

扁豆燒五花肉

材料：扁豆、五花肉
調味料：大料，蔥姜蒜，生抽，雞粉，鹽，料酒
做法：
1、五花肉切片，扁豆掰段。
2、油熱蔥姜絲，蒜拍散、大料爆香，放入五花肉煸炒出油。
3、放入扁豆段中火煸至虎皮色。
4、放入生抽，鹽，料酒，適量水，水量以沒過扁豆3/5為宜。
5、燒至湯汁收盡放入雞粉盛出。
溫馨提示：
1、五花肉切2-3厘米厚的薄片，煸炒時火候掌握到出油。
2、油比普通炒菜要多放一點。
3、扁豆先煸炒出虎皮色，此時五花肉已經焦黃。
4、放入兩瓣拍散的大蒜。
5、放入兩瓣大料。大料和大料的組合是燒出東北燉菜的關鍵。
6、放入生抽，扁豆和五花肉扁黃後顏色很重，其他醬油會使菜色太重。
7、加水燒至湯收盡，味道全部進入菜中。
8、放入土豆條，長茄子條，即成純正東北味燉菜。我家老馮不愛吃土豆和茄子版的，所以沒放，但我個人認為，放了才更好吃。
9、土豆條可以跟扁豆同時放，炸成金黃，茄子愛爛稍晚兩分鐘放。



錫紙包墨斗

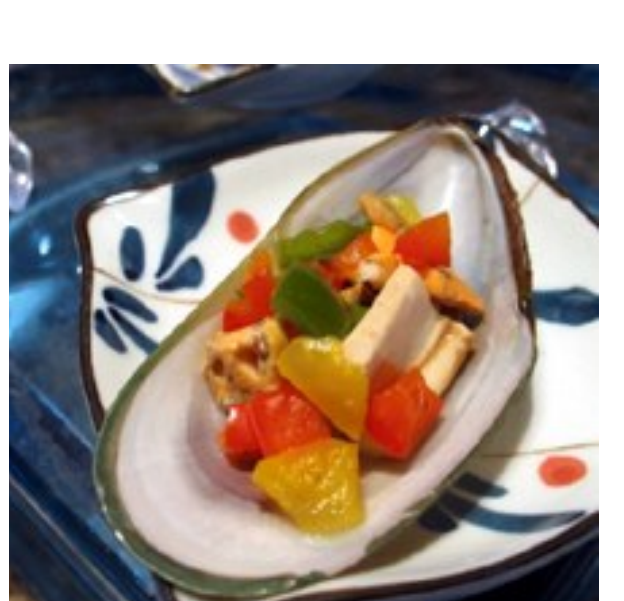
原料：墨斗魚300克、大蒜3-4瓣、薑末3克、蚝油15ml、白糖5克、紅椒1個、黑胡椒5克、香蔥少許、錫紙一張。
做法：1、先將墨斗魚洗淨，特別是內部的黑膜和軟殼。將頭部和身子分開，在墨斗魚的身上輕輕用刀交叉切出均勻的花紋；
2、將大蒜拍成末、姜切成末，放入切好的墨斗魚中；
3、依次加入蚝油、白糖、黑胡椒3克，攪拌均勻，並讓其入味半小時；
4、將醃好的墨斗魚放在一張錫箔紙中間，然後將四週小心的折起，並包嚴；
5、放入烤箱中，用200度的火力烤15-20分鐘。然後小心的打開錫紙，趁熱撒上紅椒，再烤5分鐘，最後撒上黑胡椒和香蔥即可。
小貼士：用錫紙包烤，能最大程度的保留海鮮、肉類的鮮甜口感和營養成分。還可以用這個做法來處理大蝦、鱸魚、排骨等等，味道都非常的好吃；
如果喜歡清爽鮮甜口感的，醃製時就別放醬油、老抽等上色的調味品。我嘗試過在將材料入味包入錫紙後，放入一小塊黃油、一把法香，烘烤出來的味道非常非常鮮美，甚至連湯汁都不願浪費，大家可以嘗試一下；
不用擔心黃油的熱量，因為這道菜裡沒有添加多餘的油脂，而海鮮本身所含的油脂也不如肉類那麼豐富，因此稍稍加入一點黃油，反而會使整個菜吃起來更鮮美多汁。實在擔心熱量的話，可以在菜裡搭配上一些香菇、豆腐等蔬菜，營養和口感都會更好；
錫紙是烤箱烘焙專用的，在一些超市買保鮮膜、保鮮袋的貨櫃就有。有時候焗烤排骨等多油多汁的材料時，也需要在下層烤盤上鋪上一層錫紙，可以有效防止油脂的碳化，這樣清洗會容易很多。

涼拌肉末茄子

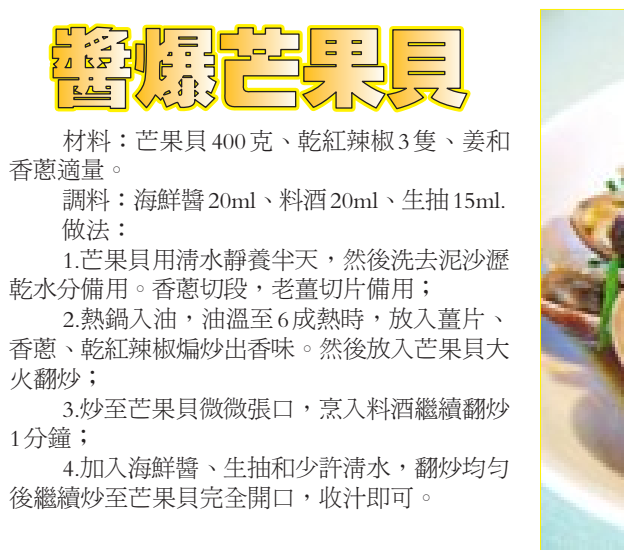
茄子的做法多變，通常經紅燒、炸制、燜煮的茄子都軟爛如泥，雖然吃起來很入味，但其綿軟的口感，常讓肖媚敬而遠之。直到吃過媽媽做的涼拌肉末茄子，才讓她對茄子徹底改觀，將切花刀的茄子用沸水焯熟，淋上肉末醬汁讓茄子飽吸其味，使茄子美味多汁之餘，又不失爽脆的口感。
材料：茄子(2根，450克)、豬絞肉(50克)、青椒丁(2湯匙)、蒜末(1湯匙)、香菜末(1湯匙)
醬汁：辣椒油(3湯匙)、海天金標生抽(2湯匙)、海天金標蠔油(1湯匙)、白糖(1/2湯匙)、香油(1/3湯匙)、清雞湯(1/2杯)
調料：油(3湯匙)、鹽(1湯匙)、生粉(1/2湯匙)
做法：1 茄子去頭尾洗淨，切



成7厘米長的段，在茄子旁放1根竹筷，每段各切8刀，至刀碰到筷子；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水。
2 燒開鍋內的水，加入1湯匙鹽，放入茄子汆燙5分鐘至熟，撈起瀝乾水攤涼待用。
3 燒熱3湯匙油，炒香蒜末和青椒丁，倒入豬絞肉炒散成肉末。
4 加入醬汁的所有調料炒勻入味，瀝入香菜末，澆入生粉水勾芡，熄火攤涼至冷。
5 輕輕擠壓焯熟的茄子，稍微擠乾其水分，然後排放在盤中。
6 將攤涼的肉末醬汁淋在茄子上，即可上桌。
廚師貼士
1、茄子切成花刀段再烹調，既不容易變得軟爛，還略帶爽脆的口感。
2、給茄子切花刀，要避免不



切斷，可在茄子旁放一根竹筷，切時以刀尖碰到筷子為止。
3、茄子放入沸水中，焯至茄子變色且發軟出水，約5分鐘至熟後，便可撈起瀝乾水。
4、焯熟的茄子攤涼後，要稍微擠乾水份，可使茄子容易吸入醬汁的味道。
5、醬汁炒熟調味後，應用生粉水勾一下芡，使湯汁更為濃稠美味。
材料：青魚800g、番茄醬1瓶(約300g)、白糖30g、薑片10g、蒜20g、鹽5g。
做法：1、熱鍋熱油，爆香薑片，加糖到融化。
2、青魚入鍋，每面各煎2分鐘。
3、把其他所有的調料都加進來，最後加到魚身一半的青水，燒開轉中火15分鐘。
4、感覺魚已經吸足了湯汁，但別讓番茄汁完全被燒乾就可以咯，新鮮的青魚DHA豐富，應該多吃。



美味茄汁青魚
材料：青魚800g、番茄醬1瓶(約300g)、白糖30g、薑片10g、蒜20g、鹽5g。
做法：1、熱鍋熱油，爆香薑片，加糖到融化。
2、青魚入鍋，每面各煎2分鐘。
3、把其他所有的調料都加進來，最後加到魚身一半的青水，燒開轉中火15分鐘。
4、感覺魚已經吸足了湯汁，但別讓番茄汁完全被燒乾就可以咯，新鮮的青魚DHA豐富，應該多吃。



蘋果醋青口貝
主料：青口貝
配料：彩椒、洋蔥、香葉、黑胡椒粒
調料：蘋果醋、鹽、白糖
製作：1) 青口貝取出肉，稍微焯水一下，然後切成丁。
2) 彩椒和洋蔥都切成丁。
3) 鍋中加少許的油，炒香洋蔥。然後加入蘋果醋、白糖、鹽和適量的清水。加入香葉和黑胡椒粒，用中火煮出香味。關火後，讓湯汁自然的冷卻。
4) 等湯汁冷卻後，撈出香草和洋蔥。然後把切好的青口貝和彩椒一起放入浸泡，夏天浸泡3小時，冬天浸泡5小時。然後撈出青口貝，裝回殼中即可。
菜餚特點：鮮嫩彈性，酸甜回口。



巧煎美味西冷牛排
原料：西冷牛排500g(分割成三片)，黃油40g，檸檬1個，各種蔬菜約300g，黑胡椒粉10g，鹽10g。
做法：1、牛排放入保鮮袋裡捶打斷筋，煎的時候不會回縮。雙面均勻塗抹黃油備用。
2、煎制西冷牛排時要把握好：既要能夠將牛肉表面迅速加熱，產生大量的香料分子，又不能使肉質的細胞壁破裂，而且最好用厚底鐵鍋，因為厚厚的生鐵導熱均勻受熱快，這樣才能把牛肉那種原有的口味發揮到極致。燒熱坑紋鍋，放入西冷扒，單面用猛火煎2分鐘。
3、翻一面，撒一些黑胡椒和鹽再煎2分鐘，表面擠些檸檬汁淋上去(5成熟了)。
4、再翻一面，撒黑胡椒和鹽煎2分鐘。
5、牛排煎好後，用鍋子裡牛排排出的油和鹹味把蔬菜煎到有橫紋就出鍋了。



酥炸芋蝦
材料：芋頭1隻、花蝦6隻、豬油3兩、澄面3兩、五香粉3分、酵母粉1分、鹽8分、味精1錢、糖4分。
做法：1.把芋頭去皮，切成小片，然後風乾1小時左右。
2.把芋頭蒸20分鐘左右，在家可以用鍋隔水蒸。
3.芋頭蒸熟之後放在砧板上用刀壓磨成芋粉。
4.將熱水倒進澄麵粉中揉成麵團，置於粉中，再加入豬油等配料揉成粉團。
5.把剝好的蝦身包在小芋粉團中，將蝦尾露在粉團外。
6.放在80°C滾油中炸3-4分鐘，炸得金黃色酥脆即可。
材料大概需要花20元，加上風乾芋頭的時

間則需要1.5小時左右。
小技巧：1.想要芋粉質感更好，不妨去掉芋頭的頭尾兩部分，因為頭尾水分更多。另外芋頭切片之後可以用風扇吹上1小時，使之水分減少；
2.芋蝦炸出來好不好看，最重要的秘訣就是油溫不能太高。用80°C油溫炸3分鐘後，在起鍋之前要用大火把油溫升高至160°C左右，稱為「收油」，這樣芋蝦炸出來表面不太油膩，賣相更佳。



DIY銀魚南瓜盅
材料：小南瓜4個(兩個做盅，兩個去皮切塊)；小銀魚200g；姜蔥末20g。
做法：1、先取2個挖去南瓜瓢，用保鮮膜包好進微波爐，高火5分鐘；另2個南瓜去皮去瓢切塊，攤平裝入加蓋的盤中，高火5分鐘備用。
2、熱鍋溫油，倒入沖洗乾淨的小銀魚和姜蔥末，輕輕翻動2分鐘。
3、倒入微波好南瓜塊，大火翻炒2分鐘，加鹽調味出鍋。

蛋皮菠菜卷
材料：雞蛋(5隻)、菠菜(250克)、香菜(5棵)
芝麻醬汁：芝麻醬(1湯匙)、香油(1/2湯匙)、辣椒油(1湯匙)、醬油(1湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、鹽(1/3湯匙)、鎮江香醋(1湯匙)、開水(1/3杯)
調料：油(1湯匙)、鹽(2湯匙)、生粉(1湯匙)
1 菠菜留根部，和香菜一同沖洗乾淨；雞蛋打入碗內，加入1/3湯匙鹽和1湯匙生粉攪打均勻。
2 燒開鍋內的水，加入1湯匙鹽和1湯匙油，先放入菠菜焯至變軟，撈起過冷河瀝乾水，再放入香菜燙軟，撈起瀝乾水。
3 取一空碗，加入芝麻醬汁的所有調料調勻，做成醬汁待用。
4 旺火燒熱乾鍋，倒入1湯匙油，用廚房紙抹一遍鍋底，改成小火，先倒入一半蛋液兜鍋攤勻。
5 用鏟子將蛋皮輕輕鏟起，置入碟中輕輕攤開，再將剩下一半蛋液攤成蛋皮。
6 將菠菜排放至砧板上，切去菠菜的根部，擠乾水待用。
7 在兩張蛋皮上各放入適量菠菜，捲成蛋卷後，再輕輕壓緊。
8 用香菜梗將蛋皮卷繫緊，斜切成件置入碟中，吃時淋上芝麻醬汁即可。

香芋炒肉丁
主料：瘦肉150g、芋頭150g。
配料：蒜頭、蔥、辣椒。
調料：油、生抽、糖、胡椒粉、澱粉。
做法：
1、將肉切成1.5cm見方小粒，用少許的鹽、胡椒粉拌勻，再用澱粉抓勻。
2、芋頭切成1.5cm見方的小粒，放鍋裡用中火炸2分鐘，裝起備用。
3、油燒到五成熱，下肉丁推散，加入蒜頭、辣椒煸香，再倒入芋頭翻炒，加生抽、加糖炒1分鐘，撒上蔥花即可起鍋。

