



色艷麗味香醇 回味咖喱牛肉

熱油，爆香姜蒜和洋蔥，下牛肉翻炒，加水、鹽、咖喱、迷迭香和黑胡椒調味。

倒入土豆塊，中火燉至牛肉爛熟、土豆松柔程度時，咖喱精髓會充分滲入肉中。

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、黃姜粉和辣椒等等香料調製而成。

正因為萃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，有效促進血液循環。

咖喱中含薑黃素，富含抗氧化劑和消炎成分，能有效抑制人體中癌細胞的生長。

因為，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。

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。



簡單而精緻的小點心 乳酪酥皮餃

做了樣小點心，簡單卻很精緻，乳酪酥皮餃。

用料：酥皮（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），乳酪（很普通的就可以了），熟芝麻，雞蛋。

做法：1、有關酥皮的做法有很多了就不重複了，每次多做了就凍上，慢慢用。

2、酥皮用瓶蓋子扣成大圓片（我覺得這樣的方法很好用，每一個皮都會很圓很漂亮~）

3、在圓皮的中間放上適量的乳酪，輕輕地合上，用叉子壓邊。（會有很好的效果）

4、刷上蛋液、撒上芝麻。入烤箱。

5、烤到表皮略棕黃色就可以了，大約考了20分鐘。

艷黃咖喱醬，明媚嫩牛肉，透明洋蔥瓣，那一如記憶中的跳躍色彩，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。



西式早餐之 酪焗餐包

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焗餐包。

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，入烤箱鍋約微微發焦

2、撒上肉鬆，再少許鍋一小會

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厚厚的草莓醬大口大口地吃掉它，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嫵媚——



早餐必備草莓醬是如何煉成的



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 將草莓洗淨切塊，放到鍋中後加入清水，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，以免它煮焦。

2 把2湯匙牛奶倒進鍋裡，和草莓一起拌勻，將爐火調成小火。

3 往鍋裡加入1湯匙白糖、1湯匙蜂蜜，拌勻後小火熬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，用勺子拌勻。

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為了提味，不要放太多。

2、檸檬汁可以使草莓醬的味道清新，還對草莓醬有凝固作用。

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道。



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，直至成為淺顏色的糊狀，再分次加入融化的50克奶油拌勻，篩入85克麵粉，50克玉米澱粉，1小匙泡打粉，一起輕輕拌勻。

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，拌勻後倒入一個8寸的圓模，輕輕敲勻模具中的麵糊；

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。

