



奶香小麵包

材料：
高粉 250g 低粉 50g 細砂糖 65g 鹽 3g 酵母 6g 奶 65g 蛋黃 40g
蛋白 40g 煉乳 20g 奶油 40g 黃油 45g

做法：
1、所有材料放入麵包機（ACA600）自動攪拌，和成麵團。
2、機器攪拌發面，全程 90 分鐘，麵團變胖一倍。
3、分四份，口橢圓，對角切後，捲出形狀。我一共做了 8 個，祇讓 6 個出鏡。
4、放烤箱內，溫度設置 40 度，10 分鐘左右，二次發酵，再次變胖。
5、表面刷蛋液，放烤箱（長帝 B25K）中層，溫度上下火 150 度，10 分鐘出爐。
烤時要自己監控，因為烤箱有差異。



松子巧克力脆心

材料：
牛油一塊(227 克)、幼糖 140 克、蛋黃 3 個、朗姆酒 25 克、奶粉 20 克、麵粉 200 克、可可粉 40 克、泡打粉 2 克及松子仁適量。

做法：
1、松子用文火炒香；
2、牛油放烤箱 70 度稍融化(千萬不要融得太厲害)，然後混合幼砂糖一起打至發白；
3、加入奶粉打勻；
4、再加入朗姆酒及蛋黃打至均勻；
5、將麵粉、可可粉、泡打粉過篩與牛油等混合拌勻；
6、將拌好的麵團放進密實袋中口平，放冰箱冷凍 1 小時；
7、待麵團完全凍硬後取出，用最小號的心形模壓出餅餅，掃一層全蛋液；
8、三分鐘後，放上松子仁，然後再掃一層全蛋液，放入烘爐中即可。



家常一品鍋

材料：豬五花肉、醃製鹹肉、鮮蝦、油豆腐果、黃豆芽、木耳、青蒜、生薑末、香蔥末、雞蛋

調味料：高湯、鹽、雞精、料酒

做法：

一、豬肉洗淨剝碎，鹽、雞精、料酒、生薑末，香蔥末，蛋清拌勻，再分次加水，順一個方向攪拌上勁
二、將肉末擠成小肉圓，過油炸成金黃色撈出備用
三、鹹肉切薄片，鮮蝦去蝦芒並挑去蝦線，油豆腐果切半，黃豆芽去尾洗淨，木耳泡發後洗淨改小朵，青蒜切末
四、取砂鍋，依次放入黃豆芽、豆腐果、木耳、鹹肉、小肉圓，放入高湯沒過食材，大火燒開後改小火燉半小時
五、加入鮮蝦，放入鹽、雞精調味，燒開後，中火略燒，撒上蒜花即可。



香煎肉魚

原料：肋排、金針菇、黑椒粒、蚝油、醬油、高湯、蒜、香菜、紅尖椒

做法：

1、將肋排洗淨，瀝干水分，以黑椒粒、蚝油、醬油、蒜粒和適量鹽拌勻，醃製過夜；
2、熱鍋溫油，先大火後中小火煎制排骨至熟；
3、倒入適量高湯，大火燒沸後轉小火燜煮 15 分鐘；將洗淨的金針菇放入拌勻後繼續加熱 5 分鐘，其間以鹽和雞粉調味；
4、大火收汁，淋幾滴麻油出鍋，金針菇墊盤底，排骨居上，以香菜碎和紅椒圈裝飾即可。
黑椒的香氣和金針菇、排骨很是契合；先大火後小火的煎制和後來的燜煮使排骨外皮有少許的脆韌，同時又非常酥軟。



黑椒金針燒排骨

做法：把魚洗淨打上花刀，瀝干，碼上鹽，半小時後在油中 2 面煎，見黃即可。
此肉魚絕對是野生的，由於渾身是肉，少刺，是家常的好菜，小孩老人非常適宜。紅燒後更為鮮美，香甜（很多從海裡打上來的魚，是無法存活的，但絕對好的保鮮，讓你同樣能吃到鮮美的魚的。）
煎魚不能焦，否則絕對不能食用了。



棒骨醬湯

原料：棒骨，韓國大醬，土豆，姜，蒜頭

做法：將棒骨飛水，然後放入砂鍋，一次性加足量的水和幾片姜燉 2 個鐘頭之後加入切成塊的土豆，適量的大醬（加到鹹度夠就可以了）和 3 瓣蒜頭。再煮至土豆鬆軟即可。

骨香加醬香將給味蕾帶來如何的衝擊呢？想想吧，如果想不到，何不親身體會一下呢？！

材料：綠豆芽一把，鹹菜，豬肉

配料：油、雞精、生粉

做法：

1、綠豆芽去掉老根，整理乾淨，鹹菜切成碎沫，豬肉切成絲，豬肉絲用少量生粉抓一下；
2、起油鍋，先放入豬肉絲炒到轉色後，出鍋備用；
3、放入鹹菜炒出香味，炒熟後，再放入綠豆芽炒 1-2 分鐘；
4、放入肉絲，加少量水，再炒 1 菜分鐘，加雞精，出鍋。不能加鍋蓋煮，炒的時間不能太長，這是此菜的第一個關鍵。
5、裝盆時，熱湯不要直接加入豆芽中，要用另一盆盛放，等湯稍涼後再加入豆芽菜中。這是此菜的第二個關鍵。不然熱湯會使豆芽過熟，使豆芽失去清脆爽口的好口味。

鹹菜炒豆芽

