

做了樣小點心,

簡單卻很精緻,乳酪

酥皮餃。 用料: (通常我都是提前 做好皮,可以凍起 來,要用的時候再 解凍就可以了), 麻,雞蛋。

酥皮的做法有很多了 就不重複了,每次多 做了就凍上,慢慢

2、酥皮用瓶蓋 子扣成大圓片(我覺 用,每一個皮都會很

3、在圓皮的中 間放上適量的乳酪, 輕輕地合上,用叉子 的效果)

4、刷上蛋液 撒上芝麻。入烤箱。

5、烤到表皮略 棕黄色就可以了,大 約考了20分鐘。

艷黃咖喱醬,明媚嫩牛肉,透明洋蔥 瓣,那一如記憶中的跳耀色彩,沁人心脾。 濃郁咖喱夾裹下,純正鮮美牛肉,香濃

滋味在舌尖縈繞,香飄四逸,揮之不去。 口中舌間,甘香酥化,咖喱醇厚之後漸 漸透出肉質鮮美,剛柔相濟,精細無比。 用刀背將鮮牛肉拍松,逆肉紋切片。土

豆去皮洗淨切大塊,洋蔥小半個切細絲。 把切好的牛肉片用香油、姜粉、紅酒 澱粉、蒜泥和蔥末等等醃製半小時左右

熱油,爆香姜蒜和洋 咖喱中含薑黃素,富含抗氧化劑和消炎 蔥,下牛肉翻炒,加水、 成分,能有效抑制人體中癌細胞的生長。 鹽、咖喱、迷迭香和黑胡椒 因爲,咖喱對胃有一定的刺激作用,建

議患有胃炎、潰瘍病的人們應少吃慎食 倒入土豆塊,中火燉至 記憶中,咖喱有一種神奇的味道,辛 辣,細品有點回甘,總帶著一股奇異辛香。 入口酸酸甜甜,初戀般;嚥下辛辣爽 口,熱戀中;回味悠長香濃,婚姻進行時。

咖喱,原產印度,一詞 來源於坦米爾語,是 「許多的香料加在一起

煮」的意思。 咖喱是以丁香、小茴香子、胡荽 子、芥末子、黄姜粉和辣椒等等香料

正因爲薈萃各種草本原料精製而 成,所以咖喱的藥用價值極高,可以 抵禦感冒。

咖喱能促進唾液和胃液的分泌, 增加胃腸蠕動,增進食慾,有效促進





早餐的重要性已經被越來越多的人知道和認同 了。我是每天必吃早餐的,而且一定要在起床後不 超過一個小時吃到,不然一整天都會感覺沒有精神 的。

今天的早餐我們吃肉鬆乳酪鋦餐包。

材料:一個韌勁十足的麵包(喜歡那種可以嚼半天的 感覺~)、少許肉鬆、適量馬蘇拉奶酪

做法:1、麵包從頂部約三分之一處切開,撒上奶 酪,入烤箱鋦約微微發焦

2、撒上肉鬆,再少許鋦一小會

3、趁熱享用



草莓醬是我早餐 必備的「武器」,很 喜歡在麵包上塗一層 口地吃掉它,然後快 樂地上班去。

今天的廚神做了 我愛吃的草莓醬,在 被滿室濃郁的草莓香 引誘得垂涎三尺後, 終於見到用新鮮草莓 製成的草莓醬,訝異 地發現它是淡紅色 的,這時才知市面售 賣的瓶裝草莓醬是加 了色素才如此的鮮艷





烹製方法

材料:草莓(1斤)、鮮 牛奶(2湯匙)、蜂蜜(1湯 匙)、檸檬(1個)、白糖 (1湯匙)

1 將草莓洗淨切成塊, 放到鍋中後加入淸水,水量以 沒過草莓為準。開大火煮 15 分鐘左右,其間要用勺子不斷 攪拌鍋裡的草莓,以免它煮

2 把2湯匙牛奶倒進鍋 裡,和草莓一起拌匀,將爐火 調成小火。

3 往鍋裡加入1湯匙白 糖、1湯匙蜂蜜,拌匀後小火 熬15分鐘,此時草莓已煮成

糊狀。

4 將檸檬洗淨切半,用 手擠壓檸檬,將檸檬汁擠進草

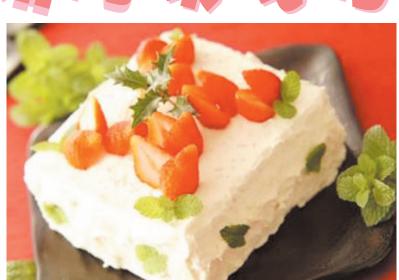
莓醬裡,用勺子拌匀。 5 熄滅爐火,等草莓醬 放涼後,把它裝瓶放冰箱裡, 每天可塗在麵包上做早餐吃。

廚神貼士

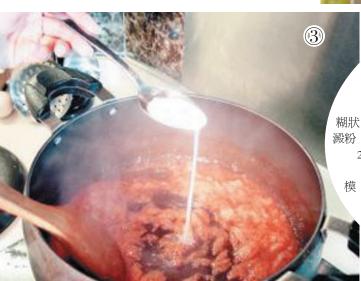
1、在草莓醬裡加牛奶是

爲了提味,不要放太多。 2、檸檬汁可以使草莓醬 的味道淸新,還對草莓醬有凝

3、加蜂蜜可增加草莓醬 的甜味,蜂蜜味道有點沖,放 太多的話會搶了草莓醬的味







草莓酸

奶蛋糕 材料:酸奶200克、糖85

克、雞蛋黃4個、奶油50克、麵粉85克、玉米澱粉

50克、泡打粉1小匙

烹製方法(兩人份): 1、在酸奶裡加35克糖、4個雞蛋黃攪勻,直至成爲淺顏色的 糊狀,再分次加入融化的50克奶油拌匀,篩入85克麵粉,50克玉米

澱粉,1小匙泡打粉,一起輕輕拌匀。 2、用電動打蛋器把4個雞蛋白、50克糖一同打至它發泡泡。

3、把蛋白糊分3次拌入酸奶麵糊中,拌匀後倒入一個8寸的圓 模,輕輕敲匀模具中的麵糊;

4、烤箱預熱180度,把裝滿麵糊的圓模放入烤35分鐘; 5、出爐後,將圓模倒置,放涼以後再脫模。

> 6、將一些打發好的鮮奶油塗在蛋糕表面 上,放點草莓片裝飾即成。