

周末来做6道菜 有鱼有虾荤素搭配

■ 月月

到了周末，一家人聚在一起，有充裕的时间准备一些可口的饭菜。可做什么菜，家人爱吃、有营养，又花钱不多呢？推荐6道菜，有鱼有虾、荤素搭配简单卫生，还比饭店实惠。

食盐和清水搅拌均匀。

3.锅中倒油，油热后下入大虾，中小火慢炸至金黄色盛出控油。

4.锅底留油爆香姜蒜末和小米辣，放入大虾翻炒片刻，再倒入料汁一起翻炒。

5.至汤汁浓稠，关火装盘撒小葱花。

一、红烧冬瓜



食材准备：冬瓜、大蒜、小葱、小米辣、生抽、老抽、蚝油、食盐、鸡精、淀粉

制作过程：

1.冬瓜去皮去瓢切成大块，大蒜切片，小葱切葱花。

2.锅中倒油，油热爆香葱、蒜、小米辣（不喜欢吃辣可以不放），加入冬瓜块中小火煎一会，再加入一勺生抽，少许老抽，一勺蚝油，一小勺食盐和一勺鸡精，倒入半碗清水煮八分钟，淋入水淀粉大火收汁，出锅撒葱花即可。

二、油焖大虾



食材准备：大虾、生姜、大蒜、小葱、小米辣、生抽、老抽、料酒、陈醋、蚝油、食盐、番茄酱

制作过程：

1.大虾去头去虾线清洗干净，大蒜生姜切末，小葱和小米辣切圈。

2.调味料：碗中放入生抽、老抽、料酒、蚝油、陈醋、番茄酱、

三、玉米粒炒肉末



食材准备：玉米、胡萝卜、生姜、大蒜、肉末、生抽、蚝油、料酒、淀粉、香葱、食用油、食盐、胡椒粉、鸡精

制作过程：

1.将玉米粒掰下来洗净，再提前煮熟，胡萝卜切丁，生姜切末。

2.肉沫中加盐、料酒、生抽，淀粉抓拌均匀腌制10分钟。

3.锅内放油，油热爆香姜蒜末，放入肉沫炒至变色炒出香味。

4.倒入玉米粒、胡萝卜丁翻炒至胡萝卜断生后加少许食盐、胡椒粉、鸡精调味，翻炒均匀撒上葱花即可出锅。

四、酸菜炒肥肠



食材准备：卤肥肠、酸菜、洋葱、青椒、生姜、大蒜、小米辣、食盐、生抽、老抽、鸡精、花椒油

制作过程：

1.卤肥肠斜刀切段。

2.锅中倒油，油热后爆香姜蒜末，放入酸菜炒干水分。

3.加入肥肠，再加食盐、生抽、老抽调味，翻炒入味后加青椒、小米辣、洋葱，炒出辣味，最后加一点鸡精、少许花椒油翻炒均匀装盘。

五、双椒巴沙鱼块



食材准备：巴沙鱼、葱、生姜、料酒、生抽、黑胡椒、淀粉、青红椒

制作过程：

1.巴沙鱼洗净沥干水分切成大块，加入葱姜、料酒、生抽、黑胡椒、淀粉抓拌均匀腌制15分钟。

2.锅中倒油，油热爆香蒜末花椒，放入鱼块煎至两面金黄，加1勺生抽、半勺老抽、半勺糖、半小碗清水，煮至汤汁不多时，放入青红辣椒（不喜欢吃辣椒可以不放），翻炒均匀收汁即可。

六、竹笋炒肉片



食材准备：泡竹笋、泡椒、大蒜、小米辣、蒜苗、生抽、食盐、蚝油、白糖、胡椒粉、淀粉、食用油

制作过程：

1.猪肉洗净切薄片，加1勺料酒、1勺生抽，少许老抽和胡椒粉、1勺淀粉抓匀后再加一勺食用油锁住水份腌制10分钟。

2.锅中倒油，油热倒入肉片滑熟后加入蒜末、小米辣、泡椒炒至肉片入味。

3.倒入切好的竹笋加生抽、蚝油、食盐、白糖翻炒片刻，最后撒上蒜苗，翻炒变软出锅。

中国八大菜系 及其代表菜

■ 柒天



中国饮食文化源远流长，其中又以四大菜系最为出名，四大分别是：川菜、鲁菜、粤菜、淮扬菜。而到了清末，在这四大菜系的基础上，又增加了四大菜系，逐渐形成了目前饮食圈最主流的八大菜系。这八大菜系分别是：川菜、鲁菜、粤菜、苏菜（淮扬菜）、闽菜、浙菜、湘菜和徽菜。这里盘点一下八大菜系的代表菜。

川菜：开水白菜

以北方的大白菜心来制作，配以鸡、鸭、排骨熬煮，并用鸡肉蓉、猪肉蓉澄清的高汤调味，最后浇汤时在汤里加一些鸡油。

鲁菜：九转大肠

和普通大肠不同，必须同时具备酸、甜、香、辣、咸五味，色泽红润、质地软嫩。

粤菜：脆皮乳鸽

皮脆、肉滑、骨嫩、多汁，其中以红烧石岐乳鸽最佳。

苏菜：大煮干丝

又被称为“鸡汁煮干丝”，制作十分精细，鲜美可口、软糯美味。

闽菜：佛跳墙

又可以称为福寿全，里面有各种各样的海鲜，分别有海参、鲍鱼、鱼唇、牦牛皮胶、杏鲍菇、蹄筋、花菇、墨鱼、瑶柱、鹌鹑蛋等等，软嫩柔润、浓郁荤香。

浙菜：西湖醋鱼

主要以草鱼为主要食材烹制，色泽红润、肉质鲜嫩、酸甜清香、口感软嫩。

湘菜：剁椒鱼头

以鳙鱼鱼头、剁椒为料，色泽红亮、味浓、肉质细腻、鲜辣可口。

徽菜：臭鳜鱼

鳜鱼发出似臭非臭的味道，让人一时接受不了。闻着臭吃着香，跟臭豆腐是一个道理。