



# 济南味年夜饭 看着就流口水

学会这几道菜你就是大厨，快点给家人露一手

2018年  
春节特刊

[够好吃]



## ● 荷香排骨饭

- 1.大米1碗，洗净放适量清水浸泡1小时。
- 2.准备杏仁10颗。干荷叶2张泡开。
- 3.香菇3朵，十字切四份。
- 4.烤排骨：新鲜排骨放入姜丝，1勺海鲜酱和1勺烤肉酱，拌匀放冰箱腌制5小时；烤箱上下火200度，烤托盘刷少量一层油，放腌制好的排骨，每面各烤10分钟。
- 5.调料汁：老抽1勺、生抽2勺、香油1勺、盐半勺、黑胡椒粉1勺拌匀。
- 6.将泡好的大米沥干水分，倒入剩下的腌排骨酱汁容器里，并放入香菇块和杏仁。
- 7.倒入调料汁里拌匀。腌制10分钟。
- 8.打开泡好的干荷叶，倒入所有的原材料。
- 9.蒸锅大火烧开，放入包好的荷叶饭。中大火蒸约40分钟至熟即可。

## ● 板栗烧鸡块

- 1.板栗泡1小时，用牙签挑除缝内粗膜，洗净后装碗内，用水没过栗子，放入电锅，外锅加水2杯，蒸至开关跳起时取出。
- 2.鸡腿切小块，放冷水中煮开，水倒掉，鸡腿捞出冲净泡沫。
- 3.把淀粉放碗内加水调成湿淀粉。
- 4.用2大匙油爆香葱、姜后，加鸡块及蚝油3大匙、酒1大匙、糖1大匙、胡椒粉少许、清水3杯烧开，再放入栗子，小火烧20分钟。
- 5.汤汁煮至稍干时，拣出葱、姜，淋水淀粉勾芡后盛出。

## ● 珍珠藕圆

- 1.糯米浸泡2小时沥干。
- 2.小葱切葱花，生姜切末。
- 3.肉馅加生粉、盐、料酒、葱花、姜末拌匀。
- 4.藕擦成藕茸，加调好的肉馅中拌匀。
- 5.将肉馅搓成丸子，在糯米上滚一层米。
- 6.放入蒸笼里，在已沸的水上大火蒸20分钟。关火，撒上葱花即可。

## ● 糖醋小排骨

- 1.排骨洗净沥干水，蒜去皮对半切开，红葱头剥去外面一层干衣，去根部洗净。
- 2.锅里入油，放蒜和葱炸香后倒入排骨，焗至藏在肉里的骨头露出来即可。
- 3.如果油太多，捞出部分，留少量底油，倒米醋3汤匙。
- 4.倒入米酒3汤匙。
- 5.放入红糖一小块。
- 6.倒开水至没过排骨。
- 7.倒入酱油2汤匙。重新回到炒锅大火收汁即可。

## ● 肉末冬瓜片

- 1.冬瓜洗净去皮，切成约2mm厚的薄片，大蒜、小葱分别切碎。
- 2.肉末中加少许蒜末和盐腌5分钟。
- 3.将冬瓜片放入盘中铺平，将腌好的肉末铺在冬瓜上，放入蒸锅里，用中火蒸8分钟至冬瓜熟透。出锅滴几滴香油，撒上葱花。

## ● 滑蛋炒牛肉

- 1.牛肉切薄片，放入腌料(酱油、姜汁、酒、白糖、淀粉、花生油)拌匀，泡嫩后捞起，待用，打散鸡蛋后，放入盐拌匀。
- 2.将泡油后的牛肉放入蛋液中。
- 3.将锅烧至十分热，放入油，烧热后，放入蛋液，用中火拌炒至蛋凝固，撒入葱粒拌匀，即可上桌。



## 辣子鸡

- 1.将鸡洗净后切成小块，加料酒、盐拌匀，腌制20分钟。
- 2.姜、蒜切片，葱、干辣椒切段。
- 3.锅中倒300ml油烧热，放鸡块略炸，炸至金黄色。
- 4.大火烧热油，放姜、蒜片爆香，放辣椒花椒，放炸好的鸡块翻炒，撒鸡精白糖葱段炒匀。



## 麻婆茄子

- 1.茄子去蒂洗净，切成块状，淡盐水浸泡10分钟，葱花、大蒜切碎，姜切末。
- 2.油热后放茄子，小火慢煎至茄子微软盛出。
- 3.锅中倒油，放蒜末和姜末爆香，下豆瓣酱煸炒出红油。
- 4.将茄子放入炒匀，加料酒、白糖、生抽，倒入清水焖煮一会儿，调入辣椒油、花椒油，待汤汁收干，撒上葱花即可。



## 萝卜丝鲫鱼汤

- 1.油锅内加姜片 and 盐烧热。
- 2.鲫鱼洗净后用厨房纸擦干，表面轻拍一层淀粉防粘，入油锅煎。一面煎至定型再翻面。
- 3.倒入没过鱼身的水，大火煮至鱼汤发白。(最好用热水，汤汁更易煮白，如果是冷水，要用大火煮，鱼汤才变白)
- 4.白萝卜去皮用擦丝器擦成丝。汤汁发白后，倒萝卜丝并调入盐和少量糖。
- 5.煮至味道融合后即可。

## 糖醋黄河鲤鱼

- 1.鲤鱼收拾干净，沥干水，鱼身两面各斜切一刀(先立切1厘米深，再平切2厘米深)。胡椒粉、生抽、少许盐略腌。
- 2.将生抽、糖、醋、料酒、番茄酱、清水调成糖醋汁。淀粉、面粉调成糊，均匀抹在腌好的鱼上。油烧至七成热，提起鱼尾，先将鱼头入油稍炸。
- 3.再舀油淋在鱼身上，面糊凝固时再把鱼慢慢放锅内。待鱼炸至金黄色，捞出控油放盘中。炒锅内留少许油，放葱花、姜末、蒜末爆香，再倒入调好的汁。加少许湿淀粉收浓起锅浇在鱼身上即可。

## ● 卷心菜炒粉丝

- 1.卷心菜洗净切丝、粉丝泡软。
- 2.五花肉切薄片，葱切片、姜切丝、蒜切片，红椒切丁。
- 3.起锅热油，下肉片滑炒出油，放干红椒、葱姜蒜爆香，加老抽、料酒略炒再放入包菜。
- 4.当变软出水时，下粉丝翻炒，放盐，让粉丝充分吸收炒出的水分。直到入味变软，加红椒炒匀即可。

## ● 小米蒸排骨

- 1.小米泡水三个小时。

- 2.排骨泡水三十分钟，去掉血水。
- 3.加入白糖3克、盐5克、生抽20克、料酒10克、蚝油10克、辣椒酱15克，腌2小时入味。
- 4.排骨加入小米拌匀。
- 5.土豆切片放入容器底部，再倒入小米排骨，上笼蒸40分钟左右。

## ● 鱼香虾仁

- 1.虾仁用一勺料酒、少许盐抓匀腌10分钟。
- 2.葱姜蒜切末。
- 3.取小碗，加白糖3勺、醋4勺、料酒2勺、盐适量、生抽一勺、水淀粉适量，调成鱼香汁。
- 4.蛋清用筷子打散，加玉米淀粉打蓬松，加一点油调匀。
- 5.起热锅入油，五六成热时，将虾仁蘸满糊下油中，中小火炸成金黄色捞出，控油。
- 6.重起净锅，入底油，下泡椒煸出红油，下姜蒜末炒香，下鱼香汁、少量水炒匀，倒入虾仁、葱花炒匀。

## ● 煎茄子

- 1.将面粉和水搅匀，倒入打散的蛋液，调成稀糊，拌匀。
- 2.茄子洗净，去蒂，切成厚度约7mm的大片。
- 3.平底锅烧热，倒油，将茄子片裹上面糊，放锅里，煎至两面金黄，茄子瓤熟软即可出锅。
- 4.蒜制成蒜泥，倒入酱油，淋1滴香油拌匀。
- 5.煎茄子搭配蒜汁食用。

## ● 葱爆牛肉

- 1.牛肉切片，放蛋清、料酒、老抽，腌十分钟，加淀粉和食用油。
- 2.锅内油热后炒香一半葱丝和蒜末。放牛肉炒到九成熟，加剩余的葱段、生抽、盐、鸡粉、白胡椒、香油，翻炒，出锅。

## ● 糖醋带鱼

- 1.带鱼去头、去尾、去内脏和鱼鳍，冲洗干净，用厨房纸擦干表面水分。将鱼身切成6cm长的段，在表面均匀蘸薄一层淀粉。葱葱切段，生姜切丝。
- 2.锅烧热，倒油，烧到7成热时，下带鱼段煎至一面金黄再将带鱼段翻面继续煎至金黄，夹出沥干油分。锅中留底油爆香葱段、姜丝和八角，再将煎好的带鱼段放入。
- 3.烹入料酒、酱油、香醋爆锅出香气，倒开水略没过带鱼表面或持平，放白糖、盐和胡椒粉等，大火烧开后小火盖上盖，焖烧十几分钟。最后大火把汤汁收浓即可。

## ● 辣炒什锦藕丁

- 1.青红椒去蒂去籽洗净切丁。火腿、豆腐干切丁。莲藕去皮洗净切丁。
- 2.炒锅烧热倒油，油7成热时，倒豆腐丁用大火煸炒1分钟，至豆腐丁成微黄色。倒莲藕丁翻炒2分钟。
- 3.调入老干妈辣酱，酱油和盐翻炒均匀后，倒入火腿丁、青红椒丁，继续翻炒1分钟。

## ● 蚝油生菜

- 1.生菜洗净沥干水。
- 2.大蒜拍碎切粗米，玉米淀粉和清水兑成水淀粉(稍薄一点)，烧锅开水，放1小勺盐。
- 3.放入生菜，焯十秒左右迅速捞出沥干水，摆入盘中。
- 4.另起锅，放少许植物油烧至五成热，放蒜末爆香。
- 5.加蚝油、白糖和水淀粉，烧开后淋在生菜上即可。

## ● 排骨莲藕汤

- 1.准备好所有材料
- 2.排骨先用开水煮1分钟，去血水。
- 3.煮好后捞起，换水洗干净。
- 4.莲藕、胡萝卜削皮，切块备用。
- 5.绿豆提前泡30分钟
- 6.把泡好的绿豆、姜、胡萝卜、莲藕、排骨依次放入电饭锅，加水，煮2个小时。

记忆中  
最温暖的味道，  
是家的味道，  
尤其远行后，  
才发觉那是  
世间最好的。  
春节压轴  
大戏——  
年夜饭即将  
上桌喽！

这个春节，  
跟着小编，  
下厨为家人  
做一桌丰盛  
的年夜饭。  
最浓郁的家的  
味道，你准备  
好了吗？赶快  
动手学起来吧！



扫码看  
糖醋排骨做法



扫码看糖醋鲤鱼做法

T04

2018.2.12 星期一  
编辑/组版/于梅君  
美编/苗楠

生活日报