



# 小编拿手菜

## 冰清玉洁汤

记者 方珍

快过年了,无论是家人团聚,还是朋友相聚,汤无疑是餐桌上不可缺少的一道菜。要说大家喝过的甜汤肯定不少,如鸡蛋玉米羹、绿豆百合、燕麦粥等,但你不一定喝过我的冰清玉洁汤。

冰清玉洁汤的食材就是萝卜和梨。你可不要小看这道汤啊,为什么呢?因为萝卜具有消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒等功效,梨具有生津润燥、清热化痰、解酒的作用。用萝卜和梨做成一道汤,不仅营养丰富,还有一定的食疗作用,且汤的颜色特好看——萝卜青、梨白,所以,我就给它起名为冰清玉洁汤。

在家做冰清玉洁汤,食材好准备,好喝、解腻又爽口。说了半天,你一定迫不及待想喝了吧,那我就告诉你咋做吧!萝卜和梨适量,水适量,在火上炖,炖的时间根据自己的喜好而定,喜欢脆的,就用时少些;喜欢面的,就用时长些。炖好后,可勾面粉或粉欠,稀稠自己掌握。要想喝甜的,还可放冰糖。为了家人和朋友,试着做吧!

## 蒸面条菜

记者 田孝臣

春节期间招待客人,主人端上的佳肴多以荤菜为主,其实如果端上一盘颜色翠绿、清淡可口的蒸面条菜,定会让人食指大动,赞不绝口。我做此菜颇有心得,现分享给大家。

首先将面条菜洗净沥水,四五个小时后,将面条菜放在一个大一些的容器中,淋上少许油拌匀,再少量多次撒上面粉,边撒边拌。面条菜均匀沾上一层薄薄的面粉后再搅拌几次,待面条菜上的面粉不再是干的就可以了。这时要注意,面粉一定不能太多,否则蒸出来的菜会失去翠绿色,不好看也难吃。

然后,在蒸锅中放水烧开后,将面条菜均匀地放在箅子上,切记不要压实,也不要放太多,盖上锅盖大火蒸。冒出水蒸气后开始计时,4分钟后关火将菜取出,放在一个容器中,待面条菜稍凉后用筷子轻轻打散,然后用淋有香油的蒜汁一拌,一道美味就做成了。此时要注意的是,蒸的时间一定不能过长,否则蒸出来的菜会发黄,让人没有食欲。

## 蚝油豆腐

记者 黄全红

吃腻了大鱼大肉,有时候豆腐也能让你胃口大开。豆腐本身的鲜嫩经过煎制后表面酥脆,一口下去外焦里嫩很是过瘾,配上提升食材鲜香的蚝油,味道鲜美极啦!

老豆腐切块,入淡盐水中焯水沥干捞出备用(这步很重要哦,在淡盐水里焯水一方面可以让豆腐烧制的时候不易碎,另外也可去除豆腥味)。青红椒切片备用,小葱切段。锅中加油,把豆腐煎制两面金黄盛出。锅中放少许油,放入姜丝、蒜片爆香,放入青红椒翻炒,再放入煎制两面金黄的豆腐,大火爆炒。锅中加少许水,倒入蚝油2勺、生抽2勺、陈醋1勺、白糖少许,开大火翻炒,待锅内汤汁收浓,撒上葱段即可出锅。一道滑嫩可口的蚝油豆腐就制作完成啦!

## 糖醋排骨

记者 张鲁莎

**基本材料:**排骨2~3斤,大蒜、葱段、姜片各适量,盐、料酒、酱油、白糖、醋。

**基本步骤:**1.汤锅注入清水,排骨入锅,开火,开锅后撇去浮沫、血沫,放葱段、姜片、大蒜,转小火炖制20分钟,捞出控水。

2.调汁:1勺料酒、2勺酱油、3勺糖、4勺醋、5勺清水,可适当加盐、花椒、辣椒等。

3.开火,倒入适量的油,油热后倒入排骨,用小火慢慢煸炒,待排骨表面呈淡淡的金黄色,倒入刚才调好的味汁,味汁应刚好没过排骨,大火煮开后转小火慢慢炖至入味,待汤汁快收干时,开大火收汁,炒匀后就可以盛出了。

## 可乐鸡翅

记者 关秋丽

可乐鸡翅这道菜许多孩子都喜欢,无论是配米吃还是单独当作一道菜都可以,做法不太复杂,过年时可以做给孩子们吃。

每个人的做法可能有所不同,我的做法如下:

一、准备食材:鸡翅若干,洋葱一个,土豆两个,葱、姜、蒜、西红柿、老抽、料酒、大桶可乐。

二、鸡翅洗净过热水,去腥去血,土豆去皮切块,洋葱切丝。

三、锅内放适量油,烧热,放入鸡翅,翻炒几下,放入葱、姜、蒜、西红柿,倒入一点老抽,放料酒、调味料,翻四五下;鸡翅炒至三四成熟,放入土豆块和洋葱,再翻几下,倒入可乐(需淹没鸡翅),放入适量盐,大火烧开转小火慢炖,开始收汁。将汤汁熬至又红又浓时关火。

这道可乐鸡翅的特点是色香味俱佳,一看便很有食欲。