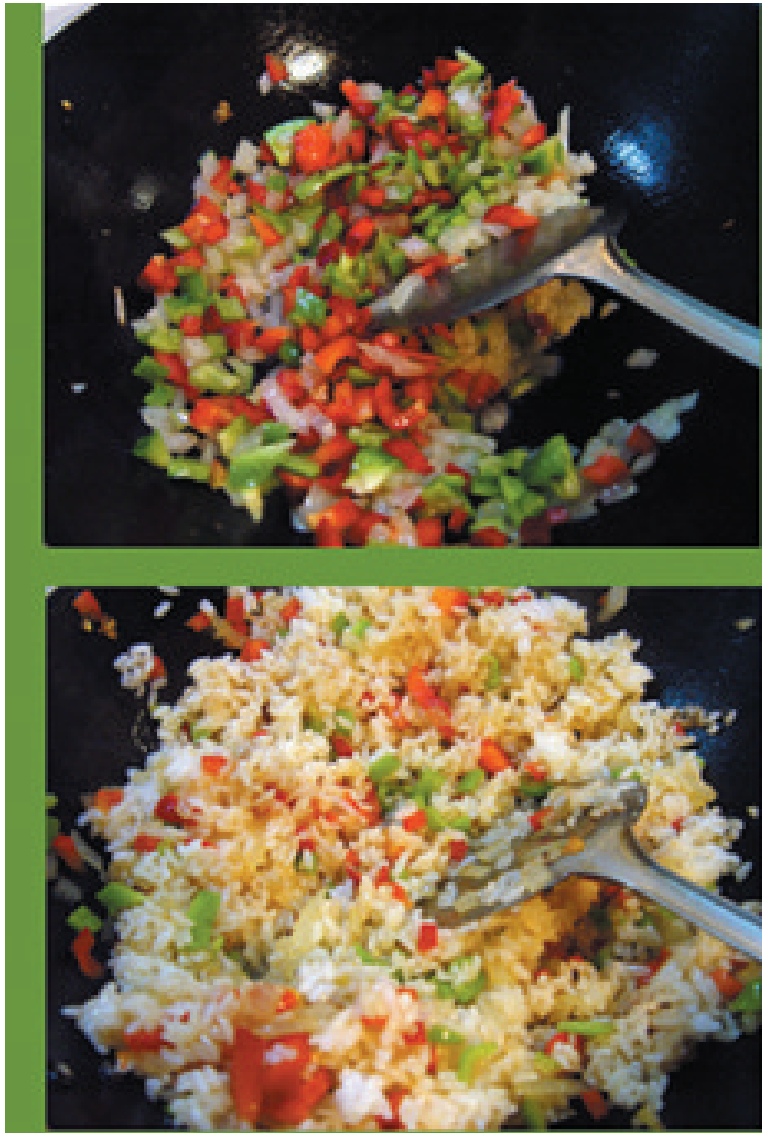




鮮香菠蘿炒飯

原料：香米飯（蒸熟）250 克，鮮菠蘿 1 個，雞蛋 1 個，熟腰果仁少許，青紅辣椒各 1/2 個，洋蔥半個，鮮蝦仁 100 克，
調味料：蚝油、油、鹽、雞精
做法
一、將新鮮菠蘿切半，用小刀將其肉挖出，切成 1CM 大小的丁浸入鹽水，保留 1/2 個菠蘿殼做容器
二、青紅椒、切 1CM 大小的丁
三、鍋中熱油，待六成熱時，磕入雞蛋，炒成雞蛋碎，盛出備用；蝦仁過開水湯熟
四、鍋內留底油，待熱後依次放入洋蔥、青紅椒翻炒片刻後，加入香米飯，炒勻
五、往鍋中加入雞蛋碎、菠蘿丁、蝦仁，放入鹽、蚝油、雞精調味
六、將炒好的菠蘿飯盛入菠蘿碗中，撒上熟腰果仁即可
製作小貼士：
一、香米應蒸得稍幹一些，這樣製成的炒飯才好吃；
二、有過敏史的孩子最好不要吃。菠蘿中含有一種致敏物質——菠蘿朊口，而鹽水能破壞其致敏結構，所以菠蘿切開後要在鹽水中浸泡一下。



原料：無糖豆漿，雞湯（或湯寶），野生北極蝦，魚丸，青口，蟹棒肉，娃娃菜，蘑菇，菊花。
配料：鹽（如果雞湯不鹹）
做法：
1、娃娃菜洗淨撕下菜葉，蘑菇洗淨切片，野生北極蝦、魚丸、青口、蟹棒肉放入冰箱冷藏室解凍。食用菊花我是在北四環的華堂超市買的，沖洗乾淨備用。
2、把豆漿倒入鍋內，兌入雞湯。豆漿與雞湯比例是 2：1。不過，我用的是天天做廣告的湯寶，就兌了點水和湯寶（不好意思，請忽略這個鍋用得太多已經刷不出來了）。
3、開小火，先把蘑菇放入煮幾分鐘，然後放入娃娃菜。
4、開鍋後，把野生北極蝦、魚丸、青口、蟹棒肉全部放入。
5、最後撒上菊花。
6、如果喜歡火鍋的吃法，可以用能在電磁爐上加熱的鍋來煮沸湯，然後就把鍋一直放在電磁爐上，吃什麼就放入什麼煮，邊吃邊煮，很溫暖。好像火鍋一樣，但是非常乾淨和簡單，而且味道獨特。

豆漿北極蝦菊花鍋



原料：草魚片，我現成的賣，12 塊錢一斤，我買了 5 塊錢的，百合九塊錢一斤，我買了 5 塊錢的，好像買多點了。
步驟 1：魚片買現成的，千萬不要買一條魚回來自己弄，多麻煩啊！買回來洗一下，加鹽，胡椒粉，料酒醃製 15 分鐘。
步驟 2：百合不知道你們認識不？據說很養顏

的，百合用手掰成片，外面一層老的片就不要了。
步驟 3：魚片醃製 15 分鐘後，加點澱粉拌勻一下。
步驟 4：鍋中水開，倒入魚片。在水裡汆一下水。2 到 3 分鐘撈起待用。
步驟 5：鍋有底油，放薑末，蔥末，爆香一下，倒入紅辣椒，百合翻炒 1 分鐘。
步驟 6：倒入待用的魚片，這是不要翻炒，加小半碗水，加鹽，雞精，蓋鍋蓋燒 3 分鐘。
步驟 7：撒點蔥花就可以撈起來了。也很簡單的一道菜，不過百合，魚片吃起來都不錯的。

爽滑營養的家常菜——百合魚片



京味素什錦

材料：
木耳、香菇、腐竹、芸豆、萵筍、胡蘿蔔、馬蹄、栗子、搾菜、冬筍、枸杞子、生薑
調料：鹽、生抽、糖、雞精、香油
做法：
一、木耳、香菇、腐竹分別泡發後改小塊
二、栗子切十字口，然後煮十分鐘，迅速浸入涼水，剝去皮切小塊
三、馬蹄、萵筍、胡蘿蔔、冬筍去皮後切小塊、
四、芸豆用高壓鍋壓十五分鐘至熟
五、搾菜切小塊後用水反覆洗去鹹味
六、鍋內熱油，放入生薑片炒出香味，依次放入胡蘿蔔、腐竹、木耳、香菇、冬筍、栗子、芸豆、搾菜。
七、調入鹽、生抽、糖、雞精調味，放少許水，悶上十分鐘
八、放入萵筍、馬蹄、枸杞子，炒勻即可。

金陵素什錦



材料：芹菜、豆苗、菠菜、胡蘿蔔、蓮藕、千張、木耳、香菇、黃豆芽、油豆腐果
調味料：鹽、雞精、麻油
做法：
一、芹菜洗淨，切斷；豆苗、菠菜洗淨；胡蘿蔔、蓮藕切絲；木耳、香菇泡發後切絲；千張、油豆腐果焯水後切絲；黃豆芽摘洗乾淨

二、將上述食材分別炒熟，分別加鹽、雞精調味，盛出放在一大盆裡備用（分別炒制是因為各種食材的成熟程度不一樣）
三、將放在大盆裡的全部炒好的食材用麻油拌勻，放入冰箱冷藏，吃時盛出用量即可。
能買得到薺菜的地方再加上些薺菜，味道會更好，還有一些冬筍之類的，也可以下菜！

辣子雞丁

原料：雞腿，干辣椒，花椒，蔥，姜，蒜，
調料：鹽，味精，料酒，食用油
做法：
1. 將雞腿去骨，雞肉切小塊，放鹽和料酒，以及少許花椒醃製 2 小時。

2. 干辣椒切段，姜蒜切片。
3. 鍋燒熱，倒油燒至 8 分熟，倒入醃製好的雞丁至油鍋中炸至外表變干成深黃色後撈起。
4. 鍋裡留油，燒至 7 分熟，倒入姜蒜爆香。之後倒入干辣椒和花椒，翻炒至氣味開始嗆鼻，油變黃後倒入炸好的雞丁。
5. 炒至雞塊均勻地分佈在辣椒中後撒入味精，炒勻後起鍋即可。