

菜谱集锦

甜点、主食	11
法国甜点	11
水果塔	11
甜酒炖洋梨	11
奶茶	12
姜撞奶 (1)	12
姜汁撞奶 (2)	12
炒鲜奶	12
冻柿子冰激凌	13
鸡蛋茶 (治嗓子疼嗓子哑)	13
米浆	13
鸡茸粟米羹	14
法式煎面包配牛奶 (豆浆)	14
蛋白蒸糕(日本)	14
百合枸杞粥	14
花生红枣蛋糊粥	14
红苕汤	14
珍珠丸子	15
腊八粥 (1)	15
腊八粥 (2)	15
腊肉煲仔饭	16
八宝饭	16
皮蛋瘦肉粥	16
杏仁糯米粥	17
葱豉粥	17
菜粥	17
萝卜粥	17
柑橘粥	17
荷叶粥	17
秋天的粥	18
椰香牛奶炖百合栗子	18
意大利肉酱面	18
油炸面条	19
贵州肠旺面	19
打卤面	20
酒酿	20
奶油南瓜羹	20
奶油绿豆 (红豆) 沙	20
改良意大利面	20
香干炒饭	21
火腿奶酪卷	21
咖喱饭	21
咖喱饭	21
印度咖喱鸡饭	22
肥牛饭	22

香菜蒸饺	22
香菇大笋包	23
山东排骨大包子	23
炒年糕	24
香肠焖饭	24
肉丁馒头	24
吉野家煎鸡饭	24
猪肉卷	25
懒汉面	25
葱油拌面	25
鸡蛋西红柿面	25
葱花面	25
油泼面	25
牛肉面	26
蘑菇面	26
拌面	27
肉汆面	27
牛肉米线	27
鲜虾馄饨	27
汤	27
海参汤	27
奶白鲫鱼汤	28
乌鸡汤	28
鸽子甲鱼汤	28
排骨毛豆苦瓜丝瓜汤	28
泰国榴莲炖乌鸡	28
土鸡炖笋干	29
蜜瓜莲子百合汤	29
宝妈宝妹幸福汤	29
肉丝鸡蛋酸辣汤	29
酸菜粉丝汤	29
冬瓜排骨汤	29
茶树菇鸡汤	30
龙凤酸辣汤	30
乌鱼蛋汤	30
西红柿丸子汤	30
皮蛋盖菜汤:	30
莴苣叶煎蛋汤:	30
鱼圆汤	31
鲜菇滑肉汤	31
排骨什锦汤	31
雪梨银耳枸杞汤	31
腌笃鲜	31
腌笃鲜（胖妈咪版）	32
清香爽口的萝卜汤	32
青菜汤	32

虾仁酸辣汤	32
罗宋汤（1）	32
罗宋汤（2）	32
红、白萝卜牛肉汤	33
绿豆老鸭汤	33
微波靓汤 DIY	33
青红萝卜猪肉汤	33
冬菇清汤	34
鸭梨南北杏瘦肉汤	34
罗汉果瘦肉汤	34
冬菜肉饼汤	34
十全大补煲羊肉	34
薯仔排骨汤	35
栗子瘦肉排骨汤	35
竹笋腌鲜汤	35
蛋卷白菜肉末汤	35
蜜瓜猪蹄汤	35
西洋菜猪胰脏汤	36
金银菜杏仁猪肺汤	36
腐竹白果猪肚汤	36
大豆芽菜猪血汤	36
花生牛肉汤（五-六人份）	36
淮杞牛肉汤	37
金宝牛尾汤	37
羊肉清汤	37
火腿鸡茸汤	37
腐竹花生鸡肝汤	37
冬瓜胗肝汤	38
黄瓜老鸭汤	38
耙齿萝卜鸭肫汤	38
乳鸽汤	38
节瓜咸蛋汤	39
党参田鸡汤	39
野葛菜生鱼汤	39
西洋菜生鱼汤	39
粉葛鲮鱼汤	39
萝卜丝鲫鱼汤	39
芥菜牛鳊鱼汤	40
山斑鱼汤	40
火腿白菜汤	40
菜干豆腐咸鱼头汤	40
五彩虾丸汤	40
金针蛤蜊汤	40
生蠔清汤	41
猪肉鲍片汤	41
瘦肉凤爪响螺汤	41

鲜人参川贝鳄鱼汤	41
双冬肉丝豆腐羹	41
云腿火鸭豆腐羹	42
蟹黄豆腐羹	42
冬笋火鸭丝羹	42
番茄排骨汤	42
老爸神仙汤	42
奶油蘑菇浓汤	43
肉禽蛋类	43
南北杏炖猪蹄	43
里脊豆豉辣酱	43
栗子烧肉	43
糟肉	44
糟肉	44
炒蛋:	44
八宝鸭	44
梅菜扣肉	44
酒香双肝	45
肉丝粉皮	45
咖喱鸡块	45
梅干菜蒸排骨	45
苦瓜酿肉	46
鱼香肉丝	46
红烧舌尾	46
螺炖肘花	46
猪尾浓汤	46
蘑菇鸡翅	47
李锦记鸡翅	47
辣子鸡翅	47
红烧啤酒鸡翅	47
辣味可乐鸡翅	47
沙茶鸡翅	48
懒汉鸡翅(蒜蓉鸡翅)	48
可乐鸡翅	48
三杯鸡(红烧鸡中翅)	49
台湾三杯鸡	49
骨香手撕鸡	49
麻油鸡	49
松菇炖柴鸡	50
蚝油豉汁鸡腿	50
麻辣鸡	50
甘蔗鸡	50
整鸡:	50
块鸡	50
酸菜鸡:	51
腊肉香干煲	51

鲜奶椰汁鸡	51
核桃鸡丁	51
芋头马蹄烧排骨	51
香爆米龙	51
葱爆羊肉	52
孜然羊肉	52
孜然羊排	52
软炸里脊	52
巴基斯坦炒蛋	52
牛肉香干	52
乳烧排骨	53
清炖羊肉	53
朝鲜烤肉	53
番茄里脊片	53
花生焖猪手	53
炖猪蹄	53
猪脚姜	54
年年进步（红烧蹄髈）	54
黄豆炖猪蹄	54
糖醋小排	55
糖醋排骨	55
边氏糖醋排骨	55
红烧肉	56
红烧肉（萨巴版）	56
乱炖	56
肉夹馍	56
山珍鸭血	57
子姜鸭	57
肉末松花	57
黑椒牛柳	57
芙蓉牛肉	58
水煮牛肉	58
番茄鸡片	58
椒麻鸡片	58
鱼香糖醋排骨	58
肠肥花瘦	58
香酥仔兔	59
水煮肉片	59
水炒鸡蛋	59
芙蓉牛肉	59
慈禧太后肉末火烧配鸡茸菠菜粥。	59
佛山无影腿	59
腐衣鸡火煲	60
乳汁香芋肉	60
回锅肉	60
红烧肉	60

香芹牛肉	60
蒜爆牛肉	61
二扒牛肉（辣）	61
腰果牛肉	62
辣味牛肉丝	62
炒烤肉	62
可以下饭的蒸蛋羹	62
肉糜炖蛋	63
炸牛眼	63
红焖羊肉煲	63
免治羊肉蒸丝瓜	63
茄汁香麻羊肉	64
仙赞鲜	64
关于羊肉汤（新疆做法）	64
蔬菜、菌类	65
紫苏炒黄瓜	65
白菜三明治	65
白菜包饭	65
如意菜（素炒黄豆芽）	65
清炒小白菜	66
蒜茸菜心	66
榛蘑排骨煲	66
香菇蒸鸡	66
乱炖	67
肉焖扁豆	67
鲜蘑菜心	67
虾仁肉丝	67
肉末酸黄瓜	67
清炒黑豆苗	68
爆炒瓜皮	68
瓜皮干	68
鸡毛菜粉丝汤	68
豆腐	68
上汤时蔬	68
香辣茄子煲	68
萝卜干煎蛋	69
尖椒炒鸡蛋	69
锅塌豆腐	69
家常辣豆腐	69
麻婆豆腐	69
素什锦	70
鸡蛋菠菜	70
双蔬肉卷	70
素八仙	70
西芹香菇鸡蛋豆腐	70
剁椒怀胎豆腐	70

南/冬瓜蒸肉馅	70
素什锦	71
蚂蚁上树	71
虾烧豆腐	71
火腿瓜方	71
银芽响铃	72
蚱辣椒炒鸡蛋	72
酱疙瘩炒鸡蛋	72
酱瓜炒肉	72
辣椒炒空心菜杆	72
蒜炒红苋菜	72
红烧冬瓜	73
红白两丝	73
虾仁翠绿豆	73
豆豉辣椒	73
腌尖椒	74
凉拌香菜	74
肉碎酸黄瓜丁	74
湖北藕圆	74
青椒盅	74
海鲜、鱼	76
酸汤鱼	76
麻辣小龙虾尾	76
红烧鱼头	76
侷炖鱼头	77
清蒸鱼要领	77
坛子泡菜清蒸鱼	77
酸菜鱼	77
糟辣椒鱼	77
剁椒鱼头	78
蒜烧鲶鱼	78
红烧平鱼	78
鲶鱼汤	78
金骨鱼	78
冰冻小黄鱼	79
豆瓣鱼	79
一道关于鱼的好菜	79
青鱼划水	79
鲫鱼包肉	79
番茄豆腐鱼	80
豆腐煮鱼	80
糯米甲鱼	80
韩国料理（盐水毛蟹）	80
水煮鱼	81
水蛋蒸鱼片	81
清蒸鳕鱼（适合7个月以上宝宝）	81

西红柿红烧鱼	81
软煎鱼排（适合 1 岁半以上宝宝）	81
茄汁鲳鱼	81
美味小鱼饼	81
鱼头豆腐汤	82
美味鱼丸	82
白灼羽虾	82
香辣羽螺	82
炒田螺	82
火锅	83
暖锅	83
毛肚火锅	84
鸳鸯火锅	84
火锅底料配制	85
清汤火锅	85
魔芋鸭火锅	86
带丝鸭火锅	86
啤酒鸭火锅	87
酸菜氽白肉	87
巧克力火锅	88
凉菜	88
佐酒冷荤一碟	88
口水牛肉	88
甜酸萝卜	89
凉菜（2）	89
凉拌苦瓜	89
虾仁黄瓜	89
醉肉	89
啤酒腌鱼	90
肉皮冻	90
白菜凉拌	90
盐水鸭肝	90
芥末墩	90
糖醋浸胡豆	90
红油白菜	91
美人豆腐	91
韩国泡菜	91
圆白菜三文鱼沙拉	91
麻辣手撕鸡	92
手撕叉烧野鸡	92
玫瑰手撕鸡	92
香葱藕片	92
卤凤爪	92
炙毛豆	93
棒棒鸡丝	93
红烧腐竹	93

西式土豆泥	93
能放几天的小菜	93
糟卤	93
鸡珍	94
高压锅压肚条	94
剩菜剩饭	94
剩的肉馅儿	94
剩的肥牛	94
各种荤菜的切法	95
红花藕、白花藕	95
调料及主料制作	95
卤水	95
川北凉粉	95
自己做辣椒酱	96
霉豆腐	96
脯辣椒	97
剁辣椒的做法	97
懒人辣椒油	97
川味香肠之配料篇	97
腊肉的制做方法	97
咸肉的制作	98
油面酱的制作	99
虾酱的制作	99
厨艺大课堂节日招招鲜	99
沙拉是一道气氛菜	99
美极腰片是好凉菜	99
把蚝油牛肉从酒楼搬回家	99
蒜香排骨勾出馋虫	100
河鲜清蒸味道清新	100
葱油大白菜	100
粟米海鲜豆腐羹	100
泰餐	100
泰式虾酱炒饭	101
泰式清蒸鲈鱼	101
泰式茴香蛋饼	101
虾酱空心菜	101
潮州咸菜排骨汤	101
年夜菜谱	101
第一道：凉拌莴笋丝	101
第二道：话梅花生	102
第三道：全家福	102
第十一道：墨鱼炖瘦肉汤	104
第十二道：冰糖百合枸杞莲子汤	104
巴渝食府菜谱	104
麻辣牛肉丝	104
大蒜鲶鱼	105

水煮牛肉	105
大千仔鸡	105
绍子烘蛋	105
干煸牛肉丝	106
干煸四季豆	106
熊掌豆腐	106
青椒茄泥	106
苦瓜烘蛋	107
麻婆豆腐	107
宫保鸡丁	107
姜汁鸭掌	108
生爆盐煎肉 ‘	108
回锅肉	108
老干妈煎肉	108
花椒鱼片	109
干豇豆烧肉	109
干海味浸发法	109
冷水发	109
浸焗煲发	110
海参	110

甜点、主食

法国甜点

【原料】薄饼（crepe）--2 片。香草冰淇淋--1 球。香橙--半个。柳橙皮--以刀将整个柳橙皮以环形方式削下备用。柳橙汁--4-6oz。柠檬丝--约十条。柠檬汁--0.5oz。白糖--5 茶匙。奶油（butter）--1 汤匙。白兰地柑橘酒（GrandMarnier）

【制作过程】

- 1、将一大型平底锅加热后，将火转小。
- 2、将白糖均匀撒入锅中，使融化，过程中可以将锅子拿离火约 5 公分，并不时转动，以避免糖变焦。
- 3、待所有白糖融化约 2/3 后，将奶油放入，并转动平底锅以确保融化后的奶油完全均匀的分布在锅底。
- 4、将柠檬丝和柠檬汁倒入。
- 5、倒入柳橙汁。
- 6、将半个柳橙面朝锅面涂抹一次，此步骤是为了避免尚有未融化的糖黏在锅底，并可以使锅中的所有材料均匀混合。
- 7、将薄饼对折两次，使成 1/4 之大小后放入。
- 8、将白兰地柑橘酒（GrandMarnier）倒入一长汤瓢中，拿火点燃。
- 9、以另一只手用叉子将螺旋橘皮由顶端叉起，并高举至平底锅上方。
- 10、将酒由叉顶顺着橘皮慢慢淋下，此步骤是整道甜点最精华处，青色火焰在拉长的橘皮上显得极为美观，而滴入锅中的汁液除了有柑橘酒的香醇，也有橘皮中一点点的甘苦味（在家制作若不方便，可以省略此步骤，只要将柑橘酒直接倒入锅中即可）。
- 11、将薄饼取出，和香草冰淇淋一放入盘中。
- 12、将锅中的汁再用火加以收干，待呈现出浓稠状后，淋在薄饼上，若有剩余的柠檬丝，可以洒在冰淇淋上作为装饰即成。

水果塔

开始采购，消化饼干，一次别做的多了，又不麻烦，现吃现做，不然不新鲜。最好找大片的饼干，草莓几颗，要是没有，就用凤梨，猕猴桃，蓝莓粒(酱)少许，没有用果酱也可以，牛奶 300 克左右，细砂糖 60 克吧，我有的时候怕吃糖太多就用冰糖弄成粉，家里有的搅拌机就可以用。蛋 2 个，玉米粉 20 克 低筋面粉 15 克、奶油 10 克。有的人不喜欢吃黄油，不然加黄油就更好了。先把各位买来的水果都洗干净，不过这里罗嗦句啊，别用竹林，我用了一次，不怎么样，还把竹林的味道都破坏了，不如就那么吃呢。水果洗净沥干后，草莓切半、猕猴桃去皮切成薄片备用，有凤梨啊，苹果啊什么的都给他改刀。然后将材料拌匀备用，牛奶煮至 90 度即可冲入材料 6 中拌匀。移至炉火上以隔水加热方式加热至胶凝状，离火再加入奶油拌至完全冷却，即为布丁馅。将布丁馅用小勺子一点一点分别涂适量于每片消化饼上，再依序排上草莓、猕猴桃及少许蓝莓粒即可。

甜酒炖洋梨

配料：4 个西洋梨、2 杯半甜的红酒、1 个柳橙、1 个柠檬、半杯细糖。

制作方法：

- 1、梨削皮，保留蒂，从底部尽量挖取核。
- 2、梨置汤锅中，底朝下，红酒倒入锅。
- 3、柳橙、柠檬取皮切细丝，白色皮肉部份不要，果肉挤汁备用。
- 4、皮丝、果汁与糖同置锅中，加盖用小火慢炖至梨软熟。整锅冷却浸泡 2 小时以上，使更入味。

5、先捞取梨置于一旁，在锅中用大火烧煮汁；不时翻搅以免变焦苦，至汁收干至一半，淋在已置碟的梨上。

奶茶

建议茶原料选用滇红茶，取茶叶适量，用开水沏好，取另外的杯子，放入炼乳，用热茶冲开，搅拌即可，此奶茶奶味醇厚，茶香四溢，临睡前喝一杯，有助睡眠。

姜撞奶（1）

原料：白砂糖，鲜奶3袋（行家推荐最好用水牛奶，可是偶不晓得啥叫水牛奶），越老越辣的老姜。

步骤：首先，将老姜去皮，然后弄成姜汁。然后，将姜汁放在碗底，每碗一匙。放的越多就越辣，专家说不易过多，否则奶味就会走味。接着，将奶加糖煮。不能让它沸腾，有大量烟冒出的时候见好就收。因为奶中有糖，煮的时候要用勺子搅拌，让糖溶得均匀一些。再接着，牛奶煮好就要拉了，准备一个大汤碗，把煮好的奶像拉茶那样，在半空中倒落碗中，第一次尝试不小心撒了一桌，妈妈看不过去，再偶忙着擦桌子时，帮偶完成了接下来的事。就是从碗到锅来回倒7次左右。最后，把奶分别倒在碗里，晾三四分钟，凝固以后就大功告成。

结论：初次尝试，超级成功，味道觉不亚于甜蜜蜜。偶做了三碗，结果老爸不肯吃，老妈吃了半碗实在甜的受不了了。偶一人独享二碗半，从头到脚一股奶味，感觉自己像个奶娃了。

姜汁撞奶（2）

这道甜品看起来象极嫩极嫩的豆腐，卖相不错，吃起来又香又甜又辣又嫩又滑，尤其是从喉咙里滑下去的感觉好极了！一盒全脂牛奶，一大块老姜，一些白糖就可以制作这款甜品。首先把姜去皮洗净，切成小块用压蒜器挤出姜汁，按照每小碗两汤勺的比例倒入碗内，然后牛奶加糖煮滚，熄火，顺时针搅拌数下，直至温度在70度左右。快手倒入盛着姜汁的碗中，盖上盖子，三四分钟后，揭开盖子，你会发觉，牛奶神奇的凝固了起来。最重要是姜和牛奶混合，可以去掉牛奶的膻味，如果你平时不爱喝牛奶，可以试试这款甜品，相信你也会喜欢的。郑重推荐一种吃法，就是撒上一些咖啡粉或者巧克力粉在姜汁撞奶上，在这个冬天的下午吃上一碗，真是有暖和又精神。

炒鲜奶

炒鲜奶是广东名菜，因其色白如玉，质嫩柔软，奶香扑鼻而深受人们的喜爱。炒鲜奶是在蛋清中加入牛奶、淀粉、茸状物拌和滑炒而成的。炒鲜奶的制作，有一定的难度，它还包含着一些科学道理。做炒鲜奶的鸡蛋清中都要掺入一定量的淀粉。淀粉的掺入主要是克服鸡蛋清受热蛋白质变性而缩失水分，成菜质感变老的缺点。所以，淀粉掺入的数量掌握和品种选择，是成菜的关键之一。

淀粉主要由直链淀粉和支链淀粉两部分组成。支链淀粉含量越高，淀粉的粘性就越大。这是因为淀粉粒中的支链淀粉构成连续有序的立体网络，直链淀粉分子分散其中，处于无序的亚稳状态。加温时，直链淀粉的螺旋线形分子伸展成直线形，从网络中逸出，分散于热水中。这时的支链淀粉分子则保持高度有序的水合淀粉粒形态存在。在分离了直链淀粉后，溶胀淀粉粒加热时，支链淀粉便分散成粘性很大的胶体溶液，这种胶体溶液，就是支链淀粉糊化的结果。不管何种淀粉，支链淀粉总是含大多数。对炒鲜奶来说，最理想的是直链淀粉和支链淀粉的含量都比较适中的淀粉。支链淀粉含量过高，给人的感觉就粘腻。而直链淀粉含量过高，如大批烹制炒鲜奶，经加热的蛋片搁置久了，就会有淀粉沉淀析出，这就是淀粉的老化现象。假如我们选择玉米淀粉和马铃薯淀粉作比较，就会发现由于玉米淀粉中的直链淀粉含量为24-27%，而马铃薯淀粉中的直链淀粉含量为18-23%，显然玉米淀粉含水量支链淀粉少，并且它的颗粒分子比马铃薯小，所以制成的鲜奶滑嫩而富有弹性。

炒鲜奶的操作关键之二，是牛奶的加入数量必须恰当。我们知道，鸡蛋清的水以自由水和胶体结合水(又

称束缚水)两种形式存在。自由水是组织细胞液汁中不能溶解溶质的水,而胶体结合水是构成胶粒周围的水。胶体结合水一旦脱去便无法补偿;而自由水容易被组织重新吸收。假如用纯粹的鸡蛋清液入油中加热,就会使蛋清中的蛋白质细胞键链缩合、凝固,挤出鸡蛋清中约 10%的自由水,同时也挤出了一部分胶体结合水,蛋白就变得质老色暗了。而掺入一定量的牛奶(鲜牛奶中以自由水居多,胶体结合水一般存在于鲜牛奶的油乳分子中),就增加了蛋清持自由水的含量,增加了成品的嫩度,还可以使制成的炒鲜奶色泽洁白,富有浓厚的奶香味。

不过,掺入牛奶必须讲究比例。掺入过多会增加鸡蛋清的自由水含量,从而影响了蛋清中蛋白质之间键链加热后的凝固连接,使蛋奶液入油飞花,成菜支离破碎,形状不佳。

炒鲜奶操作关键之三,是合理选择掺入蛋奶液中的茸泥原料。正统广东炒鲜奶的制作,是在蛋奶液中掺入蘑菇粒、核桃仁粒,滑炒成熟装盆后,再撒上火腿末,另用烧鸭片围边。这样制作出来的炒鲜奶很难达到滑嫩柔软的要求。蘑菇和核桃仁中存在着细纤维素、粗纤维素、木质纤维素等 3 种成分,它们的分子颗粒和分子离距比鸡蛋清快和多,当自由水脱到一定范围以后,蘑菇核桃仁的纤维成为微小的木质网络状,并且具有吸附作用,吸取一部分蛋清内的自由水,以便保持其脱水的顺利进行,达到平衡状态。这就使得蛋清中蛋白质的持水能力有所降低。植物茸状物质掺入量越多,制成后的炒鲜奶越不滑嫩,并使成菜表面缺管道光洁之特点。而现在上海广菜馆做法,一种是干脆不加茸料,一种是在蛋液中掺入虾茸或鸡茸。虾茸或鸡茸的肌纤维均匀地分布着脂肪和水分,构成的肌纤维的蛋白质分子颗粒相对于蘑菇、核桃仁分子颗粒,细小而紧密,更接近蛋清的蛋白质分子颗粒。同时动物肌肉内结合水居多,在加热过程中能与蛋清内的蛋白质构成一个统一体,遇热后共同收缩,同步脱水,持水能力相对增强,使制成的炒鲜奶肥嫩滑爽,大量制作时,质量不受大的影响。

那么,炒鲜奶究竟以怎样的比例才合适呢?我自己的实践结论是:8 个鸡蛋的蛋清加入干玉米淀粉一匙半(用水调湿),鲜牛奶三匙半,鸡茸或虾茸 25 克,调匀后用猪油滑炒。

冻柿子冰激凌

现在柿子很便宜,很多人喜欢吃"溏(lan)"过的脆柿子,又甜又脆,可是柿子 5 元钱就能买一大堆,没等你吃完就软了,再时间长些,就稀成一滩泥了,很多人就不喜欢吃了。记得小时候的冬天,爸爸把柿子放在北侧窗台上,很快冻成冰坨,然后爸爸把冻柿子取回屋中,爸爸把我和弟弟叫到跟前,问:"想不想吃冰激凌?",我们欢呼雀跃,看着爸爸为我们做"冻柿子冰激凌",冻柿子用凉水一冲,外皮就很好剥下来,爸爸将剥好的柿子放入碗中,待稍化一些,放入一勺炼乳,搅拌均匀,记得当时我和弟弟你一勺、我一勺,一下就吃了个精光,那个滋味啊,决不比买的冰激凌差。上周,将忘记吃的稀软柿子冻进冰箱,没有冻实就取出来,如法炮制,女儿吃得那叫一个香!连从来不吃柿子的老公也凑过来品尝,大伙儿也试试?

另:家乐福有卖牙膏状的炼乳,吃起来特别方便,一挤就行,吃多少挤多少。

鸡蛋茶(治嗓子疼嗓子哑)

取新鲜鸡蛋一只,磕到饭碗里打成鸡蛋液,烧一些滚烫的开水,浇到蛋液里 把鸡蛋冲成蛋花儿,加少许白糖和香油,趁热喝下这就是传说中的鸡蛋茶。

米浆

米浆是台湾的一种甜品。曾经在香港喝过,类似于北方的花生糊。冬天里热乎乎一杯下肚,甜蜜蜜的连心里都温柔。今得一台湾 JJ 指点了做法,原来也不是很麻烦。

- 1.花生炒香
- 2.跟白米一起在水里泡一晚上
- 3.然后用果汁机把白米跟花生仁打碎
- 4.加到水里去煮

5.边煮边搅拌,浓淡依据自己喜好

6.煮开了以后加糖

喜欢喝冰的话可以放在冰箱里冰过

鸡茸粟米羹

水烧热，放入超市买的甜玉米粒（用刀再剁细一些也可）、盐、鸡精，煮一会儿，鸡胸肉剁成茸，用湿淀粉拌匀，湿淀粉要比一般炒肉多一些，用勺将汤搅起来，放入鸡茸，边放边搅，放入葱花即可，也可在汤里甩入蛋花。

法式煎面包配牛奶（豆浆）

任何一种切片白面包（不要甜味的），每片切成两半待用（整片也可以，不过煎时软不邈邈不好翻个，而且面积太大，煎锅里放一片少，放两片放不下），鸡蛋两个，取一勺糖，用5勺热水化开，再放少许盐（解腻）；待水冷后，磕入鸡蛋打散，不沾平底锅放少量油烧热转中火，将面包片两面沾蛋液放入平锅两面煎焦后起锅，佐以牛奶、豆浆均可。此煎鸡蛋面包甜香不腻，小孩子非常爱吃，但据说系增肥食品，不能经常吃哈。

蛋白蒸糕(日本)

蛋白1只 白糖1/3杯 水1杯至1杯半 米粉1杯 黑芝麻少许，装饰用

将蛋白打发，加入融化后的糖水，继续打匀，米粉筛入其中，用橡皮铲拌匀，呈现蛋糕式的流质状态。大火蒸5~8分钟，加入芝麻，拌搅一下，再蒸5~8分钟。

百合枸杞粥

一把干百合洗净，两把米淘净放入锅中加水，（嘿嘿，我没有太多概念，一把大概是多少，反正抓一把就行）水嘛，我是加到没过米两手背那么多，水开后煮一会，然后加枸杞改用小火熬。大概看米都粘稠了，加冰糖，再熬一会就可以吃了。如果不喜欢粥，可以不加米，就炖百合汤，夏天放冰箱里冰镇一下，味道更好。吃起来百合有点苦味。

花生红枣蛋糊粥

原料：上好梗米100克，清水2500克，花生仁50克，红枣5只，鸡蛋2只。

腌料：盐2克。

调料：蜂蜜100克。

制法：1.梗米淘净，用腌料腌渍60分钟。花生米煮熟，去衣。

2.锅内清水烧滚，方梗米、花生仁、红枣，烧滚，用小火熬2消失，加蜂蜜，鸡蛋液即成。

特点：香甜糯滑，醒脾和胃

红苕汤

红苕三到五个（依红苕和你的胃的大小而定，嘻嘻。）红苕也就是红薯啦。红薯洗净，削不削皮依个人喜好及勤懒。反正偶每次都削的，没办法，勤快呗。嘻嘻，不许拍砖啊。速归正传！削去皮的红薯挨个儿切成滚刀状，不要切得太大块，切记！点火，锅内放半锅水，水开后，下入红薯块，盖上盖，等着开锅。开锅以后，放小火档，此时你可以一边上网去了，任游锅熬呀熬，建议：其间，偶尔去视察一下是否外淤、烧干什么的，并且偶尔用铲翻动翻动。约摸一小时后，再去看看，红苕块如果已经快煮得融了，糯了，汤汁由清变浓变粘稠了，这时基本快好了。放入适量盐。放一小勺猪油。然后加

入些许香葱米（即切得很碎的小香葱），放几粒味精，再用铲翻动几下，OK，好了，火关之。一碗香喷喷的红苕汤就完成乐！

珍珠丸子

艳阳天的珍珠丸子是颇为茄子煲所青睐的。其实我的感觉到是一般。肉丸子部分到也新鲜，咸淡也是值得肯定的。一大缺憾就是丸子外面的米，居然是粳米，硬而无味！在我的概念里，珍珠丸子除了丸子是圆的，连米也应该是圆的，记忆里有一种叫珍珠米的，那是最适合做这个东西的了。实在没有，糯米也是可以的，但前提一定是都要在清水里浸泡透，一般都是要一个晚上的时间的，这样裹在肉丸子外面蒸出来的珍珠丸子才是晶莹剔透，清香软糯的。更喜欢自己做珍珠丸子，更喜欢叫他樱桃小丸子。有阳光的午后，用景德镇白玉般剔透的碗装上在矿泉水中滋润了一夜的糯米，细细的剁了马蹄（一定要很细，不然很难把丸子做的太小），拌入新鲜的肉馅中（当然还是老规矩，三分肥七分瘦），加入一应的调味料，我还喜欢加一点点的米酒和水（因为丸子小，容易在糯米蒸熟之前就把肉蒸老蒸干了），剩下的就是要耐心了。细小如樱桃的丸子一个个的捏来，再放到沥干了水的糯米堆里去打滚。认真的把这些个精巧可爱的粉嫩的小东西在奶油生菜叶上排好队，别挨的太紧了，还要上锅蒸呢，热了以后挤在一起会很不舒服哦！因为有糯米，所以蒸的时间要稍长些，大约开锅后 7--10 分钟也就可以了。出锅吧！肉里有马蹄的清香，有糯米的甜香，没有的先前的油腻；米里又有肉的鲜美。蒸好的糯米也是半透明的，透着肉丸子的粉色，实在是可爱的很。我是极喜欢的！问题是，这个东西吃饭的时候吃，总是很费劲，用筷子，一次夹不起来几个，用勺呢，似乎又不太对得起他的精致。

腊八粥（1）

原料：（用一次性纸杯作计量）糯米一杯、小红豆半杯、葡萄干、花生仁、莲子、红枣、桂圆干、松子各 1/4~1/3 杯、砂糖酌量。

洗净糯米，浸泡（泡越软越好煮），洗净小红豆，浸泡约 4 小时。小红豆、莲子、花生仁放入锅中，加水 6 杯，水开后再煮 10 分钟；加入糯米和 3 杯水，水开后文火煮 20 分钟；再加入红枣、桂圆干，出锅前 3 分钟再拌入松子、葡萄干及砂糖 300 克。

腊八粥（2）

主料：大米适量、胡萝卜 2 根、熏干 2 块、青笋 1 根、香菇 7-10 朵、木耳少许、猪肉馅半斤、虾仁 5-8 个
配料：精盐少许

1、先将米淘净，放入砂锅里，加水后用小火煲。若无砂锅用普通铁锅、铝锅也可代替。

水不可加太少，以漫过锅的十分之六、七为准。

2、将猪肉馅放入锅里，待开锅后撇去泡沫。肉馅尽量选用较瘦的猪肉馅。

3、将虾仁洗净放入锅内。

4、将事先泡发好的香菇切成约 3 毫米小丁，再将泡好的木耳切碎一同倒入锅内。

5、把胡萝卜切成约 3 毫米的小丁，放入锅内。胡萝卜应选用小一点的，嫩一点的，中间不能有硬芯。

6、15 分钟后，将熏干也切成 3 毫米的小丁，放入锅内。

7、10 分钟后，将青笋切成 3 毫米的小丁，放入锅内。

8、期间应经常搅动粥，避免粘锅。视其情况也可再加些水（因为放了这么多东西后，粥会变得很稠，当然如果你喜欢喝较稠的粥的话）。

9、30 分钟后，加少许精盐后即可出锅。

以上大约可供 3-4 人食用，每人约 3-4 碗。这道腊八粥香味浓郁，而且色泽美观。有胡萝卜的红润，有香菇、木耳的黑泽，有熏干的咖啡色，还有青笋的青翠，可谓色香味俱全。在寒冷的冬天，一家人围着电视，喝上一碗这样的腊八粥，再来上几样小菜，实在是温馨极了。

腊肉煲仔饭

为了省事，决定用微波炉做。泰国米淘干净后放水，水一定要少，将水和米齐平就可以了。先用平时做饭一半的时间做（850W 的微波炉一般做饭是 20 分钟熟），也就是 10 分钟左右。做饭的时候，就可以腾出手来准备腊肉了，买那种颜色不太深的腊肉（一般颜色深的烟熏味会比较重哈），肥肉可以稍微多一点。腊肉切片，用开水烫过，我一般都是烫 3 回，直到水面只有油星子为止。然后把腊肉和大约 7 分熟的饭混合，继续进微波炉做。时间比前半部分少 1、2 分钟吧！然后，拿出来，拌上那种速冻的玉米粒和豌豆粒，倒上李锦记的豉油（有两种，蒸鱼的和蒸鸡的，个人认为蒸鱼的更好吃些！蒸鸡的偏甜，2 人份的加大约 3 勺），喜欢辣的可以再加一勺的老干妈辣酱，最后加热 1-2 分钟，就 OK 了哈！

八宝饭

这是我姥姥传下来的南方人的做法。她老人家是江南无锡人，做甜食还是蛮好的。我把制作的过程教给大家，让大家共享美食。制作八宝饭分为个步骤：

（A）做豆沙。（如果你喜欢自己制作，而不去买超市的，太甜，太油，还有豆皮的豆沙的话。你就跟我学，保你又好吃又有乐趣）。将红小豆洗净，放入高压锅。加入比红小豆多三倍的水，开锅关小火。二十分钟左右关火。过程中多注意，小心豆皮堵住排气阀。如有此情况，关火。开锅洗净，冲通，重新来。红小豆煮到用手一捻就碎即可。将煮好的红小豆放入一盛有和红小豆一样多的凉水中，用手将豆抓碎，让豆体和豆皮分开，豆完全溶于水中，用一极细的漏勺（卖不锈钢炊具的地方有卖）将溶有红小豆的水豆混合液过滤，将豆皮滤出。还有一种方法是将一较大容器注入一半水，再将一可过滤水豆沙的滤具坐入水中，将红小豆放入，用手抓碎豆子，让豆沙溶于水中，豆皮留在过滤器具中。再用一布质极密的口袋二次过滤水豆混合液，这时口袋中留下的就是豆沙了。第二步是炒制。炒锅放油，油量要大一些，当油温热时，将豆沙放入。火不要太大。过程中要不停的翻炒，你可一定要有耐心啊。炒到豆沙中的水气被逼出。加糖。量也稍大一点。再翻炒就 OK 了。

注意事项

- （1）豆子要抓碎，让它完全溶于水。
 - （2）第二次过滤时用的布袋质地一定要密，不然豆沙就滤不出来了。
 - （3）炒制过程中要不停的翻炒，防止糊锅。
 - （4）你要不忌讳大油，可用大油炒，用大油炒制的味道比素油的好多了，色泽也好。
- （B）蒸制江米饭。就象平日蒸米饭一样，蒸熟即可。要蒸透，稍烂一点。但做八宝饭时，要等江米饭凉了以后再开始。
- （C）备果料。将超市买来的果脯（买时一定要挑五颜六色的）切成小块，再备一些干果，如核桃仁，瓜子仁，松子等。你也可以用果丹皮自己刻几个喜庆的字。
- （D）码碗。将大碗擦干，碗内抹一层薄薄的猪油，将切好的果脯按你喜欢的图案码放好。将凉透的江米饭用手捏成一块薄饼，轻轻放入码好图案的碗中，再将炒好的红豆沙（可加入干果）放在江米饭上碗的中央。豆沙的多少可自己定量。最后做一块与碗同大的江米饭饼，盖在上面。成品要高出碗的水平面。封上保鲜膜。一次你可多做几碗放在冰箱里，也可送朋友。让大家与你共享美味和快乐。
- （E）食法。从冰箱取出后，拿下保鲜膜，放蒸锅蒸透或用微波炉热透。用一盘子盖在碗上，一起翻过来，慢慢将碗取下。一份既美观又美味的八宝饭就呈现在你的眼前了。请您尽情的享受吧！

皮蛋瘦肉粥

工具：高压锅一只

原料：瘦肉、松花蛋、大米、水、盐与鸡精若干

步骤：1、瘦肉切丁拌以少量黄酒和姜粉、松花蛋剥好皮待用；

2、将洗净的大米放入高压锅，注意二两米配 2000 至 2500 毫升水；

- 3、点火，高压锅盖好，不盖限压阀；
 - 4、高压锅上汽，关小火，打开锅盖，放入瘦肉丁，盖好锅盖后大火，上汽后不加限压阀小火 30 分钟；
 - 5、打开锅盖放入剥好皮的松花蛋（不切），适量的盐和鸡精；
 - 6、大火，加限压阀，大蒸汽后关掉火；
 - 7、15 分钟后打开锅盖，捞出松花蛋，凉水泡后切丁然后放入粥内；
 - 8、顺时针搅拌三、两分钟；
- 特点：异香扑鼻、色泽洁白、肉丁绵软、松花成型。关键点：水米比例一定要足够大，水开（上汽）后放肉，松花蛋整只放入熟后切（不会染黑粥），顺时针搅拌。

杏仁糯米粥

材料：糯米、杏仁、冰糖、山楂糕

- 做法：**1. 将杏仁用豆浆机研制成杏仁浆，山楂糕切成丁，糯米淘洗干净待用；
2. 坐锅点火倒入清水，开锅后放入糯米、杏仁浆，煮 30 分钟后加入冰糖，食用时撒入山楂糕丁即可。
- 小贴士：**杏仁性温味苦、有小毒；具有止咳平喘、煇肺润肠的功效

葱豉粥

多多的葱白切成碎米粒，淡豆豉用刀拍成碎末末，炒锅热油炒葱米、豆豉片刻加入清水、精盐，淘净的大米烧开后，转由小火炖，米烂粥熟奉上来，小清遥啊，解表散寒，发汗通阳，然后捂上厚厚的棉被睡大觉，保你第二天一早精神好。

菜粥

最好用青菜（南方有的地方也叫苦菜），把粥煮好后准备起锅的时候放下去等粥再沸腾加小许胡椒便可以。这种清淡的口味适合病号吃。如果喜欢重口味可以在煮的时候放点鲜虾仁或者肉末，最后再加青菜。注意的是这类粥必须要粥煮好后才放配料。以保持粥味道的鲜甜。

萝卜粥

白萝卜切细丝，你的感冒快好了，加点荤腥添气力，少少的油烧热，少少的猪肉馅炒一炒，别忘了加一点碎葱花，放水放米一同熬，米烂粥熟加盐加鸡精，降气镇咳又祛痰，感冒后期效果好。

柑橘粥

红豆、糯米加清水，橘皮小块切成末（千万不要多），熬成稀粥加冰糖，乖乖喝下一大碗，连着喝它 3、4 天，清热又解毒，镇咳又化痰，健胃又消食。

荷叶粥

临近腊八，却想起炎炎夏日的荷叶粥来：粳米洗净，泡清水半个时辰；“开锅烂”绿豆适量；取嫩荷叶一柄，略大于锅径（郭靖？他老婆黄蓉的手艺也一流啊！---扯远）文火至粥得，撒鲜百合数片，洗净荷叶覆其粥面，加盖，半个时辰后，去其叶，至粥温凉。取薄胎白瓷碗，半碗盛之~~~~~夏日傍晚于泼过清水之藤架下，左手三指拈碗，右持蒲葵扇一柄，遥观西山落日，回眼指端，清香碧绿，怡神祛暑。荷叶之清香，百合之口感，须小呷慢慢品味，稠粥为下品，忌放糖及辅助成品。

秋天的粥

一、梨子粥：梨子 2 只，洗净后连皮带核切碎，加粳米 100 克，和水煮粥。因梨具有良好的润燥作用，用于煮粥，可作为秋令常食的保健食品。

二、栗子粥：栗子 50 克、粳米 100 克加水同煮成粥。因栗子具有良好的养胃健脾、补肾强筋、活血止血的作用，尤其适用于老年人腰腿酸痛、关节痛等。

三、芝麻粥：芝麻 50 克、粳米 100 克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻同食。适于便秘、肺燥咳嗽、头晕目眩者食用。

四、胡萝卜粥：将胡萝卜用素油煸炒，加粳米 100 克和水煮粥。因胡萝卜中含有胡萝卜素，人体摄入后可转化为维生素 A，适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

五、菊花粥：菊花 60 克，粳米 100 克，先将菊花煎汤，再同煮成粥。因其具有散风热、清肝火、明目等功效，对秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等有较好的治疗功效。同时对心血管疾病也有较好的防治作用。

椰香牛奶炖百合栗子

本炖品椰香、奶香、栗香，具滋阴养颜、润肺止咳功效。摆弄出椰香味道的材料一般有三种：新鲜椰子、椰奶饮料和椰粉。前两种虽方便，但椰味不可随意增添；而椰粉则可以被调混得香浓扑鼻，沁人心脾。在海南岛享受“阳光与沙滩”的时候，仍然偷得浮生之闲暇，去购买琼州特产“椰粉”。这种含糖的、即冲即饮型速溶椰粉，选用海南特有的新鲜椰子，经榨浆、萃取、干燥精制而成。广东省的食品商场，它的踪影飘忽；但在海南的购物定点店，却随处可见。

百合有润肺止咳、清心安神之功效。板栗，可补肾滋阴，被视为一种健康食品。清朝慈禧，喜食栗子面小窝头，以葆体健，润泽皮肤。在市场上买板栗，就专挑选那些早已剥壳脱衣成为正果的板栗，一省事、二可立刻辨别好坏，贵一些也值得。

先把百合干洗净，浸水半小时，略泡软身子；再与洗好的板栗，一起放入电子炖盅里，加水至三分之二的炖盅容量，电子调火档调至“2 小时”、“强”，即可。与此同时，用开水把椰粉调成稠状椰浆，椰粉多少、稠稀程度全凭个人口味而定，让热椰浆搁在一旁，晾冷待用。接着，要请出全脂鲜牛奶了，或者把奶粉调成奶糊或非甜炼奶都行，不过鲜奶更鲜香些。炖好百合、板栗后，添入椰浆、鲜奶和少许白糖，再电子调火档调至“0.5 小时”、“弱”档，就可以食用了。此时，要密切注意炖盅动态，以防椰奶被炖得兴奋过头，溢出盅外。

意大利肉酱面

其实意大利肉酱面就跟咱们的炸酱面的地位差不多，简单，好吃。有几中作料对于大多数意大利面都是需要的：Origano, Basil, Dill tips (不一定拼的对哈，作料瓶在家里呢)，这三种的中文名翻译的什么都有，我从来都没搞清楚过。朝阳公园的西门有个超市叫 Jenny Luo，卖好多西餐材料，很多干香草都可以买到。Jenny Luo 旁边有个德国肉铺（名字忘了，在一家意大利餐馆的旁边），那里也可以买到。盐和胡椒粉，胡椒粉最好是现磨的，宜家有卖小胡椒研磨瓶，在上面提到的 Jenny Luo 和德国肉铺可以找到一种彩色胡椒，买一点到进去就行了。番茄酱，一定不能是番茄沙司，要买超市里那种小圆罐头盒的，一次正好使一盒。肉馅：要瘦一点的，250-300 克，大概就是超市里卖的一盒。洋葱半个，西红柿两个，蒜 3-4 瓣，干辣椒 2-3 个，切碎。意大利面，一般大一点的超市里都有，一定不能买国产的，望京购物中心有一种蓝色透明包装的，很好吃。各种形状都可以，随人所好。

找一口大锅，多到一些水，水里倒一点油和盐。水开后下面，一定安包装上的时间煮，时间长了就不好吃了，面好后把水倒掉。炒锅倒油，放蒜沫和干辣椒，然后下肉馅。肉馅快熟时，加一点红酒，没红酒料酒也行。然后下洋葱一块炒，洋葱变软后下西红柿，再炒两三分钟。然后下西红柿酱，加盐，胡椒粉，Origano, Basil, Dill tips。后三种少个一两一种一般人吃不出来。但加上后多吃几次就回离不开了，意大利

的味道就在里面。在炒个两三分钟就好了。然后就可一吃了。面和酱盛到盘子里，象拌炸酱面一样拌一拌，喜欢吃奶酪的铜子可以加一点芝士粉（超市里卡夫绿色纸筒包装）。下一顿剩下的面和酱可以在锅里用少许油炒一下，面可以炒得焦一点，也很好吃。一层面，一层肉酱，一层奶酪碎（也可以在 Jenny Luo 找到，50-60 元一包。）放在烤箱里烘一会，顶上的奶酪变焦黄后就好了。好吃死了，就是热量高，容易长肉。这种做法最好不用长面条，吃起来不方便。用虾仁和鱼肉代替肉馅就是海鲜面。不用肉馅，多加大蒜，再加些切碎的黑橄榄，就是素面。经验介绍完了，欢迎大家试一试哈！

油炸面条

姨夫是咱们祖国大家庭南端的人，除了面条其他面食一律不会做，最拿手的是油炸面。挂面下锅略~略~地煮片刻，（让面条外软内生）捞出来过水，盘成烧饼大小的饼状，控 10 来分钟，然后过油炸至表面见黄。另一只锅烧热倒少许油，煸葱花，肉丝，肉变白入酱油，翻炒片刻加青菜，再把炸好的面条倒入锅中，加少许水，盖锅盖焖一会儿，加调味品，即可出锅。吃的时候添一勺稀释的芝麻酱半勺蒜茸辣酱。据他说潮州一带专门有人家把面加工成圆盘状的半成品销售，买回来直接连炸再炒即可，而且他还没完没了的絮叨：用潮州的面做出来比北京的好吃，我是不服，但他做的确实香。姨夫还有一套理论：什么也别怕，想吃什么，爱吃什么就是缺什么，听医生的甬活了。是啊，他是退休了，四居室住着几千块大洋拿着保健配着，整天除了琢磨吃和玩没别的念头，咱不行，咱还得奔啊。

贵州肠旺面

“肠旺面”是贵阳的一款名小吃。它以汤色红亮、面细臊脆、肠血糯、味浓香辣而备受人们的喜爱。
原料：手工鸡蛋面 100 克 肥肠片 25 克 生猪血片 50 克 脆臊 15 克 绿豆芽 50 克 特制红油 30 克 酱油、味精、鲜汤各适量 葱花少许

制法：

1、锅中掺清水烧开，先将绿豆芽装入漏勺内，入锅烫至断生后，捞起放入碗中垫底，再将面条抖散下入锅中，煮熟后捞起放在碗中绿豆芽上。

2、将猪血片入锅烫熟后捞出，放在碗中面条上的一边，再将肥肠片夹起放在面条上的另一边，然后舀上脆臊，放入酱油、味精，淋入特制红油，灌入适量鲜汤，撒上葱花即成。

手工鸡蛋面的制法：精面粉 500 克纳盆，磕入 4 个鸡蛋，再加入适量的食用碱水，揉成硬面团，然后擀成很薄的面皮，扑上生粉后折叠成数折，用快刀切成银丝状的细面，即成手工鸡蛋面，然后将面分成 5 份，分开摆入方形托盘内，并用湿纱布盖好待用。

肥肠片的制法：猪大肠洗净，撕去肠油，放入盆中，加入适量盐和醋不停地揉搓，再用清水冲洗干净。然后放入沸水锅中略氽一下，捞出再用盐和醋搓一遍，用清水冲洗净，再入沸水锅中焯至缩水后捞出，切成滚刀片。取干净砂锅一个，放入肥肠片，掺入鲜汤，加入生姜、大葱、八角、三奈、花椒和盐，用小火炖至软，即成。

脆臊的制法：猪肥瘦肉分别切成丁，先将肥肉丁倒入锅中，放入少许盐及醪糟汁，炒至肥肉丁色黄吐油时，下入瘦肉丁翻炒，至肉丁快要酥脆时，淋入少许冷水，将肉丁内的余油追出，然后烹入少许醋和醪糟汁，用小火续炒至肉丁酥脆，起锅滤油后即成。

特制红油的方法：炒锅置火上，放入菜油、猪油、肠油 比例为 7：2：1 烧热，投入姜片、葱节、八角、三奈、桂皮、小茴、草果、砂仁炒香，再下糍粑辣椒，用小火炼至油呈红色时，下入姜米、蒜米和捏碎的臭豆腐，续炒至糍粑辣椒呈金黄色且香气四溢时，将红油打起，然后掺入清水将余油煮出，再将面上的红油打起，即成，料渣则弃之不用。

鲜汤的制法：猪棒子骨、鸡骨架洗净，放入清水锅中，加入姜、葱、花椒、黄豆芽，用大火烧开后，转用小火炖约 2 小时，打去料渣，调入精盐、鸡精即成。

打卤面

芹菜，青椒，香菇，木耳，肉馅，鸡蛋，蒜苗，足够丰盛了。洗洗手，开始工作。木耳香菇泡上，然后将芹菜，青椒切丁，蒜苗切末，肉馅解冻。姜切丝，蒜拍碎。将泡好的木耳香菇也切碎。准备工作就这些了。

热锅冷油，冒烟后爆香姜蒜，放肉馅炒到吐油，再把其余的所有菜倒进去炒。放：盐，糖，鸡精，13香，酱油，料酒。出香味后倒水。烧开。甩个蛋花增加粘稠度。盛到大盆里备用：)) 煮面，过水，装盆，上桌。还有陈醋，油泼辣椒和蒜苗末。

酒酿

材料：江米若干（如果没有就直接用大米好了） 酒曲一包

俺这次用的就是大米，因为是半梦半醒的时候被叫起来强烈要求做的，所以偷懒没有去超市买江米。江米和普通大米的区别在于前者出酒量会更大一些，作成之后米会更软一些，口感更细一些。

做法：

1. 做江米酒要用捞饭，不要直接焖饭或蒸饭，至于为什么应该是焖饭容易导致米饭过硬，蒸饭则保留水分过多。捞饭就是水开以后，下米进锅，水大开翻滚后，把米捞出入蒸锅（最好是笼屉）蒸熟，记住一定要垫屉布：) 大概要蒸 20 分钟左右。

2. 米饭上锅好，你可以先享用一碗米汤，其实大米的精华全在于此呢！然后我们再来处理酒曲，一般现在买来的酒曲都是块装的。先要用擀面杖敲碎，然后在赶碎成末，到入碗中备用。

3. 米饭时间到后，关火，闷 5 分钟。然后打开锅盖，彻底晾开，降温之。

4. 这时候要作的是很关键的卫生工作，首先要把作酒酿的容器（容器一定盖）用开水里外洗干净，晾上一杯开水。等开水温度降到 30 度左右，与刚才赶碎的酒曲充分搅拌。还有就是要把拌饭用的筷子和“瓜子”洗干净：)

5. 把温度降到 40 度左右或者更低的米饭到入容器中，将融化的酒曲均匀的散在米饭上，然后快速用筷子将米饭与酒曲充分、彻底搅拌！如果喜欢出酒多一些就多放些酒曲水。此处切记，米饭温度、混合酒曲的水的温度不要过高，否则酒曲就不起作用了！

6. 用筷子在作好的米饭中间，均匀的挖几个洞洞，是为了积酒用的。

7. 然后盖好盖子，用塑料袋密封，放在温暖的房子里，温度不要过高哦！3 天后就可以了：)

至于酒酿的吃法，就多了，放点桂花直接吃、和圆子一起就是酒酿圆子、开锅的酒酿里打入鸡蛋就是酒酿鸡蛋、和猪肉、鸡块一起煨之就是酒糟鸡！总之多了，随个人口味！

奶油南瓜羹

小南瓜一个，擦丝，放适量水（水一定不要太多）在高压锅中熬，限压阀上汽后 15 分钟即可关火，食时将炼乳适量放入南瓜羹中即可。

奶油绿豆（红豆）沙

绿豆（红豆）适量，水适量（比平常熬绿豆汤的水要少些），置高压锅内，盖好锅盖，不加限压阀，上汽后小火熬半小时，大火、上阀，大蒸汽后拧小火 15 分钟后关火，这样熬法绿豆（红豆）会开花化成沙状，直接上限压阀闷煮 45 分钟，豆水分离，效果不会太好。食时将炼乳适量放入豆沙汤中，搅拌后即可食用。

改良意大利面

原料：肉末、葱头、姜、蒜末、西红柿（番茄酱）、面条

调味料：盐、糖、黄酒、上海辣酱油

制作步骤：姜少许切末，一头蒜拍碎切末、葱头半个切末、西红柿一个切成小块；炒锅内放油烧热，放姜末炆锅，放入肉末煸炒，滴入料酒少许；肉末炒至变色后放入蒜末翻炒，然后放入葱头末、西红柿块；上述调料翻炒熟后，放入糖适量；最后放辣酱油约 50 毫升，搅拌均匀后放入味精，起锅；清水烧开，下面，面捞起后过水，将上述做好的汁料拌面即可食之。

注意：上述做法西红柿可以改作番茄酱，放鲜西红柿是为了保证有新鲜的蔬菜。由于老公和女儿的偏爱，多年来，我家周末午餐一直保持吃"大面（大面，一人一大大碗面条是也）"的传统，此为我家之保留面条做法之一，色泽红、汤汁浓、辣酱油味道别具一格，非常好吃，用来待客也颇受好评。

香干炒饭

隔夜饭半盆，熏干五块，荷兰豆一把，百水煮的猪肉一小片(前天吃蒜泥白肉剩的)，瓶装的碎雪里红炒笋丁(超市有卖的)。先把所有的原料切成碎丁，然后炒菜锅放油，油热后把熏干，荷兰豆，猪肉下锅炒一炒然后放一大勺碎雪里红炒笋丁，再炒一炒。最后放米饭，尽量炒散，出锅前放盐和一点儿生抽…好吃。米饭一定要稍微硬一点，不然的话不容易炒散。

火腿奶酪卷

准备方火腿一块、片状奶酪一包、各种水果丝若干、放好盐和味精的面糊一碗，牙签若干。工序如下：先将方火腿切成薄片，铺平，上面垫一层奶酪，放上水果丝，卷成卷状，用牙签穿好固定，锅中放油到三四层热时，裹上面糊下油锅炸至金黄色，捞出后抽出牙签，用刀断成两节，奶酪自然流出，上桌时无比诱人，且制作简单易学，望各位试做后交流经验：)

咖喱饭

原料：好侍咖喱 1 盒（东方商厦地下超市、商城和连卡佛地下的"超市超市"、欧尚超市等都有卖）、胡萝卜 3 根、土豆 2 只、洋葱半只、牛腿肉 1 块 配料：糖、啤酒、牛奶

制作方式：

- 一、将胡萝卜和土豆去皮、切丁，牛肉切丁，洋葱切丝
- 二、锅中放冷水和胡萝卜、土豆，烧开后，再放入洋葱
- 三、用小火闷几分钟
- 四、然后放入牛肉，并倒一点啤酒
- 五、等烧开后去泡沫
- 六、用小火闷，等牛肉酥了之后，倒入咖喱块拌开，倒入牛奶若干、糖若干
- 七、等汤水稍微收干一点后，即可使用

咖喱饭

超市有卖象巧克力块似的咖喱卤，国产的叫金狮牌的大概 10 元左右，分好几种口味，稻香村也有卖的，进口的二十多元（北辰有卖）。牛肉、胡萝卜、土豆、洋葱切丁备用，根据自己的口味添加材料。热锅里放油放牛肉炒制，放胡萝卜、土豆炒，加水如果喜欢汁多一定要多加水，等这些东东都熟了再放咖喱卤，让它慢慢溶化直至发粘，然后放洋葱最后关火。口淡可不再加盐，然后剩上一盘米饭一拌，香香的!!!

咖喱的流派基本上有印度派、东南亚派和日本派。印度派据说是最正宗的，浓郁、辣、带较重的酸味。东南亚派为了缓和咖喱的辣味，往往和椰奶一起烹调，另外鱼露、蒜蓉用在咖喱里面都不算过分。日本派是高度现代化的派别，简单的说就是什么味道都有，但是我最喜欢的施加了不少黄油和一些奶酪的版本。

我喜欢东南亚版本，因为加了椰奶的任何炖的东西都好吃，简单做法如下：

- 1、鸡腿肉/排骨/牛腩、洋葱、胡萝卜、土豆，都切成 1 厘米的块，芹菜切 2 厘米的段。
- 2、一锅开水，分别把蔬菜都焯一下，然后迅速用凉水过量，然后尽快捞出擦干，用原锅水，加些黄酒和少

量盐，把肉料煮1分钟，然后捞出擦干。

3、深平底锅烧热，放少量黄油或者花生油，把所有原料放进，旺火返炒知道全部都熟了，加椰奶直到没过原料3厘米，加泰国咖喱酱适量，烧开，加适量淡奶和奶酪。

4、尝尝汤的味道，应该是略微咸的，如果汤汁已经足够少还是不够味道，加咖喱酱，如果咖喱酱没有了，加鱼露，如果鱼露也没有，就加盐吧。忌用热腾腾的新米饭，最好的米饭应该是隔夜略微加热或者硬硬的新米饭放温的。

印度咖喱鸡饭

选整块去骨鸡肉若干,将洋葱切丝,土豆、胡萝卜切小块,蒜头几个切开，加水煮一小时,捞出鸡肉切小块放一旁,锅内入调料：咖喱粉、香叶几片、茴香少许、盐、奶酪（或牛奶）、牛油（或猪油）、蕃茄酱、花生酱（或芝麻酱），烧开后再煨一个小时,加入鸡肉继续煨上十五分钟,视锅内汤水情况,调小麦粉勾芡，入味精即成。吃时用大碗盛米饭半碗,将干湿适当的咖喱鸡料理浇盖米饭之上即可。此乃正宗印度做法。

肥牛饭

主料：洋葱1头，肥牛片1盒

作料：酱油，盐，糖，葡萄酒，姜，油

做法：1、少许油（多少还没摸准，太多腻，太少不好炒。），热，放姜末，香，放牛肉片。

2、牛肉变色，放葡萄酒，香，放酱油，烧开。

3、将牛肉出锅，放洋葱丝，加盐，软，放回牛肉。

4、加糖，充分炒混合，闻到洋葱和牛肉混合的香味后，出锅。

香菜蒸饺

我妈这饺子绝就绝在一、个大,一个有我半个拳头大小,怎么也顶半拉中号包子吧；二、馅绝,呵呵,一般是两斤香菜,4两肉。吃不惯香菜的人可真的不习惯；三、蒸的,嘿嘿,我妈从娘家没带什么好东西来,那个三层的大蒸锅可是有60cm直径哦。想当年,这可是我妈从我她奶奶手里接下来的,楞是从山东背到了上海又从上海背到了北京,长途跋涉,不辞辛苦,功不可末。

好,现在,我们讲讲怎么准备原料。两斤香菜,我们南方人叫芫荽。不知道还叫什么。4两肉,要肥要瘦个人的喜好了,葱姜是不可少的,再来,就是虾皮,香油了。记住,不要小气,香油要很多很多哦。料酒和酱油也是必备。盐就更不用说。开始包吧,先是弄面,呵呵,这个跟平时包饺子没区别,就是包饺子用冷水和面,蒸饺用开水和面,这个过程呢,手是比较烫的,所以,我们家一般都是我老爸来和面=)和好了面,OK,现在把面放一边来准备馅。盘馅开始。把香菜洗净,去老叶烂根,改刀,不用很碎,因为饺子大。呵呵。乘盆。用小盘把打成肉馅的肉加盐和一点料酒入味道。然后放入香菜盆里。按一个方向搅拌均匀,这个过程中加酱油,多。盐,适量。葱沫姜沫。虾皮,呵呵,我家是放很多的,也看各位的喜好了,我妈还把虾皮稍稍弄碎一点呢。尝尝咸淡,如果味道合适呢,现在就加香油了,我妈一般加都是加N多,一个啤酒瓶子那么大的香油瓶子,她老人家都能给我整小半瓶进去,呵呵,您要是不好这一口,您干脆别做这个蒸饺了,这个饺子全靠这个出味道呢。加了香油您再来看这个馅吧,那个味道就全出来了。好了,盘好了馅,把醒好的面拿来,就开始包吧,因为这个香菜的刀改的不是很细,就要饺子皮厚一点,大一点了,这就是我妈的蒸饺为什么都特大的原因哦。

对了,要是谁家有洋山芋粉的话,和面的时候加点,那饺子蒸出来就是透明的,呵呵,更棒。注,我到半年前才知道洋山芋就是土豆,哈哈哈哈哈。上笼蒸上个8到10分钟就可以了,长一点也就12分钟,不然香菜就老了。好了,跟着饺子一起上桌的还有一碟子酱油和醋和辣油调的汁,哈哈,我现在自己的口水都出来了。看那香菜绿莹莹的,饺子一个一个像小老鼠一样的,别提有多美了,啊啊啊,想家了。

香菇大笋包

原料：猪肉馅半斤、泡发笋片一斤、干香菇 20 个、鸡蛋一个，面粉 1 斤、葱、姜等若干配料

做法：将香菇用温水浸没，泡软待用；花椒 20 粒左右，泡温水小半碗待用；面粉一斤，用半袋“高活性干酵母”（一般超市有售）溶于水后和面，面和的比包饺子稍软些，一般那“高活性干酵母”的说明都说一袋可和 3—5kg 面，别听它的，放得量大些，无异味，发得又快又好，记住要提前两个小时以上发面。将鸡蛋打散在半斤肉馅中，姜两片切末、大葱一根切末放入肉馅中，加料酒、蚝油、生抽、鸡精、胡椒粉适量，将肉馅向一个方向搅拌拉粘后，将花椒水慢慢打入馅中，搅拌好的肉馅虽呈稀软状，但有劲不泄；将泡软的香菇和大笋挤净水剁成碎末（用搅碎机搅碎也可以）放入打好的肉馅中，搅拌均匀后放适量盐；好了，剩下的问题就是包包子了，看别人包，练两下就会，新手老手的区别就在于是否馅大，用香菇大笋做馅，特别“团结”，可容易包大馅儿了，本人包的包子，馅大皮薄，蒸好后，包子皮被馅里的油浸透了，一咬一股水，香着哪！蒸，用干酵母发面，可不能开锅上屉，那会把活酵母烫死，必须凉锅上屉，开始包包子那会儿，我还用屉布垫着，后来发现屉布特难洗净，现在我在包子上屉之前，每一个底部沾一点点食用油，直接摆在屉上就不会粘锅，盖上锅盖看着上气后 10 分钟即熟，记住包子摆放时一定要隔开一定距离，千万不能紧挨着，因为包子会发得很大哟！

山东排骨大包子

俺爱吃肉尤其爱吃排骨，记得小的时候穷，不能经常吃到排骨。只有逢年过节俺爹趁着天黑人少，奔向海淀啊，五道口啊，西苑菜市场什么的排队等那为数不多的几块排骨。当俺爹手提一扇排骨走进家们时，一家老小为之欢呼雀跃。而俺爹点上一棵烟斜靠在门上，眯着双眼看着我们也看着他的战力品。露出一丝带有疲倦的微笑。俺娘俺姥姥齐动手，不一会儿一扇排骨就按不同部位分割完工了。首先是腔骨或红烧或清炖。红烧也加笋，清炖则放藕。而剁下来的肋骨就要包大包子了。俺没上过托儿所，据俺娘说也去过几天，感觉不对，就连哭带嚎地总从俺爹的自行车上往下跳，也就不去了，只好在家由姥姥教甲古文。所以还真不知道托儿所的包子是啥味的。遗憾！爱吃包子是后来每年入冬买冬储大白菜时开始的。那时后穷啊。稍好一点的菜帮子都不舍得扔就用来包包子。还别说，菜帮子炒着吃不咋地，就那么一放调料，拿面一包。破！就是美味了。

从小跟姥姥长大，口味也随了南方人，但做为地道的北京傻小子，得(dei)啥吃啥。分不清东南西北了，对口就是好吃的。活了好几十岁了没落(lao)下啥，就是一付好身子板和好下水。还特爱琢磨学，做好吃的。发现一道美味比看见 PLMM 还上心。所以在我的五脏六腑里珍藏着一套俺家菜谱。俺记得俺家在俺小的时候做包子是用老面来发面的。那时候基本上家家都存有一块老面。你家的老面不行了，酸了。就去他家掰一块。那位问到：“今儿吃啥呀？”答曰：“这不儿，今儿买了点排骨，包包子”。“呵！得了，给拿两儿来”。“好啊”俺家的排骨馅大包子外观具备了北方人的豪气。做法又不失南方人的细腻。馅心的淹制，附料的搭配。即不失口味又注意营养。包子有一股骨头的芳香。实在是一种好嚼儿。二三两的大包子俺一次能吃它十二三个。吃完了就赶紧躺下，就等消花食儿了。两朋友一个感冒一个鼻斗炎（到都不是耽搁吃的病）一进门愣了一下，就直奔厨房。拦不住啊。三下五去二留着下顿的没了。这不，看见胖妈写的好吃的包子，俺是一边擦口水一边往下看。看完不过瘾，手就开始痒。也来上它一锅包子希望大家喜欢。

山东排骨大包子的制法：

（1）选猪肋排骨（回民可用羊的）要带脆骨就更好了，剁成约 1.5CM 长短的块，放葱，姜，料酒，黄酱（超市买的袋装的）喂上半天。

（2）白菜切成比黄豆大一点的块，用盐把水杀出。

（3）用半袋“高活性干酵母”（一般超市有售）溶于水后和面，面和的比包饺子稍软些，一般那“高活性干酵母”的说明都说一袋可和 3—5kg 面，别听它的，放得量大些，无异味，发得又快又好，记住要提前两个小时以上发面。{剽窃胖妈的一段作品}。我家现在用“高活性干酵母”总是发不。（好忘本了啊）但我家有绝招，到楼下食堂去买生馒头，回来包包子。

（4）好了，剩下的问题就是包包子了，看别人包，练两下就会，新手老手的区别就在于是否馅大，用

用排骨白菜做馅，特别“不团结”，不太容易包大馅儿了，（又是剽窃的）你要把皮儿的中间厚边上薄，再把手弯成一个碗型，把馅放进去，每个包子放三到四快排骨，把边提起，边捏折边转动包子。包好后，上锅蒸。方法还是胖妈的好，听胖妈的。开锅后，大约需要蒸蒸 20 分钟，关火。过几分钟再开锅盖。就 OK 了。

（5）此排骨馅大包子你要是忍得住，隔顿吃更好。切记！！

炒年糕

就到超市买包宁波水磨年糕，买点肉丝和青菜。回家把年糕稍微泡一下，或者用水洗一下就行了，（因为烧的时候还加水煮一会）。先把肉丝炒好放边上，然后炒青菜放年糕炒一会，要多翻动，要不容易粘锅：），加水，盐，快烧干的时候放入肉丝，加味精，关火。好了。

香肠焖饭

优点：快速，无油烟污染，营养不错

缺点：多吃会胖

原料：鸡蛋一个，香肠一根（也可不要，主要是为了给米饭加香），黄油数片，酱油一勺，米饭（刚熟的）一碗

做法：照正常方法煮饭，可以在里面丢一根香肠，同煮或蒸。不喜欢就不用。煮好饭别揭锅，保温着。拿一个大一点的饭碗，打入一个鸡蛋，打散。再勺入大半碗饭，盖住蛋，压一压。切两三片黄油，铺在米饭上，再倒入一勺酱油。整个搅拌。黄油或酱油不够再加。拌好之后就可以把香肠捞出，就着吃啦。有鸡蛋，黄油，米饭，和酱油的香味混在一起，挺不错的哦。如果再煮一盘蔬菜，营养就差不多全了。

注意：米饭一定要烫。

肉丁馒头

选猪肉丁或者牛肉丁，上海辣酱，甜面酱，黄酱，黄酒，糖，盐，大葱，黄瓜，胡萝卜，土豆，酱油，富强粉(也可以加干笋丁，马蹄丁等等)。

用猪板油或者牛油，在锅内化开，加入大葱，出香味以后，把肉丁放入锅内爆炒，然后把胡萝卜，土豆，黄瓜切丁，和肉丁一起爆炒，把黄酒，辣酱，甜面酱，黄酱调到比自己口味略重点，加少许水调开，然后倒入锅中，炒好以后出锅，把富强粉发好，碱不能太多，否则出来变黄不好看，用牛肥膘切碎和酱油略煸，混合肉丁，一起包入面中，做成几个馒头，上笼屉大火蒸 20 分钟，这样肉丁馒头基本上就算好了，咬一口满嘴酱香，油汁充润，这是山东乡下冬季常吃的一种主食，非常容易保存，一次吃不完没有关系，如果面发的不充分也没有关系，因为里面特意加了牛肥膘，可以做成生煎肉丁馒头，效果也非常好。

这种东西正宗的吃法是，把焯好的肉丝和黄瓜丝加甜面酱或者芝麻酱或者醋拌好的凉菜(有时候也用白菜帮)，加上香菜，搭配各种粗粮做的粥，我觉得这种吃法非常自然，很返朴归真，非常绿色。

吉野家煎鸡饭

原料：脱骨鸡腿肉三块（两人份）、西兰花一棵、胡萝卜一根

辅料：酱油、料酒、白酒、糖、盐、鸡精

做法：1、把鸡腿肉用酱油、料酒腌一会儿；

2、把西兰花分成小朵，胡萝卜去皮切片，用开水焯熟后，过水加盐略备用；

3、平锅放油，油热后加入腌好的鸡腿肉（注意：鸡皮面朝下），把鸡皮煎出漂亮的颜色，鸡皮煎好以后翻面，继续油煎（注意：此时一直是中火）；

4、加入大量的白酒，如果不习惯白酒的味道可以用白水代替一部分白酒，转小火盖上盖子煎三分钟（目的是使鸡肉变软）；

5、打开盖子，加入酱油、白糖（要多加）、鸡精，转成中火收一下汤汁；

6、把煎好的鸡肉捞出放在案板上，调一点水淀粉，倒入平锅内剩下的汤汁里，关火；

7、下面就是最后一步了，鸡肉用刀切成条，盛好 1/3 碗米饭在一个大海碗内，一半码好鸡肉（一个半鸡腿），另一半像吉野家一样码好西兰花和胡萝卜，最后浇上鸡肉汁，哈哈，大功告成了！这个鸡肉糖要多搁，汤汁要足，说实话，我以后再也不想吃吉野家了，因为家里做的鸡肉绝对管够！

猪肉卷

猪肉末加葱末、姜末、黄酒、酱油、盐、味精等搅拌成馅，葱要多些，将和好的馅卷入春卷皮，卷成条状，油炸，吃时，切成块即可，若嫌纯肉太腻，可加些香菇末或笋末，非常好吃。

懒汉面

“懒汉面”一名是俺自己起的，其实是一种湖南做法的面条。原料很简单：肉沫、霉菜（泡过切沫）、红辣椒、大蒜、葱、色拉油、挂面，大蒜拍后切碎（量多一些），葱切成沫，葱蒜装碗，加盐和少量鸡精，色拉油约一大汤勺加热至高温，趁热浇在备好料的碗里，肉沫红辣椒沫和霉菜下锅用少量油炒熟至出香气。清水煮熟挂面，过水，挂面捞进备好料的碗里，加炒霉菜肉沫搅拌均匀即可。做过很多次，几乎每次的味道都不同，但万变不离其宗——好吃！

强烈建议：如此做法可以试一下用意大利长面条。在挂面赤字的时候，俺偶然试过一次，觉得味道惊人的棒——意大利面更有嚼头！后来就经常以意面为原料了。很多年前，一个地道的湖南妹子教了俺这做法。当时俩人吃的心花怒放。随即取名“懒汉面”——好吃不麻烦。如今，物是人非，朋友嫁人后再没吃过地道的“懒汉面”。

葱油拌面

我在上海是学的，那时能吃，早餐我可以一个人干掉两碗（4 两左右一碗），除了在上海的路边店，几乎找不到正宗的了。吃的多了，我也就会做了，经过一段时间的困惑，我终于发现了秘密，原来关键在葱油，不能炸，要用小火慢慢地慢慢的熬，把葱里的水份和香味全部熬出来，我有是也加一些花椒。将煮好的挂面（最好用一种拉面）的水尽可能控干，和葱油拌在一起，剩下的工作就是加生抽了（我通常不用味精），口味自定。配上煎蛋、瓜条，唉，想想就流口水。也有用大油的，加大排汁，味道当然更好，但是复杂了。

鸡蛋西红柿面

简单吧，但有几个窍门，西红柿一定要过油，不加水，小火熬，可以点一些生抽，很提味儿。我做这道面从头至尾最多用 15 分钟。

葱花面

更简单了，早餐吃极舒服，取一大碗，放入葱花，我喜欢多些，撒少量盐，放入生抽，鸡精，胡椒粉，我有时略放一点醋，面条煮好后，先盛些面汤再盛面条，最后倒香油。香！我可以 5 分钟 EAT 一大碗。

油泼面

材料：手擀面二斤（因人而议）、辣椒面（最好是陕西岐山的）、花生油、胡萝卜、青蒜、葱、姜、蒜、花椒（若干）

做法：胡萝卜切丝，开水焯熟，备用；青蒜、姜、蒜、葱白切碎，备用；面条煮熟、篦干、可过水；花生油加热，倒入花椒，中火，油滚热；面捞出置碗，在面条上撒匀葱姜蒜、青蒜、辣椒面，热油趁热迅速泼

在面上。另：买那种棍状的面条，俗称棍棍面

配料：葱花大蒜少许花椒粉，也就是我们经常说的麻辣粉，生辣子面、酱油、几根青菜，葱最好选用前面的葱白，切成葱花，如果不喜欢吃葱可换成蒜苗，切碎，比葱味道更鲜，蒜剁成蒜蓉。

水烧开，下面条，点水两次，因为棍棍面比较难煮，面条快熟的时候扔青菜进去，碗里事先倒好酱油，盐，味精，煮好面条盛出，撒上葱花，蒜蓉，花椒粉和生辣椒面。少许油进锅，待油热后，关火，泼到辣椒面上，会听到滋啦啦的声音，十分过瘾，然后拌匀就可以享受了。

牛肉面

牛肋条肉，或者牛楠，稍肥一点更好，这样汤才够香。新鲜的牛肉整条买回来，如果切成块，牛肉易炖柴，精华都跑到汤里面去了，牛肉吃起来就干干的，纤维感特别严重。我都是清炖的，也就是不用任何调料，除了盐，这样才够清爽，保持牛肉原有的香味。

牛肉飞水，去血沫和异味，方法是：烧开一锅水，然后放入洗干净的牛肉，待水再开，血沫都浮出来了，活活，好恶心也。不要可惜，将水倒掉，锅子和牛肉都冲干净。然后再放水，如果更在意汤呢，就放热水，牛肉的香味就会完全释放到汤里面，不过肉吃起来就柴一些；如果更喜欢吃香香的牛肉，就放冷水，这样牛肉的纤维就会紧闭，炖好的肉就会比较柔软。我一般偷懒，就放冷水，水放好，加入一点点料酒，稍多一点的盐，因为牛肉是整条的，盐少不够咸，再加入大葱姜片，必不可少，这样就差不多了，可以看汪国真的诗集了，然后盖上盖子，不要加筏，大火烧，几分钟之后，出气口就会呼呼的大喘气，不要惊慌失措，要用黄继光堵枪眼的劲头冲上去，加上高压锅筏。之后将火关到最小这时候可以欣赏高压锅筏的旋转舞，另外，可以在她美妙的蹀躞声中读汪国真的续集，大约几十分钟，我不知道也：(，呵呵兔子做饭两大特点，不知道调料应该精确到几克，不知道料理应该多少时间，全凭感觉。量化的指标是，阀门转的飞快，香味四溢即成，成功指标是，邻居的脑袋伸出来，吸溜者鼻子，无比羡慕地说：“你又炖牛肉汤了！”这时候要忍住口水，把火关掉，让牛肉再利用余热再炖一会。这时候千万别揭盖子，热气会把如花似玉的脸烫成麻婆，切记(不过现在的锅子一般都有保护阀，我的苏泊尔如果有高压蒸汽没有散尽，根本打不开)，等锅子冷下来，筏不再转圈圈，做长臂猿状，伸手脑袋不要过去，把筏取下来，余气会徐徐散去，满屋子都是牛肉香味。打开锅子，这时候其实可以炖一些白萝卜片进去，增加牛肉的鲜甜。

面可以买一些面爱面的冰冻骨汤拉面，或者一些冻的面条，比干面好吃的多，当然自己学会抻面更好了，别问我，我不会也：(面另用锅子煮，煮好了，要不会把牛肉面汤糊掉，捞出来滴一下水，倒入牛肉汤，嫩黄色，漂着点点油星，加入软软的白萝卜片，将牛肉捞出切片，香滑肥嫩。我个人爱好是加小葱末，不太喜欢香菜，香菜的味道过于霸道，会破坏牛肉汤的鲜甜。加一些油泼辣椒，嘿嘿，好香的兔子拉面。

牛肉汤一次可以多炖一些，可以做红菜汤，可以做冷面，牛肉米线，可以做好多好多吃，牛肉片也可以做三明治(当然咸牛肉更好)，牛肉咖喱，沙拉等等。

蘑菇面

说白了就是大片的那种，我也不知道到底该叫什么，有的火锅店叫平蘑，特香特好吃（我的口味）

原料：平蘑、西红柿、康师傅的那种特细的要煮着吃的面，最重要的老干妈辣酱（必不可少的）

做法：特简单

第一：起油锅，一点点油（健康最重要）即可，加葱花，热了加半勺老干妈（依个人喜辣程度）再放入撕成块的蘑菇，翻个个，放入切成快的西红柿（呵呵，大小均可，反正最后都没了）大火炖吧，一点谁都不用加，那蘑菇本身出，西红柿大概没了即可加盐，最后再撒点老干妈的油，呵呵~~~出锅。

第二：煮面，谁都会不讲了，还吃蔬菜的MM可以顺便煮两根

第三：把连汤带蘑菇的料浇在煮好的面上完成。

呵呵，就是一个香啊，本人觉得比酸辣粉担担面都好

拌面

在超市买的手擀面煮熟过凉水；肥瘦肉丁，胡萝卜丁，葱末儿，石桥大酱，炸成肉酱；酸菜切丁，和肥肉丁做成酸菜卤；葱花，香菇丁，木耳丁，黄花菜，肉丁炒熟，加水淀粉勾芡，打入一只鸡蛋；黄瓜切丝，香菜切末儿，豆芽焯熟，蒜压成泥；醋，贵州辣三丁，核桃牛肉辣酱；一人一碗面，爱拌什么拌什么。

肉汆面

面汆儿用料：肥瘦相间猪肉馅儿若干，葱、姜、蒜

配菜用料：圆白菜半个，香菇若干

制作方法：

1.面汆儿的制作：将油适量倒入炒锅中，油热后放入切好的姜末（喜食辣者可放入两枚切碎的干红辣椒），将肉馅儿放入油中，炒至变色，加入黄酒少许、放食糖少许，然后放入酱油（酱油的量以没过肉馅为准），然后投入切好的葱花（葱花要比姜末、蒜末多，葱花越多越香），加入食盐、味精、蒜末，起锅即可。

2.配菜制作：将圆白菜（大白菜也可）切丝，香菇（鲜香菇、泡发香菇均可）切丝，炒锅内放少许油，油热放入蒜末，待蒜香味出来，放入香菇丝，翻炒数下，再放入菜丝，加入适量盐与味精，起锅前放入蒜末。

食用方法：面条煮熟后过水，盛入碗中，放入肉汆儿、配菜，调匀后即可食用。其实，如要快捷，只要做好肉汆拌面即可，但从营养学角度来看，最好配些青菜，夏天，面可以过凉水，然后配些黄瓜丝之类面码，其他炒青菜也未尝不可，不过，我每次都配的圆白菜香菇丝，别有一番异香

牛肉米线

贵州带来的细米线，用温水泡开，远远比外面卖的爽滑筋斗。一盒子牛肉，好像是挺好的牛腩，也不用加什么调料，很有些拍松的姜块和几个红枣，倒点黄酒，再放点冰糖，别的就啥都不加了。然后用电子瓦罐炖着。吃的时候配料调料一定是不少的，最起码要有香葱末、姜末、香菜段、酱油、醋、盐，炸的花生米和黄豆能有最好，俺们家的妇女们都喜欢辣椒，还有上好的贵州麻辣烫辣椒，香辣香辣的好辣椒面上大量花生黄豆碎和油渣，想不好吃都难。

鲜虾馄饨

馄饨的馅用新鲜的野生对虾，把壳剥掉,和虾头一起加水煮,直到虾的鲜味都到汤里,把虾壳和虾头捣碎,用纱布过滤,最后一定要用力挤一下.然后用这个汤和面做馄饨皮。我是用做意大利面的扎面机做的,又快又好。剥好的虾仁加一点肉,竹笋,和少许盐。一定要多切少剁,然后顺着一个方向用筷子搅拌,直到粘性出来。就可以包了,我包馄饨是上海菜肉大馄饨式的。馄饨的汤平时是用骨头汤,但是为了衬托虾的鲜味,我用日本的传统吊汤材料-柴鱼,这种高汤非常清甜。

汤

海参汤

主料：干海参，干贝，笋干（福建的）

海参呢，是要除夕头天早上就开始泡，加了小苏打的，到了第二天的早上就变成胖胖软软的了，然后妈妈再用剪刀给它们开膛，把里面黑忽忽的内脏啊什么的掏出来。我觉得这样很麻烦，劝妈妈买发好的，老人家不屑一顾，说那些发好的是没有味道的，好，有个性，大厨都有个性:)笋干也要头天晚上开始泡，泡之前用高压锅压10分钟左右。除夕的早上，煮两个鸡蛋，然后把黄剥走，清切成月牙形状，肉丝若干用少量生分（切记少量），笋哪也切成薄片待用。然后是除夕的中午了，妈妈开始煮汤了，锅中放少量清油，

然后把海参干贝和笋放进去，锅开了以后就改成中小火，细细的煨着，大约 2 个小时以后香味出来猛的可以推个趑趄了（夸张啊不夸张）就可以加蛋清了，十分钟后就可以把肉丝滑进去，马上关火。一家人在除夕之夜，喝着妈妈熬的鲜汤，觉得真温暖，除夕真好。

奶白鲫鱼汤

四两左右的鲫鱼三条洗净。（鱼肚内的黑膜一定洗掉）起洗干净油锅，锅热后放鱼煎至两面金黄即可。沙锅加开水，将煎过的鱼放入，开大火（为把鱼中的胶原蛋白炖出来）。当汤色变白时，关小火。这时可加入你喜爱的配料，如豆腐，玉兰片，菠菜等。再开锅。加盐，味精，胡椒粉即可

乌鸡汤

1、偏方/配方：

乌鸡一只，最好活鸡，抛堂开肚（没有活鸡，买宰杀好的也凑合），内置 黄芪 20 克，当归 15 克，沙参 20 克，麦冬 10 克，生姜五厚片，大红枣 9 枚，盐少许，黄酒适量，清水煮开，换掉。再煮，大火烧开，文火清炖 2 小时，再放入葱花少许，搅匀出锅，此汤最适合妇女服用，尤其产后，失血症尤佳。

禁忌：大小茴香。

若没有那么多配料/中药材，也没关系，估摸着放些西洋参、大红枣、生姜等凑手的东西也行，关键在煲汤的方法/要诀。每天早晚喝一小碗，持续半年，有病治病，无病强身健体。

2、一般煲汤的方法/要诀：煲汤最重要的是原汁原味，不要随意添加调味品。以肉汤为例，在煲汤之前，最好先将肉用开水清煮一遍，去掉肉腥味，最下锅文火慢炖，在汤炖好之后，再放入盐，姜，葱段之类的物品，并加入青菜润色，最后出锅时再添加香菜之类，以保味道清新。

鸽子甲鱼汤

简单！肉鸽一只，甲鱼一只，统统洗干净，加枸杞、咸肉、火腿，加水，扔到沙锅里去吧！水开后就把火调到最小，保持锅里不沸腾，只是微微冒小泡。2 个小时，营养美味的汤就可以上桌啦！

排骨毛豆苦瓜丝瓜汤

这道汤有清火的作用，并且味道极佳！如果你是个品汤的高手就会知道，起到鲜香作用最大的一位就是毛豆啦~~所以一定要买新鲜的毛豆啊！还有这个排骨，最好买那种一根瘦长长的那种小排骨。

做法：先把排骨煮出来，放葱姜，水要宽，这样可以把脏沫子撇的干净些，煮到水面上漂油了就把排骨捞出来，这时候排骨对于这道汤的使命已经完成了，你可能会说，排骨就煮在里面有什么不行？没什么不行，但是别忘了这是一道清淡而鲜香的汤，是为了让你品，不是大口嚼肉的那种，所以建议排骨捞出后做个菜，也很不错。接着说，捞出排骨后先放毛豆，为的是煮的软一些，也好将鲜味入汤，看差不多了就放苦瓜丝瓜块，继续煮~~~~待瓜块们都软了就放些盐，就可以享用啦~~喜欢略带一点刺激味道的朋友还可以在些尖椒，很提味儿！这道汤喝起来微微有些苦，但是我相信，你会爱上它的！

泰国榴莲炖乌鸡

在肉菜市场里，我会直接向宰卖活鸡的“鸡叔”、“鸡姐”提出明确要求：“仅买半只刚开刀的乌鸡，斩成四大块，并切掉鸡屁股”。因为，用鸡炖煲汤时，有鸡屁股在那掺和，汤就会有异味，所以要彻底抛弃鸡屁股。而买榴莲，不妨到大型的连锁超市里，去选购已开刀的榴莲肉，果味浓郁、肉身软绵而又表面干爽的为首选。除非大开食戒，否则买一件榴莲鲜果肉就足够了。

把炒锅烧热后，加几滴花生油，爆香几块薄姜片，加入冷水，煮开后，将乌鸡块件放进去飞一下水，以去掉血腥味，然后马上捞起，备用。在这会儿，要劳驾电子炖盅了，在电子烹饪用具方面，它的方便性

不亚于微波炉，按一下掣，就万事大吉。把已飞过水的乌鸡块弄到大瓦盅里，灌满清水，跟着调温至“强档”、“时间”调到“2 小时”。炖呀炖……两个小时后，再放入“榴莲肉”，将“时间”调到“1 小时”。此步骤非常关键，因为这样既预留给乌鸡与榴莲“谈情说爱”的充裕时间，又保证汤成水状，不至于把汤炖得变成“榴莲鸡糊”。只是“放榴莲肉入盅”这一环节，诱惑力太大，不敢担保自己会不会一下子把半件的鲜榴莲肉直接塞入嘴里，另外半件才被依依不舍地扔入炖盅里。盛汤前，要调味，洒一些盐花就可以了。

尝一口“泰国榴莲炖乌鸡”汤，正！可惜，第二天早上被迫提前一个多小时醒过来：太补了！燥热难耐，睡不着……

土鸡炖笋干

去年去杭州，朋友请我到梅坞喝龙井茶，茶农家的土鸡炖笋干很好吃，回来学着做，也算地道。鸡汤喝多了，很不喜欢它的醒气和油腻，这样做法即融合了鸡汤的营养又饱含竹笋的清香，是冬季的进补的一个办法。选老母鸡，整只清洗干净后，在锅内大火煮，随着撇净血水，汤干净悦目，改文火放入姜、葱。（调料不要多，避免影响竹笋的原味儿）及洗干净的整条的笋干（稻香村食品连锁店有卖，16 一包），切忌不要把竹笋泡的时间长。放心炖吧，你觉得好了就行。最好剥了鸡皮，同时尽可能的切掉鸡身上的油，这样煮出来的汤就不会肥腻。

蜜瓜莲子百合汤

上次去新疆办买了哈密瓜回来，20 元一个。前日又买了新鲜百合，哈密瓜去皮切小薄块，鲜百合掰开洗净，家里现成的莲子，泡 1 小时去硫磺。同煮。（莲子最好先煮）我放的是蜜。北京天气干燥，多上火，蜂蜜可增加上厕所次数。文火煮 1 小时左右。Ok 啦。蜜瓜，百合都烂了（北京话肉烂在锅里，没关系的。），莲子也很软。糖水香浓，软滑。

功效：蜜瓜美容、蜂蜜通便减肥、莲子祛火、百合就不知道了。反正是好的，哈哈 各位 MM 试试吧。

宝妈宝妹幸福汤

材料：草鸡一只（新鲜活杀的），剥皮去油（不油腻，适合我们这里的 JJMM）玉竹、沙参、银耳各 5 钱（中药店能买到，银耳提前发开）

做法：鸡过水洗净，沙锅水煲开，放入鸡和玉竹沙参，大火烧开转小火，2 小时后放入泡开的银耳，再煲 2 小时。

注意：火候一定要足，这样鸡的味道才能出来，适合这个季节的一款汤，简单好味。

肉丝鸡蛋酸辣汤

此汤烧过开水的都会做。将肉丝下油锅焯一下，喷米醋，加开水。开锅淀粉勾欠。再开向锅内慢慢倒打散的鸡蛋，再开放盐，味精，黑胡椒调味，放香菜就 ok 了。

酸菜粉丝汤

超市买的四川酸菜，深色的那种，可以做酸菜鱼的，切成小段，锅中加水，将酸菜段放入，熬煮 5 分钟，使酸菜味进入汤中，放入粉丝煮一分钟，放鸡精，葱花起锅，因酸菜有咸味，可不放盐。

冬瓜排骨汤

原 料：冬瓜、排骨、葱、姜片、虾皮、盐、味精

特 点：鲜香味美，色泽白亮

操作步骤：1、先将排骨放入砂锅中，用葱、姜小火炖1小时左右，冬瓜切片待用；
2、锅开后放入盐，下入切好的冬瓜片；
3、将汤烧开放入虾皮、葱花即成。

入厨提示：炖汤时要用小火，炖一小时即可

鲁阳提示：冬瓜不含脂肪而含有葫芦巴碱和丙醇二酸，对人体新陈代谢，阻止糖类转化为脂肪有独特作用。

茶树菇鸡汤

材料：茶树菇 80 克洗净，鸡 1 只，蜜枣 3 个，金华火腿肉 10 克切粒；调味料 - 盐 1 大匙。

烹调：鸡去皮，余水，洗净；十饭碗水煲滚，加入所有材料，煲滚，转小火，煲二小时，加盐调味，即成。

龙凤酸辣汤

这是一道有江南口味的中档汤品。鳝鱼一条，买时宰杀好（鳝鱼骨不要扔，最好再要几根）。到家用盐搓一下鳝鱼，冲洗干净。切成 5MM 左右的段，再横过来切丝。下油锅略微炒一下即可。鸡胸肉一块。洗净。同鳝鱼骨一起下锅煮，开锅后打净浮沫。放姜。鸡胸肉断生后捞出。晾凉。用手顺丝撕成细丝即可。炒锅上火，放油，下姜丝。出香味喷镇江香醋，加鳝鱼骨汤。再开用水淀粉勾欠。再开放鸡丝，鳝鱼丝。再开放盐，味精，黑胡椒调味。盛入大汤盆。撒香菜即可。此汤既营养又可口。您可用大碗盛上它一碗喝它个够。

乌鱼蛋汤

此乃一道山东口味的高档汤品。在做之前，要先把胶东半岛所产的干品乌鱼蛋泡发好，用手顺纹理撕开成片状。用老鸡，老鸭，猪骨棒，金华火腿等慢火熬制。临进熬好时用精瘦肉沫放入滚开的高汤内，快速打散搅拌。等沉淀后，将高汤用细筛慢慢过滤，得到的就是做乌鱼蛋汤所要的清汤了。此汤应如清水一般清澈透底。制作俺不大清楚，大概就是先将清汤烧开，放入乌鱼蛋，用水淀粉勾薄欠，打入几片蛋花，再放白胡椒，白醋，盐调味即可。此汤上桌用景德镇兰花金边细瓷小碗。汤品清澈，上面漂着洁白的乌鱼蛋片和淡黄的蛋花就象朵朵小睡莲即祥和又雅致。您在品尝时要小口慢品，乌鱼蛋既鲜嫩又滑润。汤口既酸辣又润喉。

西红柿丸子汤

要点——丸子里除了加入姜沫鸡蛋清淀粉少许，一定要加剁碎的荸荠沫，这样丸子清爽而不腻；汤里不用加油，清水放入姜块，煮沸后加入切好的西红柿，将西红柿煮烂，出香味，下丸子，出锅时，汤中加入葱花即可。

皮蛋盖菜汤：

汤中也不用放油，先将切好的皮蛋和姜块放入清水中，开后放入盖菜；盖菜切记不用煮过，要保持清脆。

莴苣叶煎蛋汤：

先将鸡蛋煎老，越老越好，直接开水（如果怕油腻可将煎蛋用开水涮一遍，洗锅），放入姜块，一定多炖一段时间，汤色逐渐变成乳白色时，加入莴苣叶，放入葱花，立刻起锅。

这三道汤中都不再放油，比较清爽，而且各有特色，西红柿丸子汤爽滑加上荸荠沫的清脆相得益彰，皮蛋盖菜汤颜色翠绿，莴苣叶煎蛋汤—莴苣叶与煎蛋汤简直是绝配！是其他蔬菜所不能比！

鱼圆汤

可不是一般的那种超市里都有卖的硬硬的鱼圆，那都是加了无数淀粉之类的东西弄出来的，虽然筋斗，但是味道实在是不敢恭维的。真正的好鱼圆是不用任何除盐以外的添加剂的，如姐夫做的鱼圆。选鲜活的2斤半左右的草鱼一条（过大则肉老，过小则肉不足），洗净，剔骨，用刀背细细的剁成肉糜，加盐调味，放在水里慢慢的挤出一个个鱼圆。这里关键的一步就是挤鱼圆，那绝对是要真功夫的。以我偷师十余年的成果来看，只怕是不再多练几年是没法入嘴的。挤完的鱼圆只要放进烧开的水里煮至发胖，撒上小香葱就可以起锅了，那鲜那香啊！别小看了这个鱼圆汤，在我家吃饭的时候，通常在汤碗沾桌子之前，就已经见底了。不用说一干孩子，就连大人这个时候都是顾不得风度的。动作慢了，还会被自己的父母责怪：你怎么不动作快一点呢，看，没了吧！如果哪位有机会去了我们家做客的话，提醒，第一，对这种场面一定要保持镇静；第二，一定不要客气，俗话说：客气客气没的下去（意思就是说，你要是在饭桌上客气，就要没东西吃到肚子里去了！）；第三，建议自带超级大勺，免得没经过这种阵仗的同志辛苦半天还是没捞到好东西吃！

鲜菇滑肉汤

里脊肉切丝用湿淀粉调匀，蘑菇撕成丝，炒锅放少许油烧热，将蘑菇丝放入炆锅，蘑菇香味飘出后放适量热水，水滚后放盐、鸡精，然后将里脊肉滑进开水中，接着放入葱末起锅。此汤肉丝滑嫩，蘑菇鲜美，清淡可口，简单易做。

排骨什锦汤

炖排骨还是要用砂锅，而且时间一定要保证，所以我是从来不会在工作日做这道菜的。周末的清晨（可能已经十点）醒来，抹抹眼睛就直奔厨房，打开冰箱，取出排骨（要小肋排啊，我一般买20元一盒的每次用半盒）用微波炉解冻。然后把砂锅洗洗，放水烧开，把排骨倒进去飞水，然后把水倒掉，排骨冲洗干净，再放足够的水，倒入排骨，放入切好的几片老姜，再剥几瓣蒜扔进去，等烧开后打小火——然后转回卧室去睡个回笼觉。

如果梦里面传来一阵阵异香，我就知道是排骨炖好了，:)。这个时候就要大动干戈了，冬笋剥皮切片（建议用笋尖），蘑菇洗净撕开，金针菇切去根部洗净，鲜脆的白萝卜切片，青青的黄瓜切片，但每一样份量都不要太多，然后隔五分钟依次扔进砂锅，先笋片，再蘑菇，再萝卜，最后是黄瓜，我特别喜欢苦瓜，因此在加入盐、鸡精和胡椒粉之前，我会扔进几片切得很薄的苦瓜，这样汤喝起来非常之清和鲜，还有清火的功效呢。

这道丰盛的菜是需要慢慢品味和欣赏的，我会就着一本张晚风的散文席慕蓉的诗或者<诺丁山><墨西哥人><玻璃之城>等浪漫爱情片（一定要爆帅的帅哥和巨靓的MM），吃得欢快愉悦，心满意足。因为色彩鲜艳的蔬菜，就像是生活里随时可能出现的奇迹……而清亮又淳厚的汤，就像是我们的单纯而丰满的生命……

雪梨银耳枸杞汤

梨一只，任何梨都可以，我喜欢贡梨。削皮，去核，切小丁。干银耳两块，用热水泡一分钟，然后去掉硬的部分，撕开。枸杞一勺，洗洗。小电饭锅一只，倒入适量水，然后将梨、银耳和枸杞倒入，按下煮饭键。半小时后，加入两块冰糖。五分钟后，盛出来，凉一会再吃。清清甜甜，口感温柔极了！还是美容滋补、去火明目的上品哟……其实这个汤我是每晚都必喝的，所以一次可以多煮点，冰过之后更可口！

腌笃鲜

金华咸肉，笋（可以适当加些笋干）。鲜猪肉或者排骨，要那种做过排酸处理的，如果是肉就要带皮

五花肉。在大沙锅里放足量的水，加入这三样东西，用旺火猛炖。基本不用加调料了，最多就是加点盐而已，很简单！

腌笃鲜（胖妈咪版）

1、中等沙锅一个，水三分之一，将“家乡咸肉”切三分之一，凉水放入，煮开后约5分钟捞起切片，将煮肉的水倒在其他容器里，换上三分之二锅清水；

2、鲜五花肉（多少视吃饭人口定，不用太多）切小块备用，如果是超市买的排酸肉，可以不必用开水紧，直接放入水中即可；

3、水中加姜片、葱花和黄酒，然后点火；

4、鲜笋切成旋刀块，待煮肉的水开后放入锅中；

5、剩下的事情就简单了，撇去浮沫，小火慢慢炖去吧！

嘿，这个上午，小时工一进门就夸“香！”，睡懒觉的LG起来后诉说数次被“香醒”，菜一上餐桌呀，女儿先盛了一大碗，“妈，跟鸡汤一样鲜呀！”，这个“腌笃鲜”呀，一粒盐未放，一颗味精未搁，咸淡适中，鲜香可口，绝了。后来，我舍不得把第一遍煮肉的汤丢掉，又加到晚上的蘑菇卤面的卤中，立马提味；第二天，又在剩汤里加了些腐竹，成为又一道美味，一点儿没糟蹋。

另：五花肉还可以换成鲫鱼、柴鸡、肘子，如再加一些发好的淡菜和香菇，味道更：)

清香爽口的萝卜汤

把猪筒子骨用来炖汤，白萝卜切成大约可以一口可以进嘴的样子，锅上灶，加骨头汤，萝卜。大火烧开后，中火，放一点盐，千万不能多哦！多了就不好吃了。煮大约二十分钟就好啦！要是加一点葱花就完美啦！味道不错哦！是萝卜本来的味道，清香爽口。

青菜汤

青菜就是那种矮矮的油菜，洗干净切小段，笋切片，可以再准备些粉丝和蛋饺，味道会更好！水开了以后先放青菜，稍过一会儿以后再放笋、粉丝和蛋饺。等锅沸腾后就差不多可以了！我个人更喜欢这种做法，清淡可口。冬天的时候，又是汤又是菜，很不错的！笋是一定要吃鲜的，最好是当天挖出来的，只要隔一天，味道就会差很多！不要用淡盐水泡，我真的从来没听说过这种处理方法的，我怀疑正是这种做法加重了涩的味道！冬笋要做油焖笋味道要比春笋做逊色很多。

虾仁酸辣汤

鲜虾 5-6 只剥皮去砂线（虾的脊背处）切段，超市的酸辣汤作料一袋，用温水溶开烧开，加虾段小火略煮，出锅前甩一个鸡蛋花，吃的时候配香菜。

罗宋汤（1）

原料：大料 1 瓣 牛奶 1 袋 番茄酱 1 袋 小平菇若干 油 盐

方法：多放油，放大料，加热后捞出；下切片的小平菇，翻炒后捞出待用；下番茄酱爆香，加平菇，加牛奶，加水，大火开后，微火慢慢收汤，30-40 分后，汤汁转浓即可加盐关火。

建议：为节省时间起见，焖着饭就用一个火眼做上，时间应该浪费在享受上。

罗宋汤（2）

原料：市面上卖的你喜欢的各种熟肉，随便买那 3 两到半斤。卷心菜半个大概半斤吧，胡萝卜一根，洋葱一个。牛奶一升

调料：所有的调料在大的超级市场有都卖，成品罗宋汤调料包 2 袋。 黄油 1/8 磅 黑胡椒

做法：

- 1、肉切成你觉得合适的块或者片，切大点其实吃着过瘾，卷心菜切成细丝，胡萝卜切片，洋葱切成碎末（小心眼睛）。
- 2、根据人数，按照 2 碗水/人的分量加水，然后把所有原料和黄油放进锅里。
- 3、烧开了加调料，边加边调口味，觉得合适略微淡一点最好。
- 4、上桌前撒一点点黑胡椒，好喝。

红、白萝卜牛肉汤

肉和萝卜各 500 克，切块备用。辅料：姜、葱、盐、料酒、开水。操作步骤：烧油放入肉，料酒，炒出香味，乘到盘中——将开水放入沙锅，将辅料放入姜和葱，煮沸。——放入肉——大火 10 分钟后转小火 20 分钟——放适量的盐——放入红、白萝卜煮至入味即可。注：牛肉一定要煮烂。

特色：补啊补，又不上火，非常香甜可口。

绿豆老鸭汤

原料：绿豆 4 两，老鸭 1 只，土茯苓 8 钱，油盐酌量

制法：1、将老鸭洗净，去除内脏。 2、绿豆浸洗干净后连同老鸭、土茯苓一起放入煲内，用清水 5 碗，约煮 4 小时，调味即可。

功效：此汤能清热气、解湿毒，对面疤和水痘亦有疗效。

微波靓汤 DIY

拖着疲惫的脚步回到家里，已近 8 点，打开冰箱，只剩两片培根，几个蘑菇和半块豆腐，算了做个汤炒个饭凑合下吧。找来小盆，切了培根、蘑菇加水加黄油，正好有早晨忘喝的奶一并加入，微波炉里高火加热五分钟，取出，加甜玉米粒加豆腐，再放入加热三分钟，取出，一看粘稠度不够，索性加些玉米片，干脆再加些干邑，反正有什么加什么，又加热五分钟，浓郁的奶味混合着黄油味玉米味弥漫了整个房间，估计差不多了，取出，加糖加盐，嗯，没想到边角余料作的汤远盛平日之汤，汤汁浓郁暖香略带粘稠，豆腐软滑入口即化，我看，饭也可以省了。平素喜欢自己做饭的同志不妨一试，尤其是当冰箱处于不饱和状态时。

我做时为初次尝试，有一些经验教训供大家借鉴：

- 1、玉米片可用粟米粉代替，但切记不要过量，多了，会凝成一块；
- 2、如果用的是奶粉可以不加糖；
- 3、玉米粒的挑选很重要，我这次买的玉米不好，有些老，甜嫩不够，一般大点的超市卖的一种包装上有蓝条的就可以；
- 4、豆腐用内酯豆腐，一块七那种的，软滑但又不是特别稀；
- 5、黄油用 anchor 的就可，我用的什么妈妈之选，感觉味道不浓；
- 6、酒就不用加了，闻起来有味道，喝起来没感觉；
- 7、水不要加多，少少的煮出来，看上去才有食欲；
- 8、最后就是时间问题，实际上全部一次性加入，高火加热 8 分钟-10 分钟即可，我浪费了 3 分钟，折合人民币好几分钱哪！

青红萝卜猪肉汤

用料：青萝卜一斤(约六百四十克)，红萝卜四两(约一百六十克)，蜜枣四个，猪腿精肉十两(约四百克)，陈皮一小块，清水适量 做法：(1) 把萝卜去皮，切角块；猪肉原块洗净；陈皮浸软，洗净

(2) 把清水与陈皮同放直身瓦煲内，旺火烧滚，下全部原料，再滚起改用文火煲约三小时即可。
附注: (1) 购买煲汤萝卜，以粗壮身重，上圆下尖为好；(2) 这个汤有治肺燥，喉干，眼涩等食疗功能

冬菇清汤

用料: 冬菇三两(约一百二十克)，清水三杯，鸡精一粒半，葡萄酒一汤匙，生油一茶匙。

做法: (1) 将冬菇(又称香菇)洗净，放入大碗中加清水浸软，剪出菇蒂，与浸冬菇水同留用。

(2) 把清水，冬菇同放锅内，加鸡精，生油和冬菇(连带)同烧滚，改用文火煲约半小时，离火稍温，淋下葡萄酒盖好，片刻即可。

附注: 如用日本香菇，汤味更鲜

鸭梨南北杏瘦肉汤

用料: 新鲜鸭嘴梨三个，瘦肉十两(约四百克)，南北杏共一两(约四十克)，花生油，盐各少许，清水十二碗

做法: (1) 鸭嘴梨洗净，去皮除心;南北杏洗净，瘦肉原块洗净备用。

(2) 烧滚清水，下猪肉、梨和杏仁，旺火烧至大滚，改中火以至文火，煲约二小时即成。

附注: 本汤可加油，盐调味，也可淡饮，清爽润喉

罗汉果瘦肉汤

用料: 大罗汉果四分之一一个，猪腿精肉八两(约三百二十克)，陈皮一小块，清水十碗

做法: (1) 陈皮浸透洗净，猪肉原块洗净

(2) 把清水，罗汉果和陈皮同放直身瓦煲内，旺火烧滚，然后下猪肉，再滚起改用文火煲约两小时即可。

附注: (1) 买罗汉果，要以颜色黑褐，有光泽，摇时不响者为佳

(2) 这个汤适合哮喘患者，因罗汉果有解热消暑，治咳化痰，促进肠胃机能和抑制哮喘的功能。

冬菜肉饼汤

用料: 瘦肉六两(约二百四十克)，大豆芽二两(约八十克)，冬菜一两(约四十克)，清汤八碗，鸡蛋一只，炒过米粉半两(约二十克)

调味料: 酒一茶匙，姜汁半茶匙，盐，胡椒粉各少许

做法: (1) 把瘦肉切成碎茸，放碗内加入鸡蛋和调味料，下炒米粉和清汤半杯，调匀腌片刻，待汤汁全部被肉茸吸收成大肉饼为止

(2) 把去净根之大豆芽与冬菜同放入较深之平底碗中，加余下之清汤并将肉饼铺在上面，上蒸锅内蒸熟即成

附注: (1) 可把冬菜切成丝或细长条再煲汤；(2) 应试味后才下盐，因冬菜味咸。

十全大补煲羊肉

这是一道热补的汤菜，功效是可增强肠、胃的吸收能力，同时也能帮助骨骼发展及增加抵抗力。适合对象男女皆可，还适合发育不良、瘦弱的小孩子呢~要做这道菜你可要先去趟药店了。买当归、白芍、党参各 6 克；川穹、熟地、茯苓、白术、干草各 3 克~呵呵~再买羊肉 500 克，茼蒿 200 克。首先把羊肉以热水氽烫后捞起，再以冷水冲洗干净后沥干，茼蒿洗洗干净备用；把那些药材也洗干净后，放入锅内，再放羊肉，加 6 大杯水，待水煮开后改小火继续煮约 50 分钟，再加入茼蒿即可。食用时捞除药材，加入适量盐调味就行了。需要注意的是挑茯苓以外表色白、细腻呈现粉质、质感光滑的较佳，它的作用是强化心脏及脾胃功能。特别需要注意的是严重便秘的人可千万不要吃这道汤菜!!!!

薯仔排骨汤

用料: 新鲜肉排十两(约四百克), 薯仔四个, 蕃茄两个, 盐一茶匙, 清水十二碗

做法: (1) 排骨原块洗净, 薯仔去皮洗净; 蕃茄去皮, 每个切开四份

(2) 用直身瓦煲烧滚清水, 下排骨, 薯仔, 旺火烧滚, 改文火煲约两个小时, 加蕃茄滚几滚即成

附注: (1) 把蕃茄放在沸水中略烫过, 再放在冷水中浸片刻, 便很容易剥皮

(2) 薯仔洗净, 放沸水中略煮片刻, 再取出用冷水冲过也易剥皮

栗子瘦肉排骨汤

用料: 新鲜栗子肉十两(约四百克), 新鲜瘦肉四两(约一百六十克), 肉排八两(约三百二十克), 生抽一汤匙半, 清水十二碗

做法: (1) 将栗子肉洗净, 去衣, 瘦肉, 排骨原块洗净, 薯仔去皮洗净; 蕃茄去皮, 每个切开四份

(2) 用直身瓦煲烧滚清水, 下肉和栗子, 旺火烧滚约半小时, 改文火煲约一小时

(3) 将瘦肉、肉排捞出切块, 倒回汤内, 加盐调味, 装碗食用

附注: (1) 扁身的栗子易软味甜 (2) 把去壳栗子买回家, 可放在沸水中煮五分钟, 熄火片刻, 取出很容易撕去外皮。等冷却再剥就不易了。

竹笋腌鲜汤

用料: 五花肉六两(约二百四十克), 熟咸瘦肉四两(约一百六十克), 熟竹笋八两(约三百二十克), 姜二片, 葱二根, 韭菜半两(约二十克), 绍酒一汤匙, 清水六碗, 咸肉汤二碗

做法: (1) 五花肉和咸肉分别切成长方片

(2) 葱切段, 韭菜切段, 竹笋切滚刀片

(3) 将五花肉放入锅内, 加水、姜、葱、酒, 加盖, 旺火烧滚, 撇去浮沫。改文火烧半小时, 加入咸肉汤、咸肉片和笋块, 烧滚再煲十五分钟, 下韭菜, 离火推匀。

附注: 如不喜欢太咸者, 把咸肉汤改清汤, 加适量生抽。

蛋卷白菜肉末汤

用料: 猪腿肉末四两(约一百六十克), 咸猪肉片二两(约八十克), 白菜十四两(约五百六十克), 鸡蛋一只, 上汤四两

调味料: A、麻油、姜汁各一茶匙, 酒半汤匙, 盐、胡椒粉各少许, 栗粉二茶匙

B、盐、胡椒粉各少许, 酒一汤匙

做法: (1) 猪肉放碗内, 下 A 拌匀成肉馅

(2) 鸡蛋打散, 以盐调匀, 摊成薄蛋皮, 有其上撒少许干栗粉, 中央放下肉馅, 卷成蛋卷, 放蒸笼用中火蒸约八分钟

(3) 白菜放入盐滚水中余软, 取出; 咸肉煮过, 捞出

(4) 取蛋卷切一厘米小段; 白菜、咸肉均切五厘米长块, 上汤加 B 调味

(5) 将蛋卷排入扣碗底部, 贴碗边排列猪肉片, 白菜放入中央, 注入汤至八成满, 入蒸笼蒸约十五分钟, 滗出汤, 将菜倒扣入汤碗, 再注入原汤即成

附注: 要蛋皮不破, 可在蛋液中加入少许粟米粉, 再打匀摊皮

蜜瓜猪蹄汤

用料: 白蜜瓜二斤半(约一点五公斤), 南北杏共二两(约八十克), 瘦猪蹄肉十二两(约四百八十克), 清水适量

做法: (1) 将蜜瓜切开数块, 去瓢 (2) 把清水与猪肉、南北杏同放锅内烧滚, 下蜜瓜, 待滚起, 改文火煲约三小时

附注: (1) 可买半生熟的蜜瓜煲汤 (2) 本汤有润肺功能

西洋菜猪胰脏汤

用料: 西洋菜六百克, 猪胰脏三个, 瘦肉二百克, 南北杏共四十克, 蜜枣四粒, 新鲜鸭肫二个, 盐一茶匙, 清水十四碗

做法: (1) 先将西洋菜逐条摘除黄叶部分, 洗净; 猪胰脏略烫, 刮白膜洗净

(2) 蜜枣去核; 南北杏洗过; 鸭肫剖开, 去黄衣, 用盐、油擦匀, 洗净

(3) 用直身瓦煲烧滚清水, 下全部材料; 旺火烧滚后改文火煲三小时

附注: 此汤能去烦闷, 除心火, 健肺去痰, 有利于呼吸系统有疾患者

金银菜杏仁猪肺汤

用料: 猪肺一个, 猪肉一百六十克, 大白菜六百克, 白菜干四十到八十克, 南北杏共四十克, 蜜枣六粒, 陈皮一小块, 清水十六碗

做法: (1) 陈皮洗净浸软; 枣去核, 白菜干浸软洗净; 猪肺用水冲洗干净, 切开大块, 置烧红铁锅中(无油)爆过, 再洗净, 沥去水分

(2) 把杏仁、白菜干、蜜枣, 陈皮与清水同放直身瓦煲内, 旺火烧滚, 下猪肺、白菜, 再滚起时, 改文火煲三小时。

附注: 清洗猪肺时, 可将连着猪肺的喉管套在水龙头上, 一边灌水一边轻拍猪肺, 用力搓, 并倒去肺中污水, 反复搓洗数次, 最后再割破肺膜, 把内外洗净、切块, 放锅内爆过再煲汤。

腐竹白果猪肚汤

用料: 猪肚一个, 瘦肉一百六十克, 腐竹八十克, 白果仁八十克, 生薏米、熟薏米各半碗, 马蹄肉四个量, 盐少许, 清水适量

做法: (1) 先将猪肚上的脂肪去除, 翻开用盐、生粉揉捏擦匀, 洗净; 再如法处理一次, 洗干净, 放滚水中滚片刻, 取出再洗净。

(2) 腐竹折段, 白果去心, 马蹄切片。

(3) 用直身瓦煲烧滚清水约八成满, 下猪肚煲约一小时, 加入其他用料再煲一小时, 捞出猪肚切片, 与其他料同装碟。

附注: (1) 汤料可用生抽蘸食 (2) 腐竹就是由豆腐皮加工制成的扁圆长棍状的枝竹, 素食中常用

大豆芽菜猪血汤

用料: 大豆芽菜四百八十克, 熟猪血四百八十克, 姜四片, 花生油一茶匙, 盐一茶匙半

做法: (1) 大豆芽菜洗净, 去根, 切段; 把猪血用清水洗净

(2) 炒锅烧红, 下花生油, 爆香姜片, 下大豆芽炒香, 注入清水旺火烧滚约三十分; 下猪血, 烧滚即成, 加盐调味。

附注: (1) 这个汤对老年人, 妇女和正在发育的少年儿童都很适宜

(2) 也有人先不用油, 稍炒大豆芽, 去除豆腥味后煲汤。

花生牛肉汤 (五-六人份)

用料: (五-六人份) 牛腿腱肉六百克, 花生仁一百六十克, 淡奶一小罐, 陈皮一小块, 姜二个, 红枣十二

个，盐半茶匙，清水十四碗

做法: (1) 陈皮浸软，刮去内层；红枣去核洗净

(2) 把红枣、花生、陈皮、清水同放直身瓦煲内烧滚，下牛肉烧滚后改文火煲三小时，至牛肉够软时，注入淡奶，以盐调味即可

附注: (1) 此汤补血养颜，花生最好连衣煲煮 (注：花生生痰)

(2) 牛腿腱肉即为牛的前腿瘦肉，肉质滑嫩，除煲汤外还可炒、炆、蒸等

淮杞牛肉汤

用料: 牛腿腱肉四百八十克，淮山八片，杞子四汤匙，桂圆肉四十克，芡实半碗，姜二片，盐半茶匙，清水适量

做法: (1) 旺火烧滚清水，下姜片、洗净的牛肉，滚起后文火煲一小时

(2) 放入其他材料，旺火复滚改文火煲至牛肉和其他材料均熟透时，以盐调味即可

附注: (1) 牛肉洗净后，宜放沸水中煮五分钟，再用作煲汤

(2) 杞子应挑粒大，干身，结实，肉厚，色润者；圆肉即龙眼肉干，也称元肉，宜选片大肉厚无虫蛀者

金宝牛尾汤

用料: 新鲜牛尾一大条，牛肉、椰菜各一百六十克，红萝卜、蕃茄、土豆各四百克，姜、青豆仁各四十克，砂糖二茶匙，清水适量

做法: (1) 牛尾斩段，汆水后洗净，入滚水锅；姜拍碎，入锅同煲

(2) 红萝卜（胡萝卜）、土豆切粒，蕃茄切块，椰菜切丝，青豆仁洗净；牛肉剁茸，调味均匀

(3) 牛尾煲约二小时半，下红萝卜煲半小时；加土豆、蕃茄，土豆软时调味，下椰菜（卷心菜）、牛肉煮滚，加青豆仁滚起即可

附注: (1) 牛尾要去皮后煲汤，味道更鲜，营养丰富 (2) 如把椰菜先炸过再煲汤，可增加汤的鲜味

羊肉清汤

用料: 羊肉六百克，冬笋三条，红头葱三根，姜二个，水八碗，盐一茶匙，酒一汤匙

做法: (1) 羊肉切块；冬笋去衣，取笋肉切角块；葱洗净，打结，姜拍裂

(2) 羊肉入滚水汆过，捞出沥干

(3) 清水用直身瓦煲烧滚，下材料及酒，加盖，旺火烧约十五分钟；改中火煲约三十分钟，再用文火煲至羊肉和笋均酥软，加盐调味，拣去姜葱供饮

附注: 若嫌羊肉膻味，可用一个小白萝卜切开入水与羊肉整块共煮十五分钟，羊肉取出切块煲汤

火腿鸡茸汤

用料: 鸡胸肉一大块，金华火腿八十克，鸡蛋一只，盐、胡椒粉、麻油各适量，清水六碗

做法: (1) 鸡胸肉洗净，蒸熟，撕成丝，剁茸，装碗；火腿切丝

(2) 鸡茸与火腿同入砂锅，下清水，用文火煲约三十分钟；放入鸡蛋捣散成蛋花，加盐调味

附注: (1) 可去超市买急冻的鸡胸肉，以乳黄色或微红有透亮感为佳

(2) 爱吃芫荽（香菜），葱者，可在汤煮好后加入同吃，汤味更美

腐竹花生鸡肝汤

用料: 新鲜鸡肝四副，腐竹八十克，大花生仁一百六十克，鸡精二粒，麻油一茶匙，胡椒粉适量，清水八碗

调味料: 生抽一茶匙, 粟粉半茶匙, 姜丝少许, 玫瑰露酒少许

做法: (1) 鸡肝洗净, 去筋切开成小块, 加调味拌匀腌片刻; (2) 花生仁洗净, 腐竹用湿毛巾擦净, 撕碎; (3) 烧滚清水, 下花生和腐竹, 旺火烧滚, 煲至花生和腐竹熟后, 下鸡肝, 迅速搅散即捞起, 用盐、胡椒粉调味。

附注: 可先煲熟花生再放腐竹, 因腐竹很容易熟, 加入使汤呈乳白色

冬瓜胗肝汤

用料: 新鲜鸡杂二副, 猪肝八十克, 冬瓜四百八十克, 姜三片, 清水八碗, 花生油三汤匙

调味料: 酒、生抽各半汤匙, 粟粉、花生油各一茶匙

做法: (1) 鸡肠剪开洗净, 用盐搓过再洗净, 反复几次以消毒和除臭, 切段; 鸡肝去筋切小粒; 鸡胗剖开去黄色胃膜, 同洗鸡肠方法, 将鸡胗洗净; 全部放碗内, 加调味料拌匀稍腌, 下姜丝拌匀

(2) 猪肝洗净; 冬瓜洗净, 切一厘米小粒

(3) 烧热砂锅, 下油烧滚, 加盐, 倒入冬瓜, 注入清水煲约半小时; 放入鸡杂和猪肝, 用筷子迅速搅散, 待滚起、材料皆熟即可

附注: 鸡杂在一遍盐洗后, 也可用盐和葱丝腌三十分钟再洗, 用辣椒和生抽放热锅内略炒, 煲汤无腥味

黄瓜老鸭汤

用料: 老黄瓜一条 (约一点五公斤), 老鸭一只 (约一点二公斤), 去核红枣十二粒, 花生油一汤匙, 盐一茶匙, 生抽二汤匙, 清水十六碗

做法: (1) 老黄瓜连皮洗净, 纵向切开, 去囊和籽, 切长段

(2) 老鸭剖净, 去皮除内脏, 入热油锅中煎至焦黄色

(3) 烧滚清水, 下瓜、老鸭及红枣, 旺火烧滚, 改中火煲三小时, 用盐调味即可

附注: (1) 此汤味道鲜甜, 可去积滞 (2) 鸭肉可挑出, 蘸生抽进食 (3) 黄瓜宜削去头尾, 才无苦味; 以粗壮, 皮色金黄为上品, 可清热解暑

耙齿萝卜鸭胗汤

用料: 耙齿萝卜九百克, 新鲜鸭胗四个, 腊鸭胗两个, 排骨头三百二十克, 陈皮一小块, 姜二块, 清水十三碗

做法: (1) 萝卜去皮, 切厚角块; 鲜鸭胗去黄衣洗净, 排骨洗净出水

(2) 腊鸭胗用温水浸透, 用刀在表面划几道深痕; 陈皮浸软洗净去内层

(3) 直身瓦煲内加清水, 下除萝卜外其余材料, 烧滚, 下萝卜, 再滚起改用文火煲三小时

附注: 耙齿萝卜即优质萝卜, 比普通白萝卜细而长, 如买不到, 也可用普通白萝卜替代

乳鸽汤

用料: 清补凉汤料一包, 乳鸽两只, 瘦肉一百二十克, 盐、生抽、清水各适量

做法: (1) 将清补凉各料用清水漂洗, 沥干

(2) 乳鸽剖净, 余水洗净; 瘦肉原块洗净

(3) 直身瓦煲烧滚清水, 下乳鸽、清补凉和瘦肉, 再滚起用文火煲三小时, 用盐、生抽调味

附注: 清补凉大多有现成, 由下列材料组成: 生熟薏米、淮山各三钱, 莲子、百合、玉竹、芡实各二钱; 有去湿、开胃、除痰、健肺的功效

节瓜咸蛋汤

用料: 大嫩节瓜三个, 生咸蛋二只, 盐四分之一茶匙, 花生油一汤匙半, 清水八碗

做法: (1) 节瓜刮去表层之毛皮, 留青, 洗净, 切长方块; (2) 烧热砂锅, 用油、盐略炒节瓜, 注入清水煲约半小时; (3) 咸蛋打开加入汤中再煲十五分钟。

附注: 此汤加淡菜仔(小的贻贝干), 瘦肉同煲, 味更鲜

党参田鸡汤

用料: 田鸡六百克, 瘦肉一百六十克, 党参四十克, 盐半茶匙, 清水十二碗

做法: (1) 田鸡剖好洗净; 党参、瘦肉洗净; (2) 直身瓦煲烧滚清水, 下田鸡、瘦肉和党参, 旺火烧滚后, 改中火煲约二小时, 用盐调味。

附注: 本汤最宜秋天饮用, 补气益脾胃, 利水消肿胀, 老少咸宜; 但外感发热者不宜

野葛菜生鱼汤

用料: 野葛菜六百克, 生鱼一大条, 猪骨四至五块, 罗汉果半个, 盐少许, 清水适量

做法: (1) 野葛菜连根洗净; 生鱼剖好, 去鳞、内脏, 洗净; 猪骨洗净

(2) 烧滚多量清水, 下全部用料, 旺火烧滚, 撇去浮沫, 用文火煲三小时, 用盐调味

附注: (1) 野葛菜有清燥、下火、除烦的功效

(2) 有人不除生鱼胆而食之, 认为较有营养, 但生鱼吃下的污物均积存在胃中, 故去鱼胆再煲汤食之更安全

西洋菜生鱼汤

用料: 西洋菜九百克, 生鱼一大条, 瘦猪肉三百二十克, 陈皮一小块, 清水十三碗, 姜二片, 盐半茶匙

做法: (1) 西洋菜摘段, 洗净; 陈皮浸软; 生鱼剖除内脏, 去鳞, 洗净, 煎黄备用

(2) 清水与陈皮烧滚, 下生鱼、瘦肉和西洋菜, 烧滚后再用文火煲约二小时, 用盐调味

附注: 这是一款清润去热毒、生肌愈合的良汤, 但鱼刺多, 可作煲汤装生鱼煲, 或饮前挑净鱼刺

粉葛鲮鱼汤

用料: 粉葛九百克, 鲜活鲮鱼二大条, 瘦猪肉一百六十克, 赤小豆、扁豆共六十克, 蜜枣四粒, 盐少许, 陈皮一小块, 清水适量

做法: (1) 粉葛撕去皮筋, 切块, 蜜枣去核, 陈皮净软; 赤豆、扁豆洗净, 用水浸一夜; 瘦肉洗净切片; 鲮鱼剖净, 去鳞、内脏, 先煎香

(2) 直身瓦煲内注大量清水, 下陈皮、蜜枣和豆类, 旺火烧滚后一小时, 下粉葛、肉和鱼, 旺火滚半小时, 文火煲至粉葛熟透, 下盐调味

附注: (1) 秋日饮此汤可清热、除烦、止渴; 还可加板豆腐同煲 (2) 宜买广东顺德出产、头尾两端呈粉红色或白色的粉葛

萝卜丝鲫鱼汤

用料: 鲜活鲫鱼二大条, 白萝卜四百克, 云腿、姜各二片, 葱一条, 盐、胡椒粉各少许, 清水适量

做法: (1) 鲫鱼剖净去鳞、内脏, 煎黄备用; (2) 萝卜、姜切丝, 葱白切丝, 葱青绿部分切小粒; (3) 用砂锅烧滚清水, 下鲫鱼, 调味烧滚; 加萝卜丝及火腿片, 滚约二十五分钟, 下姜、葱丝, 再滚起加葱青粒即可

附注: 此汤呈乳白色, 鲜甜味美, 用白鲫鱼或黑鲫鱼均可, 鱼宜放煲汤中

芥菜牛鳊鱼汤

用料: 芥菜四百克, 牛鳊鱼一大条, 花生油一汤匙, 盐一茶匙, 姜二片, 清水十碗

做法: (1) 芥菜原棵洗净, 去老叶, 修切成菜胆状, 也可一棵切开两半

(2) 牛鳊鱼去鳞、内脏, 洗净, 煎过

(3) 旺火烧滚清水, 下鱼和姜片, 滚三十分钟, 连骨取出鱼, 汤中下芥菜、盐、花生油, 滚十五分钟

附注: 这个汤色奶白, 味鲜甜, 但要买体色微黄有光彩的牛鳊鱼, 因肉质嫩滑爽身; 而另一种浑身灰黑带泥土的则肉质粗而易烂, 不宜用于煲汤

山斑鱼汤

用料: 山斑鱼四百八十克, 瘦肉一百二十克, 嫩豆腐二块, 白菜仔三百十克, 冬菇四个, 姜二片, 盐、生抽、绍酒、粟粉、胡椒粉、清水各适量

做法: (1) 瘦肉洗净切片, 下生抽、粟粉拌匀腌片刻; 白菜仔去头洗净

(2) 山斑鱼剖净, 去鳞, 洗净, 沥干, 煎黄, 烹入绍酒, 下姜片, 随注入清水

(3) 待鱼汤滚起, 加入洗净浸软的冬菇、豆腐, 加盖滚二十分钟, 加盐、肉和菜再滚八分钟离火, 加胡椒粉、熟花生油供用

附注: 山斑鱼外形和食用效果与生鱼相似。为安全, 鱼类应剖净内脏再加工成菜肴食用

火腿白菜汤

用料: 黄芽白菜心一个, 瑶柱二粒, 瘦肉一百二十克, 火腿四十克, 清汤八碗, 盐、胡椒粉各适量

做法: (1) 取鲜嫩之黄芽菜心洗净, 只在头部切十字切; (2) 瑶柱用清水浸软, 蒸软, 撕成幼条; 火腿、瘦肉切丝; (3) 烧热炒锅, 下花生油两汤匙, 加入白菜兜匀, 注入清汤, 滚约二十五分钟, 下火腿丝, 以盐、胡椒粉调味

附注: 瑶柱用清水浸软后, 用刀拍松, 再用手撕就容易了

菜干豆腐咸鱼头汤

用料: 咸鱼头二个, 白菜干六十克, 豆腐三块, 花生油一茶匙, 姜六片

做法: (1) 咸鱼头去腮、去鳞等, 洗净, 用姜爆过; (2) 白菜干洗净, 浸软, 沥干; 豆腐洗过; (3) 直身瓦煲注入大量清水, 旺火烧滚, 下料, 滚起, 改中火煲三小时。

附注: 此汤本身已有咸味, 无须加盐调味

五彩虾丸汤

用料: 鲜虾肉四百克, 猪肥肉一汤匙, 鸡蛋白一只量, 菜远数条, 荷兰豆数粒, 浸软冬菇四只, 红萝卜、熟笋肉各四片, 盐半茶匙, 砂糖、酒、麻油各一茶匙, 粟粉一茶匙半, 罐头上汤一罐, 清水四碗

做法: (1) 虾和猪肉剁碎, 同放碗中搅匀, 加入蛋白和粟粉、盐、酒、砂糖拌匀, 搅拌成胶稠状, 捏出虾丸多粒; (2) 烧滚上汤, 下虾丸, 加入其他材料, 滚起调味, 煮至熟透, 淋上麻油即可。

附注: (1) 可用黄虾、竹虾、麻虾做虾丸; (2) 与猪肉搅拌前, 虾要擦干水, 用刀拍松; 搅拌时向同一方向

金针蛤蜊汤

用料: 大蛤蜊十六个, 金针菜六十克, 金菇八十克, 葱一条, 盐、麻油各半茶匙, 清水八碗

做法: (1) 用淡盐水养蛤蜊, 使其吐净沙泥; 金针菜洗净, 剪去硬蒂; 金菇洗净沥干

(2) 烧滚清水, 下蛤蜊、金针菜和金菇, 滚至蛤蜊张开口后, 加入葱段, 调味, 下葱即可

附注: 蛤蜊即是文蛤, 生长在沿海泥沙中, 味极鲜美; 挑选时, 敲其壳, 声越响越好, 半张口的不新鲜或已死

生蠔清汤

用料: 生蠔四百八十克, 葱一条, 姜四块, 紫菜二块, 盐、麻油各一茶匙, 酒一汤匙, 胡椒粉少许, 清水五碗

做法: (1) 开壳取出生蠔肉, 用盐、生粉调匀, 洗净, 入沸水焯过, 沥水洗净; (2) 姜切丝, 葱切小粒, 紫菜切小块; (3) 烧滚清水, 以盐、胡椒粉调味, 下生蠔再煮滚, 即下紫菜片、葱粒熄火, 加酒、麻油, 装碗, 下姜丝即成。

附注: 生蠔通常用粗盐、生粉揉擦; 但也有人认为只将生蠔置于沥水篮内, 在水喉下轻轻冲净其滑潺就行了, 这样烹出的汤味更鲜美

猪肉鲍片汤

用料: 干鲍片八十克, 猪腿精肉三百二十克, 瑶柱四大粒, 盐半茶匙, 清水适量

做法: (1) 干鲍片、瑶柱洗净, 温水浸软; 猪腿精肉洗净

(2) 直身瓦煲烧滚清水, 下全部材料, 旺火烧滚后改文火煲三小时, 加盐调味

附注: 一般的干鲍片并非用真正的鲍鱼切片制成, 而是干螺肉片, 但用于煲汤亦可

瘦肉凤爪响螺汤

用料: 干响螺片六十克, 瘦肉一百六十克, 鸡脚十二只, 杞子二十克 (五钱), 淮山八片, 蜜枣二个, 姜一片, 陈皮一小块, 盐一茶匙, 清水十四碗

做法: (1) 螺片用清水浸软, 置滚水十五分钟, 捞出洗净沥干

(2) 瘦肉原块下沸水焯过, 捞出洗净切块; 鸡爪入沸水氽过, 撕去黄皮, 斩去爪尖; 淮山、杞子洗净, 姜拍裂, 陈皮浸软洗净

(3) 直身瓦煲加清水, 下全部材料, 加盖, 猛火煲滚, 改文火煲二至三小时, 加盐调味即成

附注: (1) 干响螺片洗净后, 要用热水浸半小时才会软, 浸水可做汤; (2) 汤煲好后, 可将汤料蘸虾酱进食, 味极佳

鲜人参川贝鳄鱼汤

用料: 急冻鳄鱼肉 200 克, 鲜人参五支, 川贝 80 克, 龙眼肉四克, 火腿、瘦肉各适量, 姜汁、酒各一汤匙

做法: (1) 鳄鱼肉自然解冻, 放沸水中加姜汁、酒略煮片刻, 取出切片

(2) 其他各物洗净, 与鳄鱼肉同入瓦煲中, 加适量清水, 加盖, 武火烧开, 改文火煲三小时, 加盐调味即成

附注: (1) 鳄鱼肉有治咳、平喘、化痰作用, 若加琵琶菜同煲, 则效果更佳

(2) 也可把去心雪梨、北沙参、川贝各三钱先煲一小时, 放入鳄鱼肉再煲三小时, 加入以二钱北杏、一钱南杏磨成的杏仁汁再煲半小时, 秋燥之日润肺效果极佳

双冬肉丝豆腐羹

用料: 冬笋八十克, 冬菇四只, 猪瘦肉一百二十克, 豆腐二块, 盐一茶匙, 生抽、生粉各一茶匙, 粟粉半汤匙, 水二汤匙, 清水五碗, 花生油少许

做法: (1) 冬菇浸软洗净, 与冬笋分别切丝; 猪肉切丝, 下生抽、生粉拌匀; 豆腐每块剥开成十六件方块

(2) 烧热砂锅, 下花生油, 略爆肉丝, 下双冬和豆腐, 加清水推匀, 调味, 盖好, 旺火烧滚, 以水溶粟粉, 埋芡即成

附注: 凡是做汤羹, 以马蹄粉勾芡为好

云腿火鸭豆腐羹

用料: 火鸭肉一百六十克, 火腿三片, 豆腐二块, 西芹一条, 红萝卜半个, 姜一小块, 葱粒一汤匙, 盐、胡椒粉各少许, 清水适量

做法: (1) 火鸭肉切小粒; 火腿切成指甲般小片; 豆腐切小粒, 沥去水份

(2) 西芹去老筋络, 斜切方粒; 红萝卜去皮切粒, 姜剁茸

(3) 起油锅, 加盐略爆葱、姜, 下西芹、红萝卜炒匀, 加入豆腐, 注入清水, 候滚起, 加入火鸭粒和火腿片, 调味滚好, 勾芡, 推匀, 加葱粒即成。

附注: 豆腐可在勾芡前才加入, 否则煮得时间过长, 吃起来口感不嫩滑

蟹黄豆腐羹

用料: 大肉蟹一只, 酒一茶匙, 青豆仁四汤匙, 嫩豆腐三块, 花生油二汤匙, 上汤一杯半, 粟粉一汤匙, 清水少许

调味料: 盐一茶匙, 糖半茶匙, 酒一汤匙

做法: (1) 把蟹洗刷干净, 蒸二十分钟, 拆取蟹黄和蟹肉, 去除软骨

(2) 豆腐每块切成小方块, 用热汤浸透, 沥干

(3) 烧热花生油, 用蟹肉拌炒, 加青豆和调味料, 注入清汤, 候滚起, 加豆腐滚透, 以水调溶粟粉勾芡即成

附注: 肉蟹以身重、生猛, 腹部介于灰白颜色之间为好

冬笋火鸭丝羹

用料: 冬笋丝、火鸭丝、花胶丝各一百六十克, 熟冬菇丝八只分量, 陈皮丝少量, 花生油、生粉各一汤匙半, 韭黄四十克, 上汤六碗, 绍酒半汤匙

调味料: A 水一杯, 盐四分之一茶匙, 绍酒、砂糖各少许

B 姜一片, 绍酒半茶匙, 水一杯半, 盐半茶匙

C 盐半茶匙, 糖、胡椒粉各少许, 生抽一茶匙

做法: (1) 烧热半汤匙花生油, 略炒笋丝, 烹入调味料 A, 煮滚, 捞出笋丝备用

(2) 再烧热半汤匙花生油, 下姜、葱段, 加入调味料 B, 煮滚下花胶丝, 煨约四分钟, 取出备用

(3) 烧热剩下的花生油, 烹入半汤匙绍酒, 加上汤, 下冬菇丝煮滚, 加入其他丝料, 加调味料 C, 以水溶马蹄粉勾芡, 加韭黄趁热吃

附注: (1) 花胶丝即是鱼肚丝, 可买已浸发好的。此物烹煮易粘底, 煮时要多搅拌;

(2) 还可用浸软鱼唇代替花胶。

番茄排骨汤

材料: 番茄 2 个、排骨 600 克, 圆白菜 1/4 个、香菜 2 棵

调味料: 番茄酱 4 大匙、盐 1 茶匙、芡汁 4 大匙。

做法: 1. 小排骨洗净, 氽烫过去除血水后冲净, 另将水 10 杯烧开, 放入排骨先煮烂。

2. 圆白菜洗净, 切小块, 放入排骨中同煮, 最后放入切块的番茄及番茄酱、盐调味。

3: 煮至所有材料熟软微烂时, 加入芡汁勾芡, 汤汁黏稠时即关火盛出, 撒入香菜末即成。

老爸神仙汤

原料: 苏北草母鸡 750 克, 芋艿 500 克, 火腿肘子, 鹌鹑。

调料：精盐，味精，绍兴酒，胡椒辣粉。

制作：精选苏北草母鸡，去内脏洗净沥水，再斩成块。将炒锅置于旺火加水烧开，鸡块倒入沸水，再放入砂锅内炖5~6小时，再加入鹌鹑、芋艿炖1~2小时，最后加入火腿肘子，装锅后撒上葱花即可。

特点：味浓香醇，金油翠色。

奶油蘑菇浓汤

鲜奶油两大勺，用打蛋器打得发起来，将适量炒好的油面酱二大勺放入准备煮汤的锅中（喜欢浓可多放），先加少量凉水调开，不要有疙瘩，在加入适量水调匀稀释放火上煮，要时时搅拌，放入蘑菇片，开后加盐、胡椒等调味料，放入打好的奶油，搅拌均匀，即可起锅了，具简单！换成玉米粒和甩鸡蛋就变成奶油粟米羹了，多加胡椒更好吃。

肉禽蛋类

南北杏炖猪蹄

南北杏有退肝火、解热毒之功效，可在药店中购得。但其味苦，不宜加多。南杏7克，北杏1钱。杏香味除了可以提鲜外，尚有澄清汤色之效。猪前脚600克，荸荠110克（一定要110哦~），2片香菇。

猪蹄在滚烫的水中氽烫一下，洗净后放入炖盅内，加南北杏、荸荠、香菇，再加水至淹满物料表面即可。用玻璃纸密封后，入蒸锅炖2小时取出加盐、米酒各1茶匙。好做吧~~~ 试试看，换种方法做出的猪蹄可能会给你带来惊喜~~

里脊豆豉辣酱

原料里脊肉250克，黑豆豉一袋(约150克)，精制油100克150克，自制红辣椒酱200克，白糖、黄酒、姜末、酱油各少许。

制作(1)将里脊肉切成比黄豆略大的丁，姜切末，放入碗内，用黄酒和酱油拌匀。(2)豆豉放入碗内，用清水略浸泡，然后沥去水分。(3)炒锅置中火放油，下里脊肉翻炒片刻，加豆豉、辣椒酱、白糖，翻炒均匀后盛入大碗内，置蒸锅蒸上一刻钟即可。

特点：红黑诱人，辣甜咸鲜爽口。

栗子烧肉

材料：五花肉1斤，栗子净肉2，3两，葱1根，姜1大块，切片，八角，花椒数枚，小干辣椒1~3个。

做法：1，五花肉洗净沥干水分，切1，2寸见方的块，略加五香粉和料酒腌一下。

2，烧热的炒锅中放一大勺油，倒入五花肉块，用中火炒，到肉块出油，表面呈金黄色，然后把肉上的油控净，捞出来。

3，调中火，把干辣椒八角、花椒粒、葱、姜加入锅里的油中，炒香，然后把八角花椒姜葱全部用锅铲拨拉到锅边；

4，调小火，在已经煎香的油中下糖1.5汤匙，慢慢把糖炒融，然后把肉块到回锅中，炒糖色，炒均匀，然后加入酱油2汤匙，中火炒至肉块上色，加1~2小勺子料酒，转大火，加入水能够淹没大部分肉为只、陈醋2滴。先大火煮沸，然后转小火，加盖焖1小时。

5，把肉焖了1小时后，将栗子肉倒入焖好的肉中，大火煮开5分钟，小火加盖焖大约30~40分钟，等到肉汁收到大概剩半碗了，最后加盐调味，就行了。

糟肉

材料：五花肉，红豆腐，糯米珍，花椒粉，蒜，白酒。五花肉是主料，所以选择就显的尤为重要。应选当年的家猪的五花肉，肉质要嫩，不能要老的，不然做出的糟肉就不细了。先将五花肉切成片，至于要多大的，我认为小一点好，这样入味就更好，我们家的就做的比较小。然后将切好的肉片用沸水煮一会，因为五花肉还是比较的肥，用水煮煮，这样可以去油，吃的时候就不会觉的腻了。煮个三成熟就可以了，捞出，放在容器里，记得水要控干，然后将红豆腐倒在肉上，其实要红豆腐就是要它的豆腐汁，不过也可以放几块，红豆腐是很咸的，所以做糟肉就不用再放盐了。接着，放入糯米珍，糯米珍说白了，就是将炒熟的糯米捣成小珍子，可不能全捣碎变成糯米粉了。然后放入少许花椒粉，蒜片，倒一点点白酒，然后搅拌均匀再搅拌，等到搅拌均匀了，用碟子或用碗将肉片码好，老妈每次码的时候，总是会摆出很多的样子，譬如，中原一点红，就是将肉片一片叠着一片的码成一圈，然后在中间放个红枣什么的，还蛮好看的。等摆装整齐了，就放在蒸锅里用旺火蒸上个三十分左右，新鲜的糟肉就可以出炉了。看上去，肉是粉红的，闻一闻，微微有点熏，熏是由于白酒的缘故，吃糟肉最好是用热热的软软的馒头夹着糟肉吃。吃在口里的肉，很细腻很清爽，还有点粘的感觉！如果你家的肥肉没人吃，不妨做做糟肉，老少皆怡，还不浪费呢~~~~~:)

糟肉

喜欢吃烧白的朋友肯定也喜欢吃这一道菜，做法和烧白类似，先将五花肉煮熟，放在汤中冷却后，切片和豆腐乳拌匀，豆腐乳的量也是以盐味合适为准，上锅蒸。一道色泽红润，肥了不腻的菜就诞生了。豆腐乳做菜的特点：上等的豆腐乳是用数十种香料精心制作，所以用来烹饪自然是佳品。一菜多变：同样的菜选用不同的豆腐乳就可以做出不同的口味，个人认为还是忠县豆腐乳为最佳，可惜很难买到。有特殊爱好的同学甚至可以用臭豆腐试试。烹饪简单：没有一般菜烦琐的工序和复杂的作料，而且质量稳定，不会受各位大厨手艺不稳定影响，只要记住以盐味合适为准，保证你 10 次做出来的味道 10 次都是一模一样。要说不足之处嘛，就是一吃就知道是豆腐乳做的，很难摆脱豆腐乳特殊的味道

炒蛋：

这个炒蛋有什么好说的呢？当然，一般人炒的确实也没什么好说的，可是我姐夫炒的就是不一样啊！干贝若干，水焯后控干，用刀抹开，鸡蛋打散与干贝混合，加盐调味。另准备洋葱末，黑木耳切末。油至 8 成热下洋葱炒香，放黑木耳翻炒，倒入混合后的鸡蛋，略炒即可。鸡蛋的香，干贝的鲜相得益彰。也可以用鸭蛋来做这个菜。鸡蛋胜在嫩滑，鸭蛋的腥则能和干贝更好的融合在一起，也算是各有所长吧。这个菜简单易做，味道却着实不一般，至少对于我这样，见了鸡蛋就头疼的人来说，这几乎是唯一能让我主动要求吃的做法了！

八宝鸭

复杂啊复杂，好吃啊好吃！这是一个即可以做菜，也可以算点心的好东西！选杭州老麻鸭一只，洗净，加水煮至 7 分熟时捞起控干，然后从鸭 PP 的位置抽去整副鸭架子，一定要保证鸭子的完整不破损，口不可以开的太大（对不起大家，这道工序实在太复杂，难度实在太大，到目前为止，我即没耐心看完，更没勇气实践，所以，无法描述的更详细了）！在鸭腹内填入泡好的糯米、豌豆、笋干丁、咸肉及鲜肉丁（当然这些都是事先拌好，加了盐的），最后将鸭脚翻过来从刚才掏鸭架子的开口处塞入鸭腹，也正好可以堵住那个开口。然后就可以上锅蒸了！大约 20 分钟后，出锅入大油锅炸至皮黄，捞起沥油。OK，香酥鲜糯的八宝鸭上桌啦！通常，有这道菜的时候，我是不会再吃任何主食的了，因为，实在肚子里不会再有地方放了！

梅菜扣肉

腌制好的精选五花肉，切的薄而均匀。买了上好的霉干菜，蒸好。鲜冬笋，切成一片一片，大小与

五花肉相仿。将肉在碗中依次排开，每片之间加一片冬笋，霉干菜上下铺垫。上锅蒸。

酒香双肝

用料：鲜鸡肝、鲜鸭肝、姜、玫瑰露酒、干葱

方法：

* 把双肝洗干净，放入沸水中烫一下，再用冷水冲洗，抹干切片，用姜汁和玫瑰露酒拌匀，腌30分钟；

* 干葱洗净切片，生姜洗净切丝；

* 起油镬，以半煎炸的方式把双肝煎至微微蕉黄，上碟；

* 爆香干葱和姜丝，将双肝放回镬中，赞下玫瑰露酒及清水，煮片刻，糖、生抽、麻油及胡椒粉加水调匀，注入镬中，煮至汁浓酒香就可，最好是趁热吃。

是不是很简单？东西不贵，方法简单，值得一试。我家把它当小菜，一出来就会第一时间把它干掉。不过主要是它热着吃好，凉了就差远了，家中的饭前小吃。天气冷的话，不妨煮这个，煮多点也无妨。不过它高脂肪，大家看着办。

肉丝粉皮

【原料】

猪通脊肉 150 克，鸡蛋 2 个，水发木耳 50 克，黄瓜 50 克，红柿椒 50 克，黄花菜 100 克，酱油 10 克，葱 5 克，姜 5 克，味精 3 克料酒 3 克，绿豆淀粉适量，油 60 克。

【制作过程】

(1) 将淀粉加水搅匀，置于专门打粉皮的器皿旋子中，放入9成热水中用手左右旋转，见淀粉受热后结为一体，随即将旋子置于凉水盆中，用手轻轻地揭下粉皮放入凉水中略泡，切成宽条 (2) 肉切丝，葱姜切丝泡汁，黄花择净用开水焯好，粉皮略焯入盘，鸡蛋摊皮切丝，木耳，黄瓜，红柿椒切丝用水焯后控净水摆在粉皮上 (3) 锅放底油烧热，下肉丝煸炒，加入酱油，料酒，葱姜汁，再下入黄花，旺火翻炒，加味精，淋明油出锅盛在粉皮上，撒蛋皮丝即可。

咖喱鸡块

原料：琵琶鸡腿三只约 350 克，土豆二个约 300 克，超市买一包味多美的微波咖喱鸡调料

做法：

- 1、鸡腿剥皮切块，土豆去皮切块，大约 3*4 厘米大，倒入调料中附带的塑料袋中；
- 2、调料倒入碗里，加 6 调羹水，1 调羹植物油，拌匀后倒入塑料袋中，让调料和鸡块土豆块充分混合；
- 3、塑料袋扎紧，在扎口那儿用牙签扎 8 个洞；
- 4、剩下的就容易了，在微波炉中把塑料袋两面各中高火 7、8 分钟加热，从塑料袋里倒出鸡和土豆就行了。

很好吃、很入味，土豆也很酥，隆重推荐。其实具体做法，买了调料后在调料袋上都写好了，我抄给大家看看而已，有兴趣试试的也不用记了。我的独创是，把鸡块儿改成鸡腿儿了，那吃着多过瘾哪，还有鸡肉剥皮，有利于 keep fat 呀。

梅干菜蒸排骨

梅干菜超市都有得卖，买那种已经切碎的小包装就挺好。排骨，略微有点膘的。姜，水发香菇，淀粉，干红辣椒。先用温水将梅干菜泡片刻，然后把水倒了，主要是为了洗去过多的盐分和泥沙，然后用发香菇的水再次浸泡梅干菜，水不要太多，能让菜全部吸收即可。把香菇和姜还有干红辣椒都切碎了放进菜里，同时加入白糖，鸡精。放在一边。排骨洗净，控水，用少许盐，胡椒，鸡精入味，10 分钟左右，扑上淀粉，稍微多扑点也没关系。取一个深点的盆子，放入排骨和泡好的梅干菜，搅拌均匀，大火蒸 25 分钟或微波高火 15 分钟（注意用专门的微波炉器皿，并盖好盖子），然后就 OK 了。一点也不腻。略微有点辣味，很下

饭。讲究一点的，可以在盆子底下用芋头或者土豆或者豆腐垫底。

苦瓜酿肉

关键也是选料，肉馅应该是3分肥7分瘦的那种，苦瓜选颜色嫩绿，粗细均匀的，切1公分的小段，掏干净瓢，填上拌好调料的肉馅直接上锅就可以了哈！水开后继续蒸大约2、3分钟，时间长了苦瓜会变老，就不好吃了！出锅前淋上豉油，味道会更好！

鱼香肉丝

原料：猪里脊丝四两、冬笋丝（胡萝卜丝亦可）与香菇丝与木耳丝适量。

制作方法：1 将浆好之肉丝入油锅滑油，将出锅时，入笋、香菇木耳丝沥出待用。

2 锅留底油少许，入一两豆瓣酱炒香，之后加入葱姜蒜末、糖与醋（多一点）酱油、味精、料酒。

3 将原料倒入锅中，颠锅翻炒。

4 沥入水淀粉出锅。

红烧舌尾

【特点】浓香适口，鲜脆味美。

【原料】猪舌、猪尾各250克，冬笋250克。冰糖(黄色)25克，料酒25克，香油，葱各13克，姜、盐各8克，味精3克。

【制作过程】

(1) 猪舌先用水烫后将粗皮刮去洗净切成条。猪尾刮洗干净剁成段，用开水氽透。姜切成片，葱切段。冬笋去壳内皮切成梳背形。

(2) 炒勺烧热注入少许香油，加入冰糖炒至紫黑色，再加汤、盐、葱、姜、料酒和猪舌、猪尾、冬笋，烧开后把浮沫撇去，移入沙锅盖好盖，先用旺火烧，上色后改文火炖烂，挑除葱、姜、收浓汁，加味精即成。

螺炖肘花

【特点】猪肉松软，螺肉香脆，汁浓味鲜。

【原料】

主料 干海螺肉200克，猪腱子肉750克。

调料 植物油800克(实耗约60克)，白糖50克，酱油50克，料酒、姜块、葱段，湿淀粉各15克，米醋5克，味精4克，盐3克，鸡汤900克。

【制作过程】

(1)用凉水浸泡干海螺肉并洗去泥沙，放入开水种稍烫捞出控去水分，再顺着切一刀。腱子肉洗净，横着切一刀。然后把腱子肉放进烧至7成熟的油炒勺中炸至上色后捞出，把油沥去。

(2) 用原勺留的底油，将柏松的姜块、葱煽炒，烹入料酒、鸡汤和酱油，再加入白糖、盐、味精，把味调好。然后将腱子肉、海螺肉放入汤内烧开，把浮沫撇去，改文火约煨1.5小时，使腱子肉软烂，捞出。

(3) 再把海螺肉放在腱子肉上面，在原勺的汤汁内淋入调稀淀粉勾成的芡，并将其浇在肉上即可。

猪尾浓汤

【特点】色泽黄亮，营养丰富

【原料】猪尾2根、胡萝卜1根、马铃薯1个、番茄1颗、西兰花1/4株、调味料盐2小匙

【制作过程】

1、猪尾切段，用热水氽烫去血水。

- 2、 胡萝卜、马铃薯削皮切大块。
- 3、 番茄、西兰花分辊切块、切段备用
- 4、 将 1、2、3 加 6 碗水放入电锅中，按下按钮煮至熟软
- 5、 食前加入调味料即可

蘑菇鸡翅

结合了东北的小鸡炖蘑菇和上海的油焖鸡翅。将鸡翅去干水份，加少量淀粉、生抽、料酒，抓匀，葱姜切片，水发香菇，备用。可以去超市选取几种新鲜蘑菇，我通常用鸡腿菇、蟹爪菇、或普通鲜蘑，一种即可。炒锅加油，量不要太大，否则对身体不好，油温达 6--7 成时，将鸡翅倒入，两面烧至微黄，这时要不停翻动，加葱姜（喜欢辣的可以放干辣椒），生抽，料酒，老抽，糖，沸腾后加水，香菇及其它蘑菇，大火至沸腾，用小火炖 10 到 15 分钟，即可。拌饭，香!!!!

李锦记鸡翅

最好用翅中，将油烧热，把切好的葱段（可稍多一点）、姜煸出香味，倒入翅中，翻炒几下，直到每个上面都沾了油，放入两勺李锦记的叉烧酱，只要将翅中裹起来即可，然后加入酱油、啤酒，焖一会，等汤变得稠一些，基本能挂在翅中上，即可装盘。这个菜的特点是色泽红亮，味道甜中带鲜，倍儿棒。再提醒一下，本人口味偏轻，李锦记的叉烧酱有些咸，又放了酱油，所以一般不放盐。各位朋友也可依自己的口味适量添加。

辣子鸡翅

鸡翅，超市就有卖，白糖，酱油，姜，油泼辣椒，料酒。如果有不会做油泼辣椒的朋友，我先说一下做法。干辣椒面一碗，把油烧热，油量看个人喜好，我通常喜欢油多一点，因为辣椒油也是非常香的，以后吃饺子，拌凉菜都很方便。待油完全热后，泼向碗里，然后用筷子搅拌，直到油和辣椒面完全融和。鸡翅剁成小块，好入味，姜切成块状放入，倒少许料酒，撒上盐，拌匀，再倒一点酱油，不能多，把鸡翅腌十分钟。等炒的时候很方便了，直接一碗倒进去就行了，无需再加任何调料。油稍微多一些，占平时炒菜两倍的油量，用小勺放一勺半白糖，等白糖开始冒出细密的黄色泡沫把腌好的鸡翅倒进去，翻炒半分钟后加入两勺油泼辣椒，不能让鸡翅粘住锅底，再炒三分钟左右的时候加入味精，起锅。

红烧啤酒鸡翅

鸡翅，蒜，大料少许，酱油，糖，啤酒一瓶或一罐。先将油倒入锅中烧，冒烟后将鸡翅倒入，翻炒几下后，将酱油适量倒入锅中并加进蒜，糖，大料，再翻几下，将准备好的啤酒倒入锅中，锅中的汁以没过鸡翅为宜，然后把锅盖盖上，焖个五分钟，揭开盖翻几下后再盖上盖子焖一会儿，注意不要糊了，如果怕糊的话就经常揭开盖子翻动翻动要是感觉有些干而鸡翅又没有烧到满意的程度的话就再加点啤酒进去哈，待汁儿收到合适的时候出锅。一道美味的红烧啤酒鸡翅诞生了。

辣味可乐鸡翅

原料: 鸡翅膀，(我一般用中翅，不过有的时候也加后边那个小腿，喜欢吃鸡骨头的铜子呢，可以尝试着来点翅尖)要是带小腿的翅膀就用 7 个，不带的就用 14 个中翅。花椒 10 颗，干红辣椒 10 颗，葱，姜，酱油，盐，250ML 的可乐。

开始前，呵呵，各位铜子如果觉得自己对辣的承受能力没那么强的话，不用辣椒也可以啊，先把翅膀斩小块，一个翅中斩一刀，放一个容器里，加酱油少许，盐，葱姜腌 20 分钟到 40 分钟，这个酱油和盐是少许哦然后哩，铜子没就要拿一炒锅热好加油，油一般多，跟平时炒菜一样的量就可以了，油 6 成热的时候

加掰成小块的辣椒，花椒，翻炒出味道，有的铜子不习惯辣的话就加 6 颗花椒就可以了，再接着呢就放翅膀，这样不会乍油，翻炒一会，是会出一点水分的，不过是正常的，看出的水快干了时就放可乐，可乐要溜锅边倒，这样不容易起泡沫。大火让可乐开起来就改小火，放盐调味道，开始炖不时看看情况，水快干的时候就改大火，让可乐汁粘稠起来，不停的翻炒，就可以看到干辣椒籽和可乐汁都付在鸡翅上的时候，就好了，不过铜子们要掌握火候哦，不要让锅糊哦，适当时候可以改小火~~ 好了，出锅。

沙茶鸡翅

鸡翅中、沙茶酱、糖、黄酒、生抽、葱、姜、蒜，早晨起床用上述调料将鸡翅中腌制起来，晚上下班回家正好做，点上不沾平锅，放少许油，将腌好的鸡翅码放好，中火偏小些，煨 5 分钟翻个，再煨 5 分钟，将剩下的汁料放入，靠干，起锅放入蒜片即可。。

懒汉鸡翅（蒜蓉鸡翅）

原料：鸡翅中十只、大蒜两头、盐

工具：捣蒜器、平底煎锅、食用油

作法：

1、将鸡翅洗净，放入碗中稍晾片刻；

2、蒜剥皮，放入器皿中捣碎（捣出汁液），将捣碎的蒜及汁倒入碗内，同时加入些许精盐，将每一块鸡翅用蒜汁、盐涂抹均匀后，搁置，如果你着急，腌十五分钟左右也成，想充分入味的话放 1-3 小时比较好；

3、架上平底锅，滴两滴油，锅及油热后，将炉子的开关旋至中小火或小火，然后把鸡翅一只只排进锅内（可连同蒜一起入锅），剩下的工作就是来回将鸡翅翻面，隔半分钟翻个身，直至鸡翅和蒜煎至金黄色。关火，一盘金灿灿蒜香扑鼻的懒汉鸡翅就可以上桌了。快些消灭掉哦，否则小心邻居闻到味儿寻上门来抢啊：)

重点：注意每一块鸡翅都要抹上蒜和盐；注意入锅时不要放多油，因为鸡翅在煎的过程中还会出油，最后煎完锅里出的油能再炒出一盘青菜。火候的掌握，煎的过程是由外向里的，因此，火过大蒜和鸡翅的外皮都容易糊。

可乐鸡翅

（1）材料：8 只鸡翅、1 杯可乐、1/4 杯酱油、1 大匙糖、葱 2 根切段

作料：姜末，葱花，八角，花生油适量，可乐一听，鸡翅半斤，白糖少许，酱油等

做法：将鸡翅洗净，并用刀割两道口子，以利进味。油开后，加糖，少许，将鸡翅顺锅沿滑入滚烫的油中，炸之，小心自己的龙爪也被炸了：) 适时翻动，待外皮泛黄之后，倒入可乐及作料，炖之待可乐几近熬尽，即可出锅，洒葱花若干，啃之

（2）作法:除鸡翅外，所有材料混合成腌料。鸡翅切成两半，浸入腌料中，腌 40 分钟左右。腌好的鸡翅入热油锅过油，至外皮金黄即可起锅。炸好的鸡翅加腌料，置另一锅用大火煮至滚后，转小火再煮约半小时即可

（3）用料鸡翅 500 克、可口可乐一罐。将鸡翅洗净后切成块，然后用盐和料酒腌制片刻，将腌制好的鸡翅放入 6-7 成热的油中炸制成金黄色后捞出。锅中留少许油，将姜块、葱段稍煸，下鸡翅，加盐、酱油、白糖、料酒及可口可乐，旺火烧开，改小火烧透入味，转用大火收汁，待汁水稠浓后，滴入香油即可出锅。

（3）鸡翅斩成翅尖、翅中和翅根三节，最好先用水焯一下去掉鸡油然后用少许油把它们翻炒一下，倒入可乐和酱油（比例是 3：1，酱油少一些没关系，尽量没住鸡翅），大火烧开，小火煮 20 分钟，再用大火收汁，即可。注意尽量买个头小一点儿的鸡翅，有些大鸡翅上有好多黄色的油，影响味道进入肉中。不要用鸡胸等肉多的部位去做，光用翅中是最好的。此菜放凉后也好吃。

(4) 懒人做法: 一公斤雞翅膀, 一聽可樂, 半聽醬油。一起放在鍋里用大火煮開, 然后用小火燉半小時。其他什么也不用。

(5) 少许油, 放入八角爆香, 放鸡翅, 待鸡翅变色后倒入可乐, 基本没过鸡翅。大火至沸, 之后转小火炖 15 分钟(10 分钟也可), 之后转大火直至可乐基本蒸发只剩一层浓汁。然后盛盘, 开吃! 偷懒窍门: 完全可以不放八角, 甚至不放盐。只有可乐和鸡翅是必须的。也可以即放八角, 姜少许, 然后出锅前放葱等, 完全随意。

三杯鸡 (红烧鸡中翅)

饭店的三杯鸡是用一只整鸡做的, 我将它简化为用鸡中翅。好象更好了 (听家人点评的, 因为我不吃鸡):

(1) 鸡翅: 在超市的冷藏柜里, 有袋装的鸡中翅, 看日期, 挑体态饱满有光泽的。洗净, 从中间剁两段。

(2) 附料: 油或香油, 姜, 酱油一杯, 水一杯, 中国红葡萄酒一杯。

操作规程: 炒锅上火, 放油, 量大一点, 如你用香油味道会更好, 我因为抠了点, 就用了一半花生油一半香油。油微微冒烟放入姜片, 片刻。放入鸡中翅翻炒, 手不能停。否则会巴锅的。当鸡翅的断骨露出鸡肉约 5—6MM 时, 将锅中的油倒出 (另做它用)。将中国红葡萄酒一杯。酱油一杯, 水一杯依此倒入锅中, 开锅后, 关小火。当锅中的汤汁不多时, 将姜片捞出, 开大火, 加一点糖, 收汁。加味精, 出锅。撒一点香葱在上面即可。

注: 象泡菜坛子爱吃辣的, 可在扁炒的后期加辣椒一同翻炒, 烧之前捞出即可。

台湾三杯鸡

材料: 带骨鸡肉块 (最好是土鸡肉)、姜、蒜、红辣椒 1、2 根、白糖、白酒、酱油、麻油、色拉油、九层塔 (又叫越南香叶, 因为形状酷似宝塔而得名, 这种植物是粤菜和客家菜里不可缺少的一种调味香料)。

做法: 热油将麻油、大蒜、辣椒微炒炒鸡块, 再加入酱油、糖、酒, 然后中火焖煮 15 分钟起锅前加入九层塔拌炒后即可起锅。

骨香手撕鸡

主料: 土鸡半只、生鲜香菇 2 朵、胡萝卜 75 克、淀粉少许、油菜 300 克、葱、蒜各 35 克

做法:

1. 把土鸡的肉和骨分离, 鸡骨切成小块, 用 1/2 匙和 1/4 匙五香粉腌制 5 分钟左右后, 加入淀粉, 如 170 度油锅中炸 3 分钟后取出备用;
2. 鸡肉切成条状, 用 1/2 匙蚝油、1/4 匙的盐、糖、淀粉、麻油和 2 大勺高汤淹拌 10 分钟;
3. 油菜、香菇、胡萝卜切成条状;
4. 油菜先入锅炒, 加盐、半杯水, 炒熟后取出铺在盘底, 另把炸好的鸡骨放在上面;
5. 取鸡肉入 140 度油锅 8 秒钟, 熟即捞出;
6. 用锅中残留的油, 爆香葱、蒜、香菇和胡萝卜, 放高汤微微闷一下, 放入鸡肉和其余调味料, 转大火快炒, 起锅放在鸡骨上就好了。

麻油鸡

很补的一道汤菜, 尤其是对产后孕妇特别好。在这儿和大家分享一下。

鸡腿剁开成块, 开水氽汤一下, 捞出, 入开水锅小火炖煮, 老姜很多很多, 拍碎改一下刀成小丁丁状, 注意! 一定是小丁丁! 不能太大也不能太碎! 铁锅烧热至冒烟, 倒入一碗芝麻油, 微热后下姜, 这个步骤很关键, 要把姜烧到有点抽抽了, 油面上的泡泡没有了, 证明把姜的水分都烧出来了以后才行, 这一过程要 4 分钟左右, 不要改小火! 捞出姜放入炖鸡锅中, 倒入小半碗米酒, 两小勺盐和鸡精, 最后在倒入一些些刚才烧过的麻油, 这倒菜就算做好了。哦, 还可以煮一些米线来用汤拌着吃, 很香很香的! 当然, 不止

孕妇，男人也可以吃的，尤其是在寒冷的日子，放心，那些麻油一点都不会腻，试试吧~~

松菇炖柴鸡

所谓柴鸡就是指农村家里养的那种，非肉食鸡也，这种柴鸡体型小、肉劲道、是炖鸡的首选，下面就说一下具体的做法，首先说说主材，豺鸡一只，松菇若干（下了雨的时候可以去松树底下采哦，能采很多的，老家的山上好多松树的。）两张粉皮、大料若干（桂皮、车前子、最关键的是婴粟壳，出味的。少了可以，多了对人体有害的），油盐酱醋、葱花姜片。。。。。。，先在案板上把鸡剁成小块，然后呢，倒上油，先不鸡块炸一炸，这样做的目的是为了叫鸡块吃起来不那么死，炸20分钟吧，中火。把鸡块放高压锅里，放上大料、松菇、粉皮，倒上大半瓶的酱油和开水。记得先把鸡下水拿出来，等会放进去，盖锅盖之前先尝尝咸淡。然后能就盖盖上或慢炖了。炖也就那么20分钟，几把扑克的时候吧，就可以下锅了，记得这个时候把鸡下水放进去，因为太早放进去，容易炖烂了，这个时候放进去刚刚好。拿个大汤盆，全都倒进去，一个人一个小盘子，倒上点醋，再拿几瓣蒜，倒点小酒，呵呵，趁热，开吃了。吃完肉以后汤千万别倒掉哦，那可是好东东的，把汤热一热，泡上煎饼，啊，好香啊。

蚝油豉汁鸡腿

超市买鲜鸡腿数个，不要那带上腿的啊，一定要挑个头小的，因为它嫩，容易入味，早上上班前用调料腌上，调料为：葱、姜、蒜末、黄酒、食糖、和"李锦记"生抽、蚝油、豉汁，制作时在平底不粘锅里放少许油，油热后拧中火，将腌好的鸡腿在平锅里码放好一面略焦后翻面，两面均焦后倒入腌料剩下的汤汁，盖好锅盖中小火闷烧5分钟，再翻面仍焖烧5分钟既熟，若要用来待客，起锅装盘前放些青蒜段会很漂亮。

麻辣鸡

各位老饕，上回我介绍了自己做的"麻小"（见9月20日的贴子），这回再说说"麻辣鸡"！每次吃水煮鱼的时候，看着被捞出的辣椒和花椒（均为川椒）被白白扔掉，很可惜，所以就将其琢磨充分利用！下面介绍一款"麻辣鸡"。吃水煮鱼的时候，将捞出的辣椒和花椒装盒带回，买2个鸡腿（别用琵琶腿，用象小斧子的那种），斩成小块洗净备用，葱姜蒜切片若干，锅中烧油，热后，将葱姜蒜切片倒入爆香，再将鸡块倒入翻炒，断生后将辣椒和花椒倒入（一般吃水煮鱼能捞出2盒辣椒和花椒，用1盒即可），后放入生抽和白糖继续翻炒（炒个3、4分钟），哇！香喷喷"麻辣鸡"出锅了!!! 大家不妨一试，另请各位老饕指教!!

甘蔗鸡

鸡一只，甘蔗一根，茶叶适量，盐，油。甘蔗砍成几段，每一段都砸一砸这样容易出味道，将甘蔗段平铺在沙锅底。鸡淋油，撒盐，然后按摩几下，放在甘蔗上面。茶叶以少许开水泡开，然后连叶子带水都浇在鸡上面。盖子盖上后边角要密封，比如纸啊什么的，不过用发面效果很好。开大火，等20分钟左右，关火，拿鸡，然后就可以开动了。

整鸡：

鸡一只，葱、姜、八角，我家还加点花椒、料酒、盐。

坐水烧开，把鸡撂里，然后等一下会有脏东西煮出来，弄干净。放葱姜和八角花椒等五分钟加点料酒，等五分钟加点盐，这个时候是少点盐。秘方是我都是加白葡萄酒，那个味道啊，爽的不得了了。还撂里两块冰糖，这个也是秘方，看你口味。炖吧，烧开后小火，时间看你喜好，然后调调咸淡味道。

块鸡

一、鸡一只改刀切块。在容器里腌制一下，放盐少许，料酒少许，葱姜少许，10到20分钟。

二、炒锅放油,下八角炸锅,然后捞出,然后炒鸡块,会出水,炒干就可以了,加水进去,然后稍炖一下就把脏沫弄干净。

三、加大块拍碎的姜和八角,开始炖,呵呵,这样的话,就比整个炖要油腻些。注意别放太多油炒鸡啊~~

酸菜鸡:

在超市买南方那种酸的小白菜一类的有绿叶子的菜., 步骤跟整鸡很像。

一,把酸菜填在鸡肚子里,菜不用改刀。

二,把鸡撻烧开水的锅里炖.先放葱姜,五分后放料酒,五分后放盐。

三,烧开后小火炖,时间自己掌握.咸淡自己掌握。

腊肉香干煲

原料腊肉 150 克, 香豆腐干 10 块, 净冬笋 100 克, 鲜蘑菇 100 克, 葱、姜、盐、糖各适量。

制作(1)腊肉洗净切薄片; 香干片切斜刀块; 姜、冬笋、蘑菇切片; 葱打结。(2)取一小号陶瓷煲, 将香干、冬笋、蘑菇片依次放入煲内(香干在最下层), 上面整齐排列腊肉片, 放上葱结、姜片, 加入适量的高汤、盐、白糖, 烧沸后加盖, 小火焖 20 分钟, 拣去葱结、姜片即成。

特点: 腊肉醇香, 香干鲜糯。

鲜奶椰汁鸡

原料: 鸡大腿 2 只, 土豆 350 克, 洋葱 1 只, 鲜奶 1/4 杯, 椰汁 1 杯半, 生粉 2 大匙、热高汤 1 杯, 胡椒粉、糖、盐等适量。

制作(1)土豆去皮洗净切成厚块; 洋葱切丝。(2)鸡腿洗净斩成块, 装盘加盖, 进入微波炉, 高功率转 2 分钟取出, 去除血水。(3)鸡块内加入生粉、洋葱丝、土豆块拌匀, 放入盘内待用。(4)将调匀后的鸡块放入椰汁、热高汤、胡椒粉、糖、盐拌匀后, 放进微波炉, 加盖高功率转 15 分钟; 取出后再放入鲜奶, 高功率转 1 分钟即成。

特点: 椰奶香郁鸡肉鲜嫩。

核桃鸡丁

将鸡后背的肉取下, 改切成丁, 放蛋清和湿淀粉拌匀, 这样出来的鸡丁才不会“硬老”; 核桃仁用水泡软去衣, 用油酥一下, 其实不用油也成, 这样可以除去核桃的异味; 将冬笋、香菇也切丁, 再将鸡丁、冬笋丁下锅过热水, 一熟透便捞出; 将鸡丁、冬笋丁、香菇、核桃、姜末一并下油锅翻炒, 加料酒, 调味, 起锅时抓一把葱花洒入, 事便成了。

芋头马蹄烧排骨

取马蹄的清脆, 芋头的香糯, 借排骨的鲜美。芋头去皮, 记得戴手套, 或者用煮过后去皮马蹄去皮, 仔细刀子别拉手上:))) 排骨剁块, 控水, 用干淀粉, 料酒, 盐, 胡椒入味, 姜蒜, 干红辣椒。锅烧热, 先放排骨炒到吐油, 然后再把葱姜蒜和干红辣椒扔进去, 再炒 5 分钟, 香味以后, 放酱油, 白糖, 炒匀, 然后放水。锅开后, 放芋头, 放马蹄, 放盐, 鸡精, 和少许 13 香。开 2 分钟, 拧小火。慢慢煲到可以开饭的时候就得。放盘子里, 扔两个切片的什么圣女果装饰。OK

香爆米龙

选牛米龙(牛林也可) 4 两切片, 装碗加酱油料酒糖盐味精少许姜丝拌匀腌 30 分钟
取 2 棵嫩大葱的葱白部位, 斜切细长丝。

大火烧热锅，放橄榄油，油量约为炒青菜的2倍，待油冒烟，倒入腌好的米龙，用铲迅速翻炒，肉稍变色加入葱丝关火再翻炒，出锅装盘。这道菜的一个要领是整个炒的过程中火要冲，时间在2分钟以内。吃的就是肉的嫩劲儿，时间一长肉就老了，喜欢吃香菜的可以减少葱丝，出锅时放香菜。

葱爆羊肉

在家里涮锅剩下的羊肉片头一天化好，用老抽拌匀放冰箱冷藏室里腌上，晚上回来把肉放热油锅里大火翻炒至断生，放适量的盐，一点糖，再切大量的葱放进去，葱多了好吃，临出锅再放点儿醋。

孜然羊肉

肉不用腌，直接放热油锅里大火翻炒至断生，放盐、孜然粒、辣椒面和切成丝的洋葱，不放也成，不过我觉得这里的洋葱比肉好吃。炒到洋葱软了就能出锅了。

孜然羊排

先把羊排改成小块，洗净，高压锅里放水没过羊排，点火煮。我没把羊排过水，因为记得以前看过不知谁写的帖子，说正宗的回民吃炖羊肉连洗都不洗，这样顿出来的肉才香。可我第一次做羊蝎子的时候（是在我家附近的菜市场买的），把羊蝎子又洗又过水的，炖完了还是一屋子的膻味儿一礼拜都没散。不过这次我冒险没把羊排过水，炖完了一开锅盖就是羊肉的香味，没什么膻气。看来有没有味儿跟肉有很大的关系。

扯远了，还是说羊排吧。炖的时候我放了盐、姜和孜然，其他的香料我全没放，怕放多了破坏羊肉的原味儿。用锅压了10分钟，主要是觉得羊肉好熟，怕煮的时间长了肉全煮飞了成一锅肉粥。后来吃的时候觉得有点欠火，不太烂，应该压15分钟就好了。下一步工作就是炸。这步一定等吃的时候才做，最好是一边吃一边炸，要不凉了口感就不好了。把羊排裹上面糊放油锅里炸。面糊里我放了盐、面粉、孜然、辣椒面、酵母，调的时候放水放多了，有点稀，挂不太上，只能凑合了，下次再做应该稠点儿。

软炸里脊

猪里脊肉200克，鸡蛋4个，味精2克，料酒30克，干淀粉30克，盐少许，香油10克，花椒盐1碟，大油1000克。

【制作过程】

①将里脊肉洗净，切成长4、宽2厘米的薄片，放在碗内，加盐、味精、料酒拌匀，腌渍入味；②将蛋清倒入碗内，用筷子顺一个方向连续抽打起泡沫，直到能立住筷子为止，再加干淀粉，乃顺同一方向搅拌均匀，制成蛋泡糊；③炒锅上火，放入大油，烧至五成熟，将腌渍好的里脊肉分片粘上蛋泡糊后放入，用筷子轻轻翻动，大约5分钟炸熟捞出装盘。淋上香油即成。可蘸花椒盐食之。

巴基斯坦炒蛋

青椒半个（喜辣可换成一尖椒），胡萝卜半根，葱头半个，均切末备用，鸡蛋2、3个打散，将上述菜末放入同搅，味精、盐适量，放少许胡椒粉，油烧热，一扒拉就熟，简单易做，风味独特。

牛肉香干

牛里脊肉切丝用少许食油和淀粉拌匀，豆干切丝，青蒜切段备用，炒锅放适量油烧热，放姜末炆锅（喜辣者可放干辣椒炆锅），放入牛肉丝翻炒变色后放少许黄酒，然后放少许糖和酱油，放入细葱丝，继续翻炒，放豆干丝、盐和少许水，豆干挂上汁后就可起锅，起锅时放入青蒜段。

乳烧排骨

作料： 这到菜应该是非常简单的，和平常的烧排骨区别不是很大，也不用准备太多的作料，只需豆腐乳一瓶和排骨一斤，甚至连盐都可以不要。

烹饪方法： 将排骨切成寸长，在热油中炒干后加入豆腐乳数块，加水至淹没排骨即可，盖上锅盖烧至水干。加入豆腐乳的数量以盐味合适即可。

清炖羊肉

葱姜是必须放的，凤凰说的用开水紧是对的，关键是紧以后的做法，一是直接放热水里炖，水里放葱、姜、黄酒，一定不要放花椒！这样做汤是清的；或者将炒锅放少许油烧热，葱、姜炅锅，将紧好的羊肉放入翻炒数下，加料酒一勺，然后放水适量，这样炖出来的羊汤是奶色的，可以放几粒绿豆，有除去膻味的作用，然后中小火炖半小时即可，盐稍后再放，羊肉的部位可选择羊排、羊腿（羊腿可以整条炖，切数刀把骨头截断肉连着以便放入锅内）。羊肉炖好后，可配置调料蘸着吃，汤可喝。

调料配置：一点点油烧热，放葱、姜、蒜末，放酱油，关火，倒于小碗中，喜吃芥末的可放些芥末
副产品：羊汤炖白萝卜，白萝卜切片，可再加些粉丝，起锅放葱花羊汤炖酸菜粉，腌酸白菜切丝，加粉丝放羊汤里炖熟即可，起锅放葱花

清汤羊肉面： 碗中放少许盐，鸡精、葱花、生抽备用，将面条煮熟捞入碗中，用热羊汤和羊肉浇之，在煮面时可顺便烫几片青菜叶，与面一同放入碗中，一碗热气腾腾的清汤羊肉面就做成了，好看又好吃，制作还简单

朝鲜烤肉

朝鲜辣豆瓣酱 2 勺、生抽 1/4 杯、米醋 1/4 杯、糖 1/4 杯、姜末 1 勺、蒜末 2 勺、葱花一杯、香油 1/4 杯、花生油 1 杯。不放盐。牛上脑 3 斤，切 5 分厚片。上述调料搅拌均匀，将牛肉腌制一晚。然后烤的时候放盐。使用较大的烤炉或烤盘比较好一点点。

番茄里脊片

西红柿大的一个或小的两个切块待用，猪切片用湿淀粉拌匀，炒锅放适量油烧热，放姜末炅锅，放入里脊片，翻炒变色后放少许黄酒，然后放糖（糖要比一般炒肉多些）放入细葱丝，起锅放盘中，将西红柿块儿放到炒肉片余下的热油中翻炒至出红色汤汁，放入炒好的里脊片，加盐、味精拌匀即可起锅装盘。

花生焖猪手

花生，猪手 1 只，黑枣，杞子，姜，精盐，味精，米酒。将猪手洗净切好，入滚水将猪手烫一下，待水滚后去掉泡沫，把猪手捞起。烧热锅放入猪手，赞酒，捞起放入瓦锅内，加入清水。将花生、姜片、黑枣、杞子放入锅内。再加入盐用中火煲约一个小时，调味便成。

炖猪蹄

先搜刮了一下我的调味料盒子，里面有虫草、党参、黄芪、生地，冰箱里有几粒干硬干硬的小枣，厨房一个有盖的食盆子里放着满满一下子 LG 泡过酒的枸杞，我呀就缝了个纱布带子，每样随便拣些放进袋里扎好，将猪手用开水紧一下，撇去浮沫，加清水、姜、葱、八角、料酒，将猪手放入，药包放入，大火烧开后转微火，慢慢炖去吧！用的是那种高高的、深深的煲汤用的陶煲炖的啊！

猪脚姜

在广东的家庭里,猪脚姜是很常见的东西,妇人生孩子时是必备之物,秋风起天凉了更是要做一煲来补一补。细心的母亲们把家中的沙煲洗干净用水泡着以防它裂开,有些沙煲用了有一些年头了,外面醋迹斑斑再也洗不掉,还有铁丝扎得实实的,也有用上好的紫砂煲。

买来新鲜的生姜,洗去泥,连皮用刀轻轻拍扁,姜皮可以去风,一宝也,放进煲里,倒上几大瓶黑色的甜醋,虽然叫甜醋其实不改醋的本色,还是很酸的,加上几片砖糖,还有洗干净的新鲜鸡蛋,都放进去。有人家喜欢把鸡蛋煮熟把壳去掉再放进醋里煲,但是把鸡蛋连壳放进去煲上一段时间,鸡蛋壳就会在醋里面融化,蛋壳里的钙都跑到猪脚姜里了。这些材料都备好了,便可以放到炉子上猛火加热,煮沸了之后改用小火。一开始时最好煮上几个小时,之后每天都把它煮沸一次,那么放再长的时间也不坏。

然后买来猪脚,用火褪去猪毛,这可考功夫的很,功夫不到家的没把毛去掉还把猪皮烤焦了!把猪脚砍成一块块,大小随意不过不能太小了,太小的会被醋溶掉吃不着了。这放猪脚的时间也有讲究,如果是平时吃的,那么猪脚可以在吃之前一天放进去煲一天(也就几个小时而已),第二天再煲一次就可以吃了,猪皮还韧韧的,有点嚼头。如果是做给产妇坐月子吃的,那么在产期前的半个月,就要把猪脚放进去每天煲上一两个小时,那样,产妇吃时候就可以吃到软一点的猪皮,吮吮猪骨头里的钙了。(这做法求证了几位老人家,都是差不多的)。

这样的一煲猪脚姜,里面富含着大量的钙质,骨胶原,蛋白质,营养丰富无比,是滋补的好东西。坐月子的妇人更是少不了。通常谁家媳妇有喜了,两个家庭的妈妈们就忙开了,知道一朋友的妈妈为她煮了四煲精心泡制的猪脚姜,她为了保持身材,只吃了一煲,余下的都分给来探望的好友吃了,直把大伙滋补了一番。有一上海MM说,她的同事嫁给了一个香港人,生了一儿子,香港人拿了一煲猪脚姜去她们公司谢喜,她和她的女同事看着那煲黑呼呼的东西竟不敢吃。还有一深圳朋友娶了一上海MM做媳妇,生了女儿之后吃了一大煲猪脚姜还问有没有。这可能是各人口味不同吧。

这猪脚姜醋可以放很上很长一段时间,当其中的姜,猪脚,鸡蛋吃完后,再买了材料放进去,再加点醋加点糖,又可以重复煲了,只加料不换汤。这醋煮的时间越长里面的宝物就越多,好东西来的。

年年进步（红烧蹄髈）

材料

中型蹄髈 1 个（约 750 克）、葱 2 根、姜 2 片、八角 4 粒、芥蓝菜 150 克

调味料

(1) 酱油 1/2 杯、水淀粉少许

(2) 酱油 4 大匙、冰糖 3 大匙、酒 1 大匙、盐 1/2 茶匙、清水 5 杯

(3) 酒 1 大匙、盐 1/2 茶匙

做法

1.蹄髈洗净,先氽烫过,用刀刮净外皮油垢,加葱、姜、八角用开水没过,先煮 20 分钟。

2.捞出蹄髈,用 1/2 杯酱油抹在外皮上,并用叉子在外皮扎洞,然后放入热油中炸上色,捞出立刻泡冷水。

3.将调味料(2)烧开,放入蹄髈,用小火煮 40 分钟,待熟软并汤汁收至稍干时将蹄髈取出,稍放凉再切片。

4.另用两大匙油炒洗净并切成小段的芥蓝菜,加调味料(3)炒匀盛出,垫盘内,面上铺蹄髈,再将烧蹄髈用的汤汁用少许水淀粉勾芡淋在上面即成。

贴心叮咛:蹄髈炸过再烧可去除油腻,泡冷水可使外皮筋道有弹性,但一定要煮过再炸,皮才不会太硬。煮好的蹄髈放凉一点再切,肉片不会碎,否则很容易散开。过年的年菜中,只要使用到足、爪、脚等材料,都可用年年进步作为吉祥菜名。

黄豆炖猪蹄

黄豆用凉水泡开,晚上用早晨泡,泡好择一下。选 2-3 只猪蹄,后蹄肉厚,让卖肉的给横竖劈开烧开

水去猪蹄的浮末，高压锅依次放入猪蹄、黄豆、葱姜蒜，大料，2只辣椒加开水冒气后加阀改小火，炖半小时即可。吃的时候根据个人口味放盐，胡椒末，香菜，青蒜末。

糖醋小排

首先，准备排骨两斤，你要是吃的多，三斤也行啊，不过，一定要那种小一点的排骨哦，具体我也分不清为什么猪身上还分大排骨和小排骨，不过小的排骨肉多，骨头小好入味，脆骨多，给小孩子吃好，我几个侄子巨爱吃。排骨斩小件，5cm最好，千万别用你们家的刀，北京现在卖肉的大店都给斩的~不然伤刀。作料：八角，花椒，桂皮，糖，醋，盐，味精，姜，葱，新鲜的橘子皮(秘方哦)

做法：一口煮锅加开水，把斩后的小排骨氽水，可以把里边的脏东东氽出来，这个时间，准备一个小碗，用三瓷调羹的糖没住碗低，然后放醋没住糖，可适量加盐，也可不加。把氽好的排骨沥水待用。起热锅加油，7成冒轻烟时加八角炸黑，呛出香味时捞出扔掉(不要怕浪费，外婆不在身边的时候不就不浪费了)迅速加糖三调羹或更多一点点炒糖色(炒糖油真的不要多，不然糖就不匀了，要用大火炒，但速度要快，我每次炒糖的时候都要穿长袖的围裙和带个手套，就是厨房用的那种防烫手套)，切记待糖起泡时快落泡就一定要加排骨，不然排骨会有糖糊的苦味道的。好，炒了糖色的小排骨可以翻动一下待一点水分收干加高汤或开水淹没排骨，放八角，花椒，桂皮，盐，拍碎的姜块，葱段，新鲜橘子皮，大火烧开后转小火，这个时候可以离开厨房去娱乐了，哈，不过一定好记住你的炉子上还有东西哦，一个小时左右。那，排骨的汤汁收的差不多的时候，可以把刚刚那碗调好的糖醋汁加开水化一下，放入排骨里，也可加适量的水，但一定是热水哦，这个时候，用大火，还要不挺的翻炒哦，这样才可以把变浓的汁收到排骨上，然后到汤汁都收干了，放味精，哈，加点香菜也是个不错的主意哦，出锅，食指开始大动吧，祝大家胃口好哦~

糖醋排骨

其实这道菜挺容易的，工序也不多。关键的关键在于那个糖醋汁配得好与不好。多试几次就行了。

1、买新鲜的上好的小肋排1斤半到2斤左右，足够你们俩啃了：)

2、洗净以后，用料酒、盐腌一刻钟左右。(盐放一点能让排骨入些味儿就好，别多了。)然后用镂空的器皿，沥干一点儿表面的水份。

3、锅内放油，多多的油！油烧到六七成热时，把排骨放进去炸，教你一个试油温的办法，杵根干的竹筷子下到油锅中央，如果筷子周围有微小的泡泡在冒，油温就好了。可以放入排骨了，千万不能等油烧得冒烟了才放货，那样炸的东西易糊。炸成金黄色，这个炸东西最重要的就是控制火候了，你可以根据油锅里排骨被炸的呈色调控火的大小。如果排骨颜色变得很快，就证明火大了，要赶快调至中小火档。如果变色很慢则可继续用大火，直到觉得排骨在变色，再调成中火等等吧。排骨炸成金黄色以后，捞出。

4、然后就是非常关键的熬汁了。锅要先清理干净，当然有另一口锅最好。反正要干干净净的哈。锅底放一点油，一丁点儿就成，不要多了。放下三勺到四勺糖，让糖在锅里先熬一会儿，变了色，化开来，然后再加其他的调料。同样要注意糖化时的火候哈，中到小火吧，灶眼儿出火猛的话就用稍小一些的火，我家反正得用中火，楼层高，气压不太足。千万别熬糊了，也别让它结成了块，多翻动，顺着个方向划拉就成。然后，加三勺番茄酱、一点儿醋、一点儿盐。搅拌，觉得汁过浓的话，可以加一点点点的清水，但不能降低了汁的味道和必要的浓度，然后搅拌均匀。

5、然后倒入炸好的排骨。翻炒直到每一粒排骨都能均匀地挂上那汤汁，就好了。

边氏糖醋排骨

1、买新鲜的上好的小肋排1斤半到2斤左右。

2、洗净以后，全部扔进高压锅，放葱、姜、大料和没过排骨的水和适量的盐，上火压一下。只要一溢气就可以关火了。别急着开，先闷5-10分钟；把排骨捞出来，放在镂空容器里控干水（还可以得到一锅高汤）。

3、锅内放油，烧8成热（竹板那个因为要炸熟，所以火要小，咱这个因为已经基本熟了，所以主要是

炸干和上色，所以直接用大火），将排骨倒进去（排骨多控一会水效果更好），排骨炸成金黄色以后，捞出。

4、找一个碗，放醋、糖、番茄酱、适量的盐和一点点胡椒粉用水化开。再抓些水淀粉备用，将锅重新做上倒点热油，然后将调好的汁放进去，调味，觉得味道合适时倒入水淀粉。

我的建议，糖和醋的分量要足才好吃！

5、将汁浇在炸好的排骨上，准备开饭吧！

红烧肉

五花肉，大料，白糖，桂皮，葱，姜，干红辣椒，料酒。肉洗净控水，也可以氽水，不过我一般不这样一一懒。烧热油，6成热时候放糖，等到糖全部熔化开始冒小气泡的时候，倒入肉块，翻炒。等到肉的水份炒干，放入大料，桂皮，葱姜和干红辣椒稍微炒一一调料稍微过油会容易出香味，倒入料酒炒匀，然后用酱油上色，不用太多。然后倒水，一次加足，大火烧开5分钟，拧小火，40分钟是最好的，中途不要揭锅盖。然后准备吃吧:)如果喜欢味道重的，或者调料不齐，可以将大料和桂皮都不放，用一包王守义的炖肉料来代替。不过就是放水后，再放料包了。

红烧肉（萨巴版）

主料：五花肉 1-2斤 大蒜两头 鸡毛菜半斤

配料：葱、姜

调料：糖、酱油、料酒、花椒大料

cost：肉：7元5角，别的算2元

五花肉切成四方块，因为猪肉细嫩，所以不用惯常的飞水去血臊，而使用油炸一下，高温氧化，血污就会挥发掉而且猪肉表皮迅速收紧，肉汁会很好的密封在肉里面，肉会非常柔软多汁。肉可以预先用料酒、葱、姜、老抽酱油腌一下。

首先来炒糖色，糖色是红烧肉红亮美味的必要条件之一，也可以多放酱油代替，当然再好的酱油也比不上糖色，而且会咸。油热，搅动一下会哗哗的响的时候，放入大量的糖，中火，用手勺不停的炒，至糖粘稠成焦糖色，放入肉块，炸至肉变白色，放入高压锅里面，入盐、刚才泡肉的葱、姜、酱油等以及一头大蒜瓣、花椒大料等。一般来说只吃肉，水就刚刚没果肉就好，尽量的减少肉味的流失，当然我还有别的用途，所以放了半锅水，不要告诉萨巴呦。烧开，加筏、转小火，一会肉香就扑鼻了，再剥好一头大蒜，红烧肉大蒜是最好吃的，有栗子味。当时烧肉时放的蒜已经稀烂，只能另做，等高压锅水气散尽，倒出肉汤另用，放入大蒜，炖至蒜熟。鸡毛菜在加盐、一点点油（这样会比较翠绿）的沸水中氽烫熟。找一个堡一样的容器，以鸡毛菜打底，放入红烧肉及蒜，盖上盖子保温，肉汁会浸透鸡毛菜，很好吃的。那天我没有买到鸡毛菜，用的是生菜。红烧肉做好了，软糯美味，真个是肥是肤若腻脂，瘦是胭脂鹅脯，齿间的快感夹杂着滑腻，鲜美、柔韧等等综合的味道。遭到了俺们萨巴的夸奖，而且感叹：红烧肉最好吃，毛主席也不过如此。我们一边吃着红烧肉，一边想着红军过草地。

乱炖

以前我都是把肉跟菜一块作乱炖的，萨巴要求肉给她单另弄出来，盖乱炖里面的肉被菜偷去了好多滋味，寡淡了不少。所以我们家的乱炖是，肉汤炖菜：（乱炖就不多写了，总之茄子、土豆、西红柿、尖椒、豆角、东北粉条炖熟即可。买一些饼店做的半张大饼，切成菱形，泡在肉汤里面很好吃的。

肉夹馍

昨天吃完饭、唱玩歌，夜游神萨巴意尤为尽，又去足疗和跟小花花聊天至夜里一点，直接后果就是她又饿了。拿出剩下的红烧肉，在微波炉里热了，用刀剁成碎末，剁肉时不停的浇上肉汁。我们西安的肉夹馍是冷肉热馍的，这样肉味就可以很好的入馍里，另要那中外脆里软的白吉馍，当然我们也只能因陋就

简了。平凡的红烧肉，很家庭的感觉，生活的滋味也就在这点点滴滴里面吧！

山珍鸭血

鲜香菇、鲜口蘑切片，罐头草菇切片，鸭血一块切薄片用开水焯过待用，炒锅放适量油烧热，放葱、蒜末炝锅，将蘑菇片放入翻炒几下，放入炒好的鸭血，放适量水，咕嘟 2、3 分钟，放盐、鸡精等调味料，起锅前用湿淀粉勾芡，撒些胡椒面即可，此菜清淡，滑爽可口，营养丰富。

子姜鸭

湘西有很多美食，而且多数在“色香味形”中尤其看重香味，我个人认为湘西最好吃的东西是腌菜，老腊味，鸭子和米粉，多是咸鲜口，我喜欢:) 湘西的鱼不好吃，主要是因为南方多吃河鱼，有土腥味，所以一般多加猛料，用水煮、酸辣、熏货的多，但是偶尔也有例外，比如恭平活鱼，比如吉首车站的赵二鱼火锅。腌菜当然还是湘西北的好，脆嫩爽口，萝卜、萝卜杆、刀豆、豇豆，生吃炒菜做汤都相宜；腊肉在村里一般是用那种装油的半人高铁桶熏，桶底铺满木屑，上架竹架，再上面是肉和覆盖的棉布，最好是在竹架下再搭几枝松枝，熏好的肉就黑黢黢的，有一层油墨:) 米粉重汤头，在张家界地区，往往在桌上有十几样配菜，酸菜、榨菜什么都有。

但是很少有人知道当地人最喜欢的肉类是鸭子。比起鸡，鸭肉本身有种特殊的气味，烧得不好就会倒胃口，在湖南，以常德为代表的中部喜欢炖鸭子，(哎呀，常德的茄子堡和泥鳅汤不错呀，流口水 ing,) 尤其虫草炖鸭可以调理内分泌，是滋阴补肾的好东西。以怀化为代表的西北部喜欢炒，子姜鸭，干锅鸭，肥肠鸭，板栗烧鸭，好吃。说到吃，其实长沙是排不上的，因为口味中庸。我一直不知道这道菜是写作“芷江”还是“子姜”，在芷江有家很小的店面，专门炒鸭子，很多人专门去吃，而且当地盛产水鸭；但是有人说这道菜正宗是要用大量刚发芽的新生姜来做，所以是子姜鸭，不管怎么说，都好吃。

用料：水鸭一只，洗净斩成麻将块，鸭头，鸭舌和唇不要扔呀，我最喜欢吃这部分，注意千万不能用填鸭，后者太肥腻，肉质绵软，不适宜炒制。姜块二---三两，葱结若干（不要用甘蔗一样的大葱，要用论两卖的香葱），喜欢可以加量，蒜剥整个若干。红椒两到三个，切成与鸭肉同样大小。另外，需要很多香料，它是压住鸭肉腥味的，一定要，干红辣椒，桂皮，茴香，香叶，八角，罂粟壳（不要吃惊，我没有教唆吸毒，这只是作料，很多老汤火锅也用的)。。。。等等，还有很多种我不认识，所以不如去市场找小包装的炖肉材料，不要含枸杞红枣就好。

做法：锅内放油烧到八分热，下鸭肉翻炒，(介绍一个独门祖传秘方，这时候可以同时下一两块五花肉同炒，异香异香!) 肉一开始变色就喷料酒，加蒜子干红辣椒炒，然后把香料全倒进去，待鸭肉完全变色，下姜块，翻炒，翻炒，放盐，生抽，继续翻炒，鸭肉开始红亮时，下红椒，下葱结，最后，可以依个人口味，洒一点芝麻，我不喜欢，太香了，可是老爸喜欢。点味精，起锅。油汪汪的，肉烂皮脆，油光红润，味道醇厚，香气浓郁。吃吧。第一筷子抢鸭舌头，然后是鸭下巴:) 有点油腻，配个炮酸萝卜吧:)

肉末松花

松花蛋切成小丁，炒锅放油烧热，姜末炝锅，放肉末翻炒变色后，放黄酒、糖和适量酱油，放入葱末，将皮蛋丁放入翻炒一会儿，加盐和味精，起锅时放蒜末，这道菜是我家的保留菜谱，又香，又下饭。(此菜易做，简便，最适合上班族做快餐菜)

黑椒牛柳

将油面酱两勺加少量凉水调开成糊状，并加入黑椒粉和罐头蘑菇片，适量盐，将牛里脊切片后用刀背再两面斩一斩，用生抽、黄酒腌 10 分钟，半个洋葱切丝备用；炒锅放油烧热，姜末炝锅，放入牛肉片翻炒变色后加入洋葱丝，然后加入调好的黑椒酱，翻炒数下，酱挂匀即可。

芙蓉牛肉

牛柳肉或牛里脊切片，鸡蛋两个打散，洋葱切丝，先将鸡蛋炒熟盛起，热油锅放入姜末炆锅，牛肉片翻炒，加黄酒、酱油、糖，肉熟后放洋葱丝，炒好的鸡蛋放入、加入盐、味精翻炒几下即可起锅。

水煮牛肉

主料：牛柳肉，芹菜，莴笋尖，蒜苗

配料：郫县豆瓣 20 克，花椒 2 克，酱油 12 克，水豆粉 40 克，熟菜油 120 克，干红辣椒 8 克，盐 3 克，味精适量，鲜汤 600 克。

做法：

- 1、将牛肉片成薄片装入碗内。莴笋切成 6 厘米左右长的薄片。芹菜、蒜苗切成 5 厘米长的节。
 - 2、炒锅置旺火上，放少许油烧热，将干辣椒及花椒炸成棕红色，捞出铡细，放入碗内。
 - 3、牛肉片放蛋清，少许盐略腌渍，再放入水豆粉拌匀。
 - 4、炒锅置旺火上，放 50 克油烧热，将芹菜、莴笋尖、蒜苗炒至断生再装入碗内。
 - 5、炒锅内再放油烧热，放郫县豆瓣炒香，掺入鲜汤、加味精、酱油煮沸后，将肉片放入，用锅铲推散。待汤汁浓稠，再沸时，连同肉片盛入装莴笋尖等菜的碗内，撒上辣椒，花椒粉，然后淋上热菜油 50 克。
- 特色：麻辣味厚、刺激性强，是典型的川菜。

番茄鸡片

雪白的棒骨汤，加入番茄片熬，鸡胸肉切片，用蛋(打烂)一个拌好，汤快好时加入鸡片，煮几分钟后，加入葱花，盐，等。偶还加老切碎的泡椒，好吃。

椒麻鸡片

将鸡脯肉煮了下，刚熟就捞起来，凉后就把肉片成片。用花椒、葱叶青的一部分与盐一起铡细，用碗装好加酱油、味精少许、麻油、鸡汤一起调成味汁，淋在鸡肉上就好了。这个菜鸡是肉鸡所以肉嫩，椒麻醇厚，味道鲜美。

鱼香糖醋排骨

2 斤排骨在料酒里和 10 分钟左右；2 调和油放锅中，同时放入适量冰糖，微火熬化；放几颗花椒，排骨炒至变色；把切成片的姜（一驼）、蒜（三个独蒜），切成节的泡海椒（约 7、8 根），倒入锅内与排骨一起炒。泡海椒蒜的香味出来后，倒红酱油，继续炒；倒入清水适量（淹没排骨），大火烧开再微火熬一个半小时左右；收汁起锅。起锅前，放少量醋。

肠肥花瘦

原料 肥肠 400 克，西兰花 100 克，黄花 50 克，色拉油 1000 克（实耗约 50 克），麻油 20 克，黄酒 10 克，酱油 5 克，椒盐 5 克，食品店盐 5 克，葱段 10 克，姜末 5 克，蒜茸 5 克，干辣椒数枚。

操作程序

- 1：肥肠清理干净，切成 2 厘米和的段子，加酒，酱油，葱段，姜末，蒜茸拌匀，淹渍 5 分钟；
- 2：黄花用温水发开；
- 3：将西兰花用滚水氽过；
- 4：旺火烧油到七成热，投入渍好的肥肠，炸到断血捞出；然后再炸一次，到表面发黄时捞出；
- 5：锅里放入麻油烧热，葱花入锅炸出香味，投入黄花，西兰花，炒到九分熟时，加蒜茸和干辣椒，再投入

肠段，撒上椒盐，翻流几下起锅。

操作关键：肠段要均匀，淹渍要充分，口味要调准，第二次炸要掌握好火候及油温。

质量标准：荤素得宜，黄绿搭配，咸鲜微麻，热辣干香。

香酥仔兔

烧肉时间比较长，因为我喜欢吃耙耙的，香酥仔兔其实是我自己瞎整的，就跟买回的弄好的鸭子一样，用油过一过，再加上辣椒面和花椒面炒一炒，这样吃着也比较放心，也香也酥，我的口胃比较重，不知道是不是大家都会喜欢。

水煮肉片

主料：猪脊背肉 250 克、青笋片、平菇、芹菜段、蒜苗段。

配料：姜末、蒜末、郫县豆办、水豆粉、鸡蛋清、花椒面、辣椒面、香葱段、盐、味精。

做法：先把油锅烧热后把主料中的四种蔬菜下锅翻炒至八成熟，用一大碗盛起做底。洗净锅，把油烧热，下花椒粒、姜末、蒜末、郫县豆办一起翻炒，等炒出香味后加入高汤烧开，再把用水豆粉和鸡蛋清码好猪肉片放如锅里，等猪肉均匀散开后，把煮好的肉片捞起，放在菜的上面。在已做好的肉片上洒上花椒面和辣椒面，最后淋上一大勺热油，放上香葱段即可。

水炒鸡蛋

不用油也可以炒鸡蛋哎！鸡蛋 3 个打散，葱花切得细碎些放入蛋液，顺一个方向搅拌，分几次加入凉开水，量与做蒸鸡蛋羹差不多，放盐和味精，平底不粘锅放火上烧热，倒入蛋液，用炒菜铲不停地向一个方向搅拌，待鸡蛋全部凝固，出了一点点汤汁后即可起锅，此菜简便易做，鸡蛋滑爽，葱香扑鼻，口感极好，有蛋羹的味道，烧制时间却比蒸鸡蛋羹要短得多，又不油腻，值得坛友们一试。

芙蓉牛肉

牛柳肉或牛里脊切片，鸡蛋两个打散，洋葱切丝，先将鸡蛋炒熟盛起，热油锅放入姜末炆锅，牛肉片翻炒，加黄酒、酱油、糖，肉熟后放洋葱丝，炒好的鸡蛋放入、加入盐、味精翻炒几下即可起锅

慈禧太后肉末火烧配鸡茸菠菜粥。

炒锅放少许油烧热，放入姜末、放入肉馅（猪肉、牛肉都可）翻炒、倒少许黄酒、少许糖、酱油，翻炒变色后放入葱末，然后放入香菇末，起锅时放入蒜末；火烧买现成的、带芝麻的小火烧，好象到处都有卖，吃时将火烧掰开夹炒好的肉末即可。菠菜切末、鸡胸脯肉切末用湿淀粉拌匀待用，大米粥熬好后（稀些），继续咕嘟着，放入菠菜、肉末和细葱花，再放些鸡精、胡椒粉即可起锅。

佛山无影腿

选取鸡腿三只，福手螺。芹菜，芫须，生姜，葱，蒜，八角，桂皮，香叶，三奈，沙姜，茴香，盐，味精，料酒，胡椒，花椒，干辣椒。香油，土豆菱形，青红辣椒滚刀，豆瓣

先把鸡腿花纹剖刀，放入盆里面，倒如料酒。胡椒，生姜，葱，把香料加水熬汤也加入里面，奄制三个小时，炒锅坐油烧止三成热，放入奄好的鸡腿，炸止金黄捞出来，把福手螺。卓水去出肉，加入豆瓣酱花椒，干辣椒，香料加入土豆菱形，青红辣椒烧成麻辣。把鸡腿用香料烧成五香味。然后，把福手螺放置下面，鸡腿放在上面就可以了。然后撒些香菜。

腐衣鸡火煲

很大很大的千张 2 张，糯米少许，醋 2 毫升，麻油若干，酒酿少许，黄瓜段若干，火腿段若干，盐，净光鸡一只，越小越好，笋段若干，香菇丝若干。好了，先把鸡斩成厚片码齐，用盐，黄酒擦拭，加入花椒大料中腌一下，然后放入葱油中略煎，出锅，把千张多淋水，把糯米蒸好以后和醋稍许拌和均匀，然后在千张上铺一层，米上铺香菇丝，黄瓜段，火腿段，之后卷起千张，压好固定，然后像切寿司一样切成厚片，把鸡和千张卷片片相隔整齐码入小沙锅，然后把沙锅密封，隔水大火蒸 45 分钟，然后淋入鸡汤，再蒸 15 分钟，淋入酒酿少许，再蒸 7 分钟，淋入麻油，停火上台，可以最后用生菜打底。

此菜颇为清香，算是我新创的本帮菜吧，这道菜的关键就是酒酿的多少，关键突出在清香的基础上有一些漕溜和麻油的特殊香味

乳汁香芋肉

五花后臀尖半斤，大芋艿 4 个，黄酒，红腐乳，盐，葱段，烟熏鹌鹑蛋或者鸽子蛋若干，菜心若干段，八角，花椒若干。

找小碗一个，把腐乳捣成汁糊，加入盐，糖，调成自己喜欢的味道，黄酒加入八角和花椒，葱段等，把五花肉切厚片，最好是肥瘦各一半的比例，芋艿切厚片，把五花肉片放入黄酒兑成的料中腌好，然后放入锅中煸一下，出来在肉皮一面抹上乳汁，把芋艿片和肉片分隔码好，注意码的时候肉皮向下，放入大碗蒸，用削尖的筷子插肉感觉软烂之后把乳汁均匀的淋在上面上色，然后另找沙锅一只，垫上菜心，围上熏蛋，把肉扣在小沙锅内，沙锅密封之后再大火蒸 15 分钟就好了。

这道菜还可以变形，把五花肉切大块，先蒸出油分，再和乳汁，芋艿块一起烧，还可以根据口味需要加入百叶结，干笋，藕块之类的东西，用卤蛋围边，生菜垫底也可以，关键是这种烧出来的肉要注意浓缩汁水，上色要均匀，如果喜欢甜一点可以在最后加一些樱桃，色彩更好。

如果一次无法吃完，可以下次热好淋在配了瓜条的米饭上，就是比正宗的还好吃的卤肉饭

回锅肉

饭馆的做法细腻，不适合我这急性子的糙人，试验了几次，大内领导说："中！是这味儿。"我也就来个盗版的回锅肉:) 五花肉，豆瓣酱，姜，蒜苗，料酒，干红辣椒，青辣椒，有木耳最好，没有拉倒。五花肉切片，别太薄，浸泡干净血水，控干（用来替代氽水）。锅烧到冒烟，放少许油，烧热后同时放肉片和干红辣椒爆炒，手要快，可别烫着，看着肉变透明，出油了，喷点料酒翻两下，再把姜末和豆瓣酱放进去，出香味后，放蒜苗，青椒，木耳，大火快炒，中途放糖，盐，13 香，也可以来点点酱油。出锅前放点鸡精，OK。就是不能放水，完全靠油。如果实在要放点水，就是要在所有的蔬菜都软了以后喷一点了。如果要放炒饼，就是在鸡精之前放。

红烧肉

带皮五花肉斩方块，铁锅放入肉块，加水至高过肉；水里放姜块，桂皮，葱段，大火烧开，漂尽白沫；水里加花椒，再加一点儿丁香（不喜欢就不要加）；煮 5-10 分钟，瘦肉能用筷子扎通即可；肉盛出，汤和其他调料倒到大碗里备用；铁锅放少量油，小火，放糖，直至成为焦糖，起大气泡为止；改大火，下肉块，翻炒上色；略炒一会后，加少许酱油、醋，加深颜色。原汤倒回，改小火炖，加盐，放几瓣蒜。炖的时候不要加水，看到基本上汤快炖干了，再大火炒，炒到没汤为止。盛出，加葱花，胡萝卜配色。

香芹牛肉

原料：香芹一把（约半斤，现在北京很多菜场都有售的，是很细的那种小芹菜，一般生在水里的，闻起来很香）、牛肉半斤、仔姜（或老姜亦可），蒜仔三颗、红尖椒一棵。

准备工作： 1、香芹洗净，摘去老黄叶即可，剩下的绿叶和嫩叶都可食，然后切成一寸长的段；
2、姜去皮，洗净，切丝；蒜切丝；3、红尖椒切丝； 4、牛肉顺纹切丝（很练刀功的噢，偶每次切肉都能把右手的食指与手掌相连的部位弄出水泡来，这次也不例外）；切好以后放在碗内蒯嫩肉粉两小勺，加生水少许，拌匀；

作法： 1、炒锅内放少许油，热后先放小半勺盐，然后将红椒丝与香芹放入翻炒至初熟，盛起；将锅用水洗净；

2、大火，再放入炒锅内一些油，热后先将姜蒜丝放入煸炒几秒，加入一小勺盐，倒入牛肉丝并迅速翻炒，并将牛肉划散，待大部分肉丝基本变色。将刚才炒好的芹菜辣椒丝放入，同时放几滴酱油、胡椒粉小半勺、味精数粒，再迅速翻炒几下，关火。

要领：

1、牛肉丝要想炒得很嫩，一来一定要加适量的嫩肉粉，不要放多也不能放少了；二来肉入锅后翻炒和划散的速度一定要快，要让大部分肉受热均匀。

2、前一部分香芹与红椒的翻炒不要太长时间，刚熟就要捞起，否则再次下锅受热容易过火，就不脆了。

蒜爆牛肉

材料：牛肉（火锅片）300克，青蒜2根，红辣椒1个，姜4片

调味料：沙茶酱3大匙，酱油、酒各1.5大匙，糖、芥末各1小匙，水3大匙

做法：青蒜洗净、沥干、切斜片；红辣椒横剖、去籽、切斜片；姜切丝。调味料充分拌匀备用。锅内倒2大匙色拉油烧热，炒香蒜白、辣椒、姜，放入牛肉炒匀，加入调味料炒至肉熟，最后加入青蒜炒匀即可。

二扒牛肉（辣）

原材料：牛肉一大块，两斤三斤随便，部位不限。贵的也行，成菜味重，吃不出大区别来。但是一定要牛肉。疯牛病火的时候不尝此味有八个半月之久。还好我们都善于忘记愿意忘记的事。大蒜两头，白皮的紫皮的随便。记住，不是两瓣，是两头。干辣椒若干（很多），搞搞碎。方法请便。

下面开始煮牛肉。大块肉洗一洗切一切，以能塞进锅里，并用水淹没为度。水开后撇去血沫，或者干脆倒掉，肉冲干净，换一遍水。大块姜用刀背拍拍松，葱一根，打不打结都行，花椒几粒，八角茴香，有的话都扔锅里，没有或者部分没有也不妨事。倒点酱油（上色），料酒（去腥气），盐少许（不够以后再放），一点点糖。开火，煮。

水开了关小火，继续煮。这期间可以切根黄瓜胡萝卜芹菜什么的，准备拌个爽口的凉菜（应要求提供凉菜制法）。或者干脆去上网，这里得煮个把钟头。等“香气这里都闻见了”（参见红楼梦琉璃世界白雪红梅一回）的时候，揭开锅用筷子捅捅，肉能扎透，熟了。

熟牛肉当然可以吃。切片蘸酱油麻油辣椒油还是甬管什么混合调料。什么都不蘸也是像像样样一盘酱牛肉，水浒里常吃的。只还不是我们的二扒牛肉。

下面，牛肉捞出，放放凉。主要是怕切的时候烫手，再说太烫的肉下刀就散，不容易切成形状。逆着肉的纹路切成薄片，记住，只要跟牛肉打交道，没有第二种可能。牛肉肌理粗，肉片一定得是横截面。不管是顺着纹路切，还是斜着切，结果多半是咬不动，切记，切记，莫谓言之不予也。

炒锅上火，倒油，大蒜剥皮洗净切片待用。油要比平时炒菜多放不止一点，不然牛肉发干，口感欠完美。油烧至八成热，丢一把碎干辣椒进去，迅速倒入切好的肉片，紧着翻炒若干下再去开门开窗。迅速的意思是辣椒不可炸糊，否则满锅焦苦辣，一番功夫付之流水。建议初试者为保险计，辣椒牛肉一同下锅，仅是香味打少许折扣而已。

再炒两下，隔壁邻居喷嚏声隐然可闻，两头蒜尽数下锅，炒，炒，炒，喷老抽少许，尝尝咸淡，通常要再加盐，喜好味精者亦请便。生蒜炒成熟蒜时，起锅装盘。肉好功夫高的，成品片片完整，干香鲜辣，蒜香扑鼻。由于种种可知不可知的原因（比方说肉煮得太烂，刀工欠火候，心情很好或者心情不太好等等），也可能会炒成一盘烂渣渣。不要紧，香是一样的香。

腰果牛肉

材料：腰果 75 克，牛肉 300 克，蒜苗 1 根，红辣椒 1 个，姜 2 片，小白菜适量

腌肉料：酱油 1.5 大匙，酒、香油各 1 大匙，蛋白半个

做法：

- 1、腰果洗净，放入小锅内加水淹没，加入 2 大匙糖，以中小火煮 15 分钟，捞起沥干。
- 2、牛肉逆纹切片，加腌料充分拌匀；蒜苗切斜段；红辣椒、姜切丝；小白菜焯烫、冲凉沥干、排入盘中。
- 3、锅内倒入 1 杯油，约 3 分热时放入腰果，小火炸至微黄捞起。余油放入牛肉，大火翻炒约 7 分熟时，加入蒜苗、红辣椒丝炒至肉熟，盛入盘内即可。

辣味牛肉丝

原料：牛肉、大葱，均切丝、干辣椒数粒切碎

调味料：十三香粉、醋、酱油、料酒、糖、淀粉少许、姜和蒜末、盐、味精

做法：

- 1、将切好的牛肉丝放入碗内，加少许酱油、醋、料酒、糖、盐、水淀粉，拌匀，腌半小时以上。
- 2、开火，把锅烧热后，放一点点油，八成热时放入葱丝快速炒香捞出，一定要快哈别炒胡了炒太焉了。
- 3、锅中继续放些油，比炒葱要多哈，先放小火，加入姜蒜末、碎的干辣椒，煸出香味，再加入腌好的牛肉丝爆炒 3 分钟，放大火同时加入适量的十三香粉，倒入葱丝，试味儿，如果偏淡可再加些许盐、酱油，最后放一点味精。就可出锅。

炒烤肉

原料：新鲜羊肉

辅料：鸡蛋清 2 个、淀粉

调料：孜然面（孜然粒也成）、辣椒面、盐、味精、油

做法：1、把新鲜羊肉切成薄片、这个不能偷懒的哈，不许你用市面上买的涮锅子用的羊肉片，坚决不许的：）切好以后放入鸡蛋清和淀粉拌匀，不要放太多淀粉哈，少量少量。

2、炒锅加热，倒入多多地植物油，五成热时，把腌了一会儿的羊肉倒入油锅过油，炸 2 分钟左右，注意别弄胡了哈，勤观察着点，然后捞出来凉一小会儿控油，再入油锅炸一分钟左右，将最后炸好的羊肉片捞出，再控干油。

3、把大部分油倒出来，留一些在锅里，大火，加入炸好的肉片，煸一煸，然后加入孜然和辣椒来回翻炒翻炒，闻见很香很香的孜然味和辣味了，加盐和味精，出锅。

注意：在第一次炸肉时，为了保证羊肉片不粘连在一起，可以在肉下锅之前用筷子逐片地分开它们。

可以下饭的蒸蛋羹

鸡蛋两个，分几次加适量凉开水打散，放入少许盐，味精上屉蒸 10 分钟左右，选择容器要大些，因为要在上面浇汁，汁的做法同上面的锅塌豆腐，其实没有什么一定之规，你喜欢什么可配什么，喜欢吃笋就可以切些笋丝放进调味汁中，喜欢吃蘑菇可放些鲜蘑菇片，那喜欢酸笋的铜子在卤汁里放些酸笋我想味道也差不了。

鸡蛋可以和哪些菜炒在一起？鸡蛋韭菜：韭菜不易消化，和鸡蛋做在一起可以助消化，韭菜切末或切成寸段放进蛋液里同搅，然后放热油里一扒拉就熟，盐和味精可事先调好，喜吃韭菜的可以切寸段，只愿吃些韭菜味道的就可以切末；鸡蛋洋葱头：葱头切丝与蛋液同搅，放好盐和味精等调料，放热油里一扒拉就熟。鸡蛋尖椒：先炒蛋，蛋熟后放切好的尖椒丝、盐和味精等调料，起锅加蒜末；鸡蛋银芽：先炒蛋，蛋熟后放绿豆芽、盐和味精等调料，豆芽断生后起锅；鸡蛋油菜（小白菜、菠菜）：蛋熟后放切好的青菜叶、

盐和味精等调料，起锅加蒜末；香肠炒蛋：广式香肠切片拌入蛋液，加盐和味精等调料调匀，放入热油，少放盐因香肠有咸味，炒时最好注意让蛋液包住香肠，一面焦后再翻另一面，很好熟。也可以炒泥肠，也可炒午餐肉、加些葱花更香。鸡蛋口蘑：口蘑切片，与葱花放入蛋液里同搅，放盐和味精等调料、放热油里一扒拉就熟。鸡蛋笋丝：笋切丝，与葱花放入蛋液里同搅，放盐和味精等调料、放热油里一扒拉就熟。

肉糜炖蛋

原料：鸡蛋两只(约 100 克左右)，肉糜 100 克

调料：黄酒 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，清水 400 克

制法：将清洁鸡蛋敲入碗内，放入肉糜打散，加入精盐、黄酒、味精、清水用筷子再打匀。然后隔水炖锅水烧开，再将蛋液用筷搅打一下，放入隔水炖 10 分钟，即熟，取出上桌。亦可用微波炉高火 5 分钟，即熟，取出上桌。

特色：黄色，嫩滑，鲜香。

炸牛眼

鸡蛋四、五个煮熟剥好皮待用，将肉馅放葱、姜、蒜、黄酒、盐等调料调成糊状，将剥好的鸡蛋放入肉馅糊中裹匀，将裹好的鸡蛋放入热油中中炸，炸成金黄色捞出沥去油，将鸡蛋长下里一切两半，码放盘中，切好的鸡蛋剖面中心是蛋黄，然后是白色的蛋白，最外一层是薄薄的金黄色的肉末，特象一只大眼睛（不忍下嘴），要是家里待客，就在盘中衬些绿色的生菜叶，可上档次了。记得女儿过满月时，我公公做了这道菜，给来给外甥女过满月的我 LD 香的啊，吃了半盘子。

红焖羊肉煲

此道菜是师傅沿用“羊颈煲”的做法做成的，为了方便普通家庭购买原料，在这里改用羊肉做主料。菜做得怎么样？各位食家要趁热试菜了，皮酥软、入口即化的才叫上品，所以最好边加热边吃。羊肉煲肉香浓郁，汤汁可口，而且越焖越“冶味”，还有补气益血、固本培元的功用。

主用料：羊肉，马蹄、萝卜，当归、支竹、大蒜，海鲜酱、蚝酱、柱侯酱。

做法：1、把羊肉斩件飞水，为去净腥味，飞水时间稍长——25 分钟。2、烧镬落油，爆香大蒜后，再把羊肉加入爆香，加入海鲜酱、蚝酱、柱侯酱，爆透。3、把马蹄、萝卜、当归等配料放入煲里，加汤加水，焖至爽嫩。

要点：这道菜对羊肉要求比较高，因为只有嫩的羊肉才可以越焖越爽口。至于火候，可以用筷子戳一下羊皮，可以戳入之时就到了羊肉煲上桌的时候。用瓦煲来焖，主要是为了保温，当然，如果家庭有酒精炉或者小电炉的，可以边保温边吃就最好了。

免治羊肉蒸丝瓜

这是最清淡的一味，做法是最为“家常”的，因为羊肉、丝瓜本身的味道不浓，也没有浓郁的汁酱，师傅会用拍扁的咸蛋黄吊吊你的胃口，既节省用料，又令卖相变佳。

主用料：整条丝瓜，羊肉，咸蛋黄，生粉、味精、麻油、糖、盐等各少量。

做法：

- 1、切丝瓜，把羊肉切碎。把各种配料拌好，将羊肉腌制 1-2 分钟。
- 2、丝瓜铺底，羊肉碎末摆于丝瓜上方，咸蛋黄拍扁后放在丝瓜中心。
- 3、原盘蒸十分钟后，即可上桌食用。

要点：菜肴做法很容易，倒是用料处理的方法要注意。

丝瓜的切法最影响菜肴的卖相，即使在家做也可以试试讲究一下切法。丝瓜能保持一整条，是因为用斜刀切，每刀都不把丝瓜片完全从瓜条上切断，之后把丝瓜片朝外，连接各片的那边朝里，就可以把丝瓜如盘龙般绕在碟子里。万一切断了，也不要紧，干脆把丝瓜切片，按照“盘龙”式样摆放便可。用菜刀拍扁咸蛋黄的时候要先沾点水，蛋黄才不至于把碎粒沾到刀面上，放丝瓜面上，与羊肉碎粒持平。

茄汁香麻羊肉

菜肴本名叫“京都香麻羊肉”，一般说“京都”酱，都是食肆师傅们自己特别调制的，而家庭则可用茄汁代替。深绿西兰花、金黄南瓜、红绿圆椒和白色芝麻，真正使菜肴做到“色、香、味”俱全。丰富的色彩加上酸甜的口味，从观感和口感上都令你胃口大开。

主用料：羊肉片、西兰花、南瓜、蒜蓉、葱、少量辣椒，芝麻等。

做法：

- 1、先把西兰花炒熟，把南瓜切片蒸熟，先盛于碟子上。
- 2、炒香料头(师傅把蒜、葱等调味的用料称为“料头”)。
- 3、加入羊肉片爆炒，之后放茄汁再炒一下，上碟。
- 4、在表面撒上爆香过的芝麻粒，即可。

要点：因为家庭的炉头的火不如食肆里大厨房的，为了菜肴的香味更足，最后一步可把全部原料，即原来已经蒸煮好的西兰花和南瓜片都放在一起炒。最后撒的芝麻粒最好使用原粒芝麻，香味和口感会更好。作为主要的调料茄汁也有讲究，卢师傅推荐国产“致美斋”牌或者进口的“地门”牌。

仙赞鲜

这道“仙赞鲜”是新兴饭店的招牌菜，因为汤、肉皆美味，可品其肉，喝其汤，备受欢迎。菜中有鱼又有羊，合起来正好一个“鲜”字，可见首创的师傅花了多少的心思。据说，这道汤还有滋阴养肾的功用，很适合于家庭的制作，最多就是差一点大炉的火候而已。

主用料：羊肉、甲鱼(俗称“水鱼”)以及“清补凉”汤料(淮山、枸杞、党参、红枣、小片当归等)。

做法：

- 1、把羊肉、甲鱼分别斩件，“飞水”(用开水稍微煮熟)去腥，“飞水”时间不要过长。
- 2、把羊肉和甲鱼，伴着“清补凉”汤料和清水放入锅内炖，炖上3个小时才行。

要点：这道汤肉两用的菜，要用“炖”的方法烹制，所以家庭“煮”户不但要提前做，而且最好能准备一个电子炖炉之类的小家电。用传统的煤气炉也行，炖盅要大，够分量，先烧一锅热水，用架子把炖盅放在水中央，文火炖，不过会花耗不少的煤气，适合一家人分量的大炖盅也比较难找。

关于羊肉汤（新疆做法）

新疆的羊肉汤制法简单、使用作料少，羊肉鲜嫩，汤清，大补。

做法：

- 1、带骨羊肋条肉剁成3厘米宽大段。(新疆民族同志做时羊肉不洗，洗了以后不好吃)
- 2、香菜切段备用。
- 3、大锅里放凉水架火上。立即把剁好的肉放进凉水锅里。旺火烧开。
- 4、用勺子捞干净汤表面的脏沫子撇去。多捞几次。
- 5、捞干净沫子后，改小火炖。
- 6、约1个小时后(可以更长时间)，羊肉熟了。
- 7、一次撒够盐和胡椒，1分钟后盛入大盆里。在盆里汤表面放上香菜段端上桌。

要点：盐必须最后放，主要是让汤有味道。一开始不能用热水，必须用凉水烧肉。

吃法：每人准备两个碟子，分别盛盐和孜然，用手抓羊肉撕开蘸着盐吃。可以根据个人喜好改良碟子里的

调料配方。用碗喝汤。

蔬菜、菌类

紫苏炒黄瓜

- 1、用料：新鲜黄瓜两条，洗净斜切成片；紫苏 4、5 片洗净切碎。
- 2、锅内放油烧热，7、8 分热时下紫苏爆香，紧接着下黄瓜片，翻炒均匀，放盐，起锅。
- 3、这道菜卖相很好，黄绿之间夹杂黑红紫苏沫，清爽清爽：)
- 4、注意：我喜欢完全炒熟的黄瓜，所以有时候翻炒均匀以后，我会加一点水，稍微焖一下，个人觉得更入味，更好吃：)

白菜三明治

取不太老白菜帮，将叶子片干净，把菜帮横切成两块。取三明治的方形火腿片和自己喜欢的酱，比如沙拉酱，比如麻辣酱，比如豆腐乳或者芝麻酱——只要你喜欢。在火腿片上抹好酱料，然后用菜帮夹起来，也可以再放洋葱，酸黄瓜，番茄片什么的，总之完全自由发挥。我个人喜欢抹海慧寺的豆腐乳，再放点青椒，火辣辣的爽。还绝对不长肉。

白菜包饭

主要是刚才剩下的菜叶子。炒米饭，用多种切成丁的菜来炒，比如鸡肉，鸡蛋，豆干，芹菜，香菇什么的。然后准备好面酱（东北黄酱是上选），小葱切丝。吃的时候，先把酱抹在菜叶上，再放适量的炒饭，撒上葱丝，就可以享受美食了。我个人还是会加一些青椒丁，呵呵，就怕不辣，再来点香菜末也是极好的。

如意菜（素炒黄豆芽）

大年三十晚上的年夜饭，是合家团聚的一年之中最喜庆的一顿饭，一家人其乐融融的坐在一起品尝美味佳肴。其实菜不在好坏，重要的是气氛。当一道烘托节日气氛的菜呈现在大家的面前时，家宴就有可能达到欢乐的高潮。如意菜（素炒黄豆芽）就是这样一道形意菜品。如意菜也就是素炒黄豆芽，是取黄豆芽的形。在我国古代有一种放在客厅里的摆设叫玉如意，是用来镇宅的一种宝器。它可以保佑一家人风调雨顺，吉祥如意。它的外形是长长的，一头较大向上弯曲。而黄豆芽的外形正与它相仿。所以大家就用黄豆芽做成一道菜摆上了年夜饭的餐桌。意予一家人来年风调雨顺，吉祥如意。

制作方法：黄豆芽买回来后，先要挑摘。将黄豆芽的根部掐去，留大约一寸长。豆子上有残缺的不要，洗净即可。

方法一：清炒黄豆芽

炒锅加热放油。当油微微冒烟时，放一点切的很细的姜丝，下豆芽（豆芽上的水一定要淋干净）快速翻炒当豆芽微微塌软时，放盐，味精即可出锅。口味：清鲜。

方法二：糖醋黄豆芽

炒锅加热放油。当油微微冒烟时，向锅内喷少量醋（也叫呛锅）。下豆芽（豆芽上的水一定要淋干净）快速翻炒，当豆芽微微塌软时。放调好的汁（糖，醋，味精，盐和一点切的很细的葱花）。再翻炒几下即可出锅。口味：酸甜。

方法三：麻辣黄豆芽（也可只辣不麻，不放花椒即可）

炒锅加热放油。当油微微冒烟时，放入花椒，再放辣椒，出香味后，炒锅离火，将锅中的花椒，辣椒

取出不要。锅再上火，当油微微冒烟时，下豆芽快速翻炒。当豆芽微微塌软时，放盐，味精即可出锅。口味：麻辣或香辣。

清炒小白菜

小白菜切寸段，热油，虾皮炆锅，放入菜翻炒数下，加盐和味精，起锅时放蒜末，此菜清淡，顺口。

蒜茸菜心

将洗净的整棵菜心一斤用滚水焯过待用，生粉（淀粉）用水调好，放入盐、味精，炒锅放油少许烧热，蒜末炆锅，火捻小，放入调好的生粉，待粉凝成糊状，放入焯好的菜心，翻几下，让淀粉包住菜，放蒜末起锅。此菜色泽光鲜，不烂不柴，很好吃。

榛蘑排骨煲

买手指长的小肋排一斤（我饭量大），剁成半根手指长（这个其他同学可以省略，我 LD 只要是让我多活动筷子，控制我吃饭的速度），买袋装的干榛蘑，一次用半袋就足够了。用热水泡半个小时，然后剪去芥蒂部分，充分清洗后控水待用。排骨也洗干净控水备用。利用控水这个空闲切一大块姜，不用太细，切成块就可以。用热的快烧一壶水。

把油烧的七成热，下入排骨，炒到断生，然后加入热水，量呢，没过排骨就可以了盖盖子，然后等锅开，打血末子后，放入姜块，8 颗左右的花椒，一颗八角，一小块桂皮，然后就放心让它自己咕嘟吧，厨师这个时候可以洗手看电视了。等到锅里的水剩下二分之一的时候放入两到三勺盐，继续咕嘟，等到剩下三分之一的时候，加入老抽，至于多少，看你的口味了，颜色红点呢好看些，同时喷一点上海料酒，放上三到四块冰糖继续用中火焖 10 分钟，（糖让排骨晶晶亮），然后到入准备好的榛蘑，充分的翻炒一下，之后只要盖盖子 5 分钟就可以起锅了。这个煲呢，用个小沙锅盛最好，我 LD 据说就是 10 块钱买的这个沙锅，跟盘子价格差不多，可是很有感觉啊，象大师傅的手笔。请朋友来吃饭，可以先端上来，然后特牛的一揭盖，香气一下子窜上来，很热烈啊。红肉呢吃的我呢满嘴生香，LD 爱吃素，蘑菇也是吸进精华，味道十足，每次我们家吃这个菜的时候，我都由衷的感到 LD 真好，有家真好，当然每次这样表达的时候，LD 都说是让这个菜撑的，抒发感情先吃先卖，呵呵

第一，这个菜是先在炒锅做的，然后盛在沙锅里，这样有盖子，在其他菜没准备好之前可以保持温度，这个热乎的时候好吃，肉嫩；

第二，不等于香菇，香菇味道比较重，容易把肉味道盖住，而且有很多人不爱吃香菇，我就是个，所以我 LD 用榛蘑，这个超市都有的卖，比较干，细长的杆，伞花比较小，容易进味道，泡起来也省时间，当然你要喜欢也可以用香菇，不仅仅香菇，什么都可以放啊，我 LD 还用油焖笋啊，粉条啊，栗子，鲜蘑菇等等，几乎是想用什么就用什么。只有一次例外，她高兴居然想放西红柿被我严厉的制止了。

香菇蒸鸡

主料：鸡肉，什么都行，整鸡、鸡翅鸡腿等等，噢，对了鸡爪不行，呵呵。辅料：水发香菇（新鲜的也成，不过没有水发的好吃）、鸡蛋清

调料：猪油、盐、酱油、料酒、糖、味精（不喜欢的也可以不放这个）

作法：

- 1、将整鸡、鸡翅鸡腿等等全部一律剁成小块；
- 2、将鸡块入碗，打一个鸡蛋将蛋清流入碗内，剩下的蛋黄爱干嘛干嘛就是不要放在鸡肉里、依次加入料酒、盐、糖，拌匀后腌几分钟；
- 3、香菇片成片；放入鸡肉碗里，加入酱油、味精、一小勺猪油（没有猪油用食用色拉油也行）；全部拌匀；将泡发香菇的水倒一小半碗进去；

4、入蒸锅，蒸 20 分钟，到 18 分钟时，用筷子将肉划散再蒸两分钟，以使里面的肉都能熟透。味道不错的，偶家家长缕吃不烦的。

乱炖

原料：切成滚刀块的茄子、土豆、（茄子要沾上淀粉）、水泡宽粉条、扁豆、切成菱形块的白菜、豆面丸子、红烧肉块 and 少许海参段。

1 将茄子土豆块入油锅炸至微糊捞出。

2 锅留底油少许，爆香葱姜片，倒入白开水四杯。

3 将上叙原料一股脑儿地倒入锅中，然后加盐、味精、鸡精。（你爱吃酱油就弄成红汤，爱吃醋的话那就同你的那一位偶像一起搞成醋色。爱吃丸子粉条就多下点丸子粉条，无一而定，随你。）

4 然后咕嘟咕嘟咕嘟咕嘟咕嘟它至烫显浓稠之后（一定浓稠），起锅，倒入热煲中即成。一点也不复杂，可真的很好吃。

肉焖扁豆

原料：三两肥瘦兼顾的猪肉片、四两一掰两短的青青扁豆。

做法：

1、热锅冷油，爆香葱姜厚片，直接加肉片于锅中、加料酒、盐、糖、味精、醋、酱油，再抛物线一样随手仍进去四颗八角，炒制八成熟后再入扁豆稍稍翻炒后，加锅盖焖制。期间要用手间歇性地旋锅，以防扒锅糊烂。如实在太干，可加一点水（高汤更好）。

2、将出锅时，加入半两拍碎的蒜瓣。

鲜蘑菜心

原料：青菜心 250 克，鲜蘑菇 200 克，精盐、白糖、色拉油、麻油、鲜汤、水淀粉、味精各适量。

制作：(1)青菜心洗净剖开，入沸水锅氽一下捞出，沥尽水；蘑菇一切为二。(2)锅洗净置中火上，放油烧热，倒入菜心翻炒，加素汤 75 克，精盐 2.5 克，烧沸后转小火，片刻后再转旺火，放白糖 2.5 克、味精，用水淀粉勾芡，淋上麻油，起锅装盆排成扇形。(3)原锅放油烧热，倒入蘑菇翻炒，加鲜汤、白糖、精盐烧沸，加味精，用水淀粉勾薄芡，淋麻油，出锅倒在菜心叶旁即成。

特点：菜绿蘑嫩，清香爽口。

虾仁肉丝

原料：上浆虾仁 75 克，猪肉丝 100 克，大白菜 500 克，肉汤 50 克，水淀粉 2 匙，精制油 100 克，黄酒、盐、味精各少许。

制作：(1)大白菜洗净，先切 2 片，再切成长段，顺长切丝。

(2)精制油热锅，下猪肉丝炒散，放入白菜丝加肉汤烧沸，改用小火；上盖烧酥后，加盐、味精，下水淀粉推匀，盛出装盆。

(3)锅洗净，再倒入精制油热锅，投入虾仁炒熟，加少许肉汤和味精，下水淀粉推匀，盛出浇在肉丝及白菜上即可。

特点：鲜糯滑嫩，老少皆宜。

肉末酸黄瓜

超市买罐头腌酸黄瓜（像麦当劳汉堡包里面夹得那种），取出切小丁待用，炒锅放适量油烧热，放辣椒、姜末炆锅，将肉末少许放入，变色后加料酒、汤，加生抽少许，然后放入葱末，炒出香味后，放入酸黄瓜

丁，加盐及水适量，约 2、3 分钟后加味精或鸡精起锅。此菜简单易做，酸辣适口，特别下饭。

清炒黑豆苗

现在超市和自由市场里都有卖一种黑豆苗，是用黑豆发的，豆苗是深绿色的，叶片比起从前常吃的绿豆苗要来得大，还厚实，吃起来肉乎乎的。黑豆苗洗净去根部，炒锅放适量油烧热，用花椒十几粒炆锅（喜辣者可放辣椒炆锅），出香味后捞出。将豆苗放入锅内爆炒后，加盐与味精后起锅。

爆炒瓜皮

西瓜吃完以后千万别把皮扔掉，好可惜呀！把外面那层绿的用刀刮掉，把里面的红瓢也用刀削干净，然后切成薄片。准备一些剁椒，红辣椒也成，但需切得碎碎的，蒜也切得碎碎的；葱也碎碎地放油，下辣椒与蒜煸炒片刻，下入西瓜皮片翻炒，待瓜皮熟时再放盐，然后滴两滴酱油洒三粒味精，关火，将葱花洒进去。OK 了！

瓜皮干

把瓜皮的红、绿两面去干净以后，放在窗外晾晒至外表水份干，发蔫后，入坛封存数日（半月后），就成了西瓜皮干了，可以象其他的萝卜干什么一样，炒肉炖肉，很香的！

鸡毛菜粉丝汤

炒锅放少量油烧热，用葱花炆锅（注意千万不要让葱花糊），然后加入适量热水，放粉丝和盐，煮一会后，将鸡毛菜洗净放入汤锅内，然后放香葱、味精、香油起锅。

豆腐

卤水嫩豆付一块，切成小方块，不要盒装的那种，（太嫩）精肉剁成肉沫，用盐跟酱油腌一下，葱姜蒜剁成沫，现在我们这边的市面上有好多小尖椒卖，也就是朝天椒（新鲜的），超辣，也剁成沫，再准备点湿淀粉。

锅里放油，先放肉沫煸炒，再煸炒，放葱姜辣椒煸炒，再煸炒放豆腐轻炒，别把豆付炒乱了，要轻炒，加点盐，酱油，白糖，水（稍多一点点），盖上锅盖，中火煮 10 左右，好让豆付入味最后，勾欠，撒葱花，装盘，吃罗。这是我做的最漂亮的菜，红的，绿的，白的，就跟西门庆的脸似的 哈哈~~~~

上汤时蔬

原料：当令蔬菜、鱼丸儿，鸡精块儿（注意用过鸡精粉不好吃）

做法：

- 1、蔬菜洗净切一掌长的段儿，在微波炉玻璃碗中码齐。
- 2、撒上鱼丸儿，多少看各人爱好，不放也行
- 3、加 2、3 调羹水，将鸡精块儿放在最上面（根据菜量掰，一般一冰碗用一整块儿），然后什么作料也不加，就在微波炉中高火转就行，时间可以一分钟一分钟地调，具体用多长时间我也搞不清楚，每回都不一样。做出来菜色碧绿，再加上雪白的鱼丸，又漂亮又好吃。

香辣茄子煲

1) 紫色长条茄子数条，洗净、擦干，切去茄子头(别扔，可做另一四川家常菜“干煸青椒”之辅料)，茄子对半剖开，再切成两寸长的块。若你住在阳光灿烂的地方，不妨置室外让其晒晒太阳，目的是干结其外

层表皮，吸油性小，便于做下一步。

2) 大火起炸锅，入油半锅，烧至九~十层热(火太小茄子会吸油太多，成品软腻不好吃)，每次下两、三茄子块开炸，呈金黄色捞起，皮朝下置于沙锅煲中，数层码好。

3) 起炒锅，油少许，八层热，爆香姜、葱、蒜米(Not rice!..... Just kidding :-D) 再下辣豆瓣酱(当然是郫县豆瓣最好)，少量番茄酱(Ketchup 可)，少量甜面酱，罐头鲮鱼切碎下锅。快速颠锅，翻炒，下酱油，啤酒小半杯沿锅边淋下。让其咕嘟两分钟后，到入盛茄子的煲中。

4) 茄子煲，先起中火，再小火，煲 15~20 分钟。期间用筷子稍翻动免糊。下两茶匙醋，白糖适量。

5) 下葱花，起流芡，再用筷子轻轻翻动一下，芡熟现油即成。

萝卜干煎蛋

我是和一个海南人学的，萧山萝卜干切碎，加入鸡蛋，打散，用炒锅或不粘锅摊成饼状，摊的老一些，味道会更好，下酒不错。

尖椒炒鸡蛋

鲜尖椒 3、4 个切丝，鸡蛋 2 个放盐适量打散，炒锅放油烧热后，将蛋液放入，边炒边搅碎，蛋熟后盛碗中待用，如锅中还有剩油就不要再放油了，将尖椒丝放入，如果怕太辣可加入一些洋葱丝，翻炒数下后，放盐、味精起锅装盘即可，此菜我喜欢用来卷烙饼。

锅塌豆腐

备两个锅，一个炒勺，一个不粘平底锅。将平底锅烧热，放少许油，然后放入一只鸡蛋搅好的蛋液，迅速摊遍锅底，捻小火，在蛋液还未完全凝固前，放入事前切好的豆腐片（长方形，2mm 厚），铺满蛋液上，盖好锅盖，略焖一会儿，炒锅放油烧热，姜末炝锅，放肉末少许翻炒变色后，放黄酒、糖和适量酱油，放入葱末，将甜豌豆（超市有卖速冻的、袋装，还有一种什锦的，有豌豆、玉米粒和胡萝卜末也行，炒出来菜的颜色特好看）放入，搁水适量，加盐和鸡精，用水淀粉收一下汁，倒到平锅里的豆腐上即可，起锅时用宽一点的扁铲，铲入鸡蛋底下，整片托到盘中（难度大些）。浇在锅塌豆腐上面的汤汁浇在鸡蛋羹上便成为又一道菜，浇在日本豆腐上又成为另一道菜，喜吃辣的人可以在做汤汁时放进辣椒、上海人可以在汤汁里放进雪菜末……

家常辣豆腐

豆腐一块切成一寸长、5、6 分宽，2 毫米厚的片，豆腐不要太老那种，但也不能糟，将湿淀粉放入鸡精、蒜末和绿葱丝待用，炒锅放油烧热，用两粒辣椒掰碎炝锅，喜欢吃辣的可以多放辣椒哈，注意不要炸糊啊！把豆腐片放入翻炒数下，放适量水，然后放盐和少量生抽，豆腐变色后，放入调好的湿淀粉拌匀起锅即可，此菜色泽明亮，辣椒红、葱丝绿、豆腐黄、蒜末香，非常好吃。

麻婆豆腐

据古方考证，麻婆豆腐做法如下：

1 将切成二厘米见方的一斤八两豆腐入锅过水稍煮。不可捞出，否则粘团。

2 另置一锅，热锅冷油，爆香二两豆瓣辣酱，入二两肉末再入料酒、葱姜蒜末、酱油鸡精味精、糖（少来）继续炒香，加两杯开水。

3 锅开后，将上一锅豆腐捞出置于此锅之中，反勺轻推、并不时晃锅以免扒锅（当然，你的动作大可不必屁股抖抖一如跳 DISCO 那样紧凑）

4 火候到时，勾芡、轻推，倒入专用菜盆中。

5 上撒青蒜、花椒末既成。

素什锦

水面筋一盒切片，草菇半斤切片，鲜冬笋一个切片，去红皮的花生米半小碗，油面筋 10 个一破两半，水发黑木耳少许。热锅倒花生油，量比炒菜到，姜片驱锅出香味，依次加入上述除油面筋外的原料，每加入一种原料一定翻炒几下，加少许料酒，放酱油（最好是厦门出的拌面酱油）3 大勺，糖 5 小勺，略加些开水，盖锅盖小火焖大约 40 分钟，加入油面筋，一定让油面筋全部浸到汤里否则容易形成死芯。待汤全部吃到原料里，加味精出锅。这道菜注意不放盐，完全用酱油来调咸味，以偏甜口为主

鸡蛋菠菜

2 只鸡蛋，1 小捆菠菜，此菜只要注意 2 点，一是不加酱油，否则容易发苦，二是菠菜一定劈开洗干净。

双蔬肉卷

材料：白菜叶、菠菜叶、猪肉末、海带丝、火腿、鸡蛋液、蛋清

调味料：盐、料酒、姜、葱、鸡油、鸡精、淀粉、生抽、高汤

做法：1. 将火腿切成茸，葱姜洗净切成末，白菜叶、菠菜叶洗净用开水焯一下过凉；

2. 将肉末放入盐、料酒、生抽、鸡蛋液、葱末、姜末调成馅；

3. 将白菜叶上面先铺一层菠菜叶，抹一层蛋清、淀粉浆、肉馅后卷成筒，用海带丝系好摆入盘中，放入蒸锅中蒸 10-12 分钟； 4. 坐锅点火放入高汤、火腿茸、料酒、盐、鸡精，开锅后勾薄芡，再加入少许鸡油，出锅淋在蒸好的菜卷上即可。

小贴士：菠菜中含草酸多达 0.1%，是涩味的来源；在做菜前最好先将菠菜在热水中烫一下。

素八仙

白菜帮子切丝，胡萝卜、白萝卜（萝卜一定不能糠）切细丝，鲜香菇、鲜木耳切细丝，脆皮豆腐切丝（或泡发的腐竹、腐皮切丝）……，可以凭自己想象再加各种菜丝，用开水焯过，沥净水，各样一点就是一大盘子啊，拌蚝油、盐、味精、香油即可，清香爽口，特解腻。

西芹香菇鸡蛋豆腐

前两天在家乐福发现一种“豆豆厨”牌子的方盒装鸡蛋豆腐，如果没有这种，用日本豆腐可代替，豆腐、鲜香菇、西芹均切丁，炒锅烧热，用香菇炆锅，出香味后放豆腐丁、西芹丁，翻炒一会，放盐后会出水，起锅前放鸡精然后稍稍勾些芡。此菜豆腐微黄、西芹翠绿，香菇表面又是深褐色，看上去颜色跳跃、鲜亮，又显得很清淡，很好吃的。

剁椒怀胎豆腐

肉馅，葱，姜，蒜，豆豉 韧豆腐（超市卖的）剁椒。把豆腐夹上调好味道的肉铺在盘子里，撒上剁椒，蒜，豆豉（多放点啊）上锅大火蒸 20 分钟。取出来后撒葱花，并用滚油浇一下。

南/冬瓜蒸肉馅

原料：南/冬瓜（选小个的）、瘦肉馅（以填满大半个冬瓜为标准）

调料：鸡蛋一个，料酒、盐、鸡精、生粉、葱姜末。

做法：南/冬瓜去皮，在冬瓜 4/5 处切一刀（其实就是切下个盖儿来），去瓢。把所有的调料放入肉馅中，顺

一个方向调好馅儿。把调好的内馅填入南/冬瓜中，把切下的盖儿放回瓜上，上锅蒸。开锅后蒸半小时左右就好了。（蒸的时候把瓜放在大碗里比较好，因为会蒸出些汤来，建议只喝瓜里的汤，味道鲜美，碗里的汤没有肉馅的熏陶就没什么味道了，呵呵）

特点：南/冬瓜盅里有肉有汤，味道不错。大家可以试一试，简单方便。小时候，算是我家饭桌上改善伙食的一道好菜，奶奶每次总是先给我们几个孩子每人分一份，有菜有肉有汤往米饭一浇，别提多香了。只是，奶奶做的时候除了加些盐，还会放些酱油在肉馅里面，有一次，我自己做的时候忘了加酱油，我觉得汤更鲜一些。

素什锦

主料：脱水干烤麸（冷水泡发）干香菇（温水泡发，水量宜稍多）腐竹（冷水泡发）木耳（黑白均可，冷水泡发）

辅料：莲子或花生米（温水泡发）黄花（温水泡发）笋尖（可买成品）其余可依个人口味随意添加

调味料：姜片三片，葱段少许，酱油，花生油3~4两（根据原料多少定），料酒少许，糖、味精适量。

做法：烤麸攥干控水切块，块不宜过小，状如4块中型麻将块大小，备用；香菇攥干控水，过大香菇改刀一分为二；香菇水澄清备用；腐竹寸半长；莲子花生米去芯脱皮备用；黄花一刀断二，笋尖切片；坐锅放油，油八成热葱姜下锅，待出香味后，放入烤麸、香菇、腐竹等（木耳稍等），中火充分翻炒，待吃入原料内的油再渗出（行话称：返油）时，放入酱油，再充分翻炒片刻；加入澄清香菇水，以刚没过原料为佳；大火烧开，撇浮沫，加入木耳改中小火，至汤剩少许，加糖，味精。此时注意翻炒，待原料表面发亮有油相，起锅装盆盖盖半闷。冷吃佐酒为最佳。

秘诀：香菇水要充足，忌入锅后再加水。酱油、糖的比例。翻炒掌握火候，返油的程度，既不炒碎原料（尤其是烤麸），又不能糊底。

体会：法无定法，事无成例，重在经验，贵在创新。我个人体会，加入干红辣椒两个，做到：有口感，没辣味。另外还可以：在油里先下大料出味后再放主料。不放盐，完全用酱油，最好是厦门出的拌面酱油，烤夫不用浓汁的话会有少许酸，然后是多加糖，另外我做时不用笋尖，用鲜笋，眼下的冬笋就很不错，我还会加一些水面筋，油面筋（油面筋一定要切口，不然容易成死疙瘩啊）。不知我说的对不对。

蚂蚁上树

备料：肉馅儿，细粉丝，葱花，酱油，味精。

先把细粉丝用热水烫一下，马上捞出来，用冷水过一下，把水掉倒，然后再倒油如锅烧至冒烟，将准备好的肉馅儿倒入翻炒，肉馅儿颜色变成白色后，用碗盛起来并在碗里倒入酱油，用筷子搅拌均匀，重新在锅中倒入油，将泡好的粉丝倒入锅中炒两下后，把肉馅连同碗里的酱油一起倒入锅中翻炒，同时可适量的多加点酱油，因为不放盐，可以再些点水，因为酱油很容易烧糊，盖上锅盖焖会儿，揭盖，放葱花，放味精和辣味豆瓣儿酱，翻炒几下后即可盛出享用了。

虾烧豆腐

先把虾煮熟，不要太老，放点油炒豆腐放入刚烧好的虾和一点刚煮虾的汤，盐，出锅撒上葱花就行了，又好看又鲜美！

火腿瓜方

冬瓜去皮切块，火腿切丁，青辣椒切大块。姜末，蒜末少许。热锅热油，下姜蒜末，爆香，下冬瓜块，翻炒片刻，加盐、酱油，放入火腿丁，再炒炒，（可略加水烧）放入青辣椒块，烧一会儿，待瓜块变软。加入鸡精，胡椒粉，起锅即成。作好的菜红绿白相间，煞是好看，更不用说味道啦！

银芽响铃

原料：豆腐衣 4 张，银芽(绿豆芽)250 克，胡萝卜 50 克，水发香菇 50 克，面粉 25 克，生抽 10 克，白糖 5 克，米醋 5 克，辣油 3 克，精盐、生抽、鸡精、麻油各适量。

制作(1)银芽洗净入沸水氽烫一下捞出；胡萝卜蒸熟去皮后与香菇分别切丝。

(2)银芽和双丝拌匀，加精盐、生抽、鸡精、麻油调味作馅。

(3)豆腐衣用温水泡软，净布抹干，每张包入 1 / 4 馅，卷成豆腐衣长筒卷。

(4)平底锅加 25 克精制油，烧至三成热，摊上豆腐衣卷，用小火煎至两面金黄色，待沥干油切成段。

(5)将蘸汁料调匀装小碟同上。

炸辣椒炒鸡蛋

两个鸡蛋打碎，加盐，打泡。萝卜干开袋备用，少许瘦肉丝，青辣椒切小段。老干妈辣酱（我用的是鲜肉丝豆豉的，其他的也行），姜蒜末少许。先把鸡蛋炒好，盛出待用。锅中放油，下姜蒜末爆香，倒入肉丝煸炒，肉丝熟后，倒入青辣椒段，加盐少许（因为萝卜干咸，盐要放少），翻炒片刻，倒入萝卜干和炒好的鸡蛋，加入大勺的老干妈辣酱（多少依口味而定，不过此菜要的是咸香脆辣，好下饭）、酱油快速翻炒，待锅底有油析出，萝卜干水分被煸干时，加入少许糖，鸡精，即可起锅。

酱疙瘩炒鸡蛋

取鸡蛋两个打散，酱疙瘩切末，葱切末，放入蛋液中搅均，再加些味精，炒锅放油烧热后放入蛋液翻炒，熟后起锅装盘即可。简单易做，配粥，夹馒头都好吃。此菜小孩子极爱吃，对于病后和不爱吃饭的小孩子，都是良方。

酱瓜炒肉

酱瓜切丝，瘦肉切丝，葱、姜末炆锅后，放入肉丝翻炒变色后，放入酱瓜丝，炒约两、三分钟即熟，起锅时加些蒜末、味精。

辣椒炒空心菜杆

先将空心菜的叶与杆分离，再去掉杆较老的那一段，洗净；码在案板上，用刀背将菜杆拍扁；再码齐切成碎沫，取青尖椒四到五棵，同样先拍扁，切成碎沫；蒜仔拍扁切碎沫炒锅油热后，先放入一勺盐，将空心菜杆和辣椒的碎沫共同下入，翻炒一分钟，加入蒜仔沫，如有干豆豉也可加小把进去，再翻炒至熟，放少许鸡精或味精即可装盘。很下饭！这是我家一道传统经典且久吃不厌的菜了，每次我都会剩一大堆在碗里几乎与米饭同量，搅和在一起，然后用勺大口大口往嘴里送，香死个人咧！！

蒜炒红苋菜

红苋菜买回来以后，先摘成一段一段的，老的部分去掉，黄叶老叶摘掉，洗净滴水；蒜仔粒稍拍扁一些，从中间横切一刀即可；旺火加油，油热以后，加入等量的盐，先将蒜放入煸出味，下入红苋菜，翻翻翻，每次我炒时，红苋菜在刚入锅时几乎总是满满地一大锅地，要勤翻，让苋菜受热均匀，翻不好的话，底下的都炒谢了，上面的还没熟，呵呵，一般来讲，炒青菜是最练铲功的啦：）我炒青菜不喜欢炒老炒过的，炒过的就谢了，面了吧叽的，没有了爽滑的口感。所以一般看到青菜炒到变色以后，过个几十秒就会让它迅速出锅。装盘以后的青菜最好不要用盖子闷住，也会被热气闷掉原本的口感的。扯远了哈，出锅前加一丁点鸡精进去，就得了。原本满满的一锅菜熟了以后也就变成了一盘而已：）

一般来说，红苋菜在边炒的过程当中会不停地有红色的象血一样的汤溢出，因此，在洗净以后一定要

先控去沾在叶子表面的水，这样就不至于成煮汤了，不过这红红的汤可是好东东，补铁的！一定要喝掉不要倒掉！

红烧冬瓜

冬瓜先去皮去瓢，然后先全部分成一寸见方的块。然后就是工艺活儿了，需要耐心和细心，用刀从去皮的那一面先横切成二厘米的片，但每一刀到最后都不断，横着切完以后应该是在每一块冬瓜上被分成了很多连着的片，然后再竖过来切，距离依然是两厘米左右，切完以后冬瓜从去皮那一面看依然是一个整块，而从去皮的那一面看每个整块上都有很多的见方的丁。取红尖椒一到二棵，先竖着分成若干个二厘米左右的条，再将条化成二厘米见方的丁，备用；小香葱两根，也切成二厘米左右的小段备用。

大火，架炒锅，入油，稍稍比炒其他的青菜多一点点油，热后将冬瓜去皮的那一面朝下一块一块地码进油锅煎。全部放入以后，大概过半分钟左右开始注意火候的掌握，可以用筷子翻过一块冬瓜来看，如果已开始煎得皮变黄，此时将火拧至中火，如果依然洁白，还可以用一会儿大火直至被煎的那一面微微变黄，再关至中火慢煎，一面变黄以后开始煎两个侧面，要注意轮番着用筷子翻动锅里的每一块冬瓜，这样在色泽上会均匀好看当然也好吃。直至冬瓜除了去皮的那一面以外的三边全部煎得金黄，加盐，适量的盐啊，翻动两下，翻的时候一定要注意力度，此时冬瓜的各个部位的丁们极易在你的铲下脱离出块，因此，小心翻动。然后将红椒丁洒进去，加入小半碗水（有清高汤加入高汤更棒！），煮，将冬瓜块的内心煮透，大火煮开然后中火收汤，多煮一会儿，大概五分钟左右吧，煮的中途也要翻动两次，依然要小心地翻哈，为了保持冬瓜块们的完整，确定冬瓜块已入味且熟透，加入一点酱油，润润色，将香葱洒入，最后放几颗味精，就可以码盘了，码盘时也要小心喔：）这道菜在我家是所有素菜里最受家长和老弟青睐的了。家长特以此菜的功力为俺自豪咧，嘻嘻，臭美一下先：)

红白两丝

其实就是红萝卜丝和白萝卜丝，这个丝最好是自己手切啊，我曾经偷懒用那个擦丝的东西擦过，炒出来的味道要比手切的差很多的。不信你可以试一下区别：）这个菜炒的过程很简单，可切的过程太累了！以我的死也不能长进的刀功来看，切出一盘丝来竖能把我累死！那没办法，横竖也得创创新不是？要不家长那张嘴如何能堵得住，那胃如何能满足得了？呵呵，又远了啊。切丝的过程就不表了哈，大家都会的，反正每次切完丝俺的右手食指根处总能留几个泡作几天纪念的。这个菜我妈的传统作法是要放大油也就是猪油炒，这样才更香。下一大块猪油下去，融化以后将红白两丝一起下入，剩下的就是翻呀翻炒呀炒，可别小瞧了这个简单的动作，不同的翻炒速度和方向和间隔味道可也是截然不同的啊。所以呀，即使是很简单的动作你也要用点心哈，嘻嘻。快熟的时候再放盐，出锅将加几粒鸡精，我不喜欢放醋的，一放醋，萝卜本身的鲜甜就被醋给抢了给遮了，所以不放，坚决不放！OK，可以吃了，简单吧？

虾仁翠绿豆

这菜是去年在婆婆家，跟婆婆学的哈。也挺简单的！新鲜虾仁切成丁儿，这新鲜虾仁超市有卖现成的哈，如果没有就只好买活虾自己剥了。我每次在燕莎望京买的。四季豆去一圈儿老筋，也切成丁。蒜末姜末。锅内放少许油，不要大油啊，花生色拉大豆油都成。先将虾仁与姜末放入炒一炒变色后就出锅，别炒老了哈。再放油，将四季豆丁放入，同时将蒜末放入，变色以后再将虾仁倒入同时加盐，迅速将各丁们混合，再迅速加点酱油和鸡精出锅。色彩上红绿相间，口味上清清爽爽！下面再介绍两道特别简单但又极其下饭一写就要流口水的辣椒菜：)

豆豉辣椒

辣椒切成碎末，干豆豉先用水泡十五分钟以上。蒜粒儿切成末，准备工作就OK了。起锅上油，

先放等量的盐，将以上所有东西同时下锅，炒熟以后再加一点醋、酱油、味精，混合均匀，就得了。吃不完可以放冰箱里，夏天的话，直接从冰箱里拿出来就饭，爽死了。

腌尖椒

将尖椒一整棵一整棵地放小火上直接煨熟，然后将表面那层薄的白皮撕去。里面的籽也去掉，将煨熟的辣椒撕成一条一条的放在碗里，加一点蒜末和姜末，然后是盐、酱油、醋、味精、一丁点糖，愿意的话也可以加一点香菜末，搅拌，等个三五分钟，让辣椒条们入味，吃之前再淋一点点香油。这菜在夏天我也是先搁冰箱里冰个半小时再拿出来吃，更有风味。

凉拌香菜

去菜市场挑回一把中等个儿的不大不小的香菜，回来以后不要去掉那白须须的根儿。一定不要去掉，用刀将每一棵香菜上的根儿轻轻地刮一遍，刮掉根须上表面的那一层脏东西，然后将根与香菜一同洗净，稍稍控干水。然后用一个大一些的盆，将香菜整根放入，加入少量盐，还有酱油、醋、味精、糖，还有一样是一定要放的，那就是剁椒，然后混合搅拌均匀，搁置二十分钟以上，让香菜入味，吃时放少许香油。嘻嘻，酸、辣就着香菜的香也是不一样的味道喔。就是吃的时候吃相不大好哈：)我会这样子：先夹住那一整根白白地尾部也就是根部，举得高高地，先仰起头来吮干顺着茎流到叶子底部的汤汁，然后从叶子顶端开始往嘴里塞，边塞边嚼，直到那一整根入了嘴，嘴已经鼓得不能再鼓，再鼓就要外溢了，但即使是这样，吃完了一根基本上嘴角都会留下点汤汤水水什么的，呵呵，所以这个菜只适合家庭享用的哈：)

肉碎酸黄瓜丁

胡萝卜、洋葱、西餐酸黄瓜（超市有卖大玻璃瓶的好像是味美思牌的）切小丁，牛肉馅或猪肉馅都行，炒锅放油烧热，姜末炅锅，放入肉馅、黄酒翻炒至肉馅变色，放洋葱丁翻炒出葱香味后，放酸黄瓜丁、胡萝卜丁继续翻炒，加适量盐和胡椒粉起锅即可。（可视情况稍加水）。

湖北藕圆

做藕圆要用到一种特殊的工具，一个陶钵子，呈圆锥型，上面大下边尖，钵子的内壁是一道道细槽，呈辐射状的从钵底延伸上来，间隔很小，是用来做藕泥的，我们都叫它 ni(二声)钵。将白胖胖粉嘟嘟的藕洗好，钵洗好，就可以开始了，拿一支藕，在钵里的槽上擦动，不挺的转圈，就看到藕变成了一股股的泥状，带着白白的藕汁慢慢的在钵底聚集，当集多了就掏出来盛到一个有细密网眼的容器里，下面要有容器接着滴下的藕汁，把所有的藕全部擦完后，将藕泥集中放入容器里，然后就是等待了！

要一直放到第二天，等藕泥里的水分被沥的比较干，拌入一定量的姜末，稍加调味（其实也可以不用调味，藕本身就带有一股清甜，但决不要放酱油）就可以开始炸了！后面的步骤也就省略不讲了，只是起锅之后要裹上一层芝麻，装盘，吃的时候沾上辣酱或者白糖，香香的，糯糯的，表皮很酥，可里面软软的！带着藕的清香，却又决不会象藕块那样吃了不消化，因为要乘热吃才好，最好吃多少炸多少，正因为它的限量发送，每次上桌这个菜都是被消灭的最快的！

呵呵！就快过年了，大家也可以来试一试啊！很简单！（只是藕是一定要用擦的，切和剁都完全达不到效果哦！那样的藕不会成泥，只是脆脆的小丁，怎么也炸不出糯糯的感觉哦！）

青椒盅

味道鲜美的青椒可以做成美味的青椒盅，原料只需少量的蔬菜、米和意大利干酪。做菜之前，为了让青椒更“听话”，先要用热水烫一下。

原料：6 只青椒，你尽可以选择喜欢的颜色 200 克大米 60 毫升橄榄油 1 个切好的葱头 3 听凤尾鱼片 2 头大蒜 3 个西红柿，去皮，切成小块 60 毫升白酒 45 克新鲜芹菜 115 克意大利干酪，切成小块、6 汤匙搓碎的脱脂乳意大利干酪盐和番茄酱。

厨艺提示：选择青椒，一定要挑新鲜结实的，否则青椒盅就不能“站”在盘子里了。

1、切去青椒的蒂部，去掉核和籽，在沸水中煮 3~4 分钟，取出倒放在架子上晾干，备用。



2、把米在冷水中漂洗 3 分钟，煮熟，以较干为佳。



3、把 30 毫升油倒入煎锅，放入葱头，炒出香味，倒入凤尾鱼片和大蒜，搅碎，再加入西红柿和白酒，翻炒 5 分钟。



4、预热烤箱，使温度达到 190℃。把煎锅从火上移开，加入米饭、蒜泥、意大利干酪、4 汤匙脱脂乳意大利干酪、盐和胡椒粉，搅拌。



5、在青椒里撒上盐和胡椒粉，用刚才制作好的馅料填入，再浇上些许脱脂乳意大利干酪和油。



6.把做好的青椒盅放入盘子，倒入水，以淹过青椒的一半为佳，烘烤 25 分钟。出炉后，可依个人喜好加入番茄酱。



海鲜、鱼

酸汤鱼

草鱼 1 条，场上买的四川泡菜，建议买白萝卜和红萝卜，再来点酸豆角，嗯，洋姜也要点。只要你喜欢的菜都可以。记得额外要点泡菜汤。干红辣椒，茄 1 个切片，姜，料酒，白醋。

——收拾鱼：把鱼的肉片下来，切成水煮鱼那种规格，用盐，鸡精，胡椒粉，料酒，稍微入味，然后撒上干淀粉。

——收拾泡菜：烧汤（实在没有，白开水吧，可以稍微多放点鸡精冒充鸡汤，其实超市卖的专门打汤的鸡精块就不错），开锅后，放入姜片和干红辣椒，番茄片，倒入料酒，滚几滚。

——开大火，把鱼片扔进去，等到再开锅，倒入泡菜汤，再开锅，就放切成片的泡菜，再再开锅，转小火，烧片刻，大约 3~5 分钟。关火。如果不够酸，就用白醋调味，如果够，就不用啦。

——用胡椒和茺荑调味。OK。适合元旦或者周末做。

麻辣小龙虾尾

小龙虾尾 1 斤，超市有卖，掐去尾部（为进味儿），洗净沥干，炒锅放油烧热，用花椒二、三十粒炆锅后捞出（喜欢麻的可以不捞出来，此时注意火要小些，不要糊锅），接着根据自己的口味放辣椒（可多可少），辣椒出香味后放姜丝和葱丝，然后放入龙虾尾翻炒，放黄酒、糖、生抽、盐，适量水，咕嘟炒 2、3 分钟后，加些蒜末起锅装盘。此菜容易入味，麻辣适口。

红烧鱼头

3 斤半鱼头一个，洗净控干，热锅倒油，煎鱼头两面见黄，放葱段姜蒜片，改中火，淋香醋料酒出香，依次加酱油糖盐，加开水改小火盖锅盖焖，每 15 分钟翻一次身，直到汤浓缩剩余不多，即可出锅装盘

侷炖鱼头

活鱼(头),去腮、鳞、肠肚,洗净,炒锅放油烧热,用葱末、姜末炆锅,再放八角、蒜片和辣椒,放入鱼头),待一小会儿,翻面,放黄酒、糖、酱油,盐、开水(比平常做鱼多些水),中火咕嘟8分钟,汁浓缩但保持一定量(泡饼用),淋点醋(千万别多),加蒜末起锅。烙饼撕成小块泡进鱼汤即可食用。

清蒸鱼要领

- 1、鱼身下一定要用葱、姜丝垫起来,这样贴近盘子的那一面容易熟;
- 2、鱼身上最好抹些油,鱼肉蒸出来就会细嫩;
- 3、一定要水开后才上鱼;
- 4、一般的鱼蒸5分钟即可,鱼大了,也不要超过8分钟;
- 5、焖:关火后不可立即打开盖子,要焖15分钟

坛子泡菜清蒸鱼

新鲜青鱼或草鱼一尾,剖好后,片下两边鱼背肉,再斜刀片成薄片,鱼片加盐,姜丝,蛋清,胡椒粉,少许色拉油略腌,取一椭圆盘,抹上油,鱼片按鳞片状在盘中排好待用,湖南豆豉一包,取半包(或更少,豆豉味重,可酌量取用)剁碎,锅李放油烧热后将碎豆豉加入,煸炒,待豆豉发软后盛起,均匀的铺在鱼片的上面,再撒上几根葱丝,然后上锅,大火猛蒸10分钟即可。这道蒸鱼鱼肉鲜嫩可口,配上咸香的豆豉更是一绝!

酸菜鱼

酸菜鱼的做法其实很简单,我一般偷偷懒,买一包酸菜鱼的调料,再来一瓶朝天椒,先将鱼(草鱼,青鱼,什么鱼都行!最好大点儿)剖好,将两边鱼背上肉片下,再谢刀片成薄片,(越薄越好,一般我片出来的鱼肉拎起来都呈透明状,这样才够嫩滑)片好的鱼片加少许盐,胡椒,蛋清腌制,再将鱼骨劈成块,备用,准备好姜片,蒜片,酸菜鱼调料中的酸菜取出,切片.将朝天椒到出半瓶,水留下待用,朝天椒剁碎,待用。

锅放油烧热,下姜片蒜片翻炒,出香味后,放入酸菜片继续翻炒片刻,然后倒入鱼骨段,炒!加水,加盐,加入朝天椒末和泡椒水,再放入酸菜鱼调料里的调味包,开始熬汤,仍然经过大火烧,小火炖之后,锅里的汤呈乳白色,这时开大火,倒入腌好的鱼片和剩下的朝天椒,加入胡椒粉,鱼肉一变色即关火,转至火锅内,小火保温,开吃!

这样的酸菜鱼,酸度适中,鱼肉鲜嫩爽滑,汤鲜美醇厚,略带辣味,若鱼片多,可不用一次加入,随吃随加,更能保证鱼片的嫩滑.上次俺在都不爱吃鱼婆婆家操练此菜,结果一顿饭全部搞定,连汤都光光!后来虽然我 BF 还是不爱吃鱼,但对酸菜鱼却乐此不疲了!

糟辣椒鱼

这道菜冬天吃上桌不易凉,而且辣味浓郁,百吃不厌!原料:武昌鱼一条、贵州糟辣椒酱一瓶(没有可用天元辣椒糊一瓶代替)

做法: a 将鱼洗净,两面划3刀,抹盐(等10分钟); b 半头蒜末、少许姜末、数个葱段; c 油热炸鱼,微炸即可,捞出; d 将半头蒜末、少许姜末倒入剩余的炸鱼油中,将2匙辣椒酱放入,爆香; e 将鱼放入,加水没过鱼,放入葱段,小火煮10分钟(鱼大15分钟); f 由于辣酱很咸基本不用放盐,出锅前少许味精,不用收干汤,放入大碗中,汤最好没过鱼身,露出鱼头鱼尾。

剁辣椒的做法:取肥厚的红尖椒若干,洗净(注意,洗时不要去蒂),风干去水二天后,用刀剁得碎碎的,然后放盐,使劲地放盐,把盐和剁碎的辣椒搅和匀了,(这里还有一个技巧,如果一次制作的量不是太多,而且个人口味不是太重的话,建议不必放得太咸)然后封入坛中半月以上再开封。

剁椒鱼头

原料：熊鱼头一个（也叫胖鱼头）剁椒、姜、小葱、味精、食用油

作法：

- 1、姜切丝，如果想偷懒，切片也说得过去。
- 2、小葱洗净切成二分分长的小段。
- 3、将熊鱼头处理、洗净入大碟（注意找稍深一点儿的碟）。
- 4、在鱼头上铺一些姜丝或姜片。
- 5、蒯四五勺剁椒铺在鱼头上，剁椒的量根据个人口味的轻重决定，口轻的少放些儿，口重的多放点儿。反正我是不喜欢放太多的。如果嫌干的话，可以在碟中加入一小杯冷水。
- 6、洒几粒味清，然后滴入数滴食用油。
- 7、放入蒸锅，点火，蒸十分钟。
- 8、起锅，洒上一些绿绿的小香葱。

蒜烧鲶鱼

昨晚 LG 骑车下班，马路边上卖活的大鲶鱼，5 元钱一条，10 元钱提了两条回来，晚上我把鱼收拾好，切成七、八公分长的一段段，用保鲜纸包好放在冰箱冷藏室里待用。炒锅中放油烧热（比炒菜油多些），将大蒜五瓣切片放入热油中炸出香味，干辣椒两粒掰碎放入油内，接着放入葱丝和姜丝及一个八角，放入切好的鱼段，变色后放黄酒、糖和适量酱油，开锅后放入盐、水，咕嘟去吧，大约 10 分钟左右，此时汁已靠浓，中间记着翻翻个儿，起锅前滴入少许醋，起锅时放入青蒜段即可，蒜香扑鼻，肉质细嫩，微辣。

红烧平鱼

平鱼，酒、葱、蒜、辣椒猪油、调味料各少许。

【制作过程】

1.将鱼洗净； 2.放入热油锅内先煎煎至鱼皮呈黄色见硬时，把鱼捞出。 3.锅内加熟猪油、酒葱、蒜、辣椒、调味料煸炒，再放入肉清汤烧开，将鱼放入。然后用小火焖烧十分钟左右，见鱼肉熟汁呈胶状后，加味精并晃动，使卤汁裹包鱼块，即成。

鲶鱼汤

买条鲶鱼，叫卖鱼的给你杀好，回家洗干净，且成大块。一锅水，加鸡精一些、梅林牌番茄酱一小罐或者新鲜西红柿好多，加拈鱼块、冻豆腐块进去。烧开了，加些泡辣椒进去，锅里能放一切你喜欢吃的蔬菜，蘑菇、冬瓜、藕、土豆之类的，多炖炖没所谓。青菜都煮好了以后放进去，再烧开就成。再炖 10 分钟，就很好吃。换成别的也成：没有小刺的海鱼，鸡腿，鸡翅，在超市都能买。如果你喜欢，加一些红酒和奶酪，味道蛮好

金骨鱼

准备 2 斤左右草鱼一尾、芹菜半斤、黄凉粉一斤、干朝天辣椒 3 两、花椒 5 钱、自酿豆瓣 3 两、鸡蛋、料酒、姜末、豆粉、胡椒、盐、味精。先将草鱼去鳞、去骨、去筋，片成 2 寸长鱼片，用蛋青、胡椒、豆粉、料酒搅拌均匀待用。锅烧辣，炕好辣椒，等辣椒稍凉变脆后轧成细末，待用。芹菜切成段，黄凉粉切成块（大小随意，个人喜好）。将芹菜炒熟，黄凉粉煮熟放入一大碗中。油烧辣（8 分热），倒入豆瓣、花椒、姜末炒香，舀一斤左右开水（其他鲜汤更好，反正偶从来都用水）入锅。烧开后先倒入鱼头、鱼骨啦什么的，这些东东需要多点时间。差不多了就放鱼片，一开就关火，时间长了鱼肉就老了，连汤带鱼盛进装有芹菜和黄凉粉的大碗里。呵呵，别忙，还没完。。把轧好的辣椒末均匀撒在鱼上面，再用烧辣的滚油

淋在上面。

有关金骨鱼的闲话 偶的做法就是家常做法，不太正规，用料也不似人家『金骨鱼庄』来的地道，仅作参考。原来的『金骨鱼庄』在玉林小区的一条小街里，7、8年前可是鼎鼎大名。后来成都的新派川菜纷纷崛起，现在已经不太出名。不过吃过的人对金骨鱼的味道还是赞不绝口，对吃完后留在碗里的那根“金骨”还记忆犹新。。。

冰冻小黄鱼

小黄鱼不大，解冻后，用盐味精料酒码，然后用面粉调一点糊，里面也放适量味精盐胡椒粉五香粉之类的，（依照个人口味），然后小火倒油加热，至6成的时候，把鱼放在调好的糊里裹一下，放在油里炸。炸到金黄就好了。吃起来脆脆的，很香，骨头都一起吃了。对了记得先把鱼肚子里的东西掏干净哦~~

豆瓣鱼

用盐、酒、花椒把鱼码好味，饭后，我就把姜蒜切成粒准备好。锅上灶烧热。下油。烧好后放盐，然后放姜蒜粒炒一下，加了半饭碗豆瓣进锅里炒，一直到炒香，没有很重的豆瓣味了加白糖、一点醋炒一下，再把鱼放进去煎，并把炒的豆瓣酱淋在鱼面上烫鱼，待两面都煎好后，放了一点点开水，因为没有做汤，所以只有用开水了，然后盖上盖烧开后改用小火烧10分钟，然后关火，利用电炉的余火煨，冷了就不要管它，晚上再热。我想，用这样一热一冷一热的方式，汤汁里的味道可以更深入鱼的肉内，使鱼的味道更加入味，吃起来味道更好，晚饭前，热鱼的时候，烫汁以显得浓稠沾在鱼上，用火热一下，烧热后加葱节，热了一会后就起锅装盘。上桌一尝，味道真是好，入味得很，汤汁就象勾了芡的一样，沾在鱼肉上吃起来麻辣味香，很下饭哦！就是觉得没有现做现吃舒服，有点弄巧成拙，呵呵！~~~下次不敢了！就将就吃吧！

一道关于鱼的好菜

花鲢一条，根据人数多少决定大小。芹菜一斤 香葱一两 自己泡好的泰国指天椒大量 自己泡好的嫩姜大量 蒜大量。鱼切块，芹菜香葱切段，泰国指天椒嫩姜蒜一起切到最碎，油热后下花椒，花椒炸香后，放白糖一小包（太古小包装最合适），糖起泡后，下泰国指天椒嫩姜蒜，炒香后加3-4小碗水及生抽，李锦记锦珍生抽最佳，烧滚后下适量的盐，先放鱼头、鱼尾，出味后放鱼块。鱼熟后，捞起，放芹菜和香葱，最后连同汤汁一起浇在煮好的鱼上。

最好的吃法：在白饭上浇汁，连同饭一起吃。主人另外备有除了油盐未加任何调料的青椒炒牛肉和清炒小白菜，火候掌握之好，口味之佳，我倾倒非常。5个人就吃了这三样菜，已经幸福得要昏过去。

青鱼划水

原料：青鱼下巴200克，青鱼鱼尾150克，黄酒15克，酱油50克，白糖20克，味精2克，芝麻油5克，猪油75克，水淀粉15克，葱段、姜末、青蒜各少许。油100克左右。

制法：选用3500克以上的青鱼的头，斩下左右两旁的下巴（即青鱼两片面部），放在甩水两边待用，再将鱼尾顺长切成5条，取用两条放在盆中。炒锅旺火烧热，用油滑锅后下油100克，烧至七成热时先下葱段，煸出香味再推入下巴甩水，晃动并提锅翻身，再煎另一面，然后烹酒加盖略焖，再加姜末、酱油、白糖、味精、白汤200克，烧开后移小火焖烧8分钟。待鱼眼硬珠凸出时用旺火稠浓汤汁，用湿淀粉勾芡，边淋边将锅不断晃动，使下巴、甩水接触稠粘卤汁。随即从四周锅边浇入热猪油25克，端起炒锅晃动，加芝麻油，原样出锅倒入盆中，洒上青蒜叶即好。

鲫鱼包肉

原料活鲫鱼2条（约400克），五花精肉150克，葱、姜、盐、八角、味精、砂糖、黄酒、红酱油、豆油

等适量。

制作(1)鲫鱼从背部剖开，去杂洗净沥干。(2)精肉剁成肉糜，加调料拌匀后塞进鱼肚内，合拢。(3)豆油入锅烧热，下鲫鱼煸至两面呈黄色。加黄酒、酱油、砂糖、八角等调料，注入适量清水，猛火烧开，文火焖煮一刻钟，见收汤即可起锅。

特点：香味诱人，鲜甜可口。

番茄豆腐鱼

带鱼段，番茄，切豆腐，青辣椒 葱姜蒜，豆瓣酱，干红辣椒，花椒。带鱼用料酒，盐稍为腌一下。扑点淀粉。烧热油锅，带鱼稍微煎一下，捞出来。再烧热油锅，记住顺序：炸香干红辣椒和花椒，放葱姜蒜，接着是豆瓣酱炒香，下番茄和青椒，放水，放带鱼，放盐，糖，醋和少许酱油，开锅后放小块豆腐。汤快干时就得。心情好，可以撒点青蒜，香菜什么的。。 下饭。特下饭。

豆腐煮鱼

原料：嫩豆腐一块、鲜鲫鱼两条

辅料：香葱两根、姜一块、剁椒两勺

调料：盐、味精、酱油、食用油、胡椒粉

作法：

- 1、活鲫鱼即吃即杀（这样容易保持它的鲜美），清理干净备用。
- 2、豆腐切成2厘米宽的片，如果不是嫩豆腐可以放在开水里略焯一下，捞出沥水；
- 3、姜切片葱切成极小的段；
- 4、架锅放少许油，将鲫鱼稍稍煎一下，撒少许精盐，翻动，加入一碗冷水，放入姜片，盖上锅盖；
- 5、开锅后汤已经变成了乳白色，放入豆腐，同时将鱼翻身（小心别把鱼弄散了），将火调至中火，继续煮十分钟；
- 6、开盖，放入剁椒（根据汤的咸淡加适量的剁椒即可），再煮三分钟；
- 7、喜欢放酱油的这时可以滴2、3滴进去，不想让奶色的汤变色的，就不放；
- 8、加几粒味精（不爱吃的，也可以不放，这会儿汤已经比较鲜美了），爱吃胡椒味的可以撒少许进去。翻动后即可出锅，在汤面上撒上碧绿的香葱。

好了，碧绿的葱、奶色的汤、红红的剁椒、白白的豆腐、鲜鲜的鱼肉，好美味哟。多喝几碗！

糯米甲鱼

原料：甲鱼1只(400克)，糯米饭300克，洋葱末，火腿膘少许。

调料：精制油，酱油，糖，味精，鸡粉，黄酒，黑胡椒粉。

制作：甲鱼宰杀，焯水，洗净，改刀；糯米饭加调料拌匀。炒锅烧热，洋葱煸香，投入甲鱼加调味，烧至入味，然后再将糯米饭投入，一起翻炒，倒出装盆。

特点：色泽酱红，味咸、鲜、香、醇，质感软、糯。

韩国料理（盐水毛蟹）

主辅料介绍：（河）毛蟹1000克，盐、大葱20克、花椒少许、辣椒酱20克（这个根据口味重可以多放）。

作法：将毛蟹放入锅中，清水淹没后放下辅料大葱、花椒和辣椒酱——上锅盖一煮至变色（熟了）——放盐调味——夹起沥干装盘——放醋和辣椒酱还有酱油粘着吃（还可以放点蒜沫。对于俺这样勤劳的象小蜜蜂，可是时刻不忘腐化堕落的人来说，俺如同热爱真理那般热爱周末。

水煮鱼

材料: 豆油半斤, 刺黄瓜两根, 黄豆芽半斤, 蒜瓣一大颗, 姜一大块, 活草鱼 2~3 斤一条, 大颗红干辣椒叁两, 花椒粒小半碗

做法: 将活鱼剔除鱼腹内脏和鱼鳞, 削成片, 加细盐味精拌匀, 搁置半小时, 姜切成大块, 蒜瓣拍散, 黄瓜切成条, 将豆油入锅烧热, 关火, 油中热时加入红辣椒、姜、蒜、花椒。一盆加有数颗红辣椒的清水烧开, 加入黄瓜、豆芽、同时将鱼片一片片夹入沸水中, 鱼片浮上水面后关火, 此时鱼片细嫩。将已做好的辣椒油再烧热后倒入此盆中。一盆又香又辣又麻的水煮活鱼就上桌了。

水蛋蒸鱼片

原料: 鸡蛋 4 只, 青鱼肉 200 克, 青葱 1 根, 香菜 1 棵, 冷开水 200 克, 精制油 45 克, 盐、生抽

制作(1)鸡蛋打入碗内, 放盐, 加冷开水搅调均匀, 然后倒入深边平底的蒸蛋盘内。

(2)青葱洗净切成葱花, 香菜洗净斩碎。

(3)青鱼肉切成片, 用少许精制油拌匀, 倒入蛋盘内拌匀, 上锅隔水蒸熟。蒸蛋出锅时淋上熬制的精制油, 放生抽王酱油, 撒下香菜茸、葱花即可上桌。

特点: 质地滑嫩, 淡爽芳香。

清蒸鳕鱼 (适合 7 个月以上宝宝)

做法: 鳕鱼洗净, 加料酒, 葱姜腌 20 分钟。取出鳕鱼置盘上, 捡去葱姜不用, 放上葱丝, 姜丝, 火腿末, 入蒸笼, 大火蒸 3 分钟, 取出鳕鱼。蒸汁加淀粉和少许酱油煮成浓稠状, 淋在鳕鱼上即可

西红柿红烧鱼

把鱼煎好放佐料的时候, 把切成小方块的西红柿放进去一起煮, 直到西红柿变成汁。味道好极了。

软煎鱼排 (适合 1 岁半以上宝宝)

鳕鱼(或任何刺少的鱼)1 片, 洗净, 去皮, 去大骨, 把肉取下, 撒少许酒和盐腌 10 分钟。鸡蛋 1 个打散, 先把鳕鱼裹上 1 层面粉后, 再沾上 1 层蛋液, 然后放入平底锅内煎至两面金黄。小胡萝卜洗净, 锅中放高汤(或水), 盐, 糖少许, 加入胡萝卜煮熟当配菜。小胡萝卜比较甜, 对不爱吃胡萝卜的宝宝尤其适合, 当然也可以把普通胡萝卜切小段, 就地取材吧。

茄汁鲳鱼

鲳扁鱼洗净在鱼背上划几刀放料酒和少许生抽淹一回儿。炒锅里放花生油把鱼煎至两面金黄, 先将鱼盛出, 炒锅里留少许花生油, 放入葱姜丝煸炒出香味再将煎好的鱼放入, 加料酒, 少许生抽, 白糖, 番茄酱, 小火煮至鱼肉入味就可以出锅了。

美味小鱼饼

将鱼肉蒸熟, 去刺, 捻烂。洋葱切碎。鸡蛋清打散后, 加入鱼泥和洋葱末搅拌均匀, 再加入适量的淀粉和少许盐拌匀, 成为稠糊糊。锅内放少许油, 将调好的糊糊放入锅中煎熟即可。为了好煎, 我通常会分成多个小饼。这就是美味小鱼饼, 我家宝宝的最爱'。她从 8 个多月开始吃。洋葱也可以换为其他碎菜, 甚至加点奶粉变成甜咸味。需要注意的是, 如果菜加得太多, 会散的, 这时需要加很多淀粉或加面粉, 成为真正的饼(主食), 而不是菜。

鱼头豆腐汤

取斤把重的青鱼头，洗净轻拍。下油锅稍煎至两面黄，捞起放入砂锅加冷水大火烧开后加入黄酒。转小火继续炖，约一个小时后放入豆腐，汤开后起锅。起锅时可以加入青蒜或者香菜。五个月的点点最喜欢吃汤里面的豆腐，有时我还会把一小段胡萝卜丢进汤里。煮得烂烂的胡萝卜捣成泥，加上豆腐泥和鱼泥，再加点鱼汤，多么简单营养的美味。

注意：一是水要一次加足，再者就是把小宝宝吃得捞出来之后再加足盐等调料

美味鱼丸

早上买来一条 1 斤多重的鲜鲮鱼，洗净，把两面的鱼肉片下来，切点姜末、葱花末、加一点点料酒和盐，腌一会，剁细，直到手腕发麻，烧上一锅水，水开后把火打小，用小勺团成球状，一个一个下到水里，全下完后，火加大，煮沸，再煮一会儿就好了。

用法：可以加在一切宝宝的饭里，非常美味，

白灼羽虾

活虾（基围虾或其它海虾，个不能太小）一斤，回家用水冲洗一下，控干水。锅里烧半锅水，扔几粒花椒，几块姜皮，水开后把虾倒入，胆小的 MM 赶紧盖上盖子跑开，因为虾儿们会挣扎跳跃，锅内惨不忍睹……一分钟后虾儿们就 OVER 了，红红白白很 PL，再翻翻就可以出锅了，控干水码入大盘内。

一片姜、一瓣蒜，细细地剁成茸，然后放入一只小碗（我喜欢用白瓷绿花的）内，再放入酱油、醋、味精、少量的盐和一小块冰糖，用筷子搅搅，再放进微波炉里加热两分钟，就可以上桌啦。鲜、香、嫩，营养丰富而且做起来简单极了，是我的周末大餐不可缺少的大菜之一。同样地，这道菜也是被灭速度最快的菜，因为我不喜欢吃到一半去洗手，所以我会一吃到底，吃完后手指头余香缭绕，五日不绝。

香辣羽螺

中等个的田螺 2 斤左右，买回来养 2 天，要多换水，水里滴几滴油或放点泡过的茶叶，这样更有利于田螺吐尽泥沙。等到田螺 MM 们都铅华尽洗，咱再用小刷子刷洗一番，在逐个清洗的时候必须确认这个 MM 还活着，否则可能会影响整个大餐的味道。田螺洗好后放入一个大盆内，然后倒入料酒和盐腌上十分钟。

锅烧热，倒入适量的油（多一点比较好），烧热后打小火，放入适量干辣椒、花椒、大料（看个人口味了，我当然是越多越好啦），小火炸至辣香扑鼻时（千万别炸焦了！）倒入田螺，同时打大火翻炒，倒入料酒和适量的水，翻炒一会后把田螺在锅中铺匀，这个时候可以倒入一小碗剁椒（没有的话可以省略此步骤），然后再将大量的姜、蒜、葱剁成末，倒入，略翻炒，洒入盐、鸡精，再放入大量的水，以淹没田螺为宜，水烧开后打小火煮，咕嘟咕嘟……好香！

20 分钟左右就大功告成喽，注意汤汁不要都煮干了，再洒上些炒过的芝麻——出锅啦，别忘了准备一只特大号的盘……号外号外，稍等片刻再下手，不然会烫着哟！

通常我喜欢在吃饭时看点什么，基本上工作之后所有的书和碟都是在我吃自己做的饭时看的，所谓红粉赠佳人，好菜配好书好片是也。香辣田螺的最佳伴侣当然是一部悬念片、鬼片、武侠片等等惊悚恐怖之类的影片，这样才可以吃出惊心动魄、荡气回肠的效果来。

炒田螺

炒田螺是我喜欢的小吃之一，曾经每吃必点。可是，在大排档以及在餐馆吃的总是不尽如人意，尤其在南方。因此，偶尔馋了，也闲的时候，就自己挥刀下厨，炒一盘美味的田螺，佐着啤酒，让啤酒中和着田螺的刺激。

主料：个头合适而新鲜的小田螺若干

配料：花生油、酱油、盐、干辣椒面、辣椒酱、豆瓣酱——适量，姜、蒜——用得较多，葱、花椒、八角、山奈——适量，五花肉、啤酒——适量

主料的准备：

1、首先，田螺需先放置 48 小时以上，除了晚上，平均 2-4 小时换水，水里面放一把生锈的菜刀或者滴几滴生油皆可，让田螺把肚子里面的沙清理干净。

2、其次，在准备炒之前，用钳子将田螺的尾巴剪开，同时，在剪开后闻闻尾部，如有异味一定要扔掉，否则，一粒臭田螺就足以影响整锅的味道。剪好之后放置时间最好不要超过 30-60 分钟。

配料的准备：

1、姜的用量和田螺相比基本上是 1：3，然后将姜与蒜按照 2：1 的比例，剁成蓉，要很碎的那种。

2、将五花肉，这个用量基本和姜蒜蓉比是 1：3，也剁成肉末，也要很碎。然后，将肉末和姜蒜末加少量盐混合的剁在一起，备用

3、葱切成节备用。

开始炒，先后顺序很重要：

1、尖底锅，用姜块擦擦锅，以免沾锅。放花生油半锅，烧至 7 分热，放入花椒、八角、山奈、干辣椒面，至微黄有点香味时，将田螺倒入，搅匀，并铺平。

2、随即，将姜蒜蓉和肉末倒入，均匀铺在田螺之上。

3、将辣椒酱和豆瓣酱也均匀铺在姜蒜蓉和肉末之上。

4、均匀的倒入适量酱油，再根据田螺的量倒入半瓶至一瓶啤酒，不用加盖也不用搅和，用火力把它烧开，烧开后将火调至中小火，慢慢的，可见到火力冲开的泡泡，在将田螺和其他调料自然的和匀。因为有水分，刚开始的水蒸气特别多，慢慢的减少，在基本上没有水蒸气之后，开始搅和，并试试田螺熟的程度（基本上可以用嘴吸入为准）以及盐味。并适量补充。

5、加入葱节，将葱香味煸炒出来之后，起锅。在盘子上加一两节香菜，点缀。

因为在用微火煮之时，田螺盖子会慢慢的打开。姜蒜和肉末和少许辣椒末就可以被融入田螺之中。加上啤酒的鲜香和甘醇。吃之时，焦黄的姜蒜辣椒和肉味和田螺的肉味均匀填满每一个味蕾，加上啤酒的鲜香和甘醇。感觉不只一流，简直就是绝了，田螺能炒成这样，唉唉，赞美自己一句：此螺只应天上有！

火锅

暖锅

下雪，人便疲惫，可终究还是会饿，还是要吃。下了再三的决心去市场买菜，冷风一钻心口，灵光乍现，做个暖锅吃吧，省事，应时。于是从东北人的摊上买了渍好的酸菜，河北人的摊上买了包好的粉条，不知哪儿人的摊上买豆腐皮。家里有现成的五花肉。进了厨房，把酸菜用水泡上。就从冰箱取出坚如磐石的肉，打量再三，无奈又拿出磨刀石，把菜刀比画的削金断玉，即使如此，待到肉片切好，我已然是额头汗淋。把酸菜控水，切丝。依次是姜切丝，干红辣椒切段，蒜切片。做上一锅清水，把肉片放进去，锅开片刻，用勺子打去浮沫和肥油，再将姜，蒜，辣椒段和几粒花椒丢进去，嗯，还可以加点料酒，拧小火俟到再开锅片刻，丢入冲洗干净的粉条（我以为不用事先发好，这样的做法更入味），煮到半软，随即放入酸菜和豆腐皮，大火开锅，再转小火慢开几分钟，调入盐，糖和鸡精，即可关火。出国前撒切碎的青蒜和芫荽，再来点胡椒。连锅端到桌子上，一把大勺两个碗，再捣点蒜泥配白肉，前后用去二十分钟。如果是用高汤打底就更美了。暮色阑珊，两个人吸溜吸溜吃粉条，没有言语，只在腾腾蒸汽中感受冬天的温暖。

另附一个暖锅的菜谱：吃烤鸭剩的鸭架子（呵呵，吃剩的烧鸡架子也一样的好）放入姜片，烧成高汤，放入白菜，粉丝和挂面，一同少开，出锅前放青蒜和芫荽。汤清润而纯厚，面条柔软而适口

毛肚火锅

重庆毛肚火锅，流传较广，风靡各地。它的原料以水牛毛肚为主，配以其它生片，由食者自己烫食。味重麻辣，浓香鲜美，饶有风味。

用料：（六人份）

水牛毛肚 1000 克 牛肝 500 克 牛腰 500 克 黄牛瘦肉 500 克 猪脑花 250 克 猪脊髓 250 克 鳝片 250 克 鸡血 100 克 鸭血 100 克 猪肉 100 克 蒜苗 100 克 莲花白 100 克 金针菇 100 克 锅笋各 100 克 葱 50 克 豌豆苗 50 克

调料：牛肉汤 1250 克 牛油 200 克 冰糖 25 克 辣椒面 40 克 料酒 15 克 姜米 50 克 花椒 7 克 精盐 10 克 永川豆豉 40 克 醪糟汁 100 克 郫县豆瓣酱 125 克 五香料 1 包

制法：

1、制卤水：用 75 克油，下锅烧热，加入豆瓣酱煸酥，下姜、五香料、花椒快速炒香，加入牛肉汤。烧开后盛入火锅中置火上烧开，将以上除精盐外的调料一齐下锅，放在口火上煮开约 10 分钟，将以上除精盐外的调料一齐下锅，放在中火上煮开约 10 分钟，打净浮沫。临吃时，将火调旺上桌，并根据食者口味下盐。

2、片生片：毛肚及千叶肚上，附有很多杂物，必须清洗干净。洗前将毛肚上的杂物抖尽，摊于案板上，将肚叶层层理伸，再用冷水反复清洗至无草味时，切去肚门沿圈的“肚沿”，撕去底板的油皮，以一张大叶和小叶为一连，顺纹路切断。再将每连叶子理顺摊平，切成约 1.7 厘米宽的片，用冷水漂起。牛肝、牛腰和肉等，不论是猪肉或牛肉（背柳肉、梅子头），均应片成片子（不宜切），片得越薄越好，还应片大张一点。鸡、鸭血紧成血旺（加热凝固），切用打成约两指长和宽、0.5 厘米厚的片子。鳝鱼刮后去头、剔骨、去内脏，横划成约 4 厘米长的片子。葱、蒜苗切成 6—9 厘米长的节。莲花白洗净，取叶子撕成长片。豌豆苗去老茎，取嫩尖。金针菇洗净，理齐。莴笋去皮，切条摆好。将上述各料分盘盛装，围在火锅四周。

3、吃法：临吃时，将鳝鱼片、脑花、脊髓先下锅煮起。其它荤素生片随吃随烫。每人备麻油加鸡蛋清味碟一个蘸食，碟内可加少许味精、盐及蒜泥。肚、腰、肉片可码水淀粉下锅，更为滑嫩，但易浑汤，不宜多用。生片由食者自选，吃多少烫多少。

注：以上是毛肚火锅的传统制法。目前毛肚火锅的变化很大，一是原料广、范围广；二是原料加工化，只需购入现成的即可烫食；三是味碟种类多，有麻渍、蚝油、椒油等几种。

鸳鸯火锅

此火锅融毛肚火锅同清汤火锅为一体，只需一炉，双味同锅，南北皆宜，故名鸳鸯火锅。锅中间隔用铜片焊定，呈太极图形。清汤、红汤调制方法依旧，略有变化。清鲜醇浓，麻辣味厚，二者相配，相得益彰。此火锅于 1983 年在全国烹饪各师表演鉴定大会上大受赞誉，制作者重庆的陈志刚获秀厨师称号。

用料：（8 人份）

1、红汤火锅：黄牛背柳肉 200 克 水牛肝 200 克 水牛肚 250 克 鳝鱼片 250 克 水牛腰 300 克 活鲫鱼 10 尾（约 500 克） 鱼茸丸 150 克 鸭血 500 克 卤汁 2500 克（制法见毛肚火锅）

2、清汤火锅：猪脊肉（片子）200 克 鸭胗花 200 克 鳃鱼片 200 克 水发鱿鱼片 200 克 鸡片 150 克 鱼茸丸 150 克 水发刺参片 250 克 水发牛筋段 250 克 猪腰片 250 克 清汤卤汁 2500 克（制法见清汤火锅）。

3、两锅共用原料：大葱 500 克 蒜苗 500 克 莲花白 500 克 豌豆苗尖 500 克 菠菜 500 克 黄秧白 500 克 粉丝 250 克 冬笋 200 克 冬菇 100 克

制法：

1、将以上各种荤素原料分盘装好，围在鸳鸯火锅四周，点燃火，烧开汤汁，打去浮沫，即可烫食。

2、味碟用麻油、蚝油加盐和味精制成，每碟中放入一个鸡蛋的蛋清即可。

3、吃时，鳝鱼片、鸭胗花、鱼茸丸可先下锅煮。鲫鱼洗净后用筷子从鱼口中插入，放入火锅中煮入味，连筷子拿起食用。

注：汤食过程中要加原汤、牛油、盐、白酱油，以免味淡。

火锅底料配制

说到锅底，羊肉火锅锅底大多仅放点虾米、口蘑之类物品，讲究一些的再放些海鲜，若与现在人们吃的火锅料相比，品种就太简单了。调料有芝麻酱、豆腐乳、绍兴酒、腌韭菜花、卤虾油、辣椒油、好酱油等。配料有香菜末、葱花、水发细粉丝、豆腐、白菜、糖蒜等。介绍两款进补火锅的调制与吃法。

——用料：莲子、牛油各100克，牛毛肚750克，猪肾、鸭肠200克，鸡肫、鸡翅各5个，莴笋叶、水发香菇各200克，水发海白菜、水发木耳、黄豆芽各150克，老姜30克、葱25克，味精5克，大蒜20克，鲜汤3000毫升，胡椒粉3克，花椒5克。

制作方法：

1. 将莲子拣去杂质，入温水中泡一下，去心，洗净沥干水，牛毛肚洗净，片成5厘米见方的片；猪肾去腰臊，撕去蒙皮，片成2毫米厚的片；鸭肠用碱、醋反复揉匀，去尽粘液，洗净、沥水，中间斩一刀（不要斩断）；水发香菇、木耳去梗蒂，改成小块；黄豆芽、莴笋洗净，沥干水；海白菜切条。以上各料盘装好，分别围在火锅四周待用。

2. 火锅置火上，下鲜汤、牛油、姜（切片）、葱、大蒜、胡椒、花椒，烤开后去花椒，再下入莲子煮15分钟，用味精调，便可烫食各料。

特点：鲜香可口，嫩脆柔软，并有补脾养心、益肾健胃之效。

注意事项：有外科感染和皮肤病患者宜少食；大便干燥者慎食。

——用料：大枣200克，羊心2个，羊肉500克，水发玉兰片、水发香菇各100克，冬瓜、豌豆苗各150克，芫荽、猪油各50克，姜25克，葱15克，花椒、精盐各10克，胡椒粉3克，羊汤3000毫升。

制作方法：

1. 大枣去杂质及霉烂者，洗净，沥去水，羊心入开水锅中氽一下，沥水，切成5厘米见方的块；羊肉去尽筋膜，切片；水发玉兰片切成薄片，沥水；水发香菇去蒂，一切两半；冬瓜去皮、瓢，切片；豌豆苗、芫荽择好，洗净沥水。以上各料装盘，围在火锅四周待用。

2. 锅置火上，下猪油烧热，放入花椒炸香，放羊心块，炒几下，加入羊汤、姜、葱、盐、胡椒粉、大枣，烧开15分钟，撇去浮沫，放入火锅中，便可烫食各料。

特点：细嫩可口，味美汤香，具有补心安神、治惊悸之功效。

注意事项：此火锅以冬季食用为宜；外感及牙痛、发热病人忌食。

郫酱 小红椒 麻椒 葱 姜 大料 花椒 盐 味精 鸡精各适量（这些在家里用足够了，在饭店还要多些调料）先把锅烧热，倒入适量的油，依次放入郫酱 葱 姜 花椒 大料炒出香味后添汤（最好是老汤）然后再把其它调料放入，烧沸后既可。口味可以自己的喜好来调整。还有，想加蒜的话最好后放，厨师谚语“生葱熟蒜”嘛！

清汤火锅

此火锅为重庆火锅中的传统品种之一。它以清汤为卤汁，配以各种调料，其味浓鲜，香烫，诱人食欲，四季均宜，尤其受到妇女、老人及不嗜辣者的喜爱。

用料：（5人份）毛肚250克 鸭掌250克 牛环喉100克 牛肉200克 猪肉200克 午餐肉200克 鸭肠150克 黄豆芽200克 蘑菇150克 大葱150克 水发粉丝150克 菠菜100克 平菇100克 冬瓜300克

调料：鸡肉500克 猪排骨500克 猪骨500克 老姜25克 鸡脯肉75克 猪净瘦肉100克 盐5克 味精2克 料酒20克 胡椒粉2克

制法：

1、制卤水：将鸡肉、猪排骨、猪骨洗净，放入开水中出一水后，再用清水漂洗干净。然后放入锅中，掺水3000克，先用大火烧沸，打去浮沫后改用小火吊出鲜味。舀出300克吊制好鲜汤冷却。将鸡脯肉和净猪瘦肉捶成茸状，分别用100克鲜汤解散。将鲜汤置火上烧沸，下盐、胡椒，先将猪肉茸倒入汤中，用瓢搅匀，待肉茸浮于汤面上时，把锅移至小火上，保持微沸，5分钟后用漏丝瓢捞出肉茸。再次将汤烧沸，

下鸡茸于汤中，用瓢搅匀，待鸡茸浮于汤面后，把锅移至小火上，保持微沸，再将鸡茸挤压为一索，继续在汤中熬制。然后捞去鸡茸，将汤倒入火锅中，放味精，置火上。

2、用料加工：毛肚洗净，撕去筋膜，开段，起片，剖梗，水漂。牛环喉水泡，撕膜，剖花，开条。牛肉。猪肉横着筋络下刀，要片得大而且薄，不能有连刀。鸭肠用盐反复揉搓，去净粘液，用水反复清洗，并翻现有油的一面，用竹筷方头将油刮去，入开水中快速烫一下，捞出切节待用。午餐肉切片。鸭掌洗净，去粗皮。冬瓜去皮，切片。各种蔬菜洗净，沥干水，整理齐。以上各种用料和调料分别装入盘中，放在火锅四周。

3、吃法：吃时，鸭掌可先下锅煮起。备上味碟，碟中加麻油、蒜泥、盐、味精等。先荤后素，随意烫食。

注：在烫吃的过程中，要注意添加原汤和盐等，以保持味鲜而浓。原料可随食者爱好变化。此法是清汤火锅的标准制法。一般骨头汤、肉汤和鱼汤也可制作，但味道较差。以上用料可购买加工好的，直接入锅烫食。

魔芋鸭火锅

“魔芋鸭火锅”是重庆火锅中的一个新品种，由于其制法独特，用料上乘，滋味鲜美，故而风行全川乃至全国各地。它用重庆特产魔芋豆腐或雪魔芋与鸭肉合烹，鸭香浓郁，滑嫩软糯，老少皆宜，为火锅中之上品。魔芋有降压舒心、通便润肠、护肤美容等保健功效。若用清汤制法，则更为老年人所喜爱，对心血管疾病及糖尿病患者更为有益。

用料：（六人份）水发雪魔芋 1000 克、净鸭 1 只（约重 1500 克）鸭掌 12 只鸭肠 100 克牛肚 100 克、牛环喉 100 克、鳝鱼 100 克、水发海带 100 克、黄豆芽 100 克、土豆 100 克、青菜 100 克

制法：

1、将水发雪魔芋反复淘洗，去尽涩味，捞出沥干水，改成一指条装盘。鸭子除尽毛桩，去掉爪壳、嘴壳，洗净，用纱布搦干水分，放入冷水锅中烧开，改小火煮至七成熟，捞出稍冷，剁成 3 厘米见方的块。鸭肠治净，切成 6 厘米长的节。鸭掌洗净（以去骨为佳）。牛肚治净，改成片张。牛环喉去膜及两头，反复漂洗，再切成段。鳝鱼划成约 8 厘米长的片（血不必洗净）。水发海带切块。土豆洗净切片。黄豆芽、青菜等择洗干净。将以上用料除雪魔芋、鸭块外，全部各一分为二，装入盘中，对称围于火锅四周。

2、将泡辣椒切碎，豆瓣酱剁细。炒锅置火上，下菜油烧热，下泡辣椒、豆瓣酱炒香，下猪油、大蒜、花椒、泡生姜（切片）炒几下，倒入煮鸭的汤，煮十几分钟，放入鸭块、老姜（拍破）、冰糖、盐、味精、胡椒粉，烧开，打去浮沫，然后倒入火锅中上桌，再将魔芋条盖在最上面一层，点火烧沸，各种荤素料烫食。

味碟可用蚝油加蒜泥、盐、味精调匀，每人一碟。吃的过程中注意加汤、加盐等。鸭掌、鳝鱼、土豆可先下锅煮片刻。

注：如喜辣者，可将干辣椒代替泡辣椒。如加少许茺荑，其味更佳。也可用牛肉汤、猪骨汤代替鸭汤制作。鳝鱼要活的，现吃现杀，划片。水发雪魔芋市场有售。

带丝鸭火锅

此火锅是重庆火锅中的传统品种，系由著名川菜“带丝全鸭”演变而来。其汤汁咸鲜，鸭块酥嫩，带丝可口，别有风味，是重庆火锅中的家常味型品种。

用料：（六人份）仔鸭 1 只（重约 1500 克）鸭肠 150 克 鸭肫 6 个 鸭掌 6 个 鸭血 250 克 海带 200 克 小白茶 100 克 四季豆 100 克 水发木耳 50 克

调料：猪油 200 克 酱油 25 克 醋 15 克 盐 15 克 姜片 25 克 胡椒粉 3 克 大蒜 15 克 花椒 10 克 味精 3 克 醪糟汁 50 克

制法：

1、将仔鸭宰杀，褪毛，斩去足爪，剖腹去内脏，入沸水锅中氽一下，捞出搦干水分，斩成约 4 厘米

见方的块。鸭肠用醋、盐揉搓，去尽粘液，洗净，沥干水。鸭肫去皮膜，剖十字花刀，切块。鸭掌洗净，去粗皮及爪头。鸭血氽一水，改成一指条。海带水发好，洗净，横切成细丝，放入水中泡一下捞出。小白菜、木耳分别择洗干净，整理好。四季豆入开水锅中氽透，捞出。以上原料除鸭块、海带之外，均各分为两份装盘上桌，围火锅四周待用。

2、压力锅置火上，放猪油烧至五成热，下姜片、花椒、大蒜炒几下，下鸭块炒香，加酱油、醋、盐、胡椒粉、醪糟汁、味精和匀，倒入清水和氽鸭子的汤，加盖，上气后加阀煮 20 分钟，冷却后开盖，舀入火锅中长，撇去浮沫，上桌便可汤食。海带丝、鸭掌、鸭肫可先下锅煮起，稍后食用。

味碟配姜末、醋、盐拌匀，每人一碟。吃的过程中要及时添汤和调料。

注：四季豆不能久氽，断生即可，以免发黄。氽四季豆的水倒掉不用。氽鸭的汤需要过滤一下再倒入压力锅。海带横切细丝，不宜过长，否则不好烫食。

啤酒鸭火锅

此火锅是四川近两年新兴的品种，已风行全国，它起源于重庆。传说当初是一位食客吃火锅时不慎将一杯啤酒打翻入锅，顿时奇香四溢，其味诱人，遂由此兴起用啤酒调制火锅。啤酒鸭是下饭佐酒佳肴，回味无穷，鲜香微辣，略带啤酒香味，风味独特，并兼有清热、开胃、利水、除湿之功效。

用料：（八人份） 新鲜鸭 1 只（约重 1000 克） 牛肚 250 克 猪肉片 250 克 猪肚 150 克 午餐肉 1 听 豆腐皮 250 克 莴笋 250 克 青菜 300 克 藕 300 克

调料：啤酒 350 克 菜油 200 克（约耗 135 克）猪油 100 克 豆瓣酱 30 克 泡姜片 30 克 泡辣椒节 40 克 蒜瓣 10 瓣 老姜 50 克 花椒 15 克 白糖 25 克 精盐 10 克 味精 5 克 胡椒面 3 克

制法：

1、将鸭子除去内脏、抓尖、嘴壳、去尽残毛，洗净，用纱布擦干水分，放入冷水锅中烧开，开小火煮至八成熟，捞出砍成 4 厘米见方的块待用。牛肚洗净，片成约 1.7 厘米宽的片。猪肚切下肚头，剔去肚皮，修去油筋，用清水洗净，剖十字花刀，再改成宽 1.5 厘米、长 6 厘米左右的条。午餐肉和豆腐皮分别切成片。青菜洗净，去老叶，取嫩叶。藕、莴笋去皮刮洗干净，分别切成片。以上各料除鸭子外，均各分成两份，对称装盘围在火锅周围。

2、另用炒锅置火上，下菜油烧热，下泡姜片、泡辣椒节、豆瓣酱末、老姜（拍破）炒几下，滗去余油，下猪油、蒜瓣、花椒等再炒几下，倒入煮鸭子的汤，煮 10 分钟，下鸭块、啤酒、白糖、盐、味精、胡椒面，烧开，打去浮沫。然后将汤及鸭块等舀入火锅中上桌，点燃火，边吃边煮，各种荤素菜随意烫食。

味碟每人一个，用麻油加盐和味精拌成。

注：煮鸭的汤不要一次用完，在吃的过程中，用来补充锅内汤汁。此火锅也可用鸡汤、骨头汤制作。若喜食辣者，可以加入干辣椒节，其味更烈。"十一"长假，下馆子不会太多，在家做饭还是主打。如果把酒楼、饭店的菜式拿到家里来做，既好吃不贵，又可以当着亲朋好友一展身手，绝对是一乐儿。

酸菜氽白肉

要想做好酸菜氽白肉首先你要选好各种原料。

（1）酸菜。要去买农贸市场里个人腌制的。（如果你不会自己腌。我是自己腌的）不要买超市的。超市的是用化学方法腌制的，不好。有一股怪味。在农贸市场买时要注意挑棵不要太大的，要腌透的，撕一小片尝一下酸度适中，没有怪味就可。

（2）白肉。要买超市的排酸肉。（安全。卫生。没有注水。经过排酸后肉的味道也要好一些）。挑硬肋五花三层的买即可。

（3）粉丝。去超市买真正的龙口粉丝。产地一定要是山东龙口的。（超市有天津产的龙口粉丝，不够筋道）。

（4）冻豆腐。一定要老豆腐冻的才好，可买回家自己冻。

第二步就要做好准备工作了。

(A) 煮肉汤。将硬肋五花洗净，切成宽 5CM，长 15CM 的大块。放入凉水锅中，水要放锅中的三分之二。大火。锅开后一定要把汤打净。然后放入葱，姜，大料。关小火。约半小时后，用筷子可将肉扎透即可。将肉捞出另放。

(B) 切酸菜。将酸菜稍微洗一下即可。酸菜放案板上。将根部切下不要。把厚的帮子平放案板上，用平刀将厚菜帮片二或三刀。所有厚的酸菜帮如此即可。片好后，用立刀法将酸菜切成细丝（尽量细）。

(C) 切白肉。将晾凉后的白肉肉皮向下放案板上。切成 0.2CM 厚的薄片即可。

第三步准备小料：将一块酱豆腐加一点汤碾碎（要用王致和的大块腐乳，不要用玫瑰腐乳）。再加一点点韭菜花。放一点辣椒油将以上调料拌好就 OK 了。

第四步制作酸菜氽白肉。将肉汤烧开，下入切好的酸菜和冻豆腐。当锅再开时下入白肉，再开锅过两三分钟后放入粉丝。再过五六分钟加入盐，味精调味即可。好了，一锅美味无比的酸菜氽白肉就在你的面前了。快吃吧。冻豆腐，白肉，沾小料吃味道会更佳。小心啊！别烫着。嘿嘿!!!

制作要点。

(一) 酸菜一定要选腌透的，轻洗即可。一定要片薄切细。

(二) 白肉要选硬肋五花三层的最好。不可煮的太烂，筷子可扎透即可，切片要匀，不可太厚。

(三) 最后调味时要稍微淡一点。（冻豆腐，白肉是要沾小料吃的哟）。

巧克力火锅

锅底材料：黑巧克力砖 250g(半甜、苦都可以，就是不要甜的)刨丝，动物性鲜奶油 250g，水果白兰地酒一瓶盖，奶油 20g。

锅底作法：取一只平底锅加水、加热备用。另外在小火锅内放入巧克力、鲜奶油、白兰地酒，再将整只小火锅放入平底锅内，用水溶法将巧克力加热溶解，慢慢搅拌至浓稠状即可。将叉子插上火锅料，放入锅内沾巧克力锅底即可食用。

建议火锅料：香蕉、奇异果、杨桃、苹果、草莓、哈密瓜、旧面包。(新鲜面包放置二、三天者)。。。等，香蕉须先泡过盐水(或柠檬水)预防变黑。(可用任何喜欢的食物，但勿用水分过多的水果，否则不易沾取)

凉菜

佐酒冷荤一碟

鸡胸肉一块，开水里抄熟，撕成条，放凉。胡萝卜切菱形片，开水抄熟，放凉。拌匀。要领：葱、醋和盐。冬天佐酒最佳。

口水牛肉

原料：酱好的牛肉、豆芽、芹菜

调料：盐、糖、醋、胡椒粉、芝麻酱、红油、花椒粉、蒜泥、姜蓉、葱花、芝麻

方法：

- 1、豆芽、芹菜切丝后放水里焯熟，用一点点盐拌一拌，放入盘中
- 2、酱牛肉切成薄片码在菜上
- 3、所有的调料放入碗里制成调味汁，浇在牛肉片上
- 4、撒上芝麻粒，OK，上桌

炒牛肉的要领

——选，选择部位很重要：在超市买牛肉时，它将牛肉的部位分得很细，其中牛霖、牛柳、牛里脊都适合炒食，在自由市场买时，分得没那么细，买牛里脊肯定没问题。

——切，切的刀法也要注意，一定不要顺着牛肉丝去切，要横着切，有筋要剔除，如不好剔除，切完后用刀背剝一剝，这样筋就会糟掉，炒起来不会硬；

——拌，炒之前将肉片用少量食油和生粉拌一下，这样炒起来会嫩；

——炒，炒时要掌握火候，一是要热锅凉油放入，二是炒时一定要用旺火，时间不能长，可先捞起牛肉再炒配菜，起锅前再将炒好的牛肉拌进菜中。

甜酸萝卜

这是福建以及东南亚华人常做/吃的一种泡菜，甜酸爽脆，十分可口。有的人做出来的不够脆，但是我妈妈教了我一招，这可是我家的祖传秘方，照这个方子做出来的保证爽脆。

原料：白萝卜一个，（我还曾泡过：莴笋，白菜花，黄瓜，胡萝卜，心里美，小辨萝卜），白萝卜和胡萝卜/条混合起来做比较好看；姜两三片糖醋适量，主要看你用的萝卜的大小，糖醋的比例差不多是2：1，再加两三勺水，稍微稀释一下这个糖醋汁

做法：白萝卜切条，如果要当天吃，就切丝，否则萝卜条的粗细完全取决于个人的喜好和刀功，没有一定之规；把切好的萝卜条/丝放在一个大盆里，撒上盐，腌大约二十分钟，切的越细，腌的时间越短；期间要翻动几次；腌完用手攥一把萝卜丝/条，象挤饺子馅一样把萝卜里的水份挤出来，挤好的萝卜丝/条放在一个玻璃瓶里，姜也一同放在瓶子里，塞紧；用一个小锅把水，糖，醋混合，开煮，边煮边搅拌，使糖完全融化，这时你可以尝尝是不是太酸或太甜，煮开之后，趁热（这一点是我家祖传秘方的关键所在）把这个糖醋汁倒入萝卜瓶里，糖醋汁要没过萝卜条，晾凉之后盖上瓶盖，在室温放置一天，就可以吃了，吃不完的放冰箱。取萝卜的筷子要保持干净，不要有油星。

凉菜（2）

1、油麦菜洗净控水。放一边。芝麻酱加入鸡精，少许盐，少许糖，一些水，打匀。油麦菜只要叶子，切丝。然后拌在一起就好。

2、紫苏叶子（现在没了，夏天有）洗净控水。放一边。市场上买的熟芝麻，黑白都可，略微碾碎，加盐。紫苏叶子，切丝。把碎芝麻盐洒上拌好。

凉拌苦瓜

原料苦瓜2根，糖、醋、辣椒酱、味精、盐等适量。

制作(1)将苦瓜洗净一剖为二，刮去内瓢，切成薄片。

(2)把薄如纸片的苦瓜放进烧滚的开水里，片刻后捞起。

(3)放入少许盐，然后根据口味放入准备好的甜、酸、辣等调味品，拌匀后即可食用。

特点：酸甜苦辣鲜，清热解毒。

虾仁黄瓜

原料青虾100克，黄瓜1根，葱、鸡精适量，鸡蛋清、藕粉、调料各少许。

制作(1)虾去壳用盐水洗净，加料酒、姜末少许；黄瓜切成短块；葱切成1厘米长的段。

(2)将鸡蛋清加入虾仁，充分调匀后倒入热油锅，虾仁炒至鲜红色盛起。

(3)另起油锅，黄瓜、葱煸炒变青时，加入鸡精及调味品，并倒入虾仁，以藕粉勾芡，淋入麻油即可。

特点：清爽不腻，味道鲜美。

醉肉

醉肉，是夏季餐桌上醒胃的清淡荤菜，具有酒香扑鼻、清淡爽口、提神之特点。

制作方法是：取 1000 克半肥瘦的新鲜猪腿肉，洗净后切成数块，入锅中，加水(以淹没肉为好)，用旺火煮开，撇去浮沫，加适量盐，改用中火煮至用筷子能戳进肉为止，捞出沥干汤汁。待凉透后切成宽 3 厘米、长 6 厘米、厚 0.6 厘米的肉片，整齐排列在陶质或瓷质的器皿内，再将撇去油的凉肉汤浇在肉面上(以淹没肉片为宜)。然后浇入优质的白酒 25 克(会吃酒者可略多放一些)，密封后置冰箱冷藏室，24 小时后可启封取出食用，随吃随取，取后再密封放冰箱，可保存一周左右。

啤酒腌鱼

将草鱼肚皮肉切下，打花刀，放姜，葱，料酒，盐，味精，胡椒，花椒，大量啤酒腌制。腌制一天，锅烧油，将鱼块煎成两面金黄。将野山椒，老干妈，姜米，蒜米炒香，淋在鱼块上。将鱼块放入蒸笼中蒸十五分钟，淋香油，葱花即可。

特点：香辣可口，红亮诱人

肉皮冻

肉皮刮净大油，除净毛，然后放姜末、葱末、大料、黄酒在清水里煮至八成熟，捞出，水不要，剁成小末（此道工序最麻烦，肉皮末到处乱溅，后来我就用电动搅碎机来搅碎），然后加水适量熬煮，水不要过多，注意不放酱油，加盐和味精，熬有半小时左右吧，盛入小盆中冷却，很快凝结成如水晶般的皮冻，吃时，切下一块，切成薄片，用葱末、蒜末、生抽、香油和辣椒油什么的一拌，可爽口了，加些醋更好吃。

白菜凉拌

将白菜切成小块，用开水捞熟，再凉拌。菜帮脆，菜叶入味很好吃。

盐水鸭肝

那是一星期前就做上的了。选肥大些的鸭肝，煮熟，泡盐水里，盐水浓度大约和你平时能承受的盐开水差不多就可以了，也可以稍微咸一些。泡上后，放冰箱里，一星期之后就可以了哈！如果盐水浓度高，泡的时间就要相应缩短哈！

芥末墩

将大白菜去老帮，整棵横放，切成 3 厘米长的圆墩状，用沸水烫一下，码入坛中，一层白菜墩，一层芥末面和白糖，最后淋上一层米醋，捂严，一天即成。味道酸甜辣而爽口。

糖醋浸胡豆

太早了没有什么事情，做点什么吃吧！一看家里，什么都没有了，这几天没有去买菜，今天得去了，超市九点才开门，现在做点胡豆来吃。葱切花、姜蒜切细粒、盐、醋、糖、酱油、凉开水都放入一大碗调好，待用。也可以加花椒，辣椒，我是一定得放的。锅上灶加干胡豆和水烧开后煮一会，捞起来用温水泡一会，再把水到掉。沥干。这道工序也可以不做，看你的要求高低啦！锅上灶，下胡豆炒，一直翻炒到胡豆爆响很密集的时候，加一点油继续翻炒一会就可以把胡豆到入调料碗内，用盖盖好，不要漏气。这样浸渍出来的胡豆才够味，才香、才入味。好了，等到胡豆冷却就可以吃了，很有滋味的东东哦！在调味汤料的制作上可以根据自己的口味进行调理，是很不错的小食品，看电视，看 VCD，聊天的时候吃上一些是很好的一种享受！开开心心，有滋有味，我们的生活充满阳光咯！~~

红油白菜

大白菜梆子若干，切丝（不要太细），放容器中，加盐，腌腌，（最好拿重物压上）大概两小时吧，揉揉，到白菜条晶莹剔透的样子，好了，加水洗洗，捞起，挤干水分，放入碗中待用。腌白菜的时候切姜丝，（略多）将姜丝铺在白菜上，锅内放油烧热，放花椒粒，辣椒粉，略炸（此时改小火，或锅离火）出香味，将热油倒在铺满姜丝的白菜表面，有“嗤啦”一声为佳，再加少量白糖，醋，（偶有时还加点泡辣椒，和泡菜水，因为喜欢吃辣，还多放辣椒油）拌匀，略放半小时，入味。即可下饭，下酒，就粥都好，开胃还清淡，而且色泽勾人食欲，香啊！可以一次多做点，能放。就是可能北京的铜子们吃凉点儿。

美人豆腐

材料：豆腐 250 克，豆腐粉 150 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，牛奶 500 毫升，鸡汤 500 毫升，盐 5 克，淀粉 25 克，味精 3 克，山楂糕 30 克，方砂糖 30 克，熟芝麻 25 克，豆油 500 克（实耗 50 克）

作法：

- 1、将豆腐碾碎，打入鸡蛋，加入盐、淀粉、豆腐粉、胡椒面、味精、熟芝麻，作成 20 个丸子，10 个丸子包山楂，另 10 个丸子包方砂糖块
- 2、炒锅烧热，放入豆油，烧至六成热，投入山楂糕豆腐丸子，炸至金黄色，捞出，控油
- 3、方砂糖块馅豆腐丸子，放锅中蒸 5 分钟，取出，待用
- 4、炒锅内放入 25 克豆油，烧热，放入面粉，炒至起沙呈微黄色，出香味时，将滚开的牛奶 250 毫升冲入，搅匀，成洁白光亮的稠糊后，再放入另一半余下的牛奶，继续搅匀，放入鸡汤煮开，放盐、味精、再将两种馅的豆腐丸子放入，烧干，离火
- 5、食用时，将双味豆腐丸子，分盛入各个小碗内，撒上余下的熟芝麻，每客份碗内放 4 个，即可

韩国泡菜

吃过韩国风味后，许多人对火辣辣、红艳艳的韩国泡菜记忆犹新。据说在韩国，你是不是一个好主妇，主要看你是否会做一手象样的泡菜。我们也不妨学着做一款，给家人尝尝。

材料：大白菜 3—4 棵，粗盐 2 杯，白萝卜 1.5 千克，雪梨 50 克，姜蓉 50 克，蒜蓉 50 克，洋葱 30 克，芹菜 30 克，葱 500 克，松子 30 克，芝麻适量，韩国卤虾酱 1/3 杯，辣椒粉 1/2 杯。

制法：将大白菜洗净切成两半，在叶片之间均匀地撒上粗盐，放在室温下腌 4 小时。把白萝卜、雪梨、葱放在大碗内与蒜蓉、姜蓉、辣椒粉混合，然后放入卤虾酱、芹菜、洋葱粒等拌匀。试一试味，若味道不够，可酌量加入辣椒粉及盐。将腌料均匀地铺在叶片中间，然后将叶片收起呈半圆状，若当日食用的话，放在室温的大碗内腌半日即可。

注意：存放泡菜的器皿最好是有盖的密封的，只安放在 0—5℃ 的冰箱里，可存放 2—9 个月。泡菜腌的愈久愈有味，若喜欢爽脆口感的话，腌上半天至二三天即可。

圆白菜三文鱼沙拉

材料：煮过的圆白菜 4 片、三文鱼 8 片（80~100 克）、西红柿 1 个、茴香适量、茴香调味汁适量

做法：1. 白菜去心，切成 3~4 等份、大约 5 厘米宽，菜心部分切成的薄片。三文鱼用盐腌一下。西红柿去蒂、切成薄片。

2. 茴香调味汁的做法：茴香 2~3 根、芥末 1 大勺、盐 1/4 小勺、胡椒少许、沙拉油 1/3 杯、醋大勺 1 勺半，将芥末、盐、胡椒放入同一个碗中，用打泡器搅打混合均匀，然后将沙拉油漫漫倒入，混合。当其呈奶油状时，加入少量醋，再加入切碎的茴香，混合均匀。

3:将白菜、西红柿、三文鱼放入同一个盘中，加入适量的茴香调味汁，然后撒上茴香加以装饰。

麻辣手撕鸡

原料：光鸡 1 只（900 克左右）、白糖 15 克、精盐 15 克、味粉 4 克、麻酱 40 克、芥辣酱 75 克、猪油 75 克、干葱头 75 克

制作：一、将光鸡洗净，去内脏，装在盆里上笼蒸熟，取出后切去头、脚、翼，鸡肉拆片，原汁用碗盛起；
二、葱头拍烂，与白糖、精盐、味粉、麻酱加入原汁中搅匀候用；
三、鸡骨斩件装盘，鸡肉放在面上，加原汁搅匀后，再和芥辣酱匀（芥辣酱不能先下，因先下遇糖味不香辣），鸡头、脚、翼砌成原鸡形即成。

手撕叉烧野鸡

原料：野鸡一只（重约 500 克）、京冬菜 25 克、冬笋丝 25 克、猪肉丝 25 克、猪网油 75 克、葱 25 克、姜 25 克、绍酒 30 克、酱油 15 克、白糖 10 克、水淀粉 30 克、花椒盐 10 克、芝麻油 15 克、花生油 25 克

制作：一、野鸡去毛洗净，剖腹去内脏，用葱姜、绍酒、酱油腌渍两小时取出，擦干；
二、将锅置火上烧热，放入油烧至六成热（约 150℃）时，投入肉丝煸炒，再投入京冬菜、笋丝炒匀，加酱油、绍酒、白糖、鸡汤烧沸，用水淀粉勾芡，起锅装入盘中凉透，倒入葱丝拌匀，装入野鸡腹内；
三、将网油洗净晾干水分，平铺在砧板上，抹上带花椒盐的蛋薄糊，将野鸡包入网油中，放在瓷盘。上下放葱姜。然后放进烤箱，烤至外表色呈金黄、香味四溢时取出，去掉葱姜、网油，将野鸡腿肉、脯肉撕成片状，与腹内馅料拌匀，浇上芝麻油，装入盘中即成。

特点：食用时以手撕成片，与馅料拌和，干香油润，别具情趣。

玫瑰手撕鸡

原料：雏母鸡 1 只（重约 700~800 克为宜）、玫瑰糖 1 公斤，冰糖 1 公斤，玫瑰酒 750 克，白生油 15 公斤，玉桂 150 克，甘草 150 克，豆蔻 25 克，香叶 25 克，苹果 100 克，大料 25 克。

制作：一、将上述香料用薄布包好，放入酱缸内，用文火熬至香味散发出来为准，再加放酒糖便成豉油酒糖酱缸，可加酱油，注意绝不可加水；

二、将宰杀加工好的鸡放入玫瑰豉油缸中熏熟，以鸡烂为准；

三、把鸡肉撕下，切成筷子条状；

四、将部分鸡骨放于盘中垫底，上面放鸡肉，浇原汁少许即成。

特点：色泽金黄美观，玫瑰酒花芳香，肉质滑嫩味鲜

香葱藕片

鲜藕一段切片，藕一定要挑胖呼呼、白白嫩嫩的（象……自己想象哈：)), 香葱数根切末，比平时炒菜炆锅的葱花略多些，炒锅放适量油烧热，放入香葱末，然后放入藕片翻炒，炒时放适量水，水不宜一次放太多量，因藕里含淀粉易扒锅，所以要视情况不断淋些水，放盐，大约 2、3 分钟吧放些味精或鸡精（其实不放也挺鲜）即可起锅，此菜易做，藕片白香葱绿，吃起来很爽口。

卤凤爪

原料：凤爪 8 个

调料：李锦记卤肉汁、盐、芝麻油

1、凤爪洗净，剪指甲

2、小锅放半锅水，烧开放入凤爪

3、撇血末（褒汤习惯了，其实也没多少血末）

4、加入 1/5 - 1/4 瓶的卤肉汁，几滴芝麻油，一点点盐（根据卤肉汁的多少，适量）

5、锅开后转小火，慢煮 20 分钟左右关火。别揭锅盖，慢慢闷着放凉。

我的经验是不用煮太长时间，但是要闷时间长一点入味。最好头天晚上做，第二天早上再煮开一次，吃饭的时候再热一下。凤爪不是很经煮，但是也烂烂的、香香的。可以放些花生、豆腐干、鸡蛋等同煮，不过要区别每种需要的火候不同，分先后下锅，免的煮烂了。用后的卤汁可以冰箱保存，时不时拿出来热热。在西安讲究老卤，我想我家的卤汁说不定慢慢的也能成了宝贝呢：)

炙毛豆

买 1 公斤青毛豆剥壳，将毛豆肉洗净沥干水分放入微波盒，置于微波炉内，大火 5 分钟后取出，按各人口味放盐或糖，拌匀再入炉煮 4 分钟，让其入味。然后把煮好的毛豆倒在微波炉玻璃盘上摊平入炉，慢火煮 10 分钟关炉，取出翻一下，再放进炉内慢火煮 10 分钟，冷却后就是炙毛豆了。

棒棒鸡丝

原料鸡脯肉 350 克，芝麻酱 8 克，辣油 10 克，白糖 3 克，醋 2 克，美极酱油 25 克，味精少许，花椒粉 2 克，京葱丝 10 克，香油 3 克。

制作(1)将鸡脯肉投入汤锅内煮 10 余分钟，肉熟捞起晾凉后，用小棒槌轻轻拍打，使肉质疏松。(2)然后将鸡脯肉撕成鸡丝放在盘内，京葱丝围在鸡丝周围。(3)取碗一只，放入酱油、香油、芝麻酱、红油、白糖、醋、花椒粉、味精调成卤汁，淋在鸡丝上即成。

特点香辣味突出，味感丰富。

红烧腐竹

原料：腐竹 200 克，木耳 100 克，胡萝卜 50 克。食用油 25 克，酱油 15 克，盐 1 克，糖 5 克，料酒 10 毫升，香油、味精、葱、姜各适量。

制作：(1)用热水涨发腐竹后，上火用清水煮软，晾凉，切成斜刀段备用；木耳水发后洗去杂质，掰成小朵；胡萝卜切成斜片，葱姜切小片。

(2)炒锅上火，放入油烧热，用葱姜炆锅爆香后放入腐竹、木耳、胡萝卜炒匀，烹入料酒，加酱油、白糖、盐和水，待开后改小火，烧至汁浓后放入味精和香油，翻炒均匀出锅装盘。

特点：色泽棕红，咸鲜微甜。

西式土豆泥

土豆煮熟后（我习惯带皮煮后扒皮），用钢勺或者是专用的土豆泥碾压器（potato masher）碾烂。碾的过程中要加入牛奶适量（约十分之一量，土豆不同用量不同），黄油适量。这样做出来的土豆泥才会绵滑好吃。然后根据自己的口味加入盐，肉汁等调味品。

能放几天的小菜

芥兰菜或盖菜一斤，切成寸段，用开水焯一下，拌以精盐、味精、香油、蒜末，喜辣可加适量加些辣椒油，清脆爽口。可以装在密封罐里，吃时可吃多少取多少放在小盘里，吃时也可根据口味加些醋，千万不要在留下的菜里加醋，否则会变黄。

糟卤

一些熟了以后发脆的原料，主要是荤的，比如猪耳朵、鸡爪子、鸡胗什么的最适合做糟菜，先用加了姜片黄酒的水煮熟（刚刚熟就好，要不不脆了），然后过凉水充分冷却，然后泡到糟卤(邵万生牌

的)里面，半个小时到1个小时就好，各个牌子的糟卤咸淡不同，要适当加些凉开水和白糖。

鸡珍

其一，整只鸡珍加葱、姜、大料、料酒、盐什么的煮熟，很容易熟的，开锅有个10分钟吧，捞出切片，佐以生抽、蚝油、葱末、蒜末，即可食用；

其二，糟卤鸡珍，将上述煮熟鸡珍用上海糟卤泡约20分钟，即可切片食用做热菜；

其三，红烧蘑菇鸡珍，一个鸡珍改刀为2、3块，与平菇一起红烧

其四、爆炒，将鸡珍切片，裹以湿淀粉，炒锅放油烧热爆炒，配黄瓜片、青笋片均可。

高压锅压肚条

那时还在西昌，父亲有回买了一个肚子，用盐和醋洗了，切成条，加上盐，味精，葱，蒜，料酒，用高压锅压了几分钟，结果是我吃过的最绝的肚条。现在高压锅已经淘汰，肚条要不是红油肚丝，要不是火爆，要不是炖鸡，虽然也好吃。但我非常怀念高压锅压肚条的滋味。

剩菜剩饭

做饭的人都知道，若是做的刚好，准备有人事儿的说没吃饱；倘若稍微多做一点点，哪怕是多放三粒米，多切一根葱，这顿饭注定是要被剩下来——而且就剩一口，倒掉可惜，不倒可气。所以在节俭的厨师那里，剩饭成了脑筋急转弯。通过长年累月和剩饭的交流，我慢慢总结出了战斗经验，和大家share吧：

剩的菜汤汁多？那就用来下面条好了，宽汤窄面是祖训，最后再打个蛋花当礼花，高潮就在干净的盘子和没有浪费的愉悦中到来。剩的米饭不多不少？加一个蛋，做蛋炒饭。可是一人嫌多两人不够的量怎么办？熬成粥，放点青菜肉丝，不多不少，两人正好——如果有剩菜，此刻一并打发了也是快事。剩的稀饭有一小碗？加点牛奶麦片就是早点，有咸菜吗？那就是一天最完美的开端了。煮不完的面条可以包好冻起来，不影响下次食用；没人爱吃的烧鸡胸脯可以切成粒做炒饭，也可以手撕成丝来做汤；干的馒头可以搓错了放在肉馅里炸丸子；常见的剩菜剩饭可以一锅烩了，是一个人最好的晚餐。有时候，洗菜多了，比如芹菜多出一两根，洋葱还剩半个，土豆还有一块，干脆再买点西红柿做成意大利菜汤。否则就是当成配菜，放到别的菜里去炒也是能带来不一样的味道——搭配的窍门，我总怀疑是打发剩菜的托词。剩饭不怕，动动脑子，总会被吃下去——浪费粮食，会让一顿饭以不安做结尾的败笔。

剩的肉馅儿

2、3个人吃用三两就差不多了。提前拿出来化着。晚上回来肉馅放大碗里，放一个鸡蛋、淀粉、胡椒粉、姜粉、鸡精，向一个方向搅，一直找到上劲为止。锅里放水，愿意喝汤就多放，拿个勺把肉馅弄成小丸子下到锅里，好像正宗的操作是用手挤，我不喜欢手油腻腻的感觉，就改用勺了。丸子做好，锅里下切好的白菜丝，鸡精粉或清汤块（我做汤一般都是放鸡精不放盐），胡椒粉，白菜煮熟就可以关火了，吃之前倒点香油。这个菜又是汤又是菜，丸子不腻，白菜和汤吸收了肉味，很鲜。就着米饭吃，热乎乎的方便又解馋。

剩的肥牛

做水煮不错。锅里放油烧热，放郫县辣酱、葱姜爆香，放一点酱油，加水，盐、鸡精，汤烧开后可以放电冰箱里剩下的绿叶菜，菠菜、油菜都成，实在没有切几个白菜叶放进去也不错。菜烫好后捞出来放碗里，把肥牛用少量嫩肉粉抓一下放汤里烫熟，最好是一片片放，不过我没这耐心，然后连汤带肉一股脑倒在先前盛菜的碗里，表面洒辣椒面花椒粉，把锅刷干净，倒油烧热，乘热浇在碗中。也是个下饭的菜，稍微麻烦一点。

各种荤菜的切法

牛肉——刀与肉的纹路呈垂直方向切，猪肉——刀与肉的纹路呈 45 度角斜切，鸡肉——刀与肉的纹路呈平行方向顺切：这些切的方向都是跟肉质有关的。比如鸡肉纤维各自横向联系比较松散，如果垂直切，烹煮后肉就容易松开了

红花藕、白花藕

炖排骨藕汤用红花藕，清炒藕片用白花藕人人知道，可是怎么区分红花、白花藕呢？妈妈说——红花藕是又短又胖的，生藕吃起来是又苦又涩；白花藕就刚好相反，长长的，也比较细，生藕吃起来甜甜的。简单嘛！我最常用的一种简单易制的自制调料：干红辣椒 4、5 个，葱、姜、蒜切末，炒锅放少许油烧热，先入辣椒，再放葱、姜、蒜末、香味飘出后，火关小（一定要关小，否则酱油要糊），放适量酱油，酱油在油中滚后起锅，喜食醋可加醋，没有一定之规，可根据个人口味随意加减辅料。这调料可用来：拌豆腐，豆腐切片，用热水焯一下，浇以此调料即可食；蘸清炖肉类，牛、羊肉、鸡呀什么的；凉拌肘花、猪肝什么的，肘花、猪肝清煮，切片盛盘，拌以此调料，也可以做火锅蘸料，等等，等等……

调料及主料制作

卤水

用混合油，骨头汤、卤料及其他调料（冰糖、料酒、盐、老抽等）炒料，先卤一只鸡（土鸡），尽情卤，把鸡香味卤进卤汤里，再卤一次五花肉，即可。平时不用要放冰箱的冷冻室。现在的卤料，比如“自家卤料”（红旗超市有卖），使用更方便，你可以试一下。

关于卤水补充的主题：听我妈说，好像要先用土鸡，还有鸭啊一类的去（在卤水里）加香味~~~~还有肥肉，这样又有油水又香，卤水是不能放酱油的，上色的任务是交给“糖”的。把糖熬亚熬亚，熬到变成透明的棕黄色，然后熬好后倒入卤水。

川北凉粉

记得有一次我和一位同事出差在江南某城，那天我们去一个小食店用餐。一位卖饭牌的老太太听见我用带四川口音的普通话在和我的同事交谈，便问道：“同志，你是四川人吗？”对曰：“是”。又曰：“四川可还有凉粉卖吗？”曰：“有”！老太太立时露出笑意，带着一种无限憧憬的表情说道：“四川凉粉是我一辈子吃过的东西中最开味的”！老太太又问“四川凉粉”可还象以前那么好吃？还象以前那么麻辣爽口？

老太太有福了，她呆过四川最正宗的凉粉产地——川北。她吃到的是正宗四川凉粉——“篷溪凉粉”，或叫“川北凉粉”。这种凉粉，重庆嘉陵江桥头的凉粉店，成都祠堂街和文殊院旁的“洞子口张老五凉粉店”都有。以鄙人愚见，重庆的似乎更辣也更麻。另外还有两种四川凉粉，一种和川北凉粉一样，依然是用绿豆粉制作的，只是味道不同，容下叙。另一种则是用米粉作成，叫做“米凉粉”，其实不能称“凉”，因为它必须热吃，下面不载。

我求学期间，一位四川朋友和一位上海朋友联合试制成功凉粉的主体，他们叫我泡制调料。我遵旨奉办，味道不错。以至于后来每逢聚宴，我少不得颌命奉制这道开味的饭前凉食。我现在不揣冒昧，特免费和盘托出下列“专利”，以饷诸君诸太。

（一）主体的制作

去购买绿豆粉，将清水一锅烧热近开（开了反而不好），水：粉为三比一的比例（可自行试验，粉过多则太硬；水过少则太软，以至不成形。总之，以适合自己或来客的口感为准）。将粉徐徐倒入水中，

边倒边迅速搅拌，务使胶体不粘锅，亦不起气泡在胶体中。殆一搅均，立即将锅提出，放置一边冷却，冷却后放入冰箱保鲜室中经一个小时后即可食用。

(二)川北凉粉调料之制作

调料：辣椒油，花椒粉，酱油，盐，糖，味精，豆豉，大蒜，麻油，香菜或葱，芹菜叶。

调料之进一步解释：辣椒粉可在中国店买到，但往往不够辣。可买干辣椒自制。办法是，将干锅加热，但不可太热，把辣椒放入后炒香，切不可焦糊。冷却后以walmart所购之磨咖啡的blender将其打磨成粉，即可用作制辣椒油，不赘。

花椒粉也用花椒粒亦如上法泡制。所应强调的是：切不可买中国店售的任何牌号的花椒，必须采用四川汉源花椒，豆豉最好用四川永川豆豉，或广东产的，制法：将香菜，或葱，或芹菜叶切成碎粒。将大蒜打成蒜泥。将豆豉压成粉态，以适当比例将上述其它作料混和搅均。注意：糖不可太多；红油一定要多！花椒粉亦应适当多。

把已冻成块的凉粉主体，切成厚四毫米，两厘米宽，五厘米长的长条。再将已制好的调料汤汁倒入条状凉粉中拌均，放入碗中即可食用。

此菜特点：麻辣香醇。为炎夏最佳凉菜。

(三)酸辣凉粉调料之制作

除将上述豆豉以镇江香醋取代外，其它配料及制法与上同。注意：醋要适当放多一些。我曾在陕西宝鸡和西安吃过这种类型的凉粉，唯没有四川的花椒和糖辣味也不足，红油放得更少。这种凉粉，成都祠堂街卖的似乎比重庆的味道更好。

经常听说，外省人称四川姑娘为“辣妹子”或“小辣椒”，信然！如果你到成都或重庆的几家著名的凉粉店一望便知这种称呼一点也不假。里面坐着的，女的总是比男的多，年轻姑娘尤多。在吃辣的上，四川男性确实要甘拜四川女性下风。

自己做辣椒酱

这种辣椒酱在我们这里风靡十几年了，勤劳的主妇都会做，因为它太好吃了，我一想起来就要流口水。前几年自己没做过，有邻居做的就送来一碗，老公和我都巨爱，去年老公央求他姐姐做了给他送来，边吃边希望我能向着下得厨房试的主妇方向前进，于是今年就自己试一下，原料和做法都很简单，贡献给希望下得厨房的主妇。

原料：一斤黄豆 四两白糖 四两精盐 四两白酒 四斤辣椒（最好是红辣椒，绿的不好看，记得金庸的小说里，绿色的可吃的好象都和毒药有关）

做法：1、将黄豆泡发后煮熟，晾一下，老派做法还要将煮熟的黄豆弄发霉，我懒得霉黄豆，就用新派做法只将煮熟的黄豆晾一下，我觉得这样更好吃；

2、将辣椒洗干净，晾去水，去蒂，放在绞肉机里绞碎（注意不要沾上油）；

3、将黄豆、碎辣椒、盐、酒、糖混合，放在干净的容器里放置7---15天即可。

食用时可蒸、可炒，也可以加上许多葱花、辣椒、萝卜、藕、肉、什么的一起炒，巨好吃！！

做辣椒酱另一种方法：豆瓣酱，新下的红辣椒，要红色肉厚、汁多，绞成碎末，苹果，姜，绞成碎末；、清水适量，加入盐、味精，放入铁锅中，小火熬，直至。。。。。。。。。。 西西，从此不要阿香婆了

原料：（都要成比例的啊）辣椒5斤，蒜0.5斤，姜2两，甜面酱1斤，糖1斤（可跟自己爱好来定）都要搅碎，然后上锅熬就行了，香~~~

霉豆腐

从小就爱吃母亲做的大小铺满了一厨房的坛子咸菜，最让我怀想的就是那一团一团红润润辣丝丝、放在嘴里一抿就感觉细腻腻而且体味无穷的霉豆腐。长大后出了远门，吃遍了美味无数，可只要一想到母亲手中的那一罐可口的霉豆腐，就条件反射般地要流口水！这个世上恐怕是再难有什么东西比这个对我的诱惑更大的了！霉豆腐，我知道这是湖南人的叫法，我不知道其他的南方城市会管这个叫什么，只知道

北方人管它叫腐乳。这东西是最练人的手艺的，绝不骗你！

原料：白豆腐（要石膏豆腐，不要卤水豆腐）若干

调料：白酒、盐、红辣椒粉、茶油（二两）

器皿：密封性很好的瓷坛子一个

做法：把买回来的豆腐放在通风的屋里，先风干水份一至二天，然后将豆腐分切成五公分大小的四方块，把它们码好，然后放置起来，霉两周左右。注意，这是一道很关键的程序，一定要注意观察，一直霉到让豆腐每一小块的豆腐上都生成了一层淡黄色的稠汁为最好，要注意控制，不能让豆腐上长了绿毛！

把霉好的豆腐取出，把准备好的白酒、盐和红辣椒灰各取一碗放在一边。轻轻地用筷子夹上一小块，先放在白酒里过一遍，再放在盐碗里滚一下，最后放进辣椒粉的碗里滚一遍，然后码放在干干净净没有生水的坛子中，就这样一直到最后一块码放好后，将准备好的二两茶油（茶油的量，要适当，一般30小块用二两左右），较均匀地洒在豆腐上。密封坛口，周围加一圈儿水增加密封系数。然后就是等待。最好是耐着性子等到一个月以后（如果实在等不及，二周以后就可以的），开坛！呵呵，一定是满屋飘香！

注：此物一般适宜在南方湿润的冬天制作，夏天不宜。

脯辣椒

取南方个儿小的尖的紫色辣椒（即将红未红的那种，买不到就用青辣椒），不去蒂，铺在家里地上二三天，直至辣椒表面蔫摺，取一密封性好的瓷坛，坛内底层铺一层白酒（一般放1两的口杯一杯即可），然后铺一层蔫摺的辣椒下去，再铺上一层盐；再开始铺一层辣椒，然后一层盐，依次到辣椒铺完坛子基本铺满，最后再均匀地洒上一层白酒，密封。半个月至一个月后开封。就可得到一坛香喷喷色泽灿黄的脯辣椒了！要注意坛子一定不能漏风，漏气，要密闭的。

剁辣椒的做法

取肥厚的红尖椒若干，洗净（注意，洗时不要去蒂），风干去水二天后，用刀剁得碎碎的，然后放盐，使劲地放盐，把盐和剁碎的辣椒搅和匀了，（这里还有一个技巧，如果一次制作的量不是太多，而且个人口味不是太重的话，建议不必放得太咸），然后封入坛中半月以上再开封。

懒人辣椒油

取一个小玻璃瓶，洗干净，揉一把干辣椒撒入，姜拍开，蒜剥好，放入瓶中。倒入菜油至淹没。至微波炉中烧二十至三十秒。拿出来时瓶子略烫手为宜。（比俺小资者可先加热后加姜蒜。比俺还懒者可加许多盐。）炒菜时只需加盐，将起锅前倒入辣椒油少许，拌匀即可。最佳运用：生炒（凉拌）土豆丝。

川味香肠之配料篇

1斤肉+2.5钱盐+1钱白糖，八角、大料、花椒、胡椒等香料用热锅抄过后磨成面面，分量视个人口味轻重而定，猪肉的肥瘦视个人喜好而定，在和肉及作料时一定要加点曲酒（切记切记）这样出来的东东才有香味。

腊肉的制做方法

从小就喜欢吃腊味的，一直也很奇怪，这白花花的肉肉，怎么就变成了一块一块褐黄色的？而且一看上去就有食欲吃起来满嘴熏香滋滋直冒油却一点儿也不觉得腻的美味的？为了一探究竟，于是，在家里制作腊肉时，上赶着帮妈妈打下手，也终于知道和学会了腊肉的制作方法。

原来，主要工艺就在主这“腌”、“熏”上。赶集的日子里，妈妈总是家里起得最早的一个，拿个箩筐就出门，为的就是赶在最前面买到最新鲜最好的肉回来。（当地的农民都会赶在赶集的那天凌晨宰猪的，以保证肉的新鲜。）呵呵，估计赶集这个词儿就是这么来的吧，所有的人都赶着集到一起去买最新鲜最好的菜！

要不然怎么就叫赶，不叫走呢。做腊肉用的肉跟做红烧肉用的肉一样，都要五花肉，肥瘦相间，好吃。肥的太多或瘦的过多都不好。

肉买回家后，第一道工序是烙皮，也就是剃毛。妈妈先把一大块肉分成均匀的几个长条块（估摸着大概一个小拇指长度宽吧，这里要考虑到一点从鲜肉到腊肉以后尺寸会缩的，因为有了水份），皮朝上放好，然后将一把很长的夹偶煤用的铁钳插进烧得旺旺的炉灶堂里，等铁钳被烧得通红以后，妈妈特从容地先带上两只纱线手套，然后把铁钳拨出来，一把狠狠地按在一块肉皮上，来回推动几个回合。（每当看到猪皮被妈妈烫得兹兹作响，皮往外翻时，我会把眼闭上，觉得太残忍，总让我想到电影里的坏人国民党严刑拷打好人共产党叔叔阿姨的镜头。）就这样几个来回猪皮上的毛就了无痕迹了。每一块皮上都留下了深深浅浅的烙过的印子。猪皮烙完以后就变成了黄色。

第二道工序是清洗。烙完以后的肉，妈妈会把它们丢进水盆里，一块一块地用刀把皮上的黑印子刮干净。顺便把肉也清洗一下。通常在这个时候我会帮妈妈来来回回地打水的。

第三道工序：控水。肉洗完以后，妈妈会把它们一块一块地用铜丝穿起来，然后用晾衣服的架子，一块一块地吊在屋檐下晾干水份，这个时间的长短依天气的好坏而定，天气好的话晾上三四个小时就差不多了。天气不好的话得晾半天左右。一般晾到表面只剩下一层水份，肉块处于明显湿润的状态时，最好。（太湿的话，盐会很快融成水，还没等肉腌透，就滴下来了。太干也不行，盐不容易进到肉里。）

第四道工序：腌。拿一个大盆，能够容下一块肉的就可。把处在湿润状态下的肉放在盆里，倒上些许盐，来来回回搓均，（这时因为肉上和肉中还有一些水份足够把盐化成水透进肉里，又不会流淌下来。）要一块一块地搓，否则盐会抹不均匀的。都抹好以后，妈妈还会用叉衣棍把它们一块一块地继续吊在屋檐下的铁丝上。一挂就是一排，白花花的，好有生活气息呢。我在这道工序中还是充当搬运工的，从厨房里帮妈妈把肉一块一块地运过来，再递给妈妈挂上。这个时候继续吊在屋檐下的目的有两个：一是让盐浸透肉里，二是完全控干肉的水份。一般要挂一到二天才能够完全风干水份。时间长短也是按天气来论。

第五道工序：准备熏制的原料。家里一般都是用木工房里的锯末灰来熏的。有的家里也直接用烧着的柴禾烟直接熏，现在市场上我们买到的大部分是用松针烧着后熏出来的。妈妈一般会在我家的后院里熏，院子的旁边就是我家的菜园子，里面一大片都是爸爸种的各种蔬菜，另外还有一棵柚子树，还有跟我关键最铁的狗狗，小黑。在这里熏最大的好处是，冒出的黑烟不会影响到邻居。妈妈先把拿回的一筐锯末灰倒一堆在地上，然后用那把烙过肉皮的铁钳从灶堂里夹出一块燃烧得最旺的煤球，放在锯末堆中，再在煤球上倒一堆锯末灰，这时锯末灰就开始燃起来了，冒起了缕缕白烟，近了，呛人得很！然后妈妈把早就准备好的一个大铁皮桶（好象汽油桶一般，不过肯定里面装过的不是汽油，嘿嘿。铁皮桶两端是通的，）拿过来，罩在燃着的灰堆上，在桶上支上几根粗粗的木棍。一个制作腊肉的环境就搭好了。

最后一道工序：熏！妈妈把风干了水的肉一块一块吊在铁桶的木棍子上排好，（这个时候的妈妈一定是嘴上戴口罩手上戴手套的。要不非呛坏不可。我则围在那个比我还高许多的铁皮桶周围兴奋地跑来跑去，虽然也看不见里面，可一想到马上又可以有好吃的肉肉了，就不能自己地兴奋，当然，跑来跑去都是我追着被风吹得四处乱摆的烟雾跑的，否则腊肉没吃着，自己先被熏成小腊人儿了。）肉挂好以后，妈妈就会拿一个硕大的斗笠罩在铁桶上，罩得严严实实地，有缝的地方还会拿块抹布堵上。可是终究是斗笠呀，不一会儿烟还是从小缝缝里钻出来了，一缕缕地，飘到空中。这个熏的过程，火候的掌握很重要，烟不能过大也不能太小，也就是说锯末灰放的量一定要适当，多了，肉就会熏成黑黑的，象糊了一样，少了，颜色和味道都不会好，引不起食欲的。反正妈妈已经是做腊肉的高手了，每次都是恰到好处的。熏的时间大概要半天左右，在这个过程中，妈妈会隔十多分钟就掀开斗笠看一下，一来观察一下火候，二来看看肉的情况，偶尔还要把肉来回变换一下姿势，好让它们都被烟熏到，熏够过止！除猪肉外，其他的肉类如牛肉、鸡、鸭、鱼等等，制作方法都相同，只有第一道工序不是所有的都用。而且鸡、鸭、鱼都是一整只来熏的。

熏好的腊品取出来以后还会被妈妈挂回屋檐下的，要晾去烟的味道。几天以后才会取下一块来，给我们姐弟三个解解馋！在那个年月，不是什么时候都能吃到腊肉的，逢年过节啦，有亲戚来做客呀，妈妈才会取下半块一块的，做主菜！

咸肉的制作

先用铁锅炒花椒和粗盐，出香后冷却，擦到洗干净的猪肉上，一定要用力的擦！准备一个大小合适的

盆，有木盆是最好的，如果没有，就在塑料盆底铺一张厚实些的塑料纸，把擦好花椒盐的肉放上去，上面压上大石头放到阴凉的地方，石头一定要足够重，一定要压紧，如果是整个的猪腿就要这样压 15 天左右，单块的肉可以少一些时间，一个星期应该就可以了。然后吊起来阴干。吃之前一定要先用淘米水泡一泡，可以去掉些腌制食品特有的那种味道！

油面酱的制作

油面酱，是做西餐浓汤的重要原料，西餐中无论烫或菜，着腻不用淀粉，而是用油面酱。用淀粉着腻的汤或菜，假如多烧、多滚、多搅就会出水，失去粘性。而使用油面酱就不会出现这个问题，西式浓汤之所以浓而鲜美，肥而不腻，油面酱在其中起了重要作用。正经菜谱上要求油、面比例为 3:5，胖妈特懒，一般看着来，而且不想用过多的油，因为太胖了！

制作方法：最好用黄油来炒，没有黄油色拉油也凑合，用平底不粘锅，油不能太多，否则和稀泥啦，可以先炒一大堆放在密闭容器中存放在冰箱冷藏室里，随吃随取，一个月内不会变质。黄油和色拉油都放入不粘锅烧热（五成热，否则面粉一下去就变焦），放入面粉，面粉如用细筛筛过更好，不筛也凑合；文火不停翻搅面粉 15~20 分钟，炒好的油面酱不粘铲子（用木铲），呈松散、滑溜状（不过我自己做得也没那么标准哈）。

虾酱的制作

重要的调味料——虾酱的制作：李锦记虾酱一小瓶，蒜一头，洋葱半头，海米若干。将海米剁碎用温水泡上，蒜头、洋葱捣成泥，加到虾酱里，在虾酱里加一勺糖，将泡开的碎海米末也放到虾酱里，最关键的一道调料是柠檬，我在家乐福曾经买到过鲜柠檬，如果买不到鲜柠檬的话，可以在百盛超市里买柠檬汁，那可不是当作饮料喝的有糖分的柠檬汁，是那酸酸的纯柠檬汁，一瓶相当于 16 个鲜柠檬的量，鲜柠檬一个破两半，将汁挤入虾酱中，再把所有配料搅拌均匀即可，注意，做好的虾酱放在密封好的容器中，在冰箱里放 10 天半个月不会坏，吃多少用多少。

厨艺大课堂节日招招鲜

沙拉是一道气氛菜

我们厨师一直认为，沙拉是可以增添节日气氛的一道菜，在家庭制作也不太难，将自己爱吃的水果买来切成小丁，用沙拉酱一拌就 OK 了，不过调制沙拉酱是个关键。超市现在卖的沙拉酱都不错，但是总感觉浓度不够，可以按 1：3 的比例加入适量的炼乳和少许化开的黄油，要是再滴上几滴柠檬汁，就更好了，在调和的时候如果闻到袅袅的浓香，那就说明沙拉酱调制恰到好处了。直接的效果是口水往外流。

美极腰片是好凉菜

美极腰片是人们普遍非常喜欢、百吃不厌的一道凉菜。制作方法是，将买来的腰子一切为二，去除腰臊（白色部分）用刀片成薄片，与之搭配的副料黄瓜、西芹，也要片成与腰片相仿形状。锅中水烧开，把腰片焯熟、用凉水冲透、沥干水备用。用美极酱油、盐、味精、生抽、醋、做调料，喜欢吃麻辣的还可以放入辣椒油、花椒油，蒜蓉和葱花最后放入。把腰片、黄瓜、西芹合拌，清口、爽脆。不招来一片叫好声才怪。

把蚝油牛肉从酒楼搬回家

蚝油牛肉是粤菜酒楼的保留菜品，选料最好用牛林肉（后臀），顶刀逆丝切成宽约两厘米左右的薄片，

肉片经过腌制（上浆）才会更加爽嫩。一般腌制一斤牛肉，分别放一钱盐、味精、嫩肉粉以及三钱水淀粉，搅拌均匀，腌制30分钟加入些许花生油即可。再用蚝油、鸡粉、生抽、老抽、胡椒粉、湿淀粉调成味汁备用。将锅内油烧至三成热，放入牛肉片，熟后沥油。再用蒜蓉、姜片、香菇、葱炆锅煸香，加入牛肉片、烹料酒、放入调和好的味汁勾芡，再开大火翻炒数下，一盘香嫩爽滑的蚝油牛肉就大功告成了。

蒜香排骨勾出馋虫

蒜香系列的菜品现在很受欢迎。蒜香排骨，顾名思义蒜香是个关键。做好这道菜品的方法是，先将蒜切成蒜蓉，用豆包布挤出蒜汁留做腌制排骨，蒜要入油锅炸香。炸蒜的油温不要高，以免将蒜炸焦。排骨肉厚一点，切成长三厘米宽一点五厘米的段，一斤排骨分别加入一钱盐、一钱味精、两钱嫩肉粉、三钱水淀粉、四钱面粉及挤出的蒜汁腌制，面粉最后放入。腌制一小时下油锅炸，炸排骨要掌握好油温，排骨不太好熟，建议可先蒸一下再炸。排骨炸成金黄色沥油，然后将少许未炸的蒜蓉入炒锅爆香，放入排骨、烹料酒翻炒，最后拌入炸蒜蓉再翻炒几下出锅。

河鲜清蒸味道清新

河鲜，节日的餐桌不能放过。河蟹是这个季节的首选，去水产市场可把河蟹与中意的鱼一并拿下回家去清蒸。清蒸水产，必须买鲜活的，鲢鱼、鳊鱼可以让店家杀好，河蟹买回家时必须是活的。清蒸火候的掌握至关重要，一定要锅烧开后再放鱼或蟹，一般说鱼要蒸7、8分钟，蟹要15分钟左右。

鱼汁制法可用美极酱油、生抽、盐、味精、糖及少许的水，加入香菜的梗，煮开即可，口味因人而异，只要自己尝着好就行。蟹汁的调配南北方略有所不同。北方一般用米醋、姜末、香油、酱油等调配；南方则用大红浙醋，姜丝、生抽、白糖等调配。这样的清蒸河鲜别有风味，您不妨都试试。

葱油大白菜

节日餐桌的青菜选择品种就更多了，芥兰、西兰花、通心菜、生菜等，或蒜蓉，或清炒都很诱人，不过现在酒楼里风头正劲的是一道最普通的大白菜。不过这个大白菜是经过了“包装”的，名曰：葱油大白菜。其做法是，取大白菜的头部横着一切为二，再将白菜头竖开，切成与油菜大小差不多的菜胆。将葱丝、姜丝、红椒丝备用，在炒锅中烧水，水开后放入白菜胆，焯熟、沥干水，装入盘中。把葱、姜、红椒丝，撒在菜胆上。炒锅加入花生油烧热，浇在菜胆上。最后将上面文章中，用于清蒸鱼的汁，浇在菜上。你尝尝，大白菜居然还可以这么吃？吃一回就会永远忘不了。

粟米海鲜豆腐羹

俗话说，无汤不成席。三菇豆腐羹、紫菜海鲜汤、西湖牛肉羹等都可以在家里一试，但还有一道绝对美味的“粟米海鲜豆腐羹”值得一试。制作这道汤需要粟米羹、盒豆腐、小虾仁及香菜、青豆、蛋清。

先将小虾仁用水焯一下，盒豆腐切小粒备用。把锅里的水烧开放入粟米（水和粟米的比例在1：4左右）、青豆，水再开后放入豆腐、盐、味精、生抽，再放入焯好的虾仁，勾一点薄芡。起锅后加入蛋清，搅匀。依口味下香菜、香油、胡椒粉。这汤绝对香浓润口，如果馋极了，别急着喝，留神烫着。

泰餐

重要的调味料——虾酱的制作：李锦记虾酱一小瓶，蒜一头，洋葱半头，海米若干。将海米剁碎用温水泡上，蒜头、洋葱捣成泥，加到虾酱里，在虾酱里加一勺糖，将泡开的碎海米末也放到虾酱里，最关键的一道调料是柠檬，我在家乐福曾经买到过鲜柠檬，如果买不到鲜柠檬的话，可以在百盛超市里买柠檬汁，那不是当作饮料喝的有糖分的柠檬汁，是那酸酸的纯柠檬汁，一瓶相当于16个鲜柠檬的量，鲜柠檬一个

破两半，将汁挤入虾酱中，再把所有配料搅拌均匀即可，注意，做好的虾酱放在密封好的容器中，在冰箱里放 10 天半个月不会坏，吃多少用多少。

泰式虾酱炒饭

泰国香米煮好米饭待用，最好煮硬些。西芹切末（豇豆、蒜苗也行）、小青椒切末，炒锅放油烧热，用姜末、青辣椒末炆锅，放猪肉末（剁碎些）翻炒，变色后放一些洋葱末，然后放两大勺调好的虾酱翻炒，出香味后，放入两碗米饭，待挂上酱后，放入西芹末翻炒数下后起锅装盘。吃时挤上些柠檬汁，不够咸加些鱼露。这种炒饭口味别具，一般国人可以接受。

泰式清蒸鲈鱼

小朝天椒 5 个切末用鱼露泡上待用（最好提前 1 小时泡上，不喜辣的人可免去这道工序），鲜鲈鱼（大超市都有卖，大概 13、4 元一斤，挑腮红眼睛鼓的）净膛去鳞，在两面分别划上几刀，鱼身抹些油，开水上锅蒸 5、6 分钟，不要马上打开锅盖焖 15 分钟左右，将蒜瓣、香菜切末撒在蒸好的鱼身上，吃时将两个柠檬汁挤在鱼身上，并浇两小勺鱼露（泡好的）即可食用，此菜鲜、咸、酸、辣，风味独特。

泰式茴香蛋饼

实际上泰菜是用一种很象茴香味道的什么植物，茴香一把切末放入 3 个打散的鸡蛋液中，放少量盐、味精，炒锅放油烧热，将蛋液倒入锅中翻炒，熟后起锅，食用时佐以上述虾酱蘸食。

虾酱空心菜

空心菜切寸段，用开水焯过装盘，食用时佐以上述虾酱蘸食。简单吧？

潮州咸菜排骨汤

妈介绍了好几种汤，都要求有某一种特殊的泰国调料，这在北京可能买不到，被我紧逼无奈，她介绍了一道家乡菜，潮州咸菜排骨汤，潮州咸菜是用盖菜腌制的一种酸咸口味的咸菜，在红桥水产市场卖干货调料的潮州柜台或一些大超市有卖，切成小块待用，排骨改刀成小块，用开水紧去血水，放葱、姜、料酒清炖，汤大些，待排骨七、八成熟时，放入咸菜炖，排骨熟汤即好，最后撒些葱花，此汤鲜、酸口味，很解腻。

年夜菜谱

在我家，这些年以来，不论撒在外面的三个孩子回来几个，只要有回来的，年夜那一顿饭，就会被张罗得非常之隆重的。十菜一汤一甜品，是最基本的。多少年来，都是如此，在我们这个最初的五口之家的年夜里，一直着吃了下来，总会是这个数目，虽然人丁是越来越兴旺，不管质量和内容如何改变，从数量上，总会是这样的。除非是更多地亲戚家庭都聚了过来，就会在这个基础之上，加更多菜式，但双数是必须的。

第一道：凉拌莴笋丝

这个菜的特点是清脆爽口，酸咸适宜。做法：莴笋去皮切细丝，加少量的盐和剁辣椒拌匀，再加醋、鸡精、两滴香油，再拌一拌，放一旁腌十分钟以上就成功了。

第二道：话梅花生

此菜特点是香甜可口，话梅味足。颇有点儿话梅煮酒的意思，呵呵。

做法：将花生米和两袋奶油话梅放锅中加水同煮。直到花生米煮熟煮糯为止。话梅的数量依据自己的喜好可多可少，喜欢味足味浓一点儿的就多加点。呵呵，就这么简单哈。

第三道：全家福

这道菜是多年来我家年夜饭的保留曲目。其象征意义就是团圆。名字也体现了这一点。也因此，是年夜饭里份量最重的一道菜了。每一个年夜，只要有孩子在身边，爸妈就要做这道菜的。也足以体现他们盼儿归盼全家团圆、平安的良苦用心吧。

做法：此菜实际上是蛋卷与肉丸的一道蒸菜。先说这个蛋卷吧，先将鸡蛋打、搅得不粘筷子，然后小火放平底锅里一张一张摊成薄薄的蛋皮。备用。新鲜瘦肉（略兼一些肥肉）先晾去水份，然后缴成馅一碗，加盐加味精加白胡椒，注意不能加料酒，以防出汁。另外再取一小碗，倒些淀粉，和一点水，搅成稠一些的水淀粉备用。在案板上摊开蛋饼，就着蛋饼的大小铺上一层肉馅。用勺或筷子抹匀，主要是厚薄的均匀。然后将蛋皮从里窝进去开始卷，卷成一个圆筒，边上用稠淀粉汁粘好。在长型的盘里摆好，注意，盘子的长度一定要等于或长于蛋卷筒的长度。这样直到最后一块蛋皮卷完。剩下的肉馅开始做肉丸。这个肉丸可不是大家想象中的那个圆咕隆冬的丸子的。是椭圆型的，有点儿象瘦型的橄榄。先在左手掌心里抹一些水淀粉汁，然后取一小团肉馅在左手掌里，右手握刀，一点一点一下一下地在左手心里用刀将肉馅刮成椭圆的形状，并且保证肉馅已经通过你的动作凝结成型不会散开。呵呵，这是需要一点功力的哈，有感兴趣的可以试试看，呵呵，弄不好弄散了，也别放弃哈，多练练就 *easy* 了：)

把做好的鲜肉丸一粒一粒地码在另外一个盘子里，直到盘满。然后将蛋卷筒和肉丸分两层隔水上大屉锅蒸二十分钟左右，确认蛋筒里的肉都熟了。关火。将蛋筒盘取出晾凉后，再将它们分别均匀地斜切成一公分左右的片，蛋卷就完成了。蛋卷两头剩下切不成型的，就索性直接入嘴得了。嘿嘿。然后取深一些的盘子，将蛋卷和内丸码出漂亮的造型。就 OK 了。这道菜因为工序比较费时，因此，我家一般会在年夜的前一天先完成此菜，然后在年夜里，直接将此菜上屉锅隔水蒸十分钟，就可以上桌了。

单单从口味上讲，这道菜我们每年都在吃，其实是一点儿新鲜感都没有了，但是，介于它对我家所附予的意义，在每一个年夜里，我们也都会吃，至少一样吃一块。如不吃，父母是会不高兴的。年夜过去以后剩下的蛋卷和肉丸，会被用来变成炒菜，和一些辣椒青蒜什么的，加浓加烈它们的味道，而很快被消化一空。呵呵。

第四道：扣肉

这道菜也是我家比较传统的年夜菜了。这扣肉一定是自己家做的最好吃。在外面吃了这么多年，各色扣肉也都尝遍，但最好吃的，还是自己家里的，毫无疑问！做法：买肥瘦相宜的五花肉，要切出来能见方的至少够拇指和食指张开那个长度以上的最好。洗净以后，先将肉分成若干个见方的大块。放在开水锅中煮。煮啊煮，一直煮到你用一根筷子从一块肉的正中间能特别特别容易地直着插下去，就 OK 了！此时锅内的肉汤可以留下，放置在清凉的地方，在做汤做家庭火锅时用。

肉块全部捞出。搁置至少三小时以上，沥去表面所有的水份。准备开炸了，先做准备工作。取个大一点足够放下整块肉的盘子，倒入酱油，备用。上油锅，不要吝啬，你就倒下半桶油去吧。注意，此时，在油加热的过程中，你赶快先全副武装一下：带个帽子，戴副套袖，再戴上布手套。别紧张，一切都在掌握之中，千万不要紧张。:) 待油热到你插根筷子下去（当然是干筷子哈，你要是一根带生水的筷子插入油里，你的手你的脸被毁了容，责任自付的，嘿嘿），筷子上会起小泡了，油温就够了。准备炸肉！肉块在炸之前，先将肉皮的那一面在盘子的酱油里抹一遍，确认白白地肉皮上充分被上了一遍色，就可以下油锅了。抹酱油的目的是为了保证最后扣肉上桌的时候色泽诱人。再注意，你先别慌着往下放肉块，嘿嘿，你得一只手拿锅盖并将脸躲得远远地，一只手用筷子插住肉块。都准备好了？OK，你的脸尽量地离油锅远一点哈，再将肉块贴着离你最近的锅边顺势滑下锅去，千万不能用丢用扔的，那就糟了，溅你一脸的热油没人能救你的哈：) 紧接着快速地将锅盖盖上。呵呵，你就听吧，锅里一阵噼里啪啦的热闹着呢，一个原因是煮

好的肉虽然表面没了水份，但肉里面已经渗入了水，放入油锅一炸，水份就被逼了出来，二个原因就是肉皮上抹的那一层酱油里是含水的，那噼里啪啦的声音都是来自于水与油的火热相撞。小心啊一定要小心，一不注意很容易被热情四溢的油点溅上的，你锅盖盖上以后一定要将火关小，并看着肉块被炸至金黄色，就赶紧捞上来，不能炸过了头啊，火候的掌握很重要的。为安全起见，建议你一块一块地炸：)

全部炸好以后，让肉块们放凉，取一块切成薄片，皮朝下一顺儿码在深碗里，这个时候你可以依据喜好在肉面上加不同的佐菜了。比如，这一块加梅干菜，那一带加腊八豆，另外一块加干豆角、盐辣椒。还有的可以在每一片中间加一块厚薄大小与扣肉均等的香芋，等等等等吧。加好了佐菜以后，别忘了调料，盐、酱油和味精，我还喜欢加些自己家里做的豆瓣酱进去，又香又辣。最后再洒一丁点儿冷水，就可以上屉蒸了，使劲儿地蒸，至少蒸二小时以上为好。一直蒸到肥肉出油，快融化的那种状态，呵呵，就好了。最后，还有一个技术活儿，你得取一个深一些的盘子，盘子的直径一定要比蒸肉的碗大才行。将盘子扣在碗上，双手握住碗底和盘的边沿，忽悠一下，倒扣过来，注意啊注意，这动作一定要快和顺畅，不能拖泥带水，更不能在半空中有思虑的犹豫，才能保证汤汁一滴不洒。至此，一碗香喷喷的，颜色诱人的扣肉才算完成了。这菜也是因为工序复杂和费时，会被在年夜的前两天完成的。至少要先完成到炸完肉块的那一步。剩下的肉块们可以先切或不切直接分袋放入冰箱中冻起来。每次吃拿一块即可：)。

第五道：三宝清蒸鸡

此菜特点，色彩红润，香鲜甜美异常。无鸡不成席呀。这是我妈妈的话。也因此，每一个年夜，又怎么可能怎么可以少得了它呢。呵呵，我今年的年货清单里之所以没有它，是因为早就准备好了。在北京要能买到真正的土鸡柴鸡可太不容易了，因此家里人就从湖南从平谷分别给我背了过来，也因此，可见鸡在我家的份量了，呵呵。不是我忘，又怎么可能会忘这么重要的一出戏的？

做法：选上好的河北红枣中等个头儿（捏上去极有弹性，又不乏磁实）、广西桂圆肉（中等大小）和枸杞（这玩艺居那谁谁说是新疆的最好？有待考证，呵呵）。洗净备用。柴鸡或土鸡切块，入大碗。姜切片混入鸡块中。加盐、滴二三滴白酒（绝对不要黄酒），加点味精（也可不加），然后加三宝，先将枣和桂圆肉混入肉中，再在面上铺一点儿枸杞，枸杞不要放多了，千万不要放多了。加一些冷水进来，就可以隔水蒸了，要多蒸一会儿，二小时以上吧，将红枣和桂圆蒸出味儿来，跟鸡肉的鲜混在一起才好。蒸好以后，里面的红枣吸了鸡味和油，会变得又甜又糯又磁。四元素味道互补，香甜可口。特别是汤汁，光这汤汁泡饭，我都能吃掉一大碗的。

上面几个热菜基本为我家传统的年夜饭菜肴。重量级够，味道好，颜色也棒，但容易起腻，也因此，每年的年夜饭这些较油腻的菜一般都是会剩下的。然后会被一顿又一顿地延续着吃下去，自年夜饭以后，每顿都能凑个数，算作一个菜的。往往能够被一扫而光的却是那些可以起口味又解腻的炒菜，所以，就再配几道开胃解腻清爽的菜相佐吧。

第六道：泡菜炒牛肉

做法：牛肉顺纹切丝，泡菜切丝，有白萝卜、胡萝卜、洋姜和尖椒，生姜切丝，蒜切片，青蒜切斜片。牛肉先用少量淀粉勾芡，加料酒腌几分钟。上油锅，多放些油哈，下姜蒜，同时牛肉入锅炒至变色，加少许盐。然后下泡菜下青蒜片，一同翻炒至熟，加酱油加味精，迅速起锅，入盘，一定手脚要快啊，以保证牛肉充分的嫩。此菜酸咸鲜，好吃，下酒下饭！

第七道：脯辣椒炒腊鸡

这个菜可是地道的湖南口味了。脯辣椒和腊鸡本身的工艺在我的专辑里已经有了，不表。

做法：腊鸡切块以后先入高压锅隔水蒸十分钟左右，保证鸡肉能咬烂。脯辣椒切碎，青蒜、姜、蒜切碎。上油锅，入姜蒜末，将蒸好的腊鸡用筷子拨进锅中，不能倒，因为碗底一定有汤。炒，然后入辣椒和青蒜末，加酱油加味精，此时方将蒸鸡的汤汁倒下。起锅，不必放盐的，辣椒和鸡本身都被盐腌过了。

第八道：白灼基维虾

这个简单哈。就不说了吧？虾是一定要好的，鲜活的。然后就是汁，我家喜欢用葱（酱）油汁。不爱

用姜醋汁。

第九道：蒜仔炒红菜苔

这个也简单哈，反正我是在油锅里先放盐再下青菜炒的，管他营不营养呢，我先吃口味再说：)

第十道：芋头汤

这个芋头前一段我在坛子里也说过的，这是从我外婆那一代就留传下来的年夜菜了，用湖南方言来讲是：芋头芋头，越吃(qia, 二声)越足(zou, 二声)。是押着韵的。也因此，年夜饭里，这个是绝不能缺的。虽说是汤，但汤并不多，主要是吃芋头，顺带着有一点儿汤罢了。

做法：小小的芋头先用水煮熟，也是用筷子一杵就能插到底就证明熟了。然后一个一个剥皮。油锅，把芋头先用油炒一会儿，放盐，加一碗水煮，使劲儿地煮，一直煮到汤变得很少，变粘变稠，芋头开始变融，就OK了，加味精，加香葱。出锅。

第十一道：墨鱼炖瘦肉汤

这东西挺费神的，费神就费神在对墨鱼本身的处理上。取小个头的墨鱼，先直接在火上煨一下（爸爸说这样做是为了保证墨鱼在炖的时候更香）。注意别煨胡了。然后取掉里面的那块白色的东西扔掉，因为是直接在火上烤的煨的，所以要放清水里用刀刮去表面那一层。处理好以后，先泡上，泡软以后再切成小块，瘦肉切小块，放冷水加一块直接拍好的姜，不要切片，就可以炖了。要快的话，直接放高压锅里炖四十分分钟左右就好。墨鱼这东西不容易炖烂的，要很长很长时间和火候。所以你着急的话就用高压锅吧，反正我着急。当然，味道上会有一点点的差别的哈。我妈妈喜欢用口大锅用最小的火炖，从清早一直炖到晚上，呵呵，累死银的会~~~~，炖好以后，在大碗里直接放酱油，味精、白胡椒粉和香葱，把汤和货舀到大碗里再和吧和吧，一碗香喷喷的汤就可以上桌子。

第十二道：冰糖百合枸杞莲子汤

把所有的元素放沙锅里，慢火熬吧，这样莲子才能熬成粉粉的面面的。好吃着呢。

巴渝食府菜谱

麻辣牛肉丝

用料：鲜牛肉 2500 克，干辣椒面 75 克，花椒面 20 克，整花椒 5 克，整姜 50 克，姜末 25 克，葱段 50 克，酱油 150 克，盐 30 克，料酒 100 克，白糖 75 克，红油辣椒 100 克，熟芝麻 50 克，味精 5 克，香油 50 克，花生油、清汤各适量。

制作方法：

(1)牛肉去筋，切成 500 克重的块，放入清水锅内烧开，打尽浮沫，加入拍破的整姜和切好的葱段、花椒，微火煮断生捞起，晾凉后切成二粗丝(长约 9 厘米,宽和厚均 0.3 厘米)。切时应注意把附在牛肉上的筋丝剔除，否则影响成菜质量。

(2)锅内油烧至六成熟，放入牛肉丝，炸干水分，铲起。

(3)用锅内余油，下干辣椒面、姜末，微火炒出红色后加汤，放入牛肉丝(汤要淹过肉丝)，加盐、酱油、白糖、料酒，烧开后移至微火慢煨。

(4)要勤翻锅，尤其在汤快干时要不停地翻铲。汤干汁浓时加味精、红油、香油，调匀，起锅装入托盘内，撒花椒面、熟芝麻，拌匀即成。

特点：此菜为四川著名的一种小吃，因其味美并具独特风味而跻身于筵席凉菜之列，可谓百食不厌，脍炙人口。成菜色泽红亮，麻辣味厚，酥软、鲜香爽口，略带回甜。

大蒜鲶鱼

用料： 鲶鱼 3 条、蒜头 1 碗、蒜末 2 小匙、姜末 1 匙、葱花 1 匙、辣豆瓣酱 2 大匙、盐 2 小匙、糖 1 匙、味精 1 小匙、酱油 2 匙、醋 3 匙、高汤 2 碗、太白粉水 1 大匙、油 6 匙

制作方法： 在鲶鱼背上割 4—5 刀；备好蒜头，油入锅烧热，先将蒜头、蒜末炒香，再加入姜末、辣豆瓣酱、盐、糖、味精、酱油匀后，放入鲶鱼、高汤同煮，汤滚起后改用小火焖煮 10—15 分钟。鱼身要翻面，见熟透夹出，在锅中放入葱花、辣油拌炒数下，再用太白粉勾芡，起锅前加点醋，淋浇在鱼身上。

特点： 色泽红亮，蒜香浓郁，皮糯肉嫩，咸鲜微辣。

水煮牛肉

用料： 牛里脊肉 250 克，青蒜 150 克，白菜心 150 克，芹菜心 100 克，干辣椒 15 克，郫县豆瓣 40 克，清油 200 克，酱油 15 克，味精 1 克，姜片 10 克，蒜片 15 克，水豆粉、清汤各适量。

制作方法：

- 1、将牛肉切成 5 厘米长、3 厘米宽的薄片，装入碗中，用酱油、料酒码味，用水豆粉拌匀。
- 2、青蒜、白菜、芹菜择洗干净，分别切成 6.5 厘米长的段和块。
- 3、锅内油热下干辣椒、花椒，炸呈棕红色(不要炸糊，以出色出香为度)，捞出剁细。
- 4、锅内原油下青蒜、白菜、芹菜，炒至断生装盘。
- 5、锅内油热，下郫县豆瓣，炒出红色，加汤(要适量，过多则味淡；过少豆粉易掉，汤汁粘稠)稍煮，捞去豆瓣渣，将青蒜、白菜、芹菜再放入汤锅中，加酱油、味精、料酒、胡椒面、盐、姜片、蒜片，烧透入味，捞入深盘或荷叶碗内。

6、将肉片倒入微开的原汤汁锅中(汤要微开。如汤不开，豆粉会脱落；汤大开，肉片易老)。用筷子轻轻拨散，刚熟就倒在装配料的盘或碗中，撒上干辣椒末、花椒末，随即淋沸油，使之有更浓厚的麻辣香味。

注意： 要做好这道菜，技术性强，难度较大。但只要两辣一麻(郫县豆瓣、干辣椒和花椒)等辅料齐备，并按上述方法及要领制作，定能获得满意的效果。

特点： 此菜中的牛肉片，不是用油炒熟的，而是在辣味汤中烫熟的，故名水煮牛肉。成菜色深味厚，香味浓烈，肉片鲜嫩，突出了川菜麻、辣、烫的独特风味。由于此菜注重麻辣，故多为秋冬两季食用。

大千仔鸡

用料： 嫩公鸡 890 克、酱油 1 小匙、蛋白 1 个、太白粉 1 匙、青椒 3 个、红辣椒 3 个、大蒜 4 瓣、酱油 1 小匙、味精半匙、糖半匙、醋半匙、糖色半匙、太白粉 1 小匙、麻油酌量、沙拉油 4 碗

制作方法： 将鸡剁成 1×5 公分的长条，加酱油、蛋白、太白粉拌匀备用，青、红椒切成同鸡块大小条状；蒜切成片，沙拉油入锅烧至 7 分热，鸡块过油，至熟捞起沥干，锅中少量留油，用青、红椒、蒜片爆锅，再倒入鸡块与酱油、味精、糖、醋、糖色、盐、太白粉、麻油迅速翻炒均匀。

特点： 成菜质地细嫩滑润，微辣不燥，独具风味。

绍子烘蛋

用料： 蛋 5 个、盐半匙、玉米粉半匙、绞肉 3 大匙、木耳末 3 大匙、榨菜末 3 大匙、葱花少许、高汤 1 碗、味精半匙、油 600 公克。

制作方法：

- 1、蛋打散，加入盐、玉米粉后打松；再与绞肉、木耳末、榨菜末各 2 大匙混合均匀。
- 2、把油放入锅中加热，把蛋汁到入锅中，先用大火烘，再用小火烘 3 分钟，此时蛋皮两边会渐渐膨高，如果中间没有膨起，可以另放一勺油淋在中间，盖上锅盖，使蛋全部膨高后，小心用锅铲翻面，待两面呈金黄色，即可放在盘中，再切成 2 公分块状。
- 3、锅中再留一点余油，将绞肉放入锅中炒散，再把木耳末、榨菜末、葱花一起炒香，加入高汤煮滚，加

盐、味精调味后，盛起淋在烘蛋上，即可食用。

特点：色泽金黄，酥香味美，入口绵软，回味悠长。

干煸牛肉丝

用料：牛里脊肉 250 克，芹菜净 75 克，清油 100 克，郫县豆瓣 40 克，酱油 15 克，醋 1 克，料酒 20 克，味精 1 克，花椒面 0.5 克，姜丝 1 克，香油适量。

制作方法：

- 1、将牛肉丝切成二粗丝。芹菜择洗干净，切成长约 3.5 厘米的段。豆瓣剁细。
- 2、清油下锅烧至七成热，下牛肉丝反复煸炒至水气收干时，烹入料酒，放豆瓣、姜丝继续煸炒，至牛肉酥时放酱油、芹菜，炒至芹菜断生即放醋、味精、香油，快速炒匀装盘，撒上花椒面即成。

注意：制作此菜，掌握好火候是成败的关键，牛肉丝一定要煸至水分收干，切不可水分太重，否则牛肉丝会软绵而不酥香；芹菜下锅炒断生要迅速起锅，否则变色不脆。

特点：成菜色泽红绿，香酥爽口，略带麻辣，回味鲜美，佐酒、下饭皆宜。

干煸四季豆

用料：四季豆 1 斤、绞肉 1 两、虾米 1 大匙、冬菜 2 两，葱末 3 大匙、姜末 1 茶匙、蒜末 1 茶匙，酒 1 茶匙、麻油 1 茶匙、糖 1/4 茶匙、味精 1/8 茶匙、盐 1/4 茶匙、醋 1/4 茶匙

制作方法：

- 1、四季豆摘洗净，沥干水分。虾米用水泡软，切末。冬菜洗净，亦剁末。
- 2、锅中烧热 3 杯油，用大火炸四季豆，炸至外皮微皱即捞出。
- 3、倒出炸油，留油 1 大匙，放入虾米、冬菜、蒜末、姜末及绞肉，炒干。
- 4、加入四季豆与其他调味料，待炒拌入味后，起锅置入盘中。

注意：在干煸时，火候要小心掌握，不要将四季豆烧焦了！

特点：干煸是川菜中相当普遍的一种作法，主要是将菜材用油慢慢煸干而衍生出一种特别的滑嫩腴香，清新爽口。

熊掌豆腐

用料：白豆腐 500 克，瘦猪肉 150 克，青蒜净 50 克，酱油 20 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 30 克，清油 15 克，水豆粉 20 克，清汤适量。

制作方法：

- 1、将豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.7 厘米厚的片。猪肉切片。青蒜择洗干净切节。
- 2、锅内油烧至六成热，将豆腐逐片放入，两面煎黄铲出。
- 3、锅内加油，下肉片炒香，加汤，放豆腐、酱油、盐、料酒，烧开后改用微火，烧至豆腐回软入味，然后加青蒜、味精、水豆粉，将汁慢慢收浓，起锅装盘即成。

注意：豆腐的大小、长短、厚薄要切均匀，不要煎得过老。调好味，用微火慢慢烧透，使豆腐内外同芡汁一个味。

特点：制作精细，成菜颜色金黄，豆腐软香，味道咸鲜，具有较浓的地方风味。此菜所称“熊掌”，是指豆腐形似熊掌，其味可与之媲美。

青椒茄泥

用料：茄子 3 个、青椒 1 个、开阳末 2 小匙、榨菜末 1 小匙、盐 1 小匙、味精半匙、葱花酌量、油 3 匙、鸡油酌量。

制作方法：茄子斜切成小片；青椒切成碎丁；茄片入在大碗中，蒸烂，取出待凉后滤去水份；炒锅中

加油，并烧热，先炒香开阳末、榨菜末，茄泥入锅加盐、味精同炒，待滚起加葱花、青椒丁翻炒，上桌前淋加鸡油。

特点：滑润爽口，清鲜味美，是佐餐下饭的一道好菜。

苦瓜烘蛋

用料：鸡蛋 5 个、苦瓜 150 克、面粉 30 克、干淀粉 70 克 番茄酱 30 克 精盐、味精、白糖、精炼油各适量。

制作方法：

1、鸡蛋磕入碗中，加精盐、味精、面粉、干淀粉及少许清水搅打均匀；苦瓜切成细粒，用精盐略腌渍后挤干水分。

2、炒锅置上火，放入精炼油烧热，先倒入搅匀的鸡蛋液摊开成蛋饼，再将苦瓜粒撒在蛋饼上，然后加盖烘至蛋饼两面酥黄且熟（烘时需洒入少许清水），起锅装盘，将蛋饼切为条状待用。

3、净锅上火，放入少许精炼油烧热，下入番茄酱炒香，掺入少许清水，调入少许精盐、白糖和白醋，起锅浇在盘中蛋饼上，即成。

特点：蛋饼酥香，酸甜微苦。

麻婆豆腐

用料：豆腐 500 克，牛肉 150 克，青蒜 50 克，郫县豆瓣 40 克，辣椒面 10 克，花椒面 1.5 克，豆豉 20 克，酱油 30 克，料酒 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，姜末 3 克，水豆粉 40 克，清油 125 克，清汤 250 克。

制作方法：

1、豆腐切成 1.3 厘米见方的块，放入锅内，加盐氽透。不要用沸水煮，保持温度即可。

2、牛肉切末。青蒜洗净，切成 1 厘米长的短节。豆瓣、豆豉剁细。

3、锅内油烧至六成热，下牛肉末，煸干水分，等酥时烹入料酒，下豆瓣炒出红色，下辣椒面、姜末、豆豉炒香，加汤，放豆腐、酱油、精盐，用微火将豆腐烧透入味，待汤略干即下味精、青蒜、水豆粉，轻慢收汗至浓亮油，轻轻装入碗内，撒上花椒面即成。

注意：制作过程中，豆腐下锅烧开后，应用微火慢烧，使内外的味一样。由于豆腐嫩，所以动作要轻，使成菜后豆腐块仍保持完整。汗要浓，以突出麻辣味厚、咸鲜而香的特色。

特点：成菜麻、辣、咸、烫、酥、嫩、鲜，风味独特，具有增进食欲的作用。

宫保鸡丁

用料：鸡脯肉 300 克，花生米 50 克，干红辣椒 20 克，花椒 2 克，酱油 20 克，醋 10 克，白糖 15 克，料酒 10 克，精盐 10 克，味精 1 克，姜片 2 克，蒜片 2 克，葱丁 3 克，水豆粉 25 克，清汤 20 克，花生油适量。

制作方法：

1、将鸡脯肉去筋，剖十字花刀，切成 1.7 厘米见方的丁，装碗加酱油、盐、料酒码味后，用水豆粉拌匀。

2、用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成芡汁。

3、干红辣椒去蒂去籽，切成 1.7 厘米长的节。

4、花生米用温水泡涨去皮，用油炸脆。

5、锅内油烧至五成熟，下干辣椒、花椒、炸呈棕红色，将鸡丁放入炒散，放姜、葱、蒜炒匀，烹入芡汁，快速翻炒，加花生米翻两下，起锅装盘即成。

特点：成菜色泽金黄，鸡肉鲜嫩，味感香辣，略带甜酸，姜葱蒜味突出。

注意：关键是急火快炒。鸡丁下锅前先对好芡汁，鸡丁下锅后动作要快，做到鸡丁既熟又嫩。

姜汁鸭掌

用料：鸭掌 400 克，酱油 15 克，醋 5 克，精盐 2 克，味精 5 克，料酒 5 克，姜末 20 克，香油 10 克，清汤、姜、葱适量。

制作方法：

- 1、选大小一致的鸭掌，用水浸泡洗净，放入锅内加清水煮。烧开后撇尽浮沫，煮至掌能去骨时捞出。
- 2、将煮过的鸭掌，放入温水中洗净，去尽骨筋和杂质，装碗，再加汤，放姜、葱、料酒，上笼蒸至熟透取出，去掉姜、葱，将鸭掌晾凉装盘。
- 3、碗内放盐、酱油、味精、醋、姜末、香油，调成味汁，浇在鸭掌上即成。

特点：成菜色泽美观，质地细嫩，清淡爽口。

生爆盐煎肉

用料：猪后腿肉 250 克，青蒜 150 克（可用大葱代替），郫县豆瓣酱 40 克，甜酱 10 克，豆豉 5 克，化猪油 75 克，料酒 15 克，酱油 10 克。

制作方法：

- 1、将肥瘦相连的支皮肉切成 4 厘米长，2.5 厘米宽的薄片。青蒜择洗干净，切成 3.3 厘米长的节。
- 2、锅内油烧至五成热，放入肉片，煸炒刚熟，烹料酒，下豆瓣酱、豆豉，炒出红色，加酱油、甜酱、青蒜炒匀。青蒜熟时起锅，装盘即成。

特点：成菜颜色深红，干香酥嫩，味道鲜美，具有浓厚的地方风味。此菜在四川家喻户晓，是下酒、佐餐的佳肴。

注意：豆瓣要炒出红色，肉味才香辣。青蒜下锅不宜久炒，要快速起锅，方能保持翠绿色。

回锅肉

用料：猪腿肉 250 克，青椒 50 克，豆瓣酱 20 克，面酱 10 克，深色酱油 5 克，米酒 10 克，姜片 3 克，味精 1 克，精炼油 25 克。

制作方法：

- 1、猪肉块入水中煮熟后切成片，葱、青椒切成段。
- 2、起油锅，肉片放入翻炒。
- 3、肉出油卷起时，放入青椒豆瓣酱和其他调料，翻炒几下即可。

特点：回锅肉，四川名菜，又称熬锅肉。用猪腿肉辅以郫县豆瓣等煎炒而成。特点是红绿相间，滋味醇浓，微辣回甜。

老干妈煎肉

用料：去皮二刀猪腿肉 250 克，味精 5 克，老干妈豆豉 100 克，红酱油 5 克，大蒜 10 克，混合油 100 克，老姜 10 克，料酒 10 克，蒜苗 50 克。

制作方法：

- 1、去皮二刀猪腿肉洗净切成片，蒜苗切成马耳朵形，姜切片，蒜切片。
- 2、将炒锅置于火上，下混合油烧至六成热，下肉片爆炒，待其呈灯盏窝后滗去余油，下红酱油、姜、蒜片继续翻炒，待肉片水气干后，下老干妈豆豉、料酒、蒜苗、翻炒少许加味精簸转，起锅装盘即成。

特点：老干妈煎肉其实是在四川传统名菜盐煎肉的基础上演变而来，这一变化使传统盐煎肉更适合现代人的口味特征。"老干妈"有多种味型，在这里选用豉汁型。

花椒鱼片

用料：草鱼1条（约1000克），金针菇200克，大葱50克，花椒30克，精盐3克，味精5克，鸡精3克，料酒25克，胡椒粉2克，色拉油100克，鸡蛋1个，豆粉20克，清汤200克，老姜20克。

制作方法：

1、草鱼宰杀去鳞、去鳃，剖腹去内脏洗净，然后骨去头片成鱼片。葱切节，姜切片。金针菇洗净入沸水略煮，捞出盛入钵内打底。鱼片加料酒少许，码蛋清豆粉待用。

2、炒锅置旺火上，加入色拉油50克烧至六成热，下姜片、葱节爆炒出香味，掺入清汤加料酒、盐、胡椒粉、鸡精烧沸。将码好味的鱼片放入煮至九成熟起锅装入钵内，放入味精。

3、另锅置旺火上，放色拉油50克烧至七成热，下花椒炸香起锅淋在鱼片上面即成。

特点：花椒鱼片在花椒的使用上超常规数十倍，猛烈的刺激给人一种窒息之感之后，是一种畅快之感，在鱼片的制作上力求细嫩滑感，又可谓精细之极。

用料：猪五花肉500克，干豇豆150克，郫县豆瓣25克，泡辣椒15克，姜片5克，葱节25克，八角、山柰、桂皮、小茴、精盐、胡椒粉、料酒、糖色、白糖、味精、鲜汤、精炼油各适量。

干豇豆烧肉

制作方法：

1、猪五花肉刮洗净，切日2.5厘米见方的块；干豇豆泡发好后洗净，切日3.5厘米长的节；郫县豆瓣、泡辣椒均剁细。

2、炒锅置火上，放入精炼油烧热，投入姜片、葱节炸香，下五花肉爆炒，烹入料酒，炒至肉块水气收干且吐油时，加入郫县豆瓣、泡辣椒、八角、山柰、桂皮、小茴等炒香出色，再调入精盐、胡椒粉、糖色、白糖炒匀，之后掺入鲜汤，用小火烧至肉块耙软时，下入干豇豆，烧至干豇豆入味且汤汁浓稠时，调入味精，起锅装盘即成。

特点：此菜用农家晾晒的干豇豆与鲜猪肉合烹而成，其味清香，风味别致。

干海味浸发法

干海味产品普遍经过脱水干制或生晒而成。在使用时，必须先加工浸发，才能除去产品中的杂质和腥腥气味，而且通过加工浸发，还能使产品发大松软，易于吸收调味料，以保持产品的本来的风味。

冷水发

冷水发是最普遍的发料法，它一般用于发鱿鱼、墨鱼、虾类等。

鱿鱼类

（1）水泡涨法：即将干鱿鱼放入冷水中浸泡两小时，撕去外层衣膜，除去角内壳，将头腕与鱼体分开即可。优点是成菜后，不失其风味，口感韧而有劲。

（2）碱发法：食碱7%，石灰3%冷水90%放入器皿中，用国搅拌，完全溶解后，加入一倍冷水，沉淀后取水备用。

墨鱼先在清水中泡1-3小时后，另入少量食碱，两到三小时回软膨胀后，用水漂净碱质，再用清水泡三到四小时即可。虾类开洋（虾米）浸冷水10-15分钟；对虾干（大虾）、干贝、瑶柱、鲍鱼等先用冷水浸数小时后再上笼蒸几分钟，也可加葱、姜、料酒等同蒸，以去其腥味而增加香味。

鱼胶（鱼肚）：它是生割晒干而成，经先用冷水浸发8-10小时，洗净后，转用沸水，用瓦盆加盖焗3小时，以筷能插进肚为标准，浸发鱼肚类水一定要保持清洁。

浸焗煲发

它适用于质地较硬，灰味浓的原料，如：鱼翅、海参、象拔等。

鱼翅：鱼翅的涨发方法为水发。其发制程序较复杂，如对某个环节处理不当，会直接影响菜肴质量。具体程序如下。

1) 剪边。为防止涨发时砂粒进入翅内，发制前要预先将鱼翅的薄边剪去。

2) 浸泡。先将鱼翅按大小、老嫩分开，分别没入冷水中浸泡 10-12 小时，到鱼翅回软。

3) 焖煮。将浸软的鱼翅放入沸水中煮 1 小时，再焖煮 4-5 小时，至砂粒大部分鼓起后，用刀边刮边洗，除净砂粒。如除不净可用开水再焖一次（用小火保持其温度），反复刮洗，即可除净。

4) 切根再分类。对那些翅根较大的鱼翅，应将其根部切去一部分，然后再把老硬与软嫩的鱼翅分开，分别装入两个竹笋内，用盖压紧（这样可避免水沸时将鱼翅弄破碎），放在锅中，用大火煮沸后，改用小火焖煮。

5) 焖煮。老硬鱼翅一般焖煮 5-6 小时，软嫩鱼翅焖煮 4-5 小时。

6) 出骨剔腐。将焖透的鱼翅取出稍凉，取出骨头和腐肉，但要尽力保持原样完整外形。

7) 漂洗。把清理好的鱼翅用清水漂浸 24 小时，中途需要换水 2 次，以促进其泡发和去除腥味。然后再放入锅内焖煮 1-2 小时至完全发透后取出，用清水漂洗干净，去除异味后退即成半成品。

发制时要注意以下几点：

1) 应根据鱼翅的大小老嫩，灵活掌握火候。在焖煮时要注意检查，防止小而嫩的已烂，大而老的尚未发透。

2) 水发鱼翅忌用铁质容器。因铁易氧化使鱼翅上生出黄色斑点。

3) 发好的鱼翅不宜在水中浸泡过久，否则会变质发臭。可放入冰箱贮藏。鱼翅涨发后为整只的翅称为排翅，为上品；散开成条状的称散翅，质较次。

干鱼翅应放在干燥通风处，以防发霉变质。

海参

(1) 浸泡：干海参用清水浸软。

(2) 水煮：先将水烧至 80℃，把海参放入后继续加热，并不断搅拌，待水沸时立即停火，海参继续放入锅内泡两个小时左右。

(3) 去内脏：将煮软的海参放入清水中浸泡一会，除去内脏及沙子，冲净腹内残污。

(4) 继续水煮：将洗净的海参再放入新煮开水的锅内煮一下，海参下煮后，水开即捞出挑选。把已变软的海参放入冰水内浸泡，未变软的放回锅内煮，直至全部变软为止。变软的标准是：参体内外膨胀均匀，无硬心，手持参的一头抖动有弹性，颜色由深变浅，呈黄褐色，背部有光亮，半透明。

(5) 冰水泡：最后将海参放在冰水内浸泡，使海参大量吸收水分膨胀。在发制海参的过程中，千万不要让海参沾染油、盐、碱，以免妨碍海参吸水膨胀，降低成品率，甚至使海参变质。