



正月十五元宵节 家宴美食备好了

草莓虾仁

草莓虾仁

材料：虾仁200克、草莓200克、白醋50克、白糖50克、番茄酱80克、淀粉100克、鸡蛋黄1个、葱、姜、蒜末少许

制作方法：草莓洗净后摘除草莓蒂，每个草莓都切成两半备用。虾仁中加入鸡蛋黄、淀粉，抓匀后下油锅炸熟备用。

起锅烧油，放葱、姜、蒜末爆香，烹入白醋，捞出葱、姜、蒜末。加入白糖、番茄酱炒匀，放进炸好的虾仁、草莓，翻匀即可。

俗话说“没出十五都是年”，只有吃完了元宵节的团圆饭，才算过完了年，所以这顿团圆饭可要好好准备一番。日前记者采访潍坊澳思汀酒店厨师长李军涛，请他教大家几道易操作的菜品。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 张静

拔丝元宵

材料：元宵500克、白糖75克

制作方法：锅中放油，油热后放入元宵炸至金黄，注意控制油温，不能用急火，捞出后控油待用。

另起锅，热锅后放入适量白糖，慢火熬至糖融化变黄，出现细小密集的气泡，这时放入炸好的元宵，翻匀即可。

这是道节日菜品，需要提醒的是，在炸制元宵的过程中元宵会膨胀炸开，要防止烫伤。



拔丝元宵



白玉牛腩煲



清炸带鱼



菠菜拌毛蛤

白玉牛腩煲

材料：准备牛腱肉800克、白萝卜1根、老抽10克、生抽20克、蚝油30克、料酒50克、盐和味精各10克、八角1个、干辣椒4枚、桂皮10克、葱姜片各30克

制作方法：白萝卜去皮切成大块备用。牛肉切成4厘米左右的方块，焯水后放入高压锅，加水，刚刚没过牛肉即可，加入调料开始焖煮。开锅15分钟，排气后取出牛肉，拿出砂锅，用白萝卜块垫底，倒入牛肉，小火煮20分钟就可以出锅了。

这道菜的特点是软烂适口、老少皆宜。

生蚝余鸡蛋

材料：准备海蛎子12个、鸡蛋4枚、韭菜200克、盐15克、葱花10克

制作方法：将海蛎子开水下锅煮熟，捞出控水，把肉剥出来备用。鸡蛋打散，放入韭菜末、盐，搅匀后放入海蛎肉。

起锅烧油，油热后放葱花煸炒爆香，加入适量清水，待水开后倒入混合海蛎肉的蛋液，慢慢推至成型，出锅摆盘。

这道菜鲜味十足，口感鲜美，适合大众口味。

菠菜拌毛蛤

材料：毛蛤300克、菠菜200克、蒜泥20克、盐、味精、米醋、香油少许

制作方法：毛蛤焯水，剥出肉备用。菠菜洗净切段，焯水后晾凉备用。取干净的容器，下入蒜泥、盐、味精、米醋，充分拌匀后放入菠菜、毛蛤肉，再次调匀，点少许香油，装盘即成。

清炸带鱼

材料：准备带鱼1000克、葱姜丝、花椒、盐、水

制作方法：在处理好的带鱼中放入葱、姜、盐腌制4小时左右，之后最好吊着晾8小时，晾好后切成10厘米长鱼段，放入油锅炸熟即可。

需要提醒的是，晾晒带鱼时最好放在通风处，这样鱼肉会更加紧实，口感也更好。

果蔬沙拉

材料：火龙果、香瓜、苦菊、生菜球、紫甘蓝、香甜沙拉酱100克、白糖20克

制作方法：将各种蔬菜洗净控干水分，水果切丁，所有食材备用。取一容器放入沙拉酱、白糖调匀，放入蔬菜和水果拌匀即可。

此菜制作简单，口味丰富，春节期间大鱼大肉吃得多了，食用此菜品能开胃解腻。

生煎牛仔骨

材料：准备牛仔骨500克、黑胡椒碎10克、老抽5克、生抽15克、蚝油10克、味精5克、淀粉10克、洋葱片和青红椒块各15克，葱、姜、蒜末少许

制作方法：牛仔骨改刀成4厘米左右宽的条，用平锅两面煎熟备用。起锅烧油，放入葱、姜、蒜末爆香，下黑胡椒碎炒一会儿，再依次加入其他调料，加少许水后放牛仔骨、洋葱、青红椒，翻炒均匀，最后用水淀粉勾芡。



►李军涛展示菜品生煎牛仔骨。

寻找老味道
发现新吃法
探美食之道
讲达人故事

欢迎留言
与读者们分享

互动邮箱：
wanbaofukan
@163.com

潍坊晚报

2023年1月31日

星期二

值班主任：

李金娜

编辑：

常元慧

美编：

王蓓

校对：

王明才