

家鄉美味 四道

小雲



一、水餃

水餃是棗陽人都很愛吃的一道麵食，做法相信大家都會，就是用麵片包好調配好的餡兒即可。餡兒可根據自己的喜好調配，比如豬肉白菜餡，芹菜瘦肉餡，韭菜雞蛋餡，生肉香蔥餡等。我個人最愛吃韭菜雞蛋豇豆餡的，不放一點肉類，起鍋後蘸點辣椒油，醋，那叫一個農家特色，清香，可口！（右圖）是胡蘿蔔瘦肉餡和韭菜雞蛋餡的水餃，以供參考！



二、紅燒羊蹄

材料：羊蹄1000克，香菇五個，八角，紅椒，花椒，蔥薑蒜、料酒

做法：

1. 先把羊蹄子，香菇放入燒開的熱水中燙一下，撈出放入冷水沖洗乾淨。
2. 把羊蹄子放入盛有冷水、蔥段、薑片、鹽的高壓鍋進裡悶熟。
3. 炒鍋加油燒開加入蔥、醬油、紅椒，花椒，八角，等調料（根據鹹淡可再加點鹽）一點料酒、爆炒羊蹄一會，放入香菇再加入一點湯煨一下即可。

編輯小語：小雲食譜上期始刊登後，甚受好評。本期特將菜餚實圖登在彩色頁，讓鄉親真實感受。

特點：1. 羊蹄中含在豐富的膠原蛋白質，脂肪含量也比肥肉低，並且不含膽固醇。

2. 具有強筋壯骨之功效，對腰膝酸軟、身體瘦弱者有很好的食療作用，有助於青少年生長發育和減緩中老年婦女骨質疏鬆的速度。

3. 此菜適合重口味人士，是冬季進補的一道不錯佳餚。



三 . 清燉排骨湯



材料：新鮮排骨 500 克，玉米兩根切段，海帶，香蔥，八角，

做法：將排骨放入水中煮開，撈起放冷。將燉鍋置於火上，放入適量水燒開，將冷後的排骨放入，用大火煮十分鐘後，改用小火，放入海帶、八角燉三十分鐘，將玉米放入，待玉米煮熟後，加入適量鹽，雞精，香蔥出鍋即可。

特點：營養豐富，香氣濃郁，是補鈣之佳品。

四：燉魚頭

材料：1 魚頭一隻、蔥、薑、蒜、香菜、花椒、料酒

做法：1. 用冷水將魚頭洗淨。2. 炒鍋裡添油，上火加熱，油燒熱後，用花椒炆鍋，然後加入適量水，鹽將魚頭放入鍋內。3. 放入料酒、薑、蒜、醋、大火燒開。4. 開鍋後，小火慢燉 30 分鐘左右，放入蔥，香菜起鍋即可。如果想使湯更有營養，可在燉魚頭的時候，加上香菇和幾顆紅棗。吃完魚頭後，魚湯還可以喝或用來煮麵條等。

特點：湯汁濃白，肉質鮮嫩。魚類味甘性溫，具有補氣、開胃、強筋骨、補肝腎等功效，可用於脾虛、食少、消化不良等。