新春美味『宴』惊四座

清脆的鞭炮声启开新春的门，千家万户点亮了吉祥的灯笼。甜蜜的祝福在神州万里传送，把飞黄腾达的祝愿送到每个人心中。春节期间的家宴是否准备好了菜单？一起来看看美食达人们送上的新春美味，保准让你“宴”惊四座。

孔雀开屏鱼

材料：太湖白鱼 500 克、葱数根、香菜一根、姜、食用油、盐、料酒、胡椒粉、蒸鱼豆豉油、生抽

做法：

1.鱼去除内脏，刮去鱼鳞，从鱼背面切成段，腹部不要切断；

2.切好的鱼用盐、料酒、葱姜、胡椒粉、生抽腌制 15 分钟；

3.摆好盘，放入蒸锅中，水开后蒸 10 分钟；

4.将蒸好的鱼取出，倒去蒸出来的水，去除葱姜，淋入蒸鱼豆豉油；

5.炒锅烧热，下油煮至 8 成热，倒在蒸好的鱼上，摆上葱花等装饰即可。

心曲之旅

金银元宝饺子

材料：南瓜 250 克、面粉 300 克、肉馅 300 克、酸菜 250 克、葱、姜、盐、熟油、水

做法：

1.南瓜去皮切块上锅蒸 2 分钟；

2.趁热碾成泥，拌入面粉，揉成面团，另取面粉加水和成团，发酵半小时；

3.酸菜切碎挤干水份；

4.肉馅加入熟油调匀，加入葱姜末、盐和酸菜，顺一个方向搅打上劲；

5.面团揪成小剂子，揉团按扁，擀成皮，放入馅料，先对折捏紧，再将两角对折捏成元宝形；

6.同样，南瓜面团也做成元宝形；

7.蒸锅里水开后放入金银饺子，蒸 15 分钟后关火，焖 2 分钟即可。 **冷面**

黄金鸡肉卷

材料：鸡腿肉 2 根、肉馅 100 克、红萝卜 1 根、面包糠、小葱、淀粉、胡椒粉、油、盐

做法：

1.红萝卜和姜切成小片，用搅拌器搅打成泥；

2.将红萝卜泥放入肉馅中，加入适量的淀粉、胡椒粉和盐等调味料，顺着一个方向搅拌上劲；

3. 将去骨的鸡腿肉平铺在案板上，切片，撒些盐和胡椒粉调味；

4.卷起来后移至锡箔纸上，再卷起来，将两端捏紧；

5.烧锅水，水开后将鸡肉卷放在锅中蒸上 15 分钟；

6.按照淀粉、鸡蛋液、面包糠的顺序依次将鸡卷放入滚动；

7.加热油，待六、七成热时，放入鸡卷炸，炸至表面金黄后捞出，沥油；

8.切成宽度相同的小卷，摆放在盘中即可。 **斯佳丽 WH**

XO 酱爆五彩鱿鱼花

材料：鱿鱼筒 200 克、红甜椒半个、黄甜椒半个、青豆适量、干木耳适量、洋葱半个、姜 1 小块、蒜 5 瓣、料酒适量、蚝油 15 毫升、XO 酱 15 毫升、糖少许、盐适量、现磨黑胡椒少许、橄榄油适量

做法：

1.先把干木耳洗净，用清水泡发；

2.鱿鱼清洗干净，剥去外面黑色的薄膜，同时抽去骨头；

3.将鱿鱼筒切开，切花刀，再改刀成小块；

4.青豆焯水后浸入冰水中备用；

5.在锅中放入生姜皮，加入少许料酒，大火煮沸；

6.放入处理好的鱿鱼，大火焯烫约 10～15 秒，至鱿鱼卷起，捞出浸冰水；

7.生姜切丝，木耳洗净撕小朵，蒜去皮切厚片，红黄彩椒和洋葱切丝；

8. 小碗中依次加入料酒、蚝油、XO 酱、糖、现磨黑胡椒，拌匀；

9.不粘锅中火加热后，倒入橄榄油，待油 5 成热时，放入切好的蒜片、姜丝和洋葱丝，翻炒；

10.加入红黄甜椒丝、豌豆、黑木耳，转大火，稍稍翻炒几下；

11.加入准备好的调味汁，不停翻炒至汤汁稍稍收浓；

12.加入沥干水分的鱿鱼花，大火翻炒大概 30 秒左右，将调料汁收浓；

13.关火，滴入几滴芝麻油，加些盐调味，拌匀，出锅即可。 **暖调蓝**

锦绣海参沙拉

材料：水发海参一只、牛油果 1 个、芒果半个、西红柿 1 个、牛心菜数片、洋葱半个、香菜少许、橄榄油 15 毫升、柠檬汁 15 毫升、盐少许、糖适量、现磨黑胡椒适量

做法：

1.柠檬洗净后对半切开，榨取半个柠檬的汁；

2.小碗中依次加入橄榄油、柠檬汁、糖、盐、现磨黑胡椒，搅拌至完全乳化的状态，即没有油花，略微粘稠，盖上盖子，放在一旁备用；

3. 水发海参在沸水中迅速烫一下，切薄片；

4.芒果、牛油果肉、西红柿分别切薄片，牛心菜洗净，沥干水分，切细丝，洋葱切圈；

5.按照芒果片、西红柿片、牛油果片、海参片的顺序，依次叠成塔状，摆入盘中，中间位置放上牛心菜丝和洋葱圈，再装饰上切碎的香菜碎，然后将做好的油醋汁淋在食材表面即可。**暖调蓝**

【柴米油盐】

不同食用油保存有区别

花生油 将花生油或豆油入锅加热，放入少许花椒、茴香，待油冷后，倒进搪瓷或瓷制容器中存放。这样，油可以存放较久而不变质，做菜用时味道也特别香。

猪油 猪油熬好后，趁其未凝结时，加进一点白糖或食盐，搅拌后密封，可存放较久而不变质。

小磨香油 小磨香油在贮存过程中易酸败、失香。把香油装进一小口玻璃瓶内，每 500 克油加入精盐 1 克，然后将瓶口塞紧，不断地摇动，使食盐溶化，放在暗处 3 日左右，再将沉淀后的香油倒入洗净的棕色玻璃瓶中，拧紧瓶盖，置于避光处保存，随吃随取。要注意的是，装油的瓶子切勿用橡皮等有异味的瓶塞。

【厨房宝典】

清洁抹布好方法

抹布是家中最常见的东西，干家务绝对离不开它，擦桌椅板凳，擦灶台，油烟机，浴室，电器等等等等，家里总需要准备很多抹布，最难清理的恐怕就是厨房的抹布了吧？因为总是和油污打交道，难免搞得很脏很油腻。一般情况下，都是用洗洁精反复清洗干净，再继续使用，但有时，抹布没用几天，就有难以去除的印迹。

试试看这个方法，不但可以给抹布消毒，杀菌，还可以去除掉部分印迹。

方法：

一、把抹布放入盛有清水的锅中，接着将蛋壳放入，大火煮开，开盖儿持续煮 6 分钟。

二、然后取出，用凉水冲洗干净，晾晒干就可以了。

【私房菜谱】

中西合璧：碧波芙蓉虾

这是一道荤素搭配、中西合璧的菜肴。这道菜借鉴了鲁菜芙蓉虾的做法，用芦笋浓汤打底，上面衬上雪白的蛋清、粉红的虾肉，美味与养眼兼备。

材料：芦笋 8 根、土豆、半个、蛋清 4 个、牛奶 80 克、鸡汤适量、奶油 25 毫升、盐、黑胡椒、料酒、淀粉

做法：

1.将虾洗净去皮去虾线，加入少许盐、料酒、淀粉上浆；

2.芦笋洗净去根去老皮，切段，土豆去皮切块；

3.将芦笋和土豆放入锅内，加入刚刚没过芦笋的清鸡汤煮至芦笋土豆熟透；

4.连同鸡汤一起搅打成泥；

5.将菜泥倒入锅中，加入奶油，煮至浓稠，加入适量盐和黑胡椒粉调味；

6.另取一锅，烧开水，将虾仁焯熟；

7.将蛋清放入碗中，用打蛋器打出泡沫，加入牛奶打匀；

8.锅内放油，小火烧至微热后放入蛋清液；

9.用锅铲慢慢推动蛋液，直到蛋清逐渐凝固；

10.倒入虾仁，加入适量盐调味，翻炒至蛋清凝固成型；

11.将芦笋浓汤倒入盘中，将炒好的芙蓉虾盛放在浓汤上即可。

温暖 sunny

【精挑细选】

如何挑选优质香肠腊肉

看产品标志：看产品包装上是否贴有“QS”（食品安全认证）标志。

看生产日期：选择近期产品。

看外观：应选择表面干爽的产品，表面潮湿的容易有细菌繁殖。好的腊肉香肠色泽鲜艳，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色。

看弹性：质量好的腊肉香肠肉身干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕。

闻气味：新鲜腊肉香肠有香味，变质肉有酸败腐臭异味。

【教你一招】

处理剩饭剩菜 你做对了吗？

叶类蔬菜别过夜

如果将蔬菜放在冰箱中冷藏（2～6℃），则其所产生的亚硝酸盐会较少增加。

不同种类的蔬菜在相同储藏条件下，亚硝酸盐的生成量是不一致的。通常茎叶类蔬菜最高，瓜类蔬菜稍低，根茎类和花菜类居中。

高蛋白剩菜易生细菌

炒熟的菜中，尤其是一些高蛋白高脂肪的剩菜，更是吃不得。空气中的有害细菌会在 2 个小时内附着在剩菜上开始繁殖，蛋白质和脂肪在细菌的作用下，大部分都会产生有害物质。

剩菜先烧开再冷藏

剩下的汤菜、炖菜和炒菜等，必须先烧开，装在有盖的容器中，待冷却后再放入冰箱中冷藏；吃时还要烧开热透。剩下的凉拌菜，酱、卤肉类应立即放入冰箱冷藏或冷冻，下次吃时一定要回锅加热。

不同剩菜不同加热方法

鱼类：加热四五分钟。鱼类菜肴中的细菌很容易繁殖，上面的大肠杆菌在 20℃左右的温度里每 8 分钟就能够繁殖两倍，在五六个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您的肠胃感到不舒服。

所以，打包的鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热，鱼中所含的全价蛋白、鱼脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会丧失。

肉类：加热时加点醋。肉类和动物类的食品打包回去后再次加热，最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质，这些矿物质加热后，都会随着水分一同溢出。这些物质遇上了醋酸就会合成为醋酸钙，不仅提高了它的营养，同时还有利于人体的吸收和利用。

海鲜类：加热时加点作料。贝类、海鲜类的食品在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等作料，这样不仅可以提鲜，而且还具有一定的杀菌作用，可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌，防止引起肠胃的不适。特别是姜，在中医里具有杀菌和解毒（特别是鱼虾蟹之毒）的功效。 **君子**