



雙孢菇燒仔雞

食材：仔雞半隻、胡蘿蔔一根、洋蔥半個、青椒兩根、圓菇7朵。
配料：乾辣椒、蔥、姜、蒜適量。
調料：食用油、鹽、生抽、蚝油、味精。
做法：
1、將買回的仔雞清洗乾淨，然後剁成骨牌大小的小塊。
2、取一個大碗，剁好的雞肉放入其中，加入一勺鹽、一勺生抽、兩勺料酒、一勺白糖、蔥絲、姜絲、蒜片適量，讓雞肉提前碼上味，大概醃製30分鐘。
3、青椒、胡蘿蔔、洋蔥、圓菇切片，該切塊的切塊。
4、鍋內熱油，下乾紅椒段稍微爆香一下，倒入碼好味的仔雞肉快速翻炒。
5、炒到雞肉開始變白，就可以下胡蘿蔔了，一併快炒2、3分鐘。
6、倒入開水，掩住雞肉即可。改中火，加蓋燉個10來分鐘

吧，因為仔雞本身很嫩，時間不易過長。
7、待汁子快收乾的時候，倒入圓菇、青椒、洋蔥片，如果覺得鹽味不夠的話，可以根據口味酌情添加。全部材料快速翻炒幾分鐘，一勺味精，炒勻即可出鍋。
小貼士：
一、因為雙孢菇採摘後非常容易氧化而由白變黃，所以買的時候，要注意區別是不是漂白過的，除了看顏色外，還可以教你三招——
1、漂白過的雙孢菇，表面滑爽、手感好，有濕潤感；沒有漂白過的菇面發澀，摸上去比較粗糙、乾燥。
2、買口蘑的時候要選根部帶有一點土的，說明沒洗過；菌體不光滑的，有一點鱗片，但一洗就能掉。
3、靠近蘑菇根的地方，有一點發褐變色的。
二、燒雞肉的時候不要放涼水，因為已經受熱的肉塊突然受冷，肉皮會收縮，不容易熟也不容易入味。

茄汁排骨

材料：排骨、蕃茄。
做法：
1、排骨用冷水浸泡半天左右，把血水泡出來。
2、洗淨的排骨入冷水鍋，加薑片大火燒開，轉小火煮15分鐘左右。
3、蕃茄切小丁。
4、油鍋入蒜末爆香。
5、入蕃茄丁翻炒。

6、中大火把蕃茄熬成泥。
7、煮過的排骨撈出備用。
8、排骨倒入鍋內，加適量之前煮排骨的湯，並加鹽和糖調味，轉小火煮至湯汁收乾，排骨入味。
9、吃的時候可以撒些蔥花，紅配綠很好看，也會增添些胃口。



龍井蛤蜊豆腐湯

原料：文蛤300克、豆腐200克、老薑3片、龍井茶1碗、清水、鹽。
做法：
1、文蛤提前用淡鹽水浸泡2小時，以便吐沙。
2、豆腐用淡鹽水浸泡10分鐘。
3、老薑洗淨切片。
4、用500ml沸水將龍井茶泡開後，濾掉茶葉，留下茶湯備用。
5、鍋中倒入清水，放入文蛤、豆腐、薑片煮開，撇去浮末，文蛤開口後，倒入茶湯，煮開後調味即可，也可根據自己口味調入少許胡椒粉。
營養小貼士：
蛤又叫蛤蜊，有花蛤、文蛤、西施舌等諸多品種。其肉質鮮美無比，被稱為「天下第一鮮」、「百味之冠」，蛤蜊的營養特點是高蛋白、高微量元素、高鈣、少脂肪。許多貝類也具上述特點。
蛤蜊不僅味道鮮美，而且它的營養也比較全面，實屬物美價廉的海產品。它含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、鐵、鈣、磷、碘、維生素、氨基酸和牛磺酸等多種成分，是一種低熱能、高蛋白，能防治中老年人慢性病的理想食品。



食材：麵粉、雞蛋、麥菜、蔥花、京味香腸、水
配料：蒜末、醬油、醋、香油。
做法：
1、準備麵粉500克，雞蛋兩個，麥菜一棵，京味香腸1根，蔥一小段。
2、把麥菜洗淨，切細絲，蔥洗淨切末，香腸切小丁備用。
3、將面放入盆中，加入雞蛋、涼水攪拌均勻。
4、再放入剁好的菜末和香腸丁拌勻待用。
5、將不粘鍋放在火上，燒熱後放油，待油五成熱時，取適量麵糊放入鍋內。
6、迅速攤成薄厚均勻的圓片。
7、待其變色後，用鏟子將鹹食翻面再烙，待鹹食兩面均成金黃色時，出鍋裝盤。
8、喜歡外焦裡嫩的適當延長製作時間，喜歡綿軟的面熟後即可出鍋。



豬肉窩蛋煲仔飯

原料：大米、清水、豬肉餡、薑末、小蔥、土豆、鹽、生抽、白糖、雞精、紹酒、胡椒粉、西蘭花、雞蛋、青豆、玉米粒、胡蘿蔔。
做法：
1、小蔥切細丁，蔥白和蔥綠分開。
2、胡蘿蔔用模具取形，切花片。
3、大米淘洗乾淨，加入1.5倍的清水，大火燒開，慢火煮熟。
4、自中間往兩邊摺出一個小洞。
5、豬肉餡買回來，剁碎，加入薑末、胡椒粉、鹽、白糖、生抽、紹酒，雞精，攪拌均勻。
6、加入小蔥少許。
7、土豆切絲，用清水洗去澱粉。
8、將如豆絲少許剁幾刀，剁碎。
9、將土豆絲加入剛剛攪拌均勻的肉餡中。
10、平底鍋燒熱，放油，將肉餡在手中團成圓形。

11、放入平底鍋中，兩面煎至金黃。
12、將豌豆、玉米粒和胡蘿蔔花片煸炒片刻。
13、西蘭花焯水，水中放少許鹽和油。
14、將煎好的肉餅放入米飯中間。
15、小火，在上面打一個雞蛋，蓋蓋子，燜至表面凝固即可。
16、在上面放上西蘭花、胡蘿蔔花片、青豆和玉米粒點綴，吃的時候，淋上生抽攪拌即可。
小貼士：
1、大米和水的比例是1:1.5。
2、肉餅的做法可以自由發揮，沒必要拘泥形式。
3、鍋子關火，雞蛋打上去，蓋蓋子，也能燜熟，因為砂鍋的保溫性能比較好。
4、各式蔬菜既能增加營養，又能起到很好的點綴作用，不容忽視。
5、吃時淋上少許生抽，攪拌均勻，即可開吃嚟！



鮮炸素丸子

原料：胡蘿蔔一根、熟米飯一碗、蔥兩根、香菜一把、麵粉、澱粉適量。
調料：鹽、花生油、五香粉。
做法：
1、將胡蘿蔔洗淨去皮切成碎末，米飯盛出備用，蔥、香菜洗淨切成碎末，然後將以上食材放入不銹鋼盆中一起攪拌。
2、將攪拌好的餡料加入鹽，五香粉，在倒入麵粉和澱粉（比例是3：1），再次一起攪拌均勻，然後用手按壓餡料，使餡料變得比較硬實。
3、手中抓取一部分餡料，用中指食指和大拇指輕輕按壓就擠出一個圓團，如果不會就用手團成團，一定要實誠的團，放入盤中。
4、鍋中倒入能沒過丸子的花生油，油溫5成熟左右放入薑片然後待油溫合適將攪好的小丸子放入油鍋中炸，這之間先不要去攪動，因為剛下鍋的小丸子還沒有硬實，一動容易弄破形狀，待能看出。
5、小丸子表面金黃開始翻個。在炸2分鐘即可撈出。



啤酒醬燜小黃魚

食材：小黃魚、蒜、紅辣椒、洋蔥、青椒。
調料：紅燒汁、啤酒一聽（500ML）、黃豆醬。
做法：
1、將小黃魚去頭去內臟洗淨備用。
2、洋蔥和青椒切條，蒜拍扁，紅椒切絲。
3、鍋內倒油後放入蒜，紅椒，少許洋蔥爆香。
4、加入一勺黃豆醬。
5、倒入紅燒汁。
6、將啤酒倒入鍋內。
7、不用放水將湯汁煮開。
8、加入洗乾的小黃魚，加蓋大火煮六分鐘。
9、將切好的青椒和洋蔥一起倒入，（加入少許的糖提味）繼續煮三分鐘即可。
小貼士：
1、黃豆醬可以用其他的調料醬代替，味道也挺好。
2、做這道菜不用加水，啤酒的份量可根據魚的量來增減。
3、給海鮮去腥有很多種方法，有加胡椒粉，有放生薑的，這兩味我今天都沒加，因為啤酒和其他配料也有很好的去腥作用。
4、小黃魚適宜貧血、失眠、頭暈、食慾不振及婦女產後體虛者；黃魚是發物，哮喘病人和過敏體質的人應慎食。



香腸土豆餅

原料：土豆、洋蔥、雞蛋、廣東香腸。
調料：鹽、胡椒粉、料酒。
做法：
1、土豆切絲（或者用擦絲的工具將土豆擦成絲），洋蔥切小粒，廣東香腸切小粒、打兩個雞蛋。
2、將雞蛋土豆絲廣東香腸攪拌均勻、加入鹽、胡椒粉、料酒調味。
3、不粘鍋內放入油，油熱將土豆雞蛋液倒入鍋中。
4、單面煎至變硬，翻面繼續煎、直至兩面金黃盛出切成小方塊即可。