



開屏鱸魚

材料：鱸魚一條、青、紅辣椒、小蔥、姜、蒜、鹽、糖、生抽、黃酒。

做法：

- 1、將，青、紅辣椒，小蔥，姜，處理好的鱸魚洗淨，改刀。
- 2、把鱸魚放入盤中，撒上鹽，待蒸鍋水開後放入，大火5分鐘。
- 3、炒鍋中放少許油，待熱後放入青、紅辣椒，姜，蒜，糖，生抽，黃酒做一個調味汁。
- 4、待鱸魚蒸熟後淋入調味汁，最後撒上香蔥即可。

小貼士：

- 1、鱸魚切片的厚度一厘米即可，魚肚子那裡不要切斷。
- 2、蒸的時候要看好時間，不要過火。
- 3、小紅辣椒很辣，請依據自己的口味酌情放置，綠色的辣椒最好用杭椒。



椒牛柳

原料：牛柳、青椒、紅椒、洋蔥。

調料：蒜、姜、蔥、生抽、老抽、豆豉、料酒、生粉、糖、蚝油。

做法：

- 1、將牛柳去筋，切橫紋薄片，也就是逆絲切片。然後用鹽、雞粉、小蘇打、生粉加適量的水，老抽醃製，最後加少許油。牛肉與調味料的比例為1：1：1：2。醃製的時候，水不要一次加太多，要分次加入。醃製好的牛肉應該是用手捏後感覺有彈性。
- 2、青椒、紅椒去籽，切成象眼狀的角，也就是菱形角，洋蔥也如是、蒜切片、姜切片、蔥切成蔥度、豆豉用刀微微壓一下會好出香味。
- 3、鍋做熱放入少許油做溫。
- 4、放入漿好的牛柳。
- 5、慢慢滑散使之成熟均勻。待牛肉片稍一變色，盛出牛肉片。
- 6、鍋留底油，放入蒜片、薑片、蔥度，炒豆豉爆香，
- 7、接著放入洋蔥塊煸炒出香味。
- 8、將劃好油的牛肉倒入鍋內，烹少許料酒。此時根據自己口味下、雞粉、生抽、老抽、糖、蚝油調味。
- 9、接著放入青椒、紅椒角，翻炒幾下。
- 10、翻炒的同時，需要往鍋內點一點點湯或水，然後用水澱粉勾芡，翻炒出鍋。

小貼士：

- 1、豆豉建議買陽江豆豉。
- 2、牛柳醃漬好可以蓋上保鮮膜放入冰箱冷凍一小會這樣不容易脫漿。
- 3、蚝油現在都很鹹，豆豉也是巨鹹千萬別別多加鹽了。

榴蓮班戟

班戟皮：牛奶240克，雞蛋1個，低筋麵粉80克，糖粉20克，黃油15克，抹茶粉1小勺(5ML)

榴蓮餡：動物性淡奶油200ML，糖粉30克，榴蓮肉150克

製作過程：

- 1、雞蛋打入碗裡打散，加入糖粉用打蛋器攪打均勻。
- 2、倒入牛奶，攪拌均勻。
- 3、篩入低筋麵粉和抹茶粉。
- 4、用手動打蛋器慢慢的攪拌均勻，成為稀麵糊。
- 5、將黃油隔水加熱融化成液態以後，倒入麵糊裡，攪拌均勻。
- 6、將稀麵糊過篩以後，放入冰箱冷藏靜置半個小時。
- 7、平底鍋塗上薄薄的一層油，用小火加熱。倒入兩大勺（30ML）的麵糊，攤成圓形。煎到麵糊凝固。把煎好的班戟皮用鏟子鏟起來，放在盤子裡。依次煎好所有的班戟皮（煎的時候要用小火，不需要翻面）。
- 8、煎好的班戟皮冷卻以後，就可以裏了。動物性淡奶油加入糖粉打發到可以保持花紋的程度。將班戟皮表皮（煎的時候沒有貼著平底鍋的一面）朝下鋪好，在班戟皮上放入適量打發好的淡奶油，放上一塊榴蓮肉，再放上適量打發好的鮮奶油。
- 9、把班戟皮包成四方形，將餡完全包在皮裡面。
- 10、翻過來，榴蓮班戟就做好了。做好後的班戟需放在冰箱冷藏保存，最好一天之內食用完畢。

小貼士：



- 1、班戟的口味有很多，為了區分不同的口味，甜品店一般用不同顏色的表皮包裹不同的餡料，比如芒果班戟大多為黃色，榴蓮班戟一般為綠色。在班戟皮裡加入抹茶粉可以使班戟皮的顏色變綠，如果沒有抹茶粉，也可以加入少許綠色的食用色素。當然，如果你不在乎表皮的顏色，也可以不放的。
- 2、把榴蓮換成其他的水果，可以做其他口味的班戟，比如換成芒果、黃桃、草莓等等。
- 3、煎班戟皮的時候，推薦用不粘效果較好的平底鍋。煎的時候用小火，煎到班戟皮凝固就可以用鏟子鏟下來了。不要煎的時間太長，否則班戟皮會糊，包餡的時候也容易開裂。
- 4、因為榴蓮的味道很重，將榴蓮班戟放入冰箱保存之前，建議多包裹幾層保鮮膜或者放入完全密封的保鮮盒裡，以免冰箱充滿了榴蓮的氣味。



奶香燴肉丸

原料：橄欖油1匙，洋蔥1/4個，豬肉餡100克，牛肉餡100克，麵包屑10克，乾羅勒1/2茶匙，乾牛至碎1/2茶匙，黑胡椒碎1/4茶匙，鹽1/2茶匙，雞蛋1個，意大利混合調味料1/2茶匙，法香20克，淡奶油100ml，清水50ml。

烘焙：烤箱中層，180度，20分鐘。

製作：

- 1、豬肉餡和牛肉餡混合，依次加入雞蛋、乾羅勒、乾牛至碎、乾牛至碎、意大利混合調味料。
- 2、再放入麵包屑、一半的法香和冷卻炒軟的洋蔥粒，1/茶匙的鹽調味後用手揉成小丸子。
- 3、把丸子碼放在耐熱可以焗烤的碗中。
- 4、取一個碗，加入淡奶油，兌入清水。
- 5、放入歐芹攪拌均勻。
- 6、把調好的淡奶油混合物倒入放有丸子的容器內。入烤箱加熱，中層，180度20分鐘左右。

小貼士：

- 1、我用的意大利混合香料，裡面含有海鹽、迷迭香、百里香、紅椒碎、粉紅胡椒、香薄荷、龍蒿。如果沒有可以用省略。
- 2、建議吃多少做多少，不要做多了存著。淡奶油的保鮮時間比較短。



牛肉意粉

原料：牛肉、洋蔥、蒜頭、意大利粉、黃油、番茄醬、生抽、耗油、魚露、羅勒葉、黑胡椒粉。

做法：

- 1、牛肉剁成牛肉末，洋蔥和蒜頭切碎。
- 2、炒鍋放黃油，下洋蔥和蒜頭小火煸香。
- 3、下牛肉末，炒散。
- 4、放番茄醬（多少按自己喜好）。
- 5、加牛肉湯（沒有就加清水），放2滴魚露，生抽，耗油，羅勒葉，黑胡椒粉，中火熬到汁水濃稠即可。
- 6、小鍋煮意大利面，煮到自己喜歡的軟硬度即可。一般得煮15分鐘才會軟。煮好的面過一道涼水（冰水），瀝乾水分，加上熬好的汁即可。

荷葉腐滷肉

原料：帶皮五花肉500克、荷葉1張、香菇6個、黃花菜100克、豆腐鹵1塊、糖、鹽、油、醬油。

做法：

- 1、先將五花肉洗淨，燒開水，將肉先氽一下。
- 2、將豆腐鹵、糖和鹽調勻待用。
- 3、撈出來後再有皮的一面抹上醬油。
- 4、燒油鍋，將洗好打塊的五花肉炸一下。
- 5、肉涼了以後切成塊，把調好的醬抹

在肉。

- 6、香菇洗淨、黃花菜泡開。
- 7、將荷葉洗乾淨，舖在籠屉裡交將香菇、黃花菜放墊在下面，肉碼放在上面，上鍋蒸30分鐘，連同荷葉一起擺放到盤子裡就好了。



鐵板牛仔骨



原料：牛仔骨、洋蔥。

調料：香蔥、鹽、泰國辣醬、紅油豆豉、鹽、黑胡椒粉、紅酒、萬字醬油、白糖、黃油。

做法：

- 1、牛仔骨在冷藏櫃解凍切成段、
- 2、用紅葡萄酒、鹽、胡椒粉醃漬。
- 3、洋蔥切絲、香蔥和大蒜切末。
- 4、鍋中放油煸香蒜茸。
- 5、放入泰國辣醬、紅油豆豉、炒出香味和紅油。
- 6、放少許萬字醬油、白糖和清水熬成汁。
- 7、另取煎鍋放入黃油融化後煸炒洋蔥絲。
- 8、將洋蔥絲炒出香味放在鐵板上加熱。
- 9、鍋留底油放肉牛仔骨煎。
- 10、烹入紅酒兩面煎熟。
- 11、倒入剛才做好的汁大火翻滾。迅速出鍋倒在燒熱的鐵板上撒上香蔥末即可趁熱吃了。

醬燒過江茄龍

材料：長茄2根、肉糜、生粉、蔥、大醬、蒜適量。

步驟：

- 1、鍋中放少量油，下蔥蒜爆香。
- 2、下肉糜滑散。
- 3、肉糜略變色，烹入料酒，糖和一點老抽。
- 4、放入適量大醬繼續翻炒。
- 5、加適量水。
- 6、小心的放入茄龍，大火燒開轉小火燒熟。

小貼士：

- 1、不加蓋燒，免得茄龍爛的太爛失去漂亮的外形，所以水要一次性加夠。
- 2、燒的過程不要翻動茄龍，可不斷將湯汁澆在上面。
- 3、出鍋的時候，這時候的茄龍已經很軟了，小心把它完整滑到盤子裡就算大功告成了！

