食材:仔雞多半隻、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。

1、將買回的仔雞淸洗乾淨,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,因爲仔雞本身很嫩,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,炒匀即可出鍋

的時候,要注意區別是不是漂白過的,除了看顏色外,還可以敎 你三招-1、漂白過的雙孢菇,表面滑爽、手感好,有濕潤感;沒有

一、因爲雙孢菇採摘後非常容易氧化而由白變黃,所以買

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,因爲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

轉小火煮15分鐘左右。

材料:排骨、蕃

1、排骨用冷水浸泡 半天左右,把血水泡出

2、洗淨的排骨入冷 水鍋,加薑片大火燒開,

> 3、蕃茄切小丁。 4、油鍋入蒜末爆

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

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

9、吃的時候可以撒 些蔥花,紅配綠很好看, 也會增添些胃口



原料:文蛤300克、豆腐200克、老薑3片、龍井茶1碗、清

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,被稱爲「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。

1、準備麵粉500克,雞蛋兩個,麥菜一棵,京味香腸1根,

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、涼水攪拌均匀。

4、再放入剁好的菜末和香腸丁拌匀待用

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、迅速攤成薄厚均匀的圓片。

7、待其變色後,用鏟子將鹹食翻面再烙,待鹹食兩面均成金

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



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

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倍的淸水,大火燒開,慢火蒸

4、自中間往兩邊摳出一個小洞。

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,攪拌均匀。

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匀的肉餡中。

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

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:

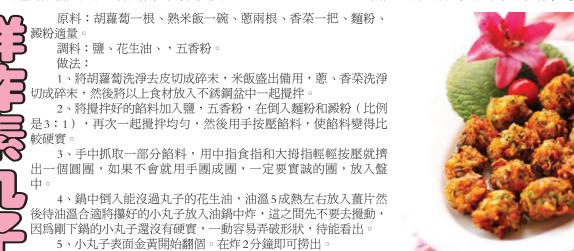
1、大米和水的比例是1:1.5。

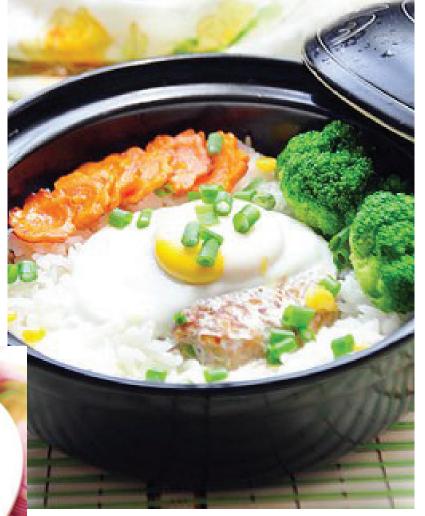
2、肉餅的做法可以自由發揮,沒必要拘泥形式。 3、鍋子關火,雞蛋打上去,蓋蓋子,也能燜熟,因爲砂鍋

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,攪拌均匀,即可開吃嘍!





原料:土豆、洋蔥、雞蛋、廣東香腸。

調料:鹽、胡椒粉、料酒

1、土豆切絲(或者有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匀、加入鹽、胡椒粉、料酒調

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



食材:小黃魚、蒜 、洋蔥、青椒。

(500ML)、黃豆醬。 做法:

1、將小黃魚去頭去內臟 洗淨備用。

調料:紅燒汁、啤酒一聽

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、加入一勺黄豆醬。 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,

9、將切好的靑椒和洋蔥

加蓋大火煮六分鐘。

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

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 爲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 愼食。

