

做汤圆的几种方法



米酒汤圆

主料:

汤圆1袋、米酒1盒、鸡蛋1个、冰糖
芦荟适量、淀粉2勺

做法:

锅中放适量水大火煮开,材料准备好。淀粉加少量水溶解。

用中火将汤圆煮至浮起。鸡蛋打散,在打鸡蛋时可以加入少许水,让鸡蛋入锅后变得更散松、轻薄。

此时加入米酒,略煮后倒入打散的鸡蛋液。

最后倒入淀粉液,煮至有些黏稠即可关火。

碗中放入适量芦荟、蜂蜜,盛入汤圆等,搅拌均匀即可。



炸汤圆

做法:

1.南瓜先入锅蒸熟(或者微波打熟),把南瓜肉用勺子挖出来,弄成泥状,趁热把南瓜泥和糯米粉混合揉成团,蒸熟的南瓜水分比较多,基本不用加水了,若是和出的粉团太硬,可以再加些温水。

2.和出的粉团,搓条,揪成小剂子,按扁,包入豆沙馅,团成圆子。

3.油锅烧至七成热,下圆子,中火炸熟。

4.爱吃甜的,可以在和南瓜粉团的时候放些糖。



七彩蒸汤圆

彩色的汤圆不是用水煮,而是用蒸锅蒸出来的!出锅以后稍凉一会,蘸上彩色针糖,包装好,就可以拿去让同事和朋友品尝了。

主料:

糯米粉200克、温水100克、豆沙馅、彩色针糖适量

做法:

1.糯米粉加温水和成团,取50克放入开水锅中煮1分钟,捞出放回面团中揉匀(注意:煮好的小面块拿回来,和剩余面团混合的时候,不要用手直接揉,很烫手的,可以先用筷子搅开);

2.面团分成适合的大小,用拇指压个坑,包入适量的馅,收口成圆形;

3.取一盘子薄薄地抹上一层油,放上汤圆,水开以后把汤圆放入锅内蒸。蒸15分钟左右出锅。

酸菜鱼



春节吃了太多油腻的东西,80后的刘亚楠变着法儿给大家做了一个鲜嫩爽口、开胃健脾、醒酒提神、汤美适口的酸菜鱼。

“做这个菜用草鱼(1.5斤至2斤)最好,草鱼刺少些。”刘亚楠说,再到超市买包酸菜鱼调料,准备些姜、葱、盐、料酒、蛋清、淀粉、香菜就行了。

刘亚楠将杀好的草鱼头劈开,将刀平着从鱼尾处片入鱼肉,贴着中间的鱼骨将鱼肉片下来,然后翻

面,将另一边的鱼肉片下来,将片下来的大片鱼肉平放在案板上,刀与案板呈45度的角度下刀,将鱼肉切成薄片备用。

用手攥干酸菜中的水分,切成细丝待用。

把鱼片放到小盆中,放盐、淀粉、鸡蛋清和少量料酒,抓匀后腌上20分钟。

大火将锅烧热,放入适量油,油热放入葱段和姜片,翻炒,再将酸菜放入锅内翻炒3分钟左右。加入开

水(或大骨汤),煮沸约3分钟。

先将鱼头鱼骨放入锅中煮约5分钟,再放入鱼片,煮变色撒上香菜盛盆,即可享受到肉质细嫩、汤酸香鲜美、微辣不腻的酸菜鱼了。

刘亚楠说,也可在酸菜鱼汤汁中加入粉丝、豆芽、金针菇等蔬菜;也可以用鱼排熬好的酸菜鱼汤当作锅底,就是酸菜鱼火锅啦。

文/晚报记者 刘絮

图/晚报记者 张辉

今日主厨:

姓名:刘亚楠

年龄:25岁

职业:教师

《美食圆桌》联手一家人餐饮文化连锁有限公司
打造家庭餐饮美食文化

美食热线:2688881

我爱厨乐 15937088406 18337020003
报名热线:



①草鱼1条

②姜、葱、小辣椒、大料

③酸菜



④将鱼肉片好



⑤大火将锅烧热,油热放入葱段和姜片,翻炒



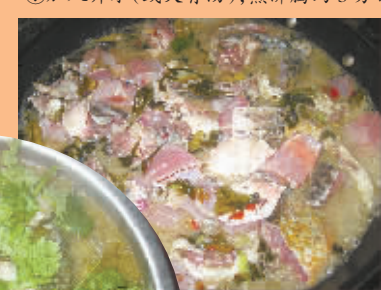
⑥再将酸菜放入锅内翻炒3分钟左右



⑦加入开水(或大骨汤),煮沸约3分钟



⑧先将鱼头鱼骨放入锅中煮约5分钟



⑨再放入鱼片



⑩煮变色撒上香菜盛盆即可