

私房菜 什蔬炒牛肉



私

肉

近期是感冒多發期，大家在飲食上應保持清淡，少油膩，多吃蔬菜，以增加身體免疫力，達到抵擋病毒入侵的作用。什蔬是指四種蔬菜，可依個人口味選擇，選用甜豆、黑木耳、紅蘿蔔和百合，將其與牛肉同炒後，成菜口感脆嫩、味道清甜、營養豐富，特別適宜初夏復用來養生。

材料：青椒(10隻)、豬絞肉(350克)、海米(10克)
 醃料：油(1/2湯匙)、生粉(1湯匙)、海天金標生抽(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)
 調料：油(3湯匙)、鹽(1/4湯匙)、白糖(1/3湯匙)、海天金標生抽(1湯匙)

做法：
 1、牛肉洗淨，用刀背拍松，逆著紋理切成薄片，加入醃料抓勻，醃製15分鐘。
 2、鮮木耳洗淨切塊，紅蘿蔔切花條，甜豆撕去老筋洗淨，切成兩半；鮮百合掰開，洗淨瀝乾水。
 3、燒熱2湯匙油，倒入牛肉片快炒至

肉變色，盛起瀝乾油。
 4、續添1湯匙油燒熱，先放入甜豆拌炒15秒，然後倒入紅蘿蔔、鮮木耳炒勻。
 5、加入1/4湯匙鹽、1/3湯匙白糖和1湯匙海天金標生抽調味。
 6、倒入炒好的牛肉兜勻，最後倒入鮮百合翻炒幾下，即可出鍋。

廚神貼士
 1、以用牛裡脊肉入菜為最佳，它是牛背部最柔嫩的瘦肉；切牛肉前，要用錘子或刀背拍松肉質，逆著紋理切片後，加入生粉或蛋清醃製，可起到軟化肉質的作用。
 2、鮮百合質地細嫩，不耐高溫，很容易熟，因此不宜久炒，不然會失去鮮甜爽脆的口感。
 3、鮮百合炒成菜後要盡快吃掉，否則放久變涼，其色澤會變黑，口感也不脆甜了。
 4、甜豆質地脆嫩，下鍋拌炒容易熟；如用四季豆代替甜豆，一定要用沸水焯至半熟，去除毒性後再下鍋拌炒。

紙包雞是隔紙油炸的一種烹飪方法，顧名思義，菜餚是以紙包裹主料經炸制而成，雞肉吃起來鮮嫩多汁，汁濃味香。

材料：雞柳(2塊，330克)、荷蘭豆(100克)、蔥(1根)、姜(2片)、紅尖椒(1隻)
 醃料：黃酒(1/2湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)、鹽(1/3湯匙)、香油(1/2湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)
 調料：油(1碗)

1、雞柳洗淨，斜切成塊狀，加入醃料抓勻，醃製15分鐘。
 2、紅尖椒去蒂和籽洗淨，切成細絲；蔥和姜都切成絲；荷蘭豆撕去老筋洗淨；廚房紙一分為四塊。
 3、取一片廚房紙，依次放入荷蘭豆、雞柳和蔥姜絲，然後包裹成形。
 4、將紙包雞置於盤中，直至將所有的雞柳都做成紙包雞。
 5、燒熱1碗油，放入

4~5塊紙包雞，以中火炸至金黃色，撈起用廚房紙吸乾餘油。
 6、繼續放入紙包雞炸至金黃色，撈起吸乾餘油，直至將所有紙包雞都炸完。
 7、將炸好的紙包雞排放入碟中，灑上紅椒絲，即可上桌。

廚神貼士
 1、蔥姜絲應盡量切細一些，包雞柳時蔥姜絲不可多放，否則會喧賓奪主，搶去雞肉的味道。
 2、以選用玉扣紙為最佳，廚房紙次之，前者經油炸後，紙質較硬身，後者炸後會變軟，和雞肉粘連，比較難撕開。
 3、雞柳應切得大小一致，一來醃製時可以入味均勻，用紙包裹成塊後會大小一致，油炸時也容易炸勻炸透。
 4、紙包雞的份量較多，不可一次下鍋油炸，應分批分次炸之，以4~6塊為最佳。
 5、炸時火候不可過大，先大火燒熱油，放入紙包雞改中火炸，炸至呈金黃色便可撈起。

私房菜 麥太紙包雞

東北醬骨頭



材料：豬骨、料酒、生抽、老抽、白糖、鹽、黃醬、山楂、桂皮、花椒、大料、陳皮、香葉、丁香

做法：
 1、將豬骨放入清水中浸泡兩小時，期間換幾次水，去除血污；
 2、將豬骨放入冷水中，水沸撇去浮沫，撈出豬骨；
 3、另煮一鍋熱水，水將沸時放入焯過的豬骨，放入料酒、生抽、老抽、白糖、鹽、黃醬、山楂、桂皮、花椒、大料、陳皮、香葉、丁香等調料，大火煮沸，小火繼續煮一個小時；
 4、改中火或大火再煮半個小時，收一下湯汁即可。

製作提示：
 1、豬骨可用豬棒骨、豬脊骨、豬排骨等，我這三種都用了；
 2、一次醬豬骨的量最好多一些，這樣肉味更濃厚，我用了三斤多，剛好一大鍋；
 3、去除豬骨中的血污最好用清水浸泡六個小時，期間換幾次水，飛水容易損失肉味。我因為沒有那麼多時間，浸泡了兩個小時，又稍飛了一下水，沒有煮太長時間，盡量減少肉味的損失；
 4、燉豬骨的香味可以根據現有的材料來選擇，祇有花椒、大料也沒關係，我因為家中正好有這幾種醬肉的調料就放了這些，丁香、香葉沒有，我就沒放；
 5、為了增加風味，我加了一些乾黃醬，用豆瓣醬也可以，沒有也可以不放；
 6、白糖炒糖色倒入鍋中，色澤更紅亮。



蔥辣鮮蝦

主料：鮮蝦
 輔料：乾辣椒、蔥、姜
 調料：鹽、雞精、料酒、白糖、雞湯、紅油、食用油

做法：
 1、將大蝦去頭、去皮、去沙線洗淨控乾水分，放到熱油鍋中沖油，然後撈出控淨油備用，乾辣椒有溫水泡上，蔥切段，姜切成片；
 2、坐鍋點火放

入油，油熱放入蔥段、薑片、乾辣椒煸炒出香味後倒入雞湯、鹽、料酒、雞精、白糖、蝦肉、紅油燒至3---4分鐘，把蝦肉撈出放到盤中，再把原湯用旺火醋濃澆在蝦肉上即可。

特點：色菊紅，味香濃，肉鮮嫩。
 提示：蝦一定要選用新鮮的，因為蝦容易腐敗；煸蔥、姜、乾辣椒時，火不要大，要用微火煸出香氣，否則糊了，湯是苦的。

雙菇蒸豆腐

瑤柱

腐

瑤柱性平味鹹，分為鮮製品和乾製品，廣東人通常用乾瑤柱來煮粥、煲湯或清蒸。乾瑤柱具有滋陰補血、益氣健脾的作用，用來煮粥可使粥底鮮美清甜；用來煲湯可提昇湯的鮮味；用來清蒸可使菜餚的滋味更鮮甜。Mango稱，這道瑤柱雙菇蒸豆腐做法簡單，清淡美味，先將乾瑤柱下鍋蒸至軟熟，再與雙菇、豆腐同蒸便可。

材料：嫩豆腐(1盒，500克)、蟹味菇(50克)、茶樹菇(50克)、瑤柱(30克)、蔥(1根)
 芡汁：生粉(1/2湯匙)、海天特級金標生抽(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)
 調料：油(1湯匙)

做法：
 1、乾瑤柱洗淨放入碗內，注入1/2杯清水，放入鍋內加蓋大火隔水清蒸15分鐘，取出攤涼備用。
 2、蟹味菇和茶樹菇擇洗乾淨，分別切成細丁；蔥去根洗淨，切成蔥花。
 3、豆腐切成塊，排放在盤中備用。
 4、將蒸好的瑤柱壓碎，然後往蒸瑤柱的水裡，加入1/2湯匙生粉、1湯匙海天特級金標生抽和1/3湯匙雞粉，調勻成芡汁。
 5、依次將蟹味菇、茶樹菇和瑤柱鋪在豆腐塊上，然後燒熱1湯匙油，倒入芡汁炒勻煮沸，淋在豆腐上。
 6、燒開鍋內的水，放入瑤柱雙菇豆腐，加蓋大火隔水清蒸10分鐘。
 7、取出蒸好的瑤柱雙菇豆腐，灑上蔥花，即可上桌。

廚神貼士
 1、乾瑤柱的質地乾硬，不能直接烹調，應先加水下鍋蒸至變軟，取出搗碎才能入菜。
 2、蒸瑤柱的水是精華所在，不可倒掉，用來調製芡汁，可提昇菜餚的鮮美之味。
 3、瑤柱以粒形肚脹圓滿，色澤淺黃，手感乾燥，有香氣，吃時嫩糯鮮香、清甜回甘為佳；此外，選購時應選顏色較深的瑤柱，淺色的瑤柱質地較嫩，不夠香甜美味。
 4、茶樹菇有草腥氣味，不喜其味者，可先給雙菇飛一下水，以去除菇類的異味和雜質。
 5、瑤柱有抗癌、軟化血管、防止動脈硬化等功效，很適合考生、勞動者、加夜班者、眼睛易疲勞者常食。



漂亮的土豆沙拉

材料：土豆(中等大小)1個、雞蛋1個、沙拉醬50克、鹽適量、黃瓜1小段、小西紅柿1個(裝飾用)

做法：
 1、將土豆洗淨放入水中煮熟，用筷子能穿過即可，撈出後去皮，碾成土豆泥。
 2、雞蛋放入滾水中煮15分鐘至熟，撈出進入冷水中，然後去殼，蛋黃放入土豆泥中碾碎，蛋白切成小粒。
 3、黃瓜切成薄片再切成小粒。
 4、將蛋白粒和黃瓜粒以及一大半沙拉醬(另一半留作裝飾用)放入土豆泥中拌勻，加入適量鹽調味。
 5、在盤子中間放一個慕斯圈，這麼做是為了給土豆沙拉造型，沒有慕斯圈也沒關係，將土豆沙拉盛入碗中倒扣成球狀也行。將拌勻的土豆泥盛入慕斯圈中，抹平，去掉慕斯圈。
 6、用剩餘的沙拉醬擠在土豆沙拉上面做裝飾，撒一些芝麻和海苔碎，再用黃瓜片和小西紅柿做裝飾即可。

小帖士：
 土豆是低熱能、多維生素和微量元素的食物，是理想的減肥食品！在法國，土豆被稱作「地下蘋果」，甚至，土豆內的維生素C的含量比蘋果還高呢！中醫認為土豆：味甘、性平、微涼，入脾、胃、大腸經。具有和中養胃、健脾利濕、寬腸通便、補充營養、利水消腫、降糖降脂、美容養顏等作用，使營養很豐富的蔬菜，而且易被人體吸收。



春天裡，江南的小菜心碧綠水嫩清香，而與新鮮的蘑菇同炒，再加上點蚝油入味，制做簡單方便，營養豐富，口味清鮮。蚝油蘑菇菜心真是一道讓你鮮掉了眉毛的春令家常小菜哦！

原料：菜心、蘑菇、大蒜頭、蚝油、鹽

1、將小菜心洗淨。
 2、新鮮蘑菇洗淨後，切成蘑菇片。
 3、大蒜頭去皮後拍碎。
 4、熱油鍋，先將蒜頭爆香。
 5、然後放入小菜心、蘑菇急火快翻炒後，放鹽、蚝油入味即可。

特點：菜心清嫩、蘑菇鮮香。

蚝油蘑菇菜心