

美味私房菜 茄汁蝦



茄汁蝦色澤紅潤，味道酸甜醒胃，最適合用來撈飯！雖然茄汁蝦用料簡單，但有兩個烹飪要點：一是炸蝦的火候，蝦殼要炸至金黃透明狀，吃時蝦殼酥脆如紙，蝦肉鮮美彈牙，一嚼滿口香；二是茄汁要邊試味邊下調料，調至茄汁酸甜適口便可收手。

材料：鮮基圍蝦(300克)、洋蔥(1/4隻)、青椒(1隻)、薑末(1/2湯匙)、蔥花(1/2湯匙)

調料：油(1碗)、生粉(1/2湯匙)、番茄汁(6湯匙)、白糖(3湯匙)、鹽(1/5湯匙)

第一步
1 洗淨基圍蝦，剪去蝦須和尖刺，在蝦背上橫切一刀，別切斷。

第二步
2 青椒切成丁狀；洋蔥剝去外皮，切成細絲；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水。

第三步
3 燒熱1碗油，插入竹筷待其四周冒細泡，倒入基圍蝦以大火炸5分鐘，撈起瀝乾油。

第四步
4 燒熱1湯匙油，炒香薑末和青椒丁，注入1杯清水煮沸，加入6湯匙番茄汁、3湯匙白糖和1/5湯匙鹽調味。

第五步
5 倒入炸好的基圍蝦拌炒均勻，讓蝦身裹上一層番茄醬汁。

第六步
6 灑入蔥花炒勻，淋上生粉水勾芡，即可上碟。

廚神貼士
1、鮮蝦要在蝦背上劃入一刀，才能使蝦身裹上茄汁後，吃起來更加酸甜入味。
2、鮮蝦要用大火炸久一點，炸至蝦殼酥脆乾身，呈半透明狀，才可撈起；蝦殼不炸得酥脆，吃時蝦殼會較硬難入口。
3、洋蔥要炒至變軟出水，讓它的甜味完全釋出，才能中和茄汁的酸味。
4、可將新鮮番茄切塊入菜，與洋蔥一同炒軟調製成茄汁，可使成菜更加香濃美味。
5、炸蝦倒入茄汁中炒勻後，需用生粉水勾薄芡，讓茄汁裹住蝦身，吃時酸甜味更濃。

原料：千張結3塊錢的，肉15塊錢的，現在豬肉又漲價了哦，通報一聲。

步驟1：鍋中底油，油八成熱這樣，開小火，倒3小勺糖不停的攪拌化，這是炒糖色，時間不要長，20秒這樣就可以了。如果焦掉了有苦味了就不好了。

步驟2：倒入肉塊裹上糖色，煸炒2到3分鐘，然後加入料酒，醬油，薑片，八角，大料，煸炒幾下。

步驟3：加入水沒過肉塊，然後倒入千張結，加鹽。蓋上蓋開大火開後轉小火慢燉，燉至水快乾。

步驟4：大伙收個汁，撒點蔥花，加點雞精就可以起鍋了。

千張結燒肉



啤酒醬香雞翅

原料：雞翅 10個 大蔥1節 姜1塊 啤酒1聽 乾辣椒3根 八角3顆 花椒20粒 香葉3片 生油3湯匙(45ml) 老抽1湯匙(15ml) 糖1茶匙(5克) 芝麻隨意

做法：
1) 鍋中倒入清水煮開後，放入洗淨的雞翅，待水再次沸騰後，用勺子撇去浮沫，繼續煮2分鐘後撈出瀝乾；
2) 大蔥切成5厘米長的段。姜去皮切成大片。將八角、花椒和香葉放入料包或調味盒中(如沒有，也可在第3步，直接放入鍋中)；
3) 鍋中倒入油，待油7成熟開始有點冒煙的時，放入雞翅，保持中火雙面煎黃後倒入啤酒，大蔥段、薑片和料包。調入生油和老抽，蓋上蓋子煮10分鐘；
4) 開蓋後加入糖，改成大火，將湯汁收乾即可。出鍋盛盤後撒上少許白芝麻。

超級囉嗦：
**此種方法，除了雞翅還可以用來製作雞腿、鴨腿，但煮的時間要略長，操作步驟不變。
**推薦一款我在超市新買的李錦記特級頭抽，味道非常非常好，無論是炒菜、燉肉，還是

拌涼菜調入，都比其他牌子，或這個牌子其他品種的生抽要好很多。唯一麻煩的地方就是，這個醬油需要開蓋後，放入冰箱冷藏保存。
**調味包，是一種一次性的小袋子，用完之後可以直接扔掉，很方便。調味盒(如下圖)，是不銹鋼的外壁上有小孔的盒子，每次用完需要清洗。這兩種東西，主要是為了讓調料在煮完之後，方便從鍋裡拿出來。
**這道菜，放了生抽和老抽，醬香十足，無需放鹽了哈。白糖用冰糖替代，成品出來後顏色更亮。



女人入廚房必會五樣菜

女人，總是被賦予更多角色，妻子、母親、朋友、夥伴、心理師、園藝師……最好，她還是一個超級大廚，做得出天下最好吃的美味讓孩子在記憶裡珍藏。我們為你整理出簡單又基礎的5道打底菜單，讓你在廚房獨步天下、所向無敵。

壽司
飯誰都會煮，即使各種炒飯、燜飯、裹仔飯，勤奮的媽媽們也不在話下。但是，如今的米飯，更加注了健康二字，那麼，你不能不會——壽司。會煮壽司飯了，再會兩種卷壽司的基本手法，這道「必備菜」你便會得心應手、融會貫通了。

紫菜壽司
原料：紫菜1片、金槍魚50克、時令蔬菜50克。
調料：日本醬油、日本甜醋、香油。
做法：1.金槍魚洗淨切粒，放進調勻的日本醬油、日本甜醋、香油醃製半小時以入味。
2.平底鍋上火放油燒熱，金槍魚撈出倒進鍋中煎熟。
3.壽司紫菜鋪開，上平鋪壽司飯，再鋪上金槍魚和洗淨的時令蔬菜，提起紫菜，捲成長卷。再分切裝盤即成。

必須會調杯飲品——檸檬橙飲
我們的必備菜，已不僅僅是紅燒肉、魚香肉絲了，一杯能撫慰孩子、老人、客人的飲品，既是進門的問候，也是閒話家常的載體，還是下午茶的基本裝備。來看看這道簡單調又大人有緣的檸檬橙飲吧。

檸檬橙飲
原料：橙子2個、黃檸檬半個、綠檸檬半個。
做法：1.上述三種水果去皮切塊，放進榨汁機榨成稠汁，倒進杯中。
2.檸檬皮可切末撒在汁中增加口感。
3.上浮一片橙肉更吸引眼球。

Tips
你可以在不同季節把橙換成任意一種水果，但檸檬一定要始終參與，因為它的作用不僅僅是增酸開胃，更重要的是它是保證果汁不氧化變色的法寶。你還可以加進冰塊和鮮薄荷葉豐富視覺和口感，也可以將不同水果切粒加進飲品中。

必須會道甜品——巧克力慕司
如今年月，會做甜品的媽媽們必然更受親睇。很多人覺得這些舶來的甜品，天生一副讓人心生距離的樣子，我們現在就教你一道不用令你望而生畏的烤箱、也不用計較最讓人頭疼的配比、既好看又好吃的甜品——慕司，而且是孩子們最愛的巧克力口味。學會它，保證你的孩子在記憶裡又多一道甜蜜。

水果巧克力慕司
原料：白巧克力、黑巧克力、淡奶油、乾香草碎、時令鮮果。
調料：白葡萄酒、糖。
做法：1.巧克力用微波爐或者熱鍋化開。
2.淡奶油用蛋抽順同一方向抽打打勁，加進你喜歡的香草碎，比如薄荷或者薰衣草，打勻後分成兩份。兩份裡分別加進兩色巧克力，再次打勻。
3.鍋中放糖加水煮化，再倒進白葡萄酒煮勻，放進時令水果泡醃1小時後倒進杯底，上面澆一層打好的白巧克力，再澆黑巧克力即成。

Tips
沒想到人人愛吃的慕司就這麼簡單吧？裝杯其實你還可以更多嘗試，比如直接把水果放進巧克力慕司裡，或者一層巧克力慕司一層水果層層疊加出一道靚麗的餐桌風景線。試一試，它保證能成為你的家宴中令人眼前一亮的壓軸甜品。

必須會道靚湯——心靈雞湯
「心靈雞湯」，形容真是到位。前幾年世界衛生組織歷經三年評選，評選出「最佳湯食」便是——老母雞湯。雞湯除向人體提供大量的優

質養分外，還有預防感冒、支氣管炎的作用，尤其是冬春季，也就是現在這個季節。喝雞湯，都有增強營養、增進食慾、延緩衰老、延年益壽的作用。誓要成為煲湯高手的媽媽們，還有什麼能比它更能熨貼孩子「心靈」的呢？

清雞湯
原料：老母雞1隻(約1250克)。
輔料：金華火腿250克，鹽10克。
做法：活雞宰殺乾淨，與金華火腿一同放入砂鍋，加清水3000克，大火燒開轉文火煲3個小時。加鹽煮化即可。

Tips
傳說中的「吊高湯」通常有清雞湯和濃雞湯兩種煲法，裹得一手絕佳「高湯」才是根本性的會煲湯。會了上述兩種基本湯的吊法，用它們做基底，無論再加工任何湯品、菜品，那都是絕對地打好了烹飪第一基礎。常備雞湯，應成為媽媽們的習慣，那是在為家人的健康打下基石。

必須會道西餐——基礎沙拉
西餐，已經不稀奇。新時代的媽媽菜必然也得有它才可常新。要說西餐裡目前最受國人喜歡的，非新鮮健康的沙拉莫屬。我們建議你必會的，也是最簡單的——基礎沙拉，也就是說，在它的基礎上，你就可以加減減任意搭配各種目的沙拉了，比如海鮮的、水果的……

基礎沙拉
原料：各種生菜。
調料：橄欖油、醋。
做法：1.各種蔬菜洗淨，晾乾水分。
2.橄欖油與醋按喜歡的口味配比調勻，澆在菜上即成。

Tips
沙拉的原料不是問題，各種生菜是基礎，比如奶油生菜、紫葉生菜、花葉生、芝麻菜，沙拉裡常見的還有紫甘藍、捲心菜、洋蔥、西紅柿，你大可以再放進家人喜愛的蔬菜、水果以及焯熟的海鮮。重中之重有二：
一是蔬菜一定要不帶水分，那會嚴重乾擾成品味道，所以一定要晾乾或是用廚房用紙吸乾。
二是沙拉醬汁的調配。沙拉好不好吃，取決於兩個因素：原料新鮮度和醬汁。我們介紹兩款沙拉醬汁，讓你走遍天下。
最健康的油醋汁：橄欖油+醋(最好是意大利醋)，比例你多嘗試幾遍，找到最符合你和家人口味的就成。
最經典蛋黃醬：也就是超市最常見沙拉醬，其實就是雞蛋黃與油(即色拉油，但為了健康起見，建議改用橄欖油)混合打勻。自己在家做少了防腐劑、添加化學物擔憂。基本比例是：2個蛋黃+50克橄欖油。

