

私房菜谱 (Sec.1)

| | |
|--------------------|------------------------|
| 香橙烧猪肉条.....4 | 西湖牛肉羹 |
| 腊肠 | 宋嫂鱼羹 |
| 鱼香碎滑鸡 | 西湖醋鱼 |
| 山椒拌白肉 | 鱼腹藏羊肉 |
| 家常连锅 | 荷包鲫鱼.....12 |
| 四川合川肉片 | 葱油鱼 |
| 醉妃白肉 | 糖醋鱼段 |
| 梅菜芋头扣肉 | 甜味熏鱼 |
| 东坡肉.....5 | 山椒蒸鲩鱼及心得 |
| 腐乳肉 | 水煮活鱼.....13 |
| 蚂蚁上树 | 豆花鱼 |
| 鱼香肉丝粉丝煲 | 大蒜烧鲶鱼做法及心得 |
| 碗仔翅 | 辣椒豆酱蒸 CATFISH (鲶鱼) |
| 川肉丝 | 香辣油浸活鱼 |
| 盐煎肉.....6 | 潮州鳝煲 |
| 叉烧肉 | 龙趸 (ling cod) 焖节瓜 |
| 肉丸糊辣汤 | 酸辣鱼片.....14 |
| 辣味肉皮冻 | 果汁鱼块 |
| 鲜香肉皮冻 | 豆豉鲮鱼蒸鸡蛋 |
| 溜肉段 | 菠萝虾球 |
| 糖醋咕嚕肉 | 海蜇马蹄 (荸荠) 汤 |
| 苦瓜镶肉 | 酸辣汤 |
| 豆豉 (豉汁) 蒸排骨.....7 | 厚烧鸡蛋 |
| 排骨年糕 | 肉茸蛋.....15 |
| 醉排骨 | 朝阳鸡蛋豆腐 |
| 粉蒸排骨 | 蒸蛋 |
| 醉猪手 | 五香熏鸡蛋 |
| 红豆烧猪手 | 自制咸蛋 |
| 卤猪蹄 | 酒酿蛋 |
| 葱炖猪蹄 | 香蛋吉利卷 |
| 红烧猪蹄 | 鲜奶炖蛋之微波炉篇—研制出来了 |
| 翡翠双冬蹄膀 | 酒蒸鸡 |
| 猪蹄瓜菇汤.....8 | 豉油鸡 |
| 大蹄扒海参 | 蒜香鸡.....16 |
| 凉拌腰花 | 干葱豆豉鸡 |
| 韭菜猪血汤 | 大盘鸡 |
| 豆腐拌肉松 | 纸包鸡 (微波炉版) |
| 芹菜肉松 | 啤酒鸡 |
| 肉松麦片粥 | 烤整鸡 |
| 豆皮寿司.....9 | 烤鸡 |
| 日式御饭团 | 咖喱鸡块 |
| 烧日式肉松饭团 | 香菇滑鸡 |
| 蛋皮寿司 | 鸡尖汤 |
| 日式肉松饭团 | 烤鸡翅.....17 |
| 红烧羊肉 | 山椒醉鸡翅做法及心得 |
| 清蒸羊肉 | 泡椒凤爪的后续吃法 |
| 清汤羊肉.....10 | 麻油鸡 |
| 炒羊肉丝 | 核桃仁鸡丁 |
| 红焖羊肉 | 四川棒棒鸡 |
| 土豆牛肉饼 | 迷你白切鸡.....18 |
| 酱牛肉 | 鸡肝 |
| 酱牛肉的私人做法 | 烤火鸡 |
| 麻辣牛肉丝 | 中式烤火鸡 |
| 红焖牛腩 | Turkey and Cheese Bake |
| 家常卤水咸牛肉 | 咖喱火鸡腿 |
| 凉拌牛腱肉.....11 | 乌鸡炖牛奶 |
| 原味烧牛肉 (roast beef) | 老鸭汤 |
| 蚝油牛肉 | 好吃又简单的鸭汤 |

| | | | |
|----------------------|----|--------------------------|----|
| 酸萝卜炖老鸭 | | 香菇火腿饭 | 25 |
| 盐水鸭 | 19 | 翡翠米卷 | |
| 水鸭润肺汤 | | 卷筒蛋糕 | |
| 菠萝炒鸭片 | | 蛋糕拌粉实录（分蛋法） | |
| 麻辣鸭胗 | | 基本蛋糕体和蛋糕装饰夹心材料 | |
| SEASHELL PASTA SALAD | | BEST NO-BAKE CHEESE CAKE | 26 |
| 油炸香菇 | | 柠檬乳酪小蛋糕 | |
| 炒圆白菜 | 20 | 天使蛋糕 | |
| 糖醋莲花白（糖醋包心菜） | | 圣诞节的炫蛋糕 | |
| 蒸茄夹 | | 巧克力装饰奶酪蛋糕 | 27 |
| 肉末茄子 | | 牛油蛋糕 | |
| 鱼香茄子 | | 玉米蛋糕 | |
| 蒜香咸鱼干焖茄子 | | 不用烤箱的苹果蛋糕 | |
| 咸鱼茄子煲 | | 只需平底锅的咸蛋糕食谱 | 28 |
| 茄子煲 | | 蒸奶油蛋糕 | |
| 独咸茄 | | 微波食谱—奶油蛋糕 | |
| 鱼香苦瓜 | | 微波炉版巧克力蛋糕 | |
| 红烧冬瓜 | | 不必用烤箱的乳酪派 | |
| 烤尖椒西红柿拌素茄子 | 21 | 起酥皮 | 29 |
| 素菜西红柿包 | | 柠檬奶酪酥皮 PIE | |
| 速成腌白菜 | | 苹果派 | |
| 油焖白菜 | | 乡村肉 PIE | |
| 麻辣白菜 | | Banana Cream Pie | 30 |
| 栗子白菜 | | 做面包 | |
| 奶油扒菜芯 | | 甜面包卷--Sweet pecan rolls | |
| 火腿白菜 | | Coffee parfait | |
| 炆辣白菜 | 22 | 磨卡咖啡 | 31 |
| 茄汁菜包 | | 脆炸牛奶 | |
| 白菜肉卷 | | 奶油炸糕 | |
| 上汤青菜 | | 猪猪版奶油炸糕 | |
| 冷菜----油焖竹笋 | | 蛋塔 | |
| 糟辣椒的做法 | | 椰丝蛋白酥 | 32 |
| 豆豉小辣椒 | | 奶酪玉米椰丝曲奇 | |
| 醋溜藕片 | | 奶油煎饼 | |
| 糖醋藕块 | | 玉米小松饼 | |
| 溜藕片 | 23 | 香葱苏打饼干 | |
| 花生莲藕汤 | | 牛油曲奇 | |
| 粉丝虾米杂菜煲 | | Peanut Jewel Drops | 33 |
| 豌豆，小玉米炒木耳 | | 金丝核桃曲奇饼 | |
| 素四烩 | | 花生糕 | |
| 土豆泥 | | 原味 Muffins | |
| 豆豉南瓜炒咸蛋黄 | | 泥巴球 | |
| 绿豆南瓜羹 | | Christmas Shortbread | 34 |
| 绿豆八宝粥 | | 西式作法的八宝饭 | |
| 鲜虾南瓜锅贴 | | 豆沙煎堆（麻圆） | |
| 南瓜豆腐饼 | | 奶黄糯米兹 | |
| 南瓜饭 | 24 | 莲蓉椰丝糯米球 | |
| 甜味南瓜饼 | | 点心 | |
| 辣味南瓜饼 | | 芭蕉咸饭 | |
| 咸味南瓜饼 | | 筒仔糕 | 35 |
| 蒜茸豆豉南瓜焖排骨 | | 糯米糕 | |
| 清蒸南瓜 | | 糍粑 | |
| 奶油南瓜汤 | | 油钱 | |
| 南瓜粥 | | 苕饼 | |
| 香煎芋蓉饼 | | 苕糕 | |
| 番薯粥 | | 清明粿 | |
| 疙瘩汤 | | 叶儿粿 | |
| 菠萝饭 | | 桃酥 | |
| 韩国美味----石锅拌饭 | | 杏仁酥 | |

| | |
|---------------|----|
| 杏仁奶油酥饼 | |
| 法式蒜茸包 | |
| 面包沙拉 | |
| 叉烧甜面酱三文治..... | 36 |
| 豆腐鱼饼三文治 | |
| 卤蛋西火腿三文治 | |
| 烧鳗鱼生菜三文治 | |
| 武汉的面窝 | |
| 裕琏火烧 | |
| 卤煮火烧 | |
| 过桥米线 | |
| 干炒牛河..... | 37 |
| 四川凉拌酸辣粉丝 | |
| 牛肉面 | |
| 热干面 | |
| 担担面 | |
| 老友面 | |
| 哨子面 | |
| 蒸馒头 | |
| 蒸馒头不粘锅的绝妙方法 | |
| 香菇菜包..... | 38 |
| 千层发糕 | |
| 提丝发糕 | |
| 玉米发糕 | |
| 发糕 | |
| 三鲜卷 | |
| 羊肉泡馍的馍 | |
| 肉夹馍的馍 | |
| 浓汤面片儿 | |
| 蟹炒年糕 | |
| 甜豆沙烤年糕..... | 39 |
| 烤年糕 | |
| 粘糕 | |
| 上海年糕 | |
| 萝卜糕 | |
| 萝卜丝饼 | |
| 烤玉米..... | 40 |
| 凉粉 | |
| 煎灌肠 | |
| 米纸饼 | |
| 肠粉 | |
| 油面筋 | |
| 绿豆糕 | |
| 红豆钵仔糕 | |
| 煮豆沙馅儿 | |
| 相思红豆粥 | |
| 糯米酒 | |
| 菌子油..... | 41 |
| 油茶面 | |
| 自己做豆沙 | |
| 豆腐皮两吃—豆芽包 炸响铃 | |
| 素鸭 | |
| 金包银 | |
| 凉拌馄饨皮 | |
| 蚝油豆腐 | |
| 湘烧豆腐 | |
| 春卷..... | 42 |
| 相思紫菜卷 | |

| | |
|-----------|----|
| 寿司 | |
| 鳗鱼寿司..... | 43 |
| 外面不卷紫菜的寿司 | |
| 花生四果汤 | |

菜谱来自：私房小菜所有好朋友
整理：by 油油

香橙燒豬肉條

超市賣的新鮮精瘦豬肉一塊，切成小指粗的長條。

材料：鮮橙兩個，蒜茸隨意，檸檬兩個

- 1-先把豬扒放些許鹽、味精、豆粉腌好。【十分鐘就可以了】
- 2-把橙、檸檬榨汁，糖、鹽、味精調成糖醋汁
- 3-再把豬肉條放在熱油中炸至七、八成熟，取出，瀝干。
- 4-鍋熱放油，再加蒜茸，爆香后再倒入糖醋汁、豬肉條。收汁取出即可！

腊肠的做法

灌肠用的肉，瘦肥肉按七三的比例买回，十斤肉里瘦肉七斤肥肉三斤，汾酒二两（现建议用红葡萄酒，做出的颜色很好）。白糖三两（南方的腊肠偏甜，也有放六两的），盐二两，生抽二两，在过去做腊制品还要加点硝，这东西估计不好买，没有也罢。有的话加四钱。这些就是腊肠肉的腌制调料的比列啦，大家按做的量调整比例。

将瘦、肥肉分别切成小丁，也有将瘦肉切成薄片，浸清水去血水后再切成丁的，肥肉切丁后用温水洗一下滤干水。把调料放在大盆里，倒入肥肉丁搅拌均匀，约腌一小时，然后再放瘦肉一起再搅拌均匀。主要是肥肉没有瘦肉容易入味，所以要先腌肥肉。

肠衣（以前的那种猪肠衣还得用温水泡软再捏干水分）一头用麻绳（现在可用棉绳，别用化纤绳，一烤就化了）扎好，在另一头开口处插入一个宽口的漏斗，将搅拌好的肉从漏斗灌进肠衣，灌好一段就用绳子扎一段。将全部灌好的肠放进七十度的热水里烫一下，拿出滤干水。

将烫过水的肠穿放在竿子上，挂在太阳底下有风的地方晒（冬天腌制最好）。晚上就用小炭炉上慢慢烘（用烤箱四十五度烘烤不知可不可以？我没试过啊，有志之士不妨一试），第二天再拿出去晾晒。晒上五六天腊肠衣就会收缩，外表变得很油润，腊肠就做好了。。

鱼香碎滑鸡

鸡肉，随便什么部位。搅碎。加盐，料酒，生粉浆好。另姜剁细，蒜剁细，葱切花。泡辣椒剁细，豆瓣酱剁细。

碗中：酱油，胡椒，盐，味素，白糖，醋，汤，调小荔枝味。锅中下油中小火，下豆瓣酱，泡辣椒，炒香，油呈红色，大火下葱姜蒜，炒香，下鸡肉。（事先过油7成熟），再倒入碗中调料，勾芡出锅，撒葱花，即成。

山椒拌白肉

原料：

猪臀尖肉 500 克、野山椒 100 克、大蒜 50 克、香菜 25 克、生姜 20 克、花椒、料酒、山椒水、白糖、味精、香油、沙拉油等各适量。

做法：

1、猪臀尖肉洗净，入沸水锅中氽去血水后，再放入清水锅中，加入生姜（拍破）、花椒、料酒煮至八成熟，然后锅离火，焖至肉熟且汤汁冷后，将肉捞出片成薄片，整齐地摆放在盘内；野山椒去蒂剁细；大蒜去皮捣成泥，入锅用少许沙拉油炒香后铲出；香菜洗净切碎。

2、将野山椒、白糖、味精、山椒水、香油放在一个碗中，调成山椒味汁，淋在盘中白肉上，最后浇上蒜泥油，撒上香菜。搞定！

心得：为了突出野山椒的风味特色，菜中最好不放酱油。

蒜泥白肉

选猪大腿后垫肉，带皮，下锅煮。加花椒，姜葱，待肉煮熟，不要捞出，等其泡在汤里。直到温热。蒜泥，红油辣椒，白糖，味素，复制红酱油（酱油，红糖，姜香料，味精，熬至浓稠颜色红亮）准备好。把肉捞出切薄片，然后卷起来，整齐排在盘中，淋上调料。

家常连锅

上好五花肉 1 斤，萝卜 2 斤。生姜 1 块及葱若干洗净。铁锅里倒水加五花肉，水要多些，至少要把肉淹没，姜排碎放入锅里。大火烧开，打去浮沫。然后将萝卜去皮切成一指厚片，下入锅中。继续煮。此时可以将葱切葱花，加酱油，味精，熟油辣子等做成蘸水。也可用家常豆瓣做蘸水。待肉熟后，取出，切薄片，再下入锅中，煮至萝卜熟，即可。

醉妃白肉

材料：上好五花肉，绍兴酒，黑白胡椒粉，盐，味精。

方法：

- 1，五花肉处理好，切成 1 寸半到 2 寸宽的长条，用酒泡 24 小时。
- 2，调味料拌匀。
- 3，将 1，料拿罐略擦干后，用调匀的料腌 10 小时。
- 4，将 3，料排在铝箔纸上，入预热烤箱中 200 摄氏度烤 30 分钟。
- 5，烤好的肉冷却后切片。

梅菜芋头扣肉

将刮净的带皮五花肉切成 5-7 厘米见方的大块，加水煮半小时后捞出，抹干水分和油，用叉子在肉皮上扎出许多孔，趁热在肉皮上抹老抽，下油锅炸至金黄色，取出切成约 7 毫米的片，将芋头也洗净，削皮，切成和肉差不多大小的块，下油锅稍炸。然后将肉和芋头相间码在碗里，肉皮向下，上面码上垫底的梅菜（要事先泡好，洗净沙子，挤干水分），倒入用酱油，葱，姜，糖，料酒，南乳，八角及一点汤兑成的汁。上笼蒸 1 小时左右，熟后除去汤，倒扣在碗中，将汤汁勾薄芡，浇在扣肉上即可。

肉皮一定要扎许多小孔，越密越好，这样炸出来的肉皮才会够酥。老抽要趁热抹才能上好色。芋头片要用油炸一下才容易软绵。选择梅菜垫底，吃起来才不会腻。八角没有的话可以不用，一定要用南乳，味道才够浓。

东坡肉

用料是五花肉（连皮的），还有姜葱、料酒（绍兴黄酒至少1瓶）、冰片糖，另加八角花椒桂皮甘草片各少许

1，五花肉切方块，先放进已经沸腾的开水中煮煮，煮出杂质渣子，然后用冷水冲洗干净，用干净布吸干水分；（这步和冰研的东坡肉的处理一样）

2，肥而不腻的关键——第二步：先中火后大火，烧热平底的不粘锅，然后把五花肉皮朝下放入锅中干烙，马上把火调至中偏小火，（注意：这一步我是绝对不下油的！）烙至猪皮发泡发白，然后把肉翻转，烙一下有肉的几面，这是火可以调大一点点，把肉面烙至微泛金黄则可。虽然我没有下油，但是猪肉自己会出油而且会溅油星子，所以做这一步是大家还是要小心，以免被油星子溅上烫伤！这样处理，既不耗油又可得皮松而肉质肥而不腻的效果（我这一步和冰研的用油炸很不同）

3，肉已经烙过了，不要关火，趁热倒少许料酒，这时你可以听见“沙拉”的声音，把肉翻翻，倒酱油，又听见“沙拉沙拉”的声音，把肉再翻翻，让肉四面都均匀沾上酱油，然后下去皮拍过的姜片，还有葱（葱白用刀拍拍）、4/5瓶料酒（刚好淹过肉）、冰片糖（1/2片）、花椒八角桂皮甘草片少许，大火煮沸，尝尝够不够咸，如果不够，再下些酱油，然后改小火，慢慢煮1个半小时就OK了！

5，由于酒远比水容易挥发，所以我留了1/5瓶酒，虽然原则上炖肉应该尽量不揭盖，但是如果你在玻璃盖中发现汁快干了，还是要马上开盖下多些料酒的，尤其是第一次做的时候，火候、酒下的量往往还没有能够好好掌握时更要如此，唉，总不能眼看着干锅烧焦吧！不过煮出来以后的东坡肉酒香四溢，真是很好吃的！

腐乳肉

主料：猪五花肉

调料：腐乳，酱油，白糖，味精，猪油（我们没有猪油，就省略了），葱段，姜块（拍松）。

做法：将猪肉放锅内煮，六成熟时捞出晾凉。然后切成8厘米长、0.7厘米厚的片，皮朝下，整齐地码在碗内，放入酱油，白糖，葱段，姜块，腐乳（研碎），上屉蒸一小时左右。然后将汤控入勺内，肉扣在盘子内。勺移旺火上，将汤收浓时点味精，淋猪油少许（没有就算了），浇在盘内的肉上即可。

特点：色如玫瑰，味道咸甜，别有风味。

蚂蚁上树

材料：粉丝（三两）、瘦肉（二两）、红椒（一只）、葱（一棵）、姜茸（半茶匙）、上汤（半杯）、调味料：生抽（两茶匙）、豆瓣酱、酒（各一茶匙）、盐、糖（各1 / 8茶匙）、酒糟（南货店有售）（一茶匙）。

做法：1、瘦肉洗净抹干，剁碎。红椒去籽，与葱分别洗净及切粒。2、粉丝放入滚油中炸脆即盛起，不要炸至金黄色。

3、烧热镬，下油1.5汤匙爆香姜茸，放入肉碎及红椒粒炒片刻，加入调味料、上汤及粉丝，慢火煮至汁收干，再加入葱粒兜匀即可上碟。

鱼香肉丝粉丝煲

材料：猪肉(8两)、木耳(少许)、马蹄(少许)、粉丝(1扎)、

调味料：

蒜茸、姜茸(各1/2汤匙)、葱末(1汤匙)、辣豆瓣酱(1/2汤匙)、醋(1/2汤匙)、生粉(少许)、盐(1/2茶匙)、鸡粉(1/2茶匙)、糖(1茶匙)、生抽(1-1/2汤匙)

做法：

1>猪肉切丝加生抽1汤匙、生粉拌匀腌一下。

2>木耳切丝；马蹄切碎；粉丝泡软。

3>油热炒肉丝8分熟即捞出沥干。

4>余油爆香姜茸、蒜茸、葱末、辣豆瓣酱，续入马蹄、木耳略炒，随加入肉丝炒匀后加糖、鸡粉、醋调味，并以生粉勾芡即可。

5>将粉丝放入煲中加少许水及盐1/2茶匙、生抽1/2汤匙调味，煮滚后将鱼香肉丝放入煮约半分钟即可。

碗仔翅

材料：粉丝(40克=1-1/2安士)、瘦肉(75克=3安士)、冬菇(5只)、姜(1片)

汤料：水(4杯)、鸡粉、糖、盐、生粉、老抽、麻油(各1茶匙)

芡汁：马蹄粉(2汤匙)、水(4汤匙)、

拌食：胡椒粉(适量)、浙醋(适量)

做法：

1>粉丝泡软剪碎，沥干。

2>瘦肉煮熟拆成细丝，冬菇泡软切丝。

3>用一汤匙油起锅，爆香姜片起掉不要；洒酒加入汤料煮滚。

4>将所有材料放入汤料内，煮滚勾马蹄芡，推稠即可，同胡椒粉及浙醋同上。

另外：勾芡时要小火，否则马蹄粉会和粉丝黏成一团。

川肉丝

猪肉切成粗丝，用生粉，料酒，蛋清，盐，胡椒粉调匀上味。另准备豆芽洗净，香菜，花椒粉，辣椒粉，味精，白糖，香油，盐。

鸡汤烧开，下猪肉丝，用筷子拨散。肉丝发白，立刻捞出，滴干水分。拌入调味料，豆芽，香菜即可。

盐煎肉1

主料：猪后腿三刀肉200克，青蒜(或青椒、蒜台)7克。

调料：

大油65克，酱油、面酱、豆豉、料酒各15克，豆瓣酱15克，盐2克，白糖5克，葱25克，味精3克。

作法：(1)将带皮肉切成宽3厘米、长4厘米的薄片。青蒜切成3厘米长的段，葱切成马耳状。(2)炒勺烧热注油，油热后

下入肉煸炒，待断生时(勿过火)下豆瓣酱、面酱、盐、豆豉炒出味后再下青蒜，并将酱油、白糖、味精、料酒、葱下入后，翻炒几下便成。

盐煎肉 2

带皮的猪腿肉 1 磅，切片。

炒锅中放少量油，放入肉片，煸炒出油，下辣椒酱一勺，豆豉酱一勺半，稍炒出香味，加切成丝的灯笼辣椒，蒜苗，少量糖、味精，起锅，装盘。

叉烧肉

材料：猪肉、李锦记叉烧酱、生粉（少许）、糖（少许）、油

做法：

1，把猪肉切成大约 1.5—2CM 厚的许多片大片，然后用刀背在猪肉的两面细剁各一遍，把猪肉剁软，以便入味；

2，用生粉和糖各少许在每片猪肉的两面涂均匀，腌片刻；

3，然后用调羹舀出叉烧酱，厚厚地涂抹在猪肉片的两面，记住，要厚厚的。用量大约是 1LB 的猪肉配 5 汤匙左右的叉烧酱，反正要达到把猪肉的底面都浆满叉烧酱的效果；

4，蒙上保鲜纸，放进冰箱里腌过夜（一般我们是下午调味，腌到第二天中午才拿出来）；

5，烧热油锅，大火热锅时放下猪肉块用油煎，待肉与锅接触的那面转了颜色后立刻翻转煎另一面，看到转色了，就调回小火，慢慢煎熟，注意火候，不可太频繁地翻也尽量不要煎焦了。煎至筷子可以戳穿猪肉块时，美味的简易叉烧就做好了！

心得：

1，挑选猪肉中叫“夹心肉”的部分，这部分的肉以瘦肉为主，中间略夹一些肥的脂肪层，肉质特别好味（但如有硬筋，要剔去），而且烧的过程中脂肪层融了，令叉烧内略油脂，口感更香美；

2，千万不要按照李锦记叉烧酱瓶子上贴的说明书指示的份量及腌制时间去做叉烧，按他们指示的作出的叉烧味道不好，而且淡；下的叉烧酱份量要足，腌的时间要够长！而且说明书上虽然说是烤，但是变烤为煎更健康，不容易上火，味道也一样好！^_^

3，先大火热锅两面煎腌好的肉，可以令肉的表面在短时间内熟了薄薄的一层，封住里面没有熟的肉的肉汁，然后再转小火慢煎，这样弄出来的叉烧里面很鲜，而且软，不会太干硬的。

4，用刀背拍松，利于入味；但糖和生粉绝不能多下；

5，叉烧酱在唐人街的超市就有，如果没有，可以去设有亚洲食品专柜的超市找，英文名是：CHAR SIU SAUCE(李锦记—LEE KUM KEE)；

肉丸糊辣汤

可用猪肉，牛肉或是羊肉作馅，加入料酒，花椒末，姜末，香油，味精，盐，一只鸡蛋，一点面粉（千万不可多加）拌好，淹半个小时或是 10 分钟。

泡好木耳黄花菜，洗干净，撕成小片和小条。

煮锅加辣椒丝，花生米和水煮至水滚花生米 8 成熟，用手把肉馅挤成肉丸下入锅中（用勺子作肉丸也行，但没有手挤的味道好），下黄花菜，过 8-10 分钟左右肉丸就熟了，下圆粉条，下木耳。

调一碗淀粉汁，加入大量花椒末，白胡椒，少量五香粉，粉条煮熟的时候就可以下这碗调味汁。

锅中的汤汁粘稠的时候，可以打蛋花进去，也可以加弄碎的嫩豆腐。

冬天喝这个汤很舒服，也可以有不同汤底，猪骨，牛骨，羊骨，也可以加枸杞一类的中药。

辣味肉皮冻

材料：肉皮冻 250 克葱 1 支 调味料辣椒油、酱油各 1 大匙、麻油、糖、花椒粉各 1 小匙

制法：

1、葱洗净切丝；肉皮冻撕去包装、切片，放入盘中备用。2、调味料加入碗中调拌均匀，淋在肉皮冻上，撒上少许葱丝即可

鲜香肉皮冻

原料：无油膘猪肉皮一斤，大料一颗，姜一小块，生抽少许，盐，鸡精少许，市售速冻青豆三匙。

做法：先将肉皮入开水氽烫，去腥膻，拔残毛，改刀成一寸半长，较筷子略粗的条，

汤锅烧开两大碗水(约是肉皮的三倍)，下入前三种原料炖煮至肉皮软烂，汤将只没过肉皮时倒入生抽，加盐和鸡精调好口味，入青豆略煮后离火。

将全部汤料倒入一长方形蛋糕烤合内，用小勺撇去浮油，晾凉后放入冰箱，成冻后随吃随取。

注：煮汤汁时可依个人口味调整佐料，亦可加入各种菜料如土豆、胡萝卜，扁豆等。也可将所有固体原料捞出，只食清冻

溜肉段

主料：猪肉适量

配料：青椒 2~3 个，洗净掰成小块，淀粉适量，葱姜蒜少许

调料：盐，味精，胡椒粉，酱油少许

做法：猪肉最好选精瘦的脊肉，切成长 3~5 厘米，厚 2~3 厘米的肉块，淀粉加少许水，和锅包肉的淀粉黏度一样，挂均匀浆，油烧至七成热，炸肉，炸至金黄色时捞出待用。留少许底油，放入葱姜丝，蒜片爆香，倒入青椒和炸好的肉翻炒，加入调料，勾上芡，出盘。

糖醋咕噜肉

原料：去皮五花猪肉 500 克，鸡蛋清 50 克，辣椒 20 克，新鲜竹笋 100 克，葱段、蒜泥、芝麻油各 0.5 克，精盐 1.5 克，咸番茄酱 200 克，酒 7 克，淀粉 90 克，花生油 750 克。

做法：

① 将猪肉片成菱形块。用精盐、酒腌入味，裹上鸡蛋液和淀粉；油烧至六成熟，把肉炸至五成熟，倒入漏勺沥油；

② 再炒蒜、辣椒，爆出香味，加葱、番茄酱，随即倒入肉片和笋块拌炒、勾芡，装入盘中即可食用。

苦瓜镶肉

- 1 将新鲜苦瓜切段，三指宽，去掉中间的籽备用。
- 2 碎肉加入生抽，虾米末，葱姜末，红辣椒末，味精，盐。
- 3 将肉馅塞入苦瓜中，隔水蒸 15 分钟，起锅，能勾点点欠浇在上面好，不浇也无妨。
- 4 清爽好吃，色味巨佳:)

豆豉（豉汁）蒸排骨

取新鲜肉排，洗净，剁成指甲盖大小备用；取阳江豆豉，生抽，味精，糖及蒜头适量，混匀与碗内，用菜刀把将以上调料充分碾碎成糊状，加入适量生粉及少量清水；将备好的肉排和调料充分混合，平铺与大盆中，放上少量红辣椒

丝作为装饰，浇上花生油，然后在大火上猛蒸至熟透即可。最后再撒上少量葱花，，，

技术要点：排骨身材尽量细点，易熟；千万别忘记放蒜头；还有就是宜用花生油（香）；另外，不要蒸过头了，，，

排骨年糕

猪大排开成片，洗净后用刀背轻轻拍松。炒锅上火，油热后下姜丝和排骨煎一下，加黄酒，少许盐和老抽翻炒，炒到排骨有酱色时加水盖盖稍焖一下，排骨八九成熟时下小年糕数条同煮，加生抽和糖，待排骨熟年糕软时加少许味精，稍收汁起锅装盘。

注意：年糕最好用小条年糕，如无可用大条年糕改小，干年糕片泡开也行，但煮的时间要短一些，卖相和口感都差点。

醉排骨

【特点】色金黄，味香甜酸辣俱全。

【原料】

猪大排骨（500克）、大蒜头、鸡蛋白（2只）、咖喱粉、芥末、胡椒粉、黄酒、白糖、酱油、辣酱油、盐、芝麻酱、番茄酱、醋、菱粉、麻油

【制作过程】

一、将排骨切成20多块长方块。二、将菱粉、酒、盐、蛋白各少许调和在一只小碗里；再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡椒粉、麻油、酱油、醋调和在另一只碗里。三、开温火热猪油（500克）锅，将排骨放入菱粉、蛋白糊里抓一抓，再放入油锅余熟，然后将排骨取出，滤去油，盛在盘中。锅里的油也同时倒出。四、将大蒜头拍碎，下原热锅炒香，倒入调和盛有芝麻酱、番茄酱等调料的小碗里，一起浇在排骨上即好。色金黄，味香甜酸辣俱全。

粉蒸排骨

小排骨洗净斩块，焯水后过清。山芋去皮洗净，切成与排骨同样大小。郫县豆瓣或辣豆瓣酱剁细（或用香辣酱），姜切末，葱白切粒。锅上火，放入适量大米小火炒至黄脆，加剪碎的干辣椒和花椒，再炒到辣椒和花椒出香时离火放凉。将放凉后的炒米打成粗粉。小排骨加米粉，油，剁碎的辣酱，料酒，少量盐和味精，老抽，生抽，糖，姜葱，胡椒粉拌匀，山芋也用同样拌匀。取一大碗放进拌好的小排骨再放上山芋上笼蒸熟。如用高压锅上汽后30-40分钟即可，不用高压锅大约要蒸2小时以上。食用时把蒸好的排骨翻装在深盘内，撒上香菜末浇上些麻油。喜麻辣者还可加上些辣椒面和花椒面。

注意：米要炒得过一些，不要打太细，蒸出来才香，可一次多做些，用瓶装好可保存较长时间。也可以用小米炒后直接用。蒸好后如不翻盘就把排骨放上面。底菜也可以用芋头，土豆，去皮老南瓜，稍老的豆角等等。如用厚片五花肉蒸，即为粉蒸肉。

醉猪手

将猪手用清水，盐，葱姜煮烂，泡入花雕酒中，放入冰箱，1-2天就可以吃了。酒可反复使用。

花生烧猪手

将花生改成红豆。不过花生也很好吃。

- 1，手焯水洗净，花生用凉水泡软，备用。
- 2，热锅中放八角，桂皮，用油先炸出香味，下葱姜，放猪手翻炒，入料酒，看水气将尽，放酱油炒红，放冷水，没过猪蹄就好。大火烧开。
- 3，水开后，放适量冰糖，盐，花生，改文火约1小时。
- 4，最后用筷子轻轻戳一下肉皮，如果熟了，就大火收汤，到汤汁粘稠红亮即可。

卤猪蹄

原料：猪蹄450克，花生38克，香料1包，香菜少许。

①味精1/6茶匙，冰糖19克，酱油1大匙，海山酱1/4茶匙。

制作：

- 1.猪蹄切块后，用水烫过取出。
- 2.将猪蹄、①料、花生及香料一同用大火煮15分钟。
- 3.煮好的卤猪蹄放入大碗，上置香菜点缀。

备注：海山酱是一种甜辣且带五香味的酱料，其原料大多是五香料、糖、醋、辣椒酱、淀粉等。

葱炖猪蹄

原料：葱50克、猪蹄4个、食盐适量。

制作：将猪蹄拔去毛桩，洗净，用刀划口；将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加水适量和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。

功效：补血消肿。适用于血虚，四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

红烧猪蹄

原料：猪蹄750克。

调料：盐、葱各13克，姜8克，香油、料酒各25克，花椒5粒，冰糖50克，汤1300克。

制作：(1)将猪蹄刮毛洗净，剁去爪尖劈成两半，用水煮透后放入凉水中。姜、葱拍破待用。(2)用炒勺将少许香油烧热，放入冰糖炸成紫戏色时放汤调至浅红色为度。(3)加入猪蹄、料酒、葱、姜、盐、花椒，汤烧开后除去浮沫，用大火烧至猪蹄上色后，移至小火炖烂，收浓汁即成。

翡翠双冬蹄膀

A, 蹄膀一个, 青江菜一斤

B, 葱 2 根, 姜 4 片, 蒜头 4 个, 桂皮 20 克, 八角 4 粒。

C, 酱油 1 杯, 冰糖 3 大勺, 米酒 3 大勺, 水 12 杯, 盐 1/4 勺, 味精 1/2 勺

D, 冬笋 1 支, 冬菇 6 朵, 葱 2 根

E, 太白粉 2 大勺, 水半杯

1, 将蹄膀洗净用酱油擦均匀, 入油锅炸至金黄, 捞出备用。

2, 冬菇泡软去蒂切片, 冬笋煮熟去皮切片, 葱切段。

3, 爆香 B 料, 将 C 料及蹄膀一起倒入锅里, 大火煮沸, 改小火 40 分钟。再放入焖烧锅焖 3 小时。

4, 青江菜用开水烫后垫底, 蹄膀置上, 汤汁 1 杯半与 D 料煮沸, 再用 C 料勾芡淋在蹄膀上即可。

猪蹄瓜菇汤

药材: 红枣 30 克、黄耆、枸杞子各 12 克, 当归 5 克

原料: 猪前蹄 1 只、丝瓜 300 克、豆腐 250 克、香菇 30 克、姜 5 片、盐少许

制作:

1. 香菇洗净泡软去蒂, 丝瓜去皮洗净切块, 豆腐切块备用。

2. 猪前蹄去毛洗净刳块, 入开水中煮 10 分钟, 捞起用水冲净, 黄耆、当归放入过滤袋中备用。

3. 锅内入药材、猪蹄、香菇、姜片及水 10 杯, 以大火煮开后, 改小火煮至肉熟烂 (约 1 小时), 再入丝瓜、豆腐续煮 5 分钟, 最后加入盐调味即可。

功效: 养血、通络、下乳、适用于产后体质虚弱、乳汁不足者。

大蹄扒海参

主料: 水发海参 750 克, 猪蹄 2 个。

调料: 植物油 800 克(实耗约 50 克), 熟大油 100 克, 姜块、酱油各 15 克, 料酒 25 克, 葱姜油、盐各 20 克, 白糖 50 克, 味精 5 克, 葱段 25 克, 糖色少许, 湿淀粉适量, 鸡汤 1.5 公斤。

制作: (1) 将猪蹄刮洗干净, 在外侧划上一刀, 用开水煮透, 捞出控去水分后放入烧有 7 成热的植物油炒勺中, 炸至金黄色, 捞出沥油。海参洗净后用直刀一剖两半待用。(2) 炒勺将大油烧热煸炒葱、姜拍松, 并烹入料酒和酱油加入味精、鸡汤和盐、糖色。把蹄放入炒勺内, 再放上猪蹄, 烧开 1 小时将猪蹄翻转过来, 再用小火将猪蹄煨烂, 放入盘中。将葱、姜拣出, 取出垫, 将海参放入勺中 3 分钟, 用湿淀粉勾芡, 淋入葱姜油即成。

特点: 色泽红亮, 蹄质香烂, 海参绵软可口。

凉拌腰花

主料--猪肾一对(超市有售)

辅料--有多少算多少

1, 先将猪肾切成小片, 一定要把中间白的东西去掉(要诀)

2, 用锅将水煮开, 放些花椒, 将切好的腰花过水, 不吃花椒的要先把花椒捞出

3, 把腰花捞出放入碗里, 加葱姜糖盐酱油醋辣酱拌匀。

韭菜猪血汤

材料: 猪血 1 盒 (唐人街有售, 是生的猪血, 广东人又称猪血为猪红)、韭菜 1 小把、嫩豆腐 1 块、白胡椒粒 1 茶匙、盐、胡椒粉、麻油

作法:

1, 煮开水一锅, 煮沸后放下猪血, 彻底煮熟, 然后取出放冷水中浸泡凉凉, 然后切骨牌大小的块

2, 豆腐用加了少许盐的冷水浸泡 10 分钟, 然后取出切成骨牌大小的块——心得: 用盐水泡可以去掉豆腐中的豆腥味

3, 韭菜摘去老梗, 洗净, 切或摘成小段;

4, 把剩余的鸡清汤加入锅中, 把白胡椒粒用刀拍拍, 令其稍碎, 加入鸡清汤中, 煮沸, 然后下切成块的熟猪血和豆腐, 再煮沸后下韭菜段煮煮, 关火

5, 下盐、胡椒粉适量, 麻油少许调味

豆腐拌肉松

原料: 豆腐 1 块, 肉松 60 克, 葱、黄瓜、炒油各少许, 盐、味精、香油各适量。

做法

1 将豆腐用开水烫过, 除去表面硬皮, 用罗过细。

2 锅内放少许油, 下入葱花煸香, 浇在豆腐上。然后再撒上盐、味精、香油、和肉松, 拌匀。黄瓜从中间剖开, 顶刀切成半圆片, 均匀地码在豆腐周围作点缀即成。

特点: 肉松干香, 豆腐鲜嫩。

芹菜肉松

原料: 芹菜 300 克, 猪肉松 50 克, 熟猪油 50 克, 精盐 3 克, 味精, 1 克, 麻油 5 克。

做法:

1、芹菜去根、叶洗净用刀拍松, 切成 6 厘米长的丝;

2、锅烧热, 加少量油煸炒肉松, 待断生时盛起。锅内再加少许油烧热, 放入芹菜煸炒至将熟时, 放入肉松、精盐、味精淋入麻油即可。

肉松麦片粥

材料: 麦片一杯, 猪肉松和葱粒少许, 鸡蛋一只。

做法:

1. 麦片用冷水浸透, 待用。

2.将水煮沸，一边搅拌，一边加入麦片。待材料煮熟后加入适量调料，熄火后加入打匀的蛋液。

3.食用时加入适量的猪肉松和葱粒。

豆皮寿司

材料：豆皮两张、米饭两碗、黑芝麻两大匙、肉松 50 克、花生仁 10 克

调味料：糖、白醋各 1 小匙

做法：

1、米饭煮熟，盛入碗中，趁热加入糖、白醋搅拌均匀，放凉。

2、豆皮用凉开水冲净，放在竹片上摊开，放入适量米饭铺平，加入黑芝麻两大匙、肉松 50 克、花生，用手卷起竹片，包成饭团，收口处蘸水粘紧。

3、食用前切成小段，盛出可食。

日式御饭团

材料：冷饭一又二分之一碗、肉松六小匙、沙拉酱二小匙、海苔酥、海苔皮各 随意。

做法：肉松放在小碗中，加入沙拉酱调匀揉成两个球状备用。用一个乾淨的塑胶袋，内铺一条小毛巾平放，并在塑胶袋上抹少许开水。将饭铺在塑胶袋上，手沾水后，以手将饭略微按平，放上肉松球，再将塑胶袋四角拉起，包紧揉成团，再裹上海苔。

烧日式肉松饭团

材料：热饭 2 碗

肉松 适量

寿司醋 2 汤匙

日式酱油 适量

做法：

① 把寿司醋注入热饭内拌匀，备用。

② 取保鲜纸一张，在中央放上 1/4 的饭，在饭中加入肉松，用保鲜纸沿中央收紧，把饭团轻轻压实。

③ 取平底镬下少量油，放入饭团后用小火煎，见饭团略呈焦黄色，扫上一层酱油，然后反转饭团，反复扫上酱油，直至饭团呈金黄色即可。

蛋皮寿司

材料：蛋 2 个、紫菜 1 张、寿司饭 1 碗、小黄瓜 1 长条、胡萝卜 1 长条、肉松 2 大匙

做法：

1.蛋打散加点盐及少许太白粉水拌匀，入平底锅中，小火煎成一薄薄蛋皮。

2.竹帘铺底，再铺蛋皮、紫菜，米饭摊平至五分之四处，预留五分之一的缝口，中间再放肉松、小黄瓜、胡萝卜，包卷成圆筒状，缝口以米饭沾黏。

3.以利刀切成圆片，即可排盘。

日式肉松饭团

材料：

热饭 2 碗

肉松 适量

寿司醋 2 汤匙

日式酱油 适量

做法：

① 把寿司醋注入热饭内拌匀，备用。

② 取保鲜纸一张，在中央放上 1/4 的饭，在饭中加入肉松，用保鲜纸沿中央收紧，把饭团轻轻压实。

③ 取平底镬下少量油，放入饭团后用小火煎，见饭团略呈焦黄色，扫上一层酱油，然后反转饭团，反复扫上酱油，直至饭团呈金黄色即可。

红烧羊肉

用料：

羊肉(1 磅)、胡萝卜(1 个) 干葱(10 余粒)、白萝卜(1/2 个)

调味料：

老抽(1-1/2 汤匙)、盐(1/2 茶匙)、糖(1 茶匙)、胡椒粉(少许)

水(适量)

做法：

1>羊肉出水洗净，放入白萝卜块同煮，至羊肉 5 成熟，取出白萝卜弃去。

2>胡萝卜去皮切块，干葱去皮保持原粒。

3>烧热 1 汤匙油，将干葱及羊肉同爆香，放入调味料及过面水份，煮滚后，改用中火煮。

4>将胡萝卜块加入同焖至烂，汁收浓即可上碟供食。

清蒸羊肉

【原料】

肥鲜羊肉斤半；食盐五钱；酱油二钱；黄酒一钱；葱段一棵；姜三片；花椒水一两；芫荽三棵

【制作过程】

将羊肉洗净，控去血水，下汤锅煮六成熟，直刀切成三分厚的片，放在碗里摆成梯田形状。然后，加入酱油、食盐、葱

段、姜片、花椒水、

黄酒，添些清汤（约三两），上蒸笼蒸烂出锅，拣去姜残片，扣在大盘里，撒上切碎的茼蒿即妥。

清汤羊肉

取羊腿肉 2 斤，洗净，切块，放开水锅中煮 3 分钟后洗净。原锅洗净，加清水，放羊肉块，大火烧开，撇去沫子，加入白萝卜 4 两，葱姜适量，黄油 1 两，烧至酥烂，加盐，味精，青大蒜丝，花椒粉，盛出即可。

炒羊肉丝

原料：羊腿肉 300 克，京葱 250 克，鸡蛋 1 只，素油、精盐、味精、胡椒粉、黄酒、淀粉、酱、醋、白糖适量。

制法：

1. 京葱去根和边皮，洗净，切成约 2 寸长的丝。羊肉切成约 1.5 寸长的丝，用精盐、味精、胡椒粉略拌渍，加入适量干淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放油约 40 克，油热，放入羊肉丝，煸炒至松散，放入京葱丝略煸炒，加入适量白糖、味精、酱油、精盐、黄酒，略翻炒，用水淀粉勾芡，淋麻油少许，装盘即成。

红焖羊肉

原料：

羊肉一斤半，小胡萝卜四根，罐装西红柿(chopped tomatoes with herbs)一听，芹菜掰两枝儿切段，洋葱半个，盐，糖适量。

做法：

羊肉，胡萝卜，洋葱切核桃块，烧热油锅下洋葱煸香，倒入羊肉略炒，下西红柿再炒，加少量水，以没过主料为准，将胡萝卜，芹菜段，盐，糖加入，大火烧开，小火焖烧至汁浓，即可食用。

土豆牛肉饼

主料：

牛肉馅 600 克

土豆 400 克

洋葱 50 克

面包粉 50 克。

制法：

- 1 将土豆煮熟，去皮，压成泥。
- 2 洋葱切碎。加少量油炒香
- 3 牛肉馅中加入葡萄酒，鸡蛋，胡椒粉、盐，辣酱油，搅匀。
- 4 再拌入的土豆泥
- 5 把土豆牛肉泥分成 20 份
- 6 裹上面包粉，压平成饼状
- 7 在平底锅中用慢活炸熟

酱牛肉

牛腿肉三磅，切三大块，放入冷水锅，烧开，撇去浮沫，洗净锅。

炒锅上火，倒入适量油烧热，放入大约 100 克六必居黄酱翻炒一会，加清水两碗烧开，做成酱汁。把酱汁倒入煮锅中，放入牛肉，加开水使汁漫过牛肉两厘米左右。放入切成段的三棵葱，15 克盐，两勺酱油，八角 6 个，花椒一把，小茴香两把（用手抓的），草果两个，生姜 20 克左右，桂皮一大块。用旺火烧开后，改小火煮大约一个半小时。放凉后捞出切片。

酱牛肉的私人做法

原料：生抽，老抽，米酒，醋，糖，盐，葱（洋葱也可），姜，花椒，胡椒（黑：白=1:4），桂皮，丁香，八角。牛腿肉(1 公斤)

作法：先烧水至 50 度左右(手觉得烫，女士的手大概是 45 度，学化学的可能高些)，加入牛肉(不要切开，最后整个放进锅)，中火，至水沸，捞净血沫，至汤变清，我是用沙锅，有人可能用高压锅做，汤清后，加入调料，盖好然后改小火闷 1 个小时(高压锅的用户们可能只要 6 分钟-20 分钟[根据锅的性能])然后关火，放 4-5 小时让味道满满渗透进去，高压锅可放置过夜(夏天也不会坏，只要别开盖)。要吃的时候从汤中取出，切片。

麻辣牛肉丝

牛瘦肉 500 克，花椒面 5 克，辣椒面 10 克，上汤 100 克，料酒 1 汤匙，葱、姜、香油各适量。

将牛肉洗净去掉筋皮，顺着纹路改成 0.4 厘米厚的大片，再切粗丝，用盐、料酒和拍破的姜、葱将肉丝拌匀，腌 20 分钟烧热锅，下油烧至七成热时，将肉丝下入油锅内，炸干水汽捞出。

锅内留适量油，将姜、葱煸出香味，烹入上汤、料酒、盐、味精，再放入炸好的牛肉丝，用小火慢慢收下水分，然后再加辣椒面、花椒面翻炒均匀，去掉姜、葱，淋上香油即可。

红焖牛腩

特色：此菜软烂鲜香，浓郁芬香。

用料：牛腩 500 克。

调料：面豉、绍酒、深色酱油、浅色酱油、白糖、蒜茸各 3 茶匙，生姜 1 块，二汤 5 杯，湿淀粉 2.5 茶匙，花生油 1 汤匙。

制作：

- 1、腩入沸水锅中煲至稔，捞出斩成小方块。
- 2、生姜去皮，切成片；大蒜去皮剥成茸。
- 3、锅放旺火上，放入花生油烧四成热，下面豉、蒜茸、姜片爆香，加牛腩、烹绍酒，再下深、浅色酱油和白糖、二汤略焖，用湿淀粉打芡装盘即可。

家常卤水咸牛肉

1，腌肉。牛腱子肉 1 磅，洗净，放入一干净锅内，加盐 6 汤匙，花椒约 1 汤匙，用手把盐和花椒不断往牛肉上擦抹约 3 分钟，放入冰箱内腌 3 天。

2, 三天后, 取出牛肉, 冲去盐粒, 先将牛肉飞水后, 再加清水至淹没, 加料酒, 姜块, 八角, 花椒, 陈皮, 桂皮。最后再加一汤匙盐, 这是为了防止牛肉中的盐份在煮的过程中过多的渗入水中而走味。大火烧开后转小火煨两个小时关火。

3, 将牛肉在卤水里浸泡 12 小时后, 取出切片装盘。临吃时, 可拌入麻油和青大蒜叶, 爱吃辣椒的还可加点辣酱。

凉拌牛腱肉

买大块牛腱, 切成 8 两大块的块, 下沸水锅, 去血水。

再用锅烧开水, 放入牛腱, 料酒, 八角, 桂皮, 等等, 大火煮 40 分钟左右, 注意, 一定要大火快煮, 一筷子扎下去不冒血水就熟了, 千万不要炖烂。

将牛腱趁热放到一个盆里, 盖保鲜膜密封, 放入冰箱冷却。密封的目的是为了不失水分。

全冷后, 取出切薄片或细丝。再放回盆里, 加: 生抽, 醋, 香油, 糖, 味精, 蒜末, 葱末, 花椒辣椒油。注意, 醋, 香油和糖的量要大, 一般做完这个菜, 半瓶多香油就没了。拌匀放冰箱腌 2, 3 小时。

开饭前取出, 尝下味道, 这时, 由于调料以被牛肉吸收, 外面反而味道不够。于是再加上上述调料, 葱蒜末除外。香菜大量切成 1.5 厘米的段, 拌匀上桌。这个菜看起来应该是黑胡椒, 油光光的。花椒辣椒油的做法可在旧帖里找。自己炸的最好

原味烧牛肉 (roast beef)

牛颈肉 (chuck) 两磅 (最好带一定肥肉) 切成四大块, 洋葱两颗切成八瓣 (纵切两刀, 拦腰一刀)

架豆 (pole bean) 一大包或白花菜一大头

平锅略加橄榄油 (其他植物油也可), 大火 (不是餐馆的大火) 烧至开始冒烟, 下牛肉块大火两面煎黄。

铲出牛肉, 下洋葱煎黄后扒开, 再将牛肉放回。

加适量料酒 (俺用便宜伏特加兑水, 没有廉价料酒的异味)、盐、糖。用微火加盖焖烧一个半至两个小时, 中间每隔二十分钟将肉翻个身, 最后半小时至四十分钟加入前述蔬菜。吃时用刀叉切成小块即可。

此菜原汁原味、有肉有菜、菜比肉香; 而且简单易做, 只要提前计划好, 实际时间不到半小时, 就可解决一家人的晚餐

蚝油牛肉

做牛肉要先浸足水才嫩, 切片后加 1/4 杯水, 还可以加入少量苏打一起浸泡至少半个小时。我常常按下面的做法做牛肉, 味美又鲜嫩, 连不爱吃牛肉的人都说这个做法好吃的很:

1. 将净腿肉切成柳叶薄片, 用少量苏打粉、料酒 (我有时用伏特加代替料酒)、鸡蛋 (半只)、糖、淀粉、水和少许生抽王拌和上浆, 掺一些花生油搅匀待用。将蚝油、味精、酱油、胡椒粉、湿淀粉、上汤拌和成味汁;

2. 将上浆牛肉片撒入三成熟的油锅内, 滑至成熟, 倒出沥干油。将葱、姜入锅煸香, 倒入牛肉片, 烹料酒, 用拌好的味汁勾芡, 在旺火上翻炒几下, 迅速装盘即成。

这道菜也可加入自己喜欢的蔬菜, 即在葱姜出香味后加如蔬菜炒至八成熟, 再倒入牛肉片。

西湖牛肉羹

原料: 牛肉一小块, 香菇 2 个, 香菜一小把, 鸡蛋清一个

调料: 盐、味精、胡椒粉、生粉

作法:

1、牛肉剁成小粒, 冷水下锅, 待水开洗去血沫盛出。香菜切碎。香菇切粒。鸡蛋只取蛋清, 倒入汤碗内备用

2、锅内水烧开, 下牛肉粒和香菇粒, 水开后再略烧一会儿, 加盐、味精、胡椒粉

3、用湿生粉勾芡后, 倒入盛有蛋清的汤碗里, 迅速搅拌均匀使蛋清成飞絮状

4、最后撒入香菜即可

心得: 如果家里有嫩豆腐, 切碎后放入汤中与牛肉同烧, 更有风味

宋嫂鱼羹

材料: 鲤鱼 (中间的两段就好), 香菇 5-6 个, 姜 1 块, 醋, 盐, 料酒, 淀粉少许

步骤:

1, 鲤鱼洗净, 放在水里煮。放一点点花椒什么的也行。

2, 香菇, 姜切丝。

3, 鲤鱼看煮的白白的时候, 捞出, 放在碗里, 把刺挑出来。一条一条撕成和香菇差不多大小的丝。

4, 在挑鱼刺的时候, 换清水煮开放入香菇和姜。煮出味道后, 放入鲤鱼丝。依次放入醋, 料酒, 看个人口味放盐, 最后放淀粉勾芡。

5, 汤不要太多, 多了难看。

西湖醋鱼

原料 活草鱼 1 条 (重约 700 克), 绍酒 25 克, 姜末 1.5 克, 酱油 75 克, 白糖 60 克, 醋 50 克, 湿淀粉 50 克, 麻油少许

制法 一、将活草鱼放入盛湖水的大盆内饿养一两天, 使鱼肉结实, 消除泥土气味。烹前将鱼宰杀, 去鳞去鳃, 剖腹去内脏, 洗净。将鱼背朝外, 放在砧板上, 一手按住鱼头, 一手持刀, 从尾部入刀, 用平刀沿着背脊骨批至鱼颌下, 同时将鱼头对劈开, 使之成为脱骨相连的两片, 斩去鱼齿。

二、锅内放清水 1000 克, 旺火烧沸, 将鱼摊开, 背面朝下放入, 再烧沸, 即将锅端上小火煮约 3 分钟, 至鱼的划水鳍竖起、眼珠突出, 即用漏勺捞出, 沥干汤水, 鱼皮朝上, 平摊在盆里。

三、另用净锅上火, 放入余鱼的原汤 250 克, 加绍酒、酱油、白糖、姜末烧沸, 加醋, 用湿淀粉着腻, 搅成浓汁, 淋上麻油, 浇在鱼身上即成。

特点 色泽红亮, 肉质鲜嫩, 酸中带甜。

鱼腹藏羊肉

配料:

鲜鲤鱼 700 克, 净羊肉 200 克 香菇 50 克, 冬笋 30 克, 黄瓜 20 克 红辣椒 15 克, 精盐、酱油各 10 克, 料酒 25 克, 醋、糖各 20 克

制作方法:

将洗净鲤鱼整鱼剔骨后加调料稍微腌制；将羊肉、冬笋、香菇等切成米粒状，加调料放入锅中煸炒后填入鱼腹中；将鱼用猪网油裹好后放置于烤炉内烤熟；将红辣椒、黄瓜切成细丝，摆放在烤好的鱼腹上即可。

注意：

营养成分：胆 固 醇：160毫克 碳水化合物：22克 蛋 白 质：157克 脂 肪：26克 热量：976大卡

风味特点：

山东名菜，相传有春秋时代齐国人易牙所创。在北方水产以鲤鱼为最鲜，肉以羊肉为最鲜，此菜两鲜并用，互相搭配，烤制而成。成菜色泽光润，外酥里嫩，鲜美异常。

荷包鲫鱼

原料：鲫鱼一条，重八两到一斤左右，在北美的朋友的使用三线鲈/鳊鱼（国内称为胭脂鱼）

辅料：猪瘦肉馅半斤，鸡蛋一个，葱姜蒜，料酒，酱油（生抽），糖，淀粉，胡椒粉，毛汤，植物油

做法：将鱼洗净，如果是鲫鱼，特别需要将腹内黑膜撕掉，其他鱼类一定要把油脂去掉，保证没有太大腥味。散入一点井盐和料酒，抹开。肉馅加入盐/葱姜水/料酒/胡椒粉/淀粉/水/鸡蛋清/少许生抽打上劲，塞入鱼肚。起油锅，将鱼两面沾上淀粉下锅煎制两面发黄，如果又时间和耐心，可以多煎一会。起锅，用余油将大蒜和葱姜段炒香，把鱼重新入锅，烹入料酒，用盖闷一下，下生抽，糖和毛汤，锅开以后转中火焖约15分钟，下胡椒粉和盐，调好口味，如果汤多可以将汁收干一些起锅。将生蒜末半茶匙放到鱼上，用热香油浇一下，大功告成

如果不喜欢甜味的可以少放糖，不喜欢蒜味的最后一道工序可以省去。

特点：此菜色泽酱红油亮，鱼肉滋味厚，肉末香，汤汁浓，小弟喜欢用其拌饭。

葱油鱼

1、挑一条1斤重左右的草鱼，刮鳞开肚（请卖鱼的人帮忙是不错的方法），洗净，沿着鱼肚子剖开到鱼背，让鱼整个背朝上，呈趴着的姿势。

2、烧开一锅水，放鱼进去煮几分钟，煮鱼的时间是个关键久了肉会老，当用筷子能插进鱼背的时候就要捞出来，让鱼伏卧在碟子上。

3、切十几根葱花，撒在鱼的身上，浇一点黄酒，均匀撒点盐、味精、倒一点蒸鱼酱油，把大概二两油烧得热热的，往鱼身上一浇，大功告成。

糖醋鱼段

这周有一家西人的超市卖三文鱼特别的便宜，就买了一大条做了糖醋鱼段，很好吃，特别适合做不是很鲜的冻鱼，说来给广大猫咪分享：

原料：鱼一条，生抽，老抽，醋，糖，葱，姜，花椒，八角，料酒

做法：

1。将鱼洗净，沥干水份，切成鱼段，放如盆中，洒盐，生抽，打一个蛋，并抓一把面粉，用手拌匀，味十五分钟。

2。火上放平底锅，锅中放油，油多些（用来炸鱼段的），油七成热时，放入味好的鱼段，炸至金黄捞出（炸鱼剩的油，倒入其他容器，用于以后炸东西用）。

3。锅中放新油，等油热后，放入花椒，八角和葱，姜炒香。

4。放入炸好的鱼段，然后放生抽，老抽，料酒，醋和一点水，将火拧小，盖锅盖炖，中间翻面，可以尝尝口味，加糖，醋调整味道。

5。等鱼段熟，汤收后盛盘。

味道浓郁，咸甜酸皆有，十分开胃。

甜味熏鱼

材料：銀鯧魚12兩、蔥段3兩、薑片10片、芫荽2兩、八角少許。

鯧魚醃料：古月粉少許、鹽1/3茶匙、糖1茶匙、生抽1茶匙、老抽1茶匙、紹酒少許。

煮魚調味料：紹酒2茶匙、老抽2茶匙、古月粉少許、糖2茶匙、鹽1/2茶匙、生抽1茶匙。

製法：

1.把鯧魚洗淨，切好，醃15分鐘。

2.放在滾油中以猛火炸至脆身，時間約為數分鐘，隔火備用。

3.鍋中倒少許油，加進薑片、八角、蔥段及芫荽炒香，再注清水8安士及調味料。

4.待水滾後，放回鯧魚，以慢火煮2分鐘。

5.上碟前加些麻油，埋薄芡，待涼後，放在雪櫃，想吃便可隨時開餐！

烹調小心得：由於醃魚時已放了老抽，故此在炸的過程中，要注意時間，以免過（火農）。

山椒蒸鲢鱼及心得

鲢鱼也叫草鱼，这里主要是学做法，对鱼的品种别太较劲，您选其他适合蒸的鱼也可以，只要别再发帖子追问、研究鲢鱼的品种就行，当然也别拿带鱼或鳊鱼来蒸。

原料：

鲢鱼1条（600克左右，别太小或太大），野山椒100克，小红辣椒50克，洋葱50克，生姜20克，大葱50克，姜米10克，精盐、胡椒粉、料酒、白糖、山椒水、香油适量。

操练：

1、鲢鱼杀后洗净，从脊背处剖成两半，去掉骨刺后，在鱼皮肉的一面划上柳叶刀，用拍破的生姜和大葱、精盐、胡椒粉、料酒腌渍10分钟，再拣去葱姜，将鲢鱼装盘；野山椒去蒂剁细，小红辣椒去蒂去籽剁细；洋葱去皮切细。

2、将野山椒、小红辣椒、洋葱、姜米放在小碗中，加入精盐、白糖、味精、山椒水、香油等调均成味汁，淋在盘中的鲢鱼上，放入已经开锅的蒸锅中旺火蒸8分钟，闭火，别开锅盖，用余热虚蒸2分钟后立即出锅。开吃！真的是又鲜又开胃呀心得：

- 1、如果您不会给鱼剔骨，也不必因畏难耽误了一顿美食，您可以直接蒸。
- 2、山椒还可以蒸肉、蒸排骨，同时还可以加入米粉，象粉蒸肉的做法。
- 3、调料也根据自己的口味试着放，不用以克为单位那么精确。

水煮活鱼

草鱼（三斤）搞干净，鱼头切下，切两半，放一边，鱼肉剔下，鱼骨切段放一边，鱼肉切片后，碗中放豆粉，胡椒粉，盐，料酒，将鱼片放入拌匀。葱（三根）切段，蒜（五颗）拍烂，泡辣椒（五根）切段，花椒一小把，放一小盘内待用，干辣椒十个切段，加花椒一把放入另一小盘内待用。

锅烧热，下油，放入豆瓣酱炒两下，出红油后，放鱼头、鱼骨翻炒两下，下第一盘中的调料，再炒两分钟，加水（大半锅），煮开后加盐，糖（一点点）调味，再煮十分钟左右，下鱼片，用筷子拨散鱼片以免粘在一起。再煮开后起锅装碗（我可装了两大碗）。（鱼片不能煮久，否则会老）

锅洗净，烧热，下油（多一点），烧热，下入第二盘中的干辣椒、花椒，爆香，浇入碗中。“滋”的一声响。拿筷子吧。

豆花鱼

杀好鱼.放盐.料酒.姜.葱.腌一会儿.姜切末.蒜切末.葱切马耳朵.泡辣椒剁细.豆半酱剁细待用.锅中下油量多一些.烧七陈热.下鱼炸制.外酥内嫩捞起.锅中下油中小火.下豆半酱泡辣椒炒酥香.油呈红色下姜葱蒜.炒香掺汤.下.酱油.盐.糖.醋.胡椒料酒.花椒.校正味后下鱼烧制.中火.最后捞起鱼.下豆花小烧一会.捞起盖在鱼上.锅中汤汁加味精.香油.勾薄欠.淋在鱼和豆上.撒葱花.即成.

大蒜烧鲶鱼做法及心得

辣椒豆瓣酱 CATFISH（鲶鱼）

鲜的红尖椒数个，去蒂去核，切小圈，加豆瓣酱 1 汤匙、甜面酱 1/3 汤匙、酱油 2 茶匙、白糖 2—3 茶匙、麻油、胡椒粉、姜汁各少许拌匀成蒸鱼用的酱，用手指沾一点尝尝是否够咸（个人口味而定），如果不够咸，可以加盐少许；

CATFISH(鲶鱼)1 条（约 1—2 斤）宰干净，去鳃、内脏，把鱼腹内黑膜刮去，洗净，然后选以下 2 种方法中的任何一种以去掉鱼身上的腥粘黏液：

方法 1：用 90C 左右热水浇在鱼身上，然后把被热水弄得发白的黏液用小茶匙刮去，再用冷水冲洗一下---这种方法快速方便有效率，但是会稍损鱼皮的鲜滑口感

方法 2：用粗盐 0.5-1 汤匙均匀撒在鱼身上下，用力擦洗，再撒生粉适量，把鱼身上黏液粘掉、擦去，然后用水冲洗干净——这种方法比较复杂，但是能最有效的保留鱼肉鲜味及鱼皮的滑嫩

用锋利菜刀把已经弄干净的鲶鱼打横切成约 1.5-2CM 厚的圆圆的金钱片，然后用调好的蒸鱼酱把切好的鱼块（FISH STEAK）拌均匀，放大碟子中，鱼块上下都撒上切成丝的葱白（4—5 条葱白，葱青切丝待用）、陈皮丝（陈皮要预先用水发泡开）——鲶鱼是河鱼，有泥腥味道，用陈皮、葱白最去泥腥味，效果远胜姜丝；

用隔水蒸或微波炉蒸的方法把鱼块蒸熟，

1，隔水清蒸版：锅中下水，放上蒸隔，把放了鱼的碟子放在蒸隔上，待水充分沸腾后再加盖子，这样碟子底面受热比较均匀，保持大火大约蒸 5 分钟（时间视鱼的大小略有调整），就可关火，但是先别开盖，用老饕猫的方法“虚蒸”多 2 分钟，鱼会更好味道

2，微波炉蒸鱼版，把鱼放白瓷碟或微波炉专用食具中，加盖，高热蒸 5 分钟就可以了（如果鱼比较大而且厚，可以加 1 分钟）蒸好后将碟子取出，滤去多余汁水，撒上葱青切的丝，浇 1 汤匙滚热的沸油在葱青上，就可以吃了！

香辣油浸活鱼

原料：活鱼一条，最好选择 1 斤半左右的活的青鱼（江浙一带的草青），北方所说的碗鱼（本人电脑上无此字只好别字）。在北美可使用鳊鱼等活鱼。

辅料：葱姜蒜切丝，香菜（北方人较喜欢，南方人多不用），酱油（生抽），盐，胡椒粉，糖，蚝油，干辣椒丝。

做法：先将鱼洗净，一定要撕去腹内黑膜，用刀在鱼脊背处横片一刀，深及鱼的脊骨。如果鱼比较大，可以在两侧打些花刀，将鱼切成头尾两半。选一个大锅，将水烧开，下生油四茶匙，盐少许/葱姜稍微拍放入，将鱼比较厚的地方先烫一下后放入锅中，等水重新开时将火拧道最小，保持水微开 2-3 分钟，之后完全关闭，盖上盖子焖 3-5 分钟，夏天可以看鱼的大小减为 3 分钟，冬天或鱼比较大可以适当超过 5 分钟。用筷子戳一下鱼肉最厚的地方，如果无血水渗出则可以盛盘。剔除葱姜段。另用一个锅将油烧热，把酱油等调料和匀，加入两汤匙的鱼汤，倒在鱼身上，将葱姜蒜丝/香菜/干辣椒丝等码放在鱼身上，将热油浇在辅料上面即成。

特点：鱼肉滑嫩，葱姜蒜辣椒的香味浓郁。吃的时候用鱼肉沾汤汁吃，味道清爽，不油腻。可以一试。

潮州鳊煲

材料：白鳊一条(约 2 斤，越肥大越香)，梅子 4 粒，去核，咸酸菜(潮州酸菜)5 两，中国芹菜 4 两，青蒜 4 两，红椒 3 只，粉丝 6 两，上汤(罐头鸡汤)适量

方法：

1，潮州酸菜切块，蒜，芹菜，红椒切小断。

2，白鳊切段，用少许油煎片刻，有少许变色。

3，砂煲中放上汤，以盖过所有材料即可，放如梅子，酸菜，白鳊，以及适量盐，糖一起大火煲，煲滚后，改慢火约 15 分钟。(不要太久，鳊鱼煮太烂)

4，放粉丝，(事先浸 10 分钟)，煲 4 分钟

5，放芹菜，青蒜及红椒，盖上盖子约 1 分钟，就好了。

白鳊虽肥腻，可是据说海鲜中的肥油是好的。象很多人都买深海鱼油吃一样。

龙趸(ling cod)焖节瓜

材料：鲜龙趸一件(约 1 磅去鳞)、节瓜 1 个(约 1 磅、去皮、切块)、姜片(少许)、冬菇(5 只、泡软、切丝)、葱段(2 条)

调味料：盐(1/2 茶匙)、上汤(1/2 杯)

芡汁：耗油(2 茶匙)、糖(1/2 茶匙)、生粉(1-1/2 茶匙)、水(1/4 杯)

做法：

1>将鱼洗净，吸干水份，用盐 1 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙，涂匀鱼块，腌片刻。

2>热锅，下 2 汤匙油，爆香姜片，放入鱼块，煎至金黄色，加入节瓜、冬菇、下调味料，盖锅盖用中火焖 10 分钟，至节瓜烂软，放入葱段，勾芡，煮滚即可上碟。

酸辣鱼片

鱼块洗净，切片。用适量盐，蛋清，淀粉拌匀。在油四五成热时下锅，等鱼片颜色泛白能轻轻浮起的时候，捞出淋油。留少许，把锅烧热，放入干辣椒丝，姜末，稍炸。然后倒入热汤，放少量酒和糖，再加盐，醋葱，用淀粉勾芡，再将鱼片轻轻推入翻动几下即可。

果汁鱼块

【特点】色泽金黄，质地软嫩，鱼肉鲜香，酸甜适可。

【原料】

主料 净鱼肉 300 克，果汁 120 克，玉米粉 30 克，鸡蛋 20 克 调料 植物油 600 克(实耗约 80 克)，盐 2 克，湿淀粉 30 克。

【制作过程】

(1) 将加工好的净鱼肉改切成长 3 厘米，厚 0.6 厘米，宽 1.5 厘米的块，放入碗内，加盐腌上。(2) 把鸡蛋与湿淀粉放在碗里，加适量的清水，搅拌均匀将鱼块放入蘸上一层，而后再蘸上一薄层玉米粉。(3) 炒勺内倒入植物油，放旺火上烧到 7~8 成热，将鱼块逐一放入，炸至金黄色，熟后捞出沥油，放在盘内。(4) 炒勺内的热油倒出，留点底油，放回火上，加入果汁炒匀，用调稀湿淀粉勾薄芡，加尾油，淋在鱼块上即成。

改版的铁板鱿鱼

原料：鱿鱼，蒜蓉辣酱

做法：将鱿鱼改刀成自己喜欢的大小（也可以整个做），辣酱我用的是天津蒜蓉辣酱（在华人店里有）。

炒勺加热，直接放进鱿鱼，注意不要加油。鱿鱼会出很多水的，就那么一直炒啊，炒啊，直到炒干了，没有水为止（我偷懒了，看到鱿鱼熟了，就悄悄的把剩下的水倒掉了，实在受不了那香味的诱惑嘛。不信，试试几周不见肉味的感觉！！！苦不堪言啊！）言归正传，炒干后，加入你认为合适量的辣酱，炒匀就好了。注意：千万不要加其他任何东西，免得破坏了原有的味道。

豆豉鲮鱼蒸鸡蛋

材料：珠江桥（鹰金钱）牌豆豉鲮鱼一罐（相信各个城市的中国店都能买到）、鸡蛋 2-3 只

调味料：盐少量（因罐头中的鱼的含盐量已经较高），鸡精（味精亦可），葱，麻油

方法：

将鸡蛋打入碗内，加盐，水（冷开水），鸡精，用筷子打匀。接着将豆豉鲮鱼放入鸡蛋液中，撒入葱花，上锅蒸约 20 分钟，出锅淋入麻油即可。入口奇香，营养丰富，保你吃了还会再做第二次，呵呵:-) 试一试吧！！

菠萝虾球

原料：红虾仁 200 克 菠萝罐头 1 罐

调味料：

A 料：盐 1 小匙

B 料：面粉、淀粉各 2 大匙 蛋白 1/2 个

C 料：沙拉酱 3 大匙

制法：

1、菠萝罐头打开，取出菠萝片、切成块；红虾仁去除肠泥、洗净，由背部剖开，放入碗中加入 A 料搓揉，捞出，洗净并沥干水分。

2、取一个小碗，放入红虾仁及 B 料拌匀，再放入热油锅中，炸至金黄色，捞出并沥干油分后备用。

3、干锅烧热，放入虾仁、菠萝及 C 料拌匀即可。

特点：外焦里嫩，口感适宜

海蜇马蹄（荸荠）汤

袋装即食海蜇 1 袋打开，切大丁（调味包不必用），马蹄（荸荠）6-8 个去皮切碎。姜一个去皮切末，罐头鸡汤 1 罐锅中倒入鸡汤，加姜末，煮沸，然后下切好的海蜇丁，马蹄碎煮沸，然后转中火煮 5 分钟，下盐调味就好。

酸辣汤

原料：豆腐 30 克，熟鸡肉（或火腿）、冬菇、熟瘦猪肉丝、水发海参、水发鱿鱼各 15 克，鸡蛋 1 个，淀粉 25 克，葱花 3 克，酱油 10 克，猪油 30 克，味精、胡椒粉各 1 克，香醋 6 克，精盐 5 克，鸡汤 750 克。

做法：

1、将豆腐、冬菇、海参、鱿鱼分别切成丝，同熟肉丝、熟鸡丝放入锅内，加鸡汤、精盐、味精、酱油，用旺火煮开，再放淀粉勾芡后，改小火加打散的鸡蛋。

2、将胡椒粉、醋、葱花及少许猪油放入汤碗内，在锅内蛋花浮起时即改旺火，至肉丝滚起，冲入汤碗内即可。

厚烧鸡蛋

鸡蛋（4 个）砂糖和酱油的量，看自己口味。我一般是砂糖一勺半，酱油大半勺（酱油等做好了也可以沾则吃）油：适量。料理酒：少量

我做的时候还会准备几张纸巾，半道擦锅里的油用，这样，做出来的型好看。

步骤：

1：在一个大容器里，搅拌鸡蛋，放入所有调料，放入少许水。放 3 分钟左右。

2：锅烧热后，放入少许油，我都用纸巾擦一层薄薄的油上去，火势调弱，将 1/3 的鸡蛋液倒入锅中。

3。看到鸡蛋象膨胀的那种感觉啦，拿铲子在外源象自己的方向，一点点卷过来。宽度大概 6，7 厘米左右就可以。形状不好看也没关系，因为这是第一次卷，以后 2 次会越来越有形的。

4. 鸡蛋卷过来后, 拿纸斤把锅其他地方的油擦干净, 倒入 1/3 的鸡蛋液, 让鸡蛋液流满剩余的锅面。然后和 3 步骤一样, 卷过来。不用心急的, 呵呵~~我一个铲子是不够用的, 要有个长筷子帮忙~~

5. 卷好後, 倒入剩余的鸡蛋液。一样方法卷好後, 用铲子轻轻拍拍, 使形状更为规矩些。

6. 盛出来, 切块。吃的时候, 到点将油拉,

肉茸蛋

去皮猪五花肉洗净斩成肉泥,加姜葱汁,黄酒,盐,味精,水淀粉,蛋清,少许水搅拌上劲.鸡蛋煮熟后去皮,少许熟香肠和甜椒切丁.把调好的肉馅包在鸡蛋外面,锅上火加水,水到 6-7 成热时将肉茸蛋轻放锅中,烧开后改小火闷 15 分钟,用漏勺捞起放入汤盘中,把香肠丁下锅浇开后,再加姜葱汁,黄酒,盐,用水淀粉勾芡撒上甜椒丁,把汤汁浇在肉茸上,再加点麻油就行了.

注意:用现成的肉馅也行.鸡蛋不要太大,也可以用鹌鹑蛋或鸽蛋.拌肉馅时用葱姜汁的一半,如觉得做葱姜汁太麻烦,可将葱姜切细末.肉馅一定要搅好劲否则包不上.甜椒最好多种颜色,只是为了好看.

朝阳鸡蛋豆腐

【特点】 软嫩鲜甜,口感润滑.

【原料】

软豆腐 400 克(切片),瘦肉 75 克(切粒),虾 75 克(去壳,去肠及沥干)(切粒),大熟鸡蛋 2 只,葱粒适量腌料: 特级蚝油 2 汤匙,芝麻油 1 茶匙,胡椒粉适量.

【制作过程】

1、 软豆腐用中火蒸 10 分钟, 沥干, 保暖。2、 蒸鸡蛋切半, 取出蛋黄压碎后待用。蛋白切粒, 加入瘦肉, 虾肉和腌料拌匀。3、 用 2 汤匙油爆炒蛋白、瘦肉及虾肉至熟透, 加入芡汁, 煮至热透, 淋上豆腐面, 洒上压碎蛋黄及葱粒即成。

蒸蛋

蒸蛋我用了三个蛋,加了将近一杯的温水,加入适量盐,酒及少许淀粉打匀,将蛋泡沫撇掉,冷水入锅,大火烧至水沸,然后改用中小火蒸至熟(用牙签往碗中插入无蛋黄水冒出即可,时间长短不重要,水放得够怎么蒸都不会老,一定不能用大火蒸,会起蜂窝),在蛋面上撒几片香菜,起油锅将一勺芝麻油及半勺蚝油混合加热,倒在蛋面上即可(不喜欢的可省略这一步骤).

五香熏鸡蛋

鸡蛋 12 只, 白糖 25 克, 八角 3 瓣, 湿茶叶, 花椒少许, 精盐 2 克, 香油 5 克。

鸡蛋洗净放入冷水锅中(水没过蛋为止), 用小火煮至 5 成熟, 捞出去壳。

鸡蛋放入冷水锅中, 加盐, 2 瓣八角, 花椒等用小说煮 3-4 分钟捞出。

取铁锅一只, 锅底放白糖, 湿茶叶, 八角, 铁锅口放一个稀眼铁丝网, 将鸡蛋排在上面, 盖严锅盖, 用小火烧至白糖融化冒烟时将锅端下, 再焖 1-2 分钟取出。在每个熏蛋上涂少许香油即可。

自制咸蛋

小馋羊说:

俺的腌咸蛋方子: 与楼下白洋淀方法相似, 但在饱和食盐水里加 10%小苏打(又叫 baking soda,碳酸氢钠, NaHCO_3), 这样做的咸蛋保证出红油

胖墩墩说:

把锅里做开水,先放上花椒 2-3 分钟煮成花椒盐水,然后往锅里倒盐.关火.一边倒盐,一边搅.等溶液饱和了,锅底有盐析出了,就行了.然后放凉,可能还会有些盐析出.然后把鸡蛋码在玻璃罐子里, 到上放凉了的盐水.腌 15 天到一个月.可以先尝一个试试, 到时候不咸再腌一定不能放冰箱,要不很难腌咸如果你的鸡蛋不破,水是不会坏的如果有破皮的鸡蛋,一定要捞出来扔掉.

要不水都臭了.

还有滚盐法。就是先把鸡蛋泡在白酒里 1 分钟, 然后在盐里滚一下。将每个鸡蛋用保鲜膜包起来, 确保不透气。放在阴凉处 2 周到 1 个月就好了。

酒酿蛋

把你做好的酒酿, 连渣带汤, 再加适量的清水一起煮开锅后, 把蛋打散放进去煮一会儿, 如果不够甜, 可以放些白糖。

香蛋吉利卷

用料: 粗面包屑, 鸡蛋四只, 韭菜、虾仁若干, 水淀粉、姜末少许。

做法:

1. 韭菜虾仁切成粗末。油微热, 加姜末, 把韭菜虾仁炒熟, 用盐调好口味。
2. 鸡蛋打碎摊成鸡蛋饼。
3. 把韭菜虾仁馅包入鸡蛋皮内, 用水淀粉沾湿, 然后裹上面包屑做成鸡蛋卷。
4. 油热后加入鸡蛋卷炸至金黄色。
5. 把炸好的鸡蛋卷切斜刀, 放入盘中, 周围加青菜点缀。

鲜奶炖蛋之微波炉篇——研制出来了

用大一点的瓷碗或是微波专用容器, 打 2 个蛋进去, 搅匀, 再拌入和 2 个蛋体积一样或是更多一点的鲜奶进去, 再搅匀一遍。放入微波炉内, 高温 2 分钟即可, 取出后可加冰糖或是蜂蜜吃。

酒蒸鸡

鸡收草拾干净, 沥干水待用。姜切末, 葱切丝。果酒加葱丝, 姜末, 盐和少许味精拌匀成汁。用竹签在鸡身扎些小孔, 再用调好的汁把鸡身里外抹匀腌入味, 放盘中上笼蒸熟, 蒸的过程中给鸡翻一次身。蒸好的鸡拣去葱姜, 改刀装盘, 汤汁待用。起油锅, 加入汤汁煮沸, 用水淀粉勾薄欠浇在鸡上即可。

注意: 鸡不要太大, 童子鸡或当年小母鸡最好。(也可以用鸡翅或鸡腿做, 口味要差一些)。酒可按个人喜好用果酒, 黄酒, 露酒。。。参考用量: 鸡重 600--700 克, 用酒 20-30 克, (最好按个人酒量自酌)。葱姜的量要大些。。如用鸭做, 即为酒蒸鸭。

豉油鸡

鸡 1 只，姜 3 片，葱 2 根（切成段，尾不要），李锦记芝麻油 1 茶匙，李锦记豉油鸡汁 1 杯半，清水 1 杯半
把鲜鸡洗干净，鸡的个头不要太大，1 斤 2 两左右最好，不要超过 1 斤半，个太小了没肉，太大了肉粗不入味不好吃。
在锅里下 1 汤匙油，爆香姜片和葱段，加入豉油鸡汁和清水煮开，把整鸡放进锅里，加盖，用慢火煮开，每隔几分钟就把鸡翻转一次，让鸡身各个部位都着色入味，大约煮 20 分钟左右，鸡身全部变成深咖啡色，就加 1 茶匙芝麻油，加盖再煮 5 分钟，离火再浸 5 分钟。
取出鸡斩块，淋一些汁或用小碗装一些汁蘸着吃。

蒜香鸡

蒜茸加油和盐，均匀抹在鸡内外，腌 24 小时，铺在锡纸上，撒上炸鸡粉，放在烤箱里，350F30 分钟 OK。

干葱豆豉鸡

用料：光鸡(400 克)、豆豉(2 汤匙)、干葱头(4 粒开半)、蒜头(2 粒切碎)

腌料：糖(1/2 茶匙)、生抽(1 汤匙)、鸡粉(1/2 茶匙)、绍酒(1 茶匙)、生粉(1 茶匙)、熟油(1 汤匙)、胡椒粉(少许)

调味料：耗油(1 汤匙)、生抽(1 汤匙)、糖(1/2 茶匙)、上汤(5 汤匙)、生粉(1 茶匙)

做法：

1>鸡洗净沥干鸡件，加入腌料腌约半小时后油泡成 7 成熟。

2>干葱头去皮洗净。豆豉洗净沥干备用。

3>烧热油 2 汤匙，爆香干葱头、蒜头和豆豉，倒小鸡件赞酒兜匀，加入调味料盖上锅盖煮约 3 分钟收水即可

另外：如果没有上汤可用清水+鸡粉代替。

大盘鸡

鸡（没有严格要求，只要好烂就行）、洋葱一个、土豆适量、青椒几个、红辣椒干适量（最好是多一点才符合大盘鸡的宗旨）、八角、茴香适量、番茄酱、姜、蒜。

将油烧至八成热，将姜切成丝和红辣椒干和蒜末一起放入油锅内煸炒（一小会即可）再加入八角、茴香翻炒一下，放鸡略炒一会放入洋葱然后加酱油、盐、糖、番茄酱，加水（盖过锅内物品）加锅盖中火煮一会（不要太长）放入土豆块，如果水快干了，可再加一些，继续煮至土豆烂了即可放入青椒块，（这时的汤汁应该还有很多）放一些味精就可以装盘了。

要点：要等鸡肉烂了以后再放土豆，土豆烂了即刻起锅（时间长了土豆就糊掉了）汤宁可多一点不能少了，糖可放可不放
特点：这道菜口感辛辣，汤汁厚重，香味浓郁。

注意：鸡吃完了，汤可千万不要浪费，煮一点面条拌一下，别具风味。

纸包鸡（微波炉版）

用料：鸡肉 300 克，冬菇 6 个，胡萝卜丝 1 汤匙，葱 2 根，玻璃纸 1 大张

调料：盐半茶匙，油、鲜酱油各 1 汤匙，糖、料酒各 1 茶匙，胡椒粉、麻油各少许

做法：

1、鸡肉切薄片，冬菇浸软切丝。将调料加入鸡肉和冬菇丝中拌匀。

2、玻璃纸剪成小张，每小张包入葱段、胡萝卜丝、冬菇丝及鸡肉后拆成小包。

3、将纸包排放在盘中，用高火加热 3 分钟即可。

啤酒鸡

北京人：鸡一只，斩大块。想活的长些的，把鸡皮扒掉，鸡油去净。开水焯过去血腥。

花椒及少许葱花热油炆锅，下冷水，刺啦一声响，成白汤。下鸡块及大量姜片（一只鸡配至少半个巴掌大的一块姜）。煮到半熟，加盐调味。全熟时，停火前，倒半瓶啤酒烧开，关火。

新桐：把鸡洗净切成块，用油和少许盐、胡椒粉腌一下。

把锅烧热，下姜片、葱段、蒜米，加入鸡块，炒一下，倒进两瓶啤酒，加几颗红枣、枸杞和几片怀山，盖上盖，煮开，再炖一小会，等酒气散开，鸡块嫩滑，汤汁鲜美，真是香啊。

烤鸡

我买的鸡比较大，有 4 磅半。老美的菜谱不事先腌，我怕味道进不去，所以头天把鸡洗干净，用盐、料酒、葱姜末把鸡内鸡外都抹匀，并撒了一些 basil, thyme, garlic salt。第二天烤之前把鸡腿用铁丝扎在一起（不扎也行，只是烤好后鸡腿张着不好看），用软毛刷在表面涂一薄层菜油（或融化的黄油，植物黄油，或者蜂蜜，枫糖浆也行）。估计这么做的目的是防止汁水过多外溢而使肉质太老。烤箱预热 375F，然后把鸡胸朝上放烤盘里烤约 30 分钟，接着翻面再烤约 30 分钟。取出，在表面刷上 barbecue sauce，放回烤箱烤 15 分钟。然后鸡再翻面，这时已回到鸡胸朝上的样子，再刷上 barbecue sauce 烤 15 分钟就行了。如果你买的鸡比较小，时间要酌减。大概筷子在肉厚的地方扎进去没有血水冒出，并且鸡腿有些松动就好了。

咖喱鸡块

带骨鸡肉 350 克，土豆 150 克，大葱 50 克，咖喱粉 20 克，大蒜 2 瓣，面粉 10 克，绍酒、鸡粉、盐适量。

1、将鸡肉收拾干净，适当切块，放入水锅中稍煮，捞出洗净浮沫待用；土豆削皮后切成适当大小的块；大葱切小段；蒜剁泥。

2、锅中放油烧至五成热，下土豆炸至结壳黄亮时，捞出沥干油待用；鸡块也用油炸至表面略干时，捞出沥油待用。

3、炒锅放油约两汤匙，放入咖喱粉、面粉、蒜泥，用小火炒出香味，加入大葱煸香，加入小半杯水将面和开，再加入一饭碗水，放入鸡粉搅匀，放入鸡块，烹入绍酒，用中火加热 5 分钟，再加入土豆，调好咸淡，煮至鸡肉熟烂汁浓时，淋香油出锅即可。

香菇滑鸡

鸡腿三只，斩块，水发香菇四枚，切块。将鸡腿块加上料酒、生抽、盐、淀粉、姜末、糖，腌半个小时后，加上葱段、香菇，上锅蒸十五分钟即可。嫩滑的鸡肉加上香菇的清香，真的好吃极了。

鸡尖汤

准备工作：提前三、四天，将大白萝卜一个切成细丝（越细越好）放入一能密封的容器中，加两个柠檬的汁，白糖少许、盐少许，白醋少许拌匀腌上放入冰箱，腌透到发出浓郁的酸香味。

鸡一只（剁成小块），鸡翅尖 15 个（剪成小块），泡辣椒 8-10 只（竖切 6 瓣去籽），姜少许切片，李锦记桂林辣椒酱一大勺，葱结一个，冬笋 150 克切片，西红柿 2 个切片去籽。

做法：

炒锅上少许油转锅，使油遍布全锅，多余油倒出；中小火热锅，倒入鸡块、葱结、姜片翻炒两三分钟，看鸡块变色便倒入大量开水（炖汤的量）烧开，撇去浮末倒入汤锅加少许盐继续炖，次法做的鸡汤味道较浓郁，出汤时间也短，大约一个半小时左右就差不多了。

炖汤期间将翅尖用盐、胡椒、桂林辣椒酱腌一会，不可擅加料酒以免汤味不纯。炒锅内上上少许油中小火，放入全部翅尖铺平，煎到略黄，大盘内铺上几层吸油纸，倒入翅尖用吸油纸抹去翅尖上面的油和杂质待用。

鸡汤炖好后，撇开浮油盛到另一锅中，加入冬笋和西红柿炖出味，然后加入翅尖、泡辣椒和一大半的萝卜丝煮到翅尖能很 EASY 地咬动又不烂时，加胡椒、一点鸡精调好味即可。

注意，此汤的各种原料里很多已有盐，所以炖汤时不要加入太多盐，一点点就好。

烤鸡翅

鸡翅膀洗净，晾干。

姜大量，切薄片。

取一容器，码放一层鸡翅，放一层姜，撒些白糖，加生抽或老抽。反复如此。

腌 48-72 小时，中间可翻一两次。

取出，薄薄抹一层蜂蜜。上烤盘，入烤箱。

先 375F，看鸡翅膀变深色出油后，降至 300F 一下，慢慢烤干一些。

放凉吃更好，但你会等不急。快开一瓶冰啤酒吧。

山椒醉鸡翅做法及心得

原料：新鲜鸡中翅 1000 克、瓶装野山椒 2 瓶、生姜、葱节、八角、花椒、料酒、白糖、白酒、味精适量

做法：

1、鸡中翅洗净，放入清水锅中，加入生姜（排破）、葱节、料酒，用大火烧开后，转用小火煮至鸡翅熟，捞起投入清水中过凉。

2、净锅上火，掺入适量清水，加入生姜（切片）、葱节、八角和花椒，用大火烧沸后，转用小火熬出香味，离火，打去料渣，调入白糖、白醋、白酒、味精，倒入野山椒，即成山椒泡菜汁，起锅盛入容器内。

3、将煮熟的鸡翅放入山椒泡菜汁中，浸泡约 12 小时即成。

心得：

1、只要做好山椒泡菜汁，还可以试着泡凤爪、猪蹄（切小块，不要整只上）、萝卜等，这个泡菜汁最好是用来泡经啃嚼的、骨肉全有的荤菜。

2、泡菜汁因是无色的，所以只能用白醋、白酒、白糖……简单地讲，作料要求是“白一切”，别有颜色。

3、做泡菜有个普遍规律，就是要干净，所有原料、作料和各种要用上的容器，包括您的手都不能沾油，否则会发霉或走味

泡椒凤爪的后续吃法

准备：

1、用泡过凤爪的水泡一些白萝卜、胡萝卜（放盐）——我泡了一天，仍旧是不能沾油污，然后捞出萝卜切成细米丁。

2、水发香菇几个，切末。

3、备葱末、肉末（爱吃肉者多放肉末）

4、生菜一个

动手：

1、炒肉末

2、将香菇末、萝卜丁一起放入锅内煸炒至熟，撒葱末，立即装盘

3、将生菜叶剥开成片，洗净备用

吃法：

用生菜叶包卷住炒出的酸菜丁，然后咬、爵、咽。

麻油鸡

原料：鸡腿 400 克、姜 10 克、葱 15 克、料酒、酱油各 125 克、糖 25 克、香油 20 克、油 80 克

做法：

1、将鸡腿切成 2 厘米块，姜切成 2 厘米薄片，葱拍碎；

2、炒锅加油置旺火上，放入姜、蒜炒香，在加入鸡块、酱油、香油、料酒、糖一同翻炒，至汤汁干时即可。

风味特点：四川风味菜。以鸡腿为主料，用麻油烹制而成。成菜色泽深红，鸡肉酥软，汁浓味厚，开人胃口。是佐酒、下饭佳肴。在四川、江南广为流传。

核桃仁鸡丁

鸡胸脯肉 250 克，核桃仁 100 克，水发香菇 15 克，玉兰片 15 克，火腿 10 克，蛋清 1 个

将鸡胸脯肉去筋切丁，用蛋清和湿淀粉浆好。香菇，玉兰片，火腿切小块。核桃仁用热油炸成黄色。将鸡丁用热油滑至 7 成熟，沥去油。再放香菇，玉兰片，火腿和适量清汤，味精，料酒，精盐，勾芡，淋上鸡油，放入核桃仁，翻炒几下即可

四川棒棒鸡

原料：嫩鸡 1 只，葱白丝 10 克

调料：芝麻酱，红油辣椒，糖，酱油，花椒粉，醋等，

姜末，蒜末各半汤匙，花椒粉 1/4 茶勺，芝麻酱 2 汤匙，酱油 3 汤匙，醋，麻油各 1 汤匙，糖 1 汤匙，红油辣椒，将调味品浇在鸡丝上即可。

迷你白切鸡

材料：TYSON 牌 ROCK CORNISH 或 CORNISH HEN 一只（就是小母鸡啦，真的很小个，比广东菜里做白切鸡要求的 1.5-2 斤的小母鸡还要小得多，真是很“迷你”。鸡已去内脏头脚，约两块多美元一个）、青葱 1 把（\$0.25，洗净）、姜 2 大块（去皮、拍扁）、盐、胡椒粉、生粉、油、麻油、鸡精

作法：

- 1, 小母鸡（CORNISH HEN）洗净，用盐 1 茶匙、生粉 1 茶匙、胡椒粉少许把鸡身内外涂抹均匀，放通风处腌 2 小时入味并且顺便把鸡皮晾干——心得：预先腌味可改善北美肉鸡味道口感，风吹干鸡皮可令鸡皮更爽滑
- 2, 趁着腌鸡的时候，煮一锅水（估计水量以能够没过小母鸡为准），放油少许、鸡精 1 茶匙、葱 1 根，姜 1 块、胡椒粉少许与水同煮沸；剩余姜葱全部细细的剁切成蓉，然后把姜蓉、葱末混合起来，放小碟中备用；
- 3, 水沸腾后，把小母鸡放入，改小火，加盖浸泡 12—15 分钟（鸡越大，浸泡时间越长，时间视鸡只大小而定），注意浸泡时间剩一半时要开盖一次，把鸡提出来，把鸡腔内的水分倒掉，然后继续浸至仅仅熟取出沥干水分，然后放入加了冰块的冷开水中“过冷河”——心得：这样浸熟然后“过冷河”的鸡肉嫩皮爽滑，中间倒出鸡腔内热水，有利于鸡身受热均匀；另外，测量鸡肉是否熟只有用筷子在鸡身肉最厚处（如鸡腿、胸）戳戳，只有能戳进去就是熟了；广东白切鸡以肉刚熟，鸡骨头尤带血为佳，北方朋友如果不习惯可以弄得更熟些
- 4, 烧热油 1.5 汤匙，烧沸后“哗啦”一声倒入放了姜蓉葱末的小碟中，这时可闻到姜葱香，然后加盐适量，试试咸淡，如果喜欢咸可以再加盐，这样就做好了姜葱蘸酱了
- 5, 熟鸡晾干，在鸡皮上涂一层麻油，然后砍块上碟（考究点的上碟时可以仍然拼成鸡形），吃时蘸姜葱蘸酱同吃——馋嘴心得：馋猫加菲个人最爱鸡翅膀，馋猫妈妈最爱鸡腿上就下方的滑肉，又鲜又滑嫩啊！:-P 虽然这里的鸡远远没有广东的“走地鸡”那么好吃，但是也可以聊解“乡馋”啦！^_^

做完白切鸡后，用来浸泡鸡的汤水不要倒掉，撇去原来的姜块和葱，滤去杂质，留做“上汤青菜”和猪血汤用！嘿嘿，可别浪费啦！

鸡肝

鸡肝切片，葱姜蒜切丝，加料酒，生抽和野山椒数颗拌匀，撒上适量的盐和味精，腌 5 分钟。尖椒一个切丝。起油锅，大火至油大热，下鸡肝，尖椒一起炒，鸡肝完全变色后装盘。鸡肝是和苦瓜炒在一起，苦瓜用水焯一下，鸡肝快熟的时候加进去。

烤火鸡

用海鲜酱(中国城都有卖),盐,姜把火鸡里外都抹一便,把整根的葱洗干净塞进鸡肚子,还可以塞些蘑菇,然后用针线把口(鸡脖子,鸡尾处)缝上,然后把鸡放在冰箱或挂在车库里风干,大概一天左右,这一步非常重要.烤的时候以每磅 20 分钟计,275 华氏度,注意不要超过这个时间,否则就太老,不好吃了.

把鸡缝上是为了烤的时候汁水不流出来,它就不会太干.

中式烤火鸡

用料：整只火鸡一个。盐、花椒、大料、葱、姜、蒜、料酒。

做法：1. 找个能泡下火鸡的大桶或大锅。（中餐馆里那种装酱油的桶就合适。）葱姜蒜切大块和盐、花椒、大料、料酒一起放在大桶里。

2. 烧开一壶水，冲沏桶里的佐料。等水凉后，放入火鸡。再添冷水到能淹没火鸡。

3. 第二天拿出来，用锡纸包严，以大托盘装，放进烤箱烤。中途要注意倒一次汁液。最后，快烤好前半小时去掉锡纸，烤一烤皮。

注意事项：因为一般超市卖的是冻火鸡，所以要提前两天买好，化冻一天，第二天淹，第三天烤。包火鸡的袋可别扔，那上边有鸡的重量和烧烤的时间与温度，要按着那去烤。佐料水以尝尝有咸味为准。这么淹的鸡，入味均匀，鸡肉清香，可以直接吃，也可以象吃烤鸭样的蘸酱、夹大葱、卷饼吃。剩肉凉吃是好酒菜，也适合做三明治。

Turkey and Cheese Bake

4 cups frozen hash browns, thawed

10 oz. Frozen broccoli florets, thawed

8 oz. Turkey light meat, skinless, cooked and cubed

¼ tsp salt

8 oz. Cheddar cheese, shredded

3 whole eggs

2/3 cup fat-free milk

1 ½ tsp salt

¼ tsp black pepper

- Preheat oven to 375
- Prepare a 2-quart casserole dish with cooking spray; set aside
- In a mixing bowl, combine hash browns, broccoli florets, turkey, and ¼ teaspoon salt. Mix well.
- Place half the mixture into prepared dish; top with half the cheese, remaining potato mixture, and remaining cheese, set aside
- Meanwhile, combine eggs, milk, remaining salt, and black pepper. Mix well. Pour evenly over potato-broccoli mixture. Bake for 40 minutes, or until lightly browned around edges.

咖喱火鸡腿

市售火鸡腿一只，(便宜，英国只卖 99p/只)剔骨留净肉，切成小块，洋葱一只切八块，土豆两个切滚刀块，起油锅爆香洋葱，下入鸡块煸炒至稍干，下咖喱粉炒匀，喜辣可添辣椒，注水没过鸡块，加盐，土豆盖严焖熟，汤汁浓稠即可出锅。

咖喱香，土豆面，鸡腿似小牛肉嫩烂，当此口蹄疫，疯牛病流行之际，不失为好菜一盘。

乌鸡炖牛奶

半只鸡下奶和水各 1—2 杯，加块拍过的姜，一般隔水炖 1.5 小时就好了

盐水鸭

从老外的超市买来的鸭子解冻，把屁股剥掉，洗干净，弄干一点。找个用坏也不心疼的炒菜锅，擦干，把大量的盐和花椒倒进去炒，火关小一点，直到盐有点发黄，闻到花椒香味关火。然后趁热把花椒盐擦到鸭子的皮上和肚子里。这一步也太痛苦了，我的“指如削葱根”一下子变成“红酥手”了。我觉得可以等盐凉一点再弄，应该不会太影响风味，总之别太凉，用手套也会好些。里里外外擦两遍，注意擦里面的时候要小心骨头。有鸭脖子，也把它擦上盐，塞到鸭肚子里。然后就找个容器把鸭子装进去，盖好，放冰箱下格。我一套保鲜盒里最大的那个正好放得下。我一般腌两整天，中间翻一次面。

煮鸭子也很关键，因为盐水鸭讲究鸭肉板扎，不能像酱鸭那样烂烂的。我们在家买的鸭子有时候骨头里还有血丝呢，不过我煮鸭子的方法不会出现这种情况，至少我从来没有遇到过。

把鸭子从冰箱拿出来以后，用凉水冲干净表面上的盐和花椒粒。找一块姜，切片，葱一两根切段。大锅里放凉水，葱姜，鸭子，开大火，至沸，关小点，让它保持沸腾 5 分钟，关火，把鸭子翻个面，小心操作，别烫着。立刻把盖子盖上，等 10 到 15 分钟，再开大火，开后再让它沸 5 分钟。关火，闷一会儿，拿出来。晾凉后切块就可以吃了，冷热皆宜。

我平时都是乱剁，也就是这次要照相才小心翼翼的切成这样的，赫赫。

煮鸭的汤可能比较咸，如果要用来做汤，别忘了加水。

水鸭润肺汤

材料：

水鸭(1 只)、瘦肉(半磅)、淮山(10 片)、杞子(1 汤匙)、龙眼肉(1 汤匙)、北 qi2(草子头+氏)(8 支)、清水(适量)

做法：

1>水鸭洗净去尾，出水后沥干备用。

2>瘦肉洗净出水后切大块。

3>将淮山、杞子、龙眼肉、北 qi 冲洗沥干备用。

4>放适量的清水在煲内，水滚后先放水鸭、瘦肉、淮山、龙眼肉、北 qi 大火煲半个小时之后转中小火煲 2 个小时。再放入杞子煲半小时。

5>杞子在出锅前的 30 分钟时放入，因为杞子煲的太久会使汤变酸。

6>最后记得放入适量的盐即可。

7>水鸭肉可以盛出蘸生抽吃，味道不错的。

另外：

这道汤是一个朋友经医生介绍而得到的，他的小孩一到秋冬就开始咳喘，因为常喝此汤，现在病情好多了。此汤对有气管、呼吸道疾病及肺弱的朋友及其有效，每周一次是备要的。秋冬因为开暖气的缘故，喉咙特别的干燥，试试这个汤水，一定会受益不浅。

菠萝炒鸭片

取鸭脯肉 300 克，切成薄片，用少许小苏打粉及水腌 1-2 小时后洗去苏打味，抹干水，加一个鸡蛋清及湿淀粉拌匀。

菠萝一个切成扇型小块，用淡盐水泡过。

青红椒各半个切小块，葱切段，糖醋按 2：5 的比例兑汁，水淀粉适量。

炒锅放在火上烧热，下多一点油，烧到 6 成热将鸭片泡嫩油（就是用油泡到刚刚熟），捞出控净油。将锅里的油倒出，回到火上再烧热，加一汤勺油，爆香蒜茸，加青红椒，葱段及鸭片稍炒。加一茶勺酒，加一汤匙半的水或清汤，淋点麻油，加一汤勺半糖醋，撒点胡椒粉，勾芡，再倒进菠萝块，炒匀即可。

麻辣鸭胗

鸭胗在滚水里焯熟，最好在水里加点料酒，葱姜，盐。5-10 分钟。

冷却后切片。

调料：淡酱油，味精，辣椒油，花椒粉，麻油，姜蒜茸，糖，少量水，葱花，花生末，熟芝麻。拌入鸭片。

SEASHELL PASTA SALAD

SERVING:

12 OZ PKG. LARGE SHELL PASTA, COOKED, RINSED AND DRAINED

28OZ. CAN CUT TOMATOES, DRAINED

2 MEDIUM CARROTS, SLICED DIAGONALLY

1/2 RED BELL PEPPER, CUBED

1/2 GREEN BELL PEPPER, CUBED

1/3 GREEN ONIONS, SLICED

2. 25 OZ. CAN SLICED BLACK OLIVES, DRAINED

1C. ITALIAN DRESSING

1/4 C. GRATED PARMESAN CHEESE

1/2 TBS SALT

1/4 TBS PEPPER

IN A LARGE BOWL, STIR TOGETHER ALL INGREDIENTS UNTIL WELL MIXED. COVER AND REFRIGERATE FOR 1 HOUR BEFORE SERVING.

这个量很大，按比例调整，不用拘泥于此配方

油炸香菇（代油鸡枞）

干香菇 300 克

干辣椒 100 克剪成段（喜辣者可增）

花椒 10 克

辣椒粉 20 克

花椒粉 5 克

精盐 20 克

油 500 克（实耗 150 克）

将香菇泡水一小时后捞出切成条，不可太细，泡香菇之水留下待用。干净炒锅上中小火烧着，将精盐、辣椒粉、花椒粉混合均匀倒入炒锅迅速翻炒几下，看盐略黄辣椒花椒发出香味立刻倒出备用。放油入炒锅，油六七成热时将香菇条放入，中小火，不时翻炒约半个小时或更久一点，到香菇条变黄并发出香味时将干辣椒段、花椒和少许盐放入，再炸十分钟左右就行了。捞起放入大碗中，将刚才炒好的盐辣椒粉撒上拌匀即可，此菜应略咸才好。

刚才的香菇水过滤一下倒入干净锅烧开，加盐、胡椒、味精、一点白糖、几滴香菇油调好味，鸡蛋二只打在碗中用筷子略略划几下，水开后撒入香菜末，将鸡蛋倒入略划两下立刻关火盖上盖子焖几十秒。大碗盛好白米饭，将锅倾斜着把汤倒入碗中泡过白饭即可。

炒圆白菜

蒜切片，干红辣椒切段，鲜嫩圆白菜切块。

调味料：醋，糖，精盐，老抽，味素，生粉

炒锅放油，温热，放蒜末，辣椒稍炒，待辣椒紫红色，放白菜炒至软，烹入调味料，炒 2-3 分钟即可。

糖醋莲花白（糖醋包心菜）

材料：包心菜（CABBAGE）半个快刀切开掰散叶子；干红辣椒干若干个切稍碎；蒜茸姜末各少许

做法：

炒锅中下油 2 汤匙（最好用猪油，香些），先小火，下干红辣椒干炒香，然后下蒜茸姜末，煸出香味，改中偏大的火，“哗”的把包心菜放进锅中快速煸炒至拆散的菜叶都均匀吸了油，稍稍撒些水进锅中，加盖稍微焖个三分钟，然后开盖，下盐（1 茶匙）、糖（1 个半茶匙）调味炒匀，然后浇进山西老陈醋 1—2 大汤匙（爱吃酸的还可以多下些），翻炒，待闻到醋香，马上关火，爱吃麻辣的可以现在下些花椒油，上碟！

蒸茄夹

圆茄子切厚片，中间剖开，夹好肉馅，上锅蒸熟。

肉末茄子

猪肉末(我经常用火鸡馅代替)放入热油锅，略加翻炒，加入切碎的葱姜蒜(蒜是必须的，而且要多加)，炒出香味，放入切好的茄子块，撒盐，小火闷熟。

鱼香茄子

1. 把茄子削皮(如果你买的是洋人的 egg plant),如果是中国长茄子就不用了。

2. 切成条状，胡萝卜也切成条

3. 把油烧成 7 成熟，先把胡萝卜下锅炸，大概 5 成熟，把茄子下锅炸(茄条外裹少许生粉)。炸至茄条金黄，出锅。

4. 锅里放底油，加郫县辣豆瓣一勺，加葱，蒜，糖三大勺，醋(白醋)两勺，盐，少许老抽炒至辣酱微发金黄，加一些水

5. 把茄条和胡萝卜条下锅，翻炒至汤汁冒小泡，加生粉水(not too much)勾芡，加一点香油出锅。

咸鱼茄子煲

加油，爆香蒜，姜片，放咸鱼丁，倒入少许酒，炒至有咸鱼味，倒茄子块，加盐，糖，老抽，加盖烧至少许水，茄子带有咸鱼味。勾芡，撒上葱段上桌。

茄子煲

大茄子 2 只，削皮，切大块或长条。

肉末适量，加生粉和酒拌匀。

蒜 3 瓣，姜 1 块，切末。葱切段

烧热锅，不放油，倒入茄子，烧至变软。注意多翻动，不要炒糊。盛出。

锅里倒油，烧热，爆香一半姜末蒜末，下肉末稍炒，放茄子。这时候有条件的可以把茄子和肉末转到煲里，加剩下的姜蒜末，酱油，一勺糖，适量水和盐。大火烧开后，放入大葱段。小火焖至茄子烂，加鸡精出锅即可。

独咸茄

主料：茄子

辅料：黄豆，香菜

调料：葱，花椒，香油，酱油，盐

1. 将黄豆先用水泡 2 小时，香菜切末，葱白切丝。2. 茄子洗净切成滚刀块，切好后放在太阳底下晒蔫，但不要晒干。3. 晒好的茄子和泡好的黄豆同时放在锅里用水煮，水与茄子持平，快熟时放酱油，盐调咸淡，再煮一下，收汁，待汁浓时起锅装盘。4. 撒上香菜和葱丝。5. 炒锅上火烧热，倒入香油，炸花椒出香味后，去掉花椒，将油浇到茄子上即可。

鱼香苦瓜

苦瓜 500 克，豆瓣酱 1 汤匙，葱丝，姜丝，蒜末共 30 克，干红辣椒 2 只，香油，酱油，白糖，醋适量

1. 将苦瓜去蒂，剖成两半，去瓢切丝，放开水里焯一下，捞出用凉水过凉。干红辣椒去蒂及籽，切成细丝，也焯一下浸凉备用。2. 炒锅上火，加 2 汤匙油，烧至 5 成热，下葱丝，姜丝，蒜末炒出香味。再下豆瓣酱煸出红油，加酱油，白糖，醋炒匀，盛出晾凉制成调味汁。3. 苦瓜丝，辣椒丝放入盘里，淋上调味汁，香油即可。

红烧冬瓜

新鲜冬瓜，肉末

油，糖，老抽，盐，味精，酒，姜末，生粉

1. 新鲜冬瓜去皮，切成一寸立方的块，肉末加适量酒和生粉拌匀。

2. 每块横竖三四刀，从瓜皮到瓜心下刀，不到底。

3. 热锅，凉油，烧热后下姜末炒香，加肉末炒散，再加冬瓜块。

4, 放盐, 糖, 老抽, 小火炖至冬瓜变色透明。

5, 放味精起锅。

烤尖椒西红柿拌素茄子

1, 肉肥的小辣椒 1-2 个, 西红柿 1 个, 洗一下, 放烤箱里烤, 375F, 时时翻一下, 至皮略焦。用凉水冲, 撕掉辣椒和西红柿的皮, 撕成条放到碗里。

2, 同时把茄子 1-2 个, 放水里煮熟后, 捞出。用凉水冲, 撕成条, 可 1, 放在一起。

3, 拍一头蒜放进去, 加酱油, 味精, 香油, 拌一拌就好了。

素菜西红柿包

用料:

中等大小西红柿 3-4 个, 新鲜面包屑 100g, 奶酪 100g, 洋葱 100g, 荷兰芹 50g, 盐、胡椒适量

制法:

1、将西红柿洗净去顶盖, 奶酪切条, 洋葱头洗净切细, 荷兰芹洗净切细。

2、用汤勺将每个西红柿内心挖出, 剩下约 5mm (毫米) 厚的外壳。

3、将西红柿心配以面包屑、细芹和部分奶酪条, 加适量精盐和胡椒粉拌匀待用。

4、将混合料仔细填入西红柿壳, 表面再谈得上剩下的奶酪条。

5、将填好料的西红柿包小心地放进一个微波炉玻璃器皿中, 再放进微波炉高火处理 6—8 分钟 (若做得较多可适当延长一下时间), 取出分盘即可食用。

速成腌白菜

将白菜洗净, 沥干切成粗条, 放一个有盖的容器中加大量的辣椒碎, 蒜末, 适量盐, 拌匀, 盖盖放到冰箱里两天就成。

油焖白菜

原料:

白菜 500 克, 鲜蘑 250 克, 植物油 300 克, 盐、味精、胡椒粉、水淀粉、汤各适量。

制作:

1. 将白菜洗净, 取菜心待用; 鲜蘑洗净, 倒入盆内, 加汤、盐稍煨。

2. 炒勺上火, 注入植物油烧至四五成熟时, 倒入白菜心, 随即加大火力, 油焖至八成熟, 控去油, 再加入汤, 将菜心焖熟, 沥干汤汁, 整齐把菜放在盘中。

3. 炒勺洗净, 放入汤、鲜蘑、盐、味精、胡椒粉烧开, 淋入水淀粉勾芡, 然后起勺, 浇在白菜上即成。

麻辣白菜

原料:

主料: 大白菜芯和叶 750 克, 干辣椒 10 克。调料: 植物油 100 克, 盐、味精各 5 克, 料酒 25 克, 酱油 30 克, 花椒 25 粒。

制作:

(1) 将大白菜洗净掰成块, 干辣椒切成节待用。

(2) 炒勺注油烧热后, 把花椒放入稍炒几下, 再下入干辣椒待炒变色时, 再加入白菜和盐翻炒几下, 随即加入料酒、酱油、味精, 同时翻炒均匀即成。

栗子白菜

原料:

栗子 100 克, 白菜 300 克。猪油 25 克, 酱油 10 克, 精盐 2 克, 料酒 5 克, 味精 2 克, 白糖 5 克, 水淀粉 10 克, 葱花 2 克, 姜水少许, 植物油 500 克 (实耗 50 克)。

制作:

1. 将大白菜去根去帮, 一破两半, 切成 7 厘米长、1 厘米宽的白菜条, 每个栗子上用剪刀剪一个十字小口, 放入锅内煮熟。捞出剥皮, 栗仁一切两半。

2. 将植物油放入锅内, 烧热, 投入白菜稍炸一下捞出, 控净油。

3. 猪油下锅, 烧热, 用葱花炆锅, 下入高汤、酱油、料酒、味精、白糖、精华盐、白菜、栗子, 烧开, 移微火上烧 2~3 分钟, 使汤汁去掉一部分, 栗子已焖烂, 用水淀粉勾芡, 淋上明油即成。

奶油扒菜芯

原料:

主料: 白菜芯 3 棵, 牛奶 100 克。调料: 鸡油、料酒各 15 克, 葱姜油 25 克, 味精、盐各 4 克, 湿淀粉 25 克, 鸡汤 600 克。

制作:

(1) 先将白菜芯洗净, 顺刀叶连着切成 6 瓣。

(2) 炒勺上火, 放入鸡汤 500 克, 加入盐、味精各 2 克, 同时把白菜芯也放入汤内炖烂捞出, 控去汤, 顺着菜芯撕开, 摆入盘中。

(3) 汤勺上火, 将葱姜油烧热, 烹入 100 克鸡汤和料酒, 加入盐味精各 2 克, 烧开后下入菜芯, 小火煨 5 分钟后, 再加入牛奶, 汤开后用调好的稀淀粉勾芡, 淋入少量葱姜油, 大翻勺, 再淋入鸡油即可。

火腿白菜

原料:

白菜心 500 克, 水发玉兰片 25 克, 熟火腿 75 克。精盐 5 克, 味精 3 克, 白糖 2 克, 料酒 4 克, 水淀粉 25 克, 高汤 250 克, 植物油 500 克 (实耗 100 克)。

制作:

1. 将白菜心洗净, 控干水, 切成 6 厘米长的条。火腿切成 4.5 厘米、宽 1.5 厘米的片。玉兰片切成片。

2.将植物油放入锅内烧至六成热，放入白菜心稍炸一下捞出，控净油。
3.将锅内放少许油，加入高汤、白菜、料酒、精盐、白糖；再把火腿片、玉兰片沿锅边下锅烧约两分钟，加入味精，先把白菜心盛于盘内，锅再上火，用水淀粉勾芡，浇在白菜上即成。

炆辣白菜

原料：

大白菜 干红辣椒四个 姜 白糖 酱油 香油 精盐

制作：

1 将白菜剥去外帮洗净，直刀切成三分厚宽的条片，加盐拌匀，腌渍后捞出，用凉开水冲去盐味并控干，放在盆内。
2 再将白糖、醋、酱油化开倒在白菜上，把两个辣椒、姜切成丝，撒在白菜上，然后用香油把另二个干辣椒炸黄色一并倒在盆里，炆后盖十分钟即可。

茄汁菜包

好简单，用开水焯大头菜，为了让菜软些。然后包上调好的肉馅（我加了豆腐，苹果，蘑菇），然后上锅蒸 15 分钟至馅熟。

番茄酱加糖，盐调好味道，炒勺放油，然后倒入调好的酱，炒熟后浇到蒸好的菜包上，撒点香菜，上桌。

我为了省事，直接用的 PASTA 酱来做。

还可以连菜带饭，就是肉馅和 8 成熟的米饭拌匀，包到菜里。然后步骤相同，还可以直接把菜包放到酱里（酱要多点），然后 300F 烤至饭熟即可

白菜肉卷

原料：黄芽白菜叶 12 片，猪肉六两，精盐 3 分，酱油 7 钱，白糖 5 分，葱末 1 钱，姜末 1 钱，芝麻油 2 钱

制作：1，选三成肥七成瘦的猪肉洗净，剁成肉馅，放在大碗里，加酱油，白糖拌匀，再缓缓加水 3 两，边加边搅，最后放盐，葱末，姜末和香油。2，菜叶洗净，用刀修成长短一致，下开水锅烫至刚软，捞出。包入肉馅，放笼上蒸 15 分钟即可

上汤青菜

材料：青菜 1 把（菜心、油菜或青江菜均可，青江菜就是上海说的小棠菜）、枸杞子 2 茶匙、去核红枣 3 个、姜丝少许、盐

作法：

1，青菜摘洗干净（如果用青江菜，我会把菜心竖着剖开成两半），然后整整齐齐的放好，青菜叶在上梗在下；枸杞子、红枣用水稍稍泡发，每个红枣都用小刀打竖剖开成 4 片；原来用于浸泡白切鸡的原汤滤去杂质成清汤；

2，锅中放油少许，加姜丝，中火烧至姜丝微微金黄并闻到微微的姜香时，浇下清汤 2 碗，加红枣，盐 1 茶匙煮沸——心得：红枣可增加汤的鲜甜，预先加盐是因为这个菜清淡可口，味道全从汤中来

3，把摘洗干净的青菜放入烧沸的清汤锅中，放时菜梗先入汤中，菜叶先露汤面以上，把菜梗烧煮后再把叶子叶摁进汤中，千万不要加盖，以菜叶刚刚变色为准，马上撒下枸杞子，然后关火，连汤带菜放到深碟中——心得：因为上碟后清汤余热会把菜浸熟，所以火候要注意不可久煮；枸杞子略有酸味，后放则其酸味不易发出，而且颜色漂亮：绿油油的菜、深红的红枣、橙红的枸杞子、浅黄的姜丝，好看又好吃

冷菜——油焖竹笋

原料：竹笋 750 克

调料：食油，酱油，糖，味精，麻油各适量

制作：1，竹笋去皮，用刀拍裂，切成条。2，锅中放底油，放竹笋煸炒，加酱油，糖，水烧开后加油，用小火焖至熟加味素即可。

糟辣椒的做法

糟辣椒在贵州很流行，做上一罐罐糟辣椒是秋季每个家庭里一个重要的节目，从采购好的红辣椒，大蒜，买一袋袋的盐，到准备必备的用具象大如铲子的专用剁刀和大木盆，忙碌之中透着难言的喜悦。

小规模的制作用普通的菜刀和菜板即可，当然将辣椒切碎费些功夫。原料中红辣椒可用各种品种，大的灯笼椒或小的普通辣椒都可，当然辣度不同由个人喜好而定，都应去籽。大蒜也要切碎，但都不必太碎，主要为搅拌均匀容易进味。剥蒜是一项辛苦活，得有极大的耐心和不计名利的精神。将切好的辣椒和蒜粒混和均匀，然后加盐，加时逐步地加，一边搅匀，尝到盐味合适才停止。然后倒入国产白酒，一可加香，二可使辣椒和蒜吃起来很脆。另外可加的东西如少量花椒和糖都可酌情而定，主要是增加不同的口味。

最后的工序就是装入容器密封保存，带盖的 pickle 玻璃罐子是个不错的选择。注意这个制作过程中的每样东西都要避免沾油，至少做之前要用洗涤剂洗净擦干。每次用专用的勺舀出来，盖好盖子。

其实做好的糟辣椒马上就可以吃，但味道还没有浸透，而且蒜还很辛辣，要等上三五天才会好吃。辣椒会渐渐变酸，开胃可口，可以当小菜直接吃，也可以做一种特殊的辣酱用来炒生菜等蔬菜，还有炒魔芋豆腐，或者做炒饭，嫩黄的鸡蛋，鲜红的辣椒丁，洁白的米饭，很好吃的。

豆豉小辣椒

【原料】

小辣椒 500 克，黑豆豉 250 克。

【制作过程】

1、将小辣椒去蒂去籽，洗净后切成 1 公分左右的片待用。2、将切好的辣椒段倒入不放油的炒锅中煸炒，待辣椒被煸软后铲出待用；炒锅中倒入约半杯油，烧热后炒香豆豉，将煸好的辣椒段倒入锅中，炒匀后出锅即可。

醋溜藕片

原料：鲜藕 400 克，酱油半茶勺，醋 2 汤勺，盐味精各适量。水淀粉 1 茶勺，花椒油半茶勺，葱末，姜末各适量。

1，将藕去节，削皮洗净，顺长一剖两半，再切成薄片，放开水锅中略烫，捞出沥干水分。2，炒锅放旺火上，倒油 3 汤勺，烧至温热，下葱末，姜末，马上烹入醋，加酱油，盐，清汤 4 汤勺，加藕片略炒，水淀粉勾芡，淋入花椒油。

糖醋藕丝

材料：莲藕(8两)、青椒(少许)、红椒(少许)

调味料：盐(1茶匙)、糖(2茶匙)、醋(1汤匙)

做法：

1>莲藕去皮切丝，青红椒切丝。

2>起油锅，油热先爆香青椒、红椒后盛起，用锅中余油将莲藕炒熟，再放入青红椒炒匀后加调味料即可。

溜藕片

1，将藕去节，削皮洗净，顺长一剖两半，再切成薄片，放开水锅中略烫，捞出沥干水分。2，炒锅放旺火上，倒油，烧热，下姜末煸炒几下，加藕片炒至熟，加酱油，糖和少许开水，待糖融化后，淋入香醋，炒匀即可。

花生莲藕汤

1.去皮，切块，花生米洗净，红枣去核。（上网灌水太多疲劳者可以加半支人参）

2.把所有原料用开水过1遍

3.沙锅放水烧热，放原料，中火开后，转为小火，煲1小时可以吃了！

试一试吧，为你的家人，或只为自己。当夜宵吃好得来。

PS.喜欢食肉，可以放入排骨或猪蹄，再加几粒马蹄，两条小细葱，保证香喷喷。

粉丝虾米杂菜煲

材料：虾米1两，粉丝5钱，鲜草菇2两，西蘭花4两，生菜4两，姜4片，葱1条

调料：盐，糖适量

做法：

1，虾米洗净浸软，粉丝浸软，西蘭花，生菜洗净切件。

2，草菇洗净，用2片姜和葱飞水，过冷河，切件。

3，先将虾米，草菇，姜一起放入滚水中，煮5分钟；再放西蘭花和生菜；最后放粉丝，放盐和糖略煮即可。

贴士：鲜草菇用葱和姜飞水，可去它的草青味。

鲜草菇：含蛋白质，维他命，酵素，能帮助消化，防治高血压。

豌豆，小玉米炒木耳

材料放在一起炒，出锅的时候用水淀粉勾芡，淋点麻油。

素四烩

这是一款素菜，感恩节大餐中不妨来一道，清香爽口。

洗净的蘑菇，草菇，冬笋切厚片，青豆若干。锅上火，把蘑菇，草菇，冬笋先过一下油沥干，再起油锅，油热后下蘑菇，草菇，冬笋和青豆，加料酒，盐和素高汤煮沸后转中火至熟，用水淀粉勾欠浇上麻油即可。素高汤——黄豆芽和姜末（也可加上拍破的笋老头）熬成。当然你也可以用各种应时蔬菜做。

土豆泥

把土豆削皮切块，放开水里加点盐用中火煮到软透，沥干水分后放入大碗或汤锅里。加少许黑胡椒粉。加牛奶（可先加一点儿，等搅拌时如觉得太干再多加点儿）。加融化的黄油（如怕胆固醇高，可用MARGARINE代替。加多少跟据个人喜好。多一点香一些。我一般4，5个中型土豆加1/2 cup黄油。市售的黄油通常每盒四块，每块1/2 cup）。接下来搅拌。最好是用FOOD MIXER。最简单的那种手提电熨斗状的就行。便宜的10美元就能买到。实在没有，人工搅也行，只是既辛苦又不一定搅得细腻。搅到土豆完全成泥状就行了。吃土豆泥一定要浇GRAVY才好吃。超市里有卖GRAVY MIX。美国人吃土豆泥都是配肉类。家里不论是烤火鸡，还是烧牛肉，鸡翅，都会有汤汁。把汤汁加盐勾浓芡，就是美味的自制GRAVY。喜欢吃绿色蔬菜的，可以把冻豌豆（SWEET PEA）加少许白糖煮熟，加在土豆泥上再浇GRAVY吃。

豆豉南瓜炒咸蛋黄

材料：豆豉，南瓜，两个咸蛋黄，蒜末，葱花

做法：油烧热，放入蒜末和豆豉一起爆香。然后再将切成小块儿的南瓜加入。放适量的食盐和清水，闷稍许。待南瓜烧得比较烂的时候，再把切碎的咸蛋黄放入，翻炒片刻。加少许糖和味精。最后放葱花，即可出锅。一道简单健康的菜就完成了。

绿豆南瓜羹

干绿豆100克，老南瓜500克，精盐，味素适量

1，南瓜洗净，去瓤，切成2厘米大小的块。2，绿豆洗净，加水大火煮沸，改小火炖1小时，下南瓜，加盐再煮30分钟，加味素调味。3，吃绿豆，南瓜，喝汤，作点心食用。

绿豆八宝粥

南瓜一个，大米100克，糯米100克，桂圆，红枣，绿豆，鲜莲子各20克，冬瓜糖或白糖适量，盐少许

1，红枣用冷水泡20分钟后，再洗净去外皮；与绿豆，桂圆，百合，莲子等一起蒸30分钟。2，糯米，大米洗净后置锅中，用文火煮40分钟，再加上上述材料略煮，加糖，再加盐，以免过于甜腻。3，南瓜去蒂，挖去瓜瓤，放蒸锅蒸20分钟，待瓜肉熟后，把以上各料放入瓜盅内，再蒸约10分钟即可。

鲜虾南瓜锅贴

1.材料:带头中等大青虾-磅(淡水,海产不限),小南瓜一个,重约所三磅,青葱一把,饺子皮一至两磅,带盖平底不沾锅一个.

2.作法:剥去虾皮,保留虾头内的虾黄,一只虾斩作四段.青葱切碎,混入虾段,并少许黄酒入味.南瓜切作四块,挖去内瓤与籽,用刀削去外皮,置擦床上擦成丝状,加少许盐,略挤水分.混合虾段与南瓜丝,加盐,麻油调味,此为馅.取饺子皮包入此馅,与包饺子无异.取平底不沾锅,滴少许植物油于其上,务使覆盖锅底.置锅于大火上,沿锅码入锅贴,待满后,倒入100毫升水,盖上锅盖,转中火,15-25分钟后铲出即熟.

3.此锅贴一面焦黄,虾汁鲜美,衬以南瓜之柔糯甘甜,实为一好做好吃之食.

南瓜豆腐饼

原料：火锅豆腐 1 盒，南瓜 1/4 个，糖 2 大勺，太白粉 1 大勺，面粉 1 大勺

1，南瓜去皮，去籽蒸熟后，将南瓜，豆腐与调味料拌匀。2，做成饼状，入蒸笼蒸 5 分钟即可。3，平底锅放入油，将豆腐饼用中火煎至两面金黄色即可。

南瓜饭

把南瓜削皮去籽切块，锅里放油，把南瓜炒一炒，然后在南瓜上铺上煮到半熟的米饭（就是米饭煮到没有硬心，捞起来就好了），加少量水，盖上盖子，中火焖饭。

注意水差不多时，去掉盖子，把饭和南瓜和匀，这时可以调节一下味道，加点糖。。。香喷喷的南瓜饭就做好了。。。

甜味南瓜饼

将南瓜洗净，去皮去籽，打烂成南瓜糊，加入糯米粉和适量的糖及清水，象和面一样，揉匀，然后揪成一个个剂子，逐一团成圆形，按扁，再用平底锅煎熟即可。这种南瓜饼的样子形状比较好看，口感上有点粘的，当甜点吃不错。

辣味南瓜饼

原料：南瓜 500 克，糯米粉 150 克，粳米粉 100 克，干辣椒末 5 克，五香粉、盐、植物油各适量

制法：

1.将南瓜去瓤后洗干净，切成小块，先在油锅里煸炒几下，加入适量清水，用慢火熬，软烂将熟时，放入糯米粉、粳米粉、辣椒末、五香粉、盐搅匀，然后入笼用旺火蒸 15 分钟，稍凉后取出，用手揉搓按成一块块饼状，晒干即成。

2.食用时，将南瓜饼切成片状，放入油锅中，炸煎、炒均可，也可食用刚蒸出的新鲜南瓜饼。

咸味南瓜饼

面粉 250 克，南瓜 500 克，油 30 克，葱花 25 克，盐、五香粉少许

将南瓜洗净，去皮去籽，擦成丝，放进盆里，加入葱花、盐、五香粉、面粉及清水 500 克，搅拌成稀糊。

平底锅烧热，涂油，用勺子舀面糊，摊平成圆饼状，煎到面饼变硬后，翻个面再煎，等两面都煎到黄时，即可铲出食用。

用中火煎即可。这种南瓜饼柔软酥脆，可当早餐吃。

蒜茸豆豉南瓜焖排骨

排骨用酱油、糖、生粉、料酒、胡椒粉、麻油拌均匀，腌半小时以上入味，然后下油锅中用油 1 汤匙半煎炒至金黄；

南瓜去皮切大块（约两个骨牌大小）；

锅中下油 2 汤匙（放心，南瓜很吃油的），5 成热，下蒜茸、豆豉炒香（慢火），下南瓜，炒几分钟入味，然后下排骨，炒均匀，下料酒少许，炒炒，下水半杯、酱油、糖适量，大火煮沸，然后盖上锅盖，小火焖 10—15 分钟，试试味道，不够咸就下盐；

焖好后，改大火把汁水收浓或打芡，上碟。

清蒸南瓜

南瓜去皮，切骨牌大小，厚约 1CM 的块，用少许麻油、一汤匙酱油、2 茶匙糖、一茶匙蚝油调的汁拌均匀，隔水蒸 10 分钟（或放微波炉蒸 7 分钟），取出；切细细的葱丝，放在南瓜上，烧热油一汤匙，趁热浇在葱丝上，“嘶啦”一声，你会闻到葱油香！，然后洒些芝麻就可以了！^_^

奶油南瓜汤

将南瓜、洋葱、土豆切成小块（片），用黄油将南瓜、洋葱、土豆炒香、加入鸡汤，用盐调好味后将所有蔬菜煮透，将煮透的菜和汤用搅拌机打碎，淋上淡奶油即可。。这个汤有奶油的奶香、南瓜的甜香和土豆的醇香，既好喝又营养。南瓜要挑肉质软烂、糖分充足的才够好吃！

南瓜粥

做法简单，南瓜去皮，切块儿（大约麻将大小），与大米和糯米（大米糯米比例约为 3：1）加清水一起煲。味道清甜可口，最适合解腻了。南瓜是美容减肥的食品，多吃有益哦！

香煎芋蓉饼

1，1LB 芋头去皮切小块，蒸熟，用菜刀压成芋泥。2，在芋泥里加压碎的松子，适量盐，糖，水淀粉，鸡精，五香粉拌匀，先搓后压成直径 4 厘米的小饼，并蘸上芝麻。3，5 成热的油将芋头饼煎成两面金黄即可。

番薯粥

1，两碗剩饭，用水冲掉表面黏液。

2，番薯去皮，切成 1 厘米的片，再切成两半。放在水中去掉涩味。

3，在锅里放高汤，和番薯一起煮。

4，番薯熟后，放白饭，加少许盐，和梅干一起煮，滚后 3 分钟熄火。稍焖一下就可以吃了。

疙瘩汤

【原料】

主料 面粉 50 克，鸡蛋 1 个，虾仁 10 克，菠菜 20 克。辅料 高汤 200 克，香油 2 克，精盐 2 克，味精少许。

【制作过程】

1、将鸡蛋磕破，取鸡蛋清与面粉和成稍硬的面团揉匀，擀成薄片，切成黄豆粒大小的丁，撒入少许面粉，搓成小球。2、将虾仁切成小丁；菠菜洗净，用开水烫一下，切末。

3、将高汤放入锅内，下入虾仁丁，加入精盐，开后下入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加入菠菜末，淋入香油即可。

菠萝饭

大菠萝一个，糯米 150-250 克（根据菠萝大小机动）泡水 4 小时，葡萄干少许，糖少许，油少许

把菠萝的顶部切下大约 5 厘米做盖子，将下面部分用挖心刀把菠萝肉全部挖出来，使菠萝体成为一个厚约 1.5 厘米的容器；将糯米中的水沥出，加入糖、油、葡萄干和一小部分切成小丁的菠萝肉和菠萝汁拌匀，然后塞到菠萝体里盖上盖子。用牙签将盖子固定好，放到大碗里隔水蒸约两个半小时，果香甜糯的菠萝饭就做成了。

韩国美味——石锅拌饭

【原料】

米饭,香油,肉末,鸡蛋,凉拌的嫩豆芽和青菜、炒好的蕨菜、红萝卜丝、炒好的肉末

【制作过程】

1. 准备蒸好的白米饭，再准备与之相拌的蔬菜。
2. 只煎鸡蛋的一面，使蛋黄完整而表面凝结，使其脱离蛋白而不破裂。准备两个嫩蛋黄。
3. 米饭在放入石锅前，在石锅底部及边缘涂抹一层香油，其作用是不使米饭粘锅，同时添加油香味道。
4. 准备一小碗佐餐的淡汤，当你觉得饭干时可拌入；准备一小碟辣椒酱，适量拌入后非常提味。
5. 石锅放入米饭，再在表面呈扇状铺上与之相拌的蔬菜、肉末与鸡蛋，加热后当香油滋滋作响时端下，此时，浓香四溢，你可以用筷子搅拌使它们混合，视觉效果五彩斑斓，在它们与石锅热接触中，增加你的味觉快感。

香菇火腿饭

用上好的火腿切丁，香菇泡好后切丁，香葱一小把，虾仁一勺。

淘好米，防加水，倒在电饭锅里。其油锅，油比炒菜的油稍微多一点。油八成热时，放葱花炒香放火腿超导偶一点焦。

放香菇和虾仁。加少许盐。炒2—3分钟，就连油带菜倒到电饭锅里，搅匀。

翡翠米卷

材料：米饭1碗，叉烧肉2两，菠菜6两，蛋2个，油2大勺

调味：盐1小勺，味素1/2小勺，胡椒粉1/2小勺

制作：将菠菜用盐略腌，将水挤去，切碎。米饭和菠菜略炒，加调味料放凉。备用。蛋打散，用小火煎成蛋皮。叉烧肉切条。将炒饭，铺到蛋皮上，再放上叉烧肉条，卷成圆筒状，切段装盘。

卷筒蛋糕

1. 蛋6只打入一个大的玻璃盆里(PYREX, 2.5L)，用电动打蛋器打15分钟。(我之所以介绍PYREX, 2.5L的玻璃盆是因为打蛋器和它正配，不需要用手扶，你可以去做别的事了)，打好的蛋胀了几十倍，基本将玻璃盆快盖满了。

2. 加入1tsp香草香精，慢慢加入1杯糖。

3. 混合1/2杯面粉和1/4杯玉米淀粉，一匙匙的慢慢加入。再打15分钟。

4. 用烤Cookie的盘，铺上相应大小的蜡纸，将打好的蛋糕浆倒入。

5. 预热烤箱375F，放入烤盘烤10-15分钟，至蛋糕表面成金黄色。

6. 分离蛋糕和蜡纸，趁热将蛋糕卷成卷筒状。

7. 等蛋糕凉后，再打开，将夹心的材料涂匀在表面，将蛋糕卷回卷筒状。用刀切好。

心得：

1. 蛋白能与蛋黄分开打效果更好。

2. 混合面粉和玉米淀粉后，能筛一下更好。

3. 加面粉时要慢，要不然打好的蛋一塌陷的话，蛋糕就不松软了。

4. 夹心的材料：可以用蛋糕的各种Frosting(草莓的配起来颜色最好看，巧克力的小孩最喜欢吃)，也可以用各种果酱，还可以用奶油，可以做出好多种口味的。

蛋糕拌粉实录（分蛋法）

1. 分别打好蛋黄（加糖打成奶油状）与蛋白（加糖打至企身）

2. 此时可往蛋黄中加vanilla或其他口味的果汁，略为搅拌。手法：大木勺（或其他面积较大的器具）从碗边缘滑至碗底，轻手翻至一侧。如此往复4-5回即可。

3. 取1/3的蛋白，以上面的手法拌入蛋黄。6-7下（可见黄白相间的花纹）

4. 筛1/2的面粉和BP，尽量均匀，先用勺刮平面粉再开始搅拌。同样的手法，只要是轻缓的动作蛋白就不会消泡，不要顺时针或逆时针的旋转搅拌！

5. 再取1/3的蛋白，同样的手法搅入。

6. 重复4、5把剩余的面粉、BP和蛋白拌匀即可。

最后：拌好的蛋糕糊不应太稠，我开始放比较少的面粉，最后再看稠度决定是否再加粉。

基本蛋糕体和蛋糕装饰夹心材料

1. BASIC YELLOW CAKE

2 1/2 cups all-purpose flour

3 teaspoons baking powder

1/4 teaspoon salt

1 1/4 cups sugar

3/4 cup margarine or butter, softened

1 teaspoon vanilla extract

3 eggs, beaten

1 cup milk

350 F, 27-35 Minute, yield 2 8-inch cake pans.

1. combine dry ingredients

2. beat sugar and butter until fluffy

3. add vanilla and eggs to 2 and blend well

4. add 1 to 4 and beat well

5. flour cake pan

2. Basic white cake

2 cups all-purpose flour

1 1/2 cups sugars

3 teaspoon baking powder

½ teaspoon salt
1 cup milk
½ cup shortening
1 teaspoon vanilla extract
5 egg whites
350 F, 27-35 minutes, yield 2 9-inch cake pans
1. combine dry gradients with milk and shortening , beat at medium speed for 2 minutes,
2. add vanilla and egg whites to 1 and beat another 2 minutes

这两个是最基本的蛋糕体，可以变化出很多的花样

BEST NO-BAKE CHEESE CAKE

Ingredients

1 ½ cups cracker crumbs
1/3 cup packed brown sugar
½ teaspoon ground cinnamon
1/3 cup butter, melted
2 (8ounce) packages cream cheese
2 teaspoons lemon juice
1 pint heavy whipping cream
1/3 cup white sugar
1 (21 ounce) can cherry pie filling (可以不用，单用 CHEESE 的 TOPPING)

Direction

1 In a small bowl, stir together the graham cracker crumbs, brown sugar and cinnamon. Add melted butter and mix well. Press into the bottom of an 8 to 10 inch springform pan. Chill until firm.
2 In a small bowl, beat together the cream cheese and lemon juice until soft. Add whipping cream and beat with an electric mixer until batter becomes thick. Add the sugar and continue to beat until stiff. Pour into chilled crust, and top with pie filling. Chill several hours or overnight. Just before serving, remove the sides of the springform pan.

柠檬乳酪小蛋糕

配方:

1, 无盐奶油 80 克
2, 奶油奶酪 (CREAM CHEESE) 70 克
3, 细砂糖 60 克
4, 蛋一个
5, 柠檬汁 1TABLESPOON
6, 柠檬皮 1 个
7, 低筋面粉 100 克
8, 泡打粉 1TEASPOON

做法:

奶油，奶酪，糖打匀后，加全蛋，柠檬汁打发。筛入面粉，泡打粉和柠檬皮轻轻拌匀。将面粉糊倒入模型内约 8 分满，以上火 180℃，下火 160℃烤 25 分钟左右。

天使蛋糕

3/4 CUP ALL PURPOSE FLOUR
3/4 CUP SUGAR
1 1/2 CUPS (ABOUT 12) EGG WHITES, ROOM TEMPERATURE
1 1/2 TEASPOON CREAM OF TARTAR
1/4 TEASPOON SALT
1 1/2 TEASPOON VANILLA EXTRACT
1/2 TEASPOON ALMOND EXTRACT
3/4 CUP SUGAR

PLACE RACK AT LOWEST POSITION, HEAT OVEN TO 375 F. IN SMALL BOWL, COMBINE FLOUR AND 3/4 CUP SUGAR. IN LARGE BOWL, BEAT EGG WHITE , CREAM OF TARTAR, SALT VANILLA AND ALMOND EXTRACT UNTIL MIXTURE FORMS SOFT PEAKS. GRADUALLY ADD 3/4 CUP SUGAR, BEATING ON HIGHEST SPEED UNTIL STIFF PEAKS FORM. SPOON FLOUR-SUGAR MIXTURE 1/4 CUP AT A TIME OVER BEATEN EGG WHITES, FOLD IN GENTLY JUST UNTIL BLENDED. POUR BATTER INTO UNGREASED 10-INCH TUBE PAN. WITH KNIFE, CUT GENTLY THROUGH BATTER TO REMOVE LARGE AIR BUBBLES.

BAKE AT 375f. 30-40 MINUTES UNTIL GOLD BROWN. IMMEDIATELY INVERT CAKE ONTO FUNNEL OR SOFT DRINK BOTTLE; LET HANG UNTIL COMPLETELY COOL. REMOVE COOLED CAKE FROM PAN.

这个 RECIPE 成功的关键就在于第一次打倒 8 分发，第二次到干性发泡。以及掺入面粉后不能过份搅拌，和取出大气泡，使成品的气泡均匀，细致。另外烤出炉后马上倒置，防止糕体收缩。

圣诞节的炫蛋糕- HOT FUDGE SUNDAE CAKE

Bake at 350 for 70- 80 minutes, makes 10-inch tube cake

Sift together 3 cups all purpose flour

3 ts baking powder and

1 ts salt

Creamn 1/2 cup butter with 1/2 cup shortening. Gradually add 1 1/2 cups sugar , creaming well, at least 5 minutes.

Add 4 unbeaten eggs , beating 1 minute after each

coming 1 cup milk and 1 ts vanilla . Add alternately with the dry ingredients to creamed mixture. Blend well after each addition. Turn one fourth of batter into 10-inch tube pan , well greased on the bottom. Drizzle with chocolate sauce, alternating layers of batter and sauce to make three layers of sauce with batter on top. Bake at 350 for 70-80 minutes. Cool. Frost with Chocolate glaze .

Chocolate sauce: melt 4 oz sweet chocolate with 2 tbs water over hot water. Remove from heat. Blend in 2 tbs cream.

Chocolate glaze: melt 1 square chocolate, blend in 2 tbs butter, 2 tbs milk . Remove from heat. Add 1 cup powdered sugar, 1/4 ts vanilla and 1/8 ts salt , beat until smooth. Thing with cream if necessary.

这个蛋糕虽然复杂一点，但是基本糕体的制作比较简单，不容易失败。而且成品有美丽的大理石花纹，口感醇厚，很适合圣诞节时制作。毕竟一年只有一次圣诞节耶，麻烦一点也是值得的。猪猪明天可能也会做这个蛋糕，但是还有个别人指定的要巧克力薄荷奶酪蛋糕。不知道有没有精力做 2 个。如果不可以，就改天一定做好，和大家交流经验噢。

补充：该 RECIPE 得过大奖的耶！

巧克力装饰奶酪蛋糕

配方 植物性黄油 100 g

Cream Cheese 80 g

SUGAR 70 g

鸡蛋 1

ALL-PURPOSE FLOUR 120 g

BAKING POWDER 1 TS

BAKING SODA 1/4 TS

LEMON EXTRACT 1/4 TS

SEMI-SWEET CHOCOLATE 4 OZ

MARGARINE, SUGAR, CREAM CHEESE 高速 2 分钟，加入 EGG, LEMON EXTRACT, 高速 1.5-2 分钟。加入过筛的面粉和 BP, BS, 搅拌均匀，倒入 8 英寸烤盘(烤盘底铺纸)。

巧克力融化，在蛋糕液上浇几个圆形(距离适中)，浇 2 圈。用餐刀，从一个巧克力圆开始划起，象另一个巧克力圆划去，直到把所有的圆串连起来。(俺的猪蹄笨，浇的圆不成功，所以划出的不象连起的一串心，下次还要试，成功了请大家看图；))

375 F, 25-30 分钟

牛油蛋糕

材料 牛油 100 克 (butter, can also use unsalted margarine)

雞蛋 2 隻

糖 100 克

低筋麵粉 100 克 (all-purpose flour is also fine)

發粉 1/3 茶匙 (baking powder)

雲呢拿油 少許 (vanilla extract)

做法 焗爐預熱至 180°C；先將蛋糕模內抹油，洒上麵粉(分量以外的)，再將多餘的粉拍出

牛油置室溫中放軟退冰，加砂糖放入大碗中打成軟滑顏色微黃的忌廉狀

雞蛋略為打勻後，慢慢分 3 次加入 2. 中攪勻，再加入雲呢拿油

麵粉、發粉一同篩好，加入 3. 中完全混合

將 4. 倒入蛋糕模中，以 180°C 焗 40 分鐘，出爐後放涼即成

※如果第一次做這個蛋糕而又信心不大，試用分蛋法。～只要將蛋黃、蛋白分開，將蛋黃加入已打好的牛油中，蛋白另外打至企身，在加麵粉之後輕輕拌入，再倒入模中焗。祝你成功。

※加麵粉時最好用長柄膠刮刀或者木勺，手動打蛋器不適合

※如果用小型焗爐，當蛋糕入爐身大約 15 分鐘後，蛋糕面上加錫紙，防止蛋糕燒焦

玉米蛋糕

蛋糕做法：

蛋 8 只（室溫），面粉 1CUP, CORN MEAL 1CUP（过筛），糖 11/2 CUP, BP 1 1/2 TEASPOON, 香草精

2TEASPOON, 盐 1/2TEASPOON, 牛奶 1/2CUP, 油 3/4CUP。

蛋黃與蛋白分開，蛋白內加入 1CUP 的糖高速打至发泡，剩下的全部材料加到蛋黃中攪勻，將打好的蛋白分三次加入，动作轻快迅速。

烤箱 325 预热 15 分钟，两个烤盘内铺好蜡纸，将蛋糕糊倒入。烤 40-50 分钟，用牙签插入无稀糊即可。

将蛋糕倒出晾凉进行装饰，放入冰箱冷藏一小时口感更佳。

注意，由于加了玉米粉，蛋糕的粘力下降，倒出的时候小心破裂。

玉米蛋糕金黄香甜，美味可口，不亚于其他任何一种蛋糕，而且好做容易成功

不用烤箱的苹果蛋糕

材料：

蛋 2 個

奶油或沙拉油 1/2 杯

糖 1 杯

切細碎的蘋果或蘋果泥 2 杯

麵粉 2 杯

鹽、泡打粉、小蘇打粉、肉桂粉、香草粉(精)各 1 小匙

核桃或葡萄乾 3/4 杯

作法:

1. 將蛋、油、糖及蘋果混勻。
2. 粉類的材料混和篩過拌入 1 拌勻即可

電鍋放 1 又 1/2 杯的水蒸。

只需平底鍋的咸蛋糕食谱

材料:

a.蛋五個,糖粉 80-100g,沙拉油 45cc,水 110cc,B.P 1-2t,低粉 150g,鹽少許。

b. 沙拉醬、肉鬆、蔥花適量。

做法:

- 1.蛋白+糖粉打發。
- 2.蛋黃+沙拉油+水+B.P+低粉+鹽拌勻。+打發之蛋白攪拌均勻。
- 3.倒入一些至抹油之平底鍋(薄薄一層),待熟後抹上沙拉醬、灑些肉鬆、蔥花,即可取出切食,或捲成蛋捲狀切食。如何夠簡單吧?而且材料隨手可得,也蠻好吃的,試試看吧!

蒸奶油蛋糕

1. 全蛋 5 個 (最好不要冰過,因為冰過較難打發)
2. 細砂糖 1 又 1/4 杯 (可視個人口味酌量增減)
3. 低筋麵粉 1 又 1/2 杯
4. 自來水 共 3 杯
5. 奶油 少許 (塗薄薄的一層於模型內側防沾黏用)

做法:

1. 電鍋中加入 1 又 1/2 杯的水預熱
 2. 5 個全蛋打入攪拌盆中,用打蛋器 (最好是電動的,否則手會斷掉)
- 打發至體積膨脹至原體積的 3 ? 4 倍大即可
3. 將細砂糖加入蛋中攪打至發白
 4. 將低筋麵粉篩入蛋糖中,改用橡皮刮刀輕拌勻即可倒入模型中
 5. 電鍋加入 1 又 1/2 杯的水,將模型移入電鍋蒸,至開關跳起即可取出切開食用

微波食谱—奶油蛋糕

材料:

蛋 4 個、細砂糖 3/4 杯、奶油 4 大匙、(1).{低筋麵粉 1 杯、鰾粉 3/4 小匙(DIDA 注, BP)、鹽 1/2 小匙、香草片 1 片、奶水 (DIDA 注 EVAPORATED MILK)6 大匙

做法:

- 1.蛋白、蛋黃分開,蛋白稍打起泡後將糖分三次加入,打至白色乳沫狀,再加入蛋黃拌勻。
- 2.奶油放入小碗中,HI30 秒使軟化,備用。
- 3.(1)料過篩,和奶水交替加入蛋糊中,輕輕拌勻,續拌入奶油,倒於模型中,蓋膠膜,以 Simmer3 分 30 秒,HI3 分鐘烤之,扣在盤上,可用鮮奶油裝飾。

*若用玻璃模型則需抹油

微波炉版巧克力蛋糕

鸡蛋: 3 个 (无所谓冰过还是没冰过)

面粉: 1 杯半

黄油: 1—2 汤勺 (根据喜好可多可少)

可可粉: 2—3 汤勺

黄糖: 大半杯—1 杯 (白糖也行)

BS: 半汤勺

牛奶: 6 汤勺

-
1. 鸡蛋搅拌均匀成蛋液,加入糖,搅匀,
 2. 黄油加热成液体状,加入可可粉,
 3. 把 BS 加入牛奶中,搅匀,加热 5 秒钟,将此液体和 1, 2+面粉搅拌均匀 (多搅一会,用叉子,或是手动的简单打蛋器即可)
 4. 静置 2—3 分钟,放入微波炉,高温 4—5 分钟,加热好了以后不要取出来,放在微波炉里停 6—8 分钟再取出来。

不必用烤箱的乳酪派

材料:

蘇打餅 10~15 片(視派盤大小及個人口味而定) 溶化的奶油 60~80g(視蘇打餅的用量而定) cream cheese150g 砂糖 60g 蛋黃 2 個 檸檬 1 個 吉利丁 1 大匙 熱水 3 大匙 打發的鮮奶油 1 杯(240c.c.)

做法:

- 1.蘇打餅壓碎,愈細愈好,拌入溶化的奶油(以上過程可在塑膠袋中操作,較為方便),鋪到派盤上,壓緊,放入冰箱中冷藏備用
- 2.cream cheese 先放室溫軟化,切細,加糖打至糖化,混合均勻+蛋黃(1 個 1 個慢慢加)+檸檬汁

- 3.吉利丁+熱水調勻，需不停攪拌，待稍涼，拌入乳酪糊中+打發的鮮奶油拌勻
4.把拌好的乳酪糊倒入已鋪上蘇打餅的派盤內，放入冰箱冷藏約 1 小時，待其凝固後即可食用

起酥皮

高粉 150 克、中粉 150 克、水 125 克、奶油 35 克、蛋 1 個、糖 1 大匙、鹽 1 小匙、乳瑪琳 250 克

做法：

將材料放在盆裡用一根筷子攪拌成糰，再移到灑粉的桌上。先將麵糰四周拍上粉，輕揉幾下，再拍些粉。（因為我很怕麵糰黏得手到處都是的感覺，揉麵糰我都這樣做。）揉至光滑（麵糰揉的時候會黏但不會沾留在手上就可以不用會拍粉了），用保鮮膜蓋住鬆弛十分鐘。

將麵糰捍開，中間稍厚，將壓成四方形的乳瑪琳放在中間，將麵糰由四周向中包起（交疊多一點比較好）

在麵糰上下輕拍粉，用捍麵棍輕輕捍開一點，看到氣泡就立即用牙籤弄破（牙籤的小洞在捍的時候會自動補起），否則氣泡如果被弄破，破洞將會比較大，乳瑪琳也會流出較多。（捍到從冰箱拿出的約第四次時，氣泡就很少見了）

將捍開的長形麵糰，將長的兩端由左右向中線摺起，然後將上端往下一摺，成一方形。麵糰用保鮮膜覆蓋，放入冰箱冷藏十分鐘

重覆 (3) (4) 的動作，每次可以捍得比前一次再開一點（共重覆八次）。在捍的過程中，在隨時檢查麵糰上下是否有破洞，立即用麵在洞外輕拍即可將洞補上，將桌面上流出的油擦掉，在拍上粉

檸檬乳酪酥皮 PIE

先说 PIE 皮，这个适用于多种 PIE。

1 CUP ALL PURPOSE FLOUR

1/2 TEASPOON SALT

1/3 CUP SHORTENING(可以用 MARGARINE 或者 BUTTER 冻后代替)

2-4 TABLESPOON ICE WATER

COMBINE FLOUR AND SALT, USING A FORK CUT SHORTENING INTO FLOUR UNTIL MIXTURE RESEMBLES COARSE CRUMBS. SPRINKLE FLOUR MIXTURE WITH ICE WATER 1 TBS AT A TIME, WHILE TOSSING AND MIXING UNTIL DOUGH IS MOISTURE ENOUGH TO FORM A BALL. PRESS SLIGHTLY TO HELP FORM THE BALL. PUT INTO FRIDGE FOR 30 MINUTES. ROLL THE DOUGH INTO 11-INCH CIRCLE AND PLACE IN A 9 INCH PIE PAN. GENTLELY PRESS. DO NOT SCRETCH.

PUT INTO FRIDGE FOR AT LEAST 30 MINUTES.

这个关键做出酥皮是要用冰水和面团不能变的过软，过热。其实都好简单，效果不比包油出的酥皮差，CALORIES 还低很多。

2. 馅

CREAM CHEESE 4 OZ

LEMON PEEL 1 TBS

SUGAR 1/3 CUP

LEMON JUICE 1-2 TBS

ALL PURPOSE FLOUR 1-2 TBS

BEAT ALL THE STUFF TOGETHER EXCEPT FLOUR. ADD FLOUR AND BLEND WELL. POUR INTO PIE PASTRY BEFORE BAKING.

温度 425，时间 25-30 分钟。

(后记：可恨我的烤箱不好，上火不均匀，使 PIE 受热不均，表面颜色不一，还好要搬家啦，新家的烤箱好棒，=)

PIE 等凉了再切和吃，底部才会酥酥的，但是边上的皮一出炉就好酥。我就忍不住切了吃，可惜没有切好看=(

图实在不美，大家凑合看吧。关键好吃。)

来，来，来，一人一块，开吃巴。。。)

重要的一点补充，因为 PIE 皮在烤的过程中用缩小一些，所以加馅的时候千万不可太满。另外很重要的是 PIE 皮底在烤前要用 FORK 叉满空，防止涨起。因为这个馅料里面有面粉，所以不可搅拌过粉，免得馅也膨胀不均匀。

苹果派

1/2 cup plus 1 tablespoon sugar

1/4 cup firmly packed golden brown sugar

3 tablespoons all-purpose flour

2 1/2 teaspoons cinnamon

1/4 teaspoons ground cloves

1/8 teaspoons salt

8 cups sliced, peeled, cored Pippin or Granny Smith apples (about 7 medium)

1/4 cup melted butter

1 recipe, 2 disks, Basic Flaky Pie Crust Dough (see recipe)

Preheat oven to 375 degrees F. and position rack in bottom. Combine 1/2 cup sugar, brown sugar, flour, teaspoons cinnamon, cloves and salt in large bowl. Add apples and butter and toss well.

Roll 1 disk out on lightly floured surface to 12-inch round. Roll dough up on rolling pin and transfer to 9-inch Pyrex pie plate. Trim edges. Spoon filling evenly into crust, mounding slightly in center. Roll second disk out on lightly floured surface to 12 inch round.

Roll up on rolling pin and transfer to top of apples.

Trim edges to 3/4 -inch overhang. Turn top edge under bottom. Crimp edges decoratively. Cut several slits in crust to allow steam to escape. Place pie on heavy baking sheet. Stir remaining 1 tablespoon sugar and 1/2 teaspoon cinnamon to combine in small bowl.

Sprinkle over top of crust. Bake until pie is golden brown, juices bubble thickly in center and apples are tender, about 1 1/2 hours.

乡村肉 PIE

1 LB HAMBURGER
1/2 C ONION, CHOPPED
1 C CARROT, SHREDDED
1 1/2 CUP POTATO, SHREDDED
1 C BROCCOLI, CHOPPED
1/2 CELERY, SLICED
1 TEASPOON SALT
1/4 TEASPOON PEPPER
1/2 TEASPOON SUGAR
1/4 C KETCHUP
1 C WATER
2 DRY MUSTARD
2 PIE CRUST PASTRIES

BROWN HAMBURGER A LITTLE. ADD REMAINING INGREDIENTS, EXPECT PASTRIES, AND SIMMER FOR 20 MINUTES. COOL SLIGHTLY AND PUT IN CRUST-LINED PIE PLATE. COVER WITH TOP CRUST. BAKE AT 425 FOR 45 MINUTES OR UNTIL BROWN.

Banana Cream Pie

Ingredients

3/4 cup white sugar
1/3 cup all-purpose flour
1/4 teaspoon salt
2 cups milk
3 egg yolks, beaten
2 tablespoons butter
1 1/4 teaspoons vanilla extract
1 (9 inch) pie crust, baked
4 bananas, sliced

Direction

1 In a saucepan, combine the sugar, flour and salt. Add milk in gradually while stirring gently. Cook over medium heat, stirring constantly, until the mixture is bubbly. Keep stirring and cook for about 2 more minutes, and then remove from the burner.
2 Stir a small quantity of the hot mixture into the beaten egg yolks, and immediately add egg yolk mixture to the rest of the hot mixture. Cook for 2 more minutes; remember to keep stirring. Remove the mixture from the stove, and add butter and vanilla. Stir until the whole thing has a smooth consistency.
3 Slice bananas into the cooled baked pastry shell. Top with pudding mixture.
4 Bake at 350F for 12-15 minutes. Chill for an hour.

做面包

做面包是件费时的事，耐心最重要！

1，准备，干酵母(yeast, 美国超市有卖)，面粉(all-purpose flour), 鸡蛋，黄油，牛奶，糖；
我另外准备了火腿和香葱丁，用麻油和盐拌好
2，酵母小包加温水，糖，溶解 15 分钟；
3，加入一杯面粉，和面，需揉 20 分钟，逐渐加入少量牛奶，黄油，半只鸡蛋，(剩下的半只另有它用)揉好的面团不能太干，要湿湿黏黏的感觉；
4，将面团放入大盆中，盖上塑料膜，发酵。大约 1 小时(根据气温而定)。当有原面团 2 倍大时，进行下一步；
5，将面团取出，揉出空气，加少量干面粉，揉成圆球，放回盆中松弛 20 分钟；
6，将火腿香葱料揉如面团中，制成你想要的形状，盖上塑料膜，放在温度较高的地方再次发酵。(我是放如低温烤箱中摄氏 38 度)当面团有原来的 2 倍大时，进行下一步；
7，刷上剩下的鸡蛋液，放如烤盘中，在摄氏 375 度下烤 30 分钟(烤箱需预热 10 分钟)
为预防过度焦黄，在最后 10 分钟时，请用锡箔纸盖住烤盘。

甜面包卷--Sweet pecan rolls

Bake at 375 for 15 minutes, then for 5 minutes (注：图是半成品，只 BAKE 了 15 分钟。如果要提前做好，但是又想松软可口的现成吃的话，就先 BAKE 15 分钟，进冰箱储存，然后再拿出刷 GLAZE，最后 BAKE 5 分钟)

soften 3 ts instant yeast in 1/4 cup warm water,

combine 1/3 cup butter and 3/4 cup hot scalded milk in large mixing bowl, Cool to lukewarm

Add 1/3 cup sugar

2 ts salt

2 ts grated orange rind

2 unbeaten eggs and softened yeast

Add 4 to 4 1/2 cups sifted all-purpose flour gradually to form a stiff dough, beat well after each addition. Cover and let stand for 30 minutes. Prepare nut filling

Roll out to rectangle. Spread half of the dough with filling. Fold uncovered dough over filling.

Cut into strips. Twist each as many times as desired and shape. Let rise in warm place until light and doubled. 45 to 60 minutes.

Bake at 375 for 15 minutes. Prepare glaze of 1/4 orange juice and 3 TBS sugar. Brush tops of rolls and bake 5 minutes.

Nut filling: cream 1/3 cup butter. Blend in 1 cup powdered sugar and 1 cup chopped pecans. (Other nuts may be substituted!)

Coffee parfait

原料:

2 汤匙淀粉

2/3 杯糖(怕甜可以略减少用量,但不能太少,要多于 1/2 杯)

1 点点盐

2 汤匙牛奶

2 个大蛋黄(室温. 要快的话可以在温水里泡一会)

2 茶匙速溶咖啡

1 汤匙水

1 筒 whipped cream(用来做 topping 放在 parfait 上面. 这种筒状的

whipped cream 是 ready-to-go, 可以直接挤出 whipped cream, 不嫌麻烦的话也可以买 whipping cream 自己打. 图省事的话可以根本不要 topping)

方法:

0. 蒸锅里放水, 开火, 在等待水沸腾的同时做以下事情.

1. 在一个碗里将淀粉, 糖和盐混匀

2. 加入牛奶搅匀

3. 在另一个碗里放入蛋黄, 搅匀. 最好用电搅拌机. 搅好后把蛋黄倒入 1 和 2 的混合物里. 拌匀

4. 再用一个碗, 速溶咖啡加水, 经搅拌化开. 倒入 1,2,3 的混合物中, 搅匀

5. 待蒸锅水开, 将盛着最终混合物(步骤 4 所得)的碗放入, 隔水蒸. 中间勤搅拌, 直到混合物变粘稠(布丁质地)

6. 拿出来, 用锡箔纸盖上, 放入冰箱, 半小时后拿出.

7. 分成 2-3 份放入高脚杯中, 表面加 whipped cream 做 topping.

注: 1 汤匙=15 毫升, 1 杯=250 毫升, 1 茶匙=5 毫升

没有蒸锅可用微波炉蒸笼隔水蒸. 中火, 每次加热时间要短, 中间拿出来搅拌后再继续蒸.

磨卡咖啡

咖啡+巧克力粉+全脂牛奶+最后再挤上一圈奶油!

脆炸牛奶

材料: 1 斤鲜奶(全脂奶, 不要掺水呀!) 兑生粉 2 两、糖 1 两和鸡蛋清 6 个; 面粉 1 斤半, 盐 1—2 茶匙, 发酵粉 1 汤匙(兑脆炸浆用的), 油 2 斤(用来炸东西, 实际上不必用那么多, 最好用花生油, 香些)

做法:

1, 把牛奶、糖、生粉、蛋白同倒在大汤碗中, 搅拌均匀,

2, 将 1 倒入锅中, 煮沸后转为文火, 慢慢翻炒至呈糊状后铲起放在盘内摊平晾凉, 然后放冰箱上格, 待冷却变硬后取出切块;

3, 面粉加油 3 两、水大半斤、盐、发酵粉, 放在盆内拌匀, 调成炸牛奶用的脆浆;

4, 锅里放油, 多多的油, 烧热至六成, 注意油不能太热, 然后再将切好的冰奶糕放入面浆中滚上脆浆, 逐只放入油锅, 炸至金黄色就可以上碟开吃了!

奶油炸糕

北京特色风味小吃。奶油炸糕色白如霜, 焦脆酥嫩, 甜香馥郁, 营养丰富。

原料:

白面粉、鸡蛋、花生油、奶油、香兰素、白糖

制作方法

1、锅内凉水烧沸后, 改用微火, 随即加入面粉快速搅拌, 直到面团不粘手, 由白色变成灰白色时, 取出稍晾即成烫面

2、把鸡蛋打入碗里搅匀, 分三四次加入烫面中, 在最后一次加蛋液时, 同时加入奶油、糖水和香兰素液, 拌匀

3、锅内倒入花生油, 置旺火上烧到冒烟时, 立即改用微火将搅拌好的面团持成小球, 摺成直径一寸五分的圆饼, 下入油锅中炸至金黄色的球状时捞起, 沥干油, 滚上白糖即成。

猪猪版奶油炸糕

(1)水 4 OZ

(2)Unsalted butter 2 oz

(3)Sugar 1-1 1/2 Tablespoon

上述原料在一个小锅里烧开, 搅拌均匀 (4)

(5) All-purpose flour 2oz 一次性倒入 (4), 搅拌, 成团, 离火。(6)

(6) 凉 5 分钟 加入 (7) 1/8 Teaspoon Vanilla extract

充份搅拌均匀 (8)

再凉 3-5 分钟。

(9) 鸡蛋 1-2 个, 喜欢里面磁石点的, 用一个, 象猪猪一样喜欢喧的用 2 个, 每次加入一个蛋, 用小勺充份搅拌至蛋和面完全混合均匀。每次把猪蹄差点拌断; (

上锅炸, 用 2 个勺, 一个承一满勺, 用另一个勺把面团拨入油锅, 一面炸至金黄, 翻面再炸另一面。火要用中火。

蛋塔

塔皮只用了面粉 (1 杯), butter (2 勺), 盐 (1/4 勺), 冰水 (1/2 杯)。把还未软化的 butter 放进面粉+盐的容器中搅拌成粗面包屑状 (的确很像), 加冰水, 和成面团。由于黄油有点化了所以有点粘手, 得马上用保鲜纸包好放入冷冻室冻 30 分钟

然后作塔水。牛奶 1/2 杯煮沸加糖 (2 勺); 两个蛋黄, 一个全蛋放一起打散厚倒入牛奶中。

这时预热烤箱 425f,然后把塔皮面团拿出来,开始整形。我没有塔模,就用了 12 个一起的 muffin 模子。很简单,从面团上揪一小块面按成薄面片,我没用擀面杖,就用手按来按去的,因为面有点粘怕站的哪都是。把面片放进其中一个模子,轻轻按压使面片全部进入模子,然后随便捏一捏边就行了。一定得捏薄点,考出来就编后了。

到入 3/4 满的塔水,放入烤箱 25 分钟。很不错!塔皮很酥脆,当初的蛋奶溶液也变成了幼滑的固体。因为没有相机不能与大家分享了。

我由于第一次作没经验,塔水弄了好多根本用不了,就用剩下的谈了鸡蛋饼,也很好吃。赫赫。不过上面的分量是已经减好了的,如果还有剩,那就做鸡蛋饼吧。

椰丝蛋白酥

蛋白 35 克(一个大个的鸡蛋的蛋白就可以了)

细砂糖 35 克(可以看你自己的口味加或者减)

细椰丝若干(10 克到 30 克都可以,选不甜的比较好,因为本身已经很甜了。而且甜的在烤的过程中会变成棕色,影响成品的颜色)

蛋白稍微暖一暖。放在一个没有水,没有油的大玻璃碗里面。加入砂糖,用电动搅拌器的高速搅拌,砂糖要分几次加入。

关键是蛋白要打发,成为好的蛋白糖霜,那么就是不烤也可以用来装饰

蛋糕。(没有经验就多打些时间巴。看到搅拌头上的蛋白可以立着不倒就差不多了。)

然后加入椰丝,用一个扁扁的木勺轻轻伴好。

烤箱预热到 300(F),在 BAKING SHEET 上铺一层 WAX PAPER, 把

蛋白料用小勺挖出,象小山一样堆在 PAPER 上,大概可以挖出

12 个,然后烤 30 分钟。

不能马上吃,因为内部还很热,而且还不酥,一定要等到凉了再吃,很香甜,很酥,而且卡路里很低的,不会张胖。

奶酪玉米椰丝曲奇

CORN MEAL 1 CUP

BUTTER 30G

CREAMCHEESE 50G

VANILLA EXTRACT 1/4 TS

BP 1/4 TS

SHREDDED COCONUT 1/4 CUP

SUGAR 1/4 CUP

把 BUTTER 和 CREAM CHEESE 略搅拌,加入 SUGAR,高速搅拌 2 分钟,加入 CORN MEAL, BP, VANILLA 和

COCONUT, 中速搅拌 1 分钟。面团包入保鲜模,放入冰箱冻 20 分钟。烤箱预热 20 分钟, 425 度。

面团分成 18 份,做成小饼状,直径 4CM, 厚度 6MM 左右,放入事先用面粉撒过的 BAKING SHEET。入烤箱,大约 15-18 分钟时换面,再烤 5 分钟。如果底部略干,可以把温度调至 400 度。

奶油煎饼

就用牛奶,黄油和糖把面粉或者 玉米粉调成面糊,用黄油煎成薄饼,然后浇上 SYRUP 吃。

玉米小松饼

原料 玉米粉 90 克,糖粉 50 克,鸡蛋 3 个,人造黄油(选不咸的)40 克,沙拉油 20 克, BP 6 克。

共 可以做 12 个玉米小松饼。

鸡蛋回暖,加入糖粉,打开,高速 2-3 分钟。

加入 BP 再打 2 分钟。然后加入玉米粉,高速打 4-5 分钟,至整个面浆变白色。加入融化的人造奶油和沙拉油,用扁木勺搅拌均匀。倒入事先抹油或者加了纸垫的 MUFFIN 烤盘。

400 F, 15-18 分钟左右,可以在 10 分钟时把温度调至 375。

非常松软,可口,也不会太甜。

香葱苏打饼干

ALL-PURPOSE FLOUR 150 克

YEAST 1/2 TBS

BAKING SODA 1/4 TS

SALT 1/4 TS

Warm water(90 F)3/8 cup (1/4 cup + 1/4 cup 的一半)

Margarine 30 g

葱花 10 G

温水泡 YEAST 5 分钟,加入融化的 MARGARINE,搅拌均匀,

面粉,盐, SODA 伴匀。加入葱花

把液体到入面粉,揉匀,成为非常光滑的面团。橄开,成厚度为 2MM 的薄片。切片,放在 BAKING SHEET 上(BAKING SHEET 事先用面粉撒匀,然后倒出多余的面粉)。用叉子叉出洞,刷上水,撒上少许盐粒,盖上张纸或者布,在温暖出放 10 分钟。

烤箱预热 20 分钟, 425F。放入 BAKING SHEET 烤 5-6 分钟,注意一定要在旁边看着,很容易烤糊。

牛油曲奇

1 1/2 cups (3 sticks) butter, room temperature

1 cup granulated sugar

1 large egg

2 tablespoons milk

1 teaspoon vanilla extract (可以省略)

1/2 teaspoon almond extract (可以省略)

3 1/2 cups all-purpose flour

1 teaspoon baking powder (没有可以省略)

Preheat oven to 375 degrees F. Using electric mixer, beat butter and sugar in large bowl. Add egg, milk, vanilla and almond extract; beat well. Stir together flour and baking powder; gradually add to butter mixture. Stir just until smooth dough forms. Do not chill. Place dough into cookie press and press cookies onto ungreased cookie sheet. Bake until lightly browned around edges, about 10 minutes. Transfer cookies to rack and cool.

Peanut Jewel Drops

Bake at 375 for 8- 10 minutes

1 1/4 cups all-purpose flour

1/4 ts baking soda

1/2 ts baking powder

1/2 cup unsalted butter

1/4 cup sugar

1/4 cup brown sugar

1/2 ts vanilla extract

1 large egg

Chocolate Morsels

peanuts

Preheat oven to 375 degrees F.

Combine flour, bp, bs and salt . Beat butter, sugar, brown sugar and vanilla extract until fluffy. Add egg and beat well. Beat in flour mixture. Stir in morsels and peanuts. Drop by rounded tablespoon onto ungreased baking sheets.

Bake for 9 to 11 minutes or until golden brown. Cool completely on cookie rack.

金丝核桃曲奇饼

材料：软植物牛油约 1/2 杯，白面粉 2 杯，苏打粉（SODA）1/2 茶勺，黄糖 3/4 杯，蛋白 1 个，VANILLA 香油 1/2 茶勺，核桃碎 1/4 杯，橙皮丝 1 茶勺，花生姜 2 茶勺

做法：将植物牛油与花生酱用电动打蛋机打成 CREAM 状，再加入蛋白，VANILLA 香油继续搅拌。

将白面粉和 SODA POWDER 筛均匀，慢慢加入牛油混合物里搅拌，再把橙皮丝和核桃碎也加入搅匀。此时的混合物以成型，把混合物和好，用手搓成大约 1 寸*8 寸之圆形长条两条，用保鲜纸包好放入冰箱冷藏 8 个小时。取出是切成 1/4 寸之小方块儿，放到涂抹上植物油和面粉的铜板上，用火力 350 度铜至金黄色即可。

花生糕

材料：花生肉 4 汤勺，粟粉 3 汤勺，淡奶 1 杯，花生酱 3 汤勺，水 2 杯，汤 1/2 杯

做法：花生肉放入烤箱摄氏 180 度铜至金黄，切碎。粟粉，淡奶及花生酱搅拌均匀，清水烧开，换慢火，将花生酱的混合物放入，加入糖，不停搅拌，最后放入花生碎。将混合物倒入用植物油涂抹过的方形盒子或盆内，冷却后，蒙上保鲜纸放入冰箱。如果是晚上放进去的，通常第二天早上就可以凝固了。拿出来后切成小块儿食用。

原味 Muffins

用料:

1 3/4 杯 all purpose 面粉

1/3 杯白糖 (不喜欢甜的可略减)

2 茶匙炮打粉 (baking powder)

1/4 茶匙盐

1 只鸡蛋

3/4 杯牛奶

1/4 杯炒菜油

做法:

在一个大点的容器把面粉,糖,炮打粉拌匀,当中用勺捣个凹洞。另取一只碗把鸡蛋,牛奶和油打匀,全部倒入前面的凹洞里,用勺把面和溶液拌在一起。注意,拌到面都湿了即可,拌过头了会影响口感。然后每只烤杯用刷子刷一薄层油(如果垫小纸杯就不用刷油了),把湿面团(实际上是比较厚的面糊)分别舀到烤杯中。每个烤杯只需约 2/3 的面就可以了。烤箱预热 400F (约 205C),烤盘放进去烤 20 分钟左右,看到 muffins 只只饱满金黄就大功告成啦!取出晾 5 分钟,趁热吃吧。剩下的冷吃也行,或在微波炉里热一下也行。

根据手头材料还可以做出其它口味的 muffins,下面是一些例子,你也发挥想象创造新口味吧:

香蕉/猕猴桃/芒果 muffins:其它用料与原味同,只是牛奶减少到 1/2 杯,另外加入 3/4 杯捣烂的香蕉或猕猴桃或芒果,喜欢的话还可以加 1/2 杯碎干果,如杏仁,核桃,葵花籽等,洋超市都有现成的卖。做法与上同。

蓝莓(blueberry) muffins:用料与原味同,另加入 3/4 杯新鲜或冷冻的蓝莓,有条件的话,再加入 1 茶匙切碎的柠檬皮。这个方法也适用于黑莓(blackberry)或覆盆子(raspberry)。

蔓越橘(cranberry) muffins:用料与原味同,另加入 1 杯切碎的蔓越橘和 2 汤匙糖。

芝士 muffins:用料与原味同,另加入半杯 shredded cheddar cheese 或 Monterey Jack cheese.

泥巴球

4 OZ SWEET CHOCOLATE

3/4 CUP BUTTER

1/4 CUP SUGAR

2 TBS MILK

2 CUPS ALL-PURPOSE FLOUR

1/2 TBS SALT

1/2 TS VANILLA

用小火融化巧克力，加入牛奶，拌匀。

黄油加入糖，打倒绒毛状，加入*巧克力和香草(和 BRANDY)，继续打匀。面粉过筛，和盐加入打好的混合物，用扁勺拌匀，用小勺挖出小球(最烦的一步)，温度 350F，烤 11-13 分钟，出烤箱后马上放入

糖粉中，滚到沾满糖粉为止(用纱糖沾不住，我的教训)。彻底凉凉。好吃，巧克力香和酒香，DIDA 最爱的组合。

Christmas Shortbread(40 块左右)

250g butter 切成小块

1 tsp vanilla essence

¼ cup caster sugar 细砂糖

1/3 cup cornflour 玉米粉

2 1/3 cups plain flour

巧克力若干块

1 将 BUTTER 小块慢慢加热融化

2 往 BUTTER 里加香精，糖，玉米粉，用 MIXER 中高速挡打至液体变厚。

3 一边慢慢撒面粉进去，一边继续搅，一直到面粉加完，材料成团，盖上保鲜膜，放到冰箱冷藏 30 分钟（注意不是冷冻）

4 先取 1/3 面团，因为是油面团，所以会比较散，要在两张油纸（BAKING PAPER）之间擀成 4 毫米的面片。然后用模子刻出形状，排在垫有 BAKING PAPER 的烤盘里。饼干在烤盘里要至少有 1 厘米半的距离。

剩下的面团重复方法 4

5 烤箱预热 180 摄氏度，放入饼干，大约 10 分钟至表面微微变黄。取出自然冷却。

6 将巧克力放在一个普通的保鲜袋里，尽量集中在一角，浸在开水里融化，用针在袋子角扎个小洞，然后在饼干上用巧克力酱发挥你的想象力了。

西式作法的八宝饭

材料：糯米饭，豆沙，糖，蜜饯(红枣，莲子，核桃仁等)，消化饼干，黄油

作法：

1，做塔皮(crust):把消化饼干压碎，黄油用锅或微波炉加热，使其溶化，倒进压碎的消化饼干，搅拌均匀，放在做蛋糕的圆形模子上。在冰箱里约 20 分钟。

2，趁热，把糖拌进糯米饭里。取出塔皮，铺一层糯米饭，一层豆沙馅，再铺一层糯米饭。上面用蜜饯摆出各种图案就好了。

这是一道方便的带去聚会的甜点。也可以把一个塔皮分成好象蛋塔一样大小，再按上述作法，一个一个填好糯米和豆沙馅，最后摆一粒莲子或红枣在上面。成为小点心。

豆沙煎堆（麻圆）

糯米粉 300 克，水 3/4 杯，糖 90 克，芝麻 1 杯

1 将糯米粉筛在桌上，加水 and 糖拌匀，慢慢用手和成软团。

2 粉团搓成长条，分切成适合分量，将每份粉团按成圆饼，放一份豆沙收口，滚上芝麻。

3 油至滚，下煎堆炸至浮起，以铲将每个按至膨胀，炸至金黄色即可

奶黄糯米兹（不包馅也好吃）

材料：糯米粉 300 克，炼乳，粟米油各 1 汤匙，温水适量，椰蓉 1 小包

馅料：鲜椰汁 1/2 杯，鲜奶 1 ½ 杯，CHEESE 粉 70 克，糖 100 克，鸡蛋 1 个打匀

做法：

1 置糯米粉，炼乳，粟米油于一深盆中，加温水，搓成一份软滑面团，上碟蒸熟，备用。

2 用鲜椰汁，蛋汁，调 CHEESE 粉成粉浆

3 用文火将鲜奶煮滚，加糖煮融化，快手撞入 2 料，搅匀成糊状，摊冻，备用。

4 取出粉团，搓成长条，分成小块，包入馅料，滚上椰蓉即可。

莲蓉椰丝糯米球

糯米粉 300 克，莲蓉馅 150 克，花生油 1 匙，细糖 1 大匙，椰子粉适量

先将糯米粉 230 克（剩下的干粉先放在一边）加入 90 摄氏度左右的热开水烫成米浆团，搅拌均匀，再加入花生油和细糖揉滑。加水时不要一次加得太多，以防米浆变得太稀，先加少一点，和一下，太稀了就将干粉加进去，和成发面软面团一样就好。米浆团用烫面的方式来凝结米团，但温度不可以太高，以防止米粉中的粘胶分子被破坏，使点心的柔滑口感降低。

在手上擦一点油，取荔枝大小的米粉团，在手上搓均，包进馅（馅是买现成做好的），合拢搓成圆球，放在盘中，盘里要抹少许油，防粘。放进蒸锅里用大火蒸 8 分钟，取出在椰子粉里打滚，全部蘸上椰子粉，再切点红樱桃点缀一下就很漂亮了。晾凉再吃味道更好！

馅可以选用莲蓉馅、豆沙馅、花生碎、芝麻加糖等等。

点心

做法：先合一块油面，再合一块水油面（水 60%，油 40%），将两块面都醒一会，先将水油面稍擀一下（要厚的，能包下油面就行。）将油面放在水油面上，用水油面将油面包上，擀成长片（别把水油面皮擀破），然后叠成三折再擀，反复三次，卷起来揪成剂子，用手将剂子捏个坑放上馅捏紧，稍按一下，摆在烤盘上，然后在每个剂子上刷上鸡蛋液，放入烤箱烤熟。

馅可以是豆沙的，枣泥的，椒盐的，只看你的口味了。

油面和做烧饼的一样，用油搓。但一定要注意不要把水油面擀破了。

可以做成各种形状的，佛手，桃心，牛角。

芭蕉咸饭

俺本来想吃咸肉粽好久了，卖的不合俺的口味，可是手太笨，实在包不起来粽子，退而求其次，想用芭蕉叶包成长方形的那个(米棵)也不错，该不会太难。提前一天泡了糯米，腌了咸的五花肉。今天下午又泡了海米，白油肠去肠衣，切粒，烧上一锅水，就雄心勃勃得开始包。谁知把所有的芭蕉叶都包破，也没有包起来一个(米棵)，气的真想一头撞死。无奈，把破的芭蕉叶掇起来，所有的糯米饭放在上面，然后把咸肉，白油肠粒，海米粒拌入米饭，上面再盖上几片芭蕉叶，开蒸，40 分钟后，出锅，上面浇上了点辣虾油，切了一小碟泡姜丝，开吃。嗯，好吃的不得了，芭蕉叶的清香和肉的油香都渗入了糯米饭，只是没有了粽子或者芭蕉(米棵)扎的紧紧的那种糯米的瓷实的嚼头。俺丝毫没含糊，全部吃干

筒仔糕

熟鸽蛋 2 个 (没有，用煮熟的莲子，加冰糖煮的)

糯米 1 杯 (俺用的是 RICE COOKER 配的那个 CUP，1 CUP)

冬菇 2 隻 (香菇 2 支)

瘦肉片 2 片 (没用，用的白油肠切粒，2 支)

葱头 3 粒 (用的葱一根，洋葱酥少许)

芫茜(装饰用) 少许 (没有)

蝦米 適量

味料 米酒 2 湯匙 (用的花雕)

鹽 1 茶匙

生油 2 茶匙

胡椒粉、五香粉 少許 (没用五香粉，用了好多白胡椒粉)

做法 糯米用水浸透後，瀝乾 (快速版本是用开水煮生米 8-10 分钟，不用事先泡)

冬菇浸軟去蒂；蝦米浸軟，切碎

起油鑊，先爆香葱頭、蛋、蝦米、冬菇、肉片後，加入調味料，拌炒均勻，再放入糯米快速炒勻 (加入少许 CHICKEN STOCK 好好味)

取一圓筒狀的模，先放一隻蛋、一隻冬菇、一片肉片，加入炒好的糯米放入鍋中蒸 30 分，反扣出來，即成 (正宗的是用圓竹筒，俺找了好久也没有，用的銅 PUDDING 的 PUDDING MOLD)

糯米糕

糯米粉,糖,牛奶,拌成厚糊.微波炉烤 5-10 分钟。(量越多時候越长)

糍粑

主料 糯米、黄豆、芝麻各适量。

调料 植物油、红糖各适量。

作法 (1) 将糯米蒸熟后倒入石臼中捣烂至看不出粒为止，盛入抹好油的盘内(以免粘盘)，黄豆、芝麻炒熟磨成面，红糖加水熬成糖汁。(2) 手蘸上油将糍粑揪成小块，滚上黄豆面摆盘，浇上糖汁撒上芝麻面即成。

特点 香甜绵糯，独具一格。

油钱

糯米蒸熟捣匀，做成圆饼，外面沾上黄豆面，吃的时候切片裹上蛋液用油煎后撒糖。

苕饼

山芋蒸熟稍捣一下，压泥做成小圆饼，在使当中凹下如小碗状入油锅炸至外面金黄。

苕糕

山芋切丁加面粉和成厚糊，用漏勺入油锅炸熟。也可以换成豌豆，花生米，藕丁。

清明粿

大米粉和洗净切碎的清明菜加水搅匀，可做淡的，也可加少许盐或糖。1，粉面如调薄些，用平锅加油煎成薄饼。2，粉面较干些，上笼蒸熟。用荠菜或青菜叶也不错。

叶儿粿

大米粉 1/3，糯米粉 2/3 加水成粉团，然后用洗净的桐叶包上蒸熟。桐叶可用青菜叶代替。

桃酥

原料：面粉 500 克，猪油 200 克，白糖 310 克，鸡蛋 4 个，泡打粉 10 克，臭粉 1.5 克，榄仁或核桃仁少许

做法：把面粉和泡打粉混合均匀，放在按板上开成窝状，把糖和猪油用棍子捶至溶化打鸡蛋，再搅成白色的浮沫状，倒进开好的面粉窝里，把面粉拨进去拌匀，用手轻轻地折叠两次，按需要大小切成块，用手压扁。抹干净烤盆，把合桃酥摆好，再另打一个蛋，在面上扫一层蛋液，当中放一颗仁，等干一点，再扫一次蛋液，放进烤炉，先用中武火烤，等面上出现一些裂缝，再用大火烤至变成浅金黄色就好。

注意：一定要用猪油做出来的桃酥才会酥酥的。

面不要多搓，不然容易起筋和烤的时候容易出油。

杏仁酥

面粉，黄油(食用油)，icing sugar(就是加工的很细的砂糖，看上去象面粉)，杏仁粉(可用花生粉等)按 3：1：1：0.5 的比例和成面团，揉成直径 3-4 厘米的小团子后，用拇指在顶端轻轻按一个小凹洞，加上半粒杏仁(如用花生粉可加半颗花生装饰)，放在 180C 的烤箱内 15 分钟，冷却后即成美味小点心。

杏仁奶油酥饼

材料：奶油 200 克，糖 100 克，盐 1/2 小勺，面粉 240 克，杏仁霜 40 克

1 奶油在室温软化，加糖拌匀，切忌搅拌过度打发了奶油。

2 轻轻撒入盐，面粉，杏仁霜，以轻柔的压拌方法拌成一个面团。

3 将面团揉成一个个的小球，压扁烘烤

4 放入烤箱 160 摄氏度烤 16-18 分钟

法式蒜茸包

把面包片涂上黄油，撒上盐，蒜茸，放微波炉高热 3 分半钟就好了。

面包沙拉

黄瓜，西红柿各 1 个，切片，鸡蛋一个煮熟去壳切片。生菜叶洗净，柠檬半个，柠檬皮切成碎屑状，挤出柠檬汁。

面包切片，微波高火 4 分钟弄脆，切小丁。

所有材料拌匀，倒入你喜欢的沙拉 DRESSING，撒上柠檬碎，倒上柠檬汁。

叉烧甜面酱三文治

面包切片，面包的一面涂上甜面酱（或广东人称的“海鲜酱”），共三层面包，上面一层放上叉烧片一层（叉烧简易做法可在“查询”中找，我介绍过了）然后下面一层放煎过的葱段，如果能吃生葱就放生的葱段吧，不过当心口臭！^_^

豆腐鱼饼三文治

嫩豆腐半块，加 1/3lb 鱼浆、一个鸡蛋、切碎的茼蒿和葱花、盐、胡椒粉、糖调味搅匀，放平底不粘锅中加少许油摊平煎成两面金黄的鱼饼，然后切片夹面包

小葱煎鸡蛋三文治

鸡蛋 2、3 个磕碗中，加葱花、盐、少许姜汁及少许油，搅打均匀，放油锅中烙成小葱煎鸡蛋，然后切块夹面包！

卤蛋西火腿三文治

我煮红烧肉或东坡肉时加了几个剥了壳的熟鸡蛋进去一起炖，就做了几个卤蛋了，然后取出切片；西式火腿煎香，煎时略洒些红烧肉的汁，三片面包涂上黄油，弄成两层，上面一层放卤蛋片，下面一层放连汁水的西火腿，压紧，OK！

烧鳗鱼生菜三文治

烧鳗鱼罐头一罐，打开，取出鳗鱼连汁倒盘中，放微波炉加热，然后用一片生菜叶（建议用圆圆的包心生菜）盛一片鳗鱼片加少许汁，上面再叠一片生菜叶子，然后夹在两片面包中间，面包吸了鳗鱼汁，呵呵！香

武汉的面窝

1. buy rice flour from oriental store.
2. buy regular long grain rice.
3. buy soybean from oriental store
4. buy a highr power blender(not food processor)
4. soak 4 cups of rice for 24 hours
5. soak 1/2 cups of soybean for 24 hours
6. mix soked rice and soybean with some water(try the level of water you like. Too thick paste will burn the motor)
7. blend in liquify setting for 1.5 minutes(may need to do in two batches).
8. use rice flour to adjust the consistency to a thick paste.
9. add minced ginger and green onion; add some salt.
10. find a big spoon or special tool to fry. (hot oil)

褡裢火烧

温水和软面，（我又加了些油，所以烙的皮特别酥）醒十几分钟。面团下剂，擀成长 10 厘米、宽 8.5 厘米的长方形面皮（最好薄一点儿），牛肉馅、鸡蛋、姜末、放了好多洋葱末（因为忘了买葱，赫赫）、酱油、黄酱、味精等（还有花椒水一定要放）调成的馅，在皮上摊成一条，将两长边皮折向中间，捏牢，两头封口即成褡裢火烧，上铛放花生油烙至两面焦黄时即成。

卤煮火烧

原料 主料 1.猪内脏[心,肺,小肠必有,其他随意],猪肉适量.

2.火烧-直径 10 厘米,厚度 2 厘米左右的死面饼[层要少,和面时稍微硬一些,低温烙透]

辅料 1.花椒,大料,葱姜,酱油,糖,料酒[同红烧]

2.蒜汁[蒜加少许盐捣成汁],香菜[芫荽],辣椒油,腐乳汁[腐乳加水稀释]

简单做法

主料 1 洗净,切成大块过水.加入辅料 1,[花椒,大料需多一些.]汤要宽,小火煮至软烂,随时打掉浮沫和浮油.备用.

吃法

保持上述卤汁在未开的温度,火烧放入原汤略煮,至内部略透即可{型不能散},取出切成小块[约 1.5 x 1.5]放入大碗.取各种煮好的主料各少许,切成大小相近的片玛放在火烧上.淋入少量汤.[略没过火烧的程度]上面放切成 0.5 左右的香菜段.

随个人口味淋上辣椒油,腐乳汁.

过桥米线

米线二两。要酸浆米线（干浆亦可，味稍差，甚至干米线也可，用水发开）。

肥鸡汤滚开。上面应漂着一层鸡油。

厚深瓷碗一个。

干豆腐皮发开切成豆腐块大小，十来片足够。

韭菜十来根用开水轻烫一下切几下。

上好的火腿片瘦肉一两小片（一定要薄，没有就算了），最好是生的。

上好的猪肉瘦肉两三片（片状稍大，要生的）。

生猪肝片两片（和猪肉一样，越薄越好）。

油鸡粽丝状的两三根，（没有就用油煎干的香菇代替）。

豆芽一小把烫熟沥干。

白斩鸡近鸡脯部位两小块（土鸡最好），或鸡翅后端肥美处。

享用美味

大瓷碗上滚烫汤大半碗（几乎满），上面应有一层鸡油。

将生猪肉猪肝逐片放入，可适当轻轻绞动，让肉片沐浴在烫汤中。然后将火腿薄片（如果是生的）放入。

20秒后放入豆腐皮，然后放入韭菜，豆芽。

10秒钟后放入米线。现在可以多搅动了。

放入鸡纵丝，白斩鸡块。及火腿片（如果是熟的）。

放入其他佐料如胡椒，辣椒，香菜末，葱末，蒜末，甚至味精（但我以为没有必要）。

最后，吃！千万小心烫。

干炒牛河

牛肉切薄片，放生抽、老抽、食用油，葱姜腌半小时。

起锅放油，炒牛肉片，熟了，捞出。

再起锅，放油6、7成热时，放葱段稍炒，放河粉，用豪油调味，最后放牛肉炒匀。

关键在于，腌牛肉时要放油，这样炒出来的比较嫩；另外炒河粉时要用豪油。其它的随自己发挥了，可以加点其它什么菜。多放点大葱段比较好吃。

四川凉拌酸辣粉丝

材料：粉丝（以广东的龙口粉丝为佳）、剥好的蒜瓣5、6瓣全部拍成

蒜泥、茼蒿1棵

调味：上好白醋、酱油、盐、糖、麻油

做法：

1. 粉丝以凉水浸泡片刻，发开；

2. 煮沸热水一锅，关火，把发好的粉丝放入水中氽一下，注意手要快，一氽就立刻捞起，放冷水中晾凉；

3. 粉丝沥干水分，放大盘中，放入蒜泥、醋、酱油、麻油、糖及少许盐拌均匀；

4. 茼蒿放粉丝上衬色，金黄的粉丝、嫩绿的茼蒿，令人胃口大开！

心得：

生蒜泥已有辣味，故不必下辣椒粉或红油也可，此采用白醋比用黑醋效果更好，不过这也取决于个人口味。

牛肉面

做法：

1，买牛肉一块，最近超市减价，我买了2大块，共4\$，今天用了其中一块。

2，牛肉切大块，下沸水，除血腥，数分钟后捞起；

3，起油锅，下姜，蒜，葱爆香，下牛肉，加2大勺辣椒酱(李锦记或其他泰国，越南辣椒酱亦可)，炒香；

4，加入一个卤包(五香大料)，小块冰糖，料酒，热水(不能加冷水)，转入小锅中，小火烧45分钟；

5，将烧好的牛肉连同汤汁浇到面上，撒少量葱花即可。

热干面

买硷面条，放入开水中煮至7、8成熟，倒出，沥干水分，加入麻油，用电扇边吹边将面抖开，一直到面完全凉为止。

吃的时候将面在入开水中烫过，加芝麻酱，生抽，味精，葱花，榨菜末即成。

担担面

细面条100克(用台湾出的山东拉面最好.)，上海青3-4棵，花生粉1TSP(没有就算了)

调料：高汤1 1/2 TBSP，葱花，芝麻酱各1TBSP，酱油1/2 TBSP，榨菜末，镇江醋，麻油各2TSP，蒜泥1TSP，白糖，花椒粉各1/2 TSP.

1) 将调料拌匀. 上海青切3公分段.

2) 面条煮熟，再入上海青同煮，开锅，捞起沥干水份，盛倒碗中，淋上调料，再放上花生粉即可.

老友面

做法也很简单，把面条烫到半熟，捞起过一下凉水，装碗待用。面条最好用湿面，加了一点碱的那种最好吃。当然实在没有湿面的话，用伊面也可以。有米粉也可以，米浆做成的圆细条状的那种，还吃过用红薯粉做的，不过要改名叫老友粉了。

在锅里下点油放蒜末、豆豉、切碎的生辣椒和酸笋、酸姜、酸辣椒，爆香下牛肉末或猪肉末，略炒香，倒入汤，加上酸醋、盐、味精、胡椒粉调好味，煮开，把面条放进去，汤面再次煮滚后撒点葱花或香菜出锅。

老友粉除了加肉末，也可以加上切成小块的粉肠、猪肝、肉皮等，不过名字又变了，叫做老友杂。一般在外面吃的时候店里总会准备好几种切好的配料，有葱花、香菜，紫苏、生泡青椒等等，随你自己的口味和喜好加进去，可多增加一些色香味。

哨子面

1，岐山哨子面：肉用油炒，加醋，辣椒，盐，姜，五香粉等，小火焖烂，基本无汤。即成哨子肉。

胡萝卜碎末加佐料炒好，即底菜。蒜苗切碎备用，即漂菜。

铁锅烧热将盐炒热加入醋，水，煮开即成哨子汤。

面煮好后捞出，加上上述3样即成。

2，西安哨子面：作哨子肉时不加辣椒和醋。菜加豆腐丁，萝卜丁，黄花，蒜苗，木耳等炒成。加水做成汤。

辣椒和醋吃面时自己加。

蒸馒头

材料：

面粉，YEAST(发酵粉，买散装的即可)，BAKING SODA(碱面，要100%纯的，有一个牌子叫ARM & HAMMER挺容易找的)

做法：

发酵粉和面粉按照5克对2公斤的比例，用35C左右的温水溶解发酵粉后兑入面粉中，加温水揉成面团发酵，放入封闭器皿内。发酵最佳温度35C，时间约为1小时。待面团内出现蜂窝状后即可。如果闻到面团有酸味的话，稀释少量碱面兑入面团中把

它揉均匀,直到闻不到酸味.将面团醒 10 分钟后,按照拳头大小做成馒头,待水烧开后,放入笼屉蒸 15—20 分钟即可.

窍门:

和面时经量少放水,这样虽然和的比较辛苦,但是非常必要.否则待面发起来的时候就太软了,馒头会站不住.那时再往里面掺面粉会使蒸出来的馒头夹生.碱面要小心放(几克足以),否则馒头会是黄色而且发苦.

蒸馒头不粘锅的绝妙方法

到超市买电咖啡壶的滤纸一沓,取一张铺入屉中代替笼布,用毛刷蘸素油在滤纸上均匀涂一下,很省油的,几滴油滤纸就油透了.起锅时绝不粘锅,请蒸馒头的网友试一试,相信我,没错.特妙的是,一张滤纸可以用好多次

香菇菜包

青菜 2 颗,油炸豆腐 3 块,水法香菇 3 支,切细,放猪油,素油,麻油,盐,糖,撒匀。

然后包包子,上蒸锅蒸 20 分钟。

千层发糕

原料:特级面粉 500 克,老酵面 50 克,小苏打 4 克,白糖 150 克,生猪板油 150 克,酥核桃仁 10 克,蜜瓜条 20 克,熟芝麻 30 克,清水 250 克,蜜樱桃 25 克。

做法:①面粉、清水、老酵面调制成团,发酵。②将发酵后的面团加入小苏打、白糖反复揉匀,用湿纱布盖好,饧约 10 分钟。③猪板油去筋捶茸;酥核桃仁、蜜瓜条切成 0.1 厘米厚的片;蜜樱桃对。将饧好的面团揉匀,擀成 0.3 厘米厚的长方形薄片,均匀地抹上一层猪板油茸,叠成数层,置蒸锅内,表面上嵌上蜜瓜条、核桃仁和樱桃,再撒上芝麻,用旺火沸水煮熟。出笼稍晾后,切成菱形块即成。

提丝发糕

富强粉 500 克。馅糖 50 克、老酵 75 克。白糖 500 克、猪油 300 克、蜜桂花 10 克、芝麻面 50 克、苏打 10 克。

1. 发面。面粉置案上,中央刨一凹坑,先放入馅糖和水,用力揉和均匀,再加老酵于其中,又揉。揉匀后,放入缸钵内,用白湿布盖着,静置发酵 90 至 100 分钟。观其体积膨胀到一倍即可。

2. 蒸糕。取出面团置案上,加苏打粉、50 克白糖、75 克猪油,揉匀,压平。再擀成纸壳厚的片,抹以浆糊状的猪油,卷作筒状,再搓成小拇指般粗的条,切成长约 13 厘米的节。将所有面节均匀放进蒸笼,用旺火一气蒸熟。取出后趁热抖散,即成糕丝。

3. 炒糕。炒锅置旺火上,放猪油 225 克,烧至 200—210℃时,下糕丝轻轻炒转,待油浸入糕丝,立即将锅端离火口,撤白糖、蜜桂花,用筷子轻轻合匀,起锅盛盘中,再撒上芝麻

玉米发糕

面粉可以改成 1 又 1/3 杯+1 杯玉米粉+糖(半杯)+1/2tsp 酵母+1/2 tsp Baking Powder 以上材料先拌匀 再+1 杯温水(110f)拌匀,放置 1——2 小时,用烤蛋糕的园模子,刷油,蒸半小时!

蒸完先别开盖子,放几分钟,就不会缩回去了!

发糕(半透明蒸糕)——酵母发酵实验(三)

材料:

澄面(小麦淀粉)一杯,水一杯,白糖半杯,干酵母适量(2%)。

辅料:

面粉少量(4%),食油少量(2%),食盐微量(0.2%),

果汁少量(可省略. 5%,柠檬,桔,葡萄,苹果...或维生素 C 药片(微量 0.5%)).

制作方法:

1. 把盐,糖加入水中,煮滚.取 1/4 粉料,用少许凉开水调开,把滚水慢慢加入,搅拌成糊,搁凉至体温.

2. 把干酵母,干面粉拌匀,搁置 30 秒以上.连同粉料,果汁(或维生素 C 药片加水调开)一起加入粉糊,搅拌均匀.最后加入食油拌匀.

3. 25-30C 温度中发酵 6-15 小时.粉糊有明显涨大后,上笼蒸 20 分钟.

成品感觉晶莹透明,色白,有光泽,松软甘甜.

三鲜卷

火腿或香肠切小丁,香菇发好去蒂,鸡蛋打散(不要加水)蒸熟,把香菇和蒸好的蛋糕也切成小丁,混合所有的馅料加少量盐,葱白末,胡椒粉,麻油(要多一些),少许味精和糖拌匀。面团发好醒透,把面擀开成薄片,把拌好的馅心放在擀好的面皮上铺平并卷起来。

1: 蒸 --- 把面卷切成长段上笼蒸熟,食用时再改刀。

2: 水煎 --- 把面卷切成约 3-4 厘米长的段,平锅上火放油,把面卷排放在锅中中火稍煎,另取少许面粉加水调成面水,将面水淋在面卷上并盖上盖,中火烘煎 7-8 分钟左右,开锅再加些油把面卷翻身再盖上煎熟即可。

注意:面皮不要擀太厚.煎的时候一定要放面水否则不易熟。如馅心内再放少许鲜虾仁则更美味。

羊肉泡馍的馍

是死面饼,面粉加盐,温水揉成面团,醒半个小时,然后擀成小饼,中火焰熟。不放油

肉夹馍的馍

先发好点面,再揉进多多的干面,盖上湿布醒一会,醒好后的面要多揉些时间,在做成厚厚的圆饼,小火烙熟。不放油

浓汤面片儿

材料:馄饨皮,榨菜,肉碎,干虾仁,茼蒿,高汤

调味:食盐,胡椒面,陈醋,生抽,生粉,麻油

做法:用生抽、生粉和食盐将肉碎调味备用。

高汤烧开,放入干虾仁,略煮片刻,再将切成三角形的馄饨皮放入锅中,待再次开锅,放入准备好的肉碎,肉碎变色后,放入切碎的榨菜,茼蒿即可熄火。出锅前放入胡椒面,陈醋和麻油。香喷喷的面片儿就做好啦!!

蟹炒年糕

材料：螃蟹两只，年糕一斤，花菜七八两，葱两根，芹菜几根，蒜四颗，姜一小块（如果是活蟹，不用姜也行，不会腥），油，盐，糖。

做法：螃蟹洗净去鳃切块，年糕切厚 0.5 公分宽五公分的块，花菜洗净切块，葱、芹菜切细，蒜拍烂切碎，姜切片，用一锅烧水，水开后倒入年糕，注意拨散，不要粘在一起，这时可以在一个大碗里加一些油，把蒜也加进去，几分钟后年糕刚熟时捞起倒入碗中，拌匀，放一边待用。

另起一炒锅，烧热，下油，下姜、蟹块，翻炒几下，下花菜，盐，一点点糖，再炒几下，加一点水，盖上盖子，闷几分钟至花菜熟，倒入拌好的年糕（在倒之前最好再用筷子把年糕搅几下，以免粘在一起），再颠几下，炒匀，加入葱、芹菜，就可以起锅了。

甜豆沙烤年糕

1. 将糯米粉 1 包，油 1/2 杯，糖 1 杯半，蛋 3 只，椰奶(或牛奶)2 杯半，Baking soda 1ts 混合好。

2. 将烤盘喷上油，倒入混合好的 1。

3. 将甜豆沙罐头(或自制甜豆沙)的豆沙捏成 1-2cm 的球等距离投入烤盘内。

4. Preheat 烤箱 350F。

5. 将烤盘放入烤箱烤 40 分钟(或插入牙签不沾牙签时)。注意烤至 30 分钟时，如果年糕表面颜色太深，可以在上面加盖锡纸。

6. 稍凉，切成小块。

烤年糕

1) 一包糯米粉，加一些糖和蔬菜油，再加水调成稠糊，倒一半在不沾底的烤盘裡

2) 将半罐红豆沙布在上面，可以布数条或多点

3) 再将其余稠糊倒在上面，最好将红豆沙全盖住

4) 可以撒些核桃仁

5) 350 度烤 30-45 分钟

粘糕

主料是粘米粉一磅，英文名是 sweet rice flour，也叫 glutinose rice flour，千万别用 rice flour。其他的是白糖一量杯，油半量杯，烘烤粉(baking powder)三茶勺，鸡蛋三个，冷水两量杯半。一量杯等于二百五十毫升。

做法其实也简单极了，找一个大碗或小盆，把所有的原料放到里面搅匀，搅好后该很稀象刷墙的浆。倒进烤盘里在华氏 325 度的烤箱里烤 70 分钟。拿出来放冰箱里放凉，然后切成小块，作为饭后甜点或零食都好。

上海年糕

粳米粉(粘米粉)与糯米粉 2 比 1,加水揉团成条,蒸十五分钟。

萝卜糕

广州人的萝卜糕

材料：萝卜 5LB（最好是中国萝卜），粘米粉 1LB，金钩虾米半碗（冲洗去沙后用温水略泡，沥干水后切成小粒，水保留）、腊肠几条（全部切成小粒，下多少根腊肠完全取决于您喜欢下多少肉）、葱白若干切成葱花、红枣十几个（预先泡开）、广东冰片糖 1/3 片、盐、胡椒粉若干、油 1—2 汤匙

做法：

1，先把萝卜洗净，削去皮然后用姜刨成萝卜丝；把粘米粉放在另一个干净干燥的大锅内；

2，烧热炒锅，不下油，把萝卜丝下锅中火干炒，见其略略出水时，下水一碗（就下滤去沙子的泡虾米的水好了）以及广东冰片糖 1/3 片，再炒片刻然后加盖略煮待糖片融化；

3，煮好的萝卜丝略为晾凉至只余 5—6 成热，然后把其中 1/3 的萝卜丝连 1/3 的汁水舀到放粘米粉的锅里，边放边用大勺搅拌粘米粉锅，务必令其均匀及保证不能结团，搅拌均匀后，把余下的 2/3 萝卜丝及原汁加入锅中，继续拌均匀；

4，烧热炒锅，下油，5 成热时下虾米粒和腊肠粒，炒香，然后下葱白炒几下，连油带材料倒进萝卜丝和粘米粉中，下盐、胡椒粉调味，搅拌均匀就成了做萝卜糕的糕料了；

5，把拌好的萝卜糕料倒入烤箱用的方形锡纸盘中，也可倒入预先用油抹过的瓷盘或不锈钢盘中，用小刀抹平；

6，把红枣插在抹平的萝卜糕料上，拼成“喜喜”、“新年好”、“开心”“HAPPY”等代表好意与问候的字（当然，嫌麻烦的可以省略这一步不做，^_^）

7，把放好的萝卜糕料隔水蒸约半小时，OK，可以吃啦！如果喜欢吃香脆味的，还可以把蒸好的萝卜糕切片，然后用油把两面煎至金黄！爱吃辣的还可以沾蒜茸辣椒酱吃。

高手二（这位是客家人）：广东客家人的萝卜糕

材料：萝卜 5 磅（最好是中国萝卜），粘米粉 1 磅（好像一包就是一磅），金钩虾米半碗（冲洗去沙后用温水略泡，沥干水后切成小粒，水保留）、腊肠几条（全部切成小粒，下多少根腊肠完全取决于您喜欢下多少肉）、一小条广东肥腊肉（切小粒）、葱及芫荽几条切碎、榄仁一大把、广东冰片糖 1/3 片、盐、胡椒粉若干、油 1—2 汤匙

做法：

1，萝卜洗净削皮，刨成萝卜丝，烧热炒锅，不下油，把萝卜丝下锅中火干炒，见其略略出水时，下水一碗（就下滤去沙子的泡虾米的水好了）以及广东冰片糖 1/3 片，再炒片刻然后加盖略煮待糖片融化；

2，把粘米粉放在另一个大锅内，加水若干，调成米浆，以调好的米浆用勺子舀起后倒下来时呈细流状 OK；

3，煮好的萝卜丝趁热慢慢倒进调好的粘米粉浆中，边放边用大勺搅拌粘米粉浆，务必令其均匀及保证不能结团，搅拌均匀；

4，烧热炒锅，下油，5 成热时先下肥腊肉粒煸出小许腊肉油，然后下虾米粒和腊肠粒，炒香，连油带材料倒进萝卜丝和粘米粉和的浆中，下葱花和切碎的芫荽少许，下盐、胡椒粉调味，搅拌均匀就成了做萝卜糕的糕料了；

5，把拌好的萝卜糕料倒入烤箱用的方形锡纸盘中，也可倒入预先用油抹过的瓷盘或不锈钢盘中，用小刀抹平，糕面上均匀

撒上炒香的榄仁（就是橄榄核里的果仁）；

6，把放好的萝卜糕料隔水蒸约半小时，OK，可以吃啦！如果喜欢吃香脆味的，还可以把蒸好的萝卜糕切片，然后用油把两面煎至金黄！爱吃辣的还可以沾蒜茸辣椒酱吃。当然如果是送给朋友吃，也可以用红枣在糕面上拼写一些问候、祝福的话！

萝卜丝饼

萝卜丝饼 材料：白萝卜 1 斤，绞肉 200 克，葱花 1/4 杯(可不加)

调味料 盐 1 又 1/2 小匙，黑胡椒粉 1 小匙，油 2 大匙/ 中筋面粉 300 克，温水 120cc，雪白油 120 克，糖 15 克，盐 3 克/ 低筋面粉 180 克，雪白油 90 克

作法：1. 油皮的材料拌揉成面团，醒 30 分钟後，分成 30 小块，油酥亦拌成团，分成 30 小块，油皮包油酥，来回揉卷成圆筒状，杆平後摺成叁摺，再杆成面皮。2. 萝卜削皮、洗净、刨丝，加盐略抓後再挤乾水分。3. 油锅烧热，入葱花炒香，续入绞肉略炒，再入萝卜丝、调味料，用小火翻炒至萝卜丝熟，即为馅料。4. 面皮包入馅料，两张面皮压紧，封口捏花，刷蛋黄，撒上白芝麻。5. 烤箱用 200 度 C 预热 10 分钟，烤 15~20 分钟即可。

烤玉米

将烤箱预热至摄氏 230 度（华氏 400 度）玉米洗净，抹上白脱（奶油），用锡纸包好放入已预热的烤箱内，烤三十至四十分钟拿出来，展开锡纸，喷香扑鼻啊！！

凉粉

凉水中放入适量绿豆粉（有人说 6：1,我是跟着感觉走），搅匀。边加热边搅拌，直到可用筷子写个人字。倒入容器冷却即可。

煎灌肠

用料：淀粉（corn starch）一杯分两份。蒜。盐。

做法：

1. 小锅里倒一杯凉水，再倒半杯淀粉。用筷子搅匀。然后放到火上烧。在烧的过程中不停的搅。很快，生淀粉就开始变稠，而且黏在一起了。等差不多的淀粉成个整团时，离火。
2. 就着这锅，倒另半杯干淀粉。先用筷子，后用手把干粉都揉进去。最后把面团揉得很漂亮了就捏成个手电筒粗细的肠形。放到蒸锅里开水下，蒸三十分钟。看着原来雪白的粉有点透明或发青白了，就熟了。待这粉肠凉透，就可切来煎着吃。
3. 煎前先砸蒜。砸好的蒜放凉水和盐待用。
4. 把粉肠切成薄片儿，放在有少量油的平底锅上煎，煎到两面脆，装在个人的小盘里，浇上蒜泥盐水汁，吃。

放注意事项：水和淀粉的量是 1：1，不论你做多少，量水和量淀粉的一定要用同一容器，一份水、半份淀粉先做个黏团，再加半份生淀粉做成肠。在和淀粉没有抱成团前，一定不停的搅。揉生淀粉时刚开始会有点烫，小心。用筷子反复搅几下，凉一凉就好了。最好头天做好，放冰箱，第二天吃，粉凉透了，容易切薄片。薄片则容易煎的脆。蒜汁，其实是很少量的蒜砸烂后加比较多的水和盐，用它来拌煎肠。一定是砸蒜才好吃。别放酱油和醋，才能吃出特别的香味。加些红色食品颜料，弄成粉色的肠，就更惟妙惟肖了。

米纸饼

水和粘米粉 1：1 调成糊，在平盘底倒一层，微波炉 2 分钟即可。可加糖或白胡椒和盐。

肠粉

主要是买对了粉，此粉我在亚洲店找的，叫“粉卷粉”，如果是越南人开的就肯定有，除了图 1 的牌子，还有其他的牌子-包装袋上印有一个很大的“粉”字作起来的效果是一样的，按包装后写的比例调粉，用图 2 的方法大火蒸（水滚起的高度要接近乘浆器）盖起盖子蒸约 2 分钟，打开后，见肠粉凸起大泡，就是好了，取出，放另一空的方形容器，倒入粉浆，盖上盖，此时，去刮起刚才已做好的肠粉。。。。重复。肠粉里的料克放：牛肉滑或鲜虾、葱花、叉烧、斋菜、油条（作好肠粉后再卷进去），调酱油：酱油，花生油，高汤，糖，稍微煮一下。

希望你们能分享我的快乐！<http://64.124.76.22/BBSView.asp?SubID=private&MsgID=56806>

油面筋

1) 高筋面粉(Gluten flour \$1-2/lb, 半数大超市有售).加水 and 成面团，分成若干小团。或用中筋面粉(all purpose flour)加水 and 成面团, 在水中洗去淀粉。

2) 平锅放油急火烧热，放入小面团，煎黄发泡即成油面筋。

3) 面团放苏打粉 baking Soda 可帮助发泡。

绿豆糕

将绿豆粉放入平底容器，玻璃的最好，金属的会有一点点黑。加糖搅拌。也可加巧克力粉，可可粉或其它香精。放入蒸锅内蒸半小时。取出后切成一寸见方的小块儿，再放入蒸锅内蒸半小时。冷却后即可食用。红豆钵仔糕

材料：红豆 2 两，糖 4 两，粘米粉 6 两，清水适量

做法：红豆清水浸泡 1 小时，用大火蒸 1 小时至红豆软为止；

粘米粉用清水开成糊状，加糖，慢火煮至糖溶，再加入红豆拌匀；小碗扫油，将红豆混合物倒入，大火蒸 15 分钟，出锅后冷却即可食用。

煮豆沙馅儿

红豆（或绿豆）500 克，白糖 900 克，油 250 克，碱水 12.5 克

煮豆的时候，水要没过豆十厘米，加入碱水 7.5 克（容易煮烂），豆子煮烂后，用清水冲去豆壳，把水滤干之后用搅拌机打碎成豆蓉，将油 100 克、白糖、豆蓉一起放进锅里，用中火慢慢铲（翻炒），要不停地铲，不能偷懒哦。要铲到底，以防止焦底，一边铲一边加入余下的油，铲到用锅铲舀起豆蓉感到不粘手即可。匀豆蓉的时候要小心油溅起被烫。

相思红豆粥

材料：红豆 3/4 杯，大米 3/4 杯，红枣适量，冰片糖 2 块

做法：将红豆，大米与红枣若干材料一同放入锅中，加适量清水同煮，烧开后换小火慢熬至豆米都开花为止。红豆比较难煮，以红豆煮烂为标准。出锅前 5 分钟放入冰片糖，搅拌，让其融于粥内。煮粥的时候，记得要时不时地搅拌一下，否则粥很容易粘锅。红豆和红枣都是补血之物，因此此粥特别适合贫血的朋友食用。：)

糯米酒

将糯米淘洗干净，用冷水泡 4—5 小时，笼屉上放干净的屉布，将米直接放在屉布上蒸熟。因米已经过浸泡，已经涨了，不需要象蒸饭那样，在饭盆里加水。蒸熟的米放在干净的盆里，待温度降到 30—40 度时，拌进酒药，用勺把米稍压一下，中间挖出一洞，然后在米上面稍洒一些凉白开，盖上盖，放在 20 多度的地方，经 30 小时左右即可出甜味。现时天稍凉了，因此，如家里室温在 20 度，可用棉衣将盆包焐起来。中间可打开看看，可适量再加些凉白开。糯米酒做好后为防止进一步酒化，需装瓶放入冰箱存放，随时可吃。

我用的是苏州带来的酒药，上面有用量的指示。本地华人店也有卖。

做糯米酒的关键是器皿干净，绝不能有半点油花。最好在做前，将要用的蒸锅、笼屉、屉布、盆、盖、拌勺等统统清洗一遍。如沾了油花，肯定做不成功，米会出绿、黑霉，要不得。如米面上有点白毛，属正常，可煮着吃。下面的可直接吃。为保证干净，我特意用了一新的屉布，这块就留着蒸糯米用了，蒸包子什么的，用玉米叶。

菌子油

新鲜的小白蘑菇，要选菌伞包得紧紧的，否则香味大打折扣。切成小丁备用。锅里放较多的素油，烧热后先下姜末煸炒一下，再将切好的蘑菇下锅同炒，中火不断翻炒，直到蘑菇中的大部分水分煸干，加盐调味即可，可以装进瓷坛或玻璃瓶，冷热食用均可。注意：姜末不要煸得太厉害，否则发苦；蘑菇也要防止炒糊；油可以多放，做好后要油多蘑菇少才行，菌子油吃面条或汤米粉时加入一点会很好吃。当然最好的蘑菇是用江南或湖南一带的“寒菌”，是绿色的小圆蘑菇。

油茶面

原料：面粉 500 克，牛骨髓油 150 克，黑芝麻 20 克，白芝麻 20 克，核桃仁 20 克，瓜子仁 10，白糖和糖桂花汁各适量。

制法：

- 1、在锅内放入面粉，用微火搅炒约 10 余分钟，待面粉呈现麦黄色时即熟，取出过细箩，仍放回原锅中。
- 2、另起锅放入牛骨髓油，用旺火烧到油将冒烟时，立即倒入熟炒面里搅拌均匀。待用。
- 3、将黑、白芝麻用微火炒出香味，核桃仁炒熟去皮，剁成细末，连同瓜子仁一起倒入炒面中，即成油炒面。

用法：吃时将油炒面分盛 10 个碗内，用沸水冲搅成稠糊状，然后各放上适量的白糖和糖桂花汁搅匀，即成。

特点：本品为北京小吃，回民风味，系由熟炒面拌牛骨髓油用沸水冲制而成，呈稠糊状，质地细腻，甜润中带有浓郁的酥油香气，宜于老人食用。本品又名油炒面。除用牛骨髓油外，还可用奶油用芝麻油。若成咸味的也很好吃，风味不逊。

自己做豆沙

做豆沙的关键是加蒸熟的面粉，红/绿豆煮酥，用纱布或小筛箩漂去壳(也可带壳用粉碎机搅碎)，入锅炒，起沙的关键是加蒸熟的白面粉。用原始的豆油炒最香。

豆腐皮两吃—豆芽包 炸响铃

豆芽包：绿豆芽洗净，旺火高油温炒至 7 成熟，放到碗里加盐，味精，榨菜丝，喜荤者可加火腿丝或熟肉丝，姜丝，生抽，糖，水淀粉拌匀。豆腐皮用水稍泡软，剪成 4-5 寸见方的片，放入做好的馅，包成长方型。锅上火加油烧至 7 成熟，放入包好的豆芽包，炸至金黄色即可。食用时带甜面酱或自己喜欢的调味酱蘸食。

炸响铃：豆腐皮泡软后，平铺，放调味好的肉馅或上述馅心，卷成长筒状，切成 2 寸左右的段。下油锅炸脆。另起油锅下葱姜末爆香，加水，盐生抽，少许糖，味精勾薄芡成卤汁，趁热浇到炸好的豆腐卷上，只听滋……响铃由此得名。

素鸭

把豆腐皮一片片铺好，大约 3 张，然后从一头满满折起，折到另一头。折的紧一点。最后用绳子松松的扎住两头。放到锅里烧。烧的高汤很重要：鸡汤+干贝+明虾皮（可用虾皮代替）+生抽（不能用老抽，不然颜色就毁了）+糖+黄酒+茴香+盐。味道要甜，咸。

金包银

五花肉剁馅，加葱花，姜末，精盐，白糖，味精，麻油和一只鸡蛋拌匀。还可加点香菇丁，火腿丁或荸荠丁之类的。

将豆腐放到水里煮一下，捞出冲凉。切成半厘米见方的小丁，拌入肉馅。不要太用力，以免把豆腐弄碎。

豆腐皮放到开水中泡软，铺平后切成 10 厘米大小的方块。

然后把肉馅包进去，象卷画一样卷起来，再把多余的皮子折回来，按好。

最后放到锅里蒸 20 分钟几好了。

凉拌馄饨皮

馄饨皮 20 张，小黄瓜 1 条，西红柿 1 个，柠檬一个，调味料白醋 2 大勺，橄榄油 1 大勺，糖 1 大勺

- 1，将馄饨皮切成 1 公分的长条，煮熟捞出后冲凉水，沥干水分。
- 2，将小黄瓜，西红柿洗净，切片备用，将柠檬磨出一大勺柠檬皮，然后柠檬榨汁备用。
- 3，把调味品及柠檬汁拌匀，做为酱料。
- 4，把馄饨皮，黄瓜，西红柿及酱料拌匀，撒上柠檬末即可。

蚝油豆腐

材料：嫩豆腐 1 块切骰子大小的粒粒，西洋火腿一块（大约是豆腐的一半大小）也切小骰子大小的粒粒，蒜茸少许，葱花少许

做法：

炒锅中下油 1 汤匙，中火烧至 5 成热，下蒜茸、火腿粒稍稍煸炒，闻到蒜香时下豆腐粒，轻而快的炒炒，浇上半汤匙酱油、1 汤匙蚝油、2 茶匙糖、水少许，炒均匀入味，加盖稍焖片刻，然后揭盖，关火，下麻油少许，撒葱花，炒均匀，上碟

湘烧豆腐

材料：

豆腐(1 块)、瘦肉(2 两或 80 克)、青、红椒(各 1/2 只)、蒜(2 粒(切片)、豆豉(1/2 汤匙)、青蒜(1 条切段)、辣豆瓣酱(1 茶匙)

调味料：

生抽(1-1/2 茶匙)、老抽(1/2 茶匙)、糖(3/4 茶匙)、水(1/2 杯)、麻油(少许)

做法：

1>豆腐切成寸余块。瘦肉切丝。青、红椒切块。豆豉洗净沥干，待用。

2>烧热油 1 汤匙，将肉丝、青、红椒略炒盛起，待用。

3>烧热油约 1 汤匙，爆香蒜肉、豆豉、辣豆瓣酱，放入调味料煮匀，放入肉丝。

4>将豆腐、青、红椒、青蒜加入，略烩片刻，用生粉水埋芡，即可供食。

春卷

准备馅料：我们的春卷馅料包括：

1.荤料：虾仁、切小块的鱼饼、炒猪肉丝、鸡蛋皮切的丝

2.素料：沙葛丝（注，沙葛就是地梨，英文为：JICAMA ROOT）、芽菜（BEAN SPROUT）、韭黄（或韭菜 CHRIVE）、老爸豆腐干切丝

由于春卷馅料根据各人口味，随意性很大，不必全部备齐，也可以换成其它材料，如，猪肉丝可以换成火腿丝、鸡肉丝等。但是馅料必须是有味道的熟料，最好有荤有素（吃素的就全素好了，可加胡萝卜丝、木耳丝、素火腿丝等。但是全素的馅料就不好吃了），并且要避免馅料渗出水分。

加工馅料：

1，荤料加工：

1—2 个鸡蛋磕碗中，加盐适量、生粉（即芡份）、生油各少许，搅打均匀，烧热平底不粘锅，加油半汤匙搪锅，然后下打好的鸡蛋浆，摊成鸡蛋皮，并将鸡蛋皮切成小指长的细丝；

速冻虾仁彻底解冻（我按每个春卷放一颗虾仁计算的），稍稍冲洗，沥干，加胡椒粉少许、盐 1 茶匙、糖少许拌均匀，放微波炉高热 1 分钟，取出沥去汁水，晾凉；

现成买的鱼浆 1/3 磅，加猪肉糜 2 汤匙（也可不加猪肉），细葱花一把（或切极碎的茼蒿）、盐糖胡椒粉生粉适量，顺着一个方向搅拌均匀上劲，放热油锅中摊平，两面煎金黄，取出切指头大小的小块（做鱼饼可一次做多些，吃不完可留下下次炒菜用，很香的！）

猪肉切丝，加酱油、糖、生粉及料酒少许拌均，下油锅中炒熟，沥干汁水备用；

2，素料加工：

沙葛 1 个（成人拳头大小），去皮，切丝，然后下 5 成热的油锅中煸炒，下 1 大汤匙蚝油，炒均匀，约 7 成熟就可上碟，沥去汁水；

芽菜（绿豆芽）摘洗干净，烧一锅开水，水中加料酒几滴、盐 1—1.5 茶匙，煮沸后放绿豆芽，焯至豆芽刚刚变色，立即倒入漏勺沥干水分，上碟晾凉，千万不要煮太久！

韭黄或韭菜摘洗干净，切段，然后用沸水冲一下，上碟

老爸豆腐干切成丝

包春卷：

我妈妈把每样馅料各取一些，放在摊开的春卷皮上，大约是四方形春卷皮的其中一个角的附近，然后把那个角叠到馅料上，再向前卷卷，把两边的另外两个角叠向中间，最把春卷向前卷一下，然后用湿手指在最后一个角上沾沾，把这个角粘上，就包好了，就是象包包袱那样包。另外春卷皮包装袋背后可能有包春卷的说明

煎春卷：

平底锅中下油，烧热，下春卷，中火，煎至两面金黄，注意火候，要不时翻翻，不要煎糊了，而且翻过来后要下油，春卷皮要吸足油分，才会煎得又香又酥又脆！^_^

两面煎至金黄后上碟，用厨房吸油纸稍吸油分（当然也可以炸，但是煎没有炸那么油腻，而且同样香脆）

如果把每条煎炸春卷斜切成两块，然后沾急（口字旁的急）汁同吃，就是广东茶楼的吃法了！

要诀：

1，馅料总结为：“有荤有素，有味无汁”的八字诀。炒素菜料的时候，不下盐，这样菜就不容易出水，而且改下蚝油，既能带出咸味，又鲜美可口。如果菜料出水，弄湿春卷皮，春卷就不容易煎脆了。

2，炒荤料要熟，但是炒素料不要过熟，因为煎的过程中的热量会最终令素菜料全熟而且将素菜的汁水留在馅料中，这样吃起来才外脆里鲜而且咬起来有少许鲜美的菜汁！

3，打鸡蛋时下些生粉，这样摊出来的鸡蛋皮会更均匀

4，搅鱼浆的时候千万不要下油同搅，否则材料不容易粘连

5，煎春卷的过程中要注意下油和火候，如果油分不够，春卷容易局部黑糊，影响味道。

6，如果包的时候包破了，有口子，可以撕一小片春卷皮，沾点水帖在破了的口子上，煎的时候先煎这个破了口子的地方，春卷皮子一加热就粘紧了

相思紫菜卷

材料：紫菜 2 张 鸡脯肉 1/2 块 咸蛋黄 8 个 香肠(或热狗)4 条 菠菜 6 两（或香菜 1/2 把）酒、盐、胡椒粉各少量

调味料：面粉 1/4 杯 水适量 蛋 1 个

作法：

1.鸡脯肉切成长条，加少许酒、盐、胡椒粉腌 10 分钟。

2.咸蛋黄蒸熟、揉散，做成长条状。

3.香肠或热狗先炸熟，菠菜熟、漂凉、挤干水分。

4.铺上1张紫菜，上放蛋黄、菠菜、鸡脯肉、香肠（或热狗），卷成圆筒状。

5.紫菜卷沾上面糊，入油锅以小火慢炸至金黄色，取出斜切片，排盘上桌。

寿司

材料：

1.米（2个人吃就2小碗，4个人就3小碗左右）

2.调好的醋（醋：3勺，糖和盐各半勺）

3.生鱼200g左右。（我喜欢红色的那种。日语叫まぐろ鮪、中文叫金枪鱼，呵呵，刚去查的字典）

4.酱油（1勺半吧）

5.辣根，还是芥末(看心情。我不知道中文该怎么翻译，不好意思。)

6.很细很细的那种小葱，日本叫万能葱。做汤什么的都可以用的，很好看。（5,6根左右）

7.白籽麻。（2勺）

步骤：

1.米，普通米就可以，但是淘好放入电饭煲理30分钟后，再开始按开关煮饭。熟了之后，还要处于保温状态10分钟左右。这样的饭就可以用来做寿司了。醋调好了，均匀搅拌。先不要放入米里。

2.找好做寿司米的容器。饭店里是用木制的平容器，这样，在每次做之前，要放水10分钟，然后倒出，用很吸水的那种布擦干净。我家没有木制的，我都是用盆。擦干了一样用。将蒸好的饭放入盆里，要散散的那种感觉放进去，把调好的醋均匀的撒入米中。

3.放好后尽快开始拌饭，先要从底向上大幅度的搅拌两次，然后再细细的把饭都给散开的那种感觉拌开，不要使劲哦，别给粘到了一起。拌的时候啊，要一边拿扇子煽，一边拌。不那么热了，给盖上盖待用。

4.把生鱼片切成小块，大了不好看，3厘米左右就好。

5.把辣根放入酱油里充分搅拌，撒入生鱼片里，把小葱切细。

6.把生鱼片啦，小葱啦，白籽麻，放入寿司米里充分搅拌。

7.（最后啦，总算打到这里了，真累！！）把紫菜啊，切成4等分。像卷什么一样呢？？嗯，就像火炬蛋卷冰欺凌那样，给卷起来就好了。很好看的，也挺好吃的。呵呵

做成普通的寿司也好，那样紫菜就不用切了。那样难度高一些，俺不会！！：（

鳗鱼寿司

首先，我煮了一小锅米饭(特制寿司米)，饭还微温时，加少量米醋，糖，拌匀；

鳗鱼，三文鱼切薄片，胡萝卜，黄瓜切丝，香菇烫熟后切丝，准备好紫菜条(当然用剪刀)；

手上沾米醋，捏好饭团，每个饭团上盖上一片鱼，用紫菜条裹住，成了。

另外我还做了几个手卷寿司，用铺了米饭的紫菜卷上胡萝卜，黄瓜，蟹肉，香菇，用手一卷就成了。

外面不卷紫菜的寿司

在您卷寿司卷的小竹帘子上铺一层保鲜纸，然后把材料米饭等材料铺上去，再压紧、卷好，把保鲜纸打开，把饭卷用沾了水的刀切好，然后一个接一个地拈起来，在盛了芝麻或鱼子的碟子里沾上芝麻或碟子就行了。

花生四果汤

材料:花生一杯半，芋头丁、红枣、莲子各半杯，桂圆肉2大匙

调味料:白糖半杯

做法:

1.红枣洗净,浸泡30分钟,捞出，红枣的核燥热，能去核最好。

2、花生泡水6小时，去红皮，洗干净，放在锅中加入8杯水，用中火煮开，继续煮上20分钟，再加热水改小火煮至花生软烂。

3、芋头丁放进热油里略炸一下，等表面变颜色后捞出。

4、将炸好的芋头丁、红枣、莲子丁加入花生汤中一起煮熟至软绵，加入白糖，等糖溶解后即可。