



## 烹制几道“国庆菜”

□ 谢汝平

国庆假期如果没有外出计划，不妨趁闲暇下厨房，做上几道菜，与家人一起享受节日带来的快乐。

国庆之前一个礼拜，我就开始翻菜谱、跑菜市场，烧制出四道菜。我分别给它们取名“盛世中华”、“举国欢庆”、“高歌猛进”和“繁荣富强”，下面我详细介绍一下烹制方法。

**“盛世中华”** 准备鲤鱼1条，去掉鳞、腮、内脏，洗净；西红柿、土豆切块，胡萝卜切成3厘米长圆柱状，洋葱切丝。将鲤鱼煎至两面金黄。锅中烧适量开水，放姜片、葱花和煎过的鱼，大火熬至汤呈乳白色时加入土豆、西红柿、洋葱、胡萝卜，汤再次煮沸后改小火，煲一两个小时，加盐调味即可。装盘时，将胡萝卜均匀地立在盘边，像红红的立柱，透着一股喜气。这道菜汤汁白中透红，鱼的味道鲜美可口，营养丰富。

**“举国欢庆”** 牛肉切成3厘米见方的4块，煮熟待用。选大个儿红椒4个，沿蒂部切圆形切口去籽和芯，在开水中焯熟捞出。炒锅内放适量油，加入糖、八角、桂皮、姜、蒜、花椒、啤酒、盐，加热后放入牛肉块，再加入适量水，煮半小时后放入花生米、核桃、枸杞、百合、去皮的菱角，再煮半小时。最后放入味精、酱油，把牛肉盛出，分别装到菜椒内装盘，再把汤料浇到菜椒内即可。此菜形如大红灯笼，香味浓郁，口感醇厚，极具喜庆色彩。

**“高歌猛进”** 选取乳鸽1只，洗净去血水。2瓣蒜拍碎，2根大葱切斜片，姜切大片，加上料酒、生抽、鸡精拌匀，放入乳鸽腌制半小时。青椒、洋葱切丝，红椒剪成圈，莴笋切滚刀块，芹菜切段，待用。锅内油烧至六成热时，放入红椒炸香，放入青椒、洋葱爆炒片刻，加入热水、乳鸽，再加入生抽、豆瓣酱、老抽、醋、糖、花椒、啤酒，大火煮开后，改用中火焖20分钟，加入莴笋、芹菜等配料，大火烧5分钟，即可起锅。装盘时保持乳鸽头部朝上，取其谐音，即为“高歌猛进”。

**“繁荣富强”** 肉剁碎，加入盐、味精、醋、酱油、料酒、十三香、糖腌制半个小时。老豆腐切成块状，用小勺挖去中间部分，填入腌制好的肉馅。把鸡蛋和淀粉加入适量水搅拌均匀，补在肉馅的上面，尽量抹平。将填好的老豆腐在油中炸至金黄色即可。此菜荤素搭配，营养均衡，外酥里嫩，口感绝佳。

国庆长假的餐桌上，如果有自己精心制作的这几道“国庆菜”，既增添了节日的气氛，又可以和家人一饱口福，真是一举两得的好事。你还等什么？赶快行动吧！

## 一碗浓汤 暖胃暖心

### 浓汤香又醇

28日中午，我们一行4人来到位于涧河桥旁的这家火锅店，店面挺大，宽敞明亮，大厅内基本客满。不是周末，生意还这么火爆，看样子真是名不虚传。好不容易找到了位置，我们点了份猪肚煲鸡，又点了一份煲仔饭，加上些涮菜，足够4个人吃的了。

很快，服务员把一大锅汤端了上来，锅中有个大气球一样的东西，这便是整只鸡被包在猪肚里，原来这道菜也可以理解成“猪肚包鸡”啊。这道菜还有一个动听的别名——凤凰投胎。

乳白色的汤汁香气四溢，我们肚里的馋虫和手中的筷子便忍不住一

齐出动了！服务员建议先喝汤。我们细细品汤，风味独特，不油不腻、非常鲜美。在我们喝汤的同时，服务员将猪肚和鸡切好，放入锅中继续煮，约5分钟后，又给我们每人盛了一碗汤。这时候的汤，由于掺入猪肚和鸡肉的香味，变得更加醇厚。

服务员介绍，这汤是用猪肚、整鸡、棒骨，配上花参、玉竹等中药材和秘制调料，经过十几个小时的熬煮制成的，有暖胃健脾、润肺补肾、促进血液循环的功效。几碗热乎乎的汤下肚，我们的胃暖暖的，不由得觉得周身舒畅。除了原味汤底外，店里还有木瓜汤底和虫草花汤底，味道都很不错。

### 猪肚鸡肉味鲜美

喝完了鲜美的汤，就可以大块朵颐地吃肉了。经过长时间的熬煮，猪肚的脆爽加上鸡肉的鲜香，两者相得益彰。猪肚煲鸡用的是2斤半的土鸡，鸡肉久煮不柴，保持了鲜嫩的口感。

吃猪肚和鸡块时，一定要配上店里秘制的海鲜调料，再放一些沙姜汁，

那味道别提有多鲜美了。我们4个人狼吞虎咽地把锅里的肉吃了个精光，就跟没吃过肉似的。

吃完了肉，要是觉得还不过瘾，可以再点一些涮菜。这家火锅店很有特色，各种涮菜都被洗净、切好、装盘，按照不同的价格整整齐齐地摆放在冷柜中，您可以随吃随取，非常方便。

### 煲仔饭扑鼻香

不过，最好留点儿肚子给压轴美食——腊味煲仔饭。

一大锅滋滋作响的煲仔饭被端了上来，打开锅盖，腊肉红润，米粒通透，肉香、米香扑鼻而来，馋得人直咽口水。我明明已经吃饱了，可还是忍不住又吃了一碗香喷喷的煲仔饭，实在是抵挡不了美食的诱惑啊！米饭饱了

汤汁的浓郁咸香，油而不腻，温润可口，很有嚼头，叫人舍不得放筷子。

秋风瑟瑟中吃上这样一顿火锅，既能吃到新奇美味，又能吃出滋补营养，真是再合适不过了！



腊味煲仔饭



切好的猪肚和鸡肉



冷柜中的菜



木瓜汤



虫草花汤

**美食发现** **东和猪肚煲鸡** 特约  
地址：九都路涧河桥东星河国际  
电话：63622111

**滋味人生** **苏氏牛骨头老店** 特约  
地址：珠江南路与周山路交叉口往南200米  
电话：64389929