



## 韓式辣烤秋刀魚

食材：秋刀魚、高度數老白乾、檸檬、尖椒、韓式辣醬、鹽。

做法：

- 1、將秋刀魚解凍後用廚房紙擦乾水分，然後斜著在魚身上切出花刀。
- 2、用鹽抹遍魚身，然後淋上料酒醃30分鐘。
- 3、將韓式辣醬放入碗內，調入少量水成濃稠的糊狀，攪拌均勻，然後濃稠的塗抹在魚身。
- 4、把尖椒墊在魚身下，然後用錫箔紙密封起來。
- 5、烤箱上下火200度，烤20分鐘即可。
- 6、吃的時候擠上適量檸檬汁在魚身上即可。

小貼士：

- 1、秋刀魚的腥味比較重，處理的時候一定要將魚體內的黑色薄膜處理乾淨。
- 2、一定要用高度白酒醃製，50° 以上的小瓶二鍋頭才幾塊錢，是最好的選擇。
- 3、和尖椒一起烤，增加了辛辣度，喜歡超辣的童鞋可以用小米辣。



## 宮保羊肉

食材：羊裡脊肉、核桃仁、蔥段、薑片、蒜片、乾辣椒、花椒、鹽、白糖、雞精、料酒、醬油、醋、澱粉、油。

做法：

- 1、羊裡脊肉洗淨，切丁，用鹽、雞精、胡椒粉、料酒、醬油抓至上勁，加點水抓至羊肉粘手，放入少許澱粉攪勻，醃製片刻。
- 2、乾辣椒切成節；核桃去皮，取出仁，泡入水中，多換幾次水，以去除澀味。
- 3、取小碗，放入蒜片、薑片、鹽、白糖、雞精、胡椒粉、料酒、醋、醬油、澱粉、水攪拌均勻，製成芡汁。
- 4、鍋置火上，倒入油，放入核桃仁小火炸至金黃色，撈出。
- 5、留底油，放入醃好的羊肉，滑炒至變色，盛出。
- 6、鍋置火上，倒油燒熱，放乾辣椒和花椒，扁香，放入滑炒好的羊肉，倒入芡汁，加入蔥段、翻炒均勻。
- 7、最後倒入炸好的核桃仁，翻炒均勻即可。



## 土豆蒸肥腸

食材：肥腸、米粉、水、郫縣豆瓣、料酒、白糖、生抽、花椒粉、精鹽、味精、姜米、香蔥、醋、土豆。

做法：

- 1、將肥腸用醋清洗乾淨，瀝乾水分備用；將土豆切成塊備用。
- 2、用米粉、水、郫縣豆瓣、料酒、白糖、花椒粉、生抽、味精、姜米將肥腸拌勻。
- 3、將拌好的肥腸放置30分鐘入味。
- 4、取一個小碗，舖上拌好的肥腸，然後放上土豆塊。
- 5、待蒸鍋內水燒開後放入肥腸碗，大火蒸90分鐘。
- 6、蒸好後，取一個平盤，倒扣在碗上，按緊後將碗翻過來，盤子在下，然後拿掉碗；撒上香蔥即可。



食材：精肉或者三肥七瘦肉150克，三顆雞蛋，老薑，大蔥，山藥指長一截。

做法：

- 1、先將瘦肉，山藥，薑片分別切成碎末，然後在一起剁成肉泥。
- 2、將剁好的肉泥放入碗中，加入適量鹽，大蔥，幾滴香油和醬油，最後加入純蛋清。
- 3、所有調料放好後，開始攪拌上勁，往一個方向攪拌會讓肉泥更有彈性。更詳細請點擊這裡
- 4、最後攪拌成泥狀，將剩餘的雞蛋拌勻，準備一個大勺子。

## 如意蛋卷

- 1、鍋內入油後，將鍋子轉動一下，使油均勻的覆蓋鍋底。五成熱時，將勺中雞蛋放入鍋中。
- 2、注意一定要中小火，迅速轉動鍋子，讓雞蛋攤成一個圓形，一面乾時馬上用鍋鏟翻面，將另一面煎熟。
- 3、蛋皮煎好，就可以開始第三步：放入肉泥。最方便的辦法就是用平勺將肉泥放在蛋皮上，壓實並均勻的覆蓋上來，厚度不要超過3MM。
- 4、如意蛋卷的造型別緻之處就是將兩側同時向內捲入，捲好以後一定要輕輕的壓平一下。
- 5、大火，水開後放入蒸籠，蒸15分鐘即可。
- 6、蒸好後，放涼，定型，然後切片。大概切成2CM左右。



## 美味熏鱈魚

食材：鱈魚、蔥、姜、八角、花椒、陳皮、桂皮、香葉、松針

做法：

- 1、冷凍鱈魚半解凍狀態，去頭後，斜切成1.5厘米左右厚的片。
- 2、清除部分魚片腹腔雜物並洗淨脊骨處積血。
- 3、添加蔥薑末、生抽、料酒、鹽、五香粉醃製一天一夜。
- 4、醃好的魚塊表面吸乾水分，下入熱油中炸至魚肉發緊，撈出控油。
- 5、砂鍋內添加蔥、姜、八角、花椒、陳皮、桂皮、香葉、松針和適量水（沒過魚肉）煮開後，繼續滾煮5至8分鐘；
- 6、放入炸好的魚塊，添加老抽、生抽、糖、白酒轉小火煨制，至汁液大部分浸入魚肉，再適量添加些五香粉。
- 7、關火放涼後食用，味道更佳。

小貼士：

- 1、新鮮的鱈魚可以先冷凍下再切，操作方便且魚肉不容易散。
- 2、魚片不要太薄，否則醃製和炸制的過程中容易碎。
- 3、魚肉醃製和翻動的過程中，動作要輕，避免弄碎魚肉。
- 4、油熱後下魚，魚下油鍋後不要馬上翻動，否則不容易成型。
- 5、醃製的調料中盡量少添加醬油和糖，顏色易發黑，喜歡這兩種調味的可以在後期的味汁中添加。
- 6、如果採用先炸後蒸的方法，第一次調味需要直接把調料下足，並且要經過充分醃製才夠入味。



## 香辣烤羊排

食材：羊排1000克、小土豆10個、獨蒜10個。

配料：洋蔥1個、香菜1把、姜一塊、小蔥1把、花椒1小把、孜然粒、辣椒粉、黑胡椒粉各適量。

調料：生抽、紹酒、鹽。

做法：

- 1、取炒鍋，將鹽炒熱後加入花椒，共同炒熱；將羊排洗淨，用刀尖在各面戳上若乾個洞洞，放入盆中，加入炒過的鹽與花椒，加入生抽、紹酒、以及薑片、蔥段、粗洋蔥絲、香菜段，搓揉均勻後，放入保鮮盒，置於冰箱冷藏室中，醃48小時。
- 2、48小時後，將羊肉取出放入盆中，將孜然粒用面杖壓碎，連同辣椒粉、胡椒粒一起放入盆中。
- 3、搓揉均勻並敲打數次，然後，靜置2小時。
- 4、烤箱190度預熱；在烤盤底部鋪一層錫紙；將醃羊排時用的洋蔥、香菜放入烤盤底層。
- 5、將羊排與生的小土豆、去了皮的獨蒜碼放進烤盤，將醃料均勻倒上。
- 6、用錫紙將羊排包含緊密。
- 7、將烤盤放入烤箱，中層，上下火，190度，烤50分鐘。
- 8、將烤盤取出，去掉上層的錫紙，重新放回烤箱中，200度，烤40分鐘（中途取出一次，翻面），使表層上色並鬆脆即可！

小貼士：

- 1、一定要選品種好的羊肉，這是基礎！
- 2、所以的醃料、調料都要下足一些，醃的過程中，一定要多次給羊肉做「馬殺雞」以充分入味！
- 3、烤溫要根據自己烤箱的脾氣做調整！

## 秘製斬肉

食材：豬後臀肉2斤、草雞1隻。

配料：生薑、小香蔥各適量、雞蛋2-3個。

調料：鹽、糖、雞精、生抽、老抽、紹酒。

做法：

- 1、公雞洗淨剝塊，入涼水鍋，放入蔥、姜、紹酒，焯水後，撈出，用溫水將血沫沖洗乾淨備用。
- 2、將豬肉細切約半公分見方的小塊。
- 3、將豬肉粗切，不用切得像絞的肉那麼細，成過程圖4中那種程度就行。
- 4、將蔥、姜切末，再加入豬肉中一塊剝，剝均即可。
- 5、將肉放入大盆中，加入雞蛋，鹽、糖、紹酒，用筷子順一個方向攪拌上勁。
- 6、炒鍋中熱油，三成熱時，將公雞放入，大火煸乾水份後，淋入紹酒，加入生抽、老抽，改中火，關上鍋蓋略燜，使雞肉上色。
- 7、開蓋，放入糖，加開水（要略

多，能沒過將要放入的肉丸）大火燒開，熄火，連雞帶湯倒入砂鍋中備用。

- 8、在另一個火頭上，另放一隻鍋，放油（以能沒過一個肉丸的高度為合適），保持中火，與此同時，準備一個小碗，放清水，手上沾清水，取適量的肉，在兩個手掌間來回攪打20次左右使肉丸緊實。
- 9、將肉丸整成圓形，下油鍋，炸至金黃色取出，如此，重複做法8的後半程。將肉末全部用完。
- 10、將肉丸置於放著雞肉的砂鍋中，放入蔥、姜，大火燒開後，改微火，燉2小時即可！

小貼士：

- 1、豬肉要選三分肥七瘦的。
- 2、要切細切細的塊，再剝，所謂細切細剝。
- 3、做斬肉時，一定要在兩個手掌之間來往攪打數次，使肉丸緊實。
- 4、選公雞配，味道更鮮。
- 5、如果是做宴席的話，上菜的時候，公雞就不要上了，先在容器下墊一些青菜或者豆苗，然後將斬肉擺上，淋上湯汁上桌即可！

