



家鄉菜

小雲

作者簡介：

楊墻大河灣人，育有一子。現居興隆

下列是棗陽常吃的家鄉味，烹調簡單，味道不錯，您不妨做做。

編輯按：本刊自三十一期起，新闢「家鄉菜」專欄，歡迎批評指教。

一、紅燒本地籽公雞

材料：新鮮籽公雞一隻，薑，蒜，花椒，八角，辣椒各適量。

做法：油鍋燒熱，放入花生油，將切好的薑條和辣椒，蒜頭放入油鍋裡炸一下，把八角，花椒也放油鍋後，趕緊將切好的雞塊放鍋裡爆炒，炒五分鐘後，加一些醬油，鹽，少量南德粉（棗陽當地人比較喜歡的一種袋裝調料），繼續炒（這時有點粘鍋，加少許水）。待入味後，再加一碗水，蓋上鍋蓋，燜至水乾，放入蒜苗，香菜，加點雞精出鍋即可！



特點：此菜遠用當地農戶家裡餵養的土雞，肉質鮮，咀嚼有韌勁，營養豐富，不含任何激素。（養雞場的雞都餵飼料）

二、家常油麥菜

材料：新鮮油麥菜，新鮮豬瘦肉，香菜，蒜苗

做法：將瘦肉切薄片，放適量鹽，蒜絲，生抽，生粉，用手捏勻。將洗淨的油麥菜切約七八公分長段。油燒熱後，將肉片放入油鍋，翻炒幾下，即刻放入油麥菜，加入調料，香菜，雞精，出鍋裝盤。



特點：油麥菜清脆爽口，瘦肉片滑嫩細膩，香菜清香宜人！

三、小蔥拌豆腐

材料：新鮮豆腐一塊，蔥，蒜，辣椒油

做法：將豆腐切成小塊，把蒜拍碎，小蔥切碎，放鹽，生抽，醬油（幾滴即可），調料，一起拌，最後加適量芝麻辣椒油。



特點：豆腐營養豐富，老少皆宜，做法簡單！