涓　枸瀯兼妬缃　- 涓　淑鏃ユ滏鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椯鍗庤汉绀惧尰浜ゆ禩

幸福主题：红烧菜系列

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2006/09/12 17:52

买菜洗菜切菜，直到做熟，再看着朋友们开心的吃掉，人生的幸福大抵就是如此吧。幸福感原来就是来得这么简单，把坚守厨房当作娱乐，浓淡稠稀皆由自己把握，沉迷其中的快乐别人难以体会。

主菜 红烧菜

红烧肉、红烧排骨、红烧鱼，关于儿时、关于家的很多记忆似乎都与红烧菜有关系，它的味道是那么家常得让人惦念。所谓红烧菜，就是把原料先过油煸炒断生，然后放入酱油、调味品和汤水，用温火烧至酥烂，再移至旺火上烧到汤汁浓稠，加入明油即成。红烧菜色泽红润，味道鲜咸微甜，酥烂适口，味浓汁厚，特别解馋下饭。

卤肉饭 台湾风味，解馋下饭。

１）先把一个约１００克的小洋葱切薄片，抖散，撒上少许干淀粉。入５成热油锅，炸到金黄，捞出待凉包在保鲜袋里用擀面杖弄成洋葱碎。

２）把猪肉切成小丁。

３）锅里放少量油，把姜蒜倒入炒出香味。把猪肉丁倒入翻炒。多几分钟。直至猪肉微微变色，水分被炒出。倒入小半碗酱油，放八角一个，以及洋葱碎、一勺胡椒粉，翻炒均匀，加入温水没过肉1厘米，小火炖煮１个半小时。出锅前放盐和味精。

腊味竹笋煲 地方风味菜别有味道。

1）把干竹笋泡发洗干净，去掉老根切成小段，腊肉、腊肠切片。

2）锅里放少许油，用姜丝稍微炝锅，腊肉、腊肠入锅翻炒片刻，出香后放竹笋，继续炒2-3分钟，加盐，一小勺白糖，2勺酱油，干辣椒，继续翻炒片刻。

3）往锅里倒水，至刚刚没过菜，大火开后将菜倒入沙锅，焖到水到菜的三分之二，加入蒜片，鸡精，搅拌均匀就可。

大蒜鲶鱼 红烧鱼味道浓郁，却遮不住鱼肉的鲜美。

1）鲇鱼收拾干净，切大块。

2）将大蒜炸成金黄。

3）油8成热后，将鱼块煎成金黄（如果有猪油，用猪油更香）。

4）锅里留适量油，热后，将豆瓣酱倒入炒香，接着倒入炸好的蒜，姜丝，葱段，加适量盐，糖，料酒，酱油，醋，把鱼块倒入，翻炒均匀，接着倒入一大碗水（高汤更佳），小火煮开，慢炖3，4分钟，大火滚开，最后勾薄芡，加入味精即可。

豆泡火腿煲 红烧的豆泡也能做得和肉一样勾人馋虫。

１）火腿用沸水焯下。

２）锅底放适量油，６成热后入姜丝炒香，倒入火腿片。翻炒２分钟，放入豆泡、尖椒、干红辣椒，翻炒一会，加入酱油以及大蒜、少许豆瓣酱，一勺糖，炒匀，加一碗水。盖锅盖焖。

３）焖至水快干时候，加盐和味精 调味即可。