

芝士焗龙虾

材料:波士顿龙虾 1 只、芝士片、月桂叶、罗勒、百里香、花椒各适量,胡椒粒少许、蒜蓉、黄油、淡奶油适量。

做法:

1. 龙虾洗净,将一根筷子插入龙虾尾部排出体液;
2. 放入有月桂叶、罗勒、百里香和花椒的水里煮 10 分钟;
3. 取出,将龙虾切成两半;
4. 处理掉泥肠,虾肉挖出,切成小块,龙虾胆取出备用,钳子敲碎;
5. 平底锅烧热,放入黄油融化,放蒜蓉煸炒;
6. 关火,将龙虾肉、龙虾胆、淡奶油和炒过的蒜蓉拌匀;
7. 均匀地分装进龙虾壳,表面铺上芝士片和碎罗勒叶;
8. 烤箱预热 200 度,烤 15 分钟即可。

小布

葱爆龙虾

材料:龙虾 1 只、葱、姜、蒜、生粉、料酒、糖、酱油、蚝油、高汤(没有就用水加鸡精调制)

做法:

1. 龙虾头去外壳,身体剁成块,钳子敲碎,葱、姜切丝,蒜切片;
2. 在虾块上撒些生粉,虾肉露出的部分多撒点;
3. 锅烧热,多倒一些油,将油烧热,放入龙虾块炸至变色;
4. 捞出龙虾块,锅内留少许油,下姜、蒜,炒出香味;



龙虾四吃:鲜得眉毛掉下来

5. 再次放入龙虾块,加料酒,略微煸炒;
6. 加入高汤,盖上锅盖,焖 3-5 分钟;
7. 打开锅盖,加少许酱油、蚝油、糖、葱段,翻炒均匀;
8. 调制水淀粉,勾芡即可。

蒜蓉粉丝蒸龙虾

材料:波士顿龙虾 1 只、大蒜 5 头、粉丝 1 捆、香油适量、盐适量

做法:

1. 将蒜去皮洗净,切碎,取一半放至油锅里炸制金黄色,做成蒜酥;
2. 另一半蒜末放入锅中,加入少量的清水和盐,烧开后粘稠成蒜蓉,将两部分混合;

3. 粉丝放入冷水中泡软,锅中放入适量清水,烧开,放入粉丝,煮 30 秒关火;
4. 将粉丝和适量水捞出,放入适量鲜酱油、香油、少量盐,搅拌均匀,捞出盛在盘子里;
5. 龙虾一分为二洗干净后摆在装有粉丝的盘子上;
6. 在龙虾肉上涂抹适量的生粉,这是为了让蒜蓉紧贴虾肉;
7. 将蒜蓉浇在龙虾肉和粉丝上,静置 5 分钟;
8. 放入蒸锅中,水开后蒸 5 分钟,关火;
9. 取出盘子,将葱蒜碎撒在龙虾上;
10. 锅中放适量橄榄油,将油烧热后浇在龙虾上即可。

幸福的眼泪

龙虾泡饭

材料:龙虾头 1 个、食用油、盐、高汤 1 碗、米饭 2 碗、绿叶菜 1 颗、香葱 1 根、黄酒适量、姜 1 片、大蒜适量

做法:

1. 取一个龙虾头,洗净,去掉龙虾的腮和嘴巴,其他部分用剪刀剪成小块;
2. 葱、姜、蒜用油爆香,放入龙虾,倒入黄酒去腥,翻炒几下;
3. 倒入热水和高汤,水开后,放入米饭;
4. 待米饭均匀化开后,放入绿叶菜;
5. 搅拌均匀,煮至水开,米粒涨开,加适量盐调味即可。

凌薇

【私房菜谱】

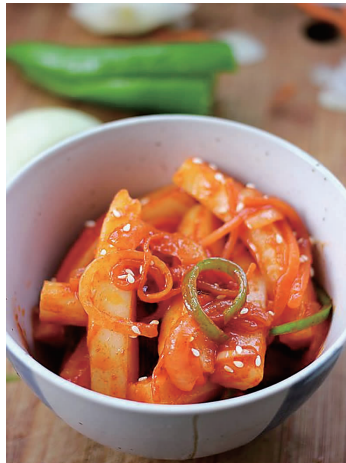
韩式辣炒年糕

材料:手指年糕 300 克、鱼饼(或鱼豆腐)150 克、洋葱半颗、胡萝卜小半根、大白菜适量、葱、韩式辣椒酱

做法:

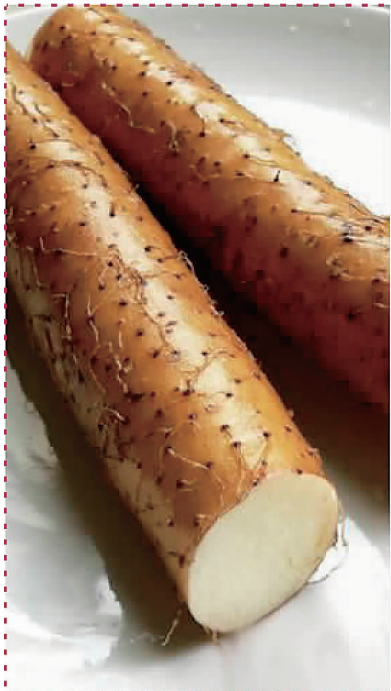
1. 鱼饼、胡萝卜、大白菜切丝,葱葱切段;
2. 锅内放油,爆香洋葱和胡萝卜;
3. 倒入适量的水,再把鱼饼和大白菜一起放进锅中;
4. 水开后,加上适量的韩式辣椒酱,喜欢吃甜辣味可以加适量糖;
5. 煮至水开,放入年糕;
6. 煮到汤汁浓稠,年糕变软;
7. 加入葱段翻炒均匀即可。

琪琪



申城春节前最后一波大型年货展拉开帷幕

来光大会展中心,感受“舌尖上的年味”



便民贴士

地址:光大会展中心(漕宝路 88 号)

时间:2 月 6 日—15 日

交通路线:120、122、764、809、166、946、43、92、92B、953、224、236、732、867、909、712、804、803、地铁一号线漕宝路站 1 号口

什么是年味?年味就是全家团圆的喜乐气氛;就是晚辈孝敬长辈围坐在桌前敬的那一杯酒;就是屋外烟花闪耀飘进鼻内的一股幽香;就是妈妈忙前忙后做的一顿年夜饭;就是逛庙会看着舞龙吃着糖瓜儿仿佛又回到童年的一种享受;就是家家户户都贴上喜庆对联迎接新春;就是满大街挂满了红灯笼充满

了祝福话语的那种气氛……这,就叫年味。

如今人们生活水平提高了,平时也不缺吃穿,不用再像以前攒着粮票肉票,排上长队就为了年夜饭能丰富点,但每逢春节要购置年货的习惯似乎没有变化。年货多了,年味自然十足。

淘年货是一门学问,既要买得

多而全,还要挑得经济实惠,鱼和熊掌如何兼得?2 月 6 日至 15 日,第九届年货节华港迎春食品大联展在光大会展中心举行,这也是本市在春节前最后一波大型年货展。去一趟就能买齐所有年货,“一站式”年货购物模式定会让消费者省心不少,而且和市场上的年货相比,价格均有一定优惠折扣。

【年货推荐】

■草原羊肉

羊肉,古称之为羶肉、羯肉,既能御风寒,又可补身体,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品,深受人们欢迎。

由于羊肉有一股令人讨厌的羊膻怪味,故被一部分人所冷落。其实,一公斤羊肉若能放入 10 克甘草和适量料酒、生姜一起烹调,即能够去其膻气而又可保持其羊肉风味。

在迎接羊年的春节餐桌上摆上一道羊肉,必然能让人大快朵颐、齿颊留香。

■云南古方红糖

云南独有的亚热带河谷地带沙质土壤,日照时间长,降水充沛,非常适合甘蔗的生长。独特的地理位置,闭塞的自然环境,使古代传统的制糖方式在这里得到完整保留。

古方红糖呈块状,糖内有明显的沙状纹路,手工熬制而成,天然醇香,不添加现代工艺中的硫磺、磷酸、石灰等,不添加防腐剂、色素、抗结剂等,保留了对人体有益的各种糖分和微量元素,是温补佳品。

■河南铁棍山药

铁棍山药是河南著名特产之一,已有三千年种植历史,曾为历代皇室之贡品。在民间,山药是人所共知的滋补佳品。许多滋补方

剂,如六味地黄丸、杞菊地黄丸、归脾汤、参苓白术散等中药都含有山药。

铁棍山药既能补脾肺肾之气,又能滋养脾肺肾之阴,为气阴双补之珍品。

■腊肠腊肉

“腊腌等古老的方法,在保鲜之余,也曾意外地让我们获得了与鲜食截然不同有时甚至更加醇厚鲜美的味道。”《舌尖上的中国》的这段台词,说的就是腊味。

腊味里面最有名的,估计就是腊肠了,内行人都知道,腊肠的肉一定要剁肉,不要绞肉机绞的,否则味道差远了。

广式腊肉是将五花肉切成约一寸宽的条状,然后以酱油、酒、白糖等混合而成的调味料腌渍,待其颜色转为褐色时,在肉条的一端钻孔,穿上线绳,挂于户外风干。

■新疆库尔勒香梨

香梨,维吾尔语叫“奶西姆提”,意思是喷香的梨子。特点是香味浓郁、皮薄、肉细、汁多甜酥、清爽可口,系梨之上品。香梨以库尔勒地区的产量大、质量好。

库尔勒香梨在国际市场上被誉为“中华蜜梨”、“梨中珍品”、“果中王子”等称号,有人赞其“略小而长,皮薄肉丰,心细,甜而多液,入口消融以余生事所食者,当品为第一”。