



食材：
雞胸肉兩塊、番茄1隻（網球大小）草菇十幾粒、毛豆粒小半碗、姜3片、糖1小勺、黃酒1小勺、澱粉1小勺、鹽、雞精適量

做法：
1、雞胸肉室溫化開，洗淨後控干水份，切成2cm左右的丁，加入黃酒、澱粉、1小撮鹽拌勻，醃5分鐘。
2、草菇用淡鹽水泡5分鐘後，沖淨，對半剖開。番茄切丁。
3、鍋內油熱後，入薑片爆香，倒入雞丁、毛豆粒，炒兩分鐘至雞丁表面發白。
4、倒入番茄丁、草菇、糖，翻炒兩分鐘至出汁，按口味加鹽、雞精即可，出鍋時還可以淋點兒香油。

冷凍雞胸也美味———四彩雞丁



紅酒醋泡西紅柿

主料：小西紅柿
配料：黃瓜，洋蔥。
調料：意大利紅酒醋，棉白糖，鹽，橄欖油。
製作：1）小西紅柿切成塊。2）黃瓜切成塊先泡冰水，在撈出瀝干水分。3）洋蔥切成圈，泡冰水後撈出擺在盤中。4）將紅酒醋和糖，鹽拌均勻，然後加入小西紅柿和黃瓜，浸泡1小時後，淋少許橄欖油，就可以裝盤。
菜餚特點，色彩艷麗，口感脆爽，口味酸甜。

準備原料：
鱸魚一條.一斤三兩.小鴨姐說不能超過一斤半.要不味道就折扣了.
配料：
紅椒兩個.香蔥三小根.香菜一小把.老薑一小塊.
調料：
蒸魚豉油,黃酒(一定要用黃酒哈,小鴨姐用的是太太樂醬油)
製作過程十分簡單：
鱸魚洗淨,從中間魚骨出劈開.翻過來鋪在大盤中,用少許鹽和胡椒粉抹遍魚身,醃製十分鐘.
包上保鮮膜,用牙籤扎小孔,入微波爐,高火四分鐘.
取出後滲掉魚汁.
在魚身上鋪香蔥段,香菜段,姜絲,紅椒片.取一碗,倒入兩勺蒸魚豉油,一勺黃酒,少許雞精,調勻後倒入魚中.
炒鍋燒熱,倒入油,多倒點哦.盡可能燒至十成熟.澆在魚身上即可.

油淋鱸魚



材料：鱈魚2片，藍莓醬，鹽，雞精，檸檬汁，沙拉醬，生雞蛋和熟雞蛋各一個，黃油（橄欖油），胡椒粉，洋葱丁，豌豆，胡蘿蔔丁。
製作方法：
1 先醃鱈魚，上面撒上少許鹽，雞精，胡椒粉，最後擠上一些檸檬汁用來去腥。醃上大概10分鐘即可，備用。
2 鍋內燒開水，煮熟胡蘿蔔丁和豌豆，上鍋蒸土豆丁，等都煮熟後過下涼水後控干，和提前煮熟的雞蛋清丁，放在一起待用。
3 鱈魚粘澱粉和雞蛋清後，在鍋內放黃油開始煎，煎到兩面金黃即可拿出碼放在盤中，上面還可以淋上幾滴檸檬。
4 在鱈魚上面淋上藍莓醬，作為最主要的調味品，酸甜的口味及營養最適合夏季食用！
5 最後將準備好的蔬菜拌上蛋黃醬，放上西芹漂亮的顏色主要起到裝飾的作用。

絕配冰飲木瓜椰汁紅豆冰

製作方法：
1. 煮熟的西米用涼水過後備用，
2. 煮熟的紅豆加入蜂蜜，樣子糖漿拌勻，備用；
3. 剩下的半個木瓜去皮，去核，切成小粒，然後用鹽水浸泡，備用；
4. 椰汁加少量的三花蛋奶，令其味道更香濃；
5. 杯中依次放入西米、紅豆、木瓜粒、倒入椰汁加少許碎冰，用檸檬片裝飾杯子。



藍莓鱈魚