

四喜丸子

材料:豬肉餡 650 克、鷄蛋 1 個、馬蹄 4 個、饅頭半個、蔥薑末 + 蔥薑片適量。

調料: 老抽、料酒各 1 小匙生抽 1 大匙鹽 2 小匙水澱粉(干澱粉 1 小匙 + 水 1 大匙)花椒 6 粒大料 1 個。

做法

- 豬肉洗淨擦干,剝成餡,不用太細;
- 馬蹄去皮,剝碎;饅頭切小丁;
- 肉餡中打入鷄蛋,加入蔥薑末,調入除花椒大料外的所有“調料”,沿一個方向攪打上勁,其間加入幾滴水一起攪打。然後加入馬蹄碎和饅頭丁,攪勻;
- 將肉餡團成丸子;
- 鍋入油,六成熱時放入丸子炸至表面金黃後撈出瀝油;
- 砂鍋中加適量水,放入炸好的丸子、蔥薑片和花椒大料,調入老抽至自己喜歡的顏色,煮開後轉小火炖至湯汁見少,然後撈出丸子;
- 砂鍋中剩下的湯汁繼續燒開,調入水澱粉(分量外)勾芡至濃稠,淋上香油,然後澆在丸子上即可。

小訣竅

- 一次不妨多做些,炸好晾涼後入冰箱冷凍起來, 需要時直接拿來紅燒或者炖白菜都非常方便;
- 這個分量可做十多個丸子。傳統的四喜丸子比較大,但家庭做的話最好小一點,方便食用;
- 加入饅頭丁可令丸子的口感更加鬆軟;
- 最後第 7 步也可改炖為蒸,蒸的話大火約為 15 分鐘。

大蒜燜鷄

材料:生鷄 1 只,大蒜若干,薑片少許,鹽、老抽、生抽、酒、糖各適量

做法

- 熱鍋,不放油,先把鷄塊翻炒一下,使之略收水分,逼出油脂。
- 鷄變色後鏟起。
- 重新起鍋,放油,爆香薑片和蒜白部分。
- 再放入鷄翻炒,加入鹽、老抽、生抽、酒、糖炒勻。
- 加水與鷄肉平行,蓋鍋蓋燜煮。
- 肉燜透後,可以先嘗一塊肉質是否是自己喜歡的那種,味道可以再調整。
- 灑一些噠汁,再放入蒜葉,翻炒均勻即可。

小訣竅

蒜葉要稍後才放,否則會燒黃;噠汁略帶酸味,可以讓肉吃起來不那么膩,如果沒有可不放。

清蒸鱸魚

材料:鱸魚 500 克,鹽,料酒,海鮮醬油,老抽,糖,油,姜,葱

做法

- 將鱸魚去鱗去內臟洗淨。
- 把魚身抹上鹽和料酒,肚子里放上蔥薑,擺在盤中,底下用筷子架起來。
- 上鍋蒸四分鐘,把盤里的水倒掉,再蒸四分鐘再倒掉,再蒸四分鐘後燜五分鐘取出,澆上料汁。
- 把葱、薑、青椒、胡羅卜絲放在魚身上,燒一些熱油淋在上面即可。

春節小炒——八寶菜

菜譜簡介:咸香下飯。

材料:原料:五花肉,荷蘭豆,黃豆芽,胡蘿蔔,黃花菜,豆干,芹菜,雪菜

配料:色拉油,大蒜,干辣椒,生抽,料酒,白砂糖,食鹽,鷄精

做法

- 先將黃花菜用溫水泡發, 分別將五花肉、豆干、胡蘿蔔切片切塊,荷蘭豆、芹菜、黃豆芽、雪菜洗淨備用。
- 五花肉加生抽腌制,豆干加食鹽腌制。
- 置鍋爆香蒜粒、干辣椒,先將豆干下鍋炒 1 分鐘,下五花肉炒 1 分鐘。
- 再放黃花菜,加料酒 2 勺、生抽 2 勺。
- 按順序炒荷蘭豆、雪菜、黃豆芽、芹菜、胡蘿蔔,加熱水翻炒,加食鹽、白砂糖、鷄精出鍋。

小訣竅

掌握好火候!

八寶飯 -- 過年少不了的甜點

(附紅豆沙做法)

材料:【紅豆沙材料】:紅豆 340 克,白糖 3/4 杯,油 80ml

【八寶飯材料】:糯米 1.5 杯,紅豆沙適量,油 1 大勺,鹽一小撮,各色果脯適量

【糖漿材料】:

白糖 1 大勺 (糖的多少可以根據自己的口味調整)
蜂蜜 1 大勺
水 半杯
水澱粉 (1/2 茶匙的澱粉加 1 大勺的水調制)

做法

【紅豆沙做法】:

- 紅豆洗淨先用冷水浸泡過夜,然後放入鍋內加水淹過, 大火燒開後改小火慢慢將紅豆煮至軟爛, 如果水太少了中途可以加入一兩次冷水,冷水擊過的紅豆更容易煮爛一些。

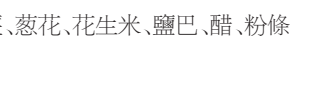
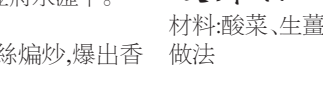
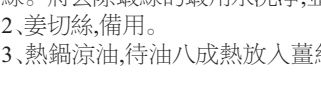
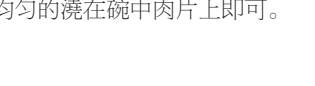
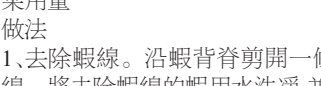
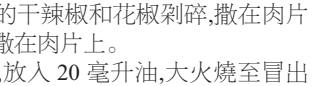
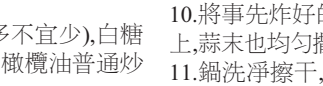
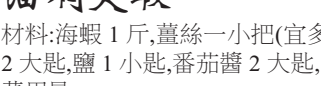
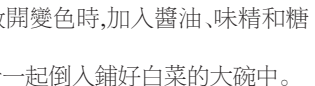
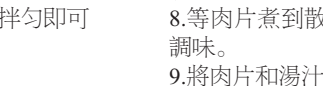
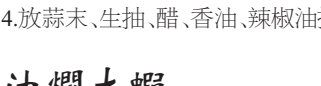
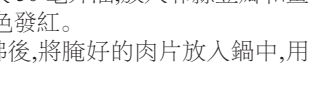
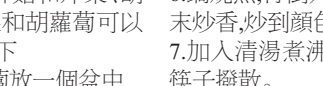
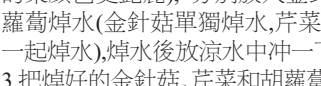
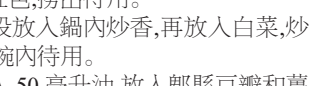
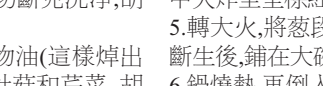
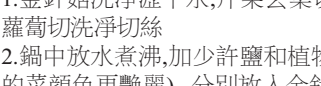
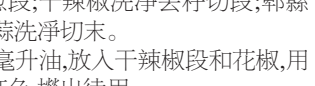
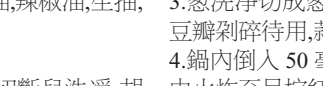
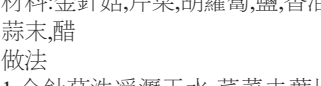
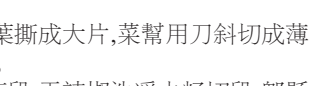
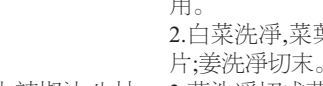
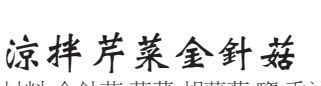
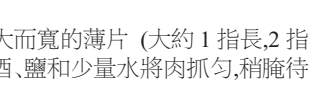
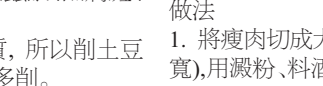
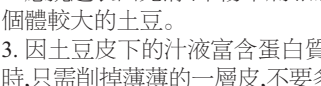
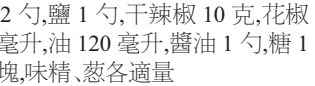
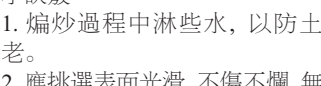
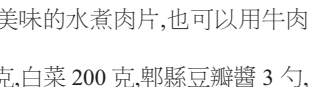
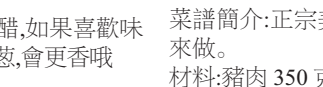
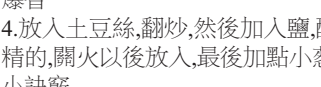
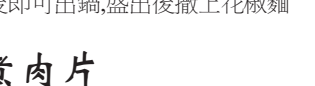
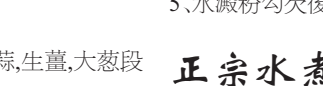
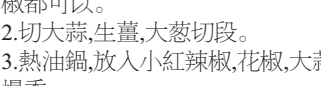
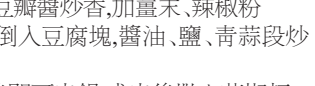
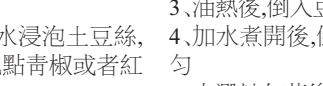
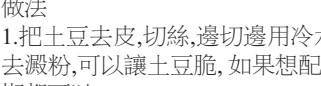
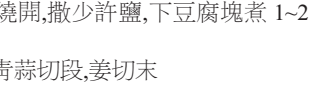
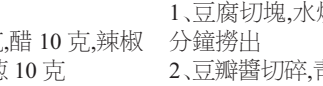
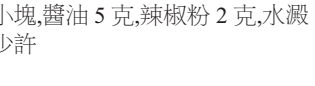
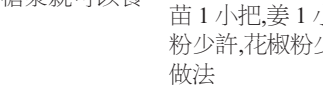
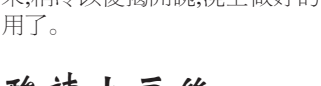
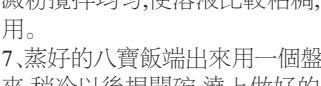
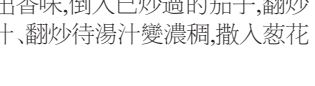
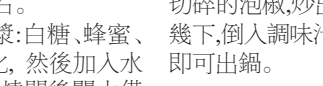
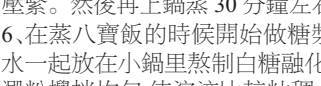
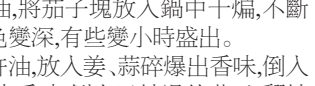
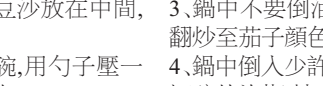
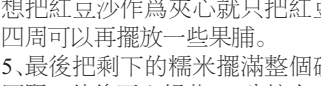
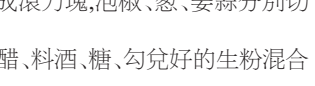
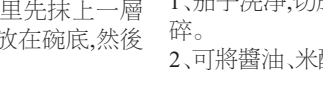
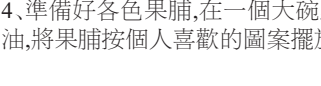
- 將煮好的紅豆瀝干水分,瀝出來的水不要倒掉,留用。

- 將瀝干水的紅豆放入打汁機或食物料理機內, 根據情況慢慢加入瀝出來的水打至紅豆成泥,水加得過多,最後炒制的時間就比較長一些,所以一定要根據個人機器的特點慢慢加入。

- 鍋內倒入油,燒熱後倒入紅豆泥,慢慢翻炒。炒至紅豆水分收干後,加入白糖,繼續翻炒至白糖融化為止。加蓋密封放冰箱可以保存一個月。

【八寶飯做法】:

- 糯米用水泡至少 4 小時,如果時間緊張最少也要 2 小時。
- 泡好的糯米瀝干水份,倒入燒開的蒸鍋里隔水蒸 15-20 分鐘左右。
- 蒸好的糯米趁熱加入一大勺油和一小撮鹽拌勻。
- 準備好各色果脯,在一個大碗里先抹上一層油,將果脯按個人喜歡的圖案擺放在碗底,然後



味後倒入大蝦煸炒, 蝦變紅後加入鹽和糖繼續煸炒,蓋鍋蓋燜一下,然後倒入適量番茄醬翻炒均勻就可以出鍋了。

小訣竅

- 蝦的水分一定要瀝干,因為在煸炒時放過鹽後蝦會出一些水, 如果之前不瀝干炒出的菜品就會很水。
- 薑絲可以稍微多放一些,即可以去除蝦的腥氣,也可以平衡蝦的寒氣。

魚香茄子

主料:茄子一個(一人份)

調料:醬油 葱 薑蒜 料酒 米醋 生粉(加少許水勾兌備用) 泡紅椒 白糖 植物油少許

做法

- 茄子洗淨,切成滾刀塊,泡椒、葱、姜蒜分別切碎。
- 可將醬油、米醋、料酒、糖、勾兌好的生粉混合



成調味汁備用。

- 鍋中不要倒油,將茄子塊放入鍋中干煸,不斷翻炒至茄子顏色變深,有些變小時盛出。
- 鍋中倒入少許油,放入姜、蒜碎爆出香味,倒入切碎的泡椒,炒出香味,倒入已炒過的茄子,翻炒幾下,倒入調味汁、翻炒待湯汁變濃稠,撒入蔥花即可出鍋。

麻辣豆腐

材料:豆腐 250 克,郫縣豆瓣醬 30 克,青蒜或蒜苗 1 小把,姜 1 小塊,醬油 5 克,辣椒粉 2 克,水澱粉少許,花椒粉少許

做法

- 豆腐切塊,水燒開,撒少許鹽,下豆腐塊煮 1~2 分鐘撈出
- 豆瓣醬切碎,青蒜切段,姜切末
- 油熱後,倒入豆瓣醬炒香,加薑末、辣椒粉
- 加水煮開後,倒入豆腐塊,醬油、鹽、青蒜段炒勻
- 水澱粉勾芡後即可出鍋,盛出後撒上花椒麵

正宗水煮肉片

菜譜簡介:正宗美味的水煮肉片,也可以用牛肉來做。

材料:豬肉 350 克,白菜 200 克,郫縣豆瓣醬 3 勺,料酒 1 勺,澱粉 2 勺,鹽 1 勺,干辣椒 10 克,花椒 20 粒,清水 400 毫升,油 120 毫升,醬油 1 勺,糖 1 勺,蒜 4 粒,姜 1 塊,味精、葱各適量

做法

- 將瘦肉切成大而寬的薄片 (大約 1 指長,2 指寬),用澱粉、料酒、鹽和少量水將肉抓勻,稍腌待用。
- 白菜洗淨,菜葉撕成大片,菜幫用刀斜切成薄片;姜洗淨切末。
- 葱洗淨切成蔥段;干辣椒洗淨去籽切段;郫縣豆瓣剁碎待用,蒜洗淨切末。
- 鍋內倒入 50 毫升油,放入干辣椒段和花椒,用中火炸至呈棕紅色,撈出待用。
- 轉大火,將蔥段放入鍋內炒香,再放入白菜,炒斷生後,鋪在大碗內待用。
- 鍋燒熱,再倒入 50 毫升油,放入郫縣豆瓣和薑末炒香,炒到顏色發紅。
- 加入清湯煮沸後,將腌好的肉片放入鍋中,用筷子撥散。
- 等肉片煮到散開變色時,加入醬油、味精和糖調味。
- 將肉片和湯汁一起倒入鋪好白菜的大碗中。
- 將事先炸好的干辣椒和花椒剝碎,撒在肉片上,蒜末也均勻撒在肉片上。
- 鍋洗淨擦干,放入 20 毫升油,大火燒至冒出油煙後,將熱油均勻的澆在碗中肉片上即可。

酸辣粉

材料:酸菜、生薑、蔥花、花生米、鹽巴、醋、粉條

做法

- 酸菜改刀切小。粉條用開水泡軟。取半根葱切末,姜切末。
- 炒鍋熱油,油稍多放一些,熱至四五成時放入花生米炸香,撈出備用。
- 爆蔥花和薑末,倒入干辣椒麵和芝麻炒香,加切好的酸菜炒香,加入一大碗水燒開。
- 燒開後放入泡軟的粉條煮一到兩分鐘。
- 加一勺鹽、適量鷄精調味,加醋(醋的量要多,才能出味)攪拌均勻後出鍋裝入碗中。
- 剩下的半根蔥切片,香菜切小,一起加入碗中,再放一些炸好的花生米,一碗香噴噴、美滋滋的酸辣粉就做好了!

紫薯牛奶糕

菜譜簡介:不用功夫也能做出的甜點。給小孩吃最好了,營養又健康。

材料:紫薯 150g,鮮奶 360g,砂糖 50g,魚膠粉 12g

做法

- 魚膠粉先用一點水浸泡變軟。
- 紫薯去皮切塊蒸熟後,放入攪拌機攪拌,再加入 200g 的鮮奶加以攪拌 (攪拌到變成紫薯泥漿)
- 鍋里倒入剩下的 160g 的鮮奶,加入砂糖,魚膠粉攪拌至融化。
- 加入紫薯泥漿煮滾,再以小火繼續攪拌五分鐘。過程要不斷攪拌避免粘鍋燒焦。
- 倒入容器里讓它冷卻,放入冰箱直至凝固。冰的更好吃。

拍黃瓜

材料:黃瓜 300 克,炸好的花生米少許,調料,鹽 3 克,香油 5 克

做法

- 準備材料
- 黃瓜切成 3 厘米長的小段,然後用刀背拍碎,撒些鹽,先碼上
- 花生米,之前已經有少許的油炸好,用刀背拍好
- 將黃瓜用手少揉一下,然後擠出水分,淋上少許香油攪拌好。上面撒上花生碎即可。

小訣竅

- 選擇黃瓜,一定要選擇比較小一些,顏色相對較綠的。背部最好有刺的
- 花生米如果油炸會比較油膩,我是直接放在電餅鏢上,放了幾滴油做的,效果也非常好。但如果一滴油也不放,花生又不太好吃。
- 小黃瓜如果切片,會出水較多,反而沒有了脆嫩的口感,所以我用刀背拍一下,這樣黃瓜會更脆嫩。
- 加入少許鹽,腌的時候不要太長。因為黃瓜腌的時間越長越咸。
- 這道小涼菜里,花生米一粒粒吃,口感反而不好。壓碎了,和黃瓜一起吃,卻是更香。但這裡,花生碎直接淋在黃瓜上即可,不要攪拌,因為時間一長,黃瓜會浸濕花生,反而花生會不脆了。
- 如果喜歡吃蒜的,加上些蒜末,味道也是特別的香哦。

炒素什錦

材料:①冬菇(草菇等也可)、冬筍、胡蘿蔔各 50 克,青紅椒片少許②油菜、腐竹、麵筋、木耳各 50 克,鷄蛋皮、葱、薑片各少許調料鷄湯 1 碗,鹽適量、白糖、味精少許,醬油 1 大匙,香油 1 小匙

做法

- 冬菇洗乾淨切成兩半,冬筍、胡蘿蔔、油菜、麵筋等分別洗乾淨後,切成 0.3 厘米厚的片,用開水氽熟。鷄蛋皮切斜象眼塊;發菜洗淨、縛成球;腐竹發透後,切成 3 厘米長的段。
- 油鍋燒熱,下入葱、姜煸炒,加入原料①煸炒,再加上原料②和鷄湯,以及鹽、白糖、味精、醬油等調料,翻炒,滴入香油即成。

素食養生鍋

材料:鍋底材料:300cc,玉米 1 支,黃豆芽 1 把,火鍋料:3 片,杏鮑菇 6 朵,白菇 100 公克,鮮香菇 2 朵,紅椒 1/2 個,冬粉 1 把

做法

- 玉米洗淨切段、黃豆芽洗淨備用。
- 將所有火鍋料除冬粉外,全部洗淨。
- 高麗菜剝成適當大小的塊狀;杏鮑菇、鮮香菇切片;紅椒切細條;冬粉泡水備用。
- 取一鍋,將水、作法 1 的玉米段及黃豆芽全部放入鍋中以大火煮開後, 轉中小火煮約 10 分鐘。
- 火鍋料可依個人喜好順序放入作法 4 的鍋中, 以大火煮熟即可食用。

