

## 鮮香豆豉鴨

食材：光鴨半隻。  
 配料：杏鮑菇1個、姜3片、小香蔥3根、八角2個。  
 調料：豆豉醬1大勺、醃糟汁3大勺、老抽少許、糖、雞粉各適量。  
 做法：  
 1、光鴨洗淨改刀成塊，入涼水鍋，上火，水開後，撈出光鴨，用熱水沖淨鴨子表面的血沫。  
 2、杏鮑菇切食指粗細的條備用，香蔥打結備用。  
 3、取不沾鍋，將鴨塊皮朝下放入，同時放入薑片，小火，將鴨皮裡的油逼出。  
 4、將鴨塊劃撥到鍋的邊緣，利用熬出來的鴨油將豆豉醬煸炒出香味後，與鴨塊翻炒均勻。  
 5、往鍋中放入老抽，充分煸炒，使鴨塊上色，隨後加入醃糟汁、少量的糖，加開水沒過鴨塊，放入蔥結，大火燒開後，改小火燉40分鐘。  
 6、往中放入杏鮑菇，加入少量的雞粉，再燉10分鐘即可起鍋。

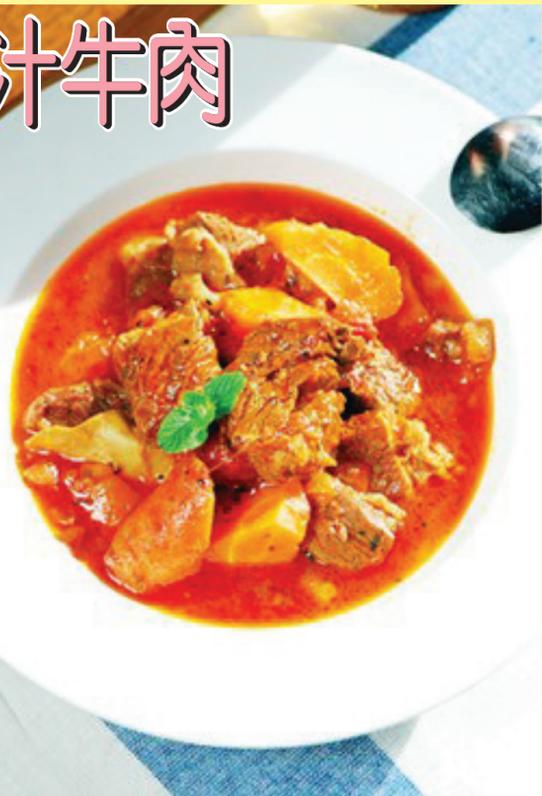


## 鹽焗風味蜜汁烤雞腿

食材：雞全腿2個、鹽焗雞配料1包、獨頭蒜8頭、泡椒3-4個、土豆1個、洋蔥半個、杏鮑菇半個、黑胡椒1茶匙、海鹽1茶匙、蜂蜜適量。  
 做法：  
 1、雞腿去毛洗淨去骨備用。  
 2、去骨的雞腿肉皮朝下，中間馬上幾個泡椒，沒有也可以不放，中間加一些料方便進味。  
 3、撒些適量的鹽焗雞料，也可以研磨一些黑胡椒，這個隨意。  
 4、把雞肉捲起，用棉線捆好。  
 5、把捆好的雞肉卷和雞腿表面都抹上一層鹽焗雞料，放在大碗中，表面在撒一些。獨頭蒜1頭切片，放在碗中。  
 6、蓋上保鮮膜放入冰箱冷藏一宿，不用加入液體調料，乾料醃製即可。  
 7、土豆去皮切滾刀塊放入鍋中煎至焦脆。  
 8、杏鮑菇切片用少油煎一下。  
 9、把煎好的土豆和杏鮑菇放入烤盤中，在加入切好的洋蔥。放上剩下的獨頭蒜，獨頭蒜烤制以後非常好吃。  
 10、放上一天醃製的雞腿於配料上。  
 11、研磨少許黑胡椒和海鹽。醃製餘下的碗中還會有餘料，拌入適量的蜂蜜成爲鹽焗蜜汁刷在雞肉正反兩面上。  
 12、放入預熱200度的烤箱中層，烤制40-50分鐘左右。每隔10分鐘可以補刷一次鹽焗蜜汁。

## 香草紅汁牛肉

食材：牛腩500克、洋蔥半個、西紅柿1個、胡蘿蔔2根。  
 調料：歐芹、黑胡椒粒、鹽、紅葡萄酒適量、番茄醬150克。  
 做法：  
 1、牛肉切塊，放涼水鍋，開火，焯水後取出用熱水沖淨血沫。  
 2、洋蔥切大粒，西紅柿用開水略燙去皮後切小塊，胡蘿蔔切滾刀塊備用。  
 3、鍋內熱油，三成熱時，下入洋蔥，中大火，將洋蔥編到表面微黃。  
 4、放入西紅柿粒，煸出紅油。  
 5、加入歐芹、黑胡椒粒、番茄醬，翻炒均勻。  
 6、倒入開水（能沒過牛肉的量）。  
 7、將牛肉放入，加入葡萄酒，大火燒開後，蓋蓋，改小火燉2小時。  
 8、加入胡蘿蔔、加鹽調味，再蓋蓋小火燉煮1小時即可！



## 砂鍋排骨

食材：排骨350克、白菜1/4棵、北豆腐1塊、粉絲50克、姜3片、鹽2茶匙。  
 做法：  
 1、排骨沖洗乾淨，放入沸水中汆燙一兩分鐘即撈出，去除血沫。  
 2、白菜切大片備用；豆腐切火柴盒大小的塊；粉絲用冷水泡軟。  
 3、把排骨放入砂鍋中，接足量水（約1公斤）沒過排骨，以中火燒開後，一定要保持沸騰狀態再燒20分鐘，這樣湯色會比較奶白。湯變白後，再轉小火慢燉約45-60分鐘。  
 4、放入鹽調味，倒入豆腐繼續小火燉約15分鐘。  
 5、把白菜和粉絲也放入鍋中，再燉約5-8分鐘即可關火食用。  
 小貼士：  
 1、可以把蒜搗成蒜泥，加入生抽醬油和香油即成蘸料，把排骨蘸著小料吃，味道更好。



## 麻婆茄子

食材：茄子、素牛肉、郫縣豆瓣醬、泡椒、生薑、花椒粉、白糖。  
 做法：  
 1、生薑刨皮，切成末待用。  
 2、泡椒去籽，然後剁成末。  
 3、郫縣豆瓣醬剁成末。  
 4、茄子刨皮，切成方粒。  
 5、素牛肉剁成末。  
 6、起鍋，鍋中倒入精製油，待油溫升至6成左右，放入茄子滑油，15秒左右撈起。  
 7、起鍋，鍋中加水，待水沸時，將茄子放入焯水，倒出瀝乾水分。  
 8、另起鍋，鍋中倒入少許精製油，放入薑末煸香，放入素牛肉末、郫縣豆瓣醬、泡椒煸透，加少許老抽、白糖、蘑菇精，倒入茄子粒輕輕拌勻，加少許水燒一下，勾一點點薄芡，撒少許花椒粉即可。



## 金湯娃娃菜

食材：娃娃菜、南瓜、火腿、高湯、鹽。  
 做法：  
 1、南瓜去皮去籽，切小塊。  
 2、娃娃菜剝去外層葉子，洗淨後對半切開。  
 3、火腿煮熟後切小粒。  
 4、南瓜微波爐加熱至熟軟。  
 5、娃娃菜放入高湯內煮至熟軟。  
 6、撈出娃娃菜裝盤。  
 7、熟南瓜加入煮娃娃菜的高湯內。  
 8、用料理棒打碎成細膩的湯，煮開。  
 9、加入少許鹽，略煮。  
 10、將南瓜湯淋在娃娃菜上，再撒上火腿粒即可。  
 小貼士：  
 1、娃娃菜可略煮久一些，軟軟的口感更佳。

## 酸白菜豬肉餡包

食材：酸白菜、豬五花肉、蔥、姜、料酒、香油、味精。  
 做法：  
 1、五花肉洗淨，切小丁，剁碎。酸白菜先用水泡一下，洗淨剁碎。  
 2、剁碎的肉餡，加入香油，沿順時針方向，攪打均勻，再加入料酒、蔥末、薑末繼續攪打上勁。加生抽、老抽（3:1）、鹽，攪拌均勻。  
 3、把剝好的酸白菜，放入肉餡，攪拌均勻。  
 4、發酵粉加溫水，使其溶化，加到麵粉裡，和成軟硬適中的麵團，蓋上保鮮膜置溫暖處發酵至兩倍大。  
 5、加半勺鹼面，用溫水花開，加到發好的麵團裡，揉勻。  
 6、把麵團搓成長條，切成大小一樣的劑子。  
 7、把劑子按扁，壓成中間厚四週薄的皮。  
 8、放入拌好的餡，有捏成包子。  
 9、放到蒸鍋上大火蒸15分鐘，關火不要掀鍋蓋，過5分鐘，再掀就可以吃了。



## 蜂蜜柚子茶

食材：柚子2個、冰糖1杯、蜂蜜1千克。  
 做法：  
 1、將準備2個柚子，我用的是梅州特產金柚。  
 2、開柚，用刀在柚皮上劃六刀，將柚皮剝下來，用小刀將柚皮白色皮瓢部分片除。  
 3、取柚皮黃色一層，將片好的完整柚皮層用細鹽將外皮及內層搓揉一遍，沖洗乾淨，放入大盆中，清水浸泡過夜。  
 4、將浸泡好的柚皮，切成細細的條絲狀，擰乾水份備用。  
 5、將鍋內坐水煮開，放少許鹽，下柚皮絲煮2-3分鐘。  
 6、撈出柚皮絲用流動水沖涼，擰乾，再換清水浸泡2-3個鐘，水變色中途需要再換水。  
 7、將柚子的果肉剝出，手撕成一絲絲的條絲狀。  
 8、準備冰糖1杯，放入鍋中，加入清水，點火開煮。  
 9、將余煮後浸泡好的柚皮絲擰乾後放入鍋中。  
 10、將柚肉倒入，大火煮開後，將碗內材料稍加攪拌後轉中小火熬煮。  
 11、在熬煮的過程中，前期保持中小火勿需攪拌，柚肉會慢慢地浸出部分果汁水；到後期鍋內汁水開始收濃時，轉小火需要動攪拌以免糊鍋。全程熬煮時間約爲100分鐘。  
 12、熬至柚皮及柚肉融合黏稠，色澤金黃透亮時熄火。待其自然冷卻後，邊攪拌邊徐徐加入蜂蜜，充分拌勻後，放入高溫消毒過的乾淨玻璃瓶內，瓶口覆上一層保鮮膜再擰緊瓶蓋，置於冰箱冷藏室，三日後即可食用。  
 小貼士：  
 1、片柚皮的時候，一定要片得薄，柚皮黃色皮層和柚子果肉之間的白瓢部分盡量去除，那是柚子苦澀味的地方；柚皮是這道柚子茶祛痰鎮咳的精髓所在，但是添加的份量也要把握好，我喜歡配2個柚肉；柚皮3/4個。  
 2、製作一道更甜美柚茶，柚皮的前期處理很重要，鹽搓+浸泡+焯煮+漂洗，四個環節不可少。

