



素八寶如意菜

在杭州家庭新春假日前後的家宴上，因為吃多了大魚大肉，所以有一道清素的八寶菜是節前節後家宴上最受歡迎的。想當年家家都醃了一缸黃黃鮮鮮的冬醃菜，挖幾株鮮香的冬醃菜出來，買一些黃豆芽和其他幾種清鮮的素菜搭配炒或拌做成八寶如意菜，因為黃豆芽代表如意，八樣素菜寓意發財（才）！清素解膩，爽口清香！

主料：冬醃菜、黃豆芽
香料：胡蘿蔔、紫甘藍、青椒、黑木耳、金針菇
調味料：鹽、糖
作法：
1、將冬醃菜洗好後，去葉留菜梗切片。
2、黑木耳泡發，洗淨。
3、將青椒、黑木耳、胡蘿蔔、紫甘藍切細絲。
4、黃豆芽去根，留豆芽小段。
5、西蘭花摘小朵，金針菇去根須，掰開洗淨。

6、將黑木耳絲、胡蘿蔔絲、西蘭花先後焯水後，過涼水。
7、熱油鍋。先將冬醃菜煸香，然後放入黃豆芽、黑木耳絲、胡蘿蔔絲、紫甘藍絲、西蘭花翻炒片刻後，再放入金針菇，加鹽、糖、蘑菇精入味即可。

小貼士：
素八寶的品種你也可以換自己喜歡的菜做，但是杭州家庭裡一般冬醃菜、黃豆芽是不能少的。代表平安和如意！

芋頭的營養豐富，既可以清蒸作為主食，又可以做成各式芋頭菜餚。

材料：雞腿(2隻 350克)、芋頭(500克)、紅蘿蔔(1根)、蒜末(半湯匙)、麵粉(1杯)
醃料：白糖(1/3湯匙)、鹽(1/5湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)、料酒(1湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、生粉(1湯匙)
調料：油(1碗)、海天鐵強化金標生抽(3湯匙)、白糖(1/2湯匙)

做法：
1 雞腿洗淨，斬成塊狀，加入醃料抓勻，醃製20分鐘。
2 芋頭和紅蘿蔔去皮洗淨，分別切成大小一致的方塊。
3 給雞塊均勻地沾上一層麵粉，抖去多餘的麵粉，置入盤中備用。
4 燒熱1碗油，放入雞腿塊炸至表面酥脆，呈金黃色，撈起瀝乾油。
5 鍋內留少許油，炒香蒜末，放入芋頭塊

炒至微黃色，倒入紅蘿蔔塊炒勻。
6 注入2碗清水，加入3湯匙海天鐵強化金標生抽和1/2湯匙白糖攪勻入味。
7 加蓋大火煮沸，改小火燉煮20分鐘，煮至芋頭塊可用筷子捅穿。
8 倒入炸好的雞腿塊拌勻，加蓋以小火續煮10分鐘，即可出鍋。

廚神貼士
1、挑選芋頭以荔浦芋頭為最佳，口感粉滑的芋頭，一般手感較重，粉芋不僅頭部紋絡密且多，還比較圓。
2、還可以看芋頭的切面，若有白色粉質、網紋密佈且花紋多，則表示芋頭的質地松糯，口感粉滑。
3、雞腿塊應先醃入味再下鍋油炸，不經調味直接油炸的雞腿塊，吃起來會淡無味。
4、芋頭的燜煮時間較長，應切成大小一致的厚塊，以免芋頭久煮溶化成粉末。

香芋燒雞腿



原料：
檸檬5個、綠豆澱粉半杯、水2杯、白糖1杯半、蜂蜜2大勺、鹽1克
作法：
1、將檸檬用鹽水清洗乾淨，去掉檸檬的表皮，待用。
2、將檸檬的肉打碎榨汁，檸檬皮搗爛泡在檸檬汁中。
3、將澱粉倒入未開火的平底鍋裡，倒入少許的檸檬汁，把澱粉調開，呈糊狀。
4、然後再將檸檬汁都倒入鍋中，開小火，用木勺較均勻後倒入白糖繼續攪拌熬製。
5、當檸檬汁變粘稠，放入1克鹽，和蜂蜜繼續攪拌均勻。關火，倒入方形容器中，冷卻後凝固切片或用模具刻成各式花樣。

檸檬糕片



鹹香下飯菜-清蒸刁子魚

刁子魚，又叫翹嘴巴魚，因為魚嘴彎向上而翹得名，乃洞庭湖特產。新鮮的就不說了，那大條的，肉質細嫩，鮮美無敵。我們來說說這小條的，漁民選用10厘米左右的小魚，剖乾淨肚子抹少許鹽再晾曬風乾了保存下來，可以吃很長一段時間。

無比細嫩的肉質讓人愛不釋手，先來個最簡單的蒸料理，不消滅兩大碗米飯絕不罷休！以後再介紹火爆的吃法。

材料：刁子魚10條、鮮紅椒一隻、姜一大塊、辣椒粉一大勺
調料：油、蚝油一大勺、雞精少許
做法：
1、將小刁子魚稍微沖水洗洗瀝乾，姜塊切細絲，鮮紅椒切圈圈；
2、將刁子魚裝入碗裡，撒一層辣椒粉，蓋上姜絲、紅椒圈，淋少許油；
3、放入燒開的水裡大火蒸5-8分鐘，淋蚝油撒雞精拌勻即可。

小貼士：
1、這種小刁子魚祇有淡淡的鹽味，不需要漂水，洗洗即可，另外不要再調鹽。
2、紅椒圈為裝飾，不加也可，不能食太辣的將辣椒粉換成鮮紅椒也可。
3、蒸的時間不要太長了，小魚兒有香香的嚼頭，蒸長時間會軟爛就不好吃了。

冬菜是一種半乾態非發酵性鹹菜，因加工製作多在冬季，故得此名。冬菜主要有京冬菜、津冬菜、川冬菜等品種，多用來做湯、炒食或拌餡。冬菜味道鮮美，口感爽脆，最適合與鴨肉同烹，可以起到軟化肉質、提鮮吊味的作用。

材料：光鴨(半隻，700克)、冬菜(80克)、姜(3片)
調料：油(1湯匙)、料酒(1湯匙)、鹽(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)、香油(1/2湯匙)
做法：
1 光鴨洗淨，切去鴨尾和鴨皮，斬成塊狀，放入沸水中汆燙2分鐘，去除血水和腥味。
2 燒熱1湯匙油，炒香薑片，放入鴨肉塊開大火煸炒2分鐘，加入1湯匙料酒拌炒幾下。
3 倒入冬菜，與鴨肉一同拌炒均勻。
4 注入3碗清水攪拌均勻，加蓋大火煮沸。
5 改小火燜煮35分鐘，然後開大火收汁，煮至鴨肉軟爛、湯汁濃稠。
6 加入1/4湯匙鹽、1/3湯匙雞粉、1/3湯匙白胡椒粉和1/2湯匙香油調味，便可出鍋。

貼士
1、鴨尾含有致癌物質和濃郁的體味，烹調前應切去鴨尾；而鴨皮的脂肪過多，剝去鴨皮烹調，可避免成菜過於油膩。
2、鴨肉去膻方法：一切去鴨尾和鴨皮；二飛水去異味；三下鍋與薑蔥料酒爆炒。
3、冬菜有津冬菜、京冬菜和川冬菜之分，有的味偏鹹，有的味偏甜，要先試味再下鹽調味，否則成菜會過鹹。
4、冬菜的營養豐富，含有多種維生素，不僅可以開胃增食慾，而且有去暑熱、祛瘴氣和健腦的作用。

美味私房菜冬菜燜鴨



四喜素齋

四喜菜，是指用四種不同顏色的食材烹製成菜，因其四色相映、色澤艷麗，便成為喜慶吉祥的意頭菜。今天雅典娜就以紅蘿蔔、小棠菜、羅漢筍和草菇為主料，經飛水處理後，用雞湯烹煮而成。這道四喜素齋有清爽美味、消除除膩的特點，可給剛過完年的大家清清腸胃！

材料：紅蘿蔔(2根)、小棠菜(3棵)、羅漢筍(150克)、草菇(100克)、蒜末(半湯匙)、清雞湯(1杯)
調料：油(2湯匙)、海天金標生抽(1湯匙)、鹽(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白胡椒粉(1/5湯匙)、生粉水(1/3杯)
做法：
1 紅蘿蔔洗淨去皮，切成花條；小棠菜去老葉洗淨，切成兩半。
2 羅漢筍洗淨，切成圈；草菇洗淨，也切成兩半。
3 燒開半鍋水，加入1湯匙鹽，依次放入紅蘿蔔、羅漢筍、草菇及小棠菜焯1分鐘，撈起瀝乾水。
4 燒開2湯匙油，以小火炒香

蒜末，倒入1杯清雞湯煮沸，加入1湯匙海天金標生抽、1/3湯匙雞粉、1/5湯匙白胡椒粉和1/4湯匙鹽調味。

5 倒入紅蘿蔔、小棠菜、羅漢筍及草菇攪拌均勻，開大火煮至沸騰。

6 淋入1/3杯生粉水勾芡，即可上桌。

貼士
1、四喜材料需飛水處理，一來使材料成熟度一致，二來可去除草菇的草腥味。

2、小棠菜應最後飛水，往沸水中加鹽，可使青菜焯後顏色翠綠，不發黃。

3、用雞湯或高湯來煮四喜材料，可使成菜湯味鮮美，更加入味。

4、除了用羅漢筍，也可用冬筍代替，如果買真空包裝的筍，洗淨切件飛水後，就可以直接烹調；如果用新鮮竹筍，就應先用沸水煮半小時，去除筍的苦澀味，才可下鍋烹調成菜。



糙米排骨湯

糙米是指除了外殼之外都保留的全谷粒，即含有皮層、糊粉層和胚芽的米，口感較一般的白米硬，煮起來費時，但營養卻要高。

做法：
1.糙米淘淨，泡兩至三小時；
2.排骨洗淨斬件，汆水後撈起沖淨；
3.紅棗洗淨，拍扁去核；
4.煮沸清水，放入所有材料，武火煮20分鐘，轉小火煲一個半小時，即可下鹽調味食用。
功效：

含有豐富的鐵質、鋅、葉酸、維生素、蛋白質、糖類，提高人體免疫功能，排毒通便，潤膚養顏。

觀湯心水
1.糙米經過浸泡，易煮軟煮爛。
2.把香菜末、醬油做成蘸料，喜歡吃辣的加點辣椒醬，用來蘸排骨，便成一道下飯的好菜。
3.在湯裡可加些冬瓜、胡蘿蔔等，味道一樣正。
4.此湯可多加米、少放水，熬成粥。



材料：菠菜、草魚、冬筍、麵包糠
調味料：鹽、胡椒粉、泰式蒜蓉辣醬
做法：
1、草魚去骨片成魚片放入冰箱冷凍20分鐘。
2、冬筍切丁備用。
3、微凍後的草魚片成薄片備用。
4、菠菜焯水撈出後用鹽、胡椒粉調味。
5、用魚片將整根菠菜捲起，封口朝下放入蛋液中，撈出滾上麵包糠。
6、油五成熱時放入魚肉卷煎成兩面金黃撈出瀝油。中間斜刀切斷擺盤。
7、另起鍋放入清水、蒜蓉辣醬、筍丁燒至湯汁濃稠淋在魚肉捲上，撒白芝麻即可。

菠菜魚肉卷

