

## 魚香肉絲

食材：豬肉250克、水發玉蘭片100克、水發木耳適量、胡蘿蔔半根。

調料：雞蛋1個、糖5克、醋1湯匙、食用油20克、香油10克、味精2.5克、醬油10克、精鹽2克、四川郫縣豆瓣醬10克、黃酒1/2湯匙、水澱粉15克、胡椒粉適量、蔥花、薑末各少許。

做法：  
1、豬肉洗淨切絲，加澱粉、雞蛋液、料酒上漿。  
2、將白糖、醋、醬油、鹽、味精、胡椒粉、生油加少許澱粉調成碗汁。  
3、水發玉蘭片、水發木耳、胡蘿蔔洗淨切絲備用。  
4、熱鍋涼油下肉絲滑炒，然後撈出控油。  
5、留底油下胡蘿蔔絲翻炒，再放木耳、玉蘭稍翻炒盛出。  
6、就用鍋中的底油放豆瓣辣醬、蔥花、姜炒出香味，再放肉絲、菜絲，加碗汁調味，出鍋前淋香油。



## 醬瓜蝦仁

食材：蝦仁、醬瓜、西芹、蛋清。

調料：鹽、白胡椒粉、澱粉、花雕酒、芝麻油。

做法：

1、蝦仁去除砂腸，洗淨後吸乾水分，加入鹽、白胡椒粉、澱粉、花雕酒、少許，蛋清抓勻，醃製30分鐘。  
2、西芹切丁；醬瓜切丁。  
3、醃製過的蝦仁再次用廚房紙巾擦乾水分。  
4、鍋內熱油，加入蝦仁滑炒至變色後盛出。  
5、鍋內熱油，加入西芹炒至斷生。  
6、加入醬瓜翻炒一會兒。  
7、加入少許鹽，炒勻。  
8、加入蝦仁快速炒勻。  
9、關火後淋入少許芝麻油，炒勻即可。

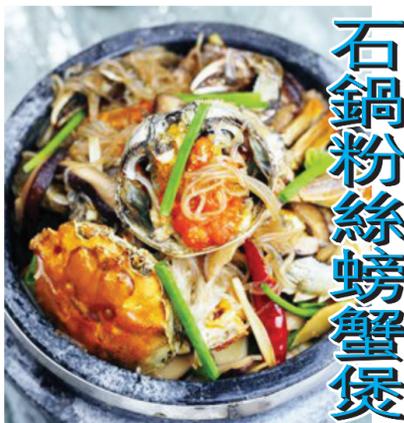
小貼士：

1、蝦仁中的水分去除乾淨，炒後會更Q彈有勁；用乾淨的毛巾吸水，效果更佳哦。  
2、醬瓜的比例不宜使用過多，否則會過鹹；倘若醬瓜的鹹味過重，可先浸泡一會兒再炒制。  
3、先調味再加入蝦仁，可最大限度保持蝦仁的鮮嫩口感。

## 黑加侖奶酪小餅乾

食材：低筋麵粉25g、糖粉15g、蛋液8g、奶油奶酪25g、無鹽黃油25g、黑加侖葡萄乾10g、奶粉5g、泡打粉1/8T、糖粉20g。

做法：  
1、葡萄乾用清水提前泡軟、切碎。  
2、室溫軟化的黃油和奶油奶酪中加入糖粉。  
3、用打蛋器攪打至均勻、順滑。  
4、加入蛋液，攪打均勻。  
5、加入葡萄乾。  
6、將低粉、奶粉和泡打粉一同篩入。  
7、用橡皮刮刀切拌成順滑麵糊。  
8、麵糊裝入裱花袋，在烤盤中擠出小花，烤箱150度預熱，烤25分鐘左右，熄火後利用餘熱燜10分鐘，出爐後放涼，篩上糖粉。  
小貼士：  
1、葡萄乾烘焙過程中會失去水分變硬，所以最好提前用清水浸泡，吸足水分。  
2、如果以朗姆酒取代清水浸泡葡萄乾，則風味更佳。  
3、葡萄乾最好切碎放入，顆粒太大不易擠花，且影響口感。  
4、將餅乾和糖粉一起放入保鮮袋，擰緊袋口，搖晃均勻。  
5、採用低溫慢烤的方式，更易保持奶酪的濃郁香味。  
6、熄火後燜10分鐘，可以使小餅乾更香酥。



## 石鍋粉絲螃蟹煲

食材：螃蟹、粉絲、香菇、紅辣椒、蒜、蔥、姜。

做法：  
1、將螃蟹洗淨開蓋，去掉不能吃的腮肺心，洗乾淨備用。  
2、粉絲用溫水泡開。  
3、香菇洗淨去蒂，切成條，蒜切片，蔥蔥切段。  
4、熱鍋溫油，放入螃蟹煎炸。  
5、翻炸另一面使之成熟上色。  
6、直至螃蟹兩面都變了顏色，盛出待用。  
7、用剛才鍋內的油煸炒一下粉絲，撈出待用，這

樣粉絲才筋道不爛。  
8、鍋內留底油放入蒜片、蔥段、薑片、紅辣椒出香味。  
9、放入香菇條翻炒。  
10、加入蚝油炒出香味。  
11、放入螃蟹點紹酒、白糖加入清水。  
12、大火燒開撇去浮沫。  
13、放入粉絲給小火入味。  
14、放入、鹽、胡椒粉、生抽調味。  
15、加入蔥蔥段提味。  
16、最後放入燒熱的石鍋中即可。



## 黃金咖喱土豆角

食材：土豆、咖喱粉、椒鹽、鹽、白胡椒粉、乾辣椒。

做法：

1、將土豆洗淨。  
2、去皮，切滾刀塊。  
3、鍋中放水，燒開，倒入切好的土豆，煮至軟糯。  
4、瀝乾水分備用。  
5、鍋中坐油見熱，倒入瀝乾的土豆，小火煸香。  
6、倒入半小勺鹽，拌勻。  
7、再將椒鹽、白胡椒粉撒入。  
8、最後放入約一勺咖喱粉，抄底拌勻即可。  
9、起鍋後撒上辣椒碎。



## 意大利醬海苔厚蛋燒

食材：雞蛋4個、蟹肉棒4根、壽司海苔兩張、意大利面醬，早餐奶酪一片，西紅柿一個。

做法：  
1、把蟹肉棒切碎加入到雞蛋中，打成蛋液。  
2、將意大利面醬料均勻的塗在一片海苔上，塗好後將另一片海苔蓋在上面。  
3、起鍋，鍋中倒油，用小刷子將油均勻得塗滿整個鍋底，油熱後，倒入蛋液中，小火慢慢煎。這裡要說明一下啊，鍋一定是平底不粘鍋，我們家鍋比較大，所以要4個雞蛋才能攤一張雞蛋餅，如果你們的鍋比較小，那麼要自己調整雞蛋和蟹肉棒的用量。  
4、等雞蛋液凝固了一半的時候，把之前處理好的加了意大利面醬的海苔放在雞蛋液上。  
5、等雞蛋液凝固後，將蛋餅上均勻的刷上一層蛋液，然後捲成一個卷，用刀將蛋餅兩邊不規整的部分切掉。  
6、在捲好的蛋餅上再刷上一層蛋液，放上一片奶酪片，加上一片西紅柿。將烤箱預熱到200度將捲好的蛋餅放到烤箱裡烤6分鐘取出。放入烤箱烤過之後，這個厚蛋燒就有了奶酪的濃郁味道，蛋皮也有了一種脆脆的口感。



## 蓮藕燉排骨

食材：肋排、藕、姜、大棗、桂皮、八角、枸杞。

做法：

1、藕去皮，切大塊，在清水中浸泡。  
2、排骨飛水，用溫水沖洗淨表面的浮沫。  
3、焯水後的排骨和熱水入砂鍋，大火煮滾後，再次撇淨浮沫。  
4、添加薑、八角和桂皮，用小火燉半小時。  
5、添加藕塊和大棗繼續用小火燉至藕塊熟透。  
6、添加適量鹽調味兒。  
7、添加枸杞繼續燉10分鐘左右離火。

## 香菜雞蛋豆腐花

食材：雞蛋2顆、豆腐1塊、食鹽、雞精、芝麻香油、香菜20克。

做法：

1、兩顆雞蛋磕入碗內，用筷子攪打均勻。  
2、將碾好的豆腐碎末放入雞蛋裡，用筷子攪拌均勻。  
3、鍋燒熱，倒入食用油，燒至四成熟。  
4、倒入雞蛋和豆腐的混合液，待液體稍微凝固後，用鏟子快速劃散。  
5、香菜切成小段備用。  
6、將香菜段放入鍋中，加入食鹽、芝麻香油，關火後加入雞精，用鏟子翻勻即可。

小貼士：

1、在烹調前將豆腐放在水中焯一下，可以祛除豆腐表面的豆腥味和苦澀味。  
2、焯豆腐時要將豆腐與水同時放入鍋中，同時加熱，這樣焯出來的豆腐在烹飪時不易碎，且豆腐的中心不會出現空洞。  
3、且加熱的過程中要注意火候的把握，要將水加熱至90度後就改微火恆溫加熱。如果是水開，火旺也會使豆腐中間出現空洞。  
4、焯好的豆腐要立即用冷水沖涼或者浸入冷水中降溫。  
5、攪打雞蛋時要將雞蛋的蛋白與蛋黃充分打散打勻，這樣炒出來的雞蛋色澤均勻。



## 剝椒開屏鱸魚

食材：鱸魚一條、剝椒適量、姜絲、蔥絲、海鮮生抽、芝麻油、胡椒粉、料酒適量。

做法：

1、宰殺好的鱸魚洗淨瀝乾，將魚頭與魚尾分別切下來；然後將魚身部分的鱗切去不要，再將魚身在魚脊背處下刀，將其切開，留意肚皮處一定不能切斷；再將魚尾部分的脊骨切去不要，保留兩邊的肉和尾部的鱗。  
2、將處理好的鱸魚放入碗中，加入適量的鹽、胡椒粉及少許料酒，抹勻後醃製20分鐘。  
3、將醃製好的鱸魚如圖所示擺入盤子中成開屏狀，然後放入姜絲與剝椒。  
4、蒸鍋中加入適量的水燒開，放入鱸魚，蓋上鍋蓋，大火隔水蒸8分鐘左右。  
5、將適量的海鮮生抽與幾滴芝麻油倒入小碗中拌勻成調味汁，將它與蔥絲一起澆在蒸好的鱸魚上。  
6、將適量的油燒熱後澆在鱸魚上即可。

小貼士：

1、因剝椒與生抽中均含有鹽分，所以在醃製鱸魚時要酌量放鹽。  
2、下鍋蒸的時候一定要先將水燒開後再放入魚，這樣既可以防止魚肉有腥味還可以確保魚肉的鮮嫩。  
3、蒸的時候火候要控制好，不要蒸得太久，以免魚肉太老不夠鮮嫩。

