

泰式咖哩麵

還記得這個嗜哩水的廣告嗎？隨著強勁有力的鼓點，當時還沒出名的喬振宇默默地走到鏡頭中間，突然腿一彎，把自己的頭髮一陣狂揉，這句「怎麼變……都有型」的廣告詞就吼了出來。我一直都牢牢记著，因為實在是太搞笑了！後來朋友間就愛拿這話來調侃頻頻換

造型的人。能夠達到這句話要求的人肯定很有魅力啦，但今天三丁要說的這個不是人，而是調味品咖哩。

在高中以前三丁都沒吃過咖哩，祇在電視廣告上見過它的身影。每次一放，就想到神秘的異域、東南亞的海風、還有煙霧繚繞的神廟，咖哩就這樣被蒙上了一層神秘的色彩，也是可望不可及的美食。

後來終於吃上了，也非常愛，於是學著自己做，卻發現真是再簡單不過了。注意，我說的是做菜，而不是做咖哩，咖哩本身有著繁複的程序和好幾十種配料，不是那麼簡單呢。然而做菜就很容易了，可以煮湯、可以炒菜、可以拌飯，花樣多變，做法也很簡單，今天就讓它變身成泰式咖哩麵吧。

方法也是相當簡單，菜也可以隨便換，反正三丁是隨手拿的缸豆：

水燒開，下麵。用的蕎麥麵，其實正宗泰式的應該用米粉，大家可以試試。因為想吃到缸豆清甜的原味，就把它和麵一起煮了，喜歡重味的朋友可以放到咖哩裡煮。麵八成熟後（不要過久地煮哦，蕎麥麵軟了就不好吃了）和缸豆同撈出，缸豆切丁，麵拌點橄欖油以防粘連，裝盤。

鍋中麵湯留一部分，開文火，放入泰式咖哩攪拌，融化後開大火，待湯汁有所收縮即可關火淋在麵上。咖哩中鹽份已經夠了，所以什麼調料都不必加了，我是無辣不歡滴，所以抓了一把辣椒麵。這一步要快，麵條放久了就粘成一坨了。

所謂原湯化原食，煮蕎麥麵的湯可不要隨便倒掉哦，裡麵含有豐富的B族維生素，還有糊精、消化口來幫你消化食物。



大杏仁蔬果沙拉

做法：
材料：美國大杏仁20顆 聖女果（紅/黃）6個 葡萄乾一小把 荷蘭豆200克
調料：鹽1茶匙（5克）橄欖油1茶匙（5ml）
步驟：
1）荷蘭豆撕去兩邊的筋洗淨。聖女果洗淨，對半切開。葡萄乾洗淨備用。
2）鍋中倒入水，大火加熱至水沸騰後，調入1/2茶匙（3克）鹽，放入荷蘭豆，即可關火，蓋上蓋燜20秒鐘後撈出，放入冷水中浸泡。
3）將荷蘭豆瀝干水分倒入大碗中，放入聖女果和葡萄乾，調入剩餘的1/2茶匙鹽和橄欖油，攪拌均勻，最後倒入大杏仁即可。



東北亂燉

材料：豬五花肉、豬小排、豆角、西紅柿、長茄子、土豆、青椒、南瓜、薑蔥
調味料：東北大醬、鹽、雞精、料酒、大料、花椒、桂皮

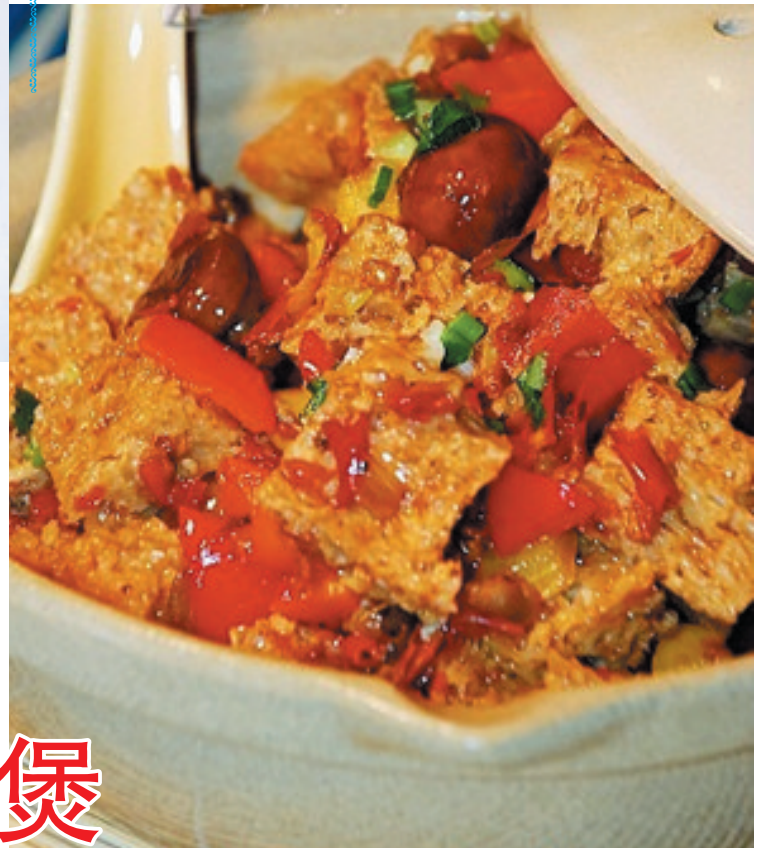
做法：
一、五花肉、豬小排洗淨焯水
二、豬小排、西紅柿、土豆、南瓜、青椒切塊，豆角、茄子切條

三、鍋內放油，六成熱時，放入蔥姜煸出香味後，放入五花肉和小排，炒變色後烹入料酒、下大醬炒勻，下入西紅柿炒出紅油，放入大料、花椒、桂皮，加開水沒過肉，改小火燉四十分鐘至一個小時

四、依次放入土豆、豆角、南瓜、茄子，燉爛，加少許鹽（因為大醬已有鹹味）、雞精調味，臨起鍋前再放入青椒，斷生即可。

材料：一點水分。
烤麩，栗子，紅黃椒，豆瓣醬，蔥花，糖，雞精
烤麩用水泡好後，把水份擠一擠，切成小丁。
栗子自己剝皮太麻煩了，我還是用這樣的省事的吧。
紅黃椒都切成小丁。
製作：
烤麩在不粘鍋裡烤烤，去除

辣味栗子烤麩煲



人生就像吃西餐——茄汁煎蝦球

材料：鮮蝦，洋蔥，蝦高湯，番茄，白胡椒，綠蔥，奶油，蝦高湯

做法：
1. 先準備好蝦高湯，具體做法是：將剝下來的蝦殼放入鍋中，以1：1的比例加入白酒和水（覆蓋蝦殼即可），再將洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹，以2：1：1的比例，切成細碎，加入鍋中和蝦殼白酒一同熬煮、收汁。當汁收到祇有三分之一時，過濾備用。
2. 使用足夠的奶油，將撥好殼的鮮蝦熟炒至熟，取出備用；
3. 以奶油炒軟洋蔥絲，加入番茄或番茄醬和蝦高湯，依個人口味調整醬汁的濃度，加入剛炒好的鮮蝦，加入一點綠蔥屑即可。

做紫菜包飯必備的材料：
一、米飯一小鍋不要太熱會燙手也不要太冷太硬了也不好吃，要大米、糯米等摻著煮，吃起來會更香。
二、韓國紫菜若干張。
三、若干個香腸（喜歡吃魚的，可以放魚類）~。
四、煎好的雞蛋，一定要適量不要浪費了（其實我很喜歡吃煎雞蛋的）。
五、胡蘿蔔一定要放~ 據說正宗的紫菜包飯都要放的
六、黃瓜條。

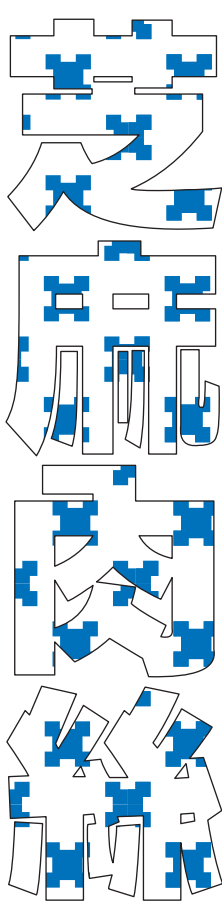


七、少許的鹽 白芝麻 芝麻油
做紫菜包飯的步驟：
一、首先在溫熱米飯放進中放進鹽白芝麻香香的芝麻油最好用手攪拌均勻了放在一邊涼著；
二、蛋打散後 加少許鹽調味，煎成蛋皮後 切作長條~ 趁油鍋還熱把切成條的火腿和胡蘿蔔炒一炒 一定要注意火候不要焦了也不要硬邦邦的沒有熟；
三、一切準備就緒，開始包了拿出兩張紫菜細細鋪好，米飯倒在上面倒上四分之三，鋪滿紫菜的四分之三的每個角落不要太用力把米飯壓得扁扁的這樣就不好看了~然後按順序放上雞蛋條、胡蘿蔔條、火腿條、黃瓜等
四、把紫菜捲起來要卷緊這是最重要的如果卷的不緊的話切的時候就會鬆散開來；
五、最後再用刀把捲成條形的紫菜包飯切成1.5cm的小片就可以了。
韓式紫菜包飯的做法
*米飯4碗（要是熱的哦）（可以大米、糯米等摻著煮，吃起來會更香）
*紫菜4張（是那種薄的一片一片的，不是作湯的那種，不然就祇能做紫菜湯了）
*肉鬆1/2碗（可以換成自己喜歡的好吃的，臘腸的魚類）
*蛋3個（是用來做蛋皮的，和其他好吃的一樣作餡的）
*胡蘿蔔4長條（也可以是黃瓜）
*鹽少許



材料：
豬腿瘦肉250克
蔥半根、姜3片、八角（大料）、小茴香（山奈）、香葉、花椒各少許、肉湯（或者水）
調料：芝麻25克、辣椒面15克、花椒面10克、料酒15克、白糖15克、醬油10克、油50

花椒用料盒裝好（或者使用一次性料包），放入
4、轉小火加蓋燜至水干
5、去掉料包，轉中火，放入香油，加辣椒面、花椒面、醬油炒成紅色，用鹽和雞精調味
6、裝盤撒上芝麻即可



韓式紫菜包飯