

嫩口豬扒浸鮮奶

想豬扒炸得外脆內嫩、肉質鬆化，就先要用刀背將豬肉前後拍松，然後再將豬扒放入鮮奶浸20分鐘，令豬肉更嫩滑。最後再沾上粉漿，以中火炸至金黃色，那就可以炸出皮薄香脆的鮮嫩豬扒了。

黑椒豬扒

原料：豬扒6塊、檸檬半個、蔥段少許、洋蔥1個、黑椒粉1茶匙、麵粉3湯匙。芡汁：糖1茶匙、生粉少許、水適量。

做法：

- 1、豬扒洗淨，加鹽及半茶匙黑椒粉拌勻，豬扒兩面撲上麵粉。
 - 2、燒熱油，將豬扒煎至兩面金黃色，至熟，將之盛起。
 - 3、洋蔥洗淨切條。將檸檬洗淨，少許皮切絲，檸檬肉搾汁。
 - 4、油燒熱放入洋蔥炒香，加檸檬絲、檸檬汁及餘下半茶匙黑椒粉，落豬扒及蔥段炒勻，埋芡汁上碟。
- 特點：豬扒濃香，檸檬清香，一濃一清，相得益彰。
香橙豬扒

原料：豬裡脊肉500克（切成四大片），橙子1個，蜂蜜1小匙，薑末、味極鮮醬油、鹽、雞精、糖、胡椒粉、芝麻油、料酒、生粉少許。

做法：

- 1、將切好的豬扒抹乾表面水分，用刀背稍拍松，加入薑末、味極鮮醬油、鹽、雞精、糖、胡椒粉、芝麻油、料酒、生粉醃製20分鐘。
 - 2、橙子去皮，皮切絲用開水泡5分鐘，一半果肉搾汁一半果肉切丁備用。
 - 3、平底鍋裡放油（比平時做菜要多放一點），將醃好的豬扒放入鍋裡煎至兩面金黃色至熟，擺入盤中。
 - 4、鍋裡放少許油，倒入橙汁、橙皮絲、橙肉、蜂蜜、1小匙味極鮮醬油，翻炒片刻，用1匙生粉兌5小匙水倒入鍋裡勾出薄芡，將芡汁澆在豬扒上即可。
- 特點：豬扒嫩香、橙味濃。
豬肉眼扒
- 原料：豬肉眼扒200克。
醃料：雞菜絲（甘筍、洋蔥、西芹）、香葉2片，黑椒粒少許，白蘭地、鹽、糖、雞精、油、清水、雞蛋清、生粉、生抽適量。
配菜：土豆泥、西蘭花、鮮冬菇、甘筍適量。汁：蜜桃汁適量。其它調料：食用油、牛油、白酒適量。
- 做法：
1、先用雞菜絲（甘筍、洋蔥、西芹）、香葉、少量黑椒粒，加入白蘭地、鹽、糖、雞精、油、清水、雞蛋清、生粉和生抽將豬扒醃製好。
2、燒熱鍋，下油，將豬扒放入鍋中煎至上色，然後翻轉再煎另一面至全熟後上碟。
3、汁的做法是將罐裝蜜桃切粒，連同少量蜜桃汁用攪拌機打成蓉（沒有攪拌機也可自行手打）。另切一些蜜桃粒備用。燒熱鍋，放入牛油，下洋蔥碎爆香後加入淡奶油、蜜桃蓉和蜜桃粒、白酒、鹽、雞粉一起推勻，最後加入軟牛油再推勻即可。
4、拌上配菜，往豬扒上撒汁即可上席。
- 特點：酸酸甜甜，味濃香誘人，具有東南亞風味。



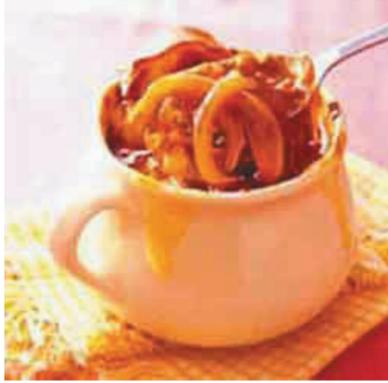
原料：

魚肉250克，鮮蘆筍50克，蘑菇25克，洋蔥10克，胡蘿蔔10克，荷蘭芹15克，青紅甜椒10克，白葡萄酒50克，精鹽、胡椒粉各適量，白沙司200克，精鹽、胡椒粉、黃油、牛奶各適量，青豆少許，土豆泥250克。

美食做法：

- 1、將土豆泥中放入黃油、精鹽；胡椒粉、牛奶；青紅甜椒各取兩個洗淨，去蒂，切象眼塊；青豆煮熟，備用。
 - 2、將新鮮魚肉片成10厘米長，5厘米寬，0.5厘米厚的片，用刀尖將筋挑斷，加適量精鹽、胡椒粉、檸檬汁、葡萄酒拌勻，醃製入味。
 - 3、把洋蔥、胡蘿蔔去皮洗淨，芹菜去筋，將洋蔥、胡蘿蔔、芹菜、紅甜椒、蘑菇、鮮蘆筍都切成5厘米長的粗絲，分類放好。
 - 4、將醃上味的魚片平鋪在案板上，將各種蔬菜絲取一點。橫碼在魚片一頭，然後捲起來，要卷緊，用牙籤插住。
 - 5、在平底鍋內加水，水深應漫過豎著放的魚卷，加入檸檬、葡萄酒、洋蔥、芹菜（邊角料）、精鹽、胡椒粉共煮，水開後，鍋離火，立刻下入魚卷，接著用大火將水燒開，熟後裝盤，用土豆泥擠出花樣點綴。
 - 6、在白沙司中加適量煮魚的湯，放火上，加適量檸檬汁、葡萄酒、精鹽、胡椒粉調好口味，放入蛋黃，調勻後過羅，燒開後澆在魚捲上。
 - 7、將切成象眼塊的紅甜椒、煮熟的青豆，擺在土豆泥上點綴。
- 特點：色彩美觀，魚肉鮮嫩。

異國夢想的回味 法式魚卷



口感超級細膩潤滑，濃郁的奶香和同樣熱情的芒果香味相互提攜昇華，再加上絕對有誘惑力的色彩，馬上成為心頭之愛。

準備時間：5分鐘

製作時間：3小時30分鐘

食材：奶油300克，水100克，芒果1個

調料：砂糖100克，吉利丁片3張或吉利丁粉75克，香草1根，干邑25克

原料採買：奶油在超市的冷藏櫃裡都有出售；吉利丁即是魚膠，可在專門的甜點工具店或外貿超市裡購買；香草在外貿超市的香料櫃台能找到。

做法：

- 1用溫水將吉利丁溶化。
 - 2芒果打成汁備用。
 - 3將奶油、香草和砂糖在鍋裡用小火煮開，攪拌5分鐘。
 - 4把香草取出，再加入1和干邑，不停攪拌至混合均勻。
 - 5將4倒入模子裡，放入冰箱冷藏3小時以上。
 - 6吃的時候將5取出，倒扣在盤中，淋上芒果汁即可。
- 烹飪心得：最後一個步驟，可以用溫水微微焯熱模子外殼，以方便脫模。

意大利奶油凍



自製爽辣川式水煮肉

水煮牛肉選用精細牛肉，以四川特有的郫縣豆瓣為主要調料，加上上等花椒，配以雞湯煮制而成，再配以時令蔬菜，具有肉質鮮嫩，麻辣濃郁的特點。據說此菜創始於民間，四川自貢盛產井鹽，而井鹽的勞作要靠牛來完成。鹽工們將淘汰的黃牛宰殺，用井鹽、辣椒、花椒同煮而食。後來流傳開來，經過精明廚師精烹細作，就成了現在的水煮牛肉。由於當時條件所致，缺油，人們戲稱為水煮牛肉。現在已經不是水煮了，而變成了湯煮。

準備原料：

- (1):牛肉或豬肉喜歡的話魚肉罐頭也可以
- (2):青蒜兩根（個人感覺不放區別不大）
- (3):青菜（生菜或豆芽或者等等..）
- (4):辣椒和花椒
- (5):加工原料—青菜切段（感覺生菜撕著比較好吃）、青蒜切馬耳形（就是斜切）
- (6):肉切片，做這道菜的肉片可以不

用切得太薄，這樣吃起來會很過癮，切下來的牛肉片，加上水澱粉、一小勺鹽和料酒，可以放一點點老抽（用來上色的），澱粉要稍多一些讓肉片在嘴裡感覺很嫩滑。和勻了漿上十五分鐘（放點白酒更香）

- (7):炒辣椒花椒。鍋置火上，燒干水汽，關小火將辣椒和花椒倒入翻炒
- (8):辣椒花椒碾碎。將上面煸香的辣椒和花椒盛出，辣椒切成小段，花椒用刀來回碾碎
- (9):老薑、蔥白一小段、蒜四瓣
- (10):豆瓣醬一勺半（阿香婆不錯）
- (11):炒制佐料。鍋內放油，油熱將豆瓣醬倒入炒香，然後放入姜蒜蔥炒一小會
- (12):加水做湯。炒好的佐料加水，放鹽、味精、青蒜、煮開
- (13):加入青菜。煮開的湯裡加入青菜，至煮得斷生時就起鍋裝入碗裡。切記別煮得太久了，否則吃起來就沒有那副子脆勁了。青菜裝盤。看看，這樣就用青菜

打底了

(14):煮肉。關小火，臨下鍋前再將牛肉片攪一攪，然後將漿好的牛肉逐片劃入，全部入鍋以後將火開大些

(15):水煮牛肉。將煮好的牛肉連湯倒入碗中，撒上海椒和花椒碎。把鍋洗淨，鍋內放油，油熱後倒入碗中，隨著辣椒和花椒被油浸炸的吱吱聲，一陣香氣撲鼻而來。

水煮肉片看似油汪汪的一大海碗，感覺並不精緻，其實很有講究。

關鍵在於肉與火候掌握，以及最後的油澆。肉就要選新鮮上好的裡脊，切成硬幣厚薄規整勻稱的片，放鹽、味精、粉面，以手抓勻，醃10分鐘入味。

火候則決定著肉的鮮嫩可口與否。時間長了肉老，吃起來味同嚼蠟；時間太短，則肉不能熟，糯而無味。煮時需旺火急催，待冒起滿鍋白泡，連鍋端走，倒進盛有油菜的大碗，使肉片略略出湯外，撒些粗花椒面、辣椒面，以滾油澆之。花椒辣椒自然是以四川的最為地道。

燒汁三色瓜條炒牛柳

原材：牛柳200克、荷蘭節瓜50克、雲南小瓜50克、南瓜50克、小蘆片5克、蒜頭片2克、水蔥5克、雞色彩椒角15克、花生油100克。

燒汁製作：美極5克、生抽15克、牛肉汁15克、白芝麻2克、白蘭地酒15克、麥芽糖10克、蜜糖5克、家樂雞汁5克、瑤柱汁5克、生粉水15克。

- 1、先將牛柳清洗乾淨，切成1厘米的厚片，再切成寬1厘米的寬條絲，完成後用清水洗乾淨，再醃製20分鐘（醃牛肉料：蒜肉粉1克、美極2克、鹽1克、雞粉1克、糖1克、薑汁5克、生粉3克、雞蛋清半隻）。
- 2、將荷蘭節瓜、雲南小瓜、去皮南瓜肉改切成長5厘米、寬1厘米、厚5毫米的長形條，洗乾淨備用。
- 3、取燒鍋燒熱，加入花生油，武火燒至油溫150度，將醃製好的牛柳條放入油鍋內拉油，用鍋鏟快速推翻10秒鐘左右離火倒進油盆，去幹油份備用。
- 4、再燒鍋下少許生油，將瓜條放入進行口炒（可加少許湯水進行口炒）至五成熟倒起除去多餘水分備用。
- 5、燒鍋下油少許，加入料頭（小蘆片、蒜片、蔥、彩椒角）文火爆香放進瓜條、牛柳快速爆炒4-5秒鐘，加入已調好的燒汁，開武火快速燒勻至汁九成干即可起鍋落碟。



五步自製美味冰激凌月餅

原料：巧克力150克、冰激凌160克、果醬28克。

做法：

- 1.在鍋裡放入適量冷水，在其上架一個蒸架，把裝了巧克力的容器擱到蒸架上。加熱水至沸騰狀態，視天氣溫度而定，沸騰加熱5-15分鐘使其融化。
 - 2.用食品刷把融化的巧克力刷在果凍模裡，果凍模週圍一圈和底部都要刷均勻，共刷兩層，厚度大概為0.3厘米。
 - 3.待到果凍模裡的巧克力干後，填入一半冰激凌，並放入適量果醬作夾心，最後再用冰激凌將果凍模封口，一直填到距離凍模口0.3厘米的位置。
 - 4.把填好冰激凌的果凍模放入冰箱的冷凍櫃，冷凍2個小時，冰激凌凝固後取出。
 - 5.將融化的巧克力再刷到凝固的冰激凌上面，填平整個果凍模，放入冰箱冷凍直到巧克力凝固即可。取出的時候把果凍模反扣，就可以輕鬆地取出冰激凌月餅了。
- Tips: 不用擔心製作過程中巧克力漿會凝固，巧克力凝固需要一定的時間，即使凝固了，祇需要用電吹風的熱檔吹吹，就會軟化了。反之，用電吹風的冷檔，也能夠幫塗在模子上的巧克力快速凝固。

