



酒釀蒸鴨

材料：主料：鴨子半隻、米酒 150g。
配料：枸杞20顆、姜5片、蔥1截、鹽適量。
做法：
1、鴨子剝大塊，用清水浸泡半小時左右，期間反覆換水，直到血水退去，肉色發白。
2、用乾淨的湯勺取出提前釀好的米酒；
3、浸泡之後的鴨子用清水洗淨。
4、根據自己的口味輕重倒入適量的鹽。
5、倒入稱取好的米酒。
6、用手抓勻，使鴨肉充分浸泡在米酒中，靜置20分鐘左右。
7、姜切片，蔥切段。
8、鍋中加水，浸泡充分的鴨肉連同米酒一起放入蒸鍋，放入蔥段、薑片。
9、撒上枸杞，大火燒開，轉小火蒸45分鐘左右。
小貼士：
1、稱取米酒的時候一定要用乾淨的器具，否則剩餘的米酒易壞；
2、鹽和米酒的用量根據自己的口味輕重調節；
3、蒸鴨時間根據自家火力而定，期間可以嘗一下肉質，不要蒸太久，否則肉質老了影響口感。



皮蛋豆腐

原料：嫩脂豆腐一盒、榨菜小半包、皮蛋兩個、香油、香蔥、鹽、雞精。
做法：
1、把豆腐扣入盤中，靜置片刻，倒去溢出的水。
2、將榨菜切碎成末，皮蛋切成丁，撒在盤中豆腐上，然後撒上香蔥末，倒上燒熱的食用油，撒上雞精和鹽，即可攪拌食用。
小貼士：

原料：豬肚、醋、食用鹼、料酒、蔥段、生薑。
做法：
1、新鮮豬肚，先用醋，麵粉反覆揉搓，再用清水沖洗，洗去雜質。
2、豬肚有一面特別多粘液，翻過這面，倒入些醋，麵粉再揉搓，洗出粘液，反覆沖洗。
3、按200g水，10g鹼的量，調成鹼水，將豬肚泡入鹼水中，泡1個小時左右，中途把豬肚翻面再泡。
4、把泡過的豬肚用清水清洗，洗出粘液即倒出，再清洗，反覆清洗，會看到豬肚越洗越白，清洗到沒有鹼味即可。
5、鍋中燒開水，放入薑片和蔥段，不至沸騰時放入豬肚焯水。
6、約煮10分鐘豬肚縮小，變硬，撈出瀝乾水放入冷水中浸泡。
7、把豬肚改刀切成條形，再放入清水中浸泡，清洗，洗出些油脂，瀝乾水。
8、將青紅椒切條，姜切末，蔥切片。
9、鍋熱倒油，倒入薑末，蔥，2勺郫縣豆瓣醬、1勺香辣豆豉醬炒出香味，放入青紅椒翻炒。
10、倒入豬肚條，淋入少許老抽，生抽，翻炒入味，撒少許鹽翻炒均勻即可。
小貼士：
1、購買時，選顏色稍有些嫩粉，正常肉色的新鮮豬肚，最好在超市購買，一般超市都會處理乾淨些。豬肚的清洗一定要有耐心，就是反覆的給它按摩，清洗。
3、豬肚焯後，按廣東口味，可以蘸料白灼。

1、皮蛋豆腐最好現做現吃，以保證鮮嫩。
2、用熱油淋香蔥，一是為了更香，二是市面上生蔥的衛生質量很不過關。而且，一定要淋熱油在蔥花上，而不要把蔥花放熱油裡燒，因為蔥花放油裡會焦。
3、如果要冷藏，可以包上保鮮膜，入冰箱。等客人上桌時候再從冰箱裡拿出來。食用的時候，可以用勺子壓爛豆腐即可。



五彩豆腐羹

主料：嫩豆腐一盒、乾香菇三朵、胡蘿蔔半根、蝦仁50克、豌豆30克。
輔料：薑末和蔥花少許。
調料：食用油兩大勺、料酒一茶匙、澱粉半茶匙、鹽一小勺、胡椒粉適量、香油適量。
做法：
1、準備好原料，冬菇泡發。蝦仁挑去蝦線。然後把除去豌豆的所有的配料寫成方丁。
2、在熱鍋中放入油，將蔥花和薑末爆出香味後一次放入胡蘿蔔、香菇、蝦仁、豌豆翻炒。
3、倒入料酒。
4、倒入胡椒粉和鹽調味，調味的

過程最好在此時完成不然容易將即將下鍋的豆腐碰碎。
5、放入切好的豆腐丁。
6、這個時候盡量少用鏟子或者勺子來翻動，可以用手拿起炒鍋的手柄來回的晃悠，使豆腐和已經調好味的蝦仁蔬菜相融合。
7、大概一起煮三分鐘後調入水澱粉，澱粉上漿後淋入香油就可以出鍋享用了。
小貼士：嫩豆腐在烹飪的時候容易碎，注意切的時候用刀劃，不要用手用力的觸碰，烹製的時候盡量少用鏟子或者勺子來翻動，可以用手拿起炒鍋的手柄來回的晃悠。



雙椒爆脆肚



抹茶冰皮月餅

餅皮：糯米粉90克、粘米粉70克、澄面(小麥澱粉)40克、牛奶400克、糖粉100克、色拉油40ML、抹茶粉適量。
餡料：豆餡適量。
做法：
1、糯米粉、粘米粉、澄面混合，倒入牛奶、色拉油、糖粉混合均勻。
2、將麵糊靜置30分鐘，放入蒸鍋蒸約20分鐘至熟，放涼至不燙手的程度。
3、將一份麵團摻入抹茶粉反覆揉成均勻綠色，另一份麵團保持原色。
4、將麵團分成30克每份，豆餡也分成30克每份。
5、雙手蘸一點熟糯米粉，防止粘手，將每份麵團壓扁，放入豆餡，將面皮用虎口慢慢向上推至收口。
6、在月餅外面滾上一層熟糯米粉，放入模具中，壓製成型。
7、輕震模具四周，小心取出月餅即可。
8、做好的月餅可直接吃，也可以放到冰箱冷藏後再吃，一般可保存3天。
製作提示：
熟糯米粉：將糯米粉放入鍋中炒至微微發黃，沒有生粉的味道即可。



鱈骨海鮮粥

材料：大米2杯、鱈骨1條。
配料：芹菜1/2根、姜5片、蟹棒5根、瑤柱10顆。
調料：鹽少許。
做法：
1、鱈骨洗淨，斬小段。
2、大米淘淨，用清水浸泡半小時左右。
3、姜切絲，芹菜切小段，蟹棒切段，瑤柱洗淨。
4、鍋中燒水，水開後放入鱈骨，焯燙3分鐘，撈出洗淨。
5、大米放入鍋中，加水高於表面20cm，大火煮沸，轉小火煮30分鐘。
6、加入鱈骨。
7、加入瑤柱。
8、加入蟹棒。
9、繼續小火煮10分鐘左右即可。
小貼士：
1、鱈骨最好提前焯燙，既可去血水，又可去腥。
2、瑤柱由於會長時間熬製，所以無需提前浸泡，洗淨即可。
3、其他配料最好在大米煮透後加入，否則容易煮爛。



蘑菇菜絲燕麥片

原料：桂格燕麥片70克、蘑菇100克、小油菜150克。
配料：清雞湯（也可以用水代替）適量，蒜瓣1個，鹽適量。
步驟：
1、將蒜瓣拍成碎粒；鍋中倒少許油，油溫後放入蒜粒爆香。
2、把洗淨並瀝水的蘑菇倒入鍋翻炒，煸炒出水分。
3、把油菜切絲後也倒入鍋中，翻炒軟，並加水或雞湯燒開。
4、把桂格燕麥片倒入煮約1分鐘即可。
小貼士：
1、如果選用個頭較大的蘑菇，則需要先把蘑菇切片。
2、桂格即沖即食燕麥片或者桂格快熟燕麥片都可以用來烹飪此粥。

肉片炒菜花

材料：豬瘦肉、菜花、生抽、料酒。
做法：
1、豬瘦肉切薄片，加生抽、料酒、水澱粉拌勻，醃製十幾分鐘。
2、菜花洗淨，掰成小朵，蔥、姜切絲備用。
3、用煮鍋煮一鍋水，水沸後放入菜花焯燙兩分鐘，撈出備用。
4、炒鍋中放少許油，油熱後蔥、姜炒香，放入肉片翻炒至變色，盛出備用。
5、炒鍋中放少許油，油熱後放入菜花翻炒均勻，倒入適量生抽翻炒均勻。
6、放入肉片翻炒均勻，加少許鹽調味即可。
小貼士：
1、肉片提前醃製可使炒出來的肉片更嫩。
2、菜花提前用水焯燙一下，容易熟也更嫩。我以前不習慣提前用水焯燙，現在覺得還是提前用水焯燙一下味道更好。

