青菜肉絲 炒年糕

炒年糕成品和製作過程：WINNIE WANG；其他圖片：ADOBE STOCK

文｜李芬芳

炒年糕食譜值得主婦收藏，雪白滑韌的年糕加上自家喜好的作法與調味，輕鬆上菜，快速備好美味的一餐。

炒年糕使用的寧波年糕，也就是水磨年糕，是將米加水後磨成米漿，脫去水分成為細緻的米粉後再做成年糕。特別的是，寧波年糕並非純糯米製成，口感幼滑且多了嚼勁。韓國辣炒年糕的年糕口感與寧波年糕的口感較為相近，可替代使用。

看似清淡無味的年糕，只要火候到位，調味得宜，就是一道有滋有味的主食。年糕料理在江浙館子裡常見白炒——炒雪菜，或是黃炒——炒白菜香菇，配料不同，各有美味。家裡做就地取材，青菜肉絲炒年糕，平凡簡單卻是吃不膩的好味道。

食材
肉絲：100克
青菜：200克
年糕：400克

醃料
菱粉：1匙
醬油：1匙
料酒：1匙
胡椒粉：1匙

調料
食鹽：少許

美味秘訣

❶這道青菜肉絲炒年糕是上海小吃，秉持了上海人精明節儉的飲食理念：充分利用所有的食材。

❷如：肥肉用來榨取豬油，豬油可用來炒年糕，而豬油渣還可以用來炒青菜或其他蔬菜，能夠增加清炒蔬菜的鮮香程度。

製作步驟

1

去除夾心肉中肥肉，切成小片，入鍋，用中小火榨出豬油。

2

過程中不斷翻面，直至煎到肥肉呈現焦黃色，就可取出豬油渣冷卻瀝乾。

3

青菜先清洗乾淨，切開，瀝乾備用。

4

肉絲切成細條，加入醬油、料酒、胡椒粉和菱粉，攪拌均勻後靜置醃入味。

5

這次買的是切好了的韓國年糕，解凍後，沖洗乾淨，再放入清水浸泡，便於煮軟。

6

鍋內加剛才榨好的豬油，中火加熱油鍋，放入肉絲快速翻炒，直至肉絲兩面微微發白。主要是為了將肉絲的鮮香味道炒出來，融入年糕中。

7

肉絲推到一邊，放入年糕，中小火，先將年糕炒軟熟。

8

肉絲和年糕翻炒均勻，再加入青菜，加少許鹽調味，繼續翻炒。至青菜炒熟，水分收乾即可起鍋。

美味秘訣

❶炒肉絲時多放些油，肉絲更加鮮嫩，肉絲的鮮味也可以進入油中，再融入年糕之中。

❷家中有老人，年糕需要多浸泡一些時間，這樣更容易炒軟熟。如果還擔心不夠軟爛，可稍微加些清水一起煮，直至收乾水分。

❸順序是先炒肉絲、後炒年糕、最後放入容易煮熟的青菜。這樣，青菜可以保持新鮮的綠色。

盛盤後，加一個荷包蛋，營養更好。

30分鐘美味食譜

香蕉鬆餅

文｜山平

不用烤箱，只要準備好香蕉、雞蛋、麵粉和平底鍋，就可以做出美味香蕉鬆餅。

本文圖片：WINNIE WANG

香甜美味

食材
香蕉：1根
雞蛋：3個
奶油：70g
低筋麵粉：150g

調料
黑糖：100g

混合攪拌材料

奶油室溫軟化，半根香蕉搗成糊狀，加糖、香蕉糊和雞蛋攪打均勻；加入過篩後的麵粉，輕輕拌合成麵糊。過程中盡量將食材攪拌均勻，以增加酥軟口感。

麵糊裝飾香蕉片

將平底鍋預熱，然後熄火，再倒入適量油，抹均勻，將攪拌好的麵糊倒入平底鍋。另外半根香蕉均勻切片，輕輕放在麵糊上，用最小的火烘烤麵糊。

家用平底鍋烘烤

烤至麵糊的中心出現凝固狀態時，可以熄火，將鬆餅翻身，另外一面放入平底鍋，繼續用最小的火烘烤約5分鐘。稍微晃動平底鍋，即可將鬆餅裝盤。