

鲜掉你舌头的 美味三鲜菜

吃了很多年的三鲜,但真正能说得上来是哪三鲜的人少之又少。其实三鲜并不是一个确定的概念,很多地方的三鲜,都是自己随意组合搭配而成的。不过没关系,只要它够好吃、够鲜,相信大家一样买账!而且在有些地方,吃三鲜菜象征三阳开泰,小伙伴们可以将其作为年夜饭的备选,快来试试吧!



1 三鲜烩菜

材料:泡发木耳、泡发香菇、泡发黄花菜、熟鹌鹑蛋、熟鸽子蛋、泡发鱼肚、泡发蹄筋、新鲜香菇、新鲜蘑菇、肉丸、鱼丸、香肠、河虾、胡萝卜、泡发肉、新鲜白玉菇、新鲜蟹味菇、盐、色拉油、胡椒粉、料酒、香菜

做法:

- 1.将肉皮、蹄筋、鱼肚、香菇、木耳、黄花菜温水泡发。
- 2.把新鲜香菇、蘑菇、白玉菇、蟹味菇洗净。
- 3.油锅烧热放入三鲜(肉皮、蹄筋、鱼肚),倒入适量的料酒去腥。
- 4.加入高汤或者水,放入1和2的所有食材、烤鸭、河虾、胡萝卜片煮至汤开。
- 5.放入鱼丸、肉丸,加入调料,再放入香菜即可。

2 三鲜浇汁日本豆腐

材料:日本豆腐、虾仁、胡萝卜、香菇、鸡蛋、红椒、水淀粉、盐、姜、细香葱、植物油、高汤

做法:

- 1.将鲜虾剥去虾壳,挑去虾线,洗净后切成小段。
- 2.香菇、胡萝卜分别切丁,姜切丝,辣椒切段,葱切末。
- 3.取出日本豆腐,一个切成五段,取一个鸡蛋打散,蛋液里加少许盐调味。
- 4.日本豆腐放入蛋液中,裹上薄薄的一层,入锅炸至金黄色。
- 5.炸好后捞出来,沥干净油后放入盘中备用。
- 6.重新起锅放油烧热,放入姜丝爆香,然后放入胡萝卜丁翻炒一会儿。
- 7.再放入虾仁、香菇和红椒一同翻炒。
- 8.炒至虾仁变色后,加适量盐调味。
- 9.加入小半碗高汤,小焖片刻。
- 10.加入适量水淀粉勾个薄芡,待汤汁变浓变少时,起锅浇在事先炸好的豆腐上即可。

3 三鲜蒸排骨

材料:肋排、火腿、冬笋、冬菇、姜片、葱段、盐、糖、料酒、老抽、生抽、鸡精、水淀粉

做法:

- 1.排骨切小块焯水,煮3分钟,水沸腾时撇点料酒,然后捞出洗净备用。
- 2.排骨用生姜丝和除鸡精外的所有调料,腌渍一小时。
- 3.冬笋冬菇切片,火腿切条。
- 4.盘底铺配料,然后放上排骨,浇上腌渍排骨的汁水,上锅蒸30分钟。
- 5.蒸好的排骨滤掉汤汁,放点鸡精搅拌均匀,用水淀粉勾芡,浇在排骨上即可。

4 三鲜水晶兜

材料:韭菜、鸡蛋、猪肉末、水晶皮、

胡萝卜、虾仁、五香粉、盐

做法:

- 1.韭菜、胡萝卜、虾仁切碎,鸡蛋炒散。
- 2.炒锅放油炒肉馅,放入虾仁继续炒。
- 3.放入胡萝卜碎继续翻炒,最后加入韭菜末。
- 4.再拌入事先炒好的鸡蛋,放入盐和五香粉即成馅。
- 5.水晶皮泡软后,包上做好的馅料,韭菜叶用热水焯软,扎紧包子口即可。

5 三鲜熘鱼片

材料:草鱼、黑木耳片、冬笋片、萝卜花、葱段、姜片、盐、糖、上汤、色拉油、香油、湿淀粉各适量

做法:

- 1.将草鱼肉成长方形厚片,加盐、糖、湿淀粉上浆;木耳片、冬笋片放入沸水中氽出待用。
- 2.锅中加油烧热,将鱼片放入油锅,炒至变白后捞出沥油。
- 3.炒锅留底油烧热,下入调料,烹入上汤,放入鱼片、木耳片、冬笋片、萝卜花、盐翻炒,勾芡,淋入香油,装盘即成。

6 烧烩三鲜

材料:水发海参、水发鱿鱼、鹌鹑蛋、鸡蛋、姜、葱、白糖、生抽、番茄酱、盐、高汤、淀粉

做法:

- 1.鸡蛋摊饼切块备用。
- 2.海参鱿鱼都切段,焯水后沥干备用。熟鹌鹑蛋剥好备用,葱切段,姜切丝。
- 3.放油,炒香葱段、姜丝。
- 4.放入海参、鱿鱼、鹌鹑蛋爆炒。
- 5.放入白糖、生抽、番茄酱、盐,翻炒均匀。
- 6.兑半碗高汤,大火烧开,小火焖3至5分钟。
- 7.大火收汁,半茶匙淀粉兑一汤匙水,勾芡即可。

7 三鲜菜卷

材料:韭黄或白菜梗、瘦猪肉、胡萝卜、鸡蛋、盐、香油、淀粉、料酒、味精

做法:

- 1.白菜梗(不是白菜叶)或韭黄洗净切段;胡萝卜去皮切丝;放入开水锅中烫熟,捞出沥干水分(要沥干水分,白菜梗可以稍微轻轻挤出水分)。
- 2.将瘦猪肉切丝,加入盐、淀粉、少许料酒拌匀腌10分钟。然后油锅爆炒熟透,装盘备用。
- 3.碗中打入鸡蛋,加入盐和淀粉拌匀,倒入平底锅煎成蛋皮。
- 4.将肉丝、白菜丝(或韭黄丝)、胡萝卜丝放入大碗,加入盐、味精、香油等调料拌匀,放入摊开的蛋皮,卷起来(卷得紧一些,不然切的时候会散),切成段,放入盘中即可。

8 地三鲜

材料:茄子、土豆、青椒、小葱、油、盐、酱油、淀粉、盐

做法:

- 1.茄子切成滚刀块,土豆切成片,青椒切成片。
- 2.锅中放入适量的油,下入土豆片煎至两面金黄后盛出备用。
- 3.先将茄子块撒盐腌制一下,再拌入适量生粉裹在茄子表面。
- 4.锅中放入适量的油,下入茄子块煎至微微发软且表面金黄时,下入煎好的土豆片。
- 5.再倒入适量的酱油,焖煮一下。
- 6.入成熟时下入青椒块。
- 7.再加入适量的盐和水淀粉,翻炒均匀,勾薄芡汁。
- 8.盛入盘中,表面撒些小葱。

9 凉拌三鲜

材料:水发海参、虾仁、熟鸡脯肉、红辣椒、黄辣椒、香油、酱油、香醋、盐、味精

做法:

- 1.将虾仁、辣椒、水发海参、熟鸡肉分别切成片。
- 2.把虾片、海参片用沸水焯一下,和鸡肉片及辣椒片一起放在盘中。
- 3.将所有调料混合调成味汁,浇在虾片、海参片、辣椒片和鸡片上,拌匀即可。

10 三鲜油菜

材料:油菜、鱿鱼、鲜河虾、竹荪、鸡汤、盐、味精

做法:

- 1.河虾洗净去泥肠,鱿鱼洗净后切丁,竹荪泡发后切小块备用。
- 2.炒锅烧热加油,将青菜入锅翻炒,加盐、味精调味,将虾、鱿鱼、竹荪入锅一起炒,最后加鸡汤烧入味即可。

11 三鲜豆腐羹

材料:嫩豆腐、鲜虾、豌豆粒、玉米粒、鸡蛋、盐、胡椒粉、酱油、淀粉

做法:

- 1.豌豆和玉米粒洗净焯一下水。
- 2.豆腐切小块,鲜虾剥壳去黑线,鸡蛋打散备用。
- 3.锅里放适量水,水滚后放入豆腐略煮一会。
- 4.随后放入豌豆和玉米粒,煮至断生。
- 5.放入虾仁略煮一会。
- 6.放入一点盐和胡椒粉调味(喜欢略重口味的可以放点酱油)。
- 7.之后用生粉勾一个薄欠。
- 8.煮到有些浓稠后,沿着锅边倒入打好的鸡蛋。
- 9.先不要翻动,等鸡蛋稍微凝固了再稍微翻动下就可以了。

(婉综)

