“五一”小长假来了 让美酒+美食陪你

文|王志

“五一”假期要来了，是不是天天数着日子呢？“五一”出行人潮涌动，待在家里惬意休息的你是不是倍感寂寞？“五一”小假，不出门也不能辜负了我们的胃。

突然想做几道红酒烹饪菜的念头，源自前段时间参加红酒品鉴会所引发的兴致。美食美酒相伴，假期不再孤单。

》》》NO.1 红酒烩羊肉

虽然最近天气有点乍暖还寒的味道，但是不能否认，气温已逐步升高。被冷饮、冰淇淋、西瓜消暑降温的美味所包围，暑也许降了，可脾胃受了寒，身体就吃不消了。这个时候，吃点红酒烩羊肉，可是恰到好处的。

食材：澳洲去骨网纹羊腿500克、红酒300ml、洋葱、姜、蒜、大葱、柠檬、黑胡椒、酱油

烹饪方法：

1. 将洋葱、大葱、姜分别切末，蒜捣碎备用。

2. 把澳洲去骨网纹的羊腿剪开绑绳，切厚片，再改刀成块。撒少许盐、胡椒粉腌制15分钟。

3. 平底锅里放少许橄榄油，把切块的羊腿肉放进去煎到表面变色后捞出。

4. 锅中余油再次加热，倒入姜蒜、洋葱、大葱煸香，加入现磨黑胡椒、酱油，倒入适量的红酒焖煮。

5. 加一小碗清水，用手持搅拌机把锅里的全部材料彻底打碎成糊。

6. 倒入煎好的羊肉块，挤少许柠檬汁，盖盖焖煮8分钟左右，大火收汁即可。

烹饪技巧：

1、把羊肉先煎再煮，能保存羊肉里更多的汁水和营养不流失。

2、步骤5也可直接省略，但是成色会没有打成糊后漂亮。

3、最后一步焖煮的过程，是为了让羊肉更好的入味。

4、这里用到的是品质优的澳洲去骨羊腿肉，味道本身纯正。如果是用普通羊肉来做，建议在切块后先焯水再来煎煮，以去除异味。

》》》NO.2 红酒醉鱼

虽说绍兴的醉鱼用的是黄酒，可是作为一个突然迷恋上葡萄酒的吃货来说，是不会放弃每个让葡萄酒与美食碰撞出新火花的机会。如果恰好你手里有一瓶不错的葡萄酒，不妨试试自己做道醉鱼吧。当醉鱼遇上葡萄酒，说不定会有不一样的惊喜。

食材：草鱼、红葡萄酒、海盐、花椒、姜丝、老抽、白糖、味精、植物油。

烹饪方法：

1. 鱼用红葡萄酒、海盐、葱、姜丝拌好，放入冰箱30分钟

2. 准备另一个容器，红葡萄酒加白砂糖搅拌直至砂糖溶解，放入冰箱。

3. 油锅烧至七成热，将鱼放入油锅，炸至金黄色后捞出。

4. 炸好的鱼立刻放入经冰箱冷处理后的砂糖红葡萄酒中。箱，但是为了鲜味，还是应该早点吃完。

5. 再将泡鱼的红葡萄酒倒入刚才炸鱼的锅内烧开。（鱼不进锅，红葡萄酒烧开就倒回鱼上。）

6. 鱼出锅，浇点葡萄酒，摆盘上桌。多余的鱼块可放入冰

不同产区不同品种的葡萄酒风味不一样，以至于烹饪的醉鱼味道也会有所差异。一千瓶葡萄酒，一千道葡萄酒醉鱼。

》》》NO.3 红酒炖苹果

许多吃货只知道红酒炖雪梨，却不知红酒炖苹果。

原材料：苹果一个、红酒

做法：

1. 苹果去皮切成瓣状。

2. 将苹果块放入锅内，倒入红酒，使红酒没过苹果块。

3. 用中火炖煮15分钟后关火。

4. 静置浸泡2个小时，再次煮热即可饮用。

小贴士：爱吃甜的朋友还可以加入适量冰糖或者蜂蜜再食用。

》》》NO4.白葡萄酒烤土豆

试过三种红酒料理的美味后，最后再来个让白葡萄酒与土豆的碰撞吧！

食材：土豆4个、鸡汤2杯、柠檬1个、百里香6勺、特级初榨橄榄油、白葡萄酒1/3杯、盐和胡椒粉

1. 烤箱预热至200℃，将土豆洗净，切成小块。

2. 将鸡汤倒入炖锅中加热，并倒入土豆块，煮3分钟后捞出。

3. 将柠檬切成小片，和百里香一起加入土豆中。在盘中加入些许橄榄油，并倒入白葡萄酒。

4. 将整盘土豆放入高温烤箱中烘焙，待白葡萄酒完全被蒸发，且土豆变成金黄色后取出。最后加入盐和胡椒调味。

拥有葡萄美酒，简简单单的烹饪，为你的味蕾带来一场华丽之旅。