**番茄牛肉滑蛋(15分钟)**

腌制: 生抽 蚝油 黑胡椒 盐 油锁水

炒蛋+滑熟牛肉+(葱花+西红柿+蕃茄酱)

一锅炒(+水淀粉)

最后看情况加一点盐 葱花装饰

**酸菜鱼(30分钟)**

去骨(切成段) 斜刀30度切薄片(鱼肉)

放盐,倒入葱姜水,加蛋清(1),加淀粉,油锁水酸菜 野山椒

起锅烧油放鱼骨(两面金黄), 放酸椒(炒出味)加开水(刚刚莫过),大火将汤汁收成金黄

根据口味加(盐+白醋)

捞出放盘里,之后下鱼片(此时是金汤)

等到煮定型 轻轻推动 就可以出锅了

放白芝麻 葱花 蒜末 辣椒(热油浇开)

**清汤面(10分钟)**

热油下蛋清(滴落 炸开)然后放蛋黄

番茄 葱花 紫菜 虾皮

盐 鸡精 生抽 香醋 香油(一点猪油)

开水冲开

最后放面 青菜 鸡蛋

**葱油拌面(15分钟)**

3勺糖 5勺生抽 3勺老抽

葱切段 烧油放进去 放蒜 小火慢炸10分钟 最后看情况把料加面上(或者开水冲开)

**面料汁**

**阳春面:** 生抽 老抽 香醋 香油 味极鲜酱油(2:1:2:2:1) 盐 糖 葱花 热油+汤

**麻将料汁:** 生抽 蚝油 麻酱 陈醋(1:1:2:2)

小米辣 白芝麻 淋热油

**卤肉饭(40分钟)**

切五花肉 炒

葱 姜 八角 香叶

加一圈半(3勺)生抽,一圈(2)老抽 半圈(1)料酒 半圈蚝油 5-7颗冰糖

炒完加热水 放鸡蛋(炖半小时左右)

**柠檬手撕鸡(40分钟)**

葱花 辣椒粉 白芝麻 蒜末 热油爆香

两勺生抽 一勺白醋 一勺白糖 少许盐

鸡大腿凉水下锅 姜片+料酒 30分钟

撕鸡 放柠檬片 香菜 小米辣 倒入料汁

**蜜汁烤鸡翅(40分钟)**

鸡中翅泡水清洗 5-10分钟

蒜末 生姜切片 蜂蜜1 小米辣 生抽4 老抽1 蚝油1.5 料酒0.5 黑胡椒

预热 上下火200度

烤10分钟翻面 刷酱汁 再烤20分钟

**高级炒饭(10分钟)**

炒蛋(打匀) 炒葱油 放虾仁和虾头 炒出油

生抽3勺 老抽1 胡椒粉 糖1 蚝油1 mix oil

午餐肉切小块煎一下 放胡萝卜丁 黄瓜丁

放米饭 加料汁 放蛋和虾仁 小葱装饰

**脆皮五花(70分钟)**

料汁: 五香粉 孜然 白胡椒粉 盐 糖 生抽 蚝油 辣椒面

背面扎孔 正面十字花刀 腌制

猪皮擦干 放白醋 放海盐一层

(预热)200度 40分钟

去掉盐 再刷白醋 230度 30分钟(看情况)

**菠萝牛肉(20分钟)**

牛肉切块 放料酒 生抽 黑胡椒 淀粉 食用油

菠萝泡盐水15分钟(切块)

牛肉炒熟 放菠萝 撒黑胡椒出锅

**糖醋排骨(60分钟)**

盐 料酒 清水浸泡10分钟

冷水下锅焯水 放姜料酒

冰糖炒糖色 放排骨 八角香叶葱姜 1勺料酒 2勺生抽 半勺耗油 一点糖

然后加开水 mo过食材 半勺老抽调色 小火40min 最后大火收汁放糖/盐

**香菜牛肉(20分钟)**

牛肉块 生抽 蚝油 白糖 淀粉 加油(10分钟)

葱姜蒜 泡椒 小米辣(炒出香味)

盐 鸡精 料酒 生抽

放香菜(断生出锅)

**醋溜白菜(15分钟)**

菜叶菜帮分开 陈醋(4勺) 生抽(2) 老抽(1) 盐 鸡精 白糖 干淀粉

油 花椒葱蒜干辣椒 下菜帮 断生下菜叶

到料汁

**菠萝鸡胸肉(15分钟)**

鸡胸肉切小方块加盐 料酒 蛋黄 两勺淀粉

炸制金黄捞出

蕃茄酱 白糖 白醋 生抽 半碗清水

到料汁 烧制起泡 放鸡胸肉 菠萝 青红椒

**香辣牛肉(15分钟)**

盐 白胡椒 淀粉 水 油

滑熟

辣椒 洋葱 炒香

放牛肉 加老抽 生抽 蚝油 盐 鸡精 芝麻 葱花 出锅

**红烧肉(45分钟)**

切块 不下油 煸炒出油脂 四面金黄

锅中小油 放冰糖(2/30)

炒出糖色 放五花肉 上色

一小碗黄酒

加热水莫过肉

放葱 姜 八角 桂皮 香叶

生抽2勺 老抽0.5勺 蚝油1勺

炖半小时

**烧鸡腿(30分钟)**

蜂蜜 生抽 料酒 蚝油(1:4:1:1)

腌20分钟(鸡腿去骨)

正反面煎 金黄后 下料汁+可乐

煮5分钟后转大火

**海鲜蘸料**

姜末蒜末小米辣 葱花香菜 生抽 香醋 半勺鸡精 一勺糖 蚝油 放香油

**蛋挞心心(35分钟)**

三个蛋黄 2.5勺糖 一勺玉米淀粉 50g淡奶油 150g牛奶

(预热)烤箱180度30分钟

**苹果红茶**

苹果1个 红茶 冰糖(10块)

加水煮开10分钟

**西柚红茶**

西柚去皮+红茶捣碎 加矿泉水 冰箱3-4小时冻 过滤屌茶渣果渣(不过滤也行)

**舒芙蕾**

3个蛋 蛋黄+盐(1) 蛋白+糖(3)

打蛋 打发到接近倒三角 放蛋黄混合

黄油刷底 倒入蛋糊 整理平整 盖盖子最小火5分钟

淋蜂蜜

**烤牛奶**

两个蛋黄 白糖(3勺打底) 玉米淀粉(8勺)

倒入一点牛奶打散 最后倒入总共500ml牛奶

加芝士片 小火融化成坨状 关火 余温搅拌

倒入碗里/模具 冰箱冷藏3小时/冷冻1小时

铺油纸/锡纸 切成几等份 刷全蛋液

(预热)上下火 190度 20分钟

**姜撞奶**

研磨姜 成汁 240ml牛奶 30g糖(煮)

先放姜汁在底部 然后把煮的牛奶到进去(70-80度) 要拉高一点倒入牛奶 不用搅拌

盖上盖 3分钟 等凝固即可(勺子可以放上面)

**焦糖布丁**

30g糖 15g水 中小火煮 出现焦糖色加入开水10g 倒入模具备用

200g牛奶 50g糖 加热到糖完全融化

两个鸡蛋打散 热牛奶倒入蛋液中 慢一点 控温70-80度(这个模具要放烤箱 提前准备好)

锡纸封口 扎几个小洞 在烤盘里加热水

放进烤箱水浴 150度40分钟

**番茄牛肉滑蛋(15分钟)**

**酸菜鱼(30分钟)**

**清汤面(10分钟)**

**葱油拌面(15分钟)**

**卤肉饭(40分钟)**

**柠檬手撕鸡(40分钟)**

**蜜汁烤鸡翅(40分钟)**

**高级炒饭(10分钟)**

**脆皮五花(70分钟)**

**菠萝牛肉(20分钟)**

**糖醋排骨(60分钟)**

**香菜牛肉(20分钟)**

**醋溜白菜(15分钟)**

**菠萝鸡胸肉(15分钟)**

**香辣牛肉(15分钟)**

**红烧肉(45分钟)**

**烧鸡腿(30分钟)**

**日常菜系(鸡胸肉 西兰花 番茄炒蛋等)**

**甜品:**

**蛋挞心心(35分钟)**

**苹果红茶**

**西柚红茶**

**舒芙蕾**

**烤牛奶**

**姜撞奶**

**焦糖布丁**