

(上接A11版)

热菜制作方法:

1.将西施舌肉切成二片,裙破开,同纽一并去沙洗净。芥菜叶柄切成边长六分的菱形片,每朵香菇切三片,冬笋等切成长六分、宽四分薄片。味精、白酱油、糖、绍酒、鸡汤、湿淀粉调匀在小碗中为卤汁备用。

2.将西施舌片放入六成热的温水锅中氽一下,捞起沥干。炒锅放在旺火上,舀入猪油(25克)烧热,放入冬笋、菜、香菇颠炒几下起锅装在盘上。

3.锅洗净放在中火上,舀入猪油(15克)烧热,倒入卤汁烧黏,放入片好的西施舌,颠炒几下,迅速起锅装在盘上,淋上麻油即成。

13. 炆糟羊肉

主要食材与调料:

羊肋肉、生姜米、红糖、白糖、冬笋、芝麻油、虾油、骨汤、绍酒、食用油。

热菜制作方法:

1.将羊肋肉切成长一寸五分、宽一寸的块,放在开水锅中氽一下,减除血水和膻味。

2.炒锅放中火上,下食用油烧热,先倒入姜末、红糟炒香,再加入糖、虾油、冬笋(切橘瓣块)、绍酒、羊肉块稍炒1分钟,最后调入骨汤,用小火煮约1小时装在汤碗中,淋上芝麻油即成。

14. 八宝蛎饭

主要食材与调料:

生虫寻、五花肉、糯米、熟猪肚、白酱油、虾干、水发香菇、熟猪油、盐、胡椒粉。

热菜制作方法:

1.糯米洗净,清水浸泡1小时后沥干蒸熟。

蛎洗净蒸熟,剔出肉和黄。蛎黄晾后剁末。配料全剁末。

2.热锅入猪油煸香配料末,加入上汤、糯米用中火熬软烂,调味盛碗。

3.加入蛎肉搅匀,面上淋上黄。

15. 醉糟鸡

主要食材与调料:

净母鸡、绍酒、白萝卜、白糖、辣椒、香醋、红糖、高粱酒、味精、鸡汤、五香粉、精盐。

热菜制作方法:

1.将鸡洗净去脚爪,在膝部用刀稍拍一下,放进1500克温开水锅中,用微火煮10分钟,不待水开,即将鸡翻身再煮10分钟,待膝部露出腿骨时,捞起放凉。

2.将鸡身切成四块,留下鸡脚鸡头劈片,翅膀切成二段,一并放入小盆中,加味精(1.8克)、精盐(5克)、高粱酒调匀,密封腌醉1小时翻一翻,再腌1小时后,将味精(2.7克)、精盐(5克)、

红糟、五香粉、绍酒、白糖(35克)、鸡汤混合搅匀,倒入再浸1小时,抹去红糟,轻轻取出鸡肉放在砧板上,切成八分长、四分宽的柳条片排在盘中,拼上“五露”形似全鸡形状。

3.白萝卜洗净去皮,切成宽、高各五分的长条,每条相对两面剖十字花刀成梭衣萝卜,浸在盐水中30分钟去苦水后洗净捏干,辣椒切丝放在碗中,加白糖(40克)、香醋调匀,再放入梭衣萝卜腌浸渍20分钟取出沥干汁,放在鸡肉两边即成。

16. 软熘草鱼(陪面)

主要食材与调料:

活草鱼1条、切面(碱面);洋葱、青椒、红椒、冬笋、水发香菇、葱白、姜丝、蒜末各适量;酱油、香醋、白糖、水淀粉、胡椒粉、芝麻油、食油各少许。

热菜制作方法:

1.草鱼宰杀,去头、尾、中骨,取两胛肉,横刀斜切成4大块,在每块鱼肉靠背脊厚的位置的点斜割一刀(不要切断),放在碗中,加入姜丝;沸水倒入碗中,加盖焖3~5分钟后,再换沸水,如此反复数次,直至鱼肉被烫熟。将鱼肉取出装盘,撒胡椒粉;切面捞熟,加少许油拌匀后另装碗。

2.洋葱、青椒、红椒、冬笋、葱白、香菇切丁块,放入碗中,加姜丝、蒜末、酱油、香醋、白糖、水淀粉、芝麻油调成卤汁。

3.旺火热锅加油将锅,卤汁倒进锅内烧沸,待卤汁起泡泡后用勺子顺时针快速搅后起锅,淋在鱼肉上,加葱白丝点缀即成。

17. 猪脚醋

主要食材与调料:

猪脚、老姜、米酒醋、酒糟、当归、党参、黄芪、白糖、盐少许。

热菜制作方法:

1.将猪脚洗干净砍成块,焯水洗净。

2.取砂锅放入猪脚、姜片、当归、党参、黄芪、食盐少许,加入米酒醋满过猪蹄,放入少许酒糟加盖,烧开后小火慢炖45分钟,调入少许白糖提鲜即可。

18. 桂圆煨红蛎

主要食材与调料:

红姆(红虫寻)、桂圆干、丹阳糯米、清水。

热菜制作方法:

1.糯米淘净浸水2小时,沥干后放入炖锅。

2.红姆剁成八大块摆放于糯米上,撒上桂圆干,冲入沸水。

3.旺火蒸半小时即可。

19. 海鲜炒土粉

主要食材与调料:

小蛎、岩蛎、五花肉、芹菜蒜、白菜、香菇、洋葱、葱花、蚝油、生抽、老抽、白糖、味精、鸡精、猪油、白胡椒粉、料酒。

热菜制作方法:

1.将土粉捞水,变软备用。

2.锅中烧热放入猪油,下入五花肉煸炒,再下入其他食材煸炒,加入少许水,下调料焖烧入味收紧汤汁。

3.将捞好的土粉倒入汁中焖制,吸收汁水,不断翻炒,待汁水全部吸收,烹入料酒,下少许猪油、葱花,翻炒均匀即可出锅。

20. 坛紫菜焖海蛎

主要食材与调料:

坛紫菜、海蛎、生姜、葱、洋葱、蚝油、白糖、味精、芝麻油。

热菜制作方法:

1.坛紫菜蒸熟,海蛎焯熟备用。

2.旺锅冷油,坛紫菜煸香,倒入海蛎及辅料加盖焖两分钟。

3.加入蚝油、味精、白糖、芝麻油收汁装盘即可。

21. 草根碧里羊(罗源)

主要食材与调料:

碧里羊、青红酒、食盐、牛草根、土黄萆、生姜。

热菜制作方法:

1.将碧里羊肉切成块状备用。

2.将草根洗净、切成小段放入桶中倒入清水,熬制两小时,熬成草汤备用。

3.锅中烧水放入羊肉,捞去血水,洗净备用。

4.锅中烧热下油,放入生姜煸炒,再放入羊肉继续煸炒,待肉质紧实倒入青红酒,下少许盐,焖制5分钟。

5.将熬好的草汤倒入煸炒好的羊肉中炖制两小时,调味即可。

22. 罗川盐熏鸡(罗源)

主要食材与调料:

三黄鸡、生姜、小葱、香菜、料酒、粗海盐。

热菜制作方法:

1.将生姜、小葱、香菜切成小末,加入料酒调成酱料备用。

2.三黄鸡洗净去内脏,沥干水分备用。

3.锅中烧热铺入粗海盐,架上铁架篱,把鸡直接铺在架篱上熏制,海盐会因加热不断跳跃,弹在鸡肉上。

4.在熏制过程中将调好的酱料用刷子均匀地刷在鸡肉上,在熏制过程中反复刷上三次。

5.待鸡肉呈金黄色、起酥皮,说明鸡肉已熟。

6.取出熏熟的鸡,手撕成小块,装盘即可。

23. 百胜蛎煎(连江)

主要食材与调料:

蛎肉、麻蒜、地瓜粉、盐、味精、鸡蛋适量。

热菜制作方法:

1.蛎肉洗净沥干,麻蒜切粒。

2.蛎肉、麻蒜放入盆中,加入地瓜粉、味精、盐、鸡蛋调至浆糊状。

3.热锅刷油后,倒入糊状摊成圆薄片,中火将双面煎酥香,铲起出锅。

24. 金针炖羊肉(福清)

主要食材与调料:

福清高山羊肉、金针(黄花菜)、葱、料酒、食盐等。

热菜制作方法:

1.金针先用冷水泡发再入开水中焯烫,捞出备用。

2.羊肉焯水捞出冷水冲洗后放入炖盅加调料加清水入蒸笼蒸制90分钟。

3.羊肉蒸制90分钟后加入焯好的金针再蒸10分钟即可。

25. 豆豉蒸鳗鱼(福清)

主要食材与调料:

河鳗一条,豆豉、姜、蒜、葱白、芹菜、红辣椒少许、料酒、香油等。

热菜制作方法:

1.将鳗鱼用热水烫去粘液,清洗干净,切成1厘米的片,冲净血水,沥干备用。

2.将豆豉捣碎,姜、蒜、葱白、芹菜、红辣椒切成末,加入料酒和香油调成豆瓣酱(豆豉本身有咸味,不用放盐,可以加一点糖花)。

3.将调好的豆瓣酱放入切好的鳗鱼片中腌制30分钟以上。

4.腌制好的鳗鱼摆盘,放入上气的蒸锅蒸15分钟,出锅撒上葱花过油。

26. 红蛎焖土冬粉(福清)

主要食材与调料:

土冬粉丝、红虫寻1只、高汤、海蛎、虾仁、螺肉、蛎肉、五花肉、芹菜、蒜苗、小葱、洋葱、香菇、猪油(海鲜可根据个人喜好搭配)、精盐、鸡粉、生抽、蚝油、料酒适量。

热菜制作方法:

1.红蛎洗净切块备用。

2.各种配料洗净切好备用。

3.锅里放入五花肉煸炒,加入姜、葱、蒜和香菇炒香起锅备用。

4.锅里加入1500克高汤烧开,放入红蛎和其他海鲜配料,煸炒好的五花肉烧开,放入土冬粉丝,焖煮15分钟,期间要多

次开盖搅动粉条使其均匀受热。

5.起锅前放入调料,加入切好的蒜苗葱段,淋上猪油,焖煮冬粉要带点汤汁口感更佳。

27. 苍根千里香(闽清)

主要食材与调料:

新鲜猪蹄、山苍根、目鱼干、干香菇、青红酒、食盐、味精。

热菜制作方法:

1.新鲜猪蹄洗净,砍成小块,焯水备用。

2.山苍根洗净切成小段,放入锅中,慢火2个小时熬成汤备用。

3.将猪蹄放入锅中,加入适量山苍根汤、目鱼干、干香菇、青红酒、盐,慢火炖1个小时后出锅,加入适量味精即可。

28. 白云香芋番鸭(永泰)

主要食材与调料:

番鸭、香芋、姜、葱、鱼露、米酒。

热菜制作方法:

1.鸭子宰杀洗净,切块焯水备用,芋头切块蒸熟备用。

2.锅放猪油,下姜、葱及鸭块炒香,下鱼露及米酒炒出香味,加入开水,倒入砂锅煲至酥烂。

3.煲好的鸭汤加入蒸熟的芋块,继续煲10分钟即可。

29. 富泉羊(永泰)

主要食材与调料:

富泉羊、山茶油、当归、党参、红枣、枸杞、黄芪、鱼露、永泰青红酒、老姜、食盐。

热菜制作方法:

1.将羊肉剁块,焯水洗净。

2.锅下山茶油、下老姜、羊肉炒香,烹上鱼露,加入青红酒,炒香后加水煮开,撇去浮沫,调入少许食盐,倒入碗中。

3.羊肉汤碗内加入当归、党参、红枣、枸杞、黄芪,盖上保鲜膜入笼蒸45分钟即可出锅。

30. 烩豆腐(闽清)

主要食材与调料:

水豆腐、牡蛎干、猪瘦肉、干香菇、油炸花生仁、干黄花菜、鸡汤、盐、老酒、味精、淀粉、猪油、葱花。

热菜制作方法:

1.牡蛎干洗净,水豆腐切成小块。

2.将鲜猪肉、牡蛎干、干香菇、干黄花菜切成末,备用。

3.锅置旺火上,下适量猪油,倒入鲜猪肉、牡蛎干、干香菇、干黄花菜,下适量鸡汤、豆腐块煮沸后,改慢火烩几分钟,加入适量盐、味精调味,用湿淀粉勾芡,淋上猪油,撒上花生仁、葱花即成。