



甜蜜滋味的雙層巧克力蛋糕

原料：
1杯黃油；1-1/4杯砂糖；4個雞蛋，打好；1-1/2杯自發粉；1/2杯無糖可可粉；
製作蛋糕餡兒：1杯生奶油；125克白巧克力；
製作蛋糕霜：600克半甜巧克力；1/2杯黃油；6餐勺生奶油；
蛋糕裝飾：175克半甜巧克力；2茶勺糖粉和無糖可可粉，混合起來；
製作方法：
製作蛋糕餡兒：在平底鍋內低溫加熱奶油；在電動攪拌機裡把白巧克力打碎，加入熱奶油繼續攪拌10秒鐘，直到巧克力

與奶油融合；把攪拌好的奶油巧克力倒入碗裡，封好，冷藏10小時；待蛋糕做好後再攪拌好準備填餡兒；
製作巧克力卷裝飾：把巧克力放入耐熱碗裡，再把碗放在熱水裡，低火把巧克力融化；把四分之三的巧克力倒在烤盤上，冷卻幾分鐘，直到巧克力失去光澤，凝而不固；用一個金屬刀刮出多個巧克力卷兒；然後把巧克力卷兒放入冰箱冷藏起來；
把烤箱加熱到175度；把一個直徑20厘米的圓形蛋糕烤盤裡抹上黃油，舖上蠟紙；在大碗裡把黃油和砂糖打在一起，慢慢地加入雞蛋攪拌好；在另一個

碗裡把麵粉和可可粉篩在一起，然後倒在攪拌好的黃油雞蛋液裡，最後倒入烤盤；把烤盤放入烤箱裡烤50分鐘，直到蛋糕有彈性，用筷子插入蛋糕拔出來是乾淨的；讓蛋糕在烤盤裡放5分鐘，然後再取出來，取出蠟紙後放在金屬架上放涼；
製作蛋糕霜：在耐熱碗裡把巧克力融化掉；加入黃油和奶油，稍微放涼後攪拌，直到巧克力濃稠；
用西點刀把烤好的蛋糕橫切成三層，每一層加入巧克力餡兒，蛋糕上面和四週抹上巧克力霜；最後在蛋糕上面撒上糖粉和可可粉裝飾；

尼羅河薑汁鱈魚 (4人量烹製方法)

【這是什麼？】這是一道來自埃及的菜，微辣而不膩。如果你想把切生薑的活變得更容易，我們建議你把生薑買回來後就放進冷凍櫃裡。生薑纖維由於受冰凍而變得脆弱，之後切起來就會省力很多。
【需要多長時間？】準備時間：10分鐘。烹製時間：15分鐘。
【材料】：2條約400克的尼羅河去刺鱈魚脊條，50克新鮮生薑，4勺量的橄欖油+余量備用，1/2磅

檸檬，2個蒜瓣，鹽和胡椒粉，一勺香菜末。
【製作】：把生薑和蒜瓣切成碎末。在鍋裡加熱橄欖油，倒入蒜末和一半的薑末。
把魚肉倒入鍋中，用旺火燒約10分鐘。別擔心魚塊可能會變碎，這是正常現象。魚肉燒好後在上面撒上鹽和胡椒粉。加入香菜，剩下的生薑末，半個檸檬汁及少量橄欖油。之後，還可以配上炒土豆、豌豆或是炒菠菜加以點綴。



俄羅斯甜菜冷湯 (4人量烹製方法)

【這是什麼？】這道菜會讓你和甜菜來個親密接觸。
【需要多長時間？】準備時間：30分鐘。烹製時間：1小時10分鐘。
【注意】：為了完全烹調出這道菜的美味，一定要使用酸奶。蘿蔔
【材料】：1300克熟甜菜，300克土豆，160克胡蘿蔔，一根大蔥(200克)，30克黃油，300克罐裝番茄，5毫昇用上等葡萄酒釀製的醋，350克牛肉(牛大腿肉)，2片月桂樹葉，220克白菜，10毫昇酸奶(如果沒有的話，用鮮奶替代)，2勺碎香芹。
【製作】：把甜菜切成細條。把土豆和胡蘿蔔切成塊狀，然後把蔥切碎。取一個大平底鍋，把黃油加熱融化，之後加入切好的蔥。當蔥變軟時，把土豆、胡蘿蔔和番茄連同它們的汁液一同倒入鍋中，加入1.8昇水，加醋，放入牛肉和月桂樹葉。把湯燒滾後，蓋上鍋蓋，用中火再燒1個小時。
利用這個時間，把白菜切成長條，並把香芹切碎。用大湯勺撇油：肉裡融化出來的油浮在湯的表面。把肉從湯中取出，把它切成小塊。在湯中加入白菜，然後把肉再倒回湯中。不蓋鍋蓋再燒10分鐘，接著讓其完全冷卻。之後就可以加入甜菜，上面倒上酸奶，撒上碎香芹。你也可以做成熱湯的吃法：延長最後一次加熱時間至數十分鐘就可以了。

咖喱扁豆素雜燴 (4人量烹製方法)

【這是什麼？】這是一道素食者的理想佳餚！提前燒好後，即使以後回鍋熱著吃也會非常可口。這道菜餚裡不一定要加小豌豆或是玉米粒；如果你兩樣一樣都不喜歡的話，你可以自行變化這道菜的燒制。最好要考慮到顏色的搭配！
【需要多長時間？】40分鐘。
【材料】：一個紅洋蔥，250克南瓜，2勺香菜葉末，3勺橄欖油，1勺咖喱粉，1勺枯茗籽(一種香料)，2勺麵粉，140克椰奶，5毫昇蔬菜原湯，200克小扁豆，如果沒有的話，用綠扁豆替代，300克冷凍的或新鮮的豌豆，200克玉米粒。
【製作】：剝開洋蔥並把它切成細絲，把南瓜切成長條。在燉鍋裡倒入橄欖油煎制洋蔥，然後加入咖喱和枯茗籽。加入麵粉後不停地攪動，直到湯汁混合均勻並發乾為止。把爐火關掉後倒入椰奶和蔬菜原湯，攪拌均勻後加入小扁豆。把湯燒滾後把爐火關小，不用蓋上鍋蓋，用文火煨8分鐘。加入其他蔬菜後再煨10分鐘，直到扁豆變軟為止。撒上香菜末後就可以上盤了。



教你幾道經典的異國風味

潤燥開胃養氣血的菜 蓮藕菠蘿炒雞丁



蓮藕菠蘿炒雞丁先說原料——這蓮藕，正是這秋天產的且十分爽口，可生食也可熟食，而且藥用價值相當高，是老幼婦孺、體弱多病者上好的食品，和滋補佳珍。在塊莖類食物中，蓮藕的含糖量不算很高，糖尿病的人頗為適宜。蓮藕的含鐵量較豐富，故對缺鐵性貧血的病人頗為適宜。蓮藕的含維生素C和食物纖維，對於肝病、便秘、糖尿病等一切有虛弱之症的人都十分有益。藕中含有豐富的維生素K，具有收縮血管和止血的作用。對於淤血的人以及產婦極為適合。再說這菠蘿可是好東西，聞著就香，倍饞人，馬路邊上一有買這個的我就特想買，清熱解暑、生津止渴、利小便。用於傷暑、身熱煩渴、腹中痞悶、消化不良、消渴。
怎麼樣這道菜光看原料就知道養血潤燥適宜秋天食用吧，尤其是熟生牛秋天哈哈。

- 雞腿肉切丁，用鹽、胡椒粉、蛋清、水澱粉上漿入味五分鐘。
- 菠蘿切小丁、西芹切丁、紅菜椒切丁(用清水浸泡防止變色)
- 藕去皮切丁
- 開水放油鹽，將藕丁焯熟撈出(煮藕時忌用鐵器，以免引起食物發黑)
- 鍋內放少許油，將雞丁滑熟撈出留底油
- 煸香蔥姜蒜放入西芹藕丁加鹽、白糖調味放入滑好的雞丁紅彩椒丁可以用水澱粉勾一個薄欠出鍋，用菠蘿小丁撒在菜上香味撲鼻。
- 用的藕片圍邊擺盤，選用了剩下的菠蘿片，另外還有小紅辣椒圈。



主料：菠蘿、西芹、雞腿肉、藕、紅菜椒、
調味料：鹽、胡椒粉、蛋清、澱粉、白糖、蔥姜蒜
做法：

肉碎煮茄角



「肉碎煮茄角」實為肉碎煮茄瓜和豆角。此菜與意大利的家常菜——茄汁雜菜燒茄子有幾分相似。但茄汁雜菜燒茄子以茄汁為主要醬汁，而今天食單所介紹的肉碎煮茄角則可按照個人口味決定烹煮時是否添加茄汁。此菜可選取三分肥肉七分瘦肉，這樣吃起來更有風味，加以紫蘇，使菜餚更增香氣和美味。
材料：肥豬肉、瘦肉、茄子、豆角、紫蘇、蒜頭(拍碎)、二湯、鹽、雞粉、花生油。
做法：肥豬肉、瘦肉洗淨，肥豬肉切丁，瘦肉切碎備用。茄子洗淨去皮切段備用。豆角洗淨切段備用。開鍋下油，下肥豬肉爆炒一會兒，逼出部分豬油，棄之。加入蒜頭爆香，放入瘦肉、茄子、豆角翻炒，加入適量的二湯和紫蘇，收汁，調味便可上碟。

香煎曹蝦仁蛋脯

雞蛋含有豐富而全面的營養，並能弄出許多風味各異、配搭百變的菜式，今天食單介紹的曹蝦仁蛋脯便是其中一款家常菜餚。曹蝦，多產於番禺南沙，是南沙的特產，也是珠江口的一種特產。其個子小，味道甘溫，蝦殼細薄，而最特別之處在於它煮熟後呈白色而非普通的紅色。
材料：曹蝦、雞蛋、肉鬆、姜蓉、干蔥蓉、胡椒粉、鹽、雞粉、花生油。
做法：曹蝦洗淨去頭去須，瀝干水分備用。雞蛋加少許鹽、雞粉打散備用。開鍋下油，爆香姜蓉、干蔥蓉，放入蝦仁、肉鬆炒香，撈起待涼，再倒入蛋漿攪勻，最後把蛋漿煎至兩面呈金黃色澤，切成菱形排好便可上碟。