



# 五彩馬鮫魚條

馬鮫魚刺少肉多，有拌炒、煎炸或燻煮等做法，因其肉質緊實，鮮嫩肥美，而備受潮汕人的喜愛。魚魚今天選用馬鮫魚為主料，採用原汁原味的烹調法，將其切條醃製，用沸水焯熟後，與韭黃、蒜苗等輔料拌炒成菜，魚條嫩滑甘腴，加上清香韭黃和爽口蒜苗，是用來下飯的最佳菜餚。

**材料：**馬鮫魚(1條)、韭黃(80克)、蒜苗(100克)、紅蘿蔔(半根)、青椒(1隻)、蒜末(半湯匙)  
**醃料：**海天海鮮醬油(1湯匙)、米酒(1湯匙)、生粉(2湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)、薑末(半湯匙)  
**調料：**油(2湯匙)、鹽(1/4湯匙)、香油(1/3湯匙)  
**做法：**  
 1 馬鮫魚去頭尾，剖成兩半剔去脊骨，順著紋理切成條狀。  
 2 馬鮫魚條置入盤中，加入醃料拌勻，醃製15分鐘入味。  
 3 韭黃、蒜苗洗淨，切成段；紅蘿蔔去皮，切成花條備用。  
 4 燒開鍋內的水，倒入馬鮫魚條汆燙5分鐘，至魚肉變白至熟，撈起

瀝乾水待用。  
 5 燒熱2湯匙油，炒香蒜末，放入韭黃、蒜苗和紅蘿蔔拌炒1分鐘，加入1/4湯匙鹽和1/3湯匙香油調味。  
 6 倒入燙熟的馬鮫魚條，與鍋內食材一同拌勻，即可上碟。

**廚神貼士**  
 1、超市賣的馬鮫魚，通常是急凍的，應趁魚肉發硬時切條，可保持魚條的形狀完整，解凍後再切，則容易將魚肉切爛。  
 2、應順著魚肉的紋理切成條，經烹調成菜後，魚肉不容易碎爛，口感也較佳。  
 3、魚條汆燙前要醃入味，以去除魚腥味，汆燙時要燙熟，以魚肉變白，無血水滲出為已熟的標準。  
 4、蒜苗和韭黃都是易熟的食材，久炒易失去爽滑清甜的口感，因此下鍋後不宜久炒。  
 5、馬鮫魚具有提神和防衰老等食療功能，常食對治療貧血、早衰、營養不良、產後虛弱和神經衰弱等症有一定輔助療效。



# 芽菜小炒

**材料：**宜賓芽菜、午餐肉、胡蘿蔔、玉米粒、青雞眼豆、乾辣椒、蔥蒜。  
**做法：**1：各種配料切成相仿大小的粒；  
 2：熱鍋溫油炒香蔥蒜、辣椒，倒入芽菜翻炒出香味；  
 3：倒入其它配料，翻炒2分鐘；  
 4：中途可以「點」少許的水或者高湯，繼續翻炒1-2分鐘起鍋即可。  
**貼心提示：**  
 1：芽菜最好選用四川宜賓的碎米芽菜，味香正宗；  
 2：除芽菜外，各種配菜可以根據個人愛好添加或更改；  
 3：芽菜本身非常鹹，每次最好祇用半包，中途也不用另外調味，可以加少許白糖提味；  
 4：中途可以「點」少許的水，不僅可以防止炒乾，而且可以使芽菜的味道更容易滲透到其它配菜裡。



# 麻辣牛肉乾

**原料：**牛柳1000克 料酒3湯匙 (45ml) 大蔥1根 姜1大塊(約50克) 花椒50克 乾紅辣椒50克 生抽1湯匙 (15ml) 老抽3湯匙 (45ml) 白糖4湯匙 (60克) 鹽1茶匙 (5克) 味精1/2茶匙 (3克) 熟白芝麻隨意  
**做法：**  
 1) 把牛柳切3厘米大小，厚度為2毫米厚的片，用清水泡1小時。大蔥切段。姜切片備用。  
 2) 用手把牛肉片的水分擠乾，血水倒掉不用。放入盒中，放入蔥段和薑片，倒入料酒和1/2茶匙鹽(一定要少放，因炒制時還要調味)，醃製30分鐘。  
 3) 乾辣椒剪成段(不太能吃辣的，可以不剪)，乾辣椒與花椒的比例為1:1。  
 4) 將生抽、老抽、白糖、剩餘的1/2茶匙鹽、味精倒入碗中調勻備用。  
 5) 鍋中倒入油，待油5成熱時，放入辣椒和花椒，炒出香味，馬上調成小火，倒

入醃好的牛肉片倒入翻炒，炒到出了大量的水分後，將水倒掉。  
 6) 繼續用小火炒鍋中的肉片，待水分完全乾了(這個步驟需約至少10分鐘以上)，將調料汁倒入鍋中，炒3分鐘，待調料汁完全裹在肉片上，鍋中無湯汁即可出鍋，撒熟白芝麻。  
**小貼士：**\*\*每次可以多做一些，放在保鮮盒中入冰箱冷藏，至少可以保存15天。  
 \*\*如果想要味道更具川味，建議使用四川的大紅袍花椒來做，也可根據個人愛好，增加或減少辣椒與花椒的數量。但比例要保持1:1  
 \*\*牛柳切片後放入清水中浸泡，是為了充分的去除血水，因為這個肉片是不經過焯燙的，泡水的時候除了去掉肉中的血水，同時也可以去除肉的腥味。  
 \*\*因為炒制的時間比較長，而且還要炒到無湯狀態，因此建議你使用不沾鍋來做。



# 紅蓮蜜藕

**原料：**藕、枸杞、紅薯、白砂糖、糖桂花。  
**做法：**  
 1、將藕切片，放入鍋中加開水白砂糖、枸杞、糖桂花、略煮5分鐘撈出；  
 2、紅薯去皮切細絲，放入油鍋中炸成金黃色撈出；  
 3、將藕片碼在盤底，堆放上紅薯絲撒枸杞和少許白砂糖即可。  
**小貼士：**  
 藕：含有大量的碳水化合物、蛋白質、各種維生素和礦物質，不含膽固醇，卻含有豐富的膳食纖維，每100克含有維生素C44毫克，維生素E0.73毫克，鉀243毫克，鈣39毫克及多種微量元素。民間有「新採嫩藕勝太醫」之說。熟藕，其色由白變紫，有養胃滋陰、健脾益氣的功效，是一種很好的食補佳品。藕粉，既富營養，又易於消化，有養血生肌、調中開胃之功效。生食藕，其性味甘寒，有生津涼血、清熱開胃、止熱渴、解酒毒的功效。



# 金沙玉米粒

金沙玉米粒是選用甜玉米粒和鹹蛋黃為主料，將鹹蛋黃蒸熟炒散，放入玉米粒和紅蘿蔔丁拌炒，讓兩者裹上金黃色的外衣後，灑上蔥花即成。  
 玉米粒清甜多汁，還有粉滑的鹹蛋黃末，是一道鹹香惹味的家常小菜。  
**材料：**甜玉米粒(250克)、紅蘿蔔(半根)、鹹蛋黃(3隻)、蔥(1根)  
**調料：**油(2湯匙)、料酒(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白糖(1/5湯匙)  
 1 取一空碗，加入鹹蛋黃和1/2湯匙料酒，放入鍋內以大火隔水清蒸8分鐘，取出壓碎攪成泥。  
 2 燒熱半鍋水，倒入紅蘿蔔丁和玉米粒汆燙1分鐘，撈起瀝乾水待用。  
 3 燒熱2湯匙油，倒入鹹蛋黃泥以小火炒至香氣四溢。  
 4 加入1/5湯匙白糖和1/3湯匙雞粉調味，即可上碟。  
**廚神貼士：**1、生的鹹蛋黃要蒸熟，才可搗成泥，直接買熟的鹹蛋黃入菜，會不夠鹹香粉滑；鹹蛋黃切記勿用微波爐加熱，否則會爆炸。  
 2、用鹹蛋黃炒玉米粒時，一定不要加水，否則鹹蛋黃會呈糊狀，吃不到粉滑的口感。  
 3、鹹蛋黃蒸熟後盡量搗碎，應先用小火乾煸一下再炒玉米粒，可使其鹹香味更濃郁。  
 4、鹹蛋黃本身已有鹹味，應先試味再酌情加鹽，否則成菜會過鹹發苦。  
 5、一定要選擇袋裝的甜玉米粒，普通的玉米剝成粒，吃起來口感會起渣，會不夠清甜多汁。

# 栗子燒肉

**主料：**栗子(鮮)300克 豬肉(五花肉)400克 **調料：**色拉油 姜 白砂糖 料酒 生抽 老抽  
 1、栗子剪一小口子，加入水，稍煮。去殼去皮。注意，不要煮太長時間，不然去殼時，栗子會碎掉；  
 2、將豬肉洗淨，切成2厘米大小的方塊；  
 3、將炒鍋燒熱，放入油4湯匙，放入豬肉爆炒片刻，加入料酒、生抽、老抽，再加入水，燒開，去浮沫，加糖；  
 4、先大火煮15分鐘，再文火燜45分鐘；再加入栗子翻炒均勻，再中火煮約30分鐘，收水，(中間不要過多翻炒，以防栗子破散)，最後裝盤即可。



**原料：**長茄子、草魚、鮮香菇、馬蹄、黃、紅、綠彩椒、香蔥、蒜。  
**調料：**鹽、生抽、胡椒、料酒、雞蛋。  
**做法：**1、長茄子，切成大長片，用烤箱上下火150度烤軟。  
 2、紅黃綠彩椒切碎，馬蹄拍碎、鮮香菇切小丁，蔥蒜切碎，蒜切末。  
 3、草魚去刺片成兩片，將魚肉去皮切小丁，加、鹽、生抽、胡椒、鹽、料酒、蔥薑末、一隻雞蛋拌一下。  
 4、熱鍋溫油，炒熟醃好的魚丁，再加入切好的紅黃綠彩椒丁、馬蹄碎、香菇丁材，翻炒至熟。  
 5、將茄子片上上均勻的鋪上魚丁等原料，再捲起來。也可以先捲成卷再往裡填魚丁等。  
 6、將捲好的茄子捲進提前預熱的烤箱上下火160度烤6分鐘取出，放在花葉生上即可。  
**小貼士：**最佳的蛋白質來源：魚肉可為女性提供大量的優質蛋白質，並且消化吸收率極高。同時，魚肉中的膽固醇含量較低，在攝入優質蛋白的同時，不會帶入更多的膽固醇。多吃鮮魚還有助於預防心血管疾病。  
 新鮮果蔬中含豐富胡蘿蔔素、維生素C和維生素E。胡蘿蔔素是抗衰老最佳元素，能保持人體組織或器官外層組織的健康，皮膚上常長痘女性應注意新鮮果蔬的攝入。而維生素C和維生素E則可延緩細胞因氧化所產生老化，讓青春容顏常駐。此外，這些富含膳食纖維的新鮮果蔬還能促進腸道健康，幫助排出體內毒素。



# 彩色魚香烤茄卷

別看蛋炒飯用材簡單，烹調快捷，但要把飯粒炒得金黃誘人，蛋香四溢，是非常考人廚藝功力的。爛爛今天做的主打菜，是在蛋炒飯中加入了雙菇，香菇嫩滑鮮美，茶樹菇爽脆無比，熱騰騰、香噴噴的炒飯一上桌，可以讓你連吞三大碗，哈哈！  
**材料：**鮮香菇(100克)、茶樹菇(100克)、瘦肉(150克)、白米飯(2碗)、雞蛋(2隻)、蒜末(半湯匙)  
**醃料：**料酒(1/3湯匙)、生抽王(1/2湯匙)、生粉(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)  
**調料：**油(4湯匙)、海天特級金標生抽王(1/3湯匙)、鹽(1湯匙)、雞粉(1/2湯匙)  
 1 瘦肉洗淨，切成細絲，加入醃料抓勻，醃製30分鐘；雞蛋打入碗內，攪打均勻待用。  
 2 新鮮香菇洗淨，去蒂切成條；茶樹菇取根洗淨，洗淨切成段。  
 3 燒開半鍋水，加入1湯匙鹽，放入香菇和茶樹菇焯30秒，撈起過冷河，瀝乾水待用。  
 4 燒熱2湯匙油，炒香蒜末，倒入瘦肉絲炒散至色稍白，倒入香菇和茶樹菇拌炒15秒，盛起待用。  
 5 續添2湯匙油燒熱，先倒入蛋液，再放入白米飯炒散成飯粒，至飯粒裹上金黃的蛋衣。  
 6 倒入雙菇和瘦肉絲炒勻，加入1/3湯匙生抽王、1/4湯匙鹽和1/2湯匙雞粉調味，即可裝碗。  
**廚神貼士**  
 1、新鮮菇類烹調時會出水，還會有黏液，應用沸水焯一下再烹調，會比較爽口美味，飛水前應在沸水中加點鹽。  
 2、白米飯應用隔夜飯，就是提前一晚煮好，放入冰箱冷藏，等用時再取出；這種米飯較乾身，做成炒飯後，飯粒會飽滿又彈牙。  
 3、蛋液倒下鍋後，要快速倒入白米飯，迅速用鏟子將米飯炒散，否則炒飯很容易粘連結塊，影響口感。  
 4、瘦肉絲和雙菇應先下鍋炒熟，不可直接與米飯同炒，會炒不勻，前者會夾生，後者會過熟變軟爛。

# 雙菇蛋炒飯



# 紅燒牛肉

**材料：**牛腩肉 600克、胡蘿蔔 300克、土豆 300克、草果 1個、香葉 1片、橙皮 1小塊、茶葉 1湯匙 (15ml)、山奈 1塊、丁香 1顆、冰糖 10克、醬油 1湯匙 (15ml)、料酒 1湯匙 (15ml)、鹽適量、香油 1茶匙 (5ml)、油  
**做法：**1、將牛腩切成1.5厘米左右見方的塊；土豆和胡蘿蔔洗淨去皮切成大小合適的滾刀塊。  
 2、鍋中放入適量的水，燒開以後放入切好的牛腩煮變色，撈出瀝乾待用，此步驟為了去除牛腩中的血污和腥味。  
 3、將燉肉的香料，大料、桂皮、草果、香葉、橙皮、茶葉、山奈、丁香等用料盒或者一次性藥包裝起來，買現成的一次性燉肉調料也可以。  
 4、炒鍋燒熱，放入3湯匙的油，放入牛腩塊翻炒，炒出牛腩的水分，加入冰糖一起炒，然後加入醬油、料酒一起炒。  
 5、加入足夠多的開水(要沒過牛腩)，放入燉肉的香料，燒開，撇去浮沫。轉小火，加蓋燜40-60分鐘，至牛肉酥爛。  
 6、在燜牛肉的時候，將土豆用少量油煎一下，煎至表面金黃。這麼做是為了減少土豆燉的時間，也防止燉土豆時候土豆糊鍋。

7、待牛肉燉爛，加入煎好的土豆和胡蘿蔔，加蓋小火再燉15-20分鐘，使土豆變軟。  
 8、土豆變軟後，開蓋轉大火，讓湯汁收濃，可以適當翻動避免黏鍋，最後加鹽和香油調味即可。  
**小貼士：**  
 1、在燉牛肉的時候加入少量茶葉可以去腥增加燉肉的香味，還能使牛肉快些酥爛。橙皮也可以去腥增加燉肉的香味，用吃剩的橘子皮橙子皮曬乾即可。  
 2、燉肉的最後開大火可以使湯汁收濃，滋味更好。  
 3、燉肉時候用的醬油可以用生抽和老抽兩種，生抽用調味，再加一些老抽調色。  
 4、可以趁週末多燉一些肉，然後分成小份冷藏或者冷凍起來，冷藏可存放1週，冷凍可存放3個月，平時匆忙的時候取出解凍加蔬菜就是一頓好吃的紅燒牛肉啦。

