

曾经看到一篇文章中写道：“美食当前，总能有所思，或馋性干娇，食前观察、吃中思想、品后体煨，食为天性，静静地咀嚼，轻轻地回味，非比寻常的韵致。吃食是一种幸福，品味是一种情趣，而透明墨香感受文字中的麻辣咸甜，更是一种快乐。能吃者得到一份暖胃的享受；会吃者找到一份心的平静。”细细品味，深有感悟！美食现在已经成为了我们生活的一部分了，生活，慢慢地走，慢慢地过，生活不需要华丽的外衣，也不需要甜言蜜语，生活需要的是一日三餐吃好，平平淡淡地过完每一天。我们每个人都有自己的生活习惯，为了满足每个人的不同饮食需求，每天精选不同菜肴分享给大家，一起为每天的精彩生活加油！

## 干锅排骨

食材：排骨500克、苦瓜1个、土豆2个、茄子1个、洋葱0.5个、甜椒1个

辅料：玉米油300克、料酒2勺、胡椒粉1勺、盐2勺、干辣椒8个、花椒1勺、干锅底料300克

## 做法

- 1.备好食材：土豆削皮切片，洋葱撕掉外皮切成块；茄子洗净切成条状；苦瓜洗净后，去瓤切成条状；甜椒去蒂去籽，洗净切块；
- 2.排骨请店家斩块后，清洗干净；再用料酒、胡椒粉、盐抓匀，腌制片刻；
- 3.炒锅倒入植物油烧热；油量要比平时炒菜时多出许多；
- 4.放入排骨，中小火炸至外酥内嫩；炸好的排骨捞出沥油，然后再复炸1次；
- 5.然后将排骨捞出沥油，放入土豆片继续炸；
- 6.土豆炸至8分熟时，放入苦瓜、茄子、甜椒、洋葱继续炸；
- 7.锅里留底油，放入干辣椒、花椒、干锅底料炒出香味；
- 8.再放入排骨、土豆块、苦瓜、茄子、甜椒、洋葱，翻炒均匀；
- 9.出锅前，调入盐，放入葱白，继续翻炒均匀；

10.关火盛出，撒白芝麻，干锅排骨就做好啦。

### 番茄炒鲜菌

材料：番茄 2个，鲜菌 250 克，大葱 适量。

做法：1、将番茄洗净切丁，鲜菌洗净备用。

2、热锅入油，油热后倒入番茄翻炒，炒出番茄汁后倒入鲜菌翻炒。

3、加入小许黄酒及水焖烧。

4、菜熟后加入适量的盐、葱花拌匀即可。

### 孜然小羊排

食材：羊排、葱头、花椒、盐、孜然、胡萝卜、花椒粉

做法：1、小羊排洗净切块，冷水泡个二十分钟半小时的，去血水，这样有助于去除羊膻味，洋葱半头，切大块

2、将泡过水的羊排，和大块洋葱，一些花椒一起冷水下锅，大火烧开

3、烧开后，撇去血沫，转小火，炖45分钟，将羊排捞起备用，炖羊排的原汤要留着噢，后面要用到

4、胡萝卜切粒备用，剩下的半头洋葱切小块备用，香菜切末，材料都备好

5、锅里加入少许油，因为羊排本身有油脂，所以油不要放太多了

6、油热后，放入羊排，煎黄，煎干一些，把羊排上的油脂尽量煸干，这样吃起来比较香

7、放入洋葱碎煸香，撒入孜然粒，撒入花椒粉，辣椒粉，炒香，放入胡萝卜粒炒香

8、加入三勺原汤，加盖大火焖5分钟，这一步主要是为了让羊排更入味，起锅，加入盐、味精调味，撒上香菜末即可

## 炒杂菌

食材：香菇、杏鲍菇、平菇、胡萝卜、酱油、耗油、尖椒、姜、蒜、盐、油、干辣椒

做法：

- 1.杏包菇，香菇切片，平菇切粗丝。开水焯熟，过冷水，控干水分。
- 2.锅留底油，爆香酱和干辣椒。下入蘑菇翻炒，下入尖椒，胡萝卜翻炒。
- 3.加入酱油，耗油，翻炒片刻，加入蒜沫。最后撒盐，出锅装盘即可。

## 香辣爆炒腰花

食材：洋葱 适量、黑木耳 适量、猪腰子 2个、葱 2根、姜 1个、蒜 3瓣、干辣椒 随意、料酒 少许、蚝油 少许、生抽 少许、鸡精 适量、豆瓣酱 适量、白糖 少许、花椒粉 少许、香醋 少许、花椒粒 随意

做法

- 1.猪腰子洗干净。
- 2.对半切开。
- 3.撕去筋膜。
- 4.剔去白色部分。
- 5.竖切划出口子不切断。
- 6.横切划出一排口子切一刀，成条状。切好后放入清水中浸泡去腥味。

- 7.黑木耳用热水泡发。
- 8.姜切丝，蒜拍扁，葱白切丁，葱切花，干辣椒对半切开，洋葱切丝。
- 9.准备个小碗，调去一勺生抽，一勺醋，少许白糖，一勺料酒，一勺蚝油，花椒粉，鸡精调匀待用。泡水后的腰花捞出沥水。
- 10.锅中倒油烧热，加入一大勺郫县豆瓣酱，葱姜蒜，花椒，干辣椒小火炒出红油香味。
- 11.下洋葱木耳翻炒均匀。
- 12.倒入腰花大火炒匀。
- 13.淋入事先调好的酱汁大火翻炒炒匀至腰花熟。
- 14.临出锅前撒葱花即可。

## 香辣鸡脆骨

食材：鸡脆骨

600克、干辣椒20克、花椒5克、熟白芝麻10克、生抽2勺、老抽半勺、盐1小勺、糖1小勺、姜1小块、蒜3瓣、白酒（料酒）1勺

做法：

- 1.先腌制鸡脆骨，加一小勺盐，一小勺糖，一勺白酒，一半姜切碎拌匀，腌制一小时
- 2.期间准备配料，干辣椒剪段，碗底多余的辣椒籽扔掉不要，剩余的姜切片，蒜头拍松
- 3.鸡脆骨腌制好以后，不粘锅烧热，不加油倒入鸡脆骨平摊，中大火煎出油脂
- 4.鸡脆骨一出油就加入姜蒜，翻炒
- 5.炒到鸡脆骨全部发白，大量油脂被逼出，这时候倒出锅里的大部分油不要。

6.锅放回灶台，倒入干辣椒和花椒略炒

7.加入两勺生抽，一勺老抽，不停翻炒至鸡脆骨表面出现焦黄

8.加入熟白芝麻炒匀即可

### 剁椒鸡蛋

材料：鸡蛋，剁辣椒，葱，青辣椒，蒜，糖，盐，植物油，

#### 做法

- 1、鸡蛋打散，加少许料酒和水，盐、加少量糖。
- 2、锅入油烧热，下鸡蛋，用筷子搅散，熟后盛出备用。
- 3、少量油，加蒜末煸香，加入剁辣椒略煸炒，加青辣椒末。
- 4、倒入炒好的鸡蛋，混合后加入葱末，略翻炒出锅。

### 樱桃果酱

食材：新鲜樱桃肉300克，白糖80克，柠檬半个，饮用水半碗

#### 做法：

- 1、将新鲜樱桃去核称重300克，加白糖腌制，直到白糖融化；
- 2、取1/4腌制好的樱桃肉，加半碗水倒入破壁机里，手动2档打2分钟；
- 3、将打好的酱汁与其他腌制的樱桃肉，一起倒入锅里煮，需要不停的搅拌；
- 4、大约15分钟左右，水基本干了，再加入柠檬汁稍微煮一下即可。

### 平菇肉丝

材料：平菇、里脊肉、生姜、小葱、甜面酱；

做法

1.里脊肉先切片，再切丝，加1勺料酒，1勺蒸鱼豉油，1勺生粉，1勺食用油，少许盐，和肉丝混合均匀，腌制10分钟左右；

2.姜和葱切末，平菇切（或撕）成细条状，下入锅中，翻炒，此时平菇会出很多水，继续炒；

3.待平菇出的水都炒干时（水收干即可，不要炒得干巴巴的），关火，盛起备用；锅烧热，倒入适量油（热锅冷油，肉丝不粘锅哦），下入肉丝，炒散，肉丝变白即可盛起；

4.锅中放入生姜末，1勺甜面酱，1/2勺辣椒酱（不吃辣的可不放），炒香后，下入肉丝和平菇丝，用筷子拌均匀，使酱汁都包裹在肉丝上，撒上葱花，即可出锅；

黄豆焖排骨

食材：肋排骨1斤，黄豆150g，生姜，酱油，料酒，盐，姜蒜均适量

做法：1.黄豆洗净，加少许酱油，加水，然后放入高压锅内闷煮20分钟

2.排骨剁成小块，焯水备用

3.锅内倒油，加入姜丝蒜瓣，放入排骨，加少许酱油料酒爆炒出香味，带肉上色后倒入高压锅内跟黄豆一起闷

4.一起闷煮20分钟后，加盐搅拌均匀后出锅

茴香牛肉

主料：牛腱肉400克

配料：金针菇150克，大蒜瓣10克，芝麻5克，大苻米150克

调料：菜油50克 精盐10克，味精5克，豆瓣酱10克，烧公鸡酱5克

做法：

- 1.将牛肉改刀冲水后入海锅内，卤熟入味，捞出来后切片；
- 2.金针菇洗净炒熟装入深盘内垫底；
- 3.锅置旺火上菜油烧至六成热下苻米，豆瓣酱干椒节，烧公鸡酱炒香，倒入牛肉片，调入少许高汤，将牛肉焖软，调好盐味，出锅，装入垫有金针菇的碗内，撒芝麻葱花即可。

珍珠丸子

食材：糯米100克 猪肉馅200克 香菇5朵 胡萝卜1根  
鸡蛋1枚（只用蛋清）葱末20克 姜末20克 香油2汤匙（30ml）  
料酒1汤匙（15ml）生抽2汤匙（30ml）盐1/2茶匙（3克）鸡精1茶匙（5克）

做法：

- 1)将糯米提前5小时洗净后浸泡，捞出沥干水分备用。香菇用40度温水泡发后，洗净切碎末。
- 2)葱姜洗净后切末。胡萝卜去皮洗净后也切成碎末。将肉馅放入碗中，加入葱姜末，香油，生抽，盐和鸡精搅拌均匀腌制15分钟。然后加入蛋清，香菇末和胡萝卜末，用筷子沿同一方向花圈搅拌上劲。
- 3)用手将肉馅揉成小圆球，放入糯米中滚上一层米，用手轻轻按压表面，让糯米有一部分可以压入肉馅中。
- 4)将做好的珍珠丸子放入蒸笼中或盘中，大火蒸10分钟即可。

苦瓜炒肉片

材料:苦瓜1条；猪里脊肉100克；盐3克；料酒10克；淀粉10克；食用油15克；

做法：

1.苦瓜买来后，放清水里浸泡，然后用刷子刷洗干净表面。把苦瓜对半剖开，用勺子把瓜瓢部分刮除，尽量把里面白色部分刮干净。

2.切成薄片，撒上一勺盐，用手抓捏均匀后，静置15分钟左右。

3.把猪里脊肉切成肉片，放料酒，少许盐和干淀粉用手抓捏均匀，静置。把盐腌过的苦瓜，用清水冲洗干净，沥干。肉片下锅前，先倒点食用油，拌匀，等下入油锅就不会粘连在一起了。

4

.

起

油锅

，下肉片

用筷子滑散，待肉

片变白即可起锅放一边待用。用锅中

余油煸炒苦瓜片，大约两分钟至苦瓜身软（喜欢脆口感的稍微炒几下即可）

5.刚才用油滑熟的肉片倒入，翻炒片刻，加盐即可出锅。

麻婆豆腐

食材：南豆腐

500克、牛肉100克、食盐少许、酱油5克、姜5克、蒜5克、花椒5克、料酒5克、郫县豆瓣酱5克、辣椒粉3克、小葱5克、白糖3克、植物油适量。

做法：

1、葱姜蒜切小粒，郫县豆瓣酱剁碎备用。

2、牛肉切成小粒备用。

3、花椒干锅小火烘至棕红色取出，擀成细面备用。

- 4、豆腐切小块，入加了盐的开水中焯至浮起，捞出沥干。
- 5、起油锅，温油下牛肉粒煸炒至酥香吐油。
- 6、下入郫县豆瓣酱和辣椒面中小火煸炒至香味和红油出。
- 7、下入葱姜末继续小火煸炒。
- 8、添加盐、糖、酱油和料酒，加一点热水烧开。
- 9、添加豆腐，烧开后中火收汁。
- 10、勾点薄芡，推匀，撒上蒜苗(葱花)和备好的花椒面即可。

### 肉末茄子

食材：茄子，油，蒜末，葱

- 做法：1.茄子洗净后切成约6公分长的段，再对剖成4长条;
- 2.锅中倒入适量的油烧热，放入茄子用中火炸软后捞出;
- 3.锅中留油，放入绞好的肉炒散，再放入蒜末、葱片姜丝炒香
- 4.将炸好的茄子倒入锅中，加调料炒匀即可

### 鲜椒小菊花

做法：1、把小墨鱼头投入沸水锅快速氽一水，再入热油锅里滑油待用。青笋和藕切成丁，也入沸水锅氽一水待用。

2、锅里放色拉油烧热，先下少许郫县豆瓣、泡椒碎、野山椒碎、姜米和蒜米炒香出色，再下红小米椒节、青小米椒节和子姜丁炒出味，随后放入青笋丁、藕丁和小墨鱼头快速翻炒，加盐、味精、鸡精调好味，出锅装盘即成。

## 凉拌蒜蓉茄子

食材：茄子500g、油适量，盐适量，白砂糖适量，老抽适量，生抽适量，大蒜适量

做法：

- 1、茄子洗净去蒂，大蒜捣碎。
- 2、茄子洗净上笼，大火蒸15分钟左右。
- 3、15分钟后取出，放到盘子里用小刀划成小条。
- 4、取一只小碗调酱汁，在碗里加盐、糖、生抽、老抽和一点高汤或水。
- 5、将酱汁淋到茄子上。
- 6、撒上拍碎的大蒜和小蒜苗。
- 7、浇上热油，能听到吱吱响声温度正好即可开吃。

## 炒田螺

食材：花椒少许；田螺500克；小米椒、姜、大蒜适量；料酒；生抽；糖、醋

做法：1、锅里放油，烧开放大蒜、花椒炒至出香放田螺翻炒。放料酒盐边炒边放入小米椒，姜、大蒜、醋翻炒。

2、边炒边放糖，醋，翻炒片刻放入韭菜翻炒片刻出锅

## 软炸虾仁

1.切开鲜虾仁背部挑出虾线，洗净装盘备用。

2.放入盐、味精、胡椒粉、料酒抓匀留用。

3.将淀粉和鸡蛋混合搅拌成糊，放入少许色拉油，备用。

4.热锅下油烧至五六成热时，将虾仁放入搅拌均匀的糊中裹匀然后放入锅中炸至金黄，捞出沥油。

### 肉末炒长豆角

1.准备好需要的材料

2.豆角先泡盐水10分钟去掉农药，再洗干净摘段

3.瘦肉剁碎，加入适量的花生油，生粉，生抽，花生油，盐，蚝油腌制10分钟

4.大蒜剁碎，干辣椒切段，花椒洗干净

5.煮开水，锅内放入适量的花生油，倒入豆角烫至变色

6.放入适量的花生油（比平常炒菜多一点），大火翻炒豆角至表皮起泡，加入适量的盐调味，装起来备用

7.锅内留油，放入花椒，大蒜和干辣椒爆出香味

8.倒入肉末，大火翻炒2分钟，至肉末变色

### 玉米蒸排骨

食材：排骨，料酒，食盐，胡椒粉，白糖，老抽，玉米，糯米，蚝油，老抽，香菜。

做法1、首先准备猪排500克，剁成均匀的大块，把剁好的排骨放到装有清水的盆中，加入少许食盐，抓洗出排骨中的血水，洗净后捞出备用。2、接着我们把排骨腌制一下，盆中加入食盐，胡椒粉，白糖，蚝油，老抽提底色，料酒去腥提鲜，生抽，抓拌均匀腌制15分钟给排骨上色入味，然后再准备辅料。

3、鲜玉米一根，切成大小均匀的长条，再准备一个盘子，把提前泡发的糯米均匀地铺在盘底，厚度要保持一致。这样糯米才能均匀地受热，生熟一致。然后把腌好的排骨和玉米依次摆放在糯米上，加入有多出的排骨或者玉米的话，把它放在盘子中间，最后再把腌制排骨的料汁均匀地淋在盘中。

#### 4、开始蒸玉米排骨

，锅内烧水，放好篦子，把排骨放到篦子上，盖严实盖子，把水烧开后，把排骨放入锅中，盖上锅盖转中火蒸30分钟。时间到以后，所有食材都已经蒸熟，蒸入味，排骨软嫩解馋，玉米香软可口，把它在锅中取出，放上少许香菜点缀即可上桌食用。

#### 菠萝咕佬豆腐

材料：老豆腐一块、菠萝1/4个、青椒一个、番茄酱3大匙、糖1大匙、盐1/2小匙、淀粉1/2小匙、水2大匙

做法：豆腐切成方块，表面拍上干淀粉，放入锅中煎至表面金黄，待用

菠萝去皮切片，放在盐水中浸泡待用。青椒去蒂去籽切块菠萝

将番茄酱、糖、盐、淀粉和水混合调成汁。锅烧热下少许油，下调好的汁炒匀，然后下入椒和菠萝翻炒一会，接着下入豆腐一同翻炒，让调料汁均匀裹在菜上即可

#### 三菇烩丝瓜

食材：丝瓜2根、鲜香菇4朵、白玉菇80克、猪肚菇80克、香菜、胡萝卜1/3个、玉米油2大勺、白胡椒粉1/4小勺、盐、白糖1/4小勺、蘑菇精、淀粉、香油1小勺

做法：

- 1、丝瓜去皮切粗条，加少许盐腌制片刻，将水分析出；
- 2、锅入油，爆炒丝瓜半分钟，加水煮一分钟，捞出沥干水分；

- 3、香菜切小段，胡萝卜切菱形片、香菇用刀在顶上划十字刀，猪肚菇撕小条；
- 4、锅入油烧热，加入三菇翻炒，加1杯水煮一小会儿；
- 5、将丝瓜、胡萝卜片放入烩半分钟，调入盐、白糖、胡椒粉；
- 6、加入水淀粉勾芡，最后加入香菜，蘑菇精，淋香油出锅了。

### 香辣毛血旺

材料：泡椒茸适量、郫县豆瓣酱适量、小米辣椒适量、姜适量、青红花椒适量、蒜适量、黄豆芽50g、鸭血适量、菜籽油适量、猪油75g、干红辣椒20g、豆豉适量、猪骨高汤700g、猪五花适量、鳝段适量、牛百叶适量、黄喉适量、牛肚适量、午餐肉适量、芝麻适量、葱适量；

### 做法

- 1.热油锅中放入泡椒茸炒至油色红亮，加入郫县豆瓣酱、小米辣椒碎、姜末、青红花椒、蒜末混合炒香，做成自制酱，盛出备用。
- 2.50g黄豆芽入热水锅焯水，沥干水铺在碗底。300g鸭血事先入热水锅焯熟，盛出放入冷水中备用。
- 3.锅中少许菜籽油打底，放入75g猪油融化，入20g干红辣椒炸两分钟，捞出。放入豆豉、蒜瓣、姜片、步骤1的自制酱料翻炒两分钟。倒入700g猪骨高汤和炸过的干红辣椒，略微烧开，开始放入食材。
- 4.食材：猪五花、鳝断、牛百叶、黄喉、牛肚、午餐肉、鸭血等，烧至沸腾，食材熟透。装入铺了黄豆芽的碗中，撒葱花、青花椒、芝麻，再淋一次热油。完成！

### 麻辣圆白菜

材料：圆白菜半棵、胡萝卜一根、洋葱半个，盐、糖、醋、香油、辣椒油

做法：

- 1、圆白菜撕成小片，洗净后焯水。
- 2、胡萝卜切成片后也焯水。
- 3、洋葱切成片，跟圆白菜胡萝卜一起放在大碗里，放上所有调料拌匀即可

### 辣尖椒炒牛肉片

材料：尖椒若干；牛肉1块；料酒1小勺；盐1/2小勺；糖1/2小勺；胡椒粉适量；淀粉1小勺；葱姜蒜末；生抽1小勺

做法

- 1、牛肉切薄片，加入料酒，盐，生抽，一点点胡椒粉，淀粉，再加一小勺水搅匀，腌制20分钟。尖椒切段备用。
- 2、热锅凉油，放入葱姜蒜末爆香，下入腌好的牛肉片，划散炒至变色。加入切好的尖椒段，再放入适量盐，糖，翻炒均匀，尖椒略微变软即可装盘。

### 三香炒肉

材料：五花肉50克、香菇6朵、香菜20

克、香芹

40克、葱1段、姜1克、蒜1瓣、料酒4克、生抽5克、盐2克、花椒粉0.5克、食用油3克。

做法：

- 1.原料备好。
- 2.五花肉切片，香菇切细条，香菜杆切寸段，芹菜切与香菜差不多的寸段，姜、葱、蒜切碎。

- 3.锅烧热后加入食用油，下入五花肉煸炒。
- 4.煸出油的油分后加入料酒、生抽，炒香。
- 5.加入葱、姜、蒜碎，炒出香味。
- 6.加入香菇条，翻炒均匀。
- 7.加入芹菜，翻炒，加入盐、花椒粉调味。
- 8.加入香菜杆，炒出香味，待蔬菜快断生时，关火。
- 9.盛盘，用小红椒点缀一下即可。

### 糖醋白菜排骨

材料：排骨 白菜 黄酒(料酒) 番茄酱 姜 陈醋 白醋 糖 淀粉 盐

#### 做法

- 1、排骨洗净入沸水中焯烫出血水，捞出冲洗去浮沫，骨渣备用
- 2、白菜洗净用手撕碎或切成宽条。
- 3、姜去皮洗净切片。
- 4、炒锅烧热放油，放入排骨、姜、黄酒(约1汤碗)、陈醋(约2汤碗)翻炒均匀，加水至排骨高度上盖烧开，转中火烧20分钟左右，放入白菜、番茄酱(约2汤匙)继续烧10分钟左右，放适量盐、白醋(约1汤匙)、糖(约2汤匙)、淀粉勾芡收汁即可。

### 爆炒猪肝

食材:猪肝一块,红椒青椒,洋葱,生姜,蒜,蚝油,料酒,生粉,生抽,糖,盐

做法：1. 猪肝切成厚度均匀的块,洋葱辣椒切块备用,生姜大段切片。

2. 用干净的容器泡猪肝,换两到三次水,把猪肝的血水泡出来。
3. 把水倒掉,加入料酒,生粉搅拌腌制。锅里倒一点点油,先把洋葱和辣椒炒熟.放点生抽和盐,然后盛起来备用。
4. 锅里放水,烧开,把猪肝倒入水里,迅速搅拌十几秒,等猪肝变色就关火,猪肝过水冲洗备用!
5. 锅里倒油,放入姜蒜炸香,倒入过了水的猪肝,翻炒几秒,倒入事先炒好的洋葱和辣椒,放生抽,蚝油调味,大火炒几下就可以出锅。

### 山药炒肉片

做法：1.里脊肉切肉片加入，料酒，糖，生抽，淀粉抓拌均匀。鲜香菇剪去蒂，开水煮上2分钟。

2.香菇切条，山药

切片，青椒切菱形块。炒锅倒油爆香葱姜，倒入肉片翻炒之变色盛出备用。

3.底油放入香菇、山药翻炒。加入生抽、糖、盐。淋入少许冷水翻炒片刻，再放入青椒。

4.倒入肉片翻炒均匀。加少许鸡精，淋入香油，翻炒均匀关火。

### 肉松蒸豆腐

食材：内脂豆腐1块、鹌鹑皮蛋

3只、榨菜15克、肉松1大匙、芝麻香油2滴、生抽1小匙、欧芹少许

做法：1.将豆腐放入加了盐的热水中，焯烫一下，取出后切小块码盘

2.皮蛋剥壳切丁，榨菜过水剁碎，将皮蛋丁、榨菜碎放在豆腐上

3.淋香油和生抽，放上肉松，最后撒少许欧芹叶

4.所有材料搅拌均匀即可食用

### 炝炒包菜

1.包菜一个

2.把包菜用手撕成一片片的，洗净，滴干水备用

3.花椒，干辣椒和蒜洗净

4.辣椒切段；蒜切粒

5.锅中倒油放入花椒炒出香味，然后捞出花椒丢弃不要

6.放入蒜和干辣椒小火爆香

7.倒入包菜，翻炒

8.炒至包菜发软调入生抽和盐，继续翻炒几下

### 清拌苦瓜

1.苦瓜洗净，对半切开，挖去籽。切成小片

2.锅中加入1茶匙盐煮沸水，下苦瓜焯水30秒

3.捞出立刻用冷开始过凉。

4.凉透的苦瓜片，放入稍大的容器，加入米醋

5.食盐

6.香油

7.搅拌均匀即可~

## 丝瓜炒鸡蛋

食材：丝瓜 鸡蛋、油，盐，料酒，葱花

做法：1、将鸡蛋2-3颗，加入小量食盐，料酒。搅拌均匀备用。将丝瓜去皮切片或切丁备用。猛火将炒锅加热入油，待油温升高倒入鸡蛋炒熟盛碗备用。

2、猛火将炒锅加热入油，待油温升高倒入丝瓜炒熟，加入已熟鸡蛋同炒，后按个人口味加入盐，葱花翻炒小会即可起锅食用。

## 南瓜炖土豆

1.准备食材，南瓜和土豆切块。

2.锅中放适量油，油开后把南瓜和土豆一起下锅翻炒均匀。

3.撒上胡椒粉炒匀后添水没过南瓜土豆。

4.先是大火，开锅后转中小火炖到锅内汤汁快收干时放盐和鸡精。

## 麻辣腌黄瓜

1.黄瓜切块

2.撒盐腌制十分钟

3.腌出水后把水倒掉

4.放鸡精调料

5.准备辣椒花椒

6.小火放油

7.放花椒炸

8.放辣椒面

9.到腌好的黄瓜里

新疆炒面

材料：鲜切面片200g、熟牛肉100g、葱姜蒜、生抽、砂糖、油适量、大白菜叶2片、圆菇2个、红辣椒1个、菠菜1小把、花椒粉、胡椒粉适量

做法

1.牛肉切小块、葱姜蒜切碎、红辣椒切小块、大白菜切丝、圆菇切片，菠菜切段，锅内放油开火烧热，油热后放入葱姜丝炒香后加入红辣椒、花椒粉炒香后倒入圆菇、白菜，大火翻炒均匀。

2.加入牛肉翻炒，加入少许砂糖，翻炒均匀后加入适量生抽翻炒均匀，另一锅面片煮熟后盛出，倒入炒好的菜中翻炒均匀，加入少许面汤。

3.翻炒均匀后加入蒜片、菠菜，翻炒均匀咸淡适宜后加入适量胡椒粉拌匀（不喜胡椒粉调味可以不放），关火盛入碗中开始享用。

猪肝生菜粥

材料：米半碗、猪肝200克、生菜2棵、生姜一小块。

做法：

1.先煲好一锅白粥，放凉后连锅一起放进冰箱。

2.猪肝洗干净切薄片，用生油、姜片、生抽腌好放冰箱。

3.生菜洗干净，控干水分后用保鲜袋装好放进冰箱。

- 4.上面1、2、3都是在前一天晚上做好的。
- 5.早上起床以后，把白粥、猪肝、生菜拿出来。
- 6.白粥放电磁炉上煮开，放进猪肝、生菜煮5分钟。
- 7.调好味就可以开吃啦。

### 双椒炒腊味

食材：香肠、腊肉、红椒、青椒、蒜头、盐、生抽。

做法：

- 1：腊肉、香肠切片，青椒、红椒切块备用；
- 2：起油爆香蒜，腊味炒至透明，加青红椒煸炒；
- 3：锅边溜点清水，加盐、生抽调味；
- 4：炒至青椒断青即可盛起上桌了

### 糯香麻球

材料：糯米粉、糖、温水、白芝麻、油

做法：1.糯米粉和温水、糖混合均匀，揉成团。

2.分成小剂子，沾上白芝麻。

3.锅中倒入食用油，油温烧至5成热，放入麻球，小火炸至待麻球浮起，用网筛网下压，反复按压，炸5分钟即可。

### 豆皮金针菇卷

材料：豆皮3张、金针菇250克、香菜1棵、小米辣1个，油2汤匙、花椒适量、大蒜2瓣、蚝油1汤匙、郫县豆瓣酱1汤匙、生抽酱油1汤匙、鸡精1茶匙、白糖1茶匙

做法：

- 1.准备好所需材料，香菜洗净，金针菇去根洗净，将香菜切小段、大蒜切末，小米辣切成辣椒圈
- 2.取一张豆皮，平铺开，两边放上金针菇，将豆皮卷起，卷向另一端，要卷紧，用刀在豆皮卷中间切开，一分为二
- 3.取一段粉条，在豆皮接口处，串上，防止烧制时豆皮散开，用牙签也可以，用粉条方便些，煮好了粉条也能吃，用牙签，煮好后拿下来就可以了，其余都依样做好
- 4.锅加油烧热，下入花椒小火将花椒炸至微焦，将花椒捞出不用
- 5.下入郫县豆瓣酱小火炒香，炒出红油，下入蒜末炒香，加入半碗水，淋入生抽酱油，蚝油，再加入鸡精，少许白糖，烧开
- 6.下入豆皮卷煮制入味，期间翻一次面，煮4-5分钟，关火，盛出转圈码在盘内，撒上香菜段和辣椒圈即可。

姜爆鸭丝

食材配料；鸭肉，姜，干辣椒，青椒，辣椒酱，盐，油，鸡精，生抽，料酒，白糖，醋

- 做法步骤；
- 1.先把姜，青椒清洗干净后，切丝，干辣椒切半。
  - 2.将鸭肉清洗干净，切成长的丝，放盐，料酒，生抽搅拌均匀腌制10分钟。
  - 3.热锅放油烧热，放辣椒酱炒出红油，放姜丝，干辣椒翻炒出香味。
  - 4.倒入腌好的鸭肉丝，大火翻炒发白上色，加入青椒，盐少量清水。5.大火收汁后撒上鸡精翻炒即可装盘。

## 韭菜鸡蛋盒子

食材：普通面粉、韭菜、土鸡蛋、粉条、大虾皮

做法：

- 1、给大盆中舀上300克面粉，加入少许盐，一半用开水烫面，一半用凉水和面，将面絮揉成面团，然后给面团上抹上一层食用油，盖上盖子醒面。
- 2、把粉条提前用温水泡软，给小碗中打入两个鸡蛋，加入盐和料酒，将鸡蛋打散。
- 3、炒锅烧热，将大虾皮放入锅中焙干，（给馅料中放入一些虾皮会更香）。接着倒入食用油，将鸡蛋液倒入锅中炒成絮状，盛出晾凉备用。（鸡蛋可以多放一点儿油，之后放入韭菜中，让韭菜裹上一层油不容易出水。）
- 4、韭菜洗净切成细末，鸡蛋、虾皮、粉条都成碎末。盛入盆中，加入姜末、花椒粉、盐、白糖、搅拌均匀馅料就准备好了。
- 5、将醒好的面团取出揉成长条状，切成一个个小剂子，揉成圆形，再次刷上一层油，第二次醒发10分钟。
- 6、面剂子醒好之后取出，按压成圆饼状，将五六个面饼叠放起来，稍微擀开这一步需要保证面饼上有充足的食用油，否则后面会取不下来；
- 7、平底锅中倒少量油，放入擀好的面饼，等到一面定型之后，翻至另外一面，并且把最上面的一层撕下来，如此反复操作。最后给半熟的饼放上馅料，折叠起来。再放入平底锅中，中小火煎至两面金黄即可出锅。

## 麦片虾

材料：虾10只、麦片200克、料酒5克、鸡粉2克、糖10克、盐2克、黄油5克

做法

1. 将虾去虾线，从背部剪开。
2. 用盐、鸡粉、料酒将虾腌制10分钟。
3. 虾拍淀粉入油锅炸至金黄色。
4. 锅内放入麦片、糖、少许盐炒至金黄酥脆。
5. 锅内放少许黄油，下入虾和麦片翻炒，盛出后将麦片盖在虾上即可。