

私房菜谱 (Sec.2)

叉烧肉.....1	雪花鸡肉
锅包肉	姜汁腐乳鸡丁
酱油肉	花膠螺片煲鸡
龙眼肉	家乡风味的咸鸡
龙眼咸烧白	盐水鸡.....8
甜烧白	磨芋雞翅
简单的自制咸肉	醉鸡
湖南玫瑰肉	泡酸菜烧鸡
腐乳肉.....2	湖南醋鸡
走油肉芋头煲	王老五鸡腿
口水猪	苹果鸡
口水猪牌猪肉末	百花鸡做法.....9
珍珠丸子	椒盐味烤鸡
五香肉燥	简单好吃的意酱烤鸡条: 烤箱的 Broil 档用法一例
五香肉卷	鱼露在泰式菜中的用法 例 咖喱鸡
苹果瘦肉汤	沙爹鸡翼
燕麦蒸肉饼做法	八味鸡
咸蛋蒸肉饼.....3	南乳雞中翼
香辣烤肉	龙眼贵妃翅
白油猪肝	椒麻雞
排骨绿豆苦瓜汤	葱油淋鸡 (台菜)10
可乐排骨	清汤鸡脚骨煲
腌竹鲜	烤鸭
粉蒸茶末排骨	广式烧鸭
叉烧排骨	魔芋烧鸭
水晶肘	盐水鸭.....11
改良镇江硝肉	冰花燉蛋
白豆炖肘子	凤凰蛋
鱼香肘子.....4	醉蛋
黄豆蹄冻	豆豉辣椒炒皮蛋
自制捆蹄	鹹蛋苦瓜 (客家菜)
猪脚姜	三色蛋
大酥牛肉	飘香土豆
陈皮牛肉	炸芋酥饼
原创牛排	辣味烤土豆.....12
佳味牛排	烤洋芋
蒸牛肉卷.....5	法式烤馬鈴薯
荔枝虾仁	烩洋芋(土豆)
鲜虾沙拉	土豆洋葱的素菜方子 scalloped potatoes
海鲜串烧	茄子柞、萝卜丝柞、辣椒柞
銀魚羹	速成泡萝卜
酸辣笔筒鱿鱼	泡萝卜
橘瓣鱼丸	自制口口脆萝卜干.....13
蒜烤鱼	胡萝卜干
豆瓣鱼	泡辣椒
柴把鱼.....6	泡菜
一种日式的鳕鱼吃法	鱼香茄子煲
波士顿鳕鱼	四川泡菜
香辣三文鱼	乾隆生菜包
3文鱼鱼头火锅	雪里蕻冬菇扒豆腐
三文鱼炖粉条	炸素丸子
三文鱼的另类做法: 咸鱼篇	香酥芋条
咸鱼篇	三色芋珠.....14
巧用冰箱腌咸鱼	糖熘芋块
佛山魚腐.....7	煎酿芋饼
制鱼露	荔芋鸡煲
蒸鸡蛋----滑嫩鲜美有诀窍	香芋扣肉
杏仁鸡 ALMOND CRUSTED CHICKEN	芋头扣肉
葡国鸡	芋头饼

红枣芋头糕	
椰汁芋头西米露	
火腿芋头汤	
芋头咸饭	
奶油芋泥.....15	
糕烧芋泥	
闽菜传统甜食-芋泥	
汕头的反沙芋头	
芋头鲑鱼煲	
桂花糖芋艿	
糖醋芋片	
芋艿鸡	
豆腐芋艿汤	
酥炸芋片	
地瓜丸子.....16	
地瓜布丁	
地瓜条	
红山汤	
把 ALL PURPOSE 变成 CAKE FLOUR	
装饰蛋糕的奶油霜	
各种奶油酱	
蛋黄奶油做法(日本配方)	
蛋青奶油	
海绵蛋糕 (GENOESE SPONGE CAKE)	
CINNAMON COFFEE CAKE.....17	
Tropical Carrot Cake	
Chocolate Entrapment Cake	
Chocolate Hazelnut Torte	
Maple Pear Upside Down Cake	
TV Time cookies.....18	
虎皮蛋糕卷中虎皮的制作	
核桃蛋糕	
蛋糕	
蜂蜜蛋糕	
好吃好做的巧克力蛋糕.....19	
巧克力蛋糕	
朱古力蛋糕	
Cheesecake	
玉米蛋糕	
咸蛋糕	
草莓冻蛋糕.....20	
香蕉面包	
香蕉小蛋糕 Banana Nut Bread	
酸奶苹果蛋糕	
烤箱苹果 PANCAKE	
家庭简易制作白面包	
小窍门-如何做出不同的面包皮.....21	
面包	
Ukrainian Easter Bread	
菠蘿飽	
蜂蜜菠萝大面包.....22	
甜面包卷基本面团	
Bagel 麵包	
BAGEL	
玉米面包	
蛋塔制作(可作 24 个的分量)	
台式蛋塔 (油皮蛋塔)	
挞皮--用派皮的做法做的.....23	
做派皮 Basic Flaky Pie Crust DOUGH	
泡芙 Puff 製法	
卡士達醬.....24	
Coconut Puffs	
不用 SCALE 的 PUFF 配方	

美味蛋白棒	
全麦饼干	
車輪餅乾.....25	
朱古力曲奇 Chocolate Chips Cookies	
巧克力夹心小曲奇	
葡萄乾燕麥餅乾	
葡萄干玉米饼	
提拉米蘇(Lorenza di Medici's Basic Tiramisu)26	
義大利球形鬆餅	
杏仁脆片	
Cherry squares	
草莓奶油冻	
奇異果酒果凍.....27	
椰子冰淇淋 Coconut ice cream	
Tequila Sunrise	
布流罗咖啡	
蛋乳 (egg nog)	
YOGURT	
印度风味, 用酸奶制的甜品 lassi	
奶酪	
milk shake	
巧克力煎饼	
Italian Bread Pudding 義式麵包布丁.....28	
Yorkshire Puddings	
Huge Yorkshire Puddings	
双色果酱布丁卷(Jam Roly-Polys	
红枣布丁	
Lemon Pudding Cake	
玉米奶冻	
雞蛋布丁.....29	
西式萨琪玛	
ceral 点心	
巧克力馅的椰汁芝麻团	
芝麻局松饼	
低脂鳳梨酥 (一口酥)	
芝士一口酥	
蛋黄酥	
無糖低油冰皮月餅.....30	
皮蛋酥	
蟹殼黃	
老婆饼	
蜂窝凤梨饼	
核桃酥.....31	
白蜂糕	
漆饭糕	
馬蹄糕	
馬來糕	
水晶虾饺和水晶圆饼	
茶酥	
綠茶果仁曲奇.....32	
紅豆綠茶雪芳蛋糕 Green Tea Red Bean Chiffon Cake	
綠茶雪糕	
仿豌豆黃	
绿豆凉粉	
翡翠凉丸	
麻油绿豆糕	
北美版上海式绿豆糕	
绿豆糕.....33	
南瓜糯米豆沙饼	
花生糯米糍	
油炸年糕	
水饺豆沙煎饼	
抹茶雪糕丸子	

如意凉卷	
草餅	
花生陷麻署	
一个类似的烤年糕	
莽窝粑	
粽子.....	34
咸肉粽	
台式肉粽（南部粽）	
糯米饭团	
生炒糯米飯.....	35
糯米塞藕	
糯米烧卖	
小烧麦	
上海式的糯米烧麦	
珍珠圆子	
玉米糕	
发糕	
玉米面和面粉的发糕	
烤发糕.....	36
米发糕	
米糕	
萝卜菜团子	
窝头	
炒馒头	
银丝卷	
水煎包.....	37
肉夹馍	
简易褡裢火烧和煎饼果子	
煎饼果子	
猪版油条油饼面(重新整理)	
越南包饼.....	38
抓饼	
盆里碰	
麻花	
仿卤饵块	
咖喱角	
咖喱餃-爰厨版	
PIZZA.....	39
基本 Pizza 皮做法/Basic pizza dough	
意大利烤馅饼	
番茄红椒 Pizza, 保证馋你的派皮 pizza	
正宗通心粉的做法	
简单好吃又正宗的通心粉	
香焗通心麵.....	40
伏特加義大利麵	
Pasta & Sicilian Sauce 西西里義大利麵	
Pasta Carbonara 奶油白汁義大利麵（又叫煙肉蛋醬或奶油 培根義大利麵）	
Pasta with Pesto Sauce 松子醬義大利麵	
Chicken Lasagne 義大利千層麵（4人份）	
西班牙米饭.....	41
墨西哥米饭	
鲔鱼三明治	
牛肉饼三明治	
家乡三明治	
肉排三明治	
火腿蛋三明治	
海南鸡饭	
腊味油鸭饭.....	42
煲仔饭	

豆焖饭	
胡萝卜葡萄饭	
川味凉面	
鸡丝凉面	
素拌凉面	
麻酱凉面.....	43
四味凉面	
葱油凉面	
酸辣凉面	
扁豆焖面	
刀削面和面的技巧	
苹果馄饨	
鸡头粉馄饨（药膳）	
串煎馄饨	
馄饨起司杯 Shrimp Wonton Cups	44
汤圆	
赖汤圆	
越南米纸做拉皮的法子	
凉皮	
黄米粉.....	45
脆炸牛奶	
脆皮牛奶	
脆皮花生奶	
脆皮乳酸奶	
脆皮蔬菜奶	
脆皮咖喱奶	
炒鲜奶.....	46
大良炒鲜奶	
双皮奶	
姜撞奶	
糖酥芝麻核桃	
琥珀核桃	
奶粉花生	
鱼皮花生.....	47
脆皮花生酥	
脆皮乳酪密瓜	
卵豆腐	
日式炸豆腐	
自己做辣腐乳	
醉方, 臭豆腐及其他的补充	
素火腿.....	48
烤素方	
素鸡	
腐皮卷	
白果腐皮粥	
花生糊	
蛋奶糊	
酥油茶	
草莓豆腐奶	
自制豆浆	
酒酿	
酒酿圆子.....	49
酒酿酥鸡	
酒酿脆哨	
水果（草莓）酒	
奇異果(猕猴桃)酒	
自制葡萄酒	
有关 dressing 一二	
蛋黄油的获取及其药用	
"椒盐"的调制.....	50

叉燒肉

做法：將 Western Style Rib 部位的豬肉，切成像拳頭大小一樣，用李錦記的叉燒醬醃三天。但是叉燒醬我有再加點水，糖，蒜末和料酒來稀釋。將每塊肉都用迴紋針吊起來掛在烤箱從上面屬來的第二層，(不須預溫烤箱，可以直接烤)，最下層我放一烤盤來接會滴的烤汁。此時將火轉到 350 度 F 來烤，等聽到預溫警鈴聲之後再烤 10 分鐘，再次刷上滷汁，將火轉 BROIL，打開門 45 度角，再烤 5 分鐘即可，(此時門是半開著，可以邊烤邊看，烤到自己所須的顏色即可)，將剩餘的汁再調稀煮過來淋飯。

愛廚注：我是三天前醃的肉，也是用李錦記的叉燒醬。肉是在美國超市買到的 Boneless BBQ Rib，是已經切成大塊條狀的了，有帶一點點脂肪。我也覺得叉燒醬直接用太濃稠了，所以我挖了 6-7 大匙出來後，加了點水、蒜末、料酒、糖稀釋，然後把肉放進去醃，蓋好蓋子放冰箱冷藏，三天後取出就可以烤了。原食譜沒有說要烤多久，我烤的結果是：用 350F，關上烤箱先烤 20 分鐘，然後轉到 Broil，把烤箱打開 45 度角，刷上醃肉的汁，再烤 15 分鐘就可以了。

鍋包肉

原料：豬里脊肉 350 克 生姜 5 克 大蔥 15 克 胡蘿卜 25 克 香菜 15 克 蒜茸 10 克 雞蛋清 1 個 精鹽、料酒、醬油、陳醋、白糖、味精、鮮湯、水淀粉各適量 色拉油、大豆油共 1000 克？約耗 75 克？

制法：

1 里脊肉切成 0.3 厘米的厚片，接着用精鹽、料酒、雞蛋清、水淀粉抓勻上漿；生姜、大蔥、胡蘿卜均切細絲；香菜切節；另用蒜茸、香菜、精鹽、醬油、白糖、陳醋、味精、鮮湯、水淀粉對成滋汁。

2 炒鍋置火上，放入色拉油、大豆油燒至四五成熱，下入里脊肉片炸至定形後撈出，待油溫升至七八成熱，再下鍋復炸至色呈金黃且外表酥脆，撈出；另將少許熱油沖入滋汁碗內，攪拌均勻。

3 鍋留底油，下入姜絲、蔥絲、胡蘿卜絲炒出香味，再下入炸好的肉片，烹入滋汁，顛翻均勻，撒上香菜，起鍋裝盤。

醬油肉

1. 醬油燒開，待涼，放大塑料飯盒 2. 五花肉洗乾淨，擦乾水，放入醬油里

3. 小一號的塑料飯盒裝水，壓在肉上，這樣做好的醬油肉肉質就會比較緊。肉在醬油里浸上 3 天，取出，用竹簽穿過肉，架在空塑料飯盒上，放冰箱滴干醬油。過了 1 個星期，肉就比較干了。用刀片成一片一片的，加點黃酒，一點點糖，隔水蒸熟，乘熱上桌。

經驗：1. 肉不要切太大塊了，不然就會出現外面是黑的，切開里面還是紅的，沒腌透。2. 時間一定要夠

3. 做時候能多做點就多點(要有大容器)，不然就覺得做了一二個星期，只夠吃一頓。

我把它切片蒸了一部分，覺得味道有點不夠，澆了些蒜蓉辣醬，就變好吃了。剩下的我用甜面醬炒的，有點象回鍋肉，但風味又有所不同，回味悠長，好吃得很。

龍眼肉

材料

帶皮五花三層豬肉 紅豆沙

制作方法

將煮好的五花三層豬肉切成聯刀片，即兩薄片之間不要切斷。將紅豆沙夾入兩薄片豬肉中，然後將其埋入江米中蒸。也可將江米先蒸熟，拌入白沙糖，再將夾好豆沙的肉上蒸鍋蒸。

龍眼咸燒白

【原料】

豬肉 750 克、芽菜 100 克、泡紅辣椒 25 克、豆豉 25 克、紅醬油 35 克、鹽 2 克、素油 150 克、湯 750 克。

【制作過程】

豬肉刮洗淨，入湯鍋煮熟，撈起攪干，在皮上抹紅醬油少許，入湯鍋內烙皮，呈呈褐紅色時撈出，入湯鍋中浸至皮顯皺紋時撈出，片成長約 8 厘米、寬 4 厘米、厚 0.4 厘米的片。泡紅辣椒切成短節，芽菜切細。肉片每片裹辣椒一節，豆豉二、三粒，呈卷筒狀，立裝於蒸碗內，再放芽菜、紅醬油、鹽，上籠蒸把取出，翻扣於盤中即成。

Tip: 1、不用進油烙皮，切好後用少量醬油、味精拌勻碼味。2、不用做成龍眼，可與甜燒白一樣，碼成圓形或其它形狀就可以了。3、芽菜用四川宜賓的“碎米芽菜”，鋪在碼好的肉上(250g 可做兩碗)，再放泡紅辣椒、豆豉、姜片醬油、味精，再洒點白糖，再用高壓鍋蒸分鐘即可。

甜燒白

1. 肉的处理跟梅菜扣肉的前几步一样，煮八成熟，把皮泡酱油着色，将皮炸起泡冷水去浮油等等。

2. 糯米饭蒸熟，我加了点白糖。

3. 将肉切夹刀片，每两片中间填上红豆沙，以前在老家吃的都是用的别的甜品，我只有红豆沙。

4. 将切好填好红豆沙的肉皮朝下排在碗底，面上铺上糯米饭，蒸。我大约总蒸了一个半到两个小时。

简单的自制咸肉

用二同样大的冰激淋盒(大约二升)，将肉放在盒里，撒上盐(要多)，花椒，擦几下。再将另一盒装满水，压在肉上。放入冰箱。一周后就行了。有条件吹干当然最好。煮汤，白切都很好吃。

湖南玫瑰肉

选瘦肉切成条状，用盐、味精和少许酱油(也可加糖)腌个三五天，注意要翻动一下，确保入味均匀，然后放在通风处吹干，吃的时候稍蒸几分钟，然后斜切成薄片，用红辣椒与青蒜爆炒，亦可只用辣椒面，味道鲜、甜，是我家乡的家常菜，经常与腊肉同做，但不熏而已，因色泽鲜红似玫瑰，俗称玫瑰肉。

腐乳肉

主料：带皮五花肉

调味料：红方腐乳、葱、姜、料酒、盐、糖、味精。

烹制方法：1、将五花肉洗净去皮，大火将五花肉沸水煮透，取出切成长条片状；2、红方腐乳连汁打碎搅拌，加少许水；3、锅上火，把葱、姜等略经油煸，放入五花肉、腐乳汁、糖、料酒，烧约1小时，如觉得五花肉质较浅，可稍放一点点酱油或红曲（注意，腐乳汁本身已咸，切莫多放）着色。然后调味，焖至成熟，大火收汁即成。

走油肉芋头煲

用料：五花肉，大芋头，葱结，生姜，黄酒，酱油，白糖，盐，味精，菱粉（淀粉可以），油。

做法：1.大芋头洗净，一切两片放入蒸笼蒸熟，取出剥皮（蒸之前先削皮也可），切成厚片。五花肉洗净放入清水锅中用旺火烧开，撇去浮沫，酥烂后用漏勺捞起，趁热用酱油黄酒拌匀抹在皮面上。

2.烧热油锅，等油热八成将五花肉皮朝下放入，马上将锅盖盖上，动作要快，不使热油四溅，等到油爆声消失后即开锅用铲子转动五花肉，不使粘底焦锅，等五花肉的皮面炸黄后捞起，放入冷水锅，浸到起皱皮就好了。

3.将走油肉修齐，切成厚片，然后将一片肉一片芋头放入煲内，加入黄酒，酱油，糖，味精，盐，肉汤，用中小火收浓汁，用水菱粉勾芡浇匀再肉片芋头上面。

口水猪

原料：猪肉1000克，豆瓣酱100克，豆豉20克，芝麻酱10克，海椒、花椒各50克，复制红油20克，复制酱油5克，醋5克，味精2克，香油10克，梗姜葱20克，花生面、芝麻面10克，胡椒10克。

制作过程：

猪肉切条，油烧热，放入翻炒，肉变色后，放入盐、胡椒、姜、葱、花椒、香料，小火炖，适量加热水，炖！

①豆瓣酱、豆豉用刀剁细，用熟调油桶香倒出。

②海椒、花椒下锅炆成琥珀色后剁细，复制成刀口椒油。

③复制红酱油：酱油倒入铝锅，加入梗姜葱、香料、冰糖，小火熬至浓度为70%。

④复制红油：整海椒下锅煮软，舂成茸，加入沸油激成红油。汤快干时，猪肉捞出，摆入盘内，用三勺豆瓣豉油、二勺刀口椒油、半勺麻酱、一勺红油、二勺复制酱油、原汤、醋、香油、味精，淋于猪上，撒上芝麻花生面。

口水猪牌猪肉末

瘦猪肉切丁，多多油炒至酥。盛出待用。姜末，葱花，蒜末多多益善，亚洲店有卖泰国罐装红辣椒切碎，豆豉切碎，多多油炒出香味，加入PI县豆瓣酱N勺，炒出红油。装入容器，拌入猪肉末。加糖，味精，老抽，拌匀。白芝麻炒香，拌入。油烧热，加N个干辣椒，多多花椒，炸香。去干辣椒，油稍微放凉，直接倒入上面的肉末中，再炸一下，趁热搅拌均匀。马上密封容器，放凉。夹馒头，做面条浇头，以及沾酱吃，味道绝佳！

简单易做的香辣酱

原料：馅400克，番茄罐头400克装（不是番茄，也不是番茄酱），辣椒面，老抽，白糖，精盐，味精，植物油约50毫升

制作方法：

1.油烧至6分热，下辣椒面，稍炸，不要糊了

2.下肉馅，大火炒约10分钟，直到水气完全蒸发掉，干成干肉粒状。

3.下番茄罐头，加糖适量，这样酱就不会酸了，在放老抽上色。

4.大约再炒7,8分钟，直到成粘稠状，最后加精盐，味精，出锅。

珍珠丸子

材料：糯米，肉馅，黑木耳，茼蒿

做法：

1.先将糯米提前用水泡好备用，时间泡得长些，就熟得快些；

2.按个人口味调好肉馅，我用的调料都有：食盐，姜蓉，芡粉，蛋青，麻油，胡椒粉；

3.将调好的肉馅搓成一个个肉丸子形状，然后均匀地裹上糯米，上锅蒸大约10分钟即可。在盘子上先铺了黑木耳

五香肉燥

材料：猪绞肉1磅、红葱酥1杯（已爆好的红葱头，超市可买到）、切碎的蒜头1/4杯、香菇8个、蝦米1大匙

调味料：米酒1大匙、酱油1/3杯、盐1/2小匙、冰糖（或红糖）2大匙、五香粉1/4小匙、白胡椒1/4小匙、水2杯

做法：将蝦米及香菇用水泡软，保留泡香菇的水，丢弃泡蝦米的水。将香菇和蝦米剁碎。

用3大匙的油，热油将香菇及蝦米爆炒约20秒，然后加入绞肉炒至肉色变白后，加入红葱酥和蒜末再翻炒20秒后，倒入米酒拌匀。加入其他的调味料后煮开，转小火，焖煮1小时左右。妳可以把煮好的肉燥淋在白饭上或是水煮麵條上，或是淋在水煮青菜上食用

五香肉卷

材料：*夹心肉（猪前腿肉）1/2斤*豆腐皮3张*葱末1/2碗

调味料：*酱油2大匙*糖3/2大匙*五香粉1大匙*味精少许*盐1/2小匙*太白粉2大匙

作法：1.将肉切成小条状，加调味料拌匀腌30分钟，使其入味。2.包之前，再加入葱末（腌肉时加入，会冒太多的水分）及太白粉拌匀。3.摊开豆腐皮，将肉馅包成长筒状，依序包之。4.油锅烧至七分热转小火，缝口朝下，投入肉卷，炸至金黄色。5.取出炸好的肉卷，沥去油渍，切成斜段排盘。

苹果瘦肉汤

瘦猪肉，姜块放入锅内大火烧开，后转小火煲。再放入切好的苹果继续煲1到2小时。（苹果放两个就好，太多会酸）。

燕麦蒸肉饼做法

材料：瘦猪肉320克 快熟燕麦片50克 冬菇8小片 马蹄6个 清水一汤匙

调味料：豉油3汤匙 糖两茶匙 生粉两茶匙

制作：

1.瘦猪肉加入调味料腌30分钟。

2. 冬菇浸软, 马蹄去皮, 剁碎待用。
3. 将燕麦片连一汤匙水加入腌好的猪肉内, 搅拌均匀。再加入冬菇及马蹄, 搅匀。
4. 用大火蒸 15 分钟, 即可食用。

咸蛋蒸肉饼

材料: 新鲜猪肉馅, 咸蛋黄一个, 葱花, 马蹄碎

调味: 食盐, 味精, 麻油, 芡粉

做法: 用上述所有调味料连同马蹄碎加少许清水与肉馅拌均匀, 将调好的肉馅放在一个稍微有弧度的盘子里, 压平成肉饼, 再将咸蛋黄放置于肉饼中央, 然后放入蒸锅内蒸 10 分钟, 出锅是放上葱花

香辣烤肉

肥瘦肉加生抽, 花雕酒, 胡椒, 辣椒粉, 少许盐, 蒜头洋葱. 放冰箱腌 24 小时再烤, 边烤边刷稀释了的蜂蜜水.

SCHWEINBRATEN

皮肉拿盐, 胡椒粉揉一遍, 然后皮上抹一层 SENF 芥么酱, 200 度烤 60-80 分钟, 其间 2-3 次将烤盘的汁拿勺浇到肉上, 就行了.

白油猪肝

猪肝 500 克、小白菜、木耳

泡辣椒(切斜圈)、花椒粉、葱丝、姜丝、高汤、味精、盐、猪油(可用植物油代替)、酱油、水淀粉

做法:

1. 把猪肝切成片, 放水淀粉、盐拌匀; (猪肝后味发苦, 可加些白糖)
2. 将焯过水的小白菜与木耳拌在一起, 放入泡辣椒, 腌制一会儿; (我加了点盐)
3. 用酱油、味精、水淀粉调成汁, 兑好碗芡;
4. 坐锅, 猪油热后将猪肝倒进锅里, 放姜、葱、泡辣椒、花椒粉搅拌几下, 将木耳、小白菜放进锅里, 倒入碗芡, 炒匀出锅即可。

小常识: 猪肝不宜炒得太嫩. 不但难以杀死猪肝内的某些病原菌或寄生虫卵, 而且无法有效地去除猪肝中的毒素。

排骨绿豆苦瓜汤

把排骨用开水焯一下, 锅里放清水, 放入排骨, 一小把绿豆, 一片姜, 一起顿, 开锅后小火顿 1.5 小时, 期间把苦瓜且呈薄薄的片放入一点盐拌一下, 等快出锅的时候放入苦瓜, 顿 20 分钟, 就可以了。

可乐排骨

材料: 排骨 12 两, 可乐 1 罐, 生抽 1 汤匙, 盐, 胡椒粉, 糖少许(调下味的作用)。

作法: 1, 排骨斩小块, 洗净, 飞水。

2, 下油少许, 放入排骨略炒几下, 倒入可乐, 加生抽, 及其它调料, 中火焖至排骨熟, 乘少许汁及可。

腌竹笋

排骨斩块飞水下冷水沙锅里炖上, 放拍松的姜和一些花椒, 开锅后撇去浮沫, 放入已斩块洗净的经腌制和熏制的排骨(四川、湖北有产), 再开锅后放入切块的鲜冬笋, 发制的干笋更好, 慢炖至四处飘香后出锅。

粉蒸茶末排骨

材料: 小排骨一斤, 地瓜(红薯)一条, 蒸肉粉一包(不知道在国外是否可以买到, 我是这次回国带来的), 茶末适量, 葱末少许;

调味: 甜面酱, 陈醋, 绍兴酒, 生抽, 食盐

做法: 排骨用绍兴酒, 生抽, 食盐各适量腌片刻, 粘上蒸肉粉, 按紧炸酥, 起锅后晾干油; 地瓜去皮, 切滚刀块, 铺在蒸笼内; 少许油爆香葱末、茶末和甜面酱, 然后放入炸好的排骨略炒均匀, 出锅置于地瓜上, 以中火再蒸 15-20 分钟即可。

叉烧排骨

将整片的排骨一分为二, 两面都涂上叉烧酱, 爱吃甜的的可加些蜂蜜, 爱吃咸的可加些生抽或盐, 然后放入冰箱腌一个晚上, 第二天拿出来放入烤箱 425 度每面 15 分钟左右, 中间拿出来两面再加涂一层叉烧酱, 烤好

水晶肘

买一盒猪肘(pork hock), (已经被锯成了段), 用很锋利的刀顺骨头方向切进, 源骨头切一周, 剔出骨头, 另用一锅将盐和花椒粉干炒几分钟, 在剔下的肉里外揉搓, 用一块别处的瘦肉填进原来骨头的位置, 裹好, 外面用棉线缠紧, 扎好, 这样在后来不会散, 放冰箱冷藏一夜。然后烧水, 放入肉, 干辣椒, 拍破的姜块, 一瓣八角, 有必要再放些盐, 大火煮开, 中途不要加水, 小火炖 1-2 小时, 放凉后在冰箱冷藏一下, 解开线, 切成薄片就行了。

改良镇江硝肉

蹄膀一只, 洗净, 在肉最厚处切 2~3 刀。

佐料: 盐(1 汤匙/每磅肉), 回香, 桂皮, 草果, 丁香适量。

1 将佐料炒热, 待盐有些发黄即可。凉后均匀用力地擦在蹄膀上。

2 放入容器腌制 3~5 天(视各人口味而定)

3 将腌好的蹄膀洗净, 纱布袋里再放些回香, 桂皮, 草果, 丁香, 和蹄膀放入锅中, 水加到正好盖过蹄膀,

4 用大火煮开后, 撇去浮末, 再加葱, 姜, 料酒适量

5 用中火再煮一个小时左右, 骨头能取出即将蹄膀取出, 放在玻璃容器中(注意: 皮朝下)。

6 将一半的汤用大火浓缩再浇入盛蹄膀的容器中

7 用几个碗将肉压紧, 放入冰箱 24 小时以后, 就可以切片装盆了。吃的时候可以沾醋和蒜泥。

白豆炖肘子

白豆(lime bean)先用水泡软(大约 8 小时)。肘子解冻后, 用开水川烫, 去血水, 腥气。另大锅煮开一锅水, 放姜片 10 片, 放如烫好的肘子, 小火焖炖 3 小时, 然后放白豆煮 30 分钟即成。炖汤时, 放一块重物压在锅盖上会更好, 火不要大, 微开就好。有砂锅更妙。吃时, 用上等的酱油沾食。

鱼香肘子

卤肘子的汁:酒 2 匙; 酱油 1/2 碗; 糖 2-3 匙; 八角 3 粒; 水 1/2 锅(盖住肘子就成); 注: 水可以改成可乐, 味道更好:)

卤肘子:1. 肘子最好先用酱油浸泡 1 小时,使上色(没时间的话,也可省略,味道也差不到哪去)

2. 用油锅将肘子炸至浅黄色,取出. 捷径:用煎的也可以,尽量两面都煎成浅黄) 煎炸过的肘子可以去油脂, 同时外皮有韧性, 口感好. 所以这一步不可省略

3. 把卤汁和煎好的肘子放入锅中,烧开后用中火焖煮一个半小时,焖到肘子酥软

调汁:

用 2 匙油将姜葱蒜末及豆瓣酱(我用的是郫县豆瓣酱),放入卤肘子所用的汁儿 4 匙(随意)烧开, 以少许生粉勾芡, 淋在肘子上. 黄豆蹄冻

猪蹄 2 个、黄豆 2—4 汤匙、葱 1 根(摘洗干净,打成结)、姜 1 大块(去皮、拍扁)、米酒、、油、酱油、蒜头 4—5 瓣、镇江醋、麻油、盐、糖

猪蹄用沸水煮十分钟煮透煮出血沫, 然后倒掉水, 用冷水洗净猪蹄, 并用冷水把猪蹄漂凉;

黄豆加盐、糖少许, 放水一碗煮沸后煮 15—20 分钟至豆子变大、变熟、入味, 可以用口尝尝, 豆子熟了就好, 不必煮得太软, 然后沥干汁水晾凉待用;

4 大碗清水加入葱结、姜块、滴入米酒少许, 然后放入猪蹄, 大火煮沸后保持大火煮 20 分钟, 再转中小火煮 3、4 小时直至猪蹄软烂而煮猪蹄的原汤由 4 碗变成 1—1.5 碗的份量. 用筷子把姜葱捞出扔掉;

取出猪蹄, 剔去所有骨头, 然后把去骨的猪蹄切成小块;

煮猪蹄的原汤用干净纱布或细筛子滤去渣子杂质, 倒入一个较深的平底盘中, 加入黄豆和猪蹄块, 搅拌均匀, 室温下放凉, 然后放入冰箱保鲜隔几小时令其进一步凝成果冻状;

蒜头去皮剥成细细的蒜蓉, 浇上烧热的沸油 1 汤匙出香, 然后加酱油 1 汤匙、镇江醋 2 茶匙、麻油几滴(如果喜欢辣, 可以加辣椒油) 调成蘸黄豆蹄冻用的调味汁; 把冻好成型的蹄冻取出切块, 蘸调味汁食用!

自制捆蹄

1. 竖着划一刀, 先把蹄(叫肘子)里的骨头取出(划的那刀和骨头平行)

2. 洗干净肉的内外, 放在一边. 然后开大火, 倒盐, 把盐炒热至变微黄色关火.

3. 把盐倒在盘子里, 往猪蹄内外抹一遍, 要是有花椒的话, 也可以放在盐里一起抹. 抹到均匀即可.

4. 拿一个大碗, 把猪蹄放入, 用不用盖子盖上无所谓, 放到冰箱冷藏室. 我们放了 3 天, 其实有一天时间就够了.

5. 时间到以后, 把猪蹄取出, 冲洗干净盐. 然后找一条细绳子, 麻绳或者粗棉线, 把猪蹄重新合拢, 一圈圈绕上去, 要合紧才行, 这样在煮的时候里面的肉冻才能粘牢. 每圈相隔一公分距离. 捆好后使猪蹄不至于散开来, 好比小肉粽一样.

6. 把捆好的猪蹄放在锅里, 加水覆盖住, 放葱姜, 花椒等大火煮开, 然后转小火再煮 4 至用筷子可以一下戳穿时关火.

7. 取出猪蹄冷却, 拿去绳子. 把它横切片, 尽量薄, 半公分左右吧. 你会发现它们居然是圆的片, 没有分开.

姜醋又叫猪脚姜, 是秋冬季节广东喝茶时的一道菜, 也是刚生完小孩妈妈的可口补品之一.

材料: 猪脚两个, 斩件, 鸡蛋 6 个, 煮熟拨壳, 子姜半斤或多, 甜醋 3 瓶, 酪米醋 1 瓶.

做法: 先炒子姜, 把子姜的水收干, 过水的猪脚和子姜放入砂锅里, 倒入 2 瓶半的甜醋, 加 1/3 瓶的酪米醋, 加适量水大火煮至开锅, 转小活火煲大约 2 小时, 放拨去皮的鸡蛋继续小火煮 1 小时, 就好了. 如果煮好后放一晚, 第二天再煮热吃, 味道会更好. 姜醋是很燥热的, 不可一次吃太多. 甜醋最好用相对贵一些的八珍甜醋. 酪米醋不要一下放太多. 甜醋并不甜, 所以要加甜的酪米醋. 子姜也可用普通的姜代替.

大酥牛肉

带筋牛肉三磅, 葱四根, 姜一块, 干辣椒 30 克剪段, 花椒缝包, 八角、草果、丁香、薄荷叶各少许

此菜的正宗做法是要将牛肉先挂糊炸过, 所以有大酥一说;

牛肉切小块泡水两小时去血水, 炒锅上油, 下干辣椒、八角炸香, 将牛肉块下锅大火煸炒一阵, 加生抽和盐再炒一会; 看肉变色加入开水(若有事先炖好的牛骨清汤更好)没过肉, 可以稍多一点, 免得炖干; 水开后撇去浮沫, 全部倒入锅, 将葱结、拍破的草果和姜块、花椒包、丁香放入锅中, 再加盐、酱油和胡椒调好味, 小火炖 3、4 个小时牛肉耙烂就好了. 此菜汤汁浓醇厚、牛肉香辣入味, 非常开胃, 可以拌面、米线和蘸馒头吃. 吃时捡去辣椒、姜块等调料, 加葱花和薄荷叶即可. 注意这个菜不要加糖以免影响口味.

陈皮牛肉

牛肉洗净切片, (比炒肉片稍厚) 再用水把牛肉片冲洗干净沥干水. 姜蒜切片, 干辣椒切段, 花椒若干, 炒熟的芝麻, 陈皮洗净, 2/3 切细粒, 1/3 切细末. 锅上火, 待热后加油(稍多些), 油热至 5-6 成时, 下牛肉片煎炸到干水气时出锅, 洗净锅, 重起油锅(油少量), 下姜蒜, 干辣椒, 花椒炒出香, 下牛肉片, 陈皮粒稍炒, 加料酒. 盐, 生抽炒匀, 加高汤或水接近没过牛肉, 盖盖焖到牛肉入味, 开盖, 加糖, 陈皮末收干汁, 出锅装盘撒上熟芝麻即可.

注意: 汁要收干. 陈皮分两次加, 香味才浓郁, 喜欢牛肉硬些的, 牛肉炸干些, 喜好麻辣的, 干辣椒切碎些, 花椒多加.

原创牛排

牛排检贵得买, 解冻置于锡箔纸和烤盘上放入 450F 烤三分钟, 取出, 倒去水, 表面抹干, 翻个再三分钟, 再去水抹干, 涂上烤肉浆, 涂面朝下, 烤三分钟, 再翻个另一面涂上, 翻回, 洒上洋葱丝和番茄丝, 再烤三分钟, 洒点绿叶素材. OK》吃时不要忘记把流下去的浆捞回来浇在牛排上. 西式吃法, 物用快子

佳味牛排

材料: 约 1+1/2 磅的 boneless beef top sirloin steak 一块, 约 1+1/4 至 1+1/2 寸厚; 盐 1/4 小匙; 胡椒 1+1/2 小匙; 酸酪(sour cream) 1/2 杯; 红洋葱切碎 1+1/2 大匙; 山葵(horseradish)(白色罐装) 2+1/2 大匙.

作法：1、牛排二面均匀抹上盐及胡椒。2、预热 broiler，再把牛排置于离火源三寸处。如果想吃三分熟（rare），烤十四至十六分钟；五分熟（medium）烤十八至廿分钟；全熟（well-done）则烤廿五分钟左右。注意中途须翻面。万一您的烤箱火力较小，可以稍烤久一点。3、将酸酪、洋葱及山葵拌均匀，食用时加在牛排上即可。

蒸牛肉卷

原料牛肉 300 克，蘑菇 50 克，水发木耳 50 克，罐头竹笋 100 克，糯米 100 克，大葱 50 克，鸡蛋 12 个，精盐 10 克，花生油 40 克，淀粉 50 克，味精 1.5 克，辣酱 20 克，芝麻油 20 克。

制作过程

- 1、牛肉洗净，去筋膜，剁成泥茸。
- 2、蘑菇去蒂，洗净，水发木耳去蒂，洗净，大葱去皮，洗净，与竹笋均剁成碎末。
- 3、炒锅放入花生油，烧五成热，放入牛肉末煸炒，再加入蘑菇末、水发木耳、竹笋末、大葱末翻炒几下，加味精、淋上芝麻油，用淀粉勾芡，与糯米拌匀，做成馅料，待用。
- 4、将鸡蛋打入碗内，用筷子打散后入淀粉，再打匀，加盐，拌匀。
- 5、炒锅烧热，倒入少许油滑锅，将鸡蛋糊逐个摊成薄饼状，熟后扣于案板上，每张切成 4 片。
- 6、用鸡蛋皮包馅料，卷成长条，切去两端毛料，整齐地竖放在盆里。把盆放入蒸笼中用急火蒸 30 分钟，出锅。
- 7、食用时，蘸着辣酱吃，即成。

荔枝虾仁

中虾大约 30 至 40 只，荔枝 10 至 15 个，胡萝卜几片，葱切粒、姜剁成末。

把虾一只只去头剥壳取肉剔肠，清洗干净，用干净的厨纸或厨巾吸干水份，加 1/4 茶匙盐、半个鸡蛋清、少许胡椒粉抓匀，腌二十分钟左右。

新鲜荔枝剥壳去核（没有新鲜的用罐头亦可）待用。

锅中倒入油，烧至 130 度左右，将腌好的虾仁倒入泡嫩油，用勺子将粘连的虾仁划开，见虾仁变色卷曲立即用漏勺捞出，沥干油。

将锅内的油倒出，留大约 2 汤匙，加热，爆香葱粒、姜末，放入胡萝卜片，将荔枝、泡过油的虾仁倒入，加入 1/3 茶匙盐、1/2 茶匙糖、1/2 茶匙水淀粉，少许胡椒粉、香油，兜匀即可出锅。

心得：盐要少放，成菜味偏甜。

鲜虾沙拉

原料：鲜虾，香蕉调料：沙拉酱，青芥末酱（在日本店吃 SUSHI 的那种）

做法：1，青芥末酱与沙拉酱按 1：10 比例调匀；2，鲜虾焯熟待用；3，香蕉去皮切小块；4，将所有以上拌好——大功告成！如果你想摆出来好看一些的话，可以在盘底垫上生菜页，盘边放上柠檬片。

海鲜串烧

材料：中型虾一磅；鲜干贝（scallops）一磅；橄榄油或色拉油 1/2 杯；碎大蒜三瓣；parsley 切碎，1/3 杯面包屑 1/2 杯；盐、胡椒少许；柠檬 2/3 个，切大片；烧竹棒（skewers）四至六根。

作法：1、虾去泥肠，剥壳。2、用纸巾将虾和干贝的水分吸干。3、把其它材料混合在一起（柠檬除外）。腌泡一小时。并预热烤箱（broil）4、将虾和干贝穿至竹棒上，可再沾更多面包屑。5、正反面各 broil 二分钟。6、食用时再配上柠檬数滴

銀魚羹

銀魚四兩、香菇六片、紅蘿蔔半條、香菜二棵、蔥二支、薑二片

調味料：高湯六碗、酒一大匙、鹽適量、白胡椒粉少許、太白粉四大匙、麻油少許

做法：水燒開，先將銀魚用濾網在熱水中快速川燙去腥，撈出

香菇、紅蘿蔔切絲。將蔥、薑以熱油爆香，放入香菇絲及紅蘿蔔絲翻炒後，加入高湯煮開。加入銀魚煮開。太白粉調水後加入勾芡，加入鹽及白胡椒調味。食用時滴數滴麻油及香菜末即可

酸辣笔筒鱿鱼

材料：水发鱿鱼 300 克，瘦肉 50 克，泡菜 25 克，泡辣椒适量

做法：鱿鱼刨十字花刀，切成长方形的片，在热水中（大约 70 摄氏度灼成笔筒形，放碱水中浸 30 分钟捞出，漂去碱味，加调料，湿淀粉入味后下八成热油中灼熟捞出。锅底留油，下肉末、泡辣椒炒出香味，下鱿鱼，加酱油，黄醋，味精合炒，再加清汤勾芡汁装盘即可。

橘瓣鱼丸

材料：净鱼肉 400 克（最好选用鲮鱼） 马蹄末 5 克 水发香菇 50 克 鸡汤 500 克 鸡蛋 4 个

调料：食盐，白胡椒粉，葱花，芡粉

做法：鱼肉制茸（可用勺子在劈开两半的鲮鱼上均匀的朝一个方向刮），加适量食盐，少许芡粉，马蹄末，鸡蛋青，顺一个方向边搅拌，边加水调成糊状冷却；锅内加清水，置小火上，用手将鱼茸挤成橘瓣形，逐个加入锅中，改猛火煮一分钟捞出备用；鸡汤加香菇置旺火，下鱼丸，开锅后起锅装碗，撒上白胡椒粉和葱花即可食用。

蒜烤鱼

用料：

1、辣椒粉；2、大葱；3、鱼块；4、盐。

做法：

1、先倒油入锅，等滚后加入辣椒粉；2、等到有辣椒香时加入鱼块，用油煎直鱼微黄；3、把蒜加到鱼上，并加入少许水，和盐，4、等水干，香香的蒜烤鱼就出来了：)

柴把鱼

选取无刺肉厚的鱼，（我用的是龙利鱼），去皮去骨洗净后切成约一寸半长，3-4分见方的粗丝，熟香菇，熟火腿，西芹均切成与鱼条同样粗细长短，姜切细丝，另备少量葱花及红甜椒末。西兰花掰成小朵洗净，在加盐的开水中焯熟，放入加冰块的凉开水中过一下，沥干水后围在菜盘边待用。取海苔或紫菜，（我用的是海苔）剪成约半寸宽，4-5寸长的条，在海苔条的一端放上鱼丝，火腿丝，香菇及西芹丝各适量，再放上少许姜丝，卷成一束，把卷好的鱼卷放入大盘中，待蒸锅上大汽时上锅蒸。约蒸3分钟左右，用适量加盐的料酒均匀浇在鱼卷上，再蒸2-3分钟左右就可以出锅了，把蒸好的鱼摆放在围有西兰花的盘中，撒上葱花和红甜椒末，再把鱼卷蒸出来的汤汁浇在上面即可。如把鱼肉换成鸡胸肉，猪里脊，豆腐，冬瓜，大白菜，芹菜等等就可以做出各种口味不同的柴把菜，也可以同做几种不同材料的柴把拼成一盘，也别有风味，不喜欢海苔的，用发好的黄花菜，笋干丝捆住也一样。围边菜也可以各式各样的菜，如菜心，菠菜，油菜，豆苗等等。注意：材料不同，蒸的时间也要不同。但不要蒸太长的时间，较难熟的菜可先做熟再卷。夏天菜要清淡，所以直接把汁浇上去就可以了，冬天做此菜，可把蒸出来的汁再稍加高汤或水勾芡浇上去。加甜椒末只是为了好看。

豆瓣鱼

主料：catfish 一条. 辅料：川霸王豆瓣鱼调料，姜，葱，蒜粒，酱油，料酒，糖，醋。

鱼洗净，鱼身两侧划几刀，抹一点盐，油烧至七成热，入鱼，炸到两面微黄后，出锅。锅底留油，下豆瓣鱼调料，姜，葱，蒜粒煸炒，下生抽，料酒，少许糖及醋，加一小碗水，鱼回锅，小火烧五六分钟即可。

一种日式的鳕鱼吃法

1 银鳕鱼切成2厘米宽大小的块块儿，用酒和盐淹一下入味。 2 娟豆腐切成和鳕鱼一样大小的块。

3 蒜切成薄片，葱切成葱花 4 料酒 酱油 香油各一大匙，豆瓣酱1小匙配成调料汁

5 把切好的鳕鱼和豆腐摆好在大盘子，蒜片撒在上面浇上调料汁 6 放入烧开的蒸锅，蒸15-20分钟，取出后撒上葱花。

波士顿鳕鱼

材料：鳕鱼（scrod）三片；盐、胡椒酌量；奶油 1/4 杯（可买条状的，上有刻度），加热融化；面包屑（breadcrumbs）1/2 杯；芥菜粉（mustard）一小匙；洋葱盐（onion salt）2/3 小匙（可用洋葱粉加盐代替）；Worcester Sauce 酌量；柠檬 二大匙；parsley 切碎 2/3 大匙。

作法：1、把鱼抹上胡椒、盐，放入烤盘。2、用刷子将奶油刷上鱼片，放入烤箱 broil 五分钟。3、将余下奶油和其它所有的材料混合。4、把3料平均淋上鱼片，用力把面包屑压在鱼片上。5、broil 五至七分钟，待面包屑变棕色。

香辣三文鱼

把三文鱼皮弄干净。买一包 Fry fish 的调料，一般卖海鲜的旁边就有。把三文鱼切成条，加入适量的调料，再加盐、料酒、辣椒面、一点点胡椒面和花椒面。然后加水调匀。

把油烧热，把三文鱼放进去煎一煎，最好是外面的调料一变成淡金色救捞起来，这样就可以外脆内嫩。

三文鱼炖粉条

三文鱼两磅；火锅用宽粉条(越耐炖越好,最好是不烂的那种)两到三盎司；蒜两三瓣,姜一块,八角一个,葱白一个,葱花适量. 三文鱼去鳞,切成三寸左右的大块.不粘锅放少量油,下鱼块两面煎到变色.加两碗热水,没过鱼块,大火烧开,撇去锅边的浮沫.改小火,沿锅边放入粉条,加入拍松的蒜和姜块,葱白,八角,适当加盐.再加几匙料酒和生抽,加盖炖10到20分钟,中间可以让鱼翻身.觉得粉条快好了时开盖,大火收干汤,加入葱花和适量胡椒粉,起锅,开吃.起锅时可以把八角和姜块挑出扔掉.

三文鱼鱼头火锅

用电饭锅加2片姜烧一锅开水。鱼头剁成一块块的。

鱼头放入电饭锅边煮边吃就行了。(别的配菜如胡萝卜等等，可自行选择)

调料很简单：将葱和姜切成丝放酱油或耗油，用烧热的油一淋就好了。（葱姜丝要多一点，因为海鱼头比较腥）爱吃辣椒可加入辣椒。

三文鱼的另类做法：咸鱼篇

清蒸(蒸好放葱，姜丝，浇上热油)，油煎(煎好加胡椒，盐)，

烤(可以试西式的：加 Butter,胡椒，盐，日本式的：加味增，酱油，酒，糖。)

咸鱼篇

1. 新鲜三文鱼和鱼肉切成1寸大小的小块，放入容器里

2. 加入一小把花椒，料酒，葱，姜丝，大量盐。

3. 用保鲜膜封上容器的口，放入冰箱腌上三天。

4. 用油煎至两面黄。

注意：

三文鱼必须很新鲜，腌好后的鱼颜色红红的，才好吃。

盐的用量很重要，太少的话，小心鱼不新鲜了，太多又咸的受不了。

放冰箱的时间也不要太长，鱼不新鲜就不好吃了。

喜欢吃辣的，可以加上辣椒。

巧用冰箱腌咸鱼

钓回来/买回来的冰鲜或新鲜鱼刮去鳞，从腹部剖开，去掉鳃、内脏，如果鱼腹内有黑膜，务必用小刀把黑膜刮干净，然后把鱼冲洗干净，并用干净布吸干水分；

取大量的盐，均匀地涂抹在鱼的腹内及鱼身上，鱼头内外也要抹上盐，总之整条鱼都均匀地抹上厚厚一层盐；

先用质地比较厚而结实的厨房用纸巾把鱼从头到尾紧紧地裹上两层，必要时用细绵绳扎紧，然后在裹了纸巾的鱼外面用保鲜纸紧紧地再裹上一层，裹紧！最后用锡纸再紧紧地裹上两层，

把裹好的鱼放在一个比较平的大盘上，再压上重物（我就用罐头重重地压上许多个！），放在冰箱下格，腌上一段时间就好了，重物压可以逼出鱼本身的水分，而放冰箱则可以抽湿，而且保存的很好！用冰箱腌咸鱼至少要腌4天，如果压的东西不够重，还要多腌几天。压的东西一定要重！重物才可以把鱼肉压得结实好吃！

冰箱里放一盘湿茶叶（泡过茶不要的）或切开的柠檬，可以吸味，去掉异味

佛山魚腐

1) 嫩豆腐 1 1/2 塊,搗爛,加油一勾攪勻.

2) 鮫魚淨肉半磅,加鹽,麻油,古月粉半勺; 糖,生粉 1/4 勺;薑茸和蔥末,1/3 罐雞湯一起攪至起膠(要同一方向攪),而後加豆腐,蔥末,咸蛋白和雞蛋白各一只攪拌勻.

3)大火,鍋的水開後,下碟蒸 5-7 分鐘. 起鍋前澆上一些熟油.

制魚露

魚頭或魚刺 500 克, 剁小塊與生薑絲 150 克、蒜末 50 克、清水一起入鍋煮 20 分鐘. 過濾去渣, 再入鍋中, 加生抽王 750 毫升、冰糖 50 克、黃酒 150 克, 小火燒開, 加味精出鍋, 涼涼, 入瓦鉢內, 加蓋, 即成隨用隨取的魚露。

魚露用於燒、爆、炒、燜、蒸、拌等均佳。泰國風味。

蒸雞蛋----滑嫩鮮美有訣竅

雞蛋 3 只打散, 加少量鹽. 玉米淀粉 2 小勺, 加以碗水(鮮湯更妙)調散, 於熱鍋中煮沸, 涼涼. 沖如雞蛋中, 拌勻.*生淀粉拌如雞蛋會引起沉淀.上蒸籠, 加蓋在雞蛋碗上(重要), 再蓋上蒸籠蓋, 蒸 20 分鐘. 肥瘦豬肉一兩, 炒散籽, 加冬菜顆一大勺, 甜面醬一勾, 蔥花少許, 炒一會, 盛起, 舀在蒸好的雞蛋上, 即成。

杏仁雞 **ALMOND CRUSTED CHICKEN**

原料:1/4 杯面包屑 2 個大雞蛋 2teaspoons 水 2 塊無骨無皮雞胸肉,切開 1+1/2 杯杏仁片, 1 tablespoons 無鹽黃油

1tablespoons canola oil

做法:

1 預熱靠想到 400 度,在一個碗內,混合面包屑和鹽以及胡椒.把蛋打入另一個容器內,加兩小勺水,打勻.將雞肉沾上蛋液,再沾上面包屑,再次沁入蛋液中,然後沾上杏仁片.

2 用中等溫度在平地鍋內化開黃油和 canola oil,放入雞肉,一直加熱到雞肉成黃色,大約三分鐘,翻面,再煎一分鐘,然後把雞肉放到烤盤內,烘烤,知道雞肉完全好,大約 10 分鐘.

原文如下:1 Preheat oven to 400. In a medium bowl, season bread crumbs with salt and pepper. Place eggs in a small bowl with 2 teaspoons water, and beat lightly. Dip chicken in egg, wiping away excess with your fingers, and dip in bread-crumbs mixture.

Dredge until lightly coated. Dip in egg again, and coat thoroughly with almonds.

2 Heat butter and oil in a 12-inch oven proof skillet over medium heat. Cook chicken until nicely browned, about 3 minutes, and turn over. Cook 1 minute more, then transfer pan to oven and bake until chicken is cooked through, about 10 minutes.

葡國雞

材料: 鸡腿 2 只 土豆 2 个 洋葱 2 小个(1 大个) 面粉 1/2 杯(或少些) 咖喱粉 1 大勺 油 酒 盐 糖 味精 少许

作法: 1 鸡洗净, 剁块, 以盐, 酒及面粉拌匀

2 洋葱切片

3 土豆去皮, 切块入油锅炸至微黄取出

4 起油锅用 4 大勺由先炒香洋葱, 再投入鸡块炒至变白, 然后加咖喱粉炒香, 再加入水没盖住鸡块闷煮 10 分钟, 最后放入土豆块烧至汁液快干时熄火(不要太干)

5 把鸡块装入烤盘中, 放入烤箱, 以 200C 火力烤 25 分钟左右, 呈金黄色时, 即可取出趁热食用

雪花鸡肉

鸡胸脯肉切片(要顺丝切, 要不你最后得到一堆渣), 倒入一些香油和姜末, 拌匀后放几分钟(注意这里不要放盐), 然后倒入温油锅里划散, 变白了就捞出, 然后在锅里加些本身没有特别味道的素菜(推荐木耳)加油炒熟(这一步可以省略), 在小碗里倒半杯牛奶, 加淀粉, 盐, 姜末, 葱花, 味精, 调匀后倒入锅里, 翻炒至芡汁变稠, 倒入鸡片, 翻匀出锅。注意, 鸡片里的香油, 用牛奶和姜末勾芡都是此菜的关键, 不可省。还有, 勾芡后再放肉, 这可不多见。

姜汁腐乳鸡丁

材料: 四川辣腐乳; 鸡丁; 嫩姜(要多); 干辣椒; 香油; 白酒(没有就用料酒); 胡椒粉; 盐; 糖; 高汤

做法:

1、鸡丁用胡椒粉、盐、蛋清、料酒腌 20 分钟; 嫩姜切片; 干辣椒切段;

2、炒锅烧热后倒少量油, 爆香姜和辣椒, 加入香油和腐乳, 炒的同时捣烂腐乳;

3、倒入鸡丁继续炒, 加糖、盐、高汤; 至鸡丁刚熟, 汁变白, 沿锅边倒入白酒, 趁热上桌。

经姜爆过的腐乳很有味, 也很下饭, 也可以连鸡皮同炒。

切忌: 鸡丁不能太大; 忌用葱蒜呛锅。

花膠螺片煲雞

材料: 花膠 1 或 2 兩, 雞半只, 螺片 3 兩, 姜 2 片, 鹽適量

作法:

1. 花膠略洗, 用姜 2 片, 蔥 1 段放在滾水里煮約 10 分鐘, 去腥味. 撈出放在清水里浸 1-2 小時. (不浸也可以)

2. 水滾後, 放入洗幹淨的雞, 螺片, 花膠和姜煲 3 小時, 及可. 食時加鹽.

花膠, 又叫魚肚, 有壯肺, 滋陰養顏的功效. 俗話說“逢膠必補”, 多食花膠可減少皺紋

家乡风味的咸鸡

整鸡化冻后, 用炒热的盐和花椒淹一下, 要多放盐. 用塑料代包紧后放入冰箱, 上压重物, 5 天后取出, 阴凉处风干, 吃时, 大锅冷水盖过鸡, 加姜, 葱, 八角, 水开后转小火闷 30 分钟, 取出凉后切块。

汤可加素菜粉丝等

盐水鸡

原料:1.整鸡一只;花椒 1.5TBSP ;盐 2.5TBSP

2.葱一棵;姜块约 1TBSP 大小拍破;桂皮少量;八角 2 粒;盐 1/2tsp;糖 1/2TBSP;料酒 1TBSP

做法:. 鸡大卸八块(分成翅,胸,腿),去掉油,洗净擦干.

. 将 1 中的花椒和盐用炒锅中火炒到花椒颜色变深,出香味(不能炒糊).

. 用炒过的花椒和盐与鸡混匀,放入密封容器,放冰箱冷藏 24 小时,中间翻一次.

. 鸡淹好取出后用清水洗净花椒,入锅加水没过鸡煮,同时用原料 2 调味(最好开锅后在加葱,料酒),开锅后小火保持微开状煮 35 分钟.

. 鸡取出控去汤,放冷后放冰箱冷藏后吃.

磨芋雞翅

材料: 中段雞翅 8 隻 茼蒿 (磨芋) 1 塊 紅蘿蔔半條 蔥 2 支

調味料: 1.醬油 4 大匙, 酒半大匙 2.酒 1 大匙, 蠔油 2 大匙, 糖 1 大匙, 胡椒粉少許, 清水一杯

1.雞翅洗淨、拭乾, 拌入調味料 1.醃 20 分鐘。2.茼蒿先切片, 然後在每片中間直劃一刀, 取一端由中間穿入再拉出, 做成領帶花結。3.紅蘿蔔去皮, 先煮熟再切片, 蔥切小段。4.炸油燒熱, 將雞翅放入炸上色撈出, 油倒開, 留兩大匙油炒蔥段、紅蘿蔔片、茼蒿, 加入調味料 2.燒開, 改小火, 放入雞翅燒入味。5.湯汁稍收乾時, 淋入少許太白粉水勾芡即可盛出。

醉雞 1

材料:

雞腿 (棒腿) 4 支 (4 支大雞腿或 6 支小雞腿) 蔥 2 支, 切段 薑 3-4 片 酒 1 大匙 鹽 1 罐 chicken broth 紹興酒

做法:

1.雞腿先剝掉尾端 (連著雞爪那端) 的骨頭, 再從另一端 (像棒槌頭那端) 用刀小心把骨頭取下...其實雞腿肉只有頂端 (像棒槌頭那端) 那截是連著骨頭的, 所以只要把骨頭周圍的肉分離就很容易可以把整支雞腿骨取出。 **切記, 一定要維持雞腿肉完整, 不要直接把肉和皮切開喔!這是做醉雞最麻煩的步驟了。讓雞腿肉保持尖錐狀是為了讓煮熟的雞肉緊縮後變得更結實, 有些食譜是教你用繩子纏綁使雞肉緊實, 但我這個方法就完全不需要用繩子, 且能自動達到同樣效果。

2.雞骨取出後, 沖洗乾淨 (通常會有一些尾端剝雞骨殘留的碎骨渣, 要洗乾淨)。煮兩鍋水, 先把雞腿放入一鍋水裡汆燙、撈出。另一鍋水燒開放入蔥薑酒, 放入雞肉煮 15 分鐘。

3.撈出雞肉, 放在平盤上, 趁熱在每個雞腿表面撒上一層鹽, 撒鹽時不要心疼, 要讓雞肉表面均勻沾裹一層鹽, 像在雪地裡打過滾的一樣。

4.用一個有蓋的容器, 倒入 1 罐 chicken broth, 然後用這個空罐量一罐紹興酒 (雞湯與酒是 1:1 的比例) 倒入。 **注意, 要用冷雞湯, 才能讓雞皮一熱一冷, 達到收縮的目的, 會更有彈性。所以用罐裝雞湯即可, 如果用自製雞湯, 要放涼再做。

5.把抹好鹽的雞肉趁熱放入酒湯裡, 蓋好, 靜置 4-6 小時, 即可取出切片。(放在冷藏室)

**切片也很重要, 要每片都帶皮, 所以要把雞肉立起來, 尖錐朝上, 像金字塔一樣, 然後切成薄片。這樣就每片都有皮, 而且肉緊實好吃喔!!酒湯可以使用約 2-3 次沒問題。我用同一鍋湯醉過三次, 味道變得有點淡了, 但是還是很好吃;第二次和第三次的鹽就要撒少一點, 以免太鹹。

醉雞 2

整鸡加点盐、葱段、姜片放锅中煮。煮烂后, 捞出晾凉。(不烫手时, 就可以在上面抹盐了。)把鸡剁成小块, 放入容器中, 加绍兴黄酒, 最后还可以加点鸡汤。放冰箱里浸个半天一天的就好了。

泡菜菜烧鸡

用料: 仔公鸡 1 只 (约 1500 克), 泡菜菜 250 克, 家常豆瓣 50 克, 姜片、葱节、葱花、胡椒粉、料酒、味精、白糖、鲜汤、精炼油各适量。

制作方法:

1、仔公鸡宰杀后治净, 取出鸡杂另作它用, 将鸡肉斩成 3 厘米大小的块; 泡菜菜切细。

2、炒锅置火上, 放入精炼油烧热, 下入姜片、葱节爆香, 再下入鸡块煸炒并烹入料酒, 炒至鸡块水汽收干且吐油时, 下入家常豆瓣和泡菜菜炒匀, 最后掺入鲜汤, 调入胡椒粉和白糖, 烧至鸡块入味耙软时, 调入味精, 起锅装盘, 撒上葱花即成湖南醋鸡

把鸡用刀缘骨头缝解成小块, 锅加油, 大火炒姜葱末出香味, 放入鸡块, 翻炒几分钟, 倒入很多醋(比你平时习惯的量要多很多, 最后不会酸的, 这是这道菜的特殊风味的关键), 拌匀后, 把几个那种很辣的小尖青辣椒切碎放入(怕辣少放), 加盐, 加凉水淹住鸡块, 大火烧开, 改中火, 中途翻一下, 直到汤汁快干了, 就可以了。整个过程约需半小时。风味独特(醋的作用), 方便快捷。

王老五鸡腿

材料: 小鸡腿、鸡翅各六只; 酱油 2+1/2 大匙、酒一大匙; 葱二支, 切段; 姜数小块, 拍碎; 蒜四瓣, 拍碎去皮; 花椒一小匙; 盐、味精、胡椒少许。

作法: 1、将所有材料放入容器中, 加盖放入冰箱腌泡过夜。(四五小时后要记得翻面, 确定所有的鸡都浸泡到腌料。)

2、要食用时把鸡放入烤盘, 以四百廿五度 F 烤廿五至卅分钟。

苹果鸡

做法:

1、鸡洗净, 抹干水, 用二茶匙半盐涂匀鸡肚及鸡皮, 腌半小时。

2、苹果加入半茶匙糖拌匀

3、用一茶匙酒涂匀鸡肚, 把八角、葱、苹果放入鸡肚内; 用锡纸包着鸡翼中段及鸡翼尖。

4、鸡肚插在微波炉用烧鸡盘上或放入盛器中，盖上微波炉用保鲜纸或套上微波炉用的胶袋子，要留一孔让蒸汽排出，用Hi（高热）煮十五分钟至熟。取出待稍冷，把肚内之苹果盛碟上，鸡剁块放在苹果上，汁淋在鸡上。

百花鸡做法：

1.虾仁去泥肠后剁碎,加盐,料酒,胡椒粉,太白粉拌匀.鸡胸肉加盐,料酒腌一下.

2.往鸡胸肉上扑点太白粉,将虾仁糊置于鸡胸肉上,放入热油锅中用小火炸到金黄后取出沥干油切块

椒盐味烤鸡

把鸡用盐里外涂一遍,然后把花椒粒按在鸡身上要多一些.花椒粉涂也可以.然后放在密封的盒子,在冰箱里腌一到两天.取烤盘一个,上面放个架子,这样一来烤出来的汁和油就会流下来,鸡就脆了.把鸡用清水冲一遍.用 PAPER TOWEL 擦干.鸡上面涂油或 BUTTER.我用的是人造黄油.油不用很多,要不容易糊然后放到架子上,进烤箱 300-350F, 40 分钟.

简单好吃的意酱烤鸡条：烤箱的 Broil 档用法一例

买一盒鸡胸脯肉，切成手指宽的长条，倒入意大利沙拉酱(就是那种有蒜末和油的流动性很好的东东)，保证所有鸡肉都被淹没，在冰箱冷藏过夜(腌的时间长才好吃)，把鸡肉在烤盘里排好，浇上剩下的汁，调解烤箱里的铁架的高度，使它尽量接近箱顶的加热管，关门，打到 broil 档，几分钟后开门检查，直到肉表面稍有焦糊，取出趁热吃，蒜香味很浓。不算腌的时间，全过程就用十分钟。

鱼露在泰式菜中的用法 例 咖喱鸡

鱼露在泰式菜中的用法 例 咖喱鸡 准备时间 20 分钟，烧煮时间 25 分钟。

材料 1 汤匙油，洋葱 1 个，1——2 汤匙咖喱酱，1 杯半 椰奶，半杯水，500 克鸡肉（切片），6 柠檬香叶（kaffir lime leaves），1 汤匙鱼露，1 汤匙柠檬汁，1 茶匙糖，香菜少许，蔬菜可根据个人爱好加入，如菜花，土豆，胡萝卜，扁豆，茄子等。

做法 油在锅中烧热后，加入葱和咖喱酱炒 1 分钟再加入椰奶和水，烧开。在加入鸡肉，柠檬香叶，蔬菜，搅一下，小火闷 15 道 20 分钟，肉熟时加入鱼露，柠檬汁，糖，撒上香菜叶即可。配白米饭。

材料中还可加入香茅(lemon grass)和南姜(galangal)，以增加辛香味道。

肉类可是猪肉或是牛肉，鲜菇草菇也可加入，根据个人口味吧。

沙爹鸡翼

主料：鸡翼 1 斤（约 600 克），洋葱 8 两（约 320 克），蒜头 1 粒，沙爹酱 4 汤匙，姜 2 片，葱 2 条。

配料：调味料：生抽、老抽、沙糖各 1 茶匙，麻油 1/2 茶匙。

做法：1、鸡翼解冻洗净，烧滚半锅水，放入姜片，葱切去头尾，原条加入煲 5 分钟，加入鸡翼余水，取出改用冻水冲透，吸干水分。2、葱切段，蒜头去衣剥茸，洋葱去衣，切圆圈状，烧热油两汤匙炒洋葱至熟，然后一圈一圈地围在碟边。3、烧热油两汤匙爆香蒜茸、沙爹酱，下鸡翼兜炒均匀，加水四分之一杯，下调味料推匀，炆至汁液收干时，取出放在碟中

八味鸡

主料：鸡 1 只约 3/2 斤（约 900 克）。

配料：调味料：生抽 2 汤匙，盐、麻油各 1/2 茶匙，糖 1 茶匙，花椒、八角各 8 粒，陈皮 1/4 个，姜 4 片。

做法：1、鸡宰后洗净，去毛除内脏，洗净，余水后取出，吹干。

2、用砂锅烧热油 2 汤匙，爆香姜片，将鸡放入稍煎，加入全部调味料，再注入水半杯推匀，大火煮滚后，改慢火火文至汁液收干，取出，冷却后斩件，排成鸡形上碟。

备注：八味鸡可用急冻鸡腿代替。但用鸡腿而飞水时，最好在滚水中加入姜、葱，以辟除急冻鸡腿的异味。

南乳雞中翼

材料 雞翼 1 斤 蒜茸 數粒 紅椒圈 少許 南乳 3 茶匙 五香粉 1/2 茶匙 砂糖 1 茶匙 麻油 少許

醃汁 南乳 2 茶匙 糖 2 茶匙 麻油 少許

做法 雞翼洗淨抹乾，加入 3 茶匙南乳、五香粉、1 茶匙砂糖、麻油醃 1 小時

下油鑊把雞翼炸至金黃，盛起，瀝乾油份，上碟

下少許油爆香蒜茸、紅椒圈，下醃汁料，用約 3 湯匙清水加 2 茶匙生粉開勻，埋芡成醃汁

龙眼贵妃翅

[原料]肉鸡翅膀 24 个（约 600g），龙眼、葱各 250g

[调味料]味精、酱油各 10g，料酒、太白粉各 15g，花生油 150g，白糖 20g，汤 1250g，红葡萄酒 100g

[做法]

1. 将鸡翅膀去毛洗净，用精盐、酱油腌好。

2. 将龙眼去皮核。

3. 将葱破开后切段。

4. 将鸡翅放入热油锅内炸至金黄色捞出，锅内留油少许，下葱，爆出香味，放入汤、红葡萄酒及鸡翅，调好色、味，将鸡翅烧熟后脱骨，整齐地排入盘中。将龙眼用汤烧热，围在鸡翅周围。将剩下的葱用油爆出香味，再把烧鸡翅的汁滤入，用太白粉勾芡，浇在鸡翅上即可。

椒麻雞

大雞腿-----2 隻 去骨 太白粉-----適量 <<建議可試用麵粉 大白菜或高麗菜-----適量 切細絲鋪盤底

雞腿醃料：酒 1 大匙 鹽 1/2 小匙 糖 1/2 小匙 薑泥 1/2 大匙 蜂蜜 1 大匙 香油 1 大匙

淋醬：

白醋 1 大匙 醬油 1 大匙 糖 1/2 大匙 冷開水 1 大匙 辣椒末 1 小匙 蒜泥 1 小匙 香菜末 1 小匙 香油 1 小匙 花椒油 1 小匙

做法 1.將去骨的雞腿加醃料醃 2 小時。

2.將雞腿沾上薄薄一層太白粉(建議可改用麵粉試試看), 入加了少許油的平底鍋, 煎至兩面呈金黃色, 雞肉熟為止, 取出切長條塊。<<<食譜原來是用炸的方式

3.將切絲的高麗菜或大白菜鋪盤底, 再放上切好的雞肉, 淋上醬料即可。

葱油淋鸡 (台菜)

材料: 雞腿 2 隻 蔥 5 支 辣椒 1 支

調味料: (1)酒 1 大匙, 鹽半大匙(2)沙拉油 1 大匙, 麻油 1 大匙

做法: 1.雞腿洗淨、拭乾, 抹上調味料(1)醃 10 分鐘, 放入電鍋, 外鍋加水 1 杯半, 蒸熟。(愛廚注: 這裡說的電鍋是指大同電鍋, 在台灣每家都有的家電用品, 作用類似電飯鍋, 但是是外鍋要加水, 利用蒸氣烹煮的。如果沒有, 可以用其他方式, 只要蒸熟就好了。)

2.取出雞腿稍放涼, 剝塊, 放盤內, 另將蔥和辣椒切絲, 並泡水 5 分鐘後, 撈出, 鋪放在肉面上。(泡水可使蔥絲彎曲且不會有太嗆鼻的辣味)

3.將調味料(2)燒熱, 將熱油淋在蔥絲、辣椒絲上即可。

清汤鸡脚骨煲

材料: 馬蹄 200 克, 豬骨 2500 克, 豬手 1 只, 雞脚 10 只, 枝竹、芹菜少许, 冬瓜 250 克。調味料: 鹽 3 茶匙, 糖 1 茶匙, 白胡椒 1 茶匙。

做法: 1、先用馬蹄、白胡椒、冬瓜熬湯, 豬骨、豬手飛水備用。2、滾後放入雞脚、豬骨及豬手慢火煲 2 小時。3、再落芹菜及枝竹慢火煲半小時, 最後放入糖及鹽即可。

贴士: 火候要够, 豬骨、豬手才会捻, 奶白湯底要花时间 (约 2 小时) 熬制才算靚。

烤鸭 1

材料: 鴨子一只

体内腌料(1): 盐、料酒、桂片、花椒、生抽、冰糖

体外腌料(2): 盐、生抽、蜜糖

做法:

首先洗净鸭子, 把腌料(1)倒入鸭子的肚子里, 用牙签封口。

之后用腌料(2)涂抹鸭子的全身。把鸭子放在一个跟他身体差不多大小的玻璃盆里, 用保鲜纸封口至于冰箱一个晚上。

第二天的上午取出鸭子, 烤之前在鸭子上抹上蜜糖及白醋, 用锡纸包住鸭子的亦(防止烤焦), 之后放入烤箱, 用 220F-250F 烤 4 个小时, 出炉前十几分钟转 400F 把皮烤脆。

还有桂皮不能够多放, 2-3 片就够了, 多了味太重, 不好吃, 其他的材料都是随意。在烤的过程中, 一定要不时的留意烤箱, 发现有转色(象烧鸭的颜色)的地方马上加一块锡纸上去, 整个过程的 4 个小时是指正反面烤的时间。

出炉之后马上片片, 准备些六比居的甜面酱和糖拌匀及葱丝配薄饼吃, 感觉不错。剩下的鸭肉可以跟笋丝、葱段加甜面酱炒着吃, 有点象生菜包里的馅的味道。鸭架子滚个汤, 里面放些白菜、粉丝、腐竹, 味道清清的-挺好。

烤鸭 2

1、前一天晚上把鸭子解冻, 然后给它充分按摩。之后用热水冲一下给它紧肤。

2、用酱油, 盐, 料酒, 胡椒粉和冰糖调成添汁, 灌进鸭身后面开的洞, 然后塞入八角, 桂皮, 小葱和洋葱把口堵住, 我琢磨也可以塞别的, 如苹果什么的。之后用线把口缝上, 我懒, 就用牙签穿上了。

3、用酱油, 盐和蜂蜜调抹料, 均匀涂抹鸭子全身, 然后用保鲜膜包好放入冰箱至少 12 小时。

4、第二天, 开烤! 烤之前我突然想起家里有 BBQ 酱, 就先用这个酱把鸭子再涂一遍, 然后放到烤盘里, 350F 烤。我觉得其实应该直接把鸭子放到烤架上烤的, 但我担心会有烟, 而且如果油滴到烤盘外面收拾起来太麻烦所以就省事放烤盘了。

5、每半小时拿出鸭子, 倒掉渗出的油和酱汁, 再刷一层酱油蜂蜜盐汁, 这样烤了大概有两个半小时, 最后一个钟头我调成 300F, 最后用牙签戳一下没有血水冒出就好了。

6、微波炉加热 tartill, 每个圆饼切成四份, 小葱切丝, 鸭子片片, 蘸面酱和葱一起包在饼里, 咬一口, 那个香呀~~~

7、鸭架烧汤, 加点白菜去油, 真好喝!!!

广式烧鸭

主料: 鴨子一只,

配料: 五香粉, 盐, 糖, 蜂蜜, 葱姜, 八角两粒

制法: 将五香粉, 盐, 糖在一起拌匀。葱切段, 姜切片。

鸭子洗净, 晾干水, 在鸭子胸腔内, 摸匀调好的五香粉。葱姜也同时放入, 八角也放入。

将鸭子的开口处用线缝上。外部抹匀加水稀释的蜂蜜。把鸭子挂起, 晾干。

烤箱加温到 200 度, 放入晾干的鸭子。正面烤半小时, 背面烤半小时。就可以吃了。味道和外面烧腊铺卖的一样。

魔芋烧鸭

其制法是: 将水魔芋切成 5 厘米长、1.3 厘米宽的条, 与茶叶 (装布袋中) 一道放在沸水里余两次, 让茶叶把可能留在水魔芋中的杂质吸去。将嫩肥鸭治净, 取其净肉, 切成同魔芋条相同的鸭条, 入油锅炒至呈浅黄色时取出。炒锅烧热, 先下花椒粒和豆瓣酱, 炒出香味, 加肉汤煮沸, 捞出花椒与豆瓣渣, 再加绍酒、用盐、酱油、味精、嫩姜、胡椒粉、鸭条、魔芋条、蒜片, 烧至汁浓鸭酥时, 加青蒜苗段、味精, 用湿淀粉勾薄灰推匀即成。

魔芋烧鸭 2>原料:

嫩肥鸭, 水魔芋, 青蒜苗段, 绍酒, 川盐, 酱油, 味精, 郫县豆瓣, 蒜片, 湿淀粉, 花椒, 肉汤, 猪化油

制法:

将净鸭去鸭头，颈，翅尖，脚掌，剔去大骨，斩成条。水魔芋切成条，放沸水锅内氽两次，去掉石灰味，再漂在温水内；炒锅置旺火上，下猪化油烧至七成热时，放入鸭条煸炒至浅黄色起锅，再将锅洗净加入肉汤烧沸，捞出花椒和豆瓣渣，放入鸭条，魔芋条，姜，蒜，绍酒，川盐，酱油烧至汁浓鸭软，魔芋入味时，加入青蒜苗，味精，用温淀粉勾薄芡起锅装盘

盐水鸭

从老外的超市买来的鸭子解冻，把屁股剝掉，洗干净，弄干一点。找个用坏也不心疼的炒菜锅，擦干，把大量的盐和花椒倒进去炒，火关小一点，直到盐有点发黄，闻到花椒香味关火。然后趁热把花椒盐擦到鸭子的皮上和肚子里。我觉得可以等盐凉一点再弄，应该不会太影响风味，总之别太凉，用手套也会好些。里里外外擦两遍，注意擦里面的时候要小心骨头。有鸭脖子，也把它擦上盐，塞到鸭肚子里。然后就找个容器把鸭子装进去，盖好，放冰箱下格。我一套保鲜盒里最大的那个正好放得下。我一般腌两整天，中间翻一次面。

煮鸭子也很关键，因为盐水鸭讲究鸭肉板扎，不能像酱鸭那样烂烂的。我们在家买的鸭子有时候骨头里还有血丝呢，不过我煮鸭子的方法不会出现这种情况，至少我从来没有遇到过。

把鸭子从冰箱拿出来以后，用凉水冲干净表面上的盐和花椒粒。找一块姜，切片，葱一两根切段。大锅里放凉水，葱姜，鸭子，开大火，至沸，关小点，让它保持沸腾5分钟，关火，把鸭子翻个面。立刻把盖子盖上，等10到15分钟，再开大火，开后再让它沸5分钟。关火，闷一会儿，拿出来。晾凉后切块就可以吃了，冷热皆宜。

煮鸭的汤可能比较咸，如果要用来做汤，别忘了加水。

严格的讲煮盐水鸭的水是不能滚。叫抽丝水。就是即将开但不滚。水中放葱。姜。八角。花椒。料酒。水滚后放入鸭子。脚朝上。水盖过鸭子。保持抽丝水状态一小时。中间要把鸭拎起肚中水控干重新放入锅中两次即可。记住要盖盖

冰花嫩蛋

雞蛋 6 隻 鮮奶 1/4 杯 冰糖 1 4 0 克 清水 2 杯

做法：

雞蛋打散後加入鮮奶，打透備用。糖與水同放煲中，慢火煮至糖溶。將糖水趁熱撞落蛋液內，邊撞邊攪勻，以篩隔去雜質後倒入小碗中。置蒸籠以慢火 8 分鐘，燉 2 0 分鐘即成

鳳凰蛋

原料用料：鸡蛋 350 克，瘦肉 350 克，马蹄 75 克。调料：精盐、酱油各 2 茶匙，味精、胡椒粉各 1 茶匙，淀粉 1 汤匙，葱 1 棵、白糖各 3 茶匙。

制作 先将鸡蛋煮熟去皮，用精盐水腌渍备用。瘦肉剁成泥，加酱油、味精、精盐、白糖、淀粉、水打起劲。马蹄切成小丁。葱切成小丁，放入馅中搅拌。取出鸡蛋空净壳，用肉包裹上，滚上淀粉。锅内放植物油，用旺火烧五成热，将鸡蛋炸呈金黄色捞出，每个鸡蛋改刀成 4 块装盘

醉蛋

1. 鸡蛋煮熟（开锅后 3-4 分钟即可，以保持蛋黄成半凝结状态，北方俗称汤心儿）。

2. 带盖的小罐内放水、盐、花椒粒、白酒（没有白酒可以啤酒代）。水是要开水的，先把花椒泡一会，等水冷后再加酒。

3. 鸡蛋壳敲裂但不敲掉，浸入罐中。

4. 盖好盖子，5-7 天后就能吃了。

豉豉辣椒炒皮蛋

原料：皮蛋，辣的绿辣椒，大蒜，干红辣椒，浏阳豉豉。皮蛋和绿辣椒切丁，大蒜切成末，干红辣椒切段。起油锅，先用小火煸红辣椒，再放大蒜末和豉豉，一出蒜香味和豉豉臭味的时候，放皮蛋和绿辣椒，大火翻炒几下，放盐调味即成。绿辣椒不容易进油盐，可以切好后放少许盐稍微腌一会儿，最后调味时盐不要放多了

鹹蛋苦瓜（客家菜）

熟鹹蛋 2 個 苦瓜 1 條 蔥 1 支 調味料：鹽 1 茶匙

做法：

1. 苦瓜洗淨、剖開、挖淨瓜瓢，然後橫刀切薄片；鹹蛋去殼，只取蛋黃，用叉子將蛋黃弄碎；蔥洗淨、切丁。

2. 用 2 大匙油炒苦瓜，並淋少許水將苦瓜炒透，再放入鹹蛋黃同炒，加鹽調味炒勻。

3. 最後撒入蔥花即可盛出。

**剝除的蛋白可以切細後，和豉豉、辣椒、肉末同炒成另一道菜，以免浪費。

三色蛋

材料：雞蛋 2 個 熟鹹蛋 1 個 皮蛋 1 個 鹽少許 麻油少許

做法：1. 將鹹蛋、皮蛋切成丁備用。2. 將蛋加少許鹽打成均勻的蛋汁，加入 1. 料，再輕輕攪拌一下。

3. 到入抹油的磁碗中，再放入電鍋或蒸籠中蒸熟即可，起鍋後滴上幾滴麻油。

飄香土豆

土豆 2 個清水小火煮熟透，取出晾涼撕皮，用小刀蘸水就在手中切成塊。

炒鍋上油，將土豆塊下去慢慢兩面煎黃酥盛起。鍋里再加少許油，下蔥花、蒜末和干辣椒碎煸香，把土豆塊倒入翻炒勻，加鹽加花椒粉出鍋即可。

炸芋酥餅

材料：

1. 咸味材料：土豆 600g, 面包粉 1 飯碗，雞蛋 1 個，白胡椒粉 1/4 茶匙，鹽 1 茶匙，火腿末 1 湯匙。

2. 甜味材料：土豆 600g, 面包粉 1 飯碗，雞蛋 1 個，鮮奶 3 大匙，砂糖 1/2 飯碗，鹽 1/4 茶匙，奶油 2 茶匙。

咸點做法：

土豆去皮切厚块片，置于煮锅中，加刚盖过土豆5厘米的清水，一直煮到土豆很烂了，倒去汁，改小火把土豆烘到水份少了很多(土豆成干块状，注意别糊了)，熄火，将土豆捣成泥，加进盐，火腿末，糖，胡椒拌匀，用手捏成型，沾上面包粉，油炸到金黄色即可。

甜点做法：

同样去皮，切块的土豆用清水加糖及盐少许，煮烂后倒去汁，加入鲜奶再改小火煮，(边煮边摇动锅，以免粘锅底)约烘煮5分钟，再捣烂土豆，可尝尝是否够甜，如果不够可再加糖，(仍要用小火烘干糖水)，熄火后加入奶油，搅拌均匀，用手捏成型，沾蛋汁，面包粉，炸至金黄即可。

辣味烤土豆

土豆切小块，擦干表面，放在盆里，倒一些油，toss一下，让土豆表面都沾上油。烤盘铺上铝箔，把土豆块铺平，400F(200C)烤30-40分钟。

同时准备 source,一个洋葱，一个西红柿切小块，3片蒜切片。

先倒点油炒洋葱，软了西西红柿，出汁以后，加蒜片，一大勺 tomato source,加些水，辣椒粉，盐黑胡椒调味，多少随意。开后把火调小点，盖上，煮到汁稠，大概10分钟。

等土豆烤好，和 source 调在一起就行了。

烤洋芋

材料：马铃薯二个；American cheese 碎片 1/2 杯；(sour cream) 1/4 杯；奶油 1/8 杯；花椰菜 1/2 棵（只取菜花部分）。

作法：1、将马铃薯洗净，不去皮，用叉子戳数下。2、以四百廿五度烤四十至六十分钟。3、将 cheese、酸酪、奶油混合待用。4、以小锅烧开水，加入少许盐，把花椰菜烫熟捞出。5、取出马铃薯，在上端划一十字切开（不要切断）。6、加入3料，任其在马铃薯中融化。7、洒上花椰菜（亦可以用 bacon 末或葱末代替）。

法式烤马铃薯

马铃薯3个去皮切成0.7公分圆片 洋葱半个切丝 培根(bacon)4片，切细条 蘑菇5-6个，切片 奶油适量（约1.5大匙）黑胡椒粉适量 起司条适量

做法：

1. 马铃薯去皮切0.7cm的圆片放热水中煮熟捞出备用。培根、洋葱切丝，蘑菇切片。
2. 烤盘先均匀抹上奶油备用。
3. 在锅里加入适量的奶油，融化后倒入切好的洋葱先炒软，洋葱软了之后再加入培根和蘑菇一起炒，炒出培根香味出来之后加入黑胡椒粉拌匀即可。
4. 在抹好奶油的烤盘内铺上马铃薯片，铺好之后再铺上一层刚刚炒好的料，一直重复同样的动作，好了之后放入预热好的烤箱（425度F）烤半小时。
5. 烤好了之后再均匀的铺上一层的起司条，再放入烤箱烤15分钟，烤到起司条有点焦黄即可（时间要注意唷!!）。

烩洋芋(土豆)

1. 将新鲜的小土豆选好,洗净;(最好是粘性干面土豆混杂的)
2. 放入锅中或蒸,或用白水煮熟;
3. 取出,放凉,或用冷水激一下;撕皮,切成小块,别太小
4. 锅中加入素油多放点,烧热,然后,下一些蒜瓣,僻县豆瓣,炒一下,将土豆下锅,加点糖,一点老抽,味精,多翻炒几下,可以少量加一点点水(如果太干),看到锅内出现了许多土豆泥,这时加点葱花,然后起锅。

土豆洋葱的素菜方子 scalloped potatoes

用料:

半杯碎洋葱(大约中等大小的一只) 1瓣大蒜,捣碎 2汤匙黄油或 margarine 2汤匙 all-purpose 面粉
1/4 茶匙胡椒粉 少许盐 1 1/4 杯牛奶 3只中等大小的土豆(约1磅),白的黄的红的都行

做法:

1. 先做洋葱糊糊. 在小煎锅里中火把黄油或 margarine 融化,下洋葱和大蒜炒软,把面粉,胡椒和盐撒进锅里,加牛奶,不停搅拌,直到变成糊糊并冒泡泡.
2. 把土豆洗净切薄片(削不削皮随你),取一个深点的烤盘,铺一半土豆片,浇一半糊糊,再一层土豆片一层糊糊.
3. 烤箱预热 350F,烤盘加盖或蒙锡纸烤40分钟,去掉盖再烤30分钟或者土豆软了就行了.

茄子炸、萝卜丝炸、辣椒炸

茄子10磅，别嫌多，晒干了无几。全部切成条爆晒成干，不爆晒阴干也成，就是注意通风开窗。

将米粉、盐、辣椒粉和茄子干拌和均匀塞紧到一个密封容器里储藏30天即可，其实当时就可以吃，但储存过的更好吃。可以多放一点米粉，米粉更动人。

吃的时候取一碗出来蒸20分钟，再油锅炒熟即可。至于萝卜丝炸、辣椒炸做法也一样，一样晒干来拌。

萝卜丝炸还可以用猪头肉连汤带肉的拌，味道绝美，茄子炸的话做米粉时要注意清洁无油

速成泡萝卜

大萝卜一个切丝，柠檬两个切小片，白醋3TB，糖2TB，盐1TB，花椒几颗，全部拌匀放1天后放冰箱两天就可以了，蘸李锦记的酱吃，又酸又甜，就象原来的味道！

泡萝卜

1、3天法

大白萝卜一个切成薄片放在一个能密封的容器里，放1TS的盐、1TS的白醋和5TS的糖，再加两个柠檬的汁和几粒花椒一块拌匀；烧开的水静置5分钟后浇在萝卜上，刚刚泡过萝卜就行。立刻盖上盖子，待水凉后放入冰箱，三天后可吃。酱用李锦记桂林辣椒酱，这是我试出来的最接近的一种。

2、7 天法

大白萝卜一个切成薄片放在一个能密封的容器里，放 1TS 的盐和 5TS 的糖，倒入凉开水泡过萝卜，可以多一些，这种萝卜水很好喝，可以治冬天上火。然后放在阳光能照到的地方或暖气旁，放 7 天就好了。中间不要去动它，以免破坏了微生物生长的环境。

自制口口脆萝卜干

大白萝卜 2 个，切成比较大的丁，要吃萝卜干炒腊肉就切成条，在太阳下暴晒 1、2 天，表面都晒干，比较软。但不要过分晒，过干就不脆了。

再萝卜丁里加辣椒面、盐、小茴香和少量红糖白酒，量都不必太严格，根据自己喜欢的咸淡来，盐稍多一些，拌匀以后尽量揉，最好戴上手套。揉到萝卜丁出水，表面都湿润了，大约 20 分钟。

用密封容器装好，放阴凉处，1 个月就可以吃了，非常好吃，用来炒肉也好吃！

胡萝卜干

胡萝卜洗净去头尾，顺长斜切均匀薄片，深度为直径的 2/3，不能切断，切完一面后，翻面再切，切好的胡萝卜就如同装饰用的拉花纸带一样，把切好的胡萝卜用线拴住，挂在通风处吹干，一般一周左右就可以了。吹干后的胡萝卜干用食品袋装好，放入冰箱可保存较长的时间。食用时，准备一些熟花生米（油炸或盐炒的都行），香菜洗净切碎。胡萝卜干先用开水冲一下，马上倒掉去除浮尘，再用开水把胡萝卜泡开，挤干水切碎，用生抽，醋，糖，辣椒油，麻油拌匀，让其在调料中入味，稍后再加进花生米和香菜拌匀即可。食用时，只要胡萝卜干一泡开就行，不要久泡。此菜别有风味，胡萝卜甜脆有咬劲，加上花生米的脆香和香菜的清香，是一道很不错的素菜。

泡辣椒

选新鲜无伤的饱满辣椒 2 磅，在辣椒头部用针穿过扎两个眼，可以让水进去。大密封玻璃瓶一个置一静地，无油清洁，倒入凉开水一大半高，沿瓶鄙倒入盐 200 克，撒入花椒 10 克静置两三天。看盐化的差不多了，一个一个地将辣椒静静地放入瓶中，不要搅动，密封，一月即可。

泡菜

1 直接用自来水，菜洗好，直接放入瓶里，加盐，花椒，辣椒，酒（伏特加），盖上盖子，抱起瓶子，摇几下，让盐溶化，放几天就好了。第一次做，最好用芹菜，萝卜，白菜，豆角。比较容易淹透，发酵的菜，以后可以陆续加别的菜。我的泡菜水，期中有 2 瓶已经有好几年了，中间我很久都没有做，后来加菜，依然很好（从来都没有放冰箱）。不过，我建议你最好买一瓶伏特加，生白花时，加一点，白花几天后就没了。

鱼香茄子煲

材料：茄子 2—3 只，猪肉碎 250 克，咸鱼 1 茶匙（预先蒸熟备用）。

调味料：豆瓣酱半茶匙，生抽、老抽各 1/2 茶匙，蒜茸 2 茶匙，韭黄少许，蚝油 1 茶匙，红椒丝半茶匙。

做法：1、烧熟油将茄子炸透（约 4 分钟），然后沥干油备用。2、用蒜茸起镬，放入猪肉碎炒香，再放入预先蒸熟的咸鱼，加入豆瓣酱及红椒丝调味，再炒至干身。3、放入茄子及 1 碗上汤或水埋炆，最后放入蚝油、糖、生抽及老抽调味。

4、再煮 2 分钟，放入预先烧红的瓦煲，放入韭黄封盖 3 分钟即可。

贴士：1、硬身、饱满的茄子为之新鲜正货。2、茄子必须炸透，于放入上汤煮时才会渗入猪肉的鲜味及咸鱼的香味。3、选用贵价的梅香咸鱼除了有质量的保证外，在味道上更为突出，入口徐徐的咸香鲜味涌至，咸味适中。

四川泡菜，主要是泡汁，下面告诉你做的方法。凉白开水里加盐，干辣椒，花椒，白酒少许，这样就可以下采泡制了。记住，不管下什么菜泡，一定要晾干水。放入密封的瓶中炮制。泡汁越久，味道越好。

雪里蕻冬菇扒豆腐

材料：罐头装雪里蕻，水发冬菇 6 朵，红辣椒一条，绢豆腐 1 块儿，葱花少许

调味品：食盐，植物油，芡粉，清水，生抽，白糖

做法：

（1）冬菇用水发好，切丝，雪里蕻用水浸泡过后，切末；红辣椒切丁状备用；

（2）将绢豆腐切 6 块儿，放碟内隔水蒸 10 分钟，蒸好后会有多余的水分出来，滤掉备用；

（3）用适量芡粉，食盐，生抽，少量白糖加清水调匀做芡汁；

（4）植物油烧热，将（1）里的东西一起放入油锅爆香，然后把步骤（3）调好的芡沿锅边慢慢加入，炒均匀，起锅，淋到蒸好的豆腐上，再撒少许葱花即可。

乾隆生菜包

原料：鸡肉，鸡肝（我试过后觉得成菜的颜色不好且口感有点绵绵的，建议改成虾仁），洋葱，胡萝卜，香菇，冬笋（或 water chess），洋火腿，青豆，玉米，鸡蛋，和粉丝。以上东西按你喜欢成比例配置吧。另要生菜若干。

做法：把粉丝放在油锅里炸到变胖发白，（油要热动作要快，油不热粉丝就会吸油，动作慢了粉丝就糊了），然后放在一个大且底略深的盘子里，碾碎，待用。

锅内少量油把鸡蛋摊成鸡蛋饼，然后把所有的材料（不包括生菜呀）全切成象绿豆大的丁（很烦了吧）

然后就可以炒了，先炒肉类，要炒干，然后盛出，小火炒洋葱，在把那些丁们依次放下去炒，别放水，就那么炒，觉得熟了就混上肉，放调料，盐，糖，味精什么的，我还加点（GA）喱粉，然后就都盛在刚才装炸粉丝的那个盘子里就上桌了。吃的时候就用生菜包着吃，建议用奶油生菜，叶子比较小也容易包下来，当然洋人吃的那种普通的生菜头也可以拉。

炸素丸子

把白萝卜和胡萝卜擦丝，香菜切末，加软豆腐和面粉，调进点水活成糊，别太稀。再加点盐和五香粉。调成丸子，用煎炸锅或尖底锅（别用平底锅），放油（不要太多，素丸子不吸油）加热后马上把火关成中小火，一次放几个进去炸，刚开始一轮会粘，等变黄后用木铲翻面就行了

香酥芋条

原料：芋头 500 g，面包渣 100 g，鸡蛋 100 g，白糖 50 g，西红柿 1 个，黄瓜 1 条，烹调油 1,000 g(实用 50 g)。

制做方法：1, 芋头上笼蒸熟取出，切成 0.5 cm 厚、1 cm 宽、8 cm 长的条备用。2, 鸡蛋 100 g 打入碗内搅匀，用芋条托蛋滚面包渣备用。3, 西红柿制成花放盘中间，黄瓜切月牙形围边。4, 锅上火，油温 7 成热下芋条炸至金黄色时捞出拼摆成花形放上白糖即成。

三色芋珠

原料：芋头 400 g，青笋 200 g，胡萝卜 200 g，盐 1? 5 g，糖 5 g，味精 1 g，料酒 5 g，色拉油 50 g，湿淀粉，葱姜末。

制做方法：1, 芋头、青笋、胡萝卜用刀制成圆珠型，焯水备用。2, 盐、味精、湿淀粉、糖兑成汁备用。

3, 锅上火，放油 5 成热，葱姜炆锅，烹料酒，放入主料，翻炒均匀，放入对好的汁，翻勺即成。

糖熘芋块

原料：芋头 500 g，糖 50 g，番茄酱 5 g，色拉油 1,000 g(耗油 80 g)，淀粉 50 g。

制做方法：1, 芋头上笼蒸熟取出，切成小方块，拍粉备用。2, 糖、番茄酱、淀粉兑成汁备用。3, 锅上火，放油 6 成热时，放入拍粉的芋块炸成金黄色时捞出。另起锅打底油，放入兑好的汁芡，投入主料，翻勺出勺即成。

煎酿芋饼

原料：芋头 500 g，虾仁 50 g，腰果 50 g，鸡脯肉 50 g，盐 15 g，味精 1 g，白糖 3 g，醋、葱姜末少许，色拉油 150 g。

制做方法：1, 芋头蒸熟，制成泥，加 25 g 色拉油备用。2, 鸡脯肉制茸；虾仁和腰果榨成碎末，加入味精、盐、料酒调匀备用。3, 将芋头泥制成饼中间凹一些，然后酿上鸡茸备用。4, 煎锅上火，放入色拉油，投入主料，煎制成熟即可。

荔芋鸡煲

材料：芋头 250 克，鸡 1/4 只（先用姜汁、烧酒及糖腌鸡，备用）

调味料：姜、葱、盐、糖各少许，椰汁花奶 1 杯

做法：1、滚油落鸡，慢火炸至熟，捞起鸡件备用。2、倒去镬内多余油份，放入姜片、烧酒爆镬，再落鸡件炒香。3、落上汤或水 2 碗煮至滚，再落椰汁花奶。4、再落芋头及加入少许糖及盐作调味。5、最后烧红瓦煲，放入所有材料封盖煲 3 分钟即可上台。

1、芋头较易吸水，在煮制时不要煮得太干，因入煲时容易吸干水分影响食味。2、选择较重身的芋头，煮出来便不会出水香芋扣肉

原料：

猪五花肉 500 克；荔浦芋头 400 克，青菜适量；蒜泥 1 克，八角末 0.5 克，南乳 15 克，精盐 2.5 克，白糖 5 克，深色酱油 25 克，湿淀粉 10 克，淡二汤 200 克，花生油 1500 克（约耗 75 克）。

做法：

将芋头切成长 6 厘米、宽 3.5 厘米、厚 4 厘米的长方块。用火燎去肉皮上的毛，刮洗干净，放入沸水锅中煮至七成软烂时取出，用酱油（10 克）涂匀。

将蒜泥、南乳、精盐、八角末、白糖和酱油（10 克）调成料汁。用中火烧热炒锅，下油烧至八成热，放入芋块炸至熟后捞起，再放入猪肉炸约 3 分钟至大红色，倒入箬篱沥去油后，用清水冲漂约 30 分钟，取出切成与芋头同样大小的块。

将肉块放入料汁碗内拌匀，再逐块将皮向下，与芋块相间排在大碗中，上笼用中火蒸约 1 小时至软烂取出，复扣在大碟中。周围饰以焯过的青菜。

用中火烧热炒锅，倒入蒸肉的原汁，加淡二汤和酱油（5 克），用湿淀粉调稀勾芡，加油（15 克）推匀，淋在扣肉上。

芋头扣肉

将五花肉刮净毛，切成厚片，将芋头切成与肉大小的块，把花肉件放盆内，加南乳、糖、生抽、老抽、料酒、蒜茸、八角末、盐调味，将肉片拌匀，然后将肉片和芋头相间码在碗里，上笼蒸熟，将汤汁倒出，芋头扣肉倒扣在碟上，将碗里的汤汁加调味，用老抽调成大红色并加水淀粉勾芡，淋在扣肉上即可。

芋头饼

一盆蒸熟、去皮、碾烂并加了少许白糖的芋头泥，几块咸味苏打饼干和几只咸鸭蛋黄。将芋头泥夹入两块饼干中，中间再嵌进半只鸭蛋黄，周围蘸上些面糊，入温度不高的油锅中炸两回，一只只金黄灿灿的芋头饼就做好了。

红枣芋头糕

材料：红枣 15 枚，芋头一磅半，豆沙（可用果酱代替），砂糖，沙拉油

红枣浸泡，去核，待用。芋头去皮，切成 1cm 厚，3cm 宽的小块，放入锅中蒸 20-30 分钟，取出。用菜刀把芋头块压成粉状。取适量沙拉油，火上加热（大约 7 成热），倒入芋头粉中，加砂糖。油量和砂糖量应按个人喜好来加。在一碗中，铺好去核的红枣，再加入部分芋头粉，然后加豆沙，最后把剩下的芋头粉加入。上火蒸 30 分钟。倒扣入盘中即可。我临时没有豆沙，改用桔子果酱，效果也不错。朋友的小孩特别喜欢。

椰汁芋头西米露

材料：芋头（最好选槟榔芋）900G，西米 225G，冰糖 270G，椰汁 1 杯半，鲜奶半杯

做法：芋头洗净去皮，切小粒备用；

西米浸 30 分钟，放于锅内煮 2 分钟至半透明装，熄火约 5 分钟，取出，分数次冲水免粘在一起；

将适量清水煮开，放入芋头煮至软为止；再放西米和冰糖，煮匀，要不断搅拌，最后放椰汁和鲜奶调均匀即可。

心得：煮西米的时候要不断搅拌，因为西米容易粘锅，且不宜煮太久，否则就不韧了。可以用芒果代替芋头，但芒果较甜，冰糖适量要放少些。

火腿芋头汤

火腿洗净切成片,用水泡 30 分钟左右再切成细丝,芋头去皮切成片,把火腿丝和芋头片放到之前泡火腿的水里,加上姜丝和少量黄酒煮,待开后撇去浮沫,到汤色变白芋头酥软时,加香菜麻油就行了.此汤红白绿三色分明好吃又好看.

芋头咸饭

芋头半颗(约 500 克),香菇 7-8 朵,虾米约 50 克,花肉 200 克,小葱头 5-6 颗,白米,晒油,酱油,精盐.

- 1.芋头切丁,下油稍炸,捞起沥油,香菇浸软切片,花肉切约一公分厚,3 公分长,虾米浸软切碎,小葱头切片,白米洗净沥干水分待用.
- 2.热锅炒香小葱头,下花肉炒至出油,下香菇片,芋头丁虾米一起炒至香味溢泄,加白米同炒.
- 3.米里的水分开始干的时候下晒油,酱油,和精盐.加等量水,入饭煲煮至熟透.

奶油芋泥

大芋头切成大厚片.煮熟.也可以用水煮,这样一来比较快.蒸好后,皮一撕就下来了.把芋头块放在大碗里,用擀面杖捣烂,全部成泥,放上几勺糖,再倒上点牛奶(别太多),搅一搅,烧热 2 大勺 BUTTER,倒在芋泥上.用力气开始搅.看见芋泥变成粘粘的胶了,然后就可以吃了.吃不完的,放在冰箱里.冷冻了的和热的比较一样的好吃.可以在上面摆点水果,ICE CREAM 什么的很好吃的.

糕烧芋泥

芋茸 500 克(就是芋头煮熟之后磨成茸)白糖 400 克,猪油 150 克,葱 4 条,清水 100 克

在锅里热猪油,放葱粒炸至金黄,捞起葱不用.将芋茸加入猪油中翻炒片刻之后,加入清水、白糖,再慢慢翻炒至不粘手便可装碗.

注:此菜的关键在于甜度要够,且芋茸不可有粒状,一定要幼滑.另外,一定要用大量猪油炒,这样才能带出芋茸的香味,而且大量猪油使得芋茸更加滑口.

闽菜传统甜食-芋泥

- (1)将槟榔芋头蒸熟后用 BLENDER 打成糊状(2)加入白糖、鸡蛋、熟猪油和水搅拌均匀,装碗上笼用旺火热一小时取出
- (3)淋上熟油,撒上切碎的红枣、瓜子仁、樱桃等.

芋泥 2

1、芋头切 1 厘米厚,隔水蒸 20 分钟,趁热压芋茸。2、烧热猪油或植物油,将葱炸香,去葱渣。

3、放入芋茸,逐少加入冰糖水,炒至芋茸软滑盛起。4、芋泥盛放碗中,隔水蒸至热透即成。

芋泥 3 很容易的,首先,把芋泥削皮,放进蒸笼蒸熟,用杆面杖杆碎,成泥状,然后,加入白沙糖和猪油,搅匀,用汤匙在芋泥表面摸平,洒一些芝麻,放回蒸笼蒸十五分钟.

汕头的反沙芋头

芋头去皮洗净切成条状(大概是 8 厘米长,4 厘米宽,3 厘米厚那样吧),然后放到温油里面炸熟,捞起沥干油份备用.

把剩下的油倒出来,只留 1-2 汤匙在锅里,放半碗白糖,再加一碗水,开火炒啊炒啊,炒到成糖浆,拉起来粘粘的了就把芋头倒进去,翻啊翻啊,炒啊炒啊.等芋头表面都裹到糖浆了就关火.

等芋头表面的糖浆结成固体了就可以吃啦~~~

芋头鲩鱼煲

材料: 鲩鱼腩或半条鲩鱼: 1 斤左右, 芋头 1 斤, 葱 2 条切段, 蒜少许

调料: 盐, 胡椒粉, 麻油各少许, 生粉适量

做法:

1, 鲩鱼去鳞, 切块, 洗净, 吸干水份, 加调料略腌片刻。

2, 芋头洗净, 煮熟去皮, 切块。

3, 烧滚半锅油, 将鲩鱼洒上生粉, 放入油中炸至金黄色. 捞起。

4, 下油 2 汤匙, 爆香蒜头, 再放入芋头, 腩鱼块, 加水半杯, 焖少许, 收汁, 加调料, 葱, 调味, 即可。

桂花糖芋艿

芋艿洗去泥沙, 连皮煮熟至酥. 熟芋艿去皮加红糖和少许水, 用小火慢煮, 待汤水渐干呈糖浆时出锅, 浇上糖桂花即可。

如没有糖桂花, 撒上炒熟的芝麻也行. 做好的芋艿甜香, 软糯, 别有风味. 是江南一带的民间食品。

糖醋芋片

芋艿去皮切薄片, 另备姜末, 葱花. 锅上火, 油热后下芋片和姜末煸炒, (喜辣者可加剪碎的干辣椒) 稍后加盐, 生抽, 醋, 到芋片熟时加糖及少许味精炒匀, 撒上葱花出锅即可。

注意: 糖不要加太早, 会糊锅. 芋艿片炒熟即可, 不要炒得太软. 给芋艿去皮时最好戴上手套! 否则会手痒难受。

芋艿鸡

草鸡收拾干净, 斩成大小合适的块, 姜切片. 芋艿去皮改刀. 锅上火, 油热后下鸡块和姜片爆炒至干水气, 加料酒和少许盐炒匀, 加水没过鸡块盖上盖中火焖烧, 待鸡熟时下芋艿同烧, 并加生抽调好味, 焖至鸡块及芋艿熟酥时加少许糖和味精收汁出锅装盘. 注意: 如用肉鸡做最好先把鸡块用开水焯一下。

最简单的——芋艿煮熟去皮; 喜甜者蘸糖, 喜咸者蘸酱麻油。(酱油+麻油+味精)。

芋艿还可以做粉蒸肉(排骨)的配菜. 炖汤时加上芋艿也是很不错的。

豆腐芋艿汤

嫩豆腐一块, 芋艿 4 个, 肉丝少许, 葱, 香菜

先将芋艿切成小拇指大小的条状, 放入水中煮到有白汤出现, 但如果买的芋艿不好的话, 可能煮不出白汤, 那就等到芋艿基本煮熟, 豆腐切成小块放入, 同时加入肉丝一起煮 20 分钟. 最后加入盐, 葱和香菜即可。

酥炸芋片

材料:

芋头(10 安士=275 克)

面糊: 南乳汁(1 汤匙)、五香粉(1/2 茶匙)、自发粉(4 安士=100 克)、盐(1/4 茶匙)、蛋(1 个)、水(适量)、油(1 茶匙)

做法: 芋头去皮, 洗净后切成 1/2 厘米厚块。2>将面糊用料拌匀成炸浆, 静放片刻。3>油热, 将芋头沾上炸浆, 逐块放入热油中炸脆, 沥干油分, 热食。

另外: 将芋头改为番薯, 删除面糊里的南乳汁、及五香粉, 又变成另外一种怀旧街边小吃。

地瓜丸子

- 1 将地瓜蒸熟，晾凉后去皮。
- 2 将地瓜捣碎，放入适量的糖，面粉，绞拌。面粉量以绞匀后地瓜粘稠，可以成型为好，糖以个人口味而定。
- 3 油烧热，将绞拌好的地瓜做成丸子，放入热油中，炸至丸子金黄，捞出。趁热吃，别烫着。

外焦里嫩，松软香甜，我的口水都快出来了，有兴趣的朋友们可以试一试，应该不会失望。

另外，将地瓜切成1公分厚的片，用油煎至两面金黄！同样的做法还可以做成地瓜饼，把面糊舀到平底锅里两面煎熟。地瓜丸子里面再加馅，加切块的高粱饴糖。

地瓜布丁

把红薯蒸熟了，去皮，加蜂蜜调成泥状，先在冰箱里冷一晚，然后用冰淇淋勺——其他能作成形状的东西都可以——舀出在盘里摆成一个一个小山包状，上面放上樱桃西红柿半颗，最后淋上 SYRUP。

地瓜条

材料：

去皮地瓜 150 公克、奶油 100 公克、糖粉 60 公克、低筋麵粉 180 公克、鹽 1/4 茶匙、蛋黃 1 個、白芝麻適量（我还加了些蜂蜜。所以多加了点面粉。另外加些苏打也可能让它更酥）

做法：

1. 地瓜切薄片，以大火蒸熟，趁熱壓成泥。
2. 麵粉過篩在麵板上，放上奶油，切勻，至成碎粒，撒上鹽，再放上地瓜泥，拌勻成麵糰，放置約 15 分鐘。
3. 將麵糰桿成長方形薄片，約 0.5 公分厚，表面刷上蛋黃，撒上芝麻，切成長條狀，整齊的排列在抹油或是舖上不沾布的烤盤上，放上預熱好的烤箱，以 175°C (350°F) 烤約 25 分鐘。

红山汤

原料：长根山药一根，熟食广味小香肠三根，鸡精块一块，盐，小香葱末一点。

山药去皮斜切半厘米椭圆片，小香肠斜切片。水烧开后，同时倒入山药片和香肠片，加鸡精块，同熬一会，待山药熟而不碎烂，加盐调味，即可出锅，洒小香葱末。

把 ALL PURPOSE 变成 CAKE FLOUR

每 3/4 杯 BLEACHED ALL PURPOSE FLOUR 中加入 2 TBSP CORNSTARCH, 这就相当于 1 杯的 CAKE FLOUR.

裝飾蛋糕的奶油霜

材料：無鹽奶油一百二十五克 糖粉兩百五十克 香草精一茶匙（或其他洋酒） 鮮奶油（或鮮奶）一茶匙

作法：1. 室溫軟化奶油加糖粉打發 2. 加入香草精打勻 3. 加入鮮奶拌勻

各種奶油醬

主材料：奶油或乳瑪琳 227 克、糖粉 80 克

做法：主材料加任何一項副材料，隔水加熱到奶油呈半融化狀，離開熱水用力攪拌至光滑均勻即可

加副材料 (1) 牛奶 4 大匙、鹽 1/4 小匙，即為鹹奶油醬

加副材料 (2) 水 4 大匙、即溶咖啡 1 大匙，即為咖啡奶油醬

加副材料 (3) 水 4 大匙、可可粉 1 大匙，即為巧克力奶油醬

加副材料 (4) 柳橙汁 4 大匙、柳橙皮末 1 大匙，即為柳橙奶油醬

應用：以少量的奶油醬塗抹在蛋糕上或擠成奶油花作裝飾皆可。大量使用則稍覺油膩

蛋黃奶油做法(日本配方)

蛋黃 120g, 細糖 180g, 無鹽奶油 75g, 香草精 18g, 蘭姆酒 12g, 把這些原料, 隔水加熱至糖溶解. 後等到冷卻, 然後再銜無鹽奶油

825g, 到攪拌桶攪拌至全發, 在加入最上面的原料, 攪拌均勻即可

蛋青奶油

200 克 butter、100 克糖放在一起先打至略顯粘稠，再加两个蛋青打发就成了。

海绵蛋糕 (GENOESE SPONGE CAKE)

1. 预热烤箱到 170 摄氏度/325 华氏度/GAS 3。
2. 4 个鸡蛋，把蛋白和蛋黄分别打在 2 个大碗里。
3. 4 个蛋白用高速打到硬性发泡（企身）。
4. 4 个蛋黄加 125 克/0.5 CUP CASTER SUGAR 用高速打到充分混合溶液变的比较浅。
5. 用大勺（木的金属的都可以差不多 1 TABLESPOON 大小）舀 2 勺打好的蛋白到蛋黄溶液里拌云。
6. 把 3/4 cup 的普通面粉一勺一勺往蛋黄溶液里加，每加一次就用大勺把面粉轻轻的翻到溶液里，直到看不到干面粉才加下一勺。
7. 用隔水加热法融化 1/3 cup 的 UNSALTED BUTTER，把黄油溶液沿碗边倒入蛋黄面粉混合物中，再用大勺稍稍翻动使它们混合。
8. 把剩下的蛋白全部倒入，轻轻的把蛋白翻入混合物中。（这很关键，不要充分混合，只要看到黄白参差，你中有我，我中有你就可以了）。
9. 倒入铺上 WAXING PAPER 的模子，放入烤箱。（应尽快放入烤箱，但之前应却认烤箱温度已经达到要求）。
10. 烤 25-35 分钟，（之间应该在 20 分钟时检查蛋糕烤的情况，特别是表面的颜色，如有必要可在上下 5-10 度左右适当调节一下温度。）
11. 从烤箱拿出后放在不通风的干燥地方凉 15-20 分钟倒出，把蛋糕放在铁架上直到凉透。（以前小妖没架子的时候就在桌子上排几双筷子，把蛋糕放在上面也能确保透气呢）。

CINNAMON COFFEE CAKE

1 3/4 CUPS all purpose flour 3/4 cup sugar 2 teaspoons bp 1 teaspoon bs 1/4 teaspoon nutmeg 3/4 cup buttermilk

1/3 cup margarine or butter , melted 1 teaspoon vanilla 2 eggs, beaten

Topping:

1/4 cup margarine or butter, melted 3 tablespoon sugar 1/2 teaspoon cinnamon

Heat oven to 350 F. Grease bottom only of 9-inch square pan. In large bowl, combine all coffee cake ingredients; stir just until dry ingredients are moistened. Spread batter in greased pan.

Bake at 350 F. for 30-40 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean. Generously pierce hot cake with fork. Brush or drizzle 1/4 cup melted butter over hot cake. In small bowl, combine 3 tablespoons sugar and cinnamon; sprinkle over hot cake.

Serve warm. Source : Pillsbury The complete book of baking.

Tropical Carrot Cake

Cake: 4 eggs, 1 cup each: granulated sugar, packed brown sugar, vegetable oil, 2 cups all-purpose flour, 2 tsp baking powder, 1/2 tsp baking soda, 1 tsp salt, 1 1/2 tsp cinnamon, 1/2 tsp nutmeg, 2 cups grated carrots (about 4 medium), 1/2 cup raisins, 1/2 cup chopped walnuts (optional), 1 cup drained crushed pineapple, 1/2 cup flaked coconut

Cream Cheese Icing: 8oz (250g) cream cheese, softened, 1/4 cup butter, softened, 2 tsp vanilla, 3 cups sifted icing sugar, 1/2 cup toasted flaked coconut (optional)

1) Preheat oven to 350F. Grease and lightly flour 10-inch Bundt pan.

2) In large bowl, beat eggs well using electric mixer on medium speed. Add sugars gradually, beating until light. Gradually beat in oil.

3) Pour into prepared pan. Bake 75 min or until tester inserted in center comes out clean. Let cool 5 to 10 minutes in pan; turn out on to rack. Let cool completely.

4) Meanwhile, for icing, cream together cream cheese, butter and vanilla with electric mixer on medium speed. Gradually beat in enough icing sugar to give smooth, spreadable consistency (you may not need 3 cups).

5) Spread icing on top and sides of cake. Sprinkle with coconut.

Chocolate Entrapment Cake

Cake: 4oz (120g) unsweetened chocolate, 1/3 cup butter, 2 cups all-purpose flour, 1 1/2 cups granulated sugar, 1 1/2 tsp baking soda, 1 tsp salt, 1 1/2 cups sour cream, 2 eggs, 1 tsp vanilla

Icing: 2oz (60g) unsweetened chocolate, 1/2 cup butter, 4 cups sifted icing sugar, 1/3 18 per cent cream, 1 tsp vanilla

Glaze: 1 cup semisweet chocolate chips, 3 tbsp hot strong coffee, 1 tbsp brandy (optional), 3 tbsp butter, softened

1) Preheat oven to 350F. Grease and lightly flour two 8-inch round layer cake pans. Line bottoms of pans with circles of waxed paper.

2) For cake, in top of double boiler over simmering water, melting chocolate and butter, stirring frequently. Remove from heat; let cool about 5 minutes.

3) In large bowl, blend remaining cake ingredients with electric mixer on medium speed. Add cooled chocolate mixture; beat at medium speed 3 minutes. Divide batter between prepared pans.

4) Bake 30 to 35 minutes or until tester inserted in center comes out clean. Let cool in pans 10 minutes, then remove to racks.

Remove waxed paper circles. Let cool completely before filling and glazing.

5) For icing, in top of double boiler over simmering water, melt chocolate. Remove from heat; let cool about 5 minutes.

6) In bowl, beat butter using electric mixer on medium speed until fluffy, about 2 minutes. Gradually beat in sugar, alternating with cream and continue beating until sugar dissolves. Beat in vanilla, then cooled chocolate. (Icing should be of good spreading consistency. If too thin, beat in more sugar; if too thick, beat in more cream.)

7) Arrange one cake layer on serving plate; spread with about third of icing. Place second cake layer on top. Spread sides and top of cake with remaining icing. Refrigerate until icing is firm, about 30 minutes.

8) For glaze, place small bowl over saucepan of simmering water. Add chocolate chips and coffee; melt. Remove from heat. Stir in brandy, if using. Gradually blend in butter until smooth. Cool 2 to 3 minutes. Spread glaze over top of cake, letting it dribble down sides.

Chocolate Hazelnut Torte

Cake: 1/2 cup butter, 1 cup granulated sugar, 6oz (175g) semisweet chocolate, 5 eggs, separated, 1 cup ground hazelnuts, 1/4 tsp salt

Topping: 1 cup whipping cream, whipped, 1 tsp + 1 tsp icing sugar, 1 tsp + 1/3 cup granulated sugar, 1 tsp hazelnut liqueur, 4 cups mixed berries

1) Preheat oven to 350F. Grease 9-inch springform pan.

2) For cake, in medium bowl over simmering water, melt butter sugar and chocolate. Stir until smooth. Remove from heat; cool. Stir in egg yolks and hazelnuts.

3) In glass or stainless steel bowl using electric mixer on low, beat egg whites and salt until soft peaks form, about 2 minutes.

Increase speed to high until stiff peaks form, about 2 minutes. Fold whites into chocolate mixture, a third at a time.

4) Pour into prepared pan. Bake on middle rack 35 minutes or until tester comes out clean. Cool and turn out on to rack.

5) In large bowl, combine whipped cream, 1 tsp icing sugar, 1 tsp granulated sugar and liqueur.

6) In medium bowl, toss berries with 1/3 cup granulated sugar.

7) Sift 1 tsp icing sugar over cake.

8) Serve from bowls of sugared berries and cream mixture.

Maple Pear Upside Down Cake

Topping: 1/3 cup maple syrup, 1/4 cup packed brown sugar, 1/4 cup chopped, toasted pecans, 3 bosc or bartlett pears, peeled, quartered, cored, cut into 1/4-inch slices.

Cake: 1/2 cup butter, softened, 3/4 cup packed brown sugar, 2 eggs, 1 tsp vanilla, 1 1/2 cups all-purpose flour, 1 tsp cardamom or cinnamon, 1 tsp baking powder, 1/2 tsp baking soda, Pinch salt, 1/2 cup sour cream

1) Preheat oven to 350F. Grease 9-inch springform pan.

2) For topping, in small saucepan over medium-high heat, heat maple syrup and sugar until mixture begins to bubble. Boil gently 1 minute, stirring constantly. Pour into prepared pan. Sprinkle with pecans.

3) Arrange pears over maple mixture in concentric circles overlapping each other slightly. Set aside.

- 4) For cake, in large bowl using electric mixer on medium speed, beat together butter and sugar until fluffy, 3 to 5 minutes. Add eggs, one at a time, beating after each addition. Beat in vanilla.
- 5) In another bowl, combine flour, cardamom or cinnamon, baking powder, baking soda and salt. Mix dry ingredients and sour cream into egg mixture alternately, third of flour mixture and half of sour cream at a time.
- 6) Scrape batter into pan over pears. Smooth batter carefully without moving pears.
- 7) Bake about 45 minutes or until tester inserted in centre comes out clean. Let cool in pan on rack 20 minutes. Invert cake pan on to serving plate; remove cake pan. Scrape any maple glaze from pan on to cake.

TV Time cookies

2 cups all-purpose flour, 2 tsp baking soda, 2 tsp cream of tartar, 1/4 tsp salt, 1/2 cup butter, softened, 1/2 cup shortening, 1/2 cup each: granulated sugar, brown sugar, 1 egg, 1 tsp vanilla

- 1) Preheat oven to 350F. Line cookie sheets with parchment paper.
- 2) In bowl, combine flour, baking soda, cream of tartar and salt.
- 3) In large bowl, using electric mixer, cream butter and shortening until light. Gradually blend in sugars, then egg and vanilla until smooth and fluffy. Add flour mixture until blended and smooth.
- 4) Drop small teaspoons of batter on to cookie sheets. Press with fork dipped in milk, pressing thin. Bake 8-10 minutes or until golden brown. Place on wire rack to cool.

虎皮蛋糕卷中虎皮的制作

材料：1. 蛋黃 500g、糖 200g 2. 玉米粉 100g 3. 香草水少許

做法：將 1 料快速打發後加入 2 料打勻即可加入 3 拌勻，倒入模中薄薄的一層。上火 250 度，下火 230 度預熱十分鐘，進爐後關下火，以上火烤，待上色後起皺後關火（此時才可開爐），待竹籤插入一沾即可（約 4 分鐘）

注意：烤時不可開爐，否則會沒有皺紋。此份量為專業烤盤一盤，如果一般家庭烤箱可能要減半甚至用 1/3 的量。

核桃蛋糕（小的 muffin 紙杯可以烤約 7-8 個）

奶油（butter）60g 砂糖 50g 蛋 1 個 即溶咖啡 1 小匙 熱水 2 小匙 核桃 20g 麵粉 40g baking powder 四分之一小匙

另準備裝飾用核桃 7-8 個，各切成兩半（每個紙杯放兩個切半的核桃）

預先準備：先把奶油和蛋從冰箱取出，使恢復為室溫。用手指戳一下奶油，變軟即可開始操作。即溶咖啡溶於熱水中備用。烤箱預熱至 350F。

做法：

1. 料理盆內放入奶油，用手提 mixer 打成乳霜狀。然後將砂糖分兩次加入，繼續攪打至感覺富含空氣且發白為止。
2. 蛋打散，將蛋汁分成多次（6-7 次）加入做法 1. 的蛋白裡繼續用 mixer 攪拌，每次都要確實打勻了才加新的蛋汁，因為一次加太多蛋汁會使油水分離。

都打好之後，再加入溶好的咖啡與切碎的核桃（20g），充分攪拌均勻。（這時出現一點分離現象是正常的）

3. 麵粉和 baking powder 混合後過篩，倒入並以切菜的方式將麵糊攪拌至產生光澤。（只要拌勻就可以了）

4. 紙杯排放在烤盤上，每個紙杯底部分別放好切對半的核桃一對，並將麵糊舀入紙杯中，約八分滿。放入烤箱烤 15 分鐘。以手指輕壓蛋糕中央，如果有彈性就表示烤熟了。取出放涼即可。

蛋糕

蛋 3 個 蛋黃 1 個 砂糖 40G（偶不喜欢太甜的，原配方 85G）低粉 55G 牛奶 5G 黄油 5G

海绵蛋糕稳定剂（SPONGE CAKE STABILIZER），好象也叫 SP，是黄色的果酱状的东东 CK 的 ONE4G

做法：蛋加蛋黃打到濕性发泡，加稳定剂，打到干性发泡，加粉。牛奶黄油隔熱溶解，加入打发的蛋。180C，20-25 分钟

蜂蜜蛋糕

打鸡蛋：

1. 回温鸡蛋 4 个，蛋清蛋黄分开；
2. 蛋清+1/2tp BP，略打，+糖 20g，打至企身；
3. 蛋黄+糖 30g，打成乳白，+蜂蜜打匀，+4tp 油、4tp 牛奶（看着差不多就行，别太多了）打匀。

拌面粉：

4. 30g 面粉筛入蛋黄糊，轻手拌匀；
5. 取 1/3 打好的蛋清，拌入蛋黄糊；
6. 把蛋黄糊倒入剩下的蛋清中，拌匀。

烤蛋糕：

7. 蛋糕模喷油，倒入蛋糕糊（想做草帽蛋糕就得倒满，否则 2/3 就行了）
8. 烤箱预热 300F，烤 50 分，晾凉了取出即可。

蜂蜜蛋糕 2

材料：

蛋 5 個、白細砂糖 170 公克、鹽 4 公克、蜂蜜 80 公克（液態）、低筋麵粉 160 公克、牛奶 50 公克、沙拉油 20 公克

做法：

將 1.2.3 打一分鐘後，速度調慢加入蜂蜜，再打至量多出約三倍。過篩的麵粉分兩次加入 A 拌勻，再加入牛奶拌勻，再加入沙拉油拌勻。倒入模型，置入烤箱內，以 140 度 C 烤約 30 分鐘。

蜂蜜蛋糕 3

所需材料：

蛋 ... 8 個 糖 ... 180 克 蜂蜜 ... 1/4 杯 低筋粉 ... 200 克 鹽 ... 1/4 小匙 沙拉油 ... 2 大匙

作法步驟：

烤箱先預熱到 175°C。 烤時放烤箱下層，烤約 50 分鐘。 蛋和糖隔水加溫後，用電動打蛋器打約 3 分鐘，不要像打一般海綿蛋糕一樣打得那麼發。 加蜂蜜再打 5 分鐘到濃稠程度。 麵粉、鹽篩入，用直形打蛋器不怕攪拌，可以放心徹底攪拌均勻。 將麵糊刮入模型中，表面要刮平。 拿起模型多摔幾下，把氣泡震出，即可烤焙。 烤好，取出倒扣在涼架上，撕去底紙，待涼後再予切片。

好吃好做的巧克力蛋糕

1 巧克力粉 20g(1/4 cup) flour 90g(3/4 cup) BP 1/4 TableSpoon BS 1/4 TableSpoon 2 milk 1/4 cup oil 1/4 cup
3 sugar 150g(3/4 cup) 4 egg 6 个

先把材料 1 混合均勻，加入材料 2，再加入 6 个蛋黄，混合均勻。再把 6 个蛋清用打蛋器打发，把糖分 3 次加入。把上面的东西混合在一起，300 度烤 50 分钟就可以了，很香啊！

巧克力蛋糕

取四个鸡蛋，蛋黄蛋白分別用 handy mixer 打起，（特别是蛋白，一定要打得硬起来），备用。取一百克黑巧克力，用水浴法化开，加入一百克用微波炉熔化的黄油，搅拌均匀，按个人口味加糖，（我也用一百克），加蛋黄，加面粉至粘稠，再用小木勺小心地加入打起的蛋白。放在烤箱里，一百八十度左右，四十五分钟。一个好吃的巧克力蛋糕就做好了！不加水！面粉随鸡蛋的大小有变化，大概在一百至一百五十克之间。

朱古力蛋糕

用料：糕底：100g butter 6 鸡蛋(那次我用了 7，因为鸡蛋比较小) 200g 糖 1 vanillin-zucker(是一种香草味的糖粉)
1 撮盐 150g 面粉 100g 淀粉 50g 可可粉; 奶油：3/8 litre 鲜奶油 200g 苦朱古力(块) 75g butter(或者用人造牛油)

外层：可可粉或者朱古力碎

做法：用烤箱纸将 24cm 的蛋糕模铺好。(我铺了地部，边上涂一层油)将 butter 融化，待冷却。鸡蛋打开，分开蛋黄蛋白。蛋黄，糖粉和糖混合在一起，用 handmixer 打成 cream。蛋白加盐，打到发硬，滑放入蛋黄 cream 中。将面粉，淀粉，可可粉筛入蛋黄 cream 中，小心搅匀。再加入 butter。(经验：筛眼小的好，每次洒上薄薄的一层，和匀，再筛，再和，尽量不要搅太多，不然会起筋)倒入蛋糕模里，将面抹平。(建议：根据蒸包的经验，蒸之前放一段时间，让水份充分渗透，蒸出来的包才会松软，但是放得太久就会发酵，变酸了。所以建议放两个小时才烘，最好用湿布盖上，放在阴凉的地方。)烤箱预热到 180 摄氏度，烤 35-40 分钟，(经验，好象时间要长一些才够，大约要 50 分钟，注意不要温度太高烤焦了)取出冷却。将蛋糕底，水平切两次。(即是分成三层)鲜奶油煮滚，离火，将朱古力敲成小块(成块放就可以了，融得很快)，放入，搅拌使融化。待蛋糕底微暖时，将熔化的牛油倒入奶油里。2/3 的奶油用于填蛋糕面和夹层，1/3 抹在周围，最后将可可粉或者朱古力碎片撒在表面。

试了好些个巧克力蛋糕配方，昨天晚上的最成功，是个完全西式的配方，油比较重。

1/4 cup butter 1/4 cup shortening 2 cups sugar 1 3/4 cups unsifted all-purpose flour 1 teaspoon vanilla 3/4 teaspoon baking powder 2 eggs 3/4 teaspoon baking soda 3/4 cup Hersey's Cocoa 1/8 teaspoon salt 1 3/4 cups milk

Generously grease and flour two 9 inch or three 8-ince round cake pans. Cream butter, shortening, sugar and vanilla until fluffy; blend in eggs.

Combine cocoa, flour, baking powder, baking soda and salt in a bowl; add alternately with milk batter. Blend well. Pour into prepared pans; bake at 350 degrees for 30 to 35 minutes for 9 inch pans and 35 to 40 for 8 inch pans, or until cake tester inserted in center comes out clean. Cool 10 mins; remove from pans.

研究了一下，比以前做的多了这么几样：盐，一点点。Baking soda,据说可以使巧克力蛋糕颜色加深，发得更好不用烤的 Cheesecake

原料：1 包 Knox Unflavored Gelatine (7G) 1/2 杯糖 1 杯开水 Boiling water. 2 包 8 盎司 cream cheese, softened (我是用微波炉加热，只要 10 秒钟) 1 teaspoon vanilla extract (9-inch) cracker crust

做法：1. 把 Gelatine 和糖混合加开水搅拌溶解，

2. 把 Cream cheese 和香草精搅拌均匀，慢慢打入 Gelatine 和糖的混合物，倒入 cracker crust

3. 放入冰箱冷藏 3 小时。

玉米蛋糕

材料：

鸡蛋 4 个 PLAIN FLOUR (OR ALL-PURPOSE) 1 CUP CORN MEAL 1 CUP GRANULATED SUGAR 1 CUP BAKING POWDER 1 1/2 TEASPOON MARGARINE (人造黄油) 3 SOUP SPOONS, 也可以用 BUTTER 代替;

罐頭 SWEETCORN 几大勺，随意即可

做法：烤箱 160C (325F) 预热 10-15 分钟;

所有材料混合到一起(除 SWEETCORN)，用 HAND MIXER 开 3 档打约 5 分钟，然后再加 SWEETCORN，再打 2 分钟; 打好的糨糊状倒入扫了油的模具里，用勺子把表面尽量摸平，放入预热好的烤箱中烤大约 35 分钟即可出炉。冷却后，用小勺子的把子或者餐刀将蛋糕与模具相连的边缘轻轻分割开，然后整块蛋糕即可倒出。可以就这么吃，也可以加了装饰放入冰箱冷藏了再吃。口感略有不同。：)

咸蛋糕

材料：*瘦绞肉 6 两*红葱头(切片)4 大匙*蛋 5 个*低筋面粉 3/2 杯*细糖 3/2 杯*玻璃纸 1 张

调味料：*盐、味精各少许*酱油 1 大匙

作法：1、红葱头切片，油炸至金黄色，放进绞肉同炒，加入调味料拌匀，即为馅。

2、将蛋和糖用打蛋器打至乳白色(约 20 分钟)，即可筛入面粉，和匀成面糊。

3、玻璃纸铺于蒸具内，倒入一半面糊抹平，以中火蒸 8 分钟取出，撒上内馅，并将剩余面糊倒入抹平，续蒸 8 分钟，取出前以用具试戳，不沾生料即可取出

草莓凍蛋糕

海綿蛋糕材料：蛋 2 個 砂糖 50g 麵粉 50g 沙拉油（或其他植物油）4 小匙

海綿蛋糕做法：

1.蛋打散在鉢盆裡，篩入砂糖攪拌，另用一個大鍋放入約 60 度 C 熱水，把打蛋的鉢盆放在熱水上，隔著熱水繼續攪打蛋液。打發到蛋液變白且變稠，溫度像體溫一樣時，取出鉢盆，繼續攪打至打發。（提起打蛋器後，可以用麵糊在表面寫字即可；或者拉起打蛋器時，麵糊會緩緩流下。）

2.麵粉過篩後，倒入麵糊，加入沙拉油一起拌勻至無粉粒。

3.倒入事先抹了薄油的 9 吋或長方形模型裡（只要比 8 吋模略大即可），放入預熱至 350F 的烤箱裡，烤約 20 分鐘。取出放涼，脫模；涼了後裁成 8 吋模大小備用。

草莓凍材料：

JELL-O 果凍粉（Wild Strawberry 口味）1 盒/3 oz. unflavored Gelatine 1 小包/7 g 滾水 200cc 涼水 400cc

新鮮草莓，洗淨、去蒂，約 22~25 顆 糖適量（因為 JELL-O 粉已經有甜味，所以放多少糖視個人需要決定，也可不放）

草莓凍做法：

1.整包 JELL-O 粉加入 Gelatine 以滾水沖泡並攪拌兩分鐘至粉末完全溶解，要加砂糖，也在這時候加入。然後加入涼水稀釋

2.將做好的果凍水倒薄薄一層在 8 吋模底部（約 0.3 公分高度），放入冰箱冷藏半小時使凝固。

3.取出模型，把草莓排放在凝固了的果凍上，把剩下的果凍水注入模型，放進冰箱再冰 40 分鐘至表面略為凝固（不可以完全凝固喔，否則會黏不住海綿蛋糕），把裁好的海綿蛋糕覆蓋在最上面，放進冰箱繼續冰 1 小時至完全凝固。

4.把模型底部泡一下熱水即可順利脫模，把蛋糕倒扣在平盤上就可以囉!!

香蕉面包

大香蕉 2 只，壓碎成泥--1 只香蕉,面包更松软 All-Purpose Flour 1 杯; Baking Powder 1 茶匙; Baking Soda 1/2 茶匙;

雞蛋 2 只; Shortening or Butter 1/3 杯; 香草精 1/2 茶匙; 白糖粉 3/4 杯-----2/3 杯糖 碎核桃 1/2 杯; (可選擇)

將 All-Purpose Flour 1 杯, Baking Powder 1 茶匙, Baking Soda 1/2 茶匙混勻(1)。Shortening or Butter 1/3 杯與白糖充份攪勻。加入雞蛋, 香草精, 香蕉再攪勻。加入(1)中, 拌勻即可, 勿攪拌太多。在預熱到 350F 的烤箱中烤 40-45 分鐘即可。

香蕉小蛋糕 **Banana Nut Bread**

材料：

牛奶 20g 香蕉 210g 蛋 3 隻 糖 210g 麵粉 210g 發粉 4g 牛油 50g Pine Nut / Pecan Nut 適量

做法：

牛奶及香蕉打成糊狀;糖及蛋打起後加入香蕉奶中,再加入已篩好的麵粉及發粉,最後加油.用 180C 焗 20 分鐘

酸奶蘋果蛋糕

雞蛋兩個, butter 兩到三大勺,酸奶 1cup,薄力粉(低筋面粉) 100 克,糖 適量,蘋果一個

1. 雞蛋打散, 2. butter 放微波爐里幾秒, 化開。加入蛋液, 打勻; 3. 加糖, 酸奶, 打勻 4. 加面粉, 拌勻

5. 倒一半入蛋糕模, 把蘋果片排到上面, 在倒入另一半面糊。6. 170 度 30 分

烤箱蘋果 **PANCAKE**

材料: 2TBSP STICK BUTTER OR MARGARINE OR 65% VEGETABLE SPREADS 2 個蛋 1/2 CUP ALL-PURPOSE 面粉 1/2CUP 牛奶 1/4TEASP 鹽 1-2TBSP BROWN SUGAR (看你多喜歡甜的了) 1CUP 切成薄片的蘋果, 不用削皮。檸檬汁(可選) 1/4TEASPOON GROUND CINNAMON (可選)

步驟:

1. 烤箱預熱: 400 度 2. 化軟牛油, 刷在圓形 PIE PLATE 或蛋糕烤盤上, 邊緣也要刷, 剩下的牛油和蛋, 鹽, 牛奶混合。慢慢加進面粉中, 拌勻, 不要打太長時間, 面粉都融化均勻就好了。3. 在烤盤上撒上糖, CINNAMON(可選), 均勻鋪上蘋果片 4. 把面糊倒進烤盤, 放進烤箱 25-30 分鐘, 至膨起, 深金黃色就好了。5. 當時就要立即弄松邊, 倒出來, 可以洒上一些檸檬汁或糖吃。

家庭簡易制作白面包

5-6 cups all purpose flour 3 tablespoons sugar 2 1/4 teaspoons salt 3 TABLESPOON. active dry yeast 2 1/4 cups water 3 tablespoons margarine or butter

In large bowl, combine 2 cups flour, sugar, salt and yeast, blend well.(豬注: 具體做法就是少許溫水+YEAST+糖 靜置 5 分鐘。一定要注意, 記住用的水和糖的量, 好在后面的干性用量里面減去。)

In small sauce pan, heat water and margarine until very warm (120 to 130F). Add warm liquid to four mixture. Blend at low speed until moistened; beat 3 minutes at medium speed. Stir in an additional 2 1/2 to 3 cups flour until dough pulls clearly away from sides of bowl.

On floured surface, knead in 1/2 to 1 cup flour until dough is smooth and elastic, about 5 minutes.(俺用 MIXER 的 DOUGH BEATER 打的, 省了力氣, 4 速-6 速左右, 打 5-6 分鐘, 成品面團彈性, 柔韌性非常好! 注意: 充份揉(攪拌)好, 成筋成功的 DOUGH 是成功面包的最重要的兩個步驟之一!!!)

Place dough in greased bowl; cover loosely with plastic wrap and cloth towel. Place bowl in pan of warm water (about 95F); let rise 15 minutes.(豬注: 發現裝在 ZIPPED 的塑料袋里面, 放在溫水里第一次發酵所需的时间最短, 效果最好, 时间在 15-20 分鐘左右即可。)

Grease large cookie sheet. Punch down dough several times to remove all air bubbles.(豬注: 也很重要。第一次發酵后的 DOUGH 要去掉里面的空氣泡, 再次發酵。比較好的做法是打面團, 或者把手指插入面團幾次, 並且同時用手掌壓面團) Divide dough into 2 parts; shape into round balls. Place on greased cookie sheet. With sharp knife, slash 1/4-inch deep lattice design on top of each loaf. (豬注: 不一定要做成這個形狀, 俺最喜歡的是每一半 DOUGH 再分成 6 個(用 SCALE 稱最好, 做出的成品大小均勻, 够漂亮), 揉揉, 滾好, 放在方形型烤盤內, 再次發酵后就會連在一起, 烤出爐后也是連在一起, 很漂亮)

Cover; let rise in warm place for 15 minutes.(猪注：二次发酵的成功与否是最终成品是否松软可口的最关键的步骤之二。俺的通常做法：烤箱 250，预热 5 分钟，关掉。敞口几分钟，用手探入烤箱，觉得比较暖，稍热，最好，切不可太热，放入成型好的 DOUGH，关门，放置 20 分钟左右，如果时间充裕可以稍微长一些，到 DOUGH 变成原来的二倍。因为这个 RECIPE 是 SPEEDY，讲究的就是个快！一般二次发酵需要的时间要长很多。)

Heat oven to 400F. Uncover dough. Bake 20 to 30 minutes or until loaves sound hollow when slightly tapped. Immediately remove from cookie sheet; cool on wire racks.

(猪注：刚出炉，表面会有点硬，别怕，只要几(1)分钟就可以变松软，这时吃面包最好吃，即使是白面包也好滋味。做面包可以一次做很多，然后不吃的面包密封，放在冷冻箱内储藏。吃的时候，烤箱预热 350F，稍微烤个 5 分钟左右)

对了，忘了一点，表面可以刷蛋液，糖汁，或者牛奶，会比较漂亮，不刷也可以。

小窍门-如何做出不同的面包皮

- 1) 脆皮：在入炉前清刷一层水(形成的皮薄，脆，很好吃，用在 DINNER ROLL 上很棒)；
- 2) 硬皮：在烤箱底部放一盆水；
- 3) 软皮：在入炉前刷一层牛奶，或者刚出炉就刷融化奶油；
- 4) 善良的面包皮：比例 1 个蛋：1 TABLESPOON 水，刷在即将入炉的面包上。

面包

5.5 to 6 cups all-purpose flour 2 envelopes FLEISCHMANN'S QuickRise Yeast (4.5 teaspoons) 3 tablespoons sugar
2 tablespoons butter or margarine 2 teaspoons salt 1.5 cups water 0.5 cup milk

1 揉面团：混合大部分面粉，酵母干粉(QuickRise Yeast 不能先溶水)，糖，和盐。把水，牛奶，和奶油加热至 120—130F。拌入面粉。揉面 8 到 10 分钟，直至光滑有弹性，按戳面团时面团反弹。用湿毛巾覆盖面团碗盆。于温暖环境静置 10 分钟。

2 成型(普通实心面包，2 个)：擀面板抹上面粉；把面团分成 2 球。分别用擀面杖擀成长条，卷起。捏死，捏拢两边卷缝和面头缝。缝口朝下放入上过油的 8.5 X 4.5 面包烤模。

3 醒面(发酵)：用湿毛巾覆盖面团碗盆，静置于温暖环境。直到面团胀发至两倍大小，约 45 分钟。

4 烘烤：烘烤温度 400F，25-30 分钟。如果面包变黄变褐过快，用铝箔覆盖。

5 搁凉保存：及时取出，放于架子或篮子彻底冷却，面包烤模会积水汽。

6 短期存贮：密封放在室温凉快地方。不要进冰箱。长期存贮：用塑料袋或铝箔袋密封后放冰箱冰格。

面包外壳装饰涂料：

——稀蛋白：使面包外皮光亮悦目。烘烤之前，或出炉前 5 分钟涂刷面包。

——Butter 或 Margarine：亮光较少，但颜色(金黄)和味道特好。出炉前涂刷。

——牛奶：使面包外皮增味，稍嫩稍软，但外观愚钝无光。烘烤之前涂刷。

面包顶部修饰(裂纹图案)，使面包外观更完美，更专业：

面团发酵后，顶部用剃须刀或锋利刀子切开大约 1/4 英寸深。

Ukrainian Easter Bread

2 packets active dry yeast 12 cups plus 1 tablespoon sifted all-purpose flour 2/3 cup plus 1 tablespoon sugar

2 to 3 tablespoons hot water 2 cups hot milk (100°) 6 large eggs, 3 whole, 3 separated, room temperature

8 large egg yolks, room temperature 1/4 tsp salt 1 tsp pure vanilla extract Zest of 1 lemon Zest of 1 orange

3 tbsp rum or brandy 8 tablespoons (1 stick) unsalted butter, melted, plus more for pans 1/2 cup vegetable oil

1. In a medium bowl, combine yeast, 1 tablespoon flour, sugar, and warm water. Mix until smooth. Set bowl aside until mixture is bubbly, 10 minutes.

2. Add 4 cups flour and milk to yeast mixture. With a wooden spoon, mix until well combined. Cover with plastic wrap, and let rise at room temperature until doubled in size, about 30 minutes.

3. In the bowl of a heavy-duty electric mixer fitted with the whisk attachment, beat 3 whole eggs, 8 egg yolks, and sugar until light and pale yellow, about 5 minutes. Add the mixture from steps 1 and 2. Add salt, vanilla extract, lemon zest, orange zest, rum or brandy, melted butter, and vegetable oil. Whisk on medium speed until combined.

4. Remove whisk attachment from machine, and fit with the dough-hook attachment. With mixer on medium-low speed, gradually add enough of the remaining 8 cups flour until dough comes away from side of bowl. Transfer dough to a clean work surface. Knead dough, adding any remaining flour if necessary, until smooth and elastic, 5 to 10 minutes. Transfer dough to a large bowl, and cover with a cloth or plastic wrap. Place in a warm spot away from drafts, and let it rise until doubled in size, 1 to 2 hours.

5. Place rack in lower two-thirds of oven, and heat to 350° . Butter two 9-inch ovenproof saucepans. Cut a piece of wax paper about 2 inches longer than the circumference of the saucepan. Fold this in half crosswise to make a double thickness. Place inside the saucepan, patting it to adhere to the butter. The collar should extend 3 to 4 inches above the rim of the saucepan. Seal the 2-inch flap with more butter.

6. When dough has doubled in bulk, punch down, and set aside one-third of dough in a medium bowl covered with plastic wrap for decorations. Divide remaining two-thirds dough evenly between saucepans. Place bowl and saucepans of dough in a warm place to rise for about 30 minutes.

7. On a clean work surface, shape reserved dough into desired motifs: suns, crosses, rosettes, birds, braids, scrolls, etc. Keep any dough that is not being used covered with plastic to prevent it from drying out. Brush surface of risen dough in saucepans with 3 lightly beaten egg whites. Attach decorative dough ornaments, using a toothpick if necessary to secure to loaves. Place in a warm place to rise until it reaches almost the top of pans, 20 to 30 minutes.

8. In a small bowl, whisk together remaining 3 egg yolks (reserving whites for another use) with 1 tablespoon water. Brush egg wash on surface of loaves. Bake for 10 minutes, lower the oven temperature to 325° , and bake for an additional 50 minutes. Cool paska in pans for 30 minutes. When bread has cooled but is still warm, gently remove from pans, and transfer to a rack to cool.

菠蘿飽

麵糰材料：高筋麵粉 4 8 0 克 (yeast) 1 湯匙 糖 1 2 0 克 牛奶 2 湯匙 牛油 3 湯匙 溫水 1 5 0 - 1 7 5 毫升 雞蛋 1 隻

菠蘿脆皮材料：低筋麵粉 210 克 奶粉 20 克 糖霜 120 克 豬油 60 克 臭粉 1/2 茶匙 梳打粉 1/2 茶匙 牛奶 1 湯匙 蛋黃 1/2 隻

菠蘿飽麵糰做法：高筋麵粉、依士粉同篩在檯上，中間開穴，加入糖、牛奶、雞蛋、牛油等材料混合成麵糰，再搓 7 分鐘至麵糰軟滑 轉置塗上油的盆中，以濕毛巾蓋住，放溫暖處發酵 1 小時（或至兩倍大的麵糰）備用。麵糰取出，搓成長條，分切成 20 等份，滾圓後作第二次發酵 20 分鐘

菠蘿皮做法：麵粉、奶粉同篩放於大碗開穴，加入其他材料，搓成軟糰，分成 20 小份，輾開成薄圓形，舖放上麵飽上。另外準備 1 隻雞蛋打勻，塗上已做好型的麵飽面上放入已預熱的焗爐中以 200°C 焗 15-20 分鐘（或金黃色）即成蜂蜜菠蘿大面包

面包粉 3cup, yeast 2 ts, salt 1ts, sugar 1 table spoon, butter 50g(melted)

全部混合和成較軟的面團發酵 2 小時，面團會漲到 2-3 倍大。

用菠蘿丁 150 克和蜂蜜 30 克，再加 2ts 的 corn starch 一起用少量 butter 炒成糊狀做餡。

面團發好後，分成 4 個小面團，用手捏平，把餡分別包進去，表面刷水，再放 30 分鐘。

烤箱 375 度預熱 20 分鐘，將面團們表面刷點油放進去烤 40 分鐘即可。

甜面包卷基本面團

3 CUPS ALL PURPOSE FLOUR 1/4 CUP 糖 1 TEASPOON 鹽 2 TEASPOONS ACTIVE DRY YEAST 1/2 CUP 水

1/2 CUP 牛奶 1/4 CUP BUTTER 或者 MARGARINE 1 EGG

做法：先把 1CUP 面粉和糖、鹽、YEAST 混合均勻。加熱水、牛奶和 BUTTER 到 120-130(F)。雞蛋略打散。該溶液和雞蛋都倒入面粉混合物，先用手拌拌勻，然後中速攪拌 3 分鐘。加入剩下的面粉，手揉或者攪拌 8-10 分鐘，直到面團非常有彈性。初次發酵 1 個小時（到面團成兩倍），擊打面團，手指又入面團，釋放其中的氣泡。然後割塊兒，整形成自己想要的形狀，在烤盤上放好，再發酵 45-60 分鐘。用一個蛋加上一 TABLESPOON 水打勻，刷在即將入烤箱的面包胚上。350F, 烤 15-20 分鐘，或者表面金棕色。

椰蓉面包：面團杆成長方形，刷上牛油溶液，撒上多多的椰蓉，卷起來，切成段兒。（俺是分成的小面團，然後每個小的再切成兩個）肉桂葡萄干圈：整個面團杆開，刷上牛油溶液，撒上肉桂粉、紅糖、葡萄干，卷起，兩頭連起來，用剪刀剪出一串口子。

Bagel 麵包

材料

4CUPS 麵粉 四湯匙白糖 一又二分之一杯水 二又四分之一茶匙酵母 (Yeast) 一茶匙鹽

作法：在大的混合碗中加入二杯麵粉和未溶解的酵母。另外將水加熱至華氏 120-130 度（攝氏 50-55 度），加入三湯匙白糖和一茶匙鹽混合，再將熱水緩緩加入乾的材料中，用電動攪拌器低速攪拌約半分鐘，並經常將碗邊的乾粉刮至碗中央。再用攪拌器高速攪拌三分鐘，接著將剩餘的麵粉加入，用攪拌器仔細攪拌均勻成柔軟的麵糰。

在乾淨的桌面或板子上略撒麵粉，將麵糰揉六至八分鐘，至表面光滑不黏手且有彈性，蓋上乾淨的布讓麵糰發酵十分鐘（豬注：此十分鐘可以採用俺的水溶發面法）。第一次發酵後將麵糰分成十二等份，並全部揉成均勻的球形，接著再用手指將每個麵糰從中穿個洞，用兩隻食指均勻繞成圈形，中央的洞約一吋半直徑，排在兩個抹了薄油的大烤盤上，蓋上布使其發酵二十分鐘。（因為 bagel 不必長時間發酵，從第一個麵糰塑好就開始計時二十分鐘，所以進行這個步驟時請動作快一點。）在第二次發酵的同時，請在大的深鍋中加熱一加侖的水，並加入一湯匙的白糖。沸騰後將火力轉小讓水保持熱度即可，再將發好的麵糰輕輕放入鍋中，一次四個不要讓麵糰擠在鍋中，煮三十秒至一分鐘後再翻面煮相同的時間，用平的濾杓輕輕撈起，並用紙巾或乾淨的布將水份擦乾後，再排入烤盤中並在表面撒上芝麻等裝飾。（如果想要成品表面有光澤，可在第二次發酵後，先入烤箱離上火源約五吋左右，將麵糰先烘 (Broil) 一分鐘後再翻面烘一分鐘，接著再重覆煮和烤的步驟。如先烘過就要注意烤的時間不要過長。）

烤箱預熱至華氏 375 度（攝氏 190 度），入烤箱烤二十五至三十分鐘，或至表面呈金黃色，從盤中取出置於冷卻架上冷卻。

BAGEL

材料：

1000g(BREAD FLOUR)、50g(BUTTER)、乾酵母 10g、水 600g、鹽 10g、糖 25g

作法：1. 高筋麵粉中加入乾酵母、鹽、糖。2. 加水搓揉。3. 揉捏時間和手勁有關，用攪拌機亦可約需 10 多分鐘，直到將麵糰拉起像橡皮筋一樣有筋度即可。4. 加入奶油繼續搓揉（約再 12~14 分鐘）。5. 揉捏到奶油全融入麵糰中，表面會呈光滑樣。6. 將麵糰切成每塊 100 g 大小。7. 以拇指挖洞。8. 再以雙手圈住拉圓。9. 待發酵到 2 倍大時，放入 70°C 水中過水。（注：煮 1 分鐘左右）10. 將烤箱以 200°C 預熱 20 分鐘，放入麵糰烤 10 分鐘後，將烤箱轉到 180°C，再烤 10 分鐘即可。

玉米面包

玉米面 3/4 杯 面粉 1 杯 bp2 小勺 雞蛋白一只 雞蛋一只 香草精 1 小勺 牛奶半杯 糖 1/4 杯 鹽半小勺 植物油 1/4 杯

1, 烤箱預熱 400F 2, 干的成分充分拌均 3, 雞蛋和蛋白都打散，再雞蛋內加如牛奶，油和香草精

4, 再倒如干成分中，拌均即可，不要攪拌 5, 倒如已經塗過油的烤盤內，放入烤箱，20 分鐘就可以了

蛋塔制作(可作 24 個的分量):

一杯半水, 半杯糖, 三分之一杯牛奶, 四個雞蛋. (一杯 = 1 cup = 250ml).

1. 雞蛋先打勻, 加糖水, 奶, 再打勻.

2. 蛋液靜置 15min(去掉氣泡), 液體用小勺舀入脆皮中(脆皮從冰箱里取出, 放置 5 分鐘後再加蛋液)(注意: 不要舀氣泡. 只舀 9 分滿, 多了, 加熱後會漫出來).

3. 脆皮(tart shell)在 food basic 有買. 在 frozen food 區, 一盒(12 個) <\$3.

4. 放入 OVEN(Oven 先預熱到 450F, 再放入), 450 華氏度烤 10 分鐘, 然後 375 華氏度再烤 10 分鐘即成.

5. 稍涼後, 去掉 shell 下面的鋁碗, 美味的蛋塔就做好了.

Tips:

1. 糖可以少加, 不可多加, 這個分量已經很甜了.

2. 到時間後馬上取出, 這樣表皮才脆.

3. sheet 放在 oven 中间,太高蛋液颜色容易变深,太低脆皮容易烤焦.一次最好放 12 个.
4. 鸡蛋最好先从冰冰箱里取出来,放到不凉后再做,否则不容易打匀.
5. 最好用搅拌机打,否则太累.
6. 严格按配方加水和奶.

台式蛋塔 (油皮蛋塔)

材料: (12 個)油皮材料: 高筋麵粉 45g 低筋麵粉 45g 酥油(shortening)約 2TBSP (撥平量匙, 不要量多了) 糖粉(powdered sugar) 20g 水 40cc

油酥材料: 低筋麵粉 130g 酥油 3 又 1/2tsbp

蛋塔水材料: 奶水(evaporated milk)180g 水 180g 砂糖 180g 全蛋 210g(約 3 個大的) 蛋黃 40g(約 2 個大的)

做法: 1.製作蛋塔水: 把奶水和水用小鍋煮開, 加入糖, 拌煮至溶解, 離火, 加入全蛋和蛋黃拌勻, 過濾備用。

2.製作油皮: 將所有油皮材料放入鉢盆裡, 混合成糰, 放在案板上反覆搓揉至表面光滑且有點筋度。用保鮮膜覆蓋麵糰, 使鬆弛 10 分鐘。

3.此時可以製作油酥: 混合油酥材料在鉢盆, 反覆搓揉至成糰且表面光滑。(可能剛開始會覺得很乾, 千萬不要自行添加材料, 要有點耐心, 揉久一點自然會變均勻且慢慢成糰狀)

4.將油皮與油酥分別切割成 12 等份。取一個油皮, 放入一個油酥, 包好, 用手指慢慢捏緊收口, 以掌心輕壓推平, 再用擀麵杖自中心向前後推擀使成長片狀

5.然後輕輕捲起,

6.把麵糰換個方向, 重複上個步驟的方法, 輕輕壓平、擀開、再捲起,

7.然後把捲好的麵糰再壓平, 擀開成圓形薄片(要比塔模大一些。擀好是很薄的喔~因為烤熟會變厚), 就可以鋪在塔模裡了, 捏塔皮是比較費工的步驟, 如果不講究美觀, 就只要把邊邊收好, 把蛋塔側邊的塔皮捏成厚度相當就可以了, 多出塔模的邊邊可以捏些花邊。如果懶得摺花邊, 就隨便把邊邊捏一捏, 收個邊就行了。

8.塔皮整形後, 就把蛋塔水注入塔皮, 約 8~9 分滿即可, 不要太滿, 因為麵皮會變厚, 所以蛋塔水會溢出來。送入預熱至 350F 的烤箱烤 20~25 分鐘即可。

挞皮--用派皮的做法做的

一杯 all purpose 面粉, 1/2 汤匙盐, 1/3 杯冻黄油, 2-4 汤匙冰水

混合面粉和盐, 用汤匙加黄油入面粉直到成为粗面包屑状。与冰水一杯混合一会儿, 轻轻搅动直到形成一个球。(要保证低温) 放入冰箱 30 分钟。(这个时间我省掉了) 将揉好的生面放入模子, 轻轻按压, 勿抓。放入冰箱 30 分钟。

塔水:

把奶水煮到快沸騰時離火,加入糖拌融後,加入打散的蛋,過濾後,(我没有过滤) 倒入八分滿到塔皮中.用 160 度(我没有换算, 直接用了 350F) 隔水烤約 25~30 分鐘,要放在最下層,烤約 15 分鐘後,加蓋鋁箔。

做派皮 **Basic Flaky Pie Crust DOUGH**

2 1/2 cups all-purpose flour

1 rounded tablespoon sugar

1 rounded teaspoon salt

1/2 cup chilled unsalted butter, cut into pieces

2/3 cup frozen vegetable shortening, cut into pieces

4-6 tablespoons ice water

2 teaspoons apple cider vinegar

Combine flour, sugar and salt in food processor; pulse to blend. Add butter and shortening and cut into flour mixture using on/off turns. When mixture resemble coarse meal, transfer to large bowl. Combine 4 tablespoons ice water and cider vinegar in small bowl; pour over flour mixture. Stir with fork until moist clumps form, adding additional 2 tablespoons ice water if necessary.

Gather dough into 2 balls and flatten balls into disks. Wrap in plastic and chill 30 minutes or up to 4 days. Well-wrapped dough can be frozen up to 2 weeks. Allow dough to soften slightly at room temperature before continuing.

泡芙 **Puff** 製法

材料: 牛油半杯 (1/4LB), 糖 1 汤匙, 面粉 1 杯 (半 LB), 蛋 4 个, 水 1 杯

制法: 1, 將水, 牛油和糖加热, 放入面粉, 慢慢搅拌至浆状. 2, 將鸡蛋加入粉浆内, 用手搓揉至成粉团. 3, 將粉团分 10 份, 烤 25-35 分钟, 375 度. 4, 切开夹馅。

puff

4 oz butter 8 fl oz water 1/4 teaspoon salt 4 oz all-purpose flour 4 eggs

Place butter in a medium saucepan. Add water and salt. Bring to boiling, stirring till butter melts.

2.Add flour all at once, stirring vigorously(一下倒进去,然后使命儿搅匀). Cook and stir till mixture forms a ball that doesn't separate(俺的经验,如果是按一半的分量来的话,不用再在火上做了,直接到入面粉,快速搅拌均匀).

3.Remove from heat; cool 10 minutes(会太长点,5 分钟左右,摸摸温温的,不会烫手就好了).

4.Add eggs, one at a time,(非常重要,不要图方便一次加入) to flour mixture, beating with a wooden spoon after each addition for about 1 minute, or till smooth(一定要一个蛋完全融合到里面了,再加下一个蛋,成品比较黏稠,参看图).

5.Scoop up some dough with a tablespoon. Use another spoon to push off the dough in a mound onto a lightly greased baking sheet(不可压趴下,随意的一山包就好了).

6.Leave 3 in between the puffs for expansion. Bake in preheated 400 degrees F(烤箱预热时间长一些好). oven for about 30 minutes(25 分钟就很好了), or until golden brown(中间不可以打开门,烤好后再在烤箱内放几分钟). Remove puffs from pan. Cool on a rack.

7. Slice of the tops (or cut in half). With a fork, gently scrape out any soft, moist dough. Work carefully so that you don't puncture the crust.

秘诀:

1: butter 在水中化时, 要等水比较热了才放面! 面象烫面, 搅好后是非常稠的东西, 基本上是面团了, 只是比较软。

2: 再打好蛋, 一批批加进去, 搅拌, 成了很稠的糊。(我感觉糊的稠稀是关键。)

Tips:1. 调均匀的麵糊是膏糊状的。我都是用橡皮刀拌麵糊, 很好用。

2. 蛋汁不可加得太急, 要分几次加入, 每次都要确实拌匀了才继续加。最好另放小碗打散了才加。添加蛋液时按照爱厨建议的“锅子离火后, 等个一分钟就开始加蛋汁”并快速搅拌, 一个蛋好象不够, 我用了两个蛋。

3. 烤箱要先预热才能放进去烤。

4. 我的食谱说要用沾了水的汤匙挖取麵糊放到烤盘上, 但水不宜太多, 依我看, 其实不沾水也可以的。我是右手拿汤匙挖麵糊, 左手食指把麵糊自汤匙拨下来。太多水反而会影影响烘烤效果。

5. 400度 F 会容易把泡芙底部烤焦, 我建议改为 350F, 约烤 15 分钟, 烤到成浅黄色就可以取出。

4oz 黄油、4oz 面粉、4 个大 (large) 鸡子、1 杯水、一小撮盐。一加蛋就稀了, 是加蛋后搅得不够。每加一个蛋都要用力搅, 搅到均匀上劲为止, 应该就可以了。

奶酪馅 creamcheese 加 sugar, sourcream, lemon juice 打到很 smooth 就可以了。

卡士達醬 (份量刚好适合我之前贴过的小泡芙配方, 可填 16 个小泡芙)

材料: 蛋黄一个 砂糖 2 又 1/2 大匙 麵粉 1 大匙 牛奶 100cc 香草精少许

做法:

小锅里打散蛋黄, 筛入麵粉与砂糖, 加入牛奶, 小火边煮边搅拌至成浓糊状, 蛋奶糊中心噗噗地成微沸状即可取出。滴一点香草精, 放凉就可以拿来填泡芙了。如果吃不完, 应该放置冰箱冷藏室, 可以放几天。

泡芙

皮: 奶油或玛琪琳一条 (4 盎司)、水一杯、麵粉一杯、盐少许、蛋四个

泡芙馅: Instant Vanilla Pudding (3 又 1/8 盎司) 三包 (在美国一般超市即可买到的美式布丁粉)、全脂牛奶二杯

做法:

泡芙皮:

用小型带把锅将水、盐和奶油煮滚至融化, 加入麵粉, 用筷子搅拌成麵糰至无麵粉颗粒即可, 离火冷却十分钟

烤箱预热 400F, 烤盘二个, 用铝箔纸覆盖表面

将蛋一个加入麵糰搅拌至蛋完全融入至有黏性, 而后加入另一个蛋重复步骤, 直至四个蛋都用完。

用二隻小汤匙, 一隻挖起麵糰, 另一隻将麵糰刮下成为小山丘状, 切勿压平, 每个麵糰相隔约二吋, 可做十八至二十个

放入烤箱烤三十至三十五分钟, 记得在十五分钟时上下烤盘对调以便均匀

待泡芙皮冷却后, 用刀从旁边切开小口, 勿切断, 填入泡芙馅即可

Coconut Puffs

3 small eggs, beaten 1 1/4 cups sugar 2 2/3 cups shredded coconut Oil for greasing

Preheat the oven to 300 degrees F. Grease a baking sheet with oil.

Mix the beaten eggs with the sugar and coconut. Mound coconut mixture onto baking sheet. Bake for 20 minutes until golden.

COCONUT PUFF

一点心得就是如果用 SHREDDED SWEETENED COCONUT, 把 SUGAR 减去一半。要点: 蛋先打开, 糖分三次加入, 高速打蛋, 到所有蛋液成为泡泡, 再加入 COCONUT, 略拌, 用小勺挖出, 堆在 GREASED BAKING SHEET 上面。切不可压平!

不用 SCALE 的 PUFF 配方

材料

BUTTER 1/2 CUP 水 3/4 CUP 面粉 1 CUP 蛋 4 个 盐 1/4 茶勺

做法: 黄油及水放入不锈钢锅煮至水开。立刻加入筛过面粉, 离火搅拌成半透明状, 待稍凉, 将蛋一个一个打进锅里, 用力搅成面糊。用小勺一个个挖出来放到烤盘上, 留好距离, 放入预热的烤箱里, 200C/400F 烤 30 分钟。

打鸡蛋的时候不能太凉, 稍微停一下就把鸡蛋打进去就可以。另外, 我因为觉得 400F 30 分钟时间太长, 所以自做主张减少了 10 分钟。虽然我关了烤箱后又继续把 PUFF 放了 10 分钟, 我觉得里面好象还是欠点火候。

至于馅, 我觉得别的都麻烦, 就用的现成的香草 ICE CREAM, 味道也很好呢。

美味蛋白棒

材料: 蛋白 1 个 砂糖 50g 即溶咖啡 2 小匙 热水 2 小匙 (如果有食用色素, 也可酌量加入, 变成彩色蛋白棒!)

做法: 1. 蛋白放入料理盆以手提搅拌器打发, (打到提起搅拌器后, 泡沫能直立) 放入少许砂糖再继续打 (砂糖一次不要放太多), 再打到泡沫能成直立状, 如此反复放砂糖、打发的步骤约 5-6 次到砂糖全部打入蛋白泡沫里。

2. 即溶咖啡溶入热水里拌匀, 加入蛋白泡沫里拌匀即可。

3. 预热烤箱至 250F, 将蛋白糊放入挤花袋, 以 7mm 圆形花嘴挤蛋白糊于烤盘上, 挤成一条一条的长条状, 即可放入烤箱烤; 烤约半小时。

4. 以刮刀小心地刮出每條蛋白棒, 並放置平盤晾乾。需注意的是, 因为蛋白棒一旦凉了就会立刻变硬、变脆, 所以建议烤盘不要拿出烤箱, 直接在烤箱里取出蛋白棒, 以免变脆后不易完整取出。

5. 蛋白棒取出后, 因为极易受潮, 所以应该放置干燥罐子里保存。

全麦饼干

WHOLE WHEAT FLOUR 1 CUP BUTTER 1/4 CUP MILK 2 TBS LEMON JUICE 1 TBS SALT 1/2 TEASPOON

VANILLA 1/2 TEASPOON SUGAR 1/2 CUP BP 1/2 TEASPOON BS 1/4 TEASPOON CHOCOLATE DROPS 若干

把 BUTTER 冻一冻, 然后切成几小块, 放在大碗里面, 加入糖, 用搅拌器的高速打 2 分钟左右, 成为细小的颗粒, 然后加入牛奶, 继续搅拌, 然后加入柠檬汁, 继续搅拌, 成品仍是小颗粒。

面粉，BS，BP，过筛，加入混合物，用 MIXER 搅拌，成比较大的象小石子的颗粒，用手把颗粒团起来，成个球，马上包入保鲜模，放入冰箱上层，冻 5 分钟(也可以放在下面多放放>30 分钟，我因为来不急就放上层的)。

面团包在一个大大的保鲜模内，用橄面丈隔着保鲜模把面团满满橄成 2-3mm 的面片，切成自己喜欢的形状，放入撒了面粉的 COOKIE SHEET，每个表面压如若干 CHOCOLATE DROPS，烤箱事先预热 350 F 10 分钟，然后烤 10 分钟左右，或者看到表面变棕色。在 COOKIE SHEET 里面放一分钟，然后取出，放在 饼干架上凉 5 分钟-10 分钟就好了
是不是很简单，谁都可以做的，如果没有 MIXER 把黄油切成小粒，并且注意面粉搅拌均匀，就可以做出同样好吃的 COOKIE 来的。

車輪餅乾

材料:

軟化奶油 180 公克、黃砂糖 180 公克、蛋 1 個、低筋麵粉 3 杯、BP 1 又 1/2 小匙、可可粉 1 大匙。

做法:

1. 奶油加糖加蛋，打發後分成兩半。
2. 低筋麵粉加 BP，過篩後分成兩半，一半加入篩好的可可粉。一半奶油加入有可可粉的粉類揉成球，另一半則做成無可可粉的麵球。
3. 將兩麵球分別橄開後重疊捲起，再切成薄片，以 170°C，烤 15 分鐘。

補充：1 最好一開始所有材料，粉類及奶油等，皆分成二等等分，以免分配不平均 2 記得在桿麵糰前底下鋪上保潔膜，方便捲起朱古力曲奇 **Chocolate Chips Cookies**

材料：做 18 片曲奇

朱古力粒 100 g 低筋麵粉 100 g 牛油 100 g 雞蛋 1 個 鹽 1/4 茶匙 糖霜 30 g 黃砂糖 30 g

做法：

牛油、雞蛋置室溫中，備用。牛油用打蛋器打至乳白色忌廉狀，加入糖霜、鹽及黃砂糖，慢慢打至糖溶解，再加入雞蛋拌勻。加入已篩好的麵粉用手慢慢拌勻，搓成麵糰（不需搓太久，否則曲奇不會鬆脆）最後加入朱古力粒混合

用大匙分成 18 個小圓麵糰，放在焗盤上，輕輕壓平，置入焗爐用 180°C 焗 15 分鐘即可

巧克力夾心小曲奇

預熱烤箱 180 攝食度/350 度

大碗 150 克 UNSALTED BUTTER 溶液，100 克 ICING SUGAR 充分搅拌均匀。小碗里把 2 个鸡蛋黄，VANILLA EXTRACT 少许，30 毫升水搅拌均匀后加入大碗中。筛入 330 克面粉和 1/2 TEASPOON BAKING POWDER。搅拌均匀后用手揉成一个面团，混入少许葡萄干。面团包上保鲜膜，放入冰箱下层冷藏 30 分钟以上。面团在 2 层蜡纸间擀成 4 毫米厚的面饼，用 COOKIE CUTTER 刻成直径 3 厘米左右的小圆面坯。放入烤箱 10-15 分钟。

这样已经很好吃了，在中间夹入巧克力酱就成了夹心饼。

葡萄乾燕麥餅乾

材料

3/4 杯軟化的奶油 一杯黃砂糖 半杯白糖 1/4 茶匙小蘇打粉 (Baking Soda) 一茶匙泡打粉 (Baking Powder)

半茶匙肉桂粉 一茶匙香草精 (Vanilla Extract) 一個蛋 一又四分之三杯麵粉

二杯較粗的燕麥片 (Rolled Oats)，請不要選擇即溶燕麥 (Instant Oats) 一杯黑色葡萄乾

作法

預熱烤箱至華氏 375 度 (攝氏 190 度)。在一個大的混合碗中，用電動攪拌器先攪拌奶油三十秒，接著再加入小蘇打粉、泡打粉、肉桂粉、白糖和黃砂糖，用中高速攪拌約二至三分鐘，攪拌至完全乳化均勻，變成細細綿綿的樣子；再加入蛋和香草精中速攪拌二分鐘至均勻。接著加入麵粉，用長柄攪拌匙手工攪拌均勻即可，不必過度攪拌，最後再倒入燕麥片和葡萄乾拌均勻。

用圓形量匙 (一茶匙量) 挖等量的麵糰 (約可做四十八個至五十個)，間隔 2 吋排在不抹油的大烤盤上，用鏟子或手略為輕輕壓整齊。入預熱好的烤箱烤十至十二分鐘，或者餅乾表面和邊緣已呈淺淺的金黃色。從烤箱中取出烤盤放置一分鐘，再用平的鏟子把餅乾一片一片，移至冷卻架上使其完全冷卻。

葡萄干玉米餅

用料：A) 黃玉米粉 1 杯 普通面粉 1 杯 糖 1/3 杯 發粉 (baking powder) 1 茶匙 鹽 1/4 茶匙 B) 無鹽黃油 1/4 杯 (1 小條，切成小塊) C) 葡萄干 1 杯 D) 大雞蛋 1 個 大雞蛋黃 1 個 磨碎的檸檬皮 1 茶匙 純香草精 1 茶匙

做法:

1. 預熱烤箱到 350F。烤架放烤箱中層。烤盤墊錫紙備用。
 2. 在大碗里混勻 A 的材料，然後放入黃油 (注意，黃油要冷的，剛從冷藏室拿出來的好)。用手把黃油和粉搓勻。如果還有一些小的黃油塊兒沒搓入粉里也不要緊。
 3. 加入葡萄干。混勻。
 4. 在小碗里把 D 料攪勻 (不要打發)。倒入粉/葡萄干混合物，拌勻。這時候面团可能看上去比較干，不成團。但是如果用手指捏一小搓，應該可以黏住。
 5. 在案板上勻一薄層面粉，把面团倒在板上，反復揉幾次，直到面团表面光滑。
 6. 把面团分成 4 等分。每份捏成 12 英寸長的長條。按扁，每條切成 7-8 塊兒菱形塊。
 7. 放到準備好的烤盤上。
 8. 350F 烤 12-15 分鐘，或烤至點心呈金黃色，略膨脹，摸起來比較硬為止。烤時每隔 5 分鐘查看一下點心的底部是否焦得太快。如果這樣，在原有烤盤下再墊一個烤盤接着烤。烤好後，把點心放到架子上晾涼。
- 儲存：在密封點心桶可以在室溫保持一周。

提拉米蘇(Lorenza di Medici's Basic Tiramisu)

材料

蛋黃 3 個 蛋白 1 或 2 個 細砂糖 3 大匙(tablespoons) 酒 1+1/3 杯 (VIN SANTO, or MARSALA, or 白蘭地, or 藍姆酒, or 咖啡酒) 義式(濃)咖啡 1/4 杯 馬士卡彭乳酪 Mascarpone Cheese 8 盎司(227g) 鮮奶油 1/2 杯 手指餅乾 Lady Fingers 4 盎司

做法

1) 取一只鐵鍋, 混合 a 蛋黃及一匙砂糖, 隔水加熱同時用打蛋器不停地攪拌至色澤變淺黃 2) 加 1/3 杯的酒於(1)中, 繼續攪拌至蛋黃液變稠. 完成後, 放置一旁冷卻. 3) 取另一個大碗, 混合 ef, 拌勻後, 加入一匙砂糖, 再拌勻 4) 將鮮奶油打至濕性發泡 5) 取另一只大碗, 打蛋白至起尖(stiff), 將打好的蛋白加入(2)中 6) 將剩下的酒倒入淺盤中, 取手指餅乾沾酒, 排列於裝成品的玻璃碗或酒杯中 (可用 9 吋*2 吋玻璃烤盤) 7) 蓋上一層(3)料(約 1/2 的份量), 再蓋上一層(5)料(約 1/2 份量), 蓋一層(4)料(約 1/2 份量) 8) 重覆先前步驟, 蓋一層沾酒餅乾→馬士卡彭乳酪→蛋黃酒料→鮮奶油料 9) 冷藏數小時後再食用

義大利球形鬆餅

材料: (20 個份) 預先準備: 把奶油從冰箱拿出來, 放到恢復為室溫。

蛋 1 個 奶油 (butter) 60g 砂糖 30g 麵粉 50g 玉米粉 (corn starch) 50g 香草精或香草油少許

做法: 1. 將蛋煮成白煮蛋, 剝去蛋白不用, 蛋黃用濾網壓碎、過濾 (用湯匙壓濾)。

2. 把奶油打成乳霜狀, 加入砂糖攪拌使糖溶解, 然後加入濾細的蛋黃充分攪拌均勻。加入香草油拌勻。

3. 麵粉與玉米粉混和後過篩加入, 以切菜方式攪拌混和。(用按壓的方式略為拌勻, 不要用畫圈狀攪拌)

4. 當全部成為鬆散狀時, 把麵團壓成團狀取出, 放在大張的保鮮膜中央, 用保鮮膜包好, 隔著保鮮膜用擀麵棍擀壓成 1 公分厚的長方形, 放入冰箱靜置 1 小時。

5. 取出, 將材料分成 20 等份, 手上沾點麵粉 (材料份量以外), 將材料揉成拇指般大小的圓球, 中央以拇指指腹用力按出凹洞, 並排列在刷了薄油的烤盤上, 以預熱至 325F 的烤箱烤 15-20 分鐘。烤出表面變成淡黃色即可。

(注: 用拇指指腹壓凹洞的時候, 麵團邊緣會產生裂痕, 這是正常的, 不用修補)

杏仁脆片

材料: A: 蛋白 100g (約三個)、糖 100g (約 3/4 杯) (不喜甜者取 70g 即 1/2+杯即可)、沙拉油 40g (約 1/3 杯)、低筋麵粉 30g (約 1/4 杯) B: 杏仁片 200g

ingredient:

1. 3 eggs white 2. 1/2 cup sugar (reduce sugar for less sweet) 3. 1/2 cup all purpose flour 4. 3 table spoon olive oil (or vegetable oil) 5. 1 cup slice almond

做法:

1. 將材料 A 放入盆裡拌勻成乳白狀, 再將材料 B 放入拌勻。烤盤底部塗油撒麵粉。材料只要拌勻即可, 不需打發。

2. 將麵糊一匙一匙舀在烤盤上成為 48 小堆。

3. 用手指沾些沙拉油, 把每小堆推開成極薄的圓片 (或用橡皮刀以刀背輕敲開來) 即可烤焙。(愛廚注: 我是用湯匙舀一匙放到烤盤上, 再用筷子撥開杏仁片, 使杏仁片儘量不要重疊)

4. 烤好立刻趁熱用切麵刀或鏟子把餅刮下。如果放冷會黏在烤盤上刮不下來。

烤焙: 烤箱先預熱到 350F 度, 烤約 10 分鐘。(愛廚注: 5~7 分鐘就要打開來看, 以免烤焦)

preheat the oven to 250 to 275. bake it for 30 minutes or turn light brown. (when you bake for 20 to 25 minutes, check the oven. make sure the you are not over bake it)

蛋白可讓薄餅較脆, 故蛋白太少或麵粉太多都會使脆片變得硬而不脆。

愛廚注: 我照上列食譜, 把所有材料減半做了一趟, 結果覺得杏仁的比例有點高, 顯不出餅乾的薄脆感, 所以又把杏仁減量重做了一次 (我只做一半的份量, 所以本來杏仁是放 100g 的, 我第二次做就把杏仁片改成 40g。), 做出來口感更脆, 很好吃~

烤的時候一定要注意盯著看...我覺得烤五分鐘就要打開來看看, 因為餅乾很薄, 非常容易烤焦。

烤好的餅乾出爐後很快就會變硬, 所以要馬上把餅乾取下, 可以用扁平的工具...有刮刀最好, 其他或是硬紙板或飯杓都可以。鏟下來之後, 放在盤子裡放涼, 涼了之後就會變脆了。做好的餅乾要放在密閉袋裡保存才不會變軟。

如果能買到脫皮的杏仁片更好, 會更好吃。

調好的材料是流動狀的喔!!絕對不是麵糰或麵糊狀的~不要多加麵粉, 否則就不脆了。鋪生料的時候, 只要均勻薄薄鋪平即可, 不要太厚。

Cherry squares

2 1/2 to 3 cups all purpose flour (2 1/2 better) 1/4 cup sugar 1 teaspoon salt 1 pkg active dry yeast 1/2 cup milk

1/2 cup water 1/2 cup margarine or butter 2 eggs 1 can cherry pie filling

GLAZE(Optional) 1/2 cup powdered sugar 1/4 teaspoon almond extract 3 to 4 teaspoons milk

In large bowl, combine 1 1/2 cups flour, sugar, salt and yeast; blend well. In small saucepan, heat cup milk, water and margarine until very warm(120-130F)

Add warm liquid and eggs to flour mixture. Blend at low speed until moistened; beat 3 minutes at medium speed. By hand stir in the additional flour to make a stiff batter(batter, not DOUGH!!!) Cover loosely with plastic wrap and cloth towel (also essential for making bread dough).Let rise in warm place until light and doubled in size, about 45 - 60 minutes

Generously grease 13X9 pan. Stir batter; spoon 2/3 of batter into greased pan. Top with cherry filling. Spoon remaining batter by tablespoonfuls over filling. Cover, it rise in warm place until light, about 20-30 minutes.

Heat oven to 350 F. Uncover dough. Bake 35 to 40 minutes or until golden brown. In small bowl, blend all glaze ingredients . Dizzle over warm coffee cake.

草莓奶油冻

1. 草莓 8 个用 juicer 打成汁. 没有 juicer, 我是用 grater 上擦末的那个弄的

2. 鲜奶油 240ml 加糖打至糖融化。

3. gelatine 一包加半杯水融化后加热。

以上三种溶液倒在一起，搅拌均匀，冰箱冷藏室里放 4 小时左右最好隔夜，倒扣出来，吃！

奇異果酒果凍

材料：奇異果酒 100cc,洋菜粉 1 小匙+熱水 1 大匙，溶解 5 分鐘備用,水 200cc,糖 45cc

做法：

水 200cc 與糖放入小鍋煮滾，關火，倒入溶解好的洋菜水拌勻，再把奇異果酒倒入拌勻，分裝在容器裡，放入冰箱冷藏至凝固即可。愛廚注：不要用 Gelatine 代替洋菜粉，否則可能會有不易凝固的問題。洋菜粉=agar agar，在中國店有售。

椰子冰淇淋 **Coconut ice cream**

材料：蛋白 2 個 椰奶 (coconut milk) 200cc 白蘭地酒 2 小匙 鮮奶油(heavy cream) 200cc 糖 120g 水 2 大匙

做法：1.過濾椰奶，加入白蘭地酒拌勻備用。

2.鮮奶油放入鉢盆裡用 hand mixer 打到硬性發泡（打的時候，盆底要另置一個容器放冰塊水，以免攪打時溫度升高 cream 會消泡），拉起攪拌棒，可以拉出尖角即可。

3.另外打發蛋白，也是打到可以拉出尖角為止。

4.耐熱碗裡混和糖與水，放入微波爐加熱 2~3 分鐘，直到糖全部溶解且成膠狀糖漿。

5.將糖漿緩緩倒入蛋白糊，並繼續打發，然後倒入椰奶拌勻。

6.將打發的鮮奶油也加入，快速拌勻，然後將半成品倒入金屬模型或鋼盆裡，覆蓋保鮮膜，放入冰箱冷凍室冰半天即可。

愛廚注：1.原食譜是上述材料的一半，我覺得有點少，所以把所有材料加倍了 2.可以自己添加其他東西，像是葡萄乾等。

3.我沒有白蘭地酒，是用我自己釀的奇異果酒代替的，如果你有蘭姆酒（Rum）也可以。假如實在沒有，就算了~~

Tequila Sunrise

大米一把,泡几个小时,用 BLENDER 加好多饮用水,一些糖和一点 VANILLA EXTRACT,打好,然后冰起来就可以喝啦,很好喝的,不能加白兰地或伏特加,一定要加墨西哥的 Tequila. 具体做法是,用一个高杯子,倒入混冰的大米饮料,在上面加入草莓糖浆 (strawberry syrup), 再沿杯子边倒入 Tequila, 就成啦. 如果有小伞的话,也可以插一把. 下面红,上面黄,就像日出一样.

布流罗咖啡

又称“布鲁洛咖啡”，材料丰富、香气卓越的特调咖啡，香酸醇美，风格独一无二。

特色：柠檬皮切成螺旋状挂在杯口，柠檬皮上插丁香，加上酒香与玉桂香，混合成独一无二的特调咖啡。

诀窍：也可先将柠檬皮、丁香、酒放进手提锅中，点火后再倒入杯中，亦可依顺序将材料倒入杯中。

材料：热咖啡 1 杯、加利安诺香甜酒（Galliano）1/2OZ、白兰地 1OZ、柠檬皮适量、丁香 6 个、肉桂棒 1 支、糖包。

程序：热咖啡 1 杯约 7 分满，加 1/2OZ 加利安诺香甜酒、1OZ 白兰地，再将柠檬皮切成螺旋状，插入丁香 6 个，插入肉桂棒一支，附上糖包即可上桌。

蛋乳 (egg nog)

真正的蛋乳，无论是否加罗姆酒（rum），都是超级享受。3 只鸡蛋，黄白分放 2 汤匙糖，可依口味调整

1/2 茶匙香草精（vanilla extract）3 杯牛乳或 half-and-half 1/2 杯罗姆酒（可不用），可随意增加用量

1、将蛋黄与糖一起打至均匀混合；搅入香草精、牛乳或 half-and-half 和罗姆酒（可不用）。

2、打蛋白，然后将蛋白调入。（不需要过于轻手轻脚，调入蛋白后饮料的颜色应该变淡，但不应能看到蛋白。）撒上磨好的肉豆蔻即可饮用。

YOGURT

把 2-3cup 牛奶加少许糖，放入容器内加热至 50-55 摄氏度，加入 1 罐的商店里买的 Plain Yogurt 原味酸奶，我个人认为达能的牌子做出来效果最好，然后把容器尽可能保温，如果保温效果好的话，不到十小时就可以喝了，喝前如果搅拌均匀放入冰箱冷藏一个半小时左右效果就更好了，如果喜欢，还可加入搅拌均匀的水果，做成各种口味的酸奶。

印度风味，用酸奶制的甜品 **lassi**

三杯原味酸奶(plain yogurt) 一杯牛奶 一杯半水 半杯糖 冰块

一杯去皮切成丁的芒果(本来是要用罐装 mango pulp 的，我就用鲜芒果，哪儿都有卖的，而且营养更好，效果也不错。呵呵)

上述成分都放进 blender，打匀(如果用 mango pulp，就不必用 blender 了，搅和匀即可)。玻璃杯里放冰块，然后再把打好的 lassi 倒进去。用吸管喝，或者端起来直接喝都成。风味独特的健康食品，

奶酪

首先需要凝乳片(rennet tablet)超市里有，将其放在冷水里溶化，每片可以做两碗。牛奶煮开后放冰箱里冷却到口尝不烫即可，省事的可以把牛乃稍微热一下就成了将凝乳剂倾入奶中，稍加搅和，冷放进冰箱，冰凉即可食用。可以加酒，糖，瓜子仁调味，我计划下回加巧克力，葡萄干试试

Two cups of milk(any kind, whole fat, 2%, 1%), heated to around 75 degree(can be heated in microwave, 1100W for 2 mins), let it cool to room temperature, add one Junket Rennet Tablet(you can buy at grocery stores, If in New Jersey, Super Fresh has it, \$1.59 for 8 tablets). Dissolve the tablet. You can add sugar, vanilla and others at this time and put it into fridger about 3 hours. It is done!

milk shake

8 scoops of vanilla ice cream

(I like BlueBell's butter Pecan,it give more texture)

1/2 cup of milk

3 tablespoon of frozen concentrated orange juice (pineapple juice)

把材料放入 blender 里，打 30 秒即可。

倒入细长一些的玻璃杯中，插一根粗的绿色的 straw, 切一片黄色的柠檬夹在杯沿儿。

巧克力煎饼

面粉 1/2 CUP, 牛奶 3/4CUP, 可可粉两大匙，香草精半小匙，BP 匙尖一点点，鸡蛋一个，巧克力 SYRUP。

将全部材料放入大碗里搅匀，下锅摊成数个薄煎饼。将煎饼上撒上巧克力 SYRUP 摆起来切成块，稍加装饰即可！

Italian Bread Pudding 義式麵包布丁

材料：

奶油適量（抹烤碗用） 小蘋果 2 個（去皮、去核，橫切成圓片） 糖 1/4 杯 白酒 2 大匙（white wine/白葡萄酒）

去皮麵包片 3 又 1/2oz.(如有法國麵包更佳，切成約 1~1.5 公分片狀) light cream 1 又 1/4 杯 蛋 2 個 柳橙皮 1 顆，切絲

做法：

1. 麵包片先放置兩、三小時使表面略為氧化變硬，不用完全變硬，只要 slightly stale 即可。蘋果去皮、去核，橫切成圓片，泡在薄鹽水裡備用。削下柳橙皮、再把皮切成細絲狀備用。

2. 烤碗抹上一層奶油，把蘋果片鋪在烤碗底部。撒一半的糖（也就是 1/8 杯）在蘋果片上，淋上白酒

3. 鋪上麵包片，壓一壓使麵包片平貼。light cream 加入打散的蛋汁中拌勻，再加入剩下的糖與柳橙皮絲拌勻，然後均勻倒在麵包片上。稍稍提起烤碗，用叉子壓一壓麵包片，使吸收汁液，靜置半小時使浸泡入味。

4. 預熱烤箱至 350F，放入烤箱烤 25 分鐘，表面金黃即可。

Yorkshire Puddings

Scant 1 cup flour (15 tablespoons) 3/4 teaspoon salt 1 egg 1 1/4 cups milk 1/4 cup lard

In a bowl sift flour and salt together. Make a well in the center and add the egg and 1/4 cup of milk and beat together, gradually incorporating the flour and adding the milk as necessary to form a smooth batter but being careful not to over-beat. (Batter should be the thickness of heavy cream.) Allow batter to rest for at least half an hour.

Preheat oven to 425 degrees F.

Place a teaspoon of lard in each well of a 12 cup muffin tin, and heat in the oven until very hot, about 5 minutes. Divide batter between wells and bake until risen, puffed and golden brown, 15 to 20 minutes. Serve immediately.

Huge Yorkshire Puddings

1/2 pint (285 milliliters) milk 4 ounces (115 grams) all-purpose flour Pinch salt 3 eggs Vegetable oil

Preheat oven to 450 degrees F.

Mix the batter ingredients together. Let rest for 10 minutes

Preheat a Yorkshire pudding tray or muffin tin with 1/2-inch (1 centimeter) of oil in each section. After the 10 minutes divide the batter into the tray. Cook for around 15 to 20 minutes until crisp and puffy, don't open the oven door before then or they won't rise.

双色果酱布丁卷(Jam Roly-Polys)

材料：1 cup all-purpose flour 1 1/2 tsp. baking powder 1/4 tsp. Salt 1/3 cup milk 1/4 cup sugar 3 Tbsp. Butter 2 Tbsp. Apricot or peach preserves or jam 2 Tbsp. Seedless raspberry or strawberry jam 1 recipe Lemon Sour Cream Sauce (option)

步骤：

1、将烤箱预热到 375° F。将面粉、Baking powder、salt、sugar 混合在一起。将 Butter 融化。将面粉混合物中间挖个坑，将牛奶一次到入后，放入融化后的 Butter，再搅拌，变成一个光滑的面团。

2、将面团擀成 30 x 20 厘米的长方形面片，把一种果酱抹在面片横向的半边，另一种抹在另外半边，稍涂厚些，(据说介绍的这两种类型的果酱在一起混合味道很好。也可以根据个人的爱好而定。)但是注意不要涂满，要留一个 1.5 厘米宽的边儿，防止烤的时候果酱流出来。

3、将面片从两个方向向中间卷，卷到一起之后再在中间抹点水，使它们粘在一起。

4、然后就是放到烤箱里烤 20 分钟，再冷却 10 分钟，然后切成 2.5 厘米宽的长条。

5、外国人吃的时候，是要趁热乎劲儿，再在上面浇一种 Sause，我一向对这些东东不敢尝试，不过有兴趣的可以试试。现将原文抄来如下：

Lemon Sour Cream Sauce: In a small saucepan combine 2/3 cup lemon curd and 1/3 cup dairy sour cream. Heat over low just until warm(do not boil).

红枣布丁

用料：红枣 250 克，白糖 100 克，淀粉 150 克，淡乳 500 克，蜂蜜 50 克。

做法：

1. 将红枣少将后放入锅中煮烂，去皮，去核，留肉，留汁待用；

2. 把白糖，蜂蜜，淀粉慢慢放入红枣汁中煮开，边煮边搅以免粘锅结块；

3. 将淡乳与枣肉倒进锅中搅匀；

4. 冷却后放入冰箱中待用。

Lemon Pudding Cake

3/4 C white sugar 1/4 C lemon juice

1 pinch salt 1 ? C milk

3 TBS melted butter 3 egg yolks

1/4 C all-purpose flour 3 egg whites

1 tsp grated lemon zest

1)Preheat oven to 350 degrees F. Grease and flour an 8 inch pan.

2)In a large bowl, combine sugar, salt and melted butter.

3)Beat in the flour. Stir in the lemon zest and lemon juice. Combine milk and egg yolks, and add to lemon mixture.

4)In a large glass or metal mixing bowl, beat egg whites until stiff peaks form. Fold 1/3 of the whites into the batter, then quickly fold in remaining whites until no streaks remain. Pour batter into prepared pan.

5)Set cake pan in a water bath. (Pudding will form to the level of the water bath with cake on top.) Bake in the preheated oven for 40 minutes, or until top is lightly browned. Serve warm or cold.

玉米奶冻

UNFLAVORED GELATIN 一袋, CORN STARCH 2 TSP,

MILK 2 CUP, 甜玉米粒儿随意,糖随意.

MILK 1 CUP 加入 GALATIN,泡一分钟到溶解.CORN STARCH 加 2TSP 的 MILK 溶解.

MILK 1CUP 加热,加入甜玉米粒儿,糖煮开.加入溶解了 GALATIN 的 MILK 和 CORN STARCH 溶液,煮到开,到入容器,冰箱里面放置 1 个小时左右,结成冻即可.

雞蛋布丁

材料: <1.> 牛奶 2 杯、糖半杯、蛋黃 3 個<2.> 明膠 (吉利丁/Gelatine) 20cc、水 40cc (注: 我喜歡軟一點的口感, 所以吉利丁只加 15cc, 也就是 7g 小包裝一袋。)

做法:

1.將<1.>料拌勻備用。

2.將<2.>料攪拌均勻後, 隔水蒸化, 倒入<1.>料再拌勻, 然後以小火煮約 5 分鐘, 過濾、放涼後, 即可盛入模型中。

3.放入冰箱冷藏至凝結即可食用。

焦糖做法:

糖半杯放入小鍋, 用小火煮至顏色變深, 然後沖入四分之一杯滾水稀釋。將焦糖倒入每個布丁模型或容器底部, 等焦糖變涼、變硬之後, 再倒入布丁蛋液, 放入冰箱冷藏使凝固即可倒扣至小盤食用。

西式薩琪瑪

原料:

1. 米花(CRISP RICE): 选一种在卖 cereal 的地方可找到的米(PUFFED RICE 或 CRISP RICE).用量: 一袋(大的用半袋).

2. MARSHMALLOW (超市有卖)用量: 一袋(小包装为 10 OZ)

3. BUTTER 用量: 1/2 条(一条是 4 OZ)

4. 其它: 熟籽籽仁, 熟芝麻(炒一下), 葡萄干等用量: 适量*这部分是为了增加味道, 可以随意增减.

工具: 一个大的用来搅拌的容器, 一个用来成型的平底容器, 其厚度即为萨琪玛的厚度.

作法:

1. 加热: 把 棉花糖 和 BUTTER 放在微波炉里加热 2 分钟. BUTTER 可能不会完全溶解, 可用力搅拌直至完全化掉(用余热)

2. 搅拌半成品: 把 1,2,3,4 全放在大容器里, 用力搅拌至所有的干料都粘在一起, 且没有剩余的糖浆. 如糖多则加米花.

3. 按压成品: 把搅拌好的半成品放到平底容器内, 用力压平. 可用木勺或不锈钢铲子, 抹上点黄油防粘.

4. 室温放置一小时或在冰箱里冷藏一会儿, 待表面比较干不太粘手.就成啦! 用带齿的刀子把盘中萨琪玛切成条条快快

cereal 点心

4teaspoon butter;1b 重袋装(最好是小粒)棉花糖;7cup 美国人早餐常用的 cereal 或 chex

低温在不粘锅内融化 butter 和棉花糖.关火后迅速倒入 cereal or chex.搅拌均匀.结果有点象萨琪玛,口感很好.

巧克力馅的椰汁芝麻团

材料: 糯米粉适量 (按做多少个而定, 我做了 8 个, 大概用了 1 杯糯米粉, 电饭锅配的那种小杯子), 澄面 Wheat starch2 勺, 椰汁适量 (也可用椰粉代替), 巧克力酱

做法:

1.头天夜里先将巧克力酱放到冰箱里冻成固体状,备用;

2.椰汁烧热,不用太烫,备用(如果是用椰粉的朋友,可以直接将椰粉和糯米粉和在一起,不过味道没有用椰汁来的浓);

3.白芝麻炒香(不要放油,直接在锅里炒,芝麻本身就有油),炒的时候不停用锅铲翻动,炒成金黄色即可;

4.把糯米粉,澄面和在一起,搅拌均匀,然后用椰汁将其和成面团状,将活好的面团揪成若干个小面团,轻轻用手分别压扁,然后把冻好的巧克力酱包进去;如果手头没有澄面的朋友,也可以不放,不放澄面的糯米团更加粘一些,放了澄面比较韧,且容易成型。

5.做好的糯米面团隔水上蒸锅蒸约 10-12 分钟, 出锅后, 趁热裹上炒好的芝麻即可。

芝麻局松饼

材料 高筋麵粉(可以用普通的) 2 0 0 克 發粉(Baking powder) 1 0 克 糖 6 5 克 牛油 4 5 克 蛋 1 隻

牛奶 8 5 克 黑芝麻 2 0 克

做法 1.高筋麵粉、發粉混合篩好 2.牛奶、糖放入煲內用慢火煮至糖溶解 3.除芝麻外, 加入其餘材料混合 4.最後加入黑芝麻拌勻 5.用木棍壓平(太約 1.5 cm 厚), 用圓模切出圓餅 6.將餅靜處 2 0 分鐘發酵 7.掃上蛋液, 放入焗爐用 2 0 0 C 焗 1 5 分鐘即成

低脂鳳梨酥(一口酥)

材料: (100 個, 皮: 餡=10g: 10g) 低粉 487g、奶油 195g、糖粉 170g、鹽 2g、奶粉 20g、全蛋 122g、BP 5g

做法:

1. 跟一般的鳳梨酥相同, 奶油跟糖粉只要混合均勻到稍微膨脹變白即可, 不需要打到全發。

2. 此配方不需要鳳梨酥的模型, 只要將外皮包住內餡滾圓, 再將他整形成正方體, 即可放烤箱烘烤。

3. 全火 170 度, 烤到成金黃色即可。

芝士一口酥

材料 1 6 個份 (我做飯沒量, 全用手抓)

栗粉 1 0 0 克 (我就用面粉代替啦) 片栗粉(木薯粉) 1 0 0 克 (少了份材料做的軟) 發粉(Baking Powder) 1 克

忌廉芝士 8 0 克 (cream cheese) 鹽 2 克 煉奶(或牛奶) 4 0 克 植物牛油 4 0 克(butter/margarin) 水 9 0 毫升

全蛋 5 2 克 (2 隻) 梳打粉 0.6 克(Baking Soda) 混合芝士碎 適量(碎 cheese)

蛋黃酥(32 個)

材料: 水皮:中筋 2 杯, 豬油 5 大匙 margarine 代替, 糖 2 茶匙, 鹽 1/4 匙, 溫熱水 1/2 杯。

油酥:低筋 1.5 杯, 豬油 5 大匙。

餡:紅豆沙 2 斤, 鹹蛋黃 16 個。

做法:

1 將水皮之麵粉先過篩, 糖、鹽先溶於熱水中。

2 將麵粉、豬油、熱水混合攪拌均勻, 揉麵, 鬆弛 30 分鐘後, 分割 32 等份。

3 低筋過篩後, 加豬油拌勻即成油酥, 分 32 等份。

4 取一份水皮, 包一份油酥包緊, 用桿麵棍桿長, 再捲摺, 連續 2 次。

5 豆沙 32 份, 每份 20-25g, 用 100。c 烤蛋黃 20 分鐘, 需噴 3 次蘭姆酒, 1 份豆沙包半粒蛋黃, 總量 35g。將每塊捲摺好之麵團壓平, 趕成圓薄片, 包入豆沙餡包緊用手搓圓, 上面刷上蛋黃水 (刷 2 次), 並點綴黑芝麻, 烤盤 350, 烤 25 分。

無糖低油冰皮月餅(12 個)

材料: 糕粉 (熟糯米粉) 110 克 (1 杯) 煮甜甜 10 湯匙(代糖) 白油 35 克 冷開水 150 克 無糖無油豆沙 300 克。

做法:

1 糕粉與煮甜甜混合均勻, 放置工作台上, 圍成粉牆, 中間留出空隙。

2 冷開水倒入粉牆中央, 加入白油, 先將油水混合, 在拌入粉, 用手揉搓均勻。

3 趕成長條, 分切成 25 公克重之小粉糰, 共 12 個。

4 豆沙 25 公克, 分成 12 個, 每個搓成小球狀。

5 沾點乾粉將小粉糰像趕水餃皮趕平, 中間放一個豆沙餡, 包成包子狀, 合口處向下, 沾點乾粉再放入月餅模型中, 用手壓平, 再到扣出來即可。

6 排列整齊, 蓋上蓋子, 放入冰箱冷藏半天後即可食用。

7 成品最好在 3 天內食用, 否則外皮會變乾硬, 有龜裂出現, 品質變差。

皮蛋酥

水皮材料: 麵粉 6 安士 水 1/4 杯 豬油 1 安士 糖 1 湯匙 雲呢拿香油 1/4 茶匙

油皮材料: 硬豬油 2 安士 麵粉 4 安士 酥油就是 shortening

餡料: 皮蛋 2 隻 (切粒) 豆沙 8 安士 蛋黃 1 隻

做法:

將油皮材料全部混合, 用手搓成麵糰, 放放雪櫃 3 0 分鐘, 讓粉糰發酵, 備用。水皮材料全部混合, 用手將麵粉及豬油一起搓揉均勻。水皮各油皮各切弁 1 6 等份, 把每份水皮按扁, 包入一份油皮, 捏緊邊緣成一小圓糰包成小圓糰壓扁, 以木棒輾長捲起, 重覆多次, 做成多層酥皮效果。分別以 1/2 安士豆沙包 1 粒皮蛋, 搓圓成餡備用將輾成圓形的酥皮包入 1 粒餡料, 緊搓, 收口朝下, 放狂墊紙上, 餅面塗上蛋液放在焗盤上, 置入已預熱的焗爐內, 以 1 8 0 C 焗 3 0 分鐘

蟹殼黃

材料:

油皮料:中筋麵粉 2 杯,糖 1 大匙,酵母 1 茶匙,鹽 1/2 茶匙,水 3/5 杯

油酥料:低筋麵粉 1 杯,油 1/3 杯

鹹餡:肥肉丁 1 大匙,絞肉 3 大匙,蔥末 1/2 杯,鹽少許

甜餡:肥肉丁 1 大匙,絞肉 5 大匙,糖 2 大匙

做法:

1 將油皮材料的酵母以少許溫水溶解,再與麵粉及其他配料揉成糰。並將油酥材料也揉成糰。

2 將油皮、油酥各分成 20 小塊, 參考油酥皮作法均製作成油酥皮。

3 將油酥皮分別包甜餡及鹹餡,收口捏緊,略整形成橢圓形,表面刷少許蛋汁後,沾黑白芝麻來區別鹹餡或甜餡,收口朝下排入烤盤中,將烤箱預熱後,以 200 窄烤黃即可。

老婆餅

水皮材料: 面粉 180g 豬油 50g 水 1/4 杯 糖 1 湯匙 雲呢拿香油 1/4 茶匙

油皮材料: 面粉 120g 豬油 80g

餡料: 芝麻 60g 油 1 湯匙 糖冬瓜 180g 水 1/2 杯 糖 50g 蛋黃 1 個(扫餅面用) 糕粉 1/4 杯

餡料做法: 1. 炒香芝麻, 與糖冬瓜及水一同倒進攪拌機內, 攪爛。2. 再加入糕粉及油拌勻, 放進雪櫃內待稍為乾身候用。

油皮做法: 1. 面粉篩於桌上, 中間開穴並加入豬油, 用手將之輕輕搓揉至均勻, 放入雪櫃中雪硬備用。

水皮做法: 1. 面粉篩於桌上, 中間開穴並加入所有的材料, 用手將之輕輕搓揉至均勻成粉團, 放置一角 30 分鐘後備用。

做法:

1. 先將 爐調至 190 度預熱 15 分鐘。將水皮和油皮各切成 18 等份, 把水皮按扁, 包入一份油皮中, 掏緊邊沿搓成小圓團。

2. 再將小圓團壓扁, 以木棍輾長卷起, 重覆一次。將皮壓薄成圓形, 包入餡料, 用手壓扁, 再以木棍輾平成餅形。

3. 在餅中央割兩小刀, -再以蛋液扫面, 放進 爐內焗 20 至 25 分鐘即成。

心得: 1. 糕粉是用糯米粉炒熟或蒸熟而成的。不想那那麼肥膩的話可用普通食油代替豬油,

2、糖冬瓜俺用的是从昆明带来的冬瓜蜜餞, 要是鮮冬瓜可能要用石灰水泡後再用糖腌才最好。

3、豬油用 BUTTER 代替。

蜂窝凤梨餅

原料: 凤梨 3 0 0 克 生粉 1 5 0 克 糯米粉 5 0 克 吉士粉 1 0 克 白糖 1 5 克 色拉油适量

制法:

1? 將凤梨去皮後洗淨, 切成 0? 5 厘米見方的丁, 再入沸水鍋中氽透, 撈出盛入大碗中, 趁熱加入生粉、糯米粉、吉士粉, 拌勻後, 再加入少許沸水, 調成稠團。

2? 净锅上火, 用油炙好锅后, 将凤梨稠团入锅中摊成饼, 煎至两面酥脆且内熟时起锅装盘, 即成。

核桃酥

1 egg 1 cup packed brown sugar 1 teaspoon vanilla 1/2 cup all-purpose flour 1/4 teaspoon baking soda 1/4 teaspoon salt
1 cup coarsely chopped walnuts

Grease a 8-inch square pan. Preheat oven to 350F. Stir together the egg, brown sugar, and vanilla. Stir in flour, salt, and baking soda, then mix in chopped walnuts. Spread in pan and bake 18 to 20 minutes, which will leave center still soft, as it should be. Cool completely in pan, then cut into 2 inch squares. Makes 16 squares.

白蜂糕

大米 600 克, 蜜瓜条 50 克, 蜜樱桃 50 克, 果酱 100 克, 饭坯 100 克, 蜜玫瑰 10 克, 猪板油 50 克, 酵母浆 250 克, 白色蜂蜜 300 克, 酥桃仁 50 克。

大米淘净, 清水浸泡 9 小时, 捞起加饭坯和匀磨成细浆, 放酵母浆发酵, 加蜂蜜搅匀。玫瑰浆调匀, 桃仁, 瓜条板油均切成豌豆大的颗粒。

笼内垫上湿布, 倒入一半米浆, 加盖用旺火蒸约 20 分钟, 揭开淋上玫瑰酱。再倒上余下米浆。均匀撒上果料, 继续蒸 20 分钟, 取出切成小块

粢饭糕

粳米 1000 克, 精盐 20 克。

米淘洗干净, 加水浸没约 5CM, 加盐, 旺火煮沸, 然后改用小火, 开盖煮 10 分钟, 待米粒全部膨胀, 饭表面只剩稠米汤时, 将锅盖盖上, 小火继续焖煮 10 分钟, 至饭熟后取出。

找方形饭盒, 涂油。把饭倒入, 用清洁湿布盖上, 按平, 随后倒出, 切适当大小的方块。

油入锅, 烧至滚沸, 将糕坯沿锅边放入, 用铲刀轻轻翻动, 待糕金黄色时盛出。

马蹄糕

材料: 份量:

马蹄 300g(8 兩) 椰汁 2/3 杯 砂糖 3/4 杯 淡奶 1/4 杯 马蹄粉 280g 清水 3 1/2 杯 生油 1 湯匙

做法: 1、马蹄洗净, 去皮, 拍碎。2、调匀马蹄粉及水一杯半成粉浆, 平均分为两份, 备用。3、用水二杯煮溶砂糖, 加入椰汁及淡奶, 收慢火, 徐徐注入一份粉浆, 急速搅拌成稀糊状, 收火, 加入马蹄搅匀, 再注入余下的一份粉浆, 搅匀, 倒入已涂油的糕盆内, 隔沸水用猛火蒸四十分钟, 取出搁置待冷, 煎香供食。(不用煎就已经很好吃了)

馬來糕

材料:

蛋白 5 個 中筋麵粉 (ALL-PURPOSE) 2 杯 糖 1 杯 沙拉油半杯 玻璃紙 1 張 (或蒸東西用的布)

做法:

1. 將蛋白打發, 再拌入糖與沙拉油打勻, 慢慢篩入麵粉, 調成麵糊。

2. 蒸籠內鋪好玻璃紙, 倒入麵糊, 等水燒開後, 放入蒸籠以大火蒸 40 分鐘。取出後放涼, 切小塊即可食用。

水晶虾饺和水晶圆饼

面皮:

澄面中加入生粉 (比例 9: 1) 1.5 杯, 水 1 杯, 猪油一大勺, 盐或糖一点 (做虾饺用盐, 做饼用糖)。

做法 (新桐提供):

澄面和生粉充分混合, 过筛放进盆里 (用装汤的古子最好, 壁比较厚), 将清水煮开, 一次倒进盆里, 快速搅匀, 倒扣在案板上 (连盆), 局熟。过约 10 分钟, 拿起盆, 趁热放进猪油、盐或糖, 搓至纯滑, 用干净的湿布盖住 (风吹皮硬会起颗粒)。用时需要多少切多少, 剩下的粉团仍然用湿布盖住。

将切出的澄面搓成长条, 切成 15 至 20 克重的粒, 用手压扁, 旁边放一叠能吸油的纸蘸点油, 右手拿刀柄, 将薄片刀的刀面用油纸擦抹, 将压扁的粉粒用刀面压住, 左手捺住刀面, 轻轻将刀柄一转, 便将粉粒压成园薄片, 顺用手刀铲起薄片, 边压边包, 不能象包饺子时把全部皮压好再包, 皮被风吹硬后, 包馅时容易破裂。包好后放在抹油的碟上, 入蒸笼以大火蒸约 5 分钟即熟。

绝窍: 冲澄面一定要一次冲熟, 冲时和倒扣动作要快, 水要够烫。

馅料: 水晶虾饺:

鲜蝦肉 5 2 0 克 肥肉 4 0 克 筍肉 8 0 克 幼鹽 1 1/2 茶匙 糖 1 湯匙 味粉 1 2 克 猪油 1 6 克 麻油、胡椒粉少許

类似包饺子一样, 但是馅不要太多, 因为不能蒸太久, 不超过五分钟。

水晶圆饼

正宗的晶饼是奶黄馅的, 以前在国内上茶楼, 很少点到它 (因为它很 CHEAP, 三个一碟 1.5 元, 比起别的糕点, 它实在是不出众), 出国之后就想念得不行。如果没有奶黄, 可以放芝麻蓉, 豆沙, 花生酱等等。然后就做成一个馅饼状, 薄薄的, 大火蒸四分钟就好了。可以热吃, 我一般等它先摊半小时, 然后放到饭盒里, 盖盖子, 等 2 个小时左右再吃, 比热着吃有嚼劲, 因有盖盖着不会干。买相当然没有国内做的好, 味道还是蛮好的。国内的晶饼是用模子做的, 晶莹又有光泽, 透着黄茸茸的馅, 一付小家碧玉的样子。

茶酥

低麵 200 克、奶油 150 克 (用了 1/4 CUP BUTTER, 加 1/4 CUP SHORTENING 我想也许这是我的 COOKIE 有点容易碎的原因)、細砂糖 40 克、蛋黃 1 顆、茶葉一中把、奶水少許

先將奶油切塊回軟。麵粉和碎茶葉混合備用。

將回軟的奶油用打蛋器打鬆 (大約是 2 分鐘左右), 加入糖和蛋黃 (本來是全蛋一顆現在改蛋黃一個) 打勻就好了。

把混合過的麵粉慢慢倒入甜甜的奶油中, 用木杓輕輕拌勻, 拌好後用保鮮膜包起來放進冰箱 1 小時

將麵糰取出整形塗上奶水。進烤箱, (烤箱 170 度) 預熱, 烤至金黃。

綠茶果仁曲奇

材料 20 塊

無塩牛油 90 克 固體菜油 (Shortening) 90 克 低筋麵粉 150 克 雲呢拿香油 少許 黃砂糖 (Brown Sugar) 40 克
雞蛋 1 隻 綠茶粉 1 1/2 湯匙 夏威夷果仁 1/2 杯 白朱古力碎 100 克

做法 事前準備

雞蛋及牛油放置室溫中，退冰、回溫。低筋麵粉及綠茶粉一同篩勻。烤箱預熱至 180°C。牛油、菜油及黃砂糖混合，打成軟滑忌廉狀。雞蛋略為拂勻，分兩次倒入 1. 的牛油中。放下已篩勻的低筋麵粉及綠茶粉搓成軟滑麵糰。最後加入白朱古力碎及果仁略為攪勻。將麵糰分為 20 小粒，搓揉成圓形，輕輕壓平，排在焗盤上，以 180°C 焗 15-20 分鐘即成

紅豆綠茶雪芳蛋糕 Green Tea Red Bean Chiffon Cake

材料 16.5cm 雪芳蛋糕模

蛋黃 3 隻 蛋白 4 隻 砂糖 30+40 克 沙律油 (液體菜油) 50 毫升 鹽 少許 清水 50 毫升 Rum 酒 10 毫升
低筋麵粉 70 克 綠茶粉 2 克 發粉 2 克 罐頭紅豆(有甜味) 85 克 雲呢拿油 數滴

做法 蛋置室溫解凍。焗爐以 180 度預熱 10 分鐘。將低筋麵粉及發粉一起過篩三次。

將蛋黃及 30 克糖用打蛋器打至淡黃色。即取起打蛋器時，滴下來的蛋黃液可在混合物面上寫字。加入綠茶粉拌勻。混合雲呢拿油、沙律油、水、Rum 酒隔水加熱至微暖(人體體溫 36-40 度)，分三次加入蛋黃混合物拌勻。

蛋白、鹽打至起泡，糖 (40 克) 分三次加入打至企身，即反轉盆也不倒下。

將粉及蛋白分三次加入蛋黃混合物。先篩入 1/3 粉拌勻，後伴入 1/3 蛋白，梅花間竹地伴入至均勻。輕輕拌入紅豆，以免沈底。倒入糕模，用刮刀整平表面，再拿起在桌上輕敲一下消除麵糊空隙。焗 35 分鐘。插入竹籤，取出時沒沾上麵糊為熟。取出倒轉放涼，用竹籤沿模邊蹣圈脫模。

備註:1. 如沒綠茶粉，可用半湯匙綠茶葉用少許熱水泡至出味，取 50 毫升濃茶代替水。另將綠茶葉打碎，取 1/2 茶匙茶葉代替綠茶粉。2. 當蛋糕面焗至金黃色，可蓋錫紙於面以防燒焦。

綠茶雪糕

材料 蛋黃 3 隻 砂糖 50 克 牛奶 150 毫升 淡忌廉 100 毫升 綠茶粉* 1 湯匙 Green Tea Liqueur 1 湯匙

*綠茶粉加入 1 湯匙糖和 2 湯匙熱水，拌勻至溶解 (糖和清水都是份量以外)

做法 蛋黃及砂糖拌勻，打至乳白色

牛奶煮滾倒入蛋黃中，轉入小鍋中，慢火加熱 1-2 分鐘煮至濃稠。將小鍋隔凍水坐涼

綠茶糖水過密篩隔，拌入 2. 中攪勻

整份材料轉入金屬大碗中，放入冷藏櫃(Freezer)內至凝固

淡忌廉打至半企身 (大約還可以流動的狀態)。加入 green tea liqueur (可以不用)。然後拌入已凝固的 4. 內

將 5. 放回冷藏櫃內雪至凝固；將凝固的雪糕取出攪拌，重覆做 2 次，即成

仿豌豆黃

冷凍豌豆一袋(0.5lb)，糖一杯，蜂蜜適量，Unflavored Gelatine 2 小包。

豌豆用 2 杯水煮熟，連水一起趁熱搗成泥，加糖蜂蜜拌勻，再加熱至沸騰，倒進用 1/2 杯冷水溶解的 Gelatine 里，攪拌大約 5 分鐘至均勻。倒入方形模子，冷卻後放冰箱冷藏室 4 小時，成凍後切小塊兒。

綠豆涼粉

原料:干綠豆

制作方法:綠豆用清水泡 1-2 天。盡量去除綠豆的皮(浸泡時間長則較容易去除皮子,此過程較為繁瑣)泡發的綠豆與清水混合比率:1:2 或者 1:3 使用食品粉磨機將綠豆打漿,盡可能打得比較碎一些,濾去豆渣.使用小火慢慢熬綠豆漿,一邊煮一邊攪拌,以防止粘鍋.將豆漿煮得較粘稠一些.將煮好的豆漿倒入平底容器中,晾涼.

綠豆涼粉

材料: (1)綠豆粉 1 杯 冷水 少許 熱開水 2 杯 (2)綠豆粉 適量 細砂糖 適量

做法:

(1) 以冷水將綠豆粉調勻

(2) 加入熱開水迅速調勻(開水必須滾燙)，等放冷結塊，切成丁，再放入冰塊使其冰涼。

(3) 將綠豆粉及細砂糖拌勻，灑在作好的涼粉上即可食用。

翡翠涼丸

材料: 綠豆粉一包，綠茶葉 (也可以用茶包代替) 適量，紅豆適量，白糖適量，模具

做法: 茶葉 (茶包) 用開水沖好，冷卻，去渣；綠豆粉與茶水的比例按照 1: 6，加湯調拌均勻；將調好的綠豆粉漿以中火慢慢加熱，其間不停攪動，以免粘鍋，直至粉漿呈糝糊狀；趁熱分別將粉漿往模具中倒少許，然後加少許泡好的紅豆，再往模具中加粉漿至滿；放入冰箱下格冷凍至粉漿凝固即可食用。

麻油綠豆糕

材料: 粗綠豆粉 200 克，大量麻油 (按此比例大約需要 60 克)，糖霜適量，餅干小印模，另準備白萝卜一段

做法: 將所有材料 (當然不包括小印模) 和在一起攪勻，用手搓散，篩子過篩，就成了糕粉；白萝卜切厚段，用餅干印模壓入形成萝卜塊，然後取出萝卜塊，切掉一半，再放回去。將糕粉放入被切掉萝卜的那一邊，壓平，然後取出萝卜，再小心把模子拿開。成型的綠豆糕放到蒸鍋里大火蒸 10 分鐘即可。

北美版上海式綠豆糕

把綠豆粉，白糖，油混勻，把混合物放入平底鍋內，在小火上攪拌 10 來分鐘，做成糕體；別讓混合物太稀或太稠。

餡是豆沙的。模子先抹油；放一塊糕體在模子內，用手指壓平；再放一塊餡，在壓平，餡壓平後不要超出糕體；在放一塊糕體，也壓平；三層東西加起來的高度不要超過半個模子的深度；倒轉並輕輕拍打模子，把綠豆糕取出。我用同樣的方法做了十二塊綠豆糕。把綠豆糕放入蒸鍋內蒸 5-6 分；等豆糕涼後用保鮮膜將它們包好，放入冰箱，冷凍後可吃。

绿豆糕

将绿豆粉放入平底容器，玻璃的最好，金属的会有一点点黑。加糖搅拌。也可加巧克力粉，可可粉或其它香精。放入蒸锅内蒸半小时。取出后切成一寸见方的小块儿，再放入蒸锅内蒸半小时。冷却后即可食用。

南瓜糯米豆沙饼

将南瓜蒸熟，去皮，SMASH后加入糯米粉，揉至面团状。包入豆沙，煎熟即可食用。

花生糯米糍

材料：油 2 汤勺，糯米粉 230 克，澄面（澄粉） 2 汤勺（这个主要是为了让糯米糍更加晶莹好看，如果没有，也无所谓），热水 230 克，椰茸适量，花生酱适量（最好选用那种粗颗粒的）

做法：将花生酱放到冰箱里冻硬备用；

糯米粉，澄面混合筛于大碗内，中间开穴，把油和一半热水倒进穴内，再慢慢的搓在一起，余下的热水分数次加进粉团内，期间不断的搓揉着，直至成一面团；

将面团分开数小份，用手轻轻地压扁，把适量的花生酱放在中间，再搓合成球状，于碟上扫一层薄油，把搓好的糯米糍排在上面，放蒸锅内猛火蒸 10-15 分钟；

蒸好后趁热将糯米糍滚上椰茸即可食用。

油炸年糕

水磨糯米粉,加牛奶和成不软不硬的面团(面内可以加葡萄干,果脯之类).将面团做成厚一寸,随便多大的方块,放入开水锅煮至面团浮到水面为止.出锅放入盘内.塑料薄膜封好,放进冰箱(千万别放进冰室)过夜.然后取出,刀切成块.油炸成金黄色.

水饺豆沙煎饼

制作原料

水饺皮 20 张、豆沙 1 杯、柠檬皮末 1 大匙、水 1 大匙

烹饪方法

1、将豆沙及柠檬皮末搅拌均匀，分成 10 等份，每份揉成小圆球备用。

2、取 1 张水饺皮，将一份豆沙放在中间，水饺皮周围涂上少许水，上面再盖上一张水饺皮。将豆沙馅稍微压平，水饺子皮四周捏紧，折出花边，依序做好 10 份。

3、平底锅预热，加入少许色拉油，再将水饺豆沙饼放入，煎至两面呈金黄色即可盛入盘中食用。

抹茶雪糕丸子

材料：

糯米粉 100 克 红豆 75 克 抹茶雪糕适量

做法：

1 红豆浸水后洗干净捞起，煮一锅清水，等水开后，放入红豆滚至软，然后加入糖调味，待凉后放入冰箱。

2 糯米粉逐少加入温水搅拌成软硬适中的粉团。

3 将粉团分成小份，搓成圆球形，略压扁再用手中指在中央略按。

4 烧开一锅水，放入丸子煮至浮起即捞起用冻开水泡凉，先将红豆汤放入碗中，放上丸子，中央放上抹茶雪糕球，即可食如意凉卷

糯米粉,红豆沙,白糖

1.糯米粉和白糖同放碗中,取适量温水调匀(稀粥状),然后将其平铺在盘中成为薄片状,煮熟,呆其凉透,整片取出,放在案板上.2.把豆沙分成两份分别放在糯米片两端,两端分别将豆沙卷起向中间靠拢,到中间处,两卷捏紧,适当切成厚片即可.

草餅

材料 糯米粉 1 1/2 杯 班蘭糖粉* 8 湯匙 椰汁 4 0 0 毫升 清水 8 安士 豆沙餡 適量 熟糕粉（炒熟糯米粉） 適量

做法 將以上材料攪勻，大火蒸半小時 攤暖後包入豆沙餡；最後沾上糕粉即成

花生陷蘇署

1.准备陷：butter 我用了 1tp,花生酱是 butter 的 4 倍，少量淀粉，糖的用量看你的口味。先融化 butter,再加花生酱，因为花生酱是脂溶性的所以融化起来很快。再加糖，加淀粉使其成为糊状。送入冰箱冻成固体。

2.糯米团:糯米粉按 j4 的方法和成半数的糯米团（既用开水烫熟一半糯米粉）。半熟糯米团易于加工塞馅.揉粉前可以先用滚水烫熟部分粉料。揉粉前用滚水少许浇入粉料，烫熟 1/4 粉料。再加入凉开水，完成揉粉。

3.把糯米团纷呈小块，分别包上已冻成固体的花生陷。这个过程比较难，因为半熟的糯米团很沾手，要借助点凉水。然后把包好的团子上抹油，放入蒸笼 5 分钟

4.另取大盘，放好椰丝。用两只勺子，一只勺子把糯米团拨到另一只勺子上（随便你用什么方法），然后把糯米团放到备好的有椰丝的大盘上，滚上椰丝，放入冰箱。

一个类似的烤年糕

糯米粉 1 包（約 16oz）、牛奶 2 又 1/2 杯、沙拉油 1/2 杯（若覺成品太乾，可加至 3/4 杯(猪注:俺做时没有增加油的用量)、糖 2 杯、B.P 一大匙、蛋一個、冰糖紅豆沙 1 罐

做法：

除紅豆沙外，所有材料拌勻(俺的做法:先打鸡蛋,再放糖,加牛奶,最后加粉,用 MIXER 狠打,直到均匀,不用担心搅拌过度的问题,倒入摸具后,清清脆几下,里面的大气泡就会破掉)容器抹油，先倒入 2/3 的(1)料 . 剩下 1/3 的(1)料加三大匙的紅豆沙拌勻，以花紋式圖案倒在上面 . 烤箱 350F 先預熱，烤 60 分鐘

荞窝粑

原料：荞麦面（BUCKWHEAT FLOUR，超市有卖），糯米面，红糖

做法：荞麦面和糯米面按一比一的比例混合，加入适量温热的红糖水（红糖用开水融化后放凉一点，喜欢吃很甜的可加些白糖），先用筷子后用手和成软软

的面团（不需要揉得很厉害，成一个面团就行了），从面团上揪下一小块，捏成毡窝帽的样子（没见过毡窝帽的可以用小碗作为模型，但是要小，大约直径3厘米高度也3厘米厚度0.5到0.6厘米就可以了），捏好后放入蒸锅蒸15分钟就熟了。一次蒸好吃不完的可以下次蒸熟了再吃，可以放得比较久的。吃剩的荞窝粩也可以放在火上烤出黄黄的锅巴。

5种家常粽子制作技术

1. 肉粽

糯米2.5公斤，鲜猪肉1.5公斤（肥瘦各半），酒25克，酱油150克，食盐70克，味精少许，粽壳叶适量。先将糯米淘净，加糖、盐、酱油拌匀。再将猪肉切成长方形小块，与剩下的配料拌匀。然后将粽壳叶卷成漏斗形，装入40克糯米，放上肥、瘦肉各一块，再加盖约30克糯米拨平，包好。最后将包好的粽子放入水中煮沸1小时后，再用文火煮1小时左右。蒸煮过程中要不断添水保持原有水位，煮熟出锅即可。

2. 红枣粽

糯米1.5公斤，红枣0.5公斤。将糯米洗净，用凉水浸泡2小时后沥出。在卷成漏斗状的粽壳叶中装入糯米30克，然后放上红枣4枚，再盖上一层糯米。包好后，将粽子入锅，加满冷水盖好，用旺火煮2小时左右即可。蒸煮过程中要加水以保持原有水位。

3. 陈皮牛肉粽

泡过的糯米、绿豆各1公斤，牛肉、陈皮各100克，猪肉末50克，麻油10克，猪油50克，葱末、姜末、食盐适量。用猪油将葱、姜末炒黄，依次放入牛肉、陈皮、猪肉末炒半分钟后，淋上麻油即成馅。包时先填进拌匀的糯米绿豆，将馅料夹在中间。包好后入锅排紧，放入刚好浸没粽子的冷水，旺火煮1小时后，文火再煮1小时即成。

4. 绿豆鸭蛋粽

糯米、绿豆各750克，花生米25克，熟咸鸭蛋蛋黄5个。将蛋黄切碎与糯米、绿豆、花生拌匀即成馅。取泡过的粽壳叶折成漏斗状，填入适量馅料，包好后入锅内排紧，加入冷水浸没粽子，煮沸1小时后，改文火煮1小时即可。

5. 果仁桂花粽

糯米1公斤，芝麻100克，猪油150克，白砂糖300克，桂花100克，食盐、淀粉适量。将白糖、芝麻、盐、猪油拌匀，边搅边加入淀粉，然后放入桂花，拌匀后即成馅。在折成漏斗形的粽叶中填入约占1/3体积的糯米后，再放入1/3的馅，最后再盖1/3的糯米。包好后，入锅排紧，放入浸没粽子的水。旺火煮1小时后，再用文火焖半小时，即可食用。

嘉兴粽子

您需要的原料有：糯米，肉（最好是肥瘦兼有，切成5厘米长2厘米宽），粽叶，鲜酱油，料酒，味精，盐，细绳把糯米淘洗干净后，加鲜酱油和少许味精（根据口味放盐）至米的颜色呈微红；同样的方法浸肉（加料酒少许）；粽叶泡于清水中。和好的糯米，肉和放至一夜使味道渗入其中。

如果您使用的粽叶和手掌差不多宽，那么一片叶子就可裹一个粽子，如果叶子比较小那么就用两片中间重叠使宽度增加。叶子的一端向叶子中部卷起，形成一个漏斗状，现在可以往里添泡好的糯米了，在铺了一层米的中间，放入泡好的肉，再用糯米盖好压紧，把肉放在粽子的中间。现在把叶子的另一端向上盖住糯米，把多余的叶子折向一旁。用细绳分别捆住粽子的两端两指宽处（勒紧）。一个粽子就裹好了。放在锅里透煮，直到里面的糯米涨鼓出来并有香味。记住，粽子煮的时间越久味道越香哦！

粽子叶先用水洗净，再用开水烫软、晾凉、擦干水再包比较好。

糯米1000克和粽叶泡水2小时，包成三角形，用线绳扎紧，最小火煮一夜，OK，蘸糖水或蜂蜜，开吃吧！

咸肉粽(五花肉头天腌过).加香菇,海米,绿豆仁,栗子.米要用碎红葱头,蒜米,爆锅,再加濠油,酱油,大量的五香粉稍炒一下,粽子虽然煮很长时间,但米依然很香,包时将米压紧一些,如果米稍炒一下,包时会容易一些.

台式肉粽（南部粽）

材料：（10個）

粽葉 20片，棉繩 10條，圓糯米 3杯，去皮五花肉 300g，蝦米 1/4杯，香菇 5朵，鹹蛋黃 5個，栗子 10顆，紅蔥酥 2大匙，帶皮花生半杯。

醃料：

酒 半大匙，醬油 3大匙，胡椒粉 半小匙，五香粉 1/4小匙，糖 1小匙。

調味料：

醬油 2大匙，鹽 半小匙，胡椒少許。

做法：

1. 糯米洗淨泡水3小時。香菇泡開，去蒂，對切成兩半備用。五花肉切塊。蝦米泡水瀝乾備用。鹹蛋黃對切成兩半。花生泡水1小時，然後用水煮熟，約煮40分鐘。鹹蛋黃對切成兩半。

2. 肉塊與香菇同醃入醃料1小時。粽葉一片片洗淨，放入滾水中煮5分鐘，取出瀝乾水份備用。炒鍋熱油4大匙，先炒紅蔥酥與蝦米，然後放入豬肉塊與香菇同炒，放入調味料，再把栗子、花生與瀝乾的糯米放入同炒，炒至米粒半透明約8分熟，關火。

3. 把所有棉繩的一端全部束起，打個結，掛在牢固處，取兩片粽葉交疊成杯子狀，舀入米粒，再填入粽餡，最上面再覆蓋米粒，然後用頂端的粽葉摺下、壓實米粒，覆蓋後，把粽葉摺角整理收好，分出一條棉繩把粽子網緊打結。

4. 全部包好之後，燒開一鍋水，放入粽子，以水蓋過煮1小時，取出之後即可食用。

**如果淋上“愛之味甜辣醬”就更好吃了!!

糯米飯团

做法：

1. 3分之1 苡米, 3分之2 糯米(长颗粒为好), 混合上电饭煲煮熟, 水要放得适量, 多了饭太稀, 少了饭太硬。
2. 早餐火腿 3分之1 磅, 切丁, 上火炸出油至金黄, 盛出, 沥干油, 备用。
3. 香菇, 生姜, 葱, 虾米, 榨菜混合切碎, 喜欢的话还可加打碎的熟花生
4. 将3料同一至2两肉末(视米饭的多少决定)一起炒熟。
5. 将4到入1, 搅拌均匀, 加盐, 胡椒, 麻油调味。
6. 手粘水, 取拌好的饭糰成半个鼠标大小的团, 或再大点儿即可, 每个用保鲜纸包了, 凉吃或再加热了吃皆可。

生炒糯米飯

材料:糯米 -2 杯(一般電飯煲量杯) 水浸 5 小時 臘肉 -50 克切粒 臘腸 -1 條切粒 潤腸 -1 條切粒 冬菇 -3 隻浸軟切粒 雞蛋 -1 隻煎皮切絲 蔥末 -5 克 芫茜 -5 克 調味料 -上湯 800 克; 油

烹調:中火, 加油, 燒熱, 加糯米, 略炒。加部份上湯, 略炒, 蓋鑊。約 3 分鐘後, 揭蓋, 加油, 略炒, 加部份上湯, 略炒, 再蓋鑊。重複此步驟, 至糯米軟熟。加臘肉、臘腸、潤腸、冬菇, 炒勻。加蛋絲、蔥末, 炒勻。起鑊, 洒上芫茜。

糯米塞藕

原料: 藕 1000 克, 糯米 100 克, 食碱粉少许, 绵白糖 50 克。

制法: 1. 先将藕洗净, 切去一端的藕节, 再在藕孔内塞满糯米(糯米要淘洗干净后浸泡 2、3 小时), 盖上藕节, 用竹扦插牢。

2. 再将塞满糯米的藕放入锅中, 加少许食碱粉, 用旺火烧开, 再用小火煮至呈褐红色即成。

3. 食用时, 蘸绵白糖。

要点: 糯米塞入藕前, 要先浸泡一下。

糯米烧卖

糯米 4 杯煮成饭。香菇, 虾米洗净泡开切碎。用 6 大匙油炒半磅碎猪肉, 变色后加入香菇虾米, 炒熟后熄火。稍凉, 伴入糯米饭, 加盐, 酱油, 糖调味, 可尝一下。烧卖皮 1 磅左右, 取适量饭, 置于皮上, 包起, 用拇指和食指围在饭的上部捏一下, 皮子不散开就行。同法, 直到饭或皮子包完。上笼蒸 5 分钟(皮熟), 开吃。糯米馅要油多才好吃。若用烤鸭的油卤来拌则更佳。也可用荷叶来包, 广东人称“糯米鸡”。

小烧麦

我的做法是: 1 磅薄烧麦皮约需肉末糯米各 1.2 磅, 如果皮较厚的话, 只要各 1 磅就差不多了。先把糯米洗净泡 6-8 小时。同时肉末多加酱油及少许料酒和味精拌匀, 盖上放冰箱冷藏几小时。笼屉垫布或纸巾(咖啡滤纸也很不错), 把泡好的糯米倒进去摊平, 中间用筷子捣几个洞让蒸汽容易上来。蒸 8 成熟就可以了。我的方法是: 先开盖蒸, 等水开后蒸汽从洞洞里不停地冒出来再加盖蒸 3-4 分钟就停火。把蒸好的糯米倒出, 略晾凉, 加点盐与腌好的肉末使劲儿拌匀, 就可以包烧麦了。烧麦是可以敞口的, 糯米馅又有粘性, 比包包子容易多了。包好后蒸 7-8 分钟, 烧麦皮半透明了即可。

上海式的糯米烧麦

上海式的糯米烧麦有碎猪肉, 不加香菇, 虾米, 也不要太油。糯米在煮之前用水浸泡一小时, 把酸水倒掉, 这样糯米吃起来没有涩味。皮子要选软厚型的饺子或馄饨皮, 这样吃起来入味。

珍珠圆子

一种糯米点心。创始人张光礼, 原是成都名餐馆“荣乐园”的白案厨师。他制作的一种糯米蒸馍, 表面安上一粒樱桃, 好似一颗彩色珍珠, 因称“珍珠圆子”。但现在的珍珠圆子外皮上是一层大圆糯米粒或西米粒, 好似颗颗白色的珍珠。珍珠圆子的心子有豆沙、鲜肉、黑芝麻等多个品种。其特点是入口滋润、糯米不粘牙、香甜不腻。

原料: 干糯米粉 250 克, 泡涨的糯米 25 克, 白糖 200 克, 熟芝麻 100 克, 化猪油 125 克, 芝麻酱适量, 面粉少许。

制法: 1. 将白糖、芝麻、芝麻酱、面粉、化猪油放在一起, 用手搓匀, 拌成珍珠圆子馅, 分搓成 12 个大小相同的圆球。

2. 糯米粉用清水发软, 揉匀, 不粘手, 包上馅, 滚上泡涨的糯米, 搓成上边小、下边大的塔形, 上笼蒸熟, 装盘即成。

玉米糕

材料: 2 个蛋打散、鲜奶 1 杯、中筋麵粉 1 杯、黄色细粒玉米粉 1 杯、發粉(bp) 2 小匙、鹽 1/2 小匙、細糖 1 大匙、卻達乳酪絲(Cheddar Cheese) 1 杯、玉米粒 1 杯(新鲜、冷冻或水煮皆可)。

作法: 將烤箱預熱至攝氏 200 度, 在一個大約 9 吋見方的烤盒上抹油。將 2 个蛋用打蛋器打散, 再與牛奶混合, 置旁備用。另備一碗, 混合篩過的麵粉、玉米粉、發粉、鹽與糖後, 倒入牛奶蛋汁, 用橡皮刀或木匙攪拌至均勻成麵糊狀, 加入玉米粒與乳酪絲。把麵糊倒入已抹油的烤盒中, 放入烤箱。烤 25 分鐘左右, 至牙籤插入玉米糕中不會沾到麵糊為止。把玉米糕倒扣至餅乾架或不鏽鋼絲狀電鍋架上待涼, 即可切塊進食。

發糕

材料:

在來米粉(粘米粉) 2 杯+1 大匙(過篩) 糖(細砂糖或赤砂糖) 1 杯 水 1+1/2 杯(可再多一點點) 麵粉 3/4 杯

發粉(baking powder) 1 大匙

做法:(將蒸籠水煮滾)

1. 混合麵粉及發粉. 裝在塑膠袋中搖晃均勻. 過篩. 備用 2. 將糖與水煮至糖融化.(邊煮邊攪拌) 放涼再使用.

3. 混合在來米粉與糖水. 攪拌均勻. 加入(1)混合均勻. 立即倒入模中(8.5--9 分滿)入預熱好的蒸籠內用大火蒸 20-30 分鐘.

註: 1. 前 15 分鐘不要開蒸籠. 火一定要大. 會影響發的程度.

2. 這個食譜做出來的發糕比較軟. 不像外面賣的硬發糕. 如果放在貢桌上拜拜. 可以擺好幾天. 但會變很硬.

玉米面和面粉的发糕

1. 和面: 一杯玉米粉、一杯面粉, 一杯温水, 糖适量, 将 1/2 tsp 的酵母放进面粉里拌匀, 再加 1/2tsp 的 baking powder 把以上材料混合均匀成面糊。

2. 发酵：盖上盖子放烤箱里，用它的保温档，我用的是 fast-rising yeast 发了 1 小时，（如果不是快速的酵母，时间要长些）差不多变成两倍的样子，面糊里有很多气泡，就行了。

3. 蒸：烤蛋糕的模子刷油，把面糊倒进去抹平。已上汽的蒸锅蒸 30 分钟。

蒸好关火，闷 5 分钟，然后再揭盖，倒扣出来，切块即可。

烤发糕

1、粘米粉 2 杯、面粉 1/2 杯、淀粉（面粉的 1/4）、糖适量、水 2 杯（但没全用剩了一些）、1+1/2 tsp baking powder, 1/2 tsp yeast.

2、糖用水融化了，各种干粉混合，加水搅拌均匀（拌好的面糊用筷子竖直的拉起会连续 5 厘米不断，然后迅速流下），放置 30 分钟

3、烤模刷油，烤箱预热 300F, 粉糊倒入模子，七分满即可，撒上些果子干，放入烤箱。我的烤箱有两层，我放在上层离火远，先烤 15 分钟，然后换到下层用烤箱的 broil 烤 5 分钟，就好了。

发糕(半透明蒸糕)

材料：

澄面(小麦淀粉)一杯，水一杯，白糖半杯，干酵母适量(2%)。

辅料：

面粉少量(4%)，食油少量(2%)，食盐微量(0.2%)，果汁少量(可省略，5%，柠檬，桔，葡萄，苹果...或维生素 C 药片(微量 0.5%))。

制作方法：

1. 把盐、糖加入水中，煮滚。取 1/4 粉料，用少许凉开水调开，把滚水慢慢加入，搅拌成糊，搁凉至体温。

2. 把干酵母、干面粉拌匀，搁置 30 秒以上。连同粉料、果汁(或维生素 C 药片)一起加入粉糊，搅拌均匀。最后加入食油拌匀。

3. 25-30C 温度中发酵 6-15 小时。粉糊有明显涨大后，上笼蒸 20 分钟。

成品感觉晶莹透明，色白，有光泽，松软甘甜。

米发糕

作法步骤：

粘米粉 1/3 杯、面粉是粘米粉的 1/4、泡打粉 1/4tsp 混合，筛匀。糖用清水大概 1/3 杯溶化，倒入干粉中调成米糊不要太稀，放置 15 分钟左右。

米糊倒入刷了油的碗中，七分满即可。表面可以撒些果脯葡萄干碎之类的

米糕

原料：糯米粉 250 克，籼米粉 750 克，果料若干，绵白糖 500 克。

制法：

把米粉在桌台上摊成盆状，放入白糖，水拌匀，擦过筛，将果料切成小丁拌入粉内。这时可在糕模底垫上一块有透气孔的铁片，装入粉料，表面刮平，撒上 topping，连同糕模放在锅上蒸熟后(约三分钟)，倒出即成。

这类的糕点无非就是糯米和粳米或籼米的比例有所不同，吃口软点的加大糯米的比例，或者选用粳米而非籼米，糯米和其他米粉的比例从 2：1 到 1：3 都有。

蒸米糕的心得

感觉 1/3 杯粘米粉和 1/12 杯的面粉加 1/3 水，太稀了。我用了大概有 1/2 杯粘米粉和 1/6 杯面粉，粘米粉内倒入水后也很容易结小块，结果就是自己洗干净手然后用手搅拌，把小团捏碎（因为量太少，所以不适合用 MIXER）。加了 1/8 勺糖，是先和清水混合的，我就用的冷水。然后两 TABLESPOON 蜂蜜，温凉些的水和蜂蜜最好了。家里还有黑芝麻，也撒了一小把进去。20 分钟大火蒸。

萝卜菜团子

猪肉馅,半肥半瘦.加点酱油,料酒,盐,葱姜末,可以加一点甜面酱,和好.不用加味精,香油什么的,以免影响了这股"乡土"味.萝卜擦丝,加点盐沙水.挤干水后,和肉馅和匀.

70 度左右的开水,和玉米面.和好后,稍晾一下,趁热(--小心别烫着)抓一快放在掌心,放上一大勺馅.上面再盖一块玉米面,然后揉成大团子.上锅蒸 20 分钟,就可以了.

玉米面要选比较细的那种.大粗粒的不行.美国有一种玉米面磨的和白面那么细,也不行.选和国内的玉米面差不多粗细的就行,我放的是自制的橙皮干.用大火蒸 15 分即可。

窝头

蒸锅放水大火座开。玉米面加热水和好，捏成底部带眼的黄金塔形，上屉蒸就行。

要想蒸得好吃，诀窍是加点豆腐粉（soy bean flour/powder，在超市卖健康食品的区域能找到）。一屉窝头，加半袋（半磅左右吧）的豆腐粉，蒸出来的窝头又喧又香。

炒馒头

凉馒头切片两面粘水再改切成丁，先用平底锅煎至金黄色,用炒锅炒白菜丝，可以放些肉末，加盐、酱油炒至白菜软了，放馒头丁，接着炒，馒头会吸干汁，所以要勤翻动，馒头的颜色匀了就成了！

银丝卷

材料：

1.皮的材料(每个 70G,约 6 个)

高粉 125G 低粉 125G 砂糖 25G 水 130G 酵母 6G 泡打粉 6G 沙拉油 6G

2.银丝的材料(每个 65G,约 6 个)

高粉 125G 低粉 125G 砂糖 25G 水 110G 酵母 5G 泡打粉 6G 沙拉油 6G 黄色素 少许

先准备银丝部分：

1. 酵母与水混合至酵母完全溶解,加入黄色素,砂糖搅拌到砂糖溶解,低粉,高粉,泡打粉,沙拉油倒入搅拌成团,静置发酵 30 分钟

- 2.将面团用压面机压成表面光滑(皮的部分与之相同)
- 3.将银丝面团擀成薄皮状,对折成四折,切成细条
- 4.皮的部分擀成长方形,将银丝铺在中间,皮从右边卷起,包住银丝,切成6等分
- 5.放入蒸笼内发酵25-30分钟,发酵温度30度,再以中火蒸10-12分钟.

水煎包

原料：面粉650克 酵面400克 食用碱少许 鲜羊肉800克 姜末15克 葱末50克 八角粉5克 精盐25克 香油20克 羊油100克 花生油150克

制法：

1? 将面粉600克和酵面放入盆中和匀，加入食用碱，再加入约500克清水搅拌均匀，然后反复揉搓成面团，放在案板上发酵；羊肉剁为细末，纳盆，加入姜末、葱末、八角粉、精盐、香油、羊油等和匀即成馅料。

2? 将发好的面团搓条下剂，再将每个剂子擀成直径约10厘米的面皮，分别包上馅料后，即制成水煎包生坯。

3? 平锅置火上，先将锅底抹一层花生油烧至五成热，再将水煎包生坯整齐地摆入平锅内，用手将包顶轻轻按平，盖上锅盖，煎约2分钟后，揭开盖，淋入约20克花生油。

4? 用剩余的50克面粉加500克清水调匀成水面糊，均匀地浇入锅内，盖上盖。约4分钟后，揭开盖，再淋入约20克花生油，重新盖上盖。约3分钟后，重新揭开盖，用锅铲将煎包按摆放的先后次序逐个翻身，翻完后，重新淋入约20克花生油，盖上盖。5分钟后，视包子煎至两面色呈金黄时，用锅铲将煎包按先后次序出锅，最后整齐地摆入盘中即成。

水煎包之简易烹煎大法

炒锅放油，比炒菜的油稍多一点，不可太多，切记。把包子生坯放入，加水没至包子2/3处，加锅盖，开大火。等听到批批怕怕的声音，即水快干时转中小火，然后用锅铲掀起一个白白胖胖看看，如果底成金黄色就可以开吃啦！

肉夹馍

做法：

腊汁肉：第一次就按照红烧肉的方子做。一斤带皮五花肉，洗干净放滚水里烫五分钟，捞起用凉水冲干净切成大块。炒锅放油两汤勺，加一小勺白糖（碾碎的冰糖最好），小火炒黄，倒出部分油。换大火放五花肉迅速炒开上色，放葱姜段各一两，老抽生抽各一汤勺，炒至出油放两汤勺料酒，投入桂皮一段，八角五个，有草果、小茴香、豆蔻的话也稍放一些，炒出香味后，浇入足量开水没过肉面，加盖烧开，放适量盐。转小火，保持微开汤不翻滚，炖五六个小时肉软烂即可
白吉馍（烧饼）：参照作包子方法和面发面。发好面后，案板上扑足够面粉，用手将面团揉透。象做包子一样揪出剂子（比包子剂子小），把剂子擀成薄圆饼，然后两个贴在一起稍擀使之结合即为饼胚。平底锅涂少许油小火将饼胚烙至半熟，放入预热350度烤箱，饼面鼓起即熟。

肉夹馍：将熟肉和少许汤放干净案板上剁碎，将刚烙好的白吉馍平切成夹子（可以手撕开，但底部相连），夹上肉，全过程完毕几点建议：1.如有慢炖锅的话，大火开后，就可连肉带汤倒入慢炖锅，晚上做，早上吃。2.煮完的汤水不要倒，倒入容器内，放入冰箱里，两三天热一次。以后再做的话，将汤热好，代替热水，此为老汤，愈久愈醇。3.熟肉剁碎时，可加点尖椒香菜。

简易褡裢火烧和煎饼果子

一袋春卷皮,金牌春卷皮.因为它比较厚一点,不能要太薄的春卷皮.肉馅(猪,羊,牛,鸡,随便你)用料酒,酱油,盐,葱末,姜末和好.千万不要用水或鲜汤打.盐不能放太多,因为馅饼越烙越咸.

我放的是猪肉韭菜的.肉馅和好了,放上切好的韭菜,然后倒点香油.把春卷皮一张张的撕开.中间放上肉馅,和包春卷的方法差不多,不过要包成扁平的长方形.在封口处抹点水淀粉.

锅里用一点油滑锅,油不能多了,要不就成炸春卷了.开小火,油热了,下肉火烧.慢煎.一面好了再翻一面.等两面都发黄了,就可以取出来吃了.要趁热吃才脆.

简易煎饼果子也是用春卷皮.

事先打好鸡蛋在碗里.锅里不能多放油,一点点就可以了,一定要开小火.油稍热一点,就把春卷皮放在锅里.然后舀一勺鸡蛋液在上面.等鸡蛋稍凝固,撒上葱花,香菜段和芝麻然后把春卷皮连鸡蛋整个翻过来,背面朝上.刷上辣椒酱和甜面酱.然后把四个角向中心叠,成一个小POCKET.就成了袖珍的煎饼果子.

煎饼果子

原料：鸡蛋1个

面粉一小把加水成稀糊糊，然后加入绿豆面粉一小把(大概是面粉的三分之一吧)--这面粉的量实在是少，吃过煎饼的人一定还记得那点稀溜溜的面糊糊吧？注意一定要用绿豆面(green bean powder)，绿乎乎的，不是做凉粉的那种绿豆淀粉。

油条一根 葱花 甜面酱，辣酱，酱豆腐(要带汤的)

作法：平底不粘锅里加一点点油(我用的是cooking spray，喷一个锅底就成)，等锅热了以后，加一勺面糊，马上摊开(面糊少盖不住锅底没关系)，打入鸡蛋摊开，将整个锅底盖住，撒葱花，等煎饼的边儿翘起来时翻一个儿，然后用刷子刷上甜面酱，酱豆腐汁，辣酱，放入油条，用煎饼把油条包起来，边包还可以再刷点酱，然后就可以出锅啦。

猪版油条油饼面(重新整理)

原料(1人份)

ALL-PURPOSE 面粉 100 克, 盐八分之一 TEASPOON, BAKING SODA 略多于 1/4 TEASPOON,

BAKING POWDER 1/4 TEASPOON 温水 70 克

一些 TIPS:

1.面粉改用 BREAD FLOUR, 做 DOUGH 时, 一定要多搅拌(没有 MIXER 就用手多揉, 揉到非常光滑的面团), 有利成筋(是最后油条油饼发起的关键)(猪注:后来又做了几次发现,ALL PURPOSE 和 BREAD FLOUR 差别不大)

2.原配方加入 1 TS 的 VEGGIE OIL

3. DOUGH 做好，放入密封塑膠袋。包在毛巾里面，放在暖气附近。每 1 小时 DOUGH 取出一次，加入很少的 VEGGIE OIL，揉几分钟，现在揉的越多，到时候成品越好。如此重复 3 次。

4. 包好，在暖气附近过夜。早上会看到 DOUGH 变的非常柔软，表面出现很多孔(可以延长至中午)

5. 这时的 DOUGH 拉开，可以清楚看到里面的筋，伸展性很好，说明是比较成功的。案板模油，再次略揉 DOUGH，做成油条或者油饼状。喜欢酥的就薄一点，象猪猪一样喜欢软软的油饼的，就厚一点。

6. 油要多，中温。油饼下锅，一面变黄，立即反面，略炸就可以出锅。最好的是边炸边吃，又热又香，真好吃耶！；)
越南包饼

原料: 猪肉 1/2 磅 洋葱 1/2 磅 椰奶 1 罐 虾 1/2 磅 蘑菇 1/4 磅 绿豆芽 1 磅 青葱 2 枝 鱼露 生菜 红,白萝卜.煎饼粉 一袋

1. 煎饼粉加椰奶和 1 杯水加葱花,搅拌均匀成糊后,不粘锅上抹油.和摊煎饼一样,烙成薄饼.

2. 猪肉切薄片(可用糖,盐,酱油蒜末腌),虾(整只),蘑菇切片.洋葱切片炒熟.

3. 绿豆丫洗净.

4. 沾料: 糖,水,醋,鱼露个 1 杯爱吃辣的人可以加蒜末或辣椒.

5. 红白萝卜切细丝用盐腌,稍后用清水洗净,挤干加糖,醋腌.

6. 将薄饼放在大生菜叶上,摆上炒熟的原料.加绿豆丫,红白萝卜丝沾上沾料就可以吃了.

抓饼

温水活面,醒 20 分钟,面板模油,面团略揉,切成小棍若干,拉长,每个略摸油,每四个一撮,盘成小饼,稍稍按扁,两面煎黄,出锅,用筷子一拨,即松,成为香酥的抓饼,

盆里碰

用料: 玉米面 芝麻酱 韭菜花 辣椒糊

制作方法: 1 用开水烫面,摔成方块。2 把合好的玉米面方块切成小方丁。3 放在盆里揉。4 开水下锅煮熟。

5 盛在碗里放韭菜,调好的芝麻酱,辣椒糊(芝麻酱用水调糊即可)。

麻花

(1) 雞蛋 2 個, 白糖 1/2CUP, 鹽 1/4TSP, 小蘇打或發粉 1TSP

麵粉 2CUPS, 炸油適量

將(1)攪拌,直到白糖溶化後,加入篩過的麵粉,揉成麵團,擱置半小時,醒面.將面團弄成長方形(24X15X0.5CM),切成 24 條.取一條面,左手拉一端,用右手輕壓另一端向前搓滾.將面提起兩端捏合,再扭成麻花.油燒熱,放麻花入大中火炸 4 分鐘撈出,待冷香脆即可.(TIPS:將麻花裝入罐子內蓋緊,可放數星期)

脆麻花

面粉 5 公斤 小苏打 50 克, 红糖 600 克,和面油 50 克,每 500 克面粉耗炸油 200 克左右.

做法:1)先将小苏打,红糖,和面油加水溶,掺入面粉,揉和均匀,搓成长条,盘卷起来,醒面,下剂子.

2)每个小剂子分别搓成 8 厘米的长条,码在盘中,码放一层,刷一层油,码 3-4 层醒着.醒好后,拿起一根,搓成细长绳条,合成三股,拧成麻花状,每个约 12 厘米.

3)入油锅炸,油六成热,用筷子轻轻拨动,浮出油面,捞出凉凉即可.

仿卤饵块

年糕、韭菜、葱丝、火腿(用 SPAM 代)、肉末(用酱油、味精泻开)、酸菜各少许。小碗放白糖三大勺,加生抽泡化,下次还可以接着用,这个代替甜酱油。

炒锅上油,略多一点,将肉末下去炒到变色,加昭通酱(用李锦记桂林辣椒酱代)和少许肉汤(也可用水)搅开,看沸腾了就把年糕片下进去翻炒均匀,把其他所有材料和甜酱油都下去,火大一点,不停翻炒,要是汤干了年糕还硬就再加一点汤,直到年糕变软,调好咸淡,加一匙红油收底起锅开吃!

咖哩角

面粉加水 and 油(一半一半)混成面团,揉匀,掐成小团,杆成圆饼,放上馅对折,边上按紧,有些象大饺子,表面刷蛋液,375F 烤大约 15-20 分钟,或表面金黄。馅-----牛肉碎,洋葱切碎,炒熟加盐极咖哩调味,勾厚芡。皮子里油越多则越酥,反之则干。你要起层的皮就麻烦些。皮和好杆开在中间(大约 3 等份)一份上抹油,折过左(右)边抹油再折左(右)边。用保鲜膜包好放冰箱半小时。拿出来同样杆开重复刚才的做法。次数越多层越多。

咖哩餃 材料: (20 個)

油皮材料: all-purpose 150g, 酥油(shortening) 50g 約 4 大匙多一點點 (1 大匙=12g), 糖粉(powdered sugar)30g, 水 70cc

油酥材料: 低筋麵粉 220g, 酥油 85g, 約 7 大匙, 咖哩粉 7g

餡料: 豬絞肉 300g, 洋蔥 280g, 切碎備用, 砂糖 10g, 鹽 5g, 低筋麵粉 15g, 咖哩粉 10g

其他配料: 蛋黃水(一個蛋黃打散, 加大匙水調勻) 白芝麻少許

做法:

1. 製作餡料: 先將絞肉炒熟, 放入洋蔥、糖、鹽同炒。炒熟之後, 加入低筋麵粉與咖哩粉拌炒至湯汁收乾。關火。

2. 製作油皮: 將所有油皮材料放入鉢盆裡, 混合成糰, 放在案板上反覆搓揉至表面光滑且有點筋度。用保鮮膜覆蓋麵糰, 使鬆弛 10 分鐘。

3. 此時可以製作油酥: 混合麵粉與 shortening 在鉢盆裡, 反覆搓揉至成糰且表面光滑, 加入咖哩粉再揉勻。(可能剛開始會覺得很乾, 千萬不要自行添加材料, 要有點耐心, 揉久一點自然會變均勻且慢慢成糰狀)

4. 將油皮與油酥分別切割成 20 等份。取一個油皮, 放入一個油酥, 包好, 用手指慢慢捏緊收口, 以掌心輕輕壓推平, 再用擀麵杖自中心向前後推擀使成長片狀, 然後輕輕捲起, 把麵糰換個方向, 重複上個步驟的方法, 輕輕壓平、擀開、再捲起, 然後把捲好的麵糰再擀開, 約比水餃皮稍大一點。

5. 把餡放在麵皮裡, 對摺成半圓形, 收邊(像包水餃一樣), 把邊壓實之後就可以開始捏花邊了, 捏花邊的方法請參考我之前貼過做韭菜盒子的花邊摺法。如果懶得摺花邊, 就隨便把邊緣捏一捏, 收個邊就行了。

6. 做好的咖哩餃排放在烤盤裡，表面用刷子刷上蛋黃水，再灑些許白芝麻，就可以放進預熱至 400F 的烤箱烤 16~18 分鐘

PIZZA

Bread Flour 4 Cup Instant Yeast 2 Ts Sugar 4 Ts Salt 2 Ts Warm Water 1 3/4 Cup Oil 1/2 Cup

將上述所有材料糅合成比較光滑又軟的面團，靜置發酵。

將面團放到板上稍稍揉一會兒，然後用手揪一團轉圈把它弄成一個餅狀，放到抹了油的蛋糕模里，再按按，盡量厚薄均勻一點，邊邊學着人家的那樣也留出一圈厚的來，然後蓋上濕毛巾再放 30 分鐘。

Topping 全是俺自己的發揮，俺用一磅小尖椒、云腿丁、SPAM 火腿丁、西紅柿丁和大蒜末炒的，起鍋前加 TOMATO SAUCE 和 2 匙桂林辣椒醬使它們成為糊狀。估計能达到俺這個辣度的人不多，俺的 RECIPE 僅供參考，只要餅底發得好，什麼樣的 topping 都會好吃！

餅底上抹油，放上醬料，上面再撒許多的 MOZZARELLA，烤箱 400-450 預熱 20 分鐘，烤 15 分鐘左右即可。

基本 Pizza 皮做法/Basic pizza dough

Basic pizza dough, 1/4 once dried yeast, 1 tsp sugar, 1 cup lukewarm water 溫水, 12 ounces 高筋麵粉, 1 tsp salt, 1 tbsp olive oil 做法:

1. 碗裡混和 yeast、砂糖及 4 大匙溫水拌勻，靜置暖處約 15 分鐘使發酵。

2. 將高筋麵粉與鹽拌勻，在中間用手挖個凹陷處，將橄欖油、做法 1. 的發酵水、剩下的溫水都倒入凹陷處。用木匙混和拌勻成糰。

3. 將麵糰取出，放在撒了麵粉的平台上，反覆揉 4-5 分鐘，或揉至麵糰有光澤。

4. 將麵糰放回盆裡，覆蓋保鮮膜，靜置半小時使發麵。

5. 取出麵糰再揉 2 分鐘，即可用手展平麵糰使成需要大小。需注意應儘量推平使厚度均勻，唯厚度應小於 1/4 inch，因為烤時還會膨脹。

**簡易的 topping:

切碎蕃茄、蒜、乾燥九層塔末、橄欖油、鹽與胡椒混合燜煮 20 分鐘至變稠，拌入蕃茄糊(tomato paste)，放涼。

將上述 topping 均勻塗抹在 pizza 皮上，均勻地撒上 mozzarella cheese (絲狀) 及 Parmesan cheese (粉狀)。預熱烤箱至 400 度 F，烤 20-25 分鐘即可。

意大利烤餡餅

原料：牛肉餡，蕃茄醬，cheese，面粉，快速發酵酵母，糖，牛奶，蔬菜隨個人喜好

5 分鐘：用溫水將快速發酵酵母，糖，牛奶混合好，揉好面團放一邊。

10 分鐘：準備餡餅的餡：我用蕃茄醬，cheese，牛肉，一點小水萝卜，豆腐和成餡。缺點是豆腐和小水萝卜烤後出了很多水。大家可查找餡餅的配方，例如韭菜雞蛋，白菜豬肉都可以。

10 分鐘：面團已發酵，象做餡餅一樣擀好皮，包成合子狀，邊緣用湯勺，叉子或刀尖壓出花紋。

放入烤箱中層，220-250 攝氏度，烤 5-10 分鐘，根據餡料增減時間，至表面金黃即可出爐。建議配玉米面粥。

烤的餡餅好在於用油少，火候好控制，烤的同時可以做粥，湯。

蕃茄紅椒 Pizza(French Pissaladiere) 的變化做法)，保證饒你的派皮(pizza) 材料：(4 人份)

all-purpose 麵粉 2 杯 奶油/butter, 半杯，切小丁塊 鹽 1/2 小匙 Parmesan Cheese 粉 1/2 杯 蛋 1 個，打散 冷水 3~4 大匙

olive oil 2 大匙 大的洋蔥 1 個，切碎 蒜 1 瓣，切碎 罐裝去皮蕃茄 14 oz., 切丁 tomato paste 4 大匙 紅椒 (不是辣椒喔，是和青椒一樣大，但是是紅色的) 半個，去籽 thyme 5 株，去梗 黑橄欖 6 個，切半

做法：1. 麵粉過篩，拌入切成丁的奶油，用手抓勻使成鬆粉狀。拌入鹽與 2 大匙 Parmesan cheese 粉，加入蛋汁與水 3 大匙拌勻，揉成麵團，假如不夠軟，可酌量再加點水。要柔軟到可以順利推展麵團而不會撕裂。揉好的麵團蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏半小時。

2. 炒鍋裡放 olive oil，炒洋蔥與蒜末約 5 分鐘至洋蔥熟軟。加入蕃茄丁拌炒 10 分鐘，最後放入 tomato paste 拌勻即可。

3. 紅椒以有皮那面朝上，放在烤盤上，送入預熱好的烤箱 (約 400F)，烤 15 分鐘，然後取出放進一個有蓋容器裡，蓋好，悶 10 分鐘使水蒸氣出來 (這樣可使紅椒皮分離)，取出，剝皮，切成條狀備用。

4. 麵團自冰箱取出，鋪在 9 吋烤盤裡，用手把麵團推開使蓋滿烤盤且厚度均勻，派皮邊緣用手捏出波浪狀：右手食指與拇指在外圈，左手拇指在內圈，同時壓捏派皮邊緣，即可出現一個尖角，以同法捏好整個派皮的邊緣。用一支叉子輕輕在派皮底部壓出小洞 (這樣可避免烘烤後派皮鼓起來)，輕輕蓋上一張錫箔紙，放入預熱至 400F 的烤箱裡烤 10 分鐘，取出，揭掉錫箔紙，放進烤箱再烤 15~20 分鐘 (看一眼，烤到金黃色即可)

取出派皮，稍放涼，鋪上做法 2. 做好的蕃茄餡料，填平表面後，把切成條的紅椒擺放在上面，然後撒上 thyme、橄欖及剩下的 Parmesan cheese 粉。放進烤箱再烤 15 分鐘即可。

正宗通心粉的做法

1. 買小西紅柿，象指節那麼大的，因為這種西紅柿出汁多。準備 4, 5 瓣大蒜，橄欖油，黑胡椒。做法，是在平底鍋里加油，加碎大蒜末，炒出香味，到入切碎的西紅柿，大火炒開後，小火慢燜 20 分鐘。(這個時候做通心粉，煮的水里要放些鹽，大部分通心粉要水開 11 分鐘，之後迅速撈出用涼水沖洗後備用)。平底鍋里最後加一些橄欖油和黑胡椒。把西紅柿醬打入涼通心粉里拌好就可以了。聽女孩說，這是意大利人最常吃的方法。

2. 同樣涼通心粉用 Bacon 和雞蛋拌醬。在平底鍋里炒 Bacon 會出好多油，然後加橄欖油和通心粉拌勻就可簡單好吃又正宗的通心粉

原料：通心粉 葱 (切碎) 蒜 (切碎) 小白蘑菇 (切片) BACON (切小片) 硬奶酪 雞蛋 SINGLE CREAM

做法：開水鍋里加橄欖油一匙、鹽少許，水開後下通心粉。另一火上置炒鍋，放入少許橄欖油，油熱後下 BACON 炒熟後盛出。再放入橄欖油，下蔥花略炒後加入蘑菇，待蘑菇有略微出汁後放入蒜末翻炒幾分鐘後再加入 BACON。

另取碗，放入雞蛋、奶油攪散，加入鹽和胡椒調味，再加入一部分硬奶酪，攪勻。

盛出通心粉，將炒好的蘑菇 BACON 倒在通心粉上，趁熱澆上雞蛋奶油汁，再撒上奶酪即可。

注：菜谱上是四人份，用了一头蒜、四个鸡蛋。我是一个人吃，只用了四分之一。此通心粉的关键是要保持温度，这样，生鸡蛋浇上去之后才会 SLIGHTLY COOKED。

香焗通心麵

材料：通心麵 35g、水適量、火腿絲 10g、奶油 8g、麵粉 10g、鮮奶 100g、雞高湯 50g、鹽、白胡椒粉、起士 8g、奶油 1g
做法：

水加鹽煮開，放入通心麵煮熟

奶油加麵粉小火炒成糊，放入調理機中，加入牛奶攪拌，再加入雞高湯打勻，改放鍋中小火煮稠，加入鹽、白胡椒火腿切絲（或改雞絲、牛肉絲，花枝、蝦等海鮮先用水煮過）

通心麵熟後濾乾，倒入奶油糊及火腿絲，放入烤碗，放入起士，淋上數滴奶油烤箱 250C 預熱，入烤箱烤-7 分鐘

若(4)料未馬上烤而先放冰箱冷藏，取出時可用烤箱烤 10 分鐘亦可

伏特加義大利麵

材料：義大利尖管麵 (penne) 1 磅。5 大匙奶油、半小匙乾的紅辣椒（或視口味加減）、伏特加酒半杯。

2/3 杯罐頭番茄糊 (tomato paste)、2/3 杯液態鮮奶油 (cream)、半小匙鹽、義大利巴瑪乾酪粉 (grated Parmesan cheese)。

作法：1. 煮一大鍋 5 公升左右的水。沸騰後，加 1 大匙鹽，立刻把尖管麵投入水中煮。

2. 煮麵的同時，在炒鍋中以中火加熱奶油，稍融後即加入辣椒粉及伏特加酒，轉小火煮約 2 分鐘左右。

3. 番茄糊與奶油一同入鍋，同煮約 5 分鐘，加半小匙鹽調味。

4. 把已煮至彈牙的義大利麵撈起，瀝去水分後，拌入伏特加醬汁中，灑上乾酪粉拌勻，分成 4 份上碟。

Pasta & Sicilian Sauce 西西里義大利麵（四人份）

蕃茄 1 磅 松子 1/4 杯 葡萄乾 1/3 杯 鰵魚 (anchovies) 1 3/4 oz., tomato paste 2 大匙 dried penne (尖管麵) 1 磅

做法：1. 蕃茄放置烤盤加熱 10 分鐘，去皮、切碎。

2. 松子放烤盤烤兩分鐘，使呈金黃色。

3. 葡萄乾用溫水浸泡 20 分鐘，瀝乾水分備用。

4. 把蕃茄、松子、葡萄乾放在小鍋裡小火加熱，倒入鰵魚和 tomato paste 續煮 2~3 分鐘。

5. 煮義大利麵，約 10~12 分鐘，只要試吃時能咬斷、熟透沒有夾心就可以，不要煮得太軟爛喔。煮好後瀝乾水分。

6. 將 pasta 與 sauce 拌勻即可盛盤。

Pasta Carbonara 奶油白汁義大利麵（四人份）（又叫煙肉蛋醬或奶油培根義大利麵）

材料：olive oil 1 大匙 butter 1 大匙 培根/bacon 切碎 2/3 杯 蛋 3 個打散 牛奶 2 大匙 (**可以多加 4 大匙 heavy cream 使味道更香濃, optional) 百里香葉/thyme (去除枝梗) 1 大匙 Parmesan Cheese 粉 2/3 杯 鹽, 胡椒 適量

dried conchigoni rigati (Jumbo Shells) 或其他貝殼狀義大利麵 1 磅 (我用的是 Bocconi rigati, 中型的貝殼)

做法：1. 鍋子加熱 olive oil 與 butter, 放入切碎的培根，煎 5 分鐘至焦黃。

2. 將蛋打散，加入牛奶 (**如果加 heavy cream, 也是此時加)、百里香葉，加點胡椒與鹽調味。

3. 煮義大利麵，約 10~12 分鐘，只要試吃時能咬斷、熟透沒有夾心就可以，不要煮得太軟爛喔。煮好後瀝乾水分。

4. 鍋子轉大火，將瀝乾水分的義大利麵與蛋汁倒入鍋裡和培根同炒，拌炒約 30 秒即可，(小心不要把蛋汁炒硬了) 倒入 1/3 杯 cheese 粉拌勻，盛盤後再把剩下的 cheese 粉撒在表面即可。

Pasta with Pesto Sauce 松子醬義大利麵（四人份）

**最好有 food processor。(如果用 blender 也行，但因為水分不多，打的中途要多攪幾次，或者多加橄欖油。)

材料：九層塔葉約 40 片 (Basil) 大蒜 3 瓣，切碎 松子 1/4 杯 Parmesan Cheese 粉 2/3 杯

extra-virgin olive oil 2~3 大匙 鹽, 胡椒 適量 dried cut ziti 或其他管狀義大利麵 1 磅

做法：1. 九層塔摘下葉子，洗淨，用 paper towel 擦乾水分。

2. 將九層塔、蒜末、松子、cheese 粉放入 food processor 打 30 秒至均勻，加入橄欖油再打幾下，加入鹽、胡椒調味。

3. 煮義大利麵，只要試吃時能咬斷、熟透沒有夾心就可以，不要煮得太軟爛喔。煮好後瀝乾水分。

4. 瀝乾水分的 pasta 拌入松子醬，拌勻即可盛盤食用。

**松子醬裡的九層塔葉容易變黑，所以如果要保存做好的松子醬，可以把松子醬放在容器裡，壓實使沒有空隙，然後最上面倒一層橄欖油，再加蓋封 存於冰箱冷藏室，這樣可以防止氧化，約可放 4 個星期。

Chicken Lasagne 義大利千層麵（4 人份）

夾餡材料：lasagne (長度約 12 吋), 9 片 Olive oil 1 大匙 紅洋蔥 1 個，切碎 蒜 1 瓣，切成末 mushroom 切片，約 1 杯半

(西人超市賣的盒裝白色蘑菇) 無骨雞胸肉，去皮，切丁，(建議可以把雞肉丁改成牛絞肉試試看) 12 oz. 紅酒 2/3 杯，加 1/3 杯水稀釋 tomato sauce 9 oz. 糖 1 小匙

夾餡做法：

1. 鍋裡熱 olive oil, 放入洋蔥與蒜末炒 3~4 分鐘。加入蘑菇片與雞肉丁再炒 4 分鐘至肉變色。

2. 加入稀釋過的紅酒，煮滾，關小火煮 5 分鐘。拌入 tomato sauce 與糖，續煮 3~5 分鐘至湯變得有點稠（但仍為流動狀，只是湯汁變厚而已）即可。

Bechamel Sauce 材料： (**是最後淋在表面的白色糊狀 Sauce)

奶油/butter 5 大匙 all-purpose 麵粉半杯 牛奶兩杯半 蛋 1 個，打散 Parmesan Cheese 粉 1 杯 鹽、胡椒適量

做法：1. 奶油融化在小湯鍋裡，拌入麵粉，煮約 2 分鐘，離火，緩緩倒入牛奶攪拌均勻。（牛奶一定要一點一點加，拌勻了再繼續加，否則會產生結塊，就更拌不勻了）。重新加熱至滾，拌煮至變成濃稠狀。

2. 溫度稍降之後，加入蛋汁及半杯 cheese 粉拌勻，再加鹽與胡椒調味即可。（拌入蛋汁要動作快速，以免形成蛋花）

**在煮夾餡材料的同時，燒開一大鍋水，加入 1 大匙鹽，放入 lasagne, 煮 10 分鐘。（不要超過時間，10 分鐘一到就要把 lasagne 撈出來）煮好後，一張張分別鋪平在乾淨的鋁版或案板上備用。（麵片不可重疊放，否則會黏住）

最後整合步驟：

9x13 吋的長方形大烤盤抹薄油，底部鋪上 3 片 lasagne（正好可以蓋滿整個烤盤底部），然後把一半的夾餡材料均勻鋪在 lasagne 上面，鋪好後，再覆蓋 3 片 lasagne，就像剛剛一樣，再把剩下的夾餡材料鋪在這層麵片上，最後把剩下的 3 片 lasagne 覆蓋在最上面。將 Bechamel Sauce 均勻澆蓋在表面，連邊緣的縫隙也要蓋住，然後把剩下的半杯 cheese 粉均勻撒在上面。放進預熱至 375F 的烤箱烤 30 分鐘即可。

我覺得可以把最後撒上去的那半杯 cheese 粉換成做 pizza 用的 mozzarella cheese 條，這樣烤的時候比較不怕 cheese 烤焦，口感也不錯，會比較像餐館裡賣的。

西班牙米飯

飯鍋放上油（奶油更好），中火加熱後放進三杯長米，少許八分長的意大利麵條（Vermicelli）段，炒至微黃，加洋蔥丁（Onion），炒香後加入番茄丁炒融。再加入番茄醬一小罐，鸡精（或鹽），香菜末，Basil 末，雞湯，攪勻加蓋煮熟即成。飯的軟硬按個人口味，以雞湯的多少來調節。

墨西哥米飯

忘了到底多少米多少水了，人家是几杯几杯的說的清楚着呢，我可沒耐煩記那個。大約是四人份兒的米飯，比中國人的米飯稍稍干一點點，所以水要比我們平時做飯少一點點

一小罐兒番茄醬，半個紅洋蔥，八九根香菜，油，鹽，胡椒粉。就用做米飯的鍋，燒熱了，放點油，搖開了能蓋住鍋底就行了，米不要洗，直接把干米放進去炒，火不要大，炒到微微有點發黃，倒進水去，把番茄醬，半個洋蔥（整着），整根兒的香菜一起投進去，可以放點鹽和胡椒調味，也可以不放。用勺子攪攪，把火開到最大，等水開，開了後四分鐘關火，把鍋留在原地燜個二十來分鐘，掀開鍋蓋看看水都沒了米開了花就是熟了。

鮭魚三明治

美國超級市場的鮭魚（tuna）罐頭，品牌多、價錢便宜，遇上打折時，可多買一些存放在家裡。鮭魚罐頭一般分為水漬（In Water）及油漬（In Vegetable Oil）兩種，開罐後，要把水份及油瀝干後，方可混合其它材料，味道較佳。

材料：鮭魚（tuna）罐頭半罐、洋蔥（小）一個切碎、切碎腌黃瓜（可瓶裝）一大匙、沙拉醬二湯匙、土司四片。

作法：將鮭魚、洋蔥、腌黃瓜及沙拉醬拌勻後，均勻夾入切半並去邊的土司中即成。

牛肉餅三明治

紅色洋蔥與絞牛肉做成的牛肉餅，味道香濃。牛肉餅除了可以夾三明治做午餐外，用作配飯，更是一道可口的下飯菜。

材料：絞牛肉半磅、紅色洋蔥一個、蔥、蒜各一小匙、蛋一個打散、鹽、胡椒粉適量。圓形麵包（buns）。

作法：絞牛肉拌入蛋、洋蔥、鹽、胡椒粉、蔥蒜攪勻後，做成圓餅狀，在平底鍋用油煎熟兩面。將做成漢堡肉餅夾在圓形麵包或土司麵包中。

（注：亦可在麵包中加入西紅柿片、沙拉醬、腌黃瓜等。）

家鄉三明治

材料：肉松二大匙、雞蛋一個、沙拉醬、土司二片。

作法：1、先將雞蛋用少許油煎成荷包蛋（注意：用慢火煎到蛋剛熟而不漏黃為佳）。

2、土司二片放入烤麵包機中略烤一下（不要太焦）。

3、每片土司先塗一層沙拉醬，然後撒上一層肉松，再加荷包蛋，用刀切半成二片三角形三明治。

肉排三明治

全瘦新鮮的里肌肉，配上蔥蒜調味，煎好的肉片，香味四溢，營養可口。一次可以多做一些，除了做三明治，還可以用來配飯，配面，保證胃口大開！

材料：里肌肉半磅、蔥、蒜切碎各一大匙、土司麵包四片。

調味料：醬油一大匙、糖一小匙、胡椒粉少許。

作法：1、里肌肉洗淨切成半公分厚薄片，用刀背稍為拍松。

2、將肉片拌入，調味料加蔥、蒜，腌約半小時。

3、起油鍋，把肉片放入兩面煎熟。

4、將煎熟肉排用碟盛起待稍涼後，即可夾入土司麵包中。

火腿蛋三明治

洋火腿（ham），可在美國超級市場購買盒裝或在熟食部買現切的，口味也可以隨個人喜愛更換如豬肉（pork）、火雞（turkey），或用罐頭午餐肉（luncheon meat）切片均可。

材料：雞蛋一個、洋火腿二、三片、土司二片。

1、蛋打散加鹽少許，在油鍋中略炒成 Scrambled egg

2、土司二片塗上沙拉醬，夾入炒蛋，再加上洋火腿片，即成一道簡單營養的三明治。

海南雞飯

先把雞放在開水裏煮，煮到用筷子捅一捅雞皮，一捅就破時，將雞撈出，將鹽巴抹上雞皮（淡抹），擱一旁涼置後切塊裝盤。即為白切雞的做法。

煮剩的雞湯拿來煮飯，擱一些大蒜在米中一起煮。煮好後即為海南雞飯。

白切雞的調料還有講究。用沙姜調一些熟油，適當加一點鹽巴。然後摘一兩個青桔，把青桔汁擠到調料中即可做成。

**雞烹調法：

一、把雞洗幹淨，搽鹽擱半小時，之後把鹽洗掉，再在雞腹中塞一湯匙鹽，少許姜和蒜頭。

二、煮滾一鍋水，水里放一至二湯匙鹽。

三、將整隻雞放進煮開的滾水中，用文火煮 10 分鐘左右，把雞撈起，滴幹水分，再放入滾水中再煮 10 分鐘，把火熄了加蓋 10 分鐘撈起，待涼，切塊。煮雞時應不時翻動，以便雞熟透。

鸡饭煮法:

- 一、把米洗干净,至少搁半小时,那么饭会较松软好吃,也比较好煮。
- 二、爆香蒜头,把白米炒一炒。
- 三、把饭倒进锅里,加入适量鸡汤、盐和香兰叶,一起把饭煮熟。

辣椒酱做法:

- 一、把辣椒,小辣椒(视各人喜好而定),去了皮的蒜头、葱头、姜切片,放进石白里春烂。
- 二、在春好的辣椒里放入适量的盐,倒入滚烫的鸡汤,最后淋上适量酸柑汁就大功告成。

诀窍:

- 一、鸡最好重两公斤或以上,这样的鸡才够肥,够油分,煮出来的鸡肉和鸡饭才比较香。
- 二、煮鸡时绝不能用大火,否则皮掉肉硬,破坏“吃相”和口感。
- 三、淋辣椒的鸡汤必须滚烫,把辣椒浇熟味道才好。
- 四、做好的辣椒酱应当天吃完,隔夜的辣椒酱味道会比较逊色。

腊味油鸭饭

材料:腊鸭5件,腊肠2条,米1碗

做法:1、煲仔烧红下少量油,放入米及2碗水,猛火煲5分钟至干水。2、倒去多余水分,再放入腊味封盖,慢火煲7分钟即可。3、局3分钟,香气更浓郁,饭味更香。

贴士:1、先用温水将腊味略洗净,因腊味是风干食品,这样做可洗去腊味上的灰尘及“益味”,2、煲仔要预先烧红,下少量油的目的是令米粒沾上油而不易吸收水分,煲起饭来分外软绵绵。3、想有饭焦靚效果,在饭收水时可转用火力平均的电热饭煲热,这样饭会更易起焦。

煲仔饭

准备一小沙锅,将淘好的米放入,水和米的比例大约为2:1,放置与旺火上煮;当饭煮至7成熟的时候,把事先调好味的东西铺到米饭上面(例如滑鸡,排骨,牛肉,腊味等等),盖上盖子,继续焖至米饭熟即可食用。

豆焖饭

豌豆(冰冻也可)150克,新煮稍硬白米饭500克,自制未熏之腌肉丁或火腿丁(可用SPAN的HAM代替),猪油(菜油也可),鸡汤或肉汤一小碗(开水也可),

炒锅上略多的油,下火腿丁炒至出油,下豌豆略炒拌匀,倒入白米饭盖在豌豆上,用铲子略压几下,把露在外面的豌豆都塞到饭下面去;将鸡汤沿着锅边转一圈倒入米饭中,盖上盖子中小火焖住;过七八分钟,等听到锅里滋滋声减弱时打开锅盖,用铲子掀起一点米饭看看下面的汤干了没有,要还有汤就再焖一会儿,干了就赶紧加盐、一点胡椒和味精把饭和下面的豌豆、火腿丁拌匀略炒一会就好了。

焖过以后扑鼻的豆香都沁入了晶莹圆润的米饭,十分诱人食欲,比一般的炒饭好吃很多,青蚕豆和腌肉做的最地道。照此法可举一反三做土豆、红薯等等的焖饭。

胡萝卜葡萄饭

胡萝卜擦成丝,在锅中放油加盐炒熟,不必炒得太软。葡萄干用水泡软,摘去把儿。淘好米,胡萝卜放在电饭锅最底层,再放上米,加入葡萄干,可以蒸了。米饭蒸好后,焖一会儿,开盖搅拌,将底层的胡萝卜和米饭及葡萄干拌匀即可。

川味凉面

圆细面条,黄瓜,酱油,醋,辣椒油,麻酱,花椒,葱,蒜

1. 黄瓜切丝,葱蒜切末
2. 面条下锅煮熟,不要太烂,捞出,放在案板上,淋上香油,用筷子抖散,晾凉,放如盘中。
3. 用酱油等调料和葱蒜末对在一起,分别浇在面上,黄瓜丝撒上即可。

凉面大集合

做凉面,煮制和过凉是关键。其要点为:1、煮面条时水要多、火要大。这样煮出来的面条才能不黏。2、面条要煮八九成熟,“断生”即可,若面条煮得太软太烂,就不能保持凉面的风味了。3、面条煮好后,要立即捞出用凉白开过凉,然后再捞出沥干水分,用筷子抖开面条,加入少许熟豆油拌匀,以防黏成坨。

下面介绍几则凉面的制作方法(均按以上方法先将面条煮好、晾凉)。

鸡丝凉面

原料:面条500克,嫩鸡肉200克,黄瓜250克。精盐3克,酱油15克,香醋10克,味精2克,香油15克,香菜5克,鸡汤适量,料酒少许。

制作:

- 1、将鸡肉放入碗内,加入精盐、料酒各少许拌匀,上屉蒸约十分钟即熟。取出鸡肉切成细丝,或撕成细丝。黄瓜洗净,斜切成细丝。香菜洗净切成小段待用。
- 2、将精盐、酱油、香醋、味精、香油、鸡汤放入一小碗内调成凉拌汁。
- 3、将凉面分别盛入碗内,放入黄瓜丝、鸡肉丝,再撒上香菜,然后浇入调好的凉拌汁,拌匀即可食用。

素拌凉面

原料:面条500克,菠菜或小白菜300克,青椒(甜)3个,榨菜25克。葱10克,蒜1头,酱油10克,香醋5克,精盐3克,味精2克,香油15克,高汤适量。

制作:

- 1、将菠菜整棵洗净,焯熟,捞出放到凉水中过一下后切成长段。青椒切丝、焯熟,榨菜、葱切成碎末,蒜剁成蒜茸待用。
- 2、将酱油、香醋、精盐、味精、香油、高汤等调料放入碗中,调成凉拌汁,浇入凉面中。然后依次把菠菜、青椒丝、榨菜末、葱末和蒜茸放在面条上,拌匀即可食用。

麻酱凉面

原料：面条 500 克，瘦猪肉 150 克，黄瓜 150 克，芝麻酱 150 克。豆油 30 克，精盐 3 克，味精 2 克，味精 2 克，葱 5 克，蒜 1 头，酱油、香菜少许，湿淀粉适量。

制作：

- 1、将瘦猪肉切成细丝，加入湿淀粉抓匀浆好。黄瓜洗净，斜切成细丝。葱、香菜、蒜切成碎末待用。
- 2、油热后，用葱末炆锅，再下入浆好的肉丝煸炒，肉丝变色后，加入少许酱油炒熟取出晾凉。
- 3、把切好的黄瓜丝、熟猪肉丝、蒜末、香菜末逐层撒在凉面上。芝麻酱放入碗内，加入精盐、味精和适量的凉白开调成稠糊状，浇在面条上，拌匀即可食用。

四味凉面

原料：面条 500 克，熟火腿 100 克，黄瓜 150 克，水发香菇、青豆各 75 克。鲜姜、香醋、酱油、精盐、香油、辣油、芝麻酱、豆瓣酱、芥末、高汤等各种适量。

制作：

- 1、将黄瓜洗净，同火腿、香菇分别切成小丁。鲜姜切成末，香菇、青豆焯熟待用。
- 2、取 4 个小碗。分别在碗内调成 4 种不同味道的凉拌汁：把姜末、香醋、酱油、香油调成姜醋汁；把芝麻酱、精盐和少许凉白开调成芝麻酱汁；把豆瓣酱、辣油、香油、高汤调成辣酱汁；把芥末、酱油、香醋、香油调成芥末汁。
- 3、将黄瓜、火腿、香菇和青豆分别撒在凉面上，与调好的四种凉拌汁一同上桌，供孩子选择食用。

葱油凉面

原料：面条 500 克，虾干 100 克，水发玉兰片、香菇各 50 克。葱 50 克，豆油 10 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，香油 5 克。

制作：

- 1、将虾干洗净，用少许热水泡软、剁碎。将玉兰片、香菇洗净，切成小丁，焯熟后沥去水分晾凉，将葱白切成末待用。
- 2、油热后，下入葱末爆出香味，制成葱油晾凉。
- 3、把葱油、酱油、精盐、味精、香油一同放在碗内，调成葱油汁。
- 4、把虾干末、玉兰片丁、香菇丁撒在凉面上，浇入葱油汁，拌匀即可食用。

酸辣凉面

原料：面条 500 克，熟瘦猪肉 150 克，黄瓜 100 克，绿豆芽 50 克，鸡蛋 1 个。酱油 10 克，香醋 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，香油 10 克，高汤适量，熟豆油、辣油各少许。

制作：

- 1、将熟瘦猪肉、黄瓜分别切成细丝。将绿豆芽择去头尾，洗净、焯熟并晾凉。将鸡蛋打散，加入少许精盐调味，用炒勺摊成薄蛋皮，切成细丝备用。
- 2、将酱油、香醋、精盐、味精、香油和高汤一同放在碗内，调成凉拌汁。
- 3、将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、熟瘦肉丝依次放在凉面上。辣油与凉拌汁供孩子选择食用。

扁豆焖面

扁豆择好，洗净，下锅像平常炒扁豆一样炒（葱、蒜、酱油），但是汤多一些。把阳春面（我用的是 99 卖的新鲜切面，不是挂面）放在扁豆上，转小火。扁豆八成熟还有少许汤时，整个一翻，把面条翻到下面，再烧五分钟（注一别糊锅），然后再把面抖散，和扁豆拌好，再烧两分钟，出锅。

刀削面和面的技巧

做刀削面和面很有讲究。和面要用冷水，粗和一下放置 10 分钟。之后再和一下，再放 20 分钟，然后再和一次。面揉两次之后就变得很柔和，面粉内部也没有隙缝。和好的面放上 60 分钟，这样面的筋骨最好。然后就把面揉成一个粗条，这时就可以削进锅了。刚下锅面漂在水上，这时放上一些青菜，面就会由硬变软，等 4 分钟左右就可盛起来

苹果馄饨：

基本调味料

味素 1 匙，盐 1/2 匙，酒少许，胡椒粉少许，香油 1 匙

做法

- 1.苹果去皮切成丁，葱洗净切丁，绞肉、馄饨皮备用。
- 2.将苹果、葱、绞肉、调料拌匀。
- 3.馄饨皮包入 2 成馄饨状。
- 4.包好的馄饨放入油锅，炸成金黄色即可。

鸡头粉馄饨（药膳）

原料羊肉 250 克、草果 2 个、豌豆 100 克、陈皮末、生姜末、生姜汁、木瓜汁、鸡头粉、豆粉适量、葱食盐少许。

制作 1.将草果，豌豆捣碎去皮，与羊肉同熬汤备用；熟羊肉切作馅，入陈皮、生姜末少许，五味调和；用鸡头粉、豆粉各适量和匀作馄饨皮。

2.常法包制馄饨，加羊肉汤煮熟后，再加熟豌豆，生姜汁、木瓜汁、葱、食盐少许 调匀即可。

【功效】补中益气。适宜于体质虚弱者食用。

串煎馄饨

原料

馄饨 1 盒 调味料 法国香菜末 2 小匙、辣椒粉 2 小匙

制作过程

1、将平底锅预热放入少许油，转动油锅，让锅底平均布满沙拉油，再改小火。2、将馄饨平放入平底锅中，摆放整齐，将底部煎成金黄色，改大火，加入水煮沸后，盖上锅盖继续煮，听到油爆声后改小火，再将锅盖打开，慢慢煮至水分完全收干即可熄火，并用小铲将馄饨铲起。3、用竹签将馄饨串起，每串3个，上面撒上法国香菜末，再依个人口味，酌量撒上辣椒粉，串好后摆盘即可。如果口味想吃重一点，可在馄饨起锅前涂上酱油，然后再撒上喜欢的调味粉或芝麻均可。

餛飩起司杯 **Shrimp Wonton Cups**

材料：

餛飩皮 24 張 融化奶油 1 TBSP、煮好去殼的中型冷水蝦 300g 青蔥綠色段切成細絲（可省） 細紅蘿蔔絲（或末） 2 TBSP、軟化的奶油乳酪 125g softened cream cheese' 海鮮醬 1 小匙（1 tsp Worcestershire sauce、蒜末 1 tsp、檸檬汁 1 tsp 碎絲狀的 mozzarella cheese 約 2 - 4 TBSP

做法：

烤箱預熱 350F

將餛飩皮以融化奶油皮的一面後，放入迷你的 muffin 烤盤中，塗奶油的面朝上，入烤箱烤 4 至 5 分鐘，直到皮的邊緣帶有淺黃色。取出烤盤放涼。留幾隻全蝦（和餛飩皮數量一樣多），其他切碎

將融化的奶油乳酪和碎蝦子、紅蘿蔔絲、蒜末、海鮮醬、mozzarella cheese 一起拌勻後，勺入烤好的餛飩皮中

將整隻的冷水蝦放在最上面，放回烤箱烤 5 分鐘取出盛盤，加上綠色蔥絲裝飾

補充：如果沒有塗奶油，餛飩皮烤後吃起來會跟紙一樣哦，放入烤盤後要確定餛飩皮貼緊烤盤，開口沒有綳縮在一起，不然放 cheese 和蝦子時就很不方便了。蔥絲是裝飾用的，可以用其他新鮮的 herb 取代，或是省略

汤圆

先准备汤圆馅，我做了两种馅，一种是花生红糖馅，就是把花生用油炸熟，有一点发黄即可，不要糊了，然后压碎和红糖混在一起就好了，很香的。另一种就是把买的巧克力糖直接压碎，团成小团。

我买了水磨白糯米粉，然后用水和好，要软一些，然后拿起一小团，用手捏扁，把自己准备的汤圆馅团成小团放进去，慢慢用手心团成圆球，就可以了。

黑芝麻粉（炒熟的），核桃粉（自己碾的），蜂蜜。

赖汤圆

用料：

糯米 500 克，大米 75 克，黑芝麻 70 克，白糖粉 300 克，面粉 50 克，板化油 200 克，白糖及麻酱各适量。

制法：

1.将糯米、大米淘洗干净，浸泡 48 小时，麻前再清洗一次。用适量清水磨成稀浆，装入布袋内，吊干成汤圆面。

2.将芝麻去杂质，淘洗干净，用小火炒熟、炒香，用擀面杖压成细面，加入糖粉、面粉、化猪油，搅拌均匀，置于案板上压紧，切成 1.5 厘米见方的块，备用。

3.将汤圆面加清水适量，揉匀，分成 30 坨，分别将小方块心子包入，成圆球状的汤圆生坯。

4.将大锅水烧开，放入汤圆后不要大开，待汤圆浮起，放少许冷水，保持滚而不腾，汤圆翻滚，心子熟化，皮软即熟。

5.食用时随上白糖、麻酱小碟，供蘸食用。

汤圆心子的方法：

花生米干锅炒熟(不加油)，搓去花生皮(放在大碗里用手搓，然后吹去皮)，用小白捣碎(在北美用洋工具捣碎效果会更好)。

黑芝麻加白糖碾碎，和碎花生拌匀，浇入融化的猪油(买不到可用肥肉熬，一定要有，不能用植物油充数)。另外还可加入葡萄干，蜜饯，糖桂花，糖玫瑰等做一些变化。

作咸汤圆时，拌包子馅的方法及可，最好是干一些，颗粒状的。

手上涂油和 J4 说的用热水和面很有用的

越南米纸做拉皮的法子

米纸一定要放在很凉的水里泡，几分钟就行。一般是变的软了，没有硬块，半透明就行了。不能一下都放下去，一定要一张张放。

凉皮

面粉与水比例 2: 1 加少许盐和匀至表面光滑，放置半小时，加水，多点无妨，放置十分钟后开始洗面筋，轻揉至面团成为泡泡糖状无粉水流出即可，用流水冲干净，上蒸笼蒸熟放凉切片待用。粉浆水静置 3 小时以上，用勺将表面清水舀掉（成败在此）。烧开水，将大蛋糕模里涂薄薄一层油，舀一勺粉浆放入，晃动模子，使薄厚均匀（越薄越好）。模子放入开水中，粉浆成透明即好，拿出模子放到冷水中漂着，至凉就可将皮子取出。如此至浆尽。皮与皮之间要涂油。吃的时候切成一指宽的长条。

调汁：用大碗装凉皮和面筋，放入醋两勺，生抽 1 勺，蒜 1 瓣拍碎，水 1 勺，盐、味精少许，加些焯好的芹菜丝、绿豆芽或香菜更好。将一勺油烧热，放辣椒粉，熄火，趁热浇到碗里，拌匀即得。此调味料可拌凉菜或吃油泼面

注：1. 可准备两个蛋糕模子轮流用。2. 美国面粉不如陕西面粉，拌好后会有断开现象，不过味道足够你回味了。3. 面筋蒸好后可做菜，与肉同烧比肉还好吃。

凉皮的做法

寻找一个圆形平底的模子，我用的是吃 MEAT PIE 剩下的模子(象锡纸一样质地)就可以了。但是要足够大，以能放入锅内为准。

我还在它的侧面各扎了两个小洞，各穿了一段细绳子。当作把手。主要是在凉皮蒸熟后提取模子时用，因为会很烫。

面粉用量：一杯(够俩人吃)建议先用半杯面粉试一下，如果感觉很好，可以很快再制作面糊。

和面粉：面粉放入盆中，加一点盐(增加韧性)，一点一点加水同时用筷子搅拌，直到面粉可以抱成团的时候，停止加水，因为你会发现面团中有很多的面疙瘩。这时候，要不停的用筷子搅拌直到面团中没有了疙瘩为止。继续开始一点一点的加水，每

加一次水,就要搅拌到水和面混合均匀为止.在继续下一次加水.一直到面糊的感觉象油一样粘稠就行了.如果还不清楚的话就试一下将面糊倒入模具中,看面糊会不会自动流淌至四周.当然了,也不能太稀了.总之多实践就知道了.如果想吃口感硬,筋道一点的,面糊就应该稍微稠一点,否则就稀一点.另外,放入冰箱里放一天后会更筋道.

制作:

倒入一勺面糊,左右转动模具,直到面糊流淌至四周.同时大火烧开锅至滚水,将模具放入锅内.盖上锅盖.大火5分钟即可.取出模具,放入已经备好的凉水中冰一下,(也可以直接用凉水冲一下模具的背面),凉皮由于受冷收缩就会自然和模具脱离.揭离凉皮放于案板上,上下对折成H型切成细条.在切的同时继续做下一张.注意,在切的时候会感到凉皮粘刀,没有关系,在刀两面抹一点凉水,继续切就是了.(我用的MEAT PIE 模具本身就属于不粘型的,其实就不用抹油了.抹了油之后,反倒更糟糕.面糊根本就跑不到四周,我朝左晃,面糊就整体朝左移.干脆多到了一些.)

配菜:黄瓜丝 或 黄豆芽 或 绿豆芽等.

调料汁:

盐水,醋水,酱油水,味精水,蒜水,芝麻油(芝麻酱也行),辣椒油,喜欢吃芥末的话,也可以加点芥末.也可以将醋和酱油适量倒入小碗内(量以个人的口味而异),加水少量稀释,再将盐和味精等其他调味品直接拌入.

黄米粉

将黄豆在锅里炒熟(估计在烤箱或微波炉里烤会是同样的),大米煮熟,注意水要少,饭要干,再晒干,然后把黄豆和饭干一齐打成细粉,就成了黄米粉.吃时加点糖,用开水冲,搅成糊糊,味道真是好极了,又好吃又滋补

脆炸牛奶

材料:1斤鲜奶(全脂奶,不要掺水呀!)兑生粉2两、糖1两和鸡蛋清6个;面粉1斤半,盐1—2茶匙,发酵粉1汤匙(兑脆炸浆用的),油2斤(用来炸东西,实际上不必用那么多,最好用花生油,香些)

做法:

1,把牛奶、糖、生粉、蛋白同倒在大汤碗中,搅拌均匀,

2,将1倒入锅中,煮沸后转为文火,慢慢翻炒至呈糊状后铲起放在盘内摊平晾凉,然后放冰箱上格,冷却变硬后取出切块

3,面粉加油3两、水大半斤、盐、发酵粉,放在盆内拌匀,调成炸牛奶用的脆浆;

4,锅里放油,多多的油,烧至六成,注意油不能太热,然后再将切好的冰奶糕放入面浆中滚上脆浆,逐只放入油锅,炸至金黄色就可以上碟开吃了!

脆皮牛奶是一款颇受食客欢迎的甜肴,其传统制法是将粟粉、牛奶、白糖与清水搅成浆状,再注入沸水锅中,烧沸至凝固后,转入抹有油脂的窝盘中,待其冷却后再改刀成条,然后经挂糊,油炸而成。

脆皮花生奶

原料:花生酱50克 奶粉50克 白糖50克 椰浆25克 花生米100克 鸡蛋2个 粟粉、干淀粉各适量 色拉油1500克? 约耗75克?

制法:

1? 将花生酱、奶粉、白糖、椰浆、粟粉共纳一盆,再加入适量清水搅匀成奶浆;花生米去皮,用刀拍碎;鸡蛋磕入碗中搅散.均备用。

2? 净锅上火,掺入少许清水烧沸,将奶浆徐徐淋入锅中,并用手勺朝着一个方向慢慢推搅,全部淋完后转成中火,视锅中奶浆略呈糊状时,起锅倒在抹有油脂的深盘内,待冷却后改刀成6厘米长的粗条。

3? 油锅上火,烧至六成热时,将奶浆条逐一沾匀干淀粉,拖匀蛋液,再裹上一层碎花生米,用手稍加按实后,下入锅中炸至色呈金黄时,捞出沥油,摆入盘中即可上桌。

特点:香甜可口,花生酥香。

脆皮乳酸奶

原料:奶粉45克 白糖50克 白醋20克 番茄沙司25克 柠檬汁15克 三花淡奶25克 炼乳20克 可可粉10克 粟粉、吉士粉各适量 色拉油1500克? 约耗50克?

制法:

1? 将奶粉、白糖、白醋、番茄沙司、柠檬汁、三花淡奶、粟粉、炼乳和可可粉共纳一盆,再加入适量清水搅匀成奶浆。

2? 净锅上火,注入少量清水烧沸,将奶浆徐徐淋入锅中,并用手勺朝一个方向慢慢推搅,全部淋完后转成中火,视锅中奶浆略呈糊状时,起锅倒在抹有油脂的深盘内,待冷却后改刀成6厘米长的粗条。

3? 油锅上火,烧至六成热时,将奶浆条逐一沾匀吉士粉,下入锅中炸至色呈金红时,捞出沥油,摆入盘中即可上桌。

特点:色泽金红,甜酸爽口。

脆皮蔬菜奶

原料:奶粉50克 白糖30克 芹菜50克 洋葱30克 胡萝卜25克 大蒜20克 粟粉、淀粉各适量 色拉油1500克? 约耗50克?

制法:

1? 芹菜、香菜、洋葱、胡萝卜、大蒜择洗干净,分别剁成茸后挤出汁液,将汁液同粟粉、白糖、奶粉共纳一盆,再加入适量清水搅匀成奶浆。

2? 净锅上火,掺入清水烧沸,将奶浆徐徐淋入锅中,并用手勺朝一个方向慢慢推搅,全部淋完后转成中火,至奶浆略呈糊状时,起锅倒在抹有油脂的深盘内,待冷却后改刀成6厘米长的粗条。

3? 油锅上火,烧至六成热时,将奶浆条逐一沾匀干淀粉,下入锅中炸至色呈翠绿时,捞出沥油,摆入盘中即可上桌。

特点:色泽翠绿,蔬香浓郁。

脆皮咖喱奶

原料：奶粉 50 克 白糖 15 克 咖喱粉 30 克 沙姜粉 10 克 青椒 10 克 红椒 10 克 洋葱 15 克 精盐 3 克 味精 3 克 椒盐 2 克 孜然粉 10 克 花雕酒 6 克 粟粉、干淀粉各适量 色拉油 150 克 约耗 75 克

制法：

1 奶粉、白糖、精盐、味精、咖喱粉、沙姜粉、粟粉等共纳一盆，再加入适量清水搅匀成奶浆；青椒、红椒、洋葱均切米粒状。

2 净锅上火，掺入清水烧沸，将奶浆徐徐淋入锅中，并用手勺朝一个方向慢慢推搅，全部淋完后转成中火，视奶浆略呈糊状时，起锅盛入深盘内，待冷却后切成 6 厘米长的粗条。

3 油锅上火，烧至六成热时，将奶浆条逐一沾匀干淀粉，下入油锅中炸至呈金黄色时，捞出沥油。

4 锅留底油，投入青椒末、红椒末、洋葱末爆香，烹入花雕酒，倒入奶浆条，调入椒盐、孜然粉颠匀，起锅装盘即成。

特点：色泽金黄，外焦内嫩。

炒鲜奶

用料：鲜牛奶（325 克）、鲜草菇（20 克）、地栗粉（40 克）、鸡蛋白（6 中）、味精（12.5 克）、精盐。

制法：一. 将鲜牛奶和鸡蛋白、地栗粉、精盐、味精拌匀，再与草菇调匀。二. 用铁锅烧热，放猪油（要保持文火温油），将拌匀的奶蛋、鸭肝粒等物倾入锅兜（推）匀，如火力太猛，须将锅稍离火，只要使奶蛋炒嫩即好。不用用其他粉，应该用菱粉。锅要洗得很干净，火候掌握好，要不停地推铲，否则很容易便粘底。

附注：如果放配料，还是用蟹肉比较好，类形既相似，色彩搭配也适宜。菜肴中间（炒成以后）撒少许火腿末，更是锦上添花。色雪白，淡而鲜，并有奶汁味，春季最宜。

大良炒鲜奶

1. 火腿切成约 1.5 公分见方的小粒。鸡肝切成长、宽各 2 厘米的片。

2. 将鸡肝放入沸水锅滚至刚熟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油 250 克，烧至四成热，放入虾、虾鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。

3. 用中火烧热炒锅，下牛奶，烧至微沸盛起，将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌匀

4. 用中火烧热炒锅，下油搪锅后倒回油盆，再下油 25 克，放入已拌料的牛奶，边炒边翻动，边加油 2 次（每次 20 克），炒成糊状，再放入榄仁，淋油一钱，炒匀上碟。

双皮奶 1

120ml milk, 1 个鸡蛋清, 1, 先把鸡蛋清打阿打阿彻底打散 2, 把打好的蛋清倒入牛奶里头, 搅阿搅阿, 搅匀 3. 加糖 4, 放到锅里蒸, 记得盖盖 5. 蒸 6, 7 分钟 6, 想吃热得就可以开吃了, 想吃凉得就放到雪柜里头冻一冻再吃

双皮奶 2

用料：绝不掺水的浓浓的全脂鲜奶，生鸡蛋清若干个，糖若干

1, 先在锅中煮鲜奶，小沸后熄火，分一个个小饭碗中，晾凉，此时，奶的表面会结了一层奶皮；

2, 轻轻用牙签/尖细的小筷子把奶皮稍挑起一小角，顺着这口子，把碗中的奶另外倒出，注意不要弄破奶皮，如此处理每一碗奶；

3, 把倒出的奶汁加蛋清（用量为每碗奶加蛋清一个）、糖，用力搅打均匀，然后撇去泡沫，逐一倒回每个有一层奶皮的小碗中；4, 把小碗放蒸笼中蒸至凝结即可食用。出来热吃，还可以晾凉后放冰箱下格，冰一下，冷吃的风味也很好！

**450 毫升全脂奶，三个鸡蛋清 50 毫升，共 500 毫升。做 5 小碗双皮奶。

姜撞奶 1

用料：也是用绝不掺水的浓浓的全脂鲜奶，老姜榨取浓浓的姜汁一大杯（要用纱布滤取渣子），糖若干

1, 先把奶放锅中加糖煮沸，火不可大；比例大致是一茶匙姜汁兑一杯牛奶(放半汤匙糖)。

2, 顺着勺子缓缓将姜汁“撞”（就是倒进去）入奶中，一边轻轻地顺时针缓缓搅动，见奶有稀稀的豆腐花状物质出现时，倒入小碗中，待一会就结为嫩嫩的姜撞奶了。一汤勺的姜汁摆在碗底,牛奶倒下去后不能搅拌,静止 20 分钟即可

姜撞奶 2

材料（一家四口的分量）：砂糖 7 汤匙，鲜奶 5 盒，越老越辣的老姜

做法：1、先将老姜去皮，磨成茸再榨出姜汁。

2、将姜汁放在碗底，每碗一汤匙。好辣者可以放多些姜汁，但不要超过 3 汤匙，不然辣味变成苦味。

3、将奶加糖煮熟。火候很讲究，切记不要让它沸腾，有大量烟冒出时见好就收。因为奶中有糖，煮的时候要用勺子搅拌，让糖溶得均匀一些。

4、这一步的难度最大，要准备一个大汤碗，把煮好的奶像拉茶那样，在半空中倒落碗中，再倒回煲里去，来回 7 次左右才能取得适合的温度。

5、最后，把奶分别倒在小碗里，晾三四分钟，凝固以后就大功告成。

糖酥芝麻核桃

原料：核桃（Walnut or Pecan）,Maple Syrup or Corn Syrup, Cinimon(1 tsp), 糖，白芝麻

做法：核桃加糖（根据自己口味看着加），加入糖浆（主要是为了能润泽，使你要挂的东西能沾上去）拌匀，撒匀芝麻。烤盘上铺铝铂，喷上一层油，铺上一层核桃（不要叠罗汉），250F 预热好的烤箱烤 40 到 50 分钟。

琥珀核桃

核桃肉洗净擦干，热锅放一点点水,然後放黄片糖，煮成浓糖浆，放进核桃，一边慢火煮，一边翻动核桃肉，直到浓糖浆已基本粘在了核桃上，然後倒出，尽量不粘在一起，晾一会儿，糖浆干后就可以吃了，吃不完，最好放在有盖罐子里。

奶粉花生

1. 花生米开水泡后，两半拆开，离水凉一下。

2. 炒锅加油，冷油倒入花生米，小火慢炒至边淡黄色（千万不要糊），离油盛出。

3. 小碗化开半碗奶粉加许多糖调均，半稠状。

4. 炒锅内加少许油烧温热，将奶液倒入，文火边搅动边熬至粘稠。关火。将炸好花生米到入稠奶中拌均，即可装盘。

鱼皮花生

花生 400 克，糖 300 克，盐 5 克，花椒粉 5 克，蛋一个，生粉和面粉各一小匙，油 500 克（实耗 70 克）

花生放在大碗中，用沸水烫几分钟，不烫手时趁热搓去皮待用。糖、盐、花椒粉、蛋、生粉面粉在另一碗中搅匀成糊，不要太稠。油烧 7 成热，把去了皮的花生分批挂糊下锅炸，一边炸一边用漏勺在锅里搅散，炸到金黄色捞出沥油就行了。

脆皮花生酥

花生 ... 380 克(去皮) 蛋白 ... 4 個 糖 ... 180 克

作法步骤:

烤箱先預熱到 160°C。放在烤箱上層，烤約 25 分鐘。花生烤香，用桿麵棍壓碎。所有材料拌勻，邊攪拌邊加熱到燙手但尚未沸騰即熄火，放涼。用湯匙舀在烤盤上成 36 個小堆即可烤焙。

脆皮乳酪蜜瓜

材料：纯乳酪 1 杯 糖 6 汤匙 蛋白 3 只 威化纸 适量 蜜瓜茸 1/2 杯 水 1/2 杯 粟粉 1/2 杯 牛油 1 汤匙

炸浆：自发粉 1/2 杯 菜油 1 1/2 汤匙 水 1/3 杯

做法:

1. 蛋白打匀备用。粟粉过筛加入乳酪内拌匀，再加入蛋白拌匀成为蛋白浆。

2. 煮溶牛油，加入 1/2 杯水和糖煮滚，一边搅拌一边再加入蛋白浆，其间不停搅动着至幼滑且带有韧力时，将蜜瓜茸加入拌匀煮至浓厚，倒入已湿水的盆内抹平，冷后雪冻便成为乳酪蜜瓜。

3. 自发粉过筛加入水和油慢慢拌匀成为炸浆。把乳酪蜜瓜切成条状，以威化纸包裹着并以炸浆粘口，再整件沾满炸浆然后放入滚油中炸至金黄色即成。

我的心得是，威化纸沾水后比较容易粘手，因此在包裹乳酪时，碟子上洒点生粉比较好。

卵豆腐

豆腐材料：奶油乳酪 cream cheese 100g, 鸡蛋 2 个, 水 120g, 酱油少许, gelatine 一小包

汁料：水 200g, 水淀粉少许, 糖少许, 酱油 1 小匙, 味精少许, 盐少许

做法：1. 材料里的水，酱油，加鸡蛋拌匀。

2. 室温软化的奶油乳酪和 gelatine 拌匀。加入 1。拌匀

3. 倒入涂过香油的模型，蒸 10 分钟，晾凉。放入冰箱冷藏室。

4. 汁料里的水，酱油，加盐煮开，加糖。最后加水淀粉勾芡。关火后加味精。

5. 已冰凉成形的豆腐切成块，浇汁。等汁凉一凉再浇，否则豆腐又该化了

日式炸豆腐

原料：板豆腐或中华火锅豆腐。酱油 1 杯。日本味淋半杯。清水 4 杯。白细砂糖半杯。V 生姜(磨成汁)少许。白蘿蔔(用果汁机打成泥)海苔丝少许。低筋面粉少许

制作过程：1. 先把酱油、清水、味淋、姜汁、砂糖煮滚备用(豆腐汁)。2. 火锅豆腐(1 块)切成 8 小块沾上低筋面粉。3. 油热至 140°C 左右，把沾好面粉的豆腐下油锅炸至金黄色起锅，放在皿中。4. 豆腐上放少许蘿蔔泥淋上调好的豆腐汁，加少许海苔丝即可食用。

自己做辣腐乳

要准备的原料除了豆腐，其它只要辣椒粉，八角粉和盐。豆腐要买老豆腐，切 2 公分见方的块儿。码在湿润的竹器或稻草上，相互之间要有点空隙。如果有小竹匾或竹蒸笼等最好，没有的话就发挥想象吧。我是从院子里捡了一把松针，洗净垫在电饭锅的蒸屉里，下面用个盘子接漏下的水。总之豆腐要接触自然的东西，垫底的材料要既湿润又能让多余的水分沥掉。然后用块干净的湿毛巾或纸巾悬空盖上(不接触豆腐)，放在厨房较温暖的角落(我是放在闲置的烤箱里，不碍事)。过两天要把盖的毛巾或纸巾浸湿一下再盖回去。一直到豆腐上长了各种颜色的霉，有点滑腻，有的还长毛，别害怕，这就对了。我没有科学证据说明这类霉是好是坏，但几乎所有做腐乳的，都要经过这道工序。长出霉的时间因温度而有差异，一般家里开暖气的话，不到十天就长了，气温低的话要两周左右。这时取一只碗，把辣椒粉、八角粉和盐按 1:1:1 的比例混合拌匀，把每块豆腐小心地夹出来放到碗里滚一下，让每一面都薄薄地沾上调味粉，然后依次放入一个干净的玻

璃瓶里。注意，这时的豆腐块很嫩，要轻轻地，别弄碎了。装完瓶后，盖严实。放在室温下，一两天后豆腐会出水，如果太干，可以稍加一点凉开水。约半个月后就可以吃了。整个过程不要沾油。

醉方，臭豆腐及其他的补充

1. 按小熊的法子做出生坯

2. 先铺一层盐，再一层生坯一层盐码放进容器内

3. a. 醉方：按 2 码好后，加入料酒没过生坯，3 月后即可。

b. 醉香方：按 2 码好后，加入料酒，香油没过生坯，经常颠倒放置，3 月后即可。

c. 香油辣腐乳：按小熊的法子码好后，到进香油没过生坯，一星期后即可。

d. 臭豆腐：按小熊的法子码好后，加入盐水（18：100），7 天后，撇出汤，在汤中加入 2 倍的豆浆水（煮熟的较稀的豆浆），重新灌入容器中，严封口，半年后即可。

e. 油腐乳(又名油卤腐)：按 2 码好后，加入白酒和油（各种菜油或香油均可），密封 4 个月后即成。

f. 白菜腐乳：按小熊的法子做好后，挨个儿裹上盐淹好晾干的白菜叶。先放一层豆瓣，再一层生坯一层豆瓣。几天后，再用豆瓣塞紧，撒上厚厚的辣椒面和盐，加入油（各种菜油或香油均可），密封 4 个月后即成。这个味道最好！

盐的多少取决于您的口重。自己做的好处是可以清淡。在制生坯时，可以用漏勺或其他的有网眼的东西，不一定非得是天然物品。豆腐上可用保鲜膜覆盖。为避免污染，可放于冰箱冷藏室内。

您还可发挥您的想象，制成各种味道的腐乳。

素火腿

把5张豆腐皮卷起来，用一根细线轻轻一扎，以此类推。油锅里放1 C U P油大火烧热，放入豆腐皮卷用大火两面快速一炸，然后倒出余油，加水，白糖，麻油煮约10分钟左右，汤汁收的比较干时即可，到冷却后切块。

烤素方

材料：

豆腐皮6張 香菇3片 紅蘿蔔1/4條 蛋一個

調味料：

(1)鹽1/4茶匙，麻油1大匙 (2)甜麵醬2大匙，醬油1大匙，糖半大匙，清水3大匙

做法：

- 1.香菇泡軟切碎，紅蘿蔔去皮切碎，兩者混合並拌入調味料(1)。
- 2.豆腐皮攤開，將一個蛋打散並拌入少許麵粉調成麵糊，每張豆腐皮抹少許麵糊，撒上少許切碎的香菇丁與紅蘿蔔丁，再蓋一張豆腐皮，如此反覆蓋完6張豆腐皮；然後放入熱油中炸酥撈出。
- 3.改刀切四方塊排入盤內，另將調味料(2)炒勻做成沾料，以供沾食即成。

註：1.豆腐皮入鍋炸之前，先用牙籤戳洞，可防止因受熱膨脹而變形，也可避免吸入太多油。

2.甜麵醬需先與其他調料調勻再入鍋炒，以免黏鍋而焦掉，但油不宜太多，否則會產生沉澱。

素鸡

- 1.腐皮2張，攤開，若是圓形，剪開成8個扇形，若是方的剪成筷子長度見方就可。取一烤盤，放一飯勺醬油，4飯勺水，取4張腐皮浸軟，撈起在菜板上(若是扇形，可大頭小頭交叉放，就不至於中間太粗)，卷起，盡量卷緊(同時可浸另外4張腐皮)。同樣，做成4卷(我用圓形的)。
- 2.略用油煎一下(使之不散開)。我用蒸的(盤上抹油)，目的一樣。
- 3.放入平底鍋，加上用剩的醬油與水，糖小火燜至水干。
- 4.入冰箱2小時，取出切片。按各人喜好調節咸淡，或加入香菇，紫菜等，也可做為令食。

腐皮卷

猪肉馅，加香菇，姜末，小葱，少许酱油和料酒，剁碎拌匀。腐皮用温水稍泡至软，平摊，放入备好的肉馅，卷成筒状(尽量紧一些)，接口处可抹少许生粉水，以防松散。将做好的腐皮卷入热油锅炸至金黄松脆即可。一般以切段与蔬菜(油菜尤佳)共炒，炸过的肉和腐皮稍入菜汤，味道极好。

白果腐皮粥

- 1.先把东北珍珠米(圆圆的那种米，用韩国/日本米也可，但用LONG GRAIN或丝苗米效果没那么好)洗净；
- 2.腌米：小半碗的米，加水一汤匙、盐2-3茶匙、油1大汤匙(油一定要多，油会挥发掉的)，拌匀，腌至少40分钟；
- 3.处理白果(银杏仁)：如果买回来还有壳的，轻轻用重物把壳捶裂，然后去壳(银杏壳很薄的)，并且要去掉附在果仁上的一层棕红色的膜；腐皮用水略泡，沥干水；
- 4.另用大锅加水，加拍过的姜一块，投入白果(银杏仁)一把，煮沸，然后把腌好的米连汁水投入沸水中，略搅，继续煮沸20-30分钟，然后转小火煮40分钟；
- 5.把腐皮放入粥中，继续小火煮40分钟；
- 6.关火，开盖，这时，你会发现腐皮已经半融，粥也呈奶白色；尝尝，如果认为不够咸，再下少许盐，就可以开吃了！

花生糊

- 1).黏米粉(大米磨的粉)2大勺放一碗内用水调开,2).水1杯烧开,倒入黏米粉浆,边倒边搅拌,待锅再开(这期间要不停搅拌,以免沾锅),关火,加入一大勺花生酱(带花生粒的crunch比较好)和适量糖,只要把花生酱搅拌均匀了就可吃了.

蛋奶糊

- 1).黏米粉(大米磨的粉)2大勺放一碗内用水调开,另碗把蛋一只加水一勺打散备用2).水1杯烧开,倒入黏米粉浆,边倒边搅拌,待锅再开(这期间要不停搅拌,以免沾锅),把蛋液倒入搅拌均匀,并加糖调味,再开就可以了

酥油茶

【配方】酥油(即奶油,系从鲜乳提炼而成)150克,砖茶、精盐适量,牛奶1杯。

【用法】先用酥油100克,精盐5克,与牛奶一起倒入干净的茶桶内。再倒入约1~2公斤熬好的茶水;然后用洗净的细木棍上下抽打5分钟;再放入50克酥油,再抽打2分钟;打好后,倒入茶壶内加热1分钟左右(不可煮沸,沸则茶油分离,不好喝)即可。不拘时服。

【功效】滋阴补气,健脾提神。运用于病后、产后及各种虚弱之人,可增强体质,增进食欲,加快康复。

草莓豆腐奶

材料：嫩豆腐1块 草莓450克 蛋白2个 鲜奶1/4杯 奇异果1个 熟油少许

调味料：盐半茶匙 生粉半汤匙 草莓香油数滴

做法：将草莓(225克)、豆腐、蛋白、鲜奶全放入搅拌机内拌匀，取出后混和调味料，放入碟内，上层饰以草莓及奇异果，然后放进微波炉内，高火煮约3分钟即成。

自制豆浆

- 1.买大袋(5磅)黄豆一袋，主要是可降低成本。
- 2.用米杯量一平杯，倒如大碗里，加足量凉水，放入4度冰箱过夜，这样可防止黄豆发芽；
- 3.第二天一早，取1/3量泡好的黄豆，放如搅拌机，加水之后打一分钟左右，过滤，倒入锅中，
- 4.大火烧开豆浆，转小火煮30分钟，据厨友说是为了去某种酶，我为保险，总是煮40分钟。
- 5.冰箱4度保存，每天取少量小锅烧开再喝

酒酿圆子

- 1、糯米粉用水调和后搓成豌豆大小的圆子。
- 2、圆子置于锅内，加水烧开后加入甜酒酿，加糖即可

酒酿酥鸡

嫩鸡一只清水煮 15 分钟到 20 分钟断生即起，晾凉剁成几个大块，加姜末、白糖少许、生抽少许、盐少许、胡椒和浓酒酿汁一大匙拌匀，下七成热锅炸稍黄捞起稍凉返锅再炸一次让它酥黄即可。很特殊的香味和非常酥的皮让你欲罢不能！

酒酿脆哨

五花肉一块煮到断生捞出晾凉，切成小丁，加白糖、盐、五香粉（可省）和酒酿汁拌匀，下油锅慢慢炸黄捞出即可。和酥鸡一样，凉了以后会非常的酥脆可口，下酒极好！吃面吃米线可少不了它。

水果酒

釀好的水果酒不但可以淺嚐原味，還可以調自製的雞尾酒或代替蛋糕中的蘭姆酒（Rum,是糕點中常用的水果酒，也是 40% 的酒精度）使用，味道更棒喔。做法很簡單，首先你要有一個可以密封的玻璃罐，一定要是玻璃罐才行，透明的更好。然後到附近賣酒的地方買一瓶酒精度 35% 以上的酒，要是白色透明的才行，因為高濃度的酒精才能把水果味道萃取出來；酒的品質不需特別好，我都是買最便宜的伏特加(Vodka, 40%酒精度)回來，我買的是 1.75 公升的，才 9.99 美元，可以釀很多瓶。

材料：草莓 500g 檸檬（黃色的 lemon）1 個 冰糖 100g 白酒 0.9~1 公升

做法：1.先將玻璃瓶以熱水燙洗乾淨並倒扣在紙巾上晾乾。

2.挑選果肉堅實、成熟沒有破皮的草莓（破皮會使酒變混濁），小心地摘掉葉蒂（因為不可傷到草莓，所以只要摘除葉子，不用把整個蒂切掉），洗淨、擦乾。

3.把檸檬削去皮，橫切兩半備用。

4.將冰糖、草莓、檸檬放入已經晾乾的玻璃瓶中，注入白酒，加蓋封存後放置陰涼處保存。

5.第二~三週要把草莓和檸檬取出，蓋好，繼續放置陰涼處直到能飲用為止。

**開始能飲用期：釀製後 3 週開始 最好喝的時期：釀製後 3 個月開始

注：1.取出檸檬與草莓時，要用一張咖啡濾紙或乾淨濾布過濾一次酒，使沒有殘渣，然後倒回容器裡密蓋保存。

2.最好在瓶子上貼個標籤註明開始釀造的日期，以免以後忘了。3.一定要放在陰涼處，否則酒會變質喔!!

4.如果有我圖上這種密封罐最好了，假如沒有，也可以用洗乾淨的果醬罐（有鐵蓋子那種玻璃罐）來做。

5.做多少要看你的玻璃罐容量而定...像我這個密封罐很小，所以我只做了食譜材料的一半，剛剛好。如果怕喝不完也可以像這樣只做一半，就把材料都減半就好了。

奇異果(猕猴桃)酒

材料：奇異果 4 個，要選果肉較硬的 檸檬（黃色的 lemon）2 個 冰糖 80~100g 白酒 0.9~1 公升

做法：1.先將玻璃瓶以熱水燙洗乾淨並倒扣在紙巾上晾乾。

2.挑選果肉堅實的奇異果，去皮之後橫切成兩半。

3.把檸檬削去皮，橫切兩半備用。

4.將冰糖、奇異果、檸檬放入已經晾乾的玻璃瓶中，注入白酒，加蓋封存後放置陰涼處保存。

5.約兩個月後先把檸檬取出。再過一個月，把奇異果也取出，然後把酒用咖啡濾紙或濾布過濾，裝回瓶子裡蓋好，繼續放置陰涼處保存。

**開始能飲用期：釀製後 1 個月開始 最好喝的時期：釀製後 3 個月開始

自制葡萄酒

首先將葡萄洗淨風乾，一粒粒置入玻璃罐內，層與層用細冰糖相隔，600g 葡萄約 150g 糖，最後加進一小杯的高粱酒後密封（最好使用軟木塞蓋，因堅實的蓋子，恐發酵過速而爆瓶）。

半個月後葡萄陸續地出汁發酵，三個月後葡萄完全沉底，便會溢出香甜的葡萄及酒味，此時則大功告成。暗紅色的美酒，其酒精濃度僅十度左右，適合女性當作保養品。

有关 dressing 一二

偶所知道的 dresssing 有

Yellow Musturd(黄芥末)，味酸，可与任何东东搭配，如热狗啦，汉堡啦。如果使蔬菜沙拉，同时加入橄榄油和柠檬汁更佳

Brown/Spicy Musturd, 味酸，微辣，一般与肉类混合。

Thousand Iland/Russian(千岛酱)，微酸，较稠，可以与肉搭配，炸的东东，特别是鸡比较好。我本人比较偏爱用千岛酱拌蔬菜沙拉。

Italian, 酸，油质，一般与肉类搭配。

Oil Vinegar, 油加醋喽。

mayo 奇妙酱，100% fat 组成。用途最为广泛。爱美的妹妹小心哦。

Bleu Cheese, 有人喜欢用他来吃炸鸡，大多数是和蔬菜搭配。记得如果去 bar 点沙拉的话，一般有芹菜和胡萝卜的那种，一般都有这么一盒东东。

tar tar sauce. 吃鱼最好啦。著名的麦当劳的鱼堡宝就是这个啦。

蛋黄油的获取及其药用

把鸡蛋放水煮熟，要老一些(10 分钟以上)，取出蛋黄，碾碎后放到大钢勺里，在电炉上用小火烤，一个蛋黄能出小半勺油。蛋黄油的偏方，吃奶的小孩如果腹泻不止，喂一勺蛋黄油可以迅速解决，很多人试过，很灵。另外，轻度烫伤，皮肤长痘破裂，用蛋黄油涂抹可以完全不留疤痕，用于某些局部搔痒，湿疹等也效果奇好。但有一点要注意，前面俺也提到，蛋黄油主要成份是卵磷脂，在从蛋黄分离出来后在空气中很容易氧化，所以不能保存，要现取现用。

“椒盐”的调制

“椒盐”是川菜常用味道之一.特点是香麻而咸，多用于热菜。以食盐、花椒调制而成。调制时盐须炒干水分，舂为极细粉末，花椒须炒香，亦舂为细末。花椒末与盐按 1:4 比例配制，随制随用，不宜久放。应用范围：鸡、猪、鱼类等动物为原料的菜肴。如：椒盐八宝鸡、椒盐蹄筋、椒盐里脊、椒盐鱼卷、椒盐排骨、椒盐大虾等。

精制米粉。

一般的炒制方法是：用大米加少许八角、花椒、干辣椒节一道炒香再碾成米粉。但有的家庭主妇巧用心计，在 500 克大米中掺进 100~150 克糯米，再加入 4~5 枚八角、10 余颗花椒及少量肉桂碎块及丁香、砂仁、干辣椒等，之后一道用文火焙炒香，再捣碎碾压成粗米粉。用这种米粉蒸制的菜肴香味浓郁，散疏软糯，口感极好。需要说明的是，米粉只能在原料已腌渍入味后、入笼蒸制前，才与主料拌匀入笼蒸制。同时米粉不能放得过多，否则会粘结成砣，成菜后不散疏，而且吃起来“糊口”。