



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。

油淋鱸魚



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.

取出後瀝掉魚汁.

在魚身上舖香蔥段,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.



藍莓鱸魚

材料：鱸魚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，洋蔥丁，豌豆，胡蘿蔔丁。

製作方法：

1 先醃鱸魚，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 鱸魚沾澱粉和雞蛋清後，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 在鱸魚上面淋上藍莓醬，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，榛子糖漿拌勻，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。

