



蒜香黃金豆腐

食材：北豆腐、大蒜、香菜、陳醋、花椒油、糖、鹽、雞粉。

做法：

- 1、把北豆腐改刀切成半厘米後的三角塊，當然你也可以改刀成你喜歡的形狀。如果你喜歡吃口感筋道的，那麼豆腐就切半厘米厚，如果喜歡吃外焦裡嫩的，就切得稍微厚一點。
- 2、把切好的豆腐放到鍋中，煎到兩面金黃。
- 3、利用煎豆腐的時間我們來調料汁，首先要把蒜切成蒜末，如果是一塊豆腐，那麼要放5瓣大蒜。少許香菜切碎備用。
- 4、在剝好的蒜末裡放入溫水，水的量為蒜蓉的兩倍即可。
- 5、接著在蒜蓉水裡放入陳醋，少許花椒油，適量的雞粉和鹽，再放入少許糖提鮮，最後放入香菜這個汁就調好了，可不能因為簡單就小看這碗美味的料汁啊。
- 6、最後把料汁澆到煎好的豆腐上就可以了，如果喜歡吃辣的再放點辣椒。



蓮藕潤豬蹄

食材：豬前蹄1隻、粉蓮藕300克、薑片、蔥段、料酒、甜面醬、生抽、糖、胡椒粉、腐乳。

做法：

- 1、豬蹄洗淨清理乾淨後剝成小塊。蓮藕去皮切塊。
- 2、燒一鍋沸水，加幾片姜和料酒，放豬蹄進去焯水。然後撈出清洗乾淨後瀝乾水份。
- 3、熱鍋下油，下入蔥薑片炒香，再放豬蹄煎至兩面微黃。
- 4、調入鹽，生抽，甜面醬，白糖，腐乳，炒至豬蹄上色均勻。烹少許料酒翻炒。
- 5、加入清水，沒過豬蹄，大火燒開後，轉小火，蓋蓋燜煮約1小時左右。
- 6、最後下藕塊，開蓋收汁即可。

小貼士：菜裡放了甜面醬、腐乳、生抽，已有鹹味，就不用放鹽了。

江南傳統熏魚

食材：草魚兩條、去頭尾後約2斤。

配料：小蔥6根、姜1小塊、大料4個、桂皮1根。

調料：生抽、老抽、紹酒各適量(2:1:2)，鹽少許，糖1斤。

做法：

- 1、將草魚宰殺洗淨，去頭尾後，剝成約2公分的塊。
- 2、將魚塊放入大盆中，加生抽、老抽、紹酒、蔥段、薑片，抓勻後，醃4小時以上。
- 3、將醃好的魚放入漏盤中，將醃魚的盆放在漏盤之下，控乾醃汁。
- 4、取炒鍋，注入大半鍋的油，油溫三成熱時，逐個下入魚塊，以中火炸熟，撈出控油，直

至把魚塊全炸完。

5、還是原鍋原油，待油溫升至七成熱時，將魚塊，逐一放入復炸，至魚塊的表面呈金黃色，撈出控油，直至把魚塊全復炸完。

6、鍋內留少許底油，將蔥、姜、大料、桂皮爆香，隨即放入魚塊，再將醃魚料全部倒入，視鹹淡程度加入適量的鹽，與全部的糖，加水，大火燒開後，改小火燉2小時。

7、取出放涼後放入冰箱保存，隨時隨取！

小貼士：

- 1、初炸是為了讓魚熟，復炸是為了給魚上色。
- 2、魚塊要炸得乾乾的，動的時候不會散，第二口感更好。
- 3、放涼再取用，這樣，第一魚膠汁凝固了，動的時候不會散，第二口感更好。



重慶辣子雞

食材：小公雞一隻、麻椒、乾紅辣椒、大蒜、生薑、蔥、熟芝麻。

做法：

- 1、整雞洗淨，瀝乾水分，去頭去瓜子，剝成小塊備用。
- 2、乾紅辣椒剪成小段、姜蒜切片、蔥切段備用。
- 3、雞塊用料酒和鹽提前醃製入味。
- 4、鍋內下寬油，油燒熱後，下入雞塊大火炸至變色撈出。
- 5、再次燒滾鍋內的熱油，下入雞塊，用大火復炸至表面金黃撈出。
- 6、鍋內留底油，爆香蒜片，下入麻椒和乾紅辣椒小火煸香。
- 7、下入雞塊翻炒均勻，添加少量糖調味。
- 8、下入蔥段和薑片繼續翻炒，至蔥姜變色，撒上熟芝麻即可出鍋。

小貼士：

- 1、不用整雞，用帶骨雞腿肉也不錯。
- 2、花椒和乾紅辣椒可以根據自己的口味添加。
- 3、用過的辣椒和花椒不要扔掉，可以繼續用於其他菜餚的製作。



四喜丸子

食材：豬肉250克、荸薺2個、姜1小塊、蔥1/2根、小油菜8棵、雞蛋1個。

調料：生抽2湯匙、老抽2湯匙、料酒1茶匙、糖2茶匙、乾澱粉1/2茶匙、香油1/2茶匙、白胡椒粉1/2茶匙、鹽1茶匙、清水50ml。

做法：

- 1、豬肉洗淨，豬皮去掉，肉分成肥瘦兩部分。瘦的部分剝成細小的肉末，不要剝成肉泥，肥的部分切成小肉粒，然後將肥瘦兩種肉混合在一起，略剁幾下。
- 2、荸薺去皮，切成小碎粒，蔥切成末，姜切成2片，剩餘的姜都切成碎末。
- 3、將雞蛋打入肉餡，拌勻後分次少量的加入清水，每次加入水以後，都朝同一個方向攪拌，直到所有的水加完。
- 4、然後加入乾澱粉，白胡椒粉、鹽、料酒、生抽1湯匙、蔥末、薑末、荸薺末、香油拌勻。
- 5、取大約手掌心大小的肉餡，放在手掌中，兩隻手來回的交換，摔打肉團，使肉團在兩手之間的交替中，變的結實成型。
- 6、鍋中倒入油，油溫7成熟時，放入肉圓，炸至表面金黃。
- 7、炒鍋中倒入油，待油溫5成熟時，放入薑片，用中小火煸出香

味後，倒入水，生抽，老抽，糖和炸好的肉圓，大火燒開後轉小火，蓋上蓋子燉約30分鐘。最後，打開蓋子，改成大火收湯，待湯汁兒粘稠後即可關火。

8、鍋中水燒開，滴入幾滴油，一點點鹽，放入油菜，焯20秒鐘撈出，碼放在盤中，最後將燉好的肉丸子放在油菜上即可。

小貼士：

- 1、豬肉要選擇肥瘦相間的，瘦肉不要剝成肉泥，肥肉切的不要過細。否則，口感都不好。
- 2、加入荸薺的肉丸子，有脆脆的口感，味道更好。
- 3、往肉餡裡加入水時，要一點點加入，看到肉餡呈糊狀，而且上勁兒了，就不要再加水了。
- 4、肉餡經過兩手的摔打能更好的成形，而且，口感更彈牙。
- 5、在製作肉圓時，雙手沾上清水會比較好做，不沾手。
- 6、炸丸子的時間不要過久，表面金黃就可以盛出。
- 7、荸薺也可以換成藕，目的都是增加爽脆的口感。但如果用藕的話，最好能提前將藕焯燙一下再放入餡中使用，這樣口感不會那麼硬。

食材：小紅薯1個（、糯米粉25g、蜂蜜15g、白芝麻10g、椰蓉10g。

做法：

- 1、紅薯洗淨，切片，蓋上保鮮膜，微波高火加熱3分鐘，至紅薯軟熟。
- 2、軟熟的紅薯去皮，用勺子碾成薯泥。
- 3、加入糯米粉。
- 4、趁熱用手揉成柔軟麵團。
- 5、將麵團分成10g左右的小劑，搓成薯球。
- 6、湯鍋加水，大火燒開。
- 7、水開後放入薯球，當水再次燒開後，繼續加熱幾分鐘，待薯球浮起即可。
- 8、將薯球撈出，瀝乾水分，加入蜂蜜。
- 9、將蜂蜜攪勻後，撒入白芝麻。
- 10、最後撒上適量椰蓉即可。

小貼士：

- 1、紅薯也可用蒸鍋蒸，至軟熟即可。
- 2、糯米粉要趁熱加入薯泥，趁熱揉成團。
- 3、搓薯球時如不宜操作，可蘸取少許手粉。
- 4、判斷薯球是否煮熟，以是否漂浮起來為準，薯球浮起即代表已煮熟。
- 5、煮熟後的薯球可浸入冷開水片刻，以免相互粘連。



食材：豬裡脊、荸薺、雞蛋、澱粉、胡椒粉、食鹽。

調料：番茄醬、醋、砂糖、生抽、食用油、食鹽、紅糟酒、澱粉。

做法：

- 1、裡脊片成薄片，可以提前在冰箱凍上，再片成片較容易。
- 2、用刀背錘松，用食鹽和胡椒粉醃漬入味。
- 3、荸薺洗淨削皮。
- 4、將荸薺包入裡脊肉片。
- 5、包好的「荔枝」。
- 6、將兩個全蛋液放入兩湯匙水，再放入澱粉，調成蛋糊。蛋糊的濃度能掛住食物。
- 7、再撲上一層薄澱粉。
- 8、油溫至四五成熟，下鍋炸至顏色金黃。
- 9、另起鍋，放入油燒熱，將輔料放在一起：番茄醬、醋、砂糖、生抽、食鹽、紅糟酒。燒成酸甜適口的汁。
- 10、放入炸好的肉球，翻炒幾下，均勻地沾上酸甜汁即可。

香糯荔枝肉



椰香蜜汁薯球