



荷葉粉蒸排骨

材料：肋排 400 克、南瓜 200 克、料酒 1 勺、鹽 2 克、花椒 5 粒、郫縣豆瓣醬 25 克、老抽 15ml、生抽 15ml、豆腐乳汁 15ml、胡椒粉少許、食用油 15ml、大米 50 克、糯米 50 克、五香粉 1 克、鹽 1 克、蔥姜蒜沫各 1 大勺、乾荷葉 1 張。

做法：

1、將排骨洗淨，用料酒、鹽、花椒醃製 15 分鐘。然後依次加入郫縣豆瓣醬、老抽、生抽、豆腐乳汁、胡椒粉拌勻，再加入食用油拌勻，醃製 1 小時以上。

2、製作蒸肉粉，將炒鍋放入糯米、大米和五香粉及鹽，小火加熱，不斷翻炒，炒至米變色微黃，很燙手即可，關火後放涼，用攪拌機磨成粗粉狀。

3、將排骨中的花椒挑出來，將蒸肉粉拌入排骨中，再加入蔥姜蒜沫，拌勻。

4、將乾荷葉用水清洗，再放入熱水中燙軟鋪開備用。

5、南瓜去皮切 1.5cm 後的片狀，碼放在荷葉上，上面再碼放排骨，將荷葉包裹嚴實，放入蒸鍋蓋上鍋蓋，大火蒸 15 分鐘後改小火蒸 45 分鐘。

小貼士：

1、用荷葉包裹排骨，味道更清香，同時可以防止蒸的時候水蒸氣進入。

2、墊底的南瓜換成紅薯、芋頭什麼的都可以。

鹹蛋黃蒸肉餅



材料：豬肉末（三分肥七分瘦）、生鹹鴨蛋。

配料：蔥薑末、料酒、生抽、蚝油、白胡椒粉、水。

做法：

1、準備材料。

2、豬肉末裡加蔥薑末、料酒、生抽、蚝油、白胡椒粉、水。

3、再加一個鹹蛋清。

4、順時針攪拌均勻。

用勺子 在肉餡中挖一個小洞，防止蛋黃移位。

5、放入蒸鍋內，上汽後蒸約 15 分鐘。

6、蒸好後取出，將碗裡的湯水倒入鍋內用水澱粉勾薄欠即可。

小貼士：

1、攪拌肉糜的時候加水可以使肉的口感更滑嫩。

2、因為加了鹹蛋清，所以不需要再加鹽了。



涼拌雞絲

原料：雞脯肉、茼蒿、胡蘿蔔、大蔥、薑片、八角、鹽、油潑辣子、白醋、雞精。

做法：

1、雞脯肉去除筋膜。

2、大蔥切片，姜切片。

3、鍋子放水，放入蔥薑片，八角，燒開三分鐘，悶 10 分鐘入味。

4、將其涼涼，用手輕輕撕成細絲。

5、胡蘿蔔和茼蒿切絲。

6、將所有材料放在一起，加入鹽，白醋、雞精。

7、加入辣椒兩勺。

8、攪拌均勻，即可裝盤。

小貼士：

1、雞脯肉煮開 3 分鐘，再燜十分鐘，幫助入味。不要煮久了，肉質會變老，影響口感！

2、蔬菜絲的選擇，除了個人喜好，還看重顏色，你們也可以自己掌握！

3、雞肉還可以選擇雞腿肉。

4、雞肉最好是用手撕成細絲，這樣更加均勻，美觀！

龍骨冬瓜瑤柱湯

材料：龍骨 瑤柱 冬瓜 薑片，調料適量。

做法：

1、龍骨冷水浸泡幾小時，泡出血水。

2、換新的冷水，龍骨入鍋，放幾片姜，放適量料酒燒開飛水 10 分鐘，撇去浮沫。

3、龍骨撈出放涼一些沖洗乾淨，放入鍋內。

4、倒入清水。

5、放入瑤柱。

6、冬瓜連皮切大塊備用。

7、龍骨和瑤柱一同高壓鍋壓 25 分鐘。

8、高壓鍋釋放壓力，打開鍋蓋，放入冬瓜，不加壓繼續 10 分鐘。

9、湯煲好後，按照個人口味調入鹽即可。



綠豆乳鴿湯

材料：乳鴿 1 隻、綠豆 200 克、陳皮 1 塊、清水適量、鹽少許。

做法：

1、白鴿子洗淨，把身上的細毛清理乾淨。

2、將鴿子屁股那塊肉切掉。

3、鴿子從胸部切開，把裡面的肺和血塊清理乾淨。

4、再把鴿子切成對大塊。

5、綠豆清洗乾淨。

6、把鴿子和綠豆放進湯鍋裡。

7、陳皮用水泡開，清洗乾淨，放進鍋裡。

8、湯鍋內加進適量的水（喜歡喝稠點的就少加點水，喜歡喝清湯的就多加點水）

9、蓋上鍋蓋，開大火燒。

10、燒開後，把上面的浮沫用湯勺撇去。

11、再把爐火調到最小。

12、煮 1-1.5 小時左右，關火前加鹽即可。不喜歡綠豆殼的可能把殼給撈出來。

小貼士：

1、乳鴿最好是在市場買鮮活的，讓檔主幫忙給處理好帶回家再清洗乾淨即可。

2、如果不喜歡綠豆衣的口感，可以在煲湯的過程中將綠豆衣撇去。

3、因綠豆和鴿子本身都有少許的鹹味，所不鹽不用加得太多。

乳鴿的營養價值：

1、鴿肉味鹹、性平、無毒；具有滋補肝腎之作用，可以補氣血，托毒排膿；

2、可用以治療惡瘡、久病虛羸、消渴等症。常吃可使身體強健，清肺順氣。對於腎虛體弱、心神不寧、兒童成長、體力透支者均有功效。

3、乳鴿的骨內含豐富的軟骨素，可與鹿茸中的軟骨素相媲美，經常食用，具有改善皮膚細胞活力，增強皮膚彈性，改善血液循環，面色紅潤等功效。

4、乳鴿肉含有較多的支鏈氨基酸和精氨酸，可促進體內蛋白質的合成，加快創傷癒合。

5、鴿肉中還含有豐富的泛酸，對脫髮、白髮和末毛先衰等有很好的療效。

綠豆：

性味甘寒、入心、胃經、具有清熱解毒、消暑利尿這功效。

在《本草綱目》中稱綠豆為「真濟世之良谷也」，說明綠豆在人們生活中的功效和用途非常廣泛和作用巨大。

《本草綱目》裡記載：用綠豆煮食，可消腫下氣、清熱解毒、消暑解渴、調和五臟、安精神、補元氣、滋潤皮膚；綠豆粉解諸毒、治瘡腫、療燙傷；綠豆皮解熱毒、退目翳；綠豆芽可解毒。



雞絲蕨根粉



食材：蕨根粉 200 克、琵琶腿 1 個、生抽 1 湯匙、米醋 3 湯匙、白糖 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙、雞精少許、蒜末 1 小勺、朝天椒 3 根、油辣椒 1 湯匙、香菜少許、香蔥末少許、蔥段薑片少許。

做法：

1、鍋中翻入少許清水，加入少許蔥段與薑片，燒開後加入雞腿，中火煮 15 分鐘即可，冷卻後撕成雞絲備用。

2、取一隻小碗，放入醬油、醋、白糖、鹽、雞精、油辣椒攪拌拌勻，製成調味汁。

3、湯鍋中的水燒開，握住蕨根粉的一端，輕輕散開，立即用筷子攪拌，使蕨根粉全部被水浸泡住。將火調成中火，煮約 4 分鐘，直到蕨根粉變軟，用筷子掐斷，中間沒有硬芯。撈出，放在清水中過涼。用筷子輕挑幾下，防止蕨根粉粘連。

4、最後在處理好的蕨根粉撒上配料淋上調味汁與雞絲、香蔥末、香菜末，朝天椒與蒜末攪拌均勻即可。



荔枝爆絲瓜

材料：荔枝、絲瓜、黃甜椒、油、鹽、雞精。

做法：

1、準備材料。

2、荔枝剝皮去核，絲瓜、黃甜椒切塊狀。

3、炒鍋熱油放入黃椒翻炒幾下。

4、再放入絲瓜翻炒至絲瓜變軟。

5、加入荔枝。

7、翻炒一會後加鹽、雞精調味即可。

小貼士：

1、購買絲瓜時一定要挑硬的，這樣的絲瓜才新鮮。

2、炒絲瓜盡量不要用鐵鍋，否則炒出來易發黑。

麻辣蠶豆

材料：蠶豆、蒜、姜、青花椒、花椒、剝椒、乾紅椒、辣椒面。

調料：鹽、糖、雞精、甜面醬、高度白酒、老抽。

做法：

1、將大豆剝掉外皮，用水沖洗。控乾水份。生薑和蒜、剝椒和乾紅椒全部剁碎。青花椒和花椒全部舂碎，用我的小蒜罐舂了 40 幾分鐘才弄了個差不多，也不能弄的太碎，不能弄成花椒粉，半碎即可。

2、熱鍋倒油，油熱後倒入蠶豆片，翻炒。炒香，大豆片變色後，將生薑沫、蒜沫、剝椒沫、乾辣椒沫、和花椒碎全部倒進鍋內。繼續翻炒均勻。

3、辣味一出就放進一包甜面醬。炒均勻，放入鹽、白糖、一杯白酒，一點老抽。再倒一點清水，開小火熬製，最後，放一點雞精和一勺辣椒面，直到汁收乾了，就可以了。

