

香脆冰花煎餃

食材：普通麵粉300、芹菜250克、木耳30克、粉絲30克、海米70克、雞蛋3個。

調料：植物油適量、香油少許、薑末、花椒粉適量、鹽適量。

做法：
1、普通麵粉，準備80度左右的熱水，筷子一雙。
2、邊倒水邊用筷子攪拌成絮狀或小塊狀，稍微晾一會。
3、不燙手時，和成光滑的麵團。
4、麵團用濕紗布或保鮮膜蓋好饅20分鐘左右。
5、所有原料清洗乾淨，木耳、海米、粉絲泡發後洗淨瀝水。
6、鍋燒熱油，放入打散的雞蛋炒成絮狀。
7、芹菜切成約黃豆粒大小的碎末，粗的橫著切幾刀再豎著切。
8、姜、海米、木耳、粉絲分別切成碎末與放涼的雞蛋合在一起。
9、把切好的芹菜放在最上面，倒入油先把芹菜拌勻。
10、將所有材料攪拌均勻備用。
11、饅好的面再揉一會，搓成長條，切成大小均勻的小劑子。

12、做煎包用的皮，需要中間厚一點，週圍薄一點。
13、冰花煎餃最好不要捏褶，一是容易熟，二是不易溢湯。

14、澱粉汁：一勺澱粉，12勺清水調好後備用。
15、中小火把鍋燒熱，倒一點油，薄薄一層即可，擺好餃子。

16、見底部稍微定型後，倒入調好的澱粉汁，蓋好蓋子，轉小火約8分鐘即可。

小貼士：

1、芹菜選擇細長的品種，切好後用油拌一下再與其他原料合在一起拌勻不易出水。
2、姜要多放一點，剁得越碎越好，姜可起到增鮮的作用，加上海米的鮮味，無需放味精。味精在高溫下易生成對人體有害的物質。
3、煎餃子要用心，開始用中小火，蓋好蓋後轉小火。素餡7-8分鐘，肉餡10分鐘。
4、做冰花煎餃一定要用澱粉，否則不會看到晶瑩的冰花。
5、水與澱粉的比例：1勺澱粉加12勺清水。邊攪拌邊往鍋的中心倒，浸過餃子底即可。



什錦炒飯

食材：剩米飯一碗、故蘿蔔一根、青椒一個、風乾肉腸一根、雞蛋一顆、小蔥兩根、大蒜兩瓣。

做法：

1、風乾腸、胡蘿蔔、青椒切丁備用，大蒜切末備用。
2、雞蛋攪勻，在油鍋內攤成薄的雞蛋餅，反面煎成金黃色，切成小丁備用。
3、起油鍋，油熱後，爆香蒜末。
4、下入風乾腸煸香。
5、下胡蘿蔔丁煸炒至軟。
6、下入剩米飯翻散，翻炒均勻。
7、依次下入青椒丁、蛋皮丁翻炒均勻。
8、加適量鹽和味精。
9、起鍋撒蔥花即可。

小貼士：

1、喜歡雞蛋嫩一點的，蛋液入鍋後，劃散翻炒幾下即可出鍋。
2、米飯別太粘稠，並且最好是隔夜米飯，這樣炒米賣相和口感都不錯。
3、不易熟的配料如胡蘿蔔青豆玉米等可先下鍋，易熟的且汁液豐沛配料比如青椒黃瓜等，最後下鍋，這樣既可以保證蔬菜的營養不流失，還不容易塌濕米粒。



豉椒蒸千葉豆腐

食材：千葉豆腐、陽江豆豉、素鹽酥雞、青紅杭椒、美極醬油、薑末。

做法：

1、千葉豆腐解凍，切「日」字厚片。
2、青紅杭椒洗乾淨，分別切小圓圈粒。
3、廣東陽江豆豉，剝成碎粒。
4、素鹽酥雞解凍，剝成碎粒。
5、生薑洗淨刮去皮，切成末。
6、起鍋，鍋中倒入少許初榨橄欖油，放入薑末煸香，放入素鹽酥雞碎粒煸透，加豆豉碎繼續煸炒，炒出香味倒出。
7、千葉豆腐片擺放在盤中，撒少許鹽、蘑菇精，放入步驟（6）的料一半，用保鮮膜封閉，上蒸籠蒸10分鐘。
8、起鍋，鍋中倒入少許初榨橄欖油，放入青紅杭椒圈煸香，放步驟（6）的料另一半煸透，加美極醬油調味，煸炒，淋少許水炒香倒出，淋在蒸好的千葉豆腐之上即可。



包菜飯團

食材：大米、醋、砂糖、甘藍、海苔、雞蛋、胡蘿蔔、黃瓜、肉鬆等。

做法：

1、大米淘洗乾淨，用水泡半個小時，入鍋蒸飯。醋和砂糖（1：1）熬煮一下，即成自製的壽司醋。
2、做出的米飯趁熱攪散，倒入自製的醋，攪拌均勻。
3、蛋液打散，加入一點濕澱粉攪拌均勻上鍋攤蛋皮，甘藍菜用熱水燙至軟，取出控乾水備用。
4、竹簾上鋪一層保鮮膜，再放上一張海苔，把米飯均勻地鋪滿整張海苔並用勺子壓一壓，這樣後面卷就容易了。
5、米飯上面撒上肉鬆，鋪上醃製好的胡蘿蔔、黃瓜條或者是蛋皮絲。然後就是借助簾子的力量，邊卷邊向前推，捲成卷找把快一點的刀，切開沾著芥末吃即可。

小貼士：

1、不要貪多，米飯和卷料都不能放太多，否則根本卷不住。
2、攤米飯時，最好用大勺壓壓，這樣卷的時候容易。
3、卷的時候，借用簾子的力量往前推，要不然弄個簾子幹嘛。
4、切很關鍵，一定要找把快刀，刀很鈍的話，它就給你好看。



秘製滷牛肉

食材：牛腱子2條。

配料：牛骨3-4塊、花椒1小把、調料包：香葉4片、大料3-4個、桂皮1塊、小茴香1小把、丁香1小把、草果2個、白蔻8-9個、陳皮1小把、小蔥4根、姜1塊。

調料：甜面醬約100克、冰糖、紹酒、老抽、生抽、鹽各適量。

做法：

1、將牛腱子洗淨，用刀在各面深戳若干乾刀。
2、將花椒在炒鍋內乾焙一下。
3、取一盆，將牛腱子放入，將生薑片、蔥段放入，加焙過的花椒以及鹽、料酒，揉搓均勻後放入保鮮盒，醃48小時。
4、將牛骨入涼水鍋，上火，焯水後取出用溫水洗淨浮沫。
5、取大湯鍋，加水至3/4滿，上火，水開後，加入牛骨調料包，加入所有的調料，大火燒開後，改小火燉4小時。
6、將醃了48小時的牛腱子整條放入，大火燒開後，改微火燉30-40分鐘，熄火，將鍋置於陰涼處，放24小時。
7、24小時後將鍋置於火上，大火燒開後，改微火燉30-40分鐘，熄火，將鍋置於陰涼處，放24小時。
8、24小時後將鍋置於火上，大火燒開後，改微火燉30-40分鐘，熄火，將鍋置於陰涼處，放24小時。
9、如此三次後，將牛腱子取出，待涼後，放入冰箱冷藏，隨吃隨取，切成薄片裝盤上桌。



紅酒燜牛腩

食材：牛腩700g、胡蘿蔔、洋蔥、大蔥、薑片、西紅柿紅酒200ml、香草碎、鹽、黑胡椒、番茄沙司、香葉。

做法：

1、牛腩泡2小時，泡去血水，中途可換水，再切小塊，牛腩塊不要切太小，牛腩做好會縮小，胡蘿蔔切滾刀塊，洋蔥、西紅柿切塊備用。
2、切好的牛腩，加入鹽、黑胡椒碎、香草碎、薑片、蔥段，倒入約50ml紅酒，醃30分鐘。
3、鍋熱後倒入適量橄欖油，加入洋蔥塊翻炒出香味，將牛腩連同醃製的調料一起倒入鍋中翻炒。
4、待牛腩水份炒乾，表面微有焦黃色時，加入2勺番茄沙司，約50ml紅酒，繼續翻炒，炒至牛腩都均勻上色時，倒入砂鍋中。
5、砂鍋中加入熱水，以剛沒過牛腩及可，倒入剩下的紅酒，放上香葉，大火煮開後，轉小火燜1.5小時。
6、翻看下牛腩，筷子可以插過肉時，倒入紅蘿蔔，燜至蘿蔔熟，倒入番茄塊，攪拌下，再燜5分鐘，關火後趁熱再撒少許香草碎，攪拌均勻即可。



芝士焗番茄盅

食材：小號番茄、廣式臘腸、甜玉米粒、馬蘇里拉芝士絲。

做法：

1、廣式臘腸切薄片。番茄在離蒂約1公分處橫著切開。
2、用小刀將番茄內部的籽掏去，填進臘腸、玉米粒，表面鋪上芝士絲，放進烤碗裡。烤箱提前10分鐘180度預熱，將烤碗放在烤箱中層，160-179度烤25-30分鐘，看表面芝士微微發黃，番茄稍有發皺即可取出。

小貼士：

1、臘腸和馬蘇里拉都帶鹹味，所以我沒有加鹽。口味重的朋友可以自行添加。
2、買不到馬蘇里拉的，可以用超市裡成片的早餐芝士代替。