



原料：肋條肉（五花肉）一斤，雞蛋四個
調料：醬油，糖，鹽，味精，八角茴香，薑片
準備：1、肋條肉切成小塊，放入鍋中，鍋中加水燒開後，倒出肋條肉洗淨待用
2、雞蛋放入盛有水的鍋中，燒開轉小火約十分鐘，倒去水，加入冷水，剝殼，在雞蛋上用刀均勻地劃三下，以利於入味。
做法：1、將肋條肉塊放入鍋中，加水（差不多與肉平），燒開，加酒，加薑片，一到二塊八角茴香，放入雞蛋，水再開轉小火一至一個半小時後，加適量醬油
3、約再過半小時至肉酥爛，加糖，適量鹽，味精調味，收汁盛出即可。
1、這樣做紅燒肉，不僅簡單方便，而且酥嫩不油膩。
2、天冷了，燒一次可以吃上二三頓，而且會越燒越好吃哦。
3、上海這一星期突然就冷了，今天的最低溫度已經只有十度了。陰沉了一星期的天氣倒是好了起來，使人的心情也跟著好了起來。
4、最近人有些散慢，做博也是三天打漁，二天曬網的，望博友們多多涼解。
5、昨天做了醬鴨，燒了三個小時，很酥爛，味道很不錯，只是由於燒得太爛了，樣子不是太好看。人最近有些懶不太想拍照，因此就沒有拍。這半隻鴨子就是做扁尖火腿老鴨湯時剩下的，一直放在冰箱裡。
6、文文喜歡吃番茄炒雞蛋，喜歡將它淘在飯裡吃，一會兒半碗飯就吃完了。



紅燒肉鹵蛋

日本魚湯燜冬瓜

在日本菜裡，常見的湯類以清湯和豆面醬湯居多，而清湯又可演變成茶壺湯和豆腐湯等等，這些湯餚都是以魚湯底烹製而成的。
日式魚湯底是由木魚乾、昆布等熬製而成的。它的應用十分廣泛，連吃刺身、天婦羅的汁醬也是拿它調製

的。自己動手烹魚湯是一件樂事，如怕麻煩的話亦可在市場上購買濃縮或粉狀的木魚湯。在夏季有許多人喜歡用冬瓜烹煮「消暑」的菜餚，如冬瓜排骨湯、冬瓜茶、冬瓜粥、水蟹煮冬瓜等。今天食單以冬瓜配日式魚湯，其食味清淡，營養豐富，是一道中日合璧的時令菜式。

人氣首選的菜餚 砂鍋魚頭



砂鍋魚頭往往是飯店裡的特色招牌菜。有人曾說，要是在冷風瑟瑟的季節裡來上它一鍋，給個神仙都不當！這話雖然有些誇張，但也從某一方面說明了它的美味是何等誘人了。
材料
鱧魚頭.....1/2顆（約500克）
土豆澱粉.....適量
瘦肉片.....200克
蒜片.....150克
大白菜.....300克
乾香菇絲.....20克
蔥油酥.....60克
粉條.....150克
薑片.....50克
辣椒（切片）..3條
香菜碎.....適量

沙茶醬.....110克
鹽.....4克
味精.....15克
細砂糖.....20克
米酒.....240毫升
胡椒粉.....3克
烏醋.....60毫升
魚骨高湯.....3升(3000克)

作法

- 1、將鱧魚頭洗淨，加入所有醃料拌勻，再將鱧魚頭均勻沾裹上土豆澱粉，並將多餘的澱粉輕輕拍除後，放入170℃的油鍋內，以中火炸至熟透，呈金黃色後撈出瀝干，備用。
- 2、瘦肉片均勻沾裹土豆澱粉，放入170℃油鍋內，以中火炸至熟透且金黃色，撈出瀝干備用。
- 3、蒜片放入150℃油鍋中，炸至紅褐色後撈出備用。
- 4、大白菜放入開水中汆燙，軟化後撈出鋪在砂鍋內，再依序續排上乾香菇絲、蔥油酥、蛋酥、粉條、炸好的蒜米、炸過的瘦肉片，最上方擺入炸過的鱧魚頭。
- 5、起一炒鍋，加入少許沙拉油，爆香薑片、辣椒片後，再加入所有調味料煮至沸騰，這是湯頭。
- 6、把湯頭倒入擺滿材料的砂鍋內，以小火煮約20分鐘，起鍋後加入切碎的香菜即可。

提示：像魚骨高湯等調味料，可在大型超市的調料區或大的綜合購物網站上買到。



濃油赤醬上海菜——油爆大蝦

食材：
青蝦1斤、蔥1節、姜1節、油4湯勺、料酒1/3小碗、糖4湯勺、老抽三湯勺、麻油半湯勺
做法：
1、蝦洗淨，剪去頭部尖刺、腹部蝦腳，背部片開2/3，以便入味。尾部要連著，形狀才不會散。挑出蝦線。
2、收拾好蝦放入碗裡，倒入黃酒，薑片、一丁兒鹽，醃15分鐘。
3、鍋熱油、倒入蝦、薑末，爆炒一分鐘至表皮發硬發紅，再倒入醃蝦的作料、糖、老抽、蔥末、並按各自口味加鹽，翻炒至蝦捲成U形。
4、看鍋內汁快收干，關火，淋上麻油裝盤。
油、糖、老抽的量不能太少，否則就出不來濃油赤醬的上海菜感覺了。

檸檬香基圍蝦

食材：
活基圍蝦一斤、干辣椒三顆、花椒十幾顆、姜五片、蔥段一節、黃酒兩勺、鹽一勺、檸檬兩片、生抽三大勺、白酒若干滴
做法：
1、蝦洗淨。
2、鍋內入小半鍋水，放進干辣椒、花椒、薑片、蔥段，開鍋後煮5分鐘。
3、放入蝦、黃酒、鹽。
4、待蝦顏色變得鮮紅，身子捲成U型，即可關火，再泡5分鐘，撈出裝盤。
5、蘸料：生抽內放一勺鍋內的水，倒兩三滴白酒，再擠入檸檬汁即可。
1、必須得是活蝦。
2、焯蝦的時間不要過長，否則肉發柴，不甜了。
3、我用的生抽是「六月鮮」，很對我口味。
4、做白灼，蝦不能太大，還得絕對乾淨，只有基圍蝦是比較適合的。在南方有種小小的水晶蝦才是真正上上之選，還帶著籽，美味無比。



茄汁大蝦

食材：
鮮蝦、番茄醬半碗、糖兩勺、黃酒兩勺、老抽一勺、蒜末、薑末、
做法：
1、蝦洗淨，剪去頭部尖刺、腹部蝦腳，用牙籤從蝦尾部數第二節縫裡扎進去，挑出蝦線。背部片開，以便入味。
2、收拾好蝦入碗，倒入黃酒，薑片、一丁兒鹽，醃15分鐘。
3、鍋熱油、倒入蝦、薑末，炒一分鐘至表皮發紅，倒入番茄醬、糖、老抽，翻炒。
4、看鍋內汁快收干，加入蒜末，按各自口味加鹽，關火，裝盤。
醬汁不要收得太干，留一些拌飯，鮮得來，味道不要太好哦！