



# 豆芽蝦仁煙肉卷

原料：豆芽、蝦、煙肉、料酒、胡椒粉、鹽

做法：

- 1.將豆芽菜摘根，是去頭剝殼，煙肉解凍。
- 2.蝦會剝成茸，加料酒胡椒粉、鹽攪成膠。
- 3.水燒開，下豆芽菜入鍋內焯一下水，記得加些鹽和色拉油保持翠色。
- 4.馬上把豆芽菜放在流動的水下沖涼，這也是保持翠色的一下方法。
- 5.一塊煙肉切成等量的兩半，平鋪上錫紙上。
- 6.再將攪好的膠小心地攤在煙肉上。
- 7.然後把瀝乾水的豆芽菜鋪上是膠上。
- 8.用錫紙小心地將煙肉捲成卷。
- 9.將煙肉卷及錫紙一起放到烤盤上，刷一層油。
- 10.放烤箱，中層200度，熱風烤15分鐘。

小貼士：

- 1.鮮蝦可放在冰箱冷藏一小時再剝，這樣剝殼更容易。
- 2.打蝦膠的時候，要順著一個方向打。
- 3.卷的時候，可借助做壽司用的竹簾。
- 4.烤的過程中，可以取出再刷一層油，順便撒上黑胡椒粉。

# 美味滷水鴨翅

在粵菜中用來滷制食材的滷水，分為紅滷水、白滷水兩大類，前者有一般滷水、精滷水及潮州滷水之分；後者是用香料、清水熬成，其色澤通透，不加醬油，適合用來滷制乳鴿、豬腸頭、鳳爪。熬煮滷水既費時費力，又要買很多香料，今天他就教大家調製簡單的滷水，讓你能輕鬆做出一道醬香四溢的滷水菜。

材料：鴨翅(350克)、紅尖椒(半隻)

滷汁：滷水汁(1瓶，410ml)、清雞湯(1升)、清水(3杯)、料酒(1湯匙)、姜(3片)、蔥(1根)

調料：料酒(1湯匙)

做法：

- 1、鴨翅去除絨毛，洗淨瀝乾水；姜切片，蔥切段，紅尖椒切成丁。
- 2、往鍋內倒入滷水汁和清雞湯，加入3杯清水、1湯匙料酒混合，放入薑片和蔥段。
- 3、加蓋大火煮沸，改小火燜煮30分鐘，製成滷汁待用。
- 4、燒開半鍋清水，加入1湯匙料酒，放入鴨翅焯去血水和異味，撈起瀝乾水。
- 5、放入鴨翅，加蓋大火煮沸，改中小火燜30分鐘。
- 6、滷鴨翅期間，要不時給鴨翅翻身，使其能著色均勻。
- 7、將滷好的鴨翅夾入盤中，攤涼5分鐘。
- 8、將鴨翅斬成兩段，排放於碟中，灑上紅椒丁，便可上桌。

廚神貼士

- 1、滷水汁和清雞湯混合後，味道會偏鹹，需要加入清水來稀釋一下，以免做出的滷水菜過鹹發苦。
- 2、滷汁可以用現成的滷水汁來調製，建議加入雞湯來混合，可使滷汁鮮味更濃，做出的滷水菜風味更佳。
- 3、用鴨翅、雞腳、鵝掌等做滷水菜，要注意控制火候，不可久煮，否則容易煮老，使其肉爛骨脫，肉味全無。
- 4、鴨翅的細毛很多，要耐心地去除，然後飛一下水，以去除異味和血水，還可避免滷汁有異味。
- 5、滷汁不能倒掉，可重複使用幾次，用來滷豆腐、禽類、肉類等皆可，可依個人口味做成各式滷水菜。

# 高筍燒鴨塊

主料：鴨子四分之一隻(重約450克)、高筍一根(重約450克)。

配料：生薑、大蒜、蔥、八角、桂皮、乾辣椒、花椒、郫縣豆瓣醬、生抽、雞精、白糖、水澱粉、料酒各適量。

做法：

- 1.鴨子洗淨斬件；高筍削去表皮洗淨切成滾刀塊，生薑切片，大蒜去皮拍松，蔥切成約0.5厘米長的段；郫縣豆瓣醬剝碎，八角、桂皮、花椒洗淨；乾辣椒洗淨剪成兩截後去籽。
- 2.將鍋置於火上，放入適量的水燒開，加入少許料酒後下入鴨塊，焯燙至鴨塊變色後用漏勺撈出瀝乾待用。
- 3.熱鍋放油，下入八角、桂皮、花椒，小火將其爆出香味。
- 4.下入焯燙好的鴨塊，轉大火爆炒至鴨塊出油。

- 5.放入乾辣椒、生薑、大蒜、料酒，炒勻。
- 6.再放入郫縣豆瓣醬、雞精、鹽、少許白糖，炒勻。
- 7.加入適量的開水(要沒過鴨塊)，蓋上鍋蓋，小火煮約20分鐘。
- 8.下入高筍，炒勻後煮約3分鐘(無需加蓋)。
- 9.放入蔥段及生抽，炒勻後倒入水澱粉，炒勻勾薄芡即可。



# 麻辣米豆腐

材料：米豆腐500克、郫縣豆瓣一勺、青蒜苗2根、蒜片10克、花椒粉5克、色拉油30克。

製作方法：

- 1、將米豆腐切成小塊，放入沸水中煮開，撈起瀝乾水分備用；將青蒜苗切成小節，大蒜切成片；
- 2、炒鍋內放油，下郫縣豆瓣和蒜片炒香；放入米豆腐翻炒均勻；放入花椒粉調味；
- 3、加入青蒜苗炒至斷生就可。





## 內餡鮮美道地·外皮勁道十足

不出門，也能享用相聚一堂的好滋味！

www.weichuanusa.com

**山東手藝** 水餃

Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on







# 堪城新聞

堪城新聞

堪城新聞

**堪城新聞、廣告請洽：**

913-850-0781 314-991-3747



聖路易新聞、堪城新聞盼望您的支持！