

# 节日食谱

中文学校大大小小的 Party 是发现人才的最佳场合！每逢 Party 上大家津津有味地品尝东南西北风味美食时，自然而然就会找到那烹调艺术高超的美食制作者。咱们剑桥中文学校真是英雄辈出啊！本期的校刊，特将马红和陶凯，请她们将拿手好菜拿手小吃的制作秘方与大家分享。

## 马红的节日食谱

日前接到高青一通电话，说是今年的中文学校校刊需要一份菜谱，这个光荣的任务就落在我的头上。这真是让我受宠若惊。眼下正值新春佳节，虽然我们身在海外，但是还是不忘国土的过年风俗习惯，为了不辜负领导及同志们的信任，我挑选了以下简单易做且意头好的过年的食物：



**1) 年糕** — 中国人过年特别讲究意头。年糕“年高”，期望大家生活水平一年更比一年高。年糕是圆形的，放在托盘上蒸熟，有甜咸两种。甜的有红糖年糕、白糖年糕等，咸的是萝卜糕、芋头糕。吃的时候，将年糕切片用油煎热煎香，红/白糖年糕煎好后也可以再蘸少许的白砂糖，萝卜糕/芋头糕煎好后也可以再蘸少许的辣椒酱。我这里介绍的烤年糕，是改良版的中式西做。

原料：普通糯米粉一包，鸡蛋三只，白糖一杯（或红糖），油半杯（或牛油），牛奶两杯，小苏打 1 小匙，香草精 1 小匙。（牛奶可用等量的椰奶或炼乳代替。如加入炼奶，糖的分量可减少）

做法：先把鸡蛋打散，然后依次加入其余的原料在一起搅成稀糊状，如果喜欢，此时加入些果仁什么的，也可随意加入红豆或红豆沙，椰丝等。倒入涂了油的烤盘中。375 度预热烤箱，350 度烤 40 分钟或直至表面呈黄色用牙签插入取出不粘为宜。

**2) 香炸虾饼** — 意寓嘻嘻哈哈，和气生财。

原料：A. 无壳大虾一磅，挑出肠洗净留尾，加盐 1/3 茶匙，白胡椒粉 1/8 茶匙，料酒 2 茶匙腌 30 分钟。B. 香菜 4 颗，洗净沥水切小粒。淀粉 1/4 杯，面粉 1/2 杯，小苏打粉 1/2 茶匙拌匀。鸡蛋 1 只，水 1/2 杯，糖一茶匙，盐 1/4 茶匙，葱花 2 大匙。C. 炸油 3 杯。D. 生菜少许。做法：将 B. 所有的原料，放到一小盆里搅拌均匀成糊。炒锅内放油 3 杯置炉上开大中火烧热。用在浸了油的扁平的铁勺盛上面糊加入一粒腌好的大虾沉入油里。待虾饼离开铁勺后，再炸至金黄，放入以生菜衬底的盘中即可。

3) 糖醋萝卜丝 — 过年美食佳肴，大菜大肉，未免食入过多油腻。萝卜含热量较低，可促进体内脂肪的分解。萝卜加醋调味，更增加了轻身润肤，减肥清肠，消除积滞的功效，是开胃健美的佳肴。

原料：萝卜一条（一到两磅左右）、红萝卜一条（大小不拘，只是为了好看），白糖一杯、白醋一杯，水一杯、盐适量。

做法：1、将红白萝卜洗净去皮，切成长条状（不可切得太细）。2、将红白萝卜条用盐抓捏一会，腌上半个小时致红白萝卜条变软，然后用凉开水洗上几遍，控干水份，放入一个大容器内，加入白糖，醋，水拌匀放置 30 分钟后即可食用（杯的大小视红白萝卜条量的多少，尽量以刚淹没萝卜条为宜）。



## 陶凯的琥珀核桃



将以上物品放入一可微波炉用大碗，拌匀。放入微波炉 4-6 分钟（不同微波炉功力不同，所需时间不同）

每 1 分钟搅拌 1 次，至糖全部融化，核桃呈金黄色，加入 1 小片黄油，1 勺香草精 (vanilla extract)，拌匀，再放入微波炉 1-2 分钟（核桃不焦为准）。取出核桃，在大盘上摊开，晾凉即可。



美洲山核桃 (pecan) : 2 杯  
白糖 : ¼ 杯  
蜂蜜 : 1 勺  
玉米糖浆 (corn syrup) : 1 勺  
盐 : 少许