中秋节家宴菜谱

冷盆

【贝松拌荠菜】

荠菜拣洗烫焯后入纯水激凉挤干，切成末，加盐、鸡精、白糖、麻油拌和装盆。干贝少许蒸酥撕成丝，放在荠菜末上即成。此菜色泽碧绿，鲜嫩清香，为中秋时令菜。

【芦笋色拉蛋卷】

鸡蛋液摊成蛋皮，修成长方形，涂一层色拉酱，放一根焯熟上了味的嫩芦笋，卷紧成长卷状，斜切成1厘米小段，装碟。此菜中西合璧，风味独具。

【火鸭虾仁火龙果】

火龙果横着在4/5处切开，挖出果肉作盛器。果肉切小丁，基围虾剥壳取虾仁，上蛋清浆后，入油锅滑熟，烤鸭脯切小丁。将虾仁、鸭丁、果肉一起加盐、鸡精、糖、白醋、泰国甜辣酱拌和盛入火龙果盛器内即成。此菜形态美观，酸辣鲜嫩，口味奇特。

【野山椒鸡腿卷】

鸡大腿拆骨，批去一些肉，加盐、鸡精、黄酒腌渍入味，皮朝下，撒少许干淀粉：一端放一排野山椒(超市有售)紧卷成长卷，用纱布包卷，再用纱绳扎紧，蒸1小时，冷透后冷藏，食用前拆开切1厘米厚的片。此菜肉酥嫩，香辣开胃。

热菜

【宫保鸭丁】

鸭脯肉切丁，上蛋清浆，入四成热的油锅滑熟，干辣椒段、辣椒酱、葱段、姜片、蒜片煸香，放入鸭丁，淋味汁芡(盐、鸡精、黄酒、酱油、白糖、香醋、鲜汤、水淀粉调成)炒匀，浇红油、麻油，撒炸香的核桃仁或腰果仁即成。此菜鸭丁滑嫩，香辣可口。

【蟹粉黄鱼卷】

毛蟹蒸熟，剔出蟹黄，拆出蟹肉，小黄鱼拆骨取肉切丝。葱姜末煸香，放入蟹黄蟹肉、黄鱼丝烹上黄酒，加盐、鸡精、胡椒粉、鲜汤炒熟，勾芡，冷却成馅。豆腐衣裁成15厘米见方，用湿毛巾捂软，包上馅，成春卷状，拖上鸡蛋液、滚上面包粉，入六成热油锅炸成金黄色即成，放上辣沙司蘸食。此菜外酥香、里鲜嫩，为中秋时令菜。

中秋节家宴菜谱

【咖喱鱼头芋艿】

花鲢鱼头除鳃洗净劈开，油锅加葱姜煎黄盛起。洋葱末煸香，放入用淡奶调成稀糊的咖喱粉炒香，放入鱼头，烹黄酒、水，再放入去皮的芋艿仔，加水烧滚，再放水发香菇、火腿片、红尖椒片烧透煮熟，撒上西芹片、加盐、鸡精勾薄芡，淋红油、麻油起锅盛烩盆中，撒香菜段即成，此菜鱼头微嫩，芋艿软糯，香辣味浓。

【香柠芝麻虾】

草虾(或基围虾)去头剥壳留尾、从背部划开去沙肠，加盐、鸡精、葱姜汁、胡椒粉腌渍入味，拍干淀粉，挂鸡蛋糊(鸡蛋加干淀粉)，滚上白芝麻，入七成热油锅炸成金黄色捞出装盆。鲜汤、柠檬汁、糖、白醋、盐入锅翻滚，勾薄芡浇在虾上(或盛小碟上席蘸食)。此菜香脆鲜嫩、甜酸，柠香浓郁。

汤

【海参栗蓉牛肉羹】

海参洗净用鲜汤焯水后切粒；栗子剥壳去衣煮熟碾碎成栗蓉。鲜汤烧滚，放入海参粒、栗蓉和煸熟的牛肉末，加黄酒、葱姜汁、盐、鸡精、胡椒粉烧滚后勾薄芡，将鸡蛋清淋熟油，撒熟火腿末和香菜末盛入玻璃盆中即成。此羹滑嫩鲜香、营养丰富、老少皆宜。

点心

【桃仁鸭方】

咸三明治面包切成6厘米长、4厘米宽、0.6厘米厚的片，两面涂上虾茸(虾仁用刀背锤成细茸、，加盐、鸡精、葱姜汁、蛋清、干淀粉顺一个方向搅拌上劲)，一面贴上一片大小相同的熟盐水鸭薄胸脯肉(皮朝外)，另一面揿上两个半月的生核桃仁，入六成热油锅炸成金黄色捞出。放上酸梅酱或泰国辣沙司蘸食。 茅伯铭

圆台面

今年在家过中秋

◆ 周三英

中秋节是举家团圆的日子，这也许才是中秋的恒久意义所在。于是决定今年在家过中秋，并早早就定了一份既应景又不失丰盛的菜单。如果你也正在为中秋合家欢的家宴犯愁，不妨看看我的下列计划是否对你有所帮助呢?

中秋节吃田螺，这是由来已久的习俗。田螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，具有清热、明目的作用。先将田螺去壳取肉洗净，用盐、料酒腌好后，炒前用沸水汆一下滤去水分，锅盛油烧至七分热下螺肉爆断生，然后开油锅，下干辣椒、花椒炒脆，随即放辣椒酱、姜、蒜片炒香，再投入螺蛳肉、盐、糖、味精、蒜苗快速翻炒，淋入香油拌匀起锅装盘。螺肉香辣味浓，滑嫩爽口，是中秋菜肴的首选。

中秋家宴不可少的是鸭子，古代医学《名医别录》中秋鸭肉为“妙药”和滋补上品，这回鸭子做成荔枝鸭。将鸭切成两半，在表皮上抹一层老抽，入油锅炸黄，待凉后取肉切片；用猪前腿瘦肉逆纹切片，加入葱末、姜片、料酒、盐、味精、太白粉适量调料拌匀备用；荔枝去皮去核，鲜荷花1朵摘瓣取下，入沸水中汆烫一下即捞出；依序把鸭肉、猪肉、火腿片、荔枝排在盘中，放沸水蒸约30分钟，撒上荷花瓣再蒸20分钟即可。荔枝是补肝肾、精血的滋补佳品，和鸭肉、猪肉、火腿等补中益气之品，既是中秋应景菜肴，也是药膳胜补药，何乐而不为?

中秋家宴不可少的还有西湖醋鱼，这在杭州是道有名的菜，还叫宋嫂鱼羹，用肥而不腻的西湖鲤鱼精心烹制，味道酸酸甜甜，让人食之不忘。

其实，今年我的中秋菜单的重头戏是蟹，蟹的最佳做法私下以为还是做成酱爆蟹，那蟹肉带着丝丝的鲜味，鲜美无比，回味却是甜滋滋的。将新鲜大闸蟹洗净后，用刀把大闸蟹一斩二后，再将炒锅置旺火，倒油烧至八成热时，放入大闸蟹，用手勺煸炒约两分钟，放入老抽、葱、姜、翻炒数下，加入黄酒、糖、鲜汤，沸后改用小火焖至汤汁稠浓，放入水淀粉翻炒数下，撒上胡椒粉即可出锅装盆。这里要提醒大家，蟹性寒，不宜暴食，千万不要一次进食过量，更不可与柿子同食。

毛豆和芋头，在饭桌上是菜，下了饭桌可以当零食，也可以做点心，可以说是我们老祖宗难得的创意。据说，中秋吃芋头，寓意避邪消灾，并有表示不信邪之意。最后一道是芋艿菜泡饭，将芋艿、青椒、冬笋切成丁，菜心改刀，然后将热锅入底油，放入芋艿、青椒、菜心煸炒。加鲜汤、大米饭、盐、味精，烧滚即成。特点是鲜香爽口，清淡养胃。芋艿也可以做甜品，椰芋西米露就是很好的典范。将西米洗净，芋艿去皮切粒，一起放入冰糖水中用中火煮20分钟后取出，加入鲜奶和椰汁，冷却后放冰箱冷冻片刻即可。椰芋西米露椰香浓郁、芋糯细腻，这里教你个小秘诀：西米在做之前一定要泡上半小时，但时间不宜过长，否则易碎。

天上月圆，地上人圆，今年过一个别样的中秋节，在家调配中秋的味道。

料理台

妙用白糖

1.在2公斤的温水中加糖25克，把洗净的蘑菇切好浸入水中泡12小时，泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇中浸入糖液，烧好后味道会更加鲜美。

2. 发面时加点白糖，可缩短发酵时间，而且做出的面食松软可口。

3.煮板栗前，先将板栗放入砂糖水中浸泡一夜，煮好的板栗就容易剥除内皮。

4.炼猪油后，趁油尚未冷凝时，每500克油加50克糖，能使猪油长期保持清香的鲜味。

曹祈东

八仙桌

自制冰皮中秋月饼

冰皮料：糖50克、鲜奶250毫升、炼乳25克、生油25毫升、面粉25克、糯米粉50克、沾米粉50克。

奶黄料：牛油15克、鸡蛋3个、净水50克、椰汁50克、面粉30克、炼乳100克、糖120克。

制法：将冰皮料全部混合搅匀后放入大盆隔水蒸20分钟凉2小时。奶黄料全部混合搅匀后也隔水蒸20分钟后凉2小时。再将冰皮搓成圆条状分成10份，再按扁成圆片状。奶黄等分成10份，搓成圆球状。将奶黄放到冰皮上再慢慢收口。包好的冰皮月饼倒入圆模中按平成型，放到冰箱冷冻室里冰两小时后取出即可进食。

小秘诀：在揉面团的时候应该先加点干面粉免得沾手；将月饼倒入模子前先撒上干糕粉以免成型月饼难以取出；或者把奶黄馅换成豆沙馅就成了冰皮豆沙月饼了，只要到超市里买包豆沙就行了，如添加猪油更佳。 阿英

图片由上海辞书出版社提供

佛手牌味精 上海著名商标

煮妇经

四招巧剥番茄皮

第一招——微波炉加热：将番茄放在一水碗中，放入微波炉，火力调到最大，时间大约45秒，皮就很容易脱落。

第二招——水焯：先将番茄洗净，放在大碗或小盆中，用95℃左右的热水烫半分钟，或者把番茄放在开水里焯一下，皮便很容易被剥落。

第三招——匙刮：找一把汤匙，从番茄尖部到底部都细细地用汤匙刮一遍。目的是使番茄皮和内部的果肉贴得紧密。这时再用手撕，就很容易了!

第四招——火烤：用一根筷子或竹棍穿过番茄，炉灶开小火，拿起筷子或竹棍的另一头放在火上略烤，使番茄的每个地方都均匀受热，就好剥皮了。 季玉娜