

中秋家宴

一桌美味

浓浓亲情

阿幽薇 文/图



菜肴制作者 阿幽薇

原料:五花肉 750 克、姜 1 块、花椒适量、八角 1 枚

调料:料酒 3 毫升、老抽 5 毫升、盐 6 克、冰糖 10 克、味精 3 克

步骤:

1. 把五花肉切成 2 寸见方,在水中加姜片、料酒煮至八成熟;
2. 在肉的表皮上抹上老抽上色;
3. 用热油把肉炸至红色;
4. 把肉块修成八边形;
5. 把肉块从外向内切成连续的肉片,再盘成花朵形;
6. 把盘好的“花朵”用牙签扎紧,加入八角、花椒、老抽、冰糖、味精,上锅蒸 20 分钟。

富贵玫瑰肉



小贴士:这道“富贵玫瑰肉”造型美观、色泽艳丽、入口香醇,非常适合在喜庆的家宴中出现。

原料:鸡脯肉 250 克、拉皮 200 克、胡萝卜 1 根、黄瓜 1 根

调料:红油一大勺、葱段、姜片、醋 5 毫升、生抽 5 毫升

步骤:

1. 把鸡脯肉加姜片、葱段、盐煮熟;
2. 胡萝卜、黄瓜切成丝,拉皮切成条;
3. 用手将煮好的鸡脯肉撕成细丝;
4. 把切好的胡萝卜、黄瓜丝、拉皮与鸡肉丝一起拌匀,根据口味加入红油、醋、生抽等调料。

吉利鸡丝



小贴士:鸡肉的肉质细嫩,味道鲜美,并富有营养,有滋补养生的作用。它不但适于热炒、炖汤,而且适合冷食凉拌。这道“吉利鸡丝”鲜香红润,非常适宜作为中秋家宴中佐酒的一道小菜。

红火虾球

原料:鲜虾 400 克、火龙果 1 个

调料:料酒 3 毫升、番茄酱一大勺、蒜 3 瓣、鸡蛋 1 个、淀粉适量、盐 5 克

步骤:

1. 剥去虾壳,从背后破一刀,抽去虾线;
2. 把火龙果剖开,挖成水果球;
3. 用淀粉和蛋清把处理好的虾肉抓匀,下锅炒,加入番茄酱、料酒、盐调味,快熟时加入水果球。



小贴士:这道菜口感清爽,既有虾的鲜味,又有水果的清香,深得孩子们的喜爱。虾的营养价值很高,而火龙果中不仅含有一般植物少有的植物性白蛋白及花青素,还有丰富的维生素和水溶性膳食纤维,对预防便秘、眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成有独特的功效。

奶香团圆包

奶香馅:鸡蛋 80 克、黄油 40 克、吉士粉 10 克、白糖 75 克、奶粉 25 克、澄粉 10 克

面皮:中筋面粉 250 克、清水 120 克、干酵母 3 克

步骤:

奶香馅制作:

1. 将黄油放入盆中软化,用打蛋器搅打,加入白糖搅打至发白,加入打散的鸡蛋,搅打均匀;
2. 用吉士粉、白糖、奶粉、澄粉加入盆中,拌成均匀的面糊;
3. 上蒸锅蒸 30 分钟左右,其中每间隔 10 分钟取出一次,用打蛋器搅散后再上锅蒸;
4. 蒸好后趁热搅散,然后用橡皮刮刀翻压至光滑平整,包上保鲜膜,

放入冰箱冷藏 1 小时以上。

面皮制作:

1. 将面粉、水、酵母和好,案板上抹少量油,揉成光滑的面团,置于盆中,包上保鲜膜,放在温暖处发酵至 2 倍大;
 2. 取出排气,重新揉圆,将面团搓成长条状分出小剂子,擀成圆形面皮。
- 团圆包制作:
1. 将奶香馅搓成圆形小球,置于面皮中间,包成圆形包子状,收口朝下;
 2. 入烤箱中层,18 度烤 15~20 分钟即可。



小贴士:在喜庆的日子里,大家都希望能讨个好口彩,这道奶香四溢的小点心正代表了家人的心愿——团团圆圆。在把它们送入烤箱之前,如果能在上面薄薄地刷一层蜂蜜水或全蛋液,烤完之后的“奶香团圆包”颜色会变得金黄,样子更加漂亮。

一顿尽显合家团聚和浓浓亲情的丰盛家宴,是所有家庭过中秋节必不可少的环节。但家宴怎么吃呢?

中秋期间,因为要食用月饼,而月饼一般口感较为油腻,所以人们特别喜欢吃一些少油腻多清淡的菜肴。办家宴时要荤素搭配,冷热兼顾。冷菜清淡不腻,可佐酒。热菜中既要有软熟、细嫩之菜,也要有香脆类的油炸食物。菜肴的色泽宜红、白、绿、黄相映,体现喜迎中秋佳节的情趣;口味既有甜、咸,又有酸、辣,搭配合理,使人回味无穷。