



家常菜谱

桃梨焖牛肉



桃梨焖牛肉这道菜清香适口,别具风味,既有牛肉的鲜美又有水果的香味,牛肉和桃子都是补血的上佳食材,这道菜是缺血性贫血患者的理想食谱。

主要食材:牛腿肉750克、桃子200克、梨200克;辅助佐料:葡萄干50克、土豆120克、葱头100克、番茄250克、植物油适量、盐适量、胡椒粉适量。

做法:1、牛腿肉洗净,切成方丁;桃子、生梨洗净,去皮及核,剖成两半;番茄洗净切丁;土豆洗净,去皮,切滚刀块;葱头洗净切末;葡萄干洗净。2、把植物油烧至六成热,放入葱头末、牛肉丁炒至微熟,放入番茄丁稍炒片刻,倒入适量水,用大火煮沸,改温火焖1小时,放入桃子、生梨、土豆焖至熟透,加入盐、胡椒粉调味,再撒入葡萄干即可。3、改用小火煨,至七成熟时,放入胡萝卜块,加入适量的盐,待胡萝卜煮熟后加入味精调味即可。

功效:1、牛肉具有补脾胃、补血、强筋骨和消水肿等功效。2、桃子具有通便排毒、补血补气、降低血压、行经活血、止咳润肺的功效。3、梨具有祛痰止咳、保护心脏和肝脏、滋阴润燥和帮助器官净化和排毒的功效。4、桃梨焖牛肉此菜具有补血补气、通便排毒、强筋健骨、利水消肿、滋阴润肺的功效。

鱼香肉丝



鱼香肉丝是一道经典的汉族传统名菜,鱼香是川菜主要传统味型之一。成菜具有鱼香味,但其味并不来自鱼,而是泡红辣椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成。

主要食材:猪肉、胡萝卜、青椒、木耳;辅助佐料:泡椒、葱、姜、蒜、盐、鸡精、鸡蛋清、郫县豆瓣、水淀粉、白胡椒粉、醋、老抽、料酒、色拉油。

做法:1、先将肉顺着刀切成3毫米左右片,再切成肉丝;2、先将胡萝卜切成2毫米左右的片,再切丝;将胡萝卜、青椒、木耳也切成丝;3、将葱切成段、姜切丝、大蒜切成蒜末,泡椒切成碎颗粒;4、放入盐、鸡精、白胡椒粉、料酒、鸡蛋清,搅拌均匀;5、加入水淀粉。加入水淀粉搅拌均匀,再加入一点色拉油继续搅拌均匀;6、锅内放少许油,下入姜丝炒一下,再把肉丝放入打散炒到变色;7、将炒半熟的肉丝拨到一边,放入少许油,在放入1勺豆瓣酱、泡椒,将豆瓣酱和泡椒炒香;再放入胡萝卜丝、青椒丝,将胡萝卜、青椒、肉丝一起翻炒均匀;加入少许盐、鸡精、白糖(2勺)、香醋、老抽;再放入木耳、葱段、蒜末,翻炒均匀;最后放入少许兑好水的水淀粉,大火翻炒收汁出锅装盘,香喷喷的鱼香肉丝就完成了。

(中华养生网)



说起最受欢迎的食物,鸡翅应该是名列前茅的备选食材,它的做法花样百出,红烧、茄汁、黑椒、麻辣……而且方法也不难,并且老少咸宜,所以,厨艺新手们一样也可以做出让人啧啧称美的美食——

麻辣香锅鸡翅

用料:鸡中翅500克、土豆、葱、姜、蒜、郫县豆瓣酱1大勺、辣椒、花椒、糖少许、盐少许、白酒少许。

做法:1、鸡中翅放入清水中浸泡半天,将血水泡出后,清洗干净,并在鸡翅上划几刀,取部分葱姜切碎备用;2、鸡翅放入一干净盆中,撒1小捏盐、撒葱姜末;3、加入一小勺白酒,腌制1个小时;4、取一平底锅,锅中不放一滴油,将鸡翅膀正面向下平铺在锅底小火加热;5、随着加热的过程中,鸡皮里的油不断渗出来,锅里发出滋滋的煎烤声音,一面熟了后再翻面煎;6、等到鸡翅全熟了后,将翅膀取出;7、土豆去皮切薄片,用锅里剩的油小火煎土豆;等到土豆煎熟后盛出;8、将豆瓣酱放入锅中,小火煸炒出红油;加入剁碎的葱姜蒜和干辣椒;依个人口味放适量花椒;9、再放入鸡翅不断翻炒;加入少许糖,然后放入土豆片不断翻炒均匀;10、等到土豆和鸡翅的表面全部沾满酱汁并充分入味后,关火即可,可以撒入芝麻(花生碎)、香菜(葱花)等点缀,增加风味。

小贴士:鸡翅用冷水浸泡后,血水被泡出,做好的成品味道更好。

香辣鸡翅

用料:鸡翅6个、食盐适量、料酒10毫升、胡椒粉一小勺、鲜辣粉一小勺、椒盐粉一小勺、辣椒粉一小勺、干淀粉适量、面包糠适量、鸡蛋一个。

做法:1、鸡翅洗净,加入料酒、盐、加入胡椒粉、鲜辣粉、椒盐粉、辣椒粉腌制;2、鸡翅腌制好后,将鸡蛋打散,准备淀粉、面包糠;3、在烤盘上铺好锡纸;4、鸡翅第一步沾满鸡蛋液;5、第二步放在淀粉中拍上淀粉;6、第三步再沾满鸡蛋液;7、第四步沾满面包糠,用手压一压按紧;8、重复上面的步骤,将鸡翅全部裹好;9、烤箱预热,把鸡翅放入烤箱中层;10、上下管180度,初始30分钟,调制成上下管热风模式;11、如果觉得表面太干颜色不好,可以在鸡翅表面轻轻刷上一层薄薄的油。烤到鸡翅表皮金黄即可。

蜜汁陈皮鸡翅

用料:鸡翅8个、油适量、盐适量、青豆1把、陈皮1片、冰糖适量、枸杞少许、姜适量、干红椒3个、料酒适量、花椒少许。

做法:1、鸡中翅洗净,加盐、料酒和花椒腌半小时;2、青豆焯水;姜切丝;葱切粒;陈皮切丝;辣椒切小段;3、锅中少许油,将鸡翅擦干,入锅煎至两面金黄;4、锅中留油,放葱姜辣椒炒香;5、加入鸡翅,然后加小半碗水,放入冰糖和陈皮加盖煮5分钟左右;6、收汁的时候加入青豆和枸杞再稍煮一会儿,然后炒匀即可。

贵妃鸡翅

用料:鸡中翅12只,约450克、红葡萄酒300毫升、葱一小段、姜一小块、生抽2勺、番茄酱3勺。

做法:1、鸡中翅洗净,葱姜切好;2、用叉子或牙签给鸡翅扎眼,方便入味;3、凉水下锅焯鸡翅,捞出备用;4、锅里放油煸香葱姜;5、放入鸡翅翻炒一会;6、加入红葡萄酒,大约300毫升,没过鸡翅的量,葡萄酒的甜度不尽相同,请酌情加冰糖;7、放3勺番茄酱,2勺生抽,翻匀,大火煮开,小火炖20分钟左右;8、20分钟左右,开盖大火收汁,即可。

玫瑰腐乳鸡翅

用料:400克、玫瑰腐乳2块、蒜末适量、米酒2大勺、温水、生抽2勺、盐少许、青红椒、红葱头、葱丝。

做法:1、鸡中翅用水浸泡10分钟洗净沥干,背面划两刀;2、玫瑰腐乳碾碎,腌制;3、再加蒜末搅拌均匀,腌制2小时;4、少许油,小火,煎鸡翅两面变黄。腌制用的腐乳汁兑上米酒,倒入温水。烧开后,转小火,盖锅盖,10分钟;5、加入青红椒块,红葱块;6、少许盐、生抽,大火收汁,撒上葱丝。

香菇蒸鸡翅

用料:鸡中翅10个、干香菇50克、蒜5瓣、海天拌饭酱2汤匙、黄豆酱1汤匙、香葱随意。

做法:1、干香菇泡发;2、鸡翅洗净备用(最好用流动的水冲洗几分钟);3、鸡翅两面都用刀斜向片几刀,方便入味;4、将调味料均匀抹在鸡翅表面,静置2小时左右;5、香菇洗净,铺在碗底;6、蒜去皮,拍碎备用;7、将鸡翅依次码在香菇上,撒上香蒜,再将碗底的腌料拨在鸡翅上;8、上锅蒸20分钟左右即可。出锅前可撒适量葱花。

小贴士:鸡翅和香菇是非常好的搭配,如果不喜欢蒸,也可以将鸡翅提前用干锅煎出油,加少许水和香菇一起焖,调味方面,用蚝油、糖、盐即可。

红烧鸡翅

用料:鸡翅6个、姜1块、生抽1汤匙、老抽1汤匙、料酒1汤匙、冰糖3颗。

做法:1、鸡翅洗净沥干水分,可以划几道小口子;2、姜切片,锅里放适量油,放姜片爆香;3、随后放鸡翅慢煎,煎至鸡翅金黄放生抽、老抽、料酒;4、随后放适量清水烧开,放入冰糖;5、盖上锅盖,小火焖煮15分钟左右;6、大火收汁,待汁液浓稠就可以了。

小贴士:生抽老抽都有足够的咸味,基本不用放盐了。(美食先生)



茄汁鸡翅

用料:鸡翅中7只、番茄酱1.5汤匙、白砂糖1汤匙、料酒1汤匙、水100毫升、盐适量。

做法:1、鸡翅洗净,正反两面各划两刀便于入味;2、焯水后洗净血沫和杂质备用;3、平底锅刷一点底油烧热后加入焯水后的鸡翅煎至两面金黄;4、番茄酱1.5汤匙,白砂糖1汤匙,料酒1汤匙和水10毫升调匀后倒入锅中;5、煮至汤汁收干,加盐调味即可。

小贴士:上色的时候要注意盯着火候,火候不到没颜色不好看,火候过了容易出现焦色。

台式三杯鸡翅

用料:鸡翅8只、土豆一个、红辣椒3个、小青椒1个、罗勒15克、大蒜头3个、生姜片5片、黄酒两汤匙、生抽一汤匙、油一汤匙、冰糖15克。

做法:1、鸡翅洗净,切成两半备用;2、煮一锅水,加入一汤匙黄酒,放入生姜片煮开;3、煮开后放入鸡翅焯水,可以除去浮沫,去腥味;4、捞出鸡翅备用;5、土豆成小丁状,创意步骤,可以不加也可以换成其他喜欢的蔬菜;6、大蒜头用刀板敲扁,红辣椒青椒切丝,放入油锅,加入一汤匙油煸炒爆香;7、下鸡翅煸炒,至鸡肉表面微微上色;8、放入一小块冰糖,冰糖融化后放入土豆丁继续煸炒;9、加入一汤匙生抽,一汤匙黄酒,翻炒均匀至鸡肉上色后,慢火收汁至八成干;10、加入入罗勒叶,继续翻炒至汤汁黏稠,使汤汁均匀的包裹在鸡肉上,即可关火出锅。

香橙鸡翅

用料:鸡翅400克、橙子2个、生抽1大匙、蜂蜜1大匙、白醋1大匙、清水一碗。

做法:1、将橙子洗净,用盐在橙子皮表面搓一下;2、将橙子皮削下来,去除白膜;3、将橙子皮切成丝;4、将橙肉切成小块备用;5、将鸡翅洗净,焯水后备用;6、热炒锅,倒入适量的油,将橙皮丝倒入翻炒;7、放入焯过水的鸡翅翻炒;8、加入生抽,略炒一下;9、加入水、醋和蜂蜜。转中火焖;10、焖至汤汁快收干。倒入橙子果肉。略炒即可出锅。

小贴士:用香橙入菜,去腥味的同时还可以增加酸甜的口味,很开胃。橙子皮上的白膜要去掉,要不然会有苦味。

三款美味鸡翅做法

鸡翅怎么做都好吃

