



不可缺少的家常菜——炒貓耳朵

主料：白面 雞蛋 清水
配料：胡蘿蔔 香菇 蒜苗 青椒 肉末 黃瓜 黃豆 蒜末 蔥花 食用油 鹽 味精 醬油 醋 香油

做法：

- 1、麵粉中加入雞蛋、清水和少許鹽，和成表面光滑狀（面要少放水，和的硬一點），醒30分鐘。
- 2、麵團搓成條狀後切丁，也可以口成麵餅，切成長條再切成丁。
- 3、用大拇指按住切好的小麵團，向前推，麵團會自然捲曲，這樣貓耳朵就做好啦！
- 4、鍋內加水煮開，放入製作好的貓耳朵，煮15分鐘左右8成熟，撈出過涼水。
- 5、鍋

內放底油，加入蔥花、肉末煸炒至變色，加少許醬油，出鍋待用。

6、將胡蘿蔔、香菇、蒜苗、黃瓜、青椒切丁，下油鍋煸炒，加入肉末、黃豆和煮好的貓耳朵，燜5分鐘，加少許味精、香油、醋、醬油，撒上蒜末即可。

小貼士：

- 1、黃瓜切丁後可以加少許鹽沙水，之後用手擠乾水份，這樣黃瓜可以更脆爽。
- 2、貓耳朵煮到8成熟就出鍋過涼水，是為了保持貓耳朵的勁道。如果有老人吃，可以完全煮熟。
- 3、炒貓耳朵沒有固定搭配，大家完全可以自由搭配自己喜歡的配菜。

泰國菜色彩艷麗，酸辣開胃，讓人一吃就上癮，泰國人除了愛吃咖哩菜外，也愛吃燒烤或油煎食物，如烤魚、烤龍蝦、烤海蟹等。泰國姜味烤魚是最常見的泰國菜，由於天氣漸熱，吃烤魚容易上火熱氣，她便改用油煎之法，將魚柳用油煎至金黃色，再淋上酸酸辣辣的醬汁即成。

材料：雕魚柳(4片)、青椒(半隻)、紅椒(半隻)、蒜(2瓣)、姜(3片)、蔥(1根)、高湯(1/2杯)

調料：油(5湯匙)、海匙、郫縣豆瓣醬(1湯匙)、陳醋(2湯匙)、生粉水(1/4)

做法：

- 1 雕魚柳用淡鹽水解5分鐘。
- 2 青紅椒去蒂和籽，切成
- 3 取一平底鍋，燒熱3湯匙至雙面微黃色。
- 4 將剩下兩片魚柳也煎熟，
- 5 取一炒鍋，燒熱2湯匙湯匙郫縣豆瓣醬，放入青紅
- 6 加入1湯匙海天鐵強化金山西老陳醋和1/2杯高湯炒芡。
- 7 將醬汁淋在雕魚柳上，廚神貼士

1、雕魚柳是急凍海產可以放入淡鹽水中解凍，冰。

2、雕魚柳的質地細嫩，清洗和醃製時應放輕手一點，以免將魚肉弄得碎爛。

3、因為豆瓣醬、生抽和高湯都有鹹味，所以醃魚柳時不可多放鹽，否則會過鹹發苦。

4、煎魚柳的火候不宜過大，魚柳下鍋後，先開中火煎至微黃色，再給魚柳翻身，翻身時要手輕速度快，以免將魚肉弄碎。

泰國姜味煎魚

天鐵強化金標生抽(1湯匙)、白糖(1/2湯匙)、山西老醋(1/2杯)

凍，灑入少許鹽抹勻，醃製5分鐘。

丁狀；蒜末、薑蔥都切細絲。油，先放入兩片魚柳，以中火煎至雙面微黃色。

排放至盤中待用。

油，炒香薑蔥絲和蒜末，加入1湯匙生粉水勾勻。

即可上桌。

品，可置於室溫下解凍，也可還可放入流動水下沖洗退冰。

豌豆酸菜蛋花湯

春夏季節正是豌豆上市之時，新鮮的時蔬豌豆吃的季節很短，過了這個月基本上就沒有了，這裡要提到的是，這個豌豆和青豆還是有所區別，青豆比較甜，顆粒大，豌豆比較小，在烹調中，豌豆也比青豆酥的滿，一般青豆一年四季在超市速凍櫃子裡都能找到，而豌豆基本上吃新鮮的，或者曬乾了做零食。

原料：豌豆100g、酸菜30g、雞蛋1個、油2大勺

做法：

- 1、豌豆剝殼後洗淨備用；酸菜洗淨後剁成末備用；雞蛋打散備用。
- 2、鍋裡倒入油，6成熟後倒入豌豆，煸炒變色後加入適量的清水，大火燒開後小火慢慢煮到豌豆軟糯為止。
- 3、加入酸菜攪拌開，大伙再煮1分鐘，最後慢慢倒入雞蛋液，等雞蛋液浮出來即可。

小貼士：

- 1、酸菜很鹹，所以放鹽前先嘗一下，基本上可以不用放鹽。
- 、因為酸菜是很鹹的，所以不能放多，主要是提鮮的作用，放多了就不好吃了。



尖椒魷魚條

用料：魷魚、青尖椒、紅辣椒

做法：

- 1、魷魚去皮順著頭尾方向切條，青椒紅椒切絲待用。
- 2、鍋中少許水燒開，將魷魚條過水後，放入冰水見涼。撈起瀝乾待用。
- 3、鍋中倒油見熱，倒入尖椒絲炒香，倒入冰過的魷魚條。
- 4、給炒好的菜，稍勾薄芡汁即可。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯

★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

★協助中學生、大學生申請入學

★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

★各種類型團體接待

★遊學、考察、短期進修

★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

★個人收入及公司報稅、成立公司

★工作傷害及車禍意外律師資詢

★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣

★專業顧問諮詢可上網

www.bfconsulting.us

★國際學生可上網

www.tyhusa.com

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132

Tel : 314-991-3747

Fax : 314-991-2554

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译