

花式麵食 - 貓耳朵



- 沸水中燙一下。
8. 番茄剝皮。
 9. 番茄切丁。
 10. 洋蔥半個切丁。
 11. 雞蛋3個用油先炒一下裝盆備用。
 12. 鍋裡留底油爆香洋蔥。
 13. 在放番茄丁、番茄醬，再放適量的水燒開放入肉腸和雞蛋，調味備用。
 14. 麵團口成薄片。
 15. 用刀切成小小塊。
 16. 拿一個壽司簾，灑一點高粉在上面，接著那以小塊面皮，用大拇指在簾子上一按一推，一個貓耳朵就出來了。
 17. 擰好的貓耳朵要灑一點高粉，防止粘連。
 18. 水開後放入貓耳朵，浮起就可以裝入碗中，再澆上澆頭，灑一點香蔥。

- 做法：
1. 210g 冷水加1g 鹼加3g 鹽混合溶解，加鹼和鹽是為了讓面更加筋道，但不能太多，如果鹼加多了面就變成黃色的了，如果你喜歡當然也可以，我是加了1g，稍微多一點點應該沒有問題的，鹽也不能太多，多了面不容易伸開。
 2. 稱量400g高粉。
 3. 把水倒入高粉，用勺子和勻，我們家喜歡吃比較硬的面，所以水要酌情的加。
 4. 到在家板上把面揉成光滑的麵團，這個是比較累的活，揉一會讓面醒一下一會再揉，這樣反覆幾次面就光滑了。
 5. 麵團揉光滑後，拿盆子倒扣住麵團，這時你可以準備澆頭了。
 6. 肉腸切片。
 7. 番茄放入

寧波風味特色菜

目魚乾燒肉

寧波菜又稱「甬幫菜」，是浙菜中很具特色的一個地方菜。寧波是沿海城市，因此以海鮮作為烹飪主料成為寧波菜的特色。而菜味大多鹹裡帶鮮，「鮮鹹合一」。目魚乾燒肉就是一道具有寧波風味特色的菜餚。

材料：目魚乾3個、五花豬肉500克（我用的是豬肋排）、蔥、姜、蒜頭適量。

調料：植物油15ml、老抽15ml、白糖15克、李錦記排骨醬15克、料酒30ml。

做法：蔥打結、姜、蒜頭切片；先把目魚乾清水浸8小時左右洗淨，切塊後飛水，豬肉切塊飛水；

燒熱鍋放入油，爆香蔥、姜、蒜，放入豬肉塊煸炒至略黃，然後把目魚放入煸炒，加料酒、老抽、排骨醬炒勻，加1小碗清水小火燜燒40分鐘，加白糖繼續燜燒至汁濃即可。



現實改變 - 梅子雲南紅燉雪梨

- 主料：雪梨。
- 配料：梅子，生粉。
- 調料：雲南紅酒，冰糖。
- 製作：1) 雪梨去皮洗淨。2) 燉鍋中家入紅酒，放入梅子和冰糖，加少許的純淨水，把雪梨放入，用大火燒開，然後轉小火，蓋好蓋來燉。3) 等到雪梨變軟糯，紅酒汁變香濃的時候，把雪梨撈出放在盤中。把紅酒汁勾芡後淋在雪梨上，即可。
- 菜餚特點：香甜中有酸味，口感軟糯。
- 遊走提醒：1) 梅子可以根據自己的喜愛來選擇，一般建議選酸味足的。2) 燉的過程中不要再添加任何水分。3) 勾芡的時候一定要用小火，這樣芡汁可以透明點。



香辣毛血旺

- 材料：鴨血，鱈魚，火腿腸，熟鴨腸，黃豆芽，毛肚，各式魔芋適量。蔥、姜、蒜，郫縣豆瓣醬適量。乾紅辣椒，花椒，鹽，雞精，油適量。
- 料酒，白糖，高湯精，醋少量。
- 步驟：
- *鴨血，火腿腸切塊，鱈魚，鴨腸切段，蔥切蔥花，姜，蒜切片，毛肚切絲。
 - *油燒熱，放入乾辣椒，蔥，姜，蒜，郫縣豆瓣醬炒出香味，然後放入高湯精和沸水煮開成紅色湯水。
 - *將鴨血，鱈魚，火腿腸，熟鴨腸，黃豆芽，毛肚，各式魔芋用開水焯下，然後放入剛剛做好的紅色湯水裡，加入所有調味料，煮至所有食材都熟透。
 - *把鍋中食物連湯帶水盛入容器裡，重起鍋，放入花椒辣椒，出香味後，澆在所有食物上。



30分鐘做一道正宗的德國大菜：豬排配土豆沙拉

- 準備食材：主料：400克土豆（最好取小的新土豆），200克豬肉，1個黃椒，1個生菜 輔料：鹽，葡萄酒，胡椒，鹽，迷迭香，香蒜醬
- 製作過程：1. 土豆洗淨，放入鹽水中煮15分鐘；生菜洗淨；彩椒切成1厘米大小的小塊；豬肉切成小塊
2. 香蒜醬，醋，胡椒攪拌均勻。將醬汁與煮好的土豆攪拌均勻。
- PS：這裡的香蒜醬呢，查了一下也有叫綠醬的，綠色的顏色，蒜香味。平時我們在家做時候，其實一般的沙拉醬、番茄醬，隨自己喜歡都可以，我其實個人一般都喜歡用橄欖油，反正都行啦。
3. 鍋中放底油，將迷迭香葉放入炒出香味；豬肉上撒鹽和胡椒，放入鍋中每面煎2分鐘左右
4. 裝盤時，將生菜、彩椒丁放在盤底，上面放上土豆沙拉，配上豬肉。正宗德國主菜上菜啦！



介紹兩款扁豆的吃法

扁豆，它的名字與它的外形似乎很吻合。雖然其嫩豆莢和成熟豆粒均可食用，但我還是更喜歡扁豆在嫩豆莢時候的狀態。豆莢的外皮肥厚，嫩嫩的，豆粒剛剛成型，小小地躲在裡面，看上去就喜歡得不行。現在到了吃扁豆的季節，介紹兩款扁豆的吃法：

- ### 扁豆飯
- 原料：扁豆、大米、豬肉
- 步驟：
- 1、將大米放入電飯鍋，煮熟；（份量根據家裡就餐的人數而定，要注意米飯不可煮得太稀，顆顆清晰剔透才是最佳）
 - 2、揀摘扁豆，摘除扁豆的細莖，洗淨；
 - 3、將扁豆切成小丁狀，焯水，撈出待用；
 - 4、豬肉適量，切丁，拌少許紹酒、適量生油；
 - 5、熱鍋倒油，加生薑炒香，加入肉丁，翻炒兩分鐘，盛出；
 - 6、加油，倒入扁豆丁，炒熟，加入炒好的肉丁，根據口味加適量鹽、雞精，翻炒，炒勻後放在電飯鍋的米飯上，蓋上蓋子，燜5到8分鐘；
 - 7、吃的時候，再將米飯和扁豆拌勻，這時扁豆和肉的鮮香滲透到了米飯的清香中，盛一碗，美味無比！

- ### 魚香扁豆
- 原料：扁豆、肉末、桂林辣椒醬和排骨醬
- 步驟：1、揀摘扁豆，摘除扁豆的細莖，洗淨，焯水，撈出待用；
- 2、準備肉末適量，拌少許紹酒和適量生油；
 - 3、熱鍋倒油，加生薑、桂林辣椒醬和排骨醬，炒香，下肉末，翻炒，裝盤待用；
 - 4、起鍋，加油，倒入扁豆炒熟，加入炒好的肉末，炒勻後裝盤。

我愛川菜辣乳拌油豆皮

- 材
- 料：油豆皮，辣腐乳，生菜
- 做法：
1. 生菜擇洗乾淨，撕成碎片備用。
 2. 油豆皮清洗、撕碎片，放在鮮湯裡煮三五分鐘。不要煮時間久了，油豆皮該失去原有的筋道了。然後撈出晾涼。
 3. 調味汁：一勺鮮湯、辣腐乳五塊、一點糖，一起放進攪拌機裡打碎。
 4. 盆中放上生菜、油豆皮，倒入調味汁拌勻。
 5. 擺盤：先把生菜擺在盤底部，上面倒上油豆皮即可。
- 辣腐乳拌油豆皮，有點辣味，有點腐乳味，還有點鮮味，總之是很特別味道！



鮮蝦蘆筍

- 營養成分：蘆筍是世界十大營養蔬菜之一。蘆筍的營養價值最高，含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、鈣、磷、鈉、鎂、維生素A、維生素C、維生素B1、維生素B2、維生素B6、煙酸、泛酸等。
- 功效：夏季吃蘆筍，有健脾益氣、生津止渴、消暑解熱、利尿等功效，暑夏口渴、運動後口渴、發燒煩渴，都可以吃蘆筍清熱止渴。蘆筍苦味入心，能強化心臟功能，經常使用蘆筍對心臟病、高血壓、水腫、膀胱炎等症都有一定的療效。蘆筍能提高肌體免疫力、排除體內自由基的作用，從而抑制癌細胞的活力，起到預防癌症的作用。
- 原料：蘆筍、鮮蝦、胡蘿蔔、蔥、姜、蒜
- 調料：色拉油、鹽、糖、雞精、生油
- 做法：1、蘆筍洗淨、切段；胡蘿蔔洗淨、切片
- 2、鮮蝦去頭、留尾，剝去蝦皮、去蝦線、洗淨
 - 3、鮮蝦仁汆水至熟
 - 4、炒鍋放油燒熱，加蔥、姜、蒜爆香，放蘆筍、胡蘿蔔爆炒，加蝦仁、加鹽、糖、生油、雞精炒勻即可。