

# 茶叶：入菜亦可为佳肴

茶叶不但能给菜肴带来独特的香味,还有解腻的作用。今天就教大家做几道以茶入菜的美味。



## 清蒸茶鲫鱼

原料:活鲫鱼一条 500 克、绿茶 10 克。  
做法:1.先将活鲫鱼去鳞、肠、腮后洗干净。  
2.将绿茶塞入鲫鱼腹内。  
3.置盘中上锅清蒸,约 10 分钟出锅,时间不宜太长。  
提示:最好倒掉蒸的汤汁。



## 龙井虾仁

原料:虾仁 350 克、茶叶 7 克、油 2 汤匙、生粉 2 汤匙、盐 2 克、料酒 1 汤匙、鸡精 2 克。  
做法:  
1.茶叶先用开水泡半分钟,沥出茶水不用。  
2.重新放入碗里,泡入开水待用。虾仁洗净后沥干水分,挑去虾线。  
3.用盐、料酒、生粉、蛋清上浆,盖上保鲜膜放入冰箱冷藏 2 小时,让其膨胀。  
4.热锅倒入油,油温 5 分热。倒入虾仁迅速划散,变色后盛起。  
5.另起锅,倒入茶水,再倒入料酒,大火煮开。  
6.放入盐后倒入虾仁,保持大火。  
7.最后加入适量的鸡精提鲜,熄火出锅即可。



## 鸡茶饭

原料:鸡胸肉 8 小片、鸡蛋 1 个、小麦粉 100 克、粳米饭、食盐、干紫菜丝、绿茶末适量、酒 20 毫升。  
做法:  
1.将鸡胸肉纵切成丝,用刀背轻轻敲打。  
2.撒上精细食盐和黄酒,放置 4—5 分钟。  
3.鸡蛋打入碗中,加冷水 150 毫升,调入小麦粉,迅速用力搅拌均匀成蛋糊。  
4.鸡肉丝蘸上蛋糊,在热油中炸熟。  
5.捞出放在粳米饭上,撒以绿茶末、细盐及干紫菜丝即成。  
提示:鸡茶饭可增进食欲,有助于健康。



## 茶叶虾

原料:鲜虾半斤、茶叶一小包。  
做法:  
1、泡茶 10 分钟左右。  
2、洗虾,趁泡茶的时候将鲜虾带壳洗净,需要剪去长须。  
3、将洗好的虾放大碗中,再将泡好的茶水倒入碗中(不带茶叶),加一勺料酒、一点盐浸泡虾约半小时。  
4、用厨房纸吸干茶叶水份,将茶叶切碎。  
5、炒锅烧热,倒入滤干水的虾,炒干水份至肉壳基本分离,盛起。  
6、炒锅中放油,烧至 6 成热,放入刚才炒干的虾炸至壳脆,捞起。  
7、待油温继续升高后,再倒入虾复炸一次再捞起(去油且更脆)。  
8、锅中留少许油,倒入茶叶炒至硬脆,再将虾一起倒入炒至出香味,撒上椒盐即可。

## 茶香卤鸡翅

原料:鸡翅 6 个,茉莉花茶叶 5 克,姜一小块,香葱一小把,桂皮一段折碎,八角三粒,花椒 1 小撮,小辣椒干四个,盐适量,老抽两匙,油适量,冰糖两粒。  
做法:  
1.开水冲泡茶叶,让茶叶先慢慢酝酿着出味。  
2.先用盐抓一抓鸡翅,在把茶水倒进去没过鸡翅浸十分钟,这个是为了去腥,还可以提前入味,杯里再重新倒入一杯开水,继续泡茶。  
3.烧热锅,倒入少许油,把全部配料倒进去,先炒香。  
4.把杯里的茶叶水倒进来,倒入的水没过鸡翅就可以了。  
5.放入两粒冰糖,这样



卤出来的鸡翅颜色油亮好看。  
6.再倒入老抽两汤匙,如果喜欢更深色的,可以自己增加老抽的量。  
7.卤水烧开后放入一半的茶叶,然后盖上锅盖用中火烧收汁。  
8.继续烧 10 至 15 分钟左右停火,把鸡翅捞出装盘即可。

## 茶香刀鱼



原料:刀鱼适量、茶叶 8 克、白糖适量、葱姜适量。  
做法:  
1.刀鱼打上十字花刀,

## 绿茶薄撑

原料:糯米粉 250 克、面粉 50 克、绿茶粉 25 克、鸡蛋 1 个、糖 8 克、温水 400 毫升。  
做法:  
1.糯米粉倒入面盆。  
2.再将面粉倒入面盆,放入糖。  
3.倒入约 400 毫升温水,搅匀成无颗粒状,水量以勺子能拉起一条直线为好。  
4.鸡蛋搅匀,倒入面盆,搅匀。  
5.绿茶(成粉,或者提前研好,也可以用抹茶粉做。  
6.把绿茶粉倒入面盆,需要搅拌均匀。  
7.煎锅倒入油烧热,下人和匀的薄撑浆,用铲子推平。因为糯米面黏度比较大,所以之前说要比比较多的水,如果水少了推不开。  
8.随着慢慢加热,从灰白色转变为绿色,煎锅要不停晃,受热均匀点,等颜色变成绿色,翻个面再稍微煎一下。  
9.将煎好的薄撑取出放在盘子中,切成扇形摆盘即可。

