

倾倒众生的4款牛羊肉做法

1

香烤羊排



原料:羊肋排1000克,小土豆10个,独蒜10个

配料:洋葱1个、香菜1把、姜一块、小葱1把、花椒1小把、孜然粒、辣椒粉、黑胡椒粒适量

调料:生抽、绍酒、盐

做法:

1.取炒锅,将盐炒热后加入花椒,共同炒热;将羊肋排洗净,用刀尖在各面戳上若干个洞洞,放入盆中,加入炒过的盐与花椒,加入生油、绍酒以及姜片、葱段、粗洋葱丝、香菜段,搓揉均匀后,放入保鲜盒,置于冰箱冷藏室中,腌48小时。

2.48小时后,将羊肉取出放入盆中,将孜然粒用擀面杖碾碎,连同辣椒粉、胡椒粒一起放入盆中。

3.搓揉均匀并敲打数次,然后,静置2小时。

4.烤箱190℃预热;在烤盘底部铺一层锡纸(留出包含的量);将腌羊排时用的洋葱、香菜放入烤盘底层。

5.将羊排与生的小土豆、去了皮的独蒜码放进烤盘,将腌料均匀倒上。

6.用锡纸将羊排包紧。

7.将烤盘放入烤箱,中层,上下火,190℃,烤50分钟。

8.将烤盘取出,去掉上层的锡纸,重新放回烤箱中,200℃,烤40分钟(中途取出一次,翻面),使表层面上色并酥脆即可!

冬天怎么离得了牛羊肉?虽然牛羊肉价格更贵,而且为了健康,人们应当减少红肉的摄入,但对贫血人群和青少年来说,红肉的作用仍然不可或缺。既然总量要控制,那就在做法上更精进一些吧,这样才不辜负好食材。

红酒炖牛尾

原料:牛尾两块,洋葱半个
调料:酱油、蚝油、红葡萄酒、黑胡椒碎、欧芹碎

做法:

1.将牛尾放在凉水中浸泡两小时,中途换三四次水,去除血水。

2.将洋葱切碎,锅内热油,三成热时放入洋葱炒至透明。

3.将牛尾放入,调入酱油、蚝油,炒匀。

4.倒入葡萄酒没过牛尾,加黑胡椒碎、欧芹碎调味,大火烧开后,改小火焖两小时即可。

美味关键:

若家中有烤箱,也可在上述第4步后将所有材料放入铸铁锅,加盖密封后置于烤箱中,以180℃烤两个半小时,味道更为醇香。用此方法来烹制牛腩也不错!



2

3

果香牛肉粒配小法棍

原料:牛腩、土豆、洋葱、葡萄干、香菜,小法棍

调料:块状咖喱2块、奶油、黄油适量

做法:

1.将土豆、洋葱切成半厘米见方的小粒,香菜切断,葡萄干洗净控水。

2.牛肉洗净,用高压锅压熟(出气后25分钟)后改刀成小粒。

3.锅内入油,依次放入洋葱、土豆煸炒断生,放入切好的牛肉粒。

4.然后放入咖喱块和适量奶油,翻炒匀,使所有的牛肉粒上都沾上咖喱。

5.熄火,先加入葡萄干,再放入香菜。

6.将小法棍切半,抹上黄油,入烤箱烤至表面酥脆,取出将果香牛肉摆于其上即可。



炕锅羊排

原料:羊排500克,洋葱半个,胡萝卜1个,葱、姜、蒜、青红椒适量

调料:孜然粉、孜然粒、花椒粉、五香粉、盐、鸡精、料酒适量

做法:

1.将羊排剁成小块后焯水,(冷水入锅)取出后洗净。

2.炖锅内放足水,放入羊肉、葱、姜、料酒,大火烧开后,改小火炖一个半小时取出备用。

3.取炒锅,放油,三成热时入葱、姜、蒜炆锅。

4.放入洋葱块,煸炒至透明。

5.放入切成滚刀块的胡萝卜。

6.加入羊排,随即调入孜然粉与孜然粒、花椒粉、五香粉、盐、鸡精充分炒匀。

7.起锅前依口味加入青红椒炒匀即可。

美味关键:

炕锅羊排是西北地区街头巷尾大馆小店中极为流行的一道地方风味菜,特别受当地人及游客的追捧。在家做这道菜的关键是先将羊排煮熟,再配以洋葱、胡萝卜用大火、重料爆炒,若是在炒制的过程中加入切成块的呛面饼便更正宗了!

(宗和)



4



炸春卷

春卷是汉族民间节日传统食品,流行于全国各地。很多人喜欢吃春卷,点心小铺、超市冷冻食品中都能见到春卷的影子,现在在家里包春卷的人却越来越少,快来跟小编试试吧,切料、炒制、包卷、油炸,一家人齐上阵,比出门游玩更开心。

馅料:猪肉丝(500克)、冬菇丝(50克)、豆干丝(200克)、卷心菜丝(100克)、胡萝卜丝(80克)、绿豆芽菜(50克)、韭王(50克)

调料:食用油、酒、精盐、白糖、胡椒粉、生抽、生粉、清水适量

做法:

1.把所有馅料需要用到的食材切成丝。

2.烧熟炒锅,倒入适量食用油烧至六成热时,倒入猪肉丝,迅速翻炒,炒熟后盛起。

3.把湿冬菇丝、卷心菜、豆干煸炒出香味,然后加入猪肉丝,下调料调味后,勾芡出锅。等春卷馅凉后,加入韭王、绿豆芽菜便成为春卷馅。

4.铺开薄饼皮一张,把馅25克放在皮半圆上方。

5.先折两端,再折下方和上方,包成长10cm,直径2cm扁的长方体,接口用面粉捏紧封口位置。

6.重新倒入大量食用油,待生油加热至150℃,放入适量的生春卷,用中火炸至金黄色,用笊篱捞起滤干油分。食用时用剪刀剪成小段。

(信息)



香辣麻酱手撕鸡

手撕鸡是经典粤菜之一,因做法简单,很多人都喜欢按着家人的口味,用不同的调料进行搭配。做一道好吃的手撕鸡,有3点要注意:一是鸡肉不可煮得过久,断生即可,否则肉质老化,基调就不够美了;二是煮过的鸡肉最好在冰水中浸泡片刻,使肉质更具弹性;三是拌肉的佐料一定要丰富,这样才够味。简单又美味的手撕鸡,你学会做了吗?

配料:白芝麻、姜末、蒜末、香菜末、高汤

调料:芝麻酱、花生酱、花椒油、辣椒油、香油、糖、香醋、鸡粉

做法:

1.用鸡高汤煮开后,放入鸡腿和葱煮熟,滚8分钟。关火焖至汤汁自然冷却,把鸡腿捞起沥干,手撕成丝。

2.把芝麻倒入平底锅中烘香。

3.把所有配料、调料调制均匀制成香辣麻酱,然后将其淋在鸡丝上,拌均匀即可。

(王乐)



冬天煲仔饭飘香

上去黑又亮,揭盖浇在饭上,有滋滋的响声;最后一点是光滑的煲底烧出的一层金黄的锅巴,脆而滋味深长,实为一煲之精华。

【DIY篇】

腊味煲仔饭

材料:

米200克,腊肠一条(约50克),腊肉30克,腊鸭肠20克,葱花5克。

做法:

1.米洗净,加水至盖过饭面,约一指节的深度,大火煮开。

2.腊肠洗净切片,腊肉切成半厘米厚度的薄片,葱切成葱花。

3.当水冒泡出煲盖时,转成小火。

4.约20分钟后,饭水即将收

干时,放腊味铺面。

5.再焗10分钟,开始45度侧煲烘饭,边烘边转5分钟左右,看烟直起时,即可起煲,揭盖下葱花拌匀,即可开动!

小贴士:

1.煮煲仔饭前,将米洗净后浸泡一段时间。

2.煮饭的时候,要在生米中加入生油和姜葱,以猛火煮之。

3.肉的调味也很重要,鲜肉采购回来后要立即洗净、斩件,放味料腌制,长时间腌制入味了再放入煲内。

4.配料根据其受热耐火程度适时加入,多数是在饭粒半熟的时候,再一同煮至全熟。青菜不入煲,白焯置于一旁,最后再配上。

(王敏)

冬天,冷空气时不时到来,市民一边从衣柜里翻冬衣,一边张罗着寻找暖身暖胃的美味,香喷喷的煲仔饭自然“响应”了召唤。

煲仔就是我们习惯称的砂锅,其陶土制成的材质易裂易碎,故新煲落地,常要用铁丝缠绕(即“箍煲”)。煲的时候,这种容器可以让火候分布均匀,完整保存饭香,火候稍过也不要紧,煲底煲壁生出香脆而不焦的锅巴,常常成

为被抢夺的对象呢!热菜煮好,原汁原味上桌,掀盖即吃,保温性能自然比一般菜强。“煲”在这里具有双重意义:既是一种方便简洁的烹饪手法,又是兼具器具、食具于一身的器皿,留给我们的,是一份温暖的冬日印象。

好吃的煲仔饭有四个特征:温度要足够,上桌揭盖冒白烟;米饭干爽够味,肉汁恰好能渗透到米饭中去;跟煲上桌的调味汁,看