



沙茶魚頭煲

潮汕菜以烹調海鮮魚類見長，口味偏向於香濃鮮甜，多用魚露、沙茶醬和辣椒醬來調味。其中沙茶醬是用大蒜、洋蔥、花生米、蝦米和生油等製成，除了用來炒牛肉外，還可用來做魚頭煲，吃時魚頭鮮美嫩滑，湯汁鹹鮮味濃，還有淡淡的甜味，別有一番風味。

材料：鱈魚頭(半隻，360克)、金針菇(75克)、雞腿菇(50克)、水發香菇(3朵)、大白菜(半棵)、炸豆腐(5塊)、紅椒(2隻)、粉絲(1把)、蔥(1根)、姜(5片)

調料：油(4湯匙)、沙茶醬(3湯匙)、米酒(1湯匙)、鹽(1/2湯匙)、白糖(1/3湯匙)、雞粉(1/3湯匙)

- 1 大白菜切成塊，鱈魚頭洗淨，金針菇去根，水發香菇切條，雞腿菇斜切成段。
- 2 炸豆腐切半，粉絲用清水泡軟；紅椒切滾刀塊，姜切片，蔥切段。
- 3 燒熱3湯匙油，爆香薑片，放入鱈魚頭大火煎2分鐘，加入1湯匙米酒，煎至雙麵呈金黃色，盛起待用。
- 4 續添1

湯匙油
燒熱，爆香薑片、蔥段和香菇，依次放入紅椒塊、雞腿菇、炸豆腐和大白菜，以大火炒2分鐘。

- 5 注入2碗清水大火煮沸，加入3湯匙沙茶醬攪散，放入鱈魚頭，加蓋以小火燜煮15分鐘，煮至湯汁呈濃稠狀。
- 6 倒入粉絲和金針菇拌勻，加入1/2湯匙鹽、1/3湯匙白糖和1/3湯匙雞粉調味，續煮2分鐘即成。

廚神貼士

- 1、鱈魚頭內的鰓一定要清除乾淨，烹煮成菜後才不會有腥味。
- 2、鱈魚頭要先用油煎至雙麵金黃色，再放入湯中熬煮，可使魚湯變成奶白色，湯味香濃鮮美。
- 3、注入的清水以沒過食材為宜，粉絲和炸豆腐都是吸物，放入湯中煮後，可使湯汁更濃稠入味。
- 4、沙茶醬有福建沙茶醬、潮州沙茶醬和進口沙茶醬三大類，潮州沙茶醬的香味較福建沙茶醬更為濃郁，可做炒、焗、燜、蒸等菜餚，也是沙茶魚頭的最佳調料。

清湯浸粟米豆腐

豆腐製作技術源於中國，是用大豆磨成豆漿後製成的塊狀凝膠體，不僅保持了大豆的營養，且更易於人體吸收，其蛋白質的消化吸收率達96%，享有「植物肉」的美稱，唐代時傳到日本，近代陸續向歐美傳播，是著名的中國美食之一。它可做主料，又為副料，幾乎與任何葷素原料都可配用，高可配山珍海味，低可配尋常家菜。它一年四季可用，並尤其適宜日漸炎熱的夏日進飲。「浸」就是指以微沸的湯滾至剛熟的意思。今日靚湯宜清湯浸粟米豆腐。

材料：豆腐2塊、粟米粒50克、生薑3片。
烹製：豆腐漂洗，切塊；粟米洗淨。在鑊中加入清水1250毫升(約5碗量)和姜，滾沸後，下粟米粒，改中火滾至熟，改為文火使湯處「微滾水」(廣州話即「微沸」)狀態，下豆腐，滾至剛熟，調入適量食鹽、油便可。



蘑菇火腿意麵

享受週末好時光，做個貌似有情調的意麵。

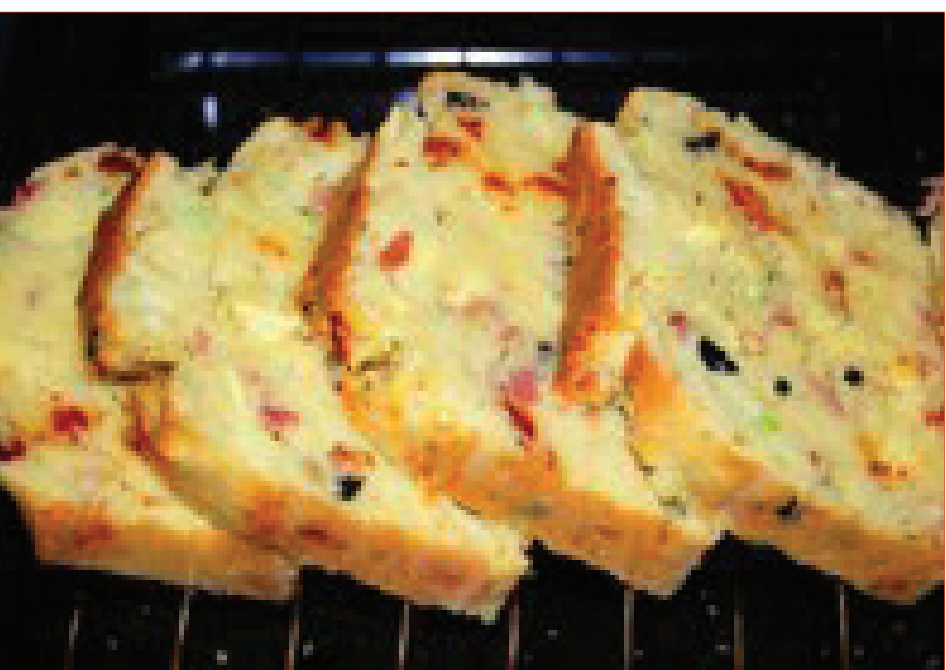
原料：意麵1小把、煙熏火腿5-6片、西紅柿2個去皮切塊、番茄醬2大勺、圓蘑菇8個。
調味料：黑胡椒碎少許、鹽適量、喜歡的香料少許、洋蔥碎2大勺。

製作：鍋裡倒適量烹調油，燒熱後炒香洋蔥，接著放火腿和原蘑菇炒出香味後加西紅柿炒醬。
西紅柿炒至醬狀，加2小碗水和一大勺番茄醬熬，加入剩下的所有調味香料。我個人比較鍾愛迷迭香和羅勒。熬至濃稠放入煮好的意大利麵條翻炒幾下即可。



煎野生深海鮭魚排配蚝油蒜茸菠菜

用料：生的鮭魚排，要放入平鍋的熱油中用小火慢慢煎熟，然後撒鹽和黑胡椒調味。
把菠菜葉洗淨後放入燒開並加有食鹽的水中焯一下，這樣可以去掉菠菜的澀味，加入鹽可以保持菠菜的綠色，但要很快撈出來過冷水，不能煮太久，否則就成菠菜泥啦！
之後下入用蔥薑末兒還有大量蒜茸炸好鍋的熱油中翻炒，加入蚝油調味。
把煎好的鮭魚排和炒好的菠菜放入盤中，一道美味的煎野。生深海鮭魚排配蚝油蒜茸菠菜就做好啦！



鹹味蔬菜蛋糕

這是一款在很歐式口味的蛋糕，一些意大利餐館也能吃到類似的。

可能由於食材添加的關係，在烤制的時候，就已聞到了陣陣的異香。我是用的小吐司機做的，用的這個方子量的2倍，份量剛剛好。

材料：A：雞蛋3個、牛奶50克、橄欖油(或一般沒有特殊氣味的精製油)50克、砂糖20克、鹽2克。
B：weak flour(低筋粉)160克、泡打粉5克。
C：培根100克(或火腿肉)、橄欖粒50克、番茄乾60克、奶酪絲60克(用「馬蘇」效果更好些)、新鮮BASIL(羅勒)適量。

- 1、沒有新鮮的BASIL，就祇能加了些做為香料的風幹得象茶葉一樣的BASIL，可是卻自做主張的加了些西芹碎來替代新鮮的BASIL，個人覺得效果很好呢，大家有興趣的話也可以嘗試下！
- 2、橄欖粒加的黑橄欖，如果沒有的話，放那種蜜餞中的橄欖仁也是可以的。伊

運曾經這樣做過其他糕點，味道也挺不錯呢！烘焙本是一件令人身心放鬆又愉快的事，大可不必為了一種配料而錯失整個美味。

做法：
1 將A料攪打均勻。
2 將B料過篩，拌入A料中。
3 除了奶酪絲，C料的各材料都切碎，然後統統拌入麵糊中。
4 烤箱完成預熱180度，烤45分鐘左右。

囉嗦：
1、真的好好吃的一款蛋糕，絕對地合我心意，不添加一點動物脂肪和很少的含糖量。不僅可以拿它當作點心，我還把它當作主食吃哦。而且放置一夜後竟變得更加的鬆軟了呢！

2、還要說句大實話，方子中除了麵粉、雞蛋、糖、鹽、油、牛奶等主要材料伊連是中規中矩地嚴格按方子量來添加的，其餘的配料的量(見盤子)都是隨意添加的。

原料：排骨1斤、姜1塊、大蔥2節、大蒜5瓣、生抽1湯匙(15ml)、老抽1湯匙(15ml)、鹽1茶匙(5克)、糖1茶匙(5克)、蜂蜜1湯匙(15ml)、黑胡椒碎少許

做法：
1、排骨洗淨
2、鍋中倒入水，放入排骨，水煮熟後用勺子撇去浮末
3、再加入蔥

姜，小火30分鐘
4、將大蒜壓成泥放入碗中，再放入排骨，再調入鹽、老抽、生抽、糖、黑胡椒、蜂蜜，攪拌均勻讓每塊排骨都包上醬汁。放進冰箱內冷藏2個小時
5、排骨放入小的蛋糕模，再把醬汁什麼的全部都倒在裡面
6、烤箱200度，放在中層，烤10分鐘

超好吃的醬烤排骨



芥末雞絲金針菇

芥末是一種具有催淚性的強烈的刺激性調味料，對味覺、嗅覺均有衝擊作用。芥末有很高的解毒功能，能解魚蟹之毒，故在生食三文魚等生鮮食品時經常會配上芥末。芥末的主要辣味成分是芥子油，其辣味強烈，可刺激唾液和胃液的分泌，有開胃之功，能增強人的食慾。夏天人們往往食慾不振，吃嘛都不香，就用芥末來衝擊我們的味蕾，提高食物的味覺，保證會讓你胃口大開的。

材料：金針菇、雞胸肉、胡蘿蔔和薑片。
調料：芥末、醋、生抽、鹽、白糖、芝麻油。

做法：1、鍋內加適量水(沒過雞肉)和薑片，將雞胸肉放入煮10分鐘至肉熟撈起瀝乾。
2、金針菇剪去根部，撕開洗淨，胡蘿蔔切絲，熟雞肉撕成絲。
3、鍋裡加適量水燒開，放入金針菇和胡蘿蔔絲，汆30秒撈出冷水過涼。
4、將過涼後的金針菇和胡蘿蔔絲稍擠去水分，和雞絲一起拌勻。
根據自己的口味，把所有調料放在小碗裡調勻，淋在雞絲金針菇上，吃時拌勻即可。



保持豬肉營養的烹調秘訣

豬肉具有營養豐富和美味的特點，是烹飪的好原料。做好家常菜燉豬肉的訣竅，主要有三點。

- 1、肉塊要切得大些。豬肉內含有可溶於水的呈鮮含氮物質，燉肉時釋放出越多，肉湯味道越濃，肉塊的香味會相對減淡，因此燉肉肉塊切得要適當大些，以減少肉內呈鮮物質的外逸，這樣肉味可比小塊肉鮮美。
- 2、不要用旺火猛煮。因為一是肉塊遇到急劇的高熱，肌纖維變硬，肉塊就不易煮爛；二是肉中的芳香物質會隨猛煮時的水氣蒸發掉，使香味減少。
- 3、在燉煮中，少加水，以使湯汁滋味醇厚。

蕃的菜