

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、鳃后洗干净。
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、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。



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,下入和匀的薄撑浆,用铲子推平。因为糯米面黏度比较大,所以之前说要加比较多的水,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。



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。



茶叶粥

原料:绿茶叶10克、粳米50克、白糖适量。

做法:
1.将绿茶叶煮成浓茶汁100毫升并去渣。
2.粳米洗净。
3.加入茶汁、白糖及水400毫升,文火熬成稠粥。

提示:茶叶粥有减轻疲劳、振奋精神的功效。不易入眠者,晚餐勿服。

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,

放入葱姜末和八角花椒,再倒入生抽、料酒,撒上盐腌半小时。

2.用铁锅将白糖和茶叶炒香,再倒入少许水。
3.锅中放上篦子,摆上腌好的刀鱼,用小火烧,熏制约10分钟。

4.熏好的鱼用纸吸干水分,入油锅炸熟即可。
5.稍加生菜装饰即可。

(本版综合)