记录 1:

title: 微波炉版——盐焗虾

image: 164049.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鲜虾 盐焗鸡粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备所需材料。', '将虾用牙签挑出虾线，然后洗净。', '加入盐焗鸡粉和盐。', '将虾和盐焗鸡粉拌匀，腌制5分钟。', '然后放入盘内。', '将虾放入微波炉大火加热3分钟，取出把盘内的水份倒掉，再大火1分钟即可。']

---

记录 2:

title: 潮汕煎豆腐

image: 203082.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 潮汕豆腐 蒜蓉 辣椒 蚝油 酱油 花生油

taste: 蒜香

step: ['豆腐洗干净，蒜头剁泥。辣椒剁起泥。', '豆腐下平底锅煎两面酥，就可以了。', '把蒜泥辣椒泥加入耗油酱油搅拌在一起，热平底锅下花生油，花生油起热后倒入之前调好的调味料中即可。']

---

记录 3:

title: 韭菜粿

image: 197212.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 木薯粉 芹菜 干虾仁 泡发木耳 猪瘦肉 料酒 盐 生抽 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['芹菜洗净切成末', '干虾仁用水浸泡片刻后切成末', '泡发的木耳切末', '猪肉剁成肉馅加入适量料酒，生抽，盐，淀粉搅拌均匀', '锅里加水放入虾仁末焯一下，盛出沥干', '锅里加适量油烧热，放入虾仁末炒香，调入少许料酒', '加入芹菜末和木耳末', '翻炒均匀，调入适量盐（虾仁咸的，盐别放多了）', '炒断生盛出备用', '加入剁好的肉馅搅拌均匀', '粘米粉，木薯粉，澄粉倒在一起', '倒入一碗40度左右的温水，搅拌成均匀无颗粒的糊', '将拌匀的糊倒入锅中，开小火，用筷子不停搅拌，几秒后糊会变成越来越稠，这时关火，继续搅拌（不要加热太长时间，粉会太熟了）', '搅拌到差不多可以成团了（但还是粘手的）把粉团转移到案板上（事先在案板上撒上澄粉）', '搓揉均匀后，分成均匀的小剂子', '擀成圆片', '放入适量的馅，包好（随你想包成什么样子，我包的太丑了）', '锅中放水，包好的韭菜粿放入蒸笼中，大火6分钟即可。']

---

记录 4:

title: 冬瓜汆牛肉丸子

image: 195468.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 牛肉馅 猪肉馅 冬瓜 五香粉 盐 姜 特级酱油 黄酒 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['牛肉和猪肉手工剁碎，加入姜末、五香粉、盐、特级酱油和黄酒。肉馅最好是手工剁，这样口感会更好。加少量的猪肉会使得丸子更嫩些，避免纯牛肉的会柴。', '先把肉馅搅拌均匀，然后分次加入水，每次要少量加，顺一个方向搅拌，搅拌至水完全吸收再加下一次。总共加120克左右的水', '水加完后继续顺向搅拌，直到肉馅上劲儿。', '锅中加多一点水，水温50度左右，就把肉馅挤成丸子放入，始终保持小火，不要让水温过高', '待丸子全部飘起来，捞出', '捞出的丸子立即投入凉水中。立即过凉是为了让丸子更筋道', '另起锅，加适量高汤', '把冬瓜切块放入，加适量的虾皮和胡椒粉', '加盐', '大火煮开后中火煮5分钟左右，煮至冬瓜软烂', '加入适量的芹菜', '最后把汆好的丸子放入', '煮上一分钟即可']

---

记录 5:

title: 牛肉火锅

image: 188935.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 牛肉 白萝卜 香菇 小红辣椒 香菜 姜 蒜 干红辣椒 八角 豆瓣酱 味极鲜酱油 盐 白糖 料酒 食用油 干辣椒面 白芝麻 水

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '将牛肉切块、白萝卜切块、香菇切块、姜切片、蒜切末、干辣椒切段、香菜切段（装饰用）、小红辣椒切段（装饰用）。', '将牛肉冷水下锅焯一下。焯水的时候，往锅里放入一半的姜片、料酒，焯好后捞出备用。', '锅内倒入10毫升食用油。油热后放入豆瓣酱、干红辣椒煸炒出红油，然后放放姜片、八角煸炒出香味。', '将焯好的牛肉放入锅内煸炒，然后加入糖、味极鲜酱油煸炒匀均。', '往锅内加入水，然后把盐放入锅内调味。待水煮开后，全部倒入电压力锅内，选择牛肉键压至全熟。', '将白萝卜放入锅内焯一下水，然后捞出备用。', '将香菇焯水，捞出放在白萝卜上面备用。', '将压好的牛肉捞出，放入在香菇上面，然后倒入适量的原汤。', '将干辣椒面、蒜末、白芝麻放在牛肉上面。', '炒锅内倒入剩下的10毫升食用油，油温七八成热的时候，关火。然后泼在干辣椒面上。', '撒上香菜、小红辣椒即可放在火锅炉上准备开动了。']

---

记录 6:

title: 潮汕农家菜---【普宁炸豆干炒丝瓜】

image: 188260.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 普宁豆干 丝瓜 猪肉碎 盐 姜丝 葱花

taste: 原味

step: ['普宁豆干2块。', '1大块各切成6小块。平时都是切成4小块的，今天要炒丝瓜，就切小块点了。', '锅内放多些油，一定要热锅后才入豆干。防止粘锅底。', '炸至四面金黄酥脆后沥干油出锅。', '丝瓜1条，去皮切片，厚薄度按自己喜欢。姜切丝。', '把刚才炸豆干的油剩出一些，剩少量油，加入丝瓜和姜丝，翻炒一下。', '肉碎先用少量生粉搅一下会比较滑口，加入，这时候要加点盐，丝光碰盐会变更软，出水。然后兑水。', '炒几下后加入豆干。煮入味即可出锅。洒点葱花装饰即可。']

---

记录 7:

title: 花好月圆之双味酿墨斗

image: 234828.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 墨鱼仔 虾 马蹄 五花肉 潮汕酸菜仔 酸梅 鸡粉 盐 生粉 油 辣椒 芹菜 姜

taste: 原味

step: ['原料，墨鱼仔提前2小时拿岀来解冻。', '食材处理成这样见小技巧', '馅料处理好就将墨鱼仔用90度温水飞水15秒捞岀放冰水中使口感更爽脆，图2就泡在冰水中。', '虾胶馅直接酿入就可以，酸菜馅的先将肉末酿入再酿上酸菜摆上两条姜丝。', '水开后大火蒸8分钟，上锅前撒上几粒芹菜珠和辣椒末。', '岀锅取岀摆盘原汤不要。', '取锅加清水煮开加入盐鸡粉咸淡依自己口味，可以来点胡椒粉，加入芹菜珠和辣椒末勾芡再加上油关火。', '淋上芡汁。', '来张近照', '成菜欣赏']

---

记录 8:

title: 芹菜海鲜砂锅粥

image: 233424.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 大虾 芹菜 鱿鱼 大米 清水 姜 油 盐

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '大米洗干净浸泡1小时。', '砂锅里放进大米和适量的水。', '选择好锅里的菜单“砂锅粥”，按开始键。', '芹菜洗净，切成小丁。', '鱿鱼洗净，切成小块。', '将虾的须、肠子都去掉。再把虾洗干净。', '待粥煲至1个半小时左右。加进鱿鱼和姜。', '再放进芹菜丁。', '接着放进虾，一同煲。', '加进适量的花生油到粥里。', '粥煲好后，加上适量的盐即可。']

---

记录 9:

title: 望潮五花肉炖蛋

image: 229656.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 小章鱼 猪五花肉 鸡蛋 八角 桂皮 生姜 小葱 老抽 生抽 料酒 黑胡椒 干辣椒 白砂糖 盐 鸡精 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['望潮去除内脏，眼睛，嘴喙，剥去深色外皮。清水洗净。', '锅中倒入清水煮沸放入望潮汆水3~4分钟捞出清水冲洗干净备用。', '鸡蛋入锅加水煮熟。（水开后煮10分钟）', '剥去蛋壳，用刀在蛋面上切4~5个刀口。（便于汤汁入味）', '五花肉洗净，冷水入锅煮沸后去除血沫，倒出流水冲洗干净。', '起锅倒入适量色拉油至8成热时放入3~4片姜片，煸炒一下。放入五花肉一起翻炒，至五花肉微微焦黄出油。', '放入汆好水的望潮一起翻炒。', '翻炒2分钟左右放入料酒，老抽，生抽，清水4碗左右，白砂糖一勺，少量黑胡椒，八角，桂皮，葱段，干辣椒，少许盐和鸡精。再将鸡蛋放入一起焖煮。', '焖煮约1小时。期间可上下翻动多次，使汤汁均匀入味，上色均匀（小心不要将鸡蛋弄破）期间也可加一碗水。', '汤汁最后保持有大约一碗左右即可。', '五花肉绵软糯烂，鸡蛋吸饱肉汁和望潮的海鲜味。', '望潮柔软易嚼，与五花肉的肉香混合一起，味道浓厚。', '此菜老少皆宜，当然不吃辣的可以干辣椒不放。', '肉香醇厚，海鲜增味，鸡蛋饱吸汤汁。小朋友最喜欢。']

---

记录 10:

title: 经典潮菜 滒烧白果

image: 229217.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 白果 荸荠 芋头 糯米枣 糖 柑饼 腰果仁 胡萝卜 香菜

taste: 甜味

step: ['原料，忘了拍糯米枣', '白果去壳后需要浸水12小时能去除微毒和苦味。取锅将水煮开加入白果焯水。（白果如果不苦的就稍微焯水就好，如果会苦的就得加个盖能使温度更高才能逼岀苦味，焯水多少分钟得试试有没有苦涩就可以，全程大火）', '白果焯水后漂凉，芋头切丁，荸荠切丁，胡萝卜切丁（如果有柑饼可以不要胡萝卜，这里是起调色作用，煮好后也会脱水变干）', '然后取个碗在加入白果芋丁荸荠丁胡萝卜丁加45克糖腌制3~4小时，开边的白果腌2小时即可，整颗难入味得腌3~4小时', '取锅加100克水倒入155克糖（糖少了加几颗冰糖凑数），少许猪油食用油也可以，油可使糖液变成糖浆，用中小火煮多搅拌糖化了即可。以前煮的时候是没有称糖的量，但今天200克糖还是太甜，下会得少下些，甜度还是以个人喜好来调整。', '差不多就这样', '干果店卖糯米枣是冷冻的，常温下糯米粉会熔化掉，所以先下还是中火煮（也可以先焯水定形就可以和白果同时下锅）', '在加入糯米枣后煮开加入腌制的白果芋丁荸荠等，火开大些快速煮开多搅拌，糖浆煮开就转中火。糖浆煮开能使芋头不会被煮散了成菜更好看。', '煮至芋头熟了糖浆也收得差不多就加入柑饼和炸香的腰果仁，稍微煮一下柑饼味一岀即可。', '岀锅前照一张。用电磁炉和不锈钢锅煮不易烧焦。如果明火和铁锅得多注意火候控制以免烧焦。', '撒上香菜，没有熟芝麻就没撒上，也可以把花生糖压碎撒上那样更好。']

---

记录 11:

title: 酱烧茄子

image: 226848.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 茄子 猪肉沫 青红尖椒 生抽 豆瓣酱 料酒 蒜 白糖

taste: 咸鲜

step: ['茄子清洗干净，五花肉切肉沫。', '将茄子用厨房纸巾擦干水分，对切后再切成条状，但根部不要切断。', '炒锅烧热加入比平时炒菜稍多些的植物油，将茄子皮朝下煎一下。', '煎至茄子变软。', '将茄子捡出备用。', '炒锅再加入少量植物油，加入肉沫煸炒。', '炒至肉沫变色后加入蒜沫、少量生抽和料酒。', '加入适量豆瓣酱。', '加入清水和一点点白糖。', '加入茄子大火烧开。', '煮至茄子软烂，汤汁收干。', '盛出后撒上青红尖椒碎即可。', '。。']

---

记录 12:

title: 卤水鸡脚

image: 260268.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鸡脚 老姜 小葱 生抽 老抽 料酒 盐 冰糖 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['备好原材料：鸡脚，小葱，老姜；', '鸡脚剪去脚趾，洗净后，放入煮锅里；再放入清水，姜片，料酒；不加盖，冷水煮开；', '焯水后的鸡脚捞出冲洗干净；', '锅底放入小葱段；', '再放入适量生抽，老抽，料酒，盐，冰糖，鸡粉；', '再调入适量清水；', '放入鸡脚，大火煮开后转小火焖15分钟左右；', '鸡脚煮熟后，中火略略收汁；', '关火，盛出。']

---

记录 13:

title: 卤水双拼

image: 255522.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 豆腐块 鸡蛋 卤水 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['自制的枸杞豆腐切成8小块', '平底锅倒入适量色拉油', '放人豆腐块煎', '煎至两面金黄色捞出', '用厨房纸巾吸干油', '之前卤牛肉的卤水冷冻保存，把它倒入锅中加热', '卤水慢慢融化煮开', '提前煮熟鸡蛋剥去外壳', '把豆腐和鸡蛋一起放入卤水中', '为了入味我用筷子在豆腐上扎几个孔', '再次煮开后把卤水、豆腐和鸡蛋都到人罐子里，浸泡几小时', '要吃的时候捞出即可']

---

记录 14:

title: 肉丸什锦砂锅

image: 249415.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉馅 荸荠 猪皮 海带结 鹌鹑蛋 娃娃菜 金针菇 粉丝 老豆腐 料酒 盐 生姜 葱花 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['老豆腐洗净，切成厚约1CM的片。', '放入锅中煎至两面金黄。', '斜刀切成小块备用。', '猪肉馅中加入料酒，葱花，胡椒粉搅打至上劲，有弹性。', '荸荠去皮，洗净，切碎。', '将荸荠碎加入到肉馅中，加盐搅拌均匀。', '鹌鹑蛋煮熟，剥壳，洗净。', '其他的配菜分别洗净，娃娃菜掰成大片；金针菇撕开；猪皮，海带洗净备用。', '取适量的肉馅，用左右手来回摔打几下，再揉圆。', '砂锅中加入约三分之二的水，烧开后，加入姜片，料酒，火力稍微调小，放入肉丸。', '煮至肉丸浮起，撇去泡沫。', '加入海带结，煎豆腐，鹌鹑蛋和猪皮煮5分钟左右。', '加入金针菇，娃娃菜和粉丝，煮开，关火。', '加入盐调味，搅拌均匀。']

---

记录 15:

title: 潮汕粿肉

image: 249060.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉 豆腐皮 马蹄 五香粉 地瓜粉 盐

taste: 五香

step: ['马蹄洗净剁成粗粒', '准备好香料', '把肉，地瓜粉，香料，顺着一个方向搅拌', '取一张豆腐衣分成四份，取一份把肉酱放在豆腐衣边上，弄成长条形，卷起来，卷口的地方可以刷点生粉水也可以刷点蛋液', '入锅蒸10分钟', '取出晾凉', '切成小块放入锅中煎至金黄色', '装盘开吃，可蘸醋也可蘸番茄酱，不蘸什么也是很酥脆可口很好吃的']

---

记录 16:

title: 牛肉丸杂菜锅

image: 248510.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 牛肉丸 水瓜 毛豆 豆皮 草菇 香菇 盐 浓汤宝 清水 红葱头

taste: 清淡

step: ['备好所有食材', '香菇、草菇、分别洗净，毛豆浸泡片刻，搓干净外衣', '牛肉丸洗净对半切开，豆干洗净切丝', '水瓜去皮洗净，切滚刀块', '烧开适量水，将豆干丝焯煮一下，捞起冲洗干净', '草菇和香菇也焯一下水', '热锅，放适量油，下葱头爆香', '倒入毛豆翻炒片刻', '加入草菇、香菇', '倒入牛肉丸，继续翻炒', '加上适量清水，水量要没过食材表面', '倒入豆干丝', '加入浓汤宝', '搅拌均匀、大火煮沸', '遮上锅盖大火煮15分钟', '最后倒入水瓜，大火煮沸', '水瓜煮软后、调入盐', '搅拌均匀，铲起盛入煲仔中即可食用']

---

记录 17:

title: 潮汕芋头泥

image: 285137.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 新鲜猪油 白糖

taste: 甜味

step: ['将芋头一个去皮切成四块，上蒸笼蒸30~40分钟到熟为止。', '将蒸熟的芋头用刀背重复用力抹，抹到跟泥浆一样，没有丝毫颗粒。', '现炸猪油约为半碗，去掉油渣（做芋头泥油会适量多点）。', '慢火，放入芋头，并用锅铲将芋头泥顺一个方向，用力反复抹至感觉很滑时（抹越久越好）。', '加入白糖，继续抹至白糖完全溶化。', '一道正宗的“潮汕芋头泥”大功告成。喜欢香菜或陈皮味的，可将其切碎后加入，和匀后即可！']

---

记录 18:

title: 卤水鸡中翅

image: 277681.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鸡中翅 八角 桂皮 香叶 姜 厨邦卤水汁 干辣椒 生抽 老抽 冰糖 芝麻油 料酒 盐

taste: 微辣

step: ['准备图中所需要材料，鸡中翅、卤水汁、姜、冰糖、八角、香叶、桂皮、干辣椒', '锅内加冷水放入鸡中翅，加一勺料酒煮开', '掉过水的鸡中翅冲洗干净备用', '取一砂锅加入盐、八角、桂皮、香叶、姜片、干辣椒、冰糖、卤水汁、生抽、老抽、芝麻油、适量清水调制成所需要卤水', '将砂锅置于煤气炉上烧开后，放入事先掉过水的鸡中翅小火煮十分钟。煮熟后泡浸15分钟捞出更入味颜色更漂亮', '成品图，颜色很漂亮']

---

记录 19:

title: 潮式胡椒清汤崩砂腩

image: 268356.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 崩沙腩 牛筋 白萝卜 胡萝卜 洋葱 香菜 黑胡椒 白胡椒 陈皮 草果 月桂叶 八角 干红辣椒 姜

taste: 原味

step: ['首先我们回顾一下材料。', '将黑白胡椒、八角和红辣椒干在碾子里面磨碎，连同掐碎的月桂叶一并放入茶壶格当中。', '温水放入牛腩和牛筋，同时放入一块拍了的姜，大火焯15-20分钟，让血水彻底释放。记得牛筋和牛腩要整块，不要切，不要切，不要切！', '将牛筋和牛腩取出洗净后，就可以开始屯了。材料里面除了白萝卜之外，所有材料加入汤锅中，水要盖过肉约1、2公分。记得红萝卜也要原条去皮就可以，不要切成小块。以下就是使用不用器皿所需的时间：焖烧锅：内锅的水烧开后改中火焖20分钟，然后放入保温容器中2小时。取出后，再加热20分钟，然后重新放入保温容器中2小时，即刻。普通焖锅：水烧开后改小火焖40分钟，然后熄火，任由其再炉灶上放40分钟。再重新开火重复之前步骤。检查肉的软硬度后在决定是否再加热20-30分钟。高压锅：由于高压锅的烹煮时间是正常锅的1/4时间，因此，只需要烹制30-40分钟即可。', '捞出处理好的牛腩和红萝卜，加入白萝卜（去皮，原条）煮20分钟即可。将所有材料切成一口入的大小，再浇上一点汤即可。蘸料，可以选择：海盐、豉油、潮州辣椒油都可以。']

---

记录 20:

title: 【广东】潮汕汤粉

image: 309549.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 米粉 前腿肉 猪心 香芹 香葱 蒜头 葱白 玉米淀粉 生菜 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['蒜头和葱白剁碎，锅中加入多一些的油，大火烧热，下入蒜末和葱白末，小火慢慢炸制，炸至颜色微变即可离火。', '倒入碗中备用。', '前腿肉和猪心切薄片，放入玉米淀粉和少许盐，再加入少许油用手抓匀备用。', '香葱和香芹切碎备用。', '生菜洗净备用。', '锅中加入骨头汤或清水，大火煮开，放入洗净的米粉煮散。', '捞出盛入碗中，加入一勺刚才炸好的蒜末油。', '将肉片和猪心煮熟。', '调入盐和鸡精。', '下入生菜煮开即可关火。', '将肉和生菜捞出码放入碗中，撒上香芹香葱末，倒入汤汁即可食用。', '成品图。']

---

记录 21:

title: 潮汕海鲜砂锅粥

image: 298376.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 泰国香米 糯米 梭子蟹 虾 贝柱 海米 水发香菇 姜 植物油 黄酒 水 盐 胡椒粉 香芹末 麻油

taste: 原味

step: ['准备食材。', '香米与糯米提前浸泡3小时。', '根据米量，砂锅里倒入足量的水。', '将砂锅置于明火，锅里的水烧开。', '水沸腾后，放入泡好的米。', '用勺子搅拌，防止粘锅。', '放入植物油，保持沸腾状态，调整火苗，中小火即可，别忘时不时的搅拌一下，大概要煮20分钟左右。', '处理食材，香菇切片，姜切丝，海米泡好，贝柱清洗干净。', '.螃蟹掀掉盖子，去掉不能吃的肺啊，心啊什么的，再将其大卸八块。', '剪掉虾须，虾足，去虾线，可将虾片成两半，你随意。', '放入步骤8的食材。', '加入黄酒。', '待米开花后，转小火。', '放入蟹煮熟后，再放入虾略煮。', '调入盐，胡椒粉。', '放入香芹末，淋麻油即可。']

---

记录 22:

title: 螃蟹鸭脯砂锅粥

image: 297976.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 虾仁 猪肉碎 东北米 蒜苗 螃蟹 鸭脯 盐

taste: 原味

step: ['砂锅中煮大米，大火煮开转中火，一直处于翻滚的样子。', '鸭脯切小薄片，姜切丝，蒜苗切小小丁。', '螃蟹洗净切块，虾剥壳去虾肠，备着。', '锅中少许油，把蒜苗炒香，调少许盐，暂出锅。', '锅中少许油，把鸭脯炒几下后兑少许水，把鸭脯焖煮一下。', '鸭脯收汁后放入刚才炒好的蒜苗拌匀暂出锅备着。', '鸭脯炒好时，螃蟹放入粥中一起煮。', '姜丝一起放进去。', '煮至米熟时加入虾仁和少许肉碎。', '最后放入鸭脯，按口味调入盐即可。']

---

记录 23:

title: 手工包心贡鱼丸

image: 297133.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 去头草鱼肉 鸡蛋清 泡水香菇 土豆淀粉 猪肉馅 料酒 胡椒粉 盐 香油 葱 酱油 白糖 生姜

taste: 咸鲜

step: ['主材料，去头草鱼1条，（除掉骨头和皮，鱼肉的重量是455克）', '准备好6颗香菇和100克半肥瘦猪肉。', '将鱼去皮去骨取肉，用料理机打成鱼茸。', '香菇和猪肉也打碎。', '鱼肉里加入适量盐、适量胡椒粉、2勺料酒拌均匀。', '再加入一个蛋清拌均匀。', '最后加入80克土豆淀粉拌匀。接下来将鱼肉甩打5分钟。甩越久越好。我只甩5分钟也不错。', '甩打过后的鱼肉，非常有弹性。如图（接下来调馅料）', '香菇肉馅里加入适量的盐、酱油，胡椒粉，香油，葱碎、姜茸和白糖搅拌均匀。', '取一颗荔枝大小的鱼茸捏扁，包入适量香港肉馅。', '像包包子一样捏紧收口搓圆。', '上锅注水烧开。将所有搓好的丸子放入锅里，用锅铲稍微搅动一下。', '盖紧用大火煮10至15分钟至丸子熟透完成。', '成品。Q弹爽脆。']

---

记录 24:

title: 洪阳粿汁

image: 329337.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鱿鱼 肉饼 粿汁 百合 肉碎 盐 香菜 蒜头油

taste: 原味

step: ['干鱿鱼用清水泡软切花刀，肉饼切块，百合洗净，备好肉碎（或肉片）。', '粿汁撕开一片片。', '锅中煮开水，放入肉碎，肉饼，鱿鱼，开始煮汤。', '另起一锅开水，放入粿汁。', '约一分钟全部粿汁卷起变色即可沥干水捞出。', '捞出放在一个大碗中。', '肉熟后放入百合，按口味调入盐，百合熟即可。', '煮好的汤水鲜美无比，也可换成你自己喜欢的各种食物，倒入煮好的粿汁中，放上些许香菜和蒜头油就可以开吃了。']

---

记录 25:

title: 【广东】卤水猪肚

image: 313183.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肚 葱 香菜 罗汉果 桂皮 白胡椒 蒜 姜片 熟芝麻 八角 盐 老抽 蚝油 酒 酱油

taste: 原味

step: ['各材料，猪肚清理好', '猪肚用沸水焯过，再用冷水冲洗', '另取一适量的水，份量是刚淹过猪肚，投下姜片，蒜，白胡椒，桂皮，八角，罗汉果煮沸', '下猪肚与所有的调味料', '加盖卤煮', '一小时后下葱与香菜', '待猪肚煮至软熟，关火，由猪肚泡在汁里至凉', '食用时候取出猪肚切件，洒点炒香的芝麻，即可']

---

记录 26:

title: 潮音潮人：猪肉炒咸菜

image: 366844.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 咸菜 姜 蚝油 生抽 料酒 沙茶酱 盐 油 生粉

taste: 咸香

step: ['❥将咸菜切成条，放置盘中，待用', '❥将生姜切成丝，放置小碟中，待用', '❥挑选肥瘦适宜的猪肉，将其切成块，放入大碗中', '❥接着依次放入油、盐、料酒、生抽、蚝油、生粉和沙茶酱，搅拌均匀，并腌制半个小时', '❥半个小时后，热锅，将生姜和咸菜倒入锅中，翻炒均匀', '❥最后倒入腌制好的猪肉，翻炒均匀后，加入水，并盖上锅盖，使其焖煮入味', '❥成品完成，赶快拍照享用吧']

---

记录 27:

title: 潮音潮人：潮汕冬至丸

image: 366843.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米粉 红糖 生姜 红曲粉

taste: 甜味

step: ['❥将糯米粉分成两份，分别装在碗中', '❥往碗中慢慢倒入适量的热水，将糯米粉和成团，并用纱布盖住，以免粉团变干，放置一旁，待用', '❥在另一碗糯米粉中也慢慢地倒入适量的热水，当粉快被揉成团时，倒入适量的红曲粉水，继续将其揉均匀成团，用纱布盖住，以免粉团变干，放置一旁，待用', '❥将生姜切成片，放置一旁，待用', '❥接着热锅，倒入适量的水，当水沸腾时，下红糖熬成汤，再放入切好的姜片，熬2分钟后，盛起来，放置一盘，待用', '❥然后在砧板上，撒上一层糯米粉，防止丸子粘住；接着将糯米粉团，搓成大小适中的丸子', '❥最后热锅，倒入适量的水，待水沸腾时，将丸子倒入，当丸子从水中浮起来的时候，便可捞起，放入刚才熬的红糖姜水中', '❥酱酱酱，成品完成，红红圆圆的丸子，吃了就大一岁了']

---

记录 28:

title: 潮汕菜粿汤

image: 366562.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 菜粿 生菜 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['做好的菜粿备用。', '准备一小碟的蔬菜切碎，可以是生菜，茼蒿。', '锅中放入开水，然后把做好的菜粿放进去，盖上盖子大火煮开后，中火煮10分钟左右。（在煮的过程中要不定时的翻一下，以免沾锅底）', '煮到菜粿有点浮起来，汤色变白就差不多好了。', '最后加入生菜，少许的盐和酱油调味即可。', '做好的菜粿汤。', '成品图。']

---

记录 29:

title: 潮汕冬至菜粿

image: 366471.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米粉 生粉 面粉 猪肉 芹菜 大蒜苗 大包菜 鸡蛋 香菇 猪肉 芹菜 大蒜苗 萝卜丝干 香菇 虾仁 糯米粉 生粉 猪油 酱油 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉（瘦肉）洗干净，可以手剁也可以用机器打成泥。然后加入50g的生粉，1勺蚝油，1勺酱油，5分之1勺的盐，均匀搅拌后备用。', '芹菜去掉叶子和芹菜头，大蒜苗去头和不新鲜的叶子，两种蔬菜洗干净备用。', '鸡蛋打散，用平底锅煎成蛋饼，然后切丝，再切断一点，不用太长。', '香菇用温水泡发，切丁，挤干多余的水分。包菜洗干净，切碎，挤干多余水分。芹菜，大蒜苗洗干净切碎。炒锅开大火放入200g的猪油，（猪油一般都是估计的，没量过）将香菇芹菜，包菜，蒜苗都放进去，炒好后加入5分之2的盐，酱油调味。（盐的量要看材料以及个人的口味）最后加入剁碎的猪肉末搅拌均匀。鸡蛋丝放在盘子旁边备用。（做菜粿一定要舍得放猪油不然做出来的菜粿就不香不好吃了）', '第二份馅:剁好的猪肉末备用。香菇泡发切丁挤干水分备用。干萝卜丝洗干净，挤干水分备用。除了猪肉末，其他蔬菜都放进炒锅炒熟，然后加入1勺酱油，1勺蚝油和剩下的盐调味。', '糯米粉跟面粉过筛到面盆里面，然后加入少许的盐（加盐是为了调味，这样做出来皮不至于没味道）。', '往面盆里面慢慢加入开水，用筷子搅拌，每次加水都要一点点的加，当粉成面絮状时，就可以停止加水了（宁可干一点也不要加多水了，像做其他面食一样就可以了）这时候就可以用手揉，一边一边加入花生油，揉到面团表面光滑就可以了。', '准备一盘子的干粉（糯米粉加生粉比例一比一，这是在做菜粿的要用的）', '像我妈这样做（反正我是不行的，所以大家还是做成包子形状吧，反正自己吃，反正也没差😉😉）用手做成碗口型就可以了。', '往做好的菜粿皮加入馅料，这时候就可以大胆的放馅料，最后像做饺子一样把两边的菜粿皮合在一起，捏紧即可。', '做成这个样子就可以了（老妈威武）(>\_', '做好的菜粿放进铺好油纸的蒸笼架上。（放久没去蒸就会出现这种痕迹，这是正常的，不用在意，反正一样好吃。）', '锅中放入开水，（大概水和蒸笼架的距离短一半）中火偏大蒸15分钟就可以关火了。', '蒸好的冬至菜粿，趁热吃，超好吃的。', '白白胖胖的菜粿。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 30:

title: 肉饼浸快菜

image: 365885.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 肉饼 快菜 盐 鸡粉 白糖 油

taste: 清淡

step: ['❥将快菜洗干净，切成长段', '❥将切好的快菜，梗和叶分开放在盘中，待用', '❥将肉饼切成片，放置盘中，待用', '❥开火，倒入适量的水，倒入肉饼，盖锅，中火煮至沸腾', '❥待水沸腾时，拿开锅盖，依次倒入适量的盐、鸡粉和白糖，搅拌均匀', '❥接着开大火，倒入快菜的梗，煮熟', '❥随后倒入菜叶，煮熟，搅拌均匀即可', '❥最后，盛入盘中，淋上汤汁']

---

记录 31:

title: 潮汕肉卷

image: 364197.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉后腿 马蹄 鸡蛋 豆腐皮 红葱头 五香粉 盐 鸡精 地瓜粉

taste: 鱼香

step: ['猪后腿肉切碎', '马蹄切碎', '接着将葱切碎，加入盐、鸡精、2只鸡蛋伴好', '最后加入地瓜粉，再次搅拌均匀', '现在开始做肉卷啦~把豆腐皮铺好，加入肉馅', '卷成条状，放入蒸笼', '在锅内加入水，等水沸腾', '水沸腾后放入蒸笼，高火蒸25分钟', '最后把它切块就可以吃啦', '成品，快点拍照享用吧']

---

记录 32:

title: 红薯粉粿

image: 363324.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉 包菜 蒜苗 萝卜干 生粉 酱油 盐

taste: 原味

step: ['把薯粉放入大容量里，中间弄个坑，倒入适量的白开水用筷子搅拌成块。', '待温度没那么烫，开始用手揉面粉，待面粉揉到表面光滑放到一边待用。', '把花肉剁碎，也可以切条，然后一小勺盐和2勺花生油腌制。', '蒜苗及包菜全部切碎待用，图中蒜苗我翻烦过，增加色香味。', '萝卜干切小细块然后翻炒。', '然后所有主料加一起，放入适量的盐及生抽均伴待用。', '将揉好的红薯粉揉成条。', '切成小块，注意下粉会容易变干变硬，还没切的粉团用个湿巾盖住好点，保持湿度。', '然后用木棍子压成圆皮，然后放适量的馅料，两边对折，对折的图没拍到，大家像包饺子一样按自己的方式包就好了。', '湿布上擦点油，将包好的放入锅中蒸上十几分钟左右，关火焖上两三分钟，让湿巾上有水蒸气，要不然红薯粉粿会粘布！', '开盖可以吃了', '上盘成品，皮薄才好吃！']

---

记录 33:

title: 卤鹅肉炒饭

image: 380758.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 潮汕卤鹅肉 米饭 胡萝卜丁 玉米粒 甜豆 熟松子仁 葱花 卤鹅汤 盐 鸡粉

taste: 原味

step: ['准备食材。', '将胡萝卜丁，玉米粒，甜豆改刀焯水1~2分钟。', '焯水后漂凉沥干水。', '热锅加油入先炒胡萝卜玉米甜豆。', '炒1分钟左右后加入米饭跟卤鹅肉丁。', '加入米饭后用中火炒到米饭2分钟左右即米饭会散开中心会烫。', '调入鸡粉和盐。', '加入卤鹅汤。', '翻炒均匀后再加入少许水。', '加完水后撒入松子仁即可岀锅。', '炒过的卤鹅肉会更加香。']

---

记录 34:

title: 滒烧排骨

image: 380675.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 排骨 糖水亚答枳 糖 姜 葱 熟芝麻

taste: 甜味

step: ['准备食材。', '排骨洗净沥干，葱姜拍破挤出水，再加入盐，鸡粉，糖拌匀腌制40分钟以上。', '腌制好后加入少许生抽，一调勺生粉拌匀。', '中温油加入排骨浸炸。', '中火炸5分钟后汽泡越炸越小。', '大概炸7分钟左右这样即可捞岀。', '取锅加入适量白糖和水煮融。', '煮融后先加入排骨。', '然后雨糖水亚答枳也加入用大火煮开再转中火煮。亚答枳开罐后再洗净。', '用中火煮至糖水粘稠，大约煮10分钟。', '岀锅后加入熟芝麻和芫荽叶。', '近照。']

---

记录 35:

title: 潮音潮人：潮汕菜脯焖冬瓜

image: 380530.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 菜脯 冬瓜 油 盐

taste: 咸香

step: ['❥将菜脯浸泡水中5分钟，除去盐分，再清洗干净', '❥接着将洗干净的菜脯切成丝或薄片，放置盘中，待用', '❥随后将冬瓜去皮，洗干净后，切成块，可以切薄点，易熟', '❥然后热锅，在锅中倒入适量的油，放入菜脯爆炒', '❥当菜脯颜色稍微变化时，便可倒入冬瓜，翻炒均匀', '❥最后，放入适量的盐，翻炒均匀即可', '❥酱酱酱，成品完成，是不是超级简单，赶快收藏起来']

---

记录 36:

title: 潮汕小炒皇

image: 380072.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉 韭菜花 香芋 魔芋 虾米 生姜 盐 香葱 大蒜 花生油 生粉

taste: 咸鲜

step: ['炒锅烧热，放入花生油，放入猪肉大火快速翻炒', '依次放入虾米、魔芋翻炒', '装盘待用', '锅中放入花生油，爆香大蒜、生姜、香葱', '放入韭菜花大火翻炒1分钟', '放入猪肉、虾米、魔芋、盐、调味粉，快速翻炒1分钟', '加入芡汁即可装盘享用']

---

记录 37:

title: 潮音潮人：鱼饼炒香菜骨

image: 379797.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 莴笋 鱼饼 鱼露

taste: 其他

step: ['将莴笋的叶子摘掉，再用刀刮去皮，洗干净', '将洗干净的莴笋，切成薄片，放置盘中，待用', '将鱼饼切块，放置盘中，待用', '接着，热锅，放入适量的油，倒入切好的鱼饼，将其煎至两面金黄即可', '然后，倒入切好的莴笋，炒熟后，倒入适量的鱼露，翻炒均匀即可', '最后，成品完成，配上一碗白饭，满足']

---

记录 38:

title: 潮音潮人：潮汕猪杂汤

image: 379608.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪粉肠 猪肝 瘦肉 生菜 鸡精 胡椒粉 盐

taste: 清淡

step: ['将猪肝放置一旁，用水浸泡出血水', '将猪粉肠洗干净，切成一小段一小段的，放置盘中，待用', '将廋肉洗干净，切成薄片，放置盘中，待用', '将浸泡好的猪肝洗干净，切成片，放置盘中，待用', '将生菜摘好，洗干净，切成段，放置盘中，待用', '接着，在锅中倒入适量的清水，烧开后，放入猪粉肠，煮开', '待水沸腾一会后，倒入瘦肉和猪肝，搅拌均匀', '然后放入生菜，再倒入适量的鸡精、盐和胡椒粉，搅拌均匀即可', '最后，成品完成，暖暖的']

---

记录 39:

title: 潮音潮人：芝麻姜猪肉

image: 379212.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 芝麻 鸡蛋 香菇 生姜 鸡精 陈醋 盐

taste: 酸甜

step: ['将香菇洗干净，再放入水中浸泡', '将黑芝麻清洗一遍，滤掉水，倒入捣罐器中，去壳，然后再清洗一遍，滤水，放置一旁晾干', '将生姜切碎，放置盘中，待用', '接着把晾干的芝麻和切碎的生姜倒入蒜臼子，捣碎，适当成泥状便可', '之后把浸泡着香菇，去掉水分，切成条', '再将猪肉切成薄块', '然后热锅，倒入适当的油，放入鸡蛋液，再往鸡蛋里面放入擂好的芝麻姜，翻过背面，煎熟即可，放置盘中，待用', '将锅洗干净，开火热锅，倒入适量的油，放入香菇和猪肉一起炒，待猪肉变色时，可放入芝麻姜，翻炒均匀', '最后把火关小，往锅里倒入适量的水，把刚才煎的芝麻姜鸡蛋也放入锅中，把火开大，煮至沸腾，再依次放入适量的盐和陈醋', '成品完成，请品尝！']

---

记录 40:

title: 鱼饼紫菜汤

image: 378707.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 紫菜 鱼饼 芹菜 油 盐

taste: 其他

step: ['将芹菜切段，放置盘中，待用', '将鱼饼切成片，放置盘中，待用', '接着将适量的水倒入锅中，等待水沸腾，即可放入鱼饼', '之后盖上锅盖，煮两分钟', '两分钟后，放入紫菜，搅拌均匀，然后再加入适当的盐和油', '最后成品完成，装入碗中，撒上些芹菜，味道会更加香']

---

记录 41:

title: 潮音潮人：菜脯丝炖乖补干

image: 378187.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 菜脯丝 乖补干 海盐

taste: 咸香

step: ['将菜脯丝和乖补干分别放入碗中，倒入温水，浸泡10分钟', '将猪肉切块，放置盘中，待用', '10分钟过后，刷洗乖补干，并将乖补干切块，放置盘中，待用', '接着将菜脯丝反复清洗，然后滤水，放置一旁', '之后，在炖锅中加满热水，开火，5分钟后，依次倒入菜脯丝、乖补干和猪肉，盖上盖子，温火炖两个小时', '两小时后，翻开锅盖，倒入适量的海盐即可']

---

记录 42:

title: 潮音潮人：潮汕菜脯黄豆

image: 378186.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 菜脯 黄豆 鸡精

taste: 其他

step: ['黄豆洗净，晾干', '菜脯清洗后切成丝', '把所有材料放入锅里炒20秒，倒点开水没过黄豆', '成品，快点拍照享用吧~超简单的！']

---

记录 43:

title: 潮音潮人：潮汕红壳桃

image: 378012.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 土豆 番薯粉 糯米饭 香菇 花生 芹菜 五香粉 艳米红 盐 油

taste: 酱香

step: ['将土豆洗干净，放入锅中蒸熟', '将芹菜洗干净，切粒；再将花生切碎，放在盘中，待用', '将香菇洗一下，用温水泡开后，切碎，并在锅中爆炒下', '接着，将事先煮好的糯米饭倒入碗中，并加入适量的油、盐和五香粉；再将备好的芹菜、花生、香菇倒入，搅拌均匀即可；此为红壳桃的馅料，这种做法为素馅。', '然后将蒸好的土豆去皮，放入揉面盆中，再倒入番薯粉和少量的艳米红水，注意碗内积淀的艳米红，化不开的不要倒入，再加入点开水，揉成面团即可', '用力揉搓成粉色面团后，取一粉红色剂子，捏成薄薄圆形的外皮，放置手心内，取适量的馅料，接着将两边的皮往中间收，做成大致三角形状，如上图', '随后，放至模型内，均匀按压，成形，脱模', '最后，大火蒸15分钟左右即可出锅', '蒸好的红壳桃，可以用油煎至两面金黄，口感更酥脆香！！！！', '成品完成，看了口水直流']

---

记录 44:

title: 潮音潮人：反沙芋头

image: 377855.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 葱 白糖 油

taste: 甜香

step: ['将葱洗干净，去掉头，切成葱花，放在盘中，待用', '将芋头剥皮，洗干净后，先切片，再切成条状', '接着将切好的芋头条，放入锅中，煎炸至金黄色后，再捞起，放置一旁，待用', '然后，先中火爆炒葱花，再倒入白糖，调为小火，慢慢将白糖融化，稍微加些清水，待白糖冒出小泡泡，变黏稠变色即可', '最后，将煎好的芋头放入锅中，翻炒均匀即可', '成品完成，过年可以露一手哦']

---

记录 45:

title: 潮音潮人：潮汕粿肉

image: 377444.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 马蹄 豆腐衣 木薯粉 盐 花椒粉 葱

taste: 其他

step: ['将马蹄剥皮，洗干净后，沥干水，切成粒，放置盘中，待用', '将葱洗干净，切成葱花，放在盘中，待用', '将猪肉剁碎，放在盘中，待用', '接着将切好的马蹄和葱花倒入猪肉中，搅拌均匀', '然后倒入木薯粉、适量的花椒粉和盐，搅拌均匀即可', '随后，将豆腐皮剪成大小适中的长方形，洒点水，放入搅拌好的馅料，小心抓起腐皮的两端卷起，成条状', '最后，切成小块，放入锅中煎炸至金黄色即可', '成品完成，这外皮酥脆，蘸下桔油更美味']

---

记录 46:

title: 潮音潮人：姜蓉芥蓝

image: 376658.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芥蓝 生姜 鱼露 盐 油

taste: 蒜香

step: ['将生姜拍碎，再剁成姜蓉，放在盘中，待用', '将芥蓝去除一部份老叶，切成段，洗干净，并把叶和梗分开', '接着热锅，倒入适量的油，先将梗和姜蓉放进锅中爆炒', '然后，待梗熟的时候，放入叶，翻炒至熟（炒制过程中如果觉得干可以边炒边加入一点清水）', '最后，放入适量的盐和鱼露，翻炒均匀即可', '装上盘，开动啦']

---

记录 47:

title: 潮音潮人：茶树菇蒸牛肉

image: 376378.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 牛肉 茶树菇 生姜 蒜头 蚝油 盐 水淀粉 料酒 胡椒粉

taste: 五香

step: ['剪去茶树菇的蒂，放入水中，洗干净后，放在水中浸泡', '将蒜瓣拍碎，剁成蒜末，放在盘中，待用', '将生姜拍碎，剁成姜碎，放在盘中，待用', '将牛肉切薄片，加料酒，姜末、胡椒粉、蚝油、水淀粉腌制十分钟', '接着，将浸泡在水中的茶树菇捞起，沥干后，平铺在盘中，均匀的撒少许的盐，再将腌制好的牛肉片平铺在上面，撒上蒜蓉', '最后，在锅中倒入适量的水，待水烧开后，将摆好的茶树菇牛肉放进锅中，蒸5分钟即可', '成品完成，赶快收藏起来做一盘哦']

---

记录 48:

title: 潮音潮人：腊肠炒四季豆

image: 376215.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 四季豆 腊肠 蒜头 生抽 油

taste: 其他

step: ['将四季豆去掉老筋，切成段后，洗干净，放置盘中', '将蒜瓣剥壳，拍碎，剁成蒜蓉，放在盘中，待用', '将腊肠切片，放在盘中，待用', '接着，倒入适量的水，待水烧开后，倒入四季豆，焯水，颜色稍微变化，便可捞起', '然后，热锅，将锅里的水擦掉，倒入少许的油，放入蒜蓉，煎至金黄色后，再倒入腊肠，翻炒均匀，中火将其里面多余的油脂煎出来', '随后，倒入四季豆，翻炒几下，待四季豆颜色变深些，倒入适量的生抽，翻炒均匀即可', '最后，成品完成，香味十足']

---

记录 49:

title: 潮音潮人：牛筋丸汤粉

image: 375083.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粿条 牛筋丸 芹菜 蒜瓣 生菜 盐 鸡精 油

taste: 其他

step: ['将芹菜洗干净，去掉头，切成粒，放在盘中，待用', '将蒜瓣剥壳，拍碎后，剁成蒜蓉，放在盘中，待用', '将生菜摘开，洗干净，放在盘中，待用', '首先，开小火，倒入适量的油，放入蒜蓉，不停的摇动锅，让蒜蓉受热匀称，炸去蒜茸的水份，变成金黄色的蒜蓉酥，沥干油份，待用', '接着把锅洗干净，再倒进适量的水，待锅中的水烧开后，把粿条放在漏勺上，放入水中烫（烫一分钟），沥干水份，放入碗中', '然后在锅中倒入适量的水，待水烧开后，放入牛筋丸，煮1到2分钟，随后放入生菜，适量的盐和鸡精，煮30秒即可', '最后把做好的汤淋在粿条上，把生菜和牛筋丸铺在河粉上，加上芹菜粒、蒜蓉酥即可食用。']

---

记录 50:

title: 潮音潮人：潮汕姜薯糖水

image: 374559.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 姜薯 白糖

taste: 甜味

step: ['拔去姜薯的须，然后洗干净', '在水中将姜薯剥皮，防止姜薯变颜色，随后再洗干净', '接着将剥皮好的姜薯，在水中刨成薄片，放在碗中，待用', '然后在锅中放入适量的水，开火，将水煮沸，放入姜薯', '待煮到起小泡时，撒上适量的白糖，搅拌均匀', '最后，成品完成，盛入碗中，天冷了，来一碗，暖暖的']

---

记录 51:

title: 潮音潮人：青椒炒鱼饼

image: 374268.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鱼饼 青椒 蒜瓣 盐 鱼露 油

taste: 鱼香

step: ['将蒜瓣剥壳，切成片，放置盘中，待用', '将青椒洗干净，去籽，切成片，放置盘中，待用', '将鱼饼洗一下，切成片，放置盘中，待用', '接着热锅，倒入适量的油，放入蒜片，爆香', '然后倒入青椒，翻炒均匀后，炒2分钟', '最后放入鱼饼，再放入少许的盐和鱼露，翻炒均匀即可', '酱酱酱，成品完成，色香俱全']

---

记录 52:

title: 反沙芋头

image: 374255.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 糖

taste: 甜香

step: ['简单食材。', '芋头去皮切长条状，别太大条宽和高大约2厘米就好了。', '中油温中大火加入芋头炸。', '炸至外表微金黄，泡变小跟少，铲起来感觉也松脆了就把火转大把油温升高能把油逼岀来。', '芋头岀锅后再吸一吸多余油脂。', '另取锅加入水和糖大火煮，铲子要搅拌。', '糖水煮开都要用铲子不停的搅拌，煮至泡沫这样，锅边的糖浆也有泡冒岀这样就可以了。', '离火倒入芋头翻均匀。', '要翻翻让芋头均匀的粘上糖浆。', '温度开始降下来糖也开始变了颜色，还要继续轻轻地翻匀。', '直至这样糖浆变成白色，有些糖粉岀来即可。', '上菜啦。', '糖入口即化，芋头炸得松粉。', '近照😊']

---

记录 53:

title: 潮音潮人：咸菜炒荷兰豆

image: 373441.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 咸菜 荷兰豆 蒜瓣 盐 鱼露 油

taste: 其他

step: ['咸菜切丝，备用', '荷兰豆去边筋，一定一定要！', '水沸后焯一下荷兰豆', '蒜头切碎后在锅内炸至金黄，爆香', '加入咸菜，翻炒', '再加入荷兰豆翻炒', '中途加点开水', '再炒均匀就可以啦', '成品~快点拍照享用吧！']

---

记录 54:

title: 潮音潮人：普宁豆酱炒空心菜

image: 373440.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 空心菜 豆瓣酱 蒜瓣 油

taste: 蒜香

step: ['先把蒜头切碎', '把蒜头爆香', '蒜头爆香后加入豆瓣酱', '放入空心菜煮熟', '成品，快点拍照享用吧~']

---

记录 55:

title: 潮音潮人：肉饼芥兰饭

image: 372984.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芥兰菜 肉饼 玉米 米饭 盐 生抽 油

taste: 其他

step: ['将玉米剥粒，洗干净，沥干，放在盘中，待用', '将芥蓝菜分梗部和叶子两部分，洗干净后，菜梗用刀拍扁后切成小粒，菜叶也切成比较细小的就可以，备用。', '将肉饼切片后，切成条', '接着热锅，倒入适量的油，将肉饼倒入，煎至金黄色即可', '然后再倒入玉米粒和切好的芥蓝菜，火大一些，翻炒均匀后，放入少许的盐', '最后，倒入适量的米饭，开小火，倒入适量的生抽，翻炒均匀即可', '香喷喷的炒饭就出炉了，赶紧试一下']

---

记录 56:

title: 潮音潮人：冬菜豆腐瘦肉汤

image: 372215.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 瘦肉 豆腐 冬菜 生姜 花生油 盐

taste: 其他

step: ['❥把姜切成丝', '❥把豆腐切成块', '❥把瘦肉切成片后剁碎', '❥把锅烧红，放油适量，在放姜丝爆炒至金黄色', '❥加入豆腐块', '❥再加入瘦肉碎', '❥再加入冬菜', '❥加入清水和盐', '❥大功告成，好好地享用美食吧!']

---

记录 57:

title: 广东潮汕美食[粿肉]

image: 372137.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 蒜头 葱 马蹄 佐料精 胡椒粉 腐膜 盐 鸡粉 鸡蛋 番薯粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净后擦干表皮的水份，然后切成小块状或小条状都可以，尽量切小', '腐膜2张，这个可上淘宝网购买', '佐料精一包，这个是潮汕地区特有一种香料。用其他类似的香料代替也可以', '蒜头，马蹄，葱分别切碎', '五花肉加入适量盐、鸡粉、生抽、佐料精、胡椒粉、蕃薯粉、两鸡蛋用手抓匀', '再加入准备好的蒜头、马蹄、葱再次抓匀。这一步如果没有马蹄用半个梨代替也可以', '腐膜对半切开然后平铺在钻板上面。取适量腌制好的肉馅放在腐膜上面，压实后卷成条状。接口处可涂上一点淀粉水', '依次将制作好的粿肉均匀码放在盘子，可以一次性做多点放冰箱急冻（可保存半个月）', '将制作好的粿肉剁成块状，这个是刚制作好的粿肉很软，如果急冻三四小时再剁块效果更好', '锅内烧热油后将粿肉放入锅内中火油炸', '炸至呈金黄色，盛出过滤掉多余的油', '成品图']

---

记录 58:

title: 潮音潮人：胡萝卜荸荠猪骨汤

image: 372059.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪脊骨 荸荠 胡萝卜 香菜

taste: 其他

step: ['❥将胡萝卜和荸荠去皮后，洗干净，并将胡萝卜切成大小适中的块状，放在盘中，待用', '❥将香菜洗干净，切成段，放在盘中，待用', '❥开火，倒入适量的水，待水沸腾时，放入猪脊骨，除去腥味', '❥待猪脊骨变颜色时，便可捞起，再用清水洗去浮沫，放在盘中，待用', '❥接着开火，在锅中倒入适量的水，放入猪脊骨、荸荠和切好的胡萝卜，盖上锅盖，旺火烧开后，再调成中小火煲半个小时左右', '❥半个小时后，掀开锅盖，放入适量的盐，搅拌均匀即可', '❥最后，清甜可口的美味汤完成']

---

记录 59:

title: 潮音潮人：清蒸花仙鱼

image: 371230.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 花仙鱼 生姜 红辣椒 生抽

taste: 鱼香

step: ['将生姜去皮，洗干净，先切成片，再切成丝，放置盘中，待用', '将红辣椒洗干净，切成片，放置盘中，待用', '接着将蒜瓣剥壳，整块放入锅内', '将花仙鱼洗干净，切成两段，放在盘中，撒上姜丝和红辣椒', '在锅中倒入适量的水，待水沸腾时，放入花仙鱼，蒸10分钟', '10分钟后，花仙鱼完美出锅，蘸些酱油，更加鲜甜美味哦']

---

记录 60:

title: 潮汕红桃粿

image: 370659.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米 大米 雪粉 河粉 香菇 虾米 萝卜干 干鱿鱼 沙茶粉 盐 芹菜

taste: 原味

step: ['糯米加大米电饭煲煲熟', '香菇，萝卜干，干鱿鱼，虾米，芹菜所有材料准备好', '将所有材料用花生油炒香，炒好后关火', '把蒸好的饭加入炒好的材料，放入芹菜粒，沙茶粉，盐搅拌均匀', '这是搅拌好的馅料备用', '河粉蒸好准备揉面用，必须要烫', '将雪粉倒入揉面的盆里', '蒸好的河粉加入雪粉，太烫所以先用锅铲来把河粉压烂，戴上一次性手套加入一点点红英米（红色素），趁热把面和起来，必须是要河粉够烫才和的起来', '面揉成团时加入一点花生油揉，这是已经揉好的面', '取一小面团捏成碗型', '加入拌好的4馅料', '米饭压实捏成此型', '模具洒点面粉防沾，印上模型', '印好的模型手轻轻一拍就出来了', '蒸架抹点油，蒸好后比较好拿不易破，水开后大约蒸15分钟后就可以了，刚出锅的时候是最好吃的😍', '这是用花生油煎过的红桃粿']

---

记录 61:

title: 潮音潮人：潮汕菜头粿

image: 370604.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 盐 胡椒 芹菜

taste: 其他

step: ['将芹菜洗干净，切碎，放置盘中，待用', '将芹菜洗干净，切碎，放置盘中，待用', '接着在装胡萝卜丝的碗中，倒入适量的盐和胡椒粉，搅拌均匀', '搅拌均匀后，倒入适量的粘米粉，再搅拌均匀', '随后，倒入盘中，平铺均匀后，撒上芹菜，放入蒸笼蒸1个小时', '1个小时候后，将蒸熟的菜头糕取出，切成一小块一小块的，在锅中倒入适量的油，将其煎至金黄即可', '最后，成品完成，撒上白糖或者蘸点辣椒酱更美味哦']

---

记录 62:

title: 潮音潮人：潮汕韭菜粿

image: 370466.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 韭菜 香菇 干虾仁 肉碎 生粉 胡椒粉 芝麻油 盐

taste: 麻香

step: ['将香菇放在温水中泡几分钟后，去除水分并剁碎，放置盘中，待用', '将干虾仁洗干净后，去除水份，剁碎，放置盘中，待用', '将韭菜洗干净，切成碎，放置盘中，待用', '开火，热锅后倒入适量的油，爆炒切好的香菇和虾仁，炒熟后，放在盘中，待用', '接着将肉碎和炒好的香菇和虾仁放入装韭菜的盘中，再倒入适量的芝麻油、盐和胡椒粉，搅拌均匀，放置一旁，待用', '在备好的生粉中，倒入少许的清水，搅拌均均后，再一边倒入热水，一边搅拌，使其成粉团即可', '然后，将粉团搓成条状，并切成大小适中的块状', '最后将块状的粉团放在掌心搓成圆形，再将准备好的馅包入，隔水蒸5分钟即可', '酱酱酱，超Q的韭菜粿就做好了，请品尝']

---

记录 63:

title: 潮音潮人：潮汕番茄豆腐

image: 370246.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 番茄 豆腐 番茄汁 葱 盐 油 白糖 生粉

taste: 酸辣

step: ['将葱洗干净，切成段，放置盘中，待用', '将豆腐洗干净，切成块，放置盘中，待用', '将番茄洗干净，切成大小适中的块状，放置盘中，待用', '在碗中倒入适量的水，将生粉倒入，搅拌均匀，做成芡汁，放置一旁，待用', '开火，在锅中倒入适量的水，待水沸腾时，将豆腐放入，略滚下热水，便可捞起', '然后，将锅洗干净，开火热锅，去掉锅中的水份后，倒入适量的油，再放入葱和番茄，爆炒', '待番茄半熟时，放入豆腐，一起翻炒', '接着放入适量的盐和少许的白糖，再倒入准备好的番茄汁，翻炒均匀后，煮1分钟让豆腐入味', '最后倒入备好的芡汁，翻炒均匀即可', '成品完成，开胃又下饭哦']

---

记录 64:

title: 滒烧紫薯山药

image: 369807.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 紫薯 山药 糖 柑饼 炸腰果 炒芝麻 芫荽 油

taste: 甜香

step: ['食材，紫薯和山药去皮改刀，山药切滚刀状，紫薯不规则地切，大小要和山药差不多，得会食材才能同时熟，山药紫薯要浸泡在盐水中防止氧化。', '取锅加适量水程白糖，再少许油。', '煮糖浆时多多搅拌，才不会糖粘锅。', '糖浆煮开后加入紫薯山药。本来滒烧的菜是要将食材提前用糖腌制2~3小时的，但紫薯跟山药会氧化变黑，我就没有腌制。', '大火煮开糖浆一会后再加入柑饼丝，煮的过程也要时不时搅拌防止粘锅，柑饼有独特清香味不能太早下锅。', '就这样中火煮，食材比较大些煮的时间会长一些。', '当糖浆煮到更浓稠会发岀咕咕响声就加入炸腰果仁翻均即可。', '岀锅再撒上香菜跟炒芝麻即可。', '上菜啦。', '甜甜蜜蜜的滒烧紫薯山药很好吃😊', '再来一张。']

---

记录 65:

title: 潮汕蚝仔烙 蚵仔煎

image: 369123.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 小生蚝 鸡蛋 番薯粉 葱 纯净水 盐 酱油 花生油

taste: 咸香

step: ['小生蚝一袋。', '生蚝加入50g的生粉用手抓匀，这时候你会看见黑黑的水出来，然后就可以加入清水冲洗干净，沥干水分备用。', '这是已经洗干净的生蚝，为了方便快熟，所以要切小块。', '自家做的番薯粉，加入清水50ml搅拌，怕有小颗粒，所以我又过滤了一遍。', '将生蚝放入一个菜盘里，打入3个鸡蛋和切好的葱花。（也可以放香菜或者生菜）', '然后加入少许的盐和1勺酱油用筷子搅拌均匀。', '再将和均匀的番薯水倒进去，继续搅拌均匀。', '热锅倒入花生油（蚝烙比较吃油，所以放的油比较多）煎到两面金黄色，生蚝熟透，再用菜铲切小块。', '做好的蚝烙可以搭配甜辣酱什么的，我一般不加，对我来说这味道已经可以的。', '成品图。']

---

记录 66:

title: 香菇酱卷春饼

image: 368854.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 高筋粉 蔬菜 香菇酱 肉丝 植物油 盐 水

taste: 微辣

step: ['准备好主要食材，面加水和好保湿松弛20分钟，期间揉二次，揉的次数多面会柔软。', '松弛好的面团分成小面胚，如同做饺子一样大小就可以', '擀的薄薄的最好，擀面皮的时候一定要多放干面粉擀。', '电饼铛烙很快不会糊', '植物油热了炒肉丝加盐和生抽', '炒好的肉丝备用', '卷饼的蔬菜一定洗干净了，毕竟是生吃，注意卫生', '开始卷饼了。按照个人喜好做起来把，喜欢吃香菇酱舀一勺子加蔬菜肉丝包起来', '看看是不是很诱人的春饼卷菜']

---

记录 67:

title: 潮汕特色卤肉

image: 368183.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 五花肉 香叶 姜 桂皮 八角 老抽 生抽 糖 盐 鸡蛋

taste: 五香

step: ['五花肉洗净切块', '生姜切片备用', '把锅烧红，待油沸了之后倒入五花肉翻翻', '煎至两面金黄，然后把肉放进空锅', '依次放入生姜片、桂皮、香叶、八角', '加上不没过材料，如果想味道清淡一点再加多点水', '加入老抽、生抽、糖、盐轻轻搅拌', '盖上锅盖熬制一小时', '捞出来就可以啦', '成品~快点拍照享用吧~']

---

记录 68:

title: 潮音潮人：豆酱水煮沙尖鱼

image: 367796.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 沙尖鱼 蒜瓣 芹菜 豆酱 盐

taste: 鱼香

step: ['❥将蒜瓣去壳，切成片，放置盘中，待用', '❥将芹菜洗干净，并切成一小段一小段的，放置盘中，待用', '❥热锅，倒入适量的油，放入切好的蒜片，爆炒', '❥爆炒后，加入适量的水，再倒入适量的豆酱，搅拌均匀', '❥待水沸腾时，放入沙尖鱼水煮，接着撒下适量的盐', '❥待汤水煮到成奶白色，鱼眼略微向外凸时，便可撒下切好的芹菜，再煮30秒，便可', '❥成品完成，色香俱全，请享用吧']

---

记录 69:

title: 潮音潮人：潮汕萝卜丝烙

image: 397036.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 白萝卜 芹菜梗 胡椒粉 鸡精 鱼露 澄面粉 生粉

taste: 其他

step: ['把萝卜去皮，再刨成丝放至碗中，加入鱼露、鸡精、胡椒粉，搅拌均匀，静置10分钟。', '将芹菜梗切成粒放至盘中备用。', '接着把切好的芹菜粒倒进装着萝卜丝的碗中，再加入适量澄面粉，生粉，搅拌均匀。', '在锅中加适量油，热油锅，把萝卜丝糊倒入锅中煎烙至两面金黄即可。', '清鲜嫩滑又原汁原味的萝卜丝烙就做好啦，夹一口萝卜丝烙，蘸上辣椒酱，香。']

---

记录 70:

title: 潮式炒麻叶

image: 396512.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 麻叶 猪油 蒜蓉 普宁黄豆酱

taste: 原味

step: ['麻叶摘好洗净。蒜头切碎和黄豆酱备用。', '猪油热锅放入蒜头爆香。', '将麻叶入锅迅速翻炒。', '加入黄豆酱翻炒均匀一下很快就可以出锅，黄豆酱有咸味，所以基本上不放盐。', '成品。']

---

记录 71:

title: 潮音潮人：潮汕白果腐竹猪肚汤

image: 393716.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肚 腐竹 白果 清水 盐 生粉 胡椒粒

taste: 其他

step: ['在猪肚上加适量生粉，盐，搓洗，重复三至五次，再清洗干净后切成丝，放至盘中备用。', '接着再用刀背把胡椒粒剁碎，放至碟中备用。', '在锅中倒入适量水煮沸，再下猪肚、白果、腐竹、胡椒碎，搅拌均匀，盖上锅盖，大火烧开后转中小火煲两个小时。', '两个小时后打开锅盖加适量盐即可，香味浓郁又营养的家庭靓汤就炖好啦。']

---

记录 72:

title: 潮音潮人：潮汕冬瓜菠萝羹

image: 393713.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 菠萝 冬瓜 白糖 粟粉

taste: 清淡

step: ['将冬瓜去皮去芯，切成粒状，再装到碗中放入锅里蒸20分钟。', '接着再把菠萝也切成粒，放至碗中备用。', '在锅中倒入蒸好的冬瓜粒，再下适量白糖和粟粉翻炒熟即可乘起至碗中备用。', '接着再下菠萝，同样加适量白糖、粟粉和清水，翻炒均匀即可。', '酸甜爽口，清香软滑的冬瓜菠萝羹就做好啦，美滋滋。']

---

记录 73:

title: 潮音潮人：普宁豆酱炒春菜

image: 393712.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 春菜 普宁豆酱 鸡精

taste: 其他

step: ['把春菜拍扁，再切段放至盘中备用。', '在锅中加入适量油，热油锅，先下菜梗翻炒，再下菜叶，倒进适量清水一起翻炒。', '接着加入适量普宁豆酱和鸡精，再炒熟即好。', '简简单单，一份日常菜肴就做好。']

---

记录 74:

title: 潮音潮人：甲子鱼丸粿条

image: 393711.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粿条 甲子鱼丸 生菜 香菜 盐 蒜头

taste: 其他

step: ['把蒜头剥皮剁碎放至碗中备用，再把鱼丸切成十字型，同样放至碗中待用。', '将香菜切末，放至碗中，再把生菜掰成一片片。', '在锅中倒入适量水煮沸，加适量盐，分别下粿条、甲子鱼丸、生菜，煮熟后捞起至碗中，撒上适量香菜，加适量汤。', '接着在锅中加适量油，热油锅，爆香蒜末，最后在粿条汤上撒上蒜末即可。', '吃腻了山珍海味，来一碗清淡的粿条汤也是不错的选择。']

---

记录 75:

title: 松茸菇花生才甫

image: 390976.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 才甫 姬松茸菇 炸花生 香油 胡椒粉 白糖 辣椒粉

taste: 咸香

step: ['才甫先切薄片。', '然后切成丝，用水洗一下，搓去水份待用。', '松茸菇剪碎。', '炸花生用刀压碎。', '锅烧热下油、才甫、糖翻炒。', '炒至干香后加入花生、胡椒粉、辣椒粉、香油炒匀出锅装盘。']

---

记录 76:

title: 潮音潮人：潮汕姜薯糖水

image: 390119.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 姜薯 白糖

taste: 其他

step: ['把姜薯的须拔掉，再清洗干净，接着在水里去皮，以防变色。', '再将姜薯洗净，刨成薄片待用。', '在锅中加入适量水，煮沸，放进姜薯煮一会，再加入适量白糖，用勺子搅拌均匀即可。', '象征着甜蜜，幸福，美满的姜薯糖水就做好啦。']

---

记录 77:

title: 鼠粬粿

image: 389751.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米粉 鼠粬草

taste: 其他

step: ['糯米粉。', '熬好的鼠粬草汤加到糯米粉里搅拌。', '做成鼠粬粿的皮。', '准备好馅、粿印。', '搓成圆团用粿印印出花纹。', '蒸出来的效果:色香味美。']

---

记录 78:

title: 明心贡菜蒸鱼头

image: 389745.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 草鱼头 葱 明心贡菜 盐 豆豉 生抽

taste: 其他

step: ['把鱼头清洗干净，再加食盐腌制一会，接着沥干洗净，切块放至盘中备用。', '将葱切成丝，放至盘中待用。', '在鱼块上面撒上豆豉和明心贡菜。', '在锅中加入适量水，煮沸，把装好鱼头的盘子放入锅中，旺火蒸15分钟。', '15分钟后就可以出锅啦，最后淋上生抽，撒上葱花，超美味的明心贡菜蒸鱼头就做好了。']

---

记录 79:

title: 潮音潮人：潮汕蚝烙

image: 389421.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 生蚝 地瓜粉 香菜 葱 鸭蛋 盐 猪油 辣椒酱 鱼露

taste: 其他

step: ['把香菜切段，葱切碎，放至盘中待用。', '在碗中打入两个鸭蛋，搅拌均匀。', '地瓜粉加入水搅拌，再倒进生蚝，加适量盐，撒上葱花搅拌均匀备用。', '在锅中加入一勺猪油热油锅，倒两勺生蚝浆，等蚝浆结块后倒入蛋液，归拢蚝烙。', '等表面煎至金黄即可翻面。', '噔噔噔，用筷子夹起一块蚝烙，蘸上鱼露与胡椒粉调配的酱汁，嚼起来外酥里弹，蚝肉爆汁，绝品！']

---

记录 80:

title: 潮音潮人：潮汕生腌血蛤

image: 387764.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 血蛤 香菜 姜 蒜头 辣椒 油 鱼露 黑醋 生抽

taste: 其他

step: ['把血蛤刷洗干净备用。', '把蒜头拍碎剥皮再切碎，同样将姜、辣椒和香菜也切碎放至盘中待用。', '在锅中加适量水，煮沸，再倒入血蛤，快速搅动，烫差不多7-8秒，就可用漏勺捞起放到大碗中。', '加入切好的姜、蒜头、辣椒、香菜，搅拌均匀，再倒入油、鱼露、黑醋、酱油，搅拌均匀即可。', '滋啦滋啦，美味的潮汕生腌血蛤就做好啦，在清明节吃上它，寓意非凡哦。']

---

记录 81:

title: 潮音潮人：青椒炒牛肉丸

image: 386949.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 青椒 牛肉丸 盐

taste: 其他

step: ['将青椒去芯切块，放至盘中备用。', '把牛肉丸对半切，再切十字花，同样放至盘中待用。', '在锅中加入适量油，热油锅，下牛肉丸翻炒，再乘起至盘中备用。', '接着下青椒翻炒，再倒入牛肉丸，加适量盐翻炒均匀，炒至青椒呈现虎皮状即可。', '最后，做法简单味道却不简单的青椒炒牛肉丸就做好啦。']

---

记录 82:

title: 潮音潮人：拌鲜蚝

image: 386222.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 潮汕生蚝 葱 蒜头 蒜蓉辣椒酱 生抽 盐

taste: 其他

step: ['在装生蚝的碗中倒入适量盐，轻轻揉搓，再洗净，沥干备用。', '将蒜头切碎，葱切粒，放至盘中备用。', '在锅中加入清水，水开后下生蚝煮一会，再用漏勺捞起鲜蚝装至碗中。', '加入蒜蓉辣椒酱，轻轻搅拌均匀。', '在锅中倒入适量油热油锅，再倒进葱，蒜头，生抽爆香。', '接着再把酱汁淋入鲜蚝中。', '别有一番风味的拌鲜蚝就做好啦，快点开瓶啤酒配上美食吧。']

---

记录 83:

title: 潮音潮人:普宁豆酱炒花菜

image: 386080.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 花菜 普宁豆酱 鸡汁 白糖 胡椒粉 淀粉 淡盐水 油

taste: 其他

step: ['在碗中倒入准备好的普宁豆酱、鸡汁、淀粉、胡椒粉、白糖，加入适量清水，搅拌均匀。', '把花菜掰成小朵，淡盐水浸泡5分钟。', '在锅中加入清水，煮沸，倒入花菜焯水，再捞起沥干备用。', '接着在锅中倒入鸡汁，花生油，煮沸收汁。', '再把花菜倒进去一同翻炒均匀即可。', '最后，这道潮式普宁豆酱炒花菜就做好啦。']

---

记录 84:

title: 潮州苦刺瘦肉汤

image: 383917.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 苦刺菜 瘦肉 盐 味精

taste: 香草

step: ['苦刺菜', '苦刺菜摘选嫩叶清洗干净', '锅里放入适量清水煮沸，放高汤更好哟', '水开后放入瘦肉末和苦刺叶，再次煮开后放盐、味精调味即可。', '成品。']

---

记录 85:

title: 萝卜干蛋炒饭

image: 410136.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 隔夜米饭 鸡蛋 萝卜干 红尖椒 蒜苗 蒜 生抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['隔夜米饭一盘。', '蒜叶切小段，蒜头、红尖椒、萝卜干分别切末。', '鸡蛋两只打散入锅煎熟，然后切碎。', '锅内热油，下萝卜干小火炒香。', '再加入蒜末炒出蒜香味。', '下红椒末炒几下断生。', '加入米饭炒散。', '加入鸡蛋、两勺生抽大火翻炒均匀。', '最后调入少许鸡精，放入蒜段炒几下。', '成品图。']

---

记录 86:

title: 潮音潮人：潮汕鸭母捻

image: 408129.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米粉 黑芝麻 芋泥 莲子 银耳 白果 白糖

taste: 其他

step: ['把银耳切段，再在锅中加适量水煮沸，倒入银耳、白果、莲子、白糖，熬煮备用。', '在碗里倒入糯米粉，白糖水，搅拌成面糊，再倒入适量清水，揉搓成面团，盖上布发一会。', '接着把面团分成若干个小面团，擀皮包馅再迅速捏合，搓成球状，最后把鸭母捻也一起放到银耳汤中一起煮熟即可。', '如池塘中白毛鸭母成群游水半沉半浮这种景观，用“鸭母捻”来形容，十分形象贴切。']

---

记录 87:

title: 潮音潮人：潮汕虾仁炒鱼面

image: 408127.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 潮汕鱼面 海虾 鸡蛋 韭黄 盐

taste: 其他

step: ['把海虾剥壳，韭黄切段备用，在锅中加适量油热油锅，下海虾爆炒再乘起备用。', '接着在锅中加适量油，打入一个鸡蛋翻炒熟再下鱼面、韭菜、海虾、盐，一起翻炒熟即可。', '充满潮汕风味的一道菜，赶快动筷子吧。']

---

记录 88:

title: 潮音潮人：潮汕杂鱼煲

image: 408126.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 杂鱼 五花肉 芹菜 姜 普宁豆酱 胡椒粉 鸡精

taste: 其他

step: ['把杂鱼清洗干净备用，姜切丝、五花肉切片、芹菜切段。', '在锅中倒入适量油、生姜丝、五花肉、杂鱼、普宁豆酱、油、鸡精、胡椒粉、水，煲十分钟，最后撒上芹菜即可。', '充满潮汕风味的一道菜，味美鲜香。']

---

记录 89:

title: 潮音潮人：鲜美墨鱼丝瓜汤

image: 408124.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 墨鱼 丝瓜 香菜 葱 胡椒粉 冬菜 鸡精 盐 鱼露

taste: 其他

step: ['把丝瓜去皮再切块放至碗中，墨鱼也切块备用，香菜，葱切粒。', '在锅中加适量水煮沸，倒入丝瓜，加适量盐、鸡精、冬菜、鱼露、油、墨鱼、胡椒粉，搅拌均匀熬煮熟，最后撒上香菜和葱即可。', '味道鲜甜爽口的墨鱼丝瓜汤就做好啦。']

---

记录 90:

title: 潮音潮人：盐水韭菜炸豆腐

image: 408123.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 豆腐 韭菜 盐

taste: 其他

step: ['把韭菜放至沸水中白灼，再捞起沥干切碎放至碗中，加适量盐，倒入热水，搅拌均匀。', '接着把豆腐切块，再在锅中倒入适量油热油锅，加适量盐，下豆腐块油炸至两面金黄即可乘起。', '没试过这种做法的赶紧动手做起来吧，做法简单口感酥脆哦。']

---

记录 91:

title: 潮音潮人：潮汕川椒鸡

image: 408121.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鸡肉 葱 小青菜 盐 川椒粉 粟粉 麻油 黄酒 糖 胡椒粉 蛋清 老抽

taste: 其他

step: ['把葱切粒，鸡肉切块放至碗中，倒入适量蛋清、黄酒、麻油、粟粉、胡椒粉、糖、盐，搅拌均匀，腌制20分钟。', '在另一个碗中倒入适量老抽、粟粉、糖、清水，搅拌均匀备用。', '接着在锅中加适量油爆香葱末，再倒入鸡肉翻炒，加适量川椒粉、芡汁，炒熟收汁即可，最后把小青菜白灼然后放在鸡肉上即可。', '光听名字就有满满食欲的一道菜，赶快动手吧。']

---

记录 92:

title: 返沙芋头

image: 407182.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 葱花 砂糖 水 花生油

taste: 甜味

step: ['芋头洗一下刨去皮。', '去皮后将芋头切条。', '热锅下花生油大火炸芋头至金黄后捞出，炸好的芋头外皮比较硬。', '炸芋头的油倒出后加入小半碗水煮开，下糖后用锅铲一边搅拌一边煮糖浆。', '糖浆煮至出现大泡且粘稠后下入葱花。', '已经煮到粘稠的糖浆是返沙芋头的关键，煮好糖浆后关火。', '快速倒入炸好的芋头不停的翻炒。', '在返沙的过程会越来越吃力，炒至糖浆干为止，出现糖砂就可以了。', '成品。']

---

记录 93:

title: 潮音潮人：潮汕七样菜

image: 405576.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 菠菜 春菜 上海青 大白菜 包菜 芥兰 韭菜 蒜 盐

taste: 其他

step: ['把韭菜、上海青、包菜、芥兰、大白菜、春菜、菠菜分别切段，放至盘中备用，蒜头切粒待用。', '在锅中加适量油热油锅，先下蒜头爆香，再分别下切好的蔬菜，加适量盐，翻炒熟即可。', '这是一道吉祥菜，除了可以在节日图个吉利，还能起到调理肠胃作用。']

---

记录 94:

title: 潮音潮人：潮汕反沙红薯

image: 405575.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 红薯 白糖

taste: 其他

step: ['把红薯去皮再切块，接着在锅中加适量油热油锅，下红薯块炸至两面金黄，再捞起放至盘中备用。', '在锅中倒入适量清水煮沸，下白糖熬煮，再把炸好的红薯块倒入一起搅拌至白糖形成了白色的糖衣即可。', '做法超简单，吃起来味道却不一般的反沙红薯就做好啦。']

---

记录 95:

title: 潮音潮人：潮汕秋瓜烙

image: 405574.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 秋瓜 鸡蛋 花生 番薯粉 盐焗鸡粉

taste: 其他

step: ['把花生倒入锅中爆炒一会，再去皮备用，把秋瓜也去皮刨成丝装至碗中待用。', '在装着秋瓜丝的碗中倒入适量薯粉、盐焗鸡粉、花生，打入2个鸡蛋，搅拌均匀，接着在锅中加适量油，再一勺勺舀进锅中煎至两面金黄即可。', '金黄金黄的秋瓜烙就做好啦。']

---

记录 96:

title: 潮音潮人：潮汕菜脯鸡

image: 405573.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 土鸡 冬菇 潮汕菜脯 葱 生抽 胡椒粉 鸡粉 芝麻油

taste: 其他

step: ['把鸡肉、菜脯、冬菇切块，葱切粒，放至盘中备用。', '将鸡肉和菜脯放进锅中，加适量清水，盖上锅盖，煮30分钟后再开锅盖放入香菇，加适量鸡粉、胡椒粉、芝麻油、生抽、葱粒，煮熟收汁即可。', '美味爽口的下饭菜就做好了。']

---

记录 97:

title: 潮音潮人：潮汕粽子

image: 405571.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米 腊肉 冬菇 咸蛋黄 莲子 干贝 酱油 盐

taste: 其他

step: ['把糯米倒入清水中，加适量酱油和盐，浸泡六到八个小时，再把干贝也放入碗中，加清水浸泡，把腊肉和香菇切片放至盘中备用。', '接着拿起两张竹叶重叠一起，卷成漏斗状，往里面加入准备好的所有配料，再包裹起来，用绳子捆住，最后放入锅中蒸熟即可。', '端午节吃粽子咯。']

---

记录 98:

title: 潮音潮人：潮汕粉丝汤

image: 405569.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粉丝 瘦肉 鱼丸 香菇丸 蒜头油 虾仁 生菜 香菜 胡椒粉 麻油 盐

taste: 其他

step: ['把粉丝剪短清洗，再把瘦肉切片，香菜切末，生菜切段，放至盘中备用。', '在锅中加适量水煮沸，下粉丝煮熟再捞起至碗中，再下鱼丸、香菇丸、虾仁、瘦肉，同样煮熟捞起放进粉丝里。', '接着在汤里加适量麻油，盐，将生菜焯水再放在粉丝上，最后给粉丝淋上汤汁，撒上适量胡椒粉和香菜末即可。', '一碗新鲜清淡的粉丝汤就做好啦。']

---

记录 99:

title: 牛筋丸生菜汤

image: 404568.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 牛筋丸 生菜 蒜蓉 猪油 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['砂锅加水煲开下入牛筋丸（牛丸是特地从汕头买回来的）。', '下入牛筋丸后煮开中火煮15至20分钟左右。', '加入少许猪油。', '牛丸煮到时间差不多了后加入盐，鸡精调味。', '炸过猪油的锅，非常的油，用来烫青菜非常的好，加少许水煮开。', '将生菜入锅烫一下即可，时间勿需烫的太久，。', '烫好的生菜捞出盛入碗中，淋上少许猪油。', '把砂锅已经煮好的牛筋丸盛入碗中，洒上蒜蓉酥，最后把煮牛筋丸的汤淋上。', '成品。']

---

记录 100:

title: 潮音潮人：潮汕椒丝南乳蒸滑鸡

image: 403185.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 光鸡 云耳 红椒 葱 姜 生抽 南乳 生粉 盐 麻油 糖

taste: 其他

step: ['把光鸡切块放至碗中，加适量白糖、盐、生粉、生抽，搅拌均匀，再把葱切粒，红椒、姜块切丝备用。', '在腌制好的鸡肉里倒入适量南乳，放入云耳，撒上红椒丝和姜丝，搅拌均匀放入锅中蒸熟，最后撒上葱花就可以出锅啦。', '蒸出来的鸡肉鲜嫩细腻，那油亮的鸡汤汁，用来拌饭，滴滴都是精华。']

---

记录 101:

title: 潮音潮人：鲜煮马鲛鱼

image: 403184.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 马鲛鱼 蒜头 香菜 红辣椒 盐

taste: 其他

step: ['把香菜，红辣椒切段，蒜头切片，放至盘中备用，马鲛鱼切块，再放适量盐腌制。', '在锅中加适量油热油锅，先下辣椒段和蒜片爆香，倒入适量清水，再下马鲛鱼，盖上锅盖焖煮熟，最后撒上香菜即可出锅。', '简简单单就能做出一道美味菜式，快点动手吧。']

---

记录 102:

title: 潮音潮人：潮汕春卷

image: 403183.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪肉 春卷皮 冬菇 胡萝卜 水淀粉 生抽 盐 胡椒粉

taste: 其他

step: ['把胡萝卜去皮，再切成粒备用，香菇也同样切成粒，猪肉切块剁碎放置碗中待用。', '在碗中倒入切好的胡萝卜、香菇、猪肉，加适量生抽、盐、胡椒粉，搅拌均匀，再在每张春卷皮里放入适量馅料，两边对折卷起，用水淀粉封住。', '在锅中加适量油热油锅，把卷好的春卷放入油锅中炸至两面微黄即可捞起沥干油分。', '美味要分享，好吃不可挡，快点学起来。']

---

记录 103:

title: 潮音潮人：潮汕干贝大虾粥

image: 403182.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 大虾 大米 芹菜 香菜 葱 盐 糖

taste: 其他

step: ['把大米洗净，再倒入清水中泡发30分钟，同样把干贝也洗净加水泡发。', '接着把大虾也洗净再去刺，将葱、芹菜，香菜切粒装至碗中备用。', '在砂锅中加适量水，倒入泡发好的大米盖上锅盖煮熟，再下大虾、干贝、盐、白糖，煮熟，最后撒上葱、芹菜、香菜搅拌均匀即可出锅。', '满满一碗潮汕味的干贝大虾粥就煮好啦。']

---

记录 104:

title: 反沙芋头-来自泥土的小幸福

image: 402261.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 冰糖 水 油

taste: 甜香

step: ['芋头洗干净，切小块，切自己喜欢的大小，我箍牙，所以切很小块。😜', '切块，洗干净芋头粉，晾干或是用厨房吸水纸去掉表面水份。(下一步要用油炸，所以为了安全，一定要去掉芋头表面的水。)', '锅内加油，烧热，油温的话可以用一块试试，放进去立刻冒泡的油就合适了。', '炸好的芋头，有点点边边焦黄的感觉。', '不粘锅，国内加水，冰糖，一起煮到冰糖融化。', '融化了的冰糖，稍微煮久一点，大概1-2分钟。', '煮到浓稠的糖汁，放炸好的芋头，拌煮。', '小火慢煮，糖汁慢慢裹到芋头上面，待到糖汁煮干，完全看不到汁，就可以起锅了。', '锵锵锵😊每一道食物的呈现都是一个变的幸福的过程，我很辛福，希望你们也是。😊']

---

记录 105:

title: 潮音潮人：潮汕粿肉炒毛豆

image: 400130.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 潮汕粿肉 毛豆仁 白砂糖 粟米粉 鸡粉 蚝油

taste: 其他

step: ['在碗里倒入适量的蚝油、鸡粉、粟米粉、白砂糖，加适量清水，搅拌均匀备用。', '再把粿肉切片放至盘中备用，接着在锅中加适量水煮沸，白灼毛豆仁，再捞起至碗中待用。', '在锅中加适量油热油锅，下粿肉煎至两面金黄乘起备用，再下毛豆仁，倒入调好的芡汁翻炒至熟透，最后下粿肉一起翻炒均匀即可。', '这道潮汕粿肉炒毛豆，绿意盎然，入口有着淡淡的毛豆清香，让人回味无穷。']

---

记录 106:

title: 潮音潮人：潮汕盐焗虾

image: 400125.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 基围虾 花椒 粗盐

taste: 其他

step: ['把基围虾的虾须剪掉，备用，接着在砂锅底部倒入粗盐，盖上锅盖烧10分钟，听到声响即可。', '打开锅盖，倒入适量花椒，放入鲜虾，焖3分钟即可。', '香喷喷的盐焗虾出锅啦，好吃看得见，赶快动手吧。']

---

记录 107:

title: 潮音潮人：潮汕冬菜草鱼粥

image: 400122.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 冬菜 草鱼肉 米饭 姜 香菜 蒜头 胡椒粉 鱼露

taste: 其他

step: ['把草鱼肉切片放至盘中，加入适量胡椒粉，鱼露，腌制15分钟。', '把姜块、蒜头拍碎，切粒，香菜切段，放至盘中待用，接着再热油锅爆香蒜末。', '把姜末倒进砂锅中，加适量清水煮沸后再下米饭、草鱼、冬菜，搅拌均匀，盖上锅盖熬煮。', '最后再打开锅盖，加入爆香好的蒜末和切好的香菜即可乘起出锅啦。']

---

记录 108:

title: 潮音潮人：普宁豆酱煮带鱼

image: 400120.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 带鱼 普宁豆酱 油

taste: 其他

step: ['把带鱼切段放置盘中备用，接着在豆酱里倒入适量清水搅拌均匀待用。', '在锅中加适量油热油锅，下带鱼煎至两面金黄，再倒进搅拌好的豆酱汁，盖上锅盖焖一会，大火煮至收汁即可。', '营养的家常菜，赶紧做起来。']

---

记录 109:

title: 潮汕小吃”猪脚圈”

image: 399492.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粳米粉 木薯粉 芋头 红豆 生葱珠 五香粉 盐

taste: 葱香

step: ['将粳米粉和木薯粉按3比7的比例搅拌均匀，加水调成粉浆待用。猪脚圈的馅料是芋切成丁(生的芋丁也可以，但蒸熟的芋丁更香)、煮熟的红豆、生葱珠、五香粉、精盐，搅拌均匀。', '把铁柄盏放入六成热的油锅中略炸，使铁盏具有较高温度，取出倒入粉浆，再把粉浆倒出，铁盏中受热的粉浆便成一小碗形，加入制好的馅料，再淋盖上粉浆，放入油锅中浸炸至金黄色，倒出即成。', '炸至金黄出锅。', '成品图。']

---

记录 110:

title: 潮音潮人：潮州咸菜炒鸭胗

image: 398674.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鸭胗 潮州咸菜 姜 蒜 料酒 盐 胡椒粉 鸡精 淀粉

taste: 其他

step: ['把咸菜、姜块、蒜头分别切片，放至盘中备用。', '接着把鸭胗也同样切片再切刀花放至碗中，加入适量胡椒粉、盐、淀粉、鸡精、油，搅拌均匀放置一旁腌制。', '在锅中加适量油热油锅，先下咸菜翻炒一会再乘起待用。', '咸菜乘起备用后，再爆香蒜片和姜片，接着下腌制好的鸭胗，翻炒，最后倒进炒好的咸菜，加适量料酒，炒熟即可出锅。', '又一道美味的下饭菜做好了，乘碗米饭赶紧吃起来。']

---

记录 111:

title: 潮音潮人：普宁豆酱炒小白菜

image: 398673.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 小白菜 普宁豆酱 蒜头 鸡精

taste: 其他

step: ['把小白菜洗净切段备用，再把蒜头剥皮切片。', '在锅中加适量油热油锅，先下蒜头爆香，接着再倒进普宁豆酱，加适量鸡精，最后放进小白菜，翻炒熟即可。', '多吃青菜身体好。']

---

记录 112:

title: 潮音潮人：潮汕芋泥白果

image: 398671.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 白果 白糖 牛奶

taste: 其他

step: ['把芋头削皮洗净再切块放至盘中，接着放入锅中，加盖开大火隔水清蒸20分钟。', '等芋头蒸熟即可出锅后放至盆中，趁热捣碎，再倒进适量牛奶一起捣成泥状。', '在锅中加适量油，倒进白果，加适量白糖煮沸，拌炒，再乘起至碗中备用，接着再下芋泥翻炒，最后把白果也倒入与芋泥一同拌炒均匀。', '除了口感一绝，芋泥白果更是将潮汕人的食疗诠释地淋漓尽致。']

---

记录 113:

title: 潮音潮人：潮汕姜饭

image: 398669.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 米饭 姜 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['把姜洗净，切粒，放至碗中备用。', '接着在锅中加适量油热油锅，先下姜末爆香，加适量盐和鸡精，再下米饭翻炒均匀即可出锅。', '意味着好兆头的炒饭就好啦。']

---

记录 114:

title: 潮音潮人：冬菜煮那哥鱼

image: 398668.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 那哥鱼 冬菜 盐

taste: 其他

step: ['把那哥鱼切段，再加适量盐腌制备用。', '接着在锅中加适量油热油锅，先下冬菜爆香，再倒进那哥鱼，加适量水，煮熟收汁即可出锅。', '鱼肉如云片糕似，用筷子轻挑可一片一片挑出，且不带刺，吃鱼使人聪明哦。']

---

记录 115:

title: 潮音潮人：炒麻叶

image: 398666.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 麻叶 豆豉 蒜头 盐 鸡精

taste: 其他

step: ['把麻叶洗干净拧干水分备用，再把蒜头，豆豉切碎待用。', '接着在锅中加适量油热油锅，先下豆豉和蒜末爆香，再倒进麻叶翻炒，加适量盐和鸡精炒熟即可出锅。', '没试过这道菜的赶紧尝试一下吧，做法简单又味道鲜美。']

---

记录 116:

title: 潮音潮人：潮汕粿汁

image: 398665.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粿汁皮 蒜 卤味 菜脯 香菜

taste: 其他

step: ['把蒜头切碎，菜脯切片，香菜切粒，放至盘中备用。', '在锅中加适量油热油锅，下蒜末爆香，再在锅中加适量水煮沸，下粿汁皮煮熟捞起至碗中。', '接着撒上蒜头油，菜脯粒和香菜，淋上卤汁，放上皮蛋即可。', '一碗特色的潮汕早餐就做好啦，新的一天从吃到美味的早餐开始。']

---

记录 117:

title: 潮音潮人：芥兰头炒鲜鱿

image: 398664.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芥兰头 鲜鱿 蒜头 粟米粉 鸡粉 白糖 蚝油 鱼露

taste: 其他

step: ['把芥兰头和蒜头去皮，切片，放至盘中备用。', '将鲜鱿剪开去掉脏东西，再洗净，切刀花，接着在锅中加适量水煮沸，下芥兰头和鲜鱿焯水再捞起备用。', '在碗中加入适量鱼露、鸡粉、粟米粉、蚝油、砂糖，倒入适量清水，搅拌均匀。', '接着在锅中加适量油，先爆香蒜片，再下芥兰头和鲜鱿翻炒，倒入调好的芡汁翻炒至熟即可出锅。', '色泽清爽，味道鲜美的芥兰头炒鲜鱿就做好啦。']

---

记录 118:

title: 潮音潮人：潮汕鱼饺生菜汤

image: 398403.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 生菜 鱼饺 盐

taste: 其他

step: ['把生菜摘成片，然后在锅中加适量水煮沸，下鱼饺焯水再捞起沥干备用。', '接着再在汤中加适量油和盐，放入生菜和鱼饺煮两分钟即可。', '做法超简单，味道却很美味的日常汤，你值得拥有。']

---

记录 119:

title: 潮音潮人：潮汕咸菜尾饭

image: 398402.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 米饭 五花肉 鸡蛋 姜 潮汕咸菜尾 盐

taste: 其他

step: ['把五花肉去皮切块，姜切末，咸菜尾泡去咸味再切丝，放至碗中备用。', '在锅中加适量油热油锅，先下五花肉爆炒，加适量盐，接着再下咸菜尾、姜末、米饭，拌匀米饭，敲2个鸡蛋下去翻炒均匀即可。', '不想吃白米饭，那就来一碗爽口开胃的咸菜尾饭吧。']

---

记录 120:

title: 潮音潮人：陆丰咸茶

image: 398401.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芝麻 花生 枸杞叶 炒米 茶叶 瘦肉 鱿鱼干 米饭 冬菇 油麦菜 荷兰豆 盐 鸡粉

taste: 其他

step: ['把茶叶，枸杞叶倒进牙钵捣碎，再放入花生一起擂碎，加适量盐和开水，搅拌均匀。', '先把香菇泡水备用，鱿鱼干剪成丝泡水，再把荷兰豆除根蒂切块，香菇切丝，油麦菜切段，瘦肉切成丝待用。', '接着在锅中加入适量油热油锅，分别加适量盐爆炒切好的荷兰豆、油麦菜、瘦肉、鱿鱼丝、香菇。', '然后再下米饭翻炒，倒入炒好的大杂菜，油麦菜，翻炒均匀即可。', '在碗中夹入适量炒好的大杂菜和油麦菜，舀一勺咸茶淋上去，撒上适量炒米和花生就大功告成啦。', '啦啦啦，陆丰咸茶就做好啦。']

---

记录 121:

title: 潮音潮人：潮汕沙茶酱炒鸡丝

image: 398398.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鸡胸肉 芹菜 辣椒 盐 生粉 沙茶酱

taste: 其他

step: ['把鸡胸肉切丝，辣椒，芹菜切段，放至盘中备用。', '在鸡丝中加入适量盐、生粉、油，搅拌均匀，腌制十分钟。', '接着在锅中加入适量油热油锅，再下腌制好的鸡丝，加适量沙茶酱，翻炒均匀，最后放入芹菜段即可出锅。', '色香味俱全的潮汕沙茶酱炒鸡丝就大功告成啦。']

---

记录 122:

title: 潮音潮人：潮汕香脆番薯片

image: 397625.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 番薯 炸粉 盐 五香粉 油

taste: 其他

step: ['把番薯去皮再切成片，放至碗中备用。', '在碗中倒入炸粉，加适量五香粉、盐、油，再倒入适量清水搅拌均匀。', '接着将每一片番薯片都蘸上炸粉浆，在锅中加适量油，热油锅，下番薯片油炸即可，记得翻面。', '噔噔噔，香喷喷的香脆番薯片就做好了，咬一口，再配上一杯功夫茶，赞。']

---

记录 123:

title: 潮音潮人：潮汕咸菜炒猪心

image: 397623.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪心 潮汕咸菜 盐

taste: 其他

step: ['把咸菜切丝，猪心切小块，放至盘中备用。', '在锅中加适量油热油锅，先下咸菜丝翻炒一会，再下猪心。', '接着加入适量盐和清水，翻炒均匀，再盖上锅盖焖煮2分钟后即可出锅。', '5分钟就搞定一盘美味的家常菜，柔韧猪心加爽脆咸菜，配粥一流。']

---

记录 124:

title: 潮音潮人：潮州甘草水果

image: 397622.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 甘草 火龙果 苹果 梨 番石榴 圣女果 糖 盐

taste: 甜味

step: ['在锅中加适量水煮沸，下甘草煮出味，再把甘草捞起，接着加适量盐和白糖搅拌均匀即可出锅放凉。', '然后再把准备好的水果都切块放到置凉好了的甘草水中浸泡即可。', '简单的做法就可以吃到不简单的潮州甘草水果，满足。']

---

记录 125:

title: 潮汕菜头丸

image: 426629.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 白萝卜 面粉 芹菜 五香粉 盐 食用油

taste: 咸香

step: ['白萝卜去皮后再削掉两层，取中间嫩芯搓丝，再改刀为1～2厘米细条状，以便于出水及丸子造型。', '白萝卜丝加适量盐揉搓至出水软化。因为后面要用萝卜汁调和面粉，所以盐量控制为适口为佳。', '出水后的萝卜丝加汤汁的一倍量水，做出的丸子会比较棉软。', '逐勺加入面粉，继续揉搓萝卜丝，调至稠状。', '加入芹菜末、五香粉，拌匀。五香粉味道很重，别放太多，可以用胡椒粉代替，不喜欢也可以不放。', '油锅烧开，转小火，热油下锅，用勺子造型好丸子下锅，油炸至金黄，出锅放油纸上吸油后装盘。', '成品。']

---

记录 126:

title: 炒薯粿

image: 418957.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 薯粉粿条 肉末 豆芽 盐 鸡精 酱油 沙茶酱 葱花

taste: 清淡

step: ['薯粉粿条切好把粘在一起的撕开来。', '豆芽洗净，前腿肉绞成肉末，加入盐，鸡精，葱花，花生油抓匀，沙茶酱备用。', '热锅下油先将肉沫炒至变色。', '放入黄豆芽翻炒两下。', '把薯粿下锅。', '加入盐，鸡精，沙茶酱翻炒均匀。', '成品。', '成品。']

---

记录 127:

title: 反沙香芋

image: 428314.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芋头 油 糖

taste: 甜香

step: ['芋头去皮洗净切成长条。', '热油下锅炸。', '炸2到3分钟捞起来可以用筷子戳一下戳得动就熟了。', '锅中加入糖和水糖煮化起泡倒入炸好的芋头关火翻炒均匀。', '起锅装碟。', '同时做了反沙和拔丝的，拔丝的换成红糖就行了。']

---

记录 128:

title: 潮汕粿条

image: 456311.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粿条 牛筋丸 牛肉 鲜虾 芹菜 娃娃菜 炸蒜头 南姜

taste: 甜味

step: ['锅里放水烧开，烫河粉（大概30s到1min），河粉比较容易烂，捞起放到面碗里。', '准备好要加入的肉类，我用的是牛筋丸（这个最先放）、牛肉（烫到没有血色就捞起）和虾。', '放入自己喜欢的蔬菜。加入盐、鸡精、胡椒粉等。和肉类放进去的顺序没有明确先后规定。', '材料都烫熟之后，捞起放在粿条上面，加入前面煮完菜肉的汤，剩下一点点留在锅里，放入鲜虾烫熟（因为很容易把整锅汤煮得很浓，所以我一般都是放最后）。', '将切好的芹菜粒、特色蒜头酥、南姜洒在粿条上面，搭配沙茶酱是绝配。（我自己吃得有点腻了，所以用了家里炒的辣椒酱）。']

---

记录 129:

title: 酿苦瓜潮汕苦瓜粽

image: 472133.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 苦瓜 猪肉 胡萝卜 香菇 鱿鱼干 虾米 生粉 蒜头 姜 芝麻油 香菜

taste: 蒜香

step: ['8：2的瘦白猪肉，加胡萝卜，香菇，剃补（炸鱼干），虾米，生粉，蚝油，盐，酱油，两小片姜，剁成肉团。', '苦瓜切成3厘米宽的圈圈，把铁勺将里面的芯。', '将剁好的肉团塞满苦瓜圈，一个个叠放在盘子，再放进高压锅，高压锅放水没过称架，大火煮开转10分钟再关火。', '高压锅里煮好的苦瓜水倒出来用碗盛着，炒锅大火烧开，放油，蒜末爆香，再倒入苦瓜水，加一点点生粉勾芡，再加点芝麻油，起锅淋在苦瓜粽上面，再撒点香菜……美味来了。']

---

记录 130:

title: 酸菜咸梅蒸鳗鱼

image: 502632.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 鳗鱼 酸菜 咸梅 盐

taste: 酸咸

step: ['酸菜洗净切细。', '热锅下油将酸菜翻炒一下，少许盐调味炒匀后关火晾凉。', '咸梅用勺子捣碎备用。', '鳗鱼宰杀好后洗净血水。', '将炒好的酸菜摆铺在盘中。', '铺上捣碎的咸梅，勺上三四勺咸梅汁。', '再将鳗鱼盘好摆上盘。', '冷水上锅大火蒸20分钟。', '成品。', '成品。']

---

记录 131:

title: 自制潮汕贡菜——潮汕人独有的家常小菜

image: 496308.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 芥菜 粗盐 南姜 凉白开

taste: 其他

step: ['准备好得需要用的材料。南姜带泥沙比较脏，掰开用刷子把南姜刷干净，晒干备用', '把芥菜一片片掰开清洗干净', '芥菜头的老丝撕掉，冲洗干净备用', '把芥菜切成自己喜欢的大小', '切好之后平铺开来放在通风处晾干水分，晒掉水分，贡菜才好保存，这一步必不可少哦', '把南姜用石盅捣成末状，南姜也可以切小块点再来捣碎', '捣至如图，一定要用捣的，这样南姜的香味才能更有效地发挥', '晒干水分的芥菜倒入盐适当的搓一搓，能更快杀出水分', '芥菜杀出水分，把芥菜挤干多余的水分', '使尽最大的力量把芥菜挤干水分，如图', '接着把南姜末倒入芥菜中混合均匀，再次搓一搓', '最后可以尝试一下味道咸不咸，太淡的话得适量的加少许盐，我这个的咸度比炒菜的咸度再咸一点点就可以，太淡也不好保存哦', '成品图', '成品图', '成品图。']

---

记录 132:

title: 无米粿

image: 491828.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 去皮绿豆 木薯粉 小麦淀粉 香菇 蒜苗 虾皮 盐

taste: 咸鲜

step: ['去皮绿豆洗净清水浸泡2小时', '铺平上锅蒸', '蒸至15～20min', '蒸至熟透撒上一层薄盐', '稍未晾凉后压成泥', '香菇泡发后切丁', '蒜苗洗净切碎', '锅中加底油爆香香菇和蒜苗', '虾皮在微波炉里叮1分钟后晾凉捏碎，加入爆炒后的香菇蒜苗中', '将香菇蒜苗虾皮与绿豆泥混合', '搓成合适大小', '100g木薯粉加入50g水充分搅拌均匀后开文火慢煮（不同牌子的木薯粉吸水性不同，根据实际情况适当调节水用量）', '不停搅拌煮至糊状', '加入剩下的木薯粉', '揉成光滑的面团备用', '案板上撒上小麦淀粉，将木薯粉团分成合适大小的剂子', '取一块粉团压平', '取一颗搓好的绿豆馅放在粉团上', '用虎口充分收紧，馅不外漏', '包好的粿胚底部蘸油上锅蒸', '文火蒸至3min即可', '晶莹剔透，外皮Q弹，内馅香糯的潮汕文化小吃“无米粿”就做好了。', '煎到表面金黄酥脆，蘸上蒜蓉辣椒酱，美味。']

---

记录 133:

title: 潮式鳗鱼炒饭

image: 522866.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 米饭 鳗鱼 玉米粒 胡萝卜 小芹菜 盐

taste: 咸鲜

step: ['玉米剥粒。', '胡萝卜切丁。', '买来的烤鳗鱼，切丁备用。', '潮汕小香芹切小丁备用。', '胡萝卜、玉米先下锅炒到8分熟，倒进米饭，稍微翻炒，散开饭团，放进鳗鱼及香芹再翻炒3分钟即可。']

---

记录 134:

title: 潮汕卤肉香腐砂锅

image: 521552.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪五花 潮汕香腐 红糖 酱油 姜片 蒜头 十三香

taste: 咸香

step: ['倒入红糖和酱油，比例1:2。到红糖溶化，酱油沸滚为止。', '加入提前切好的猪五花，蒜瓣儿。加入十三香（非常重要喔）用筷子使酱料均匀涂抹上。', '倒入香腐。', '直至沸滚后，盖上盖子。', '小火慢炖至熟即可。（一个小时最佳）。', '✨这道菜十分耐吃，下一餐之前可以再拿出来热一下，酱料的浓度会侵入香腐和猪五花，使其更加入味。无论是米饭还是粥，都是非常适合下饭开胃的哟❤️。']

---

记录 135:

title: 潮汕双拼粽子

image: 521305.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 糯米 箬竹叶 咸草绳 鹌鹑蛋 红豆沙 五花肉 香菇 虾米 莲子 腰果 白糖 食用油 五香粉 沙茶粉 老抽 盐

taste: 咸甜

step: ['锅中加水，加入鹌鹑蛋，适量盐（易剥壳），煮熟剥壳备用。', '锅中加入适量清水，5g老抽上色，30g白糖，2g盐煮至汤汁浓稠。', '盛出晾凉，放入冰箱冷藏一夜，使鹌鹑蛋充分入味。', '红豆浸泡一夜，放两倍的水，用高压锅煮至软烂。', '放入榨汁机打磨成红豆泥。', '锅中放150g食用油，放入红豆泥，适量白糖，炒制水分收干。', '炒制成型，放入冰箱冷藏一夜备用。', '干竹叶和咸草浸泡10分钟，用开水煮10分钟、柔韧性更好。', '洗净，浸泡一夜。', '五花肉切片，加入10g白糖、适量五香粉、老抽、盐，搅拌均匀。', '放入冰箱冷藏一夜，腌制入味。', '糯米浸泡4小时，沥干水分备用。', '锅中倒入油，炸香香菇。', '炸至金黄盛出备用。', '炸香虾米🦐。', '锅中底油，倒入900g沥干水分的糯米炒制，调入适量盐、五香粉、沙茶包、老抽，中火炒匀盛出。', '锅中倒油，凉油放入腰果，小火炸至金黄捞出。', '炸腰果的底油，放入100g沥干水分的糯米，加入白糖炒匀即可。', '干莲子泡发后，洗净备用。', '料备好，开包啦。', '取两片粽叶，在1/3处折成漏斗状，底部放入一颗鹌鹑蛋，一勺甜糯米，一勺红豆沙摁紧，加入一片五花肉。', '加入两勺咸糯米，上面摆上香菇、莲子、腰果、虾米，将上面的叶子盖紧，把多余的叶子往下折。', '将折好的四角粽用粽绳扎紧，粽子就包好了。', '将包好的粽子放入锅中，加水没过粽子，煮一个小时。', '粽子出锅啦。', '色香味俱全。']

---

记录 136:

title: 潮汕果肉

image: 518334.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 猪油渣 瘦肉丝 马蹄 鸡蛋 葱头 面粉 五香粉 盐 腐膜

taste: 咸香

step: ['将猪油渣剁碎，越碎越好，像肉未一样。', '马蹄洗净，切碎，但也不能太碎，口感比较好。', '蒜苗取靠近根头那段，叶子不要，洗净切碎。', '瘦肉洗净切成肉丝。', '把洗净切好的猪油渣，瘦肉丝，马蹄，蒜苗头混合一起，加入面粉，鸡蛋，盐，五香粉，搅拌均匀。', '取一张豆腐膜披在刀板上，放入搅拌好的馅料，卷起来，用刀横着划开取出，放在盘子里。', '用刀剁成一小段，大小随意。', '锅里倒入花生油或玉米油，烧至5.6成热，放入剁好的果肉，小火炸至金黄色，捞起沥干油，摆盘既可。']

---

记录 137:

title: 潮汕反沙芋头番薯

image: 517359.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 番薯 芋头 白糖 葱花 水 油

taste: 甜香

step: ['准备半个芋头、两个红薯，削皮洗干净。', '芋头和红薯切小块条。', '葱花和橘子皮洗净后切碎，葱花选叶子绿色的部分更好。', '热锅倒油。', '红薯和芋头分开炸，中火，期间不断翻搅，让其受热均匀，炸熟后捞起沥干油。', '用同样方法中火炸芋条。', '炸好的红薯条和芋头条。', '倒出锅内余油，倒入白糖和清水煮沸，改小火慢熬糖浆并不断翻炒，直至糖浆的泡沫由大变小，呈浓稠状且色泽稍变。', '糖浆加入橘子皮和葱花继续翻炒一会。', '把炸好的芋头条和红薯条下锅，翻炒裹上糖浆后立即熄火，把锅拿开冷却或者用风扇对锅内吹风。', '继续翻炒至芋头条外缘起白霜，便可盛入盘中。', '盛盘趁热吃，口感香脆。']

---

记录 138:

title: 砂锅鲜虾粥

image: 129822.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 对虾 大米 猪肉 姜 芹菜 冬菜 鱼露

taste: 咸鲜

step: ['对虾数只，如果您选用比较小的可以多一些，我买的比较大。几只就满满一锅了', '我把大米先用温水在电饭锅里煮熟', '冬菜，可以根据个人喜好加入', '生姜切几片就好，我切了4片', '生姜切几片就好，我切了4片', '猪肉解冻备用', '猪肉切成小细丁再剁成肉末就简单省时间多了', '我的大虾不要去壳，直接在虾的背上划上一刀把虾线也就是虾肠挑出来，就像这样', '虾都弄好之后就放着备用', '芹菜切细丁留着最后用', '取一个砂锅加入三分之二的水，也就是锅的三分之二，可以再多一些', '这时候水开了米饭也熟了，取出来就可以用了', '把米饭加入滚水中', '煮上一小会，就像这样，就可以加入些许的冬菜', '可以加入大虾了', '把姜片放入砂锅中再下肉末，再进行搅拌', '虾变色了，就可以加入芹菜末了', '继续搅拌一分钟就可以食用了。虾的味道非常鲜甜，这里是不要再加入味精的。而且我连虾壳一起煮是为了保留其中的钙质。', '晚饭就这个了，味道极其鲜美。我都多吃了两碗，哈哈']

---

记录 139:

title: 南瓜粿条

image: 127804.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 南瓜 粿条 蒜头 香菇 葱 酱油 盐

taste: 蒜香

step: ['准备好材料,南瓜削丝,香菇也切丝,蒜头剁碎,葱切小段', '锅下两大勺油七分热时,下蒜蓉和香菇炸香', '炸至蒜蓉微黄再下葱稍炸一下,一下就好别炸老了', '下南瓜丝炒,炒至五六分熟就好,免得糊掉', '先下盐', '下粿条,一般潮汕粿条都是当天做的,很软,但为了口感更好,要油和烫嘴才好吃,我下了一碗半的水,中火烧,要翻,其实糊掉的味道很香', '再加酱油,老公总是说炒粿条一定要下酱油,好吃又好看', '水收到差不多的时候就大功告成了', '水收到差不多的时候就大功告成了']

---

记录 140:

title: 海蛎煎

image: 536144.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 海蛎 红蒜叶 地瓜粉 水 鸡蛋 盐巴

taste: 原味

step: ['海蛎洗好沥干备用。', '红蒜叶洗好切碎和海蛎放一起。', '在加入地瓜粉跟水还有盐巴搅拌均匀即可。', '锅内放油，热锅，放入海蛎糊煎。', '煎至两面金黄将鸡蛋打散放进去。', '再次煎至金黄即可出锅，加入适当番茄酱很好吃哦，配方中没有加入鸡精，因为有放番茄酱所以没加鸡精。']

---

记录 141:

title: 红粿

image: 528284.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 糯米粉 红曲粉 开水 玉米油 糯米 干香菇 虾米 虾皮 瘦肉 瑶柱 花生 芹菜叶 盐 鸡精 生抽 老抽 蚝油 白砂糖 糯米粉 澄粉 红曲粉 开水 玉米油

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一晚泡好。', '干香菇提前一晚泡好。', '第二天虾米跟瑶柱泡发。', '泡好的糯米，大火30分钟，蒸熟。', '猪肉切小丁，用生抽，料酒，生粉腌制。泡发的香菇切丁，虾米切碎，瑶柱捏碎。', '锅烧热，加入猪肉炒一下。', '放入香菇，虾米，瑶柱，翻炒。', '加入盐，生抽，老抽，鸡精，蚝油，白砂糖等调料，翻炒。', '加入香菇水。', '等水稍微煮干。', '水收的差不多干的时候，关火，倒入糯米，搅拌均匀。', '切碎芹菜叶。', '加虾皮，芹菜叶，炒熟去皮的花生米，搅拌均匀。', '做好的糯米馅待用。', '粉类称重。', '粉类搅拌均匀。', '一边倒入开水，一边搅拌。', '和成面团。', '加玉米油和，揉好的面团盖保鲜膜，待用。两种面团都是用同样的方法和面，糯米面团的制作方法我就不再重复了。', '取50g的粘米粉面团。', '捏成碗状，包入两勺馅料。', '收口，搓成圆形。', '用月饼模压成饼状。', '放入蒸笼中，大火蒸20分钟。', '糯米粉面团取50g，包入馅料。为了区分，做个跟粘米粉不一样的造型，可以做圆形。我今天弄了个小兔子。做小兔子，需要搓圆后，顶部搓出一个细条。', '简单，剪开细条。', '把面团侧放在案板上。', '长条向后折，贴在面团上做成耳朵，右手拇指跟食指捏一下左右两边。', '下面用手撑一下，做出兔子下巴。', '两边贴上眼睛。眼睛是取了一小撮面团，加入多些红曲粉，调成深色的面团来做眼睛。', '放蒸笼中，大火，蒸10分钟就好，太久了会塌。', '兔子的耳朵一定要贴好，如果蒸的时候，塌了，可以趁热的时候粘上去。', '出锅后刷一层薄油。']

---

记录 142:

title: 潮汕夏天常见的吊瓜炒虾仁

image: 602817.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 吊瓜 虾仁 冬菜 食用油 葱段

taste: 咸鲜

step: ['准备一个吊瓜去里面的籽切块，虾去壳留虾头和虾肉开背（不喜欢的可以不放虾头，因为我觉得虾头去炒了有那个香味）葱切段和一些取一些冬菜备用。（冬菜是一种咸菜，在我们潮汕很常见基本都知道，如果没有冬菜放蒜头也是可以的）。', '把刚刚处理好的虾头和虾仁放下去炒香后捞出备用。', '倒入切好的吊瓜炒至五分熟。', '加入虾头虾仁和冬菜加入适当的开水焖1-2分钟（冬菜本身是咸的，所以不用放盐）。', '开盖加入葱叶段翻炒熟即可。', '一道夏天脆口的吊瓜炒虾仁就可以上桌啦～', '好啦，今天我的美食做法就分享就到这里啦！我是一枚来自潮汕97年的浪险妹Emily，喜欢做饭，拍照分享和交朋友。这是我个人的做菜经验，如果各位有更好的方法和建议可以在以下留言区哦，欢迎大家一起来交流做菜的方法。。']

---

记录 143:

title: 简单的潮汕番薯粥

image: 602052.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 大米 番薯

taste: 甜味

step: ['准备大米，番薯切块备用。（煮粥可以选用珍珠米比较好一点，煮出来的粥爆满好吃，有些人吃不惯也可以用正常的煮饭那种米，番薯也可以弄成丝，但是我比较喜欢弄大块的吃起来比较有口感，哈哈哈！）', '大米和切好的番薯放入高压锅里面煮（电饭煲砂锅粥也可以）。', '到高压锅起气2分钟左右关掉，然后等到没气了打开就可以啦～一份简单清甜的番薯粥就出来进到我们的胃啦～']

---

记录 144:

title: 大肠面线

image: 596821.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 面线 熟大肠 香菜 姜丝 油 酱油 米酒 乌醋

taste: 咸香

step: ['准备:黄面线两包，四人份。', '熟大肠(买回来的大肠放面粉，盐抓洗干净，然后加白醋焯水，最后就先起锅放姜片，花椒，八角，香叶煮熟透约45分钟)。', '将大肠改刀切好备用。', '切点姜，蒜。', '热锅放油，下姜蒜炒香。', '放入大肠炒一下下，煸炒出油脂。', '加少许米酒大火翻炒一下下去异味，调少许酱油，老抽。', '大火翻炒均匀让大肠上色入味。', '添加适量的开水烧开。', '汤烧开后继续煮三分钟左右。', '将面线放入。', '这个时候准备:香菜，乌醋，生粉水。', '面线大约要煮三四分钟，用筷子均匀翻动。', '出锅前加入乌醋，搅拌均匀即可。', '盛上碗，放上香菜点缀一下，美味的一碗大肠面线就完成了。', '成品图。']

---

记录 145:

title: 潮汕毒药

image: 636829.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 梭子母蟹 洋葱 小米辣 香菜 大蒜 芥末 白酒 香麻油 白糖 日本酱油

taste: 原味

step: ['活的梭子蟹买回来清洗干净。', '吸干水，放好。', '倒入半瓶高度白酒浸泡20分钟，杀菌，注意：不要酱香型白酒。', '再次用过滤水，或凉白开，冲掉白酒。', '然后拨开壳，边缘用剪刀修至看见膏，脚用刀拍打一下，放入容器。', '放入配料。', '调碗酱汁：（白糖一大匙，盐一小匙，味精少许加入白开水搅拌至溶于水）芥末少许，日本酱油半小瓶，加些矿泉水没过食材，最后淋上芝麻油。', '搅拌一下像这样。', '封上保鲜膜，冰箱冷藏3小时。', '那个鲜甜味道让你…']

---

记录 146:

title: 潮汕土豆粿

image: 656787.jpg

categories: 潮汕菜

ingredients: 土豆 番薯粉 香菇 干贝 虾米 蒜苗 肉沫 五香粉 盐 花生油

taste: 原味

step: ['土豆洗净去皮切片。', '泡发好的香菇切小块。', '泡发过的干虾米切小块。', '干贝泡好后用刀背压散开。', '蒜苗洗净切碎。', '前腿肉绞碎成肉沫备用。', '土豆下锅蒸熟。', '锅中热油放入肉沫。', '将肉沫炒干水份。', '放入老抽，生抽，蚝油。', '翻炒均匀上色入味。', '放入香菇，虾米和干贝。', '翻炒均匀炒出香味。', '最后放入蒜苗炒匀即可。', '蒸好的土豆捣成泥。', '放入番薯粉，将番薯粉和土豆泥混合揉匀。', '放入炒过的馅料。', '加入五香粉和盐调味。', '揉抓均匀。', '模具均匀抹上干粉。', '面团搓圆后裹上干粉。', '放入模具按压整形。', '印出模型后轻拍即可取出。', '土豆粿一个个摆放上蒸屉，冷水上锅大火蒸12-15分钟左右。', '蒸好后把土豆粿晾凉。', '锅中热油放入土豆粿。', '中小火煎至两面金黄即可。', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 147:

title: 鲍汁青菜炒香菇

image: 161639.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜香菇 上海青 鲍汁 盐 蒜蓉

taste: 清淡

step: ['将青菜香菇洗净，香菇十字切开再切一刀成花样。', '上锅加入少量油加热，爆香蒜蓉，再加入1勺鲍汁略拌炒。', '加入青菜和少量盐炒熟关火。', '将青菜装盘。接下来炒香菇。', '将锅洗净入油，加入少量油烧热，倒入1勺鲍汁略炒。', '将香菇加入炒熟，即可关火。', '将炒熟的香菇装入青菜中完成。']

---

记录 148:

title: 懒人版糖醋排骨

image: 159431.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 姜片 料酒 酱油 醋 白糖 冰糖

taste: 酸甜

step: ['排骨洗净后，用清水浸泡片刻，然后倒掉血水，再用水冲洗干净，沥干水分；', '热锅里倒入适量油烧热，将2片姜片放入锅里爆香，随后将排骨放进锅里翻炒；', '排骨炒至变色后，放入1小勺料酒；', '再放入2勺酱油；', '放入3勺醋；', '放入2勺白糖，2勺冰糖；可以全部用冰糖或者白糖。冰糖可以让排骨成色更好。', '锅里注入淹过排骨的开水，盖上盖子，用中小火煮20分钟；']

---

记录 149:

title: 百合炒肉

image: 154478.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 兰州百合 猪肉 盐 生抽 鸡粉 白胡椒粉

taste: 甜味

step: ['准备材料。百合洗净后掰开，猪肉切片。', '起油锅，烧热后放入肉片', '煸炒至肉片卷边，变透明，微微焦黄色。', '倒入百合，大火翻炒1分钟，调味即可。', '装盘。']

---

记录 150:

title: 鲜美嫩滑——蟹粉豆腐

image: 152220.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 大闸蟹 嫩豆腐 葱姜蒜 水淀粉 盐 醋 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先将几只大闸蟹锅中蒸熟', '将蟹肉和蟹膏用工具拆出蟹粉', '嫩豆腐切小块备用', '起油锅，姜蒜爆香后倒入蟹粉炒香', '加小碗水、调入适量的盐、料酒、一点醋', '加入豆腐盖上锅盖，中火再煮三分钟左右', '倒入调好的水淀粉勾芡', '装盘，上面撒点香葱即可。']

---

记录 151:

title: 【琥珀山药蓝莓球】--补气益肺美容两不误

image: 151996.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 山药 吉士粉 玉米淀粉 牛奶 调和油 白糖 蓝莓果酱

taste: 果味

step: ['材料：山药180克吉士粉1汤勺玉米淀粉1汤勺半牛奶适量调和油一碗（实际消耗不多）白糖4汤勺蓝莓果酱2汤勺', '2.山药洗好上锅蒸熟即可出锅、', '3.把山药用水果刀刮成泥', '4.倒入1汤勺吉士粉和1汤勺多（留一点玉米淀粉）的玉米淀粉搅拌均匀', '5.倒入适量的牛奶和均匀', '6.把山药泥捏成碗状', '7放入蓝莓果酱', '.8包好搓圆', '9.坐锅上火倒入一大碗的调和油，待油温到了45度左右放入山药球进去炸熟', '10.炸熟了出锅沥干油备用', '11.把刚才留下的玉米淀粉加入2汤勺的水倒入锅内', '12.倒入4汤勺白砂糖道锅里', '13.待糖水粘稠了倒入山药球均匀的滚上一圈，就可以出锅了']

---

记录 152:

title: 菌蔬蒸狮子头

image: 151183.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 前腿肉 杏鲍菇 香菇 茭白 莲藕 鸡蛋 盐 五香粉 胡椒粉 姜 生抽 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['备好原料，肉剁成馅，香菇提前用水泡发，泡香菇的水要留着。茭白和杏鲍菇洗净', '肉馅中加入五香粉、盐、胡椒粉、姜末，黄酒和生抽，顺一个方向搅拌，直到肉馅上劲儿', '莲藕切碎末放入，加入一个鸡蛋，如果是新手可以放适量的淀粉，其实不放也是没有问题的，因为莲藕本身就含有淀粉，我一般是不放的。', '继续顺一个方向搅拌均匀', '茭白、杏鲍菇切片，香菇打花刀', '香菇和茭白片铺在砂锅底部，因天冷了，我用了砂锅，保温性好，随便用家里的什么容器都可以的。', '把搅拌好的肉馅团成肉丸，放在上面，香菇摆一边，在边上放入些香葱、姜丝，胡椒粉和盐', '泡发香菇的水过滤，顺着边上，对着调味料倒入到砂锅中。一定不要对着丸子倒，因为生丸子还没有韧性，会被冲散的。', '大火上笼蒸20分钟，', '蒸好的狮子头，淋上几滴香油，放入香菜碎即可']

---

记录 153:

title: 香菇青菜

image: 149631.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 香菇 青菜 盐 蚝油 淀粉 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['备香菇青菜。', '葱蒜切碎。', '青菜洗净、掰开，香菇洗净，斜刀片成块。', '香菇入开水焯过。', '香菇断生捞出，青菜焯水捞出。', '坐锅倒油，油热后炝葱蒜，放入青菜煸炒。', '加盐。', '加水淀粉。', '翻炒均匀至成熟，出锅，装盘。', '净锅置旺火倒油，放入葱蒜，炒香。', '倒入蚝油、香菇，煸炒。', '香菇炒至入味、成熟，出锅装盘。', '炒好的香菇青菜。']

---

记录 154:

title: 净云吞

image: 147896.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 肉头 云吞皮 葱 蒜米 西洋菜 胡椒粉 盐 生抽 油

taste: 原味

step: ['肉头，葱，蒜米都切小，放入绞肉机绞碎', '搅拌好加调料，开始包啦', '其实，挺简单的。不过自己想发就传了', '包好，锅内水煮开，云吞放进去煮到浮上来就可以捞出来了，备用', '家里有浓汤宝可以用用啊，我喜欢最简单的，只是重新煮开了水，下云台，下西洋菜，加点油就OK了', '有时候生病不舒服，偶尔煮这个吃，也挺好的，不油不腻']

---

记录 155:

title: 桂花糯米藕

image: 147808.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 糖桂花 红糖

taste: 甜味

step: ['糯米清洗后用水泡4个小时以上，把米泡涨，否则米不易熟', '莲藕洗净去皮，把一头切开', '泡发的糯米装入藕眼儿中', '装好后盖上切掉的部分做盖子，并用牙签固定。', '放入压力锅中，加水和藕基本持平，同时加入红糖，加压上汽后压15分钟', '好的糯米藕，可以在糖水中继续浸泡半天。', '把藕捞出切片，摆入盘中', '把糖桂花和适量蜂蜜调和均匀。因自己做的糖桂花很稠，如果是买的就不用加蜂蜜了', '淋在藕上，摆盘上桌啦']

---

记录 156:

title: 【大煮干丝】---淮扬名菜私房简单做

image: 144569.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 豆腐皮 北极虾 虾皮 香菜 鸡汤 蒜 姜 盐 香油 鸡汁

taste: 咸鲜

step: ['首先准备原料，豆腐皮，香菜，虾皮，北极虾', '把豆腐皮洗净，叠起来，切成粗细均匀的细条，我切的这样子啦', '切好后抖开，备用，其实不用一定要切的特别细，我觉得粗细均匀就好。我们又不是顶级的大厨，我们只是普通的煮妇，怎么做怎么吃呗', '然后准备好鸡汤，没有鸡汤可以用一个浓汤宝加开水化开，或者用那种盒装的鸡汤也可以', '然后准备好蒜，姜片', '锅中放适量玉米油（用没有味道的油才不会喧宾夺主的夺掉这汤的鲜味），油热放入姜片和蒜片炒出香味', '然后放入北极虾和虾皮，炒出香味，可以适当多炒一会', '然后加入豆腐丝炒匀', '炒匀后就倒入适量鸡汤，煮', '煮到豆腐丝熟了，加适量盐，香油，鸡汁调味，加入香菜搅匀出锅装盘即可', '汤鲜味美，简单营养', '近照']

---

记录 157:

title: 麻将杏仁豆腐

image: 143126.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 杏仁露 纯牛奶 琼脂 白糖 巧克力酱 番茄酱 食用色素 牙签

taste: 甜味

step: ['准备原料，因为这次要做的是麻将版的，所以可以适当增加琼脂的用量，好让其更好的脱模和在上面书画', '把琼脂泡软', '奶锅中倒入杏仁露一罐，半盒牛奶，一点糖，因为杏仁露本来就是甜的，所以糖一定要少加，糖溶化就可以加入泡软的琼脂了', '熬到琼脂溶化就可以啦，如果琼脂不能充分溶化也没有关系，因为待会我们还要过滤的', '熬好后立刻过滤。过筛2次就可以。过筛是为了让杏仁豆腐口感更细嫩', '然后分别倒入模具中，放凉后，套上保鲜袋，放入冰箱冷藏至凝固', '从冰箱拿出来以后，借助牙签脱模', '这是脱好模的杏仁豆腐', '然后把巧克力酱挤出适量放在小碟里，用牙签蘸取，在豆腐上描画即可', '然后再画好红色和绿色就可以啦。是不是很简单呢', '成品图', '成品图', '再来一张', '杏仁豆腐还可以做成各种味道的，这个就是浇的玫瑰酱和蜂蜜柚子茶加适量凉开水混合的汁，酸甜爽口，豆腐细腻滑润']

---

记录 158:

title: 面筋塞肉

image: 141661.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面筋 猪肉馅 上海青 盐 葱 姜末 料酒 淀粉 老抽 油

taste: 咸鲜

step: ['将葱末、姜末、盐、料酒放入猪肉馅中搅拌均匀，顺时针。', '准备好油面筋', '用手指或筷子把面筋挖个小洞，并把其内部压平这样一会塞肉时才方便。', '逐个塞好，用筷子一点点的填入，或者用手，一次要少填一些。以免弄破', '锅中下少量油，烧至四成热时，加入少量清水。', '烧至水七八成热时，将面筋放入锅中，大火烧开后调入老抽，调色及调味后，中小火焖烧，待肉熟透后加入水淀粉勾芡。然后盛出。', '最后将上海青焯水。', '一起盛入盘中，将汁淋在上面即可。']

---

记录 159:

title: 【拌安康鱼干】--海边人家餐桌上的下酒菜

image: 186515.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 安康鱼干 红椒 蒜苔 大蒜 盐 生抽 糖 香醋 香油 鱼露 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['主料：安康鱼干副料：红椒、蒜苔、大蒜调料：盐、生抽、糖、香醋、香油、鱼露、蚝油', '安康鱼干用清水浸泡24小时、泡好的安康鱼干放入锅中蒸制20分钟', '蒜苔和红椒切成段状', '大蒜捣成蒜蓉，将蒜蓉放入一碗中，碗中依次加入盐、生抽、糖、香醋、香油、鱼露、蚝油，混合均匀', '将蒸好的鱼干放凉后撕成鱼块', '将红椒、蒜苔、鱼块与蒜蓉混合搅拌均匀即可']

---

记录 160:

title: 打造夏日无油烟厨房---盐水鸭肝

image: 186250.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭肝 八角 桂皮 生姜 花椒 盐巴 料酒

taste: 原味

step: ['.材料：鸭肝500克八角3颗桂皮1小根花椒适量生姜4片调料：盐巴适量料酒1汤勺', '.把八角桂皮花椒洗净，放入热好的锅内烤香加入水。', '.放入切好的生姜。', '.倒入料酒。', '.倒入盐巴，待汤汁烧开转倒砂锅内。', '.开火烧开汤汁，倒入鸭肝盖上盖子待汤汁再次开的时候就关火焖住4个小时左右就可以切片开吃了。']

---

记录 161:

title: 盐水鸭

image: 183040.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 半边鸭子 香葱 姜 花椒 八角 小茴香 香叶 陈皮 桂皮 精盐

taste: 原味

step: ['用一大锅，放冷水，放鸭，再开中火；', '煮至鸭子的血水渗出，热水清洗；', '再放另一锅水，开大火，放入葱段、姜片；', '放调料放入球形网里，这样调料的残渣就不会到处散了；', '将球网放入水，放入鸭子；', '等水烧开后转成慢火，时不时要给鸭子翻个身；', '煮到鸭子全熟即可，斩件后可供食用。']

---

记录 162:

title: 黄桥烧饼

image: 179518.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面粉 肥肉丁 午餐火腿 猪肉松 香葱 盐 白糖 黑胡椒粉 香油 味精 熟猪油

taste: 咸鲜

step: ['120克面粉用熟猪油和油酥面，揉均匀并揉成团；280克面粉用少许熟猪油，加凉水和水油面，并用水踹面稍软些。揉面时甩面几次，让面团更加劲道细腻。', '油酥面团和水油面团揉好后，用湿布盖好醒面。', '将猪肥肉切丁，午餐火腿切丁，香葱切葱末。', '肥猪油丁、午餐火腿丁、猪肉松加上香葱末。加盐、白糖、味精、黑胡椒粉、香油，调匀即可。', '用醒发好的水油面擀成圆饼，把油酥面像包包子一样包到中间。然后用擀面杖擀成长方形。', '从一边卷起来成长面卷，再用手按扁，然后切成8等分。', '切开的横断面水油皮和油酥层次分明。', '把面剂子擀成中厚四周薄的饼子，包馅儿。再压扁。', '在压扁的面饼上刷上蛋液，并沾上白芝麻。', '电饼铛加少许油，把沾上芝麻的面饼放入已经预热好的电饼铛里（电饼铛只加热下面）。注意一定要把沾芝麻的面朝上。', '电饼铛加少许油，把沾上芝麻的面饼放入已经预热好的电饼铛里（电饼铛只加热下面）。注意一定要把沾芝麻的面朝上。烤制的时候一定要不断地翻面，保证黄黄的，不烤糊。', '烤制12分钟，饼子蓬松，表面金黄即可。看看切开后的样子吧。很诱人的哈。']

---

记录 163:

title: 不上火——酱烧狮子头

image: 178889.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 土豆 胡萝卜 莲藕 亨氏番茄酱 葱 姜 蒜 豆瓣酱 生抽 盐

taste: 酱香

step: ['将腿肉肥瘦分离，瘦肉切成玉米粒大小，肥肉切成米粒大小；', '将土豆、胡萝卜擦丝；莲藕、葱姜蒜切碎；', '将所有食材倒入一个大碗中，抓匀；', '加入一个生鸡蛋，几勺淀粉，继续抓匀；', '用筷子将馅料顺时针搅拌上劲；', '抓起一团馅料往碗中摔，摔打20下左右；', '用双手将摔打过的馅料团成圆球状；', '锅中倒入水，以能没过狮子头为准；小火煮至温热后，将狮子头放入锅中，煮到变色定型，捞出备用；', '锅中入油，加入蒜瓣葱白和两勺豆瓣酱，一勺生抽，一大碗水；', '挤入亨氏番茄酱，大约3勺左右的样子；', '酱化开后，将狮子头放入锅中，小火炖20分钟；', '等狮子头上酱色后，便可装盘享用这道健康营养，又不上火的狮子头啦~~~']

---

记录 164:

title: 无锡酱排骨----一碗秘制调料大解密

image: 176453.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 肋排 葱段 姜片 八角 白芝麻 亨氏番茄酱 红糖 老抽 生抽 料酒 盐 清水 白糖

taste: 酸甜

step: ['肋排切大小合适的小段。', '清水加料酒和姜片烧开，将肋排倒入中焯水，去除血沫。', '捞出用凉水冲洗干净，沥干水分。', '准备好姜片和葱段。', '将番茄酱、红糖、白糖、老抽、生抽、料酒倒在小碗内，调匀。', '热锅凉油，倒入八角炸香。', '倒入肋排，炒至两面金黄色，倒入葱段和姜片。', '翻炒均匀。', '倒入开水，迈过排骨，倒入料汁，大火烧开后改中小火40分钟。。', '期间要注意翻炒几下，以免粘锅，最后可以尝尝味道，放入少许的盐。', '大火收汁，再倒入少许亨氏番茄酱。', '撒上少许炒熟的白芝麻，关火。', '美味的无锡酱排骨，味道好极了！']

---

记录 165:

title: 香菇油菜

image: 175293.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 鲜香菇 葱 盐 糖 酱油 油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。小油菜择洗干净，控水备用。', '鲜香菇切片。', '锅中放底油小火炒香葱末。', '放入小油菜，加一点儿盐，炒熟后盛出。', '炒锅中放油烧至五成热，放入香菇翻炒，然后加盐、酱油、白糖翻炒至熟，放入炒过的油菜翻炒均匀即可。']

---

记录 166:

title: 白菜狮子头

image: 171550.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 白菜 香菇 鸡蛋 蒜 酱油 香油 料酒 胡椒碎 姜 葱 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['肉馅放入大碗中。', '香菇用水泡发。', '葱姜切末', '香菇挤掉水分切成小丁。', '葱姜香菇一起放入肉馅中，稍微搅拌。', '加入适量酱油。', '加入适量胡椒碎。', '加入适量香油。', '加入适量料酒', '加入适量生淀粉搅匀。', '打一个鸡蛋，搅匀。', '锅里放多一点油。', '油温5成热时，将肉馅团成大丸子放入锅中，中火煎制。', '准备一头蒜瓣。', '丸子一面煎到金黄后翻面，所有丸子翻面后，加入蒜瓣一起煎。', '丸子煎至两面金黄时捞出。因为丸子比较软，煎好的丸子是厚饼状，中间的地方还是红红的，这种程度就可以了。', '白菜清洗干净，帮和叶大致分成两块。', '继续用刚才煎丸子的油，留着蒜瓣继续一起煎。', '放入白菜帮煎', '一片一片煎至透明，表面微焦。', '煎好的菜帮放在另一个锅子里，最好是深一点的锅子。', '菜帮都煎好后，煎菜叶，菜叶比较好熟。', '煎好后放在白菜帮上面。', '开火，把丸子压在白菜上。', '加适量生抽。', '加适量料酒。', '加清水稍微没过白菜。大火烧开后炖5分钟，然后转小火炖2个小时。', '炖好后也可以泡一夜再吃，白菜都是透明的，吸收了浓浓的肉汤香，丸子里也是一点油份都没有，肉质也是比较松散的，稍微剁开加一点肉汤拌米饭吃，甭提多下饭了。', '金蒜也是好吃的不得了，千万别错过。']

---

记录 167:

title: 酸甜鲜香---松鼠鱼

image: 164184.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲈鱼 香菇 胡萝卜 豌豆 松子 葱片 姜末 干淀粉 料酒 生抽 番茄酱 白糖 米醋 清汤 水淀粉

taste: 酸甜

step: ['鲈鱼去鳞及腮，剖腹去内脏洗净沥干。', '将鱼头劈半刀，用刀略拍。', '从脊骨处用刀片开，去掉梁骨，在鱼尾处平均分开，使两片鱼都带尾，去掉骨刺，麦穗花刀，洗净。', '用料酒，少许盐分别抹在鱼头和鱼肉上，腌制15分钟。', '香菇、胡萝卜切成小方丁，同豌豆一同入沸水中焯烫晾凉。', '料酒、生抽、番茄酱、白糖、米醋、清汤、水淀粉，混合调成味汁。', '将鱼在干淀粉中滚匀，使麦穗刀口张开。', '锅置火上足量水烧至8成热，提鱼尾缓缓放入油锅中。', '炸至鱼尾翘起，鱼身浅黄色捞出，放入盘内。', '另将鱼头放入油锅，并不断用勺子舀热油向鱼头上浇，炸至淡黄色时捞出。', '炸好的鱼身、鱼头、鱼尾摆盘。', '锅留底油，爆香葱姜，下香菇、豌豆炒熟，烹入味汁烧浓，淋香油，将芡汁浇在鱼身上即可。']

---

记录 168:

title: 菊花鱼

image: 163503.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 草鱼肉 亨氏番茄酱 白醋 糖 葱 姜 盐 黄酒

taste: 酸甜

step: ['、草鱼片切下来大块的鱼肉，剔去鱼刺', '只取肉厚的部分切成方块，一定要是方块，我为了充分利用食材，切了长方形，形状就不够好看了。切十字花刀，但一定不能切透', '放入葱丝、盐、胡椒粉、黄酒腌制10分钟。', '干淀粉中加入吉士粉拌均匀', '把腌好的鱼沾满干淀粉，要沾均匀', '沾好后放置10分钟左右，让淀粉充分粘贴在鱼肉上。', '7成热油入锅炸至定型，之后再复炸一般，把鱼炸脆', '炸好的鱼块备用。', '锅中倒入白醋和冰糖粉', '加入亨氏番茄酱', '量稍微多点', '煮开后少许水淀粉勾芡', '鱼块摆盘，浇上糖醋汁']

---

记录 169:

title: 花一般的年宴菜 盆景桂花鱼

image: 204946.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 桂花鱼 青蒜苗 红辣椒 土豆 培根片 生菜 鸡蛋液 炸粉 面包糠 黄瓜 盐 胡椒粉 葱姜汁 陈醋 料酒 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料。除了主要食材外，盛菜的器皿也要说明一下。既然是盆景桂花鱼，用尽量选择青花瓷的类似花盆的碗来做容器。', '将鳜鱼两侧鱼肉片成薄片，加姜葱汁、料酒、胡椒粉、盐码匀后拌入蛋液，腌制15分钟备用。土豆和培根做成大家熟悉的风琴土豆，这里就不做详解了。', '生菜切丝，一部分垫入碗中。烤好的风琴土豆垫在中间做竹签插的底子。这样这不仅是一道极具观赏性的菜，也有了很丰富的内涵。', '将鱼片裹在竹签上，裹炸粉和面包糠备用。', '锅中倒入色拉油，旺火烧至四成热后转中火，将鱼肉炸制金黄熟透后沥干油。（图中油很少，用这种煎炸的方式较为省油）', '将青蒜苗洗净后，修剪成尖叶形备用。红椒切细丝圈，黄瓜切成底托状备用。将蒜苗、鱼肉竹签套上黄瓜底托插住花盆中，点缀红椒丝即可。最好再调点酱汁，蘸着吃更美味。']

---

记录 170:

title: 桂花糯米藕

image: 204365.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 桂花酱

taste: 甜味

step: ['糯米洗净泡一两个小时，莲藕去皮。', '把莲藕一端切去，露出藕孔。', '把糯米装入藕孔中，边装边用筷子往里捅结实。', '用牙签将切的那部分固定。', '放入压力锅隔水蒸上气后十五分钟。', '蒸熟稍凉切片，另起一个干净的锅，放入桂花酱在加半小碗水和一勺白糖，用水淀粉勾芡出锅，记住，勾薄芡。', '看，可以吃了。']

---

记录 171:

title: 阳春面

image: 204076.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪油 洋葱头 高汤 蒜苗 生抽 盐 面条

taste: 葱香

step: ['100克猪油放到锅里，加入半个切丝的洋葱头。熬猪油的做法在上一个菜谱里有详细的说明。', '小火慢炸3-5分钟。', '捞出洋葱肉然后再过滤一遍油里的杂质。', '这样就是一碗葱油了，葱油放有盖子的碗里储存起来就好。', '.锅里放入高汤烧开。如果觉得高汤不够多的话可以在高汤里加入适量清水。高汤的做法在上一个菜谱里也有详细的说明。', '那种比较粗的手擀面不适合用来做阳春面，所以我用了细圆挂面做阳春面。', '在面里加入一勺葱油。在加半勺盐，因为高汤里已经有盐了，所以煮面时酌情添加些盐就可以了。', '根据个人喜好加入青蒜苗或者是葱花即可。']

---

记录 172:

title: 糖醋刀鱼

image: 201885.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 刀鱼 胡萝卜

taste: 酸甜

step: ['刀鱼当味精，鸡精，料酒调味去腥，用生粉挂糊。', '刀鱼挂好下油锅炸酥', '炸好刀鱼捞出备用', '葱蒜切末，适量糖，和醋精调成碗汁加一点番茄酱调色备用。', '热锅加底油爆香葱蒜', '加入胡萝卜丝', '加入刀鱼', '翻炒加入调好的碗汁翻炒均匀出锅即可。']

---

记录 173:

title: 苏式红烧肉

image: 201443.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 鸡蛋 酱油 盐 冰糖 料酒

taste: 咸甜

step: ['五花肉，切成麻将块大小。这次的五花不错，有六层呢。', '盆中加水，一勺料酒，将肉块泡十来分钟。', '凉水入锅，水没过肉块约一寸，大火煮。', '水滚后会有浮沫，用勺撇去。', '加少许料酒，一勺醋（也可换成几粒山楂），盖锅大火煮约半小时，改小火煮。', '约半小时后，用筷子能将肉块戳透时，加酱油继续小火炖（如果喜欢咸味，可以加些许盐。）。', '约十五分钟，加入冰糖，这一块大约是20克吧。', '鸡蛋是提前煮好的，剥皮后和冰糖一块儿加入。十来分钟后尝尝滋味如何，可以再调整。如果滋味正好，就大火收汁。收汁时，一定不要再离开锅边，小心糊锅。', '这次炖的红烧肉是配米饭吃，所以没有收汁，故而汤汁稍多，成品不够油亮。']

---

记录 174:

title: 儿时最爱的老朋友--扬州炒饭

image: 200894.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 米饭 火腿肠 胡萝卜 精盐 鸡精 鸡蛋 豌豆 葱花 油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备米饭100克鸡蛋2个火腿肠1个豌豆50克胡萝卜100克葱花5克精盐1勺油1勺鸡精1勺胡椒粉1勺。鸡蛋打散胡萝卜切成小丁火腿肠切成丁豌豆焯熟葱花切段。', '先将胡萝卜丁汇入到鸡蛋中一起打散备用。因为钻钻小朋友不喜欢吃胡萝卜，所以想办法咯~~~油倒入锅中，油温不要太高，一定不能冒烟。', '油温九成时倒入鸡蛋胡萝卜到锅中最合适，锅铲左右不停翻炒至鸡蛋自然变碎。锅中用少许油翻炒鸡蛋散和胡萝卜丁。', '炒至鸡蛋散胡萝卜8成熟待用。', '米饭在炒之前最好放入冰箱冷藏，米饭会成为颗粒状，再放入米饭不断翻炒，把饭粒炒散成为晶莹状。汇入火腿肠丁翻炒一会儿。', '依次汇入焯熟的豌豆。', '拨开翻炒均匀，加入一勺盐。', '将所有食材汇入到一起后翻炒均匀；加入胡椒粉。', '鸡精一勺鸡精提鲜【如果觉得不健康也可以不用加入】', '放入葱花；关火后用余温翻炒一会；盛入碟中。', '小时候妈妈做的蛋炒饭总让LEMON垂涎欲滴，太美味了~~~看见妈妈炒蛋炒饭时娴熟快捷；总觉得酷酷的；跃跃欲试非要亲身体验这种感觉，蛋炒饭也是LEMON学会的第一道美食。蛋炒饭，经常吃会觉得没有什么味道，吃多了甚至觉得很难吃，可是隔段时间不吃；却会回味无穷~~~有木有~~~']

---

记录 175:

title: 特色糯米饭

image: 200875.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糯米饭 香肠 海带 炸花生米 香葱 酱油 粘米 鸡蛋 土豆 哨子 老干妈辣椒酱

taste: 微辣

step: ['糯米2杯。', '粘米半杯。', '将糯米和粘米混合洗尽，放水（不能多放，只能放食指一指节的一半，水放多软了很难吃的。按下煮饭功能就可以了。', '广式香肠两节。', '放在煮糯米饭的电饭锅的蒸碟内，煮糯米饭的时候顺便就把香肠蒸好了。', '鸡蛋两个。', '放入盐，打均。', '平底锅内放一点油，放入鸡蛋液煎成薄饼。', '将煎好的鸡蛋切成丝，还有蒸熟的香肠切薄片，装盘待用。', '海带一片，放水里泡3个小时以上。', '然后切丝。', '锅内放水，放入海带丝煮熟，捞出用凉白开水冲凉待用。', '将还带丝，放入大蒜沫，酱油，醋，花椒油，香葱沫凉拌好，待用。', '土豆一个', '切成丝，用水冲洗干净。', '放入锅内煮熟，捞出用凉白开水冲凉待用。', '将捞出的土豆丝，放入大蒜沫，酱油，醋，花椒油，香葱沫凉拌好，待用。', '准备一点哨子，这个做法以后我会放出，不会做的可以不放。', '准备一点花生米。', '铁锅放油，烧热。', '放入已经煮好的糯米饭，然后放入酱油炒糯米饭。', '稍微炒一会，把酱油拌均后就可以了。', '然后将糯米饭盛一些放入碗里，吃多少盛多少。', '然后将还带丝，土豆丝，香肠，鸡蛋丝，哨子，花生米放入糯米饭内。', '还要一关键的调料就是老干妈辣椒酱。然后撒入一点香葱即可。', '调料是可以任意搭配的，以上这些调料除了辣椒酱，花生米，必不可少，其它可减可增，所有没时间就不用放那么多东西。', '每次吃这个吃一顿顶一天，所以小孩要建少量来吃，不好消化。', '再唠叨一句，这个最好别做晚餐。还是因为糯米饭不好消化，还附带那么多配菜。']

---

记录 176:

title: 梅干菜蒸鸭

image: 199440.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭子 梅干菜 葱 姜 冰糖 腐乳 盐 料酒 生抽 八角 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['材料\u3000', '调料', '梅干菜泡软洗净', '腐乳加水调成汁', '冰糖捣碎', '取一大盘，倒少许油和冰糖碎抹匀', '把鸭子洗干净，放入冷水锅中，放入葱、姜、盐、料酒、生抽、八角、桂皮大火煮至八成熟', '捞出沥干水分，趁热抹上酱油', '鸭皮朝下放到抹有冰糖的盘子中', '锅放油，下葱、姜末炒香，将洗净的梅菜倒入锅中翻炒，调入生抽、腐乳汁翻炒均匀，关火', '炒过的梅干菜码在鸭子上', '入蒸锅蒸约20分钟至肉软烂，关火后取出盘子，再将盘子倒扣在另一只盘中即可']

---

记录 177:

title: 红烧狮子头

image: 199434.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋清 老抽 五香粉 白糖 花生油 淀粉 食盐 料酒 葱 姜 水

taste: 咸鲜

step: ['将五花肉切成末，葱姜切末，一起加入肉中。', '肉末中加入料酒、盐、生粉、五香粉、蛋清，用力朝一个方向搅拌', '取一大勺馅在手掌，揉成大丸子，在两个掌间轻轻拍打结实。每个约110克重。', '.将大肉丸子放到五成熟的油中小火炸', '炸至金黄', '倒去多余的油，姜片葱片炸锅，加入开水，老抽、白糖，小火煮大概50分钟，至入味汤少即可。', '盛出装盘，用菜叶葱花点缀', '香喷喷的狮子头']

---

记录 178:

title: 洋葱白菜炒年糕

image: 198488.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 年糕 白菜 洋葱 生抽 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：年糕、白菜（已清洗）、洋葱（已清洗）', '将年糕放在案板上切成片，待用。', '将已清洗好的白菜放在案板上切开，待用。', '将已清洗好的洋葱放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的白菜翻炒翻炒。', '接着，合入切好的年糕和洋葱翻炒一下。', '然后，加适量的清水。', '翻炒翻炒至白菜和洋葱断生。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即可。']

---

记录 179:

title: 松仁玉米

image: 197467.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 玉米 松子仁 青红椒

taste: 甜味

step: ['把玉米剥粒，青红椒切小粒。', '锅内坐水，放一点糖，水开后下玉米焯烫至熟，然后捞出过凉，沥干水备用。', '炒锅不放油，直接把松子仁煸香。', '开火，锅烧热，放油，下青红椒煸炒断生。', '下玉米粒翻炒。', '调入适量盐。', '大火炒匀即可出锅。', '盛盘后，往上面洒上适量炒香的松子仁即可。']

---

记录 180:

title: 美龄粥

image: 192941.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 山药 香米 水 豆浆 冰糖

taste: 清淡

step: ['香米洗净，提前一小时浸泡，准备豆浆，我是用豆浆机现打的豆浆。', '山药上锅蒸熟。', '放入保鲜袋，用擀面杖碾压成山药泥。', '水倒入砂锅，滚开，加入香米。', '大火滚煮至香米开花，加入豆浆、山药泥，滚开后转小火。（不要太满，豆浆煮开容易溢锅。）', '熬至米熟，全程注意搅拌，以防糊锅。']

---

记录 181:

title: 葱香黄桥烧饼

image: 190809.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面粉 干酵母 色拉油 水 盐 黑芝麻 江米 小香葱 花椒

taste: 葱香

step: ['先活油面。用200克面粉，扒个小窝，倒入100克色拉油，先把油和一部分面搅拌成糊，再用剩余的面粉和油面糊活成面团，油面活好，备用。', '酵面团。将270克面粉加入少许干酵母，逐步加温水活成发酵面团，活好发酵面团后注意保温发酵；再活水面团，余下的130克面粉加凉水活成水面团；待酵面团发酵后，和水面团再揉在一起，揉均后，再进行二次发酵。（活酵面团的温水以20度为宜，冬天稍高，夏天稍低）', '酵面团和油面团都准备好了，全部水面团及酵面团的用水量为200克。', '把江米和花椒放入炒锅内小火焙，待江米呈现微黄色时，放入黑芝麻再焙，焙到黑芝麻可以跳起来了，关火晾凉后，用料理机打成粉，再加入切碎的小香葱，馅料制好。', '把酵面团摊成园饼，为了省事直接用手摊的。', '把油面团放到酵面团上。', '把酵面团四周向上拢，把油面团完全包上。', '用擀面杖擀成椭园饼', '像叠被子样叠成三折。', '用保鲜膜盖上醒10分钟', '擀成长条后，再卷成园柱。', '再次盖上保鲜膜醒10分钟', '搓成长条', '再盖上保鲜膜醒10分钟', '切成20个小剂子，每个约30克。', '小剂子整形成园饼', '放入适量馅料', '包成园团，再压成园饼', '在制作过程中，注意用保鲜膜盖住制作好的园饼。', '全部制作完毕，还要再醒10分钟', '电烤箱200度预热', '半成品醒好后放入烤箱', '200度烤25分钟即成。', '出炉了', '看看是不是很酥', '层次分明，香酥可口，不油不腻。']

---

记录 182:

title: 夏日里零油烟的肉菜——盐水鸭

image: 189727.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭腿 盐 花椒 生姜 八角 料酒 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需要的材料。', '把盐和花椒放入干净的锅内，炒至花椒散发出香味。', '鸭腿洗净控干水分，把炒好的盐和花椒趁热散在鸭腿上，放上姜片。', '用手把盐和花椒、姜片，均匀的搓在鸭腿的表面，腌制2个小时。', '把腌好的鸭腿直接入到锅中，连同腌制的盐、花椒、姜片，加入八角，倒入料酒，倒入水没过鸭腿即可。', '加盖，大火烧开煮2分钟，转小火煮20分钟，关火焖10分钟，捞出，表面刷上一层香油，放凉后切片装盘即可。']

---

记录 183:

title: 蒜仔烧苋菜

image: 188235.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 蒜仔 苋菜 盐 味精 清水

taste: 咸鲜

step: ['买来的苋菜，去掉根部硬梗，清洗干净，沥水备用。', '准备多一些的蒜仔，一切为二。', '炒锅加油，先将蒜仔下锅炒香，', '倒入控好水的苋菜翻炒至软，加盐，少许清水，略炖煮，最后以味精调味即可。']

---

记录 184:

title: 酸甜排骨

image: 221488.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 玉米淀粉 番茄酱 白醋 细砂糖

taste: 酸甜

step: ['排骨洗净取中间部位，沥干水分，放入玉米淀粉拌匀。', '锅中加入比较多的油，大火烧热，油温8成热时，放入排骨大火炸制，用筷子适当的翻拌，使上色更加均匀。', '炸至呈金黄色时捞出备用。', '另起锅，加少量食用油，中火加热，调入番茄酱和细砂糖。', '加入少许清水炒散，再调入少许白醋炒匀。', '倒入排骨翻炒使排骨均匀的挂上酱汁即可关火。', '出锅装盘就可以食用了。', '成品图。']

---

记录 185:

title: 鸡肉香菇油菜

image: 221426.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸡肉 鲜香菇 油菜 植物油 盐 淀粉 料酒

taste: 清淡

step: ['鸡肉洗净，沥干水', '顺着肉丝切成厚约3毫米的片，放一小勺淀粉，少许料酒、盐，将鸡肉腌制10分钟', '鲜香菇清洗干净', '切成薄片', '油菜一把，洗净，沥干水', '切成两段', '待锅温热时，倒入油，中小火将鸡肉炒熟，然后盛出备用', '锅中留底油，入葱花煸炒出香味', '倒入香菇，撒少许盐，翻炒变软', '下入油菜', '略微翻炒几下，将先前炒熟的鸡肉倒入', '混合均匀，关火', '好香哪']

---

记录 186:

title: 糯米藕

image: 221249.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 红糖 白糖 红枣

taste: 甜味

step: ['莲藕洗净去皮，用刀切掉一小块当盖子', '糯米提前浸泡12个小时，加入白糖拌匀', '将糯米塞入莲藕内，最后用牙签塞紧', '清水加入红糖、红枣', '放入酿好的莲藕，大火煮开转中火一个半小时', '放凉切块，淋入小小汤汁即可']

---

记录 187:

title: 扬州炒饭

image: 221085.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 玉米粒 胡萝卜 豌豆 脆皮肠 鸡蛋 米饭 蚝油 油 盐

taste: 清淡

step: ['米饭加少许油拌匀待用；', '配料；', '脆皮肠切粒；', '豌豆、玉米粒洗净；胡萝卜去皮切粒；', '玉米、豌豆和胡萝卜焯熟；', '沥干待用；', '炒锅中热点油，倒入香肠粒炒香盛出待用；', '锅中再热点油，倒入打散的鸡蛋液炒成块然后弄碎点；', '倒入米饭炒散；', '加入香肠、胡萝卜、豌豆和玉米炒匀；', '加盐和蚝油适量调味炒匀即可。']

---

记录 188:

title: 蒜香油菜

image: 219078.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 植物油 蒸鱼豉油 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净，大蒜切末', '油菜切成瓣', '锅加清水烧开，加少许盐，下入油菜，炒至断生捞出放冷水中投凉，沥水', '码在盘内，倒入蒸鱼豉油', '锅加油烧热，下入蒜蓉小火炒至微红', '浇在油菜上，完成']

---

记录 189:

title: 红烧狮子头

image: 218508.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉沫 面包屑 淀粉 酱油 香葱 藕 蛋清 盐 姜

taste: 其他

step: ['将猪肉沫、藕沫、蛋清、干淀粉、盐、面包屑混合', '按一个方向搅拌至肉陷粘稠。（需要的话可加适量水）', '把调好的肉馅捏成丸子形。', '油七成熟，放入丸子，稍炸约2分钟，外面封闭住丸子就可以了', '沥干油待用。', '锅内留少许油，加水，加丸子，加酱油、葱、姜、盐，熟透后取出装盘。', '将锅肉的汤汁勾芡（加入少许水淀粉），浇在肉丸上即可。']

---

记录 190:

title: 梁溪脆鳝

image: 217922.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鳝鱼 盐 醋 面粉 葱花 姜末 料酒 白糖 酱油 香油

taste: 酸甜

step: ['鳝鱼取内脏，洗净。葱花，姜末备齐。', '开水锅中，加入盐和醋。', '鳝鱼放入开水锅中煮3分钟左右，至身体卷起，捞起冲凉。', '鳝鱼切细丝。', '沥干水分，拍面粉。', '入油锅炸。', '高温炸至鳝丝酥脆。', '用料酒、白糖、酱油、香油等调好酱汁备用。', '锅中放少许油，加入葱花姜末煸香，加入调好的酱汁。', '倒入炸好的鳝丝翻几下，让酱汁裹匀鳝丝。', '出锅装盘，撒上姜末即可。']

---

记录 191:

title: 黑芝麻青团

image: 216163.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糯米粉 茼蒿 黑芝麻馅 水

taste: 甜味

step: ['用料', '茼蒿洗净沥干水分', '放入沸水锅中焯熟', '捞出，控水', '切碎后放入料理机中，加少许水搅打', '成细腻的菜泥，倒出', '取130克菜泥倒入糯米粉中', '揉成均匀面团', '分成9等分', '按出小窝', '放入13克馅料', '包起，搓圆', '摆放在铺有菜叶的蒸屉上', '放入沸水锅中，大火蒸10-15分钟', '熟透，熄火，揭盖', '装盘食用']

---

记录 192:

title: 蔓越莓西芹百合

image: 213346.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 西芹 鲜百合 蔓越莓干 盐 糖 淀粉 橄榄油

taste: 咸鲜

step: ['鲜百合洗净；', '西芹洗净，刮去外层的老筋；', '一瓣西芹一劈两半，切成菱形；', '炒锅加少量水少许盐煮开，放入西芹，焯水20秒；', '盛出西芹，颜色非常青翠；', '鲜百合入沸水焯10秒；', '盛出百合过凉水；', '取小碗，放入淀粉、盐、糖，加一小勺水拌匀；', '热锅，放入一勺橄榄油，先下西芹迅速翻炒最多一分钟，再下入百合滑炒；', '调入加入调料的淀粉水；', '迅速翻炒片刻，下入蔓越莓干滑炒10秒，关火；', '盛出装盘，美味不止营养还在口感。']

---

记录 193:

title: 桂香糯米枣

image: 213317.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 红枣 糯米粉 干桂花 水 桉树蜂蜜

taste: 原味

step: ['备材料，红枣预先用水泡一下，去核，红枣不要完全对半切开', '糯米粉与干桂花放一起，加入适量的水搓成团', '取一小份粉团搓成小长条', '把小粉团夹在红枣中收合好', '做好的坯放在碟子里', '放蒸锅里，中火蒸10分钟左右即可', '取出糯米枣，搯点蜂蜜在旁边，吃时沾上即可，也可淋在糯米枣上']

---

记录 194:

title: 香甜糯米藕

image: 212693.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜藕 糯米 花生 红豆 冰糖 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['准备食材，红豆、花生可代替红糖为藕上色，同时最后也可多做出一碗美味的甜汤（还可加些红枣，更加美味）', '处理食材，糯米洗净浸泡（更糯），红豆花生也洗好浸泡；为藕削皮，大头的一段切约2厘米做盖子，然后借助筷子将藕孔塞满糯米，需要耐心将孔塞实，用牙签固定盖子', '煮，将处理好的食材放在一起煮约40分钟（可用高压锅，更省时），煮至藕变软糯', '将藕捞出切片装盘，锅中可下些小元宵', '一盘美味软糯的糯米藕，外加一碗香甜的赤豆元宵就完美收工啦']

---

记录 195:

title: 香菇油菜

image: 212642.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜香菇 油菜 盐 葱 姜 蒜 辣椒 蚝油 胡椒粉 香油

taste: 原味

step: ['准备洗净的鲜香菇和油菜', '香菇切花刀：在香菇表面一端，用小刀从一侧斜切，如图', '再用小刀从另一侧斜切，切成浅V形。按照这样的刀法，切“米”字或“十”字形状。如图', '给所有香菇切花刀', '油菜对半切，再洗一下油菜根部的杂质。', '老规矩水里放盐放油，焯一下', '把油菜摆盘，如图', '油热放葱、姜、蒜、辣椒、蚝油炒香', '放香菇炒。', '适量来点水，放盐，盖上锅盖把香菇煮熟。最后淀粉勾芡收汁儿，放胡椒粉、香油，搅匀。', '把香菇倒在油菜盘上即可。']

---

记录 196:

title: 盐水虾

image: 211249.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 基围虾 葱 姜 盐 料酒

taste: 原味

step: ['买回的新鲜基围虾洗净。', '用牙签挑去泥肠。', '煮锅加适量水，放姜片，葱结，料酒，盐烧开。', '把基围虾放进去，保持沸水煮三分钟左右即可。', '沥出装盘即可。']

---

记录 197:

title: 传统酱肉

image: 211187.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪前尖 猪后尖 盐 葱 花椒 黄酱 糖 酱油 姜 蒜 大米 丁香 桂皮 香叶 辣椒 甜面酱

taste: 酱香

step: ['选取适合酱肉的原料，如猪前臀尖或肘子（我这次选了猪前尖和后尖各一块），切成10cm见方的块。', '放水中（一次加够水）。', '敞盖煮开。', '不断撇去浮沫。', '直到汤基本清了为止。', '如果是第一次酱就用清水，我这次加了以前的老汤。', '锅中加醋、料酒、葱姜蒜、', '花椒、大料、桂皮，糖', '辣椒', '最后加入黄豆酱油，加适量干黄酱和甜面酱。', '盖盖煮4~5小时，至肉烂熟为止。', '把肉浸在酱汁中一夜使其入味。', '食用前取出切片即可。如嫌不够味，可将生抽、盐、糖、醋调成碗汁蘸食。', '把酱肉原汁加热至沸腾，滤去作料及杂质，倒清洁无水的容器中，放冰箱冷冻，下次仍可继续使用。']

---

记录 198:

title: 枸杞酒酿蛋花羹

image: 211038.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 甜酒酿 鸡蛋 枸杞 水淀粉 料酒 冰糖

taste: 甜味

step: ['食材：甜酒酿、鸡蛋（已打入碗中）、枸杞（已泡）、水淀粉、冰糖', '在鸡蛋中加适量的料酒。', '打成蛋液，待用。', '在锅里倒入适量的水，放入甜酒酿和冰糖。', '煮开。', '接着，倒入水淀粉。', '勾芡搅匀。', '然后，加入蛋液。', '搅匀。', '最后，搁入泡好的枸杞，即可。']

---

记录 199:

title: 糯米藕

image: 210744.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 红糖 冰糖 红枣 糖桂花

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '糯米泡水5小时以上沥干水分备用。', '沥干水分的糯米拌上红糖。', '莲藕洗净削皮，选取比较细的一头，在大约五分之一的地方切开。', '把切开的藕里塞满泡好水的糯米，把两块藕合在一起，用牙签固定。', '压力锅中加清水，放入冰糖、红糖、红枣煮15分钟，吃时切片淋上糖桂花、蜜汁即可。']

---

记录 200:

title: 西施豆腐——西施故里诸暨传统名菜

image: 209514.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 土鸡汤 豆腐 冬笋 黑木耳 胡萝卜 鸡胗 鸡肠 蕃署淀粉 香葱 盐 糖 料酒 味精

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切丁，冬笋、黑木耳、胡萝卜和提前焯水过的鸡胗、鸡肠切细丁。', '淀粉用水化开备用。', '锅内放平时稍多点油，油热后下鸡胗鸡肠炒一会儿，加点料酒。', '放入冬笋丁炒。', '加胡萝卜丁和黑木耳丁炒，加少量白糖和适量盐。', '放入豆腐丁，再用炒勺边炒边捣碎些。', '放入土鸡汤。（我这是松茸土鸡汤，所以颜色较深）', '倒入开水没过食材多一些（最好全用鸡汤，我鸡汤不够了才加了些开水），煮开后再煮约5分钟。', '倒入淀粉水边倒边搅拌，边倒边观察羹的厚度，不厚不薄的状态即可。', '加一点味精，撒一点葱花即可，趁热上桌享用。']

---

记录 201:

title: 鸿运当头（少油版红烧狮子头）

image: 209292.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 糯米 荸荠 盐 葱 姜 生抽（肉馅+汤汁） 老抽（肉馅+汤汁） 料酒 白糖（肉馅）， 冰糖（汤汁） 小油菜 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一晚泡好，第二天上锅蒸约10分钟滤掉水分晾晾；', '马蹄切碎；', '小油菜洗净；', '肉馅用刀剁成肉糜，我选择肥2瘦8，根据喜好；', '葱姜切成碎末，八角备好；', '肉馅剁成肉糜，放入盆内，并加上马蹄碎、蒸好晾晾的糯米、黄酒、葱姜碎、白糖、生抽15ml、老抽5ml、白胡椒粉3克搅打在一起，双手蘸水，用手捏成圆形放在一边；', '烤箱预热210度，将锡纸铺在烤盘上并刷上油，将丸子放上烤盘，捏成上面大下面略小的样子，这样随着烤的时间丸子会向下塌，表面圆形更美观，烤20分钟；', '炒锅内放入少量油，热后放入一颗八角煎出香味，放入狮子头；', '加入热水500ml、生抽15ml、老抽25ml大火烧开转小火，放入冰糖盖盖焖30分钟；', '开盖加入盐转大火收汁，放入小油菜，汁收的剩余少量汤汁就准备出锅。；']

---

记录 202:

title: 金汤海参

image: 208444.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 海参 鹌鹑蛋 鸡腿 南瓜 小白菜 姜片 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['锅中放入适量的水，加入鸡腿、南瓜和姜片，大火煮开；', '转为小火，继续煮上二十分钟；', '捞出鸡腿和姜片；', '再将南瓜和去骨的鸡腿肉和汤一起倒入破壁机中；', '将它们一起搅打成泥；', '将打好的南瓜泥汤一起倒入锅中煮；', '加入发制好的海参和煮熟的鹌鹑蛋；', '再加入盐和胡椒粉等调味料；', '煮上两、三分钟后加入青菜烫一下即可；', '盛入碗中。']

---

记录 203:

title: 盐水潮虾

image: 208013.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 潮虾 小葱 生姜 料酒 食盐

taste: 咸鲜

step: ['确切分量是202g潮虾，就这么点，刚够装一盘。和小葱生姜都冲洗一下', '小葱和生姜切细备用', '锅内倒入一饭碗开水煮着', '下生姜末', '加一茶匙食盐', '倒入潮虾', '加一勺料酒', '等虾儿全变色即可关火', '盛入盘中撒入葱花，OK了']

---

记录 204:

title: 烫干丝

image: 207310.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 豆腐丝 卤汁 香油 香葱 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['备卤汁，香葱，尖椒。', '豆腐切丝，', '用开水烫三遍，', '装碗里，', '倒进卤汁，', '淋上香油，撒上香葱和尖椒。', '即成。']

---

记录 205:

title: 梅干菜大豆蛋白烧鸡腿

image: 207018.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸡腿 梅干菜 大豆蛋白 料酒 生抽 白糖 盐 鸡精

taste: 咸甜

step: ['食材：鸡腿（已洗净）、梅干菜（已洗净）、大豆蛋白（已泡软）', '将已洗净的鸡腿放在案板上剁成块。', '随后，将剁好的的鸡腿下入清水锅中焯开，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的鸡腿翻炒翻炒。', '接着，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒一下。', '然后，合入已泡软大豆蛋白和已洗净的梅干菜翻炒一下。', '最后，加适量的清水。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味煮开。', '煮至汤汁浓稠，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 206:

title: 蝴蝶粢饭

image: 206598.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 米饭 土豆 精肉 海苔 胡萝卜 海鲜酱油

taste: 原味

step: ['用适量油将土豆丁配以胡萝卜丁和黑芝麻翻炒熟备用。', '将肉丁用海鲜酱油和调料翻炒熟备用。', '用海苔将米饭肉丁卷出寿司。再用保鲜膜将寿司做芯再包裹一层。寿司芯还做土豆丁馅料的。也算荤素搭配。', '取一勺海鲜酱油在盘子上淋出蝴蝶边框。', '将切好的粢饭放入蝴蝶框子里，蝴蝶粢饭就做好了。漂亮美味有荤有素，孩子喜欢。']

---

记录 207:

title: 【金银满仓松仁玉米】——两招做出最好吃的快手儿童经典菜

image: 205864.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 玉米粒 松子 牛奶 糖 香葱 枸杞子 青豆 装饰黄瓜 盐 橄榄油

taste: 甜味

step: ['1、将速冻玉米粒和青豆粒解冻清洗干净。', '2、剥好松子仁、洗净枸杞备用。', '3、大火将煎锅烧热，撒入松子仁，调小火炒至表面略带金黄色时，盛出摊在大盘中晾凉。另起锅倒入橄榄油。', '4、爆香小葱，再倒入玉米粒翻炒。', '5、倒入青豆继续翻炒，放入盐调味。', '6、加糖炒化，再倒入牛奶。', '7、放入枸杞松仁，待牛奶快收干汤汁时，再倒入松子仁炒匀出锅。', '8、这个做装饰黄瓜必须提前做好，黄瓜洗净沥水去蒂。', '9、切成两个9厘米左右的圆柱形。', '10、在4厘米处从左右两侧分别切去一部分留在桶把，再把中间部分去掉。', '11、桶下部分内部也挖空，把蒂按上去就成功了。']

---

记录 208:

title: 青菜肉丝炒年糕

image: 205168.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 年糕 肉丝 小青菜 生粉 酱油 料酒 油

taste: 咸鲜

step: ['准备好肉丝。', '在肉丝中加入酱油，料酒，生粉，抓匀，腌制15分钟。', '将青菜洗净，切成小段。', '蒜去皮切片。', '热锅冷油，放入蒜片爆香。', '放入肉丝炒散，断生即可，放入年糕炒至变软，放入青菜翻炒均匀即可。']

---

记录 209:

title: 桂花糯米藕

image: 242562.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 桂花酱 红枣 桂圆干 冰糖 干桂花

taste: 甜味

step: ['主要材料备齐。', '糯米提前12小时泡上；', '莲藕洗净去皮，一头切开备用；', '用手指圈住莲藕的断面，把米捞在上边，然后用手舀水轻轻的浇上去，由于多半边都用手指挡上了，所以会形成一个短暂的水窝，这时候米会瞬间浮起来，轻轻摇动，糯米就能比较容易的冲进莲藕的孔里，当然，用筷子辅助也是必要的。', '用牙签把切下来的小块儿莲藕和灌完糯米的藕封上；', '煮锅中放入藕、2勺桂花酱、一些红枣、桂圆干、冰糖各适量；因为糯米会吸收水分，所以水要浸过莲藕多一点；', '大火煮开，盖上锅盖，转文火煮2个小时；', '煮好后自然放凉，可以在汤中多泡一会至入味后捞出切片，淋上桂花酱和干桂花即可。']

---

记录 210:

title: 雪梨狮子头

image: 242408.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 雪梨 鸡蛋 鸡粉 盐 葱白 姜 料酒 白菜叶 菠菜叶 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉细切粗剁成稍大的颗粒。雪梨去皮洗净切成小丁备用。', '白菜叶、菠菜叶洗净备用。葱、姜切成碎末备用。', '先放入姜末拌开。', '再放入葱末，加入一个鸡蛋顺着一个方向搅拌均匀，粉2-3次加入少许的水，将肉馅搅拌上劲。', '放入切碎的雪梨，继续搅拌。', '淀粉加入少许的水成湿淀粉。', '肉馅中加入少许的湿淀粉继续搅匀并反复的摔打肉糜，使其上劲。', '砂锅放入凉水，要宽一些的水，放在炉子上。将肉馅做成丸子状，放入砂锅中。', '开火，将水烧开。', '锅中放入葱段和姜片，加入少许的料酒。', '锅开后，撇去血末。', '盖上白菜叶，改小火慢炖2个小时。', '丸子熟了，去掉白菜叶。', '雪梨狮子头，晶莹剔透，非常鲜美。', '菠菜叶用热汤烫软，装饰在狮子头上，上桌。']

---

记录 211:

title: 浇汁香菇青菜

image: 240299.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 香菇 小青菜 植物油 盐 糖 生抽 淀粉 老姜

taste: 咸鲜

step: ['香菇去蒂，用清水泡一泡，洗净；小青菜也择洗干净；', '老姜洗净，剁成姜末备用；', '锅里倒入清水烧开，调入适量盐，将香菇放进去烫几分钟；', '最后放小青菜，烫熟了就起锅；', '将小青菜、香菇捞出装盘；', '炒锅倒入适量植物油烧热，放入姜末炒香；', '调入适量生抽、糖、淀粉、冷水，搅拌均匀；', '趁热浇在香菇上即可。']

---

记录 212:

title: 胡萝卜豆筋

image: 239805.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 豆筋 胡萝卜 大蒜 盐 糖 醋 生抽 烹调油

taste: 酸甜

step: ['这里用的豆筋就是这样子的。', '用温水泡发。', '准备胡萝卜、。', '准备大蒜。', '用高达莱的拍拍乐，切蒜很省事儿。', '胡萝卜切丝，豆筋切丝，大蒜拍碎。', '准备一碗调料汁，将所需要的糖醋盐生抽兑好。', '起锅，倒油炒香蒜碎，下胡萝卜丝和豆筋翻炒。', '炒透后倒上料碗，拌均匀出锅就好了。']

---

记录 213:

title: 糖醋排骨

image: 238368.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 料酒 白醋 白糖 生抽 老抽 八角 姜 芝麻

taste: 酸咸

step: ['热锅放水和姜片.水滚后放排骨去血水个腥味不用太久不然会老', '热油把姜片炒一下', '倒入排骨煎.依然不用太久.', '倒入料酒生抽白醋和糖继续翻炒', '翻热水小火焖!放入八角一起焖.这样会香点', '差不多时间可以选择倒入老抽调色.这样颜色就很好看了~然后放入白芝麻继续超一下', '最后大火收汁就可以上盘啦~']

---

记录 214:

title: 美味诱人的糖醋鱼片

image: 238028.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 草鱼肉 番茄酱 水 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['将鱼身子切片', '切好的鱼骨和鱼片', '分别加入料酒，盐，胡椒适量拌匀，再加上葱丝，蒜片拌匀，腌制10分钟入味。（可以适当延长时间）', '油炸前，加入适量淀粉，拌匀', '油热后，逐个放入油锅炸，勿翻动', '炸好的鱼片', '锅内留少许油，小火，加入大约半瓶番茄酱，1小碗清水，2勺醋，3勺白糖，拌匀。', '已拌匀的汁，再加入半碗水淀粉，继续拌匀', '倒入已炸好的鱼片，小火拌匀，稍煮一下即可出锅', '成品。']

---

记录 215:

title: 藕夹

image: 237288.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 莲藕 面粉 生粉 鸡蛋 色拉油 清水

taste: 咸鲜

step: ['事先准备好调好的猪肉馅（具体做法看我之前生煎包的菜谱）', '将面粉倒入盆中。', '加入生粉。', '加入一个鸡蛋。', '加入清水搅拌成均匀的面糊备用。', '将莲藕去皮洗净。', '将藕切成约0.6厘米厚的片，在厚片中间再切一刀口，深至藕片的2/3处，但不要切断。', '取适量的肉馅夹在藕片中间。', '所有夹好肉馅的藕备用。', '将适量色拉油倒入锅中烧至七八成热，用筷子夹一片藕放进面糊中转动，使整个藕都均匀的挂上面糊。', '投入挂好面糊的藕到油锅中。', '炸至藕夹表面酥脆，色金黄，里脆嫩熟时起锅。', '沥干油分装盘。']

---

记录 216:

title: 桂花糕

image: 236663.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糯米粉 小麦淀粉 砂糖 水 色拉油 鲜桂花

taste: 甜味

step: ['桂花洗后空下水。，放一边备用。', '砂糖80克加入200克温水融化成糖水。加入桂花继续搅拌。糯米粉150克，小麦淀粉75克，称好倒入糖水中搅拌均匀。加入40克色拉油。搅拌至有和桂花面糊完全融合。', '将桂花面糊倒入模具中（模具要刷上点油哦）我用的披萨盘蒸的哦。盖上保鲜膜静置30分钟。', '凉水下锅开始蒸。大火30分钟即可。取出来晾一会。满屋子的桂花香呢。', '模具自己随便选择吧。模具记得沾点水再用。我一共印出10个。边角料都吃了呵呵。', '此款桂花糕比外面卖的软黏。凉后不硬。', '桂花飘香的季节大家动手做起来吧。很简单。自己做的决定好吃又健康……']

---

记录 217:

title: 桂花红枣莲藕

image: 236438.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 桂花 红枣 红糖

taste: 甜味

step: ['准备材料，莲藕去皮，糯米浸泡半小时', '藕切开顶部', '用筷子把浸泡好的糯米塞到孔里面，塞满就行，不要太满', '用牙签把顶盖固定好', '把红枣，桂花，红糖和莲藕放压力锅里', '压40分钟', '出锅后切片，煮糖浇上去']

---

记录 218:

title: 桂花山楂糕-----零添加健康甜点开胃必备

image: 236046.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 山楂 白砂糖 冰糖 柠檬汁

taste: 酸甜

step: ['买来的山楂洗干净，沥干水待用。。。', '对半切开，去掉蒂，和籽备用。。', '所有的山楂弄好还这不是个省力气的活儿啊', '所有的山楂加入锅内，加入适量的清水，没过山楂即可。。。', '煮熟的山楂过筛，正好上次牛妈送了我一个筛子刚好用上，底下垫一个大盆，用木勺挤压。。。果泥会从漏网中滴入盆中，其间可以用勺子在底部刮一下，如果觉得太干不好操作，可以不断用煮山楂的水稀释一下在挤压。。。觉得麻烦的亲可以可以直接将煮软的山楂倒入料理机打成泥，喜欢口感细腻的的可以分多次打，在过滤一下即可', '终于搞定啦，没把本宫累死。。。', '果糊入锅中，加入准备哈的白糖和冰糖，继续用中小火加热哦', '挤上新鲜的柠檬汁。。。', '在加热的过程中要不停的搅拌', '搅拌到木勺挂薄薄的糊，用筷子轻轻的划一道，果糊不会流动合拢，这样山楂果酱就OK啦，盛出需要的果酱装入提前准备好的耐热瓶中。。。', '剩下的继续加热，到木勺能厚厚的挂糊，果糊流动性差，就OK啦。。关火即可。。', '趁热装进抹了一层色拉油的耐热容器当中，冷却后冷藏保存', '凝固后切块', '撒上自己做的糖桂花就可以啦。。。', '我做了两盒，一边切一边吃，这感觉太爽了', '真的是健康美味，开胃必备零食啊，不需要使用任何添加剂，包括食用明胶，琼脂，就可以做出山楂果酱和山楂糕，一举两得啊，只需要控制加热的时间和浓稠度而已。。。。']

---

记录 219:

title: 酸笋鱼片

image: 235915.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲩鱼 酸笋 蒜子 生姜 花椒 干辣椒 盐 油 酱油 米酒 生粉

taste: 酸辣

step: ['备好所有食材。', '鲩鱼清洗干净，并用刀斜着起鱼骨。', '再斜刀把鱼肉起簿片。', '片好的鱼片放容器里，加进适量盐，酱油，花生油，生粉，姜丝。', '拌匀腌制十分钟。', '备好香料（花椒，干辣椒，大蒜），酸笋切条。', '热锅下油，把香料放进爆香。', '接着把酸笋放进翻炒半分钟。', '把原先起的那块鱼骨头一起放进，然后加进两碗水烧开，水开后继续煮上半分钟左右让酸笋煮出味。', '接着把腌制好的鱼片加进，用筷子抖散，煮熟调味即可。']

---

记录 220:

title: 桂花糯米糕

image: 235676.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糖桂花 糯米粉 大枣 绵白糖

taste: 甜味

step: ['准备食材：糖桂花、糯米粉、大枣、白糖', '大枣洗净提前用清水浸泡一下', '把白糖倒入糯米粉中', '用温水和成面团，以不沾手为宜', '活好的面团均分成大小一样的面剂', '泡好的大枣，如图切开不要切断，取出枣核', '为了成品好看些，把去核的大枣切去两边', '把处理好的大枣和糯米团捏在一起，入蒸锅，从上汽计算蒸20分钟', '蒸好的糯米糕淋上桂花酱，略加装饰即可上桌']

---

记录 221:

title: 老鸭汤

image: 235563.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭子 冬瓜 大料 花椒 枸杞 大枣 党参 盐

taste: 咸鲜

step: ['首先你要准备鸭子（切成小块，过水焯干净），冬瓜大料一个，花椒，枸杞，大枣若干。党参15g', '不放油把过水焯干净的鸭子煸出油！把油脂都煸出来用热水冲干净！然后锅内放一点油放入葱姜炒香把油在倒出放入鸭子~', '然后倒入热水与冬瓜大料，花椒，当归，枸杞，大枣~~~咕嘟咕嘟的煮30分钟。如果你喜欢味道更浓郁那么咕嘟一个小时也可以~（如果你敢时间用高压锅压15分钟然后再煮10分钟也是可以的）', '叮咚~可以次了~你问我为很么要把鸭子煸一下呢！呵呵呵呵！因为鸭子皮和肉之间的脂肪非常多。']

---

记录 222:

title: 红烧狮子头

image: 235058.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 莲藕 鸡蛋 生姜 淀粉 盐 冰糖 八角 香叶 桂皮 老抽 料酒 十三香 香葱

taste: 咸鲜

step: ['准备肉馅，将五花肉用绞肉机做成肉馅。', '准备莲藕，莲藕去皮清洗干净。', '将清洗干净的莲藕切碎备用。', '大葱、生姜切成末。', '肉馅中放入葱、姜末，十三香、鸡蛋、老抽、料酒搅拌均匀。', '加入淀粉搅打上劲。', '抓取适量肉馅，肉馅在两手之间反复摔打摔成团。', '锅中倒入适量油，烧至七成热，放入肉丸子炸制。', '炸至外表呈金黄色，捞出沥油。', '准备砂锅，放入葱段、姜片、八角、桂皮、冰糖。', '码入炸好的大肉丸。', '加老抽、料酒、清水。', '大火烧开小火慢炖50分钟。', '取出狮子头装盘，将剩余的汤汁勾芡浇在狮子头上，撒适量香葱即可。']

---

记录 223:

title: 煮干丝

image: 234908.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 干丝 香菇 青菜 鸡汤 咸肉 姜片

taste: 咸鲜

step: ['咸肉洗净切丝，姜洗净切片。', '青菜洗净切段。', '干丝冲洗干净，沥干水分。', '香菇清洗后切片。', '炒锅烧热倒油，倒入姜片和咸肉丝炒出香味。', '倒入香菇翻炒，炒至香菇变软。', '倒入鸡汤，煮开。', '下入干丝煮3分钟左右。', '最后，倒入青菜煮至青菜段生即可。', '开动。']

---

记录 224:

title: 红烧狮子头

image: 234792.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 藕 鸡蛋 油 盐 料酒 白糖 生抽 红烧酱油 大葱 姜 八角 肉桂粉 十三香 玉米淀粉 木薯粉

taste: 咸鲜

step: ['洗净五花肉，瘦肉和肥肉分开，肥肉切成细小的肉丁，瘦肉切丁后剁成肉糜。藕洗净去皮，准备一个鸡蛋.', '藕、大葱、姜分别切成碎末备用。', '将瘦肉、肥肉混合，放入藕、大葱、姜末，打入鸡蛋，分3次加入少许的水，顺着一个方向搅拌均匀。', '依次放入调料：白糖、盐、料酒、生抽、十三香和少许的木薯粉。（没有木薯粉淀粉也可以）', '继续是向着一个方向搅拌上劲。搅拌上劲后，手心里沾点水，抓住适量的肉糜摔打几次。', '然后做成丸子状。', '锅中放油，7成热，放入丸子。', '炸至丸子成型，表面金黄就可捞出。控油。', '准备烧丸子。大葱、姜切成小块，准备1个八角和少许的肉桂粉。（桂皮也行）', '用砂锅。姜大葱等调料放在底部，放上炸好的丸子。', '加入清水（与丸子齐平即可），加入红烧酱油。中火烧开，转小火慢炖1个小时左右。', '炖熟丸子，关火。', '将丸子捞出，装盘。', '锅中的汤汁，捞出葱、姜、八角不要。用小碗盛出一些原汤汁，放入适量的淀粉调匀，将锅中的汤汁烧开，慢慢的倒入淀粉汁，并不断地搅拌均匀，做成红烧汁。', '浇在丸子上，再撒上一些香葱末。哇，好像哦。']

---

记录 225:

title: 红烧狮子头

image: 234461.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 藕 生粉 清水 盐 姜 葱 蛋清 老抽 生抽 八角 桂皮 香叶 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材。', '把肉肥瘦分开，切小粒。', '切粒后合起再剁几下就可以了。姜和葱白也剁好。', '把藕去皮切厚片，用刀背剁成泥。', '肉末中加入生抽15克、老抽10克，生粉15克，蛋清1个，边搅拌边添入水。', '搅拌上劲，抓起肉末从虎口处挤出，左右手掌心来回晃圆。', '把肉丸油锅中炸至外层微黄。', '把姜葱、桂皮、香叶、八角入锅炒香。', '加入肉丸。老抽10克、生抽10克，清水或高汤末过圆子。烧开后小火慢炖15分钟。', '丸子装出。取适量水淀粉入锅勾芡。', '淋上丸子上即可。']

---

记录 226:

title: 红糖糯米藕

image: 234028.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 红糖 糯米 清水

taste: 甜味

step: ['莲藕一节洗干净，要买两头有节，把藕洞封住了的', '将藕的一头切开一个小盖子', '糯米提前两小时泡发好，用筷子塞进藕洞里，塞满。', '将塞满糯米的藕盖上盖子，并用牙签固定好', '将藕放进高压锅里，放入一块红糖，加入清水没过藕', '高压锅大火烧开转小火，炖两小时关火，焖到自然凉透后取出。用筷子轻轻扎一下，应该很软了。', '炖好的藕切片装盘，将高压锅里的汤汁熬至浓稠，淋在藕片上。']

---

记录 227:

title: 狮子头

image: 233620.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 肋条肉 鸡蛋 山药 油 盐 料酒 白糖 冰糖 老抽 先抽 姜 葱 八角 桂皮 淀粉 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '肋条肉洗净，把肥肉切成丁，稍微剁几下。', '把瘦肉切成丁，再剁碎。', '山药去皮洗净，切成米粒大小的丁。', '把肥肉瘦肉丁放入大碗，加些清水往一个方向搅拌匀，', '放入姜，葱末，白糖，盐，料酒，五香粉，先抽搅拌匀，', '磕入一个鸡蛋，放入山药，2小勺淀粉，', '继续往一个方向搅拌上劲。', '手心里沾些水，抓适量肉糜，反复用力的在手心里倒来倒去甩打几下，再团成肉圆子。', '锅里放入400克植物油，7分热时，放入肉丸子，', '炸至表面金黄成型，捞出控油.', '取砂锅，放入姜，葱，八角，桂皮，炸好的肉丸子，', '加入冰糖，', '加老抽，加与肉丸子持平的清水，', '中火煮开，小火慢炖60分钟.', '把狮子头取出装盘，', '砂锅里的汤汁倒入炒锅，用水淀粉勾芡，撒些葱花，', '把芡汁浇在狮子头上即可食用。']

---

记录 228:

title: 夏季最开胃-酸酸甜甜松鼠鱼

image: 232979.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 彩云雕 大蒜 生姜 番茄沙司 白糖 蒸鱼鼓油 酸醋 调和油 料酒 盐巴 味精 白胡椒 淀粉

taste: 酸甜

step: ['1.材料：彩云雕1只生姜一小块大蒜3瓣调料：番茄沙司1碗酸醋1汤勺半调和油适量料酒1汤勺盐巴味精适量蒸鱼鼓油半勺白糖2汤勺白胡椒适量淀粉1碗把彩云雕分开切好下巴三角处留着。', '斜刀70度均匀切片。', '在菱形切刀。', '把生姜大蒜片倒进去在倒入盐巴味精。', '倒入料酒', '倒入蒸鱼鼓油', '倒入白胡椒腌10分钟左右，让鱼入味。', '用厨房纸巾吸干鱼的水拍上淀粉。', '油一定要烧热油温大概到170度左右放入鱼片炸熟捞起沥干油。', '捞起码盘（倒出多余的有）', '锅留油.', '倒入番茄酱，搅拌和油完全融入。', '在加入少量的水，和白糖再次搅拌融化。', '起锅前倒入白米醋搅拌均匀。', '松鼠鱼淋上番茄酱就可以了。']

---

记录 229:

title: 葱花豆腐羹

image: 232934.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 豆腐 香菇 胡萝卜 精肉 咸鸭蛋 小葱 盐 番薯生粉

taste: 清淡

step: ['半盒豆腐切成小块，待用。', '放在碗中，就这么多啦（两人吃的份）', '1）适量小香菇切成丁（香菇较小，10个左右）；2）胡萝卜切成丁；3）精肉切成小肉丁；', '一个盐鸭蛋，切成小丁（用整颗咸鸭蛋，可以减少浪费）', '放入一碗清水，豆腐下锅，用大火煮开；', '水沸腾后，一次加入胡萝卜，香菇，肉丁，大火煮三分钟左右；', '加入咸鸭蛋，煮1-2分钟；', '番薯生粉加入冷水调制，小碗中半碗不到即可；', '均匀的加入生粉水，用勺子均匀搅拌，用中火煮开；', '加入适量葱花，小火煮1-2分钟（建议葱花稍微多加一些，翠绿颜色会锦上添花；个人觉得可以不加盐，加了咸鸭蛋，味道正好，如果量比较大一些，尝一下，再添加盐，同时，香菇有着天然鲜味，鸡精也可不加哦）', '噔噔噔！！！出锅啦!!!']

---

记录 230:

title: 香煎红酒八宝鸭

image: 232675.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭子 糯米 香肠 鸡胗 香菇 笋 葱 姜 红酒 老抽 生抽 植物油 盐 糖 香叶 桂皮 八角

taste: 咸甜

step: ['全部食材', '首先，处理鸭子。', '将鸭子去骨。', '将鸭架熬制成高汤。', '将去骨的鸭子内外抹少许盐和胡椒，倒入红酒进行腌制。', '将糯米泡水至少两个小时。', '将香肠、鸡胗、香菇和笋切丁。', '带糯米泡好后，起锅炒八宝饭，热油中加入葱姜爆香。', '加入香肠。', '加入鸡胗。', '加入香菇和笋。', '加入糯米翻炒均匀。', '加入生抽和老抽翻炒均匀', '加入鸭架高汤，改小火慢炖5分钟。', '将鸭肉取出沥干。', '填入八宝饭并封口。', '将全金属的锅子烧热，不加油，直接将鸭子背部朝下，放入锅内。', '煎一分钟后，翻滚鸭子煎侧面。', '四面全煎完后，会出很多鸭油，加入葱姜爆香。', '加入250ml红酒和四大勺高汤。适量盐和糖，煮开。', '烤箱预热200℃，入烤箱烤制。', '30分钟后取出，将锅内的汤汁刷在鸭子上，之后每15分钟取出刷汁，共烤制1个半小时。期间注意加高汤以免糊锅。', '一个半小时后取出鸭子装盘，盖上锡纸。', '盖上锡纸后大约放置半小时。', '可用锅内剩余的鸭油和汤汁煎烤樱桃番茄作为佐餐。', '切开鸭胸，大快朵颐吧~！']

---

记录 231:

title: 糖醋排骨

image: 232407.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 葱 料酒 姜 生抽

taste: 甜味

step: ['将排骨冷水下锅，焯掉血水；', '将焯好的排骨盛出，加入姜、葱、料酒、生抽腌制20至30分钟；', '整个上锅蒸30至40分钟；', '蒸好后将汤汁倒出，葱姜剔除，这个时候就已经很香了', '将排骨炸至焦黄；', '剩下适量的油，下白糖熬化一些后，倒入之前盛出的排骨汤汁，倒入排骨，加入香醋翻炒一会，收汁；']

---

记录 232:

title: 荷塘三宝

image: 229836.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 嫩藕 莲米 菱角米 色拉油 蒜末 食盐 黑胡椒粉 淀粉 香葱

taste: 其他

step: ['将藕、莲米和菱角米洗净备用。', '将藕斜切成藕块，为防止变色用盐水先浸泡着。', '烧一锅开水。', '将莲米和菱角米倒进去绰水。', '将绰水好的莲米和菱角米捞起备用。', '准备一些淀粉加入清水化开备用。', '将锅烧热倒入适量色拉油。', '加入蒜末煸炒出香味。', '倒入绰水好的莲米和菱角米。', '加入藕块。', '加入食盐翻炒。', '加入黑胡椒粉继续翻炒。', '起锅前倒入淀粉水勾芡。', '装盘后撒上香葱就可以食用了。']

---

记录 233:

title: 名家名菜—松鼠鳜鱼

image: 229687.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 桂鱼 玉米粒 松子仁 甜豆 香菇丁 生姜

taste: 酸甜

step: ['原料为，鳜鱼一条，甜豆，玉米粒，香菇丁，松子，姜（鳜鱼最好买新鲜的，我今天用的不是很新鲜，配料里还可以在加点河虾仁和笋丁）首先将鳜鱼去掉头，然后在颈部切一刀使之可以立在盘中', '首先将鳜鱼去掉头，然后在颈部切一刀使之可以立在盘中', '然后用刀将鱼中间的脊骨取出，且不能把鱼尾切掉', '，然后在用刀去掉鱼腹部的刺（假如不会的话，可以叫菜场卖鱼的商家代劳，不过要跟他说清楚，不能把鱼尾给切掉）', '切好是这样的', '然后竖着在鱼肉上切上直刀，切不能切破鱼皮，', '竖着切好后，在横着像片鱼片一样片刀，一样不能切破鱼皮，口诀就是直刀倚，斜到片（就跟给鱿鱼卷打花刀的方法一样，切的力道要控制好，还有一种方法是斜着打，就是先斜着片好，然后在直着切）', '切好是这样的', '切好后将鱼头和鱼肉放入碗里，加料酒和盐，腌一下，取适量生姜切末，放入碗里然后加入清水调成生姜水，然后在取一个容器，加入生粉，将鱼头和鱼肉依次拍粉（粉一定要每个部位都拍到，拍好后要抖掉多余的粉)', '每个部位都要拍到', '鱼头拍好后，在其嘴里放一根牙签，使其嘴巴张大，然后将配料放一起锅里略微炒一下', '锅中加油，烧至6成热，先放入鱼头炸，', '炸好后捞出沥干油，', '然后将尾巴翻一个面，使鱼肉最饱满的部位朝上，用手拿着尾巴，然后用筷子夹着另外一头，', '放入油锅中炸（油温30度为一层，温度要控制好，太低的话生粉就会化在油里，会坏了一锅油，太高外面焦了，里面还没熟）', '然后进行第二次复炸，将油温烧至8成，放入鱼头和鱼肉炸5-10秒即可捞出（第二次炸可以使其表面变脆，这样淋上滚烫的番茄汁，才会有滋滋的响声，每一次复炸的油温都要比第一次高，且时间要比第一次短）', '炸好后放在盘子里摆好，取2颗甜豆，用来做眼睛，', '锅中加入番茄酱，生姜水，白糖，盐少许，大红浙醋，柠檬汁，适量水，调匀后加适量湿淀粉，然后加适量的热油，快速的搅拌，将油与汁快速融合，然后淋在鱼上，撒上刚刚炒好的辅料丁，即可上桌食用（味道就跟薯条沾番茄酱差不多，具体味道可以按自己口味调配，比如喜欢吃甜点的，就多加点糖，喜欢酸点的多加点醋，适合自己的就是好味道）']

---

记录 234:

title: 藕夹

image: 229648.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 藕 面粉 姜 葱 盐 料酒 蚝油 生抽 鸡蛋 糖 花椒粉 胡椒粉 鸡精 麻油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁碎成糜，加葱姜鸡蛋，往一个方向顺时针搅拌上劲', '加适量料酒、生抽、蚝油、盐、糖、花椒粉、胡椒粉、鸡精、香油适量，再搅拌上劲。藕洗净切片，切片时注意，第一刀不要切断，底部还有连接，第二刀再切断', '把肉糜塞进藕片中，使每个藕片孔都被肉糜塞满。面粉加水和成面糊。把藕夹放进面糊中挂霜。油锅加热，八成热，中火炸制。', '炸好的藕夹可以就原味吃，也可以撒上椒盐，或者是做成糖醋、番茄酱口味的酱汁均匀的裹在香脆的藕夹上。', '一次性做多了，可以待藕夹放凉后放进冰箱冷冻，留下次吃。回锅的藕夹更脆。']

---

记录 235:

title: 中点传奇—鲜肉小笼包

image: 229163.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面粉 热水 猪肉馅

taste: 原味

step: ['首先准备的原料如图所示，大致为，面粉1斤，小笼包肉馅，蒸笼，纱布，擀面杖，刮刀，量杯（小笼包肉馅的制法在我的另外一个帖子里，想看的可以去找一下，面粉我用的是中筋粉，知味观里的面点师用的是高筋粉，高筋粉的好处是吃起来皮很劲道，而且包的时候延展性比较好，容易包，缺点是皮子擀起来很麻烦，因为高筋粉弹性好，有些地方喜欢在高筋粉里加一定比例的中筋粉来中和一下，这也是可以的）', '称500克面粉，然后准备300ML左右热开水，将开水缓缓倒入面粉里，一边倒一边用擀面杖搅拌面粉，使面粉呈雪花状，然后将面粉揉成团', '取出在木案板上继续揉至面团光滑，且不粘手为止（揉面要做到三光，也就案板光，手光，面团光）', '将面团揉光后，盖上湿纱布，醒10分钟', '，醒完之后面团可能会有点粘手，撒点干面粉，继续揉一会，然后将面团搓成长条（搓条的要领是，粗细一直，光洁，搓的时候用力要均匀，要用手掌跟来搓）', '将条搓好后，用手摘下大小均匀的剂子，然后在剂子上撒上干面粉，按成圆形，然后开始擀皮子（不会摘剂子可以用刮刀切）', '将皮子擀成中间厚，四周薄，擀好皮子后，加入肉馅，', '然后拉着皮子的一端，边拉边打褶转动，然后收口，包子顶上留一个小口即可', '在锅中加入足量的水，然后放上蒸笼，等水开后，放入小笼包，大火蒸10分钟即可，然后倒一小碟香醋，里面加适量姜丝用来沾小笼馒头']

---

记录 236:

title: 糯米莲藕

image: 229014.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 冰糖 红糖

taste: 甜味

step: ['莲藕洗净削皮，糯米最好提前一晚上泡好，红糖，冰糖适量', '把莲藕顶部切开一块儿（第一次拍过程，忘记拍照了，汗！），塞入泡好的糯米，边塞边用筷子捅捅压实，直到塞满为止！用牙签把切开的莲藕封口！', '依次把莲藕，冰糖，红糖，水放入电高压锅，（水要没过莲藕）调到五谷杂粮，开煮！我大概煮了40大多分钟！', '把高压锅里的莲藕取出，汤水放小锅里大火收汁，直到粘稠！', '把莲藕切片，浇汁！开吃吧！']

---

记录 237:

title: 酸甜排骨

image: 228346.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 红辣椒 姜 小葱 盐 陈醋 黄辣椒 青瓜 蒜瓣 植物油 碎冰糖 酱油

taste: 酸甜

step: ['准备好食材：带肉排骨400克，黄辣椒1/3个，红辣椒1/3个，青瓜1/2条，姜1小块，蒜瓣2个，小葱1根。调料：植物油1匙，盐1/3茶匙，碎冰糖2匙，陈醋2匙，醬油1匙', '先把排骨洗干净，烧开一锅水，把排骨放开水里去血水，捞起来沥水备用', '确认锅里没水，放1匙油，把沥干水分的排骨放进锅里，盖上锅盖小中火煎3分钟，看见排骨转金黄色翻面，继续煎2分钟', '另一个小锅放100ml水，把碎冰糖煮开，煮到稍粘稠', '把煎好的拍过放进糖水里煮', '放入蒜粒和姜片', '再放入植物油1匙，盐1/3茶匙，碎冰糖2匙，陈醋2匙，醬油1匙调成的酱汁', '倒入200ml的水，盖上锅盖，中火烧开，小火慢煮25-30分钟', '打开锅盖，把切好的黄红辣椒和青瓜放进锅里，搅拌均匀，就可以出锅拉', '享用美味开胃的酸甜排骨']

---

记录 238:

title: 酸甜排骨

image: 227597.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 姜 料酒 生抽 醋 白糖

taste: 酸甜

step: ['把排骨焯水', '冲净沥干水分', '把姜片扑在锅底排骨放在姜片的上，煎两面金黄，把姜片取出', '把三十克料酒60克生抽90克白醋一百二十克白糖放入锅中炒匀，加清水沬过排骨', '小伙炖二十分钟', '出锅', '成品图', '成品图']

---

记录 239:

title: 清蒸大闸蟹

image: 226998.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 大闸蟹 香醋 香油 绵白糖 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将蟹洗净。', '用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢，再用葱花、姜末、醋、糖调和作蘸料，分装十只小碟；', '将蟹上蒸笼蒸熟后取出，解去细绳，整齐地放入盘内，连同小碟蘸料，专用餐具上席，由食用者边掰边食用。']

---

记录 240:

title: 暴雨天里的麻辣诱惑【秘制黄萌十三香小龙虾】

image: 226897.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 小龙虾 青椒 年糕 大葱 八角 花椒 十三香 葱 盐 沙茶酱 桂皮 五香粉 糖 酱油 黄酒 辣椒酱 豆瓣酱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['年糕买回后水中掰开浸泡。', '准备葱白、生姜、大蒜、干辣椒、桂皮、茴香', '热油，将2放入炒香。', '菜场买的小龙虾，跟老板关系搞得比较好，一直上他们家买，买的时候也不还价，所以老板帮忙把小龙虾的虾线和头都处理好了。回来直接水里冲干净就好了。', '当锅里炒香后，放入小龙虾，大火翻炒至变色。加黄酒、酱油、香叶、糖。', '加黄酒、酱油、香叶、糖。加水盖过。', '另一边将青椒、大葱洗净切块。', '待龙虾水开后，放入青椒和大葱，+十三香+五香粉+郫县豆瓣+沙茶酱+辣椒酱。（这里可以根据自己的口味和家里现有的酱料，我用的李锦记沙茶酱，膳府辣椒酱还有菜场买的郫县豆瓣酱，都放了一些，因为放了酱料，盐就不用放了）', '稍微收汁后，大功就告成了。上菜~']

---

记录 241:

title: 糖桂花凉粉

image: 226790.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 白凉粉 纯净水 冰糖 糖桂花 白芝麻 花生仁 QQ糖

taste: 甜味

step: ['取10克白凉粉倒在容器中。', '根据个人口味放入适量的冰糖，如果没有冰糖加入细砂糖也是可以的。', '加入300克纯净水。', '将不锈钢容器放在电磁炉上加热，用勺子不停搅拌，直至冰糖融化即可。', '将糖水倒进密封的容器中，凉透后盖上盖子放进冰箱冷藏大概3-4个小时，结成果冻状。', '准备咸宁的特产——糖桂花，超市都有售的。', '倒出适量的糖桂花。', '再加入适量的温水，用勺子调匀厚蒙上保鲜膜放进冰箱冷藏约1-2小时。', '准备一些QQ软糖。', '用小刀在凉粉块上划田字格，将凉粉打碎备用。', '取一个器皿，倒入适量凉粉块。', '将冷藏好的桂花糖水取出，用勺子搅拌均匀后倒入器皿中。', '放上几颗QQ糖，增加色泽和丰富口感。', '撒上适量的花生仁。', '最后撒上白芝麻。', '如果朋友聚会可以分别装盒，美食的分享也是一种快乐！']

---

记录 242:

title: 沓烙馍

image: 226131.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 烙馍 鸡蛋 盐 孜然

taste: 咸鲜

step: ['电饼铛放油，把烙馍平摊上', '把鸡蛋打散平铺在烙馍上，加少许盐、孜然，再平铺另一张烙馍在上面', '把饼翻过来再煎，电饼铛的好处是不会糊，要是在炉上煎，要小火', '两面金黄可以出锅了']

---

记录 243:

title: 红烧小小狮子头

image: 225900.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 葱花 桂皮 香菇 八角

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切成丁，放姜，盐，白糖，生抽，红素淀粉，水，搅匀上劲，稍腌一会，让它入味', '团成丸子，要两手互相摔打一下，不让里面有空隙，丸子外面撒一层薄薄的淀粉', '上油锅炸至表面金黄，记得我第一次下厨第一次炸丸子的时候，不知道用什么肉好，用的很肥的五花肉，结果越炸油越多，丸子越炸越小，最后，变成了炼猪油，哈哈', '炸好罗，真香', '油锅爆香桂皮，八角，因为狮子头里放了姜末，这里就不再放姜', '放入狮子头，倒入热水烧开，狮子头已经调好味了，略咸，所以汤里只放了老抽上色', '烧了一个小时后加入香菇，这是你可以尝尝汤汁的味道，因为这时狮子头的味道差不多煮出来了，如果汤淡，你可以加一点盐', '汁浓，撒花，别把葱花不当花哈，出锅，开吃', '看这浓厚的汤汁，有没有拌米饭的胡吃海塞的冲动']

---

记录 244:

title: 松仁玉米

image: 225806.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 玉米粒 松仁 胡萝卜 黄瓜 黄瓜 冰糖 黄油 盐

taste: 咸甜

step: ['准备好各种材料', '胡萝卜、黄瓜切丁，冰糖打成粉', '炒锅加黄油融化', '胡萝卜入油锅翻炒', '加入玉米粒翻炒', '加入黄瓜丁，加盐、冰糖快炒', '加入松仁翻炒均匀即可', '出锅啦']

---

记录 245:

title: 阳春面

image: 225696.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面 紫菜 小葱 食盐 味精 香醋 海鲜酱油 香油

taste: 清淡

step: ['添加少许的食盐、味精', '配点儿青菜', '根据口味儿喜好选择是否要求紫菜', '放入碗中', '添加少许的食盐、味精', '醋', '酱油', '香油、（也可最后放）', '煮面。用水', '水开下面', '待块煮熟放点儿小青菜', '水开之后往碗里加开水有条件的用高汤和鸡汤。俺条件差。就用煮好的开水。哈哈', '面捞出。放到碗里', 'OK。大功告成。一碗爽口的面就出锅喽👌😄']

---

记录 246:

title: 香菇油菜

image: 224399.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 香菇 盐 生抽 蚝油 白糖 淀粉 蒜

taste: 咸鲜

step: ['油菜、香菇清洗干净。', '香菇去缔后切花刀，油菜选取几颗切下根部。', '先来调一碗调料汁。小碗中放入少量凉开水，加入盐、蚝油、生抽、白糖、淀粉搅拌均匀备用。', '锅内烧热水，将香菇先焯水，需要多焯一会至香菇熟透。', '另起锅烧热加入植物油，加入蒜沫爆香。', '加入油菜根炒至稍软。', '加入油菜翻炒。', '待油菜变软后加入香菇翻炒几下。', '加入事先调好的调料汁翻炒均匀即可。', '摆盘开始享用吧。']

---

记录 247:

title: 鲜香烫干丝

image: 261110.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 厚百叶 油炸花生米 芹菜 香菜 腌生姜 生抽 糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '百叶切得非常细非常细', '一锅水煮开，放入干丝焯烫半分钟捞出即可，堆码在盘子中间备用。', '将生抽，适量糖，少量鸡粉倒入锅中，烧热后加入少量水淀粉。', '将芹菜，花生米，姜片，香菜依次堆叠在干丝上，再撒一把白糖', '最后淋上我们的酱汁']

---

记录 248:

title: 雪菜雷笋年糕汤

image: 260013.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 雷笋 雪菜 年糕片 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：雷笋、雪菜（已清洗切碎）、年糕片', '将雷笋剥壳切去老根清洗一下。', '放在案板上切成片。', '随后，将切好的雷笋下入清水锅中焯开5分钟后。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的雷笋和切好的雪菜翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开。', '然后，合入年糕片翻动一下煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 249:

title: 虾仁辣白菜年糕汤

image: 259306.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 韩国年糕 辣白菜 虾仁 玉米 青豆 红萝卜 盐 胡椒粉 麻油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['将虾仁放入一碗，放盐1/2茶匙，胡椒粉1/2茶匙、高度酒1茶匙，抓腌放在一旁，红萝卜切粒，再把年糕煮至熟透，捞起；', '用清水冲洗，可以减少汤水的粘稠；', '锅里放水，放韩国辣白菜，慢火熬约15分钟，让辣白菜出味，再放青豆、玉米、红萝卜，烧约5分钟；', '倒入虾仁和年糕，大火滚至虾仁刚熟即可收火，撒入胡椒粉1/2茶匙、麻油1/2汤匙、鸡精1茶匙（可省略），搅拌几下即可。']

---

记录 250:

title: 什锦炒饭 扬州炒饭

image: 258910.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 米饭 黄瓜 胡萝卜 火腿肠 玉米 鸡蛋 葱花 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，黄瓜胡萝卜火腿肠切粒小葱切成葱花鸡蛋打散', '锅内烧热食用油', '炒鸡蛋时不用特意搅拌成絮状炒饭的时候来回翻炒会碎的所以不必费事鸡蛋挪到锅边下入小葱', '下入其他食材进行翻炒', '下入米饭加入盐继续翻炒炒制米饭松散入味', '就可以出锅啦盛饭开吃!!!!']

---

记录 251:

title: 桂花糯米藕

image: 257584.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 红枣 红糖 淀粉 糯米 冰糖 桂花蜜

taste: 甜味

step: ['糯米浸泡3-4小时。莲藕去皮，藕从一头切开两三厘米的帽子。', '将糯米灌入，灌一点用筷子捅一下，全部填充满后用牙签封口固定。', '锅入放灌好的藕，加入适量水，没过莲藕即可，调入红糖、冰糖、红枣，依个人喜好增减到适合的甜度。选择粥/汤档煮2小时，保温3小时以上。', '莲藕取出去掉牙签，切成厚片。', '将煮藕的汤汁加桂花蜜再加水淀粉勾芡后淋在藕块上。']

---

记录 252:

title: 松仁玉米

image: 255898.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 玉米 豌豆 松仁 盐 白糖 淀粉 姜末

taste: 甜味

step: ['新鲜玉米从棒子上掰下来后清洗一遍。然后开水里煮2-3分钟后捞出备用。', '少许淀粉加入清水后稀释成淀粉水，准备好豌豆和熟松仁。松仁如果是生的，可以放烤箱180的烤5分钟左后至熟。', '热锅冷油爆香姜末然后将煮熟的玉米和生豌豆粒一起倒入锅里翻/2分钟。', '然后倒入松仁，在加入1勺盐和一勺白糖翻炒片刻。白糖一勺就够啦，白糖太多整道菜的口感太甜。', '出锅前加入些淀粉水再翻炒片刻。加入淀粉水是为了让调料的味道均匀的裹在每一粒玉米粒上，这样让会让菜的口感会更好。', '出锅后趁热吃哦！']

---

记录 253:

title: 红烧狮子头

image: 255342.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 肉馅 荸荠 生抽 糖 八角 盐 淀粉 香油 葱 姜

taste: 原味

step: ['猪肉切成小块放入九阳料理机干磨杯中搅成肉馅，荸荠末，葱姜切末备用', '把肉馅放入容器中，加入荸荠末，葱姜末，生抽，盐，香油搅拌均匀', '把搅拌好的肉馅搓成大肉丸', '2个鸡蛋加入适量淀粉搅拌成糊状，容器中倒入3勺生抽，1勺盐，1匙糖调成汁。', '让肉丸裹满鸡蛋和淀粉混合液，', '锅中热油（稍多），油热放入丸子炸至表面金黄外表变硬捞出控干油分', '将肉丸放入大碗中，将调好的汁倒入肉丸，撒适量葱姜，八角，水开上锅蒸二十分钟。', '另起锅，将洗净对半切开的小油菜放入热水中加少许油和盐焯熟将油菜摆于盘边，蒸好的丸子放在油菜中间，去掉葱姜丝，将蒸肉丸的汁倒入锅中，加入适量水淀粉收成浓稠的芡汁，浇在丸子上，美味的红烧狮子头，好吃到没朋友，嘟嘟宝贝一口气吃了两口半。']

---

记录 254:

title: 南京盐水鸭

image: 254439.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭腿 大葱 八角 味精 食盐 姜片 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['准备好鸭腿和相关作料', '取一大盆：将鸭腿摆上，再将主料里的所有配料倒入，用手，给鸭腿按摩，使作料均匀涂抹在鸭腿上', '放冰箱腌制4小时以上，中途最好多翻面几次，入味更好', '取出腌好的鸭腿，至通风处微微晾干', '锅中倒入适量清水：将上述辅料的配方放入，盖大火烧开', '放入已晾干的腌鸭腿，水量盖过鸭腿，加盖大火', '煮开后，转小火捂35分钟左右', '然后用筷子戳下，能戳动就行', '撒少许味精，关火', '加盖泡一夜（也可立即食用）', '取出沥干，后切大块', '装盘']

---

记录 255:

title: 红烧狮子头

image: 253974.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 狮子头 上海青 葱 蒜 海虹 海米 虾头 鸡汤 蚝油 盐 糖 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['上海青淖水。', '分开帮子和叶子，帮子放盘子下面，叶子放上面摆的。', '虾头解冻，海虹、海米泡入温水。姜葱蒜切碎。', '炒锅放少许油，煸香葱姜蒜。倒入虾头。炒至虾头变红。', '倒入海虹、海米。', '大火烧开，放入狮子头，小火慢炖至少20分钟，捞去杂质，勾入水淀粉，大火收至汤浓。', '把汤汁均匀浇入盘中的狮子头上即可。']

---

记录 256:

title: 红烧狮子头

image: 253832.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 马蹄 青菜 盐 五香粉 黄酒 姜末 干淀粉 蚝油 红烧酱油 食用油

taste: 咸鲜

step: ['肉选肥瘦肉3:7的，我选的前胛的雪花肉。手工剁碎', '马蹄用刀拍一下切碎粒', '把肉馅、马蹄碎放入盆中，加姜末、五香粉、盐、干淀粉、黄酒及5克的红烧酱油调味', '把肉馅搅拌均匀后再加约5克的蚝油', '顺一个方向充分搅拌，把肉馅搅拌上劲儿，上劲儿时会感觉肉馅粘度大了，搅拌起来会费劲儿，而且抓起来的团也不会散了。还可以摔打摔打，上劲儿效果更好。', '已经上劲的肉馅弄成150克左右的丸子。我是总共做了4个大的，还留了一点点馅就顺手做了几个很小的。', '油温4成热即可入锅炸，炸至表面金黄即可捞出备用。油温不要太热，否则外面焦了，里面还没有炸透。', '青菜用放了盐的开水焯烫至熟捞出备用', '另起锅，一点点底油炒香葱姜蒜末', '加开水，同时加红烧酱油和蚝油各5克左右', '汤汁煮开后放入炸好的狮子头，然后转小火慢慢煨上15分钟左右', '待汤汁收少的时候，加入少量的水淀粉勾芡', '红烧狮子头就做好了。']

---

记录 257:

title: 酒酿鲥鱼

image: 253379.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲥鱼 酒酿 古越龙山 小葱 生姜 盐 白酒 火腿片 冬笋片

taste: 咸鲜

step: ['鲥鱼洗净（不去鱼鳞）', '准备调料', '准备火腿和冬笋片', '先用白酒均匀抹上再把盐均匀抹上加入葱姜腌制半小时后把火腿片和冬笋片加上', '水开后上锅盖上蒸10分钟', '10分钟后把盆子倾斜倒掉蒸出的水，去掉葱姜', '加入黄酒和酒酿再盖上蒸3分钟熄火', '上桌']

---

记录 258:

title: 红烧狮子头

image: 253108.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪五花肉 马蹄 鲜香菇 鸡蛋 西蓝花 大葱 姜 料酒 盐 胡椒粉 生抽 老抽 桂皮 香叶 八角 干辣椒 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉剁碎，香菇洗净，马蹄去皮洗净', '马蹄，香菇切碎末，部分葱姜切末，另外留葱白切段，姜切片备用', '肉馅中加入葱、姜、胡椒粉、5克盐、3勺料酒拌匀', '加入马蹄和香菇碎，少量油，拌匀', '鸡蛋分离出部分蛋清，留蛋黄液备用。肉馅中加入蛋清液，水淀粉，起到凝固的作用，这样丸子不会散，表面有光泽。用手往一个方向搅打上劲后，用手捞起肉馅再摔回盆中，反复摔打，这样肉馅更上劲，丸子才更好吃', '左右手来回顺时针方向来回倒，团成丸子，蘸蛋黄液', '全部做好后，锅中放没过丸子一半的油，油温至七八成热，放入丸子，小火慢慢炸', '一面金黄后，翻面，两面都上色后取出', '全部炸好后，放入炖锅中', '炖锅中加水，加葱段，姜片，生抽，老抽，干红椒，八角，香叶，盐，水开后改中小火焖煮约1小时，汁收到七八成时关火', '另用一口锅，烧开水，加1勺盐，少许玉米油，把西兰花焯一下水', '锅内剩下的汁放入炒锅，加一点水淀粉淋在狮子头上，四周摆上西蓝花，大功告成！漂亮吧！']

---

记录 259:

title: 松鼠桂鱼

image: 252847.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 桂鱼 白糖 豌豆 番茄沙司 白醋 松子

taste: 酸甜

step: ['桂鱼一条，不要太大也不要太小，一斤多合适', '先将鱼头剁下，不要丢弃，后面还要用，沿鱼脊骨将鱼片切下，并按横竖改刀，注意不要切断鱼皮', '将处理好的鱼片和鱼头均匀沾上生粉，这里需要注意的是一定要沾透，这样鱼才脆', '倒入200克左右的油', '油烧至七成熟，将鱼下锅，这里记住用筷子夹住后面不要断裂', '炸好放盘', '加入少许油，将番茄沙司倒入，加入白糖，白醋，生粉，中火炒均', '均匀浇在鱼身上，撒上松子和青豆']

---

记录 260:

title: 炸藕盒土豆盒

image: 252235.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 肉馅 淀粉 葱 姜 土豆 盐 料酒 生抽 花生油

taste: 咸鲜

step: ['肉馅加入葱、姜茸、料酒、生抽、盐，按一个方向搅拌上劲', '莲藕、土豆都切成夹切片，并把肉馅夹好', '把夹好肉馅的莲藕盒、土豆盒裹上生粉', '锅中放花生油，烧到六七成热时，分次放入莲藕盒、土豆盒，炸至两面金黄捞出即可']

---

记录 261:

title: 红烧狮子头

image: 251236.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 淀粉 鸡蛋 猪肉 盐 姜粉 油 葱 老抽 料酒 糖 家乐浓汤宝 油菜 水 盐

taste: 原味

step: ['把猪肉和葱剁碎。', '把葱和肉混合一起剁成肉糜。', '把剁好的肉糜放入容器中，打入一个鸡蛋，再放入适量的姜粉和一茶匙盐搅拌至肉馅上劲儿。', '再加入淀粉继续搅拌至肉馅上劲儿。', '用手把肉馅团成肉丸。', '锅中放适量油烧热后下入肉丸。', '炸至肉丸表面金黄捞出备用。', '锅中添水、老抽、料酒、白糖和浓汤宝大火煮沸。', '放入炸好的肉丸，水量要在肉丸的2/3处，大火煮八分钟左右至肉丸熟透。', '继续大火收汁即可。', '锅中烧开水，把洗干净的油菜放入锅中，再放少许盐焯出摆放盘中，把狮子头盛放在上面即可食用。']

---

记录 262:

title: 红烧狮子头

image: 251058.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 干香菇 马蹄 姜 蒜 葱 盐 胡椒粉 料酒 十三香 红烧酱油 玉米淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：猪肉最好选用有点点肥肉的，将它剁成猪肉糜，干香菇提前浸泡，马蹄削皮切小块。', '将10克浸泡好的香菇和马蹄剁碎，加入到猪肉糜中搅拌上劲', '肉馅加入调料（盐、料酒、胡椒粉、十三香）、姜葱粒和玉米淀粉调匀', '手上沾点水，肉馅在手里撮几下滚成圆形，肉丸子不用搓得太大，太大的话炸起来比较麻烦', '炒锅里烧热油，要6、7分热，将肉丸子下锅，成形后要翻动将肉丸子炸得金黄金黄的，油要烧热才容易炸熟。', '炸好的肉丸子捞出沥油', '炒锅留少许油爆香蒜和葱白，倒入红烧酱油、香菇和水，煮沸', '放入炸过的肉丸子用中火炖10分钟。', '生菜焯熟铺在盘子上面，放入肉丸子，而锅里剩余的汁料加入水淀粉，煮沸后浇在肉丸子上面']

---

记录 263:

title: 清炖狮子头

image: 250181.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 荸荠 青菜 盐 料酒 枸杞 胡椒粉 葱花 白菜叶 姜片

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅放入容器中，加入料酒，盐，胡椒粉和葱花搅拌至上劲。', '荸荠去皮，洗净，切碎。', '将荸荠碎加入到肉馅中，搅拌均匀。', '取适量的肉馅，用左右手来回用力摔打几次，搓圆。', '砂锅中添水烧开后转中小火，放入一片白菜叶，将狮子头放在白菜叶上。', '撇去浮沫，加入姜片和料酒。', '开锅后转小火，再盖上一片白菜叶，炖20分钟。', '时间到了以后，拿走白菜叶，放入洗净的枸杞煮2分钟左右。', '放入洗净的青菜叶烫熟即可。', '加盐，胡椒粉调味，撒入葱花。']

---

记录 264:

title: 扣肉

image: 249433.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 干豆角 盐 味精 生抽 葱姜 陈皮 大料 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['主辅料：干豆角丝、五花肉', '把五花肉切块，飞水去异味。', '然后按照做红烧肉的方法，将其卤制熟透。', '晾凉后，放入冰箱冷冻1小时。', '干豆角丝浸泡30分钟左右，洗净。', '放入蒸锅，蒸制20分钟左右将其蒸熟。', '把蒸熟的豆角丝切碎。', '取出冷冻的五花肉，切大片。', '取一个碗，把五花肉肉皮朝下，摆入碗中', '把豆角丝放在上面。', '放入葱姜末。', '加适量味极鲜生抽，煮肉的老汤。', '放入蒸锅。', '旺火锅蒸制15分钟。', '将其取出。', '倒扣在盘中，把汤汁滗出倒入锅内。', '小心的把碗移开。', '把汤汁烧开，加少许盐、味精调味，淋入水淀粉勾薄芡。', '芡汁糊化后，把汤汁浇在盘中，即可上桌。']

---

记录 265:

title: 红烧狮子头

image: 249249.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 荸荠 油菜 葱 姜 橄榄油 淀粉 鸡精 酱油 水 生抽 盐 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅加入荸荠末，葱末，姜末，生抽，白糖，鸡精，油，盐搅拌均匀，加入适量淀粉继续搅拌均匀。', '搅拌好的肉馅揉成光滑的大丸子', '一个鸡蛋三勺淀粉搅拌均匀过筛', '锅中加入没过丸子的油加热，将鸡蛋和淀粉混合液裹满丸子，入油锅大火炸制', '炸至表面变色，变硬用厨房纸巾吸干表面油分备用', '取半碗水加入三勺生抽将丸子放入碗中，加入葱段，姜片入锅大火蒸二十分钟', '将油菜焯熟摆于盘边', '将蒸好的丸子放在油菜中间', '蒸丸子剩余的汤汁滤掉杂质，入炒锅加入少许淀粉勾芡，待汤汁略稠关火，将芡汁浇入丸子和油菜上，美味的红烧狮子头，好吃到根本停不下来。']

---

记录 266:

title: 炝拌藕丝

image: 248726.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 大葱 干辣椒 花椒 剁辣椒 香菜 盐 糖 香醋 生抽 花生油 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['莲藕切丝，焯水。', '锅里放少许花生油，烧热后放花椒，将花椒炸至焦黑。去掉花椒，留油在锅里。', '放入大葱和干辣椒炝锅。', '出香味后，将炝锅的大葱，干辣椒和油直接倒入藕丝中。放盐和糖。', '放香醋和生抽。', '放剁辣椒和辣椒油。', '最后放香菜段，翻版均匀，即可食用。']

---

记录 267:

title: 清蒸豆腐狮子头

image: 248574.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪腿肉 玉子豆腐 胡萝卜 熟豌豆 胡椒粉 马蹄 黄酱 姜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁成肉糜，在剁肉的时候，一起把姜剁在里面。马蹄切成丁，豆腐备好。', '肉糜中放入黄酱和胡椒粉。', '搅拌匀后在放入马蹄丁拌匀。', '把豆腐切成小圆片，我用了梯形的盘子，所以，我把豆腐片摆在一边。', '手洗净抹一层薄油，把肉馅分成两部分，团成两个圆肉球，放在豆腐一边。', '冷水锅放入盘子，大火烧开后，蒸15分钟左右。', '备点熟豌豆和胡萝卜丁。', '蒸好后盘子中会有一些汤汁，用器皿挡住豆腐和狮子头，小心的把汤汁倒入锅中，倒入豌豆和胡萝卜，汤汁较少的可以适当在添点水。', '淋入适量水淀粉烧开，滴入几滴香油拌匀。', '做好的汤汁，均匀淋在成菜上即可。']

---

记录 268:

title: 桂花糯米藕

image: 248302.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 藕 红糖 红枣 清水 糯米 冰糖 冻桂花

taste: 甜味

step: ['糯米事先泡软(浸泡2小时左右)', '藕节洗刷干净，一头切下2cm左右', '把浸泡好的糯米灌进莲藕的小孔里，每一个小孔都要灌满，用筷子使劲捣实灌满后（每一个孔里都要灌）。', '切面用牙签固定', '准备好的红糖，枣，藕放入锅里，加入清水，清水盖过莲藕就可以，大火煮开，小火慢炖2小时左右', '如果喜欢软烂一点的可以多煮些时间，但是一定要注意时间越长汤汁会越浓，这时就会容易糊了锅底，最后再加入适量冰糖，收下汤汁', '出锅凉凉，切片再撒上一勺冷藏桂花浇上汤汁即可，第一次做，我居然可以吃上好几片。', '成品藕断丝连']

---

记录 269:

title: 桂花蜜山药

image: 247025.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 山药 糖桂花 糖

taste: 甜味

step: ['准备好材料', '山药去皮切成长条', '放入锅里烫熟', '加一勺糖', '摆盘浇上糖桂花']

---

记录 270:

title: 红烧猪蹄

image: 246502.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪蹄 冰糖 盐 生抽 老抽 生姜 大蒜 大葱 大料 料酒

taste: 咸甜

step: ['猪蹄，超市里买的，基本毛已经处理干净；放水里焯下，用清水清洗干净；', '准备好各种香料；', '热锅，入少量的水和冰糖，待冰糖溶化，放入猪蹄，滚下；', '放入料酒和抹过猪蹄的清水；', '加入老抽；', '加入盐；稍微搅拌，烧开；', '换一个锅，全部都要倒入高压锅；', '等高压锅上汽后再煮10分钟，煮得越久越烂，越入味；', '打开高压锅，又倒回到煮锅，收汁，出锅；']

---

记录 271:

title: 糯米藕

image: 245718.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 糯米 红糖 苹果 枣 去壳板栗 炖熟银耳

taste: 甜味

step: ['将糯米洗净，浸泡一夜。', '将水控干，留糯米待用。准备一根筷子和若干牙签。', '将藕去皮洗净，切掉藕前部当盖。', '用筷子将糯米塞进孔里，将所有的孔塞满即可。', '藕盖里不塞糯米，用牙签将其和已塞好糯米的藕节连接固定。', '锅内加水没过莲藕，大火烧开。', '准备去壳板栗、红枣，苹果粒。', '将7放入烧开的汤锅里，加入红糖，大火烧开，小火焖煮1小时。', '捞出煮焖软的莲藕', '切片装盘，浇上汤汁即可食用。', '准备一碗事先煮好的银耳。', '将银耳加入汤里，大火煮开，小火5分钟后，即可享用美味甜汤。']

---

记录 272:

title: 【中国八大菜系】苏菜系列之淮扬狮子头

image: 245204.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 荸荠 鸡蛋 大葱 姜 生抽 老抽 淀粉 盐 糖 料酒

taste: 咸鲜

step: ['肉切成石榴大小的丁，然后稍微剁几下就好', '葱白、姜切碎，荸荠切小丁。', '一起放入大碗中，再加入料酒、糖、生抽、鸡蛋、淀粉。', '顺着一个方向搅拌上劲，这样肉就不容易散了。', '电锅调成保温状态，然后外锅倒入开水，加适量盐、生抽、老抽。', '将肉馅团成一个大肉球，左右手像抛球一样把肉馅变成圆形，再小心的放入水中。', '按下开关，加大火力，等待水沸腾。', '水沸腾后，狮子头的表层就凝结了，这样整个就不会散，还能锁住肉味。', '这时就要把电锅调成保温状态，慢慢的煨4个小时以上，如果等待一夜，味道会更好哦！', '最后放入焯过水的油菜装饰，就可以很高大上了，哈哈哈。。。']

---

记录 273:

title: 扬州春卷

image: 244526.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 里脊肉 春卷皮 韭黄 冬笋丝 胡萝卜丝 油 盐 生抽 料酒 白胡椒粉 玉米淀粉 糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜冬笋去壳后洗净煮10分钟，再切成丝', '韭黄洗净后切寸段', '胡萝卜切丝', '碗中放入3g玉米淀粉，再兑适量清水调匀备用', '猪里脊肉切丝，并放入1g盐、料酒、少许白胡椒粉、5g玉米淀粉，倒入少许清水搅拌均匀', '锅中倒油，油热后倒入肉丝，中火煸炒', '炒至肉丝变白倒入笋丝，并调入生抽、1g盐、糖', '煸炒一会后倒入适量水，盖上锅盖焖2分钟', '放入胡萝卜丝，并调入1g盐和鸡精翻炒片刻', '倒入步骤4中的水淀粉进行勾芡，炒匀后即可关火', '盛入碗中待其放凉，拌入韭黄，再撒点白胡椒粉拌匀备用', '取一张春卷皮铺平，把馅料放在下面', '卷到1/3处', '将左右两端折叠过来', '顺势卷到头就可以了', '下入五到六层热的油锅中，炸至金黄即可出锅', '吃的时候可以沾点醋，或自己喜欢的蘸料，非常美味呢！']

---

记录 274:

title: 大煮干丝

image: 243850.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 白豆干 冬笋 鸡胸肉 香菇 火腿 虾仁 小油菜 高汤

taste: 清淡

step: ['白干、笋、火腿肠、香菇切丝，鸡胸肉用水煮熟后丝撕成丝。小油菜、虾仁清洗备用。', '白干丝和笋丝用热水焯一下。', '白干丝、笋丝焯水后捞出，并将火腿丝和鸡丝放到上面。', '坐水，加高汤煮开。（这道菜特别清淡，高汤很重要，我有空会熬鸡汤来做，没空就用一点现成的高汤，我喜欢用史云生的）。', '水开后，加入香菇丝、油菜、虾仁同煮。', '煮熟后加适量盐，将锅里的食材连汤倒入干丝盘中即可。']

---

记录 275:

title: 荷香蒸蟹饭

image: 243473.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 螃蟹 糯米 干香菇 胡萝卜 香葱 姜 荷叶 油 醬油 盐 糖

taste: 咸甜

step: ['荷叶泡水将其泡软,糯米洗净加一杯水放入大同电锅内锅，外锅加一杯水蒸至按钮弹起', '螃蟹洗净，去肺，斩成块后备用', '将胡萝卜和香菇切碎，葱姜切末', '外锅加入少许油下入葱姜炒香加入胡萝卜和香菇末，加入酱油，盐和糖调味。炒熟后与蒸好的糯米饭混合好,用荷叶将拌好的糯米饭和组合成原型的螃蟹包好用绳子系紧，入大同蒸盘，外锅加半杯水，蒸至按钮弹起即可享用啦！', '出锅享用']

---

记录 276:

title: 雪菜肉末炒黄豆

image: 242925.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 雪里蕻 干黄豆 猪瘦肉 葱 姜 干红辣椒 酱油 料酒 生抽 白糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['黄豆提前12小时泡发，雪菜如果很咸放入清水中泡30—50分钟去除部分盐味后清洗干净用手捏干水分，切0.5厘米小丁备用。猪瘦肉切小碎丁（或直接用肉糜）放入碗中加料酒、酱油腌制10分钟备用。葱姜切末，干红辣椒洗净剪成小段备用。', '煮锅加水烧开，放入泡发好的黄豆煮5—7分钟煮至熟透捞出备用。', '炒锅烧热放油，油温7成热时放入肉丁划散，炒至肉丁水气收干，盛出备用。', '开中火，炒锅重新加油油温5成热时放入葱姜和辣椒炒出香味。', '放入雪菜翻炒1—2分钟。', '放入黄豆翻炒均匀，调入生抽、白糖略炒1—2分钟。', '调入3汤匙的清水略翻拌炒几下，盖上锅盖焖至水分快干时放入肉丁，翻炒均匀，放点鸡精炒匀即可出锅装盘了。']

---

记录 277:

title: 果香糖醋排骨

image: 242878.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 小排 糖山楂汁水 料酒 糖山楂 盐 白砂糖

taste: 酸辣

step: ['排骨焯水，（冷水焯），控干水，中火炸至表面金黄，', '热锅下油，放两大勺白砂糖，小火烧至变成焦糖色冒小泡，', '把排骨迅速倒入翻炒均匀上色，', '倒入清水（没过排骨，）加入适量盐，大火烧至收汁，', '倒入糖山楂汁，（味道比较足的，）大火烧开，中小火烧至收汁入味，散适量盐调味（也可不放），装盘，放上适量红果，撒上熟白芝麻即可，']

---

记录 278:

title: 苏式熏鱼

image: 286350.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鱼块 生抽 苏式熏鱼腌料 老抽

taste: 咸甜

step: ['鱼肉处理好，之后切成鱼块备用', '油锅烧热，六七成热的时候加入鱼块，油炸至金黄色既可以出锅备用。', '将适量的水，加入加福得苏式熏鱼腌料再加入生抽和老抽调成酱汁。', '将炸好的鱼块放进酱汁中腌制20分钟。', '之后拿出来就可以食用了。']

---

记录 279:

title: 豆腐羹

image: 281296.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 豆腐 胡萝卜 木耳 香菇 青南瓜 葱花 酱油 鸡精 盐 红薯淀粉

taste: 咸鲜

step: ['内酯豆腐或者外面卖的一块块的豆腐都可以，切成小块后在稍微切切碎', '木耳，胡萝卜，香菇切碎，葱花切小小丁', '瘦肉剁成肉沫。青南瓜切丁切碎都可以', '炒锅烧热加油倒入肉沫翻炒', '肉沫炒变色后，加入木耳，胡萝卜，香菇，青南瓜翻炒', '稍微炒一会后，加水', '水开后，加入豆腐', '豆腐加入烧开后，加入红薯淀粉，搅拌均匀，加入酱油，盐，鸡精。等咕嘟冒泡后就可以出锅了', '出锅撒入葱花就可以了']

---

记录 280:

title: 芙蓉蟹斗

image: 272303.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 梭子蟹 蒜末 姜粉 料酒 蛋清 食醋 糖 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['鲜活的梭子蟹，洗净，肚脐朝上入蒸锅隔水蒸熟', '拆除鳃、心、沙囊等', '将蟹肉和蟹黄拆出', '蒜蓉和葱花用热锅热油爆香，加少许料酒，几滴蒸鱼豉油和姜粉炒匀因为用的是海蟹，已经很鲜美了，不用加鸡粉等调料。如果是淡水蟹也可以加少许陈醋', '加入蟹肉和蟹粉炒匀', '盛入蟹斗中', '蛋清加少许醋和糖，用厨师机或电动打蛋器打发，打发到提起有小尖头的硬性发泡状态后，装入裱花袋中', '挤出外层花瓣，将蟹肉包住，我用的是中号玫瑰花嘴', '再挤出内层花瓣和花心。挤好后会整个把蟹肉包在里头，避免烤的时候蒸发蟹肉中的水分，会发干发柴', '我挤了两种不同的花型，挤好后立刻放入预热好的烤箱', '中层上下火170度，10分钟左右即可']

---

记录 281:

title: 香菇油菜

image: 271220.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 姜 生抽 淀粉 鲜香菇 蒜 蚝油 植物油

taste: 咸鲜

step: ['将新鲜的香菇洗净，用小刀刻出花纹，', '油菜洗净后改刀成小朵', '姜、蒜分别切成末；', '碗中加入生抽、蚝油、淀粉和适量清水，拌匀调成汁备用；', '锅中倒入清水，加入适量食盐和植物油，用大火烧开', '放入油菜，焯水约一分钟，然后捞出装盘', '锅中加适量植物油，放入姜末、蒜末爆香，再放入香菇和适量食盐', '翻炒均匀后倒入调好的汁，边煮边翻动香菇；', '待汤汁煮至浓稠后，将煮熟的香菇盛出，放到做好的油菜上即可。']

---

记录 282:

title: 糯米狮子头

image: 271219.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉末 香菇 鸡蛋 料酒 胡椒粉 糖 糯米 胡萝卜 蒜姜 生抽 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需材料', '再加入料酒、生抽、胡椒粉、盐、糖拌匀。', '糯米洗净煮熟晾凉备用，肉馅里加入切碎的香菇、胡萝卜、蒜姜末。', '打入鸡蛋拌匀。', '加入糯米饭，将糯米饭和肉馅拌匀备用', '手上蘸水，将馅料搓成圆子状。锅里适量油烧热，放入圆子油炸。', '炸至金黄色捞出。', '锅里留底油炒香葱姜，加圆子和适量水、酱油，煮至汤汁收稠即可。']

---

记录 283:

title: 松鼠桂鱼

image: 265946.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲈鱼 玉米粒 豌豆 香菜 葱姜 油 料酒 鸡蛋 生粉 番茄酱 糖 醋

taste: 酸甜

step: ['准备一条鲈鱼（本来桂鱼的、太贵吃不起），洗干净', '把鱼头切下，去鱼骨，注意鱼尾巴不要切断，让两片鱼肉连在一起，把鱼胸骨也剃掉', '在鱼肉上面先竖着直切，深至鱼皮，不要切破鱼皮，然后从尾巴开始斜着切，深至鱼皮，不要切破鱼皮，然后用料酒葱姜盐腌制一会', '打个鸡蛋，蘸上蛋液，裹上生粉，让鱼肉竖起来，鱼嘴里塞个牙签撑着，准备油炸', '这是油炸过后的，摆盘，炸后更小了，但我一个人吃够了，有条件的可以买大点的，更好看也更容易做', '最后开锅倒油，炒熟玉米粒豌豆，然后放番茄酱，放点水，糖，醋，盐少量，水淀粉，调制一个酸甜酱慢慢淋在鱼身上，放上香菜装饰下，完成了，配上我的炒饭一个人够了']

---

记录 284:

title: 灵动美食|没有啤酒小龙虾的立夏也能叫立夏?

image: 264448.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 龙虾 洋葱 大蒜 葱 冰糖 花椒粒 胡椒粉 小米椒 生姜 芹菜 啤酒 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['准备食材', '将油烧热，放入大蒜，香葱，生姜，八角，小米椒，花椒爆香', '让人洗干净的小龙虾炒至变色，放入少许冰糖，继续爆炒', '放入洋葱，小芹菜，白胡椒粉翻炒。', '加啤酒焖煮，等到啤酒收汁剩下三分之一时候起锅', '差不多可以出锅啦', '装盘']

---

记录 285:

title: 大煮干丝

image: 264081.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 干丝 笋 杏鲍菇 鸡胸肉 虾仁 青菜 盐 鸡精 油

taste: 清淡

step: ['煮鸡胸肉！白水1000克加一勺油，放入鸡胸，15分钟，妥妥滴！', '切丝，切丝，切丝，鸡胸好了，撕丝！', '把那些个丝放到白开水里焯煮一分钟去异味，然后放到煮鸡胸的汤里！', '加入虾仁，大火煮五分钟，加盐，加鸡精，加一把青豌豆(太时令了，家里有随手就加了)，加入青菜，继续煮两分钟！', '美美哒，开吃！', '一口饭一口菜一口汤！惊艳了胃！']

---

记录 286:

title: 【扬州】清炖狮子头

image: 310592.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪腿肉 莲藕碎 盐 浓汤宝 葱花 姜末 糖 白胡椒粉 料酒 玉米淀粉 青菜心 枸杞子 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['备好食材', '猪腿肉去皮洗净，先切成条，再切成像石榴籽那么大，最后稍微剁几下', '莲藕去皮洗净切碎（小颗粒就行），也可以用荸荠或笋', '葱花、姜末', '10g玉米淀粉中倒入20g清水调匀', '将剁好的猪肉和莲藕碎放入较大的容器内，同时调入盐、葱花、姜末、鸡蛋、白胡椒粉，最后把水淀粉再次调均后倒入', '用手朝一个方向搅拌，并不时的摔打肉馅，如果肉馅比较干可以加适量清水，但不可太稀，以防狮子头不易成形', '搅拌至肉馅有些黏稠状即可，不用过于上劲，否则狮子头较硬，口感不好', '砂锅中倒入半锅清水，再将水烧热，大概50度左右关火（这样有利于肉丸下锅后能快速定型，不易散开）。抓取一些肉馅，用俩手来回团成一个既圆又光滑的狮子头，然后轻轻放入热水中（水要没过肉丸）', '狮子头全部做好后，盖上盖子开中火，待开锅后转小火，这时狮子头已经定型，有些硬度，可以用筷子轻推底部，以免底部的狮子头粘锅', '再撇出浮沫', '倒入料酒和1盒炆炖专用的浓汤宝（没有可以不放）', '盖上锅盖，转到最小火，用文火慢炖2小时', '在炖煮狮子头期间，可以将青菜心处理一下：菜心洗净后焯水一分钟，放入冷水中浸泡一会捞出（这样可以让菜心的颜色更加碧绿）', '炖至最后五分钟时放入枸杞子，继续炖到时间结束', '最后把青菜心放入即可关火', '盛出就可以慢慢享用啦']

---

记录 287:

title: 【江苏】红烧狮子头

image: 309631.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 清水 姜 生抽 肉泥 鸡蛋 荸荠 油麦菜 蚝油 老抽 板油 盐 料酒 淀粉 葱 食用油

taste: 原味

step: ['准备好食材', '板油洗干净切成末，荸荠剁碎成末，葱姜剁碎挤出汁加入一茶匙的清水变成葱姜汁，鸡蛋一个备用', '把肉末、板油、荸荠混合在一起，加入盐2茶匙，生抽1茶匙，老抽半茶匙，料酒1茶匙，葱姜水1大茶匙，淀粉1茶匙', '顺着一个方向搅上劲', '锅里倒油加热，戴上一次性手套，把肉搓成圆球，放入锅里炸，等成型了再翻过来，中小火炸至两面金黄', '捞出备用', '锅里留底油，爆香葱姜，倒入肉圆，加入生抽1茶匙，料酒2茶匙，老抽半茶匙，蚝油1茶匙，糖1茶匙，清水或者高汤1小碗（快淹没狮子头即可）大火烧开，小火焖15分钟左右', '开水里加一点油和盐，把油麦菜焯水备用', '最后大火收汁，加入鸡精，摆盘，浇上多余的汤汁即可', '成品图', '成品图']

---

记录 288:

title: 【江苏】文思豆腐

image: 309581.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 内酯豆腐 猪肉丝 鲜香菇 猪油 料酒 生粉 盐 水淀粉 鸡粉 葱花 油

taste: 咸鲜

step: ['准备豆腐和猪肉丝', '先把豆腐切成薄片再切细丝', '放入装有清水的盆中漂洗2次', '准备水淀粉和葱花', '猪肉丝里加入料酒和生粉拌匀静置半小时，香菇洗净后切成细丝', '锅内倒油温油下入猪肉丝爆至变色捞起', '再把香菇丝煸炒出香味盛起', '锅内倒入水水开后把豆腐丝捞起加入', '再把香菇和肉丝加入', '烧开后加盐调味', '加入鸡粉调味', '用水淀粉勾芡', '最后加入猪油熄火出锅', '加入葱花点缀即可享用']

---

记录 289:

title: 【江苏】茄汁狮子头

image: 307633.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 肉馅 豆腐 西红柿 洋葱 菠萝 鸡蛋 番茄酱 盐 糖 胡椒粉 五香粉 黄酒

taste: 酸咸

step: ['用3:7的肉，手工剁馅，不要太碎，有点小颗粒口感更好。加入黄酒、盐3克，五香粉和胡椒粉2克。我用的前颈雪花肉，稍偏瘦。也可以用五花肉', '肉馅搅拌均匀后加入豆腐。因肉馅偏瘦，加了豆腐后口感会更糯些', '充分搅拌到馅上劲。', '把肉馅均分成4份，用手左右摔打着团成丸子。这样团出来的丸子会更容易抱团，里面不会有空气。', '团好的丸子', '锅烧热后放少许油，放入碗中煎到表面金黄', '砂锅中放少许油，炒香洋葱碎。如果你的砂锅不能直接炒，就用炒锅炒了再倒入砂锅中。', '洋葱炒透明，放入去皮的西红柿丁翻炒', '加盐3克、胡椒粉2克和白糖翻炒', '炒至西红柿变软，加入适量开水', '再放入番茄酱', '煎好的丸子放入', '盖上盖子，中火煮开后转小火，焖炖大约半小时', '炖到汤汁浓稠，放入菠萝肉再炖大约10分钟', '最后在中间打入一个鸡蛋，打入鸡蛋后就立即关火，盖上盖子，利用砂锅的保温效果，把鸡蛋煨熟。待上桌时打开锅盖，里面的汤汁还是微微冒泡的，这就是用砂锅要的效果。', '这个菜还可以拌米饭，加上一点青菜，很好吃的哦。看那个鸡蛋还是糖心的效果哦。']

---

记录 290:

title: 香菇油菜

image: 303406.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 小油菜 金钱菇 蚝油 食盐 大蒜 生抽 食用油

taste: 清淡

step: ['食材：小香菇、油菜', '油菜洗净，在根部十字切开', '大蒜切末', '处理好的油菜放入沸水中焯水，焯水时加入一小勺食盐和几滴食用油。', '焯过水捞出摆盘。', '锅中放入食用油，放入蒜末爆香。', '爆香后放入香菇小火煸炒出香菇水汽', '加入蚝油、生抽和适量水大火烧沸后改小火焖几分钟', '焖至香菇入味用水淀粉勾芡', '炒制芡汁浓稠关火', '把香菇摆在之前炒好的油菜上，浇上汤汁就好了。']

---

记录 291:

title: 鲜虾仁松仁玉米

image: 299948.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 熟玉米粒 鲜虾仁 松仁 油 盐 葱 胡萝卜 青椒 白糖 五香粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['备齐材料', '青椒和胡萝卜洗净切碎', '热油锅炸熟松仁取出备用', '热油锅，爆香葱姜和五香粉，加入胡萝卜和青椒翻炒', '加入玉米粒翻炒', '加入虾仁翻炒2分钟', '加入炸熟的松仁翻炒', '加入盐、白糖调味', '出锅装盘。']

---

记录 292:

title: 仙乡豆腐圆

image: 299444.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 瘦肉 豆腐 莲藕 姜 淀粉 香菜 盐 料酒 生抽 蚝油 植物油

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉剁成肉末', '豆腐一块', '莲藕去皮剁成末', '肉末、豆腐和莲藕放到深盆中，加姜末、盐、料酒、生抽、蚝油、淀粉混合均匀', '取适量豆腐肉馅，左右手摔打至有韧性', '平底锅放油烧热，放入做好的豆腐圆煎制', '翻面煎制', '煎好的豆腐圆盛出，若一次吃不完可放冰箱里保存几天。', '豆腐圆放锅中加水烧煮5分钟，加料酒和盐调味', '撒上香菜']

---

记录 293:

title: 一碗地道的【鸭血粉丝】让人一天神清气爽

image: 298786.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭子 鸭肝 鸭胗 鸭心 鸭肠 鸭血 二锅头酒 鸡精 胡椒粉 姜末 酸豇豆 榨菜丁 花生米 油豆腐 香麻油

taste: 微辣

step: ['宰杀好的鸭子一只，斩成大块,装入炖罐中，加入适量的盐抓粘后腌制30分钟,鸭子腌好后加入适量的大葱和厚姜片，加入一满勺高度二锅头酒，然后将炖罐的水加满，盖上盖子，大火烧开后转小火，打去浮沫，然后盖上盖子，小火煲2.5小时。', '鸭肝、鸭胗切成薄片，鸭心破开，除去污血，也切成薄片，鸭肠洗净后斩成合适长度的段，所有鸭杂装盘备用，鸭血切成薄片备用，华英牌的鸭血现在超市和网上都有售。', '2.5小时候，捞出鸭肉，将鸭肉鸭骨敲碎再倒回炖罐中，大火急攻40分钟，40分钟后捞出所有的杂质，只留鸭汤，营养丰富，浓白如奶的鸭汤就熬好了。', '碗中加入适量的盐、鸡精、胡椒粉、姜末，将滚烫的鸭汤舀入搅均，锅中去较多的水，加适量的盐，大火烧开，置入适量已泡好的粉丝，滚水烫软，倒入鸭汤碗中，所有鸭杂也置入滚水中烫熟，倒入鸭汤碗中，鸭血也置入滚水中烫熟，倒入鸭汤碗中，再加入适量炒熟的酸豇豆、榨菜丁和花生米，撒入适量的香菜末，加入油豆腐，淋入适量的香麻油美味即成。', '成品图']

---

记录 294:

title: 桂花糖藕

image: 298655.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 圆糯米 冰糖 红糖 红枣 清水 糖桂花

taste: 甜味

step: ['糯米提前一晚浸泡好；', '莲藕去皮洗净，距离一端藕节2厘米处斜切开；', '将泡好的糯米洗净，用筷子帮忙塞进藕孔中，压实，切开的那个藕节中也塞进糯米；', '将藕节盖回原位，用牙签固定牢；', '锅内放入适量水，放入塞好糯米的莲藕、冰糖、红糖和红枣；', '接通电源后启动炒菜机，会自动预热，预热好后选择蒸炖功能，按控制面板上的加号加时至60分钟，启动程序，煮至糖水基本烧干即可；', '7.取出煮好的糯米藕，冷却到不烫手后切片，浇上糖桂花就可以食用啦；', '成品；', '成品；', '藕断丝连呀。']

---

记录 295:

title: 狮子头

image: 296462.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 生姜 香菜 大葱 鸡蛋 猪肉馅 十三香 淀粉 鸡精 陈醋 食盐 白酒 白糖 酱油

taste: 五香

step: ['鸡精食盐十三香白酒酱油', '猪肉馅淀粉鸡蛋一个拌匀', '葱花姜沫沿同一方向搅拌均匀', '取鸡蛋大小的肉团', '下油锅中小火炸至金黄', '中火蒸15-20分钟', '做芡汁鸡精酱油陈醋少量白糖食盐淀粉准备香菜沫', '蒸好后放入炒锅加芡汁翻炒至芡汁包裹住丸子出锅放入香菜']

---

记录 296:

title: 枸杞米酒汤圆

image: 294161.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 汤圆 米酒 枸杞 桂花糖

taste: 甜味

step: ['锅内放水➕枸杞烧开', '烧开水后➕入汤圆煮至汤圆变软（是从冷冻里拿出的汤圆）再加米酒煮开', '盛碗里加入自制桂花糖', '成品图。✌️']

---

记录 297:

title: 香菇油菜

image: 293791.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 香菇 水淀粉 蚝油 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['香菇去蒂洗净切花刀。', '油菜去根洗净入开水锅中烫熟捞出码盘。（开水锅中放一勺盐滴几滴油码味）', '热锅入葱花爆香。', '放入香菇翻炒，加一勺开水、耗油、少许盐，焖煮香菇熟透。', '香菇中放少许水淀粉勾薄芡。出锅放入油菜中，汤汁淋入油菜及香菇上即可。']

---

记录 298:

title: 香菇油菜

image: 293497.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 小油菜 香菇 姜 水淀粉 油 盐 料酒 生抽 白糖

taste: 咸鲜

step: ['小油菜洗净，香菇去蒂洗净', '香菇表面切花刀', '炒锅倒油烧热，放入小油菜，加少许盐炒熟盛出', '炒锅再次放油烧五成热，放入姜丝、香菇翻炒（香菇会慢慢炒出水分），然后加入盐、料酒、生抽、白糖翻炒至熟', '加入水淀粉勾薄芡', '摆盘']

---

记录 299:

title: 西葫芦生煎

image: 292352.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 西葫芦 白面 菜仔油 生抽 十三香 蚝油 盐

taste: 咸鲜

step: ['西葫芦去皮去瓤', '擦成丝放咸盐翻匀淹出水份', '猪肉洗净绞馅绞馅时要加水绞好放入盆子里加上葱花姜末生生抽菜子油十三香顺时针搅拌上刭', '西葫芦攥干水加盐和肉馅一起顺时针搅拌', '用开水全烫面饧20分钟不粘锅放好猪油摆上生煎中火定型后加冷水至生煎的一多半转小火水快干时在加一些水水干了生煎也煎金黄色了', '煎好了', '成品图', '蒜捣成泥加味极鮮香油陈醋']

---

记录 300:

title: 香酥乳鸽

image: 289023.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 姜片 乳鸽 盐焗鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['备好图中材料', '乳鸽加入盐焗鸡粉，抹均匀，包括肚子，姜片放入肚子中，腌制30分钟', '锅内下油，烧开', '用漏勺装乳鸽，用热油一直淋，注意肚子也需要灌油进去', '逐渐淋至两面焦黄即可', '成品图', '成品图']

---

记录 301:

title: 苏式鲜肉月饼

image: 288170.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 高粉 猪油 糖 水 低粉 猪油 猪肉 盐 生抽 虾仁 糖

taste: 咸鲜

step: ['先把油皮和油酥分别和成面团。油酥包保鲜膜放冰箱冷藏，油皮室温静置。', '这时候做肉馅，把肉和虾仁分别剁碎。', '加适量料酒、盐、糖、生抽拌匀后慢慢地加一点点水把肉大上劲后待用。', '把松弛好的油皮和油酥分别分成18克/个和12克/个。', '然后把油皮按扁放上油酥。', '把油皮慢慢地往上推包上油酥。', '捏紧收口，滚圆。', '全部包好后，把一个包了油酥的面团擀成长舌状。', '然后卷起来。全部完成后松弛一会儿。', '把松弛好的卷再次擀开。', '再次卷起。第二次的卷相比第一次的要卷得短一些。', '把2次擀卷松弛好的面团如图折起。', '擀成圆的面片后放上肉馅。', '捏紧收口后滚圆，放入烤盘。', '全部包好后放入预热好的烤箱，中层，200度，20～30分钟。', '烤好后拿出晾凉。', '酥得渣渣乱掉的鲜肉月饼。']

---

记录 302:

title: 薏米黄芪老鸭汤

image: 325642.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 老鸭 薏米 黄芪 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['老鸭洗净剁块。', '薏米和黄芪洗净备用。', '鸭肉焯水，洗净。', '锅中加入足量的清水，放入鸭肉，加入薏米和黄芪。', '加盖，放上气阀，大火煮至上汽，转小火煲30分钟左右。', '下汽后，拿掉气阀，开盖，调入盐和鸡精。', '盛入碗中即可食用。', '鲜美可口。']

---

记录 303:

title: 清明粿

image: 323979.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鼠曲草 大米粉 糯米粉 糖

taste: 甜味

step: ['新鲜的鼠曲草洗干净', '烧水，将鼠曲草烫熟后捞起，用刀稍微切碎', '倒入料理机，将鼠曲草搅碎，将搅碎的鼠曲草放入盆中，加入适量白糖', '同时加入糯米粉和大米粉', '揉搓成团（看软硬程度，可适量加水）', '将面团做成圆饼状，上蒸锅蒸二十分钟即可出锅']

---

记录 304:

title: 扬州炒饭！

image: 321755.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 牛肉 鸡蛋 红萝卜 洋葱 蘑菇 青红椒 葱 酱油 盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['如图所示把材料准备齐了！', '牛肉切丁，洋葱切丁，胡萝卜切丁，蘑菇切丁，青红椒和葱也切丁。（牛肉切丁后还要加酱油，生粉，胡椒，香油腌制先才够味呢！）', '鸡蛋先清炒下，装碟备用！', '另起锅炒红萝卜。', '红萝卜半熟加入蘑菇再次翻炒！', '然后加上牛肉翻炒！', '牛肉半生熟便再次加入洋葱丁翻炒。', '最后加入鸡蛋翻炒几秒。', '再然后便加入昨夜的剩饭翻炒！', '边炒边加入青红椒丁！同时加盐和一点酱油！', '最后加入葱花！就大功告成了！！', '成品！！噹噹噹～！！！趁热吃才最美味哦！']

---

记录 305:

title: 苏州鸡头米炒春笋咸肉片

image: 321366.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 春笋 咸肉 鸡头米 枸杞 葱花 盐

taste: 咸鲜

step: ['咸肉切片待用', '这个季节春笋到处可见，春笋去壳，切片', '枸杞用清水浸泡一会，我们这次用来是炒，时间比较短，所以要浸泡软', '咸肉和春笋片，放入沸水中掉一下，这样春笋吃口不会毛躁，咸肉正好去一下味道', '把食材装盘待用', '新鲜冰冻的鸡头米先要解冻，然后放入沸水中，煮2分钟出锅待用', '水里煮的鸡头米容易熟，到时候下锅一炒就可以吃了', '亲们是不是很奇怪怎么有2碗水，单橘色的是浸泡枸杞的水，另一碗是煮鸡头米的水，都是非常有营养的', '锅里倒入油，油锅烧开，倒入准备好的食材，翻炒', '炒大约3分钟，加入苏州特产鸡头米，和准备好的枸杞水，和鸡头米水，这两碗是作为高汤用的', '大约煮3分钟，撒上葱花即可出锅，味道真的很鲜美']

---

记录 306:

title: 盐水虾

image: 319568.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜虾 姜 葱花 香菜

taste: 咸鲜

step: ['锅里加入清水、姜丝少许，放入鲜虾，适量盐', '开锅后品尝咸淡，加入葱花或者香菜叶点缀即可', '注意开锅后虾再煮一分钟虾肉结实说明虾煮好了']

---

记录 307:

title: 藕饼

image: 318607.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 莲藕 红萝卜 糯米粉 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['刨好藕丝和红萝卜丝混合加糯米粉、生抽、盐拌匀', '手沾点水，藕面团捏成圆饼状，平底锅倒油烧至七成熟时加藕饼', '煎至两面金黄即可，可以按个人口味沾甜辣酱或沙拉酱吃，更有风味。']

---

记录 308:

title: 【每日新品】自制盐水鸭

image: 316991.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭肉 青葱 生姜 盐 五香粉 花椒 料酒

taste: 清淡

step: ['鸭子洗净，冲掉血水', '用小火炒盐+花椒+五香粉（炒到盐微微泛黄）', '因为第一次尝试做盐水鸭，所以取了半只鸭，用炒好放凉的食盐涂抹鸭子的全身，按摩10分钟左右', '然后把鸭子放进塑料袋里，放入冰箱冷藏3个小时以上（让盐更入味）', '准备一锅卤水（两大碗清水+生姜+青葱+半碗料酒+一勺李锦记卤汁），把鸭子放进卤汁泡一个小时左右', '泡完后把鸭子表面弄干净，沥干水分', '把卤汁烧开后，改为中小火，把鸭子放进去煮30分钟左右', '煮好的鸭子', '切块装盘（家里的刀不给力，切的形状不是特别好看哈）', '不腥不腻，盐味足够，很好吃']

---

记录 309:

title: 撑腰糕

image: 315003.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 黑糖 菜籽油 糖桂花

taste: 甜味

step: ['水磨糯米粉110克、粘米粉40克混合', '用开水搅拌成雪花状', '和成粉团', '分成4等份', '搓成椭圆行压扁后，用2个手指压出凹形', '这是做好的', '我用的黑糖桂花，没有就用红糖,放入碗里加入少许开水', '放入微波炉里叮1-2分钟，等糖全部融化即可', '锅中加入适量油加热后，放入做好的撑腰糕', '煎至表面泛黄后，翻面再煎', '倒出多余的油后倒入黑糖水', '煮至糖水浓稠后可以再淋点糖桂花即可']

---

记录 310:

title: 【山东】金玉满堂松仁玉米

image: 311819.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 胡萝卜 黄瓜 玉米 松子 水淀粉 糖 油 盐

taste: 甜味

step: ['准备材料，黄瓜、胡萝卜切丁，玉米洗一下，生玉米要焯水', '锅里放一点油小火把松子炒香捞出', '锅里再倒入油烧热放入玉米炒一下', '放入胡萝卜翻炒', '放入黄瓜炒至变色', '放入盐、糖翻炒均匀', '倒入水淀粉翻炒均匀', '出锅装盘后，松子放在上面', '成品图']

---

记录 311:

title: 【江苏】涨蛋糕（家乡六大碗之五）

image: 311691.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸡蛋 菠菜 葱 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料：鸡蛋、葱、菠菜。', '将鸡蛋打入干净碗中。', '将鸡蛋打散，葱切成葱花，放入鸡蛋中，搅拌均匀。', '在鸡蛋中放入盐调味。', '起一油锅，倒入鸡蛋。', '小火将鸡蛋煎成金黄色厚蛋饼。', '用刀子将煎好的蛋切小块。', '放入锅中，加高汤大火煮开，转小火炖5、6分钟，放入菠菜略煮，加少许鸡精，糖，胡椒粉调味。']

---

记录 312:

title: 【江苏】建湖藕粉圆

image: 311550.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 芝麻 核桃 桔饼 瓜子仁 猪油 藕粉 绵白糖

taste: 甜味

step: ['将芝麻、核桃、瓜子仁烤香，磨粉，过筛。', '将金桔饼切碎放入过筛的芝麻核桃粉中。', '加猪油和成馅。', '手上抹薄面，将做好的馅搓成长条，揪成小剂子，搓圆。', '将搓好的小剂子放入竹匾中，将藕粉倒入竹匾，摇动竹匾，让每一颗馅心都均匀沾上藕粉。', '锅中烧开水，水开后将沾好藕粉的圆子用漏勺盛着，放入开水锅中烫一下，拿起。', '继续放入竹匾中，再倒入藕粉，均匀裹上藕粉，再放入漏勺入开水锅烫一下，如此反复五次即可。', '最后起一开水锅，将做好的圆子放入开水锅中煮，煮开后激一次凉水，再次煮开，至藕粉圆浮起，即可。', '将碗中放入少许糖桂花。', '盛入少许汤将糖桂花化开，并将藕粉圆盛入碗中。']

---

记录 313:

title: 【江苏】桂花方糕（高）

image: 311306.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 色拉油 桂花酱 温水

taste: 甜味

step: ['将糯米粉、黏米粉按7：3比例放入干净容器中，加少许色拉油。', '加水搅拌，揉成光滑面团。', '将面团放入模具中，压实成型。可以根据自己喜好放果脯、红枣等。', '可用专用糕点模具压出小方块，没有专业模具就用刀切小方块。', '开水上锅蒸40分钟，关火闷2、3分钟出锅。', '淋上桂花酱，即可食用。']

---

记录 314:

title: 【江苏】海米芋头羹（家乡六大碗之二）

image: 311276.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 芋头 海米 拆骨肉 香干 蘑菇 豆腐 方腿 鸡蛋 高汤 水淀粉 盐 鸡精 胡椒粉 香油 葱 豆油 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料：芋头、海米、豆腐干、豆腐、蘑菇、方腿、木耳、棒骨汤和拆骨肉、鸡蛋、葱姜、水淀粉', '将所有原料都切丁。', '将骨头上肉拆出，撕成碎粒。', '海米用温水泡发，沥干，剁碎。', '起油锅，葱姜爆香，放入所有原料煸香。', '往锅中倒入高汤。', '大火煮开后，转小火，煮8至10分钟。', '将豆腐切小丁，放入锅中煮开。并加盐、鸡精调味。', '往锅中勾入水淀粉。', '在干净碗中打入一个鸡蛋。', '将打散的鸡蛋顺时针方向撒入锅中，并用铲子或者勺子逆着方向推。“顺撒逆推满锅花”', '最后加少许胡椒粉，淋入半小勺香油，调味并增加色泽。']

---

记录 315:

title: 【北京】香菇油菜

image: 311062.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 油菜 泡发香菇 酱油 蚝油 白糖 清水 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['油菜洗净，用刀竖着一分为二', '入开水锅里焯一下，放点盐更绿', '捞出来后冲凉水，也会绿绿的，而且还清脆，摆盘', '泡发的香菇切成细条，用鲜香菇也不错', '将少许的酱油、蚝油、白糖、清水入锅中；香菇条入锅中，煮一分钟入味，捞出入菜盘中心', '剩下的汤汁继续小火，勾点水淀粉', '煮开后倒在香菇上即可', '简单快手，却有滋有味，一起来做吧']

---

记录 316:

title: 素烧茭白

image: 348513.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 茭白 青辣椒 红辣椒 六月鲜 精盐 蚝油

taste: 清淡

step: ['准备食材', '茭白去皮', '改刀切片', '青红椒改刀切小段', '热锅内放油，加六月鲜爆香', '放入茭白，加适量水翻炒，放入蚝油提鲜', '放入精盐翻炒入味', '放入青红椒，略加翻炒即可出锅', '好吃又下饭的茭白，素烧也很好吃']

---

记录 317:

title: 黄金凤尾虾

image: 341536.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 虾 盐 油 鸡蛋 姜 面包糖 淀粉 胡椒粉

taste: 其他

step: ['原图材料', '虾去头部、剥去壳去虾线，留尾巴和倒数一节不剥。', '生姜切片，加放胡椒粉与少许盐，搅拌均匀放一边腌制', '鸡蛋先打散备用。', '把腌制好的虾子用天喜玫花纸巾代替厨房纸吸一下水分', '将虾先裹上淀粉。', '然后裹上蛋液。', '最好裹上面包糖。', '把虾子裹好后，放入冷冻几分钟', '锅里放油，待油温七成热，放入虾', '炸至金黄，即可捞出。', '成品', '成品']

---

记录 318:

title: 桂花糯米藕

image: 337422.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 藕 红糖 冰糖 糯米 糖桂花

taste: 甜香

step: ['准备材料:糯米，红糖，糖桂花，藕，冰糖。糯米泡水一宿。', '藕去皮，从藕的最上端切除', '把藕放在水杯中，罐糯米进去', '把糯米放在藕眼里，用筷子捅一捅', '把刚刚切下的藕头盖上并用牙签插好', '这时候把煮锅拿出来，放冰糖和红糖，在把插好的藕放进锅里', '把藕放进锅里，煮上一个小时。', '煮好后，再闷半个小时就可以出锅了，切片摆盘后，放5勺糖桂花。我爱吃甜的就多放点']

---

记录 319:

title: 扬子饼

image: 336430.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 小葱 姜 小麦粉 盐 酱油 生抽 花生油

taste: 葱香

step: ['准备肉馅。将猪肉、小葱切丁，姜切末，备用。', '揉面。冷水和面并切成大小一样的面团。', '将和好的肉馅铺在赶好的饼上。', '从下往上卷起，两头封口。', '放在锅里蒸20分钟就可以出锅啦。', '出锅啦，出锅啦。']

---

记录 320:

title: 松鼠鱼

image: 332052.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 草鱼 番茄酱 生粉 料酒 姜 蒜瓣 油 胡椒粉 盐 糖 水

taste: 酸甜

step: ['鱼在超市买的，直接请超市阿姨帮我初步处理了。处理内容:去鳞、清鳃、从背脊开刀(尾部连着)、去掉内脏、切开鱼头。', '将背脊主刺去掉，鱼肉分两半，尾部连着。剞刀法(斜着切入)，切至五分之四至鱼皮处(不能切断鱼皮)，再直着切一遍，形成十字花型。', '剔除的鱼骨、鱼头，我用来做鱼头豆腐汤。', '姜蒜切大粒，加入料酒、一勺盐、胡椒粉拌均', '腌制十分钟', '准备生粉', '抖掉姜蒜(这就是姜蒜切大粒的原因了，方便去掉)', '均匀裹上生粉，如一勺生粉不够可另加。一定要裹均匀，不能仅表皮有，也不能太厚。', '锅内倒入小半锅油烧热，鱼抖掉多余生粉。', '先用勺将热油浇在肉上，方便定型。', '下油锅炸，我的尾部连接太多了，所以鱼尾翻不过来，大家做时可多切开些仅留少许尾部就可以将鱼尾翻过来翘着了。', '捞出备用', '另取一锅，加入番茄酱、少许清水、3小勺盐、6勺左右糖，熬制', '加入生粉勾芡，熬至浓稠，今天我的水加多了点。', '鱼放回油锅复炸，时间短。这样能让口感外酥里嫩。', '鱼出锅摆盘，加一勺炸鱼的油进酱汁里拌匀，淋入摆好的盘内。沾着酱汁吃，太美味了。']

---

记录 321:

title: 砂锅版地锅鸡

image: 364874.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 母鸡 面粉 全麦面粉 温水 京葱 青椒 八角 桂皮 姜 香叶 蒜头 红烧酱油 精盐 食用油 黄酒 红椒

taste: 咸鲜

step: ['面粉与全麦面粉，加适量温水和面团，盖上醒20分钟。', '鸡肉剁块。', '土豆与杏鲍菇同切滚刀块。', '京葱切段，生姜切片，蒜头整的或切片。另备好其他食材。', '电陶炉上开小火，锅中入油，炒香备好的配料。除了鲜红青椒块。', '加入鸡块翻炒。', '加入黄酒适量，红烧酱油适量。继续翻炒。', '加入土豆，杏鲍菇继续翻炒匀。', '加适量开水。差不多沫面。最后可以大火收汁。', '加盖大火烧开。', '接下来把面团揉光滑分剂子，擀为厚度相匀的小饼。', '锅开后加入盐，再放上面饼。加盖炖制半小时。', '最后加入红青椒块或蒜苗即可食用啦。把电陶炉坐底加热。']

---

记录 322:

title: 米酒荷包蛋

image: 364046.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸡蛋 枸杞 米酒 甜玉米粒 蜂蜜

taste: 甜香

step: ['食材备好，待用。', '不粘锅里放适量水，水冒大泡时关火，将鸡蛋紧贴锅底逐个下入。等鸡蛋慢慢凝固成形后再开小火慢煮，中途用铲轻铲下防粘锅，不要搅散。', '鸡蛋八成热，撇去浮沫之后下适量糯米酒，加入2勺蜂蜜，搅拌匀，小火煨2分钟关火。', '盛入碗后再加几勺甜玉米粒。', '蜜香浓郁，入口甘甜，滋补佳品。']

---

记录 323:

title: 阳春面

image: 363764.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜面条 高汤 猪油 生抽 盐 鸡粉 葱花

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '锅里倒入清水大火烧开下面', '准备一个大碗，加入两茶匙生抽，少许盐和鸡粉，猪油，葱花', '加入热的高汤', '将面煮至自己喜欢的软硬盛入大碗即可', '成品']

---

记录 324:

title: 红烧狮子头

image: 358248.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉馅 面包糠 淀粉 鸡蛋 葱 姜 五香粉 蚝油 酱油 盐 冰糖 老抽 料酒

taste: 咸甜

step: ['猪肉馅鸡蛋葱切丁姜切丁。', '将鸡蛋姜葱五香粉蚝油盐酱油面包糠淀粉放在盆里，搅拌均匀，面包糠和淀粉不用放太多，以免影响口感。', '搅拌均匀。', '把一半肉馅放到绞肉机里搅拌，这是一个给肉泥上劲的过程，没有用筷子按一个方向搅拌也可以，我这样做是为了省力。', '这就是较好的肉馅，在用筷子搅拌的时候就非常费力了，筷子可以轻松的站立在肉馅里。', '我团了6个肉球。', '油加热，放入洋葱片，周围迅速起泡，下肉丸，炸到金黄捞出。', '炸好的丸子。', '锅中少放底油，放葱姜花椒大料。', '加入冰糖炒化。', '加入2碗水。', '丸子在锅里炖30分钟。', '调一碗淀粉汁。', '倒入锅中收汁。', '摆盘出锅。']

---

记录 325:

title: 无锡肉骨头

image: 350870.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 排骨 姜 葱 八角 桂皮 料酒 生抽 醋 盐 白糖 鸡精 红曲米粉 食用油

taste: 原味

step: ['排骨切块', '排骨中加入盐，鸡精，醋，白糖，料酒，生抽，抓匀并腌制10分钟', '锅中倒入油，放入部分姜片，八角和桂皮炒香', '将排骨放入油锅中炸', '排骨约炸2分钟，取出待用，八角和桂皮也取出待用', '重新起油锅，放入余下姜片炒香', '锅中加水', '锅中放入炸过的排骨，刚取出的八角和桂皮也放入', '锅中加入红曲米，盖锅盖，焖煮20分钟', '排骨焖熟焖酥后加盐和白糖', '开始大火收汁，同时不断翻炒', '汁水变少时放入葱段，继续翻炒收汁', '基本完成', '出锅装盘']

---

记录 326:

title: 红烧狮子头

image: 350217.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 藕 食用油 酱肉 单晶冰糖 盐 八角 香叶 草果 花椒 大葱 红薯淀粉 料酒 胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['选用三分肥，七分瘦的上等猪肉，细切粗斩，剁成米粒大小，然后放入冰箱冷藏，尽量不要选用外面成型的碎肉，会影响口感，分量适中，不要浪费。', '将藕切块，放入锅中蒸熟。', '将蒸熟的藕，用食品处理器打碎。', '将冷藏的肉末取出，用姜末调水加适量盐，将姜汁除去杂质，缓慢调入肉末中，顺时针搅拌肉末至完全吸收盐姜汁，假如胡椒粉，料酒，以及打碎的熟藕末，顺时针搅拌至粘稠成型。', '锅里上油，烧至高温，肉末反复摔打保证紧实，搓成适合大小的丸子，放入油锅烹炸。', '丸子表面炸至金黄捞出，备用', '将大葱和姜改刀', '炒锅热油，将八角香叶花椒草果，小火慢炸至变色，捞出备用', '锅中煎炸香料的油将葱姜炒出香味后，加入适量清水，调入老抽和海鲜酱油，以及冰糖和炒过的香料（花椒除外），等水开后下炸过的丸子。', '小火炖15分钟后，将丸子成出，锅里的汤汁加入水淀粉调浓稠，浇汁，加葱花，完成。']

---

记录 327:

title: 淮扬清炖狮子头

image: 373853.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪五花肉 荸荠 大葱 生姜 淀粉 料酒 清水 盐 生抽 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切片', '再切丝', '再切成细丁', '粗粗地剁几下，这道菜是“肉丁狮子头”（肉丸当中颗颗肉丁粒粒分明，仿佛石狮头上的发髻）。所用的肉馅讲究“细切粗剁”，所以要细细地切成小丁然后粗粗地剁几下，剁肉是为了让肉丸子更好地结合在一起不容易散开；不要剁得太碎，以免变成“肉馅狮子头”了，那就不是这个风味儿了。', '荸荠洗净、煮熟、去皮，切成细丁', '大葱只取葱白（绝对不要使用绿色的葱叶，葱叶长时间炖煮之后会变色，破坏整道菜的品相）10克（一小节就行）剁碎', '将生姜也剁成碎末末儿（有工具的话也可以磨成末儿）', '肉丁加盐、胡椒粉', '再加入生抽', '加入料酒', '用手抓匀（不要用筷子搅，以免肉馅起筋）', '少量多次地倒入清水，倒一点用手抓匀再倒一点。一般来说，500克肉差不多加200克清水，但也要看实际情况，比如土猪肉与饲料养的猪肉吸水性不同，而且肉馅剁的精细程度不同吸水性也会不同，所以倒一点用手抓匀，感觉水分已经饱和了就不要再加水了。', '淀粉用少量水搅匀成湿淀粉倒进去抓匀。', '将葱碎、姜末和荸荠丁放入抓匀', '将拌好的肉馅分成4等份，取一份托在手里，从一只手抛到另一只手，再从另一只手抛回到这只手里，这样来回抛90回合，最后肉馅会变成越来越紧实的球形', '锅里放水，用手托着丸子放入水中', '因为丸子水分含量大，所以比重与水差不多，可以悬浮在水里', '重复15~17步骤，做好另外三个丸子，放进锅里，在上面盖上几片大白菜叶子，中火烧开后转小火焖煮1.5~2个小时', '煮好后先将白菜捞出，不要扔掉，这可是鲜美的上汤白菜', '放入几棵青菜心烫熟即可', '现在开始享用美味的狮子头吧！']

---

记录 328:

title: 红烧狮子头

image: 373416.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 马蹄 小青菜 蛋清 生抽 蚝油 盐 糖 料酒 油 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉清洗干净后去除筋膜切成小块。', '把切成小块的猪肉放入破壁机搅拌杯中。', '盖上盖子和加料口盖。', '接通电源后将启动开关开启后将破壁机的变速按钮慢慢地向右旋转增加搅拌速度。', '绞完后把肉取出。', '马蹄去皮后切成小粒（这个不用放入一起绞，不然绞太碎了口感不好）。', '放入肉馅中拌匀后加入调料拌匀。', '再打入一个蛋清一起搅拌均匀。', '然后慢慢加入水顺一个方向将肉搅打上劲即可。', '用勺子取一勺肉泥在手心中摔打再舀起反复五六次做成一个光滑的肉丸。', '把洗净后的小青菜放入锅中焯水。', '捞出后铺在盘底。', '锅中倒入可以没过肉丸的油。将做好的肉丸轻轻地放入。', '炸至金黄色后捞出。', '锅中留少许底油，放入酱油、蚝油、料酒、糖和水调成咸淡适宜的汤汁。', '放入炸好的狮子头，大火烧开后转小火焖煮至入味，汤汁差不多收干，出锅前淋入水淀粉勾芡。', '出锅放入铺了小青菜的盘中。']

---

记录 329:

title: 开洋蒲菜

image: 392755.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 蒲菜 干虾米 葱花 姜末 盐 鸡汤

taste: 咸鲜

step: ['锅热倒油，放入葱姜煸炒。', '再放入虾米煸炒10秒。', '倒入切段的蒲菜。', '翻炒3分钟倒入少许鸡汤，如果家中没有鸡汤，不加也可以。', '加入少许盐，再翻炒两分钟即可出锅。']

---

记录 330:

title: 冰糖糯米藕

image: 389247.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 藕 糯米 冰糖 红曲粉 盐 红枣

taste: 甜味

step: ['先期准备，取适量糯米，洗净后浸泡1-2小时。', '藕，去皮洗净，切掉一头（不要扔）原谅我没睡醒，两头都切了😰😰。', '藕孔隙中灌入泡好的糯米，八分满就好，要留出米涨发的空间。', '切掉的部分用牙签固定好。', '电压力锅中放入适量的水，红曲粉，冰糖，少许的盐，放入原料藕，加盖选择功能键“豆类”操作，就可以了。', '出锅，晾凉切片。这时吃也可以了。', '锅中汤汁收浓，淋在切好的藕片上，更加香甜。话说，大枣煮出来真的好甜，好好吃😋😋😋。', '装上一盒，明天孝敬长辈去😋😋。']

---

记录 331:

title: 红烧狮子头

image: 388935.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 瘦肉粒 洋葱 鸡蛋 葱 冰糖 八角 姜 料酒 生抽 老抽

taste: 酱香

step: ['准备好食材：肥瘦相宜的瘦肉粒，洋葱、鸡蛋、葱姜。', '把洋葱、葱姜剁碎。', '放入肉馅中，加白胡椒粉、盐、鸡精、料酒、生抽、和香油拌匀。', '加入一个鸡蛋和少量的生粉，顺着一个方向搅拌，直到肉馅有韧劲。', '把肉馅团城一个大丸子，放入油锅中炸，定型。', '只要炸到两面金黄色即可。', '锅里放一锅冷水，放少许冰糖。', '倒入一些生抽和少许老抽。', '把青葱放进去，再放几个八角。', '汤汁烧开后，把丸子放进去焖煮。', '大火焖煮10分钟后，转中小火焖煮40分钟左右。', '最后留一点汤汁，加入水淀粉，做成勾芡。', '焖煮好的肉丸。', '淋上勾芡。', '红烧狮子头完成了。']

---

记录 332:

title: #夏日懒人餐#阳春面

image: 397397.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鲜面条 猪油 小葱 生抽 食盐 开水

taste: 咸鲜

step: ['面条。', '锅烧热水，面条煮两开。', '煮面条的时候，去处理葱，葱白切丝。', '葱叶切末。', '猪油备好。', '一汤匙猪油，放葱丝煸炒。', '炒到葱丝变褐色，葱丝扔掉，只要葱油。', '取味极鲜。', '加食盐后，倒入葱油。', '加开水。', '做成这样的汤。', '放入煮好的面，撒上葱叶末。', '可以开动啦。']

---

记录 333:

title: 蟹黄狮子头

image: 426399.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 清蒸大闸蟹 小青菜 蛋清 葱末 盐 绍酒 淀粉 胡椒粉 姜末

taste: 咸鲜

step: ['备食材。', '五花肉去皮。', '五花肉先切片再切条，然后切粒（石榴籽大小）。', '肉粒纳盆，放葱姜末，倒入蛋清。', '放盐、胡椒粉。', '倒入绍酒。', '蒸熟的大闸蟹掰开，蟹钳用刀拍散。', '取出蟹黄待用，蟹肉剁碎放入肉粒中。', '肉粒中放淀粉或湿淀粉拌匀上劲，团成大肉圆子。', '全部做好（丸入锅前左右手将肉丸互倒，使其形状更好）。', '砂锅内加清水、绍酒，用大火烧开转成小火，放白菜叶，依次下入大肉圆子。', '在大肉圆子顶部镶上蟹黄，烧开后加盖小火2小时。', '蟹黄狮子头成熟，青菜可以放入汤中烫熟。']

---

记录 334:

title: 苏式月饼

image: 418466.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 中筋面粉 麦芽糖 猪油 盐 温水 中筋面粉 猪油 猪肉馅 榨菜末 料酒 老抽 盐 白砂糖 鸡精 麻油 胡椒 大葱 生姜

taste: 咸甜

step: ['馅料食材。', '水油皮与油酥食材。', '将所有馅料混合。', '搅上劲，冷藏备用。', '水油皮材料混合，搅拌至几乎无干粉。', '用手揉至面团表面光滑。', '盖保鲜膜，静置20分钟。', '将油酥材料混合。', '搅拌至猪油与面粉混合成粗颗粒，用手揉成团。', '将水油皮分成每份20克，油酥分成每份14克，盖保鲜膜静置5分钟备用。', '取一份水油皮压扁，放上一份油酥，用虎口向上推，封口，搓圆。', '用手压扁。', '擀成牛舌状。', '卷起，盖保鲜膜静置20分钟。', '再竖着擀成细长状，卷起。', '盖保鲜膜静置15分钟。', '最后从中间按下，两头收到一起，压扁，擀开成圆片状。', '放上30克肉馅。', '用虎口挤压封口，包好，收口朝上。', '微微压扁，逐个包好，放入烤盘。', '放入预热好的烤箱，200度，中层烤10分钟。', '待月饼表面上色后翻面。', '继续烤15分钟出炉即可。']

---

记录 335:

title: 红烧狮子头

image: 417134.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 荸荠 香菇 油菜 生姜 大葱 鸡蛋 蚝油 生抽 黄酒 淀粉 水 胡椒粉 盐 香油 大葱 生姜 蚝油 老抽 白砂糖 生抽 高汤

taste: 咸鲜

step: ['主料食材：猪肉、荸荠、香菇、油菜等。猪肉剁碎，荸荠去皮切小丁，香菇切十字花刀，葱姜切末。', '肉馅调料：鸡蛋、蚝油等。', '汤汁调料：高汤、大葱、蚝油、葱姜等。葱姜切末。', '锅里水烧开，滴少许油，放盐，放入油菜焯烫，捞出。', '30克水逐勺加入肉馅，每次把水搅进肉馅，看不见多余的水，再加下一次，直至搅不进去水。在放入盐，顺一个方向搅打肉馅。放入肉馅调料，搅匀。', '放入葱姜末、荸荠搅匀。和好肉馅，取拳头大小的肉馅，在左右手中，来回摔打几十下，让肉馅自然成团。', '油锅7成熟，放入肉丸，大火炸至金黄色，捞出。', '锅内留底油，炝葱花、姜片，放入香菇翻炒。', '加入高汤、肉丸、蚝油、老抽、生抽、白砂糖，煮沸。', '小火焖30分钟，汤汁浓稠时，转大火，反复将汤汁浇在肉丸上，收汁即可。', '捞出肉丸，与油菜、香菇摆盘。']

---

记录 336:

title: 苏式月饼——鲜肉酥

image: 416950.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 猪肉 葱 姜 料酒 盐 鸡精 老抽 生抽 白胡椒粉 鸡蛋 中粉 猪油 糖粉 水 低粉 猪油

taste: 咸甜

step: ['油酥部分:低粉和猪油混合，搅拌均匀。', '分成等量的16份，盖上保鲜膜放入冰箱冷藏部分(冬天不需要，夏天天气热后面操作不方便)。', '油皮部分:所有的材料混合，搅拌均匀。', '用手揉至表面光滑，盖上保鲜膜醒20分钟。', '猪肉切小块，放入姜片直接一起扔进破壁机。', '肉末取出，加入适量的盐，鸡精，葱末，生抽，老抽，白胡椒粉，一个鸡蛋清，按一个方向搅拌均匀。', '同样分成等量的16份，放入冰箱的冷冻部分，20分钟左右（方便后续的操作）。', '醒好的油皮，用手撑开能出现薄膜，同样分成等量的16份备用。', '取出油酥部分，一个油皮包一个油酥，包汤圆一样的手法。', '用擀面杖擀制成牛舌状。', '从上到下卷起来，盖上保鲜膜醒十分钟。', '醒好的面皮再次擀制成牛舌状，卷起来，从中间用手指头摁下去。', '用擀面杖擀成薄薄的一层皮。', '包上冻过的猪肉馅。', '放在虎口处，收口(我包的比较丑，水平有限)。', '用手轻轻压扁，点上红印(可以不点)。', '三能金盘刷上一层油。', '一个个码放好，不要挨得太近。', '电烤箱上下火180℃预热10分钟。', '中层，180℃烤35分钟(温度时间，只做参考)。', '趁热吃很不错。']

---

记录 337:

title: 桂花胭脂藕

image: 138762.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 藕 花果茶 糖桂花 糖 盐 白醋

taste: 酸甜

step: ['将花果茶和少量的糖放入密封碗中；', '用开水冲泡好备用；', '藕切成片后放入锅中焯水，加入适量的盐；', '藕片断生后捞出放入冲泡好的果茶中；', '完全凉后（喜欢酸味的可以加入适量的白醋），盖好密封盖放入冰箱中冷藏三个小时以上；', '再拿出来摆放好，', '捞出几粒花果茶粒和糖桂花撒在藕片表面；', '这样颜色漂亮又清凉开胃的“桂花胭脂藕”就完成了，是不是很简单呢？']

---

记录 338:

title: 松仁玉米

image: 138017.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 松仁 冷冻玉米 鲜牛奶 红尖椒 绿尖椒 盐 糖

taste: 甜味

step: ['将冷冻玉米粒从冰箱拿出，放在室温解冻。用清水冲净后，沥干水分备用。将青红椒洗净，切碎。香葱切碎。', '锅中不要倒油，将松仁放入锅中，用小火慢慢将松仁焙香。待松仁变微黄色，表面泛油光时，盛出自然冷却。', '锅中倒入油大火加热至7成热时，放入香葱炒香。', '锅中倒入油大火加热至7成热时，放入香葱炒香。', '然后倒入玉米粒，青红椒碎。', '加入盐和糖，翻炒约半分钟。', '倒入牛奶搅匀。', '待牛奶快收干汤汁时，放入松仁即可。']

---

记录 339:

title: 肉末香菇豆腐羹

image: 134696.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 干香菇 里脊肉 豆腐 油 盐 姜 胡椒面 白糖 葱花

taste: 咸鲜

step: ['香菇提前用水泡发。', '豆腐切薄片再切成丝。', '切好的豆腐放入沸水锅中焯一下去除部分豆腥味。', '里脊肉剁成肉末，姜切碎，葱叶切成葱花。', '香菇洗净切成丝。', '炒锅上火，倒入油烧热，下姜末爆香，放入肉末炒散。', '放入一大碗水煮沸后放入香菇丝煮五分钟。', '放入豆腐煮沸。', '调入胡椒面、适量盐和少许白糖。', '用水淀粉勾薄芡，淋入少许香油，出锅撒上葱花即可。']

---

记录 340:

title: 荷塘月色

image: 126246.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鱼丸 菠菜 虾米 玉米油 酱油 十三香 味精 盐

taste: 咸鲜

step: ['将菠菜去根，洗净，放入沸水中焯去草酸，捞出后挤出水分，切段。', '锅里放入适量水。', '冷水放入鱼丸，因为这些鱼丸是为了让鱼丸的香味浸入汤里。', '放入虾米，增加底料的海鲜味。', '放入酱油。', '放入十三香。', '放入盐。', '煮至鱼丸熟透发软，证明味道已经差不多散到汤里了', '放入味精提鲜，将汤底倒入火锅中。', '放入味精提鲜，将汤底倒入火锅中。']

---

记录 341:

title: 蟹粉狮子头

image: 555969.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 五花肉 蟹粉 上海青 白菜叶 鸡汤 姜末 葱花 黄酒 淀粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['将肥瘦比例6:4的五花肉切成小丁状。', '加入蟹粉、姜末、葱花、黄酒、淀粉、水充分糅合，揉的过程中记得固定朝同一方向，过程中加入少许盐。', '将糅合成型的肉糜团在手心间反复摔打，分成数个肉团，用手整形成肉丸，在肉丸顶部放上一小撮蟹粉点缀。', '预先准备好的清鸡汤中火加热煮开，放入摔打好的狮子头，用白菜叶罩住狮子头防止水分流失。转小火慢煨2小时。', '小碗盛出，放入烫熟的上海青装饰，即可享用。']

---

记录 342:

title: 鸭血粉丝汤

image: 553943.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭血 豆腐泡 粉丝 盐 白胡椒粉 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['粉丝泡软。', '鸭血切块。', '锅中烧水焯鸭血，然后捞出。', '锅中放油爆香葱姜。', '放入鸭血稍炒。', '放入砂锅，加水，豆腐泡煮5分钟。', '加入粉丝煮1分钟。', '加入盐辣椒油，撒香菜即可。']

---

记录 343:

title: 苏式五香熏鱼

image: 552562.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 草鱼 葱 姜 八角 香叶 桂皮 生抽 老抽 糖 五香粉 盐 料酒

taste: 咸甜

step: ['将草鱼洗干净，去头去尾，中段切块儿。', '三根葱，一块姜，一勺料酒，半勺老抽，少量盐与鱼块拌匀，腌制过夜。', '腌制好的鱼块用厨房纸吸干表面的水份。', '锅中下油，下鱼块，中小火慢炸。', '炸好的鱼块含水量低，炸干一些更香。', '锅里留底油，下葱姜香叶八角桂皮炒出香味，加入适量清水，加入生抽老抽糖盐料酒烧开。', '将炸好的鱼块放入烧开的卤汁中，汁水没过鱼块，浸泡过夜。', '浸泡一夜后，就可以拿出来吃了。']

---

记录 344:

title: 清爽不油腻的小面，你不来试试？

image: 552557.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面条 小葱 耗油 生抽 盐 橄榄油

taste: 清淡

step: ['第一步：锅里水烧开，下入面条，挂面、手擀面、意面……任何面都可以', '第二步：趁煮面的时候，做下汤料。小葱洗净，切成葱花放锅炒', '第三步：炒好的葱花放碗里，加入盐、生抽、蚝油等调味料，根据自己口味的咸淡来选择加开水的量，料汁的味道和最后加入一勺猪油，家里如果没有猪油，可用橄榄油代替。', '第四步：仅仅十分钟以内，锅里的面条就迅速煮好了，把面捞到调好的汤汁碗里，一碗简单又好吃的阳春面就完成了。瞅着太素了，在面里打个荷包蛋，放点炒熟的肉丝，放根火腿肠都使面丰富起来，香气扑鼻，很好吃。更何况它可比方便面要健康卫生！']

---

记录 345:

title: 鸭血粉条汤

image: 573379.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 鸭血 粉条 豆腐泡 浓汤宝 辣椒油 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材准备。', '鸭血，豆腐泡切块。', '粉条泡发至软。', '锅中放水烧开，加入浓汤宝和豆腐泡煮2分钟。', '再放鸭血煮5分钟。', '最后放入粉条中火煮软，撒盐。', '盛出淋辣椒油即可。']

---

记录 346:

title: 煮干丝

image: 573238.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 干丝 虾仁 鸡丝 木耳 鸡汤 葱花 盐

taste: 咸鲜

step: ['干丝焯水。', '准备鸡汤，将鸡骨去除。', '干丝放入鸡汤中大火烧开10分钟放入虾仁。', '大火煮至虾仁熟后加入适量盐调味。', '撒上葱花即可。', '装盘。']

---

记录 347:

title: 阳春面

image: 571626.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 面条 雪菜 豌豆苗 荷包蛋 盐 味精 六月鲜

taste: 原味

step: ['原料。', '锅中放水。', '水开放入面条。', '加豌豆苗。', '取一个碗加六月鲜，盐味精。', '捞出面条。', '摆盘开吃。']

---

记录 348:

title: 冬瓜鸭血粉丝汤

image: 585438.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 冬瓜 鸭血 粉丝 小干贝 姜 料酒 葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['冬瓜去皮切块。', '鸭血切块。', '姜切片。', '粉丝泡软。', '葱切葱花。', '小干贝用水冼一下。', '把小干贝放水里煮开，继续煮5分钟。（水量根据需要放，喝汤的水放多点，不喝汤就少放。）', '放入冬瓜和姜片煮。', '煮至冬瓜软身，放鸭血和料酒煮，煮约5分钟。（料酒作用去鸭血腥味，不放也行。）', '放入粉丝煮2分钟。', '放入葱花和盐调味即可。', '清爽快手汤，有汤也有菜。']

---

记录 349:

title: 蟹粉狮子头

image: 578598.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 大闸蟹 夹心肉 鸡蛋 铁棍山药 白菜 葱 姜 花椒 淀粉 盐 料酒 生抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['大闸蟹蒸熟，拆出蟹肉，这可是需要耐心的活，费时间。', '夹心肉（肥廋比例3:7）剁成肉末。', '蟹肉放入肉末中。', '葱段、姜丝、花椒用开水浸泡成葱姜水。', '铁棍山药切细丁（选用那种质地紧实的山药）。', '山药末、鸡蛋放入肉馅中，加葱姜水、盐、料酒、生抽、蚝油、少许白糖、一大勺淀粉。', '往同一个方向搅拌上劲。', '团成丸子。', '白菜叶子铺在砂锅底部防粘，狮子头放在白菜上。', '一次性加足水量。', '上面盖上白菜，置碳炉上小火慢炖1.5小时，酌情调味。', '绿色的菜心烫熟，和狮子头一起放在盆中。']

---

记录 350:

title: 捆蹄

image: 637320.jpg

categories: 淮扬菜

ingredients: 蹄膀 葱 姜 料酒 香料包 冰糖 桂皮 八角 香叶 山楂 干辣椒 甜面酱 盐 老抽

taste: 咸香

step: ['准备好一个蹄髈，清洗干净。', '把中间的骨头剃出来。', '打上花刀。', '清洗干净，泡一个小时，去除血水。', '凉水上锅，加姜片和葱、料酒，焯水。', '煮10分钟，撇去浮沫。', '捞出，用温水清洗干净。', '转入电压力锅中，加入辅料和调料中所有的食材和煮蹄髈的原汤。', '盖上锅盖，压30分钟。', '取出蹄髈，用一块干净的布，包好，捆紧(也可以用保鲜膜)。', '卷成圆柱形，放入冰箱冷藏一个晚上。', '冷藏好的蹄髈，取出。', '拆开。', '切片。', '摆盘，即可食用。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 351:

title: 舒舒坦坦吃碗面——蛋炒棍棍面

image: 162415.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鲜棍棍面 鸡蛋 西红柿 蒜苗 洋葱 青椒 青菜 番茄酱 食盐 十三香 生抽

taste: 酸辣

step: ['主要原料图。', '原料洗净切刀切小，鸡蛋磕入碗中打散。', '鸡蛋入锅中炒熟，稍炒老一些。铲出备用。', '汤锅中水烧开，下入棍棍面，煮沸后加少许凉水，再次煮开，两分钟后下入洗净的青菜，再加少许凉水，再次煮沸。', '煮好的棍棍面过冷水，捞出沥干水分备用。', '另起锅烧油，油热后下入洋葱、蒜苗、青椒炒出香味。', '下入西红柿块翻炒。加入十三香、金标生抽炒匀。', '下入过冷水后的棍棍面。', '加适量食盐炒匀，入底味。', '加一些番茄酱，充分翻炒均匀。加入之前炒好的鸡蛋，翻炒一分钟后即可关火出锅。']

---

记录 352:

title: 吉庆有余---模仿新疆大盘鸡

image: 161504.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 笨鸡 土豆 青尖椒 葱 姜 花椒 大料 干红辣椒 孜然 冰糖 老抽 盐

taste: 微辣

step: ['将整鸡洗净拔掉余毛', '剁成块，放开水锅里汆一下，肉收紧时捞出', '用自来水冲洗掉浮沫', '炒锅放适量的植物油，放入花椒爆香', '将鸡肉倒入快速翻炒一下', '倒上适量的老抽着色，放上葱姜干辣椒等其他作料翻炒', '倒入适量的料酒，在翻炒入味', '加入适量的水，没过鸡肉为宜', '放上配方里的冰糖，大火煮开后改小火慢炖', '大约40分钟后汤汁减少了一半，加入少许的盐直到炖熟', '鸡肉炖熟了立即盛出放在容器里待用', '将土豆去皮切成5mm的片，青椒切成滚刀块', '起锅放适量的油，加入几粒葱节', '将土豆片放入煎一下不一会土豆就会变色，若粘锅可以适时加入点清水直到土豆变色', '将鸡肉放进锅里，与土豆一起炖至土豆熟了', '这个时候放上青椒块，翻拌均匀，青椒变色即可盛出装盘']

---

记录 353:

title: 铁板鱿鱼

image: 160066.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鱿鱼 青椒 红椒 洋葱 辣椒 香葱 白芝麻 孜然粒 海鲜酱 蚝油 辣椒酱 生抽 料酒 鱼露 油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料。', '鱿鱼处理好去皮切条；', '将鱿鱼在开水中焯2秒捞出沥干，加半匙辣椒酱、半匙生抽、料酒、鱼露少许拌匀腌10分钟；', '洋葱切丝；青、红椒切圈；辣椒切小圈；葱切末；', '铁板加油烧热，倒入鱿鱼煎熟；', '加洋葱、青、红椒和辣椒；', '海鲜酱、蚝油、生抽半匙、辣椒酱半匙拌匀，加少许水调成汁，倒在鱿鱼上，拌匀；', '最后洒上白芝麻、少许孜然粒，再洒上葱花即可。']

---

记录 354:

title: 新疆大盘鸡

image: 159743.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土鸡 土豆 葱 姜 蒜 青椒 干红椒 花椒粒 香辣酱 料酒 盐 鸡精

taste: 酱香

step: ['鸡肉洗净，切块，不要太小', '葱姜蒜切块备用', '锅水烧油七成热，放入花椒，红椒煸炒', '加入葱姜蒜炒香', '加入鸡块翻炒', '加入香辣酱', '出油时加入料酒，盐', '翻炒片刻倒入高压锅中，选择鸡鸭程序（我的高压锅是自动定时的），大概十八分钟，不用加水！', '土豆切滚刀，清水漂去淀粉，控干水份', '锅里多烧点油，大火将土豆炸至金黄', '大火爆油土豆很快就会上色，外酥里嫩', '高压锅停止之后，将鸡肉倒进炒锅，不用再放油了，加入土豆，放入青椒，加入鸡精即可']

---

记录 355:

title: 寒流来袭炖一锅暖身大肉菜【红烧羊肉】

image: 157854.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 大葱 生姜 蒜子 草果 干辣椒 香叶 花椒 新鲜山楂 油 冰糖 料酒 老抽 生抽 开水

taste: 微辣

step: ['.羊肉块放锅中注水煮沸焯去血水捞岀备用。', '.准备好配料。', '锅内倒入适量油并放入所有配料爆香。', '接着放入羊肉并加入料酒、老抽、生抽。', '.盖上盖子中火焖煮一下。', '接着挨着锅边加入适量开水、冰糖、山楂，大火烧开再转小火焖煮1个多小时。（约1.2个小时）', '.加入蒜白转大火收汁。', '最后再放入蒜叶翻炒一下即可。']

---

记录 356:

title: 萝卜羊肉煲

image: 157056.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 白萝卜 大葱 小红辣椒 姜 蒜 生抽 老抽 料酒 八角粉 孜然粉 冰糖 盐

taste: 微辣

step: ['主料准备好', '羊肉切块，冷水下锅，煮出血水后捞出控干', '姜蒜、大葱、辣椒切碎', '将切好的姜蒜、大葱、辣椒放油锅爆香', '随后放焯好的羊肉拌炒', '拌炒至羊肉微焦后放适量生抽、老抽、料酒，烹出香味', '调入八角粉、孜然粉', '兑入适量热水', '转砂锅，放入冰糖，大火烧开，小火焖煮一小时', '放入白萝卜，继续焖煮半小时', '煮至羊肉和萝卜软熟后放入大葱即可']

---

记录 357:

title: 自制肉夹馍----给远在他乡的你

image: 156230.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪肉 面粉 酵母 食用碱 食用油 葱 姜 八角 香叶 桂皮 草果 肉蔻 良姜 丁香 花椒 白芷 陈皮 白糖 盐

taste: 五香

step: ['熬糖色：白糖和一点点水放在锅里，不停的搅拌到融化，冒泡而且颜色变深，倒入热水煮均匀', '把肉切块洗干净，放到锅里面，水煮开以后撇去浮沫，再煮几分钟以后捞出来，把肉冲干净，锅里的水倒掉', '把冲干净的猪肉放在锅里，加水，煮开以后放葱，姜，盐，糖色，和调料里面的炖肉料，搅拌均匀小火炖煮两个小时', '酵母，食用碱和食用油放到面粉里，加水和成光滑的面团，盖上发酵一个小时', '然后。。。这一步没有拍，就画下来了，把面分成小面团，再擀成长条，然后卷起来。因为我第一次用烤箱烤饼，怕烤的太干，就擀的厚了一点', '卷好就是这样的。然后从上面压扁，再擀成适合的饼的大小，因为是发面的，也不用很厚', '这一步到底能不能添加上去了！！！！！！烤箱上下火180度25分钟！！！！！', '叮！饼出锅啦！', '把煮好的肉，和肉汤一起捞在案板上，剁碎，饼从中间切开，夹进去就好啦，香喷喷的肉夹馍就完成了哟~~~']

---

记录 358:

title: 油泼面疙瘩

image: 154959.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 中筋面粉 猪肉 胡萝卜 榨菜 青菜 鸡蛋 食用油 盐 胡椒粉 酱油 味极鲜酱油 砂糖 醋 花椒 葱花

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '面粉中加入少量盐，青菜，打入一个鸡蛋', '加入适量清水，搅拌成面糊', '锅中烧开水，用汤匙挖少量面糊放开水中煮制，面疙瘩全部浮起来即可捞出装碗中', '热锅凉油，放入腌制好的猪肉煸炒至金黄出油，下胡萝卜一起翻炒至熟', '炒好的肉放在疙瘩面上，将榨菜切成小粒放疙瘩面上', '酱油，味极鲜生抽，胡椒粉，砂糖，醋，高汤（或凉开水）调成汁', '锅烧热，下油，放入花椒粒炸香后捞出花椒，将热油浇到面疙瘩上', '调味汁也倒入面疙瘩碗中，撒上葱花即可']

---

记录 359:

title: 肉夹馍

image: 153174.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 肉 烤馍 香菜 卤料

taste: 咸鲜

step: ['将肉煮熟到6分', '将煮好的肉放入卤汁中盐卤', '卤好的肉，配上香菜', '将肉剁碎', '将肉夹入烤馍中，再加入一些卤汁']

---

记录 360:

title: 西府一绝——岐山臊子面

image: 150451.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 面条 黄花 木耳 土豆 胡萝卜 芹菜 蒜苗 老豆腐 鸡蛋 岐山香醋 红干辣子 料酒 辣面 盐 味精 胡椒粉 八角 桂皮 小茴香 香叶 肉蔻 草果 丁香 生抽

taste: 酸辣

step: ['备五花肉。', '用温水洗净肉，切成长3厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的片。', '备岐山香醋、干辣子、干辣面。', '备八角、桂皮、小茴香、香叶、肉蔻、草果、丁香。', '胡萝卜、芹菜、土豆、葱、姜洗净，土豆去皮。', '土豆、芹菜、胡萝卜切成与肉片大小相同的片，用开水焯过，捞出。', '用水泡过黄花、木耳，切碎。', '鸡蛋搅匀入平底锅，摊成鸡蛋饼，切成菱形鸡蛋皮。', '豆腐切成长条，入油锅炸黄。切成丁，蒜苗切碎。', '炒制臊子：净锅滑透，留少许底油，下五花肉，煸炒5分钟，放入切好的姜片、葱段，炒匀。', '倒入料酒。', '放入干红辣子煸香。', '再放入八角、香叶、肉蔻、草果、丁香、桂皮、小茴香，翻炒均匀。小火煸炒10分钟。肥肉吐出80%的油分，且香料味浓郁。', '放入辣面，快速翻炒至油色变红，且香料肉片周围都包裹一层红色辣椒粉。', '向锅内烹入香醋250克，温火炒制，使香味由刺激变为柔和。', '倒入清水1000克。', '小火熬制20分钟，加入适量盐，再熬制20分钟，至臊子成熟。', '酸汤熬制：坐锅入水4000克，调入岐山香醋100克。', '调入生抽。', '加八角、桂皮。', '下黄花、木耳。', '调入盐、味精、胡椒粉，大火烧开。', '淋200克臊子油，撒入蛋皮、油豆腐丁、蒜苗，制成酸汤。', '面条入锅煮熟。', '臊子面走菜流程：将煮好的面放入碗中，放焯熟的胡萝卜、芹菜、土豆丁，浇一勺肉臊子，淋入酸汤，即可上桌。']

---

记录 361:

title: 麦饭

image: 150186.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 麦芹 面粉 盐 味精 葱 红椒 香油 糖 蒜

taste: 微辣

step: ['麦芹洗净，沥干水分。', '麦芹切成小丁。', '葱蒜红椒切末。', '备面粉。', '麦芹丁置容器内，面粉倒入麦芹丁上。', '用竹筷搅拌均匀。', '放入笼屉中。', '用铲铺平。', '坐锅倒水，开后，放笼屉，用中小火蒸制20分钟。', '蒸熟的麦饭。', '加入盐。', '调入糖。', '调味精。', '放入葱蒜红椒末。', '调入香油。', '坐锅入油，烧至8成热时，将油泼到葱蒜红椒末上。', '泼过油的麦饭。', '搅拌均匀即可。']

---

记录 362:

title: 牛肉泡馍 浓重的北方情结

image: 147338.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛肉 青椒 土豆 西红柿 黑木耳 青萝卜 八角 丁香 香叶 冰糖

taste: 微辣

step: ['牛肉切小块，下水汆一下；把浮沫去掉，牛肉捞出待用牛肉汤待用', '土豆切小块，青椒切小片，青萝卜切小块，木耳泡发待用', '热油，将干红辣椒和蒜瓣炒香，加入牛肉炒香，加入各式蔬菜炒香；将炒香的混合物放入高压锅，压大概20分钟', '白吉馍切成指甲盖大小；也可以自己掰成适口大小', '白吉馍调入步骤3里的汤汁，煮大约3分钟即可。此时白吉馍还比较有嚼劲，如果你喜欢软软的口感，再多煮个3分钟']

---

记录 363:

title: 核桃柿子饼

image: 146881.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 软柿子 面粉 糯米粉 核桃仁 芝麻 熟面粉 白糖 食用油

taste: 果味

step: ['我们这里买的这种柿子非常的甜，我们叫烘柿，里面都是汤一般的果肉，不用加糖，做出的柿子饼就非常的甜', '柿子去皮充分搅拌，让果肉完全散开', '面粉和糯米粉按2:1的比例加入', '搅拌成稠糊状。因要夹馅，这个糊以能成型为宜，糊越软越好吃。', '芝麻、核桃仁，白糖和熟面粉各一份', '搅拌均匀做成馅', '取适量面糊压扁，加入馅料', '包严实', '锅中放少许油，放入柿子饼压扁', '煎至两面金黄即可。']

---

记录 364:

title: 鸡肉手抓饭

image: 145503.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡胸 胡萝卜 洋葱 苹果 姜片 孜然 迷迭香 红酒 胡椒

taste: 孜然

step: ['材料检阅。那两包香料，黄色的是孜然，另一包是迷迭香。加点葡萄干也行，不过要饭做好了再加。', '鸡肉切丁，加盐，白胡椒，葡萄酒，一点点迷迭香腌上。其他的蔬菜全部切丁丁。我的孜然是整粒的，磨碎它。', '姜片，蒜片炝锅，先把胡萝卜用油煸透，胡萝卜的养分要炒过才好吸收。', '然后加入洋葱炒香，再放鸡肉，烹入红酒。既然异国风味，就不用料酒了。然后加苹果孜然，加盐，炒出香味就停火。', '大米洗净加水，（比正常焖饭少一点点即可，因为菜里面还有水分）加料，进电饭煲，正常焖饭即可。', '出锅撒点黑胡椒，配个沙拉，营养健康。一家人吃一顿有富裕。']

---

记录 365:

title: 大盘鸡

image: 143504.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土鸡 粉条 土豆 青灯笼椒 红灯笼椒 大蒜 生姜 葱 大料 八角 食盐 十三香 花椒 朝天椒 香叶

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '锅中烧热油，放入葱姜蒜朝天椒翻炒。', '3：放入鸡肉翻炒，炸干水分。', '倒入酱油、十三香翻炒均匀，加砂糖，啤酒。', '放入八角、大料、香叶等。', '倒入水，漫过鸡肉。', '水开后小火慢慢炖鸡肉烂，放入滚刀的土豆块，再在上面放上宽粉，慢慢的焖。', '等土豆熟了放入青红灯笼椒，撒上食盐，鸡精即可。']

---

记录 366:

title: 陕西肉夹馍

image: 143386.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪肉 面粉 干酵母 白糖 姜 香叶 花椒 八角 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '猪肉切成大块，姜切片。', '将猪肉块放入电压力锅，并注入凉水没过猪肉。放入所有香料、姜片，并加入盐、糖、料酒、生抽、老抽。', '电压力锅盖盖儿压20分钟左右，在保温后继续闷着。', '面粉放入盆中，并加入4克酵母和10克糖，混合均匀。', '缓缓倒入180克温水，边倒边用筷子搅合，直至所有面呈雪花状。', '用手把碎面团起，只要成团就可以，表面粗糙没关系。盖保鲜膜放置10分钟。', '10分钟后用手反复揉搓面团，直至表面光滑，盖保鲜膜发酵至两倍大。', '用手提起发酵好的面团里面完全呈蜂窝状，代表发好了。', '将发面取出，放案板上揣干面粉再揉几下，把空气排出。', '将面团搓成长条。', '根据自己的需求，用刀切成适量的小段（我这个量的面做8个饼刚好）。', '取一个小面团用手压扁，用擀面杖擀成鸭舌状。', '左右对折。', '从一端卷起。', '层少的一面朝上放在案板上。', '用手按扁。', '用擀面杖擀成巴掌大的圆饼。', '不粘锅置于火上，小火，直接将饼放入锅内，不要加油。', '先小火烙，并盖盖子。待饼全部烙熟后转大火上色。', '炖好的肉连汤一起取出置于碗内，香料渣弃之。', '用刀剁碎，一边剁一边将肉汤浇在肉上，让肉末充分吸收汤汁的味道，同时也使得肉不会干柴。', '取一饼，左手按住饼上面，右手拿刀剖开。', '开口不要超过饼的一半，注意不要切穿了。', '将肉用刀送入，并在最后浇2勺肉汤，令饼充分吸收汤汁。', '肉夹馍就完成了']

---

记录 367:

title: 你不曾尝试过的美味——浇汁凉皮

image: 142596.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 凉皮 西红柿 洋葱 生姜 干辣椒面 食用油 香醋 味精 食盐

taste: 酸辣

step: ['主要原料。', '洋葱和生姜分别切碎。', '将洋葱碎装入一个保鲜袋中，用擀面杖敲击，使之成为洋葱泥。', '西红柿去皮，切小丁。', '炒锅倒油，依个人口味加入适量干辣椒面，开小火，炸香辣椒面。', '下入处理好的洋葱泥和生姜末炒香。', '下入西红柿翻炒至出红汁，加少量水。', '加少量味精。', '加适量食盐。', '加入香醋，翻炒至锅中汤汁变浓。', '凉皮装碗。', '浇上刚出锅的热汁，即可。']

---

记录 368:

title: 油泼扯面

image: 187659.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 鸡蛋 盐 油

taste: 中辣

step: ['准备材料', '取面盆，放入面粉鸡蛋、少许盐、缓缓倒入冷水', '顺一方向加水边取水揉，揉好面团盆里盖布醒30分钟', '面团分成小剂子，搓成长圆柱状,盘子底层双上一层油，把剂子均匀码放在盘子上', '面团上面在刷一层油，盖上保鲜膜，醒发1个小时,取小剂子将其压扁，用擀面杖将其上下均匀擀宽，在中间用擀面杖横压一下。', '拿着面条的两端，向两边扯长，等中间变得很薄的时候，从中间撕开，就好了，可以扯到好长。', '锅里放水，开锅之后，下扯好的面条。开锅之后，煮至2到3分钟就可以,加盐、醋、酱油、葱花、辣椒面。烧热油淋面上，再拌匀吃。']

---

记录 369:

title: 洋芋擦擦

image: 187495.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 玉米面 淀粉 盐 辣椒油 烹调油 生抽 十三香 芝麻油

taste: 微辣

step: ['土豆去皮。', '准备玉米面和淀粉各半。', '将土豆刨成丝，这个刨子有些粗，再细些更好。我准备下次做的时候手工切丝。', '将土豆丝用清水浸泡冲洗，去掉多余的淀粉。', '将洗过的土豆丝淋去水份，放在大盘中，拌上烹调油。', '将玉米面和淀粉（用面粉也可以）混合后筛入土豆丝中，', '用手抓拌均匀。', '上笼，水开后蒸六分钟，我喜欢直接放在笼格上蒸，这样出来比较松散。', '蒸好的土豆丝立即出锅，倒到案板上散去水汽。', '用石臼将加了盐的大蒜捣成泥。加盐后大蒜特别容易成泥。', '加生抽，如果喜欢加点醋，芝麻油拌均匀。', '我分了两份，其中一份加了辣椒油。蒸好的土豆丝蘸着小料，开吃吧。']

---

记录 370:

title: 蘸水面

image: 187056.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 青菜 西红柿 小香葱 蒜 盐 辣椒油 酱油 醋 五香粉

taste: 微辣

step: ['面粉加适量的盐', '原材料', '西红柿切丁，葱切段蒜切片，其余的蒜用捣蒜罐捣成蒜泥', '面粉中陆续加水，和成软硬适中的面团', '将面团放在案板上继续揉', '揉成如图的形状', '用手揪成大小均匀的剂子', '再揉成条状', '四周刷上油', '覆盖保鲜膜饧40分钟', '坐锅热油，油热后关火两分钟。再用勺舀部分油', '泼入蒜罐中', '原锅留油，炝入葱蒜再倒西红柿·', '放盐、五香粉炒匀', '再倒一碗水开后煮几分钟关火', '小碗中放辣子油，加油泼过的蒜泥', '调入盐、醋、酱油和西红柿汁', '取一条饧好的面，用手压扁（案板上刷油）', '用擀杖擀成片', '用擀杖擀成片', '用双手轻扯', '扯至30厘米左右', '全部扯好', '轻轻扯长下入开水锅中', '面条入锅煮，中间点次凉水快熟时下青菜', '煮熟的面条捞入凉开水中，食用时蘸汁即可']

---

记录 371:

title: 油泼面

image: 186541.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 中筋面粉 盐 水 蒜末 葱花 辣椒面 油 六月鲜酱油 醋

taste: 中辣

step: ['将面粉和盐放入盆里，倒水和面', '和成面团后盖上保鲜膜饧20分钟再揉，这样反复三次', '把揉好的面团分割成2份，盖上保鲜膜饧30分钟', '准备好蒜末、葱花及少许香菜', '把饧好的面团放在面板上，撒上面粉防粘', '把面团干成大的面片后（不要太薄），在面片的两面撒上面粉', '把面片像叠扇子一样，一层层叠起来，再用刀切成稍宽点的面条', '切好后，把面条打开', '锅中到油，开小火', '锅中倒入开水，水开后放入面条，开锅后煮2分钟捞出', '面条上面放上蒜末、葱花和辣椒面', '把油烧滚烫后浇在调料上，跟着倒入六月鲜酱油和醋', '拌匀后即可享用，放点香菜装饰哈']

---

记录 372:

title: 蒙古大肉串

image: 186456.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪眉毛肉 洋葱 辣椒粉 花椒面 孜然粉 蚝油 料酒 姜 大蒜 生抽 黑胡椒碎 油 柱候酱 五香粉

taste: 麻辣

step: ['准备好主要原料，猪眉毛肉一块、、洋葱半个。柱候酱一瓶，孜然粉，花椒粉，辣椒粉', '将猪眉毛肉切成小块', '半个洋葱切成片', '生姜切丝，大蒜切片', '切好的肉丁里加入一小勺盐，2勺柱候酱，一勺蚝油，生抽一勺，', '在加入一勺孜然粉，一勺五香粉，切好的洋葱丝，姜丝，大蒜片，料酒', '研磨上适量黑胡椒碎和半勺辣椒粉', '抓匀进行腌制，放入冰箱腌制2小时', '炒锅里放入干花椒粒小火炒制', '放入料理机打碎成花椒面备用（新打出的花椒面比较麻香）', '竹签提前用用沸水烫好侵泡半个小时', '取出腌渍好的肉丁，将所有的肉丁依次串成大肉串', '串好的大肉串放入不沾烤盘中，撒上孜然粉（如果没有不沾烤盘，就烤盘上垫一层锡纸）', '放入预热200度的烤箱，放入烤箱中层200度烤10分', '10分钟后取出，撒上孜然粒，花椒粉，辣椒粉，刷上一层薄油，放入烤箱在烤10分钟即可', '香喷喷的大肉串出炉了，吃的时候在刷上干辣椒粉和花椒粉食用味道更好']

---

记录 373:

title: 混搭裤带面

image: 183790.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 虾 土豆 羊肉 鸡蛋 面包糠 盐 味精 五香粉 郫县豆瓣酱 番茄酱 干黄酱

taste: 咸鲜

step: ['羊肉用各种酱做羊肉酱，虾洗净开背加盐调味沾蛋液面包糠炸成金黄，土豆切片切丝，加盐调味拌入剩余面包糠炸酥。', '面粉加蛋清和少许盐和硬面，做宽面，水开下锅煮约2、3分钟。', '宽面条盛出过凉一次，拌入羊肉酱撒土豆丝等，拌食口感丰富，味道有层次。']

---

记录 374:

title: 烤饼夹粉蒸肉

image: 183541.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 粉蒸肉 面粉 水 糖 酵母 香菜

taste: 微辣

step: ['把面粉、糖、酵母放入盆中混合后加水和面', '和成面团后，盖上保鲜膜放置15分钟左右', '把面团均匀分成7等份', '先把剂子用手按扁', '再稍微擀几下，擀圆即可（不要擀太薄）', '饼胚做好后，用保鲜膜盖好，醒发20分钟左右', '醒发好后，放入平底锅中120度烙制', '一面烙黄再翻面烙', '两面烙黄后出锅，放在烤架上散热', '把香菜洗净切小段', '粉蒸肉再次蒸透后，用筷子挟小块，拌入香菜粉蒸肉的做法链接http://home.meishichina.com/recipe-183115.html#utm\_source=index\_recipe\_top\_1', '把烙好的饼用小刀从中间开口', '把拌好的粉蒸肉夹入饼内即可，吃吧，香着呢']

---

记录 375:

title: 烤鸭肉串

image: 183386.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 半片鸭 食用油 玉米淀粉 盐 料酒 孜然粉 胡椒粉 生抽

taste: 微辣

step: ['半片鸭。', '借助剪刀去皮，去骨。', '鸭骨和鸭肉。', '鸭肉切成指甲盖大的丁，放入所有调料拌匀，放入冰箱冷藏1小时。', '把腌好的鸭肉串好，摆在烤架上。', '放入海尔烤箱中层，上下火，200度，启动对流风扇，定时25分钟，烤的过程中等肉串一面烤至焦黄后把肉串翻一下。两面烤至焦黄即可取出。烤箱底部要放铺了锡纸的烤盘接油。', '烤好的肉串，撒孜然粉，或者撒黑胡椒都不错。']

---

记录 376:

title: 西北刮来的风————凉皮

image: 183088.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 黄瓜 八角 花椒 蒜头 辣油 鸡精 盐 熟芝麻 麻油

taste: 微辣

step: ['准备好原料。', '面粉加水揉成光滑的面团醒半小时左右。', '加水并且不断的抓揉面团，直到面团中的淀粉全部洗出。', '洗出来的一块面筋加点发酵粉揉匀发几个小时蒸熟待用。', '洗出的淀粉水再沉淀几小时，把上面的一层清水全部滗掉，剩下的再搅拌均匀。', '再一个平盘里刷上一层油。', '铺上一层面桨，开水锅里蒸1分钟左右，（中间鼓起个大的泡泡就可以）。', '拿出再放凉水盆里,过两分钟开始凉了揭开铺盘子里就可以。', '花椒八角加水烧开，加盐调味，蒜头剁碎，加凉开水，盐调匀，黄瓜切丝，面筋蒸熟切小块。', '做好的皮子切条，加黄瓜丝，面筋块，花椒水，蒜末水，盐，鸡精，辣酱油，熟芝麻。麻油。', '拌匀就可以', '拌匀就可以。']

---

记录 377:

title: 新疆大盘鸡

image: 181280.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡翅根 胡萝卜 土豆 洋葱 青椒

taste: 咸鲜

step: ['土豆胡萝卜青椒切块备用。', '鸡切小块。', '鸡翅根切小块。', '起油锅，放胡萝卜煸炒。', '再放土豆油煎一下盛出。', '留适量油，放洋葱煸炒出香味。', '加鸡块同炒。', '加料酒、生抽、老抽翻炒均匀。', '加开水没过鸡肉，烧开后撇去浮沫。', '焖30分钟左右，加胡萝卜块和土豆继续焖至胡萝卜土豆软烂。', '最后加青椒翻炒均匀，大火收汁。']

---

记录 378:

title: 炒洋芋

image: 180895.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 大土豆 青椒 红椒 大蒜瓣 葱花 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，将土豆洗净削皮，青红椒也洗净备用', '然后将青红椒切丝，土豆也切粗丝，把切好的土豆丝放在凉水里浸着，防止氧化变黑', '锅里加入油烧热', '放入蒜末炒香', '接着倒入沥干水的土豆丝', '煸炒到土豆丝微微变软了，加入青红椒丝一起翻炒', '最后加入调料，盐，鸡精调味', '翻炒均匀了就可以出锅了']

---

记录 379:

title: 最后的麦客——跟着舌尖上中国的脚步做裤带面

image: 180715.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 香菜 胡萝卜 菜瓜 肉 豆腐 油泼辣子 盐 生姜

taste: 微辣

step: ['面粉中加入一小勺盐，打进一个鸡蛋，准备和面', '温水和面，边加水边用筷子搅拌成絮状', '揉成光滑的面团，装进保鲜袋放冰箱冷藏醒半小时。', '醒面条的时候准备配菜，特意回放了一下，看到老太太的浇头是用豆腐、木耳和胡萝卜做的，我另外添加了几种食材，有香菇，胡萝卜，豆腐，菜瓜，香菜，肉丁。', '所有的配菜都切成小丁。', '醒过的面条再揉的时候发现会特别光滑。', '擀面条，撒上面粉防止粘，四周转的擀成圆形。', '薄厚掌握好，一般擀到中间鼓起的时候就差不多了。', '折叠起来切面条，切成3cm宽的带子', '切好的面条抖开', '下锅煮几分钟', '煮熟后捞到碗中', '淋上浇头（浇头的制作过程省略）', '一定要配上油泼辣子', '再来一张成品图谨此纪念最后的麦客']

---

记录 380:

title: 私家牛肉面

image: 180465.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛肉 面粉 青菜 煮肉料

taste: 咸鲜

step: ['做这个面对牛肉没有特殊要求，喜欢那个部位就用那个部位，牛肉洗净', '切成约5厘米的大块，用凉水浸泡出血水，要换几次水', '浸泡好的牛肉捞出放入锅中，加水，水的量是牛肉的2倍。', '备好煮肉料：八角、花椒、白芷、草果，砂仁，桂皮，姜片，辣椒', '牛肉煮开后撇去浮沫，然后放入煮肉料', '小火慢炖2小时', '煮好的牛肉捞出，晾凉切片', '提前把面按2:1的比例加水并加入3克盐和成面团，做成面坯饧1小时', '炖好的汤倒入炒锅中，加盐、胡椒粉', '把面坯拉成宽面入牛肉汤中煮熟。', '把面捞出入碗，加入牛肉汤，再把切好的牛肉放入，烫一点青菜放入即可享用']

---

记录 381:

title: 洋芋擦擦

image: 180275.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 面粉 盐 花椒粉 五香粉 葱 蒜 红尖椒 绿尖椒 油

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '将洋芋（土豆）用擦擦擦成片状丝。', '擦好的洋芋丝放到盆里用厨房纸吸干水分。', '吸干水分的洋芋丝中加五香粉、花椒粉、盐搅拌均匀。（多少可根据个人口味）', '将面粉一点一点加入，边加面粉边用筷子搅拌，一直到每根洋芋丝都裹上面粉。', '裹好面粉的洋芋丝。', '蒸锅里加水，放入裹好面的洋芋擦擦，大火蒸6分钟。', '蒸好的洋芋擦擦盛出晾凉。', '葱、蒜切末；红绿辣椒切段。', '炒锅中放底油小火爆香葱蒜末、辣椒段。', '放入晾凉的洋芋擦擦、辣椒面小火炒干水分。', '洋芋擦擦炒到干香。放少许盐、味精撒上香葱出锅。']

---

记录 382:

title: 腊汁肉夹馍

image: 179744.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 精制面粉 五花肉 冰糖 香叶 小茴香 干辣椒 八角 桂皮 发酵粉 食用碱 泡打粉 老卤汁 猪油

taste: 微辣

step: ['五花肉洗干净用清水浸泡2个小时，浸泡出血水之后，捞出洗净，备用。', '老卤汁提前从冰箱取出解冻。', '取砂锅放入五花肉，老卤汁。', '准备好八角、小茴香、香叶、桂皮。', '准备好干辣椒。', '分别取两个小茶包，将4、5中的香料等装袋。', '将两袋装好香料的茶包一起放入砂锅内。并加入适量的冰糖。', '盖上砂锅，大火烧开小火慢炖3小时之后，不揭开盖子浸泡12个小时捞出五花肉即可。', '取一干净的盆，放入面粉和其他等配料。', '放入清水，用筷子搅拌成柳絮状。', '将面和好后，放入温暖的地方发酵1.5个小时。', '取出发好的面之后，在案板上面搓成长条。', '下8-9个80克左右的剂子。', '取其中一个剂子揉均匀，搓成小长条。', '用擀面杖压出长条的面片状。', '将面片从一头卷起，直立放在案板上。', '用手压平，封口处压好。', '用擀面杖擀成小碗状。', '取一平底锅，稍微加热。把做好的面饼放入平底锅内，一面的中心变成微黄色，翻面。', '烤箱190度预热，将所有做好的面饼放入烤箱内上下火，190度10分钟。']

---

记录 383:

title: 【解密舌尖美味】#秘境#--洋芋擦擦

image: 179549.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 面粉 香菜末 红椒丁 蒜蓉 盐 十三香 辣椒油 生抽 香油 陈醋

taste: 其他

step: ['主料：土豆2个副料：香菜末、红椒丁、蒜蓉调料：十三香、辣椒油、生抽、盐、香油、陈醋', '面粉适量', '土豆去皮后擦成丝备用、土豆丝用清水洗去淀粉，捞出后晒干', '将土豆丝放入容器中撒上薄薄一层面粉、再加入十三香和盐拌匀、将拌好的土豆丝放入蒸锅中，水开后蒸制10分钟', '蒸好土豆丝加入辣椒油、生抽、盐、香油、陈醋、香菜末、红椒丁、蒜蓉拌匀即可食用']

---

记录 384:

title: 炒莜面鱼儿

image: 179328.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 鸡蛋 韭菜 食用油 葱 老陈醋 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['莜面里加开水，边加水边搅拌。', '拌成小块后稍微晾一下。', '莜面不烫手后和成团，醒30分钟。', '把莜面搓成条，用一个寿司帘。', '揪一块小面团，用拇指肚按住面团轻轻往前一推，面团自然卷起，一个莜面鱼儿就做好了。', '蒸锅抹油，放入莜面鱼儿，水开后蒸8分钟就熟了。', '把蒸熟的莜面鱼儿摊开晾凉。', '准备鸡蛋，韭菜，葱。', '葱段，韭菜段。', '炒锅倒油，放入蛋液炒成穗状后扒拉到一边，放入葱段炒香。', '放入莜面鱼儿，盐，生抽，适量老陈醋迅速翻炒。', '出锅前放入韭菜，翻炒均匀即可。', '口感劲道，营养丰富非常好吃。']

---

记录 385:

title: 新疆大盘鸡

image: 179019.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡腿 长土豆 大洋葱 大菜椒 小红菜椒 12oz百威啤酒Budweise 腌肉生抽 精腌肉盐 腌肉胡椒粉 腌肉细砂糖 腌肉玉米淀粉 腌肉菜油 芝腌肉麻油 烹调菜油 烹调姜丝 烹调干葱碎 烹调蒜茸 烹调八角 烹调花椒粉 烹调干辣椒 烹调甜面酱 烹调生抽 烹调精盐 烹调细砂糖 烹调胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['把鸡腿每只砍成三段，放在一大碗，放生抽1汤匙、精盐1/2茶匙、细砂糖1/2茶匙、玉米淀粉1茶匙抓腌起手感觉有粘感，再放菜油1汤匙和芝麻油1茶匙，再抓腌均匀，放入密实盒或带拉封口保鲜袋，最好放半天至一天；', '将土豆削皮后切滚刀块，菜椒们也切成三角块；', '把洋葱也切成小块，取其中3小块切丝，等会用来炝锅；', '用一小锅，炸土豆块，将火开到中大火，放一块土豆起泡时，可慢慢放土豆下锅炸，边炸边用勺或筷子翻动，这样才炸得均匀；', '炸至浅黄色，土豆块的边角有点深色就可以了，炸过的土豆在烹调过程中难保持形状，不至于到最后成沙成糊；', '喜欢把鸡块焯水的童鞋可以焯水，但本人感觉焯水后比较湿，颜色也比较白，便试用煎的方法来煎，把鸡腿块煎成金黄色，一锅煎不完可煎两锅，煎好后盛起备用；', '把姜切成丝、蒜头剁成茸，再把刚才切的洋葱丝放在一起；', '锅置炉上，开中小火，锅热放油，再放洋葱丝、姜丝、蒜茸、辣椒段、甜面酱、干葱碎、花椒粉；', '用勺子不断搅拌，把锅中材料煸出香味；', '倒入煎过的鸡块，翻炒片刻，倒入啤酒1罐，为了使鸡入味，可先放生抽1汤匙、精盐1茶匙、糖1汤匙、胡椒粉1茶匙，搅拌几下，当时的汤汁肯定不够咸，但如果等到最后收汁后，汤汁咸度就应该差不多了，转很小的火Simmer档，盖锅盖，炖15分钟；', '掀起锅盖，倒入土豆，改为小火炖，时不时要翻翻鸡肉和土豆，让土豆块吸汁均匀；', '炖至汁差不多是原来汁的1/4时，试味，不够咸的可加少许生抽或精盐，本人感觉咸度刚刚好呢；', '倒入洋葱和菜椒，翻炒到洋葱菜椒断生即可出锅。']

---

记录 386:

title: 咸肉火腿白菜汤

image: 177776.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 咸肉 火腿 大白菜 粉丝 自腌咸菜 白胡椒粉 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['把大白菜、咸肉、火腿和咸菜切成丝，粉丝水发，咸菜丝冲洗一下；', '锅置炉上，用大中火，放咸肉，煸至刚刚出油的状态，不要煸得太过火；', '倒入火腿，再煸片刻；', '倒入咸菜，爆1-2分钟；', '加入约小半锅水，转慢火熬约20分钟，让里面的材料出味；', '加入粉丝，再煮约10分钟；', '倒入大白菜丝，开大火；', '煮至大白菜丝断生，加胡椒粉和芝麻油，搅拌几下可出锅。']

---

记录 387:

title: 【酸菜肉末拌拉条子】厨房里的西北面食传承

image: 176795.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋面粉 中筋面粉 凉水 盐 肉糜 酸菜 野山椒

taste: 微辣

step: ['准备原料盐提前放入水中化开B材料可放入冰箱暂不使用', '水缓慢倒入面粉中，不要一次倒入，根据软硬程度稍作调整', '揉合成光滑，有弹性的面团，盖保鲜膜静置15分钟', '擀压成厚约1cm薄片', '切成宽约1cm长条（边切边摆盘，或分散放置，不然会黏在一起）', '器皿抹油，面条一条一条转圈盘在一起；每条都要涂抹少许食用油，防止粘连；盖保鲜膜室温松弛1小时', '拉扯面条', '中火煮面，入锅，煮沸，点水', '出锅后的面条，可过凉水沥去水分食用油拌匀备用，也可直接捞出食用油拌匀', '少许油，煸炒小山椒与肉糜', '变色后倒入酱油翻炒', '下入切碎的酸菜，翻炒出锅（酸菜较咸，未添加盐）']

---

记录 388:

title: 自制凉皮

image: 174305.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 黄瓜丝 香菜 蒜末 油辣子 麻酱 花生碎 盐 大料 花椒

taste: 微辣

step: ['洗出的面筋，和淀粉水，面筋上锅蒸熟切块，淀粉水需要在冰箱里沉淀3个小时以上，倒出表面的水，留下白色的淀粉水', '披萨盘表面抹油，小心的倒入，淀粉水，摇匀', '炒锅加水烧开，把披萨盘轻轻的放进去，等表面起大泡时，用夹子拿出来，放到冷水盆里冷却，掀起凝固好的凉皮即可', '看，自己做的薄厚自己可以掌握', '凉皮之间要抹些橄榄油，以防止粘连，做了十几张', '做好的凉皮切成条', '撒上黄瓜丝，蒸好的面筋，加盐的大蒜水，大料水，香油，麻酱，花生碎，香菜，油辣子等，拌一下就可以吃了，真的好吃极了呢']

---

记录 389:

title: 榆钱饭

image: 172288.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 榆钱 面粉 盐 大蒜 生抽 醋 香油 鸡精 辣椒油

taste: 原味

step: ['新鲜的榆钱择好。', '淘洗干净后沥去水分至大半干。太干了沾不上面粉，太湿了做出来发粘。', '拌入干面粉，翻一翻，使每一个榆钱上满都沾上面粉，再放入一点点盐。', '大火烧开水，将拌好的榆钱倒入笼布上。大火蒸6-8分钟。', '蒸好的榆钱倒入大盆里。散开。', '将蒜汁拌好，吃的时候再拌进去。', '我感觉榆钱饭离不开大蒜，拌了蒜汁的榆钱饭尤其好吃~~~当然，一定要吃的时候再拌哦，否则，拌了蒜汁的榆钱饭晾凉了就不好闻更不好吃了。']

---

记录 390:

title: 黄芪羊肉汤

image: 170425.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 红枣 黄芪 枸杞 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['将羊肉切成方块，冲洗干净。', '将羊肉放入煮锅中，添入适量冷水。', '放入料酒，煮开后小火煮约5分钟，捞出用温水撇去浮沫。', '准备好黄芪，剪成小块。', '砂锅中添入适量冷水，煮至水开。', '放入羊肉。', '放入黄芪。', '放入姜片。', '撇净浮沫。', '盖上盖子，小火，煮约2小时。', '打开盖子放入红枣，再煮约25分钟。', '放入枸杞，放入盐，搅匀后静置一会儿，即可食用。']

---

记录 391:

title: 陕西小吃------麻食

image: 168045.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 土豆 西红柿 胡萝卜 香菇 扁豆角 豆腐干 黄豆芽 木耳 干黄花菜 平菇 盐 五香粉 酱油 花椒粉 油 葱 姜 香菜

taste: 咸鲜

step: ['准备所有材料。', '将黄花菜，木耳凉水泡开。', '将豆腐干，香菇，平菇，胡萝卜，土豆，西红柿，木耳，黄花菜分别切丁。', '锅中放油爆香葱花姜末。', '将切好的菜分别下锅，豆角，胡萝卜，土豆先下略炒片刻再下香菇，平菇，豆腐干，最后下西红柿翻炒，放盐，酱油，五香粉，花椒粉炒熟各种菜盛出备用。', '将面粉和成面团，擀成圆片。', '（薄厚如图），切长条，搓成圆棍。', '将长条再切成小方丁', '用拇指压住一个切好的面丁，用力向下并向前推进拇指搓成麻食。', '这里我用了家里的饭铲，搓出来的麻食好看。', '麻食成品。', '所有面丁全部搓成麻食待用。', '锅中倒水准备煮麻食，水开后下入搓好的麻食，煮到八分熟。', '下入炒好的菜再稍微煮一下，放香菜末，调味即可。']

---

记录 392:

title: 简易版肉夹馍

image: 167296.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 白吉馍 冰糖 沸水 色拉油 八角 桂皮 花椒 藤椒 甘草 丁香 小茴香 白豆蔻 香叶 白芷 良姜 肉蔻 山奈 五香粉 白胡椒粉 干辣椒 鸡精 盐 大葱 姜片 米酒 清水 老抽 金兰酱油膏

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。大葱切段，生姜拍碎切片。', '油锅烧热，加入冰糖，小火慢熬，不停的搅拌。', '待糖由大泡变成小泡，直至小泡慢慢消失，糖的颜色也变成深红色，倒入沸水100克。关火。', '五花肉切大块，放入凉水里面煮20分钟', '捞出洗净表面的油沫，清理猪毛。', '锅里倒入糖色、酱油、清水、葱姜、香料包。', '烧开后改为小火慢慢的煮20分钟，出味。', '放入五花肉。倒入米酒。', '煮开后转小火煮30分钟。关火，焖一夜。第二天，早晚各大火煮30分钟，浸泡一夜。第三天，大火煮开后，小火煮30分钟。捞出肉块。剩余的汤汁装入保鲜盒成老卤。', '白吉馍从中间切开。', '捞出肉块。', '用刀将肉块剁碎', '夹入白吉馍里', '淋上一些汤汁。']

---

记录 393:

title: 油泼扯面

image: 165000.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 富强粉 葱 蒜 豌豆苗 生抽 醋 香辣酱 盐 食用油 食用碱

taste: 酸辣

step: ['面粉中加入少许盐和碱面', '加入凉水和面', '和成面团后醒30分钟', '和成面团后醒30分钟', '将面团再次揉匀，分成小剂子，搓成手指大小的小条，摆在油纸上，上面刷一层薄薄的油，再醒1小时以上', '取一个小条，用擀面杖稍擀长擀薄，顺着长边，在面片中央用擀面杖压出一个凹痕', '两手捏住面片两端向左、右两边抻长，边抻边用面片摔打案板，可以帮助抻长', '凹痕随着面片的抻长也在变长，而且越来越薄，抻到案板长后，从一端将面片从凹痕出劈开，顺着凹痕很轻松一分为二，这就是扯面了', '每个小条都如此操作，将面条煮熟捞出', '面条上加葱姜蒜碎，香辣酱，生抽，醋', '油烧到冒烟，趁热泼到面条上，拌匀，豌豆苗滚水，做配菜码在旁边。']

---

记录 394:

title: 洋芋叉叉

image: 164240.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 洋芋 面粉 红辣子 蒜苗 盐 味精

taste: 微辣

step: ['洋芋洗净，去皮。', '用叉子叉成丝。', '泡入水中。', '用清水淘洗干净，控干水分。', '红椒切段，蒜苗切丝，备面粉一小碗。', '面粉倒入土豆丝中。', '搅拌均匀。', '入开水锅蒸20分钟至成熟。', '蒸好的洋芋叉叉。', '盛入碗中，上放红椒、蒜苗、盐。', '放味精。', '坐锅入油，热后用勺舀出热油泼在蒜苗辣子上。', '用筷子拌匀。', '盛入木碗中。']

---

记录 395:

title: 家常烩麻食

image: 163362.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面 胡萝卜 黄花菜 木耳 豆干 肉丁 白菜 香菇 盐 油泼辣子

taste: 中辣

step: ['胡萝卜切丁待用', '木耳，黄花菜切丁待用', '肉切丁待用', '豆干切丁待用', '白菜切丁待用', '和上一块面，然后幹成后面，切成条状，然后自己揪一小块在竹篦子上面搓一下，搓成如图的小面团即可', '豆腐干切丁之后过油翻炒一下，盛出来待用', '木耳和黄花菜切成丁之后也过油炒一下，炒出香味即可，盛出待用', '锅中少油，将肉丁放入翻炒，直至肥肉丁出油盛出待用', '香菇选用的是干香菇，泡好之后切成丁，然后也是过油炒一下待用', '将之前过油炒好的肉丁，豆干丁，香菇丁，木耳以及黄花菜一起放入锅中翻炒，最后加入青菜丁，翻炒时加入少量食盐。', '将之前过油炒好的肉丁，豆干丁，香菇丁，木耳以及黄花菜一起放入锅中翻炒', '最后加入青菜丁，翻炒时加入少量食盐。', '翻炒之后盛出待用', '起空锅，烧水之后将麻食放入过重煮熟', '将炒好的各种丁放入翻一番，然后直至各种配菜和麻食混合一起即可关火出过，盛在碗里放一些油泼辣子即可。']

---

记录 396:

title: 红烧牛肉面

image: 204655.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛腱子肉 香菇 葱 姜 蒜 辣椒 盐 冰糖 酱油 香叶 八角 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['牛腱子肉切大块', '其他材料如图', '凉水焯肉', '开锅后捞出，沥水', '热锅炒糖', '加入肉和各种辅料翻炒', '加入酱油翻炒', '翻炒均匀', '炒好的肉倒入砂锅中，加入热水，可加酱油调配颜色，加入香菇', '面条煮好后，浇上牛肉汤即可', '亲们可以安心的大口吃肉大口喝汤啦，嘿嘿']

---

记录 397:

title: 油泼扯面

image: 204083.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 食盐 葱花 油 辣椒面

taste: 咸鲜

step: ['一碗面粉加上一小勺食盐，揉成面团', '然后分割成小剂子，刷上一层油之后放到一边去醒面', '醒面一段时间之后再揉再醒，然后刷上一层油放到一边松弛一下', '松弛软了的面团，稍微揉一下', '用筷子在中间压一下', '慢慢地把两端拉长', '然后从中间筷子压过的地方撕开成两根', '电饭锅提前煮好开水，把面扔到里面煮熟', '煮好的面捞出来，上面放上葱花，我喜欢干葱花，就把葱花烤干了', '然后撒上一把辣椒面，烧一勺滚烫的油，趁热浇上去，拌匀开吃！']

---

记录 398:

title: 手抓羊肉

image: 204078.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 生姜 葱 萝卜 猪油 调料 香菜 蒜苗

taste: 咸鲜

step: ['羊肉洗干净，清水浸泡（这个时间不用太长，其实浸泡的目的更多是隔绝空气，防止羊肉氧化）。', '羊肉放入煮锅，加入没过羊肉的清水，大火煮开后捞出羊肉，倒掉煮肉水。', '重新加入没过羊肉的清水，姜切成片加入，放入煮肉的调料，大火烧开，加入盐、葱段和2片萝卜，中小火煮约一到一个半小时，羊肉快熟时加入两勺羊油。', '煮肉调料：花椒粒1小把，桂皮2片（约手指大小），山奈4-5片，砂仁6-8粒，草果1颗，白胡椒粒1小把，豆蔻1小把，草寇1个，肉蔻1个，良姜1小段，小茴香适量（个人口味，最多1小把或不加）', '蒜苗和香菜切末混合，蒜切片。吃的时候撒上椒盐、香菜末，就着蒜片，鲜美无比！吃完来一碗热热的羊汤，冬日里最极致的口服也不过如此了。']

---

记录 399:

title: 油泼扯面

image: 203675.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 黄瓜 盐 辣椒粉 蒜泥 生抽

taste: 中辣

step: ['将面粉倒入和面的容器中，放入1茶匙细盐，盐和面粉调匀；', '和面，水杯一点一点倒，边倒边用筷子调，不要太稀了哦；', '揉成光滑的面团，面团不粘手就可以，然后盖上保鲜膜殇15-20分钟左右；', '面团殇好后，在案板上搓成长条，用刀切成一段一段小剂子；', '小剂子用擀面杖擀成如图长条面片，再在面片两面刷上色拉油；', '接下来拿根筷子在刷好油的面片中间压一条痕，再就是两手拿着面片的两端往外撑拉，这步动作要慢，太用力会容易使面条撑断；（由于没人帮我拍照，这步没有图片了）', '撑薄之后你会发现刚才用筷子压了的中间那一条薄如纸，这时就从这条道上把面扯开，一条就变成两条面条了，两头可以不要扯断；', '水滚开下面条，面条浮起时表示已经孰了，捞起用漏勺沥干水，依次入生抽、盐、黄瓜丝、蒜泥、葱花、细辣椒粉；', '坐锅热油至8分熟，将油泼在辣椒粉上，拌匀即可开吃；']

---

记录 400:

title: 红焖羊排

image: 203515.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 白萝卜 胡萝卜 尖椒 洋葱 葱 姜 生抽 老抽 五香粉 鸡粉 蚝油 糖 料酒

taste: 五香

step: ['准备材料，所有的材料都切滚刀块，葱姜切末', '炒锅放油，放一勺糖，炒糖色', '等糖变色后，下入羊排，并使之均匀上色', '放葱姜翻炒', '放生抽，料酒，蚝油', '适量老抽上色', '继续翻炒，下入白萝卜，胡萝卜（注：如果喜欢尖椒软一点就早放，喜欢硬一点或者喜欢颜色绿一点的就快熟的时候放，我喜欢软一点的，所以跟其他配菜一起放了）', '加一大碗热水，大火烧开，转小火慢慢的焖20分钟左右，羊排软烂即可', '最后等小火收汁后，放点五香粉和鸡粉，翻炒几下，就可以出锅了，开始享用吧！']

---

记录 401:

title: 手抓饭—自动烹饪锅食谱

image: 203063.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 洋葱 米 辣椒面 盐 水量 胡萝卜 香菜 孜然 酱油 油

taste: 其他

step: ['羊肉、胡萝卜一同切丁，洋葱切丝；香菜切段（出锅放）；', '锅内倒油，放入处理好的主料（米除外）、调料拌匀，最后加入米和水；', '盖好锅盖，启动【焖米饭】功能；', '待烹饪结束后，将锅内食材搅拌均匀，撒入香菜即可食用；']

---

记录 402:

title: 牛肉拉面

image: 202443.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋粉 食用碱 盐 水 牛肉 牛棒骨 煮肉料 盐 胡椒粉 青菜 白萝卜

taste: 咸鲜

step: ['拉面手工和面太累了，我用了面包机。主料中是食用碱用温水化开，现在冬天天冷，和面时用30度的温水利于面粉起筋', '一个和面程序后盖上保鲜膜饧30分钟', '分成三个面剂，揉成长条，表面抹上油，依然盖上保鲜膜饧半小时', '然后双手拉起面剂，拉长后顺势扭结。我自己无法拍照，只能拉开后放案板上拍了', '就这样反复拉，这叫溜面，这个过程大约得10分钟', '感觉面团有韧性了，就搓成长条，表面抹油，盖上保鲜膜饧着备用。', '用牛肉和牛棒骨煮汤。还应该加牛脊骨的，但是家庭做吃不了那么多，我就只用了一根大棒骨', '牛棒骨很粗，和鸡蛋对比一下可以看出，直径比鸡蛋还要大。里面满满的骨髓，这样的棒骨才能炖出靓汤。一根棒骨就3斤重啦', '把牛棒骨和牛肉一起放入锅中，加凉水', '待有浮沫时，把浮沫撇干净', '因我家人要求尽量原汁原味，所以煮肉料我用的少，只有：八角2个，桂皮2段，花椒20粒左右，姜5片，干辣椒2个，大葱一根', '撇清浮沫后放入煮肉料', '小火慢炖1小时候捞出牛肉，留牛骨继续小火再炖2小时。如果时间紧张，可以改压力锅加压炖30分钟', '捞出的牛肉切片或者切丁后用肉汤加盐煮一下放一边备用', '白萝卜切薄片，加少量盐开水煮熟，然后换水泡上备用', '取适量的牛肉汤兑一半的水，加盐和胡椒粉调味', '加入煮好的萝卜片', '把面啦成细条，粗细根据自己喜好。我家就有爱粗的，爱细的不同。', '入锅煮', '待面飘浮起来，放一点青菜点缀', '连面带汤盛入碗中，把煮好的牛肉放入，香喷喷的牛肉面上桌啦']

---

记录 403:

title: 肉夹馍

image: 200124.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 低筋面粉 带皮猪肉 盐 酵母粉 糖 姜 八角 桂皮 香叶 茴香 花椒 料酒 老抽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['发酵粉温水化开，少量糖和盐温水化开', '一起倒入面粉中揉捏成面团，软硬适中不粘手为宜', '包上保鲜膜，置于温暖处发酵成2倍大、内成蜂窝状，排出空气揉成面团', '分成三个面剂子,按扁,擀薄,将三个薄饼叠加擀成一个大饼,卷起,再分成三个剂子,按扁,擀薄,用牙签戳几个小孔,盖上面盆饧10分钟左右', '烤箱上下管140度预热10分钟，白吉馍放入烤盘烘烤15-20分钟左右取出，中间切开待用', '带皮猪肉拔毛刮皮洗净，分成几大块，焯水出血沫洗净', '加水没过猪肉大火烧开，放姜、八角、桂皮、香叶、茴香、花椒、料酒、老抽，小火炖煮1个半小时左右，放生抽、适量盐、糖，继续煮1个小时左右', '将炖煮好的猪肉切碎，淋上汤汁夹在白吉馍里即可', '馅料十足,巨无霸肉夹馍,香的没话说']

---

记录 404:

title: 红烧羊肉---秋冬进补的好食品

image: 199980.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 干红辣椒 生姜 京葱 花椒 八角 桂皮 香叶 草果 香菜 老抽 生抽 盐 黄酒 郫县豆瓣酱 黄豆酱 白糖

taste: 咸鲜

step: ['羊肉600克，切小块，洗去血水。', '羊肉（焯水）冷水下锅，水烧开略煮。捞出后清洗干净，并控干水分。准备好材料表中所需调料。', '炖锅烧热放适量色拉油。', '油热，放入豆瓣酱和黄豆酱，小火炒香，红油析出。', '放入所有香料和京葱、生姜爆香。', '放入焯水后的羊肉，翻炒均匀。', '放入适量开水，加入适量黄酒、老抽、生抽、白糖调味后，大火烧开转中小火炖一小时左右。', '羊肉炖一小时，大约八分熟。加适量盐调味后，炖至酥烂即成。', '盛出加适量香菜。']

---

记录 405:

title: 王剑羊肉泡馍

image: 199002.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 羊油 面粉 葱 香菜 酵母粉 花椒 大料 香叶 桂皮 橙皮 干圆椒 花椒面 盐 味精 辣椒面

taste: 中辣

step: ['羊腿泡两个小时，泡出血水', '面粉中放入一点点酵母粉（使面团发酵不起来的量），和成光滑偏软的面团备用', '把生羊油切成小块，倒入炒锅小火炼成羊油，油渣撇出来（第三个碗是油渣），把热油泼在辣椒面上迅速搅匀，成羊油辣椒（上面的黑碗），多余的羊油倒入碗中（第二个白色的就是羊油），哎！这样重要的环节竟然忘拍照了，希望大家能看明白，不懂的问我', '准备花椒、大料、香叶、桂皮、干圆椒、橙皮备用', '锅中倒入凉水（水要多倒点，中途不能加水），同时放入羊腿，和干料，大火煮四十分钟，转小火煮一个半小时', '取适量面团，揉成长条', '切成小剂子', '把剂子搓成条，刷上油码在盘中备用', '取一条擀成长片状，从上倒下开始卷', '卷到三分之二处，用刀划上几道', '卷到头', '一头朝下', '用手按扁', '再擀成薄圆形，成饼坯', '电饼铛预热，不刷油，直接放入饼坯，烙制', '一面烙黄后，翻面接着烙，烙到两面金黄即可', '煮好的羊肉，放凉切成片', '葱、香菜切成末备用', '煮好的羊汤', '取适量羊油和羊油辣椒倒入锅中', '放入盐、花椒面、味精', '饼掰入碗中', '加汤，洒入葱、香菜末即可', '自己做的不比饭店的差哦']

---

记录 406:

title: 砂锅肉丸

image: 198637.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪肉 老豆腐 西红柿 生菜 干香菇 千张 盐 味精 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将猪肉和豆腐剁成糜，加入适量的盐、味精、美味鲜搅拌均匀。不要放太多的豆腐哦，豆腐含水量比较多，放多了炸的时候容易破。', '炒锅中加入适量的油，油温8成热的时候将捏成球的肉丸放入，炸成表面是金黄色后捞出控油。', '将千张、生姜切成丝，西红柿切块备用。干香菇提前泡发后切十字备用，会比较好看哦。', '炸好的小狮子头放入砂锅中，加入适量的水，水量以满过小狮子头为准。（注意要冷水下锅哦）', '砂锅中加入生姜丝、干香菇、千张丝、适量的盐和美味鲜，开大火煮沸。', '大火煮沸后，转中火继续炖大约10分钟左右，肉丸浮起来就表示好了。期间可以加入西红柿、生菜。西红柿和生菜熟的比较快，所以不要太早放入。']

---

记录 407:

title: 新疆大盘鸡

image: 198127.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡腿 土豆 西红柿 洋葱 青椒 葱 姜 蒜 香菜 尖椒 豆瓣酱 干圆椒 花椒 大料 桂皮 孜然粒 孜然粉 盐 糖 味精 生抽 老抽 料酒

taste: 中辣

step: ['鸡腿剁成小块，用葱姜末、盐、糖、料酒生抽、老抽腌制半个小时，土豆、西红柿切成滚滚刀块，洋葱切成丝，青椒切成片，葱蒜姜尖椒切成片，香菜切成段，再切点葱丝备用。', '准备花椒、大料、干圆椒、桂皮、孜然粒、孜然粉（忘拍了）', '炒锅坐油，干料放入漏勺小火炸香，油热后放入葱姜蒜、尖椒炒下，然后放入豆瓣酱炒出红油。', '下入鸡块炒会，再下入土豆炒会，这会放入孜然粒炒会，再下入西红柿炒会。', '炒好后加入开水，把漏勺放入汤中一起炖，大火炖五分钟后，调小火慢炖，炖到土豆用筷子很容易插透时，下入青椒，洋葱大火炖两分钟，关火调入孜然粉，盐，味精即可', '成品是不是很诱人啊', '再来一张，由于时间问题，我是配自己擀的面条吃的，如果配拉条子会更美味哦！']

---

记录 408:

title: 优雅的贴秋膘~~【鱼羊鲜】

image: 197746.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鱼片 羊肉片 浓汤宝 蟹味菇 姜 枸杞 香菜 盐 白酒 五香粉 花椒 大料 蛋清 香葱

taste: 原味

step: ['鱼片片完以后，要用清水清洗2遍，把鱼肉里的杂质清洗出来，这样做出来的汤才会更好看，清洗完的鱼片沥下水分，然后加入白酒，盐、五香粉、花椒、大料腌制片刻。羊肉片备用。', '羊肉片备用。', '蟹味菇清洗干净。', '清水烧开后放入一块浓汤宝、几片姜、蟹味菇、枸杞煮5-8分钟。', '然后放入鱼片和羊肉片煮至再次开锅就可以了。', '出锅后加入香菜点缀。因为浓汤宝本身有咸味，所以盐应该少放。']

---

记录 409:

title: 油泼面

image: 194557.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 大片面条 辣椒粉 盐 芝麻 香菜 鸡精 辣椒油 酱油 花椒粉 葱 食用油

taste: 中辣

step: ['准备好食材，碗内有辣椒油，盐，味极鲜酱油，花椒粉，鸡精调好汁', '锅中烧开水，下面条煮熟', '煮好的面条放在调好汁的碗中，加少量煮面汤，面条上加入辣椒粉，芝麻，葱和香菜', '将食用油烧热', '烧热的油倒入盛好面的碗中，拌匀即可']

---

记录 410:

title: 蒙古族手扒羊肉

image: 194350.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 葱 姜 蒜 八角 花椒

taste: 咸鲜

step: ['冷水加姜片煮羊排。水开后去除沫子，羊排沥水。', '准备配料：葱段、姜片、蒜整瓣、八角、花椒', '羊排、配料入高压锅。加水与食材齐平。加盐、生抽、料酒适量。选择高压锅的“肉类”开始煮。', '制作酱汁：蒜蓉加入生抽、老抽适量。这个酱汁一定要准备，沾羊排超好吃。', '高压锅停止后，捞出，开吃！']

---

记录 411:

title: 洋芋擦擦

image: 191013.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 青椒 彩椒 盐 蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备用料：土豆一个（选个头较大的）、青红椒各半个、大蒜、小香葱', '土豆去皮擦成较粗的丝', '清水冲洗2-3遍去除淀粉', '捞出控水', '控水后的土豆丝倒入少许玉米油', '抓拌均匀', '撒适量面粉', '将面粉均匀的裹住土豆丝', '上锅蒸10分钟左右后取出晾凉', '青红椒切丝', '爆香蒜粒', '下青红椒翻炒片刻，加十三香炒匀', '倒入土豆丝加盐翻炒均匀即成']

---

记录 412:

title: 陕北名小吃：洋芋擦擦

image: 190829.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 洋葱 盐 生抽

taste: 其他

step: ['土豆去皮，用擦子擦成小片，用粗的模具，太细口感不好。', '擦好了。', '用水洗一下，去掉淀粉，把水晾干。', '开始拌，不要着急，一点一点拌。', '拌好了，标准的就是每根土豆都要粘上面粉。', '两个土豆可是一大盆。', '上笼蒸大火10分钟就好了。', '配菜可以根据自己的喜好随意搭配，比较经典的是洋葱青椒，我用了自己泡的红萝卜搭配洋葱也很好吃，比较有风味。还可以配鸡蛋、肉都很棒。', '上炒锅炒，因为有面粉所以炒的时候油量要大点，不然粘锅。', '炒好了，很棒的美食，简单、美味、健康，有喜欢的就试着做做吧。']

---

记录 413:

title: 陕西油泼扯面

image: 190197.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 清水 盐 辣椒粉 米醋 油 生抽 香葱 大蒜

taste: 麻辣

step: ['盆里放入面粉300克', '小碗里加适量的盐用清水化开，然后慢慢加入面粉中', '把面粉搅成棉絮状', '把面粉搅成棉絮状', '葱蒜分别切末', '辣椒粉适量准备（依各人的喜辣程度准备）取一个小碗加入生抽，陈醋少许拌均待用', '然后切成差不多30克左右的小面团揉成扁成条。', '每个面团在揉成条状后抹油，再次静置20分钟。', '取一份面团擀成长条状，中间用擀面杖压出一条状印痕', '.把面片放在手上，两手分别捏住两端，两端用力拉扯成长面片，从拉长的面片中间撕开（擀面杖压出印子的地方）', '把面片放在手上，两手分别捏住两端，两端用力拉扯成长面片，从拉长的面片中间撕开（擀面杖压出印子的地方', '煮好的扯面捞入碗中放上葱末，蒜末，辣椒面，盐2克', '烧一些油至8成热，立刻泼在辣椒面和葱末上，听见“呲呲”的声音，倒入醋和生抽料汁，搅拌均匀即可']

---

记录 414:

title: 新疆大盘鸡VS蓝田裤带面

image: 189398.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡腿 土豆 彩椒 干辣椒 花椒 朝天椒 姜 蒜 豆瓣酱 白糖 葱 八角 桂皮 老抽 料酒 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['先把面和上，面粉加鸡蛋加盐，先拌匀，再加少许的清水，面条的面要少水，比馒头的面团要硬一些，', '面团揉至表面光滑后，放盆中盖膜醒着。', '准备好姜片，八角，干辣椒，花椒，草果，蒜瓣对切，', '彩椒切块儿', '土豆切块儿。', '鸡或鸡腿斩件清洗干净，放在盆中。', '烧一锅热水，烧开后浇进盛有鸡块的盆中，捞几下后将鸡块儿盛到漏盆中控去水分。这样做的目的是将鸡块表面血污洗掉，不要飞水，那样鸡肉变紧，做出的鸡肉发紧不好吃。', '炒锅加多些的油，冰糖治碎或白糖加入油锅中，', '炒至焦黄，注意火候，别炒糊了，糊了会苦。', '将大料与鸡块儿一起倒入锅中快速翻炒至均匀的裹上糖色，', '加入豆瓣酱，老抽，继续翻炒1分钟，烹入料酒，炒匀，加适量热水，调入盐炖煮10分钟。', '尝一下汤的味道，加入土豆。', '中小火炖至土豆绵软后加入彩椒翻匀，1分钟，关火。不要加盖，会把菜焖的变色。', '炖鸡的过程中，把面条擀出来。醒好的面团在面案上擀成薄饼状，', '折叠，', '切成两指宽的面条，', '鸡肉炖好后离火，将面条煮熟，', '过一下凉水，OK啦，先吃鸡，再加面……']

---

记录 415:

title: 洋芋擦擦

image: 188904.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 青尖椒 盐 油

taste: 微辣

step: ['材料图', '土豆去皮洗净擦丝', '青尖椒去籽洗净切碎', '青尖椒碎放入土豆丝中加点盐拌匀', '平底锅放少许油', '把土豆丝放进去用锅铲抹平小火慢煎', '一面定型翻面煎至两面金黄即可']

---

记录 416:

title: 牛肉拉条子

image: 188771.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面团 牛肉 绿豆芽 葱 姜 美极鲜 酱油 醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['将揉好的面团擀成5毫米厚的面饼。', '将面饼切成一厘米左右的长条。', '将面条用双手一根根的拉成长条，入锅中煮熟。', '将煮好的拉条子加适量橄榄油拌匀备用。', '牛肉切片。', '绿豆芽洗净控水备用。', '热锅下油，放入葱姜炝锅。', '放入牛肉。', '翻炒至牛肉变色。', '再加入绿豆芽。', '翻炒至断生。', '加入酱油和美极鲜翻炒出香味。', '加入煮好的拉条子。', '.再加盐和醋翻炒一分钟关火成盘即可。']

---

记录 417:

title: 葱香洋芋擦擦

image: 188352.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 大土豆 葱末 盐 五香粉 胡椒粉 辣椒粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['大土豆一个，去皮洗净——', '用擦丝器刨成丝（当然可以用切的，但做这道菜不需要那种刀工，擦丝味道更好！哈哈~）——', '一点葱花，切成丝或末都可以——', '土豆丝、葱末一起放进大碗，加入少许盐、五香粉、胡椒粉，甚至还可以有点辣椒粉，随意了——', '拌匀，备用——', '热锅入凉油，下入土豆丝，并摊平，保持中火煎制；', '一面煎至焦黄后，来一个“大颠勺”，给土豆饼翻身；不会颠勺，就用锅铲；待令一面也煎至焦黄后，出锅即可——']

---

记录 418:

title: 老潼关肉夹馍

image: 187846.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 面粉 老汤 大葱 姜 香叶 丁香 八角 花椒 桂皮 草果 陈皮 酱油 老抽 冰糖 料酒 盐 酵母 食用碱面

taste: 咸鲜

step: ['准备猪肉，将猪肉放入凉水中浸泡2小时以上，中间最好换几次水，泡出肉里的血水。', '准备葱姜，姜葱切段、姜切片', '准备料包，香叶2片、八角2粒、桂皮1段、花椒15粒、陈皮2片、草果1枚、丁香4颗。', '猪肉切大块入锅，倒入没过肉的清水，水开焯去浮沫后再煮3分钟左右，把肉捞出，水倒掉不要。', '锅内再次倒入清水放入焯好的猪肉，大火烧开，放入调料包加入老汤一小碗改小火慢炖2小时。', '煮好的肉肉超级喷香、酥软。', '炖好的肉稍放凉后，用刀剁成肉末，不用太碎', '煮肉时将上面的油收集起来备用。', '准备面粉。将面粉放入盆中，放入干酵母、食用碱，倒入清水用筷子搅拌成雪花状面絮；用手揉成光滑面团，将面团盖上保鲜膜放在温暖处发酵，不要完全发透，稍微有一点点起发就可以了。', '将发好的面团揉匀，分成同样大小的剂子。取其中的一份先搓成长剂子，手掌略压扁后再用擀面杖擀成长条。', '将收集来的煮肉的油均匀的涂抹在面片上。', '将涂抹好油的面片从顶端卷起。', '面片卷到最后留50公分，将面片用手指划成细条。', '将最后划成细条的面片卷起来。', '用手边卷边将卷好的面分成等份的剂子。（一定用手，不要用刀切）', '然后将分好的剂子竖放在案板上，用手按扁用擀面杖擀成一个小圆饼。', '平底锅锅烧刷少许油，将擀好的小圆饼放入锅中小火将一面烙上色后再翻面还是小火烙上色，这样饼就烙好了。', '用刀将馍从中间切开，不要切断。', '将切好的肉夹入烙好的饼里，香喷喷的肉夹馍就好了。']

---

记录 419:

title: 纯手工自制陕西岐山臊子面

image: 222939.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 五花肉 韭菜 鸡蛋 黑木耳 黄花菜 胡萝卜 老豆腐 食盐 花椒粉 葱段 干辣椒 八角 生姜 桂皮 十三香 生抽 老抽

taste: 酸辣

step: ['制作荤馅：准备适量花椒、嫩姜、干辣椒、花椒、陈皮、葱段等', '上好的土猪肉，最好是五花肉，肥瘦相间', '将肉切成小丁', '铁炒锅内稍微多倒点油，加热，放入干花椒，炸出香喷喷的花椒油，不喜欢花椒的再将花椒取出', '将肉丁倒入锅内煸炒一会', '再将准备好的大料放入，继续煸炒，加少许十三香、生抽、老抽、料酒。（我有自制的虾皮粉和花椒粉也一并加入了些）。然后在放适量盐（尤其不能忘了加干辣椒面）继续炒至肉熟。', '成品展示一', '成品展示二', '取两个鸡蛋搅匀', '将鸡蛋液均匀的倒在平底锅上炒熟', '鸡蛋切成菱角以备用', '韭菜切段', '豆腐切块', '黑木耳、黄花菜切丁', '胡萝卜切菱角', '制作素“馅”：将黑木耳、豆腐、黄花菜、红萝卜倒入炒锅炒至8分熟，盛入碗中', '锅内加适量水烧开，倒入大量的醋，如果你不是很喜欢醋，适量即可，然后一并倒入素馅和荤馅，烧开煮一会，调料味道根据自己的口味再做调配。这样正宗的臊子汤就OK了', '一般我做面食都是早上起来就将面和好，放一会揉一会（一定要按同一个方向揉，也就是给面上劲），这样做出来的面吃起来会很劲道。', '开始擀面，刚开始像下小山坡一样，顺着周围一点点将面擀圆擀开，起始做得好，后面的工作要好做，不然面会擀的奇形怪状，嘻嘻', '面稍微大一些的时候，就像这样卷到擀杖上，手握着卷着面的擀杖，均匀发力，从中间依次往外移动，争取做到面的各个面上受力均匀。', '面继续被擀大。。。。。。', '擀好的面，壮观吧，可惜了案板太小', '细节展示，面的薄可以透出光来', '细节展示二我能说和纸差不多厚么', '先将擀好的面卷在擀杖上，然后来回的折在案板上，形如这样的侧面图，方便切。（插曲：北方擀面技术特别好的人，不切面喜欢“犁面”，犁出来的面就是特好吃，改日专门讲下犁面）', '切面进行时。。。。。。', '将切好的面从表层一点点拉开，形如左图', '上面拉开的面从中间抓起，抖一下，切好的面一下子就散开了，看看是不是特别美呢', '切好的面细节展示', '将面下入烧开的水里，手擀面基本烧两开就好，喜欢吃软的就多煮一会，然后将面捞到碗里，给面上浇上自制的酸辣荤素臊子，然后再撒上韭菜、鸡蛋。一碗色香味俱全的岐山臊子面就出炉了。', '喜欢吃辣的可以再加点油泼辣子，甚是过瘾。']

---

记录 420:

title: 油泼刀削面

image: 222261.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 刀削面 青菜 肉条 辣椒粉 花椒粉 蒜瓣 香醋

taste: 麻辣

step: ['面条煮好，青菜烫好（煮面条青菜的水里要放油和盐），放大碗里。', '热油，加蒜头爆香，加肉条炒，放辣椒粉，花椒粉，一点点酱油，浇到面条上。', '再浇一点香醋，拌一拌，香香的，就可以吃了，很方便吧。[呲牙]']

---

记录 421:

title: 莜面鱼鱼

image: 222164.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 芥麦面 尖椒 食盐 植物油 鸡精 木耳 香菜 花椒粉 鸡蛋 水

taste: 其他

step: ['取一干净容器，称量莜面110克，倒入110克开水，边倒边搅拌拌匀，用手揉成光滑的面团', '揪两块小剂子，并排放在案板上，两块剂子之间要有间隔', '用手按住剂子，向前搓成细长的条，使劲均匀，这样才能搓成粗细均匀的条，熟手可以这样搓好，可是我一次只能搓一根，中间有时候还断开，不过一小会就搓完了', '将搓好的莜面鱼鱼，整齐的放在笼屉中，将搓好的莜面鱼鱼放在沸水锅上大火蒸5分钟即熟', '鸡蛋在油锅里炒熟，下西红柿、木耳、尖椒再煸炒一会加盐，加少许水，炖一会加鸡精出锅，淋上香菜就是卤汤了。蒸好的莜面揭开锅盖稍微凉一下，用手撕开，浇上卤汤就可以吃啦，很香很有嚼头。']

---

记录 422:

title: 烤羊肉串

image: 220241.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 植物油 烧烤料

taste: 麻辣

step: ['新鲜羊肉洗净', '切成小块', '串羊肉的铁钎子洗净，串成羊肉串', '烤盘上铺上锡纸，放上串好的肉串', '烤箱200度预热5分钟，放上串好的肉串，开始烤，', '准备好烧烤料和植物油', '烤到15分钟时候拿出羊肉串，第一次刷油，翻面，放入烤箱继续再烤15分钟', '再次从烤箱中拿出肉串，第二次刷油，并且撒上烧烤料，继续放入烤箱再烤5分钟，让烧烤料充分入味。', '香喷喷的羊肉串出锅了', '怎么样，不错吧', '再来一张', '加上蘸酱菜、炒三丝、凉糕、紫菜蛋花汤，就是今天的晚餐，在家烤肉串也能吃得很不错。']

---

记录 423:

title: 田庄台油炸糕

image: 218868.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 粘米面 豆沙馅 发酵粉 豆油

taste: 其他

step: ['碾米面适量，加水稀释发酵和面是关键', '和好的面团醒发', '油炸糕之所以好吃是因为用的是自家做的红豆馅，这可不像市场上卖的那种添加各种佐料的豆沙馅', '醒发好的面团揪成小剂子之后压成饼放入豆沙陷', '把放好豆沙陷的面团起来', '之后再压成饼这样就可以直接入锅炸制了', '油温要高直接入锅炸制', '炸到金黄色即可', '外焦里嫩香气扑鼻馅料软软糯糯的老少皆宜']

---

记录 424:

title: 炒莜面鱼鱼

image: 218265.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 盐 花椒粒 辣椒 葱

taste: 麻辣

step: ['准备食材', '莜面一边加开水一边用筷子搅拌成团', '趁热把莜面和成团，稍醒。', '把面团揪成若干个小剂子，取出其中之一，搓成小鱼状，如图。', '然后上笼屉蒸熟。', '非常豪放的土豆丝', '油热放花椒粒、辣椒爆香，放葱花、土豆丝炒七八分熟（麻辣土豆丝）', '放莜面鱼翻炒。', '放盐炒。', '好了。']

---

记录 425:

title: 炒莜面块垒

image: 217789.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 土豆 葱 花椒 盐 油

taste: 其他

step: ['土豆去皮蒸熟或煮熟', '土豆去皮蒸熟或煮熟', '把熟土豆捏碎成小块，拌入莜面', '用手轻轻的把莜面和土豆搓匀，即形成块垒（不要有大颗粒的面团为宜，但也不宜弄的太精致了）', '把搅匀的块垒撒在笼屉上，蒸熟。', '油热放葱花和花椒。', '把蒸熟稍凉的块垒抖散，放入炒锅翻炒，放盐。', '好了盛碗，配一点腌菜或小凉菜即可。']

---

记录 426:

title: 香辣油泼面

image: 217520.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 烩面胚子 辣椒粉 葱末 生抽 盐 香料粉 蒜末

taste: 中辣

step: ['烩面胚子是我从菜店买人家做好了的，会自己做的可以自己做，自己做的会更加劲道一点', '青菜洗好切好，也可以不切，种类也是自由选择，喜欢吃什么青菜就放什么', '葱和蒜分开切末，切好装盘一会要用', '辣椒粉和香料粉准备好，香料粉的用量是辣椒粉的五分之一左右', '把烩面胚子扯好下锅煮，煮的差不多放入青菜一起煮一下，老人吃的话可以适当多煮一会儿', '煮好之后捞出来', '盛到大碗里，大碗拌面最好用，我在西安吃的油泼面，那碗绝对和盆有的比，看着都有一股子的豪气', '依次放上葱末，蒜末，香料粉和辣椒粉，再放一点盐，辣椒粉一定要放到最上面，方便出香味', '重头戏来了，炒锅加油烧热，等到油冒烟，温度很高时，端下来直接泼到辣椒粉上面，滋啦一声，听着都过瘾，随之窜入鼻端的香味啊。。。。简直是醉人啊。。。。', '都泼好之后，加点生抽进去，就可以直接拌一拌开吃了，那香味啊，绝对是绕梁三日不绝。不信？不信你试试!']

---

记录 427:

title: 正宗地道陕西羊肉泡馍做法

image: 216101.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 牛肉 牛大骨 香菜 蒜苗 黑木耳 豆腐干 粉丝 小茴香（关键） 八角 桂皮 香叶 花椒 草果 陈皮 生姜

taste: 酸咸

step: ['将所有香料放入纱布包中，（香料主要包含八角、桂皮、香叶、花椒、草果、陈皮，最关键要有小茴香）用棉线扎紧，再配上葱段、干辣椒', '前天晚上将羊骨和羊肉用冷水洗净，盐水浸泡一晚以去除羊骨和羊肉中的血水。将羊骨砸断，羊肉切成大块备用。羊骨和羊肉放入汤锅，注入足量冷水，大火烧开将汤水弃之不用，捞出羊肉和羊骨，用冷水洗净血沫。', '汤锅中重新注入冷水，放入羊骨、羊肉、纱布包、葱白段、干辣椒大火烧开', '用较大火使汤保持翻滚', '调成小火，继续加盖焖煮2.5小时以上5小时以内，牛骨展示', '牛肉展示一', '泡馍用的牛肉切稍微厚的片', '制作托托馍用1汤匙30度左右的温水溶化1g干酵母，取50g面粉，加入酵母水搅拌均匀成面包糠状', '再加入适量温水，揉和成光滑面团，用保鲜膜盖好放置在室温下发酵30分钟', '将面团反复在案板上用手掌根部推着向前揉搓至筋韧光滑,擀成圆形。', '如左图圆形', '然后将馍烙至7成熟即可', '掰馍大小根据自己喜好，一般来讲越小越好', '掰馍进行时', '掰好的馍放在保鲜袋里，在冰箱冷藏室放半小时以上，煮的馍会更香', '优质龙口粉丝冷水浸泡30分钟至泡发', '木耳去蒂，撕成小朵豆腐干切条待用蒜苗切段', '锅中放入1碗羊肉汤和等量的水煮开放入掰好的馍粒，倒料酒少许，大火煮2分钟再放入木耳、粉丝煮2分钟最后放切好的蒜苗段，然后调入盐、鸡精（味精）和白胡椒粉盛入碗中，将切成片的羊肉摆入碗中', '上桌前撒上香菜', '载配上朝天椒少许', '吃一块泡馍，来一口糖蒜，这感觉除了过瘾还是过瘾', '最后一碗色香味俱全的，正宗陕西泡馍就展现在大家的眼前啦！', '搭配的小菜一--牛肉', '搭配小菜二', '小菜三']

---

记录 428:

title: 羊肉烩面

image: 215977.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 面粉 水 盐 食用碱 葱 姜 花椒 生抽 料酒 枸杞 生菜

taste: 咸鲜

step: ['面粉加200克水，2克盐，1克食用碱揉成光滑的面团。', '醒15分钟后再次揉面，分成小块后擀开。', '抹油，醒2小时。', '羊肉切块。焯水，水里加料酒去腥。', '焯出羊肉的血沫。', '压力锅里放入姜，葱，花椒，枸杞，热水，放入羊肉煮熟。', '羊肉炖好后，取适量炖羊肉的汤，加少许生抽，盐，煮开。', '醒好的面用筷子压一下。', '抻长，抻薄。', '从中间撕开。', '把面条煮在汤里。', '煮至面条浮起。', '放入几片生菜即可关火。', '煮好的面连汤盛入碗中，放几块羊肉就可以吃啦。']

---

记录 429:

title: 家庭版 ---岐山臊子面

image: 215858.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 手擀面 老豆腐 黄花菜 黑木耳 鸡蛋 五花肉 五香粉 盐 香醋 酱油 干辣椒 蒜苗 姜末 水 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['手擀面适量。详细做法见“凉面”。', '黄花菜和黑木耳提前泡软。', '鸡蛋一个，打散，摊成蛋饼。', '切成菱形的片。', '将所以食材清洗干净，黄花菜切小段，黑木耳稍微切碎，老豆腐切小丁。干辣椒用研磨机打成粉。五花肉切小片。', '炒锅烧热，倒适量油，倒入五花肉片翻炒。炒至八成熟时，倒入少许酱油翻炒。', '加入五香粉，炒匀。', '加入姜末，炒匀。', '倒入适量香醋，炒匀。', '加盐，炒匀。', '加入辣椒粉，翻炒均匀。', '倒入适量的开水，煮10分钟左右，盛出备用。', '锅洗净，烧热，倒油，倒入黑木耳，黄花菜和老豆腐炒匀。盛出备用。', '煮锅中添水烧开，加入盐，香醋调成酸汤。（如果没有孩子吃的话，这步可以调入一些辣椒油）', '炒锅中添水，开大火烧开，下入适量面条，轻轻搅散，煮开后，添一次少量的凉水，再次煮开，不要关火。', '准备一盆凉水，将面条捞出过一下水。', '再次捞入煮面的锅中，烫热即可，不用煮开。', '将面条捞入碗中，调入适量的素臊子和五花肉臊子。', '浇上酸汤，撒入一些蛋皮和蒜苗碎，淋上适量的辣椒油即可。']

---

记录 430:

title: 麻辣陕西凉皮

image: 213893.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋面粉 生抽 芝麻酱 大蒜 香葱 芝麻油 盐 白糖 黄瓜 花椒油 香醋 辣椒油

taste: 麻辣

step: ['准备300克高筋面粉(做6张10寸披萨盘的量)', '面粉里加入清水适量拌合成棉絮', '把面团揉成面团，要软硬适度，太软太硬都不方便后面的操作，静止20分钟。', '静止好的面团加水开始洗面（揉压面团', '反复的揉洗，洗到水变白白地', '洗出的面粉水倒入另一个盆中，继续加水洗面团，洗好的面粉水需要很长时间的沉淀一小时后', '洗面团的目的就将淀粉充分洗出来，最后只剩面筋', '胡萝卜和黄瓜切成细丝待用', '香葱，大蒜切成末', '将表面清澈的水倒干净，留下底部白色的粉浆水剩下面粉水的状态', '锅里烧开水，锅要大点的，能放下盘子', '用油刷匀圆盘。（做凉皮的盘子我用的10披萨盘，没有的可以用其他的不锈钢盘子', '搅拌均匀淀粉糊，挖2匙粉浆水平摊在盘上，将圆盘放入开水大锅中，盖上锅盖蒸1-2分钟左右，看见面皮起大泡了就可以（另准备一个盆，放入凉水', '蒸熟的面皮沿圆盘周边揭下面皮即可，放入凉水盆中降温（盆子里的冷水要时常更换，如果做出来马上食用就不用抹油了，盘子里抹过油，如果要放着进冰箱的话，在面皮上抹上适量油。依次把所有的淀粉水做完', '把洗好的面筋上锅先蒸10分钟后就熟了关火', '面皮叠放在一起，切成自己喜欢的形状，面筋切成小块', '准备大蒜水(大蒜切末，倒入凉开水，再加入少许食盐，这样吃凉皮就不用放盐了)在舀一大勺的芝麻酱调均', '.将凉皮平铺在盘底，摆上各种配料，淋上花椒油、大蒜和芝麻酱做的汁、辣椒油、生抽，白糖、陈醋、香油，拌匀即可']

---

记录 431:

title: 羊肉泡馍

image: 213744.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 葱段 姜片 白萝卜片 面粉 八角 桂皮 干辣椒 花椒

taste: 其他

step: ['生羊肉放在清水里浸泡血水，中间换两次水，我跑了一个下午，羊肉不要切', '准备葱段、姜片、八角、桂皮、干辣椒、花椒，我还切了四片白萝卜，然后锅里坐水，把以上材料和羊肉一起放入锅内煮，大火开锅后，转中火，保持汤翻滚的状态，我煮了近一个小时，用筷子扎一下肉，很容易扎入就证明肉比较烂了。关火前的二十分钟放盐，不要太咸。关火后不要立即取肉，自然凉下来，肉汤分别盛入碗中。', '做死面饼子。冷水和面，醒半个小时，擀成小圆饼，平底锅中不用放油，烙熟即可。做好的饼子晾凉可以自己一点点掰碎，我偷懒，直接用到切成小方块。', '提前泡发木耳，切好适量的熟羊肉，锅中倒入几勺煮羊肉的原汤，然后加入清水，放入木耳和粉丝，直接开火煮，开锅后倒入切好的羊肉片，煮五分钟后加入盐和白胡椒粉，把小饼块倒入锅中煮，此时可以尝尝咸淡，三分钟后关火。', '把羊肉泡馍倒入大海碗中，撒上葱花（或者蒜苗）和香菜，陪着辣酱和糖蒜，开吃吧！']

---

记录 432:

title: 油泼扯面

image: 213437.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 绿豆芽 白菜苗 香葱 蒜瓣 姜块 酱油 醋 蚝油 鸡粉 芥末油 糖 花椒粉 胡椒粉 生姜粉 辣椒面

taste: 中辣

step: ['面条：水=1:2左右，稍加点盐，揉成面团（我和面时喜欢加一个鸡蛋，面条会更加劲道），擀成1厘米左右厚的面皮，两面抹上植物油盖上保鲜膜醒1-2小时（醒得久点会更好拉）', '香葱、蒜、姜切末', '白菜苗煮熟，控干水分（喜欢啥蔬菜就放啥吧，我是比较喜欢白菜苗没啥特别味道而且口感软软的）', '绿豆芽煮熟控干水分（豆芽我喜欢绿豆芽，黄豆芽的豆豆太大了）', '酱油：醋：蚝油=3:2:0.5，再加入鸡粉、糖和少量芥末油（芥末油真的可以提升面条的口味），调成碗汁。', '锅中倒入足够的开水开始拉面，将面皮切成1公分左右宽的长条，用手压扁后拉长，入锅后要及时搅一搅，面条漂起就熟了。面条捞到碗中，加入青菜和豆芽，放上葱姜蒜，加入花椒粉、胡椒粉和姜粉各小半匙，辣椒面2匙（根据个人口味），用热油泼一下即可（大概2汤勺的油，一定要很热的热油）', '调入一汤勺左右的碗汁，拌匀即可享用。']

---

记录 433:

title: 羊肉片热汤冷面

image: 213436.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 冷面 羊肉片 辣白菜 盐 糖 香油 浓汤宝 鸡精 香菜 芝麻 醋 辣椒面

taste: 酸甜

step: ['冷面如果没有泡半小时以上，需要煮久一些。同时烧一壶热水，倒入碗里，等待勾兑冷面汤', '水滚后放冷面，要不断搅拌，泡过的冷面煮3分钟左右，没泡过的冷面煮7分钟左右。冷面没有硬心为止', '煮好的冷面多次过水，直到面条放到水里后没有浑浊为止', '冷面放到滚水晾凉的汤里，同时单独起锅汤羊肉片', '所有调料、配菜一起倒入碗里，拌匀，开吃！']

---

记录 434:

title: 枣馍馍

image: 212849.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 酵母 红枣

taste: 甜味

step: ['面粉加入温水融化的酵母和成柔软的面团饧发约40分钟，发好的面团揉匀排气。松弛10分钟。', '分成从大到小的六个面剂子。六个面剂子一个比一个大一点，不要一样大。', '每个面剂子擀成半厘米后的圆饼。', '先取一张最大的面饼，把洗干净的红枣在面饼上排满。', '盖上一张第二大的面饼。', '在摆上红枣。以此类推，6层都摆好。', '最后一个用一个大红枣压顶。', '入蒸锅饧发20分钟，盖好，20分钟后起火烧开锅，蒸20分钟即可。']

---

记录 435:

title: 红烧羊肉

image: 211705.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 洋葱 姜 红枣 盐 生抽 老抽 料酒 糖 香叶 白芷 花椒 桂皮 胡椒

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '羊肉切块，加葱姜料酒焯水，焯水后冼干净，汤水可以留下来，过滤后可以用。米妈烧肉大都焯水，牛肉羊肉的原汤通常会留下来用，过滤一下就可以了。', '胡萝卜切滚刀块，洋葱切块，姜切片。', '焯好的肉洗干净备用。', '煮肉的原汤过滤一下备用。', '起净锅，倒油烧热，将洋葱炒至透明。', '将生抽老抽糖盐料酒放在调料碗中，可以直接加入锅中的。', '下入羊肉块翻炒。', '倒入调料，加上香料，香料一点点儿就可以了，白芷去腥效果很好，但不宜多，黄豆大一粒就可以了。', '充分炒均匀，将煮肉原汤加入肉中，半没肉就可以了，大火烧开，转小火焖炖，中间开盖检查一下，避免汤汁烧干，汤汁的多少跟锅子关系很大，自行把控用量，最好一次加足，避免中间加水。', '羊肉将好，通常在关火前十分钟，加上胡萝卜，继续炖至胡萝卜熟透。', '关火前可以根据情况大火收一下汁。收汁时保持开盖大火并不时翻动。']

---

记录 436:

title: 老陕面食之油泼扯面——不用抹油的家常扯面做法

image: 210463.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋面粉 温水 蒜苗 韭菜 香菜 豆芽 油 生抽 盐 十三香粉 大葱

taste: 麻辣

step: ['所需材料。', '蒜苗、韭菜、香菜、大葱都切碎备用。豆芽冲洗干净。', '要先和面，面粉中慢慢加入温水，打成絮状后揉成团，静置半小时到1小时，最好1小时。静置过程中揉面一两次，让面更筋道。', '静置好的面揉光滑，案板上撒少量面粉。', '将面团擀成椭圆形的厚0.5cm—0.8cm的圆片。擀面过程中可以撒少量面粉。根据自己需要的宽度用刀将大面片一道道划开。想吃特别宽的面条就划宽些，吃窄面条就划细些。', '取一条面条，双手抓住两头，抖动，在案板上甩，听到“biang、biang、biang”的声音，面条就扯好了，所以宽的扯面在西安又叫“biangbiang面”，也叫“裤袋面”。', '这就是扯好的面条。', '锅开后下入锅中。', '煮开，下入豆芽，再煮开就可以捞出来了。', '碗底放入韭菜。', '捞出面条后在面条上放上香菜、蒜苗、大葱，撒上少量十三香。', '再放上干辣椒面。炒锅烧热油，热油舀两勺浇在辣椒面上，趁热调入1勺生抽和1勺醋，再调入1勺盐即可。', '搅拌均匀就可以开吃啦！']

---

记录 437:

title: 【黑椒烤兔腿】：别有滋味的荤中之素

image: 209136.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 兔腿 老姜 大葱 料酒 黑椒酱 生抽 糖 盐 食用油 花椒 八角 香叶 陈皮 小茴香 现磨黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好全部食材，香料；', '兔腿事先用清水浸泡1~2小时，然后洗净沥干水分；', '用牙签或者叉子，在兔腿上面扎些小孔（可以多扎一些，方便入味）；', '小碗中依次加入料酒、生抽、黑椒酱、糖、盐、各种香料，拌匀；', '姜切厚片，葱切粗条，放在容器底部；', '放上兔子腿；', '将混合好的酱汁，淋在兔子腿上；', '一面淋好后，将兔子腿翻面，继续淋上酱汁；', '将酱汁与兔子腿混合好，用手揉捏一会，然后盖上盖子或者保鲜膜，放在冰箱冷藏一晚；', '第二天，将兔子腿取出，用清水稍稍冲洗，洗去表面的香料，再用厨房用纸擦干水分；', '将容器中剩下的酱汁过滤；', '锡纸上刷一层薄薄的食用油；', '兔子腿放在锡纸上，再刷一层过滤后的酱汁，正反两面都要刷；', '用锡纸将其严密的包裹起来。烤箱预热200度，预热结束后，将兔子腿送入烤箱，中层，上下火，190度，烘烤20分钟；', '烘烤结束后，取出锡纸包，打开后，再刷一层酱汁，送入烤箱，继续烘烤10分钟；', '5分钟后，取出兔腿，翻面后，刷上一层食用油，再撒上白芝麻和黑胡椒碎，送入烤箱，继续烘烤10分钟；', '每隔5分钟左右，重复操作一次步骤21，大概操作3次，直至将兔腿表面烤至金黄，有浓郁香气传出，取出稍凉即可食用（最后如果兔腿上色不够，可以单独开上管加热2~3分钟）。']

---

记录 438:

title: 红焖羊肉

image: 206504.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 西红柿 胡萝卜 莲藕 娃娃菜 八角 干辣椒 桂皮 姜 盐 红烧酱油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['羊排清洗干净后斩成段', '砂锅烧热后放少许油，炒香调味料', '放入羊排翻炒至变色', '加红烧酱油', '翻炒至上色，转小火', '另用炒锅炒西红柿,加适量的盐和胡椒粉炒至西红柿稍软', '炒好的西红柿加入炖羊排的砂锅里', '加适量的开水。水不要多，不要超过锅的一半位置，否则煲的时候水容易溢出。然后放入切成滚刀块的胡萝卜和莲藕', '盖上盖子大火煮开后转小火煲40分钟', '娃娃菜切条放入砂锅中,此时加入盐', '继续盖盖小火煲20分钟,煲好的红焖羊肉，有肉有菜，搭配上米饭就是一顿午餐啦。简单省事儿']

---

记录 439:

title: 陕西人看过来——岐山臊子面

image: 206375.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 胡萝卜 长豇豆 蒜苗 鸡蛋

taste: 酸辣

step: ['用温水和面，尽量将面活硬，这样擀出的面会更劲道，面和好后，加保鲜膜醒10分钟；', '趁着醒面的机会，将胡萝卜、长豆角切成丁丁（还可加入豆腐、蒜薹、木耳等）备用；', '这步是重点，臊子面好不好吃，关键要看面劲道不劲道，将面擀成稍厚的圆形；', '切面，将面切成细条，这个刀工估计我是一辈子也学不来；婆婆辛苦啦！', '将切好的面全部摊开放在案板上，为了防止粘连可撒点面粉或者玉米面；', '准备漂花，也就是汤调好后上面撒的小菜；今天用的是鸡蛋和蒜苗（也可用韭菜代替），鸡蛋是我们家小朋友帮忙打好搅匀的，呵呵！', '将鸡蛋摊成鸡蛋饼切成菱形小块，蒜苗切成小丁备用；', '炒菜，调臊子汤，这步也很重要，先将前面切的各种丁丁菜炒熟捞出备用，准备一口锅烧水，待水开后倒入刚炒的菜，加入臊子肉（改天曝做法，嘿嘿）然后分别加入各种调料及香醋，调至小火；', '将煮熟的面条捞至碗中，加入臊子汤，撒上漂花，一碗美味的臊子面就做好了！被馋到的有木有！']

---

记录 440:

title: 光影流转奶酪香——酸奶酪

image: 206325.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 自制酸奶 白糖

taste: 甜味

step: ['需要的工具：容器、搅拌器、纱布、小模具。', '加热锅、电磁炉。', '炒锅。', '自制酸牛奶：牛奶1000ml，一袋酸奶菌种，倒入酸奶机中，搅拌均匀，10小时之后酸奶就做成啦。好浓郁的奶香，好想吃一大口。我们用自制的酸奶做酸奶酪，比起外面卖的干净卫生，比较安心。', 'QQ的酸牛奶', '准备一个干净的锅和电磁炉，下面开始制作啦。', '把发酵好的酸牛奶倒入加热锅加热，同时不停搅拌。', '在搅拌过程中你会发现浓稠的酸奶变得越来越稀。', '经过20分钟的熬煮，酸奶开始变得像牛奶一样，并且有很浓的奶酪味儿。（本宫已醉倒在奶香中…）', '再经过一段时间的熬煮，（终于熬成了阿香婆…）酸奶开始分层出渣', '直到熬成这种感觉，我们就可以停火冷却了。', '将冷却好的酸牛奶倒入铺好纱布的容器中。', '沥出的水即乳清蛋白——还有神秘用途哦，现在我不告诉你哦！扫码加我的微信。', '剩下的固体奶渣就是制作酸奶酪的原料，有木有人想来一口？！', '.将奶渣放入电磁炉，加入适量白糖，不停翻炒，我很喜欢这种炒的过程，沙沙的感觉~~', '注意：在翻炒过程中要随时调整火候，防治糊锅，（看住我，看住我，否则我就要糊掉…）', '大概经过半小时（不同的锅温度会有所不同，根据实际情况掌握时间）的不停翻炒，奶渣表面开始变得光滑.（就像婴儿的脸，有弹性）', '直到把奶渣炒成粘稠状，就可以准备装模了（最好准备硅胶模具，易于脱模，如果没有模具，也可以用手搓成团.(奶酪胖子即将诞生)', '装具可爱的小模具塑成各种不同形状', '我们把装好的酸奶酪塑形，风干；大约2-3天出模，奶酪就成功啦！', '来张近照...', '那些纯洁小奶酪，不知什么时候，已经光速般进入了几个吃货的肚子里了…']

---

记录 441:

title: 面疙瘩

image: 242495.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 韭菜 猪油 辣椒油 盐 胡椒粉 生抽

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '面粉中打入一个鸡蛋，放入切碎的韭菜', '加入少量水，盐，胡椒粉搅拌成较稠的面糊', '较大的碗中加入少量生抽，猪油，辣椒油以入少量盐', '烧开水，用小的汤匙舀一汤匙面糊，倒入开水中，依次将面糊舀入水中，用铲子慢慢从锅底推动，让面疙瘩受热均匀，直至面疙瘩浮起，捞出盛入调料好的碗中，加入少量煮疙瘩汤，搅拌均匀即可']

---

记录 442:

title: 羊肉焖饭——新疆手抓饭

image: 240102.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 大葱 生姜 土豆 洋葱 胡萝卜 西红柿 葡萄干 大米 大料包 花椒 油 盐 糖 鸡精 料酒 五香粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['羊排泡血水一小时，中途换水两次然后洗净，大米淘洗之后用水浸泡，时间越久越好（不要超过俩小时）', '羊排切寸段，土豆去皮切丝用水泡着，胡萝卜去皮切丝，洋葱切大一点的丁，西红柿切丁备用', '葱一半切片一半切丝生姜也一样大料包用干净的纱布包裹好备用', '把羊排冷水入锅放入生姜大葱大料包还有料酒，大料包记得放花椒放三勺料酒煮开，撇去浮沫一定要撇干净汤要煮饭', '小火煮10分钟把羊排捞出来备用', '冷油热锅下葱姜丝爆香放入羊排炒到羊排出油羊排有点焦黄', '放入胡萝卜翻炒出香味', '放洋葱翻炒出香味', '放土豆翻炒一分钟', '放西红柿翻炒', '然后放入炖羊肉的汤大火煮开，放入盐糖五香粉胡椒粉', '继续焖煮10分钟', '把煮好的羊肉汤和泡好的大米一起放入电饭煲里，搅拌均匀汤汁为刚好与食材平等，不能太多，我就是放多了一点点汤米饭就软软的了，然后按下煮饭键', '等米饭煮好跳了之后放入葡萄干，然后盖上盖子再按一次煮饭，没五分钟就会跳了，然后想喷喷的羊肉焖饭就做好啦~', '盛饭之前把饭拌匀，然后再盛出来，配上一碗香喷喷的羊肉汤~哇塞！不要太美！冬天就要这么吃才舒畅~']

---

记录 443:

title: 油泼面

image: 239802.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 切面 油菜 油麦菜 葱 蒜 辣椒面 植物油 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['准备各种食材', '葱蒜改刀切碎', '油麦菜、油菜洗净改刀切寸段（喜欢其他蔬菜的，比如包菜、菠菜等可以自行调整）', '蔬菜段焯水备用', '煮锅坐水煮熟切面（用筷子可以夹断即可）', '熟面入碗，摆上蔬菜段、葱蒜末、辣椒面、加少量生抽和盐', '炒锅烧热植物油浇上爆香葱蒜末即可']

---

记录 444:

title: 肉夹馍

image: 238687.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 猪腿肉 大料 桂皮 葱 料酒 盐 白糖 老抽 生抽 酵母 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['酵母里加入适量的温水调匀，倒入面粉里和成面团，发至两倍大', '揉出气泡，擀成0.5厘米左右厚度的面皮，撒上一层薄薄的面粉', '从下往上卷成卷', '切成60克左右一个的面团', '面团立起来，收口擀成一厘米厚度面饼', '平底锅烧热不用加油，放入面饼，小火慢慢烙', '烙至微微隆起就熟透了', '猪腿肉洗干净', '切成两厘米左右方块，加入所有调料', '加入适量的水', '放入压力锅，压30分钟', '放凉取出切碎，加入葱花，香菜', '烙好的面饼从中间用刀切开，夹入猪肉就做好了', '早上来一个是不是很省事呢']

---

记录 445:

title: 炒猫耳朵（麻食）

image: 238601.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 西红柿 青菜 洋葱 生抽 姜蒜 鸡精

taste: 五香

step: ['原材料：洋葱、青菜、西红柿切块，姜蒜切末！', '和面，软硬适中，和好放置一会！', '将面团揉光滑，擀薄（厚度大概一厘米左右即可）！', '先切条状再切小块！', '按图示办法做成猫耳朵（也许大家有更好的办法哦，在异国很难有适合的工具，所以就就地取材喽，别笑我哈）！', '全部做好待用！', '煮锅开水煮！', '煮熟过凉水待用！', '炒锅放油爆香姜蒜！', '先放人洋葱翻炒，炒出香味在放人西红柿，西红柿炒出水放人生抽！', '放人青菜翻炒，加盐！', '将煮好的猫耳朵放人锅了一起翻炒，炒匀加盐，鸡精调味！', '盛盘慢慢吃喽（在不同地方拍的所有光线不一样，不过不会影响口感）！']

---

记录 446:

title: 骨汤拉面

image: 238426.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 拉面 胡萝卜 菜花 鸡蛋 香菜 水发香菇 枸杞 虫草花 姜

taste: 清淡

step: ['准备原料如下', '锅中倒入清水，放入水发香菇、虫草花、枸杞和姜片', '水开后下面和调料包、鸡蛋，小火盖盖煮，如果大火鸡蛋就会煮散。', '面煮至八成熟后下胡萝卜和菜花，至面煮熟即可', '成品摆个pose吧']

---

记录 447:

title: 新疆手抓饭

image: 237435.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 大米 羊肉 洋葱 胡萝卜 盐

taste: 咸甜

step: ['适量胡萝卜、洋葱切丝，我这个是五人份', '羊肉去沫，然后小火慢慢炖。', '羊肉炖的烂了之后捞出', '羊肉汤千万不能倒掉，留着。', '适量油', '先炒羊肉，焦黄之后下洋葱丝翻炒', '把胡萝卜丝下锅继续一起翻炒', '之前的羊肉汤倒入锅里，这次的汤有点少，加水，让汤末过羊肉和胡萝卜，然后大火炖，开了之后加盐', '等锅里的汤开了，加米，要点是由外向内沿着锅边一圈一圈撒，直到米铺满锅面，然后盖上锅盖改中火焖', '焖5分钟之后，用勺子把米摸平，盖上盖子焖。', '焖的时间就不好说了，一般要焖一段时间看一下。最后搅拌，让胡萝卜丝和米饭充分融合。', '最后一步就是开吃了']

---

记录 448:

title: 油泼面

image: 236520.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 宽面条 青菜 豆芽 植物油 葱 盐 鸡精 醋 小辣椒 生抽 老干妈酱

taste: 微辣

step: ['豆芽和青菜洗干净', '小辣椒和葱花准备好', '水烧开后，放入面条、青菜和豆芽，软硬程度自己调整', '把油烧至10成热', '面条都盛入大碗里，加入盐、葱花、小辣椒、鸡精，老干妈辣酱，在把滚烫的油浇在调料上，顿时热油沸腾。最后调入生抽，香醋拌匀即可', '香喷喷的很好吃哟']

---

记录 449:

title: 正宗新疆大盘鸡

image: 235232.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 三黄鸡 青椒 西红柿 油 白糖 老抽 小茴香 土豆 洋葱 葱姜蒜 老干妈 盐 八角 花椒 干红椒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['所有食材洗干净待用准备好所有大料（葱姜蒜、干红椒、八角、花椒、和两片香叶）', '将鸡剁块，锅中焯水待用（冷水下锅，是为了把鸡肉里面血水更多的释放出来，起到去腥的作用）', '锅里放适量色拉油，比平常炒菜稍多一点，因为这个食材比较多。五层油热下入葱姜蒜和各种大料小火翻炒2-3分钟（一定小火，以免料炒糊）', '大料炒出香味后，下入焯水过的鸡块翻炒两三分钟后下入切好土豆块继续翻炒出香味（以锅中没有水分再炒两到三分钟为宜），加入适量盐、老抽、一勺白糖和两勺老干妈翻炒均匀（土豆大小宜和鸡块大小一致或者稍大一点都可）', '锅中加入凉水（水量以刚刚和锅中食材平衡为宜）盖盖，大火烧开，小火炖10-15分钟至土豆和鸡肉熟为准（具体时间以土豆和鸡块大小而定）。开盖加入切好西红柿翻炒一到2分钟，下入小茴香和洋葱青椒翻炒均匀', '炒一到两分钟，西红柿青椒熟后加入一勺鸡精出锅即可。']

---

记录 450:

title: 烤羊腿

image: 234975.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 新鲜羊前腿 盐 十三香 辣椒粉 孜然粉 辣酱 酱油

taste: 微辣

step: ['一个羊腿或者羊排', '羊腿，羊排改刀，把酱油均匀的涂抹在羊腿上或羊排上，然后涂抹辣酱，盐，十三香，辣椒粉腌制6小时，入味！', '放入烤箱，上下火180度，烤30分，再翻滚过来烤30分，温度调至200度再烤5分钟！', '一小时后，就可以享用美味了！外焦里嫩，味道浓郁！']

---

记录 451:

title: 专业的兰州酸菜牛肉面

image: 234965.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 酸菜 干香菇 鸡精 胡椒 大葱 盐 干辣椒 蚝油 白糖 大蒜

taste: 酸辣

step: ['家庭制作买小包装的酸菜即可，就是那种四川酸菜鱼的酸菜，不要买成东北酸菜了！酸菜切丝和里面的泡椒泡姜切碎待用如图。', '葱切葱花、蒜切片、干辣椒切丝待用', '干香菇泡发好切丝，泡香菇的水留用，香菇和酸菜比例大概这么多，香菇可以稍放多点，但不能太多！', '锅中倒入植物油，放一小块牛油', '放入葱姜蒜干辣椒爆香', '放入香菇丝炒出香味', '加入牛肉汤（牛肉汤做法见我的兰州牛肉面菜谱）', '放入盐、鸡精、蚝油、糖和香菇水烧制', '待熬出香味即可出锅', '把酸菜卤浇到兰州牛肉面（做法见我以前发的菜谱）上即成一碗最正宗的兰州酸菜牛肉面']

---

记录 452:

title: 羊肉泡馍

image: 233795.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 西红柿 土豆 卤羊肉 白吉馍 盐 胡椒粉 葱花 蒜粒 羊油 羊骨汤

taste: 酸咸

step: ['备好羊肉，土豆切丝，白吉馍，西红柿烫了去皮切块', '白吉馍掰成小粒', '锅烧热倒入适量羊油，没有色拉油也可，加入葱花蒜粒爆香', '加入土豆丝翻炒', '加入少许水，盖锅盖煮至八成熟，即用锅铲能压碎土豆丝', '将水份熇干', '加入西红柿块', '盖锅盖焖煮至软烂，用锅铲将西红柿块压碎', '加入白吉馍丁，加入羊骨汤', '加入羊肉丁', '盖锅盖小火慢煮5分钟，加入适量盐，胡椒粉，出锅', '热水腾腾的羊肉泡馍', '成品图']

---

记录 453:

title: 红烧羊肉

image: 233409.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 千页豆腐 大葱 姜 蒜瓣 干辣椒 八角 香叶 橙皮 盐 味精 赤砂糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有需要的食材。。', '羊肉切成大一点的块，冷水下锅煮。', '煮羊肉的时间，我们可以把所有食材切好，千页豆腐切成块，姜切片。葱切小段，蒜瓣切片。', '切好的食材装入一个大盘中备着。。。', '煮出羊肉的血沫。。。', '用温水冲洗干净羊肉。', '锅里放油，放入切好的葱姜蒜，八角，香叶，橙皮，辣椒，爆出香味。。。。', '爆出香味后，再捞出来放回盘子中备着。。。', '赤砂糖，倒入刚才爆香的油中。。。。', '一直烧着，有些开始泛黑的时候，就准备好要倒入羊肉了。。。', '羊肉倒入翻炒后，上好色，是不是很棒，很漂亮的颜色。。。。', '然后再把大盘子里的所有配料和千叶豆腐也一起倒入。。。', '翻炒几分钟，让颜色均匀一些。。。', '加入开水。没过肉一些就好了。。。。盖上锅盖，烧开后关小火。。。焖大概三十分钟。', '30分钟后，打开锅盖开大火，收干水份。。水份收干后可以关火试下味，调入适当的调味品之后就可以装盘了。。。', '红烧羊肉，装入盘中，成品图附上。。。。', '红烧羊肉，装入盘中，成品图附上。。。。', '红烧羊肉，装入盘中，成品图附上。。。。', '红烧羊肉，装入盘中，成品图附上。。。。', '红烧羊肉，装入盘中，成品图附上。。。。']

---

记录 454:

title: 油泼面

image: 233143.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 宽面条 花生 蒜 姜 酱油 醋 盐 鸡精 辣椒粉 老干妈 植物油

taste: 微辣

step: ['花生炒熟，去皮，放进保鲜袋里用擀面杖稍稍压碎', '姜和蒜切碎备用', '酱油和醋，我用的米醋和面条鲜酱油', '三勺酱油两勺醋，放入碗里，加入适量的盐和鸡精，混合待用', '做水煮面条，煮熟的面条放到盛有调好碗汁儿的面碗里，放上姜、蒜、辣椒粉、花生碎、老干妈', '锅中放适量的油，开始加热，至冒烟', '将烧热的油浇在面碗里，会有滋啦的响声，拌匀开始享用吧']

---

记录 455:

title: 葱爆羊肉

image: 232865.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 葱 姜 辣椒 盐 胡椒粉 生抽 糖 淀粉 料酒 醋

taste: 葱香

step: ['羊肉一块，不要用太肥的，我喜欢用羊腿肉', '趁着没有完全化开冻，切成薄片。我的小嫩手啊，冻的冰凉冰凉的……', '葱斜切一下，姜我切得很大片，因为家人很不喜欢姜，切得大大的，方便挑出来，小辣椒一个，不要小看我，虽然我个头小，但是我很辣很辣的哦！', '切好的羊肉片用葱姜丝、盐、胡椒粉、生抽、料酒、一丢丢的淀粉抓一下，应该多腌一会儿的，下班回家饿坏了，抓紧下锅吧', '热锅，倒油，加一半的葱姜丝和辣椒丝', '倒入羊肉大火翻炒。差不多颜色都变白的时候加入剩下的一半葱姜丝，临出锅加一点醋', '出锅啦', '知道味道美的另一个秘诀吗？？', '就是自己单位院子里种的绿色天然大葱和辣椒', '我是很辣很辣的辣妹子哦', '美不美？']

---

记录 456:

title: 芽菜肉臊子面

image: 230026.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 木耳菜 芽菜肉臊子 味极鲜酱油 醋 蒜末 葱花 猪油 辣椒油 花椒油

taste: 麻辣

step: ['备好食材：面条、芽菜肉臊子、洗净的木耳菜、葱花、蒜末///芽菜肉臊子的做法：http://home.meishichina.com/recipe-204716.html', '先来兑调料：面碗中放入味极鲜酱油、醋、蒜末、葱花、猪油、辣椒油、花椒油', '再来煮面条，宽水煮面', '将煮开的面汤舀一汤勺在调料碗中，并用筷子搅拌均匀', '放入木耳菜，再次开锅即可捞出', '将煮熟的面条盛入碗中，并把芽菜肉臊子放在面条上拌匀即可！']

---

记录 457:

title: 莜面栲栳栳

image: 227362.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜麦面 西红柿 开水 猪五花肉 鸡蛋 大蒜 酱油 辣椒粉 八角 桂皮 香叶 陈醋 葱 生姜 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备莜面。', '莜麦面放入容器中，在上面直接倒入开水，用筷子或擀面杖搅成絮状。', '晾至不烫手时用手揉搓成均匀的莜麦面团。', '将莜麦面团搓条。', '分割成剂子，每个剂子用手分别搓圆。', '取一个剂子放到不锈钢板上，用手的大鱼际按住向前推抹，成为舌状的薄面片。', '取下面片搭在食指上。', '使面片缠绕在食指上，卷成中间空的小卷。', '竖在蒸笼里，依次摆放，入蒸锅，水开后蒸10分钟即可。', '将五花肉的肥瘦肉分开，分别切成薄片。炒锅中加油，将肥肉放入烧热的油锅，不断搅拌翻炒。反复翻炒至肥肉出油。炒锅中加油', '锅中加开水没过肉，加入酱油、生姜、八角、桂皮、香叶、料酒炖40分钟。', '再微炖一会儿出锅前放盐即可。', '西红柿切丁。', '鸡蛋打到碗里搅散。', '先炒鸡蛋将鸡蛋盛出，在放西红柿炒成卤。', '制作蘸汁：将大蒜捣碎，放碗里。', '蒜上面放上辣椒面、盐，锅中热油，8成热时泼在辣椒面上。', '在泼好辣椒面的碗里加醋、味精搅拌即可。']

---

记录 458:

title: 羊肉手抓饭

image: 226031.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 洋葱 大米 生抽 孜然 花椒粉 菜油 色拉油 盐

taste: 孜然

step: ['大米用盐、色拉油、水泡30分钟。', '羊肉、胡萝卜、洋葱洗净，备用。', '炒锅加热下油，放入羊肉粒翻炒。', '加入胡萝卜、洋葱，加入生抽，翻炒1分钟。', '泡好的大米加入电饭煲，加入适量的水。', '将炒好的主料倒入，加入少量的孜然粉花椒粉，拌匀。用电饭煲煮饭40分钟。', '米饭煮好后电饭煲会自动提醒。', '香喷喷的羊肉手抓饭做好了，你喜欢吗？']

---

记录 459:

title: 岐山臊子面

image: 261590.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 面条 豆腐 木耳 红萝卜 鸡蛋皮 土豆 老抽 生抽 辣椒面 醋 盐 味精 鸡精

taste: 酸辣

step: ['备料，木耳，豆腐，土豆，红萝卜，五花肉，', '炒锅烧油，放八角，桂皮爆香，加葱花依次加入各种菜翻炒5分钟，后加鸡汤小火烩十分钟后出锅，即成臊子！', '炒制汤料，炒锅烧热加辣椒面炒开后加1勺醋烹香后加鸡汤，加鸡精，盐，味精，老抽，生抽，调味，烧开后即可出锅', '把面条煮熟放入碗内，加一勺臊子，加一勺汤，在加上鸡蛋皮就可以了']

---

记录 460:

title: 酸菜臊子面

image: 261548.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 酸菜 肉末 小青菜 红油豆瓣酱 食用油 生抽 香醋 猪油 盐 鸡精 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '炒锅烧热，下油下肉末炒至略黄色', '加入红油豆瓣酱一起炒匀', '下酸菜一起炒，加入少量水，煮至汤浓稠即可盛出备用', '备好一大碗，放入少量生抽，香醋，盐，辣椒油，鸡精，猪油，葱花', '烧开水，将面煮至7成熟', '将面汤加入备好调料的碗中', '加入小青菜，小青菜过青即可将面和青菜捞出盛入碗中，加入炒好酸菜，撒上葱花即可']

---

记录 461:

title: 牛肉干

image: 257611.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛肉 糖 白芷 姜 生抽 味精 孜然粒孜然粉 桂皮 朝天椒 香叶 老抽 盐 茴香

taste: 孜然

step: ['牛肉切1.5厘米左右见方块，用冷水反复泡洗干净。另准备一锅清水，冷水下锅煮净血沫子，捞出反复冲洗干净，如图待用。', '如图准备材料。', '另起一锅冷水，要没过全部食材的量，下肉，放入图2和我前面材提及的所有材料（生抽老抽糖味精盐等那些）大火烧开，转中小火煮，盖盖儿。', '直到汤汁全部收干，放入盘子里。', '自然风干后即可食用哦！ps:如果比较着急的话，此步骤后可放烤箱200度预热后加热10-15分钟，就可立即享用喽～只是用烤箱烘出来的牛肉干外皮要比自然风干的略硬一点点哦！', '这个就是我自然风干一宿后的效果啦，是不是卖相不错呢～']

---

记录 462:

title: 乡愁味道新疆汤饭（揪片）

image: 256656.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 香菇 圆椒 番茄酱 肉 土豆 西红柿 葱蒜 香菜

taste: 酸甜

step: ['准备食材，面粉西红柿番茄酱葱蒜圆椒香菇肉香菜', '和面放置待用', '香菇圆椒西红柿肉切丁待用', '面粉擀至30毫米厚度切成条状待用', '炒锅放油葱蒜驱锅，先下肉粒，之后放入西红柿土豆香菇圆椒翻炒可放半碗水，待出汁后倒入清水', '煮至沸腾可放一点酱油和番茄提味', '切好的面条，用手压扁，揪块（嫌麻烦可以直接刀切小块）下锅', '待揪片浮出汤面儿，撒些鸡精和盐', '装盘，放点香菜点缀', '成品']

---

记录 463:

title: 羊肉手抓饭

image: 256591.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 羊排肉 胡萝卜 腰果仁 葡萄干 杏脯 洋葱 米 酥油 纯净水 烧烤酱 蜂蜜 黄芥末 孜然 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐；', '洋葱、胡萝卜切丁备用；', '锅中放入20克酥油，然后放入洋葱碎和胡萝卜碎煸炒，直至油色泛出胡萝卜色；', '将葡萄干洗净，然后与羊排肉丁、杏脯丝以及孜然一起放入锅中煸炒，直至羊肉变色，接着放入少许水炒匀；', '将浸泡好的米放入锅中煸炒，直至米粒将汤汁充分吸收。（觉得这个过程麻烦，就用煮好的米饭）期间需要不断搅拌，避免米饭粘锅；', '加入适量盐和胡椒粉调味，倒入纯净水，再盖上锅盖转小火焖15分钟后翻匀即可。', '接着处理羊排，羊排用盐和胡椒粉调味后，下平底锅两面煎至金黄色后取出；', '将烧烤酱、蜂蜜和黄芥末混合，然后均匀涂抹在煎好的羊排上，再撒上些孜然粉；', '将羊排放入预热180度的烤箱中上下火烤制20分钟后取出，放冷约5分钟后切开；', '最后将手抓饭盛入盘中，撒上腰果再摆上羊排即可。']

---

记录 464:

title: 营养油泼面

image: 255617.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 白菜 细笋 鹌鹑蛋 葱 生抽

taste: 咸鲜

step: ['水烧开，放入面条', '煮面的同时，将配菜切型，本次用的细笋和白菜，细笋切细段，白菜切丝，葱切碎，鹌鹑蛋切成两半，方便夹取。', '面条煮熟后用凉水过一下', '用煮面条的水，将细笋煮熟，放少许盐', '细笋快熟以后放入白菜至软', '面条里加适量生抽，放入煮好的细笋和白菜，拌匀，把葱碎堆放在面条上面', '锅里放少许油，烧热', '将油浇在葱碎上面，再把面条拌匀', '摆上鹌鹑蛋，完成']

---

记录 465:

title: 羊肉手抓饭

image: 254382.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 洋葱 胡萝卜 羊肉 葡萄干 土豆 米饭 孜然粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切小块，抄水后待用', '米饭提前泡半个小时待用', '洋葱胡萝卜土豆切块', '油烧热下洋葱翻炒炒香', '洋葱炒至微黄下羊肉块翻炒', '放入胡萝卜土豆一起翻炒，放盐，孜然，生抽翻炒', '将泡好的米饭连水一起倒入，和平时煮饭的水一样多即可。翻炒片刻。（有高汤更好哈）', '整锅连汤带饭菜倒入电饭锅，按煮饭。', '饭煮差不多快好时放入葡萄干铺上，继续焖煮至饭好。将饭拌匀即可。', '出锅后拌匀后效果😁']

---

记录 466:

title: 新疆大盘鸡--记忆里的味道

image: 254327.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土鸡 土豆 干辣椒皮 青红辣椒 皮带面 葱 姜 蒜 八角 香叶 砂糖 花椒 香菜 生抽 桂皮 盐 啤酒

taste: 中辣

step: ['把鸡切方块，别太小了，放在盆里，加入生抽、盐、料酒腌制15分钟左右入味，配菜洗净，土豆青椒切大块。', '多放油（新疆菜的特点口味重，油多）下花椒，火调小，把花椒炸透。', '放入葱姜爆香，加入鸡块、蒜、桂皮、八角、花椒、香叶、朝天椒，翻炒到鸡肉变色，倒入生抽、啤酒和水（啤酒半瓶即可，过多影响口感味道，我妈的秘诀，其实很多朋友都会的~~），加入糖、盐焖15分钟。', '倒入土豆，继续小火，煮到土豆松软符合个人口味即可。', '倒入青红辣椒，翻炒，为菜品增香添色，出锅装盘，然后放上香菜。', '下好皮带面（新疆习惯先吃鸡，再放面，可以先把面铺在盘底，再盛超好的大盘鸡浇上面）。']

---

记录 467:

title: 炸酥肉

image: 254046.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 背脊肉 鸡蛋 料酒 胡椒粉 花椒粉 盐 玉米淀粉 玉米油 酱油

taste: 原味

step: ['将背脊肉切成薄片，类似图片这样即可。', '将料酒、酱油、花椒粉、胡椒粉放入背脊肉中，搅拌均匀，然后打入鸡蛋，再次搅拌均匀，腌制15到20分钟，待肉入味。', '将玉米淀粉加入到腌制好的肉中，淀粉我虽然写了量，但是建议大家具体根据自己的情况而定，因为肉类水份或是鸡蛋大小等也会影响，具体淀粉量以加入肉中显示为比较浓稠为佳。', '锅内倒入玉米油，油热之后把火力调为中小火。', '将酥肉逐片放入锅中，待一年炸至金黄色再翻面。', '我放的油不算多，因为我们经常如此炸熟，口感不变，还避免了油多浪费。待肉块炸至两面金黄即可出锅。如果后期火候有点大，可以调成小火。', '炸好的酥肉放置微凉之后表面特别酥脆，且肉质细嫩，很是美味！']

---

记录 468:

title: 宴客倍有面子~~~剁椒鱼头裤带面

image: 252984.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鱼头 大葱 生姜 料酒 花椒 面粉 水 榨菜 盐 生抽 花生油

taste: 咸鲜

step: ['先做面条：盆中添少许清水，放半勺盐，晃动盆将盐融化。', '放入面粉。', '少量多次加水，和成稍软的面团，醒发1个小时。', '1小时后将面团分割成小剂子，表面刷一层花生油，盖上保鲜膜再醒发1小时。', '醒发后，将一个面剂放在案板上按扁。', '两手握住两端将面剂拉长。', '拉伸过程中可以将面剂朝下往案板上摔打，手法类似做拉面哈。拉到如图程度醒5分钟。', '醒5分钟后再次将面均匀拉长，拉薄。力度要轻柔，不要把面给啦断了。', '再做鱼：鱼头清洗干净，里里外外抹一层葱姜料酒。', '撒少许盐，腌制15分钟。', '腌鱼过程中准备配菜，大葱切丝，生姜切片，榨菜切末。', '盘子上铺好大葱丝和生姜片，放上鱼头，水开后蒸5分钟。', '5分钟后倒掉盘中的水，丢掉底部的葱和姜。底部重新铺一层大葱丝和生姜片，表层铺上剁椒和榨菜末，撒入一大汤匙生抽，大火再蒸5分钟。此时可以另起一锅烧水，准备煮面条。', '鱼蒸好了，面条也煮熟了。', '锅中放适量花生油，下入一小撮花椒，小火炸花椒。花椒变黑后将花椒捞出，留花椒油。', '将花椒油泼入蒸好的鱼身，面条倒入鱼汤中。', '咸鲜味美，开吃吧。']

---

记录 469:

title: 红焖羊肉

image: 252486.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 葱 陈皮 姜 植物油 料酒 老抽 生抽 水 盐

taste: 其他

step: ['羊肉在清水中浸泡，去掉血水', '胡萝卜洗净切滚刀块，葱切段', '羊肉焯水后洗掉浮沫', '锅中放入适量的植物油，温热时放入葱姜，炒出香味', '放入羊肉炒匀', '放入胡萝卜炒匀，放入一汤匙料酒', '放入老抽、生抽、适量的清水，大火烧开', '转小火炖至羊肉软烂，添加少许的盐调味，即可起锅']

---

记录 470:

title: 扣如意卷

image: 251825.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 西兰花 料酒 甜面酱 生抽 冰糖 生粉 盐 老抽 葱 香油 大料包 姜片

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切成5CM见方的肉块焯水', '焯水后的肉块捞出用水冲洗干净', '砂锅中加入适量清水后放入肉块、料酒、姜片、葱结和大料包（八角、桂皮、草果、香叶）', '煮沸后加入生抽、老抽、冰糖、盐和甜面酱拌匀，大火炖40分钟', '炖好的肉块彻底冷却后，用刀片成长条', '再重新卷起来', '把片好的肉卷放人碗里，肉皮朝下再淋上一些煮肉的汁水', '放人锅中蒸30分钟', '西兰花加油和盐焯水捞出沥干水分备用', '蒸好后的肉倒出汁水后，倒扣出来装盘', '把西兰花围边', '倒出来的汁水重新上灶加热，用湿淀粉勾芡淋上香油', '把浇汁淋在肉卷上即可', '成品图']

---

记录 471:

title: 椒盐鱼片

image: 251776.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 黑鱼片 椒盐 葱 料酒 干淀粉 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['斜刀片鱼片', '料酒，葱姜和少量的盐腌制20分钟', '将鱼片放一个小盆里面，直接撒干淀粉', '然后拌匀，表面（如图）是干的', '锅里加多油，六成油温，分次下鱼片炸，炸之前要抖落鱼片上面的干淀粉。', '炸成金黄色捞出（鱼片不是特别厚，所以不用炸两遍）', '吃的时候，撒上喜欢的椒盐和辣椒粉。']

---

记录 472:

title: 孜然烤羊肉串

image: 251715.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 青椒 羊前腿肉 洋葱 红椒 孜然粉 黑胡椒粉 橄榄油 盐

taste: 孜然

step: ['羊前腿肉洗净后沥干水份，切成2厘米左右大小的丁', '青红椒和香葱切成小块备用', '竹签用热水洗净后，将羊肉和青红椒洋葱串成串', '羊肉串表面刷上些橄榄油，并且撒上盐、孜然粉和黑胡椒粉', '羊肉串放在烤架上，下面烤盘上铺上锡纸。入烤箱中层200度烤12分钟左右，羊肉表面冒油就可以了。', '趁热食用最好', '成品']

---

记录 473:

title: 烤肉串

image: 251136.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪里脊肉 盐 姜泥 蒜泥 孜然粉 孜然颗粒 黑胡椒粉 五香粉 十三香 花椒颗粒 地瓜粉 植物油

taste: 其他

step: ['把姜蒜磨成泥备用', '把肉切成片', '把肉片放入小盆里加入姜蒜泥和所有调味料用手抓匀盖保鲜膜腌制30分钟', '腌制好后用竹签串起来，烤箱210度预热', '烤盘上铺上锡纸涂植物油，然后放上肉串再刷一层油烤10分钟，第5分钟时翻个面', '烤好后趁热撒一点孜然']

---

记录 474:

title: 花枣馍馍

image: 250490.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋粉 酵母粉 温水 红枣

taste: 甜味

step: ['面粉内放酵母粉、温水和面。拌到无干粉揉合，保鲜膜覆盖发酵。', '大约90分钟发酵完毕、排气。', '分成大小一样的面团、揉成园的收口向下。', '取一个馒头捏个洞。', '放一颗红枣。', '放锅里二次发酵20分左右、然后开大火蒸20分钟。']

---

记录 475:

title: 新疆大盘鸡

image: 250484.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 洋葱 青椒 干红椒 八角 花椒 姜片 蒜瓣 生抽 鸡精 盐 郫县豆瓣酱 料酒

taste: 中辣

step: ['鸡肉斩成小块，加4片姜、1勺生抽、半盐和1勺料酒腌制。', '土豆削皮切块，用清水冲洗干净备用。', '洋葱切菱形，青椒滚刀。', '热锅凉油，放入鸡块翻炒。', '鸡肉炒至微黄放入花椒、八角、干辣椒、蒜瓣，炒几下后放入郫县豆瓣酱再炒10秒。', '加入开水，淹没鸡肉。', '煮10--13分钟，收汁，加入青椒和洋葱炒30秒，加1勺半盐和1/3勺鸡精翻炒几下出锅。']

---

记录 476:

title: 牛肉汤面

image: 249445.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 豆腐 油菜 白菜 紫菜 卤牛肉 牛腱子肉 西红柿 山药 洋葱 橄榄油 食盐 芝麻油 辣椒油 干辣椒 黑胡椒 老抽 白芝麻 大葱 牛肉汤

taste: 咸鲜

step: ['盆中放清水，放入1g的食盐，放入豆腐，浸泡半个小时。（这样是为了去除豆腥味儿）。', '泡好的豆腐、山药、卤牛肉和牛腱子切成薄片，白菜、洋葱切条，西红柿切小块儿，油菜摘洗干净，干辣椒洗净，紫菜撕成小块儿，大葱切葱花。', '锅中倒入少许的橄榄油。', '放入豆腐片小火慢煎。', '煎至两面金黄即可。（煎豆腐是为了豆腐口感更好，而且不容易散。）。', '另拿一个锅，加入少许的清水，大火煮开。', '煮开以后，放入西红柿和山药，煮2分钟。', '放入洋葱。', '锅开以后，放入两勺牛肉汤，继续煮。', '锅开以后，放入面条。', '面条快软的时候，放入白菜和油菜。', '把干辣椒掰碎放入，少许老抽上色。', '放入三分之二的紫菜碎。', '放入剩余的1g食盐。', '最后加入芝麻油和辣椒油。', '把面捞出来。', '撒上葱花、黑胡椒和白芝麻，摆上牛肉和豆腐，剩余的紫菜碎。', '浇上浓浓的汤汁儿。', '开吃吧~', '豆腐和牛肉也不错~']

---

记录 477:

title: 甘肃咸腊八

image: 248423.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 大米 麦仁 小米 大黄米 豆子 羊肉 青蒜 胡萝卜 豆腐干 大白菜 大葱 酱油 生姜 盐 五香粉 料酒 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将豆子、大米、小米、黄米、麦仁放入电压力锅中煮熟。', '将羊肉切丝。', '羊肉中加葱、姜、料酒、胡椒腌制。', '胡萝卜切碎片，豆腐干切丁。', '大白菜切丁。', '炒锅中加油小火爆香葱姜末。', '下入腌好的羊肉加酱油、盐、五香粉、胡椒粉炒成臊子。', '炒好的肉臊子盛出备用。', '另起锅炒胡萝卜、豆腐干。', '下入白菜丁同炒。', '加入炒好的肉臊子，加盐、酱油翻炒均匀。', '打开压力锅盖，煮好的腊八。', '另起锅将煮好的腊八放入。', '加入炒好的臊子搅拌均匀即可。']

---

记录 478:

title: 秘制优康酱牛肉—过年吃牛肉牛气冲天

image: 248062.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 优康牛肉 山楂 八角 桂皮 香叶 花椒 生姜 葱 大蒜 草果 料酒 老抽 酱油 冰糖 黄酱 盐

taste: 咸鲜

step: ['优康牛肉洗净泡水4小时以上，中间要换水两三次。泡好的牛肉换上清水，在水中加入姜片、葱段、蒜片和花椒再泡1小时以上。', '捞出牛肉用牙签在牛肉上插些小孔，放进起锅加入最后一次浸泡的调料水，倒入料酒，慢火煮开3分钟捞出。', '起锅加清水，放入姜片、葱段、大蒜、花椒、八角、桂皮、香叶、草果', '倒入料酒，老抽', '倒入酱油和冰糖', '把黄酱用清水搅匀倒入锅中煮开，焯过水的牛肉放入高压锅放入盐', '加入山楂，倒入煮好的卤水，用高压锅煮20分钟', '煮好的酱牛肉捞入盆中，把杂料挑出来，汤汁与牛肉一起中浸泡12小时以上即可。', '吃时，捞出沥干水逆着纹理切片装盘即可']

---

记录 479:

title: 莜面推窝窝

image: 247804.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 水

taste: 其他

step: ['莜面用50度左右的水拌成絮状', '揉成面团', '把活好的面团分成小剂子', '把小剂子用手团成梭子状，竖着放在面板上', '用手心向上推面团，推成面片', '用刀把面片刮起来', '把面皮两头往回卷，卷的稍微松点', '把卷好的面卷放在屉子上，放的时候靠的紧点', '完成']

---

记录 480:

title: 炸串

image: 246536.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡肉串 油

taste: 咸鲜

step: ['超市买现成的肉串，解冻就可以。', '锅里加多点的油，六成油温。', '下入肉串炸熟就可以。', '吸油纸吸油', '成品']

---

记录 481:

title: 红烧羊肉

image: 246448.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 精盐 料酒 八角 香叶 老抽 热水 油 酱油 大葱 桂皮 姜 绵白糖

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切成块，提前用清水浸泡1小时，然后沥水，', '准备炖羊肉的佐料，', '锅中倒油，加入绵白糖，炒至焦糖色，', '下羊肉块翻炒均匀裹上糖色，', '加入酱油，翻炒上色，', '烹入料酒，加盖焖1分钟，关火，', '将炒好的羊肉倒入压力锅中，加入热水和炖肉佐料，', '加入老抽，烧开，', '加盖，转中火，上气后，压40分钟，', '压好的羊肉，', '将羊肉移入锅中，加入盐，', '大火将汤汁收浓后，出锅装盘即可。']

---

记录 482:

title: 红烧羊排

image: 246385.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 葱姜蒜 油 白糖 花椒大料 料酒 酱油 香叶 干红椒

taste: 咸鲜

step: ['羊排洗净', '过水焯一下，捞出控去水分', '葱姜蒜切段切片', '炒锅加入适量的油，加入白糖翻炒变色', '加入羊排翻炒糖色', '另起油锅，爆香葱姜蒜、花椒大料、干红椒，依次加入炒好的羊排、酱油、料酒翻炒', '加入适量水大火烧开小火慢炖1小时', '加入盐大火收汁', '出锅。']

---

记录 483:

title: 油泼面

image: 246307.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 青菜 蒜 辣椒面 盐 老抽 生抽 醋 糖

taste: 咸鲜

step: ['原材料', '面粉加盐和成团', '醒面30分钟，分成一个个小剂子', '把剂子竖过来擀面，再用擀面杖横着压一下，擀好后从横着的压痕出就可以撕成两条了。', '擀好的面。', '沸水煮面。', '捞出面条。', '放入盐、糖、老抽、生抽、醋、辣椒面、蒜末。', '油锅放油烧热直接浇在面上。', '迅速拌匀，成品。', '成品，可以开动啦，哈哈！']

---

记录 484:

title: 剪鱼子

image: 246232.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪肉 面粉 西红柿 油菜 鸡蛋 盐 生抽 料酒 调馅王 葱 姜 蛋清 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['面粉里面加2克盐（目的是更筋道）', '按照一斤面，四两凉水的比例和面，水一点点的加', '和好的面团（面光，手光，盆光）装保鲜袋醒面20分钟。面不要和软了，它的口感和刀削面类似。', '剁肉馅（买现成的也行）', '加适量的盐，料酒，葱姜，生抽，准备个鸡蛋，倒出少许蛋清（这个鸡蛋一会煮面时候下里面，别浪费了），一勺淀粉。', '用手和馅，反复摔倒上劲', '将醒好的面按扁', '用剪刀沿着边缘剪成小鱼，如图（为了拍照才这样的，其实直接往锅里剪面就可以）', '锅里烧开水，用手挤肉丸子', '然后火调小，直接将面剪到锅中', '加入鸡蛋', '准备蔬菜（自己随意选择蔬菜）', '水开后加蔬菜', '汤里加适量生抽和盐，关火加适量鸡精', '成品，喜欢吃辣椒油的自己加']

---

记录 485:

title: 炒螺旋莜面

image: 246075.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 开水 食用油 葱 蒜 盐 红椒 韭菜

taste: 咸鲜

step: ['莜面加开水，和成面团。', '擀成一厘米厚的大片。', '切成丁。', '在寿司帘上推出螺旋状的面鱼。', '依次做好所有的面鱼。', '将面鱼摆入蒸锅，水开后大火蒸5分钟。', '蒸好的面鱼。', '炒锅油热后放入葱、蒜、红椒炒香。', '放入莜面鱼、盐、生抽翻炒。', '最后放入韭菜段。', '翻炒均匀即可关火。', '盛入碗中。']

---

记录 486:

title: 鸡汤刀削面

image: 245848.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 刀削面 绞肉 鸡蛋 香菜 小葱 榨菜 小青菜 花生 母鸡 大骨头 干黄酱 盐 糖 味精 鸡精 胡椒粉 料酒 香油 鸡汁 葱 姜 洋葱

taste: 咸鲜

step: ['调料准备：盐、味精、鸡精、糖、胡椒粉、料酒、香油、鸡汁。', '姜、洋葱切沫备用。', '干黄酱', '绞肉加少许料酒腌制。', '起油锅，热锅凉油先将绞肉炒散。锅底留底油炒香姜、洋葱沫和干黄酱，再将炒散的肉沫倒入炒成肉酱备用。', '炒好的肉酱。', '小葱、香菜洗净备用。', '榨菜洗净备用。', '炒好的肉酱，香菜、小葱切沫，榨菜切丁制成漂菜。提前准备好的炸花生和煮蛋。', '母鸡、大骨头加葱、姜、料酒吊成鸡汤，再调入盐、糖、胡椒粉、味精、鸡精、鸡汁制成汤头备用。', '提前准备好的刀削面。', '将面下熟，浇上汤头再加上前面准备好的肉酱、漂菜、鸡蛋和汤好的小青菜，淋少许香油即成。', '附赠果盘：苹果、橙子、梨。']

---

记录 487:

title: 当归羊肉汤

image: 245836.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 红枣 当归 黄芪 盐 白糖 胡椒粉 葱 姜 大蒜籽 桂皮 花椒 丁香

taste: 咸鲜

step: ['羊肉用清水隔夜浸泡，泡出血水', '当归、黄芪各5-10克用砂锅煎成浓汁备用（我这是刚放进砂锅的，煎好的忘记拍照了）', '羊肉撕去筋膜，洗净后放进高压锅里加水大火烧开，撇去浮沫，不盖锅盖煮45分钟，', '葱切段、姜切片（姜不需多）蒜拍松（蒜忘记拍照了），桂皮、花椒、丁香备好', '1-1，5两红枣洗净备用（3斤羊肉放1两到1两5红枣足可以了）', '羊肉大火开盖烧45分钟后，放入葱姜蒜、桂皮、花椒、丁香、砂仁、红枣', '盖上锅盖、压阀顶，转小火压15分钟关火（我这次买的羊肉较老，所以用高压锅压一下容易烂些，如果买的嫩羊肉，就用普通汤锅）', '当高压锅止开杆下降至原位，打开锅盖，将当归黄芪连同煎出的浓汁一起倒进锅里再煮15分钟，', '放胡椒粉，盐、糖各少许调味出锅', '羊油熔点比人体温高，我总觉得吃多不好，所以等汤冷了，羊油凝固后将其捞出丢掉，再把汤加热了喝就不油腻了']

---

记录 488:

title: 老醋花生米

image: 245524.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 花生米 陈醋 白糖 香菜 盐 味极鲜酱油

taste: 酸咸

step: ['准备花生米备用。', '香菜清洗干净后切小段，小碗里放入盐，白糖。', '倒入味极鲜酱油，陈醋，搅拌均匀备用。', '开小火，锅里放入比平时炒菜要多一倍的油，凉锅凉油，倒入花生米。（花生米不吸油，放多一点油来炒是受热均匀，以免干燥炒糊）', '用锅铲不停的翻炒。（一定要小火哦，不然会焦糊掉）', '听到花生米噼里啪啦的声音后，就快熟了，稍微微变黄关火，就可以了。（一定要不停的翻炒）', '待花生米晾凉后，把香菜放进去，浇上调好的汁就做好了。', '成品图。酸酸甜甜的。', '成品图，花生米特别的酥香！', '成品图，简单好做。', '成品图，健康养生。']

---

记录 489:

title: 宽扯油泼面

image: 244215.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 扯面 青菜 小葱 味精 蒜 盐 鸡精 五香粉 辣椒面 醋 生抽 菜籽油

taste: 酸辣

step: ['醒好的面坯子（在陕西卖面的铺子都有现成的，很方便）。', '盐、味精、鸡精、五香粉、辣椒面、醋、（生抽）、菜籽油', '小葱切小段；蒜剁成蓉。', '小白菜洗净备用', '裤带面', '将醒好的面坯子放在案板上用擀面杖或手压扁方便拉伸。水开后用手捏着面的两头尽量拉长，注意用力要均匀不要将面条拉断，下入锅中煮熟。', '下面同时另起一锅烧适量的油，等面条出锅后将汤好的青菜和辣子、盐、味精、鸡精、五香粉、醋、小葱、蒜蓉撒在面上然后浇上热油即可。']

---

记录 490:

title: 油泼面

image: 242856.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 青菜 大蒜 辣椒 盐 生抽 老抽 糖 胡椒粉 辣椒 油 烹调油

taste: 微辣

step: ['面粉和水按比例加入面条机，出韭菜叶面条。', '烧水煮面。将好时放青菜煮烫。', '红辣椒大蒜葱白切碎。', '煮好的面捞入碗中。', '加上盐生抽老抽盐糖胡椒粉辣椒油和刚刚切好的葱蒜碎。', '坐锅烧油，油热后，浇一勺在面上，好了，拌着吃吧。', '面好了，吃吧']

---

记录 491:

title: 晋南蒸馍花

image: 242711.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 干馍馍 腊肠 葱 花椒叶 盐 腊肠

taste: 清淡

step: ['把干了的馒头放入凉水中，泡软。', '把泡软的馒头捏干水分，放入盆中。', '拌上花椒叶，葱碎，花椒面，腊肠等自己喜欢的调料。', '把拌好的馍花倒在笼布上，上锅蒸二十分钟即可。']

---

记录 492:

title: 油泼辣子面

image: 286448.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 黄瓜 西红柿 青椒 蒜 菠菜 盐 鸡精 醋 油炸辣子 胡麻油 酱油 味极鲜

taste: 微辣

step: ['面粉和成稍微硬点的面团，醒一会儿，揉成光滑的面团！', '把青椒，黄瓜，西红柿，切成细条(粗细切成自己喜欢的也行，菜都是我和面之前洗过滴)，菠菜切成两截就行啦！', '锅里面加水，等水开了把切好的面条放锅里煮，等面条开了把菠菜也放到面条锅中(菠菜容易熟，所以菠菜放的迟)，面条煮好捞在冷水中，(我吃惯了，不怕肚子疼，也可以提天凉凉开水)过了冷水的面条捞出来控水，倒入大点的盘子(方便拌匀)', '把切好的菜放在面条上面，还有盐，味精，鸡精，油炸辣子，蒜末，醋，味极鲜，酱油(这些调料根据自己的口味轻重放)(放在一起，别撒开)，另放一口锅，倒入胡麻油(我一直吃的是胡麻油，色拉油也行)，等油冒烟的时候浇到面条和菜上面！', '把面条用筷子拌匀就开吃啦！']

---

记录 493:

title: 炒麻食

image: 286375.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 油菜 鸡蛋 西葫芦 辣椒 熟麻食 火腿肠 葱 胡萝卜 十三香 番茄酱 盐 酱油

taste: 五香

step: ['准备食材', '西葫芦，火腿，胡萝卜都切丁', '青椒，油菜切丁，葱也也丁', '先炒鸡蛋，用筷子划散', '加菜炒', '加麻食', '再放青椒和油菜，这两样容易熟所以最后放', '加盐，十三香，一勺番茄酱，酱油翻炒', '两分钟出锅，成品图，太好吃了']

---

记录 494:

title: 孜然烤羊肉串【烤箱版】

image: 286158.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 孜然粉 洋葱 生抽 料酒 熟芝麻 盐 辣椒粉 姜 鸡蛋清 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['羊腿肉切小块，放入五香粉。（个人不喜肥肉，用的是全瘦肉，如果肥瘦相间会更香）', '洋葱切细条，姜切碎放入。', '打入一个鸡蛋清。（只要鸡蛋清，不要蛋黄哦）', '倒入生抽。', '倒入料酒。', '搅拌几下，放入盐。', '搅拌均匀后，放入冰箱冷藏腌制一晚入味。', '竹签提前泡入水中完全浸湿后，把肉块串起来。', '烤盘下边铺上锡纸（这样可省略洗烤盘了）摆放好羊肉串，之间要留有缝隙，方便烤熟。', '烤箱提前预热，上下220度，放中层，烤15分钟后取出。（烤箱不用关哦，片刻后还要来继续烤）', '取出后，均匀的刷上一层食用油，撒上孜然粉。', '喜欢辣的可撒上辣椒粉，再次放入烤箱，烤5分钟即可。', '烤好后，可撒上适量熟芝麻。', '成品图。', '鲜香美味~~~', '暖中补虚，补中益气。', '开胃益肾气，养胆明目。', '是一种方便易做的滋补美味！']

---

记录 495:

title: 花样猫耳朵（麻食）

image: 284053.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 低筋面粉 紫甘蓝汁 盐 菠菜汁 胡萝卜 生抽 紫甘蓝 蚝油 油 玉米粒 豌豆

taste: 原味

step: ['提前把紫甘蓝和菠菜榨汁，分别加入适量面粉中，揉成光滑稍硬的面团，放置一旁醒15分钟。', '取一块紫甘蓝面团擀成薄片（约一元硬币左右的厚度）。', '然后用刀把面皮纵横切成条，切成方块的小面皮。', '取一片面片，在寿司帘上用手指按压推开，就变成像贝壳形状的了。', '做好成型的猫耳朵。', '同步骤做出的菠菜猫耳朵。', '造型成品图。', '做好的猫耳朵取适量放入热水锅里，煮熟。', '煮好的猫耳朵倒出，过两遍凉水泡在冷水里一会再沥干。', '准备炒猫耳朵的材料。', '热锅下油，先把蔬菜粒炒熟。', '再倒入沥干水的猫耳朵翻炒。', '加上一勺生抽和蚝油，少许清水，出锅前焖一下加盐调味即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 496:

title: 岐山臊子面（附关于香料配方、酸汤制法与技术要点详解）

image: 276966.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 葱段 姜 红干辣椒 香醋

taste: 微辣

step: ['净锅滑透留少许底油，下入五花肉片1000克煸炒约5分钟，炒出油分后下葱段20克、姜片15克、红干椒节15克编香。', '再下入秘制香料小火煸炒10分钟，此时肥肉已经吐出80％的油分，且香料味浓郁，下细辣椒面80克快速翻炒至油色变红，且香料、肉片周身都包裹着一层红色的辣椒粉。', '向锅内烹入岐山香醋100克，文火炒至醋香味从刺激变为柔和，冲入清水1000克，小火熬制40分钟即可出锅。\x7f']

---

记录 497:

title: 香煎牛肉串

image: 275896.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛肉 盐 苏打粉 胡椒粉 糖 白兰地 菜油 牛排腌料

taste: 咸鲜

step: ['把牛肉切成条状入碗；', '加盐1/4茶匙，苏打粉1/4茶匙，胡椒粉1/4茶匙，白兰地1汤匙，抓腌，再分别加清水1汤匙，抓腌至水被吸收，然后加菜油1汤匙，抓均匀，放入密实盒搁冰箱一晚；', '把牛肉条穿成弓字形，不要穿得太紧；', '锅置炉上，中小火，加牛排腌料1/2汤匙，放牛肉串入锅；', '慢慢把牛肉串煎至转色；', '把牛肉串四边熟至刚熟即可，不要煎得太老哦。']

---

记录 498:

title: 手抓饭

image: 275866.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 胡萝卜 牛肉 洋葱 葡萄干 西红柿 孜然 盐

taste: 孜然

step: ['胡萝卜切丝备用', '泡葡萄干二十分钟', '牛肉切块从油炒七分熟', '锅里放油，放少许洋葱，后放胡萝卜丝', '再放少许西红柿，再放肉进去，放盐，咸度为平时的三倍，放大米', '加开水刚好过大米，焖二十分钟后加入葡萄干，孜然，后拌匀', '出锅，礼成。']

---

记录 499:

title: 油泼面

image: 275316.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面 青菜 干辣椒 蒜 盐 油 生抽

taste: 葱香

step: ['面粉加水，揉成面团（为了让面比较好扯，可以适当加一点点盐）', '揉好的面团，分成几块，揉成长条状、排扁，切开……抹油……盖上保鲜膜……如图', '烧水，水开后下面（面条一点点拉伸）', '煮面条的同时下入青菜……一同煮熟，出锅放入盐，生抽，辣椒面、蒜末放成一堆，油烧开，泼到辣椒面和蒜末上，搅拌……成了（油一定要热）']

---

记录 500:

title: 莜面鱼鱼

image: 274480.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 西红柿 各类菌菇 生抽 盐 葱沫

taste: 咸鲜

step: ['莜面加开水，混合成不软不硬的面团。', '将面团取一半，搓成长条。', '切成一个个小面团，用手搓圆。', '然后在手掌里搓成两头尖尖的长条状，鱼鱼就做好了。盖上纱布，防止干裂。', '将西红柿切丁。', '菌菇类洗净改刀，切片的切片，切断的切断。', '葱沫也准备好', '起油锅，炒菌菇，炒到水分变干，呈金黄色，盛出。', '再起油锅，放葱沫爆香，倒入西红柿炒烂。', '将菌菇一并倒入翻炒。', '添水，加点生抽，煮个10分钟，将莜面鱼鱼放入汤中，煮个5分钟。', '一碗鲜美的素汤就做好了！天热的时候不想吃油腻的，这一碗又当菜又当汤，营养又健康！']

---

记录 501:

title: 吮指烤鸡肉串

image: 272526.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 烤肉酱 鸡腿 食用油 奥尔良烤肉料 辣椒粉 孜然粉

taste: 微辣

step: ['准备好食材（还有辣椒粉，孜然粉）', '把鸡腿去骨（我是买的时候就帮我去掉骨头）洗干净，切大约1公分左右的小方块', '鸡块放入保鲜盒，用油10克，烤肉酱40克，奥尔良烤肉料20克调拌均匀，放入冰箱冷藏最起码2小时（我是第一天晚上腌制，第二天烤，很入味）', '把竹签提前浸泡一下，洗干净，然后把肉一块块串起来', '预热烤箱230度，把鸡肉串放在烤架上，（最下面用烤盘垫上锡纸，防止油滴出）中层上下火230度，烤10分钟即可', '最后撒上辣椒粉和孜然粉（不喜欢辣的可以不加辣椒粉）装盘，趁热吃，既香又嫩...', '成品图', '成品图']

---

记录 502:

title: 家常油泼面

image: 272216.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 宽挂面 蒜台 火腿肠 酱油 盐 花椒 鸡精

taste: 微辣

step: ['蒜台清洗后盐要切成很小的粒，火腿肠或者香肠也要切成很小的丁，备用', '碗里放盐，鸡精，酱油，冲入温水，搅匀。盐放多少，要看面条多少了，大概放完尝一下你调的汁，咸味正好就行了，汁多少根据个人喜好，都可以。', '煮面条了，水开，面放进去，等水再开，就加点凉水进去，放青菜，第二次锅在开，就可以捞面条了。捞出的面条放在盛凉水的盆里过一下凉水。有绿豆芽可以放进面条汤里戳一下备用。', '这一下要把面条捞进大碗里，浇入调好的汁，在面条上放切好的蒜台，火腿肠，倒上调料，花椒粉，芝麻，你爱吃的调料都可以呀，放在中间。', '取锅倒油烧热，泼到蒜台香肠上面，OK了，好香哦。开吃吧']

---

记录 503:

title: 简易版猪肉胡辣汤

image: 270753.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 胡辣汤包 花生 五花肉 海带 盐 胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['花生泡3小时', '五花肉放入锅内贬出油', '放入葱段姜片爆香，倒入半锅骨头汤煮沸', '千张切丝，放入汤锅中煮3分钟', '海带丝洗干净备用', '再放入海带', '胡辣汤粉包用水调成糊', '倒入汤锅里，煮沸，加入适量盐和黑胡椒粉、香油即可出锅', '搭配油条或者包子都是不错的', '我的微信公号【个性胜过姿色】，关注后即可成为小姿的好友，每日更新美食制作，在制作过程中有任何疑问都可以咨询。']

---

记录 504:

title: 牛肉版肉夹馍

image: 270320.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 卤牛肉 面粉 青椒 香菜 红椒

taste: 酱香

step: ['酵母用温水化开加入面粉中，发酵到两倍大', '发酵好的面粉', '分成小剂子', '擀平卷起', '重复这个动作', '从上到下按扁', '擀平', '表面刷油，放入电饼铛烙至两面金黄', '准备青红椒，我这个碰巧遇到了这样的辣椒，嘿嘿，一个就搞定了，真有意思哈', '这时候白吉馍已经做好了', '卤了一上午的牛肉，话说麦德龙的牛肉珍贵呀，这么一块花了我180块大洋', '青红椒和香菜切碎，牛肉撕碎', '白吉馍中间切开，把材料放进馍中，再浇上一勺卤汁', '做好的肉夹馍，看着都流口水了！']

---

记录 505:

title: 素麻食

image: 270127.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 西红柿 鸡蛋 木耳 西葫芦 盐 香葱

taste: 酸咸

step: ['和面，把面粉倒进容器内加适量水，先用手搅成棉絮状，再有手搓到一起。醒20分钟，再用手揉。揉的越久面越劲道。把面压成片状，用刀切成1厘米的正方形小丁丁，然后搓成麻食备用。', '素汤材料', '切成一厘米的小方块。', '葱白扁香', '加入西葫芦，木耳，西红柿炒会，等西红柿软了。', '加入适量水', '汤滚了，倒入鸡蛋打撒，形成蛋花。关火', '水开了，倒入麻食，煮3-5分钟，煮到自己适合的软硬程度。', '成品。加入盐，醋，辣椒。']

---

记录 506:

title: 肉夹馍

image: 269741.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 老卤 面粉 酵母 食用碱 水 葱 姜 桂皮 八角 花椒 香叶 丁香 茴香 生抽 蚝油 老抽 五香粉 盐 鸡精 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉在清水中浸泡2个小时左右，去除血水。', '准备好卤料，放入卤料袋中。', '将五花肉和老卤放入锅中，加水，煮至老卤完全融化。', '放入卤料包，冰糖，生抽，老抽，耗油，盐，鸡精，和五香粉。', '小火卤两个小时左右至肉入味软烂。', '将肉切碎，淋上少量卤汁，备用。', '将面粉，酵母，和食用碱放入一个大碗中，混合均匀。', '分几次倒入冷水，搅拌成絮状。', '揉成表面光滑的均匀面团。', '包上保鲜膜，在温暖的地方，发酵1个小时左右。', '将面团分成4个小面团。', '将面团擀成长条状。', '卷起后，将收口处塞入底部。', '将面团竖起，压扁成圆饼。', '将锅烧热，不需加油。放入面团，可以借助碗和杯子等重物压在面饼上固定形状。', '用小火将馍煎至两面金黄即可盛出。将馍对半切，夹入卤肉即可。']

---

记录 507:

title: 爽口凉皮（免洗面零失败）

image: 269481.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋面粉 水 大蒜 盐 醋 红薯淀粉 黄瓜 辣椒油 生抽 花生碎

taste: 酸辣

step: ['食材称好备用。（接下来要把它们混合一起做成面糊）', '面包桶里安上搅拌棒，倒入高筋面粉。（用面包机搅拌省时省力）', '倒入红薯淀粉。(红薯淀粉能增加凉皮的光泽度）', '倒入盐，用筷子先搅拌几下。（加入盐是为了更筋道）', '倒入一半的清水。', '选择菜单：面团—-自定义和面（默认是20分钟）按下启动键。', '继续慢慢的加入剩下的水。', '翻滚中的面糊糊。', '继续慢慢的加入水。', '水加完后，面糊逐渐变的稀了许多。', '剩余10分钟，让它慢慢搅拌，不用管它，这个时候可以利用空档时间准备调味的配料。', '准备黄瓜，大蒜，熟花生米，辣椒油。', '黄瓜切丝，熟花生米用刀压碎。', '大蒜捣成泥，加入适量的白开水。', '加入少许盐，倒入生抽，醋，数滴香油，搅拌均匀备用。（调料水多多的更入味）', '时间到，取出面包桶，去掉搅拌棒，面糊非常细腻，细而不断的流下，这个状态就可以了。', '披萨盘里刷上薄薄的油（防沾）。', '取一小勺子糊糊倒入盘中。（如果有两个盘子替换着做更快捷）', '转动盘子，使面糊均匀的铺满盘底。（面糊不易倒太多，太厚了口感不好）', '放入开水锅中，盖上锅盖。', '蒸一分钟左右（时间视面糊的薄厚来定），完全透明就熟了，取出盘子，揭下面皮。', '非常的柔软。', '迎着阳光看，非常的薄。', '蒸熟的面皮放到抹油的盛器里。每一个蒸好的面皮上都刷上一层薄薄的油，以免沾到一起。依次做好。', '晾凉后的凉皮切条状。', '放入黄瓜丝，淋入调味汁，辣椒油，撒上花生碎，即可食用。', '成品图。', '取材方便，做法简单！', '炎炎夏日来上一碗，非常的爽口美味！', '配料也可随个人喜好加入焯水后的绿豆芽。', '自己做的干净卫生~~~', '口感筋道~~~', '成品图，', '成品图。']

---

记录 508:

title: 肉夹馍

image: 268988.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 酵母 尖椒 卤肉

taste: 咸鲜

step: ['面粉、水、酵母放入面包机桶里', '和成面团', '放在里面发酵，不需要发的太大，比平时做馒头发酵的时间短一半', '面团使劲揉光滑，搓成长条，分切成10个剂子', '取一个剂子压扁擀长', '从上往下卷起来，这是卷好的面团', '全部卷好后，醒发10-15分钟', '醒发后的面团压扁擀成圆片', '最好是中间凹，四周稍高，我的不明显', '放入已烧热的平底锅中，大火烙', '不用一分钟就要翻面，2面上色即可', '把面坯放入烤盘中', '放入已预热170度的烤箱中，烤10分钟', '到时取出', '我偷懒用的是现成从老字号买回的五花卤肉，也可以自己卤', '卤肉切碎', '尖椒用盐水浸泡10分钟', '洗净切碎', '面饼从中间切开', '夹上肉碎、尖椒丁即可']

---

记录 509:

title: 手抓羊肉

image: 268550.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 带骨羊肉 水 葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['用内蒙古牧之戈壁羊腿和羊排，分割成一个骨头一块', '冷水就将羊肉放进锅里，少加一点儿盐，大火煮沸，撇去血沫，继续中火煮到用刀划开时不留血水就可以了', '捞出肉，趁热用刀子片着蘸汤吃。汤汁的制作：将葱切碎加些盐，浇上刚才煮肉的汤即可。']

---

记录 510:

title: 秘制烧烤羊肉串

image: 265847.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 洋葱 鸡蛋 盐 腌肉调料 清水

taste: 其他

step: ['将买好的羊排肉剔骨，其实羊腿肉也是不错的，', '肥瘦均匀分开切块。', '准备好秘制羊肉串腌料如果是一斤羊肉放40克腌料即可，如果口味重的朋友可以适量加入一些盐，可以根据自己口味来。', '60克洋葱切成小块，如果家里有榨汁机可以把洋葱搅拌成洋葱汁这样更容易入味哦！', '准备大碗一只，把准备好的腌料洋葱块鸡蛋30克清水，加入进去充分搅拌均匀成糊状。', '准备大碗一只，把准备好的腌料洋葱块鸡蛋30克清水，加入进去充分搅拌均匀成糊状。然后把切好的羊肉块加入碗中，搅拌均匀让肉块充分浸泡在腌料中。', '扣上保鲜膜这样腌制3-5小时即可，时间不宜过长，否则洋葱可能会变得发酸。影响口感哦！', '接下来的步骤比较有意思了就是穿羊肉串，两块瘦肉中间加一块肥肉，具体穿串长度可以根据烤炉的长度来决定哦，', '穿好之后就可以生火烤串啦，羊肉快要烤熟的时候撒上孜然粉辣椒粉']

---

记录 511:

title: 炒莜面鱼鱼

image: 265464.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 开水 西红柿 小白菜 洋葱 盐 蒜 酱油

taste: 咸鲜

step: ['先和面，莜面中倒入开水，边倒边用筷子搅拌，搅拌到盆里没有干面，趁热揉成面团', '从揉好的面团上取下一小块用手搓成鱼鱼', '鱼鱼全部搓好后放入蒸锅蒸五分钟', '小白菜洗净切段', '西红柿洋葱切小块', '起油锅，放入西红柿和洋葱翻炒，翻炒到西红柿汤汁出来的时候，放入小白菜继续炒', '小白菜炒至快熟的时候，放入盐、酱油调味，把蒸好的莜面鱼鱼倒进锅里和菜一起翻炒', '翻炒到汤汁均匀裹在鱼鱼上就撒上蒜蓉，关火，盛盘']

---

记录 512:

title: 【新疆手抓饭】电饭煲版本

image: 265363.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 洋葱 萝卜 葡萄干

taste: 咸甜

step: ['除啦羊排，这些就是做抓饭的简单材料', '萝卜，洋葱都切丁【大丁】', '锅内放油，加盐【不溅油】把羊排炒干水分，羊排微黄的时候，放洋葱炒3分钟【羊油出来为止】', '再放胡萝卜下去炒', '冒汤', '米洗干净，用清水泡20分钟，葡萄干也泡10分钟', '就像平时做饭一样【水面距离菜的距离，2毫米下】', '电饭煲跳闸的时候，把葡萄干放入，闷15分钟', '好啦，是不是很简单']

---

记录 513:

title: 莜面凉皮

image: 265327.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面粉 开水 盐 大蒜 花椒粉 香醋 生抽 辣椒油

taste: 中辣

step: ['莜面300克放入盆中，倒入300克刚烧开的水，用筷子搅拌成絮状。', '晾至不烫手时，揉成光滑的面团，盖湿布静置10分钟左右。', '黄瓜洗净去皮，切丝备用。', '大蒜捣成泥，放入碗中，色拉油烧热，泼在蒜泥上。', '调入1汤匙香醋，2汤匙生抽，搅拌均匀。', '加入少许花椒粉，调料汁就拌好了。', '台面上撒薄薄一层玉米淀粉，取适量的莜面团，按扁。', '慢慢将面团擀成厚约3mm的面片。', '锅中添水烧开，放上蒸屉，铺上打湿的棉布，将面皮放在棉布上，盖上锅盖，中火蒸2分钟左右。蒸好的面皮倒扣在案板上，晾凉。蒸好的面皮不要叠放在一起，防止粘在一起。', '将晾凉的面皮切细条。', '将黄瓜丝，莜面凉皮放入碗中，调入拌好的调料汁。', '加入适量辣椒油，搅拌均匀即可。']

---

记录 514:

title: 【陕西】油泼扯面

image: 309156.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 高筋面粉 鸡蛋 水 油菜 生抽 辣椒粉 盐 蒜 葱 姜

taste: 微辣

step: ['面粉中加入鸡蛋，盐', '把面粉拌成絮状静置15分钟', '揉成团，继续加盖醒15分钟', '再次将面团揉匀，揉至三光：面光盆光手光。醒面15分钟', '将面团取出放在抹油后的案板上', '搓成长条', '将长条面分割成12等份', '每个面团表面都抹上油', '放在抹了油的盘子内，盖上保鲜膜静置15分钟，如果不着急吃可以放入冰箱冷藏数小时都可', '醒面时准备葱姜蒜和油菜', '取一个面块擀成长方形片，长边略微压薄，再用擀面杖在面片中间压条印', '从面片的压痕中撕开就成了扯面', '水烧开后炒熟油菜，再把扯面煮八成熟', '把面条过凉水', '分放在两个碗内', '放入葱姜蒜末，酱油，盐，醋，辣椒粉放在最上面，可以放少许芝麻', '油烧热后直接浇在辣椒粉上', '好吃的油泼扯面就酱练成哒']

---

记录 515:

title: 洋芋（土豆）擦擦

image: 304450.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 洋芋 干面粉 干红辣椒 花椒 葱 料酒 酱油 米醋 食盐 胡萝卜 青椒 花生油

taste: 清淡

step: ['洋芋（土豆）用擦子擦成长条，清水淘洗，控干水备用。', '在洋芋（土豆）条上均匀撒上干面粉，用筷子拌匀。', '蒸锅篦子上抹油，防止粘锅。', '将裹匀面粉的土豆条铺到篦子上。', '大火烧开锅后，蒸十五分钟。', '用铲子取出，平摊在盖垫上晾凉。', '胡萝卜擦丝备用。', '青椒切细丝备用。', '葱切马蹄片，备干红辣椒和花椒。', '炒锅内加底油，烧至七成热，加入花椒、葱片爆香，加入胡萝卜、料酒、酱油、米醋、食盐、少许清水烧开，加入青椒丝。', '加入洋芋（土豆）条，大火快速翻炒一分钟。', '出锅装盘。', '成品近照。']

---

记录 516:

title: 烤羊肉串

image: 302682.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉串 砂糖 小茴香 葱姜末 孜然粉 生抽 色拉油 花椒水 孜然 白酒 辣椒粉

taste: 孜然

step: ['买的现成的羊肉串', '看了一下配料表只加了点盐', '重新调了个腌料汁：生抽、白酒、砂糖、葱姜末、花椒水、小茴香、孜然、色拉油搅拌均匀', '把羊肉串再腌制一会，我大概用了一小时', '选择自动菜单的烤肉串程序，默认200度20分钟', '预热结束，放入羊肉串，注意我是羊肉串放在烤网上，底下垫烤盘铺上锡纸，关上烤箱门，机器继续工作', '时间过半，中途取出撒上辣椒粉和孜然粉，翻面', '把羊肉串重新放入烤箱里，机器继续烤制', '时间到出炉', '羊肉串完成']

---

记录 517:

title: 红烧羊肉

image: 302306.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 萝卜 大葱 生姜 啤酒 冰糖 盐 老抽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备好的原料。', '萝卜去皮切厚片，大葱切段，生姜切片。', '羊肉加处理好的萝卜，葱段，加水烧开关火焖五分钟。', '焯好的羊肉洗净待用。', '热锅凉油，煸香葱姜。', '加入羊肉翻炒几十秒。', '加入老抽炒匀。', '再加入啤酒，啤酒的量要漫过羊肉。大火烧开，小火炖到羊肉用筷子可以轻松插入。', '加入生抽，盐，冰糖再大火把汤汁收掉撒点蒜叶就可以。']

---

记录 518:

title: 洋芋擦擦

image: 301146.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 小葱 面粉 盐 油 五香粉 鸡粉

taste: 葱香

step: ['备好土豆、面粉、小葱', '土豆去皮洗净，擦成丝，小葱洗净切碎', '用大盆盛起土豆丝、面粉、小葱', '调入五香粉、盐、鸡粉、滴几滴清水', '用筷子划散，让其均匀入味', '煎烤机通电加热，烤盆内倒入适量食用油，将土豆丝均匀平摊在烤盆上、遮上盖子、选择烙饼功能键', '烙至土豆丝两面金黄色，表皮脆脆的即可']

---

记录 519:

title: 快手油泼面

image: 299856.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 油菜 面粉 生抽 白醋 盐 味精 辣椒面

taste: 微辣

step: ['一碗面取半碗水加一勺盐搅匀，逐次少量往面里加水，边加水边用筷子搅成疙瘩，底部留些面。', '一点点揉成面团后盖上盖子醒五分钟，这段时间开始准备洗油菜，准备其他食材。', '油菜焯水后过凉水控干待用，葱蒜切碎，辣椒面备好，姜切成丝，吃的时候扔掉。', '醒好的面揉两分钟，擀成圆饼。', '用刀切成N个手指宽的条，并在上面涂食用油，为了一会儿不易折断，并且不沾面板好操作有韧性。这时可以烧水啦。', '用擀面杖擀成大长面片，分开放，不然容易粘连。', '水开后，加少许盐，面片一条一条放，放之前再抻拉一下。', '碗里加入半勺醋，一勺生抽，面一会儿出锅直接捞出放入碗中。', '面煮了两三分钟，捞出，边上放青菜，中间依次放半勺盐，味素，葱，姜，蒜，辣椒面，另起一锅热油，冒烟时关会，用勺子把油浇到调料上，我用了三汤勺油。搅拌后即可食用。']

---

记录 520:

title: 羊肉泡馍

image: 299262.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 八角 盐

taste: 清淡

step: ['买羊排，用锅煮2小时，期间要注意加水', '煮羊肉里不需要放太多香料，我就放了个八角，煮好后，把汤和肉分开，另起锅，煮水，煮红薯粉丝，陕西那边的是红薯粉丝。煮好后，把粉丝虑水，放进羊汤，放葱香菜，饼我是外面买的', '八角用一个就好，适量加盐，煮出来的汤很浓郁']

---

记录 521:

title: 面面面-红烧羊肉面

image: 299114.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿 面粉 温水 草果 肉豆蔻 花椒 大料 桂皮 丁香 干辣椒 香叶 郫县豆瓣 酱油 蚝油 海盐 白果 小茴香

taste: 微辣

step: ['羊腿拆肉，焯一下水，沥干。', '准备所有配料，放入调料盒。', '锅里放油，下郫县豆瓣和干辣椒，翻炒出红油。', '下羊肉，翻炒。', '加水，移入砂锅，大火炖开，转小火炖。', '炖至肉酥烂，加入所有调味料调味。', '面粉加水活成团，醒半小时，擀成大片，切成一指宽面条。', '煮熟，过凉水，加一些自己喜欢的蔬菜。', '加上红焖羊肉，浇上汤，开吃！', '下雨天来一碗热腾腾的面，超级棒！']

---

记录 522:

title: 什锦麻食

image: 297940.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 麻食 黄瓜 火腿肠 香菇 黑木耳 鸡蛋 韭菜 葱 姜 蒜 食盐 老抽 蚝油 花椒粉 鸡精 干辣椒 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备葱姜蒜末，备用。', '将黄瓜、黑木耳、火腿肠、香菇切成一厘米大小的丁备用', '鸡蛋打入碗中备用', '韭菜切一厘米的段备用', '麻食煮到八成熟，过凉水，控干水分备用', '有热后将打散的鸡蛋炒熟，备用。炒鸡蛋时油要多些，这样炒的鸡蛋蓬松。', '用炒鸡蛋的油加热后爆香葱姜蒜末，干辣椒末', '加入蔬菜丁翻炒，一分钟', '加入麻食进行翻炒，3分钟，根据个人喜好定，我喜欢吃炒的干点的，所以翻炒的时间可以适当延长', '加入老抽上色，耗油提味，翻炒均匀后加入蒜末，这一步一定不可以少，提鲜', '加入韭菜和鸡精，翻炒均匀就可以出锅了', '味道杠杠的', '有饭、有菜，营养均衡，就像陕西人一样的实在']

---

记录 523:

title: 自制凉皮

image: 295014.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 普通面粉 黄瓜 植物油 水 香菜

taste: 中辣

step: ['面粉加水和成光滑面团然后静置半小时。', '准备一个容器，里面多放一些清水，然后放入面团。', '用手搓洗面团，就像洗衣服一样就可以，一直搓洗直到把面团中的淀粉都洗出来，水会变得越来越白。', '剩下的面团就可以做面筋用了。', '把淀粉水过滤一遍然后静置几个小时让它慢慢沉淀。', '面筋入蒸锅大火蒸10分钟留着备用。', '几个小时后淀粉水上下分层就沉淀好了。', '用勺子将上层的清水舀出去，尽量多舀。', '剩下的粉浆搅匀一会儿就可以蒸制了。', '取一个平盘刷薄薄一层植物油。', '倒入一勺粉浆，铺满盘底。', '蒸锅加水烧开，放入凉皮，大火蒸制。', '蒸大约1分钟，粉浆凝固，变得透明中间鼓大泡即可取出平盘。', '把平盘放入冷水中冷确就可以轻松地揭下面皮了。', '依次做完所有的粉浆，每一层面皮之间薄薄地涂一层植物油防粘。', '把面皮切成条。', '面筋切块。', '黄瓜切丝，香菜切段。', '准备一些配料：辣椒油，花生碎，蒜泥，香油。', '碗里依次加入面皮，面筋，黄瓜，香菜，蒜泥，花生碎，香油，盐，糖，生抽，香醋和辣椒油拌匀即可。调料按自己口味添加。', '成品图，这个是没有放面筋的。']

---

记录 524:

title: 裤带面

image: 294866.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 葱 生抽 辣椒 盐 鸡精 香菇 香芹 香干 瘦肉末 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['取适量面粉，加入鸡蛋一个，倒进去适量水，双手揉捏成面团待用', '把芹菜切丁，香菇切丁，香干切丁，瘦肉切沫，待用', '锅里放油，加入葱姜蒜爆出香味，放入肉沫翻炒，然后倒入芹菜，辣椒，香菇，香干翻炒，放适量盐，生抽，鸡精调味，放点水进去把臊子炒的湿一点，加入葱花，装入碗中待用', '锅里放清水烧开，之前揉捏好的面团，用擀面杖擀成薄皮，切成宽面条，水开之后放进去煮熟，盛在碗里然后加入之前的炒好的臊子']

---

记录 525:

title: 孜然烤排骨的做法

image: 289682.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪排骨 料酒 叉烧酱 盐糖 孜然粉 蜂蜜 生抽

taste: 其他

step: ['准备好食材', '将料酒、生抽、叉烧酱一起拌成调味汁，倒入排骨中，搅拌均匀。搅拌均匀后腌制4个小时', '把腌制好的排骨放在预热好的烤箱，中层上下火200度，烘烤40分钟。底层放个烤盘接油（烤盘上可以铺一层锡纸）', '20分钟后拿出来刷上蜂蜜，再烤5分钟后翻面烤另外一面；10分钟后拿出来再刷上蜂蜜，最后烤5分钟至金黄即可；喜欢甜点的可以刷多一次蜂蜜', '再来一张成品近照特写，够诱惑吧，赶快做起来吧']

---

记录 526:

title: G20把这样西藏食材发扬光大----松茸捞饭

image: 289333.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 林芝松茸 米饭 藏红花 盐

taste: 咸鲜

step: ['将姜、松茸放入锅中', '小火慢炖40分钟。', '.加入藏红花泡水过滤', '加上两片松茸', '食材简单方法简单', '但是它却提升了林芝松茸更高的国际范儿', '趁着林芝松茸季尾季你也可以在家做顿国宴尝个鲜']

---

记录 527:

title: 多彩麻食

image: 330994.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 菠菜汁 胡萝卜汁 水

taste: 原味

step: ['备好所需食材', '菠菜洗净后焯水，再剁碎', '将菠菜碎放进纱布里用力挤出汁', '胡萝卜去皮后擦成泥', '同样把胡萝卜泥放进纱布里用力挤出汁', '这是挤出的胡萝卜汁和菠菜汁（当然，如果用料理机打碎，出汁率会更高）', '取100克面粉，倒入50克的胡萝卜汁，和成光滑的面团', '同样，菠菜面团和原色面团都是一样的做法，和成面团后覆盖保鲜膜松弛15分钟左右', '将面团擀开，厚度大概是0.5cm，切成宽条', '再切成小块撒点面粉混合均匀', '把小块面团放在寿司帘上，用大拇指摁压，往前搓至卷起即可', '做好的麻食颜色非常漂亮，用来炒、烩、拌着吃都是很美味的']

---

记录 528:

title: 孜然羊肉盖浇面

image: 329625.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 洋葱 葱 姜 花椒粉 花椒 孜然粉 辣椒粉 盐 淀粉 生抽 油

taste: 中辣

step: ['洋葱切丝', '羊肉切薄片', '羊肉放碗中加少许盐花椒粉抓匀，加少许水淀粉继续抓匀，然后倒少许食用油再抓匀后腌制10分钟', '炒锅烧热倒油加少许花椒先炝少许花椒油盛出（这一步没拍照）锅中再加适量油。油温六成热时倒入腌好的羊肉，用筷子播散滑炒羊肉', '加入适量辣椒粉', '加入适量孜然粉', '翻炒几下后倒入少许生抽，下入洋葱丝', '翻炒数下加适量盐调味后关火出锅', '煮锅中加水烧开，放入压好的面条煮熟', '捞出面条后浇上一勺花椒油翻拌均匀', '盛到盘中', '上面盛上炒好的自然羊肉，翻拌均匀', '干爽鲜香的盖浇面做好了，香喷喷的开吃喽', '好吃']

---

记录 529:

title: 懒人版牛肉干

image: 329538.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 瘦牛肉 红酒 料酒 生抽 糖 老抽 香叶 五香粉 姜

taste: 五香

step: ['牛肉切手指粗细，泡冷水20分钟', '牛肉控水，放进锅里，所有调料都放进去…', '大火15分钟就好。喜欢吃味道浓郁的，可关火后在汤汁里继续浸泡一小时。', '捞起，晾上。', '其实不晾就可以吃了，只是湿湿的，我裹了一层咖喱粉…嗯嗯味道可以的～喜欢辣的可以裹辣椒粉～都随意～']

---

记录 530:

title: 嫩烤肉夹馍

image: 327156.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 后腿肉 洋葱 酱油 胡椒粉 细盐 高筋粉 低筋粉 酵母 清水 白糖

taste: 咸鲜

step: ['备好小肉粒及洋葱。', '将洋葱切细碎与肉粒拌至在一起。', '加入胡椒粉，酱油，细盐调好味。', '入味一晚上后，摊成肉饼，热锅二面煎制金黄。', '再摆放在烤盘里，入烤箱150度烤45分钟。', '烤制的时候就来揉面。将辅料里的食材入厨师机。', '选择二档揉至面光滑。', '刚揉好是这样子，脱去搅拌器。', '再将面团再整好形，按现在的天气醒发半小时就可以。', '将醒好的面团分成小剂子。', '再搓好备用。', '先擀成舌条形。', '再卷好盘起来，用面捧轻轻擀压成饼片状。', '再入预热好的电饼铛里。', '煎烙至双面微黄熟透即可。', '烙好后微微放凉。', '再将馍对切，夹入烤好的洋葱肉饼就可以了。', '这样子美美又有味的烤肉饼夹馍就完成了。']

---

记录 531:

title: 烩麻食

image: 323060.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 豆芽 胡萝卜 土豆 豆角 豆干 莴笋

taste: 咸鲜

step: ['1)和面，面要稍微软一些，并醒二十分钟；2)面团擀薄成1cm左右厚的面饼，再切成1cm宽的面条，切好的条用手在案板上稍微滚成圆柱；', '3)案板上撒面粉，用大拇指在面丁上轻微摁一下，借着摁劲轻轻搓一下，面就会卷起来，像一个猫耳朵的样子。表面稍微粗糙的案板易搓成形。', '把蔬菜都切丁用水抄熟', '放油先炒豆干', '再倒入提前做好的红烧汤汁入味', '把蔬菜都倒进锅里，根据口味适当加入盐，味极鲜酱油，鸡精调味，加少量水，待汤开把煮熟的麻食倒进汤里一起煮', '最后把之前用小粉拌好的肉丝放进锅里，汤汁就稠了', '都煮开以后就可以起锅了']

---

记录 532:

title: 油泼扯面

image: 322918.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 十三香 扯面 五香粉 干红辣椒粉 食用油 野青蒜 野香菜 米醋 小葱 生抽

taste: 酸辣

step: ['野香菜、野青蒜、小葱洗净沥干水分', '野青蒜、小葱切成小粒', '野香菜放入开水中焯一下捞出于凉开水中漂凉后沥干水分', '超市买的现成的扯面', '水烧开，扯面抻长一分为二下入锅中', '全部下入', '煮至扯面漂起来熟透为止', '碗底放入米醋、生抽、小葱粒', '捞入扯面', '碗边码上焯水的野香菜、野青蒜粒，中间放入干红辣椒粉、五香粉、十三香', '小锅倒油烧沸', '泼在辣椒粉上', '一碗又香又辣又酸的油泼扯面，配上野香菜、野青蒜粒味道超赞']

---

记录 533:

title: 中国厨房：酸辣海参臊子面

image: 322713.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪肉丁 面粉 木耳 海参 胡萝卜 鸡蛋 土豆 芹菜

taste: 酸辣

step: ['倒入适量高筋面粉，点击“劲道面条”称出所需水量。', '缓慢加入水或彩色果蔬汁，制成劲道面条。', '将配菜切丁。', '猪肉丁煸炒至金黄色，加陈醋、鸡汤和辣椒粉炖煮。', '加入海参等其他配菜，炒熟后淋在面条上，就可以开动了。']

---

记录 534:

title: 洋芋擦擦

image: 316717.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 面粉 盐 葱 十三香 黑胡椒 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['准备食材，', '土豆去皮，', '土豆用擦子擦成寸长的薄片。没有擦子用刀削也可以。', '处理好的土豆片用水清洗两至三遍，用清水浸泡十分钟左右。', '用清水浸泡十分钟左右。', '浸泡好的土豆片捞出，沥干水分。', '沥干的土豆片加入食盐，十三香，胡椒粉。然后少量多次的加入面粉，每次加入都要充分搅拌均匀。', '充分搅拌，至每一个土豆薄片都分散独立，没有粘在一起的块状即可。', '蒸锅水烧开，拌好的洋芋擦擦放入蒸笼中上火蒸三十分钟。', '蒸三十分钟。', '蒸好的洋芋擦擦出锅后搅拌开来即可。', '刚出锅的洋芋擦擦', '再来一张，不错吧！', '搅拌开即可。', '浇上做好的拌料，即可开吃了。', '也可以用西红柿鸡蛋做卤汤，也可用肉臊子。根据个人口味。我比较喜欢酸辣的。']

---

记录 535:

title: 肉夹馍

image: 316644.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 清水 中粉 酵母 青椒 酱肉

taste: 咸鲜

step: ['中粉加酵母和清水和成光滑的面团', '发酵至两倍大', '压扁排气后分成6等分松弛一会', '取一个面团擀成长条', '卷起来', '把卷竖起来压扁', '擀成圆形', '放入无水无油的锅中烙制', '用中小火烙制两面金黄色后焖5分钟左右', '青椒洗净', '吃剩的杜三珍酱肉', '把青椒和酱肉都切成小丁', '烙好的馍对半切开，不要全部切断', '把青椒丁和酱肉丁夹在中间即可，口味重的可以淋上一点肉汁', '开吃']

---

记录 536:

title: 洋芋擦擦

image: 314997.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 蒜 盐 香油 食用油 面粉

taste: 蒜香

step: ['土豆去皮。', '将土豆擦成丝，不要太过细。', '土豆丝中加入适量的食用油，拌匀。', '加入适量的面粉，拌匀，一点一点加，让土豆丝都能裹上一层面粉即可。', '锅中放水，铺好屉布，将土豆丝倒到屉布上。上锅蒸，开锅后再蒸5分钟即可。盛出装盘，稍微降温。', '将蒜捣成蒜泥，加入2克盐和1勺香油拌匀。浇到土豆丝上拌匀即可，也可以用土豆丝蘸着吃，味道超棒！']

---

记录 537:

title: 【山西】洋芋擦擦

image: 311364.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 青葱 生粉 细盐

taste: 其他

step: ['洋芋也就是我们平时吃的土豆，这东西也就是快餐店用来制作薯条的东西。食用的时候要注意，发芽的土豆最好不要食用。因为发芽的土豆含有毒素，千万不要舍不得丢拿自己健康做赌注', '土豆刮去皮擦成细丝【哈洋芋擦擦怎么能不擦丝了】洗去土豆淀粉，泡水2分钟防止氧化发红', '捞出放入青葱碎、细盐、生粉，搅拌均匀', '下点油中火烧热，放入适量的土豆丝摊开。压扁煸煎至金黄微焦即可翻面', '非常美味的舌尖美食“洋芋擦擦”就这样完成。']

---

记录 538:

title: 【宁夏】碗蒸羊羔肉

image: 311294.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 大葱 大蒜 花椒 盐 十三香 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['羊腿肉切小块，大葱和大蒜花椒洗净', '羊肉中加盐十三香鸡精和花椒粒搅拌均匀腌一会', '腌肉的时候把葱和大蒜切成末', '铺在羊肉上，可以搅拌均匀也可以直接铺上熟了以后再拌匀', '下锅蒸30分钟左右，这时候的肉质刚好，有一点点嚼劲又不会太难嚼', '出锅啦，好香呀', '拔上面铺的一层葱蒜末搅拌均匀即可上桌啦']

---

记录 539:

title: 肉夹馍的馍

image: 343443.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 普通面粉 水 酵母 食用碱 水 椒盐

taste: 原味

step: ['普通面粉250克，水110克，酵母2克，和成粗糙又较硬的面团，夏季盖湿布省面15分钟左右（天冷稍延长）。我有时会加1g椒盐，增加风味。', '另外准备1.5g食用碱面加30g水化开备用。手攥拳蘸30g碱水扎入面中，直至水用光，面团变柔软光滑。', '将面团搓长条，分成6个均匀大小的剂子，大约64、5克左右。', '把剂子揉成10公分长的粗条，制做过程要给面坯盖上湿布，保持面团水分不流失。', '把粗条剂子擀开、擀长约20公分。', '卷起', '把结尾处的一端，压在面团底部。', '螺纹朝上、用手掌心压扁。', '全部做完。', '将压扁的剂子擀成直径约十公分大小的圆片（正宗应该是中间薄两边厚，这会用一个特殊的擀面杖）。自家做不必讲究那些，盖湿布省发10分钟。', '小火加热平底锅。锅里千万别放油，全程保持小火盖盖烙制。面饼比较薄，很好熟，不要担心熟不熟的问题。每面大约烙2、3分钟的样子，及时查看。', '一面黄了，再翻另一面。最后的面饼，因省发时间长，会在烙制时有鼓包现象时，要及时压平。', '全部烙制完成。', '取适量肉剁成末，中间加一勺肉汤润润肉，也可以剁些青辣椒、香菜、洋葱、生菜之类。', '片开烙好的饼。', '把切好的肉末菜末夹进饼中。']

---

记录 540:

title: 豆角烩菜

image: 339937.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 豆角 豆腐 土豆 茄子 葱 花椒粉 八角粉 酱油 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['葱一苗切寸长，蒜三五瓣拍碎，鲜姜切薄片四五片，放小碗里备用。', '扁豆角一斤左右洗干净，抽筋，掰断，放盆里备用。', '豆腐一斤左右切片放盆里备用。', '紫色长茄子三五个，削皮，切超大块，放盆里备用。', '土豆两个，削皮，切块，放碗里备用。', '找个深一点的大锅，放油三百克左右，中火加热至七分熟。', '放入土豆，油煎至六七分熟。注意适时翻搅，均匀受热。', '放入小碗里的葱姜蒜，并加适量花椒粉，跟土豆一起搅扰均匀，炒出调料香味接着下一步。', '把备用的茄子倒进锅里，用手或筷子均匀摆平。', '再把碗里的豆角倒进锅里，均匀摆平，洒少量食用纯碱面，以保证豆角绿色鲜亮。', '将碗里的豆腐倒进锅里，均匀摆平，把花椒粉，姜粉，盐均匀地洒在豆腐上，再少洒些八角粉，最后小碗里盛半碗凉水，沿锅的边沿溜到锅底。', '盖上锅盖，中火转中大火烩十二三分，过程不能揭开锅盖。', '十二三分后揭开锅盖，加入一匙酱油，用铲子自下而上把整锅菜搅拌均匀，如果锅干了就再稍微放点水，盖上锅盖再烩两分钟。', '捡到盆里，放入一点陈醋，烩菜就可以上桌了。']

---

记录 541:

title: 麻麸

image: 364571.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 麻子 清水

taste: 原味

step: ['麻子洗干净备用', '把洗干净的麻子放破碎机里面破碎', '打好的麻子碎放入清水里面用手搓洗几遍', '用漏勺过去麻皮！再用清水重复一下上面这个过程！', '去皮后的麻子只剩下水啦！倒锅里面大火烧', '边上快开的时候，转小火🔥哪冒泡就在哪点一点冷水！一直重复这个过程！', '直到所有麻麸都漂上来时，关火！', '用勺子把麻麸慢慢盛到漏勺里面，控水！', '看，香喷喷的麻麸好啦😄', '我想知道亲们吃过麻麸吗😊']

---

记录 542:

title: 天水然然

image: 363397.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆淀粉 水 油 盐 蒜末 辣椒段 葱

taste: 其他

step: ['淀粉和水搅拌均匀', '锅里放少许油，慢慢倒入锅中，不停的搅拌', '搅拌到成图状，就熟了', '盛到碗里', '锅中放油，放入葱、蒜、辣椒、盐，倒入然然不停的翻炒', '看着好香😝', '出锅了，想吃吗？🤓']

---

记录 543:

title: 素炒拉条

image: 383774.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 湿面条 番茄 蒜苔 芹菜 洋葱 盐 十三香 生抽

taste: 咸鲜

step: ['炒锅烧热，放油、油热放姜蒜然后出香味把切好的两个番茄放里面翻炒。', '番茄炒开了以后把洋葱芹菜蒜苔放里面翻炒至八分熟。放入盐、生老抽十三香。', '煮锅添水把面条煮至八分熟。如果是南方那种硬面条的话煮好直接放刚才的炒锅里。如果是北方软的湿面条，那要煮九分熟后过凉水。然后才放炒锅里和菜拌炒', '把面条淋下水然后放入刚才的炒锅搅拌。放入孜然粉和辣椒粉。最后喜欢香菜的可以切点搅拌出锅。我孩子不吃肉。所以今天素的。我一般做炒面里面会切熟牛肉或者熟羊肉的']

---

记录 544:

title: 羊肉莜面

image: 407560.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面鱼 羊肉 胡萝卜 洋葱 土豆 大蒜叶 高汤 生抽 料酒 盐 鸡精 食用油

taste: 咸鲜

step: ['莜面鱼焯水。', '热锅注油，翻炒羊肉。', '加入胡萝卜，洋葱，土豆继续翻炒。', '加入高汤，生抽，料酒，盐，鸡精。', '焖锅直至沸腾片刻。', '放入大蒜叶，翻炒。', '放入莜面鱼，翻炒出锅。', '成品图。']

---

记录 545:

title: 蒜蓉拌茄子

image: 470038.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 茄子 土豆 红椒 葱 蒜 油 香油 蚝油 盐 五香粉 淀粉

taste: 蒜香

step: ['茄子6根，土豆1个，红椒半个，葱1根，蒜半头。', '茄子扒洗干净。', '土豆去皮切块。', '茄子根部打十字刀。', '电压锅里加200mI水，帘子上放上茄子土豆盖好压力锅设定5分钟。', '葱，蒜，红椒切碎。', '平底锅加热加点油炒香葱蒜和红椒。', '加1小碗清水，加点蚝油，盐，五香粉，再加点水淀粉，搅拌均匀熟透了关火，然后加一点香油。', '茄子土豆蒸好了。', '土豆按碎。', '茄子顺着十字刀撕开，摆盘。', '浇上蒜蓉汁，蒜蓉拌茄子。']

---

记录 546:

title: 肉勾鸡

image: 506490.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 猪五花肉 油鸡 胡椒粉 葱 盐 干红辣椒 冰糖 花椒 大料 姜 香叶 桂皮

taste: 咸香

step: ['准备食材。', '.根据自己的需求，把油鸡剁成块。', '五花肉切块。', '.把五花肉焯一下。', '鸡块也一起焯一下，去除杂质，捞出。', '炒锅放冰糖，化成焦糖色，放入五花肉翻炒。', '放入鸡块翻炒。', '调入料酒、老抽。', '放入葱姜蒜翻炒。', '放入适量水煮开放入调料包（干辣椒、花椒、大料、香叶、桂皮）慢炖2小时左右，起锅前15分钟左右放入盐。']

---

记录 547:

title: 免洗凉皮

image: 519061.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 黄瓜 绿豆芽 水

taste: 微辣

step: ['将200克面粉放入碗中，加入2克盐，搅拌均匀。一点一点加入清水，这样不容易出现疙瘩。', '一定要搅拌到没有干粉的状态，盖上保鲜膜静置15分钟左右，静置的这个过程会让团变得细腻。', '静置完成的面团分多次加入150克水，分三四次加入，每加一次搅拌均匀再加下一次，这样做会减少面疙瘩的产生，全部加好之后就是图片中的样子，比较浓稠的糊糊。', '一锅清水烧开，披萨盘擦干，刷一层油。舀上适量面糊，晃动让面糊均匀摊开。', '披萨盘放入已经烧开水的锅里，盖上锅盖大火蒸2-3分钟，掀开锅盖看到面皮都起鼓了就可以了。', '将披萨盘从锅里取出，放到盛有清水的盆中，过一下凉，然后将面皮揭下来。一张一张码好，为防止粘连，每张抹少许油。', '把黄瓜丝、绿豆芽和切好的凉皮，放入碗中，加入一些花生碎。', '淋上花椒油、大蒜和芝麻酱、辣椒油、生抽，白糖、陈醋、香油，拌匀即可。', '想吃凉皮，又不想洗面，那就试试这款吧，爽滑细嫩。', '这种做法在陕西地区是最常见的，每家每户都会做，蒸好的凉皮，浇上自己做的油泼辣子，美美的吃上一大碗，那真是过瘾。', '为了降低热量，我们可以减少凉皮的分量，多加些黄瓜丝、豆芽之类的，既平衡了膳食，又降低了热量。', '配料也可根据自己的喜好来搭配，非常值得一试！']

---

记录 548:

title: 洋芋擦擦

image: 518955.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 面粉

taste: 原味

step: ['一定要这种擦子，不要土豆丝！！！哈哈，原谅我擦完洋芋就忘了拍照！', '擦好土豆片迅速拌上面粉以免变色，用筷子挑拌均匀，铺上笼布上锅蒸，开锅十五分钟就熟了，中途可以开盖挑一下，防止粘结。', '蒸的时候另起一锅，做点小炒肉。', '留下一部分肉，炒卷心菜。', '洋芋擦擦倒进炒好菜的锅里，翻炒均匀即可出锅。加点老干妈，开吃！']

---

记录 549:

title: 电饼铛版凉皮

image: 517442.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 水 黄瓜 蒜 辣酱油 盐 鸡精 生抽 醋 白糖

taste: 原味

step: ['准备适量的面粉。', '面粉加水和成面絮。', '将面絮揉成面团，醒30分钟。', '醒好的面团加入适量水，开始用手揉搓面团。', '将揉出的面浆倒入碗中，继续倒水揉面团，重复上此步骤三、四次。', '直到水是清的，我们的面筋就揉出来了。', '揉好的面筋上锅蒸20分钟。', '面浆静置四五个小时，使其沉淀，沉淀好的面浆将上面的清水倒掉，只留下面白色的面浆。', '电饼铛选薄饼功能预热，舀一勺面浆平铺来，30秒即可成形，取出后放入冷水中。', '过冷水的凉皮抹少量香油，以防粘连。', '做好的凉皮切成条。', '放入黄瓜丝，面筋段，蒜末，辣酱油，生抽，盐，醋，白糖，即可。']

---

记录 550:

title: 劲道的家常凉皮

image: 516758.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 盐 黄瓜 香菜 花生米 生抽 醋 味精

taste: 原味

step: ['500g面粉加一小勺盐巴，适量的凉水，和成这样面团，醒发2小时。', '开始洗面，一直洗，像洗衣服一样，洗好的面浆到另一个盘里，洗到这种程度就不洗了。', '沉淀一个晚上，我觉得还是要沉淀久点，不会失败。', '第二天把沉淀好的水倒掉，剩底下米浆，搅拌均匀。', '盘子涮油，米浆倒盘里，盖锅盖2分钟冒大泡取出，放凉水中。', '揭下来的凉皮，很劲道。', '能做好多张，给忘数张数啦。', '切好放大盆中，别忘了蒸好的面筋哦，绝配的。', '因为我宝贝要吃所以不加辣，喜欢辣的盆友，自己可以再加辣椒油之类的，总结，我做出的真的是好劲道的凉皮，好好吃，切记，米浆最好沉淀一个晚上，不容易失败，因为两年前，我做过一次就失败了，步骤基本一样，但没沉淀很久。']

---

记录 551:

title: 凉皮

image: 515980.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 黄瓜 香菜 姜 八角 香叶 草果 醋 盐 大蒜 辣椒油

taste: 原味

step: ['面粉加少量盐揉好醒发半小时加清水揉洗，洗到只剩下面筋水清为止，洗出来的面糊放盆里精致四小时。', '静置好的面糊水倒掉上面的黄水然后搅匀。锅里水烧开，蒸凉皮的罗罗刷少许油加一勺面糊蒸三分钟起大泡放凉水盆里冰一下取出。', '锅里加姜八角香叶草果烧开加一勺醋调汤放适量盐。', '大蒜捣碎加凉白开放少许盐。', '黄瓜切丝面筋切块加蒜水和料汁辣椒油就可以开吃啦。', '很好吃起码是符合我的口味。']

---

记录 552:

title: 超简易版油泼面，懒人必备

image: 512336.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 小青菜 手切面条 葱段 蒜末 酱油 胡椒粉 糖 盐 辣椒面 食用油

taste: 香辣

step: ['准备食材，小青菜，葱蒜，手切宽面。', '下锅先煮面条，再放小青菜。', '煮好后放上葱蒜。', '再放入调味料。', '起锅烧热油，滋啦声起。', '最后拌好即可。']

---

记录 553:

title: 自制水洗面筋

image: 512255.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 普通面粉 水 酵母粉

taste: 原味

step: ['和一个光滑的面团。', '面盆里加入水，揉洗面团。', '淀粉会被洗出来融在水里，水会变得粘稠。', '倒掉淀粉水继续加清水揉洗。', '揉的过程中面团会散掉没关系，继续洗，后面会再黏成团的。', '重复加入清水倒掉淀粉水的洗面步骤，水会越来越清。', '一直洗到水清，只剩下一个面筋团。', '面筋如果暂时不用，要泡在水里放冰箱保存。', '给面筋团加入适量的酵母粉，揉匀发酵半个小时。', '将面筋团平摊在刷了油的篦子上。', '开水锅蒸20分钟。', '蒸好的面筋取出来。', '切成小块。', '装盘，面筋就做好啦！', '陕西名菜——豆芽面筋，下馆子高点击，酸酸的开胃小菜。']

---

记录 554:

title: 懒人凉皮

image: 512083.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 澄粉 凉白开 盐

taste: 清淡

step: ['澄粉300克，凉白开600ml。', '把澄粉和凉白开放到一起，加2克盐搅拌均匀，再烧一锅开水，准备1盆凉水。', '找个钢盆洗净抹点油，摇上几勺糊糊能铺满就行，水开后放进去，盆飘在水上，盖上盖子2分钟。', '到时间了打开盖子，看到凉皮鼓起来就好了，把钢盆放到凉水盆里用手一拽就下来了。', '头一次做凉皮，在网上学的，300克澄粉，600ml凉白开，2克盐做10张。', '切一切拌点黄瓜，胡萝卜，芝麻酱，糖，醋，盐就可以吃了。']

---

记录 555:

title: 手工洗面筋凉皮

image: 511136.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 盐 水 蒜 黄瓜 油泼辣子 醋 盐 酱油 花生碎

taste: 酸辣

step: ['面粉中加入盐水和成硬一点的面团，醒至三十分钟。', '面团中水，如洗衣服一样，来回揉搓。', '洗出的面糊沉淀五个小时以上，冬季可隔夜沉淀。', '洗出面筋的水清澈，面筋就OK了。', '面筋入开水锅笼屉上蒸熟，大概二十五分钟左右。', '倒掉面糊沉淀的一部分清水，面浆浓稠即可。', '不锈钢盘抹油，盛入面浆，入开水锅蒸三四分钟，气泡取出。', '隔水晾凉。', '抹油取出凉皮。', '改刀成条状，粗细均可。', '面筋熟后取出晾凉改刀。', '面皮依次切好备用。', '黄瓜切丝，蒜泥和花生碎备用。', '凉皮的灵魂，油泼辣子不能少，醋，酱油备用。', '取适量凉皮，加面筋，黄瓜丝，蒜泥，盐，醋，酱油，油泼辣子。', '搅拌均匀撒入花生碎即可享用。', '陕西美食，家常做法，小主们做起来哦！']

---

记录 556:

title: 不洗面轻松做苋菜汁粉色凉皮

image: 138517.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 富强粉 苋菜 水 黄瓜 香菜 大蒜 自制辣椒油 麻酱 盐 醋 橄榄油

taste: 微辣

step: ['苋菜洗净，放入平底锅，加约300g的水，开火开煮5分钟左右，煮至苋菜变软汤汁变红即可关火。', '将煮好的苋菜汁过滤后晾凉备用。', '找个大点的容器，放入过筛后的富强粉，一边倒入苋菜汁一边搅拌，苋菜汁不要一次加完，视面糊的浓稠度慢慢加，我200g的面粉用了约280g的苋菜汁。', '调好的面糊，面糊往下滴的时候直线、匀速下落，速度不会很快也不会特别慢，这样就说明面糊的浓稠度正好，静止放个半小时。（调的面糊太稠了会不好蒸熟，太稀会不筋道。）', '准备两个平底不锈钢盘子（凉皮罗罗），在每个盘子上刷一层薄薄的橄榄油（可用熟的食用油代替）。', '舀一勺面糊放到不锈钢盘子里，面糊的量以可以覆盖整个盘底为宜。', '然后将不锈钢盘子放入已经烧开水的锅里。', '盖上锅盖隔水蒸2-3分钟左右，待凉皮表面鼓起大泡就说明已经蒸好了。', '把蒸好的凉皮带盘子一起放到凉水盆里，让凉皮冷却一下待会比较好脱盘。', '凉皮稍凉后可从盘中揭下。蒸好的凉皮是半透明的，非常有韧性。', '在每片蒸好的凉皮上涂上橄榄油，防止凉皮互相粘连。', '重复步骤5-11，直至蒸好所有的凉皮。', '黄瓜洗净切丝，香菜洗净切段。', '大蒜去皮切成碎末，加一点点盐，用开水冲泡。麻酱用温水调好，辣椒油（做法点这里）、盐、醋准备好。', '将蒸好的凉皮按喜好切条。', '取一大点的容器，放入凉皮和黄瓜丝、香菜，按照口味喜好加入准备好的调味料，调匀即可开吃。']

---

记录 557:

title: 炒凉粉

image: 138260.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 凉粉 蒜苗 姜 蒜 干红辣椒 盐 老抽 味精 香辣豆豉酱

taste: 微辣

step: ['凉粉一块，洗净', '凉粉切块', '蒜苗洗净，切成斜段；大蒜切片；姜切丝；干红辣椒切段', '热锅放油，加入蒜苗、姜蒜、干红辣椒，煸炒出香味', '放入凉粉', '放入盐、老抽，以及适量水，翻炒均匀', '略炒几分钟，放入蒜苗，翻炒一下', '放入味精，翻炒均匀，即可出锅', '成品']

---

记录 558:

title: 凉皮也浪漫----粉色凉皮

image: 137786.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 澄粉 面粉 自苋菜 黄瓜 蒜 生抽 老醋 辣椒酱 盐 香油 花生油

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '苋菜洗净放小锅内加少量水烧开停火。水不要一次加很多，颜色淡了就不好办了，浓了可以兑水。', '停火后放凉待用。', '滤出汁水放入大碗内加半茶匙盐。', '澄粉和面粉一点点加入苋菜汁，边加边搅拌。', '面糊搅拌均匀至舀起能流畅留下，痕迹很快消失。静置带待用。', '蒜瓣拍松切末。放一点凉白开浸泡。', '黄瓜洗净刨丝。这个也可随用随刨丝，太早了容易蔫。', '蒸锅放水烧开，披萨盘刷一层花生油，倒入一勺糊糊，晃匀铺满整个披萨盘，不要太厚，放入蒸锅。', '大火蒸分钟，凉皮会起大泡，然后又消失，这就可以了。取出披萨盘，翻过来，对着水管冲一下，凉皮容易取出，如果是深盘，可以坐在一大盆上内降温。揭之前表面刷一层油。', '依次做好所有，叠放在盘内。', '切成喜欢的宽度。', '放入黄瓜丝和蒜末，浸泡的水一起倒入。', '放生抽，陈醋，盐和香油拌匀。', '放辣椒酱，主要是用酱中的辣椒油，注意少放，防止上火。', '放点辣椒酱，主要是用酱中的辣椒油，注意少放，防止上火。']

---

记录 559:

title: 秘制新疆大盘鸡(加裤带面)

image: 137644.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 鸡肉 面粉 青椒 红椒 洋葱 土豆 葱 姜 蒜苗 花椒 八角 干辣椒 肉桂 香叶 茴香 小米椒 豆豉 豆瓣酱 盐 白糖 鸡粉 味精 料酒 生抽 老抽 耗油 十三香 孜然粉 花椒粉 黑胡椒粉 啤酒

taste: 微辣

step: ['鸡肉洗净，切成3-4厘米的块；', '将各种辅料准备好，其中葱和蒜苗要将绿色部分切成碎末，剩余部分切成段状；', '将切好的鸡肉放入冷水锅中，准备好的葱段、姜片和花椒各倒入一半，文火烧开撇去浮沫；', '锅开后5分钟捞出鸡肉，避开浮沫和杂质取半碗清汤待用；', '将面粉倒入盆中，在中间挖一个小坑，一边倒水一边用手搅拌；', '当面粉变成絮状且略微有一点粘手时，开始揉面；', '揉成团状后，用盆盖上，之后每30分钟揉一次，揉2-3次即可。最后一次揉完时用食用油涂抹整个面团，盖上待用；', '将土豆、青椒、红椒洗净切滚刀块，洋葱切片；', '锅内起油，放入小米椒段和葱段（余量的一半），小火炸至葱段微微变黄；', '转大火，倒入沥干水分的鸡肉翻炒几下，然后加一小勺盐、一小勺耗油、一小勺十三香、老抽和料酒适量，放入剩余的姜片、葱段、蒜苗段，放入八角、干辣椒、肉桂、豆豉和豆瓣酱快速翻炒；', '翻炒至葱段和蒜苗段完全变软后，倒入一罐330毫升的啤酒，将茴香和香叶放入，加盖文火炖10分钟；', '根据水量多少，适当加入些步骤4中预留的清汤，水量以刚刚漫过鸡肉为宜。放入一半洋葱，加一小勺白糖翻炒几下继续加盖炖；', '倒入两勺黑胡椒粉，四小勺孜然粉（孜然粉可根据个人口味决定用量），倒入土豆，翻炒后加盖文火炖；', '炖至土豆开始略微变软时，放入青椒红椒和剩余的洋葱，加两勺生抽，一勺鸡粉和半勺鸡精，如水量太少可继续加入一点预留的清汤；', '待土豆完全熟了，各种食材都变软以后，加一勺花椒粉，喜欢孜然味的可以根据个人口味继续添加；', '装盘，撒上预留好的葱花和蒜苗末；（其他人可以开动了，咱还得继续辛苦啊）', '将面团擀至半厘米厚，切三厘米宽的条，然后缓缓拉伸，放入准备好的开水锅中；', '根据面粉的筋度不同，煮面大致需要6-10分钟不等；', '在盘子中间拨开一个小坑，将煮熟的面倒入盘中拌匀即可。']

---

记录 560:

title: 正宗新疆大盘鸡

image: 136110.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土鸡 土豆 野蘑菇 葱 姜 蒜 红干辣椒 青椒 糖 味精

taste: 微辣

step: ['自己在山上采的野蘑菇，很新鲜，自己也可换成香菇', '土豆切块泡水', '土鸡一只剁好', '个人喜欢将大蒜切成碎的，葱要切段', '在秀一下调味料', '锅里倒油烧热后加入若干花椒和一个八角，带炒香后加入白砂糖', '倒入鸡肉翻炒，待鸡肉水分出来肉变干了以后加入葱丝，继续翻炒', '待姜味出来以后把蒜放入一半的量继续翻炒']

---

记录 561:

title: 小米渣渣

image: 135825.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 糯黄米 桂圆干 葡萄干 红枣干 清水 红豆沙 绵白糖 桂花糖

taste: 甜味

step: ['小黄米洗干净', '黄米在水里浸泡半天', '碗里铺上一层果干', '在果干上撒上黄米，然后撒上白砂糖、红豆沙', '然后再依次顺序，一层黄米，一层砂糖、豆沙，最后黄米封顶，撒上一层砂糖，上锅蒸2小时', '蒸好的米饭稍许冷却', '奶锅中倒少量清水，加入2勺糖桂花熬煮，至糖水比较浓稠', '最后把小米渣渣倒扣的盘子中，淋上糖水']

---

记录 562:

title: 家庭版新疆大盘鸡

image: 134985.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 洋葱 青椒 葱 姜 蒜 八角 盐 味精 豆豉酱

taste: 微辣

step: ['三黄鸡清水洗净，去掉内脏。', '切块，稍微大一点，便于找肉~~~', '切好的几块开水里焯一下，滤掉血沫。', '鸡块清洗干净', '准备配菜。土豆去皮滚刀切，洋葱切小块，青椒切小块', '姜蒜切片，八角花椒冲洗一下。', '油锅烧热，加入适量香辣豆豉酱。', '加入姜蒜花椒八角，炒香。', '放入鸡块，翻炒均匀。', '加入适量清水，酱油，盐，烧开。', '放入土豆，中火炖到土豆熟。', '放入洋葱，炖5分钟左右。', '放入青椒，加入味精，翻炒均匀即可出锅。', '装盘，撒上小葱。']

---

记录 563:

title: 红烧羊肉

image: 133756.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 辣椒 盐 油 酱油 味精

taste: 微辣

step: ['备炖好的羊肉。', '切块备点辣椒提辣。。', '锅里烧油，倒进羊肉炒匀。', '放进辣椒加盐炒匀。调入酱油上色、', '加点清水煮一分钟入味。出锅前放点味精即可。', '烧好的羊肉。']

---

记录 564:

title: 陕西油泼面

image: 132757.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 小白菜 葱 蒜 盐 辣椒面 油 生抽 醋

taste: 微辣

step: ['面粉放入盆内，最好选高筋面粉，这样的面条劲道有嚼头，然后加水揉成光滑的面团，比饺子皮稍微硬一点点即可。', '盖上盖子或湿布醒15分钟', '再次揉成面团，力道要足，揉出来的面才好吃', '将面团干开成一厘米厚', '盘子中倒入油，油要多一点，放入干开的面团，再倒油将面团上面也均匀的覆盖住。', '盖上保鲜膜，放置一个小时。', '切成1.5厘米宽的剂子', '锅中烧开水，将抻好的剂子放入水中，开后加凉水一次即可。', '期间准备小白菜，换成菠菜和小青菜也可以，但是老公喜欢小白菜，所以通常放小白菜。然后将葱蒜切末。', '将面条捞出，撒上葱蒜末，再把香香的辣椒面撒在最顶上。辣椒面一定要讲究，选颜色红亮那种，一般外面卖得都不好。这个是妈妈亲手撵的辣椒面，所以特别的香。', '来张大图', '热油，油一定要很热，微微冒烟那种。', '滋啦一声泼入辣椒面处。', '放入盐，生抽，醋即可。外面卖得都放味精来提味，但味精百害，自家做的从来不放味精，味道也不比外面的差，还健康呢。', '再来一碗培根果红豆汤，开吃喽！', '再来大图一张！！']

---

记录 565:

title: 新疆大盘鸡

image: 131781.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 公鸡 土豆 青椒 盐 糖 花椒 干辣椒 姜 葱 花雕酒 酱油

taste: 微辣

step: ['大葱切段，生姜切片，备用', '将小公鸡切块后焯水，入锅煸炒至金黄色加入辣椒继续煸炒。', '加入葱、姜、酱油、花雕酒。', '青椒切片，土豆切滚刀块。']

---

记录 566:

title: 陕西“油泼扯面”

image: 130966.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 葱花 食盐 酱油 醋 干辣椒面 黄瓜 鸡精 食用油

taste: 微辣

step: ['面粉少量多次地加入温水，和成光滑的面团。静置五分钟后再次揉揣约五分钟，揉透后加盖饧半小时。', '将面揉成长条形，然后切成小片。', '用手掌把面按平。', '放在盘子里，每个面上都抹点油，防粘，饧30分钟。', '锅里倒水煮开，将饧好的面用手捏平。', '然后拉长。', '下入开水锅，煮3分钟即可。', '准备好青葱花、大蒜、黄瓜丝。', '煮熟的面过一边凉开水，盛在碗里，面上放适量干辣面、蒜粒、葱花。', '将烧开的火花油猛泼入碗里辣面上即成，泼面时面上，可放各种时鲜青菜，如韭菜花、香椿、豆芽、青菜等。再倒上米醋、酱油、食盐、花椒油混在一起作调料拌匀即可。']

---

记录 567:

title: 简易凉皮

image: 130925.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 绿豆淀粉 凉开水 樱桃萝卜 榨菜 黄瓜 盐 味精 生抽 醋 芝麻辣椒 香油

taste: 微辣

step: ['称取100g的绿豆淀粉，在另一个大碗里也称好600g的凉开水', '从600g的水里舀一大勺到装有淀粉的碗里，用筷子将淀粉搅匀，使其融化', '然后将化开的淀粉水倒回到剩下的500g水里面搅匀', '将淀粉水全部倒入锅里，开小火', '然后用筷子不断的画圆搅动，直到变得浓稠的糊状，就关火', '倒进感干净的容器里面装好。冷却后可以盖上保鲜膜放进冰箱里面保存', '将定型的凉皮冻取出倒扣', '用刮子或者用刀切成细条', '在凉皮条上面铺好黄瓜，榨菜，樱桃萝卜', '再加入调料，盐，味精，芝麻辣椒，生抽，醋，香油，葱花。拌匀就可以开吃了!']

---

记录 568:

title: 详细22图教你做助家人轻松过苦夏的街头小吃——凉皮

image: 130130.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 小麦面粉 清水 黄瓜 香菜 蒜 花椒 盐 牛肉粉 糖 醋 辣椒油 芝麻酱

taste: 咸鲜

step: ['面粉加适量冷水和面。', '和成比较硬的面团，揉光滑，醒半个小时。', '准备一盆清水开始洗面。', '洗到没有白色的淀粉溢出为止，这时候剩下的就是面筋。', '洗好的水静止沉淀5个小时以上，倒去上面的清水，留下的就是做凉皮的材料。', '准备一个披萨盘，表面薄薄的刷一层油防粘。', '倒入适量粉浆，转动披萨盘，是粉浆均匀分布。', '锅内烧开水，把放好粉浆的披萨盘放入，蒸至里面的凉皮起大泡。', '小心揭下凉皮放在盘中，每张凉皮都要薄薄刷上油，以免凉皮之间粘连。', '面筋上锅蒸至成熟。', '凉皮切指宽条状。', '面筋切块。', '香菜切末。', '黄瓜切丝。', '蒜切末，加花椒，放热水浸泡一会，让花椒的香味浸泡到水中。', '去掉花椒，放盐，牛肉粉，糖，醋，芝麻酱调成料汁。', '加辣椒油', '搅匀即可，凉皮即成！']

---

记录 569:

title: 新疆手抓饭

image: 128913.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 大米 萝卜 花椒粉 孜然粉

taste: 孜然

step: ['萝卜洗净，大米洗净备用', '萝卜擦成丝备用', '羊肉洗好，我选择了羊肉和羊排，偶尔动动手指，会很香哦', '羊肉在水里焯下，洗掉羊肉上的沫子', '炒锅里加油，准备过肉', '将焯过的羊肉在油锅里翻炒，炒至两边有点黄', '加入萝卜翻炒', '加入盐、花椒粉、孜然粉，根据个人喜好，孜然粉有遮盖羊肉膻味的功能', '炒到萝卜发黄，加水，烧开', '炒到萝卜发黄，加水，烧开', '加入大米，平铺，铺匀', '盖上盖子大火烧开，小火焖熟，等吃吧！', '停火后，拌匀', '动动手指开吃喽']

---

记录 570:

title: 【家庭版肉夹馍】

image: 128448.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 酵母 水 植物油 带皮前腿猪肉 香菜 青椒 葱 冰糖 姜 盐 炖肉料包 老抽 生抽 水

taste: 微辣

step: ['将酵母、植物油、面粉放入盆中，倒入温水，用筷子将面粉搅拌成碎片雪花状。', '用手揉成光滑的面团，盖上保鲜膜或湿布，放在温暖的室温下发酵至两倍大。', '取出发酵好的面团，反复揉至表面光滑，揪成小一点的面剂子。', '取一个面团滚圆后用擀面杖擀成圆形面饼。', '平底锅不用放油，将饼坯放入锅中烙成两面金黄色即可。', '把猪肉洗净放入锅中，倒入清水，大火加热煮沸后继续煮3分钟后捞出，用清水冲净表面的浮沫，焯烫猪肉的水倒掉不要。', '准备好卤料', '将焯烫好的猪肉放入锅中，加入足量清水，用大火煮沸后再放入盐、葱、姜、生抽、老抽、冰糖等。', '炖煮2小时左右。', '香菜和青椒洗净备用。', '香菜和青椒洗净备用。', '把烤好的面饼，用刀在一边划开至3/4面饼，夹入拌好的肉菜即可。']

---

记录 571:

title: 【自制放心健康凉皮】

image: 127836.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 苋菜汁 生抽 醋 辣椒油 胡萝卜 黄瓜 香油 盐

taste: 微辣

step: ['面粉，苋菜汁（苋菜汁：苋菜用开水汤泡后的汁）盐揉匀成面团，饧20分钟再揉一次，继续饧20分钟；', '饧好的面团放入盆中，加大半盆水。', '像洗衣服一样不停的揉搓，直到水变得很浓稠。把洗好的淀粉水用细筛网过滤一下，避免里面有面筋碎屑。', '剩余的面筋很小一团。', '然后静置沉淀至少4小时，沉淀好的淀粉水倒掉上面的清水，不要都倒光，留少许，否则剩余的面浆就太稠了，拌匀。拌匀后的面浆看起来淡淡的紫色；', '然后用盘子盛上开水蒸5分钟即可。然后揭下来，放入刷了油的盘中，上面也刷一层油，一防干裂，二防粘连。依次做完所有的面浆即可。']

---

记录 572:

title: 凉拌土豆粉

image: 126405.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆粉 肉丝 黄瓜 红萝卜 紫甘蓝 芝麻 花生碎 生抽 生粉 胡椒粉 料酒 辣椒粉 白醋 大蒜

taste: 微辣

step: ['肉丝中加入生抽，料酒，盐，生粉和胡椒粉等调味料；', '搅拌均匀后腌制五分钟；', '烧锅开水，加入少量的盐，放入土豆粉；', '煮上两，三分钟后，捞出来放在凉开水中；', '碗中放入适量的芝麻和辣椒面；', '锅中放入油，将油烧热至微微冒烟，倒入准备好的原料中，最后搅拌一下；', '烧热锅，加入适量的油，下入腌好的肉丝翻炒；', '肉丝炒好后盛入碗中，再准备好红萝卜丝，紫甘蓝丝和黄瓜丝；', '将土豆粉捞出沥干后垫入盘底；', '表面上顺着放上红萝卜丝，紫甘蓝丝和黄瓜丝，中间放上些蒜末，再加入适量的盐，白醋和胡椒粉等调味料；', '将炒好的肉丝在菜品表面的中央；', '再将自制的辣椒油撒在上面；', '再在上面撒些花生碎，就可以端上桌了；']

---

记录 573:

title: 肉夹馍

image: 126056.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 面粉 葱姜 酵母 泡打粉 冰糖 盐 老卤 各式香料

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '五花肉放水中浸泡8小时，中途换两次水。', '锅中烧水，放泡好的五花肉焯水。', '焯好水的五花肉洗净。', '平底锅不放油，下五花肉小火把油煎出来一些。', '加入适量冰糖熬化，给五花肉上糖色。', '电压力锅里老卤烧开，五花肉加进去，加入葱姜和格式料包（里面有八角，茴香，桂皮）。', '加足量的盐，盖盖子煲数小时。', '等肉的时候来做馍。面粉和酵母，泡打粉混合。', '加温水和成面团。', '待面团醒发后揉光，揪成等份的小剂子。', '小剂子搓成椭圆，擀成长条。', '从上至下卷起。', '卷成如图，收口收在一端。', '用手掌摁扁。', '稍微擀开成碗状。', '做好的馍放到平底锅里，不放油，小火烙一下。', '两面变色就可以了，移到电饼铛里继续烙熟。', '卤好的肉。', '盛出来切碎，夹在肉里就可以开吃了。']

---

记录 574:

title: 香辣孜然牛肉条

image: 125296.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 牛肉 洋葱 大蒜 京葱 干辣椒 孜然 白芝麻 香菜 有机生抽 橄榄油

taste: 微辣

step: ['首先将蒜瓣均匀的切成薄片。', '当然不能忘记了劲辣的干辣椒。', '洋葱同样切丝，冷锅将洋葱大蒜在锅中翻炒，煸香(记得锅子要预热翻炒哦）。', '将牛肉充分的翻炒后，控制在5分熟就好了。', '将炒到半熟的牛肉装入盛器中，待用。', '然后在冷锅中倒入适量的橄榄油（一定要冷锅哦）。', '撒入干辣椒圈，芝麻和孜然籽（如果是热锅，下去食材就焦了，所以冷锅下去小火慢慢熬，你会闻到难以抗拒的香味扑面而来）。', '接下来就是中餐最让人难以抗拒的大火力翻炒啦（因为电磁炉，所以感受不到火焰的魅力，但味道还是一样滴）。', '适量的加入香菜，这是为了中和整个菜的香辣，我们力求在最后一刻回味到一丝清香（一定要是最后放入的哦）。', '在略微的翻炒一下，我能感受到食材在锅中翻腾的快乐。', '最后就是装盆啦，简单的料理手段，极度容易的入门级菜品，但只要你做了，生活就变得更多一丝幸福，一起尝试一下吧。']

---

记录 575:

title: 孜然炒肉夹馍

image: 540567.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 发酵粉 碱粉 温水 青椒 猪后腿肉 葱 油 盐 孜然粉 辣椒粉 蚝油 白酒 五香粉 酱油

taste: 孜然

step: ['取适量面粉加入发酵粉，用温水和成硬一点的面团发酵两倍大小。', '猪后腿肉备用。', '青椒和葱洗净备用。', '肉切片放入蚝油，盐，油，五香粉，酱油，白酒。', '抓匀盖上保鲜膜腌制半小时。', '青椒和葱改刀备用。', '醒好的面取出。', '加入碱粉揉匀排气。', '分成六等份的剂子。', '擀开从一侧卷起。', '向下压擀成饼状。', '电饼铛预热放入妥妥馍饼坯。', '多翻几次确保熟透取出。', '炒锅入油烧热倒入腌好的肉翻炒。', '炒至变色即可盛出。', '锅另入油烧热倒入葱爆香，放入青椒翻炒。', '放入炒好的肉，加入酱油，辣椒粉和孜然粉翻炒均匀。', '出锅加盐调味即可。', '烙好的饼中间划开，将孜然炒肉夹入其中即可。', '家常美味，请您品鉴。']

---

记录 576:

title: 手抓羊肉

image: 530749.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 蒜苗 葱 香菜 香油 生抽 陈醋 鸡精 食盐 花椒 小葱 清水

taste: 咸甜

step: ['羊肉冷水下锅。', '煮开。', '冷水洗去浮末。', '放电压力锅内，加清水和食盐。', '放花椒和小葱。', '选牛羊肉。', '煮好的羊肉。', '蒜苗。', '摘一些叶子洗净。', '香菜和小葱洗净切末。', '放碗里，加生抽。', '放陈醋。', '放鸡精和香油拌匀。', '熟羊肉撕成块，放蒜苗上即可。']

---

记录 577:

title: 油泼辣子拌面

image: 555286.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 绿豆芽 油菜 蒜蓉 葱花 盐 味精 生抽 陈醋 干辣椒面 热油

taste: 酸辣

step: ['最简单的机制面条。', '绿豆芽、油菜洗净备用。蔬菜可根据自己喜好，想放什么放什么。', '烧水煮面。（烧水的同时，可以准备葱花、蒜蓉）', '面煮至快熟时，放入蔬菜同煮。', '将煮好的面捞入大碗中。放上葱花、蒜蓉。', '放生抽。', '放入陈醋、盐、味精。', '把辣子面和蒜蓉放一起。', '把热热的油淋在辣椒面和蒜蓉上，蒜香扑鼻。听到滋啦一声最完美。']

---

记录 578:

title: 孜然炒肉

image: 552685.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 五花肉 葱 蒜 生抽 盐 味素 烧烤料

taste: 咸香

step: ['切葱花。', '切蒜末。', '锅内热油，蒜爆香。', '放入肉，炒肉。', '加入生抽，调料，葱花。', '完成。']

---

记录 579:

title: 手抓饭

image: 566652.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊腿肉 大米 洋葱 胡萝卜 姜 葱 土豆 生抽 老抽 盐 孜然 香油

taste: 微辣

step: ['准备好电饭煲，淘洗干净倒入米和水浸泡。将准备好的300g鲜望羊腿肉（vx搜鲜望羊品）洗净切块，土豆、胡萝卜切块。洋葱和葱切成碎末。', '加热油至冒烟，放入切好的葱段。', '葱爆香后，加入切碎的洋葱爆炒。', '爆香后加入切好的胡萝卜片翻炒均匀。', '炒均后加入切好的羊肉块翻炒。', '倒入生抽、酱油翻炒均匀。', '翻炒均匀后，倒入纯净水、土豆焖煮。', '水开翻滚，过三分钟后倒入浸泡好的米饭电饭锅中。', '按照正常煮米饭流程，开煮，完成开锅。', '搅拌均匀，大功告成。']

---

记录 580:

title: 鸡肉垫卷子

image: 565973.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面粉 三黄鸡 青椒 干辣椒 红椒 炖鸡料包 大葱 老抽 生抽 白糖 大蒜 食盐 姜 料酒

taste: 微辣

step: ['先和面，面粉，水，酵母，和成一个光滑的面团，发酵至两倍大。用手指戳一下不回缩就好。夏天面团醒发的快，大约一个小时就能醒发好，所以面团要提前一个小时揉好备用。', '炖鸡块食材展示：三黄鸡半只剁成小块，青红椒、炖鸡料包1个、大葱适量、老抽1/2茶匙、生抽3茶匙、白糖20克、大蒜5瓣、干辣椒1把、食盐适量。', '姜切片、葱切葱花、大蒜切蒜粒、干辣椒洗净备用。', '青红椒去籽切成菱形块，切点葱段提味。', '剁好的鸡块冷水下锅。', '焯透水后捞出备用。', '炒糖色，锅中放少许食用油，放入约20克白糖，小火炒至呈深琥珀色。', '糖色炒至深琥珀色后，放入焯过水的鸡块，快速翻炒均匀，让鸡块上色。', '鸡块上色后，放入葱姜、蒜粒炒出香味。', '沿锅边烹入料酒，加入1/2茶匙老抽、3茶匙生抽，再次翻炒均匀。', '加入热水莫过鸡块，加入适量食盐、干辣椒、炖鸡料包大火烧沸，改小火烧制。', '炖鸡块的时候就可以擀面了。发酵好的面团在案板上揉匀，擀成薄薄的面皮，倒点油，少许食盐，用四面折叠的方式让油均匀粘在表面，有些地区还会撒上一些香豆粉增加风味。', '抹好食用油后从一头卷起，用刀切成均匀的小段，泽瑞妈做的花卷比较小，大约两厘米的段。', '所有的面剂子翻成小花卷放在案板上醒10分钟。实在不会翻花卷，也可以把切好的小面剂子醒发好直接丢进锅中。', '小花卷醒发好了，鸡块也焖到七成熟了', '这时候可以放花卷了。将醒发好的小花卷铺在鸡块上面，盖盖中火小焖。不用担心小花卷会煮烂，因为是焖的，只有底部接触少许汤汁，基本是焖熟，蒸熟的。', '盖上锅盖中小火焖，十分钟透过玻璃锅盖可以看到花卷开始膨大了，改小火继续焖几分钟分钟。', '时间到，鸡肉熟了，花卷也熟了，放入切好的青红椒、葱段翻炒至断生。这时候可以用手捏一下小花卷来判断花卷是否熟了，花卷蓬松，并且快速回弹，花卷就是熟了。', '成品。']

---

记录 581:

title: 手抓羊肉

image: 594917.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊肉 姜片 花椒 盐

taste: 原味

step: ['羊肉切大块，用清水浸泡两小时，冷水下锅。', '不要搅动，大火烧开。', '开锅后改小火，慢慢打干净浮沫。尽可能少打去原汤。', '不要搅动。打沫子需要时间，打干净为止，直到汤色清澈透明。', '打净浮沫的样子。', '这时可以放姜片、花椒，小火慢炖一个小时后放盐，再炖半小时左右即可。', '成品。捞出装盘，可用蒜泥蘸食。']

---

记录 582:

title: 油泼米皮

image: 589031.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 米皮 荷兰黄瓜 小米椒 蒜蓉 盐 生抽 陈醋 花椒油 山茶油

taste: 香辣

step: ['米皮适量。', '荷兰黄瓜擦丝备用。', '米皮倒入盆中。', '适量盐，生抽，陈醋，花椒油调味儿。', '一小勺粗粒辣椒粉。', '切好的蒜蓉放辣椒粉。', '适量油烧八九成热。', '泼到蒜蓉和辣椒粉上。', '拌匀。', '盛入碗中。', '放上黄瓜丝和小米椒，拌匀即可食用。', '成品。']

---

记录 583:

title: 菠菜菜鱼

image: 583891.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 菠菜 面粉 葱 西红柿 鸡蛋 盐 鸡精 花椒粉 生抽 香油 花生油 食用碱

taste: 葱香

step: ['菠菜洗干净切成菠菜末，里面加少许食用碱和盐抓拌均匀。', '将面粉放进去。', '用筷子搅拌成絮状。', '揉成软硬适中的面团醒发20分钟。', '20分钟后用擀面杖擀成稍微厚一点的的面片。', '切成条。', '锅中烧水，水开后将菜鱼放进去大火烧开，中间加两次冷水关火。', '捞出放进碗里。', '我里面加的是西红柿炒鸡蛋和炒葱花臊子，爱吃辣椒的放些油泼辣子，放上生抽和香醋，保证你吃的停不下来。', '成品图。']

---

记录 584:

title: 莜面鱼鱼

image: 578505.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 莜面 土豆 胡萝卜 香菇 西红柿 芹菜 葱花 盐 鸡精 生抽 玉米油

taste: 原味

step: ['干香菇用水泡发后洗净切成小丁，土豆胡萝卜洗净去皮切成小丁，香芹择洗干净，切成碎粒。', '西红柿洗净切成小块儿。', '莜面面粉加入适量开水，用筷子搅拌均匀，不烫手后活成面团，盖保鲜膜，放一旁静置。然后取一块蚕豆大小的莜面疙瘩，在手心里一撮就成为莜面鱼鱼了，我用的是上次剩下的冷冻的。', '食材备好。', '大火烧热锅中的油，放入葱花爆香。', '然后放土豆胡萝卜丁翻炒均匀。', '放入香菇粒略炒。', '放入西红柿。', '把香芹粒也放进去。', '加少许东古一品鲜酱油调味。', '翻炒均匀。', '翻炒均匀后加入清水烧开，转中火至土豆变软。', '加少许盐调味。', '放入搓好的莜面鱼鱼。', '鱼鱼儿全部浮起来即可关火，加少许鸡精调味。', '倒入碗里。', '成品图！', '成品图！']

---

记录 585:

title: 洋芋擦擦

image: 610873.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 土豆 鸡蛋 面粉 食用油 葱花 白熟芝麻 十三香 生抽 蚝油 鸡精 蒜蓉 小米辣圈

taste: 酸辣

step: ['准备2个土豆，1个鸡蛋。', '土豆洗净后擦细丝。', '用清水清洗土豆丝沥干水分。', '将土豆丝装入盆中，打入一个鸡蛋。', '搅拌均匀。', '加入面粉。', '戴一次性塑料手套抓拌均匀（使每个条土豆丝都裹上面粉）。', '上锅蒸20分钟。', '调酱汁：准备葱花、蒜蓉和小米椒圈。', '起锅烧油。', '将酱料、白熟芝麻、食盐装入碗中，淋上热油。', '加入半勺十三香。', '1勺生抽。', '1勺蚝油。', '1匙鸡精。', '1勺芝麻香油。', '搅拌均匀。', '把酱汁浇在蒸熟的洋芋丝上，美味既成。']

---

记录 586:

title: 晋南羊肉泡馍

image: 609050.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 熟羊肉 羊血 豆腐 粉条 羊汤 葱花 香菜 花椒面 味精 羊油辣椒

taste: 香辣

step: ['葱花、香菜、熟羊肉、卤水豆腐、羊血、提前泡好的粉条。', '粉条、豆腐、羊血装碗。', '放入笊篱。', '下入锅中大火煮两分钟。', '捞入碗中。', '放入羊肉。', '葱花、香菜。', '花椒面、味精放入汤勺。', '用羊汤化开。', '浇入碗中。', '羊油辣椒放入汤勺。', '用羊汤化开后浇入碗中。', '一碗色香味俱全的羊肉泡馍就好了，热气腾腾，暖心暖胃！']

---

记录 587:

title: 羊肉臊子面

image: 622170.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 面条 羊肉 干香菇 萝卜 西红柿 冻豆腐丁 土豆粉条 盐 葱 辣椒面 花椒粉 生抽 味精 香菜 姜 蒜

taste: 香辣

step: ['羊肉切丁，干香菇提前泡发洗净切丁，葱姜蒜改刀备用。', '萝卜去皮切成小丁。', '炒锅放油烧热，放入羊肉丁炒干水分。', '放入葱姜蒜炒出香味。', '放入辣椒面。', '炒出红油。', '放入香菇、萝卜、冻豆腐丁，翻炒片刻。', '放入盐。', '放入少许花椒粉。', '放入西红柿。', '放入生抽，继续翻炒。', '加入适量开水。', '待萝卜炖至软烂，放入剪短的土豆粉条，再放少许味精。', '另起锅煮面。', '将煮好的面条捞入碗中，盛上羊肉臊子，放上香菜即可。', '成品。']

---

记录 588:

title: 烩羊杂

image: 620222.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊头肉 土豆粉条 豆丝 菠菜 葱花 香菜 羊肉汤 盐 胡椒粉 味精 羊油辣椒 姜蒜末

taste: 香辣

step: ['外购羊头肉。', '将羊头肉切成薄片。', '葱花、香菜切好。', '蒜末、姜未切好。', '土豆粉条提前用冷水浸泡回软。', '羊油辣椒不能少。', '羊肉汤。', '取适量羊肉汤，放入羊油辣椒。', '放入羊头肉。', '放入粉条。', '适量豆丝（可有可无）。', '放少许菠菜。', '放姜蒜末。', '放盐、味精、胡椒粉调味。出锅时放葱花和香菜。', '成品。香辣爽口。']

---

记录 589:

title: 手把羊排

image: 618777.jpg

categories: 西北菜

ingredients: 羊排 葱段 姜片 花椒 盐

taste: 原味

step: ['羊排洗净，冷水下锅。', '开锅后慢慢撇干净浮沬。', '放入盐、葱段、姜片、花椒。', '小火微沸，慢炖一个小时左右。', '成品。可佐以蒜泥或韭菜花蘸食。']

---

记录 590:

title: 红糖小圆子

image: 160282.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 红糖 鸡蛋 米酒 淀粉

taste: 甜味

step: ['\u3000\u3000往70克糯米粉中加20克红糖。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '加开水做成烫面。', '和成面团，饧上。', '将面搓成长条，用煎刀或者刮板切成小块，之后再团成小圆子。', '小圆子一次可以多做些，冻起来，随吃随取。\u3000\u3000', '圆子米酒汤的材料。\u3000\u3000', '坐锅烧水，水开后下圆子煮至浮起，淋芡汁，淋蛋花，下米酒煮开即可。\u3000\u3000', '吃时根据口味儿调放糖类。']

---

记录 591:

title: 嵊县榨面

image: 158407.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 榨面 虾 肉丝 笋干菜 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备好肉丝.虾.笋干菜', '榨面', '锅中放水先把笋干菜稍煮片刻.然后放入鸡蛋.虾.榨面.肉丝', '锅中放水先把笋干菜稍煮片刻.然后放入鸡蛋.虾.榨面', '加入盐.鸡精调味.如有可能加点猪油那是绝对好吃。']

---

记录 592:

title: 圆白菜炒年糕

image: 157331.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 圆白菜 年糕 生抽 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料：圆白菜（已清洗）、年糕', '将年糕放在案板上切成段，待用。', '烧锅倒油烧热，下入清洗好的圆白菜翻炒翻炒至断生。', '接着，合入切好的年糕，加适量的清水。', '翻炒翻炒至年糕熟软。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即成。', '出锅、装盘，就可以美美地享用喽。。。']

---

记录 593:

title: 杭椒小炒牛肉

image: 157210.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛肉 杭椒 小米椒 大蒜 蛋清 蚝油 生抽 淀粉 油 盐

taste: 微辣

step: ['牛肉切成薄片，用铁锤拍打松散；', '在牛肉表面先横向切，再竖向切成花刀；', '.最后切成同样宽度的段；', '在牛肉中放入半个蛋清、盐、淀粉，抓匀腌制；', '最后再加入少量的油抓匀；', '油锅烧热，下入牛肉丝滑炒；', '牛肉丝变色后捞出控油；', '锅中放入少许油，下入杭椒和蒜片煸炒；', '杭椒微微变软后加入盐等调味料煸炒；', '再加入牛肉丝一起翻炒；', '加入适量的蚝油和生抽一起翻炒；', '出锅前加入小米椒段；', '翻炒均匀后装入碗中。']

---

记录 594:

title: 补虚健体除烦解酒减肥美容的食疗佳品—油焖茭白

image: 154652.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 茭白 盐 生抽 老抽 白糖 香油 食用油

taste: 原味

step: ['茭白去外皮清洗干净；', '切成滚刀块；', '炒锅烧热放油转小火，放入茭白煸炒；', '上盖焖约30秒，翻炒一下接着焖，重复5次左右，使得茭白表皮起皱；', '加适量盐、白糖翻炒均匀；', '调入生抽、少量老抽不停翻炒；', '淋入香油，翻炒均匀即可；', '美味制作完毕喽～']

---

记录 595:

title: 菌蔬培根卷

image: 152855.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 培根 金针菇 胡萝卜 洋葱

taste: 原味

step: ['备好原材料', '培根切两段，金针菇去根洗净，胡萝卜洋葱切细丝', '取半片培根（一片切了两段），把胡萝卜、金针菇和洋葱摆放在一端', '卷起来收口朝下', '全部卷好。', '锅烧热用油涮一下倒出油，把培根卷口朝下摆入', '锅烧热用油涮一下倒出油，把培根卷口朝下摆入，盖盖煎至一面金黄，此时盖盖是为了蔬菜也能很好的成熟。', '要顺着卷的方向翻面，把另一面也煎黄就可以了']

---

记录 596:

title: 花雕熏鱼

image: 152231.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 草鱼 雕酒 白糖 大葱 姜 食盐

taste: 其他

step: ['准备好主要原料。（鱼买好后让摊主宰杀，回家清洗干净）', '、鱼身上有两条腥线，要去掉，能减少鱼的腥味。（腥线很好找，在鱼尾和鱼头下部分别切一刀，用手拍拍鱼身，鱼头下面开口处会看到一个像线头一样的小点，用手指慢慢缓缓的将它拽出来就是了）', '清洗干净的鱼以胸鳍处下刀，将鱼头切下，鱼身切成一指宽的段。', '葱切斜刀，姜切片，放入切好的鱼段中，加入料酒。', '加入两小勺食盐，抓匀腌渍30分钟。', '在一个大碗中倒入1碗花雕酒，一碗白糖，1小勺盐搅拌均匀。酒和糖一定要多放放，要记住1:1的比例。', '白糖和花雕酒搅匀后放置一会儿，白糖溶化会变得比较粘稠。把糖酒汁盖上盖子，放入冰箱里冷藏一会儿，用冰镇后的糖酒汁腌鱼效果更棒。', '锅置火上，放上几片葱姜段，大火烧至水沸关火。', '鱼腌好后将姜片和葱段挑出来并将鱼块放在一个漏勺里，用一个大勺舀热水一勺一勺的淋在腌好的鱼肉上，一边淋一边控掉多余的水份，这样可以有效的去除鱼的土腥味。', '淋过热水的鱼块放在一块洁净的干毛巾上吸掉多余的水份。', '炒锅放油置火上，烧至六七成热的时候放入鱼块。先不要着急用筷子扒拉鱼块，炸几分钟后等鱼块定型了再去碰它们。不然容易破坏鱼块的形状。炸制的过程中一直用中大火。', '扎至鱼块表面金黄了，用漏勺将鱼块捞出。', '将鱼块再次放入锅中进行复炸，这样会让鱼块更酥。鱼块炸到深金黄色，鱼刺部分都变得很酥脆了就算炸好了。', '炸至成深金黄色，捞出。', '鱼块捞出后迅速放入从冰箱里拿出的冰镇好的糖酒汁里。', '将鱼块放在糖酒汁里浸泡几分钟后，将糖酒汁倒入锅中。', '中火烧沸，小火熬一两分钟即关火，熬过的料汁更浓稠了', '将煮浓的汁再淋到鱼上，这道菜就大功告成了。']

---

记录 597:

title: 姜丝烤秋刀鱼

image: 149525.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 秋刀鱼 姜 青柠檬 小葱 料酒 烧烤汁 蒸鱼豉油 柠檬汁

taste: 咸鲜

step: ['准备所需材料。', '秋刀鱼洗净去内脏，冲洗干净。', '在鱼身上斜切上三刀。（让鱼更好的入味）', '料酒、烧烤汁、蒸鱼豉油一起放入小碗里，再挤上少许柠檬汁调匀。', '然后将烧烤汁刷在秋刀鱼身上。', '两面都均匀的刷上烧烤汁腌制半小时。', '将姜切成丝，然后将姜丝撒在鱼肚里和鱼身上。', '预热电热烧烤炉3分钟，在烤盘上刷上一层油。', '然后把秋刀鱼放烤盘上烤，烤至一面金黄再反面，直至两面金黄色即可。（', '青柠檬用盐洗净，切成片，放烤盘内煎烤。', '烤至一面微黄上色，反面再烤另一面。', '将烤好的柠檬摆在盘上。', '再把烤好的秋刀鱼放上柠檬上，撒上葱花卷即可。']

---

记录 598:

title: 清蒸大闸蟹

image: 146918.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 姜 生抽 醋 油

taste: 原味

step: ['新鲜大闸蟹。', '用干净牙刷刷洗干净。', '刷洗好的大闸蟹到入白酒浸泡。', '把蟹翻过来放在蒸锅里蒸。', '大火蒸18分钟。', '姜切丝加入生抽，醋，在淋入少许热油。', '大闸蟹可以开动。']

---

记录 599:

title: 鲜虾荷叶蛋

image: 146826.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜虾 荷叶蛋 姜片 葱段 料酒 生抽 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料：鲜虾（已洗净）、荷叶蛋、姜片、葱段', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入已洗净的鲜虾，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '接着，合入荷叶蛋用铲子割开翻炒一下。', '然后，加适量的水。', '煮开，煮至虾壳变红。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀。', '搁入葱段，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 600:

title: 浓鲜厚味一锅香 【十三香梭子蟹】

image: 143475.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 梭子蟹 莲藕 胡萝卜 青红椒 洋葱 葱 姜 蒜 十三香调料 料酒 生抽 老抽 糖 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['食材准备：梭子蟹刷洗干净后切件，其他食材洗净备用;', '热锅入油，放葱姜蒜爆香；', '放入蟹翻炒至壳红；', '加入料酒、生抽、老抽、糖上色调味，放适量清水将蟹烧熟，水的量大概跟蟹稍稍持平就可以；', '将洋葱、莲藕切片、青红椒切块备用；', '待锅内的汤汁快收干时，放入蔬菜翻炒煸熟；', '放入十三香调味料翻炒入味；', '加少许盐、鸡精调味翻炒即可出锅。']

---

记录 601:

title: 让孩子爱上苦瓜-----香葱苦瓜圈

image: 139795.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 苦瓜 面粉 小葱 盐 花椒粉

taste: 葱香

step: ['苦瓜洗净后切断。', '将苦瓜瓤去掉，加入一些盐，拌匀，将苦瓜腌制20-30分钟。', '面粉里加适量的水，调成浓稠的糊状，加入小葱末、盐和花椒粉。', '锅里倒入油，开火，将苦瓜圈放入拌匀的面糊中。', '将苦瓜均匀裹上面糊，放入油锅中炸制，火关小一些。', '稍等片刻，用筷子拨动一下苦瓜，以免粘锅，然后翻面炸。', '直至苦瓜炸成金黄色即可。', '就这样吃已经非常美味，也可以加入番茄酱蘸着吃。']

---

记录 602:

title: 茄汁金针汤

image: 139697.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 金针菇 番茄 葱蒜 香菜 盐 水 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '金针菇洗净扯散，番茄切成片', '起油锅，放入葱蒜爆香后放入番茄翻炒一会儿', '出点茄汁后加入水，调入盐', '烧开后加入金针菇烫煮一下', '最后加点鸡精和香菜即可。']

---

记录 603:

title: 夏日健康餐桌翡翠虾仁儿

image: 186665.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 虾 黄瓜 姜 蒜 生粉 盐

taste: 清淡

step: ['买回来的下剥去外壳，用牙签挑去虾线..', '剥好的虾洗干净切成均匀的粒儿', '再用盐腌制十分钟左右', '生姜和大蒜切粒儿', '黄瓜修去外皮，切成均匀的粒状', '生粉用水搅拌均匀', '锅内上油烧热，放入大蒜末和生姜末爆香', '再放入沥过水的干辣椒继续炒香。我用的是不辣的辣椒，这个时候一定要小火', '放入腌好的虾翻炒几下', '再放入黄瓜粒儿一起炒', '放入适量的盐，', '最后倒入提前准备好的水淀粉勾芡', '这样就可以啦，不需要炒很久', '这样的小菜炎热的中午特别适合，我配了皮蛋瘦肉粥', '我家的午餐，很简单却很营养有木有']

---

记录 604:

title: 豆角拌鸭珍

image: 186225.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆角 鸭珍 胡萝卜 蒜头 八角 姜 葱 凉拌酱油 精盐 料酒 麻油 菜籽油

taste: 清淡

step: ['食材。', '把鸭胗用盐搓洗干净。', '豆角切小段，胡萝卜切丁。', '冷水入锅。', '烧开后，去沫，加入八角、姜和葱。', '煮熟的鸭胗切小片。', '烧开水，滴点油，加入豆角和胡萝卜焯熟。', '8、捞出来的豆角、胡萝卜和鸭胗同放大碗内。', '9、加入蒜泥。', '加入凉拌酱油。', '加入芝麻油。', '加入适量精盐。', '拌匀后装碟。']

---

记录 605:

title: 腰果鸡丁

image: 182711.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡胸肉 腰果 辣椒 葱 姜 蒜 生抽 油 盐 胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000', '\u3000鸡肉切丁，加生抽盐胡椒粉抓均匀。', '配料改刀，腰果洗净。\u3000\u3000', '将腰果用吸水纸吸去水份。\u3000\u3000', '炒锅倒油，炒香腰果。\u3000\u3000', '利用锅中的底油将鸡丁滑油。', '\u3000\u3000鸡丁出锅。\u3000\u3000\u3000\u3000', '下配料炒香。', '将鸡肉丁和腰果回锅，加生抽，盐，一点糖拌均匀，出锅即可。']

---

记录 606:

title: 蚂蚁出品-----赛东坡肉

image: 182232.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 冬瓜 葱 姜 八角 黄酒 冰糖 盐 生抽 老抽 蚝油 鸡精

taste: 咸甜

step: ['准备好冬瓜一块', '冬瓜去皮，切成四厘米长、宽的块，并在瓜皮这一面刻花刀，做肉皮', '切好的冬瓜抹上老抽，锅烧热，放少许油，烧到稍微冒烟，就把冬瓜块，皮朝下，放锅里煎，要用小火，煎上颜色后再煎另外四面（与皮相对的那一面可以不用煎，所以总共是煎五个面），都煎至微黄', '煎好的冬瓜块，皮朝下码在碗里。葱白，姜，半个八角（也可以用五香粉，十三香）切碎', '切好的姜葱八角倒进炒锅，不用再放油了，刚才煎冬瓜的油已经足够，等爆出香味了就调少许老抽（或者是糖色），生抽，蚝油，一点点盐，适量黄酒，用别的酒也可以，我是用自己泡的葡萄酒，有股果香味，然后再调白糖，大概一茶匙的样子吧，我的葡萄酒里放过冰糖已经比较甜，放糖的量自己看着办了，喜欢吃甜一点就多放些，记得东坡肉是不放水的哦，烧开后淋在码好冬瓜的碗里，', '然后放大火蒸十分钟，然后拿出来沥出汤汁，冬瓜，扣在盘子里。沥出的汤汁，倒锅里烧开，尝好味，然后调适量生粉水，勾芡，淋在蒸好的东坡肉上面，撒上葱花，这道赛东坡肉就算做好了。，', '成品', '开吃']

---

记录 607:

title: 熏鱼

image: 180931.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鱼 生抽 老抽 白糖 五香粉 料酒

taste: 鱼香

step: ['取鱼中段洗净，切块，加盐、料酒、葱段、姜片腌半小时。', '将鱼块分批入油锅炸至金黄。', '捞出控油。', '将炸好的鱼块倒入料汁中浸泡（我的料汁做少了，以没过鱼块为最好）。', '鱼块都吸饱了料汁后取出装盘。']

---

记录 608:

title: 葱姜蒸花蟹

image: 180269.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 花蟹 姜 葱 盐 黄酒

taste: 清淡

step: ['主料准备好', '姜切丝，葱切段', '将花蟹洗刷干净，在盘底铺一些葱姜，摆上花蟹，再在花蟹身上摆一些葱姜', '撒一点点盐和黄酒', '锅里烧开水，水滚后将花蟹身上的绳子剪开，放到蒸架上，大火蒸10分钟左右', '蒸好后，夹去姜葱即可食用']

---

记录 609:

title: 鲜肉玉米包

image: 179745.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 面粉 猪肉 玉米 酵母 白糖 料酒 生抽 蚝油 盐 蒜头 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备面粉500g，加入适量酵母，白糖，慢慢的添加水搅拌成雪花状（由于不是专业做包子的，所以每次放酵母都是用一个小勺子量）', '把面粉揉成光滑的团', '盖上湿布醒到面团发至两倍大。我一般醒1.5-2小时', '面团醒好后，搓成条，再份成等量的小剂子，用擀面杖擀成边缘薄中间厚的圆片', '接下来准备馅料：猪肉（三分肥七分瘦为好），玉米一个，', '把猪肉切碎，在躲肉的时候加入一个蒜瓣，一小块姜一同躲，把猪肉剁成泥即可', '把玉米剥粒，洗净后跟猪肉混合在一起，', '分别加入盐，耗油，生抽，食用油，料酒，搅拌均匀，腌一会', '面团醒好后，搓成条，再分成等量的小剂子，用擀面杖擀成边缘薄中间厚的圆片', '包入馅料', '再把包子捏好（由于一个人做，捏包子的过程没能拍下来）', '把包子包好后再醒30分钟', '蒸锅中水烧开后，放入包好的包子，大火蒸10分钟即可', '完成。']

---

记录 610:

title: 东坡肉

image: 179739.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 姜 葱 黄酒 冰糖 酱油 盐

taste: 咸甜

step: ['选五花三层的肉，我今天买的土猪肉，肉层很后，生肉就足有7厘米厚。今天也买的多，这个菜费时间，一次多做点，冷冻存放，下次次就方便了', '把肉切大块，凉水入锅，水开后煮3分钟左右，去除血沫和杂质。', '锅中放少量的水，把冰糖放入炒糖色', '炒到大泡变小泡，此后颜色还会再深一点，但因拍照稍微提前了一点，否则会把糖炒糊', '冲入少量开水制成糖色。', '砂锅底部垫个竹垫，我没有就用细芦苇叶的茎自己编了一个一次性的，', '把姜片和葱结铺上', '煮好的五花肉切2--3厘米见方的块，并用草绳炸起来。我也是用的芦苇叶扎的。', '肉皮朝下，把肉块码放在锅内，加入酱油，我用的红烧酱油，把糖色和黄酒也都倒入。', '然后盖盖大火煮开，转微火慢煨2小时、中间尽量不要打开锅盖，让料汁即芦苇叶的味道充分浸入肉中', '煨好后把肉皮翻上来再适量加一点盐，如果用的酱油足够咸了，也可以不加盐，再煨10分钟左右，让盐味均匀。', '最后把肉移入炖盅里，我弄得肉太多，就用了小砂锅，这样也弄里满满两砂锅。把汤汁也倒入', '盖盖上笼再蒸30分钟。']

---

记录 611:

title: 油焖春笋

image: 179055.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜竹笋 精盐 植物油 花椒 白糖 老抽

taste: 原味

step: ['剥去竹笋外皮，切掉根部，留取鲜嫩部位。', '竹笋洗净，用刀拍散。', '切成5公分左右的长段。', '炒锅里倒入油，放入花椒炒出香味后，滗出花椒粒。', '倒入笋段，大火翻炒。', '煸炒至笋微黄时调入老抽，白糖。', '小火炒匀，倒入开水。', '小火焖5分钟。', '调入精盐，大火收汁即可。']

---

记录 612:

title: 清蒸华子鱼

image: 178935.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 华子鱼 葱 姜 彩椒丝 花椒 盐 海鲜酱油 料酒 玉米油

taste: 清淡

step: ['将华子鱼放入冷水解冻，化开之后去掉鱼鳞清洗干净控干水分备用。', '将鱼放入盆子里，加入葱姜丝和花椒。', '加入一大勺料酒。', '再加适量盐拌匀腌制30分钟，天热放入冰箱腌制。', '腌制好的鱼去掉作料控干汤汁，然后放在鱼盘里，表面重新铺一些葱姜丝。', '放入开水锅盖盖子蒸6分钟。', '这时准备些葱丝和彩椒丝。', '鱼蒸好以后倒掉里面的汤汁拣去葱姜。', '浇上海鲜酱油。', '撒上葱丝和彩椒丝。', '用大勺子烧些花椒油。', '趁热泼在葱丝上即可开吃。']

---

记录 613:

title: 秘密——茄汁灯笼豆腐

image: 178775.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 灯笼豆腐 胡萝卜 亨氏番茄酱 葱 姜 蒜 豆瓣酱 盐

taste: 酸咸

step: ['将食材准备好~~~', '猪肉切成小块后，加入葱、姜、蒜，一起剁成猪肉糜；', '加入胡萝卜碎，挤入番茄酱，顺时针搅拌；', '成色还不错吧？！哈哈~~~也可以加自己喜欢的配料哦！', '用筷子将肉糜塞进灯笼豆腐中（先将豆腐刺一个洞，注意不要刺穿底部哈）', '锅中入油烧至5分热，倒入“有料”的灯笼豆腐，小火翻炒几下；', '倒入小半碗水，放入半勺豆瓣酱，挤入番茄酱（约2勺的量）', '放适量盐翻炒几下，等待汤汁收浓，灯笼豆腐上色了，即可！']

---

记录 614:

title: 油焖茭白

image: 177334.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 茭白 香葱 生抽 老抽 香油 糖 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['将茭白去皮去老根。', '把茭白切成滚刀块。', '香葱切小段。', '锅内放油烧热。(比平时炒菜的油要多些）', '将茭白下锅小火翻炒至表皮微微发黄。', '加入适量热水，烧开后调中火，盖上锅盖焖至茭白入味。', '大火收汤，加入适量鸡精和香油调味，出锅撒上葱花点缀。']

---

记录 615:

title: 茄味肉末蒸豆腐

image: 176065.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆腐 猪肉 亨氏番茄酱 姜末 蒜末 葱末 蚝油 生抽 盐 料酒

taste: 酸甜

step: ['准备的主料有：猪肉，豆腐（豆腐选用的是嫩豆腐，买不到这种的可以买内脂豆腐代替）', '把豆腐切成厚约一公分的片，然后放在碗里', '用手慢慢的把豆腐弄成花的形状', '猪肉剁成泥，加入耗油，料酒，姜末，蒜末，葱末，搅拌均匀', '锅中倒入适量食用油，放入腌好的肉末翻炒', '翻炒到肉变色后，依次加入亨氏番茄酱，生抽，盐，继续翻炒', '倒入适量清水（以没过肉为准）', '中小火慢慢煮至汤汁浓稠即可关火', '把肉末淋在豆腐上', '为了颜色搭配好看，今天还放入了豆角末', '把豆腐放入蒸锅中，水开后蒸5分钟即可', '完成']

---

记录 616:

title: 粉蒸排骨

image: 174325.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 排骨 碎米 豌豆 葱 姜 盐 生抽 料酒 十三香 老抽

taste: 五香

step: ['\u3000\u3000材料图，排骨需要提前泡水，中间找几次水，泡出血水。\u3000', '\u3000碎米加十三香炒香。\u3000\u3000', '洗干净的排骨加生抽老抽盐料酒葱姜腌上。\u3000\u3000', '小笼铺上菜叶，豌豆洗好备用，将炒好的米粉倒入腌好的排骨上，抓均匀。\u3000\u3000', '排骨装进小笼，水开后上火，蒸90分钟，结束前十分钟在上面放上抓过粉的豌豆\u3000\u3000开锅放上葱碎即可享用。']

---

记录 617:

title: 卤肉饭

image: 174051.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 鸡蛋 西兰花 米饭 食用油 盐 老抽 蚝油 味极鲜酱油 冰糖 香叶 八角 桂皮 干辣椒 姜片 沙姜 料酒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切小块，准备好香叶、八角、桂皮、姜片、沙姜、干辣椒、冰糖', '炒锅烧热，下油及切好的猪肉煸炒出油至金黄色', '下香叶、八角、桂皮、干辣椒、姜片、沙姜一起翻炒', '香料炒出香味后加入料酒、老抽、味极鲜酱油、蚝油、盐、糖炒匀', '加入清水没过肉以上一寸', '大火烧开转小火慢炖30分钟后，放入煮好的鸡蛋一起煮', '大火烧开转小火慢炖30分钟，放入煮好的鸡蛋再煮30分钟，转大火煮至卤水浓稠即可', '锅中水烧开，下西兰花，加入盐及油，将西兰花焯熟盛出。', '取一小碗把饭盛满，压实，倒扣在盘中，舀入卤肉，放入切好的鸡蛋，摆入焯好的西兰花，用葱花胡萝卜料装饰即可']

---

记录 618:

title: 油焖春笋

image: 170499.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 大蒜叶 盐 生抽 老抽 料酒 白糖 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['毛笋买回来拨去外笋壳，削去老根，然后切成细条状；', '锅里烧开水，放盐，将春笋先焯水2分钟左右；', '捞出浸泡在清水里5分钟左右，沥干水份备用；', '锅里热油，倒入春笋翻炒一会儿；', '调入生抽、老抽、料酒、白糖、蚝油，翻炒均匀；', '倒入适量的清水，加盖，大火烧开，转中火，待汤汁浓稠，大火收汁即可。', '出锅前，放入大蒜叶或香葱提香。也可以不放……用五花肉煸出油炒这道菜，也很不错！']

---

记录 619:

title: 油焖春笋

image: 170197.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 小葱末 老抽 生抽 美极鲜 白糖 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。春笋剥皮洗净。小葱切末。', '春笋切长条段。', '油锅烧热，放入春笋煸炒至微微变软。', '加入老抽、生抽、白糖。', '滴入美极鲜、香油炒匀，盖上锅盖焖至汤汁变稠、变少。出锅前撒上小葱。']

---

记录 620:

title: 湘味十足：自制火焙鱼

image: 169245.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 小鱼 食用油 盐 料酒

taste: 原味

step: ['小鱼挤去内脏，洗净沥干。', '加入盐、料酒拌匀，腌渍1小时。', '锅置火上，用油刷匀润锅，逐一摆入小鱼摊直放平。', '小火慢焙至鱼底面呈金黄色，净手逐条翻面焙至两面金黄即可。']

---

记录 621:

title: 红豆馅青团

image: 168737.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 艾草 糯米粉 粳米粉 糖水 碱

taste: 甜味

step: ['材料：艾草（已洗净）、红豆馅', '糯米粉、粳米粉、糖水、碱', '将已洗净的艾草下入沸水中，搁入适量的碱。', '焯一下、捞出。', '用清水过凉。', '将过凉好的艾草捞起、挤干水分，放在案板上剁碎。', '将糯米粉和粳米粉倒入在盆中。', '合入剁好的艾草，逐步加入糖水。', '和成艾草糯米团。', '接着，取一些艾草糯米团捏成一个窝，放上红豆馅。', '包好揉成圆球压扁一下。', '然后，放入铺有粽叶的蒸锅中。', '盖上盖，用大火蒸至15分钟，即可。', '最后，开盖、晾凉一下，就可以美美的享用来。。。']

---

记录 622:

title: 麻酱菠菜

image: 165484.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 菠菜 红美人椒 芝麻酱 生抽 盐 糖 烹调油

taste: 清淡

step: ['净的菠菜下锅焯水，往水里倒一点烹调油、糖。\u3000\u3000\u3000', '准备调味料。我用的芝麻酱是原味的，需要调味儿，如果是咸味儿的就不要再放盐了，芝麻酱本身比较稠加之无味，我用了凉开水和生抽及盐', '菠菜焯一滚，捞出淋水散热，因为气温不高，我没有过水。', '用生抽加凉开水，将糖和盐化开', '将生抽水倒入芝麻酱中。', '充分拌均匀。', '如果芝麻酱还是很稠，再添加小量凉开水。\u3000\u3000', '至到调出满意的麻酱。\u3000\u3000', '凉透的菠菜整形装盘子，浇上调好的芝麻酱，再放上油辣椒，放上松籽，放上红椒丝，边吃边拌吧。']

---

记录 623:

title: 煎炊糕

image: 165270.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 红糖炊糕 油

taste: 甜味

step: ['冰箱里拿出的一部分炊糕', '炊糕切片', '油锅加热，放入炊糕片', '一面煎软后再翻一下', '加些许水，以免煎焦', '摆盘', '再点缀上红枣']

---

记录 624:

title: 金针酸菜肥牛煲

image: 203096.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 酸菜 肥牛片 金针菇 红色剁椒 花椒 大料 盐 姜 黑胡椒粉 五香粉

taste: 酸辣

step: ['准备好原料', '酸菜切段', '锅底少许油小火爆香花椒和大料', '然后放入酸菜翻炒2-3分钟，炒出酸菜的酸味', '加入适量清水煮2分钟', '加入金针菇煮熟', '加入剁椒和盐、五香粉以及黑胡椒粉，盐一勺即可，因为酸菜里还有些咸味的', '加入肥牛片煮熟即可', '成品图']

---

记录 625:

title: 上海私房酱牛肉

image: 202496.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛腱子肉 生抽 赤砂糖 八角

taste: 酱香

step: ['用流水将牛腱肉洗净，切成适当小块放入凉水锅中大火煮', '煮沸后将水面的血沫撇去，约10分钟左右', '将淖过水的牛肉捞出，放烹饪锅中，加入约1200ml左右的水', '大火加热，水烧开，加入20g左右的赤砂糖', '盖上锅盖，大火加热约10分钟左右，再加入30ml左右生抽', '用勺子稍微搅拌下，加入2个八角，继续大火加热', '约30分钟之后，调为中火', '期间用筷子翻拌一下，汤汁开始慢慢变少，整个过程大约2小时左右，完工，收汁']

---

记录 626:

title: 青炒上海青

image: 202048.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 上海青 油 盐 鸡精 蒜

taste: 原味

step: ['锅内放油烧热，放入蒜，翻炒几下。放入洗好的上海青', '中火翻炒1分钟，加盐、鸡精，再翻炒1分半钟，起锅（如有点烧锅可放一点水，不要太多）', '装盘', '自己摆盘', '放上几片烧腊。（是不是很漂亮？)']

---

记录 627:

title: 用电饼铛制作富有日本民风的秋刀鱼

image: 201715.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 秋刀鱼 盐 料酒 蚝油 生抽 鸡粉 柠檬

taste: 原味

step: ['从冰箱取出秋刀鱼', '处理秋刀鱼，去腮，剖肚，掏干净肠子及黑膜，洗净', '两面抹上食盐，用蚝油、生抽、料酒、鸡粉调成料汁，均匀抹在鱼身上及鱼肚内', '腌制30分钟', '电饼铛预热后，上下面刷油', '放入秋刀鱼，开启上下同时烤制，按键调制烧烤模式，语音提示结束时取出，食用前挤上柠檬汁，味道更鲜']

---

记录 628:

title: 烤肉皮塔饼

image: 201105.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 高粉 淡奶油 酵母 水 盐 五花肉 生菜 榨菜 烤肉料

taste: 微辣

step: ['1、饼皮材料中的酵母化在温水中，将其它材料混合在一起，和成面团，揉至光滑，放在盆中加盖湿布，自然发酵。我通常晚上将面和好，早上起来用，刚刚好呢。现在的气温比较适合这样做。这是早上起来发的面团。', '2、将面团排气揉均匀。，分割成四份。烤箱230度预热，空烤盘也放在烤箱中。这个是必须的。', '3、将小面团滚圆。', '4、擀开成大片，圆型长型都无所谓。放进热好的烤盘中。入烤箱中层，230度，观察着，大约七八分钟，饼子就好了。', '5、烤肉也是提前腌好的，我用了烤肉料，比较方便。', '6、炸锅提前200度预热五分钟，之后将肉放进炸篮中，200度约10分钟，中间拉开看一下。', '7、饼子已经鼓起来了，可以出炉了，皮塔饼应该是软软的饼，不必等着上色。', '8、烤好的肉取出。', '9、将饼子剪开，放上肉和菜，可以吃了。', '10、某日的早餐，烤肉皮塔皮配小米粥。']

---

记录 629:

title: 清蒸藕盒

image: 200147.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 姜 盐 玉米淀粉 食用油 姜 生抽 香醋 清水

taste: 清淡

step: ['食材。', '把里脊肉剁成末。', '加入姜末、葱末、鸡蛋、生抽、盐、淀粉、清水，香醋数滴，顺时搅打均匀。', '藕去皮，切盒子，切一刀，不断，二刀切断，如此反复。', '取一大碗，抹油。', '把藕盒撑开，放入适量肉糊，盒起来即是藕盒。', '边做，边码在碗里。', '依次做好的藕盒。给碗加盖或封住，上蒸锅。', '蒸约50分钟取出。', '小心用碟子倒扣过来即可。']

---

记录 630:

title: 美人酸--养颜美容柠檬炸鸡

image: 199845.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡翅根 油 味极鲜 香叶 花椒 大葱段 干红辣椒 生姜 冰糖 生抽 柠檬 盐 鸡精 茴香 桂皮 料酒 老抽 八角 蜂蜜

taste: 酸辣

step: ['准备好鸡翅根8个、柠檬1个、八角、生姜、老抽、鸡精、干红辣椒、盐、料酒、大葱段、香叶、桂皮、花椒、味极鲜、茴香。', '用牙签扎满鸡翅根的全身。', '用八角、桂皮、干红辣椒、花椒、大葱段、盐、生抽、料酒腌制鸡翅根。', '调好作料的鸡翅根装入碗中，将鸡翅根腌制3小时【最好一天；上班族可以在上班之前或者头一天提前准备好；以免临时手忙脚乱】方便入味。', '腌制好的鸡翅根；锅中放油；将木筷插入油中，在筷子的四周会冒泡，放入鸡翅转小火煎5分钟，避免鸡翅根粘锅；随时给鸡翅根翻身。【此菜为先炸后煮的特色】鸡翅下锅煎时，很容易因粘锅而掉皮，在油里放点盐可避免鸡翅粘锅。', '因为钻钻不喜欢完全是甜味的口感，因此在烧鸡翅时；还是放入了干红辣椒等作料。根据自己的口味来自由选择。没有什么条条框框的。美食的最关键还是要自己喜欢吃，不用完全照搬菜谱。烹入3勺料酒，也可以再多几勺；酒在烹调的过程中会挥发掉；剩下的就有阵阵酒香，泛着酒香和柠檬香味道更加鲜美。', '加入1勺老抽。老抽味淡色深只要1勺就足够了。多了颜色太深会影响食欲。', '味极鲜因为比较咸1勺；只需要1勺。', '柠檬只用半个榨汁后汇入清水中，因为需要收汤汁我将柠檬汁、蜂蜜和盐都倒进水杯里了。将水杯里的调料一并倒入锅中收汤汁。在收完汤汁后，放入1勺鸡精；挑出调料渣子扔掉。直接将鸡翅根一个一个的摆放进碟子中；汤汁也一起倒入即可。', '这是一道私家菜的美容菜肴；柠檬的香味很浓郁；味道酸甜具有补虚养身的功效；适合营养不良需要补充能量的极其有效。加入柠檬后鸡翅入味但是不柴；很细腻滑口，具有汤汁浓郁，甜辣酸爽可口的特点~~~~']

---

记录 631:

title: 龙井摊鸡蛋

image: 198758.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 茶叶 盐 植物油

taste: 原味

step: ['龙井茶30克加80-90度的水100克泡开，如果把握不好这个量，就泡一杯很浓的茶叶水。如果没有龙井用其它绿茶代替也可以，但是前提是绿茶哦。', '4个鸡蛋加一小勺盐搅打蛋液起泡泡。', '锅里倒入植物油，植物油烧至6成热的时候倒入鸡蛋液，小火，慢慢的把鸡蛋液摊成一个饼状。', '鸡蛋饼成型后，轻轻晃动几下，以免粘锅，然后翻面，倒入大约50克左右的茶叶水。', '小火慢慢的让鸡蛋饼吸收一下茶叶水。大概2-3分钟左右的时间。', '出锅后的鸡蛋饼蛮好吃的哦！']

---

记录 632:

title: 雪菜炒牛蛙

image: 198202.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛蛙 雪菜 姜片 料酒 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['食材：牛蛙（已洗净）、雪菜（已清洗切段）、姜片', '将已洗净的牛蛙放在案板上剁成块，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '接着，合入剁好的牛蛙，加适量的料酒翻炒翻炒。', '翻炒翻炒。', '然后，合入切好的雪菜，加适量的清水。', '煮开，煮上7——8分钟。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 633:

title: 紫苏蒸鳜鱼

image: 197455.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鳜鱼 姜 紫苏叶 小葱 盐 蒸鱼豉油 黄酒

taste: 清淡

step: ['准备食材：鳜鱼1条约650克、紫苏叶1小把、姜1块、小葱3颗；', '鱼洗净两面切花刀，用盐、黄酒均匀涂抹鱼身；将小葱切段、姜切片，同紫苏一起分别铺在双面鱼身和鱼肚内；腌制10分钟，以便入味儿；', '上锅淋上蒸鱼豉油，大火蒸10分钟；', '起锅后将盘内的姜片、小葱段、紫苏叶夹出；', '将一部分小葱叶用牙签划成丝儿点缀即可上桌。']

---

记录 634:

title: 开洋鱿鱼炒菜梗

image: 197435.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 青菜菜梗 鱿鱼 开洋 生抽 盐

taste: 清淡

step: ['食材：青菜菜梗（已洗净）、鱿鱼（已洗净焯熟）、开洋', '将开洋用热水泡一下，待用。', '将已洗净焯熟的鱿鱼放在案板上切开，待用。', '将已洗净的青菜菜梗放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的青菜菜梗翻炒翻炒至断生。', '接着，合入泡好的开洋和切好的鱿鱼翻炒一下。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 635:

title: 阳春面

image: 196635.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 新鲜面条 葱 猪油 酱油 鸡精 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '猪油放锅中加热化开', '葱切段,将葱白放入猪油中小火炸至黄色', '加入青葱一起小火炸制,葱段全部金黄色后将葱捞出,倒出葱油备用', '取一碗,加入鸡汤(或骨头汤),酱油,葱油,盐,鸡精,葱花', '锅中烧开水,放入面条煮熟,捞出放入碗中,搅匀即可食用']

---

记录 636:

title: 老宁波风味熏鱼

image: 194562.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 草鱼 酱油 桂皮 葱 花椒 姜 黄酒 糖 茴香 黑胡椒碎

taste: 咸鲜

step: ['鱼去除鱼鳞，内脏和鳃，洗净擦干，切成1厘米左右厚的鱼片', '加入适量酱油，黄酒，少许糖，黑胡椒碎和葱姜（葱姜忘记拍了）腌制一小时', '腌制好的鱼片晾干，锅里倒入油，放入鱼片', '鱼片炸至颜色变深，捞出控油（我炸得还不是特别透，可以再炸一会）', '锅中油倒掉，加入桂皮，茴香，花椒，少许酱油，黄酒和水', '煮一会加入适量冰糖，尝一下味道，调整一下（不要太咸了）', '等到锅里汤汁变得微微粘稠即可关火，捞出汤汁里的香料，将汤汁趁热倒在炸好的鱼上']

---

记录 637:

title: 家庭版东坡肉

image: 194506.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 姜 酱油 盐 香叶 小茴香 绍兴花雕 葱 冰糖 花椒 陈皮

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切成相等的长方块，砂锅放入能没过五花肉的清水，将切好的五花肉冷水下锅。', '五花肉下锅水开后，去血水，去浮沫，捞出五花肉。', '用纱布将八角、花椒、香叶陈皮等包成一个小料包。', '将姜片、葱段、五花肉和包好的料包一同放入砂锅。', '倒入料酒和红烧酱油后，放入冰糖和少量的盐。', '大火开锅后改小火炖1个半小时，中间可以适当的翻动一下肉免得上色不均匀，慢火，少水，多酒，是制作这道菜的诀窍。', '将炖好的五花肉捞出晾凉，另取一个碗，在碗底铺好姜片和葱段。', '将晾凉的五花肉切成大小相等的小方块码放在铺好葱姜的碗中，淋入砂锅中炖肉的原汁，上锅蒸半小时。', '出锅后，我放了几片事先用热水焯好的油菜叶，也可不放。家庭版东坡肉闪亮登场。']

---

记录 638:

title: 电压力锅版东坡肉

image: 191717.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 带皮猪五花肉 葱 酱油 绍酒 冰糖 姜

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '将五花肉整块儿焯水：凉水入锅，中大火加热至沸腾，保持3、5分钟，出净血沫，捞出冲洗干净；', '用刀刃刮净猪皮（如果还有毛茬，找个小镊子清除，比如“眉毛夹”，哈哈~），切成方形大块儿；', '在电压力锅的内锅底部平铺上一层葱段和姜片；', '将肉块儿肉皮朝下，排铺在锅底，并加入酱油、料酒和冰糖；', '盖上盖子，接通电源，按电压力锅使用说明，选择肉类排骨、焖炖功能，别忘了按下“中途加菜”键（中间要翻面的）；压力锅开始烹饪，默认时间45分钟；', '倒计时10分钟时压力锅自动排气，提示中途加菜，打开锅盖，将肉块翻面，使肉皮朝上；盖上锅盖，自动开始继续烹饪；', '烹饪结束后，等待压力锅完成自动排气；', '自动排气结束后，就可以吃了。为了保证东坡肉的口感，不妨再坚持一会儿——将肉块儿取出，肉皮朝上排进蒸盘，浇上过滤后的原汤汁；', '盖上保鲜膜，入蒸锅大火上汽后蒸30分钟——这是最地道的东坡肉的标准做法。']

---

记录 639:

title: 梅干菜烧肉

image: 191450.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 葱姜 生抽、老抽 盐 梅干菜 冰糖 料酒 香料

taste: 其他

step: ['五花肉焯水，切小块，备用。', '冷油冷锅，放入冰糖，小火熬至冰糖融化。', '倒入肉，开大火，煸炒上色，均匀，放入料酒，葱姜，生抽，老抽，各种香料。', '加入没过肉的足量水，大火煮开，转小火，若有浮沫，撇去。', '菜干提前用温水泡开，洗净，在汤汁减少一半的时候加入，时间差不多是一个至一个半小时后，再加入适量盐。', '当汤汁收的差不多的时候就可以了，若两小时候，汁水还很多，可以用大火收汁。']

---

记录 640:

title: 东坡肉

image: 190889.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 黄油 香葱 酱油 冰糖 姜

taste: 咸甜

step: ['准备食材。', '将五花肉切大块，姜切片。', '五花肉冷水下锅，煮开后焯五分钟，然后捞出备用。', '将清洗干的香葱铺在锅底。', '把姜片放在香葱上。', '将五花肉肉皮朝下放在锅内。', '将冰糖、酱油、黄酒依次倒入锅内。', '盖好高压锅锅盖，选择炖肉按键。', '第一步压制结束后，将肉块翻一下，让猪皮朝上。再合盖压制10分钟即可。']

---

记录 641:

title: ^\_^明湖小吃——炸荷花

image: 190837.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 荷花 鸡蛋 淀粉 枣泥馅 白糖 面粉 面包糠 油

taste: 甜味

step: ['需要准备：莲花的花苞数朵枣泥馅，鸡蛋，面粉，淀粉，面包糠，白糖还有油。', '选里面的嫩瓣，用盐水浸泡一下冲洗干净控干水分抹上枣泥后把两片盒起来。', '就像这样', '一个鸡蛋加一份的面粉一份的淀粉', '调成这样的糊', '拖上蛋糊', '粘上面包糠', '中小火炸制金黄色后捞出放吸油纸粘去多余的油脂', '摆盘撒上白糖', '也可以放果酱、蜜汁等', '特点：外皮香酥，中间甜软，包裹着淡淡的莲花的清香，好吃极了~~']

---

记录 642:

title: 红烧鲟鱼唇

image: 189527.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲟鱼唇 青椒 红椒 洋葱 姜 蒜 干红辣椒 料酒 蒸鱼豉油 油 盐 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '将鲟鱼唇切成块后加入适量的盐和姜片腌制一下；', '腌制好后再在表面拍层薄薄的干淀粉；', '烧热锅，加入适量的油，将鱼唇平铺在锅中小火煎；', '翻面，双面煎至金黄后捞出备用；', '烧热锅，放入少量的油，下入大蒜、姜片和干辣椒爆香；', '再下入刚煎好的鱼唇翻炒；', '加入适量的料酒、蒸鱼豉油和少量水；', '加盖煮上十分钟；', '大火收汁，同时加入青红椒丝和洋葱丝翻炒；', '加入适量的盐和胡椒粉调味；', '翻炒均匀待配菜微微发软即可；']

---

记录 643:

title: 笋尖五花风肉炒尖椒

image: 223568.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 尖椒 笋尖 五花风肉 生抽 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：笋尖、尖椒（已清洗）、五花风肉（已切片）', '将已清洗好的尖椒放在案板上切开，待用。', '将笋尖放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的五花风肉翻炒翻炒。', '接着，合入切好的尖椒和笋尖翻炒翻炒尖椒断生。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 644:

title: 五香荷叶粉蒸肉

image: 223048.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 五香米粉 五香粉 料酒 生抽 盐

taste: 五香

step: ['五花肉切薄片', '加入调料腌制入味', '加入五香米粉裹匀（如果太干可以加点水）', '将荷叶铺在蒸笼上，摆上腌制好的五花肉（尽量要铺开这样便于受热）', '上汽后蒸40分钟左右即可']

---

记录 645:

title: 茄汁芦笋

image: 223045.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芦笋 番茄汁 盐 香油

taste: 清淡

step: ['准备食材', '将芦笋削掉老皮，切掉老根，将每根芦笋切成斜刀块，留出一些笋尖做装饰用', '将切好的芦笋在开水里烫一下捞出，开水里面提前放入盐和几滴食用油', '捞出', '入凉水浸泡几分钟', '用香油、番茄汁、盐调好料汁，同时将冷却的芦笋断摆盘，浇上料汁即可']

---

记录 646:

title: 芦笋百合炒鸡丁

image: 222938.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 细芦笋 百合 鸡腿 红辣椒 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿去骨洗净切成小块，百合洗净剥开。', '碗内加入少量的盐，生抽，生粉，白胡椒粉，食用油拌匀，腌制一会。', '红辣椒去蒂去籽洗净切成小块，姜，蒜都切小块。', '芦笋切去老根，洗净。', '斜切成段。', '锅内加入水，大火烧开，将芦笋和红椒放入快速焯水，捞出过凉水沥干水份。', '另备一个小碗，加入少量的清水，食用油，蚝油，盐，白砂糖，生粉制成酱汁。', '起油锅，将腌制好的鸡丁加入快速滑炒。', '加入姜蒜一起爆炒。', '再加入芦笋，红椒，百合一起翻炒。', '加入调好的酱汁，大火翻炒，按照个人的口味尝试一下味道加以调整调味料。', '出锅装盘，成品。']

---

记录 647:

title: 尖椒虾仁炒秋葵

image: 222156.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜虾 秋葵 尖椒 橄榄油 白胡椒粉 生姜 姜汁酒 盐 大葱 大蒜 生抽

taste: 微辣

step: ['准备材料：秋葵200克，鲜虾200克，虾洗净后用剪刀从背部把壳剪开，从中间剔除虾线，剥下虾皮保留虾肉', '大蒜切片，大葱切段，生姜切末，尖椒切段', '在虾肉中加入一大勺姜汁酒和少许白胡椒粉抓拌均匀', '秋葵洗净后去蒂改刀成段', '锅内放少许橄榄油，下入葱姜蒜末爆香', '下入腌好的虾仁翻炒', '炒至虾仁变色后调入一勺生抽', '下入秋葵快速翻炒', '调入2克盐', '出锅前淋入一小勺姜汁酒爆香后出锅即可']

---

记录 648:

title: 花生芝麻糍粑卷

image: 222026.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 水 奶粉 熟花生 熟黑芝麻 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备材料：糯米粉150克、奶粉20克、水210克、生花生的话事先用烤箱150烤30分钟，黑芝麻也提前炒熟，熟花生去皮50克芝麻20克糖40克；', '把花生芝麻和白糖倒入料理杯稍微打碎备用；', '糯米粉和奶粉水混合搅匀成面糊；', '平底锅或者不粘锅用纸巾刷一层油，锅烧至4、5成热时倒入一大勺面糊，晃一下锅使面糊稍微摊开，不要摊得太薄，太薄了没口感，中小火煎；', '当面糊煎至完全变色时就已经定型了，翻另一面煎继续剪；', '翻面后马上倒适量的花生芝麻糖粉在糍粑上；', '用锅铲或者筷子辅助，先折两边，在从下到上卷起来，像卷春卷一样；', '卷好的糍粑煎至两面金黄即可。']

---

记录 649:

title: 彩椒腰果鸡丁

image: 221789.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡胸肉 生腰果 盐 生抽 料酒 淀粉 蛋清 黄瓜 彩椒 葱姜 玉米油 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材：鸡胸肉、生腰果、彩椒、黄瓜、葱姜、鸡蛋、盐、生抽、料酒，淀粉。', '首先将食材洗干净，彩椒、黄瓜和鸡胸肉都切丁，葱姜切末，鸡蛋分开蛋黄和蛋清。', '炒锅放入10克玉米油然后将腰果倒进去开火，小火加热煸炒腰果。', '看到腰果煸炒到微黄就盛出来晾凉备用。（因为还会有余热所以不要等到看到颜色合适再盛出来，那样就会火大了。）', '鸡胸肉加入10克料酒', '再加入5克生抽用手抓抓', '再加入8克淀粉和半个蛋清用手抓匀上浆（一定下手抓效果才好。）', '取一个小碗勾兑碗汁，加入8克淀粉、10克生抽、5克料酒、2克盐和适量清水搅匀。', '炒锅烧热加入10克玉米油然后下入浆好的鸡丁煸炒，看到鸡丁全部变色发白盛入盘中备用。', '原锅不用加油了，利用煸炒鸡丁的余油下葱姜末爆锅', '葱姜出香味以后加入黄瓜丁和彩椒丁翻炒', '翻炒几下就加入炒好的鸡丁翻匀', '将勾兑好的碗汁加进去翻炒均匀', '看到汤汁粘稠了就下入炒熟的腰果翻匀', '加入几滴香油翻匀关火装盘开吃！']

---

记录 650:

title: 龙头鱼炖嫩豆腐

image: 220638.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 龙头鱼 内脂豆腐 生姜 香葱 蒜 海南灯笼黄椒酱 盐 糖 酱油

taste: 咸鲜

step: ['龙头鱼去内脏、洗净。', '内脂豆付切大块。', '盒中放水，把豆腐泡一下。', '锅内放少许油，煸香姜片、葱丝、蒜片，放一点海南黄灯笼椒酱。', '放入鱼，晃动炒锅，加一点有机酱油。', '加一点水，大约40克。水别太多，加盐、糖。', '盆中豆腐去水，倒入锅中，开锅后，中小火约炖7、8分钟', '看汤汁多少，决定大火收汁时间。出锅后在上面撒香葱、击甘甜椒碎装饰。']

---

记录 651:

title: 鲑鱼卵野菜馄炖

image: 220146.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 野菜 鲑鱼卵 葱末 盐糖 生抽 料酒 大酱 十三香

taste: 咸鲜

step: ['准备所有材料.', '加入鲑鱼卵.', '加入调料调味.', '包成馄炖.', '下锅煮熟出锅即可!']

---

记录 652:

title: 雪菜蛏子夜开花羹

image: 220138.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 夜开花 蛏子 雪菜 水淀粉 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：蛏子（已洗净焯熟）、夜开花（已去皮清洗切片）、雪菜（已清洗切碎）、水淀粉', '将已焯熟的剥壳取肉，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的夜开花和雪菜翻炒翻炒。', '随后，加入一些清水煮开至熟。', '接着，合入剥好的蛏子肉翻动一下。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，加入水淀粉。', '勾芡翻匀，即成。']

---

记录 653:

title: 油焖春笋鸡翅

image: 219841.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡翅中 春笋 蚝油 老抽 白糖 食盐 料酒 葱段 姜丝 香葱 食用油 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备原料：鸡翅、春笋、葱姜、蚝油', '将鸡翅中洗干净后，在鸡翅的正面划上刀口，放入料理盆中，加入食盐4克、白糖5克、料酒2小勺、白胡椒粉2克，将鸡翅抓匀，腌制30分钟；', '将春笋对半剖开，剥去外皮，切滚刀块；', '将春笋入煮锅内，略煮2分钟后，捞出过凉；', '炒锅内倒入食用油，放入腌好的鸡翅煎制两面金黄后，取出备用；', '炒锅内用煎鸡翅剩的油，放入葱段、姜丝炒香；', '放入焯好的春笋，煸炒，放入2小勺蚝油、3小勺老抽翻炒；', '将煎好的鸡翅倒入，再放入1小勺料酒，煸炒；', '倒入热水，热水的量与鸡翅持平，焖煮至鸡翅熟透；', '入碗中，撒上少许香葱即可。']

---

记录 654:

title: 火腿肠青菜炒年糕

image: 219668.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕 火腿肠 青菜 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：年糕、火腿肠（已剥去包装）、青菜（已洗净）', '将年糕放在案板上切成片，待用。', '将已洗净好的青菜放在案板上切开，待用。', '将已剥去包装的火腿肠放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的青菜翻炒翻炒。', '接着，合入切好的年糕和火腿肠翻炒一下。', '然后，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 655:

title: 蒸蒲公英

image: 218995.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 蒲公英 面粉 玉米面 蒜泥 醋 盐 金龙鱼香芝麻油 辣椒油 五香粉

taste: 蒜香

step: ['青蒜加盐捣成泥', '加醋、辣椒油和金龙鱼的香芝麻油调成料汁备用', '蒲公英摘洗干净', '滤去多余的水分，让表面不要有太多的水', '加入面粉、玉米面饿少许的五香粉。加一点玉米面会使蒸好的菜比较散，不至于黏在一起', '拌均匀，让菜表面沾一层薄薄的面粉即可，面粉不要过多', '开水上笼盖盖蒸8分钟', '蒸好的菜立即出锅晾开，不要焖，否则颜色会变深，就不好看了。', '把蒸好的蒲公英装碗里，浇上料汁拌均匀即可']

---

记录 656:

title: 油焖春笋

image: 218479.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 盐 油 香葱 鲜酱油 老抽 白糖 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['春笋去皮洗净', '切开切段；', '将春笋放入沸水中煮3分钟，捞出沥干；', '葱切段，葱白分开；', '热油锅，先放葱白炒出香味；', '再倒入春笋炒一会儿；', '加盐、酱油、老抽、白糖炒匀上色；', '加小半碗清水，中火煮5分钟；', '最后转大火收汁，加少许胡椒粉洒上葱花炒匀就可以了。']

---

记录 657:

title: 【干煎秋刀鱼】

image: 217135.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 秋刀鱼 柠檬 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好秋刀鱼和柠檬；', '秋刀鱼清洗干净，去除鱼鳃，内脏和靠近鱼骨头的血线；', '将清理好的秋刀鱼，放在厨房用纸上，吸干表面水分。肚子里面的水分，也同样要吸干。如果可以的话，最好是提前晾干。我一般都是提前一晚上洗净，然后放在通风的地方晾干；', '用锋利的小刀，沿着鱼身上的虚线，划一道口子。我个人觉得这么划刀口，能够更好的保证鱼身和鱼皮的完整；', '撒上适量盐，用手按摩一下。肚子和刀口里也要抹一些盐，然后放在一旁，腌制30分钟；', '铸铁锅中刷上一层薄油，然后大火加热，烧到冒烟后，放入秋刀鱼。我这个锅子不够大，最好是大一些的，这样秋刀鱼放进去以后能够整个平躺在锅底，受热面积更大；', '一面煎至焦黄后，将鱼翻面，将另一面同样煎至金黄上色；', '煎鱼的过程中，可以再适量的撒些盐，煎好后装盘，摆上切好的柠檬片。吃的时候，将柠檬汁挤在鱼身上就可以了。']

---

记录 658:

title: 果子自制的电压力锅版苏北风味东坡肉

image: 215946.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 老抽 生抽 冰糖 生姜 香葱 盐 料酒或绍酒

taste: 咸甜

step: ['准备好食材，把五花肉用温水洗干净，皮用刀刮一刮，香葱洗净', '把五花肉切大块，姜切片。', '五花肉冷水下锅，盖上锅盖煮开后焯五分钟，然后捞出把末冲洗掉备用', '将姜片铺在锅底，再把香葱切成大段摆放在姜片上面。', '将五花肉肉皮朝下放在锅内。', '将冰糖、酱油、黄酒，适量的盐依次倒入锅内，锅内再加一碗水', '盖好高压锅锅盖，选择炖肉按键。（我这是五年前买的老式苏泊尔电压力锅，只有这个肉类排骨键）', '第一步压制结束后，将肉块翻一下，让猪皮朝上。再合盖压制10分钟即可取出', '把汁和肉一起倒入炒锅再次熬5分钟，如果颜色不够入色可以适当加点老抽，这个步骤可以让肉和汁更加浓稠入味，熬至汁粘稠即可关火', '用干茅草或蒸几秒钟的细葱叶、韭菜把每块东坡肉扎起来装饰一下，让肉肉摆盘看起来更漂亮些']

---

记录 659:

title: 油焖春笋

image: 215776.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 油 盐 香葱 鲜酱油 老抽 糖 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['春笋去壳洗净，香葱洗净', '用刀的平面将春笋拍破，再切寸段', '放入沸水中焯水3分钟捞出备用', '香葱切段', '锅中倒入适量油，将油烧热后放入几根葱白爆香', '倒入春笋翻炒片刻，调入半勺盐', '鲜酱油', '老抽', '一勺糖', '翻炒均匀后倒入小半碗清水，盖上盖子焖5到8分钟', '汤汁收至浓稠后，将剩余的葱段放入，撒点胡椒粉翻炒均匀即可出锅', '吃在嘴里非常脆嫩爽口哦！']

---

记录 660:

title: 蜜饯糯米饭

image: 215036.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 白糯米 黑糯米 红枣 粽叶子 蓝莓味梅子干 芒果干 葡萄干

taste: 酸甜

step: ['材料：白糯米1碗黑糯米3/1碗葡萄干30克芒果干2条蓝莓味梅子干10粒粽叶子6叶红枣1粒', '.拿一个大碗铺好粽叶。', '.中间放入芒果条（用剪刀修剪好形状）和梅子。', '.撒入白糯米。', '.撒入葡萄干。', '.依次撒入黑糯米白糯米和梅子干直到铺完。', '.剪掉多余粽叶倒入少量的水。', '冷水上锅（电气锅）。', '.蒸16分钟。', '蒸好趁热倒扣盘子内揭去粽叶在铺上红枣和葡萄干。']

---

记录 661:

title: 梭子蟹炒年糕

image: 214095.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 水磨年糕 花蟹 姜丝 葱丝 料酒 白糖 生抽

taste: 咸鲜

step: ['材料备齐。', '梭子蟹去腮剁成块，如果觉得蟹钳很硬，也可以事先用刀拍碎。', '年糕用水煮好，用冷水冲凉，装盘待用。', '锅内入底油，加葱姜丝翻炒。', '放入蟹块翻炒，炒至蟹块颜色红亮。', '加入煮好的年糕翻炒。', '边炒边加入料酒、白糖、生抽调味。', '略炒均匀即可出锅装盘。']

---

记录 662:

title: 原来芋头也可以做汤-----芋头生菜汤

image: 213717.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芋头 生菜 大葱末 姜末 香菜末 盐 鸡精 芝麻油

taste: 清淡

step: ['芋头去皮，切成小块，上锅，水开后蒸25分钟。', '生菜和香菜洗净。', '大葱和姜切成末，香菜也切成末备用。', '生菜切碎。', '蒸好的芋头压成泥，有小部分的颗粒也没关系。', '芋泥装入汤锅里，再放入适量的清水，搅匀，使芋泥和清水更好在融合在一起。', '将大葱末和姜末倒入，搅匀，开火，火不要太大，一边加热，一边还可以用勺子搅拌一下，以免糊锅。', '烧开后，再煮两分钟，加入盐、鸡精，关火，倒入生菜末和香菜末，搅匀，再淋上香油，美味便完成了。']

---

记录 663:

title: 姜片蒸黄鱼

image: 213205.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 黄鱼 姜片 细盐

taste: 清淡

step: ['备好所用的食材。', '将黄鱼洗净，并加少许的细盐在鱼身上。', '再将姜片码在鱼身上。', '入锅隔水蒸制鱼眼突出即可。', '蒸好后，沥出多余的汤汁即可。']

---

记录 664:

title: 福袋—玉珍子

image: 213158.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 澄粉 淀粉 面粉 猪肉 葱 姜 芹菜 马蹄 蒸鱼豉油 香油 橄榄油 调馅调料 盐 甜酒 清水 开水

taste: 原味

step: ['将猪肉用清水冲洗净，水控干，剁成肉泥备用。', '葱、姜、芹菜洗净，葱切葱花，姜切成米粒大小，芹菜切小粒备用。', '马蹄削皮，洗净备用。', '将2、3步骤倒去肉泥中。', '将清水分5次倒入肉馅中朝一个方向搅拌，至水被肉馅吸收。', '将盐、调味料、甜酒、蒸鱼豉油倒入肉馅中搅拌均匀，然后放入香油再搅拌，最后放入橄榄油搅拌。', '肉馅拌好成品。', '将澄粉、淀粉、面粉放于碗中。', '用筷子将三种粉末混合均匀。', '加入开水，边加边用筷子搅拌，直至粉末粘黏成小块状。', '然后将面揉光滑。', '用保鲜袋装好，醒30分钟。', '将面团搓成长条直径大概3cm左右。', '用刀将面切成小剂子。', '用手将剂子压成小圆。', '用擀面杖擀成中间厚两边薄的花边皮。', '将肉馅放于面皮中间', '将面皮两边向中心聚拢。', '形成花边。', '将花边收紧，捏出“腰线”。即可。', '喜欢的话，就用葱做“腰带”，枸杞做“头饰”啦。', '最后就是上屉蒸15～20分钟就可以装盘啦！']

---

记录 665:

title: 小小水煎包

image: 212156.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 面粉 韭菜 鸡蛋 酵母粉 水 十三香 盐 油 芝麻

taste: 原味

step: ['韭菜、鸡蛋，喜欢肉馅的也可以换肉馅。', '鸡蛋炒好，切碎', '韭菜也切好如图，和鸡蛋放一起，加入十三香、盐、油拌匀待用！', '酵母粉取适量（夏天可以少量，冬天多点）', '用温水化开酵母粉', '用化开的酵母粉水和面', '面揉光', '用保鲜袋包好醒发30分钟', '拌好的韭菜鸡蛋馅', '面搓条，切成均匀小剂子', '用小擀面杖擀成5毫米左右厚度皮', '擀好的皮', '用擀好的皮包入前面做好的馅（个不大用酸奶做对比）', '平底锅烧热，倒入适量油，放入小包子', '包子放好立马倒入烧开的水（水量到半个包子高）加盖小火3分钟！', '开锅撒上芝麻，开动']

---

记录 666:

title: Q弹五彩蛋

image: 212145.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆腐皮 紫菜 鸡蛋 松花蛋清 盐 香油 温水

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '蛋清和蛋黄分离，蛋清放2勺水，', '和松花蛋清（放入松花蛋黄，蛋清就会混浊，不介意的朋友，也可以放哦）', '最后，放入少许盐，搅拌均匀', '蛋黄放入2勺水', '和少许盐，搅拌均匀', '蒸杯里放入香油，用刷子，刷上四周，蒸后好脱模', '依次放入豆腐皮', '海苔寿司紫菜放在底下2片，两边各放半片', '锅开后，放入蒸锅，先倒上第4步', '等蛋清凝固后，再倒上蛋黄', '30分钟后就蒸好了', '蒸好后，去掉四边，切成自己喜欢的形状就好了。', '成品图。']

---

记录 667:

title: 红膏炝蟹

image: 210816.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 红膏炝蟹 大蒜 姜

taste: 酸咸

step: ['腌好的红膏炝蟹', '将螃蟹的整个壳掰开，把边上的腮羽、蟹盖中的沙囊去掉，再将肠子一类的挖出来（蟹黄除外）用纯净水清洗干净，再切！', '（姜，大蒜，糖，醋、味精，胡椒粉，白酒一点）放在碗里按自己口味调制，再倒入切好的炝蟹上面泡一会儿就可以…']

---

记录 668:

title: 印象东坡

image: 210018.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肘子 生抽 冰糖 八角 香叶 蒜 料酒 干花椒 大葱 青红椒 老抽 盐 桂皮 生姜 胡椒粉 干辣椒 草果 醋

taste: 五香

step: ['猪肘子烧皮去毛洗净。', '煮锅加水、生姜、料酒、胡椒粉，水开后煮2分钟捞出冲洗干净。', '用针或牙签在表面扎很多下。', '取一小碗，倒入生抽、老抽，均匀抹在肘子表面，待水气干了再抹，反复4、5次。', '上色到这个程度就差不多了。', '炒锅烧热倒入适量烹调油，5、6成热时下肘子炸。', '炸至猪皮起泡，颜色微微发焦即可，这个过程大概需要十分钟。', '准备好干调料。', '高压锅掺入足够的水，放入大葱段及步骤8的干调料，放入生抽、老抽、醋、料酒，高压锅上汽后煮50分钟。', '煮得非常软糯了。', '肘子盛盘，舀点原汤，青红椒切小圆撒在肘子上，热锅烧少许油，冒烟后浇在肘子上。']

---

记录 669:

title: 菠菜豆皮卷

image: 208276.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 菠菜 豆腐皮 香菜 黄豆酱

taste: 酱香

step: ['准备所有食材', '豆腐皮用水焯一下', '菠菜和香菜也焯一下', '用凉水浸泡一下焯了的食材，控干水份。', '把菠菜放入豆腐皮内卷起来，如图', '这是卷好的', '然后切成2等份，用香菜捆绑紧。', '根据自己喜好准备蘸料吃，我这个是辣黄豆酱', '一起享用吧']

---

记录 670:

title: 土豆片蒸东坡肉

image: 208257.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 东坡肉 土豆 盐 辣椒汁 生抽 蚝油 调味鲜

taste: 酱香

step: ['做好的东坡肉，', '切片，', '配调汁，东坡肉蘸上调汁，', '土豆二个，', '去皮切片，', '一下土豆一片肉码碗里，', '隔水蒸，', '蒸二十分钟。', '好香的土豆东坡肉。']

---

记录 671:

title: 芡实百合香芋煲

image: 207188.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 新鲜芡实 香芋 新鲜百合 干瑶柱 椰浆 盐 水 鸡粉

taste: 奶香

step: ['材料图。', '芡实洗净，瑶柱用水提前泡半小时，撕小块与芡实一起放进锅里。', '放入适量的水，大火烧开后转小火煲15分钟。', '香芋去皮切小块，新鲜百合摘小朵洗净备用。', '15分钟后，加入香芋块，继续煮约10分钟。', '再放入百合，煮2分钟。', '将1/3罐椰浆倒入锅里。', '再调入适量的盐和一小勺鸡粉。', '搅拌均匀，试到合适自家的咸度就可以连锅上桌了。', '暖暖的趁热吃，很香很粉，味道很好哦。']

---

记录 672:

title: 紫苏蒸大闸蟹

image: 206415.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 紫苏叶 姜 葱 料酒 醋

taste: 原味

step: ['准备好食材', '大闸蟹放入清水浸泡一下，再用刷子刷净.', '取蒸锅，放入适量清水，放入姜，葱，黄酒，紫苏。', '洗好的大闸蟹去掉条形码，蟹肚朝上放入蒸锅', '隔水蒸15分钟左右，关火，焖3分钟取出，', '用姜丝，醋调成沾汁', '大闸蟹可以开吃啦！']

---

记录 673:

title: 东坡肉

image: 206152.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 葱 姜 老抽 生抽 黄酒 冰糖

taste: 咸甜

step: ['准备好材料，葱切段，姜切片备用', '锅中烧水，下五花肉焯水，焯好水后捞出放水中清洗，刮去皮上杂质', '15ML老抽，15ML生抽混一起调好，黄酒300ML', '砂锅中放入姜片，葱段', '焯好水的五花肉切成4CM\*4CM方块，肉皮朝下排入砂锅中，注入黄酒，生抽老抽，冰糖', '盖上盖，小火慢炖一个小时', '炖好的肉取出，肉皮朝上排放在碗中，放蒸锅中蒸制，中火蒸20分钟即可']

---

记录 674:

title: 腌笃鲜

image: 205175.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 咸肉 冬笋 猪脚 千张结 葱 姜 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['煮一锅水，放入葱段，姜片，料酒1汤匙，将猪脚放入焯水，捞出洗净，葱姜留用。', '另煮一锅水，放入猪蹄，葱，姜，料酒一勺继续煮。', '同时将冬笋切滚刀块，咸肉切片后放入锅中。', '煮约一个半小时后至汤变白，放入千张结继续煮十分钟，加入盐调味即可。家里翻了半天只有干丝，将就着用一下了。']

---

记录 675:

title: 胡椒啫啫滑鸡煲

image: 242376.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡腿 绿辣椒 洋葱 胡萝卜 生抽 白糖 老抽 柱候酱 生姜 黑胡椒粒 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将鸡腿清洗干净，剁成2cm大的小块。', '清洗干净的鸡肉块加入生抽、老抽、柱候酱、白砂糖。', '搅拌均匀腌制1小时。', '青椒、洋葱、胡萝卜分别切片。', '砂锅中加少许油，小火爆香洋葱、生姜。', '加入腌好的鸡块，用筷子翻炒。', '加入准备好的黄酒。', '加入青椒、胡萝卜片。', '准备现磨的黑胡椒粒。', '加入黑胡椒粒。', '翻炒均匀加盖改小火慢煲15分钟即可。']

---

记录 676:

title: 咸蛋黄焗南瓜

image: 242346.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 南瓜 油 黑芝麻 咸鸭蛋黄 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['南瓜去皮，切条，手指粗细就可以。', '锅里做开水，水开加点盐，下南瓜条，八成熟捞出控水备用。', '八成熟捞出控水备用。', '将蛋黄碾碎，加少许料酒微波2分钟。', '锅里加少许底油，温热时候，加蛋黄', '翻炒蛋黄出油', '加南瓜', '翻炒均匀就可以了。装盘撒芝麻。']

---

记录 677:

title: 甜酒酿南瓜小团子

image: 242328.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 南瓜 水磨糯米粉 甜酒酿 鸡蛋 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['将糯米粉逐次加入捣碎的南瓜中，感觉可以揉成面团了，停止加入糯米粉。', '揉好的面团。', '将面团分批擀成条，切1cm粒。', '把面粒揉搓成小圆团。', '汤锅里加水和冰糖，煮沸，加入适量的小团子，煮沸。', '加入甜酒酿和枸杞子，煮沸。', '淋入打散的蛋液，关火。', '绵软，甜美的甜酒酿南瓜小团子。', '绵软，甜美的甜酒酿南瓜小团子。']

---

记录 678:

title: 菠菜烩鱼丸

image: 242076.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鱼丸 菠菜 姜片 油 蒜片 盐

taste: 清淡

step: ['准备好原材料；', '烧锅开水，加入盐和少许盐；', '放入菠菜进去焯水，菠菜变色后马上捞出控干水；', '烧热锅，放入少许油，下入姜片和蒜片进去煸炒；', '煸香后加入鱼丸进去翻炒；', '加入焯过水的菠菜翻炒；', '最后加入盐等调味；', '盛入碗中。']

---

记录 679:

title: 吃过这顿再减肥=米饭杀手啤酒豆瓣焖黄鱼

image: 240075.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 黄鱼 生姜 新鲜辣椒 油 啤酒 老抽 香油 胡椒粉 白糖 白胡椒 大蒜 白酒 料酒 生抽 味极鲜 郫县豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['酱香黄鱼选择肉多的容易入味。用清水将黄鱼冲洗干净，刮去细小的鱼鳞，去掉腹内黑膜内脏冲洗干净。将白胡椒粉撒在黄鱼身上；用一汤勺二锅头抹在鱼的两面。然后给黄鱼按摩具有去腥的作用。腌制十分钟到二十分钟。', '腌制好的黄鱼沥干水分。将锅烧热放入生姜把锅底擦一下。煎鱼的时候不会粘在上面。用厨房纸将黄鱼身上的水分吸干净。锅置在电磁炉上倒进新油；将黄鱼放入油锅中煎炸。煎鱼时以中火为好，使鱼不焦不碎。随着油温的慢慢升起，适当轻轻的晃动炒锅；以免黄鱼粘锅底。放进生姜丝炒香。', '加进新鲜的辣椒。放入一碗红绿朝天椒。', '烹入1勺老抽入锅为黄鱼君上色。', '加入1勺生抽。', '烧制黄鱼料酒是不能少的。汇进料酒2勺避除黄鱼的腥味。', '加入1勺味极鲜为汤汁增鲜。', '郫县豆瓣酱首先剁碎，加入2勺到黄鱼里。豆瓣酱本身有咸味，这道菜不放盐不放味精。豆瓣酱是除去冷藏黄鱼腥味的不二之选。酱香味道超级棒哦！黄鱼是海鱼的一种，因其自身的腥味是黄鱼的一大弊端。放进郫县豆瓣酱能够极好的解决这个问题，而且味道酱香浓郁；回味无穷，掩盖了黄鱼唯一的缺点，放大了黄鱼肉质肥嫩的特色。', '汇进1勺陈醋提鲜去腥。1勺白糖增加汤汁的粘性，容易挂汁口感也会好些。', '所有的调料放好后，然后到进放过气的啤酒330毫升。', '开锅转中小火盖上锅盖煮十五分钟。煮至汤汁开始变稠，开始收浓稠的汤汁了；将剁碎的大蒜末倒进烧好的黄鱼中。大蒜末可以避除黄鱼的鱼腥味；那是必须必滴~烧黄鱼这样美味的菜菜怎么少得了大蒜君哦~撒进胡椒粉、小葱段、香油调味盛入盘中即可。']

---

记录 680:

title: 莲藕肉丸

image: 239496.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲藕 肉馅 葱姜 鸡蛋 盐 生抽 红薯淀粉 十三香 糖

taste: 咸鲜

step: ['肉馅料加上葱姜斩几道使其溶合。', '莲藕去皮切小块。', '启动原汁机，将莲藕打成汁。', '取汁和渣来用。', '部分莲藕汁加上渣加上肉馅及调料。', '用莲藕汁将红薯淀粉化开。', '红薯淀粉莲藕碎和肉馅充分拌均匀，这里可以视情况添加蛋清，以可以做成丸子为度。', '将拌好的馅料团成丸子，放在盘子中，上锅蒸10分钟，水开后计时，蒸好后的丸子可以直接吃，可以淋芡汁，可以淋生抽或者油醋汁，用来做汤也可以。', '我们今天吃时淋了生抽汁。如果淋芡汁，芡汁的做法，取高汤加盐和生抽调味煮开后淋淀粉水做成米汤芡，淋上就好了。']

---

记录 681:

title: 青椒酿肉

image: 239355.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 杭椒 肉馅 洋葱 盐 生抽 糖 葱姜水 淀粉 芝麻油

taste: 中辣

step: ['1、材料图。忽略那个土豆，我用来做试验了。', '肉馅加调料拌均匀，搅打上劲儿。', '辣椒用利刀剖开，清掉辣椒子，这里可以借用小勺子来清。', '将拌好的肉馅料酿入其中。', '全都酿好后，淋上烹调油。洋葱切丝，同青椒一起放在盘子里。', '启动空气炸锅240度10分钟。', '中间开盖淋油，可以用筷子稍稍动动青椒，使其跟油脂充分接触。', '取一小锅，加上高汤，煮开后用生抽盐芝麻油和淀粉调味做成芡汁、', '烤好的青椒酿肉，淋上芡汁就可以吃了。']

---

记录 682:

title: 丸子小面

image: 238135.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 墨鱼丸子 小面 香辣酱包 榨菜 花生米 香葱 细盐

taste: 微辣

step: ['备好所用食材。', '锅里加清水，汤底开后将面条下锅，煮至二分钟左右即可。', '另起码加清水煮开。', '将丸子加入，煮至丸子熟透微有膨大。', '再将口蘑片下锅，并加入细盐调味。', '煮至口蘑熟后将香葱下锅。', '将煮好的面装在调料碗里。', '再淋上煮好的丸子口蘑汤即可。']

---

记录 683:

title: 桂花糖藕

image: 237182.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲藕 糯米 冰糖 红糖 干桂花

taste: 甜味

step: ['泡米', '莲藕去皮', '干桂花', '冰糖', '把糯米塞进莲藕', '开始上锅煮', '水沸加红糖', '切片摆盘，撒桂花']

---

记录 684:

title: 桂花糯米藕

image: 236995.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲藕 糯米 冰糖 糖桂花

taste: 甜味

step: ['选带有藕节的莲藕。洗净去皮。', '切去藕的另一头。', '把糯米淘洗干净。', '塞入糯米，可以用筷子推一下。但不宜太紧。', '盖上切去的藕节，用牙签扎好。', '入锅，加入冰糖，糖桂花30克。', '压制约30分钟。取出切片，另取糖桂花用温水或蜂蜜和开。', '摆上淋上糖桂花即可。']

---

记录 685:

title: 珍珠虾丸豆腐宝盒

image: 236748.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜虾 猪肉馅 豆腐 胡萝卜 香菜 韭菜 一品鲜酱油 蚝油 糖 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['鲜虾买回来后用水清洗干净', '洗净后把水沥干备用', '把鲜虾的头部和虾皮去掉抽出虾线留着虾尾', '把虾尾切断备用', '虾肉剁成虾泥', '猪肉馅里放一品鲜酱油、盐腌制片刻再放少许韭菜提味', '将剁好的虾泥和猪肉馅搅拌均匀', '准备一块豆腐', '将豆腐切成自己需要大小的方块状', '把猪肉虾泥馅用手揉成光滑的小圆球摆放在豆腐块上', '再把事先准备好的虾尾装饰在圆球的正上方', '蒸锅水开后放入，大火蒸十分钟即可', '蒸好的珍珠虾丸豆腐宝盒已经很诱惑了', '铁锅加入适量的水烧开放入一品鲜酱油、蚝油胡萝卜末、糖、盐、香菜末水再次开锅用水淀粉勾芡最后放入少许味精提鲜。', '刚刚出锅的味道闻起来是那么的鲜美', '把勾好的芡汁均匀的淋在珍珠虾丸豆腐宝盒上', '这样的美味佳肴一定要和最爱的人分享', '这款美食男女老少皆宜', '也是宴客的首选美味哦']

---

记录 686:

title: 桂花元宵

image: 236608.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 红豆 元宵 糖桂花 冰糖 淀粉

taste: 甜味

step: ['准备好提前泡好的红豆，元宵和糖桂花', '把提前把泡好的红豆入锅加适量的水再加几颗冰糖煮开', '转小火焖30分钟左右', '红豆焖熟加入元宵', '等元宵煮好浮上来后加一勺糖桂花调香味', '最后加适量的水淀粉勾芡', '用筷子搅拌一下防止粘住锅底', '装盘可以用桂花点缀一下']

---

记录 687:

title: 清蒸小鲳鱼

image: 235956.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 小鲳鱼 生姜 香葱 料酒 盐 味精 油

taste: 咸鲜

step: ['准备，小鲳鱼是清理干净的', '小鲳鱼用适量盐、适量料酒、适量姜丝腌制', '在准备点小葱、姜丝、香菜', '盘子底部铺上姜丝、葱段', '摆上腌好的小鲳鱼', '在放点姜丝', '锅中烧开水，把盘子放进入蒸10分钟', '出锅淋上点蒸鱼鼓油', '锅中烧热油，我锅里不小心弄进去了水，亲们知道我锅里的油炸的多开心吗', '淋在鱼上面就可以了']

---

记录 688:

title: 鲜肉油墩子

image: 235877.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 猪肉末 油 酵母 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材（猪肉末是调味好的）', '酵母加入清水里搅拌均匀', '倒入糯米粉里揉成光滑的面团', '盖上湿布放在温暖处静置2小时，使得粉团里面呈疏松状', '发酵好的粉团会变得干干的，再加入约20克的清水再一次揉匀后分成40克的坯子搓圆', '取一个坯子用手捏成圆窝状的皮子加入肉馅', '虎口收口后搓圆至全部做好', '锅内倒油，温油下入', '用中火炸至表皮变色起皱捞起', '转大火等油温升高后再入锅炸至表皮金黄捞起控油即可', '外脆里糯，味道鲜美']

---

记录 689:

title: 竹荪清心饮

image: 235865.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲子 百合 竹荪 无花果干 茯苓 蜜枣 清水 冰糖

taste: 清淡

step: ['准备所有的食材；', '茯苓、莲子、百合、竹荪用清水浸泡5分钟；', '无花果、蜜枣冲洗一下放入养生壶中，浸泡的材料洗净全部放入养生壶中，加入清水至1500ml位置；选择养生汤按键，按开始，养生壶开始工作；', '很快汤水已变了颜色；', '时间到，倒入碗中可以开喝，可加入适量的冰糖。']

---

记录 690:

title: 常熟叫花鸡

image: 235707.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 三黄鸡 香菇 青辣椒 牡蛎 荷叶 面粉 白砂糖 姜 生抽 料酒 五香粉 干辣椒 蚝油 胡椒粉

taste: 原味

step: ['三黄鸡一只，清洗干净。', '准备腌制调料：白砂糖、姜、生抽、料酒、五香粉、干辣椒、蚝油、胡椒粉。', '将三黄鸡去爪和屁股，置入腌料中，将腌料均匀的涂抹鸡的内外。腌制过夜。腌制过程翻身一次。', '准备适量香菇、青辣椒、牡蛎。', '炒熟，装入三黄鸡的肚子内。', '用棉线将三黄鸡的肚子部分多扎几圈，以免肚子里的食物漏出。将三黄鸡浑身涂上适量的花生油；取干荷叶一张，清洗干净。', '用荷叶将三黄鸡包裹起来。用棉线多扎几圈，扎牢。', '准备适量面粉。', '面粉中加入适量的料酒和水，揉成面团。', '将面团擀开，摊成比较厚的面饼。将荷叶鸡置入面饼中；用面饼，将荷叶鸡包裹起来。', '烤盘上放一张锡箔纸，将包裹好的鸡放入烤盘中。', '烤制时间：200度，1.5个钟头。', '打开看看吧！', '请原谅我的没有形象！拔腿，开吃！']

---

记录 691:

title: 芦笋炒培根

image: 235298.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芦笋 培根 蒜蓉 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['将芦笋去老根，洗净备用', '煎好的培根切片备用', '芦笋切小段', '准备好蒜蓉', '炒锅内放入水烧开，滴一滴香油。', '放入芦笋氽烫片刻，即可捞出', '热锅凉油，油热后放入蒜蓉炒香', '放入培根，翻炒出油', '最后加入汆烫好的芦笋，中火翻炒两三分钟。关火，加盐后拌匀即可。', '盛出食用。']

---

记录 692:

title: 五花肉红椒炒豆腐皮结

image: 235165.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆腐皮 五花肉 红椒 葱 蒜 姜 盐 生抽 老抽 料酒 花椒粉 食用油 香菜

taste: 咸鲜

step: ['先处理豆腐皮，这是整块的豆腐皮。', '将豆腐皮切成长10厘米左右的段。', '将两到三个豆腐皮段叠在一起，打成结。', '菜品的原料：豆腐皮结、红椒、五花肉、葱、蒜、姜，香菜。', '红椒先切条再改刀成菱形块，香菜切碎，五花肉切条不要太厚哟，葱切葱花，姜切成末，蒜拍扁切成碎。', '先将豆腐皮结焯一下水，捞出沥干备用。', '开火，锅内倒入油，下入五花肉，煸炒。', '加入生抽、老抽、料酒翻炒。', '加入葱花、姜末、蒜碎，翻炒出香味。', '加入豆腐皮结。', '翻炒均匀，加入花椒粉、盐，豆腐皮结要多炒一会，让它吸收锅内的汤汁，以便更好的入味。', '当锅内汤汁变少、浓稠时加入红椒块，炒匀出锅，盛盘后将香菜碎撒在菜品上即可。', '成品。']

---

记录 693:

title: 自制早餐——酒酿丸子

image: 234498.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 酒酿 糯米粉 冰糖 枸杞 生粉

taste: 甜味

step: ['在碗中倒入糯米粉；', '加水，调成团状备用，整个过程可以不要用手，用筷子搅拌就行，不要加太多水，水分正好，周边是不会有散粉和多余水的；', '在汤锅中加入适量水，喜欢酒味浓的及少加点水，基本是水和酒酿的比例是2:8，自家做就不要像外面一样一点酒酿煮一大锅，其他味道都是另外添加的，根本没有酒味；', '倒入酒酿一碗，煮沸加入冰糖；', '将之前的糯米粉搓成小丸子扔如锅中，适当搅拌不要糊底；', '水开后就枸杞，生粉调成水淀粉，加入适当水淀粉搅拌均匀就可以出锅了；', '美美的享用吧；', '看起来就很有食欲呢。']

---

记录 694:

title: 【蒜汁龙利鱼】细嫩滑口的诱人美味

image: 234175.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 龙利鱼 蒜 蚝油 生抽 食用油 橄榄油 黑胡椒粉 淀粉

taste: 蒜香

step: ['蒜切碎末，加入蚝油，生抽，黑胡椒粉，食用油，橄榄油，调汁；', '龙利鱼从冰箱取出，解冻，用厨房纸巾吸取表面水分，斜刀切片；', '切好的龙利鱼，表面均匀的裹上淀粉；', '裹好淀粉后，再均匀的裹上调好的汁，腌制20分钟；', '腌制好后，整齐的码放在烤盘上，烤箱预热后，温度220度，时间15分钟，放入烤盘即可。']

---

记录 695:

title: 烧茄子

image: 234054.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 圆茄子 彩椒 猪肉 生抽 葱 蒜 白糖 醋 九三鲜榨大豆油 淀粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材：圆茄子、猪肉、彩椒、生抽、葱姜蒜、淀粉、醋、白糖、九三鲜榨大豆油。', '茄子洗净切块、葱姜切碎、彩椒切块、猪肉切片、大蒜拍一下剁碎。', '茄子放在微波炉容器内放入微波炉高火加热6分钟。', '猪肉放点淀粉和生抽抓抓，取一个碗放入白糖、淀粉、生抽、醋、一半蒜末和清水勾兑一个碗汁。', '炒锅烧热后加入九三鲜榨大豆油，油热之后下入猪肉片煸炒。', '猪肉变色之后下入葱姜碎爆香。', '下入微波炉打好的茄子翻炒2分钟', '然后加入彩椒块翻炒几下', '加入适量盐翻炒均匀', '最后倒入勾兑好的碗汁翻匀', '关火之后再加入剩余的一半蒜末翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 696:

title: 不一样的皮冻--南美虾仁皮冻

image: 233295.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪皮 盐 香料 南美虾仁 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['一煮：去血水。冷水煮熟十分钟，捞出拨猪毛', '把皮内的猪肥肉去掉', '二煮：姜，花椒，料酒加入煮，去异味。', '捞出，再次去异味，刮掉表皮浮油，再次清理内里的肥油', '把猪皮再次用温水清洗，切成小粒', '三煮：加入八角，花椒，大葱，姜片，陈皮，香叶与猪皮粒一起入高压锅20分钟，加水的量为皮粒的2倍', '又浓又稠的猪皮冻熬出来了，捞出香料扔掉', '虾仁背上开一刀，抽出虾线，入盐及料酒腌制10分钟后入锅蒸熟', '鸡蛋壳是以前做鸡蛋时留下的，顶上开个口将鸡蛋鲐出后，蛋壳洗净备用，将熟虾仁放入这些蛋壳内。', '再倒入已经放了盐，鸡精的皮冻', '入冰箱，很快就凝结成型了', '容器里铺上青菜', '将蛋壳小心剥去', '漂亮的，带有一丝文艺色彩的朦胧派虾仁皮冻就这样诞生了', '有点不忍心下口，多角度拍几张图纪念一下', '虾仁又脆又弹牙，皮冻软软糯糯。']

---

记录 697:

title: 西芹核桃沙拉

image: 233035.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 西芹 核桃 沙拉酱 橄榄油

taste: 其他

step: ['食材。', '核桃入锅炒香。', '西芹洗好切小段。', '锅里烧开水后滴少许素油。把西芹焯熟。', '把西芹捞出来沥去水份，和核桃装碗，倒入适量橄榄油。', '加入适量沙拉酱拌匀即可。', '装碟即可。']

---

记录 698:

title: 虾肉生煎包

image: 232336.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 中筋面粉 酵母 鸡蛋 青虾仁 猪肉泥 料酒 姜汁 盐 胡椒粉 生抽 香油 浓汤宝 砂糖 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['中粉放入盆里加入用温水化开的酵母和清水和成光滑面团', '放在室温下发酵30分钟左右', '面团压扁排气，搓长条切成小剂子松弛15分钟', '青虾虾仁剁成虾泥', '加入料酒、姜汁、胡椒粉、盐拌匀', '猪肉泥也加入料酒、姜汁、盐、生抽、砂糖、香油拌匀', '把虾肉和猪肉混合拌匀', '浓汤宝加水化开分几次加入到虾肉馅里，每加一次搅至完全吸收再加下一次', '搅拌完成的虾肉馅', '准备好的材料', '取一个剂子压扁擀大，放入适量虾肉', '包好褶子收口', '把底往蛋液里蘸一下后放在白芝麻上', '平底锅烧热加少许油后排入生煎包，煎至底部有点泛黄', '加入适量清水加盖煮沸', '等水收干撒上葱花即可出锅']

---

记录 699:

title: 脆藕双拼——酸辣脆藕+香煎脆藕饼

image: 231765.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 藕 猪肉馅 红辣椒 葱 姜 料酒 盐 味精 白糖 白胡椒粉 面粉

taste: 酸辣

step: ['主要原料。', '莲藕洗净去皮，一部分切片泡水里，避免氧化变色。', '莲藕一部分搓成细丝。', '葱姜切末备用。', '将藕丝，猪肉馅，葱姜末，面粉，盐味精，白胡椒粉少许料酒放盆里。', '搅拌均匀备用。', '在手里做成藕饼，放电饼铛煎制。', '煎到两面金黄色，藕饼成熟即可。', '香煎脆藕饼。', '做酸辣脆藕，先切姜丝，红辣椒切丝。', '姜丝炝锅。', '炝出香味，放入脆藕，红辣椒煸炒。', '炒匀后，加入白醋，白糖，少许盐快速翻炒出锅即可。', '酸辣脆藕。']

---

记录 700:

title: 滑嫩玉子豆腐蒸虾仁

image: 231655.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜虾 玉子豆腐 鸡蛋 蚝油 生抽 花生油 葱花

taste: 咸鲜

step: ['准备图片中所需食材', '鲜虾去头去壳去虾线洗干净备用', '玉子豆腐切片', '如图所示的把玉子豆腐和虾仁码好，中间留一个圈圈', '敲一个鸡蛋进去中间的圈圈', '冷水上锅，水开蒸7分钟即可出锅', '取一个小碗调酱汁，加一勺蚝油', '一勺生抽', '再加入两勺蒸出来的汤汁，混合所有调料翻拌均匀浇到蒸好的虾仁玉子上（除了酱汁加的两勺汤汁，其余蒸出来的汤汁要全部倒掉再浇上酱汁）', '锅里烧热油', '淋到浇好汤汁的虾仁玉子豆腐上', '最后撒上葱花再稍微装饰一下就完成了']

---

记录 701:

title: 鲜肉生煎包

image: 231395.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉馅 面粉 香葱碎 白芝麻 清水 白糖 色拉油 玉米淀粉 干酵母

taste: 咸鲜

step: ['干酵母用水化开，加入面粉中，加入1小勺白糖，搅拌均匀和成光滑的面团，盖湿布发酵两倍大。', '取出面团，撒干粉防粘，揉搓面团排除空气，将面团搓成长条形。', '分割成大小均匀的小面团。', '准备好猪肉馅，将面团按扁擀成中间厚四周薄的圆面皮。', '取一张面皮，放适量肉馅包成包子。', '包子捏摺朝下放置。', '包好所有，松弛10分钟。', '平底锅烧热放抹少许色拉油，油热放入包子生胚，煎至底部定型。玉米淀粉加适量清水混合均匀，加入锅中，没过包子1/3。', '盖好锅盖，小火煎7-8分钟。', '煎至淀粉水变干，加入适量色拉油。', '撒适量香葱碎、白芝麻，中火煎至生煎包底部焦黄、脆硬，葱香味飘出即成。', '成品图。']

---

记录 702:

title: 红烧肉

image: 230885.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪五花 大葱 姜 大料 干红椒 冰糖 桂皮 料酒 老抽 草果

taste: 咸甜

step: ['准备材料', '五花肉切成块', '炒锅烧热，肉块放入其中煎炸', '煎到每面金黄呈出备用', '加油加入冰糖', '小火烧至溶解成黄色', '放入肉块拌匀，使每块肉均匀沾染糖色', '加入1里的调料炒香，加入料酒老抽和沫过肉的温水，小火炖四十分钟', '炖到汤汁收浓，肉熟烂即可', '撒点芝麻粒草界香菜叶']

---

记录 703:

title: 鲜虾豆腐汤

image: 230555.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大虾 瑶柱 内脂豆腐 紫菜 泡椒豇豆 干香菇 葱姜

taste: 酸辣

step: ['按明细准备食材，瑶柱提前泡发，加点料酒；香菇洗净提前泡发，切四瓣，香菇水留用；大鲜虾洗净去虾脚虾须虾线，内脂豆腐用水果刀在盒内划成均匀方格块，不要太小。', '锅中热油，煸香葱姜，放香菇粒、鲜虾煸炒至变色后倒入一碗半水，放入冲洗过的瑶柱、紫菜，倒入半袋泡椒豇豆，酸辣味自来，完美调味哈哈！煮至水开下内脂豆腐，豆腐易碎，尽量不要搅动，可拱一下锅底', '水再次沸腾后一两分钟，加适量盐调味即可，是不是很简单呢？']

---

记录 704:

title: 荷塘月色-荷兰豆莲藕黑木耳

image: 230455.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 荷兰豆 黑木耳 盐 莲藕 胡萝卜 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['荷兰豆撕去老筋，莲藕切薄片泡清水中，黑木耳泡发后洗净，胡萝卜切片', '热油里放姜片爆香', '放入莲藕，荷兰豆，黑木耳同炒', '最后放胡萝卜片', '1/2茶匙的盐', '起锅前用加了鸡精的生粉水勾芡汁。', '起锅装盘']

---

记录 705:

title: 红烧冬瓜

image: 229317.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 冬瓜 姜 植物油 盐 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['新鲜冬瓜一块。', '冬瓜去皮去瓤切块，姜切丝。', '锅中放油，下入姜丝。', '放入冬瓜块，小火炒至冬瓜稍黄。', '放入料酒、生抽翻炒几分钟，倒入适量清水，盖盖烧5分钟。', '根据口味加入适量盐，出锅。']

---

记录 706:

title: 名家名菜—梅干菜焖肉

image: 229243.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 霉干菜 葱 干荷叶 冰糖 生姜

taste: 原味

step: ['首先准备的原料及辅料为，五花肉，笋干菜，荷叶，冰糖，葱姜（一般绍兴家庭做这道菜喜欢用笋干菜来做，味道比纯梅干菜更好，多了一丝笋的清鲜）', '将五花肉表皮朝下冷水下锅，加姜片，葱结，焯水煮至定型', '然后捞出用刀将四边修平', '将五花肉放在碗里加适量酱油，用酱油将五花肉的的周身抹匀（抹酱油是为了提前上色，最好用绍兴的母子酱油，切下来的边角料可以用来制作其他的菜肴）', '五花肉用酱油抹匀后，起油锅，表皮朝下入油锅中炸至表皮收紧，颜色红亮', '然后捞出沥干油，放凉', '然后在大块五花肉上切出大小均匀的小块，且底部不能切断', '然后将锅烧热，加入适量猪油，将其中一半的笋干菜放入油锅中煸炒出香味，然后加花雕酒，母子酱油，冰糖，盐，鸡精，姜片，开水，烧开后将切好的肉表皮朝下放入锅中焖煮20-30分钟（如果要考究一点的话，猪肉炸好后立即放入冰块中放凉，然后入冰箱冷冻1小时定型，取出来后切小块，不但猪肉切的方方正正，而且蒸好后五花肉更加的软糯）', '五花肉焖煮好之后捞出，然后在碗里铺上荷叶', '在底部加一些煮好的笋干，然后将五花肉放入', '其余的烧过的卤汁和梅干菜剩出，放在碗里备用', '然后将锅子洗干净，在次烧热锅子，加适量猪油，将剩下来的一半笋干菜放入炒香，然后加冰糖，花雕酒，母子酱油，盐，鸡精开小火不断煸炒，一边炒要一边加适量上面煮好的卤汁，要做到少量多次，直到冰糖完全融化，梅干菜颜色乌黑发亮即可起锅，（卤汁不能加太多，不然就湿了，这个干菜要求它是比较干的）', '然后将炒好的梅干菜填在肉的四周', '然后在肉的表皮上铺上卤煮过的笋干，用荷叶包住', '在荷叶上扎几个洞，蒸3小时左右即可（上下两层卤煮笋干菜的作用是将笋干菜的鲜味渗透到肉里，且使肉入味，而炒干的笋干菜的作用是将肉中多余的油脂吸收进干菜里，两者起到一个互补平衡的作用）']

---

记录 707:

title: 蜜豆七彩小圆子

image: 228532.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 热水 红甜菜粉 可可粉 紫薯粉 红曲粉 黄金芝士粉 抹茶粉

taste: 甜味

step: ['向糯米粉中加入热水', '揉成软硬合适的面团', '将面团分成7份', '留一块白色面团不动，其他几块白面团分别加入各种粉类揉匀成相应颜色的面团：加入抹茶粉的成为绿色面团', '加入红甜菜粉揉匀成桃红色面团', '加入红曲粉揉匀成暗红色面团', '加入黄金芝士分揉匀成橙色面团', '加入紫薯粉揉匀成紫色面团', '加入可可粉揉匀成咖色面团', '以可可面团为例，将其搓成均匀的长条状', '切成12份小剂子', '然后搓圆放好', '依次将各色面团全都如上处理', '锅中添水烧开，倒入各色糯米小圆子煮熟，捞出后按喜好加入蜜豆拌匀即可食用']

---

记录 708:

title: 玫瑰烟熏鸡

image: 228465.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡 干玫瑰 红茶 蒜头 鸡精 冰糖 料酒 姜 大蒜 酱油 米 锡纸 红糖

taste: 其他

step: ['整只鸡洗净松骨悬吊2小时', '按摩让鸡肉更加松软接着放鸡精、料酒抹均匀', '腌制2小时待用', '先不需要开火炒锅放入大蒜、蒜头、姜片、冰糖', '接着倒入200ml海天鲜味酱油不需加水因我买的不是咸的酱油', '再把整只鸡放入汤中盖上盖大火煮一个小时', '半个钟的时候把鸡翻下身接着煮这样整只鸡才会入味', '煮好倒出鸡和汁待用', '在干净锅里放入锡纸把锡纸弄成一个浴帽（这样材料熏出来的味才集中）接着放入米、玫瑰、红茶和红糖最后加少许的水', '再架子放上鸡中火熏8分钟这样出锅的鸡皮才会脆和香！']

---

记录 709:

title: 东坡肉

image: 227633.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪五花肉 葱姜 西兰花 老抽 生抽 花雕酒 冰糖 八角桂皮

taste: 咸甜

step: ['准备好食材', '用刀刮除猪皮上的杂质和细毛，刮不掉的用眉镊子拔除，清洗干净。', '切成3公分宽的方块，冷水下锅焯出血水。', '砂锅底部铺上葱段姜片，为了防止粘锅，我在最底层铺了一层粽叶。如果家里有小篦子放在底下最好。', '将肉皮朝下，整齐码放在砂锅里。加入冰糖大料，倒入花雕老抽生抽的混合液，大火煮开转文火炖一个小时。', '将闷煮好的五花肉肉皮朝上码放在小砂锅或耐高温的大碗里，上蒸锅大火蒸30分钟以上。', '搭配焯过水的西兰花。有没有想来碗白饭的赶脚，嘿嘿！']

---

记录 710:

title: 一藕两吃

image: 227385.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 藕 猪骨 米 姜

taste: 咸鲜

step: ['所有材料。', '大米洗干净泡15分钟，滤去水，用少许植物油和盐腌15分钟。', '骨头洗干净放入高压锅中，加适量水。', '姜去皮切成薄片加入锅中。', '两节藕切开，其中一节两头的藕节保留住。', '没有藕节的一段藕切成小段，用刀拍成小块加入锅中。', '两端带藕节的藕距其中一端约2厘米处切断。', '用筷子和小勺把腌好的大米灌入藕孔中。', '灌好大米的藕盖上切下的一小段，用牙签固定好。', '放入高压锅中，调整锅中的水，水位大约没过所有材料再高出2-3厘米即可。', '盖上高压锅盖，大火烧至喷气后转小火炖25-30分钟即可。', '将酿了米的藕从汤中取出放凉。', '取去牙签，把酿藕切片。', '煎锅中加少许植物油，油热后转小火。', '将酿藕片放入煎锅中煎至两面金黄即可，中途两面都撒上少许食盐。', '成品图1。', '成品图2。', '成品图3。']

---

记录 711:

title: 绍兴卤牛腱

image: 227264.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛腱心 姜片 蒜头 青葱 红辣椒 酱油 绍兴酒 冰糖 水 卤包 盐巴

taste: 五香

step: ['备好所有食材。牛腱心事先除筋膜并汆烫处理(步骤2)。姜切片，葱切段，蒜头剥去外膜，辣椒洗净不切。', '先用刀略为去除牛腱心外层的厚筋膜，卤汁较易渗透入味。再取一锅冷水，放进牛腱心后，以小火煮至水稍滚(水面开始出现小泡泡时)，即捞起冲冷水洗净，备用。(约14-15分钟)', '热油锅(1大匙油)，小火爆香所有【A爆香材料】，备用。(约3-4分钟)', '【开始卤牛腱】取一(内锅)，放进牛腱、「A爆香材料」和「B卤汁材料」。(外锅)倒进2.5米杯水量，按下开关，炖煮约60分钟。开关跳起时，拔除电源线(不保温)，不掀盖用余热续焖1小时。', '续焖1小时后，掀盖用针戳一戳牛腱最厚处，轻松穿过即完成。接着取出内锅，去除香辛料和卤包，置于室温冷却(约4-5个小时)，再移入冰箱冷藏室持续浸泡入味。', '冷藏浸泡10-12个小时后，即取出分装，可先切小片试吃，再依个人咸淡喜好调整浸泡时间。(个人经验分享〜勿浸泡超过1天，牛腱心会过咸)【漂亮切片秘诀】经过冷藏，切片就能完整漂亮不破碎。切片后，淋上一大匙温热过的卤汁(可省略)，摆上葱丝或葱花，喜辣者再加些辣椒圈或辣椒酱〜完成啰~']

---

记录 712:

title: 糟醉鸡

image: 227210.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡 辅料 糟油 花雕酒 小葱 生姜 料酒

taste: 糟香

step: ['鸡洗净', '准备葱和姜片', '准备糟油和花雕酒', '先把鸡冷水下锅焯水后捞起洗净', '再把鸡放入汤锅倒入开水，把葱姜加入', '加入料酒后盖上大火煮开后转中小火煮至鸡肉熟（约一个半小时）', '之后捞起浸入冰水里待凉透后捞起沥干水', '斩块后倒入调好的糟醉卤里盖上进冰箱冷藏2个小时以上', '上桌']

---

记录 713:

title: 夏季甜品--芒果圆子

image: 226742.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芒果 小汤圆 樱桃 香梨

taste: 果味

step: ['材料：芒果2个香梨一个樱桃适量小汤圆80克', '.烧水，待水开了倒入小汤圆煮好时捞起用冷开水冲洗。', '3水果切好放入冰箱冷冻半个小时（除了樱桃）。。', '3.水果切好放入冰箱冷冻半个小时（除了樱桃）。.待有些硬了取出果子放入料理机内打成泥。', '.圆子装入容器内，倒入芒果泥。']

---

记录 714:

title: 秋葵炒蛋---夏季的清爽快手菜

image: 225145.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 秋葵 鸭蛋 葱花 大蒜 盐 黄酒 色拉油 生抽 白糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料。鸭蛋打散，加1小勺盐、适量黄酒去腥。大蒜切末、香葱切碎。', '秋葵切小块，放开水锅中焯烫。', '捞出立即凉水过凉，保持翠绿颜色。', '平底锅超热放色拉油，油热倒入蛋液。蛋液凝固，翻炒均匀。', '炒好的鸭蛋。', '过热放油，油热爆香蒜末', '放入秋葵翻炒均匀。', '放入炒好的蛋翻炒均匀。加盐、一点点生抽调味。出锅撒香葱碎。', '成品图']

---

记录 715:

title: 别错过美味【手撕黄鳝】附：制作详解

image: 261365.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 小黄鳝 紫苏叶 韭菜 蒜蓉 辣椒粉 孜然粉 鸡精

taste: 微辣

step: ['小黄鳝适量，滤去水份，倒入带盖的容器中。加入两大勺盐迅速盖上盖子（盖盖子个一定要快，否则黄鳝会乱窜），盐会蛰去鳝鱼外部的涎，逼出体内的脏气。5分钟后再加入一勺盐摇晃均匀，再静置5分钟。再用手抓出鳝鱼外部的涎，再放入水中逐一清洗，换水后再洗一遍。再用盐清洗第二遍，外部的涎就干净了。', '锅里刷少量的油再倒入黄鳝，盖上盖子开小火。黄鳝煎死后翻动鳝鱼，小鳝鱼会先打卷，先拔向锅边，将大鳝鱼拨到锅中间，煎的时候火一定要小，要不停翻动。黄鳝越大，要卷起来的时间就越长。当较小的黄鳝卷起来后，扒到锅边，避免煎糊。当黄鳝两面都煎香后，夹出备用。', '新鲜紫苏摘取适量叶子切成丝；韭菜花切成段备用；大蒜子剁成蒜蓉；辣椒粉、孜然粉各适量。', '锅烧热去油，光锅。倒入蒜蓉小火炒香，再倒入辣椒粉一起炒香。倒入适量的盐、鸡精、孜然粉炒均。加入适量的油，将香料炒香后倒入黄鳝。加入韭菜花、淋入适量白醋，最后加入紫苏炒均起锅。', '成品图操作详细过程请点击观看视频']

---

记录 716:

title: 油焖春笋

image: 261208.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 砂糖 料酒 生抽 盐 老抽 葱 色拉油 香油

taste: 咸鲜

step: ['买回的春笋不大', '剥去外壳洗净', '放入锅中焯水', '捞出沥干水分切成小段或者滚刀块', '起油锅', '放入春笋翻炒片刻后加点料酒', '加点盐调味', '加入生抽和老抽炒匀', '加点砂糖炒匀后加一点清水加盖焖煮片刻', '出锅前淋上香油、撒上葱花即可']

---

记录 717:

title: 百叶香菜卷

image: 260255.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 百叶 香菜 番茄沙司 椒盐 孜然粉 色拉油

taste: 酸甜

step: ['准备好食材待用。', '香菜清洗干净沥干水分。', '将百叶切成五六公分宽的长段。', '再用刀在中间一切两段。', '食材放到砧板上准备就绪。', '将百叶铺好拿点香菜折在一起放百叶中间，两端露点叶子在外面，为了美观。', '用百叶把香菜卷起来。', '拿一根牙签从百叶中间穿过', '一盘半成品香菜卷好了', '将油倒入锅内，烧热。', '待油温上来把香菜卷投入锅内，可以分几次炸。', '再用筷子翻个面，百叶两面炸起泡就好了。', '将炸好的百叶沥干油逐个放入盘中，然后撒上孜然和椒盐。', '将番茄沙司点缀到百叶卷上，也可以用保鲜袋。把番茄沙司，挤到保鲜袋里面一个角处，用剪刀剪一个小口，挤到百叶卷上。', '成品图。']

---

记录 718:

title: 白灼秋葵

image: 259465.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 秋葵 生抽 老抽 蚝油 蒜 干红辣椒 白糖

taste: 清淡

step: ['秋葵清洗干净。', '将秋葵焯水约2分钟后过凉水。', '秋葵去蒂对切摆盘。', '炒锅烧热加植物油，加入蒜沫及干红辣椒爆香。', '加入生抽、老抽、蚝油、少量白糖搅拌均匀，煮至粘稠起泡', '浇在秋葵上即可。', '成品图', '成品图']

---

记录 719:

title: 腌笃鲜 咸肉炖春笋

image: 258515.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 青菜 盐 生姜 咸肉 枸杞 红椒

taste: 咸鲜

step: ['选配料：青菜1根，红椒1个，枸杞10几颗。', '春笋、咸肉洗净，切块，生姜切片，葱切段。', '大火将咸肉与姜片煮开，倒入料酒，煮一分钟捞出。', '将咸肉、春笋大火烧开后转小火，炖25-30分钟', '撇去浮沫，入盐调味，放入青菜、红椒，烫熟后即可出锅。']

---

记录 720:

title: 青团

image: 257932.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 梗米粉 鼠曲草 糯米粉 春笋 蚝油 温水 鸡精 黄酒 豆干 肉末 香葱

taste: 咸鲜

step: ['鼠曲草清洗干净放料理机打成泥', '糯米粉和梗米粉混合，加入打好泥的鼠曲草。', '一点一点的加入温水柔成团', '搓成小圆球', '提前炒好的，肉末春笋加了豆干和虾皮。', '加入馅', '收口', '包好放锅里蒸15分钟', '蒸好的青团', '成品开吃']

---

记录 721:

title: 番茄菜蔬盅

image: 257155.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 番茄 胡萝卜 黄瓜 玉米粒 鸡蛋 盐 油

taste: 清淡

step: ['鸡蛋打散成蛋液。', '胡萝卜去皮洗净切成小丁，黄瓜切丁，准备玉米粒。', '玉米粒，胡萝卜煮熟。', '鸡蛋炒熟，取出备用。', '锅里加点油热后，加入胡萝卜，玉米粒，黄瓜翻炒。', '加入鸡蛋翻炒。', '加入盐调匀。', '西红柿洗净横切成两半，挖出瓤。', '将炒好的彩丁装入番茄内摆盘。']

---

记录 722:

title: 西葫芦炒虾仁鸡片

image: 257007.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 西葫芦 虾仁 鸡肉 色拉油 料酒 姜汁 盐 黑胡椒碎 蒜头 生粉 葱

taste: 咸鲜

step: ['西葫芦先对半切开再切成薄片', '青虾仁处理干净，用厨房纸吸干水分', '鸡片冲洗干净挤干水分', '把虾仁和鸡片放入盆里家适量料酒、姜汁、黑胡椒碎、盐、生粉搅拌均匀，腌制一会', '起油锅爆香蒜片', '放入虾仁、鸡篇炒至断生变色捞出', '锅里剩底油，放入西葫芦片翻炒', '等西葫芦变得有点发软后加点盐，再倒入炒过的虾仁、鸡片继续翻炒一会', '起锅前可以加点鸡粉，撒点葱花出锅装盘']

---

记录 723:

title: 爽口清肠莲藕块

image: 253625.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 白莲藕 章丘大葱 香菜 清香米醋 芝麻香油 芥末油 盐 白糖

taste: 酸甜

step: ['莲藕洗净刮去表皮', '斜切成1.5cm后的块', '再切成同样宽度的条', '之后再斜切成菱形块', '用清水清洗出淀粉', '煮锅放水烧开，将洗好的藕块放入开锅后再煮1分钟左右，见没有白心就好了', '捞出放入凉水中拔凉', '葱白与香菜分别切成丝和段', '将所有食材放入器皿，放入一小勺白糖', '再放入少许的盐', '放入少许的香油', '少许的芥末油', '最后放入米醋或者凉拌醋', '调匀即可', '装盘即可']

---

记录 724:

title: 西兰花炒海虾

image: 253328.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 海虾 西兰花 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：海虾（已清洗）、西兰花（已清洗）', '将已清洗好的西兰花下入清水锅中焯开至熟，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入已清洗好的海虾，加适量的料酒。', '翻炒翻炒至熟。', '接着，合入焯好的西兰花翻炒一下。', '然后，加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 725:

title: 鱼头浓汤火锅

image: 252908.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鱼头 白萝卜 白菇 青蒜 红椒 盐 姜丝

taste: 咸鲜

step: ['鱼头清洗干净，挂起来控水', '辅料准备好，白萝卜切片、青蒜、红椒和姜，切丝', '油锅内放入适量的盐（适当的多一点，做汤会稀释），用铲子搅拌融化', '油锅内放入鱼头，这时反着放鱼头，可以更好地成形', '鱼头煎5分钟左右后翻个，并把姜丝放进去过油~注意慢一点保持鱼头的型啊~', '煎3、4分钟后加入冷水和白萝卜，大伙烧开后，小火慢炖8、9分钟', '将鱼头带汤一起倒入汤锅内，加入白菇，插上电炖，抵挡2分钟就好~', '最后散入青葱和红椒丝，让鱼汤滚2分钟就好啦~']

---

记录 726:

title: 香酥藕盒

image: 251808.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲藕 肉碎 面粉 米酒 鸡蛋 植物油 糯米粉 盐 葱花 姜末

taste: 原味

step: ['莲藕洗净，用钢丝球搓是个神器哦', '搓完后，看看劳动人民搓完后的对比', '准备做馅料的肉末、葱、姜末和米酒', '肉末，姜末、米酒和葱入碗搅拌', '加入两个鸡蛋', '加入盐拌匀', '藕片一刀不断、一刀断，切成一个夹子状', '把调好的馅料加入耦盒内', '填满馅料了，准备下油锅', '准备糯米粉，加入清水搅拌。拌得较浓筹些', '搅拌好的糯米料', '锅内热油，油温要达到糯米料下去能漂浮、冒泡', '藕盒沾满糯米料，然后下油锅', '双面炸至金黄', 'OK，炸出来金黄就可以吃啦！香酥美味哟']

---

记录 727:

title: 圆白菜面结年糕汤

image: 251048.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕 面结 圆白菜 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：年糕、面结、圆白菜（已清洗）', '将年糕放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入已清洗好的圆白菜翻炒翻炒。', '接着，合入面结，加适量的清水煮开煮上3分钟。', '然后，合入切好的年糕翻动一下煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 728:

title: 烤猪肉香肠--烤箱版

image: 250445.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 小肠 肥瘦猪肉 盐 生粉 料洒 生抽 辣粉粉 糖 孜然粉 植物油

taste: 咸甜

step: ['猪肉', '切丁，撒上盐，淋上生抽或酱油', '撒上辣椒粉，孜然粉', '放点糖，淋上料酒揉匀置二小小时入味', '拌进生粉', '小肠清洗', '将腌好的肉酿进小肠里，隔段扎紧，如图。', '挂在通风处', '凉至一周左右，冬天才能这样挂，不然话会坏掉', '烤盘上铺上锡纸刷上油，铺上香肠', '再刷上油', '放进烤箱', '上下火90度的火力烤二小时', '烤香的香肠']

---

记录 729:

title: 翡翠虾仁

image: 249686.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 虾仁 莴笋 食用油 盐 糖 鸡蛋清 姜

taste: 清淡

step: ['准备所需主料，虾仁放入蛋清腌20分钟左右，莴笋切薄片，（切的越薄越好）。', '锅中放入适量盐，水煮开，放入莴笋焯一下。', '锅中放入食用油，油温高，放入姜片。', '放入虾仁煸炒。', '放入盐，糖翻炒，看到虾仁变色即可。', '莴笋片卷一下，放在外围，中间放上虾仁即可。']

---

记录 730:

title: 好吃不油腻的东坡猪蹄----新春宴客菜

image: 249662.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪脚 盐 油 生姜 甜酒 酱油 老干妈

taste: 酱香

step: ['猪脚半个', '用开水煮半小时', '在猪脚皮上抹上甜酒或酱油，放进热油锅里油炸', '炸金黄', '斩块，切点姜片', '锅里留少许油下入姜片炒香', '放进猪蹄，放盐炒匀', '淋上酱油翻炒均匀', '炒片刻', '盛进蒸笼里', '放上香葱', '放上老干妈', '开火', '蒸一小时左右蒸熟烂蒸香糯', '好香糯猪蹄']

---

记录 731:

title: 三丁烧鸭

image: 249606.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸭肉 青椒 胡萝卜 莴笋 盐 植物油 酱油 味精 醋

taste: 中辣

step: ['食材', '切丁', '先炒莴笋和胡萝卜丁', '翻炒翻炒', '放盐炒断生', '待用', '另起锅烧油，放进鸭肉炒匀', '淋上醋，放点盐炒匀', '炒干水分', '淋点酱炒炒匀移锅边，放进辣椒炒匀，可在辣椒上放盐让辣椒入味', '再混炒', '倒进炒好的莴笋和胡萝卜', '喜欢吃更辣的放点辣椒粉', '炒匀炒香', '撒上昧精', '出锅']

---

记录 732:

title: 东坡肉

image: 248656.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 客家黄老酒 生姜 小葱 酱油 冰糖 盐 油

taste: 糟香

step: ['选用带皮的五花肉。', '切成均匀的方块状。', '烧开适量水，调入4克盐，倒入五花肉飞一飞水。', '捞起用凉水冲洗干净。', '生姜去皮洗净，切厚片，小葱去须去尾，洗净绑成葱结，备好黄老酒、酱油、冰糖。', '砂锅内涂抹一点食用油，将姜片、葱结整齐铺在锅底内。', '再摆上五花肉。', '倒入客家黄老酒。', '倒入酱油。', '加上冰糖。', '遮上锅盖，大火煮沸腾后调成中小火煮1小时。', '煮至汤汁剩下少许。', '将五花肉盛入碗中，汤汁浇在肉块上面。', '放入蒸锅内，取一碟子盖住东坡肉。', '遮上锅盖，隔水中火蒸30分钟，取出摆盘即可。']

---

记录 733:

title: 芝香糖醋排骨

image: 248368.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肋条骨 葱 姜 蒜 白芝麻 精盐 白糖 醋 料酒 味精 酱油

taste: 酸甜

step: ['准备食材', '葱、姜、蒜切末', '排骨入沸水中煮烫20分钟，至8成熟', '煮好的排骨捞出沥干水分', '入油锅略炸呈金黄硬噶即捞出', '锅内留底油，放入葱姜蒜爆香', '加入适量的水，放入精盐、白糖、醋、料具、酱油等', '将排骨放入，烹干水分即可出锅', '装盘，撒上熟的白芝麻']

---

记录 734:

title: 冰糖墨米藕

image: 247925.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲜藕 巴马墨米 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备食材', '将墨米提前浸泡，至少2小时', '藕刷泥洗净，一端约5cm处切一小块下来', '将泡好的墨米填进藕的孔洞里，可用筷子协助', '将切下的部分盖上，扎上牙签固定住', '放入锅内，水没过藕的高度', '放入冰糖（也可以换成白糖）', '把煮了一个小时的藕取出切片', '摆盘，取适量煮藕的糖水汁淋上即可']

---

记录 735:

title: 莴笋叶炒豆腐干

image: 247885.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆腐干 莴笋叶 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：豆腐干、莴笋叶（已清洗）', '将豆腐干放在案板上切开，待用。', '将已清洗好的莴笋叶放在案板上切碎，待用。', '接着，将切好的豆腐干下入清水锅中焯开，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入切好的莴笋叶和焯好的豆腐干翻炒翻炒。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 736:

title: 油菜蕻排骨年糕汤

image: 247668.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕片 排骨 油菜蕻 料酒 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：年糕片、排骨（已清洗焯水）、油菜蕻（已清洗）', '将已清洗好的油菜蕻放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的排骨，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '随后，加适量的清水煮开煮上10分钟。', '接着，合入切好的油菜蕻翻动一下煮开。', '然后，合入年糕片翻动一下煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 737:

title: 五彩虾仁

image: 247045.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 虾仁 甜豆 彩椒 藕 料酒 盐 味精 淀粉 蛋清 姜末

taste: 咸鲜

step: ['主要原料。', '彩椒洗净切块。', '虾仁洗净，从虾背切开。用淀粉蛋清上浆。', '浆好的虾仁放油锅炸制备用。', '莲藕切片，同彩椒甜豆过油备用。', '姜末炝锅，放料酒，放入木耳和虾仁煸炒。', '放入过油的藕，彩椒甜豆，放盐味精翻炒均匀即可。', '五彩虾仁。']

---

记录 738:

title: 红枣当归炖鸡脚

image: 246647.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡脚 瘦肉 当归 红枣 桂圆 枸杞 姜 盐

taste: 其他

step: ['鸡脚和瘦肉；', '配料；', '鸡脚斩成小块，瘦肉切块；', '然后焯水，捞出来后冲洗一下；', '配料洗干净，红枣去核；', '所有材料下炖盅，加水3碗；', '放入电炖锅隔水炖3小时；', '喝的时候再加盐。']

---

记录 739:

title: 东坡肉

image: 246414.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 冰糖 干红枣 生抽 生姜 老抽 香葱 水 莲子 桂圆

taste: 甜味

step: ['选好肉厚又宽的条纹非常漂亮的五花肉，温水洗干净切大块备用', '用细绳子扎起来，既为了好看又为了在做的过程在肉块造型不会走形，口感也会很好', '锅烧八分热，倒入半碗油', '油七分热，将肉块皮朝上放进锅内', '锅铲稍微压住肉块，中小火慢慢煎出肉中油脂并呈金黄色，然后取出肉块，控去油脂刷净锅内', '为了防止肉块烧焦，咱们先在锅内铺上竹篾，没有的话，可以铺干荷叶、草垫都可以的', '铺上生姜片、葱段', '铺放上绑好的五花肉', '另准备一个锅，锅内放入一碗水和冰糖', '大火烧开，继续熬', '熬至微微浓稠状调至小火用勺子四圈搅匀慢慢熬，很浓稠变色可以拉丝即可关火', '舀适量糖色、生抽、老抽调好浇入每一块猪肉', '倒入适量的清水没至猪肉三分之二处即可，开大火烧开', '大火烧开捞去葱段，加入红枣、莲子等，转至小火继续焖一小时', '炖至下面的肉肉用筷子可以插进去，翻过来继续小火焖，一直到快收汁时候再翻过来', '出盘，撒点葱花装饰一下', '成品图', '成品图']

---

记录 740:

title: 猪肉粉丝煮蒿菜

image: 246065.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 粉丝 蒿菜 生抽 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：熟猪肉（已切丝）、粉丝、蒿菜（已清洗）', '烧锅倒油烧热，下入已切好的熟猪肉翻炒翻炒。', '随后，加适量的生抽。', '翻炒一下。', '接着，合入粉丝，加适量的清水煮开。', '然后，合入已清洗好的蒿菜翻动一下煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即可。']

---

记录 741:

title: 糖醋鲤鱼的做法

image: 245572.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲤鱼 青椒 生姜 面粉 小洋葱 红椒 香葱 玉米淀粉

taste: 酸辣

step: ['准备好鲤鱼一条，清洗干净。', '准备好配菜：青红椒、洋葱、生姜、香葱', '鲤鱼去掉筋后。从头部那头开始，倾斜约45度角，把鱼打上花刀，然后在距离约2到3厘米的地方接着片上一刀，一直片完。（图中是全部片好了的）', '打好花刀的鲤鱼。如图，切记刀口是倾斜着打花刀，不要直切。', '打好花刀的鱼放入较大的盘里，均匀的抹上一层料酒和盐，然后加入拍碎的生姜、葱白，抓匀腌制半小时，去腥、入味。', '把面粉和淀粉混合在一起，慢慢加入清水，搅拌成一碗浓绸的面糊。（面糊要浓绸，这样后面抹在鱼身上才不会掉，如果稀了，会上不了浆）', '腌制好的鲤鱼，去掉葱、姜，两面均匀的挂上一层面糊', '锅中烧热适量油，7成热时下入鲤鱼，炸至外皮定型，转中火炸约3分钟至熟，捞出，再次把油加热，然后下入鲤鱼复炸约30秒，至表面金黄而酥脆，捞出沥油后装入盘中。（开始热油下锅，是要让鱼身外面的面糊快速定型，封锁住鱼肉里的水份，定型后转中火炸熟，也是同样的道理。而最后复炸一下，是为了让鱼的表面金黄而且特别酥脆）', '在炸鱼前，腌制鱼的那个时间里，来准备配料：把半个青椒和半个红椒切成丝、一小块洋葱切成丝，葱也切成丝。（这些的量都不用多）', '5大勺的番茄酱里加入1.5汤勺的白糖和2汤勺的香醋，拌匀。（这里可以尝一下，依据自己的口味酌情的增加糖或醋）', '另去锅，烧热一点点油，炒香配菜丝。（因为油炸后我喜欢洗锅，我不喜欢炒出来的菜上粘着一些小小的东西）', '均匀的铺在鱼的身上。', '锅中烧热少许油，下入葱、姜丝煸香', '下入调好的番茄酱，中火炒至起泡，出香味', '调入适量水淀粉勾成芡。', '趁热均匀的淋入盘中即可，趁热吃。酥脆的外皮，鲜美的鱼肉、酸甜的酱汁。']

---

记录 742:

title: 油墩果

image: 244951.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 萝卜 咸菜 盐 面粉 味精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜食材准备好', '萝卜刨丝用盐腌制一下', '放入咸菜适量味精拌匀', '面粉加水调制成糊糊状', '锅中放油先把模子放下去热一下，这样模不容易黏连', '模子上先放一层面糊', '放上适量的材料', '再在上面浇一层面糊', '放入油锅炸制，火不能太大', '待上面面糊凝固，轻轻一敲，整个脱模后再炸制一会～', '出锅～趁热⋯😍', '这个其实跟萝卜丝饼的味道是差不多的😍', '春饼上涂上辣椒酱，上面放上两个油墩果', '裹起～', '我们这里每到下午两三点，街头小巷里，都是油墩的香味～😍', '下午茶来一个～满足😍']

---

记录 743:

title: 冬至金团

image: 244428.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 汤圆粉 低粉 笋干 猪肉 盐 生抽 胡萝卜

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜绞碎，备用；', '笋干，泡发，绞碎；', '两者搅拌，均匀；', '加入猪肉，加入盐和生抽，搅拌成馅料；', '汤圆粉和低粉搅拌，揉成光滑的面团；', '分成小剂子；', '一一揉成圆剂子；', '用手掌，揉圆饼状，放入馅料；', '用虎口收口；', '一个上尖，下圆的胚就完成了；', '全部整齐的放好；', '入蒸锅；冷水上锅；', '蒸30分钟；', '热腾腾的就要出炉了，小心不要烫着；', '出炉，开吃～～']

---

记录 744:

title: 【大同星座菜谱】玉子蒸肉丸-处女座

image: 243575.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛肉馅 玉子豆腐 黄瓜 枸杞 葱姜 酱油 生粉 盐 胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['黄瓜切片，垫入盘底', '玉子豆腐切厚块放在切好的黄瓜片上', '牛肉馅中放入胡椒粉，盐，酱油，葱姜末，香油和生粉调味', '调好的肉馅团成肉丸放置在玉子豆腐上，顶端放上一颗枸杞', '放入大同外锅蒸10分钟', '将盘子中蒸出的汤汁倒回到大同外锅中，加酱油和水淀粉熬成芡汁淋在蒸熟的菜上面即可享用']

---

记录 745:

title: 五彩凉虾

image: 243485.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 虾 南瓜 生菜 胡萝卜 泥猴桃 豌豆 盐 油

taste: 清淡

step: ['准备食材', '胡萝卜切半圆片', '南瓜切块放入一点油上锅蒸五分钟', '豌豆煮五分钟', '虾洗净', '剔除虾线同南瓜一起蒸4分钟', '南瓜蒸熟了', '放入搅碎盒', '放一点盐', '把摆盘剩下的胡萝卜同南瓜一起搅拌', '切半圆片', '搅成泥', '生菜洗净', '切丝', '加一点盐', '开始摆盘', '同上', '加入生菜', '放上已调味好的南瓜', '放上蒸好的虾和豌豆，完胜！']

---

记录 746:

title: 秋葵鸡蛋卷

image: 282555.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 秋葵 黑椒粉 酱油

taste: 原味

step: ['鸡蛋打入碗中，加入酱油和黑椒粉。', '用筷子搅拌均匀备用。', '秋葵放入锅中烫熟。', '捞出切去头尾。', '平底锅刷油，放入鸡蛋液小火煎至定型。', '放入秋葵。', '借助锅铲将鸡蛋卷起。', '卷好之后再稍微的煎一下即可出锅。', '切小块摆盘即可食用。', '成品图。']

---

记录 747:

title: 花生米茶树菇烤麸

image: 282265.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 烤麸 花生米 茶树菇 生抽 盐 白糖

taste: 咸甜

step: ['食材：烤麸（已撕开）、花生米（已煮熟）、茶树菇（已泡发清洗剪开）', '将已撕开的烤麸下入清水锅中焯开，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的烤麸翻炒翻炒。', '接着，合入剪开的茶树菇和已煮熟的花生米翻炒一下。', '然后，加适量的清水。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的白糖。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁差不多了，即成。']

---

记录 748:

title: 辣椒炒咸肉

image: 281055.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 咸肉 细辣椒 黑木耳 油豆豉 生抽

taste: 中辣

step: ['咸肉用冷水浸泡一夜，去掉一些咸味。泡好后切片。', '黑木耳用开水泡发好，加入适量淀粉，抓洗干净，沥干水分。', '细辣椒洗净，斜切成辣椒圈。', '炒锅烧热，倒入沙拉油，倒入咸肉片翻炒。', '倒入辣椒和油豆豉，翻炒均匀。', '倒入黑木耳翻炒均匀。', '倒入适量生抽，炒至水分收干即可。']

---

记录 749:

title: 肉末带豆炒年糕

image: 279666.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕 带豆 肉末 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：年糕、带豆（已摘洗）、肉末', '将年糕拆开包装、放在案板上切成片，待用。', '将已摘洗好的带豆下入清水锅中焯开至熟，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入肉末，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒翻炒。', '接着，合入切好的年糕和焯好的带豆，加适量的清水。', '翻炒翻炒至年糕熟软。', '然后，加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 750:

title: 东坡肉

image: 276385.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 黄酒 姜 老抽 白糖 酱油 水 葱

taste: 咸鲜

step: ['将五花肉刮洗干净，锅里放水煮沸，然后把猪肉放进去焯，捞出洗净。', '准备好葱、姜、肉，锅比较小就把葱切断，姜整块钱拍碎，肉切成相同大小的正方形块状。', '锅底铺一层葱。', '把肉放进去摆好，不喜欢很大块可以切小点，把拍好的姜放肉上面。', '接着再铺上一层葱。', '把黄酒、酱油、老抽、糖、水倒进去。', '盖上盖子，大火煮滚后调至小火慢慢煮一个半钟，此时是收汁状态，开盖后如果颜色不太均匀，就把肉翻面煮1-2分钟就好了。', '把肉摆好盘，先不要放青菜，摆好放压力锅里面蒸，大火滚后调至小火12分钟即好，时间可以看肉软硬程度而做调整，没有压力锅也可以用蒸锅蒸久点。', '成品', '成品']

---

记录 751:

title: 梅干菜

image: 273331.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 毛豆 梅干菜 油 干辣椒

taste: 微辣

step: ['把猪肉切成肉丁', '毛豆把豆拔出来', '梅干菜', '把肉放锅里炒然后把拨好的豆粒放锅里爆炒炒的差不多熟了把梅干菜放锅里炒一小会出锅']

---

记录 752:

title: 瑶柱马蹄炒蚕豆

image: 264208.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 嫩蚕豆 瑶柱 马蹄 甜玉米粒 培根 盐 鸡精 料酒 姜沫

taste: 原味

step: ['准备食材', '培根切丝，马蹄切1/4丁，姜切末', '水中加盐，沸腾后下蚕豆焯熟断生', '再焯瑶柱断生', '锅中底油下姜沫煸香', '下培根丝煸炒，加入适量料酒烹香', '下入焯熟的蚕豆和甜玉米粒（玉米粒也之前焯一下，忘记拍步骤了）', '下入炒熟的瑶柱翻炒片刻，加入盐，鸡精调味', '最后下入马蹄（马蹄要保持脆爽，生的就很好吃，所以最后下）翻炒均匀，关火出锅', '颜色漂亮，食材搭配丰富', '很不错，很简单的一道小菜', '有营养，有内涵，搭配时尚的简单小炒，快来试试吧']

---

记录 753:

title: 帝王蟹蒸水蛋

image: 262627.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 帝王蟹 鸡蛋 红叶生菜 葱花 生抽 香油

taste: 清淡

step: ['清理并拆解帝王蟹，将蟹壳掏空、蟹肉少量剪碎备用，蟹鳌和其他部分做其他菜品；', '红叶生菜摘好洗净备用；', '将三个鸡蛋在碗中打散后静置一段时间去除气泡；', '将打好的蛋液和剪碎的蟹肉混合后倒入空的帝王蟹壳；', '开水上锅蒸，中火蒸5-7分钟；', '起锅撒上葱花，淋上生抽和香油；', '加上红叶生菜摆盘。']

---

记录 754:

title: [山西]尖椒溜肥肠

image: 309093.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 尖椒 猪大肠 蒜 香葱 花椒 大料 干红椒 酱油 盐 鸡精 白酒 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '肥汤切段，放入水锅', '调入料酒和白酒去腥。肥肠要清洗干净，煮熟捞出控水（我这个大约又煮了40多分钟）。', '尖椒切滚刀，切蒜片和香葱备用。', '油热放花椒、大料、干红椒炸出香味。', '放入尖椒炒', '放入肥肠炒', '放入葱蒜翻炒', '调入酱油、盐、鸡精翻炒即可']

---

记录 755:

title: 【江苏】走油肉

image: 308544.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 走油肉 白菜帮 料酒 砂糖 生抽 蚝油 盐 老抽 香油 高汤

taste: 咸鲜

step: ['准备好一块炸好的走油肉，偷懒不想在家起油锅', '用温水浸泡1小时左右，肉皮朝下', '看到猪肉皮起皱发软即可', '把走油肉切成小片，最好切薄点，我的刀功不行，只能这样了', '用点蔬菜垫底，一般都用青菜，我家只有白菜，我用了白菜帮切成小片', '把走油肉铺在蔬菜上', '锅中加入料酒、生抽、老抽、蚝油、盐、砂糖和少许高汤煮开，还可以加点桂皮、八角一起煮', '把煮开的酱汁淋在走油肉上', '放入蒸锅中蒸45分钟左右即可，我是放在电饭煲里蒸的', '时间到', '把蒸好的汤水重新倒回锅中加热至浓稠', '再次淋在走油肉上即可']

---

记录 756:

title: 【台州】麦油脂

image: 308180.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 豆腐 香菜 米糠油 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['豆腐用刀压成泥', '鸡蛋打在碗中，加盐和料酒搅散', '香菜切碎', '锅中放油，下入豆腐加料酒、生抽炒熟', '另取平底锅放少许油，放入摊好的饼皮', '倒入打散的鸡蛋', '放入炒好的豆腐', '撒上香菜', '卷起，待鸡蛋凝固即可', '切成段，表皮香脆，内里香软']

---

记录 757:

title: 干炸响铃

image: 303183.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 油皮 猪肉馅 葱 料酒 盐 菜籽油 酱油 姜粉 花椒粉 大料粉

taste: 咸鲜

step: ['准备所有食材。', '猪肉馅放入料酒、酱油、姜粉、花椒粉、大料粉、盐、葱花等。', '拌匀。', '油皮铺开，把拌好的猪肉馅码排在油皮一侧。', '用油皮把馅卷起来。', '卷成卷儿。', '切成均匀的小段。', '炒锅倒入菜籽油，微微冒过小烟，待油烧至五成热时放入卷好的油皮卷儿，用筷子翻动，中火炸至金黄，沸油出锅控油。', '蘸甜面酱或椒盐、番茄酱等食用即可。']

---

记录 758:

title: 改良版鸡公煲

image: 302975.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡腿 青椒 油 盐 生抽 干红椒 鸡公煲料包 紫皮洋葱 莲藕 料酒 姜

taste: 中辣

step: ['将琵琶鸡腿用清水洗净；', '用刀斩成两段（或者更小块）；', '锅中放入清水，烧热后放入鸡腿；', '水开后焯烫出血沫子，捞出洗净；', '放入容器内，倒入鸡公煲调味料，加入少量清水（调味料与水量为1：1）拌匀，腌制一小时以上；', '将配菜和鸡公煲调料准备好；', '紫皮洋葱切块备用；', '莲藕切稍厚些的片备用；', '青椒切块备用；', '切姜丝备用；', '炒锅中倒入适量油，烧热后放入姜丝；', '再放入洋葱翻炒；', '将鸡块放入锅中翻炒；', '加入适量生抽；', '加入少许料酒；', '炒干水分；', '加入热水；', '将莲藕块放入；', '再放入洋葱和青椒；', '焖制20分钟即可；', '开始享受香辣热乎的鸡公煲吧。']

---

记录 759:

title: 金沙小甘蓝

image: 302415.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 抱子甘蓝 咸蛋 蒜 色拉油 蚝油 糖 盐

taste: 原味

step: ['各材料，抱子甘蓝对半切开', '咸蛋放锅内用水煮熟', '趁热把蛋黄压碎成茸，待用', '用油爆香蒜头', '下抱子甘蓝与小许蚝油与糖、盐小许的水', '把抱子甘蓝爆炒至软，盛起待用', '再下点油，下蛋黄茸爆酥', '把抱子甘蓝再次下锅，翻炒均均入味，关火']

---

记录 760:

title: 白玉菇炒海虾

image: 298296.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 海虾 白玉菇 料酒 生抽 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：海虾（已清洗）、白玉菇（已清洗）', '烧锅倒油烧热，下入已清洗好的海虾，加适量的料酒。', '翻炒一下。', '接着，合入已清洗好的白玉菇翻炒翻炒至熟。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 761:

title: 水煮大闸蟹

image: 295805.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 姜 醋 盐 糖

taste: 原味

step: ['大闸蟹拿刷子刷刷干净。不急的可以养几天。捆蟹的这个草卖螃蟹的说是台湾一种特殊的草，跟螃蟹一起煮的', '锅内入适量的水，放盐稀释', '大闸蟹肚子朝上下入锅内，放入姜片，煮20-25分钟', '镇江香醋加糖和姜末调成料汁', '煮好的大闸蟹捞出控水，拆掉绳子', '掰开肚子，蘸着香醋。开吃。肥美的蟹黄，。']

---

记录 762:

title: 清蒸大闸蟹

image: 293549.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 姜 蒜 葱

taste: 原味

step: ['大闸蟹用牙刷洗净。', '锅内水中放入葱、姜、蒜。', '锅内水煮开，放入大闸蟹，蟹上再放些姜、蒜。蒸半小时。【酱料：酱油、醋、蒜蓉。】']

---

记录 763:

title: 肉饼蒸蛋

image: 291955.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 牛肉 生抽 芝麻油 蚝油 盐 小葱 料酒

taste: 葱香

step: ['一点点牛肉剁成肉馅（如果用猪肉，一样剁成馅），加一点点盐，料酒，蚝油，搅拌均匀，放入碗中，用勺子稍微压平。', '打入一颗鸡蛋在肉馅上，然后上锅蒸10分钟左右。', '蒸好之后端出锅', '加入少许生抽，淋上芝麻油，撒上小葱花，即可开吃', '底下小肉饼，上面整鸡蛋，香喷喷。']

---

记录 764:

title: 荷叶糯香排骨丨大嘴螺

image: 288746.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪小排 糯米 香菇 姜片 蚝油 五香粉 糖 老抽 生抽 料酒 盐 葱 荷叶

taste: 咸鲜

step: ['糯米事先洗净浸泡1晚，最好选用猪小排，口感更好', '排骨切成段状，清洗掉血水', '取葱白姜片放入，能祛除腥味', '随后依次放入蚝油1勺、五香粉1勺、糖半勺、老抽1勺、生抽1勺、料酒2勺、盐1勺，用手抓匀，套上保鲜膜放入冰箱内腌制4小时以上', '香菇用凉水泡一会儿', '切成丝状', '热锅，下油，待油热至7分时放入香菇丝，放少许盐炒一会', '将泡好的糯米沥水后和炒好的香菇丝混合搅拌', '荷叶洗净铺在蒸笼上，在荷叶底部先垫一层糯米香菇丝', '腌制好的排骨均匀的裹上糯米', '放入蒸笼中码好', '最后盖上剩余的糯米', '将荷叶从四周往中间包裹起来', '放入炉灶中，中小火蒸1个小时左右即可', '最后撒上些许葱花，一道香味四溢的荷叶包糯香排骨就完成了，糯米中带着荷叶的清香，口感软滑，有种入口即化的感觉，排骨嫩香，实属一道既简单又美味的经典佳作', '成品', '成品']

---

记录 765:

title: 自制糯米酒

image: 287805.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米 凉开水 甜酒曲

taste: 甜味

step: ['糯米提前一天用清水泡上，水要多一点，以保证糯米泡涨后依然可以没过米', '泡好的米用手捻可以碾碎就泡好了', '将蒸锅里铺上屉布，将泡好的米再淘洗一遍控干水份，均匀的铺在屉布上，并戳几个洞。', '中火蒸40分钟', '蒸好的糯米饭倒入一个干净无油的带盖的盆里室内凉至温度在30--40度。不要完全放凉，这样做出来的米酒才更甜香。', '糯米饭温度降到35°左右，用凉开水（最好也是30度左右）把米冲散。加水时要一点点的加，加入后就立即把糯米饭打散。', '一点点加入30°左右的温开水把糯米饭打散，直到没有糯米团为止。但也不要用过多的水，以米散开又没有水分留在盆里为宜', '加入4克米酒曲充分搅拌均匀', '把拌好米曲的糯米饭用勺子压实，再从中间弄一个洞，这叫做窝，是让米曲更好的发酵和后期出酒。', '把1克米酒曲撒到挖好的酒窝里，最后再把凉开水注入到酒窝的三分之二处', '盖上盖子，放到温暖处发酵24-36小时。', '24-36小时后，已经有很多液体露出米面，这就是已经出酒了，而且可以闻到酒香味。', '用勺子压一下，可以看到出酒很多，米则是整团的漂浮在酒水的上面，这样就做好了。']

---

记录 766:

title: 炸肉千

image: 327841.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪瘦肉 鸡蛋 葱 姜 料酒 香油 味精 面粉 湿淀粉 油 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将猪瘦肉剁成泥加蛋清，葱姜米，味精，盐，汤喂好打上劲', '鸡蛋在碗中打散加盐，湿淀粉搅匀，在另一个碗中面粉加水和成糊状。', '将鸡蛋淋成3-4张蛋皮，从中间割开备用。', '将蛋皮放在案板上从刀口处抹上馅半圆抹上面糊卷成20㎝细的蛋卷。', '锅内油加热至八成热下蛋卷炸至金黄色熟后捞出控油。', '在案板上改刀成马蹄形，摆在盘中即可。O(∩\_∩)O']

---

记录 767:

title: 素烧麦

image: 326642.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 高筋粉 热水 西葫芦 青椒 胡萝卜 鸡蛋 植物油 盐 生抽

taste: 清淡

step: ['在面粉放入面包机桶内，逐次少量加入热水，启动和面程序，合成团', '盖好静置饧面20分钟', '饧面的同时，准备馅料。鸡蛋加盐打散，在不粘锅中小火炒成碎块', '将西葫芦丁、胡萝卜丁、青椒丁和鸡蛋碎倒在一起，加植物油、盐和生抽拌匀', '面团揉成光滑的长条，切成大小相当的剂子，压扁', '用擀面杖旋转着擀成中间稍厚，边缘很薄的圆片。因为面粉筋度高，面团很筋道，可以擀到半透明的程度也不会破', '用勺子将适量馅料放在面片中心', '左手托底，在右手捏褶的同时，慢慢转动，且用左手拇指将馅料不断向内压，这样可以包入更多馅料。右手用拇指食指不断将面片边缘均匀折叠，用剩余几指在边缘下方压实。距离边缘越远，花瓣越大，反之则越小', '完成后稍整理一下形状，大致如图的样子。烧麦是不封口的，这样馅料更容易熟透，且蒸汽会使其更滋润', '放入垫了屉布的笼屉里，或者金属笼屉也可以，上锅，冷水沸腾后蒸10分钟左右即可。因为是素馅，很容易熟透', '完成后取出即可食用。皮薄而Q弹，馅料饱满，很好吃']

---

记录 768:

title: 糖醋排骨

image: 325706.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 排骨 八角 香叶 葱 熟芝麻 姜 酱油 白糖 醋 盐

taste: 酸甜

step: ['1.提前将原料准备好，排骨剁成5-6厘米的段，葱切成花，老姜切碎待用', '2.锅内倒入清水，将剁好的排骨放入沸水中焯一下断生，去除血污后捞出沥干水待用', '3.锅内倒油烧热至8成热，下入焯水后的排骨炸2分钟，捞出沥干油；然后锅内留少许底油，下八角、香叶、葱段、姜米炒香，再下炸好的排骨翻炒，倒适量的酱油、盐调味，掺入清水烧开后，放入高压锅中压10分钟', '4.将高压锅压好的排骨捞出沥干水，再放入油锅中炸至表面酥香捞出沥干油', '5.锅内放适量醋，将白糖倒入锅中烧开、熬化', '6.最后把炸好的排骨放在锅里煨一下，慢火收汁', '7.出锅撒上熟芝麻即可食用']

---

记录 769:

title: 艾叶粑粑

image: 325491.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 嫩艾草 花生 红糖 花生油 芭蕉叶

taste: 甜味

step: ['嫩艾叶洗净', '芭蕉叶洗净擦干，剪好', '洗净沥干水', '锅内放水烧开，放艾叶焯水两分钟', '捞出过凉水并挤干水分，切段', '放入果汁机打成汁', '把艾草糊加到糯米粉中', '揉成光滑的面团', '花生米炒脆去皮，碾成较碎的花生颗粒', '加入红糖', '擦点花生油在手心，以防粘手', '取小块面团，中间加入花生糖馅', '收口滚成圆团放在芭蕉叶上', '颜色很清爽', '水开后大火蒸30分钟', '做得比较少，蒸熟后没得拍照就被抢光了😁']

---

记录 770:

title: 糖醋排骨

image: 325149.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 排骨 料酒 盐 熟芝麻 酱油 白醋 白糖 冰糖 油 开水

taste: 酸甜

step: ['腌制：排骨中加入适量盐，酱油，料酒腌制一两小时，', '将菜油烧热，下排骨，炸至露骨后起锅，菜油倒出，将锅洗净待用。', '炸好的排骨', '调汁：一勺料酒，两勺酱油，三勺白醋，四勺糖（一半白糖，一半冰糖）', '将排骨放入已经洗净的锅中，倒入调好汁水，并加入开水没过排骨，并盖上锅盖，', '煮至收汁（起大泡）', '起锅摆盘，撒上熟芝麻即可。']

---

记录 771:

title: 香菇芦笋炒香糕

image: 325101.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 香糕 芦笋 香菇 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：香糕、芦笋（已清洗切开）、香菇（已泡发清洗切开）', '将香糕放在案板上切开，待用。', '将已切好的芦笋和香菇下入清水锅中焯开，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的芦笋、香菇和香糕翻炒翻炒。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀即成。']

---

记录 772:

title: 红糖糯米藕

image: 323750.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 红枣 糯米 莲藕 冰糖 红糖

taste: 甜味

step: ['准备好所有食材', '糯米淘净后再放少许清水浸泡一夜', '再冲洗下沥干水份', '莲藕洗净用刀在藕的一头连同藕蒂切掉两三厘米左右，留作盖子', '将泡好的糯米慢慢填入莲藕中，一边填一边用筷子捅结实一点', '合上藕盖子并用牙签固定封口', '将冰糖、红糖、红枣和生藕放入锅中，加入清水没过莲藕加盖大火', '大火煮开后转小火再煮半小时，取出红枣以防破皮影响美观', '用炆火继续慢炖', '炖至卤汁不多时用筷子戳下，能轻松戳动表明已熟烂了，再放入熟红枣转大火收浓汁后关火', '浸泡一夜后取出，拔去牙签', '切片装盘再淋上蜜汁即可', '再放上红枣淋些蜜汁大功告成', '享受美味吧']

---

记录 773:

title: 糖醋排骨

image: 321957.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 八角 白砂糖 猪小排 水 花雕酒 酱油 米醋 盐 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['猪小排洗净，放入开水锅中焯一下水去腥味，捞出沥干水分；', '铸铁锅中小火烧热，倒入少许油，放入小排煎至两面微黄色；', '倒入一勺花雕、二勺酱油、三勺砂糖、四勺米醋翻炒均匀（调料比例是1:2:3:4，简称一酒二酱三糖四醋，还要不要我再说一遍；一酒二酱三糖四醋的口决了）；', '加入开水没过猪排，放入2粒八角（家人喜吃色重味浓的，我又加了半勺老抽和半勺蚝油，因为我用的是有盐生抽就没有再放盐了）；', '盖上锅盖小火慢炖大约25分钟左右（发现了吗？我用麻绳缠了一下锅耳，防烫防滑颜值也超赞哈这可不是广告，只是给你剧透一下防烫招数而以哦！）；', '打盖锅盖剩下三分之一的水改中火收汁至浓稠；', '取出八角装盘（我家等不及装盘瞬间秒光，），表面撒上少许的白芝麻即可食用；', '成品图']

---

记录 774:

title: 芡实糕

image: 321794.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芡实 大米 糖

taste: 甜味

step: ['芡实和大米浸泡后用料理棒打成米浆', '把米浆到入模具中，先倒一半的量蒸10分钟', '10分钟后加入芝麻核桃馅再倒入米浆再蒸10分钟', '10分钟后出笼加上糖桂花点缀']

---

记录 775:

title: 油焖春笋

image: 319301.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 盐 鸡粉 糖 老抽 葱 姜 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，唉春笋切条，葱切段，姜切片', '春笋下锅焯水捞出备用', '起油锅倒入适量的油烧至五成热下葱白和姜片爆香', '倒入春笋一起煸炒三分钟', '加入两茶匙生抽一起煸炒', '加入正好没过春笋的水加入三分之一茶匙鸡粉和盐，一茶匙半白糖大火烧开盖上锅盖焖制十五分钟左右', '待汤汁要收干时下葱叶子一起翻炒', '翻炒均匀即可出锅', '成品']

---

记录 776:

title: 腌笃鲜

image: 318578.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 咸肉 春笋 排骨 火腿 料酒 小葱 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['备好全部食材', '春笋去老根和壳洗净后切成滚刀块', '先把咸肉，金华火腿和小排骨冷水下锅，焯水后捞起冲洗干净', '准备生姜片和料酒', '汤锅内加入热水，再把咸肉和猪小排骨，金华火腿片，生姜片加入', '倒入料酒', '盖上大火烧', '烧制起浮沫了，保持大火撇清浮沫后烧开5分钟后转小火炖45分钟', '锅内水开后加入2克盐倒入笋块煮开后捞起', '等时间到后打开把咸肉捞起切块', '转大火倒入笋', '再把咸肉倒入烧开后转小火烧半小时左右熄火出锅', '盛入碗中撒上葱花即可享用']

---

记录 777:

title: 金枪鱼粢饭糕

image: 317499.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 没想稻大米 金枪鱼罐头 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净', '放入电饭煲里煲成米饭', '把金枪鱼罐头里面的汁水倒去、准备白芝麻', '等米饭煲好取出倒入盘子内，加入白芝麻和盐拌匀', '再把金枪鱼肉倒入后拌匀', '放入长方形的模具内压实', '倒入盘中', '热锅倒油', '油温5分热把粢饭糕加入', '煎至两面微黄捞起', '然后再一次入锅进行复炸至两面金黄捞起控油即可', '趁热吃最佳']

---

记录 778:

title: 来台州一定要吃了这碗元宵羹——山粉糊

image: 313753.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 红薯粉 冬笋 年糕 盐 糖 水 五香豆腐干 茭白 胡萝卜 咸猪肉 马蹄 香肠 芹菜 蚕豆

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有的材料切丁，红萝卜刨丝备用，香肠三根要先蒸熟备用。', '准备红薯粉，加一碗清水先搅拌匀均静置。', '热锅入油，将咸猪肉倒入锅中，炒至香味逸出。', '除芹菜外，将所有的蔬菜加入盐糖炒至半成熟。', '锅中倒入1500克水将材料煮熟后开大火。', '将静置的红薯粉用筷子先搅匀均，以免沉淀，然后左手一边向锅中慢慢的倒入红薯米浆，右手快速的用筷子搅拌，方向一定要统一，要么顺时针，要么逆时针搅动，不然容易糊底，待糊变浓稠，便可倒入芹菜同样朝一个方向拌匀。', '将蒸熟的香肠切成丁或沫撒在咸糊上。', '糊稍冷便可食用。虫虫提醒大家，吃糊也有讲究，千万别一个勺从底部往上吃，应从一侧慢慢的向周边吃，不然所有的糊被搅动后容易化成水。']

---

记录 779:

title: 【台州】麻糍

image: 311671.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 香干 冬笋 胡萝卜 蛋 麻糍 芥菜梗 水淀粉 香菇 盐 米糠油 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['香菇、冬笋、豆干、胡萝卜、芥菜梗切成小丁。', '瘦肉切成小丁，加盐、料酒、生抽、水淀粉拌匀腌制10分钟', '鸡蛋加盐、料酒、少许清水打匀，锅里热油炒成碎块', '锅中放油烧至五成热，下入肉末炒熟盛出', '锅中另放油烧热，下入蔬菜翻炒，快熟时放入炒好的肉末和鸡蛋一起调味', '麻糍馅炒好盛出', '麻糍放在抹了一层薄油的盘子里，微波炉里加热2分钟（时间看麻糍大小厚薄来定）', '案板上抹一点水或油，把麻糍摊在案板上，用手把麻糍压薄，放上适量炒好的馅', '把馅包在里面，收口整成圆形，锅里倒入少许油烧热，放入麻糍小火煎', '翻面再煎至表皮金黄', '又香又脆又糯的麻糍，趁热吃的感觉非常好']

---

记录 780:

title: 西湖牛肉羹

image: 349497.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛肉 香菇 鸡蛋 麻油 白胡椒粉 盐 鸡精 香菜 生粉

taste: 原味

step: ['牛肉（用的现成的），香菇切丁备用', '锅中水煮开，倒入少许香油', '把切好的牛肉，香菇丁倒入', '加入水淀粉勾芡', '鸡蛋取蛋清搅拌均匀，全部倒入锅中，迅速搅拌均匀', '加入胡椒粉，盐，鸡精，撒上香菜出锅']

---

记录 781:

title: 叫花鸡

image: 349460.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡 香葱 料酒 生姜 胡椒粉 生抽 盐 十三香 香菇 腊肉 荷叶 黄泥

taste: 五香

step: ['准备一直清洗干净的活鸡，加入料酒，生抽，盐，生姜，胡椒粉，十三香，和香葱。', '用葱蘸上汁水揉遍每个部位。', '将鸡和汁水一起装入保鲜袋放入冰箱冷藏过夜，中途记得翻面。', '荷叶泡软。', '准备香菇和腊肉。', '把香菇和腊肉塞入鸡肚子里。', '荷叶把鸡包住，用棉绳捆一下。', '准备黄泥。', '用黄泥包住。如果没有黄泥用面粉和成面团包住，或者用锡纸包住。', '放入烤箱200度烤2小时~3小时。', '小童鞋，留下那只鸡腿~', '已经是脱骨的状态啦~', '成品。']

---

记录 782:

title: 八珍糕

image: 348057.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 茯苓 山药 莲子 薏仁 芡实 白扁豆 糯米粉 粘米粉 白糖

taste: 甜味

step: ['将所有粉类分别称重，有几种混合一起了', '用100g温水将糖化开备用。', '八珍粉加入糖水和适量清水混合揉匀成团，搭上湿布醒十分钟。', '将面团分成三十克左右的小糕体，用50g月饼模具将小团压制成糕点。', '大火烧开上汽后转中小火15分钟。', '有补中益气，开胃健脾的功效']

---

记录 783:

title: 杭椒牛柳

image: 347470.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛里脊 杭椒 红辣椒 葱 姜 蒜 小苏打 料酒 酱油 盐 白糖 淀粉 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['牛里横切成条状（这样可以将长纤维切断，容易入味也易嚼烂），用料酒、酱油、盐、小苏打、淀粉和一汤匙食用油拌匀腌制15分钟。', '杭椒去头去尾用刀拍松，红辣椒去籽去筋切丝备用，不喜欢吃辣的可能不放红辣椒，葱姜蒜切片备用。', '平底锅烧热，多放一些油，放入牛柳用筷子划散。', '滑炒至牛肉变色后盛出待用', '另起炒锅加热后倒入食用油，放入葱姜蒜煸香。', '倒入杭椒炒至断生', '最后放入牛柳，再加入一小勺白糖、少许盐、料酒、一汤匙蚝油炒匀即可。']

---

记录 784:

title: 宋嫂鱼羹

image: 344612.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲈鱼 火腿 鸡蛋 春笋 新鲜香菇 小葱 姜 黄酒 醋 白胡椒粉 淀粉 盐

taste: 清淡

step: ['姜切片，小葱切段待用。金华火腿、香菇、笋分别切丝待用', '鲈鱼清洗干净，表面涂抹抹食盐，放入姜片、小葱，料酒腌渍15分钟。', '蒸箱调节到过温蒸模式，110度，蒸制10分钟。', '蒸好的鲈鱼取出，拣去葱姜，用叉子将鱼肉剥离成鱼丝待用。', '将火腿、香菇、笋分别切成丝。', '锅内倒适量清水，下香菇、笋丝、火腿丝，煮沸后下入鱼肉，加入白胡椒粉和盐，中火煮至沸腾时加适量水淀粉勾芡。鸡蛋打散，一边入锅一边快速搅散，关火装碗，撒适量醋即可食用。']

---

记录 785:

title: 梅干菜烧肉

image: 341445.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 老抽 生抽 料酒 白糖 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备的原料。', '梅干菜先用清水泡上半天。', '洗净，再加清水煮半小时，再过清水沥干待用。', '五花肉加葱，姜，料酒焯水。', '洗净血沫，切麻将块大小。', '热锅凉油，加入姜片，五花肉。', '中火煸炒至肉块表面微微发黄。', '加入煮好的梅干菜。', '加入老抽，料酒翻炒几十秒。', '加入清水，漫过菜的表面就可以。', '烧开，小火炖1小时左右。', '最后再加生抽，白糖大火将汤汁收干就可以。']

---

记录 786:

title: 【温州】奶汤跳跳鱼

image: 335525.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 跳跳鱼 油 姜 盐 白糖 葱 胡萝卜 虫草花 干香菇 鸡精 白胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['滩涂嬉戏的跳跳鱼…', '备料……', '跳鱼除内脏，洗净沥干水份备用…', '热锅冷油，七成热时放入姜片、葱结炝锅…', '倒入跳鱼（注意避免油烫到自己，记得盖锅盖）', '煎至两面微黄…', '倒入开水加香菇、虫草花煮十分钟（一定得开水哦才能熬出好看的奶白色）。撇去浮末后调味，加盐，白糖，鸡精，胡萝卜，胡椒粉，料酒在煮一分钟装盘撒葱花即可。', '成品图，因加了虫草花颜色偏黄，不影响口感…', '成品图…']

---

记录 787:

title: 【温州】海蜒拌韭苔

image: 335498.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 丁香鱼 红皮花生米 韭菜苔 芝麻油 盐 香醋 鸡精 白糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材备好待用…', '韭菜苔洗净切成2厘米段，坐锅水烧开下韭菜苔快速焯一下水，捞出沥干水份，晾凉备用。（锅中加点盐能让菜苔不易变黄）', '花生米洗净沥干水份，热锅下油五成热时关小火，倒入花生翻炒直至酥脆，出锅控油备用。', '海蜒洗净沥干水份，锅中入油烧至五成热关小火，倒入海蜒翻炒直至酥脆，捞出控油备用。', '取一个大碗将全部食材倒入碗里，加盐，鸡精，芝麻油，香醋，白糖拌均即可。', '成品图…', '成品图…']

---

记录 788:

title: 无锡名菜--四喜面筋

image: 335196.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 油面筋 鲜笋 干香菇 鲜虾仁 香葱 蚝油 白糖 香油 水淀粉

taste: 咸甜

step: ['锅内倒水烧开，放入油面筋，注意要按压一下，去掉皮里的空气，瘪下去即可捞出备用', '鲜笋切片（直接买的煮熟的），香菇泡发好背部斜切，鲜虾仁事先焯下水（煮熟），然后锅中继续煮小半锅水，将四样材料一起放入水中煮一样，各自味道均衡一下，可以放一匙盐入些底味，两到三分钟捞出备用', '热锅放油，放入小葱炒香，倒入大半碗清水，加入蚝油、白糖，炒成料汁，将备用的材料倒入锅中，翻炒上色，倒入水淀粉收汁，出锅前滴上香油！', '四喜！全家欢喜！']

---

记录 789:

title: 塌扁土豆

image: 334544.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 熟土豆 盐 味精 葱白 料酒 油

taste: 葱香

step: ['土豆去皮备用', '找一个保鲜袋放进一个土豆，抓紧按扁土豆', '热锅下油煎炸土豆', '葱白切碎备用', '等土豆煎至两面金黄后放葱白爆香', '加料酒爆香，再加盐味精调味搅拌均匀出锅', '成品图']

---

记录 790:

title: 辣炒毛豆

image: 333973.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 毛豆 蒜苗 咸菜 小米辣 杭椒 泡椒 酱油 老抽 蒜 海南灯笼辣酱

taste: 微辣

step: ['毛豆清洗备盘，酸菜清洗切碎钉，蒜苗清洗切段，米拉，杭椒切段，', '锅留底油，放入蒜片，姜片和米拉，泡椒等煸香，放入咸菜，放入海南灯笼椒酱', '放入酱油和少许老抽上色，根据不同口味酌情放入精盐，因为辣酱，酱油，咸菜有咸度。炒差不多毛豆快熟的时候，放入蒜苗', '盛出装盘']

---

记录 791:

title: 番薯汤果

image: 366708.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 红薯 糖桂花

taste: 甜味

step: ['红薯切成小块', '加水放到奶锅中煮', '糯米粉用开水和成团', '搓成一个个小圆子', '小圆子放入和红薯一起煮', '圆子全部浮起即是烧熟了', '放入糖桂花，喜欢吃甜的另加糖。']

---

记录 792:

title: 【冬至】宁波的冬至会吃烤菜年糕

image: 366671.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 天菜 年糕 白糖 老抽 生抽 食用油

taste: 其他

step: ['准备好所有食材', '天菜洗净切成小块', '年糕洗净切成小块', '切好的天菜码在锅中，加入水', '焖煮一会，等到天菜茎变软之后沥干盛出', '锅烧热倒油，下天菜茎翻炒，加入老抽、生抽和白糖翻炒均匀', '沿着锅边倒油，切勿翻动', '盖上锅盖转中火焖煮', '焖煮片刻之后将年糕铺在上面', '焖煮至年糕变软，盛出即可']

---

记录 793:

title: 东坡肉

image: 365851.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 黄酒 生抽 老抽 冰糖 香葱 姜 桂皮 八角 香叶

taste: 酱香

step: ['五花肉凉水下锅焯水几分钟，去浮沫。', '然后刮洗干净切成4公分方块。', '姜和葱放入砂锅里码好。', '然后把洗好的肉肉皮朝下码到砂锅里。', '放入冰糖，八角，桂皮，香叶，生抽老抽，然后倒入黄酒加适量水。', '盖盖严，小火慢炖约2小时。', '之后取出肉皮朝上摆在碗里，放入蒸锅大火蒸30分钟。', '肥而不腻，入口香糯的东坡肉做好了。']

---

记录 794:

title: 萌趣猫爪青团

image: 360728.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 大米粉 可可粉 红豆沙 白砂糖 青叶 开水

taste: 甜味

step: ['把粉类和糖混匀。', '加入适量开水搅成絮状。', '揉成团。', '加入青叶揉成软硬合适的面团。', '留出一点粉加可可粉揉成一个小的可可面团。', '把面团分成25克一个剂子。', '红豆沙分成25克一个。', '取一个剂子捏成碗状后放入豆沙。', '捏紧收口。', '模具花片放入可可面团，放入模具中。', '把包了馅的面团放入模具中。', '用力压一下，后脱模。', '做好后放入蒸笼。', '大火蒸20分钟即可。', '有着淡淡清香的猫爪青团。']

---

记录 795:

title: 包菜炒年糕

image: 358690.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 宁波年糕 包菜 植物油 葱花 盐 原味香菇酱

taste: 其他

step: ['准备食材，包菜洗净用手撕成大块，年糕切片', '锅中放适量的植物油，温热时放入葱花炒出香味', '放入包菜翻炒至软', '放入切片的年糕一起翻炒', '加入适量的清水炒制年糕变软，要不停的翻炒，避免年糕粘锅', '加入一小包香菇酱约40克', '炒匀后，根据自己的口感添加少许的盐，即可出锅']

---

记录 796:

title: 桂花糯米藕

image: 355979.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 藕 红糖 糯米 桂花

taste: 甜香

step: ['糯米提前半小时泡上', '把藕去皮洗净', '把藕的一头切开，不要切的太大，不然煮的时候米容易出了', '把泡好的糯米用筷子塞到藕孔里，都塞满，这样切开后里面的米才满', '塞满后把切开的另一半用牙签穿住，然后用相同的方法把另一个也做好', '把桂花放在料包里', '放到高压锅中水，红糖，料包然后开煮', '20分钟左右就煮好了，取出量一下切开摆在盘中，然后放入汤，既有糯米的香气，又有桂花的清香，甜而不腻，好吃']

---

记录 797:

title: 西湖牛肉羹

image: 355787.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 熟牛肉 香菇 豆腐 胡萝卜 葱 香菜 蛋清 盐 鸡精 白胡椒 香油 水淀粉 味精

taste: 清淡

step: ['香菇，胡萝卜，豆腐，葱，香菜洗好备用', '熟牛肉，豆腐，香菇，胡萝卜，香菜，葱剁末备用，胡萝卜用开水烫一下（如图）', '锅里面倒入两大碗开水，先放熟肉末烧开', '烧开后，放入香菇末，豆腐末，胡萝卜末，葱末，盐，胡椒粉，鸡精，味精，再加一点点香油提味', '备好这水淀粉（差不多这么一勺的淀粉）', '烧开后，调料加好后，勾芡，粘稠自己看（想吃稠的，多放点淀粉，想吃稀的，就少放点淀粉），加淀粉烧开后，把打散的蛋清慢慢的倒入锅中，冲开蛋花后，关火🔥', '儿子的最爱！多的都让儿子喝完啦😄', '想不想吃呀😄']

---

记录 798:

title: 西湖醋鱼

image: 355765.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲤鱼 葱 姜 蒜苗 香醋 酱油 生抽 料酒 味精 盐 白糖 十三香 鸡精

taste: 酸甜

step: ['鱼🐠收拾干净', '葱，姜切碎备用', '从鱼的尾沿着背脊将鱼刨成脱骨相连的两片！（如图）', '撒葱末，姜末，少量的盐，十三香腌五分钟', '中途翻一下鱼', '把葱末姜末处理干净', '锅中加水，放入鲤鱼烧开', '烧开后，撇去沫子，加料酒，酱油，生抽，葱，姜，盐，十三香煮十分钟后，撇去多余的水（因为水少了淹不住鱼，所以倒的水多）', '鱼煮熟捞出来装盘，锅里面留少量的鱼汤！', '汤中调白糖，鸡精，味精，香醋，烧开后勾芡！浇在鱼身上！', '最后撒点蒜苗，就行啦😄']

---

记录 799:

title: 糖醋鱼

image: 355451.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 海鱼 菠萝 洋葱 西红柿 米醋 糖 面粉 淀粉 酱油 盐 米酒 泰式甜辣酱 姜 小葱

taste: 酸甜

step: ['海鱼洗干净，两面都打斜刀，用盐抹匀腌制15分钟，肚子里面别忘记抹盐，再洒一点米酒去去腥', '切好配料', '把酱油、糖、米醋，加半碗水，调汁', '面粉和淀粉，按3:2的比例，加少许盐和油，慢慢调至糊状，拉起成线状即可。', '调好的面糊', '把腌制好的鱼，均匀涂抹面糊，花刀缝一定要涂抹面糊', '约一碗油，烧至七成热', '把鱼放入，中火炸至两面金黄色', '把炸好的鱼取出，油也倒一点出来，留一点油在锅内，加入姜丝爆香，改小火，加入泰式甜辣酱，炒香，加入调好的碗汁，烧开', '加入菠萝、洋葱、西红柿🍅，炒软', '把炸好的鱼放入，浇上调味汁大火烧开，让鱼均匀吸收酱汁，约3分钟后就可以装盘了', '酸酸甜甜，十分开胃']

---

记录 800:

title: 金城宝塔

image: 354191.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 西兰花 花菜 泡菜 蚝油 老抽 高汤粉 淀粉 盐 食用油

taste: 原味

step: ['准备五花肉，洗净', '切五花肉，尽量取一块方整的', '五花肉焯水', '焯水后的五花肉抹上老抽', '热锅注油，把五花肉的皮朝下，炸1分钟，这样皮的口感会脆一些，有嚼劲', '重新起锅，锅中加水，加高汤粉，老抽，盐，把五花肉放入', '加盖煮10分钟', '取出五花肉，用刀进行再次修整，尽量修整成方形', '滚刀第一刀', '滚刀第二刀', '滚刀第三刀', '滚刀第四刀', '滚刀第五刀', '滚刀第六刀', '一直切到最后一刀，最后一刀横切', '把切好的五花肉卷起，再次成为方形', '从五花肉下部一层层推出来，形成宝塔形状', '五花肉下部塞入泡菜（一般饭店或者酒店塞的是芽菜，大家可以选择自己喜欢的菜）', '五花肉放入盘中', '五花肉放入蒸锅，小火蒸2小时，让五花肉口感酥', '水煮沸，放盐，放入西兰花和花菜，煮熟立刻捞出', '蔬菜摆盘', '把蒸好的五花肉放在中间', '重新起锅，锅中加水，加少许高汤粉，少许老抽，蚝油，少许盐，水淀粉勾芡酱汁', '将酱汁淋在五花肉上', '成品图']

---

记录 801:

title: 何氏东坡肉

image: 354165.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 味极鲜 大葱 冰糖 加饭酒 姜 八角 香叶 桂皮 陈皮

taste: 咸香

step: ['把姜切片，平铺在砂锅底。', '把大葱切片铺在姜上面', '垫上竹篱', '五花肉洗净切成方块皮朝下放好', '加入整瓶加饭酒，和肉满上', '加入味极鲜', '加入12粒左右冰糖，3粒八角，桂皮，香叶各3⃣️片，1⃣️片陈皮。', '大火煮开转小火煮1.5小时。', '找个陶瓷罐把肉皮朝上放好，加入汤汁，盖好，放入电饭煲加水炖1个小时。', '香喷喷的东坡肉就做好了！', '不油不腻，色泽非常好！']

---

记录 802:

title: 梅菜扣肉-醇香软糯

image: 351846.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 花生油 大蒜 生抽 蚝油 白糖 姜 八角

taste: 咸甜

step: ['梅干菜称好，温水稍微浸泡抓洗2次，然后浸泡30分钟，捞出沥干或抓干水分。', '调味汁：生抽、耗油、白糖调匀备用。', '五花肉已经，放清水、八角、姜片，煮30分钟煮透（为了防止糊底，我在底下垫了筷子）', '五花肉捞出洗净，控干水分，热锅热油，猪皮那面朝下，煎成金黄色，捞出，用牙签扎多多的小孔，然后抹上老抽上色（我爱偏甜的还抹了红糖）', '刚才煎肉皮剩下的油（太少的话要加点，油要比普通做菜多些），爆香大蒜，把梅干菜下锅炒香，盛出备用。', '五花肉切片，0.5cm左右厚度，肉皮朝下码在碗里，然后铺上炒好的梅干菜。淋上调好的调味汁。', '蒸锅水烧开，放入码好的菜，大火蒸60分钟。如果肉切的厚，还得加时间。最好用湿布覆盖锅沿，阻挡蒸汽大量外溢。我这里用高压锅焖了30多分钟。', '准备一只碟子，底下铺生菜。蒸好的扣肉出锅，先滗出汤汁，把碗扣在上。滗出的汤汁可以加水淀粉勾芡，觉得味道不够重的可以加味调匀，淋在扣好的梅菜扣肉上。']

---

记录 803:

title: 豆腐蒸黄鱼

image: 351276.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大黄鱼 老豆腐 彩椒 葱 姜 盐 料酒 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['老豆腐洗干净', '老豆腐切块', '老豆腐装盘', '修整老豆腐的大小', '用刀从大黄鱼尾部开始切，取下半边鱼肉', '切到头部时把鱼头竖起，对切', '切好的大黄鱼抹少许盐和料酒腌制片刻', '黄鱼半边切段', '切段后放在老豆腐上', '两边黄鱼都切段，放在老豆腐上', '切彩椒丝', '鱼中间先放入姜丝，在姜丝上再放上彩椒丝', '盘中倒入少许料酒，把黄鱼放入蒸锅蒸，蒸到接近熟还未熟时，撒上葱花，继续蒸', '蒸熟后淋上蒸鱼豉油（还可以淋上热油，我这里没有淋），就可以开始吃啦，真的非常鲜']

---

记录 804:

title: 红烧梭子蟹

image: 350210.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 梭子蟹 葱 姜 料酒 老抽 生抽 白糖 生粉

taste: 咸鲜

step: ['准备的原料。', '梭子蟹处理干净，壳也要扒开，剪掉蟹的腮，腮的部分再用刷子刷干净。', '剁成小块，切面沾上生粉。', '热锅凉油，煸香葱，姜片，加入蟹块。', '中小火煎到切面微微发黄。', '加入生抽，老抽，料酒，白糖，炒匀。', '再加入少许清水盖上锅盖大火再烧5分钟左右。', '撒点葱花就可以。']

---

记录 805:

title: 梅菜扣肉

image: 350185.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 梅菜干 姜 蒜头 干辣椒 盐 生抽 老抽 蚝油 鸡粉 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['选用肥瘦结合带皮五花肉一块', '五花肉放入汤锅中，加两勺老抽、八角两个、桂皮一片、香叶几片、葱段适量，煮15分钟使肉熟透', '将煮熟的五花肉捞出，沥干水份', '锅内热油后下五花肉皮朝下小火煎至呈金黄色，如图所示', '将煎好的五花肉放入清水中泡浸20分钟', '梅菜干冲洗三四遍去除盐份和泥沙，然后在清水在泡浸', '姜、蒜切碎、干辣椒切小段备用', '泡浸好的梅菜干挤干水份备用', '锅内热油下姜、蒜、干辣椒小火炒香', '再下梅菜干小火炒干水份，最后加点生抽、和鸡粉炒一下', '五花肉切块放入大碗中，调入适量生抽、老抽、蚝油、盐、鸡粉、五香粉抓匀', '将腌制上味的五花肉皮朝下摆入碗中，再铺上炒好的梅菜干压平压紧', '放入烧开水的锅内上盖，先大火蒸20分钟再转小火蒸40-50分钟', '成品图，蒸熟后倒扣在盘子，摆几根香菜撒一点葱花']

---

记录 806:

title: 清蒸大闸蟹

image: 350136.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 生姜 小葱 蟹香醋

taste: 清淡

step: ['新鲜大闸蟹在水中养一晚上放点盐。用小牙刷清洗螃蟹', '蒸锅用沸水大闸蟹腹部向上放好', '每个蟹的腹部上放两片生姜片，小葱打结放好', '蒸十五分钟即可。对上醋碟现在买螃蟹呢，一般都要送这个醋', '用点黄瓜做装饰摆盘趁热吃']

---

记录 807:

title: 西湖醋鱼

image: 349726.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲈鱼 青椒 食用油 陈醋 白糖 葱 盐 料酒 淀粉 红椒

taste: 酸甜

step: ['切下鱼头', '花刀切鱼肉', '切完形状如图', '两边鱼肉都用花刀切，尽可能切深些', '用盐，鸡精，料酒腌制5分钟（鱼肉厚的可以腌制时间再长一些），直接裹上干淀粉', '鱼头也裹上干淀粉', '油烧6层热，炸鱼头，约2-3分钟炸熟', '炸鱼身', '炸鱼身时两面翻一下，不要翻的太早以免淀粉掉落', '炸至鱼的身体开始变黄，约为6-10分钟（不同大小的鱼炸熟时间也不同），炸熟后取出待用', '切碎青红椒', '青红椒下油锅翻炒片刻', '放入陈醋，加水，加白糖（不喜欢太酸的白糖可以稍微多加些）', '酱汁煮沸，青红椒煮熟', '水淀粉勾芡，放入葱', '将酱汁趁热淋在鱼身上', '成品']

---

记录 808:

title: 萝卜丝索面

image: 381742.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 毛芋 白萝卜 索面 香菜 油 盐 料酒

taste: 清淡

step: ['萝卜洗净擦成丝、毛芋去皮切成滚刀块', '锅中放油、下入毛芋翻炒至边上微黄', '添加适量水，放入萝卜丝', '水开后放入索面烧煮', '打入鸡蛋', '毛芋粉糯，索面绵软即可，适当添加盐、料酒调味，盛在碗中，撒上香菜']

---

记录 809:

title: 咸干菜扣肉

image: 380688.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 咸干菜 盐 生抽 老抽 米酒 花椒 姜 蒜 十三香 小米辣 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉清理干净去掉杂毛。', '锅中加入适量清水放入几粒花椒。', '放入五花肉煮到没有血水。', '捞出控水尽量把表皮的水分擦拭干净。', '在表皮上抹上老抽等几分钟上色。', '在轻轻擦上一层米酒，这个是表皮起皱的关键，没有也可以省略。', '入油锅中炸至金黄。', '取出肉皮那一面过一下凉水。', '这样做出来的表皮颜色十分漂亮。', '放凉切片。', '放入适量盐，生抽，老抽，少许白糖和十三香。', '拌匀腌至片刻。', '咸干菜多清洗几遍，去掉多余的盐分。', '使劲儿捏干水分，姜蒜小米辣切末。', '把腌制好的肉片肉皮朝向碗底摆好。', '锅中放入适量油烧到六成热，放入姜，蒜，小米辣，花椒炒出香味儿。', '放入咸干菜翻炒片刻，调入适量鸡粉和生抽炒均匀关火。', '把炒好的咸干菜放在肉片上面。', '电压锅中一个小时。', '取出用盘子倒扣过来即可。', '现在很流行的一种吃法配上荷叶夹，好吃肥而不腻！']

---

记录 810:

title: 米筛爬

image: 376119.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 面粉 紫薯 青菜 胡萝卜 虾干 豆腐干 木耳 油 盐 生抽

taste: 清淡

step: ['紫薯洗净', '紫薯去皮切片', '将紫薯入蒸锅蒸熟', '然后将蒸熟的紫薯压碎成紫薯泥', '面粉放入盆中', '放入紫薯泥', '加入适量水揉成较硬的面团后醒发半小时', '饧好的面团擀成0.5Cm厚的大面', '先竖切成1厘米宽的长条', '然后再横切', '切好的小面块放一点面粉抓一抓防粘', '取一个小面块斜放在寿司帘上，用大拇指一摁一卷，一个米筛爬就做好啦', '也可以用菜篮做出这种花纹的', '全部做好啦', '锅中放入水煮开，加入一点盐和油，放入米筛爬煮至浮起', '煮米筛爬的时候准备配菜：杏鲍菇、豆腐干、胡萝卜、木耳、虾干', '将配菜分别切出花型', '煮好的米筛爬过一遍冷水', '锅热油，爆香葱花', '放入胡萝卜煸炒', '放入其它配菜炒出香味', '加入水，如果有高汤就更好啦', '煮沸之后放入米筛爬', '再次煮沸之后放入青菜', '然后加入盐调味就可以吃啦']

---

记录 811:

title: 奇亚籽腐乳肉

image: 375749.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 腐乳汁 奇亚籽 红糖 水

taste: 咸甜

step: ['将五花肉洗净后汆水后洗净备用', '准备好红糖和汆水后的五花肉，将过烧热', '在锅内放入红糖，将红糖融化', '红糖融化后倒入汆过水的五花肉，进行翻炒后，将所有的糖都裹上', '倒入腐乳汁和水之后，大火煮开后转小火炖煮', '炖煮45分钟之后，待肉用筷子戳的动即好了', '最后将汁水收干即可', '装盘后肉肉很透亮', '最后撒上一些奇亚籽即可']

---

记录 812:

title: 梅干菜炖排骨

image: 371635.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 排骨 梅干菜 酱油 白糖 盐 料酒 辣椒 葱 姜 鸡精

taste: 咸香

step: ['两条猪肋骨，一条五花肉，切块', '梅干菜两大把（可以装饭碗的两碗），反复冲洗几次后清水泡半小时', '冷水下锅，加一勺醋祛味', '大火烧开，撇去浮沫', '捞出排骨冲洗干净', '冲洗干净的排骨沥干水分', '锅里倒少量油，倒入排骨翻炒', '稍微多炒会儿，炒至排骨略微焦黄，出油', '加一勺料酒（不能加多，容易变酸）', '加姜丝', '加入3勺生抽', '翻炒均匀', '加入拧干水的梅干菜', '炒匀', '加入一勺糖', '加入半勺盐', '继续翻炒，收汁后关火', '整锅倒入电压力锅，能吃辣的可以放两个干辣椒', '加入清水，水面与排骨持平', '按煮粥档，定时两小时（有些电压力锅有炖肉档的可以直接选择该档）', '炖好后可以尝一下够不够味，够不够软，不够软就再炖会儿，不够咸就再加点生抽', '盛出倒入锅里大火收汁，加入半勺鸡精', '加入葱段', '大火收汁后，关火出锅，装碟']

---

记录 813:

title: 宋嫂鱼羹

image: 370721.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲈鱼 黄酒 醋 火腿 盐 鸡蛋 香菇 春笋 白胡椒粉 淀粉 小葱

taste: 其他

step: ['姜切片，小葱切段待用。金华火腿、香菇、笋分别切丝待用', '鲈鱼清洗干净，表面涂抹抹食盐，放入姜片、小葱，料酒腌渍15分钟。', '蒸箱调节到过温蒸模式，110度，蒸制10分钟。', '蒸好的鲈鱼取出，拣去葱姜，用叉子将鱼肉剥离成鱼丝待用。', '将火腿、香菇、笋分别切成丝。', '锅内倒适量清水，下香菇、笋丝、火腿丝，煮沸后下入鱼肉，加入白胡椒粉和盐，中火煮至沸腾时加适量水淀粉勾芡。鸡蛋打散，一边入锅一边快速搅散，关火装碗，撒适量醋即可食用。']

---

记录 814:

title: 杭椒牛柳

image: 397174.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛柳 杭椒 红椒 红酒 黑胡椒 蚝油 香油 生抽 食用油 淀粉 水 盐

taste: 微辣

step: ['食材准备:1.用肉锤将牛肉两面轻敲使肉质松软；2.逆纹路切条状（宽,厚约3mm）；3.杭椒切段；4.葱,姜切粗丝，蒜切片。', '腌肉:牛肉中加1勺红酒，1勺耗油，1/2茶匙黑胡椒粉，用手抓匀。在抓的过程中，可点加少许水，并加入1茶匙淀粉。最后，加入一勺香油，用筷子拌均匀，腌制30分钟以上，备用。', '锅烧热，放多点油，油至7,8成热时，放入牛肉，大火，快速炸至牛肉变金黄色，捞出备用。', '锅中剩少许油，放葱,姜,蒜,盐，下杭椒快炒至断生。放入牛肉翻炒，点少许生抽调味即可。', '成品。']

---

记录 815:

title: 南瓜蒸肉

image: 395895.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 南瓜 猪肉末 香菇 生抽 姜 香油 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['把肉馅中加入香菇末，姜末，香油，生抽，盐，鸡蛋搅拌均匀。', '用小勺将南瓜里面掏空，注意不要挖得太深，留点瓤的味道更好，把调好的肉馅末放入南瓜填满。', '用牙签把南瓜盖子固定住，然后放入蒸锅隔水蒸一个小时。', '成品图。']

---

记录 816:

title: 蕃莳庆糕

image: 386593.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 番薯丝粉 糯米粉 红糖 芝麻 糖桂花

taste: 甜味

step: ['番薯丝粉、糯米粉和红糖混合（比例没称，按自己对软糯的喜好把握）。', '混合好的粉类。', '这是专门蒸制的桶，家里做用蒸锅就可。', '垫上屉布，把拌好的粉倒到上面，铺平。', '上面撒上桂花和芝麻。', '用刀在上面划几下，这是便于蒸好后分块的，盖上盖子，大火烧开上汽后5分钟。', '蒸好的蕃莳庆糕倒扣在案板上。', '香、甜、糯，口感丰富。', '切块食用。']

---

记录 817:

title: 鸡翅根炖鲍鱼

image: 407886.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡翅根 鲍鱼 姜 葱 白糖 蚝油 红烧酱油 花雕酒 料酒 花椒 大料 盐 花生油 干辣椒 香叶

taste: 咸鲜

step: ['鸡翅洗净，冷水下锅，放入花椒.料酒焯水，开锅以后煮5分钟。', '鲍鱼新鲜的，上面划几刀。', '准备好辣椒.大料.香叶.葱姜。', '焯水以后冲洗干净。', '锅内放油.放入白糖。', '炒成焦糖色。', '放入调料炒出香味。', '放入鸡翅翻炒。', '表皮金黄，放入耗油.红烧酱油.花雕酒，翻炒。', '加水没过鸡翅，开锅以后用中小火焖15分钟。', '15分钟以后放入鲍鱼，盐调味，继续焖10分钟。', '10分钟以后汤汁多，就开大火收汁。', '喜欢吃汤汁就留一点，不喜欢就收的干一点，注意不要糊锅。', '成品。']

---

记录 818:

title: 龙游发糕

image: 405203.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大米 糯米 酒 白糖 肥肉

taste: 甜味

step: ['准备好大米8斤，糯米2斤(夏天泡3-6小时，冬天泡10-12小时)。', '然后磨成粉：干粉~加3斤水或者酵母水；水磨粉~加2斤水或者酵母水，水磨粉的口感比较细,糯……再加1-1.5斤肥肉，4斤白糖，揉匀。', '最后把揉好的面团放到蒸笼里，发酵到差不多了再开始蒸(要水烧开后再蒸)。', '等上汽后，再蒸40分钟就ok了。']

---

记录 819:

title: 栗子炒子鸡

image: 424278.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡肉 栗子 黄酒 酱油 白砂糖 盐 味精 醋 淀粉 小葱 香油 菜籽油

taste: 咸甜

step: ['将鸡肉皮朝下置于砧板上，拍平，用虚刀交叉在肉面上排剁几下，深约为鸡肉的2/3，然后切成1.5厘米见方的块，盛入碗中；', '鸡肉块中加精盐、黄酒少许，捏上劲，再用湿淀粉调稀搅拌上浆；', '将黄酒、酱油、白糖、味精、醋放入碗内，用湿淀粉调成芡汁待用；', '炒锅置中火上烧热，用油滑锅后下熟菜油，烧至五成热时，放入浆好的鸡块，用筷划散，即用漏勺捞起；', '待油温升至七成热时，将鸡块复入锅，并倒入去壳的鲜栗肉，滑至鸡肉转玉白色，即将栗肉与鸡块一起倒入漏勺，沥去油；', '原锅留油，放入葱段煸至有香味，将鸡块和栗肉倒入锅，即将调好的芡汁加水25毫升左右调匀倒入，颠翻炒锅，使芡汁包住鸡块和栗肉，淋上香油，出锅装盘即成。']

---

记录 820:

title: 杭三鲜

image: 424275.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 水发肉皮 鱼茸 熟鸡肉 熟猪肚 白汤 绍酒 白糖 精盐 味精 湿淀粉 熟猪油

taste: 咸鲜

step: ['水发肉皮切成长5厘米、宽2厘米的菱角片；', '鸡肉洗净，煮熟，切成长4厘米、宽1厘米的片；', '猪肚用碱少许，加水洗净，煮熟均切成长4厘米、宽1厘米的片；', '冬笋去壳，洗净，入沸水焯熟，切成与猪肚相同大小的片；', '草鱼宰杀治净，片取净肉75克，斩剁成茸，加水、精盐，顺同一方向搅至有粘性，再加蛋清、湿淀粉搅匀，最后加味精、猪油搅制而成鱼茸；', '猪肉斩剁成肉末，加精盐少许，做成3个肉丸子，上蒸笼用旺火蒸熟；', '草鱼茸做成3个鱼丸子，放入冷水中，用小火“养”熟；', '炒锅置旺火，下入熟猪油，投入葱段7克，煸出香味，把肉皮、鸡片、猪肚片、笋片、河虾和肉丸子一起放入锅中，加入黄酒、酱油、精盐，白糖和白汤150毫升，烧制；', '待烧沸后调入味精，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，撒上葱段3克装盘；', '丸子放在盘的周围，熟火腿片盖在上面即可。']

---

记录 821:

title: 杭州酱鸭

image: 424271.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸭 小葱 姜 白砂糖 黄酒 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['鸭空腹宰杀，用80度左右的热水浸烫煺毛，洗净后在肛门上部开膛挖出内脏，取出气管、食管，洗净后斩去鸭掌，用铁钩勾住鸭鼻孔，挂在通风干燥处晾干；', '将火硝0.25克和精盐拌匀，在鸭皮处均匀地擦一遍，再在鸭嘴宰杀开口处和腹腔内各塞入硝盐5克，将鸭头扭向胸前夹入右翅下，平整放入缸内，上面用竹箅子盖住，大石块压实；', '在0度左右的气温下腌36小时后将鸭翻身，再腌36小时即出缸，倒尽鸭肚内的卤水', '将鸭放入缸内，加入酱油以浸没为度，再放上竹箅，用大石头压实；', '在气温0度左右时，浸48小时将鸭翻身，再浸48小时出缸；', '然后在鸭的鼻孔内穿细麻绳一根，两头均打结，再用长50厘米左右的竹片一根，弯成弧形，从腹部开口处塞入肚内，使鸭腔向两侧撑开；', '然后将腌过的酱油加50%的水放入锅内煮沸，撇去浮沫，将鸭放入，用手勺舀起卤水不断地淋浇鸭身；', '至鸭成酱红色时捞出沥干，在日光下晒2至3天即成；', '食前先将酱鸭放人大盘内，不能加水，淋上黄酒，撒上白糖、葱、姜，上笼用旺火蒸至鸭翅上有细裂缝时即熟；', '蒸熟的鸭倒出腹内卤水，冷却后即可切块装盘。']

---

记录 822:

title: 斩鱼圆

image: 423849.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 草鱼 火腿 鲜香菇 小葱 姜汁 黄酒 盐 鸡油 味精 猪油

taste: 咸鲜

step: ['草鱼宰杀治净，去掉腹部肚骨和皮，剔去红筋，取净鱼肉，切成薄片。', '洗净的鱼肉后放在砧板上，剁成绿豆大的粒，放在钵内。', '鱼肉粒内分两次加入清水500毫升和精盐，顺一个方向搅拌至鱼肉有粘性时，置于阴凉处发涨。', '熟火腿5克切薄片，余下的剁成末。', '香菇去蒂，洗净，炸熟，沥油，备用。', '鱼茸内加入黄酒、熟猪油、姜汁水、火腿末、味精，拌匀。', '取炒锅一只，舀入冷水1500毫升，将鱼茸挤成直径约4厘米的鱼圆，边挤边下入锅中。', '然后把炒锅置中火，渐渐加热，如水稍沸，即添加冷水，防止鱼圆外老里生，并用手勺背轻轻地翻动，随时撇去浮沫，至鱼圆呈白色时、改用微火“养”煮5分钟，再用旺火烧沸。', '取碗一只，放入精盐、味精，将鱼圆连汤盛入碗内，盖上熟火腿片、香菇、葱段，淋上熟鸡油即成。']

---

记录 823:

title: 笋干炖肉

image: 417013.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 笋干 猪肉 八角 香菇 黑木耳 辣椒 生姜

taste: 咸香

step: ['笋干泡48小时以上的水，放冰箱里，一天要换几次水。', '猪肉切大块。', '锅里放少许油炒香猪肉，加适量酱油加入生姜辣椒八角。', '加入泡发好的笋干，加清水烧热。', '转入电饭煲里按煲汤键。', '加适量盐糖装盘即可。']

---

记录 824:

title: 扬州干丝炒肉丝

image: 416087.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 扬州干丝 瘦肉 甜椒 大蒜 生姜 小葱葱叶 淀粉 料酒 老抽 盐 食用油

taste: 清淡

step: ['食材如图。', '干丝泡清水中三分钟，然后洗几遍沥水备用。', '配料如图切好。', '瘦肉切丝。', '放少许料酒，少许老抽和1勺淀粉。', '拌匀腌制5分钟。', '热锅倒入适量的食用油。', '油熟放入肉丝。', '翻炒至肉丝变色。', '放入姜蒜末翻炒10秒。', '放入干丝翻炒半分钟。', '放入甜椒丝翻炒半分钟。', '放少许盐翻炒半分钟。', '放入葱段。', '翻炒均匀即可。', '出锅装盘。']

---

记录 825:

title: 宽粉面结汤

image: 415839.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 面结 宽粉 香葱 酱油 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：面结、宽粉（已泡软）、香葱。', '将面结下入清水锅中煮开煮上5分钟。', '接着，合入已泡软宽粉煮上1分钟。', '然后，加适量的酱油。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '盛出装入大碗中，解去棉线，搁入香葱，即成。']

---

记录 826:

title: 豆沙八宝饭

image: 438513.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米 红枣 豆沙 葡萄干 核桃仁 干果 花生 水

taste: 甜香

step: ['糯米隔夜浸泡好。', '按平时煮饭的水量一起放入电饭煲内，开启煮饭模式。', '所需搭配的食材备用。', '干果随意搭配，放入碗中。', '糯米饭搅拌一下。', '给干果上放入适量糯米饭。', '放入豆沙馅和葡萄干。', '再铺入一层糯米蛋糕，盖上保鲜膜，用发圈牙签扎几个小孔。', '上开水锅蒸二十五分钟。', '蒸好后翻扣在盘子上，喜欢甜可加白糖或蜂蜜，和我一样怕胖的小姐姐就这样吃也很赞😯！', '过年美味、不容错过哦。', '成品图。']

---

记录 827:

title: 糖醋排骨

image: 434044.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 排骨 葱段 生姜 香葱 黄酒 蛋清 蛋液 淀粉 料酒 酱油 香醋 白米醋 糖色水 白砂糖 熟芝麻 盐 食用油 冰糖 蜂蜜 食用油 热水

taste: 酸甜

step: ['食材洗净，大葱切段，生姜切片，香葱切葱花。', '排骨洗净后，冷水浸泡片刻，沥掉血水，捞出。', '排骨放入大碗里，加盐、黄酒、葱段、姜片、蛋清，拌匀，腌制30分钟。', '腌好的排骨放入高压锅，倒入凉水与排骨持平。', '上汽后压10分钟，排汽后捞出晾凉。', '排骨逐个蘸上蛋液，裹上干淀粉。', '起油锅，油温6、7成热时，放入排骨，大火炸约半分钟至排骨表面淀粉定型，转中火炸约2分钟，捞出。', '待排骨温凉后，锅中油再次加热至6、7成热，倒入排骨复炸片刻，至外皮酥脆。再捞出沥掉油份。', '调酱汁：料酒、酱油、糖、香醋、米醋、糖色水，混合搅匀即可。', '调制水淀粉：淀粉中倒入适量水，搅匀。', '另起锅，倒入料汁，烧开，淋入少许水淀粉，搅匀。', '放入炸好的排骨，快速翻炒，均匀裹上芡汁。', '盛盘。', '撒上芝麻、葱花即可。', '附糖色水的做法：备好食材。', '平底锅中放一小勺油。', '放冰糖，小火拨炒。', '炒至颜色越来越深，表面冒出细泡、油烟，关火。', '倒入热水，搅匀。', '倒出晾凉。', '加入蜂蜜，搅匀即可。']

---

记录 828:

title: 蘸汁毛蛤

image: 433532.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 毛蛤 大蒜 醋 生抽 食盐

taste: 蒜香

step: ['毛蛤蜊刷洗干净。', '直接放锅里，不加一滴水哦。', '翻炒几下。', '盖锅盖中火煮，能看到蛤蜊张开嘴了。', '这样就可以关火。', '原汁蛤蜊就煮好了。', '大蒜两瓣。', '切末，装碗。', '放醋。', '放生抽和小许食盐。', '可以开动了。', '成品。']

---

记录 829:

title: 梅干菜酥饼

image: 429214.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 中筋面粉 猪油 糖 水 猪油 低筋面粉 梅干菜 猪肉

taste: 咸鲜

step: ['把油皮所有的材料都放进面包机里哦，启动和面程序，我这个是30分钟【如果没有面包机的话把所有油皮的材料放进一个大一点的容器里，先用筷子搅拌成絮状，在揉至表面光滑的状态哦】揉好的油皮用保鲜膜盖好，最好在上面盖上一条湿毛巾，放在温暖处，静置松弛30分钟【夏天要放面团放入冰箱冷藏醒发】揉油皮一定要揉至表面光滑，最好能拉出手套膜最好哦，这样有了一定的韧性才能包住油酥不容易破皮而混酥啦。', '油皮在面包机揉面的时候我们可以来做油酥的部分，材料放入一个大一点的盆里混合均匀我是直接用手捏的，哈哈感觉全部混合没有干粉就可以。', '揉成光滑的面团盖上保鲜膜【油酥是没有筋度的，揉成团就可以了】。', '梅干菜提前浸泡一晚，中间换换水，清理干净沙子。', '五花肉清洗干净，剁成肉糜。', '加入半勺酱油，胡椒粉，一丢丢油，适量淀粉搅拌均匀腌制一会儿。', '泡好的梅干菜我觉得还是太大颗粒，所以又剁碎了些。', '锅里上油，加入腌制的五花肉糜扁炒至熟。', '加入切好的梅干菜碎，快速翻炒。', '少许料酒，生抽，耗油，白糖，鸡粉调味。', '我还放了干辣椒更提味儿，你们根据自己实际情况来吧。', '分别把水油皮和油酥分成24等份，用保鲜膜盖起来防止变干。', '先取一个水油皮按扁至圆形，在在上面放入一个油酥。', '用虎口慢慢往上推，嗯哼，就是这样。', '到最后收口就可以啦，记住收口的地方一定要捏紧哦不然等下漏酥就哈哈，完啦。', '全部按顺序一个个弄好排好就可以同理盖上保鲜膜。', '拿出第一个包好的，按扁，然后擀面杖擀成鸭舌状，擀的越长，卷的圈数越多，层次也就越多但是尽力而为哈，不然酥擀破了反而麻烦。', '从上至下卷起来。', '一个个弄起来盖上保鲜膜松弛十五分钟左右其实弄得慢的话从第一个到最后一个时间就差不多了。', '取一个弄好的卷卷出来，同理擀开。', '从上至下卷起来，弄好以后最后松弛10来分钟即可。', '取一个卷卷用拇指中间按压一下，就成这样了用手捏一下，然后按压成饼状用擀面杖继续擀成圆形。', '放上刚才炒好的梅干菜肉馅儿，新手做的话不建议放太多。', '像包包子一样的手法包起来。', '不会的话直接从四个面提起来捏紧也一样。', '反过来就是这样。', '一个个弄好摆好，家里没有印章和食用色剂就直接刷蛋液放少许白芝麻即可。', '我家里正好有印章这些就拿出来用了，不过色剂要用水稀释一下再弄哦。', '烤箱预热200度，中下层烤25-35分钟根据自家烤箱实际情况来即可。', '真的好吃啊，还好做的多，一口气趁热吃了两个才开始拍照这类似的酥饼还是趁热吃好吃但是凉了依旧香酥如果放了几天吃之前180度可以回炉5分钟左右。', '我是做好以后直接用简易版封口机封口了这样放的时间也能久一些但是没有放那些添加剂，还是尽快吃完为好。', '"我会努力去靠自己得到想要的东西和生活尽管过程比较辛苦至少不是依附别人而来的踏实"\u200b。']

---

记录 830:

title: 草头圈子

image: 452198.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 草头 熟猪大肠 生抽 老抽 白砂糖 盐 白酒 油 老姜 香葱 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['草头择去老叶，清洗干净。', '猪大肠切成小段锅中倒入适量油，放入葱，姜煸出香味后，放入切好的猪大肠。。', '锅中倒入适量油，放入葱，姜煸出香味。', '放入切好的猪大肠。', '翻炒均匀后，加入5克老抽炒匀再加入白砂糖翻拌均匀后加入适量清水。', '中小火烧5分钟，煮至入味后加少许水淀粉勾芡后盛出。', '另取一锅，倒入适量油，后把清洗干净的草头放入锅中煸炒。', '等草头变软，加入3克盐和生抽翻炒均匀后加入适量糖调味。', '大火快炒，后加入15克白酒，翻炒均匀后即可熄火。', '炒好的草头装入盘中，上面放入炒好的圈子，即可。']

---

记录 831:

title: 牛腩烧土豆和胡萝卜

image: 467569.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 牛腩 土豆 胡萝卜 米椒 姜 葱 八角 桂皮 香叶 沙姜 水煮鱼佐料 青椒 冰糖 生抽 油 盐 鸡精 蚝油 料酒

taste: 中辣

step: ['准备好食材。', '胡萝卜和土豆切滚刀块，青椒切成小段。', '牛腩冷水上锅，加一点点白酒在水里，焯水3分钟。', '稍煮一会儿。', '过凉水，清洗干净。', '起锅烧油，小火，下冰糖熬糖色。', '下米椒和香料煸出香味。', '下水煮鱼佐料煸出红油。', '下牛腩翻炒均匀上色，加姜块，加料酒小火焖40分钟，关火待用。', '另起锅烧油。', '油七成热时，下胡萝卜和土豆翻炒断生。', '翻炒至软。', '加适量的水稍煮一会儿。', '盖上锅盖，焖熟。', '加入炒好的牛腩。', '翻炒均匀。', '加青椒翻炒均匀，加盐、鸡精、蚝油调味。', '起锅装盘。', '加葱段', '美味', '好了😀']

---

记录 832:

title: 肉末雪菜年糕

image: 504384.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 宁波水磨年糕 雪菜 肉馅 朝天椒 姜 葱 菜籽油 盐 鸡精 糖

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '切葱花、姜丝、朝天椒。', '宁波水磨年糕切片。', '热锅凉油，加入姜葱朝天椒爆出香味，加入肉馅翻炒均匀。', '待肉馅变色加入雪菜丝、加少许鸡精、糖调味翻炒均匀。', '加适量水烧开。', '加入年糕片大火烧开，中火煮五六分钟，年糕漂在水面就熟了，雪菜咸的，如果味道淡可以再加少许盐。', '上桌了，鲜辣软糯。']

---

记录 833:

title: 温州松糕

image: 526780.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大米粉 糯米粉 水 细砂糖 咸肥肉 黑芝麻

taste: 甜香

step: ['咸肉先切成小粒，我是两天前现腌的。', '将糯米粉、粘米粉、白糖混合。', '一边倒水一边用筷子搅，之后用手抓匀成粗颗粒。', '将粗颗粒放到筛网里按压，直接筛到6寸的蛋糕模里（磨具里刷层食用油），当然你有精力可多筛几次更细腻。', '筛到一半摆几块咸肉。', '再继续筛到90%的时候，再摆一层咸肉。', '继续筛完，拿起震几下，不要去按压。', '撒点黑芝麻，你也可以放红枣、葡萄干。', '放入蒸锅或蒸箱中大火25分钟。', '取出脱模。', '切块分享吧！温州松糕的精髓就在于咸肉，趁热吃更美味哦！']

---

记录 834:

title: 宁波水磨年糕

image: 524936.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大米 水

taste: 原味

step: ['大米淘洗干净，清水浸泡48小时。', '分次装入料理机，加入没过米粒的水。', '打成米浆，多打一会儿，米浆更细腻。', '打好的米浆倒在容器里，米浆要打到像牛奶一样。', '全部打好后，取一块大一点的蒸笼布，米浆倒入，蒸笼布扎紧，水分会流掉，留在布里的就是米粉。', '这时候的米粉结块的，用手搓碎，上锅蒸熟，趁热用擀面杖戳打（双手沾了米浆，不方便拍照）。', '整理形状，自然放凉。', '切片，可以放冰箱保存，最好养在水里，一周内吃完。']

---

记录 835:

title: 油焖春笋

image: 523436.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 玉米油 盐 生抽 糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['食材，新鲜春笋。', '去皮。', '切块加盐焯水，去除苦涩味。', '捞出控水。', '起锅放油下入春笋段。', '翻炒均匀，烹黄酒，加入生抽，盐，糖提鲜，加入少许清水，盖上盖焖几分钟。', '焖熟后收汁放入鸡精即可。', '成品。']

---

记录 836:

title: 葱油拌面

image: 523238.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 面粉 香葱 生抽 酱油 盐

taste: 葱香

step: ['准备圆面条。', '香葱切段，不要葱白。', '放油锅煎至干黄。', '炸好的葱油。', '再切点香葱碎，放上盐、生抽、酱油，备用。', '别开葱，把炸好的葱油倒入锅中，烧热，浇在刚放好调料的碗里，搅拌均匀。', '将搅匀的调料倒在煮好的面条上。', '搅拌均匀，开吃。']

---

记录 837:

title: 衢州烤饼（烤箱版）

image: 518322.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 中筋面粉 温水 盐 五花肉 葱 辣椒

taste: 原味

step: ['300克面粉加入170克温水，加入食盐，揉成光滑的面团，盖上保鲜膜醒发30分钟。', '五花肉剁碎，加入适量食盐、料酒、油搅成肉馅。', '葱切碎装盘。', '多加一些葱花。', '图中葱花有点少，再加一倍左右更好吃。', '烤箱250度预热五分钟，放入饼，烤12分钟。']

---

记录 838:

title: 鸡蛋麻糍

image: 517646.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸡蛋 麻糍 火腿肠 榨菜 葱花

taste: 咸香

step: ['电饼档加热不放油，把麻糍放上去盖上盖子，再去调鸡蛋液。', '火腿，榨菜切小丁，打入4个鸡蛋，加盐，味精，黄酒，最后加入葱花。', '麻糍软嫩了取出，加入猪油。', '倒入一大匙鸡蛋液。', '把麻糍放上。', '再倒入鸡蛋液。', '把麻糍合上。', '装盘。']

---

记录 839:

title: 梅干菜烧肉

image: 508326.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 白糖 葱 姜 老抽 生抽 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备的原料。', '梅干菜加清水泡软。', '加清水煮一遍，洗净沥干。', '五花肉加葱姜汆水，洗净切小块。', '热锅凉油，煸香葱，姜。', '下入肉块翻炒出油。', '加入梅干菜。', '加料酒，生抽，老抽，翻炒均匀。', '加热水，冰糖，盐烧开，改小火炖到肉质酥烂就可以。', '软糯酥烂的梅干菜烧肉就好了！']

---

记录 840:

title: 剁椒丝瓜炒莲藕

image: 139105.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 丝瓜 莲藕 剁椒 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['材料：丝瓜、莲藕、剁椒', '将莲藕清洗一下、去皮。', '放在案板上切成滚刀块。待用。', '将丝瓜去皮清洗一下。', '放在案板上切成滚刀块。待用。', '烧锅倒油烧热，下入切开的莲藕翻炒一下。', '接着，加适量的清水煮开，煮至莲藕断生。', '然后，合入切好的丝瓜，搁入剁椒翻炒翻炒。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 841:

title: 响油芦笋

image: 138836.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 芦笋 大蒜 红辣椒 生抽 蚝油 香油 盐 香醋 白糖

taste: 微辣

step: ['芦笋洗净', '去掉较老的部分。可从根部慢慢试探折断，较老的部分折不断，即使削皮也不好吃，最去掉。', '放开水煮约1分钟捞出。', '立刻投入凉开水。', '捞出切段装盘内。', '蒜去皮切末。', '所有调料加等量凉开水调汁。', '蒜末放到芦笋上，倒入调料汁。', '锅烧热放入花生油烧全熟。', '趁热浇在芦笋上，这是会听到呲啦呲啦的响油声。', '放点切碎的红辣椒作装饰，其实也可增加些辣味。。']

---

记录 842:

title: 油焖茭白

image: 138752.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 茭白 葱 蒜 生抽 老抽 盐 糖 胡椒粉

taste: 葱香

step: ['材料图。', '茭白去皮切滚刀块，葱蒜切碎。', '炒锅倒油，炒香葱蒜。', '下茭白块煎至边边微黄。', '加生抽老抽和点儿盐，小火焖上。', '开锅后加一点儿糖和味儿。']

---

记录 843:

title: 手撕鱿鱼鲞

image: 136364.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鱿鱼鲞 姜片 料酒 香醋

taste: 咸鲜

step: ['材料：鱿鱼鲞、姜片', '将鱿鱼鲞清洗一下、捞出。', '放入盘中。', '随后，搁入姜片。', '加适量的料酒。', '接着，放入蒸锅中。', '盖上盖，上锅蒸至6——7分钟。', '然后，开盖、取出。', '晾凉一下。', '最后，将晾凉好的鱿鱼鲞撕开，蘸着香醋，就可以美美地享用了。。。']

---

记录 844:

title: 桂花糖藕

image: 136116.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 莲藕 糯米 桂花 水 红糖

taste: 甜味

step: ['莲藕冲洗干净，准备好糯米', '糯米清水浸泡', '莲藕用刨子刨去外皮', '莲藕取1/9处切开', '另一头用纱布将莲藕包裹，棉线捆紧', '切开处朝上，灌入泡水的糯米', '塞满后，盖上切开的藕盖，用牙签固定', '将塞好糯米的藕段放入锅中，倒入水，末过藕断，放入红糖和桂花', '小火煮1.5-2小时左右，大火收汁上色', '切开后，淋上汁即可']

---

记录 845:

title: 肉炒紫薯年糕

image: 132711.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 猪肉 紫薯年糕 盐 料酒 鸡精

taste: 其他

step: ['准备材料.', '猪肉切成片,放小半勺盐,半勺料酒抓匀,腌10分钟.', '锅中放水,烧开.', '放入年糕煮到变软.', '捞出备用.', '热锅入油，放入肉片.', '翻炒至变色.', '在放入年糕.', '加半勺盐,少量水翻炒一分钟.', '加半勺鸡精炒均匀即可.']

---

记录 846:

title: 豌豆虾仁烩玉子豆腐

image: 132095.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 玉子豆腐 虾仁 豌豆 姜丝 浓缩鸡汁

taste: 清淡

step: ['准备好所用食材。', '把玉子豆腐切小块。', '将玉子豆腐均匀的沾上干淀粉。', '平底锅放入多一点油，下入玉子豆腐', '煎至两面金黄。', '煎好的豆腐沥油，码在碟子里。', '锅中留底油，下入姜丝爆香。', '下入豌豆煸炒。', '再加入虾仁。', '煸炒均匀后，加入一点水和浓缩鸡汁。', '煮至豌豆熟透，汤汁浓稠。', '把豌豆虾仁倒在玉子豆腐上即可。']

---

记录 847:

title: 紫苏蒸大闸蟹

image: 131712.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大闸蟹 姜 紫苏

taste: 原味

step: ['紫苏洗干净后切碎', '锅里倒水，将紫苏倒进去', '将拍扁的姜也倒进水里，开始煲水', '在水上面放一块蒸盘', '将已经清洗干净喝醉了的大闸蟹倒进去，马上盖好盖子', '蒸十五分钟，大闸蟹就可以吃了']

---

记录 848:

title: 南瓜蒸排骨

image: 130305.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 板栗南瓜 排骨 蒸肉米粉 腐乳汁 小葱 姜 料酒 油盐

taste: 咸鲜

step: ['将切成小块的排骨中，放入姜片，少量的盐和腐乳汁；', '搅拌均匀后腌制半个小时以上；（我是提前一晚腌上的）；', '上去蒸之前加入适量橄榄油搅拌均匀；', '小板栗南瓜从上面四分之一处切去；', '用勺将中间的瓤掏空；', '放入腌好的排骨；', '盖上盖，放入高压锅内大火开后，转为小火三十五分钟；', '拿出来表面上撒些小葱。']

---

记录 849:

title: 龙眼虾球

image: 128735.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 龙眼 明虾 胡萝卜 芦笋 玉米 盐 生粉 黄酒

taste: 咸甜

step: ['明虾剥壳取虾仁', '胡萝卜、芦笋、玉米分别切成粒', '龙眼剥壳去核，放在一边备用', '将虾仁和蔬菜丁剁成蔬菜虾泥', '在剁好的虾泥里放入少许盐、黄酒和生粉', '顺时针方向搅拌均匀', '将搅拌好的蔬菜虾泥用筷子塞进龙眼肉里', '锅中烧水，将塞好虾泥的龙眼摆放在平盘里，待上汽后大火蒸10分钟即可']

---

记录 850:

title: 松鼠鳜鱼

image: 128312.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鳜鱼 番茄酱 白醋 糖 盐 吉士粉 葱姜

taste: 酸甜

step: ['将鳜鱼去鳞去鳃，剖腹去内脏，洗净。齐胸鳍斜切下鱼头。', '并沿脊骨两侧平片至尾部（鱼尾勿断），斩去脊骨。', '片去胸刺。鱼下巴留作松鼠头。', '然后在鱼肉上先直刀、深至鱼皮（勿破皮）。', '后斜剖，成菱形刀纹。', '一直片到鱼尾。', '把剞好花刀的鳜鱼放入葱姜盐水中浸泡一会。', '沥干水分，扑淀粉和吉士粉混合后的粉。', '入油锅中火炸熟。', '改大火复炸一下捞出。', '锅上火，放入少许油，加入清汤，番茄酱，糖，盐，果醋调好酱汁，加芡粉勾芡，加少许热油搅匀。', '浇在鱼身上。']

---

记录 851:

title: 新端午糯米美食——伪猪血糯米肠

image: 128236.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米 肠衣 大葱 黑米 水 玉米油 大葱 酱油 五香粉 精盐 味精

taste: 五香

step: ['将糯米先淘净，再泡在水中，先泡一小时。', '将肠衣泡在水中。', '将黑米泡水。', '将颜色泡得变浓的黑米水倒入滤出水的糯米中。', '将其浸泡2小时，让米粒吸收红色的汁水，浸泡好的米滤出水。', '将锅内留底油，放入葱花爆香。', '放入浸泡好的糯米。', '放入盐。', '放入五香粉。', '放入酱油。', '放入味精，盛出。', '将泡好的肠衣套在漏斗上（我的灌肠器在妈妈那里，所以就有这个代替了），让炒好的糯米放入漏斗里，用筷子推入肠衣中，要慢慢的。', '将灌好的肠用绳每大概一15cm左右结一段，留适量空间，否则蒸的时候会膨胀爆开。', '用牙签在肠体上插几个洞，上屉大火蒸30分钟后即可。']

---

记录 852:

title: 鸳鸯牛角棕

image: 127665.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米 红豆 去皮豌豆 鲜芦苇叶 马连草

taste: 原味

step: ['准备好新鲜的芦苇叶。', '糯米洗净在水中浸泡8小时以上，用手可以碾碎。', '去皮豌豆用水泡发。', '红豆也用水泡发。', '泡好的材料沥干水分放入盆中。', '搅拌均匀成为粽子米。', '锅内加水烧开，放入芦苇叶烫2-3分钟至软捞出。马连草也烫软捞出。焯烫过的芦苇叶和马连草从洗干净。', '用剪子剪去芦苇叶根部硬的部分。', '三张芦苇叶，其中一张从中间对半撕开。', '取一个芦苇叶从根部先折一个漏斗形。', '把剩余的粽叶反向折过来。拉紧成为一个牛角形。', '剩余的芦苇叶顺势在2个牛角折叠包裹，尾部穿过最外层芦苇叶拉紧。', '另一个牛角也这样做好，中间灌入粽子米压实。台面上先放好半片芦苇叶，把做好的2个牛角相对放好。', '用芦苇叶把两个牛角横向缠在一起。另外的半片芦苇叶沿纵向缠绕紧。', '所有的都这样包好。包好的牛角棕放入高压锅内。', '表面压一个空盘子，加入水没过粽子5厘米左右。高压锅加盖大火烧开，转小火煮1小时关火，再焖30分钟取出。']

---

记录 853:

title: 盐焗蛏子

image: 127657.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 蛏子 花椒 香叶 八角 海盐

taste: 原味

step: ['蛏子用清水洗干净表面的泥巴，要多洗几次', '洗好的蛏子放到清水里，撒上少许海盐，再滴几滴麻油，静置2个小时，以便让蛏子能够尽快吐沙', '吐好沙的蛏子用手挤压一下贝壳，会看到蛏子吐出一股水来', '处理好的蛏子在背后划一刀，用厨房用纸吸干表面的水分', '平底锅中倒入一包海盐，加入少许\t花椒、香叶、八角，小火翻炒片刻', '待盐略微泛黄，花椒香味溢出时将香料捞出', '将蛏子开口朝下放在海盐上，全部码好', '盖上锅盖，大火加热30秒再焖10分钟即可']

---

记录 854:

title: 豆豉焖鱼

image: 125325.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鲤鱼拐子 豆豉 葱 盐 酱油 糖 醋 辣椒 八角 料酒 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['准备好鲤鱼拐子。', '将鲜鲤拐子去鳞、鳃、内脏，清洗干净，加入料酒盐腌制10分钟。', '准备好葱姜蒜和豆豉。', '锅中放油烧热下入鱼。56锅中留底油，下入豆豉和辣椒煸炒。', '炸至两面金黄捞出。', '锅中留底油，下入豆豉和辣椒煸炒。', '下入葱姜蒜和辣椒八角炒香。89倒入清水烧开。10', '加入酱油糖料酒醋盐。', '倒入清水烧开。', '下入鱼大火烧开转小火，焖至1小时，汤汁收干即可。']

---

记录 855:

title: 梅菜蒸汪刺鱼

image: 125208.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 汪刺鱼 绍兴梅干菜 葱姜 老抽 料酒 白糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，汪刺鱼杀好洗净、梅干菜用温水泡开后再用手挤干', '起油锅，放入葱白、干辣椒、八角爆香，放入梅干菜翻炒一会儿', '加入老抽、料酒、白糖、少量水烧一会儿，再调入一点鸡精就可以了', '汪刺鱼摆盘中，上面铺上姜葱丝', '将炒好的梅干菜去掉葱、辣椒、八角，铺在鱼上，放入蒸锅', '中大火蒸十分钟左右至鱼肉熟', '撒些葱花在上面', '非常鲜嫩美味的鱼，又是一道下饭好菜！']

---

记录 856:

title: 鸭子煲

image: 539064.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 鸭 八角 桂皮 香叶 姜 香菜 葱 蒜 盐 料酒 蚝油 酱油

taste: 原味

step: ['配料切好。', '鸭肉加入姜葱蒜，调料腌制半个小时。', '瓦锅放入鸭肉炒。', '炒至出油后放入香料，翻炒均匀，炒出香味后加适量水。', '汤汁烧到差不多放盐调味即可，加入香菜。']

---

记录 857:

title: 咸菜榨菜丝粢饭团

image: 535096.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大米 糯米 榨菜丝 咸菜

taste: 清淡

step: ['食材：大米、糯米、榨菜丝、咸菜（已清洗切碎并炒制）。', '将糯米和大米下入电饭锅里淘洗一下，加入比平时煮饭少一些的水量。', '接着，盖上盖、插上电源、按下煮饭键开始煮。', '煮熟后跳到保温档，再焖上5——6分钟。', '开盖。', '然后，在案板上湿毛巾，保鲜袋或者保鲜膜啥的都可以，放入煮好的米饭摊平。', '搁入咸菜和榨菜丝。', '最后，将它卷起来捏紧就好了。']

---

记录 858:

title: 油焖春笋

image: 529986.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 雷笋 蒜瓣 生抽酱油 冰糖 清水 猪油 玉米油 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['春笋去壳后，去老皮，如图，带有青色的就是被老化了，所以出土后，要即时去壳，可以稍微焯水后保存，或者用清水泡一泡后炒食。如果立即炒食，就不用焯水了。', '雷笋切开两半，可以拍一拍后切段，或者切细条后切段，不是滚刀块哦。', '锅中加入猪油、玉米油，加入雷笋炒一炒，炒去它的水分，变软。小编觉得加入猪油会更香，而笋是粗纤维食物，刮油清脂，加点猪油可以提香，增鲜，没有可不放。', '炒过之后，加入酱油、冰糖、清水烧开，加盖焖一焖，大约七八分钟。第5步：最后，大火收汁，也不用淋水淀粉，可以加入少量的芝麻油就可出锅了。', '最后，大火收汁，也不用淋水淀粉，可以加入少量的芝麻油就可出锅了。', '也可以加入一些蒜泥，味道更赞，按个人喜好而定。']

---

记录 859:

title: 排队N久才能买到的酱鸭，在家也能轻松做，好吃到连骨头都不放过

image: 548236.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 净鸭 香葱 大料 香叶 桂皮 姜 冰糖 盐 老抽 酱油 腐乳汁 水量

taste: 咸鲜

step: ['手动功能调大火，水烧开后把鸭子焯水。', '把调料、食材、液体调料和水依次放入锅中。', '按【腐乳蹄】键，开始自动烹饪功能。', '收汁结束后，就可以出锅啦。', '为了吃起来方便，可以把酱鸭剁成大块。', '完成啦。']

---

记录 860:

title: 毛豆烧素记

image: 546523.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 素记 毛豆 干辣椒 姜 盐 生抽 老抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['食材：素记、肥肉、毛豆米、干辣椒、姜。', '热锅下肥肉煸炒出肥油，下姜干辣椒炒香。', '下素记略煎一下。', '下毛豆米。', '炒至变色。', '加盐、生抽、老抽翻炒均匀。', '加水、盖盖中小火焖煮五分钟。', '收汁加点鸡精出锅。', '成品。']

---

记录 861:

title: 排骨萝卜汤年糕

image: 574303.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 排骨萝卜汤 年糕 盐

taste: 咸鲜

step: ['年糕切片洗净。', '排骨萝卜汤煮开。', '放入年糕。', '煮熟后加入适量盐调味即可。', '装盘。']

---

记录 862:

title: 银耳红薯花色年糕

image: 573919.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 花色年糕 银耳 红薯 白糖

taste: 甜味

step: ['食材：花色年糕、银耳（已泡发清洗）、红薯。', '将花色年糕拆开包装掰开待用。', '将红薯洗净、去皮。', '放在案板上切成小块。', '接着，将银耳和切好的红薯下入清水锅中煮开、煮上5——6分钟。', '然后，合入花色年糕搅动一下煮开、煮上2——3分钟。', '最后，加入4勺白糖。', '调味搅匀即成。']

---

记录 863:

title: 浙江名菜&蒜爆目鱼花

image: 568555.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 目鱼 大蒜 淀粉 盐 味精

taste: 蒜香

step: ['墨鱼去掉头、内脏，只用身体哦，把表面的膜撕干净。', '大蒜切末。', '将墨鱼先用斜刀，角度交叉，剞上花刀，深度五分之四。', '再用直刀法，角度交叉，剞上花刀，深度五分之四。', '剞好花刀后，改刀成块，用水漂洗一下。', '锅里水烧沸后，放入切好的目鱼片，氽3、4秒，让目鱼成熟，马上捞出来。', '目鱼花纹就出来了。', '是不是很好看。', '然后锅里倒油，烧到5成热，放入目鱼片爆3秒钟捞出。', '锅里留少许油，放入蒜末爆出香味。', '放入少许水，用盐、味精调味，然后湿淀粉勾芡。倒入成熟的目鱼，翻炒出锅。', '美美的。']

---

记录 864:

title: 龙井虾仁

image: 562506.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 龙井茶叶 虾仁 油 盐

taste: 原味

step: ['龙井用温水浸泡10分钟。', '过滤出茶叶。', '虾仁开背清理干净，放入茶水中浸泡20分钟。', '锅里热油倒入虾仁翻炒至变色。', '加入茶叶一起翻炒均匀，加点盐调味即可。']

---

记录 865:

title: 避风塘酥脆虾

image: 594482.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大虾 大蒜 半湿豆豉 海米 方便面饼 黄飞红麻辣花生 金黄面包糠 青蒜叶 油 盐

taste: 蒜香

step: ['大虾清洗干净。', '剪掉虾须、虾脚。', '将虾的背部划开，取出虾线。', '入开水锅中煮1-2分钟，虾壳变红，虾肉翻开，捞出沥水备用。', '一块方便面饼、一把半潮不干的豆豉、一把海米入烤箱120度烤15分钟。', '把方便面饼、豆豉、海米干、一把带着麻椒和辣椒的黄飞红花生同入料理机中，打成碎末。', '大蒜剁末，用凉水浸泡淘洗3遍，尝一尝没有明显的辛辣味，捞出沥干水。', '炒锅中倒适量油，油2、3成热时，将蒜末入油中慢慢炸金黄，捞出控油备用。', '锅中留底油，将焯过水的大虾入锅中煎炒至酥脆。', '撒适量盐、抓一把金黄面包糠小火同炒半分钟。', '将蒜酥、步骤6中的调料碎入锅。', '撒一把青蒜叶，翻拌均匀出锅。', '避风塘酥脆虾，外皮酥脆，虾肉紧实，鲜香味美~']

---

记录 866:

title: 虾味球冬瓜三色芝士年糕

image: 587914.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 三色芝士年糕 冬瓜 虾味球 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：三色芝士年糕、冬瓜（已去皮去籽清洗切片）、虾味球。', '起锅倒油烧热，下入冬瓜翻炒翻炒。', '接着，合入三色芝士年糕和虾味球，加适量的清水煮开、煮上4——5分钟。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀即成。']

---

记录 867:

title: 炸响铃

image: 587539.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 豆腐皮 肉末 面糊 料酒 酱油 蚝油 盐 干淀粉

taste: 清淡

step: ['食材：豆腐皮、肉末、面糊。', '在肉末里加适量的料酒。', '加适量的酱油。', '加适量的蚝油。', '加适量的盐。', '加适量的干淀粉。', '调味拌匀。', '接着，取豆腐皮放在案板上，搁入拌好的肉末。', '卷起来在封口处抹上面糊是为了收口处粘住豆腐皮，在炸的时候不散开。', '用刀切开。', '最后，将切好的豆腐皮肉卷下入油锅中，用中小火炸成金黄色，即可。']

---

记录 868:

title: 春笋炒年糕

image: 585056.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 春笋 年糕 盐 酱油

taste: 清淡

step: ['食材：春笋、年糕。', '将年糕放在案板上切成片。', '将春笋剥壳清洗清洗捞出。', '放在案板上切成片。', '将切好的春笋下入清水锅中焯开5——6分钟后。', '接着，合入切好的年糕翻动一下焯开1分钟后捞出。', '起锅倒油烧热，下入焯好的春笋和年糕翻炒一下。', '然后，加适量的盐。', '加适量的酱油。', '调味炒匀即成。']

---

记录 869:

title: 鸡蛋青菜炒年糕

image: 583097.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕 鸡蛋 小菜心 蒜末 油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材:如图。', '年糕改刀切片。', '放入开水锅中煮熟。', '捞出来过凉水。', '锅中放油，下鸡蛋炒散，盛出备用。', '锅中还真有底油，就不用放油了，下蒜末炒香。', '下小菜心炒断生。', '然后放入年糕片，鸡蛋翻炒均匀。', '调少许酱油再炒匀即可。', '如图，完成了简单快手又美味。', '成品图。']

---

记录 870:

title: 年糕炒香肠

image: 580065.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 年糕 四川腊肠 食用油 生抽 葱 小米椒圈 姜 蒜末

taste: 麻辣

step: ['网购的四川腊肠放锅中煮20分钟捞出。', '准备年糕，蒸熟的腊肠，葱姜蒜末和小米椒圈。', '将年糕和火腿肠分别切片。', '起锅烧油。', '倒入年糕片翻炒。', '年糕片炒的表面金黄倒入香肠片翻炒。', '倒入葱姜蒜末和小米椒圈炒香。', '倒入生抽调味。', '成品图。']

---

记录 871:

title: 擂灰圆

image: 617046.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 糯米粉 桂花红豆沙 黄豆粉 黑芝麻 红糖

taste: 甜味

step: ['糯米粉放入大碗，分次倒入开水，边倒边搅拌成无干粉，再将拌好的粉揉成光滑面团，盖盖饧发20分钟。', '自制的桂花红豆沙。', '揪小块粉团搓圆按扁，取适量豆沙放入。', '收好口，放在手掌中搓圆。', '炒好磨细的黄豆粉、黑芝麻和红糖拌匀。', '锅中放水烧开，放入汤圆，大火烧开后转小火烧煮，中途点两次冷水，待汤圆全部浮起即是熟了。', '捞出。', '放到拌好的红糖黄豆芝麻粉内滚一圈。', '软糯的口感，和着黄豆粉、芝麻的浓香，还有红糖的香甜，这就是幸福的滋味。']

---

记录 872:

title: 夏天必吃减脂瘦身美食，果香浓郁的酸辣柠檬大虾

image: 632737.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 大虾 生姜 香葱 香菜 柠檬 百香果 杭椒 小米椒 小番茄 洋葱 六月鲜12克轻盐牡蛎酱油 味达美臻品料酒 味达美醇香米醋 白糖

taste: 酸辣

step: ['准备好所有食材。', '把大虾去头，挑去泥肠，清洗干净。', '锅内加入适量清水，放入生姜片和香葱结，加少许盐；选择蒸煮模式，温度1600℃时间5分钟，水煮开后倒入大虾，继续煮开加入料酒，利用余热继续煮一会就捞出。', '处理辅料：柠檬切片去籽，百香果取籽，小番茄一切二，洋葱切丝，小米椒和杭椒去籽（喜欢吃辣的忽略），香菜切段，生姜切片和丝。', '焯好水的大虾，放入准备好的纯净水中，或冰水中，把大虾的外壳剥去留下尾巴壳（好看）。准备调料容器，放入所有的辅料，加入准备好的调料汁。调料汁：低盐酱油+米醋+白糖。', '带上一次性手套，把食材一起捏均匀出汁为止。', '把大虾放入腌料盆，一起搅拌均匀。盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏1～2个小时。', '取出装盘就可以享用啦！', '鲜虾Q弹，酸辣开胃，最后连汤汁都喝光。']

---

记录 873:

title: 拍黄瓜

image: 658422.jpg

categories: 浙菜

ingredients: 黄瓜 醋泡花生 醋泡木耳 醋 油泼辣子

taste: 微辣

step: ['黄瓜拍碎备用。', '将泡花生米和木耳备用。', '放到碗里搅匀\_放上盐和醋。', '放上辣椒面拌匀。', '成品图。']

---

记录 874:

title: 麻花回锅肉

image: 151144.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 麻花 料酒 糖 酱油 花椒 大料 郫县豆瓣 永川豆豉 红椒 葱 甜面酱 彩椒 蒜苗 姜

taste: 微辣

step: ['备五花肉。', '五花肉凉水入锅，加葱姜、料酒、花椒、红椒。烧开后煮25分钟。', '煮好五花肉在原汤中泡10分钟。', '煮好的五花肉。', '五花肉切片。', '郫县豆瓣用刀剁碎，备甜面酱、豆豉。', '蒜苗洗净切段，彩椒洗净切成菱形片。麻花掰成小节。', '坐锅入油，热后倒入肉片。', '小火煸炒3分钟，肥肉出油。', '将肉拨到一边，倒入郫县豆瓣。', '倒入豆豉，温油煸至酥香吐油。', '放甜面酱。', '倒入料酒，翻炒均匀。', '调入糖。', '迅速倒入麻花，炒匀。', '倒入蒜苗。', '下彩椒，颠翻炒匀。', '装盘即成。']

---

记录 875:

title: 山西过油肉

image: 147974.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪瘦肉 木耳 蒜苔 葱 姜 淀粉 鸡蛋 食用油 盐 醋 料酒 香油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备原料。', '瘦肉切片。', '切好的肉里放入一个蛋清，少许淀粉，几滴油，少许盐，胡椒粉，料酒腌制，打匀上浆。', '炒锅倒油，油热后倒入肉片过油。', '肉变白就捞出。', '焯泡好的木耳，切成寸段的蒜苔。', '炒锅放油，油热后放木耳，蒜苔略炒，倒入过油的肉片，淋少许醋，放盐，倒入少许开水稍煮30秒，撒葱姜丝，用少许水淀粉勾薄芡，淋少许香油，出锅。']

---

记录 876:

title: 鲜香嫩滑---香菇毛豆油面筋

image: 144634.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 油面筋 鲜香菇 毛豆 八角 葱 姜 剁椒酱 生抽 冰糖 香油

taste: 咸鲜

step: ['香菇去掉根部杂质洗净，撕成小块；毛豆剥壳淘洗干净，待用。', '锅置火上适量油烧热，爆香八角、姜片、葱段。', '加入剁椒酱炒香。', '下入香菇翻炒出香味。', '调入冰糖、生抽，快速翻炒。', '倒入少许清水，大火烧沸。', '转至小火，加入面筋盖上盖焖烧3分钟。', '待汤汁略浓稠，放入毛豆翻炒至断生。', '淋入香油，起锅装盘即可。']

---

记录 877:

title: 老醋花生

image: 139600.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 花生米 青红灯笼椒 洋葱 老陈醋 枫糖浆 香油 花生油 盐

taste: 酸甜

step: ['花生米擦洗干净，与花生油一起入炒锅；', '开小火，慢慢翻炒至花生米熟脆；', '放在厨房纸上，吸吸多余油脂，并充分晾凉至酥脆；', '灯笼椒切粒，洋葱切粒；', '将花生米和洋葱粒、灯笼椒粒一起放进沙拉大碗；', '将陈醋、枫糖浆（或蜂蜜）、盐、香油，一起放进小碗，搅拌均匀成调味汁；', '将调味汁倒进花生米和蔬菜碎中；', '充分拌匀即可。']

---

记录 878:

title: 山西剔尖面

image: 185709.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 食用油 豆腐 西红柿 盐 老抽

taste: 原味

step: ['原料。', '面粉里分次倒入凉水，用筷子搅拌成比饺子面稍软的面团，盖盖醒30分钟。', '30分钟后再用筷子朝一个方向搅至面团光滑。', '炒好的西红柿浇头，里面炖了些豆腐。', '煮锅水开后，挑一块面团放在剔尖板子上，用特制的剔尖筷子逐根剔进锅中。', '把所有的面都剔进锅中后煮1分种就熟了。', '煮好的剔尖浇上您喜欢的浇头就可以吃啦。']

---

记录 879:

title: 山西揪片

image: 180733.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 玉米淀粉

taste: 原味

step: ['面粉加适量水和成面团后盖好醒20分钟。面团的软硬和包饺子的面一样就行，比手擀面稍软些。', '醒好的面团别再揉，直接用擀面杖擀成0.5厘米厚的大片。', '切条。', '切好的面上撒少许玉米淀粉防粘，一手拿面，另一只手先掐下去再顺势一揪，一个揪片就好了。', '揪片间隔摆在砧板上，一般我都是煮锅水开后直接揪在锅里的，那样要求动作要快，如果您第一次做，还是试试这种方法吧。', '煮锅水开后下入揪片。', '煮至揪片全部浮起就熟了。', '捞出揪片，浇上您喜欢的浇头就可以吃了。']

---

记录 880:

title: 老醋花生

image: 179630.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 花生米 洋葱 黄瓜 食用油 胡萝卜 盐 老陈醋 生抽 白糖

taste: 酸甜

step: ['原料。', '凉油放入花生米，小火炸制。', '炸至花生米颜色微红时捞出放凉。', '洋葱，胡萝卜，黄瓜切丁。', '碗里放入3汤匙老陈醋，1汤匙白糖，1汤匙生抽，少许盐。', '把炸花生米的油倒出，倒入碗汁煮开后倒出晾凉。', '把晾凉的炸花生米和碗汁混合，放入洋葱，黄瓜，胡萝卜丁拌匀即可。']

---

记录 881:

title: 四季豆回锅肉

image: 179623.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 四季豆 大蒜 姜片 郫县豆瓣酱 花椒 料酒 红辣椒 糖 油 盐

taste: 麻辣

step: ['五花肉热水下锅，加入几片姜、花椒粒和料酒，大火煮开，转为小火；', '将五花肉煮至八、九层熟，用筷子很容易扎下去就可以捞出放凉；', '放凉的五花肉切成薄片备用；', '烧锅开水，放入适量的盐和几滴油，下入四季豆煮一下，煮至七、八分熟；', '准备好其它原材料；', '热锅凉油，下入豆瓣酱煸炒；', '煸炒出红油后下入红辣椒和蒜瓣一起翻炒；', '翻炒出香味后下入五花肉片；', '继续翻炒直至五花肉微微发焦；', '下入刚煮过的四季豆，继续翻炒；', '再加入少量的白糖和盐翻炒均匀；', '盛入盘中。']

---

记录 882:

title: 豉香回锅肉

image: 179562.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 鲍味菇 豆豉 韭菜 郫县豆瓣 特级酱油 糖

taste: 微辣

step: ['五花肉加八角、花椒、辣椒、姜片煮20分钟', '煮好的五花肉晾凉切片', '干鲍味菇提前水发好', '干豆豉先用香油拌了之后蒸了半小时', '锅中放油少许姜末和豆豉，再加一点豆瓣酱炒出红油', '下入五花肉，加一点糖翻炒均匀', '下入鲍味菇翻炒一分钟左右，让菇入味', '最后加入适量韭菜提味', '翻炒至韭菜断生即可。']

---

记录 883:

title: 萝卜干炒的——回锅肉

image: 177930.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 萝卜干 葱 姜 蒜 郫县豆瓣 料酒 糖

taste: 微辣

step: ['猪肉冷水入锅，入两片姜片一调羹料酒去腥，煮至断生，筷子轻捅可插入并无血水流出即可。', '萝卜干洗净泡水备用。', '葱姜蒜改刀，煮好的肉皮去毛（我在煮之前已经用火烧过），之后切成厚薄均匀的片。', '热锅冷油，油热后倒入肉片，中小火炒至肥肉吐油打卷儿，肉片出现灯盏窝儿。', '倒入郫县豆瓣小火炒出红油后，入葱姜蒜炒出香味儿。', '转大火，入萝卜干翻匀，调入一调羹料酒，适量糖和一调羹水翻匀起锅。']

---

记录 884:

title: 回锅肉----超级简单版

image: 175614.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 红辣椒 洋葱 青蒜苗 蒜 干辣椒 豆豉 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['准备食材。五花肉切片、洋葱切块、红辣椒切块、青蒜苗切段、干辣椒切段、蒜切片。', '将五花肉放入锅，小火慢煎。', '煎至双面金黄时取出备用。', '锅中倒入少许油，油热时加入豆豉、豆瓣酱；炒出红油后，加入蒜、干辣椒煸炒出香味。', '放入肉片，大火煸炒。', '放入洋葱、红辣椒煸炒，然后加少许盐、酱油，接着倒入青蒜苗略微煸炒匀均，出锅前放入少许鸡精。最后关火，淋少许香油即可。', '装盘上桌即可。']

---

记录 885:

title: 山西糊糊饭

image: 171898.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 小米 西葫芦 洋葱 西红柿 胡萝卜 盐 葱末 姜末 醋 香油 加加面条鲜酱油 芝麻面

taste: 咸鲜

step: ['准备好这些菜，胡萝卜，西葫芦，洋葱，还有西红柿，也可以放其他菜，想吃什么就放什么，我家里只有这些了，就凑和了做了，哈哈', '这是水开了，把小米放入平底锅里，你懂的，熬小米粥(⊙o⊙)哦。水多点，小米的多少你自己决定，一般是稀点，要不煮面条的时候就不太好了。', '和面这个你也应该会把，和好了，让面团醒一会，和硬点(⊙o⊙)哦，做面条了，', '稀饭熬了有十分钟左右就可以下菜了，水少了，就加点水。', '这个是小米粥里面煮好的菜和米粥，差不多了，该下面了，差不多就是等的菜煮熟就可以了。', '这个是切好的面条(⊙o⊙)哦，准备下面喽。', '好了，等到煮熟的时候，把葱姜末，芝麻面，盐，香油，加加面条鲜放入碗内，调料自己看吧，想吃辣椒也可以放点，一个人口味(⊙o⊙)哦。', '好吃的糊糊饭就做好了，不错吧，有小米稀饭，同时也有喜欢的面条，非常不错，不信你试试做。']

---

记录 886:

title: 春笋回锅肉

image: 171198.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 春笋 熟五花肉 蒜苗 郫县豆瓣 姜 冰糖 生抽 黄酒

taste: 微辣

step: ['春笋切片，开水煮8分钟左右，去除草酸和苦涩味', '煮好的五花肉切2毫米厚的片', '锅中放少许的油炒香姜末，然后倒入五花肉片，', '加入冰糖', '中小火煸炒至肉片稍微发黄，油脂煸炒出来后加入豆瓣酱', '先在一边把豆瓣酱炒出红油后，再和肉一起炒均匀。', '放入笋片，加适量的生抽和黄酒，翻炒1--2分钟，此时可以加少量的水，最后汤汁要收干', '加入切成寸段的蒜苗', '炒至蒜苗断生即可出锅。']

---

记录 887:

title: 老醋花生米

image: 170996.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 花生 香菜 大蒜 泡椒 香醋 鲜味生抽

taste: 微辣

step: ['花生米放入篮中凉水冲冼一下，放边上。', '锅内倒油，油不用太多（因为花生米在炒的过程中不吸油），凉油放入花生米（这时的花生米外面还是湿的，也没关系）。小火炒，炒到有一两个壳爆开了，就加快炒的动作，真到花生米有香味，壳破的花生米看起来有点变色了（整个过程约5分钟）。', '关火，撒一点高酒精度的白酒，炒几下出锅，凉后会非常酥脆凉后密封保存。', '香菜和大蒜切好，香醋和鲜味生抽约4：1的样子调好。', '在碟子中放入凉了的花生米，加香菜大蒜泡椒，倒入调料，立刻食用。（现做现吃，吃前倒调料，不然花生米在醋中泡久了会不脆哦。）']

---

记录 888:

title: 纯手工山西卤面

image: 199507.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 鸡脯肉 四季豆 鸡蛋 葱 姜 玉米面 植物油 老抽 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['面粉中磕入两个鸡蛋，揉成光滑的面团', '案板上均匀的洒上面粉，取出面团', '先用擀面杖擀成小圆形', '洒一层面粉，擀一下，不停的这样擀，擀成如图一样的薄圆形', '上半部分洒上玉米面扑（防粘效果比白面好）', '从中间切开，对折', '然后再洒上玉米面', '从中间划两刀（面条不能太长）', '折叠在一起', '再由下到上再折一下（窄点好切）', '用刀切成细点的面条', '切好的面', '洒上植物油，用手拌匀', '蒸笼上铺上干净的笼布，放入拌好的面条', '蒸上十五分钟', '鸡脯肉切成小块（穆斯林国家没有猪肉，所以用鸡肉代替），如果是猪五花肉味道更好', '四季豆洗净，掰成小节', '葱切片，姜切末', '面条蒸好后，倒入盆中', '锅中倒少许油', '油热后，倒入葱姜炒香', '再倒入鸡肉丁翻炒变白', '下入四季豆翻炒均匀', '倒入适量老抽翻炒均匀', '加入没过四季豆的开水，调入盐、鸡精，煮两分钟', '下入蒸好的面条', '搅拌均匀，再倒入蒸笼里（不用铺笼布），蒸二十分钟即可', '颜色是不是很漂亮', '味道不用说了，十几个人，每个人都吃了两碗哦']

---

记录 889:

title: 山西油酥饼

image: 198601.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 油 小茴香 盐 酵母

taste: 五香

step: ['准备一公斤面粉，三个鸡蛋，小半碗油', '少许酵母、盐用温水化开，将面粉、鸡蛋、油混合在一起，和成较软的面团，盖住醒四十分钟', '碗中放入适量面粉，小茴香，盐', '锅里倒入较多些油，烧热', '泼入碗中，立刻搅匀，成油酥备用', '面醒好后，至两倍大', '面揉成光滑的团，再搓成长条状', '切成小剂子', '取一剂子，搓成条', '擀成长片，抹上油酥', '由上卷到下', '口收在一边', '收口朝底部，用手按下去', '擀成饼状', '电饼铛预热刷油，放入饼坯，再将饼坯上刷上油，盖住煎制', '煎两分钟后，逐个翻面，盖住继续煎熟即可', '色泽金黄', '层次分明', '香酥可口，还在等什么，快点动手做吧']

---

记录 890:

title: 山西扯面

image: 198333.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 葱 姜 香菜 辣椒面 陈醋 香油 盐 味精 花椒面

taste: 微辣

step: ['面粉里面放点盐，和成偏软点的面团，醒十分钟', '醒好再揉一遍，醒十分钟', '第三次揉光', '用擀面杖擀成偏厚的方形', '切成长条，然后再切成小条状', '用手将面条上抹上油，搓成圆条状，摆在盘子里，醒十分钟', '香菜、葱、姜切末', '再切些葱花备用', '辣椒面里放点盐备用', '锅里倒入稍多点的油烧热', '油热后泼进辣椒面里，成辣椒油', '锅里再放人油，倒入葱花炸干', '炸好的葱花', '碗里放点葱姜末、香菜、炸干葱花、辣椒油、盐、味精、花椒面、陈醋、香油备用', '面条放在按板上，先用手按扁', '7.用擀面杖上下均匀稍擀宽', '再用擀面杖在中间按一下', '两手揪住两端', '在案板和空中使面借弹跳之力扯长，中间横压部分形成一道薄膜', '从中间部位开始向两端扯开薄膜，形成一圈封闭的面条', '扔进开水锅里煮熟', '盛入调好调料的碗里，搅匀即可', '一下子吃了两碗哦']

---

记录 891:

title: 与懒无关：【山西豆角焖面】

image: 194542.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 豆角 姜 大葱 小香葱 红椒 蒜 细的湿面条 食用油 酱油 盐 料酒 陈醋 芝麻油 温水

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料；', '豆角清洗干净沥干表面水分，再掐头去尾，揪成5cm左右的小段；', '加入少许盐（份量外的），用手翻拌均匀，腌制10~15分钟；', '五花肉洗净沥干表面水分后切小丁或片，姜切厚片，葱切段，蒜去皮后拍松切碎；', '锅烧热后加入适量食用油，晃动锅子，使得油脂均匀分布在锅中。5成热时，放入葱姜和一半的蒜，中小火煸炒出香，蒜和葱微微发黄；', '加入五花肉丁，转中大火不停翻炒；', '至肉中的油脂溢出，表面微微金黄；', '至肉中的油脂溢出，表面微微金黄；', '沿锅边加入料酒，翻炒均匀；', '加酱油，继续翻炒至肉丁均匀上色；', '加酱油，继续翻炒至肉丁均匀上色；', '加入适量温水，水量在与肉丁齐平和能没过肉丁之间都可以，大火煮沸后转小火煮20分钟；', '这时的豆角会稍稍渗出一些水分，颜色较之前更加青绿。如果水分渗出的比较多，就把渗出的水分倒掉不要；', '将豆角加入锅中，加入盐，翻拌均匀，大火煮开后转小火继续煮15分钟左右；', '此时可以看到，锅里的豆角已经开始微微发软了，将汤汁盛出一部分，锅中剩下的汤汁与菜类齐平即可；', '将面条揪成小段，均匀的撒在菜码上，注意不要沾到汤和锅边，继续小火煮10~15分钟；', '锅内的汤汁基本上收干的时候，沿锅边倒入剩下的汤汁，继续盖上盖子小火焖煮；', '重复此过程，直至面条发软，汤汁基本看不到；', '与此同时，将剩下的一半拍松切碎的蒜粒放入小碗中，加入一些盛出来的汤，切丁的红椒，再加适量陈醋和芝麻油，拌匀，备用；', '将准备好的料汁，沿着面条四周淋入锅中；', '双手各持一双筷子，快速将面条和菜码，汤汁，以挑起抖散的方式拌匀，关火，装盘，撒上香葱末，拌匀，开吃。']

---

记录 892:

title: 山西锅饼 简单

image: 194175.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 水 蛋液 熟黑芝麻 干酵母

taste: 原味

step: ['面粉和酵母混合，揉，醒发一个小时。', '把面团分成四份，按成扁圆，再松弛一会，大概15分。然后刷上蛋液，蘸上芝麻（熟的），烤箱预热180度，烤15分钟，好了！', '因为菜谱数量不能少于三步，无奈，又传一次。外皮较酥硬的口感，里面很软。不错哦！']

---

记录 893:

title: 枣花馍

image: 193907.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 酵母粉 红枣 水

taste: 甜味

step: ['用温水化开酵母，静静的放置片刻。取适量的面粉，将融化好的酵母水倒入，再加入适量的凉白开，用筷子搅拌，使之成为絮状的面粉。', '用手将絮状的面粉揉成一个表面光滑的面团。', '面团发酵至两倍大时，即用手在面团上戳一个洞，既不塌陷也不回缩，面团就发酵好了。', '发酵面团的时候把枣洗干净，用厨房抹布擦干水分备用。', '把发酵好的面团放在案板上，不断地加入面粉揉搓，一直揉至面团用刀切开后没有气孔。之后将面团分成大约65G/个的大小，揉圆。', '将每个圆面团用擀面杖分别擀成厚薄均匀的薄饼。', '在圆饼一半处间隔均匀地放上三颗大小一样的枣。', '将圆饼对折，用刮板在每俩颗枣之间压出花纹。', '这是压好花纹的枣花馍。', '依次做好所有的枣花馍。', '做好的枣花馍放在抹了油的蒸笼上醒发15分钟。大火烧开水上气后，用中火再蒸15分钟后关火。关火后焖5分钟后再揭开锅盖。', '这是蒸好的枣花馍。', '再来张成品图。']

---

记录 894:

title: 豆面抿面

image: 193846.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 豆面 小麦面粉 盐 五花肉 油 黄花菜 黑木耳 香菇 淀粉 葱 香菜 鸡蛋 辣椒油 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['这是抿面用的专用工具：抿面床和抿面拐。', '先准备做卤汁儿（这是打卤面的卤汁，一般面食都可以用）：五花肉切片；黄花菜、木耳、香茹泡水洗净；葱姜蒜切片；淀粉和水调匀。', '炒锅放油，油热了放生姜、放五花肉片、料酒，炒的变色了放葱蒜爆香。', '放老抽、盐，备好的黄花菜、木耳、香菇。放适量的水，盖住锅盖。', '等卤八九成熟的时候，倒入备好的水淀粉。用筷子轻轻搅动。', '两颗鸡蛋打散搅匀，转圈倒入锅内，不要再搅动卤汁儿了，等余温把鸡蛋烫熟。', '间隙的时间放胡椒粉、香油等。这个卤汁儿就做好了。', '这是我喜欢调面吃的油炝葱汁儿，弄了一点儿。', '豆面和小麦面粉各一半，和匀。', '边倒水边用铲子来回搅动。不要提前和面哟，太劲道了不好抿。吃多少和多少面（爱吃硬面的可调的面定型就可以了，但这个抿面还是吃软乎的地道一些）', '把抿面床架在敞口锅上，铲一块面放在抿面床上，用抿拐从里往处轻轻推压。', '用筷子轻轻的上下挑面，免的面粘锅。', '捞碗。', '放入卤汁儿和葱汁儿。']

---

记录 895:

title: 刀削面

image: 193185.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 西红柿 盐 葱 花椒面 油 红辣椒 胡椒粉 酱油 醋 绿辣椒

taste: 清淡

step: ['小巧的削面刀', '准备面粉', '用凉水和面，先一点点加水，边倒水边用搅拌，呈雪花片状，再揉在一起，稍硬一点。醒20分钟左右。削面前搓成长筒形', '锅里水宽一点，烧开后，一只手托住面团，另一只手拿削面刀，沿面团的上端到尾端、由一侧到别一侧将面一片一片地削到开水锅内', '点一点儿凉水，水开后就可以捞出来了。', '舀勺做好的调汁儿', '或调点儿油盐炝葱汁儿']

---

记录 896:

title: 剔尖面

image: 193184.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 西红柿 盐 橄榄油 葱 干红椒 香油 花椒面 胡椒粉 酱油 醋 生姜 菜椒

taste: 清淡

step: ['剔面的工具', '面粉备用', '面粉加少量盐，一点点的加水，用筷子一个方向的搅动。等面粉能定型有劲了，就OK了。然后放置约半小时以上醒面（做剔尖要提前和面，留出来醒面的时间，面醒的好，剔尖效果越好，容易拨而且很细。同时准备调面的调汁儿）', '第一种调汁儿：油盐汁儿红绿菜椒各取一点，切碎。葱花备用。爱吃辣的放一点小红尖椒。', '炒锅放油，放上步骤的菜椒、小尖椒、葱花。放花椒面、盐爆香。', '装碟子，放醋、酱油、胡椒粉、香油等。', '或用更简便的方法，把葱花等放碟子里，上面放上花椒、盐，用勺子温热油直接浇在调料上。', '放醋、酱油、香油、胡椒粉、辣椒油等。', '第二种调汁儿：鸡蛋西红柿汁儿西红柿切小块备用。', '把鸡蛋炒好备用。', '把红绿椒、葱、生姜切好。', '炒锅放底油，放入上步的生姜、葱、红绿椒爆香，放花椒面、盐；放入备用的西红柿。感觉汤汁不多，可稍稍放一点点水。', '西红柿等九成熟的时候放入炒出的备用鸡蛋。', '好了盛出来。', '用敞口锅烧开火。把醒好的剔尖面放到剔尖铲上，摊平，用剔尖刀一条条的把面拔下锅。', '这是差不多一碗的量。吃多少剔多少，或者剔一碗，捞出再剔。看锅里水的多少。', '捞出盛碗。放上喜欢的调汁。']

---

记录 897:

title: 臊子烩猫耳朵

image: 189517.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 中筋面粉 清水 臊子 盐 茄汁

taste: 微辣

step: ['把面粉和水混合，搓成面团，再分开3-4小团，搓成象拇指粗的绳子条状，然后切成小段；', '放在案板上稍搓圆；', '将一粒小面团，放在撒过面粉的寿司卷垫上；', '用拇指压着用当的力向前搓，有纹路的猫耳朵就出来了；', '用一个大盘，撒上面粉，用来放搓好猫耳朵；', '烧开一大锅水，放油1汤匙和盐2茶匙，把搓好的猫耳朵倒入沸水中，煮至透心，再把热水倒掉，放冷水冲一遍，广东人叫过冷河，滤水；', '开锅，放一杯左右的臊子，加番茄酱2汤匙；', '搅拌均匀，慢火煨片刻；', '倒入猫耳朵，翻炒均匀，试味，不够咸可加适量盐，感觉味寡可加少许糖，兜匀即可供食用。']

---

记录 898:

title: 山西酸汤面

image: 215617.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 鲜手工面条 香煲五花肉 西红柿 洋白菜 豆泡 蒜苗 葱花 蒜末 有机纯花生油 生抽 大料 花椒 陈醋 食盐

taste: 酸辣

step: ['先来一张全家福，一会儿都要乖乖到碗里来啊。', '。香煲五花肉、西红柿、豆泡切丁，蒜苗切段，洋白菜切条。', '洋白菜切条，焯水备用。因为老万在减肥期间，所以洋白菜多一点，面条少一点。当然洋白菜也可以用其他绿叶蔬菜代替譬如菠菜。油菜、小白菜等等。', '热锅放油，花椒大料小火慢慢烹香，捡出，放葱花蒜末中火飘香，转大火，放入陈醋，飘出醋香。', '放入西红柿、豆泡、卤肉和蒜苗，调入适量生抽、食盐，大火翻炒。', '倒入适量高汤，小火微炖，酸汤即成。']

---

记录 899:

title: 在山西腊八节的头一餐——红绸饭

image: 207274.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 红豆 小米 红枣 红糖

taste: 甜味

step: ['备好的食材，全部淘洗干净，小米浸泡约30分钟左右，待用；', '锅里放入足量的水，放入红豆，大火烧开，转小火，熬煮至红豆脱皮，水色呈黑红；', '放入小米和红枣，继续熬煮至水全部吸收；', '熬好的粥中，加入红糖，用勺背搓至小米起粘性，即可出锅。']

---

记录 900:

title: 腐乳肉

image: 241496.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 姜粉 香片 料酒 腐乳 冰糖 葱 八角 老抽 盐

taste: 五香

step: ['五花肉煮至七成熟后捞出。', '把煮好的猪五花肉切成大块，并用刀在肉皮上切出方格', '将腐乳块连同一大勺腐乳汁捣碎，冰糖用刀背压碎，葱切段，姜没有了用姜粉代替', '腐乳中加入料酒、老抽、冰糖、姜粉、盐调匀成腐乳汁备用，', '将五花肉放入高压锅中，加水没过肉面，放入八角、香片', '倒入腐乳汁，上汽后焖25分钟', '再把压好的肉和汤汁放入炒锅中，收汤', '汤汁没关火', '盛出，肥而不必', '成品图', '成品图']

---

记录 901:

title: 烤羊排

image: 240717.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 蝴蝶羊排 酱油 蚝油 五香粉 孜然粉 盐巴 料酒

taste: 五香

step: ['羊排用水泡20分钟左右沥干水份，另拿一个盘子放入所有佐料搅拌均匀，放入羊排充分搅拌酱汁', '200度烤箱烤30分钟就可以了，烤时记得翻面，根据自己的烤箱调温度', '出炉了，味道真的不错哦！', '好吃看得见，喜欢吃的可以试试做一下']

---

记录 902:

title: 蒜香山西大烩

image: 240187.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪肉 豆角 土豆 茄子 粉条 青椒 葱 姜蒜 孜然粉 老抽 生抽 盐 鸡精

taste: 蒜香

step: ['所需蔬菜！', '豆角切段，肉切块，辣椒掰小块，蒜切末，葱姜切片！', '粉条泡软，土豆切片，茄子切块撒盐腌制一会！', '爆香姜葱红辣椒！', '放入肉炒干水份！', '加老抽上色，在放入豆角翻炒片刻！', '放入土豆！', '放入茄子翻炒，加入生抽！', '加适量的水，大火烧开小火炖两分钟！', '在放入粉条，青椒翻炒，加盐调味，大火收汁！', '关火散入蒜末，鸡精翻炒均匀！']

---

记录 903:

title: 山西大杂烩

image: 231283.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 土豆 红薯 老豆腐 白菜 藕 粉条 大葱 姜 香菜 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['老豆腐切大块', '红薯切菱形', '五花肉入锅煮熟，这一步貌似要家姜盐什么的，我木有加，做出来味道也不差', '土豆切菱形', '开炸，豆腐土豆红薯肉都要下锅炸，这个是肉，肉炸之前要上色的，好像用蜂蜜，我不会，木有上色，所以炸出来没有老爸做的好看，但味道不差', '炸好的五花肉，五花肉煮的时候和炸的时候都是这样带皮大块之间炸的，千万不要切小块，不然肉太硬，不好吃了', '炸好的土豆，炸的时候要注意油热了小火慢慢炸透，变色浮起后捞起', '粉条开水泡好', '炸好的豆腐', '切好的葱姜香菜', '藕切片', '白菜切丝', '切好的炸肉和豆腐', '锅底留油，油热后下葱姜爆炒', '下锅翻炒', '藕下锅，翻炒', '白菜下锅', '肉和豆腐下锅', '土豆下锅', '红薯下锅', '加点生抽，提鲜调色', '粉条，差点给忘了', '这个是炸好的红薯', '最后香菜盐下锅，关火出锅', '成品来一张，一道普通的菜，却做法复杂，食不厌精，希望大家喜欢']

---

记录 904:

title: 烤羊排

image: 262145.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 酷克壹佰孜然烤肉料 小毛葱

taste: 孜然

step: ['准备食材：羊肋排、cook孜然烤肉料、小毛葱', '取35克cook烤肉料加清水稀释', '将羊排洗干净，与料汁拌均匀', '放入切碎的小毛葱一起腌制', '烤箱预热220°放入腌好的羊排，烤30分钟', '香喷喷的烤羊排就做好了，香味诱惑的有点等不及拍照了']

---

记录 905:

title: 山西过油肉

image: 260315.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 蒜苔 猪里脊肉 醋 酱油 鸡蛋 淀粉 五香粉

taste: 酸咸

step: ['里脊肉切片放一个鸡蛋、适量淀粉、五香粉、盐腌制半小时，放油锅里炸至金黄捞出（多余油用勺子盛出）', '锅里留底油爆香姜蒜，下蒜苔放盐、酱油、醋翻炒。', '倒入炸好的肉片翻炒，淋入湿淀粉、两滴醋出锅。醋是增香的作用，最后两滴就好，多了会有酸味。']

---

记录 906:

title: 烤羊排

image: 256008.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 新西兰羊排 姜 烧烤料 芝麻 葱

taste: 微辣

step: ['把羊排加姜葱煮熟，大约2个小时！', '放在锡纸上摆放整齐', '放好烧烤料和烘烤芝麻（普通芝麻易糊）', '200度，15分钟', '完成']

---

记录 907:

title: 腐乳肉

image: 253847.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 腐乳 葱 姜 盐 白糖 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '五花肉洗净，冷水入煮锅，煮至七成熟捞出', '晾凉', '切片', '葱、姜切丝', '准备腐乳', '腐乳加入酱油、盐、白糖、葱、姜搅拌均匀，放入肉片腌制，腌制20分钟后，肉片整齐码到碗里，腌制肉片的水倒肉片上，再放上葱、姜丝', '冷水上锅，大火蒸1小时', '取出，晾凉', '吃前扣到盘子里', '大火再蒸20分钟，取出，趁热取下碗', '红红的腐乳扣肉好了，上桌']

---

记录 908:

title: 烤羊排

image: 251262.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 辣椒粉 孜然粒 草果 八角 丁香 花椒 桂皮 花椒粉 芝麻 孜然粉 萝卜 香叶 盐 糖

taste: 孜然

step: ['羊排抄水后捞出', '准备香叶桂皮八角花椒丁香草果', '将羊排放入高压锅中加水，放入上述香料，压15分钟', '卤好后捞出羊排，卤汤待用', '将羊排加酱油盐糖孜然粉辣椒粉花椒粉腌制20分钟', '腌制好的羊排刷油撒芝麻孜然粒入烤箱200度烤5分钟，反面再烤5分钟即可', '准备白萝卜，切片。将卤汤中的香料捞出，重新煮开，放入萝卜，加盐，胡椒。可以放入羊肝，羊杂汤就一起出锅了。', '外焦里嫩的羊排', '顺带来碗羊杂汤']

---

记录 909:

title: 黄芪羊肉汤

image: 242910.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊肉 黄芪 姜 花椒 胡萝卜 香菜 盐 枸杞

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切块，冷水下锅。', '羊肉焯出血沫后捞出洗净备用。', '调料盒里放入花椒。', '砂锅里加水，放入姜片，黄芪，装有花椒的调料盒。', '放入羊肉。', '大火煮开后改小火炖2小时。', '胡萝卜去皮，切块。', '胡萝卜块放入羊肉汤里。改中火。', '胡萝卜煮熟后即可放入枸杞，关火焖10分钟后放香菜、盐，即可。', '美味营养的黄芪羊肉汤。', '成品。']

---

记录 910:

title: 马齿苋拨鱼儿

image: 280255.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 马齿苋 面粉 凉水 植物油 盐 辣椒油

taste: 微辣

step: ['马齿苋准备好', '清水洗几遍之后，焯水，再攥干', '切成两厘米左右的段', '炒锅中倒少许油，将马齿苋倒入锅中，撒少许盐翻炒几下', '锅中倒热水，水可以宽着点', '大概150克的面粉入碗中，我这是二人份的量', '放适量的凉水将面粉调成面糊，顺着一个方向搅拌上劲，挑起面糊有一定的韧性而且浓稠不易流下来', '锅中的水煮开后，左手端碗，右手用一双筷子从面糊表面划过，向碗边拨出一小长条面糊', '快速地将面糊拨入汤中，筷子也随即在汤里涮一下', '将所有的面糊全部拨到汤中，煮到面条里面没有干的白芯就可关火', '浇上辣椒油，开吃', '马齿苋的汤有些微酸，拨鱼儿筋道而且柔软']

---

记录 911:

title: 莜面鱼

image: 267430.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 莜面 面粉 冷水 开水

taste: 原味

step: ['原料：莜面、面粉。', '将开水与莜面混合后揉成面团，莜面面团不好成形，要有耐心，揉成稍硬的面团。', '凉水与面粉混合后揉成面团。', '将两种面团混合一起揉成一个面团，面团有点硬。', '在面板上将面团搓成长条。', '用刀切成0.5厘米左右的小面团。', '从中间一分为二，再一分为二（也就是取一个小面团的四分之一做莜面鱼）。', '用手掌的大鱼际将面团搓成中间粗两边细的小鱼状。', '搓好的莜面鱼放置在盘子里，如果不是当天吃，可以将做好的莜面鱼放冰箱冷冻室冻上，随吃随取。', '成品。', '成品。']

---

记录 912:

title: 香酥烤羊排

image: 266502.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 黄彩椒 胡萝卜 洋葱 黄油 红葡萄酒 胡椒粉 辣椒面 盐 蒜茸

taste: 中辣

step: ['羊排洗净，洋葱切丝、胡萝卜切片、黄彩椒切条。', '羊排骨用红葡萄酒、盐、胡椒粉、百里香、蒜茸抓匀腌渍10分钟。', '烤箱提前预热200度，将黄油放在烤盘上融化，铺上洋葱丝、胡萝卜、彩椒条片最后放上羊排，进烤箱上下火220度烤15分钟，', '辣酱和烧烤酱加少许葡萄酒蜂蜜调成烧烤酱。', '开烤箱门羊排两面刷上烧烤酱再烤10分钟', '烤箱开门再刷一层蜂蜜和少许油烤10分钟即可全部盛盘。']

---

记录 913:

title: 香烤羊排

image: 264198.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 土豆 青椒 蒜头 香菇 山芋 羊排 洋葱 葱 姜 生抽 花椒粉 孜然粉 蚝油 孜然粒 黑胡椒粉 五香粉 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['羊排泡20分钟，冲去血水，洗干净，沥干待用。', '葱姜蒜洋葱切好放入羊排中', '将辣椒粉、孜然粉、五香粉、黑胡椒粉、花椒粉、孜然粒混合', '将混合好的粉料中加入生抽、蚝油、一点水，搅拌均匀。', '将混合好的调料倒入羊排中，多抓抓，抓均匀，保鲜膜封口后放入冰箱，腌制12小时。', '烤盘铺上锡纸，洋葱切好铺上。', '土豆、山芋、香菇、请教切小块，加入生抽搅拌，喜欢的话也可以加一点豆豉酱。', '将拌好的蔬菜铺在洋葱上，腌制好的羊排放到蔬菜上。', '盖上锡纸，四周卷好，保证密封。', '放入烤箱，上下火190度烤50分钟；然后除去上面一层锡纸，再烤10分钟，这样表面会干香一些。取出烤箱后，撒上小葱、芝麻即可，喜欢重口味的可以再撒些孜然粉和辣椒粉等等。']

---

记录 914:

title: 土豆烤羊排

image: 263428.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 土豆 柠檬 蜂蜜 盐 孜然 料酒 生抽 红糖 醋 葱 姜 蒜 洋葱 黑胡椒粉 香菜

taste: 其他

step: ['备料：冷冻的羊排自然解冻，泡去血水，洗净备用', '葱切段，姜蒜切片，洋葱切丝，土豆切块备用。准备腌制的酱汁：将料酒、生抽、盐、红糖、蜂蜜、醋、胡椒粉调匀', '腌制：将酱汁刷在羊排上，腌制1-2小时，中途补刷几次酱汁', '把葱姜蒜除净，单独用锡纸将羊排整个包住，放在烤盘上', '入预热好的烤箱中层，上下火180度，烤30分钟左右。快烤好的时候，洗净削皮一个土豆，切块备用', '去除锡纸，把烤的过程中出的汤汁和油倒掉', '用刀在肉厚的部分切一下，能看到肉的内部已经八九成熟了，这样烤熟了也容易取食', '将羊排和土豆、洋葱摆好，放入烤箱中上层，将腌肉的酱汁刷在羊排两面，另洒少许孜然和黑胡椒碎', '190度再烤15分钟左右，上色后撒上香菜碎即可', '烤好摆盘即可']

---

记录 915:

title: 烤羊排

image: 262546.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 葱 盐 小茴香 十三香 胡椒粉 孜然 酱油 料酒 白果 香叶 姜 蒜

taste: 五香

step: ['羊排冷水泡出血水，洗净', '葱姜蒜去皮洗净切丝，各种调料备齐', '取小盆加入调料、酱油、料酒、葱姜蒜搅拌均匀，加入羊排腌制4小时以上，每小时翻动一次', '腌制好的羊排', '烤盘放上锡纸，码入羊排', '包上锡纸入烤箱，烤箱上下火200度预热，中层烘烤约80分钟，每20分钟翻动一次，最后15分钟打开锡纸烘烤上色', '出炉。']

---

记录 916:

title: 【山西】洋葱煎牛仔排

image: 310579.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 牛仔排 洋葱 盐 黑胡椒 植物油

taste: 咸甜

step: ['买好的牛仔排', '牛仔排解冻', '将牛仔排分成适当的大小，撒一些盐，腌一会儿', '洋葱切片', '取适量黑胡椒，碾碎', '平底锅中放适量植物油', '油温热后，将牛仔排逐片码入，小火慢煎', '正面煎变色后，将牛仔排逐个翻面，继续小火慢煎', '同时加入适量洋葱片', '稍稍搅拌，把洋葱埋到底部，小火慢煎出洋葱香味，并加入适量黑胡椒粉', '稍微搅拌一下，出锅', '非常美味噢！', '口水ing！']

---

记录 917:

title: 【山西】抿蝌蚪

image: 308969.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 玉茭面 白面 土豆 豆腐 西红柿 青椒 葱蒜

taste: 原味

step: ['白面玉茭面倒入温水搅拌均匀，面成团状即可，不能硬', '豆腐，青椒，土豆，西红柿切成小块，炒一下煮熟这是吃面的臊子浇头', '专用家具', '搽到锅里煮熟', '舀进碗里浇上臊子，来吃吧']

---

记录 918:

title: 【山西】山西炒面皮

image: 308283.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面皮 豆芽 面筋 油 盐 红辣椒 生抽 蒜

taste: 咸鲜

step: ['将面皮切成条状，红辣椒和蒜切粒。', '锅里倒入油，放入红辣椒和蒜粒炸香。', '放入豆芽翻炒。', '加入面筋。', '翻炒后加入面皮。', '放入盐、生抽调味即可。']

---

记录 919:

title: 烤羊排（烤箱版）

image: 306744.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 小羊排 烧烤料 生抽 花椒 蚝油 八角 鸡精 高度白酒 蜂蜜 生姜 白糖

taste: 原味

step: ['羊排用水泡2个小时', '泡好的羊排入高压锅，加：姜，八角，花椒，高度白酒。高压锅上气后，压15分钟', '羊排捞出，晾凉备用', '蚝油，生抽，白糖，鸡精调好至刷在羊排上，腌制20分钟', '烤箱200度预热5分钟后放入羊排，烤7分钟', '羊排翻面入烤箱，5分钟', '羊排按骨的方向切分，刷蜂蜜后，撒烧烤料，入烤箱8分钟', '外焦里嫩，轻松脱骨']

---

记录 920:

title: 山西椒叶饼

image: 302716.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 花椒叶 油 酵母 馒头伴侣 白糖 盐 食用碱

taste: 原味

step: ['适量面粉放入盆内，加入适量食盐，将花椒叶切碎放入盆内，碗内酵母、馒头伴侣、白糖、食用碱用温水化开，倒入面粉内，将面粉揉成面团，待醒发', '将醒发后的面团，分成几份', '拿出一份，搓成条，然后切成小剂子', '将每个小剂子擀成圆面片，用刀再中间划两道，再次醒发十分钟', '将锅内的油烧热，将面片一个个放入锅内，时不时用筷子推一下，面片会胀起来', '等饼两面都发黄熟后，用笊篱捞出控控油即可开吃。', '上图，配上一盘酸辣土豆丝好吃极了\*^O^\*']

---

记录 921:

title: 山西小米焖饭

image: 300220.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 农家小米 黄豆 土豆 粉条

taste: 清淡

step: ['土豆洗净切成小块，黄豆用水提前浸泡20分钟，粉条扮成小段洗净，小米淘洗干净，我用的小米都是我们家自产自销的农家小米', '用电饭锅烧水，水沸腾后先把土豆喝黄豆放入熬制20分钟', '20分钟后放入小米和粉条熬制半个小时，同时放入适量盐', '然后就可以出锅了，撒点葱花']

---

记录 922:

title: 山西凉皮

image: 299685.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 黄瓜 酵母粉 泡打粉 盐 辣椒油 香油 老陈醋 老抽 糖 芝麻酱

taste: 原味

step: ['取适量面粉放入面盆中，加凉水和成面团，软硬适中就行，盆上盖上盖子醒半小时。', '醒好面后，加少量水刚沒过面为准，开始洗面，洗面团其实就是用手抓揉面团，就像洗衣服一样，洗好的面水过滤后倒入另一个盆中，然后继续加少量水入盆中洗面，面水过滤后再次倒入盆中，就这样反反复复的洗面，一直洗到最后剩下一团面筋特别有弹性，水也差不多清了，就可以了。（原谅，没照图片用这个代替吧）', '我一般都是把过滤好的面水盆放在洗碗池边上，方便第二天早上把上面的清水倒出，尽量减少面盆底下面浆的流失。沉淀一晚上的面水，上面是清水倒掉，只留下下面的面浆，然后将面浆用筷子搅拌好。', '开始蒸凉皮了，先准备好两个凉皮锣，一个大盆中备好凉水，再备好蒸锅，蒸锅中加入适量水烧开后，凉皮锣上用刷子刷上一层熟油不要多了（为了好拿下来凉皮），往凉皮锣上舀上一勺面浆，然后再烧开的蒸锅上利用蒸汽缓缓晃动锣使面浆均匀的铺在锣上后，盖上锅盖，大约两三分钟，揭开锅盖，以面皮起了大泡为准就证明熟了。', '然后把锣放入乘好凉水的盆中冷却，立刻接下来凉皮放入盘中，表面刷上一层油，防止和第二张粘。', '重复上面的步骤，直到面浆全部做完', '前晚上洗好的面筋用温水加酵母和泡打粉和少许糖活开放置一晚上。早上拿出来面筋放蒸锅上蒸二十分钟熟了为准。', '将凉皮切条状，黄瓜切丝，面筋切块，加入生抽，盐，老陈醋，香油，辣椒油，芝麻酱，拌匀即可。']

---

记录 923:

title: 烤羊排

image: 297488.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 八角 花椒 葱 姜 料酒 孜然粉 辣椒面

taste: 微辣

step: ['花椒，大料，料酒，葱，姜', '放入凉水煮一个小时，在煮到一半的时候放点盐。', '煮到筷子能扎透，就可以了。拿出来晾凉，前后抹上盐，放上孜然面和辣椒面。', '能看放入烤箱，上下包好锡纸，二百度烤二十分钟。二十分钟以后把上面的锡纸拿掉再烤一会儿上色就可以了。']

---

记录 924:

title: 山西葱油卷

image: 293700.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 安祺酵母 泡打粉 盐 白糖 葱花 油

taste: 原味

step: ['将面粉倒入盆中，然后将酵母、泡打粉、糖用温水划开，缓缓倒入盆中，搅拌成絮状，然后揉成面团，等待醒发。', '将小葱切碎，油烧热用熟油，做好准备', '大约半多小时面醒发后，用指头戳一下面发后，准备干活', '将面团分成三份，拿出一份，揉出面团里的气泡，擀成薄片饼，然后刷上一层薄油，撒上盐，再撒上葱花。', '将薄饼卷起来，然后分成好几份。', '用筷子再每一份上按一下，卷起来，放蒸锅醒发。', '醒发大约二十分钟后，开火蒸二十分钟后关火，闷上五分钟揭锅盖，开吃。']

---

记录 925:

title: 平遥搽格斗

image: 291317.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 西红柿 丝瓜 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['活面，软点', '专用工具', '把面放上去搓，注意不要搽了手', '捞面', '鸡蛋丝瓜哨子菜', '开吃']

---

记录 926:

title: 开花馒头

image: 327293.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 黑米面 白面 酵母

taste: 原味

step: ['把白面放入适量安琪酵母发酵，白面和黑米面按二比一混合用同样的方法发酵（发酵完之后就是紫色的，就是黑米面面团了。）', '在面板上撒些干面粉，把发酵好的面团分别揉好。', '在把白面团和黑米面团揪成剂子，把黑米面面团用白面团包在里面，在放在面板上用手按一个方向揉圆，之后用刀在面团上轻轻地切成十字花，上屉蒸熟即可。', '成品']

---

记录 927:

title: 香菇鸡蛋打卤面

image: 323259.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 鸡蛋 香菇 木耳 黄瓜 香菜 油麦菜 六月豆瓣酱 生抽 香醋 盐

taste: 酱香

step: ['-新鲜香菇洗净切片', '-木耳切细丝', '-香菜洗净切小段，不喜欢吃的可以不放', '-油麦菜洗净切小段', '-黄瓜洗净刨成丝', '-大葱切细丝，新蒜切碎', '-豆瓣酱超市都有的卖', '-鸡蛋打蛋液', '-鸡蛋炒散捞出备用', '-锅中放油放入葱蒜爆香', '-放入豆瓣酱翻炒', '-加入适量开水煮沸', '-放入木耳香菇翻炒', '-加适量盐生抽', '-勾芡', '-最后放入鸡蛋碎，油麦菜，香菜段停火后放', '-买条来了，新鲜手工面', '-水开后放入面条煮熟', '-打卤面成功，放上黄瓜丝']

---

记录 928:

title: 山西的白吉馍

image: 317174.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 酵母粉 无铝泡打粉 白糖 面碱 卤肉 香菜 香葱

taste: 咸鲜

step: ['食材备好，面粉（普通面粉就行）酵母粉，无铝泡打粉，面碱，白糖', '酵母粉用温水化开', '面粉里加入白糖，泡打粉搅匀，之后加入酵母和温水搅拌成絮状物', '揉成面团', '面碱用温水划开', '把碱水揣入面团里揉光', '揉好后饧发15分钟', '饧发好的面团分成小份', '揉成椭圆形', '擀成长条饼', '卷成卷', '立起来压扁', '用擀面棍擀成中间稍厚转圈圈较薄的饼胚', '电饼铛预热不用抹油放入饼胚', '两面烙熟即可', '直接吃也很香', '锅里卤好的肉', '香菜，香葱准备好', '卤肉，香葱，香菜一起切碎', '烙熟的白吉馍用刀割开，但是注意不要割到底', '把肉，菜加进去就可以吃了，喜欢吃辣的就加些青辣椒', '成品', '成品', '成品']

---

记录 929:

title: 【山西】萝卜冰雕——冰雪萝卜花

image: 313383.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 萝卜 醋 盐

taste: 酸咸

step: ['萝卜去皮，取一段萝卜，削成图示一侧平一侧圆的形状', '取一个萝卜，去皮分段', '再次修正底部，使得表面光滑一点，接着从底部一侧轻轻削一个薄片，尾部不要切断', '同样的方法，切出一圈薄片', '用刀将相邻两瓣间的三角部分切除，使得各圈花瓣分离，更加立体', '稍微修整一下第二圈花瓣的外皮，使得花瓣表面更加平滑', '同样的办法。刻出第二层花瓣，并将第三层花瓣的外缘修整平滑', '刻到花朵往里扣的地方，要注意将顶部圆周修整成球形', '同样的办法，刻出里面的小花瓣', '刻到最后，用刀剜一个花心', '冰清玉洁，很美！', '忍不住想吃一口', '可以取少量紫甘蓝榨汁，加入盐和醋，将萝卜腌成红色', '腌十分钟，色彩还比较浅', '在花心处放一片洗净的萝卜秧子，也很美', '冰清玉洁，不是冰雕胜似冰雕，很美吧！']

---

记录 930:

title: 【山西】春款皮之山西洪洞大槐树

image: 313337.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 西蓝花 可可粉 糖

taste: 原味

step: ['取适量面粉，加入适量可可粉和糖，加入适量清水，和成褐色面团', '褐色面团要稍微硬点，这是和好的面团', '用同样的方法，和出作为春春卷皮的白色面团(白色面团要稍微软一点不然做出的春卷皮太厚)', '和好的面团饧一个小时', '取适量褐色面团，撒上少量面粉，擀成薄片，并切成细条', '取一根细条，擀成矩形，并整形成树干模样', '再取一个稍细的面条，擀平，并整形成树枝模样', '盘子中放少量油防粘，将做好的树枝摆到盘中', '再取一些面条，擀开并整形成大树枝', '大树枝做好后，取适量较细的面条，擀开，依次做成较细的枝条', '同样的办法，把全部枝条做好后，将盘子放入蒸锅蒸十五分钟', '枝条蒸好了！蒸好的枝条颜色会比生的更黑', '取下蒸好的枝条，放到一旁备用(也可不取出)', '做春卷皮，取出饧好的白色面团', '将面团擀成圆片', '盘底滴一滴油，擀好的面片放入盘子中，用手向四周抻成圆形，顶部抻成树冠模样', '逐个摆放好之前蒸好的枝条', '取一朵西蓝花，洗净', '将西蓝花的花骨朵用刀切下', '取适量西蓝花花骨朵，撒在树枝末端，作为树叶，并轻轻按压粘牢', '做好的春饼皮和树一并放到锅中，蒸五分钟', '春饼皮蒸好了！', '轻轻取下春饼皮，放到案板上', '洪洞大槐树，家的记忆', '你是哪里人呢？', '根在这里', '问我祖先哪里来，山西洪洞大槐树']

---

记录 931:

title: 【山西】酸棋子(酸面条)——节日刮油利器

image: 313291.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 白豆腐 炸豆腐 炸马莲 炸丸子 菠菜 燣肉 葱 生姜 大蒜 米醋 植物油

taste: 酸咸

step: ['面粉和成软硬适中的面团', '白豆腐切条', '切好的白豆腐条加入适量盐腌一下', '炸豆腐切条、炸马莲炸丸子切片', '葱姜切末', '大葱斜切成圈', '菠菜切碎(如果有香菜用香菜最好)', '根据人数在锅中加适量清水，放入姜蒜末，煮开', '烧水的同时将面团擀成片，并切成半厘米宽的面条', '水开后，将面条下入锅中，煮开', '面条煮开后，加入适量燣好的肉(见另一篇菜谱)', '加入切好的白豆腐、炸豆腐、炸马莲、炸丸子', '打入一个鸡蛋，做成鸡蛋花', '加入菠菜', '加入小半碗米醋，搅拌一下', '另取一锅或勺，加入半勺植物油，烧热', '油热后放入葱碎，炸成葱油', '做好的葱油倒入锅中，搅拌均匀', '加入适量盐调味，搅拌出锅！', '做好啦！', '开吃！春节期间做了好多次，绝对是节日刮油利器！']

---

记录 932:

title: 【山西】晋南燣肉

image: 313246.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪五花肉 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪五花肉切片再切条', '切条的肉(猪肉不用去皮，如果有做肉馅等踢出来的猪皮，也可一起切条放入)', '炒锅加入少量植物油，油热后放入姜末，并放入猪肉条', '加入少量酱油，稍炒一下，再加入适量清水，没过猪肉为宜', '小火燣约半小时，加入适量盐，大火收汁', '可以啦！', '燣肉的家常吃法是炒菜时拨一些混着炒', '用馒头蘸肉汤也超级好吃！！！', '冬天肉冷了底下是两层冻，一层白色的猪肉冻，一层黑色的皮冻，拿个小碗装点肉溜一下，泡着馒头吃，或者用馒头夹着吃，太好吃了！！']

---

记录 933:

title: 【山西】胡萝卜羊肉饺子

image: 313196.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 面粉 葱 生姜 大蒜 盐 植物油 酱油 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜擦丝，羊肉切细，混合后加入葱姜蒜末，从一个方向到另一个方向不断用刀剁成细蓉', '胡萝卜擦丝，羊肉切碎，用刀剁饺子馅', '剁到这种程度后再用刀细细剁七八遍即可，剁好的饺子馅要细腻，有肉不见肉，吃菜不见菜', '剁好的饺子馅放入冰箱保存，吃的时候加入适量盐、酱油、植物油调味(植物油要多加些，加到馅料能看出明显发亮即可)', '这是加入植物油后饺子馅发亮的样子，仅供参考', '取适量面粉，加少量水，和成软硬适中的面团，和好后饧二十分钟', '取适量饧好的面团，搓成细条，并切成半个核桃大小的剂子', '案板上撒少量面粉，将面剂子擀成薄片', '取一个面片，夹入适量肉馅，按压一下', '将面片从中间捏住，再捏好两侧', '捏好后用两手虎口夹一下，再次按压使饺子封口严密，并辅助整形', '饺子做好啦！整整齐齐的！', '煮饺子，锅中加适量清水，水开后逐个下入饺子。我们那儿煮饺子讲究“滚三滚”，即饺子浮起来后，每次水沸加入半碗冷水，如此三次后饺子便熟了', '开吃吧！', '妈妈做的饺子，煮熟后饺子不破，但馅里是有少许汤汁的，非常美味！']

---

记录 934:

title: 【山西】芹菜叶谷垒

image: 313102.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 芹菜叶 面粉 鸡蛋 盐 花椒粉 蒜泥 植物油

taste: 咸鲜

step: ['芹菜叶洗净切碎(芹菜叶洗过后不要过分沥水，否则挂不上面粉)', '取适量面粉加入芹菜叶，边加边搅拌，使得芹菜叶表面粘上一层面粉', '将拌好的谷垒放到蒸格上(可在蒸格上先放一层干净纱布，防止菜叶从圆孔里漏下去)', '蒸锅放水，水开后放入蒸格，蒸制二十分钟', '谷垒做好了！现在就可以加一些盐和植物油、蒜泥开吃了。当然，也可以炒一下，如下', '炒锅放少量底油', '鸡蛋敲碎，加适量盐，油热后倒入鸡蛋，搅拌', '倒入谷垒，翻炒几下，加入适量盐和花椒粉，出锅', '加入适量蒜泥搅拌均匀，开吃吧！', '菜饭合一', '健康省事又美味！']

---

记录 935:

title: 【山西】晋南暖锅子

image: 312199.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 白菜 白豆腐 粉条 炸红薯 炸山药 炸山药丸子 炸马莲 四方肉 海带丝 卤肉汤 大葱圈 生姜末 大蒜末

taste: 咸鲜

step: ['暖锅子(火锅)底部垫上白菜(说明:因为这道菜用到的食材比较多，此处按装暖锅的前后顺序编辑。许多食材为半成品，这些半成品的做法在后续菜谱中逐渐补充)', '放好的白菜(白菜可以多放一些，煮一下就会变软变塌)', '老豆腐切块', '放入豆腐块', '取适量粉条，用热水泡软', '放入泡软的粉条', '放入炸红薯跟炸山药', '炸豆腐切菱形', '放入炸豆腐', '取适量山药丸子', '放入炸丸子', '取适量炸马莲', '放入炸马莲', '肥瘦均匀的四方肉切片', '四方肉片码入暖锅', '姜蒜切末，大葱斜切成圈', '放入姜蒜末', '放入大葱圈', '家里的卤肉汤锅子', '取适量卤肉汤，没有可用高汤或清水代替', '加入海带丝', '加入适量卤肉汤', '取适量木炭敲成块', '木炭烧红，加入暖锅灶', '拿个扇子，对着进风口扇一段时间，听到暖锅咕嘟响后，再烧一会儿就可以啦！', '开吃啦！', '流口水了吗？', '快吃完了']

---

记录 936:

title: 【山西】晋南蒸碗第二碗——酥肉汤

image: 312163.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 蒸酥肉 菠菜 蛋皮 黑木耳 红薯淀粉 大葱圈 生姜末 大蒜末 生汤

taste: 咸鲜

step: ['取适量生汤(煮肉汤，可用高汤或清水代替)，加热', '汤开后加入一大勺卤肉汤，并加入蒜姜末，煮开', '加入木耳', '取少量淀粉用水花开，慢慢倒入锅中，不断搅拌', '蛋皮切成菱形，菠菜切碎加入', '取适量蒸酥肉，切成0.7㎝左右的厚片，上蒸锅蒸半小时', '蒸好的酥肉。(本菜谱为了方便编辑将蒸酥肉这一步写到此处，实际做法是先提前将酥肉碗放蒸锅里蒸好，并用热气保温，吃的时候加入汤汁上桌即可。酥肉做法为精瘦肉混合葱姜蒜剁碎成肉泥，加入适量淀粉和鸡蛋做成肉饼，上锅蒸一个小时。放凉后存放在阴冷处，随吃随用)', '趁热将做好的汤舀到酥肉碗里', '开吃吧！', '热乎乎地来一碗！']

---

记录 937:

title: 【山西】晋南蒸碗第一碗——马莲汤

image: 312113.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 炸马莲 菠菜 鸡蛋皮 黑木耳 红薯淀粉 生汤 葱 蒜末 酱油

taste: 咸鲜

step: ['锅中放适量生汤和卤肉汤(即高汤，晋南将煮四方肉的煮肉汤称为生汤，卤四方肉的汤锅称为卤肉锅子，鸡蛋、豆干直接在卤肉锅子里卤一下，被称为过锅子)，没有可以直接用清水', '加入卤肉汤，煮开', '加入姜蒜末，黑木耳，煮开', '蛋皮切成菱形，加入，淀粉用少量水化开，缓慢倒入锅中，并不断搅拌，使得汤汁稍浓稠', '大葱斜切成大葱圈，加入熬菜碎和大葱圈', '马莲(即炸瘦酥肉)入蒸锅蒸半小时(本菜谱为方便记录把这步写在后面，实际应提前蒸好，炸马莲做法随后补充)', '蒸好的马莲，不柴不腻不干不油(马莲即是纯瘦肉切条拌料炸出来的菜式半成品，细条为马莲宽片为虎皮，吃的时候可炸可炒可蒸可炖，耐存储易加工味道好！)', '趁热将汤汁舀到马莲蒸碗里，上桌', '开吃吧！', '最美好的味道！']

---

记录 938:

title: 烤羊排

image: 311653.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 羊排 酱油 料酒 孜然

taste: 咸鲜

step: ['将羊排洗净，切几块葱段，加入海鲜酱油、料酒、十三香，抓一抓！然后放入烤盘内！', '调到高火，烤10分钟！', '拿出来把汤汁倒掉，将羊排翻个，撒上孜然，继续高火烤10分钟！就OK拉！', '完工']

---

记录 939:

title: 枣花馍

image: 346427.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 普通面粉 糖 酵母 清水 红枣

taste: 甜味

step: ['准备材料', '清水选用40度左右的温水，将糖倒入水中搅拌至融化。', '加入酵母搅拌融化', '将搅拌好的液体倒入面粉中，用筷子搅拌。', '搅拌成面絮状', '用手将面絮揉成光滑的面团。', '面团放入小盆中盖上保鲜膜放入温暖处发酵', '发酵至两倍大小。', '案板上撒少许干面粉，取出面团充分排气，揉回原来大小。', '取出适量面团搓成三根相同长短粗细的长条状', '将长条两端相连，摆放成椭圆形。如图。两端放入一枚红枣。', '用筷子从中间夹一下，做成花型。', '放入蒸笼中再次醒发至变大', '冷水上锅，中大火蒸15分钟。关火后焖3分钟左右即可。', '成品']

---

记录 940:

title: 揪面片

image: 342316.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 高筋面粉 水 盐 西红柿 鸡蛋 胡萝卜 土豆 小红菜 生抽 胡椒粉 鸡精 香油 香菜 清水

taste: 咸鲜

step: ['将面团食材混合在一起揉成光滑的面团，盖上保鲜膜松弛30分钟；', '趁着松驰面团时准备食材；西红柿洗净去皮，切成块状，土豆洗净去皮切成小块，胡萝卜洗净去皮切成小块，姜切丝，葱和香菜切碎，鸡蛋加入一点点盐打散；', '起锅到入植物油烧热，倒入鸡蛋液翻炒成块盛出备用；', '起锅倒入植物油烧热，放入姜丝和葱碎爆香；', '放入胡萝卜翻炒片刻；', '放入西红柿翻炒均匀；', '放入土豆拉翻炒片刻，加入适量的生抽和水将疏菜煮至断生；', '加入鸡蛋和适量的盐搅拌均匀关火；', '起锅中火烧水，放入一小把花椒粒将水烧开转小火再煮片刻，捞出花椒粒扔掉；', '趁着烧水时将面团取出，擀成了3毫米厚的大面片；', '用刀子划成2厘米宽的长条；', '取一根面条，左手捏住面条的一头，右手姆指、十指种中指捏着面条，将这头揪下大约2、3厘米大的块状扔进锅里；', '像这样一个接一个至到全部揪完每一条（揪到最后你也会成为闪电手哈）；', '煮至断生后倒入切好的青菜关火；', '再倒入炒熟的疏菜，加入少许胡椒粉、盐、鸡精，最后淋上香油，撒上少许香菜搅拌均匀就可以吃了。', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 941:

title: 山西美味咸食

image: 341094.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 玉米面 葱 方便面调料 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['一碗面粉一碗玉米面粉，鸡蛋一个葱花适量，秘密武器就是康师傅方便面料，哈哈', '配料混在一起，开始做糊糊', '调成煎饼摊儿那种粘稠度就差不多了，不稀不稠', '平底锅里放少量油，摊饼，用中火摊就可以。看到成型了轻轻晃动，然后翻面继续摊', '大概差不多了，开始有一些焦了，再摊两分钟，来回翻翻面，确保不糊', '金灿灿的美味营养鸡蛋饼就出锅了，简单又快捷，早上给孩子上学前做个饼，来杯牛奶真是美极了', '记得我姥爷活着的时候牙都掉完了，只能吃软的面条，可惜他不再世了，所以就做给现在的老人吃吧，松软易消化，学会了就做给家人吃吧']

---

记录 942:

title: 山西拌汤

image: 337880.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 圣女果 生菜 鸡蛋 豌豆苗 水 盐 生抽 香油

taste: 清淡

step: ['往面条机里倒入面粉。', '盖上上盖后使用和面程序，同时加入水。', '和面几分钟后，打开盖子观察疙瘩情况，如不满意，盖上盖继续和面。', '另取锅烧开水后，放入切粒的圣女果。', '煮几分钟后，将面疙瘩全部倒入。', '用筷子搅拌，使面疙瘩煮匀。', '加入切碎的生菜。', '加入盐、生抽调味。', '将鸡蛋打散，从高空中倒入。', '搅匀一下，最后加入豌豆苗。', '最后关火，淋上香油。']

---

记录 943:

title: 山西焖面

image: 337703.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 猪肉 豆角 水 油 花椒 盐 葱 姜 蒜 料酒 老抽 陈醋 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将面粉倒入面条机里。', '盖上面条机的上盖，按下全自动程序，缓慢加入水。', '面条机会自动工作，这时候往锅里倒入油，放入花椒、葱、姜、蒜爆香。', '将切好的肉片倒入翻炒。', '倒入料酒、老抽、陈醋，将肉盛出备用。', '锅清洗干净，烧热后倒入油，放入豆角翻炒，加入盐，加入的水要没过豆角，盖上盖子小火焖煮。', '这时候面条机已经差不多将面条挤完。', '打开锅盖，将肉倒在豆角上面拌匀。', '将面条分批放在菜上面，要注意菜下面的水要多一些，这样才能把面条焖熟，如果水少了是需要加一些的。盖上锅盖小火焖至汤汁收完。', '汤汁差不多收完时，关火后打开锅盖在面条上撒一些盐，然后将面条和菜拌匀，如果面条颜色较淡，也可以在上面淋些生抽。']

---

记录 944:

title: 老醋花生

image: 331735.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 花生仁 香菜 白酒 生抽 糖 醋 盐 食用油 鸡精

taste: 酸甜

step: ['花生用水洗净晾干，用厨房用纸吸干水分，香菜洗净切碎', '冷锅冷油，油要稍稍多一点.倒入花生米，中小火不停的翻炒', '听到花生有噼啪爆的声音，再炒几下，看到花生表面颜色变得红润就差不多了', '立即起锅，沥干油，浇上一茶匙高度的白酒（这是花生酥脆的关键）', '用一小碗加入:生抽1茶匙，老醋2～3茶匙，糖1茶匙，鸡精1小勺调匀{充分搅匀让糖融化}做成调料汁', '等花生晾凉了以后，把调料汁倒入花生中撒上香菜拌匀即可', '酸甜酥脆，下酒必备...非常香....', '成品图', '成品图']

---

记录 945:

title: 烩麻食

image: 366807.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 土豆 胡萝卜 芹菜 木耳、 黄豆 老豆腐 粉条 蘑菇 韭菜 排骨汤 十三香 盐 酱油 葱 黄花 姜末

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，黄花木耳粉条用凉水泡软', '面粉加水和成软硬适中的面团，加盖静置', '食材洗净，土豆、胡萝卜、老豆腐蘑菇芹菜分别切丁，韭菜切段，准备葱、姜末，黄花、木耳切小', '泡好的黄豆入开水锅煮熟', '将面团擀成饼', '折一下，切条', '撒些面粉', '左手拿一条面，右手揪花生大小的面用大拇指搓成空心状麻食（如图）', '全部搓完撒些面粉以免麻食粘连', '坐锅入油，烧热放葱、姜煸出香味，倒入切好的土豆、胡萝卜、芹菜丁', '放黄花木、耳盐、酱油、十三香炒几分钟（中火），倒入排骨汤', '放粉条、黄豆', '放豆腐', '烩菜成熟关火', '煮锅入水烧开，下麻食煮熟后放入炒好的烩菜，稍煮调味', '放韭菜即成，食用时可根据需要调辣子油和醋']

---

记录 946:

title: 剪刀面

image: 365943.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 五花肉 西红柿 鸡蛋 葱 盐 花椒粉 鸡精 植物油 香菜

taste: 其他

step: ['准备好食材，面和好后醒半小时，五花肉切片,葱切碎，西红柿切块', '面揉成长条，鸡蛋2个', '左手拿面，右手用剪刀剪面，为防止粘，剪刀可蘸上面粉', '剪如此状，尽量小点薄点', '锅中放油，放五花肉煸炒', '放葱花、花椒粉爆香，下入西红柿翻炒，这步忘拍了', '西红柿炒软加水，加盐和鸡精烧开', '左手拿面右手拿剪刀，剪入面下锅，同时掰入鸡蛋打成荷包蛋', '煮至面好，下入香菜关火', '成品图']

---

记录 947:

title: 炸糕

image: 365151.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 黄米面 开水 豆沙馅

taste: 甜味

step: ['食材备好', '倒上开水把面拌成面疙瘩', '拌好的面疙瘩捏成一个个面团放到开水锅里蒸熟（大约20分钟）', '蒸熟后手感不烫手时蘸点食用油把面团摔打揉光，多摔打几次口感才好', '豆沙分成小份', '把面团也分成小份抱上豆沙馅', '包好的炸糕胚', '放到热油锅里中火炸成金黄色就可以啦', '炸好的外皮满是泡泡非常酥脆', '里面软软糯糯的趁热吃非常香']

---

记录 948:

title: 油茶

image: 364869.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 米面子 黄豆面 馓子 炸花生 炸豌豆 葱 姜 酱油 花生油 芝麻油 辣椒油

taste: 咸香

step: ['准备食材（我在市场买的时候，商家就把一套食材都配好了），把葱和生姜切碎。', '用刚好能够淹没米面子的水，把米面子放入水中调匀。', '锅中加水烧开（煮几碗就装几碗的水倒进去煮开）后，把调匀的米面子倒进去，边倒边不断搅匀。', '煮大概五六分钟，期间你可以用勺舀起来看看是否浓稠，不浓稠还可以加点米面子，重复步骤2和3。', '煮好后加入所有调料、食材和盐拌匀就可以吃了。', '成品图']

---

记录 949:

title: 炒不烂子

image: 364677.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 土豆 面粉 鸡蛋 盐 葱花 蒜 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材备好', '土豆去皮后刮成丝', '拌上适量面粉', '把面粉拌匀每一根土豆丝上都沾满', '放到开水锅里大火蒸10分钟', '蒸熟的土豆不烂子用筷子挑散（直接放点油盐酱醋就可以吃了）', '我喜欢用鸡蛋炒着吃，所以我炒些鸡蛋', '另起锅倒入适量油（比平时炒菜稍微多放点）放入蒜片和葱花炸香', '放入适量盐和葱蒜一起炸香', '倒入蒸熟的不烂子炒匀', '加入炒好的鸡蛋一起炒匀就可以啦', '炒好的很香的']

---

记录 950:

title: 山西小酥肉

image: 360631.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 五花肉 黑木耳 淀粉 花椒 葱 姜 蒜 生抽 食盐

taste: 酱香

step: ['腌制五花肉：五花肉切成薄厚1cm的肉片，加入料酒、食盐、花椒，用筷子搅拌均匀，腌制10分钟左右。', '煎炸：起油锅，腌好的肉条裹上一层蛋液淀粉糊，裹好的肉条依次放进油锅里，转小火煎炸，炸至金黄色即可。', '炒制：黑木耳提前用水泡发洗净。留底油（少量），加入花椒、葱段、姜片和蒜瓣，小火煸出香味。放入黑木耳、炸好的小酥肉、生抽和食盐，翻炒均匀，焖煮1分钟。', '小酥肉黑木耳的蒸制：将所有食材连同汤汁一起倒入盘中，放在蒸笼里，大火蒸制30分钟，最后撒上香葱末就完成啦~秋冬时节，在家暖暖地吃一碗，心和胃都会满足。']

---

记录 951:

title: 肉夹馍

image: 357838.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪五花肉 鸡蛋 八角 山楂 香叶 桂皮 花椒

taste: 原味

step: ['某宝买的白吉馍、超市买来3斤五花肉', '猪肉洗净，猪皮用刀刮干净', '猪肉切成块', '猪肉用水抄一下，去去血沫', '在高压锅内放上纯净水，放入酱油，葱姜，八角桂皮，干辣椒，花椒粒，盐（可以重一点）', '猪肉在高压锅压15分钟！然后捞出躲成小块！放入青椒丁！白吉馍微波炉中火加热至微微鼓起，取出，中间劈开，不要切段！将肉和青椒混合放入馍中！大功告成']

---

记录 952:

title: 山西柿饼

image: 354326.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 软柿子 面粉 白砂糖

taste: 甜味

step: ['把柿子皮揭掉', '放白砂糖10勺（我的勺子比较小，喜欢吃甜的朋友可以再多放点）', '放面粉搅拌均匀', '放面粉搅到用筷子可以提拉起来', '放十分钟，发酵一下（让面更均匀）', '案板上放面粉，把搅起来的团子放到面上', '都卷上面按圆点，', '用擀面杖擀成大圆饼', '平底锅抹一层油，预热，把饼放进去，开中火', '过小会看一下用筷子夹起边边，下面变红了就翻另一面锅底同样先刷一层油，两面都变红了转小火盖锅盖捂一会', '美美的柿子饼就好啦😝😝']

---

记录 953:

title: 木耳香肠炒猫耳朵

image: 380146.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 鸡肉香肠 水发木耳 西红柿 蒜苗 盐 十三香 鸡精 生抽 老抽 辣面 味精

taste: 微辣

step: ['面粉加适量的清水和面，揉团醒发', '醒发后，揉光滑！用刀切粗条，放木板上面搓出花纹！（干净的梳子也行，只要有花纹）', '全部搓好！撒玉米面为了防止粘在一起！（两个孩子搓滴，所以大小不均匀！）', '锅里面倒水烧开，放入猫耳朵煮至浮起后再煮1分钟捞出', '捞出后过凉水，控干水分', '食材洗干净切好备用', '锅里面倒油烧热，放入香肠和木耳翻炒', '放西红柿，加盐，十三香，生抽，老抽，辣面翻炒均匀', '放入煮好的猫耳朵，加老抽，鸡精，味精翻炒', '最后加入蒜苗炒匀后出锅', '成品', '成品', '成品']

---

记录 954:

title: 莜面鱼鱼

image: 372095.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 莜面 盐 开水 土豆 白菜 花椒粉 味精 陈醋 蒸鱼豉油 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['准备好一盆莜面', '向里面倒入开水', '这样有大的结块的时候就可以了千万不要太大不然里面都是湿哒哒的揉的时候就哭吧', '把上面的已经结成大块的莜面转移到面板上这样可以让这些先结块的能够快速降温', '剩下没结块的继续搅拌重复上述过程都结块了以后放在面板上降温这个时候开始做汤', '这是全部转移到了面板上的如果很烫的话就用擀面杖使劲压', '不烫手了以后就可以用手揉了', '这种状态还是属于中间状态', '揉到不软不硬就可以啦这个样子用盆子扣起来醒一会', '我做的是土豆白菜汤既然想要养生就养的彻底一点哈哈白菜是解毒的多吃一点', '两个土豆先切片再切条这样粗细的就行不能太粗因为莜面好得很快怕土豆煮不熟', '用水泡一下泡出淀粉', '白菜这样切先铅笔尖一样这样一次就好省的切太多次', '锅内加油加葱花爆香', '加入控好水的土豆条翻炒', '加入白菜丝炒到水分出来以后加水', '加水加盐味精花椒面', '这个时候开始准备搓莜面揪一小块先用手攥成长条', '切小块要特别小的因为太大的话没有办法快速搓出来好看的鱼鱼', '用手掌来回搓最后要这样的', '拿起一块稍微大一点的面团', '放在刀上用手掌根部往前推就变成这样的了', '用食指和中指夹住末尾提起来再往自己的方向一甩', '这个样子的', '这是搓好的窝窝和鱼鱼', '冷水上锅7.8分钟就够了千万不要时间太长会蒸化了的就变成一坨黏黏糊糊的了蒸好以后马上起锅', '我窝窝太少了没有支撑的有点东倒西歪了', '蒸好的鱼鱼', '碗里加辣椒油、醋、蒸鱼豉油以后加入土豆汤，加入莜面鱼鱼和莜面窝窝最后放上点香菜就可以啦~']

---

记录 955:

title: 山西刀削面

image: 370034.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪前腿肉 郫县豆瓣酱 甜面酱 洋葱 姜 蒜 香料包 胡萝卜 面粉 味极鲜酱油 蚝油 胡椒粉 糖 魔厨高汤粉 鸡粉 盐

taste: 酱香

step: ['一斤高筋面粉加3两水和成硬一些的面团（不要和软了削面不容易成行）盖好醒30分钟', '备些胡萝片，洋葱，香菜，香葱，姜片', '香料包一个：花椒，八角，桂皮，香叶，小茴香，山奈，白寇，肉蔻，良姜各少许', '备些葱姜蒜末', '猪前腿肉一块切成丁，肥瘦肉分开，肥2瘦八', '锅中放多些的底油先放入肥肉练下油，炼成油渣捞出', '然后放入胡萝片，洋葱，香菜，香葱，姜片，香料，放一起小火炼油', '所有料炸制金黄色捞出', '然后放入豆瓣酱2勺甜面酱一勺小火炒出红油', '放入瘦肉丁炒熟', '放入葱姜蒜末和炼好的肥肉渣调入少许料酒炒香', '加入适量的开水，调入适量的味极鲜酱油，蚝油，少许白糖，胡椒粉，盐，1勺魔厨高汤粉，1勺鸡粉（鸡粉出锅时在放入）大火煮10分钟转小火慢炖50分钟最佳', '肉炖好盛入容器中，肉卤就做好了（够吃好几顿）', '煮锅放入水烧开，准备削面刀削面', '面直接可削在案板上或对着锅削', '削好放入锅中煮熟', '碗中放入少许的味极鲜生抽，陈醋，鸡粉，辣椒油，香菜葱末', '面条煮好放入碗中', '兑入煮面汤，在浇入卤肉和肉汁即可', '成品图', '成品图']

---

记录 956:

title: 快手豆角卤面

image: 383776.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 细面条 猪肉 豆角 五香粉 老抽

taste: 五香

step: ['肥肉下油锅，煎至出油。也可根据情况只用瘦肉。', '加入瘦肉翻炒。', '加入老抽上色。', '加入少许盐，给肉入味。', '加入豆角，或者是其他喜欢的配菜，蒜台，四季豆都可以，再加入少许盐翻炒后面加入面条不再加盐，由于老抽也是咸的，所以请自行控制盐量。', '加入水，煮开，恰好淹没配菜，将配菜拨至炒锅周围成环装。', '将面条铺陈到配菜上，加盖蒸5分钟。', '将面条翻面，使所有面沾上汤汁，加盖至汤汁收干。', '将面条和配菜搅拌均匀即可。']

---

记录 957:

title: 山西小吃#荞麦灌肠

image: 410259.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 高筋粉 荞麦面 盐 姜 生抽 陈醋 熟油 辣椒油 香油 葱花

taste: 微辣

step: ['主料高筋粉一大碗，荞麦粉一小碗姜2小片，八角1个。', '先把八角姜片加水熬成料水。', '水开煮5分钟关火晾凉即可。', '面粉荞麦面加少许盐混合在一起加入适量温水合成较硬的面团。', '和好的面团中间搓一个洞倒入放凉的料水反复朝洞口折叠积压掺入料水。', '和好的面团中间挫一个洞倒入放凉的料水反复朝洞口折叠积压掺入料水。', '搅好的面糊细腻粘稠，流成直线。', '准备几个浅口的盘子或者碟子放在锅里大火蒸5分钟。', '取出擦干水蒸气备用。', '把面糊装进盘子里大火蒸30分钟取出晾凉即可。', '做好的荞麦灌肠。', '切成细条装盘。', '准备好蒜泥水，辣椒油，葱花陈醋，生抽来拌制切好的荞麦灌肠。', '浇蒜泥水，辣椒油，陈醋，生抽撒上葱花就好了。', '荞麦灌肠Q弹筋道配上酸酸辣辣的调味料特别好吃。']

---

记录 958:

title: 地皮菜粉丝炒鸡蛋

image: 406432.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 地皮菜 粉丝 鸡蛋 葱 大蒜 花生油 盐 生抽 鸡精 香油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['山西老家的地皮菜，妈妈为了贮存方便，晒干了给我寄过来的，满满的母爱👄。', '地皮菜用水泡发，已经多洗几次，把里面的泥土一些草末摘掉备用。', '煮锅内放水，水开后，将地皮菜放入绰水，绰水后捞出攥干水分。', '鸡蛋打散备用，大葱切碎，大蒜拍碎，备用。', '粉丝用温水浸泡备用。', '所有食材准备好后，锅内放油，准备炒菜。', '油热后，先放入葱蒜爆香。', '等葱变软后，把地皮菜倒入锅内翻炒。', '炒的差不多的时候，我们加入盐，鸡精，五香粉，生抽，老抽，翻炒均匀后，我们在将蛋液倒入平铺。', '等蛋液凝固后，我们进行翻炒，然后放入粉丝。', '等粉丝完全变色，和汤汁融合肉，就成了，锅内滴入几滴香油，出锅即可。', '盛盘开吃哦😊。', '晒一张午餐图😀。']

---

记录 959:

title: 暖气太热，来一碗荞麦灌肠下下火

image: 426965.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 雁门清高荞麦粉 高筋面粉 盐 葱 姜 蒜 香油 辣椒油 生抽 醋 八角

taste: 微辣

step: ['把八角、姜片加水熬成料水，水开后煮5分钟关火晾凉即可。', '雁门清高荞麦粉和高筋面粉加少许盐混合，加入适量温水合成较硬的面团。', '和好的面团中间搓一个洞，倒入放凉的料水，反复朝洞口折叠积压使料水渗入成面糊，将面糊搅拌均匀，细腻粘稠，能流成直线。', '准备几个浅口的盘子或者碟子放在锅里大火蒸5分钟，取出擦干水蒸气，把面糊装进盘子里大火蒸30分钟取出晾凉，就是荞麦灌肠。', '将生抽、醋、香油、蒜泥水、盐混合调匀，做调料。', '荞麦灌肠切成条，浇上混合好的调料，淋上辣椒油，撒葱花（或黄瓜丝），Q弹筋道的酸辣荞麦灌肠就完成啦。']

---

记录 960:

title: 面臊子

image: 422472.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 猪肉馅 郫县豆瓣 老干妈豆豉 香豆干 老姜 大祘 盐菜

taste: 微辣

step: ['肉馅中加入盐和姜、（料酒）拌匀腌制片刻', '准备、说一下：香豆干就是那种卤了的很干香的豆干、切成颗粒、盐菜就是蒸扣肉用的、可以用榨菜颗粒代替、老干妈豆豉、可以不用、我们家喜欢就加了', '锅中倒入适量油、放入郫县豆瓣炒香、吃得辣的可以加点辣椒粉', '放入老干妈豆豉', '炒出红油', '下入蒜、（可以加甜面酱）', '下入肉馅、肉馅肥瘦比例6：4更好', '快速翻炒至变色', '下入盐菜炒均匀', '掺入一大碗水、大火烧转中小火煮30分钟左右', '准备一点红薯粉（水淀粉）', '加入适量水、要稀一点、就像这样', '30分钟左右加入点点酱油', '加入香干煮2分钟左右', '勾芡', '出锅好香的', '吃面的时候臽一勺、就非常好吃。']

---

记录 961:

title: 胡萝卜拨烂子

image: 483451.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 胡萝卜 面粉 食用油 葱 十三香 盐 蒜

taste: 咸香

step: ['胡萝卜去皮礤片。', '混合胡萝卜、面粉、十三香。', '搅拌均匀。', '放入蒸屉。', '蒸锅水开后大火蒸半小时，蒸好的拨烂子晾凉。', '炒香葱蒜。', '放入胡萝卜拨烂子、盐,翻炒。', '炒至入味即可关火。', '享用吧!']

---

记录 962:

title: 豆角不烂子

image: 497045.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 豆角 面粉 鸡蛋 食用油 葱 盐 五香粉 小红椒 蒜

taste: 清淡

step: ['豆角洗净，去掉筋膜。', '豆角切丁。', '豆角放入盆中，放面粉、盐、五香粉、葱末，拌匀。', '放入蒸锅，水开上汽后蒸10分钟，揭开盖子用筷子翻一翻，再蒸10分钟。', '蒸好的不烂子用筷子拨松散，放凉。', '炒锅倒油，倒入蛋液炒制凝固后放入葱、蒜炒香。', '放不烂子翻炒。', '最后放入少许小红椒，翻炒均匀即可关火。']

---

记录 963:

title: 自制山西麻辣烫

image: 521248.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 粉条 火锅料 平菇 海带丝 豆腐皮 干辣椒 生菜 香菜 花生碎

taste: 酸辣

step: ['粉条冷水中泡4个小时。', '海带切丝。', '平菇撕条。', '豆腐皮切丝。', '生菜。', '花生碎。', '火锅底料正方形5公分左右的大小是2人的量。', '吃不了辣这个步骤可以省略，喜欢吃辣的备点干辣椒，花椒。', '具体步骤：火锅料开水中煮开，加入干辣椒、花椒、盐和鸡精调味，煮5分钟捞出辣椒和花椒粒。随着加入泡软的粉条、海带丝和平菇煮1分钟，再加入豆腐丝和生菜煮30秒，即可出锅，再加点花生碎就可以啦。陈醋和香菜根据个人口味酌量添加即可。', '好久没吃这种麻辣烫，馋的我吃了一大碗。吃饱喝足，工作赚钱，喜欢记得来评价哦👩\u200d💻。']

---

记录 964:

title: 山西小揪面

image: 517825.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 大鸡腿 平遥牛肉 金针菇 香菇 杏鲍菇 葱花 蒜末 香菜 绿豆芽 韭菜 冻豆腐 豆腐皮丝

taste: 原味

step: ['起锅放一个大鸡腿，放15粒花椒2个大料2个干红辣椒炖煮30分，记得我们最后要用这个汤，刚开始水必须放够家里人口用的汤量，如果随后加水汤就不够味道了。', '除蒜末葱段韭菜香菜豆腐丝冻豆腐丁牛肉外，其他用开水烫好挤干放好备用。', '切到自己用到的量。', '食材。', '面醒好，适当软点即可。', '捞起鸡腿开火。', '手擀面，切成小块备用。', '鸡汤开锅。', '面揪好指甲盖大小形状。', '炒锅放油放蒜末发黄备用。', '汤没出来一些，还是多备点汤。', '蒜末跟汤倒入砂锅里。', '面跟汤放入砂锅，把除牛肉，绿菜最后放出锅放入盐味精鸡精出锅。']

---

记录 965:

title: 金花香菇卤面筋

image: 135358.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 香菇 面筋 金花菜 生抽 照烧汁 浓口酱油 盐 砂糖

taste: 微辣

step: ['食材准备好', '金花菜干泡冷水，去第二泡（比较干净）', '面筋用手指戳个洞', '香菇洗净，晾干', '热锅热油，下香菇，煸炒20秒', '放入面筋，翻炒', '用锅铲稍稍压一下面筋，使其扁平', '用锅铲稍稍压一下面筋，使其扁平，倒入三种酱油，煸炒', '放入金花菜干和泡的水，大火煮开后，小火盖盖煮约5分钟', '放入糖，大火收汁即可']

---

记录 966:

title: 橙香小麻花

image: 130537.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 自发粉 鸡蛋 橙味果汁 食用油

taste: 果味

step: ['将面粉、鸡蛋、2小勺食用油和橙味果汁搅拌均匀揉成面团，醒发半个小时。为了让麻花吃起来有水果的味道我用了橙味果汁（用水冲的雀巢橙味果汁粉，要冲得浓一点噢！当然有鲜榨果汁的话也一样的）代替水+糖或水+蜂蜜；醒发好后的面团揪成剂子，搓成长条，然后拧成麻花状；', '在锅中倒入适量食用油，油温差不多热到筷子下去以后周围会起一圈小泡泡，这时候放下麻花开始炸麻花；麻花变色后滤油捞起即可；', '香香的麻花出锅咯~~~味道不是很甜，有淡淡的果香、脆脆的很好吃噢！']

---

记录 967:

title: 山西发面油旋

image: 130141.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面粉 酵母 泡打粉 温水 面粉 色拉油 花椒 小茴香 色拉油 盐

taste: 五香

step: ['面粉与泡打粉倒入面盆拌匀；', '酵母用温水化开；', '剩余的温水里加一勺油，调匀；', '将酵母水倒入面盆中与面粉拌匀，油水慢慢倒入面粉中和成面团，醒30分钟；', '花椒和小茴香入锅炒香；', '用料理机磨成粉；', '制作油酥，面粉中倒入凉油充分搅拌均匀；', '然后倒入花椒茴香粉拌匀；', '面板上刷一层油，将醒好的面团擀成约1厘米厚的面皮；', '倒上油酥抹匀，撒一层盐；', '卷起，收口捏紧；', '压扁，切成小条；', '每3小条摞一起拧成麻花，竖起压扁；', '擀成圆饼；', '入电饼铛煎至两面金黄，即可食用。']

---

记录 968:

title: 堪称一绝的凉拌菜——凉拌水面筋

image: 129163.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 水面筋 葱花 熟花生碎 蒜瓣 盐 生抽 辣椒油 花椒油 醋 香油

taste: 微辣

step: ['备好食材。', '水面筋撕成条，1勺麻酱用1勺温水搅拌开，蒜瓣切碎。', '水面筋在滚水中焯下，放在冷水中。', '水面筋沥干水分，盐半茶匙，生抽1茶匙，辣椒油1茶匙，花椒油半茶匙，醋半茶匙，香油半茶匙和葱花，蒜瓣，熟花生碎混合均匀成为调料汁。', '调料汁倒入水面筋里。', '拌均匀。']

---

记录 969:

title: 蒜薹面筋丝

image: 128903.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 面筋丝 蒜薹 小葱 生姜 花椒 干辣椒 十三香 生抽 老抽 食盐

taste: 五香

step: ['原料图。', '小葱和生姜清洗干净，切碎。', '蒜薹去尾洗净切段，干辣椒剪成粗丝备用。', '锅中加油，下入花椒和辣椒，小火煸出香味，把花椒和干辣椒捞出。', '锅中油烧热，下入葱和姜炒香。', '下入蒜薹段炒一分钟至变色。', '下入面筋丝翻炒，再加入之前煸过的辣椒丝。', '加入适量十三香。', '加适量生抽炒匀。', '淋少许老抽翻炒一分钟。', '加适量食盐调味。充分翻炒均匀入味后关火，出锅装盘。']

---

记录 970:

title: 后土娘娘蒸菜

image: 529846.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 芹菜 猪肉 粉条 十三香 碱面 盐 酱油 面粉

taste: 香辣

step: ['先将粉条用热水煮软，芹菜切丁，然后将两者拌在一起。', '五花肉切片，加入酱油，盐，十三香，腌制。芹菜粉条同样腌制一下。', '充分拌匀即可。', '撒上面粉，不需要太多，薄薄一层即可。', '开水上锅蒸制半个小时。', '最后调一碗蒜油辣子，吃的时候，放点蒜油辣子，香喷喷的猪肉拌菜就做好了！']

---

记录 971:

title: 北岳岩鸽

image: 587670.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 岩鸽 秘制酱料 生姜 枸杞 鱼露 盐 胡椒粉 蚝油 酱油 淀粉 白糖

taste: 中辣

step: ['洗净岩鸽，备用。', '将鸽子放入锅中并加入生姜，枸杞熬煮。', '另一边开始用秘制酱料分别进行炒做香辣味和五香味的炒料，炒制出锅放入餐盘中图。', '最后餐桌成品图，形成山西大同一道独特特产。']

---

记录 972:

title: 羊肉胡卜

image: 609426.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 饼丝 羊肉 羊汤 葱 姜 蒜 香菜 黄花菜 西红柿 盐 味精 十三香 羊油辣椒

taste: 香辣

step: ['葱姜蒜、西红柿、葱花、香菜沫、提前泡好的黄花菜切段、饼丝（烙死面饼切丝）、熟羊肉）。', '油热下入菜码炒香。', '放入西红柿炒沙。', '倒入提前炖好的羊汤。', '放入羊肉。', '黄花菜。', '大火炖十分钟。', '放入饼丝。', '味精。', '搅拌均匀。', '立刻将饼丝捞入碗中。', '放入葱花、香菜。', '喜欢吃辣的一定记得放入羊油辣椒，最后再浇入一勺灵魂汤汁。', '美味漂亮，营养丰富，暖胃又暖心！']

---

记录 973:

title: 运城水疙瘩

image: 643924.jpg

categories: 晋菜

ingredients: 南瓜 西红柿 青菜 鸡蛋 面粉 葱 姜 蒜 盐 味精 十三香 酱油 料酒 鸡精

taste: 咸香

step: ['配好菜后，将面粉和成稍硬一点的面团。', '将面团切成大小合适的剂子。', '揉圆后放入盆中，倒入清水，没过剂子即可。', '油热后放入葱姜蒜炒香。', '放入南瓜炒至断生。', '放入西红柿、盐、十三香、酱油、料酒。', '将西红柿炒沙后放入2碗清水，大火烧开后炖5分钟。', '将面剂子抻成面片直接放入锅中。', '最后倒入泡面剂子的水。', '面条煮熟后淋入蛋液。', '放入青菜、味精、鸡精。', '青菜煮熟后搅匀即可。', '一碗热气腾腾、美味漂亮的水疙瘩就好了，儿时的记忆，妈妈的味道！']

---

记录 974:

title: 黄芪猴头菇鸡汤

image: 162565.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黄芪 猴头菇 嫩鸡肉 枸杞 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '猴头菇先浸发；', '再冲洗干净挤干水分，然后切成厚片；这样煲出来的猴头菇就更有嚼头；', '鸡肉用开水烫去血水；', '所有材料一起下锅，加清水约1250毫升，武火烧开后转文火煲约一个半小时即可。再下盐调味就可以喝靓汤了~~~~']

---

记录 975:

title: 五彩水晶包

image: 159838.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 干肠粉 干肠粉 玉米 木耳 香菇 豌豆 胡萝卜 韭菜 食用油 盐 生抽 味极鲜 胡椒粉 香油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，猪肉切小粒，泡发好的木耳、香菇、胡萝卜切小丁', '肠粉，水以1：2的比例调成糊', '猪肉粒用盐，味极鲜，料酒腌制十五分钟后下炒锅中炒出油脂至金黄色', '加入玉米，木耳，香菇，豌豆，胡萝卜粒一起翻炒至熟，加入盐，生抽，胡椒粉，味极鲜，香油炒匀即可盛出备用', '盘中刷一层食用油，加入调制好的粉糊，入蒸锅中蒸制', '水开后大火蒸三分钟即可拿出放凉开水中浸泡，揭下粉皮', '粉皮放盘中，加入炒好的馅料，用烫过的韭菜捆扎', '把扎好的包子放蒸锅中，水开后大火蒸三分钟即可']

---

记录 976:

title: 脆皮香菇虾肉饼

image: 158685.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 香菇 猪肉末 虾仁 面包糠 生抽 蚝油 胡椒粉 香油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备香菇，虾仁，猪肉末（我用了比较瘦的肉）', '香菇用料理机打成碎末，虾仁，葱姜也一样打碎', '放上各种调味料搅拌均匀', '最后加入淀粉', '用手按成小饼状，两面沾上面包糠', '平底锅放油，放入香菇饼煎制两面金黄即可', '装盘', '脆脆的酥皮，鲜香的内馅，好吃极了']

---

记录 977:

title: 芹菜鸡蛋炒河粉

image: 158105.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 河粉 西芹 鸡蛋 油 盐 酱油

taste: 清淡

step: ['准备材料', '打散鸡蛋炒熟备用', '芹菜适当调味炒熟备用芹菜适当调味炒熟备用', '芹菜鸡蛋备用', '把河粉炒热，加入酱油等调味', '差不多的时候，加入芹菜鸡蛋就可上桌了']

---

记录 978:

title: 清甜滋补---虫草花煲猪骨

image: 156317.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪脊骨 甜玉米 姜 虫草花 盐

taste: 咸甜

step: ['猪骨略洗，用清水浸泡1小时，中间可换水数次。', '虫草花洗净沥干，玉米切小块。', '猪骨、玉米、虫草花、姜片入汤煲，注入足量清水，大火烧沸。', '撇去浮沫，转至小火慢煲1.5小时。', '加入适量盐，继续煲10分钟即可。']

---

记录 979:

title: 香菇丸子

image: 155736.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 瘦肉末 香菇 鸡蛋 面粉 香葱 辣椒酱 黑胡椒粉 丘比沙拉酱 柠檬 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['香菇洗净剁碎；香葱洗净切末；', '沙拉酱挤上柠檬汁充分搅拌均匀备用；', '热油锅，倒入香菇末略炒一下至软；', '把香菇末加入瘦肉末中拌匀；', '然后打入鸡蛋，加入葱末、盐、辣椒酱、胡椒粉、面粉；', '拌匀后沿一个方向搅拌上劲；', '丸子锅加热，每孔倒入适量油，将拌好的肉末用小汤匙或手弄成丸子入锅中；', '下面金黄后翻转；', '最后使丸子都金黄后即可出锅。趁热吃了几个，好香~~~']

---

记录 980:

title: 田园骨头汤

image: 153437.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 骨头 甜玉米 胡萝卜 盐 料酒 醋 姜片

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '锅中烧水，放入骨头、姜片、料酒将水烧开', '骨头煮至没了血水后，捞出放清水中冲洗干净，捞出沥水', '胡萝卜去皮，切成段，甜玉米也切成段', '砂锅中放水，放入焯好水的骨头，姜片，料酒，醋煮三十分钟', '放入胡萝卜，玉米后再煮三十分钟，加入盐即可食用']

---

记录 981:

title: 宅女适用的补血、美容的【洛神花炖老鸡】

image: 147625.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 洛神花 老鸡 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['准备红桃Ｋ干几个（好酸哟不能放太多）', '准备红枣、枸杞、密枣', '准备新鲜老鸡（婆婆说要选乌脚的较好哟）', '把鸡放锅底，如果鸡打过水的建议先飞过水', '再把洛神花和密枣也下锅', '快速炖一个半钟,清甜可口的洛神花汤就可以饮用了']

---

记录 982:

title: 山药莲子炖乌鸡

image: 147417.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 乌鸡手枪腿 山药 莲子 枸杞 水

taste: 清淡

step: ['材料洗净后将乌鸡腿切成4块，所有材料分成两份。', '把切好的乌鸡腿放入炖盅里，再放入莲子。', '山药和枸杞。', '加入水分每盅400ML的水。', '盖上盖子放入电炖锅里。', '电炖锅里放入适量的水，启动电源选择慢炖程序4个小时；炖好后加入少许盐即可食用。', '成品。']

---

记录 983:

title: 椰香南瓜糯米糍

image: 145678.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 南瓜 糯米粉 面粉 冰糖粉 椰蓉 牛奶 糖珠

taste: 甜味

step: ['原材料', '糯米粉和面粉过筛，放入不粘锅里小火慢慢炒熟', '南瓜切块加入少许水，放入微波炉高火六分钟左右至熟，然后滤去水分碾成南瓜泥', '将南瓜泥、冰糖粉加入到炒好的糯米粉和面粉中', '像和面一样，用筷子搅拌，分次少点少点加入适量牛奶', '揉成不沾手不开裂的光滑面团', '分成15克左右的剂子，双手搓圆，蒸格中垫上油纸，将搓好的糯米糍一个一个摆在油纸上，开水入锅蒸三至五分钟', '趁热裹上椰蓉和糖珠', '上桌，趁热吃']

---

记录 984:

title: 柱侯酱焖土豆鸭

image: 186155.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸭半边 土豆 姜茸 蒜茸 葱茸 干辣椒 柱侯酱 花椒 生抽 盐 糖 白兰地 八角 南乳 柱侯酱 海鲜酱 生抽 胡椒粉 细砂糖

taste: 酱香

step: ['把鸭斩成较大的块，放腌肉调料；', '用手抓腌放入味，静置20分钟或以上，不急着做时腌好后放在密实盒搁冰箱一夜；', '将土豆削皮后削成稍圆形，这样炖鸭时不至于过多的淀粉掉在汁里，如果喜欢汁糊糊的感觉，直接切滚刀块儿；', '锅放半锅冷水，放鸭块，开中大火；', '等水烧开后转中火滚片刻，让浮沫出来，关火，用热水把鸭块洗净；', '准备好姜茸、蒜茸和葱茸；', '把鸭块每边都煎至金黄色，好让鸭片出点油和更香一点；', '锅底留油，放姜茸、蒜茸和葱茸和八角1朵，爆香；', '倒入鸭块，放水没至鸭块面，加柱侯酱2汤匙、海鲜酱1汤匙、南乳1块、胡椒粉1/2茶匙、细砂糖1汤匙、料酒2汤匙、生抽2汤匙和盐适量，不要一次过放够生抽或盐，南乳本身也有咸味，等会炖至水干后汁会更咸，转中慢火炖15分钟，让调料出味；', '为了让菜看起来清爽干净，用网筛把的渣捞起来；', '倒入土豆，转慢火炖30-60分钟，总之就要炖至鸭块较为酥软；', '大火收汁，留下汁约大半饭碗，试味，不够咸可加生抽或盐，然后翻拌均匀可装盘。']

---

记录 985:

title: 板栗玉米扇骨汤

image: 186145.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪扇骨 玉米 板栗 盐 料酒 姜片

taste: 原味

step: ['原料一；', '原料二；', '扇骨入锅，倒入一匙料酒去腥，焯去血水，捞出洗净备用', '玉米切块，板栗洗净准备好；', '取一砂锅倒入适量清水，放入扇骨和姜片；', '放入玉米，大火烧开转最小火煲60分钟；', '放入板栗，继续煲30分钟；', '最后入盐调味即可；', '成品']

---

记录 986:

title: 番茄排骨汤

image: 184515.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 番茄 苦藠 胡椒粉 大葱 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['排骨清洗后焯水，然后再次冲洗干净。', '用开水把番茄浸泡两分钟左右，去皮后切成块；', '生姜切片，大葱切段', '苦藠剥皮洗净', '锅中加入清水，倒入焯水后的排骨，烧开打掉血沫，加入姜片，大葱段，煮沸后改小火炖一个小时。', '番茄和苦藠倒入到排骨汤里，继续大火煮开，小火炖30分钟左右', '加入盐和胡椒粉调味即可出锅。']

---

记录 987:

title: 【泉州萝卜饭】--- 美味的闽南地方主食

image: 180326.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 大米 白萝卜 五花肉 干贝 花蛤干 干香菇 虾米 香葱 盐 生抽 老抽 姜汁 红葱油

taste: 清淡

step: ['先备料，准备好干贝、干香菇、花蛤干、虾米。', '干香菇、干贝、花虾干提前洗去灰尘泡发好，泡发好的香菇剪成小块。（先泡发香菇，后泡发干贝和花虾干）', '半个白萝卜去皮切成约1厘米见方的小丁。', '五花肉焯水后切成和白萝卜差不多大小的丁状。', '锅中加入少许油、放入肉丁中小火翻炒至表皮金黄，调入姜汁。', '下入切好的白萝卜丁翻炒均匀。', '调入生抽和老抽翻炒上色。', '下入剩余的配料：香菇丝、干贝、虾米，翻炒均匀，最后调入盐拌匀。', '大米淘洗干净，加入沉淀后的泡发香菇的水，水量以平时的白米饭为准。', '加入所有炒好的配料，用筷子稍微搅拌均匀。', '启动精煮米饭功能即可。', '出锅前拌入少许红葱油和香葱末，增香、增色。']

---

记录 988:

title: 海蛎煎

image: 179311.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 鸡蛋 地瓜粉 葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['地瓜粉先用少量清水化开；', '葱切碎，和鸡蛋一起打散；', '将地瓜粉水倒入鸡蛋液中，搅拌均匀；', '调入一点细盐，充份拌匀；', '海蛎洗干净，锅中烧热水，放入海蛎煮开，捞出沥干水份；', '将海蛎倒入鸡蛋液中混合均匀；', '平底锅热油，倒入海蛎鸡蛋液摊平；', '待一面凝固后，翻面再煎一会儿，即可。']

---

记录 989:

title: 海蛎煎

image: 177138.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 红薯粉 蒜 鸡蛋 料酒 黑胡椒粉 盐

taste: 微辣

step: ['准备好材料。', '海蛎肉中加入料酒、黑胡椒粉、盐。腌制10分钟。', '鸡蛋液打匀，红薯粉加水拌匀（水不要加太多）。', '蒜苗切碎。', '海蛎中加入红薯粉和蒜苗拌匀。', '锅中入油烧热，煎到两面熟。', '沿锅边倒入蛋液，煎熟出锅。']

---

记录 990:

title: 清淡清淡洗肠胃--豆腐香菇汤

image: 175717.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 水豆腐 香菇 香葱 生姜 调和油 料酒 盐巴 味精

taste: 清淡

step: ['料：水豆腐1块钱新鲜香菇9个香葱1棵生姜1小块、调料：调和油半汤勺料酒1汤勺盐巴适量味精适量', '把香菇洗净豆腐切小块，香葱和生姜洗净切好备用。、', '锅内倒油把香葱爆香', '倒入香菇翻炒待香菇炒软以后倒入高汤或开水.。', '倒入料酒、', '倒入豆腐和生姜开大火待汤开。', '在出锅前倒入和味精调好味。', '可以上桌了']

---

记录 991:

title: 白萝卜猪蹄汤-- 美颜美肤，健筋强骨

image: 172867.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 白萝卜 猪蹄 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料。', '萝卜洗净切大块；姜切片；', '锅中加水加几片姜烧开，入猪蹄汆水；', '然后汤锅中下白萝卜、猪蹄、姜片4片，加水4大碗，烧开后撇去浮沫，转小火煲2个小时即可。喝时加盐调味~~']

---

记录 992:

title: 蚵仔煎。蚝仔烙

image: 171881.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 红薯粉 生蚝 鸡蛋 油 盐 鱼露 生粉 胡椒粉 香菜

taste: 咸鲜

step: ['将一碗红薯粉倒入盆中；', '倒三碗水进去薯粉中；', '加适量的生粉；', '用手将薯粉和水充分融合，有一些薯粉的小颗粒不能溶化用手捏碎继续搅拌；', '将小蚝仔放入红薯粉浆中搅拌均匀，小葱切成圈圈洒进蚝仔薯粉浆中，搅拌均匀；', '热锅，放入少量油；', '倒入一层薄薄的粉浆，小火慢煎；', '基本凝固后淋上打好的鸡蛋液；', '等鸡蛋液基本凝固后翻面，煎至两面金黄；', '用铲子将蚝仔烙切成四份，再慢慢烘一下；', '装盘放上切段的香菜点缀，鱼露和胡椒粉调和成酱料，吃的时候蚝仔烙卷点香菜蘸点胡椒鱼露就ok啦！超级美味大功告成！']

---

记录 993:

title: 鱼腩萝卜煲

image: 170364.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鱼腩 白萝卜 腐乳 糖 盐 香葱 姜 胡椒粉 生粉 油

taste: 咸鲜

step: ['准备所有材料。', '鱼腩切成块，用胡椒粉、盐、料酒、姜、葱腌制10分钟。', '白萝卜切成滚刀块备用。', '取一只碗放入腐乳1块、腐乳汁少许、胡椒粉少许、生抽少许、盐少许。', '另取一只碗放生粉和水调成炸浆。', '炒锅中放油，油热加入鱼腩块炸至变白和变硬，捞起沥干油待用。', '炒锅中放底油，炒香葱花，放入切好的萝卜、碗汁翻炒，炖煮至变软入味。', '将炖好的萝卜装到煲里，上面摆上炸好的鱼腩。', '炖好的萝卜放在下面，鱼腩摆在上面。', '加盖煮10分钟，撒上香葱。']

---

记录 994:

title: 莆田式的荔枝肉

image: 168471.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪肉 花生油 酱油 盐 辣椒酱 五香粉 辣椒粉 鸡精

taste: 原味

step: ['我们家油炸东西的时候基本不用油炸粉，都是用地瓜粉，已经成为家族习惯了。。。。', '这次的肉是猪脚肉，因为外婆过寿，妈妈买了一个大大的猪脚回家，吃完酒席后，外婆家会从女儿带回来的肉割出一部分意思意思留下，剩余让女儿带回去。', '这次主要动手的是我爸，我只做一点点，我爸喜欢加鸡精。。。', '加盐酱油、辣椒酱等', '加水进行混合。。。', '倒入肉进行搅拌。。。', '我家炸东西的时候基本用灶，用灶煮出来的菜感觉比较好吃，但是火候不容易控制。。。', '这就是成果了。。。。莆田式的荔枝肉，没有再进行其他步骤了，我们家喜欢直接陪饭吃，有些家喜欢沾酱油醋吃。。。。']

---

记录 995:

title: 槟榔芋焖鸡

image: 165875.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 荔浦芋头 三黄鸡 姜片 小米椒 花雕酒 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['在当地喜欢称为槟榔芋，个头大大的，中间切开后，去皮。', '好的芋头切开后，内部呈淡淡粉紫色，有许多小小紫色点。', '最近没敢买现杀的土鸡，就先用三黄鸡代替了。芋头改刀切块。配料非常简单。', '油烧热后，放入姜片煸香，接着放入鸡肉翻炒，加少许花雕酒。', '加入芋头块翻炒。', '把小米椒放入，加热水没过材料，大火后转小火焖。', '用筷子戳戳芋头，能插进去就可以开始加盐和少许鸡精。最后到芋头微烂的时候就可以了。']

---

记录 996:

title: 花旗参乌鸡汤

image: 163835.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 乌鸡 瘦肉 花旗参 红枣 盐

taste: 清淡

step: ['把所有材料准备好。', '红枣洗干净，去核。', '花旗参泡一下后切成片（花旗参片可省略此步骤）。', '瘦肉洗干净，切成小块。', '乌鸡洗干净，切成大块。', '放进煮开水的锅，大火煮一下，逼出污血。', '取出，用清水冲洗干净浮沫，并沥干水分备用。', '汤锅中注入适量清水，加入所有材料，插上电源，高火煮开后转中低火煮1.5小时。', '喝的时候，按个人口味调入适量盐。']

---

记录 997:

title: 肉丝炒米粉

image: 204530.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 江西米粉 肉丝 口蘑 红萝卜 花生芽 小葱 料酒 淀粉 酱油 油盐

taste: 咸鲜

step: ['将江西米粉加入开水，加盖泡上二、三个小时；', '准备好其它配菜：肉丝、花生芽、红萝卜丝、口蘑片和小葱；', '肉丝加入适量的盐、淀粉和料酒，抓匀后腌制一下；', '烧热锅，放少许油，下入肉丝煸炒；', '肉丝煸炒变色后下入红萝卜丝翻炒；', '翻炒至红萝卜丝微微发软，且有红油时下入花生芽和口蘑片继续翻炒；', '再下入泡好的粉丝翻炒几下；', '倒入少许高汤；', '将其微微煮上两分钟，再加入盐、胡椒粉等调味；', '最后出锅前放入小葱段；', '装入盘中。']

---

记录 998:

title: 下奶汤系列之通草猪骨汤

image: 203575.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪棒骨 通草 姜 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['1.猪棒骨洗净入沸水锅中焯烫出血沫,捞出冲洗干净', '2.汤锅加足量水放入猪骨大火烧开,放姜,料酒,转小火慢炖1个半小时左右', '3.通草洗净后放入,小火继续炖40分钟左右,调入少许盐即可']

---

记录 999:

title: 最下饭的辣味菜-----线椒五花肉

image: 203433.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花肉 线椒 红尖椒 香葱 生姜 油 蒸鱼鼓油 生抽 盐巴 鸡精 十三香

taste: 中辣

step: ['材料;五花肉600克线椒250克红尖椒2个香葱2棵生姜4片调料油蒸鱼鼓油生抽盐巴鸡精十三香', '.把材料类洗净切好备用', '.倒入猪油', '.倒入切好的猪肉翻炒', '.待肉有点焦黄', '.倒入生姜和大蒜', '.倒入辣椒翻炒变色', '.倒入蒸鱼鼓油', '.倒入生抽', '.倒入盐巴鸡精翻炒入味', '.起锅前撒入十三香', '.成品']

---

记录 1000:

title: 七星肚—自动烹饪锅食谱

image: 203375.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪肚 鸭胗 姜 盐 高汤 香菇 鸡蛋 白胡椒粒 料酒

taste: 其他

step: ['猪肚用生粉或盐反复搓揉3-4次，翻过来后再次搓揉，最后用清水冲洗干净；', '处理干净的猪肚，先用棉绳系紧一头，从另一头放入香菇、鸭胗，鸡蛋磕开灌入猪肚，轻轻摇匀猪肚内的食材；白胡椒粒炒熟备用；', '将处理好的猪肚入开水焯烫3分钟；', '把焯烫好的猪肚、高汤和调料放入锅中；', '盖好锅盖，启动【煲靓汤】/【大骨汤】功能；', '待烹饪结束后，将猪肚切成宽片，淋上汤汁即可。']

---

记录 1001:

title: 父母的爱情= 妈妈的秘方 =将餐厅搬到了节日的餐桌=铁板鱼膘

image: 203318.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鱼鳔 红朝天椒 生姜 猪油 老抽 白糖 辣椒粉 味极鲜 干红辣椒 花椒 草果 桂皮 白酒 绿朝天椒 小米椒 大葱 精盐 生抽 胡椒粉 花椒粉 植物油 八角 香叶 甘草 白果 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鱼鳔800克、红绿朝天椒各5个；干红辣椒20个、小米椒20个；生姜1个、大葱一段、猪油2勺、植物油1勺、精盐1勺；料酒3勺、白酒1勺、味极鲜1勺、老抽1勺、生抽1勺、白糖1勺；八角6颗、花椒1小把、香叶4片、草果2个、甘草2个、桂皮1个、白果2个；胡椒粉1勺、辣椒粉1勺、花椒粉1勺。买回的鱼鳔用剪刀剪成小口，放出鱼鳔里的气体。将每个鱼鳔上的黑色线剪掉。鱼鳔用流动的清水洗净；沥干水分。放入料酒、姜片、生抽腌制30分钟避除腥味。', '铁板鱼鳔顾名思义就是在一块大铁板上烧制美味的鱼鳔。要做出色香味俱全的铁板鱼鳔，关键需要掌握烧制的时间。铁板中放置猪油和植物油适量，放进整颗的干红辣椒煸炒出辣香味。', '将大料放入铁板中爆出香味。', '放入一个拍碎的生姜。如果觉得干红辣椒不够；这时还可以加入。', '放入朝天椒段爆炒至5成熟。将洗净的鱼鳔倒进锅中煸炒。', '锅里烧开水，关火；将鱼鳔放入沸水中焯一会儿捞出后，控水。洗净的鱼鳔倒进锅中煸炒。【鱼鳔含有胶原蛋白，有一定的粘稠度，在翻炒的时候注意不要粘锅底，不时的用锅铲翻动锅底。】', '倒入足量的料酒和1勺白酒避腥味。', '加入1勺白糖同样具有避腥味的作用。', '加进1勺老抽上色。鱼鳔含有的生物小分子胶原蛋白质，是人体补充合成蛋白质的原料。且易于吸收和利用。它是以水溶液的形式贮存于人体组织中，从而改善组织营养状况和加速新陈代谢。现已证明，富含胶原蛋白质的食物可通过胶原蛋白的结合水，去影响某些特定组织生理机能，从而促进生长发育增强抗病能力，起到延缓衰老和抵御癌症的效能。在中国的汉代即有药书有记载“鱼鳔”作为药用的功效；到了唐朝已作为贡品之一，中医理论认为：“鱼鳔”及具有滋补的功效；是女士养颜护肤美容保健佳品，医学研究发现，“鱼鳔”中含有海量的维生素族群，和多种微量元素，其中维生素A含量超过其他鱼类产品，对美容、补钙都很有好处。', '把生抽紧接着放入锅中。', '味极鲜1勺那是必须的。', '加入1勺白糖。白糖同样具有避腥味的作用。', '老三步哦~放入1勺盐。各种材料放入铁板中的所需要的时间都不同，一定要恰到好处的配合好时间。铁板鱼鳔调味方面猪油为主，辅以植物油才能带出香味，再加白酒和料酒，最后撒进自制的辣椒粉最重要，不但能带出鱼鳔的鲜味；还能加强食物原本的香味。口味鲜美又保证健康。铁板鱼鳔最好现做现吃，才能超级享受美味。', '放入胡椒粉增加口感。', '烹入花椒粉调味。', '撒进辣椒粉；大葱段加入。一般的家庭很少会备用铁板烧的器具。铁锅、平底锅、不粘锅等均可代替铁板。', '鱼鳔俗称鱼泡，通过充气和放气来调解鱼体的比重。鱼鳔是鱼儿在水中的深浅调节器，可是鱼儿的”救生圈“哦~如果烧的不是很烂的话。入口极其爽脆。现在市场上买鱼鳔很方便。以前我们家吃鱼鳔还得靠老爸去钓鱼后才有，可以说非常精贵。想吃鱼鳔那比吃鱼肉难难多了。一条鱼可是只有一个鱼鳔哦~筹足一碟子鱼鳔需要多少鱼来奉献。']

---

记录 1002:

title: 老酒炖鸡—自动烹饪锅食谱

image: 203240.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 柴鸡 盐 福建香菇 福建老酒 姜 水量

taste: 其他

step: ['柴鸡去毛内脏，收拾干净后用清水洗净；', '剁成3厘米块，倒入老酒浸泡1小时；', '把浸泡的鸡块带老酒一起倒入锅内，再放入姜片、香菇以及水；', '盖好锅盖，启动【清炖鸡】功能；', '待烹饪结束后，加盐，用勺子将浮油撇净即可食用。']

---

记录 1003:

title: 元葱肉饼

image: 203057.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 肉馅 紫元葱 黄元葱 玉米油 盐 酱油 味精 花椒面

taste: 咸鲜

step: ['肉馅中放入花椒面酱油盐味精及少许水搅匀', '元葱切末', '元葱倒入肉馅上，把油再倒在元葱上，搅匀', '拌好的馅料备用', '和好的面团', '醒好的面团揪剂子', '擀成中间厚四周薄的皮', '包成包子形，翻过来按扁', '锅放油放入肉饼煎至两面金黄，面皮鼓起就好了', '锅放油放入肉饼煎至两面金黄，面皮鼓起就好了']

---

记录 1004:

title: 啤酒猪脚

image: 202936.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪脚 啤酒 姜 葱 蒜 五香粉 盐 冰糖 草菇老抽

taste: 五香

step: ['猪脚洗净下锅氽', '捞起洗净浮漂放冰水里泡一个小时（这样煮出来的肉软嫩带脆）', '锅加入少许油放进葱姜蒜爆香', '加入从冰水捞出沥干的猪脚翻炒微黄', '加入五香粉，草菇老抽少许。翻炒均匀', '加入适量冰糖炒至融化', '加入一听啤酒（我用的是青岛啤酒）其它也可以', '转高压锅大火一分钟，中火五分钟，小火十分钟！', '出锅装盘，如果不喜欢多汁可以大火收下汁！']

---

记录 1005:

title: 番茄鸡蛋米粉

image: 201953.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 江西米粉 鸡蛋 番茄 高汤 胡椒粉 糖 小葱末 油盐

taste: 咸甜

step: ['将江西米粉放入盆中，加入适量的开水；', '加盖泡上二十分钟直至米粉变软；', '鸡蛋中放入适量的盐，搅拌散；', '烧热锅，放入适量的油，下入打散的鸡蛋；', '待至鸡蛋定型后再用木铲将鸡蛋分割成小块，将炒好的鸡蛋盛出备用；', '再在锅中放入适量的油，下入番茄块翻炒；', '番茄微微出汁后加入准备好的鸡蛋；', '翻炒几下后，放入盐和少许糖调味；', '翻炒几下后，放入盐和少许糖调味；', '将高汤烧开，放入泡软的米粉；', '加盖煮上两分钟；', '揭盖后加入盐和胡椒粉调味；', '将煮好的米粉盛入碗中，再加入适量的高汤；', '表面上放上炒好的番茄鸡蛋，最后撒些小葱末。']

---

记录 1006:

title: 灌汤蟹肉包

image: 201876.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 蟹肉 猪肉馅 肉皮冻 葱 姜 生抽 料酒 盐 鸡精 白糖

taste: 清淡

step: ['肉馅加葱、姜末、料酒、老抽、盐、鸡精、白糖、色拉油向同一方向搅拌。', '湖蟹蒸熟，拆下蟹肉，加入调好的肉馅。', '搅拌均匀。', '肉皮冻切小块。', '肉皮冻与蟹肉、肉馅一起搅拌均匀。', '面粉放入盆中，将沸水一点一点冲入面粉中，用筷子不断搅拌，稍凉后揉成面团，盖上湿布醒10分钟。', '做剂子、擀皮、加馅，做成包子。', '蒸锅水开后，放入包子蒸15分钟即成。', '再来一张特写。']

---

记录 1007:

title: 红红绿绿 双椒炒花甲

image: 201198.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花甲 青椒 盐 红椒 淀粉 酱油

taste: 微辣

step: ['烧一锅水，水开后把花甲放进去煮，把花甲全部煮开口，再用冷水冲花甲。开口的花甲留下，没开口的丢掉，没开口是死的，不能吃。', '青椒和红椒切丁备用，可以再拍点蒜丁', '淀粉用小半碗水拌匀', '锅里放油，油热了，把辣椒丁和蒜丁倒入锅里翻炒。', '辣椒炒香后，把花甲倒进去炒，加盐、加酱油。', '装盘']

---

记录 1008:

title: 初冬必备的暖胃汤——酥肉萝卜汤

image: 200255.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋 白萝卜 淀粉 葱 姜 花椒 桂皮 生抽 盐 糖 黄酒

taste: 原味

step: ['白萝卜去皮，切滚刀块儿待用，葱取一小段切末，五花肉切小块儿；', '切好的五花肉，加入葱末，姜3片，花椒7粒，桂皮1小段儿，生抽2茶匙，盐1茶匙，糖1/2茶匙腌制约半小时；', '腌好的五花肉，去除调味，放入鸡蛋液里，再加入淀粉，搅拌至淀粉与鸡蛋全部融合，成糊，腌制1个小时；', '锅里倒油，待油热后，放入腌好的五花肉，大火炸至五花肉双面金黄，捞出；', '砂锅中加水，放入葱、姜3片、花椒8粒、黄酒2茶匙、盐1茶匙，再放入炸好的五花肉和切好的白萝卜，煮至沸腾，转小火，慢炖，炖至白萝卜变软，约30分钟即可出锅。']

---

记录 1009:

title: 秋季抗燥汤饮----大骨莲藕玉米汤

image: 198737.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 莲藕 玉米 盐巴

taste: 咸鲜

step: ['大骨头450克玉米1根莲藕1节调料：盐巴', '.把玉米莲藕大骨洗净切好备用。', '.砂锅内注水，放入大骨上火。', '大骨头450克玉米1根莲藕1节调料：盐巴.放入玉米片。', '.放入莲藕片开大火，待汤汁开了转小火。', '.文火慢炖90分钟，等出锅前倒入盐巴。']

---

记录 1010:

title: 好吃营养不简单--双钱蛋茹

image: 198422.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡蛋 小肠 丝瓜 腰肉 大蒜 盐巴 味精 生抽 料酒 调和油

taste: 其他

step: ['材料：鸡蛋2个小肠1截丝瓜1条腰肉1小块大蒜适量调料：盐巴适量味精适量生抽适量料酒适量调和油适量', '鸡蛋打在碗里，倒入盐巴味精。', '.倒入生抽。', '.倒入料酒和2勺半的白开水打均匀。', '.把小肠的一头绑起来，把矿泉水的一头减掉留1/3倒入蛋液扎好另一头。', '.放在锅里煮小火慢煮哦，大概花了40分钟左右。', '.捞起晾凉。', '.切好片状中间一刀不要切断（就是两片一切）', '.切好片状中间一刀不要切断（就是两片一切）', '.坐锅上火倒入调和油爆香大蒜。', '.倒入高汤，待高汤开了倒入丝瓜和肉片。', '.待肉片变色，倒入蛋茹。', '.煮到蛋茹凹凸出来就差不多了。', '.调入盐巴就可以出锅了。']

---

记录 1011:

title: 陈皮三杯鸭

image: 198218.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 光鸭 生姜 陈皮 葱头 油 酱油 客家黑糯米酒 冰糖 清水

taste: 其他

step: ['买回的光鸭洗净，沥干水。', '斩大件。', '生姜去皮切厚片、葱头剥干净、陈皮洗净。', '准备酱油、黑糯米酒、冰糖、清水（大碗）', '热锅放少量的油，倒下鸭块大火煎制一下，翻炒片刻。', '保持大火翻炒煎制，鸭肉表面金黄色后会溢出很多油。（15分钟爆炒）', '渗出的油铲起，用碗盛，过滤干净，当天用来炒青菜一流。', '倒下酱油（即生抽）翻炒。', '保持大火，加入黑糯米酒。', '加入清水。（清水的分量相对增加一点，焖煮出来的效果最好）', '倒入冰糖。', '再加入姜片和陈皮。', '用锅铲翻炒，煮开。遮上锅盖大火煮沸后调至中火焖煮20分钟左右', '酱汁剩一半时加入葱头，翻炒均匀。', '再遮上锅盖煮至酱汁收干。（略剩一点最理想）', '铲起，剩余的酱汁淋在上面即可。']

---

记录 1012:

title: 啤酒醉鸡翅

image: 197896.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡翅 啤酒 大蒜 冰糖 盐 大葱 料酒 老抽 朝天椒 生姜 干红辣椒丝 油 花椒 胡椒粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['鸡翅8只、啤酒1罐(350ml)、朝天椒2个、生抽1勺、生姜3克、干红辣椒5克、大蒜1个、冰糖1颗、油3杯【3勺】、盐2勺、胡椒粉1勺、花椒5克、老抽2勺、大葱1段。', '鸡翅清洗干净，用数个牙签在鸡翅上扎上小孔，方便作料能够渗透进去。如果觉得牙签麻烦；也可以用叉子来的快些。', '用快刀在鸡翅上划上几刀，在烹调的过程中更好的让啤酒入味。', '划了口的鸡翅里放进生姜、花椒、干红辣椒、大葱段、料酒、老抽、精盐腌渍。【夏季要放到冰箱】', '调料放好后；将鸡翅放入冰箱中；腌制一天最好。', '将腌制好的鸡翅稍微清洗干净血水。锅中放水置于电磁炉上。水中放入葱姜将鸡翅焯水，焯水的鸡翅在煎炸的时候可以节省时间，将焯好的鸡翅捞出沥干水分备用。', '锅中油要能够淹没鸡翅。用中至大火来煎炸。', '将鸡翅的一面煎至外皮渐渐变黄，再翻面煎另一面，然后用小火煎到两面微黄熟透。【不要反复的翻面，这样会把鸡翅的肉弄破】', '加进3勺新油爆香干红辣椒丝、生姜、花椒；接着倒进煎炸好的鸡翅。', '放入一勺料酒。', '倒入一勺生抽和一勺老抽搅匀后，盖上盖子改成小火，炖煮2分钟。煮匀至鸡翅上色。【老抽也可以不放或者放半勺】', '加入一颗冰糖。冰糖溶化后才有粘稠的糖浆。大火煮开后要转中火，不要用小火，小火煮出来不好吃。到最后一定要开大火，并打开锅盖来把酱汁收至浓稠才好吃。', '往锅中倒入啤酒，啤酒用量要淹没鸡翅，用中小火炖煮15分钟。啤酒的用量还需要根据鸡翅的多少和啤酒瓶子的大小来调整，机动一些这个做法是不加水的，我们不用担心吃了啤酒鸡翅会醉酒；因为啤酒在煮的过程中会挥发掉；只剩下鲜味了。', '打开锅盖后往鸡翅里放入一勺盐。盐无需加热。盐是分为两次放入的：第一次腌渍鸡翅一勺，在焯水后会洗掉一部分。所以第二次是啤酒汤汁里加入。', '切好段的红朝天椒放进鸡翅里翻炒几秒钟。【朝天椒我已经用盐腌制了10分钟，略带甜味，因此不用翻炒太久】', '大蒜用菜刀拍好放进鸡翅里余温就行，大蒜可以生吃。', '撒上大葱段。放入胡椒粉。', '做【啤酒醉鸡翅】需要用整罐或者整瓶的啤酒，如果啤酒的用量少了；在最后收汤汁时就会不够，【啤酒醉鸡翅】就是要用汤汁泡着吃才会美味的，并且啤酒将鸡翅原有的腥味全部掩盖了，味道极其鲜美好吃！还不赶快试一试，有问题尽管提哦！留在评论里就行，我看到了就会回答地~~~']

---

记录 1013:

title: 名小吃也可以做菜肴---尤溪卜鸭

image: 197570.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 番鸭 辣椒粉 大蒜 大米 生抽 料酒 盐巴

taste: 中辣

step: ['材料番鸭1/4只生抽适量料酒适量盐巴适量大蒜1瓣辣椒粉适量大米两把（用手抓）', '.倒入料酒。', '.倒入生抽。', '.倒入大蒜和辣椒粉抹均匀。', '.抹上盐巴，装入盘子包上保鲜膜放入冰箱腌制一夜。', '.坐锅上火架好筷子。', '.架上鸭子。', '.盖上盖子开大火，看到冒烟的地方盖上湿布。待大火开到10分钟转文火在熏10分钟就差不多了。条件有限我只能熏1/4如有有竹篾我就熏一只来做一个整体的。']

---

记录 1014:

title: 花鱼儿家的家常小菜~~~~~~沙茶酱烧排骨

image: 197056.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 姜片 沙茶酱 料酒 生抽 白糖 盐

taste: 清淡

step: ['食材：排骨（已清洗）、姜片', '在已清洗好的排骨中，加适量的料酒。', '加入2勺沙茶酱。', '拌匀腌制1——2小时。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '接着，下入腌制好的排骨翻炒翻炒。', '然后，加入一些清水。', '加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁快要收干了，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 1015:

title: 鸳鸯酿豆腐

image: 194986.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 嫩豆腐 瘦肉 豆腐泡 葱 干冬菇 盐 油 鲍鱼汁 鸡粉 鱼露 白糖 生粉

taste: 葱香

step: ['食材：豆腐泡、嫩豆腐、葱。', '冬菇洗净、再用清水浸泡软。', '瘦肉剁成末、葱叶切碎、葱梗留着焖豆腐时再用，冬菇捞起挤干水分、剁碎，浸泡的冬菇水别倒掉，留起用来勾芡。所有切碎的食材放进大碗里、加上盐、鸡粉、生粉搅拌均匀做成馅料。', '嫩豆腐一分四块，豆腐泡用剪刀剪开一个小口。', '两种豆腐分别填上肉馅。', '平底锅烧热、加上适量食用油，把嫩豆腐有馅料的一面煎一遍。', '反过来继续煎成焦黄色。', '加上酿好的豆腐泡。', '冬菇水加上鲍鱼汁、鱼露、白糖、半勺生粉。', '调成酱汁、搅拌均匀。', '倒进平底锅内，酱汁浸泡持平食材最好。', '撒下葱梗段。', '遮上锅盖大火煮15分钟左右。', '铲起、剩余的酱汁淋在上面即可。']

---

记录 1016:

title: 杏鲍菇黄焖鸡翅

image: 189466.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡翅 胡萝卜 小杏鲍菇 盐 草果 姜 冰糖 大葱 油 八角 料酒 茴香 黄豆酱油

taste: 咸鲜

step: ['鸡翅洗净，用料酒、盐腌30分钟', '胡萝卜，杏鲍菇洗净沥干', '把洗干净的胡萝卜，杏鲍菇斜切成块', '大葱切段，生姜切末', '坐锅起油，下冰糖炒糖色，炒到黄色即可，不要炒到深棕色。炒好后，离火，冷却', '冷却后，倒入鸡翅（千万不要趁热放入鸡翅）中火炒至鸡翅裹上颜色', '放入葱姜煸炒', '放入香料，黄豆酱油1勺、料酒炒匀', '放入切好的杏鲍菇，胡萝卜', '加入1.5勺盐，清水适量漫过鸡翅即可', '中小火炖20分钟后，调大火开始收汁，不要收的太干了，汤汁浓稠即可']

---

记录 1017:

title: 乌鸡山药汤

image: 188355.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 新鲜乌鸡 山药 葱姜 盐 八角 香葱花

taste: 咸鲜

step: ['乌鸡治净，剔下鸡胸肉（另有它用，下回分解），其余斩成大块儿备用；', '乌鸡块儿凉水下锅，大火煮开2、3分钟，出净血沫和杂质；', '捞出鸡块儿，用不烫手的热水冲洗干净；', '葱姜切大块儿，略拍松，与八角一起装入茶包袋备用；', '另起砂锅（我用铸铁锅），放入鸡块儿，加入足量热水和料包，大火煮开后转小火，盖锅盖焖煮至鸡肉熟烂（时间要看鸡的品质，好的散养老乌鸡，大约炖上2、3个钟头也是有的，普通肉食乌鸡大约开锅就熟了，滋养效果大不一样）；', '鸡肉基本炖烂后处理山药：洗净去皮，切成滚刀块儿；', '将山药下入锅中，转中火，继续炖至山药熟烂；', '加适量盐调味，关火撒香葱花，即可。']

---

记录 1018:

title: 猴头菇玉米土鸡汤

image: 187878.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 土鸡 猴头菇 平菇 玉米 料酒 盐 生姜 葱

taste: 清淡

step: ['鸡肉在凉水中煮开去除浮沫捞出', '猴头菇事先泡发好、平菇洗净', '鸡肉生姜、放入锅中，用料酒去腥', '放入玉米、猴头菇、红枣', '放没过食材的开水，大火煮开后改小火', '等鸡肉酥烂后放入平菇', '放盐煮2分钟', '最后撒上葱花']

---

记录 1019:

title: 排骨冬瓜汤

image: 222928.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪排骨 冬瓜 盐 生抽 料酒 大料 桂皮 葱段 姜 香菜 鸡精 五香粉

taste: 清淡

step: ['准备好原料，排骨洗净、冬瓜去皮切块，姜片、桂皮、大料、备好，香菜切末，葱切段（家里没有葱了，切了几片圆葱代替）', '排骨洗净后放肉凉水中煮开，撇去浮沫，另一个灶上放上烫锅清水煮开', '焯过的排骨放入汤锅，放入葱姜大料桂皮大火煮', '煮几分钟后调如料酒、生抽、五香粉（我临时兴起又放了几颗大枣枸杞和花生，这样营养更全面哦）小火炖1-2个小时', '排骨煮熟，放入冬瓜，加盐鸡精，大火煮开，冬瓜软烂就可以吃啦']

---

记录 1020:

title: 虫草花西洋参乌鸡汤——补气益血

image: 221725.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 乌鸡 西洋参 黑枣 玉竹 沙参 淮山 虫草花 红枣 黄芪 枸杞

taste: 清淡

step: ['乌骨鸡去头和屁股，剁大块。（怕油的可以把皮剥掉，不剥也没关系，视乎个人的喜好）。', '准备好原材料（黑枣和黄芪玉竹沙参淮山等清补凉材料可去掉。）', '锅里烧开水将乌鸡放入后加少许姜片沸腾几分钟。', '乌鸡捞起自来水下冲去血污。', '洗干净的乌鸡放进炖盅里，把黄芪沙参等材料洗干净，红枣要去核（红枣核燥热）,材料洗干净后放进炖盅。', '6、加进沸水。（漫过乌鸡）', '盖好盖子放进电炖锅里炖3小时左右。', '出锅后稍微加点盐调味。']

---

记录 1021:

title: 西葫芦杏鲍茹炒肉片

image: 220186.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉片 西葫芦 杏鲍茹 盐 老抽 生抽 白胡椒 淀粉 葱花 姜 食用油 料酒

taste: 原味

step: ['原料：五花肉切片，西葫芦切片，杏鲍茹切片，葱和姜切碎，将这些分别盛盘备用。', '五花肉片中加老抽、生抽6克、盐、白胡椒、料酒、淀粉，用勺子搅拌均匀，放一旁腌制20分钟。', '开小火，锅内倒入油。', '下入腌制好的肉片，炒至变色。', '倒入葱花和姜碎，炒出香味。', '倒入杏鲍茹，继续翻炒。', '倒入西葫芦片，翻炒。', '加3克生抽、盐，将锅内的菜翻炒均匀。', '西葫芦片炒熟时，关火盛盘，加几粒葱花点缀。']

---

记录 1022:

title: 升级版腌笃鲜

image: 219478.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉 咸肉 草鸡 春笋 莴笋 料酒 姜 枸杞子 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['五花肉浸泡一会出血水', '咸肉用温水冲洗干净', '草鸡处理干净切块', '把五花肉和咸肉都绰一下水', '草鸡放入锅里加姜片加适量水煮开撇去血沫', '加入绰水过的肉加点料酒再次煮开', '倒入电压力锅压25分钟', '压好后重新倒回砂锅', '春笋切片', '加入春笋片再煮20分钟', '莴笋切滚刀块', '最后加入莴笋煮开尝尝味道后酌量加盐再煮十分钟即可']

---

记录 1023:

title: 玉米山药排骨汤

image: 218865.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 甜玉米 铁棍山药 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['排骨洗净玉米切块山药切段', '山药很容易氧化要浸泡在淡盐水中', '锅中烧水放入排骨大火煮开捞掉血末，然后转小火煲至肉烂', '然后加入玉米煮几分钟', '再将切好的山药加入汤里煮至山药熟，', '加入盐和鸡精调味，一锅清淡鲜美的汤就煲好了！', '\xa0此汤不仅可开胃，亦能补充体力，增加身体的抵抗力。', '好喝！']

---

记录 1024:

title: 鲜虾大云吞

image: 218606.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 云吞 生抽 盐 鸡精 猪油

taste: 咸鲜

step: ['提前调好味的鲜虾笋肉馅', '取一张馄饨皮放入适量馅料', '包起来中间捏捏紧', '这个就是做好的', '锅里水煮开', '放入大云吞', '煮开后加入冷水', '再次煮开至云吞浮在水面', '调一个汤头：加生抽、盐、鸡精、猪油', '倒入适量开水搅匀', '捞出煮熟的云吞放入汤里', '还可以配点素菜']

---

记录 1025:

title: 【传统闽菜荔枝肉】妈妈的拿手菜

image: 218395.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 里脊肉 蒜 香葱 地瓜粉 鸡蛋 糖 陈醋 番茄酱 盐 生抽 胡椒粉 料酒

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切中等大小的块、加入盐、鸡蛋和地瓜粉抓匀', '腌制半个小时', '将蒜剁蓉', '香葱切颗粒', '将调料按照1勺糖1勺陈醋半勺番茄酱四分之一生抽的比例，然后加入少许的盐、胡椒粉和料酒加入蒜蓉做出腌料汁待用', '烧热锅', '（油要多些）7成左右油温将肉块放入炸', '炸透捞起，再放入复炸片刻盛出', '迅速将炸好的肉块放入腌料汁中，撒香葱末，', '拌匀，盖个盖子腌制片刻食用']

---

记录 1026:

title: 水晶烧卖

image: 216946.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 澄粉 五花肉 干香菇 胡萝卜 生抽 老抽 香葱 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['面粉、澄粉放盆里，用180克温水和成柔软的面团，盖保鲜膜醒30分钟。', '五花肉、泡发的香菇、胡萝卜切细丁。泡香菇的水别倒掉，有用的。', '锅里放少许油，油温不是很高的时候下葱花儿炒香，再下五花肉煸出油。', '下香菇、胡萝卜丁煸炒。加生抽、老抽、蚝油调味儿，不用加盐了。', '糯米提前用水泡好，入蒸锅蒸熟，加入蒸熟的糯米饭翻炒均匀。再倒一点儿泡香菇的水进去，待糯米吸收水份。', '馅儿炒好了。就这么吃已经很香了。', '醒好的面团切成15克左右的小剂子。', '擀成中间厚边缘薄的面皮，包上馅，收口，整理出花瓣样的边儿。', '蒸锅铺油纸，烧卖坯隔开距离，别粘到一块儿了。', '很好看很小巧的烧卖坯。', '冷水上锅，水开后8分钟就好了。', '刚蒸好还不怎么透明，拿出来见了冷空气，皮就变透明了。', '很可爱。', '顺手还捏了几个水晶蒸饺。']

---

记录 1027:

title: 双葱肉饼

image: 216345.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 低筋粉 猪肉 洋葱 小葱 生抽 香油 盐 姜 清水 玉米油

taste: 葱香

step: ['准备好低筋面粉、猪肉、洋葱、小葱、姜、生抽、盐、香油。', '用厨师机内胆称好400克低筋粉然后加入250克清水', '用厨师机和面3分钟', '将面团整理一下盖上湿布醒1小时', '猪肉切大片，洋葱切大块、小葱和姜切末。', '先将大块洋葱放入绞肉机里', '盖好盖子按开关用绞肉机绞几秒钟', '几秒洋葱就很碎了，然后将洋葱末倒出来放在一个碗里。', '洋葱末用一勺香油搅拌均匀备用。', '这时再将大片猪肉放进绞肉机', '盖上盖子用点断开关将大肉片搅成肉馅儿（因为绞肉阻力比洋葱大多了，所以要点断开关以免机器负荷太大。）', '肉馅儿绞到你自己喜欢的粗细程度，将料理杯中间的刀片取出。', '把姜末放进去，然后加入两勺香油。', '再加入三勺生抽搅拌上劲。', '醒好的面团直接放在撒了干粉的案板上分成两份，擀成正方形，如图切四刀。', '面皮擀好以后将洋葱与肉馅儿混合再加入6克盐拌均。', '把肉馅儿均匀的铺在面皮上，留一个角不铺肉馅儿。', '在肉馅儿上再撒一层小葱末', '然后如图将面皮的一角折上来', '左边的也折上来', '如图向上折过去，然后重复第19步20步，直到肉馅儿都包在面皮里。', '最后将四边捏合整理一下', '用擀面棍擀成饼坯', '电饼铛预热好铺一张油纸抹点油，然后将饼坯放上去，饼坯上面用刷子刷点油，盖盖子加热8分钟。', '定时到了以后及时取出肉饼切块开吃吧！']

---

记录 1028:

title: 春笋烧蹄膀

image: 216245.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 去骨蹄膀 春笋 姜 蒜 八角 草果 桂皮 香叶 冰糖 酱油 料酒 味精 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['蹄膀去骨洗净,在锅中煮5分钟捞出洗净.', '春笋剥去外皮洗净.', '备好调料食材.', '蹄膀切大块.', '春笋切滚刀块.', '锅中水开,放入笋块稍煮,捞出过凉水.', '锅内放多点油,放入笋块煸炒微焦黄盛出.', '锅中余油,放入蹄膀加料酒煸炒吐油.', '加入调料食材,炒上色入味.', '－次加足开水,大火烧开,中小火烧至软烂.', '然后合入笋块,加盐烧入味,出锅前加味精调味.', '出锅装盘即可.']

---

记录 1029:

title: 红豆莲藕汤

image: 213177.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 莲藕 红豆 薏米 冰糖 清水

taste: 其他

step: ['红豆、薏米淘洗干净，提前一晚泡上；', '连泡米的水和豆子一同放入锅里，加足够的水，大火烧开；', '莲藕一节洗净，去掉外皮；', '切成较大的块，放入清水里浸泡；浸泡是为了等开锅后下锅，不用特意浸泡；', '豆子煮10分钟之后，放入莲藕；', '盖上盖子转中小火煮50分钟；', '关火后放入适量的冰糖，接着热汤，冰糖一会就会融化；', '稍凉后盛入碗里可以喝，50分钟莲藕已变得软糯。']

---

记录 1030:

title: 东江酿豆腐

image: 211155.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 豆腐 肥瘦相间猪肉 木耳 干葱头 盐 油 鸡粉 淀粉 生抽 蚝油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['豆腐块对半切开。', '肥瘦相间的猪肉洗净沥干水，剁碎、干葱头去须去皮洗净剁碎、黑木耳泡软后去根部剁碎、加上盐、鸡粉、胡椒粉、生粉搅拌均匀。', '在切开的豆腐中间用筷子或汤匙开个小口。', '食指与拇指稍用力捏紧豆腐、尾指轻顶起豆腐底部。塞进拌好的馅料。', '依次逐个酿好。', '砂锅开小火烧热，底部滴几滴油。', '酿好的豆腐馅料朝下、平铺好。', '加上适量清水或高汤。', '遮上锅盖保持中火焖煮10分钟。', '调酱汁；蚝油1汤匙、生抽2汤匙、少许鸡粉、加上少许清水搅拌均匀。', '倒进砂锅内，调成大火煮1分钟即可。', '撒下一点香菜或葱花，原煲上桌食用。']

---

记录 1031:

title: 莲藕淮山汤

image: 208975.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 大骨 淮山 莲藕 红萝卜 姜片 食盐

taste: 咸甜

step: ['淮山、莲藕和胡萝卜去皮洗干净，切好！', '大骨用开水去去血水！', '把所有的材料放到砂锅里！', '加适量的水，煲开！', '汤煲开了，调小火，继续煲两个小时！', '中间要搅拌下，以免材料粘锅了！', '两个小时后，汤煲好了，放适量的食盐，调调就可以喝了！']

---

记录 1032:

title: 白萝卜红枣鸭骨汤

image: 208555.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 白萝卜 红枣 鸭骨 味精 香菜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['红枣洗干净用冷水浸泡30分钟。', '红枣、鸭骨置于锅中，加适量水煮。', '白萝卜去皮洗干净。', '白萝卜切成滚刀块。', '把鸭骨和大枣入锅，煮至汤发白，白萝卜入锅同煮。', '煮至白萝卜熟，加盐、味精。', '搅拌均匀关火，加胡椒粉', '搅拌均匀即可盛出享用。']

---

记录 1033:

title: 清汤鱼芙蓉

image: 208515.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花鲢鱼尾 菜心 清鸡汤 蛋清 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['将鱼尾片开，去掉鱼骨和鱼腹刺。', '再去掉鱼皮和鱼红，切成鱼丁放入水中漂去血水，切点姜片放入去腥。', '然后放入搅拌机加水搅拌成鱼茸【鱼肉和水的比例为1:1】，姜片和放入一同搅拌。', '最好用马力大的搅拌机来搅拌拌鱼茸，这样打出的鱼茸会非常的细腻，小刺也会被搅碎。', '鱼茸中加入盐，味精搅拌上劲后再加入蛋清搅拌融合。', '把鱼茸装入裱花袋在小盘中挤出第一层花瓣，花型可以自己选择，圆形，五瓣、六瓣都行。', '挤好第一层花瓣，然后再挤一层。', '切出厚1㎝的胡萝卜段，横竖切出花蕊，底部相连，再分成小块。', '把小花蕊放在芙蓉花中间。', '把做好的芙蓉花轻轻滑入水中。', '用文火慢慢汆熟。', '把鸡清汤烧开，加入鱼芙蓉和小菜心，调味。']

---

记录 1034:

title: 肉丸馄炖汤

image: 208246.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 丸子 馄饨 盐 辣椒油 芝麻 生抽 香油 调味鲜 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['备丸子和馄饨，', '先煮馄饨，，', '烧开，', '倒进丸子，', '煮熟透', '放盐，', '入味，', '碗里放上辣椒汁，淋上生抽，香油，撒上调味鲜，', '勺上一勺汤，', '合成汁，', '勺进煮好的丸子和馄饨。', '撒上芝麻，香葱即成。']

---

记录 1035:

title: 泥蒜 那根葱

image: 207382.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 洋葱 蒜苗茎 辣椒 朝天椒 蒜泥 酱油 味精

taste: 微辣

step: ['洋葱剥了外层洗洗直接切瓣', '蒜苗茎', '把蒜苗辣椒朝天椒蒜泥味精酱油倒一起腌制一小时以上期间偶尔翻下', '特写一下相当美味的小菜', '希望大家喜欢']

---

记录 1036:

title: 梅干菜炖肉

image: 206456.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪后腿肉 梅干菜 冰糖 蚝油 花生油

taste: 咸甜

step: ['先准备原料。', '梅干菜用冷水泡30分钟备用。', '猪内洗净后，放冷水里开火，水开，即捞出。', '切成6毫米左右厚的肉片。', '再入开水里抄水。', '捞出备用。', '热锅凉油。', '先把肉皮面向下放入油锅内，把肉皮炸一炸。', '待肉皮微黄时，肥肉出了部分油，再把整块肉炸成微黄。', '肉煎炸好后，倒出多余的油，放入适量冰糖。', '待冰糖全部化完后，加入适量的开水。', '加入泡好的梅干菜，开大火收汁。', '汤汁收完就可以加入蚝油出锅了，看看颜色是不是很诱人的哈。']

---

记录 1037:

title: 活血美容乌鸡汤

image: 206445.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 乌鸡 当归 藏红花 雪山玫瑰 红枣 盐

taste: 原味

step: ['乌鸡洗净焯水。洗去浮末。', '把乌鸡放入煮开水的砂锅中。煮开后盖上盖子转中小火，煲一小时。', '准备好当归、藏红花、雪山玫瑰、红枣。', '、1小时后加入红枣、当归，再煲半小时。', '加入雪山玫瑰，煮10分钟。', '最后加入藏红花，煮5分钟，捞去浮油，调入盐即可。']

---

记录 1038:

title: 客家酿豆腐

image: 242393.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪肉 盐水豆腐 冬菇 虾米 蒜苗 盐 胡椒粉 生抽 蚝油 鸡粉

taste: 蒜香

step: ['材料有：豆腐丶猪前腿肉丶冬菇丶虾米丶青蒜苗。（肉不用太多，我这里没有全部放下）', '锅里放清水加入盐把豆腐放下小火煮十分钟，目的是让豆腐入味和增加韧性，酿的时候不易破裂。（这步很重要)', '捞起放在筛里沥干水份待用。', '猪肉剁成沫（我是用搅搅拌机打出来的），加入盐丶生抽丶鸡粉丶胡椒粉调味，记得加一只鸡蛋，让肉馅提高粘性，不易脱落。', '冬菇丶虾米提前泡软，剁成沫。', '倒入冬菇丶虾米丶茐沫，拌匀待用。', '豆腐对角线切成两个三角形。', '中间用小勺子挖个吼，小心别挖穿。', '左手托住豆腐，右手用筷子把肉馅慢慢塞入挖好的吼里。', '让好后的样子。', '依次把全部豆腐酿完。', '平底锅放油，把豆腐有肉馅的先朝下煎至金黄色。', '再返面全部煎至金黄色。', '煎好后的豆腐转入砂锅，（我用的砂锅小了点)加入清水或汤，放生抽丶蚝油调味，胡椒粉，浓浓的胡椒味才是地道的客家味，慢火炖至入味。', '放入蒜苗，不爱蒜苗的可以换成葱花。']

---

记录 1039:

title: 炒湖头米粉

image: 241127.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 湖头米粉 瘦肉 青菜 香菇

taste: 咸鲜

step: ['准备好配料：湖头米粉、青菜、香菇、瘦肉等', '热油（可以加入香葱调味），炒青菜至5-6分熟后，捞起来备用', '热油、加入香菇、瘦肉。并根据自己喜好加入酱油等调味品，爆炒', '爆炒瘦肉至6-7分熟之后，加入开水。这时候可以适当加入味精和盐巴调味', '等谁烧开后加入【阆溪】湖头米粉（米粉不需要浸泡），并用筷子开始搅拌', '炒米粉，这时候可以适当降低火候。用筷子和炒铲搅拌至8分熟后加入青菜和葱油', '炒的超不多熟了之后，可以根据自己喜好加入香菜和大蒜', '大功告成，多炒几次，你就越来越熟练，越炒越好吃']

---

记录 1040:

title: 炒 米 粉

image: 240310.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 米粉 脆皮肠 鸡蛋 生菜 红萝卜 葱 盐 生抽

taste: 酱香

step: ['米粉用温水泡软捞起待用。', '红萝卜丶脆皮肠丶鸡蛋丶生菜切丝，葱切段。', '起油锅先放入红萝卜和脆皮肠炒熟。', '放入生菜丝。', '放入鸡蛋丶葱段，加少许盐。', '最后放入米粉。', '加生抽拌匀。加一勺XO酱会更好吃，可惜家里的用完了。', '香喷喷的米粉出碟。']

---

记录 1041:

title: 山药排骨汤

image: 240167.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 山药 胡萝卜 盐 生姜 瑶柱

taste: 原味

step: ['排骨洗干净，放到清水锅中焯水，捞出，滤干水；PS：这是去排骨血腥，煲出的汤鲜甜没有浑浊。', '排骨、生姜、瑶柱放入锅中，加适量的水，煲45分钟；', '胡萝卜去皮切块，加入排骨汤锅中，继续煲15分钟；', '山药去皮，切片，加入，再煲5分钟；', '出锅前加入盐，拌均即可']

---

记录 1042:

title: 大排面

image: 239566.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 大排 盐卤豆腐 酸菜 生菜 油炸花生米 面条 味极鲜酱油 料酒 盐 冰糖 葱 地瓜淀粉 八角 桂皮 蛋清 生姜 植物油 高汤

taste: 咸鲜

step: ['大排洗净后两面用刀背拍松。', '再用擀面杖继续两面拍，拍到原大排的两倍大。', '将味极鲜酱油，料酒，盐放入大排内抓匀腌制大概30分钟。', '将酸菜切碎。', '将切好的酸菜煸炒一下。', '腌制好的大排放入30克地瓜淀粉，抓匀，继续腌制20分钟，中间可以多去抓拌几次大排，这样出来的大排会比较嫩。', '将锅烧热，放入适量油，把腌制好的大排放进油锅炸制，定型。', '炸至表面微黄即可捞出。这个过程大概1分钟左右，记住要中火，火不能太大。', '将豆腐切片放入油锅中炸至微黄后捞出。', '锅里的油倒出来，留些底油，将葱头，生姜，八角和桂皮放进锅中，小火煸炒至出香味。', '放入适量水烧开。放入一小块冰糖。', '把大排和豆腐放进锅中，因为我要做汤面，喜欢卤汁多一点。所以放的水比较多，是淹过大排很多。如果只想红烧大排的话就不用放这么多水了。再尝一下咸淡，看是否还需要添加盐和酱油。中火卤至大排可以用筷子轻松插入即可。这个过程我大概用了20分钟。', '另起锅，烧一锅开水。放入一些盐，将面条放进去，煮熟。', '碗中放入适量高汤。', '将面条捞进碗中。青菜也烫一下放入碗中。', '取一勺大排汤汁，倒入碗中，放点油炸花生米，一点酸菜，夹几块豆腐，一块大排，撒上适量葱花，一碗香喷喷的大排面搞定。']

---

记录 1043:

title: 肉丁虎皮辣椒

image: 239220.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 辣椒 猪肉 姜 老抽 蚝油 醋 白糖 盐 花椒 蒜

taste: 五香

step: ['原材料：辣椒折段，姜蒜切末，用蚝油、醋、白糖盐加少量水调汁待用！', '肉切丁！', '炒锅预热，不要放油直接将辣椒放入煎！', '煎的辣椒变软，部分变黄盛出！', '炒锅热油，爆香花椒后捞出！', '爆香姜蒜，将肉末放入翻炒，炒干水份加老抽上色！', '再将煎好的辣椒放入翻炒片刻！', '再将调味汁倒入翻炒均匀，盖好锅盖小火焖一分钟！', '大火收汁加盐调味！', '盛盘即可！']

---

记录 1044:

title: 杏仁炒玉米

image: 238557.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 甜脆玉米 胡萝卜 甜青椒 杏仁 盐 色拉油

taste: 咸甜

step: ['甜脆玉米用刀削下，去掉玉米芯；杏仁剥壳备用；胡萝卜切菱形片；甜青椒切片。', '锅烧热，放油，胡萝卜下锅翻炒指微微变色。', '甜脆玉米下锅和胡萝卜一起翻炒至变色，放盐，洒少量开水，盖上锅盖闷3分钟，让玉米煮熟。', '放甜青椒、杏仁翻炒片刻后，出锅装盘。']

---

记录 1045:

title: 生炒花甲

image: 237878.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花甲 葱 姜 蒜头 干辣椒粉 花椒 老干妈火 白酒 白糖

taste: 麻辣

step: ['花甲清洗干净控干水（就是这个步骤最花时间，一定要洗干净，要不咯牙）葱姜蒜切碎，干辣椒、花椒准备好。', '坐锅倒油（油量要比平时炒菜多点）', '下葱姜蒜、辣椒、花椒、老干妈，调小火（防止辣椒粉糊锅）超出红油。', '倒入花甲翻炒均匀', '待有少许花甲壳爆开，调入1勺白酒去腥（炒两下）接着调入白糖、盐、老抽，炒匀。', '等到花甲壳全部爆开即可，不能炒的太久，太久花甲肉就不嫩了！（该过程不要过分的翻炒，只要将佐料汁均匀包裹在花甲上即可，在高温的作用下花甲壳会很快爆开。否则过分翻炒花甲的肉与壳就会分离，影响美观和口感了）']

---

记录 1046:

title: 莲藕胡萝卜鸡汤

image: 237508.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡肉 胡萝卜 藕 葱 姜 盐 料酒

taste: 原味

step: ['材料处理', '姜，料酒，鸡肉冷水煮开去腥', '捞出洗干净', '这次加少许姜片就行，黄酒就不要放了，不然汤会浑浊', '大火煮开转小火炖半小时。后放入胡萝卜和莲藕。中火炖10分钟就行', '最后放入莲藕后炖的时间久了点，有点变黑，所以藕要晚点放。味道真的很鲜，做的量不多，两人一顿吃完。']

---

记录 1047:

title: 油焖茭白

image: 237507.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 茭白 盐 生抽 辣椒 糖

taste: 咸甜

step: ['茭白滚切处理', '油焖当然油相对的多点，用的猪油，感觉比较香', '热油入锅，加入一点辣椒', '煸炒至有点皱皮、金黄，基本也就熟了', '加入生抽和糖，淋点开水，淡的话放点盐。', '收下汁就出锅']

---

记录 1048:

title: 卧龙凉拌黄瓜

image: 235687.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黄瓜 白糖 盐 陈醋 花生油 鸡精 生抽 花生碎 姜 红辣椒 辣椒酱 芝麻碎 葱 蒜末

taste: 酸甜

step: ['准备好所有材料：黄瓜、刀具、筷子、案板。彻底清洁黄瓜及要用到的工具、案板。', '黄瓜两边放筷子，这样黄瓜就不易被切断，先切斜刀。', '翻转黄瓜，把斜刀一面朝下，再垂直切直刀。', '切好的黄瓜。', '将切好的黄瓜摆好盘，中间放入花生芝麻碎、辣椒酱。', '锅里放一些油，放入红辣椒、姜葱蒜末翻炒几下，关火，放入白糖、陈醋、鸡精、生抽、盐，搅拌均匀。', '将调好的料汁浇到黄瓜上腌制20分钟即可。', '成品欣赏1', '成品欣赏2']

---

记录 1049:

title: 祛痰止咳可以这样吃--罗汉果排骨汤

image: 234935.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 罗汉果 麦冬 生姜 枸杞 食盐 生抽

taste: 咸甜

step: ['材料：罗汉果1个生姜1小块（我用嫩姜）枸杞15克麦冬20克', '砂锅装水。', '倒入洗净的排骨。', '把姜和罗汉果洗净拍扁', '.其余的材料也洗净。', '倒入锅里开大火待水开了再转小火。', '.慢煲70分钟倒入适量的盐巴出锅']

---

记录 1050:

title: 油豆腐青菜螃蟹汤

image: 234325.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 螃蟹 青菜 油豆腐 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：螃蟹（已清洗）、油豆腐、青菜（已清洗切开）', '将已清洗好的螃蟹去蟹壳蟹鳃用剪刀剪开。', '烧锅倒油烧热，下入油豆腐和切好的青菜翻炒翻炒。', '接着，合入收拾好的螃蟹翻炒一下。', '然后，加入一些清水煮开至熟。', '最后，加适量的盐。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 1051:

title: 南瓜糯米饼

image: 233868.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 南瓜 豆沙馅 黄油 白糖 色拉油

taste: 甜味

step: ['黄油隔水融化(没有可不加)南瓜带皮蒸熟，取出南瓜肉，糖，糯米粉混合成团放至10分钟松醒', '醒好的面团，搓成条，切成大小等份小面剂子，包入馅后摁扁，撒上炒熟芝麻粒待用', '平底锅或者电饼铛加热，放入少许色拉油，油温5层热，放入做好的南瓜饼，少许水，盖上锅盖5分钟左右，饼已煎熟，翻过来再轻煎一下即可。']

---

记录 1052:

title: 佛手南瓜包

image: 233385.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 南瓜 玉米粉 发酵粉

taste: 甜味

step: ['面团用温水活成软硬合适的面团，盖上湿巾一旁醒发60分钟。', '南瓜蒸熟捣成泥后，加入面粉和少许玉米粉活成面团醒发。', '白面团分成30k的小面团，揉搓醒发。南瓜面团分成20k的小面团。', '包入南瓜面团，再错成鸭蛋形状', '用刀背压一下，', '压扁的部分用刀切，完了整形', '再次醒发20分钟就可以上蒸笼了。蒸制20分钟，关火，停5分钟在开盖。', '蒸熟了的佛手南瓜包额。', '是不是很像佛手额。']

---

记录 1053:

title: 香辣卤羊蹄

image: 231795.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 羊蹄 葱 姜 香叶 八角 桂皮 花椒 辣椒 醋 老抽 鲜酱油 料酒 糖 盐

taste: 麻辣

step: ['把调料准备好，放在碗里', '糖酱油醋盐放在小碗里', '水烧开，倒入料酒放入处理好的羊蹄', '放入电压力锅，我是把鸡蛋豆腐干和羊蹄一起卤的', '出锅！']

---

记录 1054:

title: 瑶柱浸鸡

image: 231516.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 走地鸡 淮山 姜 盐 猪腱肉 瑶柱

taste: 原味

step: ['备好材料，猪腱肉汆水，淮山去皮切块，姜块拍扁；', '所以配料与瑶柱一同下锅熬煮20分钟，做成汤底；', '走地鸡对半开，洗干净去除内脏血水和杂毛；', '快速汆水洗去血污；', '鸡放入熬煮好的汤底中慢火浸熟；', '鸡肉刚好熟，马上捞出晾凉，让鸡皮充分收缩变脆，斩件；', '把汤底煮开，滑入斩件的鸡块，即完成「瑶柱浸鸡」。']

---

记录 1055:

title: 小排骨土豆汤

image: 231467.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪肋排 土豆 油 料酒 葱 姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪肋排切块洗净，放入锅中倒入凉水大火煮开，撇去后浮沫，捞出备用', '炒锅中放入一小勺油烧热，放入葱姜爆香', '将猪肋排倒入，烹入5ml料酒炒香', '将炒好的猪肋排连同汤汁一起倒入炖锅中，加入约2L-2.5L左右的水', '大火煮开后调小火焖煮2小时，剩余半小时时加入2小勺盐', '剩余10分钟时，加入切好条的土豆块，大火煮开后调小火，快好的时候剪入葱花即可']

---

记录 1056:

title: 糍粑鱼块

image: 230866.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 草鱼块 洋葱 生姜 蒜 干辣椒 花椒 葱

taste: 中辣

step: ['炸好后放入吸油纸上取油', '另起一锅，倒入少量的油，倒入事先准备的干辣椒，花椒，蒜，葱。炒香', '倒入洋葱煸炒', '将醋，酱油，料酒，蚝油，适量倒入小碗中。', '锅里下入事先炸好的鱼块，翻炒小会，再倒入调好的酱汁。继续翻炒。直至上色，然后起锅。', '好吃的糍粑鱼块就做好了。', '倒入洋葱煸炒', '将醋，酱油，料酒，蚝油，适量倒入小碗中。', '锅里下入事先炸好的鱼块，翻炒小会，再倒入调好的酱汁。继续翻炒。直至上色，然后起锅。', '好吃的糍粑鱼块就做好了。']

---

记录 1057:

title: 玉米粒松饼

image: 230837.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 玉米粒 鸡蛋 牛奶 玉米油 低筋粉 无铝泡打粉 细砂糖

taste: 甜味

step: ['鸡蛋加细砂糖放入大碗中用手动打蛋器打散', '加入牛奶搅拌', '筛入低筋面粉和泡打粉', '搅拌均匀至可以顺利丝般滴落。', '加入玉米油和玉米粒', '稍微搅拌均匀后放冰箱冷藏20分钟左右', '平底锅烧热改小火，用勺子挖起一勺面糊摊开在平底锅中，煎至表面出现很多气泡后翻面稍微煎一下即可。', '我选用玉米粒是自家种的很嫩的玉米。用刀刮下来即可。', '冷冻玉米粒建议稍微焯水一下再用。']

---

记录 1058:

title: 秋季美容养生药膳黄颡鱼枸杞汤面

image: 230478.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黄颡鱼 枸杞 豆腐 家乐鸡粉调味料 油 面条 大蒜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['豆腐放在砧板上切块。放入豆腐前，需要先焯水。这样豆腥味比较小。豆腐对身体调养、瘦身减肥、细腻润滑肌肤都有益处的哦~豆腐富含丰富的蛋白质，豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的八种氨基酸，营养价值非常高其比例接近人体的需要；具有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。', '锅中加水烧开后放进大蒜，加进大蒜面汤蒜香浓郁，还可以掩盖鱼腥味。', '我用的是干面，所以提前用水煮面断生。加入阳春面（拉面）用筷子搅拌开煮至断生。煮开后连续3次点生水。点水就是为了把水的温度降低，让面条在煮的时候适当收缩，如此反复受热膨胀即可造就良好口感。煮好的面条捞起只留面条不要汤备用。', '黄颡鱼从下巴开始杀鱼去肚！用少许白醋和大量的盐泡一下去腥去除粘液。多洗几遍~放进黄颡鱼最好鱼肚朝下，出锅时保证鱼身的完整好看。', '加tofu~同福同福同福~这谐音蛮好的。', '加入1勺盐。', '关火加入家乐鸡粉调味料1勺。', '撒进胡椒粉。', '撒进葱花。', '洗净的枸杞撒在面条上即可。']

---

记录 1059:

title: 酱烤排骨

image: 230197.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 子排 叉烧酱 烧烤酱 黄豆酱

taste: 甜味

step: ['子排洗净', '用牙签在排骨肉多的那一面均匀的多扎一些小孔出来', '翻面，在每根骨头中间划上一刀，但不要划断', '把排骨放入盆中', '将叉烧酱、烧烤酱、黄豆酱倒入碗中，搅拌均匀', '将酱料倒在子排上，并均匀的给它按摩一下', '表面封好保鲜膜，腌制1个半小时', '蒸锅放足冷水，把排骨放入锅中，大火烧开转中小火，45分钟，蒸至能用筷子轻松穿透排骨肉即可', '烤盘铺好锡纸，倒入色拉油抹匀', '排骨骨头那面向上放入烤盘，淋入蒸排骨的汤汁，送入烤箱，200度，中层，烤15分钟，翻面，再刷些许的汤汁，继续烤15分钟，烤至表面金黄即可···']

---

记录 1060:

title: 桂花糖米糕

image: 226796.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粘米粉 玉米淀粉 酵母 泡打粉 细砂糖

taste: 原味

step: ['米粉，玉米淀粉，酵母，泡打粉混合均匀', '细砂糖用温水冲开', '将糖水缓慢的倒入米粉中搅拌成浓厚的米糊，盖保鲜膜发酵5小时左右。', '发酵好的米糊用勺子挖进容器内，入蒸锅大火蒸15分钟左右', '米糊表面可装饰糖桂花，或者熟黑芝麻等等。', '成品。']

---

记录 1061:

title: 茯苓薏仁红豆汤

image: 226785.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 小粒薏仁 红小豆 茯苓 清水

taste: 清淡

step: ['准备好材料。我用的是没有磨皮的小粒红薏仁。这种薏仁就是比白色的薏仁少一道加工程序；', '原料洗净，放入养生壶中，加入清水1L；', '选择“养生汤”功能，就可以去做别的事情啦；', '煮好后，养生壶会自动跳至保温功能。根据自己口味，适量加入蜂蜜，开喝~']

---

记录 1062:

title: 鸡骨草龙骨护肝汤

image: 226648.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 灵芝 鸡骨草 蜜枣 白芍

taste: 其他

step: ['首先准备好灵芝，鸡骨草，白芍\t，蜜枣。', '这个是野生鸡骨草。鸡骨草有清热解毒，舒肝止痛的功效,鸡骨草用水泡30分钟左右，再反复洗干净表面的泥巴（野生的是多些泥土）.', '精选白芍，蜜枣，灵芝。', '精选不苦的野生灵芝。因为有些人怕汤苦味。就选不苦的。保出来淡清的甘香味。', '排骨和材料都准备好啦。', '将排骨飞水。PS:龙骨500克、猪扇骨、瘦肉都行。', '猪骨飞水去腥.已经飞好水的捞起然后与鸡骨草，猪横俐，白芍、排骨加水。一般加入10碗左右。', '煲两小时左右，关火的10分钟前加入盐调好味道就行了。', '鸡骨草，灵芝，白芍，煲好都是硬硬的吃不了的，拿出来不要了。', '拿掉不能吃的材料一碗清心舒肝，清热解毒的汤就煲好了。', '你也来一碗吧。喝完后感觉清透舒心，全家都爱喝的汤。']

---

记录 1063:

title: 龙骨玉米冬瓜煲

image: 226527.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪腔骨 鲜玉米 冬瓜 姜片 花椒 食盐

taste: 原味

step: ['准备原料；', '将鲜玉米剁小块；', '将冬瓜去皮去瓤切块；', '将龙骨凉水下锅焯烫一下捞出；', '砂锅内水开后，倒入焯烫好的龙骨，放入姜片、花椒粒开始炖煮，开水锅十分钟用中高火炖煮，之后转小火；', '用筷子扎一下龙骨，能够扎透后，倒入切好的玉米段继续炖煮；', '待玉米煮熟后，倒入冬瓜块，炖熟，放入食盐调味即可。']

---

记录 1064:

title: 青椒炒腊肉

image: 225237.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 腊肉 青椒 胡萝卜 白糖 生抽 盐 料酒 葱 姜 食用油

taste: 咸鲜

step: ['腊肉提前蒸熟后切片。', '胡萝卜、青椒切片。', '炒锅倒油，放入腊肉煸炒出油后烹入1汤匙料酒。', '放入葱、姜炒香。', '放入青椒、胡萝卜，少许盐、生抽，白糖，煸炒。', '炒至青椒段生后即可关火。', '米饭杀手哈！']

---

记录 1065:

title: 三汁焖锅

image: 224916.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鲜虾 杏鲍菇 红薯 土豆 胡萝卜 芹菜 洋葱 甜面酱 大蒜 番茄酱 蚝油 蜂蜜 料酒 黑胡椒 生姜

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将红薯、土豆、红萝卜分别切滚刀块。', '西芹切段，洋葱切丝，杏鲍菇切片，大蒜洗净去皮。', '将鲜虾清洗干净，去除虾线，加料酒、姜丝腌制10分钟。', '取一只碗加入蚝油、番茄酱、甜面酱比例为2：2：1，加入少量蜂蜜搅拌均匀。', '锅里放油，小火煸香洋葱、大蒜。', '放入胡萝卜、红薯和土豆，加少许盐，煸炒一下，转小火加盖焖6分钟，这一步可以让蔬菜出水。', '揭开锅盖码上腌好的虾。', '再把调好的三汁均匀的铺在虾上面，然后加盖焖煮20分钟。搅拌均匀即可。']

---

记录 1066:

title: 咸肉蒸千张

image: 224636.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 咸肉 厚百叶 姜末 葱花 盐 鸡精 料酒 糖 油 水

taste: 咸鲜

step: ['百页改刀切条焯水.咸肉出水后,上笼蒸熟(放入葱姜料酒糖)待凉', '锅内放少许油放入姜末葱花炒香放水盐鸡精百页调味放入盘中.', '咸肉改刀排放上面', '上笼蒸20分钟,葱花放在咸肉上,锅内放少许油烧开淋在葱花上即可']

---

记录 1067:

title: 三丝炒米粉

image: 224125.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 米粉 肉 青蒜苗 胡萝卜 黄瓜

taste: 咸鲜

step: ['米粉提前用水泡二小时，冷水入锅开火煮至九分熟。', '把米粉马上倒入一个冷水盆中冷却，倒入筛子中用自来水冲去粘液。', '准备好黄瓜肉与胡萝卜、青蒜苗。', '胡萝卜切黄瓜肉全部切成丝，蒜苗也切成段。肉加酱油腌制十分钟，加水淀粉拌好。', '另一起锅烧好水，将胡萝卜丝倒入水里煮一会儿，这样做是为了炒时更快熟，不会夹生。', '肉入油锅里炒熟倒入碗里。', '锅里加入少量的油倒入青蒜苗翻炒。', '倒入米粉，倒入肉丝与胡萝卜丝，黄瓜丝晚些倒。放入盐与酱油，快出锅时倒入黄瓜丝翻炒一会就好了，', '装入盘里就可以吃了。']

---

记录 1068:

title: 滋补乌鸡汤

image: 262005.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 乌鸡 枸杞 葱 姜 黄酒 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['材料备用。', '把乌鸡洗净，放入砂锅加入纯净水。', '加入葱姜，枸杞，黄酒。', '大火烧开，撇去浮沫。', '改小火炖约1小时汤浓肉烂即可加入盐，胡椒粉调味。', '盛出即可食用，喜欢葱末的味道可以适当加入。']

---

记录 1069:

title: 醉香菇

image: 261565.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 香菇 姜 香菜 水 黄酒 清鸡汤 胡椒粉 亚麻籽油 糖 盐 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['各材料，干香菇预先泡透（选用有自然裂纹的花菇，特香）', '把清水放锅内，下泡透的花菇', '中火煮熟香菇，约30分钟', '把姜末、黄酒、清鸡汤与调味材料混合煮沸待用', '把黄酒调味汁与虑去水份的香菇泡30分钟以上', '吃时撒香菜梗，淋下亚麻籽油即可食用']

---

记录 1070:

title: 清明果

image: 259401.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 艾粉 红豆沙 水 橄榄油

taste: 甜味

step: ['糯米粉和艾粉混合', '面粉加水混匀和成面团', '将面团分成30克一份的量', '豆沙分成15克一团！面团用两只手按成扁片，将豆沙馅包起来。', '包起来，揉圆！', '温水下锅就可以蒸了！', '水开之后大约八分钟就可以出锅了！', '待艾团稍凉，把饼干模具抹些橄榄油，把艾团放进去塑型，就可以啦！', '卡通艾团就做好啦！', '很可爱吧！', '带着孩子动手试试吧！']

---

记录 1071:

title: 梅花豆包

image: 258096.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 紫薯 红豆沙 酵母粉

taste: 甜味

step: ['白面团：300克面粉+3克酵母粉+100克水。', '紫面团：300克面粉+3克酵母粉+30克紫薯+100水。揉好的面团盖上盖，20℃饧发2小时至面团体积膨大两倍，内部呈蜂窝状为止。', '发好的面团揉至表面光滑。', '切成剂子后，擀成皮，皮不能太薄。', '将两张面皮叠在一起。', '面皮上放豆沙馅，豆沙馅可以提前用面粉搓成型，便于包制。', '左手托住面皮，右手五指使面皮向中间合拢，最后捏紧。', '也可以将面皮换一下位置。', '包法一样。将做好的豆包盖上干净的毛巾再饧10分钟，放入装有冷水的蒸锅中，大火烧开后，转中火蒸10分钟即可。']

---

记录 1072:

title: 芋圆烧仙草

image: 256981.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 仙草粉 小西米 红薯 葛根粉 椰汁

taste: 甜味

step: ['红薯、紫薯入蒸锅蒸熟，去皮，各称100克待用。', '仙草粉40克入碗，加150ML凉水搅拌均匀。', '锅中放1000ML凉水煮开，搅拌好的烧仙草倒入，边煮边搅拌，要煮开，3分钟后熄火。', '把煮好的仙草粉倒入碗内，晃动使基平铺，轩于阴凉处，冷却后放冰箱冷藏2-5小时。（待仙草冻成型，用湿刀缓慢，停顿的把凝成果冻的烧仙草切成块状。）', '锅里放大量清水烧开水，放入西米，经常搅动，以防粘在一起，待西米变成透明状就是熟了', '捞出西米，碗里放开水，待用', '80克葛根粉加100克红薯泥，放用料理机打，待打匀后倒出搓成汤圆状。紫苗同样。', '锅内烧开水，把芋圆放进去煮，煮到浮起来，捞出。', '做好的芋圆，烧仙草，小西米。可根据自己的口味，加入椰子汁，牛奶或水果等调味。', '美味可口的烧仙草芋圆汤成了。']

---

记录 1073:

title: 卤套肠 闽南美食

image: 256553.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪小肠 白芷 姜 米醋 八角 丁香 花椒 桂皮 干辣椒 肉蔻 罗汉果 食盐 草蔻 香叶 葱 香醋

taste: 苦味

step: ['根据需求购买猪小肠，我买了一整套，然后将整套小肠拆散，摘除表面附着的脂肪。', '用清水，米醋，香醋，食盐反复搓洗小肠表面，直至表面无异味为止，将小肠剪成80厘米长，也可以根据需要选择长度。', '利用筷子将小肠翻过来，用上步方法反复清洗去味。', '利用筷子顶住小肠顶端，将末端套住顶端，全部套入后，用手将环状的小肠反复撸紧，就像贪吃蛇一样自己吃自己😊', '用牙签将套好的小肠固定。', '将套好的小肠放入姜片水中文火慢煮，急火容易造成肠内空气爆裂，煮制时也可以适当的用针给小肠泄压，小心别被喷出的汤汁烫到！', '半成品出锅，冷却后再拔掉牙签，热拔容易烫到！', '将所有干调放入锅中，加入适量的糖色，慢火煮制一小时。', '成品出锅了，未加任何装饰，好看吧！']

---

记录 1074:

title: 黄鱼煨面

image: 256465.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 小黄鱼 青椒 面条 色拉油 盐 黑胡椒 料酒 淀粉 姜片 葱 白胡椒粉 浓汤宝 姜汁

taste: 咸鲜

step: ['买回的小黄鱼先处理干净，去头去肚腩后，取下背部2片肉加点料酒、姜汁、盐、黑胡椒碎腌制30分钟', '腌制好的鱼片拍上干淀粉放入油锅炸一下', '炸到鱼肉变白就捞出', '配菜切好，姜切成丝', '起油锅爆香姜丝', '放入剃出来的小黄鱼鱼骨，鱼头我怕醒没有加，加点料酒翻炒', '加入清水一起煮，我还加了半盒浓汤宝', '煮开后加点盐调味，然后过滤掉鱼骨头成高汤', '把炸过的鱼片放入高汤中煮几分钟，把配菜也一起煮', '面条煮好捞出捞出沥干', '把面条也放入高汤里，一起小火煨煮', '起锅前撒上白胡椒粉即可']

---

记录 1075:

title: 韭菜炒鳝丝

image: 255215.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鳝丝 韭菜 料酒 砂糖 胡椒粉 生抽 蒜瓣 盐 姜片 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['鳝丝处理干净切成小段', '韭菜洗净切成小段', '起油锅爆香姜蒜干辣椒', '先放人鳝丝翻炒', '加点料酒', '加点生抽', '加点盐调味', '我还加点砂糖，翻炒均匀', '加入韭菜大火快速翻炒', '快速炒匀后撒上胡椒粉即可出锅']

---

记录 1076:

title: 菠萝饭

image: 254956.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 菠萝 米饭 豌豆 蛋 火腿 盐 肉松

taste: 咸甜

step: ['买菠萝一颗，切半。挖出菠萝肉，切丁。菠萝壳中的汁留好，菠萝壳摆好做为菠萝碗。', '火腿切丁，豌豆加热煮熟，米饭蒸熟。', '打蛋，将熟米饭与蛋炒熟，加入菠萝丁，炒出酸甜气息；随后加入豌豆和火腿、调料、菠萝汁翻炒，关火。', '关火后，加入肉松。与菠萝饭混合。', '最后盛出放置在已经处理好的菠萝碗里即可。']

---

记录 1077:

title: 冰糖红枣糯米藕

image: 253738.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 莲藕 红枣 红糖 冰糖 糯米 桂花糖

taste: 其他

step: ['糯米提前洗干净浸泡2小时以上。', '糯米泡好，莲藕洗干净，去掉外皮，将莲藕的一段切掉2厘米', '把泡好的糯米灌进莲藕的小孔里面，每个小孔都要灌满，用筷子捣实。', '把切掉的莲藕头用牙签固定好。', '准备好红糖冰糖和红枣。这些材料的量可以根据个人的口味调整。', '所有材料放入电饭煲，放入莲藕段，加入和莲藕一平的水分。盖好启动电饭煲的煮饭键，烧开后，煮1小时。煮好后不动，在保温浸泡4小时以上。', '捞出莲藕，喜欢深颜色的可以在熬些煮莲藕的汤汁浇上', '晾凉切片，不要切的太薄。', '在浇上点桂花糖。']

---

记录 1078:

title: 红曲米酒

image: 252977.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米 红曲米 安琪米酒曲

taste: 糟香

step: ['提前一天把糯米用水泡着，泡到用手一捻就碎的状态', '把泡米的水过滤掉，然后上笼蒸1小时。我一般都是摊到屉布上蒸的，今天直接用盆蒸了，但记得不加水哦，否则太黏不好弄窝', '红曲米要选好，千万不能买到假的，不能图便宜。', '糯米整之前1小时把红曲米泡上，要用凉开水泡，水温不能超过30度，也不能用自来水。', '在糯米蒸好后把泡红米的水过滤出来，用来拌糯米和最后做窝用', '蒸熟的糯米晾凉至30度左右，然后把红曲米倒入糯米中，把过滤出来的红曲水也一点点的加入，直到把糯米拌成散状，不再成块粘一起。', '拌散拌均匀的红曲米和糯米，把安琪甜酒曲放入拌均匀。我选用的甜味型，因为红曲米味道略苦，所以甜味型的可以遮挡苦味。风味型的更适合做糯米酒', '拌散拌均匀的红曲米和糯米，把安琪甜酒曲放入拌均匀。我选用的甜味型，因为红曲米味道略苦，所以甜味型的可以遮挡苦味。风味型的更适合做糯米酒', '把拌好酒曲的米放入干净带盖的容器中，用干净的筷子压实，并从中间摇一个窝', '在表面和窝里再稍稍撒一些米酒曲', '最后把剩余的泡红曲米的水倒入窝里，窝倒满为止', '因为冬天有暖气，我把暖气片上放了垫子，然后放一个锅在上面，锅中放适量的水，然后把装米酒的盒子放入。温度保持在30度左右，我在各个时段量的基本在29--31之间，这个温度是最适合米酒发酵的', '我做了糯米的和红米的两种米酒，都盖上盖子放入水中，然后把锅盖盖上，保温发酵', '24小时候，就有酒味了，但酒味比较淡', '用干净勺子压一下，可以看到已经出酒了，', '侧面看看，米是整团的漂浮在上面了，酒在下面。如果嫌酒出的少，此时可以倒入一杯凉开水，让其再保温发酵12小时左右就行啦。', '发酵好的红曲米酒，我搅拌了搅拌，把米搅拌散了，依然是略甜的口感，好喝极啦。我准备用它煮汤圆吃哩', '过滤出一碗红曲米酒汁，自然的红曲色，看着有食欲吧。用这个方法还可以做红曲酒，只是需要过滤后静置发酵几个月，我这次就做了米酒，下次做酒了再和大家分享吧']

---

记录 1079:

title: 爆炒羊肚

image: 252254.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 小羊肚 辣椒 香菜 盐 醋 酱油 糖 味精 鸡精 葱 姜 蒜

taste: 超辣

step: ['小羊肚一个，切丝。', '干辣椒切丝，葱姜切段，蒜切片，香菜切段，备用', '干净的锅，倒少许油，滑一下锅', '待油热，依次加入干辣椒', '姜段', '葱段', '蒜片', '羊肚', '翻炒均匀，加醋，稍多一些', '少许酱油，家里老人爱吃带酱色的菜，觉得颜色太重的可换成生抽', '翻炒均匀后加盐，糖，鸡精，味精', '继续翻炒后，加香菜', '快速翻炒出锅']

---

记录 1080:

title: 清汤鱼丸

image: 252038.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 青鱼 香菇 菜心 姜 葱 清水 油 盐

taste: 清淡

step: ['鱼处理干净，菜板下放一块布容易操作。', '切去鱼头，鱼尾。', '从鱼头的鱼骨处向左平切。', '到鱼尾处切段。片去鱼腩上的鱼骨。', '刮鱼蓉。左手按鱼一头，刀向右边刮去。', '刮起好的鱼蓉。大约500克', '把清水加入姜葱中抓一抓为姜葱水。', '蛋清充分搅打匀。', '加入盐约10克，分次添入水，和蛋清，搅拌匀再添下一次。', '鱼泥搅打上劲。大约要搅500下啊。', '冷水入锅。', '中小火煮熟，有泡沫要去掉。', '锅中烧开水，添少许盐，加入鱼丸，把菜心攻香菇煮熟。', '装碗即可。']

---

记录 1081:

title: 全家福汤

image: 251685.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 母鸡 鸡蛋 胡萝卜 木耳 葱 姜 八角 盐

taste: 清淡

step: ['鸡冷水下锅，焯水。', '水开后煮5分钟即可关火，捞出鸡，洗净。焯过鸡的水，撇去浮沫备用。', '压力锅里放入葱、姜、八角。', '放入鸡，倒入原汤。', '压力锅上汽后压25分钟。', '煮蛋去皮，木耳洗净备用。', '压力锅解压放气后放入木耳和煮蛋。', '开盖煮15分钟即可。', '盛入砂煲中。', '享用吧！', '大吉大利！']

---

记录 1082:

title: 杂粮糯米蛋

image: 250548.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黑米 红糙米 玉米碴 糯米 腊肠丁 清水

taste: 咸鲜

step: ['全部粮食准备好，清洗两遍后泡清水12小时再使用', '四个鸡蛋清洗干净', '顶端戳小拇指尖大小的洞，将鸡蛋清和鸡蛋黄倒出', '鸡蛋壳内部用清水冲洗干净，腊肠切丁，杂粮完全泡发', '取适量的杂粮和腊肠丁混合均匀', '填入蛋壳中，8成满左右，再加入适量的清水', '入蒸锅中，水开后大火蒸20分钟左右', '略微晾凉后，可剥去蛋皮食用', '谁说蛋壳里只能孵出鸡来啊', '好吃好玩的杂粮糯米蛋诞生啦']

---

记录 1083:

title: 开花鱼丸汤

image: 249848.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鱼丸 香葱 盐 胡椒粉 调味鲜 肉泥 香油

taste: 葱香

step: ['备鱼丸', '在鱼丸上切上刀口，切点香葱，肉末', '锅里放清水或高汤烧开，下入鱼丸', '煮至开化', '放盐煮透', '放进肉末', '用快子拌动', '待肉末熟时', '淋上香油', '菜上胡椒粉，香葱，调味鲜', '上桌']

---

记录 1084:

title: 蚵仔煎

image: 249351.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牡蛎 大葱 盐 地瓜粉

taste: 其他

step: ['先把牡蛎洗干净沥干备用', '大蒜洗净切碎', '把大葱和沥干的牡蛎混合加入盐和地瓜粉轻轻的搅匀', '油锅烧热倒入牡蛎平铺开来', '轻轻的反复翻面，让表面焦香', '反复翻面几次直到牡蛎熟了就可以了，（也可以打入鸡蛋液一起煎）然后蘸甜辣酱或番茄酱']

---

记录 1085:

title: 虾仁冬瓜鱼丸汤

image: 247003.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 冬瓜 鱼丸 干大虾 姜 胡椒粉 油 葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['干大虾提前用冷水泡上20分钟；', '烧热锅，放适量的油，下入葱姜爆香；', '再加入泡过的大虾煸炒；', '倒入泡过大虾的水，制作高汤；', '下入冬瓜球和鱼丸去煮；', '加入盐和胡椒粉调味；', '煮上五分钟直至鱼丸胀大和冬瓜球完全透明即可；', '盛入碗中，撒些小葱末。']

---

记录 1086:

title: 清蒸桂鱼🐠

image: 246337.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 桂鱼 胡椒粉 料酒 盐 味极鲜酱油 调和油 花椒油 大葱 姜片 红辣椒 香菜

taste: 咸鲜

step: ['桂鱼一条掏去内脏', '切去鱼尾，鱼鳍，鱼身切花刀，撒上胡椒粉，料酒，放进葱，姜腌制20分钟祛除鱼腥味', '把腌鱼的汤汁倒掉，葱姜塞进鱼肚里倒进少许味极鲜酱油，少许盐，放进蒸锅大火蒸10-15分', '蒸鱼的同时准备上葱丝，姜丝，辣椒丝，香菜', '蒸好的鱼把肚子里的葱姜捡出', '炒锅烧热倒进适量调和油炸香葱丝，姜丝，辣椒丝', '将炸好的葱姜丝浇在鱼身淋少许花椒油，撒上香菜末', '成品']

---

记录 1087:

title: 凉拌豆芽

image: 245008.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黄豆芽 糖 香醋 生抽 鸡精 辣椒 辣酱 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['豆芽清理好洗干净沥干', '锅里倒入水烧开以后倒入豆芽烫3分钟', '葱姜蒜末切碎', '放入碗里加点辣椒油', '放入生抽糖蚝油调成汁', '辣椒汁浇再豆芽上']

---

记录 1088:

title: 厦门沙茶面

image: 244660.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 火锅丸子 娃娃菜 面条 沙茶酱 番茄酱 五香粉 辣椒粉 生姜 大蒜 花生酱 盐 糖 蚝油 白胡椒粉

taste: 微辣

step: ['煮一锅水，下面煮熟。', '捞出，过凉水后沥干，拌油。', '娃娃菜切瓣后水中煮熟，捞出沥干。', '另起一锅水，下生姜和黄酒煮开后，将家里的火锅丸子放入，煮至膨胀沸腾完全熟透。', '热油，下蒜瓣爆香。', '加水煮开后+沙茶酱（我用的是梅林沙茶酱，需要后期调味，亲们可以根据沙茶酱的咸度自己斟酌下调料）+番茄酱+花生酱+蚝油+白胡椒粉+五香粉+辣椒粉+糖+盐。', '将面铺在碗底，盖上煮好的火锅丸子和娃娃菜。', '待汤熬好调味后，浇上即可。']

---

记录 1089:

title: 牛筋汤

image: 244426.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛筋 党参 枸杞 红枣 客家黄酒

taste: 原味

step: ['牛筋一条', '牛筋砍块，药材洗干净都放到电力高压锅', '加五碗水煲一小时', '一小时后煲好了', '装一碗牛筋汤', '在牛筋汤里淋一勺客家黄酒']

---

记录 1090:

title: 海蛎紫菜酥

image: 243907.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 紫菜 盐 十三香 胡椒粉 葱芹菜韭菜 油炸粉 鸡蛋

taste: 五香

step: ['紫菜剪碎碎用美极鲜酱油润湿', '海蛎焯水10秒捞起沥干，用胡椒粉，盐，十三香腌制下', '接着加入炸鸡的裹粉（也可以用炸粉或面粉），紫菜，鸡蛋，葱葱芹菜韭菜', '全部调匀后，用丸子勺一点点拔入油炸', '油温不要太高，可以复炸。']

---

记录 1091:

title: 莲子鸡丁

image: 243347.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡肉 莲子 胡萝卜 木耳 蒜苔 蛋清 盐 葱 姜 料酒 生抽 白糖 干淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备所有食材，鸡胸肉切丁，莲子泡好', '鸡胸肉加少许盐，料酒，蛋清，干淀粉搅匀上浆。淀粉千万不要多', '锅中烧开水，倒入莲子煮熟', '热锅加油七成热，下葱姜爆香', '倒入鸡丁翻炒', '然后倒入蒜苔和胡萝卜翻炒', '鸡丁六成熟的时候，加莲子和木耳翻炒', '加生抽，白糖，盐，充分翻炒即可出锅']

---

记录 1092:

title: 蛤蜊豆腐汤

image: 243078.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 蛤蜊 豆腐 盐 姜丝

taste: 咸鲜

step: ['蛤蜊豆腐，蛤蜊要放淡盐水里泡2小时吐沙', '蛤蜊清洗干净', '豆腐切小块', '蛤蜊绰水开口一个捞一个', '绰好的蛤蜊', '油热后放入姜丝小火炒香', '在倒入蛤蜊翻炒', '添适量的水烧开', '放入豆腐，出锅时放盐即可', '鲜']

---

记录 1093:

title: 快手烧卖一厨作铸铁锅版

image: 242736.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鲜香菇 糯米 白胡椒粉 肥瘦肉末 馄饨皮 生抽

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前浸泡2小时，将提前泡好的糯米放在碗里在铸铁锅内隔水焖蒸10分钟待用。', '将香菇切碎待用。', '切好待用的香菇和肉末酱油一起翻炒，根据个人口味添加食盐和胡椒粉。', '拌入之前蒸熟的糯米粒，烧卖馅就做好了。', '将拌好的糯米馅包入馄饨皮内收口，一个烧卖的样子就做好了。', '珐琅锅内加入300ml清水，将包好的烧卖放入蒸架上置入锅内，中火烧开后转小火蒸7分钟即可。']

---

记录 1094:

title: 椰汁凉粉糕

image: 281388.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 白凉粉 椰汁 白糖

taste: 甜味

step: ['准备材料', '倒出17克白凉粉.400克椰浆', '倒入一点椰汁辣融化白凉粉', '剩下的倒入奶锅加入白糖煮开', '锅里椰汁煮开就可以倒入融化的白凉粉', '煮开就看倒入模具自然凉却就可以.也可以冷却就放入冰箱.口感更好', '做法比较简单大家可以学起来']

---

记录 1095:

title: 红豆沙龟苓膏

image: 276647.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 红豆 龟苓膏粉 陈皮 清水 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备120克红豆和一块陈皮', '红豆用清水浸泡4小时以上', '陈皮擦洗一下', '把1块陈皮、120克红豆、20克冰糖和1000毫升清水一起放进豆浆机里', '按下豆浆机“绿豆沙”功能键', '豆浆机工作完毕就有香味浓郁的【陈皮红豆沙】', '在豆浆机工作时，制作龟苓膏，取出50克龟苓膏粉', '100毫升冷开水加入到龟苓膏粉里，拌匀', '煮锅烧开900毫升水，加入拌匀的龟苓膏粉，边加入边搅拌', '把煮沸的龟苓膏倒入容器里，放置冷却，冷却后切小块', '把小块龟苓膏放在碗里', '把红豆沙浇入龟苓膏里']

---

记录 1096:

title: 香菇猪肉烧麦

image: 273046.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 麦心粉 热水 猪里脊肉 泡发香菇 葱花 盐 生抽 料酒 植物油 十三香 胡萝卜

taste: 原味

step: ['将麦心粉放入面包机桶内，逐次加入开水，待成团后，取出，盖上保鲜膜饧面20分钟左右，备用', '饧面的同时制馅：猪肉洗净，剁碎，加泡发的香菇切丁，葱花', '加盐、生抽、十三香、料酒、水和玉米油，拌匀', '将饧好的面团揉匀，揉成长条，切成大小相当的剂子，压成饼', '将薄饼用擀面杖擀成薄片，边缘越薄越好。如果家里走锤，或者有玻璃啤酒瓶，用瓶肩的部分擀边缘，更容易擀出荷叶边，包出来的花瓣更繁复好看。', '取一片烧麦皮，馅料放在中间，左手推动面片形成褶皱后，递给右手。右手拇指在中间压住馅料，食指在“烧麦皮靠近馅料的部分”边转动，边接过左手递过来的捏褶稍捏实，其余几个指头托着已经捏好的褶皱，直到整个完成', '完成后，将切成小丁的胡萝卜放在“花心”处。褶皱小的花瓣，比较直立。褶皱稍大的，会像花瓣一样开放', '蒸锅中放热水，将烧麦放在笼屉上，盖上盖子，大火蒸20分钟左右即可。中途最好开盖在表面喷少许水，这样花瓣不会太干']

---

记录 1097:

title: 超级美味烧肉粽

image: 270081.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粽叶 生咸蛋黄 后腿肉 草果 黑胡椒粉 老抽 色拉油 糯米 豆沙 八角 花椒粉 白寇 盐

taste: 其他

step: ['粽叶开水穿烫3-5min，', '糯米提前泡发2h，（因为后面还要泡，如果直接包白米粽子，需要泡发4h）；咸蛋黄加适量色拉油浸泡，去腥；这里的豆沙一定要是猪油和红糖熬制的，这样包出来的粽子才香，不能用一般的色拉油和白砂糖，', '热油下八角、草果、白寇、黑胡椒和花椒粉，爆出香味，', '倒入切成小丁的肉粒，快速翻炒均匀，', '倒入开水，（一定要是开水），瞬间让味道更加浓郁，', '加入老抽，', '盖上盖子小火熬煮15-20min，待水刚刚淹没肉粒即可，加适量盐调味，这时候尝尝味道，肉汁的味道要刚刚好，可以偏淡一点，但一定不能偏咸，', '把肉汁放凉后，加入浸泡过的糯米，翻拌均匀，继续浸泡，', '泡到肉汁差不多倍米粒吸收，', '粽叶一叶一叶的洗净，（粽叶特别脏，一定要好好洗，）', '取一片粽叶，', '卷成如图所示的圆锥形，', '先放少量米，加入蛋黄和豆沙后，', '加米填满，', '包起来，捆上绳子即可，（一般只需要图上横着的那条固定就好了，我是为了区分其他味道的粽子，所以多裹了上面两条，）', '放入清水中浸泡，让米粒把粽子完全撑起来，', '还包了大黄米的粽子，好吃！']

---

记录 1098:

title: 香脆葱油饼

image: 266067.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 葱 面粉 开水 盐 油

taste: 葱香

step: ['准备好食材。小葱切碎。面粉按烫面方法和柔软面团，在我菜谱中牛肉蒸饺里有详细的和面方法，这里不赘述。', '取一小块面团。面板均匀铺好干面粉。', '用擀面杖擀成很薄的圆形。涂抹均匀食用油。', '小葱中提前五六分钟撒适量盐，将葱花淹倒，将葱花撒在饼上。', '将薄饼从一端卷起。', '从一端盘起。', '再次将盘起来的饼擀成较薄装。因为怕把油弄得面板上都是，这一步骤换了一个塑料的小面板。', '平底锅或电饼铛下盘预热，加油后将葱花饼放入。', '烙至两面金黄即可。', '将烙好的葱花饼切碎或撕碎，美味香脆的葱花饼出炉啦！']

---

记录 1099:

title: 南瓜紫薯包

image: 264427.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 奶粉 糖 南瓜 酵母粉 豆沙 紫薯

taste: 甜味

step: ['面粉适量，加入两勺奶粉，少许酵母粉。干粉拌匀。', '南瓜适量，切薄片撒入少许白糖，蒸熟。', '蒸熟的南瓜压成泥后慢慢加入混合好的面粉中，用筷子搅成絮状至没有干粉，即可揉成面团。', '揉好的南瓜面团，室温发酵2小时。', '发酵好的南瓜面团，蜂窝状并且是原面团的2倍大。', '取出发酵好的南瓜面团，在擀面板上多揉几次，排出面团里的空气，待切开后看到切口没有很大的洞洞说明空气排的差不多了。', '切成等份的剂子，再每个小面块多揉几下。', '冰箱冷冻室取出之前搓好的紫薯丸、豆沙丸做馅。', '取一小块面团，擀成圆片，放入一颗紫薯馅/红豆沙馅，包紧收口。', '包好馅的南瓜面团。', '在顶端用筷子戳一小洞，然后用刀背或者其它木片在南瓜面团的表面划几道痕作南瓜纹。', '在顶端用豌豆作装饰。放入蒸锅内，热水烧开后大火蒸15分钟。', '蒸好的南瓜紫薯包，切面整齐，紫薯馅儿不容易散。', '美味健康。']

---

记录 1100:

title: 【闽南】滋补羊肉炉

image: 310522.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 羊排 羊肚 干香菇 栗子 蒜头 冰糖 生抽 盐 当归 香叶 桂皮 枸杞 老姜 干辣椒 绍兴黄酒

taste: 其他

step: ['那么材料的需要比较多，购买还是很方便。很多人说我这里没有山羊肉，绵羊可以吗？绵羊肉也是可以的效果也是非常的好吃。闽菜系对于一些食材经常会加入一些香料及中药材，除了让食物的美味加成还顾及滋补身体的功效。所以这个食谱是非常适合冬日全家人一起围炉食用！话不多说...', '把羊排肉与羊肚处理好，在滚水里穿烫一会捞出。以减轻羊骚味并且能洗洗干净', '老姜切成片，油热后爆干使其成姜油在爆好姜后把姜推一边，放入冰糖炒出糖色', '炒出糖色后倒入羊肉及羊肚，并倒入香料及香菇、栗子。翻炒一会', '倒入绍兴黄酒1瓶翻几下并倒入生抽及少许的盐烧煮开', '煮开后转入高压锅响气压个10分钟', '待气阀掉下即可食用', '可根据需要的量转入沙煲并加入蒜头。煲煮一会', '美味', '开动']

---

记录 1101:

title: 闽南名小吃芋圆

image: 310037.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 芋头 地瓜粉 三层肉 干贝 虾米干 海蛏干 香菇 味精 盐 地瓜粉 葱碎

taste: 原味

step: ['先把芋头弄成丝，', '三层肉切细条', '香菇先用水泡软后切丁', '先把些肥肉下锅炸些猪油出来。', '把虾皮油炸一下', '把三层肉，虾米，干贝，海蛏干，香菇，加入盐，味精，五香粉炒至熟加入炸好的虾皮做成馅。', '再把芋丝和地瓜粉按2：1（芋丝2斤地瓜粉1斤）搅拌均匀揉成面团做成皮。', '把皮和馅包好放蒸笼里蒸15分钟。', '真的是香喷喷的呀！']

---

记录 1102:

title: 【厦门】啤酒焖羊肉

image: 309461.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 羊肉 蒜头 盐 生抽 蒜苗 啤酒 姜块 冰糖 料酒 卤料包

taste: 五香

step: ['羊肉洗净，入冷水锅内，加两勺料酒焯一遍。', '炒锅放入适量冰糖，小火把冰糖融化。', '加入蒜姜块，与焯过水的羊肉一起翻炒几遍。', '倒入一罐黑啤，放入卤料包。', '大火煮开后关小火焖炖40分钟左右。', '最后放入切好的蒜苗，加盐调味即可。']

---

记录 1103:

title: 水果馅的菠萝包

image: 302526.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 南瓜 小麦粉粉 玉米粉 白砂糖

taste: 果味

step: ['把蒸熟的南瓜用洁诺斯绞肉机搅拌，打成泥', '准备好玉米淀粉少许，白糖少许（白糖依个人口味增加）小麦淀粉200g左右，还有果粒，今天准备的是火龙果，可以按个人口味准备其他果粒', '加开水和玉米小麦淀粉，水不要太多，和好的面成柳絮状就好。然后加入南瓜泥揉面团，揉到面团光滑，没有面丁后用保鲜膜裹起来，进入下一步骤', '如图所示，捏个厚面皮包进果粒捏圆，然后用刀割成菱形，纹路不需要太深哦，再点上黑芝麻，接着修剪黄瓜皮装扮叶子', '等水烧开后，将成型的菠萝包放入锅中大火蒸4-5分钟就可以了', '这就是出锅后萌哒哒的菠萝包，吃货们可以动手试试看哦']

---

记录 1104:

title: 大补气血牛尾汤

image: 301665.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛尾 骨髓 铁棍山药 杏鲍菇 蟹味菇 胡萝卜 粉条 姜片 香叶 香葱 香菜 盐 胡椒粉

taste: 五香

step: ['牛尾1根骨髓5块', '将牛尾巴、骨髓洗净', '先用清水浸泡1小时捞出控水', '再将牛尾、牛骨髓、生姜、料酒一起下入清水锅中', '焯水，煮开后继续煮两三分钟', '将牛尾和牛骨髓捞起，放入煲锅中加入葱节生姜片加入清水，水量没过食材', '选择快炖功能时间是3小时', '这期间可以处理配料食材', '将山药切成菱形块，杏鲍菇、胡萝卜切片、粉条烫熟', '三小时后，另起砂锅将处理好的食材山药、菌类放入锅底', '加入牛骨汤', '从电煲里捞出适量的牛尾、骨髓（骨髓基本化了都）15分钟左右，这个时间主要看山药熟了就行', '放入葱花', '烫好的粉条', '加入适量的盐', '最后放入胡萝卜片滚上几个开', '关火放入适量胡椒粉', '一碗营养丰富的美味的牛尾骨髓汤做好了，天气渐凉补养驱寒兼备哦！']

---

记录 1105:

title: 莲藕排骨汤

image: 299867.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 莲藕 胡萝卜 盐 姜

taste: 其他

step: ['排骨剁成小块后洗净。', '入锅焯水。', '焯水后的排骨洗净控水。', '将排骨放入砂锅中，加入水，姜片大火煮开后改中小火炖煮1小时以上。', '莲藕去皮洗净切成块。', '胡萝卜去皮洗净切成块。', '将排骨炖约1小时，加入莲藕继续炖煮。', '加入胡萝卜继续炖煮。', '煮至汤汁浓稠加入盐调味即可。']

---

记录 1106:

title: 山药老鸭汤

image: 298616.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 老鸭 山药 盐 黄酒 生姜 枸杞子

taste: 咸鲜

step: ['老鸭和山药洗净', '山药去皮后切成滚刀块后泡入加入白醋的清水里，鸭子斩块后洗净', '准备小葱，生姜片，枸杞子和黄酒', '先把鸭肉冷水下锅，焯水后捞起洗净', '砂锅里注入清水，把鸭肉，小葱和生姜片加入', '大火烧开后撇去泡沫', '倒入黄酒', '盖上大火烧开10分钟后转小火一个半小时', '之后转大火加入把山药加入烧开后再转小火炖半小时', '加入枸杞子', '最后加盐调味熄火出锅', '出锅后撒上葱花即可享用']

---

记录 1107:

title: 瑶柱东瓜汤

image: 295596.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 冬瓜 瑶柱 姜丝 浓汤宝 葱

taste: 原味

step: ['准备好材料。', '干贝清洗后浸泡一会。', '冬瓜洗净去内瓤，切成小块后倒进锅里后，大火烧开。', '烧开后倒进浓汤宝，继续小火炖20分钟。', '倒进干贝和泡干贝的水进锅里，继续煮20分钟即可。']

---

记录 1108:

title: 竹荪干贝冬瓜汤

image: 292616.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 竹荪 干贝 冬瓜 姜 浓汤宝 葱花

taste: 原味

step: ['准备好材料。', '干贝清洗后浸泡半小时。', '竹荪放到淡盐水里浸泡半小时。', '冬瓜洗净去皮籽、内瓤，切成小块。', '浸泡后的竹荪去根和头部，取中间部分切成段。', '锅内加入冬瓜、姜丝，加适量清水煮开。', '加入浓汤宝继续小火煮20分钟.', '将泡发的干贝和竹荪放进锅里，小火煮至冬瓜熟（20分钟），即可关火，撒上葱花。']

---

记录 1109:

title: 梅干菜肉饼

image: 291996.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉 面粉 梅干菜 盐 葱花 虾皮

taste: 葱香

step: ['所有食材亮个相', '还是揉面，我的观点是稍微揉得软一点，后续会好做点。', '面粉揉好后，盖上保鲜膜静置。把虾皮切碎！', '主料拌均匀，其中梅干菜是昨晚开水泡好的。', '开始做啦。包包子一样，把肉馅包进去！', '包好放砧板上，准备擀面杖！', '慢慢推开，薄厚看你自己的意愿来。', '放进平底锅，可以放一点点油，小火，不停得翻面，以防烤焦。', '当当当当！出锅！', '只是想放图片。']

---

记录 1110:

title: 当归花生红枣炖乌鸡

image: 291798.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 净乌鸡 花生米 红枣 当归 黄芪 姜片 大葱 黄酒 白胡椒粉 盐 党参

taste: 咸甜

step: ['乌鸡处理干净', '辅料备好', '乌鸡清理干净，放进冷水锅里加入两片姜，一节大葱放火上煮开', '焯出血水，杂质捞出', '辅料用水淘洗干净', '乌鸡焯水后冲洗干净', '放进炖盅里', '放上调料，两片姜，倒上大约10克黄酒', '放入炖锅里加入热水选择炖汤炖2-3小时', '炖好后发的白胡椒粉和盐', '这个汤炖好后有点甜，很好喝', '成品营养美味棒棒的汤']

---

记录 1111:

title: 萝卜圆蛤汤

image: 290918.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 萝卜 圆蛤 香葱 料酒 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：萝卜（已清洗切丝）、圆蛤（已清洗）、香葱', '烧锅倒油烧热，下入切好萝卜翻炒翻炒。', '随后，加适量的清水煮开煮至萝卜熟软。', '接着，合入已清洗好的圆蛤，加适量的料酒。', '翻动一下煮开煮至圆蛤开口。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，搁入香葱，即成。']

---

记录 1112:

title: 洋葱鸡肉糯米烧卖

image: 289346.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡胸肉 洋葱 糯米饭 馄饨皮 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：鸡胸肉（已清洗切丁）、洋葱（已清洗切丁）、糯米饭、馄饨皮', '烧锅倒油烧热，下入切好的鸡胸肉，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒翻炒。', '随后，合入切好的洋葱翻炒翻炒。', '接着，加适量的盐。', '调味炒匀。', '然后，将糯米饭倒入大碗中，合入炒好的洋葱鸡肉拌匀。', '取馄饨皮搁入拌好的洋葱鸡肉糯米饭，根据自己的手法包好，微微露出馅儿即可。', '最后，放入蒸锅中，上汽后蒸十分钟。', '开盖取出。']

---

记录 1113:

title: 香肠糯米烧卖

image: 288966.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 香肠 糯米饭 馄饨皮 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：香肠、糯米饭、馄饨皮', '将香肠放在案板上切碎。', '烧锅倒油烧热，下入切好的香肠翻炒翻炒。', '接着，将糯米饭倒入大碗中，合入炒好的香肠，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味拌匀。', '然后，取馄饨皮搁入拌好的香肠糯米饭，根据自己的手法包好，微微露出馅儿即可。', '最后，放入蒸锅中，上汽后蒸十分钟。', '开盖取出。']

---

记录 1114:

title: 莆田马糕

image: 327766.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粘米粉 糯米粉 水 糖粉

taste: 甜味

step: ['将粘米粉和糯米粉以及糖粉混合', '加入水，用手搓均匀，用手抓一些粉，可以成团', '过筛到铺了纱布的蒸笼里', '表面刮平', '用刀割几道，蒸好可以直接掰开吃', '表面盖纱布', '放入蒸锅，大火烧开后，中小火蒸30分钟', '趁热食用更美味', '成品图']

---

记录 1115:

title: 福州年糕

image: 327756.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 水 白糖 花生

taste: 甜味

step: ['将糯米粉、粘米粉和白糖混合', '加入水，搅拌均匀', '.将山姜叶清洗干净', '蒸笼底部铺山姜叶，用倒扣的盘子定型一会儿，取出盘子', '倒入米糊', '表面撒花生', '剪去多余的叶子', '蒸锅水烧开，将蒸笼放进蒸锅，蒸40分钟，即可出锅', '成品图', '切块可直接食用，用油煎后更好吃', '开动了，香酥可口！']

---

记录 1116:

title: 古早味烧肉

image: 320774.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛肉 柠檬 淀粉 沙茶酱 五香粉 黑胡椒粉 香菜 料酒 食用油 生抽 老抽

taste: 酱香

step: ['牛肉切片，可以切得大而厚些，厚度0.4公分最合适，兼顾入味和口感', '制作烧肉酱：取一个小瓷碗，将准备好的沙茶酱，五香粉，生抽，老抽，料酒，淀粉依次放入，再加小半碗水，搅拌均匀。喜欢吃芫荽的，可以稍稍放点切碎的芫荽增加味觉层次（这时可以直接蘸点酱尝尝咸淡，根据自己口味决定是加水还是加沙茶酱）', '将切好的肉片放入烤肉酱里，确保肉片充分浸泡之后，用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏一夜', '平底锅开小火微微加热，锅底加入一点点油（如果有烤肉刷可以直接用刷子来刷油，油别多放哦），在锅底晕开，把隔天腌好的肉片铺进锅中煎制。待肉的边缘微微发卷，翻面再煎至一面微微焦香，即可装盘。', '最后记得撒上一点黑胡椒粉，挤上半个柠檬，再准备好一碟新鲜的芫荽，就着大米饭大快朵颐吧！']

---

记录 1117:

title: 香芋蒸排骨

image: 320466.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 香芋 排骨 料酒 啤酒 鸡精 盐 葱 黑胡椒粉 淀粉

taste: 清淡

step: ['排骨斩件，清水浸泡去血水。', '香芋去皮，切小方块', '清水稍稍浸泡香芋块', '排骨加适量料酒、淀粉、黑胡椒粉，按揉均匀', '调酱汁。小碗中倒入少量啤酒，清水(如果有高汤更好)，适量盐和鸡精。', '摆盘。将香芋放下层，排骨放上层，好让排骨的汤汁流到香芋上。准备蒸锅，水开后大火蒸30分钟即可。', '撒上适量葱花作为装饰，就完成啦']

---

记录 1118:

title: 沙茶鱿鱼

image: 318686.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 新鲜鱿鱼 沙茶酱 酱油 姜末 姜末 葱花 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['鱿鱼买回来洗净去掉表皮', '剪开一个小口，小心取出墨囊', '再取出下面的沙囊', '全部处理好后，准备好其他的佐料', '鱿鱼飞水半分钟后捞出沥干水分', '热锅，锅内放入适量的花生油，放入姜蒜辣椒圈爆香', '加入两大勺沙茶酱，迅速翻炒均匀', '倒入鱿鱼', '倒入酱油', '翻炒2分钟即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 1119:

title: 海蛎煎

image: 316059.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 地瓜粉 蒜叶 盐巴 酱油 鸡蛋 鸡精

taste: 原味

step: ['将海蛎，蒜叶洗净。（原谅没有留图，只有成品图）', '适量的地瓜粉兑水成糊状。（原谅没有留图，只有成品图）', '将海蛎，蒜叶倒入兑好的地瓜粉中，加入适量的调料，酱油，少许盐巴，鸡精等。（原谅没有留图，只有成品图）', '油，蒜头，热锅。倒入兑好的海蛎蒜叶糊下锅煎炒。', '将熟之至倒入鸡蛋。', '起锅。根据个人口味加甜辣酱。']

---

记录 1120:

title: 闽南小吃-牛肉羹

image: 314084.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛里脊 姜 蒜 香菜 盐 鸡精 地瓜粉 生抽 醋

taste: 酸咸

step: ['准备食材', '姜切片，蒜切粒，牛肉纹理是横的，刀竖的切', '牛肉切好后用刀背敲下，断筋，敲敲敲.......', '牛肉切好后装入碗中，加入个人口味的生抽，鸡精，地瓜粉2勺', '加入适量水，烧开后加入蒜粒，姜片', '加入牛肉', '转小火，以地瓜粉勾芡', '边搅拌边倒入勾芡', '最后加入适合口味的调味，黑醋，辣椒，撒入香菜末即完成。喜欢啥加啥哈.']

---

记录 1121:

title: 蚵仔煎

image: 313930.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 鸡蛋 红薯粉 菠菜 番茄酱 味增 白糖 大葱

taste: 咸鲜

step: ['提前将原料准备好，海蛎用清水清洗干净，注意不要用流水冲洗，因为海蛎很脆弱，而且营养也容易流失', '调制酱料是制作蚵仔煎的重中之重，好的酱料是制作蚵仔煎成功的一半了。将番茄酱、味增、白糖加适量水混合均匀，也可以根据自己的口味适量增添各种调料，也可以加点辣椒酱，我没有增加是想保持海蛎的原味，喜爱的小伙伴们可以自行添加。', '将红薯粉倒入适量水调匀，将调好的酱汁用小火熬煮，待酱汁慢慢变得浓稠时，放少量兑好的红薯淀粉水下锅勾芡，酱汁即成', '锅内倒入油（猪油更香），烧至6成熟，下入准备好的海蛎，同时将调匀的红薯粉水倒入锅内', '中火慢煎至7分熟（卷边）时，待红薯淀粉完全成透明状时，打入一个鸡蛋，用筷子将蛋黄挑碎均匀铺在海蛎上', '待蛋液将要完全凝固时，撒入葱花和青菜碎（韭菜、小白菜、菠菜都行，我家里只有菠菜了）', '出锅，浇上刚刚做好的酱汁就大功告成了，如果心思再乖巧一些，还可以做个造型什么的，为了这口美食，我已经来不及给它造型了，狂吃狂吃下肚，话说海蛎营养丰富，这样一盘既美味又营养的东东怎么不能让人心升愉悦呢。']

---

记录 1122:

title: 【闽南】油泼金针菇

image: 312837.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 金针菇 姜 干辣椒 蒜头 生抽 鸡粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['金针菇切去尾部洗洗干净，用剪刀从中剪一下。省的用切的散成一堆', '锅下点水烧开加点盐，把金针菇穿烫捞出。挤出水分备用', '把蒜头、干辣椒切碎放在金针菇上面', '热多点油爆干姜，在姜成褐色的时候。把姜油泼淋在干辣椒与蒜碎上面', '再勺入鸡粉与生抽搅拌搅拌即可上菜，希望今天的菜能对您的胃口。']

---

记录 1123:

title: 【闽南】姜丝烧蛋

image: 312258.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡蛋 姜 生抽

taste: 咸鲜

step: ['材料就是这样很简单', '首先把姜刮去皮，切薄片改丝', '锅热油爆姜，至成姜油。【如果你不喜欢吃姜可以捞出】爆干后的姜丝口感其实很不错的', '打入鸡蛋包裹住姜丝，双面煎下。用锅铲切散', '倒入少量的水生抽煮至留少许汤汁即可', '非常简单非常便宜非常美味非常开胃的一个下粥菜！']

---

记录 1124:

title: 【闽南】番茄杏鲍菇

image: 312211.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 杏鲍菇 番茄 蒜头 味精 盐

taste: 咸鲜

step: ['这就是杏鲍菇了,纯洁的我一直觉得杏鲍菇好邪恶，你认为了？', '番茄也就是西红柿，西红柿也就是番茄。番茄原产南美，现在是占据世界蔬菜的高位之一。食用相当广泛，主要在于番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素。对人体相当的好，在意大利有句农村谚语：番茄红了，医生的脸就绿了。', '杏鲍菇尽量买新鲜的，回来洗洗刮去杂质杏鲍菇切成丝，番茄改小块备用', '锅热油下蒜头小火爆香，倒入杏鲍菇翻炒', '翻炒几下就倒入番茄并调味炒熟即可', '美美的下饭菜完成']

---

记录 1125:

title: 【闽南】猪血糕炖白菜

image: 312169.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪血糕 五花肉 蒜苗 姜 红辣椒 油炸腐竹 豆瓣酱 味精 盐

taste: 咸鲜

step: ['制作前材料准备好', '腐竹有油炸过使用', '倒出油小煸下五花肉放入辣椒、姜片及一匙豆瓣酱翻炒出香味', '倒入汤锅加适量水，放入猪血糕和腐竹炖煮15分钟', '放入白菜及做出调味', '白菜熟时洒入蒜苗即可', '有了这菜再也不怕雾霾，既美味又能排出毒素。你是不是做一个........']

---

记录 1126:

title: 【闽南】香菇煸肉

image: 311904.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 新鲜香菇 细西芹 五花肉 蒜头 味精 盐

taste: 咸鲜

step: ['香菇洗的时候用指甲抠抠一些灰啊土的洗干净', '做前把材料先准备好，方便使用', '锅下少许油，把五花肉小煸下', '倒入撕好的香菇及蒜蓉翻炒', '在香菇即将熟的时候，放入蒜碎调味。洒上西芹段，翻炒几下即可', '照顾全家人的健康“香菇”']

---

记录 1127:

title: 【闽南】小煸腊肉

image: 311898.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 腊肉 蒜头 细芹 红辣椒 青椒 白酒 味精 盐

taste: 咸鲜

step: ['炒之前把材料准备好，腊肉该洗该泡不能偷懒', '锅下油热爆下腊肉，翻炒几下', '放入蒜头与红辣椒爆出香味，倒入一匙白酒让腊肉吸收增加香味。', '再倒入青椒翻炒', '放入细芹及调味翻炒几下', '即可起锅享用']

---

记录 1128:

title: 【闽南】酸甜菜頭酸

image: 311719.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 红皮萝卜 砂糖 糯米醋

taste: 酸甜

step: ['红皮萝卜清洗干净', '对切分开切成薄片。或切成喜欢的形状，但是尽可能不要太厚', '萝卜切好就勺入3匙砂糖搅拌均匀腌制1个小时，期间偶尔拌拌', '把萝卜的苦涩与特有的辣味腌制出来，倒去汁水用干净的水清洗挤压三次', '把挤压去水分的萝卜放入干净的盆中，倒入糯米醋及3匙砂糖搅拌均匀。腌制1小时即可食用', '非常清脆非常美味的菜头酸']

---

记录 1129:

title: 【闽南】香煎肉鲳鱼

image: 311609.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 肉鲳鱼 姜 柠檬汁 盐

taste: 咸鲜

step: ['买回来的肉鲳鱼洗洗去除内脏与黑膜', '洒少许盐，挤半个柠檬汁帮助去腥。大概腌制一个小时后洗洗晾干【柠檬汁帮助去除腥土味，并且有淡淡的柠檬香】', '锅热油爆干姜片【这一步非常重要能使你煎鱼不破保持完美，热油爆干姜使之成为姜油除了能去腥还能不粘锅。PS:我使用的普通铁锅】', '下鱼双面煎至金黄即可【中火慢煎，不要着急翻面。转动下铁锅让油沾满鱼身】', '非常美味，咸香带着淡淡的柠檬香并且无腥味。']

---

记录 1130:

title: 【闽南】波黑大战

image: 311516.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 菠菜 黑木耳 蒜头 干辣椒 味精 盐

taste: 其他

step: ['材料集合下，黑木耳去蒂清洗干净。菠菜去根后洗洗切段', '锅下油热倒入蒜头与辣椒小火爆香，下少许盐', '倒入黑木耳翻炒几下', '放入菠菜与味精，翻炒数下即可', '那么一个菜就完成了，超级营养。应该多做']

---

记录 1131:

title: 【闽南】蒜蓉生菜

image: 311371.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 生菜 蒜蓉 白胡椒粉 芝麻油 红油 鸡粉 生抽 花椒油 白芝麻 蚝油

taste: 蒜香

step: ['蒜头用压制器压成泥，把调料混合搅搅放一边待用', '生菜尾巴就剪一点点掉不要了，因为口感较老', '水开下一匙盐，把生菜穿烫下捞出', '淋上蒜蓉酱即可享用', '简单粗暴美味']

---

记录 1132:

title: 【福建】佛跳墙

image: 311099.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粉丝 咸肉 大虾 冬笋 干海参 泡发鱼肚 干贝 干鲍鱼 花菇 鸽子蛋 草鸡 姜 浓汤宝 花雕酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['提前泡发海参', '提前泡发鱼肚、干鲍鱼、干贝', '这是准备好的大部分食材：咸肉切片、冬笋焯水切片、大虾去头剥壳、泡发海参、泡发鲍鱼、泡发鱼肚、泡发花菇、泡发素鱼翅（粉丝）', '把草鸡放入锅中煮沸后', '把鸡肉捞出切成小块备用', '鸡汤里再放入一盒浓汤宝继续煮至融化', '鸽蛋煮熟剥去外壳', '取一个小炖盅，最底下放入姜片', '接着放入笋片，花菇片、鸡块', '放入虾仁、干贝、咸肉', '放入鸽子蛋、鱼肚、鲍鱼，这里的海参后来取出，后放', '放入一勺花雕酒', '锅中加入适量的鸡汤后加入一勺花雕酒、盐、白胡椒粉煮开', '加入适量的高汤到每个炖盅里', '这是准备好的', '隔水炖1个半小时', '中途取出炖盅加入海参', '加入素鱼翅（粉丝）继续炖30分钟', '成品图']

---

记录 1133:

title: 【烟台】蚝仔烙

image: 310712.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 生蚝 红薯粉 面粉 鸡蛋 大葱 花生油 盐 香菜 红椒 洋葱 胡椒粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将所有主食材准备好。', '料理盆中放少许清水，加入地瓜粉和面粉搅拌均匀。', '加入生蚝和大葱。', '加入红椒丁和洋葱丁。', '加入胡椒粉和少许生抽。', '用刮刀拌均匀。', '不沾平底锅放花生油，将生蚝面糊舀入到平底锅中，摊平。', '待底部凝固后将打散的鸡蛋液均匀的淋在表面。', '撒上适量的红椒丁，煎到鸡蛋液凝固后，翻面再煎一会。', '切块，装盘。', '味道很棒。']

---

记录 1134:

title: 红豆芋圆

image: 344342.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 木薯粉 南瓜 红豆 红糖 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['食材都备好', '红豆先用水提前泡一下，煮的时候好煮些', '南瓜切块上锅蒸熟', '红豆加水煮熟，煮软就可以了，不要全煮开花了，不然都成豆沙了，这样口感会好些，红豆捞出拌入红糖', '蒸好的南瓜称重100克，捣成南瓜泥', '加入等量的木薯粉', '和成面团', '把面团搓成长条状', '然后切成小剂子，或者直接团圆球形也可以，根据自己的喜好造型', '锅里放水，水开之后下入芋圆，煮几分钟等芋圆都浮上来之后就差不多熟了，可以先捞出一个尝一下，煮好的芋圆捞到凉水里过一下，口感会更Q弹', '把芋圆捞到杯子里，放入红豆，再淋点蜂蜜就可以了']

---

记录 1135:

title: 红糖油炒粑

image: 344247.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 红糖 茶油 芝麻

taste: 甜味

step: ['准备食材：糯米粉，红糖，芝麻，茶油（植物油）', '用温开水将糯米粉揉成面团小丸子，用碟子或者蒸器装好', '再将红糖切成粉末状或者炒的时候直接用红糖粉也可以', '将茶油烧开，然后放红糖粉煮1分钟左右，马上将小糯米丸倒进红糖粉里混炒，直至粑粑炒成膨胀状态，撒一点芝麻立刻出锅', '注意事项：千万别往糯米粉里加糖，否则下锅炒时，马上变黑。另外炒的时候火候需特别小才行，要慢慢炒。红糖粉和糯米丸一起下锅也可以，以免糖炒久了变黑变苦。']

---

记录 1136:

title: 烧仙草

image: 338334.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 仙草粉 水 凉水

taste: 甜味

step: ['仙草粉倒入碗中', '加400克水调制均匀', '水开了，慢慢倒入锅中，一边倒，一边搅', '搅到水开', '关火，捞出泡泡', '倒入容器中放凉', '凉了成块了，加点红糖水，冰镇味道更佳']

---

记录 1137:

title: 芋头饭

image: 335650.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 芋头 大米 猪肉 葱 姜 蒜 盐 虾皮 鸡精 食用油

taste: 咸鲜

step: ['芋头去皮洗净待用', '把洗净的芋头切成滚刀块待用', '大米洗净加入水待用', '猪肉切成片待用', '拿出半两虾皮待用', '葱姜蒜切碎待用', '锅中加底油加热后倒入肉片炒至出油。', '加入葱姜蒜爆锅', '加入切好的芋头翻炒，炒至表皮变色出锅。', '把炒好的芋头倒入电饭锅的大米上面，再把虾皮倒入。', '盖锅煮饭', '煮熟开锅加入鸡精，闻到芋头饭很香很香。']

---

记录 1138:

title: 潮汕炒粉签

image: 332925.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粉签 肉饼 虾仁 火腿 绿豆芽 胡萝卜 葱 鸡蛋 红辣椒面 盐 鸡精 酱油

taste: 微辣

step: ['取600g粉签（我这里煮出来是3个大人和2个小小孩的份量）', '用温水将粉签泡软。', '肉饼切小条，虾仁，火腿切小片。3、（这里用的虾仁是买的别人剥好的。肉饼是潮汕肉饼，有些地方没有的，可以换成自己喜欢的荤菜，如瘦肉或者鱿鱼或者鸡胗。不过如果是瘦肉的话就要将瘦肉放到放粉签的前一步加入，不然炒出来的瘦肉会特别硬！当然，如果想试一试肉饼的味道的可以通过潮汕人购买，肉饼是可以真空包装顺丰快递的！讲真，我不介意通过我这里去买！）', '绿豆芽洗干净，胡萝卜抽丝，葱切段。', '粉签泡软之后即可捞起备用。', '锅中热油。', '打入3个鸡蛋。', '将鸡蛋炒散。（炒饭，炒面，炒粉都可以在炒其他配菜之前先炒鸡蛋，防止粘锅。）', '将荤菜即肉饼，虾仁和火腿一起加入翻炒。', '翻炒至虾仁稍微变色。', '加入素菜即绿豆芽，胡萝卜丝和葱段。', '将所有的菜翻炒均匀后加入适量水。（炒粉签的时候加水可以加稍微多一点点，水如果少了粉签会容易粘锅。当然，有些人吃粉签喜欢吃有一点点带焦的，那就水加少一丢丢也无妨。悉听尊便！）', '加入红辣椒面。（老一辈的潮汕人不敢吃辣，如今的年轻人很多是无辣不欢了。适当加点辣椒，味道是很不错的。当然不喜欢吃辣椒的这一步可以省去。）', '加入适量盐和鸡精。', '将所有配菜翻炒均匀之后，用铲子将菜拨散一些，不要太集中了。', '加入粉签。', '加入适量酱油。', '翻炒至粉签熟了之后即可出锅。', '出锅装盘，美味难挡！', '看看近照。', '装碗给家公送餐。']

---

记录 1139:

title: 佛手瓜炒蛋

image: 332226.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 佛手瓜 鸡蛋 酱油 蒜 番茄

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，适量吧，看人数，我就切了一只佛手瓜，鸡蛋两个，番茄一只', '先煎鸡蛋裁成小块备用', '然后放碎蒜，倒番茄炒融，放佛手瓜继续炒变色，放炒好的鸡蛋，加酱油，少量水煮一会，', '大火收汁，就好了', '装盘完成']

---

记录 1140:

title: 步步莲升～～黄米糕

image: 366673.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 黄糯米 面粉 鸡蛋 酵母 白糖 清水

taste: 甜味

step: ['黄糯米浸泡一夜，放蒸锅蒸40分钟', '放白糖', '搅拌均匀备用', '温水放一个鸡蛋', '放适量酵母', '放适量面粉，揉成面团，放温暖处发酵两倍大', '放干面粉，揉出气泡，分几个剂子', '擀成圆饼，包入糖糯米', '口收成这样', '放蒸锅，二次发酵后，蒸25分钟', '蒸好的糕', '近拍的']

---

记录 1141:

title: 客家萝卜丸子

image: 365229.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 白萝卜 盐 油 胡椒粉 淀粉 葱花

taste: 清淡

step: ['把白萝卜去皮，刷成丝，加适量盐腌制。', '把腌过的萝卜丝，放入手中双手紧握挤去水份，加入淀粉，葱，盐，胡椒粉拌匀。', '做成丸子，放入锅中煎后加水煮熟调味即可。']

---

记录 1142:

title: 豆豉蒸排骨

image: 365135.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 豆豉 葱 香菜 蒜瓣 盐 豆酱 生粉

taste: 咸鲜

step: ['❥将葱洗干净，切成葱花，放置盘中，待用', '❥将香菜切段，放置盘中，待用', '❥将蒜头切片，放入盘中，待用', '❥之后开火，在锅中倒入适量的水，水沸腾时，倒入排骨，去掉排骨的血水，待排骨变色后，便可捞起', '❥接着，将捞起的排骨放置盘中，依次放入盐、豆豉、豆酱和生粉，搅拌均匀，腌制5分钟', '❥随后热锅，在锅中倒入适量的水，水沸腾时，将腌制好的排骨放置锅中，蒸15分钟', '❥15分钟后，将排骨逐个翻面，以便双面上色入味，再盖上锅盖，蒸10分钟即可', '❥最后出锅，撒上葱花和切好的香菜', '❥成品完成']

---

记录 1143:

title: 午餐肉版螺蛳粉

image: 359946.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 螺蛳粉 午餐肉 青菜

taste: 酸辣

step: ['准备食材，午餐肉切片。', '锅内放入适量水，放入米粉和木耳一起煮，米粉比较难熟，多煮一会儿。', '煮好的米粉和木耳捞出放入碗中备用。', '另起一锅，放入料包汤底。', '加入酸笋。', '依个人的口味加入适量辣椒油。', '加入午餐肉和青菜。', '再加入500ml水，煮开。', '将煮好的汤汁浇入面中即可。', '非常好吃哦！']

---

记录 1144:

title: 福清紫菜饼

image: 359756.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 五花肉 紫菜 胡萝卜 盐 鸡精 生抽 料酒 白糖

taste: 咸香

step: ['将面粉倒入大盆中，温水加入盐和酵母调匀。然后用筷子一边加水一边搅拌直到成花絮状面粉，接着用手揉成团，中间不要加水面要干一点不能太软，将面团静置5分钟，在揉直到盆光，手光，面光。就可以放着发酵了。', '将五花肉先切成条然后在切成丁，接着用刀稍微剁一下别剁成肉泥我们需要有颗粒感的五花肉。肉的比例是2:1就是瘦肉2肥肉1这样的搭配出来肉既不材也不会太油腻。', '处理胡萝卜把它插成丝备用不要太长短短的丝就可以了。', '小葱切成葱花备用。', '材料都备起了，就要用锅把肉还有胡萝卜稍微翻炒一下在进行调料。加入生抽3大勺，料酒1大勺，盐巴1大勺，白糖1大勺，鸡精2大勺。调成适合自己的味道可以咸一点点这样包进去味道也会很好。', '味道调好之后起锅加入葱花拌匀了，葱花不能放锅里面一块炒，这样就吃不出葱花味道来了。这样馅料就拌好了。我们现在就可以包了。', '面团发酵了一点起来，我们就可以拿出来。取一块搓圆掐成小剂子，就可以包了。', '取一盆子撒上白芝麻，剂子压成圆形包入馅料。在压成饼沾上白芝麻，两面刷上普通色拉油放入烤盘里面。面剂子的大小重量大概在100g-150g之间即可。', '烤箱打开先温度调到200度，然后先将下火打开烤5分钟，在用上下火烤15分钟表面呈现微微的金黄色即可。', '美味的家庭自制紫菜饼就好了，咸香酥脆。满足了那些在外的福建游子想要吃上一口地道家乡小吃的美好心愿。喜欢的话就记得收藏哦！']

---

记录 1145:

title: 一壶一家～酸辣螺蛳粉

image: 358761.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 螺蛳粉 水 菠菜 香菜 香葱

taste: 酸辣

step: ['成品图诱惑下大家！', '一口接一口停不下嘴！', '螺狮粉是闻着臭吃起来太好吃了！', '独立包装，各个调料和配料也是单独包装，干净卫生，送人自吃都不错。', '准备好原料、米粉和配料都是单独小包包装，干净卫生，菠菜洗净，香葱香菜洗净切碎备用。', '锅中水烧开，直接放入干米粉不用泡（如果想要缩短时间可以头天晚上把米粉泡好）。', '放入调料中的干木耳一起煮。', '大概煮10分钟左右差不多就好了。', '用漏勺捞起米粉，把煮米粉的水倒掉。', '重新换水后把米粉重新放入里面。', '放入腐竹。', '放入酸笋（根据自己的口味添加）。', '放入酸豆角。', '放入酸辣椒。', '放入人们又爱又恨的汤料包，依然根据自己喜好添加哈。', '再次开锅放入菠菜，断生后即可盛入碗中，放入炸花生，香葱和香菜，依自己喜好添加辣椒油，然后就美美的享受吧！', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 1146:

title: 红糖糍粑

image: 357647.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糍粑 红糖 熟黄豆粉

taste: 甜味

step: ['准备红糖、糍粑切条', '电饼档预热、刷油、只开下层、放入糍粑煎', '这时候我们来熬红糖水、红糖与水的比例1：1中小火熬煮', '熬成流动的膏状、起大泡关火', '糍粑条翻面烙至金黄色即可、', '装盘、撒上黄豆粉、再淋上红糖、再撒一层黄豆粉', '吃一口软糯香甜、根本停不下来呢', '美味赶紧做起来吧！']

---

记录 1147:

title: 花甲瘦肉汤

image: 353121.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花甲 瘦肉 酒糟 姜 蒜蓉 金不换

taste: 原味

step: ['西红柿是多余的，请忽略。那个绿色的就是我们方言说得金不换。', '姜，蒜，金不换墩碎。', '取一小锅烧开水备用，放适量油，把姜，蒜酒糟爆香，花甲加入翻炒加入适量的盐，金不换加入，炒香后加入开水。再次滚开后加入瘦肉煮开后即可出锅。', '一款味道鲜美的汤就做好啦，我家小朋友特别喜欢吃花甲，大部分都要被她吃完。']

---

记录 1148:

title: 客家特色沙茶焖猪手

image: 353061.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪手 花生米 香菇 盐 沙茶酱 水

taste: 原味

step: ['准备材料，还有花生米没有拍到。香菇用开水泡，花生用温水泡发，猪手用水煮开去血水，然后用冷水冲洗干净。', '锅内放适量的油爆香，加入盐，味事达，2大勺沙茶酱炒匀', '加入香菇，花生米翻炒，炒至略干放入适量的水煮开，然后放高压锅压。上汽后1600度压8分钟。安个人喜欢软硬程度，家里有老人的要适当加长时间。', '没有气压后即可开盖享用。']

---

记录 1149:

title: 沙茶牛肉

image: 352755.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛肉片 生抽 盐 鸡精 淀粉 食用油 蒜 姜 洋葱 沙茶酱 蚝油 鸡粉 大葱 泰椒

taste: 原味

step: ['准备好牛肉片（这个牛肉片带肥的很多，家里只有这个食材了，其实做这个菜最好用不带那么多肥的牛肉）', '切好牛肉片，放入生抽，盐和鸡精', '牛肉片抓匀', '加入水淀粉', '牛肉片再次抓匀，一定要抓匀噢，不然会影响之后的口感', '倒入食用油，腌制10分钟', '热锅注油，烧至四成热，放入牛肉片，滑油片刻（用滑油的方式牛肉的口感会比较嫩）', '牛肉滑油后捞出待用', '重新起锅，放入少许油（或者留底油），放入蒜末，姜片和洋葱爆香', '放入牛肉，翻炒', '放入沙茶酱，翻炒', '放入蚝油，盐，鸡粉，翻炒（如果咸度已经适宜，可以不用加盐）', '切大葱，放入锅中，翻炒', '加入水淀粉', '切泰椒，放入泰椒，翻炒，直至锅中汁收干', '出锅装盘']

---

记录 1150:

title: 椰青西米露

image: 352747.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 椰青 西米 槟榔芋 椰汁

taste: 甜香

step: ['椰青的汁喝完后，用刀尖在顶部坎透四个口即可把顶挖起来，太高不好放蒸锅可把底部切薄，不可切漏', '锅内加水放入芋头块烧开后放入西米煮至熟透', '沥干水分倒入椰青内', '加椰汁至9分满', '盖上盖子用沾水的纸巾覆盖，蒸2小时', '香喷喷的西米露就可以开吃了！']

---

记录 1151:

title: 沙县荠菜

image: 381677.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 荠菜 苏打粉 黄酒 盐 味精

taste: 原味

step: ['齐菜只需要叶子和一些嫩的梗，洗干净备用.', '水烧开，放一点苏打粉，然后放到水里面煮.', '煮的烂烂的，把多余的水倒掉，剁碎以后加入适量的水，然后加入盐，味精和适量黄酒，就可以出锅.']

---

记录 1152:

title: 炒海鲜味地瓜粉

image: 379255.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 地瓜粉 鱿鱼 虾肉 红萝卜 炒香花生 葱花 生抽 味精

taste: 咸鲜

step: ['把所有的配料都切成小丁。', '葱切成葱花。', '锅烧热下油，放入步骤一的配料(地瓜粉先加入水化开，倒入生抽、味道调味，忘了拍照)。', '倒入调味好的地瓜粉，不停搅拌。', '翻炒至地瓜粉成透明状，放入酥脆花生，让成品有更多的口感。拌匀即可食用。']

---

记录 1153:

title: 潮汕鲎粿

image: 377732.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 红薯淀粉 粳米粉 鲜虾 香菇 瑶柱 鹌鹑蛋 生抽 花生酱

taste: 清淡

step: ['将香菇洗干净，切碎，放置盘中，待用', '将鲜虾去头剥壳，洗干净，待用', '将干贝用温水泡开后，撕碎，放置盘中，待用', '将鹌鹑蛋煮熟，剥壳，放置盘中，待用', '按3：1的比例混合红薯淀粉和粳米粉，加入温水调成粉浆', '接着，将弄好的粉浆平均的倒在三个碗中，再将之前准备好的食材平均放入碗中，再倒入一勺覆盖住', '然后放入蒸笼，蒸一个小时即可', '最后，出锅后倒扣，放凉后脱模。蘸点生抽或花生酱吃，更美味哦']

---

记录 1154:

title: 二十九鱼丸走

image: 377659.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 胖头鱼 姜片 葱片 料理机 食盐 胡椒粉 白糖

taste: 原味

step: ['用菜刀倾斜着从鱼身取下来鱼肉，尽可能保证没有鱼刺，特别是家里有小宝宝和老人的哦。', '切好葱姜注入凉白开，用手攒几下，使葱姜水味道更加充分，放置一旁。', '鱼肉倒入料理机，一次不要倒很多（机器大的除外）少量多次淋入葱姜水，打成鱼蓉蓉，因为我的料理机是比较老的，打出来不是很细腻，喜欢细腻的可以再打久一点。', '搅拌均匀加入佐料。', '注意一定凉水下锅，推荐先接好冷水，用虎口和勺子配合挤出小鱼丸放进冷水锅，我挤出来得鱼丸也不是很圆，忽视忽视哈哈😄全部的鱼丸完成后打开火开煮。', '大火煮开即可。碗底放盐，味精，倒入鱼丸汤，最后加香菜和香油完成啦☞', '这是我头天做完剩下的鱼肉，再加点红萝卜和葱，再做一次鱼丸。', '出来就是这个样子滴。欢迎大家在家也试一试哦。祝愿大家新年好！']

---

记录 1155:

title: 闽南特色小吃～五香卷

image: 377507.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 豆皮 猪肉 洋葱 葱头 胡萝卜 盐 味精 白糖 鸡精 肉味王调料 地瓜粉

taste: 咸鲜

step: ['葱头剥皮去根洗净', '切成葱头末', '双层肉洗净切一下，不需要切太小', '切好后和葱头末一起放盆子里，洋葱和胡萝卜切丝一起放入盆子里，倒入鸡精', '再加入盐，味精，白糖', '倒入地瓜粉', '稍微抓几下，我家的小可爱，突然一伸手，把地瓜粉抓出来，弄的地板到处都是😅😅', '磕入几个鸡蛋，因为不加水的，所以鸡蛋具体几个看实际情况哦，鸭蛋也可以！', '混合均匀，可以开始包啦', '这豆皮是现做的，比较大，一切为二！买那种袋装的就不需要切了', '拿一张在砧板上铺开！', '用勺子舀入适量馅料', '豆皮两边的角往中间包！', '再往前卷起来', '很详细哒😝然后在前面的那个角用馅料稍微抹一下，方便粘住！', '依次做好！锅里放上蒸架倒入水烧开！', '上锅蒸，盖盖！蒸个10分钟左右就可以出锅放凉！', '蒸好了！可以放凉后斜切块，直接吃；也可以放凉后斜切块油炸了吃，油炸前也可以一块一块的粘下鸡蛋糊再入油炸，更香更脆！（要不要都可以的！）', '这是蒸好放凉后切着吃的，都快吃完了才想起拍张照，哈哈！']

---

记录 1156:

title: 沙县拌面

image: 376183.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面条 油 盐 花生酱 香油 葱 大蒜 酱油

taste: 清淡

step: ['面条放入开水锅中煮熟', '煮好的面条过凉水', '小葱大蒜切末', '小葱大蒜切末', '面条沥干一些捞出装碗', '放入花生酱', '加入葱蒜末', '放入盐、白胡椒粉、酱油', '吃的时候拌匀就可以了']

---

记录 1157:

title: 红糖糍粑

image: 372063.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糍粑 红糖 冰糖

taste: 甜味

step: ['亲戚给的糍粑。', '锅里油烧热放入糍粑。', '转小火煎炸。', '把两面都煎至焦黄。', '加入红糖和2小块冰糖。', '加入一碗水。', '汤汁煮开（注意火候糖不要糊了）', '转小火煮至糖粘稠。', '阳光下拍照美美哒！', '边拍边吃。', '不要太好吃哟！']

---

记录 1158:

title: 福建小吃 — 油饼

image: 371639.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 大米 黄豆 清水 葱花 盐 食用油 味精

taste: 咸鲜

step: ['黄豆提前一晚进行清洗干净，用水浸泡。', '大米洗净提前5～6小时浸泡。（要是觉得麻烦，也可以提前一晚和黄豆一起浸泡）', '把泡发好的黄豆和大米混合在一起，水量还是要留些，但也不能过多，正常是刚好没过豆米的水量。（可参考下面研磨出来的豆米浆浓稠度）', '把混合好的黄豆、大米和水分次慢慢加入到磨浆机内研磨。', '豆米浆宁可浓稠些也不能太稀了。', '磨好后的豆米浆大概是这种浓稠度。', '往磨好的豆米浆内加入2小匙盐。', '用勺子搅拌均匀，然后静置3～4小时。（若是做的份量少可以缩短静置的时间）', '接着往浆里加入3小匙盐和3小匙鸡精。', '加入适量切碎的葱末。', '继续把豆米浆搅拌均匀。', '豆米浆就制作好了。', '开大火，往锅内倒入食用油，把油饼勺一起放入锅内加热。', '待油温加热超过180度时，从锅内取出油饼勺，往油饼勺内倒入一勺豆米浆。', '不建议倒太多豆米浆，勺子边边可以稍微留点。', '然后把油饼勺放入锅底，可看见大量气泡冒出，十几秒后油饼就慢慢鼓起来了，浮到油锅表面，待油饼一面炸至金黄色后，翻一面继续。', '炸好的油饼从锅内捞起控油，稍微放凉后即可食用。', '这个量做的比较多，大概炸了90块油饼，大家可以取1/3的量试试！', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1159:

title: “鸡蛋美食”海蛎煎

image: 371606.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 红薯粉 鸡蛋 盐 香菜 葱

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '海蛎加入红薯粉搅拌均匀。', '打入鸡蛋。', '搅拌均匀。', '加盐。', '锅内热油，倒入蛋液。', '蛋液快凝固时加入香菜末和葱末。', '翻面煎熟即可。']

---

记录 1160:

title: 银耳川鸭

image: 370723.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 银耳 鸭 小葱 青椒 红椒 盐 糖 老抽 生抽 料酒 胡椒粉 姜

taste: 其他

step: ['锅中烧热水，把鸭子，葱姜和料酒放入锅中，焯水2分钟。鸭洗净，肚子内放入姜葱，表面涂抹盐和料酒腌片刻。', '银耳用温水浸10分钟，洗净去蒂撕成小朵待用。', '将鸭子放于银耳上。蒸箱调节到普通蒸模式，100度，蒸25分钟后取出。倒掉蒸出的汤水不要。', '将放凉后的鸭子斩块摆盘，青红椒切粒撒在鸭块上。', '锅内放少许油，油热后加入水淀粉勾芡，加入调味料，将芡汁淋在鸭及银耳上即可。']

---

记录 1161:

title: 闽南小吃-醋肉，简单而不失美味，吃过的人都说好！

image: 370602.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪肉 酱油 料酒 香醋 地瓜粉

taste: 原味

step: ['瘦肉洗净切片，3毫米厚度。加盐抓均匀。', '加入1勺料酒。', '可以加一勺蚝油，增鲜。没有蚝油可以省略这步。', '再加入2勺香醋，喜欢醋的可以多加一勺。带上塑料手套搅拌均匀。', '拿出颗粒较细的地瓜粉，加入瘦肉中。', '搅拌均匀。', '锅中热油，一片一片油炸。煎好一面再翻面煎另外一面。', '煎熟的可以先盛起来了，放在吸油纸上滤油，就可以开吃了。']

---

记录 1162:

title: 土笋冻

image: 369839.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 土笋 姜片 盐 味精 糖

taste: 其他

step: ['黑土笋把肚子的沙挤出来，洗干净，没有浑水。剪短。加水和姜片跑10个小时。', '一碗土笋配2碗水。放高压锅里煮熟。放入盐，味精调味。加少量糖帮助胶质溶出。搅拌有泡沫。', '放一次性杯子里冷却后放冰箱一个晚上。', '一个晚上后就冻住了。水多就软。水少就硬。', '酱料自己随意。酱油辣椒蒜头。']

---

记录 1163:

title: 蚝烙

image: 369169.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牡蛎肉 扇贝丁 鸭蛋 地瓜粉 葱末 胡椒粉 食盐 姜末

taste: 咸鲜

step: ['牡蛎肉和扇贝丁洗净，葱姜剁末', '放适量食盐，胡椒粉，地瓜粉，鸡蛋一个，搅拌均匀，静置醒一会', '锅里抹油，倒入调好的糊，小火煎', '一面金黄的时候，反面，这一年也煎熟了，可以再打上一个鸡蛋，鸡蛋煎熟即可', '厨房昏暗的灯光下，成品实在不美', '用以前做的成品图']

---

记录 1164:

title: 醉排骨

image: 394319.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 肋排 土豆 葱 蒜头 陈醋 白糖 鸡精 生抽 地瓜粉

taste: 酸甜

step: ['排骨泡水一个小时，中途换水3次，泡去血水。', '土豆切成2厘米见方的小块。', '白糖和陈醋比例是1比1，这是调汁最关键的一步，各两勺，生抽1勺，鸡精少许，搅匀开。', '葱花。', '加入地瓜粉。', '先大火炸酥皮再小火浸炸。', '炸完外酥里嫩。', '土豆和排骨分开炸，炸完和排骨再回锅复炸一次。', '炸好的土豆和排骨，加入调好的糖醋汁，葱花搅拌好就可以！']

---

记录 1165:

title: 红糟焖猪蹄

image: 393877.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪蹄 红糟 料酒 盐 鸡精 姜片 清水 冰糖 料酒 花椒

taste: 咸鲜

step: ['先把猪蹄焯下水，往汤锅内倒入适量的清水，把洗净的猪蹄放入。', '往汤锅内加入2大匙的料酒和少许花椒，开大火煮开。', '待水煮开后，就可以把猪蹄夹起或捞起，沥干水分，把汤锅内的水倒掉，再次用冷水冲洗下。', '往猪蹄内放入姜片，倒入180克的料酒。', '继续加入120克的红糟。', '然后用手抓匀，使红糟裹满每一块猪蹄，腌制1小时。', '腌制完毕后，在锅内倒入适量的清水，以没过猪蹄为宜。', '加入3小匙的盐。', '盖好锅盖，开大火煮开。', '待汤汁煮开后，转小火慢慢焖煮约1小时。', '焖炖的过程中，要把锅盖稍稍倾斜点，让汤锅有透气的空间，半个小时后加入少许冰糖。', '最后大火收汁，出锅前加入鸡精调味。', '美味可口的红糟焖猪蹄就制作好了。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1166:

title: 芋圆

image: 391167.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 木薯粉 红薯 紫薯 抹茶粉

taste: 甜味

step: ['蒸好的紫薯和红薯捣碎备用，抹茶粉少量备用，红薯各加入150G木薯粉和糯米粉揉成面团，紫薯也是相同的比例，抹茶味的比例是150G糯米粉和100G木薯粉。', '分好分量的面粉分别加入紫薯，红薯，抹茶粉揉成面团，另外备用点面粉防沾用。', '取一小红薯面团搓成长条切成小段，搓的时候可放少许面粉防沾。', '三种颜色分别切好洒上面粉防沾，每次都是做多一点放冰箱冷冻。', '颜色很漂亮的芋圆。']

---

记录 1167:

title: 厦门的“姜母鸭”

image: 387709.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 土鸭 生姜 辣椒 桂皮 八角 盐 冰糖 料酒 芝麻油

taste: 微辣

step: ['准备食材，生姜多备些。', '将鸭子出水后，沥去水待用，锅内倒入芝麻油，把姜片，桂皮，葱段，八角依次放入爆香。', '再加入冰糖，冰糖化后倒入焯好水的鸭子。', '另边炉子用砂锅煮热水，把炒过的鸭肉倒入砂锅内，小火炖一小时！', '炖了50分钟后，最后10分钟用大火煮沸，即可起锅享用！浓浓的姜汁味儿，肉质松软可口。']

---

记录 1168:

title: 潮音潮人：潮汕炒薄壳

image: 387336.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 薄壳 辣椒 蒜头 沙茶酱 盐 油

taste: 其他

step: ['把蒜头剥皮切片，辣椒切粒，放至碟中备用。', '在锅中加入适量油，热油锅，爆香蒜片，辣椒。', '接着倒进薄壳翻炒，再加适量盐和沙茶酱翻炒均匀即可。', '薄壳熟而不离壳，又不蔫缩，粒粒肉质丰盈饱满，吃的时候用筷子夹起的同时顺带捞一点汤汁，赞。']

---

记录 1169:

title: 茯苓糕

image: 384278.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 茯苓 糯米粉 大米粉 牛奶 熟猪油 干桂花 白糖 熟芝麻

taste: 甜味

step: ['食材白茯苓。', '打磨机打成细粉备用。', '过筛后加入大米粉糯米粉白糖搅匀。', '加入牛奶拌匀。', '拌成小疙瘩用手搓松散。', '过筛成细腻的糕粉。', '蒙上湿布饧至30分钟。', '熟白芝麻，干桂花，白糖混合。', '猪油加热成液体。', '加入猪油拌匀做成内馅，来增加茯苓糕的口感。', '竹笼屉里铺上一张油纸。', '底部先铺一层糕粉在铺芝麻桂花馅。', '最上面铺上糕粉压实。', '做好的香软可口。']

---

记录 1170:

title: 炒米粉

image: 383208.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 米粉 平菇 青菜 尖椒 小米辣 葱 盐 鸡粉 生抽 老抽

taste: 中辣

step: ['米粉提前泡软备用', '平菇和青菜洗净备用', '辣椒切碎，葱切葱花', '起油锅倒入适量底油下辣椒爆香', '加入平菇和青菜翻炒均匀', '加入米粉翻炒均匀', '加入三分之一茶匙盐，两茶匙生抽，一茶匙老抽调味', '撒上葱花翻炒均匀即可', '成品。']

---

记录 1171:

title: 闽南菜干饭

image: 406760.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 包菜干 米 五花肉 干香菇 小鱿鱼干 干葱头 盐 生姜

taste: 咸鲜

step: ['米洗净沥干，包菜干、干香菇泡软，其材料如图切好备用。', '锅中放少量油，下五花肉煸炒出油。', '五花肉煸到略干，倒出多余的油，下生姜，干葱头，鱿鱼干，香菇炒出香味。', '放入泡好的菜干炒匀，再加入洗好的米翻炒片刻。', '起锅换到电饭锅中，加入热水，水可以比平常稍多一点，菜干比较会吸水，按下煮饭键。', '电饭锅跳到保温键后再焖5分钟就可以开盖了，用勺子翻一翻，经典的闽南菜干饭就好了，有没有想吃的？']

---

记录 1172:

title: 仙草烧芋圆

image: 404363.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 木薯粉 紫芋 南瓜 仙草粉 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备食材：木薯粉、紫芋、南瓜、仙草粉、白砂糖等；', '仙草粉加150克清水拌均成仙草糊；PS：拌均至无颗粒状；', '1000克清水煮沸，倒入仙草糊再次煮沸，一边煮一边拌均；', '煮好的仙草倒入保鲜盒中，冷却，放入冰箱冷藏1小时；', '紫芋、南瓜分别去皮、切块；放入蒸锅中蒸熟；', '分别用料理机打成泥；木薯粉分成二等分，分别加入紫芋泥、南瓜泥中，煮沸的糖水拌均，揉成二个颜色的光滑团；', '多次来回揉，揉成长条；', '各颜色均匀分成等量切好；', '适量的清水煮沸，放入做好芋圆，煮熟；芋圆煮熟捞出，仙草切块，加入适量的白砂糖，拌均即可。']

---

记录 1173:

title: 麦糕煎

image: 401528.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 面粉 红糖 花生油

taste: 甜香

step: ['准备面粉和红糖。', '面粉红糖加水调成合适的面糊。', '平底锅加少许油，倒入面糊摊成圆形，凝固后翻面，煎熟即可。']

---

记录 1174:

title: 糟肉

image: 401172.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉 红酒糟 白糖 盐巴 鸡精 食用油 干香菇

taste: 糟香

step: ['上好五花肉一条，选肥瘦相间的。', '飞水完放入冷水中不断冲刷，有时间放冷冻20分钟再切更好。', '切成1厘米厚的肉片。', '锅中放点点底油，放五花肉煎，把油脂煎出来倒出，用中小火煎不会煎焦。', '然后放入红酒糟炒香，加入盐巴，白糖。', '放水，先大火8分钟，再中小火慢慢煨熟。', '收汁加入鸡精即可，甜一点好吃，汁拌饭都可以吃满满一碗米饭哦。']

---

记录 1175:

title: 河蚬汤

image: 400802.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 河蚬 老萝卜干 姜 芹菜

taste: 咸鲜

step: ['备齐材料，河蚬买来自己养半天水更干净点。材料洗净备用。', '所有材料倒入锅中，加适量水烧开，撇去浮沫。', '关小火煮约十分钟即可。']

---

记录 1176:

title: 青椒酿肉

image: 399237.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 肉馅 青椒 盐 糖 料酒 生抽 蚝油 老抽 淀粉 姜末

taste: 咸鲜

step: ['肉馅加入盐、料酒、生抽、耗油，姜末、鸡蛋搅拌均匀。', '调汁：1勺生抽、1勺蚝油、少许老抽和白糖！半勺淀粉加水搅匀成水淀粉！姜蒜切末。', '青椒洗净去除里面的籽。', '用筷子把肉陷往里塞、尽量塞满。', '全部做好备用。', '锅入适量油烧至五六成热、放入酿好的青椒。', '将青椒煎至表面起皮成虎皮壮、盛出。', '剩余的油把姜蒜末炒香。', '倒入调好的汁烧开。', '放入煎好的青椒烧开后调中火焖煮五六分钟。', '煮至汤汁浓稠时、用水淀粉勾芡。', '成品。', '成品。']

---

记录 1177:

title: 西天尾扁食

image: 398515.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 五花肉 葱花 空心菜 扁食皮 浓缩鸡汁 盐

taste: 咸鲜

step: ['把肉做成肉馅腌制二十分钟，切要搅打上劲。（肉馅里只要加葱花和调料，这不是饺子馅）。', '肉馅腌制好后就可以包了，这个扁食皮不是混沌皮和饺子皮，是一中可以很Q弹的皮，煮起来不会破。', '最后包好了就可以下锅煮了，当早餐没时间也可以清汤煮撒点葱花也很好吃哦，比混沌和饺子要好吃（这是福建莆田很有名的小吃）。']

---

记录 1178:

title: 多彩芋圆

image: 397377.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 艾叶 紫薯 红心地瓜 木薯粉 面粉 白砂糖 水

taste: 甜香

step: ['艾叶清洗～水焯～再浸泡一下去除艾叶的涩味。', '将艾叶拧干切碎～加少许水打泥。', '紫薯、地瓜分别（免串色）干蒸到熟透放凉备用。', '配比是500克紫薯/地瓜配200克木薯粉，干了加水，稀了加木薯粉，粉团搓匀干湿适合就可以开始做芋圆条了～🍀白砂糖在搓粉团的过程中适量添加～艾叶原本不甜可以多加，地瓜本身很甜可以少加或者不加。', '搓条之后用面刀集体切，布姐可喜欢这活了😊ཽ。', '艾叶纤维多我没搓成条状，只好全家总动员做汤圆状了。', '切好、搓好撒上面粉防黏即可。', '今天为了试试芋圆的口感所以准备的比较简单将芋圆放入热水里煮熟之后捞起用冷水冲凉，这样热冷交替会增加芋圆的Q弹口感。', '芋圆汤标配😂完美的一定要加仙草、水果、红豆、花生、西米等等～配汤也是很有选择，以纯奶为基本，配上奶茶浓郁或者椰浆甜香～今天为了试芋圆的口感准备的配料比较简单哈。', '❤️完美～艾叶香～紫薯糯～地瓜甜～汤底浓郁🍀。', '新手上阵，争取每周两更，欢迎围观，感谢各路亲们交流指正啦🌻🌻🌻。']

---

记录 1179:

title: 【闽南蚝仔煎】

image: 424443.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牡蛎 鸡蛋 青蒜 胡萝卜 红薯淀粉 盐 胡椒粉

taste: 咸香

step: ['成品图。', '材料：牡蛎适量鸡蛋一粒青蒜和胡萝卜适量红薯水淀粉适量（可以稍微稠一些）调料：盐胡椒粉准备材料，另外将牡蛎用盐和胡椒粉抓拿片刻，洗净沥干。', '青蒜切寸断，鸡蛋加少许的盐打散备用。', '煎烤机少许油，接着将牡蛎放入煎，煎到水分开始变少的状态。', '然后撒入青蒜段和胡萝卜丝。', '继续翻炒片刻，然后将红薯淀粉浆倒入（要均匀的倒在牡蛎上）。', '淀粉浆片刻就凝固了，这时候可以适当的淋少许的油。', '然后将蛋液沿四周淋入。', '可以启动上下火盘，将上盘盖上片刻，蛋液就凝固了、盛出来，淋上泰式酸辣酱即可。']

---

记录 1180:

title: 红糖糍粑

image: 424144.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 红糖水 熟黄豆粉

taste: 甜味

step: ['糯米粉加入适量水揉成面团，红糖备用。', '红糖加入开水搅拌均匀备用。', '不沾平底锅放入少许油，用手团出糯米粉按扁放入锅里小火煎。', '煎到两面微黄即可。', '浇上红糖水，撒上熟黄豆粉。']

---

记录 1181:

title: 红糖糍粑，槐花糯米糕

image: 415775.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 槐花 糯米粉 红糖 油

taste: 甜味

step: ['槐花清洗干净，红糖准备泡水。', '用85度以上的饮用水冲好红糖。', '在槐花中加入糯米粉。', '在糯米粉和槐花中加入红糖水。', '将糯米粉，槐花和红糖水混合揉成团。', '将面团做成小剂子，揉成团，在面团下放胡萝卜薄片，将揉好的面团摆放在盘中，放入蒸锅蒸15分钟即可。', '剩余红糖水放入锅中，耗一耗水份。', '待红糖水有些稠了，盛出备用。', '锅中放入少许油，将剩余面团做成小饼的形状，放入锅中中小火煎至两面金黄。', '最后摆盘，军训的撒上红糖水即可~']

---

记录 1182:

title: 蛋皮燕

image: 411579.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 地瓜淀粉 鸡蛋 猪肉馅 山药 香葱 水 料酒 盐 鸡粉 十三香粉 地瓜淀粉 生抽 盐 色拉油

taste: 清淡

step: ['鸡蛋加盐打成蛋液地瓜粉备好用土豆淀粉会更Q弹。', '一点一点加水稀释地瓜淀粉。', '倒入蛋液色拉油混合搅拌均匀。', '坐锅烧热稍许➕点油如果你的锅是一点也不粘的可以不加油。', '中火稍许搅拌一下蛋皮液勺一大勺入锅迅速旋转锅身。', '把多余的液体倒回盆中。', '蛋皮叠整齐分几批卷起来。', '切去两头边角料直接吃「很好吃的平时也可以单独这样铺来当早餐加蔬菜煮成汤面也美味的」剩下的切成3㎝左右的片状放凉。', '猪肉剁成肉末山药买那种滑滑的不是粉质山药剁成山药碎香葱切成葱花。', '猪肉馅加入料酒生抽盐鸡粉十三香粉地瓜淀粉。', '加入山药碎葱花搅拌均匀。', '馅料蛋皮就做好了。', '肉馅勺适量在蛋皮尾端。', '开卷随意卷只要肉馅不漏出即可蛋皮短的就用两节。', '上笼屉水沸蒸15分钟。', '吃不完可以放点心盒速冻随时吃随时蒸速冻后的蒸20分钟。', 'QQ弹弹每次我都可以吃超多。', '撰写图。', '撰写图。', '撰写图。']

---

记录 1183:

title: 桂花红糖糍粑

image: 436432.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 红糖 水 油 桂花 黄豆粉

taste: 甜味

step: ['糯米粉放入盆中。', '加入适量水。', '揉成软硬适中的面团。', '分割成大小相同的剂子。', '搓圆压扁。', '锅中放入油放入糯米饼煎制。', '至二面微黄。', '放入碗中。', '锅中放入适量红糖。', '加入适量的水。', '熬至浓稠后放入桂花。', '搅匀。', '淋入糍粑上。', '撒上黄豆粉即可。', '成品。']

---

记录 1184:

title: 虾仁胡萝卜粥

image: 481898.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 虾仁 糯米 玉米 葱 丝瓜 水 盐

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前浸泡', '虾仁取出解冻', '时蔬备用就绪', '米淘洗干净，煮锅入水放入米', '煮至米浓稠', '放入玉米煮熟', '加入胡萝卜和丝瓜', '虾仁切丁', '虾仁放入粥中', '出锅加盐和葱花即可', '成品图', '成品图']

---

记录 1185:

title: 红糖糍粑

image: 480114.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 红糖 芝麻

taste: 原味

step: ['准备以上食材，100毫升温水倒入糯米粉中搓成粉团，然后捏成小薄片。100毫升热开水倒入黑糖中融化', '不粘锅里倒入少许油，放入小薄片小火慢煎，煎至两面微巴', '倒入红糖水，煮至熟透即可', '盛出撒上芝麻', '甜甜的', '糯糯的。']

---

记录 1186:

title: 厦门海蛎煎

image: 478322.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海蛎 鸭蛋 葱 蒜苗 地瓜粉 生抽 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['清水冲洗海蛎，将残留的海蛎壳取出，避免影响口感。', '取锅倒水煮沸，将清洗干净的海蛎倒入，稍微焯水后取出沥干，放凉备用。', '另准备一大碗，倒入地瓜粉、生抽、油、盐后搅拌均匀。', '再往里依次放入鸭蛋，切碎的葱、蒜苗和刚焯好的海蛎，每放一种材料就搅拌均匀一下。', '架平底锅开中小火，倒油加热后将海蛎均匀地铺满锅面，轻微摇晃平底锅令海蛎煎成形，也便于让油均匀分布防止粘锅。', '等到海蛎煎边角呈现金黄色即可借助锅铲辅助翻面，待到双面煎至金黄后即可出锅。']

---

记录 1187:

title: 闽南粉仔粿

image: 473250.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 肉 花生 巴浪鱼干 干贝 海蚌 虾皮 地瓜粉

taste: 原味

step: ['本地黄尾巴浪鱼干，剥肉泡水待用', '干贝泡水待用', '花生凉油下锅，炒熟', '虾皮炒熟', '备好米饭', '将米饭，花生，梅花肉，鱼干，虾皮，放入容器，加点味极鲜，胡椒粉，十三香，搅拌均匀。', '肉剁好待用', '淋入葱油', '加入地瓜粉', '弄成糊状，记住别再太多水！', '捏成丸状，水开下锅，煮熟。', '大骨汤，加入海蚌，干贝，熬成汤底，加入小白菜。', '粉仔粿煮熟捞到大骨汤里，撒上葱花，大工告成丨']

---

记录 1188:

title: 蚝烙

image: 506188.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 蚝 鸭蛋 盐 料酒 胡椒粉 葱花 薯粉

taste: 葱香

step: ['预备材料，清洗干净。', '蚝，加上薯粉，胡椒粉，料酒，搅拌均匀。', '打个鸭蛋，搅拌。', '加入蚝，加点葱花，搅拌。', '热油。', '下蚝浆。', '煎至半熟。', '翻面，再煎，煎至金黄，焦脆，加入葱花。', '煎熟就成了。']

---

记录 1189:

title: 闽南炣廋肉

image: 523575.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 梅头肉 蒜 蚝油 味极鲜

taste: 酱香

step: ['选猪腿上的梅头肉（闽南语：丈头肉），切成丁。', '蒜切碎。', '热锅下油，下蒜爆香，加入味极鲜酱油。', '放入肉翻炒，加入蚝油和少许开水。', '开大火煮一两分钟，收点汤汁。']

---

记录 1190:

title: 迷你版海蛎煎

image: 139048.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牡蛎 地瓜粉 鸡蛋 香葱 胡萝卜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['牡蛎500克', '地瓜粉200克、鸡蛋4枚', '香葱100克、胡萝卜50克', '牡蛎用水冲洗干净备用；', '取一容器，将地瓜粉倒入容器中', '将鸡蛋也打入容器中与地瓜粉混合', '加入适量的清水', '冲分搅拌均匀成糊状即可', '地瓜糊中再加入盐', '加入适量的胡椒粉', '再将香葱末、胡萝卜末倒入地瓜糊中', '最后将牡蛎肉倒入糊中，再轻轻搅拌均匀', '平底锅烧热，加食用油，油5成热时将牡蛎糊放入锅中小火煎制', '一面煎熟再翻过来煎另一面，至到成熟即可盛出装盘']

---

记录 1191:

title: 入秋的营养好汤--------【花生玉米排骨汤】

image: 138867.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 排骨 红皮花生 玉米 枸杞子 姜片 白醋 盐 黄酒 水 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['准备好原料；', '玉米洗净切成段；', '锅中加水放入排骨，姜片，水烧开后放入适量黄酒，煮两分钟去血沫，捞出洗净备用；', '高压锅中放入焯好水的排骨；', '放入洗净的花生；', '放入玉米；', '放入姜片；', '加入适量水；', '放入白醋；', '盖好锅盖，中火上汽后改小火15分钟后关火；', '盖好锅盖，中火上汽后改小火15分钟后关火；', '消气后，打开锅盖，放适量盐；', '放入洗净的枸杞子煮五分钟；', '关火后放少许胡椒粉调味；', '盛出即可享用了！']

---

记录 1192:

title: 凤梨马蹄糕

image: 137511.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 马蹄粉 凤梨酱 白糖

taste: 甜味

step: ['平底锅里倒适量白糖。', '按照自己的口味加凤梨酱。', '加适量清水，搅拌均匀。（具体比例马蹄粉盒子上都有，我偷懒没记录）', '将糖水置中火上熬煮。', '锅里开始煮水时，清水和马蹄粉混合搅拌均匀。', '调好的粉浆过滤一下。', '将烧开的糖水注入粉浆中搅拌均匀。', '连盆放进锅里隔水大火蒸20分钟，关火晾凉。', '晾凉后，即可切块食用。这样的天气，冰镇的更讨喜，(\*^\_\_^\*)嘻嘻……']

---

记录 1193:

title: 芥辣卤花蛤

image: 135668.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 花蛤 姜 蒜 辣椒 香菜 麻油 芥辣 海鲜酱油 胡椒粉 鸡粉 米酒 冷开水

taste: 中辣

step: ['备上新鲜的材料', '花蛤用清水加点盐与色拉油泡洗干净，姜、蒜、辣椒、香菜切碎待用', '把调味料与配料中姜、蒜、辣椒放在同一碗中', '把调味料拌均匀待用', '取一碟子的，把泡洗好的花蛤盛好，置蒸锅中', '加盖中火蒸15分钟左右', '待花蛤蒸至外壳转红色，口部张开，关火', '等到熟花蛤稍晾凉，倒进之前调好的味汁（蒸花蛤的汁不要丢弃）', '把混合好的所有材料加盖封好放置冰箱冷藏2小时左右', '待至入味以及冰透即可取出上桌', '吃的时候淋点麻油与洒点香菜更加好吃']

---

记录 1194:

title: 健脾消食---木瓜排骨汤

image: 133567.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪排骨 木瓜 姜片 葱 盐

taste: 咸甜

step: ['排骨入沸水锅中略焯去血水，捞出。', '木瓜清洗，去皮去籽切厚块。', '锅内加清水，下入排骨、姜片、葱结、加少许醋，用中火烧开后转小火慢炖1小时。', '加入木瓜块，继续炖煮30分钟。', '加入适量盐调味即可。']

---

记录 1195:

title: 【筒骨冬瓜汤】

image: 131035.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 猪筒骨 冬瓜 料酒 米醋 姜片 盐

taste: 咸鲜

step: ['原料准备好；', '冬瓜去皮切成方块，姜洗净切片；', '筒骨洗净备用；', '汤锅内倒入适量水，放入切好的姜片，开小火，等筒骨焯水沥干后直接放入热水汤锅中，这样可以减少蛋白质的损失；', '另起一锅，筒骨凉水入锅，倒入料酒，不盖盖大火烧热，焯去腥味和血水；', '把焯掉血水的筒骨移入汤锅中，倒入2滴米醋，大火烧开后转最小火煲80分钟；', '咕嘟中，汤色逐渐变白了；', '放入冬瓜，继续煲至冬瓜断生，约15分钟；', '喝前入盐调味即可；']

---

记录 1196:

title: 双重败火熬苦夏-----绿茶苦瓜酿

image: 129755.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 苦瓜 肉馅 生粉 绿茶 盐 胡椒粉 芝麻油 鸡精

taste: 清淡

step: ['准备好苦瓜和肉馅。', '苦瓜切成段，挖去中间的籽。', '肉馅用一些调味腌制一下。', '苦瓜下沸水中焯一下。', '然后捞入凉水中。', '将苦瓜滤干水份，抹一些生粉，将肉馅填入苦瓜中。', '水开后，上锅蒸5分钟。', '蒸苦瓜的过程中，准备好绿茶水。', '苦瓜蒸好后，将苦瓜盘中的水倒出来，绿茶水倒入锅中，放适量盐和鸡精，再放少量的淀粉水调成芡汁，淋在苦瓜上即可。']

---

记录 1197:

title: 锅边糊（福州的地道小吃）

image: 129027.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粘米 花蛤 葱 香菇 虾米 红萝卜 鱼露

taste: 咸鲜

step: ['大米泡上一夜（记住不能用粘稠的煮粥大米哦）', '磨大米', '准备好食材', '起油锅放入萝卜、香菇、虾米，花蛤略炒下，倒入开水', '往锅边倒入米浆', '装碗，开吃，大家试试吧，真的很鲜美的哦']

---

记录 1198:

title: 清蒸泥鳅

image: 127587.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 泥鳅 姜 红椒 葱 油 盐 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['泥鳅买回来先养两天，让它吐干净肚子里的脏物，期间多换两次水哦；', '蒸之前先烧适量开水，水里放姜葱酒等去腥；水开后把泥鳅倒入，立即盖上盖子哦，以免溅出水花伤到了，焯约10秒左右就好啦；', '把泥鳅倒出，用清水过净它身上的粘液；然后码上盘中，再次放上姜葱，上锅蒸熟；蒸好的泥鳅出锅后倒掉蒸的水，姜葱段也不要了；', '蒸的时候准备好葱花，辣椒圈；', '锅中倒入适合色拉油，我用的是茶籽油，煮至滚烫；', '在蒸好的泥鳅上撒上葱花，辣椒，淋上蒸鱼酱油；', '最后把烧滚的热油淋在上面即可！']

---

记录 1199:

title: 酸菜牛肉

image: 126828.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛肉 酸菜 洋葱 生抽 料酒 盐 糖 老抽 烹调油

taste: 酸咸

step: ['主要材料图', '牛肉切粒', '洋葱和姜切末。', '准备花椒桂皮八角，也可以加香叶，这个比较随意，但量不要太大。', '将切好的牛肉焯一下水，冷水下锅，加姜片葱和料酒煮开，捞去血沫。', '炒锅倒油，炒香部分洋葱和姜。', '下酸菜炒香。', '倒入香料。', '将焯好的牛肉倒入锅中。', '加老抽，生抽，盐，糖，调味。', '将炒好的菜移至砂锅，煮牛肉的汤过滤加入锅中，大火烧开转小火炖40分钟。', '吃前加葱花放胡椒粉即可。我用这个做浇头吃了面条，很香，很入味儿。']

---

记录 1200:

title: 莆仙红团(绿豆馅)

image: 536365.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 糯米粉 面粉 绿豆 白糖 鲜鸡蕉叶 清水

taste: 甜味

step: ['鲜鸡蕉叶摘下后洗净用清水浸泡。', '绿豆250g加清水450g，电饭锅按稀饭键煮至跳闸。', '倒入50g白糖搅拌均匀，放凉待用。', '将绿豆分成15等份，大小约15g。', '糯米粉与面粉混合，慢慢倒入沸水，搅拌均匀，揉成面团。', '面团捏按成四周薄中间厚的面皮。', '包好的红团，裹层薄薄的面粉。', '用模具印制成红团。', '根据红团大小，修剪下鸡蕉叶。', '大火上锅蒸5分钟，即可出锅。', '蒸好的红团~']

---

记录 1201:

title: 福建油饼的做法和配方

image: 534598.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 大米 黄豆 葱花 姜段 食盐

taste: 咸鲜

step: ['黄豆和大米用清水分开泡一晚上。', '泡好的豆子跟米清洗后混合一起加入清水，清水刚刚没过黄豆和大米最合适。', '用天下帅乡石磨磨成豆米浆磨的过程中可以加入少许姜段，不爱吃的可不加。', '磨好的糊加入盐、葱花搅拌均匀。', '锅内倒入食用油，把扁铲一起放油锅里加热，大火。', '豆米浆用小勺子盛入热勺里，立即放入油锅里。', '改为小火炸，炸至双面鼓起，呈金黄色捞起。', '好吃的福建油饼就做成功了，外酥里嫩，咸香味美。']

---

记录 1202:

title: 家庭版佛跳墙

image: 530009.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 海参 海蛏子 鱿鱼爪 猪肉 杏鲍菇 萝卜片 洋葱丝 葱 蚝油 料酒 食盐 十三香 鸡精 孜然粒 姜 蒜

taste: 原味

step: ['食材切好备用。', '葱姜蒜爆锅。', '依次放入猪肉丝、胡萝卜翻炒。', '杏鲍菇也倒入锅中翻炒。', '最后把海参、蛏子、鱿鱼爪放入锅中翻炒，加入料酒、蚝油继续翻炒。', '放入砂锅中加入适量水，小火煲开10分钟左右，放入洋葱翻拌，再加入食盐、鸡精调味，最后放入孜然粒即可出锅。', '最后可以放着香葱装扮。']

---

记录 1203:

title: 炒笋粿

image: 548224.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 粿条 笋丝 葱花 生抽 沙茶酱 花生油

taste: 原味

step: ['刨细焯过水的竹笋丝，竹笋想要口感好还是用刀切细丝好，这是朋友给的所以就着用了。', '准备适量的手工粿条。', '香葱洗净切葱花。', '碗中少许生抽，沙茶酱搅拌均匀成酱汁备用。', '锅中热油先将笋丝炒干水份。', '放入粿条，用筷子撩散。', '淋上备好的酱汁。', '继续用筷子撩均匀。', '锅边再淋上少量的花生油，将粿条小火慢煎至两面焦香。', '最后洒上葱花即可。', '另外一份成品煎的焦脆了一点！口感是外焦里嫩！', '成品。']

---

记录 1204:

title: 五指毛桃煲老鸽

image: 592229.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 老鸽 五指毛桃 排骨 姜片 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['五指毛桃洗净备用。', '老鸽清洗干净用骨剪剪成块。', '排骨洗净备用。', '冷水下锅放入鸽子，排骨加姜片，料酒焯水。', '焯好的肉冲洗干净，放入电压力锅内。', '放入五指毛桃，加入适量热水。', '启用电源，按蹄筋键煲半小时（老鸽煲久一点）。', '时间到，调至保温键。', '调入适量盐调味即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1205:

title: （闽菜）酒糟鸡

image: 587147.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 土鸡 酒糟 生姜 葱 盐

taste: 清淡

step: ['酒糟就是酿制青红酒剩下的酒糟，当地市场都有卖这个。', '准备食材。土鸡半只切成块，可焯水也可以不焯。', '把每块鸡肉均匀的抹上酒糟，放冰箱里腌制一个晚上。', '热锅倒少量油，下生姜煸炒出香味。', '中小火下鸡肉翻炒，火不能太大，不然酒糟很容易糊。这一步也可以把酒糟洗掉再下锅炒，这样鸡汤看着比较清爽。', '鸡肉炒出香味后加入清水，没过鸡肉就可以，再放一个葱结。盖上盖子，大火烧开。', '烧开后，撇去浮沫和油脂。中小火慢熬十分钟。时间看个人，喜欢肉烂一点可以多煮一会儿。我喜欢硬一点，鸡皮脆脆的，很好吃，有嚼劲。', '煮好后加点盐调味，先把鸡肉装盆里。', '再把鸡汤中的酒糟过滤掉。', '嗯，最后是这样，红彤彤的鸡汤是不是很有食欲？', '这个鸡汤非常好喝，但是比较热，喝多了容易上火哦！还有就是喝完不能开车！这个酒糟鸡的做法不知道正不正宗，我家里都是这样做😄']

---

记录 1206:

title: 沙茶牛肉片

image: 582090.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 牛肉 蛋白 大白菜 蒜头 生姜 食盐 沙茶酱 蚝油 生抽 味啉 胡椒粉 生粉 芝麻油 清水

taste: 酱香

step: ['把蒜头和生姜切片，大白菜切段。', '起锅升大火，锅热加入蒜片和姜片，爆香。', '倒入大白菜，点入食盐1/3小勺，炒至断生。', '把菜夹入碟，锅里剩余的水倒去。', '先准备好碗汁，置一碗放沙茶酱1大勺、蚝油1大勺、生抽1+1/2大勺、味啉1/2大勺、胡椒粉1/3小勺、生粉1/2大勺、芝麻油1/2大勺、清水1/2杯，搅拌均匀。', '牛肉切片，加入蛋白约1/4只量，用手抓均匀，锅置炉上，中大火，锅热加底油，改中火倒入牛肉片，炒至六至七成熟。', '倒入碗汁，不断拌炒至起大泡，收火。', '把肉铺在装了菜的碟子上，均匀地淋上汁，OK。Enjoy!']

---

记录 1207:

title: 家庭版姜母鸭

image: 608397.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 老鸭 生姜 大蒜 糖 生抽 老抽 油 高度米酒

taste: 咸鲜

step: ['鸭切块，用水泡30分钟，泡出鸭血。', '生姜切片，处理好大蒜。', '鸭肉冷水下锅，锅里放几片生姜，水开撇去浮沫。', '热锅下油，炸姜片微黄，捞出姜片备用。', '锅里剩下的姜油放白糖，小火炒至融化，起泡。', '鸭肉放入锅中加入少量盐。', '炒至微黄。', '加入生抽和老抽调味，米酒去腥，加入炒好的生姜和大蒜。', '装入炖锅，隔水煮2小时。', '菜成，如果觉得有汤的话，另起一锅大火收一下汁，不收汁也不会影响味道。']

---

记录 1208:

title: 家庭版佛跳墙

image: 600037.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 鸡 猪蹄 蹄筋 鸡爪 花胶 猪骨 排骨 鸟蛋 板栗 蒜头 芋头 香菇 笋 大白菜 姜片 绍兴酒 冰糖 蚝油 盐 白胡椒粉 地瓜粉

taste: 原味

step: ['将猪骨和鸡爪过水备用。', '预备高汤，用鸡爪猪骨加姜片熬汤，熬1小时，待汤变成奶白色，鸡爪已经骨肉分离，肉都融在汤里。', '腌排骨：用蒜末生抽料酒糖，腌30分钟，炸到一半才想起来拍照😄。', '炸排骨之前，将腌好的排骨包一层地瓜粉。', '放进油锅里炸排骨。', '炸好的排骨。', '炸好的食材—蒜头，芋头，板栗；板栗买带皮的会更香，芋头炸到稍微变色就可以。', '炸好的食材—猪蹄和鸡块备用；猪蹄和鸡炸之前都需要过开水。', '炸好的食材：鸟蛋，泡好的香菇。', '蹄筋和笋都需要过水，忘了拍照。', '预备放食材：最下面放大白菜，涕零，笋，再是炸过的芋头，炸过的排骨，炸过的猪蹄，炸过的鸟蛋。', '再放炸过的鸡，还有炸过的板栗和蒜头，放泡好的香菇。', '倒入香菇水和绍兴酒，还有熬好的高汤和冰糖上锅蒸4个小时，先大火烧开，再转小火。3个半小时后放发好的花胶，放蚝油和白胡椒继续蒸，最后10分钟放鲜鲍鱼继续蒸就可以上桌了。有些步骤忘了拍照🙏。']

---

记录 1209:

title: 家庭版佛跳墙

image: 616803.jpg

categories: 闽菜

ingredients: 土鸡 鲍鱼 海参 大虾 南瓜 杏鲍菇 干贝 鹌鹑蛋 姜片 枸杞子 油 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['把所有食材准备好。', '鸡用了半只，虾只保留虾身部分，鲍鱼切十字花刀，鹌鹑蛋煮熟后剥壳，其他食材按图切好。', '先把海参、鲍鱼、大虾、鸡肉焯水备用。', '杏鲍菇煎至两面金黄，熬出的汤汁才香浓。', '鹌鹑蛋淋上酱油，在油锅中炒出虎皮状。', '准备一口砂锅，按图所示，依次放入食材。', '加入适量的水，大火煮开后，盖盖转小火炖1个小时。', '南瓜是熬出金汤的关键，接着放入大虾和鹌鹑蛋，家中有枸杞也可以放入一些，继续小火熬半个小时，出锅前尝一下汤汁，再放盐和鸡精调味即可。', '成品。']

---

记录 1210:

title: 茶香熏鸡

image: 158817.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡 茶叶 生米 红糖 五香粉 橙皮 八角 香叶 花椒 茴香 葱 姜 茶包 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['鸡洗净，用厨房用纸吸干水分，用盐抹全鸡身，里外都要抹均匀；然后用生抽抹一遍，不盖保鲜膜，就直接这样腌制过夜', '取四张比烤盘大一些的锡纸，每两张为一组；一组两张锡纸重叠，选其中一条长边折入1厘米左右（如右上图），再重复折一次加固', '两张锡纸此时一边被折处连接，如右下图摊开，压平；另一组也如此操作；', '把折好的两张连一起的锡纸放入烤盘，放上除去葱姜、袋泡茶的茶熏料，放上蒸架；', '鸡身塞葱姜和袋泡茶，用牙签封口', '鸡腿可用绳子绑住，这样烤出来样子紧凑好看', '接着盖上另一组锡纸，上下两边锡纸折紧，不要漏气；', '烤箱预热180C/350F，将鸡放入烤箱底层，烤1个小时，然后把锡纸揭开（如上图），转BROIL上火，鸡放烤箱中层，烤5至8分钟，使鸡身颜色加深、鸡皮变脆即可。']

---

记录 1211:

title: 香菇板栗老鸡汤

image: 150794.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 老鸡 香菇 板栗

taste: 原味

step: ['老鸡洗净', '板栗洗净', '香菇用温水浸二十分钟', '开锅放材料煮三至四小时完成']

---

记录 1212:

title: 全家福——大烩菜

image: 150738.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 豆腐 鱼丸 蛋饺 冻豆腐 白菜 牛肉丸 千张结 香菜 高汤 粉丝 青蒜 胡椒粉 盐 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，鱼丸，蛋饺，豆腐。牛肉丸，白菜，冻豆腐，粉丝。', '将所有食材分层次放进砂锅里，添高汤到锅里。', '放到火上，炖15分钟，放少许盐，胡椒粉少许撒上青蒜，香菜就好了。']

---

记录 1213:

title: 西葫芦香菇盒

image: 150088.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 西葫芦 肉馅 香菇 鸡蛋 面粉 淀粉 大葱 姜末 蚝油 泡打粉 胡椒粉 花椒盐 辣椒酱 油盐

taste: 微辣

step: ['西葫芦连切两薄片，注意中间的一刀不要切断；', '肉馅中加入适量的盐、姜末、胡椒粉和蚝油，顺着一个方向搅拌均匀，腌制十分钟；', '.再加入香菇丁和大葱；', '顺着刚才的方向搅拌好备用；', '将适量的香菇肉馅夹入西葫芦片中；', '用鸡蛋、面粉、淀粉、泡打粉和适量的盐和胡椒粉，再加入一定量的水调成稀稠合适的面糊；', '将做好的西葫芦盒放在面糊中，让其表面均匀的裹上一层面糊；', '烧锅油，油六、七层时放入西葫芦盒下去炸，中或炸至浅黄色捞起；', '再开大火，油温升至九成热时放入西葫芦盒，炸至金黄色后捞出；', '摆放在盘中，表面上撒些花椒盐即可；', '喜欢吃辣的亲们，也可以蘸上辣椒酱一起吃。']

---

记录 1214:

title: 茶熏鸡

image: 146890.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡 姜片 丁香 草果 香叶 油 茶叶 粗沙糖 干辣椒 盐 糖 玫瑰露酒 米酒 鸡粉 酱油 鱼露

taste: 微辣

step: ['鸡用调味料腌2小时以上', '把多功能料理锅烧热，下小许油，爆香姜片', '把腌好的鸡放进锅内，煎至表皮有点金黄', '把鸡的汁与香料加入锅内，再加入小许水与酱油', '中火把鸡煮至9成熟，汁收9成干，约30分钟左右', '把煮好的鸡取出晾凉，并晾去汁液', '把料理锅清干净，烧热，下粗沙糖与茶叶', '再把晾去汁液的鸡放在蒸屉内，置锅中', '加盖大火烧热，让茶叶的烟熏鸡，5-8分钟，关火，闷一会', '砍件上碟，并淋下之前滤出的酱汁,即可食用']

---

记录 1215:

title: 徽州黄山臭鳜鱼

image: 146692.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 徽州臭鳜鱼 猪肉末 笋末 红辣椒碎 猪油 盐 白糖 鸡精

taste: 微辣

step: ['腌制好的臭鳜鱼', '去掉真空袋，清洗干净，并用冷水浸泡1个小时左右，已减轻鱼的咸味，鱼切网纹花刀备用', '所有的配料：猪肉、笋、姜蒜、香葱、红辣椒分别洗干净，并切成末状备用', '锅热放一勺猪油融化', '放入臭鳜鱼煎', '一面煎黄之后在翻边煎另一面', '两面都煎黄之后盛起备用', '另起过烧热，倒入少许油', '倒入肉末、笋末，姜末和蒜末一起翻炒', '大火翻炒至肉末变色，笋末水分炒干，姜蒜末出香味', '放入煎好的臭鳜鱼，在依次放入一勺盐（具体看情况而定，酌量放盐）', '放入2大勺料酒', '放入3大勺老抽', '放入一勺醋', '放入一勺糖', '倒入半碗清水（有高汤也可以代替清水）', '大火烧开，转小火慢烧（不要盖锅盖）', '最后约三分之一汤汁时，加入适量鸡精', '用锅铲一直把汤汁浇到鱼背身上，直到汤汁略干', '臭鳜鱼装盘，散上葱末，红辣椒末即可']

---

记录 1216:

title: 酱爆鱿鱼丝

image: 146406.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鱿鱼 洋葱 青辣椒 干红辣椒 黄豆酱 蒜蓉辣椒酱 海鲜酱 料酒 姜 孜然粉 油盐

taste: 微辣

step: ['鱿鱼洗净后用刀将表面薄膜刮去，切成细条；', '鱿鱼丝放入碗中，再加入黄豆酱、蒜蓉辣椒酱、海鲜酱、姜丝、料酒和盐；', '搅拌均匀腌制一个小时以上；', '准备好其它原料：洋葱丝和青椒丝；', '将铸铁锅烧热，锅中放入少许油一同加热；', '油微微冒烟后，放入一部分洋葱丝铺在锅底；', '炒锅烧热后放入少许油，爆香洋葱丝和红辣椒；', '再捞出腌制的鱿鱼一起翻炒；', '将鱿鱼中水分煸干后再加入刚才腌制的汁一起烧；', '大火收汁，加入孜然粉；', '汁收到差不多时加入青椒丝；', '翻炒几下后将爆好的鱿鱼丝放入预热好的小铸铁锅中；', '美味的爆炒鱿鱼丝就完成了。']

---

记录 1217:

title: 珍珠酿胡萝卜

image: 143726.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鹌鹑蛋 胡萝卜 肉泥 鸡蛋白 生姜 葱 油 盐 生粉 鸡粉

taste: 原味

step: ['把鹌鹑蛋煮熟，去壳剥好。', '胡萝卜切米，肉剁成泥，生姜切碎，葱切碎。', '胡萝卜加入肉泥，生姜末，鸡粉，生粉，葱花和适量盐调成馅。', '把馅分成8分，压成饼形，放入蒸锅。', '再把鹌鹑蛋放在上面，中火蒸8分钟。', '蛋取蛋白。', '蒸好的胡萝卜蛋饼。', '烧锅下油，注入清汤或水，调点盐，用湿生粉勾芡，推入鸡蛋白。', '淋在蒸好的酿胡萝卜上。']

---

记录 1218:

title: 荷叶粉蒸肉

image: 139762.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 蒸肉米粉 生抽 盐 料酒 豆瓣酱 辣椒 姜 花椒粉 色拉油

taste: 微辣

step: ['洗净切片', '加调味料腌制2小时', '加入米粉拌匀', '荷叶包起来', '上蒸锅蒸50分钟', '出锅']

---

记录 1219:

title: 一品锅

image: 187134.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 萝卜 肉 蛋饺 油豆腐 香菇 青菜 盐 糖 干红辣椒 酱油 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['在乡下买了只鹅，太肥了，一直放外面风干开始滴油了，真的很干，砍半天才砍了点翅膀、腿子下来，', '蛋饺用的馅料，青菜猪肉的', '萝卜切成块状，大点比较好，不容易炖碎', '肥肉下锅炸成没渣子，在放干红椒', '放点酱油，把萝卜块炒断生，盛起来待用', '锅内另放油，姜蒜爆香，大火把肉炒出油，放酱油，在放点水小火炖着', '炖肉的时候开始做蛋饺了，用了三个鸡蛋，放点水，一点点面粉，做成蛋液', '平底锅烧热，放一勺收液，一般正好是一个蛋皮', '一会就能做出一盘蛋饺小妖', '油豆腐，剪个小口，也装馅', '等到肉炖得差不多的时候，连汤一起倒在萝卜上面', '然后放蛋饺和油豆腐铺上，继续大火煮开，小火炖一小时入味']

---

记录 1220:

title: 超美味的万能酱-----黄豆牛肉酱

image: 186986.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 牛肉 黄豆 八角 桂皮 香叶 小茴香 三奈 花椒 大葱 姜 蒜 熟花生 熟芝麻 干辣椒碎 黄豆酱 甜面酱 豆瓣酱 料酒 冰糖 花椒粉 十三香 豆豉

taste: 微辣

step: ['黄豆提前一晚用清水泡发，第二天做的时候将牛肉清洗干净，切成比较大的粒状，如果有时间，还可以将牛肉用清水泡两个小时，便于血水的淅出。锅里倒油，因为是做酱，所以油要得比较多，放入配料1，小火慢炸20分钟，直到香气四溢。', '为了口感好一些，将油里的配料捞出来不要，然后倒入牛肉粒，也用小火慢炸。', '黄豆提前煮好，我在煮的时候放了1个八角和少量的盐，再准备好姜蒜末，大葱切碎，干辣椒切碎。', '准备好熟芝麻和熟花生，我用的花生是直接用烤箱烤熟的，感觉比油炸的健康一些。', '准备好需要的三种酱，混合均匀。', '牛肉在炸的过程中，开始因为水气多，所以会有很多泡沫。', '随着时间的流逝，水气慢慢炸干，油也变得清澈了。因为我家小熊喜欢吃干一些的肉，所以我也炸得比较久，具体多久也没看时间，估计有30分钟吧。', '放入姜蒜末和大葱末，再倒入豆豉、冰糖和干辣椒碎，慢慢翻炒一下。', '倒入准备好的酱翻炒，直到感觉油的颜色变深变红，倒入黄豆，再放一些十三香、料酒和花椒粉，关到最小火，慢慢熬20-30分钟。', '起锅前倒入芝麻和花生即可。']

---

记录 1221:

title: 香卤水面筋

image: 182826.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 水面筋 卤汤 精盐 老抽

taste: 五香

step: ['食材。', '用过的卤汤。', '烧开水，把水面筋下锅烫一下。', '加入适量水烧开，加入适量盐，和老抽。', '加入水面筋。', '卤好的水面筋。', '卤好的面筋切片。', '摆上盘子。', '淋上卤汁。', '可以吃喽。']

---

记录 1222:

title: 拔丝芋头

image: 180409.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 芋头 冰糖 鸡蛋 面粉

taste: 甜味

step: ['芋头切条', '鸡蛋加面粉加适量水均匀打散', '芋头下油锅炸至金黄捞出，过鸡蛋液，再炸一遍', '炸好的芋头捞出滤干，留适量油，下冰糖，炒至糖完全融化', '下入芋头快速翻炒，起锅，美味可口的拔丝芋头就完成啦〜']

---

记录 1223:

title: 葱爆蚝汁口蘑

image: 179505.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 口蘑 盐 花生油 大葱 姜 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['把口蘑洗干净切成厚约半公分的薄片置盘中待用', '姜切末、葱切段待用。', '锅置火上加入适量的花生油。', '油温约6成热时加入姜末、葱段炸香', '然后放入口蘑翻炒均匀。', '当口蘑稍软时加入蚝油，盐翻炒均匀即可', '做法虽然简单，味道确是相当诱人滴']

---

记录 1224:

title: 黄豆焖紫茄

image: 176915.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 紫茄 黄豆 洋葱 大蒜 蕃茄 亨氏蕃茄酱 盐 生抽 蚝油 烹调油

taste: 酸甜

step: ['\u3000材料图。黄豆提前泡发。', '\u3000西红柿切块，洋葱大蒜切碎，茄子切滚刀块。', '\u3000\u3000取一个小碗，挤出30克蕃茄酱，10克蚝油，10克生抽。', '\u3000\u3000\u3000炒锅倒油，炒香蒜和洋葱，下黄豆炒两分钟。\u3000\u3000\u3000\u3000', '下西红柿翻炒。', '放上茄块，特别说明一下，这个茄子拍上粉过一下油，成菜会更香，我想动油锅了，所以直接下锅了，没有那么大油脂，倒也很香。', '\u3000\u3000\u3000翻炒均匀，小火焖上。\u3000\u3000\u3000\u3000', '中间开盖翻动，至茄子入味儿。', '出锅了。']

---

记录 1225:

title: 杏仁核桃露

image: 165437.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 炒杏仁 核桃仁 水

taste: 甜味

step: ['用料', '核桃去壳', '掰成小粒', '和杏仁一起倒入豆浆机打浆桶，加水浸泡一夜', '第二天清晨装上机头', '启动打浆功能', '豆浆机工作结束，取走机头', '倒出饮用']

---

记录 1226:

title: 香菇板栗蒸土鸡

image: 165427.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 黄油土鸡 香菇 栗子 西兰花 姜 料酒 蚝油 辣椒油 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['栗子洗净擦干,入锅中炒熟,去壳', '香菇泡发洗净切十字花刀', '姜切片', '西兰花分成小朵洗净,入沸水中,放少许盐,焯烫3分钟左右断生捞出', '土鸡洗净,均匀涂抹上盐腌制片刻', '煮锅加水,放入土鸡,姜,料酒,小火焖煮30分钟左右捞出', '沥掉汤汁,斩块', '香菇,栗子码在碗底,摆上鸡块,淋上蚝油,辣椒油,生抽,入蒸锅中小火蒸1个小时左右', '倒扣盘中,摆上西兰花即可']

---

记录 1227:

title: 油润辣爆虾

image: 163875.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鲜虾 干辣椒 香葱 蒜 亨氏番茄辣椒酱 豆瓣辣椒酱 白糖 鸡精 盐 油

taste: 酸辣

step: ['鲜虾。', '鲜虾剪去须和脚，用牙签挑去虾线，洗净待用；', '干辣椒切段；葱切小段；蒜切片；', '兑好酱汁：番茄辣椒酱，豆瓣辣椒酱，白糖，鸡精，盐，水3汤匙，备用；', '起油锅，烧至七成热，放入虾炸至皮脆、金黄；', '盛出待用；', '锅中留少许油，爆香葱、蒜、干辣椒；', '倒入虾和调好的汁，加水3汤匙，大火翻炒；', '待汁收干即可出锅。']

---

记录 1228:

title: 香菇盒（肉馅虾仁）

image: 163383.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 香菇 肉馅 虾仁 胡萝卜丝 葱丝 姜丝 淀粉 酱油 蚝油 鸡精 盐 香菜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅中放入咸盐胡椒面葱花，搅拌。（和调拌饺子馅的方法一样。）', '虾仁解冻，香菇去蒂。将肉馅放入香菇像托盘状态的凹面的一面，铺平，铺实。在肉馅面中间放上虾仁。如图。', '将铺好肉馅虾仁的香菇，依次摆在盘中。', '可摆两层，以便入锅蒸。', '香菇盒需要蒸二十分钟。图为二十分钟后蒸好的香菇盒，盘中的汤是蒸出来的。若觉得汤多可以到处部分，因为一会儿需要浇汁。', '在炒锅中勾芡（淀粉酱油耗油盐鸡精）出锅浇汁后，将胡萝卜丝香菜葱丝散在菜上。完成。']

---

记录 1229:

title: 梅干菜扣培根

image: 204885.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 荷美尔美式培根 黄酒 梅干菜 生粉

taste: 咸鲜

step: ['美式培根可以全拉出来切下来想用的部分，也可以拿出来几片切段', '切好了码放起来，整理一下', '找一个小砂锅，垫上码放好的培根', '梅干菜仔细挑去里面的杂质', '梅干菜简单冲洗一下，码放到培根的上面，稍微压紧', '倒进去黄酒（八年陈啊超好喝！），一直到小砂锅满了为止', '盖上砂锅盖子，隔水炖煮四十分钟', '最后，把砂锅中的汤汁倒出来，加一点生粉勾芡，砂锅里面的梅干菜和培根扣在盘子里面，把芡淋上去，稍微装饰一下即可！']

---

记录 1230:

title: 豆豉莲藕

image: 200925.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 莲藕 豆豉 葱花 生抽 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['食材：莲藕、葱花、豆豉', '将莲藕清洗一下、去皮。', '放在案板上切成片。', '烧锅倒油烧热，下入切好的莲藕翻炒一下。', '随后，加适量的清水。', '翻炒翻炒至莲藕断生。', '接着，搁入适量的豆豉。', '翻炒一下。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀。', '最后，搁入葱花，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 1231:

title: 舔手指的蜜汁排骨（烤箱版）

image: 197704.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肋排骨 海鲜酱 蚝油 红糖 清水 姜 蒜

taste: 咸甜

step: ['排骨洗净切条。', '放冷水里浸泡3小时，每小时换水。', '3片姜和8瓣蒜切末。', '在一碗内调和腌料：海鲜酱、蚝油、红糖、蒜姜末和清水', '平铺排骨，倒入腌料，摆上另外6片姜片，包上保鲜膜入冰箱腌制到使用。', '烤箱预热到180度。排骨取出，排放在烤盆内（能安全放入烤箱内烘烤的器皿），倒入所有腌料，一滴不剩。盖上锡纸，放入烤箱烤制1小时15分钟', '时间到后拿去锡纸，继续烤制20分钟。接着提高烤箱温度至200度，最后烤制20分钟，汤汁收到喜爱程度即可。']

---

记录 1232:

title: 洋葱菜圃蒜香肉酱

image: 196495.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肉末 洋葱 蒜瓣 菜圃 盐 油 酱油 面豉酱 鲍鱼汁 白糖 鸡粉

taste: 蒜香

step: ['食材：肉末、洋葱、蒜瓣、菜圃。', '配料：酱油、面豉酱、鲍鱼汁、白糖。', '干菜圃用开水浸泡片刻。', '洋葱洗净切丁、蒜瓣去皮拍碎、菜圃切丁。', '热锅放适量油、下蒜蓉爆香。', '倒下肉末保持大火翻炒，炒至肉末水分蒸发、变成白色呈松散状态。', '倒下洋葱丁。', '加上菜圃丁不停翻炒。', '炒至食材至8成熟、调入盐。', '加入面豉酱、鸡粉。', '加入酱油、鲍鱼汁、少许白糖翻炒均匀。', '加上少量清水、遮上锅盖焖煮5分钟左右。', '香喷喷的肉酱弥漫整个厨房，铲起装盆。', '肉酱拌面~开吃！']

---

记录 1233:

title: 红烧划水

image: 192174.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鲤鱼 酱油 食盐 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['平行脊柱方向，在宽度四分之三的地方分别竖直切两刀，深度到达总深度的三分之二即可', '把刀侧过来，横着把鱼肉劈开，剩一点鱼皮连着；', '中间那部分用刀沿着脊柱上面一点横着劈开，掀开放到旁边；', '锅里面放少量的油，为了防止粘锅加入一点点盐；', '小心的放进去处理好的鱼尾巴小火煎制', '盛出鱼肉，剩下一点油在底下，加入切成段的葱姜爆香', '加入食盐、酱油、料酒调和味道', '最后放入之前煎制好的鱼尾巴，大火烧开然后收汁即可~']

---

记录 1234:

title: 皖南美食 宣城腰子饼

image: 191208.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 南瓜 红辣椒 盐

taste: 原味

step: ['新鲜南瓜洗干净，把籽和楠淘出来', '用专业南瓜推丝模具推成丝', '切成丝好后放入少许红辣椒食用盐腌制15分钟', '将面粉用水调成糊状可加点鸡蛋', '面粉调到这样', '专用腰子饼模具2只', '将调好的面粉倒入模具底然后把腌制好的南瓜丝放入模具里面', '再上面一层加入面粉糊', '然后放入锅里油炸炸一会后将模具里面的倒出等看到表面金黄色即可捞出锅', '炸好的腰子饼', '成型已经好的腰子饼', '外脆内嫩清谈爽口原汁原味']

---

记录 1235:

title: 南乳笋烧肉

image: 223486.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 笋干 花肉 南乳 姜片 葱花 酱油 蠔油 单晶冰糖

taste: 咸鲜

step: ['笋干提前一晚浸软，清洗干净。其间勤换水', '切成块入开水煮5分钟后再洗一下，沥干水', '花肉切块，冷水入锅烧开再煮两三分钟，捞出洗干净', '花肉里加入南乳捞匀略腌', '电压锅内先放笋、再放肉、姜片和冰糖。加入1大杯水（电压力锅不会蒸发水份，所以适当有些水就好，不用太多。如果烧煤气则要多加水量以防烧糊了）', '选择程序:炖肉（也就是烧开后计算，煮15分钟）', '等自然泄气开盖', '焖过的笋倒入炒锅，大火收汁', '加入调味汁，2勺蠔油1勺生抽', '翻炒均匀，依个人口味最后加盐。南乳蠔油生抽都有咸味，一定要试过，实在不够再加盐。', '装盆时撒些葱花']

---

记录 1236:

title: 干果青笋兔肉

image: 222426.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 兔肉 青笋 干辣椒 麻椒 白芝麻 食用油 生抽 蚝油 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['将兔子清洗干净，斩成小块。', '切姜片、葱段，加入少许料酒、盐，腌制兔肉15分钟左右。', '利用这个时间，青笋去皮切丁。花椒（麻椒更好吃）、干辣椒适量。', '热好油锅后，加入适量食用油，放入兔肉，中火煸炒。', '煸炒到兔肉表面变得金黄时候捞出。', '接着重新做锅，加入食用油后放入一大把麻椒，炒出麻椒的香味后关火，把麻椒倒掉，留着底油。', '接着放入刚才腌制兔肉后的葱段和姜片，还有干辣椒，翻炒变色后加入兔肉翻炒。', '接着加入料酒、适量生抽、糖和盐。', '等兔肉都进味后加入青笋，翻炒半分钟即可。', '最后撒上白芝麻即可。']

---

记录 1237:

title: 白斩鸡

image: 220996.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 草鸡 油 盐 沙姜 细香葱 芝麻油 白糖 冰水

taste: 清淡

step: ['整鸡处理干净，去掉内脏，头尾和鸡脚，对半切开', '准备好姜片和葱', '把鸡和姜葱放入自动烹饪锅内，加入盖过鸡的清水，盖好启动白斩鸡键，完成时锅会发出鸣叫，显示“OK”', '把鸡取出泡入提前备好的冰水中', '这时准备蘸汁，把沙姜磨成蓉', '加入适量盐和少许白糖', '自动锅清洗干净，加入适量食用油，开启后旋转把手处的火力调节轮，中火把油加热至沸腾', '把油缓缓的淋入姜蓉碗内，用筷子搅匀', '再加入少许芝麻油搅匀即成蘸汁', '把鸡取出，沥掉水，在表面抹上一层芝麻油防止水份流失', '最后斩块摆盘，食用时搭配做好的蘸汁即可']

---

记录 1238:

title: 豆豉鸡翅

image: 216865.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡翅 食用油 料酒 豆豉酱 水

taste: 中辣

step: ['鸡翅和鸡根买回来，先洗干净，然后用冷水泡半个小时，去掉血水，中间换一次水', '鸡翅中间划一刀，鸡根根部也划一刀。', '放入两汤匙（50g）豆豉酱和料酒（50g）', '用手搅拌，让豆豉酱和料酒充分接触鸡翅，腌制30分钟。', '食用油倒入锅中，热油', '将腌制好的鸡翅放入锅中大火翻炒5分钟', '翻炒后倒入500ml的水，没过鸡翅，小火慢炖25分钟，使其味道充分进入鸡翅里', '25分钟后，大火将水烧干', '大火5-10分钟后，用筷子能穿过鸡根就说明鸡翅就熟了', '出锅装盘，将剩余的少许汤汁浇在鸡翅上，美味的豆豉鸡翅就做好了']

---

记录 1239:

title: 香芋蒸鸡腿

image: 215236.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡腿 老抽 食盐 姜片 白胡椒粉 小芋头 蚝油 白糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['将两个鸡腿抹上少许老抽，上色腌制10分钟；', '平锅内放少许食用油，将腌好的鸡腿表皮擦干后放入平锅内，只煎制鸡皮一面，煎至上色取出；', '略凉后，踢下鸡腿内的骨头，将鸡腿肉切宽条；', '将切好的鸡腿肉条放入腌制盆中，放入蚝油、老抽、白糖、食盐，白胡椒粉、姜片，抓拌均匀，腌制20分钟；', '将芋头切滚刀块；', '将腌好的鸡腿肉条码入大碗中；', '上面铺上芋头块；', '用保鲜膜包好，放入压力锅内，蒸20分钟；', '整好后倒扣在盘子里，做简单装饰即可。']

---

记录 1240:

title: 春天的小清新范儿：翡翠虾仁

image: 215147.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 虾仁 豌豆 食用油 盐 料酒 蛋清 葱丝 姜丝

taste: 咸鲜

step: ['大虾洗净后，去头、去须，开虾背将虾线取出。', '虾仁加蛋清、料酒和盐，姜丝、葱丝腌制20分钟。', '水开后将豌豆焯熟。', '焯熟的豌豆用冷水冲泡后，去皮。', '油热至六、七成后，倒入虾仁大火快炒。', '虾仁全部变色后倒入豌豆，翻炒出锅即可。']

---

记录 1241:

title: 凤还巢

image: 211420.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡爪 西兰花 姜 生抽 冰糖 料酒 干花椒 干辣椒 八角 香叶

taste: 咸甜

step: ['鸡爪洗净宰掉趾甲。', '用厨房纸擦干鸡爪表面的水分，入油锅炸至颜色发黄，鸡爪皮开始噼里啪啦爆油的时候就差不多了。', '锅内留余油，放入冰糖，小火熬至金黄色掺适量开水。', '倒入炸好的鸡爪，放入所有调料，煮到收汁。', '西兰花焯水摆盘即可。']

---

记录 1242:

title: 一鲜丸

image: 209665.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 胡萝卜 粉丝 姜 五香粉 淀粉 番茄酱 香菜 大葱 盐 面粉 芝麻 辣椒油

taste: 微辣

step: ['萝卜洗净去皮擦成丝。香菜洗净，粉丝泡软后，葱、姜切碎，所有切碎的材料混合搅拌', '加入盐、五香粉、胡椒粉调味，面粉不要加太多。能够捏成团就行了！', '油热后，把团好的丸子放入炸至表面金黄即可，素丸子很好熟。', '炸完后把油收掉，倒入辣椒油和番茄酱。烧热。', '炸好的丸子摆成葡萄的样子，头上放上香菜叶，然后把烧热的番茄酱淋上去，撒上白芝麻。完工！']

---

记录 1243:

title: 淮山药老鸭汤

image: 209088.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸭子 姜 麦冬 干草 黄芪 枸杞 沙参 盐 米酒

taste: 咸鲜

step: ['鸭子清洗干净后剁大块，冷水下锅，水开后煮3分钟去除血沫子。', '准备姜5块、麦冬几粒、干草4片、黄芪3片、枸杞10粒、沙参2小段。', '淮山药清洗干净后去皮切段备用。', '砂锅注满清水，放入焯水后的鸭块以及其它食材。水烧开后放入20克米酒汁。', '盖上砂锅的盖子，小火慢煲30分钟后加入淮山药。', '然后加入2勺盐，盖上盖子，继续小火慢煲1小时即可。']

---

记录 1244:

title: 美味弹口的鱼丸

image: 207546.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 新鲜草鱼肉 猪肉馅 香菜 鲜姜 白糖 盐 白胡椒粉 淀粉 清水

taste: 清淡

step: ['新鲜草鱼去掉鱼皮、大根鱼刺、鱼骨，切成小块，猪肉馅最好选用略肥些的', '香菜、鲜姜准备好，白胡椒粉准备好', '香菜、姜切碎末', '将鱼肉、猪肉馅、香菜末、姜末、白胡椒粉、白糖、盐入料理杯中', '将杯安在机器上，启动机器', '根据情况加入适量清水，直到将肉打成泥状', '打好的鱼肉泥看着很细腻', '用筷子挑一坨检查一下成果，不错，确实很细腻', '肉馅从杯中倒出，入盆中', '逐量加入100克的干淀粉，搅拌上劲儿', '提前锅中做水，待水开后，转小火，用手抓一把肉馅，用食指与拇指之间的部位挤出丸子，', '待所有的丸子都浮出水面后，可出锅', '鱼丸连汤一起盛入碗中，撒入少量香菜，增色添香。', '鱼丸很弹口，来上这么一碗，即使是严冬，咱也不怕了！']

---

记录 1245:

title: 黄山臭鳜鱼

image: 242117.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 黄山臭鳜鱼 五花肉丁 蒜子 干朝天椒 生姜 小香葱 老抽 生抽 黄酒 安徽菜籽油 白糖 胡椒粉 米醋

taste: 咸鲜

step: ['臭鳜鱼(净膛后1斤重)解冻冲洗一下即可，从肚子处彻底劈开', '开火，加菜籽油，加五花肉丁，炒香，加入10粒蒜子(蒜子一切两段)，加入红干辣椒和姜丝，稍微翻炒', '将鱼背朝上肚子朝下扣在锅里，放入酱油，生抽，黄酒，白糖，米醋，胡椒粉少许，鸡精，加入500到600毫升冷水。大火闷煮10分钟', '鱼盛出来，汤留锅里，将小香葱葱段放锅里，稍微翻炒，一起盛出来盖在鱼上(4根小香葱)']

---

记录 1246:

title: 老鸭汤

image: 242004.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 老鸭 枸杞 山药 桂圆 料酒 红枣 芡实 莲子 杏仁 盐

taste: 清淡

step: ['材料：红枣、桂圆、枸杞、莲子……', '红枣、桂圆、枸杞、莲子等材料浸泡3、4个小时。', '买回家的老鸭清洗后焯水，老鸭在买时可以让店家预先处理好。', '清洗，看老鸭表皮上还有没有杂毛，有的话用镊子拔掉。', '所有的材料连同老鸭一起放入砂锅内，一次加足水。', '大火煮开后，再小火煲上2~3个小时关火，加适量盐调味。']

---

记录 1247:

title: 清蒸胡萝卜肉丸

image: 238786.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 大葱 生姜 盐 生抽 淀粉 胡椒粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉加生姜和大葱剁成肉糜。', '放入少许生抽，胡椒粉腌制一会。', '加入胡萝卜碎。', '加少许淀粉。', '加适量盐、花生油和适量清水，顺一个方向搅拌均匀。', '右手用不锈钢勺子舀起肉馅，在左手掌中摔打几下，再将肉馅团成圆形，放入盘中。', '高压锅大火上汽后，转小火十分钟即可。']

---

记录 1248:

title: 酱爆刀豆

image: 238335.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 刀豆 大蒜 黄豆酱 盐 黄酒 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['刀豆切成小条，大蒜剁碎', '热锅放油', '放入蒜爆香', '放入刀豆大火翻炒', '放入调料', '翻炒一下盖上锅盖焖两三分钟', '最后放点盐出锅～😍', '简单、快捷的一道营养小菜😍']

---

记录 1249:

title: 肉末彩椒杯

image: 236686.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 瘦肉 茭白 红柿子椒 黄柿子椒 鸡蛋 盐 香油 生姜 小葱 黑胡椒粉 生抽 蚝油 玉米淀粉 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料。', '茭白切成薄片。', '生姜、小葱葱白切成末，小葱葱叶切成葱花。', '锅里水烧到滚开，放入茭白焯水，茭白含有较高的草酸，焯水能有效减少草酸的含量。', '将焯好水的茭白立即过凉水，这样是为了减少茭白的营养损失。', '将处理好的茭白剁成细细的末。', '瘦肉剁成末。', '肉末、交白末放一起，打入鸡蛋，加入黑胡椒粉、葱姜末、生抽、盐。', '朝同一个方向搅拌顺滑，然后加入少许玉米淀粉和适量香油，继续朝一个方向拌一拌。', '装入彩椒杯里。', '锅里水烧开后，放入肉末彩椒杯蒸熟即可，中途用牙签插孔，不然不易熟。（我原想着多做一些肉馅包一些混沌的，结果两个彩椒杯太能装，只剩下一点就全部装进去了，结果蒸的时候不容易蒸熟，我在蒸到一半时间后又用筷子撬了撬，这样才便于熟，所以建议亲们做的时候杯子不要太深，肉末不要放太多，这样还可以多吃蔬菜、少吃肉。）', '将蒸的汤汁倒入锅里再次烧开，加入适量生抽和少许蚝油、香油搅拌均匀，然后加入一丁点水淀粉搅拌均匀。', '将汤汁浇到肉末彩椒杯上，撒上葱花，成品就做好了']

---

记录 1250:

title: 鸡汁回卤干

image: 236565.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 豆腐 鸡胸肉 黄豆芽 香菜 白胡椒 盐 生姜 大葱 剁椒 九三鲜榨花生油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将鸡胸肉放入水中加生姜、大葱、料酒煮熟备用。', '煮熟的鸡胸肉捞出，撕成鸡丝备用。', '锅中加入九三鲜榨花生油。', '将切好的豆腐放入炸成油豆泡。', '将油豆泡切片，煮锅中加水焯烫油豆泡。', '另起一只锅加入鸡汤、盐、姜片、葱段煮开。', '将沥干水分的油豆泡放入鸡汤中大火煮开转小火慢慢炖制。', '放入清洗干净的黄豆芽继续煮。', '准备香菜末、剁辣椒。', '出锅前撒上胡椒粉、香菜、剁辣椒、鸡丝即可。']

---

记录 1251:

title: 鸭油饼

image: 235798.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 面粉 鸭油 葱 盐 黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['将面粉和成软面。在面板上洒上干面后，将面团擀薄。', '把炖鸭时煸出的鸭油倒在面皮上。', '用面皮把油沾匀。', '加盐、葱花和黑胡椒粒。', '把面皮切四刀，一层层地叠好。', '最后成一个饼，每个切口要捏好防止漏油。', '在电饼铛里放少许鸭油，将饼放进去，在饼上刷上鸭油，盖上饼铛，选择“大饼”档，开火。', '几分钟后就可以吃了！', '非常香脆。']

---

记录 1252:

title: 香菇豆腐镶肉

image: 235435.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 豆腐 猪肉末 鲜香菇 油 红烧酱油 蚝油 水淀粉 葱花 香油

taste: 咸鲜

step: ['把豆腐中间挖空，鲜香菇洗净后切片，准备调好的猪肉末', '把猪肉末填入挖空的豆腐里', '准备葱花和水淀粉', '热锅倒油，加入镶好的豆腐', '煎至金黄再翻面煎至金黄盛出', '另起锅加入底油，油温7分热倒入香菇煸炒出香味', '把豆腐回锅，加入红烧酱油和开水盖上转中火烧至入味', '打开盖子加入蚝油烧一分钟后把豆腐装盆', '然后用水淀粉勾薄芡', '再加入香油后熄火出锅', '把芡汁淋入盆中撒上葱花上桌']

---

记录 1253:

title: 柠檬腐乳蒸鸡块

image: 235350.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡腿 柠檬酱 腐乳 土豆 盐 白糖 大葱 姜 蒸鱼豉油 干辣椒 小米椒

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿剁成稍大的块，用水泡一会儿，将血水泡出来。', '用厨房纸擦干鸡块，放入容器，加入柠檬酱、腐乳等所有调料，抓拌均匀。放入食品袋入冰箱腌制一宿。', '土豆一个约300克，去皮，洗净，切成滚刀块。', '取一个容器，先将一半的土豆放入容器底部。', '再放上一层腌制好的鸡腿肉，然后再放一层土豆块。', '将最后的鸡块全部放在上面。择出大葱和姜片不要。', '上锅蒸40-50分钟。开锅计时。', '蒸熟的鸡块，放上切好的小米椒、葱丝和几片香菜装饰一下即可享用。柠檬和腐乳的混合味道，非常非常的清淡爽口。']

---

记录 1254:

title: 香干四季豆

image: 233525.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 四季豆 辣椒 腊肉香干 盐 油 酱油 鸡粉 清水

taste: 中辣

step: ['备好食材；', '四季豆去掉老筋，用盐水浸泡片刻；', '四季豆、辣椒分别切斜刀（这样切法更易入味、易熟，，缩短炒制时间）', '热锅，放适量油，下四季豆煸炒片刻；', '倒入辣椒继续翻炒；', '撒少量清水炒至食材软透；', '加入腊肉香干；', '调入酱油、少许盐、鸡粉；', '翻炒均匀即可~']

---

记录 1255:

title: 鱼香荸荠炒秋葵

image: 233098.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 黄秋葵 绞肉 荸荠 葱姜蒜末 豆瓣酱 西红柿酱 酱油 醋 糖 盐

taste: 酱香

step: ['荸荠切小丁', '葱姜蒜切末；秋葵切小段备用', '起油锅炒熟炒散绞肉，下葱姜蒜末爆香', '下豆瓣酱&西红柿酱炒香', '放入其余调味料加半碗水炖煮出味', '下荸荠丁略煮', '放入秋葵拌炒，起锅前加少许盐调味即成。']

---

记录 1256:

title: 番茄烩海虾

image: 232665.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 海虾 番茄 油 盐 料酒 先抽 姜 葱 蒜 胡椒粉

taste: 酸咸

step: ['准备好食材', '海鲜剪去虾芒，用牙签挑去沙线，漂净沥干.', '锅里油热，放入姜蒜末爆香，放入海虾煸炒至转色，盛出。', '番茄洗净，切十字花，放入开水烫一下，剥去皮，切小块。', '锅里油热，放入番茄，', '边炒，边用铲子铲碎。', '放入海虾煸炒匀，', '加些料酒，', '加些盐煸炒匀，', '加些先抽，', '加些胡椒粉煮开，', '撒些葱花即可。']

---

记录 1257:

title: 香菇板栗鸡腿煲

image: 231391.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡腿 香菇 板栗 八角 花椒 葱

taste: 咸鲜

step: ['板栗去外壳。', '放进沸水中汆一下。', '剥去里面的薄膜。', '鸡腿去骨切小块，(这一步可省略，因我是让菜场摊主帮忙处理好的。)', '香菇洗净也放进沸水中汆一下即可捞出。', '切小块。', '鸡块沥干水分放进大碗内，加一勺料酒，加一勺生抽，加少量的盐，加入姜丝和葱白一起拌匀腌制一会。', '锅内加入适量的油，油热加入少量的白砂糖。', '开小火使糖融化变黄即可关火。', '倒入腌制好的鸡块翻炒至断生，放入八角，花椒粒一起翻炒。', '先加入板栗烧至一会，再加入香菇，加入适量的开水，两勺左右的老抽，再加适量的糖，盐，用量按个人口味增减，待水烧开，改小火进行焖煮至熟透。', '移入砂锅内再烧至一会，最后撒上葱段即可。']

---

记录 1258:

title: 虎皮青椒

image: 229521.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 青椒 豆豉 黄豆酱 蒜米 米醋 蚝油

taste: 酸辣

step: ['青椒洗净，去蒂。轻轻拍一下。锅内加油，放入青椒，中小火煎，并用锅铲慢慢的按压辣椒，需要不时的给青椒翻面。煎至青椒两面煸出皱纹，且变软，取出待用。', '放入蒜米炒香，然后加入豆豉、黄豆酱、蚝油、糖醋，煮成汁。', '把煎好的青椒倒入汁液中，再播炒两分钟让其入味，即可取出装盘食用。']

---

记录 1259:

title: 老酱秋刀鱼

image: 228685.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 秋刀鱼 油 老酱 糖 姜

taste: 酱香

step: ['秋刀鱼一条，去内脏，洗清。', '放油，放姜。放鱼，煎熟翻一面煎熟，加水，加糖。汤发白加老酱，收汁起锅。', '装盘。']

---

记录 1260:

title: 腊肠蒸鳊鱼

image: 224917.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鳊鱼 腊肠 土豆 色拉油 料酒 盐 生抽 胡椒粉 砂糖 姜 葱 红辣椒

taste: 咸鲜

step: ['买回的鳊鱼去鱼鳞后把鱼头和鱼尾切下', '然后把鱼肚里的内脏掏干净，再用刀均匀的切开，鱼肚腩不要切断！再清洗干净', '在鱼里加入料酒', '均匀抹上盐腌制15分钟', '土豆切成薄片', '腊肠也切成薄片', '葱姜切丝垫在盘底', '把鳊鱼放在葱姜上摆好造型', '在每块鱼上放上土豆片', '再放上腊肠片', '锅里加水煮开后，把鱼放入蒸笼蒸7-8分钟，时间到后关火再焖2分钟', '调个浇汁：小碗里加生抽、砂糖、胡椒粉调匀备用', '取出蒸好的鱼，倒掉蒸出来的汤', '再把调好的浇汁淋在每块鱼上，再加点辣椒和葱花', '加热点油，把热油浇在葱花、辣椒上即可']

---

记录 1261:

title: 香菇板栗烧子鸡

image: 260922.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 板栗 香菇 走地童子鸡 小葱 老抽 桂皮 鸡精 冰糖 姜片 生抽 香叶 丁香 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['选用上好的走地童子鸡，切块焯水，去掉血沫。', '焯鸡的同时准备好配料。香菇打米字花刀，切姜片，香菇蒂切碎，小葱打结，准备桂皮、丁香、香叶', '鸡焯好后取出备用，锅中放少许底油，加适量冰糖，一定要小火哦。', '加入冰糖后铲子不停搅动，待冰糖完全融化后开始起大泡，马上下入焯好的鸡块', '鸡块入锅立即翻炒，糖色开始显色后……', '加入香叶、桂皮、丁香翻炒出香味……', '加入香菇蒂碎、姜片、小葱翻炒，加料酒烹香（全程不加花椒、八角）', '所有材料烹香后，加入没过鸡的水，加生抽一勺，老抽小半勺，蚝油半勺，鸡精适量（我没有加盐，咸度已经够了）开始炖煮', '水开后下入板栗、香菇，转小火炖1小时', '1小时候后所有食材已经成熟，转大火收汤汁，待汤汁粘稠后关火。', '装盘上桌啦', '满屋飘香的香菇板栗烧子鸡就做好啦，赶快叫家人一起吃饭啦！']

---

记录 1262:

title: 笋干菜

image: 260765.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 雪里蕻 盐 盐 毛笋

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的雪里蕻～', '在阳光下晾晒一下去去水份～', '晒好的菜堆在一起，上面盖层膜让它自然风干几天，直至叶子有点转黄～', '风干几天后的雪里蕻，这样就可以清洗了～', '冲洗干净～', '洗好的菜晾干水份～', '晾干的菜切成2.5厘米左右的小段～', '20斤菜六两盐腌制起来，腌制可以用手搓也可以用脚踩，腌制好后上面用重物压置～', '经过20天的腌制～', '金黄色的雪里蕻诱人吧？', '毛笋去皮待用～', '切成小片～', '一层毛笋一层菜～', '最后放适量盐跟水～', '上灶大火煮透～', '煮好的笋干菜放在凉席上晾晒～', '大太阳的话只要一天半时间就晾晒好了～', '这个是笋干的晾晒～', '晾晒好的笋干菜，鲜嫩～', '有人说我们的笋干菜跟绍兴的梅干菜差不多，个人觉得还是有区别的～', '笋干菜配上我们当地特有的炸面，那味道别提多美味了～']

---

记录 1263:

title: 梅干菜饼

image: 260085.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 面粉 开水 梅干菜 肉末 糖 油

taste: 咸甜

step: ['肉末选肥瘦相间的最好，梅干菜冷水泡软洗去泥沙。', '将开水加入面粉中，用筷子搅拌成絮状。', '揉成均匀光滑面团，包上保鲜膜放至30分钟左右。', '期间准备馅料。在锅里倒入油，烧热后放入肉末翻炒至断生。', '放入梅干菜和糖翻炒均匀，稍稍焖5至10分钟左右至入味，放凉备用。', '在案板上撒上少许面粉，将面团分成等量的四份，揉成光滑均匀面团。', '将面团擀成比手掌略大的面皮，包入馅料。', '收口捏紧，稍稍压扁。', '用擀面杖将面饼擀成薄饼，擀的时候适当翻面，使两面馅料分布均匀。', '将平底锅烧热，将饼放入锅中小火煎至两面金黄即可。']

---

记录 1264:

title: 干贝蒸萝卜

image: 250960.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 白萝卜 干贝 葱 红辣椒 姜 高汤 生抽 盐 糖 料酒 烹调油

taste: 咸鲜

step: ['干贝加高汤料洒葱姜上笼蒸20分钟。', '准备大萝卜。', '将萝卜切四方条，我还用模具切了几个圆形的，切好后加盐抓腌。', '准备小料，葱姜和红辣椒。', '小料切碎，干贝碾成贝丝。', '起煮锅烧水，将萝卜快速焯一下水。', '然后淋水摆盘。', '起炒锅，倒油，炒香小料，炒香干贝丝，加高汤及调料煮开。', '将炒好的料倒在萝卜上面，上笼蒸10分钟，开锅放上葱花儿就好了。']

---

记录 1265:

title: 土豆老鸭汤--宴客菜

image: 250298.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 老鸭 土豆 盐 生姜 香葱 桂皮 八角 茶籽油

taste: 清淡

step: ['老鸭，土豆，生姜', '老鸭斩块', '姜切片', '土豆去皮', '切丁', '老鸭过开水去腥味', '再放进油锅里，放姜片，盐炒片刻', '炒好的鸭肉放进电压锅里加清水，桂皮，八角', '高压30分钟', '炖好的老鸭汤', '放进土豆丁', '放盐', '再炖15分钟', '撒上香葱', '即成']

---

记录 1266:

title: 酱香琵琶腿卤蛋

image: 247705.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 琵琶腿 鸡蛋 葱 姜 大料 花椒 香叶 料酒 酱油 生抽 老抽 盐 白糖

taste: 酱香

step: ['主要原料。', '鸡蛋煮熟，剥皮备用。用刀划口便于入味。', '切好葱姜，备好香料。', '鸡腿洗净，焯水去除异味。', '锅里放油，炒香葱姜，大料，花椒。', '放入鸡腿煸炒，炒到鸡腿稍微出油，略带焦黄。', '放入香叶，料酒，酱油，生抽，老抽，蚝油，煸炒。', '炒匀后，加盐，白糖，加入适量水，倒入高压锅上汽后炖十分钟。', '最后用大火收浓汤汁即可。', '酱香琵琶腿卤蛋。']

---

记录 1267:

title: 干锅啤酒鸭

image: 246496.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸭子 莲藕 芹菜 葱 姜 蒜 干红辣椒 花椒 生抽 老抽 糖 啤酒 盐

taste: 微辣

step: ['所有的食材清洗干净。', '鸭肉切掉太肥的油脂剁成块，芹菜切2.5厘米段，辣椒切段，葱姜蒜切片。藕切片。', '煮锅加水大火烧开，放入刚切好的藕片焯水捞出，放入凉水中（防止欧氧化变黑）备用。', '鸭块放入加了料酒的凉水锅中焯水，捞出备用。', '炒锅烧热放入油，油五成热时放入焯过水的鸭块煸炒，尽量将鸭皮上的油煸炒出来，鸭块表面微焦黄时放入花椒、葱姜蒜和辣椒，炒出香味后调入生抽、几滴老抽和白糖翻炒均匀。', '加入啤酒。', '大火烧开，小火慢炖40分钟后，调入适量的盐大火收汁。', '汤汁将干时放入藕片翻炒均匀收干汤汁。', '放入芹菜段翻炒几下就可出锅了。', '盛入干锅中即可。']

---

记录 1268:

title: 拔丝芋头

image: 245829.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 芋头 冰糖 茶油

taste: 甜味

step: ['芋头，切块，备用；', '冰糖，备好；', '热锅，入油，待油热，放入芋头，炸，边炸，不时要翻动；', '一边炸芋头，另一锅，放入冰糖和水，比例1:1', '大火，烧开，出大气泡；', '这时，注意旁边的炸锅，芋头炸至两面金黄，出锅，备用；', '转小火，用铲子不停的搅动；', '待气泡变小，变密集，颜色也开始慢慢变深，用筷子蘸下，迅速放冷水中，可以拉丝，就可以了；', '提起不粘锅，放入芋头，晃动，就可出锅～', '成品', '成品', '成品']

---

记录 1269:

title: 酱汁面筋包肉

image: 244525.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肉末 面筋包 青菜 甜辣酱 葱 料酒 糖 生粉 鸡蛋 生抽 蚝油 盐 八角 姜

taste: 酱香

step: ['准备好材料', '肉馅里加鸡蛋，葱姜，一小勺料酒生抽少许的盐，最后加一勺生粉搅拌', '筷子顺时针的方向把肉末上劲', '取一个面筋包用筷子捣个小洞，在用筷子在里面转一个圈把面筋包里', '在把肉一点点的塞进去', '塞好的面筋肉', '锅里放入油葱姜爆香加入面筋包油煎一下让里面肉定型不散', '在加入适量的生抽料酒白糖八角，加点水', '放去一勺甜辣酱大火煮开，小火焖烧到二十多分钟入味就可以啦', '出锅加点葱花辣椒鸡精', '装盘加入焯水的青菜点缀一下']

---

记录 1270:

title: 拔丝芋头

image: 242661.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 芋头 冰糖 芝麻

taste: 甜味

step: ['把芋头切成粗条状', '锅中放入适量油', '用中火炸芋头，直到芋头变成金黄色。', '在锅中放入水和冰糖，水：冰糖比例3:1，中火烧开待气泡变大，液体变粘稠，把芋头倒入。', '快速搅拌均匀，出锅。']

---

记录 1271:

title: 红烧肉

image: 286074.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋 红曲 酱油 盐

taste: 咸甜

step: ['先把食材准备好，五花肉切成块，想吃鸡蛋的可以放两个，再就是一些基本的调味料，需要特别说明的是红曲，没有红曲的用老抽酱油做出来的也很好吃，红曲就是放了之后颜色比较红啦~红曲是红曲米做的，要比老抽更健康天然一点。也可以在炖煮的时候放一些山楂片和陈皮。这样会很好吃。', '把鸡蛋煮熟，捞出来之后把皮剥了待用', '五花肉用热水焯一下', '锅里烧油，放入冰糖融化就可以，不用炒糖色，因为有好多小伙伴之前反应糖色炒不好，所以我们今天准备了红曲，就不用担心炒糖色会炒糊锅了。', '冰糖融化后，加入肉不停翻炒，一直感觉油有点发粘了，记得用中火和小火炒，然后加葱、姜、蒜、香叶、干辣椒继续翻炒~~', '炒出调料味儿后，倒入砂锅，要开始炖了~', '加水没过肉，开锅后，放一点红曲，不用放太多，大概3颗花生豆大小吧。继续加些调味料，老抽放一丢丢，也可以不用、酱油、盐、鸡精，鸡蛋也一起放进去吧。盖上盖，小火炖煮40分钟左右，或者一直小火一直炖到没有多少汤汁，注意鸡蛋不要糊底，现在就等着出锅吧！', '撒点小葱香菜点缀下，来一碗大米饭。快开吃吧~Q弹软烂，味道真心太销魂~']

---

记录 1272:

title: 自然发酵的自制霉豆腐-豆腐乳-毛豆腐

image: 281115.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 老豆腐 花椒 盐 八角

taste: 怪味

step: ['菜市场买老豆腐一块，用重物将水分压制出去一部分，时间短则2小时，长则24小时，时间短不容易长毛，容易发黏。', '菜市场买的竹签，3块钱一大把，根本用不了。先用沸水消毒，时间5分钟以上，然后放到太阳下暴晒进行二次消毒。经过多次试验，个人感觉自然发酵用粽子叶最好，发酵时间短，毛霉也多。粽子叶消毒同竹签一样步骤。', '压制后的豆腐，外面的老皮去掉，六个面的老皮最好都去掉，切成豆腐块，大小形状均随意！', '竹签垫底，摆放豆腐块，相互之间留下空隙，方便毛霉生长。豆腐上面再摆上竹签，然后将发酵容器盖上，注意，是盖上不是密封，毛霉的生长需要通风，如果有白布最好，用白布盖，定时往白布上面喷水增加湿度。豆腐上面也放竹签是为了借助竹签上的毛霉方便豆腐上面长毛。', '温度控制在28度以下，最好是17-18度，湿度要求90%以上，可以在容器底部放点水，或者往盖的白布上喷水，因为我做的时候是北京的夏天，所以温度只能维持在25度左右，三天开始毛霉开始生长。17度发酵时间在6天左右，发酵效果也最好。', '当看到毛霉长到1厘米左右的时候，就是前期发酵基本完成了，这时候不要在等它长更多了，以我的经验自然发酵情况下基本没戏。如果不进入下一步，也就是几个小时，毛霉开始进入疯长期，颜色开始由白转为黄色，而且覆盖豆腐表面，就类似于蚂蚁窝外面的土。注意：出现黑毛、绿毛、黑色斑点、绿色斑点，这是有害霉菌进行了发酵，基本上可以说这豆腐就算作废了，扔了吧!!!', '前期发酵完成后要搓毛，顾名思义就是把毛全给Hulu平了，让它沾在豆腐上，然后敞着散散霉味，不散味将来吃的时候总是能吃出霉味来，散味时间基本要2个小时以上。散味完成后，开始腌制装瓶，腌制材料是我从超市买的椒盐，如果手头没有就食盐即可。喜欢吃辣的，腌制前把豆腐裹上辣椒面。瓶子要消毒晾干，瓶底先撒薄薄一层盐，不能多撒。', '放进一层豆腐撒一层盐，外加搁几个花椒粒，越往上撒的盐越多，最上面干脆就拿盐盖上，千万不要把豆腐在盐里滚，六面全沾上盐就没法吃了，齁咸齁咸的。装瓶完成后进行二次发酵，不要完全密封，发酵四天至8天，因人而异。', '二次发酵完成后，做点花椒大料水，晾凉，倒进瓶子里，盖过豆腐，完全密封冷藏，进行三次发酵，发酵时间2个月左右，着急吃2周也可以。']

---

记录 1273:

title: 圆素鸡烧龙骨

image: 277455.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 龙骨 圆素鸡 桂皮 大料 料酒 生抽 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：龙骨（已清洗焯水）、圆素鸡、桂皮、大料', '将圆素鸡放在案板上切开。', '取平底锅置火上倒油烧热，下入切好的圆素鸡两面煎一下。', '烧锅倒油烧热，下入焯好的龙骨翻炒翻炒。', '接着，搁入桂皮和大料，加适量的料酒。', '加适量的清水翻动一下煮开。', '然后，合入煎好的圆素鸡翻动一下。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '煮至汤汁差不多了，即成。']

---

记录 1274:

title: 安徽特色--葫芦膜膜

image: 276841.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 葫芦 面粉 盐 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['这种葫芦和单葫芦都行，忘记拍照了下载的', '葫芦切粗条先放盐腌制几分钟，再放入面粉和鸡蛋调料搅拌均匀', '下锅煎，火不要太大，慢火煎至熟透', '成品好了，卖相不好味道很赞']

---

记录 1275:

title: 椒盐蘑菇

image: 275427.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 平菇 鸡蛋 花椒粉 盐

taste: 其他

step: ['洗干净平菇，撕成小条，捏干水分，捏干，使劲捏干，懂吗？！我老公就是不懂，让他捏个蘑菇，我还要再复捏一遍，唉……捏干水分才能炸出来够脆，重点是炸的时候你才不会成为麻子脸。', '我是个懒人，所以这样操作，打个蛋进去，然后边搅拌边撒面粉知道蘑菇上都裹上面浆，同时也撒盐进去，别问我加多少盐，不知道你有多少蘑菇，自己尝，淡了就继续放，不过原则上宁淡勿咸，淡了可以补救，不过盐放少了感觉炸出来香味会淡，自己看着办吧～', '这样拍出来看起来浆不多，实际是够了', '我觉得炸蔬菜必须大火，这样不兜油，蘑菇用筷子下锅，自己家炸东西，油用的少，只能少量多次来，用笊篱推推蘑菇，感觉有些干涩感，蘑菇也金黄色了，改中小火，就用筷子把蘑菇捡到笊篱里，这个过程油就控得差不多了。', '蘑菇炸出来就好香了，这时趁热可以撒花椒粉或黑胡椒粉或孜然或辣椒粉或番茄沙司都是极好的，如果盐少了，也可以捏点盐撒上去。这菜在大学里算是肉菜，嘿嘿，我每见必打，就喜欢这样香香的素菜。']

---

记录 1276:

title: 梅干菜蒸五花肉

image: 271911.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 糖

taste: 咸甜

step: ['为了方便，买的超市切好的五花肉片', '自家晒的新霉干菜，味道偏咸，故用量不多，也没再加盐调味', '五花肉片先焯水', '炒锅中加少量油，焯过水的五花肉入油锅中火煸一下，待肥肉颜色微微发黄，改小火，加入霉干菜和适量白糖，翻炒2下后马上加入1小碗清水。', '炒锅中加少量油，焯过水的五花肉入油锅中火煸一下，待肥肉颜色微微发黄，改小火，加入霉干菜和适量白糖，翻炒2下后马上加入1小碗清水。', '待水收干，装碗内，入高压锅内蒸半小时。', '成品图，两个人份量，图方便没有另外装盘！']

---

记录 1277:

title: 椒盐鱼柳

image: 269925.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 草鱼 盐 料酒 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['首先把鱼尾片开', '把鱼肉切成长条', '用少许盐，料酒抓一下，这是为了去腥，盐不能放多哦，不然就成了腌咸鱼了', '腌大概10分钟左右开始油炸，用中火炸', '炸好出锅就撒上椒盐，非常酥、脆、香、很简单易行、不妨试试。', '成品图']

---

记录 1278:

title: 红烧肉

image: 307031.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 八角 冰糖 料酒 香叶 红烧酱油 盐 姜 蒜块

taste: 五香

step: ['准备材料。', '五花肉切块，放入冷水锅中，加一勺料酒去去腥，撇去浮沫。', '焯过水的五花肉放入锅内，中小火煸出多余的油份。', '煸出的多余的油。', '炒锅中放入适量冰糖，小火融化。', '倒入煸好的五花肉，翻炒上色。', '倒入适量清水，差不多与五花肉齐平，放入香叶和八角，倒入适量红烧酱油，大火烧开后转小火慢焖40分钟。', '时间差不多开盖观察一下上色情况，翻炒加盐调味收汁出锅。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1279:

title: 蒸香菇盒

image: 306716.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肉 香菇 酱油 花生油 葱 姜 胡椒面 盐 白糖 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['香菇洗净用刀切把去掉。', '把适量的猪肉切碎，葱姜切末，盐，白糖，花生油，胡椒面，鸡蛋一个。', '把馅放入盆中拌匀，用筷子把馅放入香菇的中间即可如图。']

---

记录 1280:

title: 家传红烧肉

image: 302881.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 胡椒粉 辣椒酱 油 白砂糖 生抽 芝麻 生粉水 豆瓣酱 葱花 盐 老抽

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净切块，用生抽，盐，油和胡椒粉腌制15-30分钟。', '热锅，热一点油，放入五花肉，煸一会儿出油。', '放入适量的白砂糖，煸炒上色。', '加入适量的水，两滴老抽，适量的盐，一点鸡精，大火烧2-5分钟。', '加入豆瓣酱和辣椒酱，再加一点点白砂糖，炒匀后改中小火，继续烧3-5分钟，至入汁入味。', '加入适量的生粉水，使汁粘稠。', '加入适量的葱花和芝麻，关火起锅。', '微辣的口感适合下饭，一大口肉，一大口饭，再送一口酒。冬日里难道还有比吃肉更爽的事情吗？']

---

记录 1281:

title: 红烧肉

image: 301333.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 生抽 冰糖 八角 黄酒 老抽 香叶 草果 生姜 鸡精 香葱

taste: 酱香

step: ['准备材料', '五花肉切块', '锅中倒入适量清水、黄酒、姜片，再放入五花肉', '冷水下锅沸5分钟捞出沥干备用', '锅里倒入适量油将冰糖溶化', '倒入五花肉翻炒', '放入生姜和八角、香叶翻炒片刻成颜色微微变黄。', '倒入生抽、老抽、料酒翻炒片刻', '取一个砂锅把五花肉倒入锅内', '放上香葱', '倒入沸水，水量没过五花肉即可', '大火煮开后用勺子舀出浮沫', '盖上盖子转小火炖2个小时', '两人小时后大火收汁，少许鸡精提鲜即可', '成品', '成品']

---

记录 1282:

title: 高升排骨

image: 300315.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 仔排 白糖 醋 酱油 清水 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好新鲜食材', '排骨焯一下水待用', '焯好的排骨、调料准备好', '倒入一勺料酒，两勺醋，三勺糖，四勺酱油，五勺清水，刚刚没过排骨的样子', '开大火煮开后，转小火焖煮至汤汁呈浓稠状即可。超级简单。', '老妈，来份米饭😋😋😋', '😋😋😋', '😋😋😋']

---

记录 1283:

title: 私家红烧肉

image: 297752.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 白糖 花椒 小茴香 葱 蒜 老抽 料酒 大料 香叶 桂皮 姜 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪肉洗净', '肥瘦肉分别切成见方的块', '生姜切片，大葱切段，蒜瓣', '锅放入少许油，加入白糖小火烧至糖溶化，浅咖啡色鱼眼泡状', '放入猪肉块翻炒', '加入葱姜大料，加老抽，生抽翻炒至肉表面上色，烹入料酒', '放入盐和适量水没过猪肉', '其余的调料放入调料包放入，再次放葱，加入盐，中小火炖', '继续中小火炖', '熟后大火烧至锅内汤汁浓稠即可', '装盘', '装上一大碗，给老妈送去。。']

---

记录 1284:

title: 鸡膀根炖土豆

image: 294535.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鸡膀根 土豆 小辣椒 花椒 盐 酱油 老抽 糖 油 葱 蒜 姜 料酒

taste: 微辣

step: ['将土豆去皮洗净切块成滚刀块。', '将鸡膀根洗净用热水略焯一下。', '热锅凉油放入辣椒，花椒略炸后去除花椒。', '用炸好的油略炒鸡膀根后加入葱，姜，蒜翻炒倒入适量料酒，酱油，糖翻炒后倒入适量热水加老抽略炖后加入土豆和适量盐盖盖炖到汤汁收尽为止。', '待汤汁收尽后就可盛出享用了！☺']

---

记录 1285:

title: 红烧猪蹄

image: 291655.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪蹄 老抽 生抽 料酒 冰糖 香叶 桂皮 八角 盐 葱 姜 蒜 花椒

taste: 原味

step: ['诱惑我~~~诱惑我~~~诱惑我~~~', '葱切切，姜切切，猪蹄切段后洗净（买的时候直接让人剁好），将猪蹄放入热开水中焯一下，煮出血末后捞出洗净。如果猪脚上有未除干净的毛，此时可以用镊子拔出；锅中放油，烧热后加姜蒜和花椒爆香；', '然后将猪蹄放入翻炒，待翻炒片刻后，加入老抽、生抽、料酒、冰糖；', '继续翻炒几下，加入没过猪蹄的热水；', '将八角、香叶、桂皮调料放入，加适量的盐调味；', '大火烧开后盖好锅盖转小火，一个小时左右，用筷子戳一下，能够轻松戳透就可以了。（我用的铸铁锅，比较省时，如果觉得不是很烂的话，就继续炖，越烂越好吃。）', '喜欢吃卤鸡蛋的，可以中途煮好鸡蛋，剥了放进去一起卤，特别好吃~~~', '一个小时可以炖好了，转大火收干汤汁就可以吃了。出锅撒点葱花。猪蹄在烹调过程中会转化成明胶，放凉后吃也超Q。']

---

记录 1286:

title: 红烧肉

image: 291213.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 葱 姜 冰糖 食用油 花椒 料酒 鸡精 水 八角 生抽 盐

taste: 酱香

step: ['准备好配料（姜切片，葱切段）', '五花肉切成小块后焯下血水捞出沥水备用', '锅里倒入少许食用油烧热，放入冰糖熬制糖色', '这个程度就可以（小火慢慢熬别糊了）', '放入五花肉', '小火炒上色', '放入姜片，料酒，生抽，八角，花椒翻炒均匀', '放入少许葱段，加入适量的水没过肉，小火炖35-40分钟', '炖好后放入少许盐和鸡精，大火收下汤汁既可']

---

记录 1287:

title: 【家常红烧肉】

image: 290731.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 带皮五花肉 盐 生抽 老抽 冰糖 桂皮 香叶 花椒 八角 姜 干红辣椒 料酒 蒜

taste: 咸甜

step: ['带皮五花肉切麻将大小的方块。', '煮锅加入冷水下五花肉，加入姜片和料酒，大火烧开后煮一分钟。', '3、捞出五花肉控干水分。', '炒锅烧热加入植物油，放入冰糖小火慢慢融化，并用筷子不停搅拌，至冰糖变成红色开始起泡泡。', '倒入五花肉进行煸炒，这时候一定注意五花肉的多余水分控干，要不然会溅油，煸炒至五花肉肥肉油脂析出一部分，并且均匀的包裹糖色。', '这时候加入1大勺生抽、1大勺老抽再次煸炒至五花肉均匀上色。', '加入足够的开水，然后加入姜蒜、桂皮、香叶、花椒、八角、干红辣椒、3大勺料酒大火开锅后，小火慢慢煮一个半小时。', '加入适量盐大火收汁。', '至汤汁粘稠均匀包裹在每一块肉上。', '香甜软糯、入口即化的家常版红烧肉就做好了。', '成品图', '成品图']

---

记录 1288:

title: 肉丝酸菜炒秀珍菇

image: 288726.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 肉丝 酸菜 秀珍菇 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：肉丝、酸菜（已切）、秀珍菇（已清洗）', '烧锅倒油烧热，下入肉丝翻炒翻炒。', '接着，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒一下。', '然后，合入切好的酸菜和已清洗好的秀珍菇翻炒翻炒。', '最后，加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 1289:

title: 香煎藕饼

image: 320457.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉馅儿 莲藕 香葱 料酒 生抽 鸡蛋 黑胡椒粉 香油 盐

taste: 咸鲜

step: ['莲藕去皮洗净后切小碎丁。', '猪肉要选择肥瘦的，五花肉最好。加料酒，生抽，黑胡椒粉，盐，鸡蛋，香油搅匀。', '香葱切碎加进去。', '筷子朝一个方向使劲搅出胶。', '最后把藕放进去搅匀。', '搅好的馅儿比较粘稠。', '带上一次性手套团成圆球。', '平底锅烧热油，用手轻压扁改小火煎制。', '一面金黄翻面煎另一面。', '两面焦黄即可出锅。']

---

记录 1290:

title: 腌笃鲜

image: 317718.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 春笋 咸肉 猪蹄 盐 料酒 姜片

taste: 咸鲜

step: ['春笋切好块绰水备用', '把猪蹄绰水', '捞出用清水洗净', '咸肉用温水洗净', '把猪蹄、咸肉都放入电饭煲里', '加入姜片、适量清水和料酒', '用煲汤程序炖煮2小时', '时间过半，放入春笋', '继续炖煮至猪蹄酥烂，尝一下味道看是否需要加盐', '成品图']

---

记录 1291:

title: 【安徽】凉拌猪心

image: 311300.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 熟猪心 黄瓜 蒜黄 香菜 盐 味精 醋 生抽 香油

taste: 咸鲜

step: ['卤煮好的猪心一个', '切成薄片', '黄瓜蒜黄跟香菜切好', '放入盆中加入盐味精生抽醋和香油拌均匀', '加入切成片的猪心', '拌匀即可']

---

记录 1292:

title: 鱼咬羊

image: 345443.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 鲈鱼 羊肉 大葱 八角 枸杞 生抽 老抽 姜 食用油 料酒 盐 鸡粉

taste: 原味

step: ['用盐，鸡粉和料酒将羊肉腌制5-10分钟', '锅中烧水，将腌制好的羊肉放入沸水中汆烫片刻', '羊肉汆烫后取出待用', '切姜片，并将姜片和八角放入油锅中炒香', '锅中再放入羊肉翻炒', '锅中放入料酒和少许老抽炒匀', '加入水，生抽，料酒，盐，鸡粉和白糖将羊肉煮熟', '把羊肉和汤底分别从锅中取出待用', '鱼身上抹盐，腌制片刻，把羊肉塞入鲈鱼里', '姜片放入油锅中炒香', '将鱼腹部用竹签封口，防止鱼翻身时羊肉掉出来，下油锅将鱼炸至两面微黄', '把煮羊肉的汤底倒入锅中，放入切好的大葱，枸杞，少许八角焖煮至鱼熟，取下封鱼腹部的竹签', '把鱼取出装盘，把汤汁淋在鱼身上即可']

---

记录 1293:

title: 徽州火腿炒红椒

image: 342078.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 红辣椒 徽州火腿 大蒜 盐 糖 生抽

taste: 微辣

step: ['新鲜采摘的红辣椒', '婆婆自己养的猪制作的火腿，因为都是吃杂粮和菜，而且养了一年，肉特别香', '辣椒洗净，手撕成小片，火腿切片，大蒜切片备用，忘记拍照', '热锅冷油，七八成热放入火腿片炒变色，加大蒜片，然后放入辣椒翻炒一下，加糖，生抽，火腿比较咸，不要加盐，3分钟左右就可以出锅啦', '夏天看到这个是不是很开胃呀😄']

---

记录 1294:

title: 梅干菜烧饼

image: 337448.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 面粉 五花肉 梅干菜 盐 生抽 蚝油 料酒 胡椒粉 香油 麦芽糖水 芝麻 酵母粉 姜末

taste: 咸鲜

step: ['食材图', '五花肉切成小颗粒', '用盐，生抽，料酒，胡椒粉，姜末腌制20分钟', '面粉200克，先把100克面粉用开水烫拌均匀', '用开水烫起搅拌好', '加入剩余的100克面粉及酵母粉', '加入冷水合成光滑的面团饧发10分钟', '泡软的梅菜挤干水分切碎', '切好的梅菜倒入肉里加点香油拌匀就可以啦', '面团揉光', '分成小份擀成中间后四周薄的面片，包上适量的梅菜肉馅', '收口捏紧', '收口朝下摆放，一共做了8个', '刷一层稀释的麦芽糖水', '放入预热好的烤箱里200度30分钟', '烤好的', '烤的脆脆的皮里面鲜嫩多汁的梅菜肉丁馅儿，真是好吃极了']

---

记录 1295:

title: 腌笃鲜

image: 333579.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 排骨 咸肉 冬笋 厚百叶 木耳 盐 青葱

taste: 咸鲜

step: ['食材切配好备用', '排骨焯水', '冬笋焯水', '砂锅加水烧热倒入（排骨，咸肉）小火慢炖四十分钟', '加入（冬笋，厚百叶，木耳）大火炖二十分钟既可出锅，尝尝味道咸淡，看个人口味加盐。', '健康又美味的腌笃鲜完成😋']

---

记录 1296:

title: 红烧臭鳜鱼

image: 353838.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 桂鱼 臭乳腐 花椒 生抽 老抽 糖 生姜 葱 蒜瓣 干辣椒 啤酒 油 红杭椒 绿杭椒

taste: 麻辣

step: ['新鲜的桂鱼从鱼背部下刀，去掉鱼鳃、内脏，不要去鳞。把臭乳腐、花椒均匀的涂抹在鱼的内外，再用保鲜膜把鱼包裹起来，放入冰箱最少3天。此图上的鱼是我放在冰箱里10多天忘了烧，刚洗干净，很新鲜吧！不错吧！', '开火，热锅，倒入油，再把切好的生姜、红绿杭椒、蒜瓣、干辣椒煸出味。', '放入桂鱼，煎至两面焦黄。', '放入生、老抽、糖、倒入啤酒，盖上锅盖，焖10分钟，收汁，撒入葱花，装盘上桌。']

---

记录 1297:

title: 腌笃鲜

image: 388020.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 咸肉 排骨 春笋 姜 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['排骨洗净冷水下锅焯水。', '咸肉切成块。', '冷水下锅焯水。', '春笋剥去外壳，洗净切成滚刀块。', '在水中烧2分钟去除草酸。', '咸肉和排骨放入锅中，加料酒、姜和水煮15分钟。（没加限压阀）。', '放入笋块和适量盐继续煮至煮透。（没加限压阀）。', '黄色的笋块和红色的肉块并存，肉质酥肥，笋清香脆嫩，鲜味浓厚。']

---

记录 1298:

title: 懒人粉蒸肉

image: 398609.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 五花肉 蒸肉粉 盐 老抽 葱 蒜 姜

taste: 清淡

step: ['五花肉切片，葱、姜、蒜切好备用。', '五花肉中倒入油、盐、老抽以及准备好的葱姜蒜，腌制10分钟。', '裹入蒸肉粉。', '盘底铺上蔬菜。', '将肉装盘。', '入锅，蒸15分钟。', '出锅前撒上葱花，菜品完成。']

---

记录 1299:

title: 腌笃鲜

image: 503226.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 咸肉 鲜肉 鲜笋 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['咸肉一个小包装250克。', '咸肉切块，加生姜片入锅煮5分的左右，先去除一些咸肉中的盐分。', '鲜肉切条，冷水下锅放葱姜焯水，冲洗干净备用。', '鲜笋切滚刀块入焯水，去除涩味。', '把所有的食材放入锅中，加入开水，少量料酒，小火慢炖一小时。咸肉非常咸，加盐要酌情。', '成品。']

---

记录 1300:

title: 腌笃鲜

image: 525966.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 排骨 咸肉 春笋 莴笋 百叶结 葱结 姜片 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['买回的新鲜排骨，用清水洗净。', '年前自家腌的五花咸肉，整块不要切小，只是要把发黄的部分切掉，否则炖出来的汤会有哈喇味。', '把排骨、整块咸肉放入锅中，加入葱结和姜片焯水，水开后加点料酒。', '煮到排骨、整块咸肉变色后即可捞出，用温水洗净血沫。', '把焯水后的排骨、整块咸肉和适量清水放入电炖锅中炖煮1个半小时，水开后加点料酒', '春笋剥去外壳后，放入清水中洗净。', '再切成滚刀块后放入炒锅中绰一下水，然后放入排骨中一起开始炖煮。', '在炖煮了1个小时后，把整块咸肉取出切小块。', '提前准备莴笋去皮洗净后也切成滚刀块，百叶结洗净备用。', '再把莴笋、百叶结放入砂锅中一起炖30分钟', '在炖了15分钟后，把之前切小块的咸肉再放入汤中，一起再炖煮15分钟即可，咸肉切小后炖太久就没有味道了，这样炖好的咸肉吃起来咸淡适中。', '最后5分钟的时候，尝一下味道，看看需不需要加盐', '上桌开吃。']

---

记录 1301:

title: 腌笃鲜

image: 523282.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 春笋 五花肉 咸肉 杏鲍菇 百叶结 油 葱 枸杞 香菜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '将春笋外面的皮剥掉，洗净。其他菜，肉，洗净。', '把肉切片，笋切段，杏鲍菇切段。', '水烧开，将笋放入，焯水，捞出。', '锅中加油，把葱爆香。', '加肉翻炒。', '加入百叶结，笋，杏鲍菇，翻炒。', '加水，加枸杞，炖半小时。盐可以在炖了20分钟后，加入。', '出锅后，撒点香菜。', '美味的腌笃鲜就做好了。']

---

记录 1302:

title: 酒菠萝版腌笃鲜

image: 521144.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 猪肉 腌肉 春笋 清水 酒菠萝 葱 姜 葱花

taste: 咸鲜

step: ['鲜笋处理干净。', '切滚刀块。', '锅烧水，水开放春笋焯水5分钟。', '冷水浸泡2小时以上。', '取腌肉和鲜肉，鲜肉我用的精肉。', '改刀切块。', '冷水下锅。', '取酒菠萝。', '放两块肉块里。', '煮开。', '过冷水洗去浮末。', '放砂锅里，加清水。', '葱姜切块。', '放葱姜。', '中火炖30分钟以后，放竹笋。', '中火炖至汤汁奶白且只有原来的一半。', '切葱花。', '放锅里即可。', '装盘。', '成品。']

---

记录 1303:

title: 骨头汤泡炒米

image: 518256.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 大骨头 胡萝卜 白萝卜 炒米 生姜 料酒 盐

taste: 甜香

step: ['准备好食材备用。', '大骨头洗净，锅中放入清水，倒入一勺料酒。', '放入姜片大火烧开，转小火煮5分钟。', '焯过水的骨头过冷水洗净，放入砂锅中，放入姜片大火煮开，转小火煮1个小时。', '倒入胡萝卜，白萝卜小火煮30分钟，焖5分钟。', '准备好炒米备用。', '碗中倒入炒米，浇上骨头汤，泡1分钟即可开吃。', '特别美味的骨头汤泡炒米。']

---

记录 1304:

title: 红烧小扒皮鱼

image: 129866.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 小扒皮鱼 青椒 洋葱 姜 蒜 豆瓣酱 剁椒 料酒 生抽 老抽 胡椒 盐 冰糖 耗油

taste: 微辣

step: ['买回来的小扒皮鱼处理干净，加少许料酒、胡椒、一点点面粉腌制十分钟；', '入油锅，炸制；', '炸好盛出；', '热锅凉油；', '倒入豆瓣酱、剁椒炒出红油，放入洋葱、姜、蒜；', '将小料炒香；', '倒入炸制好的扒皮鱼；', '加水略煮后放入冰糖；', '放入耗油，开小火继续烧制；', '放入青椒；', '出锅前滴少许香油。']

---

记录 1305:

title: 本帮炒鳝糊

image: 129105.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 黄鳝 姜 生抽 老抽 盐 糖 料酒 生粉 白胡椒粉 麻油 葱

taste: 咸鲜

step: ['请摊主划好鳝丝回家洗净，切成约5cm长短，姜切丝、葱切末', '料酒、生粉、盐、生抽、老抽一起进鳝丝盘里拌匀', '滑锅热油先下姜丝', '倒入2拌好的鳝丝，边炒边加入一勺糖', '盛出鳝糊，中间挖个小洞放入葱花和白胡椒粉；', '加热麻油，倒入步骤5的鳝糊中，嚓〜的声响，故名曰：响油鳝糊']

---

记录 1306:

title: 淮南牛肉汤+发面葱油饼

image: 591444.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 牛腱子肉 水 八角 桂皮 香叶 丁香 草果 陈皮 干辣椒 花椒 甘草 干豆腐丝 细红署粉条 香菜 胡椒粉 面粉 酵母 葱花 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['把牛腱子肉泡去血水洗净。', '切成大块。', '准备调料。', '把调料装入调料袋中。', '凉水坐锅，放入牛肉、调料，再拍一块姜放入汤锅。如果有牛棒骨一起煮，味道更浓郁。', '大火煮开，撇去浮沫。', '转中小火炖煮。', '煮牛肉的时候可以发一块面。我加了黑豆渣，所以看起来有点黑。', '面团发酵至两倍大。', '戳一下不凹陷，就可以操作了。', '揉圆排气，分成均等份。', '依次擀成圆形，刷油，适量撒盐。', '撒葱花，用刀转圈划几刀，留一片面积大点的。', '一片一片往里折。', '依次折。', '最后一片折大的。', '把面团包裹住，揉圆。', '其它几个依次做好。', '擀成饼，不要太薄。电饼铛预热刷油，放入面饼，上下加热。', '时时翻面，烙至两面金黄。', '切成小块。', '提前泡好粉条，干豆腐皮切细丝，开水氽烫，煮好的牛肉切片。碗里加入粉条、干豆腐丝、香菜末、胡椒粉、盐。', '浇上牛肉汤，摆几片牛肉。喜欢吃辣，加辣椒油。', '牛肉汤清爽鲜美，发面葱油饼宣软蓬松，多吃几块也不怕不好消化。']

---

记录 1307:

title: 江南名菜～腌笃鲜，汤白汁浓 鲜香味美

image: 584777.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 咸肉 鸡 春笋 生姜 香葱 百页结 料酒

taste: 咸鲜

step: ['咸肉200克，童子鸡半只，春笋1个，百叶结6个，生姜1块切片，香葱2根打结。', '鸡半个去掉不要的残留物，洗净后切成块状，锅内上开水放入生姜把鸡块倒入煮开后倒入料酒，焯一下捞起，用温水冲洗一下放入碗中待用。', '把春笋壳剥去，削去老根，对半切放入锅中焯水5分钟左右捞起放入清水中浸泡10分钟后捞出切片或滚刀块状都可以。洗净把咸肉切成条块状，放入锅中焯水，水口后加入料酒去腥，捞起待用。把百叶结也放入锅中焯水1分钟左右捞起。', '把所有食材准备就绪，准备砂锅1个，把葱姜放入，把鸡块和咸肉放入砂锅中。', '加入清水淹没食材，大火煮开后加入料酒，边煮边把锅中的浮沫撇掉，直到没有浮沫干净为止，把春笋倒入继续大火煮开，最后把百叶结放入一起大火煮开，转中小火咕嘟咕嘟笃45～60分钟左右，最后把里面的葱结捞出扔掉。', '满满的香味。', '这道鲜香脆嫩，鲜美无比的腌笃鲜就好了，先来一勺奶白浓汤，再吃一口肉和笋，入口很清爽很鲜香哦。', '是不是感觉很简单呢。如果想尝试一下就赶快动手吧，为爱下厨房吧，把春天吃进肚子里。自己先来尝鲜一碗吧。']

---

记录 1308:

title: 腌笃鲜

image: 618304.jpg

categories: 徽菜

ingredients: 竹笋 百页结 咸五花肉 猪脊骨 料酒 姜

taste: 咸鲜

step: ['百页剪小块。（买不到百页结，买了百页自己做。）', '卷起来打结，就有了百页结。', '冷冻笋解冻，切小块。（当然鲜笋最好啦）', '把笋焯水备用。', '猪骨焯水，洗净。（排骨，猪蹄都行。）', '自己腌的咸肉。', '咸肉切块，焯水。', '把咸肉，猪骨和姜片放汤锅里，放入适量水和料酒（我放了1汤匙二锅头），煲1个小时。', '放入竹笋继续煲30分钟。', '放入百页结煲15-20分钟。', '煲好了，非常香。', '撇去肥油。（按各人喜好吧。）', '好鲜美的汤。', '撒上葱花，开吃啦。']

---

记录 1309:

title: 之溜肉段

image: 162511.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 笨猪肉 亨氏番茄酱 胡罗卜 白糖 香醋 料酒 淀粉 小苏打 生抽 清水 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['把笨猪肉，改刀成菱形块，撒一层小苏打抓匀，腌制半小时', '用亨氏茄汁调碗汁', '把抓了苏打的肉清洗一下，攥干水分后抓上淀粉糊', '油温5成热开始炸肉段，一块一块下入油锅', '把碗汁倒入锅中加入少许炸肉的油熬一分钟', '把碗汁倒入锅中加入少许炸肉的油熬一分钟，倒入切好的葱丝和姜丝', '把肉段倒入锅中，翻炒两下就可以出锅了', '出锅后撒上少许蒜苗点缀一下']

---

记录 1310:

title: 酸甜爽口---俄式酸黄瓜

image: 160965.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小黄瓜 茴香 洋葱 胡椒 蒜 干辣椒 水 法式芥末籽 冰糖 米醋 盐

taste: 酸甜

step: ['密封容器内外用开水烫一下，晾干。', '黄瓜、茴香洗净，沥干水分。', '茴香切小段，洋葱去皮切丝。', '茴香、洋葱、法芥、冰糖、干辣椒、盐、蒜放入锅中，加适量水烧沸，关火晾凉后调入米醋搅匀。', '将黄瓜码入容器内，倒入卤汁没过黄瓜，密封室温下发酵15-20天即可。']

---

记录 1311:

title: 锅包肉

image: 160102.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 香菜 胡萝卜 葱姜蒜末 油 盐 鸡精 蛋清 加饭酒 玉米淀粉 白糖 生抽 香醋 淀粉

taste: 酸甜

step: ['准备材料。里脊肉切成0.3厘米左右的大片，加入盐1小勺鸡精1/4小勺蛋清半个加饭酒1勺腌制20分钟。', '将玉米淀粉3勺清水适量蛋清半个色拉油几滴搅拌成液态流状。', '腌制好的里脊肉片均匀的拍上一层薄薄的干淀粉。放入混合好的面糊中裹上。', '锅里油烧至7成热，中火。', '炸大约3分钟，捞出。', '锅中的油再烧热后，放入肉片复炸至颜色变成金黄色。捞出。', '盐1/4小勺鸡粉1/4小勺加饭酒1大勺白糖1大勺生抽1勺香醋1大勺淀粉1小勺调成汁备用。', '葱姜蒜切末，胡萝卜切细丝，香菜切小段。', '留少许底油，放入葱姜蒜末炒出味', '放入胡萝卜丝翻炒，再放入炸好的里脊肉翻炒', '迅速倒入调好的汁和香菜，拌匀即可。']

---

记录 1312:

title: 酸菜猪肉炖粉条

image: 157925.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 五花肉 红薯粉丝 葱 姜 五香粉 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['东北酸菜半棵约300克；', '洗净切丝备用；', '红薯粉条提前浸泡30分钟；', '起锅加油烧热，放入五花肉片煸炒至透明状后，加入葱姜末爆香，然后倒入酸菜翻炒，加入生抽，水适量大火烧开，小火炖10分钟左右；', '放入浸泡好的粉丝，再次大火烧开，小火炖5分钟左右即可；', '愿意的话加点鸡精出锅装盘。用砂锅的话提前预热一下。']

---

记录 1313:

title: 晶莹剔透肉皮冻

image: 156141.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉皮冻 蒜 香醋 辣椒油 香油 酱油 盐 鸡精

taste: 中辣

step: ['肉皮冻从冰箱里取出来，小刀洗净，沿着肉皮冻边沿，划一圈，方便肉皮冻取出来；', '取出来的肉皮冻，切块，放在盘子里；如果用豆浆机做肉皮冻那步没有放盐，建议肉皮冻切小丁；', '蒜蓉调入适量盐，清水，搅拌均匀后，静置片刻；', '蒜蓉汁里再调入香醋，辣椒油，香油、酱油、鸡精搅拌均匀；', '把调好的料汁浇在肉皮冻上即可。']

---

记录 1314:

title: 巧用豆浆机做省事Q弹润滑的肉皮冻

image: 155891.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉皮 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['肉皮从肉上切下来，洗净备用；猪毛可以事先用夹子夹干净；', '处理好的肉皮，放进锅里，注入适量清水煮开；', '煮好的肉皮，用菜刀反复刮肉皮两面，刮净残余的猪毛和肥膘。肉皮浸泡在热汤里，处理一块捞一块，不要全部捞上来，肉皮凉了，硬了不好处理；', '刮干净的肉皮，洗净；放入锅里，加清水，料酒，再次煮开；我的肉皮是N次留下来了的，其中的小肉块是某只吃货一早切好的，这么小的肉块，刮得我泪奔啊…', '煮好的肉块，全部捞出来，用清水冲一冲，然后全部切成小块；', '切好的肉块放进豆浆机里，加入清水、盐；水量位于两道水位线中间；', '插上电源，按“湿豆”功能；', '等豆浆机工作完成后，就用滤网把肉皮冻过一下，流在碗里的就是肉皮冻了；等液体肉皮冻冷却后，覆上保鲜膜放冰箱冷藏至凝固即可；']

---

记录 1315:

title: 东北溜肉段

image: 155257.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊 青椒 洋葱 胡萝卜 生抽 糖 淀粉 香油

taste: 微辣

step: ['准备材料，猪里脊肉切成小块，用干淀粉抓匀，青椒，胡萝卜，洋葱切小块', '抓匀淀粉的里脊肉，我们家人少用料也少些', '炒锅放油，加入猪肉炸到两面金黄', '炸好的肉盛出备用', '用生抽，香油，淀粉，盐，糖调制卤汁', '再起锅，放葱姜蒜爆香', '放如青椒胡萝卜洋葱翻炒', '放炸好的肉段继续翻炒', '放如调好的卤汁翻炒均匀', '出锅装盘即可']

---

记录 1316:

title: 猪肉炖粉条

image: 153671.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 干粉条 泡白菜 泡椒 生姜 大葱 大蒜瓣 老抽 盐 花生油 香叶 桂皮 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料，干粉条提前泡软', '锅里放入适量水加点盐，将粉条煮到8分熟', '泡白菜用清水泡一泡', '泡白菜切成小块', '生姜、大蒜瓣切成片，大葱切成小段', '粉条捞出过凉水冲洗一下', '锅里放入适量水，加入香叶、桂皮、少许姜片、料酒，放入五花肉煮熟', '煮熟的五花肉切成片，不用很薄', '锅里放入少许花生油，煸炒五花肉', '放入葱姜蒜，倒入适量老抽，继续翻炒', '加入泡白菜翻炒', '加入粉条', '放入没过所有材料的水，大火烧开，中火炖至汤粘稠', '酌情咸淡加入适量盐出锅']

---

记录 1317:

title: 炸虾球

image: 150793.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冰鲜虾 肥肉 荸荠 馍 料酒 盐 胡椒粉 葱姜

taste: 咸鲜

step: ['备冰鲜虾、馒头。', '温水洗净肥肉，洗净荸荠、葱姜，葱姜切末。', '馒头切成0.5厘米见方的小丁。', '冰鲜虾剥壳、去头尾，踢去虾线，洗净，放在案板上用刀压扁剁碎。荸荠去皮，切末。肥肉剁成馅。', '虾肉馅、肥肉馅、切成末的荸荠和葱姜共置一容器，调入料酒。', '放盐。', '放胡椒粉，沿同一方向搅拌上劲。', '手取适量肉馅，挤成丸子。', '放入馍丁中。', '丸子均匀滚上馒头丁。', '丸子周围都沾上小馍丁，用手轻轻捏一下，使其更牢固。', '裹好馒头丁的虾球。', '依次做好虾球。', '净锅放在火上，加入精炼油，烧至5成热时，用竹筷夹虾球，放入锅中炸制。', '炸制过程中用漏勺轻轻搅动。', '中火炸至色泽金黄，熟透时捞出。食用时可以蘸椒盐，也可以吃原味。']

---

记录 1318:

title: 红烧肘子

image: 150140.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪前肘 桂皮 八角 老抽 盐 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['去毛洗净。新鲜的无需焯水。', '加老抽生姜桂皮八角。加盐调好咸度，加适当的冰糖便于上色。', '所有的配料佐料加齐。', '水末过猪肘子即可。如发觉老抽加少了这时候可以添够。', '我家电压锅压够是40分钟就够了，普通压力锅大概要一小时左右。', '这就是成品:-)!上桌后可以用刀切成小块吃。']

---

记录 1319:

title: 【白菜猪肉炖粉条】--大盆才够味，附八宝米饭和快速咸菜做法

image: 146428.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 猪肉 粉条 青椒 香菜 八角 蒜 姜片 干辣椒 盐 酱油 水 香油 鸡汁 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料，大白菜，粉条，这个粉条是妈妈给我的，我们这里吃白菜猪肉粉条都是用这种粉条来做的', '然后把白菜切成合适的大小哦', '准备好青辣椒，蒜，姜片，八角，干辣椒猪肉，我没买到五花肉，只有这样把肉分开啦', '锅中放油，油热后加入八角，干辣椒，蒜瓣。姜片炒香，然后放入肥肉炒出油，再把瘦肉放进去炒，多炒会，如果有五花肉就直接把五花肉放入炒不用分开了', '然后倒入酱油，料酒，把青辣椒放进去，多炒一会', '然后放入一部分白菜炒，炒一会蔫了，然后再把另一部分放入，如果一次放入锅中盛不下', '然后倒入适量水，漠过白菜即可', '水开后，放入粉条', '把粉条放入底下，多炖一会', '炖熟后，加盐，香油，鸡汁，香菜拌匀出锅即可', '出锅倒入盆中', '配上一碗八宝米饭和自己腌的小咸菜，美哉美哉', '八宝米饭做法把大米，香米，黑米，青豆，燕麦，荞麦，薏仁，糙米，白豆，多泡些时候，然后放入电压力锅，加适量水，加入黑白芝麻，大枣，选择五谷杂粮功能，等蒸熟就可以啦', '小咸菜做法准备好香菜根，剩下的黄瓜，胡萝卜，白萝卜等，反正是剩下的那些边角菜就行啦然后放入干辣椒，八角，姜片', '然后加调料：盐，香醋，酱油，白糖，鸡汁，纯净水，拌匀后放入冰箱冷藏腌制入味']

---

记录 1320:

title: 猪肉炖粉条

image: 144974.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 粉条 食用油 盐 生抽 老抽 秘制红烧酱油 料酒 姜 葱白 八角

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，粉条用温水浸泡1个小时，猪肉切较厚的块', '锅中放水，放入猪肉焯水', '水开后再煮约3分钟，捞出放清水中冲洗干净', '热锅凉油，下猪肉煸炒至出油', '下姜片，葱白及八角一起煸炒', '加入盐、料酒、老抽、生抽、秘制红烧酱油一起炒匀', '加入清水，淹没过猪肉以上', '大火烧开转中小火慢炖30分钟，汤汁只剩下1/3时加入粉条一起炖煮，煮至粉条熟即可起锅，撒上葱花即可']

---

记录 1321:

title: 香辣豆瓣鱼

image: 142864.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 草鱼 平菇 大葱 姜 大蒜 花椒 干辣椒段 调和油 盐 水 淀粉 料酒

taste: 中辣

step: ['准备好材料，洗净', '片鱼中......', '片鱼中.......', '片鱼中......', '片鱼中.......', '鱼头、鱼骨加点料酒、盐、葱、生姜腌20分钟，鱼片加盐、少量淀粉，少量水抓匀腌20分钟', '热油锅', '下豆瓣炒出红油', '紧接着下干辣椒段、花椒、葱、生姜、大蒜', '加水烧开', '水开后加鱼头和大点的鱼骨大火烧开，小火熬一会，再把剩下的鱼排放下去煮煮2分钟左右就把鱼舀出来放进平菇打底的盆里锅里留汤哦', '下鱼片，大火烧开后煮1分钟左右就好了', '出锅']

---

记录 1322:

title: 小笨鸡炖蘑菇

image: 142229.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 农村小笨鸡 蘑菇 葱 姜 大料 盐 糖 料酒 酱油 味精

taste: 原味

step: ['榛蘑凉水浸泡撰洗干净', '自家养的小公鸡一只，处理干净', '之后把分割好的鸡剁成大块', '榛蘑浸泡好，撰干水份', '把处理好的小公鸡焯水断生', '热油放入焯好水的鸡肉煸炒，再放入葱姜大料糖继续煸炒', '最后加水，放各种调味料，农村的大铁锅大火咕嘟吧', '炖20分钟后，再放入蘑菇继续炖片刻', '小鸡炖蘑菇出锅喽，锅边再贴上苞米面大饼子是最好的了', '小鸡炖蘑菇']

---

记录 1323:

title: 黄金万两~~~~~~松籽玉米

image: 141372.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米 胡萝卜 青椒 松籽

taste: 清淡

step: ['原料图。', '玉米放锅里煮熟。', '青椒和胡萝卜切成丁。', '胡萝卜放水里焯一下（我习惯这样，其实直接炒的时候多煸一下也可以，因为早上比较忙，焯一下炒的时候就快一点。）', '剥下煮好的玉米粒。', '锅里放油，加入玉米胡萝卜青椒炒匀，再加入松籽。调入盐就OK了。']

---

记录 1324:

title: 土豆烧牛肉

image: 141105.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛腩 土豆 大蒜 小葱 大葱 胡萝卜 姜 小米椒 香叶 八角 花椒

taste: 微辣

step: ['牛腩500克，土豆2个，大蒜4小瓣，小葱2根、大葱1根、胡萝卜1根、姜1块、小米椒7-8根、香叶5-6片、八角2-3个、花椒一把备用。', '牛腩在清水中浸泡掉血水后，切成3cm左右的小块（牛肉加热后会缩水，所以要切的稍大点）。', '将大葱去掉外皮，切成大段。姜切片。', '将牛腩放入电压力锅，注入没过牛腩的清水。放入大葱段、姜片、料酒、其他所有香料（小米椒、香叶、八角、花椒，其中小米椒取3-4根掰成小段作为香料，剩余待用）。', '电压力锅时间设为20分钟，即可开炖。', '在炖肉的同时，把土豆洗净去皮，切成滚刀块。胡萝卜切1cm左右的小丁。', '小葱洗净切成末，大蒜去皮切片。', '牛肉炖好后会发现肉汤上飘着一大层黑乎乎的沫子，这些都是牛肉里的脏东西。', '把牛肉一块块夹出，沥干水分置于小碗中。', '炒锅内倒少许油，待油热后放入蒜片炸出香味。', '倒入炖好的牛肉不停翻炒至肉香味飘出。', '倒入土豆块，继续不停翻炒至土豆略有粘锅。', '倒入没过食物的清水，加入盐、生抽、耗油、少许糖、料酒和老抽，并加入剩余的小米椒（不要掰段），倒入胡萝卜，转中火炖约20分钟。', '转大火，加入少许小葱末稍微煸炒几下，收汁出锅。', '如此美味，你抗拒的了吗？']

---

记录 1325:

title: 地三鲜

image: 187391.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 辣椒 姜 大蒜 盐 糖 淀粉 生抽 烹调油

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '土豆茄子去皮切块，青椒切块，洋葱姜大蒜切碎。', '大盘中放上淀粉，茄子块滚上粉。', '炒锅预热后倒油烧热，将茄子土豆青椒块都过油。', '土豆炸的时间要长些，边皮变白，边边发焦。', '炸好的菜出锅。', '留下一点儿底油，炒香小料。8、', '将炸好的菜回锅，淋生抽，大火烧开转小火焖入味儿。加盐和一点糖拌均匀出锅即可。']

---

记录 1326:

title: 少油版地三鲜

image: 187345.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青辣椒 生抽 糖 盐 料酒 大蒜 葱 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将土豆切滚刀块。', '将茄子洗净后去蒂，带皮切滚刀块儿。', '青椒手掰成小块。', '锅中放少许油小火将土豆煎至金黄色盛出备用。', '另起锅放少许油小火将茄子煎至金黄色盛出备用。', '锅中放一些底油，大火加热，待油7成热时，放入葱末和一半的蒜末，炒香。', '加入生抽，糖，盐，料酒，清水做成汁。', '放入煎好土豆、茄子块，翻炒至茄子、土豆成熟', '加入青椒翻炒出锅前撒入另一半蒜末即可。']

---

记录 1327:

title: 街头小吃——烤冷面

image: 183208.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面 鸡蛋 孜盐 辣椒末 蒜蓉辣酱 葱花

taste: 微辣

step: ['平底锅抹少许油，放一盘冷面', '鸡蛋搅匀备用', '倒在冷面上', '两面煎到金黄', '散上孜盐和辣椒末', '撒上葱花，用铲子切成段', '盛盘后放蒜蓉辣酱即可']

---

记录 1328:

title: 溜肉段

image: 182032.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 精瘦肉 鸡蛋 土豆淀粉 盐 花椒面 醋 蒜末

taste: 酸咸

step: ['肉切细条，长约三厘米', '肉中放入花椒面', '放入一小匙盐，打进一个生鸡蛋，拌匀入味，放置五分钟。', '放入七大汤匙土豆淀粉，和适量水，水要一点点加入，直到干稀能挂上肉不会滴下去，就可以了。', '看看干稀', '肉夹起来淀粉糊不会往下掉，能裹在肉上，又不会因太干而搅不动。这样就正好。', '现在准备兑汁。先切蒜末放在一边。', '选择纯粮酿造的米醋，好米醋应该是微黄色。不是纯白的。倒三分之一碗米醋。', '加入一小勺盐。', '加入半小勺花椒面。', '搅匀，再兑进五汤匙水。', '第三步，炸肉。选一口深点口径小点的锅，放入半锅油，电磁炉选择200度，油加热至烤手，一条条放入肉，炸至金黄。', '金黄色就熟了。现在用一口干净的锅，放入一点油，加热，放入蒜末和兑好的汁，把肉放进去，熬到汁干了，盛盘。', '看看成品，蒜香酸香，保证胃口大开。']

---

记录 1329:

title: 木须柿子

image: 180849.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 柿子 咸盐 味精 白糖 大葱

taste: 酸甜

step: ['鸡蛋放入容器中，搅拌，放入葱、咸盐、味精、白糖等调料（葱花可后放，因个人习惯）', '洗干净柿子并切成小快', '在锅中倒入食用油，并在油开后，倒入搅拌好的鸡蛋（本人在减肥中，所以油方的比较少）', '炒出红汁后倒入之前炒好的鸡蛋，翻炒。', '让所有的鸡蛋都沾到柿子的红汁后出锅即可']

---

记录 1330:

title: 土豆红萝卜牛小排炖汤

image: 179538.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛小排 长土豆 西芹 红萝卜 大洋葱 姜 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['土豆、红萝卜切滚刀块，芹菜和洋葱切成块儿，锅里放水，放土豆、红萝卜和姜2片；', '用另一个锅，放冷水、姜2片，趁冷水放牛小排，中慢火；', '煮至牛小排起浮沫，收火，用热水洗干净；', '洗干净后放入正在煮土豆和红萝卜的锅，再加4片姜进锅，中慢火，烧开后转慢火一直煮，煮至土豆和牛小排酥软；', '加入芹菜和洋葱，撒胡椒粉1茶匙，开中小火，煮至芹菜和洋葱断生，再煮10分钟即可，汤等到喝时再放盐。']

---

记录 1331:

title: 【解密舌尖美味】#相逢#--小鸡炖蘑菇

image: 179022.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 三黄鸡 干榛蘑 葱 姜 蒜 红椒 生抽 糖 老抽 盐 料酒 花椒 大料

taste: 咸鲜

step: ['主料：三黄鸡半只副料：干榛蘑、葱、姜、蒜、红椒调料：生抽、糖、老抽、盐、料酒、花椒、大料', '先将干榛蘑用温水泡发开', '鸡剁成大块，锅中烧水，水中加少许盐和料酒，将鸡块放入锅中焯烫，焯烫好后捞出备用', '锅中加油，油温6成热时将佐料放入锅中煽炒，佐料炒香后将焯烫好的鸡块放入锅中炒制', '依次加入生抽、糖、料酒及少许老抽炒制、冲入开水，水开后转中火炖制半小时', '半小时后将泡发好的干榛蘑放入再炖至10分钟，最后大火收汁至浓稠时即可食用']

---

记录 1332:

title: 土豆烧牛肉

image: 177857.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛肉 土豆 料酒 生抽 炖肉料包 葱段 姜片 盐 糖 干山楂 花椒

taste: 微辣

step: ['备牛肉', '牛肉洗净，切成2厘米见方的块，用清水泡去血水', '备郫县豆瓣/葱段姜片、炖肉料包、山楂', '坐锅入油，放入白糖或冰糖炒糖色', '牛肉沥干水分，入锅上糖色', '锅中加足量的温水，用小手勺撇浮沫', '加料酒', '放炖肉料包山楂', '另起一锅，烧至5、6成热倒入郫县豆瓣，小火炒至酥香吐油。', '倒入锅中', '放入生抽', '土豆洗净去皮', '切成滚刀块', '土豆入开水焯制，10秒后捞出', '放盐', '土豆入锅', '中小火炖20左右分钟即成']

---

记录 1333:

title: 快手又营养的早餐饼：韭菜玉米面饼

image: 176175.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 韭菜 玉米面 中筋面粉 亨氏番茄酱

taste: 清淡

step: ['准备食材。', '把韭菜洗净切小段。', '准备好的玉米面和中筋面粉放在碗里。', '加入适量水和开。', '加入韭菜和匀。', '平锅里涮少许油，加入面糊。', '煎制两面微黄即可。', '装碗。', '挤上番茄酱。', '开吃喽。']

---

记录 1334:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 174828.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡 榛蘑 盐 大葱 姜 八角 桂皮 老抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['葱姜切成段', '鸡冲洗干净，清洗内脏、除去杂毛，斩块，洗净，沥干水分', '榛蘑泡发2小时以上，去掉根部洗净控干水分', '炒锅烧热', '放入葱姜煸炒出香', '放入鸡块翻炒', '炒至鸡肉变色，水分收干', '放入八角3个、桂皮一个，2勺老抽、料酒1勺将颜色炒匀', '加入榛蘑一起炒匀', '加适量清水或高汤，调入盐烧开', '转入电压力锅中，调到炖鸡键（因为是农村鸡不容易烂所以放入压力锅炖）至鸡肉酥烂，汤汁收浓，解压开盖']

---

记录 1335:

title: 土豆炖排骨

image: 174806.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 土豆 生抽 老抽 冰糖 香料 葱 姜

taste: 五香

step: ['排骨焯水', '砂锅放油，加冰糖炒出糖色', '放排骨，炒到两面金黄', '放生抽老抽炒至上色', '加热水没过食材，放葱段，姜片，香料盒（花椒大料，桂皮，香叶，丁香等）', '炖煮1个半小时后，放切好的土豆块，继续炖至土豆软烂为止', '上桌']

---

记录 1336:

title: 吃起童味的---薯粉片猪肝

image: 172757.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 薯粉片 猪肝 西红柿 生姜 香葱 调和油 盐巴 味精 料酒

taste: 清淡

step: ['1.材料：薯粉片1盘（干货）西红柿1个猪肝半斤香葱1棵生姜1小块、调料：料酒1汤勺调和油适量盐适量味精适量', '烧好开水倒入薯粉片捞一下，捞出冲冷水。、', '洗好材料，切好备用。、', '坐锅上火，倒入调和油爆香香葱倒入开水。', '在倒入猪肝待猪肝变色。', '放入生姜片.', '接着倒入料酒。', '倒入西红柿.', '再倒入薯粉片。、', '最后倒入盐巴和味精调味就可以出锅了。']

---

记录 1337:

title: 松仁玉米

image: 172506.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米 炒松子仁 胡萝卜 盐 香油 糖 植物油 葱

taste: 咸鲜

step: ['玉米剥皮用微波炉打2分钟，然后剥下玉米粒；胡萝卜去皮洗净切小粒；大葱切碎；', '炒锅放油烧热，下入葱花爆香；', '把胡萝卜和玉米先放锅内，放少许水（大概两汤匙）中火翻炒；', '最后倒入松子仁，放盐、糖、淋香油即可。', '完成。']

---

记录 1338:

title: 牛排骨炖萝卜

image: 172018.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛排骨 萝卜 生姜 大蒜 葱 花椒 八角 料酒 冰糖 鲜味生抽 香醋 盐 豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['牛排骨洗净备用。', '牛排骨加点料酒冷水下锅，水开后取出排骨洗净。', '锅内放点油，下生姜和冰糖。', '倒入牛排骨炒干水份，倒入料酒。', '倒入鲜味生抽，加一点点豆瓣酱和一点醋炒几下。', '加热水没过食材，移入砂锅，加入装了花椒、八角、大蒜的调料包，水开后小火同煮30分钟。', '萝卜去皮切滚刀块。', '加入萝卜再煮至萝卜熟烂，大火煮一会儿收干汤汁即可，我大概又炖了30分钟。快熟时可视情况加适量盐。']

---

记录 1339:

title: 红烧肘子

image: 171443.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肘子 八角 桂皮 辣椒 葱 香叶 老抽 冰糖 盐 姜

taste: 五香

step: ['准备好肘子。', '肘子用清水泡至2小时以上。', '准备好辅料。', '葱切段，姜切片。', '老汤提前从冰箱拿出解冻。', '肘子洗净后焯水。', '锅中注入少量的有爆香葱、姜、八角、桂皮、辣椒、香叶。', '加入老抽、冰糖、老汤、料酒、盐和热水。', '烧开后，将汤汁倒入高压锅中，下入焯水的肘子，盖好锅盖，压至40分钟，关火后焖至4小时以上。', '取出肘入蒸锅，放入较大的碗中。浇上汤汁蒸制1小时。', '将蒸好的肘子放入盘中。', '另起锅，倒入蒸肘子的汤汁，', '烧开后勾入薄芡。将汤汁浇在肘子上即可。子，放入较大的碗中。']

---

记录 1340:

title: 猪肉炖粉条

image: 168571.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 粉条 葱 大料 盐 酱油 糖 味素 姜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切小块，粉条用开水烫一下，我不爱吃肥肉，但是放肥肉炖出来更香，就把肥瘦分开切了，炖熟不吃就扔掉，罪过罪过', '锅内热油，有肥肉就不用放太多油，少量油，放2段葱白，1片姜，1个大料，煸香，放肉，炒一会儿，倒酱油上色，翻炒均匀，加水', '放盐，味素，糖调味，大火烧开转中小火，炖至少15分钟', '肉炖熟后，放开水泡过的粉条，继续炖10分钟', '粉条炖熟后大火收汁，留一些汤汁，就可以出锅了']

---

记录 1341:

title: 东北烧茄子

image: 167220.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 辣椒 茄子 油 盐 生抽 葱

taste: 微辣

step: ['材料洗净备用。', '锅烧热后加入油和葱花爆香。', '加入花椒和蒜翻炒。', '加入猪肉片和料酒翻炒。', '炒至肉变色', '加入茄子翻炒。', '加入生抽翻炒炒至茄子发软即可。', '加入盐和水炖煮。', '汤汁收至微干后加入辣椒翻炒即可出锅。']

---

记录 1342:

title: 地三鲜

image: 165601.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青尖椒 黄椒 红椒 大蒜 葱白 生抽 料酒 蚝油 6月香豆瓣酱 盐 植物油 水 生粉

taste: 微辣

step: ['准备所有材料。', '葱姜切末。', '茄子、土豆切成滚刀块，青红黄椒切成三角块。', '锅里加油，大火加热。', '油热后倒入茄子，将茄子炸熟后捞起控油。', '将土豆倒入油中，炸至表面金黄，捞起控油。', '将青红黄椒倒入油中，炸几分钟，捞起控油。', '将除植物油以外的所有调料放入小碗中，兑成调味汁备用。', '将锅中的油倒出，留底油，小火，加入葱末及一半蒜末爆香。', '倒入茄子、土豆、青黄红椒，大火翻炒几下。', '快速倒入调味汁，炒匀。', '加入剩下的蒜末，炒匀，关火，装盘即可。']

---

记录 1343:

title: 排骨乱炖

image: 164214.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 玉米 豆角 桂皮 花椒 白糖 胡萝卜 姜 八角 盐 黄豆酱

taste: 清淡

step: ['锅中烧水，水开后放入排骨，大火煮至出现浮沫，排骨变白后，用漏勺捞出；', '汤锅洗净后，重新加入排骨，倒入开水，水量以没过肉表面为准；', '加入三大勺黄豆酱；', '再加入白糖；', '放入姜片和炖煮包，加盖用中火慢炖；', '汤汁沸腾后，转小火，煮40分钟后加入豆角、玉米、胡萝卜，继续煮10分钟，根据个人口味调入适量盐即可。', '材料。']

---

记录 1344:

title: 酸爽开胃---酸菜汆白肉

image: 164189.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 骨汤 葱 姜 花椒 盐

taste: 酸咸

step: ['五花肉洗净，入冷水锅中煮至7成熟，捞出。', '另起锅将五花肉放入锅中，倒入骨汤中小火煮30分钟，捞出。', '待五花肉凉后切成薄片。', '将每张酸菜叶子片成两层或三层，横切成细丝。', '锅置火上适量油烧热，爆香花椒、葱姜片。', '加入酸菜丝略微翻炒。', '倒入煮肉原汤，盖盖约煮15分钟。', '码入熟五花肉继续煮20分钟，加盐调味即可。']

---

记录 1345:

title: 酸菜白肉

image: 204580.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 盐 葱 姜 蒜 辣椒 大料 枸杞 花椒粉 胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['准备：酸菜、猪肉', '葱姜蒜辣椒、大料、枸杞', '酸菜冲一下，控干水份，切丝或切块；葱切段、姜切片。', '砂锅水开放酸菜、花椒粉、盐和备好的其他调料', '猪肉切片', '水中放料酒，焯一下肉，去除杂质，洗净。', '把清洗干净的肉片码在砂锅里，盖上锅盖，开小火让它慢慢的咕嘟咕嘟去吧。', '做好以后放点胡椒粉就可以了。']

---

记录 1346:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 204178.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡腿 干榛蘑 粉条 葱 姜 盐 酱油 料酒 冰糖 十三香

taste: 咸鲜

step: ['干榛蘑凉水泡6个小时，捞出。泡榛蘑的水静置一段时间，取上层液体备用。', '鸡腿剁成块。也可以用整鸡，因人而异。', '葱姜切片', '鸡腿凉水下锅，放部分葱姜、料酒，大火煮开', '粉条泡水', '煮开后，将鸡腿取出，洗净、沥干备用', '热锅凉油，放葱姜片，炒至焦黄后，取出', '用炒过葱姜的油炒糖色，待冰糖化成琥珀色，放鸡腿。', '鸡腿下锅后翻炒几下，加入十三香，继续翻炒', '放榛蘑。加入料酒、酱油，继续翻炒。', '放入粉条，加入榛蘑水至没过食材，加适量盐，大火煮开，小火慢炖20分钟，期间勤翻炒几下，防止粉条巴锅。']

---

记录 1347:

title: 熬猪油

image: 204045.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 板油 清水 花椒

taste: 原味

step: ['板油2斤。板油就是猪肚子里面的油，熬猪油最好就是使用板油，板油出油量大，熬出的油脂味道也更香醇。', '板油温水清洗干净后切小块。', '准备小半碗清水，熬猪油时加入少许清水熬出的猪油才会更香，颜色呈乳白。', '板油放入锅里，加小半碗清水，开小火煮，要不时搅拌一下。刚开始锅里的猪油会是乳白色，慢慢耗干水分以后猪油就会呈清亮的蛋清色。', '油渣全部飘起来呈焦黄色时就差不多了，加入10粒花椒小火慢炸2-3分钟。加入花椒粒可以去除一部分动物油脂的腥味，也可以不加。', '然后将油渣捞出，捞出的油渣千万别扔掉，可用来做馅，蒸包子或是包饺子都是十分好吃的。', '油放置温热时漏网过滤一遍。', '将过滤好的油放入干净无水的密封罐里保存即可。']

---

记录 1348:

title: 美味自制酱骨架

image: 203956.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 八角 花椒 香叶 桂皮 姜片 葱段 生抽 白糖

taste: 酱香

step: ['洗净里脊骨，然后放在清水里泡一小时，泡出血水。', '滤掉血水', '锅里烧开水，把骨头放入焯掉血水。', '把配料放入干净的清水中，待烧开就放入骨头，加入生抽，白沙糖，少许香醋。水要没过骨头。小火一个半小时。', '待剩少许汁时，盛起，开吃。赞！！']

---

记录 1349:

title: 东北名菜——锅包肉

image: 203182.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 油 葱 糖 盐 白醋 清水 土豆淀粉

taste: 酸甜

step: ['肉没有里脊肉我拿的别的代替，（当然没有里脊的好），切成一厘米的片,这是锅中放入炸至的油预热', '这时由热度达到筷子插里边缘会冒泡泡时，取一片肉均匀的沾上干淀粉', '在沾上湿淀粉', '直接放入锅中炸，一片一片的向上述2.3步骤沾好淀粉放入', '炸好一面翻面炸另一面', '炸好的一边捞出', '当油温更高时把炸好的一边肉倒入炸至两分钟', '捞出备用', '左边糖，右边是白醋中加了点盐', '将两种混合搅拌化开', '炸好肉后将油倒出，用锅底剩下的油烧热，倒入调好的汁，在放入炸好的肉，迅速翻匀放入葱花点缀一下出锅']

---

记录 1350:

title: 冬季进补好选择——酸菜排骨

image: 203155.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 排骨 花椒粒 葱姜末 盐 料酒 生抽 蚝油

taste: 酸咸

step: ['一大盘积好的酸菜是必不可少的。', '排骨洗净后要飞水，然后放在厨房纸里沥干水分。', '我家人是不怎么喜欢酸菜的，多好吃的总觉得有点酸中带涩，花儿有一次就尝试着用花椒粒过油炸，有了花椒香味后就把花椒粒过滤掉，只留下带有花椒香味的底油，用这个做酸菜烧菜，味道不仅浓香，也少了涩重感。', '锅烧热后放入底油，加入葱姜末，炒香后放入排骨，加入少许料酒翻炒。接着加入生抽和蚝油。这个菜不适合放老抽，颜色深也过咸。', '加入温开水，放入酸菜。水没过酸菜就好，大火煮开后，文火慢炖半小时左右。', '我爱吃辣，中途加入了2个小辣椒。做好的标准不是排骨熟了（当然排骨必须熟），而是汤汁慢慢被吸收后，打开锅，有汤汁，但不多，而且能闻到浓浓的含有肉汁的酸菜味道，用个小勺弄点汤汁，有点粘稠，饱含酸菜和排骨的浓郁味道，这样就好了。', '能够充分刺激味蕾的这道菜，两大碗米饭搭配，都吃下去完全没有问题！']

---

记录 1351:

title: 虫草炖土鸡

image: 203095.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡 香菇 枸杞 冬虫夏草 盐 姜 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['家乡土鸡半只', '香菇洗净，加纯净水泡发，香菇水保留', '土鸡切块，入水綽烫', '将绰好的鸡块，倒入香菇水和纯净水中，加入葱段、蒜、姜片和枸杞，炖30分钟', '加入切片香菇', '加入洗好的冬虫夏草，炖40分钟后乘出']

---

记录 1352:

title: 东北鸡蛋肠

image: 203069.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 花椒 大料 盐 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['花椒大料用热水冲泡（今天家里没有花椒了，所以用了花椒末，后来又过了纱布，以保证成品的纯净）', '鸡蛋六个打在大盆里', '加盐', '鸡蛋搅匀，加少许胡椒粉', '用漏斗灌好肠，两端用棉线系好', '跟粉肠一样，煮的时候不能让水开了，小火慢慢的煮，等煮到肠体发硬就可以了', '切开，装盘']

---

记录 1353:

title: 东北蒜味粉肠

image: 203018.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉末 淀粉 水 大蒜 生抽 五香粉 鸡粉 白胡椒粉 蚝油 盐 糖

taste: 五香

step: ['准备大蒜压成蒜泥', '肉馅放上调料表里的所有调料搅拌均匀', '加入蒜泥', '加入淀粉，（这里我用了适量，因为常做饭的人在放各种调料的时候都是靠感觉的，不是每一样都要放秤上称量，淀粉多一些肠就会硬一些，少一些就会软一点，因此大家就看自己的喜好吧）', '加入水，使劲的搅拌', '直到和成这样的稀糊糊就可以了', '漏斗准备好，把肠衣泡开了，开始灌肠', '灌好的肠，中间用棉线系好，分出几段来，每一段要留点空隙，否则煮的时候就容易爆了', '放在水里煮，这是个技术活，必须保证水不能开，否则就容易爆了，一直保持水温七八十度的样子，大约30分钟就可以了', '煮好的肠切片，盛盘，上一盘蘸料，那味道真的是好吃到爆！']

---

记录 1354:

title: 东北乱炖

image: 203014.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆角 莲藕 玉米 葱 蒜 黄豆酱 酱油 水量 土豆 白菜 大料 姜 盐 糖 油

taste: 蒜香

step: ['豆角掐去两头，抽去丝掰成5厘米段，土豆去皮用刀掰块，莲藕打皮切滚刀块，玉米切段对半切开，大蒜剁成蒜蓉；', '锅内倒油，放入调料和水后，依次放入豆角、玉米、土豆和莲藕，白菜放在最上面；', '盖上锅盖，启动“干锅”功能；', '待烹饪结束后，撒入蒜蓉，将锅内食材搅拌均匀即可。']

---

记录 1355:

title: 松仁玉米

image: 202662.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯玉米粒 松仁 熟青豆 胡萝卜 盐 胡椒粉 糖

taste: 咸甜

step: ['糯玉米粒煮熟捞出备用', '熟的青豆备用，我用的冷冻的，提前解冻。胡萝卜切成和玉米粒差不多大的丁', '松仁放锅中小火炒熟盛出备用', '锅中放少许油，下入胡萝卜和玉米煸炒1--2分钟，煸炒出香味', '下入熟青豆', '加盐、糖、胡椒粉翻炒均匀', '最后放入松仁', '翻炒均匀即可出锅']

---

记录 1356:

title: 猪肉炖粉条

image: 201838.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花猪肉 红薯粉条 大葱 姜 大蒜 八角 老抽 盐 蚝油 清水

taste: 咸鲜

step: ['五花猪肉洗净后，带皮切成小块，直接入不粘锅中煸炒出油，一定要煸炒出油，要不然吃时就会觉得太油腻了，而且锅中是不放一滴油，全靠五花肉自身的油脂来煸炒透', '待煸炒出油后，放入葱段、姜片、大蒜、八角，及酱油、蚝油、盐', '翻炒均匀，如果觉得颜色不够，可适量加入酱油，那盐量就要减少喽', '倒入热水，就不要再翻炒了，这样就能最大限度地将酱油颜色保持在肉丝中', '粉条直接放在肉和水上，也可以先事先清洗一下，（我偷懒了，直接放了）然后盖上锅盖，小火慢慢闷着，中途可以查看一下，看水量及颜色是否符合自己的要求', '半小时后，汤耗得差不多了，肉也熟了', '出锅，装盆中，开吃吧']

---

记录 1357:

title: 酸菜鸭腿

image: 201436.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸭腿 酸菜 油 盐 味精 生抽 葱 姜 大料

taste: 酸咸

step: ['主辅料：鸭小腿、鱼酸菜。', '把鸭腿洗净，冷水入锅，烧开后捞出。将其冲洗干净备用。', '锅中放油，小火炒香大料。放入葱姜炒香。', '放入备用的鸭腿。翻炒均匀后，加入生抽。', '再次炒匀。放入鱼酸菜。', '加入清水。烧开后，小火烧制20分钟左右，中间加盐调味。', '烧至鸭腿软烂，加味精提鲜，即可关火。', '出锅盛入碗中，即可上桌。']

---

记录 1358:

title: 【萝卜小咸菜】--老辈子的味道

image: 201315.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 青萝卜 萝卜干 盐 鱼酿酱油 鱼露 香油 辣椒油 五香粉 葱油 绵白糖

taste: 其他

step: ['主料：青萝卜2个', '青萝卜切成拇指粗细的长条', '将萝卜条一层层放入一容器中，放一层萝卜撒一层盐，一直重复此动作、盐渍一到二天时间', '将盐渍的萝卜条摆到饺子帘上，放到通风处晾晒至干', '晾晒至干后即可收取保存', '食用时将萝卜干用清水泡发1-2个小时，将咸味泡除掉', '然后再放至饺子帘上晾1天时间', '将凉好的萝卜干置入一容器中，加入鱼酿酱油1大勺、鱼露2小勺、香油2小勺、辣椒油5大勺、五香粉1小勺、葱油2大勺、绵白糖2大勺', '搅拌均匀即可食用']

---

记录 1359:

title: 烤冷面

image: 201086.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 烤冷面 培根 牛板筋 鸡蛋 蒜蓉辣酱 芝麻 葱花

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '电饼铛刷薄油', '拿出一片烤冷面用水泡一下，时间长短根据个人喜欢的口感。喜欢有嚼头Q一点就短点，喜欢软糯的就稍微长点，自己把握。', '放入电饼铛打一个鸡蛋', '将鸡蛋平铺冷面上', '把培根一起煎', '鸡蛋液凝固之后翻面，刷酱，把牛板筋、葱花、培根码好放中间。', '从右边折中，再折卷成卷。', '拿刀切开，上面撒上辣椒酱和芝麻即可。根据个人口味还可以喷上点醋哟~']

---

记录 1360:

title: 地三鲜（少油版）

image: 201014.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 青椒 生抽 醋 蚝油 盐 土豆 大蒜 老抽 白糖 料酒

taste: 微辣

step: ['茄子1个。', '土豆一个。', '青椒2个。', '茄子切成滚刀块。', '切好的茄子。', '将切好茄子放一点盐腌制15--20分钟。（用盐腌过的茄子不吃油，就不需要放太多油来炸）', '将土豆也切成滚刀块。', '切好的土豆一定要用水冲洗干净，要不有淀粉的包裹无论如何下锅一定粘锅。', '青椒切成块。', '锅内放油，不需要放太多，比平时炒的菜多一点点。', '将油烧热，要烧到150度以上。（油一定要热，这样炸土豆就一定不会粘锅）。油热后放入土豆，放一点点油，盐别放太多哦，后面炒的时候还要放酱油的。先大火炸几分钟，感觉外皮都已经有一点焦脆，可以转中小火慢慢炸里面才容易熟。', '锅内炸土豆的时间，可以调调味汁。--生抽一勺，老抽半勺，3滴醋（不用放多，只是提味用），小半勺料酒，白糖一小茶勺，耗油少许，水适量。', '土豆炸好后捞出，将盐腌制的茄子用水清洗干净，挤干水气，放入热油中炸。（这个油是刚刚炸完土豆的油，不需要再加油了，但是也一定要热，热油加用盐腌制这个两个方法，炸茄子就不需要特别放太多的油，大家可以试试）', '将茄子捞出待用，这是炸土豆时放的油量，炸完土豆和茄子，锅内都还剩这些油呢。记住哦先用盐腌制，然后用热油炸，茄子一定不会吸油的。', '放入大蒜炒香再放入青椒，放一点点盐炒一炒，（别放多后面还放酱油和蚝油的）然后放入土豆和茄子一起煸炒。', '倒入调味汁，翻炒3分钟勾芡收汁就可以了。', '装盘', '很下饭的哦！', '喜欢吃肉的，还可以加点肉，但是一定要加五花肉。将五花肉切薄片，在土豆茄子炸好后，装盘待用时放入五花肉，先炒干水气，加一小半勺酱油和料酒将五花肉煸炒到微干，这样不油腻，再放入大蒜和后面的步骤。我这个没加肉，呵呵因为家里没肉了。']

---

记录 1361:

title: 老东北锅包肉（外酥里嫩）

image: 200823.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 新鲜猪肉 白砂糖 姜 蒜 米醋 粉面子 葱

taste: 酸甜

step: ['选用新鲜的猪肉！有点肥肉也可以的！', '将猪肉切成薄薄的肉片！', '这么薄，这么大！', '切好的肉片！', '将粉面子提前泡大概两天吧！让其发酵渗透！', '选取一定量的粉面子，倒少量的水！', '入油锅进行第一次炸！提前油要热锅，大概热七八成，放入葱花起泡泡即可~', '这是第一次炸好的锅包肉，这次的锅包肉没有熟透！', '很白吧，嘻嘻，大爱！', '这是第二次油炸！', '第二次炸好，颜色很赞！', '准备好米醋和白砂糖！', '准备好葱姜蒜！切成末！', '将白砂糖放入到少量的水中！', '倒入白米醋！', '倒入少量酱油！', '用炒锅！倒入少量的油！', '倒入提前配置好的酱汁！', '倒入切好的葱姜蒜！', '倒入炸好的肉！', '翻炒！', '翻炒，嘻嘻，大厨就是牛啊！', '出锅啦，色香味俱全，这可是以前王府的味道啊！嘻嘻！', '很精致吧！', '很粗犷吧！', '咬一口，外酥里嫩，酸甜可口，真是人间珍宝！喜欢您就关注吧！']

---

记录 1362:

title: 完美组合--鲜枸杞滑溜肉片

image: 200578.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 生姜 糖 胡椒粉 老抽 枸杞 淀粉 鸡精 蚝油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['主料：枸杞50粒、猪里脊肉250克、生姜4片，淀粉1勺调料：糖1勺、生抽1勺、老抽1勺调味料：蚝油1勺、胡椒粉1勺、鸡精1勺。', '新鲜枸杞或者【干枸杞】用水冲洗干净后在沸水中焯一下，过凉待用。', '将猪里脊肉平铺砧板切成片待用。', '加入一勺淀粉。', '猪里脊肉切成片放进碗中；用老抽、蛋清、淀粉拌匀上劲，加入一个蛋清搅拌均匀腌制片刻。', '炒锅置在电磁炉上，加入2勺油；热油爆香姜片，放入肉片。', '油热后下肉片滑散。肉片炒到划散变色4成熟时捞出沥干油。', '锅内留底油，倒入枸杞稍微煸炒后，加入盐、糖、耗油、生抽、胡椒粉、鸡精、水淀粉勾薄芡。倒入里脊肉片。略炒后出锅装盘即可。', '猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血；具有补肾养血，滋阴润燥的功效；杞子能明目补益，但市面所见干货，往往经【焗硫磺】处理以防腐，所以使用前应用热水浸洗，再用清水清洗干净。']

---

记录 1363:

title: 乱炖

image: 199587.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 胡萝卜 土豆 豇豆 新鲜玉米棒 姜 黄豆酱 油 盐 猪肉 八角 大葱 料酒 酱油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['材料、玉都去皮、胡萝卜去皮、豇豆洗净、玉米段', '肉、大葱、姜、八角、', '炒锅烧热放炒香油7成热下入肉片、八角、姜片、葱段', '土豆、胡萝卜切滚刀块', '依次下入土豆、胡萝卜、豇豆翻炒', '放入黄豆酱半饭勺继续翻炒', '在下入玉米段、水', '倒入料酒、酱油', '在放盐调味大火烧开转中火，盖过锅盖炖15分钟即可，出锅前放鸡精增鲜']

---

记录 1364:

title: 土豆炖牛肉

image: 199456.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛肉 土豆 洋葱 西红柿 大蒜 辣椒 色拉油 盐 胡椒粉 热水

taste: 咸鲜

step: ['备好各种食料。', '牛肉切大块，土豆削皮切滚刀块，洋葱、西红柿切丁，辣椒、大蒜切碎。', '热锅加适量色拉油，放入一块牛肉听到兹兹响声后下入牛肉，大火爆至牛肉变色。', '加入洋葱、蒜茸和辣椒，翻炒，保持大火。', '炒出洋葱香味后加入土豆翻炒。', '再加入西红柿，翻炒均匀。', '加入盐、胡椒', '加少许热水，上盖儿，转入最小火炖一个小时', '检查肉已煮烂后即可盛盘了。']

---

记录 1365:

title: 酸菜炒鸭块

image: 199368.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸭 酸菜 姜 白糖 盐 生油 米酒 淀粉 酱油

taste: 酸咸

step: ['鸭子切块，姜切片，酸菜切条；用的是嫩肉的鸭子；', '开锅下适量生油，倒入酸菜不断翻炒，期间加入3小勺白糖；炒5分钟左右就可以盛起来备用；', '开锅下适量生油，放姜片爆香；倒入鸭块翻炒几下，加入少量米酒，继续翻炒直到变白；', '加入适量的酱油、盐和少量白糖调味并翻炒均匀；然后加入倒入适量的清水，大概和鸭块平面；盖上锅盖焖煮15分钟；', '把一小勺淀粉放入碗中，加入小半碗清水搅拌均匀，倒入锅中；翻炒直到汁液变稠；', '倒入酸菜，不断翻炒3-5分钟；', '完成。']

---

记录 1366:

title: 回锅肉

image: 198913.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 洋葱头 青椒 郫县豆瓣 生抽 花椒 大料 白糖 姜末

taste: 微辣

step: ['五花肉冷水下锅，锅里放入煮肉料，煮肉的水里放花椒十几粒、大料2-3个、香叶2-3片、桂皮一段、姜片4-5片、茴香籽少许、一勺盐。肉煮开后，小火煮20分钟。', '肉煮开后，小火煮20分钟。', '煮好的五花肉捞出晾凉后切薄片，越薄越好。', '洋葱和青椒切块', '青蒜苗切段。', '锅里放入十几粒花椒2个大料小火爆出香味后捞出扔掉。', '留底油倒入五花肉翻炒至肉里的油脂分泌出来，肉片微微卷起为好。炒肉的时候会有少量油脂溅起，开小火即可缓解。', '加入2勺郫县豆瓣翻炒1-2分钟左右，加入一勺白糖，白糖的量以吃不出甜味为上，以达到提鲜的效果。', '倒入青椒和洋葱翻炒变软后放入少许生抽。', '出锅前放入青蒜苗。', '这道菜不用放盐，因为煮肉的时候已经加了盐，炒肉片的时候加入的郫县豆瓣里的咸味已经足够了。']

---

记录 1367:

title: 锅包肉

image: 198778.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪通脊肉 胡萝卜 葱白 盐 酱油 料酒 白糖 白醋 十三香 淀粉 鸡蛋清

taste: 酸甜

step: ['猪肉切成2毫米厚的片儿，用刀背拍几下，使猪肉松软且易入味。', '拍好的猪肉加盐，料酒，蛋清，十三香，淀粉，搅拌均匀，腌制20分钟。', '胡萝卜和葱白切成细丝。', '腌制好的肉裹上淀粉，备用。', '碗里加少量盐，3滴酱油。适量白糖和醋，比例约3:2。', '干锅热油，烧制6成热时，一片片放入猪肉（注意：放猪肉时一定要展开）', '炸制微微有些黄色后，就捞出。', '油锅继续烧热，放入炸过的肉片，术语叫“复炸”', '炸制焦黄时，捞出。（注意：要躲炸一会儿，使颜色焦黄，因为锅包肉的前身是焦溜肉片，所以火候要掌握好。）', '锅内留底油，先炒胡萝卜。', '胡萝卜变软后，放入肉片，沿锅边倒入调好的芡汁，翻炒几下，出锅前撒上葱丝。']

---

记录 1368:

title: 酸菜粉条肉片

image: 198415.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉条 猪里脊肉 木耳 葱姜蒜 油 盐 淀粉 生抽 干红辣椒 花椒

taste: 酸辣

step: ['酸菜洗净，切段，备用。', '里脊肉切片，放葱姜、料酒、淀粉，拌匀，腌制十分钟以上。', '干木耳温水泡发，洗净，撕小朵，备用。', '葱切段，姜切丝，蒜拍碎，花椒和干红辣椒准备好。', '红薯粉条提前泡冷水，泡软，备用。', '铁锅上炉，烧热，倒入适量的花生油。', '待油热，放入花椒和干红辣椒，炒出香味。', '放入葱姜蒜，爆香。', '加酸菜段，炒匀。', '倒入热水，大火烧开。', '加泡好的木耳。', '大火烧开。', '加盐调味。', '加入红薯粉条，盖锅，烧五分钟。', '加生抽，调色调味。', '将腌制的肉片依次放入。', '大火烧开，至肉色变白，加鸡精调味。', '烧两分钟，即可出锅。']

---

记录 1369:

title: 拔丝地瓜

image: 198403.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 地瓜 细砂糖 水 油

taste: 甜味

step: ['地瓜（番薯）洗净去皮后切成小方形，尽量不要沾到水；否则炸的时候油会溅出。', '不粘锅加热后放入适量的油。', '等待油温加热后，用筷子放入到油中央；筷子边冒出小泡泡就可以了；转中火放入地瓜炸。', '地瓜炸至颜色变原来的深橙色后，大概炸4-5分钟就会熟透；此时可以用筷子戳入一块地瓜，如果筷子能戳入即可将地瓜捞起。', '碗里放入一张厨房纸吸取多余的油，这样地瓜就比较容易挂上糖浆。', '不粘锅洗净后放入细砂糖和水，小火煮至细砂糖溶解。', '细砂糖溶解后继续煮至粘稠及泡泡状态。', '此时糖浆浓稠后就会很快成【焦糖】的颜色，黄色即可无需煮至深褐色。', '熄火后倒入炸好的地瓜翻均匀，让地瓜裹上糖浆；此时糖浆会一丝丝的状态，趁热吃更佳。']

---

记录 1370:

title: 溜肉段

image: 197927.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 青椒 鸡蛋 盐 味精 料酒

taste: 微辣

step: ['先把猪肉切成段，打入鸡蛋，淀粉，加入料酒，五香粉，腌制一会儿', '把青椒切成菱形', '把肉段两面炸制金黄', '炸成这样外酥里嫩', '用蒜末，姜末爆炒青椒', '倒入炸好的肉段，加入生抽，少许盐，味精']

---

记录 1371:

title: 羊肉炖黑萝卜

image: 197446.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 羊肉 白萝卜 黑萝卜 姜 当归 八角 花椒 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['羊肉洗净，黑、白萝卜也洗净，', '备好煮肉料。我酷爱羊肉配当归，所以加了点当归进去，不喜欢的可以不加当归。', '黑、白萝卜切滚刀块', '羊肉切3厘米长的大块。', '凉水下入羊肉，待表面飘起浮沫时，把浮沫撇掉', '放入煮肉料压力锅上汽压12分钟', '解压后放入黑、白萝卜，加盐和胡椒粉，', '大火煮开后，转中火，不再加压，继续炖煮约10分钟', '炖至萝卜软烂即可。']

---

记录 1372:

title: 酸菜炖肘子

image: 195595.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肘子 酸菜 盐 花椒面 酱油 花椒粒 大料瓣

taste: 酸咸

step: ['锅里放入凉水，加上洗净的猪肘子，葱段，姜片，花椒粒，大料瓣，共同煮一个小时，到把筷子插入到肘子里，插出的洞不冒血水就熟了，把肘子捞出来。汤留着炖酸菜。', '肘子稍凉，去骨，切成厚片。', '片大点，才有感觉。切好的片放进锅里。还需要和酸菜一起炖。', '和肘子片一起放进锅里的是洗净，切细丝，并攥干水分的的酸菜。加入花椒面，一汤匙盐，一瓶盖酱油，共炖二十分钟。', '最后喜欢的话可以加点粉条，粉丝一起炖，不喜欢可以不加。', '配上我烙的糯米饼，一口劲道而且糯糯的饼，就着脆脆的酸菜丝，喝一口酸爽的汤，很过瘾，好像回家了，快过年的感觉。']

---

记录 1373:

title: 绝味虎皮鸡蛋

image: 191226.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 前腿肉 盐 酱油 五香粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['将鸡蛋煮熟后去壳，前腿肉切块，在鸡蛋表面用刀划4--5下，方便烧制时入味', '锅中倒入热油（油不需要太多），将煮好去壳的鸡蛋放入油锅内煎一下', '当鸡蛋表面煎至金黄色即可出锅', '用锅内剩余的油加热后，将切好的肉块倒入翻炒变色', '倒入适量的酱油后再加入少量的水', '加入适量的盐', '加入适量的五香粉', '盖上锅盖小火炖10分钟左右。', '再加入刚才煎好的鸡蛋', '再小火炖15分钟左右', '香喷喷的绝味虎皮鸡蛋就做好了，十分下饭哦~咬一口鸡蛋回味无穷.']

---

记录 1374:

title: 东北酸菜汆白肉

image: 188651.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 五花肉 酱油 鸡粉 大葱 盐 姜 大蒜 猪油

taste: 酸咸

step: ['主要食材：东北酸白菜、五花肉', '五花肉切薄片', '酸菜用清水浸泡15-20分钟，挤去多余水分，打散待用', '油锅烧热，放入葱姜末爆香', '将火调小，放入五花肉片', '炒至肉片微卷变白时，放入酸菜翻炒', '再转入砂锅里加适量的水，大火烧开后转中火炖10-15分钟，调入适量盐和鸡粉即可', '吃的时候一定要准备些蒜泥加酱油做蘸料即可']

---

记录 1375:

title: 凉拌五香牛肉

image: 188620.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五香牛肉 洋葱 香菜 生抽 白醋 糖 香油

taste: 酸辣

step: ['香菜洋葱洗净后分别切段和丝', '放入盘中，加入生抽、香油、白醋和少许的糖。因生抽很咸，而牛肉也是咸的，所以不再放盐', '搅拌均匀让菜入味。', '熟的五香牛肉切片', '放入拌好的洋葱里拌均匀即可']

---

记录 1376:

title: 韩风习习的夏日里那一碗【海藻冷面】

image: 222742.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 海藻冷面 酱牛肉 辣白菜 西红柿 黄瓜 香菜 炒熟芝麻 煮熟鸡蛋 章鱼酱

taste: 微辣

step: ['主料：海藻冷面一包（3人份）、配料：酱牛肉、辣白菜、西红柿、黄瓜、香菜、炒熟白芝麻、煮熟鸡蛋调料：章鱼酱30克', '锅中烧水，水开后将冷面饼入锅小火煮1分钟左右', '煮好的面过凉冲净3次，然后淋干水分置入一大碗中、酱牛肉切片、黄瓜切丝、西红柿切片、熟鸡蛋切成2瓣、香菜切段备用', '另取一大碗，将冷面汤倒入碗中', '倒入500克冰镇矿泉水稀释', '将冷面酱挤入冷面上', '依次摆上牛肉片、黄瓜丝、西红杭片、鸡蛋、香菜；将稀释好的冷面汤冲入冷面碗中；、最后再放入将50克章鱼酱，撒上白芝麻，搅拌均匀后即可食用']

---

记录 1377:

title: 东北溜肉段

image: 222666.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 尖椒 胡萝卜 盐 鸡精 老抽 蚝油 辣椒粉 料酒 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['把里脊切成小段', '淀粉用水泡好', '色拉油烧热', '成品']

---

记录 1378:

title: 溜肉段

image: 222610.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 柿子椒 食盐 料酒 姜 白糖 十三香 鸡蛋 马铃薯粉 胡萝卜 酱油 葱 蒜 醋 水 植物油

taste: 其他

step: ['将葱、姜、蒜末、酱油、白糖、醋、十三香、盐放在碗中，再放一丁点淀粉半碗清水调成调料汁', '将肉切成小块放入碗中，用酱油、料酒、盐腌制一会', '将腌制入味的肉放入淀粉和鸡蛋均匀搅拌', '将锅中植物油烧至五成熟，放入肉块，炸制', '外皮酥脆捞出', '锅内放少量油，将青椒肉段胡萝卜放入锅中，翻炒，最后将调料汁倒入锅中，大火快速翻炒几下出锅', '成品图']

---

记录 1379:

title: 地三鲜

image: 222232.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 长茄子 辣椒 葱 姜 蒜 精盐 酱油 味精 白糖 料酒 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：土豆、长茄子、辣椒、葱、姜、蒜、', '葱、姜、蒜切片', '茄子切滚刀块', '撒适量的精盐杀一下茄子的水分（这么做是为了减少油分的吸收，传统的是茄子直接过油）', '青椒滚刀块', '土豆削皮切滚刀块', '淀粉加水稀释，备用', '把茄子里杀出来的水倒掉', '油锅烧至5成', '放入青椒块，过一下油就迅速捞出', '再把土豆块放进去炸熟', '把茄子放进去过油', '锅内留底油，放入葱姜蒜爆香', '倒入六月鲜酱油', '放入少许的清水、加盐调味', '把食材全部倒入，翻炒入味', '点明油、倒入水淀粉勾芡', '百吃不厌的地三鲜就做好了，搭配米饭吃很下饭的']

---

记录 1380:

title: 酸菜粉条肉

image: 221786.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 熟肉 粉丝 葱 食用油 酱油 鸡精

taste: 酸咸

step: ['酸菜切小段', '粉丝泡一小时，不要泡太软', '熟肉切片', '葱爆香，下酸菜炒两分钟加熟肉翻炒均匀，加调料', '加水没过酸菜加粉丝煮至粉丝变熟', '收汤汁出锅']

---

记录 1381:

title: 东北粘豆包

image: 221373.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 白面 红芸豆 白糖

taste: 甜味

step: ['红芸豆提前一宿用水泡上，用压力锅压好，再盖上盖子焖半小时后开盖，用铲子压碎，加入白糖搅拌，继续压碎熟芸豆，使之更细腻', '然后用手揉成小团，这样一会包的时候直接放到面里就可以了，省得再分馅了', '蒸锅添好水，铺上酸菜叶子，一会豆包放在上面蒸，省得粘屉', '糯米粉和白面粉头天晚上用温水和好面，发一晚上。尽量和的不要太软，软了豆包蒸完后易塌，影响美观', '揪一块面，揉成长条', '揪一块如饺子皮大小放在手里，不要弄太薄', '然后把豆馅放在里面包好', '搓圆。然后稍微整理一下，搓稍高一点面团，放入锅屉', '放到已经铺好酸菜叶的锅屉上，尽量挨着放，撞豆包就这么来的吧。豆包中间尽量不要有缝隙，盖上盖子，开锅后蒸15分钟', '还在冒着热气的粘豆包，年味出来了，年近了。晾一会，用刀蘸着凉水一个个把豆包放到帘子上，放到室外冷冻上，然后用袋子装好，吃的时候拿出一热就可以了，老妈的面弄得太粘了，糯米粉比例多了，样子不好看，但是吃起来跟年糕一样美味呀', '装盘']

---

记录 1382:

title: 东北牛腩大乱炖

image: 221297.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛腩 土豆 西红柿 圆白菜 豆芽 葱花香菜 色拉油 糖 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜牛腩买回来在冷水里浸泡一会，把血水往外排一排，牛腩会更好吃。浸泡好的牛腩切成小块备用。', '锅中倒入适量的水烧开把切好的牛腩丁在开水中焯一下，这样做可以去除许多杂质，但是时间不要太长，那样牛腩会煮老影响口感！', '锅中倒入适量的水把焯过水的牛腩和调料盒一起放入，现在就开始烀牛腩了！刚开始烀牛腩时用大火烀20分钟，在转中火烀20分钟，最后用小火焖25分钟牛腩就烀好了。', '在烀肉时可以节省时间准备配料，圆白菜洗净，切成比牛肉大一些的块状备用。', '土豆削皮切成小丁，西红柿切成片状，豆芽是自己生的，（不过这回豆芽生的有点大了，正常应该是刚刚发一点芽就可以，那样的豆芽更鲜美。）', '炒锅中加入底油放入葱姜蒜爆香，然后加入一品鲜酱油和糖炒匀。', '炒锅中加入底油放入葱姜蒜爆香，然后加入一品鲜酱油和糖炒匀。加入豆芽大火翻炒', '再放入西红柿翻炒至入味。', '这时再放入圆白菜翻炒均匀。', '大火快速翻炒这些五颜六色的时蔬。', '炒制白色后加入熬好的牛腩汤和肉肉一起炖大菜了！', '大菜炖到快好时加入土豆，再放入盐继续炖，（土豆不要放的太早，土豆容易熟）。', '东北牛腩大乱炖好时放入味精撒上葱花香菜提味即可盛出享用了！', '是不是看起来非常诱人啊！', '特别香、鲜、嫩、受！！！', '亲你也来品尝一下吧！']

---

记录 1383:

title: 【姬松茸炖排骨】

image: 221205.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 姬松茸 姜片 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['姬松茸洗净用温水泡发，然后再次清洗干净', '排骨冷水下锅焯烫洗净待用', '将以上处理好的材料放入电压力锅内', '加入姜片和姬松茸', '加入适量的清水，按“蹄筋”键即可，食用前加入盐和鸡精就成。']

---

记录 1384:

title: 虾皮拌老虎菜

image: 220736.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 香菜 葱白 尖椒 虾皮 香油 盐 干红椒 糖 米醋 生抽 鸡精

taste: 中辣

step: ['准备所有的材料', '青菜洗净，尖椒切细丝、葱白切细丝、香菜切与葱白差不多长短的段，红椒切细丝；', '虾皮用纯净水淘洗一遍，洗掉一部分咸味；', '调料碗里放入生抽、米醋、白糖；', '放入鸡精；', '放入香油，调拌均匀，倒入菜中；', '拌匀后即可食用。']

---

记录 1385:

title: 粉丝虾米芹菜汤

image: 220686.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粉丝 芹菜 虾米 油 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['材料；', '虾米用温水泡软；', '粉丝用冷水泡软；', '芹菜切段；葱切葱花；', '锅中加水3碗，先下粉丝和虾米煮10分钟；', '下芹菜煮10分钟；', '最后撒上葱花，加盐和油调味就可以了。']

---

记录 1386:

title: 松花皮丝

image: 219956.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 皮丝 鸡蛋 蒜粒 色拉油 盐 小葱 姜米 食用碱

taste: 清淡

step: ['中文名固始皮丝外文名ＧｕＳｈｉ\u3000Ｓｉｌｋ\u3000Ｓｋｉｎ主要原料猪皮是否含防腐剂否主要营养成分胶原蛋白，维生素主要食用功效美容养颜，益气滋补适宜人群阴虚湿热体质，气虚体质通风处阴干，不易暴晒副作用动脉硬化高血压患者不宜使用', '皮丝100克备用。', '炒锅洗净烧热。', '加入约200克色拉油。', '等油温七成热下少许皮丝炸至膨涨。', '另外准备一个干净的汤锅，加适量的清水加5克食用碱，烧热，把炸好的皮丝放入其中煮5分钟，关火捞出。', '将煮好的皮丝用清水冲洗去浮油，沥干水份备用，', '松花皮丝的原料及主要配料。', '将鸡蛋加适量盐，加入皮丝和葱花调匀备用。', '炒锅烧热下色拉，烧至七成热下姜蒜炒出香味，然后把调好的蛋液下锅炒到蛋液凝固即可。']

---

记录 1387:

title: 最适合夏季的饮品~花生百合汤

image: 219655.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 花生 百合 纯牛奶

taste: 甜味

step: ['花生清水浸泡10分钟后很容易就可以去掉外皮，百合干用清水浸泡，然后将花生仁和百合放入冰箱冷藏室里。', '豆浆机里加入花生仁和百合以及纯牛奶，在加入1碗清水，调成八宝米糊键，大概十几分钟后就好了。', '打好的糊可以根据个人口味添加少许糖，也可以不用添加。这道花生百合汤具有清心祛火、消暑解渴润肺补虚的功效，特别适合体弱肺虚、烦渴等症状的人群。']

---

记录 1388:

title: 溜肉段

image: 218236.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 青椒 油 盐 酱油 葱 姜 蒜 料酒 味素 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材', '肉切段，青椒掰成块，葱姜蒜切末，淀粉用水泡透后，倒去多余的水', '肉段加料酒腌制后用淀粉抓匀', '锅加油烧热，下入肉段炸至定型捞出，升高油温下入肉段复炸至外焦里嫩，捞出', '调碗汁（盐，酱油，味素，淀粉，水，调匀）', '锅内油倒出，下入葱姜蒜末爆香', '倒入碗汁，加热至粘稠下入肉段翻匀', '盛出装盘']

---

记录 1389:

title: 粘豆包

image: 217255.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 红豆 绵白糖

taste: 其他

step: ['优质红小豆洗净放适量的水用煮锅就可以了', '煮开锅盖上盖子闷二十分钟捞出来晾晾', '.放到破壁机里加适量的白糖按照自己的喜欢加', '通上破壁机的电源设置到五谷一定要盖好料理杯的盖子在机器工作的时候不要用手去摸注意安全', '从低速开始到高速运转如果速度高那时间相应的要少食物更细腻些我不需要细腻的豆沙', '短短的40秒钟豆沙已经可以了', '糯米粉温水和面要松弛10分钟', '取适量的面按成皮包入馅料', '在手中滚圆双手合在一起晃动就圆了', '大火蒸20分钟左右即可']

---

记录 1390:

title: 东北韭菜盒子

image: 217138.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 面粉 水 韭菜 鸡蛋 盐 五香粉 味精

taste: 咸鲜

step: ['将称量好的120g水分多次倒入200g面粉中（面水可能会根据季节、面粉等略有不同），用筷子搅拌均匀，呈现絮状，然后，用手将揉成光亮的面团，用保鲜膜封一下，放置室温醒面约15~30分钟。', '鸡蛋中添加适量的盐、味精、五香粉，打散后，倒入预热好的油锅中（油少许即可），摊成薄饼状，鸡蛋饼煎好后，放入盘中备用。', '将鸡蛋饼切成小丁，韭菜择好后洗干净，切成尽量小的韭菜碎丁，然后将鸡蛋丁与韭菜丁再添加适量的盐、味精、五香粉，适当搅拌均匀。', '醒好的面团搓成长条状，分割成八个小面团，手掌压成扁圆状用擀面杖擀成平圆片，将调好的馅放入面片中央，然后面片对折，按压结实边缘，用碗的边缘将不整齐的边裁掉。', '将包好的韭菜盒子放于预热的锅中，少量的油，小火慢慢的煎，煎至微黄即可，韭菜盒子就可以出锅啦！']

---

记录 1391:

title: 小米炖辽参

image: 217136.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 辽参 小米 清高汤 浓高汤 西兰花 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['材料备齐，辽参发泡好备用。', '锅中加水烧开加适量料酒。', '海参下锅汆烫。', '捞出备用。', '海参用清高汤慢火煨半个小时。', '小米加浓高汤熬成粥状。', '加煨好的海参继续煨10分钟。', '加入少许盐调味盖盖焖5分钟左右。', '装盘，并点缀少许西兰花即可。']

---

记录 1392:

title: 五彩拉皮

image: 216664.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 拉皮 黄瓜 胡萝卜 干豆腐 香菜 廋猪肉 盐 醋 白糖 辣椒油 味素 芝麻酱

taste: 酸甜

step: ['食材', '干豆腐用开水烫一下，晾凉', '拉皮放水中洗一下，切段，黄瓜，胡萝卜，干豆腐切丝，香菜切小段，码在盘内，大蒜切末，肉切丝', '炒锅入油少许，下入肉丝煸炒，下入酱油，味素翻炒几下盛出', '碗内加芝麻酱用水调开，加入醋，盐，白糖，辣椒油，拌匀倒入盘内，把蒜末，肉丝放在上边，吃时拌匀']

---

记录 1393:

title: 爽口泡菜

image: 216585.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 热开水 泡椒水 姜 泡椒 金针菇 白萝卜 青笋 白醋 盐 花椒 圆白菜 红心美萝卜 胡萝卜

taste: 中辣

step: ['取一干净无油无水的容器，将花椒和姜片放在容器中', '将热开水倒入容器中，稍水稍微温凉后倒入泡椒水', '水凉后将泡椒放入，倒入白醋，加入盐与泡菜水混合均匀', '除圆白菜和金针菇后，原料中其余蔬菜都无需焯水，直接切成自己喜欢的形状备用', '圆白菜焯水', '金针菇焯水', '将焯过水的蔬菜一定要沥去多余的水份备用', '将方子里所有蔬菜倒入盒中', '冰箱冷藏24小时即可食用冰箱冷藏24小时即可食用']

---

记录 1394:

title: 韭菜鲜肉水饺

image: 215635.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 饺子皮 韭菜 猪肉 生抽 料酒 蚝 油

taste: 清淡

step: ['韭菜先洗净，沥一下水份。', '猪肉糊是搅好的。', '加入精盐。', '加入料酒。', '加入生抽。', '加入蚝油。', '搅拌上劲。', '韭菜洗后沥去水份，切碎。', '添入素油后拌匀。', '然后把韭菜和肉糊拌匀。', '准备好的饺子皮。', '取一张饺子皮，用粘过水的汤匙在边缘擦一遍。有水捏的时候容易捏住。', '放上适量馅。', '按自己习惯手法收口即可。', '依次做好的全部水饺。', '锅里烧开水，添入少许盐。', '放入饺子时，锅铲在边缘推动，防止饺子粘锅。', '煮开后，加入少许凉水。如此反复二三次。', '饺子皮鼓起。饺子就熟了。', '装碟开吃喽。']

---

记录 1395:

title: 白菜猪肉炖粉条

image: 214699.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 红薯粉条 大白菜 大葱 生姜 八角 桂皮 香叶 料酒 生抽 老抽 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['这次我选用了新侬品牌的有机蔬菜，新农安全蔬菜全部产自自有蔬菜基地。从源头把控蔬菜品质，有机方式种植，全程冷链配送，原生态,原产地，原味道，从"田间"到"餐桌"安全新鲜每一刻。捍卫您舌尖上的安全，找回您记忆中的味道。', '准备材料，这道菜我用了新苑阳光出产的有机蔬菜大白菜。', '清洗干净白菜，切成片备用。', '五花肉切块。', '准备好红薯粉条，不用泡太软，粉条可以更多吸收汤汁的味道。', '五花肉凉水下锅焯水，祛除血末，捞出待用。', '炒锅中放底油，油热后放入葱、姜、八角、桂皮、香叶爆香，放入五花肉翻炒均匀。放入料酒、老抽、冰糖翻炒至上色。', '加入适量温水没过五花肉，大火煮开，小火煮一个小时。', '加入红薯粉条、加入切好的白菜。', '大火煮开，小火炖5分钟即可。']

---

记录 1396:

title: 锅包肉

image: 213763.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 料酒 盐 面粉 淀粉 葱 胡萝卜 番茄酱 糖

taste: 酸甜

step: ['里脊肉！', '切成片！', '放盐，料酒腌制半小时！', '调煳:面粉和淀粉比例1:2，加水，油！天秤厚糊！', '油热六成炸制挂好糊的肉片！', '炸制金黄色捞出后再负炸一次！', '胡萝卜，葱切丝！', '熬汁:料酒，糖，番茄酱，醋水和淀粉，熬制起大泡倒入炸好的肉片，迅速翻炒，最后放入胡萝卜和葱丝即可！', '成品欣赏！']

---

记录 1397:

title: 锅包肉

image: 213209.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 鸡蛋 面粉 胡萝卜 香菜 大葱 姜 蒜 淀粉 料酒 白醋 糖 生抽 盐

taste: 酸甜

step: ['大葱切丝', '胡萝卜切丝', '蒜剁碎', '生抽,白醋,糖,盐,放碗中调匀待用', '里脊肉洗净切约3mm厚片,用刀面拍松,放姜,料酒,少量盐抓匀,腌制片刻', '鸡蛋,淀粉,面粉,少许盐和清水调成糊状,放入肉片均匀裹上面糊', '起油锅烧微热转小火,将肉片展开依次放入,炸至肉片熟透沥油捞出', '转大火,油温烧至约7成热,再次放入肉片炸至金黄沥油捞出', '锅内留底油,倒入料汁烧起泡', '放入肉片,胡萝卜丝,葱丝,蒜末,翻炒上色入味即可', '撒上香菜点缀,色泽明艳,外酥里嫩,酸甜可口,下酒,下饭']

---

记录 1398:

title: 溜肉段

image: 213197.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 青椒 红尖椒 鸡蛋 面粉 大葱 姜 蒜 料酒 酱油 淀粉 糖 嫩肉粉 盐 麻油

taste: 咸鲜

step: ['葱切小段', '蒜拍碎', '青椒,红椒洗净切块', '碗内放酱油,糖,盐,少许淀粉和清水调匀待用', '里脊肉洗净切2cm-3cm小块,放料酒,姜,嫩肉粉,少量盐抓匀,腌制片刻', '鸡蛋,磕入碗中打散,放面粉,淀粉,少许盐,少量清水调成糊状,放入肉块包裹均匀', '起油锅烧微热,依次放入肉块炸至熟透沥油捞出', '转大火,将油烧滚,放入肉块复炸至金黄沥油捞出', '锅内留底油,放葱,蒜爆香', '放入青,红椒翻炒', '放入肉块,倒入料汁,淋上少许麻油,翻炒上色入味即可', '咸香酥嫩']

---

记录 1399:

title: 锅包肉

image: 211698.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊 油 盐 姜 胡萝卜 香菜 白醋 糖

taste: 酸甜

step: ['新鲜的里脊肉除去筋', '切厚片大小按自己的喜好', '淀粉用清水泡一个小时充分吸收', '倒掉淀粉里的清水', '淀粉和肉片用手抓匀这个过程比较慢些', '油开小火炸', '炸好捞出再次复炸一次', '锅内放适量的水白醋糖姜丝葱', '翻炒充分沾满汁撒香菜翻一下出锅']

---

记录 1400:

title: 东北菜东北人的豪爽——酱脊骨

image: 211344.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 脊骨 葱 蒜 姜 料酒 盐 香叶 桂皮 八角 生抽 老抽 白糖 香菜

taste: 五香

step: ['脊骨切大小适中的段，洗净，用加了料酒与姜片的沸水焯去血沫。控水。', '将料包准备好，用纱布包上。', '锅内置清水煮沸，加入料包，煮二十分钟使水入味。再加入脊骨。', '调入生抽、老抽、白糖，大火煮沸，转小火烧1.5-2小时，再根据自己口味调入适量盐，大火收汁。', '最后加入一些葱花和香菜出锅即可。']

---

记录 1401:

title: 红烧马哈鱼

image: 211248.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大马哈鱼 油 姜 葱 蒜 冰糖 盐 料酒

taste: 咸甜

step: ['马哈鱼暖化洗干净，控干水。切成大块。', '葱姜蒜切碎。', '3汤勺海鲜酱油放入备好的葱姜蒜，同时加一小勺盐和1汤勺料酒。', '平锅烧热，放入3汤勺油，放入鱼块微煎。', '倒入备好的调料，再煎1分钟。', '加水，水和鱼块一平就可以。盖好小火煮炖。', '煮5分钟后放入几块冰糖。', '最后在放点葱碎，煮干锅即可。']

---

记录 1402:

title: 虫草菇榨菜豆腐汤

image: 210826.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 榨菜丝 虫草菇 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：豆腐、榨菜丝、虫草菇（已清洗）', '将豆腐撕开包装、用刀划开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入清洗切好的虫草菇和榨菜丝翻炒一下。', '接着，合入豆腐，加入一些清水煮开。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 1403:

title: 红烧肘子

image: 209711.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肘子 盐 白糖 生抽 料酒 蒜 姜 大料 八角 干辣椒 肉桂

taste: 咸鲜

step: ['将猪肘洗净用热水炒一下控干水份备用，锅中热油，加入适量白糖化开，放入控干水份的猪肘翻炒，均匀上色；倒入少许料酒、酱油继续翻炒均匀。', '加水，放入姜、蒜片、花椒、八角、肉桂、干辣椒，大火烧开。', '汤汁翻滚一会儿后小伙炖至少一个半小时（时间越久肘子越嫩）。', '待汤汁收至几乎见底装盘即可！']

---

记录 1404:

title: 番茄土豆烧牛腩

image: 209677.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛腩 土豆 番茄 胡萝卜 花椒 生姜 葱 茶叶 盐 油

taste: 酸咸

step: ['牛腩解冻放入清水中，加入几颗花椒浸泡两小时，期间换水三次，泡出血水', '牛腩放入锅中，加入适量冷水煮开，撇去血沫，加入葱、姜、茶叶(用纱布包好)，放入高压锅，按煮肉键', '番茄划十字，放入开水中洗个澡，很容易去皮', '番茄切丁', '土豆清洗干净，去皮，切大块放入清水中(切块图片忘拍了)', '胡萝卜去皮切滚刀块', '炒锅加热，倒入一点点油，放入番茄丁煸炒', '将煮好的牛腩和汤放入，葱姜茶叶不要', '翻炒后加入土豆胡萝卜', '大火煮开后转小火焖四十分钟，加入适量盐即可', '美味的番茄土豆烧牛腩就做好啦，那汤汁拌饭很美味呢']

---

记录 1405:

title: 东北酸菜面

image: 209326.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 挂面 酸菜丝 油 盐 葱

taste: 原味

step: ['热油，炒香葱花，放入酸菜丝煸炒，加适量水烧开，煮5分钟。', '放入挂面。', '煮制3分钟左右。', '至面条没有硬芯即可关火。', '盛入碗中即可食用。']

---

记录 1406:

title: 哈尔滨代表菜-锅包肉

image: 208777.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊 胡萝卜 糖 醋 盐 水淀粉 葱 姜 香菜 色拉油

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉顶刀出刀背宽的厚片，如图所示。大概长7cm宽4cm厚2cm。', '葱姜切丝香菜切段胡萝卜切丝。', '水淀粉泡透抓底部厚的放入盆中。加肉片放一小勺盐抓匀。', '让每片肉都裹上淀粉。不要太干或者太湿。感觉有点粘手就行。', '大勺加宽油。。等油温上来。大约70度左右。逐一放肉片，避免粘连。大约炸3分钟捞出控油。然后再炸第二遍，为了达到酥脆的目的。。第二遍炸到酥脆捞出。。炸肉的时候可以调烹汁。', '炸好的肉。色泽金黄发红。外焦里嫩。。', '炸好的肉。色泽金黄发红。外焦里嫩。。', '取一小碗。加醋加糖加酱油。加少许盐为了突出甜味。调出酸甜口味。。可以边尝边加。', '大勺加底油、、葱姜丝爆锅炒出香味。放入肉。炒两下加烹汁。香菜段。。快速翻炒。让每片肉都沾上汁水。出锅装盘。', '成品色泽金黄。酸香扑鼻。入口酥脆酸甜适口。。']

---

记录 1407:

title: 东北版水爆肚

image: 208388.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛黑百叶 黄瓜 盐 麻酱 糖 辣椒油 香菜 蒜末

taste: 咸甜

step: ['百叶洗净控水。改刀成丝。', '大勺烧水，开锅以后，放入切好的百叶。数3个数捞出。。！！！切记时间很重要！！！不然会老了影响口感。捞出控水。', '黄瓜切丝放在盘底。把控好水分的百叶放到黄瓜上。', '蒜切末。', '取一小碗。先把麻酱用温水调匀。加盐。糖。辣椒油、蒜末，香菜段。边调边尝、调成咸甜微辣的口味。', '，将调制好的汁与毛肚一起上桌。食用前把汁倒在毛肚上拌匀即可。']

---

记录 1408:

title: 晶莹剔透~拔丝地瓜

image: 208093.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯 水 糖

taste: 甜味

step: ['红薯去皮（北方人叫地瓜）净重3685克', '油开了小火炸地瓜慢炸', '炸好地瓜的备用', '炒锅放水80ML糖150G', '小火慢慢的煮要搅', '泡沫几乎消失了糖色加重', '把地瓜倒进去翻下出锅']

---

记录 1409:

title: 白菜炖豆腐

image: 206476.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 豆腐 生抽 味极鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['白菜清洗干净控水，菜帮菜叶分别切好', '电饼铛倒少许油将豆腐煎至表面微黄', '炒锅倒油烧热下白菜帮翻炒', '继续炒至变软', '放白菜叶翻炒', '倒酱油、生抽调味', '加少许水炖制一会', '最后放煎制过的豆腐', '继续炖熟炖烂即可']

---

记录 1410:

title: 烧豆腐

image: 206195.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 鸡蛋 面粉 辣椒 芹菜 盐 油 调味鲜

taste: 微辣

step: ['备豆腐，', '切条撒盐入味，', '面粉和蛋液，', '先裹上蛋液，', '再裹上面粉，', '全部裹好，', '放进热油名里，', '炸黄，', '等用。', '切点辣椒丝和芹菜。', '锅里留少许油，放进辣椒丝炒香，', '再倒进炸好的豆腐，', '放进芹菜，', '撒上味精，', '淋上生抽，放点清水烧开出锅。', '装盘。']

---

记录 1411:

title: 板栗烧鸡

image: 206078.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡 板栗 姜 八角 花椒 干辣椒 冰糖 生抽 料酒

taste: 咸甜

step: ['鸡洗净切小块。', '热锅冷油，放入鸡块翻炒。', '至鸡皮中的油被炒出。', '加入生抽和料酒，炒香。', '加入水，姜，干辣椒，八角，花椒，冰糖，小火煮30分钟左右。', '板栗洗净剥壳备用，我是直接买的剥好的。', '放入板栗，继续煮30分钟左右，至板栗酥软。', '开盖收汁即可。']

---

记录 1412:

title: 海参炖蛋

image: 205618.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 高汤 海参 小葱 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['1、先将海参用鸡汤煨十五分钟。', '2、捞出海参，一只做炖蛋，其它做了金汤海参。', '3、将鸡汤过滤一下。', '4、鸡蛋打散。', '5、鸡汤里加少量盐拌均匀。', '6、把热鸡汤慢慢的倒入鸡蛋中，边倒边打，打到均匀。', '7、过滤一次或者打去泡泡，我用勺子打去泡泡', '7、过滤一次或者打去泡泡，我用勺子打去泡泡了。8、水开后上笼，蒸八分钟左右，将好的时候，将切好的海参放在蒸蛋上，再蒸二分钟。9、出锅后淋上生抽，放上小葱碎。']

---

记录 1413:

title: 腌白菜炒日本南瓜

image: 205125.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 日本南瓜 腌白菜 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：日本南瓜（已清洗切成片）、腌白菜（已清洗）', '将已清洗好的腌白菜放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的日本南瓜翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开，煮至日本南瓜熟软。', '然后，合入切好的腌白菜翻炒翻炒。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 1414:

title: 拔丝雪梨

image: 242585.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 雪梨 鸡蛋 色拉油 白糖 点缀物 醋 淀粉

taste: 甜味

step: ['将食材准备', '雪梨切块、蛋黄蛋清分离、注意放蛋清的盘子要擦干、', '将蛋清打成蛋泡糊。。中途加点淀粉、', '打到筷子能竖起来就好了', '雪梨也拍一层粉', '然后坐油锅将雪梨裹上但泡糊低油温开炸', '下完后开大火炸金黄捞出备用', '然后锅留少许底油加一小勺水和一点醋白醋最好、和白糖开始熬糖、、这一步很关键、观察糖的变化开始稀、过一会变稠然后再变稀糖就上色了、这会儿糖就好了赶快把炸好的雪梨下锅翻勺、', '多翻几下没事、、开始出锅；了、、', '点缀物媳妇已经准备好了、、开吃、、呵呵、']

---

记录 1415:

title: 辣白菜五花肉乱炖

image: 242580.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 辣白菜 黑木耳 白菜 粉条 肉丸 猴头菇 素丸子 煎豆腐 辣白菜汤汁 蚝油 干贝

taste: 酸辣

step: ['五花肉煸炒变色。', '加入辣白菜一起煸炒。', '加水，加入干贝，大火加热。', '第一次滚开，加入木耳，煎豆腐条，还有肉丸子，继续煮。', '第二次滚开，加入猴头菇条和粉条。', '第三次加入白菜块，加入调味料一起煮开。', '关火，放入素丸子。', '趁热吃吧！']

---

记录 1416:

title: 白肉血肠

image: 241383.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪后鞧 血肠 八角 葱 姜 十三香 酱油 蒜泥

taste: 酸咸

step: ['准备好材料', '把整的后鞧肉放入凉水中焯一下，水沸腾即可拿出来', '放入凉水中筋一下', '把后鞧肉切片', '把血肠切片，不要切太薄哦，血会散的', '把酸菜，后鞧肉，八角，葱，姜放入冷水中，开大火煮，加入十三香', '加入少量酱油，盖上盖子煮，大火烧开后转小火，煮30分钟', '放入血肠，再煮10分钟。盛出即可食用', '东北特色菜之一', '吃白肉血肠加蒜泥最配了！也可以沾腐乳加麻将的料吃，也是很好吃的！']

---

记录 1417:

title: 青菜豆腐肉骨汤

image: 240815.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉骨 老豆腐 青菜 料酒 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：肉骨（已焯水）、老豆腐、青菜（已洗净）', '将老豆腐放在案板上切开。', '取平底锅置火上倒油烧热，下入切好的老豆腐两面煎至有些金黄，待用。', '随后，将已焯好的肉骨下入高压锅中，加适量的料酒。', '加入一些清水。', '接着，盖上盖用中小火烧煮20分钟后关火。', '焖至没气后开盖。', '然后，合入已洗净的青菜和煎好的老豆腐翻动一下煮开，煮至青菜断生。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 1418:

title: 猪肉炖粉条

image: 240114.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 大白菜 粉条 葱花 姜 蒜 盐 味精 干辣椒 桂皮 八角 香叶

taste: 咸鲜

step: ['粉条提前用温水或冷水泡软（我用冷水泡的，大概需要一两个小时吧，这个时间未计入到本菜制作时间）', '五花肉切一厘米左右厚度的小块（我用的梅花肉）。锅中烧开水，加入肉块紧一下，估计几秒钟即可。捞出沥干水分备用。', '大白菜洗净掰成小块（图中是未掰之前的）', '锅中加少许植物油，小火，加入两匙白糖。熬糖色必须用小火，避免烧焦。边熬边用铲子搅拌，待糖融化起泡颜色变深即为熬好', '加入肉块并加入一匙老抽翻炒上色。加肉的时候如果有残余水分的话，会有油点飞溅，注意安全。', '加入清水，大火烧开。由于粉条比较吸水，故水量要比平常炖菜的量大些。加入一个干树椒，一块桂皮，一个八角，两片香叶，一匙料酒或高度白酒，葱姜蒜。水烧开后，改中小火，盖盖子，炖20分钟。再加入白菜，继续炖10分钟。最后加入泡软的粉条，让汤汁没过粉条，盖盖子烧开即可关火。', '静置3-5分钟，开盖加盐、味精调味即成。']

---

记录 1419:

title: 传统锅包肉

image: 239934.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 葱 姜 蒜 胡萝卜 香菜 白醋 白糖 酱油 精盐 淀粉

taste: 酸甜

step: ['淀粉适量，加水搅匀，静置10分钟', '沉淀后，小心的倒去上面的水', '猪里脊剔去筋膜切1.5~2.0mm的大片，用清水洗一下攥干，加适量精盐抓匀', '把肉放入湿淀粉中', '开始抓的时候有点干', '最后会变成这样，如果觉得干，可以加一点点水', '5勺白醋，5勺白糖，1勺酱油兑成碗汁，不停搅拌知道白糖融化', '葱，姜，胡萝卜切丝，蒜切片，香菜切段', '油烧6成热，逐片下入', '炸定型后捞出', '8成油温复炸至色泽金黄', '复炸的同时另起一锅加底油烧热，将炸好的肉片直接放入另一锅中', '加配菜', '加碗汁', '翻炒均匀，收尽碗汁', '出勺装盘，完成']

---

记录 1420:

title: 地三鲜

image: 239582.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 生抽 料酒 老抽 糖 盐 鸡精 葱 姜 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['三鲜材料洗净', '茄子切滚刀块拿淡盐水泡着', '土豆切滚刀块', '青椒也切块葱姜蒜备好', '锅中放多点油炸土豆', '炸到金黄盛出', '再放入茄子炸', '炸到变软后滤油盛出', '把青椒炸一会儿盛出', '锅中剩油倒出后把炸好的材料回锅。再放入葱姜蒜利用余油炒香。加入生抽老抽糖盐炒匀。加入小半碗开水盖盖儿焖一分钟', '最后撒点葱花盛盘']

---

记录 1421:

title: 自制松花蛋肠

image: 239545.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 松花蛋 盐渍肠衣 胡椒粉 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['盐渍肠衣清洗掉表面盐分一头套在水龙头上检查是否有破漏的地方', '肠衣一头系紧另一头套在饮料瓶做的漏斗嘴上', '一个松花蛋切碎和一个鸡蛋用料理机打成泥状', '剩下的松花蛋切碎', '鸡蛋打入盆中打散', '加入打好的松花蛋泥拌匀', '加入切碎的松花蛋拌匀', '加入胡椒粉盐料酒拌匀', '手握住瓶口缓缓倒入蛋液', '灌好后系紧用线把中间扎成段', '锅下边放一个锅蓖肠放在上面加入水没过肠小火水开后再煮10分钟', '煮的过程必须小火准备一根针有胀气的地方用针扎眼排气', '煮好的肠放锅里焖一会', '取出晾凉切片热天需要放冷藏保存', '酱油醋蒜末辣椒油香菜葱丝胡萝卜丝少许香油调成汁沾食', '松花蛋营养丰富味道鲜美但碱性较大不宜多吃', '我们在食用时加点醋调节酸碱度']

---

记录 1422:

title: 肉丁茄烧豆

image: 238615.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 豆角 茄子 姜蒜 老抽 花椒 小尖椒 盐

taste: 五香

step: ['原材料！', '五花肉切丁，豆角折两段，姜蒜切片（另外将两个蒜粒切末备用）！', '茄子切条，撒入盐腌制十分钟后，将水挤干！', '炒锅热油，放入花椒爆香捞出！', '倒入豆角大火煸炒！', '豆角变皱盛出备用！', '锅里留少许油翻炒一下茄子盛出！', '放油爆香姜蒜辣椒！', '放人肉丁炒散！炒干水份！', '放入老抽上色！', '再将豆角和茄子一起倒入翻炒，加入生抽；最后根据个人口味加盐！', '美美享用！']

---

记录 1423:

title: 猪肉炖粉条

image: 238235.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 粉条 葱 姜 蒜 料酒 盐 酱油 醋 白糖 大料 食用油

taste: 原味

step: ['五花肉切块', '粉条泡软，我买的是一团一团的那种', '葱姜蒜切好，和大料一起备用', '炒糖色放猪肉炒至上色', '放所有调料翻炒', '接着放水煮开，再放粉丝继续炖', '一大碗香喷喷的猪肉炖粉条上桌']

---

记录 1424:

title: 东北锅包肉

image: 237985.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 辣椒 胡萝卜 葱 姜 香菜

taste: 酸咸

step: ['1.里脊肉3两，辣椒，胡萝卜各半只，姜，葱，香菜少许。', '2.肉切片（1.5mm左右），余料切丝。', '3.肉加料油抓匀腌2分钟，淀粉加水加少许油拌成糊，肉放在淀粉糊中。', '4.裹面糊的猪肉片下油锅炸。', '4.裹面糊的猪肉片下油锅炸。', '6.第二次入锅炸。', '7.糖，醋，番茄酱少许，与余料混合。', '8.少许油加热，加余料及肉翻炒挂浆。']

---

记录 1425:

title: 羊肉冬瓜汤

image: 237640.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冬瓜 花椒粉 鸡精 羊肉 盐 鸡精

taste: 其他

step: ['备好材料', '冬瓜去皮洗净先切块，然后再切成片', '香菜洗净备好', '羊肉切片', '锅中水烧开', '先下入冬瓜煮开，加入花椒粉、盐、鸡精', '冬瓜片快熟的时候下入羊肉片', '肉片熟了关火', '盛出撒入香菜末', '成品图']

---

记录 1426:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 237091.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 鲜香菇 八角 小茴香 陈皮 姜 蒜 大葱 冰糖 酱油 料酒 白酒 干鲜菇

taste: 五香

step: ['干香菇泡开，大葱切段，姜切片，鸡肉砍断成块。', '下锅，放一点油，放姜和一半大葱还有八角，炒香。', '下鸡肉，翻炒，会先炒出水，放黄酒，再继续炒。等炒出油，鸡肉还是白色还没有变黄的时候，把鸡肉堆到炒锅的一半。', '在炒锅空出来的一半放入鲜香菇，炒到鲜香菇出水变软。', '混合香菇和鸡肉一起炒，等炒到鸡肉微微变黄，就关火。用筷子把鸡肉和香菇移到高压锅内，不要要炒出来的油。', '再在高压锅内加入干香菇，剩下的姜蒜，大葱，八角陈皮，冰糖，还有白酒。再加入开水，开水加到食材的2/3处。', '大火烧开高压锅上气阀，中火煮5分钟，再转小火炖20分钟。', '放气开锅，放入酱油或者盐，根据个人口味决定。继续煮一会，如果想要鸡肉肉咸一点的可以煮久一点，如果要清淡口味的，就可以马上出锅了。']

---

记录 1427:

title: 栗子烧鸡

image: 236825.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡 香菇 栗子 干红辣椒 老姜 大蒜 花椒 大料 盐 花雕酒 老抽 冰糖 植物油

taste: 五香

step: ['一只整鸡剁成大块后焯水去血沫子，捞出控水备用。也可以选择只用鸡腿和鸡翅来做这道菜！', '香菇清洗干净后切块、准备好栗子肉备用。轻松去掉栗子皮的小窍门请在公众号里输入【栗子】系统会自动回复您做法！', '冷锅放入比日常炒菜多谢些的植物油，冷油放入花椒和大料，小火2分钟爆香花椒和大料后放入干红辣椒、姜以及大蒜和冰糖翻炒片刻。', '放入焯过水的鸡肉翻炒，然后放入老抽花雕酒继续翻炒2-3分钟。', '加入适量开水、和香菇以及栗子肉焖煮30-40分钟左右，出锅前10分钟加盐。我用的是三黄鸡，肉质比较嫩，30-40分钟鸡肉就完全成熟了，如果用高品质的老母鸡的话建议用高压锅压30分钟左右或是炖1.5-2小时。用三黄鸡时炖的时间短，开水不用加太多，最后稍微收汁，汤汁只留少量即可！浓郁的汤汁会让鸡肉口感更好！']

---

记录 1428:

title: 东北乱炖

image: 236126.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 九三大豆油 茄子 土豆 红灯笼椒 五花肉 尖椒 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['茄子土豆切块，灯笼椒尖椒切块，五花肉切片用酱油腌制一下。锅中放适量油', '放入五花肉煸炒', '放入茄子土豆尖椒灯笼椒等食材，翻炒几下', '锅中加入水，大火煮开，小火慢炖，直到土豆炖烂，茄子炖软', '起锅装入大碗']

---

记录 1429:

title: 粘豆包

image: 235965.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄米面 玉米面 红豆沙馅 酵母粉 清水

taste: 甜味

step: ['备好原料：黄米面、玉米面、豆沙馅、酵母粉。', '将黄米面与玉米面混合，将酵母粉与清水混合均匀，倒入面粉中。先用筷子慢慢搅拌成小团，再用手揉匀，盖上湿布饧发25分钟。', '这是饧好的面团。', '将面团分成大小均等的小面团，我分成了十一个小面团。豆沙馅也分成大小均等的十一等分，再揉成团备用。', '取一个小面团，用手压扁后，再用两手的大拇指，将面团整理成碗形，将豆沙馅放进去，在右手虎口的帮助下，将面团包住豆沙馅，再整理成圆形即可。', '同上方法依次将剩下的面团和豆沙馅包好。', '锅内烧开水，放上玉米叶防粘，再把粘豆包放在上面，蒸15分钟即可。', '成品。']

---

记录 1430:

title: 五香豆丝肉皮冻

image: 235675.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉皮 豆腐皮 老抽 盐 十三香 海鲜酱 柱候酱 蚝油

taste: 五香

step: ['熟肉皮200克从冰箱取出。（提前煮好的猪皮）', '用小锅再煮一下，煮软。', '切成碎丁。', '放入粉碎机。', '加入适量的水，按蔬果汁键打成浓汁。', '放入奶锅。', '加入调料，搅匀，在炉子上小火煮开。', '豆腐皮用温开水洗净。', '准备一个方形容器，先倒入一部分浓汁，然后放入冰箱，待浓汁稍有凝固，取出，放上两片豆腐皮。', '在倒入一层浓汁，再放上一层豆腐皮，重复上一个动作，直到放完为止。', '然后放入冰箱，放置一宿，早上就可以作为早餐的凉菜了。特别的Q弹，非常的美味。', '五香肉皮冻很好吃的哦。']

---

记录 1431:

title: 白玉镶翡翠~豆腐小炖小白菜

image: 235426.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 小白菜 葱花 盐 酱油 腐乳汁 香油 炒炖香

taste: 其他

step: ['豆腐切块', '锅里放油葱花爆香', '豆腐放进去点入少许腐乳汁，少许盐，酱油，然后小炖几分钟', '把切好的小白菜沫放进去', '然后装盘', '是不是很清淡入口润滑的一道菜，本人甚是爱吃']

---

记录 1432:

title: 东北乱炖

image: 234979.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆角 茄子 土豆 辣椒 五花肉 葱 姜 蒜 胡椒粉 香菜 生抽 料酒 盐

taste: 微辣

step: ['准备好豆角、土豆、茄子、辣椒', '五花肉切片', '准备好葱、姜、蒜', '锅里放入少许食用油、加入五花肉翻炒、炒出里面的猪油', '加入葱、姜、蒜炒出香味加入胡椒粉、生抽、料酒', '加入豆角继续翻炒', '豆角炒至变色加入茄子、土豆和适量的清水、盖上锅盖大火炖10分钟', '加入辣椒和盐继续炖、自己看一下熟了加入香菜就可以出锅了', '开吃啦']

---

记录 1433:

title: 炖酸菜

image: 234261.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 五花肉 色拉油 盐

taste: 酸咸

step: ['五花肉切片', '酸菜剥开洗', '切好的酸菜用水泡下减轻酸味', '油热葱花爆锅下肉片翻炒下', '下酸菜翻炒下加入适合的水盖上锅盖小火炖', '出锅前加入适量的盐和酱油调味']

---

记录 1434:

title: 羊肉冬瓜汤

image: 234257.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 草原羊肉 精盐 味精 姜丝 净冬瓜 葱丝 料酒 香菜

taste: 咸鲜

step: ['把塞齐纳尔草原羊肉切成小薄片。', '2、冬瓜去皮去籽切成长方薄片，用开水烫一下，香菜切成八分长的段。', '3、锅内内放入油，油热了后清炒一下冬瓜，加盐，花椒水，料酒，味精，胡椒粉，加水烧开', '汤开时把羊肉，葱丝，姜丝，香菜放入锅内，再烧开，加香油少许，立即出锅盛在碗内即成。']

---

记录 1435:

title: 小鸡炖蘑菇（正宗东北版）

image: 234205.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 笨鸡 松产蘑 葱 姜 蒜 大料 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['家养笨鸡一只', '收拾干净躲大块备用', '新鲜的松产蘑', '去根、用清水反复冲洗干净', '用开水焯一边、从中间分开去虫挑洗干净备用', '锅里加入适量的清水、放入鸡、葱姜蒜和大料、少许料酒大火炖15分钟转小火', '小火炖10分钟加入松产蘑和盐再炖20分钟就好了', '加入葱花和香菜出锅享用吧！']

---

记录 1436:

title: 酸菜炒茭白

image: 232846.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茭白 酸菜 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：茭白、酸菜（已切碎）', '将茭白剥壳清洗一下。', '放在案板上切成片。', '烧锅倒油烧热，下入切好的茭白翻炒一下。', '接着，合入切好的酸菜，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 1437:

title: 抚顺麻辣拌

image: 232473.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大头菜 紫甘蓝 莲藕 土豆 干豆腐 豆泡 海带片 各种鱼丸 胡萝卜 空心菜 油菜 香菇 老干妈豆豉 郫县豆瓣酱 芝麻酱 辣椒油 芝麻花生碎 味极鲜 盐 糖 鸡精 香油 麻油 陈醋

taste: 酸甜

step: ['准备好食材，大头菜、紫甘蓝、香菇、干豆腐、豆泡、莲藕、土豆、空心菜、油菜，洗净备用；', '海带切片，煮熟；鱼丸及胡萝卜备用；', '将各种食材切片、切丝、切块；', '用清水把各种食材煮熟，先放鱼丸等不好熟的食材，然后放入蔬菜；', '调制拌料：味极鲜、盐、糖、鸡精、陈醋、香油、麻油、老干妈、郫县豆瓣酱、自制辣椒油（粗细辣椒面加芝麻）、花生芝麻碎拌好；', '秘诀之一：花生芝麻碎，把油炸花生米与芝麻用料理机打碎，吃起来香香滴(╯▽╰)；', '把食材与调料拌匀即可，爱吃那个调味可以多放一些，总体以酸甜辣为主；']

---

记录 1438:

title: 地三鲜

image: 231281.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 生抽 老抽 白糖 高汤 蒜瓣 葱白

taste: 咸鲜

step: ['材料改刀', '油6成热放土豆炸金黄捞出', '🍆炸软捞出', '留少许油爆香蒜蓉和葱花', '生抽老抽白糖混合', '放入混合酱料，加入高汤煮开', '加入茄子土豆青椒翻炒，＋盐鸡精调味', '最后加点水淀粉勾芡出锅']

---

记录 1439:

title: 胡萝卜芹菜猪肉水饺

image: 231245.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉馅 胡萝卜 芹菜 橄榄油 食盐 生姜 大葱 蚝油 老抽 五香粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅儿放点儿料酒，咸盐和老抽，搅拌均匀后腌制10分钟。', '胡萝卜擦成条，芹菜切小片，大葱切葱花，生姜切条。', '将切好的蔬菜都放入料理机中搅碎。', '搅好的蔬菜碎放入肉馅儿中，加入少许的盐，五香粉，老抽，蚝油搅拌。', '搅拌均匀。', '锅中倒入多一点儿的油，放入花椒炸香。', '炸好的花椒油直接倒在馅儿上，挑出来花椒，搅拌均匀馅儿。', '面粉放入面盆中，加入一点儿的食盐。', '加入清水，和成光洁的面团。', '案板上铺一层薄面粉，放上醒好的面团揉一揉，揉成长条后切成大小均匀的小剂子，然后按扁。', '将小圆饼擀成薄片，放上饺子馅。', '收口。', '用虎口捏住饺子的两端，向中间挤一下，包好所有的。', '锅中做水，水开以后大火煮饺子。', '水开以后饺子都飘了上来，这时候倒入一点儿凉水，继续大火煮。这步一共要重复三次。', '捞出来饺子~', '开吃~']

---

记录 1440:

title: 土豆炖鸡肉

image: 231166.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 草原鸡 葱 姜 辣椒 花椒 八角 酱油 糖 盐

taste: 原味

step: ['鸡肉解冻.', '用刀剁成小块.', '锅内水烧开,将鸡肉放入用热水焯3-5分钟,去血沫,捞出控干备用.', '准备好土豆,洗净去皮.', '切成滚刀块,放入凉水中浸泡5分钟左右,去淀粉.', '准备好葱、姜、辣椒、花椒、八角.', '准备一小碗,装葱花、姜丝、花椒和辣椒段,作为爆锅料.', '准备一小盘,装入葱段、姜片和八角,作为炖料.', '谷内油热,加入爆锅料爆香.', '倒入鸡块翻炒,加适量糖翻炒均匀.', '加酱油翻炒均匀.', '倒入土豆块,翻炒.', '倒入烧开的热水,搅匀后尝一下汤的味道,通过加酱油和糖调节,注意汤的味道不要太咸,否则越炖咸味越重.大火烧开后小火慢炖20-30分钟,开盖大火收汤,加适量盐翻炒均匀.', '出锅享用吧.']

---

记录 1441:

title: 东北烀咸菜

image: 231058.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 脊骨 豇豆 香菜 小土豆 辣椒 芹菜 十三香 生抽 香叶 桂皮 葱 料酒 鸡精 八角 老抽 盐 糖 姜 蒜

taste: 咸甜

step: ['脊骨买回来洗净，用开水焯15分钟；', '豇豆洗净；', '芹菜洗净(不要西芹)；', '香菜，小土豆，辣椒洗净；', '葱，姜，蒜，八角，香叶，桂皮少许；', '按照由下至上的顺序将排骨，豇豆，芹菜，土豆，辣椒，香菜放入大蒸锅内，放入十三香，老抽，生抽，少许盐，糖，料酒，鸡精，葱姜蒜，八角，香叶，桂皮，加入排骨汤大火烧开后小火烀15分钟即可；']

---

记录 1442:

title: 酸菜豆腐鱼

image: 231045.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 草鱼 豆腐 酸菜 腐乳 蚝油 酱油 辣椒酱 料酒 鸡精 盐 红泡椒 蒜 葱

taste: 酸辣

step: ['准备好所有材料。将鱼、酸菜、豆腐洗净，将酸菜切条，子姜、红泡椒切丝，葱切碎备用。鱼加少量盐、料酒腌制。', '锅里放入酸菜，将酸菜里的水份稍煸干，起锅备用。', '锅里放油，用姜、葱、蒜炝锅，炝出香味。', '放入鱼块、豆腐稍微煎一下（不要过于翻动，以免翻碎）。加入红泡椒、适量蚝油、酱油、辣椒酱、腐乳等调料。', '放入煸干的酸菜，倒入适量开水，大火煮开后转中小火煮15分钟，放入少量盐、鸡精调味。', '盛入碗中撒上葱花即可。']

---

记录 1443:

title: 地三鲜

image: 231015.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 圆茄子 土豆 青椒 大蒜 黄豆酱 九三牌大豆油 食盐 白糖 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料；', '分别将茄子、土豆切滚刀块，将青椒掰小块；', '分别将茄子、土豆、青椒放入有“九三”牌大豆油的炒锅内，油炸至上色备用；', '炒锅内放入“九三”牌大豆油，放入蒜瓣炒香，放入黄豆酱煸炒，再加入少许的热水；', '将炸好的三种食材放入锅内，焖片刻，淋上水淀粉，调味即可。']

---

记录 1444:

title: 萝卜炖牛腩

image: 230575.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛腩 白萝卜 盐 鸡精 生姜 蒜瓣 小葱 八角 干辣椒 白砂糖 黑胡椒 料酒 香醋 色拉油 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['牛腩洗净切成小块，冷水入锅煮沸后去除血沫流水冲洗干净。起油锅倒入少许色拉油油热后放入葱段，姜片，八角，干辣椒（剪小段）煸炒一下，放入牛腩块翻炒约一分钟倒入料酒，生抽，少量老抽，清水多许半锅（没过牛肉），砂糖一勺，少许香醋。盖盖大火煮沸后转中火煮1个半小时，让牛腩软烂。', '白萝卜洗净刨去外皮，用刀切成滚刀块。锅中倒入清水煮沸放入萝卜块汆一下水（1~2分钟），去除萝卜的辛辣味。', '牛腩炖煮1个半小时后，放入汆好水的萝卜块。可在加次水（加热水）保证锅中有半锅水。此时可加适量盐，鸡精，黑胡椒。', '再次盖盖焖煮20~30分钟即可。', '汤汁醇厚，微辣提鲜。', '萝卜顺气，牛肉滋补。', '咸鲜味美，老少皆宜。']

---

记录 1445:

title: 鸡肉炖粉条

image: 229810.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡 葱 花椒粉 料酒 八角 植物油 盐 粉条 姜 生抽 白糖 香叶 水 花椒粒

taste: 其他

step: ['锅中水烧热，下入鸡块炒掉血水', '捞出用清水清洗干净控去水分', '葱、姜切好备用，八角、香叶、花椒粒备用', '粉条用水泡上备用，觉得粉条不多，后来又加了些宽粉条', '锅中油烧热，放入白糖小火炒糖色，炒至白糖变色起泡泡', '迅速下入鸡块大火爆炒', '同时放入生抽、料酒、五香粉、葱、姜、八角、香叶', '炒好后，移入高压锅内，添水加盐，焖上，高压锅喷气时开始计时，焖20分钟', '20分钟后打开盖子加入粉条，再焖3分钟', '盛出']

---

记录 1446:

title: 瘦身消肿，玉米须茶

image: 229566.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米须 清水

taste: 甜味

step: ['玉米须，洗干净，去尾端；', '捞出，洌干水', '锅中倒入适量的清水；', '在清水锅中加入洗干净的玉米须；', '盖上盖子，按平时煮水的火力，煮沸；', '煮沸之后过五分钟，再揭开盖子；', '把玉米须捞出，水盛到碗里，瘦身消肿，玉米须茶几可以喝了。']

---

记录 1447:

title: 鱼头酸菜煲

image: 229271.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 东北酸菜 魔芋丝 厚片豆腐 细笋 香菇 玉米片 西兰花 盐

taste: 咸鲜

step: ['挑选肉质肥嫩、鱼刺较少的胖头鱼鱼头，鱼头划几刀', '油倒入锅，油温六，七分熟时将鱼头下锅，煎到两面金黄，捞出备用', '取一个砂锅，倒入开水，将煎好的鱼头放入锅中稍稍炖煮一下', '加入大葱段，后姜片，细笋，玉米片，东北酸菜，粉丝，厚片豆腐，香菇，西兰花，放入锅中，再撒一些枸杞，还可以按照自己的喜好搭配放一些食材', '炖煮时可以加入半杯豆浆，使鱼汤口感更浓郁，同时去除鱼头腥味', '最后盖上锅盖，大火煮开后调小火慢慢炖煮']

---

记录 1448:

title: 酸菜炖土豆~~东北家常菜 （特别好喝的酸菜汤）

image: 228830.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 大料 花椒 土豆 盐 味精 酱油

taste: 清淡

step: ['准备好土豆块，酸菜', '猪肉如图切好，准备好葱花，', '准备好酱油，大料，花椒，盐，味精', '油热好后加入肉翻炒至变色', '加入花椒，葱花继续翻炒', '加酸菜', '加入酱油继续翻炒', '加入切好的土豆块', '加水没过土豆为宜，加大料，炖10分钟，土豆熟就可以啦', '慢慢享用吧', '自己感觉，配蒜泥吃更美味']

---

记录 1449:

title: 改良版东北饭包

image: 228788.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 生菜 香菜 豆瓣酱 青椒 小葱 鸡蛋 土豆 米饭

taste: 酱香

step: ['准备小葱、香菜、土豆、鸡蛋', '生菜、豆瓣酱', '还需要准备米饭哦！', '先将土豆切薄片上锅蒸20分钟。蒸好以后捣碎，制成土豆泥！', '鸡蛋搅拌成蛋液！', '小葱切小段！', '青椒切小块！', '香菜切碎！', '生菜切丝！', '热锅倒入植物油！', '将豆瓣酱倒入碗中！', '加入水，搅拌均匀！', '油热好以后就可以下蛋液！', '然后下入青椒碎进行炒制！', '7分熟的时候，倒入搅拌好的酱汁！', '稍微熬制一会儿，要这样气泡才算好！酱汁要浓稠，不能有稀的感觉！', '然后将米饭、土豆泥、香菜、小葱、生菜丝还有刚做好的青椒鸡蛋酱搅拌在一起，就做好了！', '这就是我经过改良后的东北饭包，不用捧在手里，味道一样，谨以此饭包纪念我儿时的回忆！']

---

记录 1450:

title: 牛肉炖土豆

image: 227515.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛肉 八角 香叶 姜 料酒 盐 水 土豆 花椒粉 葱 生抽 老抽 植物油 花椒粒

taste: 咸鲜

step: ['牛肉洗掉血水切块', '葱姜、八角、香叶、花椒粒准备好', '土豆去皮切块', '牛肉焯一下水，焯掉血水，再用清水冲洗干净控水备用', '锅内油烧热', '下入牛肉煸炒', '放入生抽、葱姜、八角、花椒粒、花椒粉继续煸炒', '添水，加老抽和盐', '移入高压锅里煮，上汽后15分钟关火', '开盖放入土豆，再煮3分钟', '盛出装盘', '成品图']

---

记录 1451:

title: 三蔬溜肉段

image: 227472.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 胡萝卜 白萝卜 芹菜 木耳 黄瓜 葱 姜 蒜 盐 酱油 料酒 白糖 十三香 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['猪里脊肉切成薄片。', '猪肉用葱姜、料酒、酱油、盐、淀粉、十三香腌制20分钟。', '胡萝卜、白萝卜、芹菜切成与肉片等宽的条儿。', '木耳泡发好后切成段，黄瓜切菱形片。', '碗里加盐、酱油、料酒、白糖、十三香、淀粉、蒜粒、适量水搅拌均匀。', '腌制好的肉片卷上胡萝卜、白萝卜、芹菜，裹上淀粉。', '油温6成热时，放入肉段。炸制金黄捞出。', '锅中留底油，放入木耳和黄瓜翻炒。', '断生后倒入调好的料汁，开大火收汁，待到汁稠时，放入炸好的肉段，翻炒几下，即可出锅。']

---

记录 1452:

title: 姬松茸烧肉

image: 226846.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 姬松茸 盐 生抽 老抽 白糖 料酒 花椒 大料 蒜 姜

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切厘米块，姬松茸提前泡好。', '五花肉焯水。', '炒锅烧热加入植物油，加入白糖用筷子搅拌至白糖变色。', '加入五花肉翻炒一会，至五花肉搅匀上色且五花肉的油脂析出。', '加入生抽、老抽翻炒均匀。', '加入姬松茸翻炒。', '加入姜、蒜、料酒。', '加入泡姬松茸的水和少量开水大火开锅后小火煮一小时。', '加入盐后大火收干汤汁即可。', '。。', '。。']

---

记录 1453:

title: 自制皮冻

image: 226836.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪皮 水 手抽 大蒜 香油

taste: 咸鲜

step: ['买的猪皮先焯水！', '剐干净油脂切条！', '炖锅做水，放入切好的猪皮！', '大火开锅以后再炖两个小时，直至汤变成乳白色，如图！', '倒入保鲜盒里面晾凉之后放冷藏！', '生抽蒜泥香油调好，淋到皮冻上即可！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 1454:

title: 东北菜排骨炖豆角

image: 226472.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 豆角 葱 姜 蒜 八角 盐 鸡精 五香粉

taste: 清淡

step: ['葱姜蒜八角爆香。', '把之前用水焯过的排骨下锅翻炒五分钟。加入清水适量。', '排骨炖20分钟后，加入事先用水焯好的豆角。加入调料。炖20分钟。', '出锅前放入少量葱花。']

---

记录 1455:

title: 溜肉段

image: 226278.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 洋葱 辣椒 蕃茄酱 糖 醋4.5度 酱油 料酒

taste: 酸甜

step: ['洋葱半个、红、绿辣椒各1个、肉150克', '肉切小块、用料酒5克、酱油10克淹10分钟左右。', '洋葱、辣椒切小块', '番茄酱30克、糖30克、醋30克、酱油10克、料酒15克、盐少许、100克水、10克鸡精。', '把肉放入塑料袋中再放入45克淀粉摇匀。', '放入油锅之前用手使劲握一下。淀粉会很均匀、', '中火炸3～4分钟、炸好后再大火炸2分钟。出锅备用', '不粘锅里放入一点油再放入洋葱、辣椒炒一下。', '放入调好的汁。图4。', '开大火再调一些淀粉勾芡。', '最后放入肉炒一下出锅要快', '出锅后汁不会很多、']

---

记录 1456:

title: 炸虾球

image: 225657.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 虾 鸡蛋 面粉 面包糠 盐 料酒 白胡椒粉 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['虾去头去脚开虾背去泥肠，用盐、料酒，胡椒粉腌制十五分钟，准备鸡蛋液，面粉和面包糠。', '手提着虾尾，按照鸡蛋液、面粉，鸡蛋液，面包糠这样的顺序过两遍，记得两遍哦，一遍太瘦了，可以用勺子帮助上鸡蛋液和面包糠。', '入油锅炸，油温六成热就可以，小火炸，拿筷子上下翻转，炸两分钟左右就可以了。', '出锅装盘，搭配番茄酱很好吃。']

---

记录 1457:

title: 延边头道温面

image: 224911.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米面条 白胡椒粉 酱油 盐 大喜大 泰椒 圆葱丁 黄瓜 辣白菜酱 牛肉片 鸡蛋 芝麻 香菜 葱花 色拉油

taste: 微辣

step: ['我用的是普通胡椒粉', '蒜片给2片就行上面我忘记写了', '圆葱丁面煮好放到上面的', '葱花爆锅最后面上面也放点', '泰椒做汤放点最好面上面放一点', '我用的是这个酱油挺好的', '把辣椒和葱花一起炒放入清水烧开', '放入胡椒粉', '把汤搅拌均匀', '牛肉粉多放点', '盐一勺', '把做好的汤里面葱花辣椒全部扔掉汤倒入煮好的面碗里上面放入泰椒黄瓜圆葱丁葱花鸡蛋牛肉片香菜辣菜酱(辣白菜酱好做买来的辣白菜用海鲜酱油和耗油大喜大炒一下就行了)一样朋友们喜欢']

---

记录 1458:

title: 酸菜炖排骨

image: 261227.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 排骨 粉丝 生姜 大葱 料酒 红辣椒 干辣椒 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备排骨。', '锅中加水放入生姜、大葱、料酒焯烫排骨。', '捞出排骨备用。', '平底锅小火加热放入排骨煎至两面金黄。', '粉丝用冷水泡软。', '准备酸菜。', '将酸菜切丝备用。', '炒锅中放油，小火爆香干辣椒。', '放入酸菜炒香。', '将炒香的酸菜放入砂锅，加肉汤小火煮开。', '放入煎好的排骨小火慢炖。', '最后加泡好的粉丝、盐、胡椒粉煮1分钟即可。']

---

记录 1459:

title: 萝卜烧大鹅

image: 261216.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鹅 青萝卜 腐乳汁 老抽 红糖 白酒 姜 葱 盐 干辣椒 花生油

taste: 咸甜

step: ['鹅半只剁成块，用开水焯过洗净。', '青萝卜去皮厚片。', '锅里放入花生油。', '下入鹅块煸炒，时间克以煸炒长一些，在放入姜和葱炒香。', '加入腐乳汁。', '炒匀，加入一点老抽和白酒烹一下。', '加入热水喝几个干辣椒（不吃辣也可以不放）。', '烧开后改小火烧到水快干时加入萝卜片和盐。', '再烧一会，萝卜熟了，水分也干了，立马出锅。', '美味吧。。。']

---

记录 1460:

title: 白菜香菇烧肉丸

image: 261028.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉末 娃娃菜 香菇 姜 十三香 蒜 虾皮 蚝油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['洗净白菜，将大片改刀。我今天用的是娃娃菜。猪肉末100g，香菇5朵去蒂洗净。', '姜、蒜切片，蒜的量要比姜多1－2倍。八角少许，十三香少许，虾皮洗净后水泡上。', '肉末加入少许盐、生抽、料酒、姜粉、淀粉和1个蛋清，分次加入少量水顺一个方向搅打上劲。', '锅中倒入适量水，烧开后下入丸子煮至丸子浮起。去浮末，捞出丸子再盛出适量汤备用。', '剩下的水把香菇焯一下捞出备用。', '锅中倒入少许油，爆香姜蒜和八角。', '下白菜翻炒至出水。', '倒入肉丸和汤，汤不要加多了，到菜品的三分之二处就可以了。还有香菇。加入1勺蚝油，加盖焖煮3－5分钟。我用的娃娃菜比白菜嫩，焖3分钟就可以了。', '最后加适量盐、少许生抽拌匀即可。', '可以洒些枸杞装饰。']

---

记录 1461:

title: 木樨肉

image: 260231.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 黄瓜 木耳 鸡蛋 葱花 蒜末 盐 酱油 花椒面 色拉油 土豆淀粉

taste: 咸鲜

step: ['肉切大薄片，微冻时好切。用一点盐，酱油和花椒面腌渍入味。加入一个鸡蛋清，和两汤匙土豆淀粉，抓匀。之后加2汤匙色拉油拌匀，有效防止滑肉时粘锅。', '切葱花蒜片和黄瓜片。', '鸡蛋打散。', '木耳去根，洗净，焯水。', '锅里放1000ml油，其实用不了多少。', '中火，油放进去一分钟，油不太热时就把肉放进去', '用筷子迅速把肉片拨散。', '变色就捞出来，底下垫厨房纸吸油。', '干净的锅里放油，炒熟鸡蛋，斩成块。', '锅里放入和平时炒菜一样多的油，放入葱花蒜片爆香。', '放入木耳，肉片和黄瓜翻炒。', '加入盐，酱油，花椒面调味，最后放入鸡蛋炒匀。', '盛盘，很快手的一个菜', '好吃，下饭，很清新的一个菜。']

---

记录 1462:

title: 软炸虾仁

image: 260109.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小葱 蛋清 虾仁 水 玉米淀粉 泡打粉 玉米油 盐 椒盐

taste: 葱香

step: ['在超市买的新鲜的虾仁肉肉，回来后去掉沙线清洗干净备用', '鸡蛋顶部去皮只保留蛋清滴入虾仁只', '小葱切成小粒备用', '准备玉米淀粉和泡打粉', '适量的泡打粉和玉米淀粉、盐放入虾仁中', '加入适量清水把虾仁拌匀入味最后撒入葱花搅拌均匀即可', '锅中倒入适量玉米油加热至6-7成热时放入虾仁开始炸，炸制金黄色时即可捞出', '炸好的虾仁装入盘中', '将虾仁沥干油份摆在盘中搭配椒盐味道超棒', '虾仁是男女老少咸宜的美味', '是宴客聚会的必备拿手菜噢', '软炸虾仁好吃的不得了']

---

记录 1463:

title: 蘑菇炖鸡面

image: 259848.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡腿 坝上白蘑 面条 油菜 香菜 酱油 料酒 葱 姜 大料 盐

taste: 咸鲜

step: ['主要原料。', '坝上白蘑泡发洗净。', '鸡腿洗净焯水备用。', '鸡蛋煮熟剥皮备用。', '将鸡腿，坝上白蘑，鸡蛋放入电压力锅，加入酱油，料酒，葱姜，大料，盐，加入热水，没过原料，炖制。炖熟后就是浇面条的汤汁。', '将油菜焯水备用。', '开水下锅煮面条。', '煮熟的面条盛碗里，放入油菜。', '浇上炖熟的蘑菇鸡汤，盛上鸡块蘑菇，撒香菜即可。']

---

记录 1464:

title: 红烧肘子

image: 259077.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肘子 老抽 葱 八角 料酒 花椒 生抽 白糖 姜 香片 盐

taste: 五香

step: ['猪肘子洗净，用水煮一会，焯去血水', '将煮好的肘子捞出，用厨房纸擦干肘子上的水分', '锅中放油', '放糖，然后开火，小火熬汤色', '加热至糖全部融化，并且糖色变成棕色，同时边缘冒小泡泡，放入肘子，', '翻动让肘子都着上糖色', '高压锅内放葱姜、八角、香叶、料酒、花椒、盐、适量水', '放入肘子，放入没过肘子的水。多放些，盖好锅盖后，大火，大约十分钟高压锅上气；改用小火焖45分钟后，关火。', '时间到，开锅盖，收汁', '盛出', '成品图']

---

记录 1465:

title: 溜肉段

image: 258539.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 尖椒 白糖 味精 生抽 盐 白醋

taste: 酸甜

step: ['猪肉切小块，我用的里脊连一点筋膜没去掉', '切好的肉块加入三勺淀粉两勺水左右，半勺盐，我放一点辣椒面在里面，纯属个人爱好..放不放都可以', '拌好的肉我是直接炸的，过油大家都知道要复炸一遍这个我就不多写了', '炸好的肉，蘸椒盐完全可以直接吃啊..放一边备用。', '糖醋汁；锅中少许油，白糖白醋水4：4：2的比例烧开勾个薄芡。', '糖醋汁越发浓稠，这时候加入肉段翻炒翻炒', '翻炒肉段，让糖醋汁均匀的裹在肉段上，加入辣椒，盐味精翻炒翻炒，尝味出锅', '超喜爱的']

---

记录 1466:

title: 柴鸡炖蘑菇

image: 258117.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 散养鸡 干蘑菇 植物油 大料 葱 姜 蒜末 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['冷冻的鸡一只，解冻', '取一半剁成块，冷水浸泡，泡去血水，中途换一次水', '洗净后捞出鸡肉控净水', '热锅热油，放入葱姜、大料爆香，加入少许酱油爆出香味', '放入鸡肉块大火翻炒，炒到鸡肉变色', '加入和食材齐平的水，大火烧开', '加入泡好洗净的蘑菇，盖盖中火炖', '鸡肉有点脱骨时加入适量盐', '鸡肉软烂时放入蒜末，开大火翻拌几下，激出蒜香，即可关火', '炖好的柴鸡炖蘑菇，出锅时上边再撒些香菜提味，汤更香浓！']

---

记录 1467:

title: 软炸虾仁

image: 258006.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 虾仁 鸡蛋 淀粉 面粉 食盐

taste: 清淡

step: ['市场上买虾，剪开皮，剥出虾仁，然后剪成两段，洗净，放少许盐，腌制。', '鸡蛋加淀粉、面粉、少许盐，和成面糊。', '炒锅加油，烧至七成热，改小火。', '将腌制好的虾仁放入面糊，包裹均匀。', '将虾仁逐个放入油锅，用筷子翻动，炸约三至五分钟至金黄。', '出锅装盘。']

---

记录 1468:

title: 浓香脊骨烩酸菜

image: 257657.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 脊骨 酸菜 料酒 糖 八角 盐 老抽 葱 鸡精 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备脊骨、土豆和酸菜。酸菜切丝。', '将酸菜清洗后浸泡十分钟。', '水开后放入脊骨再次烧开一分钟捞出脊骨冲洗干净。', '炒锅放入少许底油，将脊骨煎炒至微黄。', '倒入适量料酒炒匀。', '将炒制过的脊骨放入高压锅，添加适量清水，加入少许老抽和五六粒山奈。调至排骨档压制。', '准备姜片、葱花、八角。土豆去皮切小块。', '炒锅中少许底油爆香葱姜和八角。', '将脊骨汤倒入炒锅，下土豆块加盖炖煮十分钟。', '将酸菜挤去多余水分下入锅中再焖煮五分钟。', '调入盐、少许糖和鸡精，把土豆压成泥。然后将汤汁烧至浓稠即可。', '出锅时洒上葱花。']

---

记录 1469:

title: 油松茸茄子

image: 256876.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 油松茸 茄子 色拉油 生抽 砂糖 盐 金格勒酱 姜 葱

taste: 咸鲜

step: ['茄子处理干净', '切成滚刀块', '起油锅，比平时炒菜的油稍微好点，爆香姜丝', '放入茄子煸炒至发软', '加入油松茸', '加点盐、砂糖', '加点生抽', '加点金格勒酱炒匀', '加点水煮开', '汁水收干时撒上葱花即可出锅']

---

记录 1470:

title: 赤小豆鸡汤

image: 255775.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 老母鸡 赤小豆 莲子 虫草花 盐

taste: 原味

step: ['将洗干净的老母鸡斩件，赤小豆、莲子、生姜全洗净待用。', '将鸡肉‘飞水’', '将所有材料放入汤煲中，加入适量的清水，先大火烧开，改小火煲二个小时。', '已煲了二小时后的鸡汤加入适量的盐就可饮用了。淡淡的清香和鸡鲜味，我们全家人的最爱！']

---

记录 1471:

title: 鸡肉砂锅煲

image: 254385.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 无骨鸡腿 白蘑菇 小洋葱 青椒 红辣椒 蒜 盐 胡椒粉 辣椒粉 色拉油 鸡汤

taste: 咸鲜

step: ['备料', '青、红椒去籽切小段。蒜瓣剥皮切片。', '每个蘑菇切4瓣', '小洋葱倒入沸水中烫5分钟', '洋葱剥皮去两头待用', '鸡腿切成2厘米见方的块儿', '大火加油，油温后下鸡肉炒至变色。捞出。', '留底油加入青红椒和蒜片，爆香。', '加入蘑菇翻炒1-2分钟', '加入洋葱翻炒几下。加入鸡肉拌匀。', '全部食料倒入砂锅', '加入1-1.5杯鸡汤，盐、胡椒、辣椒粉，略拌一下。', '盖锅盖，最小火焖煮1个小时', '检查汤剩一半即可关火盛盘。']

---

记录 1472:

title: 熬猪油

image: 254346.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪板油 白糖 清水 盐

taste: 其他

step: ['板油买回家来用温水反复冲搓，把上面的红血丝洗干净。有人用肥肉其实也可以，只是出油比板油差一点儿。', '彻底清理干净的板油切成小块儿。', '锅里放上一小碗清水烧开。', '板油放进去大火熬开，时不时要用锅铲翻底，不要粘锅。', '看到水耗干了，出油脂了立马转小火。', '油越来越多，用锅铲搅动别有粘锅的。', '熬到板油开始缩小变干时用锅铲轻轻挤压板油帮助它更好的出油。', '油渣浅焦黄色就可以了，不要熬过，熬过的猪油怪味很重的。', '过滤到容器里，此步不能省略，反复过滤干净猪油才洁白无暇。', '油渣可以炒素菜或者做油渣饼都可以。', '过滤好以后加入一小勺白糖和少许盐，作用是猪油更白且去味儿。', '待凝固以后就可以用了、做中式点心必不可少。', '洁白无暇的猪油']

---

记录 1473:

title: 小葱拌猪耳

image: 254255.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪耳 小葱 醋 味极鲜酱油 蚝油

taste: 清淡

step: ['猪耳切条。', '小葱斜切条。', '加入醋。', '加入蚝油拌匀即可。']

---

记录 1474:

title: 茄子包

image: 253768.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 面粉 酵母粉 可可粉 茄子 猪肉 白菜叶 盐 酱油 甜面酱 十三香 葱 姜 植物油

taste: 咸鲜

step: ['普通面粉加酵母粉、适量水和成软硬适中的面团，等待发酵。', '掐取一块刚才的面团，加可可粉，揉匀后等待发酵。', '茄子切小丁加盐，腌出水分挤出，白菜、猪肉切小丁，加入姜茸、葱末、盐、油、酱油、十三香、甜面酱拌匀。', '面团发酵好，分成等大的小面团。', '擀成中间厚，边缘薄的皮儿，放适量馅。', '收口向下，塑成茄子形。', '用可可面团，做成茄子蒂。', '组合成一个整体，醒发半小时左右。', '锅内水开后，放入包子，小火涨发十来分钟，大火上气后蒸20分钟（两层）关火。', '有肉有菜，营养均匀，好吃好看。']

---

记录 1475:

title: 甩袖汤

image: 253714.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 西红柿 牛肉粉 盐 葱

taste: 清淡

step: ['主辅料：鸡蛋、西红柿、葱', '把西红柿、葱切好，放入碗中备用。', '锅烧开水。放入牛肉粉。', '把鸡蛋磕破一个小洞。', '用筷子搅一搅。', '小火，把蛋液轻轻往锅里甩。', '要防止出现大块的蛋液，最好是细细的蛋液入锅。', '加少许盐调味，即可关火。', '把锅中的“甩袖汤”倒入备用的西红柿、葱花的碗中。', '这就是甩袖汤成品。', '分装后即可上桌。']

---

记录 1476:

title: 肉丝酸菜粉

image: 253656.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 五花肉 粉条 油 盐 生抽 味精 葱姜

taste: 酸咸

step: ['把酸菜洗净。', '片一刀后，顶刀切丝。', '粉条用清水浸泡1小时左右。', '五花肉切丝、葱姜切碎。', '起锅热油、爆香葱姜。', '放入五花肉煸炒。', '烹入生抽。', '煸炒均匀后，放入酸菜丝。', '加适量水，烧开后加盐调味。', '放入泡发的粉条。', '烧制2分钟至粉条熟。', '加味精提鲜，即可关火', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 1477:

title: 五香牛肉

image: 253509.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五香牛肉

taste: 五香

step: ['使用的成品牛肉', '打开包装是这样的，比较烂', '切片', '装盘']

---

记录 1478:

title: 牛肉酱尖椒白菜炒年糕

image: 253476.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 年糕片 尖椒 白菜 牛肉酱 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['食材：年糕片、尖椒（已清洗）、白菜（已清洗）、牛肉酱', '将已清洗好的白菜和尖椒放在案板上分别切开。', '取平底锅置火上倒油烧热，下入切好的白菜和尖椒翻炒翻炒。', '接着，合入年糕片，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的牛肉酱。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 1479:

title: 苁蓉核桃炖小笨鸡

image: 253302.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小笨鸡 苁蓉 核桃 红枣 清水 生姜 冰糖 枸杞 米酒

taste: 咸鲜

step: ['锅内热油，下姜片和鸡块翻炒。然后加米酒翻炒', '炒好鸡后加入清水', '转入高压锅，压20分钟', '开盖后加入红枣、枸杞、核桃和苁蓉！焖煮20分钟', '然后加冰糖', '加盐', '然后盛盘即可啦']

---

记录 1480:

title: 酸菜排骨

image: 252721.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 排骨 猪油 盐 花椒 大料 香叶 葱姜 生抽 鸡精 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['酸菜切好备用', '排骨反复清洗换水，去除血水', '锅里加冷水，加排骨，葱姜，桂皮，香叶，花椒大料，烀排骨，生抽', '炒勺里，加一勺猪油', '油六分热，下酸菜煸炒，炒稍微变软', '排骨五分熟的时候，将酸菜加到排骨里面，继续炖，酸菜不怕炖，越炖越好吃，快熟的时候，加盐，关火加鸡精。', '炖好的一锅排骨酸菜', '装盘']

---

记录 1481:

title: 秘制浇汁粉丝版～东北家常凉菜

image: 252648.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 娃娃菜 黄瓜 胡萝卜 干豆腐 木耳 粉丝 糖 辣椒油 生抽 醋 蒜 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材，木耳用的是春木耳，朵大。', '白菜片出一层一层的，这样切出来的丝细口感好', '摞好准备切丝', '刀工真心不怎么样，切的慢，还不均匀，好吃就行啦', '摆盘，切木耳丝。这里要强调一下，木耳要用水焯一下的', '黄瓜和胡萝卜，直接叉丝，实在不会切。强调胡萝卜丝也要用开水烫一下，这样才有胡萝卜素', '干豆腐切成细细的丝', '准备凉拌汤料', '香油', '蒜一定先拍碎，在切蒜末，然后倒入生抽，凉拌醋，白糖，香油，辣椒油。搅拌均匀，放置10分钟。', '煮粉丝，淋水，放入盘，撒点黑芝麻。东北家常凉菜特色就是粉丝。', '准备浇汁啦', '咸鲜可口，下酒好菜']

---

记录 1482:

title: 地锅鱼喝饼

image: 252185.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鲫鱼 面粉 蒜 糖 葱 盐 姜 料酒 鸡精 醋 干辣椒 味精 油 酱油 八角

taste: 咸鲜

step: ['鲜鲫鱼，洗净，去内脏，备用', '锅中放油，油不用太多，比平时做菜多，比炸鱼少', '待油烧热，放鱼，买的鱼不大，可以分两次炸', '炸好放入盘中备用。因为鱼没有加淀粉，炸的时候，皮炸的有点烂，卖相不好，但不影响口感，如果想要好看一些，铺一层薄薄的淀粉', '鱼暂且放一边，开始制作喝饼。普通面粉和成面团，稍硬一些', '和面可以加少许盐，这样做出来的喝饼更筋道', '和好面，放在面板上呛成光滑的面团，盖上湿布醒20分钟', '趁醒面的功夫，开始烧鱼。外面做地锅都是用锅炝子，家里没这么专业的灶具，就用炒锅做了，道理都是一样的。锅中放少许油，加八角炸香', '一次放入干辣椒，葱，姜，蒜', '炒香，加炸好的鱼，一顿吃用了两条', '加水，可以稍多一些，因为一会还要贴喝饼。依次加入醋，酱油，盐，糖，味精，搅拌均匀，大火烧制', '将刚刚醒好的面团，像包饺子一样，切成小剂子，大小依家中锅的大小决定', '取一个剂子，擀成长条', '沿锅沿贴在锅的锅边上，稍按一下，让喝饼贴紧实', '加少许鸡精，盖锅盖，焖至喝饼煮熟', '加上香菜即可']

---

记录 1483:

title: 东北酸菜血肠

image: 251757.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 血肠 盐 花椒 大料 香叶 葱 生抽 老抽 鸡精 姜

taste: 咸鲜

step: ['东北特有的酸菜一棵，洗净切好备用', '最好用五花肉，我用的前槽（比较爱吃瘦肉，不吃肥肉），冷水下锅，加适量老抽，葱姜，香叶，花椒大料，将肉烀五分熟', '捞出切好', '炒锅里加多点猪油（如果用五花肉的，就加植物油）', '下酸菜煸炒一会', '然后，将酸菜倒进烀肉的汤里面', '将切好的肉全放里面，大火烧开，小火慢炖。酸菜越炖越好吃。', '血肠切好备用（自己家灌的）', '酸菜熟的时候，加盐，生抽，加血肠（千万别加入太早，血肠会煮的太老了，口感不好）', '关火，加鸡精', '吃的时候，蘸蒜酱（大蒜末和酱油混合）味道更棒。']

---

记录 1484:

title: 五彩缤纷凉拌菜

image: 251439.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪瘦肉 青椒 胡萝卜 豆腐皮 金针菇 黄瓜 水萝卜 葱姜蒜 白熟芝麻 盐 白砂糖 米醋 料酒 鸡精 香油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切小粒。', '蔬菜类的都切细丝待用，包括豆腐皮。金针菇洗净抄一下水，沥干待用。', '葱姜切沫。', '炒锅加热，倒入色拉油，稍加热后倒入猪肉粒，翻炒，肉变色后加入葱花炒香，然后加入零添加剂的酱油适量，再加入适量的料酒，翻炒均匀后稍闷一下，收一下汁后出锅，肉粒小很容易熟的。', '把蔬菜丝，豆腐皮丝，抄好的金针菇按顺序摆好，注意颜色搭配。水萝卜切薄薄的片，摆入盘中，一片压住一片，像花一样。', '蒜捣碎成泥，加少量的凉开水。', '空碗里放适量的盐，鸡精，白糖，白醋，一滴零添加剂的酱油，香油。', '把蒜泥水加入刚刚调好的调料碗里，搅拌均匀加一些熟白芝麻，料汁就好了。', '把炒好的猪肉粒盛入盘子中间，可以加香葱少点缀，不加也可以。', '成品如图，吃的时候，把料汁浇到周边蔬菜丝上。搅拌均匀，连同肉末，成品鲜香适口，脆嫩爽口，荤素搭配营养合理。', '成品如图。很好的下酒菜哦。颜色漂亮，色香味具全。']

---

记录 1485:

title: 茄汁锅包肉

image: 251195.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉片 盐 生抽 番茄酱 淀粉 料酒 蒜末 清水

taste: 其他

step: ['肉片（薄薄的）用1/4小勺料酒、几滴生抽和适量盐腌制15min,', '腌制好的肉片均匀的裹上生粉，', '放入热油中炸至，（肉片很薄，不用很长时间，炸至熟了就要捞起来，不然会老的，）', '异地次炸好的，', '热锅下油，爆香蒜末，', '倒入番茄汁，', '加入清水，', '把油温烧高，把肉片倒进去猛火快炸几秒捞起，', '这个时候肉片颜色就很好，', '把肉盘倒入酱汁中迅速翻炒，起锅，（番茄酱中含有盐了，所以没放盐，）撒上一点点白芝麻即可，']

---

记录 1486:

title: 白菜炖黑木耳

image: 250795.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 泡发黑木耳 油 盐 葱

taste: 清淡

step: ['把黑木耳泡发洗净', '大白菜洗净切条', '热油，炒香葱花', '放入白菜，黑木耳炖制5分钟，中间加盐调味', '出锅盛入碗中，即可食用']

---

记录 1487:

title: 黑米红枣糯米糕

image: 250585.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米 黑米 红枣 熟黑芝麻

taste: 甜味

step: ['原料：糯米、黑米、红枣。', '将黑米和糯米提前清洗，用水浸泡2小时。', '红枣切成小丁。', '糯米、黑米中加适量的水，红枣丁也装小碗中，用蒸锅蒸20分钟。', '蒸好的黑米和糯米用筷子搅散放凉。', '用一个合适的容器，铺上保鲜膜或抹上一层食用油，用勺子沾上凉开水，舀适量的糯米铺在容器的底部并压平，再铺上一层红枣丁。', '再将黑米均匀的铺在上面，用勺子背压平。', '再铺上一层糯米，最后铺上一层红枣丁，压实撒上熟黑芝麻即可，没有也可以不撒，将定型好的糯米糕从容器中取出。', '成品。']

---

记录 1488:

title: 自制哈尔滨红肠

image: 250544.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪腿肉 盐 蒜 淀粉 水 猪小肠衣 味精 里道斯调料

taste: 蒜香

step: ['准备好猪腿肉，', '准备好里道斯腌料，大蒜，味精，淀粉，', '猪小肠用清水浸泡半天，漂净。准备好灌肠的漏斗。', '猪腿肉去皮去筋，切小块.', '把猪腿肉放入料理机搅拌成馅，', '最后把大蒜头也搅拌碎，放入肉馅里，', '全部搅拌好的肉馅，', '道斯腌料与盐，味精，倒入猪肉馅里，搅拌匀，', '放入冰箱腌制24小时。', '取125克玉米淀粉，用250克水化开成水淀粉，', '把水淀粉倒入猪肉馅，搅拌匀。', '把猪小肠套在漏斗上，', '把肉馅放入漏斗，用小勺子开始灌肠，', '灌好的香肠，用针排净空气，', '逐个按自己需要的长短，拧成小节。', '烧一锅水，水温达到90度后将香肠放入锅中，小火煮30-40分钟。温度达到80度以上后，即可。', '香肠成熟后，立即关火，放入冰水里浸泡至凉，捞出，', '在背阴出晾干水分，放入冰箱冷藏，', '如果想吃有烟熏味的，可以在炒锅里放一张锡纸，上面撒些白糖，茶叶，', '上面放个蒸屉，把红肠放入，', '盖上锅盖，中火煮3分钟，让烟味烟熏一下即可。这是家庭版的简单做法。']

---

记录 1489:

title: 小肠炖玉米

image: 250296.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小肠 甜玉米 盐 生姜 桂皮 八角

taste: 清淡

step: ['清好的小肠', '过开水去浮沫', '切段', '放进电压锅里加清水', '放姜，桂皮，八角', '高压40分钟', '炖好的小肠', '备甜玉米', '切段', '放进甜玉米', '放盐再炖15分钟', '撒上香葱出锅。', '好清淡的小肠玉米汤']

---

记录 1490:

title: 芹菜墨鱼木耳豆腐丝

image: 249715.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉丝 豆腐丝 墨鱼丝 蛋丝 胡萝卜丝 木耳丝 盐 猪油 芹菜 大蒜 生抽 辣椒粉 调味鲜

taste: 中辣

step: ['备用料，食材的多少因人而定，全切丝', '先炒肉和墨鱼丝', '放盐炒匀待用', '另起锅烧油放进豆腐丝', '撒上炒匀', '放进木耳丝和胡萝卜丝', '放盐炒匀', '倒进蛋丝', '炒匀', '倒地炒好的肉和墨鱼丝', '炒匀', '倒进芹菜和大蒜', '淋上生抽', '放点辣椒粉或油辣椒', '吃辣的多放点更辣', '放清水煮一分钟', '撒上调味鲜', '出锅']

---

记录 1491:

title: 溜肉段

image: 248807.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪瘦肉 淀粉 盐 玉米油 生抽 胡椒粉 水 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切1厘米方块，用胡椒粉，少许盐抓匀腌制20分钟', '肉腌制好，放入淀粉水中抓匀，淀粉水：50克淀粉兑50克左右的水，不要太稀，肉表面也是有水分的', '倒入玉米油于锅中，尽量能所有肉的放进去还有余量，烧热，要等油温很高', '逐个肉块放入炸制', '待肉块全部飘起，炸制定型变黄，捞出，锅中留底油', '炸好的肉块', '调好酱汁：葱姜蒜盐生抽少许淀粉加水', '开火，放入酱汁和肉块快速翻炒均匀，即可出锅', '装盘', '近照，流口水了吧']

---

记录 1492:

title: 地三鲜

image: 248341.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 盐 味精 白糖 姜片 蒜末 葱白 蚝油 豆瓣酱 水淀粉 食用油

taste: 中辣

step: ['土豆对半切开，切条，再切成小块；切好记得放清水中浸泡10分钟哦：）', '茄子对半切开，切条再切成丁；辣椒对半切开，去籽，切成小块；', '热锅注油，烧至五成热，倒入土豆', '炸约2分钟至金黄色捞出', '倒入切好的茄子', '炸约1分钟至金黄色捞出备用', '锅底留油，倒入姜片、蒜末、葱白爆香', '倒入炸好的土豆翻炒一篇', '加入少许清水', '放入盐、味精、白糖', '倒入蚝油，豆瓣酱快速炒匀；翻炒时记得用中火哦：）', '倒入炸好的茄子炒匀', '放入切好的辣椒快速炒匀至六成熟', '倒入小许水淀粉快速翻炒即可装盘', '地三鲜视频：http://v.youku.com/v\_show/id\_XMTQyNzgxNzIyNA==.html']

---

记录 1493:

title: 小鸡炖蘑菇（农家柴鸡榛蘑炖粉条子）

image: 248116.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 粉条 榛蘑 葱 生抽 葵花油 料酒 老抽 姜 辣椒 盐

taste: 咸鲜

step: ['我家四口人吃饭量都大所以榛蘑我用的80g干货柴鸡腿一个', '宽粉条一把', '用的调料不需要太多种', '榛蘑要先温水泡发10分钟然后在再清水冲洗4-5遍不然有土粒洗干净后再温水泡个40分钟以上', '葱姜辣椒都切好，八角2个', '锅里放葵花籽油油热放鸡肉翻炒一会至表皮都断生', '把葱姜蒜和八角都倒入同鸡肉一起翻炒出香味', '倒入生抽老抽盐料酒继续翻炒1-2分钟左右入味', '倒入一壶热开水烧开捞去浮沫再倒入泡发好的蘑菇和蘑菇水继续烧开捞去浮沫盖上锅盖小火烧40分钟加入的水的量我也没有测算过多少根据鸡耐熟的程度，今天买的柴鸡比较好熟所以我加的水大概没过鸡肉具体还看自己掌握啦', '小火慢熬40分钟以后鸡肉都熟了汤汁浓稠但汤还有很多我加入了粉条在继续炖10-15分钟这时候粉条也熟了汤汁收的刚刚好', '出锅拍皂片', '又要干掉2碗米饭啊']

---

记录 1494:

title: 大葱爆肉片

image: 247070.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 前腿肉 大葱 葱白 小米椒 玉米淀粉 盐 鸡精 酱油

taste: 微辣

step: ['前腿肉洗净沥干水分，切薄片。', '切好的肉片放入碗中，调入盐，鸡精，玉米淀粉，酱油和1勺玉米油，用手抓匀静置10分钟入味。', '大葱斜刀切片，葱白切碎，小米椒切圈。', '锅中加入油，大火烧热，放入葱白和1/3的大葱，煸出香味。', '下入腌好的肉片大火翻炒。', '炒至颜色变白，调入盐和鸡精。', '淋入少许酱油翻炒均匀。', '下入小米椒和剩余的大葱，翻炒至大葱断生即可关火。', '出锅装盘。', '上桌快快享用吧。', '肉质细嫩，美味无比。']

---

记录 1495:

title: 山药母鸡菌菇煲

image: 247046.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 母鸡 山药 玉米 金针菇 料酒 盐 葱 姜

taste: 清淡

step: ['鸡块洗净，放入凉水中，放姜片煮开后捞出洗净', '再准备其他配料', '鸡块放入砂锅中，放料酒', '放入玉米，放开水大火煮开后改小火', '等鸡块酥烂后放入山药，煮开后放盐', '等山药软绵后放入金针菇煮2分钟', '最后撒上葱花即可']

---

记录 1496:

title: 洋葱腊肠小炒

image: 247028.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 洋葱 熟腊肠 辣椒 色拉油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['备料洋葱，熟腊肠，辣椒。', '锅里加少许油，将洋葱辣椒改刀下锅。', '再将熟腊肠下锅同炒至出味。', '加入料酒及少许的细盐调味。', '炒至食材均有挂味即可。']

---

记录 1497:

title: 东北特色地三鲜

image: 246848.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 緑尖椒 精盐 六月鲜酱油 料酒 白糖 香醋 鸡精 葱 姜 蒜 花椒水

taste: 咸鲜

step: ['主要食材茄子，土豆，緑尖椒', '茄子去皮，，切滚刀块', '茄子上面撒上干淀粉，抖匀。', '土豆切滚刀块，比茄子稍小一点', '青椒切菱形角', '葱姜蒜切小块', '调碗汁。小碗中加精盐，酱油，料酒，白糖，醋，鸡精，花椒水，加入少量淀粉调兑成汁', '锅内加入植物油，烧到六～七成热时下入茄快炸制', '炸倒金黄色时捞出控净油，也可放在厨房用吸油纸上', '用余下的油继续炸土豆块', '炸到金黄色时捞出控油', '勺中重新加少量油，下入葱姜蒜煸炒香', '下入尖椒煸炒', '下入茄子，土豆块（不用煸炒）', '马上浇入料汁，要慢慢转圈的浇入，边浇料汁边翻勺，颠两个个汁挂匀就行了', '马上出勺，外脆里软鲜香无比。']

---

记录 1498:

title: 拔丝地瓜

image: 246771.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯 糖 植物油

taste: 甜味

step: ['红薯洗净去皮', '切小块', '锅中放适量植物油，中火烧至5成热放入红薯块、转中小火、不时轻轻推动、炸制红薯块金黄色取出.', '取出沥油备用', '锅底留一点油即可，放入白糖小火不停搅拌、使糖融化均匀、慢慢熬至浅红色、看到泡沫由大变小时、用铲子舀起糖汁、成一条线状、说明糖熬好了。放入红薯快速翻炒使红薯裹上一层糖浆', '红薯倒出，余下的糖浆我用叉子粘着糖浆围着红薯拉了一圈丝，由于开始没掌握好手法，导致糖浆滴的有些多，颜色不好看了。糖浆一个没注意最后熬的有点过拉丝的时候滴落在红薯上毁了形状。还要再试']

---

记录 1499:

title: 卤鱼泡和鱼泡冻

image: 246396.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鱼泡 葱 姜 盐 糖 花椒 八角 桂皮 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['鱼泡清洗干净，买来的鱼泡用剪刀剪开，加盐抓洗，充分搓洗干净。', '加葱姜将鱼泡焯水。', '准备调料，老抽上色，香料适量，依自己的喜欢添加，记得准备一点儿糖。', '焯好水的鱼泡。我放了一块猪肉进去，可以不用它。', '将调料和鱼泡下锅，大火烧开，转小火卤至鱼泡软烂。', '捞出鱼泡，这时候的鱼泡吃起来并不是特别美味儿，有点粘，放凉后很好吃。', '将汤汁中的调料及渣挑出来，过滤一道，静止放凉，自然成冻。', '脱膜时，用热毛巾捂捂，很容易就脱掉了。', '切成小块，拌是喜欢的酱汁，就好了。我用了蒜泥汁。']

---

记录 1500:

title: 山药板栗鸭块

image: 246095.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸭腿 板栗 山药 料酒 盐 冰糖 生抽 老抽 八角 桂皮 香叶 葱姜

taste: 五香

step: ['鸭腿切块洗净，放入凉水中放姜片煮开后捞出洗净', '放入锅中炒干水分，放料酒', '放入八角、桂皮、香叶、冰糖翻炒', '放老抽、生抽', '放开水大火烧开后改小火', '准备板栗肉和山药', '等鸭肉酥烂后放入板栗、山药，放盐', '等山药软绵后收汁撒上葱花']

---

记录 1501:

title: 东北乱炖

image: 245203.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 豆角 玉米 葱 姜 八角 油 盐 白酒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净切大小均匀的小块', '冷水下锅焯去血沫，用温水冲净血末沥干备用', '如图玉米洗净，剁成小块（别太小，不要小看玉米须，玉米须可是一味茶饮，可以起到保护肠胃，促进肠胃蠕动的功效哦）', '豆角洗净掐头去尾去筋备用', '热锅冷油，油热加入葱段姜丝，八角炒出香味', '加入五花肉淋入酱油翻炒片刻', '如图加入适量温水（避免肉质骤冷骤热变的紧致）大火烧开，淋入白酒，转小火炖煮五十分钟', '加入豆角和玉米大火烧开', '撒入适量盐继续炖煮至豆角和玉米软烂成熟。', '如图美味的东北乱炖，好吃营养，简单方便，快点做起来吧。']

---

记录 1502:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 245081.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡 蘑菇 红枣 姜片 大葱 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好的食材', '黑母鸡一只，洗净剁块，在沸水锅里焯一会，捞出沥干', '油热入姜片炸香，倒入鸡块，少许料酒，食盐炒黄，加入香菇继续炒一会，再加入热水', '放入大葱，红枣烧开', '转入电高压锅，按下选择键即可', '成品，出锅前加上葱花。']

---

记录 1503:

title: 红烧肘子养颜

image: 245063.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肘子 冰糖 老姜 大料 花椒 干辣椒 老抽 红糖 八角 桂皮 洋葱 水

taste: 咸鲜

step: ['先绰到水然后用姜蒜老抽上色腌制20分钟', '备好红糖冰糖等', '腌制好后放锅里把红糖冰糖等作料都放进锅里', '放入十三香', '老抽放入', '加水', '开始大火烧开闷', '中途用汤勺不断的舀锅里的水淋上面的肘子大概闷15分钟在翻面闷这样大概1小时基本就炖烂了', '装盘中']

---

记录 1504:

title: 生拌嘎巴虾

image: 244268.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 嘎巴虾 葱 姜 蒜 香菜 一品鲜酱油 蚝油 麻油 辣椒油 醋 糖 料酒 盐 味精 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['将调料放入嘎巴虾中', '备好调料蚝油、醋、胡椒粉、麻油、糖、盐、味精、辣椒油还有料酒、一品鲜酱油忘记拍图了', '葱和香菜切小段，姜和蒜切成碎末', '切好的配料放入噶巴虾中', '备好调料蚝油、醋、胡椒粉、麻油、糖、盐、味精、辣椒油还有料酒、一品鲜酱油忘记拍图了', '将调料放入嘎巴虾中', '调料放入拌均匀', '最后放入香菜和味精提鲜拌匀', '拌好的嘎巴虾用保鲜膜包好放在冰箱冷藏两个小时腌制入味即可（如果腌制时间长久一些会更佳）', '腌制入味的嘎巴虾装入盘中', '嘎巴虾的味道实在是美极了', '搭配着小烧酒别有一番滋味', '好吃到没朋友哦', '家里来客人把我好个夸心里那个美啊']

---

记录 1505:

title: 鸡蛋刨豆腐

image: 243799.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 嫩豆腐 鸡蛋 香葱 盐 酱油

taste: 葱香

step: ['豆腐洗净沥干水分切小丁，香葱切碎。', '鸡蛋中加入少许酱油打散备用。', '锅中加入油，大火烧热，放入葱白煸出香味。', '倒入豆腐丁翻炒。', '炒至豆腐表皮微焦，调入盐翻炒均匀。', '淋入鸡蛋。', '翻炒至鸡蛋液凝固，表皮呈金黄色，下入葱花炒匀即可关火。', '装盘。', '上桌快快享用吧。', '美味鲜香。', '成品图。']

---

记录 1506:

title: 家常肘子

image: 243758.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肘子 八角 花椒 香叶 桂皮 冰糖 料酒 油 盐 姜 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['猪肘子一个拔干净肉丝上的毛洗净', '顺着骨头划开，延骨头划几刀', '冷水下锅，肉皮朝下（我是为了拍照好看）焯去血水', '另起锅放入适量清水，加入肘子，葱段，姜片，花椒，八角，桂皮，蒜瓣，冰糖，香叶大火烧开淋入料酒，炖煮三个小时', '加入适量盐炖煮半个小时，同时准备芡汁，锅中加入少许油，炒香葱花，加入生抽，八角加入肉汤炖煮四十分钟，至汤汁剩一碗的时候关火', '将汤汁淋在肘子上，美味的家常肘子，色香味俱全，肉烂骨脱，老少皆宜。']

---

记录 1507:

title: 白菜猪肉炖粉条

image: 243541.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 猪肉 粉条 盐 糖 酱油 葱 姜 蒜 八角 干辣椒 料酒 淀粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切大片，加葱姜蒜，料酒，淀粉，香油搅拌均匀，腌制一会儿', '大白菜洗净切块', '粉条用温水泡软', '锅内放少许油，下入肉片翻炒至变色', '倒入大白菜翻炒一下，加入两个八角和干辣椒，辣椒现在加没有那么多的辣味', '加入适量酱油翻炒均匀，加适量开水，不要太多，白菜炖一会会出水，加盖焖', '焖至白菜变软，加适量盐和粉条，盖盖继续炖', '炖至粉条成熟即可']

---

记录 1508:

title: 东北丰收炖

image: 243472.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 玉米 土豆 豆角 南瓜 葱姜 油 醬油 盐 料酒 水 冰糖

taste: 咸甜

step: ['排骨切块放入外锅加冷水，煮沸去除血水', '外锅内加少许油加入冰糖超出焦糖色后加入葱姜炒香，加入焯水后的排骨炒匀。加入料酒，酱油，盐，水煮开后放入内锅。外锅加入一杯半的水焖煮排骨到按钮弹起。', '将土豆，南瓜，豆角，玉米切小块后加入到焖煮好的排骨中，外锅在加入一杯水，直至按钮弹起就可以享用啦。', '出锅完成。']

---

记录 1509:

title: 酱焖鲫鱼

image: 243138.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 野生鲫鱼 猪肥肉丁 东北大豆酱 葱段 姜片 蒜瓣 花椒 大料 黄酒 香叶 食盐 米醋 生抽 白糖 白醋

taste: 咸鲜

step: ['野生鲫鱼洗净，去内脏、去鳞、去头和尾用清水和白醋洗净.葱段、姜片、食盐、黄酒腌制十五分钟。', '腌制完毕，拣出葱段、姜片用淀粉和面粉（比例为1:2）抓糊。', '坐锅，将油烧热大约六成，下入鲫鱼炸至全身金黄。', '另起锅，把猪肥肉丁中小火煸出油。', '葱段、姜片、蒜瓣、花椒大料下入锅中煸炒出香味。', '东北大豆酱一定要下锅炒出香味。', '这样焖制出来的鲫鱼才会有回味。', '米醋、酱油、白糖、黄酒勾兑成碗汁。', '鲫鱼铺好锅内后浇上碗汁，放上香叶，加开水至刚刚没过鲫鱼。大火烧开，小火焖1.5小时。', '酥脆鲜香，回味无穷的酱焖鲫鱼就做好了。']

---

记录 1510:

title: 虾米瑶柱番薯粉条

image: 242785.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 番薯粉条 虾米 瑶柱 鱼露 花生油 生抽 食盐

taste: 清淡

step: ['准备好自家手工番薯粉条', '番薯粉条提前用冷水浸泡三小时', '虾米瑶柱洗干净浸泡', '把连同浸泡虾米瑶柱的水一起倒进砂锅煲开', '烧开后，把提前浸泡的番薯粉条倒进去煮，不停的搅拌！', '把番薯粉条煮软后，把所有的配料倒进去调味即可', '香喷喷的海鲜番薯粉条煮好了！']

---

记录 1511:

title: 肉丝雪菜煮粉丝

image: 286655.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 熟猪肉 粉丝 雪菜 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：熟猪肉（已切丝）、粉丝、雪菜（已清洗切碎）', '烧锅倒油烧热，下入切好的熟猪肉翻炒翻炒。', '接着，合入切好的雪菜翻炒一下。', '然后，合入粉丝，加适量的清水煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 1512:

title: 豌豆腊肠焖饭

image: 285608.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 香米 糯米 豌豆 玉米 小香肠 盐 食用油

taste: 其他

step: ['准备食材。（香米和糯米的比例是3：1）', '将糯米和香米洗净备用。', '小香肠（无淀粉的）切成片备用。', '将洗好的米、豌豆和玉米放在锅中。', '加入米1.5倍的水。（这个根据自家米的吸水量进行调整，你平时用多少，现在还用多少）', '再放上小香肠。', '加入食用油（我放的是玉米油）', '再放入盐。', '启动锅的焖米饭功能。（电饭锅、电压力锅都可，就按你平时做米饭锅来）', '。38分钟后，米饭就焖好了。', '将米饭划散拌匀即可食用']

---

记录 1513:

title: 羊肉冬瓜汤

image: 281511.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 羊肉 冬瓜 酱油 盐 姜 葱

taste: 咸鲜

step: ['冬瓜去皮切块，羊肉切片，葱姜备用', '锅内倒入少许油，爆香葱姜把肉炒熟', '加水，放入适量的盐，酱油提鲜，水半开的时候放入冬瓜', '煮到冬瓜变透明了就可以出锅了，出锅的时候撒点葱花或香菜点缀']

---

记录 1514:

title: 猪肉鲅鱼水饺

image: 281235.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉馅 鲅鱼 韭菜 面粉 盐 味精 香油 酱油 白胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['主要原料。', '面粉加适量水和成面团，醒面二十分钟。', '鲅鱼去皮剔出鱼肉。', '加葱姜，剁碎备用。', '剁好的鱼肉，加入白胡椒粉，料酒搅拌上劲儿。', '猪肉馅加葱姜末，酱油香油。', '加入适量水搅拌上劲儿。', '韭菜洗净切碎备用。', '搅拌好的猪肉馅，鲅鱼，韭菜放一起。', '加入盐味精，香油调好饺子馅。', '醒制好的面，做成剂子，擀皮。', '包成饺子。', '开水下锅煮饺子，煮熟即可。']

---

记录 1515:

title: 地三鲜

image: 280371.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 辣椒 土豆 酱油 蒜 姜末 葱末 盐 豆油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['土豆去皮，茄子去皮。洗净。辣椒洗净，这几种都是切滚刀片。', '把土豆过油炸至金黄。茄子炸熟。辣椒稍微过油。', '锅里放油，把姜末。蒜末，盐。葱末倒进去。炒一下。在加酱油。蚝油。加一点点水。把炸好的土豆茄子辣椒倒进去翻炒上色即可']

---

记录 1516:

title: 五彩拉皮

image: 278460.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 水晶大拉皮 鸡蛋 黄瓜 紫甘蓝 火腿肠 木耳 胡萝卜 麻酱 酱油 白醋 白糖 花生碎 香菜 食盐 香油

taste: 酸甜

step: ['把大拉皮放水里清洗一下，使之不粘连。', '把鸡蛋打散，放平底锅里煎成薄饼，切成细丝备用。', '胡萝卜清洗干净，去皮，切成细丝。', '紫甘蓝清洗干净，切成细丝。', '把木耳放热水里焯熟，沥干水分，切成细丝', '火腿肠切成细丝。', '黄瓜清洗干净，切成细丝。', '调料汁：小碗里放蒜末，花生碎，麻酱，白醋，白糖，酱油，食盐，香油，香菜末拌匀。', '摆盘，中间放拉皮，最后淋上酱汁即可。']

---

记录 1517:

title: 麻辣乱炖

image: 278084.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 卤肉 土豆 海带 素鸡 杏鲍菇 蒜瓣 花椒 花椒粉 鸡精 白胡椒粉 郫县红油豆瓣酱 玉米油

taste: 麻辣

step: ['素鸡切厚片，平底锅放1勺油，煎至两面金黄', '素鸡从中间切开，海带丝洗净，土豆去皮切粗条，杏鲍菇切片，鸡蛋放平底锅中煎成荷包蛋', '炒锅放油，煸香蒜泥、花椒，放豆瓣酱炒出红油', '放入土豆、杏鲍菇煸炒一下，放入素鸡，撒白胡椒粉、花椒粉加水大火烧开，转小火烧10分钟直至土豆微软，放入海带丝、荷包蛋、卤肉，继续烧8分，最后加鸡精调味出锅']

---

记录 1518:

title: 咖喱圆白菜粉丝汤

image: 278046.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 圆白菜 粉丝 咖喱块 生抽 盐

taste: 咖喱

step: ['食材：圆白菜（已清洗切开）、粉丝、咖喱块', '烧锅倒油烧热，下入切好的圆白菜翻炒翻炒。', '接着，合入粉丝，搁入咖喱块。', '然后，加适量的清水煮开至熟。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 1519:

title: 地包菜

image: 275892.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 土豆 食用油 盐 蒜 老抽酱油 葱 香菜 醋 红太椒 姜

taste: 酸辣

step: ['将土豆切宽条块放水里煮至土豆刚熟，大致5分钟左右', '豆腐切块，等土豆条快熟时放一起煮，煮好后盛容器里，再舀点汤进去', '将葱，蒜，姜，红太椒切末放油里爆香', '将爆香后的辅料倒进容器，然后放醋，老抽，盐，香菜进去']

---

记录 1520:

title: 酸菜炖排骨

image: 273744.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 袋装酸菜 排骨 现摘的小青菜 香葱 料酒 糖 麻油 盐 冬笋 姜

taste: 酸咸

step: ['排骨切块，炒锅加油，七成热，先将袋装酸菜放入锅中煸炒三分钟，下入排骨继续炒至排骨色变白，酸菜香味出来，起锅。', '冬笋切片，先用开水焯一下。炖锅加少许水烧开，倒入炒好的酸菜排骨和冬笋片，加少许料酒、糖提味，继续小火炖煮约半小时，锅中剩少量水时开盖加入清洗好的小青菜，开盖煮一开即可。起锅前滴几滴麻油。', '锅中剩少量水时开盖加入清洗好的小青菜，开盖煮一开即可。起锅前滴几滴麻油。']

---

记录 1521:

title: 【地三鲜】

image: 272394.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 盐 生抽 老抽 白糖 淀粉 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备葱姜蒜切碎。', '将生抽、老抽、盐、白糖放一小碗调匀，淀粉放少许水调成水淀粉。', '茄子切滚刀块。', '土豆及尖椒切滚刀块。', '土豆过油，油锅烧约5成热时候下入土豆，炸一会改大火。', '炸至土豆表面变色微微发焦捞出。', '继续大火放入茄子炸制。', '炸至茄子变软，表面微微发焦捞出。', '继续大火放入尖椒炸一下，十几秒就可以。', '炸好捞出。', '炒锅留少许底油，加入葱姜蒜爆香。', '加入茄子、土豆及尖椒翻炒。', '倒入调料汁翻炒均匀。', '最后倒入水淀粉翻炒均匀即可。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 1522:

title: 凉拌拉皮

image: 272061.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 火腿 辣椒 拉皮 醋 白糖 香油 味精

taste: 酸甜

step: ['辣椒，黄瓜，顺和成火腿切丝备用', '买来的拉皮放再水中洗洗，切条', '把切好的拉皮，黄瓜丝，火腿丝，辣椒丝倒在盆中，放酱油，味精，醋，搅匀后放白糖。爱吃辣的可以放点辣椒油']

---

记录 1523:

title: 杏仁露炖雪蛤

image: 271675.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 枸杞 雪蛤油 灯笼桂圆肉 杏仁露 哇哈哈纯净水 小红枣 雪莲子 桃胶 冰糖 生姜

taste: 甜味

step: ['准备好所有需要的食材', '这是干的雪蛤油。泡制雪蛤油需要14个小时。米准备啥时候吃，算好时间泡发。雪蛤油泡的时间短，蒸的时间就长。泡的时间太长，雪蛤油就会没有弹性，太烂了影响口感。所以一定要掌握好时间。', '把干雪蛤油放入一只干净的碗内，放入姜片，倒入一瓶哇哈哈纯净水，中间换2次水。每次1瓶。', '这是泡好的雪蛤油，有原来的2倍多', '桃胶放在一只干净的碗内，放入自来水，泡发12个小时', '这是泡好的桃胶，泡好后需要把沾在桃胶上的黑的赃东西拿掉，再用水冲洗几遍。', '干的雪莲子放入一只干净的碗内，倒入自来水泡发12个小时，中间换2次水。', '这是泡好的雪莲子', '把所有泡发好，洗干净的食材全部放入陶瓷器皿内', '倒入杏仁露。我家的这个碗正好倒入一罐', '准备工作做好', '盖上碗盖子，放入蒸锅内', '盖上锅盖，开大火，隔水蒸30分钟（注，冷水放入，水开后蒸30分）', '这是刚刚蒸好的雪蛤滋补品', '成品欣赏', '成品欣赏', '美味又营养，美容又健康']

---

记录 1524:

title: 溜肉段

image: 271257.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 洋葱 胡萝卜 尖椒 猪梅肉 蒜 生抽 蚝油 花椒粉 糖 盐 老抽 淀粉 味精 面粉 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['梅肉洗净改刀，如图。', '加入盐，花椒粉，腌10分钟。', '准备配菜。胡萝卜，尖椒，洋葱切菱形片。蒜拍碎。', '面和淀粉基本1:1的比例用水调匀（淀粉略多点）成稀糊状。（干或稀用面粉找齐，干了加水，稀了加点面粉，量要少）', '把肉倒入稀糊里。搅匀。', '起一锅油，六七分热将胡萝卜过油，10秒捞出待用。', '将肉一块一块放油锅里中火炸直金黄。', '锅底留油，蒜洋葱尖椒下锅一起爆香。', '加入生抽老抽糖盐味精，水淀粉，胡萝卜，觉得汤汁略稠，但不干，加入肉段。', '这个状态正好。翻炒均匀。', '老公说比饭店好吃😎']

---

记录 1525:

title: 花式荞麦冷面

image: 269792.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 荞麦冷面 黄瓜 辣白菜 鸡蛋 香肠 一品鲜酱油 醋 雪碧 盐 糖 水

taste: 酸甜

step: ['准备好荞麦冷面备用', '锅中倒入适量清水大火煮荞麦冷面', '煮面的时候用筷子将面扯开大火大约煮3至4分钟即可', '煮好的荞麦冷面立即放入冷水中浸泡两分钟捞出沥干水份备用', '处理好的荞麦冷面盛入容器中', '凉白开水，雪碧、一品鲜酱油、醋、糖、盐调匀放入冰箱冷藏半小时后倒入冷面碗中，鸡蛋煮熟切开一半撒上黑芝麻，辣白菜摆在冷面上，香肠和黄瓜切片摆出自己喜欢的花样，将圣女果底部片一小部分下来再用剪刀修饰成兔耳朵插在兔身的三分之一处取两粒黑芝麻做兔眼睛即可摆在黄瓜片上', '炎热的夏天吃上冰凉爽口的荞麦冷面真是一件非常幸福的事情噢', '花式冷面吃起来会更有一番韵味', '搭配樱桃、酸奶这样营养价值是不是要爆表了', '亲们也快行动起来吧']

---

记录 1526:

title: 东北溜肉段-详细篇

image: 269717.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 尖椒 蒜瓣 鸡蛋 十三香 盐 白胡椒粉 淀粉 海鲜酱油 蚝油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['后鞧肉或者里脊肉切成小方块，里面放一个鸡蛋，十三香，精盐，然后抓均匀放冰箱腌制20分钟', '尖椒滚刀切', '淀粉加水搅拌均匀平静放置直到水和淀粉分离，多放淀粉不要舍不得', '两个蒜瓣切碎', '小半碗水，以水为基础放海鲜酱油，鸡精，少许白糖，耗油，少许淀粉（至于量就是能将汤汁熬粘稠即可），少许白胡椒，搅拌均匀调成汤汁。', '将分离好的淀粉吧水倒掉，将腌制好的肉块放入其中抓均匀', '锅中热油，（这部很关键建议不要用电磁炉因为电磁炉达不到温度），将挂好护的肉块用筷子一个个放入油锅中炸，切记不要全倒进去，要不然沾到一起你就一个个揪吧。', '将全部炸好定型的肉段捞出，放凉', '待肉段凉后在放入锅中炸2-3遍，直到外面的护变硬变脆成稍微的红色（这时候直接占麻辣鲜吃就是干炸里脊肉）', '吧锅中的油到出留一点，热后将调好的汤汁搅拌下倒进锅中半碗（为什么调这么多就倒半碗，因为怕你掌握不好量先少倒，少了还可以在加），汤汁千万不能多，然后用铲子迅速搅拌直至粘稠', '倒下尖椒和肉段，迅速颠勺，让汤汁均匀挂在肉段上，放蒜，马上出锅（注意这里时间千万不能长，不然肉段就软了，也就颠个三四下就马上出锅的）', '完成图绝无PS修图等等', '额~~~~~~~~他瞬间就没了~555贱人']

---

记录 1527:

title: 迷情地三鲜

image: 268340.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红椒 土豆 蒜 尖椒 葱 茄子 姜 花椒 大料 糖 味精 盐 玉米油 一品鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['土豆去皮洗净切成滚刀块用清水浸泡一会儿去去淀粉后沥干水份备用', '锅中倒入适量玉米油烧至七成热放入土豆炸至金黄色略带透明即可', '炸好的土豆块放入容器中控油备用', '茄子同样切成滚刀块用少许盐腌渍十分钟左右，挤出腌渍的水份，锅中倒入适量玉米油烧至七成热放入茄块炸至金黄色略带透明即可', '炸好的茄块口感美极了有种入口即化的感觉', '葱姜蒜切成片或碎末备用', '尖椒和红椒片成薄片备用', '锅中倒入底油加热放入花椒和大料爆香再放入葱姜蒜', '放入一品鲜酱油和糖翻炒均匀', '放入炸好的茄块翻炒均匀', '再放入炸好的土豆块翻炒均匀', '再放入尖椒和红椒，在所有的炒制过程中都要大火，因为已经炸过是熟的不要炒制时间过长会影响口感和营养', '最后放入盐和味精翻匀均匀入味即可', '将炒好的迷情地三鲜装入盘中撒上蒜末更加体味又美观', '一碗浓香的黑芝麻米饭加冒油咸鸭蛋还有爽口的荔枝和蓝莓棒棒棒', '这样的美餐又有谁会拒绝呢']

---

记录 1528:

title: 黄瓜冷面

image: 268113.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 西红柿 拌面 小辣椒 葡萄 辣椒 醋 生抽

taste: 微辣

step: ['黄瓜削皮切段！', '挖掉黄瓜里面部分', '西红柿切片', '将面拌好！我买的是速食面！打开开水烫一下就可以拌了', '将面条一点一点放进黄瓜里！西红柿片垫底！做好以后将小辣椒切好圈圈放面上面装饰！最后切好葡萄装饰盘边沿！']

---

记录 1529:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 267412.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 童子鸡 干茶树菇 姜片 大葱 香菜 八角 花椒 丁香 香叶 桂皮 盐 料酒 鸡精 生抽 老抽 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['一只童子鸡，适量茶树菇干', '茶树菇干剪掉老根，用水浸泡半小时，鸡切块备用', '凉水下锅，加姜片、料酒焯鸡块', '鸡块焯好捞出备用', '锅中加底油，加入冰糖适量，小火将冰糖炒化', '等到冰糖开始冒大泡时', '下入鸡块翻炒出糖色', '加入适量水，没过鸡块，加入茶树菇干、葱段、姜片、料酒', '再加入八角、花椒、丁香、桂皮、香叶', '加入盐、鸡精、生抽、老抽（全部调料按照个人口味适量添加），建议尝一下汤的咸淡，咸味调料逐渐加入，老抽不要加太多，否则颜色太中不好看哦', '全部调料和香料添加好之后，大火煮开，转小火慢炖一个半小时，时间到了之后，如果汤汁较多，可以开大火收一下汤，但不要收得太干哦，留下一部分汤（因为这个菜最佳的食用方式是锅仔）', '如果家中有锅仔最好不过了，把鸡肉和茶树菇盛入锅仔（我这个锅仔是铸铁的，特别适合这个吃法），加入适量汤，撒上香菜沫，下面使用固体酒精加热，边吃边继续炖煮的感觉很棒。如果您家没有这样的锅仔，吃的时候也可以放在金属锅中，采用电磁炉、电陶炉一边加热一边吃，如果都没有，那您可以把汤收得少一些，直接装盘食用。', '纯正的东北菜', '浓浓的茶树菇的味道，沁入鸡肉，好香呀', '这道菜要是配上两个玉米面儿贴饼子，那可真是绝配呀']

---

记录 1530:

title: 炒木樨肉

image: 265546.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡蛋 猪肉 水发黑木耳 水发黄花菜 黄瓜 胡萝卜 植物油 盐 酱油 美极鲜味汁

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '猪瘦肉切片，鸡蛋打入碗中，胡萝卜和黄瓜切成象眼片，水发黑木耳和水发黄花菜焯水', '锅中倒少许油，将打散的鸡蛋液倒入其中，翻炒成鸡蛋块', '将鸡蛋块盛出，再倒少许油，将猪肉片炒至发白后，倒入少许酱油上色', '倒入胡萝卜片、黑木耳和黄花菜翻炒两分钟', '倒入少许盐翻炒', '再点入几滴美极鲜味汁', '翻炒均匀后，倒入炒好的鸡蛋块，混合均匀，出锅', '鲜香入味', '下饭菜']

---

记录 1531:

title: 【辽宁】小鸡炖蘑菇

image: 310615.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 柴鸡 榛蘑 料酒 大葱 花椒粉 大料 桂皮 生抽 老抽 盐 开水 白糖 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，榛蘑温水泡两个小时', '锅内放油，加入葱姜大料和桂皮爆香', '放入鸡块大火爆炒', '将水分基本炒干', '加入生抽、老抽、糖、料酒炒匀', '加入开水烧开', '把鸡全部倒入电饭锅中', '电饭煲选择炖汤模式，全程90分钟', '炖至60分钟时加入榛蘑，还剩10分钟时加入盐至电饭煲的程序结束', '开盖装碗即可食用']

---

记录 1532:

title: 【东北】黄米面黏豆包——正宗东北味 没她不过年

image: 309782.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄米面 玉米面 酵母 红小豆 水

taste: 原味

step: ['黄米面与玉米面混合', '加酵母、水活成面团', '冬天可在放了热水的蒸锅中进行发酵，或用烤箱发酵功能，一个多小时就差不多了', '红豆提前泡水，半天或一夜都行', '高压锅压40分钟', '如水分过多，开盖后继续煮一会儿，同时用大勺碾压', '熬到比较成型就可以了', '豆馅分成若干小球，包时方便', '面团也可以如此这般', '包的手法类似包菜团子，面片放上红豆馅', '收起四周', '慢慢往上拢', '收口越来越小，尽可能让面皮薄厚均匀', '最后封口', '揉圆', '包好后醒10分钟左右，冷水上锅，开锅后蒸15分钟即可', '黏豆包用玉米的外皮垫底，蒸熟后一点不沾蒸屉', '蘸白糖、红糖，甚至炼乳都可以', '吃不完的可冻在冰箱，随时“过年”']

---

记录 1533:

title: 【东北】东北乱炖

image: 309689.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 窝瓜 玉米 豆角 土豆 红尖椒 植物油 盐 葱 姜 蒜 花椒 大料 料酒 酱油

taste: 咸鲜

step: ['食材备齐', '豆角择洗干净，折成段，土豆窝瓜切块，玉米切块', '锅加水烧开，下入排骨焯水，撇去浮沫，盛出待用', '锅加油烧热，下入葱姜蒜，花椒大料，爆香，下入排骨煸炒，淋入料酒，酱油', '下入豆角，土豆窝瓜一同煸炒，至豆角变深色', '在加入玉米翻炒均匀', '加入水，盐，大火烧开，中小火炖30分钟', '剩少许汤汁时，加入红尖椒炒匀即可盛出', '成品图']

---

记录 1534:

title: 【东北】酸菜猪肉炖冻豆腐

image: 309586.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 冻豆腐 葱 大蒜 油 盐 十三香 味精 酱油 大料 姜

taste: 咸鲜

step: ['酸菜切丝', '猪肉洗净，锅水烧开，放锅煮至8分熟。', '冻豆腐提前拿出来，化开。', '锅内热油放葱姜爆锅', '放入酸菜，翻炒，放十三香，酱油。', '翻炒一会。放入适量的水，放大料，大火烧开转小火炖。', '煮好的猪肉切片备用', '酸菜炖30分钟左右放冻豆腐，猪肉，盐，继续炖10分钟。', '炖好放蒜末，味精出锅。', '开动吧！']

---

记录 1535:

title: 【辽宁】猪肉炖粉条

image: 309157.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 红薯粉条 红烧酱油 花椒 八角 香叶 葱 姜 盐 鸡精 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['猪肉洗净，冷水入锅，加适量葱姜，八角花椒，香叶，少许红烧酱油，烀六分熟，捞出肉，去除肉汤表面的肥油，肉汤备用。（第一次去肥油）', '粉条温水泡软，备用', '将肉晾凉，切块', '锅里加少许油，加适量冰糖', '小火慢熬，出现均匀小气泡', '加肉，翻炒，上色，然后将多余的油弄出去，以后炒菜用特香（第二次去肥油）', '然后加适量的酱油', '继续翻炒上色，然后加烀肉的汤', '加粉条和适量的盐', '大火烧开，小火慢炖', '炖熟，关火，加鸡精', '油菜，锅里加冷水，水里面加适量的盐和植物油，烧开后，烫一下油菜，捞出。', '装盘']

---

记录 1536:

title: #辽宁#乱炖

image: 309155.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红烧肉罐头 四季豆 土豆 茄子 西红柿 干辣椒 盐 葱花 姜 蒜末 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '四季豆处理干净', '茄子，西红柿切好备用', '准备葱姜蒜', '锅里加少许底油，葱姜蒜炝锅', '加四季豆翻炒', '四季豆变软变色的时候，加土豆，继续翻炒', '然后加适量清水，加红烧肉罐头，大火烧开，小火慢炖，然后加适量的盐', '土豆七分熟的时候，加茄子和干辣椒', '盖锅盖继续炖', '九分熟的时候，加西红柿', '炖熟，关火，加鸡精', '装盘']

---

记录 1537:

title: 【辽宁】酸菜白肉

image: 308953.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 盐 八角 桂皮 花椒 老汤 葱 姜 料酒

taste: 咸鲜

step: ['酸菜洗净切丝备用', '猪肉反复换几次清水，去除血水。', '冷水加猪肉，加适量花椒，八角，桂皮，料酒，葱姜，将肉烀七分熟捞出，将汤中的浮沫去除。', '将酸菜挤出多余的水分，下入烀肉汤中。', '烀好的肉，晾凉', '将肉切大片（东北人豪爽，吃大块的肉）', '酸菜炖的时候，加一大块老汤，味道真的特棒，没有的就不加。', '继续盖锅盖炖酸菜', '酸菜五分熟的时候，如图加肉片，和适量的盐（东北人一般都是炖一大锅，吃的时候，放砂锅中热，酸菜越炖越好吃）', '继续盖锅盖炖', '菜熟的时候，关火加鸡精', '装盘，吃的时候可以蘸蒜酱（酱油和蒜泥制作的），味道老霸道了。']

---

记录 1538:

title: 【东北】酸菜白肉血肠

image: 308891.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 八角 姜 鸡精 血肠 葱 盐 五花肉

taste: 酸咸

step: ['葱、姜、八角备好', '血肠下入锅中煮10分钟捞出，并切成片', '东北酸菜备好', '酸菜切好洗净攥去水分', '五花肉切小块洗净，加入八角、葱、姜下水煮八分熟，撇去浮沫', '把五花肉捞出切成薄片，再次放入刚才的汤锅中，酸菜也一起下入，再次煮，使酸菜入味', '汤好之后，下入切好的血肠盛出']

---

记录 1539:

title: 锅包肉

image: 308820.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡胸脯 盐 料酒 鸡蛋 葱 面粉 淀粉 姜

taste: 酸甜

step: ['鸡胸脯肉切片', '酱汁：两勺番茄酱，两勺醋，两勺糖，一勺生抽', '面糊：面粉、淀粉，1:2，加少量水混合均匀', '鸡胸脯片加盐，料酒，葱姜丝，鸡蛋液混合均匀，腌制30分钟', '腌制好的鸡胸脯，裹上面糊。起油锅，油烧至七成热时，炸鸡胸脯，捞出。再复炸一次。', '锅中留少许油，煸香葱姜，倒入鸡胸脯，酱汁，装盘。']

---

记录 1540:

title: 【东北】地三鲜

image: 308598.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 生抽 白糖 盐 水淀粉

taste: 咸甜

step: ['主要食材，清洗干净', '分别切滚刀块备用', '准备好葱末、蒜末', '生抽、味极鲜酱油、料酒、白糖、盐调好汁备用', '水淀粉调好备用', '炒锅烧热，倒入500克色拉油，烧至8成热，即插入竹筷开始冒泡', '倒入土豆块炸制1-3分钟', '中火炸至熟透，装盘待用', '倒入茄子块炸制1-3分钟', '中火炸至熟透，装盘待用', '青椒倒入后需迅速捞出装盘', '炒锅留底油爆香葱蒜', '将炸好的三样食材倒入锅中大火翻炒', '倒入料汁继续翻炒几下', '倒入芡汁拌匀', '离火出锅装盘']

---

记录 1541:

title: 东北酸菜汆羊肉

image: 308352.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 粉丝 海米 羊肉片 姜 盐

taste: 酸咸

step: ['酸菜洗净切丝，攥干', '锅里加水，放入酸菜，盐，中海米，姜', '酸菜八分熟时加入粉丝', '等到粉丝可以用筷子夹断时，放入羊肉片，羊肉片变色就好了']

---

记录 1542:

title: 【东北】五花肉酸菜血肠

image: 307711.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 血肠 食盐 葱 姜 蒜 花椒 大料 料酒

taste: 咸鲜

step: ['食材备齐，酸菜切丝', '锅加水，冷水下入五花肉，水开后打去血沫，将五花肉洗净', '锅内重新加水，下入五花肉，葱姜蒜，花椒大料，料酒，大火烧开转小火煮30分钟', '到时间后，将五花肉捞出切成片', '将酸菜下入肉汤内', '在下入五花肉片，盐，炖20分钟', '期间，将血肠切片', '将血肠放入锅内，开锅后，关火盛出即可，吃时配些蒜泥']

---

记录 1543:

title: 【东北】小鸡炖蘑菇

image: 307515.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 榛蘑 浓汤宝 植物油 大葱 姜 大蒜 盐 水 八角 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉斩成块，入冷水煮沸后，沥净水份备用', '泡发的榛蘑洗净，滤去杂质', '热锅热油，爆香葱姜蒜和八角', '将鸡块倒入，加少许料酒，翻炒片刻', '锅中加适量温水，将浓汤宝倒入，大火煮沸，直到浓汤宝完全融化', '撇去浮沫，加少许盐后再小火炖，炖至汤汁收剩适量即可']

---

记录 1544:

title: 东北乱炖

image: 306420.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红烧肉 尖椒 土豆 西红柿 盐 味精 油

taste: 微辣

step: ['熟红烧肉', '尖椒切成块', '西红柿切成块', '土豆切成块', '把锅内倒适量油，把红烧肉和土豆里稍炒一会儿', '倒入开水，盖上盖子多半小时左右', '汤汁渐浓时放入西红柿和尖椒，盐少炖片刻放味精', '出锅，开造（东北话，就是开吃的意思）']

---

记录 1545:

title: 东北粘豆包

image: 305148.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 水磨糯米面 红豆馅 白菜叶 油

taste: 原味

step: ['江米泡两天，在用水磨磨成糊！放在纱布口袋里控干水分。可以揉成均等大团放外面冻上，想吃的时候拿回来一团缓好就可以做了，缓好的糯米面，一团、', '时间长有些干、可以放些水揣匀，白菜叶铺蒸锅的帘子上备用', '糊熟的小豆馅捏成小团', '用手抓一小块糯米面放手心拍成饼，', '在放入小豆馅收口，揉匀，做好后别放了在底部抹油，在放到白菜叶子上，这样蒸出来好蜕皮', '依次做好，可以做出各种形状', '开水入锅蒸15分钟', '隔着玻璃盖，看它涨起来就熟了！不要蒸过时了、会蒸爬的。', '开锅凉凉了在捡盘里', '我蒸的就有点过时了', '装盘', '晶莹剔透', '甜甜的、粘粘的，濡濡的，香香的。不信你尝尝😄']

---

记录 1546:

title: 酸菜粉丝汆白肉

image: 304812.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 细粉丝 酸菜 生抽 八角 葱花

taste: 酸咸

step: ['1⃣️把酸菜洗一下，主要是为了卫生，有的酸菜特别酸，会影响口感的。洗好后把酸菜轻轻攥一下，别太多的水分哦💕', '2⃣️将洗好的酸菜切丝备用，不用切的特别细，要不然会炖的特别的烂没有口感', '3⃣️将粉丝用温热水泡起来，这样会比较容易炖熟也比较干净卫生💕', '4⃣️葱切段，姜切片，和八角准备在一起备用💕', '5⃣️肉选择肥瘦的，偏肥一点的也可以，因为瘦肉更有营养，所以我选的肥瘦的💕', '6⃣️锅里放上少许油，加热后放入肉片煸炒💕', '7⃣️让入葱姜八角给肉入味，稍微把葱炒软就可以倒入两勺生抽，记得用生抽别用酱油哦，要不然做出来颜色会很深的💕', '8⃣️放入酸菜下锅喽，翻炒三四分钟💕', '9⃣️酸菜炒的差不多就可加盐了，根据菜量和汤量斟酌，我这放了一勺半的盐💕', '🔟然后加入温水，没过酸菜再多放些，因为要炖一会儿，还要一会还要加入粉丝，粉丝很吃汤的💕', '十一，温水煮沸后，变成小火🔥，再炖10分钟，酸菜是越炖汤的味道越好喝哦💕', '制作的最后一步，加入泡好的粉丝，炖10分钟💥就OK了💕', '切记炖粉的时候不要翻锅，要不然粉丝到下面容易粘锅底😉把粉丝炖软，你可以尝一下软硬程度，爱喝汤的话多保留些汤汁💕出锅吧💕', '一碗小米大米饭➕酸菜粉丝汆白肉，即营养又下饭🙈不吃撑都难💕记得收藏哦💕']

---

记录 1547:

title: 杀猪菜

image: 304789.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粉条 血肠 猪肉 酸菜 盐 八角 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将血肠用电饭锅蒸一下，5分钟即可。然后切大片。', '将酸菜泡一下，洗净捞出沥干备用。猪肉切大片。', '锅内倒入适量油，炒肉，肉变色即可。', '加入酸菜', '添水烧开，中火炖半小时', '加入粉条，盐，味精，炖15分钟', '加入血肠，炖5分钟即可，大功告成']

---

记录 1548:

title: 白菜土豆焖牛腩

image: 302855.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛腩 土豆 白菜 桂皮 大料 啤酒 生抽 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：牛腩（已清洗切开焯水）、土豆（已洗净去皮切开）、白菜（已清洗切开）、桂皮、大料', '将已焯好的牛腩下入电饭锅的内胆中。', '随后，搁入桂皮和大料，加入啤酒。', '接着，盖上盖、插上电源按下煮饭键、焖煮20分钟。', '然后，开盖、合入切好的土豆和白菜，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味翻动一下。', '继续盖上盖焖煮10分钟。', '最后，拔出插头、开盖盛出，即成。']

---

记录 1549:

title: 快手家常菜-芹菜炒牛肉丝

image: 302835.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 雪花牛肉 芹菜 盐 花椒面 辣椒面

taste: 微辣

step: ['将牛肉洗净，切丝（先切成片，再把牛肉片码好，切成肉丝）', '芹菜洗净摘去芹菜叶，并将芹菜杆掰成10cm左右的段（忘了拍芹菜杆的照片）', '平底锅中加入适量油，加热', '油热后，倒入牛肉丝，翻炒', '牛肉炒至七分熟，加入芹菜，继续翻炒。', '翻炒几下，加入适量花椒面、辣椒面和食盐，翻炒几下，出锅！', '炒这道菜要盐味比平时稍重点才好吃', '很下饭的一道菜']

---

记录 1550:

title: 百姓家的美味【酸白菜猪肉炖粉条】

image: 302452.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 干红薯粉 五花肉 老坛酸白菜 干辣椒 八角 桂皮 冰糖 姜片 老抽 绍兴花雕酒 葱花 鸡精

taste: 酸辣

step: ['干红薯粉条适量，水泡40分钟发胀。泡好后，用剪刀将粉条剪成合适长短后捞出，沥干水份备用。', '五花肉适量，按自己喜好切成肉丁；干辣椒、八角、桂皮、冰糖、姜片各适量；老坛酸白菜，挤干酸水后切成白菜丝备用。', '锅烧热后去油，光锅，下入五花肉小火慢煸（煸出肉的水份，煸出肉的香气）。五花肉变色后下入姜片、冰糖，淋入适量的水，小火慢炒，炒化冰糖。冰糖炒化后，下入干辣椒、八角、桂皮，小火继续慢炒，每感到炒不动时，沿锅边淋入少量的水（多次少量），炒出五花肉的油份，使糖色全部粘在五花肉上。上色后加入适量老抽翻炒均匀（使颜色均匀的粘在五花肉上），再加入适量的绍兴花雕酒，盖上锅盖焖15秒。', '打开锅盖加入适量的水，水要淹过五花肉，再加入适量的盐，盖上锅盖煮开后转小火焖15分钟。15分钟后下入酸白菜拔均，再倒入红薯粉条拔均，大火烧开后转小火慢炖至粉条透明，汤汁合适，加入适量鸡精，撒入葱花，美味即成。', '成品图']

---

记录 1551:

title: 木樨肉

image: 302230.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉片 鸡蛋 干木耳 尖椒 葱姜 生抽 食用油 料酒 淀粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['五花肉片加淀粉，生抽和料酒拌匀腌制十分钟', '准备材料，木耳泡发，黄瓜切成菱形片', '热锅冷油', '加入五花肉片翻炒上色出锅', '鸡蛋炒散出锅', '加入葱姜爆香', '加入木耳翻炒，待木耳在锅内发出啪啪啪响声', '加入尖椒和黄瓜片翻炒均匀', '最后加入肉片和鸡蛋爆炒一下，加盐和生抽起锅', '一道营养肉菜就这么简单练成了']

---

记录 1552:

title: 粉蒸肉----家乡的味道

image: 302135.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 蒸肉米粉 生姜 生抽 老抽 胡椒粉 腐乳 生粉 土豆

taste: 咸鲜

step: ['买回来的五花肉整好形，用小刀片刮去皮上的毛毛和脏东西，清洗干净再将洗净的五花肉倒入清水中，倒入少许料酒煮开，再煮两分钟，用温水清洗干净', '然后再把五花肉切成均匀的薄薄的片儿', '姜去皮切成细细的沫备用', '把切好的肉片装入碗中，加入生抽，酱油，料酒，胡椒粉，姜末，腐乳，手带上手套之后彻底抓匀', '再加入少许生粉拌匀，腌制半小时左右', '我用的蒸肉米粉是这种的，知道你们会问，所以直接拍图了哈哈', '腌制好的肉片加入准备好的蒸肉米粉，再加入少许清水，再加入适量盐，鸡粉调味，用手继续彻底抓匀', '这里可以放红薯片，南瓜片，我喜欢土豆所以放了土豆片，放入肉片当中，让土豆片上也均匀的裹上米粉料', '先将肉片码放在一个深碗当中，记住是肉皮朝下哦，再将多余的肉片摆在上面，最后码上土豆片', '这样就可以入锅蒸啦，高压锅四十分钟左右，一般的锅我大概蒸了一个多小时左右，我喜欢糯一点的', '哇。小时候就最爱和扣肉一起蒸的土豆了，带着肉的香味儿，', '放一个深一点的碟子盖上去扣过来，哈哈还好我是不胖那种，不然多吃两碗饭又是秒变猪的节奏啊', '其实很怀念家里那个自制的蒸肉米粉的味道，总觉得外面买的少了点什么']

---

记录 1553:

title: 红烧肘子

image: 301622.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肘子 红烧酱油 葱姜 尖椒 油 盐 八角 桂皮 陈皮 淀粉

taste: 原味

step: ['肘子去毛洗干净待用', '准备材料～', '肘子冷水下锅，开水焯15分钟', '把水擦干，用红烧酱油在肘子的表面抹上颜色～', '冰糖放油里，小火炒，一直炒到有褐色的泡泡冒出，就可以下肘子了～', '把肘子两面都煎上色～', '锅里再放少许油，把佐料都放进锅里爆香，放冰糖，盐，料酒，水调成汁～', '把肘子和汁都倒进高压锅，中火炖一个小时左右，汁漫过半个多肘子即可～关火后再焖半个小时～', '把高压锅里的部分汁倒锅里，用水淀粉勾欠～', '倒在肘子上即可～', '肥而不腻的红烧肘子做好了，享用吧～']

---

记录 1554:

title: 大白菜粉条炒肉

image: 301284.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 粉条 白菜 水发木耳 干红辣椒 生抽 料酒 白糖 八角 盐 蒜 红烧酱油 葱 五香粉 姜

taste: 微辣

step: ['粉条提前泡软，入开水锅中煮熟捞出沥干备用。', '五花肉切薄片，水发木耳撕小块，葱、姜切丝，干红辣椒切圈，蒜切片。', '白菜切小块。', '锅中倒入比平时炒菜多些的油，放入八角小火炒出香味。', '放入五花肉翻炒至吐油。', '放入葱、姜、干辣椒继续煸炒。', '倒入料酒、酱油上色。', '放入白菜翻炒至白菜叶变软。', '加入沥干水份的粉条、木耳继续翻炒焖煮片刻。', '加入五香粉、盐。', '加入蒜片，翻炒至蒜出香味。', '淋入1勺生抽，加白糖提味。', '出锅装盘。']

---

记录 1555:

title: 白菜炖粉条

image: 301279.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 白菜 粉条 鸡粉 大葱 大料 糖 花椒 盐 生姜

taste: 咸鲜

step: ['锅中烧开水，放入粉条煮10分钟，捞出放在凉水中备用', '五花肉切片，白菜切大块', '锅中放少量油将五花肉煸炒出油', '倒入白菜翻炒，刚开始炒肯定会略糊锅底，千万不能加水，继续翻炒，白菜会出好多水', '将白菜炒到这种程度就可以了', '添水没过白菜，加入除鸡粉外所有调料，中火炖20分钟左右', '加入粉条在炖5分钟，加入鸡粉就可以出锅了', '来碗米饭开动吧']

---

记录 1556:

title: 酸菜排骨

image: 301215.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪腔骨 炖肉料 大葱 姜 料酒 盐 胡椒粉 味精 冷水 热开水

taste: 酸咸

step: ['酸菜一颗，腌制时候已经切好了的，不需要再切洗，猪腔骨这个图是临时拿来拍照用的，制作时，我用的是新鲜的猪腔骨。', '腔骨焯水，一定要用冷水，并且要加些料酒去异味，焯水后，骨头再用清水漂洗干净，锅里的水倒掉不要。', '砂锅放入葱、姜和炖肉料，先放点冷水小火烧开，以防止砂锅突然遇高温炸裂。', '锅里的水开后，把焯好水的排骨放入砂锅，倒入开水，记住一定要用开水，然后转大火把汤烧开，去浮沫，再转至小火炖50分钟左右，要炖到骨头的肉肉离骨为好。', '把酸菜倒入锅里转大火烧开，大概20分钟左右，根据个人口味加入盐，胡椒粉，味精调味，这样一锅香喷喷的酸菜排骨就做好了。']

---

记录 1557:

title: 老虎菜

image: 300406.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 油条 大蒜 生抽 醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['自己炸制的油条，各种食材备用。', '把黄瓜派一下，切块。', '油条切块。', '大蒜砸成蒜泥，加生抽，醋，盐拌匀。', '倒入到黄瓜油条上面。', '拌匀即可，简单吧。']

---

记录 1558:

title: 松茸白菜炖粉条

image: 300163.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 松茸 粉条 白菜 油 盐 葱姜 浓汤宝 胡萝卜 香菜 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['松茸摘洗干净', '切条', '白菜、胡萝卜洗净切丝，粉条最好泡软', '炒锅加入适量的油，爆香葱姜和五香粉', '加入胡箩卜丝翻炒', '加入白菜丝，翻炒至白菜丝变软', '加入适量的水', '加入粉条', '加入松茸', '大火烧开，小火炖至粉条软烂，加入一块浓汤宝', '再炖5分钟，加入盐调味，撒些香菜末', '出锅装盘。']

---

记录 1559:

title: 土豆豆角炖五花肉

image: 300137.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪五花肉 土豆 豆角 腌萝卜干 盐 姜 大蒜 生抽 酱油 冰糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['带皮猪五花肉切块；', '我单独又加了些猪皮，都是平时做菜剩下来的；', '冷水下锅，煮开后撇去血沫；', '捞出备用，煮肉的汤备用；', '炒锅上火烧热，放食用油，炸香姜片；', '放入处理过的肉块放进去翻炒；', '加生抽、酱油一起翻炒上色；', '把煮肉的汤倒进锅里，大火烧开，改中小火炖；', '土豆去皮，豆角两头去筋，萝卜干用水泡软；', '土豆切块、豆角掰成两段、萝卜干切小段；', '萝卜干比较耐煮，可以先放进锅里；', '中小火继续炖约40分钟；（水一定要加的足足的，如果中途水不够一定要加热水）', '40分钟后，肉炖的差不多了，再把处理好的土豆块、豆角、大蒜一起放进锅里；', '翻炒一下，继续炖至土豆和豆角熟，中途注意翻炒一下；', '土豆和豆角快好的时候，放适量的冰糖进去，一是调味，二是可以帮助收汁；然后就可以出锅了；', '香喷喷的土豆豆角炖五花肉就可以上桌了，这么一大碗，很快就被消灭光了！标准的下饭菜！', '炖菜在北方特别受欢迎，可能是因为北方的气候原因，天气冷，大家就想吃点热乎乎的，各种食材一锅炖，一家人围在一起，吃的满嘴抹油，那叫一个满足！不同种类的食材完美的混合在一个锅里，成就了一道美味，或许，这就是家的味道！']

---

记录 1560:

title: 五常大米饭

image: 299745.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五常大米 清水 黑芝麻

taste: 原味

step: ['准备好食材', '将大米倒入内胆中', '淘洗干净', '加入适量清水', '放入电饭煲中启动电源', '时间到不急于打开', '继续保温10分钟', '哇：好香的米饭', '蓬松又油亮', '吃起来更美味']

---

记录 1561:

title: 地三鲜

image: 299041.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 姜 蒜头 葱白 干辣椒 郫县豆瓣酱 生抽 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['准备图中材料，郫县豆瓣酱、土豆、茄子、青椒', '将材料分解，土豆去皮后切小块、茄子切块、青椒菱形', '姜切丝，蒜头拍扁、葱白切沫、干辣椒切段', '锅内热油后分别炸熟茄子和土豆，沥干油备用', '锅内少量油，先放入姜丝炒香，再放入干辣椒、蒜头和葱白炒香', '以上材料炒香后，放入青椒翻炒片刻至断生即可', '将炒好的材料推至一边，放入一勺郫县豆瓣酱炒出香味', '倒入事先炸好的茄子和土豆，调入一勺生抽和一点鸡粉迅速翻炒。这一步可以加入淀粉水勾茨，看个人喜欢', '成品图，装盘']

---

记录 1562:

title: 地三鲜

image: 298619.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 尖椒 植物油 食盐 葱 姜 蒜 酱油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材备齐洗净', '茄子切滚刀块', '.放在盆内撒上少许盐拌匀腌制15分钟（炸制时不会吸收太多的油）', '尖椒去籽切滚刀片', '土豆切比平时切的稍厚一点的片，放在水中浸泡一下，洗去淀粉，捞出沥净水', '碗内加入半碗水，酱油，食盐，淀粉调匀成调料汁', '锅加油烧热，下入土豆片炸制金黄，捞出沥油待用', '升高油温下入茄子炸制变软', '下入尖椒滑一下油，和茄子一起捞出', '锅留少许油，下入葱姜爆香', '下入炸好的土豆，茄子，尖椒炒匀', '淋入调料汁加热至粘稠，放入蒜末翻炒均匀即可盛出装盘', '成品图']

---

记录 1563:

title: 猪肉炖粉条

image: 298288.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪五花肉 宽粉条 植物油 食盐 葱 姜 蒜 花椒 大料 料酒 白糖 冰糖 红烧酱油 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['食材备齐', '将五花肉切成2厘米左右的块', '锅加水，五花肉冷水下锅，水开后将肉块焯透，打去浮沫，捞出待用', '锅加油烧热，下入冰糖，中小火炒制糖色，待糖色稍深', '待糖色稍深，下入五花肉翻炒上色', '在加入葱姜蒜，花椒，八角，干辣椒炒出香味', '加入开水，没过肉面，在加入红烧酱油调色，料酒，大火烧开，改小火炖40-50分钟', '.加入宽粉条，盐，继续炖至粉条熟透即可盛出', '成品图']

---

记录 1564:

title: 酱骨架

image: 297143.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 生抽 大葱 冰糖 卤料包 八角 老抽 香叶 颈骨 姜块 豆瓣酱 清水

taste: 酱香

step: ['准备材料。', '骨头洗净浸泡一小时后放冷水锅里，烧开焯一遍水，去掉浮沫。', '煮锅中倒入适量清水，盖过猪骨，准备的卤料全部放入锅内，大火烧开转小火慢炖40-50分钟，调味出锅。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1565:

title: 东北炖草鱼

image: 293701.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 草鱼 葱花 姜 八角 香叶 辣椒 花椒

taste: 鱼香

step: ['草鱼一条，因为我们吃的量不大，所以只做了半条。草鱼刮去肚子里的黑膜后，切成适量长度，背面划几道，方便入味。', '草鱼的皮用厨房纸擦干或者晾干，这样煎的时候才不会掉皮。', '锅烧热到冒烟，倒入油，烧热后放入鱼两面煎透。一定要煎透，这样炖的鱼才香。', '煎鱼时顺便放入姜和八角，一起煎一下，鱼煎好后，倒入一点老抽调色，再加入一大锅水。放入半个辣椒、几粒花椒、一片香叶、一些大葱花。大火烧开，中火炖。', '中火炖40分钟以上，炖到一半时加适量盐，炖鱼时盐要多加一些，才能入味。', '40分钟后，稍微大一些的火，将剩下的汤收汁，注意不时地晃一下锅，免得鱼粘锅。', '汤汁收好，起锅放入一些香菜点缀就好啦（也可以不要香菜）']

---

记录 1566:

title: 家常地三鲜

image: 293258.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 植物油 盐 生抽 糖 淀粉 鸡粉 水 大蒜

taste: 原味

step: ['土豆洗净去皮，和青椒、茄子一起切滚刀块。茄子入150°油温，炸至金黄，捞出沥净水分备用', '土豆也同样操作，炸至图片效果。同时将生抽、糖、淀粉、鸡粉和少许水调成碗汁', '热锅热油，爆香蒜碎，下青椒炒至断生', '下茄子、土豆，加盐翻炒', '将碗汁倒入，稍翻炒即可出锅']

---

记录 1567:

title: 东北炖小鸡

image: 291295.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小笨鸡 葱花 姜末 八角 花椒 料酒 生抽 干辣椒 盐 水 食用油

taste: 原味

step: ['准备好食材', '清洗干净用刀切成小块放入碗中', '锅里烧些热水焯下鸡肉，捞出清洗干净沥水备用', '锅里倒入适量食用油烧热，放入葱姜爆香', '放入鸡块翻炒', '加入少许生抽，料酒，八角，花椒，干辣椒，倒入适量的水没过鸡肉，烧开后盖上锅盖转小火焖炖60分钟（一）', '（二）', '炖好后加入少许盐调味既可']

---

记录 1568:

title: 猪肉炖粉条

image: 290723.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 精品五花肉 红薯宽粉 料酒 大料 糖 盐 老抽 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好主料和辅料', '五花肉过水，目的煮出肉里的血水。五花肉放到炒锅里，放水没过五花肉，水开煮五分钟左右，关火。', '温水洗干净五花肉，切成两厘米左右的方块，葱切段，姜切片。宽粉放入热水中泡软。', '炒锅放入适量底油，油热爆香葱姜大料，然后放入五花肉块煸炒，炒至五花肉表皮略焦黄。', '放入料酒，少量老抽，煸炒。', '煸炒均匀后，放入热水，没过五花肉，水略多些，以免烧干。因为炖煮时间较长，中途不能加水。水开后，小火炖煮1小时左右，直至肉软烂。如果用高压锅，在压阀后，炖20分钟即可。', '加入宽粉，中火继续炖煮，直至宽粉炖烂。', '大火收干水份，即可起锅了', '开吃啦']

---

记录 1569:

title: 五香牛肉

image: 290097.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛肉 葱 五香包 酱油 盐味精 老酒 姜 蒜

taste: 原味

step: ['牛肉放入冷水浸泡半小时，取出入锅焯水', '入锅炖一个小时，出锅切片装盘', '汤汁下次备用']

---

记录 1570:

title: 白菜炖冻豆腐

image: 289408.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 冻豆腐 猪肉 葱花 食用油 胡椒粉 盐 鸡精 生抽 水

taste: 清淡

step: ['大白菜用水清洗干净', '切成长条备用', '冻豆腐化开后挤干水分备用', '猪肉切成薄片备用', '锅中倒入适量的食用油烧热，放入葱花炒香', '放入切好的肉片炒熟', '加入少许生抽和胡椒粉', '倒入切好的白菜条', '翻炒均匀', '炒到白菜变软后，加入适量的热水', '在放入冻豆腐，盖上盖炖10-15分钟', '炖好后加入少许盐和鸡精调味既可', '成品图']

---

记录 1571:

title: 东北大凉菜

image: 331055.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪精肉 娃娃菜 白粉丝 千张 香醋 生抽 蒜子 香油 食用油

taste: 其他

step: ['主要的食材都在这里了，精肉一块，粉丝两个，千张一张，娃娃菜三片，蒜子，香葱。', '千张切细丝，精肉切丝，烧壶开水将粉丝和千张用开水烫一下，粉丝不要烫太软，要有劲道才好吃，千张烫几分钟就可以了。', '娃娃菜切丝，香葱切段，蒜子拍扁切碎放入大的盆中。', '铁锅内放入稍微多一点的食用油，油热后放入肉丝炒熟。', '将炒熟的精肉连同剩下的油一同倒入先前切好丝的盆中。', '将烫好的粉丝和千张放入盆中。', '放入生抽，盐，香醋，香油，然后用筷子拌匀，口感略酸点，才好吃，也可以加点香菜，味道更好，喜欢辣口的也可以放入辣椒油。', '拌好盛盘']

---

记录 1572:

title: 正宗东北老虎菜

image: 331037.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 尖椒 油麦菜 西红柿 大葱 东北大酱

taste: 咸鲜

step: ['将所有食材洗干净', '把黄瓜拍两下切成块，尖椒、西红柿切块。', '油麦菜、小葱手撕后摆盘', '一勺东北传统大酱放在食材上', '拌匀即可']

---

记录 1573:

title: 小鸡炖粉条

image: 329003.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小鸡 粉条 料酒 八角 盐 蒜 老抽 酱油 姜

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉剁成大块，放入电压力锅，倒入水与鸡肉齐平，放入姜片，料酒，启动鸡肉键。', '粉条用水泡上，凉水热水都可以。', '鸡肉压好以后，连汤带肉都倒入锅里，调入酱油、盐、老抽、八角，放粉条，盖盖中火炖煮。', '粉条炖熟，拍点蒜撒上，剩多点汤汁关火，因为粉条吸汤，汤汁要是少了一会粉条就坨了。', '具体炖的没有确切的时间，根据自己粉条的属性，有的粉条开锅就烂，有的粉条得炖半个小时才熟。所以炖个十分钟左右尝尝粉条要是熟了就出锅。']

---

记录 1574:

title: 地三鲜

image: 328985.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 豆角 土豆 大蒜 红辣椒 芝麻 香油 豆瓣酱 辣椒酱 食用油 食用盐 味精 花椒粉 蚝油

taste: 原味

step: ['准备食材:茄子切成条形，土豆切片，豆角用手掰，辣椒滚刀切，大蒜切成粒（大蒜忘记拍了）。', '热锅，倒入食用油，油稍热后，放蒜泥爆香。', '再把切好的茄子、豆角、土豆片一起放下去翻炒，后放入耗油、食用盐、辣椒粉、豆瓣酱、花椒粉，然后倒入红辣椒，翻炒片刻，撒上少许芝麻、味精（有些人不吃味精可以不放），淋上香油就可以出锅了。', '愿你成为自己的天鹅，找到自己的天空！（地三鲜比较费油，可以考虑搭配点水果）']

---

记录 1575:

title: 锅包肉

image: 328912.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊 淀粉 面粉 番茄酱 糖 醋 生抽 橙汁

taste: 酸甜

step: ['里脊切成片。', '将面粉淀粉加水搅拌成糊状。', '将肉片沾满糊', '锅中倒入适量豆油，五成热放入肉片，炸至定型即可。', '捞出先放到盘子里。', '油继续加热到八成，放入肉片进行复炸，用笊篱捞两片肉片颠几下，发出清脆的声音就表示炸好了', '将所有调料混合在一起调成汁', '热锅，加入少量的油，将调好的汁倒入锅里。', '当汁出现密集的小泡泡，将肉片倒入，颠勺，使肉片裹上酱汁即可。']

---

记录 1576:

title: 东北炖豆角

image: 328641.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 豆角 土豆 营口大酱 水 油

taste: 酱香

step: ['将豆角摘好冼净沥水', '炒锅不放油开火放入豆角干炒', '会慢慢变绿', '待基本全部变绿盛出洗净，洗净炒锅', '切好有灵魂的大肥肉，今天我没有，切好土豆备用', '必须用营口大酱，千万不要用某天黄豆酱会甜', '少放油入肉炒，油要少放因为肥肉会出油', '放入适量大酱炒香', '将变色的豆角倒入炒匀', '放土豆炒匀', '加水没过菜，盖上盖中火炖，约半小时如果架豆王就不需要很久，打开锅盖大火收汤，很多人喜欢带汤的炖豆角，我很是不能明白啊，这样的才好吃好嘛。收干后盛出', '可惜啊没有大肥肉', '开始吃吧']

---

记录 1577:

title: 长白山人参老鸡炖花胶汤

image: 328153.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 长白山人参 花胶 瘦肉 老鸡 桂圆肉 红枣 杞子 党参 石斛 姜片

taste: 其他

step: ['花胶筒提前泡发好，将其剪开', '人参洗净备用', '老鸡切块洗净飞水备用', '瘦肉切块洗净飞水备用', '将其他材料洗净备用', '将所有材料放入炖盅加如纯净水隔水炖3隔小时即可']

---

记录 1578:

title: 溜肉段

image: 327859.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 尖椒 蚝油 酱油 盐 鸡精 糖

taste: 咸甜

step: ['猪肉切断，大小随意。看自己喜好。切好后用少许盐，腌制十分钟。', '按照三勺淀粉一勺半水的比例调制糊。', '尖椒切滚刀块橘子瓣，备用。锅中烧油。油要多。', '待油温五成热时候。肉快放进淀粉糊。一定要抓匀。抓匀后一个一个下锅炸肉段。', '待锅中肉段下满了。所有肉段用筷子分离，避免粘连，成白色时捞出，装盘散热。', '油温继续升高后，所有肉段下锅炸制第二遍。成金黄色的时候捞出备用。', '锅中不留油，放少许葱蒜沫，煸炒一下，放入酱油，糖，盐，鸡精，尖椒后炒匀，汤少可加少许清水。汤味调好后。炸好的肉段入锅。炒匀出锅。完成']

---

记录 1579:

title: 家庭版锅包肉

image: 326061.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉片 料酒 白醋 白糖 葱 生抽 番茄酱 淀粉 清水 姜丝

taste: 酸甜

step: ['炸至好的里脊肉片备好（里脊肉片的炸至之前发布过菜谱）', '葱姜切成细丝', '炒锅坐油，放入除了葱姜丝之外的所有材料，烧开', '之后放入炸制好的里脊肉片，然后快速翻炒，放入葱姜丝翻炒几下至汤汁均匀的裹在肉片上即可出锅', '成品图', '成品图']

---

记录 1580:

title: 酸辣白菜炒肉

image: 325957.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 瘦肉 干辣椒 盐 鸡粉 香醋 生粉 胡椒粉 花生油 生抽

taste: 微辣

step: ['大白菜一颗洗净后切片，沥干水份备用', '瘦肉切成条状，加入一点生粉、鸡粉、胡椒粉、一勺生抽、一勺花生油抓匀腌制15分钟', '干辣椒用清水洗一下，然后切段', '锅内热油后下入瘦肉滑炒至七八成熟，盛出备用', '另起油锅加适量油，放入干辣椒小火炒出香味', '放入大白菜大火翻炒', '炒至叶稍变软时，加入两大勺香醋', '再加入事先滑炒过的瘦肉，调入适量盐和鸡粉翻炒均匀', '成品图', '成品图']

---

记录 1581:

title: 铁锅鱼贴饼子

image: 325036.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米面 白面 小鲫鱼 白糖 小茴香叶 黄豆酱 八角 白醋 生抽

taste: 酱香

step: ['第一步将鱼收拾好，鱼身改刀涂抹干淀粉，柴火铁锅放油烧至7成热将涂抹好淀粉的鱼炸至金黄色', '第二部锅内留底油一次倒入葱姜蒜爆香，加入黄豆酱和生抽白糖！', '第三步将炸好的鱼均匀的摆放到锅里，倒入凉水可以没过鱼，再放入八角，小茴香和醋！', '第四步将玉米面和白面混在一起捏成小圆饼贴在锅边！', '第五部烧火闷30分钟直到锅内的汤汁收完！']

---

记录 1582:

title: 松花鸡腿

image: 324922.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 松花蛋 鸡腿 料酒 生抽 蚝油 糖 鸡精 盐 葱 五香粉 姜

taste: 五香

step: ['鸡腿去骨，剃净筋膜备用', '加入所有调料，腌制12小时以上', '松花蛋剥皮，切对开', '腌制好的鸡腿肉铺平，包裹住松花蛋', '用锡纸将包裹了松花蛋的鸡腿捆实，两头封紧', '隔水上锅蒸，冷锅冷水，水开后蒸30分钟，蒸好后，除去锡纸', '炒锅加锡纸，撒上白糖，熏一分钟', '熏好后放凉，切厚片，装盘']

---

记录 1583:

title: 地三鲜

image: 324709.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 辣椒 茄子 土豆 蒜 生抽 蚝油 糖 盐 油 香醋 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['土豆切块！', '茄子切块，用盐杀水！炸时候放生粉，我没有放，淀粉也不是很好！', '准备葱姜蒜，青椒', '将汁调好，生抽，蚝油糖醋盐，放一点玉米淀粉', '将葱姜蒜爆香，然后加入材料翻炒，加入汁', '最后装盘！']

---

记录 1584:

title: 茄盒——是东北的家常菜，咸鲜酥脆，喝酒吃饭都可以！

image: 324501.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉馅 茄子 啤酒 面粉 豆瓣酱 姜 香油 五香粉 盐 料酒 味精 鸡蛋 葱末

taste: 咸鲜

step: ['茄子切成连刀，两面都稍微抹上盐（为了去除茄子水分）', '面里放少许盐后用啤酒和面，和成用筷子一挑成一条即可', '肉馅里放豆瓣酱，姜末，五香粉，香油，味精，酱油，盐，鸡蛋，葱拌均', '下油锅炸至金黄色', '成熟后捞出']

---

记录 1585:

title: 溜肉段

image: 323444.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 糖 醋 老抽 生粉 青椒 胡萝卜

taste: 咸甜

step: ['肉段抓糊炸熟待用', '葱姜蒜爆锅老抽白糖醋。淀粉沟欠倒入肉段翻炒淋明油', '装盘即可']

---

记录 1586:

title: 锅包肉

image: 322189.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 盐 蒜瓣 鸡精 番茄酱 醋 白糖 料酒 花椒粉 葱花 姜丝 胡萝卜丝

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉切薄片', '用刀背拍散', '放入料酒，花椒粉，少量的盐腌制30分钟', '用生粉把肉抓匀', '锅中放油，待油温50度左右把肉一片一片放入锅中炸，防止肉片粘连。', '等到油温升高到70度左右把炸好的肉片复炸一次，这时颜色会深一点。捞出', '准备好葱丝，姜丝，蒜瓣，胡萝卜丝。调汁，这一步忘记拍照了，说一下用白糖，番茄酱，醋调汁，少放盐，也可以不放。', '锅中烧油，先用少量葱丝和蒜片爆锅', '加入调好的汁翻炒', '等到锅中的调味汁有点粘稠的时候放入其余的辅料加入炸好的肉片，让调料汁和肉片融合，加入鸡精就可以出锅啦。']

---

记录 1587:

title: 得莫利炖鱼（简版）

image: 321343.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鲤鱼 豆腐 粉条 白菜 葱 姜 蒜 宝泉岭豆瓣酱 老抽 盐 花椒 大料

taste: 咸鲜

step: ['准备好各种材料。准备开始。', '热锅凉油。放入切好的鱼煎。（因为我家的锅有点小，所以没有整条做，家里的锅大的话可以考虑整条做。）', '一面煎好后煎另一面。', '然后加水，放入豆瓣酱，生抽上色', '然后加葱姜蒜。', '葱姜蒜都放好后放盐，调整味道。', '加豆腐小火炖20分钟，需要经常用铲子铲铲锅底，以免粘锅。（家里的煤气灶毕竟和农村的大锅台比不了，那个四面都可以加热，煤气灶从底下开始导热，所以底部爱糊锅。）', '粉条用热水泡好', '锅里加白菜炖，一边炖一边用汤山盛出汤往白菜上浇，这样白菜熟的快。', '然后加泡好的粉条，大火炖十分钟。', '把锅里的鱼，豆腐，粉条，白菜依次盛出来，摆好，把汤到里，然后撒上一小把香菜。出锅。']

---

记录 1588:

title: 猪肉炖粉条

image: 320433.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 粉条 清水 料酒 酱油 葱 姜 蒜 花椒 八角 桂皮 香叶 肉蔻 草果 白芷 小茴香 陈皮 山楂干

taste: 咸鲜

step: ['粉条提前用清水泡软，这样做的目的是炖的时候节省时间，熟得快。', '把葱姜蒜、桂皮、八角、白芷、草果、肉蔻、香叶、陈皮、山楂干、花椒、小茴香等配料准备好，配料比较灵活，随个人口味灵活调整，但至少要有葱姜蒜、花椒、八角、桂皮、香叶这几样。', '五花肉入水煮几分钟，加一勺料酒去腥味。', '捞出后切成大小适宜的肉块，三厘米左右吧。', '锅中倒油烧热。', '下入肉块煸一下。', '煸至出油，肉块变成金黄色，盛出来备用。（这一步的做法是为了让肉块煸出油脂，吃起来不腻）', '锅中留底油，下入葱姜蒜，爆出香味。', '下入肉块，加入酱油，翻炒一下。', '向锅里倒入适量的水，一般以末住肉块为宜，我喜欢再多加一点，因为粉条很吸水。', '再加入所有配料。', '中火炖个40分钟后加入粉条。', '粉条快炖熟时加入适量的盐。', '继续炖几分钟至粉条完全成熟。', '出锅装盘。', '这就可以吃了。']

---

记录 1589:

title: 酱拌东北味

image: 319506.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 鲜肉馅 茄子 圆葱 豆瓣酱 菠萝

taste: 酱香

step: ['原材料土豆、鲜肉馅、6月鲜豆瓣酱备用', '土豆在锅中蒸熟碾压成土豆泥', '茄子洗净放入蒸锅中蒸制软软滴', '蒸好的茄子撕成细丝', '锅中倒入适量底油放入蒜末爆香放入鲜美无比的6月鲜豆瓣酱炒匀', '放入鲜肉馅炒制变色', '添加高汤或者清水煮开', '倒入土豆泥炒匀', '再放入茄丝中火翻炒片刻', '炒至土豆泥、茄子完全和酱泥融合在一起即可出锅哦', '圆葱切成花瓣形状备用', '美味可口的酱泥摆入园葱花瓣中', '菠萝去皮切片用盐水泡制10分钟左右', '时尚高大上的酱拌东北味闪亮登场啦', '园葱伴着鲜美浓郁的6月鲜豆瓣酱吃起来爽爆了', '这样的美味吃起来可是多功能滴比如拌面、拌饭、蘸酱还有好多好多种呢我就不一一介绍啦', '来杯小酒怡情一下我的小情怀吧', '亲们是不是已经控制不住自己的口水直流啊', '那就快快行动起来吧好吃到停不下来噢']

---

记录 1590:

title: 炒大拉皮

image: 318848.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉馅 大拉皮 鸡粉 料酒 生抽 淀粉 食用盐

taste: 麻辣

step: ['肉馅提前用料酒，生抽，淀粉，搅拌均匀', '菠菜洗干净，切块', '准备大拉皮一袋，如果没有大拉皮用土豆粉替代也可以', '我还是准备了上次吃水煮鱼拿回来的辣椒。当然如果你没有吃水煮鱼的辣椒也不要着急，我们只要家里有干红辣椒和麻椒就可以', '大拉皮放在锅中焯熟', '菠菜放在锅中焯熟', '锅中放油，油热后放入肉馅煸炒，倒少量生抽，然后放入辣椒麻椒。（如果你没有水煮鱼辣椒，那这步骤就更改一下，油热后放入麻椒和辣椒煸炒，炒出香味后放肉沫煸炒，倒少许生抽）', '倒入大拉皮炒匀', '倒入菠菜翻炒，加少许生抽，盐，鸡粉，炒匀后关火。', '完美上桌。吃的过瘾。']

---

记录 1591:

title: 酸菜白肉

image: 318711.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 酸菜 葱 姜 盐

taste: 酸咸

step: ['准备材料，如图：', '猪肉洗净，放入清水', '酸菜洗净，切成细丝', '猪肉放入清水，葱姜等放入一起煮', '煮20-30分钟，用筷子能轻易插入后取出晾凉，切成薄片', '锅里放油，葱花爆香，然后放入酸菜翻炒', '翻炒后，倒入煮肉的汤水，放入切好的我猪肉，煮15-20分钟，放入适量盐即可', '盛出开吃！']

---

记录 1592:

title: 木樨肉

image: 318651.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 干木耳 鸡蛋 黄瓜 胡萝卜 葱 香菜 姜 蒜 酱油 香醋 盐 淀粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['干木耳提前两小时热水泡发。摘洗干净。', '里脊肉切片，放大碗里用一勺淀粉半个鸡蛋清和少许盐少许料酒腌一会。', '剩下的两个半鸡蛋打散煎熟切菱形片。也可以直接煎碎不用切。', '黄瓜胡萝卜切菱形片，香菜切段，葱斜切丝，蒜拍破，姜3片。', '热锅凉油下肉片炒熟，肉片变白下姜蒜。', '炒出蒜香下胡萝卜和黄瓜。', '下木耳翻炒均匀。', '放鸡蛋片翻炒均匀，太干可以放少许水，再放半匙酱油，少许香醋和盐调味，醋最好沿着锅边撒进去。', '最后放葱和香菜。', '葱炒软就好了，关火以后撒味精，不喜欢可以不撒。']

---

记录 1593:

title: 酸菜肉馅饺子

image: 318524.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉馅 面粉 酸菜 料酒 生抽 蚝油 食用盐 葱白 老抽 白糖

taste: 咸鲜

step: ['面粉两碗，加凉水揉至光滑，建议稍微硬点', '面团揉好放置盆中加盖醒着', '肉馅中加入花椒油，辅料搅拌均匀，先加白糖最后加盐，然后加入酸菜末，搅拌均匀即可', '取面团揉成长条', '切成均匀的剂子', '按扁，擀成圆皮', '加入肉馅，包成型', '锅中烧开水，加少量食盐，下入饺子，开滚后加入少量凉水，开两到三滚就可以出锅了', '出锅，大功告成']

---

记录 1594:

title: 农家大丰收

image: 317931.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 豆角 土豆 胡萝卜 嫩玉米 大豆酱 甜面酱 盐

taste: 酱香

step: ['今天用的是无筋豆，其他别的豆角都可以。去头尾掰段洗净。', '土豆胡萝卜去皮切滚刀块。', '排骨用高压锅煮饭档煮熟，里面放了葱姜和大料料酒。不要用骨头档，用骨头档煮再下锅炖就烂了。', '起锅下油，油热下豆角翻炒。', '豆角都变色以后改小火，放大豆酱两勺，甜面酱一勺，盐少许翻炒均匀。', '放入土豆和胡萝卜翻炒均匀。', '排骨连汤一起倒进锅里，汤与食材持平，排骨汤不够可以加水。', '玉米摘净须毛切段放进锅里。', '汤开锅的时候尝下味道，淡了放盐，调好味道就盖锅盖炖吧，豆角变色，土豆软烂就可以出锅了，我总的都是排骨汤就没放味精。']

---

记录 1595:

title: 酱棒骨

image: 317812.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 棒骨 料酒 花椒 生抽 八角 黄酱 老抽 香叶 葱 醋 白糖 姜

taste: 酱香

step: ['把棒骨放开水锅中焯一下。', '把焯好的棒骨放电压力锅中，倒开水与棒骨持平。再加葱、姜、花椒、八角、香叶、生抽、老抽、糖、黄酱、料酒、醋，盖盖压30分钟，压好后把棒骨翻一翻，再压10分钟即可。', '棒骨捞出啃着吃。剩下的肉汤可以用来炖土豆和豆角。']

---

记录 1596:

title: 松子玉米

image: 317043.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 松子仁 甜玉米粒 胡萝卜 盐 青豆 食用油

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜洗干净切丁，青豆剥好待用', '松子仁和甜玉米粒都是现成的。自己剥的话比较费时间。', '锅内入油，下入胡萝卜丁和青豆粒小火翻炒3-5分钟。如果胡萝卜和青豆提前绰水可以减少炒制的时间', '下入甜玉米粒', '最后下入松子，加入盐，可以看到甜玉米出了很多水份', '水分炒干出锅即可。盐的用量根据食材多少可以调解。口味淡的可以少放点。。', '热气腾腾，松子特有的香味混合着玉米的香甜。小朋友最爱哈。。']

---

记录 1597:

title: 锅包肉

image: 316396.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 瘦肉 鸡蛋 淀粉 老抽 盐巴 鸡精 番茄酱 蚝油 淀粉水 葱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['首先将瘦肉洗干净(可加入料酒洗，可去腥味)，再切成薄片，把水沥干，拿俩鸡蛋打入碗中打搅拌均匀，碗中加入一点盐和胡椒粉，再拿一个碗放入淀粉', '开大火热锅放油（可多放点油），转小火，把瘦肉放入鸡蛋里面裹一下，再放入淀粉里面裹一下，最后再放入鸡蛋里面裹，这样再放进锅里面炸至金黄，炸好后捞起来沥油', '开中火热锅放入少量的油，放入葱姜蒜和小米椒（我喜欢吃辣的，所以放了小米椒，这个可根据个人喜好来放）再依次放入盐巴，耗油，番茄酱，淀粉水，老抽，炒出粘稠状态再放入肉片炒一会儿放点鸡精和葱花，这盘锅包肉就做好啦，(我是根据自己的喜好来做的)步骤照片忘记拍了，']

---

记录 1598:

title: 熘肥肠

image: 315233.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 熟肥肠 尖椒 料酒 生抽 食用油 蒜 香油 五香粉 姜

taste: 微辣

step: ['准备食材：肥肠切段，尖椒洗净切段，蒜、姜切片。', '锅中放底油，爆香姜蒜。', '放入肥肠，煸炒出油。', '调入料酒、生抽、五香粉，翻炒均匀。', '放入尖椒，炒软。点香油出锅。']

---

记录 1599:

title: 溜肉段

image: 314714.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 青椒 胡萝卜 炸粉 面粉 蒜末 黑猪肉 番茄酱 盐 玉米淀粉 糖浆 老抽 葱 酱油 五香粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['2把炸粉一小把面粉，加适量水调成面糊，这里和烧茄子一起做的所以面糊较多', '炸好肉段，吸油纸吸油', '调料：半碗水加2勺酱油半茶匙老抽，盐一茶匙，糖浆、番茄酱、五香粉适量，玉米淀粉适量调好汁', '配菜', '锅里放一点油即可，入葱姜一点蒜末爆香，放配菜', '倒汁烧开', '收汁后加入炸好的肉段，加剩下的蒜末翻炒均匀', '装盘']

---

记录 1600:

title: 东北酸菜炖排骨

image: 314542.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪排骨 酸菜 粉条 葱 姜 蒜 花椒 八角 料酒 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 酸咸

step: ['将酸菜洗净（如果很酸就多洗几次，泡2个小时），酸菜片成几层薄片，再切成丝备用，粉条泡好备用', '将排骨用开水焯一下，加入料酒，去除血水和沫子。捞出排骨，用凉水冲下，放入锅中，从新加入水准备煮排骨', '水开后，放入葱段，姜片，花椒，大料，加入少许料酒', '加入配料好之后放入排骨，小火炖20小时左右', '用筷子试下扎透排骨了，将切好的酸菜.粉条放进去，加入适量的盐，炖大概10分钟左右即可，酸菜和排骨结合在一起的味道就出来啦，', '出锅前加上少许鸡精，胡椒粉，撒上蒜末搅拌一下就可以出锅了']

---

记录 1601:

title: 爱穆的东北蕃茄鱼

image: 314034.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鲤鱼 西红柿 蕃茄酱 鲜姜 葱头 大蒜 料酒 食盐 十三香 白胡椒粉 鸡精

taste: 清淡

step: ['鲤鱼清洗干净，表面擦干。切下魚头劈成两片。魚沿脊劈成带骨两半鱼，用快刀片切下魚肉，并将鱼肉斜切成多个魚肉小片。余下的魚骨和魚头放在一起，魚肉放在另外一盆中，用姜片蒜片葱白胡椒盐鸡精料酒等分别醃制至少30分钟。', '西红柿切小块备用', '炒锅加入少许食火暴香葱蒜姜片，下入西红柿翻炒至如酱再加入半瓶蕃茄酱继续炒两分钟左右。', '炒锅加入魚头鱼骨继续炒几分钟后倒入小锅里（最好砂锅）。添上鲜汤或白开水。', '煨煮二十分钟后，加入醃好的魚肉片继续小火煨I0分钟即可。']

---

记录 1602:

title: 【东北】果酱打糕

image: 313008.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米油 水 糯米 椰蓉 果酱

taste: 甜味

step: ['糯米洗净浸泡4小时以上', '泡好的糯米放入面包机，添入适量水，水刚刚没过米就行', '启动面包机打糕功能', '程序结束前10分钟加入玉米油', '程序结束后，将糯米团取出，平均分成三份，糯米团非常粘，可带上一次性手套操作', '保鲜盒内垫一层保鲜膜', '放入一份糯米团', '抹上一层果酱', '再放一块糯米团', '再抹一层果酱', '放上最后一个糯米团', '将铺好的糯米团连同保鲜膜一起取出，刀上沾上水，切块', '盘子里铺上适量椰蓉', '将做好的打糕放到椰蓉上', '表面再撒一层椰蓉', '香甜软糯的打糕就做好了']

---

记录 1603:

title: 【东北】榛蘑炖鸡

image: 312996.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 针蘑 鸡腿 干红辣椒 大葱 大料 花椒 生抽 盐 蒜 香叶 老抽 白糖 姜

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉泡凉水中，加入少许料酒。静止15分钟。', '榛蘑用凉水快速冲2次，然后放在盆里用温水发泡。', '发泡好的针蘑要一只只摘干净，保证去沙干净。', '留一碗发泡榛蘑的水，备用。', '鸡肉冷水下锅，焯一下去腥去浮沫，焯的时候可以顺手把不用的葱叶和姜皮放进去一起焯水后丢掉。', '锅内放少许油，葱切段，蒜切两半即可。', '油温热下滤掉水的鸡块，翻炒，加入调料一起翻炒片刻。', '加热水，要多加点尽量一次加够量。放入生抽老抽白糖，开锅后加入榛蘑。', '半小时后加盐，太晚加盐鸡肉不容易入味。炖啊炖啊', '再小火炖一刻钟左右，汤汁变浓，就可以关火了。', '装碗，开吃。']

---

记录 1604:

title: 猪肉酸菜炖粉条

image: 312511.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯粉 酸菜 猪肉 姜 干辣椒 盐 花生油 香菜 鸡粉 酱油

taste: 酸辣

step: ['材料备齐，切好，红薯粉用热水泡软', '热锅，放入花生油，猪肉煎至焦黄', '放入生姜，干辣椒，酸菜捏干水放入，再加入适量盐，酱油', '翻炒两分钟后加水没过酸菜，盖上锅盖小火慢炖十分钟后再加入浸泡好的红薯粉，用大火再炖五分钟', '最后加入鸡粉，香菜收汁即可～']

---

记录 1605:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 312348.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红枣 鸡 红萝卜 干香菇 枸杞 姜 酱油 蒜 蚝油 八角 桂皮 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先把鸡洗净切块香菇泡好配料都准备好洗净切片', '1.倒入油放入姜蒜爆香2.倒入🐔块爆炒至五成熟时倒入泡好的香菇翻炒3倒入料酒少许酱油蚝油一起翻炒4.在放入八角桂皮红枣枸杞胡萝卜马上倒入清汤', '焖十分钟左右开锅加入葱起锅']

---

记录 1606:

title: 【东北】东北汆酸菜

image: 311862.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜丝 白肉 盐 葱

taste: 原味

step: ['主辅料：酸菜丝，白肉、葱', '把白肉切厚片。', '锅烧开水，放入酸菜丝，葱。', '再次烧开，放入白肉。', '汆烫2分钟，加盐调味即成。', '出锅盛入碗中，即可上桌。']

---

记录 1607:

title: 【黑龙江】锅包肉

image: 310732.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 鸡蛋 白糖 醋 生抽 大葱 姜丝 香菜

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉切片，不能太薄，太薄肉容易炸干，口感不好。姜丝，葱丝，香菜丝备用。水淀粉加少许蛋清（我把蛋黄也放进去了，一个蛋黄不知用来做什么，丢了浪费，嘿嘿~~）调成适当稠度的面糊，使肉片很容易均匀地裹上一层面糊，但又不是太厚为准。', '白糖、白醋、生抽、盐调汁。', '锅中油五六成热时，挂好面糊的肉片下锅炸至金黄，我这次做的口感稍软，喜欢硬口感的可以多炸一会~~', '炸好的成品。', '锅中留少许底油，放入葱、姜、香菜丝翻炒均匀，放入炸好的肉片翻炒均匀，淋入调汁，大火快速翻炒出锅即可。', '成品出锅']

---

记录 1608:

title: 东北烤冷面

image: 349495.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面 鸡蛋 肠 甜面酱 辣酱 麻油

taste: 微辣

step: ['热过放油。小火放上一张冷面。在冷面上发一个鸡蛋把地道铺开在面上', '待鸡蛋块熟了烦过来抹上兑水的甜面酱和辣酱辣酱可以用韩式辣酱家里今天没有了我用的剁椒酱。把冷面折起来', '把冷面切小块。由于我家的试不粘锅怕把锅弄坏。我是把冷面拿出来放到菜板上切的。', '再放回锅里放点糖放两三勺水炒几下放葱花就可以了']

---

记录 1609:

title: 东北饭包

image: 348119.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 米 水 土豆 香菜 白菜叶 鸡蛋 辣酱

taste: 葱香

step: ['所有食材，半碗米，加水抹过米手指一节', '鸡蛋里放入适量的啥酱都行，少放几滴油搅拌', '搅拌均匀', '土豆却两半，米饭放入地下鸡蛋酱放上面', '高压锅安蒸建18分钟，卸压就好了😁', '把青菜用厨房剪刀剪成小段，还两个白菜叶上的横也放到一起', '把白菜叶铺好😁', '一锅出出锅', '把蒸好的鸡蛋酱到入菜里拌匀', '在把米饭到里拌匀', '放到白菜叶上ok', '双手捧起开吃', '好吃😄']

---

记录 1610:

title: 东北凉菜

image: 347770.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 娃娃菜 洋葱 豆腐皮 香菜 大蒜 盐 糖 陈醋 酱油 香油 辣椒油

taste: 清淡

step: ['黄瓜，娃娃菜切丝', '豆腐皮用开水煮一下，晾凉', '豆腐皮，洋葱切丝，香菜大蒜切碎', '加入盐，陈醋，酱油，香油，少量糖，喜欢辣的加些辣椒油', '拌匀装盘']

---

记录 1611:

title: 回锅肉

image: 347639.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 线椒 蒜苗 黑木耳 姜末 蒜末 酱油 白糖 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['蒜苗切好备用', '辣椒切滚刀、姜蒜切末', '黑木耳提前用水泡发后洗净', '煮五花肉时放料酒、姜片和花椒…煮透即可…因为太心急没把肉煮透…煮好的肉稍稍放凉切薄片…越薄越好吃', '下油锅、带肉炒的微微卷起后推一遍、放入姜蒜末和豆瓣酱…炒香后放入黑木耳炒匀、期间放点酱油和白糖提味、酱油不需要太多、因为豆瓣酱本身就很咸、待黑木耳差不多熟之后放入切好的辣椒和蒜苗…继续翻炒等出锅', '下饭超级好']

---

记录 1612:

title: 炸茄盒

image: 347469.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 肉馅 面粉 鸡蛋 小葱 盐 十三香 鸡精 酱油 料酒 姜粉

taste: 咸鲜

step: ['肉馅加入葱花，一小勺盐，一小勺鸡精，半小勺十三香，半小勺姜粉，一个蛋清，一匙香油，一匙料酒和一匙酱油搅拌上劲。', '我的茄子个头较大，所以用了半个，切薄片，每间隔一刀切断，一定要薄，否则外面炸糊了，里面肉馅还没熟。', '用筷子把肉馅塞到茄夹里', '面粉里打入一个鸡蛋，分次加入清水搅拌成面糊，再加入适量盐，五香粉搅拌均匀。', '放入茄盒进面糊里滚一圈，能挂住面糊即可，如果太稀挂不住就再加些面粉搅匀，如果太干就加些清水。', '锅里多倒些油烧热，筷子放入周围起小泡时就可以下入茄盒了。', '把茄盒挨个裹好面糊下入油锅，保持中火加热，不时翻面。', '炸至两面金黄捞出。', '成品摆盘', '成品图']

---

记录 1613:

title: 地三鲜

image: 346589.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 青椒 长茄子 色拉油 生抽 盐 糖 鸡精 胡椒粉 淀粉 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净切滚刀块，撒些盐腌10分钟。目的是入味，炸时少吸油。', '茄子挤干水分，均匀沾上淀粉，目的炸时少吸油。', '青椒切菱形片，土豆切小滚刀块，炸时易炸透。', '油温大概六七成热时，炸土豆。炸至土豆焦黄，边缘有硬壳。怕不熟可用牙签扎一下。', '用同样油温炸茄子，炸至变软捞出。', '炸好的茄子、土豆备用。', '葱姜切好，蒜切末。', '调碗汁。碗中加入生抽、盐、糖、鸡精、胡椒粉搅拌均匀。', '锅中留少许油，加入葱姜爆香。', '下入青椒略炒。', '下入土豆、青椒翻炒。', '加入碗汁翻炒均匀，让土豆、青椒上色、入味。', '加入蒜末翻炒几下，关火。', '成品。']

---

记录 1614:

title: 东北酱土豆

image: 346351.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小土豆 香菜 豆瓣酱 尖椒 姜 料酒 五花肉 生抽 花椒粉 葱 老抽 白糖

taste: 酱香

step: ['菜洗净，五花肉切块，小土豆刷净，葱姜切段切片，豆瓣酱备好', '锅中油烧热，放入葱姜片炒香', '放入五花肉翻炒，加料酒、花椒粉炒香', '倒入小土豆翻炒，加入酱、白糖、酱油', '加水，小火炖40分钟', '最后加入尖椒，香菜，鸡精，再炖', '做好的酱土豆', '也可以再加些豇豆角，如果放需要和和尖椒一起放入，这是我又做了次加了豇豆角的，也特别好吃', '可以放入密封的瓶子里，放冰箱保存', '好吃，里面的五花肉有酱香味']

---

记录 1615:

title: 辣椒焖子一锅出

image: 345422.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 辣椒 土豆 鸡蛋 小茄子 大酱 植物油 盐 花椒粉 葱花

taste: 原味

step: ['备好食材', '辣椒去蒂去籽，拍扁', '切成细丝，再剁成末', '取一大碗，放入辣椒末、打入鸡蛋、酱、花椒粉、盐、植物油、葱花', '搅拌均匀', '土豆一切两半', '蒸锅备好水，土豆、茄子、辣椒焖子一起上屉蒸20分钟', '土豆软烂，筷子轻松扎透、辣椒焖子凝固鼓起，即可关火出锅', '吃的时候，取一大盘子，土豆、茄子入碗里夹碎，放入大葱、香菜，辣椒焖子拌匀就可以吃了。这种吃法最适合一人一份，每个人都可以依据个人口味来调']

---

记录 1616:

title: 东北乱炖

image: 343111.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 胡萝卜 茄子 玉米 肉 豆角 酱油 盐 鸡精 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['茄子切块', '胡萝卜切块，豆角掰断，土豆切块', '玉米切块', '肉切片，葱切末，姜切末', '锅中放入油，放入葱姜爆香', '放入肉煸炒', '放入所有食材', '放入酱油，盐，放入水，多放点水，炖一会', '蒜切末', '放入蒜末，鸡精即可出锅']

---

记录 1617:

title: 韭菜鸡蛋虾米饺子

image: 341126.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 韭菜 虾米 白面 鸡蛋 油 盐 鸡精 五香粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好馅料的食材', '开始和面，面中放少许盐，一个鸡蛋（这样面皮不容易破损）', '面团和好静置一会，这时准备馅料', '把鸡蛋用锅摊熟捣碎晾凉，韭菜切碎，把虾米，鸡蛋，油，五香粉，鸡精，香油，放入韭菜中搅拌，（注意我没有放盐）搅拌均匀之后在放盐，这样可以防止韭菜出过多的水。', '可以开始包了，把面分成小段一小段', '擀成圆形饺子皮', '饺子皮中间放馅料，上下对捏', '从最右边上下捏紧，捏到中间，左边同理。', '捏好饺子就可以煮了', '煮的时候不要煮太久，饺子都飘到上面来就好！']

---

记录 1618:

title: 茄子土豆炖红肠

image: 341063.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 小土豆 哈尔滨红肠 生抽 盐 黑胡椒颗粒 香菇精

taste: 咸鲜

step: ['所有食材洗净备用', '茄子，土豆，红肠，都切成小块', '热锅放油，下茄子翻炒', '茄子变软时，加入土豆翻炒至稍微透明，调入适量盐', '加入红肠翻炒片刻，加入黑胡椒颗粒', '翻炒均匀后加入开水，没过食材，喜欢喝汤的可以多放水，加入生抽，香菇精煮3分钟即可。', '开吃啦，配上你喜欢的馅饼或者面条吧～绝对是满满的幸福感']

---

记录 1619:

title: 酸菜饺子

image: 341029.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 东北酸菜 葱 姜 盐 植物油 鸡精 料酒 生抽 白胡椒粉 香油 清水

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅加葱，姜，生抽，料酒，盐，鸡精，白胡椒粉，植物油，香油，适量的清水顺一个方向搅拌上劲儿，入味儿10分钟', '酸菜清水洗一遍挤干水分剁碎', '入好味儿的肉馅中放入剁好的酸菜', '继续顺一个方向搅拌均匀', '面和好醒15分钟，揉成光滑面团', '擀皮开始包饺子', '饺子包好了', '锅中加水煮沸下饺子点水三个开即可出锅', '装盘，酸菜饺子请大家参考！', '蘸点蒜泥汁吃饺子也不错👍（大蒜捣碎加味极鲜香醋调成汁）']

---

记录 1620:

title: 东北烧茄子

image: 340778.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 青椒 胡萝卜 洋葱 料酒 老抽 水 淀粉 面粉 糖 盐 葱 植物油 姜 蒜

taste: 咸甜

step: ['准备材料，茄子只拍了一个', '茄子洗净去皮', '切成滚刀块，放入面粉、淀粉、水，茄子表面薄薄的裹上一层。', '汤锅入油，八分热时放入茄子块，炸至表皮硬脆即可捞出', '炒锅放入少许油', '放入配菜翻炒', '将料酒、酱油、糖、盐、少量淀粉，水全部倒入小碗中，混合均匀，姜蒜片也一同放入。', '酱上一步种的调料倒入锅中翻炒', '酱炸好的茄子放入锅中翻炒', '出锅']

---

记录 1621:

title: “仿”东北三丝

image: 339908.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 豆芽 粉丝 胡萝卜 酱油 生抽 香油 陈醋 豆豉酱 香菜 小米椒

taste: 酸辣

step: ['胡萝卜，黄瓜切丝，豆芽焯水，粉丝开水泡软。', '处理好的食材放一个盆里。', '调好所有配料与蔬菜相会…', '最后放上香菜，夏天我们喜欢冰一会儿再吃。🙈']

---

记录 1622:

title: 猪肉炖粉条

image: 339624.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 冰糖 食用油 水 葱 辣椒 花椒 大料 料酒 盐 老抽

taste: 原味

step: ['把五花肉切块。', '锅中倒入水，水沸后把五花肉煮五分钟。', '锅内热油。', '把冰糖放进锅里炒至融化。', '把五花肉放进锅内和冰糖一起翻炒，炒至红色。', '加入花椒、大料、辣椒、葱段继续炒1分钟。', '锅内加水煮沸，放入生抽、料酒、盐。大火炖50分钟。', '加入粉条炖到透明。']

---

记录 1623:

title: 东北锅包肉

image: 339511.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 辣椒 胡萝卜 葱 香菜 油 淀粉 白糖 醋

taste: 微辣

step: ['把里脊肉切片，拍一拍。', '肉加料油抓匀腌2分钟。', '把淀粉加水拌成糊糊备用。', '胡萝卜、香菜、姜按个人口味取适量切丝。', '把肉放在淀粉碗里过上糊糊。', '热锅倒油。', '把裹了淀粉糊的肉放进油锅炸。', '炸好的肉捞出来凉凉，然后放进有过再炸一遍。', '把白糖、白醋加水搅拌。', '把拌好的糖醋汁倒入锅里煮沸。', '把炸好的肉和切好的菜丝放进锅里翻炒2分钟。', '出锅，按个人口味撒上香菜。']

---

记录 1624:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 337663.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 整鸡 东北野蘑菇 宽粉 葱 姜 蒜 八角 花椒 茴香梗 盐 冰糖 料酒 生抽 白醋 鸡精 胡椒粉 清水

taste: 咸鲜

step: ['辅料备好', '野蘑清洗干净不要浸泡', '宽粉用清水浸泡', '鸡斩块', '斩好的鸡块凉水下锅加料酒焯水', '清水冲洗干净沥干水分', '锅中加水和油放入冰糖炒化', '小火炒糖色', '放入鸡块儿翻炒均匀上色', '加入辅料炒香', '烹料酒，生抽，醋', '加入清水改中火烧开', '放入野蘑菇，加盐炖45分钟', '放入泡好的宽粉，炖至汤汁浓稠加胡椒粉，少许鸡精调味儿翻炒均匀即可出锅', '装盘！小鸡炖蘑菇请大家参考！']

---

记录 1625:

title: 东北大拌菜

image: 336776.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 香葱 香菜 豆瓣酱 荔枝 玉米饼

taste: 咸鲜

step: ['土豆和茄子洗净在蒸锅中蒸20分钟都用筷子插一下能插过就是熟透了', '蒸熟的土豆去皮切成小块备用', '香葱和香菜洗净切成小段', '茄子撕成条状和土豆、香葱、香菜一起摆入盘中', '豆瓣酱用五花肉炒制出来香的不得了', '做好的自制豆瓣酱淋在东北菜上即可享用', '喝着小白烧口感更加完美', '东北大拌菜是一道经典老菜人人皆爱', '这样的美味最应该搭配的主食是玉米面饼子', '来盘荔枝甜甜嘴吧', '农家饭是最养生的原生态美味', '将酱料和蔬菜均匀的拌匀入味堪称完美', '亲们是不是也按耐不住您的味蕾了那就快快行动起来吧', '成品图', '成品图']

---

记录 1626:

title: 东北红烧肉

image: 334492.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 酱油 料酒 盐 姜 蒜 葱 大料 花椒 香叶

taste: 咸甜

step: ['猪肉切成麻将块大小', '配料', '焯水去除血水', '炒锅加冰糖，炒出糖色', '炒出糖色，加入葱姜蒜，花椒大料肉桂，翻炒，上色，加入酱油，料酒', '炒制上色后，加入清水，烧开后慢煮45分钟', '成品，东北的，就是香啊！']

---

记录 1627:

title: 麻辣拌

image: 334388.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 香菇 金针菇 木耳 腐竹 丸子 魔芋 藕 宽粉 油菜 紫甘兰 香菜 小葱 蒜 麻辣拌调料

taste: 酸辣

step: ['准备食材，全凭自己喜好，我的丸子有点多哈，垃圾食品偶尔吃吃解解馋行，你们不要学我，要多放菜多吃菜，一样一点就弄出一堆，还应该放土豆片的，然后该洗的洗，该切的切，腐竹和木耳要提前泡好。', '朋友送我的麻辣拌调料，很正宗也很方便，不用瓶瓶罐罐的自己兑啦，麻辣拌好不好吃全靠拌料。', '小葱、香菜和蒜切茉，还有我最爱的宽粉，打开调料包里面还有干料。', '所有食材煮熟，丸子类的不爱熟要先煮，然后是菌类，豆制品，最后放宽粉和蔬菜，所有食材煮熟后控干水装盆里，然后葱茉、蒜茉和香菜茉，还有调料都倒盆里搅拌均匀，所有食材我都是用清水煮的。', '拌好装碗里，酸甜麻辣，挑战味蕾。', '米饭杀手😆']

---

记录 1628:

title: 东北特色肉末鸡蛋辣椒酱

image: 334005.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 辣椒 鸡蛋 大葱 五花肉 葱油 黄豆酱 甜面酱

taste: 咸鲜

step: ['肉末，葱白，辣椒切碎备用', '鸡蛋两个用平底锅煎熟切碎', '平底锅放入较多的葱油，葱油是平时用大葱和洋葱熬制的，用来炒菜和拌面特别好。', '放入肉末翻炒', '放入甜面酱和黄豆酱翻炒', '超出香味，肉末变色，加入葱白和辣椒碎继续翻炒', '放入鸡蛋碎混合在一起，加入五香粉，白糖少许，翻炒均匀后即可出锅', '成品，拌豆腐拌面条都很棒']

---

记录 1629:

title: 锅包肉

image: 333339.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 油 盐 醋 糖 淀粉 料酒 葱 青椒 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['里脊肉洗净，去筋膜切片', '胡萝卜、青椒洗净切丝，葱姜蒜切丝切片', '白糖备用', '肉片加料酒和1g盐抓匀，加入水淀粉抓匀', '炒锅加入适量的油', '油温7成，将肉片一片片下入锅中炸至起泡浮起', '捞出', '油温加热至最高，将肉分次下入复炸，炸至有斑驳的焦红色捞出控油（20秒左右）', '锅留底油，加入白糖和醋中火熬至粘稠', '加入所有调料丝翻炒', '倒入肉片大火快速挂汁出锅', '装盘。']

---

记录 1630:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 332935.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡 茶树菇 粉条 盐 姜片 大葱 八角 桂皮 香叶 白扣 干辣椒 冰糖 花雕酒 老抽 胡椒粉 蒜苗 鸡精

taste: 微辣

step: ['茶树菇适量，用水洗净，剪去菇根，挤干水份后，装入另一盆中，用水浸发。', '土鸡一只，切去鸡屁股不要，斩成大块，鸡脚指甲要斩净，不然腥味重。斩好后装入盆中，加三勺盐，抓均抓粘后腌15分钟。', '锅烧热去油，光锅，下入姜片和大葱，中小火煸炒，葱姜彻底炒香炒干后，捞出不要。再下入八角、桂皮、香叶、白扣和干辣椒煸炒断生。', '再下入鸡块，中小火煸炒至鸡块完全变色后，加入冰糖和水炒至冰糖融化，炒出糖色并黏在鸡块上。再加入1勺花雕酒，盖上锅盖，焖15秒。15秒后，加入适量老抽炒均，再倒入泡茶树菇的水，加入适量的胡椒粉和盐，大火烧开。', '转入炖锅，大火烧开后转小火炖1.5小时。1.5小时后下入茶树菇，小火炖15分钟。15分钟后下入粉条扒均，小火慢炖，炖至过程不断翻动，避免粉条粘底。粉条炖好后，下入蒜苗和鸡精，翻动均匀，美味即成。', '成品图']

---

记录 1631:

title: 地三鲜

image: 331838.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青辣椒 油 酱油 盐 糖 淀粉 葱 鸡精 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['茄子切滚刀块，裹上淀粉。', '过油，外表微硬，金黄，出锅。', '土豆滚刀块，过油。外表金黄，出锅。', '回锅复炸一次，待用。', '锅内留少许油，爆香葱姜蒜沫。烹入酱油，盐，糖少许。', '倒入炸好的茄子和土豆块，切好的辣椒块，迅速翻炒一下，炒匀出锅，此步骤不要过度翻炒，容易翻碎主料，茄子土豆都是熟的。调味料翻匀就好。', '成品待用，美味可口。']

---

记录 1632:

title: 酸菜饺子

image: 366973.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 猪肉 面粉 葱 姜 花生油 盐 料酒 味极鲜酱油 蚝油 香油 十三香 水

taste: 酸咸

step: ['取适量的面粉放入容器中，加入适量的清水搅拌均匀至没有干面粉，揉成面团醒面30分钟以上，中间揉一次使面团的表面光滑', '东北酸菜半颗用水冲洗干净，如果不喜欢太酸可以用清水浸泡一会儿。', '肥三瘦七的猪肉一块用温水冲洗干净，剁或绞成肉馅放入容器中分别加入适量的盐、料酒、蚝油、香油、味极鲜酱油、十三香，因为腌制酸菜很吸油最后倒入多一点的植物油，用筷子顺着一个方向搅拌均匀，可以根据自己的喜好打入适量的清水', '取适量的葱、姜剥去外皮清洗干净，分别剁成葱、姜末放入肉馅中继续用筷子搅拌均匀使肉馅更入味儿', '清洗干净的酸菜挤干水分剁成碎末', '剁碎的酸菜根据肉馅的粘稠度适当的挤一下水分，放入腌制肉馅的容器中再次用筷子顺着一个方向搅拌均匀即可', '案板铺撒一层干面粉，取一块醒好的面团揉成长条状，用刀切成大小均匀的面剂子', '把切好的面剂子上面再撒一层干面粉，揉圆按扁后擀成外围薄中间稍厚的饺子皮', '饺子皮中间放入足量的馅料，把饺子皮对折后用双手握紧即可', '饺子包制完成！', '锅中加水煮至沸腾后下入饺子，用汤勺背面轻轻的推散防止饺子粘锅底', '再次煮沸后点凉水两次分别煮沸，点完凉水煮制的时候一定要盖上锅盖', '煮至饺子浮起并且饺子肚鼓起即是成熟了', '装盘！', '开始享用吧']

---

记录 1633:

title: 粉蒸肉

image: 366847.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 腐乳汁 糯米 菜叶

taste: 酱香

step: ['放腐乳汁腌制半个小时切好的肉片，翻动几次汤汁吸收的更好。', '糯米泡一会，捞出来擀碎备用', '腌制的肉，拌均匀，让每一片肉都吸收到汤汁入味，腌制好把擀好的米一起拌好', '预备一个碗，最好在碗里铺上菜叶子，这样蒸的肉不会沾在碗上，菜叶还可以吃掉的。如果铺荷叶也是可以的。', '把腌制好的肉装好了', '放笼屉上，盖上锅盖。开大火蒸大约要35分钟左右。']

---

记录 1634:

title: 烤冷面

image: 366656.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面 鸡蛋 火腿肠 香菜 葱花 蒜蓉辣酱 陈醋 白糖 辣椒粉 孜然粉 白芝麻 腐乳汁

taste: 酸甜

step: ['准备好所有材料，冷面再超市就有卖。香菜、葱切末，蒜蓉辣酱、腐乳汁（没有腐乳汁可用腐乳加水稀释）调配，白砂糖和陈醋用适量水稀释。', '热锅涂抹少许油，放整张冷面，打鸡蛋。', '并将鸡蛋均匀摊开在冷面上', '等蛋液基本凝固后翻面', '刷上之前调好的酱汁，撒入适量白芝麻和孜然，按照个人口味适当撒些辣椒粉。再淋上酸甜汁，放香肠，撒葱和香菜末', '把冷面卷起', '用铁铲切成小块，装盘即可']

---

记录 1635:

title: 溜肉段

image: 366135.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 尖椒 葱 姜 蒜 生抽 醋 糖 盐 淀粉 面粉 植物油 料酒

taste: 咸香

step: ['里脊肉切成小段', '加入两勺料酒，1勺生抽搅拌均匀，腌制一会儿', '加入适量淀粉，适量面粉，拌匀', '胡萝卜切片', '尖椒切片', '葱姜蒜切碎', '小碗里放入两勺生抽,两勺醋,一勺糖,两勺料酒，适量盐，两勺淀粉，适量清水，调匀', '锅中放入适量植物油，放入胡萝卜炒至断生，盛出待用', '锅中放入适量植物油，油热，放入肉段，炸至金黄色捞出（我放的油不多，所以每次放几个，分次炸完）', '全部炸完再放入锅中复炸一次', '捞出控油备用', '锅中油倒出，留有适量底油，爆香葱姜蒜', '放入胡萝卜尖椒翻炒', '放入肉段', '紧接着放入调料汁', '大火烧开翻炒均匀关火', '成品']

---

记录 1636:

title: 豆角炖粉条

image: 365897.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 速冻豆角 粉条 猪肉 葱 姜 大料 油 盐

taste: 原味

step: ['先把粉条提前泡软', '葱姜肉切好备用', '锅中倒油中火加热后放入肉片翻炒', '之后加入葱姜大料', '加入酱油', '加入速冻豆角，豆角是夏天时在菜市场买的本地架豆，然后回家清理洗干净冻起来，这样在寒冷的冬天也能吃到本地的豆角了，然后加水多加一些，大火烧开加入粉条盐。', '中火炖30分钟，中间开盖翻炒几下，以免糊锅。', '关火尝一尝，如果没熟，就在炖几分钟。']

---

记录 1637:

title: 锅包肉

image: 365743.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪瘦肉 白醋 白糖 生抽 淀粉 鸡蛋 盐 葱 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['猪肉切片后用适量盐，料酒，淀粉，鸡蛋腌十分钟。拿起一块肉，淀粉鸡蛋液不掉落，或掉落的少，就合格。不然还得多加淀粉。', '白醋和糖按着3：1的比例，再来一点点生抽。', '来一点葱姜蒜即可。我这个太多了。味道就喧宾夺主了。', '油锅加热，筷子放进去，冒泡，油温就够了。', '这样拿起来一片，不滴落鸡蛋液。然后放进油锅，注意别让滚烫的油溅到身上。', '我炸', '炸成这样。捞出。', '把第一次炸好的肉片，再放进高温的油锅里。复炸，这样才脆。注意高温油锅一定是大火。也一定注意别让油溅到。', '炒锅热锅冷油，爆香葱姜蒜。', '倒入白醋和糖的调味汁，熬制粘稠，就是快熬干了的感觉，千万汤汁别太多了。你看着肉片有多少。能沾上调味汁即可。', '调味汁差不多了，倒入复炸好的肉片。快速炒匀。', '盛出，吃吧！']

---

记录 1638:

title: 东北大乱炖

image: 364899.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肋排 南瓜 土豆 豆角 茄子 酱油 黄豆酱 葱 蒜 姜

taste: 清淡

step: ['烧开入放入小排煮掉血水！捞出！起锅油热后放入葱姜蒜红辣椒大料炒香放入煮好的小排！炒至金黄！然后加入水没过小排！', '另起锅加入少许油将豆角炒', '小排大火烧开后转小火煮30分钟后放入豆角！加入调料盐十三香一汤匙黄豆酱！放入豆角后大火烧开后继转小火！', '然后放入茄子！', '接着放入土豆和南瓜！', '大约再煮20分钟后用筷子扎一下土豆扎透后证明熟了！收汁加入鸡精出锅！']

---

记录 1639:

title: 教你在家做最亲民的东北大菜——砂锅炖

image: 363729.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 土豆 油 盐 大葱 姜 花椒 肉桂 香叶 香葱 蒜 生抽 料酒 花卷 大料

taste: 蒜香

step: ['备齐材料，排骨冷水泡出血水', '冷水入锅焯水', '捞出控净水分，大葱洗净切段，姜去皮洗净切片，备齐各种调料', '砂锅加入适量的油，爆香各种调料、葱姜', '加入排骨翻炒', '喷料酒，加入生抽翻炒', '多加些水，大火烧开，小火慢炖至排骨基本熟', '土豆去皮洗净切滚刀块，倒入排骨锅中，大火烧开，小火炖', '汤汁差不多时加入备好的花卷小火炖5分钟左右', '取出花卷，加入盐、酱油调味，香葱、蒜去皮洗净切碎撒在锅中拌匀', '出锅。']

---

记录 1640:

title: 锅包肉

image: 363332.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 葱 土豆淀粉 姜 胡萝卜丝 蒜瓣 绵白糖 生抽 白醋

taste: 酸咸

step: ['配料切好我这是两个菜的', '里脊肉切片我是让卖肉的直接帮我切的哈哈哈', '土豆淀粉加水沉淀半小时倒出上层清水加入肉片抓匀', '油烧热放入肉片炸', '炸好的肉片出锅再复炸一次几十秒就可以我有事情有点着急就没有复炸', '调好汁儿生抽+白醋+盐', '起锅加少量油，倒入白糖，熬', '这样加入调好的汁，加少量的水，小火熬', '加各种丝', '加入肉片翻炒均匀快速出锅']

---

记录 1641:

title: 锅包肉

image: 363196.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 土豆淀粉 糖 白醋 生抽 盐 葱白 姜片 香菜

taste: 酸甜

step: ['淀粉提前加水泡上', '猪里脊肉一块洗净备用', '切3毫米左右的大厚片', '用松肉锤敲打敲打，肌纤维锤散后肉吃起来口感更好(此步可省略)，锤打完的肉片改刀成合适的大小', '泡好的淀粉去掉上清，不要倒净，留点水，搅匀，加入里脊肉片，抓匀', '再加点油，我加的大豆油，颜色看着比较深哈', '抓匀，腌制几分钟', '葱姜切丝，香菜切段，备用', '准备调味汁，3勺糖、4勺白醋、少许生抽(调色的)，小半匙盐，混匀备用。这个汁的味道具体还得靠自己尝', '热锅宽油，油温六成热时下挂好浆的肉片', '炸至肉片全部浮起，颜色微黄，捞出', '再次烧热油，油温八成热时(冒青烟)下肉片复炸', '复炸后的肉成金黄色，有点砖红色的感觉', '另起锅，加少许底油，爆香葱姜丝、香菜', '下调味汁', '至汤汁变稠', '下复炸好的肉片', '迅速让肉片挂上料汁，立刻出锅，一定要快，否则肉就不酥脆了', '成品']

---

记录 1642:

title: 炉果

image: 362932.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 低筋面粉 玉米油 糖粉 鸡蛋 泡打粉 小苏打 蛋液 白芝麻

taste: 甜味

step: ['将鸡蛋与糖粉混合', '加入玉米油', '搅拌均匀', '筛入低筋面粉', '揉成団', '将面团平均分成4份，分别装入保鲜袋', '用擀面杖擀成方形', '剪开保鲜袋，.抹蛋液，撒白芝麻', '把剪开的保鲜袋盖上，用手轻松压一下，使芝麻粘更紧', '打开保鲜袋，用刀切成小方块', '摆入烤盘', '放入预热好的风炉，热风循环160度20分钟', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 1643:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 362617.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 榛蘑 油 盐 葱 姜 花椒 八角 桂皮 生抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉剁成块，冷水浸泡出血水', '过水焯一下', '榛蘑冷水浸泡透，摘洗干净，攥掉水分', '炒锅加入适量的油，爆香花椒、大料、桂皮和葱姜，加入焯好的鸡肉翻炒，烹料酒，加生抽翻炒', '加入适量的水大火烧开，小火慢炖10分钟左右', '加入榛蘑、盐，继续小火炖20到30分钟左右', '收汁，这只鸡很肥，汤汁基本都是油了', '出锅装盘。']

---

记录 1644:

title: 渍菜粉

image: 362522.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 猪肉 粉条 葱 姜 蒜 八角 花生油 盐 料酒 鸡精 水

taste: 酸咸

step: ['东北酸菜半颗大约500克用水淘洗干净，挤干水分切成酸菜丝备用。如果不喜欢太酸可以用清水浸泡一会儿去一下酸味儿', '葱、姜、蒜剥去外皮清洗干净，分别切成葱花、姜片，大蒜用刀面压扁即可，八角一颗冲洗干净备好', '带皮五花肉两块用温水冲洗干净，切成厚薄均匀的大肉片备用', '粉条用水冲洗干净浸泡至变软，控干水分备用', '热锅加入比炒菜时多一点的花生油，把五花肉片炒出香味并且出油，葱花、姜片、大蒜、八角爆香，适量的料酒烹锅', '放入切好的酸菜丝翻炒均匀，并且炒干水分使酸菜丝充分的吸收油脂', '加入适量的清水大火煮沸后放入浸泡过的条', '加适量的盐调味儿炖煮至粉条熟透即可（大约10分钟）即可关火', '关火后加少许鸡精调味儿并且搅拌均匀', '盛入汤盘中，开始享用吧！']

---

记录 1645:

title: 东北酸菜熘肥肠

image: 361604.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 青杭椒 小米椒 熟肥肠 东北酸菜 食用油 料酒 生抽 老抽 香醋 鸡粉 葱 蒜头 白糖 食盐 香辣豆豉酱 姜

taste: 酸辣

step: ['备好食材', '青、红椒、葱姜蒜洗净，切好备用', '肥肠切小段备用', '锅中烧开水、丢入酸菜焯烫后捞出控干水份（第一招：焯水）', '然后将肥肠放入焯烫后捞出控水份PS：自己做的肥肠可省略此步', '锅热倒油，油比平常烧菜要多些，再放入肥肠待肥肠出油后放入青红椒，迅速过油后捞出备用（第二招：过油）', '留少许底油、依次丢入姜蒜、葱沫爆香', '留少许底油、依次丢入姜蒜、葱沫爆香', '将酸菜水份炒干后、加些香辣豆豉辣酱煸炒混合', '随后加些：白糖、食盐、生抽和老抽调味起色', '翻炒均匀后倒入肥肠、青红椒', '继续大火、稍后沿锅边滴少许料酒', '出锅前撒些鸡粉、最后沿锅边滴少许香醋、炒匀关火（第三招：出锅前烹料酒和香醋', '翠花：上酸菜']

---

记录 1646:

title: 东北尖椒干豆腐

image: 361524.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 干豆腐 五花肉 尖椒 红椒 蒜 生抽 老抽 盐 水淀粉 味精 花椒面

taste: 微辣

step: ['干豆腐先切条', '再切菱形块', '锅做水烧开下入干豆腐焯水捞出控水备用', '尖椒红椒分别切适当大小的块，蒜切末', '肉切片', '锅烧热入油烧热下入肉煸出油', '煸至微黄加入一半蒜末煸香', '加入生抽和老抽，花椒面，调味', '加入干豆腐翻炒', '加入尖椒和红椒翻炒均匀', '勾人水淀粉，加入另一半蒜末翻勺出锅即成', '成品图']

---

记录 1647:

title: 酸菜粉丝汤

image: 361341.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉丝 海米 水 酱油 蚝油 盐

taste: 酸咸

step: ['蒜切片（做酸菜必须放蒜）', '酸菜切丝后再洗一下，不想吃太酸的。', '粉丝准备好，喜欢可以多来点。', '辣椒、花椒、大料等放入锅里煸香', '热锅冷油，放入油', '炒酸菜，酸菜炒熟后放水，放点海米更鲜呢。最后放调料就可以了。', '这道汤喝了特别暖，而且很快手。十分钟搞定。']

---

记录 1648:

title: 土鸡炖蘑菇

image: 360892.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土鸡 平菇 粉条 葱 姜 盐 十三香 白胡椒粉 鸡精 胡麻油 枸杞 香菜 味精

taste: 清淡

step: ['鸡肉洗干净剁小块', '剁好的鸡肉块焯水备用', '锅里面倒油烧热，放入焯好的鸡块翻炒', '炒好后，加开水，（我倒在电饭煲里面煲的，按煲汤键就行啦）这时候加葱末，姜末，时间调了一个半小时，', '平菇切根，洗干净焯一下水，备用', '炖一小时二十分钟后，汤有点白色', '放平菇，粉条，加盐，十三香，白胡椒粉，鸡精，味精再炖十分钟就行啦😄', '出锅后加枸杞和香菜', '平菇尽量挑这种小的好吃']

---

记录 1649:

title: 冬瓜海带炖豆腐

image: 360373.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冬瓜 盐渍海带 豆腐 葱花 食用油 清水 鸡精 盐 酱油 蚝油 香油

taste: 原味

step: ['将盐渍海带冲洗浸泡两三个小时,去除盐分和粘液。', '将浸泡好的海带切成小块。', '将冬瓜和豆腐全都切成块备用。', '锅中加适量的油烧热,下入葱花爆香。', '加入半锅清水。', '下入海带块。', '下入冬瓜块。', '加入鸡精。', '加入蚝油和酱油。', '继续炖煮20分钟。', '这时加入豆腐块,在继续加热十来分钟。', '快关火的时候加入盐。', '关火后淋上几滴香油就好了。', '出锅装盘就可以吃啦。']

---

记录 1650:

title: 东北腌酸菜

image: 360104.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 盐

taste: 酸咸

step: ['准备一颗白菜，盐', '把白菜切成丝', '放三勺盐，搁置一个小时左右', '攥干，把水分挤没后放进塑料瓶子里', '准备一个450ml的康师傅塑料瓶子，无水无油，把白菜丝放进去', '把盖子拧紧，放置一个月，一个月后就可以食用，可以酸菜血肠，酸菜五花肉，酸菜牛羊肉都很好吃的哦！']

---

记录 1651:

title: 东北小吃烤冷面

image: 359464.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面皮 鸡蛋 香肠 油 醋水 蒜蓉酱 烧烤调料粉 葱花 香菜

taste: 咸香

step: ['准备好所有材料。', '香肠切条香菜葱切沫。', '锅底加油。', '香肠在平底锅里煎一下。', '把冷面放到锅里，下面撒些水，这样冷面会软一些，不然会硬。', '上面打个鸡蛋，用筷子打碎。', '鸡蛋有一些凝固了，翻面。', '刷酱，撒烧烤调料。', '撒香菜和葱花放香肠。', '卷起来。', '装盘。', '完成了，可以吃啦！']

---

记录 1652:

title: 东北大炖菜

image: 359240.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪排骨 土豆 玉米 胡萝卜 南瓜 油 盐 花椒 肉桂 香叶 草果 葱 料酒 生抽 味极鲜酱油 大料 姜

taste: 原味

step: ['备齐材料', '猪排骨冷水浸泡出血水，冷水下锅焯一下取出过冷水洗净', '南瓜洗净去瓤切块，胡萝卜、土豆去皮洗净切滚刀块，玉米洗净切段葱姜切丝切片', '砂锅加入适量的油的，爆香所有调料，加入葱姜炒出香味', '加入排骨、料酒、生抽翻炒', '加入适量的水，加入薏米大火烧开，小火慢炖15到20分钟左右至排骨基本熟', '加入南瓜、胡萝卜和土豆炖10分钟左右至熟', '加入盐、味极鲜酱油调味', '出锅。']

---

记录 1653:

title: 乱炖

image: 358909.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 豆荚 茄子 味达美 油 盐 老抽

taste: 原味

step: ['把食材准备好', '热火放油。葱爆香', '把菜放入放入锅中', '开始多。放入盐味达美。老抽调色用的炖就行。炖10分钟左右锅里水剩一点就熟了。出锅']

---

记录 1654:

title: 东北溜肉段

image: 358550.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪前槽肉 土豆淀粉 尖椒 胡萝卜 生抽 白醋 糖 盐

taste: 咸香

step: ['土豆淀粉100克', '加没过淀粉1厘米左右的水，浸泡半小时以上', '泡好的淀粉，上层是澄清的液体，下层是沉淀的淀粉，小心倒掉上层的水，不要倒净，留一点，然后把淀粉搅成浓稠的糊状(此步忘了拍照)', '猪前槽肉一块洗净', '切2厘米左右的小块', '把肉块放进淀粉糊里', '抓匀，再滴少许油，再抓匀，腌制几分钟', '此时准备其他食材。葱姜切碎', '尖椒洗净切段，胡萝卜去皮切片', '调味汁:小碗里加1大匙生抽', '1瓶盖白醋', '1小匙糖(提鲜，无甜味)', '1满匙盐', '多半勺土豆淀粉', '再加入蒜末，多半碗水，搅拌均匀', '热锅宽油，油温六成热时(扔一小块肉下去，可以马上浮起来的状态)一个个下入裹好淀粉糊的肉块，动作尽量快些，不要一股脑把肉都下入油锅，做的多可以分几次炸', '炸至肉块表面微黄，捞出备用', '再次烧热油，烧至八成热(冒青烟)，下炸过的肉段，复炸', '待淀粉起了很多小泡，表面由黄转黄红时，迅速捞出。(最好同时两锅操作，一锅复炸肉段，另一锅溜炒，油锅复炸好时，捞出直接倒入另一锅挂汁)', '复炸肉段时，同时另起油锅爆香葱姜', '下尖椒和胡萝卜翻炒几下', '倒入从油锅里复炸好刚刚捞出的肉段，', '倒入调好的味汁', '大火猛炒，待汤汁浓稠，并薄薄包裹在肉段表面时迅速盛起装盘(这个时间很短，也就半分钟多点)', '成功的溜肉段表面油亮酥脆、内部鲜嫩多汁。如果肉段表面看上去有些黏软，原因有两个:一个可能是复炸时油温不够高(主要原因)，另一个可能是回锅时火力不够旺、肉在锅里停留时间长了。']

---

记录 1655:

title: 鸡蛋酸菜炒粉丝

image: 358152.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粉丝 鸡蛋 酸菜 葱 姜 蒜 盐 白胡椒粉 生抽 醋 色拉油

taste: 酸咸

step: ['准备材料。', '粉丝用温水泡发。', '泡成这样就可以了。', '捞出来沥水。', '葱姜切碎。', '准备一碗料法汁，生抽，醋和水。', '鸡蛋打散，加一点儿清水拌均匀。', '炒锅倒油，淋入蛋液，快速炒定型，然后下葱姜酸菜。', '下入粉丝。', '淋入料汁。', '拌炒均匀后放上香菜，酌量加盐和白胡椒粉，出锅即可。']

---

记录 1656:

title: 东北家常炒饭

image: 358143.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 米饭 鸡蛋 火腿 胡萝卜 黄瓜 葱花

taste: 咸鲜

step: ['黄瓜葱花鸡蛋火腿胡萝卜这样切备用', '锅烧热放入油，加热放入鸡蛋，熟了后放入胡萝卜火腿黄瓜葱花，翻炒一两分钟', '放入米饭，按匀翻炒', '突然发现家里没盐了，啃爹！只好用酱油和耗油代替，没想到味道非常不错']

---

记录 1657:

title: 东北猪肉酸菜炖粉条

image: 356754.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 农家酸菜 粉条 盐 酱油 花椒 大料 葱

taste: 其他

step: ['锅中防水，放入花椒大料葱姜肉，开水煮15分钟。', '酸菜在水中洗两遍，挤干水分。', '将锅中的肉和汤，放入砂锅中。', '中火45分钟。', '时间到把肉拿出来，晾凉。', '把肉切成片。', '将肉片放入砂锅中，在加热15分钟，然后加入粉条煮10分钟就可以了。', '出锅的时候加盐和酱油调味。在铁锅里炖酸菜味道也是很不错的。']

---

记录 1658:

title: 东北乱炖

image: 356367.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 豆角 猪肉 粉丝 料酒 生抽 老抽 盐 花生油 鸡精 八角 花椒皮 生姜 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['豆角洗净掰成段。', '土豆茄子洗净后，都改成滚刀块。', '粉丝先用水泡泡。', '猪肉洗净切成条，放入碗内用料酒、盐、生抽、老抽进行腌制。', '大蒜拍碎，生姜切片，准备好八角和花椒皮。', '锅内放油，放入花椒皮，八角，姜蒜爆香，然后放入肉肉煸炒。', '放入土豆和茄子🍆继续翻炒，炒上一小会倒入点开水防止糊锅，待土豆和茄子变黄色。', '加入都豆角和粉丝铺在最上面，再加入开水和豆角齐平，盖上锅盖进行焖。', '待豆角变软后，掀开锅盖，加入盐，生抽，老抽，鸡精，五香粉调味，然后继续焖至熟烂。', '掀开锅盖，待锅内的汤汁烧的差不多的时候关火。', '盛盘开吃，土豆软烂，豆角焖香，肉肉软嫩，超好吃，如果配上卷饼会更好吃哦😄']

---

记录 1659:

title: 炸茄盒

image: 356091.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉糜 茄子 面粉 韭菜 虾 食用油 生抽 食盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['韭菜洗切末，忘了拍。茄子切茄子夹', '茄子的边角料切末', '茄子末，韭菜末，虾丁还有肉糜，放入容器内，放适量食盐，食用油，生抽，鸡精，搅拌均匀。切丁的虾也没拍。', '面粉放清水，搅拌成面糊。馅料放入茄子夹内，然后放面糊中', '所有的茄子夹都放入面糊，裹满面糊，特别是，茄子夹开口的位置，一定要封上面糊', '锅里底油，烧热', '放入裹满面糊的茄子盒', '炸至两面断生，取出来', '再入油锅复炸，两面金黄就可以了', '摆盘，喜欢吃蘸料的自己调汁。']

---

记录 1660:

title: 东北溜肉

image: 354777.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 鸡蛋 青椒 红椒 大葱 淀粉 孜然粉 生抽 醋 芝麻油

taste: 其他

step: ['猪里脊肉切成薄片。加入料酒和适当盐腌制15分钟', '淀粉加入鸡蛋和少许孜然粉均匀搅拌。做成面糊', '青红椒切斜刀口炒断生。', '锅里倒适量的调和油把肉，一片，裹上面糊。两面黄捞出备用', '锅底锅里倒一点点油放入青红椒和大葱翻炒。', '醋，生抽和麻油调成味汁', '到入炸好的里脊肉。再到上调好的味汁大火收汁即可', '起锅。装盘']

---

记录 1661:

title: 翡翠白玉汤(酸菜豆腐汤)

image: 354493.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 豆腐 粉 葱 姜

taste: 原味

step: ['全部材料', '葱姜呛锅，', '炒一下酸菜和豆腐', '炖十分钟', '放入粉丝', '再炖十分钟就可以了']

---

记录 1662:

title: 白菜炖粉条

image: 353804.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 猪肉 地瓜粉 胡萝卜 葱 香菜 姜 大蒜 盐 酱油 十三香 蚝油 食用油 白开水

taste: 咸鲜

step: ['白菜洗净，斜切薄片', '猪肉洗净，切片(选猪的梅花肉肉爱烂熟透不硬，老人小孩都能吃)', '姜，蒜砌末，香菜切小段，葱切细丝。胡萝卜切菱形片(嫌麻烦就切片就行)', '起锅放入食用油(熟豆油)，微起烟后，放入蒜末，姜末，葱丝爆锅炒出香味，倒入酱油，微微搅拌，倒入肉煸炒微焦倒入白菜片炒。(爆锅着急忘了拍照片)', '白菜炒软，加水(白开水和凉水都行)，放入粉条，放盐(少放提味)，十三香，蚝油。搅拌均匀，盖锅，等粉条变软后放入胡萝卜，大火炖。汤开了以后小火炖。', '胡萝卜熟透后放盐，搅拌(期间可以自己尝尝汤的味道)', '收汤，放入葱花香菜出锅。']

---

记录 1663:

title: 砂锅香煎东北年糕

image: 353088.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 年糕 油

taste: 甜味

step: ['冷冻年糕解冻后，上屉蒸透，晾凉', '切片', '砂锅刷薄油，放入年糕片，小火慢慢的煎', '翻面煎至表面金黄，有些脆脆的口感', '出锅。']

---

记录 1664:

title: 酸菜五花肉炖粉条

image: 352987.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 粉条 干辣椒 八角 桂皮 生姜 冰糖 料酒 老抽

taste: 酸辣

step: ['粉条用水泡发涨待用', '五花肉洗净，按自己的喜好切成肉丁', '酸菜拧干水分切条丝', '配料', '光锅烧热，倒入五花肉小火慢慢煸炒至变色', '五花肉变色后放入姜片，冰糖，这里适量淋入一丢丢清水，小火炒化冰糖', '冰糖炒化后放入干辣椒，桂皮和八角炒香。多次少量沿锅边淋入清水，让五花肉均匀沾上糖汁', '倒入适量老抽，使其均匀上色淋入一勺料酒，盖上锅盖焖15秒', '15秒后倒入淹没过五花肉的水，加入适量盐，煮开后转小火盖上锅盖焖15分钟。', '15分钟后放入事先准备好的酸菜和粉条。', '大火煮开后小火炖至粉条透明，淋入适量鸡精关火即可。今天没有准备小葱，这里放入适量葱花更香哦。']

---

记录 1665:

title: 锅包肉

image: 352320.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 通脊肉 胡萝卜 姜 番茄酱 白糖 盐 料酒 生抽 淀粉 鸡蛋 豆油

taste: 酸甜

step: ['准备材料', '胡萝卜和姜切丝', '把一个鸡蛋，一勺料酒，一勺淀粉，一勺白糖，半勺盐，倒入肉里腌制20分钟', '把其他6勺淀粉倒进一个大盘子里', '腌制好的肉全部倒进淀粉里，裹在肉上', '像这样的', '炒锅添油，能末过肉的量就可以了，中火。把裹好淀粉的里脊肉下到油锅里炸十分钟，我就炸了一遍', '乘出来', '锅里再次倒油，爆锅', '下入姜丝和胡萝卜丝', '把炸好的肉和番茄酱放进去，翻炒，再淋入两勺生抽调色，微微放点盐，炒3三钟即可出锅']

---

记录 1666:

title: 乱炖一锅出

image: 352057.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 南瓜 胡萝卜 吊瓜 熟猪肉 油 盐 五香粉 葱 味极鲜酱油 姜

taste: 原味

step: ['备齐材料', '南瓜去瓤洗净切块，玉米洗净切段。胡萝卜去皮洗净切滚刀快，吊瓜去瓤去皮洗净切块，葱姜洗净切碎，熟猪肉切片', '砂锅加入适量的油，切几片肥肉炸出猪油，味道更香，爆香五香粉和葱姜', '加入除了猪肉所有食材翻炒翻炒，最后加入猪肉片', '加入适量的水，大火烧开，小火慢炖', '加入适量的盐、味极鲜酱油调味收汁', '出锅。']

---

记录 1667:

title: 锅包肉

image: 351744.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉，切薄片', '加上调味料淹十分钟', '裹上面糊一片一片炸，一定炸两遍']

---

记录 1668:

title: 香辣肉丝

image: 351221.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 香菜 猪肉 干红椒 生抽 土豆淀粉 植物油 葱 姜 料酒

taste: 微辣

step: ['猪肉洗净', '切细一点的丝', '加入1小匙生抽、一点料酒、1小匙土豆淀粉拌匀，再加入1小匙植物油拌匀，腌制十分钟', '香菜摘掉叶子，清洗干净', '香菜切寸段，干红椒切丝水洗一下，葱姜切碎，腌好的肉，', '热锅凉油，下腌好的肉丝翻炒', '肉丝变色后盛出备用', '另起油锅，爆香葱姜', '加红椒丝炒出香味', '下香菜', '翻炒一会', '下肉丝', '炒匀', '加适量生抽、盐', '翻炒几下，出锅', '炒好的香辣肉丝']

---

记录 1669:

title: 酸菜炖猪肉

image: 350957.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 葱 酱油 盐 蒜 姜

taste: 酸咸

step: ['酸菜沥水', '猪肉切片', '葱蒜如图', '热油倒入少于酱油', '放肉', '放葱蒜', '炒至肉失去血色', '放酸菜', '放水没过酸菜，加入老抽花椒面，放盐(盐可以少放，酸菜能起到一定作用的味道)', '20分钟起锅，不用把汤收干，有汤才好吃', '完成']

---

记录 1670:

title: 东北铁锅炖鱼

image: 350829.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白鲢鱼 小葱 蒜 姜 黄豆酱 白酒 酱油

taste: 咸香

step: ['鱼去鳃鳞去内脏，切段，不会用刀可以用剪子分段', '葱姜蒜如图改刀，也可放两个干辣椒', '锅中适量放油，油热放葱姜蒜辣椒，', '在放酱炒香', '放少量水烧开', '放入鱼，花椒面，酱油', '加水，没过鱼一大半，放半勺粗盐或两勺精盐(这里的勺可不是盛汤的大勺)在加入少许老抽调色，咸淡可以在鱼汤收到一半时尝一尝，适量加水或者放盐', '也可以放一个土豆切条，有勾芡的效果，烧火收汤', '完成']

---

记录 1671:

title: 东北大拌菜

image: 350382.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 豆腐皮 胡萝卜 黄瓜 粉条 香菜 芝麻油 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['豆腐皮（有些地方叫千张）切条，黄瓜刨丝。', '有沸水烫2分钟。', '胡萝卜刨丝。', '胡萝卜也用沸水烫3分钟。', '粉丝用水泡软，有沸水煮熟捞出，用冷开水冲凉。', '香菜切段。', '鸡蛋打散，加入淀粉搅匀，加淀粉的目的是让蛋皮不容易破。', '平底锅烧热放油。', '把蛋液倒入快速摊平。', '蛋皮切成条状。', '把以上所有原料放入一个大盆中，加盐，酱油，芝麻油、辣椒粉、辣椒油，白糖、醋，拌匀即可。', '好吃的打拌菜上桌了。']

---

记录 1672:

title: 东北口味凉皮（洗面法面皮）

image: 382449.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 普通面粉 温水 黄瓜 豆芽 芝麻酱 一品鲜酱油 陈醋 白糖 花生油 辣椒粉 芝麻 大蒜

taste: 酸甜

step: ['将面粉慢慢倒入温水，搅拌成絮状，然后揉成光滑的面团，不要太硬，不沾手即可，盖保鲜膜或者锅盖，醒面两小时左右。', '将醒发好的面团放入一盆水中开始搓洗，可以多放些水，如果洗的过程中发现饱和了，可以再换一盆水继续洗，留好淀粉水和洗面剩下的面筋。', '步骤2的面筋没洗到位，可以看到还有面粉水在上面，这副图为洗好面，剩下的面筋，这样的面筋放入碗中，开水上锅蒸半个小时，全程大火，蒸熟后晾凉，切丁备用。', '将保留的一盆淀粉水静置一个多小时，沉淀后，倒掉上面的清水层，直至剩下的都是稀稀的淀粉（清水尽量倒净，留一点也没关系，拌匀就行）。', '凉皮锣锣（淘宝有售，一定要买真正不锈钢的哦）刷一层薄薄的油，倒入两大勺淀粉水，铺满锣底就行。', '准备一口比锣锣口径大的锅，烧开大半锅水，不关火，开水状态，将锣锣放入锅中（可以买带把手的锣锣），趁淀粉水没凝固，晃匀盘底的粉（多尝试几次就能掌握好淀粉水的量）。', '全程大火蒸，盖锅盖蒸，大概两分钟左右，蒸至面皮冒大泡就熟了。取出后立即将带面皮的"坐"入凉水盆中凉透，轻轻取出即可。', '辣椒油制作：锅内倒半碗花生油，烧热冒烟后关火，待烟刚消失后，立即趁热放入辣椒面和芝麻，炒拌均匀即可，盛出晾凉备用。', '锅内放清水烧开，放入豆芽焯熟，捞出过凉水，保持脆爽；黄瓜切丝。', '凉皮切细条放入黄瓜丝和豆芽菜中；另拿一碗，将芝麻酱加少量水泄至粘稠柔顺(勺子提起来不断开的流淌状态)，然后将一品鲜酱油，陈醋，糖，半头蒜挤成末，全部倒入一起，拌匀成调料水。', '将调料水倒入凉皮中，加辣椒油，搅拌均匀就可以开吃啦。']

---

记录 1673:

title: 粘高粱豆包

image: 381049.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粘高粱面 紫薯 山楂糕 红豆枣泥馅

taste: 甜味

step: ['粘高粱面先取全部量的三分之一，用开水烫面，烫成稀面糊，再逐渐加入生面粉，活成软硬适中的面团，盖保鲜膜静置松弛40分钟', '紫薯蒸熟，按2：1的比例加入山楂糕，打泥做染色剂', '饧好的粘高粱面，取一块团球拍成园饼，抹上自制染色剂', '卷成条状', '再团成球状', '拍成园饼，捏园窝，填入红豆枣泥馅，收拢，团球', '包好的粘豆包', '粽叶清洗干净，裁合适大小，垫包好的粘豆包下面', '冷水上锅，大火锅开后蒸20分钟即可，成品']

---

记录 1674:

title: 肥鸭烩酸菜

image: 380732.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肥鸭 东北酸菜 葱 盐 八角 姜

taste: 咸香

step: ['鸭子斩成小块。鸭子是妹妹送来的，特别肥，整只鸭照片忘拍了，乍一看像大鹅。这鸭子有个外号叫“气死鹅”，足见其肥硕。', '鸭肉焯水，去除浮沫，再清洗一下', '放入高压锅里加姜片、葱段、八角压15分钟。这是压好的鸭肉，出了很多油。', '自家腌的东北酸菜，大白菜腌制的，冲洗干净', '切丝', '再攥干水分', '压好的鸭肉连汤带肉倒入炒锅里', '大火烧开后下加点生抽，下酸菜，搅散，炖十来分钟', '加盐调味', '继续炖至酸菜熟软，鸭肉入味即可', '肉不腻了，酸菜格外好吃', '又来一碗。元宵节晚上，家里聚餐，这两大碗鸭肉酸菜格外受欢迎。']

---

记录 1675:

title: 地三鲜

image: 380623.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 辣椒 姜 蒜 葱 鸡粉 生抽 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '茄子切滚刀块', '茄子浸在淡盐水中', '土豆切滚刀块', '尖椒切滚刀块', '炒锅烧热，少油，放入土豆和炸至微黄，出锅备用。', '茄子炸出', '放入葱姜蒜花椒爆香，放入土豆和茄子翻炒', '放入尖椒炒', '放盐、生抽、适量高汤或水，焖制几分钟,出锅前放入鸡粉，勾芡即可']

---

记录 1676:

title: 地三鲜

image: 380149.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['所有食材洗干净备用。', '土豆切滚刀状，放入水中浸泡几分钟。', '茄子、青椒切块备用。', '水泡后的土豆捞出虑干水分。', '准备一个奶锅，里面放入适量油，烧开。', '放入土豆，油炸2-3分钟即可。', '土豆捞出。放入茄子，油炸1-2分钟即可。', '茄子捞出，加入青椒油炸1分钟即可。', '所有食材油炸后，炒锅内加入一点点油，开火热油锅。', '热好油锅倒入所有材料，加入适量水，加入调料，大火翻炒。', '翻炒至水份收干时，即可出锅。']

---

记录 1677:

title: 锅包肉

image: 379994.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 通脊肉 胡萝卜 盐 料酒 白糖 白醋 生抽 葱 土豆淀粉 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['通脊肉切两个硬币厚度的厚片，用清水漂洗两遍', '给肉片腌制，加盐，料酒抓揉均匀', '葱姜丝蒜片加入碗里备用', '兑碗汁，盐，白糖，白醋，生抽搅拌均匀', '胡萝卜切丝', '土豆淀粉少加一点水，调成糊状，用手抓糊，感觉很硬，抓起来又能自然往下流动，成即可', '将淀粉糊与肉片抓匀，加一勺食用油，抓匀目的是起酥', '锅中放油，八成热，逐片下入肉片，肉片要舒展开，下锅后先不动，定型后将粘连部分敲打开，捞出', '油温回升至7成热，复炸肉片，改中火浸炸2分钟，捞出，油温回升至7成热再复炸15秒左右捞出控油', '锅中留底油，小火煸香葱姜蒜', '下入胡萝卜丝煸炒至断生', '下入碗汁大火熬煮至汤汁能够挂勺，汤汁如果稀的话，会使肉片变皮，汤汁过稠会使肉片挂汁不匀。', '下入炸好的肉片，翻炒均匀', '出锅装盘']

---

记录 1678:

title: 东北酸菜炖大骨

image: 379673.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大骨头 酸菜 花椒 八角 桂皮 盐 葱 姜 生抽 老抽 香叶 小茴香 肉蔻 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['酸菜切好丝，泡一段时间，冲净。', '大骨头反复换几次清水，去除血水。', '冷水下锅，加入香叶，八角，桂皮，花椒，肉蔻，葱姜', '水开后去除浮沫，慢火煮到骨头五成熟', '下酸菜', '酸菜煮八成熟，加适量的盐，生抽，老抽', '酸菜越炖越好吃，炖熟加鸡精，关火。', '吃的时候，还可以配上蒜泥酱料。']

---

记录 1679:

title: 蚂蚁上树

image: 378986.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯粉 前腿肉 蒜瓣 姜 葱 小米椒 螺丝椒 青蒜苗 盐 生抽 老抽 五香粉 姜粉

taste: 微辣

step: ['泡软红薯粉', '把蒜瓣，姜块，葱，螺丝椒，小米椒切碎备用', '把前腿肉切成肉末，先切成片，再切成丝，然后成为丁，若刀工不太好，可以把肉先冻一下，然后化冻到刀能切动就开始操作，比较容易。', '把前腿肉切成末，同时把青蒜苗切成末备用', '起油锅，爆香葱，姜，蒜，螺丝椒，小米椒末', '放入肉末煸香出油，注意可以把火适当关小，直到煸出油为止', '加入一点生抽，老抽，调一下味和色', '放入红薯粉，加入少量水翻炒，加入适量盐，五香粉，姜粉调味', '炒好，水基本干了，加入青蒜苗末，翻炒几下，准备出锅', '成品，开吃']

---

记录 1680:

title: 玉米蘑菇炖鸡肉

image: 378981.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 公鸡 粘玉米 红蘑 生抽 花椒 料酒 鸡精 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉用清水浸泡，反复换几次清水，蘑菇提前泡好备用，玉米解冻（冰箱冷冻的，最好用新鲜的）。', '将玉米切寸段（如图）。', '锅里加底油，油温六成热的时候，将控净血水的鸡肉放锅中，多翻炒一会，炒出油，成黄色。', '锅内温度高的时候，烹料酒翻炒，去除腥味，然后加葱和生抽翻炒。', '加温热水（不加冷水，鸡肉骤然收缩，影响口感），我加的多，笨鸡不爱熟，如果用肉食鸡，不用加这么多的水。大火烧开，小火慢炖。', '鸡肉炖六成熟的时候，加玉米和蘑菇，加适量的盐和五香粉，盖锅继续小火炖。', '熟的时候，大火收汁，留点汤汁好吃，关火加鸡精。']

---

记录 1681:

title: 酸菜粉丝炖冻豆腐

image: 378977.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉丝 冻豆腐 猪肉 葱花 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['酸菜洗净，切段', '粉丝加入热水中泡软', '锅中热油，倒入肉片及葱花，滴入少许酱油煸炒', '锅中倒入酸菜翻炒', '锅中加水没过酸菜', '烧开后放入冻豆腐', '炖10分钟后加入粉丝，小火继续炖10分钟', '出锅时加入适量的盐及味精，翻炒均匀后即可装盘']

---

记录 1682:

title: #春季野菜#\_小鸡炖蘑菇

image: 378463.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小鸡 榛蘑 枸杞 八角 桂皮 香叶 麻椒 姜片 大葱 盐 酱油 老抽

taste: 五香

step: ['将榛蘑放水里泡发。', '洗净，拧干。', '准备各种香料。', '将买好的鸡洗净。', '放入电饭煲中。', '将备好的调理塞进鸡肚子内，放入水，用电饭煲煮熟。', '熟了之后放入炒锅内大火收汁。', '盛出。', '成品。']

---

记录 1683:

title: 锅包肉

image: 378409.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 姜丝 大葱丝 植物油 料酒 盐 白胡椒粉 土豆淀粉 米醋 砂糖 薄盐 生抽 柠檬汁

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切成5厘米宽、0.2厘米厚的肉片', '放入碗里加点料酒、盐和白胡椒粉腌制15分钟', '把土豆淀粉放入碗里，加入适量清水调匀后静置30分钟', '30分钟后，土豆淀粉沉淀后把表面的水倒掉', '把湿的淀粉倒入肉片中抓匀', '准备好胡萝卜丝、葱丝和姜丝', '准备好糖醋汁：1:1的砂糖和米醋，稍微加点生抽和料酒混合均匀', '起油锅，等油温升至六成热后，一片一片放入肉片', '炸至金黄色捞出，分批全部炸好后', '把油锅加热至八成热后，把肉片复炸至外表发脆', '捞出沥干油分', '另起油锅爆香姜丝', '再放入胡萝卜丝和葱丝炒匀', '倒入之前调好的糖醋汁', '加点新鲜的柠檬汁煮至发稠', '把炸好的肉片倒入，快速炒匀，可以撒点香菜叶', '出锅装盘']

---

记录 1684:

title: 软口锅包肉

image: 378370.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 普通面粉 淀粉 料酒 姜片 糖 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['里脊肉洗净切片之前冷冻一小时，厚度0.2cm。', '切好的肉片，用料酒和姜片腌制半小时。', '面粉和淀粉混合。', '加入两汤匙油。', '渐渐加水，使其无颗粒，搅拌成糊状。', '面糊呈天平厚糊，肉可以浮在上面。', '肉片两面沾满面糊。', '入锅前拉平，尽量不要让肉片成肉球，哈哈。', '炸好所有肉片备用。', '锅里留有滴油，加入糖。', '小火使糖渐渐融化。', '糖成浅棕色。', '倒入半碗番茄酱。', '熬制冒泡。', '下入炸好的肉片。', '迅速翻匀。', '撒上葱丝，出锅。', '成品红润光泽诱人吧。']

---

记录 1685:

title: 南派小鸡炖蘑菇──“鱼儿厨房”私房菜

image: 378167.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡中翼 红松蘑 红薯粉条 大葱 姜片 蒜子 蒜叶 干红椒 八角 香叶 花椒 料酒 盐 植物油 鸡粉 酱油

taste: 咸鲜

step: ['备料：鸡中翼8个，红松蘑150g，红薯粉条150g，大葱1根，姜片5g，蒜子4瓣，蒜叶一根，干红椒2个，八角三个，香叶几片，花椒10粒，料酒25ml，盐，酱油，鸡粉，植物油适量。', '食材准备：生姜切片，蒜子剥皮，大葱切段，蒜叶切小。', '红松蘑用温水泡一个小时后，先剪去根部，然后放入漏盆反复清洗10次，彻底清除泥沙，挤干水分，将大只蘑菇用手撕成小条备用。', '鸡中翼一斩两段，放入适量盐、酱油抓匀，腌约30分钟。', '红薯粉条用温水泡发备用。', '做法：1、植物油烧热，放入姜片、蒜子、干红椒、八角、香叶、大葱、花椒大火炒香；小贴士：植物油不宜过多，因为待会鸡中翼还会出油。', '2、放入腌制好的鸡中翼，大火爆香一分钟左右，略出油。', '3、加入料酒和红松蘑继续翻炒一分钟。', '4、加入适量水，加盖中小火焖煮10分钟；小贴士：水稍没过食材即可，不可太少，因为最后下入粉条，会吸掉部分水分，如果太少则会很干。', '5、加入泡好的红薯粉条，放入酱油，鸡粉，中火煮2分钟；小贴士：下入红薯粉后，需不停翻炒，以免粘锅。', '6、待汁水快干时，关火装盘。撒上蒜叶。', '本菜特点：口味浓郁，营养丰富，易消化。']

---

记录 1686:

title: 酸菜炒土豆丝

image: 378119.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 胡萝卜 酸菜 洋葱丝 蒜末 蚝油 糖 盐 生抽

taste: 酸咸

step: ['胡萝卜，擦丝，备用。', '土豆，擦丝，冷水浸泡，备用。', '酸菜，切丝，备用。', '煸炒洋葱丝，胡萝卜丝，', '放入备好的酸菜丝，继续煸炒出酸香味。', '放入准备好的土豆丝（沥水捞出后的），继续煸炒，调味。', '出锅，酸香适口，开胃解腻，过年吃正解腻😀']

---

记录 1687:

title: 酸菜炖白肉粉条

image: 377538.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 猪五花肉 红薯粉条 生抽 葱 八角 盐 姜

taste: 酸咸

step: ['红薯粉条提前泡软', '猪肉，最好用五花肉，洗净', '汤锅里加水，放肉块，煮开，去除血水', '焯水后的肉块放入压力锅，加入葱段、姜片、八角，加入没过肉块的水，压15分钟', '自家腌的东北酸菜，整颗冲洗一下', '切丝', '攥干水分备用', '锅里注油烧热，爆香葱姜、八角', '加入酸菜丝，翻炒几分钟', '加生抽，翻炒均匀，生抽不要多，否则颜色不好看', '加入之前烀肉的汤，汤不够就加水', '中小火炖二十分钟左右，加入泡软的粉条', '继续炖至粉条熟了，加盐调味', '压好的五花肉放凉后切薄片', '粉条炖熟时，加入五花肉片', '煮开即可', '粉条爽滑，菜酸脆，肉片香而不腻，酸菜汤也不容错过，特别好喝']

---

记录 1688:

title: 糖不甩

image: 376819.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 花生米 红糖 淀粉 水

taste: 甜香

step: ['花生米炒熟去皮', '碾碎', '加入椰蓉', '拌匀', '糯米粉加温水和面', '搓成圆球', '水开下入糯米圆子煮熟', '摆入碗中', '锅中留2大勺水，加入红糖慢慢熬', '熬稠浇入红糖水，洒上椰蓉']

---

记录 1689:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 376418.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 香菇 油 盐 花椒粒 八角 葱 姜 香叶 草寇 白芷 肉桂 老抽 料酒 生抽 老母鸡口味浓汤宝

taste: 咸鲜

step: ['小鸡摘洗干净剁成块', '香菇洗净，过水焯一下捞出洗净切块', '鸡肉块洗净，过水焯一下，捞出控净水分', '炒锅加入适量的油，爆香所有的调料', '倒入焯过水的鸡块翻炒，喷入料酒，加入少许老抽翻炒', '倒入砂锅，加入适量的水，大火烧开，小火炖10分钟左右', '加入香菇、浓汤宝继续炖半小时左右', '加入盐、生抽调味，撒点香葱香菜，漂亮又美味。', '出锅。']

---

记录 1690:

title: 东北硬菜不止锅包肉--小清新“土芸排”

image: 375845.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 芸豆 土豆 玉米 生抽 黄豆酱 葱 姜 蒜 八角 十三香 肉桂

taste: 咸鲜

step: ['【你需要准备的食材】芸豆（我用的宽豆角，细的那种四季豆也好吃）土豆（如果不会切滚刀块，请买细长型土豆）排骨（这道菜通常使用大块的脊骨，可如果要在宴请宾客或刚交往的对象面前大啃排骨，想到那狰狞的画面......为了做个精致的猪猪女孩，我选择了精致的仔排）玉米（自我创新，我用的是舔甜的水果玉米，也可加糯玉米或不加玉米）', '【step1】将芸豆掐头去尾、掰两半、洗净将土豆削皮、切滚刀块将排骨洗净将玉米切块【切土豆】如果不会切滚刀块可以先将土豆对半切然后再切成两个指头宽的长条斜着左一刀右一刀', '如图', '如图', '如图', '【step2】冷水中加入葱段、姜片、料酒焯排骨，水沸腾之后大概再2min即可（注意：要用冷水焯哦~如果是热水，排骨表皮容易缩紧使里面的血水无法排出）随着水沸腾，会有很多浮沫因为炖这道菜还需要焯排骨的高汤所以请把浮沫撇掉', '如图', '如图', '【step3】\xa0将排骨捞出\xa0\xa0用温水洗净排骨上的浮沫\xa0\xa0将排骨高汤中的杂质撇干净\xa0\xa0保留排骨高汤', '【step4】锅中加入比平时炒菜再多一点的油（传统做法是放入半锅的油来油炸土豆和芸豆，\xa0但这样太不健康所以换成用油来炒一下）油热后下入土豆块记得这一步要一直翻炒否则土豆容易糊掉当土豆表皮有点焦焦的时候下入芸豆继续翻炒待芸豆颜色变成翠绿色将土豆和芸豆盛出', '如图', '【step5】锅中放油（如果上一步还剩油可以直接用之）下入葱花、蒜瓣、十三香、八角、肉桂倒入焯好的排骨翻炒到排骨表皮一点点变色', '【step6】排骨变色后将过油后的芸豆、土豆倒入锅中加入生抽、黄豆酱继续翻炒~~~', '如图', '如图', '【step7】将排骨高汤倒入菜中盖上锅盖小火炖20-30min每隔5-10min记得打开锅盖将菜翻一下以便所有菜都入味如果还有浮沫这时候也需要将浮沫撇掉', '如图', '如图', '如图', '【step8】时间过半时将玉米下入', '【step9】待芸豆颜色由翠绿变成暗绿\xa0\xa0土豆也变得诺叽叽的时候\xa0\xa0打开锅盖\xa0\xa0大火收汁\xa0\xa0如果想吃炒菜的感觉\xa0\xa0可将汤汁完全收干净\xa0\xa0如果想吃浓郁的汤泡饭\xa0\xa0可以多留点汤', '如图', '如图', '完成', '一人食', '全家食', '完成']

---

记录 1691:

title: 东北拌茄子

image: 375761.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 葱 香菜 豆瓣酱 醋

taste: 咸鲜

step: ['所有食材', '茄子上蒸锅，隔水蒸10分钟左右；', '葱切丝，香菜切断，加豆瓣酱拌匀', '茄子蒸好晾凉，然后用手撕成条状，跟上步一起拌匀即可。']

---

记录 1692:

title: 超简单又美味的烀鸡

image: 375011.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 仔鸡 郫县豆瓣酱 油 盐 葱 姜 花椒粒 白果 肉桂 香叶 草寇

taste: 中辣

step: ['新杀的仔鸡摘洗干净', '放入电压力锅中', '炒锅加入适量的油，爆香所有的调料，加入豆瓣酱翻炒，炒出红油', '加入适量的水', '煮开', '倒入电压力锅，打开压力锅开关，置煮肉档启动开关', '出锅。看着是不是特别有食欲，可以大口朵颐啦！']

---

记录 1693:

title: 东北炖

image: 374631.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 粉丝 娃娃菜 肉丸 虴油 盐 干红椒

taste: 微辣

step: ['炸小肉丸，备用，如果不会在美食天下里找哈😄不再细说', '花椒一撮，油炸好捞出，大白菜用葱姜蒜油炒，加点水，大白菜断生，然后沙锅依次放大白菜垫底，其次粉丝，肉丸子，娃娃菜，。', '小火炖半小时，就行啦。冬季必备，晕素搭配']

---

记录 1694:

title: 锅包肉

image: 374061.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 盐 白醋 糖 生抽 香油 葱 姜 蒜 胡萝卜 香菜 士豆粉 食用油

taste: 酸甜

step: ['将猪里脊切成3毫米厚片。', '温水冲洗、去血水、控干，加少许盐抓匀、入底味。', '淀粉I50克加水泡透，待淀粉沉淀后，将水倒掉，湿糊待用。', '用淀粉糊把肉片抓匀，让每片肉都均匀挂上糊', '将配料切好，葱丝20克，姜丝20克，蒜片15克，香菜段少许。', '调好糖醋汁:白糖3大勺，醋5勺，酱油l勺，香油半勺，盐5克，用小勺调匀。', '锅内放油，油七成热，逐一放入肉片，炸至定型，用漏勺捞出有清脆声时，就可以了。', '待油温升高后复炸，把肉外表炸酥捞出。', '勺内留底油，放入葱丝，姜丝，胡萝卜丝大火爆炒。', '放入肉片、香菜，随即烹入糖醋汁颠炒，快速出锅。', '盛盘。', '肉很酥脆，甜酸可口。']

---

记录 1695:

title: 自制辣白菜

image: 373397.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 苹果 梨 萝卜 大蒜 韭菜 姜 盐 糖 糯米粉 辣椒面 虾酱 明太鱼鱼籽酱

taste: 微辣

step: ['白菜洗净后，撕成大块（半个巴掌大）。一边撕，一边往白菜上撒盐。我家没有大坛子，所以这样腌制。', '撕完后把白菜拌匀，然后用物压实。因为我加盐不是太多，一般要压24小时。（这不是整棵白菜，盐多了不好清洗。）', '白菜腌制24小时后会出很多水，白菜棒子发软掰不断就可以了。', '糯米面加水熬小火至成用勺子舀起来不断。', '姜切碎末，蒜捣碎。', '萝卜，苹果，梨，插丝，韭菜切段，姜末，蒜泥，放入糯米糊，加盐，糖，虾酱。', '虾酱不够，明太鱼鱼籽酱凑。', '加入辣椒面，一起拌匀。', '白菜挤水，用白菜水把装辣白菜的容器涮一下。', '把白菜放入辣酱糊里拌匀。', '把拌匀的辣白菜装到密封的容器里，7天以后就可以吃了。']

---

记录 1696:

title: 东北烤冷面

image: 372094.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 烤冷面 鸡蛋 油 陈醋 葱花 烧烤调料 香肠 蒜蓉辣酱 鱼丸 香菜

taste: 酸辣

step: ['我用的是这种辣酱做出来的味道比较接近刷辣酱', '正常应该是用烤肠懒得动就在楼下买的鸡肉肠', '不粘锅放油放面饼加一个鸡蛋打散两边加三小勺的水', '盖上盖子焖一下这样鸡蛋凝固冷面也会软', '这个状态就很好啦轻轻撒几滴油可以准备翻面了', '翻面以后就马上开始刷辣酱', '刷辣酱', '撒上一层烧烤料', '加葱花和香菜最好打散拍这个图的时候有点太整齐了', '加上刚刚已经煎好的鸡肉肠', '也可以加上鱼丸我大侄爱吃鱼丸的我就直接放在旁边煎熟这个时候刚刚好放进去', '两边都像中间翻折这样一个卷', '用铲子铲断', '装盘摆拍成品图', '近照']

---

记录 1697:

title: 东北大丰收

image: 371987.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 玉米 胡萝卜 猪排骨 猪梅肉 四季豆 老抽 生抽 豆瓣酱 白糖 盐 姜 蒜瓣

taste: 咸鲜

step: ['材料备好！', '别忘了配料！', '排骨焯水，去掉血水', '锅内放入少量食用油，放入姜片，蒜，八角，黄豆酱，炒香', '倒入五花肉（3cm麻将块），翻炒变色后倒入排骨，继续煸炒2分钟', '锅内加入水（没过肉块），老抽，生抽，白糖、桂皮，适量的盐，小火焖炖30分钟。', '红萝卜、土豆滚刀切，豆角去筋折成段，玉米掰成段。', '倒入土豆，豆角，玉米，继续炖至20分钟，即可出锅。']

---

记录 1698:

title: 东北的黏豆包

image: 371533.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粘玉米粉 豆沙

taste: 甜味

step: ['加温水和面，拌到无干粉', '揉合成为面团，保湿松弛半个小时。', '分成小面胚', '取一个面胚，用手按压成皮，包豆沙馅', '用手把面推上来', '包好豆包在手里团几下，这样更园一些', '笼屉里边铺上玉米叶子', '放锅里开大火蒸15分钟，', '分享，沾白糖或者油煎一下更香甜']

---

记录 1699:

title: 地三鲜

image: 370736.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 蒜 油 酱油 蚝油 糖 淀粉 葱 醋

taste: 酸甜

step: ['锅中加油。', '茄子切滚刀块。煎熟，用筷子很容易扎透。', '土豆煎金黄。', '准备好的材料。', '一勺酱油一勺耗油一勺糖醋淀粉加适量水。', '锅中加底油，加葱姜蒜，炒香。', '加入胡萝卜，翻炒。', '加入料汁青椒茄子土豆翻炒。', '成品。']

---

记录 1700:

title: 御寒美食之粘豆包

image: 370419.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆沙 大黄米面 粽叶

taste: 甜味

step: ['红小豆浸泡24小时，上锅蒸熟，压制成泥，加入蜂蜜、白糖粉炒制成红豆沙备用', '大黄米面干粉上锅蒸45分钟', '趁热活成光滑的面团', '面团盖上湿布，放到温暖潮湿的地方饧发，打开看面团有裂纹就饧发好了', '取一团饧好的面，捏成小窝', '放入红豆沙馅', '团成粘豆包坯', '粽叶切小片备用', '垫一片粽叶，放上一个包好的粘豆包坯，冷水开火，锅开后蒸45分钟。', '成品']

---

记录 1701:

title: 东北—粘豆包

image: 369868.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 玉米粉 酵母 温水 红豆 桂花糖

taste: 甜味

step: ['先做桂花豆沙馅：电高压锅里放适量红豆，2大块冰糖，水适量（像煮饭一样的水），煮30分钟，放入搅拌机搅碎。', '倒入炒锅里，倒入自己做的桂花糖适量，小火炒干。', '桂花豆沙馅就做好了。', '搅面机里放温水370克，面粉300克。玉米粉200克，酵母5克.', '搅拌10分钟。', '坐热于50度左右的温水中，隔水发酵2倍大小。(适合冬天发酵)', '发酵面团揉匀，取适量小面团揉圆按扁，放适量桂花豆沙。', '包成圆形。', '继续做剩下的面团，放入刷油的蒸茏里。(有棕叶和玉米叶更好些)', '蒸25分钟，焖5分钟即可。(用平勺取出来，会有些粘)', '碗中装适量白砂糖，沾糖吃。']

---

记录 1702:

title: 猪肉酸菜馅饺子

image: 369774.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉末 酸菜 饺子皮 葱末 姜末 拌馅料 盐 酱油 蚝油 料酒 鸡精 清水 食用油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉末里加入盐并分次加入清水，搅拌均匀，放入一半的葱姜末搅拌均匀。', '放入盐', '放入料酒', '放入酱油', '放入蚝油', '放入鸡精拌匀', '放入拌馅料搅拌均匀。', '加入食用油，不要用生的豆油，用无色无味的油为好，不会有生油味道。', '放入另一半葱姜提香，这一步不要省略，馅会香很多。', '取一张饺子皮，放入馅料，因为是煮饺子，所以馅料不要放的过多，以免煮的时候饺子散掉。', '包成饺子，形状看个人喜好。', '依次包好。', '锅内放水烧开，加少许盐，放入包好的饺子，煮至成熟即可。', '食用时佐以蒜酱，辣椒油，醋等。']

---

记录 1703:

title: 东北特色美食 粘豆包

image: 369773.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米面 水 豆沙

taste: 甜香

step: ['揉好的面团，面团不要太干，太干面爱裂缝，也不要太稀，太稀了粘豆包就成饼互相粘在一起了，要掌握好这个度。', '我是就这面，这些豆沙，就平均了一下，把所有的面和馅都用完，粘豆包的大小没有特殊的规定。', '把粘米球中间按坑，四周高。', '中间放豆沙球。', '就像做月饼一样，把豆沙抱起来。', '上锅蒸，冷水下锅24分钟。', '粘粘的很好吃。不要吃太多啦😄，太多不消化哦。']

---

记录 1704:

title: 酱炒茼蒿

image: 369768.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茼蒿 葱 蒜 味精 东北大酱

taste: 咸鲜

step: ['茼蒿洗干净～切寸段', '猪肉切粒～葱花～蒜末东北大酱～准备好喽', '锅加色拉油烧热加肉粒～葱花～蒜末～东北大酱炒香～加切好的茼蒿炒一分到两分钟', '出锅～装盘']

---

记录 1705:

title: 大白菜泡菜

image: 369580.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大白菜 苹果 蒜 辣椒 白糖 白醋

taste: 酸甜

step: ['洗切大白菜。放盐，杀出大白菜里的盐。隔夜放至大白菜变软就可以。', '这是大白菜里杀出来的水份。大白菜变软后还可以拿手挤一挤，还能再挤出些水来哦。', '剪碎大白菜，放入调味料大蒜碎、辣椒、苹果碎，我还放了些红萝卜，红萝卜也是泡菜，和大白菜一起泡到时一起吃。', '放入白糖和白醋。量自己调整哦，喜欢吃甜的可以多放些糖。', '密封放置冰箱冷藏等待发酵。等到大白菜都呈透明状就可以吃啦！']

---

记录 1706:

title: 酸菜肉片

image: 369308.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 肉 香菜 蒜 辣椒 葱

taste: 酸辣

step: ['各种配料切切，切段的切段，切节的切节', '肉洗浄，切薄片。切好后放入十三香，盐，生粉，酱油腌制入味我把香葱白切段了', '豆卜切半。有的地方叫油豆腐（我娘家就这样叫的）。来广东后人家叫豆卜就跟着叫了。', '起锅，冷锅热油，倒入切好的蒜头辣椒，热油倒进去瞬间嗞的一声，听着特爽。。在倒入勺豆瓣酱炒。炒香后放入切段的酸菜。继续翻炒出香味倒入适量的水烧开滚多几分钟。熬出酸菜的酸味。', '酸菜熬煮五六分钟的样了就倒入豆卜下去。两三分钟后就可以放肉片（不能一下倒进去，而是用手慢慢铺满锅面。）放好后先别翻动。等水在开才翻动，一两分钟就行了。装盘。撒葱花香菜。另起锅，冷锅热油，油热热的嗞的一声倒进盘里。开吃！！']

---

记录 1707:

title: #少油版地三鲜#

image: 368027.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 长茄子 青柿子椒 盐 糖 生抽 蚝油 香油 葱花 姜片 蒜瓣 醋 油 清水

taste: 咸鲜

step: ['将三种主材洗净，土豆去皮，青椒去籽，茄子去柄。', '将土豆和茄子切滚刀块，分别装入两个可以入微波炉加热的容器中。', '将两样菜入微波炉加热4分钟。', '炒锅烧热放少许油（平时炒菜的量）；', '将微波加热好的土豆块下入炒锅中煎至金黄', '将金黄的土豆出锅待用，再将茄子块放入炒锅中中火煎至金黄。', '将金黄的茄子出锅，将姜片、葱花、蒜片1/2放入锅中炒出香味；', '将土豆、茄子、青椒块一并放入锅中翻炒；', '除蚝油和剩下的蒜片、香油外，加入其他调料，并加入少许清水小火烧制，出锅前加入蚝油和蒜片，再翻炒均匀即可关火。', '关火后淋适量香油拌匀盛盘上桌。']

---

记录 1708:

title: 锅包肉

image: 367980.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 姜 蒜 葱 淀粉 番茄酱 白糖 盐 鸡精 食用油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['切姜丝', '大蒜切片', '葱撕成细丝', '肉切片，切片后用刀背在肉片上敲几下，用盐，鸡精腌制肉片5分钟', '用淀粉和水对肉片进行挂糊', '起油锅，油温五成热，把肉片放入锅中，一片片快速放入，不要一下子倒入锅中，一下子倒入肉片会粘在一起。放入后先不要立马用锅铲翻动，因为此时淀粉没有完全凝结，但需要轻微晃动锅子防止肉片粘在锅底', '炸约1分钟后，可以用锅铲翻动，并防止肉片之间粘连', '再炸1分钟后，将肉片捞出，在漏勺里冷却片刻', '油温八成热时，将肉片放入锅中复炸', '炸至肉片有些微黄时，捞出', '重新起锅，制作味汁。锅中放入番茄酱，加水，加盐，鸡精和白糖', '味汁制作完倒入碗中待用', '重起油锅，把姜蒜炒香（炒姜蒜时火候不能大，容易焦，焦了就会发黑）', '把肉片再次放入锅中', '锅中加入料酒，再把味汁倒入锅中', '加少许水淀粉勾芡，转大火翻炒', '等汁水减少，放入葱丝翻炒几下，准备出锅', '来张细节成品图', '成品图']

---

记录 1709:

title: 酸菜饺子

image: 367427.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 肉 酱油

taste: 其他

step: ['酸菜', '酸菜馅', '发面，软一些', '擀皮子', '成品']

---

记录 1710:

title: 皮蛋豆腐

image: 367338.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 皮蛋 内酯豆腐 酱油 葱花 姜

taste: 其他

step: ['原材料合影', '豆腐取出，皮蛋去壳', '把皮蛋切块，放入盘中切皮蛋的时候用锋利的刀，沾水会好切一些', '榨材料油锅里0热油，少放点油，下入葱花姜末爆香，倒入酱油', '小火咕嘟一会', '浇在皮蛋和豆腐上']

---

记录 1711:

title: 酸菜炒肉丝

image: 396992.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 油 盐 五香粉 葱 姜 胡椒粉 味极鲜酱油 料酒 淀粉

taste: 酸咸

step: ['酸菜冷水浸泡10分钟左右洗净分片切细丝，冷水投洗干净，攥掉水分。猪肉洗净切丝（酸菜喜油，用五花肉炒会更香，我这是做给孩子吃，用了瘦猪肉），葱姜去皮洗净切碎。', '葱姜洗净切碎。', '猪肉丝加入料酒、味极鲜酱油、少许淀粉抓匀腌制10分钟左右，腌制后的肉丝再炒会更鲜嫩。', '炒锅加入适量的油，爆香葱姜、五香粉，滑入肉丝翻炒（炒好的肉丝可以出锅备用，也可以不出锅直接加入酸菜翻炒）。', '加入酸菜翻炒（如果肉丝出锅，需要另起油锅，爆香葱姜翻炒酸菜丝，然后加入肉丝炒匀）。', '翻炒均匀，加入盐、胡椒粉、味极鲜酱油调味。', '出锅装盘，非常美味的家常小炒，总是吃不够的家常菜。']

---

记录 1712:

title: 锅包肉

image: 396795.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 淀粉 胡萝卜 鸡蛋 葱 白糖 白醋 香菜 姜

taste: 原味

step: ['准备材料：胡萝卜，淀粉，葱，姜，香菜，肉，鸡蛋菜都切丝，肉切3-4mm厚。', '肉放一个鸡蛋，适量淀粉，一点料酒，一勺盐，少许食用油，抓匀腌10分钟左右。', '腌好的肉粘上淀粉。', '油温6成的时候开始炸，炸至金光，捞出控油。', '油温8成时再进行复炸，炸至酥脆，捞出(注意捞出时不要关火，否则肉会吃很多油)。', '锅中倒入白醋，两勺白糖，搅拌均匀。', '倒入菜丝搅拌，然后放入炸好的肉片稍微翻搅一下出锅。']

---

记录 1713:

title: 双味东北酸菜粉

image: 396778.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉丝 猪肉 油 盐 五香粉 葱 姜 蒜 辣椒油 蘑菇粉

taste: 酸辣

step: ['这样一大颗酸菜洗净，用掉了一大半。', '酸菜切细丝，冷水浸泡10分钟（根据个人口味调整浸泡时间）。', '粉丝焯水，再用凉水冲一下。', '熟猪肉切丝，酸菜攥掉水分；粉丝控净水分，葱姜蒜切片切丝。', '锅中加适量的油，爆香五香粉、葱姜蒜，加入熟猪肉翻炒，下一下肥肉中的油。', '加入酸菜翻炒至酸菜熟。', '7、加入粉丝翻炒开。', '加入盐、味极鲜酱油、蘑菇粉调味，先出锅一份不辣的酸菜粉给孩子们吃。', '剩余部分加入辣椒油调味，家人特别喜欢酸辣的味道。', '出锅装盘，用香菜叶点缀一下就ok啦！。']

---

记录 1714:

title: 东北三烀一炸

image: 396680.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 南瓜 茄子 胡萝卜 油 鸡蛋 香其酱

taste: 原味

step: ['备齐材料。', '所有的食材洗净，大的土豆、胡萝卜一分为二，南瓜切块。', '锅中加入适量的水，所有食材上屉。', '大火烧开，中火蒸10到15分钟。', '鸡蛋打散兑少许水，煎出来的鸡蛋更嫩，炒锅加入适量的油，加入鸡蛋煎熟。', '加入适量的香其酱炸成鸡蛋酱。', '出锅装盘，不只这一盘哦，都被吃光了。']

---

记录 1715:

title: 东北锅贴饼子

image: 396603.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 面粉 玉米面粉 酵母 泡打粉 糖 温水 鸡蛋

taste: 甜香

step: ['成品！', '面和好，面团要软能抱团就可以了，醒发30分钟！', '锅里适量油，中小火烙制！', '两面金黄，喜欢吃嘎巴皮，多烙制一会，外脆里软很香！', '成品！']

---

记录 1716:

title: 地三鲜

image: 396503.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 盐 鸡精 生抽 蚝油 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['茄子切段。', '青椒洗净去瓤切块。', '葱切莫。', '热锅烧油，放入姜蒜片爆香。', '放入土豆翻炒。', '再放入茄子一起翻炒片刻。', '放入蚝油生抽，锅中加适量的水，中火焖煮，喜欢吃软一点的土豆就多焖一会儿，喜欢吃生一点的土豆焖煮时间短一点，断生即可。', '焖煮后，加入青椒翻炒片刻，青椒炒熟即可。', '锅中撒上葱末，加盐，鸡精调味炒匀即可。', '成品图。']

---

记录 1717:

title: 东北炸酱面

image: 395872.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 面粉 水 盐 鸡蛋 肉 葱 姜 油 东北大酱

taste: 酱香

step: ['成品。', '所有食材倒入面包机里，启动和面程序，和好、醒好30分钟，自动停了。', '面条机压好面条。', '煮好面条，过冷水。', '锅里适量油，葱姜爆锅，肉末炒熟。', '倒入适量东北大酱，炒制金黄。', '成品。', '成品。']

---

记录 1718:

title: 少油版～地三鲜

image: 395038.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 葱 姜 蒜 盐 蚝油 味极鲜酱油 白糖 老抽 白胡椒粉 水淀粉 鸡粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '将土豆，茄子切成滚刀块，青椒切成小块，葱、姜、蒜切小块。', '茄子撒上少许面粉抓均，做时就会少吃油，面粉不要太多。', '平锅内放一层锅底油，六成热时放入土豆煎一会，晃晃锅让土豆受热均匀，待土豆煎到里外透明，外表稍硬、四边呈金黄色了即可盛出。', '用剩余的油煎茄子，煎成金黄色盛出。', '热锅温油，放入葱、姜、蒜煸香。', '加入少许胡椒粉，1勺蚝油，2勺味极鲜酱油，炒出香味后加少半炒勺汤。', '放入土豆，茄子，半勺白糖，3克鸡粉、再加少许老抽调色，转大火翻炒入味。', '出锅前放入青椒，少许香油，约二十五克水淀粉翻炒匀出锅。(这步图原图忘拍了。)', '盛盘。味道十分香浓下饭。']

---

记录 1719:

title: 爆炒东北大拉皮

image: 394411.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 拉皮 黄瓜 胡萝卜 木耳 葱 蒜 姜 料酒 生抽 蚝油 盐

taste: 原味

step: ['先做准备工作，准所需的食材，然后把切好的肉丝用淀粉抓匀腌制。', '热锅倒入食用油，下入肉丝，翻炒，变色后加入葱姜蒜末，生抽和料酒爆香。', '木耳先倒入翻炒。', '随后加入胡萝卜丝翻炒，不要炒太软。', '随后加入黄瓜丝和拉皮翻炒，加入蚝油，少许盐就可以出锅了。', '成品，铛铛铛铛✌️✌️✌️✌️']

---

记录 1720:

title: 锅包肉

image: 393512.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 葱 油 料酒 盐 糖 番茄酱 面粉 淀粉 醋精

taste: 酸甜

step: ['成品！', '里脊肉切片！', '料酒，盐，腌制30分钟入味！', '面粉和淀粉比例1:2，油少许，调粘稠糊！', '肉均匀裹上一层面糊，锅里适量油，五成油温炸制！', '第一次炸制煮熟了出锅！', '二次倒入锅里炸制金黄！', '调汁，水，糖，醋精，番茄酱，水淀粉调稠汁，冒泡泡！', '切适量胡萝卜、葱丝！', '肉倒入锅里翻炒，加入适量胡萝卜、葱丝，每一片肉都均匀裹上一层汁，炒好出锅！', '成品！']

---

记录 1721:

title: 东北特色油脂！

image: 391597.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪五花 盐

taste: 咸香

step: ['猪五花适量，洗干净！', '切小块！', '热锅倒入肉块，不停翻炒！', '炒出油，中火熬制40--55时不时的翻肉，避免糊锅！', '熬好，猪油倒入容器里，凉透，密封！', '油脂倒入锅里加适量盐，翻炒一会，喜欢吃干巴酥脆的可以多炒会，出锅！', '喜欢软的油脂，肉可以熬的时间缩短！', '喜欢干巴巴酥脆的，肉可以熬的时间长点！！', '成品！']

---

记录 1722:

title: 小鸡炖土豆

image: 391068.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡肉 土豆 尖椒 桂皮 八角 花椒 干辣椒 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['首先将鸡肉焯水，捞出后洗净，控水，忘记拍照了，锅里下油，炸姜片。', '鸡肉倒进去翻炒。', '放进准备好的调料，翻炒，炒至微黄。', '倒入酱油，炒上色。', '将土豆切成滚刀块。', '加水烧开，放入土豆，加十三香，盐。', '炖20多分钟。', '放入尖椒，焖5分钟。', '香喷喷出锅，配上米饭无敌了。']

---

记录 1723:

title: 熘肝尖

image: 389220.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肝 洋葱 尖椒 料酒 盐 葱 姜 蒜 老抽 酱油 淀粉 鸡精

taste: 咸香

step: ['猪肝用清水泡上一个小时，里面撒一勺盐和两勺料酒，去腥气和毒素。', '准备配菜。尖椒和洋葱切滚刀块。', '猪肝泡好以后切片，然后用清水洗干净血水。', '把水淋干，撒入少许盐，胡椒粉，淀粉，抓匀，腌制十分钟入味。', '起锅多放油，油温5成热，下猪肝炸。', '配菜也倒里面炸一下，7成熟就盛出。差不多一分钟就可以。', '锅里留少许底油，爆香葱姜蒜末。调入酱油，老抽，半勺盐，少许鸡精。调入水淀粉。', '把炸好的猪肝和配菜回锅翻炒均匀，出锅即可。', '相当下饭的东北菜了，赞！']

---

记录 1724:

title: 东北杀猪菜

image: 386204.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪血肠 猪肝 猪大肠 猪苦肠 猪血脖肉 油 盐 花椒 葱 姜 大料

taste: 咸鲜

step: ['备齐材料。这些食材可以在市场直接买到熟的猪肉、猪血肠、猪大肠、猪苦肠、猪肝，也可以买生品全部自己加工，如果人多建议选择后者，我家人少就选择前者，而且都是卤制好的成品也很有味道，做起来更方便。', '切好的酸菜冷水投洗两次，攥掉水分，将熟的猪血脖肉、猪肝、血肠、苦肠、大肠分别切片，葱姜切碎。', '炒锅加入适量的油，爆香花椒大料，捞出去扔掉，爆香葱姜，加入酸菜翻炒均匀。', '加入除了猪血肠之外的所有食材翻炒均匀。', '加入适量的水，大火烧开，小火慢炖，让所有食材慢慢炖出滋味。', '加入血肠大火炖5分钟左右，加入盐调味。', '出锅装盘，闻着就特别香，香而不腻，开胃解馋哦。']

---

记录 1725:

title: 锅出溜

image: 383687.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白面 玉米面 糖 酵母

taste: 甜味

step: ['白面惨点玉米面，温水放些酵母，搅拌成糊状。', '糊状，醒发下。', '两面金黄出锅。']

---

记录 1726:

title: 东北特色香辣肉丝

image: 410453.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 瘦肉 香菜 辣椒 干椒 油 料酒 葱 姜 蚝油 酱油 盐 淀粉 十三香

taste: 微辣

step: ['成品！', '适量肉切丝，葱姜丝，料酒，生抽，淀粉少许，搅拌好，腌渍5分钟！', '适量干椒青椒切丝，香菜切段！', '锅里适量油，干椒爆锅！', '加入适量十三香，倒入肉丝翻炒熟！', '倒入香菜辣椒丝翻炒，加入适量耗油酱油，加入盐调味，炒好出锅！']

---

记录 1727:

title: 锅包肉

image: 408953.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 红辣椒 姜 淀粉 植物油 盐 料酒 白糖 香醋

taste: 咸鲜

step: ['非常美味。', '食材准备好。', '猪里脊肉切成厚约0.2CM的大片后用刀背拍打肉片。', '将肉片放入少许盐、料酒、姜片腌渍十分钟入味。', '淀粉加清水调成面糊。往面糊里加少许食用油调匀备用。', '把猪里脊肉两面均匀的蘸上一层干淀粉。', '将沾好干淀粉的肉片在淀粉糊中过一遍。', '植物油烧到6成热，将处理好的肉片放入油锅中炸熟后捞出沥油。锅里的油再次烧到8成热，把肉片再次回锅复炸至金黄后捞出沥油。', '锅里留少许底油，下姜丝炝锅，放入红辣椒丝葱丝炒香。', '浇入料汁（料酒，白糖，生抽，醋，鸡精调匀做成料汁）。', '倒入炸好的肉片，让料汁充分包裹住肉片。', '香菜点缀。', '喜欢的可以加入番茄酱，就是酸酸甜甜的口味哦😊']

---

记录 1728:

title: 东北乱炖

image: 407339.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 土豆 豆角 葱 姜 蒜 八角 花椒 花生油 料酒 生抽 香醋 白糖 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['排骨1000克斩成小块清洗干净后用清水浸泡两个小时去血水，期间多换几次水控干水分备用。', '葱、姜、蒜剥去外皮清洗干净分别切成葱段、姜片、蒜片，八角、花椒冲洗干净备好。', '热锅加入适量的花生油放入排骨炒干水分，加入适量的的白糖，放入葱段、姜片、蒜片、八角、花椒炒香。', '烹入料酒、生抽、香醋翻炒均匀使之上色后加入适量的清水没过排骨，大火煮沸转中小火慢炖一个小时左右。', '豆角择去两端清洗干净后掰成段，土豆清洗干净表面的泥沙削去外皮切成滚刀块。', '锅中还有三分之一汤汁时加入适量的盐调味儿，放入土豆和豆角继续炖煮。', '成品！']

---

记录 1729:

title: 地三鲜

image: 405050.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 尖椒 蒜末 一品鲜 糖 香醋 小米辣 姜末 盐

taste: 微辣

step: ['茄子切滚刀块放水里泡十分钟，让茄子充分的吸水。', '土豆中小火炸透尖椒中火炸半分钟（都要擦干表面的水再炸）。', '茄子擦干紫皮表面的水珠切开的断面不会有水珠状就不要管了入锅炸九分熟。', '炝锅。', '放土豆放酱油少许水翻炒一下。', '加茄子少许糖盐翻炒入味，加尖椒，最后滴入一点点香醋，炒匀关火出锅。']

---

记录 1730:

title: 东北馅饼

image: 404904.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肉馅 丝瓜 面粉 油 盐 葱 花椒粉 料酒

taste: 咸香

step: ['面粉和匀，要湿点，500克面粉加325克水，加4克盐。', '肉馅加辅料调味料按顺时针方向搅拌均匀，搅拌时适量加点温水。', '面团醒30分钟后，包成饼坯。', '平底锅加热，放油，把饼翻身，在锅里轻轻按平。', '一面烙好后轻轻翻面，饼鼓起时烙熟，出锅。', '美味的饼出锅后，放在盆里，盖好盖子，都烙好之后，装盘，上桌。闷过一会的饼特别软。']

---

记录 1731:

title: 锅包肉

image: 404224.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 鸡蛋 姜 香菜 黄瓜 蒜 番茄酱 生抽 蚝油 料酒 淀粉 鸡精

taste: 酸甜

step: ['肉切小适中的片，先用盐少许生抽和料酒腌制十分钟。再打一个鸡蛋抓均匀，一比一的比例调水和淀粉均匀搅拌。', '锅里放适当的调和油五成油温时转小火，放入腌好的肉炸，一定要小火慢炸，炸至两面黄。', '用中火复炸一次，使之口感更加酥脆，沥干油起锅备用。', '锅里再放一点油，倒入两匙番茄酱小火均匀翻炒。再加入姜，蒜。', '倒入水淀粉在锅里均匀搅拌条放生抽和蚝油鸡精做成芡粉汁（全程小火）。', '转大火放炸好的肉片，让芡粉只均匀的裹在每一片肉片上。起锅时，放入黄瓜丝翻炒两下。', '放一点香菜叶酸酸甜甜的，很是下饭。']

---

记录 1732:

title: 酱豆腐

image: 401901.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 葱 姜 蒜 酱

taste: 原味

step: ['豆腐切块。', '葱姜蒜切片。', '锅中放油加热。', '放葱姜蒜煸炒。', '放酱煸炒。', '加水。', '放入豆腐。', '烧开小火炖一会。', '出锅。']

---

记录 1733:

title: 炸茄盒

image: 400657.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 紫茄子 猪肉馅 韭菜 鸡蛋 淀粉 面粉 油 蚝油 五香粉

taste: 原味

step: ['猪肉馅放耗油和五香粉。', '搅拌均匀。', '韭菜切沫。', '韭菜和肉馅搅拌在一起。', '茄子洗干净，切片。', '一个鸡蛋，加面粉和淀粉，面粉和淀粉各一半。加一些油，再加一些水。', '搅拌成面糊，面糊不能太稀，太稀挂不住面糊，也不能太干，太干茄汁上的面糊太厚，要把握好这个度。', '茄子片上沫肉馅。', '肉馅上再盖一片茄子。', '就是这个样子。', '将筷子夹茄子放到面糊里粘一下。', '然后放到有锅里，从有锅里迅速浮起。', '两面翻动。', '两面上色出锅。']

---

记录 1734:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 398635.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 本地鸡 野生榛蘑

taste: 咸香

step: ['本地鸡处理干净备用。', '榛蘑提前泡发。', '把鸡切块焯水备用。', '少许底油将肉炒制金黄。', '加入调料汤沫过肉即可入高压锅压20分钟。', '榛蘑铺底将压好的肉放入炒锅内加盐大火收汤。', '汤汁粘稠放葱花即可出锅。']

---

记录 1735:

title: 松仁玉米

image: 426249.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米粒 松仁 胡萝卜 黄瓜 水淀粉 大葱 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净备用。', '玉米粒在开水中焯烫，捞出。', '胡萝卜切丁，黄瓜切丁。', '干锅放入松仁，小火慢慢炒香，稍上色盛出。', '起油锅，油热，放葱花炒香，放入胡萝卜、玉米、黄瓜翻炒。', '加盐调味，淋入水淀粉，快速翻炒均匀。', '盛出。', '撒上松仁即可。']

---

记录 1736:

title: 正宗地三鲜

image: 425053.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 酱油 白砂糖 大葱 大蒜 盐 水淀粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净。', '土豆去皮，切滚刀块。', '茄子去皮，切滚刀块，沾一层薄薄的干淀粉。', '青椒掰成小块，葱蒜切碎。', '锅中放宽油，烧至八成热，放入土豆，中小火炸至表面金黄色，略显透明时捞出备用。', '将茄子倒入油锅，炸至表面金黄色，捞出。', '留底油，放入青椒翻炒，放入葱花、一半的蒜末炒香。', '倒入酱油，加一小碗水烧开，放入盐、糖搅匀。', '放入炸好的土豆、茄子大火烧一分钟。', '淋入水淀粉，快速翻炒均匀，放入剩余蒜末，炒匀即可。', '完成，装盘。']

---

记录 1737:

title: 东北三烀

image: 423438.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 倭瓜 茄子 辣椒酱

taste: 原味

step: ['备齐食材，食材可以随意添加，只要自己喜欢的都可以放进去。今天这些食材都来自姐姐家的小菜园，自家产的绿色食品，特意选了一些小土豆，而且是红土豆，特别绵糯，这些食材不用去皮，吃的时候一边扒皮一边吃，那也是一种情趣，一种吃不完的记忆。', '土豆反复清洗干净，一定要清洗掉所有的泥土。', '倭瓜清洗干净，切成条。东北的倭瓜和南方的南瓜差不多，感觉比南瓜面，没有南瓜甜。', '茄子洗净，长茄子切断，所有食材放入蒸屉内。', '砂锅加入适量的水，放上蒸屉，大火烧开，中火蒸10到15分钟左右。', '10分钟左右打开锅，先取出茄子，茄子蒸过了就不好吃啦。此时如果土豆和倭瓜还没蒸熟，继续蒸5分钟左右。', '出锅装盘。']

---

记录 1738:

title: 东北大丰收

image: 421315.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 玉米 土豆 南瓜 白薯 红薯 香菇 老姜 小葱 花椒 盐 蒜 生抽 醋 味精 花椒油 熟油辣椒 芝麻香油

taste: 清淡

step: ['排骨剁成小块，用清水浸泡半小时后洗净沥干。', '一颗葱挽结，一颗葱切花，老姜切片，蒜切碎。', '排骨冷水下锅。', '撇尽浮沫。', '加入老姜片，葱结，花椒（花椒用容器盛装起来的）。', '准备杂粮。', '分别切块，白薯和土豆用清水漂起。', '前两天烧鸡剩下的香菇，干脆也炖在里面算了，洗净切块。', '排骨炖了约二十分钟后，先加香菇炖十余分钟，再一次性加入除白薯外的其它杂粮，加盐调味，炖十余分钟后最后加白薯，再炖十余分钟就可以关火了。', '捡去姜葱不要，盛花椒的容器也捞出来。（这个容器已经用了快二十年了，某宝上有大些的卖，可以把葱姜花椒全部放里面）。', '葱花蒜末里加生抽，醋，味精，花椒油，熟油辣椒，芝麻香油，做个蘸水，可以蘸排骨土豆白薯什么的，南瓜红薯玉米不用蘸，喜食清淡的可以不做蘸水，味道一样好。', '千万不要在汤里放味精鸡精什么的，就要吃原汁原味的汤，回甜，营养丰富。', '中午没吃饭，就吃这个了。']

---

记录 1739:

title: 猪肉炖粉条

image: 420600.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 粉条 腐竹 青菜 花生米 姜 蒜 葱花 蚝油 酱油 盐 豆瓣酱 干辣椒 鸡精

taste: 微辣

step: ['食材：粉条(先用热开水烫软捞起，沥干水份)、五花肉用淀粉和酱油腌制、青菜、腐竹(凉水泡好)、炒香的花生米、姜蒜、葱花、干辣椒。', '煮开水后，先放入粉条，调至小火慢煮。', '炒锅放油，先把泡好腐竹炒香。', '再放入青菜一起炒，加点盐和蚝油入味。', '铲入砂锅的粉条面上，这时把火调至中大火。', '接着爆香姜蒜。', '将五花肉放入锅中翻炒。', '加入酱油、豆瓣酱。', '最后放入干辣椒炒香。', '炒好的肉铲至砂锅内，撒入炒好的花生仁、葱花和少许鸡精，再用热油淋面，完工。']

---

记录 1740:

title: 家常版酸菜汆白肉

image: 419663.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 粉条 生姜 蒜 小米椒 盐 白胡椒粉 鸡精

taste: 酸辣

step: ['五花肉是我提前准备好的。如果是现做的话需要把五花肉先焯水后加入适量的生姜，料酒，花椒煮到筷子可以扎透，捞出放凉，切薄片。粉条提前泡软，酸菜清洗干净，我买的成品就是丝状的，不用再切了，其他的配料切片切丁都可以。', '锅中放油，放入蒜片生姜和小米椒，再放入一个八角，炒出香味。', '放入酸菜炒出香味。', '加入高汤，我加的煮五花肉的水。', '把酸菜煮一会，放入五花肉片，开小火炖15-20分钟。', '加入适量的白花椒粉和盐，酸菜有点咸味，所以不要加太多的盐。', '差不多好的时候加入泡好的粉条，在煮五分钟。', '最后撒上点小芹菜或者香菜点缀一下，放一点鸡精，开吃吧！']

---

记录 1741:

title: 东北大乱炖

image: 417318.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 南瓜 豆角 玉米 肉 葱 姜 盐 生抽 蚝油 十三香

taste: 咸鲜

step: ['先准备好土豆，南瓜和豆角。', '还有玉米。', '土豆和南瓜切成大块，厚一点。', '玉米也切一段一段的。', '肉切成片不用太薄。', '葱姜切好备用。', '锅里放多一点油葱姜放里面。', '葱姜炒出香味放肉里面。', '肉炒变色把豆角放下去，我们这里吃豆角不喜欢弄断，你们喜欢也可以弄小段的。', '豆角放里面多炒一会炒到豆角软软的就行。', '豆角炒好以后把玉米土豆和南瓜一起倒进锅里继续炒几分钟再把所以调理放进去。', '炒完添上水，和所以的菜一起多就这样放锅里炖。', '炖到汤剩不多了就可以放点葱花起锅了。', '东北大乱炖就做好了，简单又美味。']

---

记录 1742:

title: 四人厨丨三丝爆豆

image: 416063.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 花生米 香菜 糖 盐 味精 香油

taste: 咸甜

step: ['倒油。', '油温七成放入花生米。', '炸熟捞出备用，注意火候。', '土豆去皮。', '打丝。', '倒水浸泡土豆丝。', '去水淀粉。', '捞出备用。', '油温七成，放入土豆丝。', '炸至变色捞出备用。', '加入香菜。', '加入洋葱。', '盐，糖。', '鸡精，香油。', '完成。']

---

记录 1743:

title: 锅包肉

image: 415084.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 料酒 淀粉 盐 油 白砂糖 醋 葱 香菜 鸡蛋 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['切葱姜蒜，切胡萝卜丝，切香菜。', '淀粉加水，10分钟后倒掉表层清水，切里脊肉成2至3mm厚大片放入，抓均，放入盐和料酒泡20分钟去腥味。', '按2勺：3勺调制糖醋汁，根酸甜喜好和调整比例，也可以增加番茄🍅汁。', '小火炸裹了水淀粉的里脊肉片。定型捞出。再大火炸至金黄捞出。', '初次捞出的样子。', '炸油倒出留一点，炒葱姜蒜至香，加入胡萝卜丝，适当可加一点水，再倒入炸好的里脊肉翻炒。之后倒入糖醋汁，大火收汁。', '出锅的样子😃😃😃😃。']

---

记录 1744:

title: 锅包肉

image: 414991.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊 胡萝卜 葱 姜 糖 白醋 生抽 盐 淀粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切片，放入料酒，盐胡椒粉腌制一会儿。肉还是稍微冻下，切出片来好看。肉太软了切的有点厚了。淀粉、水、一个鸡蛋，少许油调成糊，把肉片挂上浆。没有土豆淀粉，用的玉米淀粉。', '肉片油温六成热炸至微黄，油温升高后再复炸一下。', '白醋、糖、生抽、盐、水兑成碗汁，用量凭感觉😊。锅内放入碗汁烧开，放入胡萝卜丝、葱姜丝炒，放入炸好的肉迅速翻炒出锅，出锅前放入香菜段。没有香菜，缺少点绿色和味道。味道还可以。']

---

记录 1745:

title: 土豆烀大茄子

image: 413146.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 新土豆 辣椒 鸡蛋 盐 蚝油 味精 东北大酱 豆油

taste: 原味

step: ['首先把茄子和土豆清洗干净（我们鞍山几乎都吃绿茄子）大蒸锅放上水要多放些水因为要蒸25-35分钟左右所以水千万别放少了。', '在蒸的时候如果土豆太大要切开这样容易舒的快些，开锅上气后20分钟左右这时候茄子就蒸差不多好了，拿根筷子只要能把扎透就行了，想吃软些的也可以在蒸一小会，当茄子蒸好后就可以出锅了，但土豆还要在锅里继续在蒸一会。', '土豆和大茄子烀好了，我们来做辣椒鸡蛋酱吧，把鸡蛋打入大碗里，加入切好的辣椒和鸡蛋一起用筷子搅拌均匀加入盐，蚝油，东北大酱，豆油搅拌均匀在家入点水，就开以上锅蒸了，开锅15分钟左右就好了。', '吃的时候要把土豆皮去掉，茄子用筷子分成条状，在加入蒸好的辣椒鸡蛋酱，爱吃葱的可以加入葱丝开吃吧。']

---

记录 1746:

title: 油豆角焖排骨

image: 411944.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肋排 油豆角 植物油 葱 盐 料酒 生抽 花椒粉 蒜

taste: 原味

step: ['将油豆角用冷水冲洗干净。要选肉厚，豆粒饱满的豆角，我这个稍微偏老了一点，全是绿色的更嫩一些。', '掰掉两头老筋，如果个头太长，可以掰成两半，这样也更容易熟，也入味。', '将猪肋排剁成小块，放入冷水中泡出血水后倒掉。这样做熟的肉不会腥，也不会硬。', '将排骨放入装了冷水的锅中，加热煮沸，将排骨焯水。焯水时水面的灰色泡沫是血水和杂质等，倒掉即可。如果是煮粥、煮面条或汤圆时，水面起的浮沫是营养成分，就不要丢掉了。', '将焯好水的排骨冲净浮沫，同时切葱蒜备用。因为我做的是晚餐，有“晚上不吃姜”的讲究，所以就没切姜片。', '锅中倒植物油，烧热后放入葱蒜，爆香出香味。一般爆锅要用葱白，正好我用的这段葱没葱白了，就直接用葱叶了，味道影响不大，注意下不要糊锅就可以了。', '倒入排骨，中火翻炒。把排骨中的水分煸炒出一些，一会儿更容易入味。', '在排骨表面稍有金色焦痕的时候，加入盐、料酒、生抽、花椒粉调匀后，盖上锅盖中火炖，中途要翻一下，以免糊底。', '大约炖20分钟左右，这时的排骨熟透又有嚼头，不会特别软烂。', '这时倒入油豆角，中火翻炒均匀后，盖上锅盖，焖一会儿。', '到油豆角变成深绿色，变软后，大火翻炒收汁，不要把汤汁完全收干，排骨稍有些汤汁比较滋润，而且汤汁也可以拌饭吃。']

---

记录 1747:

title: 大丰收东北菜

image: 442575.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 油豆角 土豆 植物油 生抽 盐 葱花

taste: 其他

step: ['东北油豆角是东北的特产，冬季的口感要差一点，运输的途中有些冻了，豆角上可以看得出来了。', '东北的土豆又粉又糯，特别适合做这道菜。土豆要先削皮洗干净，切成菱形小块备用，如果是炖土豆可以切成大块的。豆角我喜欢掰成小块的，按照个人的喜好吧。', '葱花儿爆锅，爆出香味开水炒土豆块了，控制火候为中火。', '不停的翻炒土豆块，别忘记火候一直保持中火，土豆块翻炒5分钟左右就会熟一半了。', '继续翻炒，不要加水之类的，注意要调整下火候，别炒糊了，外焦里生的。经过十几分钟的翻炒土豆已经熟了。我们下一步炒豆角了。', '热油下锅油豆角翻炒，还是火不要开得太大了，豆角的水分不是很大。', '小火翻炒到油豆角变色。', '加生抽酱油翻炒，油豆角颜色会变色。', '翻炒豆角不时的加一点点水，注意豆角熟的快一些，要炒15分钟左右豆角就熟了，如果不知道熟了没有用锅铲铲一下就知道了。', '炒好的豆角倒进炒好的土豆锅里加盐，翻炒均匀出锅了。', '简单的美味。看着很诱人吧，软糯醇香的东北菜来了！喜欢吃的亲们做起来吧。']

---

记录 1748:

title: 春暖花开

image: 441865.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 干豆腐 胡萝卜 黄瓜 菠菜 发芽葱 鸡蛋 豆瓣酱

taste: 咸香

step: ['准备食材，菠菜、黄瓜、胡萝卜、发芽葱洗净，干豆腐备好。', '锅里坐水烧开，下菠菜焯烫一下。', '焯好的菠菜过凉水备用', '胡萝卜去皮，和黄瓜分别擦成丝，发芽葱切丝（一定要用发芽葱，够味）', '干豆腐铺开，在一头放上胡萝卜丝、黄瓜丝、葱丝', '卷起来，卷两三圈即可，一定要卷紧，否则切时容易散花。如果怕切段时散花，可以把干豆腐多卷几圈', '如图，斜着下刀，切段', '码放在盘子周围，形成花瓣', '中间放上焯熟的菠菜', '锅里注油烧热，油可以稍微多一点，直接打入鸡蛋，不用事先搅散（鸡蛋打成蛋液也行哈）', '用铲子把鸡蛋快速绞碎', '加1勺黄豆酱。做鸡蛋酱有诀窍:四个字“蛋多酱少”，酱只是替代盐调味的，千万不要多加酱，颜色不好看，口感也特别咸，一顿吃不了下顿没法看更不爱吃，就是个扔。', '快速炒匀，加点葱花', '炒匀即可', '把鸡蛋酱放到菠菜上即可', '上桌了，食材还是那些食材，吃法还是蘸酱，只不过摆下盘，立马颜值爆表，食欲大增。']

---

记录 1749:

title: 农家一锅出

image: 457240.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆角 五花肉 嫩玉米 贝贝瓜 新鲜土豆 甜面酱 大料 豆瓣酱 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['豆角洗净去筋掰断，五花肉切片，新鲜土豆刮去皮洗净备用。贝贝瓜去瓤切块，土豆切两半，玉米切段。', '起锅烧油，我用了一半猪油，一半食用油。', '放入豆角和五花肉一起翻炒。', '放大料。', '豆角变色放一勺甜面酱，一勺东古豆瓣酱。', '炒均匀放水，水稍微多些，放一小勺盐，一小勺糖。', '土豆南瓜玉米统统放进去。', '水烧开调中火炖，土豆熟了就好了，成品。', '看看这起沙的土豆。']

---

记录 1750:

title: 香煎东北粘豆包

image: 448900.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粘豆包 油 白糖

taste: 甜味

step: ['这是网购的粘豆包，是粘大黄米面做的，颜色金黄，黏糯而有弹性的哪一种。', '锅中加入适量的油，下入粘豆包，煎至用铲子能推动为好，最好用平底锅来煎，我在外地没有平底锅。', '一面煎好后，翻面煎。', '翻面煎至用铲子能推动时，加入半碗水，盖上锅盖，焖至无水就好。', '无水后再翻动煎至表面脆脆的就好了，如果喜欢还可以用勺子敲打成年糕饼，更好吃，就是麻烦一点点。', '出锅装盘，蘸白糖吃香甜软糯，太好吃了。']

---

记录 1751:

title: 红粘豆包

image: 447560.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯红高粱面 红小豆豆沙 玉米叶 酵母粉

taste: 甜味

step: ['糯红高粱米面，加热水烫面，烫后用筷子搅拌成面块，撒入酵母粉。', '活成软面团，盖保鲜膜保温、保湿发酵。', '发酵好的糯红高粱米面，放保鲜袋里保湿。', '红小豆豆沙。红小豆提前24小时浸泡，等红小豆涨大，上锅蒸熟，捣烂成泥，加糖、蜂蜜调味，放微波炉转几分钟，去除水份。', '糯红高粱米面拍成园饼，包入红小豆豆沙馅。', '包成团。', '垫上玉米叶，蒸锅开后上锅，大火蒸20分钟，关火虚蒸5分钟。', '成品，趁热吃。']

---

记录 1752:

title: 锅包肉

image: 444911.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪瘦肉 鸡蛋 葱 姜 蒜 香菜 番茄沙司 料酒 酱油 蚝油 糖 淀粉 白胡椒粉 五香粉 盐

taste: 酸甜

step: ['猪肉切块。', '肉用肉锤，打松散。', '碗中加一个鸡蛋、白胡椒粉、五香粉、少许盐、料酒、酱油。', '搅拌均匀。冷藏2小时。', '放入淀粉。', '抓均匀。', '锅中加油，放入肉片炸。金黄捞出。', '炸好的肉片。', '复炸一次。', '准备好的材料番茄沙司葱姜蒜香菜。', '锅中加油加姜丝。', '放入番茄酱。', '加入糖料酒酱油耗油半碗水。', '汁熬开。', '放入炸好的肉。', '放入葱蒜。', '装盘撒香菜。']

---

记录 1753:

title: 东北大炖菜

image: 472372.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 熟嫩玉米 土豆 豆角 猪肉 油 盐 五香粉 味极鲜酱油 料酒 辣椒 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，豆角去掉两端洗净。土豆去皮洗净，嫩玉米最好用煮熟的嫩玉米，因为土豆和豆角都很好熟，生玉米需要煮的时间长。辣椒洗净，辣椒很辣，我只用半个。', '猪肉切薄片，然后用酱油和料酒腌制10分钟，也可以放少许淀粉，腌制后肉质更鲜嫩。', '嫩玉米切段，土豆且滚刀块，辣椒切块，葱去皮洗净切碎。', '炒锅加入适量的油，爆香五香粉和葱花，下入腌制好的猪肉翻炒，至肥肉出油。', '加入豆角、土豆和玉米段翻炒。', '加入适量的水大火烧开，不要加多，豆角不吃水，中小火炖4~6分钟。', '打开锅盖，加入辣椒，继续小火炖1~2分钟。', '关火，加入盐、味极鲜酱油调味。', '出锅装盘。']

---

记录 1754:

title: 卤肉土豆丝卷饼

image: 468682.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 卤肉 黄瓜 土豆 葱 煎饼 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['卤肉切片。', '土豆擦成丝，用清水洗去淀粉沥干。', '黄瓜切成丝。', '小葱切段。', '东北煎饼一张。', '锅中放油，放入土豆丝翻炒。', '土豆丝八成熟时放入黄瓜丝翻炒。', '放入葱段翻炒。', '加盐、少许生抽调味炒匀盛出。', '土豆黄瓜丝放在煎饼一端，上面放上卤肉片，卷起。', '裹着热热的土豆丝，煎饼也变得微软，蛮好吃滴。']

---

记录 1755:

title: 东北小吃自制焖子

image: 468263.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 地瓜粉 水

taste: 原味

step: ['地瓜粉一碗。', '2碗水搅匀，水和粉2:1。', '倒入电饭锅慢慢搅动。', '不停的搅。', '直到搅拌成透明。', '晾凉倒入容器里冰箱冷藏3-5小时。', '可以切小块用油煎焦黄，加醋，生抽，麻酱，香菜，蒜末，辣椒油拌匀即可。']

---

记录 1756:

title: 东北大丰收

image: 467576.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪排骨 玉米 胡萝卜 土豆 豆角 油 盐 自制辣椒酱 料酒 花椒 八角 香叶 葱 姜

taste: 微辣

step: ['备齐食材，土豆去皮洗净，胡萝卜去皮洗净，玉米是冻灾冰箱里的熟玉米。', '排骨冷水泡出血水，冷水入锅加葱姜焯水后捞出过冷水控净水分（过冷水后再炖肉质紧实）。', '炒锅加入适量的油，爆香所有调料，下入排骨翻炒，喷点料酒，加入适量的辣椒酱翻炒。', '加入适量多的水，有老汤更好，再撒点葱姜，大火烧开，中火炖10分钟左右。', '土豆切滚刀块，胡萝卜切滚刀块，玉米切段儿备用。', '排骨基本炖熟，下入玉米、土豆块、胡萝卜块和豆角，继续炖5-8分钟左右，炖熟即可。', '按照自己喜欢的口味加入适量的盐、生抽调味，要少加，辣椒酱本身有咸度。', '出锅装盘，因为加了辣椒酱，微辣的口感，特别下饭。']

---

记录 1757:

title: 贴饼子炖小黄鱼

image: 463321.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小黄鱼 豆腐渣 玉米面 黄豆面 油 盐 酱油 醋 料酒 白糖 葱姜蒜 大料

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的小黄鱼。', '去头、去肠洗干净，沥干水。', '取适量黄豆面、玉米面、豆腐渣。', '加少许泡打粉，和成面团，静置10分钟。', '用酱油、醋、料酒、盐、白糖勾兑成汁。', '鱼裹上面粉。', '入油锅煎至金黄后盛出。', '起油锅，葱姜蒜、大料入锅煸香。', '煎好的鱼入锅。', '倒入调味汁，再加适量水。', '开锅后，将面团做成大小适中的饼子贴在锅上。盖上锅盖炖。', '饼子熟，鱼很入味，即可一起出锅享用。']

---

记录 1758:

title: 五花肉炖粉条

image: 504393.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜 五花肉 红薯粉条 朝天椒 葱 姜 生抽 盐 鸡精 花生油

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '五花肉切片，切葱花、朝天椒、姜丝。', '白菜斜刀切片。', '热锅凉油，加入葱姜朝天椒爆出香味。', '加入五花肉小火煸出油。', '改大火加入白菜翻炒，待白菜微微出水变软。', '加入生抽调色、加适量盐，加水、加红薯粉条，水要没过食材，大火烧开，中小火炖七八分钟，粉条软烂加鸡精调味即可出锅。', '上桌了，好吃的五花肉炖粉条，鲜辣q弹。']

---

记录 1759:

title: 东北饭包

image: 501888.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 生菜 葱 辣椒 香菜 米饭 土豆 鸡蛋 黄豆酱

taste: 咸鲜

step: ['所有的食材洗好备用。葱辣椒香菜', '土豆煮好拌碎', '鸡蛋炒八分熟加入黄豆酱少加点水炒好备用', '葱香菜辣椒切好备用', '所有的食材放入一起加入米饭拌开', '看着不是很好看但是吃着非常香', '包好装盘。']

---

记录 1760:

title: 锅包肉

image: 494608.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 生抽 白糖 胡萝卜 大蒜 生姜 香葱 花生油 清水 玉米淀粉 白醋 蚝油 盐

taste: 原味

step: ['所有材料清洗干净，准备好，开始制作锅包肉。', '将猪里脊肉切成1块钱硬币厚的肉片，将胡萝卜切、香葱、生姜，分别切成细长的丝状，再将大蒜切成蒜末，装盘备用。', '准备好一碗清水，加入少许油。', '再加入适量的玉米淀粉或土豆淀粉，和成稠稠的糊状。', '将切好的猪里脊肉片，放入和好的淀粉糊中，要稠一点，然后用手或筷子抓拌均匀，使得每一片里脊肉片都均匀地裹上淀粉糊。', '锅中倒入适量油，油温烧至五成热，将裹满淀粉糊的里脊肉片下入油锅炸一下，小火炸至定型后捞出。', '转大火复炸一遍，将里脊肉炸透，捞出，控油。', '锅中倒入少许水，加入半勺白糖，适量的白醋、生抽和蚝油，再加入适量的盐和少许油，小火炒至粘稠。', '加入蒜末，煸炒出香味。', '下入炸好的里脊肉片，转大火快速翻炒。', '然后加入胡萝卜丝、葱丝和姜丝，翻炒均匀，好吃的锅包肉就可以出锅了，赶紧装盘吃起来吧。', '这道菜就做好了，你学会了吗？赶紧学会它，年夜饭的时候在家人面前露两手，让家人也尝尝这口地道的东北味儿。']

---

记录 1761:

title: 少油版地三鲜

image: 527114.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 红辣椒 葱叶 蒜 姜 生抽 老抽 蚝油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['土豆、茄子洗净削皮，滚刀切成小块，青红椒滚刀切片。', '土豆块冷水下锅烧开后转小火煮至软透。', '碗内加入生抽、老抽、蚝油、鸡精调成酱汁。', '捞出土豆块控水，煮土豆的汤汁留作备用。', '热锅冷油滑锅，加入姜片炸香。', '放入青红椒、茄子，中小火翻炒至茄子软透。', '倒入酱汁、土豆翻炒几下。', '加入适量煮土豆的汤汁，盖上锅盖中小火焖制2分钟左右。', '加入蒜片翻炒几下。', '大火收汁，撒上葱花。', '成品图。']

---

记录 1762:

title: 东北鸡蛋酱

image: 527049.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 辣椒 黄豆酱

taste: 咸鲜

step: ['鸡蛋敲碎打匀辣椒切成段。', '准备好这种酱或者自己喜欢的黄豆酱都可以，淘宝上有卖。', '把酱适量的挤入碗中。', '加少许的水把酱泻开。', '锅中烧油油温烧热后，倒入鸡蛋。', '用铲子把鸡蛋弄碎，炒出香味可以多炒一会儿。', '把鸡蛋捞出锅里加少许的油，倒入辣椒。', '倒入鸡蛋和黄豆酱。', '把它们煮开之后，可以用水淀粉勾点薄芡。这个酱可以用来蘸黄瓜或者拌面条吃都非常美味。']

---

记录 1763:

title: 香煎粘豆包

image: 526636.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粘豆包 油

taste: 原味

step: ['冷冻的粘豆包，取回来上屉蒸透，然后晾凉，这样方便油煎。', '电饼铛薄薄地刷一层底油，蒸好的粘豆包要稍凉一下，不粘的时候更容易操作。将蒸好的粘豆包放到电饼铛上。', '盖上上盖，中火慢慢的煎。', '打开看看，因为豆包比较高，不用翻面，也不用勺子敲打变大变薄，上下盖一合豆包就被压扁了，电饼铛煎粘豆包还是很方便的，在豆包上少许刷点油，再盖上锅盖煎至两面金黄就好了。', '出锅装盘。']

---

记录 1764:

title: 酸菜猪肉馅水饺

image: 525539.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 高筋粉 猪肉馅 酸菜 油 盐 葱 姜 五香粉 胡椒粉 白糖 生抽 蚝油 老汤

taste: 酸咸

step: ['水饺最好用高筋粉或者饺子粉，耐煮。面粉加入适量的水，和成面团盖上保鲜膜饧着，如果早餐吃水饺，最好前一天晚上就和好面饧着，第二天早上特别好用，家里温度高可以冰箱冷藏。', '腌制好的酸菜清洗干净，剁碎，再清洗一遍，用纱布先滤掉水分，然后再攥掉水分。葱姜去皮洗净切末。', '调饺子馅：先调猪肉馅：一是肉馅中加入适量的盐，充分搅拌均匀，先加盐可以起到给猪肉杀菌的作用。二是加入葱姜碎、半勺白糖，半勺白胡椒粉、半勺五香粉、两勺生抽、一勺蚝油沿一个方向充分搅拌均匀。三是分多次加入老汤，继续沿一个方向搅拌上劲，至老汤完全融入肉馅里，让肉馅吸满汤汁，最后炸熟豆油浇在肉馅上，继续沿一个方向搅拌上劲，可以换成自己喜欢的油。最后加油的目的是锁住肉馅中吸收的汤汁，肉馅就调好了。', '加入酸菜馅沿一个方向搅拌均匀即可。如果准备早上吃饺子，最好提前把饺子馅拌好，冰箱冷藏，第二天早上直接包饺子省事。', '包饺子：饧好的面团揉成长条，均匀的分成若干面剂子，擀成饺子皮包上馅，捏成饺子就好啦，非常简单，都会包哈。', '煮饺子：锅中加入适量多的水，水开后下入饺子，翻开后点入冷水，第二次翻开再点入冷水，第三次翻开即可出锅，饺子煮的恰到好处。', '出锅装盘，百吃不厌的酸菜猪肉馅水饺，东北人的大爱，吃了上瘾。']

---

记录 1765:

title: 东北肉签子

image: 524343.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆皮 肉馅 鸡蛋 香葱 盐 生抽 蚝油 淀粉

taste: 其他

step: ['肉馅，香葱，一个鸡蛋，加盐，生抽，蚝油，2大勺淀粉。', '顺着一个方向搅拌均匀。', '取一块豆皮，把搅拌好的肉馅均匀铺在豆皮上。', '卷起。', '太长，切一半放入盘子里，用牙签刺下豆皮。', '蒸30分钟。', '醮料：蒜末，生抽，香醋，香油，一点点白砂糖，白芝麻，辣椒油，搅匀即可。', '切片放入盘中，可直接吃，也可醮料吃。']

---

记录 1766:

title: 锅包肉

image: 522423.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊 淀粉 香菜 胡萝卜 蒜 姜 白糖 白醋 盐

taste: 酸甜

step: ['淀粉最好提前用水浸泡几个小时，把上面水倒出去，只留下一点点水。', '肉切成两厘米厚的片。', '面糊中加少许油，把肉均匀沾裹上面糊。', '油温六成热时，一片片的下锅炸。', '炸至微黄捞出，待油温升高后复炸一次，炸至金黄色捞出。', '提前切好姜丝葱丝蒜片香菜段等。', '锅内放少许油，下入胡萝卜丝姜丝蒜片葱丝炒香，然后加入提前调好的料汁，白糖白醋一勺盐，白糖和白醋下锅熬制起泡。', '下香菜段和炸好的肉片，均匀沾裹上料汁即可。料汁的调制可根据自己口味来，喜欢酸的就醋多，喜欢甜的就少醋多糖。淀粉要提前浸泡，这样外皮就能更厚一些，小伙伴快动手做起来吧！']

---

记录 1767:

title: 酸菜猪肉炖粉条

image: 522172.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 五花肉 粉条 葱 花生油 盐 鸡精

taste: 酸咸

step: ['准备食材。', '五花肉切片，葱切段，酸菜清洗，粉条用热水泡软。', '锅里加油，把葱爆香。', '加入肉片翻炒。', '加入酸菜，继续翻炒。', '加入适量的水，和粉条，大火炖。', '锅里的汤烧开，再炖10分钟，期间加入适量的盐。', '出锅前，加入少量鸡精调味。', '撒上青蒜叶，出锅享用。']

---

记录 1768:

title: 改良版地三鲜

image: 521565.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 豆角 胡萝卜 五花猪肉 食用油 食盐 生抽 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['豆角洗净切断控干水分，锅内倒油倒入豆角，中火边煎煸炒直到豆角变软并呈焦黄色。', '土豆切滚刀块，过清水，为的是去掉淀粉，以免糊锅。', '五花肉切片，切葱花少许。', '另起锅倒油，先煸炒五花肉，再倒入土豆、胡萝卜、豆角、蒜末，生抽和食盐。最后烹少许清水，翻炒几下即可出锅装盘。']

---

记录 1769:

title: 溜肉段

image: 521496.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 尖椒 胡萝卜 大葱 大蒜 盐 糖 鸡精 料酒 生抽 老抽 蚝油 陈醋 胡椒粉 淀粉 豆油

taste: 咸鲜

step: ['里脊肉切好用清水洗净备用。', '大葱大蒜切好备用。', '胡萝卜尖椒切菱形块备用。', '里脊肉加少许盐、少许料酒、少许胡椒粉，腌制10分钟后，加入淀粉豆油抓匀备用。', '料汁:生抽、老抽、料酒、鸡粉、糖、盐、蚝油、陈醋、加半碗水搅匀备用。', '里脊肉炸两遍做出来的口感酥脆，炸一遍做出来的口感软滑。', '胡萝卜尖椒过油10秒捞出。', '锅留底油爆香葱蒜。', '倒入料汁勾芡。', '下肉段翻炒均匀。', '装盘完成。']

---

记录 1770:

title: 地三鲜

image: 521121.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 尖椒 淀粉 盐 鸡精 酱油 老抽 十三香 蚝油 清水

taste: 原味

step: ['洗净切块。茄子可以去皮，我这个茄子嫩，就直接切块了。', '切成这个样子。', '土豆小火慢炸，炸成金黄色，边微焦就可以了。', '淀粉均匀沾满茄子，五成油温下锅炸，沾淀粉的茄子更好吃。', '炸至表皮金黄捞出。', '辣椒过油，十几秒就可以捞出。', '现在开始调料汁，将以上材料加两勺淀粉搅拌均匀，就可以了。', '葱姜蒜下锅炒香，少放一点油就可以。', '下调好的料汁，翻炒均匀汤汁粘稠就可以啦。', '地三鲜就做好了，是不是很简单，又好吃又下饭，家里来客人时候可以露一手。']

---

记录 1771:

title: 酸菜白肉炖粉条——简易版

image: 520840.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜白肉 粉条 水

taste: 酸咸

step: ['准备好酸菜白肉。', '将红薯粉条泡发好。', '锅中放水烧开，放入酸菜白肉。', '煮开后放入粉条。', '盖上锅盖后煮5分钟以上，直到粉条熟了之后即可。', '盛盘出锅。', '开动吧😋']

---

记录 1772:

title: 东北粘耗子

image: 520290.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 玉米淀粉 糖 开水 植物油 酸菜猪肉馅料

taste: 咸香

step: ['成品图。', '糯米粉200克，玉米淀粉50克。', '糖10克，搅拌均匀。', '滚烫开水210克，搅拌棉絮状。', '加入20克植物油。', '面团和好，密封容器里，醒15分钟。', '酸菜猪肉馅适量，调馅教程发布菜谱参考酸菜猪肉馅包子。', '面醒好，案板抹少许油，下等量剂子。', '擀圆坯。', '包入适量馅料。', '包好收口，挤口朝下。', '用手整理做好长条形。', '全部做好。', '大火上锅蒸20分钟。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1773:

title: 溜肉段

image: 519780.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡丁 胡萝卜 尖椒 鸡蛋 蒜末 盐 胡椒粉 料酒 淀粉 蚝油 白糖 白醋 生抽 老抽 食用油

taste: 咸鲜

step: ['青椒和胡萝卜切片，蒜切末鸡肉切小丁。', '放入1勺料酒、1勺胡椒粉适量的盐，腌制20分钟。', '腌好的鸡丁里搁一个鸡蛋。', '适量的淀粉和水，在放入3勺油搅拌均匀。', '锅里放油，把鸡厅也放进去炸的金黄捞出。', '准备一个干净的碗放入1勺淀粉、2勺白糖、2勺白醋、2勺生抽、1勺耗油、适量的清水、半勺老抽、半碗水搅拌均匀。', '锅里放油蒜末爆香，放入青椒胡萝卜片翻炒，在放入炸好的鸡丁。', '倒入调好的汁翻炒均匀出锅。']

---

记录 1774:

title: 东北油炸糕

image: 519706.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 面粉 糖 开水 植物油

taste: 咸甜

step: ['成品图，外酥里嫩。', '成品图。', '面粉500克，糖30克。', '滚烫开水350克，用筷子搅拌棉絮状。', '加入30克植物油。', '面团和好，密封容器里醒面30分钟。', '调糖馅，糖和面比例2:1，黑芝麻一勺。', '面醒好，下等量剂子。', '手沾油，把面团用手做型挖圆。', '包入适量糖馅，收口包好。', '用手掌心按压饼皮。', '全部做好型。', '油温中小火慢慢炸。', '炸制一面金黄，翻面炸另一面。', '鼓起，表面金黄熟了捞出。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1775:

title: 东北黄瓜干炒肉

image: 519034.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜干 肉 油 葱 姜 蒜 蚝油 酱油 盐 鸡精 十三香 水淀粉

taste: 咸香

step: ['成品图！', '黄瓜干适量，提前用清水泡好，洗干净备用！', '适量肉切片。', '适量葱姜蒜！', '锅里适量油，葱姜蒜爆锅，倒入肉翻炒熟！', '加入适量十三香，酱油！', '适量蚝油！', '加入适量清水！', '倒入食材翻炒！', '加入适量盐，炒好加入适量水淀粉勾芡！', '加入适量鸡精调味，出锅！', '成品图！']

---

记录 1776:

title: 东北酸菜炖肉

image: 518818.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 酸菜 土豆 猪油 植物油 葱 姜 盐 十三香 酱油 鸡精 老抽 蚝油 水

taste: 酸咸

step: ['成品图！', '土豆适量，去皮洗干净，切小条！', '酸菜适量切丝，洗干净攥出水分，备用！', '适量葱姜！', '适量肉切片！', '锅里适量猪油植物油，葱姜爆锅，肉炒熟！', '加入适量清水，盐，耗油，酱油，老抽，倒入食材大火煮沸，转中火炖制！', '炖好，加入适量鸡精调味，出锅！', '超级好吃又下饭！']

---

记录 1777:

title: 锅包肉

image: 518251.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 姜 香菜 胡萝卜 盐 料酒 白糖 白胡椒粉 9度米醋

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切成宽度3厘米，厚1厘米的薄片。', '加入少许盐，少许白胡椒粉，少许料酒，少加点豆油，淀粉与水成1:1的比例，调制成糊备用。', '料汁:糖与米醋成1:1的比例。', '油温六成热下肉片炸，炸定型后捞出肉片，油温八成热复炸一遍。', '让锅包肉口感外焦里嫩的重点是复炸一遍。', '锅留底油爆香姜胡萝卜丝。', '倒入炸好的肉加香菜，烹入糖醋汁，迅速翻炒出锅。', '装盘完成。']

---

记录 1778:

title: 蘸酱菜

image: 517751.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北宝泉大酱 猪肉 大葱 生姜 食用油 鸡精

taste: 其他

step: ['准备材料，猪肉切成小丁，大葱切片，生姜切沫。', '起锅烧油，多加些油，八成热下去肉丁翻炒。', '肉丁变色，下入葱片，姜丝！翻炒。', '翻炒均匀，加入适量鸡精。', '加入大酱。', '翻炒均匀。', '加入一些清水！稀释大酱，不需要太多。', '小火咕嘟三分钟。', '盛大酱的容器，一定要干净，无水。', '准备一些蘸酱菜！黄瓜，生菜，白菜，鸡蛋，豆腐，豆腐皮，皆可！也还可以下面条，当臊子。']

---

记录 1779:

title: 锅包肉

image: 516604.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 五香粉 蚝油 酱油 番茄沙司 鸡蛋 淀粉 料酒 葱 蒜 糖

taste: 酸甜

step: ['一块里脊肉。', '切片。', '放五香粉，料酒和酱油。抓匀。', '粘淀粉。', '裹蛋液。', '在放到淀粉里裹。', '裹好的肉片。', '放到油锅里炸。', '炸好的肉。', '一勺蚝油2勺酱油3勺番茄沙司糖1勺。', '锅中加油加料汁。', '放入肉翻炒。', '放入蒜和葱。', '撒香菜，装盘。']

---

记录 1780:

title: 东北熘肉段

image: 516551.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 淀粉 胡萝卜 青椒 料酒 白糖 鸡精 盐 酱油 蚝油

taste: 咸香

step: ['淀粉加水搅拌，淀粉沉淀后将水倒出备用，肉切小块。', '把淀粉沉淀后将水倒出，留下备用调汁，将肉搅拌，加少许油。', '搅拌均匀后，每块肉都均匀沾满淀粉，油温升高后下锅炸，可先放一小块试试。', '炸至微黄捞出，复炸二遍，油温升高至八成热微微冒烟，高温炸至表面金黄捞出。', '胡萝卜青椒切好备用，青椒下锅过油，十秒就可以了，葱姜蒜末备用。', '料酒一勺、白糖一勺、盐一勺、鸡精半勺、蚝油一勺、酱油三勺、淀粉一勺，加少许水，还有之前倒出的淀粉水一起搅拌调汁，葱姜蒜末爆香，胡萝卜翻炒一下，肉段青椒一起倒入锅内，加入调好的汁，翻炒收汁装盘即可，美美的享用吧。']

---

记录 1781:

title: 地三鲜

image: 515168.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 红椒 蒜头 鸡精 白糖 生抽 老抽 蚝油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['茄子、土豆、青红椒切滚刀块，蒜头拍扁。', '将辅料倒入碗中，搅拌均匀备用。', '锅里加油，大火加热，油热后倒入茄子，小火炸软后捞起。', '将土豆倒入锅中，炸至表面金黄捞起。', '将青红椒倒入锅中，炸一分钟捞起。', '在锅中剩下的油中放入拍扁的蒜头爆香，再把刚才炸好的食材倒入锅中翻炒。', '然后倒入刚才搅拌均匀的调料，顺时针翻炒28圈。', '出锅。']

---

记录 1782:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 515158.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小鸡 榛蘑 元蘑 宽粉条 油 盐 花椒粒 八角 葱 姜 蒜 香菜 生抽 料酒

taste: 原味

step: ['朋友送来的干蘑菇，细长且颜色发深的是榛蘑，宽大黄色是元蘑，都是东北珍贵的蘑菇品种，这蘑菇需要清洗后提前用冷水泡发，大约要泡发4小时以上，再反复清洗干净。注意浸泡蘑菇的水不要扔掉，待澄清后用来炖小鸡，榛蘑的味道特别浓郁。', '自家养的小笨鸡，宰杀后，注意摘净所有的毛根，清洗干净，根据自己的喜好斩成大小合适的块儿，冷水浸泡出血水，大约浸泡1小时左右，然后洗净控净水分。', '炒锅加热，下入控净水分的鸡块，中小火翻炒，炒至鸡块无水分为止，这样炖出来的小鸡特别香，无需焯水。', '炒好的鸡块取出备用。', '葱姜去皮洗净，切片，花椒大料清洗一下，还可以添加桂皮香叶等其他调味料，调味料随自己喜欢的口味添加，不加也可以，这菜随便一炖就特别香，绝对是一道特色菜。锅中加入适量的油，爆香所有的调味料。', '下入炒好的鸡块翻炒。', '加入酱油翻炒上色，加入少许料酒翻炒去腥味。然后加入适量多的水，这水包括浸泡蘑菇澄清后水，下入清洗干净的蘑菇，大火烧开，小火炖1小视左右。', '待小鸡基本炖熟，蘑菇炖透，加入宽粉条（这是我家孩子最爱吃的宽粉条）炖10分钟左右，粉条炖好就可以出锅了。', '最后关键一步不能少，香菜摘洗干净切碎，大蒜大葱去皮洗净切碎，出锅前加入锅中搅拌均匀，特别香。如果去饭店吃铁锅炖，你会看到都有这关键的一步，味道绝对不一样。', '出锅装盘，地道的东北小鸡炖蘑菇就炖好了，香而不腻，好吃到停不下来。']

---

记录 1783:

title: 米饭杀手地三鲜

image: 514640.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大土豆 茄子 青椒 红椒 白醋 玉米淀粉 大葱 蒜头 蚝油 东古酱油 食盐 鸡精 白糖 食用油

taste: 原味

step: ['土豆去皮，滚刀块切好。', '茄子洗净，去头去尾后，也滚刀块切好。', '青椒也滚刀切好，如果有红椒可以配一根，这样色彩更好。大葱切葱花，蒜头剁末。', '往土豆块里撒1匙玉米淀粉，抖匀。', '往茄块中浇1匙白米醋。', '再往里也加1匙玉米淀粉，拌匀备用。', '锅中油热，倒入土豆块中火炸3分钟，具体时长还要根据切的块头大小而定，炸至表面微黄已熟，捞起控油。', '开大火力，让油温升高，下茄块大火炸1分钟，大火炸才不会让茄子吸过多的油，所以要大火快炸。', '倒入青椒过油炸10秒，迅速起锅沥油备用。', '炸好的食材正好装一盘，完美！', '锅中剩少许油，小火炒香葱蒜末。', '加1匙蚝油小火炒匀。', '加1匙东古酱油', '倒适量的清水，约1小饭碗的量。', '根据各家口味加少许盐。', '加少许鸡精。', '加少许白糖（我家有糖人，所以用木糖醇了。）', '大火煮开后，加入一些调好的水淀粉，勾芡好料汁。（要漂亮，此时还能下1匙刚才炸过食材的熟油来增亮）', '加入炸好的食材，翻炒均匀即起锅。', '比肉肉还好吃的地三鲜，米饭杀手哦。']

---

记录 1784:

title: 家常烤冷面

image: 512013.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面 鸡蛋 生菜 冷面酱

taste: 微辣

step: ['油热后放入冷面一片，小火慢煎，鸡蛋打入后，轻轻地用筷子铺平在冷面上。此刻在锅的周围加一点水，这个是关键哦！', '加入一勺冷面酱，放一片生菜，满满地把冷面由一边裹向另外一边，成一个卷即可。', '可以在冷面卷上放上任何喜欢的酱汁哦！']

---

记录 1785:

title: 红薯黏豆包

image: 511659.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯 糯米面 红豆沙 小麦粉

taste: 甜味

step: ['红薯蒸熟，压成泥。', '红薯泥里加糯米粉、小麦粉。', '和成面团静置一会儿。', '取大小适中的面团按扁，加豆沙馅（提前做好的豆沙馅）。', '面皮将豆沙馅包裹严成黏豆包坯。', '黏豆包入蒸锅蒸熟。', '出锅即可享用。']

---

记录 1786:

title: 地三鲜

image: 511088.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 葱段 蒜瓣 姜片 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['茄子，土豆，青椒，大葱，蒜，姜。', '却成滚刀块，土豆却成滚刀片。', '不沾锅到入油加热。', '放入土豆，茄子煎。', '煎到9分熟，放入青椒，大葱，蒜片，姜片。', '炒到青椒熟了，不爱吃脆的就多炒一会。', '翻炒出锅。', '简单健康美味。', '成品要比饭店的好，没有那么大的油。']

---

记录 1787:

title: 尖椒鸡蛋闷子

image: 510989.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 尖椒 香油 色拉油 辣椒粉 许氏大酱

taste: 咸鲜

step: ['碗内打入4只鸡蛋。', '加入半勺辣椒粉（按个人口味，也可以省略此步骤）。', '加入3勺酱、香油少许、色拉油少许，搅匀备用。', '加入尖椒继续搅匀。', '锅上气大火蒸18分钟取出完成。']

---

记录 1788:

title: 酸菜猪肉炖粉条

image: 510286.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 粉条 油 盐 五香粉 生抽 葱 姜 大骨头

taste: 咸鲜

step: ['自家腌制的酸菜，取一个小一点的酸菜反复冲洗干净，切丝。', '切丝后再冲洗一遍攥掉水分。', '今天没用太多肉，而且这肉有点肥，因为刚刚煮了一块大骨头，可以直接用来炖酸菜。', '炒锅加入适量的油，爆香五香粉和葱姜，下入肥肉片翻炒，炒出油来，这菜才香，而且香而不腻。', '加入酸菜翻炒，酸菜要炒透。', '买回来的大骨头，洗净提前加入适量的水，花椒粒和料酒入锅煮的差不多熟，然后直接把汤和骨头倒入酸菜锅里，不足在加点水，下入粉条，如果有时间，最好把粉条也提前泡上，更容易煮熟。', '大火烧开，中火炖至粉条熟。大火收汁，加入盐、少许生抽调味。汤汁不要全部收掉，泡饭非常香。', '出锅，这一大海碗的菜，全家人一顿吃得精光。']

---

记录 1789:

title: 小鸡炖粉条

image: 509314.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小鸡 粉条 油 盐 花椒粒 八角 香叶 肉桂 生抽 葱 姜 料酒

taste: 原味

step: ['小鸡择洗干净，去除不能吃的内脏和鸡屁股，鸡肉剁成块，冷水浸泡出血水，捞出控净水分，然后入锅炒，炒至没有水分出锅。', '炒锅加入适量的油，爆香葱姜和所有的调味料，下入鸡块翻炒。', '加点料酒翻炒去腥，加入少许生抽翻炒上色。', '加入适量多一些水，大火烧开，中小火炖半小时，因为后边还要炖粉条，而且小笨鸡比较抗炖，需要多加一些水，炖的时间长。', '加入粉条，继续小火炖10分钟左右，炖至粉条透明就OK了。', '粉条炖至透明就可以关火了，加入盐、适量的生抽调味。', '出锅装盘，香而不腻，老少皆宜，配上白米饭香得不要不要的。']

---

记录 1790:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 509030.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 公鸡 榛蘑 葱 姜 花椒 香叶 干辣椒 老抽 食盐 十三香 白糖

taste: 原味

step: ['榛蘑温水泡30分钟，清水淘洗5遍去除杂质。', '鸡肉剁成块，冷水下锅加入葱、姜焯水。', '待水开去除浮沫。', '焯好的鸡块捞出备用。', '热锅倒入食用油，葱、姜、八角、花椒、干辣椒等待油热爆香。', '下鸡块，爆炒后加入十三香、食盐、少量白糖。', '加入老抽。', '爆炒后加入泡好的榛蘑。', '加水没过鸡肉，大火烧开。', '开锅后转小火慢炖一小时。', '出锅前10分钟加入粉条。', '出锅装盘。']

---

记录 1791:

title: 铁锅炖大鹅

image: 508704.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鹅 葱姜 土豆 花椒 桂皮 香叶 草果 八角 丁香 干辣椒 老抽 生抽

taste: 原味

step: ['把鹅剁成小块，上面的是鹅肝。', '准备调料:八角，桂皮，丁香，草果，花椒，香叶，葱姜切小块。', '锅中放水，倒入剁好的鹅块，焯水。', '这是焯过水的鹅。', '锅中放油，倒入香料炒香。', '放葱姜爆香。', '倒入焯好水的鹅块进行煸炒。', '倒入少许老抽生抽调色。', '炒香后放入开水，没过鹅块，放入干辣椒，开锅后关小火，炖40分钟。', '准备一个土豆，去皮切块。', '鹅肉炖软后放去土豆块继续把土豆炖软就可以了。', '鹅肉筋道，土豆香甜软糯。']

---

记录 1792:

title: 锅包肉

image: 508240.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 土豆淀粉 清水 盐 陈醋 白糖 生抽 清水

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切薄大片。', '从中间切一刀。', '放容器内。', '一点点盐增加底味儿（我炸过一次不放盐的，外面酸甜口很好吃，肉也很脆，就是没有一点底味儿吃着别扭。这个根据自己口味选择），土豆淀粉，一点清水。', '抓匀。', '锅内油温烧五成热，挂好糊的肉片一片一片下锅炸。', '三勺陈醋，三勺白糖（喜欢甜点，可稍微多加点），一小勺生抽，一勺清水调成糖醋汁。', '炸至微黄捞出。', '油温升至七成热，肉片倒入油中复炸。', '炸至金黄捞出。', '葱丝姜丝，蒜片，胡萝卜丝。', '锅内一点底油烧热，调好的糖醋汁倒入炒至粘稠。', '炸好的里脊肉片放入。', '葱姜蒜，胡萝卜放入。', '翻炒均匀挂糊，关火盛盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 1793:

title: 色泽金黄，口味酸甜，年夜饭中翘楚轰轰锅包肉

image: 507742.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 土豆淀粉 胡萝卜 大葱 大蒜 生姜 白糖 白醋 生抽 料酒

taste: 酸甜

step: ['选一块新鲜的猪里脊肉，切成1cm左右厚的肉片。', '把生姜、大葱、胡萝卜都切成丝备用。', '用刀背敲击肉片，让肉片变得松散。', '加入姜丝和白醋，把肉片腌制一下，大概10分钟。', '200g淀粉加水搅匀。', '把腌制好的肉片放进水淀粉里裹浆。', '现在开始调料汁，姜丝、胡萝卜丝，葱丝、白醋、糖、生抽、料酒混合一起，搅拌均匀。', '起锅烧油，油温6成热后把上好浆的肉片平铺下锅，中小火炸50秒定型。', '捞出后转大火把油温烧至7成热，再下锅复炸30秒。', '锅里留少许油，蒜爆香后加入调好的料汁。', '加入炸好的肉片，把酱汁均匀的炒到肉片上面。', '锅包肉完成了。']

---

记录 1794:

title: 金玉满仓——松仁玉米

image: 138342.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米粒 松子仁 豇豆 葱 盐 白砂糖 花生油

taste: 清淡

step: ['葱切小片用温开水浸泡片刻。', '松子放入锅中小伙炒香，稍上色即可。', '豇豆洗净用开水烫熟。', '炒锅中加少许油将豇豆煸炒并撒少许盐拌炒均匀。', '将豇豆码在圆筒形的模具中压紧实，可以用牙签帮助固定。', '将豇豆模型扣在盘子一端。', '将泡好的葱水（葱去掉）倒入锅中，加入玉米粒剩余的盐煮开至汤汁收干，加少许白砂糖提鲜。', '将炒好的玉米粒倒入豇豆中，撒上松子仁即可。']

---

记录 1795:

title: 东北人的最爱---酸菜白肉

image: 137871.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 盐 八角 桂皮 干辣椒 生抽

taste: 酸咸

step: ['把猪肉放入水中焯一下，好切薄片，酸菜用清水过两次。', '将八角、干辣椒、桂皮与酸菜猪肉一同放入锅中，加清水末过材料一个手指。', '大火烧开，小火慢炖，炖上一个小时，炖到后面时加入生抽，盐调味即可。', '可以做些蒜泥酱油，就着吃。']

---

记录 1796:

title: 东非烤鸡

image: 137337.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大鸡腿 室温暖化的无盐黄油 蒜泥 黑胡椒 姜黄粉 孜然粉 干百里香 香菜碎 厚椰浆 半干雪梨酒 番茄泥 盐 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['鸡腿洗净，用厨房用纸吸干水分；为了更入味，可在鸡腿上切几刀见骨', '每只鸡腿上撒盐，里外按摩，确保皮肉都能均匀抹到；', '所有原料混合，搅拌机打成糊', '放入鸡腿腌制过夜', '烤箱预热200摄氏度，鸡腿放在烤盘上', '用锡纸盖上，烤半小时，把锡纸拿掉，继续烤20分钟，GRILL/BROIL3-5分钟至皮脆。（烤整只鸡，190摄氏度，需要更长时间，1-1.5个小时，期间记得翻面）']

---

记录 1797:

title: 肉末粉条

image: 136828.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粉条 肉末 葱 姜 蒜 盐 生抽 老抽 胡椒粉 料酒 糖

taste: 咸鲜

step: ['材料图', '烧一锅水，水开后关火放入粉条，加盖焖上。', '羊肉切碎，加葱姜末，加盐、生抽、料酒、胡椒粉抓均匀。另备葱姜蒜碎小料。', '炒锅倒油，下腌好的肉末炒散。', '将肉末推至一边，炒香葱姜蒜小料。', '将泡发的粉条捞出，淋水。', '直接下炒锅，跟肉末炒拌均匀。', '加盐调味，加老抽上色，如果锅中太干，淋一点水或者高汤，这个量不以能太多，以粉条不粘锅为谁。', '炒拌均匀后，放一点胡椒粉，一点儿糖和味儿，出锅了。']

---

记录 1798:

title: 金标米醋锅包肉

image: 135947.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 葱段 姜丝 油 盐 金标米醋 料酒 酱油糖 玉米淀粉 水淀粉

taste: 酸咸

step: ['材料准备', '猪肉切0.4CM左右厚的片，加1茶匙盐、料酒腌制片刻，裹上生粉。', '将白糖和金标米醋放入同一碗中，加酱油、盐和少量水调匀。', '锅中放油，烧至五成热时将裹好生粉的肉片一片片地放入煎炸，定型后开中大火将油烧至八成热，将肉片炸至金黄色后捞出控油备用。', '锅中留油，倒入糖醋汁、淀粉中小火熬至黏稠，放入葱姜丝，倒入肉片，翻炒均匀约半分钟后出锅。']

---

记录 1799:

title: 上了烟熏妆的东北菜————东北熏肉卷

image: 131681.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 干豆腐 猪肉馅 熏肉 姜 生抽 盐 五香粉 料酒 白糖 茶叶

taste: 酸咸

step: ['准备好所有材料：干豆腐皮，肉馅，姜', '肉馅里依次放入生抽、盐、五香粉、姜末、黄酒顺着一个方向搅拌，让肉馅上劲。', '干豆腐皮洗净沥干水分，平铺在案板上', '将肉馅平铺在干豆腐上，有一个边留一点，不要抹全了', '从头开始卷，用力卷，这样紧一点，头部抹一点水，按一小会。粘上。', '卷成长条形待用', '锅里烧水用中火蒸15分钟取出；', '准备好适量的干茶叶', '找一口不常用的大铁锅，无油，无水的，铺上一层锡纸，放上适量的白糖和茶叶', '然后放上架子，把蒸熟的豆卷放在架上', '把锅盖严盖子，打开油烟机，用中火烧至锅中起烟，然后把火关掉，焖3-5分钟', '5分钟后打开锅盖放掉烟雾，取出熏好的豆卷', '刷上香油，避免表面过干，切片食用']

---

记录 1800:

title: 蒜泥白肉

image: 130972.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 黄瓜 大蒜 香葱 辣椒油 生抽 白糖 味精 花椒粉

taste: 中辣

step: ['猪肉先放入锅中煮熟晾晾备用，肉煮的老嫩直接关系到这道菜的成败，需要特别关注，千万别煮老了。', '猪肉切薄片，黄瓜切片，大蒜剁成泥，香葱切长段', '放入碗中加入调料拌匀即可']

---

记录 1801:

title: 东北泡菜烤肉

image: 129771.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 东北泡菜 姜丝 大葱 老抽 油 胡椒 辣椒粉 盐

taste: 微辣

step: ['将姜丝，大葱，老抽，盐，胡椒和辣椒粉等调味料放入五花肉片中；', '搅拌均匀后腌制一刻钟；', '将东北泡菜切成细丝备用；', '将电饼铛的下烤盘通上电源打开；', '待下烤盘指示灯熄灭后，将腌好的肉片平铺在烤盘上；', '注意翻动，直至五花肉油脂烤出，且微微金黄；', '下入准备好的酸菜丝；', '翻炒均匀即可；', '盛入盘中。']

---

记录 1802:

title: 土豆炖鸡块

image: 128807.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 胡萝卜 葱 姜 蒜 青椒 干红辣椒 盐 生抽 老抽 糖 料酒 花生油

taste: 咸鲜

step: ['三黄鸡洗净，剁成大块；', '土豆、胡萝卜洗净切滚刀大块，青椒切片、葱、姜、蒜改刀备用；', '锅中加花生油，烧热后放入葱、姜、蒜、红辣椒炒香；', '佐料炒香后再倒入剁好的鸡块大火翻炒；', '炒制鸡皮略微发黄时倒入生抽再翻炒；', '加入料酒去腥', '加入适量的盐', '倒入一点老抽上色', '加入一点糖提鲜', '再倒入清水，水要没过鸡块', '盖上锅盖，大火将水烧开后，再转小火焖制20分钟', '焖制20分钟后，揭开锅盖，用筷子戳一下鸡块，只要能略微戳透，就证明鸡块就有8分成熟了，然后将土豆块和胡萝卜块放入锅中再焖制', '把汤里的浮沫撇去', '土豆块和胡萝卜块放入锅中再焖制10-15分钟', '鸡块和土豆块焖制都成熟时，再倒入青椒片', '再翻炒，大火收汤后即可出锅']

---

记录 1803:

title: 自制哈尔滨风干肠

image: 128331.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 肥瘦猪肉 肠衣 淀粉 风干肠调味料 盐 白糖 老抽 味精 白酒

taste: 五香

step: ['将肠衣在水泡开。', '准备适量肥瘦猪肉，绞成猪肉馅。', '按比例放入风干肠料。', '放入盐。', '放入白糖。', '放入老抽。', '放入味精。', '放入一小瓶盖的白酒。', '放入适量淀粉。', '将所有调料搅拌均匀。', '将肠衣套在灌肠器上（我的灌肠器放在家里了，所以用漏斗代替了）。', '将肉馅慢慢用筷子塞入肠衣中。', '将鼓气的地方用牙签扎破。', '灌一段打一个结。', '剪开。（因为我家通风的地方没有可以晾起来的地方，正宗的是要在通风的地方挂起的）。', '放在通风的地方晾凉一个星期后，上锅蒸20多分钟即可食用。']

---

记录 1804:

title: 喷香东北炖干菜

image: 128239.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 干豆角 干茄子 猪肉 大葱 姜 豆油 酱油 五香粉 精盐 味精

taste: 原味

step: ['准备好干豆角。', '准备好干茄子。', '将干豆角和干茄子泡水，泡软。大约得泡一上午。', '切好肥瘦相间的肉。', '锅内放入底油，将猪肉放入煸出肥油，这样菜会很香。', '放入葱姜碎翻炒。', '放入泡好的豆角和茄子。', '放入酱油。', '放入五香粉。', '放入盐。', '放入适量水，大火烧开小火炖制。', '出锅前放入味精。']

---

记录 1805:

title: 地三鲜

image: 127849.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 尖椒 蒜 酱油 食盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['土豆去皮切块', '茄子切块', '尖椒去芯切块', '锅中多放些油将土豆放入稍稍多煎一会土豆有点焦焦的底才好吃', '煎好的土豆很好看闻着也非常香这样撒上孜然和辣酱面就能吃了啊', '再加入一点油茄子比较吸油我觉得是多放一点才好吃', '炸好的茄子也出锅备用', '切好的尖椒和蒜末下锅炒香', '最后放入炸好的茄子和土豆加入食盐酱油和鸡精就可以出锅了']

---

记录 1806:

title: 皮蛋豆腐

image: 127117.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 豆腐 皮蛋 葱 盐 香油

taste: 咸鲜

step: ['皮蛋去皮，用手抓碎', '豆腐同皮蛋，用手抓碎', '上桌前撒上葱碎即可']

---

记录 1807:

title: 东北萝卜丝粉条汤

image: 127023.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 萝卜 细粉条 大葱 玉米油 酱油 五香粉 精盐 味精

taste: 清淡

step: ['萝卜洗净、擦成丝。', '锅里烧上水，水沸后，放入细粉条。', '锅里放入适量底油，放入葱花爆锅。', '出葱香味后，放入萝卜丝。', '放入酱油。', '放入粉条。', '放入适量水。', '放入五香粉。', '放入精盐', '粉丝熟软后，关火，放入味精出锅即可。']

---

记录 1808:

title: 东北野山珍~肉炒刺老芽

image: 543410.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 刺老芽 猪肉 青椒 蒜瓣 花生油 盐 生抽 淀粉

taste: 微辣

step: ['猪肉切薄片，放入适量生抽和少许淀粉，搅匀后，腌制10分钟左右。', '青椒洗净切成滚刀小块，蒜瓣切碎末。', '新鲜的刺老芽需要洗净后焯水，袋装的直接洗净即可，我买的袋装的，用水洗几次，然后攥干水分。', '锅中放适量油，放入蒜末，小火爆香。', '放入肉片，快速炒熟。', '放入刺老芽，翻炒均匀。', '放入适量盐，翻炒入味。', '几分钟后，放入青椒，翻炒断生。', '尖椒断生即可出锅。']

---

记录 1809:

title: 酸菜粉（渍菜粉）

image: 542927.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉条 猪肉 花椒 干辣椒 花生油 盐 鸡粉 生抽 老抽

taste: 酸辣

step: ['一把粉条，提前两小时用凉水泡一下，泡好后，洗净备用。', '猪肉切成片，放入少许生抽腌制几分钟。', '一颗酸菜，洗净，攥干水分。', '把酸菜片一下之后，切细丝。', '锅中放适量油，放入一把花椒和干辣椒，小火炸香后捞出扔掉。', '放入肉片翻炒。', '肉片炒熟后，放入酸菜，慢慢炒香。', '放入一碗清水，然后加入粉条，放入适量的盐和生抽，少量的老抽和鸡粉，用筷子把酸菜和粉条整理均匀。', '大火开炖，十分钟左右，粉条变透明，汤汁不多即可关火出锅。', '装盘，酸菜爽口，粉条顺滑，开胃下饭。']

---

记录 1810:

title: 凉拌柳蒿芽

image: 541815.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 柳蒿芽 辣椒油 蚝油 鲜鸡汁 蒜油 葱 生抽 香油 酱油 醋 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['五月份的柳蒿芽采摘嫩尖食用，味道鲜美。', '适量柳蒿芽用开水焯烫30秒捞出，过冷水。', '攥出多余水分备用。', '调料汁，适量生抽，酱油，鲜鸡汁，耗油。', '适量盐，香油，蒜油，辣椒油，糖少许，醋，葱花，辣椒油，拌好。', '淋汁拌好，即可食用。']

---

记录 1811:

title: 东北大拉皮

image: 541216.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 拉皮 黄瓜 香菜 蒜 糖 芝麻酱 香油 辣椒油 生抽 蚝油 盐 醋

taste: 原味

step: ['所有食材备用。', '拉皮切宽条用冷水多洗2遍控干水分备用。', '所有食材放在一起。', '一大勺花生酱。', '加一大勺芝麻酱辣椒油糖和醋蚝油生抽盐香油。', '搅拌均匀即可，夏天很受欢迎的一道凉拌菜开胃爽口。', '成品上图。']

---

记录 1812:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 541022.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 小笨鸡 宽粉条 油 盐 花椒粒 八角 葱 姜 蒜 酱油 料酒

taste: 原味

step: ['半只小笨鸡冷水浸泡出血水，然后根据自己喜欢的大小斩成块，清洗干净，控净水分。这是自家养的一只老母鸡，肉很肥，实际上不到半只鸡，鸡胸肉被剔出去了。', '炒锅加热，下入控净水分的鸡块，中小火翻炒，炒至鸡块无水分为止。', '炒好的鸡块取出备用。', '葱姜去皮洗净，切片，花椒大料清洗一下，还可以添加桂皮香叶等其他调味料，调味料随自己喜欢的口味添加，不加也可以，小笨鸡随便一炖就特别香，绝对是一道特色菜。锅中加少许油，鸡很肥，还能炖出油来，少加一点，才能香而不腻。爆香花椒大料、葱姜，下入炒好的鸡块翻炒。加入酱油翻炒上色，加入少许料酒翻炒去腥味。', '然后加入适量多的水，老母鸡要多加一些水，为了加快速度，换成压力锅炖鸡，大火烧开，小火炖半小左右。', '压力锅解压后，倒入炒锅中，此时鸡肉炖得还不是很烂，加入洗干净的宽粉条，大火烧开，小火炖至鸡肉、粉条熟即可。', '加入盐、生抽调味，拍点大蒜碎加入其中，味道也很好，加点香菜味道更佳，这也是炖小鸡好吃的窍门之一。', '出锅，味道很赞，越嚼越香，好吃到停不下来。']

---

记录 1813:

title: 猪骨酸菜粉丝砂锅

image: 540997.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪骨 酸菜 粉丝 枸杞子 葱 蒜瓣 指天椒 姜 食用油 盐 料酒 薄盐生抽 香醋 香油

taste: 咸鲜

step: ['葱姜切碎，分成两份。', '锅中放清水，倒入一些料酒，放入一份葱姜。', '把猪骨洗净，冷水下锅，然后开火焯熟。', '焯熟后把锅端走，砂锅里放入半锅清水，放在灶台上，放入另一份葱姜，水烧热后，把焯好的猪骨一块块地放进砂锅，盖上盖子煲半小时。', '煲猪骨的时候，把酸菜洗净后，攥干水分，酸菜心直接切成丝，酸菜帮，用刀片一下，再切丝，这样切出来的酸菜丝比较细。', '半小时后，打开砂锅盖子，放入酸菜，继续煲半小时。', '时间到后，打开盖子，放入粉丝和枸杞子，盖锅盖继续煲10分钟。', '蒜瓣去皮用刀拍扁后，切碎末，放入碗中，放入适量的薄盐生抽和少量的香醋香油，指天椒洗净后，用剪子剪成小段放入碗中，用筷子搅匀。', '10分钟后，打开盖子放适量盐，关火，就可以吃砂锅了，配着蘸料，很下饭。']

---

记录 1814:

title: 东北大冷面

image: 540603.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 熟牛肉 西红柿 黄瓜 香菜 鸡蛋 水

taste: 酸甜

step: ['买现成的冷面提前3个小时用凉水泡上。', '热水烧开煮冷面5分钟。', '捞出控干水分。', '所有食材备用。', '改刀切成小块或者细丝。', '这是冷面的料包。', '把料包倒入冷面种，这是酸甜口的。', '然后放入切好的各种配菜。', '味道比外面专业做得还正宗，关键自己做得吃的可以放心。', '有肉有蛋还有蔬菜，吃自己喜欢的食物也是一种满足。', '成品上图。']

---

记录 1815:

title: 锅包肉（鸡肉版）

image: 540357.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡胸肉 番茄酱 糖 醋 盐 料酒 姜 青椒 红辣椒 葱白 胡椒粉 红薯粉 鸡蛋

taste: 酸甜

step: ['准备好鸡胸肉，清洗干净。', '切成薄大片。', '加料酒、胡椒粉。', '抓匀腌一会儿。', '准备好红薯粉和鸡蛋。', '加少许水，调成面糊，成可以流动状。', '鸡肉片加入面糊中，搅拌均匀，使每片肉片都裹上面糊，挂上浆。', '静置一会儿，待用。', '起锅烧油，油六成热时，一片一片下入油锅中，小火慢炸（这一步可以分次炸，以免炸糊）。', '捞出沥干油。', '全部炸完后，转大火再全部倒入油锅中复炸半分钟。', '捞出待用。', '配菜都切成细丝。', '番茄酱+糖+醋+盐调成汁。', '起锅烧油，小火，下青红辣椒丝、姜丝、葱丝翻炒断生。', '盛出待用。', '锅中留油，下入炸好的鸡肉片。', '加入调好的汁，翻拌均匀。', '加入炒好的配菜。', '翻炒均匀。', '起锅装盘即可。', '好了😁。']

---

记录 1816:

title: 粘豆包

image: 539882.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆 红枣 白糖 糯米粉

taste: 甜味

step: ['红豆提前浸泡一晚。', '锅中加适量水，把红豆放入煮。', '煮到红豆用手一捏就碎就好了。捞出。', '红枣去核儿，切小块。', '与红豆拌匀。依个人口味加入白糖或红糖。', '拌上适量糯米粉。', '取适量攥成团。要攥得紧实一些。', '再裹上一层糯米粉。', '放入美遇蒸烤箱中，100度蒸25分钟即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1817:

title: 东北荞麦大冷面

image: 538611.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 荞麦冷面 盐 糖 醋 香油 生抽 老抽 雪碧 纯净水 香肠 虾皮 西红柿 黄瓜 蒜 葱 鸡蛋 辣椒油

taste: 酸甜

step: ['成品图。', '盐适量，糖10克，生抽一勺，老抽少许，香油几滴，醋10克。', '纯净水250克，汤汁颜色很漂亮。', '适量，蒜末，葱花，火腿，香菜，黄瓜丝。', '鸡蛋提前煮熟，冷面煮熟，过冷水冲凉。', '加适量虾皮，辣椒油，芝麻，西红柿，鸡蛋。']

---

记录 1818:

title: 红豆粘豆包

image: 537937.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆 糯米粉 白糖 红枣

taste: 原味

step: ['红豆提前用冷水浸泡3小时以上。', '准备红枣适量，洗干净，切成小丁备用。', '煮好的红豆，用手一捏就碎，就可以了，沥水装进大碗中。', '加入适量白糖。', '加入准备好的红枣丁。', '加适量的糯米粉。', '然后搅拌均匀。', '捏成团（什么形状就看自己的了，我捏形状不行，所以直接捏成圆团）。', '捏好的团，表面裹上一层糯米粉，放入锅中，大火水开转小火蒸25分钟，就完成了。', '成品图（因为我这糯米粉放的稍微有点少，所以有一小点的塌陷，不过味道还是不影响的）。']

---

记录 1819:

title: 家常地三鲜（煎制版）

image: 537869.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 圆茄子 土豆 青椒 葱 姜 蒜 小米辣 蚝油 生抽 东古一品鲜酱油 陈醋 水 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['圆茄子半个、土豆一个切滚刀块。青椒一个撕成小块。', '土豆块冷水入锅，水开后煮一分钟捞出控水。', '茄子块散少许玉米淀粉。居说先在茄快上洒少许盐，腌渍出水、挤去水分再煎会更省油。下次试试这种方法。', '不粘锅放少许油。', '放入茄子块，小火煎至表面变黄。', '利用剩下的余油将土豆块煎黄。', '加入青椒块略微腌制，盛出。', '将煎好的材料放入大盘中。准备配料：大葱适量，生姜两片切丝，大蒜3粒切碎，小米辣1个切圈。用15g蚝油，15g生抽，8g东古一品鲜酱油，15g陈醋，适量的盐，糖1g，30克水搅拌均匀，做成料汁。水淀粉适量。', '锅中放入少许油，炸香几粒花椒，煸香葱姜蒜辣椒。', '倒入料汁煮开。', '加入土豆茄子青椒，小火略微煮1分钟左右。', '调入水淀粉，煮至糊化，关火。', '出锅。']

---

记录 1820:

title: 老虎菜

image: 536978.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 香菜 小葱 黄瓜 虾皮 香油 生抽 白糖 盐 鸡精 香醋

taste: 葱香

step: ['小葱择洗干净。', '香菜黄瓜洗净。', '虾皮备好。', '香菜切碎。', '黄瓜切小丁。', '小葱切小段。', '所有食材放入盆里，加入少许盐，白糖，鸡精，香油，生抽，香醋。', '拌匀即可食用。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 1821:

title: 东北饭包

image: 536536.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大米 植物油 盐 蔬菜 生菜

taste: 酱香

step: ['将大米淘洗干净，然后倒进养生煲蒸饭的甄子里边，水量要按照2杯米添加，记得要盖住米。', '开启电源，操作面板选择脱糖饭，显示22分钟，等着吃饭哈。养生煲进入工作状态了。腾出手制作包饭的小菜去吧。', '米饭熟了，揭开锅带上硅胶手套，将米饭甄子取出来。必须要冷却一下，不然菜叶就变色了哈。', '植物油加热，然后加切碎的咸肉和青豆，胡萝卜丁翻炒一下，加食用盐适量。', '翻炒变色加点点水盖锅焖下，煮熟胡萝卜丁和青豆子。加二勺豆豉辣椒酱调味。如不能吃辣的可以加豆瓣酱。', '米饭应该放冷了，试下温乎的也可以。把米饭和炒的食材混合均匀，就能在菜包子了', '用手捏实在，这样比较好包一些，最好带个手套这样操作比较方便一些。', '捏好的饭团，放在洗干净的生菜叶子上边，小心的包上就行了。', '看看就这么的简单，包好了哈。', '可以开吃了啊。']

---

记录 1822:

title: 五花肉炖东北油豆

image: 536211.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 油豆角 五花肉 油 葱花 盐 老抽 蚝油 蒜末 五香粉

taste: 原味

step: ['豆角洗净。', '五花肉切薄片葱蒜改刀。', '食材备齐。', '锅中放油加入五花肉编出油脂。', '加葱花蒜末爆香。', '随后加入豆角翻炒断生。', '炒的过程大概在3分左右豆角变软之后加适量盐五香粉蚝油老抽提色调味。', '添适量清水，水不要太多小火慢炖10多分。', '这种豆角肉厚特别好吃。', '成品上图。']

---

记录 1823:

title: 渍菜粉

image: 535765.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 猪肉 粉条 盐 生抽 姜 蒜 干辣椒 味鲜素

taste: 咸鲜

step: ['红薯粉提前泡软。', '切丝攥干水分。', '油烧开加姜蒜干辣椒，爆出香味加肉片，加生抽翻炒，然后加酸菜翻炒，最后加泡好的粉条快速翻炒，加适量开水防止粉条粘锅。', '水炒没了，粉条透明了，就可以装盘食用了。东北菜杠杠滴！']

---

记录 1824:

title: 东北大丰收

image: 535308.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 玉米 土豆 豆角 胡萝卜 冻豆腐 油 盐 五香粉 生抽 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：熟嫩玉米、冻豆腐和豆角都是冷冻食材，提前取出解冻，胡萝卜去皮洗净，土豆去皮洗净。', '解冻后的玉米、豆角和冻豆腐都过冷水洗净，豆角和冻豆腐都攥掉水分，嫩玉米切段儿，胡萝卜切滚动块，土豆切滚刀块。', '大葱去皮洗净切碎，炒锅加入适量的油，爆香五香粉和葱花，加入豆角、胡萝卜和土豆翻炒，炒至没有水分。', '喜欢吃香辣口味的可以加点香辣酱，我少加了一点点，炒出香味，然后加入适量的水，水不要加太多，因为玉米食熟的，豆角也是焯过水的，不能炖得时间太长，否则豆角就炖碎了，没有口感。', '加入玉米和冻豆腐，感觉水少还可以再少加点。今天的乱炖加了冻豆腐特别好吃，口感滑嫩，咬一口汤汁直流，全家人抢着吃。', '待土豆和胡萝卜炖熟就可以关火了，不用收汁，汤汁泡饭特香，加入盐、生抽调味。', '出锅装盘，因为加了香辣酱，微辣的口感，特别开胃。']

---

记录 1825:

title: 酸菜粉条炖排骨

image: 534614.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 东北酸菜 粉条 料酒 姜 大葱 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['排骨清洗干净。', '重新加入清水适量，倒入少许料酒，准备焯水。', '中火煮开，保持一分钟。', '捞出排骨再次清洗干净血沫，沥干水分的备用。', '锅里放少许油。', '放入排骨，中小火煸炒。', '炒至排骨肉质稍微发黄即可。', '留底油，捞出排骨备用。', '放入酸菜丝翻炒。', '炒至酸菜稍微出水即可。', '连汤带水倒入出，备用。', '重新放入少许油，放入葱姜和干辣椒节，小火炒香。', '再次放入排骨。', '加入适量的开水。', '水要完全没过排骨。', '烧开后转小火，慢炖四十分钟。', '这时加入炒过的酸菜，继续炖煮二十分钟。', '粉条提前泡好。', '排骨酸菜炖好后，放入粉条，再次开锅即可，调入少许盐。', '好吃的酸菜粉条炖排骨。', '我用汤汁泡饭哦。']

---

记录 1826:

title: 地三鲜

image: 528533.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 蒜 盐 油 生抽 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['茄子切转刀块、青椒切块、土豆切比较薄的转刀块；蒜切碎备用。', '起油锅，中等油温，不到烟点，下土豆炸到金黄捞出。', '茄子拍均匀淀粉，下油锅炸到软，捞出。', '下青椒炸至表皮略褶皱，捞出。', '另起油锅，少量油，热油热锅，中大火，下蒜爆香；喜欢蒜味重的可以留部分蒜最后放，偏生的蒜，蒜味重；喜欢辣味的在这个步骤加入干辣椒段。', '倒入炸好的食材，加所有调料，翻炒后，倒入调好的水淀粉勾芡，大火收汁，装盘。']

---

记录 1827:

title: 东北大饭包

image: 527794.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白米饭 土豆 香菜 小葱 紫洋葱 花生 辣椒 鸡蛋酱

taste: 咸鲜

step: ['首先蒸一锅米饭，在蒸饭的时候，可以准备其他食材。', '再来，把土豆去皮，切片，上蒸锅蒸熟。', '然后把花生洗干净，再用厨房纸巾擦干水分，备用。', '小火油热后，煸炒一下花生米，变色出锅。', '出锅凉凉。', '用研钵捣碎花生米，捣几下就可以了，不用太碎，然后把洋葱，辣椒，香菜，小葱，生菜叶洗干净，控水。', '土豆熟了，压成泥，备用。', '接下来做个鸡蛋酱，简单描述一下做法哈（热锅热油，放鸡蛋液，小葱花，蛋液8分熟，放两勺海天黄豆酱，1小碗凉水，熬到酱水浓稠就可以了）。', '洋葱，香菜，小葱，辣椒，切小段，准备好所有食材，准备开吃。', '有两种吃法，我先说第一种，首先把生菜放最底层，然后依次放米饭。', '土豆泥，小葱，香菜，洋葱，辣椒，花生碎，鸡蛋酱，抱住，就可以吃了。', '第二种吃法，就是把除生菜外的所有食材都放进碗里，搅拌均匀。', '然后把搅拌均匀的米饭，放在生菜叶上，包好，就可以吃了。']

---

记录 1828:

title: 地三鲜

image: 527432.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 茄子 青椒 葱 蒜 蚝油 酱油 淀粉 糖 盐 鸡精 油

taste: 咸香

step: ['准备所有食材。', '土豆、茄子去皮滚刀切块，泡水，青椒切块，葱蒜切末。', '茄子倒掉水，撒上淀粉抓匀。', '土豆煮六七成熟，捞出控水，撒上淀粉抓匀。', '锅中放油，分别把茄子、土豆炸至变色捞出，青椒过油10秒就可以。', '炸的的菜备用。', '锅中放油，下葱蒜末炒香。', '料汁：淀粉、鸡精、蚝油、酱油、盐、糖加水搅拌均匀备用。', '倒入炸好的，菜，翻炒均匀，加入料汁，收汁即可。', '装盘。']

---

记录 1829:

title: 东北名菜～锅包肉

image: 559634.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊 大葱 姜 胡萝卜 香菜 精盐 料酒 米醋 陈醋 白糖 土豆淀粉 玉米淀粉

taste: 酸甜

step: ['准备好食材。', '葱、姜、胡萝卜切细丝。', '切好的细丝和香菜叶放入水中泡一会。', '猪里脊顶刀切成约4毫米大片。', '用刀轻轻的拍几下，拍断筋膜为的是吃起来肉质更嫩。', '肉放入小盆中，加入半小匙盐和一匙料酒抓匀腌五分钟。', '用土豆淀粉调个糊，淀粉和水的比例是1：1，加入少许食用油抓拌均匀（别介意我用手抓，饭店都是这样用手抓的）。', '将肉片放入淀粉糊中抓拌均匀，挂上的糊拿起肉片不往下淌，说明淀粉糊调的比例正好。', '锅中油温六成热时（用筷子插入会起小泡泡）下入肉片炸，我是分次炸的，自已在家做油放的少，炸好后捞出。', '待油温升复到七成热时，全部下锅复炸一遍，大约15捞出。', '调一碗糖醋汁：5匙白糖、2匙米醋、半匙陈醋、加适量清水搅拌化开，再加2匙水淀粉搅拌均匀。', '锅中加入料汁小火熬至浓稠。', '下入肉片和葱姜、胡萝卜丝，大火快速翻勺均匀挂上芡汁。', '外皮酥脆，肉质软嫩，先酸后甜有层次，吃一次就忘不了。', '宴请国外宾客的锅包肉，东北名菜～名不虚传。']

---

记录 1830:

title: 五花肉炖酸菜

image: 557989.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 粉条 大葱 姜 八角 花椒 精盐 鸡精 料酒

taste: 咸香

step: ['食材集合。', '五花肉放入清水中，锅中加入适量料酒，大葱和八角，水烧开后撇去浮末，继续煮十分钟。', '肉捞出切大薄片。', '大葱切段，姜切片。', '酸菜用凉水投两遍攥干。', '砂锅里多加一些清水，下入酸菜丝。', '五花肉下入，加入大葱、姜、八角花椒粒。', '盖上盖子，大火烧开小火慢炖，炖煮大约一个半小时。', '酸菜软烂时下入粉条，加入精盐再炖十分钟。', '出锅前加入鸡精。']

---

记录 1831:

title: 酸菜白肉

image: 556910.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 东北酸菜 葱 姜 干辣椒 盐

taste: 酸咸

step: ['备好材料。', '五花肉冷水下锅，放入葱姜段和1汤匙料酒，大火煮开。', '煮开后撇去浮沫，继续烧至筷子能轻易穿透。', '酸菜切丝，放入水中浸泡5分钟。', '葱姜切片，干辣椒切段。', '煮好的五花肉切成大薄片。', '起油锅，入入葱姜干辣椒爆香。', '加入控干的酸菜中小火煸炒至酸菜出香味。', '移入砂锅（没有可不换），加入行前煮猪肉的汤，并调入适量食盐。', '随后码入切好的五花肉，大火烧沸后，转小火煮15-20分钟直至入味即可。']

---

记录 1832:

title: 东北大拉皮

image: 556807.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 水晶拉皮 黄瓜 胡萝卜 香菜 白熟芝麻 盐 味精 生抽 麻酱 蚝油 凉白开水 香油 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['拉皮用水洗下，避免拉皮粘粘。', '黄瓜、胡萝卜切丝，放入盘内。', '将拉皮倒入盘内，放上香菜段。', '大蒜切末放入碗中，倒入除水、芝麻外所有调料搅拌均匀。这时看调料汁，如果过稠加入适量凉白开水搅拌。', '将调料倒入盘中，撒上白芝麻。']

---

记录 1833:

title: 辣椒焖子

image: 556145.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 辣椒 鸡蛋 农家酱 五香粉 食用油 鸡精 味精

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '我今天用的辣椒比较辣，所以去掉籽和白筋，如果喜欢特别吃辣可以不去。', '辣椒切成细丝，不用切成碎丁，切丝吃的时候比较容易夹起。', '鸡蛋加五香粉打匀。', '保鲜盒中加入辣椒丝和鸡蛋液，加入鸡精、味精、食用油，搅拌均匀。', '放入蒸箱。', '100度蒸30分钟。', '出锅切块。']

---

记录 1834:

title: 凉拌老虎菜

image: 554612.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄瓜 青辣椒 生菜 虾皮 盐 生抽 香醋 香油

taste: 清淡

step: ['食材备好洗净。', '青椒切碎，黄瓜切成小丁。', '生菜切成小块儿。', '少许虾皮备用。', '除生菜外其他三种食材放入小盆里。', '放入少许盐和生抽拌一下。', '加入生菜。', '放入香醋和香油拌匀即可食用。', '成品图。', '成品图', '成品图。']

---

记录 1835:

title: 酱大骨

image: 553799.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大骨 花椒 八角 陈皮 砂仁干 山楂 丁香 香叶 姜 大葱 冰糖 葱 干辣椒 盐 豆瓣酱 蚝油 酱油 老抽 料酒

taste: 酱香

step: ['骨头焯水捞起冲洗干净。', '备好材料。', '碗里加入豆瓣酱，蚝油，老抽，酱油拌匀备用。', '锅里热油放入冰糖炒至棕红色，加入一碗水煮沸，倒出备用。', '锅里热油放入香料炒香，倒入调好的酱汁翻炒均匀。', '倒入骨头翻炒均匀。', '加入适量水大火烧开。', '加入干辣椒，糖水烧开转小火炖一个小时。', '最后加入盐调味，大火煮至汤汁浓稠即可。', '撒上葱花。']

---

记录 1836:

title: 土豆炖茄子

image: 553628.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 油 盐 大蒜 胡椒粉 生抽

taste: 原味

step: ['准备食材：茄子在淡盐水浸泡10分钟左右，洗净备用。小土豆去皮洗净，和南方不一样哈，大概是品种不同，南方的小土豆价格贵，北方大土豆价格贵，大土豆挑完，剩下小土豆就物美价廉了，我特别喜欢这小土豆，每次碰上必买，回来用空气炸锅一炸，当饭吃，好吃又减肥。', '茄子不要用刀切，口感不好，用手掰成块更好吃。土豆大个的切滚刀块，小的不用切。', '大蒜去皮洗净，一部分切片用来炸锅，剩余部分切碎出锅前调味，还能起到杀菌消炎的作用，夏天一定要多吃点大蒜哈，有利于健康。炒锅加入适量的油，爆香胡椒粉和蒜片，加入茄子、土豆翻炒。', '适量加点生抽上色，当主食不要加太多。', '加入适量的水，茄子土豆都很容易熟，不要加太多的水，大火烧开，转中火炖熟。', '加入少许的盐、大蒜碎，翻炒均匀调味，关火。', '用铲子将茄子和土豆压成泥，北方人都喜欢这样吃，口感特好，当主食吃，香得不要不要的。', '出锅装盘。当主食吃，好吃又瘦身。']

---

记录 1837:

title: 茄子酱

image: 553148.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 大酱 蒜 辣椒 姜 葱花 味素 十三香 荤油

taste: 酱香

step: ['洗净茄子。', '把茄子头切十字刀。', '切蒜末。', '洗净辣椒，去蒂。', '准备大酱，这种的农家酱。', '锅内热油，煎茄子。', '煎软，变色。', '放入辣椒，煎辣椒。', '茄子煎熟后，加大酱，加葱姜蒜，炖一会儿。', '完成。']

---

记录 1838:

title: 酸菜炒粉

image: 553141.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 水晶粉 蒜 蒸鱼豉油 生抽 白糖

taste: 酸咸

step: ['酸菜用清水泡10分钟，淋干水分。', '水晶粉下热水里烫熟捞出冷水泡上备用。', '油热放入白糖和蒜沫。', '炒出蒜香后放入酸菜翻炒。', '酸菜炒到水份都没了捞出水晶粉倒入酸菜中继续翻炒。', '淋入蒸鱼汁油和生抽翻炒均匀。', '出锅完成。']

---

记录 1839:

title: 芸豆大碴子粥

image: 553115.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大碴子 芸豆 小苏打

taste: 原味

step: ['准备食材，因为锅小，所以用米量相应减少，只用一小平碗就可以，大碴子煮后膨胀很大呢，一小碗足够三口之家食用。', '芸豆可以提前泡一泡，不泡也可以，电炖锅煮的时间长，很软烂。', '所有食材放入容器中反复淘洗干净，加入到电炖锅内。', '再加入适量的水，加入适量小苏打搅拌均匀，煮大碴子粥其实非常简单。', '盖上锅盖，电炖锅接通电源，选择杂粮粥功能，系统默认时间味4.3小时，启动电源。', '时间到，4.3小时的时间，大碴子煮的足够软烂，这大碴子粥特别香滑。', '出锅。软糯香滑的大碴子粥就做好啦，非常简单，特别适合炎热的三伏天。']

---

记录 1840:

title: 大骨头烩酸菜

image: 552858.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大骨头 酸菜 脊骨 料酒

taste: 原味

step: ['冷水打焯，倒入料酒。', '打焯后，清洗骨头。', '清洗完毕，准备酸菜。', '酸菜用凉水清洗，洗完放小碗里。', '切葱姜蒜。', '锅内热油，蒜姜爆香，炒酸菜，加盐，十三香，大料。', '加酱油，葱花，加水。', '放入骨头和脊骨，在多添水(水没过大骨头)。', '大火烧开，开锅以后，小火慢炖。', '出锅前放味素。', '完成。']

---

记录 1841:

title: 咸葱叶

image: 552628.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 新鲜葱叶 盐 蘑菇粉 小米椒

taste: 原味

step: ['新鲜的葱叶切下来，去掉尾部。这是今天早上买的香葱叶子，特别新鲜，一刀切下来这么多，洗一洗，直接用来腌制小咸菜了。', '反复清洗干净，淡盐水中浸泡10分钟，然后再反复清洗干净，控净水分或者用厨房纸擦掉葱叶上的水分。', '将葱叶切成小段，放入容器中，撒些盐，然后用筷子拌匀，腌制2~3分钟就好。', '小米椒清洗干净，切碎，拌在葱叶里特爽口开胃，不能吃辣可以不放。吃之前加点蘑菇粉，没有蘑菇粉的加点鸡粉拌匀，什么都不加也很好吃。']

---

记录 1842:

title: 东北酸菜炖五花肉粉条

image: 552358.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 酸菜 粉条 葱 姜 蒜 盐 生抽 老抽

taste: 酸咸

step: ['五花肉切大薄片。', '酸菜切丝洗一遍到两边，洗的次数太多酸菜就没味了。', '葱切段，姜切片，蒜拍一下。', '粉条先用开水泡好。', '热锅凉油下葱姜蒜爆香。', '下酸菜炒均匀。', '下适量生抽老抽上颜色。', '把锅烧开放入五花肉。小火炖一小时。', '放入粉条，炖好后就可以出锅了，我比较喜欢吃粉条，所以多放了一些。', '出锅喽。五花肉肥而不腻，酸菜酸香脆爽，粉条一吸入口。']

---

记录 1843:

title: 烤冷面

image: 552210.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北烤冷面 鸡蛋 三明治火腿肠 食用油 专用酱

taste: 咸鲜

step: ['锅中烧油。', '将4张烤冷面分别铺在锅底。', '打入2枚鸡蛋并搅散。', '锅中倒适量的水盖盖，使烤冷面变得松软。', '烤好的面皮刷上专用的酱汁。', '煎好的三明治也刷上酱汁。', '将刷了酱汁的火腿片铺在烤冷面上，然后两边对折就可以食用了。', '成品图。']

---

记录 1844:

title: 超下饭的东北家常菜～茄子炖土豆

image: 552160.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 蒜 大葱 食用油 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['茄子去蒂切滚刀块。', '土豆去皮切滚刀块。', '葱，蒜切碎。', '起油锅放三分之一大蒜，葱碎爆香。下茄子翻炒。', '茄子翻瘪后下土豆多加点水，加盖炖烧。', '土豆炖酥烂后放盐，鸡精调味，下剩下的葱，蒜碎。', '翻炒均匀后盛出既可。']

---

记录 1845:

title: 玻璃叶饼

image: 551264.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 玻璃叶 自制红豆沙馅 水 油

taste: 甜香

step: ['备好食材，红小豆豆沙馅是自制的:(红小豆500g加水浸泡一宿后控水，加1000g水放入高压锅中，上汽后小火焖15分钟关火，再焖20分钟后开盖，加白糖用搅拌机搅成细腻的豆馅)。', '糯米粉一点点加水和成稍硬面团，叶子洗净控水。', '叶子用刷子刷层薄油，用手揉圆一块面按扁放到叶子上，尽量别超过叶子边缘，我这头一个有点放大了。', '放入豆沙馅。', '两手对着合上按紧边缘。', '这个样子。', '放入加了水的蒸屉上。', '水开后蒸12分钟关火拿出，这个叶子小。', '成品。', '粘糯好吃。', '给妹妹拿去些尝尝，小时候的味道。']

---

记录 1846:

title: 地三鲜

image: 551256.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 长茄子 土豆 青椒 八角 葱 盐 生抽 食用油 姜 蒜末

taste: 咸香

step: ['食材备好。', '土豆去皮洗净切成滚刀块，放在清水里浸泡一会。', '茄子洗净去蒂，带皮切成滚刀块。', '放入盆里，加入一小勺盐，杀出水分，十几分钟已经看到有褐色的水出来了，然后清水冲一下攥干。', '锅内放油，放入土豆块煎制。', '两面金黄色。', '盛出备用。', '底锅内的油再放入茄子块儿煎至金黄色。', '盛出备用', '底锅留油，放入八角，葱姜末爆香。', '放入土豆块大火翻炒。', '放入茄子块儿继续翻炒均匀。', '放入青椒块儿。', '加入少许盐，白糖，生抽调味。', '淋入少许清水入味。', '出锅前撒入蒜末提香。', '成品图。']

---

记录 1847:

title: 冻蘑炖排骨

image: 550758.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 元蘑 排骨 食用油 纯净水 粉条 香菜 卤肉料 葱 食盐 鸡精 生抽 姜

taste: 咸鲜

step: ['取元蘑。', '冷水浸泡1小时。野生蘑菇，表面很多杂物。', '一个个刷洗干净。', '冷水下锅焯水。', '煮开即可，反复清洗几次备用。', '取排骨。', '冷水下锅焯水。', '水开即可。', '洗净浮末备用。', '热锅冷油。', '油热放排骨翻炒。', '炒至排骨表面微黄放元蘑。', '葱姜切块，取花椒八角，一起放排骨里。', '放生抽。', '炒匀。', '放入砂锅内，加纯净水和食盐。', '搅拌一下。', '大火烧开，改中小火炖50分钟。', '取粉条，洗净。', '放粉条。', '炖15分钟后放鸡精。', '拌匀即可。', '洗净的香菜切末。', '放香菜末即可。', '成品。']

---

记录 1848:

title: 香辣肉丝

image: 549003.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 牛肉丝 香菜 青椒 胡萝卜 蒜 料酒 生抽 盐 鸡精 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['牛肉丝加少许淀粉和料酒抓匀。', '胡萝卜切丝。', '青椒切丝。', '香菜切段。', '蒜切末。', '热锅烧油，下肉丝翻炒至变色。', '加入胡萝卜丝，生抽，盐。', '加入青椒丝。', '加入蒜末，香菜，鸡精，翻炒均匀即可。']

---

记录 1849:

title: 肉丝老虎菜

image: 548734.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉 红辣椒 洋葱 大蒜 葱叶 食盐 鸡精 生抽 白糖 蟹醋

taste: 中辣

step: ['猪肉冷水下锅。', '煮至外表断生。', '洗净浮末，放电压力锅内。', '选鸡鸭肉。', '煮好的肉块。', '配菜都处理好。', '洋葱顺切，大蒜切片。', '红椒和葱叶切丝。', '肉块档至不烫手。', '撕成条。', '所有配菜放进来。', '放食盐。', '放鸡精。', '放白糖。', '放蟹醋。', '放生抽。', '拌均匀。', '成品。']

---

记录 1850:

title: 东北农家一锅出

image: 548284.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪脖骨 面豆 玉米 土豆 南瓜 葱姜 精盐 一品鲜酱油 八角

taste: 咸香

step: ['南瓜不用去皮切滚刀块，玉米剁小段，面豆洗净控干水。', '脊骨焯水洗净，土豆去皮。', '土豆切滚刀块。', '炒锅下葱姜煸炒出香味。', '加入适量清水，没过食材既可。', '除玉米外全部下入锅中煸炒。', '加入玉米，八角，加适量精盐，一品鲜酱油盖盖子，大火烧开，小火慢炖，炖到软烂就可以出锅了', '南瓜香甜，土豆甘面，玉米味融合在菜里，软糯香甜的一锅出出做好了。']

---

记录 1851:

title: 端午卧鸡蛋

image: 546841.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 小葱 里脊肉 油 盐 酱油

taste: 葱香

step: ['鸡蛋9个，里脊肉100克，小葱1绺。', '把里脊和小葱洗净切碎。', '取一蒸盆(碗)，加点油，酱油，盐，肉末，葱花，打上2个鸡蛋，再加点清水，搅拌均匀，最后把剩余鸡蛋打入不能搅动了。', '锅中水烧开，放入卧好的鸡蛋。', '盖上盖子，大火8一10分钟左右。', '蒸好了，薄薄一层8分钟就熟透了，如果蛋放的多要蒸10一12分钟，时间太长就要出蜂窝了，老了就不好吃了。']

---

记录 1852:

title: 烤冷面

image: 545778.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面片 鸡蛋 火腿肠 小葱 植物油 孜然粉 大蒜粉 蒜蓉辣酱 原汁酱油 醯官醋 细砂糖

taste: 酸甜

step: ['准备好所需的食材。', '在烤盘上淋上一丢丢植物油，放入火腿肠煎至两面金黄，装盘备用。', '再次淋上少许植物油，放入冷面片，轻轻的左右移动，让整张面片都粘上一点点油。', '接着把鸡蛋直接磕到冷面上，铺满整片冷面。', '当蛋液大部分凝固后翻面，加入备好的各种调料刷匀，再撒上葱花。', '也可以翻面之后再磕入一个鸡蛋，接着再次翻面，加入调料刷匀，撒上葱花。', '把煎好的火腿肠放入中间位置。', '自上而下卷起来。', '口味重的小伙伴可以在表面再刷上一层薄薄的辣酱。', '切成小块后装盘，这道非常简单又好吃的街头小吃就做好了。']

---

记录 1853:

title: 白菜饭包

image: 545437.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 白菜叶 大米饭 土豆 香菜 葱花 丸子 鸡蛋 黄豆酱 香其酱

taste: 咸鲜

step: ['焖饭的时候上面放土豆，土豆泥和大米饭一锅出，把土豆泥碾碎进米饭里。', '洗干净白菜叶、香菜、葱，控水。', '丸子切片，电饼铛刷薄油双面煎。', '煎至双面微黄出锅备用。', '把鸡蛋炒碎，加一半黄豆酱、一半香其酱。', '炒匀，混合进葱花激发香味，备用。', '盆底是米饭和土豆泥的混合，上面放上酱、丸子、香菜、葱花。混合均匀。', '下面铺保鲜膜，上面铺白菜叶。记得把接近叶柄的位置向内折几下。', '放上饭。', '左右两侧分别向对面折叠，再从下向上卷紧。', '成品图。']

---

记录 1854:

title: 鸡蛋辣椒闷子

image: 545333.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡蛋 黄豆酱 红绿辣椒 大葱 生抽酱油 色拉油 温水

taste: 香辣

step: ['准备好所需食材。', '红绿辣椒切小粒，葱切葱花。', '三个鸡蛋打入深盘中。', '加色拉油，生抽酱油，黄豆酱。', '再加入60克温水，搅拌开。', '加入辣椒粒和葱花搅拌一下。', '放入蒸锅，盘子上面盖上保鲜膜，或者盘子，防止水蒸气进入，再盖上锅盖，蒸15分钟。', '蒸好后用筷子扎一下，都秘凝固了就熟了。', '可以拌饭，我们这边都是蒸茄子土豆，再拌上这个辣椒闷子，非常下饭。']

---

记录 1855:

title: 自制哈尔滨红肠

image: 576863.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪梅花肉 蒜蓉 食盐 鸡精 白胡椒 淀粉 白凉开 羊肠衣

taste: 蒜香

step: ['先将花椒、八角、草果、丁香、山奈和白寇用热开水浸泡，直至香料水变冷却。', '把2分厚8分瘦的猪梅花肉用刀剁碎。将肉馅装入盆中加盐红曲粉，白胡椒粉，少量的淀粉，3勺料水，搅拌均匀后放入冰箱冷藏腌制12小时，也可以过夜。提前将肠衣泡好备用。', '用筷子将加了香料水和红曲粉的肉馅搅拌均匀，从冰箱冷藏取出后准备灌肠。', '将香料水加入剩余的淀粉中，加入蒜蓉（切不可用刀拍碎了再用蒜窝捣碎，必须是用刀切片后在切丝再用刀切碎。不然的话，煮出来的味道不好）。之后，将搅拌好的淀粉水分次倒入肉馅中，搅拌至很黏有很好的弹性再灌肠（切不可灌的太满，否则，煮的时候会破皮的）。', '锅中烧水至微开的样子（大约90℃的标准），下入红肠以小火煮20分钟。你要用大火煮红肠的话，是会破皮的。别怪我没提醒你？', '之后进入自制哈尔滨红肠的第二个步骤：烟熏红肠。准备好铁锅，裁剪一张锡纸，加入一小碗大米，橘皮，茶叶，花生壳和白糖，用烟熏法给红肠上色増香。', '用专用的烧烤架（圆形）放置在烟熏材料之上，盖锅盖开中火用烟熏法给红肠烟熏的味道。', '烟熏之后，红肠变得油光锃亮，可以佐餐。吃不完的话，可以放入冰箱冷冻。', '要吃的时候从冰箱取出装盘直接上锅蒸。', '蒸透后晾凉后切片装盘。']

---

记录 1856:

title: 粘豆包

image: 576506.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆 红枣 糯米粉 冰糖

taste: 甜味

step: ['隔夜泡好红豆～在收汁时放入冰糖拌匀盛出;红枣去核剪小块。', '放入糯米粉拌匀，每个红豆和枣裹满糯米粉。', '搓成窝头状攥紧压实（防止蒸熟软榻）后再裹层糯米，蒸烤箱纯蒸16分钟。', '新鲜出炉～香喷喷好吃看得见。']

---

记录 1857:

title: 东北酸菜炒粉条

image: 575501.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 粉条 猪肉 红辣椒 老抽

taste: 酸辣

step: ['肉切条用酱油和盐腌制十分钟，用水淀粉上浆。', '酸菜切成粗条，红辣椒切小块。', '粉条用开水煮透，捞出冲凉备用。', '锅烧热倒油，倒入瘦肉放入锅中翻炒。', '猪肉炒香后，倒入切好的酸菜，再放入切好的辣椒块。', '加酱油，蚝油，少许盐翻出，加入热水。', '放入事先煮熟的粉条，搅拌均匀，水烧干之后上色即可。', '可以滴露一两滴老抽颜色会更漂亮。热气腾腾，酸辣鲜香的东北菜出锅了！']

---

记录 1858:

title: 东北酸菜饺

image: 574965.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 猪肉 芝麻油 葱

taste: 酸咸

step: ['东北酸菜切碎，用手挤干水分，锅里烧热少许的油，倒入东北酸菜翻炒两三分钟，翻炒的目的是让酸菜的味道更香，如果嫌麻烦，也可以省略此步骤。', '放入肉馅，在上面撒多点葱花，锅里烧热油，把热油泼在葱花上。加盐，酱油，蚝油与鸡精与芝麻油，搅拌均匀，放入冰箱冷藏20分钟更容易入味，也方便包。', '饺子就可以包起啦！', '东北酸菜饺子，一口一个吃着香呢！']

---

记录 1859:

title: 拔丝地瓜

image: 574380.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 地瓜 花生油 白糖 水

taste: 甜香

step: ['地瓜去皮切块。', '热锅倒入花生油。', '倒入地瓜，开中火炸。', '炸好的地瓜。', '白糖备用。', '水备用。', '锅中放入水和白糖，大火烧开，转中小火。', '烧到糖浆没有了水分，颜色变黄变粘稠就关火。', '勺一勺糖浆备用，等一下用来拉丝。', '把地瓜放进去翻炒，动作要快。', '装盘，用筷子沾糖浆，拉长丝，往地瓜盘丝。', '成品。', '成品。']

---

记录 1860:

title: 酸菜猪肉馅水饺

image: 574070.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 肉末 面粉 小葱 姜末 食盐 味极鲜酱油 胡椒粉 食用油

taste: 其他

step: ['酸菜放入清水中浸泡1~2小时。', '取出沥干水分切碎，跟肉末放一起，加入适量的辅料调料。', '拌均匀成馅料，静置一会。', '水中加1勺盐倒入面粉和成面团，揉光滑，分成小剂子，擀成饺子皮。', '皮中放入馅料，包成饺子。', '一人吃时用奶锅，锅中加水煮开下水饺。', '煮熟后捞出，可以直接吃，也可以调点酱油蘸着吃。']

---

记录 1861:

title: 速冻豆角炖土豆

image: 573743.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 速冻豆角 猪肉 土豆 葱 花椒粉 生抽 盐 鸡精 油

taste: 咸香

step: ['备好食材，速冻豆角洗一下控去水分。', '油热下入肉片炒匀。', '加葱花、花椒粉、生抽炒香。', '加水。', '放入速冻豆角，加盐、鸡精炖。', '熟了。', '成品。']

---

记录 1862:

title: 渍菜粉

image: 572182.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红薯粉 酸菜 五花肉 猪油 大葱 姜 蒜 干红辣椒 料酒 老抽 黑豆酱油 盐 白糖

taste: 酸咸

step: ['红薯粉泡软剪短。', '酸菜清洗一遍，挤干水分。', '五花肉去皮切丝。', '锅中烧水，放入红薯粉煮熟过凉。', '锅中加入猪油，放入五花肉炒至变色。', '加入葱姜蒜和干红辣椒炒香。', '加入料酒，老抽和黑豆酱油炒匀。', '放入酸菜炒散。', '放入红薯粉炒匀。', '加入盐和白糖再次炒匀即可。']

---

记录 1863:

title: 粘豆包

image: 572151.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆 红枣 板栗 葡萄干 糯米粉 白砂糖 牛奶

taste: 甜味

step: ['红豆煮至熟。', '准备葡萄干、红枣切丁、熟板栗切丁。', '红豆、红枣、葡萄干、板栗、两大勺糯米粉、少量牛奶混合。', '团成小球，裹一层糯米粉，迅速沾一圈水，再裹一层糯米粉。', '水开后上锅蒸15分钟。']

---

记录 1864:

title: 香煎粘豆包

image: 571387.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北粘豆包 油 白糖

taste: 甜味

step: ['准备食材，吃多少煎多少。香煎粘豆包有两种做法，一是将粘豆包上屉蒸一下，然后稍凉，粘豆包互不粘连的时候，入平底锅煎。二是买回来冷冻的粘豆包，不用蒸，直接入锅煎，这个需要略多放一点油，冻豆包入锅后小火慢煎，待冻豆包煎至表层变软，用铲子能推动时，加入半碗水，盖上锅盖，焖至无水就相当于蒸透了，无水后再翻动煎至表面脆脆的就好了。喜欢的朋友都可以试试。', '平底不粘锅薄薄地刷一层底油，放入晾凉的粘豆包，不用盖上盖，中小火慢慢地煎。', '一面煎至用铲子能推动豆包的时候，翻面煎另一面。', '可以多番两次，直至粘豆包两面煎至焦脆的时候就可以关火了', '可以开餐了，看着是不是非常有食欲，真的太好吃了，东北人吃不够的美味。']

---

记录 1865:

title: 蚝油蚕蛹

image: 570844.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 蚕蛹 姜丝 白芝麻 盐 蚝油 原汁酱油 料酒

taste: 原味

step: ['准备好食材跟调料。', '准备一锅清水，煮沸后下蚕蛹，煮个2-3分钟捞出洗净沥水备用。', '起锅热油，下姜丝炒香。', '倒入准备好的蚕蛹。', '加入料酒、酱油、蚝油。', '大火翻炒。', '最后撒上盐、白芝麻炒匀即可。']

---

记录 1866:

title: 酸菜粉条炖排骨

image: 570123.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 粉条 排骨 姜 葱 盐 五香粉

taste: 原味

step: ['排骨焯水。', '重新煮一锅水，水烧开，加入排骨葱段和姜片煮。', '酸菜泡水1小时，让后洗3遍。', '将酸菜放入锅中。', '加入五香粉。', '煮2小时中间水少可加开水。', '放入盐和粉条。', '煮好的酸菜。', '装盘，可以配蒜酱，蘸食。']

---

记录 1867:

title: 东北农家菜

image: 569311.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 倭瓜 鸡蛋 红薯 油 葱伴侣黄豆酱 胡萝卜 辣椒

taste: 原味

step: ['备齐食材，土豆洗净，不用去皮，吃的时候扒皮吃可有感觉了。倭瓜，和南方的南瓜同属性，可能品种略有区别，北方的倭瓜个头大，圆圆的，南方的的南瓜个头大，长长的，北方的倭瓜更面一些。红薯洗净，以前北方不种红薯，现在当地也有红薯了，不过个头小一点点。鸡蛋、辣椒和黄豆酱是用来做辣椒闷子的。', '辣椒洗净，这是炒椒，微辣的口感，能吃辣的话可以放点小米椒。辣椒切碎，放入不怕高温的碗中，打入2个鸡蛋，搅拌均匀。', '加入两大勺葱伴侣黄豆酱，根据个人喜欢的口味可以适量的加减用量', '适量加点油，搅拌均匀。', '倭瓜和红薯切块，土豆个头不算大，可以整个蒸。', '锅中加入适量的水，不要超过限定水位，放上蒸帘，将所有准备好的食材码入料理锅的蒸帘上。今天使用的蒸锅是臻米多功能电火锅，高颜值高品质小白锅，这锅非常实用，除了涮火锅，还可以蒸、炒、炸、煎、煮、炖、焖，各种美味，一锅搞定。4升黄金容量，一人食不大，亲朋好友相聚也不嫌小，适合3~5口之家，不粘锅底，轻油少烟好清洗。加热快，500到1500w三挡火力，操作简单，煎炒烹炸样样行。尤其适合炖鸡、蒸鱼，整只鸡或鱼放入锅中绰绰有余。', '盖上锅盖，连接电源，调整火力，启动开关，大火烧开，然后转中火蒸10分钟，蒸制的时间视土豆的大小而定，其他都很容易蒸熟。', '这火可快了，小白锅少油烟，放在哪里都干净。时间到，关火。打开锅盖，看看是不是特别想吃的感觉，我家秋天隔三差五就蒸一锅，百吃不厌。', '出锅。']

---

记录 1868:

title: 哈尔滨红肠

image: 568422.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪梅花肉 蒜蓉 食盐 鸡精 白胡椒 淀粉 凉水 羊肠衣

taste: 蒜香

step: ['首先，把花椒、八角、香叶、草果、丁香、山奈和白寇用热开水浸泡30分钟，直至冷却。', '把1分肥9分瘦的猪梅花肉用刀剁碎。之后，肉馅中加盐、红曲粉、白胡椒粉，少量的淀粉，3勺料水，搅拌均匀放入冰箱冷藏腌制半天，也可以过夜，将羊肠衣泡好备用。', '将料水加入剩余的淀粉中，加入蒜蓉（不能拍碎了用蒜窝捣碎，一定要切片后再切丝再切碎。否则，煮出来的味道不好）。之后，将搅拌好的淀粉水分次倒入肉馅中，边倒入边搅动，搅拌至具有很好的弹性再开始灌肠（注意，不可灌的太满，做到8分满。否则，会破皮）。', '锅中烧水至微开，大约90℃，加入红肠，最小火煮20分钟。否则，大火煮会破皮的。', '准备好铁锅，裁一张锡纸，加入一小碗大米，橘皮，茶叶和白糖，如果有花生皮更好，用烟熏法给红肠上色、増香。', '用专用的烧烤架（圆口）放置在烟熏材料之上，盖上锅盖开中火给红肠做烟熏。', '成品图（烟熏之后，红肠变得油光锃亮）。', '切一盘，内部组织肥瘦相间，细腻。']

---

记录 1869:

title: 地三鲜

image: 568210.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 尖椒 茄子 油 葱 生抽 老抽 淀粉 蒜 十三香 鸡精 糖 蚝油

taste: 咸香

step: ['成品图。', '茄子洗干净，去皮，切小块。', '加入少许淀粉，茄子表面都裹上淀粉。', '土豆一个去皮，切小块。', '用清水洗出土豆淀粉，控干水分备用。', '尖椒一个洗干净，切小块。', '锅里适量油，中火炸制土豆。', '炸熟捞出控油。', '茄子大火炸制。', '炸熟捞出控油备用。', '尖椒过油30秒，捞出。', '调料汁，适量蒜末，生抽，一勺清水，适量淀粉，老抽少许调色，鸡精，盐，糖少许，拌均。', '锅里少许油，葱花爆锅，适量十三香。', '倒入食材，翻炒几下，倒入料汁。', '食材表面挂上料汁，炒好出锅。']

---

记录 1870:

title: 锅包肉

image: 568180.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊 葱丝 姜丝 胡萝卜丝 香菜 蒜片 油 盐 料酒 白糖 白醋 土豆淀粉 水

taste: 酸甜

step: ['成品图。', '里脊肉切片，不薄不厚刚刚好。', '肉放入清水浸泡半小时，泡出血水，洗干净。', '肉攥出多余水分，加入适量料酒，盐，腌制入味去腥。', '适量土豆淀粉，加入适量清水，用手抓均。', '加入适量油，继续用手抓均，肉表面挂一层糊即可。', '五成油温下入肉炸制，炸制定好型，在去晃动肉片。', '炸制熟了，捞出控油。', '二次复炸才酥脆，锅油温上来之后，二次放入肉炸制，表面金黄酥脆捞出控油。', '切适量葱丝，姜丝，胡萝卜丝，蒜片。', '锅里少许油，放入姜丝蒜片炒香。', '半勺白醋，半勺白糖，炒糖化略微粘稠。', '放入肉，胡萝卜丝，葱丝，肉表面挂上糖醋汁即可，炒好出锅。', '成品图。']

---

记录 1871:

title: 晚餐大碴子粥

image: 567490.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大碴子 芸豆 小苏打

taste: 原味

step: ['准备食材，大碴子1碗，芸豆小半碗，看看东北的大碴子有多黄，这颜色看着都有食欲。', '分别将大碴子和芸豆放入大一点的容器里，反复淘洗干净。', '所有食材加入到电压力锅内，再加入适量的水，加入适量小苏打搅拌均匀，大约2g小苏打。', '盖上锅盖，选择煮粥功能，启动电源。', '时间到，不要急于打开锅，焖一会，等待自然解压，大碴子煮的特别软烂。', '出锅。软糯香滑的大碴子粥端上桌，与辣白菜、咸鸭蛋那是绝配，不吃菜都能吃掉一碗饭。做法特别简单，好吃还有营养。']

---

记录 1872:

title: 麻汁冷面

image: 566798.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 冷面 鸡蛋 辣白菜 黄瓜 香菜 蒜末 芝麻酱 腐乳 糖 生抽 盐 香油 醋

taste: 麻香

step: ['冷面提前泡一下开水下锅煮三分钟就可以。', '芝麻酱。', '煮好的冷面过冷水。', '准备芝麻酱腐乳辣椒油。', '把芝麻酱用一点热水泄开。', '加入一块腐乳辣椒油白糖香油老抽醋适量调一个料汁，自己试试口感。', '然后盆中加入黄瓜丝香菜碎蒜末。', '把煮好的冷面泡到料汁当中。', '在放上一个煎蛋一点辣白菜。', '翻拌均匀开吃吧，东北人的最爱。', '成品上图。']

---

记录 1873:

title: 酱大骨头

image: 563894.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪大骨头 生抽 老抽 黄豆酱 葱 姜 水 冰糖 盐 八角 香叶 料酒 花椒粒

taste: 酱香

step: ['备好食材。', '大骨头焯水，然后捞出冲洗净。', '所有调料与辅料放入高压锅中。', '大骨头放入，上汽后煮20分钟关火。', '成品。']

---

记录 1874:

title: 锅包肉

image: 563450.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪里脊肉 蛋清 盐 料酒 淀粉 清水 胡萝卜丝 葱丝 白米醋 白糖 盐

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切3毫米左右，用料抓匀腌制15分钟：蛋清1个、盐2g、料酒1勺、淀粉30g、清水适量。', '胡萝卜丝、葱丝准备好。', '热油锅，筷子下去迅速起起泡，下肉。', '炸三分钟。', '捞出，继续加热油锅，油温需比初始油温高。', '复炸30秒至金黄。', '捞出控油。', '准备碗汁：60g白米醋+40g白砂糖+2g盐。', '爆香葱丝，胡萝卜丝。', '加碗汁。', '加肉片，翻炒均匀。', '出锅。']

---

记录 1875:

title: 酸菜炖排骨

image: 563427.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 酸菜 葱 姜 生抽

taste: 酸咸

step: ['排骨放水中烧开。', '煮出血水，去除浮沫。', '排骨捞出洗净。', '锅中放油，爆香葱姜。', '放入酸菜炒出香味，加生抽炒匀。', '将酸菜，排骨放入锅中，加入料酒，热水熬煮1小时至排骨软烂。', '熬煮差不过时的样子。', '白萝卜去皮切片放入锅中再煮15分钟。', '白萝卜入味即可。']

---

记录 1876:

title: 芸豆大碴子粥

image: 562953.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大碴子 芸豆 小苏打

taste: 原味

step: ['准备食材：今天做的是普通大碴子，一碗米足够三口之家吃一顿。', '芸豆小半碗，喜欢吃豆的可以多加点。', '将所有的食材放入大一点的容器里，反复淘洗干净后放入电炖锅。', '加入小苏打，1~2g就好，烘培中最小的那个调料勺，满满是2g，不要太满就行。', '加入适量的水，普通大碴子煮后会膨大很多，用水量大，至少要加3倍以上的水。', '电炖锅设置杂粮粥，启动开关，时间4.3小时。所以如果用这个锅煮饭一定要计划好时间，属于小火慢炖，始终看不到翻滚，煮出来的大碴子粥特别好吃。', '时间到，打开锅，大碴子煮的特别软烂，芸豆都煮开花了，牙口不好的老人也能吃。', '出锅，东北人地道的吃法来啦，这两道小咸菜是咸葱叶和蒜香黄瓜，咸葱叶是东北人最喜欢的小咸菜，很多小饭店的压着菜，脆嫩清香，开胃下饭。太好吃了，煮一锅没够吃。']

---

记录 1877:

title: 红烧肉炖酸菜

image: 560218.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 酸菜 红烧肉 葱 红椒 油 盐 老抽 五香粉

taste: 原味

step: ['二袋酸菜洗净控水。', '昨天做的红焖肉，放在冰箱里有点凝了。', '投好的酸菜控水备用。', '所有食材备用。', '锅中热油加入葱花红椒爆出香味加入酸菜。', '翻炒一会加入适量清水加入红焖肉大火烧开小火慢炖。', '加入适量蚝油生抽盐和五香粉调味。', '炖上二十分钟左右就差不多了。', '家常炖菜就做好了，东北人最喜欢的一道家常炖菜。', '成品上图。']

---

记录 1878:

title: 家常地三鲜

image: 591877.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 彩椒 洋葱 蚝油 味极鲜 糖

taste: 鱼香

step: ['主要食材如图所示示意，土豆、茄子、彩椒等。', '将土豆洗净去皮，滚到切块。', '直接入七八成的油锅中炸一下，炸制表面干爽，基本熟透后。', '捞出控油，待用。', '茄子一样洗净后滚刀切，也加入油锅中中小火煎炸一番。', '捞出控油，待用。', '因为不吃辣，所以选用青椒和红椒代替原先尖椒，并准备一份洋葱。', '锅烧热油，将切块的洋葱加入翻炒，提前爆炒出香味。', '而后加入青椒和红椒，中小火翻炒至些许出水变软。', '将茄子和土豆块一并加入其中，并点适量清水防止糊锅。', '然后加3勺的臻品蚝油。', '2勺的味极鲜酱油。', '再加2小勺的白砂糖。', '而后翻炒均匀，再加适量水上盖焖一焖。', '出锅即可食用啦~家常地三鲜，全素也好味。', '在酱香中尝到鲜，这配饭太妙了~']

---

记录 1879:

title: 排骨焖东北扁豆

image: 587905.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 东北扁豆 土豆 黄豆酱 大蒜 桂皮 八角 糖 姜 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['材料如下。', '分别将土豆切块，扁豆切段。', '排骨洗净。', '材料如下。', '锅子烧热放入冰糖炒糖色。', '放入排骨翻炒。', '放入配料炒均匀。', '放入扁豆和土豆。', '加入适量开水焖煮。', '调味即可。', '开动啦。']

---

记录 1880:

title: 东北大丰收

image: 587766.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 五花肉 豆角 土豆 南瓜 玉米 葱 姜 蒜 干辣椒 东北豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['准备大丰收食材，豆角土豆南瓜玉米，还可以放地瓜。', '豆角先小火炒至透明去水分，不然炖出来的豆角水水的很难吃。', '起锅烧油，下入葱姜蒜干辣椒，带点辣味更开胃。', '下午五花肉煸炒，也可以放排骨，家里没有，就放点五花肉，稍微肥点比较香。', '下入土豆、豆角玉米翻炒片刻。', '加入东北豆瓣酱翻炒一会，不要太久，锅里加入水没过菜。', '水开后中小火慢慢炖，将南瓜最后铺在上面，因为我买的是很面的小南瓜，所以最后放入，不然容易炖没了，炖30分钟左右、收汁。', '出锅啦～留点汤拌米饭。三个字，嘎嘎香。']

---

记录 1881:

title: 黏豆包

image: 581795.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 糯米粉 豆沙馅 小麦粉

taste: 甜香

step: ['糯米粉加少许小麦粉。', '加水和成面团静置一会儿。', '静置好的面团做成大小适中的面剂，将面剂按薄。', '加豆沙馅。', '用面皮将豆沙馅包裹严成黏豆包坯。', '黏豆包坯入蒸锅蒸熟。', '出锅即可享用。']

---

记录 1882:

title: 溜虾段

image: 581667.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大虾 葱 姜 蛋清 元葱 胡萝卜 清醋 一品鲜酱油 白糖 鸡精 料酒 淀粉 玉米淀粉（水糊） 精盐 料酒 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '大虾清洗干净，剥皮去头去虾线(不用洗了，以免水多)。', '加入葱姜丝，精盐，料酒和胡椒粉腌制二十分钟。', '元葱胡萝卜切片。', '切葱姜丝备用，调个碗汁：加清醋、白糖、料酒、一品鲜酱油，鸡精和适量淀粉搅拌均匀。', '淀粉中加半个蛋清，适量清水调成水糊，用手抓起能流淌下来，加入虾仁中拌匀。', '油温五六成热时下油锅炸，炸至定型就可以先捞出，不要炸时间太长。', '等油温再次至五六成热时，再复炸一次，炸制金黄色捞出。', '起锅烧油，下入元葱胡萝卜煸炒。', '下入葱姜丝煸炒。', '下入碗汁炒成稀糊，倒入虾仁翻炒挂糊既可出锅。', '出锅成品图。']

---

记录 1883:

title: 蒜泥血肠

image: 578338.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 新民血肠 大蒜 一品鲜酱油 香油 香菜 辣椒油

taste: 咸香

step: ['血肠温水下锅，用牙签轻轻扎几下。', '中小火，水微微开，冒小泡泡就可以，保持就这样煮五分钟。', '取出，刀要锋利，从左往右切起，切的时候左手扶着血肠的皮。', '都切好后摆盘。', '大蒜剁成蒜末，加入一品鲜酱油，香油，辣椒油，香菜调成蒜泥汁。', '上桌开吃喽！', '成品图。']

---

记录 1884:

title: 自制皮冻

image: 578062.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪皮 清水 料酒 料汁 盐

taste: 原味

step: ['这是上次收拾好的猪皮丝，分成3袋，每次用1袋很方便，加入适量清水。', '入锅蒸制2个小时取出凉透。', '取出猪皮冻切件，先切去四边。', '再将中间的一大块，切一刀为均等的两块（因距离的关多显得前面这块比较大，实际是相等的。', '再将其中1块切成薄厚适度的片状，我使用的是波浪刀切的，这样花纹比较好看。', '取个“吉祥如意”的盘子，将猪皮冻片逐片摆好。', '盘子中间放入最小的料汁盅，皮冻去腻，口感韧弹。', '再摆一盘透明皮冻朝盘子边的，透明猪皮冻滑爽筋道。', '放入料汁盅方面沾取皮冻。']

---

记录 1885:

title: 粘豆包

image: 577899.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 红豆 糯米粉 玫瑰葡萄干 去壳红枣 糯米 花生 白沙糖

taste: 甜味

step: ['把红豆花生糯米洗净浸泡4个小时，上锅煮25分钟。', '把豆类用面漏捞出来，加适量白糖搅拌均匀。', '把红枣，葡萄干掏洗干净备用。', '把红枣和葡萄干一同倒进盆里和红豆充分搅拌均匀。', '加入适量的糯米粉，少量多次的加，一边搅拌一边加。', '搅拌成大概这个程度，能握成窝窝头就可以了。', '水烧开，上屉蒸20分钟左右。', '关过掀开锅盖冷却七八分钟在用锅铲弄出来，不然糯米团子特别粘锅。', '又好看又好吃又营养的粘豆包出锅啦~']

---

记录 1886:

title: 葱烧茧蛹

image: 613529.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 黄茧蛹 大葱 盐

taste: 葱香

step: ['茧蛹洗干净以后，冷水下锅煮。', '将茧蛹煮熟。', '煮十五分钟后捞出，控干水分。', '大葱切滚刀段。', '起锅烧油。', '倒入葱段，小火煸炒。', '炒出葱香味。', '加入茧蛹。', '大火翻炒。', '出锅前加少许盐调味。']

---

记录 1887:

title: 地三鲜

image: 609735.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 青椒 茄子 蒜末 盐 白糖 八角 葱花 生抽

taste: 酱香

step: ['土豆去皮洗净，圆茄子去蒂洗净，青椒一个。', '土豆切成滚刀块，放入清水里浸泡一会儿。', '青椒切块。', '茄子也切成滚刀块。', '锅内放宽油烧热。', '放入土豆块，炸至金黄色。', '盛出备用。', '放入茄子，将水分炸出。', '变成金黄色。', '放入青椒也冲一下油，盛出备用。', '锅内留底油，放入八角葱花爆香。', '放入少许甜面酱炒出香味儿，要用小火哦。', '倒入已经过油的食材。', '加少许盐和白糖调味。', '点几滴生抽调味。', '淋入少许清水烧一会儿入味。', '出锅前放入蒜末提香。', '装盘上桌。', '成品图！']

---

记录 1888:

title: 东北饭包

image: 606383.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大米饭 白菜叶子 土豆泥 虾 肉丝 丸子 鸡蛋 辣椒 酱 葱花 香菜

taste: 咸香

step: ['虾蒸熟去头去皮备用。', '白菜取叶子洗净葱和香菜洗净切成葱花香菜丁。', '丸子切小块锅里放少量油焖熟备用。', '提前腌制好的肉丝炒熟备用。', '炒点鸡蛋辣椒酱备用。', '提前蒸一锅米饭上面放两个去皮土豆蒸熟后土豆按压成泥和米饭混合均匀。', '具体备料图。', '所有东西倒在一起混合均匀。', '取白菜叶下方折几下。', '铺保鲜膜铺白菜叶放饭卷起来。', '切开。', '成品图。']

---

记录 1889:

title: 酱骨架

image: 606134.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 龙骨 葱 八角 香叶 姜 蒜 食盐 生抽 老抽 蚝油 排骨酱 沙茶酱

taste: 咸香

step: ['龙骨解冻清洗干净，去掉血水。', '沥干。', '开水锅中放适量姜，加入龙骨，焯水。', '葱姜蒜备好，调料放入碗中，加些清水拌匀。', '龙骨放入电压力锅中，加开水。', '葱姜蒜放入，香叶和八角也放入。', '调料也倒入。', '盖上锅盖，按肉鸡键，压30分钟。', '下气后，打开锅盖。', '捞出肉肉，开吃。']

---

记录 1890:

title: 地三鲜

image: 605232.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 辣椒 淀粉 大蒜 酱油 陈醋 蚝油 白糖

taste: 微辣

step: ['茄子洗净去蒂。', '把茄子切块后放入淀粉，搅拌均匀。', '土豆去皮，洗净后切成小块儿。', '辣椒洗净后切块备用。', '锅中放油烧热，放入土豆炸5分钟左右。', '土豆炸熟后捞出备用。', '放入茄子炸2~3分钟左右。', '辣椒放入锅中炸30秒左右。', '炸好的土豆、茄子和辣椒。', '另起锅，锅中放油烧热，放入大蒜爆香。', '碗中放入酱油，陈醋，蚝油，白糖，淀粉，半碗水搅拌均匀，倒入烧热的油锅，烧热至粘稠状。', '放入土豆茄子和辣椒，翻炒均匀即可。', '盛盘出锅。', '开动吧😋。']

---

记录 1891:

title: 彩色大拉皮

image: 605220.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北拉皮 黄瓜 胡萝卜 鸡蛋 蒜末 芝麻酱 米醋 盐 尖辣椒 玉米油

taste: 清淡

step: ['黄瓜洗净切成细丝。', '胡萝卜切成细丝。', '鸡蛋打散摊成蛋饼，微凉后切成丝。', '拉皮放入清水里浸泡一会儿。', '放入开水锅里面烫一下呈透明状捞出过凉，如果太长可以切两刀。', '胡萝卜也烫一下捞出备用。', '芝麻酱用米醋澥开，加少许盐调味。', '所有食材放入小盆里，尖辣椒掰碎。', '放入拉皮，芝麻酱，蒜末。', '锅内放少许油烧热，然后浇在食材上面，嗞啦一声，大功告成！拌匀开吃吧！', '成品图！', '成品图！', '成品图！']

---

记录 1892:

title: 酱大骨

image: 604432.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪筒骨 香叶 八角 草果 豆瓣酱 生抽 冰糖

taste: 酱香

step: ['筒骨焯水后，加入适量的清水，加入姜块，草果，盐和料酒，用电高压锅压软烂，因为我要用它的汤汁来熬粥，所以大料就暂时不放了。', '汤底放入豆瓣酱，生抽，蚝油，冰糖，调好酱汁后加入大量的汤底，加入筒骨小火慢炖。', '待汤汁收浓后即可食用。', '由于骨头少，我就用这种快速的方法来做，虽然口感上还是有点差距，但不影响我啃大骨头的快乐！']

---

记录 1893:

title: 酸菜炖排骨

image: 604429.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 排骨 酸菜 料酒 大料 葱 姜 蒜 盐

taste: 其他

step: ['酸菜多洗几遍。', '攥干水分备用。', '排骨泡十分钟去除血水洗净。', '排骨冷水下锅加料酒焯水十分钟。', '捞出排骨。', '洗净血沫。', '放压力锅级加2升水一点盐煮十分钟。', '用豆油炒香大料、葱姜蒜。', '加酸菜团用筷子把酸菜团划散。', '多炒几分钟。', '煮过的排骨和汤倒入酸菜锅里。', '加适量盐炖半小时。', '出锅。', '成品图。']

---

记录 1894:

title: 锅包肉

image: 604084.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪精肉 土豆淀粉 食用油 白醋 白糖 老抽 葱丝 姜丝 胡萝卜丝 蒜片 葱花 香菜段

taste: 酸甜

step: ['猪精肉切成2毫米后4至5厘米见方的薄片（你也可以用猪里脊肉）。', '将肉片装入盆中加入食盐和料酒腌制半小时后，再加入土豆淀粉（它的粘性比较强）。', '倒适量清水抓拌均匀使每一块肉片都裹上厚厚的淀粉糊。', '准备香菜段，胡萝卜丝和葱丝。', '准备蒜片、姜丝和葱段。', '起锅烧油。', '油温五成热下入肉片炸制（一次放两三片防止互相粘连）。', '炸至两面金黄捞出。', '锅中留底油炒香葱段姜丝和蒜片。', '倒入2勺白醋。', '1勺白糖。', '1勺老抽。', '炒出糖醋汁。', '倒入炸好的锅包肉快速翻炒，再加入葱丝、胡萝卜丝翻炒均匀。', '临出锅时撒上香菜段翻炒几下。', '成品图。']

---

记录 1895:

title: 电砂锅酱大骨

image: 602531.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大骨头 料酒 盐 黄豆酱 老抽 生抽 黄酒 大葱 姜 大料 花椒 干辣椒

taste: 酱香

step: ['骨头洗净，冷水下锅放料酒、花椒烧开，蒸10分钟。', '洗净血沫。', '准备好香料。', '老抽。', '生抽。', '黄酒。', '大骨头放入电砂锅。', '放入黄豆酱、老抽、生抽、黄酒，香料。', '倒入适量清水。', '盖上锅盖，炖1小时。', '放盐，继续炖30分钟，焖2小时味道更香。', '骨头软烂入味。', '出锅。', '酱香大骨，味道好极了。']

---

记录 1896:

title: 东北包饭

image: 602264.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 土豆 青椒 红椒 白菜 大酱 全蛋液 大米 食用油 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['先将所需要的食材一一准备好，青菜清洗干净备用，大米洗净做成大米饭。', '青椒和红椒切成丝。', '土豆去皮切成丝，当然刀工不太好的可以用剥丝器来帮忙哦。', '全蛋液倒入备用，当然也可以用鸡蛋，但需要搅打均匀哦。', '炒锅里放入适量的食用油，加热后先来炒酱，放入大酱充分炒匀。', '接着加入全蛋液，全蛋液倒入之后不要急着炒，等其慢慢凝固一些再翻炒均匀出锅备用，鸡蛋酱就炸好了。', '另起锅，锅里油热后先来炒青红椒，再加入土豆丝一起翻炒，注意这里土豆丝在切好之后最好用凉水浸泡一会儿，这样炒出来的土豆丝比较脆，而且不会粘在一起，炒的时候加1勺生抽增味提色，再加盐调味。', '白菜叶慢慢一个一个掰下来，清洗干净，去掉底部1寸长左右，一起就绪就可以开包了。', '先取一片白菜叶，抹上适量的鸡蛋酱，再放入白白的大米饭，最后来一些炒好的尖椒土豆丝，一个包饭就做好。']

---

记录 1897:

title: 麻辣拌

image: 602178.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 粉丝 金针菇 土豆 菠菜 各种小丸子 火锅底料 大蒜 油

taste: 麻辣

step: ['将所需要的各种食材准备好，菠菜清洗干净，土豆去皮切片，金针菇去掉底部清洗干净。', '锅里放适量的清水，烧开后将粉丝放入其中煮熟，捞出。', '再将金针菇和土豆片放入锅里煮熟捞出。', '接下来将各种小丸子放到锅里煮熟捞出，最后来焯菠菜，去掉菠菜本身的草酸。', '大蒜去皮切末，油锅烧热后把大蒜末倒入锅里炒香。', '加入火锅底料烧出香味，关火。', '将所有煮熟的食材控干水分，放入稍大一些的容器里，将炒香的麻辣料倒入其中，翻拌均匀，麻辣拌就做好了，快来品尝吧。']

---

记录 1898:

title: 东北饭包

image: 599656.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 猪肉末 大米 土豆 葱 鸡蛋 尖椒 炸花生米 香菜 黄瓜丝 黄豆酱 香其酱 油

taste: 咸甜

step: ['土豆削皮切块。', '锅内倒入一碗米，两碗水，将切好的土豆码入锅中；（焖米饭的米水比例是1：2,可根据自己的需求等比例增加大米和水哦）。', '盖好锅盖，启动焖米饭功能。', '准备饭包的料：葱切小段，青椒切丁，黄瓜切丝，香菜切段。', '找一干净的碗，打入三个鸡蛋并将其打散。', '锅中油热后，放入蛋液炒散、凝固，加入肉末翻炒均匀；（这一步用的是咱捷赛木烟炒锅，没有的友友们用普通炒锅炒哦）。', '然后加入黄豆酱和香其酱，翻炒均匀，加入15~20毫升水，再加入切好的尖椒，翻炒2~3分钟即可。', '将蒸好的米饭和土豆盛出，将土豆压成泥与米饭混合均匀。', '加入炒好的鸡蛋酱，加入葱花、香菜、黄瓜丝、炸花生等各种料，搅拌均匀。', '直接用白菜或者生菜将拌好的饭包裹起来，就可以开吃了。']

---

记录 1899:

title: 地三鲜

image: 599379.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 葱 蒜 盐 酱油 蚝油 淀粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净，滚刀切成大块，放入玉米淀粉裹匀切块。', '青椒切块，土豆洗净削皮滚刀切块。', '锅内倒入食用油烧至八成热，放入切块，大火炸至表皮干脆，捞出控油。', '放入土豆块炸至基本熟透控油捞出，青椒片过一下油捞出控油。', '葱白切段，蒜切片，碗中加入酱油、蚝油、盐、白糖、淀粉和适量清水搅拌均匀。', '锅内留少许油，放入葱、蒜炒香。', '放入炸好的茄子、土豆、青椒翻炒几下，倒入调好的料汁继续翻炒。', '大火炒至收汁，放入蒜末翻炒均匀。', '成品图。']

---

记录 1900:

title: 溜肉段（鸡胸肉版）

image: 596653.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 鸡胸肉 青椒 红椒 蒜片 姜丝 葱花 生抽 醋 老抽 蚝油 盐 白糖 料酒 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材:鸡胸肉切块、青红椒切块、蒜片、葱末、姜丝。', '鸡胸肉放入少量的盐。', '放入小半勺料酒抓匀。', '三大勺淀粉和少许的水抓匀。', '放入一勺食用油抓匀放置十分钟。', '料汁:生抽、醋、老抽、蚝油、盐、白糖、一小勺淀粉，再加入半碗水。', '锅中油热放入鸡丁中小火炸一会再动它。', '炸至金黄捞岀。', '锅中留底油，放入青红椒和姜蒜葱花翻炒几下。', '倒入调好的料汁炒至粘稠。', '倒入鸡丁翻炒均匀即可。', '成品图。']

---

记录 1901:

title: 锅包肉

image: 596568.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 里脊肉 淀粉 面粉 蕃茄酱 糖 醋 生抽 盐 料酒 白胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切成1厘米左右厚的肉片。', '加入盐、料酒、白胡椒粉拌匀腌制半小时。', '面粉和调成糊状。', '锅内放油，油温七成热，将腌好的肉片裹上淀粉糊糊下锅炸至定型', '捞出备用。', '油温继续加热到8成热，将肉片再次下锅炸至金黄色捞出。', '稍微有点过火了，油一定要宽，更好操作。', '碗内放番茄酱，白糖，淀粉，生抽，醋，盐，加水搅拌均匀。', '就是这样。', '倒入热锅，做成芡汁。', '将肉片倒入锅内，翻炒均匀出锅即可。']

---

记录 1902:

title: 地三鲜

image: 622305.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 盐 糖 鸡精 生抽 酱油 淀粉 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['土豆切滚刀块。', '茄子切滚刀块，均匀打湿撒上淀粉或面粉。', '我用的辣椒，切成三角快。', '油温五六成热下茄子炸，千万不要把茄子全放进去。', '茄子下锅后不要翻动，底部结痂后再翻动，陆续加入省下的茄子，炸成金黄色捞出。', '土豆下锅炸至金黄色。', '土豆出锅前把辣椒倒进去过一下有捞出。', '装入盘中备用。', '切一些葱花和蒜。', '碗汁:两三勺白糖，生抽，酱油，耗油，淀粉，清水。', '锅里倒一点油润一下锅放入葱花和蒜再把炸好的菜倒入一起翻炒。', '淋入碗汁快速翻炒。', '出锅。', '颜色亮亮的吧。']

---

记录 1903:

title: 小鸡炖蘑菇

image: 620324.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 大公鸡 红蘑 山药粉 生抽 老抽 料酒 啤酒 葱 姜 蒜 花椒 大料 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['大公鸡1只，洗净。', '控干水分，找个大菜墩，准备剁它。', '初步剁开，去掉皮和油脂。', '把大件洗干净。', '再拆剁小块。', '再次冲洗。', '准备铁锅。', '凉水下锅焯水。', '加料酒，2大勺。', '大火煮开，撇去浮油，再煮5分钟。', '撇去浮末。', '焯水以后，将鸡块冲洗干净。', '起锅热油，多一点油。', '准备葱姜蒜和花椒大料。', '倒入葱姜蒜调料。', '炒香以后倒入鸡块。', '中火翻炒，不停翻炒。', '反复翻炒。', '油炒到快要干了的时候，加入料酒，沿着锅边倒入。', '加入生抽。', '加入老抽。', '继续翻炒，炒。', '炒上色均匀后，倒入一罐啤酒。', '加一盆清水。', '加水没过鸡块。', '盖上盖子，中火炖20分钟。', '红蘑提前泡水。', '25分钟后，鸡块基本炖烂，红蘑控干水分，倒入鸡块。', '山药粉提前泡水。', '控干水分后，一起加入。', '按压几下，泡上汤汁。', '继续小火炖15分钟。', '炖好了。', '出锅。']

---

记录 1904:

title: 东北酸菜渍粉条

image: 618251.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 粉条 瘦猪肉 干辣椒段 八角

taste: 酸辣

step: ['东北酸菜洗净切条。', '粉条提前煮好，用凉水冲凉。', '瘦肉切条，用盐腌好，然后淀粉上浆。', '切好姜蒜。', '锅油烧热，下入八角爆香。', '倒入猪肉炒香，放入姜蒜粒。', '再倒入酸菜翻炒，稍炒一会放入粉条，加辣椒段，胡椒粉，盐，老抽提色，加少许水焖至水干即可。', '美味又下饭的酸菜炒粉条就做好了。']

---

记录 1905:

title: 东北酸菜猪肉炖粉条

image: 617754.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 东北酸菜 粉条 干辣椒 八角

taste: 酸辣

step: ['东北酸菜洗净切丝。', '粉条提前煮好，冲凉水，放一边涝水。', '五花肉切片。', '切好姜蒜沫。', '准备好八角干辣椒段。', '锅里油烧热，下五花肉翻炒。', '中火炒至肉出油，肉片稍焦黄，用铲子铲出一些油。', '把肉推至一边，下姜与蒜炒香。', '先倒入酸菜炒香，稍烧一会下盐，干辣椒段与八角。', '倒入开水，水稍微多些，边吃边喝汤更香。在放入粉条，加盐，胡椒粉，放一勺老抽色颜更浓。', '热气腾腾的酸菜猪肉炖粉条子出锅啦。这是比较平民的东北家常菜。']

---

记录 1906:

title: 白肉血肠

image: 614548.jpg

categories: 东北菜

ingredients: 血肠 五花肉 酸菜 大蒜 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净，锅里加水和大料焯水。', '酸菜洗净切丝攥干水分。', '买的血肠，水烧开关火，放入锅里烫五分钟。然后切片。', '五花肉和酸菜放入锅里加适当水，大火烧开转小火30分钟，五花肉捞出切片。然后和血肠一起放入锅里煮几分钟加盐即可。大蒜剁碎加生抽做蒜酱，五花肉沾蒜酱吃。']

---

记录 1907:

title: 柚子皮粉蒸肉

image: 146576.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 柚子皮 五花肉 蒸肉米粉 玉米粉 葱姜蒜末 生抽 料酒 豆瓣酱 香油 盐 小葱

taste: 酸咸

step: ['剥下柚子皮', '去掉表皮和去掉挨着果实的那层皮，要中间的那层', '柚子皮切成小块', '放入锅中，加入适量水、一勺盐，煮开后再煮两三分钟', '捞出用凉水泡两个小时，中途换几次水，每次用手使劲挤掉水分再泡水，反复去掉苦味', '五花肉切成薄片', '五花肉里加入适量葱姜蒜末、生抽、豆瓣酱、少许料酒，腌制半小时', '加入蒸肉米粉、玉米粉、适量热水，调成干湿适度的粉蒸肉', '加入柚子皮，拌匀', '放入高压锅，上汽后再蒸25分钟左右', '撒上小葱，出锅了', '味道不错，还化痰止咳']

---

记录 1908:

title: 陕西凉皮

image: 143607.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 精炼油 盐 醋 蒜 味精 油泼辣子 葱 桂皮 芝麻 香叶 草果 酱油 姜

taste: 酸辣

step: ['原料准备：面粉黄瓜蒜', '面粉加水400克，调成稠糊。再加500克水，调成稀糊，搅匀。用擀面杖能挂起面糊为宜。', '蒜剥皮，捣成蒜泥。', '加入纯净水，形成蒜水，如图。', '酱油少量醋（量大）盐味精蒜水，调成味汁。', '备桂皮香叶草果。', '准备辣面葱姜。', '锅坐油烧热，放入葱姜桂皮香叶草果，煸炒出味。', '捡出桂皮葱姜香叶草果，将芝麻放到辣面上，泼油（油温不宜高）。', '在凉皮锣锣上抹油。', '用勺将面糊舀入锣锣。摇均匀。', '将锣锣放到蒸锅中，旺火蒸，约5分钟，起泡即可。', '蒸好后，将锣锣放到凉水上，晾凉，', '蒸好后，将锣锣放到凉水上，晾凉。', '用手揭下凉皮，切成细长条。', '切好的凉皮放入碗中，放切好的黄瓜丝，调味汁，辣子油即可食用。', '调好凉皮，看了就想吃。']

---

记录 1909:

title: 儿时最美好的回忆，一口一个的‘盐焗鸟蛋’

image: 143030.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 鹌鹑蛋 海盐 五香粉 八角粉

taste: 咸鲜

step: ['用水把鹌鹑蛋外壳清洗，擦干，把海盐准备好', '锅内热炒海盐，待炒热后，盛出部分海盐', '把鹌鹑蛋平铺放在锅内的海盐表面，撒入调味料，盖上盛出的海盐', '用小火煮至海盐噼啪响时，关火后不开盖继续焖，再开火煮，分别煮两三次，便于入味', '鹌鹑蛋的表面被烤得有少许变黄，剥去壳，里面看着没什么感觉，可是却是一口一个香']

---

记录 1910:

title: 浆水鱼鱼

image: 187263.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 玉米面 面粉 浆水菜 芹菜 韭菜 香葱 姜 酱油 盐 味精 干红椒丝 花椒 辣子油

taste: 酸辣

step: ['原料', '备玉米粉、面粉', '将洗净的韭菜、芹菜切段，香葱切碎姜切末，浆水菜倒入小碗', '坐锅热油，下韭菜炒香，放酱油', '放盐，炒熟盛出', '原锅洗净，加少许油烧至五成热炝入干红椒和花椒', '干红椒和花椒煸出香味后（中小火）放香葱碎和姜末', '倒入浆水菜炒香出味', '放芹菜', '倒入两碗水大火烧开', '调入盐煮几分钟', '放味精，关火', '将面粉搅拌成稀糊状', '煮锅入水，大火烧开后倒入面糊', '面糊烧开后转小火，一遍用长筷（或擀面杖）搅，一边撒入玉米粉，边撒边搅', '面糊烧开后转小火，一边用长筷（或擀面杖）搅，一边撒入玉米粉，边撒边搅', '要搅均匀光洁细腻，直到搅成糊状，即成搅团', '用勺将搅团舀入漏子中', '用勺将搅团舀入箩漏中，搅团顺箩漏孔漏入凉开水盆中', '漏出大量的鱼鱼', '鱼鱼合影', '用漏勺舀出鱼鱼，浇上浆水汤和韭菜，食用时调辣子油']

---

记录 1911:

title: 陕西面食--炉齿面

image: 184430.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 五花肉 韭菜 干木耳 干黄花 豆腐干 芹菜 鸡蛋 生姜 大葱 五香粉 盐 高汤 香菜 醋 酱油 碱面

taste: 咸鲜

step: ['准备面粉。', '将2克食用碱面、2克盐用清水溶解开。', '倒入面粉中，再加清水揉成较硬的面团，饧约30分钟。（面要活的硬一点）', '用长擀面杖擀面。', '将面擀成椭圆形薄片，对折用刀划成两片。（面要擀薄）', '再每隔四分宽切成连刀条。', '再揭开，即成炉齿面。', '准备做臊子的材料。', '用凉水泡发木耳、黄花菜。', '将鸡蛋摊成蛋皮。', '切成象眼片备用。', '将五花肉肥瘦肉分开切丁。', '将肥肉丁先入锅，慢火浸油，待油出，再放人瘦肉，不盖锅盖，七成熟时加红醋盐、姜末、调料面，盖上锅盖文火烧至熟。', '做好的肉臊子，盛出备用。', '将豆腐干切丁；芹菜切丁，木耳、黄花切丁，韭菜切寸断。', '炒锅里放油加韭菜、盐快速炒香韭菜。盛出备用。', '另起一只锅，爆香葱、姜。依次下入黄花、木耳、芹菜、豆腐干、盐、酱油、五香粉翻炒熟盛出备用。', '煮锅加水烧开，下面条煮熟。', '锅中加入高汤煮沸。', '面煮好捞出，将炒好的肉臊子、素臊子放到碗里，鸡蛋皮、香菜末放上面，加高汤。', '最后加上油泼辣子、醋即可。']

---

记录 1912:

title: 陕西美食-----粉汤羊血

image: 181930.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊血 粉丝 豆腐 发面饼 香菜 青蒜 花椒 小茴香 桂皮 八角 草果 胡椒 良姜

taste: 麻辣

step: ['准备材料。', '将羊血切成细条。', '将豆腐切成厚片。', '将粉丝用凉水泡软。', '炒锅加热将花椒和小茴香用小火焙香。', '炒锅加热将桂皮、八角、草果、良姜焙香。', '先将花椒，小茴香轧碾成细面再将其他调料混合轧碾面，过罗后与花椒，小茴香面搅拌均匀。', '腊汁油也是主要调料，制法是将调料包放清水中煮，煮至出味后取出调料包，倒入猪油继续熬煮，直至将水分蒸发完，调和水煮干，调和味吃入猪油里，即成腊汁油。', '锅内添清水，水开后先下食盐2克，再下入碾压好的调料面，保持汤锅小开。', '锅开下豆腐稍煮。', '羊血放漏勺里下入汤锅内摆动几下，至羊血成熟。', '漏勺里加入水泡好的粉丝，用开汤冒一次。', '粉丝、羊血、豆腐冒好后分别捞出放到碗里。', '然后按顺序调入腊汁油、辣椒油，香菜、青蒜末浇入适量开汤即成。']

---

记录 1913:

title: 炸小麻花

image: 177355.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 油条膨松剂 水

taste: 咸鲜

step: ['称量好面粉加10克油条膨松剂', '缓缓倒入温水', '先搅拌成絮状', '再和成面团盖保鲜膜饧15分钟', '饧好的面团面板上揉匀滚圆分成两小块面团', '先取一个面团擀成饼状', '切合适的条', '搓长', '对折', '扭成麻花状', '做好后摆放到烤盘里松弛5分钟（这只是一小块面团的麻花），照此方法把另一块面团也做好', '油温五成热时下麻花炸制', '炸至表面微黄炸熟就可以了']

---

记录 1914:

title: 玉米凹馍

image: 176155.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 细玉米面 面粉 韭菜 食用油 酵母 盐

taste: 咸鲜

step: ['原料。', '玉米面，面粉，酵母混合后用适量温水拌成稠糊，静置发酵。', '发好的面糊。', '放入切碎的韭菜和少许盐，拌匀。', '拌好的面糊。', '电饼铛抹油加热，用抹了油的圆形煎蛋模具做饼，面糊不要舀太多，因为是发面糊，煎制的过程中还会长个儿。', '煎到两面金黄即可趁热吃啦。']

---

记录 1915:

title: 肉夹馍（自创腊汁肉，味道意外的好，根本停不下来）

image: 175289.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 腊汁肉 五花肉 白吉馍 中筋面粉 牛奶 白糖 酵母 碱面 盐 生姜 蒜 生抽 八角 草果 白胡椒粒 花椒 葱 辣椒 味满香复合调料 白醋 红糖 鱼露

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净，沥干水，切块或片。', '大火，把切好的肉加生姜、蒜爆炒一下，再加入少许盐、生抽，继续爆炒。', '把肉炒到微微发黄，出锅，放入高压锅中。', '准备好调料：八角、草果、白胡椒粒（稍稍拍碎）、花椒粒、葱、蒜、辣椒。放入调料球。', '调料球放入高压锅中，再加适量开水，水略高过肉就可以了。再加入适量的生抽、耗油、鱼露，1小块红糖（不超过5g）,大火煮开.', '水开后，尝一下汤汁的味道，味道不足就自己用生抽跟耗油调整一下，再加入一小勺白醋（个人觉得这是此肉的点睛之笔啊）。', '放一小勺味满香综合调料，高压锅加盖（不加压），小火炖煮约15分钟，再根据肉的情况加压约15分钟。', '高压锅下气后，肉出锅啦~！！！香得不行啊~~', '白吉馍加热，从中间切开到五分之四处。取适量肉，加一些香菜切碎，夹入馍中。', '大功告成~！！', '醒好的面团分成等分的10个剂子，滚圆。', '用面杖把面团擀平。', '面皮卷起，整形成两头尖的长条。', '再把长条擀扁，然后卷起来。', '卷好的剂子，用手掌从正上方压扁，电饼铛上下火预热，准备上锅烙。', '馍面饼放入电饼铛，上下层同时加热，中途自己打开看看，不要糊了。', '两面焦黄，手按压后馍不再变形，就烙好了，可以出锅了。', '放凉后入保鲜袋保存，吃之前稍稍电饼铛加热即可。']

---

记录 1916:

title: 金线油塔

image: 174992.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 猪油 五香粉 花椒粉 盐 辣椒面 蒜 醋 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备猪板油。', '将猪板油切小丁，放炒锅里小火慢慢炼油至油脂全部出来，盛出备用。', '将炼制好的猪油放凉加入五香粉、花椒粉、盐搅拌成板油泥。', '准备面粉，给面粉中加少量盐。', '先将面搓成面絮，然后再加水揉成面团，盖上湿布，将面团醒20至30分钟。（软硬如同饺子面）', '将醒好的面团放在案板上擀面', '擀成厚度约0.3厘米的圆形面片。', '将拌好的猪油泥均匀地涂抹在面片上', '将涂抹好猪油泥面片上下折。', '对折好的面上再均匀涂抹猪油泥。', '再对折一次。', '将对折好的面从中间切开，盖上保鲜膜醒3分钟。', '用刀像切面条一样将涂抹好猪油的面切成细丝。', '将切好的面分成同样大小的一撮面。', '拿起一撮面合在一起，把面抻长。', '一边抻面一边用两个手指将面顺着一个方向卷起来。', '边抻边卷面。', '全部卷好的油塔胚。', '蒸锅中放水，笼屉上抹油。将油塔胚放到蒸锅里，大火蒸20分钟。', '准备蘸汁，干净的碗里放蒜泥、花椒粉、辣椒面。', '炒锅放油加热至8成热。热油泼在辣椒面上。', '泼好油的碗里加入醋、生抽、盐搅拌均匀。', '蒸好的金线油塔用手或者用筷子拍打蓬松。油塔变成一根根的，蘸着蘸汁就可以吃了。']

---

记录 1917:

title: 陕西名吃－－搅团

image: 173752.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 玉米面 面粉 西红柿 韭菜 葱 姜 蒜末 蒜泥 油泼辣子 尖椒 白菜丁 醋 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['水开后转小火，用手抓玉米面边搅边撒入锅内，最后撒入玉米面1/3的面粉，注意不要形成大面疙瘩，然后顺一个方向不断搅动大约15分钟。', '面糊会不断边粘稠，越来越有筋力，等到能够立住筷子或者勺子后停火，仍需继续搅几分钟，以免余热糊底，待稍微晾凉后，倒入方形浅盘中抹平晾凉。', '准备好蒜泥、葱姜蒜末、西红柿块和韭菜段。选一点比较辣的的辣椒切圈备用。', '热锅凉油炝香锅底，放入辣椒圈煸至变色，倒入西红柿块略煸出红油后，撒些白菜丁，炝入一半香醋，加水煮开。临出锅时加少许糖和盐，再倒入另一半香醋，煮开后关火。', '蒜泥用油泼后备用，韭菜炒至变色后也盛出备用。待搅团片凉透后，用刀切条，盛入碗中浇上酸汤，调入蒜泥，加点韭菜，淋入油泼辣子，一碗酸辣喷香的搅团就大功告成。']

---

记录 1918:

title: 孜然炒肉夹馍

image: 171853.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 牛里脊肉 洋葱 辣椒 水淀粉 干酵母 盐 孜然粉 辣椒面 油 生抽

taste: 孜然

step: ['烙饼：将面粉放入干净的盆中加3克干酵母用温水和面，醒发30分钟。', '醒发好的面揪成剂子揉光备用。', '将揉光的面剂子揉圆擀成面饼。', '平底锅放火上加热，小火烙至两面金黄出锅。', '烙好的饦饦馍', '炒肉：准备牛肉、辣椒、洋葱。', '将牛肉切成丝加生抽、水淀粉、食用油、孜然粉腌制20分钟。', '将牛肉切成丝加生抽、水淀粉、食用油、孜然粉腌制20分钟。', '洋葱切丝、辣椒切丝。', '炒锅中放油7成热下入腌好的牛肉丝快速滑散炒至变色。', '盛出备用。', '另起锅放少许油，下入青椒丝、洋葱丝爆香。', '放入炒好的牛肉丝加孜然粉、辣椒面、盐翻炒出锅。', '炒好的孜然炒肉，取热讬讬馍夹好炒的肉，开吃。']

---

记录 1919:

title: 陕西面食-------biangbiang面

image: 171368.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄豆芽 油菜 蒜 葱 辣椒面 盐 醋 油

taste: 酸辣

step: ['干净的盆里放面粉加少许盐和成面团醒30分钟。（中间反复揉面几次）', '将面团分割成小剂子。（宽面剂子大一些，窄面剂子小一些）', '分好的剂子抹上油加盖醒2小时', '油菜清洗干净，黄豆芽去根清洗干净。', '醒好的面取出一个剂子擀成牛舌样。', '用擀面仗在中间压个印子。', '手拿擀成牛舌样的面扯长，面中间在案版上摔打直到扯长，（第一次做可以用擀面仗擀制）', '煮锅水烧开，将扯好的面从印子处撕开下入锅中。', '稍煮一会儿放入黄豆芽再放入油菜。', '准备干净的大碗，碗中加入1小勺食盐，少许鸡精，1勺香醋，半勺酱油调成汁。', '蒜、葱切末。', '炒锅中放油，油烧到8成热。', '面捞入调汁的大碗里上面放葱花、蒜末最上面放辣椒面。', '将热好的油泼在上面，搅拌均匀。']

---

记录 1920:

title: 陕西小吃-------麦饭

image: 167735.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 芹菜叶 面粉 玉米面粉 盐 五香粉

taste: 五香

step: ['准备材料，芹菜叶带少许芹菜杆。', '将芹菜洗干净，切碎。', '給切好的芹菜里放上盐，五香粉腌几分钟。', '先在腌好的芹菜叶中拌一些玉米面，搅散。', '再拌入面粉继续搅散。让芹菜叶上均匀裹上两种面粉。', '大火烧开蒸锅将裹上面粉的芹菜叶均匀的撒在屉布上盖上盖中火蒸10分钟。', '蒸熟后迅速倒出用筷子不停搅动防止粘连，直到晾凉。', '另起一只锅放油爆香葱花用小火把麦饭炒香。（尽量炒干水份）', '制作碗汁：小碗中放入捣好的蒜，辣椒面，花椒面。', '炒锅中加油，油至8成热倒入小碗中，稍凉后加入香醋，即成碗汁。用碗汁拌着麦饭吃就可以了。']

---

记录 1921:

title: 陕西凉皮

image: 201174.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋面粉 水 花生 芝麻 蒜 香葱 辣椒粉 盐 红油 生抽 胡椒粉 孜然粉

taste: 微辣

step: ['200克面粉加100克水揉成光滑的面团，盖上湿布醒发30分钟', '在面团里加入清水，抓洗面团，至水变白', '将已经变白的水倒至另一容器，重新加水抓洗面团，重复这个动作至洗出来的水变清，剩下一小块面筋', '全部粉浆到一起，过筛', '封上保鲜膜放冰箱沉淀一晚上（4~6小时）', '取出粉浆倒掉大部分清水，留少许水', '加适量盐把粉浆搅拌均匀', '锅烧热水，另准备一盆冷水，准备两到三个盘子，盘底抹油，倒入适量的粉浆，薄厚度根据自己喜欢吧，开锅后上锅蒸2分钟左右，换另一盘粉浆上锅蒸，反复动作至蒸完（熟的凉皮刚揭盖会看到如图的气泡，）', '蒸熟的凉皮马上坐在冷水中降温，方便撕下凉皮', '冷却后撕下凉皮，并双面抹少许油防粘', '蒸好的凉皮，切条', '去适量蒜茸，加盐腌一会，在加入葱末，熟花生芝麻，辣椒粉，锅烧热油倒进拌料里，在加入一勺生抽，一勺红油拌匀，即可淋在凉皮上拌着吃了', '面筋用少许碱面盐抓匀，按扁，入锅煎至两面金黄，加适量孜然粉、胡椒粉、生抽即可', '面筋', '凉皮']

---

记录 1922:

title: 火晶柿子饼

image: 200710.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 火晶柿子 面粉 豆沙 油酥

taste: 甜味

step: ['火晶柿子熟透后，只需轻轻将皮拨开就行', '放5—6个就行，适量面粉搅匀，中途还需加面粉，因为太稀，我对食材的用量克都是没有概念的，哈哈', '再做些油酥加入，这样不黏手，烙出的饼放凉后也不会硬，口感好', '揉好面搁几分钟', '做成剂子后，依个人口味加馅料', '平底锅内抹油放入，小火烤制两面金黄就行']

---

记录 1923:

title: 凉拌荞面饸饹

image: 200467.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 蓝田苦荞饸饹 芥末酱 黄瓜 油泼辣子 芝麻香油 香醋 食盐

taste: 其他

step: ['主要原料。', '正宗的蓝田苦荞饸饹是配带着芥末酱一起出售的，如果没有，选用芥末油也可。', '黄瓜洗净切细丝备用。', '苦荞饸饹装碗。', '加入黄瓜丝。', '根据个人口味加入适量油泼辣子。', '食盐、香醋加少许凉白开调成汁水', '倒入苦荞饸饹面中。', '淋入适量芝麻香油。', '充分搅拌均匀即可开动！']

---

记录 1924:

title: 肉夹馍

image: 199166.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 猪腿肉 酵母 花椒 八角 桂皮 小茴香 生姜 酱油 料酒

taste: 五香

step: ['面粉和酵母混合均匀，慢慢加入温水和成较软的面团，盖湿布放温暖处发酵。', '猪腿肉（五花肉也可以）洗净，冷水入锅，加姜片，料酒焯水。', '准备好调料，装入调料盒或用纱布抱包起来。', '高压锅中添适量的水（没过食材即可），烧开，放入焯过水的猪腿肉（西安的夹馍还有一种夹花干的，就是油炸过的豆腐干，我没买到，就放了一些油豆腐），倒入料酒，放入调料包。', '倒入酱油，加盖，上气后转中小火压15分钟左右。', '取适量发好的面团，揉匀，搓长，切剂子，擀成厚约0.5厘米厚的饼。', '放入平底锅中烙至两面金黄。', '将煮好的肉捞出，放在熟食案板上，切碎（根据自己的喜好），加盐调味，再倒入适量的肉汤。', '烙好的饼切开，加入肉，开吃。女儿竟然吃了三个。']

---

记录 1925:

title: 素臊子面

image: 197498.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 鸡蛋 胡萝卜 黄花菜 木耳 素鸡 菠菜 肉汤 盐 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['木耳提前泡软，洗净稍微切碎。黄花菜泡软洗净切小段。胡萝卜洗净去皮切丁，素鸡切丁，鸡蛋打散，菠菜清洗干净焯水，切小段。', '锅中倒油烧热，倒入胡萝卜丁翻炒变软，再加入木耳碎，素鸡丁，黄花菜。调入适量五香粉翻炒均匀。', '倒入开水和肉汤烧开。', '倒入菠菜段烧开。', '打入鸡蛋搅散成蛋花。', '根据自己的口味加盐调味。面条煮熟后，捞入碗中，浇上素臊子即可。']

---

记录 1926:

title: 陕西面食——油泼面

image: 197134.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 生菜 大蒜 油泼辣子 生抽 酱油 香醋 水

taste: 中辣

step: ['先来调个碗汁：2汤勺生抽。', '1汤勺酱油。', '2汤勺香醋。', '10汤勺纯净水。', '搅拌均匀成碗汁。', '大蒜适量捣成蒜泥。', '面条，生菜煮熟，盛入碗中，放入蒜泥，油泼辣子（干辣椒面也可以）。', '油烧热至冒烟，然后泼到蒜泥和辣椒上，调入3—4汤勺的碗汁，搅拌均匀即可。']

---

记录 1927:

title: 拌凉粉

image: 194117.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 凉粉 彩椒 香油 大蒜 生抽 凉拌醋 香菜 酱油

taste: 咸鲜

step: ['主要食材', '凉粉去掉包装切块', '红、黄彩椒切丁', '香菜切碎、蒜切末', '全部放到一个容器里', '将辅料中的食材倒入小碗里调成料汁', '将料汁浇到容器里', '拌匀即可食用']

---

记录 1928:

title: 陕西biangbiang面

image: 188550.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面 青菜 西红柿 鸡蛋 猪肉 甜面酱 葱花 盐 鸡精 辣椒面 酱油 醋 五香粉

taste: 酸辣

step: ['面和成团后搓成条状（面稍软），醒40分钟左右', '所需原料：西红柿，鸡蛋，甜面酱一袋，青菜，猪肉葱花', '西红柿炒鸡蛋，将肉炒熟后放入甜面酱，加少量的水，', '将成条状的面上下擀一下，并将面往长往宽的拉长，就是所谓的扯面', '将青菜用水焯熟捞出，并将扯好的面下入锅中煮熟', '将盐，鸡精，五香粉和葱花较为集中放在面上，用热油一泼，并依据个人口味放入西红柿鸡蛋和炸酱，最后加入酱油和醋', '拌开即可食用，十分美味哦']

---

记录 1929:

title: 陕西驴蹄子面

image: 188100.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面 韭菜 西红柿 鸡蛋 土豆 长豆角 盐 酱油 醋 鸡精 油泼辣椒

taste: 酸辣

step: ['将面粉加水和成团装，醒面大约20分钟左右。', '将韭菜和长豆角切段，土豆切丁，西红柿切成小块，鸡蛋打散备用。分别将土豆韭菜炒熟，西红柿鸡蛋放在一起炒熟，长豆角焯熟。', '将面擀成2毫米左右面饼', '将面饼切成均匀四分', '再将面饼两两摞在一起', '撒上少量淀粉，切成大约1毫米的细条状', '将切好的面条下入锅中，并将豆角铺至碗底，将下熟的面条放入碗中，按照个人口味将韭菜，土豆，西红柿鸡蛋放入面上，且放入少量盐，酱油，醋，鸡精，油泼辣椒（2勺）', '拌匀即可，一碗香喷喷的陕西地道驴蹄子面就做好了']

---

记录 1930:

title: 陕西葱油锅盔馍

image: 222698.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 葱花 熟白芝麻 十三香 花椒粉 盐 食用油

taste: 葱香

step: ['取500g面粉，适量醪糟（发酵的作用），用温水将酵母粉化匀，开始和面第一步，揉匀面团；', '将面团放入盆中开始发酵，为了加快发酵速度，可将面盆放入37度左右的温水中，水凉了后再加热下，如此重复，1个小时内肯定会发酵好。发酵好的展示一', '发酵好的面展示二', '取出发酵好的面团置于案板上，撒少许碱，和面一起揉匀，放置15分钟左右，接着将面揉团擀圆，倒少许菜籽油于面上，如图所示', '将油充分匀开', '给面上依次均匀撒盐、十三香、白胡椒粉、花椒粉、少许白芝麻、小葱花、较多白芝麻即可', '高清展示', '将面和料卷起来，盘成接近的圆形如图，并稍微擀圆', '电饼铛里倒少许油上下同时加热，油热了之后放入面饼', '开始烘烤，上面已有少许淡黄色焦状', '继续烘烤至金黄色，整个过程5-10分钟即可', '锅盔成品展示：外表金黄，切口砂白，酥活适口，再加上面香、葱香芝麻的香。真的是三个字：香香香！！！']

---

记录 1931:

title: 纯手工自制陕西粉蒸肉

image: 222546.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土琵琶五花肉 新鲜土豆 蚝油 料酒 自制蒸肉米粉 生姜 白糖 生抽 白胡椒粉 花椒粉 蒜末

taste: 微辣

step: ['前天晚上将糯米洗净晾干', '配“三jiao”---八角、花椒、干辣椒少许', '平底锅加热烘炒', '颜色变金黄变小火继续', '有70%的米粒变金黄即可，然后在料理机里打碎差不多5秒就可以，不用打的很末', '将上好的五花肉切块提前用生姜末、料酒腌制15分钟，然后放入白糖、生抽、老抽、自制花椒粉、白胡椒粉、耗油、蒜末拌匀，再腌制15分钟，然后放入盐、自制的蒸肉米粉搅拌均匀，干的话加少少许温开水。', '新鲜土豆去皮切滚刀状，土豆里什么料不放，平铺在盘底，将米粉肉倒在土豆上面，放入蒸锅蒸30分钟左右', '成品来了，再配个自制的泡椒。爱美的你还可以撒少许葱花，红绿白再加上粉蒸肉的颜色，那叫一个口水流啊。喜欢吃辣的你，那就直接咬一口红椒，再来一口肉，别忘了爽下口--清香的土豆。嘻嘻馋了没小伙伴们，行动起来吧，不会失望的！！！']

---

记录 1932:

title: 肉夹馍

image: 218743.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 面粉 蒜薹 水 花椒 大料 肉桂 丁香 干辣椒 蚝油 老抽 生抽 鸡精 盐糖 红烧酱油 葱姜

taste: 咸鲜

step: ['肉切大块。', '葱姜辣椒爆香，加入肉块。', '倒入红烧酱油，翻炒。', '加入水和调料盒，大火煮开。', '转入砂锅中，小火炖2小时，离火前加调料调味。', '面粉加少量盐，温水加酵母化开，活成团。', '醒发1小时，卷成菊花卷。', '平底锅中，两面焙熟。', '放入烤箱中，180度烤15分钟。', '生蒜薹与炖好的肉剁碎。', '夹入饼中，完成！']

---

记录 1933:

title: 陕西甑糕

image: 209836.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 江米（糯米） 红枣

taste: 甜味

step: ['江米（糯米）泡在凉水里4小时左右。图片上是泡好以后的米。', '把泡好的米捞出来平铺在电压力锅里，均匀一点好看。（捞在手上稍微等等再装锅，空空水）接下来均匀铺一层红枣。再铺一层米。', '重复步骤2两到三次。这是最上面一层，一共三层米，三层枣。上锅蒸，蒸到一个多小时后开锅看，米干干的，就倒一碗水下去，不能埋住米。盖锅接着整，过一个多小时再打开锅盖，再加水。如此反复多次，时间越久越好。我是填了4次水。']

---

记录 1934:

title: 家常版肉夹馍

image: 209571.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黑芝麻 五花肉 木耳 葱 蒜 盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['用的是一半发面一半死面，醒好的面。', '面拍成面饼，中间包入点黑芝麻盐', '再擀成小园饼', '用光波炉来烤的饼', '烤成金黄色就好了', '陕西肉夹馍是用卤肉剁碎后加入的，我是用肉粒、木耳、葱、蒜炒熟来夹的。', '夹馍也可，不夹也好吃的哈']

---

记录 1935:

title: 肉夹馍

image: 209496.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 酵母 热牛奶 猪五花肉 姜片 香菜 白芝麻 八角 香叶 白糖 酱油 老抽 开水 料酒

taste: 其他

step: ['倒入面粉', '加入酵母', '加入白糖', '倒出牛奶放微波炉加热', '加热完一半倒入面粉，留一些再放酵母，搅拌均匀再倒入面粉里', '揉成面团然后放至温暖处发酵', '发好的面团再揉一会，排净气体后切成均匀大小的小剂子擀成圆片再稍刷一点食用油', '平底锅不放油，将面饼放入用小火烙', '一面烙好再翻面，烙至二面都熟取出', '烙好后不用放油直接炒香芝麻', '盛出，香菜洗净备用', '猪肉洗净切块', '小锅烧开水加入一点料酒，猪肉焯一下水，捞出沥干', '炒锅不放油，先炒香猪肉至稍微变色加入白糖，至上色', '转炖锅，加入开水没过猪肉', '加入酱油，老抽，香叶，八角，烧开转小火，炖1小时或1个半小时', '等到肉软烂后再调入盐', '挑出一些肉，剁碎', '把碎肉和一些汤汁搅拌，加入香菜和白芝麻搅拌均匀即可', '割开馍，放入肉最后再撒一点芝麻']

---

记录 1936:

title: 鸡翅菌菇汤手擀面

image: 209137.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 鸡翅 白玉菇 蟹味菇 杏鲍菇 胡萝卜 面粉 凉水 盐 料酒 鲜姜 香葱 玉米面

taste: 清淡

step: ['三条整根鸡翅清洗干净', '白玉菇、蟹味菇、杏鲍菇准备好', '胡萝卜刮去外皮，清洗干净', '白玉菇、蟹味菇拆成一根根的，杏鲍菇切成细丝', '鸡翅剁成小块', '入清水锅中煮开', '煮开后，撇去浮沫，倒入料酒、姜片，然后盖盖小火焖煮20分钟', '捞起鸡块，检查一下成熟度', '倒入全部的菌菇，继续煮10分钟，此时可放盐调味', '放入少量胡萝卜丝，煮半分钟后关火；胡萝卜丝很细，用汤的温度可以焖熟', '面粉入盆中，根据自己的喜好添加凉水，揉成光滑的面团，蒙上保鲜膜饧30分钟后再使用。面团可提前揉好，再进行汤的制作。', '面团置于案上，擀成厚约3毫米的大片', '在面片一半的面积上撒上细细的玉米面，用玉米面吸湿效果及防粘效果比白面要好得多，如果没有玉米面，用白面粉也可以哟', '对折后，在表面一半面积再撒玉米面', '再对折，在面片表面及底部撒、铺玉米面', '刀切成宽4毫米左右的条再放些玉米面，将面条抖散开', '擀面的时候可开火煮水；水开后，下入面条，一分钟左右，待面条有些定型后，用筷子轻轻挑散，防止粘连', '煮开后3分钟左右，挑出面条检查一下成熟度', '面条捞出，直接入碗，无需过凉水', '浇上鸡翅菌菇汤，撒上小香葱，嗯……好香啊', '一碗营养丰富、味道鲜美的手擀面为你扫去冬日的寒冷', '别犹豫了，来一碗吧']

---

记录 1937:

title: 牛肉泡馍

image: 208611.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 牛肉 葱 料酒 姜 盐 鸡精 辣子酱 面粉 八角 小茴香 桂皮 香叶 肉桂 干辣椒 黄花菜 粉条 香菜 木耳 豆腐干

taste: 咸鲜

step: ['将面粉加少量发酵粉和水拌匀，揉光，擀成饼状放入电饼档加热。烙好后掰成黄豆大小馍块。', '将牛肉焯水后，加清水烧开，撇去浮沫，加葱、姜，料酒、调料，小火炖一个小时。中间时间可以准备黄花菜、木耳、豆腐干、香菜等。我放的是粉条，一般是粉丝，呵呵。肉炖好后切片。', '炒锅加入和馍等量的牛肉汤，烧开，放黄花菜、木耳、粉条、豆腐干，煮2分钟，放馍，再煮5分钟，加盐，2分钟后加鸡精出锅。放香菜，蒜苗。', '家人不吃糖蒜，我配了辣子酱。']

---

记录 1938:

title: 尖椒蒜香面

image: 208305.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 蒜 辣椒 姜 豆豉 鸡精 油

taste: 蒜香

step: ['姜，蒜，尖椒。', '烧油，放进尖椒，蒜，姜炒香。', '放进豆豉，', '放点清水，', '撒上鸡精调成汁，', '待用，', '备面条，', '烧开水下入面条，', '放点盐，', '将面条煮熟，', '捞进碗里，', '倒进烧好的调汁拌匀即可。']

---

记录 1939:

title: 正宗陕西油泼辣子

image: 205118.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 干辣椒 芝麻 油 亚麻籽 花椒 香叶 八角 肉蔻 桂皮 陈皮 盐 糖 陈醋

taste: 微辣

step: ['备好如图如图调料。辣椒和油的比例宽简由人，如果常吃凉拌菜可以多油。', '将干辣椒打碎成粉。如果喜欢细腻口感的，可以再过筛。', '混合辣椒粉、芝麻、亚麻籽、盐。搅匀。', '烧油。', '加入花椒、桂皮、八角、香叶、陈皮、肉蔻。如果有草果，也可加入。热油中烧出香味。', '关火一分钟晾凉（很关键），滤出调料。把热油浇入辣椒，一边浇一边慢慢搅拌。', '加入少许陈醋。加醋后会出现沸腾。', '加入少许白糖调味提亮。', '避光阴凉处保存。现泼辣子最香，因此不建议一次做太多，现吃现做最好。']

---

记录 1940:

title: 杂酱手擀面

image: 238895.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 胡萝卜 黄瓜 芹菜 土豆 老抽 生抽 番茄酱

taste: 五香

step: ['和面，和的硬一点口感好！放置十分钟！', '擀薄！', '根据自己的爱好，切面条！', '做好的手擀面待用！', '蔬菜原材料！', '黄瓜、胡萝卜切丝！', '五花肉、土豆、芹菜切丁，姜葱切末！', '炒锅热油，爆香姜葱！', '放入肉丁翻炒，炒干水份！', '放入老抽上色！', '放入土豆翻炒！', '放入芹菜翻炒，依次加入生抽、番茄酱炒！', '加入少量水小火三分钟，加盐调味！', '做好的杂酱！', '煮锅开水煮面！', '捞出面条，放入黄瓜胡萝卜丝，杂酱！', '搅拌均匀，慢慢吃喽！']

---

记录 1941:

title: 陕西小吃——炸油糕

image: 237166.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 水 植物油 白砂糖 熟面粉 芝麻 核桃碎

taste: 甜味

step: ['750g水烧开。', '加入500g普通面充分粉搅匀。', '盖上锅盖闷5分钟。', '烫面团上加适量生面粉和植物油。', '揉成光滑的面团，静置1个小时。最少一个小时哈~', '这个时间来做馅料。炒熟生面粉，一点儿就够了，我这里是两倍的量。', '加入熟芝麻，核桃碎，白砂糖，混合均匀，做成馅料。', '静置够时间的面团就可以操作啦~取一块，团成球~', '压扁~', '包入馅料。像包月饼一样往上推。', '稍稍压扁。', '入锅油炸。油温不用太高，中小火慢慢炸，炸至外表金黄即可。', '外酥内软，香甜可口。']

---

记录 1942:

title: 陕西美食—滋卷

image: 236727.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 萝卜 包菜 老豆腐 蒜 辣椒面 醋 油 十三香 盐

taste: 原味

step: ['面粉用加一点盐的水和面，和好醒会、柔光！待用', '老豆腐切方丁，下油煎黄，盛出备用。', '萝卜切碎、捏出水份再炒至水份更少！', '包菜切碎和豆腐萝卜放一起，加盐、十三香、鸡精拌匀！', '面团擀开，越薄越好', '把拌好的馅平铺在面皮上，一个方向卷起。如果做的很大可以在面皮中间画十字向外卷好！', '底上抹油，开水上锅蒸10分钟！', '诱人的滋卷出锅！', '干辣椒面、蒜末放碗中，热油浇下，再加醋酱油少量凉开水制成蒜水，浇滋卷上吃']

---

记录 1943:

title: 自制版陕西细沙炒八宝

image: 236141.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 江米 核桃 红枣 桂圆 莲子 松仁 黑加仑 白芝麻 花生仁 无花果 猪油 冰糖粒 白砂糖 红豆沙

taste: 甜味

step: ['准备食材：江米200g。', '准备食材：核桃、红枣、桂圆，适量。', '准备食材：莲子、松仁、黑加仑、白芝麻、花生仁、无花果，适量。', '红枣、无花果，清洗干净，切丝；桂圆去壳去核，清洗干净；莲子、黑加仑清洗干净。', '白芝麻、花生仁、核桃仁、松仁，去壳。将其中生的白芝麻、花生仁、核桃仁，上烤箱烤熟。', '取一不锈钢盆，盆四周抹上猪油，盆底留适量猪油，计20g。', '将核桃、红枣、桂圆、莲子、松仁、黑加仑、白芝麻、花生仁、无花果倒入盆中，搅拌均匀。', '江米淘净，放电饭煲煮八成熟。', '八成熟米饭，倒入漏勺，沥干水分后倒入装干果的盆子。加冰糖粒25g，白砂糖100g，猪油30g拌匀。上锅用旺火蒸熟取出待用，蒸30分钟。', '炒锅开中火，加适量猪油50g。', '油烧到四成热时，倒入蒸熟的十种原料。', '取适量豆沙100g。', '豆沙加水拌成糊状。', '豆沙水倒入锅中。', '加入白砂糖30g，并徐徐淋入猪油50g，不停搅动、翻炒，炒至起沙、软嫩、不结团、明亮光滑时，出锅装盘，即可。', '盛上一碗，在面上撒上适量的白芝麻、黑加仑、莲子做点缀。']

---

记录 1944:

title: 甑糕（家庭版）

image: 235966.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 自制红豆沙 葡萄干 无核金丝蜜枣 长江米 红糖水

taste: 甜味

step: ['长粒江米睡觉前泡上，早上捞出备用。葡萄干用朗姆酒泡好（如没有朗姆酒，就把葡萄干用水稍微泡下捞出）无核金丝蜜枣用水泡两小时沥干捞出。自制红豆沙馅料（制作方法在我的菜谱）取一个空盆', '一层米一层豆馅儿', '再一层米放上泡好的葡萄干，因为喜欢吃豆沙我又放了些豆沙馅儿', '再一层米，最后铺上一层枣，倒入化开的红糖水（没过枣的一半）', '电压力锅内胆放入少许水，放进码好的不锈钢盆。盖上盖子关闭压力阀，三个米饭程序', '出锅了，枣的香味已经蔓延了我的房间，太香了', '层次感特别分明，想吃的朋友动手试试吧']

---

记录 1945:

title: 杂粮贴饼子

image: 235527.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 黄豆面 黑豆面 小麦胚芽 小米面 玉米面 泡打粉

taste: 原味

step: ['将黄豆、黑豆、小米、玉米面和小麦胚芽称量好。', '混合在一起，加入4克的泡打粉。', '用温水搅拌成半稀的状态。', '电饼铛预热，倒入多一点的油，用刷子刷开。', '用手做成饼子，放入电饼铛。', '待底部定型，翻面。', '盖上电饼铛的上盘，4-5分钟。', '两面金黄即可。', '由于放了点点的泡打粉，贴熟的饼子很喧软，千万不要小看了这个杂粮贴饼子哦，特别特别的好吃。']

---

记录 1946:

title: 陕西风味小吃“炸油糕”

image: 234375.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 白糖 黑芝麻 白芝麻 核桃仁 猪油 玉米油

taste: 甜味

step: ['先给锅里放50k猪油，然后到温水烧开。', '取面粉到锅内，用小面杖搅拌均匀，小火，不停搅拌2分钟左右。', '好了以后，面团倒在案板上，放凉后。用手沾一下凉水，如果烫的面团比较软，就加进一点生面粉，揉搓进去。醒发40分钟', '醒发好以后，揪成35k大小的剂子。不用擀面杖，', '白糖黑白芝麻和核桃仁搅拌.按成片状的面团包入糖馅。再按一下。扁扁的。', '放入烧热的油锅内炸制。如果油花比较大，就说明油温大了。实际消耗油不大，油糕的面瓷实不吸油。', '飘起来就可以了，捞出。有形油糕的词语，圆如饼，形似鼓，色如铜。', '成品............']

---

记录 1947:

title: 油泼辣条

image: 223967.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 胡萝卜 鸡蛋 小葱 姜蒜 花椒 盐 十三香 油 醋 鸡精

taste: 微辣

step: ['和面；做拉条的面团要和的比较软但不能太软；和好以后软化十分钟；', '姜蒜，小葱切末；', '黄瓜，胡萝卜切丝；', '鸡蛋煮好备用（', '根据自己喜好拉粗细适中面条；', '煮锅烧开水煮面；', '面煮好以后，过凉水盛盘；', '将姜蒜末，黄瓜胡萝卜丝，鸡蛋摆盘；依次放入适量醋、盐、十三香、鸡精；', '在用平底锅热油，放入花椒炸出香味，将油成热均匀浇在摆好的盘中OK；', '口味美美的，吃到一半又拍了一张！']

---

记录 1948:

title: 私房油泼面

image: 257528.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 韭菜 胡萝卜 土豆 杏鲍菇 鸡脯肉 娃娃菜 葱 辣椒面 盐 鸡精 生抽

taste: 中辣

step: ['和面，取适量面粉（按照自家吃饭的人取哦）一杯凉水加一点盐，我今天没有加鸡蛋，大家如果想让面筋道一点，可以在面粉中加入一个鸡蛋。', '和面的时候加水需要少量多次，不要一次把水全倒进去，一点一点加水把面搅成如图。', '然后把面在一点一点揉成一整块，如图。', '上图的面只是揉在了一起，看面和的好不好，有三大要点，面光，手光，盆光。想要把三大要点都做到，就要费点劲啦，一直揉一直揉。（其实我揉的也不是很好，面光了，盆还不是很光）揉好之后，拿一块半湿的布子把面盖上，开始醒面（大概时间1个小时左右）。', '准备肉臊子食材，土豆，胡萝卜，鸡腿菇，韭菜切段，娃娃菜切小块，鸡脯肉全部切丁，倒入1小勺料酒和一小勺生抽腌制15分钟左右。', '炒韭菜，炒锅中加入一小勺油，待油热了之后下入韭菜翻炒大概1分钟，加入一小勺盐，半小勺鸡精翻炒大概1分钟，即可出锅。', '炒肉臊子，锅中放入一小勺油，待油锅热了之后倒入鸡脯肉翻炒变色捞出备用，锅中再加入一勺油，待油锅热了之后下入胡萝卜翻炒均匀，在加入土豆翻炒均匀，加入一小勺醋（醋可以让土豆在长时间的翻炒中保持口感酥脆）翻炒均匀后加入鸡腿菇翻炒，加一勺醋，两勺生抽翻炒均匀，加入之前炒的鸡脯肉再次翻炒2分钟左右即可出锅。', '和好的面可以做扯面，也可以做擀面，依照自己的爱好做就可以啦，我做的擀面，面揉成圆的，然后用擀面杖擀成面饼，用刀切成5CM左右的宽度。锅中盛入半锅水，烧开，下入擀好的面和娃娃菜。我擀的比较薄，所以锅开即可捞出。（忘记拍图了）', '炒锅中加入一勺油加热，把葱花，辣椒面，盐洒在盛出的面上，待油热了之后泼在葱花和辣椒面上。再把肉臊子和韭菜放入碗中即可。']

---

记录 1949:

title: 香辣面皮

image: 250435.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 肥肉 青椒 面皮 盐 植物油 花椒 干辣椒 白糖 豆瓣酱 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['青椒去蒂去籽，洗净切块；', '面皮洗净，沥干水分备用；', '肥肉洗净，切片；不知道是LG刀工不好，还是家里的刀不好使，惨不忍睹啊；', '锅置火上，烧热后，倒入适量植物油烧热；放入肥肉煸炒出油分；', '放入郫县豆瓣酱炒香；', '翻炒均匀后，放入干辣椒，花椒炒出香味；', '放入面皮一起炒；', '放入青椒翻炒均匀；', '调入适量细砂糖；', '食材都熟了之后，调入适量盐、五香粉；', '翻炒均匀，关火，起锅。']

---

记录 1950:

title: 陕西名吃——腊汁肉夹馍

image: 248213.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 大肉 面粉 盐 花椒粉 小茴香 香叶 炒果 白扣 生姜 八角 良姜 桂皮 冰糖 老抽 黑芝麻 青椒 植物油

taste: 五香

step: ['食材：大肉、面粉。辅料：盐、花椒粉、小茴香、香叶、炒果、白扣、生姜、八角、良姜、桂皮、冰糖、老抽、青椒、黑芝麻、植物油。', '面粉放入面包机、加入酵母和适量花椒粉、盐、小茴香，适量水自动和面。', '面包机和面的同时可以卤肉。先把大肉切块在开水中焯去血水。', '焯过水的大肉放入温水中，放入小茴香、香叶、炒果、白扣、生姜、八角、良姜、桂皮、冰糖和老抽（少许），大火煮开转小火煮40分钟。。', '40分钟后肉卤好了。', '面也发好了，开始制作饼。', '把发好的面分成小面团。', '取一个小面团擀成饼状，上面滴一点油，涂抹均匀。', '然后像包包子一样捏好。', '放在案板上擀平，上面再粘些芝麻（饼上抹一点水，芝麻容易粘上去）。', '平底锅烧热（锅里不用放油），放入饼坯小火慢煎。', '一面煎黄后煎另一面，直至把饼煎熟。', '完工。', '把卤好的肉放在案板上用刀剁碎。', '剁好的肉沫放入碗中，加适量卤汁（我加了一点青椒）。', '现在明白为什么做饼时要给饼上抹油了吧，因为有油，所以饼里面不会粘在一起，里面会自然形成口袋状，夹菜夹肉都很方便的。', '夹上肉沫，可以开动啦。']

---

记录 1951:

title: 无油烙馍

image: 246906.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 水

taste: 原味

step: ['准备好面粉和水。（面粉用的是家里做馒头的高筋面粉）', '把水加入面粉里，开始和面。（水要多次少加，各家面粉吸水量不一样，请酌情添加。）', '和成软硬适当的光滑面团，盖上盖子松弛半小时。（面团不宜太硬，软软的做出的饼才宣软）', '把面团分成鸡蛋大小的小季子。', '擀成厚度约为2毫米的薄片，擀的时候撒少许面粉以免粘连。', '锅里不用放油哦，直接放到火上。', '开小火。', '放入饼胚，盖上盖子。', '半分钟后，开始出现小泡泡。（有泡泡出现，饼会宣软好吃）', '翻面，继续烙。（不要超过一分钟哦，以免糊掉）', '泡泡会越来越大，再翻面烙。', '再掀起锅盖看，好大的泡泡，这样就熟了，可以出锅了。', '第二个饼胚，泡泡更大。', '像一个气球，哈哈~~~', '翻面接着烙。', '表面微黄的颜色就熟了，可以出锅了。', '成品图，是不是很简单呢~~~', '成品图，无油无糖。', '成品图，低脂健康。', '成品图，口感筋道。', '成品图，有嚼劲~~~', '成品图，非常的宣软。', '成品图，也可以卷些蔬菜吃哦~~~', '成品图。']

---

记录 1952:

title: 油茶

image: 245517.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 熟去皮花生米 花生油 熟芝麻 小茴香 盐

taste: 其他

step: ['准备原料。', '花生油加热。', '花生油加热至微微冒烟，倒入面粉，改小火不停翻炒。这一步一定要有耐心，别吵糊了。', '炒至面粉有香味，颜色发黄后关火。', '倒入小茴香粉。', '炒熟的芝麻微微擀几下，更香。', '擀开的芝麻放入炒熟的面粉。', '放入花生米。', '油茶用适量冷水搅匀，加盐，开小火。', '煮的时候要不停用勺子贴着锅底搅拌，煮至粘稠后就可以加盐调味了。', '成品。']

---

记录 1953:

title: 老陕大烩菜

image: 245151.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 粉条 杏鲍菇 心里美 白菜 手工丸子 炸豆腐 冻豆腐 炸猪皮 葱 盐 姜 蒜 糖 味精 鸡精粉 胡椒粉 五香粉 蚝油 鸡汁 白醋 猪油

taste: 五香

step: ['调料准备：盐、糖、味精、鸡精、胡椒粉、五香粉、蚝油、鸡汁、白醋。', '配料准备：葱、姜、蒜。', '葱、姜切沫，蒜切片备用。', '食材准备：粉条、杏鲍菇、心里美。', '心里美削皮、切片备用。', '杏鲍菇切片备用。', '白菜洗净。', '洗净后的白菜切片备用。', '橡皮（炸猪皮）泡发后切麻将大小菱形片，用蔬果洗洁精反复清洗淘净，备用。', '提前准备好的手工丸子、炸豆腐、冻豆腐和泡好的橡皮。', '起油锅（可加少量猪油提香），炒香葱、姜、蒜。', '先将白菜、心里美、杏鲍菇炒至断生。', '加入适量的水，在放入粉条、手工丸子、炸豆腐、冻豆腐和橡皮。', '调入盐、糖、味精、鸡精、胡椒粉、五香粉、蚝油、鸡汁少许白醋，大火烧开转小火慢炖至入味既成。', '附赠果盘：苹果、桔子、梨。']

---

记录 1954:

title: 超级懒人版陕西滋卷

image: 284319.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 韭菜 花生油 生抽 生姜 十三香 味精 香油

taste: 咸鲜

step: ['鲜嫩的韭菜几把，酌情增减，洗净控干', '五花肉菜场肉档的大姐已洗净剁好，注意要剁，生姜切成末', '韭菜切成粒', '韭菜肉放在一起，倒花生油，要偏多一些，馅子偏干不行，少量香油，撒十三香，可以多放一些，倒生抽，撒碾成细粉的味精，不要大颗粒的，然后开始大力用手搅拌，抓捏，反复进行，让馅子看着搅上劲，粘稠起来', '搅拌好的馅料', '菜市场面档大哥压好的出面条之前的面片，不要切，大概比馄饨皮要厚点，比饺子皮要薄点，我这次搞得略厚了些，和饺子皮一样，口感就没那么好了，还是个要薄一些的好，拿回家再切', '切成如图大小，也可以再窄一些，锅小的话，长、宽都按比例缩小', '卷起来，先卷的一边可以菜靠边放，收尾的一边要预留位置，刷子沾水刷边，卷上，两边可以稍留空位，卷好厚切去两边的毛边', '卷好的滋卷', '摆放在蒸篦上', '沸水上锅蒸10余分钟，我因为这次面片厚了多蒸了不到不到20分钟，面片比馄饨皮厚点的蒸12分钟就可以了', '出锅厚凉一下切成小块，小心烫手', '蒜加点盐捣成泥泼点油', '香醋加点开水加生抽加热，稍凉后倒入蒜碗，可以蘸着吃啦']

---

记录 1955:

title: 陕西凉皮的正宗做法

image: 274178.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 辣椒粉 黄瓜 水 纯菜籽油 白芝麻

taste: 酸辣

step: ['和面：按照500克面粉加230克水的比例将面和好揉光、将和好的面团用保鲜膜包好醒半个小时后，将面团放到大盆里加水开始洗面。', '洗面：找个大点的盆，倒入凉水没过面团，开始洗面。洗面的细节;手掌展开，手指伸直擦入面团的左右边缘，在水里翻面团，手指可以弯曲，不能有一次手里捏着面握拳头（俗称抓面，也就是八面从手指头缝挤出来）并且沥出面水，洗到面水很浑浊了就换一盆水，之前洗面留下的水不要倒掉，倒入一个大盆、面在水里洗上四、五遍就可以了，洗到最后留下的是有点发黄的面筋，直到把面洗的面筋没有淀粉渗出就是面洗好了。洗面的水放在一个大锅里沉淀三四个小时，其间不要随意碰它沉淀后的洗面水，上面的水是清的，面粉都沉淀到盆下了。把上面的清水倒掉。然后用勺子将沉在盆底的面搅匀，把面水用筛子过一遍，筛掉面水里的面疙瘩。留下没有杂质的面水。', '蒸凉皮：第二天将面浆上面沉淀的水去掉,加入清水根据当地人口感而定.把水烧开后就可以蒸了。小蒸锣（铁皮、不锈钢）里面加1.5勺面水，转圆，均匀，平着放入沸水中盖锅盖，等锅开大后蒸3分钟即可，蒸好后放到凉水上面冰一下好取下来每张凉皮都要薄薄刷上油，以免凉皮之间粘连，一层层摞起来凉皮就蒸好了！', '蒸面筋：夏天可以用蒸面筋把面筋放三个小时自动发起来，温度越高发的越快。然后将面筋铺在蒸笼里面成圆形蒸半个小时、熟后放凉，用刀切成小块后待用！冬天用煮面筋拿一小块面筋，拉长成20-40CM的长条在手上缠绕3-5圈，然后把圈翻过来，（把外圈翻成内圈）就下锅煮，煮面筋的方法很简单,面筋直接放水里煮，水开后小火煮20分钟即可、捞出来放凉后手撕成细条待用（长约5CM细条）煮好的面筋，炒着吃、拌着吃都美味。。', '泼辣椒油纯菜籽油烧到240度,降到180度加入白芝麻，140-150度倒入辣椒面中搅拌均匀，最后点入少许醋激出香味趁热盖上盖子，最好提前做好放一天、这样颜色更红、味道会更好！', '好吃的凉皮其妙处全在那一勺油泼辣子、很多商家视为绝密！重点一定要好菜籽油,好辣子。辣子的品质是最关键的，秦椒，粗细也不一样这，（陕西的秦椒最好，以辣为辅以香为主，新疆产的线辣椒也不错）', '黄瓜切丝、凉皮切成条.粗细根据个人喜好！', '熬制调料水：（八角：5克桂皮：5克小茴香:3克草果：1个香叶：1克）将以上大料用布袋装起来,加入水烧开6--8分钟）2、锅底加一点油，加入姜末炒出香味3、加入香醋，小火烧开4、加水和刚才煮的大料水，其中香醋：水：大料水比例是1:1:10、以上称为混合料水6、蒜水：大蒜剁成蒜泥加入水即可', '凉皮拌制：凉皮：200克面筋配菜：50克（豆芽/芹菜/黄瓜）用一个大点的不锈钢瓢加入混合料水、蒜水、辣椒油、:盐、搅拌均匀即可！', '成品', '成品']

---

记录 1956:

title: 陕西小吃 — 甑糕

image: 273203.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 圆粒糯米 红枣 蜜豆

taste: 甜味

step: ['糯米洗净，浸泡4个小时左右。用手能捻碎即可。', '红枣洗净，，泡涨。', '取一个深一点的容器，先放一层蜜豆，（不喜欢蜜豆的话，可以用泡涨的红芸豆或红枣）。', '在蜜豆上铺一层糯米。', '重复3，4步，装至容器的9分满就可以了，将红枣掰开，整齐码放在糯米上。', '加入适量冷水。', '水量没过红枣的一半即可。', '放入电压力锅中，按“豆，蹄筋”键蒸。', '蒸好的甑糕取出，用铲子将红枣抹成枣泥。', '枣香浓郁，软糯黏甜。']

---

记录 1957:

title: 白吉馍

image: 270447.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 酵母 温水

taste: 五香

step: ['酵母加温水化开，和面', '发酵到两倍大', '分成均有的小剂子', '擀平卷起', '重复这个动作', '从上到下按扁', '擀平', '表面刷油，放入电饼铛烙至两面金黄', '白吉馍已经做好了', '盛盘']

---

记录 1958:

title: 陕西擀面皮

image: 262202.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 擀面皮 黄瓜

taste: 中辣

step: ['网购的擀面皮，里面有一份凉皮，调料水包一包，油泼辣子一包', '可以用蒸、微波加热或者煮等三种方式，我用煮的，先煮开一锅水，放入凉皮真空包装袋煮10分钟', '准备一点黄瓜丝', '煮软的凉皮从包装袋中取出放入盘中', '加入调料水包，里面主要有饮用水、盐和醋', '接着放入油泼辣子，我只放了半包', '搅拌均匀后可以再加点黄瓜丝即可', '成品图']

---

记录 1959:

title: 肉夹馍

image: 309998.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 自发粉 猪五花肉 小茴香 大料 桂皮 冰糖 盐 老抽 酵母粉 葱段 姜片

taste: 原味

step: ['五花肉切块，按图片准备备用，因为没有桂皮了，我用了一小包炖肉料。', '肉块放入开水中煮五分钟，去血水，老辈儿叫紧肉😏', '另一边起锅，小火将冰糖炒化。', '将五花肉直接捞进锅里，炒糖色（shâi）😰特别崩油，注意安全。', '上色后放入葱，姜，大料，爆香。', '加开水，一定是开水，末过肉。', '加老抽，盐，小茴香，桂皮，调到适合自己的口味，小火炖一个小时。', '用自发粉和面，我的习惯是再加上一点酵母粉，发得会更快更好，基本半小时就发好了。', '把发好的面做成挤子，擀成圆片状，略微厚些，做好后盖上潮湿的纱布再发一会。', '饼铛放一点点油，其实一滴即可，用手把面饼放进去，每一块面饼都沾一下饼铛里的油。', '小火捞饼，饼会在锅里再次发起来。', '时不时的忘饼铛里加一勺水，然后盖盖子闷会。', '直到两年焦黄，出锅，大概15分钟的样子。', '切开备用', '切柿子椒，香菜', '把炖好的肉和柿子椒香菜剁碎。', '把肉加在饼里，再放一勺肉汤。好了吃吧😎']

---

记录 1960:

title: 家庭版 肉夹馍

image: 307964.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 火烧 尖椒 香菜 红烧肉 食盐 肉汁

taste: 咸鲜

step: ['火烧，买的半成品，回家再加工。', '尖椒、香菜摘去老叶，尖椒去蒂、去筋膜（免得太辣）。', '红烧肉上锅再蒸一次，要蒸透，那样肉味才能被充分激发出来，口感也好。', '红烧肉切成小丁。', '香菜、尖椒也同样切成小丁。', '火烧用刀从侧面切口，塞入混合好的馅料，注意这时候可以调口味，并用肉汁拌匀馅料，咸淡也要根据个人的口味来调节。', '家庭版肉夹馍就做好了。']

---

记录 1961:

title: 正宗陕西肉臊子

image: 306346.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪五花肉 酱油 陈醋 大葱 姜 八角 桂皮 香叶 辣椒粉 食盐

taste: 酸辣

step: ['准备好需要的食材。', '五花肉洗干净，切成2cm方块。', '热锅，放入油，待油温热后，放入姜片五花肉翻炒至肉出油。依次放入料酒、八角、桂皮、香叶、大葱。翻炒均匀后，倒入酱油（不易过多）。最后倒入陈醋，醋一定要多，基本上可以盖过肉面。', '十几分钟后，待汤汁快干时，倒入辣椒粉。根据个人口味，放入辣椒粉。大火搅拌均匀后关火。', '等待锅中温度不高以后装盘。一盆正宗的陕西臊子就做好了。随吃随取，可以就着馒头吃，可以做面食，干拌汤面都可以。就着米饭吃更是神仙般的感觉。', '正宗陕西嗓子']

---

记录 1962:

title: 简易凉皮

image: 304628.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 鸡蛋 食盐 料酒 花椒 酱油 芝麻酱 蒜泥 米醋 青椒 红辣椒油

taste: 微辣

step: ['普通面团饧发十分钟，放入清水中反复搓洗。', '洗到只剩面筋。', '面筋蒸熟，切小块备用。', '锅内烧开水，关小火，保证冒泡。', '面汤水舀入凉皮专用蒸盘内，薄薄一层。', '将蒸盘漂在锅中水面上。', '蒸熟后取出码放整齐。', '鸡蛋摊薄饼，切细丝备用。', '黄瓜切细丝。', '花椒水、酱油、料酒、食盐煮水晾凉备用。', '青椒切丝，过油备用。', '芝麻酱用矿泉水稀释。', '熬制辣椒油。', '蒜捣碎，加入米醋。', '凉皮切成均匀的细条。', '拌入配料和佐料，装碗。']

---

记录 1963:

title: 肉夹馍

image: 304100.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 发酵粉 肉末 香菇 葱 番薯粉 鸡蛋 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['面粉和好以后，发酵二十分钟，做成包子形状', '肉末加入番薯粉，鸡蛋，盐，白糖，切粒香菇，葱花调拌均匀以后，煎成肉饼，这里就不详细描述了，我以前发表过肉饼。', '把包子放进油锅里，用锅铲把包子压扁，成了饼状，加入少量水，盖上盖子，五分钟以后打开盖子，饼熟了', '继续煎到两面成金黄色，再起锅', '用刀在饼中间横着切开，不要切断，把肉放中间夹着', '成品', '来个特写', '中间再放个生菜，汉堡包']

---

记录 1964:

title: 粉汤羊血（羊肉汤版）

image: 291755.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊血 细粉条 羊肉 豆腐 生抽 盐 香菜 葱 辣椒油 香叶 姜 花椒 大料 草果

taste: 微辣

step: ['豆腐、羊血切成条。', '羊肉切块，开水焯一下。', '起炒锅加油，将羊肉翻炒，加入生抽。', '羊肉倒入高压锅，加入开水，加适量盐。', '香料放入茶包，投入高压锅，开始炖羊肉，15分钟，自家锅情况时间可酌情增减。', '豆腐开水中烫一下。', '羊血也烫熟。', '粉丝温水泡开，再用开水煮到软糯。', '把烫好的豆腐、羊血、粉丝、炖好的羊肉码在碗里。', '香菜，葱花切碎，再来点辣椒油。', '加炖羊肉的汤，加香菜葱花，辣椒油，可以吃了！']

---

记录 1965:

title: 陕西油泼面

image: 330327.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 葱 蒜 辣椒粉 生抽 陈醋 盐

taste: 微辣

step: ['盆里放入面粉300g，小碗里加适量的盐用清水化开，然后慢慢加入面粉中', '把面粉搅成棉絮状，再揉至光滑盖上保鲜膜静置30分钟', '然后切成差不多30g左右的小面团揉成扁成条，每个面团在揉成条状后抹油，再次静置20分钟', '葱、蒜、分别切末，辣椒粉适量准备，“依个人的喜辣程度”，取一个小碗加入生抽、陈醋少许拌匀待用', '取一份面团擀成长形状，中间用擀面杖压出一条印痕，把面放在手上两手分别捏住两端两端用力拉扯成长面片，从拉长的面片中间撕开，擀面杖压出印子的地方', '锅中的水提前烧开，直接将扯好的面条下入锅中，煮3-5分钟左右捞出沥干。煮好的扯面捞入碗中放入葱末、蒜末、辣椒面、盐2g', '烧一些油至8成热，立刻泼在辣椒面和葱末上，听见“呲呲”的声音，倒入醋和生抽料汁，搅拌均匀即可', '完美！']

---

记录 1966:

title: 陕西凉皮家庭版

image: 329046.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 辣椒油 醋 盐

taste: 酸辣

step: ['和面，面的软硬程度与包饺子面差不多，不会和面的可以使用面包机和面档和面。', '面和好后，用湿布盖上醒30分钟', '这是陕西做凉皮的专业工具，没有专业工具的可以使用别的不锈钢脸盆代替。', '这是醒好的面，面必须醒，这样面才有劲道。', '面醒好后，把面装在盛水的盆子里，水不要太多，没过面团的2/3就可以。可以先把面团撕成一块块的，然后使用手抓洗。', '这是洗的第一道水，水比较浑浊', '这是洗的第二道水，洗面水清澈多了', '这是洗的第三道水，洗面水比较清了', '这是最后洗出来的面筋，放在锅里隔水蒸7、8分钟，就熟了。', '如果要求比较高，因为洗面水里有许多残留的随面筋，可以使用过滤网过滤，这样做出来的凉皮就更晶莹剔透。', '沉淀洗面水，撇清上面的清水，直到导不出清水为止。', '这步千万不能忘记，使用刷子给凉皮珞珞刷上食用油，这是为了防粘，蒸熟的凉皮好撕下来。', '这是撇清清水后的洗面水。', '这是撇清清水后的洗面水。', '在锅里加半锅水，水不要太多，将水烧开,舀三勺洗面水到凉皮珞珞李，把凉皮珞珞放在热水锅里，要放平，不然做出的凉皮薄厚不均匀。', '盖上锅盖，开大火，蒸2-3分钟', '出锅后，要保证凉皮上起图中的大泡，这样做出的凉皮才劲道。', '刚出锅的凉皮，一定要放在冷水盆里变凉，然后在将凉皮揭下来，这里忘记拍图了。', '揭的时候要从边上轻轻揭。', '这是做成的成品凉皮', '凉皮可以叠放在一起，不会粘的，因为背面有油', '凉皮可以配上面筋和黄光丝，豆芽，辣椒油来吃', '透明的凉皮', '切凉皮的时候可以在刀上抹点凉开水，这样更好切', '切好的凉皮']

---

记录 1967:

title: 肉夹馍

image: 327131.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋面粉 酵母 泡打粉 玉米油 冷水 大葱段 生抽 姜片 香料 八角 红泡椒 陈醋 冰糖 五花肉 老抽 盐 干红椒

taste: 五香

step: ['面粉，酵母，泡打粉，玉米油，冷水倒入一个干净的盆子内。', '搅拌成絮状后揉成光滑的面团，覆上保鲜膜醒面一小时。', '面团分为三等份。', '面团搓成长条形，将每一小份用擀面杖擀平，卷成这个图所示的样子，然后用手掌压扁（或擀成圆形）。', '放入平底锅中小火双面烙，大约十五分钟后起锅用。', '带皮五花肉在凉水中浸泡过一小时，放入凉水锅中，加入（或装香料的底料包）干红椒，泡红椒，八角，冰糖，盐，陈醋，生抽，老抽，大葱段，姜片。', '中火煮30分钟后，转小火慢炖三个小时。', '捞出卤五花肉，连皮一起剁碎，加入青椒末。', '夹入之前，做好的白吉馍中，浇上腊汁。', '完成！口水哗哗哗…', '成品图。']

---

记录 1968:

title: 一品拉皮

image: 326900.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 拉皮 黄瓜 胡萝卜 香菜 猪肉 酱油 醋 糖 香油 盐 芝麻

taste: 酸甜

step: ['黄瓜和胡萝卜切细丝，按照图片摆盘。', '猪肉切细丝后准备炒制肉冒，油热后下肉丝，炒变色后，加盐！酱油。炒到颜色变红后。盛出凉凉备用', '蒜切沫和香菜切好，备用。', '拉皮切条！摆放在黄瓜和胡萝卜中间。', '拉皮上撒蒜沫。', '蒜沫上撒香菜。', '香菜上撒肉冒。', '制作碗汁，碗中放两勺酱油，两勺醋，一勺糖，盐和芝麻适量，辣椒油依个人口味。备用', '吃饭前把碗汁淋菜上。拌匀即可']

---

记录 1969:

title: 自制美味凉皮

image: 325746.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋粉 盐 冷水 八角 香叶 茴香 肉桂 姜 水 生抽 盐 陈醋 辣椒油 蒜泥汁 芝麻酱 黄瓜丝

taste: 酸辣

step: ['高筋粉500克加一勺盐', '加入冷水拌成絮状', '合成较硬的面团饧发20分钟', '揉成光滑的面团，准备好一盆冷水', '面团放入冷水中开始洗面，洗出面筋，做出来的的凉皮好不好吃关键在此一举', '像洗衣服一样搓洗面团', '一直不停的搓洗，渐渐的水变成了稠稠的面浆水面筋差不多就洗好啦', '这就是洗出的面筋', '过滤一下面浆水把面筋渣子过滤出', '再换一盆清水，直到面筋洗的水清澈就行，这个面筋就完全洗好了', '洗好的面浆水静放沉淀1-2小时以上，水和淀粉分离', '把上面的清水倒出，剩下淀粉糊搅匀', '准备好凉皮锣锣刷一层食用油', '舀一勺淀粉糊糊倒进凉皮锣锣里', '放入开水锅里大火蒸1-2分钟', '蒸的鼓起气泡就可以啦', '做好的面皮坐在冷水里上面刷一层油', '做好的凉皮', '面筋放入锅里蒸熟', '大约蒸20分钟', '小锅里放一个八角，两片香叶，一节桂皮，一些茴香，一两片姜加上适量水煮开', '大约煮20分钟倒入两三勺生抽一勺盐接着煮开，这个调凉皮的调料汁水就做好了', '另外再准备上陈醋，芝麻酱，辣椒油，蒜汁', '面皮切成条', '面筋切成小块', '浇上调料汁，放上黄瓜丝，到点香油，尽情的享受吧！', '自己做的口感就不错', '我喜欢吃面筋']

---

记录 1970:

title: 自制凉皮面筋

image: 324296.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 水 高筋面粉 盐 拌料

taste: 原味

step: ['和面，做到盆光、手光、面光。', '放在容器里，盖上保鲜膜，静止半小时。', '把醒好的面放在一个较大的盆子里，接一盆水。双手就在盆里把面揉啊，洗啊，拧啊，捏啊，掐啊，随便你怎么折磨了，如果你这时候正有气儿没处撒，就洗面筋吧，。当你发现盆子底部已经可以摸到面糊的时候，就接着滤网把面糊倒入另一个容器中。洗面筋的过程中，面可能不太听话，会到处乱跑，没关系，把他们捏到一块继续洗就是了。', '直到盆中的水不再浑浊，就算是洗完了。', '这是洗好的面筋', '这是刚才洗出来的面汤，沉淀一夜，夏天最好放在冰箱里。', '把面筋放点酵母粉抓一抓，放置冰箱，隔夜拿出来，大火蒸20分钟即可，切块备用。', '沉淀完成后，把上面的清水倒掉，清水倒得越多越好。用勺子把下面的沉淀搅匀。', '烧一大锅水，待水开后，往模子里刷少许油，舀一勺面糊倒入。面糊的多少由个人掌握，喜欢厚一点儿的凉皮儿就多舀一点儿，反之则少一些，实验一两张就可以掌握了。', 'a.把模子里的面糊荡匀，底部均匀的盖上面糊。然后把模子放入开水锅中，盖上锅盖。火要一直保持大火。b.锅里的凉皮儿会慢慢的起泡，如果锅盖是透明的能看得很清楚。面糊鼓起大泡就是蒸好了。记住，一定要鼓大泡啊，中途千万不要揭锅盖啊！c.水池中蓄一池凉水，把模子放在里边漂着。等凉皮儿完全凉透，表面刷一些油，就可以慢慢剥下了。然后切成自己喜欢的宽度就完成任务。', '切好所有的拌料，蒜末用油炝好。(蒜末切好，烧开的油倒在上面）', '适量花椒、一片香叶、一颗八角瓣煮一碗水、晾凉备用。', '拌起来吧、醋、生抽、鸡精、汤汁、辣椒油（我用的老干妈的油辣椒）少许盐、上面的黄瓜丝、胡萝卜丝、事先炒好的花生米。哐哐哐～～可以吃啦！']

---

记录 1971:

title: 肉夹馍

image: 322743.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 五花肉 青椒 八角 花椒 麻椒 陈皮 香叶 桂皮 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材用量明细如下。', '五花肉、青椒、生姜洗净备用，花椒、麻椒、香叶、八角、陈皮、桂皮洗净装进纱布中系紧。', '天然面粉中加入3克酵母，200克温水。', '搅拌成面絮。', '，揉成光滑的面团，用笼布覆盖，放到温暖的地方发酵为原来体积的两倍大。（内部呈蜂窝状气孔即可）', '五花肉切成大小均匀的块状。', '焯水去血沫。（或整块焯水，再切小块）', '锅中加油烧热、放入一勺白糖，小火，不停的搅拌直至糖溶化，泛起大气泡。', '待糖完全融化后，放入焯好的五花肉和姜片，翻炒至变色。', '加入适量的水，老抽，放入大料包，大火炖开后，转小火炖至肉质浓烂即可。（锅内最后留点汤，不能全部收汁）', '发酵好的面团，揉成长条，切成大小均匀的面剂。', '将小面剂分别揉成光滑的椭圆形面团，按一下，擀成0.2厘米左右厚薄均匀的椭圆形面片。擀好的面片，从一端卷到另一端。', '立起来，按扁，擀成0.2厘米左右厚薄均匀的圆形面饼。（稍微薄一点，再烙的过程中面饼会起发膨胀）', '擀好的面饼放入电饼铛或平底锅中。', '烙至两面金黄即可出锅。', '这样，外酥里软的白吉馍就做好了。', '炖好的五花肉，放在案板上淋上少许汤汁', '加入适量的青椒，剁碎。', '将烙好的白吉馍从中间切开，底部相连，把切碎的肉夹在饼里即可。', '这样，肉质软糯、浓郁醇香的肉夹馍就做好，你也动手试试吧，保证孩子爱吃呦！']

---

记录 1972:

title: 自制凉皮

image: 322475.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 香油 醋 黄瓜 盐 水 酱油

taste: 微辣

step: ['首先，按要吃的量来和面。', '醒面一个小时左右。', '活好的面加水，开始洗面，我洗了三次把洗面水留好静置。剩下的就是面筋。', '静置四个小时，把水倒掉，准备蒸锅。', '锅内加水烧开，拿底面大的金属圆盘放入蒸笼上，盘底刷油，倒入留下的沉淀物，盖盖大火蒸三分钟。', '蒸好后，把圆盘取出放入凉水盆中，然后把凉皮取出。', '凉皮刷油，再放入下一张，以免粘连。', '取凉皮切条，配上黄瓜丝，切好的面筋，加酱油，醋，蒜末，香油，一起调好。']

---

记录 1973:

title: 肉夹馍

image: 322265.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 面粉 桂皮 红烧汁 酱油 八角 香叶 花椒

taste: 原味

step: ['五花肉切块入锅，倒入没过肉的清水，水开焯去浮沫后再煮3分钟左右，把肉捞出，水倒掉不要。', '锅内再次倒入清水、焯好的五花肉，大火烧开，放入调料：红烧汁3大勺、香叶3片、八角2粒、桂皮半根、花椒5/6粒、陈皮2片后，改小火慢炖，共炖3个多小时。', '大盆中放入面粉、酵母、加入清水，用筷子搅拌后再揉成光滑的面团。盖上保鲜膜室温发酵至两倍大，取出发好的面团排气，分成大小均等的小面团，全部揉圆。取一个小面团，用手轻轻按扁，然后用擀成杖轻轻擀成圆形。平底锅烧热，不放油，放入面坯，小火慢慢烙至两面都成金黄色，烙的时候盖上锅盖', '馍烙好了，用刀将馍从中间切开，不要切断，再夹入肉，香喷喷的肉夹馍就做好了', '肉夹馍，想象中的味道']

---

记录 1974:

title: 肉夹馍

image: 322218.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 白面 五花肉 安琪 牛奶 尖椒 香菜 大料 生姜 香叶 酱油 盐 温水

taste: 酱香

step: ['把肉卤一个小时，卤的烂烂的然后把尖椒香菜，加一块剁碎', '水，牛奶，安琪，加一块。', '发半个小时', '做成小块，卷起来', '煎五分钟，即可出锅，把准备好的肉加里面']

---

记录 1975:

title: 超级美味肉夹馍

image: 321994.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 面粉 料酒 生抽 蚝油 冰糖 酵母 老抽 葱 水 盐 八角 桂皮 草果 香叶 姜

taste: 酱香

step: ['320g温水加8g酵母搅拌均匀', '称出600g面粉', '将酵母水加入面粉中用筷子搅拌成絮状', '然后用水揉至均匀光滑的面团', '因为今天我们这只有13度，就温了点水将面团放进盖上盖子发酵1个小时左右，如果天气热可以直接室温发酵', '发酵的时间可以准备五花肉，将其切方块，大小如图所示', '五花肉冷水下锅，撒入一把花椒，加一勺料酒', '沸水煮约五分钟，同时要不断翻面至五花肉变白捞出用冷水洗净备用', '将五花肉码入锅中放入葱姜', '调汁：2勺生抽、4勺老抽、1勺料酒、1勺蚝油、3颗冰糖搅拌均匀，勺子大小如图所示', '将碗汁浇在五花肉上', '加水没过五花肉，撒入八角、桂皮、香叶、草果，大火煮开', '之后转入电饭锅炖煮一个半小时，这步也可省略，直接在锅中小火炖制', '因为我的电饭锅小，还剩了点汤汁，就放了点鸡蛋和素鸡', '一个小时之后面团发酵成原来的两倍大，手指粘面粉戳个窟窿不回弹，面粉也不回缩就可以了，图片是我把保鲜膜揭掉之后的样子（还是不盖保鲜膜最好）', '将面团取出揉至均匀光滑的面团', '揉成长条', '切成大小均匀的15份小块', '拿出一小块揉至均匀，用擀面杖擀开折叠', '用手将其卷起', '重复上述步骤，盖上保鲜膜醒制10分钟', '醒制完成，取出面团按扁', '将其稍微擀开', '码入电饼铛盖上盖子烙制五分钟左右至两面金黄', '成品', '饼烙好的同时肉也炖的差不多了', '将肉加入青椒剁碎，边剁边加一勺肉汤', '用刀割开饼', '将肉加进去，也可以再加一勺肉汤', '成品']

---

记录 1976:

title: 手工自制筋道美味凉皮

image: 321714.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 水 面粉 盐 芝麻酱 黄瓜 盐 辣椒油 蒜 八角 葱 鸡精 姜 香叶 草果 桂皮 花椒

taste: 酸辣

step: ['250g水加1g盐搅匀', '加入500g面粉', '用筷子搅拌成絮状', '揉成团醒制10分钟', '，10分钟后揉至光滑均匀，盖好再醒制1个小时', '醒制完成，加水没过面团进行洗面', '就像平时洗衣服一样，来回揉搓至水变的浓白，然后把水倒入另一个大盆中，这样重复三四回，我洗了四回', '直至洗出来的面筋变的有弹性不易断，水也不那么浓白就可以了', '把洗出来的水全部过滤倒入盆中静置5个小时', '5个小时后，能看见水和淀粉分离，把水倒掉，剩下的就是做淀粉的原料了', '找一个圆盘底部抹油，我用的是披萨盘', '将面糊倒入圆盘转匀，将盘底铺满', '放入蒸锅蒸制1分钟', '起大泡就可以了，拿出来把凉皮取出，小心烫伤哦', '放的时候要每张都抹油再放，不然会粘连', '这个配料可以蒸制九张，这是其中一部分', '面粉加水沸水煮10分钟左右，最好上锅蒸20分钟，我为了赶时间就煮了', '煮至明显变大捞出放凉切块', '切完就是这样的', '准备大料水，锅里加油放入葱姜煸香', '放入八角、香叶、桂皮、花椒、草果，加水煮10分钟过滤放凉', '配料：黄瓜切丝、蒜捣碎加水稀释、芝麻酱、辣椒油、醋、盐、鸡精、', '成品']

---

记录 1977:

title: 花式凉皮

image: 320255.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 火龙果 黄瓜 胡萝卜 香菜

taste: 酸甜

step: ['适量面粉加水和成面团，饧置15分钟左右。', '加入适量清水洗面，直至水清。洗面团的白色浆水，倒入空盆，撇去杂质，静置5小时左右。静置结束后，白色浆水会出现水浆分离现象，轻轻倒去上层清水，所剩粘稠白浆为蒸制凉皮的原料。', '蒸锅加水烧开，平盘底部刷油，舀一些白浆摊平，入锅蒸制起大泡即熟，取出放入凉水盆中冷却，即可撕下凉皮。火龙果果汁加入剩余的白浆中，搅拌均匀，继续入锅蒸制，即得艳粉色凉皮。', '艳粉色的凉皮，切出所需形状，做成花型。白色的凉皮直接切条。', '摆盘。铺入切好的黄瓜丝，和提前焯过水的胡萝卜丝，加入调味汁即可食用。']

---

记录 1978:

title: 自制凉皮

image: 318856.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 淀粉 辣椒油 生抽 青辣椒丝 花生油 胡萝卜丝 醋 蒜末 蚝油 葱丝 老抽 盐 黄瓜丝 香油 姜末

taste: 咸鲜

step: ['将碗中倒入一半面粉一半淀粉，用水溶成面糊状', '盘底擦花生汤涂匀，热锅水开后隔水蒸5-10分钟左右', '取出过凉水', '上面也抹上花生油可脱模', '卷起来切开，并准备蒜末，姜末，葱丝，胡萝卜丝，青椒丝，黄瓜丝（各种蔬菜大家根据喜好）', '依次放入盘中，并取一碗倒入，生抽，老抽，盐，醋，香油，辣椒油搅拌倒入盘中，完成。']

---

记录 1979:

title: 凉拌凉皮

image: 318130.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 凉皮 辣椒油 黄瓜 小米椒

taste: 麻辣

step: ['凉白开，里面放盐，味精。放白糖少量', '油泼辣子一份', '黄瓜切丝备用。', '小米椒备用', '芝麻酱要用熟油调', '上述所有备料放入容器凉调。最后加点白醋。']

---

记录 1980:

title: 【陕西】陕北糜子甜饭

image: 313190.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 糜子米 豆沙馅 蜜枣 甜蜜豆

taste: 甜味

step: ['准备糜子米。', '将糜子米用冷水泡6小时。', '准备蜜豆、蜜枣、豆沙馅。', '取一只空碗，碗上均匀的抹上食用油。将蜜豆、蜜枣依一定的图案规律码放整齐。', '均匀的撒上泡好的糜子米。', '豆沙馅平铺在上面。', '最上面一层均匀撒上糜子米。', '撒几个蜜豆在上面，碗中加水，刚没过糜子米，放入压力锅中蒸30分钟即可。', '吃时倒扣盘中，喜欢甜食的可以加蜂蜜。']

---

记录 1981:

title: 【陕西】疙瘩面

image: 312813.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 挂面 陈醋 辣椒粉 生抽 八角 香叶 桂皮 大葱 生姜 五香粉 料酒 香菜

taste: 酸辣

step: ['将五花肉的肥瘦肉分开，分别切成薄片。', '炒锅中加油，将肥肉放入烧热的油锅，不断搅拌翻炒。反复翻炒至肥肉出油。', '再放入瘦肉翻炒，将瘦肉的水分炒干。', '加入大葱、生姜、八角、桂皮、香叶、五香粉、料酒翻炒。', '肉七成熟时加醋、酱油、盐。', '大火炖煮至九常熟时加入辣椒粉。', '微炖一会，即可出锅，肉臊子就炒好了。', '将臊子盛出备用。', '大葱切末，香菜切末。', '准备油泼辣子。', '炒锅中加入高汤。', '下入葱花，香菜末，陈醋，盐煮开。', '煮锅加水煮熟面条。', '捞出面条，放入凉开水中。', '将面条捞起沥干水分，做成盘成一疙瘩。吃时连同臊子、酸汤、油泼辣子一起上桌。']

---

记录 1982:

title: 凉皮

image: 312551.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 蒜末 酱油 醋 麻将 香油 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['活好面团醒一个小时', '盆里放入适量清水揉面', '揉出来的水沉淀一个小时，把清水倒出去', '锅里放入清水烧开，把平盘上抹上一层油，倒入沉淀好的面水，一定不要太多，放入烧开的水里，盖上盖子一分半钟，起泡了就行', '熟的放在一起也不会粘连', '黄瓜切丝，都放在一起搅拌，因为是第一次做，面筋没成功，但是凉皮很爽口，期待下次面筋成功']

---

记录 1983:

title: 【东北】拌臊子面

image: 312208.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 挂面 生抽 植物油 蒜 芝麻酱 香菜 花椒粉 鸡精 白菜叶 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '蒜切碎,倒上生柚,加入花椒粉、鸡精', '油烧开，倒入放好佐料的酱油碗中炸香，用它拌面。', '用微波炉加热个鸡蛋，一会放面条里，加营养', '水烧开，煮臊子面', '煮好后，放温水中过一下控干捞出', '拌上浇了油炸香的生抽卤，再拌点麻酱、白菜叶、香菜和香醋', '拌匀，加个鸡蛋，不错的午饭']

---

记录 1984:

title: 【陕西】辣拌响皮

image: 312146.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 响皮 黄豆芽 香芹 香菜 盐 高汤 胡椒粉 香油 香醋 红油 生姜 大蒜

taste: 酸辣

step: ['准备响皮。', '将黄豆芽去根清洗干净。', '香芹清洗干净切段。', '将响皮冷水泡发，切丝备用。', '煮锅中加高汤，放入切丝的响皮煮5分钟。', '另起锅焯烫黄豆芽、香芹。', '将焯烫好的香芹、大豆芽放碗里。', '放上煮熟的响皮。', '加盐、醋、胡椒粉、香油、红油、香菜，蒜末、姜末搅拌均匀即可。']

---

记录 1985:

title: 【陕西】臊子排骨

image: 311887.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 排骨 醋 辣椒粉 八角 桂皮 香叶 生姜 大葱 生抽 料酒 盐

taste: 酸辣

step: ['准备排骨。', '锅中加水、生姜、大葱焯烫排骨。', '捞出排骨备用。', '炒锅中加底油放入焯烫好的排骨、葱段、姜片翻炒干水汽，微微出油。', '加少许开水，加醋。', '加酱油、烹入料酒。', '加八角、桂皮、香叶中小火炖40-50分钟。', '最后加辣椒面、盐收汁。']

---

记录 1986:

title: 【陕西】甜盘子

image: 310901.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 糯米 红糖 核桃仁 玉米油 蜜枣 葡萄干 花生仁

taste: 甜味

step: ['准备糯米，将糯米清洗干净浸泡6小时以上。', '煮锅中加水，将泡好的糯米放入煮锅中煮至7成熟。', '捞出沥干水分。', '炒锅中放入玉米油，放入红糖，加水小火溶化红糖。', '溶化的红糖过滤出红糖渣子备用。', '煮过的糯米中加入融化的红糖搅拌均匀。', '取一只碗(碗底抹一层油)，将各种果料整齐的码入碗中。', '装入拌好红糖的糯米，表面抹平。', '盖上保鲜膜，上火蒸60分钟。吃时倒扣盘中即可。']

---

记录 1987:

title: 油泼面

image: 348814.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 普通面粉 小葱 油菜心 海鲜酱油 辣椒面

taste: 酸辣

step: ['面粉加一个鸡蛋，一勺盐，少量油，用凉水和好，用保鲜膜包好，醒20-30分钟。醒好的面揉好后分成三份', '其中两份抹好油盖上保鲜膜，另一份幹成条状，切成若干条，捏住两头，上下一甩，面条就变成细长的了', '油菜心洗净备用', '锅里烧好水，水开后加一点盐，（面条不沾连）把抻好的面条逐一放进锅里，等面条快好的时候放油菜心烫熟，然后一起出锅', '我买的是小葱，特别有味，不喜欢可以换成香葱或是大葱。', '把面条装盘，菜心摆好，葱花和辣椒粉洒在面条上，锅里烧上油', '在辣椒面和葱花上浇热油就可以了，吃的时候少来点老醋，特别美味（其它调料随你喜欢放，比如喜欢甜，那就少来点糖也不错）']

---

记录 1988:

title: 肉夹馍

image: 347196.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋面粉 盐 玉米油 清水 五花肉 香菇 姜 蒜 辣椒 花椒 盐 生抽 白糖 葱 料酒

taste: 微辣

step: ['做白馍的材料一起放入面包桶中。', '启动一个和面程序15分钟。揉成光滑的面团。取出来分成六等份，盖上保鲜膜，松弛一会儿。', '做馅料的材料，五花肉洗干净，切成小丁。（五花肉要半肥瘦的最好）', '五花肉洗干净切成小丁，香菇洗干净切成丁，辣椒葱姜蒜切末。', '锅洗净烧热，放入少许食用油烧至六成热，放入五花肉迅速滑散开来。', '翻炒至肉微微发黄，倒入一勺料酒。', '放入辣椒，花椒葱姜蒜炒出香味。', '放入香菇翻炒均匀。', '放入一勺酱油，和一小勺白糖炒均匀。', '放入一小半碗的清水，盖上锅盖中火煮几分钟。', '调入一小勺盐和鸡精调味，收干汁即可。', '醒发好的面片儿擀成圆饼。', '平底锅擦干水分烧热，放入擀好的饼，小火煎至两面金黄即可。', '全部煎好，用刀从边缘割开割一半就好。', '填入馅料即可食用。', '特别香！', '一口气吃下三个😊']

---

记录 1989:

title: 陕西纸卷 (南瓜卷）

image: 346779.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 南瓜 虾皮 油 面团 盐

taste: 原味

step: ['南瓜切开', '萝卜叉子叉丝', '挤出水分，和虾皮，倒入油盐鸡粉，拌好', '冷水和面，', '面团擀成面片，放拌好的南瓜，从中间切个十字口，往外卷成卷', '上锅，水开后蒸10分钟，焖一会出锅', '切开装盘，开吃']

---

记录 1990:

title: 荞麦碗托

image: 343576.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 荞麦粉 清水 黄瓜 盐 五香粉 芝麻酱 大蒜 油辣子 醋 生抽

taste: 蒜香

step: ['荞麦面中加入少许盐和五香粉，搅拌均匀后，倒入清水和成光洁的面团，增加揉面时间，使面团产生筋度。', '面团揉好后，开始往面团里打水。用手指在面团中间按出一个窝，倒入清水。', '开始揉时，面团很稀，无法成型。', '多揉一会就又成型了。', '继续往面团里加水，', '面团无法成型，成粘稠状。由揉面改为搅面。', '继续加水，搅面，荞麦面很有粘性。', '直到把剩下的清水都加到面糊里，用小勺舀起面糊时，不会形成纹路。', '容器放到蒸锅里一同加热。', '水开后，把面糊舀到碗中，面糊高度为1寸左右。', '中火蒸25分钟。', '出锅后，稍冷却，把腕托脱模到冷开水中。', '冷却后，取出腕托，切片，黄瓜擦丝，根据自己口味拌以醋、生抽、蒜泥、油辣子。', '可以开吃啦！']

---

记录 1991:

title: 肉夹馍

image: 339691.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪肉 面粉 植物油 盐 葱 大料 老抽 纯净水 姜

taste: 微辣

step: ['做肉夹馍，肯定需要肉和饼，先说饼的做法：准备面粉、一个鸡蛋和发酵粉', '把面粉放盆里，打一个生鸡蛋，放一点点发酵粉，加纯净水开始和面，和成面团，等着面团发酵', '面团发酵好了，把面团从盆里拿出来放案板上，擀成一个大饼', '放一点点盐擀一擀，放一点油', '把病卷起来，切成小份，擀成小饼', '电饼铛加热，刷一点油把病放进去', '两面有饹馇了就熟了，乘出装盘', '和好面团后，等着发酵时，来处理肉，先准备好肉', '洗净切块', '过水焯一遍去掉浮油，捞出装盆放料酒和一点点盐，腌制10分钟', '炒锅加热放油，爆香葱姜大料', '把腌制好的肉放锅里，加一点老抽上色', '炒好后倒入电压力锅中，把准备好的葱段、姜片、大料加入，放盐，喜欢吃鸡蛋的可以提前用煮蛋器煮好鸡蛋，拨皮一起放进去', '炖半个小时，在炖肉时就可以做刚才做的饼了，把饼中间切开肉切碎放进饼里（喜欢吃辣的可以放点青椒哦），白吉馍就做好了', '美美的肉夹馍做好了，配上小米粥很不错的选择哦']

---

记录 1992:

title: 泾阳让饸

image: 338992.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 肥膘肉 鸡蛋 馒头 生姜 小葱 香醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['将冷馍搓成细颗粒的馍花，再将鸡蛋的蛋黄和蛋清分开，葱姜切成末；', '将切好的肥膘肉放入蛋清里搅拌均匀后放馍花，再倒入葱姜末，加入盐调味，将拌好的肉馅取三分之一倒入蛋黄中搅匀；', '取方形模具，先将白色肉馅放入摊平，再将黄色的肉馅铺到顶层，开水入锅蒸40分钟即可，取出切成方块摆盘即可。']

---

记录 1993:

title: 韭菜合子

image: 338639.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 韭苔 蘑菇 木耳 鹅蛋 虾皮 五香粉 姜粉 香油 盐 面粉 开水 面粉 常温水

taste: 咸鲜

step: ['200g面粉加入180g开水（水烧开晾至80度的热水）烫面。一手倒水，一手拿筷子快速搅至无干面。', '在等面凉的时间，准备馅料：一个鹅蛋炒熟并切成小块，水发木耳50克剁碎，130g蘑菇剁并碎煸炒一下（关于蘑菇处理请看下一步图3）。330g切成小粒的韭苔，虾皮一小把。', '130克蘑菇洗净，用手挤去多余水分后切碎块，炒锅加一大勺油，把蘑菇粒煸炒一下，加一小勺酱油调色。', '等炒鹅蛋和炒蘑菇晾凉，把所有的馅料混合。加入生姜粉、五香粉拌均后，加入一勺香油调匀（不喜欢香油的，可以热些花生油，炸几粒花椒），盐等包时再放。', '把烫好的面揉成团，拿出盖保鲜膜保存。面盆中放入100g面粉。准备55g常温水，先倒入45克水将面搅拌成丝状。接着加入烫好晾冷的200g面团揉均，中间用手蘸剩下的10克水中和面团（有点粘），直至水全部揣入为止。', '在案板上涂少许油，把面团在案板上使劲搓揉，揉匀揉光。盖保鲜膜松驰。', '给馅料加入适量的盐（大约3.5g）。面团分成两份，揉成长条状，切成小剂子（每个重约38g左右）。一共是14个。', '擀成圆片，比饺子皮略厚些。', '包成月芽状，捏实捏薄边沿。', '把边沿捏成麦穗状。', '将包好的合子用布盖好，防止干皮。我一般包好四个就烙一锅。', '用油刷给不沾锅涂一层油，可以略多些。放入四个菜合，中间火大不要放合子。用油刷给每个合子轻刷一层油。盖上锅盖，小火烙至底部变黄（大约1分半钟的样子）。', '等底部变黄，给合子翻个面。', '两面变金黄就可以出锅了。', '诱人的色泽。', '香气扑鼻哦']

---

记录 1994:

title: 让活，一道经典的陕西特色小吃

image: 338175.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪肉 鸡蛋 大馒头 大葱 生姜 玉米淀粉 盐 食用油 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '馒头放冰箱中冷藏2天左右后用手揉碎，然后过筛备用', '大葱、生姜洗净后剁碎（剁得越碎越好）', '肉馅装大碗中，加入剁碎的大葱、生姜，用筷子拌均匀（猪肉买好后，可以直接请卖肉的帮忙绞成肉末，不怕麻烦的可以自己拿回家剁碎或用料理机打碎，平时买肉都自己回家剁，最近天气太炎热，怕麻烦就直接请卖热的帮忙绞碎）', '准备2个全蛋和2个蛋白（蛋黄单独装另一个碗中备用，可以用来摊鸡蛋饼）', '将鸡蛋和蛋液分次加入肉馅中', '用筷子或手充分搅拌均匀，直至肉有上浆状态', '加入馒头屑和适量的盐（不要一次性全部加入，拌好后根据肉馅的状态添加，拌好的肉馅用手拿起来不滴落为准，如果肉馅会滴落，则需要再加馒头屑，若太干，可增加鸡蛋）', '用手顺着一个方向翻拌均匀，盖上保鲜膜放一边备用', '4个鸡蛋黄和1个全蛋装碗中搅拌成均匀的鸡蛋液，加1g~2g左右玉米淀粉和少许清水拌均匀，然后过筛', '煤气灶开火，锅烧热后用刷子刷少许油，关火，然后用勺子舀一勺鸡蛋液倒入锅中，端起锅手柄快速晃动几个，让蛋液均匀摊开（不能有露洞、不能烂，最好薄厚要均匀），再次打开煤气灶，小火煎至鸡蛋饼表面无明显鸡蛋液关火', '摊好的鸡蛋饼放干净的菜板上晾凉，按同样的方法摊剩余的鸡蛋饼', '在鸡蛋饼的正中间堆放上一定量的肉馅，按压整齐，然后在鸡蛋饼四周抹上少许鸡蛋液', '将鸡蛋饼两边向中间捏合在一起，收口处用一定要用鸡蛋液捏合好，否则鸡蛋饼容易散开', '做好肉卷的轻轻拿起放在垫有蒸布的蒸锅中', '煤气灶开火，锅里装入适量的水，水烧开后放入装有肉卷的蒸格，大火蒸30分钟左右关火', '蒸好的让活，趁热切开即可食用', '家里有小朋友，切开后，用饼干模具印出爱心造型和米奇造型，更讨孩子欢心', '如果不喜欢直接吃，搭配上西红柿一起放汤水里煮一煮也非常好吃哦！']

---

记录 1995:

title: 油泼辣子

image: 337709.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 食用油 八角 桂皮 香叶 芝麻 花椒 干辣椒粉 盐 糖 醋

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '把辣椒粉50克，芝麻1茶匙，盐1小勺放在碗里', '锅里倒入适量的食用油加热', '放入八角，花椒，香叶，桂皮炸出香味捞出，油继续加热，油开始冒烟时，关火', '等油温稍降，大约1分钟左右，把油倒入事先准备好的辣椒粉碗里，边倒边搅拌均匀', '再加入一茶匙香醋', '加入1茶匙白糖提鲜', '搅拌均匀即可', '特别香，无论是凉拌，还是烧菜，都是不错的美味...', '成品图', '成品图']

---

记录 1996:

title: 油泼面

image: 336814.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 油菜 葱 蒜 植物油 生抽 醋 盐 辣椒粉 红辣椒 花椒

taste: 微辣

step: ['适量面粉，温水和面，醒几分钟，使面团变光滑', '把面团擀平，越薄越好', '用刀切成面片', '油菜掰好洗净待用', '煮锅放水，烧开，下入面片', '面片差不多熟了，放入油菜稍微烫一下', '把面片和油菜捞出，用冷水过一下', '葱切丝，蒜切沫，放到面上，同时放入三勺生抽，两勺醋，一点点盐再把一勺辣椒粉，切碎的红辣椒放到最上面', '炒锅放适量油，油热，放入几粒花椒，炸香，把花椒捞出不要。把油直接浇到辣椒粉上，嗞拉嗞拉的响，香味就出来了', '成品', '还可以加点煎好的肉片', '搅拌更入味，还没来得及拍照女儿先吃了一半了']

---

记录 1997:

title: 陕西美食之麻食

image: 336019.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 普通面粉 西红柿 鸡蛋 菠菜 油 盐 生抽 葱 香油 鸡精 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['面粉中加少许盐，一个鸡蛋。这样做成的面食劲道。', '将面粉和水按照一定比例混合，用筷子搅拌成絮状，然后揉成面团，醒面二十分钟左右。', '然后揉成面团，加盖醒面二十分钟左右。', '这是醒好的面团', '醒好的面团在案板上擀成4mm左右厚的面饼，洒上面粉，切成方方4mm左右的条状。', '面条上都均匀的洒上面粉，然后一起搓成园条状。', '搓好的园条面排放整齐，切成小丁。', '用大拇指用力压住往前搓，一个劲道的小麻食就诞生了。', '各种蔬菜洗好，切成丁，葱姜蒜切沫。', '锅中放油，葱姜蒜爆香，依次放入西红柿，等各种蔬菜。放入盐，鸡精，少许醋。生抽，十三香，翻炒均匀以后，加入高汤，汤要多一点（直接加水也可以）。锅开以后，调好味，味要比平时炒菜重一点，因为到时候煮好的麻食要放在里面。', '另起一口锅，水烧开以后之间下麻食，锅开以后点水两次。然后用漏勺将煮好的麻食捞出直接放在做好菜汤的锅里。锅开以后，打入蛋花。，放入菠菜。锅再次开以后，滴上香油，关火。一锅美味的麻食就可以上桌了。', '再来一碗，']

---

记录 1998:

title: 香辣凉面皮

image: 331958.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面皮 生抽 陈醋 鸡精 盐 花椒粉 蒜瓣 姜 香葱 酱油

taste: 微辣

step: ['准备好所有调料', '将葱姜蒜切末备用', '取一个小碗放入剁好的姜蒜，加入少许开水', '依个人口味加入酱油陈醋生抽盐花椒粉鸡精油辣椒搅拌均匀', '加切好的葱花', '最后将调好的汤汁均匀的淋在凉面皮上搅拌均匀即可']

---

记录 1999:

title: 酸汤水饺

image: 331895.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 水饺 生抽 熟芝麻 自制辣椒油 花生油 盐 香油 鸡精 香醋 葱 香菜 姜片

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '葱切葱花.姜切细丁.熟芝麻少许放入碗里.香菜切碎备用', '1茶匙花生油加半茶匙香油放一碗里.生抽2茶匙加1茶匙香醋放一碗里备用', '把1茶匙花生油和香油加热至冒烟浇在准备好的葱花碗里', '然后加入生抽混合液，盐1小勺，鸡精1小勺，辣椒油2茶匙', '加入下好的熟水饺，适量的高汤或者开水', '撒上香菜拌匀即可...', '是不是很诱人，太香了...', '成品图']

---

记录 2000:

title: 羊肉荞麦面饸饹

image: 366940.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 荞麦面 普通粉 炖羊肉 葱花 香菜 水

taste: 咸甜

step: ['成品图', '提前炖一锅羊肉；方法是羊肉洗净泡去血水，切成1厘米大小的方块，炖锅中放入羊肉、大大的加入一锅清水，放入花椒粒、姜片、少许的辣椒粉和盐慢炖二个小时至汤浓肉烂，小火保持热度备用；', '准备好大葱和香菜，当然更少不了陕北靖边的石磨荞麦面；', '普通粉和荞面粉混合在一起，慢慢地加入清水用筷子搅拌着；', '差不多成絮状；', '用手揉成光滑的面团；', '揉好的面团软硬度比手擀面稍软一些哈！盖上保鲜膜松弛半小时左右；', '趁着醒面时把香菜和大葱切碎备用，不瞒你说我特别喜欢大姐家帅帅的刀哈！', '起锅倒入清水烧开，揪一小块面团捏成长条状；', '放入饸饹压面机中；', '将饸饹直接压入开水锅中；', '用筷子拨散，煮开后约一分钟捞出；', '最后饸饹面压完，把机头放在水面上蘸水摇晃一下，使机头上的饸饹自然脱落；', '捞入大碗中；', '连汤带肉挖出一大勺炖羊肉倒在碗中；', '最上面撒上香菜和葱花趁热就可以吃了！', '成品图']

---

记录 2001:

title: 西安肉夹馍

image: 365880.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 中筋面粉 泡打粉 酵母粉 碱面 葱 姜 香料包 炒糖色 老抽 生抽 糖 料酒 白酒 鸡粉 浓汤宝 盐

taste: 咸香

step: ['五花肉一块提前浸泡几个小时这样在煮时就不会出肉沫子了', '准备一个香料包：花椒几十粒，干辣椒适量，八角两个，桂皮一段，香叶几片，草果1至2个，白芷两片，白蔻，肉蔻两三粒（小茴香，良姜，砂仁，香茅草有的话就各加一点）', '先把所有的香料用小火炒一下，炒去水汽炒出香气这样在卤制时香味能彻底的挥发出来', '五花肉凉水入锅，放入炒好的香料，在放入些姜片和葱段刚开始用大火', '然后调入少许老抽，适量的味极鲜生抽，小半碗糖色（我提前炒好的）一块浓汤宝，适量的冰糖，五汤勺料酒，一勺白酒，适量的盐搅匀即可', '大火烧开后转中小火慢炖1小时左右即可，煮好后加入两勺鸡粉，不用取出来一直浸泡即可（如果五花肉没有提前浸泡几小时，大火烧开后要不停的及时撇沫）', '开始和面，准备中筋面粉一斤，放入5克泡打粉，少许碱面', '5克的酵母用35度左右的温水化开', '化好的酵母水分次倒入面粉里搅成絮状', '和成软硬合适的面团盖好醒发一小时', '醒发好的面团揉成长条', '然后分成若干个剂子，把剂子在搓成小长条', '取一个剂子搓成两头尖中间鼓的长条', '擀成长片', '然后从上往下卷，别直着卷稍微斜点卷这样就能卷出个尖头出来了', '卷到尾部时，把尾部放最下面', '把尾部放在最下面，立起来', '按扁，放置醒几分钟即可', '然后擀成圆片', '干锅不放油放入饼，小火慢慢烙，烙制两面金黄即可然后依次烙好其他的饼（用电饼铛烙效果最好）', '烙好的馍我又放进烤箱150度上下火烤5分钟，这样馍里外都酥脆，仿用烤炉烤出的效果（如没烤箱可省略此步）', '卤好的五花肉取出一块出来', '根据个人喜好剁成肥瘦相间的肉沫或肉块', '浇上少许卤汁（可剁些青辣椒末或葱花加入肉里）', '白吉馍从中间划开直接放肉就可以了，趁热吃最好吃，成品图']

---

记录 2002:

title: 老陕烩麻食

image: 365269.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 土豆 胡萝卜 芹菜 黄花 木耳 熟黄豆 粉条 葱 油豆腐 姜 蒜 盐 酱油 五香粉 骨头汤 西红柿 青菜

taste: 五香

step: ['备面粉。', '面粉加水和成面团。', '西红柿切片，粉条泡软，熟黄豆，青菜切片，葱姜蒜切碎。', '如图所有食材切丁。', '锅入油烧热。', '下西红柿炒出汁，倒入除青菜之外的所有食材。放酱油、盐、五香粉、排骨汤炒至菜丁成熟。', '面擀成饼状，切条。', '揪下一小块面，搓成麻食。', '成品。', '麻食入开水锅煮熟。', '调入炒好的菜，再煮开即成。']

---

记录 2003:

title: 陕西宝鸡正宗肉臊子

image: 365256.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 葱 姜 干辣椒 盐 醋 十三香 白糖 菜籽油 老抽

taste: 五香

step: ['五花肉切丁，不要太大', '姜切末，辣椒切段', '葱切段', '菜籽油倒锅里，油热了之后把切成丁的肉倒入锅里，不停翻转，等肉变色后放入葱姜辣椒，倒入适量的老抽上色，过一会放入适量的盐，火关小(火太大的话肉容易柴)不停翻转，快熟的时候加入适量的陈醋，翻转出锅就行了']

---

记录 2004:

title: 拌岐山臊子

image: 364872.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 芹菜 胡萝卜 岐山肉臊子 鸡蛋 老豆腐 蒜苗 木耳 盐 辣椒油 醋

taste: 微辣

step: ['准备食材', '鸡蛋磕入碗中，入平底锅摊成鸡蛋饼', '食材洗净切成臊子，入开水锅焯熟后捞出', '蛋饼切成菱形小片', '老豆腐入油锅炸成金黄色，再切成丁', '炒好的臊子和蛋片、油炸豆腐共置一盆', '放盐、味精、醋、辣椒油、蒜苗、肉臊子', '拌匀，盛出']

---

记录 2005:

title: 陕西洋芋叉叉

image: 364691.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 面粉 五香粉 盐 葱 蒜

taste: 咸香

step: ['土豆削皮之后用插菜板插成细条', '然后把土豆上直接撒面粉注意面粉把土豆包裹上即可撒上五香粉和盐在撒些面粉变成干爽一根一根的', '把土豆放在蒸锅里蒸十分钟', '蒸好后打撒放凉了', '下锅炒放油葱花蒜爆锅然后把蒸好的土豆丝放里炒炒几分钟出锅就可以吃了第一次临时决定做虽然没有多的辅料颜色搭配但是味道还是不错的']

---

记录 2006:

title: 葱花五香锅盔

image: 364048.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 葱花 盐 五香粉 芝麻

taste: 五香

step: ['备面粉、干酵母', '用温水将面粉、干酵母和成面团，加盖静置发酵', '发酵好的面团', '将面团揉匀揉光，用小擀杖擀成椭圆形的饼片，刷菜籽油，均匀的撒上盐、五香粉以及葱花。', '将饼片的一段卷起。', '卷成圆柱形。', '案板上撒上芝麻，竖起圆柱状饼胚并将尾端压在底部，再用手将其压成较厚的圆形饼胚', '再次按压', '擀成饼', '取一平底锅加油烧热，把饼放入热油锅中，中小火煎烙。（期间可多翻几次面）', '烙制两面金黄后，即可起锅。']

---

记录 2007:

title: 肉夹馍

image: 362707.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 洋葱 红葱头 青葱 面粉 白糖 料酒 红烧汁 酱油 五香粉 胡椒粉

taste: 酱香

step: ['五花肉一块', '切成两半，冷水下锅，焯水', '准备洋葱和红葱头', '焯水好的五花肉切成小块（我做了改刀处理，五花肉块呈十字花状）', '热油锅，爆香洋葱和红葱头', '把五花肉块放进去煸炒', '炒到五花肉微微泛黄，放少许料酒去腥', '先把五花肉块捞起来放在一旁', '改中火，放四勺白糖，炒糖色', '当白糖冒泡泡的时候，把五花肉块放进去上色', '然后倒入三大碗清水，倒入适量的酱油和红烧汁，再撒适量五香粉和胡椒粉，大火煮20分钟，去除浮沫，改中火煮1个半小时', '做好的五花肉块（一定要留适量的汁水）', '适量的面粉（因为我不知道要做多少个白吉馍，所以凭感觉用的面粉量）+少许泡打粉+适量酵母+少许食盐+冷水揉成面团，醒半个小时', '把醒好的面团分成几小份', '卷起来', '按压下去，擀成圆形', '小火，锅里不需要放油，开始烙饼（大概需要15分钟），烙到两面金黄', '饼烙好后，用刀把饼分成两片（不要切断）', '五花肉块剁成肉沫，记得撒一些汤汁进去', '切一些小香菜', '把肉沫夹在饼中间', '肉夹馍完成了，超级好吃（搭配着海鲜汤吃，味道更赞）']

---

记录 2008:

title: 岐山臊子面

image: 362622.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 臊子 姜末 青蒜 鸡蛋 木耳 黄花菜 红萝卜 蒜苔 豆腐 岐山香醋 白糖 盐 鸡精 酱油

taste: 酸辣

step: ['红萝卜，蒜苔，豆腐切丁。直接炒好备用！（味道可以重一点。做底料用！）', '鸡蛋加盐打散，摊成薄薄的鸡饼。然后切成菱形块备用！', '木耳，黄花菜泡发。木耳切丝。黄花菜切1厘米左右的段备用！', '生姜切末。青蒜切成小丁做漂菜用！', '锅里烧油！八成热，加姜末炝锅然后加香醋（先加醋后醋经过高温就不会太冲），加盐，加热水！然后加酱油，白糖，鸡精！（后面的根据自己的口味加）', '汤烧开后加第一步中的底料！加哨子，鸡饼，木耳，黄花菜，青蒜！哨子汤就做好了！', '然后下面浇汤就可以吃了！']

---

记录 2009:

title: 懒人版肉夹馍

image: 362588.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 泡打粉 五花肉 青椒 葱 香辛料 糖 酱油

taste: 咸香

step: ['将肉洗净，清水泡20分钟后，放入高压锅里，添水没过肉。（我又加了些肉皮和腐竹。）', '放入两片香叶，两个八角，一块肉桂，三片白芷，半棵大葱，几片姜片，两勺生抽，一勺老抽两勺白糖，1匙盐，按炖肉键', '炖肉的时候开始和面，300克面粉加3克泡打粉加1勺白糖加半匙盐搅拌后，用适量温水和成面团。', '然后搓成长条，分成大小相等的剂子，再按成饼状。', '电饼铛上下盖子都预热，放入按好的小饼，扣上盖子中火6分钟', '掀开上盖，香气扑鼻', '不错吧，馍摆放到盘子里后，继续烙下一锅。', '都烙完了，肉也好了，撇去浮沫。', '肉捞出，稍凉后肉切碎，青椒洗净切丁，我切的不够碎，因为太饿了', '搅拌到一起，浇上肉汤，这样更有味道', '把膜用刀切开，别切段，把肉馅放进去，可以开吃了']

---

记录 2010:

title: 陕西腊汁肉

image: 359736.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪肉 大葱 花椒 桂皮 八角 草果 茴香

taste: 原味

step: ['准备好辅料，有重要的一点，有老汤或者炒好的糖色，我炖的是十斤的肉，所以料多一点。', '将猪肉切块，凉水煮开，去掉血沫，然后加入辅料，大火转小火', '慢火焖煮两个小时即可！']

---

记录 2011:

title: 烧饼夹烤肉

image: 359399.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋粉 水 盐 花椒粉 酵母 鸡胸肉 蜂蜜 葱 生抽 糖 料酒 盐 白胡椒粉 香油 玉米淀粉 姜 香菜 油

taste: 咸鲜

step: ['面粉加水、加盐、加酵母混合，揉至光滑充满弹性的面团，盖上湿布或保鲜膜温暖处发酵半小时', '鸡胸肉洗净切条', '大葱切丝，姜切末，去盘子加入鸡胸肉、料酒、生抽、白胡椒粉、糖、料酒、盐、玉米淀粉、香油、葱丝、姜末用手抓匀，腌制20分钟以上', '揉面垫上抹点油，取出发酵好的面团擀成长方形，表面刷油，均匀撒上花椒粉，然后卷起来，要卷紧实', '切成6份，每份两头捏紧，立起来按扁', '擀成直径约10厘米左右的面饼表面刷蜂蜜水静止10分钟', '电饼铛上下火预热，上下盘刷一层油，烧饼放进去，盖上盖子，烤约5分左右', '打开盖子两面金黄即可', '关闭电饼铛上火，利用下火，锅底少加一点油，倒入腌制好的鸡胸肉，翻炒至肉变色，关闭下火，扔进香菜叶，余热炒熟香菜', '烧饼横切一刀，不切透，夹入炒好的肉丝就OK啦！']

---

记录 2012:

title: 陕西扯面

image: 357861.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 胡萝卜 土豆 芹菜 蒜苗 肉臊子 酱油 醋 盐 辣油

taste: 微辣

step: ['准备面粉', '加盐', '和成较硬的面团', '加盖饧40分钟', '拿出面团再和匀', '搓成粗条', '用手揪成剂子（少拍了3个）', '将剂子搓成条状', '刷上油继续饧面30分钟', '蒜苗洗净切碎，土豆、芹菜、胡萝卜洗净切薄片后，入开水锅焯熟，肉臊子装小蝶', '取一条状面，用擀杖擀开，在面片上用擀杖压两下，也可在面片上在刷一层油', '轻轻扯成20公分长的面片，继续饧面5分钟左右', '双手拉起面片慢慢扯长', '期间将面不断上下扯长，当面挨到案板的时候会发出biang、biang的声音', '从压线撕开', '再向案板上摔几下', '面条下锅煮熟', '捞出，调生抽、盐、醋、辣油、蒜苗、肉臊子']

---

记录 2013:

title: 陕北贡米煮丸子

image: 356340.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 大肉馅 南瓜 小米 盐 料酒 蛋清 淀粉 胡椒粉 葱姜水 葱花 味精

taste: 咸鲜

step: ['备食材：肉馅、鸡蛋、淀粉、小米、葱、姜水、南瓜', '肉馅中放盐、料酒、胡椒粉和葱、姜水', '放三分之一蛋清', '加淀粉顺同一方向搅匀', '南瓜去皮，加水用料理机搅成南瓜蓉', '取适量的肉馅，在手中攥几下从虎口中慢慢挤出丸子，用小勺放入开水锅中汆制', '耐心撇去浮沫', '将汆熟的丸子捞出', '锅中留原汤，下入小米烧开，倒入南瓜蓉', '葱花用热油淋泼成葱油', '小火熬50分钟成稀饭', '放入丸子烧开', '调入盐、味精、葱油点缀绿菜丝即成']

---

记录 2014:

title: 家常白吉馍

image: 355773.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋面粉 酵母 糖 水 碱面

taste: 其他

step: ['面包机里先倒入清水130毫升，再倒入中筋面粉250克，中间挖出个小坑，放入酵母3克，角落里放糖20克，对角放碱面1克。注意，一定要把这3个辅料分别放，别放一起。', '面包机开启发面团程序，一个半小时', '发好了，白白胖胖的', '取出来，我没揉，直接分成70克左右一个的小面团', '上下擀长，大概2个手掌那么长', '从下往上卷起来', '把卷竖过来对着自己', '第二次上下擀长', '卷起来', '让这个卷立起来', '用手掌按扁', '擀面杖擀成一个手掌那么大', '电饼铛下盘预热后，不放油。直接把馍放上', '用炒锅盖盖上，千万别用电饼铛的上盖盖不然白吉馍就压瘪了。', '看，发起来了。', '拿一个翻面看看，上色了，就都翻过来烙另一面', '都上色了。继续烙2分钟', '这面也上色了', '切开看看，熟了。', '夹上红烧肉。可好吃了。软软的。我不喜欢吃硬的。这个正好。']

---

记录 2015:

title: 油酥饼

image: 352520.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋粉 猪肉 色拉油 盐 五香粉

taste: 五香

step: ['中筋粉200克（水油酥皮）、100克（油酥）；', '水油酥皮做法，200克面粉、加入盐、五香粉、适量的水拌均。揉成光滑面团，静放，松弛10分钟；', '油酥制作，100面粉加入50克猪油拌均揉成光滑面团；', '水油酥再次揉成光滑面团，压扁，放入油酥，包裹；', '口朝下，擀成薄薄的面皮；', '从一端卷起，口朝下；', '再次擀薄，重复步骤5、6，来回3次；', '最后把擀薄的面皮卷起，用分成5等分；', '用手从中间压扁，油酥饼胚就做好了。', '热锅，倒油，放入油酥饼胚，中小火煎至微黄；', '翻转另外一面继续煎至微黄，（重复几次，这样外皮不会焦，里面酥脆好吃）']

---

记录 2016:

title: 油泼面

image: 381589.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 胡萝卜 西兰花 西葫芦 牛肉卷 墨鱼仔 荷兰豆 辣椒粉 花椒粉

taste: 原味

step: ['面粉+鸡蛋+适量水，搅拌成面团。', '面团擀成薄片，切成条状。', '拌上干面粉，防止粘连。', '准备各式蔬菜肉类，胡萝卜丝+荷兰豆+油麦菜+香菇片+西葫芦丝+西兰花+牛肉卷+墨鱼仔。（按照家里的蔬菜肉类自由搭配）', '用漏勺，将每种蔬菜肉类放，在沸水中煮透备用。肉类适当延长烫煮时间。', '部分蔬菜（油麦菜、西兰花、荷兰豆）可与面片一起煮。', '煮好后，分类捞起备用。', '加入生抽、醋、糖、盐等调味料。撒上刚碾磨好的花椒辣椒粉，最后加上葱花。', '热锅起油，滚油浇面，拌一拌，美味的油泼面就做好了。']

---

记录 2017:

title: 西安羊肉泡馍

image: 381442.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊里脊 红薯粉丝 白吉馍 葱 青蒜 香菜 姜 白胡椒粒 料酒 盐 香叶 肉蔻 花椒 大料 小茴香

taste: 原味

step: ['准备好上述所需食材。', '羊肉切片，与干调料一起浸泡8小时。', '粉丝浸泡片刻。', '白吉馍加热。', '汤锅水烧沸，将羊肉片焯熟。', '另煮一锅水，放入焯好的羊肉，姜片和大葱以及之前浸泡过的干调料，煮20分钟。', '将白吉馍撕成小粒放入碗中。', '捞出煮好的羊肉一起放在碗里。', '将泡好的粉丝放入汤锅煮熟。', '捞出粉丝在碗里。', '撒上香菜和青蒜碎，加少许盐，浇上滚热的羊肉汤，再加一点白胡椒粉即可。']

---

记录 2018:

title: 白吉馍夹火腿肠

image: 381072.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 牛奶 蜂蜜 糖 酵母 火腿肠 笋叶 卤豆腐

taste: 咸鲜

step: ['面粉加入牛奶、蜂蜜、糖、酵母活成三光面团，盖保鲜膜放温暖潮湿的地方自然发酵4小时，面团涨发到原来2倍大小时，取出揉排出空气，静置松弛。', '静置好的面团取适量', '擀成园饼', '平底锅上火', '锅热后放入面饼', '一面微黄后翻面', '两面都微黄，面饼涨大即可', '中间切开，夹入火腿肠、卤豆腐、笋叶丝，成品']

---

记录 2019:

title: 香菇肉酱凉皮

image: 380188.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 水 盐 红薯淀粉 黄瓜 肉末 香菇 老干妈油辣椒 生抽 糖 油

taste: 微辣

step: ['把盐、红薯淀粉和面粉混合均匀。', '慢慢倒入水搅拌均匀无粉颗粒。', '拌匀后静置30分钟，用勺子舀起面糊入倒可边成一条线不断即可。', '模具上刷上一层油。', '舀入一勺面浆，铺满模具。', '放入烧开水的锅中，盖上锅盖。', '直至面浆凝固起泡即可拿出锅。', '在凉皮上刷上油后取出。', '全部做好后把凉皮切成条状。', '黄瓜擦成细丝。', '锅中倒入适量油，放入肉末和香茹加入老干妈等调料炒匀后盛出。', '把切成条的凉皮放入碗中，加入黄瓜丝香菇肉酱就可吃了。']

---

记录 2020:

title: 油茶麻花

image: 378915.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 油茶面 香菜 葱末 麻花 盐 水

taste: 酱香

step: ['锅中加水煮开', '取适量油茶面备用', '水开后加油茶面，一次慢慢加，油茶面的量取决于水的量', '不停搅动，是其浓稠', '十分钟后香气弥漫开来', '香菜末和葱末一起加入碗中', '盛入碗中加少许盐调味即可']

---

记录 2021:

title: 甑糕

image: 377810.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 糯米 枣 冰糖

taste: 甜香

step: ['用凉水泡米，水要没过米，我都是提前一天晚上泡着。米用手能捏开就是泡好了', '泡枣，水没过枣。泡软就好', '将泡好的枣捏碎，待用', '蒸锅这一层放笼布', '笼布上铺糯米', '糯米上铺一层捏碎的枣，(不捏碎也行，看个人喜好，也可以再放些葡萄干)', '再铺一层米，放火🔥上开始蒸。等水开冒气之后计时，蒸30分钟。在这期间，另起一锅，烧水化冰糖。30分钟到后掀开锅盖，把化好的冰糖水，慢慢的均匀的倒进米里(看到糖水在米表面冒泡泡的时候，用筷子在米上插几个洞洞，再倒糖水进去，保证最下面的米也甜甜的)', '倒完糖水后蒸10分钟(也是锅冒气之后计时)，再倒一次糖水，再蒸10分钟(锅冒气之后计时)。']

---

记录 2022:

title: 肉夹馍

image: 375390.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 酵母 油 驴肉 大葱 香菜

taste: 咸鲜

step: ['面粉，孝母。温水和面。', '和成面团，醒1个小时。', '干成饼，抹上油。卷起。', '干成饼不要太薄。', '平底锅少量油，慢火烙。', '烙成金黄。', '烙好了', '驴肉却碎', '大葱，香菜却碎', '少量的香旗辣椒鲜酱油，调匀，驴肉有滋味了一调就行了😁', '拌好。', '把饼用刀，用另一手压着点片却。', '夾上馅料。', '成品', '成品']

---

记录 2023:

title: 黄焖带鱼蒸碗

image: 374182.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 带鱼 鸡蛋 面粉 葱 酱油 生抽 白醋 花椒 八角 料酒 姜 蒜

taste: 咸香

step: ['带鱼处理干净，将肚子里的黑膜洗干净，切成5厘米长的段。', '鸡蛋一个打散，加入15克面粉搅拌成均匀的糊状。', '将带鱼段放到鸡蛋糊里，裹一层薄薄的面糊。', '炒锅预热倒入适量油，放入裹好面糊的带鱼段，煎至两面金黄，取出备用。', '葱姜蒜，花椒和八角准备好。', '锅里留少许油，放入花椒和八角，小火炒出香味。', '倒入煎好的带鱼段，转中火，加入料酒。', '顺着锅边，加入半汤匙白醋。', '加入适量生抽和酱油。', '放入葱姜蒜。', '加入开水，水量没过带鱼即可。', '小火焖15分钟左右。', '转大火烧制汤汁浓稠即可。', '成品。']

---

记录 2024:

title: 刺啦刺啦～一碗陕西人的油泼面

image: 373157.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 陕西辣椒面 菠菜 胡萝卜丁 大蒜 大葱 生抽 香醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['取适量面粉', '温水加少许盐搅拌均匀这一步是为了面有筋硬口感。', '少量多次倒入淡盐水，搅拌成柳絮状记得一定是慢慢多次倒入，万万不可一下子全到进去哦', '上劲揉成一坨光滑面团吧。比较耗费体力，但是坚持越久面就越劲道光滑。醒半个小时⭐时间越久越好哦，建议上班之前搞定，中午或者晚上回来面团直接可以用。', '小料蒜末，葱花，豆腐皮，红萝卜丁切好。', '取出面团，揉成球球然后摁扁，用擀面杖擀均匀。666我觉得我这个造型也是绝了╮(╯▽╰)╭', '上刀切成细条子。', '小料汁，两勺生抽两勺香醋少许盐搅拌均匀，备用。', '切好的面条子用擀面杖压或者用手摁都可以，然后煮面啦，就是图中的样子，喜欢厚点的可以少摁几下，煮面时顺便放入豆腐皮，胡萝卜丁，菠菜等配料。煮好捞出。', '正宗陕西辣椒面，看看看，热油锅，倒油啦', '在面上铺好葱末，辣椒面和蒜末，烧至80度热油浇在上面。', '再倒入小料汁搅拌均匀即可。美味出锅。']

---

记录 2025:

title: 正宗陕西岐山臊子面

image: 369698.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 干辣椒 葱 土豆 芹菜 胡萝卜 鸡蛋 蒜苗 小茴香 姜 料酒 大料 香叶 十三香 岐山醋 辣椒面 味精 胡椒粉 黄花 老豆腐 酱油 色拉油 木耳

taste: 酸辣

step: ['五花肉稍冻一下', '备葱段、姜片', '五花肉洗净切薄片', '锅内放色拉油50克，烧至5成热，先放葱姜干辣子，后放八角、小茴香、香叶中火爆香', '放五花肉中小火炒制15分钟至肉变色倒料酒', '放辣子面。', '倒入色拉油100克，继续小火炒制30分钟', '调入岐山醋、酱油', '放盐', '放十三香，小火熬20分钟', '放味精炒匀关火', '食材洗净，黄花木耳泡软，老豆腐切片，蒜苗切末，胡萝卜、芹菜、土豆切小片，准备鸡蛋和桂皮、大料', '老豆腐入热油锅炸成金黄色捞出切丁', '鸡蛋入锅煎成蛋饼，切小片', '素臊子胡萝卜、芹菜、土豆入沸水锅焯熟', '坐锅入水，调入岐山醋（另备）', '放大料、桂皮', '黄花、木耳调入盐、味精、胡椒粉，大火烧开。', '淋臊子油，撒入蛋皮、油豆腐丁、蒜苗，制成酸汤(部分）。', '面粉中放少量的碱和盐（用量一定要少）', '面粉加水和成稍硬的面团', '先擀开成面饼', '再用擀杖卷起面饼推擀', '面越擀越薄', '擀好的面折叠起来', '入开水锅煮熟', '捞出面条', '放素臊子和肉臊子淋酸汤']

---

记录 2026:

title: 彩色汤麻食

image: 369534.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 南瓜 豆腐 胡萝卜 葱 蒜苗 韭菜 木耳 生抽 油 盐 鸡粉 醋

taste: 咸鲜

step: ['取面粉，加入南瓜', '揉成面团醒一下', '醒面功夫准备蔬菜，所有蔬菜切丁', '锅中放油，放入蒜片炒香', '放葱花，胡萝卜', '放豆腐，木耳，翻炒一会加少量水', '快熟时放入韭菜，加入所有调料', '盛岀备用', '面团擀成0.5公分面的面片', '然后切0.5公分宽度的条状', '揪玉米粒大小的面，用大拇指压住往前搓', '然后就变成这样，陕西叫它麻食', '同样手法搓完所有', '锅里烧水，水开后下麻食', '三开后放青菜', '倒入提前炒好的蔬菜', '调味', '热腾腾的汤麻食']

---

记录 2027:

title: 鸡腿肉夹馍

image: 369380.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 酵母 泡打粉 糖 大骨汤 鸡腿 芹菜叶 黄瓜 冰糖心萝卜 虾米 蚝油 酱油 芝麻 盐 毛葱 香油 辣椒油 料酒

taste: 咸香

step: ['鸡腿用热水焯一下，血末焯出来，捞出！', '熬大骨汤食材，大骨头适量，橙皮一块，葱姜适量，料酒适量，枸杞适量大枣5颗，数小时熬好汤汁，用过滤网过一遍，只要汤汁和大骨头！大骨汤不加盐！', '锅里加入大骨汤适量，糖适量，耗油适量，鸡腿4个，大枣6个，枸杞适量，2个姜片，葱2段，料酒适量！加适量盐！汤汁靠没！出锅！', '鸡腿剔骨，鸡肉切丁，黄瓜萝卜切丝，芹菜叶切末，毛葱切末放入盆里！加适量盐、糖、辣椒油，耗油、酱油少许，芝麻、香油少许，虾米适量，搅拌均匀！', '面粉500克倒入盆里，糖酵母泡打粉倒入碗中，加适量温水稀释，一斤面六两水，面要和软，醒发15分钟！', '取适量面团，在下一个小剂子，蘸少许油，放入面坯中间，烙好的饼会有层次，包好！', '擀圆，用叉子在中间扎几下，烙制不会中间鼓起！', '面坯放入锅中，二次醒发15分钟，不用放油，小火烙制两面金黄！出锅！', '用刀从中间切开，不要切断！', '饼坯切好，我加了蔬菜苦苣，调好的鸡肉丁加入，全部做好！成品！']

---

记录 2028:

title: 正宗油泼扯面

image: 368752.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 青菜 香醋 味精 葱花 姜末 酱油 辣椒面

taste: 中辣

step: ['将0.5克的盐用清水化开，分次加入到面粉内，然后边揉边饧，揉至光滑，放置一容器中加盖饧30分钟', '揪剂子约一两一个', '全部揪好', '搓成小条，注意：这一步一定不能省略，否则扯出的面不筋道', '刷油加盖再次饧30分钟', '案板刷少量的油，取一面剂，用手压扁，轻轻擀成厚片，用擀杖压两条印', '缓缓扯长（25厘米左右），静置3-5分钟，也可以刷油叠放', '双手拉起面片两端慢慢扯长', '期间将面片不断上下扯长，当面挨到案板的时候会发出biang、biang的声音，并借助此力将面越扯越长', '分别从中间两道压印处撕开', '面条撕开后可手提扯面向案板甩打两下以增加扯面的筋道（新手请尝试、练习后再操作这一步骤）', '扯好的面条入锅中大火煮制，期间可点次清水', '取一碗调入酱油、香醋、味精、盐', '扯面快成熟时下入青菜，扯面成熟后捞出', '面条上放葱花、姜末、辣椒面，用热油泼在辣椒面上即可']

---

记录 2029:

title: 油泼面

image: 393590.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 小葱 香菜 盐 生抽 香醋 味精 花生油 小青菜

taste: 微辣

step: ['面和好，盖上保鲜膜醒一小时。', '青菜洗好，香葱香菜洗净切好。', '在准备吃前酱面擀好，切成宽条。', '锅中加水，水开后下入面条。', '煮两三分钟，面熟时下入小青菜。', '锅开即可捞出面条和小青菜，捞入大汤碗中（本该用陕西老碗，但我没有，只能用汤盆），放入葱花，辣椒粉，盐。', '另外用一个小锅烧油，油热后浇在葱花和辣椒面上，会听到吱啦的响声，闻到油泼辣椒和葱花的香味儿。然后加入生抽，少量的醋，味精，香菜。', '搅拌均匀即成一碗香喷喷的油泼面。']

---

记录 2030:

title: 西府醋粉

image: 392244.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 醋粉 黄瓜 胡萝卜 蒜末 油 盐 生抽 醋 香油 油泼辣子

taste: 蒜香

step: ['取适量醋粉入碗中。', '配菜准备就绪。', '这个是重点哦！蒜末用油激出香味。', '倒在醋粉中。', '加入盐，醋，生抽，香油，油泼辣子搅拌均匀即可。', '酸辣过瘾，美美哒。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2031:

title: 肉夹馍

image: 392165.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 发酵面团 卤肉 生菜 青椒

taste: 咸鲜

step: ['面粉加酵母和匀醒发，用手指戳个洞不回缩就是醒发好了。', '面团排气后分成均匀的小剂子。', '小剂子擀开，对折。', '对折后从一头卷起。', '卷好后立起小剂子按扁，擀成小饼。', '依次做完。', '平底不沾锅放少许油，放入饼胚小火烙制。', '上色后翻面，烙时鼓起来了饼夹肉时最好操作了。', '两面上色后放入烤箱150度再烤5分钟', '烤好后取出饼胚。', '卤肉和青椒，卤肉方法:五花肉焯水后放锅里加花椒大料，葱姜片，盐料酒，生抽，老抽，盐，大火煮开后中小火卤2小时至肉酥烂。我这次用是炖的排骨，从排骨上拆下来的瘦肉。', '卤肉加青椒剁碎。', '饼从中间划开，底部不切段。放入一片生菜，夹入剁好的肉，加入少量卤肉汤。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2032:

title: 黄豆芽拌面筋

image: 391405.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 软面筋 黄豆芽 菠菜 胡萝卜 蒜末 小米椒 油 盐 生抽 醋 香油

taste: 清淡

step: ['所需食材准备就绪。', '开水锅焯熟豆芽，一定尝尝，保证无豆腥味。', '盛出沥干水分待用。', '菠菜红萝卜依次焯水捞出。', '一同放入器皿中。', '提前准备一个料汁碗（小米椒，蒜末，盐，生抽，醋，糖，蚝油，两勺清水）热锅凉油，八成入热带入激出香味儿。', '倒入菜上，拌均即可。', '好吃的快手素菜，完美呈现。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2033:

title: 凉皮

image: 389692.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋面粉 小麦淀粉 水 盐

taste: 微辣

step: ['将少许花椒，八角，桂皮，小茴香，想也，干姜片放在锅里，加入适量水煮10分钟，关火，取上面的汤汁。', '热半碗花生油。', '将小麦淀粉，高筋面粉和盐分别倒入盆中，分次加入凉水，顺着一个方向搅拌均匀成糊状，提起面糊一字状，静置30分钟。', '锅里煮水沸腾后，在铁盆底部抹一些薄薄的油，每次取一些面糊平铺在铁盆底部，摇晃一下，将铁盆放在水里。', '三分钟蒸熟。', '蒜泥剁碎，加凉白开适量，生抽，陈醋，香油，盐。', '准备芝麻酱和辣椒油。', '哈哈拌吧。']

---

记录 2034:

title: 笋叶麦饭

image: 386117.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 莴笋叶 面粉 青蒜苗 五香粉 菜籽油 盐

taste: 清淡

step: ['笋叶洗净备用。', '改刀成细丝状即可。', '加入少许面粉搅拌均匀。', '加五香粉提味。', '拌均匀放入开水锅蒸十分钟。', '注意观察菜的颜色😯。', '起锅，十分钟刚刚好，清香扑鼻哦。', '青蒜苗改刀成末状备用，这是提香的关键。', '蒸好的麦饭盛入器皿中打散。', '锅中入油五成热倒入青蒜末爆香。', '倒入打散的麦饭拌匀。', '起锅加盐调味即可。', '快手好味道完美呈现。', '是饭亦是菜！美美享用吧！']

---

记录 2035:

title: 自制秦镇米皮

image: 385305.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 籼米 水 开水 五香料 蒜泥 盐 醋 芝麻酱 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['做米皮用的籼米，没有粘性的一年三季的那种大米。', '清洗后用水浸泡10个小时左右，水的量稍多一点，以保证米涨发后还能没过大米。', '把泡好的米放入破壁机中，加水，总的重量此时是500--520克，就是水和米的重量。水多了不宜成形，水少了太过浓稠。家里没有那种电磨，我用的破壁机代替，用五谷程序磨了两遍，米浆很细腻。', '磨好的米浆倒入盆子里。', '此时用120克的开水点浆，水流不要太急，慢慢倒入而且边倒边搅拌，以防止米浆结块。', '完全搅拌均匀后静置半小时。', '我是用的不沾的披萨盘，也可以用蒸笼和屉布蒸。均匀铺上米浆，厚度在2--2.5毫米。', '大火开水，上笼盖盖蒸3分钟。', '米皮有大泡泡鼓起，就是熟了。', '取出后表面刷一层熟油，我用的熟花生油刷的，这样可以叠加一层防粘。', '蒸好的米皮切条备用。', '下面煮五香水，用料是：八角2个，花椒20粒左右，丁香4粒、砂仁2个，草果1粒、香叶3片，小茴香2克，桂皮1段，干辣椒2个，姜4片。也可以根据自己家的调料适当调整。', '把所以调味料放入锅中加上，水开后小火煮10分钟。', '加入盐再煮开即可。', '煮好的料水过滤掉渣，只用水。', '捣好蒜泥，加入醋、香油和五香水拌成碗汁。家里做就拌一起了，也可以分别放入米皮里。', '米皮放碗里，加青菜，倒入碗汁，再加芝麻酱和辣椒油。最适合放入的青菜是黄瓜丝和绿豆芽。我今天只顾忙着做米皮了，忘记买了。就用我喜欢吃的苦菊代替了。', '拌均匀即可享用。这一碗芝麻酱很多，是老公的最爱。', '我吃的放的芝麻酱稍微少了一点，清爽些。']

---

记录 2036:

title: 油泼扯面

image: 410895.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋面粉 清水 葱花 青菜 卤护心肉 熟白芝麻 辣椒面 盐 陈醋 花生油 蒜末 鸡粉 生抽

taste: 微辣

step: ['盆里倒入面粉，加2克盐。', '慢慢加入清水，搅拌成絮，揉成面团盖盖醒20分钟。', '青菜清洗干净滤干备用，准备葱花，蒜末，芝麻。', '20分钟后拿出来揉成条。', '再分小团搓长圆柱放入盆里，并且在面团上面刷上一层花生油，盖盖再醒15分钟。', '然后在案板上刷少许油，再一个个用手按压扁，用擀面杖擀成厚扁长片，在中间压一道印。', '晾开3分钟。', '这时煮锅倒入适量清水，水开放入青菜烫熟捞出备用，水不要倒掉，留着马上可以煮面啦。', '把面向两头慢慢拉伸，直至面片变薄，在中间压印处分开。', '然后陆续放入水稍开的锅里，放完再煮差不多3分钟，熟即可。', '把煮熟的面捞出滤稍干些倒入拌好酱汁的面碗里。', '在面碗里加入一点盐，鸡粉，陈醋，生抽，搅拌均匀。', '在表面撒上些许葱花，芝麻，蒜末，辣椒面。', '再加入烫好的青菜，卤护心肉，最后浇上一勺热滚的花生油爆香。', '搅拌均匀趁热开吃。', '香😋']

---

记录 2037:

title: 拌椒叶凉皮

image: 404166.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 椒叶凉皮 番茄 鸡蛋 葱 蒜 油 盐 醋 生抽 油泼辣子 五香粉

taste: 酸辣

step: ['番茄洗净备用。', '番茄改刀切块，鸡蛋打散，黄瓜切丝，蒜捣成泥，用油激出香味。', '电饼档中入油，鸡蛋炒好盛出（家中停气，只能用电饼档操作）。', '另入油炒番茄，倒入鸡蛋碎，加五香粉翻炒均匀，出锅放盐调味。', '番茄鸡蛋撒上葱花即可。', '椒叶凉皮改刀备用。', '依次放入番茄鸡蛋，蒜泥，黄瓜丝，醋，生抽，油泼辣子，拌匀即可享用。', '快手美味，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2038:

title: 洋芋擦擦

image: 401678.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 玉米粉 面粉 蒜泥 剁椒酱 凉拌酱油 香醋 香油 料酒 十三香

taste: 五香

step: ['土豆去皮洗净。', '擦成丝。', '擦好的土豆丝用清水洗掉淀粉。', '比例1:1的面粉和玉米粉混合均匀。', '清洗过的土豆丝沥干水份后倒入较大的盆里，倒入混合好的粉类，把土豆丝翻拌均匀，让每一根土豆丝都粘上面粉,然后调入十三香拌匀（因为后面的调料很咸了，所以蒸时就没放盐）。', '把裹好面粉的土豆丝放在蒸架上，水开后蒸10分钟。', '蒜泥、剁椒酱、凉拌酱油、香醋、香油调成调料汁。', '蒸好的土豆丝盛岀，浇上调料，吃时拌匀。']

---

记录 2039:

title: 荞麦剪刀面

image: 399368.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 荞麦粉 面粉 水 番茄 丝瓜 小豆芽 豆干 木耳 葱 鸡蛋 胡萝卜 油 盐 蚝油 生抽 醋 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['荞麦面和小麦粉1:1的比例混合。', '和成软硬适中的面团醒制三十分钟，中间揉三次。', '所需配菜准备就绪。', '改刀备用。', '锅中入油倒入豆干煎上色。', '倒入丝瓜，胡萝卜，木耳翻炒。', '依次加入番茄。', '最后加入小豆芽，加盐，五香粉，生抽翻炒均匀。', '依次加入足量的水煮沸。', '另起锅煮沸，面团用剪刀剪面入锅。', '添两次水全部飘起盛出。', '面入凉水过凉，使面更筋道。', '控水备用。', '倒入汤中煮沸。', '两颗鸡蛋打散入锅，煮沸，请勿随意搅动。', '等蛋花缓缓浮起，出锅加盐，醋调味即可。', '一款地道的陕西美食，请您品鉴。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2040:

title: 陕西擀面皮

image: 397351.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 擀面皮 面筋 黄瓜丝 蒜 油 盐 醋 生抽 油泼辣子

taste: 酸辣

step: ['所需食材准备。', '擀面皮改刀一指宽。', '面筋黄瓜改刀备用。', '蒜入石臼带成蒜泥。', '热油将蒜泥激出香味。', '加醋，盐，生抽调制料汁。', '倒入面皮中。', '当当当，红彤彤的油泼辣子来喽！这不是关键哦。', '搅拌均匀，即可享用。', '陕西美食等你呦。', '成品图。']

---

记录 2041:

title: 陕西臊子面汤料做法

image: 426103.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 臊子肉 葱 豆腐 黄花 木耳 西红柿 韭菜 姜 盐 醋 高汤

taste: 酸咸

step: ['准备材料。', '高汤煮开先下大料，然后下豆腐，炖煮一会儿放葱姜末熬煮。', '放黄花，木耳继续煮。', '放臊子肉。', '放西红柿和韭菜煮开，加盐醋调味，注意留一点生韭菜最后点缀。', '汤料做好啦～黑白红黄绿，是不是很漂亮。^\_^', '煮好韭叶面捞在凉白开水盆里，捞面，浇汤，撒韭菜碎，开吃……']

---

记录 2042:

title: 炸韭菜盒子

image: 417970.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 发酵粉 温水 鸡蛋 韭菜 粉条 油 盐 五香粉 姜粉

taste: 咸鲜

step: ['取适量面粉，发酵粉温水化开。', '和成稍软一点的面团醒至三十分钟，根据发酵的程度调整。', '准备馅料如图，韭菜洗净控干，粉条开水烫软。', '韭菜粉条改刀。', '鸡蛋炒好捣碎放入。', '加五香粉和姜粉，用热油淋入搅拌均匀，包前加盐。', '面发酵成两倍大小即可，手中抹油。', '去一个盘子抹油，放入面皮整理成皮，面太软，抹油易于制作。', '放入适量馅，包好慢慢压扁。', '平底锅入油，比平时量稍多一点，依次放入韭菜盒子。', '煎至两面金黄即可。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2043:

title: 浆水豌豆鱼鱼

image: 413058.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 自制浆水 豌豆鱼鱼 葱 姜 干红辣椒 嫩芹菜叶 油 盐 生抽 油泼辣子

taste: 酸辣

step: ['豌豆鱼鱼，浆水备用。', '葱姜干红椒，芹菜叶洗净备用。', '改刀盛入碗中待用。', '锅中入油爆香葱姜干红椒。', '倒入浆水炝锅。', '加生抽一同煮沸。', '出锅撒入嫩芹菜和盐。', '放入一勺油泼辣子，美味完美呈现。', '成品图。', '家常美味，请您品鉴。']

---

记录 2044:

title: 自制芹菜浆水

image: 413020.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 芹菜 面粉 水 米醋

taste: 清淡

step: ['芹菜洗净备用。', '适量面粉加水调制面糊无颗粒状。', '锅中入水煮沸，加入面糊搅拌均匀，成面汤状。', '面汤大火煮开转小火慢煮二十分钟。', '盛出自然冷却。', '锅中重新入水煮沸，芹菜改刀成丁汆烫。', '汆烫五秒即可盛出，断生即可。', '盛出自然冷却备用。', '陶罐洗净自然风干，放入芹菜末。', '加入冷却的面汤。', '放两大勺米醋做为引子。', '盖上盖子，沿边入水密封，静止发酵沤制，夏天四天后即可食用。', '四天后美味诞生。', '吃的时候，用葱姜干红椒段炝锅，倒入浆水，加生抽，盐调味即可，也可加炒熟的韭菜，风味十足。']

---

记录 2045:

title: 浆水面

image: 412998.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 浆水 面条 葱 姜 干红辣椒 油 盐 生抽 油泼辣子

taste: 酸辣

step: ['自制芹菜浆水一碗。', '面条备用配料改刀。', '锅中入油爆香葱姜干红椒。', '倒入浆水，炝锅很重要哦。', '加适量的水（中和酸度）生抽煮沸，出锅加盐调味即可。', '面条煮熟捞起过凉白开，捞出沥干水分。', '面条拌油，浆水晾凉。', '盛入适量面条入碗，浇入浆水。', '加一勺油泼辣子，实属美味。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2046:

title: 凉拌饸饹

image: 412739.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 饸饹面 蒜 香菜 小米椒 葱 油 糖 盐 秦椒粉 醋 生抽 油泼辣子

taste: 酸辣

step: ['所以需食材准备就绪。', '葱和香菜改刀成末放入饸饹上。', '蒜和小米椒改刀放入其中。', '放入秦椒粉，锅中坐油烧热淋入，放入油泼辣子。', '加醋，生抽，盐，糖一同搅拌均匀。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2047:

title: 羊肉泡馍

image: 436516.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 料酒 葱 姜 十三香炖肉料包 花椒 酵母 糖蒜 辣椒酱 香菜 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['羊肉剁成大块，洗净用清水泡半小时（可以多换几次水）。', '备葱节、姜片、花椒、炖肉料包。', '汤锅中放足够量的清水，放入羊肉、葱节、姜片、花椒、炖肉料包和料酒。', '开大火，汤快开时转小火，小勺撇净浮沫。', '再次烧开后小火炖一小时后放盐。', '再炖1小时（共计两小时）至羊肉成熟。', '酵母用温水泡开，和面粉和成较硬的面团，发成半发面（时间是平时发面时间的一半）。然后将半发面分成两份揉均匀。', '擀成饼。', '入平底锅小火烙至饼刚熟。', '炖熟的羊肉晾凉后切成片。', '将饼掰成黄豆粒大小，粉丝泡软，蒜苗切段。', '锅中加一份羊肉汤和一份开水放入掰好馍，稍微煮三分钟，放粉丝、羊肉、蒜苗，调盐、胡椒粉淋明油即可。食用时配糖蒜、辣椒酱。']

---

记录 2048:

title: 如何做肉夹馍

image: 435703.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 白吉馍 猪里脊肉 香菜 大葱 荆条 老卤水 豆腐乳 红糖 生抽 老干妈风味豆豉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的猪柳肉。切成大小适中的块冷水下锅，加料酒，把水煮沸。煮出血水即可。', '老卤水，大火转小火闷煮一小时组左右煮到这个肉完全变耙软为止。', '市场上买的白吉馍一块钱一个。切开，但是不要切断。方便一会儿装肉', '卤好的肉放凉，冷却。', '大家不要以为直接把这个卤好的肉肉夹白吉馍里面就叫肉夹馍了。我们还需要调一碗味汁用卤水直接调的话会太过油腻，我们来做一个清爽的。准备生抽。豆腐乳。红糖。以及老干妈风味豆豉。', '用勺子把豆腐乳。红糖完全压碎和调料均匀搅拌。', '把这个卤好的肉切成薄片。然后把用这调料汁。把它浸泡半小时，以便入味。要吃的时候把2荆条香菜和葱丝均匀搅拌。装进这个白吉馍里面就行了。', '一道简单美味的家常肉夹馍就做好了。']

---

记录 2049:

title: 关中素臊子

image: 433513.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 胡萝卜 芹菜 葱 姜 蒜 酱油 五香粉 盐

taste: 咸香

step: ['土豆去皮切丁，胡萝卜切丁，黄花、木耳泡软切碎，油炸老豆腐切丁，芹菜切丁。葱姜蒜切碎。', '锅入油，炝入干辣椒、八角及葱姜蒜爆香。', '放入土豆、胡萝卜、黄花、木耳中火炒一会儿，放酱油、盐、五香粉，倒入热水再炒几分钟。', '放入芹菜和油豆腐(自制)。', '至素臊子成熟即可。']

---

记录 2050:

title: 牛肉泡馍

image: 432528.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 牛肉 料酒 十三香炖肉料包 葱段 姜片 花椒 盐 糖蒜 香菜 蒜苗 粉丝 味精 面粉 面酵子 碱面

taste: 咸鲜

step: ['牛肉洗净，切成大块用清水泡20分钟后来捞出，锅内放足量的清水放入牛肉先大火烧。', '汤快开时转中小火用勺撇浮沫。保持小火，大约要10分钟才能撇净浮沫。', '放葱段、姜片，倒料酒。', '放入十三香调料包。', '放花椒。', '加盖小火炖制2小时。', '准备面粉和面酵子', '加水和成稍硬的面团发酵成半发面。', '案板上放面粉和碱面。', '面团揉光揉匀。', '分成两个人面剂子。', '再次揉匀。', '按扁。', '用擀杖擀成饼。', '入平底锅两面烙至饼刚熟。', '放盐，再小火炖小时。', '牛肉成熟，关火', '准备熟牛肉、蒜苗、和泡过的粉丝。', '将饼掰成小丁', '净锅上火，舀一些牛肉汤（喜欢清淡口味可以加些水）烧开，放切成片的牛肉、馍丁、粉丝煮开，翻几翻。放味精、淋明油即成。', '食用时配以糖蒜、香菜、辣酱。']

---

记录 2051:

title: 红太阳菜馍

image: 432347.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 玉米面 酵母 菠菜叶 盐 干辣椒 蒜泥 白芝麻 农家醋 酱油

taste: 酸辣

step: ['备食材：菠菜洗净去菜梗，面粉、玉米粉纳盆，酵母入小碗。', '菠菜入开水锅焯水后捞出。', '菠菜切碎再剁几下。', '菠菜放入盛有面粉、玉米粉的盆中。', '酵母用温水化开将面粉、玉米粉、菠菜碎和成软硬适中的面团。放置温暖处饧发。', '发好的面团。', '案板上撒些面粉，将面团在案板上揉光揉匀。', '将揉好的面团搓成长条，揪成约730克的剂子。', '将面剂子再次揉匀、整形成馒头生胚。', '用刀在每个馒头生胚顶部划十字口，再次饧15分钟', '备干辣椒、蒜泥、芝麻。', '干辣椒和芝麻入平底锅小火炒香、炒熟。', '将炒熟的干辣椒和芝麻放到案板上用擀杖压碎。', '蒜泥入小盘中，用热油淋在蒜泥上。', '小盘中放盐，调入醋、酱油再放入压碎的辣椒面和芝麻。', '搅匀成蘸汁。', '饧好的馒头入蒸锅，中火蒸制20分钟。', '关火，静置三分钟后即可。', '食用时用菜馒头蘸汁。']

---

记录 2052:

title: 陕西搅团

image: 462958.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 玉米面 西红柿 小葱 包包菜 小青菜 盐 醋 酱油 五香粉 葱 干辣椒 花椒 食用碱 油 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['先准备配菜。将所有蔬菜摘洗干净。', '西红柿和小葱切丁。', '包包菜切细丝。', '青菜切成小段。（做搅团的菜都切碎一点比较好吃）', '锅内倒油，将小青菜加盐炒熟。', '锅内加油，将小葱，包包菜和一部分西红柿加盐炒熟。', '准备面粉和玉米面，面粉和玉米面的比例是3:1，没有玉米面也可以用纯面粉。', '将面粉和玉米面放入盆中，加水搅拌成无颗粒糊状。', '锅中加入水烧开，水量比面糊量多一点。加入1勺食用碱，2勺盐。（锅一定要用底比较厚的，像铁锅或者这种压力锅，普通的汤锅煮锅底太薄，可能面糊还没煮熟锅底就已经糊了）', '将面糊缓缓倒入锅中，并用长擀面杖不停的搅拌。不要全倒完，先倒一半不停搅拌至完全烧开。', '锅里面糊全部发小泡就是煮开了。', '然后继续缓缓加入剩下的面糊。', '倒完面糊之后继续不停的搅拌。这个过程是个体力活😄', '刚开始的时候面糊会起很多这种小疙瘩，没关系继续熬煮搅拌。', '搅拌的过程中时不时用擀面杖挑起面糊观察，能挑起成这种片状往下掉就可以了。', '然后盖上锅盖焖煮。', '整锅的面糊不停的往上涌起大泡泡就煮好了。关掉火，不要急着开盖，再闷一会儿。注意中途也不要揭开锅盖，隔着锅盖观察。', '用勺子舀起面糊往下倒，成这种粘稠但不断线的状态就是最好的。', '静置就是这种光滑的镜面感觉。搅团就做好啦！', '接下来漏一点凉鱼儿。先准备半盆冷水，（提前煮开的水放冷）一定要是凉水，有助于凉鱼儿迅速成型不粘连不浑水。', '将舀好的面糊倒入漏勺，通过漏勺流进冷水盆里。漏的过程中轻轻晃动漏勺并转圈。', '用筷子轻轻挥一挥，搅动一下让凉鱼儿散开。看看形状是不是像小鱼一样。', '刚做好的热搅团还可以舀出来盛放在碗盘中，冷却凝固之后切块可以凉拌或者烩着吃。', '接下来做汤汁。先将葱姜蒜，干辣椒洗干净切碎，花椒冲洗干净。', '锅内倒油，油要稍微多一点，油开倒入所有小料爆香。', '然后加入3汤勺醋煮开。', '倒入西红柿丁翻炒，加入1小勺五香粉，1汤勺酱油，3小勺盐。', '然后加水煮沸，汤汁就做好了。', '吃搅团时，先舀半碗汤汁。（因为如果先盛搅团，热搅团会粘在碗上）', '然后盛入搅团。', '放入配菜。', '加入不能缺少的陕西油泼辣子😄', '将搅团夹一小块儿下来，在汤汁里翻个身，沾满汁水，然后再吃，酸爽舒坦，香辣过瘾！', '吃凉鱼儿，先将鱼儿捞出控干水分倒进碗里。', '然后加入汤汁，配菜，油泼辣子。', '搅拌均匀就可以吃啦。在酷热的夏天喝一碗冰冰凉酸辣的凉鱼儿特别解暑。', '再上两张成品图。', '成品图。']

---

记录 2053:

title: 滋卷～陕西小吃

image: 469145.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 韭菜 粉条 鸡蛋 面粉 油 盐 十三香 醋 生抽 香油 油泼芝麻辣椒

taste: 原味

step: ['韭菜摘洗干净，控干水分，切成碎末。', '粉条泡软，切成小节。', '鸡蛋炒熟剁碎。', '面粉加水和成面团。', '面团揉圆按扁，醒半个小时。', '面团擀成大薄片。', '尽量擀的薄一些，越薄越好，蒸出来的菜卷才能成透明状。', '给馅料中放入盐和十三香调味。（面皮擀好后，再给馅料调味，盐放的早了韭菜会吐好多水。）', '将馅料均匀洒在擀好的面皮上，边沿留一点空白不要洒菜。', '从一边慢慢往上卷，边卷边抻也可以使面皮变的薄一些。', '将卷好的菜卷切成均匀的小段。', '篦子上刷一层薄油，将菜卷摆上去。', '开水锅大火蒸10分钟。', '用盐，醋，生抽，香油，芝麻辣椒调一个蘸汁。', '口感筋道特别有嚼劲，配上酸辣蘸汁味道顶呱呱！👍', '死面和韭菜都比较难消化，可不要贪吃一次吃太多哦！😄']

---

记录 2054:

title: 羊肉泡馍

image: 503379.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 面粉 酵母 盐 温水 生抽 葱段 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['羊肉却片，开水超出血末，捞出来备用，炒勺少放点油，放葱花，胡椒粉少量，生抽一小勺。', '面粉放半小勺盐，酵母2克，温水和成面团，醒半小时，分成4份，擀成像家长那薄厚，饼锅不用放油，直接烤，大火，翻面两次鼓起来就出锅。', '却成斜片。', '装盘这饼非常有嚼劲，泡在羊肉汤汁里。', '成品很好吃的，就是干吃饼也很好吃。', '泡软的粉丝，大勺加热放葱花，胡椒粉，加开水炖20分钟，下午粉丝，生菜。', '开锅2分钟就出锅。', '非常好吃，泡上饼太好吃了。', '成品羊肉粉丝汤。']

---

记录 2055:

title: 陕西羊肉泡馍

image: 495567.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 料酒 葱 姜 盐 十三香炖肉料包 花椒 糖蒜 蒜苗 辣椒酱

taste: 微辣

step: ['羊肉剁成大块，洗净用清水泡半小时（期间可以多换几次水）。', '备葱节、姜片、花椒、炖肉料包。', '汤锅中放足够量的清水，放入羊肉、葱节、姜片、花椒、炖肉料包和料酒。', '开大火，汤快开时转小火，小勺撇净浮沫。', '再次烧开后小火炖一小时后放盐。', '再炖1小时（共计两小时）至羊肉成熟。', '酵母用温水泡开，和面粉和成较硬的面团，发成半发面（时间是平时发面时间的一半）。然后将半发面分成两份揉均匀。', '面团擀成饼，入平底锅小火烙至饼刚熟。', '炖熟的羊肉晾凉后切成片，将饼掰成黄豆粒大小，粉丝泡软，蒜苗切段。锅中加一份羊肉汤和一份开水放入掰好馍，稍微煮三分钟，放粉丝、羊肉、蒜苗，调盐、胡椒粉淋明油即可。食用时配糖蒜、辣椒酱。']

---

记录 2056:

title: 蘸水面

image: 527118.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 温水 番茄 葱 蒜 荷兰豆 鸡蛋 油 盐 醋 酱油 油泼辣子 五香粉

taste: 酸辣

step: ['所需食材准备就绪。', '取适量面粉加温水和成硬一点面团，醒至三十分钟。', '番茄打十字刀淋入开水去皮，切碎备用。', '炒锅入油烧热倒入葱爆香，翻入番茄翻炒。', '加入五香粉炒匀淋入少许水。', '淋入鸡蛋，蛋花浮起即可，出锅加盐调味。', '蒜捣成泥。', '蒜泥用热油激出香味儿，加盐，醋，酱油拌匀。', '醒好的面多揉几遍。', '慢慢擀开。', '切成宽一点的条状。', '锅中坐水煮沸，面条两头略抻一下入锅。', '面条两开后放入荷兰豆煮沸。', '碗中盛入适量番茄汁加入蒜泥，油泼辣子拌匀。', '面条和荷兰豆同汤一起倒入大碗中，食用前挑起一条蘸汁食用。', '家常面食，请您品鉴。']

---

记录 2057:

title: 陕西菜馍片

image: 526828.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 莴笋叶 面粉 淀粉 盐 食用油 食用碱

taste: 蒜香

step: ['莴笋叶洗干净。', '切碎，然后剁一下，尽量碎一点。', '加入盐，食用油，一克食用碱，也可以加入一颗鸡蛋，加入食用碱可以是菜蒸出来也很翠绿。', '分次加入面粉和淀粉，比例1比3，搅拌到这样的面糊。', '把面糊倒入蒸屉上，用铲子铺平，水开后蒸十五分钟晾凉，切成片。', '蘸料，碗中放入蒜泥，白芝麻，辣椒面，油烧开后浇再辣椒面和蒜泥上，然后加入醋，酱油，香油，盐调味。', '非常好吃。', '装盘。']

---

记录 2058:

title: 花生浆稀饭

image: 525475.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 花生 糯米 水

taste: 原味

step: ['花生隔夜浸泡，天热可放冰箱冷藏。', '糯米提前浸泡，天热可放冰箱冷藏。', '花生洗净加水放入料理机中打成汁。', '浸泡后的糯米洗净放入汤锅中。', '花生浆完美呈现。', '将花生浆倒入糯米中。', '大火煮沸。', '转小火慢炖半小时。', '稀饭浓稠即可，糯米浸泡后易熟。', '早饭来一碗，美美哒。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2059:

title: 剪刀面

image: 524270.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 白芝麻 香葱 蒜蓉 盐 白砂糖 生抽 香醋 辣椒末

taste: 其他

step: ['温水和面团，要偏硬。（要不然不好剪）。', '水烧开，开始剪面团，注意别烫到了，面团拿下一些。', '煮熟后捞出，放入凉开水里。', '过滤水。', '放盐，白糖，生抽，香醋，蒜蓉，白芝麻，辣椒末，香葱。（葱可以多放些）。', '锅里烧热油，烧至冒烟，关火，默数3下后，把油浇在面上面。', '搅拌匀即可。']

---

记录 2060:

title: 家庭版油泼面

image: 523366.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 生菜 葱 洋葱 火腿肠 花生碎 盐 生抽 老抽 醋 辣椒面

taste: 原味

step: ['葱切葱花，洋葱、火腿肠切块，准备花生碎、辣椒面。', '碗里放两勺生抽、一勺醋、少许老抽，煮好的面条和生菜放进碗里，再加小半勺面汤，放入辣椒面、盐、葱花，泼入烧热的油，放入花生碎和火腿肠。', '搅拌一下就可以配着洋葱吃啦。']

---

记录 2061:

title: 陕西农家菜卷

image: 523218.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 韭菜 鸡蛋 木耳 豆腐 香油 盐 十三香 酱油

taste: 五香

step: ['面粉揉成面团，用温水，醒二十分钟。', '醒面的时间准备馅料。韭菜切末倒入食用油锁住水分，鸡蛋炒好切碎，木耳切碎，豆腐切碎，我家不吃生姜所以没放姜末。', '鸡蛋中加入调料，酱油，盐，十三香搅拌均匀，然后放入韭菜，加入香油调香，搅拌均匀就可以了。', '醒好的面不用揉直接搓成条切成大小均匀的剂子。', '把剂子团圆，压扁，备用。', '尽量擀成薄一点的长方形面皮，越薄越好吃。', '把馅料铺平。', '先把左右两边折起来一点，然后从一头卷起来，稍微卷紧一点。', '最后收口处抹一点清水，这样可以粘的更紧。', '卷好的菜卷。', '锅中刷油，放入菜卷，水开后蒸八分钟，我这次蒸了十分钟有点时间太久了，时间到了后焖一分钟就可以出锅了。', '非常简单好吃的小吃，馅料的菜可以根据喜好添加，这样不喜欢吃菜的宝宝都不挑食了。']

---

记录 2062:

title: 电饼铛凉皮

image: 520139.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 食盐

taste: 酸辣

step: ['食材，面粉、食盐。', '揉面，面粉加盐和成图片里微硬的面团松弛2个小时。（加少许食盐是为了增加面团的筋性）', '在面团盆里加入没过面团的清水，开始洗面，就像在给面团搓澡一样。', '会发现面团慢慢的散开了，面浆变浓，面团松散，图片中的样子。', '这时候将面浆过滤到另外一个盆中，', '再次加入清水重复洗面，直到面团慢慢黏在一起，水慢慢变清，那一大团面，就洗出这么一小块面筋，洗面完成了。', '蒸面筋，面筋揣上少许酵母粉醒发1小时', '发酵好的面金放锅里蒸15分钟，这是蒸好的面筋。', '将所有的面浆倒在一个大盆中沉淀，放冰箱冷藏静置一夜。', '做面浆，沉淀一夜后缓缓到出表面大部分的清汤，留一厘米高度的水就好。剩下的基本都是小麦淀粉了，充分搅匀成面浆。', '凉皮制作，电饼铛稍微抹油或者不抹油，凉锅或者微热，倒入面糊，（切记，电饼铛要凉的或者微温）斜着转动电饼铛，直到均匀布满整个电饼铛。面糊的流动性很好，不用工具，轻轻转一圈就能把面糊摊开', '开火，等面糊都变透明，表面鼓起均匀的大气泡，边缘微微翘起，从边上揭开出锅。', '成品，电饼铛做好的凉皮，500克左右的面粉一共做了8张凉皮，第一张掌握不好电饼铛的热度，做坏了。用电饼铛做凉皮没有多难，多尝试几次就好了。', '做好的凉皮柔软筋道。', '凉皮做好了，怎么拌凉皮就简单了，凉皮切条，蒸好的面筋切小块。', '切些配菜，黄瓜切丝，切点大蒜、香菜来点调味', '切好的凉皮和配菜一起放入碗中，根据自己口味，加入芝麻酱、食盐、香油、香醋、喜欢吃辣的在来两勺辣椒油拌匀既可以开吃了。我这碗是给闺女拌的没放辣椒油', '成品。']

---

记录 2063:

title: 孜然羊肉夹馍

image: 520125.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 剔骨羊肉 馒头 洋葱 盐 孜然粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['我是煮的羊排切成小块，加煮肉料煮好的。', '煮熟的羊排捞出来剔掉骨头冰箱冷藏。也可以直接用，我是头一天晚上煮好的，第二天早上吃，所以冰箱冷藏了。', '冷藏好的羊肉切成碎丁。洋葱也切碎', '放入盐，孜然粉和生抽拌均匀。', '自己蒸的馒头非常的宣软。横向掰开，不要彻底掰开，要一边连着。为了能夹更多的肉，把中间的芯儿抠掉。', '拌好的孜然羊肉满满的夹到馍里边儿', '轻食机先预热一分钟。烤盘刷一点点油放入夹好肉的馒头。', '用力压煎烤两到三分钟。外皮酥脆，里边儿软香，还有满满肉馅儿的中式肉夹馍就做好喽。口感味道一点儿不比三明治差哟。', '这样煎出来表皮是酥脆的。如果喜欢表皮也软一点的，就煎上一分多钟就向右边那样，外皮也是比较软的。具体口感根据自己喜好了。', '我一般都焯烫一点儿蔬菜。今天用的是芦笋和秋葵。', '焯烫好的蔬菜加盐，醋，生抽等凉拌一下，然后来配肉夹馍吃。', '吃的时候因为一边是连着的，可以直接吃，我是为了拍照好看切开了。']

---

记录 2064:

title: 油酥火烧肉夹馍

image: 519629.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 十三香 油 酵母 烤肠 生菜 辣椒

taste: 原味

step: ['差不多啊三碗面，可不是那种小饭量人的碗是正常人那种的哈，普通的碗，3尖碗，放上一袋儿酵母就差不多了，可以倒点温水把酵母化开，也可以直接把酵母放到面粉里拌匀。', '一边倒水一边搅拌。差不多的时候就不到水了，什么时候是差不多呢，就是还剩一点干面粉的时候就先揣一揣。揣成团儿，如果感觉硬的话。就一点一点加水。或者是用手蘸水揣面的时候这样这样的好处就是揣面的时候手不沾面也可以起到稀释的作用，软硬差不多就得了，一回生两回熟嘛，就这样活成面团儿盖上盖帘或者是一块布，等待发酵，我们农村这比较冷，我是包上布，然后放到床上，盖上被子，开开电褥子发酵的。', '这个时候我们可以去做油酥了。可以用凉油拌面，也可以把油烧热一点再拌入面中，最好还是把油烧热拌入面中，因为这样热油一趟面就比较熟了，没有那股生面味儿了。我用的是玉米油，最好不要用玉米油，啥味儿也没有，用点儿豆油卫生，有花生油的。有条件的可以用点猪油，香啊，油温不要太热，省得把面给炸糊了，然后搅拌均匀放着就可以了。', '看看咱家的电褥子多管用。这么冷的天气，每两个小时就发好了。', '碗里放点儿十三香，再放点儿盐，也可以用五香粉。勤快点儿的也可以自己榨点儿花椒面儿，或者是买点儿花椒面儿兑进去。反正就是放什么料，什么样的味儿。不必只局限于十三香，大概就是1:1的兑吧，这里1:1可不是指的重量，就是一堆堆儿盐，一堆堆儿十三香。', '爱买后抹点油，把面全部都挖出来挖干净。孬好揣几下就可以了，不用可劲的揣，不用排气，然后分成大小均匀的剂子，就是一个拳头大小就左右可以了，用擀面杖擀成长条儿，先抹油酥，再抹上那个椒盐，有一头要稍微留一点点的那个不抹，然后就卷吧卷吧就好了选几个之后把头一个卷的已经卸好劲儿了，拿出来两边儿杆两边儿长度杆不是宽度杆。擀的稍薄一点。', '袄子里不用刷油，烤干就行。袄子热了以后，把擀成熊的火上面放进去这边烙一烙，另一面也烙一烙。主要是定一下行好烤。没有烤箱的也可以不用烤，就是多烙一会儿，看步骤8就可以了。', '没有烤箱的稍微小一点火就盖着盖着烙，也很快就熟了，就不用烤了，但是烤是烤的味儿，烙是烙的味儿，有烤箱的可以再看步骤9。', '把稍微定型的火烧面放到烤箱里。烤箱开到最热就行，多开一点儿时间，因为是一边儿烤，一边儿烙。', '好的，两面金黄就差不多可以了。拿出来之后再把从帽子里定好行的继续接着烤吧。', '成品图后面的越考越好。刚好出来，特别特别的脆，直接光吃火烧的，不用看下面的步骤了，如果还想加点儿什么的的，继续接着看。', '昨天吃剩的红烧肉，还有卤蛋，今天刚买的烤肠，生菜，辣椒。想吃哪一样穿上点儿尖椒和生菜，剁吧剁吧切吧切吧，夹进去就可以了。', '有食欲没？就算不放点儿肉汤，因为剁的原因菜也会出一点点水，当然放点儿肉汤味儿更好了。肉汤还剩了不少，明天再煮几个鸡蛋卤一下。']

---

记录 2065:

title: 凉皮

image: 518714.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 清水 盐

taste: 微辣

step: ['面粉里加入一小撮盐。', '将清水倒入面粉中，用筷子搅拌成絮状，冬天气温太低的话，可以将水换成温水，水温一定不要烫手，不同品牌的面粉吸水量会不太一样，大概面粉与水是二比一的比例，根据实际情况可适量增减。', '用手把面粉揉成面团，一开始不太好成形，揉出来的面比较粗糙，没有关系，盖上保鲜膜或者湿布，醒十五分钟再揉。', '醒好的面团很容易揉光滑，面团均匀细腻就是揉好了，盖上保鲜膜，醒面半个小时让面筋成形。', '把醒好的面团放入干净的大碗中，倒一些清水进来洗面，水量不需要很多，因为这个步骤我们要重复很多次，洗面的时候没有什么诀窍，来回折叠，抓捏就可以了。', '洗面的清水会变得越来越白，等面水比较浓稠了就倒出来，倒的时候用滤网过滤一下，面筋渣放回面团，过滤后的面粉做出来的凉皮比较细腻，光滑均匀。重复加清水洗面的步骤，这个步骤大约重复个十次，每次洗出来的面水都收集在一起。', '最终面团会变成一团黄黄的面筋，洗面的水也不再发白，这样就可以了，得到的面筋可以直接上锅蒸十分钟吃，也可以加入一点发酵粉，发酵以后再蒸着吃。', '洗面筋的面水就是我们用来做凉皮的食材，将这个面水放在一边，静置至少四个小时，四个小时后面水就会沉淀，底部是沉淀下来的小麦淀粉，上面是一层黄色的清水，将这层清水倒掉，不要完全倒掉，留下大约一厘米高，用汤勺把淀粉和这一厘米高的清水搅拌均匀，可别小看这一厘米的清水，如果没有的话蒸出来的凉皮很容易开裂。', '取出做凉皮的工具，表面刷一层薄薄的油，通常玉米油，葵花籽油就可以，可以备一个小碗装油，因为每做一张凉皮都需要刷一次油。', '煮锅中烧开一锅水，舀两勺面糊到披萨盘里，转动披萨盘，让面糊摊平，然后放入水中，盖上锅盖，大火蒸大约一分钟。', '大约一分钟后凉皮鼓起大泡就蒸好了，如果凉皮蒸的时间太短，或者没有用大火蒸，取出来的凉皮就会开裂。', '蒸好的凉皮借助筷子勺子之类挑起一个边角，用手轻轻提拉就出来了，成功的凉皮韧性佳，弹性好，重复将所有的面糊都蒸好即可。', '蒸好的凉皮可以摆在盘子里，每两个凉皮之间要刷一层油防粘，当天做的要当天吃完，不要过夜，过夜的凉皮会发粘。', '调凉皮的用料，一般会用到油辣子，香油，陈醋，生抽，料酒，蒜水，面筋，黄瓜或者煮熟的绿豆芽，然后是盐，鸡精，有些地方还会加上一勺芝麻酱，搅拌均匀，香辣爽口。']

---

记录 2066:

title: 自制凉皮

image: 517733.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 蒜末 香菜 葱花 小米辣 八角 花椒 桂皮 香叶 冰糖 生抽 醋 鸡粉 红枣

taste: 酸辣

step: ['准备面粉300克，放入一勺盐。', '准备适量清水倒入，一边搅拌一边加水。', '面糊搅拌成无颗粒状，静放20分钟备用。', '准备好辅料，可以根据个人喜好添加。', '锅中放入花椒，八角，桂皮，香叶，冰糖，红枣加入清水熬制8分钟，料汁水过滤放入蒜子，小米辣泡着备用。', '披萨盘上刷一层油，倒入面糊。', '锅中热水烧开，放入披萨盘上锅蒸3分钟（表面冒泡即可）。', '蒸好的凉皮表面刷一层油，防粘，凉皮一片片切好。', '放入提前准备好的料汁香菜，倒入一勺生抽，一勺醋，一小勺鸡粉，两大勺料汁水，搅拌均匀。', '成品图，满满的成就感，味道酸爽。']

---

记录 2067:

title: 五香棋子豆

image: 517713.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 小茴香 五香粉 盐 黑芝麻 玉米油 水

taste: 五香

step: ['所需配料准备就绪。', '取适量面粉，放入黑芝麻和五香粉，小茴香切碎放入。', '锅中放入玉米油烧热淋入拌成絮状。', '磕入两个鸡蛋。', '拌匀后觉得太干可加入适量水。', '和成硬一点的面团醒至三十分钟。', '面团醒好后放入案板上揉匀，擀成筷子厚。', '切成小棋子块状。', '拌入面粉抖开放入烤盘。', '烤箱提前预热一下，190度上下烤25分钟。', '中间用筷子翻翻，使其颜色均匀，注意颜色和温度，每个烤箱脾气不同。', '烤好后取出晾凉，香气扑鼻呀。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2068:

title: 红油凉皮

image: 517166.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 干凉皮 黄瓜 蒜末 麻酱 盐 糖 醋 生抽 味精 自制辣椒油

taste: 蒜香

step: ['这种干凉皮。', '冷水浸泡泡软，泡发就可以了，清水投洗两次，沥干水分。', '黄瓜切丝，蒜末。', '麻酱用冷水泄开，加其他调料拌匀就可以了。']

---

记录 2069:

title: 五彩烩麻食

image: 516811.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 菠菜面团 豆腐 土豆 西红柿 黄豆 蘑菇 胡萝卜 木耳 黄花菜 蒜苗 香菜 香葱 大葱 生姜 菜油 生抽 味精 盐 白胡椒粉 香油 辣椒油 醋

taste: 咸鲜

step: ['将面团擀成0.3cm厚的面饼，切成细条。', '再将面条切成小块。', '在寿司帘上搓麻食。注意按下之后迅速朝前搓。', '所有麻食搓完。', '事先准备好的食材：大小葱花、姜末、蒜苗段，其他需要切的食材都切成丁，黄豆用水煮熟。', '锅热后倒入适量菜油，下入大葱花、姜末，出出香味后放入胡萝卜丁。', '翻炒几下之后放入西红柿丁，翻炒至略微出汁。', '放入土豆、煮熟的黄豆，翻炒片刻。', '之后，加入木耳、蘑菇、黄花菜。', '翻炒几下后加入开水，下入豆腐，盖上锅盖，煮至开锅。', '下入麻食，煮至快熟时加入适量生抽。', '麻食煮熟，出锅前，加入蒜苗。', '最后当时盐、鸡精、白胡椒粉、辣椒油、香油和醋，拌好即可食用。']

---

记录 2070:

title: 油泼面

image: 516805.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 小麦粉 葱花 蒜末 上海青 食用油 食盐 鸡精 酱油

taste: 原味

step: ['和面，将小面粉和至硬度适中，至于密闭容器內醒30分钟。', '将醒好的面团揉成条，并切成长度适中的块，在每一个面块上刷上食用油，防止粘连，将刷过油的面块再醒30分钟左右。', '准备葱花，蒜末，青菜。', '面块醒好后烧水，水开后将面块均匀拉开，放入水中煮熟。注意不能拉太薄，否则没有劲道。', '将煮熟的面捞进碗中，在面上放上适量葱花，蒜末，辣椒面，盐，鸡精。', '锅中入适量食用油，烧油至轻微冒烟，将烧热的油往葱花，蒜末上泼。', '将面和调料搅拌均匀即可。']

---

记录 2071:

title: 时蔬炒刀削面

image: 516444.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀削面 牛肉肠 鸡蛋 小青菜 酱油 蚝油 麻辣红油 白糖

taste: 麻辣

step: ['准备食材，鸡蛋打入碗中、小青菜摘洗干净。', '香肠切片、大葱切些葱末备用。', '煮锅置火上，锅底冒小泡的时候，放入1茶匙食用盐，放入刀削面，煮至七分熟捞出。', '、煮好的面条迅速过凉。', '锅中放入倒入打散的鸡蛋，炒熟后拨在一边，放入葱末和香肠爆香。', '再放入小青菜翻炒一下，翻炒均匀。', '放入过凉控干水份的面条，依次加入老抽、生抽翻炒均匀。（过凉的面条在炒制前一定要把水份控干，控干）。', '接着加入1茶匙蚝油、半茶匙白糖，大火炒一分钟左右。', '最后加入麻辣料汁（海底捞的麻辣料汁）。', '再次翻炒均匀即可关火成出（麻辣料汁我用的是海底捞火锅底料，辣椒油、老干妈啥的都可以）。', '每一根面条都裹满了浓浓的酱汁，看着是不是很有食欲~~~今天就吃它了！！']

---

记录 2072:

title: 免洗凉皮

image: 516230.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋面粉 红薯淀粉 黄瓜 盐 生抽 香油 芝麻酱 辣椒油 醋 蒜 清水 玉米油

taste: 原味

step: ['面粉、淀粉、盐、清水放一起搅拌均匀。', '搅拌好备用。', '电饼铛刷点油放入面糊铺平制熟，表面刷油。', '出锅，晾凉，切条。', '切条，放入蒜末、黄瓜丝、辣椒油、麻酱、生抽、醋、香油搅拌均匀。', '比想象中的好吃😊！']

---

记录 2073:

title: 陕西面鱼鱼

image: 516208.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 玉米面 水 盐 碱面

taste: 原味

step: ['一碗面粉，一勺盐，一勺碱面。', '这是碱面超市有卖。', '盛面粉的碗和盛水的碗要一样大。', '面粉中加入一碗清水，搅拌均匀，然后分次加入三碗开水，要用同一个碗量水。', '然后放入蒸锅中，开始蒸。', '蒸汽特别大时开始计时间，蒸35分钟。', '取出来搅拌均匀，顺一个方向搅拌。', '准备好漏盘，用电饭锅的蒸格洞大一点。', '把搅拌好的面糊倒入篜格上，让慢慢漏下去，篜格下面放入一个加入凉开水的盆。', '这就是漏好的面鱼鱼，很小，可以凉拌吃，可以热着吃。', '这是准备好的菜，没有韭菜用的青菜，如果有韭菜就准备点韭菜更入味，中间辣椒的碗是为了做醋汁，里面是葱花，姜末，蒜末，芝麻，辣椒粉。', '炒锅里加油烧开把西红柿炒出汁然后加入青菜，放入盐，花椒粉，鸡精，然后加入开水。', '水开后浇上打散的蛋液变成蛋花即可。', '碗中浇入热油把辣椒粉和蒜末浇熟，然后放入醋，酱油，凉白开，盐，鸡精调好汁。', '碗中加入炒好的西红柿蛋汤，醋汁。', '可以吃了。', '非常软糯。']

---

记录 2074:

title: 油泼面

image: 515900.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 盐 金针菇 菠菜 木耳 胡萝卜丝

taste: 咸鲜

step: ['面粉和盐拌匀，打入两个鸡蛋搅拌均匀。看情况再加入适量的冷水，和成稍硬些的面团，饧15分钟。', '醒好的面团。', '擀成片，切成面条。', '醒面的时候把配菜焯水，洋葱不用焯。', '大火煮面。', '面条捞出放在碗底，上面铺好配菜和葱花，盐，辣椒面。', '油锅烧热，分两三次将热油泼上。', '搅拌均匀就可以吃了。']

---

记录 2075:

title: 陕西正宗农家“油泼面”

image: 515328.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 青菜 白菜 辣椒粉 葱花 蒜末

taste: 原味

step: ['准备好食材，青菜洗好，葱切末，蒜切末，白菜切大块。', '面粉加入盐及清水搅拌成絮状。', '揉成面团，多揉一下，大约四五分钟。', '然后揉成长条，抹上食用油。', '揪成大小均匀的剂子。', '然后把面剂子揉成面团再搓成粗长条。', '搓好的面团放入盘中，盘中刷油，每个面剂子也要刷油，然后盖上保鲜膜醒一个小时。', '取出面团，按平，然后稍微擀一下。', '中间用擀面杖押一条痕。', '然后手把面片两端抓住，向两边拉伸，边拉伸边把面条借用案板摔打让面条慢慢拉薄拉均匀，中间凹进去的地方用手撕开就成了两根面条。', '就这样就能撕开了。', '如果上面的方法拉不好面条，也可以用这个方法，把醒好的面团用手按平，擀开，再用刀切开，喜欢宽的面团就切一刀，喜欢细的切两刀，然后把面条一天天拉伸变薄。', '拉伸好的面条，锅中水烧开后放入面条，中火煮，等所以面条都拉伸完后。', '加入青菜，白菜大火煮开，然后加入一点清水，盖上盖子再煮开。', '这样煮开共三次就基本熟了。如果你拉的面团有点厚就再煮开一次。', '面条盛出来，加入盐，醋，酱油，五香粉，葱花，蒜末，辣椒粉。', '锅中加油烧开，油冒烟差不多就可以了然后分次浇到辣椒粉和葱花上，要保证葱花和辣椒粉都被浇熟。', '搅拌均匀就可以了。']

---

记录 2076:

title: 圆茄青椒盒子

image: 514507.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 发酵粉 碱粉 温水 圆茄 青椒 葱 盐 油 五香粉 姜粉 蚝油

taste: 微辣

step: ['适量面粉，加温水溶化发酵粉，和成面团醒发两倍大小。', '发酵后加入碱粉。', '揉匀二次醒发十分钟。', '圆茄青椒和葱备用。', '菜品均改刀切碎，圆茄去水，放入姜粉和五香粉，用热油淋入激出香味儿。', '加入蚝油和盐调味拌匀。', '醒好的面改刀同等大小擀皮。', '剂子上放入馅料，对边捏紧压出花边。', '依次包好入电饼铛上。', '煎制两面金黄色，熟透即可。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2077:

title: 油泼大碗宽面

image: 514138.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 盐 温水 菠菜 葱 蒜 油 盐 醋 酱油 辣椒粉

taste: 酸辣

step: ['取适量面粉，加温盐水拌絮状。', '揉成硬一点的面团醒至三十分钟。', '中间多揉几次，使面团上劲。', '醒好的面擀开。', '切成宽条状。', '菠菜和葱洗净备用。', '大蒜和葱切碎装入碗中。', '宽面煮一开加入菠菜同煮。', '煮两开关火盛出。', '宽面中放入蒜末，葱花盒辣椒粉，锅中入油烧热淋入激出香味儿。', '加盐，醋，酱油拌匀即可享用。', '陕西美味，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2078:

title: 陕西菜卷

image: 513516.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 韭菜 红萝卜 粉条

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材，因为是早餐后做的，因此做的少，面粉和蔬菜的多少根据家里人数可以增加。', '面粉加清水边搅拌边倒水，把干面粉都搅拌成絮状然后揉成光滑的面团盖上保鲜膜醒面二十分钟。', '鸡蛋炒成蛋花，韭菜洗干净控干水分，切成小点的段，萝卜擦成丝再剁碎，粉条开水泡软切碎，然后加入五香粉，鸡精，盐，食用油一小勺，香油少许提香，备用。', '取出醒好的面团揉一下，然后擀成薄面片，可以擀成方形，越薄越好吃。', '把刚才的馅搅拌均匀，不能提前搅拌是因为盐会把韭菜的水分都杀出来，所以再用时再搅拌均匀。', '把韭菜馅平铺在擀好的面皮上。', '然后慢慢卷起来，不要卷的太松。', '卷完后把两头口收紧，然后在卷好的菜卷上抹一层食用油，这样蒸出来的面皮不会发硬。', '锅中加水烧开后，篜格上刷油放上菜卷，大火蒸15分钟就可以了。', '取出菜卷切成段就可以吃了。', '这是成品图，如果喜欢吃辣椒，可以再和点辣椒汁！蘸料做法：一葱蒜切抹，加入辣椒粉，芝麻，用热油浇上，再放入醋，酱油，盐，汁就调好了。']

---

记录 2079:

title: 家常biangbiang面

image: 512142.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: biangbiang面 黑木耳 香菇 葱 青蒜 调和油 盐 生抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['黑木耳，香菇切丝，热锅凉油，煸炒黑木耳、香菇，加入清水煮开，下入自制的biangbiang面煮。', '葱、青蒜切碎，加盐、生抽、蚝油调成汁。', 'biangbiang成煮好后，倒入调好的汁。', '盛出。']

---

记录 2080:

title: 凉皮（洗面版）

image: 511866.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 清水（和面用） 清水（洗面用） 黄瓜 盐 鸡精 大蒜 芝麻 生抽 蚝油 花椒油 辣椒油 香油 凉拌汁 麻酱 食用油 香醋

taste: 其他

step: ['取五百克面粉，加入小半匙的盐。', '取270克清水缓慢注入面粉中，同时用筷子轻轻搅拌。', '搅拌面粉成絮状后，用手揉成一个三光面团，盖上盖子静置半个小时备用。', '将面团放入水盆中准备洗面。', '将水中的面团反复抓揉，清水变成牛奶的状态。', '洗的差不多了再换一些水继续洗面，将洗出的面浆合在一起。', '洗的差不多了再换一点水接着洗，一般第三次洗出的水就比较清了，这次洗完就不用再继续了。将所有面浆合并，洗剩下的面就是面筋。', '将洗剩下的面（面筋）放进蒸锅蒸熟。', '将面浆静置四五个小时，进行沉淀，沉淀后上层是清水。', '倒掉，或者用勺子舀出上层的清水，剩下的就是做凉皮用的面浆了。', '过滤一下，去除小面疙瘩。', '在披萨盘中刷一层油。', '舀入一大勺面浆。', '左右晃动使面浆均匀铺满盘子底部。', '将披萨盘放入沸水锅中，锅中提前将水煮沸，保持中大火状态。', '盖上锅盖，蒸一分钟左右。', '待面浆凝固鼓起大泡时打开锅盖。', '取出披萨盘放入凉水中降一下温，立刻揭下凉皮。', '继续蒸下一张凉皮，重复操作，每张凉皮刷一层薄油，一张一张叠加起来放置。', '将凉皮切成条状，黄瓜切丝，面筋切块。', '将黄瓜皮和面筋块放入凉皮，调一碗料汁浇上。料汁随意，根据个人口味和喜好来掌握就行，一般是蒜水麻酱生抽蚝油花椒油辣椒油香油香醋盐鸡精凉拌汁芝麻等等。', '搅拌均匀就可以吃了。', '超美味。']

---

记录 2081:

title: 自制凉皮

image: 511829.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 胡萝卜 芝麻酱 熟芝麻 生抽 白砂糖 白醋 香油 盐

taste: 酸甜

step: ['大碗中倒入500克面粉，加入一匙盐。', '逐点加入清水，揉成较干的面团，醒发20分钟。', '加入清水，用抓捏的方式洗面，洗出来的面水倒入另一容器中，再重新加入清水，继续揉洗，大概洗5次就可以了，洗完的面筋取出待用。', '洗出来的水过滤一下，去掉杂物。', '静置3个小时，使水跟淀粉分离。', '把浮在上层的清水倒掉，剩一点就可以，底下白色的就是淀粉酱，搅拌一下，使粉浆匀称。', '不锈钢盘中刷点油，以便取出凉皮。', '舀入粉浆，不要太厚，放入水烧开的锅中蒸2分钟。', '看到面皮起泡就是好了，连盘取出，盘底放到凉水中冷却，然后就可以很好的掀掉面皮。', '每蒸一盘都要在盘底刷油，蒸好的面皮光滑透亮。', '面筋摊平，隔水上锅蒸20分钟。', '下面就开始调制料汁，一勺芝麻酱，加入1勺清水和开。', '倒入白醋4勺，有陈醋就最好。', '再加入三勺白砂糖。', '以及4勺生抽。', '滴入少许香油。', '可以加入一些熟芝麻。', '蒸好的面筋切小块。', '胡萝卜去皮，切细丝。', '凉皮切手指粗长条。', '将所有材料倒入，搅拌均匀即可，喜欢吃辣的可以加入辣椒油，更香哦😊。']

---

记录 2082:

title: 凉皮

image: 511576.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜丝 香菜 盐 生抽 米醋 香油 辣椒油 红辣椒 麻辣花生 芝麻酱 鸡精

taste: 酸辣

step: ['适量面粉。', '适量清水，用筷子边搅边倒，搅成絮状。', '和成稍硬点的面团。放那饧30分钟。', '饧好的面团揉光滑。', '倒入适量清水，像揉搓衣服一样搓洗面团。', '揉搓成面水变白变稠。', '面水过漏到一个大盆里。', '第一次过漏好的面水像牛奶一样白。', '面团盆里再放清水，继续揉搓。', '搓好的面水继续过漏。如此我重复了6遍。', '最后一遍，几乎变成清水。面筋就洗好了。', '洗好的面筋放入一点发酵粉，发酵两个小时。', '适量水烧开，面筋上屉蒸15分钟。', '蒸好的面筋。', '沉淀了一夜的面糊。倒去上面那一层水，只留白色面糊。', '加入一小勺小麦淀粉。', '搅匀。', '做凉皮好锣锣没在身边，用不锈钢盘。刷一层玉米油。', '舀入适量面糊，转均匀。水开上屉蒸3分钟。', '座入凉水盆中片刻。', '轻轻揭开。', '做好的凉皮。一张一张之间涂点熟油，不粘连。', '切一指宽条。', '放入大盆中。', '面筋切小丁。', '蒜捣成泥，适量盐，生抽，米醋，香油，鸡精调味，倒适量凉白开。调凉皮有汤汁更爽口。', '黄瓜擦丝，红椒切丝，香菜切段。', '麻辣花生（买的成品）切碎备用。', '黄瓜丝，红辣椒丝，香菜段，芝麻酱，辣椒油，麻辣花生碎，调好的蒜泥放入凉皮上。', '拌匀即可。', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 2083:

title: 菠菜凉皮

image: 511429.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 菠菜 黄瓜 辣椒面 五香粉 花椒粉 盐 油 醋 白芝麻

taste: 酸辣

step: ['菠菜洗干净去根。', '清水烧开，下入菠菜焯熟。', '捞出备用。', '榨汁机加入菠菜，煮菠菜的汤榨成汤汁，并用滤网把渣过滤掉。', '和面机加入面粉，过滤后的菠菜汁，启动和面即可。（一勺面粉+100毫升菠菜汁）。', '和面期间泼个辣椒，辣椒面3小勺，五香粉，花椒粉各0.5勺，盐1/4勺，白芝麻2勺', '油熟了之后，稍微凉一会再泼到辣子上，（油太热会把辣椒泼胡），先泼一小勺，用筷子搅拌一下，再把剩下的油泼进辣椒中。最后在辣椒中加入几滴醋（不能加白醋），搅拌一下。醋会把辣椒的香味充分的激发出来。', '洗面筋：和好的面放入大盆中，到入凉水，开始不停的柔，水变白之后到出，继续加入凉水柔，一直重复这个步骤一直到水不在变色。', '这是洗好的面筋。', '把洗好的水用筛子过滤一下。', '面筋加上1勺酵母揉匀后放一会，再放入蒸锅蒸熟备用。', '蒸凉皮：把过滤好的水等待沉淀，大概沉淀3-4个小时，把上边清澈的水倒掉，只留下下边稠稠的部分，搅拌均匀，舀入平底锣中，分量刚好能铺平的就可以，太多容易蒸出来的凉皮太厚。', '放入锅中蒸的时候盖上锅盖，每张大概20-30秒左右，看到凉皮表面有鼓包就可以了，拿出来放入提前准备的凉水中冰一下。一张一张放入盘中，就完成了。', '调凉皮：黄瓜切丝，面筋切块，半小勺盐，半小勺鸡精，一小勺醋，油泼辣椒，搅匀即可。']

---

记录 2084:

title: 自制凉皮

image: 511376.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 酵母粉 胡萝卜丝 黄瓜丝 辣椒面 花生米 香醋 生抽 老抽

taste: 原味

step: ['用量杯量一杯面粉，大约100g。（第一次做就随便量了些试验）', '准备一些温水和面。', '水慢慢的加，边加水边搅拌，面粉成如图絮状就OK。', '把面揉成光滑的面团，盖上盖子醒二十分钟左右。', '醒好了之后开始加清水洗面，如图。', '洗好的水倒入一个大容器中，如图。', '多洗几遍，洗至水是清的了，就洗好了。洗好之后放一边沉淀五个小时左右。我晚上做的，就放了一晚上，到第二天早上。', '剩下的就是面筋了，面筋放点酵母粉发酵一会儿，放锅上蒸十五分钟。', '水开后蒸面筋。', '把沉淀好的面水上的水倒掉，剩下浓稠的，就可以蒸面皮了😊。', '锅里水烧开，找个可以蒸的东西，我那个是老早买来蒸鱼用的。', '大概三四分钟就好了，把它取出放入冷水里后取下来。', '一张凉皮就成功了。', '由于不能出门，家里没有食材，就弄了点胡萝卜丝，蒜末。', '自己用辣椒面做了点油泼面。', '把凉皮和步骤9的面筋切好，加盐，辣椒油，胡萝卜丝，蒜末，香醋等（根据自己的口味添加）。']

---

记录 2085:

title: 油泼番茄鸡蛋宽面

image: 506757.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 番茄 大葱 温水 油 盐 酱油 五香粉 醋 辣椒粉

taste: 酸辣

step: ['取适量面粉加温水，和成硬一点的面团，醒三十分钟。', '面团醒好后多揉几遍。', '擀开切成宽面备用。', '番茄和鸡蛋，葱炒成臊子备用。', '面入开水锅煮两开捞出。', '放入辣椒粉和葱花用热油淋入激出香味儿。', '放入炒好的番茄鸡蛋臊子，加盐，酱油，醋调味，使用前拌匀，撒入青蒜点缀。', '家常面食，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2086:

title: 【陕西面筋凉皮】

image: 133454.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 黄瓜 胡萝卜 香葱 大蒜 芝麻酱 花椒油 辣椒油 生抽 米醋 白糖 香油

taste: 麻辣

step: ['准备200克普通面粉。', '面粉里加入清水适量拌合成棉絮桩。', '把面团揉成面团，要软硬适度，太软太硬都不方便后面的操作，静止20分钟。', '静止好的面团加水开始洗面（揉压面团）。', '反复的揉洗，洗到水变白白地', '洗出的面粉水倒入另一个盆中，继续加水洗面团。', '洗面团的目的就将淀粉充分洗出来，最后只剩面筋。', '准备配菜，黄瓜，胡萝卜，香葱，大蒜', '香葱，大蒜切成末，胡萝卜和黄瓜切成细丝待用。', '洗好的面粉水需要很长时间的沉淀一小时后，把上面一层的清水倒掉，剩下的就是做凉皮的淀粉水了。', '锅里烧开水，锅要大点的，能放下盘子。', '把洗好的面筋上锅先蒸10分钟后就熟了关火。', '用油刷匀圆盘。（做凉皮的盘子我用的8寸披萨盘，没有的可以用其他的不锈钢盘子）', '搅拌均匀淀粉糊，舀出适量倒在刷好油圆盘中。将圆盘放入开水大锅中，盖上锅盖蒸1-2分钟左右，看见面皮起大泡了就可以（另准备一个盆，放入凉水）', '蒸熟的面皮沿圆盘周边揭下面皮即可，放入凉水盆中降温（盆子里的冷水要时常更换）', '如果做出来马上食用就不用抹油了，盘子里抹过油，如果要放着进冰箱的话，在面皮上抹上适量油。', '依次把所有的淀粉水做完，面皮叠放在一起，切成自己喜欢的形状，面筋切成小块。', '准备大蒜水(大蒜切末，倒入凉开水，再加入少许食盐，这样吃凉皮就不用放盐了)在舀一大勺的芝麻酱调均。', '放入生抽，醋，花椒油，辣椒油，香油适量，淋在凉皮上，在淋上辣椒油撒上芝麻和葱花拌均就可以享用了']

---

记录 2087:

title: 自制陕西麻酱凉皮------夏天的那一抹凉爽

image: 129761.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 普通面粉 苏打粉 生抽 醋 芝麻酱 辣椒油 花椒油 葱 大蒜 芝麻油

taste: 麻辣

step: ['面粉倒入盆里，加适量的水，做成团，醒半小时。', '醒好的面团适量清水，用力反复搓，揉搓出淀粉，倒入事先准备的另外个盆里，装面团盆里继续加清水反复揉搓。', '这样要分次加水不停的揉4-5遍这样子，最后余下的是粉就是面筋了。这是用水搓出来的淀粉，让淀粉水沉淀1小时左右，中途不要去搅拌。', '准备适量的小苏打。', '放入适量的小苏打到揉好的面筋里，松弛20分钟。', '松弛好的面筋放入蒸锅蒸10分钟，拿出冷却晾凉。', '沉淀好的淀粉水倒掉上面的清水不要，只留下面的淀粉水。', '用一个不锈钢盘子或者小钢盆，盘底刷上适量的油，未免粘盘。（我用的8寸披萨盘', '舀适量的淀粉水倒入盘里，晃平淀粉糊。', '拿炒锅放水烧开，放入盘子盖上锅盖大火蒸1到2分钟。（炒锅空间大，方便取出）', '最好选一个透明的蒸锅盖，这样看见盘子里鼓起大泡泡(大概1分钟左右时间)。', '用夹子取出来了。放入一个有冷水的大盆子里冷却一下。如果你做的多，盆子里的冷水要时常更换', '大概20秒钟，这时就很容易取出凉皮了（这是出锅的凉皮，晶荧透亮的）', '如果做出来马上食用就不用抹油了，盘子里抹过油，如果要放着进冰箱的话，在面皮上抹上适量油。', '这时面筋也蒸好了，拿出来冷却。', '面皮叠放在一起。', '切成自己喜欢的形状，面筋切成小块', '准备蒜水(大蒜切末，倒入凉开水，再加入少许食盐，这样吃凉皮就不用放盐了)在舀一大勺的芝麻酱调均。', '放入生抽，醋，花椒油，辣椒油，香油适量拌均', '淋在凉皮上撒上芝麻和葱花拌均就可以享用了。']

---

记录 2088:

title: 彩色凉皮

image: 541848.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 肠粉专用粉 菠菜汁 紫甘蓝汁 生抽 阵醋 香油 味精 盐 糖 香菜 黄瓜 辣椒油

taste: 原味

step: ['备好食材，调料都放入碗中调匀，为调料汁。', '黄瓜洗净切丝，紫甘蓝洗净切丝。', '分别加水柞汁，紫甘蓝汁过滤了，菠菜没过滤，做出粉颜色深。', '肠粉粉分成两碗，每碗70g面，分别加菠菜汁、紫甘蓝汁和匀，成两碗彩色面汁。', '蒸盘抹层油，倒入一层彩色粉汁，水开蒸3~4分钟左右。', '用刮板铲起放到切板上。', '切成长条。', '绿菠菜汁也如此蒸好，切好放盘中。', '拌料汁，加上黄瓜丝、香菜碎拌匀。', '挺棒。', '开始吃。']

---

记录 2089:

title: 简单凉皮

image: 538798.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 玉米淀粉 盐 水 绿茶粉 香油 生抽 香醋 味精 辣椒油 玉米油

taste: 咸鲜

step: ['面粉、玉米淀粉、盐。', '搅拌均匀后再加入适量绿茶粉(这是和面糊前放的绿茶粉，后来又放入这个量的两倍)。', '准备的清水。', '搅拌均匀至完全无面颗粒的细腻面浆。', '将不粘器皿刷薄薄的食用油，再倒入适量面浆至均匀。', '将锅中水烧开放入盘子，盖盖蒸3分钟左右(每次倒入糊之前器皿都要刷薄薄的油)。', '起大泡即可取出放入凉水盆中，取出凉皮。', '直至全部蒸好凉皮，每层均刷薄薄的玉米油防粘。', '将凉皮切成条状。', '切好的凉皮放入盘中，加入料汁即可，操作简单、韧弹爽滑、夏季食用方便。']

---

记录 2090:

title: 黑胡椒鸡胸肉夹馍

image: 536910.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 馍 鸡胸肉 黑胡椒酱 生菜 芝麻色拉酱 黑胡椒酱

taste: 咸香

step: ['买的现成的馍，只要放烤箱烤热备用。', '鸡胸肉放油里面煎熟备用。', '生菜洗净沥干水份，加色拉酱搅拌均匀。', '把馍从中间割开不割断，放一层生菜色拉。', '夹一片黑椒鸡胸肉。', '或者一层香菜，一层鸡胸肉，夹好就可以开吃。简单易做。']

---

记录 2091:

title: 裤带面

image: 536331.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 青菜 水 盐 葱 蒜 生抽 辣椒粉 醋

taste: 微辣

step: ['先揉面，面粉加一小撮盐，适量水，揉成光滑面团，盖保鲜膜醒半个钟。', '洗好青菜。', '面团醒好后，用压面机压面。', '用刀划成宽面条。', '锅里烧热水，加几滴下面条，煮熟即可捞起放入碗里，顺便焯熟青菜。', '面条青菜摆好后，放入蒜末，葱末，辣椒粉，热油淋上，加适量生抽，醋即可。']

---

记录 2092:

title: 老西安biangbiang面

image: 536321.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 西红柿 鸡蛋 五花肉 蒜 葱 姜 青菜 辣椒面 生抽 老抽 五香粉 干辣椒 料酒

taste: 微辣

step: ['首先来做面团：和面的水一定要用凉的淡盐水，和面时要注意手法，西安讲究和面淋水要过手背，简单说就是不要将水直接加入面粉，而是用汤勺把水先淋到和面的手背上，让水一点点流到面粉中的同时揉压面团。', '加水的量根据面团的软硬程度来判断，做biangbiang面的面团需要硬一点，面团软硬度合适后进入醒发阶段，总体醒发时间大概1小时左右，但在醒发的过程中每15分钟还需要再揉压一次。', '面团醒发完成后切块再用手揉成圆条，取一个盘子倒入少许食用油，将每一个圆条裹油后码入盘中，再用保鲜膜封好备用。', '接下来做拌卤，首先是西红柿鸡蛋，跟平常做西红柿鸡蛋面的做法基本一样，锅中坐底油，放入打散的鸡蛋滑炒后盛出（鸡蛋尽量炒碎一点），再放少许底油放入去皮切块的西红柿翻炒，加入生抽和清水继续翻炒成熟后直接倒在炒好的鸡蛋中。', '再来做肉臊子：锅中坐多一点底油，加葱姜炝锅后放入五花肉丁翻炒，肉丁变色后加入适量料酒、老抽、生抽、五香粉、糖、干辣椒继续翻炒均匀后盖盖焖煮十分钟，然后烹入香醋再焖煮五分钟，最后加少许盐调味后盛出。', '然后就来下面条：取出刚才做好的面团，用擀面杖擀宽压扁，然后拉长在案板上摔打几下直接放入开水中，注意面条的两端会稍微有点厚，入锅前再手动抻拉一下。', '面条煮1分钟左右就可以盛入碗中了，接下来在面条上码入蒜泥、辣椒面，再将热油泼在蒜泥辣椒上，趁油热再马上把生抽和醋倒在蒜泥辣椒上。', '最后加入西红柿鸡蛋和肉臊子拌匀即可。']

---

记录 2093:

title: 油泼辣子面

image: 534406.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 干面 花生油 辣椒粉 花椒粉 五香粉 生抽

taste: 麻辣

step: ['锅中烧水，待水烧开，放入干面块。', '面条煮至八分熟捞出，在面条表面放适量辣椒粉。', '撒上五香粉，花椒粉。', '将锅洗净，下花生油，待油烧至冒烟关火。将热油淋到辣椒上。', '倒入适量生抽，拌匀即可。']

---

记录 2094:

title: 正宗陕西裤带面

image: 533050.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋粉 豆芽 青菜 鸡精 老抽 辣面

taste: 微辣

step: ['面粉里加入盐，再加入水揉成光滑的不沾手的面团松弛1小时。', '搓成长条。', '分成100克一个剂子，初学者50克为一个。', '全部刷上油，盖上保鲜膜继续饧面1小时。', '取一个剂子用手压扁，抻长为扯面。', '水开下入锅里，一起下入自己喜欢的蔬菜，煮沸，再点一次凉水煮沸即熟。', '锅里水烧开下面，面快好时下入豆芽菜和青菜。这个面很好熟，3分钟左右，捞出浇上菜和肉哨子，油泼辣子拌匀即可。']

---

记录 2095:

title: 自制卤肉夹馍

image: 529145.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 白面 牛肉 鸡蛋 香菇 紫元葱 香菜 酵母 芝麻 孜然 老抽 生抽 料酒 八角 桂皮 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['500克面粉，5克酵母粉，温水发面，40分钟后，面发好。', '揪成小剂子。', '擀成薄饼（盖上保鲜膜）再次醒发五分钟。', '锅中少放油，烙发面饼。', '饼烙好了，备用。', '这是昨天晚上卤得肉料。牛肉冷水下锅焯出血水，在清水中加入八角、桂皮、料酒、老抽、生抽、辣椒、放入牛肉小火炖两个小时，加入煮好的鸡蛋、香菇，再次炖15分钟，然后就可以了。', '把喜欢的卤菜捞出切碎，加入圆葱碎、香菜末，舀出一勺汤，撒在上面，撒上芝麻、孜然，搅拌均匀。', '把拌好的蘸料放在发面饼中间，肉夹馍就做好啦。', '自己做得营养还健康，味道没得说！']

---

记录 2096:

title: 陕西大烩菜

image: 528937.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 白菜 粉条 瘦肉丸子 油炸豆腐 大骨汤 红萝卜 小酥肉 腐竹 黄花菜 小青菜 香菜 葱 姜 蒜 味精 鸡精 胡椒粉 耗油 生抽 鸡汁

taste: 咸鲜

step: ['所有的菜洗净，切片备用。', '汤开依次放入红萝卜等菜。', '烧开几分之后，放青菜、花椒粉、鸡精、香菜，出锅。']

---

记录 2097:

title: 自制凉皮

image: 528511.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋面粉 酵母 黄瓜 小米椒 小葱 生抽 醋 盐 白糖 辣椒酱 大蒜 香油

taste: 酸辣

step: ['准备500g面粉。', '揉成光滑的面团。', '洗面，反复多次直到水产清澈。', '洗好的面水静置3小时。', '面筋加一点酵母发酵一下。', '发酵好的面筋上锅蒸15分钟。', '蒸好的面筋切小块。', '静置好的面水，倒掉上面的部分。', '倒完剩下的面水。', '过滤搅拌好的面水。', '锣锣里刷一层熟油倒入适量的面水上锅蒸，直到产透明凉皮就好了。', '蒸好的凉皮过冷水。', '面上再刷一层油有利于保存不粘。', '做好的凉皮光滑透亮。', '拌凉皮:少量凉白开加入适量白糖、生抽、醋、盐、小米椒、小葱、黄瓜丝、香油、面筋，搅拌均匀就可以直接吃了！']

---

记录 2098:

title: 牛羊肉泡馍调料配方学习

image: 527938.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面 盐 酵母 糖蒜 辣椒酱 黑木耳 粉丝 香菜 青蒜 大葱段 羊脊骨 羊后腿带皮肉 羊大骨 羊肉 八角 桂皮 陈皮 丁香 山奈 香叶 良姜

taste: 微辣

step: ['过水焯:锅中入冷水，将清洗干净的羊骨和切块羊肉倒入，加入姜丝，陈皮两片，大火煮开后倒去血水，冲洗干净锅中换干净清水，加入羊骨大火熬开，同时加入八角，桂皮，陈皮，葱段，姜片，保持锅内水沸腾状态大约2小时。边煮边撇去浮沫，最后将八角，桂皮陈皮捞出。（建议这个过程用大汤锅）将变白浓稠的汤水倒入大容量砂锅中，倒入焯好的羊肉，小火炖煮3小时即可。', '将酵母在20克左右温水中融化，加入30g面粉揉成面团，盖好保鲜膜发酵1小时。将剩余面粉和水揉成较硬的死面团，盖保鲜膜放置半小时。最后将两种面团揉和均匀，至光滑有韧性。接着分割成均等大小，揉圆后用面杖擀成厚度1cm左右面饼。放入锅中无油烙3-5分钟。', '看到两面微黄，就可取出将馍掰成指尖大小或黄豆大小的碎粒，至于碗底备用。', '先将烙饼掰成碎块;黄花、木耳洗净撕碎;粉丝泡发;青蒜洗净择段;香菜择洗净;卤羊肉切片备用;将掰好的烙饼放到锅里，加入羊肉汤，放入黄花、木耳、粉丝、青蒜，煮熟;调入盐、味精、胡椒粉拌匀，盛入碗内;放上切成片的卤羊肉，撒上香菜即可。']

---

记录 2099:

title: 小白自制凉皮

image: 527852.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 香菜 黄瓜 食用油 食盐 葱段 姜片 大蒜 生抽 蚝油 香醋 辣椒油 八角 桂皮 香叶 甘草 白糖

taste: 酸辣

step: ['准备面粉。', '加入清水用筷子搅成絮状。', '揉成光滑的面团盖上保鲜膜醒发30分钟。', '盆中倒入清水开始洗面。', '将面团反复搓揉成絮状（这就是洗面筋的过程）。', '将面汤倒入大盆中沉淀。', '经过洗面、搓揉换了五次水，面筋被洗出来。', '面汤沉淀了有3、4个小时的状况。', '面筋上锅蒸制1小时。', '将大盆中的水倒去，就得到了白色的面浆（俗称小麦淀粉）。', '用专用业器具刷油蒸制凉皮。', '舀入面糊上锅蒸3分钟左右。', '蒸好的凉皮与面筋。', '准备蘸料后开吃：图中有料水，蒜水，香醋，辣椒油，黄瓜丝和香菜段等。由于南北各地准备料汁各有不同，我在这里仅一些提供参考。上桌开始朵颐吧！']

---

记录 2100:

title: 油泼刀削面

image: 527803.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀削面 黄瓜 葱 油 盐 醋 酱油 辣椒粉 牛肉酱

taste: 酸辣

step: ['取适量陕富刀削面备用。', '黄瓜和葱备用。', '锅中入水煮沸放入刀削面煮熟。', '葱和黄瓜改刀备用。', '刀削面煮熟盛入碗中，加入辣椒粉和葱。', '锅中入油烧热淋入，激出香味儿。', '加入盐，醋，酱油，牛肉酱和黄瓜丝即可。', '陕西美食，请您品鉴。', '食用前快拌均匀即可。', '快手美味，再忙也要好好爱自己。']

---

记录 2101:

title: 三鲜煮馍学习？

image: 527696.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 死面饼 盐 粉丝 木耳 黄花菜 炸豆腐泡 香菜 高汤 鸡精 香油 胡椒粉 十三香

taste: 微辣

step: ['木耳黄花菜泡发洗净，粉丝泡软备用。', '我买的煮馍的饼，其实就是死面饼。把饼切小块。', '锅里加入高汤，煮开后下入切碎的炸豆腐泡、木耳黄花菜，粉丝和饼，加入盐、鸡精、胡椒粉和十三香调味。略煮一会儿就可以了，关火后撒点香油和香菜末，开吃！']

---

记录 2102:

title: 肉夹馍

image: 550979.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 水 盐 鲜酵母 五花肉 炖肉料 葱段 姜片 红辣椒 尖椒 香菜 白糖 老抽 酱油 盐

taste: 五香

step: ['五花肉切小块。', '准备炖肉料、葱段、姜片、红辣椒。', '准备老抽、酱油、盐、白糖。', '冷水下锅，所有配料一起放进去，大火煮开，转小火炖一个小时。', '将水、面粉、盐、酵母放入面包桶。', '选择iMix程序，将面团揉至光滑即可。', '取出手揉光滑，盖保鲜膜醒发半小时。', '平均分成六份。', '滚圆，搓成橄榄形。', '取一个面剂擀长。', '从上向下卷好，收尾处压在面团底下。', '卷面向下，用手压扁，擀成10CM直径圆饼，盖保鲜膜静置10分钟。', '锅里不放油，开小火两面烙出花纹，大约1分钟。', '放入烤箱中下层，上下火170℃，烤6-10分钟，看到饼微微鼓起就好了。', '尖椒和香菜切碎。', '将煮好的肉切碎，边切边往里加炖肉的汤。', '肉切好和尖椒香菜混合在一起。', '将烤好的白吉馍从中间切开，肉夹进去就可以吃了。']

---

记录 2103:

title: 刀豆炒线椒

image: 549010.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀豆 线辣子 大葱 大蒜 红辣椒 生抽 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '刀豆切丝，线椒切丝，大蒜切片，大葱切丝，红辣椒切斜角。', '起锅烧油，爆香葱蒜辣椒段。', '把刀豆丝和线椒丝倒进去翻炒断生，里面加盐，鸡精。胡椒粉，生抽翻炒均匀即可。', '刀豆炒线椒就做好了。']

---

记录 2104:

title: 油泼辣子手工面

image: 547222.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 蒜苗 香菜 小青菜 盐 鸡精 白糖 虾皮 辣椒面 香醋 生抽 蚝油 熟芝麻

taste: 香辣

step: ['面粉里加少许盐，打个鸡蛋。', '办成面絮揉成光滑的面团，醒发15分钟。', '准备的辅料。', '蒜苗，香菜切末，小青菜洗净备用。', '醒发好的面多揉几遍团成圆压扁。', '擀成薄片。', '用刀切成这样。', '切好的面条。', '水开下面，中间水开加两次凉水。', '最后加入小青菜。', '除生抽，香醋外，所有辅料加进去。', '起锅热油，油热后泼在上面。', '哇，是不是好有食欲啊。']

---

记录 2105:

title: 烩三鲜

image: 545800.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪瘦肉 五花肉 油豆腐 腐竹 黑木耳 油菜 红99海味浓缩调味料 葱 姜 盐 胡椒粉 五香粉 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['将瘦肉剁成肉馅，加入葱姜末、料酒，顺着一个方向搅拌上劲，再加入少许高汤、水淀粉、盐、胡椒粉、油，搅打至有粘性为止。', '将肉馅做成丸子，下入开水锅中氽水，并煮至丸子成熟。', '锅中加水，放入葱、姜、料酒，放入五花肉，煮至用筷子可以扎洞时捞出，并在猪皮上抹上酱油。然后在锅中倒油，将五花肉炸至金黄捞出并切片。', '将豆腐切成厚片，下油锅炸成油豆腐，切成厚片；腐竹泡发切段。', '炒锅中加底油放入五花肉煸炒，加葱、姜、红99海味浓缩调味料煮开，加入油豆腐煮五分钟，加入泡发的木耳、腐竹、氽好的丸子即可。']

---

记录 2106:

title: 自制凉皮

image: 544239.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 普通面粉 青瓜 蒜米 蚝油 生抽 料酒 柠檬酱 香醋

taste: 清淡

step: ['合好面团放置30分钟醒面，加入没过面团的清水中揉戳至面筋分离出来。', '过虑两遍汁水，面筋分离出来上锅蒸十分钟，汁液静置40分钟，听说静置时间越长越好，我之前还挺担心做不好呢。', '我忘了放酵母，但蒸出来也很筋道。', '取几个餐盘刷油，加入一勺面糊。', '上锅蒸三分钟左右。', '蒸出锅后晾凉，一层层叠加放好。', '剩下一半汁我加入了一包大麦若叶青汁粉，调成了果绿色。', '摆好切成条。', '两种口味都很不错哦。', '加入青瓜丝，自己调好的酱汁。', '拌一拌，非常爽口哦。']

---

记录 2107:

title: 油泼面

image: 543746.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 中筋面粉 黄瓜 香菜 大蒜 辣椒粉 一品鲜酱油 陈醋 精盐 白糖 五香粉 鸡精

taste: 麻辣

step: ['面粉加适量清水，边倒边搅，搅拌成大絮状。', '下手揉成较硬的面团，这时面团很不光滑，盖上保鲜膜，醒面十分钟。', '第二次揉面，面团比之前好了许多，盖好，继续醒面十分钟。', '再次揉面，这时面团变的已经很光滑了，柔软有弹性。', '将面团擀成两厘米厚的圆饼，切成宽条。', '盘中刷油，再将每根面条都抹满油，放入盘中，盖上保鲜膜，醒面二个小时。', '醒好的面非常有韧性，，案板上抹油，取一个面条，用擀面杖擀开，用筷子在中间压一下。', '两手从中间托起，向两边轻轻拉抻，边拉抻边在案板上摔打，逐渐拉长，然后在有按压印的地方扯开成两条。', '开水锅里加点盐，下入面条，煮个三分钟就可以了。', '黄瓜切细丝，香菜，小葱切段，蒜切好末。', '将煮好的面捞出放盘里，上面再放入准备好的配菜和辣椒粉。', '浇入热油，拌匀，一碗麻辣鲜香，爽滑劲道的油泼面就好了。', '成品图。']

---

记录 2108:

title: 简易面皮

image: 543651.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 水 蒜泥 盐 味精 凉白开 香油 油炸辣椒 生抽 陈醋 芝麻酱

taste: 酸辣

step: ['把面粉放入盆中，分次加入水，搅成浓稠合适的面汁。', '炒锅上火，加水烧开，用做凉皮的旋子（我用的是做肠粉的长盘），刷上油，盛入面糊，轻轻摇动摊平，放入开水锅中，加盖蒸2分钟左右。', '另备一锅凉水给做好的凉皮降温（我放了一块干冰），凉皮蒸熟后，放入降温。', '取下凉皮，切成自己喜欢的样子。', '拌入调好的料汁和菜码即可。']

---

记录 2109:

title: 鸡肉烩刀削面

image: 575746.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀削面（外购） 鸡腿 土豆 黄花菜木耳 韭菜 盐 葱 辣椒面 五香粉 酱油 鸡精 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['土豆切丁用水泡上，黄花木耳用清水泡软，鸡腿剔骨切丁备用。', '炒锅上火放油烧热，放入鸡肉，煸干水分后，放葱姜蒜炒出香味。', '放适量辣椒面炒出红油。', '放入土豆丁翻炒均匀。', '放盐、五香粉、酱油翻炒至断生。', '加入足量开水（视人数而定），调入胡椒粉、鸡精。炖至土豆软烂即可。', '另起锅煮面，面熟下入韭菜，煮至韭菜断生，一起捞进炖好的鸡肉臊子锅中，翻匀即可。', '成品。']

---

记录 2110:

title: 羊肉汤泡馍

image: 575251.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊脊骨 羊肋条肉 椒盐饼 蒜黄 香菜 小米椒 盐 白胡椒粉 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['羊脊骨清水浸泡一夜，冷水下锅焯水两遍。', '温水洗净浮沫。这么炖出来的汤洁白不混。', '锅内加入足量清水，焯洗干净的羊脊骨放入，加入几片姜。', '大火烧开，撇去浮沫和油脂。', '中大火炖一个小时。', '这边羊肋条肉洗一下，冷水下锅。焯一滚儿。', '捞出温水洗一下。', '羊肋条肉放入煮锅，加足清水，切几片姜。', '中火煮四十分钟，加一点点盐，增加羊肉的底味儿（微咸即可）。但是不能过于咸了。', '煮好的羊肉备用。', '羊脊骨汤也炖好了，又白又不油腻，喝起来还不膻。', '蒜黄，香菜，小米椒。', '适量盐，白胡椒粉，加一点点鸡精。', '羊肋条肉切小块。', '椒盐饼（死面的）切小块。', '盛入羊汤，搅匀。', '放入羊肉，饼块。', '成品。']

---

记录 2111:

title: 羊肉泡馍#羊肉#

image: 573517.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 粉丝 面粉 姜 香菜 花椒 八角 豆蔻 白芷 陈皮 香叶 肉蔻 盐 味精 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的羊肉买回来在清水中浸泡一个小时去除血水。', '浸泡好的羊肉洗净切成大小均匀的块状。', '锅中烧开水放入羊肉块再放入料酒焯水去除多余的油脂和杂质。', '焯好水的羊肉立即放人冷水中过凉多冲洗几遍。', '羊肉处理好洗净沥干水份备用。', '准备所有调味料装入纱布包中扎紧、姜片、羊肉放入锅中添加适量清水大火炖起来。', '羊肉炖至八成熟看着浓浓的汤汁太棒了。', '准备适量面粉、盐、酵母粉倒入温水搅拌成絮状再和成面团盖上盖莲开始发酵。', '发至两倍大的面条揉好分成几份小面条再揉好擀成小圆饼醒五分钟', '醒好的圆饼放入电饼档上下火加热五分钟即可。', '小圆饼取出凉至不烫手时掰成大小均匀的小块。', '粉丝洗净在开水中大火煮至断生没有硬心即可立即放入冷水中过凉。', '炖好的羊肉和原汁原味的汤汁倒入锅中再放入掰好的馍大火煮起来。', '放入粉丝同时放入盐和胡椒粉、味精调味均匀。', '食材和汤汁完全入味最后撒上香菜提鲜即可出锅享用。', '羊肉泡馍装入容器中就大功告成了。', '搭配猕猴桃🥝和香肠一起吃太棒了👏。', '羊肉入口鲜嫩香浓让人唇齿留香。', '寒冷的冬季来上一碗热气腾腾的羊肉泡馍实在是太幸福了。', '泡馍独有的面香混搭着浓郁的羊汤鲜味真是让人回味无穷。', '营养丰盛的早餐是开启美好一天的原动力哦。']

---

记录 2112:

title: 臊子面

image: 570380.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪肉 面条 鸡蛋 葱 姜 蒜 小米辣 盐 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁成肉末。', '葱姜蒜辣椒切末。', '起锅烧油。', '放入猪肉末加料酒炒熟。', '放入葱姜蒜辣椒。', '炒出香味放入酱油和蚝油。', '加入清水。', '加入2个剥壳的鸡蛋炖5分钟就好了。', '把炖好的汤直接浇煮好的白水面条上就好了！完成。']

---

记录 2113:

title: 家常羊肉泡馍

image: 568140.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉汤 羊肉 馍丁 香菜 青蒜 粉丝 油泼辣子 盐 糖蒜

taste: 咸鲜

step: ['馍丁提前备好。', '香菜，青蒜，糖蒜备用。', '一把粉丝准备就绪。', '羊肉汤提前煮好。', '粉丝用热水浸泡变软，控水备用。', '馍丁后放入羊肉汤中煮沸。', '放入粉丝放入锅中。', '馍浓稠一点放入香菜和青蒜末，加盐调味哦。', '放入油泼辣子拌匀即可享用。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 2114:

title: 葱拌刀削面

image: 566470.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀削面 葱花 白菜叶 辣椒油 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['盐开水里放入刀削面煮。', '葱花切成好后放入大碗里。', '刀削面煮好以后，放入凉水中过凉。', '白菜切成片放入煮面的水里煮熟。', '把刀削面从凉水里捞出，放入葱花碗里，加入煮好的白菜，放入盐、生抽和辣椒油拌匀。', '开吃。']

---

记录 2115:

title: 羊肉泡馍

image: 596489.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 带骨羊腿肉 奋力 中筋面粉 酵母 食用小苏打 小茴香 花椒 桂皮 砂仁 白芷 八角 草果 良姜 生姜 陈皮 香叶 干辣椒

taste: 微辣

step: ['1kg左右的带骨羊腿肉放入冷水锅中，加1勺料酒煮沸，撇去浮沫，焯水捞出备用。', '另取汤锅放入焯好的羊腿，倒入没过羊腿的冷水大火煮沸，撇去浮沫后，加3段京葱、4片生姜和香料包（2g小茴香、2g花椒、2g桂皮、3颗砂仁、3g白芷、2颗八角、2颗草果、2片良姜、2片香叶、1块陈皮、3个干辣椒），转中大火煮10分钟，香料包捞出弃用。转小火继续熬煮1小时左右，关火，捞出羊腿冷却，去皮去骨切成片，羊肉汤备用。', '发面面团：60g中筋面粉、2g酵母、2g食用小苏打和30ml清水（室温18℃以下用温水，超过18℃用冷水）混合拌匀，揉成光滑面团，盖上保鲜膜醒发40分钟。', '死面面团：540g中筋面粉和270ml沸水混合，用筷子将其快速搅拌成絮状，趁热揉搓至面团成型，取出盖上保鲜膜醒发40分钟。', '醒好的发面面团直接包入死面面团中，揉搓至混合均匀，盖上保鲜膜醒发10分钟。', '混合好的面团切出七等份，先搓成两头细中间粗的纺锤状，用擀面杖从中间粗的部分开始擀，直至擀平（但仍然是两头细中间粗的形状），然后从一端卷起。竖起来，用掌心按压成圆形。接着用擀面杖擀开，馍直径约14cm。', '取平底锅开火预热至五成热，放入擀好的馍，正反面中小火各烙制2-3分钟，待其表面略微发黄至9分熟即可。', '烙好的馍一分为四，取其中一块从中间撕开（会呈上下两层），掰成指甲盖大小的馍丁。', '起锅倒入一大碗上文中的羊肉汤，大火煮沸后放入发好的黑木耳、黄花菜和馍丁，再次煮沸后，转小火煮2-3分钟，下泡软的绿豆粉丝煮1分钟，加适量白胡椒粉和少许盐调味，关火盛出。', '撒上香菜末和青蒜末，铺上羊肉片！开吃']

---

记录 2116:

title: 肉夹馍

image: 595886.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 饼坯 萝卜烧肉 葱白

taste: 咸鲜

step: ['辣椒洗净。', '加葱白一起切末。', '取萝卜烧肉热透。', '放烧肉及萝卜。', '剁细，放烧肉汤汁。', '饼坯放烤盘里。', '盖锡纸。', '上下182度烤11分钟。', '烤6分钟的时候，拿掉锡纸。', '烤好的饼。', '取出来。', '切开。', '放上肉菜末。烤好的饼跟贝壳一样鼓起来，所一个饼放了约4/5的肉末给老公，外表看不出来我就吃肉末少的那个。', '成品。']

---

记录 2117:

title: 陕西油泼面

image: 594492.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 高筋面粉 小油菜 绿豆芽 食用油 食盐 蒜瓣 辣椒面 生抽 香醋

taste: 酸辣

step: ['高筋面粉与水和食盐混合揉成光滑面团。', '将面团压扁放入蒸凉皮的罗罗中用油刷刷上食用油。', '用塑料袋蒙上醒发30分钟。', '准备配菜。', '将小油菜洗净。', '将绿豆芽也洗净。', '起锅烧水分别焯烫配菜。', '将焯烫好的配菜装入汤盆中。', '准备蒜蓉。', '起锅烧水。', '将醒发好的面片放于砧板上用刀切条。', '用手扯出扯面后下入锅中。', '两人份的扯面煮熟了。', '将扯面捞入碗中。', '放入配菜，蒜蓉，食盐和辣椒面，淋上热油。', '倒入生抽。', '倒入香醋。', '搅拌均匀开吃。']

---

记录 2118:

title: 肉夹馍

image: 594022.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 猪肉 面粉 安琪酵母 醪糟 碱 生抽 老抽 盐 八角 冰糖 干辣椒 青椒 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['根据自己的口味选择肉的肥瘦，加所有调料用电饭煲煮粥功能把肉卤好。顺便卤几个鸡蛋。', '卤好的肉切碎备用。', '鲁王面粉，加安琪发酵粉、碱、醪糟（个人喜欢后两个可加可不加）加冷水和面，发至二倍大。', '发好以后，均匀分好，用擀面杖擀成长的面饼。', '然后把长面饼卷起来。', '最后从上到下按压成饼。', '醒十分钟。', '电饼铛不加油，两面煎熟。', '肉可以加根据自己喜好加辣椒、葱、香菜等。', '面饼用刀从里面划开三分之二，把肉末放进去，即可食用。']

---

记录 2119:

title: 荞麦面锅盔

image: 585989.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 荞麦面 温水 发酵粉 碱粉 糖

taste: 原味

step: ['面粉和荞麦粉1:1的比例。', '放入发酵粉和糖，用温水和成团一点的面团。', '发酵至两倍大小。', '加碱粉揉成光滑的面团二次醒十分钟。', '分成剂子擀成圆形的饼坯。', '电饼铛预热放入饼坯。', '一面定型翻另一面。', '多翻几次饼子熟透出锅。', '取出改刀装盘。', '低脂健康的荞面锅盔完美呈现。', '成品图。']

---

记录 2120:

title: 香椿辣子

image: 583995.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 香椿 盐 花椒粉 鸡粉 花生油 红辣椒面 熟芝麻

taste: 香辣

step: ['香椿取根用清水洗干净。', '锅中烧水，水开后将香椿焯水一分钟变色捞出过冷水沥干水分备用。', '香椿沥干水分切成小丁，里面加辣椒面。', '加盐。', '加花椒粉。', '加鸡粉。', '加熟芝麻。', '锅中倒油，油冒烟后关火。', '烧好的油淋在辣椒面上。', '用筷子搅拌均匀就可以开吃啦。', '成品图。']

---

记录 2121:

title: 拌荞麦刀削面

image: 583901.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 荞麦刀削面 上海青 生抽 香油 麻油 盐 辣椒油 蒜

taste: 原味

step: ['青菜已经择好。', '这个刀削面是我减肥期最爱的主食之一，劲道好吃。', '烧一锅热水，水开煮熟刀削面。', '小青菜焯水煮一下。', '调料都放进碗里。', '捞出面和青菜。', '再加自制辣椒油。', '搅拌均匀即可，这样一份快手拌面就做好了，非常好吃。如果没有辣椒油可以放辣椒粉油泼。味道也一样的好。']

---

记录 2122:

title: 家常水盆羊肉

image: 583377.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊排骨 羊带骨肉 大葱 花椒 桂皮 八角 茴香 红辣椒 小葱 姜 香菜 盐 料酒 水 油泼辣子

taste: 咸鲜

step: ['羊排和羊肉提前浸泡出血水。', '锅中入水放入羊肉和羊排，煎，加料酒，葱姜焯水。', '焯水后捞出羊排羊肉洗净。', '大料和葱姜准备就绪。', '锅中另入水，放入焯水后的羊肉和羊排，加入大椒和葱姜。', '大火煮沸转小火慢炖。', '大概四五十分钟左右，时间根据口感而定。', '香菜和小葱洗净切碎备用。', '羊肉熟后加盐调味。', '碗中放入葱花，香菜，喜欢辣可以加一点油泼辣子。', '发面饼是标配哦！', '羊肉汤盛入碗中，大口吃肉大口喝汤，幸福也就不过如此。']

---

记录 2123:

title: 杂菜刀削面

image: 579226.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 刀削面 杂菜 辣椒油 盐 油

taste: 微辣

step: ['水开以后，放入刀削面。', '把面煮软，放入盐，避免粘锅。', '放入菠菜煮软。', '加入各种杂蔬，加入辣椒油调味。', '出锅前放入盐调味即可。']

---

记录 2124:

title: 八宝辣子

image: 577625.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 莲藕 胡萝卜 蒜苔 酱菜 香菇 熟肉 油炸豆腐 豆豉 大葱 生姜 红辣椒面 熟芝麻 肉汤 生抽 胡椒粉 五香粉 鸡精 白糖 花生油

taste: 香辣

step: ['准备食材，将莲藕，酱菜，胡萝卜去皮洗干净。蒜苔，香菇洗干净。', '将所有食材都切成小丁备用。', '准备红辣椒面，熟芝麻，煮肉汤，生姜和大葱洗干净。', '将大葱和生姜洗干净切成葱花和姜末。', '锅中倒油，炒香葱花和生姜末。', '将切好的肉沫倒进去，里面加胡椒粉，五香粉和生抽搅拌均匀。', '再将胡萝卜，酱菜，香菇，蒜苔，莲藕丁放进去翻炒两分钟。', '将豆腐丁放进去翻炒均匀。', '将煮肉汤倒进去中火炒至断生。', '将豆豉放进去翻炒均匀。', '加适量鸡精。', '再加适量白糖。', '翻炒均匀即可关火。', '夹馍拌饭超级好吃。', '成品图。']

---

记录 2125:

title: 豆腐丁臊子面

image: 613013.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 番茄 豆腐 木耳 黄花菜 豆角 松茸 红萝卜 肉末 包菜 葱 姜 香菜 油 盐 五香粉 酱油 蚝油 水 辣椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备适量面条，粗细随意。', '豆腐切丁入油锅煎至金黄色盛出。', '黄花菜和木耳提前浸泡冲洗干净。', '松茸洗净泡软后浸泡的水沉淀一下备用。', '肉末和各种时蔬洗净准备就绪。', '松茸，木耳，黄花菜和葱姜改刀装盘。', '各种蔬菜依次改刀备用。', '马克西姆不粘锅预热入油烧热，放入肉末煸炒一下。', '加入松茸，黄花菜和木耳翻炒均匀，放入辣椒粉，五香粉继续翻炒。', '加入时蔬，豆腐丁，淋入蚝油和酱油翻炒均匀。', '加入浸泡松茸沉淀后的水，水量不够再添一点水。', '盖上盖子煮熟。', '加一点盐调味即可。', '面条煮熟后盛入碗中，浇入豆腐丁臊子浇头。', '撒入香菜即可享用。', '平淡家常饭，简单又美味。']

---

记录 2126:

title: 酸辣醇香的小炒泡馍

image: 611549.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 面粉 粉丝 豆腐干 木耳 黄花 西红柿 香菜 葱 姜 蒜 上海青 糖蒜 辣椒粉 白胡椒粉 盐 味达美臻品蚝油 味达美臻品特级生抽 味达美醇香米醋

taste: 酸辣

step: ['主角:馍、羊汤、羊肉，粉丝。', '炖肉:牛羊肉皆可，我用了横山羊肉，用清水把肉冲洗干净，放入砂锅，加入葱、姜，添足够量的水，大火煮开，撇去浮沫，改中小火炖一个半小时到两小时。煮好的羊肉捞出晾凉切块。高品种羊肉炖煮就这么简单。', '准备烙馍:面粉加入一半量的水，揉光，醒20分钟。', '面醒好，擀成两个硬币的厚度。500克面粉烙2个。平底锅不放油，中小火把饼烙八成熟。', '晾凉后掰成黄豆粒大小。这一步很考验毅力和耐心，指甲掰的生疼。', '粉丝温水泡软后控水备用。', '配角:豆腐干切片，西红柿切块，黄花、木耳温水泡发切段，青菜洗净。', '配料:葱姜蒜切碎。', '灵魂伴侣:香菜洗净切碎，糖蒜剥去外皮掰成独立个体', '热锅凉油，最好加一块羊油，没有就用平时吃的油。油热放葱姜蒜、香菜，炒香。', '加入辣椒粉，炒出红油。我用的辣椒粉是秦椒磨成的。秦椒，是辣椒中的佳品，素有“椒中之王”的美称，颜色鲜红，辣味浓郁，尤以干椒最为有名，香辣开胃。', '加豆腐干、黄花木耳，炒两三分钟。', '加西红柿，调入1勺盐、1勺胡椒粉、1勺蚝油、2勺酱油、3勺醋，口味重的调料适当加量，炒至西红柿出汁。', '加肉汤，煮开。', '倒入掰好的馍，煮开。一个人的量，一碗一碗煮出来的才好吃。', '放肉、放粉丝，煮5分钟。', '放青菜，煮变色。', '淋上蛋液，慢慢搅一下，凝固熟了，关火出锅。', '扑面而来的热气里裹着肉香，香辣中混着醋香，让人忍不住叫“忒”。', '满满一老碗，撒上香菜，一口馍、一瓣蒜，聊咋咧。', '馍筋爽滑，料重味纯，酸辣开胃，值得钟爱泡馍的人一试。']

---

记录 2127:

title: 油泼刀削面

image: 610927.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面条 包菜 黄豆芽 葱末 蒜末 辣椒粉 米醋 生抽 盐 白芝麻 玉米油

taste: 酸辣

step: ['黄豆芽、包菜洗净。', '蒜末、葱末切好。', '锅内加水烧开，下入面条煮好。', '包菜、黄豆芽煮熟。', '所有食材放在一起，倒入米醋、生抽、白芝麻、辣椒粉、盐。', '锅内放油烧至微微冒烟。', '泼在食材上面。', '拌匀即可。', '好吃的油泼面。']

---

记录 2128:

title: 陕西饸络

image: 606364.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 饸络面 辣椒油 菜籽油 八角 桂皮 花椒 香叶 良姜 小茴香 草果 香砂 脱皮白芝麻 辣椒粉 最后打磨的香料粉 香醋 白酒 生抽 盐 鸡精 味精 香醋 芝麻油 熟菜籽油 蒜泥 芥末 蚝油 韭菜

taste: 中辣

step: ['做辣椒油的所有材料都称量好，我这个辣椒粉颜色偏暗的是之前从四川带回来的特辣粉，颜色暗，有点焦香，颜色浅的是普通的香辣粉。所有的香料丢到磨粉机，磨成粉。香料粉可以磨很多，密封保存。', '榨油要用到的东西。菜籽油放锅里烧冒烟关火。然后油温降到六成热，放脱皮白芝麻，如果芝麻是熟的，就稍后再放。香料粉，辣椒粉都陆续放进去，最后放点白酒跟香醋，搅拌均匀闷晾。建议入个油温探测仪。很方便。', '做好的辣椒油。。还是很赞的。', '准备好拌饸络的调料，第一个生抽跟醋我都配好了，第二个蒜泥跟芥末我也配好了，第三个是熟菜籽油跟香油。我没放味精。。我们那边店里做的话都是要放味精还有韭菜。。具体放什么调料，放多少，都按照自己口味调就可以。。其实还有个调料水跟醋水，没写做法的原因一个是很麻烦做出来成品味道差别不会太大，二就是一次性要做挺多。哪怕按照配方最少的量做出来都太多，人少划不来。', '最终成品。', '最终成品图。']

---

记录 2129:

title: 红油面皮

image: 604394.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 擀面皮 面筋 红萝卜 洋葱 青椒 辣椒红油 盐 醋 酱油

taste: 酸辣

step: ['配菜洗净准备就绪。', '面皮和面筋改刀装盘。', '将所有配菜切丝备用。', '所有食材一同放入碗中。', '加入辣椒红油，醋，酱油、盐拌均匀即可。', '家常美味，请您品鉴。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2130:

title: 洋芋擦擦

image: 603530.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 小葱 大蒜 鸡蛋 青椒 面粉 辣椒段 花椒面 十三香 生抽 辣椒面 盐 料酒 花生油

taste: 香辣

step: ['土豆洗干净去皮。', '用擦子擦成天。', '清水洗干净控干水分。', '用面粉分次抓拌均匀。', '开水上锅蒸8分钟', '准备辅料，青椒切成丝，小葱切成葱段，大蒜切片，鸡蛋打散里面加少许盐和料酒搅拌均匀。', '蒸好的土豆丝用筷子抖散。', '锅中倒油，将鸡蛋炒散捞出。', '洗净锅另倒油，小火炒香辣椒小葱和大蒜。', '将蒸好的土豆丝放进去翻炒几下。', '鸡蛋和青椒放进去翻炒均匀。', '里面加盐、花椒粉、十三香、辣椒面，生抽搅拌均匀关火。', '成品图。']

---

记录 2131:

title: 牛肉胡辣汤

image: 602196.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 红薯粉条 红烧鲜炖牛肉粒 干豆腐皮 胡辣汤粉 芝麻油 盐

taste: 微辣

step: ['粉条淘洗干净，所需材料备用。', '胡辣汤粉里加入适量的水，充分的搅拌均匀。', '锅里加入两碗水，放入红烧粉条。', '再次开锅后放入干豆腐皮。', '煮两三分钟再慢慢的倒入胡辣汤粉水，边倒边轻轻的搅拌下。', '加入牛肉粒，小火煮5分钟左右。', '最后放入盐，淋少许芝麻油即可。', '成品图，简单易做。', '大块的牛肉真材实料，鲜嫩可口！', '汤鲜味美，入味十足！']

---

记录 2132:

title: 蒜香黄瓜丝拌面皮

image: 601136.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 擀面皮 面筋 大蒜 黄瓜 油泼辣子 盐 醋 酱油

taste: 酸辣

step: ['黄瓜洗净，大蒜备用。', '擀面皮和面筋准备就绪。', '黄瓜去皮切丝备用。', '将黄瓜丝放入面皮中。', '加入蒜末，油泼辣子，醋，酱油。', '搅拌均匀即可装盘。', '夏日美味，酸辣开胃。', '成品图。']

---

记录 2133:

title: 牛肉泡馍

image: 599349.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 发面饼 熟牛肉 牛肉汤 玉米粒 豌豆粒 山药 胡萝卜 青椒

taste: 咸鲜

step: ['玉米粒、豌豆粒、山药、胡萝卜、青椒洗干净。', '山药、胡萝卜、青椒切成丁。山药用冷水浸泡。', '备好馍发面饼。。', '将馍切成丁', '锅里加水烧开，玉米粒、豌豆粒入锅煮。', '馍入锅煮。', '山药、胡萝卜入锅煮。', '关火后将青椒入锅。', '煮好后不带汤盛到碗中，添加切好的牛肉。', '浇上牛肉汤。', '即可享用。']

---

记录 2134:

title: 陕西甑糕

image: 620744.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 糯米 红枣 红豆 红腰豆 白砂糖

taste: 甜味

step: ['红豆煮熟。（正宗的甑糕只用这种红腰豆，我喜欢用两种豆，小豆软烂丰富口感，大豆保持外形漂亮。）', '煮熟的豆子沥掉水分，趁热加入白糖搅拌均匀。糖量根据喜好随意增减。', '红枣洗净泡软。', '去掉枣核，嫌麻烦可以不去。', '糯米洗干净，可泡水可不泡。我一般都不泡。', '准备干净容器，先铺一层米。', '再铺一层豆。', '再一层米一层枣。', '最后铺一层米。', '表面铺满枣，枣子多铺一点更好吃。', '用个玻璃碗看起来更清楚，就是一层一层码食材。', '压力锅加水放入支架，将装好食材的碗放进去，碗里加水没过食材。', '用压力锅最高档蒸熟。', '用勺子将红枣抹平成枣泥，蒸熟之后层次很分明。', '一次蒸的多可以分成几份儿冷冻保存，吃的时候拿出来蒸透就好了。', '拿一份扣在盘里，喜欢甜的表面还可以撒糖或者浇蜂蜜水。']

---

记录 2135:

title: 肉夹馍

image: 619797.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 白糖 生姜 八角 茴香 香叶 花椒 麻椒 干辣椒 桂皮 香砂 红烧酱汁 蚝油 鸡精 料酒

taste: 五香

step: ['买回来的肉切块洗干净。', '生姜切片。', '大料准备好。', '冷水下肉，水开一分钟捞出把肉清洗干净。', '热锅冷油放白糖炒糖色。', '控水的肉放入糖色中翻炒上色。', '拿出准备好大料。', '将大料炒出香味。', '肉中加两碗水，放料酒、蚝油，红烧酱汁，鸡精进去。大火水烧开，中火半小时，小火一小时加盐熬煮片刻关火。', '卤肉、生姜，辣椒捞出。', '卤水过筛没过卤肉。', '卤肉，辣椒，剁碎。', '肉沫上淋上卤水使肉馍更好吃。', '开吃。']

---

记录 2136:

title: 蒜苗炒洋芋擦擦

image: 618833.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 土豆 面粉 蒜苗 盐 油 五香粉 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['土豆去皮洗净备用。', '蒜苗洗净切碎备用。', '将土豆切细丝冲去多余淀粉浸泡水中。', '土豆丝捞出控水备用。', '取适量面粉将土豆丝拌均匀。', '锅中入水放入笼屉，将拌好的土豆丝放入。', '上气后蒸二十分钟左右，土豆丝棉软熟透即可。', '锅中入油烧热放入蒜苗炒香。', '加入蒸好的土豆丝炒均。', '放入辣椒粉，五香粉和盐，翻炒均匀。', '美美的洋芋擦擦就可以出锅啦。', '既美味又简单，小伙伴们一起来吧。', '成品图。']

---

记录 2137:

title: 麻酱茄汁凉皮

image: 618661.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 红薯粉 番茄 青蒜 小豆芽 大蒜 油 盐 芝麻酱 酱油 五香粉 油泼辣子 水

taste: 酸辣

step: ['取适量面粉加水调成稠糊状。', '红薯淀粉加水调成糊状。', '将红薯粉糊过滤一下加入面糊中。', '搅拌均匀，无颗粒状，稠度如酸奶状即可，醒三十分钟。', '锅中入水，凉皮罗罗抹油，盛入面糊均匀摊开。', '盖上锅盖蒸五分钟，有大气泡就可以啦。', '熟后将罗罗取出放入凉水中晾凉。', '取下面皮对折后切成条状。', '面皮依次蒸好改刀备用。', '番茄，黄瓜，青蒜改刀，大蒜捣成蒜泥，绿豆芽焯熟。', '青蒜末中淋入熟油激出香味，番茄炒成番茄汁，油泼辣子备用。', '盘中放入面皮，放入茄汁，绿豆芽，黄瓜丝，青蒜，淋入芝麻酱，油泼辣子，醋，酱油，加盐搅拌均匀。', '家常美食，不容错过哦。', '芝麻酱可稀释一下，便于搅拌。']

---

记录 2138:

title: 陕西特色美食～水盆羊肉

image: 618613.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 羊肉 锅盔 葱 姜 铁皮石斛 黄芪 蒜苗 香菜 豆腐 羊血 粉丝 黄花 木耳 菠菜 胡椒粉 花椒粉 盐 酱油 醋 油泼辣子

taste: 咸鲜

step: ['这次用的是陕北横山羊，肉鲜没有腥膻味，羊肉选肥瘦相间的最好，洗净泡上一两个小时，泡出血水。', '羊肉切大块，砂锅添足够量的水，加姜片、葱段（陕北的红葱是首选），铁皮石斛，黄芪，大火烧开，撇去浮沫，转中火炖1小时，中途不要频繁揭盖。', '捞出羊肉，晾凉。', '切片。', '蒜苗、香菜切碎，豆腐、羊血切条，菠菜洗净，粉丝用水冲洗干净，黄花、木耳泡发改刀。', '另取一锅，加一碗羊肉汤，放入豆腐、羊血、木耳、黄花，加盐、胡椒粉、花椒粉，大火煮开后再煮5分钟，把菜煮熟。', '加羊肉、粉丝，把粉丝煮软。', '加菠菜，加酱油，菠菜煮断生后盛出。', '撒上蒜苗、香菜，加油泼辣子。', '加醋，调料根据自己口味调整。', '配上刚出锅的锅盔。', '饼酥肉嫩汤鲜，美美来一碗，真过瘾！']

---

记录 2139:

title: 羊肚菌时蔬饸饹

image: 617538.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 荞麦面 碱粉 香菜 羊肚菌 松茸 木耳 黄花菜 腐竹 红萝卜 土豆 葱 蒜 盐 油 蚝油 酱油 五香粉 姜粉 辣椒粉 水

taste: 蒜香

step: ['取适量面粉，荞麦粉2:1的比例，加入适量碱粉，用温水和成硬一点的面团醒三十分钟。', '松茸和羊肚菌提前浸泡。', '木耳，黄花菜和腐竹也提前浸泡。', '醒好的面多揉几次，用保鲜膜包裹锁住水分。', '木耳，羊肚菌，松茸，黄花菜洗净攥干水分切碎。', '锅中入水煮沸，酱面搓条放入饸饹机子中直接压入锅中，轻轻搅动一下。', '煮两开捞出过凉。', '饸饹淋干水分放入盆中，拌入熟油以免粘连。', '红萝卜切小丁备用。', '土豆切小丁备用。', '大葱切碎放入碗中。', '锅中入油烧热放入葱花爆香，加入各种配菜翻炒均匀，放入姜粉，五香粉，辣椒粉继续翻炒。', '加酱油调味，放入适量开水调制底汤。', '煮沸加盐调味即可。', '饸饹盛入碗中，浇入羊肚菌汤头。', '放入油泼辣子，香菜和蒜泥搅拌均匀即可享用。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2140:

title: 小白也能一次成功的酱香肉夹馍，做法太简单了

image: 615566.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 五花肉 生姜 香葱 尖椒 黄肖氏酱香烧汁 料酒

taste: 酱香

step: ['准备食材。', '五花肉切成块，冷水下锅，加入姜片、葱段和料酒，大火煮开。', '撇去浮沫，捞出葱段和姜片。', '加入黄肖氏酱香烧汁。这款酱汁我真的是爱毁了，别小看这1袋酱料，它可以顶替10多种调料和20多种香辛料，像我们平常炒菜、炖肉，只放它就行，一汁成菜，省去了复杂的调味过程，感觉下厨都变得简单多了，而且做菜时间都比平时省了一半，太适合厨房小白了。', '酱汁一下锅，入味很快，我已经闻到浓浓的酱香味了，看这色泽，比我自己调配的还要好，太适合做肉菜了。然后转小火炖煮40分钟即可。', '40分钟后，五花肉已经软软糯糯了，偷偷尝一口，咸鲜醇厚，肥而不腻，超入味，超正宗。不得不说，这款黄肖氏酱香烧汁，真的是厨房必备的调味神器，真正的一汁成菜。', '装盘盛出。', '醒好的面团，分成小剂子，整形压扁，烙至两面金黄。', '取几块做好的五花肉，加点尖椒，淋上酱汁，一起剁碎。', '烙好的饼，从中间切开一部分，夹上肉肉，再淋上酱汁，搞定。', '做好的肉夹馍，外酥内软，香味浓郁，一口下去，好吃到爆，味道不输饭店，喜欢的，赶紧试试吧。']

---

记录 2141:

title: 陕西家常美食～烩麻食

image: 614791.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 机器麻食 西红柿 肉 黄豆 蒜苗 香菜 香菇 蒜薹 豆角 萝卜 海带 木耳 黄花 冻豆腐 菠菜 葱 姜 蒜 料酒 蚝油 老抽 生抽 盐 鸡汁

taste: 咸鲜

step: ['麻食的食材没有严格要求，菜越多越好吃，菜的品种不固定，家里有什么用什么，喜欢什么用什么，要注意的是每种菜要控制量，不能多。但是！西红柿必须有。西红柿切块，黄豆提前泡发，煮熟，嫌麻烦可以不放。', '肉切丁，啥肉都行，葱姜蒜、蒜苗、香菜切碎。', '香菇、蒜薹、豆角、萝卜全部切丁。', '木耳、黄花、海带温水泡发，洗净切丁，冻豆腐解冻，切丁。用鲜豆腐和豆腐干做也可以。', '菠菜洗净控水，切碎。', '偷懒，买的机器麻食。自己做更放心，我们这儿一般家里面都会有专门制作麻食儿的搓板，或者草帽檐、盛米饭的的带颗粒的饭勺，或着直接在案板上搓也可以，光面麻食煮起来费点时间。面团和好之后擀成比硬币厚的面片，切成指甲盖大小的正方形的面块，然后再在搓麻食的物件上少撒一些干面粉，一手固定位置，另一只手用大拇指从上往下滑过去，这样一个娇小可爱的麻食就出来啦。很费拇指，小时候用力过猛把拇指肚搓出一个晶晶亮的大泡，可把爸妈心疼坏了。', '热锅凉油，油五成热放入肉丁，刚下进去不要急着翻动，等一两分钟再用铲子翻动，不易粘锅。', '加入一勺料酒、一勺老抽去腥、上色。', '炒出香味后，放入葱姜蒜，一半的蒜苗和香菜，炒香。', '放入蒜薹、香菇丁。', '放入豆角、萝卜丁，炒两三分钟。', '放入西红柿。', '加蚝油、酱油。', '把木耳、黄花、海带、冻豆腐放入，加两勺盐、一勺鲜鸡汁，炒两三分钟。嫌麻烦可以把所有的丁一股脑放进去。', '倒入没过食材的的水，大火烧开，小火慢炖，把菜煮熟。', '另拿一个锅，添水，水开下麻食，抖散了下，否则会黏在一起。把麻食煮熟，中间点两次水。', '热气腾腾的制作场面。', '把煮熟的麻食捞到菜锅里，为了让麻食入味，搅匀后煮5分钟。', '下菠菜，烫熟。', '一两分钟后菠菜熟了，把剩余的香菜蒜苗倒入，搅匀，尝一下味道，淡的话加盐。', '主辅料相融，筋韧爽滑，有面有菜，有干有稀，有色有味，吃下去，煎活。', '浇上一些油泼辣子、农家醋，美美地咥上一大碗，聊聊咋咧。', '这种饭一定要多做点，放到第二顿热着吃。俗话说的好：麻食热三遍，拿肉也不换。']

---

记录 2142:

title: 陕西关中美食～旗花面

image: 614656.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 旗花面 西红柿 豆腐 海鲜菇 黄花 木耳 蒜苗 香菜 葱 生姜 鸡蛋 菠菜 五香粉 酱油 蚝油 盐 胡椒粉 味精

taste: 咸鲜

step: ['根据家里人数准备旗花面，自己擀或买成品都可以。', '西红柿、海鲜菇（蘑菇、香菇各种菇都行）、豆腐切丁，黄花、木耳泡发洗净切碎。', '葱、姜、香菜、蒜苗切碎，一定要有蒜苗，味道鲜香。菠菜切段，鸡蛋打入碗中，用筷子搅拌成蛋液。', '锅里放少许油，先把豆腐炒一下，不但能去除豆腥味，而且不易碎。豆腐炒至表皮略微有点黄盛出。', '锅里倒入少许油，油热后放入葱、姜、蒜苗、五香粉，炒香。', '放入海鲜菇，炒软。', '放豆腐，炒匀。', '加西红柿，加蚝油、酱油、胡椒粉、盐，略炒片刻。', '加入黄花、木耳，把西红柿炒出汁，太干的话加半碗水。', '根据吃饭的人数添水，喜欢吃稀的多添水。', '下面，抖散了下，用筷子搅一下，防止粘连，大火煮沸，转中火煮面。', '面快熟时下菠菜，煮断生。淋入蛋液，待蛋液凝固，加香菜、味精，搅匀。', '吃前调上油泼辣子和农家醋，汤质煎鲜，香味浓郁，汤汤水水来一碗，聊咋咧。', '软糯易消化，营养丰富，非常适合老人和孩子。']

---

记录 2143:

title: 老陕席面菜～莲菜炒肉

image: 643549.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 莲菜 猪后腿肉 木耳 姜 葱 蒜 东古一品鲜酱油 老抽 料酒 胡椒粉 香油 醋

taste: 咸香

step: ['莲菜切片，泡在水里，为了防止氧化变色，水里加1勺醋。肉切片，加入老抽、料酒、胡椒粉，抓匀腌制15分钟。木耳温水泡发，洗净。葱姜蒜切碎。', '锅中添水，加一勺米醋，水开放入莲菜、木耳，煮沸捞出，控水。', '热锅凉油，油五成热放入肉片，炒散、炒变色。', '放入葱姜蒜，炒香。', '倒入莲菜、木耳，加酱油、米醋、盐。', '淋入香油，炒匀出锅。', '脆嫩鲜香入味，美味下饭。', '我们陕西人逢年过节、红白喜事的待客菜。', '从小吃到大的美味。']

---

记录 2144:

title: 杨凌蘸水面

image: 632500.jpg

categories: 陕西菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 黄花菜 木耳 葱 大蒜 生姜 芹菜 西红柿 盐 生抽 醋 鸡精 花椒粉 辣椒面 熟芝麻 西红柿酱 花生油

taste: 酸辣

step: ['面里加半勺盐揉成光滑的面团，中间多揉两次。', '搓成长条。', '切成大小均匀的剂子。', '揉成条取一盘子刷上油，将搓好的面条放进去全部刷油盖上保鲜膜醒40分钟。', '准备辅料。', '芹菜洗干净切成小段，黄花菜木耳提前泡好切成小段，大蒜切成蒜泥，生姜切丝，葱切成段，西红柿去皮切成小丁，鸡蛋打散。', '蒜泥里面加盐，花椒粉，鸡精，熟芝麻和辣椒粉。', '锅中倒油，油热淋在辣椒上面。', '爆香葱姜。', '西红柿丁放进去翻炒。', '炒出汤汁里面加西红柿酱和生抽。', '加水，将木耳和黄花菜放进去。', '里面加花椒粉。', '烧开加盐。', '将鸡蛋液打进去。', '蒜泥里面加生抽和香醋搅拌均匀，汤汁就做好了。', '醒好的面用手压扁，擀面杖推开，扯面。', '水烧开下扯面。', '加水一次。', '切好的芹菜段放进去。', '再次烧开关火。', '将面条捞在一个大盆里加面汤，碗里加西红柿鸡蛋汤，做好的蒜泥放进去。', '搅拌均匀。', '开吃。', '成品图。']

---

记录 2145:

title: 电饭煲做红糖锅盔

image: 150942.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 红糖 沸水

taste: 甜味

step: ['面粉加适量沸水，和成光滑的面图。如何和面，请看《香菇肉酱煎饼》。在此，不赘述了。红糖倒进碗里，如果有一块一块的，要把它捣碎。', '面团分成均匀的剂子，压扁，用擀面杖擀平，不用太薄。把红糖包进去，先包成包子状，再压扁，请看《香菇肉酱煎饼》。形状随意，但是压扁的时候要小心，千万别把红糖挤出去了，挤破皮了，后面会很麻烦。', '电饭锅洗净，拭干水分，刷油。', '把做好的红糖锅盔放进去，插上电源，按“煮饭”键，等它跳成“保温”键时，翻面，再按“煮饭”键，再跳成“保温”键时，再翻面.....一面“煮饭”→“保温”两次，即可。吃得只剩下一个锅盔了，才想起要拍照...o(╯□╰)o，么有拍照的自觉啊...']

---

记录 2146:

title: 【牡丹燕菜】---凉菜版的也惊艳

image: 146285.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 白萝卜 银耳 胡萝卜 金针菇 鸡蛋 火腿 黄瓜 香菜 鸡汤 蒜 香醋 香油 鸡汁 白糖 盐

taste: 蒜香

step: ['把白萝卜去皮擦成丝，用白糖腌制一下。因为白萝卜不辣，加一点点糖生吃也很爽口，注意要用糖腌，而不是盐', '然后把金针菇洗净，胡萝卜擦丝', '锅中放入水，加一点盐和油，把金针菇焯水，然后再焯胡萝卜丝，都焯好后捞出过凉备用', '鸡蛋打成蛋液，摊成鸡蛋皮，然后切成细蛋丝', '把银耳泡发备用', '把腌制好的白萝卜丝取出来，铺在盘底', '然后擦好黄瓜丝，切好火腿丝，然后依次摆放在盘子周围', '然后把泡好的银耳撕成合适的朵，摆放在最上面呈牡丹花状，然后用胡萝卜丝做花蕊', '都弄好以后，把适量放凉的鸡汤浇在上面，就是整个盘子中的菜都浇上鸡汤，这样不仅色泽好看水亮，味道也会更香，而且鸡汤也不腻', '然后把香菜做牡丹花叶子摆放上', '然后找个碗，加入香醋，香油，蒜末，鸡汤，香油，鸡汁，白糖，盐，香菜末，调成一碗料汁，吃的时候可以浇在上面拌匀，也可以夹着蘸食', '这是拌匀后的样子']

---

记录 2147:

title: 芦笋百合小炒

image: 140271.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 芦笋 鲜百合 黑木耳 红椒圈 盐 料酒 鸡粉 水

taste: 咸鲜

step: ['木耳泡发好撕成小片', '百合一片片掰开', '芦笋切成段', '准备材料', '芦笋放沸水里焯烫一下捞出，放冷水里冲冲沥干', '百合也焯烫一下捞起冷水冲凉沥干', '起油锅放入葱蒜爆香，后放入芦笋翻炒几下', '加黑木耳一起翻炒', '再加入百合一起炒，调入盐、料酒、一点热水烧开', '加几个红椒圈，调入鸡精即可']

---

记录 2148:

title: 酸辣肚丝汤

image: 187030.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛肚 黑木耳 黄花菜 调味料

taste: 酸辣

step: ['牛肚', '切丝', '十三香1勺、五香粉1勺、白胡椒粉2勺、生粉2勺、南德麻辣鲜1勺加半碗水调成味汁', '黑木耳、黄花菜泡发备用', '水烧开', '放入肚丝', '再放入黑木耳、黄花菜', '煮沸倒入味汁', '再次煮沸加1勺盐、5勺醋、1勺鸡精粉搅匀点麻油就好了', '盛一碗', '再来一碗']

---

记录 2149:

title: 舌尖2美食——鲜肉锅盔

image: 181128.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 猪肉 油 盐 蚝油 大葱 五香粉 鸡蛋 白油 姜

taste: 五香

step: ['面粉先和成面团。要和的柔软，300g的面粉我大约加了180g的水。加上一汤勺白油。', '在揉面把油和面团揉均匀。饧至少半小时。', '猪肉剁成茸。最好选择4、6的肥瘦比例的五花肉。', '放入剁好的大葱和姜末。在放入五香粉、蚝油、少量植物油、盐。拌匀', '拌匀后在放入一个鸡蛋。', '在搅拌均匀。', '面醒好，分成小面剂子。团好。', '每个面剂子擀成长椭圆形后，铺上拌好的肉馅。', '边抻边卷。', '卷好后，团成剂子，压扁，都依次做好，饧5分钟', '饧好后，擀成圆饼。', '电饼铛倒油，放入擀好的小饼，有要多些，煎炸的样子，两面翻动，烙熟即可，']

---

记录 2150:

title: 河南坚果油茶

image: 180467.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 芝麻 花生米 核桃仁 橄榄油 五香粉 盐

taste: 五香

step: ['面粉用屉布包上蒸25分钟，然后晾凉擀碎过筛备用。', '核桃仁炒熟', '花生米芝麻核桃仁全部炒熟晾凉，', '用料理机的绞肉杯把花生米和核桃仁打成颗粒状，芝麻则用研磨杯打碎，也可以全部用绞肉杯打成颗粒状。', '锅中倒入少量的橄榄油', '倒入面粉小火慢炒、最好是用不粘锅，这样不易炒糊', '待油被完全吸收后再加少量的橄榄油，继续翻炒至油完全吸收，', '大约加油3--4次，把面粉炒至油润。油的量以面粉看上去有油润的感觉即可。', '面粉炒好后加入所有果仁碎，加适量的盐和五香粉，', '继续翻炒3分钟左右即可。晾凉后收到密封盒中。', '吃的时候取大约3小勺，用水冲开', '小火煮开，煮开后就是浓稠的油茶了。也可以直接用开水冲，不煮，但开水冲后要不断搅拌，一直搅拌到顺滑没有疙瘩。稀稠可以根据自己喜好调整', '煮好的油茶盛入碗中后撒上炸的酥脆的面筋泡，享用吧']

---

记录 2151:

title: 逍遥胡辣汤

image: 178540.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 猪瘦肉 木耳 酥肉 鸡油 香油 米醋 海带 香菜 姜 大葱 胡辣汤料包

taste: 微辣

step: ['木耳泡发切细丝，猪瘦肉切丝，海带切丝', '酥肉切小块待用', '酥肉切小块待用', '锅子放水，加入一勺鸡油', '锅里加入葱姜丝烧开', '在加入瘦肉丝，木耳丝，酥肉，海带丝', '胡辣汤粉一包', '取一个碗用少许清水将胡椒粉调匀', '将调好的胡椒糊倒入锅内，烧开', '加入酱油一勺、香油一勺、米醋一勺调味即可']

---

记录 2152:

title: 鸡汤烩面

image: 169131.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 老母鸡 面粉 青菜 煮肉料 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['老母鸡洗净后切块。农家养了2年的下蛋鸡，只有这样的鸡才会有这黄腾腾的油', '备上煮肉料：当归15g、红参5片、花椒、八角、桂皮，生姜各适量。因我家有个老婆婆，以给她滋补为要，所以除了调味料还加了红参和当归，一般的话可以只加当归、去掉红参。', '鸡肉凉水入锅，煮至将沸腾时，撇掉浮沫。自己养的鸡，浮沫都很少啊', '然后把所有的煮肉料都放入，大火煮开后转小火炖5个小时。如果没时间就用压力锅压30分钟', '煮好的鸡汤，上面一层黄色的鸡油。再次感叹，现在想吃到这种鸡好难哦！', '500克面粉中加250克的水和3克的盐，和成光滑的面团。现在有面包机，我就把和面的活儿让它干了，用一个和面程序把面团揉到位。然后再饧15分钟。没有面包机就手工多揉一会儿，把面团揉光滑即可。饧好后分成10个剂子后，盖上保鲜膜再饧10分钟。之后擀成长片，中间可以用擀面杖压一下，这样拉面时方便', '擀好的面片两面抹上油放在盘中，盖上保鲜膜继续饧半小时以上，就可以用了。', '鸡肉撕成条，', '鸡汤盛入炒锅中，兑一半左右的开水，放入鸡肉，放入盐和胡椒粉调味', '把饧好的面片拉开放入锅中煮熟，然后放一点青菜，再煮开即可。']

---

记录 2153:

title: 肉酿番茄

image: 168648.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 猪肉馅 香茹 小番茄 盐 生抽 白糖 葱 淀粉 水

taste: 酸咸

step: ['准备7个最小个的小番茄，洗净。', '切去三分之一，用勺子挖空中间的茄肉。', '上锅入油加热，将香菇切碎炒至半熟。', '加入肉馅略炒，并加入适量生抽和盐炒匀离火。', '将每个小番茄填入肉馅，表面抹点干淀粉。', '上锅加入适量油烧热，将番茄肉馅一面煎至有点金黄色。', '将另一面翻过来，依次加入适量盐和少量白糖。', '最后加入大约50豪升的水。', '盖紧将番茄煮熟即可关火。', '成品装盘，取适量葱花放上面完成。']

---

记录 2154:

title: 美食锅盔---爱的味道

image: 204843.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 精面粉 老面 酥 水 芝麻 清油

taste: 其他

step: ['就一小团面团，挑一勺酥放在里面', '包成一个小圆团', '用擀面杖将面团擀成扁平', '再将两边重叠折在一起', '再把折好的长方形两头对折', '最后两端一折，折成豆腐块', '把其中一面沾上芝麻', '再把有芝麻的一面刷一层油', '先从没有芝麻的一面擀起', '擀平之后再在有芝麻的一面的擀两下', '最后用擀面杖修一下边', '可以选择用图上的烤炉进行烤制也可以选择电烤炉', '成品']

---

记录 2155:

title: 白萝卜羊肉汤

image: 204166.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 白萝卜 姜 大蒜 大葱 白芷 白蔻 香菜 盐

taste: 咸鲜

step: ['羊排上的肋排留做它用，将羊排的边角切下来，洗净，切大块', '白萝卜半根，刮去表皮，洗净', '切成大小均匀的滚刀块', '香料准备好', '煲中放清水，将羊肉一同入锅', '待水开后，撇去浮沫', '入香料同煮，盖上盖，小火，焖煮40分钟左右', '待肉9分熟时可下入白萝卜块，盖盖，小火，继续焖煮15分钟左右', '白萝卜可用筷子扎透，放适量盐调味，即可出锅', '撒些香菜，提色提香！喝上一大碗，好暖和呀！']

---

记录 2156:

title: 芝麻酱拌扁豆

image: 201078.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 扁豆 芝麻酱 蒜 盐 生抽 味精

taste: 酱香

step: ['主辅料：扁豆、调味料：芝麻酱、蒜、盐、味精、生抽。', '把扁豆洗净、切丝；蒜切粒。', '锅烧开水，放入扁豆丝焯熟。', '捞出后加盐、味精入底味。拌匀后，腌渍10分钟。', '把腌渍好的扁豆丝盛入碗中。', '芝麻酱中放入蒜粒，加少许生抽调匀。', '浇入芝麻酱，即可上桌。拌匀即可食用']

---

记录 2157:

title: 茄子牛肉洋葱馅锅贴

image: 201048.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 茄子 牛肉馅 面团 醋 水 面粉

taste: 咸鲜

step: ['两个小茄子，洗净，切成碎末。', '切好的茄子，放入盐煞一下水分。10分钟左右。', '攥出水分，放入事先调好的牛肉馅中。', '搅拌均匀。', '醒好的面团，搓成长条。', '做成剂子，擀成饺子皮。', '电饼铛预热，刷上一层油，放入包好的饺子。', '这个时候调一个桨水，用醋，水和一点点的干面粉。', '调成的样子。', '这时电饼铛已经很热了，把调好的桨水一下倒入电饼铛里。', '盖上锅盖。不要中途掀开。', '10分钟左右水基本煎干，可以打开盖子，看一下水吸收的情况，就不要再盖盖子了。直到水分一点没有为止。', '看，金黄的，脆脆的，美味锅贴就出锅了。']

---

记录 2158:

title: 鸡丝西兰花梗什锦烩面

image: 200780.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 西兰花梗 豆腐果 金针菇 火腿片 木耳 蘑菇 芹菜 圆生菜 红色小米辣 蒜 杭椒 枸杞 葱 盐 鸡精 白胡椒粉 麻油 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['（西兰花梗可以用莴笋代替）西兰花梗是个好东西，不过大多数情况下都被扔掉了、它脆度和莴笋差不多，我超级喜欢。处理方法很简单，把梗的外面一层皮跟削莴笋一样销掉，然后切片再切丝就可以了。', '如图把胡萝卜、芹菜、火腿片、木耳、鸡肉、辣椒切丝。大蒜、口蘑、豆腐果切片、葱绿切段。鸡肉事先加一些白胡椒粉和白酒/料酒，以及一点盐腌制。', '热锅凉油滑散鸡丝，捞出备用。', '重新起油锅下入葱蒜辣椒爆香', '放入蘑菇，稍微撒一点盐翻炒', '翻炒到蘑菇表面油润，出香味后下胡萝卜丝翻炒。', '接着把芹菜、西兰花梗、金针菇一起下锅翻炒', '加入鸡丝一起翻炒，并放适量盐调味。加水没过菜大火煮开。（或者加高汤）', '水开后加入豆腐果和适量的鸡精、白胡椒粉、和白糖调味。并撒入适量的干枸杞一起炖煮1-2分钟，然后加入木耳和火腿丝搅拌均匀。', '稍微煮半分钟后，把事先准备好的水淀粉拿来勾芡。芡汁要浓稠一些，这样汤汁才能在面条上挂得住。', '面条我用的就是这样的面。除了瑶柱面还有鸡蛋面、虾籽面味道都不错，主要不容易糊掉成坨。超市包装好的日式拉面或者方便面面饼也是很不错的选择。', '面条煮熟后捞出装盘，在上面放上切成丝的生菜。这种圆生菜很容易成熟，所以直接放在面条上即可。', '然后把浇头淋上去，点如适量麻油就可以啦。']

---

记录 2159:

title: 山药羊肉汤

image: 199882.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 山药 葱 香菜 姜 蒜 盐 胡椒粉

taste: 原味

step: ['材料图。', '羊肉切大块，加葱姜焯水。', '胡萝卜山药去皮切滚刀块，香菜蒜苗切碎。', '焯好水的肉块洗干净。', '将焯水的羊肉汤滤去渣子。', '取电压力锅，加上菜块肉块姜片，倒上过滤后的汤，启动煲汤键，程序结束后，加盐和胡椒粉调味，放上香菜蒜苗碎。配上饼子什么的，就是一餐了。']

---

记录 2160:

title: 油旋

image: 196765.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 猪油 花生油 水 大葱 盐

taste: 葱香

step: ['准备好食材。', '面粉加入水105克和成面团，醒30分钟。', '葱切末，加入猪油和匀。', '醒过的面团，分成六份。', '擀至约1毫米厚度的长舌片。', '面片转过来，抹上一层葱油泥。', '把面片对折。抹上一层花生油。', '捏住一端略抻长，从一头卷起，边卷边抻。', '收口放底部，垂直放在案板上，做好所有面卷。', '底部的面头用手揪去。', '平锅烧热，涮油，有层次的面朝下。用手按着饼，边按边旋转成为厚度约7-8毫米的圆饼。', '煎至两面金黄取出。', '放预热好的烤箱200度上下火烤5分钟。用手在中间向后捅一下，就成一个小旋窝了。', '装碟。香喷喷哦。']

---

记录 2161:

title: 生氽丸子

image: 196521.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 猪肉 葱 姜 白胡椒粉 鸡蛋 蚝油 盐 鸡精 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['葱、姜剁碎', '猪肉剁碎', '1和2放入碗中，加入鸡蛋、1勺盐、1勺白胡椒粉、1勺鸡精、1勺油、少许生粉', '朝一个方向抽打上劲', '揉成小丸子', '水烧开，下入丸子', '煮熟', '捞出装入碗中', '煮丸子的汤撇去浮沫，加入蚝油、1勺盐、1勺白胡椒粉、1勺鸡精煮沸', '浇在丸子上，撒上香菜']

---

记录 2162:

title: 酒酿开花馒头

image: 195958.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 酒酿 面粉 细砂糖

taste: 甜味

step: ['用料', '将所有材料倒入大盆', '先搅拌成絮状', '再搅拌成光滑面团，饧发15分钟', '分割成10等分', '滚圆', '装入模具中', '摆入蒸屉，盖上盖子，缓慢发酵', '面团长大', '冷水上锅，开锅后蒸15-20分钟', '熟透，熄火', '出锅', '脱模晾凉']

---

记录 2163:

title: 双麻火烧

image: 194944.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 自制米酒 糖 面粉 花生油 盐 五香粉

taste: 五香

step: ['自制米酒加糖，用80克面粉和成稠糊，发酵至两倍大小，用做酵头。', '把剩余的面粉加入酵头里，再加一个鸡蛋。加了鸡蛋会使发面口感香酥', '和成光滑的面团', '室温发酵至2倍大小', '做油酥：辅料中是油酥配方。油加热至130度左右，也就是4成热。手离油面15厘米稍有温热感的程度。', '油离开火，倒入面粉,加入盐和五香粉', '翻炒至油面均匀融合', '抓起成团', '把油酥揉至表面油润', '发好的发面团排气，松弛5分钟', '擀开，把油酥包裹里面', '包严实', '然后敢开，从一边卷起来', '切段分剂', '取一段，另用一个小面团沾油包中间，然后把两端捏紧包起来', '包好后光面的一面刷水沾满芝麻。', '压扁，背面也沾少许芝麻。背面不要沾多，一点点芝麻即可', '平底锅烙。烙的时候盖盖', '一面金黄后翻面', '两面都烙熟即可', '虽然是发面的，但里面也是一层层的，香酥中还有柔软的口感，个人更喜欢这种发面做的双麻火烧']

---

记录 2164:

title: 河南烩菜

image: 194226.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 肉丸子 豆腐丸子 炸藕条 炸酥肉 海带 粉条 高汤 红烧酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['要吃正宗烩菜，得先过油，炸出来藕条，酥肉和丸子', '炸好的肉丸子，豆腐丸子，具体做法就不说了，去年发过相关帖子', '炸好的酥肉和藕条', '粉条和海带提前泡好，海带切条', '锅中放油，炒香姜末和干辣椒', '下入海带翻炒，并烹饪黄酒去腥', '加红烧酱油，也可以用草菇老抽', '加一碗高汤', '用高汤煨炖海带，大约5分钟', '加入盐，再加适量的开水', '放入粉条', '最后下入炸好的丸子、酥肉、藕条', '煮上3-5分钟即可']

---

记录 2165:

title: 萝卜丝饼

image: 191775.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 萝卜 虾干 葱 面粉 水 盐 鱼露 油

taste: 咸鲜

step: ['萝卜去皮切丝。', '在水中放入虾干煮开，放入萝卜丝焯水1分钟。', '捞出萝卜丝挤干水分，放入大碗中，加入切碎的葱和虾干，盐，鱼露，搅拌均匀。', '在面粉中倒入凉水，用筷子搅拌成絮状，再用手揉成光滑面团。', '包上保鲜膜饧40分钟。', '切成六小段，图上少了一段，忽略。', '揉成椭圆形状的面饼放入油中浸泡15分钟。', '将面饼擀成长条薄面皮', '在一段放上馅料', '将面皮往前包。', '将面皮往左包。', '将面皮往右包，再重复两次之后一直往前包。', '将包好的面团竖起防置十分钟左右，按扁调整成圆饼装。', '加热锅，倒入油，放入饼，小火，两面煎至金黄，约3分钟每面。']

---

记录 2166:

title: 牛肉三部曲——牛肉烩面

image: 191344.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛肉 海带 青菜 姜 香菜 香叶 花椒 草果 八角 盐 鸡精 白胡椒粉 油泼辣椒

taste: 微辣

step: ['食材如左图所示，将牛肉切块，姜切片，香菜切碎。', '将面和好，搓成条，醒发30分钟。', '锅中水烧开加入牛肉，姜片，调料包，盐。', '大火加阀上汽，转小火炖30分钟', '关火后，将肉放入汤碗中中备用', '锅中水烧开后，将面扯成宽条状', '将扯好的面条下入锅中，待面快熟时将洗好的青菜下入锅内。再次滚开时，将面和青菜捞入碗中。', '捞入碗中，放入海带丝，油泼辣椒，白胡椒粉，鸡精，少量的盐。将牛肉汤和炖好牛肉舀入碗中，最后撒上香菜', '香喷喷牛肉烩面做好啦']

---

记录 2167:

title: 水煎包

image: 190002.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 猪肉馅 姜 葱 干酵母粉 食用油 盐 鸡精 香油 味极鲜酱油 黑芝麻

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需食材', '干酵母粉倒入碗内，然后加入适量的温水。静置十分钟后，倒入面粉内，和成表面光滑的面团。然后盖上保鲜膜，发酵一个小时左右。', '将30克的姜切成片，放在一小碗中，加入50毫升左右的水浸泡一个小时。将100克的葱切条，放在50毫升的水中，浸泡一个小时。将剩下的葱、姜分别切成末。', '将肉馅打散，加入香油。然后朝一个方向搅拌。', '姜水、葱水分别分三次放入肉馅中。每放一点水，就要使劲朝一个方向搅拌，直至水份全部被吸收，肉馅上劲。然后放入酱油、盐、鸡精、10毫升的食用油朝一个方向搅拌匀均。', '将姜末和葱末分别入肉馅中，朝一个方向搅拌匀均。', '面团发酵好到原体积的两倍大时，就发酵好了。', '将面团取出，揉至表面光滑。', '将面团分成50克左右的小面团。', '将小面团擀成面饼。', '把馅放在小面饼中央，然后包成包子。平底锅内放入少量的食用油，然后将包子放入锅内。', '往锅内倒入50毫升左右的水，然后盖好锅盖。小火煎制12分钟左右。', '出锅时撒适量黑芝麻即可。']

---

记录 2168:

title: 胡萝卜丝饼

image: 221548.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 胡萝卜 鸡蛋 面粉 葱 盐 五香粉

taste: 咸甜

step: ['原料如图。', '胡萝卜擦丝，准备好葱花。', '把所有原料都放到一个大碗里，加适量清水拌匀呈糊状。', '就这样，水要一点点加，太稀了不容易成型。', '电饼铛预热后倒3大匙油，把胡萝卜面糊倒进去，用勺子抹匀，稍微压实一点儿，一面熟了再加点油煎另一面。', '出锅切小块装盘。', '要趁热吃，宝宝喜欢配着牛奶一起当早餐。很简单易做吧。']

---

记录 2169:

title: 芦笋百合鸡丁

image: 219889.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 芦笋 百合 鸡腿 姜蒜 红椒 油 盐 糖 生抽 蚝油 胡椒粉 生粉

taste: 咸鲜

step: ['洗净食材。', '百合剥片，芦笋切段，红椒切斜厚片，姜蒜切小片，鸡腿去骨去皮，切小块，加入盐，糖，生抽，胡椒粉，生粉，食用油腌制。', '小锅水开，下芦笋与红椒焯至断生，过凉沥干水备用。', '起锅，烧热，放油，下鸡丁煎炒。', '姜蒜入锅炒香，至鸡肉9成熟。', '芦笋，红椒，百合入锅。', '同时倒入碗汁（清水，盐，糖，蚝油，生粉，食用油）', '大火炒匀，即可。']

---

记录 2170:

title: 炸八块

image: 216213.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸡 姜 葱 料酒 酱油 菜籽油 椒盐

taste: 其他

step: ['剁去鸡头鸡脚，从中间剁开。', '再把鸡腿和鸡胸脯分开。', '再各切为二，骨头剔出。', '加入姜葱末。', '加入生抽、料酒、拌匀腌制约1时。', '温油入锅，把鸡块浸至断生。', '捞出鸡块，把油温加高。', '再入锅炸制。', '炸至金黄捞出控油装盘，撒入椒盐即可。']

---

记录 2171:

title: 菠菜羊肉汤

image: 212101.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 熟羊脸肉 菠菜 羊血 盐 白胡椒粉

taste: 其他

step: ['这是熟的羊脸肉；', '取一小块，切成肉片；', '准备一小块羊血；', '羊血焯水后放在盆子里待用；', '菠菜洗净切大段；', '炒锅里放清水，羊脸肉冷水放入；', '羊脸肉在锅里要煮十几分钟左右（开锅后计时），', '煮至汤汁变成乳白色，放入适量的羊血同煮；', '煮开之后放入切段的菠菜同煮；', '煮至菠菜断生，放适量的盐调味；最后放适量的白胡椒粉调味，即可盛出品尝。']

---

记录 2172:

title: 家庭版鸡蛋灌饼

image: 206799.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸡蛋 面粉 香菜 苦菊 胡萝卜 黄豆酱 洋葱

taste: 其他

step: ['把面粉和成柔软的面团，饧10分钟后分成小面剂子。', '备好黄豆酱。洋葱和胡萝卜切丝，苦菊和香菜洗干净。', '每一个面剂子先擀成薄饼，在倒上小半勺油，把油用勺摊匀在饼中间。', '像包包子一样包起，捏严', '都做好，收口向下饧5分钟。', '每个剂子擀成小饼。小烤盘上电磁炉开小火，涂点油，放入小饼。', '鸡蛋一个个打散，我在鸡蛋里面放了一点葱花。', '小饼定型，用筷子在饼一边撕开一个小口。倒进一个鸡蛋液。', '再煎几分钟煎熟。', '都做好，出锅后饼上涂一层黄豆酱。放入蔬菜。', '卷起即可。']

---

记录 2173:

title: 五花肉炒马蹄

image: 240702.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 马蹄 五花肉 青椒 红椒 葱 蒜 盐 食用油 胡椒粉 生抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['原料：剥好皮的马蹄、五花肉片、青椒、红椒、葱、蒜。', '马蹄切成片，青红椒切块，葱切葱花，蒜切成碎。', '热锅凉油，下入五花肉片煸炒。', '肉片煸炒至出油，加入料酒、生抽调味，炒匀。', '加入葱花、蒜碎，炒香。', '加入马蹄片翻炒。', '加入胡椒粉和盐调味，炒匀。', '加入青红椒块，翻炒均匀，关火。', '成品。']

---

记录 2174:

title: 鲜肉木耳锅贴

image: 238736.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 饺子皮 猪肉馅 黑木耳 红葱头 盐 酱油 鲍鱼汁 料酒 胡椒粉 鸡粉 香油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅剁好后放入大碗中，加入剁碎的红葱头、盐、酱油、鲍鱼汁、鸡粉、料酒、胡椒粉、淀粉、香油、充分搅拌均匀，腌制20分钟', '干木耳用温水浸泡软', '洗净沥干水，剁碎', '木耳碎加入腌制过的肉馅里，再次抓匀，同时取出面皮', '摊开面皮，中间放入馅料', '两面折叠，两头捏紧收口，直至全部包好', '平底锅放适量油烧热，将锅贴平铺好中小火煎至两面焦黄色', '为了保证锅贴内部的馅料熟透，撒下一点清水', '遮上锅盖，调大火煎焗片刻，水分挥发干即可铲起']

---

记录 2175:

title: 洗面筋版胡辣汤

image: 238181.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 水 海带 粉皮 黑木耳 花生 黄豆 鸡蛋 番茄 菠菜 大葱 生姜 胡椒粉 辣椒粉 食盐 鸡精

taste: 麻辣

step: ['锅开后，将洗好的面水均匀倒入锅中，用木勺打圈划开。加入胡椒粉，辣椒粉，大葱，生姜。', '待锅微开，倒入打散的蛋液。', '将洗出面筋捞出，水不要倒掉，备用。', '将番茄切块，菠菜洗净备用。', '提前泡发的海带，木耳切丝，黄豆，花生，粉条洗净备用。', '炒锅烧热加油，倒入蕃茄稍微翻炒下，盛出备用。', '将海带，花生，木耳，粉条，黄豆倒入锅中加水大火煮开，加盐，再煮5分钟，汤色成奶白色。', '洗好的面筋，撤成面块下入锅中。', '下入炒过的番茄', '锅开后，将洗好的面水均匀倒入锅中，用木勺打圈划开。加入胡椒粉，辣椒粉，大葱，生姜。', '待锅微开，倒入打散的蛋液。', '撒入鸡精，丢入菠菜', '加小磨香油盛出，喝的时候加入米醋，麻辣酸爽，回味啊。']

---

记录 2176:

title: 烩面片

image: 237215.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 西红柿 青椒 鸡蛋 盐 生抽 姜蒜末 鸡精 十三香

taste: 清淡

step: ['和面，和的硬一点面的口感比较光滑；和好以后用保鲜膜包住软化一会；', '需要的蔬菜，简单常用；', '青椒用手掰小片，西红柿切块，姜蒜切末；', '手工擀面（手工擀面吃的放心）；', '切出自己喜欢的形状备用；', '在烧水同时，开始炒菜；锅中放油，油热开炒鸡蛋；', '鸡蛋盛出；锅里留少许油，爆香姜蒜末（留一半的蒜末后面还要用到哦）倒入西红柿翻炒，炒出水分加入生抽翻炒；', '放入辣椒翻炒，加入调味料；', '再加入炒好的鸡蛋一起翻炒，调好味出锅；', '水开煮面；', '煮好面以后将面中多余的面汤盛出，再将炒好的才倒入面中；', '这一步很重要：炒锅中放少许油，加热爆香蒜末，快速将煮好的面导入一勺（这样炝的汤汁味道很不错的）这一步一定要有哈；', '再将炝好的汤一起倒入煮好的面中，根据个人口味加盐，醋，鸡精调味；', '趁热吃，烫烫的感觉不错喽；', '如果喜欢再加入一点（一生钟爱的女人）老干妈！']

---

记录 2177:

title: 鸡蛋灌饼

image: 236917.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 热水 九三花生油 面粉 生菜 酱汁 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['面粉备好！', '面粉里面倒入热水！先用筷子搅拌成絮！', '揉成烫面团之后放置一边醒半个小时！', '用到九三的花生油做油酥！', '油和面的比例:1:1，调成油酥！', '将醒好的面团分成大小差不多的圆剂子！', '擀成厚饼状，放到手心里！', '放入做好的油酥！', '捏起来收好口，然后放到一边醒十分钟左右！', '擀成饼！不要太薄，也不能太厚，大约五六毫米就行！', '平底锅抹油，放入饼，大约烙一分钟左右，就翻面！', '翻过来之后，自然而然就会鼓起一个大泡，然后用筷子弄出一个小口！', '倒入鸡蛋液（事先打散），烙一会儿之后翻个面，烙好了盛出即可！', '然后抹上稀释后的酱，放入生菜就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 2178:

title: 五花肉韭菜面疙瘩

image: 234265.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 熟五花肉 韭菜 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：面粉、熟五花肉（已切丝）、韭菜（已清洗切碎）', '将切好的韭菜合入面粉中。', '加适量的清水拌匀成面糊，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的熟五花肉翻炒一下。', '接着，加适量的清水煮开。', '然后，舀入韭菜面糊。', '翻动一下煮开至熟。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即可。']

---

记录 2179:

title: 苣荬菜鸡蛋水煎包

image: 233672.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 苣荬菜 鸡蛋 盐 蚝油 胡椒粉 植物油

taste: 咸鲜

step: ['这就是新鲜苣荬菜的样子。', '用清水洗干净后要浸泡1小时以上，中间换水。', '煮锅烧开水，水开，放入苣荬菜焯水，水开后就可以捞出。在放入清水中过凉。', '捞出攥干剁碎。', '鸡蛋炒熟，炒散。', '剁好的苣荬菜和鸡蛋加入植物油，蚝油，盐和胡椒粉拌匀成馅。', '面在处理菜之前就和好饧着，面要和的软一些，用500g面粉加270水的比例用量和面，饧面的过程中揉两次。', '饧好后做剂子擀皮，大小随意。', '放入做好的馅料，包成饺子状。', '放到抹油的平底锅中。小火煎至饺子底部微黄。', '加开水，水到饺子的一半高处。盖好，仍然是小火焖煮。', '约10分钟后，水煎干即可。']

---

记录 2180:

title: 牛肉水煎包

image: 232214.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 温水 酵母 香芹 牛肉 盐 植物油 蛋清 姜末 黑胡椒粉 芝麻油 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['香芹就是市场上比较细小些的芹菜，清洗干净后沥干水分切碎，加入1勺芝麻油。芹菜沥干水分加入一勺芝麻油后续做馅的时候肉馅就不会出很多水分了。', '做馅用的牛肉最好选择牛里脊，里脊肉口感较嫩。将肉馅剁碎后加入盐1大勺、植物油1勺、蛋清1个、姜末少许、黑胡椒粉少许搅拌均匀后腌制30分钟。', '将牛肉和芹菜混合后待用。', '准备面粉300克，在180克的温水中加入4克酵母化开后缓缓的加入到面粉里揉成面团。大家可以在等待面团发酵的时间里在开始准备包子馅。', '揉好的面团盖上盖子静待面团发酵至2倍大。关于和面发面蒸馒头的小窍门请在公众号里输入【馒头】两个字，系统会自动回复您详细的做法及步骤。', '案板撒少许面粉防粘，将面团再次揉1-2分钟，排除面团里面的空气。将面团整成长条状。', '切滚刀，将面切成大小均匀的小面团。', '将小面团复揉片刻后擀成中间厚边缘比较薄的面皮。', '包入适量肉馅后捏成小包子。', '、包好的包子胚子要静置15-20分钟，让包子进行二次发酵。发酵完成后的包子你会发现小包子明显长大了些。', '锅烧至6-7成热，手掌放在平底锅上空，明显感觉到锅的热度为宜，将包子快速放入锅里。然后在倒入1小碗面粉水。面粉水量以掩住包子高度的三分之一处为宜。一碗清水加入1大勺面粉，搅拌均匀即成面粉水', '加入面粉水后马上盖上盖子，中小火烧3-5分钟、然后将火改至最小，闻到锅里冒出香气后仔细听一下锅里是否有噼噼啪啪的声响。如果有声响，就是正在形成锅巴，在烧几分钟。中途不能打开盖子，关火后闷2-3分钟再开盖子！做水煎包要是想包子底又脆又香而不糊底，关键是需要掌握好火候，最后几分钟要将火调至最小。']

---

记录 2181:

title: 承载儿时记忆的水煎包

image: 231905.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 清水 五花肉 鸡蛋 麻油 老抽 姜 酵母粉 白砂糖 香菜 食用碱 蚝油 生抽 熟芝麻

taste: 清淡

step: ['将500g面粉倒入盆中', '加入6g酵母粉', '和少许白糖', '用手将所有材料混合均匀', '在粉堆中间扒拉出一个坑', '缓缓倒入清水', '揉搓片刻至面团光滑不粘手，蒙上保鲜膜或是湿布，发酵50分钟', '将香菜切细', '姜片切末备用', '将五花肉洗净后，用绞肉机绞成碎肉末放入大碗中', '在装有肉末的碗中加入姜末和切细的香菜', '加入麻油15g，蚝油20g，老抽20g，生抽40g', '再加入一个鸡蛋，搅拌均匀成肉馅，腌制15-20分钟使得肉馅入味', '馅料调均匀', '将发酵好的面团取出，在勺子上倒入少量食用碱，用适量清水化开以后，加入到面团中', '将面团再次揉成光滑不沾手', '将面团一分为二并且揉成棍状', '将面团棍切成大小适中的剂子', '将剂子用手心按扁', '取一个压扁的剂子，用擀面杖沿着剂子的边缘擀成圆面皮', '用擀面杖沿着剂子的边缘擀成圆面皮', '用擀面杖沿着剂子的边缘擀成圆面皮', '取一面皮于手心，勺适量肉馅于面皮中央', '将面皮沿着边缘逐个捏起，大约17-20个褶子，收口最后成包子状即可', '在干净的平底锅内倒入适量食用油', '将包子放入平底锅的油中画圈以后码在锅子的某一个位置上', '依次类推的，有间隔的码放包子', '将码放在油锅中的包子稍作煎制以后，倒入清水，', '没过包子高度的一半即可，盖上锅盖', '待锅中的清水煮干，再留包子在锅中滞留一会儿，直至底部金黄色', '起锅前撒少许芝麻在煎包表面即可']

---

记录 2182:

title: 芦笋百合

image: 226578.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 新鲜芦笋 新鲜百合

taste: 咸鲜

step: ['百合清洗干净备用。', '芦笋清洗干净，去除老的部分，斜刀切段。', '芦笋入锅，开水焯1-2分钟，捞起沥水备用。', '锅内加入少许油烧开，倒入百合翻炒。', '加入芦笋段，继续翻炒至熟。', '最后加入少许盐和鸡粉，搅拌均匀即可出锅。（鸡粉可以不放，另外喜欢辣味的亲们，可是适当加入辣椒及其他调味料）']

---

记录 2183:

title: 秋葵炒马蹄

image: 225861.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 秋葵 马蹄 黄椒 盐 鸡精 葱姜

taste: 咸甜

step: ['马蹄去皮', '秋葵开水汆烫2分钟', '马蹄切片，秋葵切段，黄椒切块。', '炒锅加适量油，爆香葱姜后一起下入所有食材，翻炒两分钟后马蹄颜色变透明即可加入盐和鸡精调味。', '因正好手边有草莓，就放了几颗配色。']

---

记录 2184:

title: 萝卜羊肉汤

image: 257829.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊排 白萝卜 红枣 党参 姜 料酒 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材准备', '白萝卜去皮洗净，切滚刀块', '羊排洗净，斩成块', '锅中放入适量水，将羊排放入锅中', '倒入1汤匙料酒', '开火烧开', '水开后，继续将羊排焯水两三分钟后捞出', '羊排焯水后捞出，过冷水冲洗干净附着的泡沫，沥干', '锅烧热倒入适量油', '放入姜片微微爆香', '将羊排倒入锅中翻炒', '倒入1汤匙料酒，继续慢慢炒至羊排水分变干后盛出（这一步是为了更好地去除羊肉的臊味）', '高压锅中放水，烧开', '炒好的羊排倒入烧开的高压锅中，继续大火烧开，撇去浮沫', '红枣洗净，党参洗净切段，倒入高压锅中', '倒入白萝卜', '盖好高压锅的锅盖，大火烧开后转中火，高压锅上汽后继续煮15分钟左右即可关火（关火后不要急着去打开锅盖，让其自己慢慢放完气后再开盖）', '出锅前加少许盐调味即可', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 2185:

title: 白菜炝锅面

image: 253256.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 挂面 白菜 肘花肠 油 葱 酱油 盐

taste: 清淡

step: ['白菜切丝，小葱切碎，肘花肠切条。', '锅里油热加入葱花，白菜翻炒。', '加入酱油翻炒。', '加入肘花肠翻炒。', '加入适量水煮开。', '水开后加入挂面煮熟，加点盐调匀即可。']

---

记录 2186:

title: 萝卜丝饼

image: 251172.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 萝卜干丝 鸡蛋 酵母 温水 酱油 盐 五香粉 油 葱花 白糖 开水

taste: 葱香

step: ['酵母用300mL，40度的温水溶解，静置15分钟', '面粉打入1个鸡蛋，加入10g白糖，5g盐，搅拌均匀', '慢慢倒入酵母水，用筷子搅拌成絮花状', '揉成光滑面团，盖上盖子发酵至2倍大', '发酵面团的时间炒萝卜丝，锅放少量油，倒入萝卜丝，加入适量盐，五香粉，少量水，酱油，翻炒至无汤汁，出锅放凉备用', '发酵好的面团取出加入适量葱花揉圆，分成4等份盖上干净的布松弛10分钟', '取一块面团像包包子一样包入萝卜丝', '包好的饼胚放案板轻轻擀薄', '热锅倒入少量植物油，放入饼胚中小火煎', '二面煎至金黄时加入适量开水，盖上盖子焖至水干', '水焖过的饼没那么上火', '切开食用']

---

记录 2187:

title: 蒸鸡公

image: 249643.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸡公 盐 茶籽油 生姜

taste: 原味

step: ['鸡公一只，三黄鸡也行', '处理干净斩块，切点姜片', '茶籽油，用茶籽油炒鸡再蒸更好吃更营养。', '烧油', '油烧开，放进姜片炒香', '倒进鸡肉', '放盐炒匀', '炒片刻', '盛碗里', '隔水蒸', '蒸一小左右。', '撒上香葱上桌。']

---

记录 2188:

title: 虫草花山药羊肉汤

image: 249381.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 铁棍山药 虫草花 姜 盐 料酒

taste: 原味

step: ['块块的羊肉。去的晚没得选，有点肥呜~', '铁棍山药，虫草花和姜片；', '沸水中加入料酒将羊肉焯水后捞出；', '虫草花洗净；', '山药去皮切块；', '所有材料入汤锅中，加水2500毫升，烧开后转小火煲2小时；', '喝时再加盐调味。和山药一起煲，肉虽然有点点肥，汤也不油腻。不过有得选还是用瘦点的肉吧。']

---

记录 2189:

title: 当归山药羊肉汤

image: 245828.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 山药 红枣 当归 姜 葱 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['将羊肉切块。', '姜切片。', '将羊肉冷水下锅，水烧开后捞出。', '将焯过水的羊肉用温水洗去浮沫后控干水分。', '山药去皮切滚刀块。', '将羊肉、山药、葱、姜放入陶罐中。', '在陶罐中加入一勺料酒和适量清水，加入红枣和当归，大火烧开。', '水开后，用漏勺撇去表面浮沫。', '调小火，盖好盖子，继续煲一个小时，煲至剩余10分钟的时候，在汤中加入适量盐调味。']

---

记录 2190:

title: 家常炒凉粉

image: 244566.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 凉粉 姜 蒜 鲜酱油 植物油 盐

taste: 咸鲜

step: ['姜、蒜切末备用', '两份切块，块不要太小容易碎', '蒜末和姜末中倒入适量鲜酱油和盐腌一下', '锅中放入适量植物油', '油热后放入调料汁，', '炒出香味后放入凉粉，均匀的摆在锅底，加入适量清水，水的量漫过凉粉的一半即可，大火烧开后转小火慢炖10分钟左右，中间不时晃动锅，以免粘底', '成品', '成品']

---

记录 2191:

title: 养生羊肉汤

image: 244126.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 椰子 玉米 白萝卜 马蹄 竹蔗 红枣 枸杞子 生姜 花椒 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['我这里选用的是羊腿，将骨肉分离出来，洗净沥干水，骨头斩块，羊肉切块备用。', '玉米洗净切段，白萝卜去皮切滚刀状，竹蔗破开，马蹄去皮洗净。', '椰子去硬壳，去皮备用。', '锅中加入少许油，大火烧热，放入生姜和花椒煸出香味。', '倒入羊肉和羊骨翻炒至颜色变白关火。', '取高压锅，将玉米，竹蔗，白萝卜，马蹄倒入，再加入枸杞子。', '将椰子打开，椰汁倒入锅中。', '再加一些切块的椰肉。', '倒入羊肉和羊骨。', '加入足量的清水，下入红枣。', '大火煮开之后，撇去浮沫。', '加盖，加气阀煮至上汽，转小火40分钟左右即可关火。', '下汽之后开盖调味。', '盛入碗中即可享用。', '汤汁非常的鲜甜。', '我家冬季养生的首选。', '次方可以当火锅底哦。']

---

记录 2192:

title: 炸八块

image: 244044.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 童子鸡 腌肉料 料酒 生姜

taste: 微辣

step: ['童子鸡洗净沥干水', '分别把鸡腿，鸡翅膀，鸡胸斩成4块成八块', '准备调料', '把调料倒入鸡肉中拌匀腌制过夜', '炸锅200预热后铺上锡纸加入鸡块', '空气加入锅体先调15分钟', '时间到后取出翻面再10分钟即可', '装入盆中加入小葱后上桌']

---

记录 2193:

title: 补肾黑豆羊肉汤

image: 243943.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 盐 胡椒粉 风流果 肉苁蓉 枸杞 香菜 料酒 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['羊肉清水泡上，中途反复换几次水', '血水去除，捞出备用', '锅里冷水下羊肉，加料酒，葱姜', '水开去除浮沫，将羊肉捞出温水冲净', '黑豆提前一夜泡好', '砂锅一次加足清水，黑豆冷水下锅（这个锅里有黑豆，和锅颜色太接近了）', '准备风流果一个，弄碎', '水开后，下羊肉', '盖盖', '黑豆特别不愿意烂，大约一个多小时，自己捞出黑豆尝尝', '黑豆软烂了，加枸杞，盐，胡椒粉', '最后关火加香菜和葱花。', '成品']

---

记录 2194:

title: 利津名吃――水煎包

image: 268100.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 韭菜 五花肉 姜 花椒 酱油 料酒 食盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切筷子顶小块，用酱油、料酒、食盐、姜末、花椒面腌制半小时(肉馅要适当咸一点，因为韭菜里不用放盐)。', '韭菜洗净，切细末。', '提前半天将面发好。', '做成比蒸包略小的剂儿。', '擀成厚皮儿。', '先包入韭菜，用小勺压实，再放入几块肉丁，包成包子。', '封口朝下，放在盖垫上，连续做完十二个。', '平底锅烧热，将包子口朝下整齐放入，干锅煎至包子口焦黄。', '备面糊水，面糊水不宜过稠。', '将面糊水倒入，水量以没过包子或者包子漂起来为宜。', '用小铲子将包子迅速翻转过来。', '盖锅盖，中火烧十五分钟。', '烧制过程中，锅内能看见面糊水气泡。', '十五分钟后，面糊水基本耗干。', '开盖，沿锅边和包子缝打入花生油。', '盖锅盖二分钟。', '关火，出锅，装盘。', '成品图。']

---

记录 2195:

title: 亚麻籽油香椿烘蛋

image: 262360.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸡蛋 香椿 水 亚麻籽油 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['用料：鸡蛋1个，香椿70克，水2大勺，亚麻籽油1小勺，食用油少许，盐适量', '香椿洗净切碎末。', '鸡蛋加盐打散。', '加入水，搅拌均匀。', '倒入香椿碎，', '搅拌均匀。', '平底锅烧热，刷油。', '倒入香椿蛋，摊开。', '加盖，小火焖几分钟。', '表面基本凝固，揭盖，', '翻面，烙数秒钟。', '倒出。', '装盘，淋上亚麻籽油，趁热食用。']

---

记录 2196:

title: 【辽宁】清炖萝卜牛肉汤

image: 308852.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛肉 白萝卜 花椒 桂皮 盐 葱花 香菜 姜 山楂 白醋

taste: 咸鲜

step: ['准备牛肉和萝卜', '牛肉用清水解冻，然后反复换几次清水，去除多余的血水。', '牛肉和冷水同时下锅', '水开后煮2到3分钟，去除表面的浮沫', '用温水冲洗一遍，注意一定用温水（避免水温骤然冷热，影响牛肉的口感），然后控干备用。', '将牛肉放压力锅中，一定要加温热水，然后加几滴白醋，放3个山楂，几粒花椒，一小段桂皮，2片姜。', '高压锅25分钟，等待牛肉七分熟。（自己家的锅，自己灵活掌握时间）', '将萝卜切好备用', '打开牛肉锅，将萝卜和适量的盐放入，然后继续煮5到7分钟。', '准备香菜和葱花', '时间到，开锅即成。', '装碗中，吃的时候加葱花和香菜（还可以准备胡椒粉和辣椒油）']

---

记录 2197:

title: 炒凉粉，小时候的味道

image: 306907.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 凉粉 蒜苗 猪油 生抽 盐 五香粉 辣椒粉 鸡精

taste: 中辣

step: ['准备好凉粉，蒜苗，自己炼的猪油', '凉粉切块，蒜苗切碎备用。热锅下猪油，超香蒜苗，下入凉粉炒至透明状。', '放入生抽，五香粉，辣椒粉，盐，小火炒焖透，少量鸡精即可出锅']

---

记录 2198:

title: 里脊肉炒马蹄

image: 306620.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 里脊肉 番茄酱 姜丝 马蹄 番茄

taste: 酸甜

step: ['（我用的是两个不大的小番茄，看自己做的分量来决定吧）番茄放热水里煮一分钟，去皮切丁，里脊肉切片，放点淀粉抓匀，锅里多放油滑炒一下里脊肉出锅备用。马蹄切片，姜切丝。', '放适量油，下姜丝，然后加番茄丁翻炒几下，加入一些番茄酱（这个量自己把握，主要是上色好看）再把里脊肉放入翻炒一分钟左右，最后加入马蹄，翻炒均匀后加一点点水，煮到番茄收汁，调个味即可。', '哈哈炒的时候忘了拍照，所以就想两步说完，哪知道菜谱需要3步才能上传😄那就再说一下肉吧，肉片一定要放油锅里滑炒一下，这样才够嫩。']

---

记录 2199:

title: 炒凉粉

image: 304933.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 凉粉 韭菜 蒜 酱油 盐 鸡精 辣椒

taste: 微辣

step: ['准备食材', '韭菜切段，凉粉切块', '炒锅烧热，放油，放入辣椒蒜米溅一下。然后倒入凉粉翻炒均匀，倒入酱油，调入盐', '翻炒均匀，炒热后倒入韭菜，调入鸡精。翻炒均匀后，起锅。']

---

记录 2200:

title: 热腾腾的萝卜炖羊肉汤

image: 304366.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 盐 姜 香菜 牛奶 萝卜 八角 小葱 枸杞

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切大块，清洗干净，脏的地方加盐揉搓再冲洗干净。冷水入锅，加盐，姜片和八角煮开，水开后煮三到五分钟', '羊肉捞出用冷水冲洗几道，八角丢弃', '萝卜冲洗干净，切大块备用', '砂锅加冷水，姜，葱打结，水烧开后放羊肉进去，小火焖煮', '煮一个小时后加萝卜进去，再继续炖煮约一个小时', '最后十分钟加枸杞进去，尝一下羊肉，如果肉质软烂程度没有达到自己的喜好就适当增加时间，出锅前加两小勺牛奶，加适量的盐', '一碗鲜美的羊汤就做好了', '还可以撒入适当的香菜调味', '成品', '成品']

---

记录 2201:

title: 土豆小锅盔

image: 301951.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 土豆泥 面粉 酵母粉 糖 温水 牛奶 猪肉粒 胡萝卜 藕 豆干 生菜 辣椒 洋葱 孜然粉 酱油 香油 盐

taste: 孜然

step: ['土豆蒸熟。', '用原汁机搅拌成泥。', '土豆泥和面粉（比例为1：1）倒入容器内，加入事先用少许温水溶解的糖和酵母稍微拌匀，然后分次加入牛奶揉成光滑适当的面团，其软硬程度与饺子面团差不多。', '醒5分钟，将面团下成小一点的剂子。', '摁扁，擀成中间厚边缘薄的小饼，中间划圈刷上一层油。', '像包包子一样将皮封口。这样做出来的是空心的，烙熟后可以轻松分开。', '收口朝下，轻轻摁扁，生坯就做好了。', '依次做好。', '平底锅预热，刷上薄薄一层油，放入生坯。', '小火，不断翻面，烙至两面桔红色，表面微微鼓起即可。', '馅料制作：猪肉切小粒。', '红萝卜、豆干、藕切小粒。', '洋葱切小粒、辣椒切圈。', '炒锅上火，加少许底油，三成热时下入肉粒煸香煸酥。然后拨到一边，下入洋葱炒出香味。', '加入酱油，炒肉粒上色后，下入红萝卜丁、藕丁、豆干丁一起翻炒。', '加入孜然粉炒出香味。再加点盐定好味。', '最后加入辣椒圈和香油即可关火。', '做好的小锅盔用刀从边缘轻轻划开。', '放入生菜和炒好的馅料就可享用美味了。', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 2202:

title: 萝卜羊肉汤#肉肉厨

image: 301641.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 白萝卜 当归 枸杞 盐

taste: 原味

step: ['羊肉切段后冲洗一下，和清水放入锅中，冷水一同煮开撇去血沫，然后将羊肉块沥水捞出。', '另起一锅水放入羊肉、当归、姜片大火煮开后转小火盖上锅盖煲至羊肉稍软烂。', '白萝卜滚刀切块备用。', '待羊肉煮的差不多了，放入萝卜大火煮开后小火继续煲煮至萝卜和羊肉都软烂即可出锅。出锅前5分钟放入枸杞和盐调味即可。', '暖暖的羊肉汤出锅啦！天寒地冻的天气喝一口热乎乎的羊肉汤，再合适不过了！肉肉厨暖冬系列会继续给大家带来更多羊肉及其他暖冬美食！希望大家多多关注噢，我是吃货，我是肉肉厨！']

---

记录 2203:

title: 山药羊肉汤

image: 297799.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊腿骨 羊肉 铁棍山药 葱 姜 香菜 胡椒粉 辣椒粉

taste: 其他

step: ['羊腿骨洗净后焯水。', '将焯水的骨头洗净放入砂锅中，加入水，葱姜开火炖煮。中大火煮开，小火炖煮。', '在炖骨头的时候，将羊肉洗净切成小块。', '将羊肉焯水后洗净。', '羊骨汤已经煮开了，加入羊肉继续炖煮。', '铁棍山药去皮洗净切段。', '羊汤炖煮大约2小时后，加入山药继续炖煮。煮至山药熟透。', '在大碗中放入葱末，香菜末，盐倒入煮好的羊汤，山药，羊肉。加入自己喜欢的胡椒粉或辣椒粉等调味即可享用。']

---

记录 2204:

title: 虾仁炒马蹄

image: 295244.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 青虾仁 马蹄 藕 石榴 盐 糖 味精 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['原料，选用青虾仁或者泰国河虾仁，不建议自己手剥，一般情况下自己手剥虾仁没经验的煮妇基本上是做不好的，所以也别相信什么菜谱里说手剥虾仁怎么鲜美，怎么好吃，做过的人自己知道。选用的泰国河虾仁或者青虾仁没有烹饪基础的人都能保证虾仁的弹脆口感，很好用。', '马蹄切片后修整圆型，藕片水里浸泡去掉淀粉，炸一下。', '温油下锅炒虾仁，不可大火，一下收缩虾仁就不好吃了。', '放入马蹄片', '加入藕片继续翻炒，也可以不加藕片最后放。调味就是一点盐，味精和糖，咸味不可重，吃虾的鲜甜即可。最后撒点石榴点缀一下。', '再来一张成品图，摆盘需要稍微整理一下，让马蹄和藕片错落，均匀的摆放，这样会比较好看。']

---

记录 2205:

title: 烩饭

image: 290143.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 鸭腿 竹笋 香菇 青椒 泡辣椒 食盐 淀粉 白糖 料酒 生抽 十三香 麻油

taste: 微辣

step: ['准备鸭腿肉。', '将鸭腿剁成小块备用。', '准备香菇。', '将香菇用冷水泡发。', '炒锅中放姜丝小火爆香。', '放入泡灯笼椒翻炒。', '放入剁好的鸭块加生抽翻炒。', '加入泡发香菇的水，煮至鸭块全熟入味。', '竹笋切厚片。', '加入香菇、竹笋、盐、白糖、十三香、料酒翻炒。', '青椒切滚刀块。', '放入青椒翻炒，最后勾芡，淋入麻油。', '锅中加入清洗干净的米，加水煮饭。', '取一个小碗碗装上米饭，然后倒扣在盘子里。撒入黑芝麻装饰。', '浇上煮好的菜肴，即可。']

---

记录 2206:

title: 豆沫

image: 322413.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 小米 胡萝卜 粉条 马兰头 熟花生 五香粉 盐 黄豆

taste: 清淡

step: ['为了早上起来快速做好，我晚上就在电饭煲中预煮了花生米和黄豆。如果是用来做晚餐，可以下午煮这些。', '睡去用水把小米泡上。一般泡3个小时左右就行了。', '早上把泡好的小米加适量水和五香粉用破壁机磨成米浆，我是省事加了五香粉，用炒香的八角花椒等和小米一起磨浆更棒哦', '锅中加水，放适量盐，先把粉条和胡萝卜丝放入煮开', '把磨好的米浆倒入煮熟。里面的绿色的我切把马兰头切碎了，忘记拍了，后面又特别加入了些马兰头', '马兰头洗净', '汤煮熟了放入马兰头', '煮半分钟即可', '最后再放入适量的熟花生米和黄豆', '吃的时候淋上点芝麻酱，开动吧']

---

记录 2207:

title: 酥肉

image: 322297.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 五花肉 花椒 花椒粉 盐 鸡蛋 芡粉

taste: 原味

step: ['五花肉去皮，切成长条，放入花椒粉，花椒，盐，鸡蛋搅拌', '放入芡粉和水搅拌', '拌好的肉（我都是用手拌的，方便些）', '锅里倒入适量的油烧热后，放入五花肉（五花肉要用手一条一条的放，才可以，炸一会要翻一翻，不要肉都沾在一起了！）', '中大火炸至金黄，捞出', '将油再次烧热后放入酥肉复炸一次', '成品图', '成品图']

---

记录 2208:

title: 红白配-酸辣牛肉汤

image: 316358.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛肉羹 冻豆腐 鸭血 醋 辣椒 盐巴 味精 葱白 姜丝

taste: 酸辣

step: ['准备食材；', '小汤锅加入适量油，爆香葱白；', '加入清水，姜丝，冻豆腐煮至冻豆腐散开；', '加入鸭血，牛肉羹煮至3分钟；', '加入适合口味的醋，辣椒，盐味，香菜。']

---

记录 2209:

title: 粉浆饭(安阳特产)

image: 314260.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 大油 红萝卜 蒜末 粉浆 白菜 黄豆 花生 小米 香菜 葱花 姜末 盐 香油

taste: 酸咸

step: ['1.备好所有食材。', '2.粉浆倒入锅内，熬制有沫时，放入汤勺半勺大油搅拌。', '3.放入花生，大豆，至粉浆滚开后放入小米，适锅处于微滚开的程度来调节火大小，熬制30分钟。', '4.放白菜、红萝卜丝，熬制40分钟，其间不停的顺时针搅拌，防溢出。', '5.前5分钟，炒锅放大油，9分热时倒入葱姜蒜末，浇入粉浆锅中。', '6.香菜碎淋入香油拌匀，倒入熬好的粉浆饭锅中，关火，完成。', '7.成品，请欣赏下。']

---

记录 2210:

title: 【广东】西兰花牛肉汤面

image: 311454.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 全蛋面 牛肉 朝天椒 葱 姜 蛋 麻油 色拉油 盐 糖 生粉 蚝油 小苏打 鸡粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['各材料，牛肉用盐、糖、鸡粉、胡椒粉，生粉、小苏打、色拉油拌腌10分钟', '西兰花用水焯熟', '面条用水煮开，捞起待用', '另取适量的水煮沸，下盐、姜丝、色拉油，把鸡蛋磕进锅里', '下牛肉煮5分钟，关火', '把牛肉、蛋、汤汁、西兰花、面条同放一碗内，淋下麻油，下葱与辣椒，即可食用']

---

记录 2211:

title: 【开封】特色小吃－烧饼夹炒凉粉

image: 310978.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 烧饼 凉粉 葱 蒜 调和油 盐 黄豆酱

taste: 五香

step: ['自己做的凉粉，切片，葱切碎，蒜切片备用', '自己烤制的烧饼', '平底锅上火，热锅凉油，先放入凉粉煎出一层焦皮', '倒入泻开的黄豆酱，翻炒均匀', '再加入葱碎与蒜片，出锅前放少许盐调味', '炒好的凉粉', '烧饼切开，夹入炒好的凉粉']

---

记录 2212:

title: 封丘名吃皇小尖卷尖

image: 348995.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 大肉 鸡蛋 菱粉 葱末 姜末 食盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['将鸡蛋，盐、芡粉调成糊状，做鸡蛋博饼用。将油倒入锅内，加热，将鸡蛋糊倒入，随即提锅慢慢转动，把蛋糊摊成蛋饼，煎至金黄色，取出凉凉待用。', '将五花肉去皮去筋，剁成肉泥，和饺子馅差不多。与蛋白，葱，姜，香料，酱油，盐，菱粉等搅匀。将做好的肉馅放在鸡蛋饼上面，做成宽约3.5cm，高约2.5cm的长条状，长度视鸡蛋饼的直径而定。然后均匀的卷上鸡蛋饼，两头做好封闭，等待上蒸笼.', '将做好的卷尖（生的，未蒸熟），放入蒸笼加热蒸熟。蒸熟的卷尖可即时使用，也可放置冰箱冷藏待用。']

---

记录 2213:

title: 榨菜鲜肉锅贴

image: 342655.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 饺子皮 猪肉末 榨菜 黄酒 盐 糖 油 葱 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['猪肉末放入锅中，将榨菜剁碎放入', '放黄酒、盐、糖和葱搅拌均匀', '饺子皮上方打几个折放上榨菜肉末馅', '包成月牙状', '锅中放油加热，放入锅贴中小火煎2分钟', '水放至锅贴三分之一煮', '然后放白芝麻至水收干', '最后放葱焖一下即可']

---

记录 2214:

title: 鸡蛋灌饼

image: 340679.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 中筋面粉 水 油 葱末 盐 五香粉 鸡蛋 火腿片 生菜 海天黄豆酱

taste: 咸鲜

step: ['准多100克中筋面粉，也就是普通面粉。', '加水70克，用筷子搅拌，水要一点点的加，不要一次加完。', '搅到盆里无干面粉，呈稍显粗糙的面团。', '手上沾面粉，把略显粗糙的面团移到涂了少许油的案板上，轻轻揉搓，会粘手，可借助刮板铲起。放在盆中盖上盖子，醒面约五分钟（也可以提前做好，放冰箱冷藏）。', '这时我们可以洗生菜、并控干水分。把鸡蛋打到碗中，放入一丁点的五香粉，一丁点盐，切适量的香葱末搅拌均匀。', '案板上撒些面粉，手上也沾些面粉，把省好的面团移到洒了面粉时案板上。', '面团揉搓成12公分的细条，切成剂子。我分了1个大个的（50g），3个小个的（40g）。', '剂子擀开，大约8、9公分的样子，上面洒些干面粉，倒上3克油，并把面片上的油涂均。', '把每个剂子像包包子一样包起、并压扁。包包子法比较简单，还有一种折被子法，比较麻烦，但层多。', '擀成直径在12公分的小圆饼，面软时刻注意洒面粉，别粘住案板或擀面杖。', '锅中刷一层油，放入面饼，盖上盖子，中小火烙制，约一分钟后，面饼鼓起，给面饼上倒上少许油（3g左右）', '快速用食物夹子或筷子翻面。不怕烫的，用手快速翻一下。将饼在锅中转个圈，使刚才倒的油擦均饼面。', '可在饼中间戳个洞，也可在饼边上戳开。右手用两根筷子撑起洞口，左手快速倒入己搅拌均匀的蛋液。', '关小火，盖上盖子，半分钟后翻个面，检查蛋液是否凝固，如无再稍烙一下。8、9分熟就可出锅，太熟卷时会裂开。', '给饼上轻涂一些海天黄豆酱', '放上三片生菜，一片火腿肠卷起，也可以撒一些熟花生碎。', '紫菜皮切成二指宽的长条。', '用紫菜条卷起鸡蛋灌饼，吃时手不油腻，还使早餐食物多样性😄😄😄', '效果图没拍好']

---

记录 2215:

title: 虾仁锅贴

image: 339105.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 虾 猪肉 胡萝卜 饺子皮 姜 白胡椒粉 葱 鸡蛋 淀粉 料酒 盐 酱油 蒜末 米醋 虾油 食用油

taste: 咸鲜

step: ['虾去壳去虾肠，洗净沥干水份，加姜，盐，料酒，白胡椒粉，淀粉拌均腌制半小时入味备用。', '猪肉（我这里用的是里脊肉，喜欢肥瘦相间的可以用猪的前夹肉）洗净沥干水份，剁肉碎加适量料酒，盐，酱油搅拌均匀腌制半小时入味备用。', '将胡萝卜去皮，刨丝剁碎后挤干水份备用。同时葱洗净沥干水份，切碎备用。', '将胡萝卜碎，葱碎，鸡蛋，一点点盐和食用油加入腌制好的肉末里往一个方向搅拌均匀。', '全部食材备齐', '取一饺子皮，将一小勺腌制好的肉馅放中间，在放一只腌制好的虾仁，对折捏上即可。', '部分包好的锅贴', '热锅倒入少许油，小火，将包好的锅贴码入锅中，略微煎至定型，后浇少许水盖上锅盖焖至水收干，皮变色，即可出锅。', '蘸汁：少许米醋，一点蒜末，一勺虾油即可（没有虾油用芝麻油代替也可以）', '虾仁锅贴蘸虾油醋，味道不是一般的美味。', '成品图']

---

记录 2216:

title: 西瓜皮水煎包

image: 336540.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 西瓜皮 面粉 大肉 酱油 盐 鸡精 香油 姜 葱

taste: 五香

step: ['面发成蜂窝状', '西瓜皮擦成丝吃吧，拧掉多余的水份加入调料肉拌匀', '包包大小合适的饺子，添油放入平底锅', '和些稀面水倒入，熟了出锅', '香软，吃着像冬瓜和肉，我还放了半个葱头', '调了一盘豆干火腿，熬了些玉米糁，早餐刚刚好']

---

记录 2217:

title: 油馍头

image: 356458.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 高筋面粉 酵母 鸡蛋 盐 温水 细砂糖 植物油 蘸水

taste: 原味

step: ['成品图', '成品图', '成品图', '500克面粉倒入盆中，放入10克酵母、15克细砂糖，磕入二个鸡蛋；', '温水中放入5克食盐搅拌均匀，一边搅拌一边倒入面盆中（大约500克的面大半碗的水）；', '搅拌成浓稠的糊状，用筷子从面糊下面朝上挑起式的搅拌六、七十下，动作和炒菜差不多吧！这种手法好像是河南人的专例，我家每次做面汤也是这样搅拌的，想起小时候和谁拉仇恨就用这种搅拌法来发泄的，', '盖上保鲜膜第一次发酵大约20分钟左右；', '第一次发酵结束后，再次一边搅打一边并转动面盆，像这样搅打六、七十下，手地确有点累，教你个办法；想一下你恨的那个人你就会更来劲，好了！用筷子能挑起还不容易断就可以了；', '盖上保鲜膜第二次发酵大约半个小时，利用这个时间做一锅糊辣汤搭配一会儿出锅的油馍头是个不错的想法哈！', '第二次发酵结束后面糊的状态是，出现明显的大汽泡就可以准备炸了；', '起锅热油、油温七成热，旁边放一小碗清水，先用筷子夹起一块放入锅中试一下油温；', '如果能马上漂浮起来说明油温合适，就可以开炸了；', '同时先准备一小碗水，用手蘸少许的水、少许的水哈！手上蘸的水不能太多，以免水珠滴入油锅中飞溅，用右手抓一小撮面团左手撕开多余的，两手轻轻地拉成片状，（像检查面包面团“手套膜”那样的手法）小心地下入油锅中；', '大约二、三秒的样子用筷子夹住翻面，就这样炸至金黄色捞出；', '成品图', '成品图', '成品图', '内心很暄腾！']

---

记录 2218:

title: 羊肉烩面

image: 380516.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 木耳 千张 粉条 生菜 烩面 料酒 香叶 八角 干红辣椒 茴香 花椒 干山楂 葱段 姜 盐 胡椒粉 孜然 香菜 葱末

taste: 其他

step: ['焯:羊肉切块2厘米左右洗干净（可以和卖肉的人说炖着吃让他切）锅中放入水煮开加入料酒2匙和两片姜煮3分钟捞出再把木耳焯一下', '炒锅中加油热锅凉油放入葱段姜片香叶八角茴香花椒干红辣椒炒香再加入羊肉翻炒2分钟左右加入1匙料酒3匙胡椒粉和山楂(山楂可以让肉软烂)和适量的开水（开水一次加够因为后面还要放些千张和木耳如果没加够的话后面加水记得加开水）等煮开后中小火炖煮1小时15分钟肉可以用筷子扎透即可', '炸（这部可以省略不喜欢吃油炸的朋友这一步是来自在安阳读书麻鸭面里面的食材过得的灵感）肉炖煮上后可以把千张切成细丝晾干30分钟后可以换一个锅加入油等油冒小泡时放入千张即可千张炸到感觉明显发干入锅前颜色要黄即可炸好捞出备用', '泡在羊肉煮到1小时后可以将粉条用温水泡上', '煮1小时15分钟后用筷子试羊肉扎一下羊肉或是捞出一块羊肉切一点尝一下羊肉可以扎透加入适量的盐（一定要在羊肉快熟的时候放入盐不然容易煮老太早放盐）和3匙孜然粉(羊肉和孜然很配喜欢吃孜然的朋友可以多加几匙)还有粉条千张木耳丝炖煮15至20分钟（不喜欢香叶等大料的朋友可以用漏勺把这些材料捞出）即可在最后这20分钟里可以另一个锅加入水水开后拉面煮面面熟时加入洗好的生菜', '出锅将面放入碗中加入煮好的羊肉和羊汤和煮面的汤撒上葱沫和香菜沫即可']

---

记录 2219:

title: 海南腌粉

image: 377632.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 细米粉 猪里脊肉 猪粉肠 玉米油 酸豆角 油炸花生 泰国辣酱 泰国咖喱 糖 醋 蚝油 生抽 淀粉 番茄味薯片

taste: 咸鲜

step: ['米粉侵泡一夜后沥干水，涂抹上均匀的玉米油，上笼屉蒸5分钟。凉凉后待用。', '酸豆角、花生米、分别炒好备用', '猪里脊肉煮熟切丝备用', '锅内添油炒香蒜油，依次加生抽，蚝油，泰国辣酱和咖喱酱，糖，醋。比例按照自己喜欢的味道调。添水烧开锅，加入盐，最后放淀粉勾芡出锅。', '最后一步把所有准备好的食材码放在碗里，浇上汤汁就可以吃了。']

---

记录 2220:

title: 河南小吃《炸糖糕》

image: 373145.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 白糖 水 面粉 白糖 食用油

taste: 甜味

step: ['先把面粉放入盆中', '锅中倒入水，放入白糖烧至沸腾', '烧开的糖水大约有300克，全部倒进面粉里', '用几根筷子顺着一个方向搅拌至无干面粉为止', '不烫手时，手上多涂一些油，揉成光滑的面团备用', '把馅里所有的面粉和白糖放入干净的碗中，拌匀备用', '将面团分成12个小面团.每个38克左右', '取一小面团揉圆，然后用另一只手的拇指旋转按个小窝，放入一勺混合好的糖粉馅儿，封口揉圆。', '用手掌心轻轻按扁。', '油锅烧至140度，逐个放入（一次只能放几个，以防粘连），轻轻晃动油锅，浮起后注意翻面，炸至金黄色捞出。']

---

记录 2221:

title: 河南牛肉臊子

image: 370668.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛肉 豆瓣酱 料酒 盐 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['牛肉切块！稍微大点', '锅里放油、热锅冷油放入大茴香、麻椒翻炒后，放入葱姜和豆瓣酱翻炒出香味倒入牛肉翻炒', '翻炒牛肉倒入料酒入味后倒入开水。水开后中小火焖一个小时。我是倒入球斧锅里设置蒸煮一个小时', '一个小时后放入盐和胡椒粉。', '我用这点臊子焖一个土豆蛮好的。还有可以煮面，煮好浇上牛肉臊子。因为这个臊子就是浇头，所以咸、可以里面炖菜或者浇面']

---

记录 2222:

title: 河南腌腊八蒜

image: 369410.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 蒜 胡萝卜 葱 米醋

taste: 酸咸

step: ['大蒜剥皮备用', '切掉根部洗净沥干水份', '胡萝卜洗净刮丝，大葱切段', '把大蒜葱胡萝卜倒入瓶罐中', '倒入米醋', '醋要淹没食材盖上盖子十天左右大蒜变绿就可以享用了']

---

记录 2223:

title: 河南五香豆沫

image: 368541.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 小米 粉条 薄豆腐丝 红萝卜 菠菜 黄豆 花生 清水 固体高汤 十三香 盐 碱面 酱油 鸡精

taste: 五香

step: ['小米浸泡一小时，加入500g的水用破壁机酱料功能打成细糊糊，也可用豆浆机的水果功能，不过要多研磨几遍，打好备用。', '花生、黄豆浸泡一夜加水煮十分钟，放入少许盐十三香入底味，煮好后沥干水分备用。', '菠菜切成5厘米的段备用。', '红萝卜刮成丝。', '薄豆腐皮切丝，0.5厘米左右宽，在切成5厘米左右的段。', '粉条浸泡15分钟后剪成5厘米左右的段。', '打好的小米糊再加入1500g清水（先前打小米糊时用了500g）煮沸腾。（最好用不粘锅，别的锅也行，不过要不停的搅拌，要不然会糊锅的）', '加入粉条。', '加入煮好的花生、黄豆。', '豆腐丝。', '放入十三香及固体高汤。', '放入萝卜丝。', '调入食盐。', '加入碱面4g，绝对不能放多，要不然这锅豆沫会有很大的碱面味道难以下咽，切记切记！', '加入碱面4g，绝对不能放多，要不然这锅豆沫会有很大的碱面味道难以下咽，切记切记！完了煮3分钟，你还会发现豆沫变得更加黄了，这是碱面的效果，而且整个香味扑鼻而来。', '调入几滴老抽，不能过多。', '放入菠菜。', '放入鸡精，即可出锅。', '大功告成，配上油条美味上桌。']

---

记录 2224:

title: 酸浆面

image: 398054.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面条 茄子 西红柿 蒜 野霍香叶 调和油 绿豆酸浆 盐

taste: 酸咸

step: ['自制的面条备用。', '配菜，茄子切丝，西红柿切粒，大蒜切片备用。', '热锅凉油，爆香蒜片。', '加入茄丝翻炒，茄丝炒软。', '再加入西红柿，炒出红油。', '加入绿豆酸浆，蒸开。', '下入面条煮熟面条。', '加少许盐调味，盛出，野霍香叶点缀即可。']

---

记录 2225:

title: 养胃油茶&粉

image: 441534.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 山药干 茯苓干 猴头菇粉 榛子仁 核桃仁 花生米 芝麻 亚麻籽油 五香粉 盐

taste: 五香

step: ['先把需要的各种干果仁备好，都要熟的。', '茯苓干和山药干及猴头菇都备好。', '猴头菇要先处理好，方法：先清水泡软，然后上笼蒸半小时。', '泡好的猴头菇挤干水分，撕成小块。', '烤箱90--100度低温烘干。', '研磨成细粉备用。', '茯苓和山药分别用破壁机研磨成粉。', '怕粉里面有颗粒的话，可以过筛，剩余的颗粒继续研磨成粉。', '面粉蒸半小时蒸熟后过筛。面粉先蒸熟，炒的时间就短了，操作起来省劲儿。', '熟面粉和山药粉、茯苓粉都备好。', '果仁用料理机打碎。', '全部打碎的各种干果粉。', '锅里倒入油，我用的亚麻籽油，也可以用其他食用油。', '倒入各种粉类翻炒，加入盐和五香粉。', '油分多次加，不要一次加入太多。', '每次都等完全吸收了再加下一次。', '油全部加完后，粉类看上去是很油润的状态，粉类就炒好了。', '倒入干果碎和猴头菇粉。', '再继续翻炒3--5分钟就可以了。', '炒好的油茶粉，可以用密封盒保存，10--20天是不会坏的。', '吃的时候，取两勺油茶粉，最好是温水和开，再小火煮开，这样会很浓稠，当然也可以直接用开水冲，但效果没有煮的好。', '可以根据自己喜好，撒上一些干果粒和小麻花粒。', '婆婆喜欢浓稠的，所以每次都煮的很浓稠，也可以根据自己喜好稍微稀一些。', '我们这里其实更喜欢炸一些油茶泡放上面的。这个是普通坚果油茶的，发过食谱，食谱链接https://home.meishichina.com/recipe-180467.html。']

---

记录 2226:

title: 红焖羊肉

image: 436660.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊腿肉 胡萝卜 大葱 生姜 蒜 八角 香叶 桂皮 草果 肉蔻 小茴香 老抽 生抽 蚝油 白砂糖 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净。', '葱姜蒜切好备用。', '羊肉切块。', '胡萝卜切滚刀块。', '羊肉下凉水锅焯水，水沸后撇去血沫。', '捞出羊肉控水备用。', '高压锅内放入少许油加热，爆香葱姜蒜。', '放入羊肉，炒至羊肉表皮收紧，放入老抽、生抽、蚝油、白砂糖，炒匀。', '放入八角、香叶、桂皮、草果、肉蔻、小茴香等香料，炒出香味。', '倒入食材2倍的热水，上气后压30分钟。', '放入胡萝卜、盐。', '中小火炖10分钟，即可。', '出锅，盛盘。']

---

记录 2227:

title: 家常版烩饼，河南老乡要是不知道就太不是地道河南人了

image: 478531.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 饼 豆角 西红柿 豆腐 小青菜 香菜 豆皮

taste: 咸香

step: ['这个饼是我自己做的，步骤：面粉适量，然后慢点倒水，手和面，成柳絮状后停止倒水，揉成面团，静置20分钟左右。然后分几个小面团，大概女孩子一个拳头大小，稍微小一点也没事，然后用擀面杖擀面，擀成面饼，厚度大概一块钱硬币厚度，其实厚薄没有特殊要求，看自己喜好。面饼弄好后，直接把面饼放电饼铛里面（我没放油，如果担心粘锅可以放一点点油，正常情况下，没有电饼铛平底锅烙饼的话小火慢慢烙不会粘锅发黑的），烙好饼后按照自己的喜好切好，我切的是拇指宽度大小，装碗备用。', '准备配菜，其实大河南的烩饼菜，对于配菜要求不统一的，根据自己喜好就行，我给自己准备的是豆角，西红柿，还喜欢豆腐跟豆皮(西红柿鸡蛋或者肉丝西红柿做配菜也不错哦)', '油热了放蒜瓣炒香，我个人喜欢用刀拍蒜，这样容易剥皮', '然后放豆角翻炒', '感觉豆角稍微变色了放西红柿，翻炒过程中放盐，酱油', '感觉炒的差不多了，放冷水', '水沸后，放豆腐跟豆皮，然后煮几分钟后再放饼，煮沸后再煮五分钟左右哈，煮的过程中可以尝一下味道，根据咸淡绝对是否放盐', '然后最后出锅前放青菜，香油，味精，鸡精，装碗后撒一点香菜，美味呀！']

---

记录 2228:

title: 胡辣汤

image: 490929.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 卷心菜 胡萝卜 油豆腐 海带 黄花菜 黑木耳 红薯粉丝 大葱 胡椒粉 盐 酱油 红薯水淀粉

taste: 微辣

step: ['卷心菜和胡萝卜洗净，切丝。', '黄花菜和黑木耳提前泡软，洗净，切丝，油豆腐切片。', '海带提前浸泡，去除盐分，洗净。', '粉丝泡软，剪短备用。', '红薯粉加水调成水淀粉备用。', '大葱切葱花。', '炒锅预热倒油，放入葱末炒香。', '倒入所有配菜翻炒。', '配菜炒软后，加入适量水。', '开锅后，加入海带丝和粉丝。', '加入盐，胡椒粉，花椒粉，少许酱油调味。', '最后边淋水淀粉边搅拌。浓稠度根据自己的喜好调整。']

---

记录 2229:

title: 洛阳豆腐汤

image: 525691.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 豆腐 大葱 红薯粉条 面粉 青菜 姜粉 十三香 白胡椒粉 鸡精 盐 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['先把粉条煮软了。', '豆腐切一小半，放锅里面煎透。', '大葱带葱叶的后半部分，小火炸葱油，炸好后捞出扔掉。', '只留下葱油。', '锅里放1勺面粉中小火炒。', '炒变微黄色盛出，用水搅拌，不要有面疙瘩。', '剩下的葱切碎，青菜切碎。', '锅里添水煮豆腐。', '之前炸好的豆腐切碎。', '锅开了以后，一次放入姜粉、十三香、白胡椒粉、炸豆腐碎、青菜碎、葱碎、鸡精、面汁、盐和葱油搅拌均匀，如果能吃辣的可以再放一点辣椒油，味道更好。']

---

记录 2230:

title: 逍遥镇胡辣汤技术学习

image: 525300.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 香菜 菠菜 粉条 海带丝 花生米 木耳 豆腐皮 肉丁 油 盐 醋 辣椒 葱花 胡椒粉 鸡精 味精 八角 桂皮 香叶

taste: 微辣

step: ['肉加入高汤葱姜桂皮八角煮至30分钟，煮好的肉切成小丁备用，木耳提前泡发，红薯粉条用温水浸泡30分钟，用流动水洗净，分别把木耳海带豆皮切成丝。', '把盐参入面粉中,加少许水搅揉成团,然后不断加水，直到揉出粘稠而有弹性的面筋和面筋水。', '中火烧热炒锅中的油，爆香干辣椒和大葱，再放入肉丁稍煸炒，倒入猪肉的汤。改大火煮沸，加入花生米改小火同煮。约需煮25分钟，把洗好的面筋，揪成小片添入入汤中。', '煮沸搅动后，再加入泡发的红薯粉条、海带丝豆腐丝和木耳丝，同煮约10分钟，把洗面筋剩的面水，充分搅动均匀。调入酱油、盐鸡精和白胡椒粉煮3分钟，关火，加入米醋和香油即可。']

---

记录 2231:

title: 酸辣肉丝汤

image: 523710.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 里脊肉 黄花 木耳 干丝 香菇 盐 胡椒粉 香醋 生抽 香油 红薯淀粉 葱花 姜末 蒜末 鸡精

taste: 酸辣

step: ['姜切末，蒜剁茸，葱切碎待用。', '黄花、木耳泡发好，洗净改刀备用。肉丝、豆腐干丝、香菇丝备用（图片误删）。', '炒锅上火，加骨汤烧开，放入肉丝、香菇丝、干丝、黄花菜、木耳、姜末、蒜蓉。', '加入食盐、鸡精。', '加入生抽。', '待汤的味道调好，淋入适量红薯淀粉，微糊即可。', '获汁浓稠，不可太稀。', '撒上葱花，淋上香油。', '放适量陈醋，胡椒粉，品之有酸辣口味，汤香味醇。', '成品。']

---

记录 2232:

title: 胡辣汤

image: 523507.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 海带丝 鸡蛋 虾皮 红薯粉 葱花 麻油 盐 白胡椒粉

taste: 香辣

step: ['准备好食材备用。', '锅中水烧开，放入海带丝。', '放入一勺盐。', '一边搅拌，一边倒入蛋液。', '一直搅拌，顺手抓一把红薯粉捣成粉末状，一边倒入一边搅拌。', '滴入麻油，撒上葱花即可。']

---

记录 2233:

title: 牡丹燕菜

image: 510032.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜丝 香菇丝 鸡蛋皮和皮 蟹肉棒 香肠 香菜

taste: 酸辣

step: ['新鲜的大白萝卜切成细丝，刀功不好的可以用擦丝器，但萝卜丝一定要越细越好。这样做出来的才形似燕菜。', '切成细丝后要放入凉水中去除萝卜的异味。', '大约十分钟后捞出萝卜丝，并要控干或挤干水分。这样一会粘粉效果才好。', '一定要均匀的撒上绿豆淀粉，别的淀粉做，出来的效果就差了。', '这是沾满绿豆淀粉的萝卜丝', '上锅大火蒸大约6分钟即可。', '蒸完的萝卜丝要马上放入凉水中冲洗，这样才会使做出的萝卜丝晶莹剔透，更像燕菜。', '这个是不是很像燕窝哦，口感也很像的！多做一些，放入冰箱冷冻，冻的越久效果越好。', '各种菜丝都准备好了，因为家人爱吃素的，所以素一些。真正的牡丹燕菜是有鱿鱼丝，海参丝，牛肉丝的，汤是酸辣鲜香的。', '冷冻后的萝卜丝解冻，控干水分，就可以开始摆盘了。这是一道蒸菜。', '摆盘最后把鸡蛋皮切成扇形，折叠一下摆成一朵牡丹花形状。中间切些胡萝卜丝当花蕊。', '摆盘好的菜要大火上笼蒸，大约8分钟即可。不要时间太长，否则萝卜丝的口感就不好了。同时另起锅做要浇在菜上的汤汁。', '出锅后在菜的四周撒一些香菜沫，这样更加香气四溢。因为没顾上拍调汁的图片，所以此处省略。而料汁是骨汤(也可以用清水代替)，适量的醋和大量的胡椒粉，加入鸡精，盐，调成自己喜欢的酸辣口味，不用勾芡，直接浇在刚出蒸锅的菜上，再撒点香油。则是酸辣鲜香，香气四溢。很勾的食欲！', '很多人在不了解这道菜的情况下，都不知道吃的是萝卜丝，而认为是燕窝哦！', '色香味俱全！只要想做，你也可以哦！']

---

记录 2234:

title: 芦笋百合

image: 139299.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 芦笋 鲜百合 生抽 盐 白胡椒粉 橄榄油

taste: 清淡

step: ['百合掰成小片洗净。', '芦笋洗净斜切成寸段。', '锅中加水烧开加入芦笋煮1分钟捞出过凉水。', '炒锅中加橄榄油烧热下百合翻炒。', '加入芦笋翻炒均匀。', '调入生抽、盐、胡椒粉翻炒均匀即可。']

---

记录 2235:

title: 西葫芦肉馅锅贴

image: 138297.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 全麦面粉 饺子粉 西葫芦 肉馅 香油 姜 大葱 蚝油 五香粉 油 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['将全麦面粉和饺子粉按2:1的比例混合，加入适量的水；', '揉成稍微硬的面团，盖上保鲜膜，饧上三十分钟；', '肉馅中加入适量的盐、姜末、大葱末、五香粉、胡椒粉和蚝油，顺着一个方向搅拌上劲，腌制十分钟；', '将西葫芦擦成细丝，加入适量的盐，腌制一下；', '将挤出其中大部分的水分的西葫芦丝放入肉馅中，再加入适量的香油；', '再顺着刚才的方向搅拌均匀，这样馅料就调制好了；', '将饧好的面团揪成大小相同的剂子；', '擀成圆片后中间包入西葫芦肉馅；', '将上面捏紧，两边不必封口，同样的方法将其他的锅贴包好备用；', '烧热锅，将锅贴摆放好，再加入适量的水和油；', '盖上盖，稍微煮上三、四分钟，揭开盖，大火收汁；', '盖上盖，稍微煮上三、四分钟，揭开盖，大火收汁；', '水快干时，转为小火，慢慢的将锅贴煎至金黄色；', '出锅装盘。']

---

记录 2236:

title: 酒糟开花馒头

image: 136892.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 酒糟 面粉 细砂糖 泡打粉 小苏打

taste: 酸甜

step: ['用料', '面粉，泡打粉，小苏打混合过筛', '加入糖和酒糟', '抓捏成团', '分割成等分', '大火上锅蒸制10-15分钟', '熟透，出笼']

---

记录 2237:

title: 最爱这底子的香酥——豇豆肉末水煎包

image: 134725.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 五花肉 豇豆 干酵母 温水 青椒 生姜 小葱 玉米淀粉 蚝油 十三香 生抽 香油 食盐

taste: 五香

step: ['原料图。', '酵母用温水化开，倒入面粉中，和成软硬适中的面团加盖或加保鲜膜进行发酵。', '五花肉洗净，加上葱、姜、青椒剁成末。', '豇豆清洗干净，切成碎丁。', '豇豆和肉末装在一起，加入蚝油、十三香、少量生抽和香油、适量食盐拌匀。', '面团发酵至2-3倍大。', '发酵好的面团排气后揉搓光滑，稍稍松弛几分钟，取出一部分搓成条状。', '分切成小剂子，撒少量面粉，压扁，擀薄。', '放入馅料，包制成自己喜欢的样子。', '如此包好所有的小包，稍稍发酵10分钟，锅底倒少量油，稍热后下入包子，小火煎几分钟。', '玉米淀粉加适量水搅拌均匀，成水淀粉沿锅边倒入。', '加盖，中小火加热约10分钟，至锅中哧啦哧啦响，煎干汤汁。', '用盘子扣压在煎包上，倒扣过来，一盘完美诱人的金黄脆底水煎包就做好了。']

---

记录 2238:

title: 香酥鸡蛋灌饼

image: 132553.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面粉 水 鸡蛋 香葱花 盐 花椒粉 花生油 生菜叶 豆瓣酱或甜面酱

taste: 咸鲜

step: ['材料处理：面粉加水和成均匀的软面团，盖上湿布饧30分钟，软一些好操作，而且口感好；香葱切葱花；生菜洗净控干水分。', '饧好的面团分成3份，大体相等就行；', '取一份面团擀成薄饼（能擀多薄擀多薄），抹上一层花生油，均匀撒上适量盐和花椒粉；', '上下往中间折成三折，表面再抹上花生油；', '两头收口；', '左右向中间再折成三折；', '上下左右擀成四方形；尽量擀薄，擀的时候轻轻用力，尽量不要擀破面皮；', '锅中入油，热锅凉油下入饼胚，小火煎，待一面定型后翻面；', '煎至两面定型，中间鼓起；', '用长筷子撕开饼瓤，可以看到饼胚的瓤心都是平行的；', '打入一个鸡蛋，如果不会一只手磕鸡蛋，可以先把鸡蛋打在小碗里（这一步可以在锅里完成，为了方便拍照，我拿出来了）；', '继续小火煎至鸡蛋熟透，即可出锅；', '抹上一层豆瓣酱，包上生菜，就可以吃了。']

---

记录 2239:

title: 蔬菜牛肉汤

image: 131366.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 牛里脊肉 胡萝卜 茭白 玉米 盐 胡椒粉 生抽 淀粉 橄榄

taste: 清淡

step: ['、材料图', '将蔬菜改刀，胡萝卜和茭白切小滚刀块，玉米切段。', '汤锅中加足水，凉水将蔬菜下锅，大火烧开后转小火煮一到二个小时。', '牛肉切丝。', '纳碗加料酒盐生抽胡椒粉抓均匀。', '往抓好的肉里加一勺橄榄油，拌均匀腌上。', '17、菜汤煮的差不多的时候，往腌好的肉里加一勺淀粉。', '抓均匀。', '煮好的菜汤香味挺浓。', '把腌好的肉丝一根根的下锅，轻轻的搅动，避免脱浆。', '肉丝定型散开后加盖再煮二十分钟。开锅加盐调味。']

---

记录 2240:

title: 【豆沫油条】独具河南特色的美味早餐

image: 128582.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 花生 黄豆 粉条 青菜叶 小米面 熟花椒粉 熟八角粉 盐 肉桂粉 熟芝麻 中筋面粉 安琪油条膨松剂 温水 花生油

taste: 咸鲜

step: ['【豆沫的做法】将花生和黄豆提前浸泡一晚上。', '粉条用温水浸泡半小时。', '将小米面、花椒粉、八角粉、肉桂粉、芝麻和盐混合均匀，用凉水调均匀。', '锅内放适量凉水，放入浸泡好的花生和黄豆。', '大火煮八成熟后，倒入泡软的粉条。', '粉条基本煮熟后，倒入菜叶。', '将调好的豆沫粉倒入。', '中小火煮3-5分钟，至浓稠即可。', '【油条的做法】.将面粉、油条膨松剂混合均匀，倒入温水，揉成面团，面团黏性较大，和面时可以在手上沾色拉油。静置半小时以上。（我是提前一晚和好面静置）。', '将面团放置抹油的操作板上，轻轻按扁。', '拉长后切成大小合适的长条。', '用筷子压一下。', '油热200度左右放入油条坯子。', '用筷子不停翻动。炸至金黄色，捞出沥油。']

---

记录 2241:

title: 鸡蛋焖粉皮

image: 540388.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 粉皮 鸡蛋 葱 蒜 醋 生抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['粉皮用提前泡十分钟，然后再用热水汆凉2分钟捞到凉水中过凉。', '鸡蛋打散，加入一点盐，调一下底味备用。', '把葱切段，蒜一半切片，一半切末。', '锅里放油烧热后放入葱和蒜片翻炒一下。', '然后倒入粉皮，翻炒均匀后再放入醋、生抽、蚝油、盐，然后快速翻炒均匀，最后放入蒜末翻炒一下，盛放入盘中。', '重新热油放入蛋液，煎至两面金黄放入之前的粉皮上。', '一道河南名菜就做好了。']

---

记录 2242:

title: 蒸面条

image: 540229.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 面条 肉丝 黑豆芽 芹菜 胡萝卜 蒜 葱 食用油 纯净水 盐 老抽 生抽 十三香 料酒

taste: 咸香

step: ['生面条。', '面条上笼蒸15分钟。', '取出，放凉。', '腌制好的肉丝。', '食材。', '芹菜和胡萝卜切丝。', '黑豆芽洗净，控水。', '锅中放入少许油，烧热，倒入肉丝，翻炒。', '放入食材花椒.蒜.葱.黑豆芽.芹菜和胡萝卜，翻炒加适量水调味，关火。', '面条倒入菜中，搅拌均匀即可。', '上笼蒸八分钟。', '出锅装盘。']

---

记录 2243:

title: 糊涂面

image: 537687.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 胡萝卜汁面条 青菜 芹菜 熟黄豆 花生碎 芝麻盐 香葱 玉米面 纯净水 蒜蓉 盐 鸡精 麻油

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '拌好的玉米面糊。', '擀好的胡萝卜汁面条，备用。', '锅中加水烧开，放入面条。', '放入青菜.黄豆和芹菜，煮一下。', '放入玉米面糊，搅拌均匀，煮一下，调味，关火，再加入芝麻盐.蒜蓉.花生碎和香葱。', '出锅，热腾腾的面条盛入碗中，开吃。']

---

记录 2244:

title: 家庭版胡辣汤

image: 537647.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 胡辣汤料 白玉菇 细粉 豆腐 鸡蛋 盐 香油 醋

taste: 酸辣

step: ['豆腐切块，煎到两面金黄备用（煎的时候放少许盐）。', '另一个锅倒入清水烧开，放入细粉，豆腐，白玉菇。', '胡辣汤料加少许面粉搅拌成面糊。', '所以食材煮熟之后倒入胡辣汤面糊，要不停的搅拌，防止糊锅。', '倒入打散的鸡蛋液，不停的搅拌。', '出锅前倒入香油就可以了。', '成品图。']

---

记录 2245:

title: 河南胡辣汤

image: 571246.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 胡辣汤调料 鸭血 粉条 香菇 木耳 黄花菜 香油

taste: 微辣

step: ['香菇木耳，黄花菜泡发，鸭血，胡辣汤调料准备。', '粉条泡发。', '鸭血切块，黄花，木耳，香菇切段。', '锅中放水煮开，放粉条煮软，捞出。', '锅中放水，烧开，放入胡辣汤料油包煮开。', '放鸭血，菜包，黄花木耳香菇煮开。', '放入粉条煮开，放入胡辣汤料包煮开。', '盛出。']

---

记录 2246:

title: 胡辣汤

image: 568963.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 干海带 花生米 羊肉汤 肉丸 大葱 胡辣汤料 香油 盐 香醋 饮用水

taste: 酸辣

step: ['首先我们要准备好制作这道【胡辣汤】需要用到的所有食材：胡辣汤料1包、干海带25g、花生米100g、羊肉汤300ml、肉丸5个、大葱20g。先将干海带和花生米提前一晚上用清水泡发。', '将泡发好的海带洗净沙泥后放入热水中煮2分钟后捞出，再用清水洗净后沥干水分切碎备用。然后把泡好的花生米剥去外皮后切成花生碎备用。再把大葱切成葱花备用。取一个空碗倒入胡辣粉料用300ml饮用水冲开搅散。', '汤锅中加饮用水1500ml，倒入羊肉汤，大火煮开。', '将搅拌均匀的胡辣汤料倒入锅中，一边倒一边搅拌，防止有小疙瘩产生。', '然后将花生碎和肉丸倒入锅中，大火煮开。', '倒入切好的海带，搅拌均匀。', '倒入胡辣汤料包里的干菜包，转中小火煮至汤浓稠。', '淋入香油10ml、香醋10ml、盐3g调味，撒入切好的葱花，搅拌均匀即可关火。辣味醇郁、汤香扑鼻的胡辣汤就做好了。', '淋入香油10ml、香醋10ml、盐3g调味，撒入切好的葱花，搅拌均匀即可关火。辣味醇郁、汤香扑鼻的胡辣汤就做好了。']

---

记录 2247:

title: 羊肉烩面

image: 583823.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊肉 白萝卜 胡萝卜 香菜 姜 花椒 八角 糖 料酒 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的羊肉看着就非常有食欲。', '羊肉切成大小均匀的块状放入开水中同时倒入料酒焯水去除多余的血水和杂质。', '焯好水的羊肉立即放人冷水中过凉再冲洗几遍去除多余的油脂。', '处理好的羊肉路过水份备用。', '准备调味料姜片、花椒、八角。', '羊肉和调味盒、糖放入锅中添加适量清水大火煮起来。', '煮至羊肉完全熟透入味即可大约煮至一个半小时。', '准备面条、白萝卜、胡萝卜去皮洗净。', '胡萝卜和白萝卜切成大小均匀的小块放入锅中和羊肉一起煮。', '煮至白萝卜透明状时放入盐和味精调味均匀最后撒上香菜提鲜即可出锅享用。', '羊肉萝卜汤淋在面条上就大功告成了。', '看着就非常想吃哦。', '看着就非常想吃哦。', '羊肉入口香浓唇齿留香回味无穷。', '羊肉烩面是经典的传统美食营养也是非常丰富。', '这样搭配的营养早餐是超级完美噢。']

---

记录 2248:

title: 羊肉烩面

image: 581384.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 羊排 面粉 菠菜 花椒 姜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['面粉按200克面粉加105克水，2克盐的比例加水和成光滑的面团。冬天加水稍多点，春秋天则可以按2：1，而夏天则需要按200克面粉加98水的比例，这样和出来的面好拉开，筋度也好。', '分成约75克左右的剂子，揉好用保鲜袋封起来以免干皮，饧30分钟左右。', '饧好的面擀成长片，中间用筷子压一条痕迹，这样下锅时可以轻松从中间一分为二。', '擀好的面皮表面刷油，摆放到盘中，依然用保鲜袋封起来，饧2小时左右。饧面很重要，经过饧的面才可以轻松拉开。', '砂锅水烧开，羊排焯水后放入砂锅里。', '放入花椒和姜，小火炖40--60分钟。时间是根据羊排的老嫩程度来调整的。', '炖好的羊肉汤盛到锅里，加盐和胡椒粉调味。', '烩面坯拉开后一分为二，放入锅里。', '基本煮熟时放入菠菜，菠菜熟即可出锅。', '我把羊排用孜然等调味料烤了，所有烩面里没有放肉。也可以直接把煮好的羊排肉剔下来配烩面。']

---

记录 2249:

title: 河南特色蒸卤面

image: 607837.jpg

categories: 豫菜

ingredients: 细面条 豇豆角 前腿肉 料酒 盐 老抽 五香粉 姜末

taste: 咸鲜

step: ['细面条用约25克油拌均匀，然后再蒸，面条就筋道不粘连。', '开水上笼蒸20分钟。', '蒸好立即抖散，面条也就不成团啦。', '豇豆角切寸段。', '我用的猪前腿的雪花肉，肥的瘦的分开切片，也可以用五花肉。', '锅里再放约10毫升胡麻油，放入肥肉煎到肥肉出油，表面微黄。', '放入姜末。', '放入瘦肉炒到变色，加老抽，料酒翻炒。', '肉上色后加五香粉，或者十三香也可以。', '放入豇豆角，此时加盐。', '翻炒均匀加半碗开水，水的量大约是300毫升，这样基本可以被500克面条吸收。水的多少很关键，太多面条太湿，太少则过干都会影响口感很味道。', '放入蒸好的面条，很菜拌均匀，让面条充分吸收汤汁，基本是把汤汁吸完的状态。', '再次开水上笼再蒸15分钟。', '二次蒸好的面条就是卤面啦。']

---

记录 2250:

title: 椰蓉馅

image: 162987.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 椰蓉 玉米淀粉 牛奶 黄油 奶粉 白砂糖

taste: 奶香

step: ['准备材料', '把椰丝打成蓉，家里是椰蓉的省略此步骤', '黄油加热融化，加入玉米淀粉', '再加入白砂糖', '把黄油加入牛奶里面', '倒入椰蓉', '搅拌均匀即可，觉得稀的加入适量的奶粉或者玉米淀粉，揉成团子放入冰箱，做汤圆时更方便']

---

记录 2251:

title: 罗汉果灵芝茶

image: 162885.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 灵芝 罗汉果 水

taste: 原味

step: ['简单的材料', '取一锅，把所有材料一起放进去', '中火煲个1.5小时左右', '关火即可饮用']

---

记录 2252:

title: 自制梅菜扣肉——用最少、最简单的调料做

image: 162813.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 葱 姜 料酒 酱油

taste: 咸鲜

step: ['第一步：准备食材。五花肉一方块(选用肉质较厚的)、梅菜一小碗（梅干菜要泡足十二个小时，泡好后反复清洗多遍，去除梅菜中的细纱粒)、葱、姜。', '第二步:将五花肉清洗干净，梅干菜切碎，葱切成大块，姜一半切成大块、一半切成末。', '第三步：汤锅中加入清水，放入五花肉。煮开后，撇去浮沫。然后往锅内加入少许料酒，把大块的姜、葱放进去。小火慢煮三十分钟左右。', '第四步:将煮熟的肉捞出。趁热给肉的各个面都涂满酱油。然后静置几分钟。', '第五步:锅中加入油。油温六成热时，将五花肉皮朝下放入锅内。炸好后捞出，用吸油纸吸干表面油分。', '第六步:锅中留少许底油，放入姜末，煸出香味后，放入梅菜碎。小火煸炒，加入少许酱油即可。', '第七步:将五花肉切片，皮朝下整齐的排放在碗中。', '第八步:将炒好的梅干菜碎均匀的铺在五花肉上。', '第九步:上火蒸两个小时即可。', "简单几步就可以搞定了一道'硬菜'。来杯小酒，开动吧"]

---

记录 2253:

title: 马蹄糕---广式茶楼的经典小吃

image: 162756.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 马蹄 黄片糖 水

taste: 甜味

step: ['把所有材料准备好。', '马蹄洗干净，削去外皮。', '用刀轻轻拍一下，切成小块。', '马蹄粉倒入大盆里，加入300克清水。', '充分搅拌均匀后的生马蹄粉浆。', '倒入切好的马蹄。', '小锅洗干净后，放入黄片糖，加入剩余的300克水。', '大火煮至糖溶，变成糖水，在糖水充分沸腾时，加入2勺生的马蹄粉浆。', '边加入边搅拌，将其搅拌成像炒菜时的浓芡汁一样的熟浆粉。', '熄火，趁热把熟浆粉倒入生的马蹄浆粉中，边加边迅速搅拌，做成半生熟浆。', '把拌好的粉浆倒入碟子里，抹平，放进锅中大火蒸20—30分钟。', '蒸粉浆熟透呈透明状即可。', '摊凉后便可脱模。']

---

记录 2254:

title: 空心麻团--不用泡打粉一样可做出漂亮的空心麻团

image: 161597.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 白砂糖 水 熟白芝麻 黑芝麻馅

taste: 甜味

step: ['将30克白砂糖放到70克开水中搅拌融化', '倒入100克糯米粉', '活成软硬合适的糯米团', '将糯米团均分成每个15克，团圆捏实', '取其中一个捏成小碗状', '放入芝麻馅（可以放自己喜欢的任何馅料），再收口捏实。也可以不加馅，直接省略5和6步骤即可，做出的就是空心麻团', '蘸点水，放在芝麻盘中，使表面沾满芝麻，沾满芝麻后用手轻轻捏实', '锅中倒入油油温至4成热，放入麻团浸炸', '待升至6成热时，麻团快漂起时，用勺背按压麻团，压扁后待鼓起时再压，反复几次后麻团鼓起，至金黄色后捞出，放在厨房纸上吸尽油，趁热吃即可。', '各地的糯米粉吸水量不同，自己根据实际情况调整，和面时的加水量至关重要，若水加得过多，面团太软会使麻团成品塌陷；水加得过少，面团太硬，又会增加制坯的难度且成品不膨松。', '这个方子是没有加入泡打粉的，也可以加入适量的泡打粉，有了泡打粉的加入，即使你中心不包入馅料，它炸后也能发泡涨的很大。加入泡打粉的方子是糯米粉250克、糖50克、馅料（可以用黑芝麻汤圆心、红豆沙等）100克、泡打粉1茶匙、水200ML、油（放入面团中）2汤匙（30ml）、白芝麻100克、油（油炸用', '先把白糖溶成糖水后再加到糯米粉中，否则麻团成品表面会出现黑色小斑点。糯米粉用开水烫面，再混合揉匀，这样和出来会很容易膨胀大。', '裹芝麻时在麻团上蘸点水，便于芝麻沾在上面，裹上芝麻后一定要用手再攥一下，使芝麻紧密的沾到面团上面，不然下锅炸的时候，芝麻容易脱落。炸的时候一定是小火慢慢炸，用勺子或铲子的背面按压麻团，这样不仅受热均匀，炸的颜色也漂亮，更是体积变大形成空心的缘由活好的糯米团全程要用保鲜膜或湿布盖好，以免糯米团操作过程变干']

---

记录 2255:

title: 腊肠煲仔饭

image: 161022.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 香肠 鸡蛋 土豆 生抽 耗油 番茄酱 浓缩鸡汁 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['所用材料。', '米用水浸泡1小时左右。', '土豆去皮切块，蔬菜洗净，香肠切片（忘了拍了...）', '生抽，耗油，番茄酱，浓缩鸡汁，芝麻油混合均匀调成酱汁。', '土豆煎至双面黄备用。', '蔬菜开水焯熟备用。', '砂锅底部刷适量油。', '将米和水以约1:1.5的比例放入砂锅大火烧开煮至水干，米粒中间出现蜂窝。此间需要不停搅拌以防糊锅。', '关小火，码入香肠，土豆，磕入鸡蛋，沿锅边淋适量食用油和一部分酱汁，盖上盖焖约15-20分钟，此间可不间断转动砂锅保证受热均匀。', '关火再闷5分钟左右，放上蔬菜，淋上余下酱汁即可。']

---

记录 2256:

title: 糖醋咕噜鱼

image: 160977.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龙俐鱼 鸡蛋 亨氏番茄酱 白糖 淀粉 盐 胡椒粉 色拉油

taste: 酸甜

step: ['准备的材料。', '龙利鱼洗净切丁。', '碗中加入亨氏番茄酱、白糖和醋调成汁。', '鱼块加入盐、胡椒粉和蛋清拌匀腌制一会，再扑上干淀粉。', '锅中油热，放入龙利鱼炸至金黄色捞出。', '洗净的锅中倒入番茄酱汁。', '下人炸好的龙利鱼翻炒几下即可。']

---

记录 2257:

title: 反沙芋头

image: 160708.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋头 白砂糖 水

taste: 甜味

step: ['芋头去皮切成小块，拇指大小即可。', '放半碗左右的花生油或猪油，中火翻炒，直到外面脆，里面熟透为止，捞起用吸油纸去除多余的油。', '洗锅后，放20ml冷水及沙糖，慢火，快速搅拌，直到全部融成浆如图4。', '融砂糖', '等到糖浆中冒出大的泡泡如图5即可放进炒好的芋头。', '改中火或用慢火，快速翻炒直到糖浆变成白色，收干水分。', '装碟，香喷喷甜蜜蜜的反沙芋头就做好啦']

---

记录 2258:

title: 黄金蝴蝶虾

image: 160598.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海虾 沙拉酱 盐 料酒 淀粉 鸡蛋 面包糠

taste: 原味

step: ['海虾6只；', '虾洗净去皮留虾尾的最后一节不去;', '然后从虾背一端片开，注意不要切到底，去除虾线后平铺，轻拍成饼状；', '虾加入料酒、盐腌制10分钟；', '准备淀粉、面包糠、鸡蛋打匀备用；', '将腌制好的虾肉，按照淀粉—鸡蛋—面包糠的顺序，依次将虾裹好，放入6成热的油锅中炸熟；', '配上喜欢的沙拉酱或者是番茄酱蘸食。', '如图']

---

记录 2259:

title: 【虫草花炒鸭胗】--年夜第五道菜‘黄金满地’

image: 160515.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜虫草花 鸭胗 香葱 生姜 调和油 风味辣酱 料酒 蒸鱼鼓油 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['材料：新鲜虫草花250克鸭胗450克香葱一棵生姜1小块调料：调和油1汤勺风味辣酱1汤勺料酒1汤勺蒸鱼鼓油1汤勺（少一点）盐适量味精适量', '所有材料洗净，香葱和生姜切好备用。', '坐锅上火倒入开水，再倒入鸭胗焯水（有八成熟就可以了）。', '放入葱头和生姜片，倒油爆香。', '放入虫草花大火爆炒。', '直到虫草花变软加入鸭胗翻炒均匀。', '倒入风味辣酱翻炒均匀', '倒入料酒', '再倒入蒸鱼鼓油。', '加入盐和味精翻炒入味就可以上桌了。']

---

记录 2260:

title: 土豪年菜蟹粉蛋饺

image: 160458.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 肉糜 蟹粉 葱 姜 猪油 生抽 糖 麻油 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材，葱、姜切末', '所有调味料拌入肉糜和蟹粉中，放一个鸡蛋', '搅拌均匀', '其余4个鸡蛋打匀、猪油切小块', '铁勺放在煤气上，小火烧热勺子，用筷子把猪油在铁勺里滑动，涂抹均匀', '倒入一勺蛋液，迅速转动铁勺，倒出多余蛋液', '中间放入一团肉馅', '用筷子轻轻拨开蛋皮反折压紧，两面各烘10秒钟，完成']

---

记录 2261:

title: 菊花石榴鸡

image: 160216.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 琵琶鸡腿 鸡蛋 西兰花 冬笋 平菇 马蹄 芹菜筋 料酒 生抽 蚝油 盐 姜末 淀粉 胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['备鸡腿、西兰花、冬笋、马蹄。', '备湿淀粉、平菇。', '芹菜洗净。', '取出芹菜筋，焯水备用。', '将四个鸡蛋磕入碗中，倒入湿淀粉。', '搅匀，去除表面泡沫。', '鸡腿去骨。', '鸡腿肉连皮剁成石榴籽大小的粒，平菇和冬笋焯水，切成同样大小的粒，马蹄去皮切成同样大小的粒。', '坐炒锅烧热，用纱布蘸油，将锅底部擦一遍。', '倒入鸡蛋液，小火，旋转锅待蛋液渐渐凝固，蛋皮边与锅分离，轻翻摊另一面，即成鸡蛋皮。', '摊好的鸡蛋皮。', '连续摊好5个蛋皮。', '炒锅入油，将拌过湿淀粉的鸡肉粒入锅煸炒至8成熟。', '倒入姜末。', '倒入料酒、生抽、蚝油，炒匀。', '放盐、胡椒粉。', '放香油，淋入湿淀粉。', '出锅倒入盘中。', '取适量馅料放入蛋皮中间。', '四周像包包子一样包成石榴状。', '用芹菜筋将其轻轻绑好。', '依次包好的石榴鸡。', '开水入锅，蒸制3分钟（馅料和蛋皮都是熟制品）。', '将蒸好的石榴鸡摆入盘中，四周点缀开水焯过的西兰花。', '用浓缩鸡汁或鸡汤和湿淀粉勾薄芡浇在石榴鸡上即成。', '做好的石榴鸡。']

---

记录 2262:

title: 白灼虾

image: 160057.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白虾 料酒 精盐 生姜丝

taste: 咸鲜

step: ['选购鲜活白虾，洗净后剪去虾须。', '锅里放一碗水烧开，放入姜丝、料酒2茶匙，盐5克，煮沸后倒入白虾，加盖子烧5分钟即可。', '碟子倒入2茶匙玫瑰醋，1茶匙李锦记生抽，数滴香油，少许白糖和味精搅拌均匀，撒一点姜末，白灼虾蘸酱汁食之。', '煮熟的白虾摆盘，以酱汁蘸食，是温州人最典型的吃法。', '鲜美清淡，简单明了，宴客体面，营养丰富的白灼虾！']

---

记录 2263:

title: #简单生活，简单菜# 清蒸鲈鱼

image: 159928.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 姜丝 葱丝 红椒丝 米酒 盐

taste: 清淡

step: ['姜切丝或者切条（因为我是自已吃，不需求切得完美）', '葱切丝或者切条（因为我是自已吃，不需求切得完美）', '红椒切丝或者切条（因为我是自已吃，不需求切得完美）', '1：鱼是店员先杀好的，买回来后自己先干净，记得将鱼肚里面的黑膜清掉，黑膜是最腥的。洗干净鱼后，在鱼身两边划三刀，这样蒸时容易入味，快熟', '1：鱼是店员先杀好的，买回来后自己先干净，记得将鱼肚里面的黑膜清掉，黑膜是最腥的。洗干净鱼后，在鱼身两边划三刀，这样蒸时容易入味，快熟', '再用米酒也擦一次鱼身，去腥味', '在蒸鱼盆子上面铺一层姜丝', '将鱼放在盆子的姜上，往鱼肚也放一些姜丝，鱼身上面也放一些姜丝', '蒸锅大火水烧开后，放入鱼蒸上15分钟即可', '用平底锅倒入油，放入姜丝，葱丝，椒丝爆炒一下然后淋上鱼身上', '最后倒入蒸鱼酱油即可享用', '成品']

---

记录 2264:

title: 避风塘炒蟹

image: 159777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青蟹 干辣椒 小葱 豆豉 蒜 面粉 盐 白糖 料酒

taste: 酸咸

step: ['材料备齐。', '将蟹块用盐和料酒略腌制，撒上面粉挂糊。', '锅内入底油烧热，放入蒜蓉和干辣椒段。', '炸香后捞起。', '下螃蟹块炸至表面金黄出锅备用。', '锅内余油烧热，加入蒜蓉和干辣椒段以及豆豉翻炒。再加少许盐和白糖调味，螃蟹块入锅翻炒均匀即可起锅。']

---

记录 2265:

title: 皮蛋瘦肉粥

image: 159021.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 猪肉 皮蛋 盐 鸡精 黄酒 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净', '加入适量的水，按下煮饭键慢慢煮', '把猪肉切成小丁', '加入少许的黄酒，盐，白胡椒粉腌制备用', '皮蛋对半切开，先把里面的蛋黄挑出来放旁边盘中', '再把皮蛋切成小丁', '粥煮的表面有一层薄薄的米油时倒入腌制好的鸡丁煮3分钟', '再倒入皮蛋丁和蛋黄煮3分钟', '加入适量的盐和鸡精，搅拌均匀即可关火']

---

记录 2266:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 158993.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅花肉 叉烧酱 生抽 老抽 白糖 料酒 盐 蜂蜜 清水

taste: 咸甜

step: ['猪肉洗净，修成大块儿扁长条形（也可以切厚片或小块儿，随自己喜欢；大块儿肉烤的时间长一些，小块儿或厚片肉烤的时间短一些，自己掌握）；', '所有腌料叉烧酱2大勺，生抽1大勺，老抽1小勺，白糖1大勺，料酒1小勺，盐少许（可不放盐或多放点儿生抽）放进小碗，搅拌拌匀；', '将猪肉和腌料一起放进能密封的容器，抓揉片刻，使猪肉均匀沾裹腌料，密封放进冰箱腌制过夜，中间拿出来翻几次面；', '腌好的猪肉放进烤盘（最好是这种带格架的烤肉盘，烤制过程中油脂可以直接滴进烤架底下的接油盘。如果没有可以将肉放在烤架上，烤架下面再放一个烤盘接油，以方便清洗）；烤箱200度预热5分钟后，放入猪肉，烤大约30—40分钟，至肉熟；', '中间打开烤箱，用蜂蜜水（蜂蜜：水=1:1）刷面三次，并视烤箱状况给肉肉翻面。（有的烤箱有风热功能或专门的烤肉功能，不用翻面也可以烤得很均匀；也可以不用蜂蜜水，用剩余的腌料刷面，味道、颜色略逊）；', '取出烤好的叉烧，略放凉后切件装盘。']

---

记录 2267:

title: 【砂锅炖出来的鱼羊鲜】---冬至也要补补

image: 158395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白鲫鱼 羊腿肉 金针菇 胡萝卜 豆腐 酸菜 八角 桂皮 花椒 生姜 盐 料酒 调和油

taste: 咸鲜

step: ['材料：白鲫鱼1条羊腿肉650克金针菇半把胡萝卜1小根酸菜50克豆腐5毛钱调料：八角3颗桂皮1小根花椒少许生姜1小块料酒2汤勺调和油1汤勺盐少许、', '.把白鲫鱼洗净，坐锅上火倒入调和油待油温升高再放入白鲫鱼。', '两面都煎到金黄色，再倒入温开水直到水开倒入砂锅内再继续炖到汤汁奶白色。', '倒入调和油待油温升高，再放入洗净的五香调味料爆香。', '再放入洗净切好的羊肉爆炒变色（和老公说话一下忘记拍切好的步骤图了）', '再倒入料酒翻炒。', '待酒香入味以后再倒入酸菜翻炒几下。', '待白鲫鱼汤汁变成奶白色，就倒入炒好的羊肉炖上20分钟。', '把蔬菜洗净，胡萝卜切丝金针菇切断生姜就切片，我的豆腐都烂了我就没有切了。', '把切好的蔬菜放入锅内炖8分钟。', '在起锅前倒入适量的盐', '调味就可以上桌了。']

---

记录 2268:

title: 盐焗手撕鸡

image: 158271.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 姜片 盐焗鸡粉 酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['把盐焗鸡粉倒2/3的份量在鸡里，内外涂均匀', '把姜片与酒放在鸡腔内', '腌上一小时左右', '热锅，下少许的油', '投下腌好的鸡', '中火加盖煎焗', '5分钟左右开盖倒入适量的酒', '小火煮焗，需不时翻动鸡身，把鸡煎焗至全熟', '把鸡晾凉，用手把鸡肉撕开成条状', '再把鸡肉鸡骨投进原锅中，倒入余下的盐焗鸡粉', '全部材料伴均匀，待吃时上碟即可']

---

记录 2269:

title: 白果莲子甜汤

image: 157935.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白果 莲子 银耳 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好清水。', '银耳提前泡发好。', '去掉背面的黄色根蒂，撕成小朵。', '准备好白果、莲子、枸杞。', '把银耳、白果、莲子、枸杞、冰糖一起放入压力煲里，加入适量清水。', '启用营养炖的豆蹄筋功能，完成后即可食用。']

---

记录 2270:

title: 滑蛋牛肉

image: 157881.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 鸡蛋 蒜头 油 盐 葱姜蒜粉 白糖 料酒 生抽 葱 姜

taste: 清淡

step: ['牛肉逆纹理切小片，也可切粗条，用切背剁剁，这样肉质要松软些。', '加入少量油润下，加入葱姜蒜粉，生抽，料酒，少许白糖拌匀，可用手抓捏，这样炒出来的不老。', '蛋打好，蒜拍破切碎。', '热锅凉油，中火爆香蒜末。', '下入腌好的牛肉，不要急翻炒，稍煎下，这样肉更香，再翻炒，变色就好，大概七成熟。', '烧热锅，倒油，油要极热，倒入打好的鸡蛋。', '再倒入炒好的牛肉，炒熟牛肉即可，可加入适量的葱花，就会更好看。（我们家小猪不吃葱，所以没加。）']

---

记录 2271:

title: 玫瑰露蜜汁叉烧

image: 157361.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪颈肉 蜜糖 李锦记叉烧酱 玫瑰露酒 生抽 糖 黑胡椒

taste: 咸甜

step: ['用猪颈肉做叉烧比较爽口，而且不腻。当然，上好的五花肉也可以做。洗干净肉块，用厨房纸吸干水分，下生抽、糖、黑胡椒粉，玫瑰露酒抹匀，放在冰箱里腌一个晚上。', '烤箱200度预热10分钟，烤盘铺锡纸，猪颈肉两面涂上蜜糖，平铺在锡纸上。上下火200度烤20分钟。', '成品。肉汁丰富，嫩滑香浓。']

---

记录 2272:

title: 满口香“火腿煲仔饭”

image: 156500.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 清水 火腿 油菜 鸡蛋 土豆 色拉油 老抽 生抽 蚝油 白糖 香油

taste: 酱香

step: ['砂锅底部抹薄薄的一层油,将洗净后的大米和水一起放入沙锅里，泡一个小时以上。', '将砂锅盖上盖，先用大火煮开，再转小火，将米饭煮至七八成熟', '火腿切片，将老抽约半勺、生抽1勺、耗油1勺、香油几滴、白糖半勺混合成调味汁待用。', '然后放入火腿，再打一个蛋进去，继续小火煮5分钟。', '最后淋上调味汁即可享受香气扑鼻的腊味煲仔饭啦。', '土豆切片用平底锅煎软，撒上食盐、辣椒粉、胡椒粉，抹上食用油，两面煎汁金黄，放在煲仔中继续焖一会儿。', '起盖后加入香葱，铺上青绿油菜即可。']

---

记录 2273:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 156490.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 龙口粉丝 彩椒 葱花 蚝油 蒸鱼豉油 料酒 食用油 蒜

taste: 咸鲜

step: ['冰鲜扇贝自然解冻，去除内脏取贝肉。', '粉丝用温水泡约30分钟至软，捞起沥干；彩椒切小粒、蒜切末，香葱切葱花。', '蒜末碗中加入蚝油、蒸鱼豉油、食用油、料酒，调匀待用。', '粉丝卷成小团放在扇贝上，将扇贝肉放在粉丝上，淋入蒜料。', '入上汽蒸锅中蒸5-7分钟，取出，撒葱末、彩椒即可。']

---

记录 2274:

title: 肉三鲜煎饺

image: 156236.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 虾仁 猪肉馅 韭菜 鸡蛋 水 油 盐 花椒粉 鸡精 生抽 料酒 白糖 蚝油 香油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['盆中放入面粉，分几次倒入适量热水，用筷子搅成大雪花片。', '再添少许凉水，搅匀后揉成较光滑的面团，盖上保鲜膜饧1小时。', '将肉馅放入大碗中，将一些虾仁切成碎段放入，放入盐、花椒粉、鸡精、生抽、料酒、白糖，向一个方向搅匀，再放入蚝油，继续向一个方向搅匀。', '鸡蛋打入碗中，搅匀成蛋液。炒锅中放入适量油，待油温升高后放入蛋液，炒成碎鸡蛋后晾凉，剁成碎末。', '韭菜洗净控干水，切成碎末。', '将鸡蛋、韭菜和剩余的虾仁都放到肉馅上，放入适量盐，拌匀，放入油，拌匀，再放入香油，拌匀。', '撒少许面粉在面案上防粘，将面团放到面案上再次揉匀，搓成长条。', '揪成一个个小剂子。', '摁成圆饼，擀成饺子皮。', '放入适量馅。', '捏成饺子。', '煎锅中放入适量油，待油温升高后摆入饺子，盖上锅盖，小火煎至底部金黄。', '将淀粉与水按1：10的比例调匀成淀粉水。', '待饺子底部变色后，倒入淀粉水。', '盖上锅盖焖着煎。', '待快好时淋入少许油，继续盖上锅盖，煎制底部出现网纹的冰花状且饺子熟透即可盛出。']

---

记录 2275:

title: 港式虾饺

image: 156211.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 淀粉 澄粉 胡萝卜粒 肥猪肉 生粉 鸡精 白糖 水 香油

taste: 原味

step: ['将鲜虾处理干净后，（注意虾线必须挑干净）然后将处理过的虾子切成颗粒状~~', '胡萝卜切小丁备用，（如若有笋，可切笋丁，这样更正宗），然后将猪肉也切小丁~（打好的猪肉馅也可以）', '将虾仁，猪肉馅，胡萝卜粒，盐鸡精，白糖，香油，生粉放入碗中调匀，然后腌制20分钟左右', '将腌制好的馅料反复摔打，使虾子变得粘稠起劲，这要出来的虾饺会更Q更弹。（馅做好了，开始和面）', '将澄粉和淀粉混合后，用沸水分数次倒入，期间要不断的搅拌揉和，最后将所有的面粉揉搓成一个大面团，（搅拌是最好用筷子，小心烫伤手哦）', '将烫好的面揉搓均匀后，加入适量的植物油进行揉搓，揉搓均匀即可。然后将揉好的面团用湿布盖好，醒发20分钟，然后取出一小块面团揉搓成长条，拽成小剂子。（这个过程跟做饺子皮差不多）', '然后将拽好的剂子，搓圆，擀成圆皮。（或者用模具印出圆形。建议即取即包）', '虾饺皮尽量薄一点，越薄包出来的虾饺就越剔透。（看看自己的饺子皮是否接近透明呢~~）', '放上馅料，不要太多，以免把饺子皮撑破。', '包的时候，要一只手推着虾饺皮，一只手捏住推过来的虾饺皮，形成褶皱，就这样以此类推全部捏好，并且要捏紧，以免裂开。。。', '将包的虾饺，放在铺好油纸的笼屉上，（如果没有油纸，用胡萝卜片代替也可以，只要不粘在笼屉上就好）', '锅中烧开水，放上笼屉，加盖蒸至4~5分钟即可，（火力不要开最大，中等偏大就好，太猛虾饺皮会裂开的）', '出锅后即可食用（小心烫哦）']

---

记录 2276:

title: 苹果银耳红果汤

image: 155825.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苹果 银耳 红果 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好原料。', '银耳用清水泡发。泡开后撕成小朵。', '红果洗净去核。', '苹果去核切成小块。', '锅中加入冷水，放入泡发的银耳。', '加入冰糖。', '大火烧开，转小火。', '慢炖1小时左右，至汤汁粘稠。', '加入红果和苹果再煮20分钟即可。']

---

记录 2277:

title: 香煎萝卜糕

image: 155205.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 澄粉 水 腊肉 海米 香菇 盐 鸡精 糖 胡椒粉 香油 猪油

taste: 咸鲜

step: ['把粘米粉、澄粉、盐、鸡精、糖、胡椒粉放到一个盆里，混合均匀。', '分次加入400克的水搅拌均匀。', '广式香肠切小丁、香菇切小丁、海米用水泡软后切小丁，然后用油炒一下。', '炒好的三种小丁放入粉浆里拌匀。', '白萝卜擦丝，加入350克的水，煮熟煮透。', '趁热倒入粉浆中，把粉浆烫个半熟。', '拌匀。', '加入少许香油和猪油（我用的自制的虾油。）', '盛入模具或大碗内，模具先铺一层锡纸以便脱膜。', '蒸锅上火，上汽后大火45分钟左右。', '蒸好的萝卜糕彻底放凉后再脱模，切片。', '空气炸油180度预热5分钟。', '萝卜糕切片，两面均匀的刷上一层油。', '放到煎鱼盘中。', '设置时间8分钟。', '时间到后，又香又糯的煎萝卜糕就做好了。', '蒸好的萝卜糕一次吃不完，可以放冰箱冷冻保存。用空气炸锅来做特别方便，早饭、晚饭、午后小点，随时随刻都能即刻享用。当然，没有空气炸锅，用平底锅小火煎制也是可以的。', '唉唉！我们北方人的口味，还是喜欢来的味重的。', '成品图']

---

记录 2278:

title: 照烧鸡煲仔饭

image: 154733.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡腿 西兰花 鸡蛋 食用油 盐 料酒 味极鲜酱油 老抽 蚝油 砂糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '鸡腿去骨头，用少量盐、老抽、味极鲜酱油、料酒腌制30分钟，大米用水浸泡30分钟后沥干水', '浸泡好的米放入砂锅中，注入240克的清水，进行煮制，中途用汤匙搅拌', '腌好的鸡肉放不粘锅中煎制', '老抽，味极鲜，料酒，蚝油，砂糖清水调成汁', '鸡肉煎至两面金黄后，倒入调味汁，煮至汤余下一半时，将鸡肉盛出切块，汤汁盛出备用', '炒锅烧开水，放入西兰花焯水捞出', '煮好的米饭', '将煮鸡肉的汤汁淋入饭中，鸡肉西兰花排入锅中，打入一个鸡蛋', '盖上盖子，焖至鸡蛋熟即可']

---

记录 2279:

title: 清蒸最鲜美--------【清蒸鲈鱼】

image: 154628.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 蒸鱼豉油 玉米油 黄酒 生姜 大葱 香葱 青尖椒 红椒 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料，鲈鱼宰杀去掉内脏，鱼鳃，洗净，鱼脊骨处切开，防止蒸熟变形；', '生姜洗净去皮切片，一部分切丝，红椒洗净去蒂去籽切丝，大葱去掉老皮洗净切丝，留一段，从中间切开，尖角切圈，香葱叶用牙签划成丝；', '鱼身上打花，均匀地抹上适量黄酒，再抹上适量盐', '放入姜丝，葱丝，腌制15分钟（鱼肚里也要放些姜丝和葱丝）；', '鱼腌好后，在盘中放入提前切好的姜片和葱段', '把鱼放入，开水上锅蒸8分钟，关火虚蒸3分钟；', '蒸好的鱼取出，去掉盘子里的葱、姜，倒掉多余的汁，把预留的葱丝，姜丝，红椒丝，青椒圈摆在鱼身上，均匀的倒上蒸鱼豉油', '浇上冒烟的热油即可食用了！！']

---

记录 2280:

title: 炸香米蒸蛋

image: 154506.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 炸香米 盐 芝麻油 生抽 香葱 红柿子椒 清水

taste: 咸鲜

step: ['备鸡蛋、香葱。（拍照时少放了1个鸡蛋）', '备香油、炸香米。', '香葱、红柿子椒洗净，切末。', '将4个鸡蛋磕入碗中。', '加入盐。', '加入清水。', '搅匀。', '入锅用中火蒸制。', '蛋液将凝固时撒入炸香米，继续蒸2分钟。', '蒸好的蛋羹。', '撒入香葱末。', '淋入烧至8成热的香油。', '撒上红柿子椒，食用时，调入生抽。']

---

记录 2281:

title: 【白斩鸡】

image: 154101.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 童子鸡 姜 料酒 辣椒 椒盐 葱 剁椒 生抽 香醋 香油 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['准备所需食材', '锅内加入适量水，水烧开后加入姜片、辣椒、料酒各适量。再次烧开1分钟左右', '放入清洗干净的整鸡', '烧上8分钟左右（用筷子可以轻易插入鸡肉）', '将烧熟的整鸡立即放入冰水内冷却', '冷却后的整鸡滤干水分，用保鲜膜将其紧紧包裹住，放入冰箱冷藏至1小时左右', '将鸡切块，调好自家喜欢的调料，可以享用了']

---

记录 2282:

title: 传统广式瘦肉肠

image: 152833.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 粟粉 澄面粉 瘦肉碎 葱花 水 香菜 油 生抽 糖

taste: 咸甜

step: ['准备主要材料：粘米粉，粟粉，澄面粉和水量好，混合在一起', '瘦肉碎用少量生抽和生粉搅拌一下，葱花和香菜切好备用。', '用家里最大的锅烧开水', '我用来蒸面糊的是8寸的方形蛋糕模具，用小刷子往模具上刷一层油，每次倒上满满一大勺面糊，并往里加少量瘦肉碎和葱花/香菜', '把盛有面糊的模具，架在沸腾的大锅里，盖上盖子，保持大火，蒸2分钟即可。', '2分钟后，第一屉肠粉出来了！拿炒菜用的木铲小心从一侧把肠粉揭起，慢慢卷起来', '上碟！这里的面糊分量可以做12条左右的肠粉。如果你家有2个模具就超有效率了，一个蒸好出锅，马上放另一个进去，轮换着蒸。', '吃的时候倒上自制酱油。酱油的制作：小平底锅，大火热油，加一茶匙糖，等糖溶掉一半，小火，加生抽，糖完全溶化后熄火。倒碗里，掺开水。生抽：水=5：2', '成品！']

---

记录 2283:

title: 白灼虾

image: 152421.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 生姜 小香葱 葱白 香油 六月鲜酱油 调味汁 白酒 香醋 日本芥末

taste: 咸鲜

step: ['将活虾挑出虾线清洗干净；', '锅中放水，放入葱白、姜片、白酒烧开；', '水开后倒入基围虾，用漏勺轻轻翻动，让虾受热均匀；', '放入虾后再次沸腾后煮一分钟，让虾变红色，关火；', '立即捞出放入冷水中；', '沥干水分；', '调料1、葱姜切末放入碗中，加入六月鲜酱油适量、调味汁适量、香油适量、香醋适量调汁。粘汁即可食用。', '调料2、六月鲜酱油加日本芥末即可。将虾剥壳，粘汁，即可食用。']

---

记录 2284:

title: 蚝油生菜

image: 152391.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 油 盐 蒜蓉 蚝油

taste: 蒜香

step: ['生菜2棵', '择去老叶，放到淡盐水中浸泡3分钟', '热后蒜蓉爆锅', '油热后蒜蓉爆锅', '炒出蒜香味后下入生菜', '略炒，加入盐和耗油', '快速出锅']

---

记录 2285:

title: 武汉小吃糯米鸡——改良版

image: 152071.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 猪肉末 香菇末 胡萝卜末 黄瓜末 西兰花 姜末 蒜末 葱末 料酒 生抽 白糖 香油 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前浸泡2个小时，放锅里蒸熟备用；肉末加料酒拌匀，再同香菇、黄瓜、胡萝卜、姜蒜葱、生抽、白糖、香油、蚝油、盐拌匀，备用。', '肉末放入蒸熟的糯米饭，搅拌均匀，糯米饭硬一点，口感好些。', '混合好的糯米肉末，搓成一个个乒乓球大小的丸子。', '把糯米丸子放到油锅里，炸至金黄捞出。', '西兰花用水淀粉浸泡后，洗净。放到滚水里烫1分钟捞出，过凉水。', '刚刚炸糯米丸子的锅，留底油。炒香姜末、葱末。调入蚝油、生抽烧开。', '放入丸子略煮。', '最后放西兰花略煮。喜欢汤汁浓稠点的可以勾点芡。喜欢汤少点，水就少放点，或者后面不要等到收汁。']

---

记录 2286:

title: 白灼生菜

image: 151661.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 油 盐 葱 姜 蒜

taste: 清淡

step: ['生菜放水里洗净。', '葱、姜、蒜切碎。', '取一小碗，放入半碗水，放入一汤匙的蚝油和少量的盐搅匀。', '洗好的生菜放入沸水锅里快速焯一下然后用凉水冲凉。', '炒锅倒少许油烧热，下葱姜蒜煸出香味。', '放入调好的蚝油水煮沸。', '把生菜码在盘中，浇上蚝油汁即可食用。']

---

记录 2287:

title: 罗汉果雪梨茶

image: 150436.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 罗汉果

taste: 原味

step: ['备齐原料雪梨和罗汉果。', '雪梨去皮。其实不去皮也可以，清洗干净即可。', '把雪梨切成大块。', '半个罗汉果掰碎。', '锅中倒入适量水烧开把雪梨块倒入锅中。', '罗汉果碎倒入锅中。', '盖上锅盖大火煮开改小火煮20分钟即可。']

---

记录 2288:

title: 水晶虾饺

image: 149798.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 淀粉 沸水 冷水 猪五花肉糜 基围虾 鸡蛋 芹菜杆 茭白 姜茸 葱末 盐 糖 生抽

taste: 咸鲜

step: ['虾仁用盐按摩，冲洗干净，下绍酒腌渍', '芹菜杆、茭白切丁，和鸡蛋一起拌入猪肉糜，盐、生抽、糖调味', '澄粉和淀粉各分成2份，混合', '取70克热水煮开，蒸发掉约65克', '拌入其中一份混合粉，捏成面团，放入锅子中，盖上盖子，保温', '另外一份用65克冷水捏成面团', '每个面团捏成一个小球，约20克，擀成一个个圆片，放上一勺肉糜，顶上放一只虾仁', '捏成三角形', '沸水，隔水蒸5-7']

---

记录 2289:

title: 【香菇菜心】--- 简单的食材、鲜美的味道

image: 149591.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 香菇 食盐 蚝油 生抽 水淀粉 食用油

taste: 清淡

step: ['准备好香菇、菜心，并洗净。', '锅中烧开适量水，现调入1茶勺的盐和少许食用油，再下入菜心焯熟，捞出摆入盘中。（水里加盐是为了让菜心入味，加油是为了让焯水的蔬菜保持碧绿的色彩）', '把香菇放入开水中飞水。（10来秒种即可，也可省略此步骤，但个人觉得飞过水的口感更嫩滑）', '起锅烧热少许油，倒入香菇翻炒一下。', '加入半碗水，调入蚝油和生抽。', '翻炒均匀略煮一下，至香菇熟透。', '把煮好的香菇摆入已经盛好菜心的盘子里。', '锅中剩余的汤汁，加入适量水淀粉勾成薄芡。', '均匀的淋在盘子里的香菇和菜心上。', '做好的香菇菜心。']

---

记录 2290:

title: 腐乳烧排骨

image: 149531.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 生抽 老抽 香醋 白酒 白糖 腐乳 腐乳汁 葱 姜 高汤

taste: 其他

step: ['排骨洗净，切小块。', '准备好调料。', '水煮开后，倒入排骨，焯水', '排骨煮7、8分钟，去血水。', '排骨盛出，待用。', '在排骨焯水的过程中，可以调制红烧汁。红烧汁：生抽、老抽、香醋、白酒按3:1:1:1的比例倒入，同时加入白糖和高汤。', '锅中倒入适量的油，6成热的时候倒入排骨，翻炒。', '排骨炒香之后倒入红烧汁，之后加入腐乳和腐乳汁。', '加入葱段、姜片和高汤', '盖上锅盖，小火焖50分钟左右。', '大火，收汁。', '盛出，待用。', '成品图。']

---

记录 2291:

title: 烧麦

image: 149333.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 糯米 香菇 胡萝卜 火腿肉 猪油 葱 西芹 老抽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['泡发香菇，最好是东北的小香菇。', '准备好所有的材料，糯米泡发，如果想当天吃可以用开水来泡。', '若你上屉蒸，最好是用我这样的方法。', '因为糯米比米饭难熟，所以最好长一点时间，电压力锅压大概十五分钟左右。', '这时候可以将所有的配料切成小丁丁。', '开水烫面。一定要是开水。', '烫面揉成团是这个样子。', '盖上湿布醒上十分钟左右。', '这时高压锅里的糯米饭糯米已经ok了。', '自家熬的猪油，也可以用植物油代替。但是还是猪油炒出来的好吃。', '下锅放猪油准备炒配料。', '先下腊肉或香肠了，把它煸香，逐一把所有的配料放下去快炒。七八分熟就可以了。', '这时候放糯米拌匀，加老抽上色和少量的生抽，可以不用加水，如果太干可以少量地加些水。', '各自一点点的加入。尝好味。', '这时候烧卖的馅，也就是糯米饭也就做好了。香气扑鼻哟，很是诱人。', '切一些胡萝卜片。聪明的姐妹们都应该知道是干嘛用的啦？', '醒发好的面，搓成小剂子。', '擀好的面皮大小大概是十厘米的直径。', '擀好的面皮应该是有木耳边的。', '这是包烧卖的神器，十五毫升的小勺。用普通的小勺也行。', '接着第十九的步骤。包入馅。', '用拇指和食指，也就虎口卡住烧麦的脖子，:-)上面的馅用勾压实。', '一个烧卖正好50克。', '全部包好后上屉蒸八分钟左右。', '耐心等待，收拾灶台。', '来个特写。', '艺术照！好看也一定要好吃。^\_^']

---

记录 2292:

title: 超简单——笋干炖肘子

image: 148945.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肘子 笋干 八角 香叶 盐 水

taste: 原味

step: ['笋干稍微泡下，肘子洗干净备用，用的是蒸汽炖锅，选了精炖；', '将材料放入砂锅中，放入炖锅，精炖3小时即可。', '超级软烂的好吃的肘子就炖好了。']

---

记录 2293:

title: 豉油鸡

image: 148793.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 水 姜 葱 八角 桂皮 秘制红烧汁 一品鲜生抽 料酒

taste: 酱香

step: ['将生抽、红烧汁、料酒放入碗里。', '加入一碗水混合均匀。', '葱切段，姜切片；桂皮八角和鸡洗净备用。', '锅里放入2汤匙的油，加入桂皮、八角、葱段和姜片煸香。', '煸炒至焦金色即可。', '然后加入调好的酱汁烧开后小火慢煮10分钟。', '在慢煮的时候盖上锅盖。', '此时酱汁煮过10分钟后就可以闻到很香的香料味了。', '开中火后放入鸡，待烧开后转小火盖上锅盖慢煮20分钟。', '每煮5分钟把鸡翻过另一边继续盖上盖子慢煮。', '这时酱汁就会慢慢变得浓稠，而鸡肉就会越煮越入味了。', '煮了20分钟后酱汁就已经烧干了一半，这时候可以开中火把其余的酱汁稍微收干即可出锅；然后切成块状趁热食用。', '成品。']

---

记录 2294:

title: 叉烧肉

image: 148193.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪臀肉 大蒜 生抽 叉烧酱 料酒 蜂蜜 红酒

taste: 蒜香

step: ['肉切成拳头大小，浸清水中2个小时浸出血', '沥干水分，将蒜泥与其他配料调汁；沥干水分的肉浸在碗里沾满酱汁', '放入保鲜盒内冷藏24小时，中途翻面一次', '烤盘放锡纸，把肉摆在烤网上，刷上酱汁（保鲜盒内剩余的）。烤箱200度，中下层25分钟，取出翻面刷酱汁再20分钟，总时间40分钟左右（中途人不要离开，注意观察，勤翻面不要拘泥2次，中途可以取出一块肉切开看看熟没熟）（喜欢老点的口感可以多加时间，嫩点就减少时间，以熟为宜）']

---

记录 2295:

title: 比煲仔饭还要好吃的懒人排骨饭

image: 147521.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 排骨 香葱 姜 生抽 拌饭酱 白砂糖 食用油

taste: 微辣

step: ['把所有材料准备好。', '姜去皮，切成丝。', '葱洗干净，切成葱花。', '排骨洗干净，切成小块。', '加入白砂糖、生抽拌匀后。', '再加入小许食用油搅拌均匀，腌制30分钟。', '米淘干净，加入适量的水，按下电饭煲煮饭键。', '煮至微开时，加入腌制好的排骨，盖上煲盖，煮至饭熟。', '煮至微开时，加入腌制好的排骨，盖上煲盖，煮至饭熟，加入拌饭酱，搅拌均匀即可开吃。。', '没有经过明火煲煮，所以不会上火，但味道绝不亚于煲仔饭。']

---

记录 2296:

title: 虾仁鸡蛋捞面

image: 147075.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面条 虾仁 鸡蛋 小青菜 姜 葱 红椒 洋葱 料酒 生抽 盐 糖 胡椒粉 烹调油

taste: 咸甜

step: ['\u3000\u3000材料图\u3000\u3000', '虾仁我是用冻虾剥的，剥好直接用盐水泡上了，洋葱葱姜红椒切块，鸡蛋打散。坐锅烧水，准备一会儿煮面。', '虾仁淋水后加生抽盐料酒姜葱碎抓均匀。', '\u3000\u3000炒锅倒油，将鸡蛋炒散。\u3000', '\u3000鸡蛋出锅后，倒入虾仁。\u3000\u3000', '虾仁变色后下配料蔬菜。', '\u3000\u3000将鸡蛋回锅。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '加生抽盐糖调味。盐要稍多些，因为煮面时没有加盐。\u3000\u3000\u3000\u3000。', '沟芡。', '煮开关火', '将面煮熟，不要太熟，捞出。', '浇上之前炒好的浇头，边拌边吃吧。']

---

记录 2297:

title: 味道极鲜的----土豆青口鲜汤

image: 146935.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青口 土豆 香菜 大蒜 小红椒 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['青口5斤', '土豆1个、香菜、大蒜、小红椒', '香菜、大蒜、小红椒分别切末备用', '土豆切丝洗掉淀粉后放入清水中浸泡', '青口洗净后入蒸锅，将青口蒸熟后放凉', '把青口肉分别剥出来，蒸青口时剩下的汤不要倒掉，汤要保留', '锅中加油，油热后将小红椒、蒜片入锅爆香', '佐料爆香后，将土豆丝入锅炒制', '炒制2分钟后，将青口肉倒入锅中，断续翻炒', '将蒸青口时剩下来的汤倒入锅中', '小火炖制5分钟即可，出锅前加入适量的盐', '再加入胡椒粉，撒上香菜末即可']

---

记录 2298:

title: 清蒸鲈鱼

image: 146818.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 姜丝 葱段 料酒 生抽 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料：鲈鱼（已洗净）、姜丝、葱段', '将已洗净的鲈鱼放在案板上两面用刀划上几刀。', '放入盘中。', '随后，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '接着，搁入姜丝。', '然后，放入蒸锅中。', '盖上盖，上蒸7——8分钟，关火。', '最后，开盖、取出。', '搁入葱段，即可。']

---

记录 2299:

title: 叉烧

image: 146600.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 玫瑰露酒 生抽 蚝油 南乳 孜然粉 糖 盐 蜜糖

taste: 咸甜

step: ['肉用牙签扎孔，加入调料（蜜糖除外）腌制12~24小时，最少也要30~120分钟。', '把腌好的肉穿好或铺在烤架上，烤箱预热180度。', '烤箱中层烤25~30分钟。烤制中途，取出刷上腌汁2次', '取出首次烤好的叉烧里外刷上蜜糖。160度烤箱热烤，烤15分钟左右，注意不要烤焦。', '取出稍微放凉。', '切片上碟即可。注意放凉了不好吃。']

---

记录 2300:

title: 电饭煲盐焗鸡

image: 146337.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 生姜 葱 盐焗鸡粉 盐 食用油 绍酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡洗净，擦干，均匀涂上绍酒，腌渍30分钟', '将少许盐和半包盐焗鸡粉混合，抹在鸡身，保鲜膜包裹后，腌渍8小时', '姜切片，取一半和葱塞入鸡腹，刷上一层油', '电饭煲内壁刷油，放入葱姜', '将鸡放入电饭煲，盖盖，按下煮饭键，等灯跳至保温，再按下，重复两次', '最后一次跳到保温，闷10分钟再取出，微凉后切件']

---

记录 2301:

title: 脆肉虾饺

image: 145824.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 茭白粒 猪肉未 生粉 澄粉 沸水 黄油 盐 糖 鸡粉 胡椒粉 蚝油 生粉 麻油

taste: 咸鲜

step: ['备材料', '把虾仁、茭白粒、猪肉未与调味料拌至粘稠，做成虾饺馅待用', '把生粉130克与澄粉混合好，冲入沸水', '把粉类搅拌成团', '把余下的20克生粉拌入熟面团中', '加入黄油', '揉成光滑的粉团', '把粉团搓成条状', '切成小份', '把分成小剂的粉团擀成面片', '放入适量的虾饺馅', '包成饺子状', '把做好的虾饺放在蒸锅内，大火蒸10分钟，取出即可食用']

---

记录 2302:

title: 豆豉鲮鱼油麦菜

image: 145701.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油麦菜 豆豉鲮鱼 油 生姜末 蒜片 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['先把油麦菜洗交通，切成两段', '烘烤篮放入炸篮中，再将飞利浦Airfryer温度调至180度，预热5分钟', '预热完成后拉出炸篮在烘烤篮中倒入少许食用油，放入蒜末及生姜末关上炸篮子炸篮，时间设置10分钟。', '闻到蒜香味即可拉开炸篮放入豆豉鲮鱼，用筷子拌均匀后关上炸篮。', '2分钟左路右拉开炸篮放入油麦菜，搅拌后再关上（可以随时拉开搅拌）', '在时间结束前3分钟放入盐，糖，味精搅拌均匀关上，时间到后即可出锅。', '煎炸焗煨烤，飞利浦空气炸锅--空气烹饪，领跑健康！']

---

记录 2303:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 145500.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪颈部雪花肉 麦芽糖 蜂蜜 老抽 六月鲜特级酱油 五香粉 盐

taste: 咸甜

step: ['选靠近颈部的雪花肉', '按需要的纹路切割成四块，用叉子排着扎孔，以腌制时更好的入味。', '把麦芽糖挖入碗中，加入蜂蜜，五香粉和盐也放入，原文用美极酱油，就是用有提鲜效果的酱油，我习惯用六月鲜，最后再加入一点点老抽。我加老抽后，颜色比较深。如果用六月鲜，不加老抽就行的。搅拌均匀，成为比较浓稠的蜜汁烤肉汁', '把扎孔的肉放入放入料汁中，抓一下，让其更好的入味', '保鲜膜封好，放入冰箱腌制24小时，让肉更好的入味。中间要翻2--3次，让入味均匀。', '腌制好的肉从提前从冰箱取出，回温', '配蜂蜜水烤制时用：用4汤匙蜂蜜，2汤匙白醋倒入碗内，拌搅均匀，即成。蜂蜜与白醋的配比是2：1。这个用量没有写入配料表中', '把腌好的肉用竹签串起来，防止卷曲，然后刷上一层蜂蜜水15烤箱150度，上下火烤20分钟', '拿出来再次刷蜂蜜水后继续150度再烤20分钟', '然后第三次刷蜂蜜水，最后烤箱温度调至200度两面各烤8分钟。', '最后要多观察，颜色可以了，特别是边角的部分有变焦色了，就可以啦，时间要灵活掌握。这是最终烤好的叉烧肉。只有边角部分的一点点变焦色就行了。', '烤好的叉烧肉去掉竹签，晾凉后切片即可']

---

记录 2304:

title: 【紫薯姜撞奶】

image: 145042.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 奶粉 生姜 白糖 紫薯

taste: 甜味

step: ['准备原料', '紫薯蒸熟，不用太多,30g左右即可，点缀个颜色', '捣成泥', '这是榨好的姜汁，250g牛奶大概50g，多些可以少了不可以哦（很关键的）而且一定要鲜榨的姜汁。（生姜要老姜，这样淀粉含量要高，这也是凝结的关键）', '锅中倒入牛奶加热', '250g牛奶加入奶粉30g，紫薯泥30g，一定要加奶粉。因为正宗的姜撞奶使用的是水牛奶，水牛奶的蛋白质和脂肪含量要相比较普通牛奶好的多，加入奶粉可以增加浓度便于成功', '根据个人口味加入适量白糖', '中火慢慢加热，不断搅拌', '加热到四周开始起小泡，关火', '快速倒入到姜汁中，静置5分钟即可']

---

记录 2305:

title: 菠萝古老肉 咕噜肉 酸甜美味

image: 144920.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 里脊 青椒 番茄酱 盐 糖 鸡蛋液 生粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切片，加入少量生抽料酒，鸡蛋液，调味腌制15分钟', '趁腌肉空挡，菠萝切小块', '青椒切小块备用', '腌制好的肉片，挂上少量生粉。油中火烧热，烧至微微起烟；加入挂好粉的肉片，油炸约1分钟', '这是炸好的肉片。此时表皮是酥脆的。要尽快完成下个步骤，不可放太久，不然表皮就不酥了', '这是炸好的肉片。此时表皮是酥脆的。锅里留底油，加入肉片，青椒翻炒；加入菠萝，快速翻炒几下；调入番茄酱，薄薄的勾芡，挂好酱汁。入盐，糖调味即可。']

---

记录 2306:

title: 酸酸甜甜的咕噜肉

image: 144870.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋 淀粉 番茄酱 油 酱油 白醋 白糖

taste: 酸甜

step: ['先把五花肉清洗干净，切大小一样的方型块状；', '把切好的五花肉，加入盐、油、酱油和白糖腌1小时以上；', '取1个鸡蛋，加入适量的淀粉；', '用筷子搅拌使淀粉和鸡蛋混合均匀；', '取腌好的五花肉放在鸡蛋糊内，粘上鸡蛋糊；', '锅里加入适量的油，大火加热，直到油烧开，转小火；', '取粘上鸡蛋糊的五花肉，加入烧开的油里炸，边炸边注意翻动；', '炸约至表面金黄色，捞起，沥干油；', '锅烧里加入适量的油，加热烧红；', '加入适量的蕃茄酱，翻炒；', '加入适量的水继续炒，炒至浓稠，加入白糖，白醋煮均匀；', '倒入烧好的五花肉，与蕃茄酱炒拌均匀即可。']

---

记录 2307:

title: 虾饺 自己在家做出广东地道美食

image: 144761.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 澄粉 生粉 猪肉膘 盐 糖 白胡椒

taste: 清淡

step: ['这是我在超市买的虾。不过南美白对虾的肉质有点松软，不如基围虾弹滑爽口。有条件的童鞋还是买基围虾吧虾洗净，挑去虾线；虾肉要保持干爽，不然做出的馅料没法包', '虾肉拍松。用刀的侧面稍微用力拍，虾肉就会松的。不要切成块，不然吃不到整虾的弹滑感觉了', '虾肉加入猪肉膘和少许白糖，盐，胡椒粉。搅拌摔打至起劲', '澄粉和生粉混合均匀，放在大盆里。烧开水，直接倒入，迅速搅拌均匀。搓揉至起团。等分成小块备用', '包虾饺。擀面皮和包的手法，建议大家去看下顶级厨师梁子庚老师的教学视频，这里不好用字形容的~', '上蒸锅，大火5分钟即可。']

---

记录 2308:

title: 白灼菜心

image: 144371.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 油 姜 蒜 生抽 蚝油

taste: 清淡

step: ['菜心择去老叶和老茎。', '择好的菜心放水里洗净。', '姜、蒜切丝，准备一匙的蚝油和生抽，准备三匙的水。', '煮锅放水煮沸，水里放入一些盐和少许油，把菜心放入沸水里焯熟断生后捞出摆入盘中备用。', '炒锅上火，倒入少许油烧热，下姜丝蒜丝煸出香味。', '放入蚝油略炒。', '倒入一些水烧开。', '放入生抽。', '捞出姜蒜丝不要，把烧好的味汁淋在菜心上即可食用。']

---

记录 2309:

title: 玫瑰藕粉奶糕

image: 143127.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜藕 牛奶 玫瑰酱 水 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备原料，因为家里冰糖正好没了，我用白糖代替了，纯牛奶忘记拍照了', '在这里说一下那个琼脂，琼脂也叫冻粉，只是叫法不同，超市有卖的，很好买的，如果你满超市找琼脂不好找，但是找冻粉有很多，一般在干货那边', '像粉条粉丝那些地方就有冻粉的身影，但是要看清楚冻粉上面写的什么，是不是可以用来添加到食品中，一般冻粉是泡软后做凉拌菜用的，我特意给它拍了个照片，供大家参考', '先把琼脂泡软', '准备一盆水，然后把藕洗净去皮，切成合适大小的块，切了块就要立刻放入水中，防止氧化，泡一会', '把藕块放入料理机中，加适量泡藕的水', '打成细腻的藕浆，我的上面有超细精磨功能，可以把藕浆打的很细腻很细腻', '这就是打好的藕浆。打好的藕浆倒入锅中，加适量冰糖或者白糖熬煮到粘稠透明状态就是原味的藕粉啦，如果加入牛奶就是奶味的藕粉', '这就是打好的藕浆直接加冰糖和牛奶熬好的藕粉，真好喝', '藕粉很细腻香滑', '因为这次是做凉糕，所以把打好的藕浆倒入锅中，加半盒牛奶，加适量糖熬化，加入琼脂，熬到琼脂溶化，藕浆粘稠关火', '然后在网筛上压下藕浆，这样出来的藕糕口感细腻，而且藕粉很细，也有沙沙的别样感觉，还能过掉没溶化的琼脂，我这个琼脂都溶化了', '然后取适量玫瑰酱，做好的藕浆', '取适量玫瑰酱，与藕粉混合搅匀', '然后倒入容器中，放凉后盖上盖子入冰箱恒温冷藏。凝固住即可脱模', '脱模后，切成各种喜欢的形状即可食用', '成品图欣赏', '成品图', '味道很不错，沙沙的口感，回忆过去那淡淡藕香，玫瑰馥香，牛奶醇香，细腻口感', '再来一张']

---

记录 2310:

title: 皂角米银耳莲子羹

image: 142996.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 皂角米 银耳 莲子 百合 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['原料备用。', '皂角米至少提前两小时泡发。', '银耳也提前泡发。', '莲子泡发。', '锅内加入适量的水，倒入泡发的莲子，皂角米、莲子。', '开关调到“高”，煮开。', '再将开关调至“低”。', '煮两小时左右后，下入百合。', '所有原料都软烂后，下入枸杞。', '煮二十分钟左右，下入冰糖。', '冰糖融化后，即可出锅食用。']

---

记录 2311:

title: 避风塘炒虾

image: 142781.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 葱 姜 蒜 淀粉 面包渣 生抽 料酒 胡椒粉 盐 辣椒 花椒 糖

taste: 微辣

step: ['材料图。', '将虾须煎去，开背取出沙线。', '加料酒生抽盐胡椒粉抓均匀腌上。', '葱姜蒜辣椒改刀，这个菜蒜的用量较大，我用了两朵。', '坐锅倒油，炒香蒜碎，', '捞出淋油，蒜粒呈酥黄样。', '将腌好的虾下锅炸酥。', '捞出淋油。', '将锅中的油倒出，留下比平常炒菜稍多些的油，倒入面包碎翻炒，炒香后出锅。', '往锅里淋一点儿油，下辣椒花椒，葱姜碎炒香。', '将虾回锅。', '面包碎和蒜碎回锅，翻炒均匀。', '淋生抽炒均匀出锅。', '上桌即可。']

---

记录 2312:

title: 滋阴益气----冬瓜薏仁鸭肉汤

image: 142636.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭腿 冬瓜 薏仁米 葱 姜 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['鸭腿洗净，去掉多余油脂，剁成块。', '冬瓜洗净切块，薏仁米洗净提前浸泡备用。', '鸭肉放入无油锅中，加姜片、葱段小火翻炒。', '炒至鸭肉变色收缩，烹入料酒翻炒均匀。', '将鸭肉转至砂锅，加薏米及足量开水煮滚后转小火慢煲1小时。', '加入冬瓜、盐，中火继续煲20分钟即可。']

---

记录 2313:

title: 瓠瓜鲜肉锅贴

image: 142496.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瓠瓜 前腿肉馅 海米 面粉 滚水 冷水 面粉 水 葱姜 盐 老抽 蚝油 十三香 水 白胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['肉馅加入少许盐，并将水以少量多次方式加入肉馅中。（加入盐有助于水分的吸收）', '筷子以同一方向将水分搅入肉馅中，每次都在水分完全被肉馅吸收后再加水。打好后的肉质具粘性，颜色变淡。', '加入酱油和蚝油，朝一个方向搅匀。', '用多功能切菜板磨出姜泥。', '加入十三香，盐，搅拌均匀。', '加入香油，搅拌均匀后放入冰箱冷藏备用。（可以让肉馅中的水分、调味料充分结合）', '瓠瓜去皮去瓤后刨成细丝，加少许盐拌匀，腌制15分钟。', '海米泡软后切成细末。', '瓠瓜丝挤出水份，稍切两刀。', '把海米末、瓠瓜丝和葱花分别倒入肉馅中。', '先将适量香油淋在瓠瓜上拌匀，再与其它馅料拌匀。', '外皮制作：面粉倒入盆中，先加入滚水，不断搅拌成松散状，再加入冷水，用手混合均匀，成为较湿粘的面团。取出面团，放在案台上，加少量面蒲用手轻轻搓揉成团，盖上湿布，醒30分钟。', '搓成长条，下成小剂子，摁扁擀圆，取适量馅料放在面皮上。', '将面皮对折、粘紧成长条形，然后将面皮上缘稍微向下轻压。生坯就做好了', '将10克面粉与200克水调成面粉水备用。', '电饼铛放入少许油，将锅贴放入。', '当锅贴底部稍微定型发黄时，倒入适量面粉水。', '盖上盖，煎至底部金黄、水份蒸发完即可。', '成品图', '成品图', '这个就是婆婆给的瓠瓜。']

---

记录 2314:

title: 南瓜糖不甩

image: 142204.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 南瓜蓉 水 腰果 杏仁片 蔓越莓干 姜母红糖

taste: 甜味

step: ['糯米粉称重好后放入蒸好的南瓜蓉，南瓜蓉必须凉透。', '分3次加入水，边加入边搅拌均匀。', '拌均匀后成糯米团静放一边。', '将腰果捣碎。', '杏仁片烤箱里150度烤几分钟上色就可以了。', '姜母红糖用热开水冲入搅拌至融化，用红糖也一样可以。', '锅子里放入适量的水开火加热，然后案板上用一张烘焙油纸垫底防粘；将揉好的南瓜糯米面团取出汤圆大小的分量，揉成圆球型。', '揉好后用一个小勺子最好用量勺因为底部比较圆。', '然后在小勺子底部粘上少许水；在揉好的面团表面轻轻的压下，压一半就可以了。', '每做一个面团就放入锅里，等到面团都做好后就可以看见之前先下锅的糯米丸子已经漂上水面这样就可以捞出了。', '烫熟的糯米团就像鸡蛋黄一样的颜色很好看。', '然后放到盘子里浇上红糖水。', '表面洒上腰果碎、杏仁片和蔓越莓干即可，喜欢吃冷的可以放入冰箱冷藏1小时。']

---

记录 2315:

title: 羊骨萝卜汤

image: 142085.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 羊脊骨 白萝卜 姜 葱 荆芥 盐 料酒 胡椒粉

taste: 原味

step: ['材料图。', '萝卜洗净后切滚刀块。', '焯水后的羊骨头。', '关火前二十分钟加入萝卜块。', '关火时加入洗好的荆芥，', '加盐和胡椒粉调味儿。']

---

记录 2316:

title: 手撕盐焗鸡

image: 142037.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 当归 红枣 生姜 青葱 盐 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['鸡买回来后洗净，去除头颈和脚部。', '姜洗净切成7片、红枣去核切半。', '胡椒粉与盐混合。', '将混合好的盐和胡椒粉均匀的抹到鸡的身上与肚子。', '将当归放入鸡的肚子里。', '红枣、生姜3片放入鸡的肚子里，放入保鲜袋里入冰箱冷藏腌制2小时或一个晚上。', '腌好的鸡在煮的时候提前30分钟从冰箱里取出室温。', '饭锅底抹上少许的油。', '放入生姜和青葱。', '然后把鸡放入饭锅里。', '把饭锅放入电饭煲里开电源。选择粥/汤的程序，然后开始煮1个小时。', '如果用的电饭煲时没有这个功能的话可以直接按煮饭的键，在煮好后按键弹上来了继续将按键重复压下煮饭功能，这样鸡的表面就会有点焦焦的。在煮30分钟后可以轻轻的将鸡翻转或左右侧面翻转这样两面都可以有焦焦的鸡皮了。']

---

记录 2317:

title: 健康月饼——南瓜绿豆沙椰蓉饼

image: 141715.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 土豆 绿豆沙 糯米粉 椰蓉 奶粉 玉米淀粉

taste: 甜味

step: ['南瓜、土豆分别去皮洗净切片分别放入容器中。', '南瓜、土豆放入蒸锅中大火蒸40分钟至熟透。', '将蒸熟的南瓜、土豆混合加入15克奶粉一起碾成泥。', '炒锅中加入糯米粉小火翻炒至微黄。', '将炒熟的糯米粉倒入南瓜泥中和成面团制成南瓜面皮。', '将剩余的奶粉用25克沸水冲调后，连同椰蓉加入到绿豆沙中拌匀制成馅料备用。', '玉米淀粉用微波炉打2分钟后取出放凉当薄面。', '手上蘸少许薄面取25克南瓜面皮，再取25克馅料放在南瓜面皮上。', '将馅料包进面皮里滚圆，蘸少许薄面。', '将面团放入月饼模中压实，倒扣出来即可。']

---

记录 2318:

title: 怀旧美食-----猪油拌饭

image: 141495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肥肉 清水 姜丝 花椒 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['猪肥肉洗净切成小块。', '锅里放少量的清水。', '放入猪肉，先用大火。', '感觉水不多了，将火关小。', '保持小火，会看到油越来越多。', '准备干净干燥好盛装猪油的容器。', '放一些姜丝、花椒和少量的盐在容器里。', '感觉肥肉已经成了肉干，将油倒在容器里，凉后放冰箱保存。', '虽然今天说的是猪油拌饭，但拌饭非常简单，就没有再拍照了，米饭煮好后，趁热放入一小块猪油，再倒生抽，拌匀即可，也可以再加一点小葱。', '凝固后，猪油变成白色。', '没有凝固的猪油，看上去是比较清澈的。']

---

记录 2319:

title: 叉烧鸡翅

image: 141177.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅中 叉烧酱 料酒

taste: 咸甜

step: ['两调羹叉烧酱、适量料酒、鸡翅充分拌匀。', '用保鲜袋装好，入冰箱冷藏室腌渍12-24小时入味。', '取出腌渍入味的鸡翅，依次在微波炉的玻璃盘中摆好，保鲜袋中剩余的叉烧酱涂抹在鸡翅表面。', '入微波炉，混合档（光波、微波）8分钟。（时间要根据个人微波炉的功率大小，我是用的混合档，如果没有光波，高火也可以，但时间要缩短点，因为高火火力比混合的大。）', '取出翻面，如果还有剩余的叉烧酱，继续涂在鸡翅表面。', '再次入微波炉8分钟。最后用高火3分钟，“叮”一声后出炉。（最后高火3分钟，是因为这次买的鸡翅比较大，我担心按照以往的时间可能火候不够，各位童鞋可以根据自己情况操作。O(∩\_∩)O）']

---

记录 2320:

title: 鱼骨瓜片汤

image: 140995.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼骨 黄瓜 荆芥 淀粉 生抽 盐 胡椒粉 料酒 烹调油

taste: 咸鲜

step: ['将斩块的鱼骨加一点儿料酒生抽盐抓均匀。', '倒上玉米淀粉拌均匀。', '坐锅倒油，烧热后下鱼骨炸制。', '不必炸太老稍稍变色即可。', '锅中加水烧开，倒入炸好的鱼骨小火煮上。', '黄瓜和荆芥洗干净。', '鱼骨汤煮出味儿', '倒入黄瓜片和荆芥稍煮。', '调一碗淀粉水。', '淋上芡汁，加盐和胡椒粉调味。']

---

记录 2321:

title: 莲蓉蛋黄月饼

image: 140611.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低粉 转化糖浆 枧水 液态酥油 鸡蛋液 莲蓉馅 蛋黄

taste: 甜味

step: ['先来准备蛋黄莲蓉馅：取新鲜咸蛋黄备用；', '莲蓉馅分成20等分，咸蛋黄切半成10克一个也成20等分；', '取莲蓉馅，将蛋黄包入莲蓉内，不要有空隙，压紧实，不然成品容易局部塌陷；', '滚圆成蛋黄莲蓉馅球备用；', '制作饼皮：准备低粉、转化糖浆、枧水、玉米油；', '将转换糖浆、枧水、玉米油混合拌匀；', '再加入低粉；', '用橡皮刮刀已切拌形式拌匀，不要搅拌过度；', '放入保鲜袋或者保鲜膜，室温醒1小时；', '按10克一份分成20等分；', '将饼皮按压成薄片，用手心按压平整就可以了；', '包入馅球，包上部分馅料后，用手将饼皮慢慢的推上去收口，小心不要破皮；', '滚圆后拍上少许面粉防粘；', '模具洗净晾干后，也撒上面粉，再磕去多余的面粉，第一次这样操作一下就行，后面的只要在面团上撒粉就可以了；', '将面团放入模具内，放入的时候要注意不要刮破表皮，不然就露馅了；', '月饼模直接按在烤盘上，压出月饼花纹，生胚就做好了；', '再入烤箱180度，烤20分钟左右即可，按各自烤箱和看表皮上色程度来控制温度和时间；', '密封保存24小时左右即可回油食用。']

---

记录 2322:

title: 广东版——酸菜鱼

image: 140555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 酸菜 鱼 干椒 花椒 蛋白 姜 盐 酱油 料酒

taste: 微辣

step: ['先把所需要的材料准备好，备用；', '锅烧红，加入适量的油，倒入干椒和花椒，炒至浓浓的香味；', '加入酸菜，继续翻炒；', '炒至酸菜转色，加入调酒及其他调味料，炒2分钟；', '锅加入适量的水，水抹过酸菜面，大火煮开；', '煮开后，倒入汤锅，大火继续煮，煮15分钟；', '煮汤时可以处理鱼，加入适量的调味料和鸡蛋白，拌均匀；', '15分钟后加入鱼，继续大火煮，煮3-5分钟关火。']

---

记录 2323:

title: 荷香糯米鸡

image: 140454.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 鸡腿 玉米 红萝卜 荷叶 蚝油 料酒 橄榄油 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料：鸡腿去骨后切成小丁；糯米泡水半个小时；红萝卜切成小丁；', '鸡肉丁加入适量的盐、胡椒粉、料酒、生抽和蚝油等调味，搅拌均匀腌制一下；', '泡好的糯米加入红萝卜丁、水果玉米和适量的油和橄榄油搅拌均匀；', '荷叶用淡盐水泡上十分钟，再冲洗干净；', '混合腌好的鸡肉丁和其他原料；', '将混合好的糯米等放入荷叶中；', '用荷叶包裹好；', '放入电饭煲中，加入适量的水；', '按下煮饭功能键，直至煮好；', '揭开荷叶，一股清香，美味的糯米鸡饭就煮好了。']

---

记录 2324:

title: 家常宴客菜----南乳扣肉

image: 140174.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 南乳 蚝油 老抽 生抽 料酒 砂糖 盐 姜 蒜米 香葱 十三香 麻油 清水 水淀粉 花生油

taste: 其他

step: ['五花肉刮干净毛，洗净，加姜片，葱结，料酒，煮至7成熟;', '捞出，切成三段，沥干，用牙签在猪皮上扎上密密的小孔；', '抹上盐和老抽，稍放片刻；', '抹上盐和老抽，稍放片刻；', '用厨房吸油纸擦去多余的水分；', '炒锅热油，将五花肉皮朝下放入炸皮；', '成金黄色后翻面再炸；', '成金黄色后翻面再炸；', '待肉表面全部金黄时捞出；', '待肉表面全部金黄时捞出；', '炸好的肉浸入冷水中；', '肉皮浸软泡发即可；', '捞出肉，切成薄片；', '捞出肉，切成薄片；', '将切好的肉皮朝下整齐的码入碗中，铺上姜葱蒜（姜切丝，葱打成结、蒜切成两半）；', '取一个小碗，调入蚝油、盐、糖、生抽、老抽、十三香、料酒、南乳、麻油、清水，调成调味料。', '在肉表面淋上调味汁；', '放入蒸锅中，中火蒸一个小时，熄火在锅中焖蒸半个小时，即可；', '蒸好的扣肉取出，捡去姜葱蒜，将碗中的汁水倒在一个小碗中，备用；', '蒸好的扣肉取出，捡去姜葱蒜，将碗中的汁水倒在一个小碗中，备用；', '用一个大的盘子盖在蒸好的扣肉碗上，用手压住盖在碗上面的盘子和碗底，快速的将扣肉翻扣过来；', '将事先倒出的扣肉汁水放入炒锅中，烧开后，加入少许水淀粉，待汤汁烧沸有一点点浓稠时；', '将汁水淋在扣肉上，即成。', '将汁水淋在扣肉上，即成。']

---

记录 2325:

title: 豉汁蒸凤爪

image: 187577.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 辣椒 姜 花椒 老抽 生抽 糖 豆豉 大葱 盐 料酒 蚝油 醋 植物油

taste: 咸鲜

step: ['鸡爪清洗干净，切去指甲，然后剁成如图样的三块', '用开水焯透', '再放到棉布上吸干水分', '吸干水分的鸡爪放油锅里炸制', '炸好的鸡爪用冷水泡2小时左右，直至鸡爪的皮成泡泡状', '豆豉用清水泡洗干净，把料酒、老抽、耗油、生抽、醋、糖、盐放到一个碗里调成汁备用', '炒锅放少许油爆香葱姜、花椒、辣椒，然后放入鸡爪，再倒入调好的料汁', '鸡爪翻炒均匀上色后关火', '装大碗里放电高压锅蒸半小时，蒸的时候碗上再扣个盘子，防止太多的蒸馏水流进碗里', '完成']

---

记录 2326:

title: 酸甜又开胃--京都骨

image: 187500.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 姜末 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['排骨斩大块，放入清水中浸泡去血水，期间需多换几次清水。', '跟着用块布抹干水份，然后加入适量的盐，糖，味极鲜，料酒腌制30分钟。', '洒适量的生粉，让每一块排骨都沾上生粉。', '烧热油，把筷子放入油中，如果有很急促的气泡，就表示油温达到七成了，这个油温就够了。', '接着把排骨放入炸制。', '炸至金黄焦香，捞出沥干油。', '用点小姜末炝锅。', '放入番茄酱煸出香味，接着加入少许的清水。', '放入白糖。', '接着把排骨回锅。', '快速翻匀，洒上芝麻，可以出锅。']

---

记录 2327:

title: 菠萝咕咾豆腐

image: 187197.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老豆腐 菠萝 番茄酱 淀粉 盐 糖 油 姜片 葱段

taste: 酸甜

step: ['老豆腐洗净后，切成均匀大小的方块，沥干水分备用；老豆腐煎的时候比较好操作，如果喜欢较嫩的口感，可以用嫩豆腐，但是千万别用内酯豆腐；', '菠萝切丁，用淡盐水浸泡20分钟后，沥干水分备用；', '姜片、葱段备好；', '油锅烧热后，放入姜片、葱段煸香，然后捞出不要，将豆腐放进锅里煎；', '豆腐煎黄后，翻面煎另一面，煎好的豆腐盛出；', '锅里留底油，放入番茄酱翻炒；番茄酱的分量要比照片上的多一点，大概40g的样子；', '倒入小半碗清水煮开；', '放入煎好的豆腐；', '调入适量盐；', '调入适量糖，翻炒两分钟，让豆腐入味；', '放入菠萝，略略翻炒；', '2汤匙淀粉同适量清水兑匀，浇在锅里，翻炒均匀，汤汁浓稠，即可关火。淀粉水要提前备好；装盘，盛出。']

---

记录 2328:

title: 夏季营养汤汁---玉米南瓜排骨汤

image: 187163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米 排骨 南瓜 盐巴

taste: 咸鲜

step: ['：玉米1根南瓜380克排骨2根生姜4片调料：盐巴适量', '把材料类洗净备用', '砂锅内倒入纯净水，倒入洗净的排骨段。', '放入生姜片', '放入玉米断和南瓜片，开大火待汤汁烧开转小火撇去浮沫炖100分钟', '放入盐巴调好味道就可以上桌了。']

---

记录 2329:

title: 粤西猪脚姜

image: 186730.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪手 老姜 瓜咸 米醋 盐

taste: 酸甜

step: ['瓜咸因为比较咸，提前用冷水侵泡两个小时，减轻盐分。', '猪脚飞水，骨和肉分开。', '猪脚飞水，骨和肉分开。骨部分加入一半水一半米醋，小火炖1.5小时。然后加入姜和瓜咸继续小火炖煮1小时。', '骨部分炖煮好后，加入肉部分，继续炖煮半个小时。然后加一点点糖调味，酸甜可口就调好了。']

---

记录 2330:

title: 香煎叉烧肉

image: 186650.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪瘦肉 叉烧酱 料酒 鸡精

taste: 其他

step: ['瘦肉切一厘米左右厚薄的片，适量叉烧酱、料酒和鸡精拌匀，按摩揉捏一下以使之入味。', '放入保鲜袋中，入冰箱12小时以上入味。', '平底锅中入一点底油，油热后下入腌制好的肉片，中小火煎至一面变色，期间需要加盖使肉片更容易煎熟。', '翻面，依旧加盖，中小火煎至另一面变色。']

---

记录 2331:

title: 经典粤菜——家常鼓油鸡

image: 186549.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清远鸡 生抽 冰糖 八角

taste: 咸鲜

step: ['半只鸡处理干净，准备好八角、桂皮、姜片、冰糖。', '往煮锅中加入约400ML生抽，同时加入八角、桂皮、姜片。', '接着加入冰糖烧开。', '冰糖煮化后把鸡下锅大火煮开后转中小火慢慢煮。', '中途把酱油不断的往鸡身上淋。', '煮8分钟后翻面再煮8分钟，煮好后把鸡放里面泡30分钟。', '另起锅坐水，水中放入适量油和盐烧开，把芥菜丝下锅煮熟后取出控水摆盘。', '把浸好的鸡取出斩件装入盘中，淋上煮鸡的酱油即可。', '成品']

---

记录 2332:

title: 八宝玫瑰醪糟羹

image: 185035.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 醪糟 鹌鹑蛋 红枣 花生仁 葡萄干 橙汁 玫瑰花 玫瑰花酱 冰糖 淀粉

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将鹌鹑蛋煮熟剥皮备用。', '准备红枣、花生、葡萄干，分别清洗干净备用。', '准备200毫升橙汁。', '泡一杯玫瑰花水备用。', '锅中加入玫瑰花泡的水将红枣、花生煮熟。放入醪糟、葡萄干、鹌鹑蛋稍煮。', '锅中加入橙汁、冰糖煮一会儿给煮好的醪糟勾芡。', '放入一汤匙玫瑰花酱，搅拌均匀。']

---

记录 2333:

title: 没胃口也可以加强营养--目鱼香菇排骨汤

image: 184485.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 目鱼干 大骨头 香菇干 生姜 盐 料酒

taste: 清淡

step: ['材料;目鱼干1只大骨头1根香菇干18个生姜1小块调料：盐巴适量料酒适量', '把材料类洗净，切好备用。', '砂锅内倒入水点火，倒入目鱼干生姜和香菇干。', '.倒入大骨头。', '倒入料酒大火烧开汤汁，在转小火慢煲80分钟。', '调入盐巴就可以上桌了。']

---

记录 2334:

title: 夏日排毒必备饮品---香橙柠檬苦瓜汁

image: 184365.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苦瓜 甜橙 柠檬 蜂蜜

taste: 酸甜

step: ['准备好所有需要的材料', '苦瓜洗净沥干后对半切开', '把中间白白的壤用勺子刮干净，', '然后切成均匀的小段，入沸水中略焯后捞出备用', '橙子修去外皮和白色的皮，将果肉切小块', '柠檬同上', '然后把所有切好的材料和约150ml的凉开水一起放入果汁机', '搅打出汁儿来', '喝的时候放入蜂蜜调味即可，本女子可是猛女，不加蜂蜜...每天坚持喝呢，为了好身材和好皮肤绝对值得哈']

---

记录 2335:

title: 荔枝药酒：夏至泡的药酒最养生

image: 184345.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荔枝 白酒 盐

taste: 果味

step: ['挑选新鲜的荔枝。', '加入盐。', '用清水浸泡半个小时.', '剪去枝叶。', '冲洗干净并晾干水分', '将荔枝壳捏开。', '放进可密封的玻璃瓶。', '倒入白酒。', '倒入白酒。', '密封保存。']

---

记录 2336:

title: 简单而健康——蚝油生菜

image: 183894.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜 蚝油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['生菜洗净，锅中入水烧开，入一调羹食用油和一小茶匙盐，再放入生菜焯水至断生捞出备用。（油会在生菜表面形成一层保护膜，使水分不会流失，保持脆嫩和绿色。）', '蒜切末，一调羹耗油，一调羹清水、适量淀粉调成汁备用。', '锅中入底油，油热后入蒜粒小火炒出蒜香。', '入耗油汁烧开，浇在生菜上即可。吃时拌匀。']

---

记录 2337:

title: 南瓜柳叶蒸饺

image: 183805.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 面粉 马蹄 猪肉 香油 葱 姜 蒜 料酒 生抽 淀粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备半肥瘦猪肉200g南瓜150g马蹄100g', '把猪肉躲成泥，马蹄躲碎', '猪肉和马蹄放入一个碗里，依次加入：葱姜蒜末，盐，料酒，淀粉，生抽，香油（可不加）。然后顺着一个方向搅拌均匀即可', '接下来做饺子皮准备面粉200g，放入适量的盐', '在把事先蒸好的南瓜放入面粉中搅拌', '搓成光滑的面团，醒10分钟', '醒好的面团搓成长条，再切成等量的小挤子', '饺子皮放入肉馅', '把皮对折，不用捏紧', '从皮的右边开始从一角往里折', '下面皮往后折一点', '再把上方的皮也往后折', '按照14-15的步骤慢慢折，最后完成柳叶饺', '包好的饺子，水开后蒸10分钟即可', '完成']

---

记录 2338:

title: 蟹肉棒煨嫩豆腐

image: 181935.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蟹肉棒 内酯豆腐 葱 鸡汤料 盐 鸡粉

taste: 清淡

step: ['蟹肉棒切丝', '嫩豆腐切小块', '葱切丝或葱花备用', '锅中倒入鸡汤或者清水，放入嫩豆腐块和蟹肉棒丝', '加入1小包市售鸡汤料，大火煮开转中小火煨煮5分钟', '用少许淀粉水勾薄芡，起锅撒上葱丝或者葱花即可']

---

记录 2339:

title: 山药玉米骨汤

image: 181838.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脊骨 山药 玉米 姜 葱 精盐

taste: 清淡

step: ['猪骨洗净，用清水泡一泡，换二三遍水。', '冷水入锅，除去泡沫，大火烧开5分钟，后加入姜葱，转小火。', '玉米切段。', '山药去皮切段，用清水泡着。', '炖约30分钟，加入玉米。', '玉米炖约30分钟后，加入山药同炖至熟。', '加盐调味。', '装碗。']

---

记录 2340:

title: 梅菜扣肉

image: 181257.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅菜 干辣椒 水淀粉 葱 姜 生抽 料酒 五香粉 蜂蜜 蚝油

taste: 五香

step: ['五花肉焯水', '用生抽和蜂蜜把肉腌制一下', '平底锅放油，肉皮朝下，炸一下', '拿出切成大片，薄厚自己掌握', '梅菜浸泡2小时候，切碎', '炒锅放油，爆香干辣椒和葱姜', '梅菜下锅翻炒', '加生抽和蚝油', '肉皮向下码在大碗里', '梅菜放在最上面，蒸2个小时，用一个盘子扣上倒出，', '剩余的肉汁，用水淀粉勾芡，浇在肉上即可', '成品，好香啊']

---

记录 2341:

title: 鱼肚海带尾骨汤

image: 180765.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪尾骨 鱼肚 海带 姜片 盐

taste: 原味

step: ['原料准备好，猪尾骨买的时候已经让店家帮忙剁好了', '猪尾骨洗净备用', '洗净，买的是新鲜海带，不用泡发了', '鱼肚剪成段洗洗，除去里头的膜', '海带剪成段打结', '猪尾骨入热水中焯去血水', '换入陶瓷锅里，加入适量清水', '放入鱼肚', '放入海带结', '烧开后转最小火煲2小时', '喝前入盐调味即可', '成品']

---

记录 2342:

title: 白灼基围虾

image: 180451.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 姜 葱 盐 料酒

taste: 原味

step: ['新鲜基围虾买回来用水浸泡一会。', '用少许盐搓洗虾的表面，冲洗干净。', '葱蒜切片，葱打结。', '锅内烧适量水，加入姜葱蒜烧开小火煮一会。', '倒入虾，加少许盐，一汤勺料酒煮一分钟左右。', '捞出看虾全部变红就可以了，上桌时用小碟子盛上醋和生抽，滴几滴香油，沾汁吃更美味。']

---

记录 2343:

title: 【解密舌尖美味】#秘境#--白切鸡

image: 179678.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 香葱 姜 蒜 生抽 香油

taste: 清淡

step: ['主料：三黄鸡一只副料：香葱、姜、蒜调料：生抽、香油', '三黄项鸡一只，取出内脏洗干净，去除鸡爪，沥干水份，抹上薄薄的一层花生油待用、煮锅里倒入足量的清水，大葱切段，半块生姜切成大的薄片放入水中', '将三黄鸡放入水中，盖上锅盖，水烧开后转成虾眼水小火煮制10分钟后关火再焖制20分钟', '将煮熟的鸡立刻放入冰水中浸泡10分钟后捞出沥干水份，在鸡表皮抹一层香油即可；将蒜蓉、葱末、姜丝、生抽、香油混合配成蘸汁']

---

记录 2344:

title: 鲍鱼捞饭

image: 179577.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲍鱼 香菇 油菜 胡萝卜 参鲍汁 蚝油 糖

taste: 原味

step: ['鲍鱼收拾干净，打花刀，容易进味，葱姜切粒', '少许橄榄油，爆香葱姜（我有点放多了）', '放参鲍汁，我用的是小包装，两包，颜色浅的是参鲍汁，颜色深的是蚝油', '少放点糖，生抽提味', '放入小鲍鱼，小火煨熟', '青菜洗净下锅焯水，盛出备用', '米饭扣在盘子里，摆盘，浇汁，撒上黑芝麻即可，简单易做，味道不一般']

---

记录 2345:

title: 苹果甜汤

image: 179315.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苹果 水淀粉 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['原料。', '苹果去皮切丁。', '煮锅倒水，放入苹果丁煮。', '煮开后放入冰糖。', '冰糖煮化后用适量水淀粉勾芡。', '煮至芡汁浓稠后，放入几粒枸杞点缀。', '关火即可食用。']

---

记录 2346:

title: 番茄肉丸汤

image: 179215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 番茄 猪肉糜 葱花 蒜末 油 盐 鸡精 料酒 淀粉 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['准备好材料，猪肉剁成肉泥，把番茄洗净切块', '在猪肉糜里面加入调料，盐，鸡精，淀粉，料酒，少量的水，搅匀', '锅里加适量的油烧热后没加入蒜末炒香', '接着倒入番茄块里面煸炒一下', '加1大碗清水里面煮开', '煮开后，把猪肉糜挤成肉圆子下到汤里面', '等肉圆子煮熟了，加入适量的盐和鸡精里面调味', '喜欢酸爽一点可以再加一点番茄酱里面，就可以关火出锅了！']

---

记录 2347:

title: 大口吃米饭----番茄牛腩饭

image: 178435.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛腩 洋葱 大番茄 土豆 姜 冰糖 番茄酱 料酒 生抽 盐

taste: 酸甜

step: ['番茄去皮切成小丁。', '洋葱切成丁，准备好姜片。', '牛腩洗净切成小块，用沸水焯一下，捞起备用。', '锅里加少量的油，将牛腩比较肥的地方入锅中煸一下。', '多余的油脂煸去后，将余下的牛腩也倒入，稍炒一下盛起。', '再加一些油，先下入姜片、冰糖炒一下，再倒入洋葱炒出香味，倒入番茄，翻炒，至到番茄大量出水。', '将牛腩倒入，再倒入番茄酱。', '继续翻炒，放适量的生抽和料酒。', '倒入开水，小火慢炖1小时。', '放入土豆，再放适量的盐，再炖半小时即可。']

---

记录 2348:

title: 番茄酱猪肉炒河粉

image: 177882.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 猪肉 猪肝 蒜末 油 盐 鸡精 酱油 番茄酱 醋 淀粉 料酒 葱花

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，猪肉和猪肝洗净切丝', '然后加入酱油，淀粉和料酒腌制一下', '锅里加适量的油烧热后，倒入肉丝和猪肝煸炒', '炒到一上色就马上盛起来', '锅里留底油，加入蒜末超香', '倒入河粉里面炒散', '然后加入番茄酱，酱油，鸡精，盐，醋调味', '然后把事先炒好的肉和猪肝倒进去', '翻炒均匀就可以关火，撒上葱花就可以出锅了！']

---

记录 2349:

title: 粤式盐焗鸡

image: 177777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小老鸡 盐焗鸡粉 姜黄粉 鹹三蒸酒 芝麻油 海盐

taste: 咸鲜

step: ['小老鸡一只去毛洗净，清除内脏等。', '盐焗鸡粉2勺入碗中。', '加入1勺姜黄粉。', '鹹三蒸酒倒入碗中。调和2、3两种粉，成粘稠的液体状。', '加入一勺麻油拌匀。', '里外涂抹于鸡身上。稍加按摩。腌制3小时。', '鸡翅腋下部分打洞用绳穿好吊起来，挂通风处12小时。', '待表面风干，再抹一层麻油于鸡身上。', '海盐1袋', '锅中炒烫热。', '炒盐时鸡用锡箔纸包裹严实。', '一定要包紧，以免海盐接触鸡肉。', '炒热海盐倒一层在电饭煲锅底。', '放入包好的鸡。', '继续倒入海盐，直到鸡完全埋入盐中。', '盖上锅盖中火焗45分钟，小火焗5分钟，关火焖15分钟。', '与此同时做酱料。葱、姜、蒜洗净切沫。', '放入碗中用刀柄捣碎成泥状，加入麻油2勺、橄榄油3勺、盐1茶匙。', '焗好的鸡倒入大锅中冷却。', '小心剥掉锡箔纸，注意不要粘上海盐否则鸡肉会很咸。', '摆入盘中待用。', '食用时蘸上酱料，真的很香！']

---

记录 2350:

title: 椒盐大虾

image: 176634.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 对虾 面粉 椒盐

taste: 咸鲜

step: ['准备对虾，从背部用剪刀剪开，剔除虾线', '撒少许面粉、椒盐', '拌匀', '平底锅倒油放入对虾煎炸', '炸至两面焦黄炸熟', '盛出即可']

---

记录 2351:

title: 鲜虾猪肉包

image: 176275.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 猪肉 虾仁 酵母 葱 姜 蒜 花椒大料水 五香粉 蚝油 生抽 料酒 鸡粉 香油

taste: 五香

step: ['猪肉馅，青虾剥皮，去掉虾线备用', '放葱姜蒜末，肉馅，虾仁，各种调味品搅匀，其中分三次加入花椒大料水，让肉馅充分地吸收，使之变得汁水浓郁，做出的包子特别的好吃', '此时面已经发酵好了', '擀皮开包', '全部包好', '上锅再次发酵30分钟', '大概12分钟，蒸好即成', '配上蘸料，享受美食吧']

---

记录 2352:

title: 潮州粉粿

image: 176074.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯淀粉 玉米淀粉 猪油 滚水 猪肉馅 韭菜 虾皮 香菇 萝卜干 马蹄 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将韭菜洗净切好，洒上盐腌出水，用手拧干加入肉馅里。', '加入切碎的马蹄和萝卜干，适量的盐和生抽拌匀。', '上锅入少量油加热，将香菇和虾米炒香。加入适量生抽和盐拌炒匀。', '将炒过的香菇虾皮加入肉馅里混合成为馅料。接下来和面团。', '将玉米粉红薯粉混合，加入适量刚煲滚的开水和成烫面团。', '加入一勺猪油揉透和成光滑面团。', '将面团切成等份。（包馅时如果面团干燥，可用手抹点水揉揉再包）', '取一个小面团扞成圆片。', '包入馅料。', '将一半捏合。', '再将另一半的往中间靠拢捏紧。', '整形完毕。用同样做法完成剩余的面团。也可像包饺子和小包子的包法。', '将包好的粿子放入已擦过油的蒸笼里。', '上锅注水烧开，将粿子放入，用大火隔水蒸15分钟即可出锅。', '成品。']

---

记录 2353:

title: 家常做法藕块咕噜鸡球

image: 175968.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 藕 红彩椒 亨氏番茄酱 糖 盐 淀粉

taste: 酸甜

step: ['首先准备好食材', '先把鸡腿的骨头剔出来，平时没咋剔过鸡骨头，不好看大家见谅', '把鸡腿肉切成小块加入适量盐、料酒、干淀粉，用手抓匀进行腌制', '藕去皮切成小块，彩椒撕成小朵', '把亨氏番茄酱和糖加适量盐用水调成料汁', '锅里放油，油七成热后放入腌制好的鸡球', '炸到鸡球变黄后捞出并控干油', '藕块用热水焯一会，焯好后捞出控水', '锅中留底油爆香葱花', '先下焯好的藕块翻炒', '再下彩椒继续翻炒', '翻炒片刻加入调好的料汁', '料汁沸腾后加入炸好的鸡球', '等收汁浓稠，鸡球均匀裹上汤汁后即可关火出锅~', '可以媲美菠萝咕噜鸡球的藕块咕噜鸡球出锅咯~来碗饭~']

---

记录 2354:

title: 腰果虾仁

image: 175171.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 腰果 黄瓜 葱 姜 水淀粉 干淀粉 盐 糖 小苏打 生抽

taste: 清淡

step: ['虾去虾线处理干净以后，擦干水分。加小苏打，半茶匙糖，半茶匙盐，手抓几分钟至感觉有些粘', '加入干淀粉。抓匀后入冰箱冷藏一小时', '黄瓜切成腰果大小，加盐腌一下（这个盐的分量不再菜谱分量内）。之后清水冲洗干净。', '准备好葱姜', '小火煸炒一下腰果，淡黄色就盛出来，不要等到金黄色。', '油三成热的时候滑一下虾仁，变色后盛出', '重新做锅，煸香葱姜', '下入黄瓜', '翻炒后下入虾仁', '加入少许生抽和剩下的盐糖', '加入腰果，翻炒', '淋入少许水淀粉，就可以出锅了。']

---

记录 2355:

title: 豌豆肉饼煲仔饭

image: 175163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜豌豆 瘦肉 大米 姜 盐 米酒 酱油 花生油

taste: 原味

step: ['备好食材。大米最好提前5分钟泡发。', '豌豆焯水，捞起后用清水泡会。', '瘦肉剁好后加进盐，油，酱油，白米和小许水顺时针搅拌5分钟。', '在锅底下先倒些油，把清洗后的大米放进，并加适量水（比平常做饭的水稍为少点）。', '等饭煮至水快干时，把豌豆倒饭面上，把肉饼铺面上。', '继续盖上锅盖开最小火煮，约十分钟后熄火，熄火后继续焖十分钟左右再开盖（为了不泄气，我盖了一块湿布）。']

---

记录 2356:

title: 【解密舌尖美味】--蚝烙

image: 174974.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牡蛎肉 地瓜粉 鸡蛋 香葱 盐 胡椒粉 猪油 辣椒酱

taste: 咸鲜

step: ['主料：牡蛎500克副料：地瓜粉200克、鸡蛋2枚、香葱50克调料：盐、胡椒粉、猪油、辣椒酱', '牡蛎用水冲洗干净备用', '取一容器将地瓜粉倒入容器中，加入适量的清水，冲分搅拌均匀成糊状即可，地瓜糊中再加入盐、胡椒粉', '将牡蛎肉、香葱末倒入糊中，再轻轻搅拌均匀', '平底锅烧热，加猪油，油5成热时将牡蛎糊放入锅中小火煎制', '煎制略微定型后将鸡蛋打散淋在上面、一面煎熟再翻过来煎另一面，至到成熟即可盛出装盘']

---

记录 2357:

title: 腊肉虾米煲仔饭

image: 174539.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肉 虾米 粘米 水 红辣椒 绿辣椒 油 盐 酱油 麻油

taste: 微辣

step: ['备材料,腊肉切片,辣椒切圈', '取一瓦煲抹点油', '把洗好的米倒在煲内', '倒入1:1比例的水与小许的盐', '撒入虾米', '盖上煲盖,放入上火200度,下火180度热的烤箱中', '30钟后取出煲仔,下腊肉片', '加盖再放入烤箱里烤10分钟', '取出煲仔饭放入辣椒,淋入酱油,麻油', '放烤箱烤5钟即可取出食用']

---

记录 2358:

title: 叉烧排骨

image: 174290.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肋排 叉烧酱 老抽 生抽 大蒜末 黑胡椒粉 辣椒粉 蜂蜜

taste: 咸鲜

step: ['猪肋排洗净后，用消毒茶巾或厨房纸充分吸干水分；', '加入所有调味料；', '抓匀盖上保鲜膜腌制1小时以上，最好冷藏过夜，一次烤不完可以继续放在冰箱中冷藏4、5天没问题，随烤随吃；', '烤盘中铺上一大张锡纸；', '将肋排平铺在烤盘上；', '用锡纸包起来，四角和顶部捏紧；', '烤箱上下火180度预热5、6分钟，放入排骨，先烤15分钟；', '取出排骨，小心撕开锡纸露出排骨，当心热气；', '在排骨表面刷上一层剩余的腌料；', '再入烤箱，原火候烤15分钟即可。']

---

记录 2359:

title: 初夏里的清凉-----薄荷鸡丝

image: 174195.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡大腿 薄荷叶 八角 桂皮 香叶 姜 花椒 料酒 生抽 盐 鸡精 白糖 芝麻油 辣椒油 熟蒜末 花椒粉

taste: 其他

step: ['鸡腿洗净。', '将鸡腿放入锅里，加入清水，放入配料（看小贴士），开火，水开后煮25分钟。', '煮好的鸡腿捞起，一个变两个啦。', '将晾凉的鸡腿撕成小条。', '薄荷叶清洗一下，剁成碎末，图片上还没有剁。', '蒜末用热油炒一下，成为熟蒜末。', '最后将调味加到鸡肉里，再加入剁碎的薄荷叶，拌匀即可。', '这是我们的薄荷，是不是很茂盛，就是没想到薄荷居然会长这么大，以前曾经种过一次薄荷，叶片非常小，所以这次的薄荷长出来后，被吓了一跳。']

---

记录 2360:

title: 舌尖上的----------------黄鳝啫啫煲

image: 174191.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄鳝 红椒 大蒜 柱侯酱 姜 葱 糖 老抽 绍酒 香油 海鲜酱

taste: 微辣

step: ['选用细小的新鲜黄鳝去肠洗净血污', '撒上细盐去除其身上的膜即可', '姜片、蒜片、胡椒、切好备用', '葱条、辣椒等配料切好备用', '起油锅烧热', '猛火加热将葱、蒜、姜等配料炒香', '在加入辣椒爆香', '加入黄鳝一起爆炒', '续入老抽和糖略炒', '加入调料柱侯酱2汤匙、海鲜酱1汤匙略炒', '砂锅里放入少量的姜蒜片和生油爆香', '把铁锅里的鳝鱼倒入砂锅盖上煲盖，听到砂锅内“啫啫”（“滋滋”）作响，沿着锅盖淋一圈绍酒', '稍等片刻，揭开锅盖，黄鳝熟透后，滴入香油，马上熄火，趁热品尝']

---

记录 2361:

title: 梅菜扣肉

image: 173629.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉（炸过的） 梅干菜 京葱 八角 大蒜 姜 盐 酱油 蚝油 米酒 生粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['备好食材(梅干菜提前半小时泡去咸味)。', '所有配料。', '五花肉和梅菜切好备用。配料装碗里加进适量盐，酱油，蚝油，米酒，生粉，白糖拌匀。', '把调料倒进锅里烧开，熄火后把五花肉倒进拌匀。', '把拌好的五花肉码好，梅菜也倒锅里翻炒几下后盛到五花肉面上。接着放锅里蒸上。', '蒸上一小时左右后拿出，用一碟子盖面上，反扣过来即可。']

---

记录 2362:

title: [农家菜]--------香芋扣肉

image: 173627.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 香芋 姜 蒜 八角 盐 米酒 酱油 蚝油 生粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉两块。', '清洗干净后锅里焯水，煮至肉皮可以用牙签轻意插进。', '捞起后冲下水，在表皮擦点盐，扎一小把牙签，在肉皮上插满小孔。', '捞起后冲下水，在表皮擦点盐，扎一小把牙签，在肉皮上插满小孔。', '五花肉稍为晾干水份后放油锅里炸。', '炸至金黄色后马上捞起放冷水盆里泡两小时(这一步就和做虎皮凤爪让皮变皱一样的道理)。', '准备芋头两小，去皮后切片。', '接着放油锅里炸，炸至非常干身后装起备用。', '接着放油锅里炸，炸至非常干身后装起备用。', '炸好的五花肉和芋头，把五花肉切片。', '炸好的五花肉和芋头，把五花肉切片。', '准备调料（姜末，蒜粒，八角碎）。', '准备调料（姜末，蒜粒，八角碎）。', '把所有的配料放碗里，加进适量盐，酱油，米酒，蚝油，生粉调好', '把调料倒进锅里，开火烧开，熄火后把五花肉和芋头倒进拌匀。', '码好后上锅蒸。', '蒸约50分钟后拿出，用一碟子盖面上，反过来即成。']

---

记录 2363:

title: 蔬菜米饭饼

image: 173175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米饭 黄瓜 胡萝卜 面粉 牛奶 亨氏番茄酱

taste: 清淡

step: ['准备食材。', '在胡萝卜和黄瓜切丝。', '把米饭放碗里用少许牛奶打散。', '加入面粉。', '加入适量清水和匀。', '加入胡萝卜和黄瓜拌匀。', '把面糊加入锅里煎制。', '煎至两面微黄。', '装盘。切块。', '挤上番茄酱即可。']

---

记录 2364:

title: 健康是吃出来的---薏米炖排骨

image: 172945.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 薏米 生姜 料酒 盐巴

taste: 咸鲜

step: ['材料：薏米2把（用手抓）排骨1根调料：盐巴适量料酒1汤勺生姜1小块、', '.洗好排骨放入电气锅内。', '.倒入泡好的薏米。', '.放入切好的生姜片。', '倒入料酒在倒入温水，盖上盖子炖18分钟。', '在出锅前，倒入适量的盐巴调好味。']

---

记录 2365:

title: 香菇肉腊肠糯米烧麦

image: 172896.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 水 糯米 香菇 五花肉 腊肠 葱 姜 生抽 糖

taste: 咸甜

step: ['糯米加水加两汤匙生抽泡半小时后煮成糯米饭', '煮好的糯米饭', '煮糯米饭的时候，开始和面。面粉中分次加入适量的开水，直到成棉絮状', '活成光滑的面团，醒半个小时，再揉光滑，就可以开始擀皮包烧麦了，皮要越薄越好', '活成光滑的面团，醒半个小时，再揉光滑，就可以开始擀皮包烧麦了，皮要越薄越好', '准备馅料，香菇切丁，肉和腊肠切丁，葱姜切末', '肉丁', '炒馅料，锅中放适量的油，放肉丁和腊肠炒变色后加香菇丁，加生抽和糖根据个人口味调味。最后关火加入葱末姜末拌匀', '煮好的糯米饭和馅料拌在一起。', '开始包烧麦，这是包好准备入锅蒸滴~包烧麦其实很简单，取一张皮，放好馅料，用另外一只手的虎口，把皮竖起来，再用虎口按压颈部即可。']

---

记录 2366:

title: 皮蛋瘦肉粥

image: 172838.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 瘦肉 皮蛋 姜丝 葱花 色拉油 盐 生抽 料酒 淀粉 白胡椒粉 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '大米洗净，加入水、滴入几滴色拉油，浸泡30分钟。用油浸泡过的大米可以快速的煮到软糯，开花。', '瘦肉切丝，用生抽、料酒、淀粉腌制15-20分钟。', '皮蛋切小丁。', '锅里倒入米和浸泡的水。再加入姜丝、清水，让米水的比例达到1：10，大火煮开后，转中火，不停的搅拌，防止糊锅。15-20分钟就好了。这个时候米粒已经开花，粥已经很糯。如果喜欢更软糯一点的，可以继续煮10分钟。如果觉得太稠的话，可以再加入一点点的开水。', '煮到米粒开花，变稠的时候，加入一半份量的皮蛋。转小火煮10分钟。', '再加入瘦肉丝和剩下一半的皮蛋', '大火煮约2-3分钟。', '调入盐、白胡椒粉、鸡粉搅匀。', '撒上葱花即可']

---

记录 2367:

title: 焗蜜汁叉烧肉

image: 172779.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 盐 老抽 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['准备好材料。', '肉中加入叉烧酱、老抽、盐。', '再加入蜂蜜。', '用手抓匀，适当的揉一揉，腌制约10小时。', '压力锅中，放入锡纸（没有也可以），加入猪肉和腌肉的汁。按无水焗档，按一下就可以工作。', '做好后拿出晾凉切片。']

---

记录 2368:

title: 无油叉烧肉

image: 172761.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 叉烧酱 料酒 味极鲜酱油

taste: 咸甜

step: ['里脊肉洗净切块。', '一调羹叉烧酱，一调羹味极鲜酱油，两调羹料酒调成酱汁。', '里脊肉、酱汁放入保鲜袋中，充分按摩，入冰箱冷藏12小时以上入味儿。', '腌制好的叉烧肉入微波炉，混合档（光波微波）5分钟。', '翻面刷上一层剩余叉烧酱，继续混合档（光波+微波）5分钟。', '切片装盘。']

---

记录 2369:

title: 【虫草花黑头鱼汤】---滋补鲜美靓汤

image: 172473.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑头鱼 虫草花 枸杞 姜 蒜 盐 料酒 胡椒粉

taste: 鱼香

step: ['主料：黑头鱼1条、虫草花副料：枸杞、姜、蒜调料：盐、料酒、胡椒粉', '黑头鱼去除内脏洗净，用厨房纸或干净毛巾将鱼身水份擦净、锅中做油、油温7成热时将鱼入锅煎制，鱼身两面都煎成金黄色为好', '将姜片和大蒜入锅煎', '煎出香味时，立即冲入开水、大火烧开滚起，烹入少许料酒去腥', '待鱼汤呈奶白色时转小火，并将泡制好的虫草花再放入锅中一起炖制、炖制40分钟后将枸杞放入锅中再炖制5分钟', '加入盐、胡椒粉调味即可']

---

记录 2370:

title: 【菠萝咕噜肉】菠萝季不能错过的美味

image: 172263.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 猪里脊肉 彩椒

taste: 酸甜

step: ['菠萝切小块用盐水浸泡半小时。', '里脊肉切小块，用盐、料酒、胡椒粉、姜腌一会。', '彩椒切块备用。', '鸡蛋打散，油锅烧热，把里脊肉放蛋液里沾上蛋液。', '再放淀粉里裹上淀粉。', '放油锅炸至8成熟捞起。', '等全部炸完后，再复炸一次。', '另起炒锅放少许油，下彩椒翻炒，放入炸好的肉块，两勺蕃茄酱加适量糖、盐和水淀粉调匀，加进锅里翻炒均匀，装盘出锅！']

---

记录 2371:

title: 南乳猪手

image: 171579.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪手 姜 葱 油 水 南乳 糖 盐 老抽 鸡粉

taste: 原味

step: ['简单的材料，猪手需用水焯过', '热锅，炸香油与姜块', '下南乳爆出香味', '投下猪手爆炒均匀', '加入其他调味料', '加入适量的水加盖煮', '待猪手煮沸至软熟入味（个人可接受的程度）', '洒葱段，关火，上碟']

---

记录 2372:

title: 虾肉荠菜灌汤饺

image: 171015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水饺粉 清水 盐 猪五花肉 虾仁 鲜味酱油 姜末 清水 香葱 荠菜 香油 盐 白糖 花椒粉 五香粉 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['猪五花肉细细斩成泥，最好2分肥8分瘦或3分肥7分瘦；', '虾仁去纱线洗净吸干水分，切成指甲大小的丁；', '将肉和虾放进大碗，顺同一方向搅拌均匀；', '加入姜末和酱油，仍然顺3的同一方向搅拌均匀；', '少量多次加入清水，每次加入都顺3、4的同一方向用力搅拌，视肉的情况控制水量，我加了大约100g，', '一直搅拌到肉馅吸足水分并起筋，即搅拌起来有点费劲，肉馅看上去水润润的；', '荠菜择洗干净，控干水分，细细切碎（荠菜含草酸，切之前可以先焯下水，我没焯，想吃原始的味道）；', '香葱洗净，控干水分，细细切碎；', '将荠菜和香葱碎一起放进大碗，加入香油，搅拌均匀（油包菜，可以有效防止蔬菜出水）；', '肉馅和蔬菜一起放进大碗，不要搅拌；', '待到包馅之前再搅拌均匀，并加入盐、糖、花椒粉、五香粉和鸡粉调味，搅拌时一定要顺原来入味和打水的同一方向，不要搞错喽！', '调好的饺子馅水润柔软，油光泛亮，但绝不会出水，这样的馅儿就成功了！', '将面团和好、饧好（可以提前和面，和面时加入一点点盐，可以防止饺子粘连；和好后的面团盖上湿布饧面，饧的时间长一些，中间揉几次，就会得到品质非常好的饺子面）；', '下剂、擀皮。是否皮薄馅大，看经验和手艺喽；', '包饺子，包什么样凭自己喜欢和习惯。但是这种带点儿汤水的饺子最好不要捏饺子，捏饺子皮馅结合紧密，缺乏空隙，往往吃不出“灌汤”的感觉。这种弯弯的月亮饺或眉毛饺都不错。', '三点水法将饺子煮熟，即可。']

---

记录 2373:

title: 椒盐香菇

image: 170175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜香菇 蛋清 面粉 玉米淀粉 盐 椒盐 孜然 芝麻

taste: 孜然

step: ['香菇洗净焯水，晾干水份切成厚片（或者直接晾干水份，洒上盐，出来的水份要倒掉）', '蛋清加盐加面粉加玉米淀粉调成汁', '倒入香菇，腌一会。', '起油锅，油热后用筷子一块块夹起香菇入油，有粘在一起的，待表皮定型后用筷子抖开即可。全部炸好后，待油温升高后，再复炸一次，会收收干水份，使香菇更酥']

---

记录 2374:

title: 百合雪梨盅

image: 170068.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梨 百合 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '枸杞用凉水清洗干净备用。', '百合清洗干净，放煮锅里加水，加冰糖煮2分钟.', '将雪梨清洗干净，从四分之一处切开，挖去梨核。', '将煮好的百合连同汤一起装入梨盅，上面放枸杞。', '放入蒸锅蒸20分钟。']

---

记录 2375:

title: 田七木耳汤

image: 169576.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 田七苗 水发黑木耳 西红柿 姜 盐 生抽 胡椒粉

taste: 酸咸

step: ['田七苗清洗干净，黑木耳提前水发好，西红柿切片，姜切末，黑木耳撕成小片', '锅中放少许的油，炒香姜末后下入西红柿翻炒', '西红柿出红油后放入黑木耳炒一下', '加入一碗高汤，没有的话可以直接放开水', '加盐和胡椒粉。放少量的生抽提鲜，水开后煮1--2分钟。', '最后下入田七苗，', '待田七苗变色即关火，淋上几滴香油。如果喜欢酸汤的，可以点上一点醋。']

---

记录 2376:

title: 天麻乌鸡汤

image: 169477.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 天麻 香菇 盐 姜 草果 香葱

taste: 清淡

step: ['准备半只乌鸡。', '准备香菇3朵，姜两块、草果一个，香葱两根。', '乌鸡砍成大块后放入煮沸里焯一下水并洗净浮沫。', '把洗好的乌鸡放入砂锅里，加入适量水大火煮沸后撇去浮沫放入准备好香菇、姜片和草果。', '新鲜天麻去皮洗净后切成厚片。', '乌鸡煲一小时后放入天麻继续煲半小时。', '调入适量盐搅匀。', '放入香葱段即可。']

---

记录 2377:

title: 虎皮凤爪

image: 169429.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 豆豉 姜片 蒜碎 盐 白醋 蜂蜜 五香粉 老抽 生抽 白糖 花椒粉 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['洗净鸡爪，剪除脚指甲。', '锅放水，鸡爪放入水中加料酒、姜片煮约2分钟后捞出。', '煮好的鸡爪冲凉水后，晾干。', '鸡爪分为二，这样好更进味。', '碗放蜂蜜和白醋兑好，充分搅拌均匀，直接将鸡爪放于其中沾上混合的蜂蜜白醋汁，也可用刷子均匀的刷在鸡爪上，一面刷好翻面再刷。作用是能形成脆皮，也使鸡爪皮不易爆裂。', '然后晾干，尽量晾干水分，免下一步油炸时溅油。', '锅放油加白砂糖小火煮成糖色，见冒小泡糖色成黄色时，放入凤爪翻炒裹上糖色。', '锅里烧油，油烧五成热迅速下入鸡爪炸成金黄色。一定好注意，会溅油蛮厉害的，可用锅挡挡，油可放多些，这样炸的颜色才均匀。', '炸好的鸡爪沥干油趁热放入凉水中（冰水更好，使其热胀冷缩能形成皱皮），并在水中加盐和五香粉浸泡2个钟头以上。我是中午泡到下午下班，能一个晚上还要好。', '经过浸泡后鸡皮就已经膨胀，用碗加浸泡的水加老抽、生抽、豆豉碎和盐做好卤汁。（卤汁可根据个人喜好做）', '卤汁连同鸡爪一同放入锅中，大火烧开小火焖一下然后用水淀粉收下汁。', '将鸡爪和收好的汁一起装入碗中蒸十多分钟，使鸡爪更入味鸡皮更软和。', '装盘。特点香糯皮软，入口即化。']

---

记录 2378:

title: 红薯蔬菜小甜饼

image: 168546.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 红薯泥 酵母 温水 胡萝卜 香菜 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['原料。提前用100克面粉，200克温水，3克酵母发好的面糊。', '红薯泥。', '把红薯泥，胡萝卜末，香菜末都放入发面糊里。', '搅拌均匀。', '电饼铛抹油加热，在心形煎蛋模具内侧抹油后舀入米糊煎制。', '煎至两面金黄即可。', '吃的时候撒糖粉或淋蜂蜜都行。']

---

记录 2379:

title: 桂圆花旗参乳鸽汤

image: 168516.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乳鸽 猪骨 花旗参 桂圆 红枣 姜 盐

taste: 咸甜

step: ['准备材料，乳鸽洗净。', '红枣去核。（至于为什么要去核，听说这样不容易上火。）', '鸽肉和猪骨飞水。（冷水热水下锅都行。）', '用温水洗净血沫。（不要用冷水，蛋白质遇冷肉质变老。）', '所有材料放入砂煲，大火烧开，小火煲一个半小时左右。', '提前十分钟调入盐，就可以食用了。']

---

记录 2380:

title: 记忆中广院的味道——香菜炒肉丝

image: 168436.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瘦猪肉 香菜 美人椒 料酒 淀粉 白胡椒粉 味极鲜酱油 盐 食用油

taste: 微辣

step: ['瘦肉切丝，料酒，食用油，淀粉，味极鲜酱油，白胡椒粉，盐拌匀入味儿。', '香菜洗净，去根切段，美人椒切圈儿。', '热锅冷油，油热后放进肉丝大火滑炒。', '肉丝变色后，倒进香菜段，快速翻炒几下。', '放入美人椒翻炒均匀。', '调入盐，洒一点点水翻炒几下起锅。']

---

记录 2381:

title: 彩色水晶蛋

image: 168215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉皮 玉米粒 胡萝卜粒 豌豆 盐 料酒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '肉皮去掉肥肉，锅中放水，放肉皮焯水', '切好的肉皮放锅中煮制，加入盐和料酒，大火烧开后转小火慢炖1个小时至汤汁为奶白色', '在煮肉皮的同时，把鸡蛋壳放开水中消毒', '另起锅，烧开水，放入胡萝卜、玉米、豌豆粒进行焯熟，捞出备用', '煮好的肉皮汤倒碗中，加适量的鸡精搅匀', '将肉皮汤倒鸡蛋壳中，加入焯好水的彩蔬，晾凉后放冰箱冷冻2个小时，拿出来剥开蛋壳即可']

---

记录 2382:

title: 香芒琵琶腿

image: 168196.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿肉 芒果 蒜 京葱 干辣椒 番茄酱 酱油 蚝油 米酒 盐 冰糖 水 鸡粉 粗黑胡椒粒 自榨芒果汁

taste: 咸甜

step: ['蒜仁拍碎，京葱取葱白部分切片，干辣椒洗净备用；芒果切适量果肉用榨汁机加少许水榨成芒果泥备用，芒果泥至少准备3~4大匙的量', '将榨好的芒果汁取4大匙加入所有调味料调成酱汁，鸡腿洗净准备去骨', '准备好刀和剪刀，先用刀在骨头端转圈切，使骨头顶端与上面的肉分离开', '用剪刀从底部顺着骨头往上剖开', '慢慢剪断连着骨头的肉', '最后剪断顶部的鸡腿肉即可', '依次弄好全部的鸡腿', '锅中热适量油，先将鸡皮那面朝下煎', '煎出油脂之后，再翻面煎，待鸡腿两面呈金黄色盛出备用', '锅中留适量油，爆香蒜仁、葱片和干辣椒', '炒出香味后，放入煎好的鸡腿以及事先调好的酱汁', '加盖小火焖煮约20~30分钟，至汤汁略收干', '加盖小火焖煮约20~30分钟，至汤汁略收干【途中记得给鸡腿肉翻面】', '盛出切块摆盘即可']

---

记录 2383:

title: 零失败轻松上手--叉烧肉

image: 167895.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 生姜 大蒜 叉烧酱 生抽 料酒 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['准备所有材料。', '将猪肉洗净，切成块，浸泡在水中1小时以上，去血水。', '大蒜、生姜切末。', '将所有调料放在一起，搅拌均匀。', '加入姜蒜末。', '倒入放牛肉的保险盒中腌制好，盖上盖子，放入冰箱冷藏48小时。', '锅加热后，倒入少许油。待油6成热时，转中小火，放入腌制好的猪肉，煎至四面都上色。', '将煎好的肉放入汤锅中，倒入腌制时的酱汁。', '加入水没过肉块的水，大火煮开，转小火煮大约45分钟，将肉煮熟。', '打开盖子，转大火收汁即可。']

---

记录 2384:

title: 糖醋鱼尾

image: 167275.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 胖头鱼鱼尾 姜片 葱段 料酒 生抽 香醋 白糖 盐

taste: 酸甜

step: ['材料：胖头鱼鱼尾（已洗净）、姜片、葱段', '将已洗净的鱼尾放在案板上用刀正反划上几刀。', '烧锅倒油烧热，下入鱼尾两面煎一下。', '接着，搁入姜片，加适量的料酒。', '加入一些清水煮开。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁浓稠，搁入葱段，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 2385:

title: 鲜榨橙汁

image: 166385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 橙子 蜂蜜

taste: 酸甜

step: ['原汁机，橙子。', '橙子剥皮，掰开。', '启动原汁机，把橙子瓣分次放入。', '橙汁里放入适量蜂蜜即可饮用。']

---

记录 2386:

title: 自制蜜红豆

image: 166175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红小豆 白砂糖 水

taste: 甜味

step: ['准备红小豆和白砂糖。', '红小豆洗净，拣出杂质。', '放入锅内，加水浸泡4小时以上，我泡了6个小时。', '把泡豆子的水倒掉，重新加水，没过豆子两三指就好。', '大火煮开、转小火煮20分钟。', '20分钟后，把煮过的水倒掉，再重新加水，没过豆子1--2指就可以了。', '放入白砂糖。', '大火烧开后，转小火继续煮20分钟。', '20分钟后关火，闷20分钟，然后把水倒出来。（不要扔掉，可以喝的。）', '再加入一些白砂糖，轻轻拌匀。', '倒入保鲜盒内密封，放入冰箱冷藏一夜就可以用了。']

---

记录 2387:

title: 猪肉胡萝卜珍珠丸子

image: 166095.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜丁 糯米 葱 盐

taste: 葱香

step: ['肉打成肉泥，胡萝卜切碎，香葱切末。', '加盐合成泥，。', '糯米用清水泡半天泡软。', '拌好的猪肉胡萝卜泥搓成丸子。', '做好的丸子放进湿糯米粉里裹上糯米。', '做好的珍珠丸子', '放进蒸锅里蒸熟即可。', '蒸好的珍珠丸子。']

---

记录 2388:

title: 至简版豉油鸡

image: 165936.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 姜片 葱 料酒 豉油鸡汁 水

taste: 咸鲜

step: ['大鸡腿洗干净沥水', '沸水加一点料酒，鸡腿放进去大火煮1分钟。取出来放水龙头下冲洗，冲干净浮沫', '重新放锅里，加姜片和葱，加超市买回来的“豉油鸡汁”和水，比例是1：1', '大火煮沸，转小火，继续煮25分钟即可。煮完不要泡太久，鸡皮泡久了就不紧绷不爽了。', '成品可以浇上一点汤汁，有多的汁下一餐用来卤五花肉也很不错。']

---

记录 2389:

title: 奶白大骨汤

image: 165636.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大骨 玉米 姜 盐

taste: 清淡

step: ['让店家事先将大骨从中间切成两段，洗净血水', '多放点冷水下锅，放两片姜，然后将洗净的大骨放入锅中，不要盖盖子，大火煮沸', '煮沸之后用勺子不断撇除浮油，直到浮油清除干净为止，然后捞出备用【整个过程保持沸腾状态，所以一开始要稍微多放点水，整个过程差不过5~10分钟，因大骨的大小和浮油的多少而异】', '待浮油撇清后捞出备用', '将适量沸水倒入煲中，放入大骨，水以淹过大骨稍微再高出一点为宜，盖上盖子大火煮半小时左右，转中火炖两个小时', '将适量沸水倒入煲中，放入大骨，水以淹过大骨稍微再高出一点为宜，盖上盖子大火煮半小时左右，转中火炖两个小时【在开始炖的时候可以滴几滴白醋，醋有利于大骨中钙质的析出，煲汤的整个过程不能加盐和其他调味料哦~~~】', '这是煲的第一遍汤好了之后，将汤倒出，锅中再放适量沸水，重复步骤4的动作煲第二遍汤。依次，总共煲三次汤', '将所有汤混合', '将所有汤混合，取适量汤用来炖玉米汤。其余如果喝不完的话就放入冰箱保存起来，隔天用来做高汤煮面或者继续做汤都很不错哦', '将玉米洗净切块', '将玉米洗净洗切，放入高汤中，煲约30分钟装出', '放入高汤中，煲约30分钟装出', '依旧个人口味吃前撒一小撮盐即可']

---

记录 2390:

title: 紫薯圆子汤

image: 164466.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫薯 糯米粉 糖 牛奶 酒酿 淀粉 糖

taste: 甜味

step: ['\u3000\u3000紫薯提前蒸熟，急用可以用微波炉叮熟或者切片更容易蒸透，准备糯米粉。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '\u3000紫薯去皮作勺子压成泥，加一勺白糖，约两倍于紫薯量的糯米粉。', '加入适量的牛奶，因量不好把握，最好边加加用手团面团，成团后停止添加牛奶。', '将面团加湿布饧十分钟。\u3000\u3000', '做成小圆子。\u3000\u3000', '坐锅烧水，水开后转小火，下入圆子。注意了，这时可以往锅里挤几滴柠檬汁或者加几滴白醋，汤汁和圆子的颜色都会更好看。', '\u3000\u3000煮至圆子浮起，\u3000\u3000', '倒入酒酿。', '淋入玻璃芡，加糖调味即可。']

---

记录 2391:

title: 红烧猪蹄

image: 164395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 葱 姜 八角 桂皮 香叶 料酒 酱油 白糖 盐 花椒

taste: 咸鲜

step: ['猪蹄洗净，用刀将表皮刮干净，如果有鬃毛需上火燎一下，然后斩小块', '凉水下锅，加入一汤匙料酒，烧开后撇去浮沫，趁水翻滚时将猪蹄捞起，因翻滚的水已将猪蹄上的脏东西冲洗掉了，所以猪蹄捞出后可以不用再清洗', '开始炒糖色，锅烧热，加少许油，小火，加两汤匙白糖，慢慢加热，糖融化后从外圈开始起泡，此时泡泡不透明', '当中心也充满泡泡，而且泡泡变得清澈，颜色酱红时，将猪蹄倒入，迅速翻炒，使全部挂上糖色', '倒入酱油，翻炒', '将猪蹄转到电压力锅里，加入开水', '加入桂皮、香叶', '加入盐', '加入葱姜', '加入料酒', '加入八角、花椒，电压力锅30分钟定时，出锅']

---

记录 2392:

title: 油焖竹笋

image: 164386.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 竹笋 油 盐 老抽 糖 味精

taste: 清淡

step: ['所有食材', '竹笋去壳洗净切块', '起油锅加热，放入竹笋煸炒', '放少许老抽煸炒', '放少许清水', '放少许盐', '再放少许糖加盖大火煮5分钟', '最后放少许味精翻匀出锅']

---

记录 2393:

title: 节后养身佳品--木瓜银耳枸杞莲子羹

image: 164246.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木瓜 银耳 枸杞子 冰糖 莲子 清水

taste: 甜味

step: ['银耳提前1-2个小时泡发后', '撕成小块即可，根部弃之', '木瓜洗净去皮掏瓤，切块备用', '银耳放入高压锅中加入1300克清水，放上莲子，调到豆类挡', '时间到自然排气后连锅取出，放上冰糖', '枸杞小火煮到糖化', '后加入木瓜块大概再煮5分钟的样子，木瓜熟了即可；']

---

记录 2394:

title: 菠萝咕咾肉

image: 205032.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 蔬菜包 油 盐 黑胡椒 面粉 鸡蛋 番茄沙司

taste: 酸甜

step: ['这是cook食材包', '打开包装全部食材', '所有食材和配料', '用刀背将猪里脊抉敲软成片状', '放适量的盐', '放适量的黑胡椒摸匀', '鸡蛋打成蛋液，将猪里脊浸入蛋液中', '再裹上面粉，放一旁待用', '色拉油倒入锅中加热', '倒入蔬菜包，大火过油后即可捞出', '放入猪里脊煎，煎至表面金黄出锅', '平底锅加热，放入番茄沙司加热至冒泡', '倒入猪里脊', '再倒入蔬菜包翻炒均匀即可']

---

记录 2395:

title: 煲仔饭

image: 204941.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式香肠 胡萝卜 芥蓝 大米 蒸鱼豉油 糖

taste: 咸鲜

step: ['将广式香肠切斜刀片。', '将胡萝卜刻出花瓣后切片。', '将芥兰入煮锅中焯烫一下，捞出。', '砂锅内刷上食用油。', '将大米洗净后放入砂锅内。', '放入清水，水的高度为1个手指肚的高度。中火焖煮，待锅内水开后，转小火焖饭。', '但锅中水耗干后，将广式香肠、胡萝卜片、芥蓝码放在米饭上。', '用蒸鱼豉油、白糖调个碗汁。', '将碗汁淋在饭菜上，再小火焖5分钟即可关火。']

---

记录 2396:

title: 冬季食疗补品---土豆煲牛腩

image: 204927.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五香料 山楂 土豆 牛腩 白豆蔻 桂皮 草果 花椒 调和油 白糖 料酒 蒸鱼鼓油 盐巴 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['材料：土豆420克牛腩650克草果1个白豆蔻5个桂皮1根花椒半勺山楂5片一个不知名的五香料（老板说是山赖我怎么都查不到）2片调料：调和油适量料酒适量蒸鱼鼓油适量盐巴适量鸡精适量白糖适量', '.土豆切滚刀块装入大碗倒入水泡上。', '.坐锅上火烧开水，把牛腩倒入焯水捞起备用。', '.锅内烧热倒入洗净的五香料烤干倒入调和油爆香。', '.倒入牛腩翻炒。', '.倒入土豆翻炒均匀。', '.倒入料酒。', '.倒入蒸鱼鼓油翻炒2下。', '.倒入盐巴。', '.倒入鸡精。', '.倒入白糖翻炒入味。', '.倒入少量的水和山楂片。', '.待汤汁开了倒入砂锅内小火慢煲70分钟。']

---

记录 2397:

title: 退热止咳萝卜汤

image: 204545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 大姜 大葱 红糖 水

taste: 甜味

step: ['食材原料一定要选择新鲜的，这样营养保持的好，效果就好。', '萝卜切条。', '大姜切片、大葱切段。', '把葱、姜、萝卜全放入砂锅里。', '倒上三碗水，正好没过萝卜。', '大火烧开后，温火煮不超过十分钟即可。', '把红糖倒入小盆内。', '把煮好的萝卜汤直倒入红糖盆内搅一下使红糖溶化。', '待稍凉一下要趁热喝。']

---

记录 2398:

title: 豉汁蒸排骨

image: 204125.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 姜 料酒 蒸鱼豉油 豆豉辣酱 酱油 辣椒油 胡椒粉 盐 麻油

taste: 中辣

step: ['排骨洗净入沸水锅中焯烫出血沫,捞出冲洗干净', '放姜,料酒,蒸鱼豉油,豆豉辣酱,酱油,辣椒油,盐,麻油,白胡椒粉拌匀腌制片刻', '蒸锅加水烧开,放入排骨,中小火蒸2个小时左右即可', '下饭!!!']

---

记录 2399:

title: 川味火龙果皮炒白菜

image: 203845.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白菜 火龙果 盐 油 红油豆瓣

taste: 中辣

step: ['火龙果皮切丝', '白菜梗切丝', '先炒白菜梗，', '七成熟放火龙果皮丝，一起翻炒，加二荆条红油豆瓣一匙。', '装盘。']

---

记录 2400:

title: 蚝油脆皮干

image: 203671.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 脆皮干 香菜 猪油 蚝油 盐 糖 老抽

taste: 咸鲜

step: ['脆皮干', '脆皮干洗后水煮一下。', '脆皮干切条。', '猪油煎香，加水煮开加老抽，糖和盐。汁基本收干，关火加蚝油翻炒。', '装盘加香菜点缀。']

---

记录 2401:

title: 孩子的粗粮早歺----------蕃薯芋头煲

image: 203666.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大蕃薯 大芋头 橙子 红枣 冰糖

taste: 甜味

step: ['蕃薯芋头洗净去皮切小块，橙子切大块，红枣泡一下备用。', '将食材放入电饭煲。', '放入冰糖。', '加2碗水盖好盖子，按下煮饭键开始煲，转入保温后过几分钟即可开吃啦。', '这种方式吃粗粮很受喜欢。', '简单而美味。']

---

记录 2402:

title: 墨鱼猪手汤

image: 203248.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 墨鱼干 脊骨 姜 水量 猪手 花生米 盐

taste: 咸鲜

step: ['墨鱼干清水涨发12小时，猪手剔去余毛，剁成8块；', '处理好的猪手和脊骨凉水下锅焯10分钟，捞出后洗净血沫备用；', '锅内放入处理好的主料、调料（除盐外）和水；', '盖好锅盖，启动【大骨汤】功能；', '待烹饪结束，撒入盐，将锅内食材搅拌均匀即可食用。']

---

记录 2403:

title: 黄芪乌鸡滋补汤

image: 203228.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 枸杞 盐 黄芪 姜 水量

taste: 其他

step: ['乌鸡宰杀去毛去内脏，剁成3厘米块，沸水焯烫5分钟后，捞出洗净；', '将处理好的乌鸡和调料（盐除外）放入锅内，加足水；']

---

记录 2404:

title: 煎炸粉肠

image: 203055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉肠 油

taste: 五香

step: ['粉肠一根，切片，薄一些', '锅里放适量油，先煎一面', '再煎另一面', '煎到两面透明就可以了']

---

记录 2405:

title: 鲍鱼仔炒米粉

image: 202905.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米粉 香菇 五花肉 鲍鱼仔 青蒜 小米椒

taste: 微辣

step: ['原料', '米粉用冷水提前泡3个小时', '将鲍鱼仔洗净，并用50度左右的温水浸泡二十分钟', '泡后的鲍鱼仔很容易取出', '主辅料预处理，浸后的米粉用开水煮软', '将鲍鱼仔切丝，将辅料处理好', '放入米粉', '搞定']

---

记录 2406:

title: 孕妇必喝，鲫鱼豆腐汤

image: 202797.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐

taste: 鱼香

step: ['鲫鱼破肚，内腔清洗干净，豆腐洗净切小块，姜切片，香菜清洗干净。鱼洗干净以后可以用盐腌制半个小时哦，不然鱼吃起来淡淡的没有味道哦。', '姜切片，大葱切段备用。（不喜欢大葱也可不要。）', '水开后放入豆腐。', '放入姜片和葱段。', '放入腌制好的鲫鱼', '放入一勺花生油。花生油非常香的。', '放入鸡精调味。', '煮开以后将洋夫人续煮锅的内锅放入外锅，可以看见底下的聚热钢圈已经烧得通红了，续煮30分钟全靠它了。', '扣好外锅的锁扣。', '看，放入内锅汤依旧在煮，水还在不断的翻滚呢。很神奇的续煮锅。我怀孕时和坐月子时，老公经常给我煮鲫鱼汤喝呢。这个锅是我怀孕时老公给我买的，挺好用的。', '让它自己续煮吧。听老公说不要火能持续煮30分钟呢，保温8个小时左右呢。短短的加热，可以节省30分钟的煤气呢好神奇哦。跟我的女儿一起去看现在很火的《爸爸去哪了》', '12.一集电视剧放完了，汤也好了。现在觉得煲汤很简单，很方便，不用怕熏成黄脸婆了。看着大人和孩子都喝了满满两大碗，心里说不出的开心。']

---

记录 2407:

title: 圣诞雪人

image: 202785.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 山药 胡萝卜 黑巧克力 海苔 蜂蜜

taste: 原味

step: ['准备食材。山药是已经蒸熟的。（做米饭时放入锅内，待米饭熟时山药也熟了，非常方便。）', '蒸熟的山药去皮后装入保鲜袋内，用勺子压成泥状。', '加入少许蜂蜜再压。一来增加香甜口感，二来增加粘度。', '将压好的山药泥搓成四个小圆和四个大圆，备做头部和身体。。', '将小圆放在大圆之上。', '黑巧克力装入裱花袋内（或保鲜袋内）隔热融化。', '裱花带（或保鲜袋）剪个小口，在雪人头部挤上眼睛和嘴巴，在身子上写上圣诞快乐。', '胡萝卜切四个圆片做帽子。再切两片，用模具印出四个小花朵状当帽子顶。（不用模具，直接用小圆片也可以，随意搭配。）', '加上帽子。', '用海苔剪出一片树叶状。', '将海苔片衬在盘子底部，雪人坐在上面即可。']

---

记录 2408:

title: 白果芋头烧排骨

image: 202625.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋头 白果 老葱 老姜 排骨 海鲜酱油 老抽 红辣豆腐乳

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '排骨700克。', '排骨用水泡4-5个小时，泡去血水，也可以加些料酒，去腥。', '用凉水烧开排骨后，排骨捞出后，待用。', '腐乳捣碎（腐乳最好带汤盛出）', '白果去皮，红膜及内芯。', '山药切滚刀块。', '炒锅放底油，葱，姜煸出香味。', '放入排骨。', '再放入山药，继续煸炒。', '最后放入海鲜酱油，老抽，腐乳。', '最后放入水，水没过排骨就成了，锅开后，盖盖转小火。', '30分钟后，放入白果，再炖20分钟，水快熬干了就好了。', '成品图。']

---

记录 2409:

title: 蔓越莓梅花蒸饺

image: 202576.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 生粉 蔓越莓馅 沸水 糖 油

taste: 酸甜

step: ['澄面与淀粉，糖混合均匀', '倒入沸水，用筷子快速搅拌。', '加入油，将其揉匀至面团有光泽后，盖保鲜膜', '面团分成20g左右的小面团，再将面团擀成薄圆面皮', '面皮均匀折边，要几个花瓣折几个边。', '折好边的皮翻过来，中心放蔓越莓馅料。将五个角向中间捏起来', '用拇指将折边翻起，捏成花瓣。', '放入蒸锅，上锅蒸10分钟左右，为防粘饺底可沾几滴油']

---

记录 2410:

title: 翡翠荠菜鱼片羹

image: 202495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荠菜 鲈鱼 淀粉 盐 味精 胡椒

taste: 咸鲜

step: ['新鲜荠菜洗净', '鲈鱼洗净', '鲈鱼切片', '鱼片调入葱姜汁去腥，腌入料酒、盐、胡椒粉入味', '热油爆香蒜片姜片', '加入水烧热', '加入盐、鸡精调味', '加入荠菜碎烧滚', '加入挑好的湿淀粉，使汤羹浓稠', '加入腌好的鱼片，烧煮3分钟', '在鱼片最嫩的时候，乘盘装出']

---

记录 2411:

title: 鲫鱼豆腐汤

image: 202395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐 姜 食用油 盐 鸡精 开水

taste: 清淡

step: ['鲫鱼泡水，去掉内脏及肚子里的黑膜，洗净待用，姜切片。', '豆腐切小方块。待用。', '热锅加入油，5成热放入姜片炒出味儿。', '放入鲫鱼，两面煎黄。', '放入开水，水要没过鱼。', '等水开时放入豆腐。大火炖15分钟。', '等汤变成奶白色，加入盐、鸡精。出锅！']

---

记录 2412:

title: 腊味煲仔饭

image: 202361.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广味腊肠 油 水 米 生抽

taste: 其他

step: ['腊肠用热水焯烫3分钟，去除多余油脂以及脏东西，然后斜刀切成薄片备用；', '将米、水和切好的腊肠都倒入锅内，启动“焖米饭”功能；', '待烹饪结束后，将油和生抽沿锅壁均匀淋入；启动手动调节功能，中火5档定时5-8分钟；', '待烹饪结束后，将锅内食材搅拌均匀即可。']

---

记录 2413:

title: 梅菜扣肉　软烂醇香

image: 202289.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅菜 蚝油 八角 酱油 冰糖 姜 桂皮 老酒 葱 盐

taste: 五香

step: ['1.加老酒肉煮掉杂质捞出；', '趁热涂点老抽（这步不要也行），热锅把肉皮煎到起泡。', '几种配料', '配料跟肉一块煮至7分熟，原锅把泡好的梅菜稍炒。', '浸泡并冷藏（浸泡更入味，冷藏后容易切片）', '1.凭自己喜好薄厚切片；；', '肉皮朝下碗底码好，梅菜铺上面，剩下的酱汁全淋上去（桂皮挑出来）上锅蒸至少一小时', '蒸熟后倒扣到碟里，', '汁水回倒并勾芡；', '勾芡好淋上，并撒点葱花，完毕。']

---

记录 2414:

title: 黄金葱香虾米红薯丸

image: 202155.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 香葱 食盐 吸油纸 糯米粉 虾米 食用油

taste: 葱香

step: ['红薯削皮洗净切块，放进微波专用扣盒里，记得一定要扣紧盒盖哦，不然红薯易失去水分变干。其实还有一个很简单的方法就是将红薯块放进干净厚实的透明塑料袋里，扎紧，放进微波炉里利用微波将红薯打熟，此法不建议使用，因为塑料袋有不健康成分哈。我是放在乐扣里哦。', '切成块，越小越好', '将红薯取出，用勺子背将红薯碾碎，时间越久越好哦，红薯泥越细腻红薯丸口感越好，可以和你家萌宝一起来做这一步！', '加入葱碎', '虾米洗净加入适量', '糯米粉加入适量。不要过多，红薯泥与糯米粉3:2就可以吧，我个人的经验哦，加糯米粉要等到红薯泥凉下来，加入食盐稍许，不易过多。', '将所有食材搅拌均匀，同样也是时间越久越好。', '油加热', '小火炸。做丸子时手上涂抹植物油，不易沾手。', '注意小火和油温，翻动红薯丸，是每一个面均匀受热。']

---

记录 2415:

title: 柚皮糖

image: 202025.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 柚子皮 盐 水 冰糖

taste: 甜味

step: ['取新鲜的柚子皮。', '用盐揉搓柚子皮的外层，洗净。', '用小刀将其内瓤削去薄薄的一层，让其切面较为平整。', '将柚子皮切成长条状。', '将切好的柚子皮放入盆中，再加入盐揉搓，去除柚子皮的苦涩味。', '将冲洗干净的柚子皮浸泡在清水中。', '每隔5-6个小时就将柚子皮捞起，用手挤干水分。', '再加入清水浸泡，最少须浸泡24个小时以上，最多也不要超过48个小时。', '浸泡的柚子皮，再次挤干水分，放入锅中煮开。', '煮好的柚子皮，凉却后，再次用手挤干水分，能晒干或者风干水分最好。', '冰糖加入水，用中小火熬成糖浆。', '加入柚子皮，用中小火慢慢翻炒。', '煮至糖液被柚子皮吸收，锅中没有溶液。', '做好的柚皮糖可以直接食用，但也可放在太阳下晒干，也可以放进烤箱低温烘烤。', '晒干的柚皮糖，密封可保存一年以上。']

---

记录 2416:

title: 【真的很好吃的】——黄浦蛋

image: 201847.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 生粉 水 盐 蒜末 生抽 老抽 香油 醋 糖 凉开水

taste: 酸甜

step: ['鸡蛋加盐打散均匀', '生粉加水溶解', '加入鸡蛋里拌匀', '锅里抹油、倒适量蛋液煎成蛋皮', '全部煎完后装盘', '将剩下的调料拌匀加入适量凉开水、调成汁，蘸着吃即可']

---

记录 2417:

title: 秋冬季节滋补的板栗烧鸡腿

image: 201835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 板栗 生抽 盐 油 清水 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需的食材', '鸡腿改刀剁小块', '锅中加入少许油，加入姜丝和鸡腿，小火慢慢翻炒', '等鸡腿炒至二面变金黄后，加入适量水盖上锅盖中火慢慢煮', '煮开锅后，加入生抽和板栗，中火煮，大约煮5~8分钟左右，加入盐继续煮收完汤汁出锅']

---

记录 2418:

title: 蜜汁猪肉脯

image: 201797.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 白糖 蜂蜜 鱼露 生抽 老抽 料酒 黑胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['里脊肉去掉白色的筋膜。', '切成小片。', '剁成肉泥。', '加盐、白糖、黑胡椒粉搅拌均匀，加料酒、生抽、老抽、鱼露搅拌上劲。', '烤盘铺上锡纸，用手在上面划出边沿的印子，在锡纸上刷一层油后取出。', '把肉馅倒在锡纸上，在肉馅上盖一层保鲜膜。', '用手拍均匀后用擀面杖擀成厚簿均匀的片，移进烤盘，揭开保鲜膜。', '蜂蜜加几滴水调匀，刷在上面，撒适量白芝麻。', '烤箱预热180度，中层，上下火烤20分钟。', '取出倒扣在烤网上，在这一面上也刷一层蜂蜜水，撒适量白芝麻。', '继续烤15-18分钟左右，第二次烤的时候温度可以稍微调低5-10度。', '取出放凉。', '切片食用。']

---

记录 2419:

title: 鱼丸酸辣粉

image: 201773.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼丸 红薯粉条 花生 海带丝 生菜 香菜 姜 葱 干椒 花椒 郫县豆瓣酱 精盐 食用油

taste: 酸辣

step: ['红薯粉用温水泡软洗净。', '花生米用少许油炸熟。准备好鱼丸。', '准备好生菜，海带丝泡好洗净。', '准备好干椒、花椒、姜、葱、香菜、香醋。', '温油入锅，炒香姜、葱、干椒、花椒。', '加适量水，加入鱼丸。', '烧开至鱼丸浮起，加入粉条。', '加入香醋。', '加入生抽1汤匙。', '再次烧开后，加入海带丝。', '加入生菜，加入盐调味即可。', '装碗。放上花生米，辣椒酱拌匀即可吃喽。']

---

记录 2420:

title: 杜仲猪腰汤

image: 201258.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪腰 瘦肉 杜仲 茯苓 茨实 姜丝 盐 米酒 白醋

taste: 原味

step: ['把杜仲、茯苓、茨实洗干净沥干；', '瘦肉切块，猪腰表面随意打花后切块，少量姜切丝；', '开锅烧开水，把姜丝、瘦肉和猪腰倒进去，并加入少量米酒或料酒，煮1分钟左右，氽去血水；捞起后将猪腰和瘦肉的浮沫洗干净并沥干；', '把所有材料放进锅里，加入5碗水和几滴白醋，煲2小时左右；（加水可按材料和人数增减）', '最后加入适量的盐。']

---

记录 2421:

title: 木瓜银耳莲子羹

image: 201228.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯耳 莲子 木瓜

taste: 果味

step: ['糯耳一朵，冷水泡上。糯耳也是银耳的一种，也叫丑耳。虽然不是很漂亮，但是煮出来的汤羹特别的糯，而且汤汁浓稠', '泡了两个小时，一朵泡出来的好多', '莲子提前半天用水浸泡', '我买的红莲，里面有些有芯，把莲子芯去掉。', '糯耳撕成小片，和莲子一起放入汤锅中，加大约3升的水', '大火煮开后小火煮半小时，银耳煮的很糯了。汤汁也很浓稠了。', '木瓜去籽去皮', '切块', '放入锅中再煮上2分钟即可']

---

记录 2422:

title: 冬季来碗暖暖的养生滋补靓汤——PK酒店鲜美海参汤

image: 201076.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 高压参 鹌鹑蛋 文蛤 枸杞子 香菜 白胡椒粉 香醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['1、将高压参焯下热水，文蛤洗好备用。', '2、将鹌鹑蛋洗干净上锅煮熟，剥皮后备用。', '3、将枸杞子洗好，香菜只要香菜梗切小段备用。', '4、文蛤冷水下锅，加适量盐煮开。', '5、煮开后，加入香醋，撒上白胡椒粉。', '6、碗里放上高压参、鹌鹑蛋、文蛤、枸杞子、香菜，再倒入文蛤汤即可。']

---

记录 2423:

title: 【蟹黄豆腐】餐桌上那一道高大上黄金豆腐

image: 200935.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 嫩豆腐 玉子豆腐 咸蛋黄 水 鲜虾 南瓜 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '南瓜去皮切小片，加入一勺水，放入微波炉叮12分钟至南瓜成熟软烂。', '晾凉后放入搅拌机，加入适量的水搅拌均匀成南瓜泥备用。', '咸蛋黄入蒸锅蒸十分钟后用小勺压碎备用。', '嫩豆腐和玉子豆腐切块，虾去壳，在虾背上划一刀，挑出虾线备用。', '锅内放入一点油，再加入压碎的咸蛋黄，加热至咸蛋黄出许多泡泡翻沙。', '加入事先准备好的南瓜泥，大火烧开。', '放入嫩豆腐、玉子豆腐和虾肉。', '再次大火煮开后稍煮两分钟，调入一小勺的鸡粉。', '搅拌均匀后即可出锅。']

---

记录 2424:

title: 黄埔蛋

image: 200497.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 生粉 清水 盐 酱油 米醋 糖 香油 凉开水 蒜仁

taste: 原味

step: ['蒜仁切末，然后将蒜末以及所有的调味料全部放入碗中搅拌均匀，放置半小时', '准备鸡蛋3个', '加少许盐搅拌均匀', '取一小碗，加入1大匙生粉，2大匙清水搅拌均匀', '倒入蛋液中搅拌均匀', '平底锅抹少许油加热', '倒入适量蛋液', '快速转动平底锅，让蛋液摊均匀', '中小火煎至鸡蛋表面呈现丝绸布状即可盛出；依次煎完所有的蛋液']

---

记录 2425:

title: 蚝油生菜

image: 200401.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 生抽 姜粉 淀粉 虾皮 蒜

taste: 咸鲜

step: ['先加入蚝油、姜粉、生抽，适量清水搅匀，再加入适量淀粉和姜粉和盐还有虾皮蒜调成耗油汁子备用', '将切好的蒜末倒入油锅炒香', '将切好的蒜末倒入油锅炒香', '再加入刚才调好的蚝油汁烧开即可', '最后浇在盛盘的生菜上就OK啦～']

---

记录 2426:

title: 让人食欲大开的焖饭——培根三丁焖饭

image: 200035.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 香菇 土豆 胡萝卜 培根 香葱 盐 生抽 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净，放入电饭煲内锅，按照正常煮饭的水量添加浸泡；', '土豆、胡罗卜、香菇、培根切成丁；', '平底锅内放适量油，下培根炒变色，肥肉出油；', '倒入土豆、胡罗卜、香菇丁翻炒1分钟，加入生抽及少许盐炒匀；', '全部倒入点饭煲内，搅匀，煮饭键跳了后焖10分钟，将切碎的葱花倒入，拌匀即可；']

---

记录 2427:

title: 椰汁马蹄糕

image: 199787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 清水 椰汁 马蹄 红糖 白糖

taste: 甜味

step: ['取两碗分别倒入一瓶250g椰汁和350g清水；', '再取两碗分别放入55g和75g马蹄粉；小碗马蹄粉兑入一半椰汁，大碗马蹄粉兑入一半清水，并搅拌均匀；剩余的另一半椰汁和清水继续备用；', '把马蹄用刀拍碎；', '马蹄碎倒入清水马蹄粉生浆中；', '开锅，用另一半清水煮红糖直到红糖完全融化；', '转小火，取一勺清水马蹄粉生浆拉入红糖水中，并迅速搅拌均匀使糖水变稠，可关火；', '关火后，把刚才煮好的红糖水倒入清水马蹄粉生浆，一边倒入一边搅拌使其变成生熟浆；', '开锅，倒入另一半椰汁并加入白糖煮开；', '转小火，取少量椰汁马蹄生浆拉入煮开椰汁中，使其变稠，可关火；（椰汁量少，生浆下小半勺就好，否则容易结块）', '关火后，把刚才煮好椰汁倒入椰汁马蹄粉生浆中，并迅速搅拌均匀；如果有块状就再过滤一下；', '继续开锅，加小半锅清水煮开，放上盘子准备隔水蒸煮马蹄糕；先放清水马蹄粉生熟浆，盖上锅盖大火蒸3分钟；（我用了2勺半，如果加得多蒸煮时间相对延长；）', '3分钟后加入椰汁马蹄粉生熟浆，盖上锅盖大火继续蒸3分钟；（加层前先轻按一下看是否已大概凝固；加浆动作要轻，不要一下倒进去，可能会冲破上一层）', '继续依次交替添加清水马蹄生熟浆层和椰汁生熟浆层，尽量使每层厚度差不多；完毕后，盖上盖子继续蒸10分钟即可关火；', '放凉后会自然凝固得更好，最后再切块食用，柔软度刚刚好。不喜凉的可重新蒸热或者油煎一下再吃。']

---

记录 2428:

title: 番茄饭

image: 199705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 番茄 胡萝卜 玉米 火腿肠 豌豆 盐 橄榄油 黑胡椒粉 水

taste: 酸甜

step: ['准备食材和调料：大米、番茄、胡萝卜、玉米粒、火腿肠、豌豆、橄榄油、盐、黑胡椒粉。', '处理食材：胡萝卜去皮后切丁、玉米剥粒、青豆冲洗干净，火腿肠切丁、番茄洗干净去蒂。大米淘好后加入适量水，水比平时蒸米饭时少一点点，因为番茄会出很多汤汁。', '加入适量盐。', '加入适量橄榄油。', '加入少量黑胡椒粉。', '将处理好的蔬菜粒和火腿粒倒入锅中，放上西红柿。', '放入电饭锅开启煮饭模式。', '饭煮好跳闸后稍微焖几分钟再打开锅盖。', '揭去番茄皮。', '用米饭铲子把去皮后的番茄捣碎。', '把捣碎后的番茄和锅里的米饭搅拌。', '搅拌均匀后营养美味的番茄饭就可以出锅了。']

---

记录 2429:

title: 茄汁鳕鱼

image: 199035.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鳕鱼肉 番茄 番茄酱 洋葱 胡椒粉 盐 蒜 鸡蛋 淀粉 面粉

taste: 酸咸

step: ['买的冷冻的鳕鱼肉片', '切成块，用胡椒粉、盐、黄酒和少许的生抽，抓拌均匀腌制几分钟', '面粉和干淀粉按1:1的比例，加入鸡蛋和适量的水调成炸糊，', '把腌好的鱼块在面糊中沾一下', '油温7成热炸至表面金黄捞出备用。', '锅中放少许油，炒香蒜和洋葱碎，', '下入去皮的番茄丁，翻炒大约一分钟加盐、糖和胡椒粉调味', '待番茄煮的软烂时再加入番茄酱', '汤汁炖至浓稠', '下入炸好的鱼块', '翻炒均匀即可']

---

记录 2430:

title: 四味鱼

image: 198865.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 豌豆 玉米 盐 番茄沙司 泰式甜辣酱 料酒 淀粉 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['鲈鱼洗净刮去鱼鳞，去掉内脏。', '从鱼尾起刀，向鱼头方向把鱼肉片下。', '用刀将鱼腹部的鱼刺片去。', '刀倾斜，将鱼肉斜切成6、7毫米厚的的片。', '将鱼头和鱼片放入碗中，加适量盐、胡椒粉、料酒腌制20分钟，去腥入味。', '将腌制好鱼头、鱼片均匀地蘸上淀粉。', '准备好适量的豌豆和玉米粒焯熟。', '锅烧热，倒入油小火烧至6成热将鱼片下锅炸至外表变黄后捞出。', '将鱼头下锅炸熟，炸时注意保持形状。', '调大火烧热油，将鱼片倒入锅中复炸至金黄色，捞出控油。', '将鱼头和鱼肉片摆在盘中成一条鱼的形状。', '锅内倒入适量清水，加入番茄沙司和甜辣酱。（番茄沙司和甜辣酱都有咸味，所以汁中可以不用加盐了）', '加入玉米青豆烧开。', '加入水淀粉，汤汁浓稠后关火，将汤汁浇在摆好的鱼上。']

---

记录 2431:

title: 土豆焖饭

image: 198857.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 香肠 咸肉 小青豆 味精 盐 料酒

taste: 原味

step: ['大米洗净，水量为盖没米即可', '锅中加水烧开，放少量盐', '加入小青豆，烫熟即可', '咸肉、香肠切丁备用；土豆去皮切丁备用', '将切好的土豆丁放入油锅，煎至金黄即可', '将咸肉丁、香肠丁放入油锅加入少量料酒稍稍煸炒', '将煸炒好的肉丁倒入洗好的大米中，加少许味精拌匀', '将煎好的土豆丁再次放入油锅加入少量盐，翻炒均匀', '拌好土豆倒入大米中，不需搅拌', '水位基本与土豆丁持平', '电饭煲直接用平时的煮饭模式即可', '饭煮好后用饭勺将土豆丁与饭拌匀即可', '最后洒上小青豆，一碗诱人的土豆焖饭就完成了']

---

记录 2432:

title: 蜜烤叉烧肉 蜜烤叉烧肉

image: 198604.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪五花肉 梅花肉 蒜头 姜 蚝油 生抽 糖 红糖 花雕酒 盐 腐乳 腐乳汁 红曲粉 蜜糖 水

taste: 咸甜

step: ['叉烤调料图，生抽8汤匙，蚝油5汤匙，白糖6汤匙，红糖20克，花雕酒2汤匙、腐乳2块，一汤匙腐乳汁，盐1小勺。', '把猪肉洗净，然后用纸巾吸干水分，切成大块，用牙签插些小洞，蒜去皮切碎，姜切片放入猪肉里。', '将过程1上面的所有调料加进去，搅拌均匀，再放入适量的红曲粉，搅拌均匀。加上盖子，放入冰箱，腌制12小时至完全入味，期间翻拌几次，使之更均匀裹上酱汁。', '将烤盘铺上两层锡锡纸，将腌肉的蒜和姜挑出来。（不能一起烤，蒜茸容易烤焦）腌好的叉烧肉放在烤盘上。腌肉的汁不能倒掉。', '烤箱190度预热10分钟后，烤盘放在中层，烤20分钟后取出翻面，刷上一层腌肉汁，再烤20分钟。', '取一汤匙蜜糖和二汤匙水搅匀。刷在叉烤肉上，再放回烤箱移至最上层再烤3分钟即可。', '烤好的叉烧取出放凉。', '用干净的刀和菜板切块食用']

---

记录 2433:

title: 香炸肉圆

image: 198495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 莲藕 豆腐 葱 姜 蚝油 五香粉 花椒粉 十三香 盐 鸡精 面粉

taste: 咸鲜

step: ['莲藕削皮洗净', '擦成蓉挤出水份', '肉剁成肉蓉', '豆腐洗净', '用手抓碎', '葱、姜剁碎', '1－6步的材料全部放入碗中', '加入五香粉、十三香、花椒粉、蚝油、盐、鸡精、面粉', '拌匀', '揉成肉圆', '小火炸至定型捞出', '待油温升至8成热复炸一下快速捞出']

---

记录 2434:

title: 素炒米粉

image: 198180.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米粉 猪肉末 胡萝卜丝 青菜 鸡蛋 干香菇 红葱头 蒜头 酱油 绍兴酒 黑胡椒粉 鸡粉

taste: 清淡

step: ['准备好所需的材料，该切丝的切丝，该切末的切末哈，鸡蛋打碎备用；', '米粉用开水冲烫一遍，软化了之后捞出备用', '锅中热适量油，倒入鸡蛋炒碎盛出备用', '再倒入多一些油，爆香红葱头和蒜头', '放入香菇丝、肉末、胡萝卜丝炒至肉末变色', '烹入一大匙绍兴酒快速翻炒均匀', '加入事先处理好的米粉和青菜，炒至青菜有些软', '倒入1大匙味极鲜酱油和黑胡椒粉迅速翻炒均匀', '待米粉炒熟炒匀时加入炒碎的鸡蛋，撒点鸡粉再次翻炒均匀出锅即可']

---

记录 2435:

title: 水晶虾饺

image: 198015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 菱粉 沸水 虾 猪肉馅 胡萝卜 姜 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['姜切丝，加少许热水，浸泡一会儿', '虾去壳和虾线，切成小段', '三分之二的虾剁成泥', '胡萝卜去皮切碎，另外准备好肉馅', '将虾茸，肉馅和胡萝卜碎加入少许姜水搅拌上劲，再加入一茶匙盐和糖，搅拌均匀', '将混合好的虾饺馅提起，往盆中摔打，重复20次左右。这个步骤可以使虾饺的口感更弹牙', '加入未剁成茸的虾段，搅拌均匀', '澄粉，10克菱粉和一茶匙盐混合均匀', '倒入沸水', '搅拌至无干粉后，盖上盖子闷5分钟', '取出后再慢慢揉进去10克干粉', '把面团揉至光滑', '搓成长条', '切分成7克左右的小剂子', '用一块取一块，其余的都用保鲜膜包好以免变干开裂', '用刮板以倾斜的力道将小剂子压成一边略厚一边略薄的鸳鸯皮', '压好的虾饺皮放在硅胶垫上，可以清楚地看到下面的花纹', '包入馅料', '左手托住虾饺，右手从右边开始捏褶', '所有的褶都捏好以后，用手指再把捏合处轻轻捏一遍', '六寸蒸屉垫油纸或胡萝卜（我为了好看，两个都用了），再摆好虾饺', '水开后转中小火蒸5-6分钟即可。']

---

记录 2436:

title: 综合水果杯

image: 197835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 火龙果 葡萄 香橙 水蜜桃 薄荷叶 吉利丁 凉开水 香橙皮 细砂糖

taste: 果味

step: ['将水果洗净随意切，香橙皮剥成丝备用；吉利丁片提前用冰水泡软。', '锅子里放入冷开水，加入细砂糖小火加热至融化；锅边冒出小泡泡即可熄火，无需烧开。', '将泡软的吉利丁片沥干水分放入加热过的糖水，搅拌至融化；从这个步骤开始就无需在开火加热了，否则会破坏吉利丁的功效。', '吉利丁融化后放入薄荷叶及香橙皮丝搅拌均匀，浸泡2分钟；无需浸泡太久，如果浸泡太久吃起来会有苦涩味。', '2分钟后将薄荷叶糖水过滤，只需要水分不要薄荷叶。', '将过滤好的果冻液隔凉水降温。', '杯子里放入原先切好的水果。', '再将果冻液加入水果杯里。', '放入冰箱冷藏至凝固即可食用。']

---

记录 2437:

title: 梅菜扣肉

image: 197681.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 料酒 老抽 盐 油 姜末 蒜末 生抽 蚝油 白糖 鸡精 清水

taste: 原味

step: ['五花肉洗净，焯水八分熟（可以放些料酒），去好猪毛，放凉。', '用老抽及盐将五花肉抹一遍，腌半小时。', '梅干菜洗净，泡10-15分钟（这个梅干菜本来就是碎的，按说明来泡10-15分），如果是整的，要洗净泡时间久一些，都泡开才行，需要1小时才行。', '五花肉用少量油煎，煎到肉皮焦黄。', '再翻面煎肉，煎至略焦。', '放凉，切片将盘，摆成风车型。', '调好酱汁，包括蒜末、姜末、生抽、鸡精、蚝油、白糖、用清水调好备用。', '梅干菜摆在五花肉的上面。淋上酱汁。', '蒸锅大火烧开水，转中火蒸1.5-2小时。', '蒸好后取出，将其中的汁单独放入碗中。', '准备一个大一点的盘子，盖在蒸好的梅菜扣肉上，倒扣过来。', '将汁用水淀粉调稠，淋到梅菜扣肉上即可。']

---

记录 2438:

title: 干炒牛河

image: 197639.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 牛肉 鸡蛋 绿豆芽 生菜 葱 盐 油 老抽 蚝油 生抽 白糖 生粉 鸡粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备所有食材：牛肉切片，搁鸡粉、盐、香油、生粉加两滴水腌制片刻、豆芽洗净摘去两头、沥干水，葱洗净去须切段，生菜洗净切丝。', '河粉打散备用', '用碗调好酱汁放在一旁备用：（以免到时手忙脚乱、炒久了影响口感）加上蚝油、生抽、老抽、鸡粉、白糖、香油搅拌均匀。', '鸡蛋敲破、用筷子搅拌成液体状。', '热锅、加适量油，鸡蛋液煎至两面金黄色的鸡蛋薄片。', '铲起、切丝备用。', '再次烧热锅，倒油、葱头爆香，倒下腌制好的牛肉保持大火爆炒至9成熟盛起。', '原锅继续烧热、放适量食用油，下豆芽、生菜爆炒。', '倒下河粉继续翻炒均匀、倒入酱汁翻炒上色。', '加上牛肉、鸡蛋丝、葱叶段。', '关火、翻炒均匀。', '盛起~开吃~']

---

记录 2439:

title: 秋季养颜美容补品——桃胶银耳红枣美颜羹

image: 197606.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桃胶 银耳 大红枣 胡萝卜 冰糖

taste: 甜味

step: ['首先提前1-2天泡发桃胶，我一共就用了8粒桃胶，这是泡发了两天后的效果，我家这边比较冷，放在外面就可以了，如果比较热的地方，就要放在冰箱冷藏里。', '准备好主料，银耳泡发，红枣去核，胡萝卜切片。', '把主料和水放到豆浆机里。', '我的水就到豆浆机最下面的刻度上。', '放冰糖，实际上有了红枣和胡萝卜本身就很甜了，不放都可以。', '按下蔬菜浓汤键，10分钟就等着喝浓汤吧。', '看颜色很美吧，这可是原图，没有修饰过哦。味道更是甜美。']

---

记录 2440:

title: 名小吃也可以做菜肴---煨豆腐

image: 197445.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭胗 瘦肉 米虾 茶树菇 生姜 大蒜 红辣椒 黄辣椒 香叶 香菜 蚝油 白糖 盐巴 味精 料酒 调和油

taste: 中辣

step: ['1.材料：鸭胗1个瘦肉1小块米虾2汤勺茶树菇80克生姜1小块大蒜1瓣红黄辣椒各半个香叶和香菜适量调料：耗油适量白糖适量盐巴适量味精适量料酒适量调和油适量', '.把茶树菇瘦肉鸭胗生姜与大蒜洗净切好备用。', '.坐锅上火放入香叶生姜大蒜倒入调和油爆香。', '.放入瘦肉和鸭胗爆炒变色。', '.倒入耗油', '.倒入料酒翻炒几下。', '.放入虾米翻炒2下入味一下。', '.倒入高汤，放入茶树菇。', '.用手掰入不规则的豆腐块。', '.倒入白糖。', '倒入盐巴大火烧开后转小火慢慢煨煮40分钟。', '.出锅前倒入味精，香菜与辣椒调好味道就可以上桌喽。']

---

记录 2441:

title: 香肠煲仔饭

image: 197327.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香肠 青菜 大米 植物油

taste: 微辣

step: ['大米需提前浸泡2-3小时，使大米喝足了水分。', '水量以一指高为准，具体的做法就是，把手平放在大米上，水刚好淹住手指即可。', '盖上砂锅的盖子，小火大约8-10分钟。如图，一定不能用大火烧。闻到米饭的香味后过2-3分钟，仔细听听，锅里会有噼噼啪啪的声音。这个时候就说明锅里的水分已近烧干了，已经开始在形成锅巴。', '打开盖子，用小勺子沿着锅边浇上一圈植物油。', '在锅中间用筷子插4个小孔，在小孔里也倒入少许植物油。', '然后铺上切片的香肠，盖上盖子，小火焖5-8分钟。', '烫一些自己喜欢的青菜，在煮青菜的时候，水烧开后加少许盐，一点点猪油，青菜的味道会更好，也可以放植物油。', '揭开盖子，码上青菜就可以吃啦！']

---

记录 2442:

title: 糖醋脆萝卜

image: 197095.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 盐 白糖 生抽 老陈醋 辣椒粉

taste: 酸甜

step: ['原料。', '萝卜切块。', '萝卜两边放2根筷子，切花刀。', '撒5克盐，腌30分钟。', '倒掉腌出的水分，再放入剩下的盐，再腌30分钟。', '把再次腌出的水分倒掉，加10克白糖，拌匀后腌30分钟。', '继续倒掉腌出的水分。用手把白萝卜用力攥一攥，尽量把水分挤出去。', '倒入生抽，白糖。老陈醋。', '放入少许辣椒粉。', '拌匀后放入容器中密封冷藏一晚就可以吃啦。', '咸甜脆爽的萝卜。']

---

记录 2443:

title: 山药老鸽汤

image: 197055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老鸽子 淮山 胡萝卜 料酒 姜 盐

taste: 原味

step: ['准备原料；', '砂锅内入适量清水，先把拍碎的姜生放入，开火；', '山药削皮切块，泡入水中防止氧化，胡萝卜去皮切块，姜切片；', '同起另一锅，把处理干净的鸽子焯去血水；', '这时砂锅里的水也烧开了，把鸽子移入砂锅中；', '放入胡萝卜和淮山；', '大火烧开转最小火煲2小时；', '喝前入盐调味即可。']

---

记录 2444:

title: 鸡汤菜肉馄沌

image: 196758.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 香葱 生姜 馄沌皮 小青菜 鸡汤 香菜 盐 黄酒 生抽 老抽 色拉油 香油 海苔

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅300克，香葱适量切碎，生姜切沫。', '猪肉馅中加适量黄酒、生抽、老抽、生姜碎、盐搅拌均匀。分次加入清水，朝同一方向搅拌至肉馅上劲。加入香葱碎、色拉油、香油拌均匀。', '小青菜清洗干净。', '准备好馄沌皮，清水。', '小青菜放入开水锅中焯水。捞起冷水过凉。', '挤干水分，剁碎。', '加入拌好的肉馅中，混合均匀。', '去一张馄沌皮，四边抹适量清水。', '上下对折，四周捏紧。', '未重合的底边弯过来对折捏紧。', '包好的馄沌。', '依次包好所有。', '水烧开放入馄沌。', '香菜切碎放在碗中，放入香葱碎、海苔、加适量生抽。', '冲入鸡汤半碗。加适量盐、香油调味。', '放入煮熟的馄沌即成。']

---

记录 2445:

title: 养生美白银耳雪梨饮

image: 196656.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干银耳 雪花梨 清水

taste: 甜味

step: ['干银耳用清水泡发。', '多用清水洗几次，花片间会藏有灰尘。去掉黄色的蒂部，撕成小朵。', '雪花梨洗净去皮切成小块。', '把银耳和梨放进豆浆机，添加适量清水，水位只要不超出最高的刻度就行。启动豆浆机的“营养米糊”功能。', '20多分钟后，开喝吧。润肺又美白，非常适合秋季喝。']

---

记录 2446:

title: 香菇鸡米煲仔饭

image: 196570.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 大米 香菇 胡萝卜 料酒 盐 生抽 老抽 冰糖 八角 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉在凉水中放姜片煮开，再放料酒去腥，捞出洗净', '放入锅中炒干水分，再放料酒', '放八角、桂皮、冰糖', '放老抽、生抽', '放盐', '放没过鸡肉的开水大火煮开后改小火焖30分钟', '大米洗净，放置30分钟', '香菇、胡萝卜切块（青椒后来没用）', '把香菇、胡萝卜、鸡肉连汤放入电饭煲', '开启煲仔饭功能，1个半小时带着香喷喷的锅巴出锅']

---

记录 2447:

title: 腊肠煲仔饭

image: 196511.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 香菇 胡萝卜 土豆 豌豆 米饭 水 盐 黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['锅中放入少量的油，放入切好的腊肠，炒出香味。', '依次加入切好的胡萝卜，豌豆，土豆。', '在砂锅中放入大米和适量的水', '等米饭八成熟时，放入炒好的蔬菜，在上面放上切好的香菇。', '出锅时，加入适量的盐和黑胡椒，搅拌均匀。记得再稍稍焖一会味道会更好。']

---

记录 2448:

title: 茄汁大虾

image: 196455.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 淀粉 盐 蕃茄沙司 生抽 料酒 鱼露 糖 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['虾用盐水泡洗干净。吸去水份。', '用牙签挑去沙线，不必开背了。加盐生抽胡椒粉腌上。', '准备小碗，加生抽料酒鱼露胡椒粉和糖调味成汁。', '加水加蕃茄沙司加淀粉拌成料碗。', '腌好的虾拍上干淀粉。', '坐锅烧油，油要烧到特别热，下虾快速炸透捞出。油足够热才能保证虾的口感更好。', '将炸虾的油倒出，留下一点点儿，倒上之前拌好的料，煮开。', '将炸好的虾倒入锅中，翻拌均匀。、', '出锅即可。', '这是某日早餐。']

---

记录 2449:

title: 红油白切鸡

image: 196389.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 八角 花椒 干红辣椒 小茴香 盐 干姜片 黄酒 植物油 红油

taste: 微辣

step: ['鸡腿洗净擦干水', '均匀的抹上一层黄酒静止10分钟', '炒锅放入盐、干红辣椒、干姜片、小茴香、花椒、八角小火炒', '炒至香味浓郁，盐的颜色发黄', '凉凉擀碎放入瓶子，用不完的还可以作五香盐', '鸡腿上均匀的抹满五香盐，装入保鲜袋放入冰箱冷藏一夜', '第二天拿出冲洗掉鸡腿上的五香盐沥干净水', '抹上一层油', '放入蒸锅，大火蒸25分钟，关火后再焖3分钟', '切件', '淋上红油']

---

记录 2450:

title: 肉末佛手瓜羹

image: 196063.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 佛手瓜 肉末 料酒 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：佛手瓜、肉末、水淀粉', '将佛手瓜清洗一下、去皮。', '放在案板上切开去核。', '切成丝，待用。', '烧锅倒油烧热，下入肉末，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '随后，合入切好的佛手瓜翻炒一下。', '接着，加入一些清水煮开。', '然后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀。', '最后，加入水淀粉。', '勾芡翻匀。', '出锅装入大碗中，浇上芝麻油即成。']

---

记录 2451:

title: 玫瑰花凉粉

image: 196005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玫瑰花 冰糖 冷水 白凉粉 开水

taste: 甜味

step: ['准备食材。', '把白凉粉用150ML水开匀。', '取三四朵玫瑰花取花瓣捏碎。', '锅里加入约1000ML的清水烧开，加入玫瑰花煮开，泡一下，把花茶过滤一下。', '过滤好之后，加入冰糖煮化开。', '煮好的花茶约是1100ML左右，加入和好的白凉粉，边倒入边搅动，煮至微开。', '准备好的模具，加入捏碎的花瓣。', '煮好的凉粉，加入模具中，剩下的倒入其他容器中。', '凉透定型即可，吃的时候加入一些糖水即可。']

---

记录 2452:

title: 虾饺

image: 195953.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄面 玉米淀粉 沸水 虾 猪肉 姜 猪油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['取一部分虾放姜汁、盐、酒淹制', '取部分整虾加姜汁、料酒、盐腌制', '剩余虾、猪肉（3分肥7分瘦）剁馅后加姜末、盐调味，顺时针搅拌起胶', '澄面加沸水搅拌至无粉状，加盖闷5分钟', '揉匀后加猪油再揉，加盖醒15分钟', '放馅料及整虾进去包好', '热水上锅中火蒸7-8分钟，趁热吃啊']

---

记录 2453:

title: 烧麦

image: 195750.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 圆糯米 玉米 猪肉 香菇 胡萝卜 姜末 葱末 饺子皮 糖 盐 老抽 生抽

taste: 咸甜

step: ['香菇洗净，泡发。胡萝卜去皮。玉米煮熟剥成粒。', '肉沫中加盐，胡椒粉，料酒拌匀。', '香菇，胡萝卜切成细沫。胡萝卜和玉米一起煮一下比较容易切。', '糯米泡两个小时，加少许水煮成糯米饭，放凉。', '热锅冷油爆香葱末、姜末。', '放入肉末翻炒。', '中大火，沿锅边加入料酒，翻炒去腥。', '加入玉米、胡萝卜、香菇、生抽、老抽、糖、盐、鸡精，翻炒。', '关火，放入糯米饭，翻炒均匀。', '饺子皮周边擀薄。', '饺子皮中加入一勺馅料。', '掌心托住烧麦底部，手指合拢，给烧麦收口。', '这是包好的烧麦。', '蒸锅加水，放入烧麦，大火上气，中火蒸20分钟左右，闻到烧麦香，关火，闷5分钟。', '做好的成品图。']

---

记录 2454:

title: 沙茶酱炒河粉

image: 195720.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 猪瘦肉 韭黄 油 蚝油 沙茶酱 鸡粉 生抽 生粉

taste: 酱香

step: ['河粉拆开包装，（市场里有散卖的河粉也一样）用一个盆子盛起，用筷子划散。韭黄洗净沥干水，切段。', '瘦肉切片、放鸡粉、生抽、生粉、搅拌均匀腌制一下。', '锅里烧热油，保持大火将瘦肉片爆炒至9成熟。', '倒下河粉、加少许蚝油、生抽翻炒一会、再放下韭黄段、沙茶酱、用手端起平底锅上下翻动均匀即可。', '好了~~香喷喷的河粉马上享用！']

---

记录 2455:

title: 腊肠稻香米煲仔饭

image: 194941.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 稻香米 广式腊肠 油菜 鸡蛋 香油 生抽 白糖 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['准备的食材如图。', '稻香米洗净倒入水，米和水的比例为1：1.5，浸泡一个小时', '浸泡好的大米，加入半汤匙香油拌匀。将锅子移至火上，大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮。将米饭煮至8成熟。', '把腊肠切片，小油菜洗净，锅中水烧开，放点盐，滴几滴油，放入小油菜烫熟。捞出沥干水份。', '锅中水份快干时，在米饭表面铺上腊肠。', '再打个鸡蛋进去。盖上盖子再小火煮五分钟后关火，不要开盖，继续盖着盖子焖15分钟后。排入小油菜。', '浇上1汤匙蚝油、1汤匙凉开水、2汤匙六月鲜生抽、0.5汤匙白糖、0.5汤匙香麻油搅的调味汁，拌匀即可食用。']

---

记录 2456:

title: 【广式】蜜汁叉烧

image: 194658.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅肉 杏鲍菇 蜂蜜 含盐黄油 盐 生抽 老抽 白砂糖 黄酒

taste: 甜味

step: ['将猪梅肉切成粗扁条，厚度大约在2-3cm之间，然后放入沸水中略煮1~2分钟至外熟内生，这时将肉取出放到一个比较深的容器中。', '将猪梅肉用白砂糖、蜂蜜和黄酒搅匀并充分抓拌均匀，然后加以腌制，时间约在1-2小时，让猪梅肉充分吸收白砂糖和蜂蜜的糖分。', '然后将生抽、老抽、盐放入，搅拌均匀，放入冰箱再腌制一夜，使味道充分渗透，将腌制后出的汤留用。', '按下“烘烤键”，将温度设定为170℃，按下“定时”键将时间设定29分钟（含预热时间约5分钟）。合上上下两层烤箱盖，按下“启动/停止”键，预热完成后，将肉放在烤盘中，置于主烤箱上层。', '杏鲍菇洗净切片略焯一下。在杏鲍菇片上面抹好黄油，放在上层焙烤盘中，置于上层加热烤箱。', '在烤制的过程中，需要分4-6次将留好的汤汁（为了口味更佳，可在后期多混入一些蜂蜜），均匀刷在肉的每个面上注意取出刷酱的时候不要刷得太厚，并且时间不可过长，以免影响烤制温度。如果相比于图片，肉块的厚度不足，可能需要适度减少烤制时间，或者将烤制温度降至160℃。', '不断刷均匀，烤出来是均匀的颜色。']

---

记录 2457:

title: 外国友人最爱的中国菜：『菠萝咕咾肉』

image: 194611.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 菠萝 地扪番茄沙司 青椒 红彩椒 洋葱 鸡蛋 姜片 葱白 盐 白胡椒粉 料酒 醋 白糖 淀粉 花生油

taste: 酸甜

step: ['青红椒、洋葱切滚刀块，葱白、姜切丝。', '菠萝处理干净后切同青椒大小相似的块，用淡盐水浸泡去除酸涩感。', '里脊肉清洗干净后切同菠萝大小相似的块，加盐5g，白胡椒粉、料酒和一勺淀粉抓匀腌制20分钟以上。', '地扪番茄沙司加盐3g、玉米淀粉8g、醋、白糖（酌情，番茄沙司比较甜）和适量的水调匀备用。', '将鸡蛋液打散倒入腌制的肉丁中，抓匀，保证每块肉都裹上鸡蛋液。', '将裹好鸡蛋液的里脊肉在玉米淀粉里面滚一下，均匀的裹上一层淀粉。', '汤锅内放多一点的花生油，八成热后下里脊肉，中小火炸至淡金黄色后捞出控油。', '开大火将锅内余油重新加热至八成热，下里脊肉复炸一次至颜色金黄后捞出控油。', '平底锅内放适量的花生油，下葱、姜丝炒出香味。', '下青红椒和洋葱，调入半勺盐，快速翻炒断生盛出。', '借用锅底的余油，加入番茄沙司料汁和菠萝小火煮至粘稠。', '放炸过的里脊肉和蔬菜，炒匀后小火煮半分钟至汤汁均匀的裹在肉丁上出锅。']

---

记录 2458:

title: 广式莲藕猪肉云吞

image: 194567.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 冬菇 木耳 生菜 鸡蛋 盐 麻油 生粉 生抽 鱼露 白胡椒粉

taste: 原味

step: ['准备材料，莲藕，猪肉', '冬菇，木耳', '鸡蛋', '云吞皮65张', '将所有材料剁碎', '打入鸡蛋加入所有调料，搅打上劲', '将云吞皮包上肉馅', '用大母指和食指将云吞摁紧', '包好的云吞', '烧开水（加少许盐）', '下云吞煮', '水开后再加一碗冷水下去', '等水再次烧开云吞就熟了（加生菜）', '可以吃了']

---

记录 2459:

title: 【咸蛋黄焗南瓜】

image: 194431.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 咸蛋黄 盐

taste: 咸鲜

step: ['将南瓜去皮去瓤', '切成宽度约为1cm的长条状', '锅内加水烧开，倒入切好的南瓜煮约2分钟', '待南瓜稍软后捞出备用', '将咸蛋黄放在小碗中', '用勺子碾碎成泥状', '锅内倒入少许油，烧热后倒入碾成泥的蛋黄', '待泛起均匀的白沫', '倒入南瓜条', '快速翻动南瓜，使其表面沾满蛋黄泥，根据情况酌量加盐炒匀即可出锅']

---

记录 2460:

title: 微波炉蒸虾饺

image: 194090.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 肥肉 冬笋 荸荠 澄粉 淀粉 沸水 碱 盐 鸡精 糖 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['将冬笋和荸荠切碎丁备用；', '肥肉切成很细小的小丁备用；', '将澄粉中缓慢加入150ml沸水，用筷子搅拌将粉吸收水分，', '然后揉成团，用保鲜膜封好晾凉；', '虾仁加入碱水浸泡后反复洗净，', '用厨房纸吸干水分，', '吸干水分的虾仁加入碎冬笋和肥肉小丁以及加入盐、鸡精、糖、香油、白胡椒粉搅拌；', '胡萝卜洗净后切成小圆片放在蒸屉上；', '按照澄粉团的总重量，将澄粉团分成若干小团，取出一份小团，其他用保鲜膜继续封好，避免水分挥发；', '拿起面片，装入少量馅料，然后轻轻的包好，放在胡萝卜片上；', '微波高火蒸10分钟。']

---

记录 2461:

title: 糖不甩

image: 193708.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糖 热水 糯米粉 花生

taste: 甜味

step: ['把花生热3分钟，去皮，捣碎备用。', '糯米粉加热水适量，和成团。', '搓成团，切成小剂子。', '按扁。', '加入白糖搓成团。', '煮10分钟左右捞出来。', '乘出，撒上花生碎。']

---

记录 2462:

title: 【自制莲蓉馅】--- 广式月饼馅料

image: 193647.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 莲子 细砂糖 花生油

taste: 甜味

step: ['莲子洗净后用清水浸泡至软而饱满，摘去莲心，加入没过莲子的清水，用高压锅炖至莲子软烂。', '煮好的莲子稍微冷却，等不烫手的时候，再倒入食品料理机的搅拌杯里，搅打成细腻的泥状。', '炒锅烧热，加入一大勺花生油和2大勺细砂糖。', '翻炒片刻，使糖完全溶化，并且颜色成深红色。', '轻轻的倒入莲子泥（以免油溅出），不断翻炒，使莲子泥与糖、油混合至完全吸收。', '倒入剩余的全部细砂糖。', '用中火加热，并不断翻炒至莲子泥沸腾，然后转中小火。', '炒的过程中分多次加入花生油，每次加约一勺。', '不断的翻炒，炒至如图，莲子泥将花生油完全吸收后，再加下一次。', '随着水分的不断挥发，慢慢的，莲子泥会逐渐稠厚，当翻炒至如图所示的比较干而且比较硬的状态，抱成一团，就可以关火了', '炒好的馅料冷却后即可使用，如果是提前一天准备的，冷却后放入冰箱冷藏，制作时提前拿出来稍微回温即可。']

---

记录 2463:

title: 自制肠粉

image: 193060.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉粉 鸡蛋 花生油 海天生抽

taste: 清淡

step: ['这是市场买回来的拉肠粉！', '把两勺的拉肠粉加入适量的水搅拌均匀！', '把搅拌均匀的拉肠粉磕入一个鸡蛋，随便搅拌，然后放到蒸锅蒸十分钟！', '十分钟后可以关火了，看！是不是很有卖相！', '装碟啦，倒入适量的花生油和生抽！']

---

记录 2464:

title: 蜜汁叉烧

image: 193000.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 酱油 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['五花肉洗净备用。', '取一大碗，加入叉烧酱，酱油，蜂蜜搅拌均匀。', '将五花肉放在调料中腌制一天。烤箱200度，烤30分钟左右，每十分钟翻一次面，刷上调料。']

---

记录 2465:

title: 腊肠煲仔饭

image: 192787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 腊肠 西兰花 香菇 小青菜 鸡蛋 生抽 老抽 鱼露 蚝油 海鲜酱 芝麻油 蒜末 姜末 糖 盐

taste: 其他

step: ['提前泡两个小时以上的大米拌一些色拉油；', '砂锅抹油把大米放进锅里，开始煮米，煮米的同时可以另外烧一些水，水烧开后十五分钟关小火；', '把准备好的蔬菜在水里煮熟水里放少许色拉油和盐，这样煮出来的菜绿，煮出来以后过凉水拌盐和芝麻油；', '香肠切片开始调汁（生抽老抽海鲜酱油鱼露蚝油芝麻油蒜末姜末糖盐少许清水）', '待米饭八成熟的时候沿着锅边倒进去一些色拉油，爱吃锅巴的亲们可以多煮一会米饭，然后把香肠蔬菜摆进去撒上姜丝；', '窝一个鸡蛋撒上调好的汁盖上盖子中火三分钟OK啦喜欢溏心蛋的朋友减少时间；', 'Ok香喷喷的腊肠煲仔搞定啦，开吃。']

---

记录 2466:

title: 椒盐基围虾

image: 192700.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 葱 姜 椒盐 盐 植物油 红椒

taste: 咸鲜

step: ['鲜基围虾洗净，去掉虾须、泥肠，用盐稍腌；', '炒锅内放适量油烧至8成热，下入虾，炸至金黄色；', '用滤网滤油；', '提前将葱、姜、红椒切末；', '锅留底油，倒入葱姜红椒末翻炒出香味，加入椒盐翻炒；', '倒入炸好的虾快速翻炒；', '起锅装盘；']

---

记录 2467:

title: 蜜汁叉烧

image: 192440.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪柳肉 菠萝果肉 蒜头 老抽 叉烧酱 酒 蜜糖

taste: 咸甜

step: ['猪柳清洗干净', '加入适当的白酒', '加入适当的叉烧酱和老抽', '加入蒜片搅拌均匀，放冰箱至少24小时以上', '取出腌制好的猪柳，放在烤网上', '180度烤十分钟，取出扫一次蜜糖，再继续烤十分钟，', '取出来扫一次蜜糖和一次叉烧酱，再考十分钟', '烤好后的叉烧放凉，切件上碟', '用菠萝果肉装饰盘边即可']

---

记录 2468:

title: 沙姜鸡

image: 191960.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 沙姜 油 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将鸡洗净，切块。', '沙姜切碎', '下油爆炒沙姜和鸡，炒3分钟左右炒至入味。', '倒入适量酱油和水', '焖15分钟左右即可。']

---

记录 2469:

title: 广式萝卜糕

image: 191641.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 虾皮 葱 肉 胡椒粉 油 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['萝卜擦丝开水焯一下过冷水攥干，肉切成肉糜虾皮开水泡一下攥干切碎。粘米粉加水调好静止备用。起锅放油炒肉虾皮葱萝卜丝放调料调好。粘米粉液倒入拌匀。7寸披萨盘铺好压实用刮刀刮平。保鲜膜包好蒸锅蒸1个小时。', '晾凉后切块不粘锅放比平常炒菜多一点的油煎至金黄盛出。', '吸油纸吸掉多余的油装盘。', '外焦里嫩。好吃。']

---

记录 2470:

title: 菠萝炒饭

image: 191532.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 虾米 红萝卜 玉米 香菇 隔夜米饭 葱 盐 酱油

taste: 酸甜

step: ['成品:可以把菠萝挖空后盛饭，进一步吸收菠萝的香味', '2人份', '无酱油版本']

---

记录 2471:

title: 豆豉鲮鱼油麦菜

image: 191287.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆豉鲮鱼罐头 油麦菜 蒜 油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，油麦菜和豆豉鲮鱼罐头', '油麦菜切段，鲮鱼切小块，蒜切末', '锅中放油，油热后放入部分蒜末爆香', '将油麦菜放入锅中，翻炒断生。盛出放入盘中待用。', '另起锅，爆香剩下的蒜末', '倒入切小块的鲮鱼和罐头中的豆豉，炒香。', '放入炒好的油麦菜，翻炒均匀，盛出。']

---

记录 2472:

title: 蜜汁蒸南瓜

image: 191285.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 红枣 淀粉 白糖

taste: 甜味

step: ['原料。', '南瓜洗净，切成1厘米厚的片。', '摆入盘中蒸20分钟至熟。', '煮锅里放入水，淀粉，白糖，边搅拌边加热至芡汁变的浓稠透明后关火。', '把芡汁淋在蒸好的南瓜上即可。', '阳光下的南瓜，金灿灿的。']

---

记录 2473:

title: 无油糯米蛋卷

image: 191215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米饭 糖

taste: 甜味

step: ['刚买的不粘锅，', '鸡蛋二个打碗里，', '放点盐打成蛋液，倒进烧热的不粘锅里。', '摊成蛋皮，', '出锅平铺，', '蒸米饭里拌进糖拌匀。', '蛋皮平铺放上红枣糯米饭，', '抹平，', '卷成卷，', '再卷，', '卷好的糯米卷，', '切段，', '装盘上桌。']

---

记录 2474:

title: 糖醋西瓜翠

image: 191065.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 西瓜皮 盐 糖 白醋

taste: 酸甜

step: ['西瓜皮上留点红瓤口感较好', '用刀切去外面绿色的皮', '把西瓜皮切丁', '放入碗中加适量白糖', '加适量白醋', '加少许盐', '拌匀即可']

---

记录 2475:

title: 牛奶软糕

image: 190746.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 纯藕粉 糖 黄豆粉

taste: 奶香

step: ['牛奶中加入糖充分搅拌，让糖溶', '取纯藕粉，一定是纯的，不要那种添加冲剂型的', '把藕粉加入牛奶中搅拌均匀。', '小火煮，边煮边顺一个方向不停的搅拌，待开始浓稠时，依然不停搅拌', '直到浓稠的糊变得顺滑细腻了，关火', '倒入粘了水的容器中，晾凉后放入冰箱冷藏1小时。容器沾一下水更容易脱模', '黄豆用盐炒熟。用盐炒是为了受热均匀，熟的快表面还不会糊', '炒熟后筛出盐。放心豆子不会咸的。', '把熟黄豆用超细研磨功能磨成细粉', '冷藏凝固好的牛奶软糕脱模', '切成块，表面沾满黄豆粉就可以装盘上桌了。不加黄豆粉也可以的，只是我偏爱加了黄豆粉的。']

---

记录 2476:

title: 糖不甩

image: 190723.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 姜汁红糖 花生米 鸡蛋 白糖

taste: 甜味

step: ['糯米粉放入盆中加入适量的水揉成团', '用手搓成小团子', '锅内加入适量的水，下入糯米团煮熟', '熟透的糯米团捞出放入凉水中静置十分钟', '平底锅内加入适量的水，白糖，姜汁红糖熬至起泡', '下入静置好的糯米团均匀沾上糖液', '花生米适量，焙熟，去掉外边的花生皮压成花生碎', '鸡蛋一个打散，倒入平底锅内煎成蛋饼', '煎好的蛋饼切丝', '花生碎，鸡蛋丝撒在糯米团上，一道经典的糖不甩就诞生了']

---

记录 2477:

title: 多彩蛋卷

image: 190705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 小黄瓜 红辣椒 盐

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '将红辣椒、小黄瓜分别切成碎末备用。', '将鸡蛋放在一个大碗中，然后用打蛋器朝一个方向打散。', '将红辣椒、小黄瓜、盐分别放入蛋液中，搅拌匀均。', '将电饼铛的上火关闭，然后预热。', '预热结束后，选择煎鸡蛋功能。然后将二分之一的蛋液倒入电饼铛中，用木铲轻轻滑动，使其匀均的铺在电饼铛中。', '煎至蛋液半熟、表面微微凝结的时候，用木铲轻轻的由内向外翻卷，如图所示', '将卷好的蛋卷轻轻的推到电饼铛一边，然后在空出来的地方倒入剩下的蛋液，如图所示', '待剩下的蛋液半熟时，继续由内向外卷成蛋卷。然后将接口部分朝下，继续加热三十秒即可取出切段食用。']

---

记录 2478:

title: 南瓜排骨汤

image: 190625.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 胡萝卜 玉米 南瓜 盐 料酒 姜

taste: 咸甜

step: ['排骨洗净放烧开的开水里焯水去腥。', '南瓜切块，玉米切块。胡萝卜切滚刀。', '坐锅烧水至开。', '焯水后的排骨洗净备用。切几片姜，（放几条葱头，煮的汤会更香）', '放排骨，姜下去煮至沸腾。加适量料酒。', '放入玉米胡萝卜。', '改小火煮1.5小时。', '1.5小时后加入南瓜煮20分钟。', '加适量的盐调味。', '即可。']

---

记录 2479:

title: 糖不甩

image: 190562.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 花生 姜 黄糖片 鸡蛋

taste: 甜味

step: ['准备食材。', '取150克温水边倒入糯粉中边搅拌后和面团。', '再分成大小相匀的剂子搓板圆。', '锅里烧开水，煮至汤圆浮起。', '捞出来后放在清水碗里。', '炒香花生米。', '炒熟的花生趁热擀碎。', '鸡蛋打散，煎成蛋皮。', '锅里放50克清水，加入黄糖片、姜丝煮糖至化开。', '加入糖圆，糖水变得浓稠，满糖汁。', '装碗。加入花生碎和蛋皮丝即可。']

---

记录 2480:

title: 蒜蓉粉丝蒸大虾

image: 190448.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 粉丝 葱 蒜 生抽 黄酒 盐 糖 油

taste: 咸鲜

step: ['鲜虾洗净，开背挑去虾线，并用刀背将虾肉拍拍松', '处理好的虾加入黄酒和生抽腌制会', '姜蒜切粒备用', '龙口粉丝提前泡好备用', '锅里放油，油热后放入蒜蓉煸香', '加入生抽2勺，黄酒2勺，盐少量，白糖2勺调成的酱汁烧开', '将浸泡好的粉丝铺在盘子里码上大虾浇上蒜蓉酱汁', '锅里水烧开，放入蒸8分钟即可', '取出撒上葱花', '锅里油烧开，淋在表面', '开吃']

---

记录 2481:

title: 紫薯土豆泥

image: 190425.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 紫薯 炼奶

taste: 咸甜

step: ['材料备好。', '土豆和紫薯都去皮切薄片洗净。', '坐锅烧水，放蒸格，把洗净的土豆和紫薯分开放上去隔水蒸熟。', '蒸熟之后在土豆和紫薯里面都挤一点炼奶。用勺子捣成泥。', '均匀的放在月饼模里面。', '扣出来即可。']

---

记录 2482:

title: 金玉满堂

image: 189958.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜贝 豌豆 土豆 葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['将鲜贝焯水。', '将豌豆放入锅中煮熟后捞出。', '将土豆削皮后切成细丝。', '将油烧至6成热，放入土豆丝炸至金黄。', '将炸好的土豆丝控油后捞出。', '将炸土豆丝在盘中摆成一圈，中间留出放豌豆鲜贝的位置。', '将葱切成段，锅内放适量油，小火将葱段下锅炸香。', '将炸干的葱捞出，只留葱油。', '将焯过水的鲜贝放入锅中快速翻炒几下。', '加入煮熟的豌豆。', '加入适量的盐快速翻炒均匀。（整个个翻炒过程不要超过一分钟）', '将炒好的豌豆鲜贝盛至土豆丝中间。']

---

记录 2483:

title: 蒜茸粉丝蒸虾

image: 189956.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 火锅粉丝 蒜 青椒 红椒 酱油 盐 清水

taste: 咸鲜

step: ['粉丝用清水泡软。', '虾去头去虾线。', '将虾沿背部剖开。', '用刀在虾肉上按图中方向纵切几刀，不要把虾肉切断。（这样是为了防止虾在蒸熟后扭曲）', '将泡好的粉丝剪成两段，平铺在盘中。', '将剖好的虾摆好造型。', '将蒜和青椒红椒切末。', '锅内放油烧至6成热，下一半的蒜末炸成金黄色关火后放入另一半蒜末，用余温爆香。', '在蒜末中加入一品鲜酱油和适量清水，咸度不够可以加盐。', '将蒜茸料汁浇在虾上，锅内水开后大火蒸5-8分钟。出锅后撒青红椒装饰。（由于虾是剖开的容易熟，所以蒸的时间不要过长）']

---

记录 2484:

title: 【糖不甩】——稍稍冰镇更美味

image: 189841.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水磨糯米粉 水 红糖 白糖 花生 蔓越莓干 鸡蛋 油

taste: 甜味

step: ['锅内倒入少许油，倒入花生后开小火煸熟', '盛出晾凉', '将花生去皮装入袋子', '用擀面杖压碎', '备用', '继续用锅内剩余的底油，将鸡蛋打散后倒入锅中摊成薄蛋皮', '盛出放凉', '切丝备用', '将蔓越莓干切碎，备用', '糯米粉中慢慢加入100g水，揉成团', '然后分成大小均匀的小剂子，搓圆即是糯米圆子', '干净的锅内倒入适量水烧开，倒入糯米圆子', '中火煮至圆子浮起', '捞出过凉备用', '另取一锅，倒入200g水，加入红糖和白糖', '开中火煮开', '捞出过凉后的糯米圆子倒入锅中', '转小火熬煮至糖水稍微浓稠即可；盛出食用时可加入适量花生碎、蔓越莓碎和蛋皮丝装饰']

---

记录 2485:

title: 奶白冬瓜排骨汤

image: 189816.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭掌 冬瓜 排骨 盐 大葱 八角 生姜

taste: 咸鲜

step: ['锅里加入适量的清水，将排骨和鸭掌入锅焯水', '焯好的排骨和鸭掌洗净备用', '冬瓜去皮洗净切大块', '大葱切段，生姜切片', '将焯好水的排骨和鸭掌放入汤煲里加适量的水烧开打去浮沫', '再放入姜葱', '八角2个到汤煲里', '盖上盖文火炖1.5小时（水量要一次加足，中途不能在加水了）', '1.5小时后放入冬瓜，再煲制20分钟左右，至冬瓜熟透，起锅前调入适量的盐即可', '清热解暑，鲜甜美味的冬瓜汤出炉了！~']

---

记录 2486:

title: 北芪鸡汤

image: 189508.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 水 北芪 盐

taste: 清淡

step: ['鸡肉斩成块，洗净。', '冷水下锅，煮开', '取出洗去浮沫。', '准备好北芪。', '将鸡肉与北芪放进压力锅的内胆。', '加入清水。', '选择老火靓汤模式，约等1个半小时。', '打开锅盖，加盐调味。', '装碗食用。']

---

记录 2487:

title: 豆沙枣泥寿桃

image: 189405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 水 泡打粉 干酵母 豆沙枣泥馅 红曲粉

taste: 甜味

step: ['用料', '将面团料倒入大碗', '搅拌至光滑，盖上保鲜膜，松弛5分钟', '分割成9等分', '擀成圆片', '放入6克馅料', '包起', '捏成桃尖形，收口向下放置', '用勺柄从桃尖到底部压出一道凹痕', '摆入蒸笼', '将红曲粉用少许水调开', '喷在桃尖处，盖上盖子，饧发10-15分钟', '冷水上锅，开锅后蒸15分钟左右', '寿桃蓬发熟透，熄火', '揭盖', '取出，略凉', '装盘']

---

记录 2488:

title: 木瓜牛奶冻

image: 189375.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木瓜 纯牛奶 淡奶油 鱼胶粉 清水 细砂糖

taste: 甜味

step: ['准备好材料，将鱼胶粉和清水房到小碗里面，让鱼胶粉吸水膨胀！', '洗净木瓜的外皮，切去头部，用勺子将里面的瓜子掏出来', '然后竖放在一个小碗上备用', '将牛奶，淡奶油，砂糖放到不锈钢盆里', '小火加热到糖溶化就可以了', '将鱼胶液倒入奶液种，搅拌溶化混合', '混合的奶液放凉，然后倒入木瓜中！', '放入冰箱冷藏3小时左右，再拿出来切块就可以了！']

---

记录 2489:

title: 筒骨白菜干猪肺汤

image: 188993.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 筒骨 猪肺 白菜干 姜片 红枣 盐 花生油

taste: 原味

step: ['备好所有食材（红枣忘拍了）。', '白菜干提前一小时泡开。', '猪肺用盐抓先几遍，再和筒骨一起放锅里焯水。', '再把焯水后的猪肺和筒骨冲洗干净。', '把洗干净的猪肺和筒骨放汤锅里，加进姜片和适量水开始煲（汤锅底下需先放小许花生油）。', '泡开的白菜干清洗干净后切段备用。', '汤煲上一小时左右后把白菜干放进，继续煲上一小时左右，最后适当加盐即可。']

---

记录 2490:

title: 梅菜扣肉

image: 188829.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅干菜 五花肉 葱 料酒 姜 八角 盐 白糖 老抽

taste: 咸鲜

step: ['开水中加入葱姜八角料酒，将五花肉入锅中煮15分钟左右，煮肉的汤留半碗儿备用。', '煮好的肉捞出，用叉子在肉皮上扎几排，趁热将肉方抹上厚厚的老抽，腌渍一会儿。', '不粘锅中加入食用油，油温后将肉皮朝下放入油锅中，上火慢慢将肉皮煎至焦黄，煎肉的时候要加锅盖，肉皮会崩溅，小心不要被烫到。', '梅干菜提前泡好洗干净备用。', '煎好的肉，', '取出，放入凉水中浸泡至皮起皱。大概半个小时吧。', '泡好的肉方取出，切薄片。', '炒锅加油，炒香葱姜片倒入泡好的梅干菜，炒香，加入煮肉的肉汤，加盐，糖，少许老抽，南酒，调味，略煮三五分钟。.', '将肉皮朝下，整齐的码放在大碗中，将炒好的梅菜铺在五花肉上，汤汁也浇进去。', '电压力锅加适量清水，放入锅架，', '将梅菜肉放进锅中，时间调制半小时左右。', '蒸好的梅菜肉取出，', '将汤汁倒出来，倒在锅中，加少量水淀粉稍微勾芡。用个盘子扣在碗上，将梅菜肉倒扣在盘子里，勾芡的汤汁淋在肉片上即可。']

---

记录 2491:

title: 私房白切鸡

image: 188786.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 辣椒油 麻油 美极鲜 香醋 花生碎 芝麻 葱 姜

taste: 麻辣

step: ['三黄鸡收拾干净备用。', '将三黄鸡放入加入温水的锅中。', '加入葱段和姜片。', '盖盖大火煮沸。转中火煮12分钟。', '关火再盖盖焖10分钟。', '将煮好的三黄鸡用凉水冲凉使之迅速冷却。', '再放入事先准备好的冰水中冰镇10分钟。', '去除冰好的三黄鸡，放入冰箱冷藏室冷藏至少2个小时。', '将所有的蘸料放入碗中拌匀。', '冷藏好的三黄鸡斩件。', '码放好放入盘中即可。']

---

记录 2492:

title: 香菇凤爪汤

image: 188516.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜香菇 鸡爪 姜片 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['材料：新鲜香菇（已清洗）、鸡爪（已清洗）、姜片', '将已清洗好的新鲜香菇放在案板上切开，待用。', '将已清洗好的鸡爪和姜片下入清水锅中焯开，捞出。', '随后，将焯好的鸡爪放入清水锅中，加适量的料酒。', '煮开，煮上7——8分钟。', '接着，合入切好的新鲜香菇煮开，煮上2——3分钟。', '然后，加适量的盐。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 2493:

title: 烧麦

image: 188257.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 洋葱 胡萝卜 香菇 饺子皮 糯米饭 五香粉 胡椒粉 料酒 生姜 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '准备猪肉馅。肉馅中加盐、料酒、生抽、姜末拌匀腌制。', '炒锅烧热，倒入油将肉馅先放入煸炒。将肉馅煸炒出油。（尽量煸炒干一些）', '煸香肉馅后将洋葱丁、胡萝卜丁、香菇丁也一起加入煸炒。加入生抽，少许盐、五香粉、白胡椒粉。', '加入提前蒸好的糯米饭翻炒均匀。', '加入少许泡香菇的水翻炒至汤汁都吸收到糯米饭中烧麦馅就做好了。', '取一张饺子皮沿着边缘擀开饺子皮（尽量将边缘擀薄一些）', '将擀好的饺子皮放在手上，取适量馅放在中间。', '左手托着烧麦底部，用右手的虎口将烧麦颈部缓缓收紧。', '再将开口处的面皮向外拉，稍稍打开就可以了。', '蒸锅底部刷点油将包好的烧麦放在蒸锅中，蒸20分钟左右即可出锅。']

---

记录 2494:

title: 糖不甩

image: 188184.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 水 鸡蛋 姜 花生碎 红糖

taste: 甜味

step: ['原料。', '糯米粉里加120克水和成面团。', '分割后揉圆。', '水开后放入糯米圆子煮。', '煮至圆子浮起就熟了。', '捞入凉水中。', '摊鸡蛋皮。', '花生碎和蛋皮丝。', '锅里放入60克水，少许姜片，40克红糖煮。', '红糖水煮开后放入圆子，煮至汤汁略稠厚后即可关火。', '煮好的圆子捞入碗中，浇上汤汁，撒花生碎，放入蛋皮丝即可。']

---

记录 2495:

title: 红豆凉糕

image: 188046.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 自制红豆沙 糯米粉 澄粉 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备材料', '糯米粉、白砂糖、自制红豆沙混合均匀，加适量的水揉成软硬适中的团', '澄粉加适量的开水烫熟，揉成软硬适中的团', '把红豆沙的面团和澄粉的面团混合到一起，揉成团', '把面团擀成1cm左右的厚度', '用磨具刻出想要的形状', '上蒸锅蒸熟。', '因为是夏天，所以凉透后放冰箱冷藏一会，冷藏后嚼起来会更有嚼劲哦。']

---

记录 2496:

title: 咸肉土豆焖饭

image: 188007.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 咸肉 大米 土豆 油 葱 姜 蒜

taste: 五香

step: ['土豆切块', '咸肉切块', '葱姜蒜切碎', '炒锅放油爆香葱姜蒜', '放咸肉翻炒', '放土豆块均匀', '电饭煲放入大米，加水稍微没过大米', '放入炒过的土豆咸肉', '按煮饭键，好了后即可盛盘']

---

记录 2497:

title: 经典甜品----【杨枝甘露】

image: 187856.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 椰浆 西米 红西柚 芒果 冰糖

taste: 酸甜

step: ['水煮开后加入西米，用煮20分钟后关火焖15分钟至西米无白点。', '把西米捞至冷水里。', '准备好芒果和红西柚，芒果半个捣成泥，半个切肉，红西柚半个取肉。', '准备好200ML椰浆，其实这些料放多少也可以根据你个人口味喜欢啦，不一定是多少。', '牛奶加椰浆煮开（甜度根据自己喜欢放糖）。放凉后放入西米。', '准备一个碗，放入西米椰浆奶，加入芒果泥，再加入芒果肉和红西柚肉。弄两个车厘子装饰一下即可。(这些材料可以先全部放入冰箱冷冻后再吃更爽口）']

---

记录 2498:

title: [记忆中的那份早餐]--------瘦肉猪杂炒米粉

image: 187745.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米粉 瘦肉 猪肝 猪小肠 姜 葱 大蒜 盐 米酒 蚝油 酱油 花生油

taste: 原味

step: ['备好所有食材。', '把瘦肉和猪杂清洗干净，切好。', '把切好的瘦肉和猪杂放盘子里，加进适量盐，米酒，花生油，姜丝，大蒜腌制10分钟。', '热锅下油，把瘦肉和猪杂倒进，大火翻炒。', '中途可加适量水，也可调生粉芡。', '最后加进葱段并调味即可，不需要炒得太干，稍为留多些汁最后淋米粉。', '盛起备用。', '同样烧热锅下油，并放进两粒大蒜，和盐爆香。再加进两小碗水，适量蚝油和酱油（提前调味是为了米粉入味更均匀）。', '水开后把冲过水的米粉加进，用铲子和筷子不停翻炒和抖散。', '炒至米粉变软即可。', '装碟米粉，配上猪杂淋上一两勺汁，即是人间美味了！']

---

记录 2499:

title: 【番茄配方】雪花糯米糕——Q弹漂亮的待客美味

image: 223805.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 细砂糖 水 椰蓉 澄粉 色拉油 豆沙馅

taste: 甜味

step: ['将糯米粉，澄粉，糖，油和水混合均匀成为面糊。', '将面糊上锅中小火蒸20分钟至面糊成熟。然后将面团冷却至手可以操作的温度。（tips如果使用的是玻璃碗上锅蒸，一定是耐高温的特殊材质）', '在纤维揉面垫上撒上一层椰蓉备用。', '将面团伸拉开平铺在椰蓉上', '因为糯米很黏手是不易整形的，我们可以在面团的上面先铺上一层保鲜膜，在保鲜膜上面用擀面杖稍稍擀开，略成长方形。', '我们将适量豆沙馅整理成长条状放在面团上。', '将包裹豆沙馅的一头卷起，当包裹完成一圈时把面团切断，再铺入豆沙馅，再卷起直到面团卷完为止。', '将糯米条前后不整齐的部分切掉', '然后切成小段在椰蓉上均匀的裹上一层，好吃的糯米条就完成了。']

---

记录 2500:

title: 白切鸡

image: 223471.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清远鸡 生姜 葱白 盐

taste: 原味

step: ['清远鸡宰杀好，洗净沥干水分。', '在鸡的全身及腹腔里抹盐。', '挂起风干或像我一样取一个比较大的容器，架上筷子沥干也行。', '锅中加入水，大火烧开，放入整鸡（在鸡肚子里塞入2片生姜和2段葱白），加盖中小火蒸20-25分钟。', '取出晾凉。切件即可食用。', '可蘸酱油或葱姜油食用。（葱姜油做法：葱姜蒜头切碎，烧入热油，再加入酱油）']

---

记录 2501:

title: 杨枝甘露

image: 223443.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小西米 椰浆 牛奶 芒果 西柚 白砂糖

taste: 果味

step: ['准备好椰浆，牛奶，西米，芒果和西柚', '将西米放入开水中煮15分钟后关火，再盖上盖子闷10分钟至中心没有白点。', '冲凉水洗去表面粘液，放冷开水中备用。', '西柚刨开去果肉，芒果一半切丁，一半打成果泥冷藏备用。', '将椰浆和牛奶加入适量糖小火煮至糖融化，晾凉后加入西米，果泥，西柚和芒果丁即可。冷藏后效果更佳。']

---

记录 2502:

title: 煲仔饭

image: 223425.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 泰国香米 土豆 鸡蛋 台式腊肠 小白菜 培根 油 煲仔饭酱油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['泰国香米浸泡3小时，米吸饱了水', '泰国香米浸泡3小时，米吸饱了水', '小土豆切厚片', '平底锅煎香土豆片，稍微撒点盐', '石锅抹一层油', '放入泡好的香米和超过一个指节的水', '大火煮开后搅拌一下改小火5分钟，盖上盖子在焖10分钟', '沿着边缘淋一点油，摆放配菜打个鸡蛋，盖盖子小火焖10分钟', '蚝油和煲仔饭酱油混合浇上去']

---

记录 2503:

title: 蛋黄菊花蒸饺

image: 223385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛋黄 面粉 水 香菇 鱼丸 肉馅 盐 碱面 蚝油 蒜 姜 料酒

taste: 原味

step: ['饺子皮的材料：面粉150克、蛋黄6个、清水25克、盐少许、碱面少许', '把饺子皮的材料混合揉成光滑的面团，盖盖醒发20分钟', '取3肥7瘦的五花肉馅，手打鱼丸切碎（没有可省略）姜蒜切末，香菇泡发后切碎', '肉馅里加蚝油、盐、料酒、2-3瓷勺的水，用筷子往一方向搅打至上劲', '把香菇碎，葱姜末，鱼丸碎也混进肉馅里，搅打均匀', '台面上撒适量干粉，把面团擀成薄薄的大片，', '用合适的模具把面皮刻出一个个的饺子皮', '把几片饺子皮每面抹干粉，叠起来，用擀面杖把边缘擀薄，成荷叶状', '把饺子皮多余的干粉抖掉，放入适量的肉馅，像包烧麦一样用虎口收口', '包好的饺子多余的面皮向外翻，然后用剪刀剪成条', '蒸锅上汽后上锅蒸8-10分钟即可，取自己喜欢的蘸料蘸食']

---

记录 2504:

title: 耗油生菜

image: 223261.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜 蚝油 捞汁 水淀粉 盐

taste: 清淡

step: ['生菜去泥洗净、蒜切碎末', '碗汁：耗油1汤匙、捞汁0.5汤匙、清水1汤匙', '油6成热，爆香蒜末', '放入生菜煸炒，菜微微蔫调入碗汁，翻炒匀，勾入水淀粉，出锅', '清爽的感觉，如同初夏雨后，一股特有的芬芳，欲罢不能', '如果你买的是无土栽培的生菜就不要去掉根须了，连着一起烧，味道更好']

---

记录 2505:

title: 海带胡萝卜炖猪脊骨

image: 223255.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脊骨 胡萝卜 海带 盐 花椒粉 大料 桂皮 葱 姜 生抽 老抽 料酒 食用油 糖

taste: 原味

step: ['原料：猪脊骨、胡萝卜、海带（已经成熟的）、姜、葱段。', '开火。锅内倒入适量的水，凉水下猪脊骨进行焯制，将血末及脏东西煮出来。', '焯过水的猪脊骨捞出，用温水洗净。', '胡萝卜切滚刀块，葱切成小段，姜切片。', '将猪脊骨放入高压锅内，加没过猪肉1厘米的水，加姜、葱小段（这里只放姜、葱小段的一部分，余下的后面还要用）、大料、桂皮，水开后，加盖焖15分钟。', '焖好的猪脊骨捞出，高压锅里剩的汤不要丢掉，还有用。', '开火，锅内倒入食用油。', '油热，姜、葱下锅，煸香。', '倒入猪脊骨，翻炒1分钟，加料酒、老抽、生抽翻炒上色。', '加入开水，没过猪肉，加糖、花椒粉，炖煮入味。', '加入胡萝卜，当胡萝卜至九成熟。', '加入海带，撒入盐调味，这时汤汁已收得差不多了。', '将菜品翻炒均匀，关火。', '盛盘。']

---

记录 2506:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 223177.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅花肉 叉烧酱 蚝油 绵白糖 食盐 黄酒 红曲粉 姜丝 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将梅花肉放进料理盆内，放入叉烧酱、蚝油、白糖、食盐、黄酒、红曲粉、姜丝抓匀；', '用叉子在肉上扎些眼，使猪肉更容易入味，放进冰箱冷藏室内腌制过夜（腌制的时间久些味道更好）；', '将腌好的梅花肉放在锡纸上，将腌肉的料汁倒在肉上；', '锡纸包好后，放在烤盘里；', '入烤箱，上下管190度烤制40分钟后，打开锡纸包；', '将肉放在烤架上，将提前调好的蜂蜜水刷在肉上（烤架下接着烤盘，防止蜂蜜水滴落）；', '将烤架再次放进烤箱内，开上管180度烤20分钟，这期间，再取出将肉翻面刷蜂蜜水；', '烤好后，在烤箱内焖会儿，取出，晾凉后切片即可。']

---

记录 2507:

title: 香菇虾皮粉

image: 223065.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾皮 干香菇 料酒

taste: 咸鲜

step: ['超市买回的袋装虾皮，有咸味的', '把虾皮用水加一点点料酒浸泡一会，捞出挤干水，换水再浸泡一次', '再捞出挤干水', '准备好的干香菇，用温水洗去外面的灰尘，不要浸泡太久，不然再烘干会很久', '剪成小块', '把香菇和虾皮放进烤盘', '进烤箱中层，上下火，100度，烤2小时', '直到用手摸上去很干发脆的为止取出后放凉备用', '把料理杯安装在底座上，倒入烤过的香菇和虾皮', '扳下开关键，开始研磨；可以清楚看到从一开始的粗粒状到最后的粉末状']

---

记录 2508:

title: 玫瑰双皮奶

image: 222965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 蛋清 白糖 玫瑰花 糖玫瑰

taste: 其他

step: ['准备原料如图', '玫瑰清洗一下泡在牛奶里10分钟，再开小火把牛奶煮至微沸，大约80度左右，锅边冒小泡就可以关火了', '把玫瑰挑走，把牛奶倒在两个小碗里，稍微冷却让它结一层奶皮', '鸡蛋蛋清和蛋黄分离，只用鸡蛋清', '蛋清里加入10克糖打散', '把已经结了奶皮的牛奶小心倒回大碗里，把奶皮留在小碗', '蛋清倒进牛奶里，并搅打均匀', '把打匀了的蛋奶液过筛回小个小碗里，奶皮会自己浮起来', '把小碗分别盖上盖子或封上保鲜膜，蒸锅烧水，上汽后放入蛋奶液上锅中火蒸10分钟左右，焖3分钟，出锅淋少许的糖玫瑰就可以了，可热吃或者冷藏后食用']

---

记录 2509:

title: 腊味萝卜糕

image: 222829.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 清水 腊肉肠 干香菇 食盐 砂糖 蚝油 开洋

taste: 咸鲜

step: ['锅里面放油，先放进去开洋炒出香味', '加入泡发切碎的干香菇', '然后加入腊肉腊肠', '加入250g清水', '加入白萝卜丝和食盐、砂糖、蚝油', '250g粘米粉事先加入200g清水调成糊状，等锅里面的白萝卜煮软的时候迅速倒入米粉糊糊中，搅拌均匀', '找一个模具，把搅拌均匀的米粉糊糊倒进模具里面，抹平表面', '然后放到锅上面蒸40分钟以上', '蒸好之后防止干燥表面抹一层油', '晾凉之后切成小块，稍微煎一下即可食用！']

---

记录 2510:

title: 香肠焖饭

image: 222417.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 东北大米 香肠 土豆 胡萝卜 盐 生抽 植物油 花椒面

taste: 咸鲜

step: ['原材料。', '香肠切片，土豆去皮切小块、胡萝卜切小块。', '炒锅烧热加入植物油，加入花椒面。', '加入香肠翻炒。', '加入土豆和胡萝卜翻炒。', '加入少量生抽和盐翻炒均匀。', '电饭锅内胆大米淘洗干净，加入适量的水（平时煮饭加多少就加多少）。', '将炒过的香肠和土豆胡萝卜倒入电饭锅内，通电正常煮饭。', '煮好后焖几分钟，搅拌均匀，香喷喷的香肠焖饭就好了。']

---

记录 2511:

title: 香菇肉丸焖饭

image: 222377.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香菇猪肉丸 香菇 玉米粒 青豆 大米 小虾米 胡萝卜

taste: 咸鲜

step: ['准备好米，丸子妹香菇猪肉丸，玉米粒，红萝卜粒，香菇、虾米', '香菇猪肉丸解冻切粒，香菇和虾米洗净泡开，泡开的水不要倒掉', '将米洗净，把所有的材料倒入，泡香菇的水也一起倒入，同时加入酱油、盐调味', '电饭煲“煮饭”功能打开，香喷喷的焖饭大功告成！', '口水都要流了有木有，不说了开吃了！']

---

记录 2512:

title: 接力高考美食【白切鸡】

image: 222368.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 嫩土鸡 姜 葱 沙姜 盐 香菜

taste: 清淡

step: ['成品图', '成品图二', '准备了两种调料', '原料图', '烧一大锅热水', '准备蘸酱：葱和姜切细末(若有沙姜或沙茶酱加入味道更好)，加入生抽和鸡精调好备用', '土鸡洗净，切去鸡屁股，沥干水分', '水烧滚', '将鸡浸入开水10秒后取出', '浸入冰水中，待锅里水滚开，重复1次前面的步骤', '水烧滚，加入姜、葱(若有沙姜放几片更好)', '将鸡放入锅中，加入30克盐(6小勺)', '待水滚开后关火，盖盖焖30分钟', '焖好后的样子', '取出鸡，稍沥干汤汁，乘热抹一层薄盐，再抹上一层芝麻油', '斩件摆盘(鸡肉变凉后颜色越来越黄哈)点缀上香菜和红萝卜玉兰花', '油烧热，浇入调味料中即可(建议加入1勺沙茶酱，美味升级)', '根本没我的份！可怜的我只能就着鸡的下角料，泼一点辣椒油用来配饭！']

---

记录 2513:

title: 【奶香玉米饼】

image: 222255.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米粉 普通面粉 牛奶 盐 糖 速发酵母粉

taste: 清淡

step: ['将玉米粉，普通面粉，盐，速发干酵母一起放入盆中，注意盐和酵母不能直接接触。如果要加糖的话，也在这一步加入；', '缓缓加入牛奶，边加边搅拌，直至将材料完全拌匀，成为比较稠的，可以稍稍流动的面糊。盖上保鲜膜，放在温暖处进行基础发酵；', '大约30分钟左右，面糊体积膨胀，表面会有许多气泡孔基础发酵结束；', '用筷子搅拌一下面糊，会产生许多的大气泡。这个时候可以闻一闻，面糊是微微发酸的。如果味道很酸，那么有可能是发过头了，可以加一小捏食用碱在面团中混合均匀；', '将不粘锅中抹一层薄油，中小火加热。然后取一勺面糊，倒入锅中，整成圆形。我用的就是家里平时喝汤的汤勺，一平勺就行；', '中小火加热，大约30秒~1分钟左右，面饼表面会出现许多泡泡，同时会有泡泡破裂。用锅铲沿着边缘轻轻推动面饼，可以很轻易的移动面饼，此时翻面；', '翻面后，再继续中小火加热20~30秒，煎至自己喜欢的颜色，就可以出锅啦。出锅后可以先放在镂空的晾网上晾凉。吃的时候可以根据自己喜欢，淋上蜂蜜，糖浆，果酱，或者配上咸味酱料也可。']

---

记录 2514:

title: 菠萝咕老肉

image: 222088.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊 菠萝 红椒 黄瓜 鸡蛋 盐 香油 生抽 蚝油 料酒 白胡椒粉 生粉 面粉 番茄酱 白糖

taste: 酸辣

step: ['腰柳洗净去掉筋膜，切成大小均匀的小块，用适量盐、生抽、料酒、蚝油香油腌制半个小时后加入蛋液生粉搅匀。', '上浆后的肉块放到面粉中，裹上一层干面粉。', '逐一拿出放到碟子里。', '起锅烧油，五成热时，快速放入肉块。', '炸至变色（大概半分钟）', '捞到碟子中。', '准备好的菠萝用盐水泡十分钟，切成小块。红椒黄瓜洗净切成小块备用。', '再次开大火把油烧热，进行第二次复炸。', '炸到金黄色时关火捞出。', '把多余的油倒出，留少许底油，放入配菜翻炒，调少许盐后炒匀盛出。', '锅洗净，放少许油，倒入番茄酱、白糖炒化（冒泡）。', '迅速把炸好的肉块放入锅中翻炒，使肉块都能均匀的裹上一层酱汁。', '加入配菜翻炒几下。', '出锅装盘。']

---

记录 2515:

title: 培根卷豆角

image: 221965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆角 培根 蒜米 食用油 盐 烧烤酱 蚝油 黑胡椒

taste: 其他

step: ['准备材料', '将豆角洗干净切段备用，蒜米切碎', '用锅装好水烧开，再加入适量的油和盐，把豆角放进去过水,用碗装好', '再另外用个小碗把调料调好', '放入豆角里搅拌均匀，入味', '将培根切两段，然后再放三根豆角顺着方向卷起来', '再用牙签固定放在垫有锡纸的烤盘上', '用刷子刷一层油在培根的表面', '放入预热好的烤箱，上火190度，下火200度，烤20分钟（中途需要取出翻面再刷一次油）', '出炉后再撒上少许黑胡椒即可食用']

---

记录 2516:

title: 水晶春卷

image: 221875.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香菇 胡萝卜 豆腐干 青椒 黄花菜 越南春卷皮 盐

taste: 咸鲜

step: ['黄花菜提前浸泡，洗净，摘去老根，撕成两半。其他材料洗净，切细丝或薄片。', '炒锅烧热，倒入油，先倒入香菇片和黄花菜丝翻炒，炒至香菇变软。', '倒入胡萝卜丝和青椒丝炒熟。', '最后放入豆腐干翻炒均匀，加盐调味。', '准备一个平盘，倒入适量的凉开水，取一张越南春卷皮，放入水中浸泡约40秒左右，变软。', '将变软的春卷皮取出平铺在案板上，放入适量的馅料。', '卷起。（卷法和一般的春卷做法一样）', '摆入盘中，可以淋上一些红油。']

---

记录 2517:

title: 荷塘小炒

image: 221838.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荷兰豆 胡萝卜 鲜马蹄 火麻油 姜 黑木耳 莲藕 盐 淀粉 蒜

taste: 清淡

step: ['将材料先准备好', '炒锅烧热水，依次将所有原料焯水。顺序为莲藕，荷兰豆、木耳、马蹄、胡萝卜。焯水时间马蹄胡萝卜10秒、荷兰豆、木耳20秒，莲藕40秒。', '炒锅刷净烧热，倒入火麻油，待油温至七成热时，放入蒜片爆香，放入除胡萝卜马蹄外的所有原料，烹少许料酒，迅速翻炒两分钟；', '此时再加入胡萝卜马蹄片，继续翻炒几下，下盐、鸡粉，翻炒几下。水淀粉勾芡，出锅。这道颜色亮丽即营养又减肥的“荷塘小炒”就可以上桌喽。']

---

记录 2518:

title: 腊味煲仔饭

image: 221572.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 水 腊肉 腊肠 上海青 鸡蛋 盐 生抽 鱼露 糖 胡椒粉 白开水 小香葱

taste: 咸鲜

step: ['原料如图，一碗大米大约250克、加水一碗半、腊肉是自己晒的、需要提前蒸30分钟、腊肠一根，配菜上海青和鸡蛋，小香葱', '砂锅底部抹上一层油', '把大米洗净倒入砂锅，加2克盐，水烧开后倒入砂锅里，盖上盖子，大火烧开；（用开水能更节省时间）', '腊肉腊肠切成片备用，小香葱切碎', '锅加少许油，倒入腊肉腊肠稍微煸香', '煲里的饭大约煮7、8分钟左右就会收水，米饭大约6、7成熟，这时把煸过的腊肉腊肠码在饭上面，并沿着锅边淋入少许刚刚煸腊肠时出的油，继续盖盖转中小火焖煮十分钟左右', '锅里烧开水，加少许的盐和油，上海青洗净切成两半后入锅焯熟，煮熟后过冷水，鸡蛋煎熟，这里没拍', '取一小碗准备料汁，两瓷勺生抽半瓷勺鱼露少许糖和胡椒粉拌匀，加两瓷勺开水兑开', '把已经焖煮熟的饭码上鸡蛋和青菜，淋上适量的料汁，这时能听到锅底吱吱的声音，在撒上少许的葱花就可以开动了', '看看这被我翻乱的米饭吧，那美味的锅巴']

---

记录 2519:

title: 蚝油杏鲍菇

image: 221471.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 杏鲍菇 蚝油 老抽 生抽 白糖 水淀粉 油 盐 清水 小香葱

taste: 其他

step: ['准备杏鲍菇；', '洗净后切厚一点的圆片，在圆片的2面用刀纵横交错切上花纹，注意不要切断；', '把蚝油、老抽、生抽、白糖、少许的盐全部放入调料碗里，加入适量的清水调拌均匀，', '准备适量的水淀粉；', '炒锅放适量的油，温热时放入香葱的葱白，放入杏鲍菇翻炒；', '待杏鲍菇炒软，并炒出水分时，放入调好的料汁；', '若感觉料汁少可放入适量的清水，汤汁与杏鲍菇基本齐平，盖上锅盖小火慢炖；', '炖约5-6分钟，汤汁变少，倒入水淀粉搅匀，', '收至汤汁浓稠时，起锅装盘，撒上余下的香葱即可。']

---

记录 2520:

title: 煎酿三宝

image: 221228.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫茄 苦瓜 青椒 鱼肉 植物油 清水 酱油

taste: 咸鲜

step: ['蔬菜洗净', '茄子切成连刀片', '苦瓜整个切一片片，去籽', '青椒切半，去籽', '分别酿入鱼肉馅', '用大蒸霸煎/烙功能，调到200度，放玉米油', '把酿苦瓜放进锅里煎', '4~5分钟后反面煎', '4~5分钟后放一调羹清水', '马上盖盖，30秒就可以盛起来', '如此操作煎制酿青椒', '如此操作煎制酿茄子', '盛起来享用']

---

记录 2521:

title: 香菇鸡肉饭

image: 221127.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡胸肉 香菇 胡萝卜 青豆 盐 料酒 生抽 花椒粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['香菇提前泡发', '青豆也是在冰箱冷冻的，提前拿出，另几种主材备好', '鸡肉切小丁，用上述调料喂一会儿', '香菇、胡萝卜切小丁', '鸡肉加入米中，电饭煲的正常水量，正常煮饭的模式', '煮饭的同时炒配菜，锅中加少许油，稍炒一下香菇、胡萝卜、青豆，加少许盐', '米饭焖好了', '加入所有菜料', '稍拌', '盛出', '颜色还不错吧', '有饭有菜，超级省事。']

---

记录 2522:

title: 香酥榴莲包

image: 221077.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 糯米粉 白糖 榴莲肉 温水 盐

taste: 甜味

step: ['榴莲肉300克，面粉250克，糯米粉50克，安琪发酵粉2克，温水130克，白糖适量。', '榴莲取肉去核', '放些白糖和少量糯米粉用勺子压搅成蓉，放冰箱保存', '面粉、糯米粉、糖、盐，安琪酵母混合好，130毫升温水分次加入面粉中和面', '面团揉至没有粗粒均匀即可几分钟可以揉好', '放在盘中，坐进锅里，盖上锅盖我只是贪图方便，不占地方，不是一定要放锅里的', '发酵好的面团，天气热加上放锅里盖严实了，1小时就发酵好', '发酵好的面团取出来再揉实排气', '然后揉成长条形', '切对等分量', '取一小面团按扁摊开', '放些榴莲馅', '折边包起来', '折好边包起的包子放在面粉上面磨下这样封口会牢实些', '包子放在蒸架上静置15分钟等待二次发酵', '然后盖上锅盖大火蒸15分钟，蒸15分钟关火但不要马上揭锅盖，虚火5分钟', '又香又甜的榴莲包子']

---

记录 2523:

title: 茄汁鹰嘴豆

image: 221015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鹰嘴豆 西红柿 口蘑 食盐 食用油 白糖 番茄沙司 葱丝 姜丝 大料

taste: 咸鲜

step: ['将鹰嘴豆充分浸泡涨发（我浸泡了一天，中间多次换水）；', '将口蘑焯烫后，切丁；', '将西红柿切丁；', '炒锅放入食用油，放入葱姜丝、大料瓣炒香；', '放入西红柿丁煸炒出红油；', '再放入口蘑丁煸炒；', '放入泡好的鹰嘴豆，煸炒；', '放入3小勺番茄沙司，翻炒均匀；', '倒入压力锅内炖煮40分钟后，调味放入食盐、白糖即可食用。']

---

记录 2524:

title: 鲜甜可口的【两菌汤】

image: 220955.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干香菇 排骨 干姬松茸 盐巴

taste: 咸鲜

step: ['.材料：干香菇50克干姬松茸40克排骨1根调料盐巴', '.香菇和姬松茸洗净备用。.', '砂锅注入水，倒入洗净的排骨烧大火。', '.倒姬松茸。', '.倒入香菇大火烧开后转小火慢煲70分钟。', '.倒入盐巴调好味道就可以出锅了']

---

记录 2525:

title: 红豆沙双皮奶

image: 220911.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 鸡蛋 糖 豆沙

taste: 甜味

step: ['常温奶在奶锅中用小火加热，将要沸腾时熄火。将牛奶倒入2个碗中静置，直到牛奶表面结出奶皮。', '将奶皮用竹签轻轻挑一角，把牛奶缓缓倒出，在碗底中央留下一层奶皮。', '鸡蛋去黄取清，将蛋清搅散与糖、牛奶混合。', '用纱布滤去表面泡沫，重新倒回留有奶皮的碗中。', '将碗口用保鲜膜包好，入蒸锅隔水蒸10分钟左右，放凉入冰箱冷藏片刻，加红豆沙食用。', '最后成品就出炉了']

---

记录 2526:

title: 奶皇包

image: 220847.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 牛奶 清水 酵母 绵白糖 鸡蛋 黄油 吉士粉 细砂糖 奶粉 澄粉

taste: 奶香

step: ['先准备好奶皇馅食材。', '黄油软化打至顺滑。', '分次加入绵白糖打匀。', '分次加入鸡蛋液，打匀。', '筛入奶粉、澄粉、吉士粉拌匀。', '上锅蒸10分钟，停火搅打，拌匀。再蒸10分钟。', '蒸好的馅料整匀，入冰箱冷藏1小时。', '面包机桶，加入牛奶、清水面粉，酵母。可预留适量清水。', '看面粉吸水情况添水。面团和成光滑面团。', '和好的面团，发酵至2倍大。', '面团取出排气搓条。', '分剂子，擀开为边缘薄中间厚的面片。', '放上奶皇馅。奶皇馅刚好11个哦。', '收口，搓圆，口朝下。', '全部做好的包子。', '做好的包子二次启发至宣软。约25分钟，天冷可入烤箱发酵一会。', '开水上锅，上气后蒸约10分钟。停火焖5分钟。', '开锅先开小缝，后全掀开锅盖。', '奶香味十足，香甜。']

---

记录 2527:

title: 白灼虾

image: 220174.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜对虾 姜 盐 白酒 生抽 香醋

taste: 清淡

step: ['鲜对虾用盐水洗干净，剪去长须和头上两边的小尖角', '煮锅中放水，放姜片，淋入白酒，煮开放盐', '水再次沸腾时放入虾，煮1分钟虾身变红色时关火', '取出冷却后摆盘。再用小块姜切姜米和生抽，香醋兑成调料汁吃时蘸汁食用即可']

---

记录 2528:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 220157.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 粉丝 香葱 蒜蓉 姜末 盐 高汤 白糖 生抽 红辣椒

taste: 咸鲜

step: ['扇贝洗净，去泥肠，扇贝壳刷洗干净。', '粉丝用冷水泡软。葱姜蒜干辣椒切碎备用。', '锅里放少许油，炒香葱姜蒜，放盐，生抽，白糖，高汤，大火收干。', '扇贝壳中放上粉丝，粉丝用手卷一下再放不会横七竖八的影响美观。', '每个扇贝上依次放：粉丝，蒜蓉，扇贝肉。', '扇贝肉最上面放蒜蓉。锅中放一小块拍散的姜烧开，扇贝上锅，蒸8分钟左右即可。【锅里烧水的时候，放一块姜或者一点料酒，可以去腥。】']

---

记录 2529:

title: 脆皮萝卜糕

image: 220058.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 五花肉 腊肠 小河虾 蒜苗 白萝卜 油 盐 鸡粉 炸粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：萝卜、腊肠、小虾干、五花肉、蒜苗。', '萝卜去皮，洗净切丝。', '放入大盆中', '蒜苗洗净去须，头尾分别切碎，腊肠切粒、五花肉切粒、虾干洗净。', '粘米粉倒入盆中，放在一旁备用。', '热锅，下五花肉煸炒出油。', '加入腊肠、虾干继续翻炒片刻。', '倒入蒜头部分，翻炒均匀。', '调入盐、鸡粉，少许白糖。', '加入萝卜丝，翻炒均匀，熄火', '盆中的米粉加入适量清水，调成米糊（浓稠状态就可以了）', '铲起锅中炒匀的食材，倒入米糊中。', '用木铲拌匀', '取一个大盆，底部涂抹一点食用油。', '拌好的食材倒入盆中，端起盆子轻轻摇晃食材平整。', '放入锅中，隔水大火蒸35分钟左右。', '用筷子插入米粉中，拉出、如没有米粉粘在筷子上，表示已经蒸熟。', '冷却后切块，炸粉加适量水调匀，萝卜糕粘上炸粉。', '放入热油锅中、中火炸至两面焦黄色即可。']

---

记录 2530:

title: 脆炸三文鱼

image: 220028.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三文鱼 芝麻 鸡蛋 淀粉 面包糠 柠檬 烹调油 盐 胡椒粉 黑胡椒沙拉酱

taste: 原味

step: ['材料图。', '三文鱼用吸水纸吸去水份切小指粗条，加盐胡椒粉，柠檬汁抓腌。', '用一个无水的盘子，放上面包糠和干淀粉，另取一小碗，鸡蛋打散搅拌均匀。腌好的鱼肉，按顺序，先拍干粉再粘蛋液再拍面包糠。', '鱼肉逐一做好。摆在盘子里。如果一次性操作很多，可以用大型容器，多块肉一起滚动操作，我试了，也是可以的。', '起锅烧油，油温较高时，用一块肉做测试，肉一下锅，反应剧烈并很快浮起，这时候，可以将肉一条条的下锅炸了。一锅不要放太多，下锅后不要搅动，定型后再翻。', '炸至金黄出锅。', '全部炸好的鱼，可以用吸油纸吸去油。这个是原味的鱼条。', '下面准备黑胡椒和熟芝麻，用炸好的鱼条先粘上胡椒酱，再粘上熟芝麻，这样就多了黑胡椒和芝麻的浓香，喜欢哪个吃哪个好了。', '粘上芝麻很诱人。', '原味的也不逊色。']

---

记录 2531:

title: 香菇滑鸡煲仔饭

image: 219980.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡腿 鸡蛋 菜心 香菇 料酒 蒜头 蚝油 砂糖

taste: 咸鲜

step: ['大鸡腿去骨头。', '切成长块，不要太细。', '放入碗里加入料酒和烤肉酱腌制2小时。', '大米淘洗干净后浸泡一小时。', '香菇清洗干净后2个切小块，2个切花。', '起油锅爆香蒜片。', '放入鸡腿翻炒。', '加入香菇一起翻炒。', '加点盐、生抽、砂糖一起煮到鸡肉变色盛出备用。', '菜心和2个整香菇一起焯水，加点盐和油煮熟后捞出备用。', '砂锅里刷上油。', '加入浸泡过的大米后加入适量清水和油开始煮饭。', '煮开后转小火用勺子搅拌一下以防粘底，继续煮到米饭有小孔。', '加入炒好的鸡腿香菇，盖上盖子小火煮10分钟。', '加入一个鸡蛋后关火焖15分钟。', '最后加入菜心。', '炒鸡腿香菇汁水可以加入或者调一个浇汁：蚝油1勺、生抽2勺、砂糖0.5勺、香油0.5勺加适量冷开水调匀', '把浇汁淋在上面搅拌均匀即可。']

---

记录 2532:

title: 奶香燕麦玉米汁

image: 219945.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米粒 淡奶油 水 速食燕麦 细砂糖

taste: 奶香

step: ['200Ml鲜玉米粒、100ml淡奶油、400ml清水、速食燕麦30克、细砂糖适量', '把所有材料倒进豆浆机里', '选择玉米汁功能', '程序结束，玉米汁过筛']

---

记录 2533:

title: 【吮指鼓油鸡】

image: 219610.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土母鸡 生抽 广东米酒 冰糖 姜 香葱 八角 香叶 桂皮 草果 干山楂

taste: 咸甜

step: ['原料图', '鸡肉洗净沥水备用', '锅烧热倒油，投入姜片葱结，小火煸香', '加入香料小火煸香', '继续小火，倒入特极生抽熬香(鼓油制作完成)', '倒入广东米酒', '加入冰糖块', '冲入2大碗清水(半边鸡，所有用料减半)', '盖盖，待水滚开，转小火焖10分钟出香味', '将整鸡放入锅内，先将汤滚开，转小火焖15分钟(汤料够浸入鸡肉的一半即可)', '翻面继续焖15分钟关火', '关火后焖30分钟', '翻另一面，继续焖30分钟即可(有时间，建议多焖半小时，颜色更黄)', '看着三个祖宗在大块朵颐之际，我正在谋划着那一锅好汤料……！', '怎么样？行动吧！']

---

记录 2534:

title: 蚝油球生菜

image: 219464.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 球生菜 黑木耳 盐 蚝油 香葱 姜 胡萝卜 蒜 食用油

taste: 咸鲜

step: ['原料：球生菜洗净，泡发好的黑木耳，香葱、姜、蒜切碎备用。', '将球生菜用手撕成大小相同的块状，装盘备用。', '锅内烧开水，放入黑木耳焯一下捞出装盘备用。', '开火，锅内倒入适量的油，待油温稍热时，下葱、姜、蒜炒香。（葱花要留一些，以后用。）', '将球生菜倒入锅中，大火快速翻炒。', '加入蚝油，翻炒均匀。', '加入黑木耳，撒入适量的盐，炒匀。', '将胡萝卜末倒入锅中，炒匀，关火。', '盛盘，撒上剩余的葱花。', '一盘清清爽爽的蚝油球生菜上桌了。']

---

记录 2535:

title: 啤酒三黄鸡

image: 219356.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 莴笋 芹菜 洋葱 小青椒 小红椒 啤酒 鸡精 盐 料酒 玉米油 菜籽油 姜 大蒜 豆瓣酱 白糖 陈醋 老抽 生抽

taste: 超辣

step: ['先用主材料。三黄鸡切块洗净处理好之后加入切好的洋葱，姜沫，大蒜沫。切好的小红椒和小青椒（辣椒先各用5个切，按自己接受的辣度放）加入料酒，鸡精。用手抓均匀放冰箱腌制一个小时。', '配料：莴笋切滚刀块，芹菜洗净切段，洋葱切好。小青椒和小红辣椒切好。姜切片。大蒜切沫。', '坐锅烧热放玉米油和菜籽油各一半（没有菜籽油就用食用油一样的，用菜籽油会多一种香味）放姜蒜爆香出香味。', '放腌制好的鸡块翻炒至缩皮。', '加入生抽，老抽，豆瓣酱，白糖，老抽，几滴陈醋，翻炒均匀。', '加入啤酒一罐。', '啤酒要淹没所以鸡块。大火烧开转小火。', '锅盖盖上转小火30分钟。', '30分钟后加入切好的莴笋。再盖上锅盖小火5分钟。', '5分钟后加入剩下的所有食材（洋葱，芹菜，小青椒小红辣椒）翻炒3分钟后开始收汁。', '放一勺盐（如果够咸就不用放盐了）', '起锅，装碗。']

---

记录 2536:

title: 叉烧肉

image: 219122.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪前腿肉 酱油 料酒 蚝油 白糖 姜 葱 红曲粉 盐

taste: 五香

step: ['将肉切成厚度有一厘米左右的肉片。', '用叉子或牙签在肉的表面上扎上小孔。（为了更好的入味）', '扎好的肉放入盆中。', '腌料：料酒4汤勺、酱油3汤勺、白糖2汤勺、蚝油2汤勺、盐8克、红曲米适量混合均匀。（红曲米要是为了上色）', '将腌料倒入肉中。', '再放入切好的葱、姜片，用手抓匀', '包上保鲜膜入冰箱冷藏两小时。中途记得翻面哟！', '腌好的肉取出风干半小时左右。（这样做能缩短烘烤时间）', '放入200度预热好的烤箱，上下火中层烤40分钟。底下要用垫了锡纸的烤盘接汁。', '烤好后的肉趁热涮上一层蜂蜜。晾至不烫手即可切片食用。']

---

记录 2537:

title: 香菇滑鸡煲仔饭

image: 218699.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 大米 香菇 广东菜心 鸡蛋 色拉油 烤肉酱 盐 料酒 生抽 砂糖 香油 蚝油 蒜头

taste: 咸鲜

step: ['买了大鸡腿去除骨头', '切成小块', '加料酒、烤肉酱腌制2小时以上', '大米清洗干净浸泡一小时', '香菇洗净2个切小块，2个整个切花', '起油锅爆香蒜片', '放入腌制过的鸡腿翻炒', '接着放入香菇块翻炒', '加点盐煮至鸡腿变色出锅备用', '把菜心和2个整香菇焯水，加点盐和油', '砂锅刷油加热', '倒入大米加入适量清水和几滴油大火', '煮开后转中小火煮到看见米饭有一个一个小孔', '放入炒过的鸡肉后继续盖上盖子煮10分钟', '加入一个鸡蛋后关火焖15分钟', '最后加入菜心', '调个浇汁：1勺蚝油、2勺生抽、0.5砂糖、0.5香油加适量冷开水搅匀', '淋上搅拌均匀即可']

---

记录 2538:

title: 豉蒸鲈鱼

image: 218698.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 活鲈鱼 豆豉 生抽 料酒 葱 姜 油 醋 糖 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼处理后两面切几刀，置盘中，豆豉稍稍切碎，洒上同时淋上料酒', '葱、姜切丝码上，看到这儿你肯定要笑了吧：这也叫丝？故意的，这个丝儿蒸完后是要拿掉的，偶尔偷点小懒，粗犷些也没啥。', '蒸锅水开后，放鱼盘，蒸约12分钟左右就可以了', '取出鱼盘，倒掉汤水，拿掉蒸过的葱、姜丝', '换一批新的葱丝，这时要细的，姜就不要了，生抽、醋、糖、白胡椒粉混合后淋上', '大铁勺中加入油，跟炒青菜差不多的量，烧热后浇到鱼上', '看蒸完的样子，似乎之前切不切那几刀都行，火候也可以再少一点点，悄悄把头摆正，照样雄纠纠上桌', '鲈鱼没有细刺，吃着省事儿。']

---

记录 2539:

title: 葱油老鸡

image: 218450.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老母鸡 葱 姜 酱油 油 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['买回来的老母鸡将鸡脚、脖子等切开，蛋拿出来（一般来说买老母鸡都会有蛋在里面），用清水洗干净备用。', '洗干净后的老母鸡，出一下水（在清水里放入姜、盐、一点点料酒）。', '准备好胡萝卜、马铃薯、老母鸡、两三朵干香菇（浸泡好）、玉米等汤料（我先用老母鸡来煲汤，然后再用煲熟的老母鸡来做葱油鸡的，如果用一般的鸡来做的话，就不要用来煲汤了，直接在第二点煮熟后，放在冰水里浸泡）。', '将全部汤料放进电饭煲里，加入适量的水，盖上盖子开火。煮至沸腾后，再煮三十分钟，把老母鸡捞出（不喜欢吃有嚼劲的肉就煲久一点才捞出），剩下的鸡脚等汤料继续煲三十分钟左右。', '捞出的老母鸡放在凉开水里浸泡一下', '把老母鸡切开装盘，淋上煮过的酱油，撒上切好的葱花', '烧干锅放油加热，然后放葱段，慢火煮，', '葱煮至葱变黄，把葱捞出来，趁热把油均匀地淋在鸡肉上。', '汤煲好后很鲜很甜。', '这是两吃的做法']

---

记录 2540:

title: 大白棉花糖

image: 217875.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水饴 细砂糖 吉利丁片 水 鸡蛋清 竹炭粉 玉米淀粉 柠檬汁

taste: 甜味

step: ['先准备好材料，细砂糖分为两份，一份10克，一份40克。5克一片的吉利丁片用水泡软待用。做糖材料一定要提前准备好。（我用的是韩国水饴，也叫水麦芽，如果没有的话可以用普通麦芽糖来代替）', '玉米淀粉放入锅中，小火翻炒熟，炒的时候一定要小火，不然很容易炒焦黄，炒的时候要不断的翻动，翻的时候要轻，不然很容易把粉撒出来，炒熟的粉会有一股香味，可以尝一下来确定是否炒熟，我这里小火炒了15分钟。', '炒好的玉米淀粉稍晾一会儿，然后放入烤盘中，尽量铺平整，然后用鸡蛋轻轻的压出一个一个的坑待用。这里玉米淀粉的量可以根据自己烤盘来增减，我这个烤盘是28\*28cm大小的，用了500克玉米淀粉很好操作，如果用300的话也可以，就是用鸡蛋压的时候别压到见底就行了', '水饴加上40克糖和水放入小锅，开小火熬糖', '熬糖的同时打蛋白，蛋白放入打蛋盆，加入10克细砂糖，挤入几滴柠檬汁。', '用电动打蛋器打至干性发泡，轻轻提起打蛋器的头呈直立的角。因为棉花糖不用熬太久，所以蛋白打好后就要立即去观察糖的情况了', '用笔试温度计来测试糖的温度，温度到118度的时候关火。用温度计测温度的时候一定要手拿着，不能放锅里，笔头接解锅底的话温度会偏高一些。', '泡软的吉利丁片沥掉水份，然后立即放入糖锅中。（沥水可以在关火之前进行，前提是糖还没熬好有时间的情况下）', '然后用勺子拌一下让吉利丁片化开。拌好后有点呈白色。', '蛋白霜放入装有热水的炒锅中坐着，然后右手拿着打蛋器开高速打蛋白，左手拿着糖锅，把糖慢慢倒入蛋白霜中，边打边倒。做棉花糖从第7步到第10步就是决定成败的步骤，糖容易凝固速度必须要快。（蛋白霜的盆也可以不坐热水，坐热水是为了保温，让蛋白加糖打的时候更稳定，如果坐热水的话，需要提前准备好热水放炒锅里。）', '打好的糖，很轻盈，光泽很好，用刮刀拌开能看到盆边的糖的质地就像是棉花糖被咬开后的那种感觉', '用刮刀挖半勺棉花糖到小碗中，加入适量竹炭粉，拌匀后装入裱花袋中', '剩下的棉花糖也装入裱花袋中。如果单手不好装，可以把裱花袋套在杯子上翻过来再借助刮刀倒入。', '装白色棉花糖的裱花底部剪开1cm的口子，然后把棉花糖挤入到玉米淀粉的坑坑里面', '挤好后用手指蘸点水然后把棉花糖上面的小尖尖压平。', '装黑色棉花糖的裱花袋底部剪开一个小口子，在白色棉花糖上画出眼睛。裱花袋剪的时候不能剪太大，可以先剪一点点，然后在别的地方挤出来先试一下，画的时候先画两个圆点再画中间的那条线效果会比较好一些', '做好的棉花糖表面也滚上玉米淀粉然后筛掉多余的粉，放四五个小时等糖干掉后用刷子刷一下上面的浮粉就可以吃了。烤盘容量如果一次不能全部做完，可以在画好后盖上粉用筛子筛一下然后放在粉上晾，操作的时候手要轻，腾出地方后再用鸡蛋压坑把其它的做完。']

---

记录 2541:

title: 经典潮汕清汤牛腩粿条

image: 217686.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉丸 青菜 牛腩汤底

taste: 微辣

step: ['首先把丸子妹汤包和牛肉丸，青菜清洗干净', '将熬制好的牛腩汤包放在锅中加热（我这里直接用的是丸子妹的牛腩汤包，也可自己制作。选用新鲜的牛腩切条，加上牛骨，配上肉桂八角，大火滚煮4-5个小时）', '锅内放入牛肉丸', '加入适量的清水煮开（由于我使用的汤包已经有咸度了，所以不需要调味。如果自己熬制的牛腩汤，需加盐调味）', '将粿条放于煮开的牛腩汤底里面烫熟，切记不能煮过久以免粿条过烂不成条', '最后放入生菜稍微烫熟即可，吃起来才会卜卜脆哦', '煮好后拿个漂酿的碗装起，在上面洒上一点蒜头酥，吃的时候搅拌一下~味道真是香到令人陶醉(>^ω^']

---

记录 2542:

title: 草莓糯米团

image: 217557.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 草莓 椰蓉 清水 白糖

taste: 甜味

step: ['准备好所需要的材料，糯米提前泡四小时（我是头上晚上睡觉前泡好的，早上起来直接用）', '泡好的糯米放电饭煲中加少量的水蒸成糯米饭（水量要比平时蒸米饭少，另外也可以蒸熟）', '蒸好的糯米饭放入破壁机中，喜欢甜的可以加些白糖', '启动开关几秒至糯米泥', '刚打好有点稀也很粘，可以过一会待糯米糊凉了再取就好多了，揪一团按扁包一个草莓', '再椰蓉中滚一圈就好了', '切开看看，很漂亮哟', '冷藏一下再吃更美味。']

---

记录 2543:

title: 黄金流沙包

image: 217241.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 奶 糖 油 酵母粉 咸蛋黄 黄油 淡奶油 玉米淀粉 奶粉 细砂糖 吉利丁片

taste: 其他

step: ['咸蛋黄放入蒸锅中蒸熟。', '趁热用勺子压成粉末状。', '泡软的吉利丁片和淡奶油、黄油、细砂糖隔水加热融化。', '然后加入奶粉和玉米淀粉搅拌均匀。', '再加入压碎的咸蛋黄。', '搅拌均匀，放冰箱冰冻至结块不粘手。', '把所有面团原料混合，揉成光滑的面团，盖上保鲜膜松驰5分钟。（流沙包的面皮一般应用红萝卜汁和面，我没有用。）', '搓成长条后等分成12份。（如想再精致点的话，就分小点。）', '揉圆摁扁，稍微擀开下。', '用冰淇淋勺挖一勺冻好的流沙馅。', '放饼皮上。', '包住馅料，收严剂口，并用虎口处把收口收细收长，揪掉。揪掉的一点面头可用在下一个面剂中。', '收口朝下，室温下发酵至2--2.5倍大。', '蒸锅上火，蒸格里刷上一层油放入生坯，上汽后中火蒸13分钟左右。', '焖3分钟后再打开锅盖，取出包子。', '乘热食用，馅料才够流沙。', '成品图']

---

记录 2544:

title: 广式腊味煲仔饭

image: 217190.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 姜丝 菜心 鸡蛋 葱 蚝油 凉开水 生抽 白糖 香麻油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料；', '取一砂锅，在锅底抹一层薄油', '大米洗净放入锅中，按米和水1：1.5的比例倒入，浸泡一个小时；', '浸泡好的大米，加入半汤匙的食用油拌匀', '将砂锅移至火上，大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮，煮至8成熟；', '煮饭的同时，切好腊肠、姜丝、葱花', '调味汁：1汤匙蚝油、1汤匙凉开水、2汤匙生抽、0.5汤匙白糖、0.5汤匙香麻油搅拌均匀；', '锅中水份快干时，铺上腊肠和姜丝，再打入鸡蛋。盖上盖子继续小火5分钟，关火，最后焖15分钟', '此时锅中开水，放点盐、几滴油，放入菜心烫熟，捞出沥干水份', '打开盖子，排入菜心，浇上调味汁，拌匀即可！']

---

记录 2545:

title: 牛肉丸

image: 216965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 木耳 山药 葱 蚝油 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['山药去皮，切碎。', '木耳泡发，切碎。', '牛肉剁碎，加入木耳，山药，葱。剁成泥。', '加入盐，耗油，生抽搅拌均匀。', '用手握馅，将馅从虎口处挤出，用勺子整形，整成圆形。', '将做好的丸子放入碗中。', '放入蒸锅中，大火蒸二十分钟。', '出锅可以吃了。']

---

记录 2546:

title: 蜜汁鸡翅

image: 216835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅 蒜 姜 料酒 酱油 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将鸡翅斜割几刀，背面用牙签扎几下，提前腌制更加入味', '加入料酒和酱油，放几片姜与蒜片腌制鸡翅三个小时', '小火，放入少量油，将鸡翅煎至两面金黄', '将之前腌制的料倒入，加水没过鸡翅，中火十五分钟，加入少量蜂蜜水，大火将汤汁收干，摆盘ok', '大功告成']

---

记录 2547:

title: 芦笋虾仁煲

image: 216816.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 芦笋 大蒜 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['材料备齐。', '虾仁洗净去壳去虾线，虾背开一刀，不要切断。这样烹饪出的虾仁就是略卷的效果。', '芦笋洗净去皮，斜切成小段备用。', '石锅中入油烧热。', '下大蒜瓣煎至两边微微焦黄。', '下芦笋段，用锅铲翻动一下。', '下虾仁略翻动一下。', '加入适量的料酒和酱油翻匀后关火盖盖子。石锅的恒温和保温功能很好，因此虽然关火，但旺火的温度会持续几分钟，足够焖熟虾仁并保留原汁原味。', '大概三分钟左右，开盖翻动一下即可。']

---

记录 2548:

title: 虾饺

image: 216354.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄面 玉米淀粉 开水 虾 笋 猪肉馅 盐 酱油 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['澄面和玉米淀粉混合用开水和面。', '笋去皮切片。', '焯水。', '笋打碎、猪肉馅、虾适量，虾不用切。', '加入适量盐、葱花、等调味料拌匀。', '擀皮包馅。', '蒸20分钟左右。', '开饭喽……', '鲜美……']

---

记录 2549:

title: 塘鲤鱼炖蛋

image: 216205.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 塘鲤鱼 鸡蛋 料酒 盐 生抽 香油 葱

taste: 咸鲜

step: ['菜场买回的塘鲤鱼', '去鳞挖腮除内脏处理干劲再洗干净沥干水份', '放入碗里加点料酒和盐腌制一会', '准备2个鸡蛋打散', '加点盐和料酒拌匀', '按鸡蛋与温水1:1的比例加入温水搅拌均匀', '蛋液过滤到一个浅碗里', '把塘鲤鱼也放入', '锅里水煮开后放入蛋液，当看到蛋液边缘泛白凝固就加盖蒸7-8分钟', '蒸好取出后撒葱花加生抽', '加热一点香油，把热油淋在葱花上', '塘鲤鱼炖蛋完成']

---

记录 2550:

title: 广式腊味煲仔饭

image: 216054.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 腊肠 菜心 花生油 味极鲜酱油 蚝油 盐 糖 麻油

taste: 咸鲜

step: ['材料备齐。', '腊肉切片，香肠切片。', '石锅底抹一层油。', '2人份的米淘好后泡30分钟左右倒入石锅内加水。水与米的比例大约为1：1.5。', '饭煮滚后改用小火煮，待煮至快干水时把香肠和腊肉肉铺在饭上面继续焖10分钟。', '将味极鲜酱油，蚝油、盐、糖、麻油拌匀备用。', '菜心焯水后过冷水备用。', '在焖好的米饭上浇上调味汁。', '排入菜心，拌匀即可使用。']

---

记录 2551:

title: 粤式家乡菜--冬菇苦瓜酿

image: 216034.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜肉 苦瓜 冬菇 盐 食用油 生姜 料酒 淀粉 葱

taste: 清淡

step: ['选用新鲜的五花肉（肥瘦比例为1:2最佳），把肉剁斩称“泥”，把冬菇和葱姜切成碎丁，备用；', '苦瓜切段，每段6cm左右为宜，去掉瓜瓢子，备用；', '苦瓜段过焯水，放入凉水后再取出沥干；', '冬菇、葱姜、生抽、油盐和适量料酒放入肉泥，搅拌均匀至水分完全被肉泥吸收；', '放入适量淀粉，往一个方向继续搅拌至均匀；', '逐个给苦瓜段加入肉馅，放入盘子中，方式跟包饺子差不多；', '用锅把水烧开，把酿好的苦瓜放入笼格，以中火蒸煮13分钟左右，开锅取出即可享用美味！']

---

记录 2552:

title: 酸甜虾仁豆腐

image: 216015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 内酯豆腐 鲜虾 香芹 西红柿 洋葱 红柿子椒 柠檬 橄榄油 盐 香油 黑胡椒粉 番茄酱 白糖 鸡蛋清

taste: 酸甜

step: ['准备好原材料', '西红柿、洋葱、红柿子椒、香芹都切成很细小的小颗粒', '虾清理干净切成小丁，加入鸡蛋清、盐、黑胡椒粉、香油，抓匀', '石锅烧烫，然后倒入内酯豆腐，这一步是为了让豆腐变热，也可以将豆腐蒸热', '锅烧热加入适量橄榄油，烧到7成热，倒入虾仁快速翻炒至熟后倒在豆腐上', '锅再次加入适量橄榄油，倒入西红柿翻炒，稍微多炒一会', '加入洋葱、红柿子椒、香芹，大火翻炒', '加入适量番茄酱、盐、少许白糖翻炒均匀', '加入少许开水煮两分钟后关火，最后挤入柠檬汁翻均匀', '将做好的汤汁一并淋在豆腐上即可']

---

记录 2553:

title: 白灼虾

image: 215268.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大虾 香葱 小红辣椒 酱油 香油

taste: 清淡

step: ['将虾洗净。', '葱辣椒切好装入小碟备用。', '上锅注入适量水烧开。', '加入虾搅拌一下，盖紧大火煮5分钟左右至熟。', '煮熟捞出摆盘。', '辣椒葱里加入一汤匙酱油和半勺香油成蘸料。', '将蘸料放盘中间，吃时去虾壳直接蘸料吃完成。']

---

记录 2554:

title: 手作草莓酱

image: 215235.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草莓 柠檬 砂糖 冰糖 香草荚 柠檬

taste: 甜味

step: ['玻璃瓶放水里煮十分钟，煮好之后倒控，控干水分', '草莓放在盆里用盐水浸泡10分钟', '草莓用清水冲洗两到三遍将草莓把摘掉放进砂糖跟冰糖腌渍三个小时', '将腌好的草莓放在炉子上大火熬，边把漂在上面的浮沫撇掉，还要不时搅动以免糊锅，在全部沸腾时挤入一个柠檬的汁跟一条香草荚', '熬到粘稠就停火', '称热装瓶，到控，放凉之后装入冷藏']

---

记录 2555:

title: 香菇芙蓉汤

image: 214597.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 香菇 胡萝卜 鸡蛋 枸杞 盐 香油 生抽 白醋 黑胡椒粉 生姜 大蒜 大葱 淀粉 烘焙杏仁

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料', '胡萝卜切成块', '鸡肉切成块', '将胡萝卜、鸡肉、生姜、大蒜、大葱放入料理机桶里，打入鸡蛋，加入杏仁，加入30克左右水，加入适量盐', '启动料理机打成细腻的蓉', '将鸡蓉倒入干净的容器里，加入适量生抽、淀粉、香油，充分搅拌顺滑', '装入裱花袋', '锅里水烧开，加入适量盐和香油', '加入切成薄片的香菇煮熟后改成文火', '光滑的盘子上抹上一层油，将鸡蓉挤成花朵状，装饰上枸杞', '将汤舀一点倒进盘子里，轻轻将鸡蓉花朵滑进锅里，开文火慢慢汆熟', '加入少许生抽和白醋，出锅装入容器，撒上葱花，非常营养美味又漂亮的香菇芙蓉汤做好了']

---

记录 2556:

title: 牛肚炒菜芯

image: 214538.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 熟牛肚 菜芯 干辣椒 生抽 盐 味精

taste: 微辣

step: ['食材：熟牛肚、菜芯（已清洗）、干辣椒（已剪开）', '将已清洗好的菜芯放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入干辣椒炝锅。', '随后，合入切好的菜芯翻炒一下。', '接着，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '然后，合入熟牛肚翻炒一下。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 2557:

title: 清蒸鲈鱼

image: 214439.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 蒸鱼豆豉 大葱 姜 玉米油 小葱 烹饪黄酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼杀洗干净，内外抹一层盐，倒一匙烹饪黄酒或料酒腌制10分钟；', '姜葱切大片，盘底铺一层，鱼肚里塞一些，鱼身撒一层；', '水开入锅蒸8-10分钟，虚蒸2分钟；', '挑出蒸过的葱姜片扔掉，重新铺一层葱丝姜丝，倒一大匙蒸鱼豆豉；', '炒锅热一匙植物油，倒在鱼身上；', '清蒸鱼能最大锁住鱼的鲜味，保留鱼的营养。😝👧👏']

---

记录 2558:

title: 菠萝油条虾

image: 214419.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 油条 菠萝 蛋清 姜末 白芝麻 淀粉 油盐 料酒 丘比甜沙拉酱

taste: 咸甜

step: ['材料备齐。', '鲜虾洗净去壳，挑去虾线备用；', '虾仁加入适量的盐、姜末、蛋清、淀粉抓匀腌制一下；', '油条切成段，用筷子将油条中间掏空；', '在油条里塞入腌制好的虾仁；', '将油条的两端蘸些淀粉封口;', '平底锅中入油摊平烧热;', '油条下锅煎，小火煎至虾仁颜色不透明;', '沙拉酱加入少许水和白芝麻拌匀;', '把煎好的油条沥干油后混合菠萝块加调好的沙拉酱拌匀即可。']

---

记录 2559:

title: 花生核桃露

image: 214415.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花生 核桃 白糖

taste: 原味

step: ['花生核桃', '洗干净泡一会儿', '倒入豆浆机加入开水到刻度线', '按干豆豆浆开始料理', '等听到蜂鸣声就好了，过滤一下加入白糖就0K了', '早餐来一杯', '营养美味']

---

记录 2560:

title: 香菇鱿鱼糯米烧卖

image: 214250.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 干香菇 干鱿鱼 饺子皮 盐 蚝油 麻油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将糯米洗净，浸泡一晚上', '香菇和鱿鱼也一样浸泡一晚上', '糯米泡好后，倒掉一些水，放入电饭煲里蒸熟', '香菇泡好后，切成小丁', '鱿鱼泡好后，也一样切成丁', '起油锅，先倒入香菇和鱿鱼爆出香味', '再倒入蒸好的糯米饭，翻炒均匀。加入适量盐和芝麻油，翻炒均匀', '倒入适量蚝油、生抽，翻炒均匀即可关火', '取张饺子皮，放入馅料', '然后向上收下口', '放入蒸盘里（全部做好后）', '放入锅，大火蒸8～10分钟即可关火', '放晾后，即可开动～']

---

记录 2561:

title: 绿豆粉肠汤

image: 214028.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉肠 绿豆 生姜 草果 八角 盐 鸡精 料酒 醋

taste: 清淡

step: ['绿豆洗净后，放开水中泡10分钟', '粉肠洗净【洗不需要翻肠子出来洗净，粉肠中的肠粉营养价值高】', '洗净的粉肠放入锅中煮5分钟，', '切段', '准备大料，草果，生姜拍扁', '高压锅中放水，绿豆倒锅中煮开后放入粉肠，大料，水开后再滴两滴醋，一汤匙料酒，盖锅中火压30分钟。煮好后放入盐，鸡精', '按个人口味打个沾水', '没有任何怪味，非常美味，老公吃了好多']

---

记录 2562:

title: 秋葵炖棒骨汤

image: 213983.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 棒骨 秋葵 盐 胡椒粉 生姜

taste: 原味

step: ['秋葵洗净沥干水分', '生姜切成细末', '将棒骨凉水入锅大火煮开，煮至出血沫关火捞出洗净', '秋葵切成大块', '锅入加入适量的水，下入棒骨块生姜末，大火烧开后撇去浮末，滴入几滴醋', '小火慢炖2小时', '将切好的秋葵放入煮好的汤锅中，加入适量盐，白入胡椒粉调味即可']

---

记录 2563:

title: 奶白骨头汤

image: 213955.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨头 姜 花椒 白醋 葱

taste: 原味

step: ['洗骨头：骨头买回来，要用温水洗净，因为油脂在冷水里是洗不掉的。', '泡骨头：洗好的骨头用水浸泡，清水会变红，然后换水。换两次差不多水的颜色就很淡了。', '焯水：肉类焯水可以热水下锅，但是骨头类牛肉类，鸭子，内脏等血腥比较重的都冷水下锅，加几片姜，几粒花椒，一起煮开后清洗——温热水清洗，直接加冷水，脏东西还是会附着在骨头上洗不下来！', '煮汤：就加几片姜，一个香葱结,2茶匙白醋。', '撇沫：只要是荤汤，鸡鸭鱼肉，血沫彻底撇干净汤才干净清澈。方法为：保持最大火沸腾，勺子在锅边有沫的地方撇，撇一次等一会再撇，直到撇的没有脏的泡沫出来。', '时间：一般会煲汤2-3小时，汤汁浓郁奶白。做底煮面超级好吃，随便丢点食材都能成就一碗美味。']

---

记录 2564:

title: 西式白灼虾

image: 213943.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白灼虾 鸡蛋黄 食盐 八角 花椒 丁香 茴香籽 白糖 葵花籽油 芥末 胡椒粉 干白葡萄酒

taste: 酱香

step: ['虾洗净入筛滴水备用。找个大盆，装上1升冰水，加上一些冰块备用;锅里加2升水，放入八角1粒、丁香2粒、花椒10粒、茴香梗1枝(或茴香籽10粒)、糖30克、盐一茶匙。以上材料煲至滚沸。', '首先要根据火力大小，来分次灼虾，推荐放入7至11头虾不等，秉着虾小多放、虾大少放的原则。每回把虾倒入锅中，请即刻倒入少量的干白葡萄酒，这样计时就开始。灼虾的火候在于虾入锅后，水必须在13秒左右后水重新开沸。盖上锅盖，水再次沸开，一般在13秒，这时的虾刚刚熟，也可以再煮3秒时间，千万不可超过五秒，否则太老就会走味了。立即把虾放到冰水里,水再次沸开后，再放虾。同时注意冰水盆的温度，一定要保持有足够的冰块，如果水温回暖，虾肉便不爽。直到虾肉变凉，捞出沥干水分，摆盘，封上保险膜，放入冰箱。', '1.先要找一个干净的碗（稍大点的碗），把芥末、蛋黄、盐和胡椒粉放在碗里；2.然后把碗里的各种材料均匀搅拌；3.一边倒油瓶不间断地倒油，一边用打蛋器迅速地朝一个方向持续搅动着；4.等到油加了一半，打了约1分半钟之后，此时的蛋黄已经稍微打发，呈鸟嘴状，酱看上去有点干、有点粗糙的样子；5.继续加油打发，待到油全部加完后，再继续打20秒，然后缓慢地加入柠檬汁，搅拌均匀就可以了；6.这是打发好的蛋黄酱，成倒立小山角，表面平滑。这时可以根据个人的口味再增加一些盐或者胡椒粉。打发好的蛋黄酱盖上保鲜膜，入冰箱保存。']

---

记录 2565:

title: 蚝干腊肠煲仔饭

image: 213834.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 泰国香米 蚝干 方式腊肠 鸡蛋 香菜 橄榄油

taste: 其他

step: ['主料：泰国香米200克、蚝干100克、广式腊肠1根配料：、鸡蛋1枚、香菜适量调料：橄榄油适量', '大米用清水浸泡1小时', '蚝干用清水浸泡1小时', '广式腊肠斜切成片状', '将泡好的蚝干沥干水份，油温烧制200度炸制，表面成金黄色后捞出', '取砂锅，在砂锅底部抹上一层橄榄油，将泡好的泰米和水（1：1.5比例）倒入砂锅中，再淋入少许橄榄油', '砂锅盖好盖子放入灶上大火煮开后，转小火慢煮，煮制8成熟即水份都吸收蒸发干净、然后摆上炸好的蚝干和腊肠片', '再用小火慢煮3-4分钟，然后关火焖制10分钟，出锅前在米饭中间打入一枚鸡蛋', '最后撒入适量的香葱末即可']

---

记录 2566:

title: 豆沙包

image: 213705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 麦芯粉 凉水 酵母 白糖 自制红豆沙馅

taste: 甜味

step: ['面粉、酵母、白糖入盆中，加入凉水', '揉成光滑、软硬适度的面团，然后蒙上保鲜膜，进行基础发酵', '待面团发至2.5倍大的，发酵完成', '可扒开面团，查看下面的组织，呈现细密均匀的气孔时，发酵到位', '面团从盆中取出，置于案上，揉面排气，搓成长条', '切成大小一致的小剂子', '将每个小剂子揉圆，松弛二十分钟', '取适量的红豆沙馅捏成相同的数量', '取其中一个小剂子，擀成中间厚、边缘薄的小圆皮，豆沙馅放在中间', '用包包子的手法捏褶、封口，再揉成圆形或者椭圆形，收口朝下', '包好的豆沙包放入蒸锅中，继续饧发20分钟后，开大火，水开后蒸15分钟，关火，焖5分钟后再揭盖', '蒸好的豆沙包白白胖胖，圆圆乎乎', '豆沙馅很细腻，成团，面皮中充满着空气，睻软而且有咬劲儿']

---

记录 2567:

title: 三八节给自己一份美味养生礼物——秘酿养颜美容草莓酒

image: 213226.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草莓 冰糖 高度白酒 柠檬

taste: 酸甜

step: ['草莓洗净去掉蒂部。', '用厨房纸吸走表面水分。', '冰糖捣碎备用。', '找一个可以密封的玻璃瓶进行消毒，然后铺上一层草莓。', '再盖上一层冰糖。这样一层草莓一层冰糖直到放满。', '倒入高度白酒。', '最上面放上两片柠檬片，然后密封起来，置于阴凉处大约10天就可以喝了，3周后把草莓和柠檬取出继续放置，边喝边酿，2月后味道最佳。']

---

记录 2568:

title: 鲜嫩玉米菠萝饭

image: 213147.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 虾仁 胡萝卜 红椒 青椒 玉米 盐

taste: 酸甜

step: ['洗净', '用开水焯虾1分钟', '胡萝卜、菠萝、青椒、红椒切丁待用', '挖干净', '打蛋', '煮好放凉的饭', '将饭和蛋一起搅拌', '玉米剥粒', '虾去壳拔线', '锅里放油至热，依次倒入胡萝卜丁，青椒红椒丁、玉米粒翻炒2分钟，倒入拌好的饭炒热！起锅时放适量的盐，装盘']

---

记录 2569:

title: 茄汁刀鱼

image: 212705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 炸刀鱼 番茄 醋 姜

taste: 鱼香

step: ['不粘锅倒油烧热，放入刀鱼段', '煎制表面焦黄', '另起锅倒少许油下番茄翻炒', '翻炒至出汁', '放入炸好的刀鱼段', '加盐、少许水炖熟即可']

---

记录 2570:

title: 芥末菜心

image: 212538.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芥蓝菜心 红椒丝 葱白丝 白砂糖 白醋 芥末油 芥末酱 盐

taste: 中辣

step: ['菜心下锅焯水。', '菜心烫软后迅速放入冷水中。', '把白砂糖、白醋、姜和芥末油混合成糖醋芥末汁。', '将糖醋芥末汁淋在沥干的菜心上。', '点上少许芥末酱，用葱白和红辣椒丝点缀即可']

---

记录 2571:

title: 草莓牛奶蛋白甜羹

image: 212265.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草莓 牛奶 鸡蛋 草莓酱

taste: 甜味

step: ['牛奶，鸡蛋准备好。', '新鲜的草莓和草莓酱。', '把鸡蛋的蛋黄和蛋清分离开来。', '蛋清中加入一勺白砂糖。', '牛奶放入锅中煮至边缘稍起泡。', '倒入蛋清中搅拌均匀。', '过筛两次。', '分别盛入小杯里再放入蒸锅中。', '加上保鲜膜，再用牙签扎几个小洞。', '中火蒸15分钟左右，稍等片刻再掀盖。', '拿出稍微放凉后加入草莓酱。', '再用草莓做装饰，健康，滑爽，又营养。']

---

记录 2572:

title: 蚝仔烙

image: 212240.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生蚝 鸡蛋 红薯粉 葱 香菜 红辣椒 盐 油 鱼露 鸡粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['食材：红薯粉、鸡蛋、蚝仔、葱、香菜。', '食材蘸料：鱼露、小红辣椒。', '买回的蚝仔用清水泡洗几遍，不要用力搓，否则会弄破蚝仔。在水龙头开最小的水流，让流动的水冲洗几遍后捞起。用过滤网沥干水。', '鸡蛋打散。', '葱、香菜去头洗净、切碎。', '红薯粉倒入较大的碗里，加上比红薯粉多一点的清水搅匀，加上切好的葱花和香菜，倒进搅拌好的鸡蛋液。', '再次用筷子划匀，静置5分钟左右。', '此时可以处理蘸料：辣椒洗净切丝、加点葱花，用碟子盛起，倒进鱼露。', '静置一会后加上沥干水的蚝仔、加点盐、鸡粉、胡椒粉。', '用勺子再次搅拌均匀。', '平底锅放食用油烧热，用勺子舀起蚝仔糊倒进锅内，调成中火，煎制定型后端去锅柄来回抖动一下煎锅。煎制饼面焦黄色、蚝仔胀而不破即可翻面。（大约煎10分钟左右）', '红薯粉的韧劲没有面粉好，翻面时会裂开。不一定要整块完整，好味就行。两面煎至焦黄色、香味传出。', '铲起、装盆，蘸料一起配齐。']

---

记录 2573:

title: 水晶奶黄包

image: 212225.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 糯米粉 奶黄馅

taste: 甜味

step: ['将澄粉与糯米粉混合在一起，加开水，边加边搅拌，和成面团。面不要一次加入，防止面团太稀，或者分次加水也可以。', '和好的面团，加1勺植物油，没有很大气味的玉米油啊、葵花籽油啊都可以，约5克左右，揉匀。', '揪成10个小面剂。', '奶黄馅提前准备好，制作方法可以参看：http://home.meishichina.com/recipe-212197.html', '戴一次性手套，或者手上抹油，取一个面剂，在手中按扁按薄。', '放入一个奶黄馅，慢慢收口。', '用小勺柄在收口处塑出花瓣的形状，花朵奶黄包就做好了。', '也可以用面皮儿将奶黄馅全部包裹。', '用牙签压出纹路，顶端再放一小点儿奶黄馅，就可以做出南瓜形状的奶黄包。', '展开自己丰富的想象力，做自己喜欢的形状。', '依次包好所有奶黄包，上锅蒸。锅内上气蒸5分钟，焖上2、3分钟即熟。', '成品奶香味挺浓的，趁热吃很好吃。']

---

记录 2574:

title: 腊肠炒荷兰豆

image: 212188.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荷兰豆 蒜瓣 腊肠

taste: 清淡

step: ['将所需食材准备好', '锅内放少许油，将腊肠翻炒一下', '放入荷兰豆，翻炒一下', '放入蒜片翻炒一下放入蚝油出锅', '不错吧，还省时，5分钟搞定！']

---

记录 2575:

title: 土豆丝卷饼

image: 211945.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蔬菜面团 土豆 生抽

taste: 咸鲜

step: ['蔬菜面团擀成稍大点的圆片', '放入不粘锅里（不用倒油）小火慢慢烙制', '翻面烙另一面烙熟为止', '土豆丝入炒锅翻炒', '加生抽调味提鲜炒熟', '将土豆丝放饼上卷起来', '开吃']

---

记录 2576:

title: 鲍汁海参捞饭

image: 211826.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海参 西兰花 白玉菇 香菇 葱段 姜片 鲍鱼汁 蚝油 高汤

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '西兰花切小朵，白玉菇去根蒂，香菇泡发。', '将白玉菇、西兰花、香菇焯水。', '将鲍鱼汁、蚝油加适量高汤调匀。', '将葱段和姜片过油爆香。捞出爆过的葱姜。留下底油。', '倒入鲍汁蚝油高汤烧开。', '倒入海参。', '小火煨至入味。', '倒入西兰花和白玉菇、香菇。收汁至浓稠。', '盛一碗米饭，美味尽在口中。']

---

记录 2577:

title: 猪肝瘦肉枸杞汤

image: 211735.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肝 瘦肉 枸杞叶 生姜 油 盐 生粉

taste: 咸鲜

step: ['所有食材。', '猪肝和瘦肉清洗干净后切片，加适量盐，花生油，生粉，姜丝腌制五分钟。', '枸杞叶摘下清洗干净。', '锅里烧开适量水。', '水开后把枸杞叶加入。', '再把猪肝和瘦肉加入，继续大火煮一分钟左右，最后调味便可。']

---

记录 2578:

title: 蚝油抱子甘蓝

image: 211700.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 抱子甘蓝 大蒜 蚝油 盐

taste: 咸鲜

step: ['将抱子甘蓝洗净，纵向剖开。（也可以在甘蓝上切十字刀整个炒）', '将蒜切成蒜末。', '锅内放油烧至六成热放入蒜末爆香。', '倒入抱子甘蓝翻炒至表面断生。', '加入适量热水（不要没过甘蓝）煮至甘蓝约八成熟。', '加入蚝油和适量盐调味，大火收汤后出锅。']

---

记录 2579:

title: 柠檬山药小排汤

image: 211688.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小排 柠檬 山药 香菜 盐 糖

taste: 清淡

step: ['小排', '焯水。', '冷水冲洗。', '柠檬。', '小排先加柠檬腌制。后加水煮。煮熟透。', '山药去皮浸在水里。', '在小排汤中加山药煮。', '加所有调料，煮开。', '装盘。']

---

记录 2580:

title: 蜜汁叉烧

image: 211326.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 蜜汁酱料 水 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['把五花肉切成合适的形状，将酱料用50克的水调好，倒入五花肉中，腌24小时以上。可放入冰箱冷藏过夜腌制。', '腌好后，将烤盘铺锡纸，放上五花肉，再刷一层酱料。烤箱预热200度，中层上下火，烤20分钟。', '拿出翻面，再涂一层酱料，再烤20分钟。拿出开始涂蜂蜜，再烤5分钟，翻面涂峰蜜，再烤5分钟。即可。', '切片即食。注意两个20分钟烤时可以上面盖上一层锡纸颜色好看些，涂蜂蜜后就可以拿掉了，自己把握颜色；也可以肉用锡纸包着烤，那就不用铺锡纸了。']

---

记录 2581:

title: 【虫草花姬松茸炖鸡汤】希望来年身体棒棒的醇香鸡汤

image: 211216.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 姬松茸 虫草花 枸杞 水 盐

taste: 原味

step: ['材料图。', '姬松茸、虫草花和枸杞洗净放入炖盅里，鸡洗净切成块，也放进炖盅里，再加入完全没过所有材料的水量。', '电子炖锅放入适量的水，将炖盅放进去隔水炖4小时，至鸡肉软烂，菌菇炖出香味。', '炖好后的汤用勺子勺掉表面多余的油。', '再调入适量的盐，搅拌均匀即可。', '浓浓香香的一锅炖汤，打开盖子，真的是满满一屋子的香气，冷冷的天气，喝上一碗，暖暖的，全身舒服的很哦。']

---

记录 2582:

title: 原味炊鹅

image: 211110.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鹅 炊鹅酱 姜 葱 蒜 蒜苗 蚝油 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['肥鹅一只处理干净', '炊鹅酱一瓶', '姜葱蒜切好备用', '蒜苗打一个结', '取一个干净的盘子把炊鹅酱全部挖出来', '姜葱蒜加进去', '加2勺盐', '两勺蚝油', '所有调料一起搅拌均匀', '蒜苗结塞进鹅的肚子里', '用勺子把炊鹅酱抹在鹅的全身', '水开下锅大火炊一个小时', '具体时间可自己掌握', '出锅撒上葱花就可以了', '吃的时候再蘸点炊熟的鹅酱就更美味了']

---

记录 2583:

title: 生菜虾皮云吞

image: 211088.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 生菜 云吞皮 虾皮 生姜 油 盐 酱油 生粉

taste: 咸鲜

step: ['所有食材。', '猪肉剁成肉末，加进适量盐，酱油，生粉拌匀，并顺时针搅拌一分钟。', '一手拿一张云吞皮，一手用筷子取适量肉馅加入，拿云吞皮的手稍用为捏住，筷子快速扯出，云吞便包好了。', '包好的云吞。', '把虾皮清洗干净放砂锅里，加入姜片和适量水烧开。', '水开后把云吞加入。', '煮至云吞浮面后加入生菜，再次煮开适当调味便可。']

---

记录 2584:

title: 奶白鲫鱼豆腐汤

image: 211085.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐 白菜 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切小块', '鲫鱼处理干净两面划上几刀', '鱼身抹点细盐放点姜丝腌制10分钟', '白菜洗干净切碎', '锅里热油爆香姜片', '鲫鱼放进去煎', '煎好一点翻过来煎另一面', '加入适量的清水煮开再放入豆腐一起煮', '大概煮20分钟就可以了', '加进白菜煮5分钟', '最后加盐和油调味即可']

---

记录 2585:

title: 清汤海螺面

image: 210545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海螺面 瘦肉 番茄 菜心 油 盐 胡椒粉 牛肉粉 生粉

taste: 清淡

step: ['备材料', '在瘦肉放调味料，腌10分钟左右', '用沸水加点盐把海螺面煮至熟透，捞起待用', '另煮适量的水，煮开后下过的瘦肉、菜心，与盐，再下点牛肉粉，5分钟后关火', '把煮好的汤底拌在海螺面里，切几块番茄放里面，即可食用']

---

记录 2586:

title: 豆沙包

image: 210505.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 水 酵母 糖 红豆沙馅

taste: 甜味

step: ['面粉里面加入水，酵母，1小勺的糖揉匀成光滑的面团', '盖上保鲜膜放温暖处发酵到2倍左右的大小', '取出揉揉排出空气，分成均匀的等份', '再将每一份揉圆松弛后10分钟', '将所有的小圆团擀成中间厚边缘薄的圆皮', '包入豆沙馅', '将收口朝下', '将每一个稍微戳一下，成高高的圆柱形', '所有的做好后，蒸屉刷一层薄油，把生坯放上去，饧发45分钟左右（冬天）', '好了后，冷水入锅，中火蒸上18分钟左右']

---

记录 2587:

title: 盐焗鸡

image: 210494.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 盐焗粉 葱 白酒 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['三黄鸡洗净去掉屁股那块肉，并将两脚的骨头用刀背剁断；', '将盐焗粉和姜片倒入；', '带上一次性手套帮助其按摩；', '并用叉子扎些小洞放入入味，放入冰箱冷藏一夜;', '将腌制的葱姜放入鸡肚中，并将鸡爪也塞入其中；', '将大量的姜片平铺在电饭煲锅底；', '将腌制好的放在上面；', '按下电压力锅的煲仔饭键；', '电饭煲工作完毕后，就可以直接打开，拿出来装盘了。']

---

记录 2588:

title: 鲜甜美味【白切鸡】

image: 210487.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 农养鸡 香葱 姜 花生油 料酒 酱油 蒜

taste: 清淡

step: ['鸡肉洗净用刀刮出的鸡肥油', '烧一锅水开后放入葱姜片，鸡放入锅中，没过鸡身这个样子，放少许料酒', '盖上锅盖，中火煮15分钟，翻身继续煮上5分钟', '鸡捞出，放入冰水冷却，斩件', '蒜蓉剁细', '姜刮皮剁细', '蒜蓉姜蓉花生油酱油混合调成酱料，鸡肉蘸料开动！！！']

---

记录 2589:

title: 椰奶紫薯芋圆

image: 210376.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫薯 木薯粉 椰奶 土豆淀粉 温水

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将紫薯去皮放入锅中，蒸至用筷子可以轻易插入的程度。', '将紫薯捣碎。', '很重要的一步，和做芋圆的面团。紫薯跟木薯粉跟土豆淀粉的比例大概是3:2:1。和面时加适当温水。', '和面的时候加些冰糖粉可以去紫薯的土腥气。', '面团和好后可以搓成条，用刀切成小块。', '芋圆开水下锅，煮到飘起来之后再煮三分钟。', '煮好的芋圆捞出来过两遍凉水，口感更佳。', '做好的芋圆加入椰奶等自己可以随意搭配哟！']

---

记录 2590:

title: 虫草花汤

image: 210366.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虫草花 紫淮山 白淮山 姜片

taste: 原味

step: ['虫草花用水浸泡会，然后洗干净和淮山猪肉一起放在炖盅里！', '炖盅加适量水，放到电力高压锅里炖一小时！', '一小时后虫草花汤炖好了，加盐，即可吃了！', '装一碗试试，不错，很好喝！']

---

记录 2591:

title: 梅菜扣肉

image: 210314.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 腐乳汁 葱 生抽 白酒 白糖 油盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['将正正方方的肥瘦相间的五花肉块放入冷水中，加入姜片和适量白酒；', '大火煮开，捞去浮沫，再转为小火；', '一直煮到用筷子很容易的插入进去后关火，捞出来放入冷水中浸泡；', '凉后在厨房纸巾上控干水分；煸炒；', '烧热锅，放入适量的油，将五花肉肉皮向下放入里面去炸；', '直至将五花肉表皮炸至金黄；', '再次捞出后放入冷水中浸泡；', '烧热锅，放少许油，下入大片的葱姜煸炒；', '炒出香味后放入泡发的梅干菜继续翻炒；', '加入少许的盐和糖等调味，翻炒均匀；', '盛入碗中，挑出姜葱；', '冷却后的五花肉块切成厚薄适中的片；', '放入碗中，再加入适量的盐、腐乳汁、生抽、料酒和白糖；', '抓均匀后腌制一个小时以上，将腌制好的肉片码放在碗底，', '上面铺满炒过的梅干菜；', '菜上扣个盘，高压锅上汽后转为小火蒸上25分钟；', '拿出来后倒扣，盘在下面；', '最后再表面上撒些小葱末，这样色香味诱人的大年菜“梅菜扣肉”就完成了。']

---

记录 2592:

title: 金玉满堂吉祥福包

image: 210295.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米 胡萝卜 莴笋 油豆腐 松仁 玉米淀粉 高汤 油 水

taste: 清淡

step: ['将胡萝卜切丁，玉米粒拨出或用刀切出后把玉米芯留着煲汤；玉米淀粉就如五汤匙水拌均匀备用。', '将油豆腐用温水洗一下把水分挤干，用小刀把把一边薄薄的切掉，尽量选择油豆腐的底部是平面的，这样油豆腐可以固定位置不会倒塌。', '用小刀插入油豆腐里面，把四周多余的豆腐取出；这个步骤插入小刀时切记不可将油豆腐的底部划开；建议多备几个油豆腐。', '把油豆腐掏空后取出的豆腐可以留着炒菜用。', '把所有的油豆腐掏空备用。', '锅里放入适量的水烧开，放入玉米粒略微焯水30秒。', '闻到玉米香味时就可以把玉米捞出，如果使用超市买的冷冻玉米粒就无需做这个步骤可以直接炒。', '胡萝卜丁也是放入开水里焯水30秒。', '玉米粒和胡萝卜丁无需长时间的在水里煮，只是新鲜的玉米粒和胡萝卜丁口感会有点硬；稍微焯水后口感会比较好吃。', '冷锅放入松仁。', '将松仁煸炒至金黄色及闻到香味后取出，如果用熟的松仁就无需炒。', '锅子里放入两汤匙油，将焯过水的玉米粒和胡萝卜丁用中小火翻炒30秒。', '闻到香味后放入5汤匙的高汤略微翻炒，这是让玉米粒和胡萝卜丁可以均匀的吸收汤汁。', '加入两汤匙的玉米淀粉，边放边翻炒。', '烧开后即可熄火，最后放入炒过的松仁拌一下即可取出。', '将炒好的玉米馅料用小茶匙放入到切好的油豆腐里，直接用勺子舀入无需将馅料压实。', '蒸锅加热后用中大火把油豆腐蒸5-8分钟。', '在蒸油豆腐时开始做汤汁，先把剩余的高汤倒入锅子里烧开后放入莴笋。', '边煮边加入玉米淀粉水勾芡，烧开后即可熄火。', '此时油豆腐也整好了趁热取出。', '摆盘后淋上煮好的汤汁即可食用。']

---

记录 2593:

title: 腊肠饭团

image: 210288.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米饭 腊肠 榨菜

taste: 咸鲜

step: ['原料（腊肠是煮熟的）', '腊肠切丁，榨菜切粒', '米饭内滴两滴白醋，放入榨菜，腊肠粒拌匀', '用保鲜膜捏成团', '成了']

---

记录 2594:

title: 杏仁茶

image: 210235.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龙皇杏仁 冰糖 糯米粉 黑芝麻 清水 核桃 花生 瓜子 红枣

taste: 其他

step: ['辅料准备好，核桃，花生，瓜子，芝麻用微波打熟，冰糖敲碎', '准备一袋杏仁', '打磨成粉', '杏仁加清水细细打磨两分钟', '打的浆特别细腻，已经不用过滤了', '糯米粉加少量清水搅至没有结块', '把打好的杏仁浆和冲好的糯米水倒入奶锅，再加1小碗水，中火煮开，转小火再煮五分钟', '煮到差不多需要的稠度，加冰糖，待冰糖融化，关火', '倒入两个小碗中', '把辅料撒上', '开始享用吧~！~！~']

---

记录 2595:

title: 【黄金满地蒜香蟹】粤菜经典勾魂滋味

image: 209953.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 膏蟹 蒜头 椒盐粉 料酒 辣椒

taste: 蒜香

step: ['准备材料', '把肉蟹屁股壳掰掉洗净', '掰开蟹壳', '把肉蟹屁股壳掰掉洗净', '把肉蟹中间腹部洗净', '晾干水分待用', '大蒜去皮后切成粗粗的碎粒', '炒锅中注入油，中火加热80度热时放入蒜碎调成小火炸至蒜碎呈金黄色', '蒜蓉捞出控干', '锅中留底油，大火爆炒膏蟹', '放入金蒜碎，烹入料酒和椒盐调味。翻炒均匀即可上桌']

---

记录 2596:

title: 沙茶牛肉煲

image: 209893.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 白萝卜 姜 蒜 沙茶酱 生抽 老抽 冰糖 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '牛肉逆着条纹切自己喜欢的大小', '切好的牛肉冷水下锅，放料酒和姜片，焯水后捞出', '姜蒜切片', '锅里热油，爆香姜蒜', '接着放入牛肉煸炒一会', '炒至牛肉微焦放入沙茶酱', '再放入生抽、老抽、料酒', '接着兑入清水，煮开', '转入沙煲，放入冰糖，大火烧开，小火慢煮1小时', '接着放入白萝卜同煮', '煮至白萝卜软熟后放少许盐提味即可']

---

记录 2597:

title: 香肠土豆焖饭

image: 209777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 土豆 青豆 蒸鱼豉油 小葱末 胡椒粉 油盐

taste: 咸鲜

step: ['将米洗净后倒入电饭煲中，按电饭煲的指示水量加入适量的水；', '按下电饭煲表面上的“煲仔饭”功能键，时间长为42分钟；', '准备好其他配菜：香肠、土豆切成丁，青豆备用；', '锅中放少许油，下入香肠丁煸炒；', '煸炒微微出油后下入土豆丁和青豆干一起翻炒；', '青豆变色后加入盐和胡椒粉调味，将炒好的配料盛入碗中；', '这时煮饭的时间过半,将炒好的配菜倒入，再盖好继续煮；', '煮好后电饭煲提示音叫，打开盖，加入适量的蒸鱼豉油搅拌均匀，再沿着电饭煲边倒入少许橄榄油；', '再按下电饭煲加热功能键；', '煮好最后拌入小葱末即可。', '盛入碗中。']

---

记录 2598:

title: 卤水金钱肚

image: 209650.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 金钱肚 煮肉料 盐 玫瑰露酒 白醋 剁辣椒 糖

taste: 五香

step: ['已经处理好的金钱肚开水再度焯烫一遍', '备好煮肉料：八角2个，花椒25粒，桂皮3寸段，姜5片，香叶2片，白芷2片，肉蔻1个，草果1个，砂仁1个，良姜1片，丁香4粒，干辣椒3个', '煮肉料放入锅中，加水煮开后放入金钱肚，大火煮开后小火煮半小时', '加盐和玫瑰露酒', '继续小火煮1分钟', '卤煮好的金钱肚取出，斜刀切片', '码放到碗中时先把下面的码放好，', '然后上面起尖码放', '最后加适量白醋和剁辣椒即可。']

---

记录 2599:

title: 香菇麻油鸡米饭

image: 209615.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 干香菇 鸡翅 料酒 生抽 老抽 黑胡椒粉 麻油 盐 葱 姜

taste: 其他

step: ['大米一杯，干香菇提前浸泡，鸡翅洗净切成块状；', '大米浸泡1个小时；', '将浸泡过的香菇切成细条，香菇水留着待用；', '鸡翅里放入葱段，倒入料酒、生抽、老抽、黑胡椒粉腌制30分钟；', '锅中倒入麻油，放入姜片小火慢慢煸香，直到姜片边缘有微微焦黄，将鸡块倒入翻炒至变色；', '加入香菇炒香；', '倒入大米翻炒均匀；', '加入适量生抽、老抽、盐炒匀，倒入香菇水（因为不够再加了点热水）大火烧开；', '倒入砂锅小火煮20分钟就可以了。']

---

记录 2600:

title: 东坡肉

image: 208735.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 大葱 冰糖 绍兴黄酒 生姜 生抽 老抽

taste: 五香

step: ['准备材料。', '将猪五花肉刮洗干净，切成正方形的肉块。', '放入清水锅内，用大火煮5分钟。', '捞出五花肉用清水漂洗干净。', '取一只砂锅，铺上葱、姜，垫底。', '将猪肉皮面朝下整齐地排在上面。', '加入生抽、老抽。', '加入黄酒，酒的高度以淹没过肉即可。', '加入冰糖。', '大火烧开转小火，炖至2小时左右时，微火焖酥。', '将肉捞起盛装碗里，皮朝上，加盖密封，上笼用大火蒸30分钟。取出蒸好的东坡肉，浇上煮肉的原汁就可以了。']

---

记录 2601:

title: 鸡蛋炒河粉

image: 208485.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 鸡蛋 绿豆芽 小红椒 小葱 油 盐 糖 生抽 蚝油

taste: 微辣

step: ['准备食材，绿豆芽洗净切段，红椒切斜片，葱切段，鸡蛋搅散。', '锅烧热，放油，下蛋液炒成蛋花后盛出。', '接着放油煸香红椒与小葱。', '下河粉翻炒，注意不要用锅铲使劲翻动，最好是用筷子拨散开。', '当河粉炒热后，加入绿豆芽，炒至略有起焦时，调入盐，糖。', '适量的生抽与蚝油。', '大火炒匀后，临出锅前加入蛋花与葱叶。', '快速炒匀，即可出锅。']

---

记录 2602:

title: 广式腊味煲仔饭（电锅版）

image: 208410.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 油菜 酱油 白糖 腊肠 食用油 香油

taste: 甜味

step: ['将淘洗干净的大米放入砂锅中，加适量水浸泡十几分钟；准备材料。', '在浸泡好的大米中加入少许油，拌匀；', '盖上盖将米饭煮至八成熟。', '将老抽、生抽、芝麻香油、绵白糖混合调成味汁备用。放入切好的腊肠，继续煮至全熟。', '将味汁淋在蒸熟的煲仔饭上，搅拌一下。', '油菜洗净，切半。另煮一锅水，水沸后加入少许盐和色拉油，放入油菜氽烫一分钟，捞出备用；', '放上氽烫过的油菜即可。']

---

记录 2603:

title: 虫草花山药乌鸡汤

image: 208243.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 虫草花 山药 盐

taste: 原味

step: ['乌鸡焯水。', '洗去浮末。', '山药削皮切段。', '砂锅煮开水，放入乌鸡。煮开后转中小火煲半小时。', '加入山药，继续煲1小时。', '虫草花泡水。', '放入虫草花。继续煲20分钟。', '最后调入盐即可。']

---

记录 2604:

title: 白灼虾

image: 208189.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大虾 大蒜 姜片 生抽

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净', '剪去虾须虾脚', '锅中水加姜片烧开，下虾，保持大火煮沸，虾皮变红色后，立即捞出', '大蒜剥皮拍碎加生抽适量即成白灼汁', '虾捞出摆盘即可']

---

记录 2605:

title: 干烧海鲈鱼

image: 207588.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海鲈鱼 料酒 酱油 剁椒 郫县豆瓣酱 葱 姜 糖 盐 醋

taste: 微辣

step: ['鱼去鳞，鳃和内脏，洗干净；姜，葱切末。', '在鲈鱼两面抹上酱油，待锅中油热（油温要高些），将鱼投入，炸成两面金黄，取出。', '锅中留底油，放入剁椒，郫县豆瓣炒至出红油，倒入葱姜末，和料酒（正宗的应放甜米酒）炒散后，将四分之三取出备用', '将鱼重新下锅，倒入料酒，盐，糖和500克热水；改小火烧6-8分钟，然后将余料放入，大火烧熟；将鱼盛出；大火将汁收稠，出锅前点几滴香醋。', '将汁淋到鱼上，大功告成！']

---

记录 2606:

title: 清蒸黑鲈

image: 207551.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑鲈 油 白糖 辣椒 生抽 香葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好配料。', '黑鲈洗净，在鱼身上斜刀介花。', '洒上姜丝。', '锅里煮水，水开后把鱼放入锅里。', '大火蒸10分钟。', '蒸好的鱼从锅里取出，洒上葱丝、辣椒丝。', '锅里烧油，把油烧热些。', '把油淋在鱼身上。', '生抽、白糖放入碗里，入微波炉叮30秒。', '把酱油淋在鱼上就可以了。']

---

记录 2607:

title: 双味煲仔饭

image: 207315.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 麻辣腊肠 泰国香米 东北大米 蒸鱼豉油 蚝油 食用油 青菜

taste: 咸鲜

step: ['用泰国香米和东北米按1:1的比例，这样做的饭更好吃，腊肠备两种', '把腊肠放入锅中煮2--3分钟，这样即尅去除表面灰尘，也可以去一下异味，也更好切', '煮好的两种腊肠切片', '砂锅中用少许食用油涂抹均匀，这样可以防止粘锅', '米淘洗干净后倒入砂锅中，加水没过米大约1.5厘米', '盖盖中火煮开后转小火，煮到米饭7分熟，打开盖子看表面呈蜂窝状就可以了。', '把切好的腊肠摆放到表面，继续盖盖，小米焖10分钟左右，焖好后关火，但是不要急于打开盖子，继续焖一会儿，让米饭更好的吸收腊肠的味道。', '另起锅放少许食用油，加入蒸鱼豉油和蚝油炒一个料汁。', '把青菜焯烫后滤水摆放里面', '把炒好的料汁均匀的浇上，吃的时候拌均匀即可']

---

记录 2608:

title: 扣三丝

image: 207305.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐丝 火腿丝 蛋丝 香菇 盐 高汤 香油 香葱 鸡精

taste: 清淡

step: ['备火腿，豆腐片，蛋皮，香菇。', '切丝，', '分别撒点盐入味，扣在碗里，', '蒸8分钟，', '再倒扣在碗里，', '如图。', '锅里倒进高汤烧开，菜上调味鲜，香葱，淋上香油。、', '倒进三丝碗里，', '即成。']

---

记录 2609:

title: 糖醋菠萝排骨

image: 207288.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 菠萝 姜 糖 醋 盐 料酒 生粉 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['排骨洗净，切块。', '焯水，去除血末。', '加入醋，腌制20分钟左右。', '将菠萝洗净，切小块，分成两份，一份浸泡在盐水中备用。', '将另外一份放入榨汁机中。', '榨成菠萝汁。', '在锅中烧热油，放入排骨，炸制金黄。', '将菠萝汁，番茄酱，糖，料酒，盐，生粉放入碗中，搅拌成均匀酱汁。', '姜切片。', '热锅冷油，放入姜片爆香，倒入酱汁炒制均匀有光泽。', '放入排骨翻炒均匀。', '放入菠萝块翻炒均匀即可。']

---

记录 2610:

title: 清炒虾仁

image: 207106.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 黄瓜 葱 料酒 胡椒粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['虾仁洗净，倒入料酒，胡椒粉，盐煨腌10分钟', '黄瓜切丁，葱切葱花备用', '锅中油热后，放入葱花炝锅，然后放入虾仁翻炒。', '虾仁变色后放入黄瓜丁和盐快速翻炒，翻炒均匀后出锅。', '装盘']

---

记录 2611:

title: 马蹄排骨莲藕汤

image: 207103.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 莲藕 马蹄 猪骨 姜 细盐 枸杞

taste: 咸鲜

step: ['备好所用的食材。', '锅里加水将猪骨焯洗干净备用。', '再将莲藕去皮改刀，及备好少许的姜。', '将所有的食材加至在电压锅里，并加入适量清水。', '上盖，选择营养炖，炖制食材出味熟透。', '炖煮好后，按个人喜好添加少许的细盐及枸杞，这样子一份当季时蔬靓汤就完成了。']

---

记录 2612:

title: 乳酪蛋糕小甜点

image: 207055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奶油奶酪 黄油 牛奶 低粉 鸡蛋 白糖 蓝莓果酱 沙拉酱

taste: 甜味

step: ['将奶油奶酪、黄油、牛奶全部放到一小盆里，隔热水融化。', '搅拌均匀，图片上是搅拌到液体表面油花很小。', '加入蛋黄，拌匀。', '筛入低粉，再拌匀，尽量不要有面疙瘩。', '蛋白滴几滴白醋开始打发，分别在打出粗泡、泡沫细腻、泡沫出现纹路时加糖，各加10克。', '打到湿性发泡，八、九分发，图上打发到筷子插到碗底垂直不倒。', '与奶酪糊混和，和做戚风一样，先舀三分之一蛋白泡与奶酪糊混和，均匀后再舀三分之一蛋白泡再混和，均匀后倒回蛋白泡里面，混和均匀，整个混和过程使用翻拌或者切拌方式，不要顺时针或者逆时针地划圈。', '混和好的糊糊颜色均匀，细腻，轻盈。', '将蛋糕糊倒入模具内，锅内水开后蒸30－40分钟即熟。', '蒸时防锅盖滴水，轻拍表面如果是“沙沙”的声音，就是还不熟，可以回锅接着蒸，熟了以后轻拍有弹性。', '蒸好以后是超过模具的，不需要倒扣，自然冷却，回缩属正常。', '成品除了粉用的多了一些，没有轻乳酪那么软以外，没什么挑剔的地方。', '切取三角块，分为三层，每层之间涂上丘比的蓝莓果酱，当然可以根据自己的喜好涂任意馅料。', '顶端挤少许香甜味的沙拉酱，放上一粒紫葡萄点缀一下。', '一个小小的乳酪蛋糕甜点就做好了。']

---

记录 2613:

title: 黑糯米酒煲鸡汤

image: 206718.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 走地鸡 黑糯米酒 生姜 干葱头 盐 油 鸡粉 纯净水

taste: 咸甜

step: ['准备食材：走地鸡、黑糯米酒、姜、葱头。', '处理食材：走地鸡洗净、去掉残留在鸡皮上的细毛，斩成块。干葱头去皮洗净、拍扁。生姜去皮洗净，切片。', '热锅、倒少许食用油，加入鸡肉大火翻炒片刻。', '加入姜片继续拌炒。', '倒进干葱头。一直保持大火不停翻炒，炒至鸡皮收缩、鸡肉发白，香味溢出。', '倒进黑糯米酒。', '加上纯净水，大火煮沸。', '再盛入砂锅中，遮上锅盖、调成中火煮30分钟左右。', '煮至鸡汤剩下不多、调入盐。', '调入少许鸡粉，搅拌均匀即可。']

---

记录 2614:

title: 煲仔饭

image: 206638.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 香肠 鸡蛋 小青菜 油 盐 生抽 老抽 料酒 糖 麻油

taste: 咸鲜

step: ['在砂锅内抹上一层油。', '米洗净，放入砂锅中，加入1.5杯水，泡1个小时左右。', '期间，将香肠切片。', '米泡好后，大火煮开，转小火，加盖。', '煮至米饭八成熟，差不多就是水刚刚收干。', '用勺子将锅底的饭翻起来拌匀，防止焦掉。摆上香肠，打上一个蛋，洒上料酒。', '加盖小火煮5分钟左右，关火，焖15分钟。', '期间将生抽，老抽，糖，麻油倒在一起，调成酱汁。', '在水中加入少量盐和麻油，烫熟青菜。', '待饭焖好后，淋上酱汁，摆上青菜即可。']

---

记录 2615:

title: 鱼香双椒叉烧肉

image: 206193.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 叉烧肉 青椒 红辣椒 生抽 味精 盐 油 鱼香粉

taste: 微辣

step: ['备叉烧肉，青椒，红辣椒，', '叉烧肉切片，辣椒切块。', '先炒辣椒，', '放点盐，', '炒断生，', '放进叉烧肉，', '淋上生抽炒香，', '撒上鸡精，', '撒上鱼香粉出锅。', '装盘上桌。']

---

记录 2616:

title: 葱油鸡

image: 206074.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鸡 食用油 葱 味极鲜酱油 盐 姜片

taste: 咸鲜

step: ['草鸡半只，葱一小把', '用少量盐，一汤匙味极鲜酱油、少量葱姜将鸡腌制1个小时', '腌制好的鸡放蒸锅中蒸制，水开后转小火再蒸15分钟', '炒锅烧热，下油及葱白，小火慢炸至葱白微黄', '加入青葱段，继续小火慢炸至葱段全部黄色即可将葱捞出，盛出葱油备用', '蒸好的鸡取出，斩件', '二汤味极鲜酱油，一小汤匙鸡汤，一小汤匙葱油调成汁，淋在鸡块上即可']

---

记录 2617:

title: 广式腊肠

image: 205910.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪前腿肉 特级生抽 白酒 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['我选了前腿肉。肥瘦肉的比例大约为3:7', '把肥肉单独切成丁，放入白糖腌制1小时左右', '瘦肉部分也切丁', '把肥瘦肉全部放入盆里，倒入白酒。广式腊肠用汾酒最好，但我家没有汾酒，我就用了竹叶青酒，反正它们是一个厂家生产的。', '加入特级生抽，和盐，白糖已经放入肥肉中一起混合进去了。', '拌均匀，冷藏腌制半天', '腌好的肉', '盐渍的肠衣', '套在水龙头上冲一下，一是冲洗干净，而是检查一下是否有破洞', '把洗过的肠衣套在饮料瓶口，肠衣的一头打个死结。我是用2升的饮料瓶自制了一个漏斗。有专用工具更好啦', '全部套上就可以装了', '装入腌制好的肉', '装的时候注意不能过瓷实，以免撑破肠衣，也不能太虚，否则风干后肠会显得不饱满。用线绳分节', '挂起来晒半天太阳，然后用针在肠衣上扎一些小眼儿，以放出多余的空气，之后最好是放到北面的阳台外风干。因为北面温度低，风大。', '这是风干了5天的腊肠', '这是风干了12天的。已经很干了，可以做了吃啦。']

---

记录 2618:

title: 椒盐白虾

image: 205220.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白虾 香葱 细盐 椒盐 橄榄油

taste: 咸鲜

step: ['备料白虾，香葱。白虾用盐水泡洗。', '热锅加油，将白虾冲洗好，控好水下锅。', '炒至白虾卷起，加适量细盐及胡椒粉提味。', '再加入葱花炒至食材均有出味即可。', '这样子一份椒盐白虾就完成了哦。']

---

记录 2619:

title: 川贝炖雪梨

image: 242545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 川贝 冰糖 枸杞

taste: 甜味

step: ['食材：雪梨、川贝、冰糖。', '取3克川贝捣成粉末备用。', '雪梨从1/5处切开，如图所示。', '用小勺子去掉梨芯。', '加入川贝粉、冰糖、枸杞和少许纯净水。', '盖上切下的梨盖，上锅隔水炖40分钟。', '出锅。']

---

记录 2620:

title: 松炸苹果

image: 242535.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苹果 肉桂粉 白砂糖 冰水 低筋面粉 糖粉 盐

taste: 其他

step: ['苹果削皮，', '横着切厚片，', '把核去掉，', '中间掏空，', '把低筋面粉、白砂糖和泡打粉加入适量冰水混合，', '苹果滚上一层低筋面粉，', '放入调好的面糊中，', '6成热油下锅慢炸至表皮金黄即可，吃时撒上适量糖粉和肉桂粉，味道更好，']

---

记录 2621:

title: 快手早餐蒸蛋肠

image: 242452.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 鸡蛋 小葱 盐 油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['食材：粘米粉、鸡蛋、葱', '粘米粉倒入大碗中，加上适量清水调成米浆', '敲入鸡蛋，搅拌均匀', '调入盐，继续搅拌片刻', '蒸盆内刷一层食用油', '倒入调匀的鸡蛋米浆', '蒸锅里放入蒸架', '水沸腾后放入蒸盆', '蒸肠粉的空档洗净葱，切粒', '10分钟后鸡蛋肠蒸熟了，撒些葱花', '卷起，轻松取出肠粉，对半切断，淋上酱油即可食用']

---

记录 2622:

title: 山药排骨枸杞滋补汤

image: 242426.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 山药 土豆 木耳 虫草花 黄豆 枸杞 盐 胡椒粉 料酒 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['排骨清水泡30分钟，反复换几次水，彻底清除血水', '准备其它食材，毛山药去皮的时候，手上抹醋，避免手发痒。切好的山药清水泡的时候，加几滴白醋，避免氧化变黑', '冷水下排骨，加料酒和姜粉（或姜）', '烧开，去浮沫。捞出，用温热水冲干净备用。（不要用冷水直接冲，避免蛋白质骤然收缩，影响口感）', '砂锅里面一次性添足热水，下排骨（此时排骨是温热的，不要用冷水下锅，否则口感不好），烧20分钟左右', '先加葱，姜，再加山药，土豆和泡好的黄豆', '烧到1小时左右，放泡好的虫草花，木耳，枸杞', '继续煲汤，大约10分钟左右，加胡椒粉和盐', '排骨软烂就好了。然后吃的时候撒点香菜和葱花']

---

记录 2623:

title: 梅菜扣肉

image: 242358.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅菜 葱 姜 老抽 生抽 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['准备原材料，五花肉2斤，梅菜1袋', '五花肉洗干净，用料酒、生抽、老抽腌制十分钟，', '炒锅加入油，等油烧至五层热时下入腌好的五花肉，炸制肉变色时捞出', '炸好的五花肉控一下油，切成均匀的肉片', '肉片码放在碗里，肉皮朝下，', '梅菜用温水泡一下再冲洗干净，炒锅加少量的油，把葱、姜沫炒香，加入梅菜炒一下，加入腌制五花肉的汤汁和盐', '炒好的梅菜蒲在五花肉上面，蒸锅加水上汽后放入梅菜扣肉，大火少开转小火蒸一个小时左右即可', '蒸好的梅菜扣肉碗里会有很多汤汁，倒扣入盘时把汤汁控入炒锅里，加入少量淀粉水熬制一下浇到梅菜扣肉上就大功告成了']

---

记录 2624:

title: 蒜茸蒸扇贝

image: 242168.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 粉丝 蒸鱼豉油 胡椒粉 姜 蒜 葱

taste: 咸鲜

step: ['扇贝表皮用牙刷洗干净', '把扇贝敲开', '用刀沿着内壁，把扇贝肉整个取出来', '贝壳内外都洗干净，备用', '去掉扇贝肉中黑色的部分（胆）和黄色的一条（腮）', '将贝肉都泡入盐水中5分钟，洗干净去掉泥砂备用', '蒜切成蒜末，备用', '热油爆香蒜末', '将一半的香蒜末加入蒸鱼豉油和少许胡椒粉调成调味汁备用', '粉丝提前泡发', '在干净的贝壳内侧先铺上一层粉丝', '再加上泡好的扇贝肉，拎上调味汁，撒上蒜末和姜丝', '入锅大火蒸5-8分钟', '撒上切好的葱末，淋上热油完成', '完成装盘']

---

记录 2625:

title: 松鼠鱼

image: 242015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鱼 番茄酱 白醋 白糖 盐

taste: 酸甜

step: ['鱼切鱼块洗干净备用（草鱼、鲤鱼、鲑鱼都可以，这次用的是草鱼块）', '鱼块侧面边鳍剪掉，修成鱼块', '鱼皮朝下，切等量宽度的平行条文，注意不要切到底', '90度翻转鱼块，继续切等量宽度的条文，划成十字滑刀', '抖散鱼块，拍松鱼块', '鱼块调入黄酒、姜末、盐、胡椒，腌30分钟入味', '鱼块拍上生粉（尽可能全都拍到，鱼块滑刀缝里也尽可能拍到，有助于后续定型）', '热油（要热到8成热，油开始冒细微油泡）', '将热油淋在鱼块上，然后将鱼块逐渐放入油锅定型，炸至表面金黄，装盘备用', '将番茄酱加入白糖、白醋和适量盐调出调味汁（这道菜酸甜口，重糖重酸）', '热油爆香姜末', '将调好的番茄汁倒入', '加少许水加热', '烧热后，调入少许的水淀粉勾芡', '将烧好的调味汁，拎在炸好的松鼠鱼上', '装盘完成']

---

记录 2626:

title: 香菇什锦饭

image: 241945.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 糯米 胡萝卜 土豆 去皮五花肉 干香菇 豌豆 老抽 盐 植物油 葱花 姜末

taste: 咸鲜

step: ['干香菇洗净泡水，糯米和大米掺在一起洗净加水泡20分钟。备好胡萝卜、土豆、豌豆、去皮五花肉', '五花肉切指甲大小的丁，胡萝卜、土豆、香菇都切成丁（泡香菇的水不要扔掉，备用）', '炒锅内加少许油，倒入五花肉煸炒至微黄', '加入葱花、姜末爆出香味', '加入胡萝卜、土豆、香菇丁煸炒', '加入半汤匙老抽调一下颜色', '倒入香菇水', '水量刚刚没过食材即可（香菇水不够加凉水补），大火烧开，加入盐调味，味道要比平常炒菜咸些为好，煮3分钟即可关火', '把米捞出倒到铁釜电饭煲内胆中', '先把食材铺到米上，再倒入汤，汤的量要和食材齐平', '合上饭锅盖，电饭锅设置标准口感、标准饭、短粒米即可', '豌豆开水焯熟捞出备用', '米饭焖好后，加入豌豆', '翻拌均匀', '营养丰富的香菇什锦饭就做好了，好香啊，吃上一口有肉有香菇，真是过瘾啊！', '香菇什锦饭成品图', '成品图！', '成品图！']

---

记录 2627:

title: 蚝油鱼豆腐

image: 241745.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼豆腐 蚝油 姜 洋葱 花生油

taste: 鱼香

step: ['鱼豆腐解冻备用。', '锅里放入花生油，下葱姜爆香加入洋葱丝煸炒。', '放入鱼豆腐煸炒。', '加入蚝油煸炒，再加一点点水盖盖子稍焖一会。', '收干水分，即可出锅。', '好吃又简单的鱼豆腐。。']

---

记录 2628:

title: 好吃到狂舔手指的【虎皮凤爪】

image: 241670.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 香葱 韩国酱油 花雕酒 麦芽糖 盐 香叶 大料 大蒜 姜 鱼露 黄冰糖 红腐乳 干红辣椒 花椒 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['主料：鸡爪10个配料：大蒜、香葱、姜调料：韩国酱油5大勺、鱼露2大勺、花雕酒1小碗、黄冰糖10块、麦芽糖20克、红腐乳2块、盐5克、干红辣椒、香叶、花椒、大料、桂皮各适量', '鸡爪剪去指尖后洗净，锅里加水，水烧开后将鸡爪入锅焯烫；', '焯烫好后捞出用清水将表面浮沫清洗干净后晾干表面水份；', '在晾干水分的鸡爪表面涂抹一层麦芽糖，断续晾干；', '锅中烧油，油温6成热时，将鸡爪入锅炸制（记得盖锅盖，小心不要被油溅到）；', '将炸成金黄色的鸡爪捞起沥油后，放入冷水（冰水更好）中浸泡最少1小时以上；', '取一小碗，将红腐乳置入，倒入韩国酱油5大勺；', '再倒入鱼露2大勺；', '轻轻压碎腐乳块，将腐乳稀释开备用；', '锅中再加少许油，香葱、姜片、蒜、干红辣椒、香叶、花椒、大料、桂皮入锅煸炒；', '作料炒香后将腐乳混合汁倒入锅中小火炒制；', '冲入开水，加入冰糖；', '烹入花雕酒大火烧制；', '将炸制好的鸡爪倒入锅中炖制；', '炖制汤汁粘稠时即可出锅食用。']

---

记录 2629:

title: 煲仔饭一厨作铸铁锅版

image: 241562.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 西兰花 香肠 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净后，用清水泡发30分钟，这样可增加大米的松软口感，同时也更容易使得大米入味，泡米的过程中可以将香肠切片，西兰花焯水待用。', '将洗干净的珐琅铸铁锅擦干水份后，在锅内壁及锅底均匀涂抹一层植物油后将泡发的大米放入锅内，水量达到食指第一关节的三分之二处即可（因为铸铁锅的特殊锁水设计，烹饪过程中水分消耗极少，因此水量比普通锅具少三分之一）。', '开中火，烧开后转最小火焖煮5分钟，待锅内米饭起泡，打开锅盖将切好的香肠均匀铺在米饭上，再盖上锅盖开最小火焖煮10分钟。', '待闻到米饭和香肠的香味后，将锅盖打开，沿锅壁淋入一圈食用油（这样可以产生很好吃的锅巴，如果不习惯锅巴的小伙伴此处可以省略），并轻轻摇动锅体（注意防烫），使得油充分渗入食材。', '同时将准备好的鸡蛋一并置入锅内后，盖上锅盖继续小火焖煮5分钟。', '听到锅内的噼里啪啦的声音（这是锅巴成型的声音）后，开盖倒入煲仔汁（或者海鲜酱油）。', '同时摆放焯水待用的西兰花，盖上锅盖继续小火焖煮3分钟。', '关火停留2分钟开盖，一锅全家人享用的快手煲仔饭大功告成。']

---

记录 2630:

title: 绿茶小圆子

image: 241505.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 绿茶粉 木薯粉 水

taste: 其他

step: ['将三种粉加入有盖子的罐子中，盖上盖子后摇匀', '将混合粉倒入料理盆，一点点加入水，', '直到可以揉成团，不黏手的状态', '将团分成小剂子，搓成长条，切成小粒，整成方形或圆形或异形~不吃的话，直接放入冰箱冷冻室冷冻。吃的时候烧水，等水开后再放入圆子。圆子煮到浮起来就可以捞出，过凉即可。']

---

记录 2631:

title: 银耳露

image: 241357.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫薯 冰糖 干银耳

taste: 甜味

step: ['准备所需材料', '干银耳用清水泡发。', '银耳洗净后撕成小朵，去除黄色根部，再将紫薯去皮切成小丁。']

---

记录 2632:

title: 花样胡萝卜肉包

image: 241215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 酵母 温水 猪肉 胡萝卜 植物油 盐 鸡精 蚝油 十三香

taste: 咸鲜

step: ['准备好肉馅所有食材。将猪肉、胡萝卜剁碎。', '锅里倒些油，放入胡萝卜，加入适量盐，炒熟。', '将肉与胡萝卜放入碗里，加入适量水、植物油、盐、鸡精、蚝油、十三香，顺一个方向搅拌均匀备用。', '面粉与酵母粉混合，慢慢倒入温水，边倒边用筷子搅拌成絮状。', '将面团揉至表面光滑。', '盖上盖子或保鲜膜，置温暖处发酵至二倍大。', '食指沾上面粉，在中间戳个洞，洞口不塌陷不回缩，扒开面团中间能看到里面已经成了蜂窝状，就发酵好了。', '将发酵好的面团揉匀至表面光滑，切成大小相当的面剂子，切开的面剂子切面处无明显气泡。', '将小剂子擀成包子皮，将包子皮周边分成8瓣，瓣与瓣之间割透。', '将每小瓣的两边提起、捏紧。', '把相邻的二瓣往上提、捏紧。', '其它花瓣以同样方式顺时针方向提起、捏紧，将馅料包入面片中，封口。', '将每个花瓣的边缘捏出形状，完成整个花瓣，放入几粒胡萝卜作花心。', '拿出一小团面团与胡萝卜泥揉匀，搓成细条。', '搓好的细条分两步，一条长的交叉围住花瓣，一条短的扭成“8”字，蘸点水粘在交叉的带子上。', '包好包子后，放在铺有屉布的蒸笼上，中间要有间隔，因为蒸的时候还会变大。二次醒发20分钟（根据温度调整醒发时间）至二倍大。', '大火将水烧开，中火蒸20分钟关火，焖5分钟后再揭开锅盖。', '成品图欣赏。', '成品图欣赏。']

---

记录 2633:

title: 秋梨膏-止咳润肺

image: 241097.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 罗汉果 冰糖 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['备好料', '雪梨削皮剥成丝', '罗汉果掰块，备好冰糖，不放冰糖也可以，其实够甜的', '梨丝、罗汉果、冰糖放砂锅里煮', '煮大概15分钟，变成深棕色', '渣捞出剩梨汁，继续加热浓缩，变成蜂蜜那样粘稠，然后放置温度变温时加70克蜂蜜，一定要凉了才放', '成品，凉了再盖上盖子，下面那层是蜂蜜我还没搅拌，我做了4个梨子，加了蜂蜜也只有1个布丁瓶那么多，每个人浓缩的程度不一样量就不一样。']

---

记录 2634:

title: 电饭煲版--土豆焖鸡饭

image: 241076.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 土豆 大米 盐 生抽 麻油 芹菜 葱

taste: 葱香

step: ['电饭煲放米煮饭。', '煮饭的同时，土豆切厚块丶冬菇提前泡软切丝丶鸡肉洗净斩块腌制入味。芹菜丶葱切粒。', '放少许油把鸡块炒到变色。', '加入冬菇丶土豆炒香。', '饭开倒入炒好的材料。', '继续平时一样煮饭，跳至保温键。', '加入芹菜丶葱粒，加少许麻油丶生抽调味拌匀。', '成品。']

---

记录 2635:

title: 仙人掌果双皮奶

image: 240985.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 仙人掌果 白糖 双皮奶粉 清水

taste: 甜味

step: ['上述材料', '仙人掌果去皮', '仙人掌果装入容器', '榨成汁', '过滤碎渣', '烧水', '锅底冒泡时转小火依次加入糖，双皮奶粉，仙人掌果汁', '倒进碗里凝固后可使用', '颜色鲜艳', '剩余果汁可调蜂蜜水也可淋在双皮奶上']

---

记录 2636:

title: 党参老鸡汤

image: 240956.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老母鸡 党参 红枣 姜葱 盐

taste: 原味

step: ['鸡一只，处理后剁块。', '备好党参、红枣、姜葱。', '锅里加入姜葱，烧开为姜葱水。', '加入鸡肉烫一烫后温水冲去泡沫。', '捞出放入砂锅中，放入党参和红枣，清水九分满。', '入烤箱底层。', '烤箱200度，默认是2小时，可以定时2小时或更长时间，30分钟后，转110度至结束。', '炖好的鸡汤，添少许盐调味即可。', '装碗。']

---

记录 2637:

title: 鲜奶炖桂花梨

image: 240946.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 牛奶 枸杞 红枣 冰糖 干桂花

taste: 甜味

step: ['主要材料备齐。', '雪梨削皮；', '雪梨顶部切掉一块，用工具掏空去核；', '将处理好的雪梨跟牛奶、桂花、枸杞和冰糖一起炖30分钟；', '将炖好的雪梨填入红枣和枸杞，撒上干桂花摆盘即可。']

---

记录 2638:

title: 蟹粉丸子汤

image: 240885.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大闸蟹 肉馅 油菜 料酒 老抽 香油 花生油 五香面 胡椒粉 盐 淀粉 清水或高汤

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '锅内烧开水，倒入择洗干净的油菜烫熟', '大闸蟹拆肉，蟹黄蟹肉分开。', '肉馅加入料酒，清水，老抽，五香面，胡椒粉，盐，花生油，香油搅拌上劲', '加入一勺淀粉搅拌均匀', '锅内烧油四成热加入蟹黄翻炒，加入蟹肉翻炒出泡沫盛出一部分', '将盛出的蟹粉倒入调好的肉馅搅拌均匀', '留有一部分蟹粉的锅内加入高汤或清水烧开', '将肉馅团成丸子一个一个下入锅内中火煮五六分钟', '加入盐', '加入胡椒粉，搅拌均匀', '加入适量水淀粉搅拌均匀', '最后加入油菜打散一个蛋清倒入，出锅', '出锅', '成品', '成品', '成品', '再来']

---

记录 2639:

title: 芹菜萝卜糕

image: 240201.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米粉 萝卜 芹菜 虾皮 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['萝卜芹菜洗净', '芹菜切碎，萝卜搅碎', '米粉加清水调匀，加盐和鸡精，再加芹菜萝卜和虾皮', '搅拌均匀后上锅蒸', '蒸好的萝卜糕切条', '小火煎', '煎至一面金黄后翻面', '煎好的萝卜糕']

---

记录 2640:

title: 普宁肠粉

image: 240166.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米浆 瘦肉末 香菇 萝卜干 葱 蒜 香菜 生菜 鸡蛋 盐 酱油 番薯粉水

taste: 咸鲜

step: ['把准备好的配料切好，葱白和葱尾分开，肉末加点番薯粉水，盐调均匀。', '把香菇和萝卜干先炒好盛起，再热蒜头葱头。', '舀一些蒜头葱头油起来，再把番薯粉水倒进锅里，加酱油盐，煮开，倒起来备用。', '米浆图是上次的，这次没有拍，肠粉专用米粉和水按1：2调成米浆备用。', '肠粉盘涂一层油，放开水锅里蒸半分钟。', '把米浆舀到盘子里，平放到锅里，加盖蒸一分钟。', '洒洒一些肉末，香菇，萝卜干，再打个鸡蛋进去，加盖蒸一分钟，揭盖洒点葱花。', '隔壁锅开水烫点青菜，本来应该放肠粉上面一起蒸就好了，因为盘子比较小，这样处理也是挺好的。', '用塑料刮把粉沿盘边边刮起来，装盘，淋上汤料，洒点香菜，成了。', '还可以这样装盘，不过我觉得这个造型不是很好看，嘻嘻']

---

记录 2641:

title: 秃黄油捞饭

image: 240125.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小螃蟹 白米饭 猪油 白胡椒 盐 姜末 葱花 料酒 高汤

taste: 咸鲜

step: ['螃蟹清洗干净后放入锅里加姜片煮熟，最好用蒸的办法', '取出煮熟的螃蟹，看肚腩，左边扁圆的是雌的，里面都是蟹黄，右边三角的是雄的，里面都是蟹膏，现在这个季节，蟹膏不是很丰厚', '把蟹黄、蟹膏全部剔出来，葱末、姜末准备好', '锅里加入一大勺猪油', '油烧到五成热爆香葱、姜,油不要太烫否则葱末会焦变黑的', '放入蟹黄、蟹膏翻炒一会，加一点点料酒', '加点盐调味', '加点白胡椒粉翻炒均匀', '加入高汤，如果汤有底味，盐就可以少加或者不加。煮到汤汁浓稠即可出锅', '选上好的米煮好饭，白花花的米饭拌上油亮金黄的蟹膏蟹黄，最好搭配点黑醋味道更佳哦']

---

记录 2642:

title: 鸡骨草猪骨汤

image: 239538.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪龙骨 鸡骨草 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪龙骨清洗干净飞水。', '鸡骨草煎短提前用清水浸泡。', '猪骨丶鸡骨草放入炖盅，加入清水。', '电炖盅炖三小时。', '加盐调味。', '清热去湿的汤完成了。']

---

记录 2643:

title: 美味停不下来-----茄子焖饭

image: 239475.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 茄子 胡萝卜 洋葱 蒜末 蚝油 生抽 蒸鱼豉油 芝麻油 小葱

taste: 咸鲜

step: ['米提前用水泡上，这样后面的菜菜准备好后，米也差不多泡了15分钟。', '在泡米的过程中，准备好几种蔬菜，茄子切成细条，胡萝卜切丁，洋葱切丁。', '锅里倒适量的油，先放入洋葱煸炒，炒出香味后，倒入胡萝卜翻炒一下，最后倒入茄子，翻炒均匀即可关火。', '将炒好的菜菜倒入电饭煲内，稍微搅拌一下，就开始煮饭饭啦。', '饭饭煮好后，都会有个焖饭的过程，在焖饭过程中，准备好蒜末和小葱末。', '将蚝油、生抽、蒸鱼豉油和芝麻油倒在蒜末里，拌匀。', '饭饭焖好后，趁热倒入准备好的蒜末调味，搅匀，最后加入小葱就可以开吃啦。']

---

记录 2644:

title: 自制美味烧麦

image: 239097.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 饺子皮 香菇 胡萝卜 豌豆 肉糜 马蹄 盐 味精 老抽 料酒 胡椒粉

taste: 原味

step: ['糯米提前一晚上浸泡好；', '泡好的糯米上锅蒸熟；', '蒸熟的糯米趁热捣松；', '准备配料：马蹄削皮，洗净，切末（白色的）；香菇泡发后切末；豌豆焯水，捞出备用；胡萝卜切末；', '锅中坐油，先将肉糜煸炒香；', '放入马蹄、香菇和胡萝卜末、加料酒、盐、味精、一点点胡椒粉、老抽炒香；', '倒入准备好的糯米饭翻炒均匀，出锅前放入豌豆粒拌匀；', '做好的烧麦陷；', '饺子皮用擀面杖擀薄一些；', '放入烧卖馅；', '用虎口慢慢将面皮收拢，包好烧卖；', '包好的烧卖上蒸锅蒸15-20分钟即可~']

---

记录 2645:

title: 广式烤鸡翅

image: 238921.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡中翅 盐 糖 鸡精 生抽 老抽 花生酱 胡椒粉 蚝油 白酒 海鲜酱 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['先将所有辅料除蜂蜜外混合拌匀；', '将鸡翅洗净后用刀轻轻在每个鸡翅上划1~2下以便入味，一次加入所有腌制调料（除了蜂蜜哈），搅拌均匀后用保鲜膜封好，入冰箱冷藏24小时；', '烤盘垫两成锡纸，然后将鸡翅均匀地摆在烤盘上，烤箱中下层200℃。热风循环烤15~20分钟，中间记得要翻面，时间根据买的鸡翅大小而定；', '烤盘垫两成锡纸，然后将鸡翅均匀地摆在烤盘上，烤箱中下层200℃。热风循环烤20分钟左右，中间记得要翻面，具体烤的时间根据买的鸡翅大小而定；', '放凉后就可以吃了。']

---

记录 2646:

title: 蒜香蚝油生菜

image: 238688.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜末 蚝油 生抽 糖 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['生菜摘洗干净拿淡盐水泡一会', '蒜五六瓣切碎末', '锅中水烧开加一点盐给菜焯水可以保持翠绿色泽。焯好摆盘', '锅中放适量油煸香蒜末', '煸香后加入小半碗水烧开', '加入蚝油生抽糖调味', '最后淋入水淀粉调节汁的浓稠度。要慢慢加。', '最后淋在生菜上就好了！']

---

记录 2647:

title: 铁板牛肉杂蔬

image: 238675.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛里脊 四季豆 秋葵 胡萝卜 藕 玉米淀粉 盐 白糖 烤肉腌料 蚝油 鲜味生抽 韩国辣酱 黑胡椒粉 孜然粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先来腌牛肉，将牛肉切小条，加一点料酒、烧肉腌料、蚝油、鲜味生抽、韩国辣酱、黑胡椒粉、孜然粉，盐抓捏一小会儿，再加玉米淀粉抓捏一小会儿放置一旁备用（如有蛋清，也可加一点，有助肉更嫩滑）。', '各种蔬菜切好备用。', '不粘锅内放适量油，先放最不易熟的四季豆炒（蔬菜先放不易熟的现放容易熟的）', '再放藕炒。', '放胡萝卜和秋葵炒至约8成熟。中间加适量盐、糖、黑胡椒粉和孜然粉，喜欢辣的可以放辣椒一起炒可加辣椒粉。炒好一起盛出。（这时可以把小铸铁锅先加热起来）', '锅内加适量油，油热后入牛肉快速滑炒几下至变色。', '倒入蔬菜一起炒几下，倒入加热好的小铸铁锅中即可上桌，趁热享用嫩滑的牛肉吧。', '成品', '成品']

---

记录 2648:

title: 蚝油豆干

image: 238665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐干 西兰花 蚝油 香葱 清水 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材。', '西兰花摘小朵用盐水泡一泡洗净。', '豆腐干切花刀。', '锅中入油炒香葱。', '加入豆腐干稍微煎一下。', '加入适量清水或高汤。加入蚝油。', '烧开，转小火焖煮约8分钟至汤汁浓稠。', '烧好的豆腐干装出。', '西兰花入锅焯熟。', '摆入盘中即可。']

---

记录 2649:

title: 红枣桂圆汤

image: 238596.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桂圆 大红枣 古法红糖 水

taste: 甜味

step: ['大红枣泡水里，用小刷子刷干净，桂圆去皮，块糖备好', '小奶锅放适量水，把红枣、桂圆、块糖一起放到锅里', '开火煮开后转小火再煮15分钟即可关火', '煮好的红枣桂圆汤，稍晾一下趁热喝', '吃的时候，红枣、桂圆连汤一起喝下去，热乎乎的一碗下去特别舒服', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 2650:

title: 蛋饺

image: 238595.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪夹心 鸡蛋 淀粉 盐 油 十三香 味精 小葱 姜末

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '水分三次打进肉里', '这是打了水的', '放进调料搅打上劲', '放入葱花', '淀粉里放点盐放点水搅拌', '鸡蛋打散', '鸡蛋里加一勺水淀粉，蛋皮不容易破', '勺放在火上面烧热，用肥肉擦勺子', '一勺蛋液一个蛋饺', '铺满整个勺子，我的勺子不是很大', '肉陷放在三分之二的地方', '边缘翘起来时对折用块子压一压，如果合不上少放点蛋液或水淀粉', '对照下：边缘成这个程度比较好捷，在过会就合不上', '可以了']

---

记录 2651:

title: 特色香鸡煲

image: 238105.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 葱姜蒜 油 盐 糖 生抽 老抽 广东米酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡一只，洗净斩件，最好是选用走地鸡，肉质紧实的。', '加入葱姜，盐，糖，生抽，老抽', '用手抓匀，腌制2小时。', '锅烧热，放油，鸡块入锅，先不要急着翻动，稍稍煎挺一面再翻面。', '随后不停地翻炒，并沿锅边蘸洒广东米酒。这里要注意的是火力不要太猛，最好是中火，太大容易焦糊。', '直到鸡有7，8成熟时，加入葱姜蒜炒香。', '这时倒入极少量的水，然后马上盖上盖子焗一下，以便鸡肉更快地成熟，这个步骤可以重复2，3次，但要注意的是，每次的水量一定不要过多，基本上以锅铲的容量大小就差不多了。', '直到完全成熟，此时可转入砂锅中，边加热边吃，最后砂锅底余下的油汁还可以用来浸熟青菜，味道超赞的说。']

---

记录 2652:

title: 豉汁蒸排骨

image: 238055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 蒜头 豆豉 盐 浓香酱油 沙茶酱 淀粉 鸡粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['排骨清洗浸泡片刻，沥干水，碗中的复合酱汁：洗净捣碎的豆豉，沙茶酱、浓香酱油、盐、白糖', '排骨捞起沥干水，蒜头去皮剁碎，一起放入碗中', '倒入复合酱汁', '调入少许鸡粉', '加上淀粉，搅拌均匀，腌制20分钟以上', '蒸锅里放上适量清水烧开，放入排骨', '遮上锅盖，保持大火蒸20分钟即可']

---

记录 2653:

title: 黑米红豆汤

image: 238006.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑米 红豆 枸杞 红糖

taste: 甜味

step: ['备料半杯黑米半杯红豆及枸杞。', '红豆黑米泡洗好备用。', '将泡洗好的红豆黑米加至在锅里，并加入适量清水。', '选择煲粥功能，煮至食材熟透。', '加入枸杞点缀。', '加入少量红糖提味即可。', '这样子一份暖人的黑米红豆汤就完成了。']

---

记录 2654:

title: 海鲜豆腐煲

image: 237835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 中鱿鱼 蟹枊 嫩豆腐 蟹味菇 西兰花 胡萝卜 姜 葱 蚝油 调制鸡汤 油 盐

taste: 原味

step: ['海鲜类；', '豆腐和配菜还有胡萝卜；', '豆腐切小块放淡盐水浸泡一会；', '放油锅里煎至两面微金黄；', '鲜虾去壳去虾肠虾线；鱿鱼治净切花刀后切小块；蟹枊切段；', '把鱿鱼和虾焯一下水；', '西兰花切小朵；胡萝卜去皮切片；姜切小片葱切小段；', '菇去根洗净焯水；', '锅中加油，下姜片、葱白炒出香味，下蟹味菇、鱿鱼和虾炒匀；', '加入胡萝卜和豆腐，加盐和蚝油调味；', '把材料转入锅煲，倒入鸡汤，小火煲10分钟；', '然后加上西兰花、蟹枊和葱，再盖上煲2分钟就可以了。']

---

记录 2655:

title: 一人份：营养沙河粉

image: 237760.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 沙河粉 黄瓜 猪肉 鸡蛋 料酒 盐 油 孜然粉

taste: 清淡

step: ['提前把沙河粉用冷水泡大概要十到二十分钟。', '把猪肉洗净后切片用半勺油半勺盐和一勺料酒腌制。', '把锅预热倒0.4勺油煎鸡蛋。我煎两颗鸡蛋而且我喜欢不是全熟的鸡蛋所以看到蛋黄开始凝固我就直接用碗装起来。', '煎蛋后火不需要关直接把研制的猪肉放在锅里爆炒不需要额外加油。看到猪肉有煎过的痕迹而且生反面也变色之后把锅拿起来装冷水把猪肉过滤一下，目的是为了沙河粉的汤不要太油腻。过滤掉之后再装一次冷水作为沙河粉的汤底，放回炉上煲开。猪肉依然放在水里面。', '等水开了之后把猪肉捞出，用碗装着。', '在煲水的时候把黄瓜切片', '猪肉捞起来之后放黄瓜去汤里煮熟，熟了之后也捞起来放碗里。', '把泡软了的沙河粉放进汤里，加0.4勺盐一勺料酒和0.2勺孜然粉进去汤里。', '这是我用的孜然粉。不喜欢的也可以不加哦～', '准备一大碗冷水。', '看到沙河粉变卷的时候再等一两分钟就可以捞起来放进冷水里面过一下。不需要关炉，因为最后要把热热的汤倒进碗里。', '然后放进碗里。', '然后把猪肉黄瓜和鸡蛋般好在粉上', '最后把热热的汤倒进碗里，就可以吃啦！']

---

记录 2656:

title: 腊味煲仔饭

image: 237618.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 腊肠 腊肉 生抽 葱花

taste: 咸鲜

step: ['米浸泡透', '腊肉腊肠蒸下', '蒸好切片', '米放沙锅里煮熟', '煮到这样了就可以放肉了', '把腊肠摆上山', '腊肉放中间，你喜欢怎么摆就怎么摆。摆好再盖起来继续焖会', '焖好就淋点酱油', '撒上葱花', '就可以吃了', '锅底部刷了点油饭不会太粘锅底', '有点锅巴，好香。']

---

记录 2657:

title: 银耳薏仁莲子咸汤

image: 237506.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 红薏仁 莲子 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['银耳要泡半小时，再去蒂', '红薏仁要泡2小时，莲子洗净备用', '全部材料加适量水放入锅内煮熟', '待凉后整锅材料加少许盐放在破壁料理机打2分钟']

---

记录 2658:

title: 柚子皮蜜饯

image: 237445.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 柚子皮 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['把柚子皮切成大小合适的薄片，用清水泡三天左右。（每天换水同时把柚子皮挤一挤）。', '把冰糖放入锅中放入适量水，中小火至冰糖融化。', '放入柚子皮中小火炒制。', '中小火炒至柚子皮呈透明狀。', '慢慢炒至水份全干，开至最小火。', '小火炒至冰糖结晶。（此时要注意火候不要炒糊了）', '装盘，完工！']

---

记录 2659:

title: 银耳红枣莲子羹

image: 237425.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 红枣 莲子 枸杞 百合 冰糖

taste: 甜味

step: ['银耳、红枣用温水泡发、洗净。', '莲子、百合同样泡发，去除杂质。', '干银耳用温水泡发5至10分钟后装入暖瓶，倒入开水闷一晚上或12小时，这样涨发的银耳透彻、营养成分释放彻底，有粘性，口感好。', '将隔夜涨发的银耳倒入砂锅，加入莲子、红枣、百合、冰糖中小火熬制约一小时再加入枸杞后再煮五分钟即可关火。']

---

记录 2660:

title: 红烧排骨腊味双拼煲仔饭

image: 237202.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 排骨 川味麻辣香肠 广味香肠 油菜 植物油 盐

taste: 五香

step: ['大米清洗2遍以后加入适量水，水量以掩住手指为宜。大米需要提前浸泡1-2小时！这里加入水量的多少很关键，水太少了米饭太硬，水多了米饭吃起来太软没有嚼劲口感不足。', '在浸泡大米的时间里我们可以来做红烧排骨。煮排骨的汤汁过滤掉香料，然后把汤汁留住，米饭蒸好以后可以浇些汤汁在米饭上面一起吃掉！红烧排骨的做法在我的公众号里输入【红烧排骨】系统就会自动回复您做法！', '我用的珐琅锅来做的煲仔饭，珐琅锅电磁炉上温度选择130-800之间的火力。大家日常在家用一口小砂锅来做煲仔饭是最好的选择了，万一不小心烧糊底了也不心疼，珐琅锅清洗起来比较麻烦！', '锅里冒起闻到米饭的香味后大约2-3分钟，打开锅盖子，在锅中间用筷子插4个孔，分别在孔里倒入少许植物油，然后在沿着锅边用小勺浇上植物油！油别太多，油多比较腻，如果不加油的话，锅巴则会糊掉！', '香肠切片备用。', '将排骨和香肠摆在米饭上，继续蒸8-10分钟。', '、如图，将火力开到最小，100-500之间。', '中间的时间可以烫些青菜，烧一锅开水，开水里加入一勺盐，一勺植物油，将清洗干净的油菜入开水里烫1分钟后捞出控水。米饭焖好以后打开盖子，将青菜一起摆在米饭上即可！']

---

记录 2661:

title: 石斛海马汤

image: 237108.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 石斛 海马 红枣 枸杞 排骨 盐

taste: 清淡

step: ['海马一对，必须一公一母，这对6克', '红枣4个，差我这款红枣较大，共30克', '枸杞5克', '石斛20克', '石斛洗净切段', '所有材料准备好，洗干净', '和排骨一起放入炖盅，加适量水', '炖到汤汁浓郁，排骨酥烂就好，没有炖盅可以使用砂锅大火煮开小火慢熬', '下盐调味，即可食用，吃肉喝汤。海马石斛不食用。']

---

记录 2662:

title: 梅菜扣肉

image: 237008.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅菜 沙姜 蚝油 生抽 花生油 五香粉 八角粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['五花肉放入水中煮开，约煮两分钟，捞起。', '五花肉放凉，牙签插入猪皮，猪皮全部插孔。', '取五香粉八角粉盐', '把五香粉八角粉盐少许放入五花肉拌匀。', '拌匀后腌制。', '锅内放入多一点油。', '烧热后放入腌制好的五花肉，猪皮向下。', '两面翻匀。', '炸后的猪肉捞起，放凉后放入水中浸泡。', '梅菜提前泡水。', '梅菜泡水后切细。', '浸泡后的猪肉，切片。', '沙姜去皮剁碎后放入猪肉内，少许生抽蚝油盐腌制。', '底下放猪肉，铺上梅菜。', '高压锅内放入蒸架放入食材。', '开始压制，喷气后压15分钟。', '时间到，打开锅盖。', '深碗倒扣碟中。', '成品']

---

记录 2663:

title: 双边花式蒸饺

image: 236988.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 菠菜汁 饺子馅

taste: 咸鲜

step: ['新鲜菠菜洗净', '切碎', '放入料理杯', '榨汁', '过滤', '300g面粉一分为二', '一半白色一半绿色，盖上湿布饧着', '两种颜色饧好的面均匀揪成相等数量的小剂子', '用绿色皮包馅，周边捏花边', '白色皮擀的薄薄的捏上第二层花边', '包好的饺子', '上屉，水开蒸15分钟', '蒸好的花式饺子', 'OK！虽然不够艳丽，还是蛮吸引人滴。']

---

记录 2664:

title: 沙参猪蹄煲

image: 236987.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 沙参 姜 葱 大料 桂皮 枸杞 大枣 冰糖 盐 黄豆

taste: 咸鲜

step: ['猪蹄剁开泡水，凉水下锅焯水', '备好加到砂锅里的食材', '电砂锅预热后捞入焯好的猪蹄，加入开水、大枣、枸杞，把2里边的调料都放到调料盒里，也放到电砂锅里，盖上盖子，高火煲一个小时', '准备泡好的黄豆，加入一小把即可，盖上盖子继续煲', '大概2个小时，猪蹄软烂脱骨即可撒入适量盐，关掉电源焖一会即可食用', '吃肉喝汤，很香、很补', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 2665:

title: 蜜汁叉烧

image: 236956.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧酱 生抽 老抽 料酒 白糖 盐 麦芽糖

taste: 咸甜

step: ['猪肉洗净，将叉烧酱，生抽，老抽，料酒，白糖搅拌均匀后放入猪肉，腌24小时。中间拿出两次翻面。', '猪肉放到烤网，烤箱220度，热风模式上下管加热45分钟', '送入烤箱后可以准备蜜汁了。我是用麦芽糖和温水按1:1比例搅开，每烤10分钟拿出一次刷上，要两面都刷。这是第一次刷。', '这是最后一次刷。', '香喷喷的烤肉出炉了！', '切片上盘。']

---

记录 2666:

title: 芝士焗红薯

image: 236670.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 芝士 炼乳

taste: 甜味

step: ['红薯洗净去皮切成片', '放入锅中蒸熟', '捣成泥状', '加入炼乳搅拌均匀', '装入烤碗抹平', '上面铺上厚厚一层芝士', '撒上杏仁片和白芝麻，烤箱预热好后上下火中层200度烤15分钟表面金黄色即可', '成品图']

---

记录 2667:

title: 紫薯玫瑰露

image: 236635.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红糖玫瑰酱 紫薯 水

taste: 甜味

step: ['原料。', '紫薯去皮切丁。', '煮锅放入紫薯丁、加水煮。', '紫薯煮熟后加玫瑰酱。', '趁热倒入料理杯。', '用料理棒搅打。', '搅打至汤汁细腻即可趁热饮用。']

---

记录 2668:

title: 秘制黑椒叉烧肉

image: 236540.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉里脊肉 黑胡椒烤肉酱 料酒 蚝油 老抽 蜂蜜 洋葱 黑胡椒粉 蒜 生姜 葱 盐

taste: 酱香

step: ['准备猪肉里脊去除外面膜', '调黑椒汁:分别是一勺料酒-蚝油-生抽-老抽-黑胡椒烧烤汁', '把肉把放进调好的黑椒汁里腌制，用手按压', '为了使肉更加的入味用牙签扎点小孔', '把生姜葱蒜片放进肉里腌制加少许一点盐', '准备一个干净的食品保鲜袋把肉和酱汁装在一起放冰箱腌制24小时', '腌制好的肉拿出来切开', '锅里加少许的油把肉放进去涮点腌肉的酱汁和蜂蜜', '加少许的十三香粉提香，这时肉里的水渐渐的被煎出来（锅里的酱汁留下最后浇汁）', '最后一步就是把焖好的肉再次下锅稍微的煎下表皮使肉质紧缩一下（晚上做的厨房灯光有点暗看不清）', '做好后的肉质紧缩可以切盘', '肉冷却以后切称薄片', '装盘时浇点前面煎肉时留的黑椒汤汁，撒点葱丝辣椒芝麻点缀一下']

---

记录 2669:

title: 猪肉莲藕丸子金针汤

image: 236215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 莲藕 金针菇 蚝油 盐 白糖 鲜姜 淀粉 香油

taste: 清淡

step: ['莲藕刮去外皮，洗净，只取半根', '切成大块，入料理杯中', '将莲藕块打成莲藕碎', '猪肉馅中加入适量盐、白糖、蚝油、鲜姜末、清水，搅打上劲儿', '加入莲藕碎，继续搅打', '再加入一勺淀粉，搅打成莲藕肉糊', '莲藕肉糊准备好，金针菇洗净，去掉根部，剪成寸段', '锅中倒水，开灶，烧开后转中火，取适量肉馅在手中，左右手来回倒几下，成结实的肉球', '所有的肉馅依次成球，入锅中煮熟', '撇去浮沫，倒入金针菇，根据口味撒少许盐，点几滴香油，出锅', '清清爽爽的丸子汤做好啦，点几滴香油，来两片绿叶菜或者香菜']

---

记录 2670:

title: 剁椒沙茶酱牛肉片

image: 236008.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛腱子 丝瓜 油 料酒 盐 剁椒 沙茶酱 鸡精 生粉

taste: 微辣

step: ['牛腱子泡去血水', '用刀背把牛腱子表面的筋敲断', '切片后放入碗里加入盐，料酒，生粉抓匀再加入10克油抓匀腌制2小时', '丝瓜去皮洗净后切滚刀块，准备沙茶酱和剁椒', '沙茶酱里加入等量的温水调匀', '热锅倒油，温油下剁椒爆香', '加入丝瓜炒至变色', '加入开水，倒入沙茶酱', '再把牛肉片倒入烧至变色后加入鸡精调味后熄火出锅', '上桌']

---

记录 2671:

title: 白切鸡

image: 235895.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 走地鸡 食盐 花生油 生抽

taste: 原味

step: ['在鸡肚子里放些食盐，然后放到开水锅里煮', '十分钟后转动鸡身，继续煮', '再翻动鸡身，然后继续煮会', '鸡煮好了，等白切鸡吃了', '是不是觉得不怎样的一只鸡啊，它可是在农村长大的哦']

---

记录 2672:

title: 香菇腊肠煲仔饭

image: 235746.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 香菇 腊肠 胡萝卜 玉米油 花椒 八角 盐 鲜酱油 老抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['香菇洗净，提前泡发', '胡萝卜洗净切丁、腊肠切丁', '泡发的香菇切丁，泡香菇的水不要倒掉，备用', '大米适量，冲洗干净，倒入电饭煲中，加入泡香菇的水，水的量和平时蒸米饭的量相同，备用', '炒锅放适量玉米油，加入花椒和八角，待花椒和八角出香味以后捞出弃之不用', '放入香菇，煸炒一下', '放入腊肠和胡萝卜丁，继续翻炒', '加入适量的盐和鸡精翻炒均匀', '加入鲜酱油翻炒均匀，再加入适量的老抽上色即可', '将炒好的香菇腊肠倒入到盛有大米的电饭煲中，选择煮饭即可。', '饭熟以后搅拌均匀，开动吧', '非常美味，并且省事啊']

---

记录 2673:

title: 自己动手做的--梅干菜扣肉

image: 235661.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 咸菜干 红糖 食盐 生抽

taste: 酱香

step: ['五花肉洗白白后，放锅里抄水，差不多时捞起放凉', '放锅里抄水，差不多时捞起放凉', '备好红糖', '市场买的的咸菜干，特别的香，偶只是拿来做配菜哈，所以没准备太多', '把五花肉切成薄片，但是，大家可要看清楚啦！偶并没有把肉皮切断，为的是，待会下锅把肉皮炸脆来，这样，扣肉皮的口感是非常的软糯香滴', '下锅时，偶把大块的五花肉分成了三小块，让他们痛快地在热锅里面跳舞', '看看，炸好的肉皮，是不是特别的诱人呀', '翻个面，也给炸一下', '炸好后，把它捞起来沥下油，准备让它们分居！有些人的做法是整块就放去蒸或是抄水后就切薄片下锅炸油，这个就看个人喜好了', '把它们切成一片片的了', '继续下油锅炸油，否则太肥腻了', '稍炸片刻，放入少许食盐（因为咸菜干本身就是咸的），少许生抽上色', '稍后，就肉肉拨到锅的周围，留出中间的空地炒糖色', '炒好糖色的肉肉漂亮吧', '糖色炒好后，立马关火，否则容易糊锅哈，跟着就装盘了，把肉皮的那一面摆在下面，整齐排放好来', '然后把咸菜干倒入刚铲起肉肉的锅中，炒出香味即可(如果油多的话，可以盛些起来,留待炒青菜用）', '炒好了的咸菜干，真香呀', '将炒好的咸菜干均匀地铺在肉肉上面', '可以上锅蒸了', '我用的电高压锅，选择了三十分钟', '刚出锅的扣肉']

---

记录 2674:

title: 小龙船干红入菜之——红酒雪梨

image: 235535.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 小龙船干红 冰糖

taste: 甜味

step: ['所需原料。', '雪梨削去皮。', '对半切开。', '挖去中间的梨核，去掉果把。', '处理好的雪梨放入小锅中。', '加入适量小龙船干红葡萄酒。', '至大概淹没梨块即可，开火。', '加入冰糖块。', '煮沸后小火炖约20分钟。', '期间把雪梨多翻几次。炖至锅中红洒非常少时即可关火。', '加盖焖约10分钟。', '取出切成片，装盘。', '把锅中剩余的红酒汁浇入雪梨片中。', '趁热食用或者入继续腌上一夜，都一样美味哟！']

---

记录 2675:

title: 咸蛋黄焗南瓜

image: 235521.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 干淀粉 咸鸭蛋黄 食用油

taste: 咸甜

step: ['南瓜切成条状，', '洒上干淀粉抓裹均匀，', '锅中坐油烧至八，九成热，下入南瓜条炸至约1分半钟，', '捞出备用', '咸鸭蛋黄碾碎成泥状，', '另起锅坐少量油烧热后，倒入鸭蛋黄，小火炒至泡出大量泡状，', '下入炸好的南瓜条翻炒，', '待蛋黄都包裹在南瓜上即可出锅']

---

记录 2676:

title: 湘味煲仔饭

image: 235484.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肉 腊肠 芹菜叶 卷心菜叶 蕃茄 大米 生抽 蚝油 糖

taste: 咸鲜

step: ['大米预先浸水一小时，砂煲内抹一层油,入砂煲大火煮约10分钟，米和水的比例1：1.5', '取老腊肉半条切片，腊肠2根切片，剪几朵芹菜叶。腊肉最好先用水泡下去除盐份，我忘了泡，导致太咸', '米饭水冒大泡快收干时，铺入腊肉和腊肠，转小火焖约13分钟。时间根据你的米量增减', '焖饭时，沿锅边淋入一圈素油，将锅倾斜45度不时转动，这样轮番往复就可产生香脆锅巴。传统是用猪油，我还是健康点吧。', '突然一颗卷心菜自投罗网跑进我的视线，果断再切一撮卷心菜丝，事后证明是英明决定。重头戏来了，拌汁做法：生抽1份+蚝油2份+糖1小匙+适量麻油', '饭闷熟后关火再焗10分钟，这时将芹菜叶和卷心菜丝入开水焯约20秒放入砂煲。铺上切片蕃茄，浇入拌汁搅拌均匀。']

---

记录 2677:

title: 白灼虾

image: 235477.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 生姜 大蒜 红葱头 香葱 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['新鲜大虾。', '把虾须剪掉。', '所用配料。', '把红葱头，生姜，大蒜拍扁剁碎备用。', '锅里加适量水，姜片，香葱烧开。', '水开后把虾放进，淋上几滴米酒。', '把虾煮熟捞起。', '准备酱汁，热锅下油，把备好的配料末加入炒香。', '加进盐和酱油便可。', '吃的时候蘸汁。']

---

记录 2678:

title: 自己终于做上一回【排骨蒸肠粉】

image: 235412.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 拉肠粉 自制葱油 盐 酱油 葱花 蒜泥

taste: 咸鲜

step: ['排骨清洗掉血水，一汤匙葱油抓腌松弛。', '酱油，蒜泥等调料拌入松弛好的排骨腌制二十分左右。', '拉肠粉稍微摊开，抹上少许葱油，上锅蒸热。', '另起锅把排骨蒸至七到八成熟。', '排骨铺在拉肠粉上面，直至排骨蒸至全熟。', '最后少许葱花点缀开吃。']

---

记录 2679:

title: 酿苦瓜

image: 235198.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苦瓜 肉末 蒜头 糯米 鱼露 生抽 食盐 花生油

taste: 苦味

step: ['所有配料混合在一起，搅拌均匀即可', '苦瓜去籽', '苦瓜用开水烫一下', '捞起来备用', '酿苦瓜了', '把酿好的苦瓜放倒砂锅里煮', '煮开了，调小火点', '调味即可食用啦', '好香的苦瓜啊！']

---

记录 2680:

title: 【四叶小馆】麻辣叉烧

image: 235176.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 花椒 生抽 鱼露 蜂蜜 洋葱 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['麻辣叉烧', '肥瘦相间的梅花肉切厚块（最好是带点筋的更好吃）', '拌入洋葱丝、干辣椒、花椒、鱼露、生抽、蜂蜜，抓匀，封上保鲜膜入冰箱冷藏室一晚上', '烤盘铺上锡皮纸，把腌好的肉包裹好', '烤箱200度预热，180度烘烤20分钟，撕开锡皮纸，烤架上放肉，两面都各烤5分钟至焦黄。', '切片装盘即可']

---

记录 2681:

title: 沙茶牛肉

image: 235078.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 莲藕 洋葱 香菜 姜 老抽 生抽 糖 盐 沙茶酱 烹调油 八角

taste: 酱香

step: ['材料图。', '取一勺沙茶酱，加上生抽老抽盐糖等调料兑成料碗。', '洋葱切小块，莲藕切丁。', '牛肉加葱姜焯水后清洗干净。', '炒锅倒油，炒香洋葱和八角。', '倒上之前准备好的料碗炒香。', '将牛肉倒入压力锅中，加上炒好的料汁，拌均匀。', '放上莲藕块。启动肉类程序。', '程序结束后拌均匀，放上香菜碎即可。']

---

记录 2682:

title: 牛奶炖蛋

image: 235055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 纯牛奶 白糖 葡萄干 哈密瓜

taste: 奶香

step: ['备好常温的鸡蛋和牛奶；', '鸡蛋敲入盆中，加上一汤匙白糖，搅拌成蛋液；', '倒入纯牛奶，再次搅拌均匀；', '牛奶鸡蛋液搅匀后过筛两次；', '盛入碗中；', '碗口铺上一层锡纸；', '在锡纸上用竹签或牙签戳些小孔；', '蒸锅中放入冷水，放上支架，牛奶鸡蛋羹放入蒸锅中，遮上锅盖，\ufeff打开火，一直保持大火蒸12分钟；', '蒸蛋羹的同时将哈密瓜切粒，葡萄干用开水浸泡片刻捞起；', '12分钟后关火，取出蛋羹；', '水果、葡萄干摆在上面即可。']

---

记录 2683:

title: 白灼虾

image: 234951.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 小辣椒 六月鲜酱油 白砂糖 葱 麻油 料酒 盐 姜

taste: 微辣

step: ['虾洗净，剪去胡须', '锅里烧适量水，放入姜片和少许盐', '放入虾，烧开后加入料酒，中火烧5分钟', '小辣椒、葱切好装入小蝶中，加入六月鲜酱油、麻油和白砂糖调匀', '焯料汁吃很好吃哦']

---

记录 2684:

title: 零食，香辣香芋酥

image: 234725.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香芋 粘米粉 糯米粉 炸粉 干辣椒粉 油 盐

taste: 微辣

step: ['买回的芋头，1个，约500克；（大小没关系，想吃多就买大的和多买几个）', '芋头去皮洗干净，（记得带手套去皮，防止皮肤过敏）', '切筷子大小均匀的芋头条，均匀撒上盐', '准备好粘米粉、糯米粉、炸粉；比例3：2:1（PS：看芋头的多少确定各粉的量，比例按这个炸出来会很酥）', '把粘米粉60克，糯米40克，炸粉20克，加入适量的盐，搅拌均匀，再加入适量的水，搅拌成米浆；', '把切好的芋头条、辣椒粉搅拌均匀：（不吃辣椒的，可以省去加辣椒粉）', '热锅，倒油；', '油热之后，放入搅拌均匀的芋头条；', '芋头条，浮起，微黄，翻转，全微黄，捞出；', '捞出的芋头条，放凉包裹好，很脆酥的。绿色好零食。']

---

记录 2685:

title: 榨菜排骨蒸濑粉

image: 234655.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 濑粉 榨菜 蚝油 姜 葱 蒜 猪油 鸡粉 油

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '排骨用姜、蒜、酱油、油、盐，调味。调味拌均匀后，腌制2小时。', '濑粉用清水冲洗干净。', '用一个碗盛上蚝油、蒜蓉、猪油、黄豆酱、油、鸡粉等调味料，再把它拌均匀。', '拌均匀调味料后，放在濑粉上。', '再把濑粉与调味料拌均匀。', '再放上排骨。', '蒸锅里放上适量的水，开蒸25分钟。', '至20分钟时加上榨菜一同蒸至熟。', '最后加上小葱，即可。']

---

记录 2686:

title: 什锦茹煲

image: 234598.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅 金针菇 香菇 白菇 鸡腿菇 滑子菇 干贝 虫草花 玉米 盐 姜 红酒

taste: 清淡

step: ['虫草花干贝洗净备用。', '鸡翅，蘑菇洗净备用。', '金针菇，鸡腿菇，玉米洗净', '滑子菇洗净备用。', '锅底放少许油将鸡翅煎至两面金黄。', '将红酒烹入煎好鸡翅锅盖焖片刻让鸡翅充满红酒甜香。', '煲内加适量水将所有食材和姜放进大火顶开转小火煲25分钟左右加盐即可。', '盛出', '什锦菇煲']

---

记录 2687:

title: 干豆角肉片煲仔饭

image: 234462.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 猪肉 干豆角 红萝卜 九三葵花籽油 盐 鸡粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需的食材，干豆角提前用温水泡半小时左右', '猪肉清洗过后，切片加鸡粉、生抽和少许盐拌均匀调味', '红萝卜洗干净后，随意切条', '锅中倒入适量油，烧热后下入腌制好的肉，大火快速翻炒', '待肉炒至变色后，加入泡好的干豆角、红萝卜翻炒几下后，加入少许盐翻拌均匀关火', '米清洗过后，放入电饭锅中，加入适量的水', '加入炒好的菜', '盖上电饭锅盖，接通电源，选择煲仔饭功能，点击开始，进入自动烹饪程序。待电饭锅自动工作到保温状态时，煲仔饭制作完成', '做好的煲仔饭']

---

记录 2688:

title: 榛蘑肉酱

image: 234425.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 榛蘑 黄豆酱 韩式辣椒酱 葱 八角 桂皮 香叶 花椒 丁香 红麻椒 冰糖 油

taste: 微辣

step: ['榛蘑提前用水泡水，', '泡发后多次几遍，攥干水分切碎丁；', '准备各类酱；', '准备香料', '把要用的酱调在碗里，搅拌均匀待用；', '锅中放适量的植物油，放入葱丝和所有的香料，炸出香味后，捞出香料不用；', '放入切碎的榛蘑丁翻炒，尽力靠掉榛蘑中的水分，', '放入肉馅翻炒，炒制肉馅变色后盛出；', '锅中再放油，油热后放入调好的酱翻炒，炒出红油；', '放入刚才炒好的肉馅翻炒，', '放入半碗水，小火慢炖，要不停的翻炒，以免糊锅；', '炒至汤汁收浓的时候，放入冰糖继续翻炒；', '炒制汤汁浓厚基本收干，关火盛出。']

---

记录 2689:

title: 素炒河粉

image: 234380.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 香葱 蒜头 辣椒酱 酱油

taste: 葱香

step: ['锅中加入适量食用油，大火烧热，放入事先切好的葱末和蒜末，煸出香味。', '下入河粉。', '淋入酱油。', '在加入少许清水或高汤。', '用筷子将河粉炒散，炒匀。', '大概炒2分钟左右即可关火，出锅前可加入少许辣椒酱。', '装盘上桌。', '快快享用吧。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2690:

title: 糖醋盐焗鸡

image: 234286.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 子姜 盐焗鸡粉 糖醋 酸茭头 酸姜 红泡椒

taste: 酸甜

step: ['准备好所有食材。', '将子姜切片（垫锅底用），酸茭头、酸姜、红泡椒切丝，葱切碎备用。将鸡洗净、滴干水，用盐焗鸡粉、糖醋、蚝油腌制1小时。', '电饭锅里铺上姜片，放入3小勺清水。', '将鸡放进电饭锅里，按下“煮饭”键，电饭锅跳闸后焖30分钟。若没有把握，可用筷子戳肉最厚的部位，若筷子没带出血水，则证明鸡已熟。', '从锅里取出煮熟的鸡，切块，装盘。将电饭锅里的汁倒入炒锅里，放入红泡椒、酸茭头、酸姜翻炒几下，铺在鸡块上，撒点葱花点缀即可。']

---

记录 2691:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 234263.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 油 叉烧酱 生抽 黄酒 大葱 姜 蒜 蜂蜜

taste: 咸鲜

step: ['所有调料备好。', '姜和蒜用刀拍散眯，不要切。', '以上所有调料混合，留下2代蜂蜜。我用的是荆条蜜，一袋12g，留用两袋。', '把清洗好的猪里脊肉放入料汁，翻滚，裹满料汁，腌渍冷藏8小时以上，有时间可以中途在翻动几次。', '腌好的肉放到烤盘上。', '烤箱提前预热220度，烤盘方中层，烘烤半小时，时间到取出，淋上剩余蜂蜜，在烘烤10分钟。', '烤好取出切片，装盘即可。']

---

记录 2692:

title: 白斩鸡

image: 234250.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 料酒 生抽 鲍鱼汁 香油 姜片 大葱白 八角 蒜末 姜末

taste: 原味

step: ['煮锅放入适量的清水烧开，放入姜片。', '处理好的三黄鸡用三进三出法，放入锅内。这样做出来的鸡肉，皮不会烂肉也紧致。', '锅内放入大葱段和料酒。', '大火煮煮5分钟后，关火焖20分钟。', '20分钟捞出三黄鸡，放入冰水中，5-10分钟。就可以斩块啦！', '上图！']

---

记录 2693:

title: 白灼虾

image: 234197.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 姜 蒜 盐 料酒

taste: 原味

step: ['鲜活的虾买回家后放在清水里养半小时。', '将虾去掉虾线，剪去虾须、虾脚，挑出肠线。', '锅中放水，加入姜、蒜、酒和少许盐，烧开后放入处理好的虾，煮沸约1分钟。', '煮熟的虾捞出沥干水分后，准备好喜爱的调味料蘸来食用即可。']

---

记录 2694:

title: 叉烧肉

image: 234135.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧酱 姜丝

taste: 咸甜

step: ['猪肉用叉子叉些小孔', '加姜丝和叉烧酱', '均匀的沾满猪肉上放冰箱中腌制24小时，中间拿出翻翻面', '入烤箱180度20分钟，10分钟时翻面', '成品']

---

记录 2695:

title: 螃蟹萝卜煲

image: 234095.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 螃蟹 白萝卜 蛋液 面粉 姜 香葱 白胡椒粉 料酒 鱼露

taste: 清淡

step: ['蛋液打入碗中', '螃蟹洗净去腮，开壳切四块', '姜切细丝，香葱切寸断', '白萝卜去皮切丝', '将螃蟹块沾下蛋液', '然后裹面粉（稍微压下去掉多余的粉）', '热锅热油将螃蟹块放入、煎至定型盛出', '另起锅小火爆香葱白和姜丝', '加入萝卜丝继续翻炒片刻', '加入水、料酒、鱼露，放上螃蟹烧开', '转小火焖10分钟左右，撒胡椒粉，香葱就好']

---

记录 2696:

title: 白萝卜杏鲍菇腔骨汤

image: 234063.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪腔骨 白萝卜 杏鲍菇 大葱 鲜姜 盐 香葱

taste: 清淡

step: ['猪腔骨洗净', '进凉水锅中，煮出多余的血水', '猪腔骨捞出，冲凉后，剁成小块，再洗去骨渣子', '猪腔骨、大葱段、鲜姜块与热水同入电炖锅中', '用快速汤程序1个半小时', '一个小时左右时，将白萝卜切成滚刀块', '倒入汤中，继续煲', '将杏鲍菇切成小点的滚刀块', '将杏鲍菇倒入锅中，再继续煲10分钟，关火', '根据口味往碗中加盐，撒入香葱', '好鲜美']

---

记录 2697:

title: 当归炖鸡汤

image: 234006.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 当归 党参 红枣 干淮山 姜 盐 水

taste: 清淡

step: ['材料准备好', '党参洗净切段，红枣、淮山、当归冲洗干净，姜切片', '将鸡反复冲洗干净，放入陶煲中，加入姜片，注入2L水', '红枣、当归等也一并放入', '盖上盖子，大火烧开，小火煲3个小时', '最后加入1茶匙盐即可']

---

记录 2698:

title: 香煎孜然金针菇

image: 233897.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 金针菇 孜然 辣椒面 盐

taste: 微辣

step: ['准备好金针菇', '去根，撕成条，洗干净挤干水分', '平底锅放入少许油', '油热了放入金针菇，中火慢慢煎', '要不停的翻动哦，别焦了，煎的差不多了加入盐，孜然，辣椒面', '没有什么水份了，煎的金黄即可，香香哒，喜欢吃金针菇的亲们可以试一下']

---

记录 2699:

title: 南瓜土豆泥

image: 233775.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 南瓜 葱 蒜 洋葱 生抽 盐 料酒 胡椒粉

taste: 原味

step: ['准备好土豆，南瓜', '土豆切丁，南瓜切片', '葱，蒜，圆葱切好备用', '锅里放入食用油，加入葱，蒜，圆葱炒香，加入生抽，料酒胡椒粉', '加入南瓜，土豆炒一会，加入盐，加入适量清水', '盖上锅盖大火炖五分钟转小火，掀开锅盖用筷子扎一下看看熟没熟，熟了用炒菜的铲子碾碎就可以了', '装盘开吃吧！']

---

记录 2700:

title: 蜜汁叉烧

image: 233763.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 鱼露 鲜酱油 老抽 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['将五花肉洗净，晾干待用；（1.如果需要切薄片，选用真正五花肉，好切，装盘会比较均匀，个头大小均匀的纯精肉，也是不错选择；2)去掉猪皮，烤后比较好切；）', '加入满满两大勺叉烧酱；一勺鱼露；一勺鲜酱油；一勺蜂蜜；', '搅拌均匀，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏12小时左右；', '已经腌制好了；', '考虑到精肉与精肉之间有点脱开，就直接切开了。放入烤盘烘烤，200度，30分钟；（ps：锡箔纸四周往上折一点，以免烘烤时汁液流到烤盘中，不易清洗）', '烘烤期间，分三次均匀的抹上酱汁；（酱汁：1勺叉烧酱，一勺鲜酱油，一勺蜂蜜，两滴老抽）', '烘烤完毕；', '精肉的一块装盘~~', '展示一下下，乍一眼看咋像烤乳鸭！']

---

记录 2701:

title: 菠菜蒸肉丸

image: 233608.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠菜 肉 山药 蚝油 生抽 胡椒粉 油 料酒 香油 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉加姜葱和上述调料搅匀腌20分钟', '波菜焯水', '过凉沥干卷成圆形', '山药用刀背剁碎加到肉馅中拌匀', '放在菠菜上', '入锅蒸、水开后蒸15分钟', '撒点胡萝卜碎']

---

记录 2702:

title: 颈肉叉烧

image: 233565.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪颈肉 叉烧酱 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['猪颈肉在于油花小分布广，食用口感绵密很香。用叉子在肉的2面插上些小孔方便入味', '直接买的叉烧酱，省去各种调和的麻烦。在肉的二面涂上叉烧酱', '均匀的抹匀放置冰箱冷藏保鲜，腌制24小时', '腌制好后拿出常温放置一小时回温，并倒去汁水。稍微晾干.....', '蜂蜜水采用1:1的比例，增加味道并使颜色靓丽', '烤箱提前预热200度，在最底下烤盘铺张锡纸。肉置于烤架上，烤箱设置上下火200度，中层30分钟。', '10分钟之后肉开始干燥成形', '打开烤箱在门板下垫张报纸，防止拉出烤网滴油。然后刷上一层蜂蜜，再推进去继续考', '数分钟后按照上面程序，反复几次并翻面刷上蜂蜜', '30分钟到即完成烤制', '冷却后即能切片', '美味漂亮的叉烧来一口？', '十分美味的叉烧肉【PS这个是瘦肉，只是分布着很多油花】']

---

记录 2703:

title: 三椒牛尾南瓜盅

image: 233526.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛尾 南瓜 俄罗斯非转基因大豆油 泡椒 米酒 杭椒 桂皮 香叶 八角 生姜 泡姜 大葱 大蒜 红油郫县豆瓣酱 鲜花椒 花椒油

taste: 麻辣

step: ['准备好原材料；', '牛尾切成段，用清水泡两个小时，中途换一次水，去除血水；', '南瓜洗净，切开一个盖，去掉瓜瓤，入蒸锅蒸熟；（要掌握好时间，注意观察，久了南瓜会塌陷，中小火蒸，火大了容易开裂，南瓜不要去皮，去皮容易开裂）', '生姜切成末，大葱切成段、大蒜切成末、泡椒切成小段，留几个泡椒不切炖牛尾时使用，杭椒切成小圈，豆瓣酱剁细；', '豆瓣酱剁细；', '牛尾凉水入锅，开后撇去浮沫；', '然后在锅里加入米酒，（米酒比料酒更醇香，）倒入米酒再煮五分钟左右关火；', '压力锅里放入八角、香叶、桂皮、泡姜、大葱段、几个泡椒，加入焯好水的牛尾，加入适量开水，水没过原材料一点即可。', '开启压力锅，压35分钟左右，这个根据压力锅的性能来决定，时间要掌握好，时间太长了肉太烂，太短了肉咬不动，掌握在骨肉很容易分离的时候为适宜，将炖好的牛尾捞出备用；', '另起锅，锅烧热加入适量油烧到四成热；', '加入豆瓣酱煸炒出红油；', '加入姜蒜末、泡椒段、鲜花椒翻炒；', '加入少许花椒油，炒出香味；', '加入压力锅里炖牛尾的汤再次煮开后再煮两分钟；', '然后加入牛尾，中小火煮20分钟左右，让其麻辣味道充分入进肉里，煮到汤浓稠（这个再煮两分钟是为了让味道先入到汤里，然后加入牛尾，这样煮的牛尾更加入味，火不要太大，慢慢煮充分入味）', '牛尾捞出盛入南瓜里，将杭椒放到锅的汤汁里翻匀，加入适量鸡精翻匀。（杭椒不是很辣，所以倒入汤汁里稍微翻一下就可以了，保持杭椒本身的鲜亮颜色以及鲜辣口感，让本菜在辣的方面有不同的层次，肉里有泡椒的酸辣，不过瘾的还可以品一品杭椒的鲜辣口感）', '将锅里的汤汁淋在牛尾上即可。']

---

记录 2704:

title: 莲蓉馅

image: 233495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 莲子 白糖 麦芽糖

taste: 甜味

step: ['莲子泡四个小时以上，将中间的绿心取出', '放入电压力锅，放入没过莲子的水，蒸熟。（各家的电压力锅功能不尽相同，所以要根据自己的锅来看时间，反正莲子越面越好）', '煮好的莲子放入白糖，（有麦芽糖就放一些，没有也没关系。）拌匀，放凉。', '用搅拌棒将莲子打成粥状。', '放入不粘锅，小火将莲蓉的水分靠干。', '晾上一宿。', '为了出菜谱，做了一点的小装饰。拍个照吧。做好的莲蓉放入冰箱冷藏。']

---

记录 2705:

title: 炸薯饼

image: 233475.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 糯米粉 玉米淀粉 食盐 白胡椒粉 九三大豆油

taste: 原味

step: ['将土豆洗净放入压力锅内蒸熟；', '将蒸熟的土豆去皮，掰碎，放入食盐、白胡椒粉、糯米粉、玉米淀粉；', '用手将第二步的原料抓匀后揉成光滑的土豆面团，松弛30分钟；', '将松弛好的土豆面团擀成3mm的薄片，用饼干切模压出形状；', '压好的薯饼坯撒上少许玉米淀粉，放在盖帘上；', '炒锅内倒入“九三”牌大豆油，油温5~6成热放入薯饼坯，炸至上色即可。']

---

记录 2706:

title: XO酱蒸肠粉

image: 233453.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 XO酱 油 酱油 小葱 清水

taste: 酱香

step: ['备好食材：粘米粉、XO酱、葱；', '粘米粉倒入大碗里，加上清水调匀成米浆；', '葱洗净切碎，加入米浆中；', '调入1茶匙XO酱；', '用筷子搅拌均匀；', '蒸盆内涂抹一点食用油，倒入调匀的米浆；', '放入蒸锅中，大火蒸10分钟；', '蒸熟的肠粉取出，用刮刀或木铲轻轻刮起；', '切小段摆盆，淋上喜欢的酱汁即可食用；']

---

记录 2707:

title: 酿香菇

image: 233338.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香菇 肉馅 香菜茎 葱末 姜末 料酒 花椒水 蚝油 生抽 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['做法：1、选大小均匀的香菇，洗净；2、肉馅里面加葱姜末、料酒、花椒水和少许盐顺时针搅拌起劲；3、取调好的肉馅放在香菇上；', '4、蒸锅放水烧开，放入酿好的香菇蒸十三分钟左右即可；5、取炒锅，放入2勺蚝油，2勺蒸鱼豉油，加入蒸好的酿香菇的原汁，煮至稍微有些粘稠后起锅，淋在蒸好的酿香菇上面，点缀香菜茎末即可；', '看餐盘中盛开朵朵蘑菇花！']

---

记录 2708:

title: 钵子糕

image: 233314.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 钵子粉 清水 蜜红豆 白糖

taste: 甜味

step: ['先将钵子过筛；', '红豆提前浸泡，煮好；', '倒入量好的清水，搅拌均匀；', '加入白糖，搅至糖溶化；', '放入蜜红豆，搅匀；', '钵子碗抹上一层油，再倒入粉糊；', '大火蒸二十分钟，放凉即可。']

---

记录 2709:

title: 转化糖浆

image: 233015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 绵白糖 水 鲜柠檬汁

taste: 甜味

step: ['柠檬挤出汁过滤待用', '不锈钢小锅里放入白糖，再倒入水，稍微搅拌一下', '中火烧开，其间不要搅动，锅里的糖都化了即可加入柠檬汁', '开锅后转很小的火熬制，注意全程都不能搅动了，如果锅边出现结晶，就用刷子蘸点水刷下去', '糖浆的颜色已经开始加深了，不要急慢慢熬，这个时候不要离开，糖浆在慢慢变粘稠', '糖浆慢慢变成浅棕色，取一滴，能用两个手指头拉出很细的丝就熬好了。（我这个是夜里熬的，拍的图片颜色有点深，实际的颜色浅一些）口感是甜甜的，不会发苦就是成功了！', '熬好的转化糖浆倒到玻璃瓶里，放几天就可以使用了。', '这个是放了3天的，粘稠的像蜂蜜，颜色很透彻', '近镜头看一下，有木有想尝尝的冲动.....', '成品图！']

---

记录 2710:

title: 油焖小南瓜

image: 232873.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小南瓜 油 香葱 鲜酱油 老抽 醋 糖 清水

taste: 咸甜

step: ['备好食材：小南瓜、香葱', '南瓜去皮洗净后切小块，香葱切成葱花', '调料汁：碗中兑入鲜酱油、老抽、醋、糖和清水拌匀备用', '起油锅，小火烧热', '倒入南瓜翻炒一会，盖上锅盖焖一小会后再翻炒一下', '这个过程要小火，需要边焖边炒，以免糊锅，直到把南瓜煎至绵软，焦而不糊', '倒入步骤3的调料汁翻炒片刻', '最后撒上葱花炒匀即可出锅', '盛出便可以开吃了，绵软香甜，味道不错哦！']

---

记录 2711:

title: 彩椒玉米炒鸡腿滑

image: 232725.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 玉米 彩椒

taste: 咸鲜

step: ['把鸡腿的骨头剃下来，要保证连软骨都没有哦～', '将鸡腿肉剁成肉末，尽量越细越好～', '将鸡腿肉变成鸡腿沫', '将适量的盐，胡椒粉，一点点耗油，一整个鸡蛋，三指尖淀粉，放入鸡腿沫里，打散均匀，我用的办法是，五指张开成抓状，顺时针快速搅拌，让空气快速的进入肉馅，吃起来更为散口蓬松', '用两个勺子做鸡腿滑，锅里煮水，滚开的时候，开小火，煮滑，边做边煮，滑完全浮起来一两秒后捞起来，防止煮老了', '玉米和彩椒先炒，炒出香味放些高汤，加入调味料', '再放入记挂鸡腿滑，煮开高汤后，开大火收汁，锅底高汤快要干的时候，放入清水勾的欠，快速颠勺，翻炒，让每个鸡腿滑都挂上汁', '最后完成～但是我不懂装盘😓']

---

记录 2712:

title: 美味蒸饺

image: 232658.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水饺皮 香菇 白菜 五花肉 油菜 盐 酱油 葱

taste: 清淡

step: ['准备水饺皮（在市场买现成的皮）', '白菜剁碎，挤去水份', '加入剁好的五花肉和香菇', '加入葱拌均', '加入盐和酱油拌均调成馅料', '将肉馅放入饺子皮中，左手指压住馅料，右手慢慢捏成皱褶', '这些是包好的水饺', '冷水下锅盖住蒸20分钟', '美味出锅']

---

记录 2713:

title: 荷叶米粉蒸排骨

image: 232388.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肋排 大米 鲜荷叶 红烧酱油 盐 鱼露 生抽 洋葱 姜 十三香 肉桂粉

taste: 咸鲜

step: ['准备调料腌制排骨用。', '先将排骨的血水充分的泡出。', '用汤勺：红烧酱油2勺、生抽1勺、鱼露一勺放入排骨中。然后放6-7克的盐。', '洋葱和姜切成丝也放入排骨中，抓匀。放入食品袋腌制一宿，让其入味。', '大米用干净棉布擦干净即可。', '放入平底锅，加入十三香和肉桂粉和少许的盐。小火焙成发黄即可。', '用擀面杖压碎，成大粒状。备用。（不要用粉碎机，太细的粉口感不好）', '一张鲜荷叶，用水洗净，然后用开水煮一下。（没有荷叶不用也可以的）', '取出腌制好的排骨，将米粉撒入。', '拌匀。', '将荷叶撕成小块，铺在竹屉上。', '放入排骨。', '切一些姜末。', '撒在排骨上面，大火蒸90分钟。', '非常非常的美味哦，外面裹着的米是酥糯的，里面的排骨是软嫩的，十三香的浓郁加上荷叶的清香，更是给这道菜加了分。']

---

记录 2714:

title: 奶白煲猪骨

image: 232386.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奶白菜 猪扇骨 红萝卜 蚝豉 姜片 蜜枣

taste: 原味

step: ['猪骨洗净，用盐花过一下再冲水。（或用水灼一下）', '奶白菜洗净浸水。', '冷水放入猪骨，蚝豉，红萝卜，蜜枣煮开后盖上煲盖。（蜜枣选用，增加汤的浓度和甜味，但我家不喜用）', '猛火一个钟后汤至白色。（中途水少加水必须加开水）', '奶白菜沥水后放入汤中。（我家喜欢多植物，这是一斤半的菜）', '约15分钟，汤已有菜味。', '加盐即可。（加盐后尽量不要再煲）']

---

记录 2715:

title: 青柠白切鸡【子璇美厨】

image: 232210.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 姜 芝麻油 盐 葱 酱油鲜 青柠

taste: 葱香

step: ['备好食材，先清洗鸡肉。', '水开后，放入鸡肉，隔几分钟用筷子翻动一下，大概煮20分钟。用筷子插鸡肉看熟的程度，不能太老，也不能半生。', '煮鸡肉的时候将葱姜切末，青柠切片。酱油鲜里放一点芝麻油、盐。', '捞出鸡肉，过两次冷水（饮用水），收紧鸡肉。', '鸡肉切块摆盘，淋上青柠汁，蘸汁享受美味。', '小清新的白切鸡制作完成', '搭配在米粉里，来点鸡汤和胡椒粉，赞', '再来一杯百香果青柠汁，美味又清爽哦。']

---

记录 2716:

title: 芒果班戟

image: 232197.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 蛋黄 糖粉 低粉 黄油 牛奶 淡奶油 细砂糖 芒果

taste: 甜味

step: ['鸡蛋1个和蛋黄1个打入盆中，加入25克糖打匀。', '再加入200克牛奶打匀。', '筛入90克低粉搅拌至无干粉。', '加入提前融化好的20克黄油搅匀。', '面糊过筛后盖上盖子，入冰箱冷藏精置30分钟。', '不粘锅加热后，加入约40克左右的面糊，开小火边煎边转匀，不用翻面，煎好的饼皮可以用保鲜膜隔开。', '淡奶油200克加入20克糖打发至保持花纹的程度。', '取一片冷却的班戟皮，放上适量打发的奶油，放上提前切成长条的芒果后，再加点奶油把芒果盖上。', '然后把班戟皮包成长方形或方形，做好后放冰箱冷藏保存，尽快食用。']

---

记录 2717:

title: 海带扣肉

image: 232148.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 海带丝 姜 生抽 五香粉 老抽

taste: 咸鲜

step: ['准备原材料五花肉一块，海带丝适量', '锅里烧水，五花肉放入锅中，水开后五分钟把肉捞出', '五花肉冲洗干净切片', '五花肉切成均匀的小片，加入调料腌制十分钟', '肉皮朝下，码放好，', '码好的肉上面放上海带丝，准备上锅蒸制，开锅后蒸一个半小时就好了，', '蒸好的肉倒扣在盘子上，汤汁倒炒锅里熬一下，放点淀粉水颜色会更好的']

---

记录 2718:

title: 黄金南瓜条

image: 231755.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 鸡蛋 糖 面包糠 植物油

taste: 甜味

step: ['准好好原材料', '南瓜去皮切成1厘米宽、5厘米长左右的长条', '锅中水烧开，下入南瓜煮一会', '煮至8成熟，南瓜不至于碎掉的时候捞出', '南瓜条蘸上蛋液', '然后再用均匀的蘸上加了适量糖的面包糠', '锅中油烧热', '下入南瓜条炸制', '炸至金黄关火', '捞出控油', '蘸上沙拉酱味道更好', '成品图']

---

记录 2719:

title: 白菜干无花果肉片汤

image: 231698.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 菜干 无花果 油 盐

taste: 清淡

step: ['准备好食材。', '菜干用剪断两半。', '菜干用水浸泡1小时。', '瘦肉洗干净后切片。', '汤锅里放进适量的水。', '加进瘦肉片一同煲。', '待瘦肉片煲至1小时时加进菜干和无花果一同煲。', '2小时过后，汤煲好了，加上适量的盐调味即可。']

---

记录 2720:

title: 香芋扣肉

image: 231652.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 香芋 葱 姜 陈皮 干柠檬 油 盐 料酒 酱油 老抽 蚝油 蜜糖 鸡粉 南乳汁 淀粉

taste: 酱香

step: ['准备食材：带皮五花肉、芋头。', '部分配料：生姜、葱、干柠檬片、陈皮。', '五花肉切开2大块，冷水入锅，放下葱结、1汤匙盐、柠檬片、拍扁的生姜、陈皮、倒入料酒、大火煮开，煮至8成熟（用筷子从猪皮能顺利插入内部即可）', '芋头去皮洗净，切成厚片。', '放入盆中，调少许盐、鸡粉拌匀，腌制片刻。', '煮好的五花肉捞起，用凉水浸泡20秒钟。', '沥干水，用叉子在猪皮上戳一些小孔。', '调酱汁：蜜糖、南乳汁、生抽、老抽、蚝油、鸡粉、兑少许清水调匀，涂抹五花肉2遍，剩下的酱汁保留下一步用。', '热油锅，五花肉皮贴锅底略煎片刻。（最好遮上锅盖，以免给溅起的热油烫伤）', '夹起，切厚片。', '原锅烧热，倒入芋头煎制片刻。', '五花肉皮朝下，芋头和五花肉一块块相隔开摆放在盆中。', '剩余的酱汁均匀涂抹在扣肉上面，全部用完为止。', '隔水大火蒸50分钟。', '西兰花焯一下水，捞起摆盆边装饰。', '扣肉蒸好后倒出酱汁，将五花肉和芋头反扣在另一盆中。', '热锅，倒入酱汁、加上少许水淀粉煮浓稠。', '淋在扣肉上面即可。']

---

记录 2721:

title: 可乐鸡翅

image: 231625.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅中 可乐 盐 酱油 白糖

taste: 咸甜

step: ['鸡翅中洗净，用牙签或叉子钻孔，方便入味。（划花刀也可以，只是我觉得外形就不漂亮了。）', '适量的盐和酱油，抹匀腌渍十分钟以上。', '炒锅加一点点油，小火放少量白糖炒糖色，然后放入鸡翅慢慢地煎至两面微黄。', '倒入可乐大火煮开后转小火慢煮。我买的瓶装可乐，用了一半。', '待可乐渐渐煮得浓稠，大火收汁，关火盛盘即可。']

---

记录 2722:

title: 酸辣鲈鱼

image: 231568.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 土豆粉 红剁椒 绿剁椒 青柠汁 蒸鱼豉油 料酒 姜片

taste: 酸辣

step: ['鲈鱼处理干净后，顺着脊骨将两边的肉向下切2CM（如图），抹少许的料酒去腥。', '土豆粉放在水里搓开，沥干水分。', '将所有的调料放在碗中，搅拌均匀。', '将土豆粉打底放在盘子里，铺上几片生姜，鲈鱼放在上面，将调料均与地浇在鲈鱼上。', '锅中添水烧开，放入鲈鱼，保持中火，蒸约8分钟左右。', '如果想要味道更好，可以烧一勺热油，泼在鱼身上。']

---

记录 2723:

title: 反沙地瓜

image: 231545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 食用油 白糖 水

taste: 甜味

step: ['将红薯去皮，切小块；过一下水去除表面淀粉', '在锅里放足够多的油，烧到有点冒烟；放入备好的红薯，转小火炸~', '炸熟到金黄色的样子，用筷子很容易插过去；捞出沥干~', '将炸红薯的油利用一点，放水、白糖；糖放多一点~加热搅拌到糖融化，转小火再继续搅拌~', '直至糖浆粘稠，放入之前炸好的红薯不断翻炒，将糖浆均匀裹在红薯表面，翻炒到变成白色糖衣~', '装盘，美味的反沙地瓜就完成啦~']

---

记录 2724:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 231317.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 粉丝 大蒜 蒸鱼豉油 水 红剁椒

taste: 咸鲜

step: ['粉丝提前用冷水泡软。', '将扇贝处理干净，用小刀将肉取下。', '大蒜洗净切碎末。', '锅中倒适量油，倒入蒜蓉炒出香味。', '加入3汤匙蒸鱼豉油。', '2汤匙水，搅拌均匀，关火。', '扇贝壳上放适量粉丝，再放上扇贝肉。', '浇上适量的蒜蓉，再放少许红剁椒装饰。', '锅中添水，烧开后，中火，放入扇贝蒸约8分钟左右。']

---

记录 2725:

title: 海棠酥

image: 231316.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 白糖 猪油 水 低粉 紫薯椰蓉馅 蛋清

taste: 甜味

step: ['中筋面粉110克、白糖8克、猪油37克、水35克混合成油皮面团，盖上保鲜膜放冰箱松弛20分钟；低粉75克、猪油33克混合成油酥面团，盖保鲜膜入冰箱松弛15分钟（时间太久会变硬，不易操作）。', '紫薯椰蓉馅、油皮面团、油酥面团各分成10份小剂子。', '油皮剂子用手压成小圆饼，包进油酥剂子，右手用虎口贴着小圆饼，慢慢朝上收，封好口，收口向上。', '按扁，均匀用力，从中间往外擀成椭圆形长片，从底向上卷成小圆筒，收口向上加盖保鲜膜松弛15分钟。', '将小圆筒压扁，再擀成椭圆形长片，从底向上卷成小圆筒，收口向下加盖保鲜膜松弛15分钟。', '取一小圆筒竖着放到案板上，用手按扁，两头相交后擀成圆形，放上馅料，边缘往里的地方涂上蛋清。', '捏出等边五角形，呈五瓣状，注意花瓣的均匀。', '每条边剪3下。先在每条边上端平剪1下（第1瓣剪薄些，花瓣好看）。', '再平剪1下（第2瓣要剪厚些，花瓣好看）。', '第3下剪掉第2剪底下的角（把圆底座剪小些，这样更突出上面花瓣的形状，更显花瓣的层次）。', '剪好后，在花瓣顶端的中心涂蛋清，用筷子将5条边上面的第一瓣翻转后粘合在顶端的中心。', '依次将海棠酥生坯做好。', '中小火油温达100度左右（油表面滚动，放一小块面团入油锅，油冒小泡泡即可），用漏勺每次盛2－3个面点炸制，炸至象牙白，即可出锅。', '面点炸制好后，中心点缀果酱即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2726:

title: 菠萝蜜炒肉片

image: 231066.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊 菠萝蜜 姜碎 淀粉 生抽 料酒 糖 盐 九三鲜榨大豆油

taste: 清淡

step: ['菠萝蜜果肉用淡盐水泡一下。', '菠萝蜜去核切成片.', '里脊切成片，加入盐淀粉上浆。', '锅中注入油，爆香姜碎。', '加入肉片。翻炒均匀。', '翻炒至肉片变色后烹入料酒，加入生抽和糖煸炒均匀。', '加入菠萝蜜片。', '快速翻炒均匀即可。']

---

记录 2727:

title: 莲子玉米猪蹄汤

image: 230955.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 玉米 莲子 料酒 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['莲子适量、玉米一根。', '莲子去壳，玉米切块。洗净备用。（不喜莲心的亲们，可以去掉莲心。）', '猪蹄适量，买猪蹄的时候让老板剁成块。', '猪蹄入冷水锅煮开，水里适量料酒，去除血水，然后捞出用凉水冲净。', '在炖盅里加入适量的生姜片，适量的料酒。', '将莲子、玉米、猪蹄，全部放入炖盅中。', '往炖盅中注入清水。', '放入电炖盅，煲5个钟头，即可。煲汤的时间可以自行调整，喜欢吃硬的煲3-4个钟头，喜欢吃软的煲4-5个钟头。', '煲好的汤。我是晚上睡觉前，23点开始煲的，预约的5个小时结束后，会自动转成保温。早晨醒来就可以喝暖暖的汤啦！', '汤煲好后，放点盐，就可以盛汤喝啦！']

---

记录 2728:

title: 简易煲仔饭

image: 230853.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡腿 油菜 鸡蛋 生抽 料酒 盐 五香粉 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净浸泡1小时左右，然后加入240g清水焖饭。', '鸡腿斩块，用料酒、盐、五香粉、生抽腌渍半小时后小火煎制。', '樨儿没有放油，先鸡皮向下煎，很快就会出油的。煎到这样焦黄的样子就差不多了。', '两大勺生抽、两大勺料酒、一勺蜂蜜、一勺耗油加一小碗水兑开。', '将④的碗汁倒入煎好的鸡块中，慢慢炖制。中火炖到汤汁剩余1/3时就好了。', '在焖好饭上摆好鸡块，将汤汁均匀的浇在米饭上。', '将油菜焯水后摆放在另一侧。', '在中间打进一个鸡蛋，加盖小火焖至鸡蛋熟即可。']

---

记录 2729:

title: 天麻炖鱼头

image: 230613.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鳙鱼头 北豆腐 野生天麻 枸杞 香菜 盐

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐。', '干天麻提前水发12小时后，切厚片；', '将天麻和枸杞放入砂锅中加清水烧开后转小火煮40分钟制成天麻水；', '鱼头洗净沥干，煎锅烧热，放入色拉油，放入鱼头两面煎至金黄，放入姜片；', '将煎好的鱼头转到苏泊尔炽陶智能电炖锅内胆锅中，加入煮好的天麻水（水和材料都放进去）；', '放入切块的北豆腐；', '清水加至如图的位置；', '点选鱼汤的功能。虽然是一个半小时的时间，但是没有炉火火力大，而且受热均匀，这个锅内胆的材质很好，用了几次发现能够很好的锁住食物的香味并保持口感。鱼是不宜久煮的食材，所以并不是所有的煲都能够做出好的鱼汤，这个锅算是不错；', '时间到了起锅放入盐和香菜即可；']

---

记录 2730:

title: 糯米烧卖

image: 230596.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 面粉 猪肉馅 水发香菇 葱 姜 盐 糖 白胡椒粉 酱油

taste: 咸鲜

step: ['糯米事先浸泡4个小时。', '准备50克猪肉馅。', '水发香菇剁碎备用。', '100克面粉中加入60克沸水，不烫手后揉成面团。', '饧面的时候，泡好的糯米沥干，加入100克水，上锅蒸制，水开后蒸30分钟。', '饧好的面分成8个剂子揉圆待用。', '起锅加少许油，油热后爆香葱姜末。', '下肉馅翻炒至变色。', '加适量酱油上色，再加入香菇碎略炒。', '关火，放入蒸好的糯米饭拌匀，再加入盐、糖、白胡椒粉再次拌匀，烧卖馅就做好了。', '取一个面剂子，擀成薄圆面片，放入馅料，向上慢慢收口包成烧卖。', '蒸锅的篦子上抹油，放入包好的烧卖，水开后蒸10分钟即可。']

---

记录 2731:

title: 清炖猪脚汤

image: 230585.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 胡萝卜 黑木耳 生姜片 香葱碎 盐 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['猪脚剁成块，清洗干净，浸泡2小时以上，中途换水，去除血水。', '冷水下锅焯水。水开后略煮。', '捞起清洗干净，沥干水分。', '猪脚放入炖锅，加清水适量，加入姜片、黄酒。', '盖好锅盖，大火烧开后转小火，炖1小时左右。', '炖至猪脚软烂。', '泡发的黑木耳撕成小块，胡萝卜切小块。', '胡萝卜、黑木耳放入锅中，加盐调味后继续炖至胡萝卜软烂即成、关火前撒葱碎。', '成品图。']

---

记录 2732:

title: 三丝炒河粉

image: 230437.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 娃娃菜 火腿 猪肉 油 盐 料酒 酱油 蚝油 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材。', '猪肉洗干净后，沥干水分，再切成肉丝。用淀粉、油、盐、酱油进行调味腌制2小时。', '火腿肉、娃娃菜洗干净再切成丝。', '下油锅，爆香肉丝', '加进火腿肉丝一同翻炒。', '接着也加进娃娃菜丝一同翻炒至八九成熟，再盛出。', '再起油锅，待油沸后倒进河炒。快速翻炒。', '加上调味（料酒、酱油、糖、蚝油），翻炒几下。', '倒进炒好的肉丝，炒匀后即可。']

---

记录 2733:

title: 花朵烧麦

image: 230430.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 生粉 开水 小白菜 调味松 玉米油 白芝麻粒 盐 火腿肠 鸡精

taste: 清淡

step: ['小白菜炒熟后沥干水分剁碎', '加入调味松', '加入盐玉米油火腿丁鸡精有拌匀，再加入白芝麻拌匀', '澄粉和生粉混合', '加入清水和成面团，加点油揉匀否则很粘手', '取一块赶成圆形', '放入馅料', '用虎口捏成花朵状，上面放点咸蛋黄', '大火烧开，蒸5分钟，忘记拍照片了', '还包了两个饺子状']

---

记录 2734:

title: 蜜汁叉烧

image: 230373.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱李锦记 生抽 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['去猪皮切成一段段', '将所有配料放入碗里搅拌均匀', '将猪肉放入搅拌', '腌制一晚上汤汁不要倒掉', '烤箱预热5分钟将腌制好的五花肉摆放在烤盘上烤25分钟', '烤到15分的时候将剩余的汤汁涂在肉上继续烤', '还有三分钟的时候撒上芝麻等待出锅', '这就是成品']

---

记录 2735:

title: 中点传奇—水晶南瓜果

image: 230356.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 老南瓜 白糖 猪油 红豆沙 绿色素

taste: 甜味

step: ['首先将老南瓜去皮，然后切块，上蒸笼蒸熟', '材料：糯米粉200克，粘米粉250克，白糖70克，猪油50克，蒸熟的老南瓜350克，红豆沙适量，绿色素适量', '首先将所有材料称好，然后将糯米粉，粘米粉，白糖，老南瓜混合在一起揉成面团，', '然后放入蒸笼里，上锅蒸10分钟（面团要用不粘垫垫住）', '另外取一个容器，称25克糯米粉，25克粘米粉，5克白糖，少许清水，少许绿色素，', '揉成绿色面团，', '然后将蒸好的橙色面团取出，将绿色面团放入蒸笼去蒸，', '将取出的橙色面团加入猪油，然后趁热揉均匀（如果比较面团很粘手，那就掺入适量糯米粉和粘米粉继续揉，直到不是很粘手就可以了）', '将揉好的橙色面团放在一边静置，然后将蒸好的绿色面团取出，也按同样的方法揉均匀，', '然后将橙色面团搓成长条，', '切成35克一个的剂子', '然后将剂子压扁擀成中间厚四周薄的面皮，包入适量红豆沙，', '然后收口，像包汤圆一样搓圆，', '然后选择光滑的一面朝上，轻轻压一下，成为象棋的形状，', '然后用刮刀压出南瓜的纹路', '将绿色面团搓成长条，切成小块', '，然后搓圆，', '压扁，', '用刮刀做出南瓜头', '然后将南瓜抹上些水，将南瓜叶放上，', '然后在取少许绿色面团，搓成长水滴状，', '然后在南瓜头上，就这样完成', '垫上不粘纸', '上笼蒸15分钟，然后即可取出食用']

---

记录 2736:

title: 翡翠烧麦

image: 230287.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 玉米淀粉 开水 猪油 虾仁 肥肉 甜玉米粒 盐 胡椒粉 味精 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '把澄粉，玉米淀粉放在一起，用开水烫，边烫边搅拌到没有干粉。', '菠菜榨汁', '把一少半的烫好的面加入少量菠菜汁和成绿的面团。剩下的和成白色面团备用', '把玉米粒，虾仁，肥肉丁放在碗内，加入盐，胡椒粉，味精，香油搅拌均匀。', '把绿面团擀成长型的片，白色的搓成条，把条放在片里包住搓长条。', '切小段。', '擀面皮。', '用一只手托住皮，打入馅。', '先捏成五角星型，用烫好的香菜梗绑住', '用手捏一下花边，整理好后垫上胡萝卜片就可以放入蒸锅里蒸了。', '蒸好了。', '成品图']

---

记录 2737:

title: 白灼芥蓝

image: 229830.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芥蓝 玉米淀粉 清水 盐 家乐鸡粉

taste: 原味

step: ['芥蓝清洗干净，去除底部的老硬部分', '入开水锅中焯水，然后过下凉水', '3.\t淀粉加入清水、适量盐、一勺家乐鸡粉，搅拌均匀', '炒锅微热，将调好的水淀粉液入锅中，小火煮开', '将汁均匀地浇在芥蓝上', '芥蓝的清脆、微苦，清热去火，正适合夏日食用']

---

记录 2738:

title: 奶黄包

image: 229728.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 奶粉 蛋黄 牛奶 低筋面粉 细砂糖 黄油 干酵母 清水

taste: 奶香

step: ['奶黄馅材料集合图。黄油我没拍。', '蛋黄打散，加入细砂糖搅打均匀至发白。', '加入牛奶搅打均匀。', '加入低筋面粉、融化的黄油搅打均匀。', '做好的奶黄液，过筛到小奶锅中。', '小火加热，不断搅拌，翻动防止粘锅，煮至粘稠即可，奶黄馅做好。放凉后放冰箱冷藏会变得硬些。', '奶粉与面粉混合，4克干酵母用160克清水化开，加入面粉中，搅拌均匀和成光滑的面团，盖湿布发酵。', '面团发酵至两倍大。', '取出面团，撒干粉防粘，揉搓面团排除空气，稍松弛，将面团搓成长条形。', '用利刀将面卷分成大小均匀的面剂子。', '将面剂子按扁擀成四周薄、中间厚的圆面皮。', '适量奶黄馅放在面皮中间。', '包成包子状。揪去多余的面团。', '将包子收口向下，搓圆。', '做好所有，摆在刷过油的蒸屉上，空开距离。二次发酵。', '二次发酵结束，奶黄包生胚体积变大，轻盈、按上去有弹性。盖好锅盖，大火水烧开上汽后，转中火蒸6分钟。', '关火后3-5分钟开盖，取出。放凉后冷冻保存。']

---

记录 2739:

title: 四喜蒸饺

image: 229638.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 澄粉 猪肉陷 木耳 鸡蛋 胡萝卜 豌豆 生抽 蚝油 盐 鸡精 十三香 姜 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备食材（豌豆也可以是芹菜，毛豆，西兰花）随意啦', '豌豆煮一下切碎，木耳泡好焯一下切碎，鸡蛋炒熟切碎，胡萝卜切碎，', '肉馅加配料，适量加些水，一个方向搅拌', '冒小泡的开水和面，醒10分钟', '擀圆皮，放上肉馅（不要太多）', '对捏', '两侧的也对捏，如图', '整理四个小孔，加入四种碎末', '锅内烧开水，放入蒸锅10分钟即可']

---

记录 2740:

title: 红烧猪蹄

image: 229609.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 姜 蒜 辣椒 八角 桂皮 冰糖 植物油 盐 料酒 生抽 老抽 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['猪蹄去除杂质，洗净切块。', '姜、蒜切片，八角、桂皮、辣椒洗净。', '冷水入锅，放入姜片和料酒汆水3分钟，用凉水冲尽血沫。', '锅中放少许油，下入姜、蒜、八角、辣椒炒出香味。', '放入焯水后的猪肉，加入料酒、生抽、老抽、冰糖，中小火翻炒。', '再放入豆瓣酱翻炒2分钟，使其入味。', '转移到电饭煲中，放入桂皮，慢火炖1.5—2个小时，炖到1小时后加人适量盐调味。', '快烧干时，放回到锅中，大火收汁。', '出锅，肉皮软糯，味浓适口，肥而不腻。']

---

记录 2741:

title: 白灼虾

image: 229481.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 生抽 姜 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['基围虾洗净处理干净。', '坐锅烧水至开加姜片。', '水开后放洗净的虾大火煮沸。', '煮至变色全部红色即可。', '用一个碟子放大蒜沫，生抽，额外加了辣椒油，（不喜欢的可以省略）', '摆上即可。', '美味哟。']

---

记录 2742:

title: 杂菌汤

image: 229328.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猴头菇 姬松茸 花菇 草菇 茶树菇 红枣 木耳 盐 浓汤宝 娃娃菜

taste: 原味

step: ['准备所有食材', '所有菌洗净', '撕碎的猴头菇和所有的菌一起放入水锅', '大火煮开转小火煲2小时', '放入浓汤宝、盐、红枣稍煮（红枣也可以和其他菌一起放）', '娃娃菜洗净切开', '放入菌汤内稍煮即可。']

---

记录 2743:

title: 盐水虾

image: 229250.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 活虾 精盐 花椒

taste: 咸鲜

step: ['准备食材活虾，把虾冲洗干净', '准备花椒', '锅内放少许的水，倒入花椒', '放入精盐', '把锅内的水烧开', '放入洗干净的虾', '不断的翻动', '至虾变色成熟即可']

---

记录 2744:

title: 水煮竹笋汤

image: 229236.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 竹笋 牛肉 浓汤宝 盐 鸡粉 橄榄油 胡椒粉 葱 姜 花椒 辣椒 香油

taste: 咸鲜

step: ['买的袋装笋，用清水浸泡一小时左右。', '斜切笋片；准备牛肉和浓汤宝', '牛肉切片，用鸡粉、橄榄油、胡椒粉腌制', '水锅化开浓汤宝', '放入葱姜花椒辣椒', '放入笋片、盐。', '等笋片熟好后放入牛肉片。', '出锅前放入鸡粉、香油等调味品。']

---

记录 2745:

title: 竹荪牛肝菌排骨盅

image: 229226.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 竹荪 牛肝菌 黑木耳 盐 料酒 姜 葱

taste: 原味

step: ['准备好食材', '竹荪用清水泡发好，漂净，去网状部分，去根.', '牛肝菌用清水泡发好，漂净。', '黑木耳用清水泡发好，漂净.', '排骨漂净，放入冷水锅，加些料酒煮开2分钟，捞出，漂净.', '取电炖锅大内胆，放入排骨，', '放入竹荪，牛肝菌，黑木耳，', '加8分满清水，加些料酒，姜片，葱段，', '电炖锅注水至放盅前水位.', '放入炖盅大内胆', '在内锅的边缘储水槽注入清水.', '轻轻转动内锅盖子，使水槽里的水均匀分布.', '盖上上盖，按功能键选择慢炖，默认时间为3小时.', '时间到，切断电源，打开锅盖，加些盐调味.', '撒些葱花即可.']

---

记录 2746:

title: 暖心糖水—陈皮银耳绿豆沙

image: 229162.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 绿豆 陈皮 冰糖 清水 银耳

taste: 甜味

step: ['材料：绿豆，银耳，陈皮，冰糖', '绿豆洗干净，然后放清水里浸泡1小时', '然后放入高压锅中加适量水煮20分钟', '陈皮泡软，然后用小刀刮去背面的白色筋膜', '然后将洗好的陈皮切丝，加适量白糖拌一下，待用', '将泡发好的银耳切成小朵，然后等绿豆煮好，将陈皮和银耳倒入拌匀，加适量冰糖，继续煮10分钟即可，捞出放凉后，放到冰箱冷藏，口感一级棒']

---

记录 2747:

title: 黑椒鸡肉炒河粉

image: 229157.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿肉 河粉 小青菜 姜蒜 洋葱 生抽 黑胡椒酱 白糖 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿提前一晚剔骨，用刀背拍松，图为4只琵琶腿剔骨。', '加入料酒、黑胡椒牛排酱、少量生抽，适量白糖、盐、少量淀粉抓匀入味，封保险膜放入冰箱冷藏过夜', '第二天早上取出用，我两人份用了2只鸡腿肉切小块，河粉根据自己食量准备，姜丝、洋葱丝、蒜末准备好', '小锅加入水烧开，把河粉焯水煮至水再次滚沸差不多，捞出冲凉沥干备用。', '锅中放比平时炒菜少一点的油，油七成热时加入洋葱丝、鸡肉煸炒，鸡肉变色后盛出备用', '锅中再加入刚才的油量，煸炒一下小青菜，倒入适量生抽', '放入焯过水的河粉、炒过的鸡肉洋葱、蒜末、盐轻轻颠匀或者拌匀，注意河粉易碎', '完成']

---

记录 2748:

title: 菠萝什锦焗饭-划开是一道交响乐

image: 229085.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 红椒丁 青豆 火腿粒 黄油 生抽 胡椒粉 热米饭 青椒丁 玉米粒 芝士 盐 鸡粉

taste: 甜味

step: ['菠萝的1/3处用刀切开；', '挖出菠萝果肉并切成丁（取30克用）；', '把锅烧热，加入黄油；', '青红椒丁，青豆，玉米粒，火腿粒翻炒3分钟；加入盐，生抽，鸡粉，胡椒粉，翻炒1分钟，入味；', '倒入米饭翻炒均匀；', '把炒好的米饭盛入菠萝盅内，并撒上的芝士；\x0b', 'ACA/北美电器ATO-HB30HT烤箱上下火预热220度5分钟，菠萝盅放入烤箱中层；', '将菠萝盅焗烤25分钟，表面的芝士上色即可！', '好好享受，这道味觉上的交响乐吧！']

---

记录 2749:

title: 腊味煲仔饭

image: 229084.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 腊肉 腊肠 西兰花 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料；', '将米洗干净后放入小煲中，泡上一个小时；', '泡好后放在炉上开大火；', '加上盖煮；', '将腊鱼和腊肠切成片；', '这时米饭已经煮开，接开盖，让米汤适量收汁成蜂窝状；', '转为小火，汁收到差不多时将腊肉和腊肠片码放在米饭上；8.9.10.11.米饭煮熟后最后再将焯过的西兰花码放在米饭上；12.这样香喷喷的煲仔饭就做好了；', '西兰花放入加入点几滴油和适量盐的水中焯一下；', '再在上面撒上些蒸鱼豉油；', '盖上盖，小火继续煮；', '米饭煮熟后最后再将焯过的西兰花码放在米饭上；', '这样香喷喷的煲仔饭就做好了。']

---

记录 2750:

title: 豉油鸡

image: 229068.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 姜 豉油汁

taste: 咸鲜

step: ['鸡一只或半只都可以洗净。', '豉油鸡汁一瓶，市场有买。', '吃饭的碗一个，倒入两碗水入装鸡的锅里。', '再倒入豉油汁一碗。', '放入少许姜片。如色泽不够深，可以加些老抽或少许盐。开火煮熟让鸡浸泡在锅里，吃时再切。', '成图如下。']

---

记录 2751:

title: 挑战味蕾极限：养颜番茄鲫鱼汤的任性吃法

image: 228916.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 小葱 盐 牛肉浓汤宝 番茄 生姜 油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材鲫鱼1条、番茄2个、小葱一支。2个番茄洗净备用。', '番茄切成块，小葱切成花。', '鲫鱼洗净去除去鱼腮、内脏及内壁黑膜。', '锅中放油爆香生姜片，下入鲫鱼两面煎一下。', '加入三杯开水。', '小火慢炖15分钟。无需将鲫鱼汤煮出白色。倒入切好的西红柿。', '水煮沸后根据各人喜好放入1个牛肉浓汤宝。', '待牛肉浓汤宝完全煮至融化，这时可以关火加入1勺盐。', '撒进胡椒粉增香。', '加入鸡粉调味料1勺。', '最后一步撒进葱花即可。']

---

记录 2752:

title: 牛奶沙冰

image: 228865.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 麦芽糖 蜜红豆 巧克力屑 火龙果冰激凌

taste: 甜味

step: ['牛奶倒入容器中', '放入麦芽糖，没有麦芽糖可用白糖、糖粉、炼乳都可以，用量要适当的减少', '用手抽搅打均匀，至麦芽糖全部融化', '开启冰激凌机，我用面包机中的冰激凌桶，启动后慢慢倒入牛奶；冰激凌桶需要提前放入冰箱冷冻16个小时以上', '冰激凌机运行25分钟后，就是图中的样子', '把奶冰盛入保鲜盒中，这种状态可以直接吃，但不太容易成形，也非常容易化；放入冰箱冷冻2个小时以上', '取出冻好的奶冰，用叉子叉出碎屑', '杯子中放入少量的蜜红豆铺底', '放入叉碎的奶冰', '冰激凌挖成小球放在奶冰上，', '撒上少许的巧克力屑装饰一下，可以开吃']

---

记录 2753:

title: 玉米排骨汤

image: 228765.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 水果玉米 葱 花椒 香菜 香葱 盐 八角 姜

taste: 咸甜

step: ['锅中放水，将排骨和花椒放入，焯水去血沫。', '只将排骨捞出，放入盅内，再放入葱姜八角', '把水果玉米切段，放入盅内。放入适量水，不超过盅的百分之八十', '将不锈钢垫板放入容器内，往容器内加水至放盅前水位', '把装好食材的盅放入', '往盅的边缘的储水槽注入干净的水，转动盅盖子，使储水槽的水分布均匀', '盖上上盖，插上电源，按功能键，选择慢炖三个小时，程序结束后打开盖子，放入少许盐调味，放入香菜和切碎的香葱，即可食用。', '感谢美食天下，感谢天际微电脑隔水电炖锅的商家给了我这个机会，谢谢包装精美，有着漂亮外观的电炖锅', '隔水炖法是将食材和汤汁放入瓷制或陶制的炖盅内，封好炖盅的口，再将炖盅放入加入适量水的锅里，锅内的水略低于盅口，盖上锅盖，加热后要使锅内的水保持沸腾，用沸水煮炖盅，一般需炖三小时左右。这种炖法因食材在烹制过程中密封较好，盅内会保持一定的温度和压力，蛋白质等鲜香物质易溶出，香气发散较少，可保持食材的原汁原味。还因为食材囿于炖盅的狭小空间不能翻滚，故汤汁清澄，特别适合清汤的炖菜。隔水炖的做法，非常符合健康饮食的观念。由于炖盅容积的限制，盅里只能放一个鸡腿、或两个鸡翅、或三五根排骨，可以减少肉类食品的摄入量。因为隔水炖烹制时间长，不仅炖出的汤菜营养、鲜美、清淡、本味，而且还可以放一些滋补的食材和药材，特别适合滋补。电炖锅的定时功能让制作炖菜变得非常方便。早餐后，将食材和汤水放入炖盅，启动定时功能后就不用管了，到时后会自动变成保温状态，中午端出来吃就行了。']

---

记录 2754:

title: 梅菜烧苦瓜 ♥ 哈哈苦瓜 7

image: 228485.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苦瓜 梅干菜 大蒜 冰糖 酱油 五香粉

taste: 五香

step: ['打开整卷的梅干菜，在水龙头下漂洗，冲净泥沙', '梅菜挤干，切成碎片', '苦瓜去籽切长条小块，大蒜拍裂切末', '起油锅煎香蒜末后放入梅干菜炒香', '放入所有调料溶化均匀，加1/2杯水煮滚', '下苦瓜块拌匀，小火煮15分钟，焖熟焖软即可。']

---

记录 2755:

title: 奥尔良叉烧肉

image: 228279.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪瘦肉 奥尔良腌粉 清水 蒜 蚝油

taste: 蒜香

step: ['猪瘦肉洗干净，加入蒜头和蚝油拌均', '加入奥尔良腌粉和少许清水拌均', '装保鲜袋，放冰箱腌三个小时以上', '电饭锅加热后把腌好瘦肉放进去', '盖住通电按蛋糕键', '闻到香味时将瘦肉翻转一面，直到收汁就可以了', '切片即可享用']

---

记录 2756:

title: 南瓜发面饼

image: 228097.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 面粉 发酵粉 水 食用油

taste: 原味

step: ['蒸好的南瓜，切成块，我把皮留下了。', '放入食物料理机搅拌杯中，加入适量的水，搅成泥。', '这是面粉、发酵粉和南瓜泥。', '将三种原料混合在一起，南瓜泥中虽然有水，但也需要加适量的水，将面粉和成柔软光滑的面团，盖上湿布饧发30分钟（夏季）。', '饧好的面团，取出放在面板上，揉搓成条，分成六等分。', '将面团揉圆，擀成圆形，厚度稍厚，我擀的是0.7厘米左右的厚度。擀好后，盖上湿布进行饧发。', '室温高，所以15分钟左右就饧好了。开火，锅内倒入少许油，将饼坯放入，小火烙制，一面成金黄色时。', '翻至另一面进行烙，当饼的厚度又增加了，而且用手指按压时，能很快的弹起，就表明饼已经成熟了，取出装盘。', '看看，很漂亮的发面饼，我都有些舍不得吃了。']

---

记录 2757:

title: 咸鱼茄子煲

image: 227914.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茄子 咸鱼 盐 青红辣椒 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['茄子与辣椒洗净。辣椒切成圈子。', '咸鱼只要一小块。', '茄子切成粗长条形。', '锅里放油多些炒热，把茄子条分少量多次入油锅里都煎透。其实正确是炸的，我不想弄那么多油太腻了。', '煎成这样就可以了。都软塌下就OK了。', '咸鱼切成碎粒状。', '把油锅烧热倒入咸鱼粒。这时油一定要很少，只要把咸鱼粒炸香就可以了。', '倒入切好的辣椒圈。', '倒入茄子条，加入盐与蚝油酱油。', '倒入一些水，放入砂锅里小火煲就沸腾后茄子熟烂为止。', '可以吃了。']

---

记录 2758:

title: 【绿谷源】非油炸版虎皮尖椒

image: 227715.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 尖椒 生姜 大蒜 葱白 凉白开 生抽 香醋 白糖 蚝油 油 豆豉酱 花椒油 香油

taste: 微辣

step: ['北京翠圃园生产的绿谷源有机蔬菜', '非常新鲜', '准备好原材料。', '尖椒去籽、切成段。', '生姜、大蒜、葱白切成末。', '生抽、香醋、白糖、蚝油、凉白开、花椒油、香油按照配料表中比例调成汁待用。', '不粘锅烧热，加入少许油烧到三成热，下入尖椒中火煎。', '一边轻轻按压一边煎，直到两面煎成虎皮状，出锅待用。', '锅里加入适量油烧到六成热，加入豆豉酱、葱姜蒜末炒香。', '加入煎好的尖椒稍微翻炒。', '加入调料汁煮至浓稠。', '非常好吃的虎皮尖椒做好了。']

---

记录 2759:

title: 荆芥拌紫甘蓝

image: 227665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫甘蓝 白糖 生抽 荆芥 醋 香油

taste: 清淡

step: ['食材图', '将紫甘蓝切了130g，掰开用清水泡10-15分钟', '捞出控干水分后切成细丝', '荆芥摘成小朵后冲洗一下', '用四样调料调成汁', '浇在食材上', '拌匀即可食用']

---

记录 2760:

title: 白灼秋葵

image: 227596.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 秋葵 蒜 生抽 醋 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['秋葵洗净，切去“小帽子”。', '待用，锅中烧水。', '水烧开后放入秋葵，加少量盐和几滴植物油，盖盖煮2—3分钟，秋葵煮熟后要快速晾凉，可以放凉开水中或用风扇吹凉。', '按自己口味放入适量生抽、陈醋、蒜泥、耗油，搅拌均匀，简单又美味的白灼秋葵OK了。']

---

记录 2761:

title: 虾仁蒸饺

image: 227565.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 玉米淀粉 虾仁 肉馅 海鲜酱油 姜 盐 花生油 香油

taste: 咸鲜

step: ['把面粉和淀粉交入热水拌成面团后醒20分钟。将虾仁用刀背剁几下后切成小块放入肉馅拌匀，将姜末，酱油，盐，香油倒入肉馅拌匀，在包饺子前放入葱末拌匀。', '醒好的面揉好后，搓成长行圆柱状，再分成小剂子擀成饺子皮包成饺子。', '入锅蒸制8分钟即可。美味多汁的虾仁蒸饺，吃了根本停不下来。']

---

记录 2762:

title: 麦虾汤

image: 227495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小麦粉 玉米淀粉 西红柿 丝瓜 梅干菜

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有材料', '盆里放入面粉跟玉米淀粉，水龙头放水慢慢加入粉里', '水加到这个程度差不多了', '将面粉一个方向搅打上劲', '将搅打好的面团静置10分钟', '锅里准备好开水，放人梅干菜', '等水开后放入西红柿，丝瓜。', '将面一条条沿着锅沿切入滚着的汤水中，这一步刚开始有点难，多试几次会好的', '将全部面粉切入锅中后再煮两三分钟，直到汤汁有点浓稠，放人调料', '出锅前一定要放点猪油，味道特别香', '出锅咯～', '早餐来一碗，胃不要太舒服哦⋯⋯😍😁😄']

---

记录 2763:

title: 玫瑰花酒酿窝蛋

image: 227075.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 酒酿 鹌鹑蛋 干玫瑰花

taste: 甜味

step: ['材料；', '鹌鹑蛋冷水下锅，煮沸后再煮3分钟关火。小碗中加入冷水，把煮熟的鹌鹑蛋捞入；', '然后剥去外壳备用；', '酒酿倒入小汤锅中，加1小碗水，或者不加水也行，煮沸；', '入剥好皮的鹌鹑蛋，继续煮5分钟；', '加入揉碎的玫瑰花碎，关火，稍晾一会就可以了。']

---

记录 2764:

title: 菌菇排骨汤面

image: 227055.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨 菌菇 面条 细盐 香葱 酱油 姜

taste: 咸鲜

step: ['备好所用食材。', '高压锅里加清水再将泡洗好的菌菇下锅。', '另起锅将猪骨焯洗一下备用。', '热干锅将焯好猪骨下锅。', '炒至出味再加入清水。', '煮至汤底出鲜味。', '再转至在菌菇锅里，并加入嫩姜提味。', '压煮制汤底鲜美，减压开盖，加入细盐及青蒜粒，酱油来提味。', '另锅里加水，汤水开，将面条下锅。', '将汤及食材打出，再加入面条，即成菌菇排骨汤面。', '另多的汤，我就带到市场给孩子当中午配汤了。']

---

记录 2765:

title: 营养均衡最重要-----蚝油素什锦

image: 226835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茄子 黄瓜 胡萝卜 青椒 洋葱 姜末 蒜末 蚝油 生抽 盐 鸡精 水淀粉

taste: 清淡

step: ['将需要的菜菜洗干净。', '胡萝卜、黄瓜和青椒切成丁。', '洋葱切碎。', '茄子切成丁。', '锅里下入油，先加入茄丁炒软，盛起备用。', '锅里另外下油，油烤热后，下入姜蒜末和洋葱炒香。', '倒入胡萝卜翻炒片刻，再倒入青椒和黄瓜，稍炒一会再倒入开始炒好的茄丁。', '放入调味翻炒，最后起锅时再倒入一些水淀粉，营养美味就做好了。']

---

记录 2766:

title: 糖不甩

image: 226257.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 澄粉 水 红糖 水 熟芝麻

taste: 甜味

step: ['糯米粉、澄粉和水混合；', '揉成光滑的糯米团；', '搓成均匀的小丸子，约16克左右，共11个；', '水烧开后，倒入糯米丸子，小丸子浮到水面后再煮2分钟；', '将糯米丸子盛出；', '糖浆制作：红糖和水倒入锅中；', '开中火慢慢将红糖融化，熬至成糖浆；', '将糖浆淋在糯米丸子上，撒上少许熟芝麻即可。']

---

记录 2767:

title: 蜜汁叉烧

image: 226246.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 叉烧酱 食盐 蚝油 蜂蜜 白糖 麦芽糖 生抽

taste: 咸甜

step: ['买回的梅花肉洗干净，沥干水分', '用料酒腌制一会', '取1小碗放入砂糖', '加入生抽', '加一点盐', '加入蚝油', '加入麦芽糖', '加入叉烧酱', '搅拌均匀成腌汁', '倒入猪肉里，让猪肉的每个地方都要沾上腌汁', '装在保鲜袋里放置冰箱腌制48小时', '在腌好的猪肉表面涂一层蜂蜜', '烤箱180度预热，再把猪肉放在烤架上，底下垫烤盘180度中层，烤30分钟', '中途取出翻面再涂一层蜂蜜，待凉切块食用']

---

记录 2768:

title: 香蕉牛油果雪糕：无糖无奶油的健康雪糕

image: 226205.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛油果 香蕉 牛奶 朗姆酒

taste: 其他

step: ['准备好材料。香蕉最好选择成熟度比较高的麻点香蕉；', '将全部材料去皮切丁，放入搅拌机的搅拌桶中；', '搅打成果泥；', '将果泥倒入模具中；', '盖上盖子，入冰箱冷冻；', '完全冻硬后即可食用。食用时，可以用电吹风在模具外面吹一下，也可以将模具插入热水中10秒左右，或者用热毛巾包裹模具一会儿，都可以顺利脱模。']

---

记录 2769:

title: 咸香猪肉包

image: 226195.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 猪肉馅 干酵母 白糖 清水

taste: 咸鲜

step: ['面粉、白糖、干酵母混合，加入清水搅拌均匀至无干粉。', '活成光滑的面团。', '盖湿布或保鲜膜发酵至两倍大。', '取出面团，撒干粉，揉捏面团，充分排除空气。', '将面团分割成大小均匀的小面团，按扁。', '提前调好的猪肉馅。', '取一个小面团，擀成圆形。', '放上适量猪肉馅。', '均匀捏褶子，包成包子。', '包好所有，排在刷过油的蒸屉上，空开距离，盖好锅盖松弛10分钟。大火烧开上汽后，转中火蒸10分钟，关火3-5分钟取出。', '蒸好的包子成品图。']

---

记录 2770:

title: 白玉菇炒腊肠

image: 226063.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白玉菇 广式腊肠 精盐 蘑菇精 香油 六月鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：白玉菇、广式腊肠一根', '白玉菇剪去根部，摘洗干净', '腊肠斜刀切片', '把白玉菇入沸水中焯烫', '捞出沥去水分', '炒锅内放油，5分热即放入白玉菇翻炒', '放入少许的六月鲜酱油提味', '倒入腊肠，放精盐、蘑菇精，翻炒入味', '最后点香油提亮即可出锅']

---

记录 2771:

title: 一口吮吸鲜美至极——超简单平底锅烤蘑菇

image: 225976.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白蘑菇 橄榄油 黑胡椒碎 盐

taste: 原味

step: ['蘑菇洗净，沥干水待用。', '去蘑菇蒂头。', '平底锅内放入少量橄榄油，把去蒂的蘑菇头朝下排好。', '盖上锅盖开小火烤几分钟。', '等看到蘑菇盅里接满了鲜美的蘑菇汁，关火，撒上盐，再碾磨一些黑胡椒碎调味即可。', '成品']

---

记录 2772:

title: 清蒸鲈鱼

image: 225969.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 香菜 生姜 蒸鱼豉油 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['鲈鱼清洗好，肚子里面塞入些许姜片，淋上料酒，李锦记蒸鱼豆豉油，撒点点盐，上蒸锅大火蒸8分钟，小火2分钟即可', '撒上香菜出锅', '肉质肥嫩，很鲜美。']

---

记录 2773:

title: 土豆丸子

image: 225935.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马铃薯 鸡蛋 盐 生粉 胡椒粉 葱

taste: 原味

step: ['准备材料，土豆300克，生粉15克，鸡蛋1个，胡椒粉少许，盐少许，葱（个人喜欢）', '土豆洗净，放电饭煲里煮10分钟（直到用筷子能戳透为止）', '土豆洗净，放电饭煲里煮10分钟（直到用筷子能戳透为止）', '面糊放少许盐，提味，并搅拌均匀放置一边待用', '煮熟的土豆，剥好皮', '用擀面杖或者勺子把土豆压成泥状', '加入刚刚制作好的面糊，搅拌均匀', '搅拌均匀成泥稠状（个人喜爱稠一些的，这样炸起来不会很干，不会油腻。如果喜欢干一些，可以少加些鸡蛋）', '把搅拌好的土豆泥搓成一个个圆球大小(搓的时候会很沾手，可以手湿点水或者沾些生粉，这样就不会容易沾手）', '土豆搓好成一个个圆球状，放置一边待用', '待锅里油热，就倒入土豆丸，一边炸一边用铲子拨开，以防粘住', '炸至变金黄色就盛出', '成品，开吃']

---

记录 2774:

title: 清热开胃的酸梅汤

image: 225665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌梅 甘草 陈皮 山楂 冰糖 清水

taste: 酸甜

step: ['所有主材准备好', '清洗干净后，泡水30分钟', '入煮锅中，小火煮开', '待食材膨胀后可关火，晾到温热时，根据口味加入冰糖', '入冰箱冷藏后饮用效果更佳']

---

记录 2775:

title: 香肠煲仔饭

image: 225627.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广式香肠 芹菜 植物油

taste: 咸甜

step: ['大米准备好', '洗净后，放适量水，如果喜欢软一点的可以多一点，如果喜欢粒粒分明的可以少放一点，以自己的口感和平时做饭量参考', '我用的电炖锅，直接设定煲仔饭程序，如果没有，用普通的小砂锅也可以，但是就要自己调整火候', '广式香肠和芹菜准备好', '分别切片', '米饭基本成熟，水完全被米粒吸收了', '将香肠片和芹菜铺在米饭表面，再沿着锅边洒一点植物油，重新盖上盖子继续煲20分钟', '颜色好清爽，味道也不错', '米粒分明，滋润饱满']

---

记录 2776:

title: 荔枝猪肉丸

image: 225615.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荔枝 鸡蛋 盐 淀粉 鸡精 葱 猪肉 胡萝卜 蚝油 花椒粉 植物油

taste: 果味

step: ['备好荔枝、鸡蛋、猪肉、葱、胡萝卜', '荔枝剥好，胡萝卜去皮洗净切片', '猪肉切碎，加入鸡蛋', '再加入少量盐、蚝油、料酒，搅拌上劲', '将花椒粉、鸡精、盐、蚝油、淀粉加水调成汁备用。', '锅中油烧热', '用手搓成圆丸子下入锅中炸制', '炸至两面金黄', '捞出', '锅内留有少量油，下入葱段爆香，再下入胡萝卜炒香', '下入荔枝、丸子翻炒', '倒入调好的汁水，让丸子荔枝入味，烧开锅，收汤汁', '加鸡精，出锅', '装盘', '成品图']

---

记录 2777:

title: 茉莉蜂蜜冷泡茶

image: 225485.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干茉莉花 铁观音茶叶 冷开水 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['备材料', '用冷开水洗一下茉莉花与铁观音茶叶', '把一大水瓶与洗好的茉莉花与铁观音茶叶放一起，注入冷开水，放置冰箱内', '待材料泡出味道，滤出水份', '调进蜂蜜拌均匀', '再放瓶子内冷藏在冰箱内，随时饮用']

---

记录 2778:

title: 腊肠萝卜糕

image: 225289.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜丝 烟熏腊肠 粘米粉 虾米 香菜 葱 水 油 糖 胡椒粉 蚝油 干贝素 盐

taste: 咸鲜

step: ['备材料，萝卜丝需用小许盐腌出水份，腊肠切成小颗状', '水与粘米粉以及腌萝卜的水调成浆状', '烧热小许油，爆熟腊肠、虾米', '下萝卜丝、所有调味料煮熟透后，下葱花，关火，晾凉待用', '把晾凉的腊肠萝卜等材料放在米浆里，拌均匀', '取一模具，抹上油，倒进腊肠萝卜糕材料', '在表面撒下香菜', '沸水进锅，蒸18分钟即可趁热食用', '也可待萝卜糕晾凉后切件用油煎至金香食用']

---

记录 2779:

title: 自制蜜汁叉烧肉

image: 225004.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瘦肉 叉烧酱 蜂蜜 生抽 料油 盐 姜

taste: 咸甜

step: ['瘦肉分为3小份（肉切得越薄，熟得越快），拍入一块姜.', '叉烧酱2大勺蜂蜜1大勺生抽1大勺料油1大勺盐少许，调成碗汁', '把碗汁倒入瘦肉里，放冰箱冷藏腌制24小时，中间多翻动几次', '把肉排放入垫上锡纸的烤盘', '放入提前预热好的烤箱，选择烤肉功能，200度，40分钟', '中间拿出来翻面2次，刷上一层烤汁，烤到肉熟了为止，拿出来切片摆盘，剩下的蜜汁烤料放入锅里煮浓稠，浇上叉烧肉上即可食用。']

---

记录 2780:

title: 花胶牛奶冻

image: 224765.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花胶 纯牛奶 冰糖 姜片

taste: 甜味

step: ['首先准备好材料，花胶、牛奶、冰糖、姜片。然后就开始制造美食拉~o(∩\_∩)o', '最正确的泡发，应该是煮白开水，放入姜片，煮开！这样把花胶煮5分钟在拿出来，除腥效果非常好。', '放入花胶，小火五分钟后捞起来，放冷水里泡发1-2小时即可。（怕腥的朋友一定要做这步骤，整个味觉都提升呢）', '冷水中泡开，待胶身软了即可捞起，胶身如有油脂或者血迹等此时亦可去除。', '泡开捞起后，切条完成！', '炖盅导入500克纯牛奶。', '加入已经切条的花胶，搅拌一会。', '隔水煮的炖盅，放入后，选择好鱼胶，2个半小时。炖2个小时后，即可放入冰糖，试试甜度，然后在煮30分钟后即可。', '煮好后的花胶牛奶，看起来是不是很鲜美，味道也是很棒的！可以直接开吃囖~o(∩\_∩)o', '夏天嘛，自然喜欢冰冰的感觉，放到冰箱后，晚上拿出来吃，就变成花胶牛奶冻囖。看会电影，吃上一口，美美的满足，满满的都是胶原蛋白~！']

---

记录 2781:

title: 鱼丸面线

image: 224656.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼丸 面线 油 盐 葱 鸡蛋 白菜

taste: 清淡

step: ['准备食材', '锅内油烧热后加入鸡蛋煎', '煎好的鸡蛋装起备用', '锅内加适量清水，加入鱼丸煮三分钟左右', '加入白菜同煮', '加入面线煮沸', '加入鸡蛋', '加入盐调味', '美味出锅']

---

记录 2782:

title: 腊味蒸饭

image: 224467.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 土豆 胡萝卜 毛豆

taste: 其他

step: ['准备好食材：大米、腊肠、土豆、胡萝卜、毛豆。', '大米洗净、香肠清洗一下切片、土豆胡萝卜洗干净切丁、毛豆去皮洗净备用。', '洗净的大米放进电饭煲内胆里，然后把土豆丁和胡萝卜丁也放进去。（如果要放盐，这时放适量盐，跟大米搅拌一下，我家口味淡，不放盐了。）', '再把毛豆放进去', '最后放香肠片', '香肠片最好是在表面摆放一层，这样利于每片肠都能沾到水。', '然后加入适量水', '把内胆放入煲内，用标准饭模式选长粒米、劲道然后按开始键开始焖饭。', '时间到了以后过十分钟再把锅胆拿出来用铲子搅拌均匀盛出食用。']

---

记录 2783:

title: 牛奶西瓜布丁

image: 224386.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 西瓜汁 吉利丁片 白糖

taste: 甜味

step: ['吉利丁片用水泡软。', '牛奶倒入锅中，加入白糖，微微煮开。', '放入10g吉利丁片，搅拌至融化，放凉。', '倒入1/3于杯子中。', '盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏至凝固。', '西瓜榨成汁，滤掉肉渣。', '放入剩下的10g吉利丁片。', '隔热水搅拌至融化。', '放凉后倒入凝固好的牛奶杯里。', '再次放入冰箱，冷藏至凝固。', '最后将剩下的牛奶再倒入杯中，再冷藏至凝固。', '凝固好之后再表面摆上一些西瓜肉丁做装饰即可。']

---

记录 2784:

title: 蜜豆龟苓膏

image: 224346.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龟苓膏粉 纯净水 蜂蜜 蜜蜜豆 鲜果

taste: 甜味

step: ['准备原料；', '将龟苓膏称取60克入碗中；', '加入280ML，将龟苓膏粉拌成顺滑糊状，没有颗粒；', '煮锅内倒入1000ML的纯净水，烧开后，慢慢倒入拌好的龟苓膏糊，并不停地搅拌，至粘稠，锅内冒小泡后关火；', '将熬好的龟苓膏糊倒入容器内，晾凉后就凝固了；', '将龟苓膏切块，拌入蜜蜜豆、时令鲜果、蜂蜜水就可以食用了。']

---

记录 2785:

title: 桂圆红枣鸡蛋

image: 262015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红枣 桂圆肉 鸡蛋 姜红糖 水

taste: 甜味

step: ['首先准备食材，第一个就是红枣！小开莱特别讨厌吃到红枣核，所以准备的是去核的红枣，20颗就差不多了！', '第二个食材是桂圆肉，也是去核的！这个是我们广西的特产，价格也不贵可以多放点！😋', '第三个是红糖块！小开开这次用的是姜红糖，是用老姜和甘蔗汁一起熬制成的！因为广西是全国种植甘蔗的大省，所以每到甘蔗收获的季节，很多村里都会自己熬制红糖，这是朋友回乡的时候特意带给我的！如果没有姜红糖，一般的红糖块也可以！', '第四个食材是鸡蛋！小开开选的是自家母鸡生的土鸡蛋，外边看起来跟一般的鸡蛋没什么区别，但是吃到蛋黄就知道不一样！不同于一般的黄色是橘黄色的，可香了！这得感谢小开开的表姐！🌹', '四种食材，食材简单作用却很大！', '把准备的鸡蛋煮熟！小开来受不了直接放在汤里的荷包蛋，所以准备的是白水煮蛋！', '鸡蛋煮好拨好壳备用，之后呢我们就可以准备一口无油的锅，加入适量的水，然后把红枣倒进去！PS：水要一次性加足，可以根据自己情况来准备！小开开比较喜欢多多的汤水～😍', '正在煮的同时呢我们可以把桂圆肉用水泡一下洗干净备用！', '把洗干净的桂圆一起加进去', '桂圆红枣煮一会之后呢我们可以把准备好的姜红糖放进去，可以分次加入，这样比较好掌握汤水的甜度！', '☺展示一下姜红糖！', '煮到桂圆肉开始浮在水面的时候我们可以关掉火闷十分钟！', '十分钟过去了，我们可以把剥好壳的水煮蛋放进去！把汤水煮开之后用小火再煮十分钟就可以了！一定不要煮太久了，煮太长时间红枣就会特别的软，桂圆肉也会特别的软，这样就没有口感了！十分钟正好！这个时候的桂圆肉吃起来是脆爽的，可好吃了！', '煮好的桂圆红枣鸡蛋放凉一会就可以吃啦！😋冰的热的味道都特别的好！如果是来大姨妈的时候吃的话，那还是建议喝热的！']

---

记录 2786:

title: 紫薯香蕉馅儿饼

image: 261765.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 紫薯 香蕉 糯米粉 芝麻 糖

taste: 甜味

step: ['紫薯蒸熟去皮压成泥，趁热放入适量糖拌匀。', '放凉后加入适量糯米粉。比例为1：1。', '用牛奶调和揉成面团。', '香蕉1根去皮切片。', '将面团分成大小均匀的若干等份。取1份于手中搓圆用手捏成碗状。放入1－2片香蕉，捏紧收口，整理成小圆饼。', '依次全部包好。', '一面刷上水，用沾了水那面沾满芝麻。', '平底锅倒入少许油，五成热时放入小饼。有芝麻那面冲下。小火煎至两面微黄有硬壳便可以了。', '好美味呀！']

---

记录 2787:

title: 猕猴桃双皮奶

image: 261677.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 鸡蛋清 白糖

taste: 甜味

step: ['准备好，纯奶一盒、鸡蛋一个、白糖一勺；将牛奶放入奶锅中；', '纯奶，煮热不要沸，关火，放旁边等出奶皮～', '煮热的纯奶，倒入小碗中，等出奶皮～', '鸡蛋，取蛋清，搅拌，加入白糖，搅拌至融化；', '出奶皮的牛奶，旁边插个洞，缓缓的倒出，留一层的奶皮和少许的牛奶；加入蛋清；', '搅拌，用筛子筛去上面的浮层；', '沿着碗壁，缓缓的倒回到留有奶皮的小碗中，这时奶皮会缓缓的漂起；', '盖上保鲜膜，放蒸锅，大概15分钟～～', '出锅，放入水果；', '成品一', '成品二']

---

记录 2788:

title: 菠萝鸡

image: 261541.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 菠萝 柠檬 盐 油 酱油 料酒 生粉 冰糖 生姜

taste: 果味

step: ['菠萝去皮，取500克，切块，用盐水浸泡10分钟；', '鸡腿切块，放盐、油、酱油、料酒、生粉腌制10分钟；', '热锅，倒油，放鸡块、生姜、煎；', '微黄，翻转另外一面继续煎至金灿灿，起锅；', '爆炒菠萝块；', '菠萝块炒热，放入鸡块一起翻炒；PS：菠萝块炒热防止鸡肉变老；', '柠檬汁、冰糖、炒均至冰糖融化，改为大火收汁。PS：用小火菠萝会越煮越多水，建议用中、大火收汁，保存菠萝原汁，又能把鸡块吸收到菠萝味。', '一道美味粤菜----菠萝鸡']

---

记录 2789:

title: 腊味杂粮烧卖

image: 261527.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 全麦粉 香肠 春笋 香菇 杂粮 糯米 盐

taste: 咸鲜

step: ['全麦粉中加入适量开水，晾至不烫手时揉成团，醒30分钟。', '杂粮和糯米适量洗净泡软。（用自己喜欢的杂粮，我放的是黑米，糙米和荞麦）', '香菇用热水泡软，洗净，切粒。', '春笋去皮洗净，切小丁。', '香肠切小丁。', '锅中倒油烧热，放入香肠炒至肉粒变得透明。', '加入香菇粒和笋丁翻炒，炒出香味，加少许盐调味。', '杂粮放入电压力锅中蒸熟。', '将炒好的料倒入蒸好的杂粮饭中，拌匀。', '取适量醒好的面团，搓长，切剂子，大小和包饺子的面团差不多，擀圆擀薄。', '包入适量的杂粮饭。', '用虎口处慢慢包起来。', '整理一下边缘。', '蒸笼中铺湿布，间隔开放入烧卖生坯。', '开大火，烧开有蒸汽冒出，转中火蒸8—10分钟。']

---

记录 2790:

title: 【春，食在达州】豌豆尖圆子汤

image: 261277.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 达州肉圆子 豌豆尖 老姜 盐 牛肉粉

taste: 清淡

step: ['豌豆尖掐去比较老的部分，洗净备用；', '达州肉圆子解冻后，切片。达州肉圆子的具体做法在这：http://home.meishichina.com/recipe-253390.html；', '老姜洗净后，拍扁；', '煮锅里倒入适量清水，老姜煮开；', '放入达州肉丸子略煮；', '调入适量盐搅拌均匀，放入豌豆尖；', '调入适量牛肉粉；', '搅拌均匀，关火，起锅。']

---

记录 2791:

title: 蜜汁叉烧

image: 261149.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧酱 生抽 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['在超市或菜场购买的新鲜猪肉，一般叉烧选用的是梅花肉，但是个人觉得稍微肥点的要好吃些，所以我选用的是五花肉，洗净后擦干水分并将肉皮去掉。', '我这里使用的叉烧酱是现成的，不需要自己再配制，用的李锦记这个牌子的。', '舀上两汤匙叉烧酱在肉上。', '再加上一汤匙生抽。', '最后舀上一汤匙蜂蜜。', '将所有的调料用手搅拌均匀，让肉至少腌制一个晚上充分入味。', '将腌制好的五花肉取出对半切断，均匀的铺在垫有锡纸的烤盘上。', '烤箱提前预热好后，将烤盘放在烤箱中间层，温度设定为200度，时间设为15分钟烘烤。', '十五分钟后，将烤盘中的肉用筷子翻面，温度仍为200度，继续烘烤15分钟，这个时候肉如果有点偏干，可以将事先腌制的肉汁用刷子在表面涂抹一层，各家烤箱品牌不同，温度和时间仅供参考，注意不要烤过，否则肉容易变糊。', '烤好的肉待稍微晾凉后就可以切片了。', '切好的叉烧配上鸡蛋和青菜，一碗美味的蜜汁叉烧就可以上桌食用了。']

---

记录 2792:

title: 虎皮蒸凤爪

image: 261120.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 盐 油 酱油 料酒 鱼露 生姜 沙姜 香叶 八角 蒜头 辣椒粉 五香粉 豆豉

taste: 中辣

step: ['鸡爪，洗干净，去指甲；', '清水煮沸，放入鸡爪煮熟；', '捞出鸡爪，过冷水；PS：过冷水防止粘；', '热锅，倒油，油温180度，放入鸡爪，炸；PS：炸鸡爪的时候鸡爪的时候记得盖盖子，油会溅上来，防止烫伤', '炸好的鸡爪迅速放入准备好的冰水中，浸泡；PS：用冰水浸泡的比冷水浸泡效果更佳', '浸泡的鸡爪变大肥大，皱皱的；', '热锅，倒油，豆豉、蒜、生姜、沙姜、辣椒、香叶、八角等爆香；', '放入鸡爪、五香粉翻炒；', '放酱油、料酒、鱼露、盐；', '小火焖10分钟，收汁即可；', '煮好的凤爪，用一格大保鲜碗装好，想吃的时候拿拿出来蒸。', '把煮的鸡爪，放入小蝶中，隔水蒸', '蒸好的虎皮凤爪。喝早茶吃上一个，开胃好吃']

---

记录 2793:

title: 木棉花山药汤

image: 260855.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨 山药 薏米 木棉花 盐 料酒 生姜

taste: 果味

step: ['准备好所有食材：猪骨500克、山药1根约500克、薏米60克、干木棉花10克、生姜1块；', '清水煮沸，放入洗干净的猪骨，放一点盐、料酒焯水；', '木棉花、薏米分别洗净浸泡、山药去皮，行切块，生姜切丝；', '所以食材放入锅中；', '锅中加入适量的清水；', '盖上盖子，约煲10分钟；', '压力阀下降到原位，开盖，放盐拌均，春季祛湿—木棉花山药汤。', '一碗美容祛湿汤----木棉花山药汤']

---

记录 2794:

title: 肉馅蒸饭-最懒版（没有之一）

image: 260695.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉馅 胡萝卜 大米 酱油 葱 生粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备两缸大米', '把米淘出来，东北大米的米汤就是这么白', '胡萝卜切丁', '肉馅用水洗一下，洗完最好攥的干一点', '加入一勺生粉', '加一勺酱油', '加一勺耗油', '加一勺料酒', '将所有材料往一个方向搅拌均匀', '腌5-10分钟', '这个时间可以把葱花切出来', '看二妞家的大米', '水一定要放的适量，正常做饭电压力锅米跟水的比例在1:1.1，电饭煲在1：1.2', '将胡萝卜放入饭中', '腌好的肉馅放入饭中', '搅拌均匀', '放入葱花', '开蒸', '跳闸后多焖几分钟即可食用']

---

记录 2795:

title: 蚝油烧平菇

image: 260560.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 平菇 胡萝卜 五花肉 生抽 花椒粉 蚝油 糖 盐 蒜 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['平菇洗净撕成小块，五花肉切片，胡萝卜切片。姜葱蒜切片。蒜的量大约是姜和葱的两倍。', '开水中放入少许盐，将平菇焯烫一下捞出。', '锅中放入少许油，五成热时倒入五花肉片，小火煸炒至肉片吐油。', '加入姜蒜葱炒香。喜欢辣的可以放些干辣椒。烹入料酒和少许老抽炒匀。', '倒入平菇和胡萝卜，加入1小勺花椒粉炒匀。加入小半汤勺的蚝油炒散。', '再加入少许盐、生抽和1小勺糖炒匀即可。', '可以装盘享用了。']

---

记录 2796:

title: 樱花和果子

image: 260407.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水磨糯米粉 红梗米粉 砂糖 豆沙馅 熟糯米粉

taste: 甜味

step: ['巴马的红梗米，取了100克', '用破壁机搅打成粉，这是过筛后的红梗米粉，用了20克', '取适量的水磨糯米粉、红梗米粉和砂糖', '因为要微波加热，所以换成耐高温的玻璃碗，加入适量清水搅拌成浆', '放入微波炉高火加热1分钟', '取出用筷子搅匀后，再次放入微波炉加热1分钟，这个时间和量有关', '垫子上撒熟糯米粉，取下20克左右的粉团搓圆擀大', '放入适量的豆沙馅', '一种直接捏成5角形状', '把5个角再捏扁成花瓣', '另一种先把皮的边缘折出5份', '然后翻过来加入馅料', '边缘捏紧，再把5个角捏扁成花瓣，中间放上花芯', '这是做好的2种成品']

---

记录 2797:

title: 红梗米糯米糍

image: 260405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水磨糯米粉 红梗米粉 砂糖 豆沙馅 盐渍樱花 揶蓉

taste: 甜味

step: ['巴马的红梗米，取了100克', '用破壁机搅打成粉', '这是过筛后的红梗米粉', '取一大盆，加入水磨糯米粉、红梗米粉和砂糖', '加入适量的温水和成粉团', '分成每个30克左右的小团，一共9个', '取一个小粉团搓圆，用大拇指戳一个孔，然后转大', '放入适量的豆沙馅，用虎口慢慢收口', '放入蒸笼里上锅大火蒸15分钟', '这是蒸熟的团子', '把团子放入揶蓉里滚一圈', '最后把提前浸泡过的盐渍樱花放在上面装饰一下即可']

---

记录 2798:

title: 黄金海南鸡饭（无骨版）

image: 260316.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 走地鸡 香茅 柠檬叶 蒜头 白米 食盐 黄姜粉 黑胡椒

taste: 原味

step: ['首先我们回顾一下材料。由于制作当天没有买到柠檬叶，所以以下图片中不会见到实物。', '首先将鸡洗净后晾干水分，然后把菊花附近多余的脂肪用小刀切掉（但别丢！）。另外将2茶匙的盐和2茶匙的黄姜粉以及黑胡椒搅拌后，均匀的涂抹在鸡的内内外外所有表面上。然后把鸡放冰箱半小时（放过夜效果更佳）', '另外我们来准备泡鸡的汤。将2根香茅、3片柠檬叶和整颗蒜头（从中间打横劈开），放入大锅中煮沸。锅内的水要确保能没过整只鸡。', '将腌制好的鸡放入沸腾的汤中，刚放下去的时候，要抓住一只鸡脚上下抽拉几个来回，确保鸡的内部也灌满滚烫的清汤。', '将整只鸡压到水平面一下，再将汤重新烧开。从汤烧开的那一刻算起，盖上盖子烧，改中火烧5分钟，然后熄火，保持在原先灶头上焖20分钟。', '由于每只鸡的大小各异，以上时间仅针对2斤左右的鸡，如果质量更大的，则需要加长浸泡的时间。另外可以教大家如何判断鸡熟了没有。就是顺着鸡的大腿内侧切入，如果最深处都没有鸡血渗出则证明熟透了。', '将熟透的鸡取出，放入冰水中，使其温度迅速降低和鸡皮收缩。', '另外我们来准备一下米饭。将事先用水泡了30分钟左右的米晾干。', '将我们在步骤2中留下的鸡的脂肪下锅，', '炸出适量油分后，可将脂肪夹出弃掉。', '将米粒倒入，中中火煸炒，约2分钟。', '期间可以加入1茶匙的黄姜粉和食盐。', '将炒好的米粒倒入电饭煲容器中，在饭面放上轻拍的香茅和柠檬叶。', '向容器内加入之前浸泡鸡的汤，只需要和米的高度对齐就可以了。因为米粒之前已经浸泡过的了。然后开启煮饭模式就可以了。（切忌使用“快煮模式”）', '顺便介绍一下香茅LemonGrass。其香味的最主要来源就是图中那紫色的一圈圈，因此要其出味道最关键就是平拍香茅的根部。', '最后我们来处理一下鸡Ba。首先用剪刀将鸡沿着胸和肚子剖成2边。', '然后用刀贴着鸡的骨络，一只切到背部。最大到难点在于鸡翅和鸡腿的两个节骨眼中，需要用些许阴力砍开。（如果本食谱总浏览量达到10万次，我将录制去骨的视频教程）', '轻轻松松，就可以将鸡的主骨架褪去。', '我们来欣赏一下，去骨后轻松摆盘的鸡肉。']

---

记录 2799:

title: 鸳鸯蒸饺

image: 260177.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 面粉 荠菜 葱 鸡蛋 盐 植物油

taste: 其他

step: ['先提前和好面，盖上保鲜膜放置一会儿', '准备好肥瘦比例为2:8的猪肉，清洗干净后切成小肉片或肉条', '用绞肉机或者搅拌机打好肉泥', '把开水焯过的荠菜挤干水切末和葱末都准备好备用', '把荠菜末、葱末、鸡蛋、盐、鸡精、胡椒粉放进肉泥碗里', '再加入适量的植物油搅拌成饺馅', '面取出再次揉匀，然后擀成大片，用饺子皮模具压出饺子皮，这样比一个一个皮擀的要省时间和大小均匀呢', '饺子皮放上适量饺馅', '两面对起来，只捏一下中间固定一下，注意两边不要捏合', '把两边的中间部分捏出花边来', '捏好后，把两头对起来捏紧后拉长整形', '包完所有的饺子以后，准备好蒸笼，锅内备好足够的温水，蒸笼上放上清洗干净的菜叶防止饺子粘笼屉', '把蒸饺放在菜叶上摆好，注意每个之间留点空隙，盖上笼盖，先大火将水煮开，然后中火蒸15分钟即可', '蒸好的饺子，蒸熟后要趁热立即把菜叶取下来，凉了菜叶会粘在饺子皮上取不下来，接下来为了好看你可以在饺子中心两个坑里分别洒上胡萝卜碎和蒜碎或香菜碎点缀一下，吃的时候蘸上一点自制的油辣子，味道真是美美的', '再来臭美一下成品图']

---

记录 2800:

title: 养生乌鸡汤

image: 260147.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 当归 料酒 黄芪 食盐 枸杞 红枣 党参 生姜

taste: 原味

step: ['乌鸡洗净切块。', '准备好汤料。红枣、枸杞、生姜、黄芪、当归、党参。', '锅中倒入清水，将乌鸡放入，加入几片生姜和3匙料酒。煮三五分钟，烧开后倒去血水，去除腥味儿。', '随后将肉放入砂锅中，加入开水，和之前备好汤料，开火进行熬煮。', '文火慢炖，汤煲好后加入适量食盐即可享用。', '一碗健康养生的乌鸡汤就做好了，味道清淡爽口！']

---

记录 2801:

title: 鲜椒辣爆白虾

image: 260105.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 厄瓜多尔白虾 彩椒 盐 洋葱 姜 花椒 黑胡椒 鸡精 生抽 生粉 料酒 蒜

taste: 微辣

step: ['清理白虾，去虾脚虾线', '白虾自背部划开，放入料酒、葱姜、盐、黑胡椒腌制十分钟（有其他自己爱吃的调味料也可以添加进去）', '加入小半锅油，油温五分热时虾下锅炸至红色，沥干油捞出备用', '彩椒切丁，加洋葱、花椒一起煸炒出香味后，将炸锅的虾下锅翻炒', '加鸡精、生抽少许翻炒，勾芡炒匀起锅', '摆盘']

---

记录 2802:

title: 萝卜糕

image: 260087.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 清水 香肠 干香菇 虾干 盐 糖 蚝油 油

taste: 咸甜

step: ['萝卜洗净去皮切丝，香菇泡发切小丁，香肠虾干切小丁。', '将粘米粉和一半的清水混合均匀。', '锅烧热，加入适量油，放入虾干炒香。', '再放入香菇和香肠丁，翻炒均匀。', '加入盐，糖，耗油翻炒均匀', '加入剩下的一半清水，放入萝卜丝煮至变软。', '趁热倒入粘米粉糊中，搅拌均匀。', '将混合好的面糊倒入规则的容器中，上锅蒸40分钟左右。', '出锅后在表面喷上一层油，加盖放凉。', '放凉后切成块，放入锅中煎至两面金黄即可。']

---

记录 2803:

title: 广式香肠海鲜饭#愿我们都自带小太阳#

image: 259996.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米饭 热狗肠 虾仁 腊肠 黄瓜丁 鸡蛋 番茄酱 蚝油 玉米粒 料酒

taste: 咸鲜

step: ['虾仁去虾线', '加入料酒蚝油一点点盐，腌制入味一小会。', '配料切丁备用', '锅内加少许油，将鸡蛋打散煎黄备用。然后炒腊肠，然后加入香肠翻炒，加入米饭。最后翻炒几下虾仁即可。', '最后，认真吃掉它。', '公众号搜索：小c札记即可每日接收食谱~一个虔诚爱美食的姑娘~欢迎关注']

---

记录 2804:

title: 蜜汁叉烧

image: 259433.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 酱油 腐乳汁 细砂糖 蜂蜜 五香粉 蒜蓉 料酒 蚝油 麦芽糖 水

taste: 咸甜

step: ['首先制作叉烧酱。把制作叉烧酱所需要的配料全部倒入碗里，混合搅拌至完全均匀即成叉烧酱。', '梅花肉洗净擦干水分，改刀成直径5cm的条状。将梅花肉放入碗里，倒入足够的叉烧酱，充分拌匀，至少腌渍半天隔夜最好。', '腌渍好的叉烧肉摆放在烤架上，放入预热好220度的烤箱，烤35-40分钟。', '把麦芽糖和清水混合均匀成为糖水。叉烧肉烤的过程中，从烤箱取出2-3次，用毛刷蘸糖水刷在叉烧肉表面，然后重新放回烤箱。最后一次刷糖水最好在出炉前3-5分钟，这样烤出来的叉烧肉会有蜜汁的光泽。']

---

记录 2805:

title: 虾仁蒸蛋

image: 259286.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 虾仁 盐 胡椒粉 小葱 香油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['备好原材料：鸡蛋，虾仁，小葱；', '虾仁处理干净后，调入适量盐、胡椒粉抓匀，腌制十分钟；', '蛋液里徐徐倒入2倍蛋液的温开水（开水烧开后，需放凉至温水状态，才能使用），一边混合，一边打散；最好用耐热的容器装蛋液，以免蒸坏；', '蛋液过细筛后，将浮在蛋液表面的气泡用牙签轻轻挑掉，然后覆盖上保鲜膜；', '温水上锅，将盛蛋液的容器放进去，用中小火蒸10分钟；', '蛋液蒸至定型后，放入虾仁，覆盖上保鲜膜，继续将虾仁蒸至变色；', '食材都蒸熟后，盛出，调入适量香油，生抽，葱末；', '上桌，开吃。']

---

记录 2806:

title: 杏花楼咸蛋黄肉松青团

image: 259265.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 细砂糖 开水 生咸蛋黄 澄粉 艾草粉 色拉油 肉松

taste: 咸鲜

step: ['青团皮材料图', '生咸鸭蛋黄分离出来后把咸蛋黄放烤箱里烤熟或者蒸锅蒸熟', '肉松稍放点油拌一下备用，我大概每个青团里包了15-20克左右', '先把所有糯米粉、澄粉、抹茶粉混合在一起', '艾草粉加糖倒入开水搅拌一下', '趁着艾草汁还热的时候加入刚才的混合面粉，先用筷子搅拌，再用手和成面团', '揉成的面团里面加入5g色拉油防止面团太干接着揉均匀', '揉好的面团我分成了10份，然后捏扁成剂子，先铺一层肉松再放一个咸蛋黄，用虎口一点一点包好（也可以咸蛋黄捏碎拌肉松）', '笼屉上要垫屉布，蒸之前记得在每个团子上刷点油。然后大火上汽后蒸15分钟即可', '完成图', '完成图']

---

记录 2807:

title: 咸蛋黄肉松青团

image: 259157.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 澄面 青麦苗 水 葵花籽油 肉松 咸蛋黄 橄榄油

taste: 咸鲜

step: ['咸蛋黄上笼蒸5分钟蒸熟', '自己做的鸡肉松，因是给宝宝做的，味道很淡，而且很碎，所以加了4颗咸蛋黄。如果是肉松比较咸的，可以加2颗蛋黄。', '把咸蛋黄捏碎，然后和肉松一起拌均匀，我做的肉松比较干，就加了少量的橄榄油，能用力抓成团就行了。这种团一捏就会散开，这样就行了', '把馅料分成4份，团成团备用', '糯米粉很澄面备好', '两种面粉都放入盆中', '青麦苗用淡盐水焯烫一分钟左右，以去除青涩味，颜色也很更好看', '把麦苗切碎，加入100克的水，放入破壁机搅打成糊状。其实用90克即可，但因机器中会残留，所以我多加了10克', '用网筛过滤，一定要把渣攥干，这样保证有足够的汁出来', '把青麦汁倒入面粉中', '和成面团后加入少许的油，加点油面团会更滋润', '揉成光滑的面团', '上笼蒸20分钟。蒸好的面团表面看着颜色淡，其实里面颜色是碧绿的', '保鲜膜上涂少许油，我是用勺子取了适量面团直接放保鲜膜上，然后放上馅料，借助保鲜膜包严实即可', '青麦的青团和茵陈及艾叶的比，颜色稍淡一点点。右边最大的那个是肉松的，颜色稍淡，左边小的是枣泥的，皮是茵陈的，颜色较深些。']

---

记录 2808:

title: 不用炒糖色的香嫩红烧肉

image: 259102.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 冰糖 生姜 老抽 生抽 料酒 油 葱

taste: 酱香

step: ['五花肉过水后切块', '材料如图，（也可以加入几片香叶和一小个八角，）', '先铺一层葱，再铺一层姜片', '切好块的五花肉码在上面，肉皮朝下', '倒入料酒，料酒倒多点，大概到浸到肉的一半位置，倒入油，生抽，冰糖', '大火煮开后转小火焖，我用的是电炖锅，时间比较久，用煤气炉焖的话大概十五-二十分钟左右，然后再把肉反过来，肉皮朝上，在焖一会，看着不要煮干水了', '如果喜欢颜色深点可以加入老抽调色，焖好后转入高压锅内炖半个小时', '入口即化，长时间的炖煮，油脂被廋肉吸收了，肥肉不肥，廋肉不柴。']

---

记录 2809:

title: 菠萝咕噜肉

image: 259033.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 后腿肉 甜椒 洋葱 番茄酱 全蛋液 菠萝 生粉 盐

taste: 其他

step: ['梅后腿肉切小块，加入适量全蛋液和盐搅拌均匀，', '甜椒切丁，菠萝切丁，洋葱切碎，', '准备生粉，', '每块肉都均匀的裹上一层生粉，', '把油烧至7成热，', '小火炸至表面金黄，', '热锅下洋葱末，', '爆香后放如番茄酱炒匀，', '下甜椒和菠萝，', '翻炒片刻后加入炸好的肉丁，', '翻炒至甜椒熟，撒适量盐调味即可，']

---

记录 2810:

title: 椒丝腐乳通菜

image: 258876.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 通菜 红椒 蒜 腐乳 腐乳汁 砂糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：通菜洗干净摘段，腐乳、腐乳汁和砂糖放在一起拌匀，红椒切细丝，蒜剁碎', '炒锅放少许油，爆香腐乳混合调料', '再放入红椒丝，翻炒一下', '另一炒锅烧热油，爆香蒜蓉，放入通菜，大火翻炒，必须用大火', '当通菜翻炒至七八成熟时，放入炒好的调料，翻炒几下，让调料混合均匀，可以根据口味放入少许盐即可盛碟上桌']

---

记录 2811:

title: 海皇粉丝煲

image: 258747.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉丝 虾仁 海参 竹蛏 韭黄 包菜 胡萝卜 葱 浓汤宝 咖喱块 料酒 盐 水量 姜 油

taste: 咸鲜

step: ['干粉丝提前泡软，蛏子水煮取肉', '包菜、胡萝卜切丝，韭黄切段，葱姜切丝切片', '家里没有咖喱粉，只有咖喱块，所以是把咖喱块和浓汤宝一起用150ML水化开', '启动开关按钮，选择（干锅）程序，烹饪程序自动执行', '锅里放少许油，先放入姜片', '再放入虾仁、蛏子、海参炒均匀', '加入料酒去腥', '接着倒入包菜、胡萝卜炒均', '再把粉丝放在上面', '倒入提前化开的咖喱高汤拌匀', '加上盖子等烹饪了3分钟后', '开盖加入韭黄炒匀，继续煮一会', '加入1克盐调味拌匀', '看汁差不多收干了，提前结束程序，撒上葱花用筷子搅拌出锅。大概共化了7分钟']

---

记录 2812:

title: 白灼虾

image: 258665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 姜 海鲜酱油 味精 大葱 料酒 芝麻油 醋

taste: 咸鲜

step: ['将基围虾洗净，剪去虾须，姜切片，葱切丝。', '锅中入油，烧热后放入姜片和葱丝煸炒，烹入料酒', '加入适量清水', '待水沸腾后放进基围虾汆烫', '灼熟的基围虾放入冰水中浸泡，使虾肉质更Q弹', '姜切末', '倒入海鲜酱油、醋、芝麻油兑成酱汁', '虾沥干水分后，剥去外壳蘸以酱汁食用', '成品照', '成品照', '成品照', '成品照']

---

记录 2813:

title: 虾仁滑蛋

image: 258299.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 鸡蛋 香椿苗 姜末 黄酒 盐 芝麻油

taste: 清淡

step: ['、虾仁里放入黄酒，姜末和盐搅拌均匀，腌制20分钟。我日常做菜比较喜欢使用花雕酒或是黄酒以及白酒。我不大喜欢料酒的味道。个人觉得做海鲜菜是很适合放黄酒和花雕酒的呢！', '4个鸡蛋打散，搅打至起大泡。', '锅底热油倒入鸡蛋液，鸡蛋液下锅后立即用筷子搅散，一直不停的搅拌，鸡蛋成型后就是这样比较碎的小颗粒状了。鸡蛋成型后马上盛出，不要把鸡蛋炒的太老。鸡蛋炒老了口感不好，而且没有鸡蛋的香味反而会有种怪怪的很难闻的味道。', '锅底在烧少许热油，倒入虾仁翻炒，虾仁也是很容易熟的，所不用炒的很久。', '虾仁变色后放入鸡蛋和香椿苗以及1勺芝麻油翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 2814:

title: 香蕉馅芝麻糯米饼

image: 258195.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香蕉 糯米粉 熟黑芝麻 白糖

taste: 甜味

step: ['食材：香蕉、糯米粉、熟黑芝麻、白糖', '将香蕉去皮，放在案板上切碎。', '放入碗中。', '随后，加1勺白糖。', '拌匀。', '取110克糯米粉放入大盆中，搁入熟黑芝麻。', '逐步加适量的清水和成糯米团。', '接着，将和好的糯米团搓成长条、下剂子。', '然后，取一个剂子捏成一个窝，放上拌好的香蕉。', '包好揉成圆球按扁。', '最后，取平底锅置火上倒油，下入做好的糯米饼煎至两面金黄，即成。']

---

记录 2815:

title: 叉烧豆皮卷

image: 257868.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐皮 叉烧酱 番茄酱 白芝麻 生抽

taste: 咸甜

step: ['豆腐皮洗净后，摊平，卷成一条卷', '切成1.5厘米宽的小段', '每段用牙签串起', '将2勺叉烧酱，一勺番茄酱，1勺生抽，1勺蚝油，少许盐，少许糖拌匀（蚝油可不用，番茄酱主要是为了上色好看也可不用）', '用铁勺盛起酱，将每一段豆皮卷上下两面都沾上酱', '烤盘上放锡纸，刷层薄油，将豆皮卷放在锡纸上，洒上少许胡椒粉，腌10分钟', '烤箱150度中层上下火，烤15分钟即可出炉', '出炉后即刻撤上少许炒熟的白芝麻就可以吃了']

---

记录 2816:

title: 广式清蒸鸡

image: 257670.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 红枣 当归 党参 鸡精 橄榄油 鸡汁 酱油

taste: 清淡

step: ['食材准备，土鸡一只洗净，红枣洗净，当归和党参用清水冲洗一下沥干水分', '加入2小匙鸡精，抹在鸡身上，并稍稍按摩几下使其腌制入味', '然后淋上鸡汁，尽量每个部位都抹上鸡汁，并稍作按摩使其入味', '鸡嘴塞一颗红枣（也可不塞哈）', '将党参和一片当归塞到鸡肚子里面', '倒入红枣', '淋上橄榄油', '淋上1汤匙酱油，可以使鸡肉颜色更好看', '将一片当归撕成几块，撒在鸡身旁边', '将鸡连盆放入烧开水的锅中，大火烧开上汽后继续蒸7、8分钟左右即可（我用的是高压锅，蒸的时间比较短，如果用蒸锅的话，则蒸的时间在15分钟左右）', '蒸好后开锅取出（开锅的时候注意蒸汽，以免烫伤）', '切块装盘食用', '鸡肉很鲜很嫩哈~色泽也很有食欲', '成品图', '成品图', '可蘸少许蒜蓉酱油调味', '成品图']

---

记录 2817:

title: 【自制蒸肉米粉】

image: 257496.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 糯米 花椒 八角 桂皮

taste: 其他

step: ['准备大米和糯米，以及少许花椒、一个小八角、一点点桂皮。（桂皮千万不要多，如果家里没有香料，也可以直接用十三香代替）', '把大米和小米混合，倒入锅中，小火炒之至微黄，加入花椒、八角、桂皮。', '继续小火翻炒片刻，至表面略带金黄，离火晾凉。', '粉两次倒入研磨杯，不要超过最大刻度。', '安装到破壁机上。', '启动研磨或者五谷功能。', '研磨成粉即可。', '成品图']

---

记录 2818:

title: 三色马拉糕（中式蛋糕）

image: 257411.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 抹茶粉 奶粉 牛奶 红糖 低筋面粉 猪油 虫草粉 绵白糖 鸡蛋 泡打粉

taste: 甜味

step: ['这是三色糕所有的食材，一种口味一种口味做，不要着急。食材明细内写的3份就是指三种口味的份量，红糖味，奶香味，抹茶味各一份的用量', '《红糖虫草马拉糕制作步骤》鸡蛋打在干净的盆里，搅拌均匀', '搅拌好的鸡蛋里加入红糖，搅拌均匀', '加入烧开的热牛奶，迅速的边倒边搅拌，倒完后继续搅拌均匀', '加入低筋面粉搅拌均匀', '加入奶粉搅拌均匀', '加入虫草粉搅拌均匀（古人云：宁要虫草一把，不要金玉满车）', '搅拌好的面糊静置20分钟', '加入泡打粉，搅拌均匀', '加入隔水融化的猪油搅拌均匀', '把搅拌好的面糊倒入模具，静置10分钟', '蒸锅放在电磁炉上把水烧开', '把模具放入蒸锅，蒸锅蒸20分钟，时间一到，迅速开锅取出，凉透就可以切片了，（当心锅盖上的水珠滴落在糕上）', '凉透后，脱盘前，用刀轻轻插入模具和蛋糕间轻轻划一下，这样脱盘好脱些', '奶香味的和抹茶味的操作步骤和红糖虫草味的操作步骤是一样的。在做其它两种口味的时候在这款的基础上原材料做一下调整就可以了。A:做奶香味的，只要把红糖换成白糖，虫草粉去掉就可以了。B:做抹茶味的，只要把红糖换成白糖，虫草粉去掉，加入抹茶粉就好了', '红糖虫草味马拉糕', '奶香味马拉糕', '抹茶味马拉糕', '三色马拉糕', '三种味道的马拉糕做好后，随意搭配，配上咖啡☕，是最佳的下午茶点心', '成品欣赏', '成品欣赏']

---

记录 2819:

title: 干炒牛河

image: 256994.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 沙河粉 牛肉 小葱 洋葱 红辣椒 淀粉 生抽 老抽 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐；', '将牛肉切薄片放入碗中，调入适量生抽和芡汁，抓匀后腌制10分钟；', '将干河粉用50℃左右的温水浸泡至河粉变软后，捞出沥干水分备用；', '期间将洋葱、红椒、葱姜切丝备用；', '锅中放入油，大火加热，待油面起较多白烟时，放入牛里脊片，滑炒半分钟，至肉片变色后捞出备用；', '接着锅洗净后擦干水，烧热后倒入凉油，下葱姜丝、洋葱丝和红辣椒丝快速过油略炒；', '接着下河粉猛火快炒至河粉均匀的沾满底油；', '接着快速调入生抽、老抽、白糖、盐炒至所有食材上色；', '最后放入牛肉片，快速滑炒至均匀后出锅装盘。']

---

记录 2820:

title: 红枣桂圆枸杞鸽子汤

image: 256898.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸽子 红枣 桂圆 枸杞 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['现杀鸽子清洗干净；', '鸽子飞水，备用；', '将飞水后鸽子和其他材料放入砂锅中；', '煲三个小时即可。']

---

记录 2821:

title: 酸菜猪肉煎饺

image: 256627.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 猪肉馅 酸菜 家乐猪骨浓汤宝 姜汁 料酒 生抽 葱花 盐 砂糖 香油 色拉油

taste: 酸咸

step: ['准备的主要材料', '酸菜用清水清洗一下，挤干水分切成碎末', '把猪肉糜和酸菜末混合，加入料酒、姜汁、盐、砂糖、生抽、香油搅拌均匀', '再把化开的家乐猪骨浓汤宝，分次加入，每加一次搅至完全吸收再加下一次', '这是调好的酸菜猪肉馅', '中粉放入大盆里', '加入清水110克用筷子搅成棉絮装状', '再用手和成光滑面团，松弛15分钟', '搓成长条', '切成小剂子，撒点干粉防粘连', '取一个小剂子压扁，用擀面杖擀大', '中间放上适量的馅料', '中间放上适量的馅料', '平底锅里加少许色拉油加热', '放入包好的饺子，稍微煎一会，然后加适量冷水，加盖子大火煮开转小火', '等汁水收干后，撒葱花即可']

---

记录 2822:

title: 咸香可口小笼包——胡萝卜木耳小笼包

image: 256617.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低粉 沸水 猪肉馅 胡萝卜 泡发木耳 洋葱 姜末 料酒 生抽 老抽 蚝油 生粉 香油 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['低粉中均匀冲下沸水130克（按自己面团吸水性来增减水量，不粘手为宜），迅速搅开，待面不烫手时和成面团。', '猪肉馅加姜末、料酒、生抽老抽、蚝油、并加一点点适量清水（差不多是2茶匙，分次加入），顺一个方向搅打（我用的筷子）。', '打至肉馅顺滑（注意不能太稀，否则包不住），加生粉搅拌，再加入香油搅拌。', '搅拌上劲。', '胡萝卜刨成细丝再切几刀，木耳切碎，洋葱切碎放入馅中。', '再放入盐和油，同样顺一个方向搅拌。', '将面团做成长条状，再切小等份，大约15克', '备好一些小油纸', '取一个小面团，擀成薄片。四周薄中间厚，擀的时候要撒些粉防粘。', '将馅料放在中央。', '一手托住面皮，大姆指与食指捏褶皱，带入另一手中已经捏好的褶皱中，同时注意面皮的转动，多练习几次就可以了。', '最后捏完一圈，捏严，并将上面多余的面团捏掉。', '蒸锅烧开水，垫上蒸布，大火蒸8分钟即可。']

---

记录 2823:

title: 生煎蚝仔烙

image: 256564.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生粉 盐 生蚝 鸡蛋 胡椒粉 鸡粉 葱碎

taste: 咸鲜

step: ['准备好主材料：蚝和鸡蛋。', '将生蚝洗净滤干水分，加入适量的胡椒粉，盐、鸡粉和4勺生粉拌均匀。', '打入4个鸡蛋和葱花拌均匀。', '上锅入适量油加热。', '倒入一半蚝仔鸡蛋转动锅体摊均匀，煎至下面金黄上面半凝固', '再反面过来煎至蛋蚝熟透金黄色就可以了。剩下的另一半用同样步骤煎熟完成。', '成品。']

---

记录 2824:

title: 荠菜素馅蒸饺

image: 256168.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荠菜 青蒜苗 香菜 鸡蛋 干粉条 面粉 清水 盐 辣椒油 猪油 芝麻油 姜末

taste: 微辣

step: ['荠菜清洗干净沥干水分2斤的量。荠菜里泥沙比较多，要多清洗几遍，彻底清洗掉荠菜里的泥沙。', '水烧开后，荠菜放入锅里烫软马上捞出放冷水里。焯烫一下可以去除掉野菜里的青涩味道！', '将焯烫过的荠菜挤干水分，剁碎备用', '将青蒜苗和香菜清洗干净沥干水分剁碎。尽量剁的很细很碎。', '粉条提前温水泡软剁碎，鸡蛋炒熟后剁碎', '将所有剁碎的食材混合后加人盐、辣椒油、姜末、芝麻油和猪油搅拌均匀。荠菜里加入猪油味道会比植物油更香哦！', '500克面粉里加入约230克左右的清水揉成面团，盖上保鲜膜醒30分钟。然后取出面团继续继续揉2分钟左右。', '用大拇指在面团的中间部位戳个洞。双手将面捏成条状。', '在将从中间切开一刀', '切成小面剂子', '在面剂子上撒少许干面粉防粘，用掌心将面剂子压扁。', '擀成饺子皮', '如图，包成扁扁的样子。', '蒸笼里铺上防粘蒸笼纸，如果没有蒸笼纸在蒸笼上刷一层植物油防粘也可以的。冒气后再蒸8-10分钟即可出锅食用了。扁食可以蒸，也可以煮的哦！', '喜欢吃味道重点的话可以用生抽、陈醋、芝麻油、辣椒油少许白糖和一些香葱碎调一碗料汁蘸着吃！']

---

记录 2825:

title: 椰子鸡火锅

image: 255878.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 椰子 土鸡 姜 沙姜 小青柠 小米辣 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉切成小块，洗去血水', '椰子从上端开口，倒出椰子水。其实最好是一个老椰子配一个椰青，椰青水特别甜，配上老椰子的椰肉非常好。我这次是选了两个嫩的。', '过滤掉杂物的椰子水放入姜片', '椰肉加到椰汁里', '沙姜刨掉皮', '如图，把沙姜剁碎，椰肉切条，青柠切开辣椒切圈，蒜米剁碎。在酱油内随个人喜好加入沙姜、蒜米、辣椒和青柠，做成味碟', '烧开椰子水', '倒入洗净的鸡肉，煮开', '撇去浮沫和油脂，可以加入少许盐。吃肉喝汤！']

---

记录 2826:

title: 葱油白切鸡

image: 255851.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿肉 六月鲜酱油 大蒜 香葱 生姜 盐 大葱 料酒 麻油 白糖 红辣椒

taste: 葱香

step: ['准备材料。', '煮锅中加水放入大葱段、生姜片煮开放入鸡腿加些料酒中火煮15分钟，盖盖焖20分钟。', '捞出用凉水冲洗表面浮油，鸡皮抹上麻油晾凉。', '香葱切末，生姜切末，大蒜切末备用。', '炒锅中加底油加热。', '准备小碗将葱姜蒜末加入，将烧热的油泼在上面。', '小碗中加6月鲜酱油、白糖、盐、麻油搅拌均匀。', '将晾凉的鸡腿肉斩件装盘，浇上碗汁，撒上红辣椒段即可。']

---

记录 2827:

title: 冰糖蒸梨

image: 255545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 冰糖 陈皮 枸杞

taste: 原味

step: ['材料：水晶梨一个、冰糖一个梨用5、6粒就够了、陈皮1小块、枸杞少许点缀用', '陈皮泡一下水', '把雪梨从1/4除切下头，用挖球器或者不锈钢勺挖去芯', '把冰糖陈皮和枸杞放进雪梨里面', '上锅蒸30分钟']

---

记录 2828:

title: 豉汁蒸凤爪

image: 255544.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 豆豉 大蒜 生抽 料酒 蚝油 小米辣 姜

taste: 其他

step: ['准备材料：鸡爪、阳江豆豉、大蒜、辣椒', '把鸡爪洗净，给鸡爪剪指甲', '剪完指甲就把鸡爪放进煮锅，加冷水、姜片、料酒，大火烧开', '烧开后撇去表面的浮沫，中小火再继续煮一两分钟', '煮完后把鸡爪捞出来，用冷水冲洗', '再把鸡爪沥干水，用厨房纸擦干鸡爪表面的水，想要快点可以用吹风筒吹干，非常快哦', '鸡爪表面完全干爽后，给锅里加足够没过鸡爪的油，烧至4、5成热时倒进鸡爪，中大火油炸，建议盖上盖子哦', '炸至鸡爪表皮起泡金黄就可以捞出来了', '炸好的鸡爪泡水1-2个小时，泡到鸡爪皮邹巴巴的', '把大蒜切末，豆豉也要切碎，辣椒切小圈', '锅里留少许油，倒进大蒜末和豆豉小火炒至出香味', '加入1-2汤匙蚝油继续小火炒香', '再加入2-3汤匙生抽1汤匙香醋，1茶匙白糖略炒，起锅前加少许芝麻油', '炒好的酱，油多了点~', '把14里炒好豉汁和鸡爪拌匀，加上辣椒', '入锅蒸4-50分钟，我用高压锅低压压了30分钟', '蒸完会有点水，不嫌麻烦的可以回锅收汁，也可以蒸好后直接吃']

---

记录 2829:

title: 蚝油生菜

image: 255501.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜 淀粉 蚝油 生抽 水

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需原材料，生菜洗净，蒜切碎。蚝油、生抽、淀粉加上适量水，调成汁水备用', '生菜放入开水中烫变色捞出，控水码到盘子里备用', '锅内油烧热', '下入蒜花爆香', '倒入调好的汁水，小火慢熬至浓稠，', '将芡汁均匀的淋在生菜上即可食用。', '成品图', '成品图']

---

记录 2830:

title: 卤鸡爪

image: 255477.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 姜 花椒 八角 桂皮 葱 盐 黄酒 老抽 胡椒粉

taste: 五香

step: ['鸡爪提起泡1个小时', '放开水中焯一下', '材料', '用纱布包好', '放入锅中加入调料包，黄酒、盐、老抽、胡椒粉', '煮20分钟后，关火焖一小时。👌']

---

记录 2831:

title: 煲仔饭

image: 255424.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 香肠 鸡蛋 青菜 葱头 葱 味极鲜酱油 蚝油 猪油 盐 食用油 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '米用温水浸泡30分钟', '香肠蒸熟，切片备用', '砂锅烧热，下猪油，将砂锅内壁均匀涂抹猪油', '下浸泡好的大米', '加入清水，米和水的比例为1：1.2，不用盖上盖子，中火烧开，约煮十几分钟后，饭的表面没有水份后，盖上盖子，转小火再煮2-3分钟，关火焖15分钟', '炒锅中加水，放入拍扁了葱头和青葱，煮开后转小火再煮7-8分钟，加入盐，糖，蚝油，味极鲜搅匀成煲仔饭汁', '取另一锅，烧开水，下青菜焯水，青菜过青过即可捞出备用', '焖好的米饭上排放切好的香肠和焯好水的青菜，打入一个鸡蛋，淋上煲仔饭汁，盖上盖，焖煮5分钟即可', '色香味俱全的煲仔饭做好了']

---

记录 2832:

title: 芝香红薯南瓜团

image: 255385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 红薯 白芝麻 南瓜 豆沙泥 面粉 白砂糖 菜籽油 糯米粉

taste: 甜味

step: ['南瓜和红薯洗净去皮，切片。', '放入锅中蒸15分钟。', '蒸熟后取出，放在容器中。', '借助擀面杖将其捣成泥。', '加入适量糯米粉和面粉，打一颗鸡蛋，撒少许白砂糖，一起和。', '将其和好后，准备包芝香红薯南瓜团。', '备好豆沙泥和白芝麻。', '取适量揉成条。', '滚刀切块。', '压扁成片。', '将豆沙泥放入片中进行包裹。', '并将其揉圆。', '放入芝麻碗中，外层包裹上芝麻。（实施此步骤时，一定要记得要将揉好的团外用清水抹湿，这样才能粘裹上芝麻）', '入油锅前的麻团就做好啦。', '锅中倒油，开火加热，油热后，将火转至中小火。', '将红薯南瓜团放入油锅中炸。', '炸好后用漏勺捞出，控油。', '美味的芝香红薯南瓜团就做好啦！软糯香甜！芝香四溢！', '心动不如行动，大家也尝试起来吧😊🤗']

---

记录 2833:

title: 紫薯山药糕

image: 255237.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 山药 紫薯 糖桂花

taste: 原味

step: ['紫薯和铁棍山药洗净切断后放上锅蒸', '蒸熟后山药去皮（皮肤敏感者记得带上一次性手套）', '紫薯也同样去除外皮', '去皮后的山药装入保鲜袋后用擀面杖压成泥', '为了求细腻，压完后我还用筛网过筛', '紫薯直接用筛网过筛成泥', '全部过筛完，用月饼模具按照你喜欢的配比压出花型即可', '我用山药：紫薯3:1的配比，你也可以一半紫薯一半山药再压出花型哦！', '成品图', '由于此配方没加入糖份，加上糖桂花更香哦！']

---

记录 2834:

title: 荸荠炒虾仁

image: 254745.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 荸荠 盐 糖 番茄酱 白胡椒 料酒

taste: 酸甜

step: ['1.准备食材：虾仁：250g', '准备食材：荸荠：适量，盐：5g,糖：20g，番茄酱：70g，白胡椒：适量。料酒：适量', '虾仁袪除纱线，洗净并控干水份，用少许盐、白胡椒腌制入味。在给虾仁入底口的这段时间，把荸荠改下刀，从中间一分为二。我还作了个胡萝卜花，准备作摆盘造型。', '虾仁经过10－15分钟的腌制，就可以开始炒制了。锅热后，倒入适量的油。', '油热后，倒入虾仁煸炒至打卷。', '倒入荸荠，烹入适量料酒，加入番茄酱，盐，糖迅速翻炒。', '番茄酱均匀挂在食材上，关火出锅。', '装盘（END)', '这道美食颜值很高，口味嘛也是极好的~', '吃上一口，荸荠脆脆的，虾仁弹弹的，酸酸甜甜，开胃又解馋。', '端上桌来TA一定会得到全家人的喜爱。', '快准备一大碗米饭吧。']

---

记录 2835:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 254669.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 粉丝 砂糖 红辣椒 鲜酱油 葱花 盐 蒜头 食用油 蚝油 姜末

taste: 咸鲜

step: ['扇贝清理干净（外壳也刷洗干净），一分为二。', '粉丝用温水泡软沥水备用。', '蒜头拍扁去皮洗净剁碎备用。', '用小刀把贝肉先取出。', '粉丝平铺每个贝壳上，并把贝肉放在粉丝上面。', '金银蒜里加入少量姜末、盐、糖、鲜酱油、蚝油及少许水拌匀（金银蒜做法见下面小贴士）。', '用勺子将调料均匀浇在每个贝肉上。', '锅里水大开后放入扇贝大火蒸6~8分钟左右，撒上少许葱花和红辣椒点缀即可出锅。', '美味。', '成品。']

---

记录 2836:

title: 紫薯鸡蛋面

image: 254515.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 紫薯 鸡蛋 盐

taste: 原味

step: ['原料。', '面粉里放入蒸熟的紫薯、盐。', '分次加入蛋液。', '拌成絮状。', '揉成较硬的面团，如果面团太干，可以稍稍加一点点水。面团盖保鲜膜醒20分钟。', '醒好的面团擀开。', '反复擀成大薄片。', '面片上撒少许面粉，折叠，切条。', '切好的紫薯面条。', '成品。']

---

记录 2837:

title: 荷香豆豉蒸排骨

image: 254418.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 豆豉 生粉 荷叶 糖 蚝油 蒜蓉 盐 姜蓉 花生油

taste: 原味

step: ['准备材料，干荷叶洗净。', '姜、蒜切碎。', '依个人口味在排骨里加入糖、盐、生粉、花生油和蚝油。', '把调味与排骨拌匀腌15分钟。', '洗净的荷叶与蒸笼放入锅中。', '把腌好的排骨铺放在荷叶上。', '稍微包一下。', '隔水大火蒸15分钟，即可出锅，出锅前再放上几个辣椒圈，味道更好哦。', '满是荷叶香气的蒸排骨。']

---

记录 2838:

title: 酱油鸡

image: 254339.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 老抽 姜片 八角 香葱 生抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['土鸡洗净，去掉头部，把鸡爪子往肚子里收', '放入电饭锅', '把所有材料准备好', '统统放入电饭锅', '启动煮饭键', '20分钟后翻个面放入葱，盖上电饭锅盖直到跳键即可', '成品']

---

记录 2839:

title: 土鸡菌菇芋头煲

image: 254325.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 芋头 金针菇 料酒 盐 葱 红枣 姜

taste: 咸鲜

step: ['土鸡切块放入凉水中、放姜片煮开后捞出洗净', '放入压力锅，放料酒、开水', '选择鸡、鸭键，等安全阀落下再揭盖', '准备芋头、金针菇', '把鸡块移入砂锅中，放两粒红枣', '放芋头，煮开后放盐，再中小火', '等芋头软绵后放金针菇煮2分钟', '最后撒上葱花']

---

记录 2840:

title: 蒸蛋饺

image: 254307.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 鸡蛋 葱 盐

taste: 清淡

step: ['鸡蛋加少许盐打散。', '汤勺内抹一点油在小火上加热。', '乘热放上少许蛋液，顺边晃动汤勺，以至于勺内均匀的沾满蛋液。', '用筷子将一边挑起，中间包上之前拌好的肉馅。', '合拢之后，摆盘。']

---

记录 2841:

title: 南瓜包

image: 253635.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 面粉 豌豆 糖

taste: 甜味

step: ['南瓜去皮蒸熟、放冷按压成泥加面粉、糖拌顺滑。放微波炉碗里保鲜膜覆盖高火叮4分钟、', '放冷拌顺滑、面粉已经熟了', '南瓜面放冷在用', '豌豆煮熟', '备上一点色拉油刷手上，色拉油没有异味宝贝喜欢', '手上刷油取一块面、按压下面皮、包上豌豆', '包好在手中团下、成为椭圆形状。用刀压出花纹', '装饰上一颗豌豆作为蒂把', '装盘就OK']

---

记录 2842:

title: 白玉蛋皮虾滑

image: 253505.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 生姜 大葱 鸡蛋 香菜 海苔 盐 料酒 花生油 胡椒粉 蚝油 糖

taste: 咸鲜

step: ['虾去壳，去虾线。', '剁成蓉。', '放入生姜和大葱末。', '放盐，花生油，料酒，胡椒粉，糖和蚝油。', '顺一个方向搅拌上劲，可添加少许清水，虾滑就做好了。', '将调好味道的虾滑装入盘中，表面用勺子背刮平，入冰箱冷藏2小时。', '香菜切小段，白玉菇切除根部，鸡蛋烙成蛋皮后切丝。', '锅里放适量清水，调炉心火。用勺子舀起适量虾滑放入锅中。', '放虾滑过程中一直保持炉心火，全部放好后改小火煮虾滑。', '放白玉菇。', '煮至虾肉变红浮起来后放蛋皮丝和香菜。', '最后再加几根海苔丝。']

---

记录 2843:

title: 豆腐炖海鲜

image: 253466.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐 海蛎子肉 蛤蜊汤 油 香菜 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切块。', '海蛎子肉。', '葱切碎，香菜洗净切碎。', '锅里油热，加入葱花炒香。', '加入豆腐小心翻炒，别把豆腐炒碎了。', '加入蛤蜊汤炖煮。', '加入海蛎子肉翻炒几下。', '煮至海蛎子肉熟了后加点盐即可。']

---

记录 2844:

title: 过年小吃——红糖煎糍粑

image: 253395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糍粑 红糖 食用油 胡萝卜

taste: 甜味

step: ['糍粑3块，红糖用开水调好备用。', '平底锅倒入适量食用油，烧到7成热，将糍粑放入锅里，中火煎。', '中火煎到微黄，转小火煎。', '小火继续煎，煎到两面焦黄。', '煎到两面焦黄后，倒入红糖水，转中火，直到糖水收干，就可以出锅啦。', '刚出锅的红糖煎糍粑，再配上一碗热乎的白粥，很满足呀！', '来个特写，嘿！']

---

记录 2845:

title: 杂菌肉骨茶

image: 253326.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 骨头 各种杂菌 蒜头 肉骨茶包 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['骨头', '各种杂菌', '杂菌温水泡发', '蒜头，肉骨茶包', '蚝油', '洗净的杂菌，排骨放入砂锅中，加入几片生姜片', '加水，蒜头，肉骨茶包盖盖一起煲', '大火烧开，改小文火煲2小时左右加入适量蚝油即可']

---

记录 2846:

title: 玛格莱特糯米糍

image: 253267.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 玉米淀粉 白糖 清水 香草精 豆沙馅 食用油

taste: 甜味

step: ['准备食材', '白糖食用油清水搅拌均匀', '筛入糯米粉玉米淀粉', '搅拌至无颗粒盖好保鲜膜水开后上锅大火蒸25分钟', '因为熟了的糯米团很粘稠所以需戴一次性手套或者双手带粘些食用油取适量糯米团包入适量豆沙馅', '包好的糯米团均匀滚上黑芝麻或者糯米粉以及七彩糖针随意', '怎么样不错吧', '真的很好吃']

---

记录 2847:

title: 法式黑椒鸡腿黑米饭

image: 253007.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅根 黑米 香米 鸡蛋 鲜香菇 荷兰豆 法式黑椒调味料 酱油 糖

taste: 原味

step: ['将鸡翅根用剪刀将骨头剔除，并且将肉用刀背或者肉锤敲打开', '准备法式黑椒调料2大勺', '用黑椒调料腌制半个小时以上', '这中间将黑米饭焖熟（一份黑米三份左右香米）', '烧开水放少许油将荷兰豆烫熟待用', '不粘锅少油将蛋和香菇煎熟（香菇表面划十字刀方便更入味）', '将腌制好的鸡腿肉放入煎熟（先放入有皮的那面）', '一勺的黑椒调料加少许水拌匀倒入锅内，', '另外放点糖和酱油熬至收汁', '将所有食材摆盘后，将酱汁淋在鸡肉上即可']

---

记录 2848:

title: 猪肠碌

image: 252894.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 花生 云耳 葱花 猪肠粉 盐 酱油 花生油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁成肉末；云耳泡发，洗净切碎；花生炒香去皮，碾碎。烧热油锅，放入肉末炒至变色，加入云耳和适量盐，翻炒均匀。', '加入葱花，翻炒至肉末和云耳熟透。', '加入花生末，翻炒均匀。', '待花生末翻炒均匀即可装碟，炒太久，花生就不脆了。', '把猪肠粉摊开。', '在一边撒上肉馅。', '把猪肠粉重新卷起来，包裹住肉馅。', '全部包好后，放入锅中蒸至猪肠粉熟透，从水开开始算起，大概3分钟即可。食用时蘸酱油和花生油调成的蘸汁，很香呢。']

---

记录 2849:

title: 话梅芸豆

image: 252591.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白芸豆 话梅肉 冰糖

taste: 酸甜

step: ['准备原料；', '将芸豆充分泡涨，我泡了一天一夜；', '看看这是白芸豆浸泡前后大小的对比；', '将泡好的芸豆放入压力锅内，倒入话梅肉；', '再倒入冰糖；', '再加入水，水的量与芸豆平齐，盖好压力锅盖，定时32分钟，蜂鸣提示即可。']

---

记录 2850:

title: 红酒素炒白玉菇

image: 252066.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白玉菇 芦笋 法国干红 黑胡椒碎 盐 蒜 鲜红椒

taste: 清淡

step: ['白玉菇清洗干净，用水浸泡10分钟左右捞出备用', '芦笋切段焯水后捞出备用', '锅中放适量油，炒香蒜末', '放入白玉菇干煸', '煸炒一会儿后，白玉菇会出很多水，中火持续煎', '直到水分基本收干', '放入炒好的芦笋即少许红椒配色', '加盐和黑胡椒碎调味', '加入法国干红', '干红的量以20克左右为宜', '翻炒至酒也收干即可出锅']

---

记录 2851:

title: 茶香虾

image: 252065.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 铁观音 橄榄油 酱油 姜 香葱 玉米淀粉

taste: 清淡

step: ['虾去肠线和须虾加入酱油、姜片、葱白腌制虾10分钟左右，', '铁观音用开水冲泡待用（我用了3小包铁观音）', '茶水过滤', '接着倒入过滤好的凉茶水没过材料浸泡半个小时', '虾沥干水分，加入一勺橄榄油，一勺的生粉拌匀', '沥干水分的茶叶加入橄榄油拌匀，', '空气炸锅200度预热5分钟、将茶叶铺在预热好的炸篮', '摆上虾，关上，烤制10分钟', '大约烤到7分钟左右将炸蓝取出，用筷子翻到下再次送入烤到结束、烤后即可取出，一款酥香美味健康少油的茶香虾就做好了']

---

记录 2852:

title: 冰糖马蹄糕

image: 251965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 马蹄 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['做马蹄糕完全没有难度，零基础也能做，首先准备好材料。', '用一半的水将冰糖煮融化，有朋友问可以用其他糖吗？答案是可以的，只是做出来的色泽和味道有点区别，用冰糖做出来的马蹄糕比较剔透，爱吃甜的朋友和适量加糖。', '用一半的水融化马蹄粉，最好将面糊过筛，可以隔去杂质和使更加细腻。', '冰糖融化后放入马蹄略煮。', '煮至水开后加入3/1的马蹄粉浆，搅拌，使产生粘性，注意不要有疙瘩。', '然后将熟粉浆倒入到生粉浆里，搅拌均匀，注意不要有疙瘩。', '将面糊倒入模具，大火烧开水，放入锅中，转中大火，蒸30分钟，模具越大蒸的时间越长。', '刚蒸熟的马蹄糕还不能食用，需要彻底晾凉。', '晾凉后的马蹄糕会变得剔透，热吃冷吃都行。']

---

记录 2853:

title: 乌兹别克胡萝卜羊肉饭

image: 251897.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 洋葱 大米 葡萄干 色拉油 盐 孜然粉

taste: 孜然

step: ['清水洗净羊肉。备好其它食料。', '大米在清水中静置30分钟，再冲水6-7次，直至米粒变成纯白色。', '洋葱切粒。', '胡萝卜切长条', '大火上锅，倒入2/3水杯的色拉油。油温后下洋葱爆香。', '加入羊肉爆炒至微黄色', '加入胡萝卜', '加入2水杯热水（水要基本盖住胡萝卜）。加入适量盐和半勺孜然粉。', '水开后，加盖，改小火。煮60-70分钟。检查羊肉是否煮软。', '羊肉煮好后，面上倒入滤净水后的大米。不要搅动。', '加入4水杯热水（水要末过米面1指半左右）。再加入适量盐和半勺孜然粉。', '加入黑醋栗干/葡萄干', '大火至水开，用筷子一直向下钻开一些孔洞，用以透气。', '将锅盖用毛巾包上后盖上锅，改小火煮20分钟。', '关火后，不开盖再焖15分钟。', '搅拌均匀后即可盛盘。']

---

记录 2854:

title: 腊味双拼煲仔饭

image: 251738.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 清水 腊肠 腊后腿 花生油 鱼露 生抽 白糖 老抽 清水 盐 胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['淘好米，加清水（米1：水1.5）水分不要大了', '盖锅盖，大火烧开，小火焖饭（根据你砂锅大小，饭量多少掌握时间，大约20分钟左右）', '准备腊肠1根切好，腊后腿切片，油菜洗净备用', '锅里米饭水分没有了，快熟了', '摆好腊肠和腊后腿，油菜摆好', '盖锅盖，继续小火焖饭（中途转几次锅，让它受热均匀）', '自己榨的花生油（可用橄榄油和植物油）', '快熟的时候，将花生油沿着锅边转圈倒进去，盖盖焖一会，关火焖5分钟，再揭锅盖。', '准备碗汁：（鱼露10克生抽30克白糖5克香油适量盐适量老抽5克清水60克胡椒粉适量）搅拌均匀碗汁的调制可以制作好多种类的菜肴，例如白灼芥兰。', '先用少量的碗汁拌进米饭里，等盛碗中的时候，根据口味轻重调味。', '成品']

---

记录 2855:

title: 广式腊肠

image: 251429.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 肠衣 食盐 砂糖 白酒 生抽 清水

taste: 咸甜

step: ['猪肉肥瘦3:7或者2:8，看自己喜欢，绞成肉馅或者切成小肉丁', '加入18g食盐', '加入10g生抽，其他的淡色酱油也行', '加入10g白酒，高度的', '最后加入15g清水', '使劲顺着一个方向搅拌，随后放到一边入味半个小时', '可以选择市场上新鲜的肠衣，或者像我这样卖的盐渍肠衣', '温水把里外都清洗干净，去掉过多的盐分', '找一个长漏斗，从一端开始，把所有的肠衣套上去', '最后的一小段打一个结', '随后就是喜（简）闻（单）乐（粗）见（暴）的塞肉环节，塞一会儿捋一捋，里面不要有空气', '一直到所有的肉都塞进去，尽量塞鼓一点，端头打结', '按照自己的喜好，分成数段，棉线捆起来', '表面冲洗干净，用牙签把小气泡戳破，放到太阳下面晒半个月到一个月就完工啦！']

---

记录 2856:

title: 太子参百合瘦肉汤

image: 251335.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪瘦肉 太子参 百合 罗汉果 盐

taste: 原味

step: ['猪瘦肉原块洗净，太子参、百合、罗汉果洗净备用。', '煮开一锅清水，放猪瘦肉焯一下去血污，捞出后切成大块备用。', '将所有材料一起放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，放入瘦肉，改文火煲1~2小时。', '出锅前调入适量盐即可。']

---

记录 2857:

title: 生滚鱼片

image: 251211.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑鱼 盐 料酒 醋 白糖 香菜 开水 胡椒粉 枸杞 干辣椒 葱 酱料包 油豆皮 蔬菜 姜 虾仁

taste: 咸鲜

step: ['黑鱼去骨，去头和尾巴，斜着刀片大片，越薄越好，这个鱼皮可以不去除，鱼皮很好吃，也可以去除，自己随意。', '料酒，盐，葱姜腌制30分钟（我这些是两条鱼）', '中途翻拌几次', '锅里加适量的油（植物油就可以）', '将鱼骨，鱼尾（一条鱼的可以将鱼头也放进去）煎', '加白糖，高温时候，烹料酒，醋', '一定要将鱼煎透（关键点，两面金黄），然后记住（提前烧一壶水）此时加开水，鱼汤会浓白，鱼肉会嫩。', '记住盖盖，大火烧开', '浓白的鱼汤，加适量的盐，胡椒粉，平时可以加豆腐，粉丝等做鱼汤喝。', '倒入砂锅中，加干辣椒（能吃辣的多加）和枸杞.锅底汤料制作好了。', '将鱼片和其它蔬菜等（自己喜欢吃的随意）分别加砂锅中', '涮鱼片', '涮豆皮', '鱼片锅（就和火锅的吃法一样）', '准备自己喜欢吃的蘸料', '还可以大口的喝汤。']

---

记录 2858:

title: 黑木耳腐竹天菜芯羹

image: 251145.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑木耳 腐竹 天菜芯 水淀粉 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：黑木耳（已泡发清洗）、腐竹（已泡发清洗切段）、天菜芯（已洗净切开）、水淀粉', '烧锅倒油烧热，下入切好的天菜芯和已清洗好的黑木耳翻炒翻炒。', '随后，加适量的清水煮开，煮至天菜芯菜梗熟软。', '接着，合入切好的腐竹翻动一下煮开。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，加入水淀粉。', '勾芡翻匀，即成。']

---

记录 2859:

title: 芸豆猪蹄汤

image: 251047.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 白芸豆 干香菇 料酒 姜 盐

taste: 原味

step: ['准备材料', '白芸豆和香菇用水泡发', '猪蹄洗净后冷水下锅，加姜、料酒，大火烧开', '烧开后撇去浮沫', '捞出猪蹄用冷水冲洗一下', '焯过水的猪蹄用刀刮下表皮，并拔去猪毛，然后洗一下', '锅里加少许油，加姜片，和猪蹄，中小火煸炒至猪蹄表面焦黄', '加2-3瓷勺料酒去腥', '再注入适量热水，把芸豆和香菇都倒进锅', '把猪蹄汤转移到电炖锅或者在原锅，大火烧开后小火煲2-3小时', '最后下盐调味']

---

记录 2860:

title: 私房萝卜干老鸭汤

image: 251016.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老鸭 萝卜干 米酒 酸萝卜 泡椒 泡姜 大葱 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料，萝卜干提起啊泡发。', '萝卜干切成段。', '大葱切成段。', '老鸭斩块。', '老鸭热水下锅焯水，焯水时加点料酒和几片姜片。', '砂锅里加入开水、焯好水的鸭块、泡椒、泡姜、酸萝卜、萝卜干、米酒，大火再次烧开后改小火煲两个小时。', '出锅前打去表面多余的油脂，根据口味加少许生抽，撒上葱花。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2861:

title: 淮山排骨汤

image: 251005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 淮山 党参 白芷 八角 桂皮 花椒 盐

taste: 咸鲜

step: ['排骨', '冷水入锅', '绰水', '绰好的排骨清洗干净', '清洗干净的排骨', '放入砂锅里', '党参、白芷、八角、桂皮、花椒洗一下', '放入砂锅里，砂锅里放适量的水', '熬一个小时放入山药在熬半个小时', '山药放的时候在刮皮不易变黑', '最后放盐', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 2862:

title: 吉庆有余之黄颡鱼三珍滋补煲

image: 250963.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄颡鱼 豆腐 粉丝 红枣 黑木耳 香菇 胡椒粉 大蒜 小葱 生姜 枸杞 油 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['挑选活蹦乱跳的黄颡鱼肉质鲜嫩', '干红枣先要清洗干净', '香菇洗净切成片', '【黑木耳】有素中之荤的美誉；具有益气强身、滋肾养胃、活血的功效。黑木耳中的黑木耳多糖遇到热水后溶解度较高，因此煮熟后更有利于黑木耳多糖的吸收利用。并可防治缺铁性贫血等；补气养血、润肺止咳、可养血驻颜，令人肌肤红润、容光焕发、延缓衰老、祛除黑斑。黑木耳用水泡发，剪掉根蒂洗净', '粉丝先用水泡发待用', '豆腐对身体调养、瘦身减肥、细腻润滑肌肤都有益处的哦~豆腐富含丰富的蛋白质，豆腐蛋白属完全蛋白，含有人体必需的八种氨基酸，营养价值非常高其比例接近人体的需要；具有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病的作用。豆腐放在砧板上切块', '备好生姜、大蒜、小葱', '放入豆腐前。豆腐最好焯水，这样豆腥味比较小', '锅中放入生姜片大蒜片爆香，放进黄颡鱼爆香', '加入洗净的红枣', '放进焯水的豆腐、香菇煮开', '下入粉丝，烹入清水淹没黄颡鱼，加进料酒一勺；大火烧开转中火煮5分钟。又到了老三步，加一勺盐~加胡椒粉~最后加进枸杞即可']

---

记录 2863:

title: 五谷福袋-福气满堂的年味

image: 250675.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糙米 高粱米 小米 紫米 大米 松仁 油豆腐 紫薯 小番茄 糖 菜籽油 麻油

taste: 清淡

step: ['锅子里放入适量的水和糖，煮开后放入油豆腐煮约5-8分钟，煮好后先不要取出。', '紫薯去皮切成丁装备用。', '五谷米称重备用。', '五谷米洗净后放入电饭煲里，加入与平常煮饭的水量。', '启动电饭煲选择什锦米的功能，开始煲饭。', '米饭的水刚开始收干后就放入紫薯，盖上盖子直到米饭煮好。', '米饭煮好后先不要取出，保温15分钟后取出锅子将米饭打散后待凉。', '冷锅里放入菜籽油和麻油，小火加热后放入松仁炒至金黄色。', '加入五谷饭。', '翻炒8-10分钟，闻到香气即可盛出。', '从锅子里取出油豆腐后轻轻的挤干多余的水分，用小刀把里面多余的豆腐取出。', '将炒好的五谷饭放入油豆腐里。', '小番茄对半切开后装饰。', '可以随意搭配自己喜欢的配菜。']

---

记录 2864:

title: 粉角

image: 250507.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 陈村粉 猪肉 红萝卜 沙葛 生抽 蚝油 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪肉、红萝卜切成小粒；', '沙葛洗净去皮，切成小粒；', '热油，放入猪肉炒至变色；', '加入沙葛、红萝卜，略炒；', '调入生抽、蚝油、盐，炒匀；', '陈村粉摊开，馅料放在最下面；', '先向右边折，再向左边折；', '蒸盘先抹一层油，再摆入包好的粉角；', '冷水放入，大火蒸15分钟。']

---

记录 2865:

title: 猪肝汤

image: 250348.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肝 黄花菜 料酒 白糖 盐 味精 小葱 姜丝 蒜瓣 干辣椒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['猪肝洗干净切片，我这是五块钱的猪肝，两三个人喝三块钱的猪肝就足够了。', '黄花菜干提前泡水。', '猪肝切片后，倒入白醋揉一会儿然后多冲水几次，这样就把猪肝里的血水都洗干净，我厨房的灯是黄色的，其实猪肝已经洗到发白了。', '猪肝里倒入料酒，生抽，白糖，盐，味精，拌匀腌15分钟', '锅烧热冒烟倒入食用油，放入干辣椒，姜丝，蒜瓣。', '倒入猪肝快速滑炒。', '猪肝发白后盛出。', '另起锅倒一点点油。', '倒入泡好的黄花菜翻炒', '倒入适量水烧开。', '烧开后倒入猪肝，再次烧开后就可以关火。', '撒上葱花。尝下咸淡就可以出锅了。']

---

记录 2866:

title: 酱油荷包蛋

image: 250325.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 清水 酱油

taste: 酱香

step: ['锅中加入适量食用油，大火烧热，打入鸡蛋。', '中火煎至蛋液凝固。', '翻面。', '加入适量清水。', '倒入酱油。', '加盖焖至荷包蛋鼓起。', '开盖翻面，大火收汁。', '出锅装盘。', '上桌享用吧。', '做法简单，深受孩子们的喜爱。', '成品图。']

---

记录 2867:

title: 红枣蒸猪脚--宴客菜

image: 250288.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 红枣 盐 茶籽油 香葱 酱油

taste: 咸甜

step: ['备猪脚', '斩块', '放进油锅里加盐，酱油炒匀', '盛碗里', '备红枣', '放进红枣', '放进电压锅里', '高压40分钟', '好香的红枣蒸猪脚']

---

记录 2868:

title: 【电饭锅食谱】广式腊肉腊肠焖饭

image: 250138.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肉 腊肠 土豆 豌豆 米 蚝油 生抽 老抽 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备所需材料。', '腊肉、腊肠和土豆切丁。', '豌豆洗净。', '将米洗净，加水倒入电饭锅里，将准备好的食材和调料都加进锅里，按煮饭键即可。']

---

记录 2869:

title: 梅菜扣肉

image: 250082.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅菜 东坡肉 盐 油辣椒 调味鲜 生抽 油

taste: 咸鲜

step: ['备梅菜的东坡肉', '肉切片，梅菜切碎', '肉用盐，油辣椒，生抽', '撒上调味鲜拌匀', '梅菜用油炒香', '装碗底', '放上拌好的肉片', '放进电压锅', '高压30分钟', '好香的梅菜扣肉']

---

记录 2870:

title: 莲子绿豆糯米蒸乌鸡

image: 250080.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 糯米 莲子 绿豆 盐 植物油 糖 姜

taste: 咸甜

step: ['鸡处理干净', '斩块', '绿豆，莲子，糯米用清水泡发', '先将鸡肉过开水去血水', '再放进热油锅里加姜，盐', '炒片刻', '盛出', '倒进泡好的莲子，糯米，绿豆', '吃甜的放点糖拌匀', '放进电压锅里', '高压30分钟', '好香糯哦']

---

记录 2871:

title: 荷香八宝糯米鸡

image: 249974.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 糯米 荷叶 豌豆 胡萝卜 冬笋 板栗 火腿肠 干香菇 莲子 虾米 料酒 盐 生抽 老抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['鸡切小块洗净，放料酒、姜片、盐、老抽、生抽、蚝油腌过夜或2小时以上', '糯米浸泡过夜洗净滤干水分', '其余食材都切丁，香菇、虾米事先泡发好，笋、豌豆用开水焯一下', '把糯米和食材全部放入腌好的鸡块中拌匀，再腌1小时', '荷叶放入开水中煮一会捞出，每张切4份', '中间放入糯米鸡食材', '包好', '放入蒸锅，大火煮开后改中火蒸50分钟左右']

---

记录 2872:

title: 包菜香菇肉丝炒河粉

image: 249895.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 包心菜 香菇 肉丝 盐 猪油 生抽 辣椒 味精

taste: 中辣

step: ['食材', '先炒辣椒', '放进肉丝', '炒匀', '放进香菇', '炒匀', '放进包菜丝，盐炒匀', '倒进河粉', '再放点盐让粉入味', '淋上生抽', '放点辣椒酱', '撒上味精炒匀炒香', '装盘']

---

记录 2873:

title: 薯圆水果甜汤

image: 249726.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 苹果 红薯 木薯淀粉 圣女果 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好材料', '红薯蒸熟后压成泥', '加入木薯淀粉揉均匀', '搓成小圆子', '多出来的冷冻起来，下次取出直接煮就可以了', '苹果用1勺盐搓匀后用水冲洗干净', '苹果和圣女果切小块，苹果可以去皮，凭个人喜欢。', '锅里放入苹果和圆子一起煮，煮至圆子浮起', '加入冰糖煮至融化', '加入圣女果，关火即可（我这个煮好后没有及时盛，圆子都有点要散了）', '~~', '~~']

---

记录 2874:

title: 红糖手指年糕

image: 249555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 手指年糕 红糖

taste: 甜味

step: ['手指年糕，掰开，切段；', '切好的年糕，泡下水，放煮锅里，煮软；基本开水烧开就可以了；', '另一锅，放入适量的清水，和红糖块；慢火；', '红糖，烧融化；拎起，淋入装好年糕的盘里；', '一碗，甜蜜蜜的红糖年糕就可以吃了；']

---

记录 2875:

title: 香露葱油鸡

image: 249530.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鸡 味精 芝麻油 盐 料酒 八角 桂皮 先抽酱油 生姜

taste: 葱香

step: ['草鸡洗净沥干水，', '准备好姜末葱花，', '锅内倒入清水加入八角桂皮葱结煮开，', '放入草鸡，大火煮开后加入料酒后煮开捞起用冷水对着鸡皮冲凉，再入锅中大火煮开再捞起用冷水冲凉，再入锅中煮20分钟后熄火焖至微凉。', '捞起刷上芝麻油，', '鸡腿斩块装入盆中，', '热锅倒入少许芝麻油，温油下入姜末爆香，再入葱花，', '倒入适量鸡汤煮开，', '加盐，味精调味。', '先把葱姜末加入碗中再把先抽加入即可。']

---

记录 2876:

title: 木耳滑鸡煲仔饭

image: 249299.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 秋木耳 姜 食用油 糖 酱油 鸡腿 红枣 小葱 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备所需材料。', '秋木耳提前泡8小时，然后洗净。', '鸡腿洗净剁块，红枣切片、姜切成丝。', '净木耳、红枣、姜丝和鸡腿块混合，加入盐、食用油、糖、鸡精、酱油拌匀腌制20分钟。', '大米洗净倒入砂锅加入适量清水，大火煮沸，转小火慢煮。', '煮至水份开始收干。', '加入腌制好的鸡肉，盖上锅盖小火煮10分钟。', '10分钟后鸡肉基本是熟了，这时围着砂锅边倒一圈油，盖锅盖煮3分钟左右。', '闻到饭香味后撒上葱花即可出锅食用。']

---

记录 2877:

title: 瘦肉肠粉

image: 249192.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 拉肠粉 瘦肉 清水 盐 生抽 蒸鱼豉油 葱花

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉剁末，用盐、生抽搅匀；', '拉肠粉过筛；', '边倒入清水，边用筷子搅拌；', '蒸盘先抹一层油，再放入水里，煮开；', '先倒入适量的粉桨，再放入肉末；', '撒入适量的葱花；', '水煮开，放入大火蒸三分钟；', '趁热卷起，切段，淋上蒸鱼豉油，即可。']

---

记录 2878:

title: 玉米骨头煲

image: 248956.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪棒骨 玉米 料酒 胡萝卜 蘑菇 姜 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['准备好玉米，蘑菇待用。我基本上不用味精鸡精的，所以用蘑菇增加鲜味。', '胡萝卜切片，再切成菊花形我没有模具只能用刀切成相似形状了。有菊花模那最好不过，省事又好看。', '将买回来的新鲜棒骨放入锅中加水烧开把血水去掉，再用清水清洗干净。', '把清洗好的骨头放入压力锅内，加入适量的开水。', '把玉米切成段', '将玉米放入锅中加上姜片和一勺料酒，盖上盖子压至十五分钟。', '将骨头从压力锅转至煲内', '原先准备好的胡萝卜，蘑菇放入煲中加入适量的盐煲上十分钟。', '香甜的玉米骨头煲好咯', '成品', '成品']

---

记录 2879:

title: 芈月传红枣汤一厨作铸铁锅版

image: 248715.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红枣 桂圆 枸杞 红豆 姜片 水

taste: 甜味

step: ['红豆浸泡一宿，使之变软，缩短熬煮时间。', '大火煮沸红豆和红枣。', '再放入剥好壳的桂圆，珐琅锅文火煮半小时。', '过后放入姜片和枸杞，再文火15分钟即可。']

---

记录 2880:

title: 【自制健康美味小吃】黑椒鱼饼

image: 248655.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼柳 鸡蛋 面粉 老姜 大蒜 料酒 盐 黑胡椒粉 玉米油

taste: 清淡

step: ['鱼柳洗净，拭干水分，剁成肉泥；姜蒜洗净，剁碎放鱼肉泥里；', '鱼肉泥里敲入一个鸡蛋，搅拌均匀；', '调入适量食盐，少许料酒，适量现磨黑胡椒粉；', '调入适量面粉，按一个方向搅打出胶质；', '电饼铛上下两个煎盘都刷上一层玉米油，通电，打开上下两个开关，预热；', '用勺子将鱼肉泥挖出，放电饼铛里；', '盖上盖子，启动“肉饼/锅贴”功能；', '当电饼铛蜂鸣提示音响起时，黑椒鱼饼就煎好了；取出，即可食用。']

---

记录 2881:

title: 腊味焖饭

image: 248620.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 小排 腊肉 芋头 洋葱 水 生姜 料酒 生抽 猪油 香葱 味精 鸡精 盐

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净', '备好小排，腊肉，芋头和洋葱，芋头宜选用掂起来轻的，这样的芋头绵软好吃', '把图二除洋葱外的材料倒进电饭锅内', '轻轻拌匀', '锅内加水，水量以没过材料为好，切勿太多', '加入少量盐，生抽，料酒，老姜，盐不要多，因为腊肉已有咸味', '按下煮饭键', '等待约30多分钟后煮饭键跳至保温键时，马上倒入断生的洋葱，香葱，味精鸡精和适量猪油，快速拌匀，此时尝一下味道，如果太淡，酌情添加佐料，盖好电饭煲焖七八分钟，一锅香喷喷的米饭就做好了，如果喜欢吃锅巴就再按下煮饭键跳至保温，这样就会有金灿灿的锅巴哦！', '成品图，为了构图美观，拍照我也花了点小心思，嘻嘻～']

---

记录 2882:

title: 红粳米饭团

image: 248455.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 巴马红粳米 普通大米 普通糯米 咸蛋黄 玉米油 盐

taste: 原味

step: ['称量好巴马红粳米，大米和糯米。', '将米淘洗干净，放入电饭煲内胆中，加入平时煮饭时的水量。', '盖上盖子，按煮饭功能键。', '煮饭程序结束后，开盖加入玉米油和盐，用饭勺拌匀。', '准备好咸蛋黄。', '取一块保鲜膜，铺入煮好的粳米饭，用饭勺轻轻按压成圆形。', '放入一个咸蛋黄。', '将蛋黄包裹起来。', '去掉保鲜膜，将饭团放入盘中。', '同样方法包完剩下的咸蛋黄。', '上锅大火蒸10分钟。', '出锅后趁热食用。', '切开饭团看看，让人食欲大增。', '咸香可口。']

---

记录 2883:

title: 薏米莲子老鸭汤

image: 248407.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老鸭 莲子 冬瓜皮 薏米 百合 老姜

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '老鸭斩块洗净飞水', '薏米，百合，莲子，用水泡一个小时。', '煮好的鸭块捞出冲去血沫，放进电饭煲。', '投洗干净的薏米，莲子，百合，冬瓜皮，两勺料酒，一块老姜全部放进去加入足量清水。', '按下煲汤键，全程2小时剩半小时时加入适量盐调味就OK了。', '要长寿多煲汤', '养生薏米莲子老鸭汤']

---

记录 2884:

title: 奶白鲫鱼豆腐汤

image: 248405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐 葱 姜 盐 醋 牛奶

taste: 清淡

step: ['鲫鱼去鳞，淘净内脏，洗净', '葱切段，姜切片', '锅里倒入少量油，用新鲜的姜切面把油抹匀', '豆腐切块', '鱼下锅煎，中小火', '一面煎至金黄后，翻面', '鱼双面金黄后，加入葱姜', '倒入水，大火烧开，加醋', '倒入牛奶，盖上盖子，中小火，炖20分钟', '加入豆腐，中火，炖15分钟，加盐', '撒上葱花，好喝清淡的鲫鱼汤就做好啦～']

---

记录 2885:

title: 黑枣酒蒸鸡

image: 248395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 黑枣酒 枸杞 黑木耳 盐 芝麻油 姜 蒜 葱

taste: 原味

step: ['我自己泡的黑枣酒，就是用黑枣和黄酒泡的，也可以加点冰糖，更滋补些可以加枸杞等，可以直接喝。', '材料；', '鸡洗净切小块，加入两汤匙黑枣酒、姜末、蒜末、葱白、盐、半汤匙芝麻油；', '拌匀腌制半个小时；', '黑木耳提前泡发后洗净撕小朵，枸杞用水泡开；', '把发好的木耳、黑枣和腌制好的鸡混合在一起，撒上枸杞；', '锅中水开后，上锅蒸半小时；', '洒了点葱花装饰一下。']

---

记录 2886:

title: 翡翠玉饺

image: 248345.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 菠菜汁 梅头肉 料酒 蚝油 水 盐 胡椒粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['菠菜焯水，加入适量的水榨出汁，过滤出来，加入150克面粉，揉成面团，因为各家面粉吸水性不同，菠菜汁可根据面粉干湿程度加减', '150克面粉加入70克清水揉成光滑面团', '面团盖上保鲜膜醒30分钟', '梅头肉剁碎，加入花生油，蚝油，胡椒粉，盐朝同一个方向拌匀', '取菠菜面团擀成长方形面片', '白色面团搓成长条放在菠菜面片上', '用菠菜面片裹住白色面条，捏紧收口', '切成平均大小的小剂子', '擀皮，厚薄看你喜欢', '放入猪肉馅', '收口']

---

记录 2887:

title: 菠萝八宝饭

image: 247926.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 葡萄干 杏干 枸杞 桂圆肉 白果 蜜豆 白糖 橄榄油

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将糯米清洗干净，浸泡6小时。', '糯米加水、橄榄油、糖。', '放入微波炉将糯米饭蒸熟。', '将葡萄干、枸杞清洗干净。', '将白果放入清水煮熟备用。', '菠萝去蒂。', '掏出内瓤。', '将挖出的菠萝切丁，将杏干切丁。', '将葡萄干、杏干丁、蜜豆、桂圆肉、白果、枸杞放入蒸好的糯米饭中。', '搅拌均匀。', '放入菠萝壳中，上锅蒸10分钟即可。']

---

记录 2888:

title: 腊味煲仔饭

image: 247827.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香肠 大米 青菜 味极鲜 蚝油 水 芝麻油 蛋 玉米油

taste: 咸鲜

step: ['～😍😍😍', '砂锅中涂一层油', '放入浸泡了一小时的大米加入适量水', '开中火煮七八分钟的样子～', '香肠切片待用', '将香肠均匀的码在米饭的一侧，打上一个蛋，再取适量玉米油沿锅壁浇下去，这步骤忘记拍了，各位脑补一下～', '盖上盖子中火继续焖8分钟的样子', '焖饭的时候将青菜焯一下水', '味极鲜耗油清水芝麻油调出一碗拌料来', '出锅将青菜码上，浇上调料拌匀就可以吃啦～', '色香味俱全～😍', '～😍😍', '～😍😍😍', '约吗？😜']

---

记录 2889:

title: 奶黄包

image: 247772.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奶粉 黄油 淀粉 面粉 细砂糖 咸蛋黄 胡萝卜 澄粉 吉士粉 酵母

taste: 甜味

step: ['所需材料', '制作奶黄馅：咸蛋黄捣碎', '咸蛋黄加入奶粉，吉士粉，澄粉，糖，胡萝卜汁搅拌成馅', '加入融化的黄油搅拌均匀，冰箱冷藏30分钟', '酵母温水静置5分钟', '酵母倒入面粉中，加适量水搅拌成雪花片，和成面团', '面团温暖处发酵至2倍大', '发酵成熟', '排气，揉成长条切剂子', '擀成圆片，包入奶黄馅', '包好，屉上盖盖醒15分钟', '水开，大火蒸15分钟关火，焖3分钟开盖', '出锅', '奶香馅多']

---

记录 2890:

title: 白切鸡

image: 247361.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 食盐 葱头 花生油 生抽

taste: 原味

step: ['葱头剥皮，压扁，用花生油和生抽腌制做蘸料', '光鸡身上抹些食盐，然后开水煮半小时', '拿起来放冷', '砍一块一块鸡，然后蘸料葱油料吃']

---

记录 2891:

title: 葱油鸡

image: 247260.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 葱 酱油 盐 姜片

taste: 清淡

step: ['取半只土鸡洗净，抹盐，酱油，姜片，葱段腌制入味，在鸡皮上扎小孔，更容易入味，腌制两个小时后上锅蒸', '连配料一起上锅蒸20分钟，再焖一下', '把蒸出来的汁倒入小碗，另起锅小火爆香葱白，鸡放凉后斩块，浇上葱油还有蒸流出来的汁，撒上葱花就可以了。']

---

记录 2892:

title: 黄芪牛尾汤

image: 247228.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛尾 黄芪 防风 白术 大枣 生姜

taste: 原味

step: ['黄芪、白术、防风各10g洗净，用纱布包好。', '起一锅清水，放入药材和大枣，煮开后转中小火继续煮，不盖压力阀。', '煮药材的时候把牛尾焯水，撇去血沫，打开盖子煮3分钟后将水倒掉，用冷水冲掉浮沫。', '药材煮半小时后放入牛尾、生姜，盖上压力阀，上气后煮1小时。']

---

记录 2893:

title: 辣肠煲仔饭

image: 247217.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 米 卤蛋 青菜 香菇

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '锅里涮一层油', '米淘洗干净枣泡一会，放入砂锅加适量水', '盖上锅盖煮', '腊肠切成小片', '等到米饭快熟的时候加入腊肠，香菇和卤蛋，最后加烫熟的青菜，自己可以调个汁的时候浇在上面', '成品']

---

记录 2894:

title: 南瓜珍珠莲藕羹

image: 247216.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 藕粉 糯米粉

taste: 甜味

step: ['南瓜清洗干净上锅蒸熟。（也可根据需要适当减半用量）', '为了口感好，蒸好的南瓜去掉皮。', '用筷子划圈搅拌成泥状。', '加入糯米粉，先用筷子搅拌几下以免沾手。（南瓜具有甜度，藕粉也很甜，就没再加糖。也可随个人喜好添加适量的白糖）', '和成光滑的面团。（南瓜含的水分足够了，所以和面的时候不需加水了哦。）', '把面团搓长条，分切大小均匀的小面粒。', '小面粒用手掌心搓圆，大小和花生米差不多。', '依次做好。', '小盆里倒入藕粉。（超市里买的一包，里面是独立包装的，用了一小包。）', '先加入少许凉开水，搅拌均匀，化开藕粉。', '锅里加入适量水，水开后放入小圆子。', '待都浮起来就熟了。', '端起锅直接倒入刚刚调好的藕汁里即可。（水若用不完就留下，把小圆子捞到藕羹里）', '成品图，香甜软糯。', '成品图，颗颗小珍珠很可爱~~~', '成品图，口感超好~~~', '成品图，健康养生。']

---

记录 2895:

title: 心太软

image: 247215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 红枣 糯米粉 椰蓉

taste: 甜味

step: ['南瓜清洗干净上锅蒸熟。（用量可根据需要适当减半）', '为了口感好，蒸好的南瓜去掉皮。', '用筷子划圈搅拌成泥状。', '准备糯米粉。（和面的时候是不需要加水的哦，南瓜泥含的水分足够了）', '加入糯米粉，先用筷子搅拌几下以免沾手。（南瓜具有甜度，红枣也很甜，就没再加糖。也可随个人喜好添加适量的白糖）', '和成软硬度适中的光滑面团。', '把面团分成小季子。', '红枣清洗干净。（我用的是干枣，没有提前泡，蒸出来也很软，一点不影响口感）', '用刀在一侧划开去掉枣核。（小心手哦）', '糯米面搓小长条状。', '填入红枣中。', '依次做好。', '放入蒸锅中，隔水大火蒸10分钟即可。', '成品图，出锅后撒上椰蓉。', '成品图，非常的香甜软糯~~~', '成品图。', '成品图。', '成品图，健康养生。']

---

记录 2896:

title: 羊蝎子干贝清汤

image: 246895.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 羊蝎子 干贝 枸杞子 葱姜 香菜 盐 生抽 辣椒油 芝麻油 花椒油 香菜 香葱

taste: 其他

step: ['羊蝎子，就是带肉带脊髓的羊脊骨，很鲜美的。', '准备干贝枸杞子。', '羊蝎子加上葱姜焯水，', '要煮透，血沫都要煮出来。', '煮好的羊蝎子清洗干净，下锅加水，放上枸杞子、干贝和姜片葱段，启动一个烫煲程序。', '程序结束后，将汤同肉一起盛出来，有小火锅最好了，备好酱料，先吃羊肉，再根据自己喜欢烫食自己喜欢的蔬菜。这里的酱料可以根据自己的喜欢调配，芝麻酱，韭菜花酱，花生酱，辣椒酱都可以的。']

---

记录 2897:

title: 猪肝滋补汤

image: 246738.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肝 葱 辣椒 胡椒粉 鸡精粉 白灵菇 姜 盐 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肝白灵菇切片状，葱姜切丝，辣椒切小段。（不喜欢辣味的可忽略辣椒不放）', '锅里放入油。', '待油四五层热后，倒入葱姜辣椒煸香。', '倒入白灵菇翻炒。', '加入适量开水。', '倒入猪肝，加入五香粉，胡椒粉，熬煮两三分钟后，加入少许盐，鸡精粉，撒入香葱出锅即可。', '成品图，味道鲜美。', '成品图，营养丰富。', '成品图，健康养生。']

---

记录 2898:

title: 母鸡山药菌菇汤

image: 246716.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 母鸡 山药 草菇 口蘑 料酒 盐 葱 黄芪 红枣 姜

taste: 清淡

step: ['鸡块放入姜片放入凉水中煮开捞出洗净', '放入砂锅中，放料酒', '放入黄芪、红枣', '放入没过鸡块的开水，大火煮开后改小火', '山药去皮切块浸泡水中，两种蘑菇洗净', '等鸡肉基本酥烂后放入山药煮开后放盐，再中小火', '等山药软绵后放入切块的蘑菇大火煮开2分钟', '撒上葱花即可']

---

记录 2899:

title: 沙司牛肉丸儿~宝宝开胃健脾一道菜

image: 246698.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 香菇 胡萝卜 油 盐 五香粉 酱油 香油 沙司

taste: 甜味

step: ['调好的馅搓丸子', '搓好的丸子', '锅里放油吧丸子炸熟', '捞出摆盘', '把沙司放进炒锅，放少许水熬1分钟', '把熬好的沙司浇在丸子上面，好了，就可以开吃了，宝宝会爱上它哦。而且冬天宝贝多吃开胃健脾']

---

记录 2900:

title: 香蕉酥果

image: 246666.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 馄饨皮 香蕉

taste: 甜味

step: ['准备好食材备用。（香蕉不要太过熟透了的，不然烤出来会发酸味。）', '把香蕉切小段。', '取一小段香蕉放到馄饨皮的一角处包起来。', '一直卷包到中间处。', '把两端的面片折叠中间。', '再卷起来。封口处朝上，直接摆放到烤网上。', '烤箱预热180度，放中层，烤10分钟。', '成品图。', '成品图，外焦里糯。', '成品图，健康小零食。']

---

记录 2901:

title: 冰糖银耳炖雪梨

image: 246606.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 雪梨 冰糖 枸杞

taste: 甜味

step: ['白木耳，提前，浸泡；', '雪梨，两个；', '白木耳，泡发洗净，撕成小块，放入高压锅；', '雪梨，削皮，切成小块，放入高压锅；', '放入清水；', '加入冰糖；', '开火，炖，上汽后，5分钟，就可以；', '开锅后，加入枸杞；', '成品～～']

---

记录 2902:

title: 蚝油生菜

image: 246454.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 盐 黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['生菜清洗干净备用。', '撕成块状。', '锅里放入油。', '油热后倒入生菜，加黑胡椒粉翻炒均匀。', '加入蚝油，少许盐，翻炒均匀即可出锅。', '成品图，简单快手菜。', '成品图，低脂养生。']

---

记录 2903:

title: 养生主食 红薯菠菜糙米饭

image: 246375.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糙米 丝苗米 红薯 菠菜 盐 黑胡椒 麻油

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐。', '地瓜削皮洗净切小丁；', '菠菜洗净去根切细丝；', '糙米混合丝苗米洗净，浸泡半小时后用电饭煲煮熟备用；', '红薯丁蒸熟加菠菜香油小火烹香；', '加入煮好的糙米饭加入盐、黑胡椒碎拌匀即可。']

---

记录 2904:

title: 【冬季靓肤】桃胶银耳甜汤

image: 246326.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桃胶 银耳 木瓜 冰糖

taste: 甜味

step: ['桃胶用清水浸泡24小时，发胀变软后，去掉杂质，撕成小块；', '银耳用清水泡发，去蒂，也撕成小块；', '木瓜去皮去籽，切成小块；', '将桃胶、银耳、冰糖放入炖盅；', '加够足量的清水；', '盖上盖子，炖盅通电，选择“甜品”程序，炖3个小时；', '2.5个小时后，放入木瓜；', '桃胶、银耳熬出胶质，木瓜也煮熟时，桃胶银耳甜汤就煲好了；', '盛出即可饮用。']

---

记录 2905:

title: 酥炸龙利鱼

image: 245867.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龙利鱼柳 鸡蛋 面包糠 面粉 盐 胡椒粉 植物油

taste: 咸鲜

step: ['先将龙利鱼柳片成5cm左右宽的薄片。', '放适量盐和胡椒粉入鱼柳中，抓匀，腌制30-60分钟。', '腌好的鱼柳，每片都先沾一层面粉，再沾一层蛋液，然后在表面再裹一层面包糠。', '将油入锅中烧七成热，裹好面包糠的鱼柳放入油锅中，中火炸至金黄，既可捞出。', '炸好的鱼柳要趁热吃哦，可以沾着番茄酱，味道更好哦。']

---

记录 2906:

title: 玫瑰馅糖油饼

image: 245815.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 温水 油 糖 干玫瑰花

taste: 甜味

step: ['面粉用温水220毫升和面保鲜膜覆盖、松弛20分钟', '适量的糖和玫瑰花拌好', '松弛好的面擀薄、放适量的油刷均', '撒点点的干粉、免得油流出来', '从一端卷起成为卷', '面剂子等份', '擀成四周薄中间略厚点的面皮、包馅料', '封好口、反过去扣着', '全部包完、拿一个在手掌上用手按扁', '双手合十轻轻揉下饼、让馅料更均匀', '的时候注意饼要四边薄、这样利于饼熟', '锅里放油小火烙饼']

---

记录 2907:

title: 广式腊肠煲仔饭

image: 245721.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫花菜 腊肠 鸡蛋 生抽 香油 蚝油 鸡精 老抽 生姜 香菇

taste: 咸鲜

step: ['先放米，水的比例是1:1.5', '饭有八成熟后再把腊肠放入锅内', '之后放入食用油']

---

记录 2908:

title: 党参枸杞鸽子汤

image: 245668.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸽子 香菇 荸荠 党参 枸杞 当归 盐

taste: 咸鲜

step: ['鸽子一只', '荸荠（可以不放）', '香菇提前泡好', '党参、当归、枸杞、红枣', '把处理好的鸽子清洗干净，放砂锅里', '党参、当归先放进去', '荸荠也放进去（可不放）', '泡好的香菇也放进去', '放适量水炖两个小时，水一次性加够不够加热水', '炖', '一个小时后放入红枣', '1小时：20分钟后放入枸杞这样枸杞不会炖烂', '在炖20分钟就可以了放盐调味即可。我没炖2个小时鸽子肉已经烂了', '品尝']

---

记录 2909:

title: 美味诱惑——广式香肠煲仔饭

image: 245597.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广式香肠 香菇 胡萝卜 甜玉米粒 青豆粒 鸡腿菇 小葱 生姜 植物油 生抽 盐

taste: 五香

step: ['食材：大米、广式香肠、香菇、胡萝卜、甜玉米粒、青豆粒、杏鲍菇、小葱、生姜。', '将所有材料切丁备用。', '大米淘洗干净，放在电饭煲，加水浸泡30分钟。', '将香肠、香菇、甜玉米粒、青豆粒、杏鲍菇、生姜拌匀后铺在大米上。', '启动米饭功能。', '利用蒸饭空隙，把切好的胡萝卜丁用油炒下。', '切好的小葱里加入生抽和盐。', '煮好的半成品煲仔饭。', '把炒好的胡萝卜粒和拌好的小葱沫倒进到电饭煲，搅拌均匀后，再次启动“米饭”功能键，蒸10分钟即可。', '蒸好的煲仔饭。', '开动吧。']

---

记录 2910:

title: 红枣绿豆养生饮

image: 245585.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红枣 绿豆 白糖

taste: 甜味

step: ['红枣，洗净，备好；', '绿豆，洗净，备好；', '红枣、绿豆都放入豆浆机，放入适量的水，启动模式；', '模式结束，加入适量的白糖，就可以了……', '来吧～']

---

记录 2911:

title: 银耳雪梨莲子羹

image: 245385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪梨 银耳 莲子 红枣 百合 枸杞 清水 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备材料如图，银耳提前一夜清水泡发，去除根部黄色硬蒂，撕小朵备用。', '红枣、莲子、枸杞洗净备用；百合清水泡发。（我用的是去心莲子不用提前泡发，否则需将莲子泡软后去除莲心，莲心较苦但泡茶喝可以清火。）', '雪梨洗净，去核去皮切块备用。（晚点准备，太早雪梨易氧化变色。）', '银耳放入砂锅，一次性加入足够清水，水开后小火煲3个小时，（时间可自行调整，因为我喜欢喝黏黏的银耳汤，所以每次煲的时间较长。）', '红枣、莲子、枸杞、百合和雪梨加入锅中，再次煮开后煲四十分钟，最后放入冰糖关火即可。']

---

记录 2912:

title: 吃鸡煲

image: 245304.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 母鸡 红枣 生姜 大蒜 山楂 香叶 各种香料

taste: 咸鲜

step: ['鸡，今天，我用的是母鸡半只；', '取电磁炉的盆，里面放入生姜，大蒜等各种大料；', '放上电磁炉，火锅，1200度，把水烧开；', '加入鸡块；', '搅拌下；', '加入适量的盐；', '电磁炉，先大火1200度，煮开，再600度，慢火煮；', '熬到出黄油；汤汁变黄；', '开吃，先喝鸡汤；', '再可以放入自己喜欢的蔬菜，涮着吃；']

---

记录 2913:

title: 【中国八大菜系】粤菜系列之香芋扣肉

image: 245190.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 香芋 油菜 小葱 姜 蒜 蚝油 腐乳 料酒 生抽 老抽 盐 糖 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉放入锅中，加拍扁的生姜、葱结、料酒、盐、清水，煮15分钟', '然后，捞出放入冷水中。', '香芋切片，撒盐，腌制片刻。', '将腌制好的香芋入油锅炸至两面微黄后捞出。', '五花肉沥干水份后，用叉子或牙签在猪皮上戳一些小孔，然后刷上老抽。', '再将肉皮朝下，放入炸过香芋的油锅中。（最好盖上锅盖，以免被油烫伤了，一定要注意安全。）', '炸好后的五花肉切厚片备用。（肉皮比较硬，切的时候注意点哦！）', '用老抽、生抽、腐乳、耗油、糖加少许的纯净水调成一碗酱汁。', '准备一个大碗，将肉皮朝下，把香芋和五花肉一块块相隔开摆在碗中。', '淋上刚才调的酱汁。', '放入大同外锅内，外锅内倒扣蒸盘，加4杯水（量米杯）。', '开关弹起后，将碗上扣一个盘子，把酱汁倒入锅中，加少量水淀粉煮浓稠。', '最后把碗里的肉和香芋倒扣在盘中，用油菜装饰一下四周，再浇上酱汁即可。', '出锅完成！']

---

记录 2914:

title: 酱油五彩焖饭

image: 245095.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 青豆 玉米 火腿 猪油

taste: 咸鲜

step: ['将鸡肉，火腿肠都切丁，冻玉米粒、青豆粒备用', '放入容器中，加盐、酱油、胡椒粉、盐腌制几分钟。', '青豆、玉米放热水戳熟', '大米加少许水放入电饭锅！喜欢硬的少加水，喜欢吃软的多加水。加入少许猪油，这是这道菜的精华所在', '葱圈、姜末、辣椒碎、蒜沫，用油爆香，比平常炒菜油要多一点', '倒入鸡肉翻炒', '鸡肉8分熟，倒入玉米粒青豆，加盐进行翻炒', '将炒好的菜倒入6分熟的米饭里', '再倒入火腿丁', '用饭产把菜和饭搅均，倒入适量调味酱油', '电饭锅跳档后再闷5分钟即可食用', '米饭吸收油脂和菜香，很好吃！怕胖的同学，还可以用生菜包着吃']

---

记录 2915:

title: 沙茶酱烧小橡皮鱼

image: 244928.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小橡皮鱼 姜片 葱段 沙茶酱 料酒 生抽 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：小橡皮鱼、姜片、葱段、沙茶酱', '将小橡皮鱼去头去内脏剥皮洗净，捞出待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '接着，下入洗净好的小橡皮鱼，加适量的料酒。', '翻动一下。', '然后，加适量的清水。', '加适量的沙茶酱。', '加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁浓稠，搁入葱段，即成。']

---

记录 2916:

title: 三宝牛骨汤

image: 244925.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛腿骨 土豆 西红柿 白罗卜 姜 葱 花椒 盐 胡椒粉

taste: 原味

step: ['捞出姜、葱和花椒不要。放入土豆和西红柿继续煲至土豆化渣西红柿软烂烫呈红色。', '土豆和西红柿去皮洗净切小块。', '砂锅接满水，放入姜、葱和花椒烧开后下牛骨文火煲三小时。', '土豆和西红柿去皮洗净切小块。', '捞出姜、葱和花椒不要。放入土豆和西红柿继续煲至土豆化渣西红柿软烂烫呈红色。', '罗卜切小块放入煲至罗卜熟。', '最后调入盐和胡椒粉，洒上葱花即可。']

---

记录 2917:

title: 清蒸腐皮卷

image: 244909.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐皮 猪肉馅 韭菜 酱油 盐 姜粉 植物油 葱花 蚝油 白糖 清水

taste: 其他

step: ['准备齐所有的材料，豆腐皮提前用开水烫一下，去掉豆腥气', '猪肉馅用酱油调拌均匀，放入盐、姜粉，韭菜洗净切碎，与肉馅一同收在调料盆中', '调料盆中放入植物油，将韭菜与肉馅调匀', '一张豆腐皮一切为二，在豆腐皮的1/3处涂抹上适量的肉馅', '从肉馅端卷起，摆放在盘中，一次做完全部，肉馅的量正好卷2张豆腐皮', '自动锅锅中放入自带的架子，放入5杯清水', '架子上摆放盘子，盖好盖子，接通电源，启用“清蒸。荷香鸡”功能，默认时间为28分钟', '程序结束后，会自动鸣叫，关掉电源，取出盘子即可', '另起一锅，放入耗油、白糖，少许的清水，小火烧开，煮至汤汁浓稠，关火', '腐皮卷切段，摆放盘中，淋上第9步的酱汁，撒上少许的葱花，即可上桌']

---

记录 2918:

title: 红梨桂圆养颜水

image: 244876.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桂圆 红梨 枸杞子 核桃仁 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备食材备用。', '红梨去皮切块，桂圆剥去核。', '砂锅里加入1200毫升的水（两碗半）倒入红梨，大火煮开。', '开锅后倒入核桃仁。', '倒入桂圆。搅拌均匀。', '加入冰糖，再次开锅后改小火煮25分钟。', '最后两三分钟倒入枸杞子，盖上盖子闷一会。（关火后砂锅还会沸腾一会）', '成品图，香甜可口~~~', '成品图，美容养颜~~~', '成品图，健康养生~~~']

---

记录 2919:

title: 银耳枸杞桃花羹

image: 244795.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 桃胶 枸杞 雪燕 蜂蜜

taste: 清淡

step: ['所有的材料泡发', '枸杞洗净', '全部材料放入养生壶中，2个小时后即可食用', '加入蜂蜜同食味道棒极了']

---

记录 2920:

title: 自制粉肠

image: 244748.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 盐 五香粉 肉蔻粉 酱油 玉米淀粉 花椒水 葱末 姜末 香油 白糖 茶叶

taste: 五香

step: ['将猪肉肥瘦分开切成细条，将瘦肉用水泡上去除血水', '用五克的花椒熬成花椒水，晾凉', '将去除血水的瘦肉沥干水分，用绞肉机绞碎', '葱切成末', '姜切成末', '倒入肉馅里，放入五香粉，盐，肉蔻粉，酱油，和花椒水', '晾凉以后放入玉米淀粉，再倒入香油', '用清水将肠衣冲洗一下内部', '然后放入灌肠机，灌成肠', '锅里放入大料，香叶，和熬完花椒水的花椒，中火，水温以后放入香肠', '当肠子膨胀，将火调小，用针将肠子扎透，要不停的扎，大约煮30分钟', '煮好的肠子', '锡纸里放入白糖和茶叶适量，放入烤箱底层，将晾凉的香肠放入烤箱中层，下火250度10分钟，到最后五分钟时，调成上下火', '熏好的肠子']

---

记录 2921:

title: 女性必学茶饮：山楂玫瑰露，温和去火，美白养颜，调理肠胃

image: 244535.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 山楂 柠檬片 洛神花 荷叶 玫瑰 佛手 甘草 冰糖

taste: 酸甜

step: ['所有材料入水，清水略冲洗后捞出，入锅', '略搅拌', '加1.5L水入锅，浸泡1小时', '浸泡好的材料全部放入纱布袋子，开大火煮沸，转小火煮30分钟后，加入100g冰糖，搅拌均匀，放至温凉即可品饮', '一杯，伴着自己喜欢的音乐的山楂玫瑰露']

---

记录 2922:

title: 冬季养肾护肝汤

image: 244355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨 山药 盐 料包 料酒 姜 葱 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['这是买的养肝护肾专用料包，有非常精美的外包装。里面有多钟专用药材，这是一款药膳汤', '（里面配有现成的布袋），将料装入布袋里面，清水泡10分钟，说明书这么写的', '猪骨清水泡，反复换水几次，彻底去除血水', '山药切滚刀块（铁杆山药不要去皮和须，药用价值非常高，毛山药一定要去皮）', '冷水下骨头，加一勺料酒，葱2段姜3片，烧开后去浮沫，关火', '骨头捞出，温水冲净。（避免蛋白质骤然收缩）', '砂锅里加温水，下入料包', '下骨头，大火烧开小火煲汤是清汤，我这是大火烧开中大火煲汤是浓汤，喜欢哪种都可以，此时汤一次性加足，中途不要加汤了', '盖锅盖将骨头炖七分熟', '下山药（铁杆山药不要去皮和须，皮须的营养药用价值更高。食用毛山药要要去皮），山药快熟时候，加盐和胡椒粉', '汤色浓白就好了']

---

记录 2923:

title: 当归党参老母鸡汤

image: 244176.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老母鸡 香菇 当归 党参 红枣 枸杞

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '把鸡斩块', '锅里烧开水绰水', '绰过水的鸡放砂锅里', '放入当归、党参', '香菇', '放适量的水', '炖一个半小时', '在放入红枣', '枸杞在炖半小时', '放盐调味即可', '美味上桌', '香']

---

记录 2924:

title: 酱爆鱿鱼

image: 244165.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱿鱼 红椒 黄豆酱 味精 孜然粉 姜 蒜颗粒

taste: 咸鲜

step: ['鱿鱼处理干净', '切花刀', '从中间切开', '切块，鱿鱼虚切断', '锅中烧开水放入料酒、姜片，绰鱿鱼鱿鱼卷起即可', '小火炒香香料', '放入两勺海天黄豆酱翻炒', '放鱿鱼翻炒均匀', '放红椒炒片刻，放味精、孜然粉出锅', '来吧！']

---

记录 2925:

title: 白萝卜金针菇筒骨汤

image: 244148.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 筒骨 白萝卜 金针菇 料酒 盐 葱姜

taste: 清淡

step: ['把筒骨洗净放入凉水中，放姜片煮开捞出洗净', '再放入锅中放料酒去腥', '放没过筒骨的开水大火煮开后改小火', '白萝卜去皮切块，金针菇去根洗净', '等筒骨软烂后放入白萝卜煮开，放盐', '等白萝卜软绵后放金针菇', '煮开一会后放葱即可。']

---

记录 2926:

title: 冰天雪地一点红

image: 244085.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 雪蛤 雪燕 红枣 枸杞 冰糖 牛奶

taste: 甜味

step: ['准备好所有材料并泡发好', '将锅中水烧开放入大枣，加入雪蛤', '加入雪燕', '加入莲子', '加入枸杞', '烧开后转小火，需要顿30分钟以上，感觉水剩的很少后加入冰糖跟牛奶', '待牛奶再次沸腾即可食用']

---

记录 2927:

title: 鱼羊合鲜

image: 244078.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 羊肋条肉 巴沙鱼 大葱 生姜 料酒 盐 蛋清 花椒 小茴香 青蒜 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将羊肉清洗干净泡水6小时，期间要换水几次。切块备用。', '将羊肉放入锅中翻炒，炒干水分。', '锅中加入热水大火煮开，打干净浮沫。加葱、姜、花椒、小茴香、料酒转小火慢炖1小时。肉烂时加盐。', '巴沙鱼去皮。', '将鱼肉剁成鱼茸。', '鱼茸中加入蛋清、盐、生姜水充分搅打上劲。', '搅打至可以插上筷子不倒就可以了。', '用手挤成丸子状。', '用汤勺将丸子接放在锅中。', '锅中放入葱段、姜片、料酒将丸子温水下锅。', '煮开鱼丸捞出备用。', '另起锅将炖好的羊肉带汤放入。', '放上鱼丸一起煮开，加胡椒粉小火煮10分钟。', '另起锅加水、盐焯熟萝卜片。', '将焯熟的萝卜片放入砂锅垫底。', '将鱼丸、羊肉带汤一起装入砂锅中，撒上青蒜即可。']

---

记录 2928:

title: 北芪当参红枣炖鸡

image: 244036.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 桂圆 北芪 姜 清水 红枣 枸杞子 当参 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备所需材料（北芪、当参、红枣、桂圆、枸杞、鸡）', '将红枣洗净去核，其它材料也冲洗一下，姜切成片。', '整鸡买回来已处理干净，洗干净后放入苏泊尔电炖锅内。', '再放入桂圆、北芪、当参、红枣、枸杞和姜片。', '加入清水。', '清水加八分满就可以，然后盖上锅盖。', '插上炖锅电源，选择菜单“鸡鸭汤”功能，再把口感调到“浓郁”，然后按开始键。默认时间为2：30分钟。', '时间结束后，会有“滴滴滴”的提示音提示，控制面板显示为保温状态，这时汤已经炖好了。', '加入1小勺盐。', '拌匀后，把表面的油撇干净即可食用。']

---

记录 2929:

title: 经宝糖浆

image: 243955.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生姜 老红糖 清水 红枣 饴糖

taste: 甜味

step: ['红枣泡洗干净，然后去除枣核', '生姜洗净后去皮，切成块', '与红枣一起投入料理机桶里', '把清水也倒进料理机', '然后接通电源，时间选择一分钟，点击启动键把姜枣搅打成细致的糊状', '打好的姜枣糊倒进奶锅里，加入红糖、饴糖', '奶锅放置在火上烧开，然后转小火，细细熬煮50分钟，糖浆变得浓稠即可', '完成']

---

记录 2930:

title: 西兰花奶油浓汤

image: 243896.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 西兰花 土豆 冰糖 黑胡椒 奶油 盐 水

taste: 奶香

step: ['准备所有用物，西兰花洗净焯水，土豆洗净去皮。', '将西兰花和土豆切块，扔入水果豆浆机桶内，倒入奶油、加入冰糖。', '加入水至最低刻度线至800毫升，启动米糊功能。', '成糊后自动进入煮沸功能，待整个程序结束，撒上盐，将黑胡椒粒磨粉搅抖匀均。', '倒入碗内，进行拉花。', '先将奶油用筷子画出二个半圈，然后用筷子头部点出小圆点，拉花样子可随意变化。不过拉花时浓汤尽可能不要再搬动，不然很容易散形。']

---

记录 2931:

title: 香蕉牛奶

image: 243825.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香蕉 牛奶

taste: 甜味

step: ['取成熟度好的香蕉和牛奶，冬天时牛奶可以事先加热一下再用', '香蕉剥皮切片放入豆浆机桶，我用了两根香蕉，结果证明两根香蕉三袋牛奶的量做出来口味相当好', '倒入牛奶，保证容量在800毫升至1500毫升之间', '安好机身，接通电源', '按下果汁功能，两分钟后即可喝到香甜的香蕉牛奶了', '成品', '成品', '成品']

---

记录 2932:

title: 蒜泥焖南瓜

image: 243795.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 蒜泥 葱 盐

taste: 蒜香

step: ['准备好一块南瓜，切成大小差不多的小块', '锅里加入油把葱和蒜泥爆香', '再加入切好的南瓜翻炒几下', '加点水小火焖个20分钟', '等到汤汁收干南瓜熟了根据自己口味加一点点盐', '装盘']

---

记录 2933:

title: 骨汤番茄金针菇

image: 243787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 番茄 金针菇 盐 茶油 大骨汤

taste: 咸鲜

step: ['食材，都切好，备用；', '热锅，入油；', '先放入番茄，炒出番茄红汁；', '放入少量的清水和一勺的大骨汤；', '等汤烧开，再放入金针菇，搅拌下；再次烧开，就可以出锅了；', '成品', '开吃啰～～～']

---

记录 2934:

title: 番茄鱼丸汤

image: 243505.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼丸 番茄 生菜 盐 鸡精 茶油

taste: 咸鲜

step: ['番茄，切成小块；热锅，入油，放入番茄，翻炒，出汁；', '入盐，清水，烧开；', '入鱼丸，搅动下；等鱼丸，都浮上来就可以了；', '入生菜，鸡精，出锅', '成品']

---

记录 2935:

title: 木瓜鲫鱼汤

image: 243466.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木瓜 牛奶 盐 生姜 花生 料酒 白胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['鲫鱼用料酒腌制15分钟（去腥）', '木瓜去皮，去籽，切块。', '把鱼煎至两面金黄', '加姜片，加适量开水。', '水开后，加入木瓜，花生煮30分钟。', '加入牛奶再煮20分钟', '加入胡椒再煮10分钟', '起锅前加盐调味即可。']

---

记录 2936:

title: 烤肉煲仔饭

image: 243448.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 熟烤肉 小青菜心 香菇 鹌鹑蛋 烤肉汁 香葱

taste: 咸鲜

step: ['准备所需要的食材', '大米提前泡一个小时左右', '锅里涮一层油', '放入米加入水1:5左右煮', '模具涮点油放在平底锅里煎鹌鹑蛋', '香菇和青菜开水烫半分钟', '等米饭收干汁放入烤肉和蔬菜浇点烤肉酱汁盖上锅盖焖个5分钟', '最后加点小香葱点缀']

---

记录 2937:

title: 红枣脊骨汤

image: 243405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉脊骨 姜 红枣 八角 盐 香菜 醋 葱

taste: 咸鲜

step: ['肉脊骨冷水下锅，焯出血沫后捞出，洗净备用。', '压力锅里放入姜片、葱段、八角。', '放入脊骨，加温水，1汤匙醋，盖好盖子，上汽后压25分钟。', '压力锅排气解压后放入红枣，不必盖盖子，煮10分钟。', '放入香菜、盐、调味。', '盛入碗中。', '成品。']

---

记录 2938:

title: 花菇炖鸡

image: 243387.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鸡 花菇 生姜 盐 清水

taste: 咸鲜

step: ['备好食材', '花菇剪去根，清洗一遍，生姜去皮洗净，切片', '草鸡洗净斩小块', '花菇、鸡肉、生姜倒入电炖锅内，加上4碗清水', '遮上锅盖，接通电源，选择炖鸡功能键', '2小时30分钟后，鸡汤炖好了，调入盐搅拌均匀，即可舀起食用']

---

记录 2939:

title: 腊肠煲仔饭

image: 243321.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 香菇 吞拿鱼罐头 黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['大米加水，香菇片和腊肠段。', '大火烧开，转小火焖干。', '吞拿鱼的油倒入锅中，这是出锅巴的关键。', '加上吞拿鱼碎，慢慢焖。', '最后打入鸡蛋，打扰黄，比较好熟。', '出锅撒上黑胡椒粒即可。']

---

记录 2940:

title: 酱油鸡

image: 243291.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清远鸡 蒜头 小米椒 芝麻香油 清水 味事达酱油

taste: 原味

step: ['清远鸡宰杀好，洗净沥干水分，去头去脚和鸡屁股，再斩成4份，放入锅中。', '加入清水。', '倒入酱油。', '再加入芝麻香油。', '放入蒜头和小米椒。', '大火煮开。', '加盖转中小火。', '时不时的开盖将鸡肉翻动一下，使其上色更加均匀。', '焖至汤汁快要收干时即可关火，留一些汤汁捞饭特别香哦。', '出锅斩块，淋入汤汁即可食用。', '色泽鲜亮，鸡肉嫩滑。', '美味无比。']

---

记录 2941:

title: 椒盐玉米粒脆饼

image: 243265.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米粒 玉米油 糖 盐 椒盐 黑胡椒粉 孜然粉 干淀粉

taste: 孜然

step: ['准备好熟玉米粒', '干淀粉放入玉米粒中', '玉米粒有点潮湿将干淀粉均匀的拌开，使每个玉米粒都完全粘上淀粉', '放入椒盐、黑胡椒粉、孜然粉拌匀', '锅中放入适量底油烧成7成热', '油热后倒入拌匀的玉米粒铺平', '中小火煎制成形在煎制另一面煎透即可', '煎好的玉米粒脆饼摆入盘中，撒入黑芝麻提香', '切成三角块摆起来是不是更加立体哦', '好酥脆爽口的玉米粒饼哦', '玉米的营养是非常丰富滴', '亲送你一块尝一下哦', '亲也会爱上这个味道的']

---

记录 2942:

title: 糯米烧麦

image: 243245.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 香菇 糯米 香肠 胡萝卜 冬笋 豆干 葱 盐 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前用水泡上。泡四个小时以上、沥干水，放到锅中蒸熟。（这一步的照片我没拍），蒸糯米饭的时候，开始和面。面粉中分次加入适量的开水，用筷子搅拌成棉絮状，再活成光滑的面团，盖上保鲜膜饧发半个小时。', '饧面的过程准备馅料，香肠、冬笋、香菇、胡萝卜、豆干切成丁。', '炒锅烧热，放入蔬菜丁炒熟', '加入蒸熟的糯米饭，翻拌均匀。糯米饭我添了少许调料，所以颜色看起来不是白的了。', '加入葱花，盐、料酒、生抽调味，炒匀，盛出晾凉。', '把面团搓成长条，切成小剂子。', '取一块面团，擀成中间厚四周薄的圆形，周边擀成荷叶状。', '放入适量馅料，用左手虎口和右手的食指配合，把面皮竖起来，按压颈部，再把顶部稍拉开成花朵状即可。', '做好的烧麦', '蒸架上垫入粽叶，放上烧麦，大火烧开后转中火蒸10分钟左右。', '蒸好的烧麦，洁白晶莹，馅多皮薄。', '摆盘，开吃。']

---

记录 2943:

title: 小朋友最爱——翡翠豆沙饼

image: 243155.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 红豆沙 牛奶 酵母 白砂糖 鸡蛋 黑芝麻 植物油

taste: 甜味

step: ['菠菜洗净过开水去除草酸。', '焯过水的菠菜切碎入料理机打成糊状。', '将打好的菠菜糊倒入面粉里，加适量酵母、鸡蛋和白砂糖，用牛奶和面。', '和好的面团放入盆中发酵。', '发至两倍大时可以开始制作。', '将豆沙馅团成大小一样的小圆球。', '把发好的面团分成大小一样的小面团。', '给每个面团里包上一块豆沙馅。', '像包包子一样收口。', '收口朝下用擀杖擀薄，并粘上黑芝麻。', '平底锅倒适量植物油，油热放入饼坯，小火慢煎，一面煎黄煎另一面。', '出锅。']

---

记录 2944:

title: 猴菇虫草竹荪滋补汤

image: 243113.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猴头菇 虫草花 竹荪 莲子 鸡肉 盐

taste: 清淡

step: ['准备所有食材', '猴头菇和竹荪浸泡洗净', '虫草花浸泡五分钟左右洗净', '猴头菇撕碎；虫草花和莲子备用。', '把猴头菇、虫草花、莲子一起放入汤煲，放入适量清水，大火煮开后转小火煲约一个小时左右。', '加入剪段的竹荪', '继续煲约一个小时', '鸡肉切薄片', '鸡片放入汤锅煮熟。起锅前放入盐调味。']

---

记录 2945:

title: 叉烧包

image: 243101.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 糖 葱 生抽 面粉 发酵粉 老抽 南乳

taste: 葱香

step: ['用温水化开250克糖加入面粉中，再用温水化开酵母粉，温度在35度左右，太高会发不起来的，和好面放1个小时，大一倍多就可以做了', '猪肉没有照到相片，买回切粒，用糖腌制一晚上，第二天加老抽生抽南乳和一小半碗水煮开，加入切好的葱头，水开后关火，再放回冰箱冰几个小时，让肉汁凝固，做包时就不会到处流', '做好放15分钟醒发一下，再放去蒸，水开后蒸15分钟']

---

记录 2946:

title: 煲咸饭

image: 243045.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 五花肉 盐 香菇 胡萝卜 小青菜 料酒 葱 姜 生抽

taste: 咸鲜

step: ['先把米淘一下，然后泡上约一两个小时', '准备其他食材', '腊肉和五花肉切片；香茹洗发洗净、对半切开；胡萝卜切丁。', '腊肉干煸出油', '放入五花肉煸炒，放料酒。', '放葱段、姜片；放香菇和胡萝卜丁翻炒。', '放一点儿水，以没过食材为宜；放一点儿生抽。', '倒入盛有大米的电饭锅，约一小时煮饭完毕（比平时焖米饭稍长一点儿时间）。', '等煮饭程序完成后，放入小青菜焖几分钟。']

---

记录 2947:

title: 金蚝鲜味砂锅煲

image: 243015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 金蚝干 带子 燕饺 淮山药 杏鲍菇 笋衣 黄金菇 水发黑木耳 白菜 浓汤宝

taste: 咸鲜

step: ['先提前把黑木耳、干的黄金菇和干笋衣都泡发好备用', '金蚝干洗净备用', '带子用90度左右的水焯烫10秒钟捞出备用', '杏鲍菇切片、淮山药切段', '油豆腐一切两半以便入味和燕饺一起备用', '砂锅中放少许油，放姜末和杏鲍菇片炒', '炒至杏鲍菇的水分被逼出来并把水分煎干', '把泡发好的黑木耳、黄金菇和笋衣倒入翻炒1分钟', '放入白菜炒至菜变软', '放入金蚝干和山药段', '把泡黄金菇的水倒入', '放入猪骨味浓汤宝,放两个浓汤宝，不用再加盐哦', '加少许胡椒粉', '大火煮开后转中小火，盖上盖子煲15分钟左右', '加入油豆腐和燕饺继续煲5分钟', '最后把带子放入煮半分钟即可关火，上桌时撒上香葱即可']

---

记录 2948:

title: 椰子汤

image: 243001.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 椰子 瘦肉 食盐

taste: 甜味

step: ['椰子买回来，在椰子上面挖个洞', '把瘦肉放进椰子里面', '然后把整个椰子放到电力高压锅里炖一小时', '一小时后椰子汤炖好了，放点食盐下去调味即可！', '香香甜甜的椰子汤炖好了']

---

记录 2949:

title: 排骨土豆焖饭

image: 242936.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 排骨 香葱 蒜头 玉米淀粉 盐 酱油

taste: 葱香

step: ['排骨洗净沥干水分，放入容器中，调入酱油，盐和玉米淀粉，搅拌均匀静置20分钟入味。', '土豆去皮洗净切小块，香葱和蒜头切碎备用。', '将大米淘洗干净，放入电饭锅内胆中，加入平时煮饭时的水量，再加入少许盐和酱油。', '平底锅加入少许油，大火烧热，下入排骨中火煎至微焦。', '翻面，同样煎至微焦。', '下入土豆丁稍微的煎一煎。', '再下入葱白和蒜末煸出香味即可关火。', '将煎的排骨土豆倒入电饭锅内胆。', '盖上盖子，按煮饭键。', '煮饭程序结束后再下入葱花拌匀即可食用。', '米饭吸收了排骨渗出的油脂，非常的香滑好吃。', '在寒冷的冬天里，来一碗热气腾腾的排骨土豆焖饭再合适不过了。', '成品图。']

---

记录 2950:

title: 糖雪球

image: 242786.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 山楂 冰糖 水 白醋

taste: 酸甜

step: ['山楂洗净，控干水分，挖掉山楂底部的脏东西并去掉山楂蒂。', '锅中放入水和冰糖，中小火熬制，不断搅拌。', '冰糖完全融化后，转小火搅拌熬制。', '直至锅中气泡变为小泡沫，此时放入几滴白醋立即关火。', '放入山楂，不停翻炒，直到糖将山楂裹住，并冷却成糖霜即可盛出装盘。', '一盘开胃的糖雪球就做好了！😍😍']

---

记录 2951:

title: 广东老火汤-羊肚菌姬松茸杂菌汤

image: 286940.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 羊肚菌 姬松茸 猴头菇 排骨 花菇 黑木耳 茶树菇

taste: 原味

step: ['准备好所有的材料', '菌类放入盘中，用冷水泡20分钟。上方可压一个大盆或大碗，这样菌类更容易泡透', '排骨煮开水2分钟后，捞出清洗干净备用', '把所有的材料放进锅里面，大火煮开，转小火，煲2小时。开锅前放进适量的盐就可以了。']

---

记录 2952:

title: 粤式腊肠咸蛋煲仔饭

image: 286718.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 丝苗米 广式腊肠 咸鸭蛋 花生油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备好基本材料。', '丝苗米浸泡五分钟，洗净后放小量花生油和小许盐拌匀备用，砂锅内锅壁均匀地刷一层花生油，把拌好的米平铺在锅底。', '往锅内注水，加水量可以用食指衡量，指甲抵住锅底，水量刚好到食指第一个关节处。', '把腊肠和咸蛋放入锅内。', '加盖，中火煮五分钟后，换小火再煮五分钟，之后关火。关火后不要马上打开锅盖，需要继续焖五分钟。', '把腊肠和咸鸭蛋切好，放回饭里面。', '成品图。吃的时候加几滴生抽拌匀，风味更佳～']

---

记录 2953:

title: 淡菜节瓜鸡脚汤

image: 286678.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪展肉 鸡爪 节瓜 淡菜干 蜜枣 盐 鸡精 姜片 水

taste: 原味

step: ['食材：节瓜1条（515克）、淡菜干50克、蜜枣60克（3个）、姜片4片。其中节瓜去皮切成8大块，淡菜干洗净备用。', '食材：节瓜1条（515克）、淡菜干50克、蜜枣60克（3个）、姜片4片。其中节瓜去皮切成8大块，淡菜干洗净备用。', '食材：猪展肉287克、鸡爪328克（7只），冷水入锅，煮至沸腾后捞起，洗净血水浮末备用。', '食材：猪展肉287克、鸡爪328克（7只），冷水入锅，煮至沸腾后捞起，洗净血水浮末备用。', '将除节瓜，盐，鸡精除外的所有食材（主料和辅料）全部放入电饭煲内胆。', '将除节瓜，盐，鸡精除外的所有食材（主料和辅料）全部放入电饭煲内胆。', '选择“煲汤”功能，时间设置为2小时，按“开始”键，进入烹饪状态。', '选择“煲汤”功能，时间设置为2小时，按“开始”键，进入烹饪状态。', '烹饪过程无需看管，汤水不会溢出，请放心。', '烹饪过程无需看管，汤水不会溢出，请放心。', '烹饪开始一个小时后开盖，放入节瓜段，然后盖上盖子继续烹饪。', '烹饪开始一个小时后开盖，放入节瓜段，然后盖上盖子继续烹饪。', '烹饪结束后放入食盐和鸡精调味，轻轻拌均匀。', '烹饪结束后放入食盐和鸡精调味，轻轻拌均匀。', '将汤水装碗即可享用，清甜鲜美，营养消暑。', '将汤水装碗即可享用，清甜鲜美，营养消暑。']

---

记录 2954:

title: 排骨冬瓜丸子汤

image: 286585.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉馅 排骨 蛋清 冬瓜 虾仁

taste: 咸鲜

step: ['先准备好材料吧：冬瓜切片、几块排骨、虾剥成仁、肉馅（三分肥七分瘦口感更好）、一个蛋清', '排骨焯一下去血水，然后加水多煮一会', '肉馅加一个蛋清、蚝油、酱油。搅拌上劲。先不要放葱花', '最后在捏丸子之前加入葱花和虾仁', '开始汆丸子啦，右手攥一把肉馅，挤在虎口处，左手大拇指刮一下就好啦，丸子直接放到正在煮的排骨锅里就可以了', '最后放入冬瓜，冬瓜不用煮太久。出锅时撒一点葱花香菜就可以啦', '撒点香菜葱花，出锅~', '干燥的天气正好喝点汤来润润燥']

---

记录 2955:

title: 咸肉秀珍菇蛏子汤

image: 286325.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛏子 咸肉 秀珍菇 香葱 料酒

taste: 清淡

step: ['食材：蛏子（已清洗）、咸肉（已切片）、秀珍菇（已清洗）、香葱', '将已清洗好的蛏子下入清水锅中，加适量的料酒。', '焯开，捞出。', '随后，将蛏子剥壳取肉，待用。', '接着，将切好的咸肉下入焯蛏子的汤汁中，煮开煮上10分钟。', '然后，合入已清洗好的秀珍菇煮开煮上2分钟。', '最后，合入剥好的蛏子肉。', '盛出、装入大碗中，搁入香葱，即成。']

---

记录 2956:

title: 咸蛋黄焗南瓜

image: 285971.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 咸蛋黄 料酒 米糠油 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备好咸蛋黄', '南瓜切成长短均匀的条', '咸蛋黄和南瓜条放蒸锅上蒸8分钟左右，南瓜不要蒸烂了', '蒸好的咸蛋黄用勺子碾成碎末', '锅中放油烧五成热，下入碾碎的咸蛋黄小火翻炒', '倒入蒸好的南瓜，小心翻炒使咸蛋黄全部裹在南瓜上，淋入少许料酒', '撒上葱花，出锅。咸蛋黄的鲜香与南瓜的清甜混合，灰常美味']

---

记录 2957:

title: 牛奶椰蓉小方

image: 285905.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 细砂糖 椰蓉 全脂奶粉 玉米淀粉

taste: 甜味

step: ['准备好所有食材', '在小不沾锅里加入玉米淀粉', '加入牛奶', '加入细砂糖', '加入全脂奶粉', '用刮刀搅拌均匀，至糖融化，锅里无结块', '不沾锅小火加热', '期间不停地用刮刀搅拌', '熬到浓稠状态时迅速离火', '在方形容器底部铺一层椰蓉', '倒入熬好的牛奶糕', '用刮刀抹平表面', '在表面撒一层椰蓉，用手按压整理平整，放入冰箱冷藏几小时', '冷藏成形后，从盒子中倒出来，切成小方块', '放入椰蓉中，表面沾满椰蓉即可']

---

记录 2958:

title: 素肠粉

image: 285616.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蒜米 肠粉粉 鸡蛋 葱花 蚝油 香油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['备好图中材料', '肠粉粉总2碗水，化开（碗和装肠粉粉一样大的碗）静止15分钟', '配料如图备好', '锅内下油，放入蒜米', '爆炒成金黄色，微焦，放入蚝油，酱油，半碗水，0.5勺生粉煮开，加入香油即可', '煮好的酱汁', '锅内放水，蒸盘上刷一层油', '倒入调好的粉糊（倒入前记得搅拌均匀），鸡蛋，葱花', '加盖蒸2分钟即可，如图盛出', '肠粉蒸好了', '淋上酱汁，花生碎（也可以不放），我还加了一些自己泡的酸豆角和泡椒，味道棒棒的', '成品图', '成品图']

---

记录 2959:

title: 香菇锅仔饭

image: 285518.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 水 排骨 鲜菇 盐 砂糖 生粉 生油

taste: 咸鲜

step: ['排骨和鲜菇洗干净放在碗中加入盐、砂糖、老抽、生粉、生油腌制一下备用。', '将大米洗干净沥干多佘的水倒入面包桶里。', '加入220克的水。', '选择面包机烘烤菜单，时间调到1小时。', '面包机工作30分钟把大米的水煮干后。', '加入腌制过的排骨放放在米饭中。', '美味的锅仔饭煮好。', '成品']

---

记录 2960:

title: 马蹄花蒸饺

image: 285195.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 韭菜花 蚬子 韭菜 猪肉馅 一品鲜酱油 蚝油 玉米油 鲜鸡汁 盐

taste: 咸鲜

step: ['蚬子一定要买新鲜鲜活的，回来先用清水洗净后放入冰箱冷冻2个小时左右取出蚬子会非常神奇的张开小口用小刀去处蚬子肉（这种处理方式是保证蚬子肉的最佳鲜美无比噢）', '猪肉馅事先用一品鲜酱油、蚝油煨制入味一小时、韭菜摘花洗净、括好的蚬子肉', '韭菜切成小碎片蚬子肉喜欢吃大的口感好一些的就不要切了直接放入馅料中猪肉馅煨制入味', '放入调味料是有先后顺序哦因为韭菜喜欢下汤所以必须先放油搅拌使馅料完全被油包裹住再放入盐和鲜鸡汁拌匀入味即可', '拌好的饺子馅是不是好诱人呢', '面粉放入容器中加入适量水开始和面面粉和好后开始醒制半小时左右取出面团切一小部分揉搓成长条再切成小箕子擀成圆形饺子皮状', '将饺子皮处理成方形这样抱起来会更美观滴', '馅料放入饺子皮中间饺子皮四周沾上少许清水', '准备好韭菜花来做花心', '饺子皮对折取一个韭菜花放中间再将剩下的两侧对折即可（由于手机临时出现问题所以有两张图片没有完成）', '蒸锅加入水烧开放入制作好的马蹄花大火蒸制8分钟', '精美的马蹄花蒸饺出锅摆入盘中用胡萝卜做成的蝴蝶结做装饰就更加完美噢', '做了不同的花式造型', '蒸饺吃起来口感特别筋道馅料饱满好吃极了', '这是一款表达浓浓爱意的一款蒸饺', '美的让人无法直视噢', '我已经深深的陶醉在这漂亮的早餐中']

---

记录 2961:

title: 蟹味菇青菜乌鸡汤

image: 285118.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蟹味菇 青菜 乌鸡 姜片 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['食材：蟹味菇（已清洗）、青菜（已洗净）、乌鸡（已洗净）、姜片', '将已洗净的乌鸡下入高压锅中。', '搁入姜片、加适量的料酒。', '加入一些清水。', '随后，盖上盖用中小火烧煮20分钟后关火。', '焖至没气后开盖，捞出。', '接着，合入已洗净好的青菜和已清洗好的蟹味菇翻动一下煮开，煮至青菜断生。', '然后，加适量的盐。', '调味翻匀。', '最后，将煮好的蟹味菇和青菜捞出，合入乌鸡中，即可。']

---

记录 2962:

title: 话梅芸豆

image: 285044.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芸豆 话梅 冰糖 盐 干山楂 红枣

taste: 酸甜

step: ['所需食材大团圆。白芸豆用冷水浸泡6小时以上至涨大。', '锅中放入适量的水，加入白芸豆大火煮开。', '加入话梅、冰糖、山楂继续大火煮30分钟。', '30分钟后转小火煮1小时。', '放入红枣继续小火煮30分钟。', '煮好后的芸豆等食材浸在汤汁中2至3小时自然冷却。', '先不急着吃，准备几个无油无水干燥的玻璃瓶。', '装入玻璃瓶放入冰箱冷藏数小时后味道更佳。', '酸甜软糯的小菜——话梅芸豆可以享用了哦。']

---

记录 2963:

title: 腊味煲仔饭——九阳知食

image: 284452.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 香菇 鸡蛋 老抽 蚝油 广式腊肠 小青菜 生抽 白糖 麻油

taste: 咸鲜

step: ['取大米100g，淘洗干净放入九阳铁釜电饭煲，加水至“2”刻度，选择“灶烧饭”功能，点击“开始”；', '腊肠切片，小青菜和香菇焯水备用', '煎一个溏心荷包蛋', '调制酱汁：生抽：老抽：蚝油：白糖=2：1：1：1', '到“焖饭增香”步骤，将腊肠码放在米饭上，倒入酱汁', '待煮饭完成，搅拌均匀，即可享用']

---

记录 2964:

title: 花胶排骨猴头菇汤

image: 284376.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米 花胶 排骨 胡萝卜 猴头菇 姜 山药片 盐 枸杞 枣

taste: 咸鲜

step: ['花胶，提前五小时泡好。', '猴头菇提前二小时泡好。', '配料，洗干净，备用。', '排骨，洗干净过热水。', '凉水入锅，一次性加够水。', '大火烧开后，转小火1.5小时，关火前十分钟加盐。', '成品浓汤。']

---

记录 2965:

title: 美容养颜的银耳莲子羹

image: 284285.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜银耳 莲子 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好所需的食材', '新鲜银耳提前用冷水泡发，洗净后撕成小块放电饭煲锅中，再放入洗净的莲子和冰糖', '往电饭煲锅中加入适量水', '电饭煲接通电源，选择煲汤功能，按启动键', '约1小时20分左右银耳莲子汤煲好，关掉电源，打开电饭煲盖，放入洗净沥干水份的枸杞']

---

记录 2966:

title: 虾饺

image: 284264.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生虾 玉米淀粉 小麦淀粉 猪油 开水 蚝油 植物油 白胡椒 香油 盐 糖 姜末 竹笋

taste: 咸鲜

step: ['生虾洗净去壳去头尾，仅留虾肉，将虾肉剁成虾茸。', '把剁好的虾茸放进一个大碗中，加入准备好的耗油、植物油、白胡椒、香油、盐、糖、切碎的姜和竹笋，搅拌均匀。', '把小麦淀粉和玉米淀粉混合在一个碗里。慢慢加入沸水,快速搅拌。然后加入猪油(或油),继续搅拌。', '把拌好的面团揉成一个光滑的面团球，再把面团球揉成长条状的面团，用菜刀切成18等份。每一份擀成一张饺子皮。', '包好饺子放入蒸笼中，把蒸笼放在沸水上蒸6分钟，晶莹剔透的水晶虾饺就做好啦！']

---

记录 2967:

title: 红豆糕

image: 283595.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红豆 冰糖 猪油 麦芽糖

taste: 甜味

step: ['将红豆加入清水后浸泡一晚，其间多次换水。', '选合适的锅将豆子都煮烂。我是选用电饭锅。', '煮烂的红豆。', '倒入料理机适量加点水搅打成泥。', '准备好炒红豆泥的材料。猪油80克；冰糖（打粉）80克；麦芽糖50克。', '选用不粘锅，倒入红豆沙，全程中火，炒至略干。', '放入猪油。', '放入打碎的冰糖，麦芽糖不停翻炒。', '一直炒红豆沙完全吸收油（干湿度要操控好)', '按模具大小分成团，43克一个的豆沙团。', '模具抹一点点油，将豆沙团放入模具。', '放上模型片。', '轻轻压成型即可。', '成品欣赏。', '成品欣赏。', '成品欣赏。', '成品欣赏。', '成品欣赏。', '成品欣赏。', '成品欣赏。']

---

记录 2968:

title: 澳门甜品之最——木糠杯

image: 283568.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 淡奶油 炼乳 消化饼干

taste: 甜味

step: ['用料理机把消化饼干打碎', '电动打蛋器打发淡奶油，打至粘稠状', '将炼乳倒进淡奶油里继续打发，打至有清晰纹路时，就打好了', '将小号圆形裱花嘴装进裱花袋里，放在一个杯子里', '把打好的奶油全部装进裱花袋里，挤进木糠杯里', '先是一层淡奶油，然后一层饼干碎，按照这个顺序一层一层放进木糠杯里', '（最底下一层是淡奶油，最上面一层是饼干碎）', '最后用可可粉撒上自己喜欢的图案，这样木糠杯就做好啦']

---

记录 2969:

title: 鱼汤面

image: 283557.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 挂面 鱼汤 盐 香葱

taste: 葱香

step: ['准备食材：鱼汤、挂面、香葱；', '清水煮沸，放入挂面，煮五成熟捞出；', '把鱼汤煮沸；', '放入煮好点的五成熟面；', '面煮熟，放盐拌均；', '最后放葱起锅。']

---

记录 2970:

title: 冬瓜排骨瑶柱汤

image: 283338.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 冬瓜 排骨 瑶柱 水 盐 姜

taste: 原味

step: ['先将瑶柱凉水泡开，洗干净', '先将姜捣碎，把姜汁加入瑶柱，置锅内蒸15分钟，取出备用', '冬瓜洗干净，切成大方块', '排骨洗干净切长块，焯一下水（现用的是新鲜农家猪无需）', '将冬瓜，排骨，，蒸好的瑶柱，水，一同入锅，大火煲开，再小火煲一小时', '最后加少许盐即可享用']

---

记录 2971:

title: 蒜香胡萝卜排骨焖饭

image: 282976.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 胡萝卜 大米 前排 蒜头 生粉 柱候酱 水 油 生抽

taste: 咸甜

step: ['准备材料。', '蒜头切成蒜末，排骨里分别加入生粉、生抽、柱候酱和少许油，调匀腌入味。', '胡萝卜去皮，切成小块。', '电饭锅内加入适量清水和大米，把腌好的排骨和胡萝卜一起放入，铺在上面。', '按煮饭键，煮熟后再焖10分钟即可盛出。']

---

记录 2972:

title: 奇亚籽菠萝饮

image: 282785.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奇亚籽 菠萝 百香果 苏打水 蜂蜜

taste: 酸甜

step: ['准备食材：百香果、菠萝、苏打水、奇亚籽和蜂蜜', '菠萝削皮切小块和蜂蜜', '把菠萝块、百香果和苏打水放在杯子里', '加入蜂蜜，拌匀', '最后加入奇亚籽，拌匀，让奇亚籽吸收一下液体再品尝']

---

记录 2973:

title: 水蜜桃茶

image: 282335.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水蜜桃 冰糖 气泡水 柠檬汁

taste: 甜味

step: ['准备材料：1个水蜜桃、冰糖、二氧化碳气瓶和气泡水机', '水蜜桃削皮后切薄片，把水蜜桃片、冰糖和清水一起放在煮锅里，熬煮至水蜜桃变软', '在熬煮水蜜桃时，做气泡水，气泡水机里注入1升纯净水，轻轻拧一下气泡水瓶，注入二氧化碳气体，气泡水就做好了', '水蜜桃水放凉后，和气泡水1:1注入杯子里，冷藏后再品尝']

---

记录 2974:

title: 鸡蛋炒河粉

image: 282188.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 鸡蛋 香葱 蒜头 小米椒 酱油

taste: 葱香

step: ['蒜头和葱白切碎，小米椒切圈，葱绿切段备用。', '鸡蛋加入几滴酱油打散备用。', '锅中加入少许油，倒入鸡蛋液摊成鸡蛋饼。', '晾凉后将鸡蛋饼切成丝。', '起锅下油，大火烧热，放入蒜末和葱白煸出香味。', '倒入河粉用筷子快速炒散。', '淋入酱油炒匀。', '下入鸡蛋和小米椒炒匀。', '下入葱段炒匀之后即可关火。', '出锅装盘，上桌享用吧。', '美味可口。', '成品图。']

---

记录 2975:

title: 天然色素美食---胡萝卜饭团

image: 282156.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 胡萝卜 米饭 鸡蛋 盐 芝麻油

taste: 清淡

step: ['准备好米饭，煮好鸡蛋，胡萝卜去皮。', '不需要加水，直接用韩优PU-B008原汁机磨出胡萝卜原汁，看右边最大这副图，渣汁完全分离。', '把胡萝卜汁加入煮好的饭饭里，再加一些盐和芝麻油，拌匀。', '把胡萝卜汁加入煮好的饭饭里，再加一些盐和芝麻油，拌匀。', '准备好鸡蛋黄。', '切碎。', '将切碎的蛋黄加入米饭里，加入盐和芝麻油。', '拌匀。', '戴上一次性手套，将饭饭做成饭团的形状即可，如果喜欢重口味，吃的时候还可以自己做一个蘸碟，加入辣椒油、生抽等等，或者用寿司酱油加芥末也不错。', '磨出来的胡萝卜原汁，直接喝当然可以，我今天用来做了饭团，还可以用来制作面条、汤圆等等，加入了天然色素，普通的食物变得美丽起来。', '韩优原汁机是不带刀片的，真正纯磨，所以不用担心会伤到手哦。大口径，可以放下整个苹果，不需要加一滴水。', '真正的纯果汁，口感真是棒，制作起来也是简单得不要不要的。']

---

记录 2976:

title: 在家做一杯降温解暑鲜果茶——伴柠伴桔鲜果茶

image: 282155.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 柠檬 滇红红茶 青金桔 水

taste: 酸甜

step: ['1200ML', '柠檬青金桔加盐搓一搓，冲洗干净，加盐搓一搓主要是为了去除表皮可能会有的一层蜡，同时也杀杀菌。', '茶叶倒入水壶中，最好洗两次，这样主是为了去除茶叶在制作过程中的一些不干净的物质。', '洗好后的茶叶，加入足够的水，泡大约10-15分钟左右。', '过滤掉茶叶。', '柠檬切片、青金桔切半，汁入水壶中后，一起放入水壶中，根据自己的口味加入适量的蜂蜜或者糖即可。']

---

记录 2977:

title: 无花果乌鸡汤

image: 281658.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 无花果 胡萝卜 香菇 姜

taste: 原味

step: ['准备材料，香菇先用水泡软。', '将所有材料放煲里，加水适量，煲1.5小时。', '加适量盐就可以喝了']

---

记录 2978:

title: 虾饺

image: 281082.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 虾仁 澄粉 玉米淀粉 猪油 油 盐 胡椒粉

taste: 其他

step: ['澄粉倒入盆中，慢慢加入开水用筷子搅拌成雪花状。凉后揉成面团。', '加入玉米淀粉。', '加入一勺猪油。', '揉匀揉成面团醒15分钟。', '虾去皮取虾仁，因为是小虾没有切碎。', '猪肉剁成蓉。', '葱剁碎加入肉中。', '胡萝卜剁碎加入猪肉中，加入虾仁，油，盐，胡椒粉拌匀成馅。', '面团醒好了，揉成长条，切成剂子。', '按压成薄饼。', '取一个饼放入馅料。', '轻轻捏合包成虾饺。', '蒸锅铺油纸，放入虾饺蒸8-10分钟即可。']

---

记录 2979:

title: 叉烧肉

image: 280269.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪颈肉 蜜汁腌料 蚝油 酱油 柠檬

taste: 咸鲜

step: ['准备好以上材料.猪颈肉提前洗好', '猪颈肉放入容器加入蜜汁腌料', '加入一点蚝油.一点酱油提鲜提色', '加入柠檬去腥.用叉子戳肉让肉入味', '然后放入冰箱进行腌制.可以腌制5-.小时这样也可以腌制一个晚上入味', '腌制好放入空气炸锅炸30分钟即可过程需要翻面.没有空气炸锅用烤箱.190度烤40分钟即可', '烤好冷却就可以切了哦', '也可以用它来制作叉烧包']

---

记录 2980:

title: Q弹薯圆

image: 280242.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 木薯粉 紫薯 糖

taste: 甜味

step: ['备好图中材料。', '红薯入过蒸8分钟。', '蒸熟的红薯捣碎。', '加入木薯粉和开水，揉成面团。', '揉成面团。', '揉成长条，切成想要的大小。', '锅内烧水。', '水开后放入圆子', '需要不停搅拌。浮起即可。', '捞出备用。', '锅内加糖和水，煮成糖水。煮好后备用，吃的时候放入圆子中即可。', '除了加糖水，还可以加牛奶，椰奶都可以。', '特别Q弹。']

---

记录 2981:

title: 快手小吃--咖喱鱼蛋

image: 280230.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 炸鱼蛋 咖喱 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，鱼蛋是冰箱冷冻的，先提前取出解冻。', '咖喱取出，用小刀切出1/6块左右备用。', '小瓦煲内放入鱼蛋，适量清水，约至鱼蛋的一半水位，大火煮开。', '煮开的鱼蛋转中小火煮两分钟。', '煮开的鱼蛋转中小火煮两分钟后加入咖喱块。', '加入咖喱块后转小火焖2-3分钟至收汁，拌匀鱼蛋即可。', '成品图。', '沾上番茄酱味道更好。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2982:

title: 广式叉烧的做法

image: 279892.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉青 白砂糖 生抽 酒 叉烧酱 蒜末 盐 老抽 蚝油 蜂蜜

taste: 其他

step: ['先把猪肉洗净沥干水份。准备好其他所需材料', '将猪肉依次加入盐，糖，叉烧酱，酒，生抽，老抽，蚝油，蒜末等材料', '用双手抓匀并按摩一会儿。把肉连同腌汁一起在碗里，包上保鲜膜，放在冰箱里冷藏四小时以上', '腌好的肉摊在烤网上稍微沥去酱汁', '放入预热好的烤箱，210度，烘烤30分钟左右', '烤到20分钟时，翻转再烤另外一面。最后五分钟时两面再扫上蜂蜜各烤一下至焦香', '烤好后取出，待温热时切块即可食用']

---

记录 2983:

title: 紫薯玫瑰花抱蛋煎饺

image: 279885.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 小紫薯 食用油 蚝油 花椒油 盐 芝麻 水 肉馅 葱花 酱油 香油 鸡精 枸杞 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['小紫薯放进空气炸锅或者烤箱烤熟，或者整锅蒸熟也行。（我只用了一两个，其他的做紫薯糕了）', '把熟紫薯晾凉去皮。', '放进料理机加水打成泥。', '加入面粉，用筷子搅拌成絮状。', '做成一个三光面团，盖上盖子静置一会儿。', '肉馅加水打匀。', '加入切好的葱花。', '食用油烧热，趁热浇在葱花上，再加入其他调料，搅拌均匀。', '面团滚成长条，揪成剂子，搓圆按扁，擀成皮（皮一定要薄，否则卷出来太厚太粗）。', '取几个饺子皮依次排好。（建议用4到5个饺子皮做一朵花，我用六个有点多了，卷出来太厚，不好熟）', '在饺子皮中间填上肉馅。', '对折一下。', '卷起来。', '卷好之后就是一朵花。', '全都做好。', '锅中放油烧热，抱玫瑰花饺子摆好，略煎一下。', '然后倒入清水，末过玫瑰花饺子一半以上。', '盖上盖子，焖至水干。', '两个鸡蛋打散。', '向锅中倒入鸡蛋液。', '盖上盖子，焖至蛋液凝固。', '撒上葱花，枸杞和芝麻（枸杞可以切碎一点也可以不切）。', '再来美一下。']

---

记录 2984:

title: 双皮奶

image: 279757.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 蛋清 白糖 芒果

taste: 甜味

step: ['牛奶倒入奶锅加热，不要煮开。', '将加热后的牛奶倒入碗中。', '取两个蛋清加入白糖搅拌均匀。', '顶部牛奶结成一层奶皮，用筷子挑开一个小口倒出牛奶。底部留少量牛奶防止奶皮沾到碗上。', '将蛋清倒入牛奶中搅拌均匀。', '将奶液过筛。', '缓缓倒入碗中使奶皮浮起来。', '盖上保鲜膜蒸15分钟左右。', '芒果切小丁。', '放在双皮奶上就可以享用了。']

---

记录 2985:

title: 老友粉

image: 279626.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 切粉 肉末 豆豉 米醋 蚝油 油 葱花 香菜 盐 鸡精 蒜米 酸笋 酱油 姜

taste: 酸辣

step: ['备好图中材料。', '瘦肉加入姜一起剁成肉沫。', '剁好的肉沫放到容器中，加入油，蚝油，料酒一起搅拌均匀。', '烧开水，水开后，倒入搅拌好的肉沫中，再次快速搅拌均匀。不要让它们结块。', '老友粉的肉汤就好了。（在家里如果能做出浓郁的老友粉味，最主要的就是这一步，冲肉汤。）肉汤冲好后备用。', '锅内放入洗净挤干水分的酸笋，炒一会，让其逼出水分。', '蒜米，辣椒，姜，豆鼓一起剁碎。', '酸笋炒好后，锅内下油，放入一起剁好的辣椒，蒜米，姜和豆鼓，翻炒出香味。', '加入酱油，蚝油，盐，鸡精，米醋一起翻炒。', '倒入之前冲好的肉汤。', '肉汤开后，放入切粉，马上关火，即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 2986:

title: 酥爽可口的鸡翅包饭

image: 279525.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅 米饭 油 盐 洋葱 胡萝卜 蜂蜜 蚝油 辣油

taste: 咸鲜

step: ['把鸡翅洗净、去骨。', '把胡萝卜、洋葱切成丁。', '开火，往锅中倒油后放入胡萝卜丁和洋葱丁。', '再放入米饭，添加盐、辣酱后翻炒，盛出。', '将米饭放入鸡翅中，用竹签封口。', '烤箱预热，上下火180度。', '把鸡翅两面都刷上耗油后，放入烤箱，上下火180度，烤十分钟。', '取出烤盘后，在鸡翅上刷上一层蜂蜜。', '再次把烤盘放入烤箱，上下火180度，烤五分钟。', '把烤好的鸡翅放入盘中，美味的鸡翅包饭就做好了。']

---

记录 2987:

title: 红绿豆瑶柱瘦肉汤

image: 279466.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瑶柱 猪瘦肉 红豆 绿豆 水 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['用料：瑶柱15克，猪瘦肉60克，红豆15克，绿豆15克，水适量，盐少许，葱花少许', '瑶柱洗净，用水浸泡至软。', '撕碎，备用。', '红绿豆洗净，用清水浸泡半小时。', '猪肉洗净，切件。', '将所有材料倒入砂锅中，加入清水。', '置炉盘上，设定为煲汤，启动。', '煲汤完成，盛出，加盐调味，撒少许葱花，食用。']

---

记录 2988:

title: 开心果姐姐咸鸡煲仔饭

image: 279406.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 饮用水 大米 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材宰杀好的鸡半只，洗干净备用', '大米适量，提前洗几遍，大米吃起来更清爽，30分钟浸泡时间。', '青远的散养走地鸡，切成均匀块状。以待入锅。', '把米和水按1：1的比例放入锅中，再把鸡放到上边。', '5、把土锅放入火上，让我们静静的期等着锅里的慢慢的物理的化学的变化\t\t', '八分钟过去，打开土锅的盖子，米香和鸡肉的香味喷薄而出\t', '淋上少许酱油和土猪油，搅拌均匀，就大功告成了。']

---

记录 2989:

title: 草莓布丁

image: 278875.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 布丁粉 牛奶 水

taste: 甜味

step: ['将200毫升水和250毫升牛奶倒入奶锅中加热。', '煮沸后倒入草莓布丁粉。', '搅拌均匀后煮沸关火。', '倒入模具中晾凉即可，放入冰箱冷藏口味更好。', '好了可以吃喽。']

---

记录 2990:

title: 凉拌葱油鸡

image: 278752.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 大葱 姜 蒜 盐 料酒 生抽 黄酒 胡椒粉 玉米油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿提前浸泡处理干净', '鸡腿去骨，然后冲洗干净。控水备用', '将鸡腿放容器中，加适量的盐，黄酒（或者米酒，料酒）、胡椒粉和葱姜，反复用手抓匀，腌制2个小时以上。', '腌好的鸡腿上蒸锅，中火开锅上汽后蒸15分钟。', '蒸好的鸡腿，去除葱姜，鸡腿捞出放凉备用，鸡汤备用。', '锅里加玉米油，将切好的葱（最好是大葱的葱白，我这下大雨，没有外出去买，用的是小葱），炸成金黄色捞出备用。', '切点葱姜蒜，放小碗中', '将炸好的葱油，两饭勺浇在碗中', '然后加适量的生抽和蚝油和少许的胡椒粉，再加蒸鸡的鸡汤两勺，拌匀备用。', '将鸡腿切粗条，表面撒葱头酥', '然后淋上调料汁就可以吃了。', '成品', '成品']

---

记录 2991:

title: 清水炖猪手

image: 278455.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 清水 蒜泥 生抽

taste: 原味

step: ['猪蹄买回来之后处理干净，并从中间切开', '煮锅坐水放入猪蹄大火烧开之后转小火炖一个半小时左右，然后捞出来放凉，水里面什么都不用放，就是清炖', '蒜切碎备用', '然后将蒜碎和生抽混合，放入一点点香油，搅拌均匀', '最后将放凉的猪蹄手撕的方式蘸着蒜泥生抽汁吃，有另一番味道！成品图', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 2992:

title: 广式牛肉丸

image: 278427.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 荸荠 陈皮 姜末 盐 生抽 黄酒 水淀粉 香菜

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，将牛肉剁成牛肉糜，荸荠削皮剁碎', '陈皮用清水泡软，剁碎', '将姜末加入牛肉糜', '顺着一个方向搅拌，将姜末和牛肉糜拌匀', '将荸荠碎加入牛肉糜中', '顺着一个方向，将荸荠和牛肉搅拌均匀', '加入陈皮碎，拌匀', '依次加入生抽，料酒，胡椒粉和水淀粉，顺着一个方向搅拌均匀', '加入香菜碎，拌匀', '蒸笼上放胡萝卜片，将牛肉糜挤出一个个小圆球放在胡萝卜片上', '蒸锅烧开水蒸10分钟', '成品图']

---

记录 2993:

title: 荷香粉蒸排骨

image: 278385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 大米 土豆 荷叶 葱 姜 蒜 盐 生抽 老抽 酒糟 白胡椒粉 蚝油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['排骨泡水去除血水。期间准备葱切小段，姜切片，蒜切片。', '倒入生抽，老抽，酒糟（没有可换成白糖和少许料酒），白胡椒粉，盐，葱段，姜片，蒜片拌匀。', '盖保鲜膜放冰箱冷藏30分钟以上。（期间用来准备蒸排骨米粉）', '将香叶，桂皮，花椒，辣椒粉，五香粉放入锅内，用最小火慢慢炒至发黄成熟。（大米和香料要保持干燥，洗过之后一定要晾干）', '熟了之后晾凉。', '捡出香料，用一个洗米的小筐，来回晃动，把炒制中出现的糊掉的部分过滤掉。', '掉下来的糊掉的一些部分。', '晾凉后放进密封袋用擀面杖碾碎（这个步骤挺吃力的，如果有料理机，最好用料理机打），不用碎成粉末状，大概碾成小米的大小就可以了。', '放入排骨中搅拌均匀。', '荷叶铺在底层，土豆切块铺在荷叶上。', '把排骨铺在土豆上。', '大火把水烧开后改小火大概蒸1小时左右就熟了。（多放点水哦~）', '开吃~']

---

记录 2994:

title: 咸肉菜饭

image: 278365.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 咸肉 上海青 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备咸肉，咸肉挑肥瘦相间的', '把咸肉冲洗干净，再切丁', '准备青菜，把青菜洗净', '把青菜切碎', '用平底锅炒咸肉', '咸肉要炒至金黄，炒香的咸肉吃起来甘香回味无穷', '将大米淘洗干净，按照米的份量放入适量的清水，再拌入炒香的咸肉，放进电饭煲里，按电饭煲的煮饭功能键', '在电饭煲煮饭时，炒锅放少许油，爆香青菜', '在电饭煲工作剩下10分钟时，加入青菜碎，拌匀', '电饭煲工作完毕就有香喷喷的咸肉菜饭']

---

记录 2995:

title: 香肠煲仔饭

image: 278262.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粳米 香肠 豆角 土豆 蛋 料酒 生抽 蚝油 凉开水 白糖 香油

taste: 咸鲜

step: ['量取适量的粳米，洗净用水浸泡1小时以上，米和水的比例大概在1:1.5左右', '取一砂锅，在锅底薄薄的抹一层油。', '将浸泡好的米和水倒入砂锅中，砂锅移至火上，大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮。将米饭煮至8成熟', '清洗准备好所需食材', '土豆香肠切片', '水中放点盐和几滴油烧开，把豆角放入沸水中煮2分钟', '平底锅放油，小火把土豆片煎软', '取适量蚝油、生抽、料酒、白糖、香油和凉开水搅拌均匀成调味汁。', '米饭烧至八成熟时打开盖，在米饭表面铺上腊肠豆角和土豆，再打个鸡蛋进去，浇入调味汁，盖盖再烧3分钟，再焖10分钟。（在烧的时候记得要经常移动砂锅，使得均匀加热，防止锅底烧焦）', '成品，齿间留香，回味无穷']

---

记录 2996:

title: 玫瑰花饼

image: 277755.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玫瑰花 面粉 植物油 牛奶 白糖

taste: 甜味

step: ['准备好原材料：玫瑰花取花瓣，摘洗干净', '玫瑰花瓣、面粉、白糖放到碗中，一点点加入牛奶', '用筷子搅拌，成面糊', '平底锅内抹少许油', '用大勺子将面糊均匀倒入，小火煎至3分钟左右', '翻面，煎另一面', '切好装盘', '成品', '成品']

---

记录 2997:

title: 腊肉煲仔饭

image: 277402.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 油菜 植物油 清水

taste: 其他

step: ['准备材料：大米淘洗干净，用清水提前浸泡30分钟，椎茸也就是香菇是已经处理好的，可以直接下锅的', '砂锅里抹上少许的植物油，大米放入砂锅中，放入清水，比平时做米饭的水稍微少一点', '用煲仔饭功能，默认时间为40分钟；功能选择之后，几秒钟后自动开始烹饪', '焖米饭的时候，处理一下其他食材，油菜洗净焯水，香菇切片，腊肉用沸水冲洗表面后切片', '看到面板上显示剩余20分钟的时候，打开锅盖，米饭的水分已基本收干，腊肉、香菇平铺在米饭上，盖上锅盖继续焖', '剩余5分钟的时候，再次开盖放入油菜，盖好盖子一直到烹饪结束', '好吃的煲仔饭出锅了，虽然锅巴没有想象的多，但是锅底的锅巴出来了；浇上喜欢的酱汁，拌匀了开吃']

---

记录 2998:

title: 苦藠猪肚汤

image: 277348.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肚 姜片 盐 苦藠 花椒

taste: 咸鲜

step: ['猪肚不要选太大的【千万别买母猪肚子】', '拿回来直接用面粉，面上铺一层；用水一洗，就洗的干干净净；翻面，在洗里面', '洗干净猪肚；苦藠脱皮', '把猪肚放砂锅，放姜片，花椒，盐一起煲汤。烧开后，用小火', '炖至用筷子能插进猪肚就可以了【我炖了1个半小时】', '炖熟软的肚子改条', '肚条和苦藠一起炖，小火炖40分钟', '装在汤盆里，就可以啦']

---

记录 2999:

title: 虾仁菠菜卷

image: 277015.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 料酒 黄瓜 菠菜 紫甘蓝 虾仁 香菜 面粉 红椒 盐 油 秦式甜辣酱

taste: 咸甜

step: ['准备材料，黄瓜洗净后切成条，红椒、紫甘蓝切丝，菠菜去根洗净，香菜洗净切两段。', '虾仁用盐、料酒腌制片刻入味。', '锅里加入清水烧开，将菠菜煮熟。', '将菠菜到入粉碎机粉碎。（没有粉碎机也可以，只要把菠菜弄碎就行）', '将菠菜泥到入面粉中。', '加入少许开水合面。（开水要一点一点加，千万不要加多了）', '面团揉光滑，洗面20分钟，分割几个小剂子。', '擀成和平底锅大小的面饼。（尽量擀薄一点，如果粘手的话可以加一点面粉，加到不粘手为止）', '平底锅烧热，放入面饼，小火慢慢烙热。（怕粘锅的话，可以在锅底刷上薄薄的一层油）用湿布盖上，这样菠菜卷会软软的，不会发硬。', '锅加入少许油，烧热，放入虾仁和红椒丝，炒至虾仁熟透，加点盐，拌匀出锅。', '菠菜卷上放入黄瓜条、紫甘蓝丝、香菜段、虾仁椒丝。（如果可以的话淋点秦式甜辣酱）卷起来就可以吃了。', '成品欣赏']

---

记录 3000:

title: 荷塘月色

image: 276907.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 开水 绿豆沙 抹茶粉 糯米粉 红火龙果汁 白糖

taste: 甜味

step: ['红心火龙果取汁过滤下。', '澄粉，糯米粉混合，30克水加入白糖煮开，倒入面粉里，边到边搅拌。（糖量随个人口味适量添加）', '先分出一小部分（做白色面团），再往盆里倒入红火龙果汁（做红色面团）', '分别和成面团。', '各取一半。', '按扁入开水锅煮至半透明状捞出。（这样做面团会更柔软有韧性）', '再和生面块和到一起，红面团同样方法，分别做好。', '荷花制作：红色面团上放少量白色面团。（形成层次的渐变色）', '擀成约5毫米厚的薄片。', '用模具刻出花瓣。（家里只有这类的模具了，如有类似荷花的花瓣模具是最好不过了）', '用剪刀把花瓣之间剪开一点，花瓣边缘捏薄。', '用原头状工具轻轻的从顶端划下来，花瓣会自然翘起。', '再做小一号的花片。', '同样方法，每个花瓣向中心划下来。', '组合到一起，用绿豆沙搓小球放中间，做莲蓬。', '过筛网的绿豆沙做花蕊，围绕莲蓬，用牙签协助放入，莲蓬中间扎上几个小孔，荷花就做好了。', '含苞待放荷花制作：红色面团擀薄片，刻出花片。花瓣之间剪开一点，从一端向里面卷起来。', '白色面团加入少许抹茶粉，揉出绿色面团，刻出基本形状，用手捏一小片，沾到荷花上。', '含苞待放的荷花就做好了。', '锦鲤制作：红色面团上放几颗其他颜色的小面块，搓圆球，充分融合到红色面块里。', '搓成椭圆形。', '捏出背鳍。', '用小圆球工具或者竹签，扎出鱼嘴巴。', '沾上黑芝麻做眼睛。', '用半圆状工具刻出鱼鳞。', '取一小面片，用带有纹路的工具压出薄片，或者用手捏薄片，牙签轻压出纹路，和鱼身沾到一起。', '鱼两边用剪刀，剪出一点捏薄，做胸鳍。锦鲤就做好了。', '放入抹油的盘子里，入锅蒸3至4分钟。（我做的每个很小，时间根据做的大小来定，不可蒸太久，透明就熟了）', '成品图。', '剪一段时光缓缓流淌，流进了月色中微微荡漾~~', '弹一首小荷淡淡的香，美丽的琴音就落在我身旁~~', '萤火虫点亮夜的星光，谁为我添一件梦的衣裳~~', '推开那扇心窗远远地望，谁采下那一朵昨日的忧伤~~~', '我像只鱼儿在你的荷塘，只为和你守候那皎白月光~~~', '游过了四季荷花依然香~~~', '等你宛在水中央~~~', '成品图~~~']

---

记录 3001:

title: 红肠蛋炒河粉

image: 276419.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 红肠 生菜 黄瓜 鸡蛋 红辣椒 酱油 蚝油 盐 油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['备用菜先准备好，黄瓜切丝，红肠切片，红辣椒切碎，生菜清洗干净。', '起油锅翻炒鸡蛋，待熟后盛出备用。', '锅中再倒入油，红辣椒爆锅，再放入红肠翻炒。', '河粉清洗下之后放入，淋入少许酱油，放适量盐继续翻炒。', '黄瓜丝和生菜依次放入，淋入蚝油一勺，继续翻炒。', '最后放入鸡精翻炒收尾，待盛出后即可开吃啦～']

---

记录 3002:

title: 电饭煲叉烧肉

image: 276405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅头肉 叉烧酱 蒜 姜

taste: 咸甜

step: ['准备所以材料，黄豆泡发', '肉去皮，放蒜瓣和姜（姜忘记了），加四调羹叉烧酱拌匀。', '保鲜膜盖好冰箱腌12小时以上更入味', '黄豆和肉放电饭煲加腌汁，按煮饭模式，大概等十几分钟就跳了。', '起锅稍凉切片放盘。', '装盘', '简单吧']

---

记录 3003:

title: 电饭煲焗鸡

image: 276340.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 食盐 三黄鸡 花生油

taste: 咸鲜

step: ['三黄鸡一只洗净晾干水。', '鸡的里里外外均匀抹一层盐。电饭煲里放一点花生油，把整只鸡放进去。', '按下煮饭键至自动跳开，重复此程序1-2次，即完全熟透。', '放凉后手撕即可。', '看着流口水的有木有？', '满屋飘香！']

---

记录 3004:

title: 糯米鸡--换种方式，照顾你的胃

image: 275781.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 大米 干冬菇 广式腊肠 马蹄 肥叉烧 鸡中翅 洋葱 干荷叶 清水 生抽 盐 淀粉 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['将糯米和大米淘洗干净', '香菇洗净后，水煮10分钟，取香菇水', '将清水加入到香菇水中，加至950克，加入5克盐，搅拌使盐溶化', '香菇水倒入米中，启动电饭煲的煮饭程序', '米饭做好后，加入少许的生抽，搅拌均匀使米饭上色盛起备用', '除荷叶外，所有配料分别切片和切块', '热锅下油，放入腊肠片，煎3分钟后盛起', '放入肥叉烧，煎3分钟后盛起', '放入鸡翅块，洋葱和冬菇，翻炒出香味后加入适量的生抽、盐和白砂糖，盖盖煮熟', '加入淀粉水勾浓芡，再次煮沸后盛起', '倒入之前煎好的腊肠片和肥叉烧，马蹄片，搅拌均匀后待用', '荷叶用温水泡30分钟后，轻轻擦洗干净，取出后擦干，一片剪开分成4小片', '在靠近荷叶尖角处，放上一勺米饭，稍稍压平', '在米饭上面加入馅料，每种配料都放进一些', '再取一勺米饭盖在上面，稍微压一下', '荷叶尖角先往上卷', '再把上面的荷叶往下卷，略带点力气卷，使饭团结实', '两边的荷叶往中间折，略带点力气卷，使饭团结实，翻过来折口向下', '放进蒸笼里大火蒸20分钟左右，熄火后10分钟再开盖，让饭团更好的吸收荷叶的香味']

---

记录 3005:

title: 红烧蚝油芋头鸭

image: 275737.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭肉 芋头 蚝油 姜 料酒 酱油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，鸭子洗净，斩成小块（鸭肉量不多，我煮的是两个人的分量），芋头切块，姜切丝', '起锅热油，放姜丝、鸭肉一起翻炒', '把鸭油炸出来，最好是煎炒到鸭肉为金黄色', '芋头入油锅炸一下（等会焖煮才不会那么容易煮烂）', '鸭肉煎炒到一定程度，倒入蚝油、酱油，再翻炒一分钟，倒入两碗清水，进行焖煮，大概焖10分钟后，再倒入炸好的芋头。', '大概焖煮20分钟左右，揭盖收汁', '因为蚝油和酱油已有咸味，加少量鸡精调味即可', '装盘，开吃', '啃啃鸭骨头，再吃块芋头，其中的美味，一定要自己吃过才知道', '拍照技术依旧有待提高']

---

记录 3006:

title: 醒目冰镇银耳

image: 274536.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 醒目汽水 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['准保一瓶苹果味的醒目汽水放冰箱冷藏备用', '取一朵银耳洗净放凉水泡发，这个过程至少需要5个小时', '泡发好的银耳去除黄色的根蒂撕成小朵，放入填满足量清水的砂锅中', '开中火烧开后转小火慢炖', '炖至汤汁浓稠，快要出锅时放入适量枸杞和冰糖再煮约半小时即可', '取一干净容器，最好是玻璃的器皿，因为那样看起来会很漂亮！', '放入银耳、枸杞和少量汤汁，最后倒入冰镇的醒目，用勺子搅拌均匀，可以立即食用，也可以放冰箱冷藏一会儿会更美味！', '做法简单味道很好哦！特别适合夏天食用的一道解油腻的甜汤！', '成品图']

---

记录 3007:

title: 串烤大虾

image: 274205.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南美白对虾 料酒 盐焗鸡粉 白胡椒粉 姜片 葱 色拉油 椒盐粉

taste: 咸鲜

step: ['虾冲洗干净后', '剪去虾枪和虾须', '开背把虾的黑色的泥肠剔除', '将虾放入盘中，放入葱、蒜、料酒、白胡椒粉、盐焗鸡粉腌制一小时', '用竹签将虾串好', '在虾上刷点色拉油', '电饼铛预热，将虾放入盘内烤制', '一面烤熟再翻过来煎，煎5分钟左右', '2面都撒上适量的椒盐粉', '烤成两面呈红色后撒点葱花即可']

---

记录 3008:

title: 桂花酸梅汤

image: 274006.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桂花 陈皮 甘草 乌梅 山楂 冰糖 清水

taste: 酸甜

step: ['准备好需要的食材。', '把乌梅、山楂、陈皮、甘草反复用水冲洗几次，沥干水。', '砂锅里倒入1800ml的清水，把沥干水的食材放入砂锅浸泡一个小时。', '开中大火煮沸腾后转小火熬50分钟。', '放入冰糖，待冰糖全部融化后关火。', '酸梅汤用网筛过滤一遍，滤掉汤渣，装入盆里。', '表面撒上桂花，香气扑鼻而来。', '凉透后装入玻璃凉水壶里，放进冰箱冷藏几个小时再喝。', '摆拍一下，美美哒😄', '再来一张成品图，想喝吗？😊']

---

记录 3009:

title: 无花果樱桃银耳汤

image: 273926.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干银耳 樱桃 无花果干 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好所需要的材料（银耳提前洗好泡发', '泡发的银耳去蒂撕小朵', '无花果干从中间对半切开', '把银耳和无花果干加入适量的清水', '煲制1小时至银耳软烂', '再加入樱桃和冰糖', '继续煲10分钟，断电焖20分', '放凉后冰箱冷藏一下再吃更美味']

---

记录 3010:

title: 蚝油生菜

image: 273561.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 白糖 葱 蒜 蚝油 盐 生抽

taste: 清淡

step: ['生菜洗净。', '葱蒜切末。蚝油，生抽，淀粉，水调成汁。', '锅里烧开水加入少许白糖，生菜放入开水中烫熟，沥水。', '锅热油，爆香葱白和蒜。', '倒入调好的汁，小火慢熬至浓稠。', '熬好汁关火，淋在生菜上，撒葱花。']

---

记录 3011:

title: 西瓜葡萄汁

image: 273545.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 西瓜 葡萄 香蕉

taste: 甜味

step: ['西瓜削去外边绿皮，籽不要去掉,也是很营养的。香蕉去外皮，掰成段，葡萄洗净即可，也不要去籽都能打碎（这一步如果用普通榨汁机的话籽要去掉）', '西瓜切成小块', '3所有水果都倒入破壁机里，启动蔬果汁功能', '不到2分钟水果汁打好了，别担心口感，别看葡萄籽和西瓜籽没去掉却不受影响，打得特别细腻。炎热的夏天喝上这么一大杯果汁凉凉快快的太清爽了！', '解暑抗衰，非常棒的果汁', '成品图欣赏']

---

记录 3012:

title: 蜜汁叉烧

image: 273349.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 叉烧酱 生姜 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['猪里脊肉洗净；', '分切成两截,取一大碗，放入肉块，加入2勺叉烧酱（叉烧酱本身很咸，不用再加盐、味精等作料调味，也不要加料酒，这样腌出水来、酱汁太稀就无法厚重的包裹在肉的表面，如果嫌肉比较腥，可以将肉用料酒、葱姜或者再加点儿柠檬汁先腌一个小时后，将肉沾干再用叉烧酱腌制）', '加入几片生姜.', '把叉烧酱拌均匀.', '拌匀后用牙签在肉块的每一个面都细密的扎上小洞，然后再用手抓揉2分钟，使其更好的入味', '然后密封放进冰箱，腌制24小时', '腌好的肉取出来,在烤盘里铺张锡纸,肉放在上面.', '烤箱预热，上下火200度，烤5分钟左右至肉块表面的酱料烤干结皮', '然后取出在肉块表面刷上薄薄的一层叉烤酱，注意每一个面都要刷到,继续送入烤箱.', '再烤10分钟,取出来在肉块表面刷上蜂蜜，注意每一个面都要刷到,将火力转到180度，再烤20分钟即可，想要表面蜜汁更厚更亮，可以中途再刷一次', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.', '上成品图了,味道太美了.色泽也非常诱人.']

---

记录 3013:

title: 广式煲仔饭

image: 273037.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡蛋 香菇 酱油 花生油 细砂糖 广式香肠 菜心 生姜 盐 葱花

taste: 咸鲜

step: ['把需要的食材准备好，蔬菜清洗干净，鸡蛋冰箱拿出来冲洗干净表皮', '大米清洗干净放入小熊砂锅内，加入清水。大米和水的比例是1:1.5', '把砂锅坐落到小熊微电底座上，插上插头选择煲仔饭功能', '把广式腊肠清洗一下切薄片。小熊电器上显示还有20分钟的时候，把腊肠平铺到米饭上，撒上生姜丝，盖上盖子继续煮', '最后5分钟把鸡蛋放进去', '准备一个小碗把酱油、花生油、细砂糖放在一起搅拌均匀', '准备一口干净的锅，锅内放水，放少许油盐一起烧开后一下分别把香菇、菜心烫熟', '把烫好的蔬菜平铺在饭上，淋上调制好的酱汁', '搅拌均匀就可以吃啦', '看着有没有特别想吃？', '成品']

---

记录 3014:

title: 【手绘食谱】紫苏桃子姜 让夏日的味蕾急速分泌唾液 ~

image: 272726.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 脆桃子 紫苏 仔姜 冰糖 盐 白醋

taste: 酸甜

step: ['紫苏500g.脆桃子1500g.仔姜500g.白醋1瓶.冰糖500g.盐适量.', '紫苏切碎.仔姜切丝，待用.桃子洗净，去皮去核.切成略厚的月亮状.放少许盐拌匀.', '容器洗干净擦干.放入姜丝、桃子、冰糖、紫苏.倒入白醋后密封', '室内放一天.等冰糖融化后.再放入冰箱一天.即可食用~', '这是个用温暖笔触记录美食生活的绘本~对食谱感兴趣的盆友可以直接保存最后一张图']

---

记录 3015:

title: 虾肉酿香菇

image: 272685.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瘦肉馅 香菇 大虾 姜末 葱末 胡萝卜片 盐 鸡精 料酒 淀粉 蚝油 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['香菇洗净去蒂，切下的香菇蒂不要浪费，切碎一会儿放肉馅里，很香呢', '肉馅中加香菇蒂、葱末、姜末、盐、鸡精、淀粉、料酒、白胡椒粉，加些香菜会更好吃，只是我自己粗心，忘记买了。', '把以上材料按照一个方向搅拌均匀至上劲儿', '大虾去壳，留尾部，加盐、白胡椒粉腌制一会儿', '水开下香菇焯2分钟捞出备用', '下入腌制好的大虾焯熟捞出备用', '现在准备把大虾和肉馅酿到香菇中', '胡萝卜切片，一会儿做为香菇的底座，主要是为了防止粘盘底', '把大虾包在肉馅中，置于倒过来的香菇之上，肉馅包虾的时候，手上粘一点水，以免粘肉馅不好包（原谅我不能演示肉馅包虾的过程，一个人双手粘满食材，不方便拍照）我一共做了9个，只是其中6个', '烤箱预热，我家是迷你小烤箱，由于高度不够，无法使用烤架，烤盘太宽没有烤架放不稳，只能直接把窄盘子放烤管上，一次最多烤3个，好郁闷，您家如果烤箱够大，直接把9个放大烤盘中就太方便了，记得先垫上胡萝卜片。180度烤25分钟（以上烤箱温度及时间仅供参考，请按照您自家烤箱酌情设定）', '25分钟后，鲜嫩无比的虾肉酿香菇就完成了', '肉质细嫩，鲜美多汁，一口下去鲜肉遇到鲜虾，再配上肥美的香菇，内容丰富，层次分明，实在是太美味了', '做法不复杂，烤出来的，盘子里没有汤汁，很好看', '您也试试看吧，宴请朋友绝对是道亮眼的美味大菜呢']

---

记录 3016:

title: 企鹅甜蒸饺

image: 272296.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 麦心粉 热水 红豆沙 可可粉

taste: 甜味

step: ['在主料中的麦心粉放在面包机里，中间挖一个洞，逐次加入开水揉成团，盖上保鲜膜饧面20分钟左右，备用', '同理，将辅料中的麦心粉与可可粉混合。用第一步的方法，做成烫面的可可面团，饧面20分钟', '将饧好的面团揉匀，揉成长条，切成大小相当的剂子，压成椭圆形的厚饼', '擀成椭圆形的面片，将红豆沙放在可可面皮上，中间放上团成椭圆的豆沙馅，然后用白色面片覆盖，两边捏合', '底部向后折起，侧面如图，一直收口到顶端', '将顶端的双色面皮朝前捏成尖尖的嘴部', '用剪刀剪出两翼的造型', '翻转到背后，剪去一边后，再剪出“燕尾”', '用一点白色面团在牙签的辅助下点到眼睛的位置上，两个可可色小球垫在肚皮下，充当脚丫。将做好的企鹅放在铺了屉布的蒸笼上', '蒸锅的水烧开后，将蒸笼放在锅上，大火蒸15分钟左右即可']

---

记录 3017:

title: 番茄鱼（很开胃哦）

image: 272295.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑鱼 番茄 姜 葱花 蛋清 盐 胡椒粉 料酒

taste: 酸咸

step: ['把鱼一处理好，鱼骨鱼肉分开，把鱼骨切段，鱼肉去皮切条（切片好看一些）', '把鱼肉加蛋清盐料酒胡椒粉抓匀，腌制20分。', '把番茄去皮，切成丁，去皮小妙招：把番茄表面用刀画个十字，放到热水里面汆烫一分钟，很轻松就能去皮。', '把番茄丁放入锅中，中火翻炒至出汁，盛出备用。', '热锅倒入少许的油，下入鱼骨煎至两面微黄。', '加入小半碗的开水和姜片，烧至汤汁泛白，中间记得撇去浮沫。', '把鱼骨捞出盛入碗中，下入炒好的番茄，烧个3分钟。', '转中小火，下入腌好的鱼肉，小火煨熟，加少许的盐调味。', '把鱼肉盛出，放入鱼骨的碗中，倒入汤汁，撒上葱花即可。']

---

记录 3018:

title: 【清新果冻自己做】蔓越莓果冻

image: 272185.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青苹果味QQ糖 凤梨味QQ糖 新鲜蔓越莓 凉白开 食盐

taste: 果味

step: ['备好原材料：青苹果味QQ糖46g，凤梨味QQ糖46g，新鲜蔓越莓60g，布丁瓶；', '蔓越莓洗净后，放入淡盐水里浸泡片刻，洗净，沥干水分备用；', '锅里倒入适量清水，将布丁瓶放入锅里煮沸，消毒；', '消毒后的布丁瓶，放在干净碗碟里，自然晾干；', '将青苹果味QQ糖，凤梨味QQ糖分别放进微波炉用的容器里，分别倒入110g凉白开（或者纯净水110g）；', '将2个容器放进微波炉里；如果微波炉不够大，可以分批次放入；', '微波炉通电，微波火力选择“100”，时间2分钟；', '戴上防烫手套，取出容器，并用勺子搅拌均匀；', '将冷却后QQ糖液体倒进布丁瓶容量的1/3，放入适量蔓越莓；', '在布丁瓶口覆盖上保鲜膜，放冰箱冷藏至液体凝固后取出，倒入剩余的QQ糖液体，再放入适量蔓越莓；', '在布丁瓶口覆盖上保鲜膜，放冰箱冷藏至液体凝固即可取出食用。']

---

记录 3019:

title: 盐焗鸡翅

image: 271884.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中鸡翅 海盐 盐 蚝油 生抽 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['鸡翅洗净，划上花刀；', '用调料搅匀，放入冰箱，腌制二十个小时；', '鸡翅沥干水分，用油纸包住（至少用三张油纸）；', '将海盐倒入锅里，中火炒热；', '底层留约三厘米的海盐，放入包好的鸡翅，再盖上一层油；', '小火煮十五分钟，关火焗十五分钟，再小火煮十分钟，关火再焗十五分钟。']

---

记录 3020:

title: 自制蜜汁酱料——蜜汁叉烧

image: 271843.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 白砂糖 生抽 盐 高度白酒 芝麻酱 蚝油 香油 豆瓣酱 红曲粉 麦芽糖 蜂蜜 水

taste: 甜味

step: ['五花肉洗净，也可以用臀尖肉，带一点点的肥肉，五花肉肥肉会多一点，但我这个不是特别肥，看自己喜欢什么样的叉烧了，厚度大约在2CM，一般卖的肉片都这么厚。', '将腌料的所有材料混合，调匀，备用。如果芝麻酱不容易调开，就用微波叮一下。', '将肉腌入腌料中，用手按摩五分钟让肉入味，盖保鲜膜，冰箱冷藏腌1-2天，我腌了一天，中间可以翻一下面，这样入味更好。', '烤盘上铺好锡纸，放上肉片，将其余的汁也淋上去。（你也可以用烤架，下面铺上锡纸，我是讨厌洗烤架，汁倒上去更入味，不过就难清洗一些，如果是烤架，你就只能刷一些上去）', '预热200度，烤20分钟，取出刷蜂蜜和水的混合物，再将温度转到175度烤15分钟，取出翻面刷蜂蜜水，再烤15分钟，直到你满意的颜色和肉的成熟度，我之后又烤了20分钟，因为有一些肥肉焦一些好吃。', '凉了就切片即食，取一碗白米饭，真是很下饭喔。']

---

记录 3021:

title: 快速煮西米

image: 271735.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 西米 凉开水

taste: 原味

step: ['我用压力锅做的，电饭锅也是可以哦，压力锅放入水煮开水。', '水开就倒入西米，记得哦是水开才倒西米，倒入西米用筷子轻轻搅动一下，不要让西米粘在一起', '我按了煮粥的按键，大概煮7到10分钟就拨了开关就可以，然后不要马上打开，继续焖10分钟以后打开。', '然后煮好的西米过一下冷开水', '成品', '煮好的西米加入椰浆，芒果，冰一下就是美味的西米露了。']

---

记录 3022:

title: 盐焗鸡

image: 271643.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 盐焗鸡粉 粗盐 姜片 大料 白酒 葱

taste: 咸鲜

step: ['买了童子鸡，洗净', '沥干水分或者用厨房纸巾吸干水分', '重要的调味料盐焗鸡粉', '在鸡身上抹上盐焗鸡粉', '再抹上白酒', '把鸡放入保鲜袋里入冰箱冷藏腌制半天', '把腌制好的鸡取出吹干表皮，把葱姜塞入鸡的肚囊里', '把腌制好的鸡取出吹干表皮后，包上专门的盐焗鸡纸，先包上白色的纱纸', '外面再包上黄色的竹笋纸', '锅中放入大料：花椒、八角、桂皮', '倒入粗盐翻炒', '炒至粗盐有点泛黄色', '先把炒好的粗盐1/3量放入砂锅底部', '把包好的鸡放入砂锅中', '再把剩下的粗盐倒入砂锅中，把鸡埋起来', '盖上盖子小火焗40分钟左右', '时间到再焖一会儿即可取出']

---

记录 3023:

title: 白云猪手

image: 271109.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪手 醪糟 广东米酒 红辣椒 盐 白醋 白糖 姜

taste: 酸甜

step: ['猪蹄剁块，放入水里浸泡3小时，去除血水，中间换3次水。', '锅里加入冷水放入猪蹄，放3片姜，大火烧开转中火煮约10分钟，捞出清洗干净。', '另起锅加水，放入猪蹄大火烧开转中火煮30分钟左右至猪蹄熟透。', '捞出用冷水冲洗放凉沥干水分。', '姜去皮切片，红辣椒切丝，将水、白糖，醪糟放入锅中煮溶，再加入醋和盐关火放凉，用网勺过滤干净，成糟香糖醋汁待用。', '将猪蹄放入容器，倒入制作好的糖醋汁，没住猪蹄，加盖放入冰箱冷藏浸泡12小时。', '煎锅倒油烧热放入适量洋葱碎，姜末煎至微黄出香倒入少许生抽，葱花、鸡精拌匀成蘸料。', '将浸泡入味的猪手摆盘浇上蘸料。', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3024:

title: 椰汁红糖马蹄糕

image: 270851.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 椰浆 红糖 白砂糖 清水

taste: 甜味

step: ['准备所用食材', 'A：红糖100克，加清水200克微波加热2分钟，搅拌匀备用', 'B：马蹄粉125克加清水300克拌匀备用', 'C：白砂糖50克加椰浆220克混合微波加热2分钟备用', 'D：马蹄粉125克加清水200克拌匀备用', 'A与B混合（图2与图3）搅拌匀备用', 'C与D混合搅拌匀备用', '锅里做开水，将容器（无油无水）放入，上汽时候，倒红糖混合液（A与B混合）', '盖锅盖，蒸5分钟，表面凝固，可以盖一层保鲜膜，避免水蒸汽进盆里', '倒C与D的混合，盖锅盖，蒸5分钟，表面凝固', '如此反复，直到用完材料', '全部蒸好后，凉了放冰箱1小时以上', '切开，切块', '成品', '摆盘', '成品', '成品']

---

记录 3025:

title: 金钩绿玉芙蓉羹

image: 270476.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 冬瓜 海米 蛋清 枸杞 盐 芝麻油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['冬瓜去皮，留一层青色，切小丁后就成了绿玉，把青色全部切除就成白玉了；海米用黄酒浸泡后隔水蒸软；枸杞用温水泡软；蛋清打发；淀粉加水备用', '把海米和冬瓜先放入加水的锅里，水开后煮10分钟左右加入盐调味', '慢慢加入打发后的蛋清，边倒边用勺子滑动，再加入水淀粉勾芡，边倒边用勺子顺时针方向快速滑动', '出锅前加入芝麻油提香']

---

记录 3026:

title: 南瓜饼

image: 270445.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 熟南瓜 糖 原味饼干 糯米粉 白芝麻 油

taste: 甜味

step: ['南瓜和白糖放入料理机中打成泥。没有料理机就直接拌匀吧！就是没那么细腻。', '加入糯米粉合成面团，盖上湿布醒15分钟。', '准备好饼干和芝麻。', '把醒好的面团分成40g一小份，（看饼干的大小）搓圆，用手按扁。', '把按扁的粉团两面抹上凉水，一边沾上一块饼干。', '把中间的粉团粘上一层芝麻，用手在紧下，以防等一下掉。', '依次全部做好', '油温烧至三成热，转中小火炸至金黄即可。']

---

记录 3027:

title: 泡菜粉丝包

image: 270345.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 韩国泡菜 发酵粉 生粉 料酒 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['发酵粉放入三十度的温水中，混合入面粉中；', '和成光滑的面团，加盖放在室温中发酵；', '准备好馅料的原料：肉和泡菜切丝，红薯粉丝提前泡软；', '肉丝中放入盐、生粉和料酒，拌均匀腌制一下；', '烧热锅，放入适量的油，将腌制好的肉丝放入锅中翻炒；', '肉丝翻炒变色后加入泡菜丝一起翻炒；', '再加入切短碎的红薯粉丝继续翻炒；', '加入点盐、胡椒粉等调味料，翻炒均匀；', '炒好的泡菜粉丝盛入碗中备用；', '面团也发酵到原来的1.5-2倍大，用手指按下去不反弹；', '将它们分成大小相同的剂子再饧上10分钟；', '擀成圆片后包入馅料；', '包的时候注意右手提起来向一个方向折叠，左手帮助按压下馅料；', '将包好的泡菜粉丝包子整齐有间距放在蒸屉上，加盖放上十分钟；', '烧锅开水，上锅蒸上10分钟，再焖上一分钟揭开盖即可；', '上桌了。']

---

记录 3028:

title: 广式腊味煲仔饭

image: 269676.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 小油菜 蚝油 凉开水 六月鲜生抽 白糖 香麻油

taste: 清淡

step: ['准备材料,', '把腊肠清洗干净，然后切成片', '把腊肉清洗干净，然后切成小块', '青菜清洗干净，然后再烧开的水里焯几分钟,把所有的调料放入锅中，加入清水或者高汤煮开，倒出来备用.', '.取适量的米清洗干净，泡一会儿直到米中心泡烂，然后在砂锅中倒入一丁点食用油，搅匀后加一厘米的清水沫过米即可', '盖上锅盖，先大火烧开，然后改为中小火焖制20分钟', '焖熟之后开盖，放入之前切好的腊肠，腊肉，盖盖再焖制10分钟11.最后放入焯好的青菜，小火焖制一分钟', '用砂锅煮饭要注意控制好火候，很容易焦，煮到刚好有一层锅巴，吃起来最香；广式腊味有很多种，可根据个人喜好选择。成功了啦']

---

记录 3029:

title: 港式甜品【火龙果班戟】

image: 269018.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋粉 纯牛奶 红曲粉 鸡蛋 黄油 糖粉 淡奶油 细砂糖 火龙果

taste: 甜味

step: ['将鸡蛋，糖粉搅打均匀至糖融化。', '加入纯牛奶，拌均匀。', '筛入低筋粉和红曲粉，搅拌均匀。', '黄油隔水融化后倒入面糊里，拌均。', '将面糊过筛两三遍。', '放入冰箱冷藏静置半个小时。', '6寸不粘煎锅抹上一层薄薄的油，然后勺入约30毫升的面糊，摊成圆形。', '小火加热，煎到面糊凝固，过程无需翻面，熟了就倒扣出来。', '班戟皮冷却后，在贴着锅的那面包馅，挤上淡奶油，放入火龙果肉，先左右包，再前后包。', '包好后翻过来，摆盘即可。']

---

记录 3030:

title: 水果双皮奶

image: 268402.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛋清 淡奶油 纯牛奶 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备材料', '牛奶，淡奶油、糖混合加热至糖溶化', '快要沸腾时关火', '将牛奶分装在容器里晾凉（不要装满）', '将蛋白搅拌均匀，但不要打发', '用牙签将晾凉的牛奶皮挑起一点，将3／4牛奶倒入奶锅', '将蛋白搅拌均匀，但不要打发', '将牛奶蛋白液过滤成细腻状态', '将奶皮轻轻挑起，将奶沿边缘缓慢倒入容器', '包上保鲜膜，蒸10分钟，关火后再焖5分钟', '晾凉后可以随意搭配自己喜欢的水果，一次可以多做几碗，放冰箱冷藏，想吃随取']

---

记录 3031:

title: 美味焖饭

image: 267755.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 火腿 土豆 玉米粒 大米 胡萝卜 黄瓜 盐 生抽

taste: 葱香

step: ['准备好材料', '全部倒入电饭锅翻炒盖上锅盖焖几分钟', '加入大米和适量的水', '蒸好米饭之后再加入即食玉米粒搅拌盖上锅盖再焖五分钟', '出锅']

---

记录 3032:

title: 蜜红豆

image: 267716.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红小豆 水 白砂糖

taste: 甜味

step: ['红小豆加水', '加白糖', '电饭煲选择豆类', '程序结束后即可', '盛出来，尝一口，好吃啊']

---

记录 3033:

title: 黑鱼番茄锅

image: 267528.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大白菜 菠菜 金针菇 香菇 豆腐 黑鱼 蘑菇 番茄 莴笋 姜 花椒 料酒 糖 盐 葱

taste: 酸甜

step: ['鱼片洗干净，加入料酒和盐，抓匀，放一边腌制。', '西红柿放入水中烧开，皮自然脱落，皮去干净。', '去皮番茄切块，用料理机打烂。', '葱切碎，将葱姜花椒放入热油锅煸香。', '倒入打烂的番茄酱，炒熟，加入糖。', '再加入适量的水，盐调味，根据自己的口味放适量。', '将所有配菜洗净切好摆入火锅中。', '倒入做好的番茄锅底即可。', '若在煮火锅的时候觉得汤底太浓稠，可以加开水，再次调味。']

---

记录 3034:

title: 可乐饼

image: 267276.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 洋葱 火腿 食盐

taste: 咸鲜

step: ['我比较懒，土豆放到微波炉里面', '5分钟左右，弄到全熟为止', '趁热剥去外皮，捣成土豆泥', '火腿切出来75g，细细的切成小丁', '洋葱半个也切成小丁', '锅里放少量油，小火煸炒洋葱', '加入火腿丁，加一点食盐一起煸炒', '炒好的料鱼土豆泥混合在一起', '揉成扁扁的土豆饼', '到锅里面大火油炸成型即可']

---

记录 3035:

title: 萝卜排骨汤

image: 267198.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 萝卜 姜 盐 红枣

taste: 清淡

step: ['1、排骨清水冲洗，泡一泡换二三次水。', '温水入锅加姜片，排骨焯水，再用温水冲洗去浮沫。', '白萝卜去皮，切块，大小相匀。', '锅中加入食材，清水。不宜太满。', '入烤箱，200度，底层。90分钟，30分钟后转110度至结束。', '炖好的汤调味即可。']

---

记录 3036:

title: 当归党参乌鸡汤

image: 267087.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 红枣 莲子 枸杞 当归 黄芪 党参 洋葱 薏米 百合 盐 胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['乌鸡放入冷水锅焯水去血沫，红枣、枸杞、莲子洗干净，薏米、党参、黄芪、当归，百合洗净后泡三十分钟。', '砂锅加入足量的水烧开后，放入所有的食材，大火烧开后转小火炖制一个半小时。', '再转大火炖着15分钟，放入少许盐和胡椒粉即可。']

---

记录 3037:

title: 油条虾

image: 265304.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油条 虾仁 色拉油 料酒 白胡椒粉 姜汁 盐 色拉酱 黑芝麻

taste: 其他

step: ['大虾仁洗净后吸干水分', '用刀压成虾泥', '虾泥可以再用刀剁剁碎后', '加入料酒、姜汁、白胡椒粉和一点点盐搅拌均匀', '然后用手搅打上劲成虾胶', '取适量放入裱花袋里', '买的油条切成小段', '用筷子把油条段里面掏穿', '把虾胶挤到油条中间', '这是填满后的样子', '这是填好的一根油条的量', '起油锅把油烧热后，放入油条虾炸至金黄色', '等油条虾压上去很硬的了，捞出用厨房纸吸干油', '挤上少许色拉酱拌匀', '撒上黑芝麻即可']

---

记录 3038:

title: 蛋皮糯米卷

image: 265275.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米饭 火腿肠 杂蔬 鸡蛋 油条 鸡粉 色拉油 盐 淀粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好的糯米饭、胡萝卜、火腿肠切成小丁，切细点', '杂蔬（玉米、青豆、胡萝卜）焯水，捞出沥干水分备用', '锅中加入少许色拉油，待人糯米饭炒', '加入杂蔬粒和火腿丁翻炒均匀加点盐和鸡粉炒匀备用', '2个鸡蛋里加点盐、料酒和一点点淀粉打匀', '平底锅中刷一层油，稍微加热一下', '倒入蛋液，晃动锅子摊匀蛋液', '看到四周翘起时可以翻面煎', '把蛋皮放好，最好用卷寿司的竹帘垫着', '均匀地铺上炒好的糯米饭，糯米饭有剩下的', '放上半根油条', '慢慢卷起来即可', '成品图']

---

记录 3039:

title: 双皮奶

image: 264757.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 白糖 鸡蛋清

taste: 甜味

step: ['牛奶到入碗中。', '盖上保鲜膜，蒸十分钟。', '蒸牛奶的时候，把蛋清蛋黄分离。', '蛋清加一勺白糖搅打均匀。', '搅拌好的样子。', '牛奶出锅稍微晾凉，上面已有一层薄薄得奶皮了。', '用小刀或者小勺子在奶皮边上轻轻划开一个小口子。', '一边掀开奶皮，一边将奶皮下面的牛奶缓慢的倒出（不要全倒完，留一点在碗底，是奶皮漂浮着），倒出的牛奶与之前准备好的蛋清混合均匀。最好过滤一下。', '再将上一步的液体从小口倒回牛奶碗中，也就是奶皮下面。', '盖上保鲜膜上蒸锅蒸十分钟。', '盖上保鲜膜上蒸锅蒸十分钟。', '取出再放上枸杞点缀一下，也可以放红豆，蓝莓，葡萄干都行。', '味道很好呦。']

---

记录 3040:

title: 烧肉饭

image: 264525.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 温泉蛋 烤肉酱 蜂蜜 姜泥 老抽 海苔 葱花 芝麻油

taste: 咸甜

step: ['烤肉酱，蜂蜜，姜泥，老抽混合拌匀', '肉片洗净，均匀沾满酱汁，冷藏腌制入味', '不粘锅加少许芝麻油，放入肉片，煎至两面微焦，香气四溢即可关火', '碗内放入适量白饭，放上煎好的肉片，葱花，海苔丝，最后加上一枚温泉蛋，搭配泡菜来吃']

---

记录 3041:

title: 菠萝咕咾肉

image: 264481.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 菠萝 青椒 圣女果 生抽 老抽 生粉 盐 黄冰糖 红葡萄酒 姜片 大蒜 胡椒粉 鸡蛋 陈醋 番茄沙司

taste: 酸甜

step: ['五花肉清洗干净，切成1cm厚的块。', '青椒清洗干净，去掉里面的那层筋，切成方块。', '菠萝改刀放进淡盐水里浸泡。我用了半只，剩下半只留着做饭后水果了。', '切好的肉加入生抽，老抽，胡椒，盐，红葡萄酒，搅拌均匀，放冰箱里腌制10分钟。不要超时了，会太咸的。', '腌制好的肉，加一个鸡蛋做个按摩，然后放进生粉的盘子里继续做着全身按摩，直到每块肉均匀裹满生粉。', '锅内倒油，烧到油温五六成热，油面情况为微有青烟，油从四周向中间翻动，当原料下锅时，原料周围出现大量气泡，无爆声。肉块得一个个下锅定型，然后出锅。', '开始第二次复炸肉块。开大火把油烧到八成热，这时有青烟大量上升，油面较平静，用手勺搅动时有响声，当肉块下锅时，出现大量气泡并带有轻微的爆炸声。这个油温出来的就会是金黄色。会让肉变得酥脆。', '另外倒油进锅，放入姜片，大蒜爆香，加进青椒，圣女果翻炒到青椒皮变色，圣女果破皮，有汁水出来。倒入炸好的肉块，菠萝快速翻炒。菠萝不能炒太久，会酸的。最后倒进之前调好的糖醋汁，水淀粉，收汁起锅。']

---

记录 3042:

title: 莲子银耳炖雪梨

image: 264296.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 莲子 枸杞 红枣 葡萄干 银耳 话梅 冰糖 桂花

taste: 甜味

step: ['准备食材。', '碗里加水，放入银耳泡发捞出备用。', '准备工具。', '削皮。', '去核。', '挖去梨核成筒形。', '冰糖敲碎，银耳撕成小朵。将食材放入碗里，加入白糖。', '电饭煲加入三分之一冷水，将碗放入电饭煲蒸托上，隔水，按下蒸炖键即可。', '待电饭煲跳闸后关掉电源，等20分钟后取出，撒上桂花。', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3043:

title: 香辣香草小土豆

image: 264065.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小土豆 美人椒 青椒 精盐 辣椒粉 酷克壹佰意大利香草

taste: 中辣

step: ['准备食材', '把洗干净的小土豆放入锅中，加水煮熟', '青红椒切圈', '土豆煮至用筷子能轻易扎进去的程度，出锅晾凉后剥去土豆皮', '锅内放油烧热，把小土豆放入，小火煎制', '用铲子将土豆压扁，煎至土豆两面金黄，表皮变脆', '放精盐、辣椒粉，不能吃辣的可以不放', '放入意大利香草', '放入青红椒圈，翻炒均匀入味即可']

---

记录 3044:

title: 娘惹蜜汁叉烧

image: 263735.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 低度白酒 红曲米 蚝油 生抽 蜂蜜 蒜片姜片 胡椒

taste: 酱香

step: ['低度白酒2大勺蚝油2大勺红曲米15G生抽4大勺蒜片姜片适量蜂蜜3大勺胡椒适量梅花肉500G', '低度酒，红曲米，生抽混合在一起，浸泡半小时，泡出天然红色素', '过滤出红曲米，得天然红色素，这样使叉烧更红亮倒入蚝油，倒入蜂蜜', '倒入蚝油，倒入蜂蜜', '撑拌均匀，得到自制叉烧酱', '猪肉放入保鲜盒，放入蒜头姜，倒入叉烧酱腌制(一天)', '烤箱鱼热200度肉放在烧架上，刷上酱汁（自制叉烧酱与蜂蜜,油混合)盘子铺上锡纸，', '放入烤箱中下层烤十分钟，取出再刷一次酱汁。再烤十分钟就可以了', '烤好的叉烧，马上刷上一层油，让她保持红亮，放凉切片就可以了', '烤好的叉烧，马上刷上一层油，让她保持红亮，放凉切片就可以了']

---

记录 3045:

title: 风干肠煲仔饭

image: 263576.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 风干肠 香菇 油菜 海鲜酱油 蚝油 豆油

taste: 咸鲜

step: ['开始准备食材主料：大米辅料：风干肠、香菇、油菜调料：海鲜酱油、耗油、豆油', '大米泡水半小时（大米可以提前泡出来，泡好的大米更容易熟，能大大的减少烹饪的时间）。', '砂锅刷油，砂锅壁也要刷均匀，这一步能避免大米糊底（一定要做哦）。', '大米倒入砂锅，加入1厘米的水。', '砂锅上炉灶，中火烧开。', '耗油一勺', '开始调酱料，这个根据跟个人的口味可自行调节，我放了一勺耗油、一勺海鲜酱油（吃的时候有点淡，配着牛板筋吃的味道相当不错）。', '这个要提前烧好水，基本你砂锅上灶和调完酱料后水就开了，开始汆烫油菜，只需30秒就好，时间长了不但口感不好营养也都流失了。', '香菇也是一样，汆烫30秒。（这个香菇一会要切条，一定记得用凉水冲一会）', '风干肠开始切片，这个可以根据你自己喜欢的口感决定切薄片还是厚一点，我喜欢吃硬一点，所以切的厚了一点。', '香菇切条，这回所有的配料都准备齐全了，就等开锅了。', '砂锅开锅了，把火调制小小火，慢慢的煲。', '米饭煮到7成熟的时候，放入切好的风干肠，继续煲5分钟（还是小小火）。', '煲5分钟就加入酱料和配菜，继续煲5分钟就可以出锅开吃了！！！']

---

记录 3046:

title: 凤梨虾仁焗饭

image: 263475.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 凤梨 杂蔬 虾仁 米饭 料酒 黑胡椒碎 番茄沙司 马苏里拉芝士片 盐 马苏里拉芝士碎 橄榄油

taste: 奶香

step: ['虾仁洗净放入料酒、盐和黑胡椒碎腌制一会', '凤梨去皮切成小丁', '绰过水的杂蔬沥干水分', '炒锅中放入少许橄榄油，先把虾仁炒至变色盛出', '接着放入米饭和杂蔬炒匀', '加点盐调味', '加适量番茄沙司炒匀', '最后加入虾仁炒匀', '把米饭放入烤盘中', '铺上芝士片', '再加入马苏里拉芝士碎，我家里正好没了，所以只加了一点', '放入烤箱200度烤10分钟左右，烤至芝士融化即可']

---

记录 3047:

title: 蘑菇焗饭（电饭煲版）

image: 263215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 褐色蘑菇 叉烧 火腿片 芝士 盐 洋葱粉 黑松露油 黄油

taste: 原味

step: ['首先我们回顾一下材料。米要提前用少许生油、盐和略高于米面的水浸泡至少30分钟，既节能又美味。', '将叉烧切成5毫米厚，蘑菇切去少许腚的部位，然后一分为二。如果是在欧美和澳洲的朋友，买回来的蘑菇切记“不要洗”“不要洗”“不要洗”！如果稍微有点脏，用干净的纸巾擦拭一下就可以了！', '保持电饭煲内的水分只是略高于米面（和平时煮白米饭相比，需要较少的水分），然后将叉烧铺在表面。', '然后再铺上火腿片。（此步骤只真对肉食者而言）', '将蘑菇放入，最后撒上适量的洋葱粉。', '然后根据个人的喜好，选择不同软硬度进行煮饭模式。还是那句忠告：别TMD用“快煮模式”！', '煮好后，颗根据自己的喜好加入豉油、黄油、松露油和芝士进行搅拌，之后出锅即可。']

---

记录 3048:

title: 冰糖川贝炖梨

image: 262555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梨 川贝 冰糖

taste: 甜味

step: ['将梨去皮，切掉盖子，挖掉梨核，放在小碗中。', '将川贝用擀面杖碾成粉。', '将川贝粉和冰糖放入梨中间，如果用的是水分比较少的梨，可以加入少量水。', '放入蒸锅中，大火将水烧开后转小火蒸50分钟左右。']

---

记录 3049:

title: 啤酒香烤猪肘

image: 262345.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肘 洋葱 西芹 啤酒 蒜 综合香料 香叶 盐

taste: 咸鲜

step: ['肘子洗净放入一个大碗里。用稍多盐揉搓几分钟。', '芹菜去叶留梗切粒，洋葱切粒，蒜用菜刀拍烂加入到1中。', '在2中加入一小把干的香料，香叶和黑啤酒。将4封上保鲜膜如冰箱冷藏室腌制24-48小时，中途12小时时记得打开反面，使肘子能均匀充分入味。', '腌好的肘子取出，放在干净的盘子中', '上锅蒸两个小时。蒸至肉酥脱骨', '将蒸好的肘子取出，包上锡箔纸（不用完全密封，露个口），放烤箱中层上下火200度烤1小时即可。']

---

记录 3050:

title: 【广东】清蒸鲈鱼

image: 310253.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 蒸鱼豉油 食用油 盐 料酒 葱 姜 红椒

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼洗净，切花刀。', '鲈鱼用盐、料酒、姜片腌制半小时。', '取鱼盘，盘底摆葱段、姜片，上面放腌好的鱼，再放葱、姜。', '将鱼摆入蒸锅，水开上汽后蒸十分钟。', '将盘里的汤汁倒掉，葱、姜也去掉，淋入蒸鱼豉油，摆葱丝，红椒丝，淋入热油。', '成品。']

---

记录 3051:

title: 【广东】宴客必备下酒菜——虎皮爪

image: 310018.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 油 盐 葱花 嫩姜 干辣椒 八角 草果 大蒜 白醋 老抽

taste: 微辣

step: ['鸡爪用清水漂去血水，脚趾甲剁掉，其他材料备好', '烧开600毫升水，放入鸡爪和白醋，煮一分钟后捞出', '擦干水', '趁热抹上老抽', '锅里放油，烧至六成热，把盖子盖上，开个小缝，把鸡爪倒进去，马上盖严盖子。', '用手摇晃下锅，使鸡爪能均匀泡在油里。等锅里不再爆油时，揭开盖子，炸至皮紧发硬出纹', '捞出沥油', '锅里留2勺低油，用小火炒香姜，蒜，八角，草果', '加入600毫升清水（鲜汤更好）', '放入鸡爪，调入黄酒，酱油，中火烧开，加盖用小火焖30分钟', '尝下咸淡，调入适量的盐，用大火收干汁水即可', '成品']

---

记录 3052:

title: 菠萝饭

image: 309921.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 糯米 枸杞 葡萄干 白糖

taste: 酸甜

step: ['先用小刀把菠萝叶切下，再用勺子和刀挖空菠萝。', '锅加水，开了后放糯米，煮两分钟，再涝起放盆里，把挖出来的菠萝和枸杞、白糖、葡萄干和糯米混合搅拌，再放锅里蒸40分钟', '盆里蒸好菠萝饭，放进空菠萝壳里', '好了，可以把刚切下来的叶盖上去，酸酸甜甜又开胃，又帮助消化，放在桌席上还是很养眼哟！']

---

记录 3053:

title: 【上海】芋头腊味煲仔饭

image: 309768.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 烟熏肉 腊鸡腿 广式香肠 荔浦芋头 酱油

taste: 咸鲜

step: ['大米浸泡；芋头削皮切丁；香肠洗净切片；烟熏肉洗净切片；腊鸡腿切块', '芋头混入米饭放入塔吉锅里正常煮饭，稍微放一点点盐和油', '等米饭滚开收干水份之后铺上各位腊味，盖上盖子小火焖煮', '焖二十分钟左右的样子~有香味溢出来了~差不多就代表好了', '在焖饭的时候可以做酱汁！酱紫最好有洋葱（宫里没洋葱了）~洋葱切丁和葱花一起爆香~', '加入你喜欢的酱油~朕比较稀饭蒸鱼豉油和薄盐酱油~一个比较鲜~一个稍有点甜~综合一下味道刚好~然后加一小量杯的水~烧开即可', '吃的时候把酱汁淋在煲仔饭上就OK啦~']

---

记录 3054:

title: 【广东】白切鸡

image: 309588.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 盐 葱 姜 花生油 熟花生

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '把鸡清洗干净。锅中入水煮开，拎起鸡头，汤三秒拎起来。将鸡翅和鸡腿抻开，再次放入热水中浸烫。把复烫三次。然后盖上盖子，浸泡20到30分钟（不喜欢太生可以用小火煮15分钟）。', '捞出后，放到冰水中浸泡，使鸡紧实。', '捞出切成块。', '花生、姜、葱打蓉。', '把油烧热，把油浇到加了葱、姜、盐的容器中。']

---

记录 3055:

title: 梅菜扣肉

image: 309563.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅干菜 猪五花肉 生抽 大料 糖 盐 老抽 葱 蜂蜜 姜

taste: 咸甜

step: ['准备一块五花方肉，葱切段，姜片，梅干菜泡两个小时，泡软为止。', '做水，开后，把五花肉放进开水里煮5分钟取出。', '将煮好的五花肉取出，趁热依次加入老抽（上色）生抽（提味）盐少许，蜂蜜（不可缺）抹匀整块五花肉，放凉。', '起锅热油，把整块五花肉放入油中炸至变色，各面都要炸到，炸至肉皮变色起泡（这部一定要保护好自己，会很崩油）。', '炸好的肉取出放凉，等待过程中加工梅干菜，炒锅热油，放一粒大料，葱，姜片，梅干菜，依次加入老抽，糖，盐，加少量水炖片刻即可，备用。', '把放凉的五花肉切片（厚片，吃着过瘾）肉皮朝下摆放在碗中。', '再将炒好的梅干菜盖在五花肉上。上锅蒸一个半小时。', '蒸好后，将多余汤汁倒出备用，用盘子盖住碗，手一翻个口在盘子上，将汤汁重新调味，水淀粉勾芡淋在扣肉上，完成。', '可以自己发些面，蒸点饼夹着吃，完美']

---

记录 3056:

title: 【广东】粿肉

image: 309537.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 蒜头 葱 马蹄 佐料精 胡椒粉 鸡蛋 蕃薯粉 腐膜 盐 生抽 鸡粉 生粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净后擦干表皮的水份，然后切成小块状或小条状都可以，尽量切小', '腐膜一张，省外的朋友可上淘宝网购买', '佐料精一包，这个是潮汕地区特有一种香料。用其他类似的香料代替也可以', '蒜头，马蹄，葱分别切碎', '五花肉加入一点盐、鸡粉、生抽、佐料精、蕃薯粉、三只鸡蛋用手抓匀', '再加入事先准备好的蒜头、马蹄、葱再次抓匀。这一步如果没有马蹄用半个梨代替也可以', '腐膜对半切开然后平铺在钻板上面。取适量腌制好的肉馅放在腐膜上面，压实后卷成条状', '将制作好的粿肉均匀码放在盘子，可以一次性做多点放冰箱急冻（可保存一个月）', '将制作好的粿肉放在钻板上，剁成均匀的块状，这个是刚制作好的粿肉很软，如果急冻四五小时再斩块效果更好', '锅内烧热油到七成熟时放入粿肉', '全程用中小火，炸至如图所示呈金黄色', '成品图，真正的广东潮汕传统美食，颜色如此诱惑']

---

记录 3057:

title: 【广东】茶香虾

image: 309173.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 铁观音 大虾 姜 料酒 白糖 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['虾从背部剖开挑去虾线，剪去虾枪虾须洗净备用。', '铁观音两包入热水中冲泡至茶叶完全舒展，过滤出茶汤及茶叶晾凉备用。', '将虾放入茶汤中，加入适量盐、1勺料酒，浸泡一小时以上。', '茶叶沥干水份备用。', '泡好的虾捞出控干水份，葱切葱花，姜切末。', '锅中油烧至七成热，放入虾激炸至虾壳酥脆。', '捞出控油。', '锅中倒入适量油，放入沥干的茶叶、少许盐中小火不断翻炒使茶叶入味。', '炒至颜色发黑，茶叶酥脆，加入葱花、姜末翻炒均匀。', '倒入炸好的虾、加入少许糖翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 3058:

title: 【广东】蜜汁豉油鸡腿

image: 309116.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 蜜糖 生抽 清水

taste: 咸甜

step: ['准备材料，鸡腿斜刀切几道。', '鸡腿入冷水锅里焯一下去掉血水和浮沫后捞出。', '饭碗中加入200毫升清水倒入15毫升酱油。', '调匀的酱油水倒入锅中。', '放入鸡腿小火烧开后煮5分钟关火焖15分钟。', '15分钟后再开小火。', '倒入准备好的蜜糖，收汁即可。', '煮好后切块装碟。', '成品图。', '把蜜汁淋在鸡腿上调味。']

---

记录 3059:

title: 【广东】茨菇焖腊鸭腿

image: 309106.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茨菇 姜块 蚝油 油 腊鸭腿 蒜头 盐

taste: 原味

step: ['准备材料。', '腊鸭腿切成小块，放热水里焯一遍去掉多余盐份和油份。', '茨菇去蒂，削掉薄薄的外皮（和马蹄处理的方法一样）。', '茨菇一分为四，姜块和蒜头拍扁。', '热锅下油，爆香姜块和蒜头，加入焯过水的腊鸭腿翻炒几下。', '加入切好的茨菇。', '加入适量水，大火烧开后盖盖转中小火焖15分钟。', '待水份快焖干时加入一勺蚝油。', '加盐调味收汁即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3060:

title: 【广东】广式芋丝糕

image: 309096.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香芋 腊肉 腊肠 粘米粉 温水 虾米 盐 砂糖 胡椒粉 鸡精 植物油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['部分食材:香芋腊肠腊肉虾米', '香芋刨丝，腊肉、腊肠切粒，虾米泡软备用', '称取150克粘米粉，加入适量盐、砂糖、鸡精、胡椒粉以及五香粉等，倒入200毫升温水调成粉浆搅匀备用', '热锅，加入少量食用油，倒入虾米爆炒一下', '加入腊肠腊肉炒匀', '加入刨好的芋丝翻炒均匀，熄火；倒入预先准备好的粉浆拌匀', '取个方形深盘刷上少许植物油', '倒入⑥，并用锅铲压平，压实', '蒸锅里烧开水，蒸架上放入⑧，盖上锅盖中火蒸约30min至熟（视芋丝糕厚度而定时间）', '检查芋丝糕是否蒸熟:取一筷子插入芋丝糕里，筷子无生粉浆即熟', '蒸熟的芋丝糕可以直接食用，最好煎好再吃口感更佳', '冷却后脱模（可用小刀把周围划开，再整片取出）', '切件', '平底锅加入适量植物油放入芋丝糕中小火煎至两面金黄即可', '煎好趁热食用', '成品图', '成品图']

---

记录 3061:

title: 【广东】油淋生菜

image: 308991.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜头 酱油

taste: 清淡

step: ['生菜洗净沥干水备用。', '蒜头切碎备用。', '锅中加入清水，大火煮开，加入少许盐和油，下入生菜烫熟。', '捞出装盘，淋入酱油。', '起锅，倒入食用油，大火烧至冒青烟，下入蒜末煸出香味。', '趁热将蒜蓉油浇在生菜上面，拌匀即可食用。', '清淡可口。']

---

记录 3062:

title: 酱油鸡

image: 308988.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 姜 蒜 香叶 干辣椒 酱油 老抽 盐 花生油 香油 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['备好图中材料', '鸡腿放入冷水中，加入姜，料酒，煮开，煮开后再煮2分钟', '材料如图切好', '所有的材料，加入300ml的水，做成酱油汁', '煮好的鸡腿，放入冷水中冲洗干净后。放入酱油汁里煮，水开后煮10分钟！', '煮好的鸡腿，放在汤汁里继续浸泡30分钟，即可', '成品图', '成品图', '今天中午的午餐，就吃这个啦，是都有点【黯然销魂饭】的感觉咧']

---

记录 3063:

title: 【广东】豉汁凤爪

image: 308569.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 蒜头 青椒 红椒 豆豉 老干妈香辣酱 姜 生抽 老抽 蚝油 鸡粉 生粉 芝麻油 花生油 胡椒粉 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['鸡爪洗净切去指尖，姜切片', '锅内冷水放入鸡爪，加入姜片和一勺料酒煮开', '将焯过水的鸡爪用冷水冲洗干净，凉干', '锅内的油烧热至六七成熟，放入鸡爪炸至金黄色，大概炸五分钟。炸的过程必须上盖', '炸至如图所示呈金黄色', '炸好的鸡爪冲两遍冷水，取一个大碗放入炸好的鸡爪加清水泡浸五小时', '如图所示，泡至鸡爪表皮起皱有点像虎皮状。冬天气温低泡五小时表皮还未得到充分膨胀，泡上七八个小时效果更好', '将鸡爪对半切开', '准备如图配料，蒜蓉、青红椒圈、老干妈香辣酱剁碎、豆豉用清水冲洗', '取一大碗放入切好的鸡爪，先放入一勺生粉用手抓匀。再加入蒜蓉、老干妈香辣酱、一勺生抽、半勺老抽、半勺蚝油、一勺花生油、一点辣椒油、一点鸡粉、一点胡椒粉、几滴芝麻油抓匀腌制半小时。这一步可以加点白糖看个人喜欢', '半小时后将大碗里的鸡爪均匀码放在盘子上，撒上适量豆豉', '将盘子置于烧开水的锅内上盖，小火蒸半小时，', '成品图，端出盘子后摆上几个青红椒圈点缀', '成品图']

---

记录 3064:

title: 【广东】椰香红豆糕

image: 307903.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米淀粉 红豆 牛奶 椰浆 白糖

taste: 甜味

step: ['红豆泡半天水，煮至软绵，待用。', '奶锅中倒入玉米淀粉', '再倒入牛奶', '还有倒入椰浆', '最后加入白糖，搅拌均匀。', '用中小火煮，要边煮边搅拌（千万不能大火，不然会焦掉）。', '煮至粉浆变透明，变粘稠即可关火。', '把煮好的红豆倒入。', '搅拌均匀。', '倒入浅盘中，抹平，放凉。']

---

记录 3065:

title: 【广东】黑椒煎焗虾

image: 307736.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 无盐黄油 小洋葱 青红椒 黑椒酱 料酒 生抽 现磨黑胡椒 酱油

taste: 其他

step: ['准备好材料，', '把鲜虾从尾部第二节关节处用牙签挑除虾线，剪去长须后洗净', '小洋葱切粒、青红椒去籽后也切粒，', '把黑椒酱、生抽酱油和料酒混合', '捷赛烹饪锅先用手动功能加热，', '融化黄油', '然后依次加入小洋葱粒，铺入鲜虾，', '最后淋上汁盖上盖子', '取消手动功能，选择干锅功能，', '大约十分钟左右，收汁完成了就有结束提示音了', '趁余热倒入青红椒和现磨的黑胡椒碎，', '拌匀出锅']

---

记录 3066:

title: 牡蛎煎

image: 307675.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯粉 牡蛎 鸡蛋 清水 白胡椒 盐 小葱 油

taste: 微辣

step: ['红薯粉用清水调开，加入少许盐、白胡椒。', '我买的泡菜腌牡蛎，准备好一个蛋。', '把牡蛎倒入调好的红薯粉中。', '锅加热，淋入少许油。', '倒入调好的牡蛎和红薯粉水。', '撒入少许葱碎。', '再淋上打散的蛋液。底部基本成熟后，反面再煎2分钟即可。我为了拍照效果好没有反面煎，盖锅盖把上面焖熟。']

---

记录 3067:

title: 【广东】葱油鸡腿

image: 307576.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大鸡腿 香葱 花生油 姜 料酒 生抽 精盐 白糖 芝麻油

taste: 葱香

step: ['鸡大腿两只洗干净装大碗里，加大葱丝，姜片。', '加入料酒，适量盐揉匀腌制半小时以上。', '下面来熬葱油，2大勺油加入香葱段小火熬制葱油。也可以加两片姜一起熬更有味儿。', '一定是小火将香葱熬到焦脆，大约需要10分钟以上的时间。将葱焦捞出要葱油。', '另取香葱切碎备用。', '腌好的鸡腿放入开水中煮熟。鸡汤留一点后面要用。', '鸡腿煮熟捞进冰水里浸泡10分钟。', '香葱碎用1大勺热葱油浇一下，加白糖，生抽，盐，几滴芝麻油和1大勺煮鸡腿的鸡汤调匀。', '冰水浸泡过的鸡腿切块儿摆盘。', '浇上葱油料汁即可。', '成品图']

---

记录 3068:

title: 【广东】流沙包

image: 307574.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 水 酵母 糖 猪油 糖粉 咸蛋黄 吉士粉或奶粉 牛奶 蔓越莓干

taste: 其他

step: ['先把熟咸蛋黄碾碎，加糖粉，猪油，吉士粉也可以是等量奶粉。', '最后调入纯牛奶调成稠一点的糊糊。不要太稠，如果太稠了流沙效果就不好了。太稠可以加牛奶进去调匀。放入冰箱冷冻。', '大约一个小时后流沙能成型后拿出来分成团，再放入冰箱冷冻备用。', '提前用温水把酵母调开，面粉加糖也可以不加，酵母水加入面粉中。', '揉成光滑的面团，多揉一会儿。盖上湿布发酵。', '面团发到2倍以上大。', '移到案板上加20克左右的面粉到面团里继续揉面排气，切开细腻无大孔洞面就揉好了。', '揉好的面团分成10个小剂子。', '擀扁放上一个流沙馅儿。', '收口一定要收紧，再次团圆。', '放入蒸锅，最后醒发15分钟再打开炉火。水开后蒸15分钟，关火焖5分钟再打开锅盖。', '流沙包，要不要太好吃。面发的也很到位，大发了。']

---

记录 3069:

title: 盘罗罗肠粉

image: 307451.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 生粉 瘦肉 香葱

taste: 原味

step: ['准备好的粘米粉浆和瘦肉香葱', '锅里放水烧开', '盘罗罗刷一层油放入烧开水的锅里', '把粘米粉浆和肉香葱放入蒸熟，盖上锅盖蒸5分钟那样', '蒸熟的肠粉', '用铲装盘子', '有弹性很嫩滑细腻', '加入调好的酱汁非常可口', '非常香的盘罗罗肠粉，做法简单又方便']

---

记录 3070:

title: 【广东】酿木耳

image: 307439.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小碗耳 虾仁 小菜心 橄榄油 盐 六月鲜酱油 蚝油 砂糖 料酒 白胡椒粉 香油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['虾仁处理干净后用刀背压成泥状', '再剁剁匀后放入碗中加入料酒、盐和白胡椒粉', '拌均匀后，再搅上劲成虾胶备用', '小菜心洗净', '放入开水中绰熟，加点盐和油', '捞出沥干水分后摆盘', '单片无根小碗耳用水提前浸泡好', '取一片小碗耳里面粘上一层薄薄的淀粉', '把虾胶酿在里面', '这是酿好的', '锅中加少许油加热，把虾胶面朝下煎熟', '加点料酒、六月鲜酱油和蚝油', '加点砂糖翻炒均匀后淋上香油拌匀', '把木耳酿虾胶放在菜心上，再淋上锅中剩下的汁水即可', '成品图']

---

记录 3071:

title: 广式肠粉

image: 306622.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄面 玉米淀粉 瘦肉末 小葱 鹌鹑蛋 盐 酱油 食用油 水 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['粘米粉、澄面和玉米淀粉混合，加适量的水调成粉浆，不要太稀也不要太稠。（要想方便，直接到超市买肠粉专用粉也行；配方里的澄面也可以不加）', '猪肉剁成肉末，加上盐和油拌匀待用', '小葱切碎备用', '一般调味用的酱油加少许凉白开水和芝麻油拌匀，酱油汁就调好了', '锅里放水烧开，用蒸架子把一个平底的盆子，用刷子往盆子里刷一层油，然后放入少许肉末', '倒入调好的粉浆，平铺盆子，粉浆不要太厚，打一个鹌鹑蛋，放上少许葱花。注：倒之前先把粉浆搅拌均匀，以免粉浆沉底', '盖上盖子约一分钟，盆子里的粉浆起泡就可以揭开盖子，用刮刀把肠粉刮起来，盛到盘子里', '浇上已经调好的酱油汁就行了']

---

记录 3072:

title: 【猪脚姜醋】广东冬天首选的滋补食品

image: 306452.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 姜 致美斋甜醋 陈醋

taste: 酸甜

step: ['材料图。', '鸡蛋放入煲里，煮开后中火继续煲十几分钟，取出泡凉水晾凉后剥皮备用。', '姜洗干净分大块，去除大部分的老皮，我会留下部分的皮，做为姜的功能部分，用刀背用力的拍扁。拍好的姜块放水里泡10分钟取出洗净备用。（去除部分辛辣）', '将姜倒入炒锅，不用放油，中小火炒至干水，以保证姜块爽口。', '炒好的姜倒入大的砂锅，再加入剥壳的鸡蛋，倒入一瓶甜醋和1/3陈醋，然后煲开，转小火煲30分钟。', '关火放凉浸泡至少一晚，让姜味充分泡出来。', '猪脚切大块，洗净。锅里煮开大锅的水，放入猪脚块，煮开。', '转小火再煮15分钟，去除油腻。', '倒出洗净备用。', '将猪脚加入到已经浸泡了一晚的姜醋里，开火大火烧开。', '再转最小火煲40分钟即可。', '将煲好猪脚姜醋泡二天，每天再重新煮开一次，两天后就入味了，可以开吃了哦。']

---

记录 3073:

title: 紫色萝卜糕

image: 305652.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 洋葱 粘米粉 干香菇 腊肠 黑胡椒 蚝油 盐 鸡精 油

taste: 咸甜

step: ['萝卜擦丝开水焯一下，用屉布去掉水分', '萝卜水用来拌面米粉', '浪漫的淡紫糊糊', '各种食材切丁', '油热了炒各种丁，最后放入萝卜丝', '各种丝炒好', '黏米糊和萝卜丝拌匀', '补充下调料图～', '蒸一小时左右凉凉，切片，平底锅或者烤盘煎金黄，要等外表酥硬才不会散了。']

---

记录 3074:

title: 砂锅版广式腊味煲仔饭

image: 305506.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 香菇 小白菜 鸡蛋 大米 味极鲜酱油 蒸鱼豉油 料洒 十三香粉 香油 清水

taste: 原味

step: ['大米淘洗干净后，砂锅底部抹油，放入大米，加入1：1.5的水，跟平常烧饭一样的水量，静置半小时以上让米泡透。', '泡米的同时把其它材料准备好。青菜洗净、香菇洗净用刀划十字花、香肠洗净切片，准备的西红柿没用到。', '米泡好后，盖上锅盖中小火烧。', '另起一锅水烧开，把青菜和香菇焯熟后捞出备用。', '烧到米饭出现冒泡小孔后改小火，码入切好的香肠。', '码入香菇，打入鸡蛋，最后码入青菜，动作迅速，', '盖好盖子关火，砂锅余温足以把蛋焖熟。', '焖的同时把所有辅料放入一个碗里，加适量温水调匀。', '焖10分钟左右开盖，沿着锅壁慢慢倒入调好的酱汁，可以听到滋滋的声响', '美味的煲仔饭就好了。', '拌匀出锅就可以开吃了。', '美味的锅巴也要晒一下。']

---

记录 3075:

title: 粤式咸汤圆

image: 305367.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 白萝卜 靓鱼滑 汤圆 娃娃菜 腊肠 香芹 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['材料备全…', '各味汤圆…', '靓鱼滑（我这家很出名的，他的鱼滑很好吃好多人排队），锅热油略煎成鱼饼', '材料切条，腊肠切片…', '摊蛋皮…', '切条备用', '起锅入唔够的水入萝卜条煮至透…备用', '起水锅汤圆煮透捞出备用', '然后把鱼饼倒入锅', '重新起锅，入油下腊肠略炒', '倒入香芹翻炒…', '再入娃娃菜炒到半软…', '把萝卜汤倒入炒锅', '然后把鱼饼也倒入锅里', '把汤圆也倒入…', '把蛋皮放入，调入适量盐，少许鸡精提提味就出锅。', '就是这个味😀']

---

记录 3076:

title: 【坤博砂锅蜜汁盐焗鸡】

image: 305265.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小草鸡 砂锅 蜜汁烤肉料 水 姜丝 海盐 花椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原料，草鸡洗净，控干水分。', '2、草鸡放入容器中，加入蜜汁烤肉料，水，姜丝，把鸡身和内脏都摸匀调料，稍加按摩入味，盖保鲜膜放冰箱冷藏腌制两个小时以上。', '海盐和花椒放入铁锅中，小火炒制微黄。', '取三分之一炒好的海盐放入坤博砂锅中。', '腌制好的草鸡用三大张锡纸包裹好，放入坤博砂锅中。', '把剩余的盐盖在锡纸上。', '盖好锅盖，开小火焗25分钟，关火后闷20分钟，这只鸡不大，这个时间刚刚好。', '打开锅盖，香味弥漫开来，海盐盛出，把盐焗鸡取出。', '把锡纸去掉，香喷喷的烤鸡就可以美美享用了。', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3077:

title: 豉油鸡

image: 304897.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 花生油 生抽 生姜 大蒜子 葱 糖 水

taste: 咸鲜

step: ['准好的材料', '锅里放油加热', '加热后把大蒜子和生姜片放下去爆一下', '关小火加入生抽和水，白沙糖，再微火', '再把葱和鸡腿放进去微火煮就可以', '盖上锅盖煮10分钟，再翻边煮10分钟', '已经有点上色入味了，翻边煮', '煮好的豉油鸡腿，色泽很好', '等冷了再剁一块块的，口感很好，也入味了']

---

记录 3078:

title: 水晶虾饺

image: 304797.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小麦澄粉 生粉 沸水 猪油 虾 肉末 料酒 姜 葱 盐 味精 糖

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净去头去壳去虾线，一半剁成泥，一半备用。', '整虾放入碗中，倒入料酒，姜片，葱白，腌制10分钟。', '虾泥，肉末，葱末，盐，味精，糖放入一个碗中，搅拌均匀成馅料。', '将澄粉，生粉，盐，加入大碗中，倒入沸水，搅拌均匀，将面烫熟，加盖焖5分钟左右。', '加入猪油揉成均匀面团。', '将面团揉成条状，均匀切成12份。', '将剂子揉成面团，擀成面皮，尽量薄一些，包入适量肉馅和整虾，捏成虾饺。', '放入蒸笼，水烧开，大火蒸10分钟即可。']

---

记录 3079:

title: 【海南】菠萝饭

image: 304379.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五常大米 菠萝 绵白糖 猪油

taste: 甜味

step: ['准备食材', '菠萝切掉两头，用尖刀沿着菠萝边缘挖出中间的部分，刀最好长些，以便，能穿透底部', '底部用刀切下2/3，不要切断', '这样就容易挖出内心部分', '挖出内心后，一半切成大块【左图】，用于榨汁；另一半，切成丁状，之后，放入淡盐水中浸泡一会，捞出并控干水份', '大块菠萝倒入破壁料理机中', '接通电源，调到高速10秒钟，按下“启动”键', '很快就打好了', '打好的菠萝汁放入洗净的大米中，之后，在加入适量的水，搅拌均匀', '加入一点猪油，使米饭口感更加软糯', '盖上盖，按下“米饭"键，压力锅自带程序几分钟就好了', '蒸好的米饭，放入菠萝丁，糖，充分搅拌均匀，放入菠萝内心中，美味的菠萝饭就做好了。']

---

记录 3080:

title: 粤菜药膳鸡脚

image: 304215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 当归 玉米 黄芪 杞子 鸡脚 红枣 党参 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['新鲜鸡脚去趾洗干净，玉米切小块…', '红枣三颗，杞子少许，党参少许，当归三片，黄芪少许…', '鸡脚飞水…', '药材入锅煮五分钟…', '然后加入鸡脚玉米炖半小时以上，越久越入味入口化最好，最后调入适量盐和少许鸡精，我每次去喝早茶必点之一。']

---

记录 3081:

title: 清蒸鲈鱼

image: 304030.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 大葱 小葱 姜 红辣椒 食盐 料酒 蒸鱼鼓油

taste: 清淡

step: ['杀鱼后清洗干净，鱼身鱼身划口。', '姜切丝，大葱切片，加料酒少许食盐揉戳，放置二十分钟。', '大葱和姜切片放在盘底。', '鱼放在葱片姜片上面，鼓油淋遍鱼的全身，放进蒸锅蒸十分钟。', '辣椒切丝，葱段切丝摆放在鱼身上。大火烧油至冒烟，最后浇在鱼身上，香味扑鼻而来。一道可口的清蒸鲈鱼好了。']

---

记录 3082:

title: 粿肉

image: 303827.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 豆腐衣 马蹄 酱油 盐 五香粉 蚝油

taste: 五香

step: ['猪肉切碎（用绞肉机打碎也行）', '马蹄切成小粒，和肉搅拌均匀', '用豆腐衣卷起来，用蛋液或水收口', '卷好成品', '下锅炒熟即可']

---

记录 3083:

title: 菠萝咕噜肉

image: 303268.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 菠萝 红彩椒 蛋液 生粉 番茄酱 醋 白糖 料酒 生抽 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉200克准备好', '里脊切薄片，加入料酒，胡椒粉，生抽，生粉，半个鸡蛋', '抓匀了腌制15分钟', '肉片腌好裹上生粉', '捏成一个个的小圆球', '菠萝切片', '红彩椒切片', '碗里倒入番茄酱，醋，白糖，水调成茄汁味的糖醋汁', '锅里倒适量食用油烧热放进肉球用中火炸成外焦里嫩捞出', '锅里留少许底油爆香姜末', '倒进番茄糖醋汁炒香', '烧制冒泡', '放入炸好的肉球，菠萝片，辣椒片翻炒烧开，会发出咕噜咕噜的声音，最后放点盐就可以出锅了', '酸甜可口，微辣开胃']

---

记录 3084:

title: 酸奶红薯泥

image: 302355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 火龙果 酸奶

taste: 甜味

step: ['红薯洗净隔水上锅蒸熟', '红心火龙果切成小丁待用', '蒸熟的红薯去皮用勺子按压成红薯泥，（如果感觉比较干可适当放些牛奶或淡奶油，我感觉这种黄芯红薯很湿软，就没放）', '压好的红薯泥整形，如果整不好，可又借助保鲜膜，然后放小碗里，再扣出来即成型。', '在红薯泥上淋上酸奶，酸奶最好选择稠一点的', '最后点缀上火龙果就完成了、', '我的微信公号【个性胜过姿色】，关注后即可成为小姿的好友，在制作过程中有任何疑问都可以咨询~']

---

记录 3085:

title: 盐焗鸡翅

image: 302079.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡中翅 粗粒盐 花椒

taste: 原味

step: ['将粗粒盐和花椒混合均匀。', '烤盘中倒入一小半的盐，平铺均匀。', '油纸裁成15cm的正方形。', '将鸡翅洗净，用油纸包起来。', '将包好的鸡翅均匀地放在铺有粗粒盐的烤盘中。', '再用剩下的粗粒盐把鸡翅盖住。', '放入烤箱，无需预热，200°，上下火，中层，烤30分钟左右。鸡翅烤好后，放在烤箱里闷10分钟左右。']

---

记录 3086:

title: 虎皮凤爪（虎皮鸡脚）

image: 302071.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡脚 水淀粉 生抽 料酒 蜂蜜 盐 糖 老抽 姜

taste: 其他

step: ['鸡脚去指，清洗干净，对半破开', '烧开一锅水，水里放姜片，料酒去腥，开水入锅煮一两分钟即可，然后捞出，沥干水分，等不及可以用吹风机吹干，表面抹上一层薄薄的蜂蜜', '烧热一锅油，用中小火，火不可太大，否则鸡脚会炸黑掉，油量要可以没过鸡脚，待油锅烧热即可放鸡脚进去炸，一定要盖上盖子，炸的过程中油星会飞溅，还会噼里啪啦的炸响，无需害怕，待声音消失打开盖子取出鸡脚立刻泡入一盆冰水中，冰水能更好的使鸡脚起虎皮，炸的过程没有拍照，盖了盖子也拍不清楚', '浸泡过夜或者泡六个小时以上，鸡脚表面就可以皱起一层虎皮了，捞出鸡脚，放老抽，盐，糖，姜丝，拌均匀，入高压锅小火蒸20分钟', '水淀粉，老抽，生抽，料酒混合均匀，煮开后把蒸熟的鸡脚丢进去挂浆均匀后即可出锅', '不放花椒八角之类的也没有腥味的，鸡脚经过去血水和蒸炸的过程，已经完全没有腥味了，只有一股油香和蒸制的香味', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3087:

title: 蜜汁桂花鸡

image: 302010.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 油 黄酒 生姜 生抽 老抽 糖桂花 葱花 八角

taste: 咸鲜

step: ['鸡洗净', '准备调料', '把鸡斩成块状', '热锅倒油，温油下入姜和八角爆香', '再把鸡倒入不断的煸炒至变色烹入黄酒', '加入生抽和老抽', '加入清水', '倒入糖桂花盖上大火烧开后转小火烧制熟', '之后打开盖子转大火收汁后熄火', '盛入碗中撒上葱花后上桌']

---

记录 3088:

title: 【排骨烧年糕】

image: 302005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肋排 水磨年糕 盐 生抽 老抽 冰糖 葱 白芝麻 料酒 姜 蒜

taste: 咸甜

step: ['排骨冷水入锅加入几片姜片、2大勺料酒焯水，焯水后捞出控干水分。', '准备水磨年糕。', '炒锅烧热小火加入植物油，加入冰糖用筷子不停搅拌，至冰糖颜色变红起泡泡。', '加入排骨煸炒上色。', '加入葱姜蒜煸炒出香味。', '加入生抽、老抽煸炒继续上色，加入料酒。', '加入热水大火烧开后转小火煮40分钟。', '煮锅烧水开后下入年糕煮至变软。', '加入盐将排骨大火收下汤汁稍微留点汤汁。', '加入年糕翻炒均匀，煮3分钟左右。', '出锅撒熟白芝麻即可。', '成品图', '成品图']

---

记录 3089:

title: 腊肉煲仔饭

image: 301653.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 胡萝卜 酱油 鸡蛋 油菜

taste: 咸鲜

step: ['食材如图准备食材啦该洗的洗一洗该泡的泡一泡', '腊肉切片先用开水煮一下一至两两分钟即可煮的时候水里放盐会倒逼出腊肉里的咸会更鲜，然后焯一下油菜和红萝卜就是煮一下', '事先将砂锅刷一层色油（不要生豆油啊）然后放入洗好的米，加水，闷煮中间可以翻两次，水快闷干的时候放入腊肉片和配菜', '小火焖把米饭用勺子按压一下方便放鸡蛋把鸡蛋打到中间然后盖盖子小火焖一会', '焖到鸡蛋溏心就好不要太干因为下面的饭会糊溏心蛋还可以拌饭的', '放海鲜酱油可以1:1兑点水红烧酱汁可以放可不放', '配一杯菊花茶去火明目']

---

记录 3090:

title: 糯米糍

image: 301605.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 果脯 植物油 白糖 鸡蛋饼

taste: 甜味

step: ['糯米洗好，泡二个小时', '蒸锅铺上屉布、大开大火蒸30分钟', '准备好喜爱的果脯', '鸡蛋打散、摊个饼备用', '蒸好糯米饭稍放凉', '拌上糖和植物油、（按照个人的喜好放）', '模具里放上果脯', '压上一层糯米饭', '按照个人喜好继续放果脯', '反复的放果脯、糯米饭、把鸡蛋饼剪成一条、围在模具里', '继续装满糯米饭、要压实']

---

记录 3091:

title: 自创排骨煲仔饭

image: 301574.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 油菜 腊肠 鸡蛋 生抽 老抽 盐 鸡精 白糖

taste: 清淡

step: ['排骨用调料炒变色，加点热水煮下，加大米炒下', '大米炒到都裹上颜色', '放电饭锅里按米饭键', '备材料', '米饭好后，放到砂锅里，打个鸡蛋，摆好喜欢样子，放煤气灶上大火后改小火，鸡蛋自己喜欢的就可以，我老公喜欢外熟里生的所以五分钟就可以了', '味道好极啦']

---

记录 3092:

title: 银耳红薯甜汤

image: 301555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红枣 红薯 鲜银耳 冰糖 枸杞 清水

taste: 甜味

step: ['新鲜银耳洗净、去蒂、撕成小朵小朵的备用', '红薯一个去皮切块，红枣洗净加入适量的清水', '倒入撕好的银耳加入冰糖', '盖上盖子大火煮开转小火', '炖20-30分钟左右，银耳变的浓稠后放入适量枸杞出锅', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3093:

title: 蒜蓉粉丝蒸虾

image: 301522.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 粉丝 盐 生抽 生姜 蒜蓉 胡椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好的基围虾。', '开背去虾线清洗干净。', '泡好的粉丝在开水里煮一下捞出放凉水里待用。', '蒜蓉和姜粒都提前准备好。', '油温热时放入一部分蒜蓉和生姜。', '炸至金黄连油一并倒出。', '粉丝沥干水份装盘用盐生抽胡椒拌匀。', '摆上虾淋上蒜蓉油撒上没炸的生蒜蓉上锅蒸。', '蒸熟的蒜蓉虾撒上葱花即可。', '味道鲜美～', '感觉粉丝比虾还好吃。']

---

记录 3094:

title: 星州炒饭

image: 301436.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 冷饭 鸡蛋 虾仁 鱿鱼须 王米粒 叉烧粒 红萝卜丁 青豆粒 盐 胡椒粉 痳油 咖哩粉

taste: 微辣

step: ['材料①', '材料②', '材料③', '把材料①和②下锅飞水。备用', '油锅把飞好水的料头过油锅，(也可以煎炒)。备用', '热锅下鸡蛋煎至5成熟加入冷饭。', '鸡蛋和冷饭翻炒1至2分钟', '加入料头，快炒2分钟', '敢后加，盐，胡椒粉，麻油，咖喱。炒至米饭有点跳起。(香)', '完成']

---

记录 3095:

title: 湛江沙姜鸡#肉肉厨

image: 301412.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜鸡 葱 沙姜 大蒜 姜 红葱头 生抽 芝麻油 盐

taste: 蒜香

step: ['食材展示：新鲜鸡1只（尽量买新鲜好的鸡，越好的鸡煮出来越好吃，不要太大），葱5根，沙姜3小个，大蒜3个，姜1块，红葱头5个，生抽10克，芝麻油10克，盐5克。', '处理食材：姜切片，沙姜切末，红葱头切片备用。', '下面介绍鸡的做法：首先把鸡洗干净去除内脏和屁股（头不要去除）将鸡脚塞进肚子中。', '烧一锅开水，水中放入几片姜，沙姜去皮拍一下放入，还有大蒜也是拍一下，还有刚才的葱叶部分放入一起煮。水开后将火关小，保持水面不要滚开即可，用手拿着鸡头将鸡放入锅中。', '鸡放入锅中烫3-5秒后提起来停几秒钟后再次放入鸡烫3-5秒。重复此动作3-4次，直到鸡表皮基本烫熟（这个动作是为了使腹腔内外温度保持一致，注意每次烫的时间不要太长）。', '反复几次后，将水煮开后关火，立刻放入鸡（水一定要末过鸡肉。）盖上锅盖浸泡10分钟。', '浸泡10分钟后将鸡拿出泡在冰水中凉透。', '锅中水再次烧开后关火，放入刚才浸泡了10分钟冰块的鸡肉，盖上锅盖再浸泡10分钟。', '反复浸泡的动作3次，即要烧3次开水。第三次的时候用筷子在鸡的大腿肉最厚的地方插入后拔出，若洞口无血水流出即可捞出。', '捞出的时候可以用筷子夹着鸡翅的部分捞出。捞出后再次放入冰块水中（此次是第三次放入冰水中），这次要浸泡时间长一些，一定要浸泡凉透。中间若水变热记得勤换冰水。', '浸泡好后的鸡，用厨房纸巾吸干鸡表面的水，在鸡的表面均匀的涂抹芝麻油后切块摆盘。', '起干净锅热油。', '加入沙姜、红葱头炒香。', '加入生抽，盐调味。', '把调制好爆炒的沙姜酱汁淋在鸡肉上，酱汁淋在鸡肉上面发出吱吱的声音，一股沙姜的香味扑面而来。让人食指大动，就这样一道沙姜鸡就完成了，可以开吃啦！！！']

---

记录 3096:

title: 鱼香豆腐夹

image: 301385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 北豆腐 肉馅 生抽 蚝油 泡椒末 食用油 鸡蛋 盐 葱姜蒜末 番茄酱 淀粉 面粉

taste: 鱼香

step: ['肉馅中加入葱姜蒜末，蚝油，盐，生抽搅匀，再打入一个蛋清，搅匀。', '豆腐切成连刀块，第一刀不切倒底，再切第二刀，每次切的厚度大约半厘米。', '在切好的豆腐夹中放入适量的肉馅。', '准备蛋糊。碗中打入1个全蛋和刚才没用的那个蛋黄，加入面粉和2勺淀粉和适量的水，用勺子舀起来能缓慢流下的状态。', '锅中放入适量的油，油六成热时，将豆腐夹裹上面糊，放入锅中，中小火炸至金黄捞出沥油。之后再复炸一次。', '锅中留少许底油，放入姜末，蒜末和泡椒末炒香。', '加入番茄酱煸炒5秒。', '加入半碗左右清水和1勺白糖，烹入生抽和香醋翻炒匀。加入水淀粉收汁。', '将鱼香汁均匀撒到豆腐夹上。完成。']

---

记录 3097:

title: 彩色果冻

image: 301326.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水 琼脂粉 白糖 草莓 猕猴桃 橘子

taste: 酸甜

step: ['先准备好水果，清洗好切成需要的形状即可，可以根据水果的漂亮纹理决定要横切还是竖切，切好备用', '400克凉水加入琼脂粉搅拌均匀', '煮沸后加入白糖熬制一两分钟，熬的时候用搅拌器搅拌均匀', '关火后继续搅拌，搅拌到略微冷却，分次倒入容器约5毫米高', '快速放入各种水果，水果可以摆成自己喜欢的图案，然后再接着倒入剩余的果冻水直至盖住水果', '冷却到液体凝固，将成品从模具中取出切块，即可享用自制美食带来的乐趣', '如果是夏天做的，记得放冰箱里冷藏，注意是冷藏不是冷冻', '果冻可以薄一些也可以稍稍厚一些', '这么美真的不忍心吃哦', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3098:

title: 坤博砂锅荷香盐焗鸡

image: 301220.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 麻鸡 粗盐 花椒 八角 桂皮 咖哩粉 白胡椒粉 精盐 生姜 高度白酒 荷叶

taste: 其他

step: ['新砂锅直接用干布擦干净就好。', '麻鸡洗净沥干。准备好食材备用。', '用白酒淋在鸡身上，并且内外抹匀。', '把咖喱粉、精盐、胡椒粉、放入小碟子中拌匀成焗鸡粉。把盐焗鸡粉涂抹在鸡身上，鸡腹内也抹一层。', '生姜切片放入鸡腹内，腌制半小时以上，沥干。', '用一张干净的荷叶把麻鸡包好。', '外面再包上一层锡纸。', '炒锅内放入准备好的粗盐，与大料、花椒、桂皮，中火炒香。', '把一部份盐放入砂锅底部，均匀铺一层，', '放入包好的麻鸡', '再把所有盐倒入，把整鸡盖上。', '盖上盖子放到炉子上，中小火焗20分钟', '用工具盛出上面的盐，把鸡翻面', '再次埋入盐中焗烤10分钟即可关火。', '敲碎盐壳，取出焗好的麻鸡', '打开就可以直接食用了。']

---

记录 3099:

title: 油炸鱿鱼须

image: 301175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱿鱼须 生抽 色拉油 姜汁 盐 淀粉 清酒

taste: 咸鲜

step: ['买的鱿鱼须', '处理干净，把里面硬的东西都扒出来，再切成小条', '把洗净的鱿鱼须用厨房纸巾吸干水份，放入碗中加入清酒、姜汁、盐和生抽腌制20分钟', '取一个袋子倒入适量的淀粉', '捞出腌制好的鱿鱼须放入袋子里', '摇晃口袋使鱿鱼须都能裹上淀粉', '油锅加热至6成热后一根一根放入鱿鱼须', '炸至金黄色捞出', '用厨房纸巾吸干油份', '成品图']

---

记录 3100:

title: 鹅肝腊肠煲仔饭

image: 300835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鹅肝 腊肠 鸡蛋 广东菜心 大米 六月鲜酱油 砂糖 香油 蚝油 黄油 生粉 清酒 黑胡椒碎 盐

taste: 咸鲜

step: ['大米清洗干净加水煮饭', '广东菜芯加点盐焯水', '腊肠切成薄片', '等米饭煮到水快收干时，放入腊肠', '鹅肝提前放入清酒里浸泡一会，最好用白兰地', '鹅肝从清酒里捞出后裹上一层薄薄的生粉', '平底锅里家少许黄油放入鹅肝煎至2面金黄色后撒上黑胡椒碎', '捞出用厨房纸巾吸油', '把煎好的鹅肝放在米饭上，再加入一个鸡蛋，继续用小火焖煮', '调一个浇汁：取一小碗加入六月鲜酱油4勺、蚝油2勺、砂糖1勺、香油1勺和适量的开水调匀', '最后放入广东菜芯', '淋上浇汁即可', '吃的时候一定要把鹅肝和鸡蛋都拌匀，味道太销魂啦']

---

记录 3101:

title: 胡萝卜蔓越莓汁

image: 300585.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 胡萝卜 菠萝 蔓越莓干 凉开水

taste: 甜味

step: ['胡萝卜洗净切小丁，菠萝肉切小丁', '所有材料放入豆浆机中，加入凉开水', '合上机头，接通电源，启用果汁功能，按开始启动', '程序结束，豆浆机有提示音，捞一勺看看非常细腻']

---

记录 3102:

title: 粤式秘制白切鸡#肉肉厨

image: 300547.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜鸡 葱 沙姜 大蒜 姜 花生油

taste: 蒜香

step: ['食材介绍：新鲜鸡1只（尽量买新鲜好的鸡，越好的鸡煮出来越好吃，不要太大，750g-1000g重量即可），葱5根，沙姜3小个，大蒜3个，姜1块。', '姜葱碟食材处理：葱白切葱花。', '姜葱碟食材处理：1个沙姜切末。', '姜葱碟食材处理：1个大蒜切末，2片姜切末备用。姜葱碟制作方法：姜葱花，沙姜末，姜末，蒜末放进一个碗中，在锅中烧热油后淋在这些食材上面，制作出姜葱碟即可。鸡肉可以沾着这个姜葱吃，味道会更香！', '下面介绍鸡的做法：首先把鸡洗干净去除内脏和屁股（头不要去除）将鸡脚塞进肚子中。', '烧一锅开水，水中放入几片姜，沙姜去皮拍一下放入，还有大蒜也是拍一下，还有刚才的葱叶部分放入一起煮。水开后将火关小，保持水面不要滚开即可，用手拿着鸡头将鸡放入锅中。', '鸡放入锅中烫3-5秒后提起来停几秒钟后再次放入鸡烫3-5秒。重复此动作3-4次，直到鸡表皮基本烫熟（这个动作是为了使腹腔内外温度保持一致，注意每次烫的时间不要太长）。', '反复几次后，将水煮开后关火，立刻放入鸡（水一定要末过鸡肉。）盖上锅盖浸泡10分钟。', '浸泡10分钟后将鸡拿出泡在冰水中凉透。', '锅中水再次烧开后关火，放入刚才浸泡了10分钟冰块的鸡肉，盖上锅盖再浸泡10分钟。', '反复浸泡的动作3次，即要烧3次开水。第三次的时候用筷子在鸡的大腿肉最后的地方插入后拔出，若洞口无血水流出即可捞出。', '捞出的时候可以用筷子夹着鸡翅的部分捞出。捞出后再次放入冰块水中（此次是第三次放入冰水中），这次要浸泡时间长一些，一定要浸泡凉透。中间若水变热记得勤换冰水。', '浸泡好后的鸡，用厨房纸巾吸干鸡表面的水，切块即可食用。沾上姜葱碟调料，味道更好！！希望大家喜欢~~']

---

记录 3103:

title: 开胃蒸凤爪

image: 300503.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 红辣椒 香葱 蒜 豆豉 蚝油 生抽 料酒 生姜 油 盐 八角 香叶

taste: 微辣

step: ['鸡爪洗净，去指甲；', '清水煮沸，放入鸡爪汆烫去污血；', '捞出，用厨房吸水纸巾吸干水份；', '热锅，倒入适量的油，油温热了，倒入鸡爪炸至微黄；PS：炸的时候记得盖上盖子，以防油溅出烫伤。', '炸好的鸡爪放入冰水中，浸泡至膨胀；PS：食用冰水，也可以是冰块。', '浸泡膨胀的鸡爪，捞出沥干水，放红辣椒、葱、蒜、豆豉、耗油5ml、生抽、料酒、生姜、盐、油、八角、香叶拌均；', '拌均好凤爪放入蒸笼中；PS：蒸笼底可以垫上荷叶或粽子叶。', '隔水蒸12分钟即可。']

---

记录 3104:

title: 好吃到食神也流泪的，浓郁惹味，煲仔饭

image: 300342.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生蚝 虾干 油 酱油 大米 腊肠 葱

taste: 葱香

step: ['生蚝用生粉洗净，虾干要泡发，葱一根，大米(腊肠忘记拍了）', '砂锅，在锅底薄薄的刷一层油把大米洗净放入锅中，倒入水，米和水的比例为1：1.5，浸泡一个小时（至少一个小时)', '将砂锅移至火上,用大火烧开', '盖上盖子焖煮,将米饭煮至7成熟（大概煮十分钟左右)', '饭开始收水,可以看到饭表面有一个个的洞', '把腊肠，虾干，生蚝铺在米饭上面,盖上盖(腊肠忘记拍了）', '调成小火，再焖煮个五分钟,关键时刻来了!关掉火，让煲仔饭焗十分钟。', '焖好的米饭，香喷喷，浇上调味汁，拌匀即可食用']

---

记录 3105:

title: 萝卜排骨汤

image: 300233.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 排骨 盐 老姜片 大葱

taste: 咸鲜

step: ['排骨斩小块、在清水中浸泡半小时左右、泡出血水、中途换水2次、洗净', '老姜切成片、大葱切成段', '把排骨放入砂锅中、掺入适量水、下入老姜片、葱段、开大火煮开、转小火慢炖2小时以上、', '水开后用勺子打去浮沫、', '白萝卜去皮切成小块备用、', '待炖煮到1:45分钟左右时、放入萝卜和盐、再炖15分钟、', '香香滴汤就做好了！', '趁热赶紧吃吧！']

---

记录 3106:

title: 咖喱鱼蛋车仔面

image: 300208.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 车仔面 炸鱼蛋 番茄酱 咖喱 清水

taste: 酸甜

step: ['准备材料。', '煮锅加水烧开，倒入一袋鱼蛋，中火2分钟。', '拨开鱼蛋加入一块咖喱继续翻煮。', '待咖喱煮化后收汁即可关火。', '锅中加适量清水，烧开后倒入一袋车仔面，筷子剥开，大概20秒后捞起。与车仔面搭配的XO酱以及咖喱鱼蛋，加少许番茄酱拌匀即可。']

---

记录 3107:

title: 双红银耳南瓜汤

image: 300035.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 红枣 银耳 红糖

taste: 甜味

step: ['备好材料', '银耳提前几个小时浸泡', '南瓜去皮、去瓤，切块', '浸泡好的银耳洗净撕小朵，红枣清洗干净备用', '锅中加水1500ml，将银耳、红枣、南瓜一起放入锅中大火烧开，转小火煮1个小时', '加入红糖搅拌融化再煮一会儿就可以了']

---

记录 3108:

title: 乌鸡炖汤

image: 299516.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 黄芪 百合 枸杞 红枣片 盐

taste: 原味

step: ['乌鸡洗净切块大块;', '清水煮沸，放入乌鸡块，汆烫，清除血污；', '捞出鸡块，放入陶瓷盅，再把洗净的；百合洗净泡软，枸杞、红枣、黄氏洗净，一起；', '隔水放入锅中，炖2小时；', '炖好后，放盐拌均即可；']

---

记录 3109:

title: 荷塘小炒

image: 299509.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 荷兰豆 胡萝卜 水发木耳 莲藕 盐 水淀粉

taste: 清淡

step: ['准备食材。胡萝卜切片，莲藕切片，木耳泡发，荷兰豆去除筋。准备好水淀粉。', '锅中放油，油热放入葱花煸香，再放入胡萝卜和莲藕煸炒。', '加入木耳煸炒，加入2克盐，再放入荷兰豆煸炒两分钟，倒入水淀粉煸炒出锅。', '出锅']

---

记录 3110:

title: 豉香凤爪

image: 299419.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 凤爪 青红椒碎 姜 生抽 番茄酱 豆豉 草果 八角 花椒 蒜 冰糖 老抽 香叶 蚝油 水淀粉 茴香

taste: 咸鲜

step: ['锅中放入清水大约350ml，加入生抽、冰糖、草果、八角、香叶、花椒、茴香大火煮开后转小火煮15分钟关火晾凉。', '将凤爪剪去趾甲，洗净控干。', '放入冷水锅中水开后中火煮10分钟左右捞出沥干。', '沥干的凤爪加入半勺老抽搅拌均匀，使每个凤爪都上色。', '控干水份。', '锅中倒入比平时炒菜多一点油，放入凤爪中火煎炸。这一步最好盖锅盖，不然会很恐怖。', '炸至变成枣红色。', '捞出立即泡入冰水中，10分钟左右。', '再捞出放入第一步做好的卤水锅中浸泡1小时以上入味。捞出凤爪，卤汁过滤掉香料备用。', '姜、蒜剁碎。豆豉5克、番茄酱1大勺、蚝油2勺放在一起。', '热锅冷油，放入姜、蒜碎炒香。', '倒入豆豉、番茄酱、蚝油继续炒香。', '再加入泡凤爪用的卤水汁。煮至沸腾。', '将凤爪放入碗中，倒入煮好的酱汁，加盖大火蒸1小时。(或者高压锅上汽后蒸15分钟）', '蒸好凤爪的汤汁全部倒回锅内，淋入水淀粉煮至汤汁浓稠。', '浇在凤爪上，洒上青红椒碎即可。', '成品。']

---

记录 3111:

title: 叉烧酱烤肉

image: 299307.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 柱候酱 姜 葱

taste: 酱香

step: ['备好食材。', '五花肉切方条，大约2手指节宽，拍些姜葱末。', '加入酱料。', '抹匀，腌制半小时以上。', '放入炸锅蓝中。', '装好炸蓝。190度20-25分钟。看肉的厚度。', '香喷喷的烤肉做好啦。', '取出切片摆盘。', '再蘸点叉烧酱，好香。']

---

记录 3112:

title: 鸡爪黄豆汤

image: 299095.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 黄豆 香葱 料酒 盐 味精

taste: 清淡

step: ['食材：鸡爪（已清洗焯水）、黄豆（已泡发）、香葱', '将泡发好的黄豆淘洗一下，下入高压锅中。', '随后，合入已焯好的鸡爪，加入一些清水。', '加适量的料酒。', '接着，盖上盖用中小火烧煮5分钟后关火。', '焖至没气后开盖。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，盛出装入大碗中、搁入香葱，即成。']

---

记录 3113:

title: 南瓜黑芝麻饼

image: 299075.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 南瓜 油 黑芝麻馅 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备材料，南瓜切小块，放上适量冰糖入锅中蒸熟。', '蒸熟后的南瓜加入糯米粉里，揉成面团。', '揉好的面团不干不粘手，黑芝麻馅取适量揉成小团备用。', '取适量南瓜糯米面团压平，包入一团黑芝麻馅。', '依次做好后，稍稍按扁。', '平底锅热锅下油，小火煎至两面金黄。']

---

记录 3114:

title: 粤式火锅

image: 299005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 光鸡 佛手瓜 豆苗 草鱼块 豆腐卜 肥牛卷 鱼皮角 肉丸子 姜葱酱油 家乐浓汤宝 大蒜 姜片 清水

taste: 葱香

step: ['将草鱼洗净后切成厚块。', '光鸡洗净后切块。', '鱼皮角，牛肉丸子，墨鱼丸子取出解冷。与豆腐卜同放一盘。', '肥牛卷装碟。', '佛手瓜去皮后切片。', '汤锅中放入蒜白，姜片，两片家乐浓汤宝，然后加入半锅清水。', '将食材摆放好，并用小碟子分装5人份的姜葱酱油。', '启动电磁炉，烧水，水沸腾后即可放肉刷火锅。', '浓汤底的火锅比清汤底更有食欲哦，好香好吃~']

---

记录 3115:

title: 莲藕猪蹄汤

image: 298975.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 莲藕 姜 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['处理好食材。猪蹄剁成小块，洗净，冷水下锅焯水一遍，莲藕洗净切滚刀，一块姜用刀拍破。（猪蹄焯水时放入一少许料酒，可以去掉猪蹄上的气味。我们家吃炖的莲藕是不削皮的，用淡盐水洗掉上面的淤泥就行，藕节处也不削掉。这些，都根据自己家口味调整就可以）', '猪蹄焯水后，再重新接一锅冷水，放入猪蹄和姜（一次性加入足量的水，中途不要添加，即使要加也要加开水，否则影响汤的鲜美）', '再次开锅，用勺撇去最后一点血沫（这样能让汤更白净），开锅后关成小火，加盖炖一小时左右（我家炖猪蹄不喜欢炖成脱骨状态，那样猪蹄吃起来太油腻闷人了，汤也不够清淡。我大约炖一小时刚刚软烂即可，这样吃起来还虐待嚼劲）（各位亲可以根据自家口味延长炖制的时间）', '炖好后倒入莲藕', '炖制十分钟左右即可，炖好后放一点点盐即可', '上桌，我家吃炖的东西一般都上蘸水的，所以前面放盐时也放很少，大约汤有点点盐味就可以，猪蹄可以配蘸水吃，所以没放太多盐。（蘸水的调料是:香菜、盐，味精，醋，少许味极鲜，熟油海椒，熟油花椒）', '猪蹄香嫩，莲藕甘甜，汤汁清爽不油腻']

---

记录 3116:

title: 腊肠窝蛋煲仔饭

image: 298971.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 鸡蛋 小油菜 香菜 糯米 酱油 蚝油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需要的材料（辣椒酱喜欢用来拌饭一起吃', '先把大米和糯米混合，用比平时蒸饭少点的水把米泡着，可以加入几滴香油，蒸的饭更饱满', '腊肠切小片，酱油、耗油和料酒混合调均', '把泡好的米直接整煲放电陶炉上煲15分钟，水份快收干时沿着煲边淋少许油', '最上面摆上一层腊肠，然后盖起来继续煲10分钟', '开盖中间打入一个鸡蛋，放几丝姜提味，继续煲5分钟', '小油菜焯水断生', '把小油菜和香菜入煲', '最后在上面淋上调好的酱油汁，盖起焖两分钟即可']

---

记录 3117:

title: 广味腊肠煲仔饭

image: 298851.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 广味腊肠 菜心 鸡蛋 蚝油 生抽 老抽 糖 香油 凉白开

taste: 咸鲜

step: ['香米提前浸泡2小时，菜心洗净，广味腊肠切成薄片。', '塔吉锅底抹一层玉米油。', '浸泡好的香米倒入塔吉锅，加水，水面高出香米表面一个指甲盖的高度，再加少许玉米油，中火煮至沸腾，时不时用筷子搅下，防止粘锅。煮饭时加少许玉米油，可以让煮好的米粒更加润泽。', '煮饭的空当，将调味汁混合好。用了耗油、生抽、老抽、糖、香油，再兑点凉白开稀释一下，以免太咸。可以根据自己口味调整哦。', '米饭煮到8分熟的时候，小火，倒入调味汁。调味汁的量视情况把握。拍虚了哈。', '用筷子在米饭上戳几个洞，方便调味汁快速渗透进去，然后沿着锅边淋少许玉米油，就会有香香的锅巴。', '接着把切好的腊肠铺上去，中间打个鸡蛋，全程小火哦。', '盖上盖子焖制，焖制过程中转动塔吉锅，使其均匀受热，直至鸡蛋全熟，喜欢溏心蛋的，见蛋白凝固就可以起锅了。', '这时将菜心汆熟，汆的时候给少许玉米油，色泽会好看很多。', '汆好的菜心放上去，再淋少许调味汁，美美的煲仔饭就好啦！']

---

记录 3118:

title: 鲜蔬鱼豆腐奶白汤

image: 298736.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 好侍西趣奶炖小方 鱼豆腐 西兰花 胡萝卜 小毛葱 香菜

taste: 其他

step: ['准备所需食材', '蔬菜洗净改刀备用', '锅内放少许油，烧热，放入蔬菜、鱼豆腐翻炒断生', '放入适量的清水，煮至开锅', '放入好侍西趣奶炖小方', '煮至完全化开、汤色奶白即可出锅']

---

记录 3119:

title: 滋补红枣花胶炖汤

image: 298725.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花胶 虫草花 百合 莲子 枸杞 红枣 冰糖

taste: 甜味

step: ['把所有原材料准备好', '将莲子、百合用温水泡发', '把莲子去掉内芯；', '我用了两个炖盅，把材料平均放进去炖盅内，注入炖盅一半多少许的水位。插上电源炖三五小时即可', '出炉前放入冰糖即可食用']

---

记录 3120:

title: 盐焗鸡腿(高压锅版）

image: 298549.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 焗鸡粉 鸡腿 植物油 料酒 洋葱

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿洗净沥干水分', '准备焗鸡粉和姜黄粉', '抹上少许料酒、再抹上一层焗鸡粉', '再抹上一层姜黄粉', '放入保鲜袋扎起来放入冰箱冷藏一夜', '第二天拿出凉干表面水份', '高压锅刷一层油，铺上洋葱丝', '码入鸡腿', '加热15分钟后取出', '凉一下切块', '软烂入味']

---

记录 3121:

title: 腊味煲仔饭

image: 298355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 玉米 大米 青菜 腊肉 广式香肠 清水 胡萝卜 老抽 生抽 开水 麻油 白糖 姜丝 香葱

taste: 原味

step: ['准备材料', '把大米清洗干净后浸泡30分钟。', '大米浸泡时把腊肉、香肠蒸熟。蒸熟后再切片。把蔬菜焯水备用。', '调制煲仔饭酱汁，生抽2勺，老抽1勺、白糖1勺、开水3勺、麻油适量。搅拌均匀备用。', '砂锅底刷上食用油。', '把泡好的大米沥干倒入锅中。', '加入清水420ml', '盖上锅盖，文火将水烧开后转小火。', '将米饭煮到8成熟。米饭表面呈现蜂窝状时摆上腊肉和香肠', '摆放好腊肉、香肠、胡萝卜、玉米、姜丝、打上一个鸡蛋。沿着锅内壁倒入少许油（这是起锅吧的作用）继续小火煮3分钟，关火焖15分钟。（中途不要开锅盖）', '鸡蛋变白后摆上青菜，浇上酱汁，稍稍焖一会即可。', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3122:

title: 【龙利鱼蛋卷】

image: 298305.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龙利鱼 鸡蛋 肥肉 盐 生抽 料酒 白糖 白胡椒粉 淀粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['龙利鱼一条自然解冻后用冷水冲洗一下，用厨房纸巾擦干表面的水分。', '用菜刀剁成茸。', '肥猪肉一小块，也用菜刀剁成茸。', '将龙利鱼和肥猪肉放入一大碗中，加入姜末。', '加入一小勺盐、一大勺生抽、2大勺料酒、半小勺白胡椒粉、1小勺白糖、1个鸡蛋的鸡蛋清，然后用筷子顺着一个方向搅拌一会。', '加入2大勺的淀粉。', '用筷子继续顺着一个方向搅拌，直至上劲。', '将2个鸡蛋并加入刚刚剩下的蛋黄打散，搅拌均匀。', '平底锅烧热，加入植物油，倒入蛋液摊成一个整张的鸡蛋饼。', '将蛋饼取出，将鱼茸均匀的平铺在蛋饼上。', '从一头将蛋饼卷起。', '锅中烧水开后放入蛋卷蒸10分钟。关火后3分钟取出。', '成品图', '成品图']

---

记录 3123:

title: 叉烧鸡腿卷

image: 298136.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 姜 料酒 叉烧酱 生抽 白胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['食材：鸡腿（已让卖家去骨）姜片、胡椒粉、生抽、花雕酒、叉烧酱', '去骨鸡腿放在案板上，把肉厚的地方切开，不要切破鸡皮，让鸡腿肉薄厚一致，这样在卷制的时候会更容易些。', '处理好的鸡腿放入容器中，加入姜片、料酒、少许白胡椒粉、生抽、叉烧酱等所有调料。', '加入所有调料的鸡腿抓匀，盖上保鲜膜放入冰箱冷藏腌渍。（最少也要腌渍2小时，腌渍时间越长越入味，我整整腌渍了24小时）', '取出腌好的鸡腿，放在锡纸上', '把鸡肉从一边卷起', '用锡纸像卷糖果一样收紧卷起，两头捏好', '分别卷好后放在烤盘上，放入预热200度的烤箱，考20分钟', '烤20分钟将锡纸打开，表面刷蜂蜜或者腌制的酱汁。', '刷好蜜汁后继续烤10分钟即可。', '稍稍晾凉，切块开吃吧！']

---

记录 3124:

title: 怎样做【鱼香茄子煲】不油腻

image: 298110.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫茄 瘦肉 鲜香菇 蒜蓉 小米椒 洋葱 白糖 陈醋 葱花 老抽 鸡精

taste: 微辣

step: ['紫茄子2根，先切成段再切成茄子条，将切好的茄子放入水中打湿，过油时吃油少，打湿后沥干水分捞出备用。', '瘦肉2两，切片后改成丁，再剁成肉末备用；鲜香菇3个，从中间破开，切成香菇粒备用；蒜蓉适量备用；小米椒3个，切成粒备用；洋葱半个，切成洋葱丝备用。', '锅里去较多的油，插入筷子后当筷边迅速冒小泡表明油温合适，倒入茄子，将茄子炸软后倒出，用勺背轻轻按压，挤出多余的油份后备用。', '锅里另外去少量的油，倒入蒜蓉中小火爆香，爆香后加入适量豆瓣酱一起煸炒，炒去酱料的水气，炒出酱料的香气。炒香后下入肉末一起煸炒，直至将肉末水份炒干，加入适量的老抽翻炒均匀，再倒入香菇粒和肉末一起炒香。加入适量的盐、白糖、陈醋一起翻炒均匀，再将小米椒倒入爆香。', '加入适量的高汤拔均，倒入茄子并加入适量的老抽翻炒均匀，加入，并淋入适量的生粉水翻炒均匀，关火，砂钵置于炉上，下入洋葱丝，大火将砂钵烧热，将茄子打入砂钵内并撒上葱花，最后淋少量的油，盖上煲盖小火煲2分钟即成。', '成品图']

---

记录 3125:

title: 广东老火靓汤名贵汤包-海马田七强骨汤

image: 298067.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海马 田七 枸杞 无花果 鸡爪 盐

taste: 原味

step: ['汤料清洗：将汤料放入清水中浸泡15-20分钟', '然后滤水捞起待用', '主料飞水：将主料放入沸水中煮8-10分钟，以出去血污、异味，捞起待用', '飞好水的鸡爪', '煲制方法：将待用的汤料、主料放入汤煲，加入2升清水，用大火煮沸后，调至小火慢煲90-120分钟，调味：请于熄火前5分钟加入适量食盐调味。', '一碗增强体质、阴阳同补的海马田七强骨汤就煲好啦~']

---

记录 3126:

title: 碌鸭

image: 297861.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 泥鸭 柱候酱 米酒 生姜 大蒜米 生抽 水 花生油

taste: 酱香

step: ['原料首选120天的上等鸭，洗干净风干其身备用', '必不可少的姜蒜备用', '用姜蒜热油热锅将鸭返复煎成金黄色', '加入生抽米酒柱候酱用慢火烹煮三十分钟即可', '起锅凉冻即可砍件上碟', '上碟时再配上鸭汁']

---

记录 3127:

title: 香蕉红糖西多

image: 297515.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 咸吐司 香蕉 鸡蛋 红糖

taste: 甜味

step: ['材料详细（如图）', '把红糖和香蕉片轻拌均匀。', '吐司厚片从中间开半，不要切断（如图），夹入红糖香蕉。', '放入蛋液中浸泡两面。', '锅中放入适量的油，放入吐司煎至两面金黄即可。', '成品完成…', '营养，美味，快手，简单如此做不好我都帮不了你了。']

---

记录 3128:

title: 香菇肉碎茄子

image: 297505.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茄子 香菇 肉碎 蒜苗 蒜蓉 盐 生抽 豆瓣酱

taste: 其他

step: ['香菇用温水泡发变软洗净备着。', '茄子洗净。', '切好的茄子用淡盐水泡5分钟，捞出沥干水备着。（据说泡过淡盐水的茄子不易变黑）。', '准备好蒜蓉，蒜苗，猪肉碎。', '锅中放入多些的油，放入茄子开始煎炸。', '用小火慢慢煎至两面微焦。（翻茄子时应从下至上翻，不要太过猛炒，不然会碎的）。', '茄子暂出锅沥下油。', '锅中热油，放入蒜蓉和蒜苗炒香。', '放入香菇和猪肉碎，炒散。', '一汤匙豆瓣酱，一汤匙半生抽，少许盐。', '把茄子倒入，按口味调好盐，从下至上翻匀。', '过至砂锅中，盖上盖子焖2分钟即可。（锅中无需放水放油）。']

---

记录 3129:

title: 水晶虾饺

image: 297433.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 淀粉 虾仁 猪瘦肉 胡萝卜 香葱 生抽 橄榄油 盐 生姜 海鲜酱

taste: 原味

step: ['虾饺馅食材、虾仁、猪瘦肉、胡萝卜、生姜、香葱等准备好；', '虾仁去虾线，洗净，剁碎；瘦肉洗净剁碎；胡萝卜去皮洗净切碎；香葱、生姜分别洗净剁碎；', '把剁碎的食材加入海鲜酱、生抽、橄榄油、盐拌均；', '水晶饺子皮：准备好澄粉、淀粉；', '加入适量的沸水拌均，盖上盖子焖五分钟，揉成光滑团；', '多次揉面，最后揉成长条，分均匀的小团。', '把小团擀薄，水晶饺子皮就好；', '放入腌制好的虾仁馅，包自己喜欢的饺子形状；', '把包的饺子放入蒸笼中；', '锅中清水煮沸，把饺子蒸笼放入，盖上盖子；', '蒸10分钟即可，饺子熟了，晶莹剔透。']

---

记录 3130:

title: 海南风光冷拼

image: 297426.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄瓜 胡萝卜 牛肉 青萝卜 白萝卜

taste: 原味

step: ['准备好食材～', '用去皮器刨下几片黄瓜，用刀把一侧切整齐～', '切下一片胡萝卜当太阳，把几片黄瓜摆上当山峰～', '用黄瓜皮剪出两片云彩，环绕着山峰～', '用牛肉，胡萝卜，青萝卜分别切成薄片摆成图中的样子', '白萝卜切片后，用剪子剪两个长条当椰子树的树干', '再用黄瓜皮剪三只小鸟～', '摆盘即可～', '用黄瓜皮剪出椰子树枝叶～', '摆盘～', '一个椰子树六片枝叶，再用u型刀挖出白萝卜的三个小球当椰子～摆好两棵树后再用黄瓜皮剪一个小草丛，整理一下，这个拼盘就完成啦～']

---

记录 3131:

title: 姜葱炒花蟹

image: 297274.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花蟹 生姜 白酒 盐 调和油 小葱

taste: 清淡

step: ['花蟹斩件、姜切片、葱切段', '下油锅炒香姜片和葱头（我还放了一点点芹菜）', '再倒入花蟹，自动炒菜机选择炒菜功能，时间增加到5分钟，加盐炒至味均匀，洒少少水，再加一点点白酒', '看到螃蟹明显变色把葱段（叶的那部分）加入，收汁即可', '大大的蟹脚', '大大的蟹脚', '螃蟹虽好，可不能多吃哦', '成品']

---

记录 3132:

title: 班截饼

image: 297175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄油 鸡蛋 生菜 西红柿 牛奶 面粉 清水 盐 白砂糖

taste: 咸甜

step: ['黄油软化后加入鸡蛋，牛奶，适当的水，盐和白砂糖融合加入过筛面粉，搅拌成面糊', '不粘锅大火烧热后，转小火，倒入一汤勺面糊，转动锅让面糊均匀的摊成饼', '表面底部开始起股', '用手揭开翻面，底部微微上色', '翻面后加上生菜，西红柿片，番茄酱', '用一边卷起', '卷成班截饼，底部固定一下，起锅']

---

记录 3133:

title: 芒果双皮奶

image: 297044.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 全脂牛奶 淡奶油 炼乳 蛋清 细砂糖 芒果

taste: 甜味

step: ['首先准备材料。', '将全脂牛奶、淡奶油、炼奶、细砂糖全部倒入奶锅，小火加热并搅拌均匀。', '一直煮到微微冒泡即可关火。', '将煮好的奶倒入准备好的4个锡纸小碗里。热奶慢慢冷却，冷却的过程中，表面会结出一层奶皮。', '结好奶皮以后，把碗里的奶倒回奶锅（用筷子挡住奶皮再倒），将奶皮留在碗里。（倒的时候，不要把奶全都倒完，留一点点在碗底。这样奶皮不会粘在碗底而是能浮起来。）', '蛋清用筷子充分打散。然后把奶倒进去，搅拌均匀。', '然后把和蛋清混合后的奶液过筛。把过筛后的奶液慢慢倒回锡纸小碗里。', '分别封上锡纸，并且往烤盘里注入沸水，液面最好可以浸泡到碗里的奶面位置。', '放入150度上下火预热了10分钟的烤箱中层烘焙60分钟。', '出炉后，掀开锡纸，让双皮奶自然冷却，表面形成第二层奶皮。', '品尝前，随自己的喜好放入水果，我放的是芒果粒。冷藏后再食用，风味不一样。夏天我喜欢吃冷藏过的双皮奶，冬天就吃温热的！']

---

记录 3134:

title: 蔬香肉丸

image: 296985.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 玉米 豌豆 盐 料酒 酱油 胡椒粉 姜

taste: 清淡

step: ['准备食材。（猪肉我选的二八肥的，也可以选三分肥七分瘦的）', '将生抽、胡椒粉、料酒加入肉馅中。', '充分拌匀后腌制入味十分钟以上。', '姜剁成细末，与焯过水的玉米粒，豌豆一起放在肉馅中。', '加入适量盐充分拌匀，并用手帮助摔打上劲。', '将肉馅团成大均匀的肉丸，这些肉馅我一共团了十四个。', '将团好的丸子放在炸篮中。', '启动炸锅，200度。', '设置时间是十五钟，我提前预热了三分钟。', '十二分钟后，炸锅停止工作，取出炸篮。', '把炸锅里垫了锡纸，这样更容易清理，我们可以看到炸出了很多油脂。']

---

记录 3135:

title: 广式萝卜糕

image: 296888.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 火腿 虾仁干 粘米粉 水 萝卜 肉 干香菇 蚝油 食用油 盐巴

taste: 咸鲜

step: ['1.萝卜削皮，直接擦丝到平底锅内.', '2.香菇泡发切丝，肉剁末，虾仁干泡水洗干净，火腿切小条。', '3.萝卜直接不粘锅上干炒，至水份蒸发，加入虾仁干一起翻炒。', '4.翻炒出虾仁味，即可先装出盆里面。', '5.锅里加入适量食用油，加入肉。', '6.肉翻炒至变色，加入香菇一起炒香。', '7.加入火腿翻炒。加入适量盐和蚝油。', '8.加入之前萝卜丝翻炒均匀。', '9.粘米粉和水按1:2比例调成米浆。', '10.米浆加入炒好的萝卜丝料中。', '11.用筷子搅拌均匀，根据浆糊，可适当增加水或者粉。', '12.找适合的碗具装米浆料，我是直接用8寸活底蛋糕模具，模具刷上食用油，倒入浆糊，整平上火蒸一小时左右。(用筷子或者牙签检查是否蒸熟，插进去没有米浆即熟了。)', '13.蒸好的萝卜糕，锅里取出，稍凉时表面刷一层食用油，防干不好看。', '14.放一晚上，彻底凉了脱模。', '15.厚薄刚刚好，料十足满满。', '16.切自己喜欢的大小不粘锅煎。(切的时候，就发现自己贪心，料太多，一切都是料，不平整，下次如果再做料减少，搅细。)', '17.装盘出锅。']

---

记录 3136:

title: 梅菜扣肉#肉肉厨

image: 296862.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅菜干 姜 葱 生抽 白糖 盐 料酒 油 红腐乳汁

taste: 咸甜

step: ['食材展示：五花肉500克，梅干菜80克，生抽20克，白糖5克，盐10克，料酒20克，油150ml，姜1块，葱2根，红腐乳汁30ml。', '姜切片备用。', '葱切段备用。', '梅干菜切碎备用。', '切好的梅干菜泡在冷水中3个小时以上。', '起干净锅加入冷水。放入五花肉、姜片和10克料酒后将水煮开。', '水开后用勺子捞去表面的泡沫，转小火盖上锅盖继续慢煮五花肉。', '煮至筷子可轻松插入后，即可捞出。', '捞出后用竹签在猪皮部分均匀扎很多很多小洞，用力使劲扎。然后在猪肉表皮涂抹盐和生抽后，起干净锅倒入150ml油烧热后放入五花肉，记得要先擦干五花肉表面的水，否则会油爆。五花肉的皮朝下放入，中火炸（记得把锅盖盖上，这个步骤油爆会很厉害，不要用大火，因为有涂抹生抽后，大火很容易焦）。', '炸至表皮金黄。', '炸好的五花肉泡至60度左右的热水中，泡10-20分钟左右。使表皮发厚，变软。泡软即可，不可以泡太久不然表皮会发白。', '泡好后的五花肉切片。', '五花肉加入盐、红腐乳汁、生抽、料酒、白糖和葱姜片搅拌均匀后腌制1小时。', '一个小时后，起干净锅热油，加入姜片和葱段爆香，放入挤干水的梅干菜炒香，再加盐和糖调味即可出锅。', '在深一点的盘子中将五花肉皮朝下铺好，上面铺上梅干菜。', '盖上盖后下锅蒸。水开后蒸30分钟出锅。', '出锅啦~~打开锅盖！整栋楼都闻到阵阵香气！！流口水啊~~今晚可以多吃几碗白饭咯~~您也试试吧！！！烹饪技巧扣肉生抽梅']

---

记录 3137:

title: 港式叉烧

image: 296761.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 姜汁 叉烧酱 酱油 五香粉 梅花肉 料酒 蜂蜜

taste: 原味

step: ['取一保鲜碗，放入叉烧酱、酱油、五香粉、姜汁、料酒搅拌均匀', '梅花肉切成长条，宽约2.5c\u2006m', '把梅花肉放入调料碗里，搅拌一下，放入冰箱冷藏一夜', '烤箱预热200度，烤盘放入预热好的烤箱下层，烤盘中加入7分满的水，这样烤出的肉质不干不柴', '烤盘上放上烤架', '腌制好的肉放在烤架上，烤制时长40分钟，烤20分钟时翻面，再继续烤20分钟，取出刷一层薄薄的蜂蜜，再烤5分钟']

---

记录 3138:

title: 田园时蔬菜饼

image: 296645.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 西兰花 生菜 青椒 洋葱 鸡蛋 面粉 葱 水 油 盐

taste: 其他

step: ['将青椒洋葱生菜切小块，2根葱切小段', '所有蔬菜置入料理机中，加入少量的水', '选择酱料键运行至结束', '倒出至一个干净大碗中，加入适量面粉和鸡蛋', '加入适量盐', '搅拌均匀', '锅内刷油，煎成饼状盛出即可']

---

记录 3139:

title: 养颜双枣烩饭

image: 296275.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红枣 黑枣 米饭 奶炖小方

taste: 咸甜

step: ['红枣选几颗冲洗干净，冷水下锅', '同样选几个黑枣，冷水下锅', '煮个五六分钟之后丢进去一块（15g）奶炖小方，方便快捷，不用另外调味啊哈哈哈哈', '看汤汁比较浓稠的时候加入蒸好的米饭，把饭打散，再煮到粘稠即可！']

---

记录 3140:

title: 台式卤肉饭

image: 296163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 干香菇 鸡蛋 栗子 洋葱 小油菜 熟芝麻 料酒 生抽 老抽 姜 蒜 桂皮 香叶 八角 草果 冰糖

taste: 咸甜

step: ['准备好食材', '姜蒜切末，洋葱切细丁', '香菇洗净，用水泡发', '五花肉切1.5cm见方大小的块', '锅中放油烧至5成热，放入洋葱小火慢炸成油葱酥', '锅烧热，放入五花肉丁，煸炒至出油且肉丁金黄后，放入姜蒜末和香料爆香。', '香菇挤干水捞出切碎。泡香菇的水留着待用', '倒入洋葱酥和香菇丁翻炒', '加入冰糖，料酒，生抽，老抽翻炒上色', '加入热水和浸泡香菇的水，大约没过肉面约2-3cm。大火烧开转小火', '鸡蛋煮熟剥壳', '栗子去壳去皮', '卤肉小火炖30分钟左右时放入鸡蛋和栗子，继续小火炖20分钟左右。', '青菜另外在锅中烫熟，捞出', '汤汁大约剩四分之一时即可，留一部分汤汁拌饭吃也很美味', '盛碗米饭、来点香糯的卤肉、栗子、一个卤蛋、绿色的小油菜，再浇点肉汤，散点芝麻，一份鲜香味美的台式卤肉饭，诱人！']

---

记录 3141:

title: 潮汕饭茶

image: 295963.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 红豆 大米 鱿鱼干 油麦菜 虾米 花生 盐 食用油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['因忘了拍材料图，所以大家将就看吧，将所需的材料准备齐全，如芝麻适量，油麦菜2条，鱿鱼干，虾干，猪肉，花生米，红豆，大米适量，盐，油，酱油，少许', '将红豆浸泡一个晚上后与大米一起煮熟', '花生炸熟放至一旁', '将鱿鱼干切条，猪肉切块，虾干洗净，下锅炒熟加入少许酱油翻炒起锅', '将油麦菜切丝炒熟，加比平常多一倍的盐，因其他的东西都家调料，所以要稍微咸点。', '将适量的芝麻擂好加入适量的开水', '等所有材料制作好后，准备一个大碗将煮好的饭打至碗里大约碗的三分之一，后加入炒好的所有材料，花生', '最后将加入开水的芝麻水加入，大功告成，开吃啦。。']

---

记录 3142:

title: 盐焗鸡腿

image: 295869.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 琵琶腿 盐焗鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿洗净，用厨房纸擦干水分', '盐焗鸡粉洒在鸡腿上，涂抹均匀，腌渍1~2个小时', '空气炸锅炸蓝中铺好锡纸，鸡腿平放在锡纸上', '空气炸锅温度设定为200度，时间设定为27分钟', '到时间拉出炸蓝，鸡腿趁热吃，非常入味']

---

记录 3143:

title: 罗汉果百合煲猪骨

image: 295743.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨 罗汉果 百合干 无花果干 姜 盐

taste: 其他

step: ['准备好材料，所有材料简单清洗一遍。', '猪排骨洗净，用水淖一下去掉血水。', '把焯好的猪骨、无花果、百合和姜片放入锅里，加适量的水。大火烧开后小火慢炖1个小时。', '出锅前加适量盐调味即可装碗。']

---

记录 3144:

title: 萝卜糕

image: 295448.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 腊肉 调米浆水 腊肠 粘米粉 调米浆盐

taste: 咸鲜

step: ['萝卜擦丝，腊肠腊肉开水泡一下，', '萝卜丝加一点盐腌一下，去水不用挤干。', '切粒', '切片', '加盐调粉浆，不要太咸', '加油把肉丁炒一下', '倒入萝卜丝加盐加蚝油炒两分钟', '倒入粉浆炒一分钟', '入盘整形', '盖上锡纸中火蒸40分钟', '开吃', '切块']

---

记录 3145:

title: 盐焗白果

image: 295320.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白果 盐 锐欧酒 瓜子 山楂 火龙果

taste: 咸鲜

step: ['周日休息下午送孩子上课利用等孩子的时间在路边打了少许鲜白果孩子下课出来看到这胜利的果实瞬间喜出望外我就拉着宝贝的手准备回家寻找一下自己童年的美好记忆', '处理鲜白果是一件非常艰巨的任务可以用痛病快乐着来形容必须带上胶皮手套将鲜白果外层肉肉一个一个剥干净剩下里面坚硬的果实', '鲜白果依次处理好了是一个非常漫长的过程', '用清水冲洗干净一定要多冲洗几遍冲洗玩的鲜白果晶莹剔透的沥干水份备用', '炒锅小火烘干放入白果先用中小火将白果的水份烘干', '放入盐中火炒15分钟左右再转中小火不停的翻炒炒至白果外皮变色略有深黄色即可同时仿佛也会听到噼里啪啦的鞭炮声呢', '炒好的白果满屋飘香有的会炸的开口了', '白果营养丰富还有药用价值但是美味不可多得噢过过嘴瘾就可以了在晚上追剧的时候来上一盘可口的水果搭配着Rio美酒幸福生活在这里哦最主要是和孩子一起动手做起来又追忆童年的美好时光真是太惬意的一件事情！']

---

记录 3146:

title: 黑胡椒酸辣肉丸汤

image: 294915.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 胡萝卜丁 香菇 豆腐泡 鸡蛋 木耳 葱 蒜 盐 生抽 十三香 醋 水淀粉 黑胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['猪里脊肉切大块，葱蒜切片，放入破壁机中，选择搅拌程序', '木耳切小丁，和打好的肉馅、盐（标注一半的量）、生抽、十三香和少许水拌匀，朝一个方向搅上劲儿', '一边团肉丸，一边将少许高汤加适量水、盐（剩余的一半）、保宁醋、胡萝卜丁、香菇丁、豆腐泡、生抽调匀，小火煮开', '将肉丸一个个放入汤中，边放边轻轻搅动，中火煮至肉丸浮起，撇去锅边浮沫', '将打散的蛋液一勺勺淋入汤中，搅成蛋花', '用水淀粉勾芡后，出锅前10秒加少许黑胡椒粉搅匀即可']

---

记录 3147:

title: 玉米冬瓜瘦肉羹

image: 294647.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 玉米 干香菇 冬瓜 鸡蛋 油盐 生粉 鸡精 生抽

taste: 咸甜

step: ['①冬瓜，玉米，干香菇(泡开)都切碎！②猪肉也剁碎，用油盐生抽生粉腌制15分钟以上！③鸡蛋打散！④准备一碗浓稠的生粉水！', '水开后放入干香菇末和玉米末，中大火煮8-10分钟。', '放入冬瓜末，煮5-8分钟。', '放入猪肉末(打散)，把泡沫舀掉。', '倒入鸡蛋液，迅速划散。', '倒入浓稠的生抽水，搅拌均匀至羹状。', '按照个人口味加入盐和鸡精即可。', '超级好吃，天啦噜。', '吃了满满一大碗，满足！台风是什么，我只知道现在我无怨无求！😛😛😛']

---

记录 3148:

title: 女人和孩子的大爱【菠萝咕咾肉】

image: 294397.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 菠萝 红椒片 青椒片 洋葱 鸡蛋 香醋 白糖

taste: 酸辣

step: ['菠萝一个削去外皮，剃去棕刺，切成厚片，切去菠萝心不要，改成菠萝丁，菠萝丁入碗，加适量的水淹住，在加入适量的盐，腌制30分钟，30分钟后将腌好的菠萝捞出沥干水份，盛入碗中备用；大红椒片、大青椒片、洋葱适量。', '大五花肉适量，剃去猪皮，用木棒将肉敲松，敲松后成品肉质松软可口，便于成型，再将肉切成较大的肉丁，肉入碗，加入适量的盐和生粉抓均，鸡蛋一个不要蛋清只要蛋黄，倒入碗中和肉一起抓均；再加入较多的生粉用手抓均，使生粉裹满肉的外面，再将肉丁一个个捏成肉团备用。', '锅去适量的油，烧至6成热，筷子边快速冒小泡时，油温合适，转小火，下入肉团，炸4分钟，肉团表面变黄，用漏勺捞出沥干油份，盛入碗中备用。', '锅中去少量的油，下入适量的番茄酱，下入适量的白糖，小火将白糖熬化，中小火将白糖熬化，酱料炒香，酱料炒黏后，加入适量的香醋，炒均；下入菠萝、大红椒片、大青椒片、洋葱翻炒断生，蔬菜炒熟后，下入肉团，翻炒均匀，即可起锅。', '成品图']

---

记录 3149:

title: 桂花糖芋艿

image: 294225.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋艿 冰糖 小苏打

taste: 甜味

step: ['芋艿用小刀把皮刮净，刮好的芋艿放入清水中备用。（我买的刮好的）', '锅中放入适量水，放入芋艿。', '放入一小勺小苏打。放入少许冰糖。', '芋艿大火煮开后转中小火，大约煮30分钟左右。用筷子可以轻松插入即可。', '把糖芋艿放入碗中，放入少许桂花即可食用。']

---

记录 3150:

title: 黄瓜鸡蛋早餐饼

image: 294005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄瓜 鸡蛋 面粉 盐

taste: 清淡

step: ['准备材料', '黄瓜切丁，用料理机打成泥', '筛入面粉，适量的盐，搅拌成流动的稀粘糊状', '平底锅小火预热，刷一层油，倒入黄瓜面糊，晃动锅底，使粘糊均匀的铺满锅底', '等表面稍微凝固，打入鸡蛋，摊匀', '小火，盖上锅盖，焖几分钟', '饼和鸡蛋成型卷起', '切块装盘，完成！']

---

记录 3151:

title: 杂锦豆腐

image: 293577.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 北豆腐 水发木耳 水发冬菇粒 豇豆粒 玉米 红萝卜 盐 糖 胡椒粉 玉米淀粉　 麻油

taste: 咸鲜

step: ['把材料切成丁或小片；', '准备好碗汁，碗里放清水1/3碗，盐1/3茶匙，胡椒粉1/3茶匙，糖1/4茶匙，鸡精1/2茶匙，搅拌均匀；', '豆腐改刀成小方块，放入浇开水的锅，加盐1.5茶匙，大火煮约5-7分钟，让豆腐有点底味和去豆腥；', '捞起豆腐后再把水烧开，放冬菇、木耳、豇豆和玉米焯水，焯完后捞起滤水；', '锅置炉上，开中高火，锅热后加适量菜油，倒入红萝卜煸出色来；', '倒入焯过水的配料，翻片刻，再倒入碗汁，烧开；', '倒入豆腐，撒麻油1茶匙，轻轻翻均匀即可出锅。']

---

记录 3152:

title: 外酥里嫩萝卜糕

image: 293474.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 水 植物油 虾米 香菇 腊肠 沾米粉 玉米粉 盐 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['蒸好后，取出盛萝卜糕的盘子，静置30分钟，放凉。然后用刮刀将它脱模，放在砧板上。', '将搅拌好的萝卜丝倒入平底的盘中，然后放入蒸锅，中高火蒸50分钟。', '将炒过的虾米、香菇和腊肠多余的油去掉，然后倒进去萝卜丝中搅拌均匀，静置15分钟。', '直至均匀融合在一起。状态如下图。', '将面粉、玉米粉、盐、白砂糖倒入盛有白萝卜的碗中搅拌。', '放入切碎的葱段，一起炒。然后装到盘中，放凉。', '中火热锅，倒一勺油，加入切好的虾米、香菇、腊肠，炒5分钟。', '先将白萝卜磨碎倒入锅中，加水，炖10分钟，适当地搅拌以防变黄。萝卜在炖的过程中也会出水，会挥发一些，煮到锅中剩下200ml左右的水和萝卜丝，将它们全部倒入一个大碗中，放凉。', '外酥里嫩的萝卜糕无论是搭配辣椒酱、酱油，还是耗油，味道都棒棒的。大功告成', '切成1.5cm左右的厚度，相当于大拇指的宽度，就正好。放入平底锅，加一勺油，中低火两面煎至金黄、表面香脆。', '材料细节图这步忘记了，记得提前准备就行']

---

记录 3153:

title: 土豆瘦肉煎蛋

image: 293435.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 肉馅 土豆 胡椒粉 盐 香葱 食用油 面包屑

taste: 咸鲜

step: ['锅内加水放入土豆，煮熟，鸡蛋也煮熟，瘦肉馅也炒熟，土豆拨了皮做成土豆泥，加入瘦肉馅，盐，胡椒粉，香葱，搅拌均匀备用', '煮熟的鸡蛋剥壳，鸡蛋的外层裹上一层瘦肉馅', '如图所示，一厘米厚就可以了', '再裹上一层面包屑，如图所示', '平底锅倒入食用油，油热以后，放入鸡蛋，煎到外壳酥脆。。。', '根据口味，配上辣椒酱或者番茄沙司既可！']

---

记录 3154:

title: 广东老火靓汤-竹笙粉葛海底椰汤

image: 293305.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 竹笙 海底椰 淮山 百合 粉葛 芡实 猪骨 盐

taste: 原味

step: ['汤料清洗：将汤料放入清水中浸泡15-20分钟，然后滤水捞起待用；竹笙用温水泡发60分钟，洗净去根部后切段待用', '将主料放入沸水中煮8-10分钟，以出去血污、异味，捞起待用', '将待用的汤料（竹笙除外）、主料放入汤煲，加入2升清水，用大火煮沸后，调至小火慢煲90-120分钟；建议竹笙于熄火前30分钟投放；请于熄火前5分钟加入适量食盐调味。', '香气浓郁、鲜味可口的广东老火靓汤-竹笙粉葛海底椰汤就煲好啦~']

---

记录 3155:

title: 桂花糯米糕

image: 293168.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 热水 白砂糖 玉米淀粉 糯米粉 红豆沙 糖桂花

taste: 甜味

step: ['糯米粉和玉米淀粉装入小盆中混合', '60度左右热水中加入白砂糖搅拌至融化', '将糖水倒入面粉中搅拌', '揉成软硬适中的面团，用保鲜膜盖住防止表面吹干', '豆沙分成15克一个，糯米团分成30克一个，分别搓圆', '蒸笼中铺上小粽叶，表面抹一点点植物油。也可以用裁剪开的小油纸', '糯米团包上豆沙', '用虎口向上收口', '收口捏好后再搓圆', '表面沾上一层糯米粉，放在粽叶上', '选用的50克月饼模具，压出花纹', '轻轻推出糕体即可', '做完后放入蒸锅，大火蒸8到10分钟。', '蒸好的糯米糕，晶莹剔透。', '装入盘中，淋上少许糖桂花即可食用', '冷热食用都很美味。', '成品']

---

记录 3156:

title: 彩虹沙拉

image: 293145.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米笋 紫土豆 孢子甘蓝 红叶生菜 小番茄 日式沙拉汁

taste: 原味

step: ['紫土豆去皮放入容器中加入适量的清水放入微波炉中加热10分钟至用筷子轻松穿过即可', '取出后切成小丁备用', '玉米笋、胡萝卜和孢子甘蓝洗净后放入锅中加水绰熟', '红叶生菜和小番茄用清水浸泡洗净', '绰水后的蔬菜切成小块，小番茄也切片，红叶生菜切丝备用', '把蔬菜排放在盘中，我按彩虹的颜色排的', '淋上日式沙拉汁，吃的时候拌匀即可', '成品图']

---

记录 3157:

title: 香葱肉包

image: 293125.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 五花肉 香葱 油 盐 酱油 生粉 酵母

taste: 葱香

step: ['酵母加温水融化，加入面粉中拌均揉成光滑面团；', '静放让其发酵至原来的2倍大；', '发酵好的面团再次揉搓，排气，分三等分；', '分好的面团擀成包子皮；PS：外薄，里厚', '包子馅制作：五花肉洗净，剁碎，加入香葱、生粉、油、盐、酱油拌均；', '把馅放入包子皮中，包裹起来；', '这是包好的包子；', '包好的包子放入蒸笼中静放10分钟，让其再次发酵变轻；PS：包子之间要留空隙；', '锅中倒入适量的清水，把蒸笼放入；', '蒸12-15分钟即可；PS：火的大小不同，蒸煮时间略有不同']

---

记录 3158:

title: 叉烧鸭腿

image: 292800.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭腿 老抽 叉烧酱 蜂蜜 盐 生抽 料酒

taste: 酱香

step: ['准备好食材', '用一小碗，叉烧酱2茶匙，老抽半茶匙，生抽2茶匙，料酒1茶匙调拌均匀', '把鸭腿洗衣服，沥干水分，均匀的抹上调好的酱料腌制最起码2～3小时（我是第一天晚上腌制第二天用，很入味）', '把腌制好的鸭腿用锡纸包上', '包好后放在垫好锡纸的烤盘上', '预热烤箱220度，中层15分钟左右拿出', '浇上之前多余下来的酱汁，涮上蜂蜜，不需要包上锡纸，让鸭腿均匀上色', '大约烤10分钟左右拿出再刷一次蜂蜜，继续烤10～15分钟左右即可（最后烤的时候要多注意上色情况，以免烤焦）', '真的很香...', '成品图', '成品图']

---

记录 3159:

title: 潮汕香糜

image: 292604.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼肉 红枣 姜丝 香菜 大米 盐 胡椒 生油

taste: 咸鲜

step: ['材料详细（如图）', '鲈鱼肉切粗条，放入姜丝，花椒粉，生油，腌制小会。', '大米煮至刚开就好（如图）', '放入腌制好的鲈鱼肉。', '再放入红枣丝。', '煮开后放入香菜，盐调味即可。', '成品欣赏…', '潮汕人对"糜"情有独钟，历史无从追究，但东汉史书就有"糜"的食用记载。', '简单的"糜"搭配咸菜来吃，是潮汕地区的传统饮食文化。']

---

记录 3160:

title: 虾仁芦笋蘑菇羹

image: 292236.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 芦笋 蘑菇 水淀粉 料酒 咖喱粉 盐

taste: 咖喱

step: ['食材：虾仁（已清洗）、芦笋（已清洗切段）、蘑菇（已清洗切片）、水淀粉', '将切好的芦笋下入清水锅中焯开，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入已清洗好的虾仁，加适量的料酒。', '翻炒翻炒盛出。', '随后，利用炒虾仁的油，下入已切好的蘑菇翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开。', '然后，合入炒好的虾仁和焯好的芦笋翻动一下。', '最后，加适量的咖喱粉。', '加适量的盐。', '加入水淀粉。', '调味勾芡，即成。']

---

记录 3161:

title: 乌鸡红枣汤

image: 291957.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 红枣 生姜 小葱 盐 鸡精

taste: 葱香

step: ['乌鸡半只，剁成块状，清水冲洗几遍后冷水入锅，加几片生姜片，煮开，捞出冲洗干净。', '乌鸡块倒入锅内（只要可以煮汤的锅都行），再加入几片生姜片，几颗洗净的红枣，加入没过鸡块一截的水，加少许盐，开始炖。我用的是电饭煲，炖了大概一小时多', '炖好后，先尝尝咸淡，根据个人口味决定是否再加盐，因为炖好的鸡汤本身就鲜，所以根据个人决定是否再加入鸡精，我每次会加一丁点提鲜。我喜欢葱，所以刚炖好的汤盛到小碗里，我会加入少许葱花。', '很补又鲜美的汤']

---

记录 3162:

title: 虫草花瘦肉汤

image: 291848.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 虫草 生姜 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['猪肉切成比较厚的块（我喜欢用水先泡一泡，去除一些血水）', '虫草花用温水泡开', '猪肉放进瓦罐，放几片姜', '虫草花沥干放进去', '加一碗清水，然后盖上盖，放进锅里蒸一个小时', '放盐和鸡精调味', '清香又不油腻，特别好喝']

---

记录 3163:

title: 秋冬进补（白萝卜牛尾汤）

image: 291736.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛尾 白萝卜 枸杞 料酒 姜 盐

taste: 原味

step: ['准备好材料，萝卜去皮切成块。', '牛尾和姜片放一起先飞水，撇去血沫，捞起洗赶紧沥干水。', '锅里放水，放入牛尾和料酒。', '倒入枸杞。', '大火煮滚后小火煮一个小时。', '一个小时候把萝卜放入锅内，继续煮半个小时放盐即可关火。']

---

记录 3164:

title: 枫斗炖鸽

image: 291635.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸽子 枫斗 黄花菜 山药 盐 姜 料酒

taste: 清淡

step: ['食材鸽子，枫斗，黄花菜，山药', '将枫斗，黄花菜，山药洗净处理好放炖盅里，再放块姜', '小沙锅放水，鸽子洗净切小块放进砂锅煮开，去除血沫', '将焯过水的鸽子放入炖盅里', '用虑勺将焯鸽子的水过滤到炖锅中', '炖盅再倒入料酒', '炖盅盖上盖放入炖锅中加好水', '炖锅盖上盖插上电调到慢炖', '在还有10分钟左右开盖加盐，再盖上盖炖到炖锅工作结束，就可以上桌了']

---

记录 3165:

title: 腊肠煲仔饭

image: 290972.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 香菇 鸡蛋 菜心 胡萝卜 色拉油 盐 蚝油 生抽 砂糖 香油

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净后放入饭煲里加入适量的清水', '选择煲仔饭功能，开始煮饭', '准备配菜，腊肠切片，香菇3颗切花，2颗切丁，胡萝卜切丁', '广东菜心洗净绰水，在水里加点盐和油', '绰熟后捞出沥干水分备用', '取一小碗加入生抽、耗油、砂糖、香油和适量的温水搅匀备用', '提示音响起，加入腊肠、香菇、胡萝卜和鸡蛋，盖上盖子继续煮饭', '时间到，饭煲进入保温功能', '打开盖子，加入绰熟的菜心', '淋上调好的浇汁拌匀即可']

---

记录 3166:

title: 雪菜虾仁蚕豆羹

image: 290765.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 雪菜 蚕豆肉 水淀粉 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：虾仁（已清洗）、雪菜（已清洗切碎）、蚕豆肉（已淘洗）、水淀粉', '烧锅倒油烧热，下入已清洗好的虾仁，加适量的料酒。', '翻炒翻炒盛出。', '随后，利用炒虾仁的油，下入已淘洗好的蚕豆肉和切好的雪菜翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开。', '然后，合入炒好的虾仁翻动一下。', '最后，加适量的盐。', '加入水淀粉。', '调味勾芡，即成。']

---

记录 3167:

title: 自制红豆沙

image: 290467.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红豆 红糖 白糖 花生油 盐

taste: 甜味

step: ['红豆洗净浸泡。', '放到锅里加水大火烧开。', '改小火煮大约1小时，水分蒸发的很少了即可关火。', '倒出来微微放凉', '把红豆和白糖一起放入，加入纯净水搅打细腻', '倒入锅中加入植物油小火慢炒大约10分钟，加入红糖', '继续加入植物油慢炒到红豆沙不粘锅也不粘铲子就可以了', '用来做月饼，豆沙包或者直接吃都是很棒的哦', '红豆糕也不错哦。', '加了红糖更加的营养补血。']

---

记录 3168:

title: 洋葱炒牛肉丝

image: 289995.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 洋葱 青椒 牛肉丝 红椒 鸡精 十三香 酱油 油 淀粉 盐

taste: 微辣

step: ['准备配料', '洋葱、青红椒切丝', '牛肉丝调入酱油、盐、十三香、少许淀粉拌匀', '锅烧热后加油，油烧6成热放入牛肉丝', '牛肉丝全部划开后倒出沥油，不要炸老了，这样吃着鲜嫩', '锅中留油，放入葱、姜煸出香味', '倒入切好的洋葱丝、青红椒丝', '调入盐、鸡精', '倒入炸好的牛肉丝翻炒均匀即可', '洋葱不要炒太熟，脆脆的才好吃', '喜欢吃辣子的可以放尖椒，很下饭的']

---

记录 3169:

title: 双耳荟脆

image: 289435.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 木耳 黄瓜 蒜 涝汁 糖

taste: 蒜香

step: ['准备原材料事先处理好的银耳和木耳、黄瓜两根备用', '黄瓜先一切为二再将其中的一半切成两个薄片但中间不要切断', '切好的黄瓜片摆出一个圆形', '再在圈内摆出波浪形噢', '将银耳和木耳摆入盘中', '用两个胡萝卜圆片做装饰', '蒜掂成蒜泥备用', '加入涝汁、糖将味道拌匀', '非常漂亮的一道爽口凉菜', '是宴客的拿手好菜', '蘸着酱料吃回味无穷', '凉菜一定要搭配啤酒吃更佳', '料汁也可以淋在上面直接拌着吃噢']

---

记录 3170:

title: 红薯百合甜汤

image: 288740.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 干百合 红枣 冰糖

taste: 甜味

step: ['干百合洗净泡软，红枣洗净。', '红薯去皮，洗净切小块。', '将红薯，泡软的百合和红枣放入电压力锅中，添适量水，加入冰糖。', '按“粥汤”键煮，排气后出锅。']

---

记录 3171:

title: 蜂蜜白萝卜杯

image: 288738.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 蜂蜜 冰糖

taste: 甜味

step: ['白萝卜洗净去皮切成段', '用小勺子掏成杯子状。', '在萝卜杯子里装上冰糖。', '放进蒸锅蒸一个小时。', '取出来把整出来的冰糖萝卜水喝掉，再倒入蜂蜜。', '为了好看，我用剩下的萝卜做了个盖子和把手。', '把手可用牙签扎上固定，这样杯子就完整啦。', '先喝掉蜂蜜，再吃掉杯子。']

---

记录 3172:

title: 水晶饼

image: 288175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米油 澄粉 玉米淀粉 糖 开水 地瓜 面粉 奶粉 糖

taste: 甜味

step: ['（先说馅料吧）这个奶香地瓜馅的馅料就是地瓜去皮切片蒸熟然后趁热加入糖用勺子捻烂这时候会比较湿然后就加些奶粉面粉拌成比较干好操作的程度就可以了～', '澄面、玉米淀粉、糖加入碗中一边慢慢加开水一边用筷子搅拌成这种棉絮状', '再加入5g左右的玉米油或者大豆油揉成光滑的面团就可以咯～', '案板上铺保鲜膜防脏防粘把面团、馅料分成合适的等份就开始包啦', '包好以后用模具小心耐心的压出花纹我家里没专用饼模所有用的是以前做月饼的模具🙄', '蒸锑里刷层玉米油开水上锅蒸6.7分钟就好了（饼不要做太厚要不然难蒸熟而且也不够透亮不够美观喔😊）', '成品鲜艳的黄色隔着饼皮透出来有种模糊、朦胧的美', '成品家里蒸笼的垫子用来摆盘儿有的好看哦👏🏼👏🏼👏🏼', '成品一口能吃半个……哈哈今天没阳光但也能看到饼皮的通透😍😍好看又好吃☺️☺️☺️棒棒哒👏🏼', '成品前两天做的紫色的是紫薯味的也很香🤗🤗🤗']

---

记录 3173:

title: 广东老火靓汤-鲍鱼仔海珍花菇黄芪汤

image: 287355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲍鱼仔 花菇 枸杞 蜜枣 玉竹 黄芪 沙参 瘦肉

taste: 原味

step: ['把所有的材料都用清水浸泡20分钟，黄芪不能吃，装入煲汤袋，煮好扔掉（有硫磺的材料需要浸泡12小时）', '把浸泡好的材料拿去冲洗一下', '把瘦肉都放进锅里面煮3-4分钟，捞起备用', '把所有的材料和瘦肉都放进锅里面，放进2L的水，大火烧开，转小火，煲2小时，开锅前15分钟放进适量的盐就可以了。']

---

记录 3174:

title: 海参山药枸杞汤

image: 287325.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海参 山药 枸杞子 浓汤宝 精盐

taste: 清淡

step: ['准备食材', '这个是野生半干海参，需提前用纯净水泡上', '枸杞子清水洗净', '山药去皮切滚刀块', '将所有食材放入铁釜锅中', '加入适量清水，加入精盐', '加入半块浓汤宝', '启动铁釜电饭煲，选择煲汤', '调整时间为40分钟', '海参山药枸杞汤营养丰富，有了铁釜，在家喝营养汤也很方便哦']

---

记录 3175:

title: 椰香地瓜枣

image: 287285.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯 铁棍山药 红豆沙 葡萄干 椰蓉

taste: 甜味

step: ['葡萄干去蒂清洗干净，用厨房纸巾擦干水分。', '红薯和铁棍山药去皮，洗净，放入电压力锅中蒸熟。', '将蒸好的红薯和山药放入大碗中，用工具压成泥。', '用刮刀搅拌均匀。', '取适量的红薯泥，捏成圆形。', '包入适量的红豆沙馅，翻山几颗葡萄干。', '搓成椭圆形。', '放入椰蓉中滚一下，让地瓜枣均匀地裹上一层椰蓉。', '成品。']

---

记录 3176:

title: 肠仔包

image: 287123.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 牛奶 酵母 糖 盐 泡打粉 香肠

taste: 原味

step: ['把所有的材料放入面包机里，按包子和面程序', '发酵好的面团，反复揉几次另其排气', '分成等量的小剂子，搓成长条', '绕着香肠卷起来，再次静止20分钟，等二次发酵好后，开水上锅蒸20分钟，焖三分钟，打开锅盖即可', '成品']

---

记录 3177:

title: 猪肚包鸡

image: 330878.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肚 胡椒 姜 芝麻 全鸡 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先用盐和生粉将猪肚反转反复洗干净，过冷河后沥干；把全鸡洗尽后将鸡和胡椒颗粒放进猪肚里，用针线缝好即可。', '将缝好的猪肚鸡和姜放入砂锅里煮40分钟后用筷子揭穿猪肚为好，即可拿出来。', '拿出来后破腹取鸡。', '猪肚可以切成条状，再放入砂锅里煲半小时，以个人口味决定软硬程度即可。', '全鸡取出后手撕鸡块，放入芝麻做成手撕鸡一碟；把鸡骨放入砂锅里煲汤即可。']

---

记录 3178:

title: Q弹爽口—青汁马蹄糕

image: 330815.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 青汁 牛奶 油

taste: 甜味

step: ['将准备好的马蹄粉，分成2分，分别用牛奶和青汁调好', '取出碗，沿着碗壁抹上一层油，倒入一层青汁马蹄汁，加盖、隔水蒸三分钟', '蒸好青汁后加入一层牛奶马蹄汁，蒸三分钟；想要几层就重复几次，交替加入青汁马蹄跟牛奶马蹄汁', '蒸好后，取出、脱模', '根据自己的喜好切成不同形状小块，就可以吃了']

---

记录 3179:

title: 排骨榴莲壳核汤

image: 330785.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 榴莲白瓤 排骨 榴莲核 胡萝卜 枸杞 盐

taste: 其他

step: ['买回的榴莲剥开切下壳里白色的白瓤，切成小块。', '排骨焯水。', '大蒸锅烧开水，先把生姜，排骨，榴莲核倒入钢锅加水清蒸一个小时，再把榴莲白瓤，胡萝卜，枸杞倒进去清蒸，蒸半个小时汤浓时加入盐，调味即可。', '榴莲壳则是指榴莲果实去除外层木质硬刺后剩下的果壳，人们大多把它作为废物废弃。其实榴莲全身都是宝，包括榴莲壳。榴莲壳看上去虽然又硬又刺，但它其实是可以吃的哦，而且是败火的良品。不过榴莲壳吃的是里面白色的那部分，可用来煲汤或水煮，很香也很补，还有有降火的功效哦。用榴莲的白色的皮肉加排骨或者是鸡一起来煲汤，味道十分的鲜甜，而且很清热，在炎炎的夏天能起到降火的作用，还能起到补血益气、滋润养阴等的作用。']

---

记录 3180:

title: 新式广式糕点—青汁桃粿

image: 329710.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大麦若叶青汁 粘米粉 生粉 去皮绿豆 油 芹菜 盐

taste: 咸甜

step: ['粘米粉中用筷子画圈慢慢加入滚烫的开水，搅拌均匀。让粘米粉熟透然后加入生粉，青汁用水调稀均匀加入面团中', '搅匀后，加入少许油用手搓成团。包上保鲜膜备用。。', '提前将绿豆泡一个晚上，蒸半个小时。下油炒绿豆压成泥，加入芹菜、盐。', '取适量面团，捏薄捏成碗状。放入绿豆，包起来。将包好的粿放入模具中，印好拿出。并将做好的青汁桃粿热水下锅15分钟。', '15分钟后，大功告成']

---

记录 3181:

title: 肠粉

image: 329707.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 玉米淀粉 玉米油 温水 鸡蛋 萝卜干

taste: 咸甜

step: ['除萝卜干外，所有原料混合，搅拌均匀', '萝卜干切碎', '鸡蛋打散', '在班戟盘中放适量米浆，再放适量蛋液，再撒一些萝卜干', '放入微波炉，高火2分钟', '成熟后取出', '趁热卷起即可食用', '成品图', '成品图']

---

记录 3182:

title: 糖不甩

image: 329308.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 温水 红糖 椰蓉

taste: 甜味

step: ['先把材料备好，做糖不甩用到的是糯米粉，质量好的糯米粉更容易做出好吃的糖不甩。', '往糯米粉里加入温水，和成面团。', '把面团分成一个个大小差不多的小丸子', '开水下锅，煮至小丸子浮起来，捞出来备用', '红糖加入一点点水小火煮融', '把煮好的小丸子放入锅里，轻轻翻拌，让每个小丸子都裹上红糖浆', '出锅装碟，撒上椰蓉即可。']

---

记录 3183:

title: 顺德伦教糕

image: 329184.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 砂糖 清水 酵母 泡打粉

taste: 甜味

step: ['先把所需的材料都准备好，这次用到的是粘米粉。', '将粘米粉、砂糖、200ml清水混合搅拌均匀', '小火边煮边搅拌，煮至粘稠状态，马上关火冷却。', '酵母、泡打粉、15ml清水混合，加入冷却至35度左右的浆液中搅拌均匀，静置2小时，直到浆料出现大量的小泡泡。', '加入一勺植物油搅拌均匀，倒入抹油的碟子中，大火蒸20-25分钟即可。']

---

记录 3184:

title: 柠檬粿条

image: 329175.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粿条 肉饼 熟排骨 香菜 熟猪肚 肉碎 柠檬 盐 蒜头油

taste: 果味

step: ['准备好肉碎，柠檬，肉饼，排骨，猪肚，香菜。', '锅中煮开水，放入粿条。', '挤入一块柠檬汁。', '煮开马上捞出沥干水至一个大碗中。', '锅中另起一锅水，煮开后，放入所有食材。', '煮至肉熟后，挤入柠檬汁，按口味调入盐。', '关火倒入粿条中，加入些许蒜头油。放上香菜和柠檬片即可。']

---

记录 3185:

title: 广式腊味粽

image: 329146.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 腊肉 腊肠 食用碱 花生油 盐 粽叶 菩提

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前洗净浸泡8小时；', '糯米捞出沥干水，加入食用碱拌均；', '糯米的颜色变黄时，加入盐、油拌均；', '腊肉、腊肠分别洗净，切片；', '洗净干净的粽叶折叠成漏斗形状，但不能漏；', '放入糯米，在放入腊肠、腊肠，包裹成自己喜欢的形状，；', '这是包好的粽子，用食用剪刀，把多余的粽叶绳子剪掉；', '适量清水煮沸，放入粽子，水要浸没粽子，中小火熬煮3小时即可。', '美味的广式腊味粽子']

---

记录 3186:

title: 蚝油生菜

image: 329025.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 生抽 白糖 蒜 食用油 生粉

taste: 咸鲜

step: ['生菜洗净备用', '蒜剁细，准备一个小碗倒入小半碗水，加入一茶匙蚝油，一茶匙生抽，少许白糖调匀备用', '煮锅里加入适量的水烧开加入少许食用油，下生菜煮至变色捞出备用', '生菜控干水份备用', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热下蒜末爆香', '倒入调好的调味料', '大火烧开加入少许水欠（少许生粉加少许水调匀）勾欠即可', '将调味料浇在生菜上即可', '成品']

---

记录 3187:

title: 芒果蛋挞

image: 328749.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋粉 高筋粉 清水 黄油 盐 淡奶油 牛奶 低筋粉 糖粉 蛋黄 芒果

taste: 甜味

step: ['将高筋粉和低筋粉混合，搅拌均匀。', '加入室温软化的黄油。', '再加入盐。', '用双手搓成面包屑状。', '然后轻抓成团，包上保鲜膜，放入冰箱冷藏半小时。', '裹入用的黄油不需要室温软化。将黄油装入保鲜袋中，用擀面杖擀成5mm厚的片状。然后冷藏。', '冷藏后的面团取出，用擀面杖擀成4-5mm厚的长方形面片，差不多是黄油大小的2倍。', '将冷藏后的黄油片放在面片中央。', '将面片两边向中间折起，然后捏紧封口，注意四周都要捏紧。', '然后用擀面杖擀成长方形。', '两边再向中间折起。', '然后对折，就像叠被子一样。这个叠被子过程要重复3次，每叠完一次，都要放入冰箱冷藏半小时。', '第三次被子叠完后，取出，用擀面杖擀成3mm厚的面片。', '切去四周不平整的边。', '然后从一边卷起，稍微卷得紧密一点。', '卷好后，包上保鲜膜，冷藏。', '准备蛋挞液。将淡奶油和牛奶混合倒入锅中，加入糖粉，也可以用白糖代替。', '中小火煮至边缘冒泡即可关火，搅拌至糖粉完全融化。然后放置冷却。', '蛋黄中加入低筋粉，搅拌均匀。', '将冷却好的牛奶液倒入蛋黄糊中，一边倒一边搅拌均匀。', '然后再过筛一遍。这样蛋挞液就做好了。', '芒果切成芒果丁。', '将冷藏至硬的蛋挞皮取出，切成小段，然后竖在案板上，用手掌压扁。', '再用擀面杖擀成3-4mm厚左右的圆片状，', '刚好铺在蛋挞模中。', '放入芒果丁。', '倒入蛋挞液，8分满即可。烤箱提前预热。190度，烘烤25分钟，就可以享用啦！']

---

记录 3188:

title: 坤博砂锅——叉烧肉

image: 328481.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 蒜 生抽 老抽 豆腐乳 料酒 五香粉

taste: 蒜香

step: ['猪肉切成大小相等的粗条三块。', '将蒜压成泥，其他配料一起加入肉中，混合均匀，冰箱冷藏腌制一晚上。', '锅中一个蒸架铺上锡纸，将肉放在上面。小火加热40-50分钟。期间记得要反面。', '叉烧肉']

---

记录 3189:

title: 素烧鹅

image: 327620.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油豆腐皮 白糖 温水 蚝油 植物油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['豆腐皮清水泡软沥干水份。', '白糖、生抽、蚝油，加入半杯温水调成酱汁。', '倒入沥干水的豆腐皮中浸泡10分钟入味。', '取出豆腐皮层层叠起卷成筒状。', '入蒸锅蒸3-4分钟。', '倒出蒸出来的汤汁。', '烤盘刷薄油，放入豆腐卷，表皮刷油，入预热好的烤箱220度中层10分钟。', '切块装盘。', '成品，外酥里嫩。']

---

记录 3190:

title: 素食煮艺素肠粉

image: 327310.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉 土豆 黄瓜 水 六月鲜

taste: 咸鲜

step: ['肠粉100克', '100克肠粉加250克水拌匀', '土豆煮熟', '土豆煮熟压成泥', '黄瓜洗净刨成丝', '烤盘抹一层薄油', '烤盘中倒入拌匀的肠粉溶液，把烤盘底铺满就行了', '上蒸锅蒸1-2分钟', '把煮熟的肠粉轻轻揭下来', '在肠粉皮上放入土豆泥和黄瓜丝', '卷起来', '切成段', '淋上调味汁，完成']

---

记录 3191:

title: DIY肠粉

image: 327285.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 沾米粉 澄面 红薯淀粉 猪肉未 鸡蛋 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['三个粉加水调成米浆，加点点盐油，猪肉剁成肉沫，打好鸡蛋，生菜切丝，自己调了一个酱料(剁碎辣椒，蒜，姜加油和酱油)', '不锈钢碟子刷一层油在底，加米浆肉沬鸡蛋生菜丝，用锅或电饭煲烧开水放蒸架上蒸两三分', '刮下来放碟子上淋上酱料，大功告成，觉得比外面好吃😊😊😊']

---

记录 3192:

title: 班戟

image: 327264.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋面粉 黄油 土鸡蛋 糖粉 牛奶 香蕉 火龙果 淡奶油

taste: 奶香

step: ['打一个土鸡蛋，加15克糖粉。', '倒入150克纯牛奶', '筛入50克低筋面粉，搅拌均匀', '拌成面糊后加10克融化好的黄油，盖上保鲜膜，冷藏十多分钟。', '取一只干净的碗，倒入200克淡奶油，15克糖粉', '打发成奶油，盖上保鲜膜待用', '取一只无水无油的平底锅，将面糊小火煎成班戟皮', '如图所示，放上香蕉和奶油', '然后包起来', '成品', '火龙果班戟', '香蕉班戟']

---

记录 3193:

title: 肉片蒸粉丝

image: 327247.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉丝 猪瘦肉 上海青 香葱 橄榄油 盐 芝麻油 酱油 生粉 生姜

taste: 葱香

step: ['准备食材：粉丝、猪瘦肉、上海青、香葱等食材；', '猪肉洗净切薄片，放油、盐、酱油、生粉拌均腌制3分钟；PS:切很薄的薄片，容易蒸熟。', '粉丝提前用清水泡软；', '上海青去老叶，洗净，清水煮沸，放一点盐，汆烫上海青；', '汆烫好的上海青，捞出，过冷水；PS：过冷水防菜叶变黄。', '粉丝捞出，沥干水，放入盆子中，上面放入腌制好的猪肉片、葱白、生姜末；淋上橄榄油、芝麻油、盐、酱油；', '清水煮沸，隔水放入锅中蒸8分钟；PS：火的大小有差异，蒸煮时间略有不同。', '把汆烫好的上海青放入蒸好的粉丝中，上面撒上葱花，拌均即可。', '美味出锅']

---

记录 3194:

title: 粤菜美味蜜汁叉烧

image: 326222.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪前腿肉 料酒 盐 叉烧酱 蜂蜜 生姜 蒜头

taste: 咸鲜

step: ['猪前腿肉7分瘦3分肥，洗净', '生姜切丝，蒜蓉剁碎', '加入料酒', '加入蜂蜜', '加入叉烧酱跟生姜及蒜蓉，抓匀', '盖上保鲜膜放入冰箱冷藏腌制一个晚上（可提前）', '腌制好的猪肉整块架在烤网上，放入预热好的烤箱，上下火190~200度，烤35分钟左右', '中途取出翻面刷烧烤汁2~3次，使其上色，最后剩余5分钟的时候取出刷蜂蜜', '整块叉烧烤好之后按照肉的纹路切成薄片即可']

---

记录 3195:

title: 潮汕美食：返沙芋头做法，简单好食~

image: 326108.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋头 白糖 食用油

taste: 甜味

step: ['先把芋头去皮洗净，切成中指般大小的段。', '先热油锅，倒入切好的芋头段，炸至全熟，中间记得翻拌以免粘底。', '芋块炸制略微呈焦黄色即可。', '倒掉油。加入半碗清水，倒入白糖，喜欢甜一点可以倒入多一些,煮至白糖微黄有粘性，接近蜂蜜般的颜色。', '倒入炸好的芋头段，大力翻炒。关火晾凉即可。', '出锅装盘即可食用。']

---

记录 3196:

title: 广式甜豆腐花

image: 325971.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄豆 清水 内脂 凉开水 水 黄冰糖

taste: 甜味

step: ['黄豆清洗一下，再泡发一晚上，换掉水之后，把不好的豆子挑出来，另一碗装1500克水。', '组装好原汁机。', '将黄豆和水装在一起。', '启动原汁机，每一勺要有水和豆，一起放进原汁机投放口。', '原汁机一边出豆渣，一边出豆浆，用原汁机出的豆浆会更细滑，原理有点像以前石磨磨豆，慢工出细货。', '全部豆浆做好之后，用勺子将浮沫去掉，再用滤网过筛一次。', '然后用购买内脂时店家赠送的滤布过滤一次，虽然用原汁机榨出豆浆，但是还是会有少许豆渣在里面的，所以这一步对成品是否嫩滑也很重要。未煮之前过滤比煮后过滤更好，煮了之后过滤，温度太高，烫手，而且也不干净。', '将过滤后的豆浆放入奶锅里，中小火煮，边煮边搅拌，防止粘锅。煮沸的时候会有浮沫，要去掉。煮沸之后，再继续煮8至10分钟。因为豆浆有假沸现象，这时候如果关火的话，豆浆还未煮透，豆浆中还含有有害成分--抗胰蛋白酶、酚类化合物和皂素等。抗胰蛋白酶会影响蛋白质的消化和吸收，而酚类化合物会使豆浆产生苦味和腥味，皂素则会刺激消化道，引起呕吐、恶心、腹泻，破坏红细胞，产生毒素。所以豆浆一定要彻底煮开才能食用。煮好的豆浆放一边放凉一下。（当时室温20几度，煮好的豆浆室温放置了大概6分钟左右）', '玻璃碗里加内脂和冷开水搅拌溶化。', '当豆浆温度降到大概85度时，将奶锅里的豆浆直接倒入玻璃碗里。立即盖上盖子，室温放置20分钟左右，凝结即可。', '在等待凝结的时候可以做糖水，我在这里用到的是黄冰糖，黄冰糖60克，清水130克，黄冰糖的个头比较大，最好敲成小块再煮。煮成浓稠的糖水即可。', '凝结后的豆腐花，多嫩滑，加上糖水就可以品尝啦。']

---

记录 3197:

title: 豉油蒸排骨

image: 325523.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 葱花 排骨 白糖 生粉 豆豉酱 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['首先来个所需材料的大合照，只需简单的几样而已^\_^', '将排骨洗净去血水，放入一勺豉油、一勺生粉、半勺白糖搅拌均匀', '将豆豉酱倒入一点点水搅拌好，倒入排骨里搅拌均匀，腌制二十分钟入味（因为豆豉酱已经很咸了，所以我没有放盐哦，切记）', '将腌好的排骨码放在盘子里，放入蒸锅蒸二十五分钟', '香喷喷的豉油蒸排骨出锅啦，撒上一点葱花提味解腻……', '喜欢豆豉的香味，百吃不厌。再配上一盘酸爽的拍黄瓜，一杯香醇的奶茶……开始吧']

---

记录 3198:

title: 菠萝油条虾

image: 324987.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 菠萝 油条 黄瓜 樱桃萝卜 黑芝麻 油 盐 料酒 五香粉 淀粉 沙拉酱

taste: 咸鲜

step: ['将菠萝去皮去芯，切块，放到盐水中浸泡约半小时。', '将虾洗净，剥去外壳，剔除沙线、肠线，留三颗大虾仁，其余的剁成虾泥。', '将虾仁放入碗中，放少许盐、料酒、五香粉，抓拌均匀，静置10分钟。', '将虾泥放入碗中，放适量盐、料酒、五香粉、淀粉，抓拌均匀，摔打数十次，静置10分钟。', '将油条切段，中间轻轻捅空。', '将虾泥酿入油条段中。', '锅中倒入少半锅油，待油温升至五成热时，下入油条段。炸约2分钟至熟，捞出。', '转大火，油温高后，再下入油条段，炸约10秒，捞出，沥去油。', '将大虾仁下入油锅，炸熟即捞出。', '将黄瓜洗净，擦干水后切块。', '将樱桃萝卜洗净，擦干水后切片。', '将黄瓜和樱桃萝卜装盘，油条虾和菠萝加沙拉酱拌匀后放入盘中，撒少许黑芝麻即可。']

---

记录 3199:

title: 皂角米桃胶红薯甜汤

image: 324754.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 皂角米 桃胶 红薯 冰糖

taste: 甜味

step: ['皂角米和桃胶用水泡12小时以上', '其间几次换水，仔细清理杂质，泡好后的桃胶是原来的15倍', '放人炖盅炖三个小时，放入红薯、冰糖再炖二十分钟', '满满的胶原蛋白', '满满的胶原蛋白', '美容养颜的佳品']

---

记录 3200:

title: 虾米干贝粥

image: 324199.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 干贝 虾米 花生油 盐 香葱 生姜

taste: 葱香

step: ['准备食材：大米、干贝、虾米、葱、姜等；', '大米、干贝分别洗净，浸泡30分钟；', '大米捞出沥干水，放油拌均腌制10分钟；PS：此步不能省，这样粥滑细', '把腌制好的大米、干贝、生姜切丝，放入压力锅，煲30分钟；', '利用煲粥的时间，把虾米、葱白煸香，葱叶切好；', '煲好的粥焖10分钟，开盖，把煸好的虾米葱白、葱末、盐一起加入拌均即可', '鲜甜美味，虾米干贝粥']

---

记录 3201:

title: 红豆铜锣烧

image: 323864.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 细砂糖 低粉 牛奶 蜂蜜 无铝泡打粉 自制红豆沙

taste: 甜味

step: ['鸡蛋加糖打散，加牛奶和蜂蜜拌匀；', '筛入低粉和泡打粉拌匀，静置15分钟；', '平底锅烧热,取一勺面糊倒入锅中，凝固后翻面；', '凉后用切模切出喜欢的模形；一面铜锣烧上放红豆沙,用另一片盖上。']

---

记录 3202:

title: 蜜汁叉烧

image: 323373.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑猪梅花肉 料酒 蒜瓣 叉烧酱 蚝油 砂糖 盐 生抽 鸡粉 蜂蜜

taste: 咸鲜

step: ['买回的黑猪梅花肉', '洗净沥过水份，切成长条后放入盆中加入叉烧酱、蚝油、料酒、盐、糖、生抽、鸡粉和蒜末搅拌均匀', '按摩一会后，把猪肉连酱汁一起倒入保鲜袋中入冰箱冷藏过夜', '取出腌制好的猪肉放在烤架上', '刷上一层蜂蜜', '放入预热好的烤箱200度烤20分钟', '时间到取出后翻面再刷上一层蜂蜜', '再次放入烤箱200度烤20分钟', '稍微冷却后切成薄片即可']

---

记录 3203:

title: 火龙果香蕉银耳汤

image: 323312.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银耳 香蕉 火龙果 白糖

taste: 甜味

step: ['食材：银耳（已泡发清洗）、香蕉、火龙果果肉', '将香蕉剥皮，放在案板上切开，待用。', '将清洗好的银耳下入高压锅中。', '接着，加入一些清水', '盖上盖烧煮15分钟关火。', '焖至没气后开盖，合入切好的香蕉和火龙果果肉。', '然后，加6勺白糖。', '调味拌匀即可。']

---

记录 3204:

title: 腊味煲仔饭

image: 323012.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 腊鸭腿 腊肠 蚝油 酱油 香油

taste: 咸鲜

step: ['大米600克五大人一小孩份量', '洗净，以没过大米水量，将大米浸泡30分钟', '腊肉腊肠腊鸭腿', '冬菇胡罗卜', '腊肉腊鸭腿抄水去除表面杂质和腊鸭腿异味', '大米控干水分上锅炒至略干', '将炒好大米倒入锅里，加入浸泡冬菇的水，水量以没过大米为宜。小火开始焖煮，我用的是铸铁锅，全程用小火。', '当米饭焖煮至基本看不到水分，加入全部腊味和其他材料（调味汁除外），盖上锅盖继续焖煮，这过程中要经常调整锅的位置以达到受热均匀。', '米饭约焖煮20分钟，出锅前浇上调味汁就OK啦。']

---

记录 3205:

title: 菠萝咕咾肉

image: 322795.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 猪肉 面粉 醋 番茄酱 青椒 糖

taste: 酸甜

step: ['将猪肉切成厚片，加入盐、酱油、料酒腌渍15分钟。', '菠萝去皮切块，用淡盐水浸泡20分钟。', '腌好的肉加入一个鸡蛋搅拌均匀。', '将裹好鸡蛋的猪肉均匀的粘上面粉。', '炒锅放油烧热放入粘上面粉的猪肉，入锅前抖抖多余得面粉，炸至变色捞出。待油温再次升高放入炸好的肉复炸一次。', '炒锅放入适量的油烧热，放入蒜末炒香，放入番茄酱，炒出红油加适量水。', '待锅烧开后加入糖、醋、水淀粉，搅拌至粘稠加入炸好的肉、菠萝、青椒，待食材均匀粘满番茄汁后关火出锅。']

---

记录 3206:

title: 蒜香一夜情

image: 322570.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马头鱼 蒜 有机山茶油 粗盐

taste: 咸鲜

step: ['蒜香一夜情材料马头鱼（可以用任何种类的海鱼）', '蒜、粗盐、有机山茶油', '蒜剁开', '蒜与盐一起放鱼上', '拌均匀后放冰箱腌上一夜（最好能有重物压在鱼上）', '取出鱼回温，吸干水份，切件', '烧热锅，下有机山茶油，把鱼放油内', '鱼的两面带黄', '下腌鱼的蒜', '待鱼煎至完全干透，金黄，关火即可食用']

---

记录 3207:

title: 炒河粉

image: 322390.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 绿豆芽 鸡蛋 黄瓜 青菜 脆皮肠 小红辣椒 河粉 胡萝卜 食用油 生抽 蚝油 鸡精 老抽 香油 盐

taste: 微辣

step: ['准备好食材（还有小红辣椒2个）', '鸡蛋打散摊成蛋皮', '蛋皮，胡萝卜，黄瓜，脆皮肠切丝，红辣椒，小青菜切段备用', '用一小碗加入老抽1茶匙，生抽1茶匙，蚝油1茶匙香油半茶匙调匀备用', '锅里倒油加热，爆香小辣椒', '加入胡萝卜丝翻炒变软', '倒入黄瓜翻炒', '再加入蛋皮和火腿丝翻炒均匀，盛出备用', '锅里重新倒油加热（油要多些）倒入河粉不停的翻炒，防治焦糊', '再加入绿豆芽和青菜翻炒均匀断生', '加入之前炒好的蛋皮，胡萝卜，脆皮肠，黄瓜翻炒均匀', '倒入调料汁，再加入盐1小勺，鸡精1小勺炒匀即可', '可以开吃了，真香...', '成品图', '成品图']

---

记录 3208:

title: 腌笃鲜

image: 321615.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 咸肉 五花肉 莴笋 竹笋 百叶结 料酒 姜 糖 小葱

taste: 咸鲜

step: ['五花肉一块', '切成小块', '咸肉一块', '切成小块', '肉加姜酒焯水备用', '鲜笋几根', '切成滚刀块备用', '小莴笋几根', '切成滚刀块备用', '百叶结开水泡一下，沥干备用', '除莴笋之外的所有食材放入砂锅(水要一次加够)加少许糖，大火烧开，中小火炖一个小时左右', '加入莴笋在大火烧开闷上一两分钟', '洒上葱花']

---

记录 3209:

title: 懒人煲仔饭

image: 321292.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 火腿 胡萝卜 腊肉 新鲜香菇 青豆 米饭 鸡粉 芝麻油 黑胡椒粉 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['青豆和白米洗净备用。', '香菇洗净切片，胡萝卜切丁备用', '火腿切丁，腊肉切片或者切丁备用', '电饭煲按煮饭键，放入少许芝麻油，预热两分钟，然后放入香菇和腊肉，盖上锅盖，干煎两分钟，然后放入青豆，胡萝卜，火腿，白米，和其他辅料搅拌均匀，放入适量清水（水量刚没过饭菜即可）。盖上锅盖，待电锅跳至保温键，再焖5分钟即可', '煮好的饭搅拌均匀即可，喜欢胡椒粉的可加入少许，会更香。']

---

记录 3210:

title: 清蒸鲈鱼

image: 320737.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 蒸鱼豉油 盐 葱 姜 火腿片

taste: 咸鲜

step: ['鱼身用刀划几下，用盐腌一会', '火腿切片，用开水过洗一下', '葱，姜准备', '蒸鱼豉油准备，少量黄酒', '放好入锅，开始蒸25分钟左右', '完成了，可以开吃啦']

---

记录 3211:

title: 沙茶酱蛳螺

image: 320550.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛳螺 姜片 蒜片 香葱 料酒 生抽 白糖 盐 沙茶酱

taste: 咸甜

step: ['食材：蛳螺（已清洗）、姜片、蒜片、香葱', '烧锅倒油烧热，下入姜片和蒜片爆香。', '接着，下入清洗好的蛳螺，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '加适量的沙茶酱。', '调味翻炒翻炒。', '最后，搁入香葱，即成。']

---

记录 3212:

title: 盐焗鸡翅

image: 320506.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡翅 油 盐焗鸡粉

taste: 原味

step: ['把鸡翅洗净，沥干水分', '放盐局鸡粉，淹上15-20分钟', '放蒸锅蒸15-20分钟即可。']

---

记录 3213:

title: 鸡蛋肠粉

image: 320357.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小麦淀粉 玉米淀粉 粘米粉 马铃薯淀粉 水 酱油 花生油 鸡蛋 葱

taste: 清淡

step: ['准备好4种粉浆材料。', '将秤好的粉浆材料放入盆里。', '加入清水，用勺子拌均匀成粉浆。', '鸡蛋打在碗里，加适量水，搅打均匀，葱切粒。', '肠粉盘扫一层花生油。', '1.5勺粉浆倒入盘里。', '加入少量蛋液和葱花。锅里水烧开后，将两个肠粉盘放入。', '大火蒸3分钟即可。', '用刮板横向刮出肠粉。', '肠粉装碟，用另一蒸锅小火加热，待全部肠粉做好了才取出来。另用锅加热花生油，趁热倒进装了生抽的碗里，吃的时候淋上去就可以了。']

---

记录 3214:

title: 菠萝咕噜素肉

image: 320205.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 杏鲍菇 西红柿 青椒 菠萝

taste: 酸甜

step: ['准备好食材', '西红柿去皮后用洁诺斯榨汁杯榨成汁', '杏鲍菇切丁，加糖、盐、酱油，再滴几滴柠檬汁了搅拌均匀', '然后加个鸡蛋搅拌均匀后倒出多余蛋液，再加入少许淀粉，搅拌均匀，放油锅炸至金黄', '把葱姜蒜炒香倒入榨好的番茄汁，加入请教跟菠萝块，杏鲍菇丁，待收汁了出锅即可']

---

记录 3215:

title: 白灼虾

image: 320065.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 盐

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净锅里放冷水把虾放进锅中放盐', '煮开后煮十分钟即可', '太简单']

---

记录 3216:

title: 生菜鱼饺汤

image: 320045.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 鱼饺 麻油 糖 盐 鸡精 水

taste: 咸鲜

step: ['生菜、鱼饺都准备（鱼饺忘记拍了）', '冷水放入鱼饺，放几滴麻油。', '水沸腾之后放入生菜，放入盐、鸡精、糖', '再煮4分钟就可以了（如果你想生菜软一点的话，就煮到6分钟）']

---

记录 3217:

title: 皮蛋娃头芥菜汤

image: 319725.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 娃头芥菜 皮蛋 橄榄油 盐 生姜 鸡精

taste: 清淡

step: ['都说广东人喜欢煲汤，老火汤十几个小时才能熬成的汤，也有高压锅一二个小时的浓汤，还有简单的蔬菜、肉汤、鸡蛋汤等等。娃头芥菜是广东的一芥菜品种。其他地方很少见，适合广东天气，甘甜、暖胃、祛湿寒。用二个皮蛋煮成一碗浓香皮蛋娃头菜汤。', '娃头菜洗净，老的部分去皮，嫩笋部分直接切笋；', '清水放入生姜丝煮沸；', '大火，放入娃头菜烫熟；', '皮蛋切块，与鸡粉一起放入锅中，改为中火', '放盐，把皮蛋煮熟即可关火。']

---

记录 3218:

title: 香葱小芋汤

image: 319597.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小芋头 香葱 花生油 盐 鸡粉

taste: 葱香

step: ['准备食材：小芋头、香葱等；PS：家里的芋头和紫色放一块，于是拍照的紫色来蹭热度。', '小芋头洗净煮熟，去皮；', '煮熟的芋头，切块、香葱洗净切碎；', '热锅倒油，把切的芋块炒香；', '芋块一边翻炒一边压碎成泥或小块。', '加入沸水、鸡粉，再次煮沸改为小火熬煮成浓汤；', '盐，香葱放入锅中，拌均即可。']

---

记录 3219:

title: 腊味拼盘

image: 319262.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 腊肉 腊鱼 鸡蛋 生姜 红辣椒

taste: 原味

step: ['准备食材：腊肉、腊肠、腊鱼、鸡蛋等；', '腊肉切片，腊肠切片，腊鱼浸泡切块；', '把切的食材放入放入盘子里摆好，把姜丝、红辣椒撒在上面；', '锅中冷水放入鸡蛋，煮沸，鸡蛋熟了捞出，放入蒸盘；', '中火蒸约8分钟即可；PS：火大小及锅的导热不同，蒸煮时间略有不同。', '把煮熟的鸡蛋去壳，对半切开放入盘中央即可。']

---

记录 3220:

title: 腊肠煲仔饭

image: 319257.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 胡萝卜 洋葱 花生油

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜，洋葱切丁，腊肠切片。', '大米淘洗干净，浸泡一会。', '锅里放入花生油，把胡萝卜放进去小火煎一会，是的胡萝卜的营养充分释放。', '再放入洋葱煸炒。', '放入腊肠，炒到腊肠呈透明状。', '倒入大米翻炒匀。', '加入适量的水，倒入电饭煲。', '选择煲子饭键，预约时间即可，早上起来就有饭吃喽。', '美味就这么简单。']

---

记录 3221:

title: 菠萝咕老肉

image: 319038.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅肉 姜 青椒 蒜 菠萝 鸡蛋 玉米淀粉 生粉 盐 鸡粉 料酒 番茄酱 白醋 砂糖 水 红椒

taste: 酸甜

step: ['彩椒切块，菠萝去皮切块，姜蒜切末。', '将切好的肉加去调料腌制10分钟，用手攥紧，后裹匀玉米淀粉。', '锅内倒入油烧热，将肉放入油锅中炸熟捞出备用，彩椒和菠萝用油滑香后倒出。', '锅内倒入油烧热，放入姜蒜炒香，后加入番茄酱，白醋，砂糖，水和盐调味，倒入肉和菠萝大火翻炒均匀，后加入水淀粉勾芡出锅即可。']

---

记录 3222:

title: 【每日新品】芒果糯米糍

image: 318917.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 玉米粉 糖粉 牛奶 椰浆汁 黄油 椰丝

taste: 奶香

step: ['准备好材料：糯米粉、玉米粉、糖粉、牛奶、椰浆汁、黄油、芒果', '把玉米粉、糯米粉、糖粉称好重量后倒入一个碗里', '倒入牛奶、椰浆汁和融化好的黄油', '搅拌成糊状（最好过滤一下），上蒸锅蒸', '蒸的过程中可以用筷子不停地搅拌', '蒸熟的糯米糕用调羹搅拌', '把糯米糕放到另一个碗里放凉', '准备好椰丝', '切好芒果，有新鲜的草莓，所以顺便切了几个', '取一点糯米糕，像包汤圆一样，把芒果块包在糯米糕里，然后放进椰丝里滚一圈', '做好的芒果糯米糍', '蛮好吃的（喜欢什么水果口味的，就给包什么馅料在里面。。。。。嗯，芒果馅很好吃，草莓嘛，就比较一般了）']

---

记录 3223:

title: 菠萝咕噜肉

image: 318894.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡精 姜 小菠萝 生抽 五花肉 淀粉 白醋 鸡蛋 胡椒粉 番茄沙司 青彩椒 红彩椒 面粉 盐 料酒 葱 糖 食用油

taste: 酸甜

step: ['准备好食材（还有菠萝半个）', '青、红彩椒切丁，姜切丝，葱切葱花，菠萝切小块儿用盐水浸泡25分钟左右，肉切大约1公分左右的薄片备用', '肉用大半茶匙的盐，葱，姜，料酒2茶匙，胡椒粉1小勺，淀粉1茶匙调拌均匀腌制10分钟左右，鸡蛋打散备用', '腌制好的肉加1小勺的食用油搅拌一下（这样便于炒的时候容易划开，鸡肉不粘在一起）', '5茶匙的淀粉和2茶匙的面粉调匀，腌制好的肉裹上蛋液', '再均匀的裹上粉', '如此全部做好', '锅里倒油加热到六成热，放入裹好粉的肉，中小火慢炸，中途要经常翻面', '炸至表面变色捞出', '锅中油再次加热，把肉复炸一次，炸至两面金黄捞出备用', '锅洗净，倒油加热，倒入切好的青红辣翻炒断生', '再加入菠萝翻炒几下盛出备用', '用一小碗倒入番茄沙司6茶匙，糖3茶匙，白醋3茶匙，盐三分之一茶匙，鸡精1小勺，淀粉半茶匙调匀，倒入锅内，大火烧开', '汤汁变浓稠后，加入青红椒、菠萝，再加入五花肉翻炒均匀，使汤汁全部裹在五花肉上即可', '开吃，酸酸甜甜，很好吃...', '成品图', '成品图']

---

记录 3224:

title: 蒜蓉金针菇蒸虾

image: 318618.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 金针菇 蒜蓉 肉碎 生粉水 蚝油 盐 酱油 葱花

taste: 原味

step: ['金针菇洗净沥干水，摆盘。', '鲜虾去虾肠开背，用刀轻轻切几下断筋，呆会蒸才不会卷起。', '虾摆盘。', '蒜蓉切细碎。', '把切好的一半蒜蓉撒在上面。', '蒸中煮开水后放入蒸10分钟。', '另起一油锅，把另一半蒜蓉炒香。', '加入肉碎炒散。', '按口味调入盐，酱油，蚝油，最后勾芡。', '淋在蒸好的金针菇虾上面，撒点葱花，摆点辣椒装饰下即可。']

---

记录 3225:

title: 【每日新品】萝卜牛腩煲

image: 318610.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛腩 白萝卜 红萝卜 青葱 姜 腐竹 盐 料酒 五香粉 生抽

taste: 五香

step: ['准备材料：新鲜牛腩一块，白萝卜和红萝卜去皮', '牛腩切块，焯水', '焯水好的牛腩用水洗净，准备葱姜', '热油锅爆香葱姜', '把牛腩放进去翻炒，中途放料酒去腥', '炒三四分钟左右，倒入生抽', '加两碗清水', '事先泡开的腐竹切好，萝卜切块', '把步骤八的材料倒入牛腩汤里，一起煮开', '因为牛腩要煮烂，时间比较长，所以我改用电压力锅，压煮18分钟左右', '煮的差不多的牛腩再放回土锅里煲一煲', '根据自己喜欢汤汁的多少来掌握煲的时间（从电压力锅转到土锅上，我大概就煲了10分钟，收了一些汁，使得汤汁更浓稠）', '调味一下，就可以开吃了，热气腾腾', '成品图不是那么好看，但味道不错，春天的雨季里，来一碗萝卜牛腩煲，真是happy']

---

记录 3226:

title: 菠萝咕咾肉

image: 318542.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 菠萝 红尖椒 鸡蛋

taste: 酸甜

step: ['料酒一匙，番茄酱二匙，白糖半匙，盐适量，淀粉一匙，水淀粉二匙，鸡精一克。', '把里脊肉切成滚刀块，放盐一克，料酒一匙，淀粉一匙，鸡蛋清一个。拌好抓匀，腌二十分左右。', '菠萝切块，放盐水中泡一下，沥干水备用，尖椒切块备用。', '锅中加油适量，大火烧八成热时，将腌好的肉块逐块入锅，炸约6分钟，捞出沥油，大火油热后复炸深黄色，出锅沥干油。', '将锅中留少许油，油热后放菠萝翻炒，变软时放番茄酱，白糖，盐少许，翻炒均匀。', '放入肉块，尖椒块，鸡精，翻炒让肉块沾匀酱色，放水淀粉，变粘稠后关火。', '装盘上桌，外观漂亮，酸甜适口，美味哟']

---

记录 3227:

title: 蒜蓉白菜

image: 318510.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白菜 蒜蓉 食用油 生抽 味极鲜 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['白菜洗净待用', '白菜切段，锅内水烧开焯一下水至断生。', '在盘里放一匙生抽和味极鲜，白菜摆入盘中。', '蒜瓣剁碎锅内放入适量的油，加少许盐和糖小火炒至七八成熟。', '将蒜蓉浇在白菜上面。', '成品图', '成品图']

---

记录 3228:

title: 虎皮青椒

image: 318426.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青椒 生抽 老抽 蒜末 香醋 糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材蒜切碎，青椒洗净去籽备用', '准备一个小碗放入三茶匙生抽，半茶匙老抽，半茶匙白糖，一茶匙香醋调匀备用', '起油锅倒入少许底油下青椒煎至起虎皮', '下蒜末爆香', '倒入准备好的调味料大火烧开改中小火焖三分钟即可出锅！', '成品']

---

记录 3229:

title: 荷叶糯米鸡

image: 318275.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大枣 鸡 荷叶 瑶柱 香菇 火腿 糯米 白糖 香叶 蚝油 酱油 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡切小块浸泡半小时，洗净控干水分，加少许盐、料酒、酱油、蚝油、白糖、香叶拌匀，入冰箱冷藏一夜；', '糯米洗净加冷水浸泡一夜；', '荷叶洗净加冷水浸泡一夜；', '火腿切粒，用温水浸泡瑶柱、大枣、香菇、火腿粒至少半小时；', '香菇切粒，瑶柱撕碎，和火腿粒、大枣一同加入泡好的糯米里，加1勺酱油、1勺猪油搅拌均匀，瑶柱和火腿粒都有咸味，米里不用加盐，加适量泡瑶柱的水，水不要太多，和米持平就可以了；', '倒入铸铁锅里，小火焖半小时；', '饭熟后翻拌几下，使饭更蓬松；', '取一张洗净的荷叶，放一些鸡肉；', '鸡肉上铺一层熟饭；', '再加一层鸡肉和香菇粒；', '包紧，水开后入锅中小火蒸30分钟左右；', '出锅撒上小葱碎，米香、肉香、荷叶香！', '成品图，一道菜吃出了多重口味！']

---

记录 3230:

title: 菠萝古老肉

image: 318049.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 猪肉 鸡蛋 生粉 番茄酱 盐 水 白醋 酱油 白糖

taste: 酸甜

step: ['肉切片或条状，用刀背轻敲几下。', '打入鸡蛋一个，调入盐，搅匀腌制15分钟。', '加入淀粉，使猪肉都裏上一层薄淀粉。', '锅中热油至九成热，放入猪肉，小火炸。', '炸至表面微黄捞出。', '菠萝切块备着。', '锅中少许油，加入4汤匙番茄酱，1汤匙白醋，1.5汤匙白糖，1汤匙酱油，水少许。', '小火煮至汤汁浓稠。', '倒入菠萝和猪肉，快速翻炒几下，每块肉和菠萝都粘上酱汁即可。']

---

记录 3231:

title: 早餐素烧鹅

image: 317954.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 冰糖 豆油皮 海苔

taste: 甜味

step: ['把大米提前放上水泡30分钟然后再蒸熟', '大米蒸好后取出来凉一下', '取出豆油皮平铺后把大米平摊在豆油皮上，忘记拍照了', '卷好后放入电饼铛烙一下，烙至两面金黄后取出', '把刀两面加点水再切，不然容易粘，切好后放入盘中就可以吃了，热乎乎的，甜滋滋的挺香的', '还剩下点米饭给女儿做了一些寿司，把海苔平铺，放好大米，用竹帘把寿司卷起来', '卷成直筒放在案板上，把刀加点水后切成块', '这样素的寿司也做成了']

---

记录 3232:

title: 芋圆

image: 317893.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 紫薯 糖 薯木淀粉 椰浆

taste: 甜味

step: ['把南瓜洗净去皮，切小块，上蒸锅。', '紫薯切小块上蒸锅', '把紫薯、南瓜倒烂加入薯木淀粉，南瓜水分多，需要锅里炒一下。紫薯太干可以加点水。然后搓圆。', '水烧开，放入芋圆。', '我加了椰浆和糖。美味的芋圆就做好啦。椰浆也可以换成牛奶，淡奶油。都可以。']

---

记录 3233:

title: 【学生早餐】鸡蛋肠粉

image: 317700.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉干粉 水 鸡蛋 盐 油 生抽 香油 熟黑芝麻

taste: 咸鲜

step: ['肠粉干粉和水按1:2的比例，调成粉浆。鸡蛋加少许盐打散。（肠粉干粉是网购的，正规品牌就行）', '用的9寸披萨盘，刷一层薄油，薄薄的就可以了。', '锅里烧水，将披萨盘放在锅里支架上，舀两勺粉浆在披萨盘里。粉浆特别容易沉底，蒸之前一定要搅匀。', '盖上锅盖，蒸1分钟的样子，这时候粉浆只是凝固了，并没有熟透，', '粉浆凝固后，倒入蛋液，也可以放入肉沫或者青菜，再盖上锅盖蒸1分钟，其实还不到1分钟蛋液就凝固了，同时肠粉开始鼓包，出现鼓包就说明肠粉蒸熟了。', '拿出披萨盘，用刮板将肠粉轻轻刮起，一边刮一边卷起。', '卷好的肠粉一分为二装盘，撒上熟芝麻，淋上少许生抽香油。（生抽兑少许白开水和香油一起调匀，这一步可以提前弄好，喜辣的小伙伴也可以加点辣油）']

---

记录 3234:

title: 【每日新品】客家梅菜扣肉

image: 317678.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 茶叶 腐乳 生姜 油 盐 五香粉 料酒 生抽

taste: 原味

step: ['准备主要材料：五花肉，梅干菜（先用水泡洗干净）', '把五花肉放进锅里焯水煮熟，加少许料酒去腥', '煮熟的五花肉用竹签在猪皮表面扎洞（这样做的目的是为了可以在炸肉的时候做出酥皮）', '热油，把五花肉放进去炸（皮朝下）', '换另一面炸（炸到两面金黄），因为炸肉的过程会溅油，建议把锅盖盖上', '炸好的五花肉放凉一会', '煮一锅茶叶水', '把五花肉放进茶叶水里煮10分钟，去除里面的油脂，同时让肉里带有一股茶叶的清香味', '茶叶泡煮过的五花肉，再放凉一会', '切块', '摆放在碗底', '放少许油，先放生姜，然后倒入梅干菜翻炒', '把炒好的梅干菜铺上去', '调制好一碗酱汁（腐乳+生抽+五香粉+盐）', '把酱汁倒进扣肉碗里', '在碗表面蒙上一层保鲜膜，上蒸锅，蒸40分钟', '蒸好的梅菜扣肉散发出清香', '放一个盘子上去', '然后倒扣', '梅菜扣肉成品', '扣肉非常酥香', '成品图']

---

记录 3235:

title: 广式河粉

image: 317385.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 五花肉 鸡蛋 豆芽 红萝卜 蒜苗 盐 老抽 酱油

taste: 原味

step: ['忘记拍图，准备三四个鸡蛋，豆芽，红萝卜切丝，五花肉切小块待用', '买的河粉冲一下水，不然觉得赃', '锅内下油，鸡蛋煎好，盛碗里备用，五花肉入锅炸干，我不喜欢肥，所以，都炸的干干的好吃，之后放入豆芽，红萝卜丝翻炒，加入适量盐，老抽调色，酱油，再倒入冲过水的河粉，鸡蛋，翻炒一会，河粉都裹上酱油就可以放点葱段就可以出锅了。']

---

记录 3236:

title: 脆皮大肠

image: 316980.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪大肠 姜 八角 桂皮 花椒 香叶 丁香 干辣椒 佐料香精 盐 生粉 白醋 鸡粉 生抽 面粉

taste: 咸鲜

step: ['如图，猪大肠一条750克可切成三段。用洗水冲洗两三遍后放入大碗，加入适量盐、生粉和白醋，里外分别揉搓三遍直至大肠没有异味，最后用再用清水冲洗干净', '将洗净的大肠放入锅内，加适量花椒、姜片，料酒焯一分钟后，捞起备用', '准备图中配料，香叶、八角、桂皮、丁香、干辣椒', '将焯过水的大肠，步骤3中的配料放入高压锅内，加适量清水上盖煮开后转小火压十分钟', '煮熟的猪肠捞出凉干水份', '佐料香精一包（可上淘宝网购买），这个用来腌制炸油炸类食材或是炒饭，味道相当好。', '将大肠切成小段放入大碗中，加适量盐、生抽、鸡粉、佐料精腌制30分钟入味。没有佐料可用其他香料代替', '腌制好的大肠加入一个鸡蛋黄，再加适量面粉用手抓匀', '锅内热油后放入猪肠炸至表皮稍定型', '捞出放置片刻，锅内继续烧热油后再次放入猪肠复炸', '成品图，真正的达到香脆的效果']

---

记录 3237:

title: 腊肠煲仔饭

image: 316772.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 小油菜 米饭 老抽 白糖 鱼露 盐 清水 生抽

taste: 咸甜

step: ['一个人量的大米。', '清洗干净后，把大米浸泡30分钟以上，1小时以内。', '利用泡米的时间把腊肠切片。', '油菜洗净，去除外面的老叶。', '把酱汁调好。', '用来做煲仔饭的锅，底部涂一层油。', '泡好的米倒入锅内，我刚才涂锅底时油放多了，就没有再放。中火开始煲饭。', '另起一口小锅，加一点盐，几滴油，水开后，放入小油菜，焯水两分钟左右，捞出备用。', '这时米饭小锅里开始沸腾，不要盖锅盖，会沸的。', '米饭锅里的水会变少，这种状态会持续5分钟以内（1人量），火力改为小火。', '锅内水份不多时，加盖锅盖。大约3分钟左右。', '锅里的水份快收干时的状态，就可以放料了。', '排入腊肠片，再焖1分钟，我用的熟的腊肠。', '顺着锅边淋入酱汁，再焖2到3分钟关火，15分钟后煲仔饭就最好了，最后这15分钟不能省略。']

---

记录 3238:

title: 鸡蛋肠粉

image: 316486.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 红薯淀粉 小麦淀粉 水 生抽 葱花 香油 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['将所有粉和水混合，搅拌均匀。', '鸡蛋打散备用。', '不锈钢平底盘刷少许油。', '盛入一勺粉浆，放入锅中蒸10秒左右，再倒入少许蛋液，用勺子抹匀。', '再次放入锅中大火蒸至肠粉鼓起大泡。', '用防烫夹取出盘子，用塑料刮板将肠粉铲下来，卷起。', '将肠粉切成两段，放入盘子中。淋上适量生抽。', '撒上葱花和熟的白芝麻。', '淋上少许香油。']

---

记录 3239:

title: 广式腊肠焖饭

image: 316403.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 土豆 大葱 广式腊肠 萝卜丁 味达美 盐 蚝油

taste: 咸甜

step: ['大米最好泡一会，我是泡了得有一小时。电饭煲里放正常吃饭用的水。', '将菜，调料都倒进去', '我用的是小米电饭煲，每次设定1小时10分钟。其实四十分钟就可以。如果是40分钟的话，结束之后在闷10分钟']

---

记录 3240:

title: 炒河粉

image: 316163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 四季豆 河粉 洋葱 大葱 郫县豆瓣 姜粒 蒜蓉 精盐 老干妈豆豉 酱油 胡萝卜

taste: 微辣

step: ['准备食材、切细备用', '锅中倒入适量油、6成热下入、洋葱、胡萝卜、豆角炒至断生', '铲到一边、下入、姜蒜、老干妈豆豉、郫县豆瓣炒香', '炒出红油', '下入河粉、一勺盐翻炒均匀', '下入酱油翻炒均匀', '下入大葱节翻炒均匀', '盛出、上桌', '开吃喽、我一个人就干掉一大半、😁']

---

记录 3241:

title: 菠萝古老肉

image: 316137.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 菠萝 青椒 红彩椒 白胡椒 盐 料酒 碗汁 全蛋 干淀粉 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['准备食材：猪肉（选择肥瘦相间的部位最佳）：400g，洗净切块，用刀背适度敲砸肉块，使肉质纤维松弛，方便入味。加白胡椒1g、盐1g、料酒2勺拌匀腌制15分钟左右。', '准备食材：菠萝：半个，青、红彩椒：各半个洗净备用。', '将菠萝切块入淡盐水浸泡10分钟，以去掉菠萝发涩的口感。浸泡后用清水冲洗干净，沥干水份备用。', '将青红椒切块备用。肉块，菠萝块，彩椒块大小要切得近似，成品才会更加漂亮。', '调碗汁：番茄酱70g、糖20g、白醋2勺、料酒1勺、盐6g、清水2勺、淀粉1勺调成碗汁备用。', '打匀一个全蛋，将已腌好入味儿的肉块儿，裹匀蛋液。', '将裹满蛋液的肉块儿再蘸上一层干淀粉，要裹匀拍实。', '锅中油热至六成热，将肉块入锅炸制。外壳呈浅黄色捞出控油。', '锅中加适量凉油，再使油温再度升高至八成热，将肉块入锅进行复炸一次。如果您想让肉块儿脆香无比，可以复炸两次。用漏勺颠动肉块，当听到“沙沙”的声音，说明外壳非常酥脆了，迅速将肉块全部捞出，控油。', '重新起锅。油热后葱姜爆香，为使成品更漂亮，我会将爆香后的葱姜捞出扔掉。', '倒入菠萝和青红椒稍稍翻炒，时间不宜过长，断生有热度即可。', '倒入碗汁，倒入肉块儿，一同翻拌，见酱汁晶亮并均匀挂在食材上立刻关火。', '颜色鲜艳，有红、黄、绿三种，看起来很诱人。', '盘中的咕噜肉像一朵花骨朵儿含苞欲放，', '咬上一口香脆酸甜的同时也可以尝出肉的味美，', '菠萝的酸酸甜甜包裹在咕噜肉上，使之更加美味。']

---

记录 3242:

title: 【七色天】 广式炖牛腩

image: 315018.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛腩 桂皮 草果 八角 小茴香 陈皮 花椒 干沙姜 生姜 香葱 生抽 干辣椒

taste: 酱香

step: ['牛腩用水浸泡2小时，洗净切块。', '准备调料，将除干辣椒、生姜及香葱之外的调料放进调料包，用清水浸泡5分钟后备用。', '我用的是不锈钢调料盒。', '冷水下牛腩块，加入料酒，水烧开后去除泡沫，再煮10分钟后将牛腩捞出。', '捞出的牛腩稍为放凉。', '热锅起油，七成热时放入牛腩，加点料酒翻炒一会。', '加入老抽翻炒上色后，再加入生抽和水（水要一次加够，但不要加太多）。', '加入调料盒和生姜、干辣椒。加盖煮至水沸。', '转入汤锅，放入香葱，烧开后转小火炖2个小时。', '可单吃，可下面……']

---

记录 3243:

title: 菠萝古老肉

image: 314700.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 甜椒 番茄酱 菠萝 鸡蛋 糖 醋 胡萝卜

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切丁，放盐，胡椒粉，生抽，料酒，蚝油，糖！喂半小时', '三种食材切丁备用！', '肉喂好滚鸡蛋液，然后放面粉和淀粉抓匀，用筛筛去多余的面粉！', '锅中放油五成热炸肉，变成白色捞出沥干油份', '复炸大火再炸一次就可捞出沥干油份备用！', '锅中不放油直接倒入番茄酱和一碗水，糖，醋，冒泡倒肉翻炒片刻，放半碗水淀粉勾芡', '上色', '倒入青菜翻炒均匀即可出锅', '盛出即可！']

---

记录 3244:

title: 【七色天】 超级糯米鸡

image: 314674.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 泰国香糯米 干香菇 红枣 火腿 盐 生抽 料酒

taste: 清淡

step: ['鸡洗净切块，加少许盐、料酒、生抽，用手拌匀放入冷藏室，冷藏2小时。备用。', '糯米洗净后用水浸泡2小时。红枣、香菇、火腿洗净，分别用水泡30分钟。（糯米泡水的照片忘拍了）', '糯米浸泡后去水。香菇泡发后切丁，红枣泡发后去核切丁，火腿泡后切丁。将切丁的香菇、红枣、火腿一起放入糯米中，加少许盐、生抽和一勺猪油，拌匀成馅料。加水煮至半熟（大概25分钟）', '将冷藏好的鸡取出，取锡纸，先放一层馅料，再放一层鸡，直至放完。', '将锡纸包好，放入蒸锅，蒸35分钟即成。']

---

记录 3245:

title: 晶莹剔透马蹄糕

image: 314629.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄 小麦淀粉 绿豆粉 清水 黄糖

taste: 甜味

step: ['马蹄洗净，去皮剁碎。', '取一个干净的碗，倒入50克绿豆粉。', '100克小麦淀粉。', '将小麦淀粉与绿豆粉搅拌均匀。', '锅中倒入150毫升清水，放入一片黄糖，煮至片糖熔化，摊凉备用。', '粉里倒入200毫升清水，搅匀。', '将粉浆倒入摊凉的黄糖水中，中火煲煮。', '边煮边搅拌，直到粉浆变粘稠透明，搅不动为止。这一步很重要，一定要边煮边搅拌。', '将马蹄碎倒入煮好的粉糊中。', '搅拌均匀。', '倒入浅盘中，用调羹背滑平。', '放凉后即可切块。']

---

记录 3246:

title: 潮汕卤鹅

image: 314492.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生抽 桂皮 蒜头 狮头鹅 八角 花椒 老抽 干辣椒 南姜 鱼露 白砂糖 水

taste: 咸鲜

step: ['八角，桂皮，干辣椒，花椒用纱网布包起来', '南姜洗干净切成一厘米厚的片状', '准备一个大鼎，加入水至八分满，把蒜头整颗放入，加入南姜，香料包，加入生抽老抽', '加入鱼露', '狮头鹅宰杀去毛，抹上盐', '往锅里加入白砂糖', '用勺子搅拌，防止白砂糖烧焦，卤水煮沸', '把狮头鹅放进锅里煮', '大火煮，一边煮一边用勺子盛卤水往狮头鹅身上淋', '半个小时后翻另外一面继续卤，用筷子在狮头鹅的胸部，腿部扎几下，便于入味', '用勺子不断往卤鹅身上淋卤水，有利于上色', '卤一只鹅需要两个小时的时间，期间要不断翻面，时不时要移动一下位置，防止黏底烧焦', '.', '.']

---

记录 3247:

title: 菠萝咕老肉

image: 314321.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅肉 姜 青椒 蒜 菠萝 鸡蛋 玉米淀粉 生粉 红彩椒 盐 鸡粉 料酒 番茄酱 白醋 砂糖 水

taste: 酸甜

step: ['彩椒切块，菠萝去皮切块，姜蒜切末。', '将切好的肉加去调料腌制10分钟，用手攥紧，后裹匀玉米淀粉。', '锅内倒入油烧热，将肉放入油锅中炸熟捞出备用，彩椒和菠萝用油滑香后倒出。', '锅内倒入油烧热，放入姜蒜炒香，后加入番茄酱，白醋，砂糖，水和盐调味，倒入肉和菠萝大火翻炒均匀，后加入水淀粉勾芡出锅即可。']

---

记录 3248:

title: 菠萝古老肉

image: 313820.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 酱油

taste: 酸甜

step: ['肉切小块，加入料酒蛋清少量盐腌制10分，加面粉热锅热油炸金黄色！出锅', '金黄色出锅', '菠萝切小块', '锅中留底油加入番茄酱翻炒，倒入炸好的肉翻炒加入菠萝食盐糖（根据口味家）倒入少量酱油出锅']

---

记录 3249:

title: 广式腊肉焖莲藕

image: 313664.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 莲藕 广式腊肉 水 盐 调和油

taste: 原味

step: ['食材准备莲藕，广式腊肉。', '莲藕洗净削皮，切成块，也可以根据自己的喜好，切大块一点。', '腊肉要多洗几遍，洗干净后切长一厘米宽的，块状。', '将莲藕和腊肉洗净后备用。', '锅内倒入适量油，将腊肉倒入锅内翻炒一分钟左右。', '腊肉炒至半透明后，将莲藕，倒入锅内一起翻炒。', '加入少许盐翻炒（因为腊肉里面已经有盐了，所以，不要加太多），再加入一碗水，焖一会儿', '将锅内的莲藕，倒入高压锅里面焖烧', '在高压锅内倒入白开水。水量与莲藕平行。盖上高压锅锅盖，焖压这半小时左右。', '将焖好的莲藕盛盘']

---

记录 3250:

title: 糖不甩如意果

image: 313645.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 清水 红糖 核桃仁

taste: 甜味

step: ['备好所用食材。', '慢慢加入清水，分次加不要一次性全部加入。', '揉面光滑的糯米团子即可。', '再分成小糯米团子搓圆备用。在搓圆子的时候就可以烧水了。', '锅里加清水煮开，水量要多一点，这样利用更均匀的煮好糯米圆子。', '将糯米圆子下锅，煮至糯米圆子浮起就可以，切记浮起之后不要再煮太长时间，会影响口感哦。', '锅里小火，将红糖加入，慢慢拌至糖化，可以加入少许的清水来中和一下。', '如图这样子稠香的糖浆就可以了。', '将煮好的糯米圆子回锅，轻轻晃锅至每粒糯米圆子都裹上一层糖浆。', '这样子一份如意果就完成了。']

---

记录 3251:

title: 【广东】香菇滑鸡煲仔饭

image: 313251.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 籼米 香菇 油 生抽 糖 清水 鸡块 姜丝 盐 生粉 小白菜

taste: 原味

step: ['籼米倒入小锅内，水盖过米粒多一些，放少许盐浸泡。', '加几滴花生油提前泡1小时左右。', '准备鸡块适量，干香菇泡发泡软，姜块切丝。', '香菇切丝后与姜丝、鸡块一起，加入一勺生粉、生抽、适量盐和糖以及少许油调匀腌制半小时。’', '泡好的籼米放在炉子上，中小火烧开，', '清水已没过米粒少许即可，烧开后转小火慢煮至水快收干。', '看到米饭粒快熟了，开盖铺上腌制好的香菇滑鸡块，再由边缘出淋一圈花生油，继续盖盖小火慢焖。', '准备少许小青菜，提前焯熟备用。', '放入鸡块的米饭焖5-6分钟后淋入些许生抽，盖盖继续焖1-2分钟后即可关火。', '完成。', '鸡块香滑。', '米饭味浓、', '成品图。上桌前再把焯熟的青菜铺上。']

---

记录 3252:

title: 【广东】红枣地瓜糖水

image: 313227.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 地瓜 红枣 姜 红糖

taste: 甜味

step: ['备好地瓜，姜片，红枣。', '将红枣用开水泡洗，去除外表杂质，姜去皮切片。', '将地瓜去皮改刀下锅，将红枣姜片下锅。', '加入清水，水量按个人喜好来定。', '选择煮制功能，定时25分钟。', '煮好后加入半茶匙红糖调味即可。', '这样子一份广式的红枣地瓜糖水就完成了。']

---

记录 3253:

title: 菠萝船咕咾肉

image: 313024.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瘦肉 菠萝 炸粉 鸡精 青椒 红椒 盐 地瓜粉 老抽

taste: 酱香

step: ['好吃', '好吃', '.....']

---

记录 3254:

title: 【常德】腊味萝卜汤

image: 312916.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 腊排骨 青蒜 细盐

taste: 咸鲜

step: ['备好所用食材。', '用温水泡洗腊排骨备用。', '再入汤锅焯洗一下备用。', '砂锅里加入清水及焯洗好的腊排骨，煮至腊排骨出味。', '再将萝卜改刀下锅同煮。', '煮至汤底鲜美食材出味，再加入少许的细盐调味。', '最后加入青蒜或是香葱及香芹提鲜点缀即可。', '这样子一份鲜美有味最后加入青蒜或是香葱及香芹提鲜点缀即可。的腊味萝卜汤就完成了。']

---

记录 3255:

title: 【广东】菠萝咕噜肉

image: 312899.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 鸡蛋 盐 生抽 料酒 白醋 菠萝 柿子椒 淀粉 白糖 番茄酱 植物油

taste: 酸甜

step: ['准备好食材', '菠萝、青椒切块', '肉切小块', '放入料酒腌制一会，再加入鸡蛋、淀粉', '抓匀，淀粉多放些，淀粉糊要稠些', '锅内油烧热', '下入肉炸至，揉的表皮变硬捞出，油热再复炸一次', '肉颜色变深捞出', '锅烧热放少许油，放入番茄酱超出红油，然后放入白糖炒化，再加入酱油、盐、醋炒至变浓稠', '放入菠萝、青椒炒匀', '放入炸好的肉块大火翻炒几下，让肉都裹上番茄汁', '盛出']

---

记录 3256:

title: 【广州】抓钱凤爪

image: 312355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 红辣椒 蒜 豆豉 蚝油 生抽 料酒 生姜 盐 八角 香叶

taste: 中辣

step: ['鸡爪洗净，去指甲；', '清水煮沸，放入鸡爪汆烫去污血；', '捞出，用厨房吸水纸巾吸干水份；', '热锅，倒入适量的油，油温热了，倒入鸡爪炸至微黄；PS：炸的时候记得盖上盖子，以防油溅出烫伤。', '炸好的鸡爪放入冰水中，浸泡至膨胀；PS：食用冰水，也可以是冰块。', '热锅，倒入少许油，放入红辣椒、蒜、豆豉、生姜、八角、香叶等煸香；', '浸泡的凤爪，捞出沥干水，放入锅中翻炒；', '放生抽、耗油、料酒、盐翻炒，转为小火收汁即可。']

---

记录 3257:

title: 节后刮油，白灼菜心

image: 312234.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 花生油 盐 生抽 蒜 生姜

taste: 葱香

step: ['准备新鲜的广东菜心；', '洗净菜心，盐水浸泡15分钟，捞出沥干水；', '清水煮沸，放入生姜，汆烫菜心，捞出菜心放入盆中；', '热锅，倒油，爆炒蒜末、生姜，再放生抽、盐煮开；', '趁油热淋在菜心上即可；']

---

记录 3258:

title: 【广东】脆皮萝卜糕

image: 311768.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 广式腊肠 干香菇 青葱 粘米粉 盐 糖 黑胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['白萝卜去皮，刷丝。', '青葱洗净，切碎', '干香菇泡发，切碎', '腊肠切丁', '锅中倒少许油，煸炒腊肠丁', '倒入青葱，继续翻炒', '倒入萝卜丝，加盐翻炒', '再倒入少许白砂糖', '根据个人口味，加入黑胡椒粉', '炒至萝卜出水，变软，关火。', '倒入粘米粉，搅拌均匀', '倒入盆中，隔水蒸，水开后蒸半个小时即可。', '蒸好后，放至冷透。', '切块，煎至两面金黄即可。']

---

记录 3259:

title: 【广东】豉汁蒸凤爪

image: 311739.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 豆豉 泡椒 小葱 蒜 白胡椒粉 料酒 生抽 蚝油 老抽 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['备好材料', '鸡爪收拾干净剪去甲，焯水沥干', '豆豉切碎，备好葱蒜辣椒', '热油锅，把鸡爪煎煸金黄，然后用冷水泡一会儿', '油锅里煸香豆豉葱蒜辣椒', '捞出凤爪放入锅中，加盐、料酒、生抽、蚝油、老抽和胡椒粉充分拌匀', '把拌好的凤爪摆放盘中', '放入蒸炉蒸30分钟即可食用']

---

记录 3260:

title: 【广东】萝卜糕

image: 311405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 虾皮 腊肉碎 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：萝卜、粘米粉、虾皮、腊肉碎', '萝卜去皮、刨丝', '放少许盐抓匀，腌制10分钟左右，腌制好后挤干水份', '锅中放少许油、烧热。放入腊肉碎、虾皮爆香', '放入萝卜丝炒匀', '150g粘米粉加入300g清水，充分搅拌均匀呈浆汁状', '将米浆倒入萝卜丝中', '小火边加热边搅匀，变黏稠后', '倒入抹过油的容器中压实,抹平表面', '隔水蒸30分钟左右即可', '放凉后切片', '萝卜糕放入油锅中', '煎至两面金黄即可']

---

记录 3261:

title: 【江苏】年年有鱼~清蒸鲈鱼

image: 311163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 杭椒 枸杞 京葱 生姜 食盐 鸡粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有食材', '鲈鱼洗净如图切三段', '从鱼身背部下刀切大片，注意腹部不要切断', '从鱼身背部下刀切大片，注意腹部不要切断', '腌制好冲冼干净后重新摆成孔雀开屏的样子，将鱼尾巴收鱼身下面，撒些葱姜', '待锅中水烧开后放入，加盖大火蒸6~8分钟', '此时准备杭椒片和姜丝', '蒸好后取出沥去汤汁', '淋上4汤匙家乐蒸鱼豉油', '撒1小勺鸡粉', '另起锅爆香姜丝、杭椒和枸杞，趁热迅速浇在鱼身上', '成品图']

---

记录 3262:

title: 虎皮鸡爪

image: 310982.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 花椒 蜂蜜 白醋 辣椒 葱 姜 蒜 料酒 大料

taste: 麻辣

step: ['把鸡爪洗干净，指甲修剪。凉水下锅，烧水时候放点姜和料酒，水刚刚热的时候放一勺白醋一勺糖，焯4到5分钟。取出来放在凉水中，然后晾干，将白醋和蜂蜜以1:1的比例调成汁，用小刷子挨个刷在鸡爪上，晾干。油开锅将鸡爪进行油炸，盖上锅盖发现鸡爪就可以捞出，将其成在冰水中冷却四小时。取出后晾干，锅中放入适量油，将葱姜蒜放入爆锅，添水，放入鸡爪，用料酒辣椒生抽盐调味，煮15到20分钟即可。', '放入水中', '成出即可']

---

记录 3263:

title: 广式莲蓉蛋黄月饼

image: 349316.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋面粉 转换糖浆 枧水 花生油 莲蓉馅料 咸蛋黄 蛋黄 蛋清

taste: 咸鲜

step: ['1.在转换糖浆里加入枧水，搅拌混合均匀，再加入花生油，搅拌混合均匀。', '2.筛入面粉，揉成面团。', '3.揉好的面团包上保鲜膜静置一个小时。', '4.面团静置好以后，根据模具大小分割成小份（10克1个）', '5.把处理过的咸蛋黄和馅料称好（咸蛋黄+莲蓉馅=40克），（皮和馅的比例是1:4，我制作的是50克一个的月饼，所以就把饼皮面团分成10克一个，馅料分成40克一个）', '6.将莲蓉馅料捏扁，包裹住咸蛋黄，搓圆。', '7.全部揉好，成为圆球状待用，做了一些紫薯馅的。', '8.取一个饼皮面团，在手掌上压扁，（可在手掌上拍点面粉防粘）', '9.把馅料放在面团中间，用两只手把饼皮慢慢往上推，包裹住馅料，直到把馅料完全包住，注意力度，要尽量让饼皮厚薄均匀，不要露馅', '10.包好以后，成为一个圆球，在圆球上拍一点面粉，方便一会儿脱模', '11.把圆球面团放进月饼模具中，（月饼模具里也撒少许面粉，轻轻一磕，把多余的面粉磕出来，方便一会脱模时容易脱出）', '12.月饼模具直接按在烤盘上，压出月饼花纹，轻轻提起月饼模具，就好了', '13.在月饼表面喷点水，放进预热好的烤箱中烤制5分钟左右，（上火200度下火190度入中层烤制）等月饼花纹定型后，取出来在表面均匀的刷一层蛋黄水，（蛋黄水的比例是20克蛋黄+10克蛋清，过滤一下）', '14.在入烤箱烤到周围成腰鼓型，饼皮均匀上色即可，一共大约20分钟，（时间仅供参考，请根据烤箱实际情况调整，我家的烤箱温度偏高）', '15.彻底晾凉后，密封保存，等待回油', '还不错哦！']

---

记录 3264:

title: 广式蛋黄月饼

image: 349202.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 转化糖浆 玉米油 枧水 月饼粉 咸蛋黄 紫薯馅 鸡蛋

taste: 咸甜

step: ['将转化糖浆，玉米油，枧水混合均匀后筛入月饼粉翻拌均匀包上保鲜膜静置1小时。', '咸蛋黄喷上白酒150度烤大约6分钟。', '紫薯馅分成大约18g一份，共26份。', '包入一个咸蛋黄，蛋黄大约17g一个。', '将静置好的月饼皮分成26份，大约15g一份。将馅料包入月饼皮中。', '依次包好盖上保鲜膜。', '将月饼滚上熟面粉放入50g月饼模具轻轻压出花样。', '烤箱预热180度，放入月饼烤5分钟定型取出刷上全蛋液。', '月饼放入烤箱中层180度烤15分钟即可。', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 3265:

title: 广式红豆沙蛋黄月饼

image: 349182.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛋糕粉 面包粉 转化糖浆 花生油 枧水 红豆沙 咸鸭蛋黄 凤梨馅 生鸡蛋黄

taste: 甜香

step: ['做月饼的材料称出需要的重量', '蛋黄从冰箱里取出彻底解冻，用没过蛋黄的植物油泡2天', '忘记买中粉，用40%面包粉，加60%蛋糕粉，混合过筛2次', '取一个干净的碗，放入转化糖浆，花生油，枧水', '用手抽混合均匀', '加入过筛好的面粉', '用刮刀混合均匀，也可以戴上一次性手套抓均匀', '用保鲜袋把面团装起来室温下松弛2小时', '凤梨馅取出解冻，平均分成15个17克的凤梨馅球', '先分出10个22克的豆沙馅球，再分出15个18克的豆沙馅球', '把咸蛋黄放到垫了油纸的烤盘里', '放入预热好的烤箱中层上下火160度烤5分钟，一边烤蛋黄一边去包豆沙凤梨馅球', '取一个豆沙馅球按扁包上凤梨馅', '豆沙凤梨馅球包好以后再稍微揉圆一下放一边备用', '5分钟后蛋黄烤熟关闭电源，不要烤太久，油容易烤干', '蛋黄取出放凉一会', '取一个豆沙馅球按扁包上蛋黄', '豆沙蛋黄馅球包好以后再稍微揉圆一下放一边备用', '豆沙蛋黄馅球包好以后再稍微揉圆一下放一边备用', '所有的月饼馅球包好放到盘子里备用', '取一个饼皮按扁，放上月饼馅球', '月饼皮倒扣过来包住月饼馅球', '用左手的虎口慢慢的把月饼皮推好封口', '月饼球做好以后轻轻揉圆一下，（我用的配方不用沾面粉）', '把月饼球放入学厨的月饼模具中', '把学厨模具倒扣在烤盘里，压出月饼雏形', '所有的月饼包好以后喷水静置10分钟', '用5克的蛋黄加10克的水混合均匀', '月饼胚放入预热好的烤箱下层', '烤箱上火180度，下火175度，先烤5分钟定型，按下暂停键取出月饼胚', '在月饼上刷一层薄薄的蛋液', '放回烤箱继续烤完设定的时间', '月饼出炉后放凉回油', '第二天中午月饼已经回油好了', '来个月饼的切面图，回油以后开吃吧']

---

记录 3266:

title: 海鲜砂锅粥，吃货潮汕人的最爱！

image: 348807.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海参 大干贝 虾 大米 姜丝 小葱 香菜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['先把大米洗净后加水浸泡30分钟；', '把虾去头，开边，去肠，洗净备用；虾头不扔。', '虾头用厨房纸吸干表面水分，锅里放油，油炸虾头，沥出虾油。', '干贝洗净备用，可撕开；海参切丁备用；姜切丝，香菜或香芹切成末，小葱切末；', '浸泡好的大米，加水入砂锅；大火煮沸后转中小火，慢慢熬20分钟；', '期间米熬至开花，加入干贝，根据自己喜好决定放入虾油，4-5勺；再加入姜丝。', '关火前5-7分钟，加入鲜虾、海参，最后加入盐和胡椒粉，撒上小葱末、芹菜末。', '海参鲜虾砂锅粥完成。']

---

记录 3267:

title: 广式蛋黄豆沙月饼

image: 348637.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋面粉 花生油 转化糖浆 枧水 豆沙馅 咸蛋黄

taste: 甜味

step: ['做月饼的材料备好。', '将转化糖浆，花生油，枧水，一起放入大碗中用手动搅拌器搅打均匀。', '筛入面粉。', '硅胶刮刀翻拌均匀拌倒光滑油亮的样子。盖上保鲜膜放入冰箱松弛两小时。', '咸蛋黄用油提前浸泡两天。', '然后用厨房纸吸干油。', '放在烤盘中，烤箱150°上下火。', '烤十分钟，取出。', '咸蛋黄加豆沙，一共50克一个。', '包好备用。', '将松弛好的面团分成25克一个，全部分好，盖上保鲜膜防止变干。', '饼皮和馅料全部分好。', '取一个饼皮将饼皮压扁。', '放上一颗馅料。', '慢慢的推饼皮直到全部包好，做好的饼胚表皮油光发亮的。', '月饼胚放入生粉中滚一圈，月饼模具装上喜欢的花片。饼胚放入模具中，按压月饼模具形成坚挺漂亮的花纹。', '全部做好放入烤盘中，烤箱提前预热上下火200度。用喷壶喷少许水在月饼胚上。放入烤箱中层五分钟。', '取出刷一层薄薄的蛋黄水，不要太多否则花纹不好看。烤箱转170°继续考15分钟。至表面金黄即可。', '取出放凉装好回油即可食用。', '这是头天晚上做的，到第二天中午，已经很漂亮了。', '我用的低糖豆沙馅儿，做出的月饼甜度刚刚好。', '装好盒子送礼也是美美哒。']

---

记录 3268:

title: 剑花猪骨汤

image: 348621.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 剑花 猪骨 蜜枣 陈皮 盐 食用油 料酒 姜

taste: 清淡

step: ['取50克剑花，不要看分量很少，用水泡开，煲好之后就不少了', '剑花提前1个小时洗一下，再浸泡', '猪骨洗干净沥干水份', '锅里的水烧开后，放入猪骨，焯一下水，去掉血腥味', '煮过之后有很多浮沫，再用流动的清水洗一下', '炒菜锅烧热加少许油和姜片，加入猪骨，炒一下', '加入少许酒。', '汤锅里加水，加入蜜枣', '加入泡过的剑花', '加入炒过的猪骨', '加陈皮（陈皮要用水泡软之后，再刮去白囊）', '盖上锅盖，大火烧开后，转小火煲1.5个小时，最后加盐调味']

---

记录 3269:

title: 黄豆猪皮汤

image: 348122.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪皮 黄豆 红枣 姜 盐 水

taste: 清淡

step: ['黄豆提前用清水浸泡', '猪皮去干净毛，待锅里的水烧开后，放入猪皮煮2分钟', '将猪皮切成小块', '红枣去核，姜切片', '汤锅里加水，放入姜片和红枣', '放入猪皮', '加入黄豆', '盖上锅盖。大火烧开后，转小火煮2个小时', '最后加盐调味']

---

记录 3270:

title: 水晶虾饺

image: 347794.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 玉米淀粉 基围虾 玉米粒 姜 料酒 橄榄油 盐 热水 胡萝卜

taste: 原味

step: ['活的基围虾，装入两个瓶子中，或者塑料袋也可以，放入冰箱冷冻层，冰冻一小时左右，状态是不会冻硬，身体还是软的。去头去皮去虾线。活虾剥起来太残忍，冰冻一下的虾保持了新鲜，不会挣扎，直接拔掉头会带出背部的虾线，肚子上的一条拿没有尖头的牙签扒拉下来', '剥好的虾留一半整的', '一半用刀拍碎，然后刀背简单剁剁', '放入玉米粒，盐，少量料酒，姜末拌匀，腌制半小时。可根据自己喜好，把玉米粒换成五花肉，蔬菜什么的', '澄粉淀粉', '澄粉淀粉混合，留15克淀粉备用', '慢慢加入开水，不停搅拌，盖上盖子焖三分钟，趁热揉搓，混入剩余15克淀粉，揉捏成团', '加入5克橄榄油', '揉捏成团，静置十分钟', '备好干面粉。取出三分之一，切成适量的大小均匀的剂子。', '擀成薄薄的面皮', '放入馅料和一只整虾仁，捏好，放在胡萝卜片上。面皮没有弹性，馅料不要太多，捏的时候不能抻面皮', '水开放入锅中，大火蒸三分钟，中火蒸三分钟', '成品图']

---

记录 3271:

title: 黑豆奶露

image: 347772.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑豆 红枣 枸杞 牛奶 砂糖 水

taste: 甜味

step: ['黑豆洗干净后，提前浸泡几个小时', '将黑豆放入瓦煲内', '放入去核红枣', '加入枸杞子', '倒入6碗水', '盖上锅盖，大火煮沸后转小火煮1.5-2小时', '加入砂糖，煮溶化', '再加入牛奶即可，牛奶不宜久煮，营养会流失的']

---

记录 3272:

title: 广式早茶豆鼓蒸凤爪

image: 347432.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 豆豉 蚝油 生抽 花生酱 沙茶酱 紫金酱 海鲜酱 生粉 青椒 红椒

taste: 微辣

step: ['1.把鸡爪的指甲剪去', '2.冷水下锅煮开，煮8—10分钟', '3.冷水下锅的好处是把鸡爪里的血水全部慢慢给煮出来，煮好捞出', '4.把捞出的鸡爪铺在包了锡纸的烤网上中层上下火140度30分钟', '5.烤到没有水分，表皮干燥（这个步骤很重要不可省略）', '6.锅里坐油烧热倒入鸡爪盖上盖子（以防溅油）', '7.炸好的鸡爪倒入冷水中泡发至虎皮', '8.泡至如图', '9.依次把所有的酱料都加入鸡爪中，加入豆豉，生粉拌匀', '10.切好青红椒码上', '11.入锅蒸25分钟', '12.美味出锅', '13.诱惑吧', '14.诱惑吧', '15.诱惑吧，开吃咯']

---

记录 3273:

title: 马拉糕

image: 347214.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马拉糕粉 水 鸡蛋 白糖 酵母

taste: 甜味

step: ['成品', '马拉糕材料：马拉糕粉500克水450克鸡蛋4个红糖180克酵母5克模具：学厨10寸南瓜模', '将红糖加入水中加热融化放凉待用', '高粉倒入盆里，一包一斤刚好适合我这个10寸的模具', '加入鸡蛋和酵母稍微搅拌下', '然后慢慢倒入冷却的红糖水（边倒边搅拌以免有颗粒）', '搅拌到无颗粒状态，这一步一定要有耐心才好', '模具抹油（这样目的是防止成品粘住不好取出来）将面糊倒入进行发酵2倍左右（夏天30分钟就差不多了）', '烧开水将面盆放入，大火蒸25分钟左右，然后关火虚蒸几分钟再取出来']

---

记录 3274:

title: 水晶虾饺

image: 346820.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米淀粉 木薯粉 虾仁 肉末 盐 鸡粉 胡椒粉 料酒 胡萝卜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '淀粉和木薯粉拌匀加入少许盐，80℃的水搅拌均匀', '加入十克猪油', '揉成光洁的面团醒发十五分钟', '虾仁切碎', '虾仁和肉末加入三分之一茶匙盐，少许鸡粉，胡椒粉，一茶匙料酒', '加入少许清水朝一个方向拌匀打捏上劲备用', '醒发好的面再次揉成光洁的面团', '搓成长条分割成大小均匀的挤子', '用擀面杖擀成边缘薄中间稍厚的面皮', '挑上馅料', '包成月牙状', '胡萝卜切片，放上包好的虾饺上锅大火烧开蒸十分钟，虚蒸三分钟即可', '成品', '成品']

---

记录 3275:

title: 紫芋炒肉

image: 345626.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫芋 猪肉 花生油 盐 酱油 香葱

taste: 葱香

step: ['紫芋去皮，洗净，切方块；PS：广东的紫芋一个很大，取300克即可', '猪肉洗净，切片，放盐、油、酱油，拌均；', '猪肉片放入锅中，煎至微黄；PS：不要加搅拌器；', '锅里放一点油，把紫芋片放在肉上面；', '时间设置15分钟；', '加入盐、酱油翻转一次；', '香葱拌均即可。']

---

记录 3276:

title: 钵仔糕

image: 345558.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 小麦淀粉 葡萄干 水 白糖

taste: 甜味

step: ['把钵仔碗洗干净，擦干水渍，在碗壁抹上食用油油', '在碗里放进葡萄干（可以视个人喜好而定）', '把木薯粉和小麦淀粉倒进一个碗里，五勺糖和100ml水在另一个碗里溶解，再把糖水倒进粉里面，搅拌成无颗粒状浆液', '把装好的钵仔碗放进蒸锅，中火蒸三分钟。（此时还不要把浆液倒进钵仔碗哦）', '三分钟后把浆液倒进钵仔碗，八分满即可，避免浆液溢出。接着盖盖子蒸15分钟', '钵仔糕要等风凉一个多钟头了才好吃吧？反正放凉到感觉钵仔糕表面没有水珠，有嚼劲就行了。葡萄干的很好吃哦(・ω<)★']

---

记录 3277:

title: 鲜虾肠粉

image: 344836.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米粉 水 青菜 生虾 盐 番茄酱

taste: 清淡

step: ['准备一碗大米粉备用。', '调浆糊：将大米粉倒入两碗水中，用筷子搅均匀，浸泡20分钟，让粉充分融化效果更佳。', '虾煮好，待凉备用。', '把煮好的虾，切小段备用。', '青菜洗好，浸泡20分钟。', '水烧开放入青菜，放盐煮熟，备用。', '在蒸盘表面刷一层油，油不油太多，薄薄一层就可以啦。（油有防黏和增香的作用）', '倒入3大勺大米浆糊。', '盘内形成薄薄的一片即可。', '大火烧开水，入锅蒸4分钟，用夹子夹出，右侧放入切好的鲜虾。', '用刮板把肠粉往一边圈起，把肠粉装入盘中。', '煮好的青菜放入盘中，加入番茄酱。']

---

记录 3278:

title: 香肠煲仔饭

image: 344653.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡蛋 香肠 青菜 水 蚝油 酱油 鸡粉 鱼露

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净浸泡一个小时', '香肠洗净切片', '青菜焯水后捞出', '锅底刷一层油', '放入泡好洗净的大米，加入1.5倍的水', '盖上盖子，大火煮开后转小火', '香肠提前蒸十分钟', '米饭煮到水份基本干了，有小孔的时候，沿着边缘淋入一勺色拉油', '码入香肠，磕入鸡蛋，盖上盖子继续煮几分钟，可以关火后焖一会', '调味料提前准备好', '吃之前淋入调味料，拌匀即可。', '焖一会的煲仔饭是不是很诱人呢']

---

记录 3279:

title: 红豆紫薯西米糊

image: 344374.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红豆 紫薯 西米 黄糖

taste: 甜味

step: ['红豆用水泡半个小时', '洗干净红豆，放豆浆机里', '选干豆，打碎', '西米放滚开的水里煮。', '不停搞拌。', '过冷水，用密撈沥水。', '再煮一次。', '继续过冷水，沥水装起来，备用', '红豆磨成沙，装起备用。', '紫薯切块。', '水煮开了，放入紫薯。', '突然我就很难接受紫薯紫得太紫了，想黑色的水。', '然后放一块糖。', '加入西米', '加入红豆沙', '搞拌均匀', '盛起', '趁热吃，也可以放凉了，放雪糕磨具，做成冰棍。']

---

记录 3280:

title: 大良炸牛奶

image: 344191.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 玉米淀粉 细砂糖 鸡蛋 低筋粉 水 泡打粉 面包糠

taste: 其他

step: ['准备好所需食材', '取一只奶锅，将牛奶、细砂糖40克和玉米淀粉拌匀', '小火加热，需要不断搅拌，成糊状后改中火，至熟', '颜色变微微透明出锅备用', '倒入方形模具，用刮刀刮平，冷藏2小时凝固', '取出倒扣在面板上', '切成大小均匀的长条，取另一个晚鸡蛋打散，加低筋粉，泡打粉，细砂糖10g搅拌成糊把牛奶块粘上面糊，裹上面包糠', '油锅烧制160度后，下锅炸至金黄', '出锅摆上，即可开吃', '成品欣赏']

---

记录 3281:

title: 牛肉肠粉

image: 343972.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 大米粉 水 青菜 番茄酱 生粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备一碗大米粉备用。', '调浆糊：将大米粉倒入两碗水中，用筷子搅均匀，浸泡20分钟，让粉充分融化效果更佳。', '牛肉切好，刚入生粉和盐拌均匀。', '拌好的牛肉。', '青菜洗好，浸泡20分钟。', '水烧开放入青菜，放盐煮熟，备用。', '在蒸盘表面刷一层油，油不油太多，薄薄一层就可以啦。（油有防黏和增香的作用）', '倒入3大勺大米浆糊。', '盘内形成薄薄的一片即可。', '加入牛肉粒。', '把蒸盘放进锅里隔水蒸（水要提前烧开）盘子放平以免厚度不均匀！盖上盖子。', '大火蒸4分钟。（一定要大火，时间不宜太长，影响口感）', '用夹子夹出。', '用刮板把肠粉往一边圈起，把肠粉装入盘中。', '煮好的青菜放入盘中，加入番茄酱。']

---

记录 3282:

title: 肉丸裹肉汤粉

image: 343885.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉条 猪肉丸 裹肉卷 冬菜 香芹 蒜泥酱油 清水 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['这是切好的肉卷片和肉丸！一次用不了那么多可以用保鲜装好盖上盖子，放冰箱冷藏保鲜！煮的时候吃多少煮多少，肉丸一次没吃完再煮影响口感！', '这个河粉是买切好的河粉条！也可以做炒河粉！这个河粉同样是多少煮多少，也要及时放冰箱冷藏保鲜！河粉特别容易发馊！不过建议夏天吃多少买多少，不要多买比较新鲜！毕竟是大米制品新鲜为好！', '这个是广东地都冬菜，很香的，做汤粉必备的调料，', '这是老板娘做的大个头的肉丸，说是吃起来有嚼头，香点', '每次用冬菜的量不要太多，因为腌制食品非常咸，用干净无油无水的筷子夹适量的冬菜出来放到案板上剁碎备用，香芹切末备用', '水要煮开后再放粉条，水要大火煮开', '放入适量的河粉到锅里焯水，不要久煮，煮太久影响口感，粉条会煮烂的！用过滤网捞起来一碗一碗分好，放到碗里（几个人份，要吃多少煮多少）', '另取一锅放入适量新清水煮开，放入冬菜末', '放入肉丸一起煮透', '水开后放入肉卷片煮开', '放入适量的盐调味，盐不要多放，冬菜有咸味，肉丸肉卷都自带咸味！', '再放入适量的鸡精提鲜，如果介意不吃鸡精的朋友可以不放的！不影响口感', '试味咸淡适中后，连肉丸肉卷带汤舀到碗里，一碗一碗分好！撒上少量的芹菜末增香！', '每碗加入2汤匙蒜泥酱油（PS蒜泥酱油是提前做好的，是用蒜泥和适量的油炸到蒜泥金黄色后加入耗油，生抽，鸡精混合复合酱油）特别香，鲜！适合做汤做菜做汤粉，做面条调配，我之前的菜谱有传过做法，喜欢的朋友可以去找来看看', '如果想吃点微辣的可以再调去适量的辣椒油！我这里没有放辣椒油，因为现在秋季养生放秋燥，少吃辣为好！关于辣椒根据个人习惯添加！', '一碗河粉，清清爽爽，一碗汤清，肉香，河粉爽滑筋道有弹性！非常地道，美味就是这么简单！', '来吧，请享用！浓香扑鼻蒜泥香直钻鼻尖，刺激味蕾，还没吃就唵口水了！赶紧来吃吧，吃上一口河粉，河粉爽滑感觉一口就滑到喉咙里，淡淡的冬菜和香芹的香味环绕在舌尖！对我来说这就是舌尖上的美味！一会功夫连汤带粉全部扫光光！满足！']

---

记录 3283:

title: 有家鲜厨房：牛肉窝蛋煲仔饭

image: 343805.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜米 鸡蛋 西兰花 胡萝卜 辣椒

taste: 咸香

step: ['准备食材：西兰花掰朵，胡萝卜切丝', '牛肉切条，用辣椒碎、生抽、料酒、食盐和胡椒粉腌制备用', '锅中开水放适量盐，加几滴油将西兰花汆水', '米饭放入砂锅中压实，打入鸡蛋，文火焖制', '锅中加适量食用油，将牛肉条爆熟', '焖饭期间，用蚝油、生抽和白糖适量调汁', '蛋清焖熟后，将牛肉，西兰花和胡萝卜摆齐，淋上调味汁，三分钟后关火继续焖制三分钟', '搅拌开吃']

---

记录 3284:

title: 鸡蛋肠粉

image: 343723.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 水 鸡蛋 小葱 葱花 姜 肠粉专用酱油 植物油 糖

taste: 其他

step: ['准备材料', '100克粉中加入250克清水，搅匀后静置几分钟', '2个鸡蛋打散，一棵小葱切葱花', '用硅胶刷在盘子中刷薄薄的一点玉米油，油不要多，舀一勺面糊放入盘子中，勺子是电饭煲自带的饭勺，一勺大约有35~40克面糊，撒一点小葱花，放一汤匙蛋液，看起来感觉面糊很少，左右晃动一下就会铺满盘子', '锅里放水烧开，盘子左右晃动一下，让面糊均匀的铺在盘子上，放入蒸锅中，盖盖子蒸1~2分钟，打开盖子看到面糊鼓出大气泡，用夹子取出盘子，这样不烫手', '用刮板从盘子一边铲起卷起，一个肠粉就做好了', '肠粉的酱汁：一点葱姜，放入有种炸出香味，放入肠粉专用酱油和适量的清水，烧开后即可', '肠粉摆入盘中，配好酱汁，开吃啦']

---

记录 3285:

title: 给心肝宝贝的汤－－沙参玉竹清补凉

image: 343592.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪小展 鱼翅角 玉米 腊鸭肾 蜜枣 无花果 盐

taste: 原味

step: ['备好需要的药材，除了蜜枣外，其他药材用清水浸泡半小时后，洗干净沥水备用。', '鱼翅角用姜水汆水（当然，这个亲可以换成花胶，螺头等其他海产，能起滋阴提鲜的作用，没有的，用几个鸡爪也行，骨胶原也是杠杠的）洗干净备用；猪展和腊鸭肾也汆水洗净处理好；无花果开两瓣；玉米切段。', '用一小块姜拍松，加清水4L（四人份）煲开，然后把材料都投进姜水大火煲开，水开十分钟后转中小火继续煲两小时，最后十分钟，下少量盐调味并开大火继续煲，十分钟后关火。']

---

记录 3286:

title: 子姜冬菇蒸鸡

image: 343566.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 干冬菇 子姜 白糖 盐 生抽 蚝油 白酒 生粉

taste: 咸鲜

step: ['干冬菇清洗干净，用温开水泡发备用。', '这个是新鲜的大玉子姜，平常我们做冬菇蒸鸡，都是选用本地的小黄姜，因为小黄姜蒸出的鸡肉，姜香味特别的浓厚。今天改用子姜，就是考虚到要当菜菜吃姜，所以选择了没那么辛辣的子姜。', '既然当菜菜吃，刀工上也得改改，今天泡好的冬菇和子姜都切成了粗条。', '鸡肉剁成小块，与冬菇、子姜放一起，加入适量的盐、白糖、生抽、蠔油、生粉，用手抓拌均匀后，倒入一小瓶盖子的高度白酒搅拌均匀，然后盖上盖子腌制15分钟。', '平常做冬菇蒸鸡，心姐是直接下入开水锅里，大火蒸10到15分钟开锅的。今天改用了原味蒸锅，大火蒸了8分钟就已经熟透了。']

---

记录 3287:

title: 鸡蛋肠粉

image: 343428.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 清水 鸡蛋 小葱 大蒜 肠粉酱油

taste: 原味

step: ['称量100g肠粉专用粉，250ml清水', '清水倒入粉中搅拌均匀后静置片刻', '准备小葱和鸡蛋', '鸡蛋打散，小葱切葱花', '准备大蒜和肠粉酱油', '锅热油，倒入切碎的蒜粒', '将蒜粒煸出香味，颜色金黄', '加入肠粉酱油和适量清水煮沸，酱汁就做好啦', '用硅胶刷在盘子中刷薄薄的一点玉米油', '将静置的粉浆重新搅拌一下，在盘中倒入两勺粉浆，我用的是吃火锅的那种不锈钢汤勺', '倒入一汤匙鸡蛋液，撒上葱花', '将肠粉盘左右晃动一下，让粉浆均匀的铺在盘子上，放入已经烧开水的锅中，盖上锅盖旺火蒸一分半钟', '打开锅盖看到粉浆鼓出大气泡便是熟了，用夹子取出盘子', '刮板从盘子一侧刮并卷起，一个肠粉就做好了', '依次用完所有的粉浆，100g的肠粉专用粉，我一共做了六个鸡蛋肠粉', '肠粉摆入盘中，吃的时候淋入酱汁就可以啦']

---

记录 3288:

title: 鸡蛋肠粉

image: 343261.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白鲨肠粉 鸡蛋 水 小葱 玉米油

taste: 咸鲜

step: ['美味的鸡蛋肠粉', '肠粉滑溜溜，很Q弹，大人小孩都爱吃', '肠粉套装工具很是齐全-肠粉专用粉、不锈钢提盘器、蒸盘、硅胶刷、刮板、酱油包……东西很齐全，要做出美味的肠粉配套的产品那是不缺少的。', '准备好材料', '打开粉质很细腻。做法100克肠粉专用粉。200克水', '碗中倒入肠粉专用粉，将水一次性倒入肠粉专用粉搅拌均匀。', '不锈钢肠粉盘洗干净用纸巾檫干净，与此同时，锅里放入适量烧开', '肠粉盘刷上玉米油', '然后舀取一小勺面浆倒入不锈钢盘中提取器可以随时晃动让米浆更均匀', '打入一个鸡蛋，用刮板器刮开', '再撒上葱花大火蒸2分钟，直到表面有气泡鼓起，变成半透明即可。', '用取物架将蒸盘取出，有这个架子真的很方便，用刮板推至卷起，放到盘里。', '做好的肠粉倒入肠粉酱油，肠粉酱油有些咸少量即可。', '这个是自己按照说明说做的肠粉酱汁，有兴趣的伙伴可以看看', '姜3片，葱半根，海米30粒，盐2克。鸡精2克，生抽50克。水180毫升，麻油1小勺。在放一点肠粉酱油或者老抽调色。', '小锅放入适量的玉米油姜葱姜海米爆香，加入生抽，盐，鸡精，麻油，在加入水熬煮3分钟关火，用过滤网去除辅料留清汁。自己尝味道调节。', '做好的鸡蛋肠粉美味好吃。还可加任何自己喜欢的食材', '一道美味又简单的广式肠粉，分分钟做好的茶楼美食']

---

记录 3289:

title: 鲜肉虾仁肠粉

image: 343163.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉预拌粉 清水 猪肉 大虾 鸡蛋 生抽 盐 糖 料酒 葱花

taste: 咸鲜

step: ['鲜虾买回来去壳，虾肉用料酒和盐稍腌制一下。', '鲜肉洗净后剁碎加适量料酒、盐、生抽拌匀后待用。', '取100克肠粉预拌粉，加入220克清水搅拌成无干粉的米浆。', '鸡蛋打散待用。', '蒸盘均匀地刷上油。', '放入一勺米浆，轻轻摇晃均匀摊开。', '放入一勺蛋液。', '放入少许肉糜。', '再放入虾肉。', '最后撒入葱花。', '放入开水锅中，隔水蒸2-3分钟，等米浆变成透明色，起泡后即可拿出。', '取出后用刮板慢慢将肠粉卷起装盘。', '将调好的酱油汁淋入装盘的肠粉即可开吃了。', '晶莹剔透Q弹不沾牙，皮薄而不破，味道很是鲜美。']

---

记录 3290:

title: 美味鲜虾肠粉

image: 343110.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉 清水 鲜虾仁 青菜末 肠粉酱油 麻油 白糖 芝麻

taste: 咸鲜

step: ['肠粉套装一套。', '把肠粉按照比例，一杯放到碗里。', '加入一杯半的清水，用勺子搅拌。', '把鲜虾剥去外壳，青菜切末。', '把蒸盘洗净擦干，用刷子刷上植物油。', '舀入搅拌好的肠粉。', '加上虾仁和青菜末。', '锅里烧开水，放到锅里蒸2分钟，这个粉皮鼓起，虾仁熟透。', '用刮板从一边刮起。', '折叠着往前翻卷。', '肠粉就做好了，我一杯粉做了三条。', '白鲨肠粉酱油倒入碗中，再加入一些水稀释，加白糖，香油拌匀。', '肠粉撒上芝麻，浇上料汁即可。', '喜欢晶莹剔透的颜色', '劲道爽滑的口感。']

---

记录 3291:

title: 鸡蛋辣椒炒河粉

image: 343034.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 鸡蛋 辣椒 菜 盐 生抽 味精 白糖

taste: 原味

step: ['河粉用热水烫一下，沥水', '放盐，白糖，味精，生抽腌制入味一会', '起油锅，炸鸡蛋，辣椒', '放菜一起炒一下。', '放河粉一起炒', '炒到有点干，试试够不够味道，不够就放一点生抽。', '完成']

---

记录 3292:

title: 彩椒咕噜肉

image: 342767.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土猪肉 彩椒 白醋 糖 盐 食用油 番茄 淀粉 鸡蛋 蒜 辣椒

taste: 酸甜

step: ['猪肉洗干净切成块，彩椒、番茄切好备用；', '猪肉裹上蛋液和淀粉；油锅烧制6成热，把肉炸成5成熟捞起沥油；', '油锅放入蒜、辣椒炒香，加入彩椒、番茄稍微翻炒，加入猪肉拌炒；', '加入白糖、白醋、盐、再翻炒，装盘即可食用。']

---

记录 3293:

title: 马蹄糕

image: 342747.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水 马蹄粉 黄糖 马蹄

taste: 甜味

step: ['把材料备好', '马蹄切小丁', '把黄糖加入锅中开火把糖煮融化', '把马蹄粉加入拌匀', '把面糊过筛', '糖融化开火加入马蹄粉水，一边加一边拌匀，记记先不要加太多，如果不够热放回炉中开小火一下', '看看面糊是这样拿起稀稀流下来', '把剩下的马蹄粉水加入面糊', '拌匀加入马蹄丁', '拌匀', '把面糊倒入蒸盘中', '沸腾放蒸锅大火蒸10分钟', '出锅放凉', '切块', '美味']

---

记录 3294:

title: 虫草花乌鸡汤

image: 342744.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌鸡 虫草花 海底椰 红枣 姜片 枸杞

taste: 原味

step: ['把材料备好', '虫草花用水泡上1、2分钟', '乌鸡去皮汆水', '倒出洗净', '把全部材料放入炖盅中', '加入适量热水', '加盖', '隔水炖3小时', '美味']

---

记录 3295:

title: 蒜蓉蒸虾

image: 342618.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 大蒜子 小葱 姜 粉丝 生抽 油 蚝油 蒸鱼豆豉 糖 胡椒粉 盐

taste: 清淡

step: ['粉丝热泡软', '把粉丝均匀摆盘底', '把蒜子剁碎', '锅放一点油（有橄榄油用橄榄油，没有的话普通的油也成）大火烧冒烟，关火。然后把刚才刚才剁好的大蒜四分之三的放锅里。爆香。这里一定要关火爆香。', '爆香后的的大蒜和没爆的放一起。加入耗油，生抽，半勺白糖，盐，蒸鱼鼓油，和一点胡椒粉，搅拌待用', '虾，用剪刀从虾背剪下，把虾线和虾脑清洗好，用刀把虾平切处理成上图这样', '处理好摆盘，摆在粉丝上', '把调好的大蒜用小勺，倒在虾背上，放姜丝', '上锅蒸6-8分', '最后一步，锅里油大火烧热，然后用小勺把油浇到大蒜上。']

---

记录 3296:

title: 客家盐焗鸡

image: 342355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土光鸡 盐焗鸡粉 姜 葱 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['这个是家鸡！自己家养的走地鸡，鸡肉清洗干净，控干水分，今天只用到半边鸡做盐焗鸡，是比较大那边，大概是2斤重的鸡肉半边！', '盐焗鸡粉一袋，加上1汤匙盐，大概配2斤光鸡', '先用一半的盐焗鸡粉均匀的撒在鸡肚子上', '按摩3分钟让鸡肉入味', '翻面再撒上一半的盐焗鸡粉按摩5分钟让鸡肉入味（盐焗鸡粉已经有增香去腥的效果，所以不用放胡椒粉和料酒去腥）', '放入保鲜盒放入冰箱3-4小时后再用，也可以冷藏过夜第二天再焗', '电热锅铺上隔油纸（家里没有隔油纸用锡箔纸也可以的），铺隔油纸是为了鸡肉防粘，还有便于清洗！就像用烤箱的烤盘一样，防油纸起保护作用的，不会让汤汁烧糊锅底！', '姜切片，葱切长的段', '把切好的姜片平铺在电热锅底', '再铺上葱段，再在锅底倒入3汤匙食用油', '把腌好的鸡放在垫好葱姜的电热锅中', '插上电源开中档火力，盖上锅盖焗15-20分钟', '开盖准备翻面', '翻面再焗20分钟，让鸡皮贴着锅底上色，等鸡皮有点微微的煎焦的黄色，非常香，拔掉插头后焖1小时，再取出来斩件摆盘！', '成品，趁热品尝，盐焗鸡特有的沙姜香味，鸡肉香嫩多汁，肉质弹牙，而且有很香的鸡肉味！越嚼越香！']

---

记录 3297:

title: 酿油豆腐

image: 342323.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油豆腐 糯米 腊肉 干香菇 虾仁 白糖 老抽 生抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['清洗干净的虾仁，先用小火漫漫焙香备用。', '热油锅，下入切成丁的腊肉，漫漫的用小火炸香，快好时加入用温水泡切丁的干香菇一起炸香。', '锅中倒掉油留下炸香的香菇腊肉，加入少许白糖翻炒入味，然后再倒入经过泡水的糯米翻炒均匀。', '糯米不要炒熟，炒干炒香就可以了，然后倒入事先焙香的虾仁翻炒均匀，再调入少许的老抽、生抽、蠔油调味，翻炒入味后就可以装盘备用了。', '取一个已经清洗干净的油豆腐，先用手指弄开个小口，再往里面填满炒好的糯米。', '每酿制好两个生胚，就口对口的排放在蒸盘中，酿满盘，放入大开的蒸锅里蒸制。', '一般大火蒸20分钟已经可以了，如果亲想吃软糯一点的，就适当增加点时间即可。']

---

记录 3298:

title: 凉瓜蚝豉煲西施骨

image: 342267.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 凉瓜 蚝豉 西施骨 腊鸭肾 黄豆 蜜枣 鸡爪 姜

taste: 咸鲜

step: ['西施骨、鸡爪、腊鸭肾先汆水（就是水开后放水里煮3-5分钟，去血水和杂质）洗干净处理好备用。凉瓜切开去囊，切大块备用。黄豆泡水一小时，洗干净沥干备用。蚝豉泡15分钟，洗干净沥干备用。', '姜一块用刀拍扁，放4升凉水开煮。水开先放骨头，蚝豉，鸡爪，鸭肾，黄豆，蜜枣煲半小时。半小时后再放凉瓜一齐煲一个半小时。最后十分钟，放适量盐，大火滚上十分钟，然后关火。', '礼成😂😂😂']

---

记录 3299:

title: 蜜豆桂花双皮奶

image: 341996.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 鸡蛋清 糖粉 红豆 桂花蜜

taste: 甜味

step: ['提前准备牛奶，制作双皮奶最好用新鲜水牛奶，做出来的奶皮才能香、滑、浓', '将蛋清打散，加入糖粉搅拌均匀', '牛奶倒入锅中，用中小火加热，但不完全烧开。慢慢牛奶表面就会结一层奶皮，将奶皮刺破，倒出全部牛奶。而后再在倒出的牛奶里添加细糖和蛋白，搅拌均匀', '把拌好的牛奶缓缓倒回原来的碗中，使原来的奶皮浮起，盖上盖子，放到火上文火慢蒸15分钟', '凝固后晾凉，撒上蜜豆、桂花酱（桂花酱是去年8月份自己酿的，没有可以用蜂蜜替代）']

---

记录 3300:

title: 人气腊味料理【广式腊味煲仔饭】

image: 341737.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广式腊肠 腊肉 小青菜芯 猪油 植物油 鸡蛋 姜丝 泡发干香菇 蚝油 蒸鱼豉油 老抽 白砂糖 香油 凉开水 葱花 熟白芝麻

taste: 咸香

step: ['生米淘洗干净，提前浸泡1小时', '把锅内部用猪油全部抹一遍', '将浸泡好的米放入砂锅中，加水没过米的表面1厘米左右。加盖开火，煮开后转中小火保持微沸，焖煮10分钟', '这时将腊肠、腊肉全部切片备用', '准备料汁。将料汁的全部材料放容器中混合，拌匀备用', '米饭焖煮10分钟后，打开锅盖，沿着锅边淋入2大勺的植物油', '铺上腊肠和腊肉，撒上姜丝，再次加盖焖煮7分钟', '打开锅盖，淋入准备好的酱汁', '在中间打一颗鸡蛋，加盖焖煮5分钟关火。不要急着开盖继续焖一下', '这时将小青菜洗净，从中间剖开，和泡发香菇一起用开水焯烫1-2分钟', '最后码上焯烫好的青菜和香菇，撒一些葱花和白芝麻即可', '出锅享用了~~']

---

记录 3301:

title: 青汁双皮奶

image: 341670.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 鸡蛋 青汁 白糖

taste: 奶香

step: ['准备好食材：鸡蛋、牛奶、青汁和白糖', '把牛奶倒入盘中，准备蒸5分钟', '.把蒸好的牛奶倒入碟碗中，待温时就会起一层奶皮', '将鸡蛋倒入一个盘中打散。再将温凉的牛奶倒回鸡蛋液里，但不要全部倒掉，需要留底才不会让双皮奶黏在碗底', '把青汁倒入鸡蛋牛奶里，加入一勺半白糖搅匀。再用筛子筛一下，防止没打散的鸡蛋结块。', '将调好的青汁鸡蛋液倒回碗里用保鲜膜裹住，准备蒸10分钟，蒸好后不要马上开盖，带五分钟才打开。', '这样美味嫩滑的青汁双皮奶就做好了']

---

记录 3302:

title: 咸蛋黄焗南瓜

image: 341580.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 咸蛋黄 盐 食用油

taste: 咸香

step: ['材料', '南瓜洗净切条，蛋黄捣成碎末', '南瓜入沸水锅中煮至九分熟。捞出控水备用', '锅洗净烧热，放入适量食用油。放入咸蛋黄和少许食盐中火翻炒至冒白沫。', '放入南瓜条炒均匀即可出锅']

---

记录 3303:

title: 肠粉

image: 341557.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜猪肉 鸡蛋 肠粉皮 萝卜干 香葱 生姜 酱油 盐 鸡精 蒸鱼鼓油

taste: 清淡

step: ['把材料准备好，把猪肉剁成肉碎，萝卜干，香葱，生姜切成丁。', '把切成丁的萝卜干，香葱，生姜，鸡蛋放到碗里，再加入适量的盐，鸡精，生抽，腌制十分钟左右', '把从市场买来的肠粉皮凉开，铺上腌制的猪肉，再把它卷起来即可', '卷好的肠粉放到锅上蒸10～15分钟', '蒸好之后再把它切成块，淋上蒸鱼鼓油就可以享用了']

---

记录 3304:

title: 叉烧酱烧肉

image: 341451.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 油

taste: 咸甜

step: ['准备的原料。', '五花肉去皮，切成一公分厚的片。', '加入叉烧酱。', '抓匀冰箱冷藏腌制20小时以上。', '热锅凉油，加入腌好的肉片。', '中小火煎成两面微微发黄。', '再加少许水小火慢烧。', '一直小火将汤汁全部收掉就可以。']

---

记录 3305:

title: 粤式蒸鱼

image: 341109.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼肉 盐 食用油 蚝油 老抽 生抽 姜丝 葱 生粉

taste: 鱼香

step: ['洗净的草鱼肉，切块。', '姜，切丝。', '三棵葱，切成葱花。', '将鱼块放至器皿，加入盐、蚝油、生粉、老抽、少量花生油。搅绊。', '搅伴后，腌至10至15分左右。', '腌15分后，上碟。放至沸水锅里加盖蒸8至10分钟就全熟了。要用猛火。〈大火〉', '最后一步骤，开火，锅里放油适量，放葱花，放生抽适量，沸了就关火。', '将烧的葱油汁倒至鱼的表面就完成，味鲜，正！', '侧面近图。']

---

记录 3306:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 341079.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 大蒜 小葱 调和油 烧烤粉

taste: 五香

step: ['先在超市买好之好已经装好粉丝的扇贝。我们这种小县城都有的卖，估计好多地方都有得卖吧？', '均匀的摆在蒸盘里面', '蒸锅，倒上水，放上支架开始烧。趁这个空挡把蒜和小葱切细备用', '扇贝挨着均匀的撒上烧烤粉。', '挨着把蒜蓉摆在扇贝里面。', '再放上小葱', '淋调合油。一个一个的淋', '等蒸锅的水开', '盖上盖子，蒸八分钟一定要是开水蒸哦嗯，，我觉得八分钟是最合适的时候。', '起锅，开吃又简单又体面大人小孩儿都爱吃家里有小孩儿不能吃辣的，喜欢吃辣的小伙伴里面加入小米辣红红的，甚是好看', '再来一张']

---

记录 3307:

title: 水晶虾饺

image: 340764.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 玉米淀粉 鲜虾 猪肉 胡萝卜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。澄面150克、玉米淀粉50克、开水适量、鲜虾400克、猪肉100克、姜适量、胡萝卜1根。（澄面也叫小麦淀粉，在超市可以买得到。猪肉也可以选择比较肥的五花肉或者纯肥肉膘，这个随自己的口味。）', '把虾的头、脚、壳、尾、虾线去掉，剩下的虾仁留用，如图。', '把一半的虾仁切成大块；另一半虾仁剁成馅儿；猪肉剁馅；姜切末，如图。', '往馅料中放入2勺食用油、1勺料酒、半勺盐、1勺生抽、半勺白糖、少许白胡椒粉，然后朝一个方向用手开始搅拌，搅拌至肉馅起劲，然后再多摔打几次，如图，馅就做好了。', '开始和面。把澄面和玉米淀粉混合，然后倒入开水，边倒边搅拌，搅拌至没有干粉为止。（一定是开水哦！）', '把面团取出放到面板上揉匀，如图。然后盖上保鲜膜，静置5分钟。（揉好的面团，一定要放到保鲜膜中，不然很容易风干。接下来的几步，也一定要注意把暂时不用的面团放到保鲜膜中盖好哦。）', '将面团搓成长条，然后切成均匀大小的小剂子，如图。', '取一个小剂子揉圆，压扁，放到保鲜膜中，如图。（一定要先在面板上铺一层保鲜膜，然后再盖一层，这样才可以防粘。）', '用一个小板将小剂子压成圆形。（可以用菜刀、木板什么的来压，效果一样的。）', '如图，压好后的虾饺皮。（虾饺皮要现包现压哦，千万不要一次做太多，否则容易干裂。）', '往虾饺皮中放入适量的馅料，如图。（馅料中最好要有一到两块虾仁哦。）', '由一边开始捏起，将虾饺捏严实，如图。（在包的时候，手要轻一点，否则容易将皮捏破。）', '虾饺全部捏好后逐个放到胡萝卜片上，如图。（这样可以很好的防粘。）开水上锅，大火烧7-8分钟即可关火。然后趁热开动吧，味道非常好哦。']

---

记录 3308:

title: 水晶虾饺

image: 340029.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 猪肉 姜 葱 淀粉 橙粉 胡萝卜 嫩南瓜 盐 料酒 生抽 蚝油 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['鲜虾去头去壳，挑去虾线用水清洗干净', '加盐、料酒、姜丝、白胡椒粉拌匀腌制10分钟', '2/3的虾剁成虾蓉，肥瘦比例为8:2的猪肉剁成肉泥。1/3虾切成大粒的虾丁', '姜丝、葱段用水浸泡', '南瓜擦成丝，剁细', '肉泥，虾蓉，南瓜末放在一起，加盐、料酒、生抽、蚝油、水淀粉往同一个方向搅拌上劲', '拌好的虾仁馅', '橙粉、淀粉和盐混合', '用沸水冲入橙粉中，边冲边搅拌至无干粉，和成面团，盖盖焖5分钟', '玉米叶铺在蒸架上，胡萝卜切成片', '取部分橙面面团搓成长条，切成小剂子', '擀成薄薄的圆形面片，放入适量虾肉馅和虾丁，包成饺子', '做好的饺子放到玉米叶和胡萝卜片上，上锅水开后蒸6分钟', '连着胡萝卜取出放到盆中', '透明柔韧的饺子皮，鲜香滑嫩的虾仁馅，蘸着香醋吃更美味']

---

记录 3309:

title: 糖不甩

image: 339518.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 水 姜片 红糖 花生碎 白芝麻

taste: 甜味

step: ['将300克糯米粉放入盆中，加入适量水', '搅拌成面絮状', '揉面团至干净，面团不沾手', '面团撮成长条，切成小段', '搓成汤圆状', '锅中烧水，至沸腾，放小汤圆入', '煮熟了放进凉水里，防止汤圆粘连', '切姜片', '锅中倒水，加入红糖', '再加入姜片', '煮沸后，放入刚刚晾凉的汤圆', '煮至汤汁粘稠', '盛出锅', '撒点花生碎，白芝麻', '成品图']

---

记录 3310:

title: 炸鲜奶

image: 339008.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 细砂糖 玉米淀粉 面包糠 鸡蛋

taste: 奶香

step: ['把牛奶、细砂糖和玉米淀粉放入奶锅中搅拌均匀。', '用小火加热，不断搅拌，成顺滑细腻的面糊。', '容器中刷一层玉米油防粘。', '把牛奶糊倒入，刮平表面。', '盖上保鲜盖放冰箱冷藏至凝固，取出脱模。', '切成小长块。', '裹玉米淀粉--蘸蛋液--裹面包糠。', '依次做好', '油温5成热，放入锅中炸至金黄，沥净油即可。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3311:

title: 避风塘炒蟹

image: 338680.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 螃蟹 淀粉 蒜粒 小米椒 干辣椒 花椒 白糖 蒸鱼豉油 葱 鸡蛋 姜 熟花生碎 油 豆豉 料酒 食盐 鸡精 黄酒

taste: 蒜香

step: ['先用20毫升白酒从蟹嘴中灌入，等蟹醉后将其身体刷干净。', '冷水入蒸锅，大火水沸后3-4分钟，将蟹取出。', '将螃蟹改刀。', '将鸡蛋搅打成糊状。', '将改过刀后的蟹块沾过蛋液后用淀粉粘裹住。', '油温至7-8成热时，将粘裹好淀粉的蟹块入锅炸至金黄捞出备用。', '留适量油，油温至8成热时入蒜粒，大火猛炒，使蒜香烹出，入小米椒粒，姜末，干椒段，豆豉，花椒粒、熟花生碎下锅同炒。', '转小火，将锅内各种调料持续翻炒（一定要小火，否则调料容易炒糊，口感发苦），以蒜粒炒酥为佳。期间烹入黄酒、蒸鱼豉油、白糖。', '将炸制好的蟹块倒入锅内翻炒，使调料均匀的粘裹于蟹块上，放少许鸡精，淋香油，拌炒香葱花，出锅装盘。']

---

记录 3312:

title: 金银蒜蒸扇贝

image: 338506.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 大蒜 蒜蓉辣酱 生抽 料酒 白糖 生姜片

taste: 微辣

step: ['取适量粉丝泡发。', '用食指卷适当的粉丝。放在扇贝壳中。', '扇贝我买的是冰冻的整个没处理的。如果自己处理不了，市场有处理好的半壳贝。回家只要洗干净扇贝里黑色物质，刷干净扇贝壳就行。', '姜切细丝。蒜切小粒，分成两份。', '炒锅的1小勺油把蒜末炒成金黄色。', '调料碗：炒过的蒜粒，剁碎的蒜粒，一小勺蒜蓉辣酱（李锦记）或者用剁椒，海南的灯笼辣酱也行，生姜丝，白糖1g。', '调入生抽1大勺，料酒2大勺。', '扇贝的贝柱比较厚，为了更好入味可以用刀切“井”字状。', '把味汁浇在扇贝上，上锅蒸3分钟（扇贝没有放在盘子里，上锅蒸千万不要超3分钟）。时间长了会蒸过了。', '蒸过了，蒸过了，千万别超3分钟。']

---

记录 3313:

title: 酱油鸡

image: 338349.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 生姜 葱结 黄冰糖 清水 酱油 黄酒 油

taste: 咸甜

step: ['鸡肉洗净', '鸡要凉水下锅一起煮，放入小碗黄酒焯水去腥', '水烧开后再煮3分钟，煮出鸡肉的血沫', '鸡腿捞出来用清水洗净浮沫', '配料一碗酱油，5-6片姜片，葱结1扎，黄冰糖1大块', '锅里放适量的油爆香葱结，姜片，放入鸡腿煎鸡皮那面朝下煎', '中小火煎鸡皮，可以煎出鸡皮下的油脂！还可以再次去腥，煎出鸡皮的油鸡肉不腻，煎到鸡皮表皮金黄色！', '放入适量的水大火烧开，放入一碗酱油，放入黄冰糖', '大火烧开煮10分钟，转小火熬煮30分钟，煮制过程要多次翻面，让鸡腿入味和上色均匀，再焖泡30分钟入味', '捞出来控干水分，这道做法简单！酱香浓郁的酱油鸡！鸡肉入味！弹牙，味道咸中太甜！好吃不腻，回味无穷！', '切块摆盘']

---

记录 3314:

title: 莲子凉粉糕

image: 338152.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白凉粉粉 莲子 莲心 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备食材，白凉粉粉、莲子、莲心', '莲子洗净，清水泡软；', '莲心清水洗净；', '泡软的莲子、洗净的莲心，一起放入锅中，加入1800克清水，煮沸之后改为小火；', '熬煮约30分钟，莲子煮绵烂即可', '把速食白凉粉粉取出100克、加清水500克，拌均成糊状，无核状即可；', '改为中大火，放入白砂糖，再倒入拌均的凉粉糊，一边搅拌一边煮沸，之后再煮1分钟；', '煮好之后倒入容器中，冷却；冷却之后可以放入冰箱。吃的时候拿出即可。PS:建议用玻璃和陶瓷的保鲜盒；']

---

记录 3315:

title: 港式火腿西多士

image: 338028.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 切片面包 芝士片 咸火腿 鸡蛋 牛奶

taste: 咸甜

step: ['吐司切掉边皮，铺上咸火腿', '盖上芝士片', '再放上一片咸火腿', '盖上吐司备用', '鸡蛋加牛奶打散', '把吐司放蛋液里泡一下，二面加四周都要浸泡', '热锅放少许橄榄油，小火煎至发黄，反过面来再煎，煎至粘合在一起', '切块装盘']

---

记录 3316:

title: 广式名点——鸡仔饼

image: 336996.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 冰肉 转化糖浆 白砂糖 南乳 南乳汁 玉米油 盐 花生 白芝麻 胡椒粉 小苏打水

taste: 咸香

step: ['准备好材料，再称出需要的份量', '花生压成豆子大的颗粒，借住芝麻的缓冲不至于压太烂，花生可以先烤几分钟，不要烤太老了', '取干净的盆子，放入中筋面粉，盐和胡椒粉混合均匀', '加入花生碎和芝麻混合均匀', '加入白糖，混合一下', '加入玉米油和转化糖浆，小苏打水', '加入2块南乳和5克南乳汁', '把南乳压成碎块，稍稍混合一下', '加入提前腌制好的冰肉（冰肉是用猪的肥肉部分，切花生米大小，灼水后加适量的高度白酒和白糖腌制大概20天的成品）', '戴上一次性手套把所有的材料混合均匀', '取15克大小的面团揉圆', '利用手掌心的摩擦力把面团压成0.3mm厚度的饼干，大小是3-4个手指宽度，预热烤箱上火110度，下火170度', '所有的饼干胚做好放入垫了油纸的烤盘里', '把烤盘放入烤箱底层（其他烤箱放中层），上火110度，下火170度烤5分钟，喜欢颜色深的可以上火调到130度', '饼干基本定型后取出刷一层薄薄的蛋液（也可以进烤箱之前刷，但是颜色会比较深）', '放回烤箱继续上火110度，下火170度烤20-25分钟，烤完焖10分钟再取出来', '鸡仔饼属于咸甜口味，重油重糖，可以配上一壶茶解腻']

---

记录 3317:

title: 黄金干鱿鱼

image: 336789.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱿鱼干 鸡蛋 葱 食用油 盐

taste: 咸香

step: ['准备鸡蛋，葱跟鱿鱼干', '干鱿鱼用水泡过夜或者泡3个小时左右，彻底泡开', '泡开的鱿鱼很好处理，去皮去骨去眼，洗净', '接下来就是切花，摊开鱿鱼肚，斜切+横切，刀要倾斜45度角像片脆皮鸭一样片切，不要竖着切哦，那样鱿鱼没办法开花', '片切好的鱿鱼花', '葱切断，鸡蛋不用打得太散没关系，稍微搅拌一下便好。一个鱿鱼一般就一个鸡蛋，以此类推吧', '锅放食用油加入鱿鱼花炒熟炒香，要炒到边边有点金黄就差不多了', '接着放葱断炒香，加入食用盐炒匀', '最后放入鸡蛋液', '不是煎蛋，所以直接炒开，知道鸡蛋花熟就可以起锅了', '完成品']

---

记录 3318:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 336086.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 粉丝 橄榄油 盐 蒜泥 香葱 生姜 豆豉蒸鱼酱油

taste: 蒜香

step: ['粉丝提前冷水泡软；', '扇贝清水养一个晚上，洗净泥沙、刷干净贝壳；', '剥开扇贝，去内脏，洗净干净，把肉留在一半的贝壳上，另一半去掉；', '准备蒜打蒜泥、生姜切碎末、粉丝洗净剪段，葱切好；', '把扇贝放入盘中，然后，放蒜、生姜、粉丝、盐、橄榄油、豆豉蒸鱼酱油；', '清水煮沸，放入蒸锅，蒸15分钟；', '蒸好之后撒上葱，即可；']

---

记录 3319:

title: 蔓越莓椰汁马蹄糕

image: 335705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 椰汁 蔓越莓

taste: 甜味

step: ['先煮好黄糖水开成黄糖粉液，用椰汁加入白糖开成粉液。', '忘了照相第二步，黄糖液一层放锅蒸熟后再放一层椰汁液蒸按这样一层一层蒸熟出来就会有干层郊果次数越多越好。', '蒸熟后冷却再切成件郊果最好。', '做好装盘。']

---

记录 3320:

title: 冬瓜薏米猪骨汤

image: 335662.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨 冬瓜 薏米 莲子 芡实 芸苓 陈皮 蜜枣 清水 盐

taste: 其他

step: ['准备好薏米、莲子等。', '用水洗干净，再浸泡一会儿。', '准备猪骨和冬瓜，冬瓜切大块。', '猪骨用开水焯一下，祛除血腥味。', '再用流动水洗一洗浮沫。', '煲里加清水，放入猪骨、陈皮。', '加入冬瓜和泡好的薏米、莲子等。', '大火煲滚后，转小火煲一个半小时，加入盐调味即可。']

---

记录 3321:

title: 莲子冰糖炖花胶

image: 335627.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花胶 莲子 牛奶 冰糖

taste: 其他

step: ['准备材料：冰糖、莲子以及花胶', '花胶筒提前泡发好，将其剪开，具体泡发流程可查看前期文章', '将莲子用水泡10分钟，然后洗净即可', '准备好牛奶，姜切片', '将所有材料放入炖盅加入纯净水隔水炖3个小时后放入冰糖调味即可']

---

记录 3322:

title: 奶黄包

image: 335593.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 低粉 牛奶 即发干酵母 糖 奶粉 鸡蛋 细砂糖 牛奶 淡奶油 黄油 普通面粉 澄粉

taste: 其他

step: ['先说说怎么做奶黄馅：鸡蛋加入细砂糖用手动打蛋器打均匀。', '打匀后加入60g牛奶和40g奶油搅拌均匀。', '面粉，澄粉，奶粉混合后过筛搅拌均匀。', '加入黄油。', '水烧开，将混合好后的糊隔水边搅拌。火可以开中小火，打蛋盆这时温度有些高小心被烫伤，可用湿水布包裹住打蛋盆，刮刀要不停的搅拌，以免大片结块。', '慢慢在成型。', '搅拌下图状态。打蛋盆离开锅，隔水加热大概5分钟。盖保鲜膜凉后就可以用了。', '奶黄包的步骤：上面包子材料全部混合，将面絮揉成“三光”的面团，即面光、盘光、手光。刚开始时觉得面团稍微粘的话不要随便加粉，揉一会自然就会不粘手了。', '放温暖处进行发酵至2倍大，大约1小时。', '待面团发酵至两倍大小，手指蘸粉挫一个洞不会弹就可以将面团取出来，将面团揉搓排气。分为40g大小的剂子，静置10分钟。', '将剂子擀成里厚外薄的面皮，包入刚制作好的奶黄馅，捏成圆球状，收口朝下，底捏紧。', '锅内垫入蒸纸，将制作好的包子放入锅内，再醒发个15分钟。', '盖上锅盖，用大火烧开转中火，蒸15分钟左右即可。蒸好不要马上揭开锅盖，需要让包子在锅内在冷却3-5分钟再打开锅盖。', '美味的奶黄包完成了，出炉扒开，看得见的松软绵密，美味啊。']

---

记录 3323:

title: 松子鱼

image: 335355.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 玉米油 番茄酱 酱油 盐 米醋 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['鲈鱼挖空内脏，刮掉鱼鳞，清洗干净，滤水。', '如图所示，片出鱼骨。两片鱼肉，45度角下刀，成麦穗花样，皮要连着的，别切断了。', '鱼肉切好后是这样的', '加入料酒，盐，搅拌，腌制20分钟', '鸡蛋清液，倒入鱼中，搅拌', '所有部位，裹一层面粉。特别是鱼肉的间隙，也要裹到面粉。抖一下，抖出多余面粉。', '剩余的淀粉可以加点水，搅拌，成淀粉水。待用', '炸锅放玉米油，油热，加入鱼块，炸至金黄色，捞出', '复炸一次，捞出，备用', '炒锅(烧干水份后关火)加入玉米油，番茄酱，水，盐，酱油，白糖，糯米醋，搅拌均匀。', '倒入淀粉水，开火收汁，酱汁粘稠度能挂在鱼身上不掉就行了。此时一定要注意火候，不要烧焦了。', '趁热，把每一块鱼都沾上酱汁', '摆盘', '最后撒上提前做好的熟芝麻。', '放几条香菜装饰', '成品图', '灯光下的松子鱼', '鱼尾最好吃', '鱼肉没有骨头，酸酸甜甜，小孩子最爱吃']

---

记录 3324:

title: 简单自制叉烧

image: 334766.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧酱 蜂蜜 姜

taste: 甜味

step: ['肉洗赶紧，沥干水或者吸油纸吸干水分', '将肉分为小块（这样比较好入味，烤时容易熟）', '用叉子在肉上戳洞，入味', '把肉放进保鲜盒里面', '用的是李锦记的叉烧酱', '刷上叉烧酱，把肉的表面涂匀', '放些姜去腥，改好盖子，放进冰箱冷藏24小时', '冰箱拿出来时忘了拍照。把肉放在烤架上风干一下（这个步骤我没做，靠的时间比较久），肉表面的叉烧酱刮少一点（不然也会增加烤的时间），刷上蜂蜜水', '我没预热就直接靠了，180°烤了20分钟，', '拿出来翻面，刷一点酱，在刷上蜂蜜水，再180°烤20分钟', '怕不熟，2面都刷上蜂蜜水各再烤20分钟', '噔噔噔噔，烤好了', '晾凉，切片', '摆盘，开吃']

---

记录 3325:

title: 虾仁桂林米粉

image: 334706.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 桂林米粉 干虾仁 香菇 黄豆芽 火腿 鸡蛋 蒜 干辣椒 盐 生抽 老抽 蚝油 葱 青椒 辣椒油

taste: 原味

step: ['1，准备好材料，桂林米粉先提前泡水。', '2，洗好的蔬菜都切好。火腿青椒香芹，葱香菇切条，辣椒干切圈蒜切末', '3，锅水烧开放入桂林米粉煮软捞出过凉水，', '4，再入黄豆芽香菇焯一下水捞出备用。', '5，锅倒油热后入鸡蛋炒好装出碗。', '6，锅再倒油放入蒜未葱炒香入虾仁青椒火腿翻炒，', '7，加入桂林米粉鸡蛋香芹生抽老抽盐蚝油，用筷子搅拌均匀入辣椒油', '8，拌匀、盛出盘就可以了。想来一口吧']

---

记录 3326:

title: 猪脚姜

image: 334583.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 姜 猪脚 鸡蛋 红糖 甜醋 花生 木耳

taste: 酸甜

step: ['准备好材料：姜4斤，猪脚或者猪手半只，红片糖3块，添丁甜醋2-3瓶，鸡蛋11只，花生米少许。材料的数量可以根据自己喜好来调整。', '姜刨皮，刨皮后的姜建议泡在水里，不容易养化变黑。', '姜出水：姜切片，2毫米左右，或者拍拆，然后用没过姜的水甚至更多放在锅里，大火煮开，中慢火煮40分钟左右，怕辣的，可以倒了水以后再煮一次。', '猪脚砍适合大小，然后焯水待用。', '鸡蛋整个煮熟去壳待用', '瓦锅底下先放一层猪脚，然后再铺一层姜，然后放几个鸡蛋，就这样一层层交叉放完为止。', '加入添丁醋，大概离最表面3厘米左右就好了。因为煮开的时候就能泡到上面。', '大火煮开，然后小火煮2个小时左右，直到姜片的辣味自己能接受为止。然后放入红糖，再煮十15分钟左右。']

---

记录 3327:

title: 广式蜜汁叉烧

image: 334582.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪二层肉 叉烧酱 生抽 姜丝 蚝油 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将猪二层肉约500g，洗净后放入保鲜盒中，撒上姜丝', '加入两大勺叉烧酱', '加入一勺生抽', '加入一勺蚝油', '搅拌均匀后密封，放入冰箱冷藏约24小时，其间多次翻拌使肉更入味', '烤箱提前预热。将腌好的肉放入铺了锡纸的烤盘中，浇上少许腌肉的酱汁', '送入烤箱190度，上下火中层烘烤约35分钟（时间与温度只作参考）', '分别在10分钟后翻面一次，20分钟后取出刷上一层蜂蜜，30分钟时再刷上一层蜂蜜，烘烤……', '完成后取出，温度稍微降后即可切片食用', '🎀美味又好吃的广式蜜汁叉烧，让你胃口大开，多吃至少一碗饭😋～～～']

---

记录 3328:

title: 蜜豆双皮奶

image: 334102.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 鸡蛋清 白砂糖 蜜豆

taste: 奶香

step: ['纯牛奶一盒（约200毫升），鸡蛋清1个，蜜豆少许，白砂糖15克', '奶锅中倒入纯牛奶，小火煮至边边冒小泡泡即可关火。', '白砂糖混入蛋清里并搅拌均匀。', '煮开的牛奶倒入小碗中静置一会能看到牛奶表层有奶皮。', '用牙签轻轻挑开碗的边缘，慢慢把牛奶倒出，奶皮留在碗里。', '混合好的蛋清和糖倒入牛奶中。', '混合调匀后过筛一遍。', '混合好的牛奶蛋清慢慢从碗的边缘倒回有奶皮的碗内，使奶皮浮起。', '用锡纸盖住碗面。', '蒸锅中烧开水后把碗放入内，大火蒸10分钟。']

---

记录 3329:

title: 菠萝咕噜鱼

image: 333872.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 活鲈鱼 菠萝 青椒 红椒 鸡蛋黄 料酒 盐 胡椒粉 面粉 番茄酱 白糖 水

taste: 酸甜

step: ['将鲈鱼洗净去鳞去内脏，用刀去掉骨头，横切成两片。', '将两片鱼肉切成相等的小鱼块，加入1个蛋黄、1勺料酒和半勺盐，适量的胡椒粉抓均均。', '碗里准备好3大匙的面粉，将裹满蛋黄的鱼块朝面粉里粘上一层干面粉。', '提前上锅，倒入约200毫升左右的食用油烧热，将裹满面粉的鱼块炸至金黄色捞出。', '将所有炸好的鱼块盛盘备用。', '取个小碗，加入3大匙的番茄酱、1大匙的白糖和1大匙的水拌均成香汁料。', '提前将菠萝、青红椒洗净切好。', '再上锅，打入一勺油，加入事先准备好的香汁料，烧至汤汁有点浓稠。', '加入青椒和红椒拌炒至断生。', '最后加入鱼块和菠萝拌炒均匀，裹满香汁料马上关火。', '成品，趁热享用。']

---

记录 3330:

title: 猪骨薏米粥

image: 333787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 猪骨 瑶柱 姜 水 葱花

taste: 原味

step: ['把材料备好', '米、薏米加水泡上半小时左右', '猪骨汆水', '倒出洗净', '水开把全部材料放入煲，煲上一小时左右差不多', '吃时加上盐、葱花，夏天吃不错哦']

---

记录 3331:

title: 豆腐四喜

image: 333538.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 北豆腐 秋木耳 罐头竹笋 罐头草菇 生姜 罐头鸡汤 生抽 蚝油 老抽 红糖粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['把豆腐改刀成长宽约2公分的块儿，每面中火煎成金黄色，出锅滤油备用；', '锅底留油，把姜切片，爆香；', '倒入豆腐和木耳，放鸡汤1罐、生抽1大匙、老抽1大匙、蚝油1大匙、红糖粉1小匙、胡椒粉1/2小匙，改中火盖上盖子先焖10分钟；', '倒入竹笋和草菇；', '大火收汁至汤汁的1/3的量，试味，如果不够咸可加生抽，味够后翻炒片刻可出锅。']

---

记录 3332:

title: 粉丝蒸扇贝

image: 333438.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉丝扇贝 蒜 酱油 白糖 蚝油 料酒 油

taste: 清淡

step: ['准备半成品粉丝扇贝。', '碗里加入味极鲜酱油，0.5勺蚝油，一点白糖，几滴料酒少量水调匀。', '大蒜去皮剁碎。', '粉丝扇贝放入锅中蒸熟。', '锅里油热加入蒜末炒香。', '加入调好的料汁煮开。', '浇在蒸熟的扇贝上即可。']

---

记录 3333:

title: 粤式爆炒小龙虾

image: 333210.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小龙虾 蒜 姜

taste: 微辣

step: ['买回小龙虾后，放入盆中，用清水冲洗2次后放入2汤匙盐，再倒入清水没过小龙虾浸泡2小时，然后用牙刷逐个刷洗干净，尾部把虾线给抽出来', '青蒜和香葱洗干净切段备用；姜和蒜切片，葱头切丝备用', '锅热注油，倒入部分青蒜，香葱，葱头，姜和蒜片一起爆香', '放入小龙虾大火爆炒，至虾壳变红时，倒入一勺甜酱继续翻炒上色。', '再放入剩下的青蒜，香葱和蒜片等炒匀。', '最后大火收汁，盛起装盘即可。']

---

记录 3334:

title: 梅菜扣肉

image: 333193.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 葱 姜 花椒 八角 生抽 老抽 糖 盐 鸡精 干辣椒 腐乳汁 叉烧酱

taste: 咸鲜

step: ['把梅干菜放入容器内，加入适量清水泡软。', '清洗净，攥干水备用。', '五花肉加入花椒、葱段、姜片，冷水下锅。', '开锅后再煮20分钟。', '捞出后切成二段，趁热抹上老抽。', '炒锅上火，添入适量油，将肉皮朝下放入，盖上盖（一定要盖盖），待炸至无声，肉皮起小泡时捞出。', '切成片。', '放入容器中，加入老抽、生抽、腐乳汁、叉烧酱拌匀，腌制20分钟。', '腌好的肉皮朝下码放在一个碗中。', '炒锅内加入少许底油，下入葱姜末、八角和干辣椒炒出香味。', '再下入梅干菜煸炒，加入盐、糖、鸡精和剩余的腌肉汁定好味。', '炒匀后把梅干菜盛入肉碗中。', '蒸锅上火，添入适量水烧开后，将碗上笼，中小火蒸约1小时。', '取出扣于盘中即可。', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3335:

title: 胡萝卜风味的流沙包

image: 333192.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 白砂糖 酵母 胡萝卜汁 咸蛋黄 黄油 白砂糖 卡仕达粉 奶粉 牛奶

taste: 甜味

step: ['胡萝卜去皮洗净后放破壁机中加适量的水选择果蔬功能打成汁（胡萝卜与水的比例按1：1）', '往胡萝卜汁中加入面粉、白砂糖、酵母揉成光滑面团盖上保鲜膜静置10分钟左右（面粉150g、白砂糖2g、酵母1.5g、胡萝卜汁100g）', '从冰箱中取出提前冷藏好的流沙馅，分成6份滚圆', '静置好的面团搓成长条分成6等份，每个约40g左右', '取其中一个小面团擀成中间厚周围薄的面皮', '取一个流沙馅放在面皮上', '包入馅料、收口、滚圆', '包好的流沙包放入垫有油纸的蒸锅中，盖上盖子进行发酵', '面团发酵至二倍大小后蒸锅里放入适量水，水烧开后放上发酵好的流沙包中火蒸8分钟左右，关火后焖2分钟出锅', '此图是提前将流沙馅冷冻后包出来的效果，所以建议做这款流沙包一定要提前先冷冻，冷藏出来的流沙效果没有冷冻的好。']

---

记录 3336:

title: 上汤豆苗

image: 332001.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆苗 皮蛋 姜 蒜头 火腿 枸杞 瘦肉 盐 鸡粉 胡椒粉 生粉

taste: 原味

step: ['豆苗200克洗净备用', '姜蒜切片，枸杞冲一下水备用', '火腿切成小片、皮蛋去壳后切小块', '瘦肉切成条状，加一点胡椒粉、鸡粉、生粉，一点花生油抓匀腌制15分钟', '锅内加一点油烧热，下姜蒜小火炒香', '再下皮蛋炒熟', '一次性加足量开水', '大火煮四五分钟直至汤变浓变白', '先放入枸杞煮一下，最后下豆苗和瘦肉煮一下断生，调入一点盐和鸡粉提味', '成品图']

---

记录 3337:

title: 蜜汁叉烧

image: 331999.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪颈肉 叉烧酱 葱 姜 蒜 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['把猪颈肉去皮分切成块，不要太大，不然会发生皮焦里生的情况。用肉叉使劲去叉肉，心里想着讨厌的人，使劲使劲的叉，叉到解气为止。😬😬😬然后倒入李锦记的叉烧酱小半瓶，搅拌均匀。', '放入切好的葱姜蒜，我们这边最近没有好葱，都起苔了，所以我没放，都切大一点，再搅拌均匀！', '盖好保鲜膜，放冰箱冷藏，时间至少要五六个小时，我是前一天就开始腌制的。', '烤箱底火220度，上火180度，我的烤箱比较大，如果30-40的烤箱火就不能太大，自己斟酌。大概要烂30分钟，然后把叉烧拿出来，抹一层叉烧酱，再抹一层蜂蜜，继续再烤10分钟，前后加起来45分钟左右。', '当当当当，出炉，今天特意烤焦了一点，因为我选的是猪颈肉，焦的那层是只是脂肪，感觉焦一点才好吃！', '锅里放一点水，加入一勺蜂蜜，再放一勺叉烧酱，熬酱汁，熬到酱汁冒泡泡，关火，用勺子浇在切好的叉烧上，味道美极了！封面图片是我去年的作品，但是这个更好吃！']

---

记录 3338:

title: 腊肠煲仔饭

image: 367005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 儿菜 蒸鱼豉油 香葱 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['原料备齐，大米洗净泡水。', '儿菜切成厚片', '开水放点盐焯一下。', '泡好的大米上火，大火煮开后转小火。', '待基本没有水了，铺上腊肠，关火再焖5分钟。', '蒸鱼豉油、香葱末、芝麻油兑好汁', '5分钟后，放入儿菜，倒入调好的汁，再开小火1分钟，关火焖5分钟就好啦。', '上桌开吃。']

---

记录 3339:

title: 肠粉

image: 366777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 木茨粉 生抽 香油 白糖 胡椒粉

taste: 咸香

step: ['把粘米粉和澄粉混合，加少许水。', '木茨加入少许粘米粉和澄粉浆，用开水冲，然后倒回粘米粉和澄粉浆中，调好浓度。', '蒸锅开火，盘底刷一层油，然后倒入适量的米浆，入锅蒸至起泡，即可起锅。', '起锅装盘。', '把白糖，生抽，香油，胡椒粉调成汁，淋入肠粉面上便可吃了。']

---

记录 3340:

title: 麻辣三文鱼肠粉

image: 366702.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 珍妮珍馐三文鱼肠 豆腐皮 火锅料 青菜 海带丝 红薯粉条

taste: 麻辣

step: ['珍妮珍馐三文鱼肠备用。', '鱼肠倾斜着切细条，切一半的深度就好不要切断。', '再竖着斜切细条。', '交错着就形成了菱形的花刀，切好4个备用。', '青菜淘洗干净，豆腐皮切丝、海带丝、切好的鱼肠备用。', '砂锅里倒入少许油放入葱段煸香。', '加入适量的温水。', '开锅后加入火锅料。', '倒入鱼肠。', '加入豆腐片、海带丝、红薯粉条。鱼肠遇热后就会自然的卷起形成漂亮的花朵。', '沸腾后粉条煮八分熟。', '加入青菜和少许盐关火，利用余热就可以烫熟。', '撒上花生碎和香葱，香喷喷的麻辣三文鱼肠粉就做好啦！', '粉条Q弹，鱼肠鲜美，味道棒极了！', '成品图。']

---

记录 3341:

title: 水晶灌汤饺

image: 366667.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水晶饺子粉 虾仁 猪肉 胡萝卜 香葱 油 盐 生抽 料酒 生姜 生粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：水晶饺子粉、虾仁、猪瘦肉、胡萝卜、香葱；', '虾肉洗净，剁碎，留三分之一切大块；', '猪肉洗净剁碎，胡萝卜洗净剁碎，加入虾肉、香葱、油、盐、生抽、料酒、生姜、生粉等拌均腌制，可以放入冰箱，这样汁就多；', '饺子粉，加入沸水，拌均至拌透明状；', '乘热揉搓成光滑面团；', '分成小团；', '小面团擀薄，做成饺子皮；', '把馅肉放入饺子皮上，包自己喜欢的形状；', '把包好的饺子放入蒸笼上；PS：防止粘，垫上厨房蒸纸', '清水煮沸，隔水放入蒸笼，盖上盖子，蒸12分钟；', '饺子蒸好，晶莹剔透，香味扑鼻。']

---

记录 3342:

title: 清蒸鲈鱼

image: 365892.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 姜 干辣椒 蒸鱼豉油 葱 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼（约700克）清洗干净，葱姜切丝备用。', '鱼身间隔着划开几刀，尾部划出X形刀，这样腌制的时候会更入味）', '鱼身撒上盐，倒入料酒，撒上葱姜丝。', '再撒点切成小段的干辣椒（不喜辣可忽略不放）。', '倒入生抽。', '带上一次性手套抓均匀，把葱姜丝放入鱼肚里一些，开始腌制20分钟。', '腌制好的鱼放入器皿中。', '放入蒸锅，中大火蒸10分钟，再焖两三分钟。', '蒸好后的鱼倒掉器皿里的汤汁，淋上蒸鱼豉油。', '撒上香葱。', '另起锅热油，看到油稍微冒烟就差不多了，把热油淋到鱼身上就完成啦！', '成品图。', '鲜香入味。', '肉质细嫩。', '简单易做的美味家常菜！']

---

记录 3343:

title: 叉烧叉烧

image: 365598.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉 料酒 叉烧酱 姜 蜂蜜 酱油 老抽

taste: 原味

step: ['梅花肉浸半小时浸出血水，其间换次水。', '肉冲洗干净，稍稍挤下水份，加入所有调料。', '我忘买姜，放了点姜粉。所以调料放好后抓匀，抓数分钟使之更易入味。盖保鲜膜冷藏至少半天。', '腌制好的肉拿出来，烤箱预热200度。拿一个小碗，加入蜂蜜和老抽各1大勺，调匀。', '肉平铺在烤架上，蘸取小碗内的蜂蜜老抽调料刷上一层。', '下面接垫上锡纸的烤盘，烤20分钟，拿出翻面，刷层调料，再烤25分钟。', '稍降温至不烫手，切片食用。']

---

记录 3344:

title: 明珠果凉粉

image: 365398.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白凉粉 明珠果 百香果

taste: 清淡

step: ['准备材料：明珠果、百香果、白凉粉；', '白凉粉倒入盘中', '加水半勺水；', '搞拌均匀；', '将白凉粉慢慢倒入已烧开的热水中（约1勺水）；', '不停地搞拌；', '将其煮滚；', '将明珠果、百香果（切好）准备好；', '将明珠果、百香果（切好）放在碗中，准备好；', '加入刚煮好的白凉粉；', '放置半小时或更长时间，等它凝固；', '拿来两个小碟；', '碗倒转在碟上；', '将碗取出；', '一个晶莹剔透的明珠果凉粉就做好了。（百香果凉粉也是这样的做法，下次再发百香果凉粉的图片。）']

---

记录 3345:

title: 橄榄散

image: 364993.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青橄榄 南姜末 白糖 熟芝麻 盐

taste: 果味

step: ['橄榄清洗干净，用厨房纸巾拭干水分。', '南姜去皮用擦丝器擦成姜末', '把橄榄一个一个锤扁', '捶好的橄榄放入一个大盆里，放入南姜末和盐', '再放入白糖和芝麻', '搅拌均匀，也可以马上吃，也可以用干净的瓶子装起来，等糖融化入味了更好吃', '成品。']

---

记录 3346:

title: 避风塘茄子

image: 364770.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茄子 二荊条 小米辣 菜籽油 面包糠 盐 大蒜 豆豉 鸡精

taste: 蒜香

step: ['长茄子，去蒂切斜大片；', '用盐水浸泡；', '沥水后加入淀粉，拌均匀。', '大蒜剁粒，豆豉切碎，二荊条、小米辣切马耳段。', '多油，中火烧至五六成热下茄片，炸软捞出；', '油至七八成热，倒入茄片；', '炸至茄片表面硬捞出沥油。', '倒出多余油，小火下蒜粒炸香；', '加入面包糠翻炒；', '将蒜粒赶至锅边，放豆豉、二荊条、小米辣煎香；', '倒入茄片，中火放盐、鸡精；', '翻均匀即可。']

---

记录 3347:

title: 蜜汁叉烧

image: 363771.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 李锦记叉烧酱 料酒 蜂蜜 姜 老抽

taste: 咸香

step: ['我选用的带肋排的五花肉一块，去皮，约500g。如果喜欢纯瘦肉的就选里脊肉。', '肉里加入李锦记叉烧酱、姜汁、料酒（我用的啤酒）、老抽（少许），用勺子将表面抹匀。放冰箱腌1天。中途翻面，用盘里的酱抹1-2次。', '烤前酱里加入一大勺蜂蜜，将肉表面抹匀。烤箱200度40-50分钟，肉放中层烤架上，烤盘放底层，垫一层锡纸接酱汁，方便清理。注意观察叉烧表面，后期可加盖锡纸，有蜂蜜容易烤焦。', '烤的中途可取出来，再刷一次酱汁。', '出炉，切片。']

---

记录 3348:

title: 可爱奶黄包

image: 363470.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奶黄包 开水

taste: 奶香

step: ['首先我们要把所准备好的奶黄包先拿出来给他稍微解冻一下,然后待会儿再用,大概有一点点软的时候就能够放到锅上面去了', '这个时候我们把这个包子给他放在锅上面,这个时候的货大概是中火就可以了', '把大概七分熟的包子,给它们全部放在真阁上面,然后这个样子呢我们就可以在小伙,给他蒸5分钟左右就可以了', '然后就可以用筷子把他们家出来然后放凉就可以吃了']

---

记录 3349:

title: 腊肠煲仔饭

image: 363333.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 青豆 鸡蛋 小油菜 大米 清水 色拉油 生抽 白糖 香葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['砂锅刷油防粘', '大米淘洗干净后加比平时电饭煲煮饭多一点的水浸泡一会儿，然后大火烧开转中小火继续煮', '油菜和青豆焯水后过冷水沥干水份备用', '腊肠切片备用', '焖好的米饭好香，和电饭煲做的味道都不一样', '把之前准备好的油菜、青豆和腊肠按照自己喜欢的样子摆放好，再打两个鸡蛋进去继续盖上盖子焖几分钟即可', '香葱碎、姜末、生抽、少许白糖混合备用', '哇，已经熟了哦，香气扑鼻而且颜值很高哦', '把调好的酱汁撒在上面就可以享用了', '成品图']

---

记录 3350:

title: 蒸虾饺

image: 363254.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾饺 开水

taste: 咸鲜

step: ['准备好冷藏的一些虾饺,然后把它们拿出来解冻', '把虾饺都放在一个空的盘子里面,注意盘子里面最好不要有水', '稍微解冻了之后呢,然后我们就把这些虾饺放在真格上面,然后让大火蒸五分钟', '然后就可以用筷子把他们加起来就可以吃了']

---

记录 3351:

title: 广式虾饺

image: 363230.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾饺 开水

taste: 咸鲜

step: ['首先我们要从冰箱里面拿出我们所冻好的一些虾饺', '然后我们把虾饺都拿出来稍微解冻一下,解冻的时候可以在下角下面放一个帕子', '稍微解冻好了的虾饺我们就把它放在蒸笼上面,然后我们开最小的活慢慢地蒸,大概就是10分钟左右', '这个时候我们可以加起来一个虾饺,然后我们可以看一看到底熟没有,如果熟了的话那么我们就可以把它放在盘子里面冷却', '最后我们把冷却好了的虾饺,然后把它们放在好看的小蒸笼里面,然后就可以摆盘拍照然后吃了']

---

记录 3352:

title: 水晶虾饺

image: 362966.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 木薯粉 猪五花 白菜 胡萝卜 鲜虾 葱 食盐 食用油 生抽 鸡精 清水 姜

taste: 咸鲜

step: ['剁馅过程略过', '虾去头去壳', '剁成泥，放其余馅料中，放食用油等搅拌均匀', '面团揪成小剂子，揉圆擀皮', '切的胡萝卜片摆蒸锅里垫底', '包好的饺子放进去', '大火烧开后15分钟', '装盘', '来个全影']

---

记录 3353:

title: 磷虾肠粉

image: 362926.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 磷虾肉 澄面 玉米淀粉 粘米粉 马铃薯淀粉 清水 葱花 料酒 盐 胡椒粉 生抽 花生油

taste: 咸鲜

step: ['买回来的磷虾是冷冻保存的，需要提前放置冷藏室或者室温解冻', '磷虾肉用盐、料酒、胡椒粉、生抽调味', '准备好澄面、玉米淀粉、粘米粉、马铃薯淀粉', '倒入盆里', '加入清水', '搅拌均匀，至全部粉溶解', '刷一层油在肠粉盘上', '勺一勺调好的肠粉浆入肠粉盘里，我一般是一勺再加一点，用的是电饭锅配送的塑料汤勺。（每次倒入肠粉浆前一定要将粉浆搅拌一下再勺）。', '在盘的一边码入磷虾和葱花', '立即放入水已沸腾的锅里，两个盘交叉摆放，盖上锅盖', '大火蒸3分钟', '取出，用刮板将肠粉从有虾的一边刮起来，一直卷到另一边', '直接用刮板将肠粉切成3段上盘，淋上调味料即可（我做的调味料很简单的，只用酱油加花生油加热，你可以根据自己的口味配调味料）。']

---

记录 3354:

title: 黑乐砂锅鸡肉煲仔饭

image: 362800.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 大米 鸡肾 青菜 姜 鸡蛋 水 生抽 蚝油 麻油 胡椒粉 生抽 蚝油 盐 鸡粉

taste: 其他

step: ['大米洗净，用水浸泡20分钟', '鸡肉剔出来，鸡骨架可用来煲汤', '剔出来的鸡肉切成块状，鸡肾切成花', '把腌鸡肉中的材料都加入料理碗中拌均匀腌制一下', '把酱汁先调好备用', '青菜，姜，切丝备好', '锅底加入少许花生油，加入大米', '加入水', '煮开时让其继续中火煮至水收干', '在水慢慢开始发干，但还不是全干的状态下码入腌制好的鸡肉', '盖上姜子', '均匀地淋入酱油', '撒上姜丝', '再取一勺花生油', '顺着锅的锅壁淋上花生油，这一次是为了让锅巴有点酥脆的一个重要步骤', '打入一个鸡蛋再次盖上盖子', '另起锅加入水煮开加入盐，和少许油', '码入青菜焯水断生即可', '捞出码在砂锅上即可出炉了', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3355:

title: 广东肠粉

image: 362776.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 瘦肉 鸡蛋 生菜 盐 花生油 清水

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净泡软', '将泡好的大米倒入豆浆机中，加入清水打成米浆', '瘦肉剁碎加适量盐拌匀，鸡蛋打散，生菜切细', '锅中水烧开，盘上刷一层花生油', '倒入一汤勺米浆，放入肉末、鸡蛋液和生菜，盖上锅盖蒸3分钟左右', '蒸好后，用刮刀沿着边缘卷起，然后放入干净的盘子里即可！']

---

记录 3356:

title: 麻辣香肠煲仔饭

image: 362754.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 麻辣香肠 蚝油 酱油 白糖 香油 鸡蛋 生菜 生姜丝

taste: 微辣

step: ['至于香肠你们用麻辣的还是广式的都可以的我用的都是自己家做的喜欢的可以私信我', '取一节香肠，用温水清洗干净一般我们先会煮一下，这次没有所以温水里浸泡了会儿，这样口感会更柔软然后切片', '取一个小碗，一勺耗油，少许凉白开，两勺酱油，半勺白糖，少许芝麻油搅匀成拌汁儿', '生姜去皮切成细细的丝儿', '用的米清洗干净，然后放入适量水，浸泡一个来小时【将芯泡透，这样可以熟的比较快哦，比较少出现夹生和糊的现象】', '砂锅一般火上面能用的就行啦【如果是用小的砂锅做的话煲米饭的时候经常转动下锅子，这样米饭受热才会均匀，不会中间焦了边上还没有好】锅底抹一点油', '泡好的大米倒入，，然后倒入水米和水的比例为1：1.5左右加入半勺色拉油搅匀【我想说的是关于比例的问题因为每个米的吸水性不同，可以先少放一点煮的时候不够的话，煮的时候再放入一点点热水进去就可以啦】', '大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮，煮至八成熟就可以啦', '锅里水快干时，在米饭表面铺上腊肠和生姜丝儿', '再打个鸡蛋进去盖上盖子在小小火焖煮五分钟后关火，不要开盖子，继续盖着焖十分钟如果喜欢吃锅巴的话可以小火儿多焖一会儿在关火就可以，我就是那种超爱吃煲仔饭的锅巴，特别香】', '家里正好有生菜就放了些进去。如果有小青菜的话那水里煮一下放进去即可', '将调好的汁儿淋入少许，哈哈，太香了', '哇瑟瑟，麻辣味香肠独特的肉香味儿这种吸引力真的是..不是一般的诱人', '哈哈，直接开整，铲锅底的时候看到锅巴，那叫一个爽', '不信是不是你看看，有木有诱惑到你，只是这个锅真的太小了不够吃啊', '来个近照给你们瞅瞅，嗯，我就是你们眼里的坏银', '不管所得是什么，憧憬的生活却永远在别处，这也是人类的弱点吧。羡慕别人所拥有的，却不知自己手中握着别人想要的。从今天起，做自己想做的，羡慕自己，珍惜所拥有的。\u200b']

---

记录 3357:

title: 潮州猪蹄汤

image: 362746.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 香菇 章鱼干 鸡蛋 酱油 蚝油 盐 姜 蒜头米 花生油

taste: 咸鲜

step: ['猪蹄在市场买的时候用火枪烧干净猪毛，买回来后洗干净，沥干水分。', '章鱼干提前一小时浸泡，洗干净杂质切块。蒜头米去皮备用。香菇提前浸泡并洗干净备用。姜切片备用。', '鸡蛋煮熟去壳备用。', '炒锅放入500ml的花生油。', '等到油温升高时，开中火把猪蹄放进去炸到变金黄色，猪皮收缩起酥的样子。', '炸到像图中这样就可以了，沥干油分。（减少油的分量）', '然后炸鸡蛋（也可以省略这一部分）', '将所有的材料放进高压锅。', '然后加入适量的盐，3勺酱油，2勺蚝油和盖过食材的白开水。', '开大火，高压锅上汽后再煮5分钟，然后转为中小火再煮40分钟就可以了。']

---

记录 3358:

title: 超正宗的广式腊味煲仔饭

image: 362487.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 腊肉 丝苗米 鸡蛋 油菜 油 生姜 油 白砂糖 蚝油 芝麻油 白开水 小葱 生抽

taste: 咸鲜

step: ['称量好大米，米与水的比例是1:1.5。用清水提前浸泡大米15到30分钟。', '生姜切成丝，腊肉最好也提前浸泡30分钟，半小时后捞出清洗干净切成片，腊肠也切成片。我们爱吃瘦的腊肠。', '油菜或西兰花，用清水泡一会，准备所有材料。', '米跟清水放进砂锅内，加入2汤匙🥄油，盖上锅盖，大火烧开转中火', '另取一锅，锅内倒入香油，放入小葱炸葱油，炸好的葱油捞出杂物只要葱油备用。煲仔饭里的香油，我就是放的葱油在里面的。', '烧一锅开水，滴一滴油，放1勺食盐，水开了，把油菜或西兰花🥦焯一下。', '米饭水份差不多干了，会出现一个一个小洞，就表示好了6.7成了。图中是快要出现小洞的时状态。', '这个时候，快速放入腊肉，腊肠片。最上面放上姜丝。继续盖上锅盖焖熟腊肠，腊肉。', '腊肠腊肉焖熟后，沿着锅边淋一圈油，就是一勺油慢慢细细的淋就可以，切记油多。这是锅巴又脆又香的关键。盖上锅盖，转小火。', '2分钟后打入一颗鸡蛋，盖上锅盖继续焖。', '现在可以调酱汁。一勺生抽，一勺蚝油，一勺香油或者刚炸好的葱油，半勺白砂糖，两勺白开水。调匀', '闻到有米饭的一点锅巴焦香后，关火。砂锅有余温持续加热。放入青菜或西兰花🥦，淋上调好的酱汁。盖上锅盖利用余温再焖2分钟。', '开盖后，撒上小葱末或香菜碎搅拌均匀，香味浓郁。好吧，某人哈喇子已经流出，开吃吧！']

---

记录 3359:

title: 广式干蒸烧卖 - 动图GIF教程

image: 362190.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 馅料 云吞皮

taste: 咸鲜

step: ['包广式干蒸烧卖的云吞皮，最好是圆形的，这样出来的效果最整齐。但是市面上一般情况只能买到正方形，', '那我们买回来之后用刀在每个角上切2刀，', '使其变成一个近似圆形的12边形。', '馅料的处理方法，我这次是沿用了《手打面筋鱼丸》的做法，加入了玉米粒，搅拌均匀，即可。然后准备好所有东西：皮、馅、一把西餐刀（或者2厘米宽的雪糕棍子）和蒸笼p.s.上图中的勺子是个美丽的误会', '第一步：将左手的食指、虎口和大拇指形成一个C的形状，然后铺上一块云吞皮。', '第二步：用餐刀或者雪糕棍勺大约15-20克的馅料放置云吞皮的中心，同时向下压。同时要拨动左手的食指，以旋转虎口处的烧卖。', '第三步：将左手的食指和拇指要指尖相扣，以确保烧卖的大小如一，同时左手的中指、无名指和小拇指要尽量平行地握着，以确保广式烧卖垂直的腰线。另外一边则可以根据实际情况刮出或者填充馅料。', '第四步：最后用刀将馅料的面和云吞皮的刮平整了，就完成了一颗烧卖的制作。', '由于云吞皮是有碱的，所以相互之间不会粘在一切，因此不需要相互间隔出空间。', '隔水大火蒸5-6分钟（蒸到第4分钟的时候，掀一掀锅盖放走水汽，俗称“放死气”），即可出锅。', '由于这次是采用鱼肉做主食材，摆顶的装饰就适合放一些浓味而且颜色对比度高的食物，例如鱼子酱和黑松露酱。']

---

记录 3360:

title: 原汁原味的双椒干焗鸡

image: 361750.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鸡 盐 花椒 黑胡椒碎 老姜 葱

taste: 咸鲜

step: ['鸡买回来后洗净，去头、脚后用厨房纸吸干水分待用。', '把花椒和盐放入锅中，小火翻炒，等花椒炒出香味，盐微黄就可盛出。', '加入黑胡椒碎拌匀后均匀地抹在鸡身上，肚子里也要抹，然后给鸡做全身按摩。按摩后腌制止一个半小时。', '然后把老姜、葱放入鸡肚子里面。', '砂锅用两大张锡纸十字交叉地铺满整个锅且要延展到锅外，把烤架也用锡纸包上，放入砂锅内。', '把腌好的鸡放到架子上。', '大火干锅焗5分钟，转中小火30分钟，时间差不多的时候用筷子戳一下，肉很厚的地方能戳动就可以熄火了。直到手摸上去微温就可以把鸡拿出来了', '真正的原汁原味的双椒干烧鸡来了。肉质非常的嫩，烧的时候就发出阵阵诱人的香味了。']

---

记录 3361:

title: 潮汕春卷

image: 361619.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 豆腐皮 马蹄 葱 鸡蛋 蕃薯淀粉 油 十三香 盐 鸡精

taste: 咸香

step: ['马蹄切碎', '把猪肉馅，马蹄，鸡蛋，葱，蕃薯淀粉，十三香，盐，鸡精，拌匀。', '把豆腐皮放桌上，放入馅料卷好。', '用刀切断多余豆腐皮。', '上锅水开了蒸八分钟。', '稍微冷却后切成小段，放到锅里炸成金黄色即可。']

---

记录 3362:

title: 上汤娃娃菜

image: 361210.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 娃娃菜 豆腐 肉馅 油 葱 姜 大料 酱油 蚝油

taste: 其他

step: ['娃娃菜一棵，洗干净。', '切成6瓣。', '在水里焯一下，开水煮6分钟。', '稍稍挤一下水分，摆盘。', '豆腐放到锅里，煎的两面金黄。', '锅中放底油，放入姜大料炒香，放入肉馅，继续炒。', '把肉馅炒焦，放葱。', '放豆腐继续炒。', '加水加酱油耗油调味，小火炖5分钟。', '把汤汁倒在娃娃菜上就可以了。']

---

记录 3363:

title: 坤博砂锅姜蒜生焗鱼

image: 361133.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 草鱼腩 姜 蒜 红辣 黑胡椒粉 葱 洋葱 生抽 盐 蚝油 料酒 花生油 鸡粉

taste: 微辣

step: ['把鱼腩切成2ml的厚度', '蚝油，黑胡椒粉，鸡粉，盐，搅拌均匀腌制20分钟', '把配料都处理好备用', '锅里注入适量的油', '加入蒜和姜先炒香，炒出香味', '加入洋葱炒香', '把腌制好的鱼一次性摆进去', '加入一勺的料酒', '盖上盖子焗大概3分钟', '打开盖子码入红辣椒再焗2分钟', '2勺生抽和1勺花生油混合备用', '最后撒上葱段，和花生油，生抽', '盖上锅盖让余热把葱焗熟即可', '成品图，一锅端起即可开吃', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3364:

title: 潮州肉粽

image: 361062.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 花生 绿豆 栗子 五花肉 南乳 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['糯米，绿豆，花生米洗干净，清水浸泡2小时以上小时，然后沥干水分，加入盐均匀搅拌后备用。', '栗子用剪刀剪出一条线去壳，用温开水泡10分钟，去皮备用。', '五花肉洗干净，（要买带皮的五花肉，这样口感更好）连皮切小块，然后加入南乳，少许的盐，少许的酱油腌制1小时（或者3小时）。', '粽子叶和粽子绳用清水洗干净，再用开水浸泡1小时以上，然后就可以包粽子了，像图中的包法，把所有的食材包在一起，用粽子绳绑起来。', '把绑好的粽子放进高压锅中，注入开水，淹过粽子的表面，高压锅盖上盖子大火煮开5分钟，转为小火，煮一小时。关火后焖20分钟再打开盖子。', '好吃的粽子就做好了。', '成品。']

---

记录 3365:

title: 烧卖

image: 361043.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 香肠 胡萝卜 香菇 葱 饺子皮 盐 酱油

taste: 原味

step: ['准备配料，胡萝卜、香菇、香肠切成细小丁，葱切成葱花', '糯米饭煮好备用', '热锅下油，先将香菇炒香', '加入香肠丁', '加入胡萝卜丁', '加入盐，酱油，耗油等炒香，炒熟，再加入糯米饭翻炒', '小火翻炒均匀，米饭香，加入葱花翻炒几下，出锅', '饺子皮准备好', '饺子皮上放适量炒好的米饭，用手的虎口包笼收口成花型', '放入蒸锅蒸几分钟即可出锅']

---

记录 3366:

title: 广式腊肠煲仔饭

image: 361016.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 鸡蛋 清水 蚝油 生抽 白糖 香油 凉开水

taste: 其他

step: ['大米用水浸泡至少一小时。', '在锅底刷上一层花生油，要多放油，不然容易糊底。把泡过水的米带水一起放到锅里煮。', '大火烧开后，中火继续15分钟左右。', '腊肠切片。', '当水分快要吸干，大米还略微冒泡的时候，可以把腊肠片放入锅中，打两颗鸡蛋。继续小火焖8分钟。', '调酱汁儿，一汤勺酱油，半汤勺老抽，半汤勺芝麻油，半汤勺蚝油，一点点清水。', '切葱花，切香菜段。', '淋上酱汁，撒上葱花和香菜段，端下灶台再焖两分钟就可以吃了。']

---

记录 3367:

title: 清蒸鲈鱼

image: 360987.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 葱 姜 猪肥肉 米酒 蒸鱼豉油 白胡椒面 盐 枸杞

taste: 咸香

step: ['姜切丝，葱切丝，枸杞泡开，猪肥肉切小片，鲈鱼去鳞去内脏去腮，清洗干净，竖起来从背部往鱼腹切，不要切断，切成1-1.5cm厚。', '用1/3的葱姜、米酒、白胡椒粉、盐抓匀腌30分钟。', '腌好的鱼摆盘，每片中间夹一点腌制时用的姜丝，再放一点猪肥肉。', '蒸锅放水，鱼放进去，开锅蒸8分钟，焖5分钟，取出蒸鱼时塞的姜丝和肥肉，撒上剩下的葱丝姜丝和枸杞，淋上蒸鱼豉油，炒锅放油烧热浇在鱼上。（用猪油效果更佳）']

---

记录 3368:

title: 腊肠煲仔饭

image: 360950.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 大米 青菜 蚝油 味极鲜 白糖 油

taste: 咸甜

step: ['大米200克淘洗干净，用400克清水浸泡。', '准备好的腊肠，清洗干净，切片备用', '砂锅底部刷油，将大米和水一起倒入，开火开始煮。大火煮开后，转小火。', '等煮到锅中水分被吸收得差不多，不再有大水泡的时候，就可以将切好的腊肠片放进去了。摆好腊肠后，用小勺沿锅边淋入少许熟油，这样更容易出锅巴，而且还不粘锅。盖上锅盖继续焖煮。', '调汁：味极鲜1勺，蚝油1勺，白糖少许，清水2勺，搅匀备用。等锅里水分完全收干，可以听到噼里啪啦的声音时淋入调好的料汁，继续盖盖儿焖两三分钟。如果想吃厚点的锅巴可以多焖一会儿。', '关火放青菜，我用的是生菜，如果是其他青菜用热水焯烫一下即可。']

---

记录 3369:

title: 花旗参石斛花胶汤

image: 360839.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 石斛 花旗参 鳕鱼胶 乳鸽 食盐 姜片

taste: 咸鲜

step: ['鳕鱼胶切片，洗净备用；', '乳鸽飞水，姜片切丝备用；', '将所有材料放入炖盅内，加入适量清水。', '炖煮3小时；', '加入适量食盐，即可享用。']

---

记录 3370:

title: #快手懒人餐#紫薯芋圆

image: 360315.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫薯 芋头 白糖 椰蓉

taste: 甜味

step: ['摘洗干净的芋头和紫薯，放蒸锅蒸熟', '去皮放一边凉透，然后放一点白糖', '捏碎揉成大团', '取一些椰蓉放盘子里，然后把大团子分成几等份，揉圆，放椰蓉上', '小圆子裹满椰蓉摆盘', '另外的造型']

---

记录 3371:

title: 黑乐砂锅啫啫生肠

image: 360251.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪生肠 红辣椒 姜 蒜头 盐 生抽 蚝油 葱 香菜

taste: 酱香

step: ['把生肠头剪开', '连着一整条都剪开小肠不剪也是可以的但是我习惯一整条都剪', '加入盐和生粉各3大勺搓洗，反复搓两至三遍', '清水冲洗干净', '锅里注入冷水加1勺盐，适量姜片码入生肠，冷锅烧开', '煮开之后会有很多浮沫没关系的让它继续煮，大概煮20分钟', '切块', '把配料都切好备用', '把少许盐，生抽，蚝油都混合在一起搅均匀', '锅里坐油烦热码入姜蒜爆香', '码入洋葱继续翻炒', '码入生肠继续翻炒', '先加入2至3勺的酱汁继续翻炒均匀', '加入红椒', '倒入剩余的酱汁翻炒均匀', '盖上盖子', '打开盖子码入配菜，盖上盖子焖一分钟让配菜断生即可', '捞出再一次清洗干净', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3372:

title: 清蒸鲈鱼

image: 360233.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 生姜 葱 蒸鱼豉油 料酒 猪油

taste: 咸鲜

step: ['鱼洗干净', '鱼身上切四刀，不要切断。', '把生姜片塞入切口处', '肚子里也塞入生姜和葱。', '蒸锅里放入清水，清水里倒入料酒。', '上锅蒸20分钟。', '蒸好了的鱼，把水倒掉。', '把蒸过的葱和生姜去掉，洒上新鲜的葱和生姜丝。倒入蒸鱼豉油，淋上猪油']

---

记录 3373:

title: 胡萝卜水晶虾饺

image: 359858.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 胡萝卜 白菜帮 澄粉 淀粉 盐 植物油 鸡粉 枸杞 海苔

taste: 咸鲜

step: ['冷冻虾仁在冷水中解冻，如果是鲜虾，直接洗净开背去沙线。胡萝卜和白菜帮洗净切碎末。热锅热油，小火，下胡萝卜、白菜帮、盐稍炒一下。这样白菜帮做馅的时候不容易出汤，胡萝卜用油炒过，味道更好，而且胡萝卜素也容易吸收。炒好后盛出晾凉备用。澄粉和淀粉拌匀，逐次少量加入沸水，先用筷子，再用手揉成光滑的团，面团此时是不黏手的。盖上保鲜膜，饧面十分钟。（我是先和面，再弄馅的，拼图的时候位置颠倒了，就按图片顺序', '虾仁加少许鸡粉抓匀，腌制片刻后切碎，和胡萝卜白菜拌匀。我用的南美白虾仁，并没有腥味，所以就没加料酒，少许鸡粉提鲜就可以了。先做虾头：将面团在面案上擀成薄片，用圆形碗口扣出圆形薄片，再用擀面杖旋转着，稍微擀薄些。加一勺内馅在面皮中间，用手捏成如图的形状，翻转一下，将三面接口捏和，用剪刀剪出腿部，剪去多余的部分，头部大致的样子就做好了', '另取一块面团，擀成长方形薄片，两边切如图的切口，将一侧的开口边的细条，用一条压一条，边压边捏和，形成如图的形状，填入馅料。另一侧也同样捏好，然后将两侧捏在一起，用剪刀剪掉多余的部分。尾部用一颗枸杞塞好，搓细条做成小腿，身体就完成了。也可以将两侧都捏好，形成个半圆的空壳再填馅，之后的步骤一样', '在涂了油的盘子上摆好，入蒸锅，水开后大火蒸10分钟即可。']

---

记录 3374:

title: 腊味煲仔饭

image: 358792.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 东莞腊肠 泰国香米 鸡蛋 鲜生抽 蚝油 白糖 香麻油

taste: 甜香

step: ['把大米洗净放入锅中，倒入水，米和水的比例为1：1.5，浸泡一个小时', '浸泡好的大米，加入半汤匙色拉油拌匀，将锅子移至火上，大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮。将米饭煮至8成熟', '把腊肠切片或整条放都OK，锅中水份快干时，在米饭表面铺上腊肠，再打个鸡蛋进去，盖上盖子再小火煮五分钟后关火，不要开盖，继续盖着盖子焖15分钟']

---

记录 3375:

title: 茄汁大虾

image: 358102.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青虾 番茄酱 醋 糖 盐 姜 蒜 葱 生抽 料酒 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['备好食材，姜切丝，蒜葱切碎', '青虾去掉虾线虾须后洗净控水，加料酒葱姜腌制十分钟', '生抽、糖、醋、盐、淀粉调成汁', '锅中油热，放入姜丝蒜炒香', '再下入大虾炒至变色，把姜蒜盛出', '重新放油，下入番茄汁炒香', '再下入调好的汁水，炒匀', '倒入炒好的大虾翻炒均匀', '成品', '装盘']

---

记录 3376:

title: 小青de美食----腊味煲仔饭

image: 358005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 腊肠 上海青 鸡蛋 盐 生抽 香麻油 鸡精 蚝油 食用油 白糖 凉开水 葱花

taste: 麻辣

step: ['将上海青洗净，腊肠洗净切片，生抽+香麻油+盐+鸡精+耗油+白糖+凉开水，调成料汁搅拌均匀备用.食用油放锅里烧热放確里备用用..', '香米洗净泡一个小时，锅底洗净涮一层油，锅里加适量水，再加入米（米和水的比例在1：1.5左右）大米煮开后，将火调小慢焖', '米饭七层熟的时候，将切好的腊肠均匀地铺在米饭上，用勺子将旁边米饭压一个窝，敲入鸡蛋.盖上锅盖，慢慢把饭焖熟，关火后不要立刻打开盖子，继续盖着盖子焖5分钟，这样才能把香味闷入饭中。', '另起锅将水烧开，放点盐，滴几滴油，放入上海青烫熟。捞出沥干水份，待腊肠蒸熟后，焖好的米饭开盖，摆入上海青，撒上葱花.', '浇上调味汁，拌匀即可食用。']

---

记录 3377:

title: 广味虾饺

image: 357756.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾饺 胡萝卜 食醋 开水

taste: 清淡

step: ['先把还没有解冻的虾饺放在胡萝块上面', '待虾饺不再粘锅的时候那么就可以去掉胡萝卜啦继续蒸十分钟', '打开锅盖把它们晾凉', '可以在旁边倒一碟醋蘸着吃饺子']

---

记录 3378:

title: 火腿鸡蛋肠粉

image: 357027.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 鸡蛋 火腿肠 小葱 蒜瓣 水 食用油 生抽 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['将肠粉专用粉和凉开水按照1：2的比例调匀，静置10分钟让粉和水充分融合', '火腿肠、小葱切碎，鸡蛋打散，蒜瓣去皮切碎', '制作调料汁：炒锅烧热加食用油，炒香蒜末', '制作调料汁：加入适量的水、生抽、盐、耗油拌匀煮沸', '蒸锅加水烧开，蒸盘刷上一层食用油', '倒入薄薄的一层粉浆，撒上火腿碎和葱花，最后淋上蛋液，加盖蒸2-3分钟。', '蒸好后，用刮刀边刮边卷起', '起锅装盘，淋上煮好的酱汁即可']

---

记录 3379:

title: 南瓜萝卜粉丝烧麦

image: 356503.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 面粉 白萝卜 龙口粉丝 干虾仁 生抽 十三香 盐 熟豆油

taste: 咸鲜

step: ['南瓜洗净，切块，蒸熟', '蒸好的南瓜捣成泥', '加入面粉', '加水，和成柔软的面团，饧面十分钟。这次的南瓜水分少，特别面，看，和好的面团上能看到很多南瓜小颗粒，吃时味道格外浓郁。', '粉丝冷水泡软', '切成小段', '白萝卜洗净，擦成细丝', '攥干，(萝卜汁留着，做萝卜蜂蜜水)', '攥干的萝卜丝用刀粗略剁几刀', '干虾仁反复冲洗几次，泡一会，去去盐分', '干虾仁沥干水分，切小粒，不要切的太碎', '白萝卜丝、粉丝、虾仁丁放到容器里，再加点葱姜末、生抽、盐、十三香、熟豆油', '拌匀，即成烧麦馅', '饧好的面团搓细长条', '分割成一个个小剂子', '再一一按扁', '擀成饺子皮', '再擀薄边缘，尽量擀出花边，我第一次做，烧麦皮擀的还不到位', '取一个烧麦皮，放入适量馅', '用虎口处将烧麦皮捏起来，捏成肚大脖细的花瓶状', '将花边稍稍整理，向外延展一些', '包好的烧麦排放在抹了油的蒸帘上，每个点缀一粒枸杞，开大火蒸，上汽后蒸十分钟就熟了', '成品。']

---

记录 3380:

title: 女人的至爱——猪脚姜

image: 355753.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪手 嫩姜 鸡蛋 甜醋

taste: 酸辣

step: ['将生姜清洗干净，可以保留姜皮（姜皮作用很大，也有人把它刮下来用来煲水洗头，去风）', '用刀把姜拍扁，方便入味', '将姜放冷水里煲滚，飞水原因是让姜排出一些辣味，因为太辣我接受不了，爱辣之人可以跳过此步骤', '鸡蛋冷水下锅，慢火煲熟（一定要慢火，猛火容易令鸡蛋爆裂）', '让猪手也飞一下水，以去油腻', '将脱壳鸡蛋与其它的材料一起放锅内', '倒入2支甜醋，刚好淹过材料面', '煲滚后慢火煲一小时，香味溢满屋。来一碗姜醋，满足！']

---

记录 3381:

title: 老婆饼

image: 354438.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中粉 猪油 白糖 糯米粉 水 白芝麻 椰蓉

taste: 甜香

step: ['先制作馅料，奶锅中放入白糖70克，猪油35克，水110克，同时称出糯米粉和椰蓉，椰蓉没有可以不用', '奶锅坐火上中小火烧开，倒入糯米粉70克快速翻拌均匀，此时将火转为小火；糯米粉是生的，没有炒熟，在这开水里一烫还能不熟？别担心哦。。。。', '全部拌匀后关火，放入白芝麻、椰蓉拌匀', '拌匀的馅料平铺在盘子中，刚做好的馅料比较沾手，用保鲜膜盖好，放入冰箱冷藏', '准备2个碗，分别放入油皮和油酥的全部材料，油皮：中粉100克，猪油10克，白糖15克，水50克；油酥：中粉80克，猪油40克', '油酥切拌成团，油皮揉成光滑的面团，面团盖保鲜膜醒发三十分钟左右', '油皮和油酥分别分成15个，平均分开即可，搓圆后盖保鲜膜静置一会', '静置后的油皮包入油酥，捏紧收口，依次全部做完，盖保鲜膜静置一会', '冷藏后的馅料平均分成15份', '取一个面团压扁、擀开成牛舌状，自上而下卷起，和做蛋黄酥是一样，这是第一次擀卷', '面团静置一会，压扁、擀开做第二次擀卷', '取面团擀开，包入馅料，捏紧收口', '做好的老婆饼放入空气炸锅的炸蓝中，炸蓝中不用铺油纸，面团表面先刷蛋液，后用小刀划上三道口子，避免在烘烤过程中爆馅', '空气炸锅按功能键选择蛋挞，温度设定200度，时间设定18分钟，长按预热按键，开始预热，默认预热时间5分钟，这5分钟不占用设定的烘烤时间，预热的时候，炸蓝不要放进去', '预热结束有提示音，打开盖子放入炸蓝，合上盖子后，炸锅会自动运行，直至烘烤时间结束；炸锅有通明视窗，隔一会就亮起来，方便看到烘烤的情况；', '烤出的成品不错，趁热先吃一个']

---

记录 3382:

title: 广东肠粉

image: 353918.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉 鸡蛋 香葱 油 大蒜 蚝油 水淀粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['肠粉500克（即1斤）和清水600克', '将肠粉搅拌均匀', '蒸锅烧热水放上蒸笼蒸盘涂一层油', '倒入粉浆，我的是中号盘大约用了38克粉浆。', '加一点蛋液撒上一点葱花，我不喜欢吃猪肉喜欢吃猪肉的朋友可以用肉末', '锅里的水大火烧开后，左右摇摆一下肠粉盘，使肠粉盘里的粉浆均匀铺满盘底，将肠粉盘放进锅里。盖上锅盖。', '2~3分钟左右即可揭盖，这时可以看到肠粉盘里的粉浆冒起很多大的泡。肠粉盘拿起，用刮板将肠粉刮起放进碟子。', '大蒜五六瓣剁碎将所有材料混合搅拌均匀淀粉两小勺（很小的勺），加一小碗水，加入生抽和蚝油适量，搅拌均匀。热锅凉油放入蒜米，小火爆香，至蒜米呈金黄色时，加入步骤2的芡汁，大火煮开至晶莹剔透即可', '将料汁淋入做好的肠粉盘里就可以享用了']

---

记录 3383:

title: 腊味煲仔饭

image: 353872.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 大米 鸡蛋 小油菜 香菇 姜 小葱 食用油 蚝油 海鲜酱油 蒸鱼豉油 鲜贝露 麻油 白糖 凉开水

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净泡水，米和水的比例为1：1.3，浸泡一小时，我试过这个比例焖出来的米饭最好吃，1：1.5的比例米饭焖出来有点粘糯了。', '这期间把香菇洗净切片焯水，然后过凉控干，油菜也洗净焯水控干，焯油菜的时候，锅里加少许盐和食用油，这样焯出来的油菜颜色翠绿，也可以依据个人品味加入其它蔬菜。', '小葱切粒，姜切丝。', '腊肠切片。', '用油刷在珐琅锅底和锅壁内刷薄薄一层油。', '将泡好的米连同泡米水一同倒入锅中，轻摇锅体使大米均匀铺满锅底。', '将锅移至火上，中火煮开后立即转为小火。', '锅里水分快干时，也就是表面看不到水了，在米饭表面铺上准备好的腊肠、香菇和小油菜，姜丝撒在腊肠上面，再打一个鸡蛋进去。我这是两个人的份，料有点切多了，香菇底下还有一圈腊肠，摆食材自己随意发挥就好，不过动作一定要快。', '盖上锅盖再小火煮5分钟后关火，关火后不要马上打开盖子，继续盖着锅盖焖15分钟。', '这个时间兑调味汁，调味汁决定着煲仔饭好不好吃，所以一定要料足。', '一汤匙蚝油，一汤匙海酱油，一汤匙蒸鱼豉鱼，半汤匙鲜贝露，半汤匙白糖，半汤匙麻油，两汤匙凉水搅拌均匀。', '米饭焖好了，蛋焖半熟是最好的效果，半固体的蛋黄拌饭很美味，取出姜丝，如果不介意姜丝的口感也可以不取，撒上葱花，淋入调味汁。', '吃的时候用勺子拌匀，一大勺送入嘴里，菜蛋肠饭全有，那叫一个满足。']

---

记录 3384:

title: 菠萝咕噜肉

image: 353497.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 红椒 青椒 鸡蛋 盐 番茄酱 生抽 料酒 姜 白胡椒粉 淀粉 面粉 植物油 白醋 白糖

taste: 酸甜

step: ['大里脊切厚片，然后用刀背均匀敲几下。', '切成比大拇指指甲略大的小块，加入姜片、少许盐、生抽、料酒、白胡椒粉、一点植物油抓匀，腌制20分钟。', '大碗内加入淀粉、面粉、一个鸡蛋、少许清水，用手动打蛋器搅打均匀，然后再加入1大勺植物油搅打均匀备用。红椒、青椒切小块，菠萝切小块清水浸泡一会（这个步骤忘记拍照）。', '将腌制好的里脊肉中的姜片捡出，倒入调好的面糊中，搅拌均匀。', '锅内烧热油至七成热，分次下入里脊肉炸至表面微微发焦控油捞出。', '待第一遍全部炸好后，将油温再次烧热，下入里脊肉进行复炸。', '全部复炸好的里脊肉控油捞出备用。', '将油盛出，留少许底油，下入红椒、青椒、菠萝大火翻炒几下然后盛出。', '加入半小碗清水、3大勺番茄酱，2大勺白糖，少许盐、少许生抽搅拌均匀，煮至略微粘稠。', '加入适量白醋，挤入一些柠檬汁搅拌均匀，然后淋入水淀粉。', '待水淀粉和番茄酱充分融合，并成粘稠状，下入炸好的里脊肉翻炒均匀沾上酱汁，最后下入红椒、青椒和菠萝翻炒几下即可。', '此菜要趁热食用更佳。', '成品图']

---

记录 3385:

title: 火龙果虾仁肠粉

image: 353481.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白鲨肠粉 清水 香菜 葱 柠檬汁 红火龙果汁 虾仁 鸡蛋液 姜 白鲨肠粉酱油

taste: 咸鲜

step: ['红火龙果取汁过滤，加入75克的清水搅拌均匀，肠粉称好备用。', '把果汁倒入面粉里。（果汁和水的比例随个人喜好调整，果汁多点成品颜色就会深红些）', '搅拌均匀备用。', '腌制虾仁：虾仁里挤入数滴柠檬汁去腥。（也可以用料酒）', '加入适量的盐。', '加入少许生抽搅拌上色。', '炒锅里放入适量食用油，倒入虾仁翻炒几下盛出备用。', '香菜，小葱切小段。葱，姜切碎末。50克白鲨肠粉酱油加入180克清水中，滴入几滴香油备用。', '炒锅里放入适量食用油，倒入葱姜末煸香。', '加入搅拌好的肠粉酱油，煮开即可，酱汁就做好了。', '肠粉制作：盘子里倒入面糊，来回晃动使铺满盘底。', '放入煮开的蒸锅中，盖上盖子。', '蒸一分钟凝固后开始加入馅料。', '倒入鸡蛋液，用小刷子平铺均匀。', '撒上香菜，虾仁，盖上盖子再蒸一分钟即可。', '用夹子夹出盘子。', '用刮板从一端卷起来。', '卷好后直接托出，切段装盘。', '淋上做好的酱料汁就可以啦！', '成品图。', '颜色非常漂亮！', '营养丰富！']

---

记录 3386:

title: 荷叶糯米鸡

image: 353141.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 糯米 香菇 栗子 咸蛋黄 腊肠 青豆 干荷叶 生抽 老抽 蚝油 糖 料酒 油

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一夜浸泡后蒸熟。', '荷叶用开水泡软，洗净后分成4块。', '鸡腿去皮去骨后切成小块。', '加料酒、生抽，腌制1小时以上。', '腊肠切成小粒。', '香菇泡发洗净后切成小粒。', '栗子和咸蛋黄先蒸熟。', '炒锅放少许油烧热；放入腌好的鸡肉煸炒。', '炒至变色后加些老抽、蚝油、和糖炒匀后盛出待用。', '锅中留少许油放入香茹炒香。', '放入香肠炒至变色。', '倒入蒸好的糯米翻炒均匀。', '然后再把青豆放入翻炒均匀。', '再把栗子倒入拌匀待用。', '取一块荷叶，放入适量拌匀的糯米。', '再在上面放入鸡肉。', '放入一个咸蛋黄。', '再放上糯米饭把蛋黄盖起来。', '用荷叶把糯米饭包好码入蒸笼。', '上蒸锅蒸20分钟即可。', '清香扑鼻，鲜味四溢的荷叶糯米鸡。']

---

记录 3387:

title: 梅菜扣肉

image: 352990.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 酱油 老抽 白糖 味精 八角 香叶 生姜 大蒜 桂皮 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉买的时候要求切方块', '梅干菜处理先要用温水泡，因为不同地方出的梅干菜有所不同，我买的是朋友婆婆自己晒的，是用叶子晒的，很嫩，只泡了十五分钟，冲洗干净，挤干水分就可以了，有些梅干菜是带菜梗比较老，需多泡些时间', '大料', '将五花肉和大料一起放水里煮，煮到熟，差不多20分钟的样子', '煮好的五花肉洗下水，肉皮面用尖锐的东西戳戳戳，我家没别的工具，只能用筷子代替', '用适量的老抽给肉上色，毎一边都要抹上，然后肉皮向下腌20分钟', '腌好的肉取出，肉皮朝上晾干水分，有风扇的可以用风扇吹吹，缩短时间', '炸肉皮：热锅倒入色拉油，油量过肉皮就行了，七成油温将五花肉肉皮向下炸肉皮，切记炸的时候要盖上锅盖，不然热油会飞溅烫到自己', '这块肉大约炸了十五分钟，火不要大猛哦，中火就够了，炸好很漂亮', '将炸好的肉切成厚薄均匀的肉皮，一个方向排好，对照我图片上的距离排好（比较漂亮）用刀把肉片一次抬起翻到左手掌上，然后将肉铺入碗内，这动作需要多练几次😜你也可以一片一片排到碗里', '看碗里，肉皮是贴着碗壁的，这个时候我们会多出些肉片，别浪费，把它切丁，等下用来炒梅干菜', '接下来我们炒梅干菜，热锅，放入肉丁，煸炒出油，放入两颗八角一起煸', '等肉煸的起焦，倒入一调羹酱油翻炒几下，放入梅干菜一起炒，炒到梅干菜脱水，飘出一阵阵的梅菜香味，0k', '将炒好的梅干菜填入肉碗里，用锅铲用力压几下，这样等出锅转盘时不易散开', '调汁：3调羹酱油，1调羹老抽，1调料勺白糖，加少许味精用开水兑成半碗，尝下咸淡，口感自己把控，然后倒入装食材的碗里，不要满过食材，9分满的样子，最后将碗放入高压锅隔水压，大火烧开转中火压45分钟以上，压久点更入味', '时间到，关火，等高压锅跑完气取出，先将碗内的汤汁倒入另一个碗内，用一个平底盘盖在扣肉碗上倒扣过来，把汁浇到梅菜扣肉上，一道美丽又美味的梅菜扣肉完成了']

---

记录 3388:

title: 叉烧排骨

image: 352044.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肋排 叉烧酱 料酒 蜂蜜 葱叶 姜片 食盐 白芝麻

taste: 咸甜

step: ['备好排骨和叉烧酱', '新鲜肋排冷水入锅、煮开焯水后再洗净', '加葱、姜和适量清水重新入锅、加盖大火', '煮开后滴少许料酒、食盐，转小火煮至5~8分钟左右关火', '拣出排骨晾凉、调入叉烧酱', '抓捏均匀后放进食品袋、入冰箱腌制一夜', '烤盘铺好锡纸放上排骨、刷层腌酱汁', '用锡纸包好，送入预热好的烤箱中层：200度、上下火、烤25分钟左右', '烘烤10分钟后取出烤盘', '将排骨翻面后再刷腌酱汁、包好继续烤10分钟', '再取出：两面刷上蜂蜜水、撒少许白芝麻、敞开锡纸继续', '直至结束', '取出烤盘', '咸甜中带着嚼劲，非常好吃']

---

记录 3389:

title: 【小森妈妈菜谱】传统名菜天麻鱼头汤

image: 351347.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鳙鱼头 天麻 川芎 指天椒 葱 姜 胡椒 盐

taste: 咸鲜

step: ['将所有材料清洗准备好。', '鳙鱼头用姜片爆香。', '锅内加入适量的水。', '加入川芎、天麻，慢火熬煮一个半小时。', '撒上一小把香葱、指天椒，再加入适量的胡椒提鲜祛寒。', '最后以适量的食盐调味。', '鲜、甜、辣、浓、香的天麻鱼头汤就可以喝啦~']

---

记录 3390:

title: 广式蒸凤爪

image: 350214.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 白糖 淀粉 海鲜酱 蒜蓉豆豉酱 白醋 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['鸡爪洗净切去爪尖，切成两半', '烧开水，锅里放一小勺白糖和一大勺白醋，再倒入鸡爪至断生', '断生后捞出用凉水洗净沥干，一定要沥干水分，不然炸起来就是厨房灾难', '热油，将沥干水分的鸡爪倒入锅中中火炸，起锅前大火炸至金黄色捞出沥干油', '锅中放入水，将沥干油的鸡爪倒入锅里小火煮约二十多分钟', '捞起洗净沥干水分', '拌入淀粉', '再加上白糖一小勺，海鲜酱两大勺，蒜蓉豆豉酱一大勺，鸡精一小勺拌匀腌制两小时以上', '入蒸锅大火蒸约二十至三十分钟', '可以出锅了，喜欢吃辣的朋友，可以在调味的时候加一勺辣椒酱']

---

记录 3391:

title: 油浇广东菜心

image: 350079.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广东菜心 蒜 油 盐 酱油

taste: 清淡

step: ['菜心泡水洗净', '煮锅水烧开，放入菜心，和盐(使蔬菜有咸味，同时会保持绿色)', '烫好的菜心捞出装盘，放入蒜末，淋上酱油', '炒锅油开，浇在上面，收工😊']

---

记录 3392:

title: 陈皮绿豆鸽子汤

image: 350070.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 绿豆 鸽 瘦肉 陈皮 盐

taste: 清淡

step: ['绿豆提前几个小时浸泡', '鸽斩好', '锅里的水烧开后，鸽肉与瘦肉一起放进锅里焯水，祛除血腥味', '再用流动的清水冲一下', '瓦锅里装入清水、绿豆、鸽肉、瘦肉和陈皮', '煲1个小时', '最后加盐调味即可']

---

记录 3393:

title: 水晶虾饺

image: 382575.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾饺粉 木薯粉 猪肉 鲜虾 玉米 胡萝卜 葱 鸡蛋 猪油 油 盐 五香粉 姜粉

taste: 清淡

step: ['虾饺粉木薯粉备用', '馅料备用', '虾饺粉和木薯粉2:1的比例混合，加少许猪油', '开水和面用筷子搅拌成块状', '揉成团醒制三十分钟左右', '虾处理干净去头去虾线备用', '肉改刀成泥状，虾切大块，口感有层次', '葱，胡萝卜改刀，玉米粒一同加入', '加入五香粉，姜粉热油浇入', '打一个鸡蛋入馅提鲜', '加盐调味搅拌均匀腌制备用', '粉团搓成同等大小的剂子', '开始包饺子', '依次包完放入蒸笼', '开水锅蒸至20分钟即可，若包的小可15分钟', '美美的虾饺出锅了！晶莹剔透，玲珑有致，甚是喜欢！', '诗和远方再美，都不及我种草已久的美食！']

---

记录 3394:

title: 潮音潮人：潮汕杂咸腌沙蚬

image: 382555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香菜 辣椒 沙蚬 生抽 蚝油 沙茶酱 芝麻油 蒜头 生姜

taste: 其他

step: ['❥将蒜头、姜块、香菜、辣椒分别切碎，放置盘中备用', '❥在锅中倒入适量的水，煮沸，接着再把沸水倒入装着沙蚬的碗中，浸泡一分钟至沙蚬开口即可', '❥一分钟后就可把沙蚬沥干水分装至另一个碗中待用', '❥再加入切好的辣椒、蒜头、姜碎、香菜', '❥接着再倒入备好的生抽、芝麻油、蚝油、沙茶酱，搅拌均匀即可', '❥最后味道鲜美的潮汕腌沙蚬就做好了，赶紧吃起来！']

---

记录 3395:

title: 砵仔糕

image: 382464.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄面 椰浆 红糖粉 红腰豆 红豆

taste: 甜味

step: ['粘米粉、小米淀粉（澄面）、椰浆、红糖粉、红腰豆、红豆，全部食材准备好。', '准备小砵。', '粘米粉+小麦淀粉。', '红糖+砂糖小许，加热拌溶。', '粘米粉、淀粉加入椰浆，再加搅拌好的红糖水，拌至布拉一样。', '倒入砵碗。', '大火蒸至15分钟，大功告成👍。']

---

记录 3396:

title: 潮音潮人：陆丰炒糕粿

image: 382033.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糕粿 豆芽 肉卷 瘦肉 火腿 腊肠 葱 蒜头 蚝油 鸡粉 生抽 老抽

taste: 其他

step: ['❥将糕粿切小段放至盘中待用', '❥再把葱切段，蒜头切碎，放到盘中备用', '❥随后将火腿和腊肠切小片，放入盘中待用', '❥再把猪肉切块，肉卷切片，同样放到盘中备用', '❥接着在锅中加入油，热油锅爆香蒜头，再倒入猪肉，肉卷翻炒', '❥再把准备好的豆芽，糕粿，葱段一同倒入翻炒', '❥接着加入生抽，蚝油，鸡粉，老抽，翻炒均匀即可', '❥最后，色香味俱全的陆丰炒糕粿就做好拉，大家快点学起来吧！']

---

记录 3397:

title: 蚝油生菜

image: 381855.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 大蒜 色拉油 酱油 蚝油 盐 鸡精 米醋 辣椒油

taste: 酸咸

step: ['准备生菜与大蒜。', '洗净。', '放到沸水里焯一下，加一点油，保持绿色。', '准备调汁：将大蒜拍成蒜泥。', '加入适量的蚝油、酱油、香油、鸡精、米醋、辣椒油，再加少量的盐。', '搅拌均匀，倒入焯好的生菜内。', '成品。', '成品。']

---

记录 3398:

title: 烙甜粿

image: 381302.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 潮汕甜粿 薄饼皮 油

taste: 甜味

step: ['甜粿跟薄饼皮（春卷皮）', '甜粿切片用薄饼皮包起来。', '这样包起来用水封口。', '热锅加入把包好的甜粿入锅煎，薄饼皮易烤焦要用小火煎。', '煎时要多翻面防止煎过火烧焦。', '上菜。', '潮汕人才懂的烙甜粿。', '外酥内嫩哟😊']

---

记录 3399:

title: 素烧麦

image: 380582.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 香菇 黄花菜 木耳 洋葱 芹菜 胡萝卜 调和油 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['面粉加蛋清、少许盐活成光滑面团，包保鲜膜饧发40分钟。', '鸡蛋打散，加少许盐、胡椒粉，炒成鸡蛋粒。', '香菇、木耳、黄花菜浸泡、焯水，胡罗卜、洋葱、芹菜切碎，炒制成素馅料。', '饧好的面分小剂子。', '擀烧麦皮。', '包烧麦。', '锅开上锅，大火蒸10分钟即可。', '成品。']

---

记录 3400:

title: 潮音潮人：汕尾层糕粿

image: 380091.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 猪肉 薯粉 干鱿鱼 香菇 腊肠 花生仁 虾仁 盐

taste: 清淡

step: ['❥将腊肠切成片，放置盘中，待用', '❥将鱿鱼干切丁，放置盘中，待用', '❥将香菇用温水泡开后，捏掉水份，切粒；虾仁和花生也同样切粒，放置盘中，待用', '❥将猪肉切块，放置盘中，待用', '❥热油锅，倒入少许的油，将切好的猪肉放入，待猪肉炸出油时，便将切好的腊肠、鱿鱼干、香菇、虾仁和花生倒入，加适量的盐，翻炒均匀即可', '❥接着，500克粘米粉一勺薯粉，拌匀并加入些许食用油和水，搓成面团', '❥搓成面团后，往面团里加水，一边加一边搓出面团水直至水变浓稠', '❥然后，将水煮开，找一个大盘，加一层蒸5分钟', '❥5分钟后，再加一层，适量放入刚才炒好的食材，再蒸5分钟', '❥5分钟后，加入最后一层，铺上食材，再蒸20分钟即可', '❥最后，成品完成，放凉15分钟左右便能切开']

---

记录 3401:

title: 人人可以尝试之好吃哒广式腊肠煲仔饭

image: 379561.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茉莉米 普通大米 腊肠 西蓝花 红萝卜 菠菜 鸡蛋 生抽 老抽 蚝油 白糖 食盐

taste: 咸鲜

step: ['两种米的混合味道更鲜亮。大米冲洗浸泡至少三十分备用。', '将切好的广式腊肠（尽可能切薄一些）和浸泡好的米饭，放入电饭煲蒸二十分钟。这是蒸好之后的样子。', '配料组成小料汁', '加入姜丝。', '配菜焯水准备摆好造型。我在中间还打了一个鸡蛋。哈哈挨着锅边倒入适量食用油，防止粘锅。小料汁均匀浇入。八分钟后就出锅咔。']

---

记录 3402:

title: 新年气氛发粿

image: 379261.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 泡打粉 酵母粉 红糖 温水

taste: 甜味

step: ['准备好材料，空盆一个。', '所有材料混合搅拌均匀，适量加水，太多就会发不起来。', '搅拌均匀，静置30分钟左右。有明显气泡就可以了。', '盛进容器，不宜太深的容器，最后浅而宽的容器。', '水沸入锅15分钟即可。']

---

记录 3403:

title: 砂锅盐焗鸡

image: 378965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 海盐 料酒 细盐 香油 沙姜蓉 葱 姜片

taste: 咸鲜

step: ['将鸡去头、脖子、内脏和鸡脚，清洗干净，用厨房纸吸干水分。', '先加入适量料酒，将鸡全身抹匀', '再加入沙姜蓉、盐，继续将鸡内外抹匀', '放入盆中，覆盖上保鲜膜，放冰箱冷藏腌制2小时以上。', '把腌制入味的鸡取出，用厨房纸擦干表面，把葱打成结，和姜片一起塞入鸡肚子里。用厨房纸将鸡表面擦干。', '取3张砂纸刷上食用油，将鸡包裹住。', '把海盐放入黑乐砂锅中，炒制滚烫。', '将炒好的海盐取出三分之二，另外的三分之一平铺在砂锅中，放入包裹好的鸡。', '将剩余的海盐倒入，覆盖住鸡。', '盖上盖子，先大火焗烤10分钟', '再转小火焗50分钟。', '焗烤好后，取出三黄鸡，表面刷上一层香油，即可享用啦']

---

记录 3404:

title: 豉油鸡

image: 378817.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小公鸡 生抽 老抽 黄酒 大葱 姜 八角 香叶 桂皮 陈皮 冰糖

taste: 其他

step: ['准备材料，一只小公鸡大约600克左右，鸡在流水下冲洗干净，桂皮用很小一块', '用一个直径18公分奶锅，放入生鸡和所有的香料，葱姜切片放入锅中，生抽、老抽、黄酒、冰糖、陈皮全部放入锅中', '盖好锅盖大火煮开，看到鸡皮已经绷紧，因为豉油鸡是不放水的，此时需要给鸡翻一下身，目的是让鸡全面沾满酱油的颜色', '转中小火煮15~20分钟，鸡整个的颜色已经变成了酱色，锅里的酱汁并没有减少，鸡在烹饪的过程中也会出水的', '用筷子在鸡上插一下，一下子插透了就可以捞出来，余下的汤汁用大火煮开，蒸发掉一部分水分', '煮好的鸡从腹部切开，保留完整的鸡腿，斩成大块摆盘，煮鸡的汤汁装入小碗中，作为蘸料一起上桌即可']

---

记录 3405:

title: 叉烧肠粉

image: 378412.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉预拌粉 清水 叉烧肉 香菜 色拉油 生抽 老抽 冰糖 鸡粉 油 水 香菜茎

taste: 咸鲜

step: ['提前煮好的肠粉浇汁：生抽60克、老抽5克、冰糖45克、鸡粉5克、色拉油5克、香菜茎少许、水130克放入锅中煮开至冰糖融化，关火备用', '我这次用肠粉预拌粉，取一碗倒入适量预拌粉', '加入适量的清水，搅拌均匀成预拌粉糊。说明书上是预拌粉：水的比例1:2，实际操作决定太厚，可以再多加点水', '自制的叉烧肉切成小粒，香菜切小备用', '这是准备好的主要材料', '家里没找到合适的工具，我就拿了玉子烧锅，刷上适量油，大锅中煮开水', '舀适量预拌粉糊倒入玉子烧锅里后，把锅放在煮沸的水面上', '放入叉烧粒和香菜', '蒸制粉浆变透明开始起泡，用铲子从一边刮起卷起', '出锅装盘', '淋上提前做好的肠粉浇汁即可', '开吃']

---

记录 3406:

title: 糖不甩

image: 378232.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 水磨糯米粉 水 细砂糖 花生碎 椰蓉 熟白芝麻 红糖 水 姜

taste: 甜味

step: ['糯米粉装进盆里，倒入清水', '和成软面团', '分成14份，搓圆', '煮锅里的水烧开后，倒入糯米团子，煮至浮起3分钟', '捞起后放入清水中浸泡', '锅里加入100克清水，红糖和姜片', '煮至沸腾后转小火，再煮5分钟左右，将姜片捞起来', '把糯米团子放入红糖浆里，继续煮4分钟左右，在煮的过程中要将糯米团子翻多几次，上色更均匀', '花生炒香并研碎，和芝麻、砂糖以及椰蓉一起拌均匀', '将糯米团子捞起来放在碟子中，淋少量的红糖浆，表面洒上备好的花生芝麻碎']

---

记录 3407:

title: 广东名吃---艾籺

image: 377547.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 绿豆 虾仁 糯米粉 艾叶 菠萝叶 高粱粉 盐 糖

taste: 其他

step: ['清洗菠萝叶', '艾叶晒干，放入白砂，煮沸放凉备用', '虾仁和绿豆加入盐，炒成陷料', '倒入艾叶，高粱粉，糯米粉', '和成面团', '面团分成多个挤子', '像包包子一样', '恩入模具中', '用菠萝叶垫着面团，放入蒸笼中蒸15分钟。', '蒸熟，拿出放凉即可']

---

记录 3408:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 377192.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅肉 叉烧酱 蚝油 红曲酒糟 盐 蒜末 姜汁 生抽 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['买的梅肉洗净', '用厨房纸巾吸干水分，放入适量红曲酒糟、盐、姜汁、生抽、叉烧酱、蚝油、蜂蜜、蒜末', '搅拌均匀，最好用手多按摩一会，还用竹签在猪肉上戳了一会以便更好入味', '然后放入保鲜袋入冰箱冷藏24小时', '取出腌制好的猪肉放在烤架上，刷上用蜂蜜和水兑成的蜂蜜水', '放入烤箱200度先烤20分钟', '取出翻面再刷一次蜂蜜水，再入烤箱烤20分钟', '烤制完成，取出放入碗里', '等到不烫手时，切片即可', '开吃']

---

记录 3409:

title: 潮音潮人：潮汕生腌虾姑

image: 376810.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 濑尿虾 生姜 红辣椒 香菜 蒜头 生抽 醋 鸡精 盐

taste: 其他

step: ['❥将濑尿虾放入水中，洗干净，放置一旁，沥干', '❥将蒜头剥壳，切片，放置一旁；再将香菜洗干净，切段，放置一旁，待用', '❥将生姜切片，再切成姜丝，放在盘中，待用', '❥将红辣椒切段，放在盘中，待用', '❥接着，将濑尿虾放入碗中，将切好的蒜片、姜丝、香菜和红辣椒放入，再倒入适量的生抽、盐、鸡精和醋，搅拌均匀即可', '❥腌制12小时后，便可食用了，越吃越上瘾']

---

记录 3410:

title: 蒜蓉扇贝

image: 376720.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 葱 姜 小米辣 酱油

taste: 微辣

step: ['新鲜扇贝两个', '准备葱姜蒜末，小米椒，粉丝', '粉丝用水泡软', '扇贝清洗干净把姜，粉丝扑在扇贝上，上锅蒸8分钟，，然后取出放入蒜末小米椒，葱碎，最后淋入酱油，就可以吃了']

---

记录 3411:

title: 白斩鸡

image: 376546.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 仔鸡 亚麻籽油 姜 大蒜 盐 毛葱 花生油 冰块

taste: 原味

step: ['仔鸡约2斤左右，去除内脏和屁股（头不要去除），先涂抹一点盐，在抹上一点花生油，轻轻揉搓，去除表皮的油沫，然后清洗干净', '准备大盆凉开水（我用的是电饭锅内胆），加入开水冷却后冻成的冰，使水的温度尽可能的降低', '锅（我用的压力锅，比较深）中加入适量多的水，大火烧至85-90度改微火，此时锅底水会沾着大小不一的气泡，手提着鸡头下入鸡身，整只鸡没入水中，浸制时间1分钟', '将鸡迅速放入冰水中降温，注意鸡内腔也要进入冰水冷却，然后重复步骤3和步骤4两次，每次12分钟，这个过程要控制好水温在85-90之间微沸状态，水不能煮沸腾', '在浸制过程中要翻转鸡身，脊背向上，让鸡内腔的空气排出，里外受热均匀', '肉质厚的部位浸制时间稍长一点', '浸入冷水中，鸡头向后定型', '一只2斤左右的鸡浸制时间大约20~25分钟，判断是否熟透，用牙签在鸡只最厚的部位插入，再抽出来看看流出的汁液是清澈的就熟透了，否则继续浸制', '确认熟透，提起再次浸入冰水中30秒使鸡皮收缩至紧密', '然后放在蒸帘上控净水，自然降至室温，如果能吊起来最好控净腔内水，否则可以将头部一侧垫高，空出腔内水', '斩成鸡块', '码盘', '毛葱、姜、蒜去皮洗净切碎，加入亚麻籽油、盐调匀做为蘸汁，可以撒上一点小香菜，非常美味', '半只鸡切一盘，可以上桌啦。']

---

记录 3412:

title: 上汤娃娃菜

image: 375896.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 娃娃菜 香肠 鸡味浓汤宝 姜 葱 盐 皮蛋

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '香肠切好备用。', '娃娃菜切好备用。', '葱姜切好备用。', '锅里加少许植物油，七成油温，加姜片炝锅。', '加适量清水烧开和盐。', '水开加娃娃菜煮熟。', '将娃娃菜捞出装盘备用。', '将香肠碎和浓汤宝放到刚才煮娃娃菜的锅中，继续煮开。', '煮好的汤汁备用。', '切点松花蛋（没有可以不加）', '将汤汁倒入娃娃菜上面，撒葱花和松花蛋，即成。']

---

记录 3413:

title: 排骨糯米煲仔饭

image: 375528.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 糯米 红豆 红枣 白糖 盐 生抽 十三香 油

taste: 咸甜

step: ['备糖，糯米，红枣，红豆', '排骨斩块用盐，生抽，十三香腌制入味，红枣去核', '糯米和红豆泡软', '排骨用油炒香', '泡好的糯米和红豆沥水', '拌进红枣，糖，盐拌匀', '取蒸盘，铺上粽叶提香', '先铺上一层拌好的糯米', '再放一层排骨', '再放上一层糯米', '依次一层一层叠放，', '放在蒸锅上蒸一小时以上', '蒸香糯即可']

---

记录 3414:

title: 腊肠煲仔饭

image: 375467.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 青菜 鸡蛋 油 蚝油 酱油 香油

taste: 咸鲜

step: ['大米提前泡1小时左右', '腊肠微波炉加热10秒，剥掉肠衣', '腊肠切片，青菜摘洗干净，葱切葱花', '青菜绰熟捞出', '砂锅底刷一层油，将泡好的米倒入，再加1.5厘米深的水，盖上盖子，大火烧开后用勺子翻动下，避免粘锅然后小火慢煮', '煮至砂锅中基本无水，米粒分明时放入腊肠青菜，打入一个鸡蛋', '煮至鸡蛋变熟即可关火，再焖几分钟', '调个酱汁：2勺生抽，半勺耗油，1匙香油。', '淋上酱汁，搅拌均匀就可以开吃啦😄']

---

记录 3415:

title: 牛皮菜丸子

image: 375416.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛皮菜 油 盐 姜

taste: 咸香

step: ['把牛皮菜洗切碎，下锅中汆水过凉。', '牛皮菜中加入姜碎、盐、木茨粉、味精做成丸子。', '入锅蒸熟，洒入胡椒粉、葱花淋滚油即可上桌开吃。']

---

记录 3416:

title: 蜜汁叉烧包

image: 375349.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大包粉 酵母 水 白糖 叉烧肉 叉烧酱 水 淀粉 生抽

taste: 咸甜

step: ['准备好所有食材；', '将面团材料中所有食材按照先液体后固体的顺序放进面包桶内，糖放四角，酵母放面粉中间，注意不要让酵母接触到下面的液体，启动和面程序和面，然后启动发酵程序发酵；', '叉烧肉切成小粒，大小随自己喜欢的口感；', '将180g水倒入锅内，再把叉烧酱也倒进去，一起边加热边搅拌均匀；', '加入生抽搅拌均匀；', '倒入切好的叉烧肉粒，搅拌均匀后，淀粉里加适量水调成淀粉水倒进去，搅拌均匀；', '煮至浓稠的状态关火，倒入碗中待用；', '面团发酵到两倍大，用手指沾一点面粉戳一个洞，不回缩就是发酵好了，揉几分钟排气；', '搓成长条后再切成一个个小剂子，压扁；', '擀出包子皮；', '放入适量馅料；', '全部包好入蒸笼，盖上盖子再二次发酵半小时左右，大火烧开后转小火蒸18分钟左右即可；', '成品,甜中带一点点咸，美味儿！', '成品,甜中带一点点咸，美味儿！']

---

记录 3417:

title: 香肠香菇烧麦

image: 375140.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 开水 凉水 糯米 干香菇 香肠 胡萝卜 小葱 食用油 盐 蚝油 生抽 糖

taste: 咸香

step: ['干香菇用冷水洗净灰尘，再用温水浸泡香菇15分钟.', '糯米淘洗干净，我们用泡香菇的温水将糯米浸泡半个小时。', '浸泡后的糯米加入电饭煲，煮糯米的那个水就是泡香菇的水，水量只要超过米平面5毫米就好。', '按煮饭键将糯米饭煮熟。', '煮饭的时候我们可以处理别的食材，将香菇和胡萝卜切小丁，小葱洗净切葱花备用。', '香肠切薄片或切小丁待用。', '面粉加入面包机中，先加入开水，用筷子将面搅成絮状，再加入凉水，按和面模式，将面揉到表面光滑就好（没有面包机就只有自己揉面啦，将面揉到三光：盆光、面光、手光）', '揉好的面团放入干净盆中盖上保鲜膜松弛备用.', '差不多糯米饭煮好了，在炒锅里倒入适量的食用油，油热后放入香肠炒熟至变色。', '再加入香菇丁和胡萝卜丁，翻炒均匀成熟。', '加入盐，耗油，生抽，一小勺糖调味。', '加入煮熟的糯米饭翻炒均匀，这个时候可以关火了。', '利用锅子的余热将糯米饭和食材全部翻拌均匀就行。', '加入全部的葱花，翻拌均匀就可以了。', '将面团搓成一个长条，切成大小均匀的小剂子。', '将剂子擀成比饺子皮大点的中间厚点四周薄的圆片。', '加入一大勺的糯米饭馅料。', '将圆片四周像图片那样捏起来。', '在利用虎口，将烧麦收口，掐出腰身，一个烧麦就做好了。', '做好的烧卖冷水入锅，开大火隔水蒸，蒸锅内水开后改小火，再蒸3分钟。因为里面馅料是熟的，我们只要把烧卖皮蒸透就可以了。']

---

记录 3418:

title: 广东四大名饼之一：鸡仔饼

image: 374562.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肥猪肉 白糖 料酒 中粉 白糖 蜂蜜 白芝麻 花生碎 蒜蓉 南乳 胡椒粉

taste: 其他

step: ['提前把肥猪肉洗干净，切成小丁备用', '开水煮熟，然后过凉水冲洗掉一部分油沥干水分', '加入白糖和料酒拌均匀', '然后，装入碗里放冰箱冷藏腌至一到两个星期备用', '把腌好的冰肉开水过一遍跟所有食材放在一起充分混合', '然后，用手搓成面团即可', '最后，把面团分割成30克一个，搓圆压扁放入烤盘里', '烤箱提前预热，上下火180烘烤8分钟', '烘烤结束，取出放凉刷上蛋黄液', '再用上下火150度，烘烤20分钟。', '出炉后，放凉即可食用', '成品欣赏']

---

记录 3419:

title: 广式香肠焖口蘑──“鱼儿厨房”私房菜

image: 374507.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 口蘑 广式香肠 小葱 水 生抽

taste: 咸鲜

step: ['口蘑是个好东西，下面是鱼儿带来的一道口蘑为主料的私房快餐：广式香肠焖口蘑。', '配料：口蘑：300g；广式香肠：150g；小葱：一根；水：100ml；生抽适量。', '食材准备：香肠入压力锅上汽后蒸8-10分钟；家里人牙口好，也可在普通锅里蒸。', '取出后斜切薄片。', '蘑菇用淡盐水浸泡10分钟，去泥头洗净。', '切成四分丁；如果是小口蘑，可对半切二分丁。', '小葱切葱花。', '做法：1、香肠入锅小火稍煸一分钟，略出油。', '2、口蘑放入锅中，与香肠中火混炒半分钟。', '3、加入水，加盖大火焖煮3分钟，期间需开盖翻炒一次，以让各种食材风味充分融合；待锅中水分快干时，淋入少量生抽，翻炒几下，关火；', '4、装盘，撒上葱花。', '本道菜之所以反复煎炒，混炒，混煮，就是为了把“老奸巨猾”的香肠因白酒和糖发酵的醇香激发出来，同时又尽量多地与“纯洁无瑕”的口蘑互吸鲜味并融合。']

---

记录 3420:

title: 虎皮尖椒

image: 374231.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青尖椒 肉末 葱末 酱油 料酒 食盐 鸡精 白醋 白糖 姜末

taste: 微辣

step: ['青尖椒洗净，去籽。', '猪肉沫、葱姜沫、料酒、食盐、酱油、鸡精边搅拌边加少量清水(分三次添加)，上劲儿后待用。', '把搅拌好的肉沫添入尖椒内，另起锅，倒油中火烧热放入尖椒转小火把尖椒两面煎成金黄色。', '调一“碗汁”，放白糖、白醋、酱油、食盐。调好后倒入煎尖椒的不粘锅内，中小火稍焅一下然后收汁。', '出锅装盘即可。']

---

记录 3421:

title: 虎皮凤爪

image: 374162.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 香菇酱 酱油 蚝油 葱 枸杞 油 蜂蜜 醋

taste: 咸鲜

step: ['备好鸡爪一份。', '将鸡爪剪洗好备用。', '锅里加水将鸡爪下锅煮制五分钟左右。', '煮好后将鸡爪控水放在蒸格上放凉。', '再将一个醋蜂蜜汁。', '将蜂蜜汁刷在鸡爪表面，刷均匀一点炸制会上色会更美。', '锅里加油，将刷汁晾干的鸡爪入锅。', '炸制外表焦黄微干。', '将炸好的鸡爪控油入大碗里。', '再加入清水或是冰水制制一小时以上。时间越久泡发的状态越好。', '如图是泡制了三小时的鸡爪。', '用香菇酱，酱油，蚝油，细盐主，香葱调味。', '再入蒸锅蒸制四十分钟。', '蒸好后夹出葱段，再加入枸杞点缀，继续蒸五分钟即可。', '这样了一份酱汁味浓郁的虎皮鸡爪就完成了。']

---

记录 3422:

title: 蛋蒸鱼

image: 373981.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛋 鱼片 虾仁 油 盐 木茨粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['把鱼肉切片，下蛋清、盐、木茨粉、油、少许富磷联A腌制。', '蛋打入盘中，加牛奶、虾仁、盐、温水1、5倍(蛋与水的比例)，调匀，用保鲜袋盖住，戮几个小孔，入锅蒸7分钟。', '时间时到，把蛋取出，把鱼片插入蛋中。', '入蒸锅蒸5分钟。', '取出上桌，滑、嫩、鲜、香的鱼片熟好了。']

---

记录 3423:

title: 懒人煲仔饭

image: 373852.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 胡萝卜 玉米粒 青豆 盐 糖 老抽

taste: 原味

step: ['准备什锦蔬菜丁，我用的是胡萝卜、玉米粒、青豆，超市中有现成的什锦蔬菜丁，就是这三种蔬的组合，买回家放到冰箱冷冻里，用起来非常方便。如果为了新鲜也可以自己配置蔬菜，按自己喜欢的蔬菜随意配置。', '将腊肉切成丁状，准备好葱花，热好锅，锅内不用倒油直接放入腊肉丁翻炒，腊肉丁中会炒出许多油脂，出油后将葱花放入锅内继续翻炒一到两分钟。', '锅内放入盐、糖、老抽，翻炒几下，倒入水水的量与要使用大米的量相同。', '将大米用水淘洗干净，一般我淘洗两次，将锅内炒的腊肉和汤一起倒入电饭锅，在将蔬菜撒在国内，可以用铲子将锅内米饭抚平，千万不要翻动大米，点饭锅开煮饭的功能，等待将米饭煮熟。', '电饭锅转入保温时说明已经做好了，打开盖子看一看吧😊', '附加步骤，还可以再用水焯上两根小油菜，那就完美了😊']

---

记录 3424:

title: 粤式新年早茶，广式鲜虾萝卜糕

image: 373636.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 粘米粉 腊肠 香菇 红头葱 磷虾 花生油 盐 生抽 老抽 蚝油 姜粉

taste: 葱香

step: ['准备食材：粘米粉、萝卜、腊肠、虾、香菇、香葱等；', '虾解冻，洗净、沥干水；', '萝卜去皮，搓成丝，放盐腌制10分钟；', '腊肠、香菇、葱白分别洗净切丁；250克的粘米粉，加入500克的清水拌均成米浆；', '250克的粘米粉，加入500克的清水拌均成米浆；', '热锅，倒油，把鲜虾倒入锅中、加姜粉、盐、生抽煸香；', '加入腊肠、香菇、葱白继续翻炒；', '再把腌制好萝卜，去盐水，捞出放入锅中翻炒；', '加入盐、生抽、老抽、蚝油翻炒均匀；', '把炒的食材一起放入步骤5调好的米浆中，拌均成浆糊；', '倒入方形容器，可以是长方形或正方形，不建议用原型哦；PS：容器可以保鲜膜垫或刷一层油，这样不粘容器。', '清水煮沸，隔水放入蒸锅蒸熟，约15分钟；PS：根据火的大小还有装的容器大小确定是否熟。', '蒸好的萝卜糕，取出放凉；', '放凉等等萝卜糕切厚片，即可吃了；PS：也可以煎着吃。', '平底锅热锅，倒入适量的油，放入切好的萝卜糕；', '小火煎至微黄，再反转另外一面继续煎至微黄即可。']

---

记录 3425:

title: 苹果咕噜肉

image: 373439.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 苹果 油 面粉 鸡蛋 十三香 水 盐 糖 番茄酱 米醋

taste: 酸甜

step: ['我把猪肉切成厚片，用料酒和少许盐腌制半小时。', '苹果去皮。', '切成块儿，浸泡在盐水中，以免氧化。', '面粉装入碗中。', '磕入一粒鸡蛋。', '加入十三香。', '慢慢加入水。', '调成面糊，不要太稀且要有流动性。', '猪肉蘸取面粉。', '油锅烧热，下猪肉裹面糊炸。', '炸至金黄色捞出。', '都炸好了备用。', '锅底两汤匙油，两汤匙糖，小火熬化。', '下入番茄酱，调入半小匙盐，0.5汤匙米醋，滑散。', '加入沥干水的苹果块，翻炒一会儿。', '加入炸好的猪肉。', '迅速翻匀，裹上酱汁，撒上葱花。', '撒上芝麻即可起锅。', '甜酸诱人。']

---

记录 3426:

title: 潮音潮人：花蛤冬瓜汤

image: 373380.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花蛤 冬瓜 菜脯 盐 芹菜

taste: 其他

step: ['将花蛤清洗干净，再放入淡盐水中，使其吐出泥沙', '将芹菜洗干净，切碎，放置盘中，待用', '将冬瓜去皮，洗干净，切成块，放在盘中，待用', '接着，开大火，倒入切好的冬瓜，再倒入适量的水，煮着冬瓜变软', '然后倒入花蛤，小火慢煮5分钟左右，去除表面浮起的杂质泡沫，便可放入适量的盐和菜脯、切好的芹菜，搅拌均匀即可', '最后，清甜的汤就出锅啦']

---

记录 3427:

title: 腊肠煲仔饭

image: 373246.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 香肠 小青菜 鸡蛋 生姜 生抽 老抽 白糖 香油 盐 凉白开 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净，然后放适量水，提前浸泡半小时左右。', '香肠如果是冷冻的，提前解冻后最好用水煮一下，姜切成丝备用。', '取一只小碗，将生抽、老抽、蚝油、糖、油、盐、凉白开，调制成汁备用。', '砂锅洗净后，用刷子蘸取少量油，刷满整个砂锅。将浸泡过的米，放入锅中，加入适量水，盖上盖子，大火烧开。', '与此同时，另烧一锅清水，滴入几滴油，将青菜洗净后焯水捞出。', '大火焖煮大约一分钟，然后转小火，煮至表面汤汁逐渐收干。', '然后将姜丝撒上，再依次码上香肠和青菜，最后在中间位置打入一个鸡蛋，盖上盖子继续小火焖煮。', '带汤汁完全收干，香肠和鸡蛋都熟了，最后浇上酱汁，拌匀即可食用。']

---

记录 3428:

title: 孔雀开屏

image: 372719.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 葱丝 姜丝 红尖椒 蒸鱼豉油 油 料酒

taste: 清淡

step: ['新鲜鲈鱼一条，洗净待用', '改刀，先去鱼头鱼尾，从鱼的背向鱼肚切下，不能切断，厚度适中，摆盘码姜丝抹料酒即可', '上开水锅蒸六分钟，倒掉鱼盘的水，继续蒸十分钟', '取出鱼排盘，去掉蒸熟的姜丝，码上新鲜的姜丝和葱丝', '淋上热油和蒸鱼豉油，即可享用']

---

记录 3429:

title: 冰镇芥辣花螺

image: 372645.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 花螺 姜 大蒜头 洋葱 小米椒 蒜末 姜末 芥末 泰式甜辣酱 酱油 白醋 小米辣 盐 料酒

taste: 酸辣

step: ['准备花螺500g洗净，用铁刷刷去表面的分泌物。', '清洗干净后锅中加水，加入大片姜片和拍扁的大蒜，加入两勺盐烧开煮沸，花螺煮熟后捞出。', '花螺捞出后放入冷水中冷却备用。', '洋葱，小米椒，姜末和蒜末切碎切块备用。', '准备一个保鲜盒，倒入20ml白醋，20ml料酒，10ml的酱油和100g的小米辣（主要是要里面的汁水）拌匀，加入适量芥末，根据个人口味调味。', '加入两勺泰式甜辣酱搅匀，加入适量盐。', '切好的香料倒入调好的汁中拌匀。', '煮好的花螺倒入汁中，加入适量清水至末过花螺，尝尝味道，差不多咸即可。', '盖上保鲜盖倒入冰镇冷藏，要吃的时候可以加入冰块，口感层次更丰富，又辣又冰，酸爽无比。此保鲜方法可以冷藏1-3天，是很不错的零嘴跟下酒菜哦。']

---

记录 3430:

title: 红极参捞饭

image: 372254.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 冰岛红极参 胡萝卜 油菜 蘑菇 骨汤 米饭 生抽 老抽 蚝油 淀粉 料酒 白糖

taste: 咸鲜

step: ['红极参提前化冻切小块，胡萝卜切花刀。', '准备油菜和蘑菇清洗干净。', '煮锅烧水下入油菜和胡萝卜、蘑菇焯水，油菜和胡萝卜捞出后马上过冷水。', '一碗骨汤放入炒锅中，捞出蘑菇放入骨汤中煮2分钟左右至蘑菇熟透。', '煮锅内再加入一点料酒，红极参放入煮半分钟到一分钟。', '盛一碗米饭，将油菜、胡萝卜、蘑菇、红极参摆在米饭旁边。', '炒锅内的骨汤加入1汤匙生抽、1.5汤匙蚝油、0.5汤匙老抽、0.5小勺白糖搅拌均匀大火煮开。', '分次下入水淀粉勾芡，用筷子不停搅拌，直至达到满意的粘稠程度关火。', '将粘稠的汤汁浇在米饭上美味即成。', '成品图']

---

记录 3431:

title: 蒜蓉粉丝扇贝，非常简单非常美味

image: 372220.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉丝扇贝 葱 辣椒 大蒜 姜 盐 生抽 蚝油 糖 色拉油

taste: 微辣

step: ['准备粉丝扇贝半成品，海鲜店里通常都有卖的。摆在盘子中直接上笼蒸上，已经化冻的十分钟就可以，没有化冻的要延长时间。准备大蒜、辣椒、葱、姜，这里的大蒜是主料，其它用量都很少。将大蒜、辣椒、葱、姜切碎。准备生抽和蚝油。炒锅倒油，油温热时下入蒜碎等炒香，注意油温不要太高，避免蒜碎一下锅就', '准备粉丝扇贝半成品，海鲜店里通常都有卖的。', '摆在盘子中直接上笼蒸上，已经化冻的十分钟就可以，没有化冻的要延长时间。', '将大蒜、辣椒、葱、姜切碎。准备生抽和蚝油。', '炒锅倒油，油温热时下入蒜碎等炒香，注意油温不要太高，避免蒜碎一下锅就糊掉了', '将蚝油生抽下锅，拌炒均匀，', '将料汁浇在粉丝扇贝上面，上笼蒸上，十分钟就好了。']

---

记录 3432:

title: 牛肉牛筋丸粄汤（河粉汤）

image: 372124.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛筋丸 牛肉 水粄 香葱 地都东菜 酱油 生粉 油 盐

taste: 清淡

step: ['切好适量牛肉，加入适量油、盐；少量生粉、酱油，伴匀腌制待用。（牛肉切薄一些口感更好）', '香葱洗干净，切成葱花待用。', '用煮锅煮好适应的水，水开后，把水粄（河粉）放进锅里烫软，捞起放进碗里。（水粄是我老家的一种叫法，也就是河粉，怀念家乡的味道，所以继续称之为“水粄”。注意：水粄稍微煮软就可以，太烂影响口感）', '把牛筋丸加入锅中煮。', '往锅中加入适量地都东菜，跟牛筋丸一起煮，汤的味道更好。', '牛筋丸煮好后，捞起放进碗里。（不捞起来也可以，捞起来只是为了更加方便烫牛肉，捞掉肉的漂浮物，这样汤的味道更清甜。）', '汤继续大火煮开，放入牛肉，牛肉烫变色即可（烫太久牛肉会煮老，口感没那么好），捞掉汤上的漂浮物，加入葱花以及适量的盐，汤即煮好。', '把汤加入刚刚煮好的水粄那里，一碗粄汤（河粉汤）即可享用，简单清淡。（由于没有准备青菜，喜欢的还可以加一些生菜，也很搭配）']

---

记录 3433:

title: 第一次做双皮奶

image: 371975.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 牛奶 绵白糖 柠檬 花生碎 葡萄干 蜜红豆 草莓酱

taste: 其他

step: ['熟花生捣碎备用', '牛奶隔热水加热，气泡后关火。不用等到牛奶全开。关火后将牛奶拿出凉凉。', '取两个鸡蛋的蛋清', '加入几滴柠檬汁', '加入两勺绵白糖搅拌均匀。', '加入凉凉的牛奶搅拌均匀', '过筛过滤掉气泡', '上锅蒸15分钟后关火取出。', '等待凉凉，我是等温度降到不烫手后放入冰箱冷冻了10分钟取出', '加入花生碎，蜜红豆，草莓酱和葡萄干即可。味道挺好的，美中不足双皮奶比较松散不够紧实。']

---

记录 3434:

title: 菠萝咕噜肉

image: 371972.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 马铃薯淀粉 鸡蛋 菠萝 彩椒 香蒜 姜丝 番茄酱 盐 鸡精 糖 料酒 香醋 酱油

taste: 酸甜

step: ['里脊肉一条，洗净切成块状。', '加入料酒，香醋，酱油，姜丝和蒜末，少许盐和糖进行腌制半小时。', '菠萝主体一个，挖去里面的果肉，我买的是进口菠萝，不用泡盐水的，很甜。普通菠萝需要浸泡盐水去除涩味。', '彩椒菠萝洗净切块备用。', '腌制完成后，先裹上一层蛋液，然后在淀粉里滚一圈。', '起锅热油，中火炸肉至两面金黄，捞出后复炸一次备用。', '锅中热油爆炒彩椒，加入适量番茄酱进行翻炒。', '倒入炸好的肉翻炒上色，加入少许盐，转中火加入菠萝继续翻炒均匀即可出锅。', '放入菠萝中摆盘。', '酸酸甜甜超好吃。']

---

记录 3435:

title: 自制虾饺

image: 371787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 甘蓝叶 大葱 淀粉 生抽 料酒 五香粉 盐 油 澄面 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['甘蓝叶和葱剁碎。', '虾仁剁碎。', '葱甘蓝虾仁放一起。', '加料酒，生抽，盐，五香粉，淀粉，拌均匀。', '澄面加淀粉用开水140克和面，边倒开水边用筷子搅散，晾温热时再和光滑。', '和好的面团放油再和匀。', '面团分成小剂子，包入虾仁馅，捏成饺子。', '捏好的虾饺入蒸锅大火7-10分钟(视饺子个大小)。', '成品图。']

---

记录 3436:

title: 腊味煲仔饭

image: 371777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 腊肠 青菜 鸡蛋 植物油 清水 老抽 生抽 蚝油 白糖 盐 白胡椒粉 麻油 姜粉

taste: 咸香

step: ['新入手的黑乐砂锅，洗净，擦干，备用。', '大米洗净，用水泡半个小时。', '腊肠和腊肉切成片备用。', '青菜摘洗干净，水烧开，加入少许食盐和食用油，放入青菜焯一下捞出，放入凉开水中浸泡备用。', '调味汁调好，备用。', '砂锅内刷一层植物油。', '泡好的大米控干水份放入砂锅，倒入一勺植物油拌匀，倒入适量的清水。', '盖上盖子，大火煮开后转小火继续加热至水分快收干，出现气孔。', '整齐的码放腊肠和腊肉，盖上盖子小火焖两分钟。', '打入一个鸡蛋，再盖上盖子小火焖两分钟。', '码上青菜，淋上调味汁。', '再小火焖两分钟后关火，再焖一会儿就可以开吃了。', '香喷喷的腊味煲仔饭。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '最爱那一口脆脆香香的锅巴。']

---

记录 3437:

title: 潮音潮人：汕头柯饭

image: 371684.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 鲜虾 草鱼 芋头 米饭 猪油 葱 盐

taste: 其他

step: ['❥将葱洗干净，切成葱花，放在盘中，备用', '❥将芋头去皮，切成大小适中的块状，放在盘中，待用', '❥将五花肉洗干净，切成块，放在盘中，待用', '❥将草鱼清洗干净，切成粒，放在盘中，待用', '❥接着，热锅，放入适量的猪油，将五花肉倒入，煎至出油后，再盛出来', '❥盛出五花肉后，将草鱼倒入锅中煎，待两面呈金黄色即可，盛在盘中，待用', '❥然后，再煎芋头，煎至两面呈金黄色，盛出锅，待用', '❥随后再将鲜虾爆炒，放入适量的盐，炒均匀', '❥最后将之前炒好的食材全部放入，翻炒均匀后，放入少许的水，盖锅，焖煮10分钟', '❥10分钟后，掀开锅，倒入之前准备好的米饭，翻炒均匀即可', '❥成品完成，赶紧做一碗吧']

---

记录 3438:

title: 蚝仔烙

image: 371450.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生蚝肉 地瓜粉 虾仁 鸡蛋 盐 味精

taste: 鱼香

step: ['蚝仔洗干净，放入地瓜粉搅拌成糊状，太干加适量清水', '加入虾仁和适量盐、味精搅拌均匀', '平底不粘锅加热，放入油，油量要比平时炒菜多一倍，放入面糊薄薄摊开，越薄越好，看见面糊凝结了再翻面', '把两面都煎黄', '再倒入蛋液煎黄即可', '成品', '成品', '成品']

---

记录 3439:

title: 辣味煲仔饭

image: 371373.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 鸡蛋 姜 酱油 蚝油 芝麻油 盐 香油 葱花 香菜

taste: 五香

step: ['将大米洗干净用水泡30分钟加点盐跟香油，这样做出来的煲仔饭会更加的香', '在米饭焖煮的过程中，把香肠切片姜切成丝放好，香菜葱花切碎备用……在用小碗将蚝油、酱油(生抽)味道不会太咸，加入煮沸的冷水调好备用！', '在将米倒入砂煲之前用少量的油抹一遍砂锅这样不会粘锅等米煮开沸腾米饭7分熟以后，将切好的腊肠姜丝平铺在米饭上面，打入一个鸡蛋，小火闷8分钟，将调好的调料碟(蚝油酱油清水调汁而成的)均匀的倒入锅中，盖上锅盖待听见滋滋滋的声音就可以关火了！', '撒入适量的葱花香菜沫搅拌均匀即可食用！各人口味不一，不喜欢的可以不加……附：成品图']

---

记录 3440:

title: #御寒美食#肠粉

image: 370238.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 生粉 瘦肉末 鸡蛋 盐 酱油 葱花

taste: 其他

step: ['粘米粉，澄粉，生粉5：2：1', '适量水调成糊浆，不能太稀也不用很稠', '准备肉末，加入盐，花生油，酱油腌制', '鸡蛋打散', '煮调味汁：热锅下油，把姜片煸香，加入适量酱油，耗油，水，煮一小会', '完成', '蒸盘中加入浆糊，加入肉末，葱花，后面再做加入鸡蛋的', '上锅蒸几分钟，刮刀刮到碟子里，加入调味汁就可以享用啦']

---

记录 3441:

title: 潮汕腌蟹

image: 370075.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 活蟹 香菜 蒜瓣 红辣椒 生姜 生抽 白糖 盐 绍酒

taste: 咸鲜

step: ['❥用刷子把海蟹外壳反复刷洗干净', '❥将刷洗干净的海蟹放入水中，加入适量的盐，让其吐出泡沫，清洗肠胃脏物', '❥将蒜瓣去壳，切成片或者蒜末，放置盘中，待用', '❥将香菜和红辣椒洗干净，把香菜切成段，红辣椒切成片，放置盘中，待用', '❥将生姜切成薄片，放置盘中，待用', '❥接着，将切好的辅料，全部倒入处理干净的海蟹中，放入适量的盐，搅拌均匀', '❥搅拌均匀后，依次倒入适量的绍酒、白糖和生抽，搅拌均匀，腌制12小时即可', '❥最后，成品完成，味道鲜美，吃过就忘不了']

---

记录 3442:

title: #御寒美食#腊肠煲仔饭

image: 369659.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 五常大米 西兰花 鸡蛋 生抽 蚝油 香油 糖

taste: 甜香

step: ['准备好食材', '米洗净用水浸泡40分钟以上', '腊肠蒸熟大约10-15分钟左右', '斜切成薄片，备用', '泡好的米放入清水，米和水的比例大约1:1.5的比例，倒入一点食用油', '大火烧开，小火焖到水份基本收干', '中间打入一个鸡蛋，放上西兰花（西兰花或者青菜事先用盐开水焯水）摆上腊肠，继续焖上几分钟，看到蛋黄上的蛋白发白即可，喜欢吃锅巴的可以多焖一会儿，注意不要焦糊即可（关火以后不要开锅盖再焖几分钟）', '调料汁:生抽3茶匙，耗油1茶匙，糖1茶匙，凉白开水1茶匙，香油半茶匙调匀', '均匀的浇在煮好的米饭上，拌匀即可', '特别的香...', '成品图']

---

记录 3443:

title: 广式腊肉

image: 369601.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 酱油 糖 盐 汾酒 老抽

taste: 其他

step: ['先用开水把五哈花肉烫洗一下，可以去掉油脂。', '把白糖均匀抹到肉上，腌两个钟', '然后把剩余所有调料都放入肉中，腌两个钟把肉拿出来晾晒，直至晚上', '把肉再次放入调料中腌制一晚上', '然后开始晾晒，3天即可', '试着蒸了一条，味道不错。']

---

记录 3444:

title: 广式腊肠

image: 369419.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪后腿肉 白糖 盐 白胡椒 汾酒 酱油

taste: 其他

step: ['肠衣（10斤肉需要1.5斤多猪小肠，刮油，用面粉反复洗净）', '猪后腿肉10斤（切成丝，今年用机器切）', '所有调料拌在一起', '用矿泉水瓶嘴灌香肠', '晾晒一个星期，放冰箱冷冻起来']

---

记录 3445:

title: 咸菜炒鱿鱼

image: 369342.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干鱿鱼 咸菜 蚝油 香菜

taste: 鱼香

step: ['这是潮州咸菜', '干鱿鱼提前两小时左右泡发好，完全柔软后撕掉背部的皮和硬骨，改花刀后切小段', '炒锅烧热，放入适量油，把姜片爆香', '放入鱿鱼翻炒卷曲', '放入咸菜翻炒均匀后加入蚝油和小半碗清水，焖煮3分钟', '最后放入香菜翻炒均匀即可', '成品']

---

记录 3446:

title: 烧麦

image: 367879.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 红豆 饺子皮 肉末 生抽 老抽 姜末 盐 胡萝卜丁 青豆 香菇 芝麻香油 玉米粒

taste: 咸鲜

step: ['糯米和红豆、香菇、提前一晚泡发', '第二天沥干水分、上锅蒸熟、大概20一一30分钟', '胡萝卜、香菇切丁', '锅中倒入适量水放入胡萝卜丁、青豆、玉米粒、焯水捞出', '饺子皮用擀面杖擀边沿、如图', '锅中倒入少许油、下入肉末炒至变色', '下入老姜末炒香', '下入香菇．酱油一小勺炒香', '下入胡萝卜丁、青豆、玉米粒炒均匀', '下入蒸熟的糯米饭、老抽、生抽、芝麻香油', '炒均匀', '用勺子舀入一勺糯米在皮上、向上包起来、用虎口向上推、顶上捏紧一些、底部整理平整！如图形状！', '我包了两锅、如图', '这种就是顶部包好后、皮边向下转转、就像花瓣一样、如图形状！', '冷水上锅蒸12分钟即可', '焖3分钟开盖', '美味又好吃', '非常喜欢，', '像花朵一样😍😍']

---

记录 3447:

title: 广州粥膳

image: 367697.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 当归 姜 西红柿 肉末 生菜 小葱 食盐 花生油

taste: 其他

step: ['将大米淘净，加入水以没过大米为宜，浸泡4个小时以上', '当归、姜切末，西红柿切小丁，生菜切碎末，葱切葱花，肉沫用少许盐和姜末入味，备用。', '添加大米8倍的水，待水滚开，向泡好的米中加入花生油搅拌均匀，大米滚水下锅，同时加入西红柿丁，姜末当归末肉末。', '大火煮20分钟，小火慢熬25分钟后，待粥粘稠，加入生菜末，和葱花，搅拌均匀，即可。']

---

记录 3448:

title: 老婆饼

image: 367564.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 糖粉 猪油 清水 面粉 猪油 熟糯米粉 黄油 细砂糖 椰蓉 盐 白芝麻 清水

taste: 咸甜

step: ['先来做馅料，把水、黄油、细砂糖、盐，倒入小锅中小火煮；', '到细砂糖和黄油融化并开始沸腾；', '然后加入椰蓉、熟糯米粉和白芝麻，搅拌均匀；', '馅料就做好了，放在一边盖上保鲜膜备用；', '然后做油皮，全部材料放入盆中；', '揉成光滑的面团，盖上保鲜膜；', '再做油酥部分：所有材料放入盆中；', '抓揉成团即可；', '把油皮和油酥都分成10个；', '盖上保鲜膜备用', '把一个油皮擀开包上一个油酥；', '全部包好收口朝下，盖上保鲜膜；', '然后取一个擀开成一个牛舌状；', '由一头卷起来；', '全部卷好盖上保鲜膜静止20分钟；', '取出一个擀开；', '成为一个细长条；', '再由一头卷起来；', '全部卷好之后盖上保鲜膜静止20分钟；', '把椰蓉馅分成10份；', '取一个面团，中间按压下去；', '两边向中间折，压扁；', '擀成一个圆片，包入一个椰蓉馅；', '收口朝下，按扁，放在烤盘上；', '表面刷一层蛋黄液，用刀片割出几道口子；', '表面撒白芝麻，送入预热好170度的烤箱中层，大约烤25分钟；', '当当当当~出炉后的成品。']

---

记录 3449:

title: 腊肠煲仔饭

image: 367448.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 长丝苗米 清水 菜心 腊肠 腊肉 植物油 鸡蛋 调味汁 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['大米提前冷水浸泡2小时。', '准备一个黑乐砂锅，洗净、擦干，在锅底抹一层薄薄的油。', '浸泡好的大米，加入半汤匙色拉油拌匀，再加清水到食指第一关节的3/4处。', '将砂锅子移至火上，大火煮开后立即转小火，盖上盖子焖煮（火要非常小，外围那圈火也要打开），将米饭煮至8成熟。', '将腊肠、腊肉清洗干净后，放入蒸锅大火蒸10分钟。', '在米饭水份快干时，关火。在米饭上用筷子插4个小洞，分别往小洞里倒入少许植物油，然后再沿着锅边倒一圈植物油（若不倒油，米饭易糊底，油也不可太多，太多会腻）。', '把腊肠、腊肉斜切成片，再切点姜丝、葱末。', '在米饭表面铺上：腊肠和姜丝，再打个鸡蛋进去。', '盖上盖子，再小火煮5分钟后关火，不开盖，利用砂锅的余热继续盖着盖子焖15分钟至熟透。', '菜心洗净，锅中水烧开，放点盐、滴几滴油，放入菜心焯半分钟左右断生，捞出浸凉水1分钟再沥干水份。', '调味汁：1汤匙蚝油、1汤匙凉开水、2汤匙生抽、0.5汤匙白糖、0.5汤匙香麻油搅拌均匀。', '焖好的米饭开盖，排入菜心，大火煮一下（不到1分钟），关火。', '撒小葱末，浇上调味汁，拌匀即可食用。', '煲仔饭的精华，还在于它的饭焦，就是砂锅底部那层焦焦脆脆的“锅巴”。']

---

记录 3450:

title: 快手晚餐-电饭锅煲仔饭

image: 367309.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 腊肉 香米 水

taste: 原味

step: ['淘米，听说米不洗更吃起来更香更营养…这是我在工头车上顺的…', '开水下锅放米，因为用开水煮饭更快，原谅我已经很饿了。', '加入事先准备好的(中午点了没来得及吃得)腊味，这不快过年了么，腊味煲跟单身狗更配哦。', '然后插电，点开我的网易云音乐，听几首轻音乐，然后就可以享用一个人的晚餐了！(记得按下开关，重要的事说三遍，不然二十分钟过去了你的煲仔饭还是米！)']

---

记录 3451:

title: 水晶福袋

image: 396162.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小麦澄粉 虾仁 猪肉 开水 砂糖 盐 芝麻油 香葱 胡萝卜

taste: 清淡

step: ['把鲜虾去除头部，挑虾线，备用。', '把虾仁、猪肉、砂糖、盐和芝麻油混合均匀，盖上保鲜膜腌制半小时。', '小麦澄粉加入适量开水，搅拌均匀。', '小麦澄粉和水充分混合揉和成光滑无颗粒状的面团。', '把面团揉和至长条形，切分成每颗20g的小剂子。', '小剂子用手压平，放入虾仁猪肉馅料。', '用手捏紧中间，往上慢慢包起，上方捏出花状，绑上葱段丝。', '蒸笼中铺上油纸，放入水晶福袋。沸水后蒸煮15分钟即可。', '当当当~成品。']

---

记录 3452:

title: 卤肉饭

image: 394340.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋 米饭 洋葱 香菇 油菜 胡萝卜 料酒 红烧酱油 盐 葱 冰糖 八角 蒜 姜

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切小条。', '洋葱切圈圈。', '香菇切丁。', '锅中热油。', '放入洋葱。', '洋葱金黄色如图。', '把炒好的洋葱切碎。', '锅中热油放入五花肉翻炒。', '加葱姜蒜。', '加红烧酱油和料酒。', '加入香菇丁加适量水。', '加两个提前煮好的熟鸡蛋，加冰糖加八角，加适量盐。', '加入洋葱小火煮一小时。', '青菜焯水。', '这是做好的卤肉。', '提前做好的米饭盛入碗中放上蔬菜和鸡蛋。', '加上卤肉即可。']

---

记录 3453:

title: 反砂芋头

image: 393976.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋头 糖 水 油

taste: 甜味

step: ['芋头洗净切块。', '放入油锅炸至金黄捞出沥干备用。', '开始熬糖：先放水再放糖.熬至粘稠即可。', '放入芋头拌匀刚开始有点拔丝，拌几次就有砂了。', '按此配方可做反砂地瓜🍠。']

---

记录 3454:

title: 粉肠胡椒咸菜汤

image: 393970.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粉肠 咸菜 胡椒粒 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['粉肠洗干净，胡椒粒敲碎备用。', '高压锅下水将粉肠入锅盖上盖，大火煮开转小火压十分钟的样子。', '买了包装的地都咸菜，切好备用（老爸说咸菜得切斜片😂😂）。', '煮好的粉肠捞出切段，，再回锅把粉肠和咸菜一起煮开，可以先试一下咸度，因为咸菜腌制的时候是放了有盐的，觉的淡了可以加适量盐，鸡精调味。', '成品出锅，自己胃不是太好，喝上一口胃暖暖的，很舒服。', '上菜了😂😂。', '上一张之前同样做法的猪肚汤，坐月子很多人都喜欢吃这个。']

---

记录 3455:

title: 碗仔翅

image: 391709.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲨鱼皮 素翅 干贝 香菇 蒜头 芫荽 生粉水 生抽 糖 老抽 鸡粉 蚝油 胡椒粉 鸡汁

taste: 原味

step: ['食材，素翅稍微泡发，干贝泡发再压成丝，香菇泡发切薄片，芫荽切段。', '鲨鱼皮用葱姜水焯煮1分钟来去除腥味。', '然后再热锅加油炸香蒜片。', '蒜头片爆香后捞岀，爆香时不能爆到金黄，金黄再捞岀还有余温会使蒜片过火就不好了。', '接着爆香香茹。', '香菇爆香后加入一半的干贝丝也爆香。', '干贝丝爆香后加入鸡汤。', '鸡汤煮开后加入干贝丝，素翅，鲨鱼皮，煮开后转中小火煮10分钟。', '调入鸡粉，鸡汁，蚝油，生抽，糖，蒜片。', '再来点老抽调色。', '调味后再用生粉水勾芡。', '能起这样的泡泡浓稠度就可以了。', '上菜。', '近照。']

---

记录 3456:

title: 蒜蓉开背虾

image: 391653.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 明虾 粉丝 大蒜 花生油 生抽 味极鲜 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '把虾修剪干净。', '粉丝泡发铺盘底，大虾开背装盘。', '调料汁:蒜末+生抽+味极鲜+蚝油，浇热油。把蒜蓉酱汁均匀撒在虾背上。', '大火，上气，隔水蒸5分钟。', '成品。']

---

记录 3457:

title: 叉烧肉

image: 391392.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 酱油 砂糖 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['五花肉叉烧酱备用。', '两大勺叉烧酱和酱油，砂糖放入五花肉。', '将调好酱的五花肉用手抓匀腌制数小时。', '烤盘铺上锡纸，将腌制好的五花肉放入烤盘内，烤箱上下火180度预热。', '烤箱上下火150度大约烤40分钟，烤至20分钟把烤箱打开将肉翻面过来烤，两面烤到差不多的时候刷了点柠檬蜂蜜。', '第一次做的叉烧，颜值虽不高，可怎么都比外面卖的好😊顺道烤了两个鸡翅。', '这是用腿肉做的叉烧包，个人感觉太瘦。']

---

记录 3458:

title: 菠萝咕噜肉

image: 390079.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 猪肉 油 盐 生抽 番茄酱 生粉

taste: 酸辣

step: ['菠萝去皮切块，放入盐水中浸泡；菠萝用盐水浸泡，炒菜的口感会更好，更清香。', '浸泡好的菠萝，提前捞出，沥干水，待用。菠萝的含水分很多，一定要把水沥干。', '猪肉洗净，切薄条片状，放盐、油、生抽、生粉拌均。', '热锅，倒油，锅温达到200度左右，放入猪展肉，快速翻转，至猪肉变为微焦黄色，这时候可以把多余的油倒出来。', '沥干水的菠萝块，迅速加入。', '翻炒至菠萝与肉完美结合，飘出浓浓的清香味。', '火改为中火，加入番茄酱。', '让番茄酱与食物充分结合，再放盐，炒均。', '酸酸甜甜，美味出锅。']

---

记录 3459:

title: 煮汤籺

image: 389970.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 五花肉 香菇 黑木耳 韭菜 白萝卜 酱油 油、盐

taste: 原味

step: ['所有材料清洗干净(香菇、黑木耳先用热水浸泡20分钟)，切成丁，白萝卜用盐腌制一下，挤干水份。', '五花肉煸炒出油，放少许酱油，下香菇粒、黑木耳粒、白萝卜粒翻炒出香味，然后下韭菜炒至熟透，加盐调味。', '炒好的馅料用大盘摊开以免韭菜变黄。', '100度开水和糯米粉，揉搓至软硬适中，和成团。', '捏成饺子状。', '籺的大小随个人喜好而定。', '倒入已熬好的骨头汤(鸡汤、鸭汤更佳)煮开后放入糯米籺，中火煮开，翻面，再煮开至全部浮起即可。']

---

记录 3460:

title: 鱼汤河粉

image: 389708.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 鱼汤 香葱 盐

taste: 葱香

step: ['准备河粉、鱼汤、香葱。', '清水煮沸，放入河粉过一下水，这样可以洗净，又不断；这样步很重要，不能省略。', '把锅洗净，倒入鱼汤煮沸；锅一定要再次洗干净，这样汤才鲜美。', '加入河粉，再次煮沸；一定要煮沸才能放入河粉。', '放盐、放葱，关火，拌均，鲜美的出锅。', '家家户户的一日三餐，老少皆能吃，美味的河粉。']

---

记录 3461:

title: 砵仔糕

image: 389502.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 开水 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备食材。', '白砂糖倒入开水中搅拌均匀，让白砂糖完全融入水中，再倒入木薯粉。', '将混合好的食材倒入砵仔糕碗中，加入水果和煮熟的红豆，冷水放入蒸锅里蒸20分钟。', '蒸好后拿出晾凉半小时后就可以用竹签串起来吃了。', '就是这么简单哦，味道和童年记忆一模一样！', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3462:

title: 土豆腊肉煲仔饭

image: 389324.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 腊肠 土豆 大米 葱 盐

taste: 咸香

step: ['土豆洗净削皮，切粒备用。', '五花肉洗净切片。', '腊肠去掉表面一层膜，切片备用。', '切好葱花备用。', '大米淘洗，加入适量水。', '将五花肉腊肠土豆全部倒入电饭煲中。接下来就交给电饭煲了，焖煮一小时左右。', '差不多煮好时候，打开电饭煲，撒上葱花，加适量盐，在焖煮一小会就可以吃了。']

---

记录 3463:

title: 菠萝咕咾肉

image: 389161.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 鸡蛋 食用油 淀粉 盐 糖 番茄沙司

taste: 酸甜

step: ['准备工作：里脊肉洗净切小块（1.5cm左右），加入少许盐，淀粉，一个鸡蛋抓匀备用；菠萝切成小块（可以盐水先泡一下，浸出甙类）。', '热油，不用太多，油温8成热将里脊肉倒入炸至金黄色捞出沥干油。', '锅内剩油倒掉，将沥油的肉倒入锅内，加入菠萝翻炒2分钟，倒入番茄沙司炒匀，依个人适量加糖。', '装盘，上桌。']

---

记录 3464:

title: 自制叉烧肠粉

image: 388665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 自制叉烧 肠粉预拌粉 清水 鸡蛋 酱油 油

taste: 咸鲜

step: ['自制叉烧切碎，备用。', '预拌粉1包，260g。', '和520的清水混合。', '模具里刷一层玉米油。', '倒入粉浆，来回抖动一下，使粉浆分布均匀。', '撒上叉烧肉和香葱。再抖动一下。', '上蒸箱，3分钟取出。', '从中间划开。', '卷起（这是加了鸡蛋的那盘）颜色更漂亮。', '中间再切一刀，摆盘。', '😍ི。', '淋点酱油。', '夹起来，软软的，看着都知道好吃。', '配点辣椒酱，更棒。']

---

记录 3465:

title: 菠萝咕噜肉

image: 388090.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 菠萝块 青椒 红椒 鸡蛋 蒜末 番茄酱 糖 白醋 盐 鸡精 胡椒粉 油

taste: 酸甜

step: ['菠萝切块，用淡盐水泡一下。', '青、红椒分别切菱形片。', '里脊肉切厚片，在一面轻轻切上十字花刀，不用切太深。像切鱿鱼花一样。这一步是为了肉块炸时软嫩，不硬。', '把肉片切成粗条状，再切成均匀小块，和菠萝块大小一致。', '肉块加盐、料酒、胡椒粉、鸡精略腌15分钟。', '腌好肉里加入一个鸡蛋、适量淀粉搅成粘稠状。挂好面糊。', '锅中倒入500克油，烧至5、6成热时下入肉块炸熟，注意油温，不要炸硬了！', '蒜切末备用。', '调碗汁。3匙番茄酱、3匙糖、1匙白醋、1/4匙盐、少许鸡精、胡椒粉、调成碗汁备用。这道菜味汁配比是3糖1醋，因为有菠萝，所以减少醋的用量。大家可以随自己喜好调整。', '锅中余油，下入青、红椒翻炒几下出锅。盛出备用。', '锅中加少许油，下入蒜末爆香。', '加碗汁、少许水炒至稍见粘稠。', '下入肉块、菠萝块、青、红椒翻炒均匀。', '成品。酸甜可口。']

---

记录 3466:

title: 茄汁大虾

image: 387529.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大虾 番茄酱 生抽 料酒 姜 葱 盐

taste: 酸甜

step: ['大虾挑出虾线，剪去虾脚虾须备用。', '起油锅倒入底油，下葱姜爆香。', '倒入大虾翻炒均匀，加入两茶匙料酒。', '加入两茶匙番茄酱翻炒。', '加入少许水，两茶匙生抽少许盐调味。', '大火收汁即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 3467:

title: 双皮奶

image: 386518.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 蛋清 白砂糖

taste: 甜味

step: ['蛋清分离加糖。', '牛奶蒸十分钟。', '冷却。', '倒出留一点皮。', '牛奶加入蛋清混合调匀，在倒入原来的继续蒸十几分钟。', '冰箱冷却。', '果酱葡萄干芒果，各种都行。', '健康美味！']

---

记录 3468:

title: 水晶钵仔糕

image: 386364.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 本仔糕分 罐头红豆 糖 清水

taste: 甜味

step: ['本仔糕粉500g。', '本仔糕粉里加入糖粉（我为了方便加糖粉，样子和本仔糕粉一样，看不出来）。', '这个杯子太小，换个不锈钢盘，加入清水，搅拌均匀。', '过筛。', '过筛完的粉浆很细腻，蒸出来的糕就会比较细腻。', '加入红豆。', '这个分量可以做20个。放蒸箱15分钟即可。', '放凉就能吃了٩😛ི۶。', '女儿又摆了一盘。', '晶莹剔透。', '红豆多多。']

---

记录 3469:

title: 蒸鸡屎藤饼

image: 386300.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡屎藤粉 糯米粉 粘米粉 生粉 细砂糖 蔬菜油

taste: 甜味

step: ['准备食材：鸡屎藤粉、糯米粉、粘米粉、生粉、细沙糖、蔬菜油。', '将粘米粉以及鸡屎藤粉倒入器皿。', '搅拌均匀。', '再加入细沙糖，继续搅拌均匀。', '倒入适量蔬菜油。', '然后倒入清水搅拌成糊状。', '倒入锅内中火煮沸，边煮边搅拌。', '煮至粘稠熟透。', '将煮好的粉放入器皿后分别加入糯米粉与生粉，过程之中需要加入适量热水，揉搓成面团。', '揉搓好之后，再做成小剂子。', '放入模内压好成饼型，倒出。', '做好饼之后需要预备一碗油以及一把刷子。', '锅里注入适量清水大火烧开，放入蒸架，将每一个鸡屎藤饼底部都涂上一层油，然后放入蒸架，盖上锅盖大火蒸十二分钟。', '时间够了打开锅盖取出。']

---

记录 3470:

title: 菠萝咕噜肉

image: 385965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 青椒 红椒 面粉 鸡蛋 油 淀粉 番茄酱 糖 白醋 白胡椒粉 料酒 盐

taste: 酸甜

step: ['所需食材备用。', '里脊肉改刀成小块，放入少量油，盐，淀粉，料酒，白胡椒粉腌制片刻。', '准备适量面粉。', '肉块里磕入一个鸡蛋。', '搅拌均匀备用。', '锅中入油五成热，肉块裹满面粉下锅炸至金黄捞出控油。', '控完油后，二次复炸至熟透捞出即可。', '调汁水淀粉，菠萝改刀，青红椒改刀装盘。', '锅中留底油，倒入番茄酱加水淀粉熬成糊状。', '倒入炸好的肉粒翻炒均匀。', '再次加入菠萝块和青红椒块继续翻炒均匀，放糖，白醋提味。', '出锅加盐调味即可。', '一道家常菠萝咕噜肉完美出炉，是不很有食欲！', '成品图！尽情享用美味！']

---

记录 3471:

title: 味酵粄

image: 385836.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 食用碱 姜 红糖

taste: 甜味

step: ['粘米粉200克。', '小半匙食用碱，作用是增加粄的嫩滑及香味。', '加水调制不稠不稀。', '静置二十分钟，直到粉全部溶化。', '蒸锅热水沸腾后放入小钵，将粉液加钵中。', '电磁炉火力1200瓦，蒸20分钟。', '中间起小窝状时，快熟了。', '蒸好的味酵粄。', '做红糖姜汁，准备一块姜。', '剁成碎末。', '红糖100克。', '加水煮姜末。', '加入红糖，将红糖煮化，有些稠时便可。', '浇上红糖姜汁，香甜可口呢。', '口味极佳。']

---

记录 3472:

title: 香肠煲仔饭

image: 385835.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡蛋 香肠 胡萝卜 小葱 生抽 糖 橄榄油 姜 老抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '泡米。', '蒸香肠。', '砂锅抹油，煸姜片。', '倒入米和胡萝卜。', '中火煮到快没水后，香肠切片摆在米饭上，打蛋。', '调酱汁。', '酱汁沿着锅边倒入锅中，盖上盖子，最小火10分钟。', '撒上葱花，出锅。']

---

记录 3473:

title: 干炒牛河

image: 385616.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 河粉 红萝卜 包菜 酱油 盐 沙茶酱

taste: 咸鲜

step: ['牛肉一小块（不要洗水了）。', '逆着纹路切片，切越薄越好。', '萝卜，包菜，切丝。', '牛肉先调入油，搅拌均匀。', '再加入沙茶酱，酱油，玉米淀粉再次搅拌均匀。', '河粉撕开。', '炒锅加较多的油，油热，放入牛肉迅速炒熟，连油带油全部盛起备用。（牛肉不要炒太久了，大概就30秒时间）。', '把锅洗干净，重新起锅。放入刚刚用的油。', '放入包菜丝和萝卜丝翻炒三四秒，关火。', '加入河粉，用筷子翻炒均匀后开大火炒香。', '加入酱油，继续炒香。', '今天忘记买豆芽和香葱了，用包菜和红萝卜替代也是不错的选择。', '好吃，加点辣椒酱就更好了。']

---

记录 3474:

title: 茅根竹蔗红萝卜马蹄水

image: 385602.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茅根 竹蔗 马蹄 红萝卜 水

taste: 甜味

step: ['红萝卜、马蹄、竹蔗各150-250克，茅根15-30克。', '一起放入电炖锅里，加入清水到最大限度（每个电器的最大容量都是不一样的）选择煮汤功能。', '清甜可口，不用加糖的哈。', '夏天可以多喝。']

---

记录 3475:

title: 炸鲜奶

image: 385497.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 全牛奶 炼乳 白糖 面包糠 蛋 油 生粉 盐

taste: 甜香

step: ['把牛奶、炼乳、白糖、盐、生粉、蛋清倒入煲中，边煮边搅至稠时，倒入模具中。凉时放入冰箱2小时。', '取出切成长条。', '锅加入油烧热，奶条先沾生粉，再沾蛋液，再沾面包糠，入油锅炸。', '炸至金黄控油。', '装盘上桌。']

---

记录 3476:

title: 菠萝咕噜肉

image: 385426.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 青椒 红椒 番茄酱 糖 盐 面粉 生粉 胡椒粉

taste: 甜香

step: ['取适量面粉跟生粉混合。', '里脊肉切块，加入盐、胡椒粉、蛋清腌制半小时菠萝盐水泡一个小时，切小块备用青红椒切块备用。', '腌好的肉裹上粉。', '锅中倒入油加热到七八成热放入肉小火炸。', '肉炸至微微金黄起锅。', '锅中倒入油炒青红椒，加入一大勺番茄酱、一勺糖、一小勺盐翻炒，加入半碗水。', '汤汁煮沸下炸好的肉块和菠萝，翻炒至汤汁收干，起锅。', '酸甜可口的咕咾肉做好啦～！']

---

记录 3477:

title: 果香叉烧肉

image: 385380.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪梅花肉 苹果 水梨 叉烧酱 白酒 红曲粉 姜 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将肉洗净，擦干水份，切成几大块。然后先拿一块，在一端切下，不切断。', '再切一刀，切断，铺开后就是蝴蝶型。', '将所有的肉都切完，放入盆中，倒入叉烧酱、白酒，抓拌均匀。', '放入红曲粉，蜂蜜，抓匀。', '姜切成片。', '将苹果切块，抠去籽。', '将水梨切块，抠去籽。', '将姜、苹果、水梨都放到肉上，抓拌均匀，腌约20小时。', '将腌好的肉摆到烤网上。', '放入已预热至200度的烤箱中层，下层放铺有锡纸的烤盘，定时45分钟。', '中途取出，刷遍蜂蜜。', '取出前5分钟再次刷遍蜂蜜，最后取出切片即可。']

---

记录 3478:

title: 潮音潮人：潮汕咸甜黄豆

image: 385237.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄豆 红糖 油 盐

taste: 咸甜

step: ['先把黄豆洗干净，再浸泡3小时。', '在锅中放入黄豆加清水，再加入适量的盐，红糖，油，搅拌均匀，盖上锅盖，大火烧开后改慢火。', '最后再改大火收汁。', '做法简单，味道却不一般的咸甜黄豆就做好啦，赶紧配上一碗白粥吧。']

---

记录 3479:

title: 咕噜排骨（酸甜排骨）

image: 385093.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 菠萝 绿甜椒 红甜椒 玉米淀粉 鸡蛋 低筋面粉 洋葱 盐 糖 胡椒粉 玉米淀粉 米醋 番茄酱 酱油

taste: 酸甜

step: ['排骨剁小块，放入盐，耗油，糖，玉米淀粉搅拌均匀，腌制片刻。', '\xa0菠萝（菠萝用盐水提前泡一下，不用很久，大概10分钟这样子）、青红椒，洋葱切块备用。', '准备好一碗水淀粉，一碗酸甜酱（较多的番茄酱和白砂糖，清水，一点酱油，一点盐）。', '腌制好的肉，打一个鸡蛋，搅拌均匀。', '再放入玉米淀粉和面粉的混合粉，使每块排骨都均匀的裹上一层粉。理想状态是排骨不沾手，相对干爽。放在筛子里抛几次，会有很多碎碎的粉团。', '\xa0热锅，倒多点油，油温升高以后（用手放在锅面，能明显感觉到热度，或者筷子放下去冒泡），把排骨一块一块的放入锅中，炸至金黄捞出。', '沥油，放凉。', '重新烧热油锅，倒入肉大火复炸1分钟，捞起沥油。', '不粘锅放一点油，倒入酸甜酱，淋入水淀粉，小火一边煮，一边淋上甜醋，一边尝一下味道，每次加一点点醋，直到酸甜度适合自己。如果感觉太甜就加点白醋，感觉太酸就加点白糖中和一下就可以了。', '倒入菠萝和青红甜椒，翻炒均匀，大概30秒这样子。最后才倒入炸好放凉的肉，快速翻拌均匀，让每块肉都裹上酸甜汁。即可。', '成品。', '来个近照，超有食欲的。', '最后只剩下配菜，我也是醉了。']

---

记录 3480:

title: 菠萝咕噜肉

image: 384842.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 菠萝 葱 蒜 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉却块。', '菠萝却块。', '菠萝却块少放点盐腌一下。', '胡椒粉，少量的盐，鲜酱油适量腌10分钟，适量的淀粉拌匀。', '伴淀粉。', '放油锅炸。', '猪肉过油。', '不要放油，放几滴耗油葱，蒜，把所有的食材倒入锅内。', '翻炒均匀即可出锅。', '成品。', '成品。']

---

记录 3481:

title: 钵仔糕

image: 384595.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 水 口味粉

taste: 原味

step: ['先倒入1000克木薯粉或者其他网上买的钵仔糕粉，（要是想要各种口味的钵仔糕可以加入各式各样的口味粉）加入300多毫升的清水，加入适量的白糖搅拌成浆。', '然后倒入模具之中倒八分满即可，可以倒入专门制作的包仔糕碗中，也可以倒入盘中，总之都可以按各人喜好来。', '最后把弄好的浆拿去锅里蒸，大概蒸15至20分钟，待钵仔糕凉却即可倒出来，包仔糕即成型。']

---

记录 3482:

title: 米醋

image: 383202.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 米醋 梅菜 黄豆 猪粉肠 番薯 鸡脚 姜

taste: 其他

step: ['准备好米醋。', '黄豆洗净，干锅炒一下。', '猪脚焯水。', '鸡脚焯水。', '梅菜洗净，切丝。', '番薯洗净削皮切块，用热水煮两三分钟。', '粉肠洗净切段。', '加入猪脚，黄豆到米醋里煮一个小时后，加入鸡脚，粉肠，梅菜，煲一个小时再加入番薯，半小时后关火，可以喝了。']

---

记录 3483:

title: 式荷叶糯米鸡 QQ弹|糯米的粘、鸡肉的滑、香菇的鲜、荷叶的香，唇齿间慢慢散放

image: 410474.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 鸡腿 荷叶 咸蛋黄 香菇 腊肠 小香葱

taste: 原味

step: ['糯米提前泡过，500ml米、400ml水放入米乐陶。', '大火烧开锅，看到锅盖冒大气后即可关火（全程10分钟），焖20分钟。', '鸡腿切块备用。', '切好的鸡腿焯水去掉血水。', '葱姜爆香后加入鸡腿，香菇一起炖15分钟，加耗油，生抽盐调味。', '鸡腿炖至八九分熟即可，后面还要和糯米一起蒸制。', '荷叶大小片叠起防止破损，蛋黄、鸡肉、香菇等用糯米包裹。', '如图，上下两层糯米包裹。', '卷起即可，一定卷紧，防止爆开。', '水烧开锅后，上蒸屉蒸制15分钟左右。']

---

记录 3484:

title: 双皮奶

image: 410401.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 纯牛奶 鸡蛋 糖

taste: 原味

step: ['首先把蛋清跟蛋黄分开，然后把装有蛋黄跟蛋清的碗里加入糖，喜欢吃甜一点的可以多放一点，然后各倒入65mol的纯牛奶搅拌均匀。', '准备两个干净的碗，首先把加入牛奶的蛋清用筛子过滤后倒入碗里，上锅蒸5分钟等凝固之后，再把过滤好的加入牛奶的蛋黄液倒入上锅继续蒸10分钟后留在锅里焖3分钟让其更凝固。', '做好的双皮奶之后，在表面放上自己喜欢的水果等做摆设就可以了，放入冰箱冷冻几个小时风味更佳。']

---

记录 3485:

title: 上汤娃娃菜

image: 409116.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 娃娃菜 白蘑菇 皮蛋 瘦肉 生姜 油 盐

taste: 清淡

step: ['准备好材料并清洗干净，皮蛋去壳切小丁、白蘑菇去蒂切片，瘦肉切丝，生姜去片切末。', '热锅下油，倒入姜末、肉丝，皮蛋煸炒至微黄。', '加水、白蘑菇大火煮开。', '倒入娃娃菜煮软(约5分钟)，加盐调味。', '出锅。']

---

记录 3486:

title: 流沙包

image: 408585.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 酵母 温水 白砂糖 咸鸭蛋黄 无盐黄油 吉士粉 奶粉 糖粉 牛奶

taste: 咸甜

step: ['咸蛋黄蒸10分钟左右蒸熟。', '用叉子将蛋黄压碎，尽量压碎一些。', '加入提前软化好的黄油搅拌融合。', '再加入吉士粉，奶粉和糖粉搅拌均匀。', '加入牛奶。', '做好的流沙馅放入冰箱冷冻一小时以上，将馅冻硬。', '冻好的馅用圆形勺子挖成小球。', '挖好的馅再放入冰箱冷冻，防止变软。', '准备做面皮。面粉放入大碗内。', '温水中加入白砂糖搅拌溶化。', '加入酵母搅拌。', '将酵母水倒入面粉中用筷子搅拌。', '揉成光滑的面团。', '盖好发酵至两倍大。', '发酵好的面团取出充分排气。', '搓长条，切成等大的剂子。', '将剂子滚圆。', '取一个剂子按扁包入馅料。', '包好，收口捏紧。', '放入蒸笼中二次醒发15分钟。放入蒸锅中大火蒸15分钟左右，闷3分钟揭盖。', '成品。趁热食用更美味。']

---

记录 3487:

title: 潮音潮人：汕尾薄饼

image: 408122.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 薄饼皮 包菜 豆芽 猪肉 干鱿鱼 鸡蛋 葱 鸡精 盐

taste: 其他

step: ['把干鱿鱼、包菜切丝，葱切段，猪肉切块剁碎放至碗中备用，再在锅中加适量油分别倒入包菜丝和豆芽，加适量盐，炒熟起锅待用。', '接着继续加适量油热油锅，分别下鱿鱼丝、肉末、鸡蛋、葱翻炒，加适量盐和鸡精，炒熟即可盛起备用。', '最后在砧板上放2张薄饼皮，错开位置，再放入所有炒好的馅料，卷起来捏紧即可。', '这道特色的汕尾小吃你尝过了吗。']

---

记录 3488:

title: 豉汁凤爪

image: 407108.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡脚 姜 蒜 豆豉 老干妈香辣酱 生抽 老抽 盐 鸡粉 胡椒粉 生粉 芝麻油

taste: 微辣

step: ['鸡脚十只切去脚尖。', '放入锅中，加一勺料酒、半勺老抽焯一下水。', '焯过水的鸡脚冲去浮沫，沥干水份。', '锅内热油后将鸡脚放入锅中油炸，需要上盖。', '炸至如图所示呈金黄色，盛出备用。', '炸好的鸡脚放入锅内大火煮十分钟。', '煮好的鸡脚盛出放凉，擦干表面水份对半切开。', '姜、蒜切末、老干妈香辣酱剁碎，豆豉20粒备用。', '将鸡脚放入碗中。', '加入适量生抽、老抽、盐、鸡粉、胡椒粉、香辣酱、芝麻油、姜末、蒜末、生粉、花生油抓匀，腌制20分钟入味。', '将腌制好的鸡脚铺上盘子，摆上豆豉。', '将盘子置于烧开水的锅内上盖，小火蒸30分钟。', '成品图。']

---

记录 3489:

title: 芋丸西米露

image: 405348.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 紫薯 南瓜 芋头 西米 白糖

taste: 甜香

step: ['芋头、南瓜、紫薯切薄片，放蒸锅大火蒸20分钟。', '将300克木薯粉每100克一份分开三份，因南瓜含水量大些，可以适当的多些粉，大概多20克左右。', '锅内放适量水，烧开放入西米，要一边搅拌一边加入，才不会粘锅，小火煮一会，倒出水，再加入适量水再煮开，可以焖一小会，直到看不到白心，西米露就可以了。', '三份木薯粉分别加入芋头、紫薯、南瓜揉成光滑面团，搓成长条，可以用刀切成小块，可以搓成丸子，水开后放入水中，搅拌，以免粘锅，煮至全部浮上水面就可以捞出来，过冷开水，可以让丸子更Q弹。', '煮好的西米跟丸子加入椰子汁或者杏仁露后味道不要太好；或者加牛奶都可以，家里有水果的，可以再放些进去比如芒果、火龙果、西瓜这些，一道妥妥的甜品丝毫不逊于外面的甜品店出品。']

---

记录 3490:

title: 蜜汁叉烧

image: 404487.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧酱 料酒 蜂蜜 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['猪肉洗干净。', '分别加入叉烧酱、料酒、蜂蜜搅拌均匀。', '盖上保鲜膜放入冰箱腌制一碗上，使肉质更加地入味。', '取出猪肉再用刷子涂抹上叉烧酱和蜂蜜。', '烤箱提前预热，上下火220高温烘烤约15分钟。猪肉放置烤网上，开网下层放置一烤盘防止油脂滴落烤箱。', '15分钟后取出叉烧翻面再刷上叉烧酱和一层蜂蜜，继续烘烤15分钟。', '把烤好的叉烧分切成块即可。']

---

记录 3491:

title: 蛋黄烧卖

image: 404094.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 饺子皮 猪肉 糯米 蛋黄 杂菜 香葱 盐 蚝油 老抽 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['猪肉加香葱剁碎。', '糯米放入电饭煲中加入比平时煮米饭略微少一点的水量煮熟。', '炒锅加热放入适量油，放入剁好的肉馅炒至略焦香。', '加入调味料，盐、糖，蚝油和老抽翻炒均匀。', '倒入煮熟的糯米饭翻拌均匀。', '加入焯水后的杂菜略拌匀。', '蛋黄蒸10分钟，或者烤箱烤8分钟。', '将蛋黄切成小块备用。', '糯米饭装好，蛋黄备好。', '取一张饺子皮，用擀面杖压边缘，压成荷叶边。', '先压一些糯米饭压平，包入两三粒蛋黄。', '再加入少许糯米饭盖好。', '将四周向上收口，拦腰处用手指轻轻往里面捏一下。包好烧卖了。', '依次包好，放入蒸笼中水开后蒸8分钟即可。', '成品。']

---

记录 3492:

title: 薄荷黑凉粉

image: 403495.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黑凉粉 凉开水 开水 冰糖 薄荷

taste: 甜味

step: ['从盒中倒出25克粉。', '倒凉开水100克，搅拌成无颗粒糊状。', '再倒入开水525克，边倒边搅拌。', '开大火煮开。中途不停的搅拌。', '待凉后切块备用。', '薄荷叶洗干净，放适量冰糖和水烧开至冰糖融化。', '过滤薄荷叶，薄荷糖水可放入冰箱冷藏。', '舀二大块涼粉，用不锈钢勺子切块，舀适量薄荷糖水搅拌即可开吃。']

---

记录 3493:

title: 干炒牛河

image: 401946.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干河粉 牛肉 韭菜梗 绿豆芽 胡萝卜 洋葱 酱油 老抽 盐 油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['原料备齐，洗净，牛肉切小片，放老抽、淀粉腌制。', '胡萝卜、洋葱切丝，韭菜梗切段。', '干河粉用开水泡5分钟后换凉水冷却捞出。', '热锅凉油下牛肉炒。', '再放洋葱、胡萝卜炒。', '放入河粉炒，加酱油、老抽炒匀。', '放入韭菜梗炒。', '再放绿豆芽炒均匀。', '根据个人口味加入适量盐。', '绿豆芽和韭菜梗断生就可以出锅了。', '开吃，味道不错哦。']

---

记录 3494:

title: 豉油鸡

image: 401824.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 新鲜土鸡 蒜头 姜 八角 沙姜 桂皮 草果 栀子 肉蔻 盐 小冰糖

taste: 咸香

step: ['新鲜鸡，处理好洗干净。', '用少许盐内外抹一下。', '鸡身上的鸡肉，放锅里炼。', '姜洗净，蒜去皮。', '分别切片。', '炼好的鸡油，把油渣捞出。', '准备的生抽老抽。', '把两饭勺生抽和半勺老抽放入锅中，大约加入同等量的水。', '加入大约同等量的水。', '放入冰糖、桂皮、八角、肉蔻、沙姜，大火烧开。', '把鸡放入，调小火。', '用勺子舀汤汁往鸡身上不停地淋，大约两分钟。', '煮了差不多十五分钟的时候放入姜片蒜片，继续小火。', '翻一下面，继续煮十五分钟，关火焖十分钟。', '把鸡拿出来，砍成小块，摆盘，淋点煮鸡的汤汁，撒上葱花。']

---

记录 3495:

title: 香辣水煮鱼

image: 401707.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 脆肉皖 豆芽 干辣椒 花椒 八角 芝麻 盐 酱油 生粉 姜 蒜头 香菜 辣椒酱

taste: 微辣

step: ['脆肉皖片好鱼肉，先用盐，酱油，生粉腌1个小时入味。', '锅里放油爆香葱姜蒜花椒然后放辣椒酱，这个是我自己做的，你们可以用郫县豆瓣酱代替，炒香。', '炒香后加水煮开，烫鱼片。', '黄豆芽焯水煮熟垫锅底。', '煮好鱼片装盘后，烧热油锅，放八角花椒干辣椒爆香。', '然后把烧热的料子慢慢浇在鱼片上，绝对要听到滋啦滋啦的声音😄。', '上面再撒点熟芝麻和香菜。', '出锅啦。']

---

记录 3496:

title: 广式虾皇粉丝煲

image: 401547.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 鱿鱼须 黄豆芽 红椒丝 干香菇 龙口粉丝 洋葱 葱段 蚝油 酱油 鸡精

taste: 咸香

step: ['准备好食材，挑虾线，虾头虾尾分开。', '豆芽洗干净。', '热油锅，先下炸头爆出虾油，用这个虾油来炒会好香好香。', '捞出虾头，放虾尾爆一下。', '接下来爆鱿鱼丝和香菇，干香菇要泡软切丝。', '放黄豆芽和下泡好的粉丝下去。', '然后拼命撩一下，下红椒丝，翻炒一下放调味料，注意要翻炒，最好拿双筷子协助下两只手一起，才容易入味，最后放葱段。', '起锅装盘😊。']

---

记录 3497:

title: 潮音潮人：潮汕炸菜头丸

image: 401367.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红薯粉 白萝卜 花生 盐

taste: 其他

step: ['❥把白萝卜去皮刨成丝，倒进适量红薯粉、花生、盐，搅拌均匀，再捏起一小坨用左右手颠直至成圆形。', '❥在锅中加适量水，放入隔板，再把颠好的菜头丸放进锅中，盖上锅盖，大火烧开转中小火蒸30分钟。', '❥接着在锅中倒入适量油热油锅，再下蒸好的菜头丸炸2分钟即可。', '❥滋啦滋啦，香喷喷的菜头丸就炸好啦。']

---

记录 3498:

title: 鸡蛋肠粉

image: 400497.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清水 粘米粉 澄粉 玉米淀粉 鸡蛋 大葱 海鲜酱油 白糖 芝麻油 老抽 清水

taste: 咸鲜

step: ['澄粉、粘米粉、玉米淀粉加入400克清水和成粉浆。', '鸡蛋打散，大葱切末。', '取一个披萨盘，刷上一层薄油。', '舀一勺粉浆放入披萨盘，让粉浆自然摊开，加入适量鸡蛋液，撒上少许葱花。', '上蒸锅蒸大概30秒。', '取出，已经凝固了。', '用刮板将肠粉铲起卷上。', '做好全部。', '将所有辅料放入锅中煮开制成料汁。', '将煮好的料汁浇到蒸好的肠粉上就做好了。', '喜欢吃辣的还可以放点辣椒油。', '早餐吃这个不错哦。']

---

记录 3499:

title: 干炒牛河

image: 400406.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 绿豆芽 洋葱 韭黄 香葱 鲜味酱油 老抽酱油 白砂糖 芝麻香油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['锅内将猪油烧至热，倒入洋葱，牛肉片大火炒至变色即可，保证肉质鲜嫩。', '炒锅依次放入，豆芽，河粉大火快速翻炒至豆芽香味出来。', '放入之前炒好的洋葱和牛肉片，韭黄，香葱，鲜味酱油，老抽酱油，白糖，蚝油，继续大火翻炒，至色泽全部炒匀。', '起锅前放点芝麻香油，装盘成菜。']

---

记录 3500:

title: 客家酿豆腐

image: 400082.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 豆腐 肉馅 干香菇 葱 蒜 盐 胡椒粉 料酒 生抽 蚝油 淀粉 红椒

taste: 咸鲜

step: ['大蒜，红椒，香葱都切末。', '豆腐洗净用盐水泡一会儿，切成方块，用勺子挖去中间的豆腐。', '香菇泡发洗净切成末加入肉馅里面，再加适量盐，生抽，胡椒粉，葱拌均匀，豆腐内填入肉馅，稍微压下去防止肉馅散开，平豆腐即可。', '锅中加点油烧热，豆腐的肉馅一面先入锅煎至定型微黄。', '再翻面煎至底部微黄。', '转入砂锅内。', '另起过爆香香葱蒜末，加适量的水，加一汤匙蚝油烧开。', '倒入砂锅中，烧开中小火煲至熟，起锅前加入葱末，红椒丁，淋入水淀粉适量。', '成品图。']

---

记录 3501:

title: 豉油鸡臂

image: 398958.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小鸡臂 油 生抽 老抽 姜 红葱 八角 桂皮 香叶

taste: 咸香

step: ['鸡臂整净飞水再洗净。', '锅烧热下少许油、葱、姜、桂皮、八角、香叶炒香，下适量水调好味煮。', '放入鸡臂中小火慢煮，经常翻面。', '熟时大火收汁，停火挟起装盘，洒少许香油即可。']

---

记录 3502:

title: 鳗鱼烧麦

image: 398811.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蒲鳗 饺子皮 糯米 胡萝卜 干香菇 生抽 老抽 胡椒粉 盐 糖 蚝油 油

taste: 原味

step: ['材料：鳗天下蒲烧鳗鱼，饺子皮，糯米（需提前一晚泡发），胡萝卜，干香菇，生抽，老抽，胡椒粉，盐，糖，蚝油，油。', '将干香菇用温水泡发后切成碎末，胡萝卜洗净去皮后切成末；', '将鳗天下蒲鳗提前解冻，切成条再切成小丁；', '将提前浸泡一夜的糯米蒸熟成糯米饭；', '锅中热少量油，将鳗鱼丁滑熟（鳗鱼过油后味道会更香），接着将鳗鱼丁推到一边；', '将香菇丁和胡萝卜丁逐一入锅炒香；', '然后再和鳗鱼丁混合炒匀；', '接着在锅中加入糯米饭，加入一勺老抽，半勺生抽，少许胡椒粉，盐，糖和半勺耗油炒匀；', '取一张饺子皮，市场买的饺皮都会有点厚，可以再擀薄一些；', '将鳗鱼糯米饭放入后捏合，接着放在虎口处用大拇指和食指圈起来收紧，做成两头大中间小一些的烧麦；', '放入蒸笼；', '锅中水烧沸后将做好的烧麦上锅蒸10-15分钟左右取出即可。', '伴随着一阵白雾冲天而起，热乎乎的鳗鱼烧麦起锅了~皮薄馅嫩，光是看着口水就要流出来了~', '夹起一个烧麦，糯米特有的香气扑鼻而来，咬一口，入口的先是滑滑的面皮的韧劲，接着是糯米的滑爽，再就吃到了鳗鱼肉的鲜美，一点都不会腥，还有香菇的嫩和胡萝卜的甜，，，，真幸福呀！！', '这道鳗鱼烧麦男女老少都合适，且营养丰富味道鲜美无比，你还等什么呢，快来试试吧~！']

---

记录 3503:

title: 菠萝咕噜肉

image: 398215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 里脊肉 鸡蛋 料酒 盐 胡椒粉 淀粉 油 青椒 红椒 番茄酱 白醋 清水 白糖 水淀粉

taste: 原味

step: ['里脊肉切块。', '加入鸡蛋、料酒、盐、胡椒粉腌制15分钟。', '把青红椒，切成小块。', '波萝切小块。', '切好的波萝放入水中，加入少许盐泡一下。', '把腌制好的内裹上淀粉。', '锅中倒入适量的油，热油160度，把裹着淀粉的肉放入油锅炸3分钟，捞出放凉。回锅复炸至表面金黄色即可。', '锅中热油，放入青红椒翻炒。', '加入炸好的肉继续翻炒。', '加入波萝。', '加入番茄酱、白醋、清水白糖翻炒。', '最后加入水淀粉翻炒片刻，即可出锅。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3504:

title: 湿炒牛河

image: 397932.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 芥兰 葱 豆芽 手工河粉 沙茶酱 盐 玉米淀粉 玉米油 蚝油

taste: 咸甜

step: ['牛肉切片。调入沙茶酱，盐，蚝油搅拌均匀，腌制片刻。', '芥兰，葱，豆芽，分别准备好。', '炒锅烧热，加入较多的油，放入豆芽，翻炒三四秒。', '加入河粉，继续翻炒。', '加入生抽，老抽，继续翻炒均匀，盛起。', '炒锅烧热放油，倒入芥兰快速翻炒两三秒后倒入牛肉一起翻炒，调入水淀粉，勾芡。要留多一点汁哦！', '连汤带汁淋在河粉上，大功告成。']

---

记录 3505:

title: 潮音潮人：香焖泥猛鱼

image: 397901.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 泥猛鱼 葱 蒜头 姜 料酒 盐 老抽

taste: 其他

step: ['❥在泥猛鱼身上撒适量盐抹均匀放置一旁腌制备用，再把蒜头切碎、姜切丝、葱切段，放至盘中待用。', '❥在锅中加适量油，下泥猛鱼煎至金黄再下姜丝、蒜末、清水、料酒、老抽，最后撒上葱段焖熟即可。', '❥噔噔噔，做法简单味道不一般的香焖泥猛鱼就做好啦，快点动筷子吧。']

---

记录 3506:

title: 潮音潮人：潮汕韩信饼

image: 397897.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 腐乳汁 白糖 盐 五香粉 酵母

taste: 其他

step: ['❥把中筋面粉倒进大碗中，加入适量盐、酵母、五香粉、白糖、腐乳汁，倒进适量清水，和均匀，盖上布松弛十分钟。', '❥接着揉搓几下，盖上布再醒十分钟，再搓成圆形，中间戳一个洞。', '❥在锅中加适量油热油锅，然后下发好的韩信饼油炸至两面金黄即可出锅。', '❥香喷喷的潮汕韩信饼就做好啦，咬一口，满满的家乡味道，回味无穷。']

---

记录 3507:

title: 广式腊味焖皖鱼

image: 426319.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 皖鱼腩 腊肠 腊肉 西兰花 葱花 姜丝 独蒜 料酒 胡椒粉 蚝油 盐 砂糖

taste: 清淡

step: ['材料：鱼腩一块切段，腊肠、腊肉、西兰花（可放可不放）、葱花姜丝、还有独蒜一粒（忘记拍了）。', '鱼块加生油、盐、胡椒粉腌制一下。', '腊肠腊肉西兰花飞水一下。', '腌制好的鱼块略煎一下就好。待用。', '煎完鱼的锅不用洗，放入姜蒜爆炒香，然后放入腊肠腊肉炒一下，放入适量的水。', '再放适量的料酒加盖煮开后。', '加入鱼块、适量的蚝油、盐、糖，加盖大火焖3分钟。', '加入葱花关火，成品。', '摆盘上菜😋当然！最后这一步爱做不做😏。']

---

记录 3508:

title: 奶黄包

image: 424993.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 全脂奶粉 糖 牛奶 酵母 泡打粉 盐 鸡蛋 白糖 牛奶 淡奶油 黄油 普通面粉 澄粉 奶粉 卡士达粉

taste: 奶香

step: ['把面团的材料放入面包机，按面团的程序，揉成光滑的面团，发酵至2倍大。', '揉面的期间，就做奶黄馅。把牛奶，淡奶油和糖拌至糖溶化。', '加入溶化的黄油，拌匀。', '打入鸡蛋，拌匀。', '筛入粉类。(有人问用什么工具筛粉？有专门的筛粉器，也可以用图里的筛子。)', '搅拌至无颗粒的状态。', '过筛到不粘锅里。(不过筛也可以的)', '小火炒至凝固。', '用来做包子，不需要炒到太干，成团就好了。', '盖上保鲜膜放凉，分35克一份，可以分到13份。(也可以直接分成10份)', '发酵好的面团取出，按压排气，分10等份。)', '取一份撖开，包入奶黄馅。', '收口朝下，整理成圆球型。', '放入蒸锅，静置发酵30分钟(夏天20分钟)。', '冷水下锅，大火烧开转中大火蒸15分钟，关火焖5分钟出锅。', '松软奶香味十足。']

---

记录 3509:

title: 糯米卷

image: 424991.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 奶粉 糖 牛奶 酵母 泡打粉 盐 腊味糯米饭

taste: 咸甜

step: ['面团的材料放入面包机，按面团的程序，揉成光滑的面团，发酵到2倍大。', '把糯米饭整形成长条，长约8寸，宽2寸，高1寸。', '把面团拿出来，按压排气，分割成2份。取一份撖开成长方型，长度与糯米条差不多。宽度是糯米条的2倍。', '把多余的边边切去。', '把糯米包起来，收口捏紧。', '收口朝下，把糯米卷平均切块。(也可以不切，整条蒸好再切。)', '放入蒸锅，松驰30分钟。', '冷水下锅，大火烧开后，转中大火蒸15分钟，关火焖5分钟出锅。', '外皮松软，糯米咸香。']

---

记录 3510:

title: 猪脚姜醋

image: 424130.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 添丁甜醋 猪脚 姜 鸡蛋

taste: 酸甜

step: ['猪脚洗干净，冷水下锅煮约15分钟，出血水，捞出冲洗，用捏子把猪毛拔干净，清洗干净沥干水。', '姜去皮，切厚片。', '甜醋一大瓶。', '把猪脚，姜和甜醋放砂锅里煮约1个小时，猪脚用筷子能轻易插入就行。(正宗的做法一般是干锅把姜和猪脚分别煸炒至水干，再放入甜醋里煮。我省了煸炒的工序，直接煮了。)', '鸡蛋煮熟剥壳。', '放入煮好的姜醋里继续煮约10分钟，关火，焖1个晚上。', '第二天再煮开，用隔油勺把油撇干净。这样吃起来才不会腻，健康又不担心发胖。', '开吃，美容又补身。']

---

记录 3511:

title: 钵仔糕

image: 423815.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄面 木薯粉 砂糖 葡萄干 开水

taste: 甜味

step: ['开水加入砂糖搅拌化开后晾凉。', '称好200克木薯粉。', '称好50克的澄粉。', '将面粉加入糖水中，搅拌均匀后过筛一遍。', '拌好的面糊倒入钵仔碗中。', '放上少许葡萄干。', '锅中水烧开后放入钵仔，大火蒸20分钟左右。', '成品。']

---

记录 3512:

title: 经典广东菜粤式叉烧

image: 419723.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 精猪肉 蚝油 烧烤汁 生抽 白兰地 黑椒粉 花椒粉 蚝油 烧烤汁 蜂蜜 生抽 菜油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉改好刀后放入大盆，加蠔油1.5大匙，烧烤汁1.5大匙，生抽2大匙，黑椒粉1/2小匙，白兰地1大匙，花椒粉1小匙，用手抓均匀后用冰锥或尖刀在肉肉扎密些孔，再用手按摩肉块；', '放密实盒入冰箱隔一夜；', '烤前用锡纸包好肉肉；', '放进空气锅，设置400°F，30~40分钟，时间到后解开，观察肉肉是否熟透，把锡纸包里的汤倒出来留用；', '置一碗，加入蠔油0.5大匙，烧烤汁1大匙，蜂蜜1.5大匙，生抽1大匙，调匀；', '锅底喷一层菜油，铺入叉烧肉，表面刷上烤肉调料，设置380°F，先烤约4分钟，看肉面是否够成色，如果成色不够再烤一烤，如果成色过焦，下次就少用1分钟；', '反转肉块另一面，再刷上烤肉调料，操作如上一步骤相同，总之，肉要熟，表面最好够成色，在冷却叉烧时，把锡纸烤肉时的肉汁和刷肉表面剩下的汁倒入小锅搅拌均匀，烧至起泡，关火，叉烧切片码盘，将刚烧过的汁浇在叉烧上面，享用叉烧时就有肉有汁，肉就不显干燥了。搞掂啦！！']

---

记录 3513:

title: 椒盐虾

image: 419053.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 青椒 红椒 大蒜 椒盐 料酒 淀粉

taste: 微辣

step: ['虾洗净，青红椒切末，大蒜切末。', '洗净的虾淋入料酒，拌匀，撒入淀粉，拌匀至淀粉均匀包裹在虾身上。', '油四成热，放入蒜末，小火炸成金黄色捞出。', '倒入略多的油，烧到七成热。', '一只只虾放入油中，炸至橙红色。', '约两分钟后，捞出，沥干油份。', '油倒出不用。', '将虾倒入锅中加热。', '撒入椒盐，拌匀，倒入蒜末、青红椒翻炒。']

---

记录 3514:

title: 广式月饼

image: 418465.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 高筋面粉 低筋面粉 花生油 转化糖浆 枧水 熟粉 蛋黄液 莲子 白砂糖 花生油 咸蛋黄 食用油 白酒

taste: 甜味

step: ['月饼皮原料：高筋面粉、低筋面粉、转化糖浆、枧水等。', '莲蓉馅原料：莲子、白砂糖、花生油。', '蛋黄馅原料：咸蛋黄、白酒、食用油。', '咸蛋黄在白酒里滚一下，放到烤盘上，放入预热好的烤箱，150度烤7分钟。', '取出晾凉后，放入容器中，倒入油，没过咸蛋黄，盖上保鲜膜，冷藏浸泡1天。', '莲子在热水中浸泡1小时。', '莲子去芯。', '放入高压锅中，加600毫升水，压30分钟。', '晾凉后，放入料理机，加少许水，打成泥。', '莲子泥放入炒锅，小火不停的炒，逐次逐量加油，炒至粘稠时，加糖炒匀。', '高筋面粉和低筋面粉混合过筛。', '转化糖浆、枧水，混合搅匀，加入花生油，继续搅匀，分两次加入步骤1的混合面粉，搅拌至几乎无干粉。用手揉成面团，冷藏2小时备用。', '莲蓉馅分成每份35克，饼皮分成每份15克。', '取一份馅，压扁，包入蛋黄，搓圆。', '用虎口慢慢向上推，包好。', '搓圆。', '再取一份饼皮，压扁，放上一份馅，搓圆。', '沾少许熟粉，放入63克的模具中。', '稍用力按压，轻轻提起，逐个压模。', '放入预热好的烤箱，中层，200度烤5分钟，取出，晾凉', '沾少许打匀的蛋液，轻轻的刷在月饼花纹上；', '180度继续烤5分钟，取出晾5分钟，刷蛋液，', '再烤5分钟取出，晾5分钟，最后烤5分钟取出即可。']

---

记录 3515:

title: 五仁月饼

image: 418463.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 转化糖浆 枧水 花生油 蛋黄 蛋白 牛奶 花生 葵花籽仁 扁桃仁 白芝麻 黑芝麻 蔓越莓 葡萄干 玉米油 高度白酒 麦芽糖 糯米粉 温开水

taste: 甜味

step: ['馅料原料。', '月饼皮原料。', '蛋黄液原料。', '花生米小火炒熟。', '去皮。', '葵花籽小火炒熟。', '黑白芝麻小火炒熟。', '花生和扁桃仁装入保鲜袋，擀面杖敲碎。', '蔓越莓切碎。', '葡萄干切碎。', '花生、扁桃仁、葵花籽、黑白芝麻、扁桃仁、蔓越莓、葡萄干，混合均匀。', '糯米粉放入炒锅，小火炒至微微发黄、没有生粉的味道。', '干果仁、糯米粉、麦芽糖、花生油、白酒、温开水，混合均匀。', '按压结实，密封静置2小时。', '制作蛋黄液：将蛋黄、蛋白、牛奶，混合搅匀。', '制作月饼皮：中筋面粉、转化糖浆、枧水、玉米油混合，搅拌。', '混合揉成团，密封静置3小时。', '将五仁馅分成30克每个。', '将月饼皮分成20克每个。', '取一份饼皮，压扁。', '放一份馅料，用虎口慢慢向上推，包好，揉圆。', '沾一层薄薄的面粉，放入50克模具中，稍用力按压，轻轻提起，逐个压模。', '放入预热好的烤箱，中层195度烤8分钟定型。', '取出刷薄薄一层蛋黄液，继续烤15分钟，取出。', '刚烤好是软的，放凉后变硬，密封保存，回油三天。']

---

记录 3516:

title: 白灼菜心

image: 417137.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 蒜 蚝油 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：菜心、蒜、蚝油、生抽、盐。', '菜心洗净，去老根。', '锅中倒入清水，放少许油、盐，烧开后放入菜心。', '焯烫1分钟后夹出，放入盘中。', '蒜切末，撒在菜心上。', '锅中倒有，放入蚝油、生抽。', '烧开。', '淋在菜心上即可。']

---

记录 3517:

title: 粤式蒸鱼 | 今日吃蒸鱼：蒸蒸日上！鱼跃龙门！

image: 416810.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 小葱 生姜 白胡椒 色拉油

taste: 咸甜

step: ['鲈鱼1条小葱1把生姜4-5片白胡椒适量色拉油少许。', '鱼清洗干净之后，在背部贴着鱼鳍的位置浅浅地划开一刀。', '鱼鳃和鱼腹中塞入姜片。', '在鱼身抹上油，然后将鱼放入方太蒸箱，选择普通蒸模式-100℃-10分钟。', '蒸好后取出，将葱丝撒在鱼身上，再洒一点白胡椒粉。', '用滚油浇淋在鱼身上。', '用生抽围着鱼的四周淋洒即可。', '烹饪是赋予佳肴灵魂的过程，蒸食美味成就真实美味。']

---

记录 3518:

title: 炒味酵粄

image: 416774.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 味酵粄 肉丝 蒜 葱花 酱油 五香粉 胡椒粉 鱼露

taste: 咸香

step: ['味酵粄2个，市场买现成的一元一个。', '改刀切块。', '配料:肉丝、蒜末、葱花。', '先炒香肉丝，再放蒜末爆香。', '倒入味酵粄翻炒。', '倒入酱油、鱼露、五香粉、胡椒粉炒匀，让每一块粄都吃入味。', '最后撒上葱花，完成。', '成品，很香弹牙有嚼劲，老人小孩都喜欢的一道菜。']

---

记录 3519:

title: 蛤蜊蒸蛋

image: 415965.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青蛤 鸡蛋 香葱 生姜 鱼露 生抽 白米醋 香油 凉开水

taste: 咸鲜

step: ['食材：蛤蜊、鸡蛋等。', '蛤蜊放入淡盐水中，静养2小时，使其将体内的细沙吐干净。', '煮水，水开后放入生姜片、清洗干净的蛤蜊，煮至蛤蜊全部张开壳后，迅速捞出。', '鸡蛋打成蛋液，按蛋液与水比例1：1.5，加入凉开水，搅打均匀。将蛤蜊摆入深盘，用漏勺将蛋液过漏到盘中，蛋液至蛤蜊1/3处即可。', '盖上保鲜膜，放入蒸锅中，上汽后，蒸5-8分钟。', '制作调料汁：倒入鱼露、生抽、白米醋、香油，搅匀。', '蒸好后，淋入调料汁，撒香葱即可。']

---

记录 3520:

title: 广式蜜汁叉烧包

image: 415345.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 石磨面粉 酵母 糖 牛奶 玉米油 顺南叉烧馅

taste: 咸甜

step: ['面包机桶内加入全部主料。', '面包机运行“和面”程序，选择20分钟。', '程序结束后取出面团，手揉10分钟（加手粉），将面团揉至表面光滑。', '把面团搓成圆条。', '分割成12剂子。', '取一个剂子擀成圆形，中间厚边缘薄。', '在面片中加入叉烧馅。', '收口即可。', '也可以这样收口。', '码入烤盘中，盖保鲜膜室温静置20分钟（室温34度），这是整个制作过程中唯一的一次发酵。', '静置结束后，体积稍变大。', '放入蒸烤箱中层，蒸12分钟。', '结束后闷3分钟再出炉。', '趁热吃最滋味。', '成品']

---

记录 3521:

title: 【兔子爱厨房】广式肠粉

image: 412990.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉预拌粉 牛肉 虾 食用油 酱油 盐 姜片 淀粉 葱花 鸡蛋

taste: 原味

step: ['新鲜虾剥掉外壳、牛肉切小片，然后进行腌渍。', '虾仁和牛肉腌渍的方法相同：料酒、生抽、淀粉各少许，加两片姜片、一小勺食用油，拌匀静置。', '调肠粉米浆：我用的粉和水的比例是1:2.5，搅拌好备用。', '烧开水，选一个很薄的烤盘，刷上油，倒入肠粉米浆和蛋液。', '将烤盘放入烧开水的蒸锅中隔水蒸，肠粉浆10秒钟便凝固，然后放入虾仁、牛肉，盖上锅盖，蒸熟，然后用刮刀或者铲子把蒸好肠粉卷起来，搞定哈！', '加入生抽蚝油调好的酱汁和撒上点葱花^\_^']

---

记录 3522:

title: 豉油鸡

image: 412814.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 酱油 老抽 大料 盐 糖

taste: 酱香

step: ['大料酱油老抽水糖一起煮开。', '新鲜现杀的鸡头上绑一条绳子，放进调料里来回煮。提起放下反复操作。', '整只鸡需要煮40分钟。30分钟不够熟。', '煮，不能停，要翻动。', '放冷。', '切盘。', '切盘，可以放点芝麻。']

---

记录 3523:

title: 菠萝咕咾肉

image: 411799.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 菠萝 青椒 红椒 糖 醋 蕃茄酱 料酒 蛋清 水淀粉 盐

taste: 酸甜

step: ['准备食材。猪头和菠萝切成拇指大小的块，青红椒切菱形片。', '肉加少许料酒，盐，蛋清，腌制十五分钟。', '兑一个碗汁，加糖，盐，醋，水，比例是3:0.2:1:1。因为有蕃茄酱，醋不用多放。', '用水淀粉给肉上浆。水淀粉尽量干一点，要那种在碗里沉淀成块的水淀粉。因为腌肉的时候有料酒和蛋清也会液化水淀粉。', '锅中烧油，七成热的时候下肉，下完尽量先别着急搅动，成型后用漏勺一掂就散开了。', '第一遍炸完是这样，再大火将油烧热，九成热时，再下入已炸好的肉进行一次复炸。', '复炸好的肉，已经是外酥里嫩了。', '锅留底油，下入番茄酱，小火炒至冒泡。一定要用小火～', '下入炸好的肉和切好的配菜，翻炒均匀。', '起锅装盘。']

---

记录 3524:

title: 糖不甩

image: 443578.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 花生米 芝麻 温水 红糖 明油

taste: 甜味

step: ['花生烤箱烤熟或者用锅炒熟。', '花生芝麻料理机打成末。', '糯米粉加温水用筷子调成雪花状，和成面团。', '分成小剂子团成圆子。', '锅中加水烧开加入圆子，大火煮开转中火煮至圆子漂在水面上就成熟了，捞出放凉水中防止黏连。', '锅中加适量水加红糖明油，色拉油和玉米油都可以，不要有味道的油。烧开使红糖融化。', '加入圆子煮两分钟收汁。', '盛出撒芝麻花生碎，上桌了，香甜软糯。']

---

记录 3525:

title: 鲫鱼豆腐汤

image: 436697.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐 大葱 生姜 料酒 白胡椒粉 盐 香菜 食用油 热水

taste: 咸鲜

step: ['备好食材，鲫鱼洗净。', '平底锅烧热，放入少量油，将鲫鱼煎至两面金黄。', '盛出鲫鱼。', '另起锅，热锅冷油，放入葱姜，炒出香味。', '放入鲫鱼。', '加入1000毫升热水、料酒、白胡椒粉。大火烧开，转中小火煮20分钟。', '豆腐切块。', '下锅煮熟，出锅前加盐。', '装盘放香菜点缀即可。']

---

记录 3526:

title: 冬瓜丸子汤

image: 436696.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉馅 冬瓜 葱姜末 小葱 香菜 生抽 料酒 胡椒粉 淀粉 蛋清 香油 白砂糖 盐 凉水

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净，备好。', '猪肉馅放入葱姜末、生抽、料酒、盐、白砂糖、胡椒粉、蛋清、水淀粉，搅拌均匀。', '冬瓜切块。', '水烧开，放入冬瓜。', '水沸后转小火，将肉馅团成肉丸下入锅中。', '水沸后，去掉浮沫，加入盐、胡椒粉，小火煮5分钟。', '关火前放入葱花、香菜，淋香油。', '完成啦！']

---

记录 3527:

title: 脆皮香酥之—炸鲜奶

image: 432668.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 糖粉 玉米淀粉 面包糠 鸡蛋

taste: 甜味

step: ['将牛奶，糖粉和玉米淀粉放入奶锅中，开小火搅拌均匀（记住，千万不能开大火需要开小火）。', '用筷子搅拌成细腻的面糊备用。', '碗里刷一层玉米油，将牛奶糊倒入碗里。用刮刀将表面抹平，冰箱冷藏即可。', '将面团取出切块沾上蛋液和面包糠。然后小火入油锅，轻轻炸一会即可（这一步，一定需要小火，火太大的话，表面容易焦）。', '成品。是否有食欲呀？', '成品。脆皮炸鲜奶出炉。', '成品，我家女儿吃了几块。', '成品。女儿的早餐。', '成品图。']

---

记录 3528:

title: 怎么做白斩鸡嫩滑多汁？

image: 432646.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 小黄姜 小香葱 盐焗鸡粉 美味鲜酱油 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，冰箱提前备好冰块或者冷水，鸡肉洗净，鸡脖子头鸡脚等加水上锅一起煮沸，水量要能末过半只鸡，加两片姜。', '锅里的水烧开后，放入鸡肉烫两三秒钟。', '再提出来泡入冷水冷却，反复做步骤2-3三次。', '过完三次冷水后把鸡肉再放回锅里，煮开小火3-4分钟，关火，盖上盖闷8-10分钟。', '时间到了后可以用筷子扎鸡肉最厚的地位置，看有没有血水，没有血水就代表熟了，把鸡肉捞出泡在准备好的冰水里。', '姜两小块躲成蓉。', '挤掉大部分姜汁只要姜蓉。', '葱切末姜蓉葱花混合，按口味加入盐焗鸡粉，芝麻香油，在烧点热油浇上去，可以再加点酱油，混合。', '把冷却的鸡肉斩块，淋上葱姜汁就可以开动了。', '煮过鸡肉的汤可以加点配料煮汤，我准备了胡萝卜、玉米、草菇，下锅烧开后小火煮10分钟左右就可以了，加盐调味。']

---

记录 3529:

title: 糖不甩

image: 430605.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 白砂糖 白芝麻 红糖 五香花生 姜 清水

taste: 甜味

step: ['食材准备。', '花生碾碎。', '加入芝麻和白砂糖拌匀备用。', '糯米粉加水。', '混合成团。', '分割成20克每个。', '搓成小球，即汤圆。', '锅里烧开水，放入汤圆，中火煮开。点冷水，反复5次，至汤圆全部浮起。', '出煮好的汤圆，浸泡在冷水里。', '锅里加入白糖、红糖和姜片煮沸。', '倒入煮过的汤圆。', '煮5分钟后，盛出。', '撒花生芝麻碎即可。']

---

记录 3530:

title: 糯米鸡

image: 428222.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 鸡肉 广式香肠 香菇 老抽 生抽 白糖 蚝油 油 盐

taste: 原味

step: ['糯米提前泡制二个小时。', '荷叶洗好。', '香肠切圈圈。香菇切小。', '鸡肉切小，加入老抽生抽盐耗油腌制。', '糯米放入蒸锅中蒸熟。二十分钟。', '蒸好的米饭。', '放油，放去姜蒜。老抽把鸡肉爆炒。', '然后下入香肠。', '下入香肠后，放入香菇。加盐。忘记拍。最后下入糯米饭。加入白糖。这里关火。翻炒就可以了。', '荷叶放好。', '打出来一些米饭放下面。然后菜放中间。上面在放米饭。', '然后把下面那方网上叠。上面那叶叠再上面。', '然后翻过来。把两边的叠进去就好了。', '叠好了。', '放锅里蒸。十五分钟就好了。', '美美的。']

---

记录 3531:

title: 叉烧肠粉

image: 428040.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 马蹄粉 清水 油 叉烧 葱花 鸡蛋 生抽 老抽 糖 开水 麻油

taste: 咸鲜

step: ['马蹄粉先用100ml的水泡15分钟。我这买的马蹄粉带小颗粒，泡一下容易拌匀。', '粘米粉加700ml的水拌至无颗粒状，加入马蹄粉浆拌匀，然后加油搅拌一下。粉会沉底，每次舀的时候都要搅拌一下。', '叉烧切丁，鸡蛋打散，葱切葱花，也可以放香菜，生菜。', '平底盘薄薄刷上油。', '放上叉烧粒，舀入1.5勺的粉浆，撒上葱花和鸡蛋。', '放入蒸锅，蒸3分钟。我这肠粉神器有三格，4个盘，可以不间断的蒸，快速。没有神器，可以用2个平底盘轮着蒸。', '粉浆变透明，起泡泡就熟了，放生肉就多蒸1-2分钟，确保肉熟透。', '用刮板慢慢把肠粉推卷起来。', '装碟。', '淋上酱油就可以吃啦。', '懒人版的酱油。把酱汁的材料放碗里，放微波炉高火叮20秒，搅拌一下就好了。']

---

记录 3532:

title: 腊肠煲仔饭(电饭煲版)

image: 459606.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 生抽 蚝油 糖 香油 植物油 菠菜 水 叉烧肉

taste: 咸香

step: ['备好食材。', '米淘好，放好水，加2勺植物油，浸泡1小时。', '腊肠切片，叉烧肉切片，料汁(生抽、蚝油、白糖、香油、少许水配好)。', '电饭煲按下煲子饭开始煮米饭。', '米饭汤收进去后，放入腊肠，打入鸡蛋，继续焖。', '菠菜焯下水。', '饭好后，放入菠菜摆好。', '倒入料汁拌匀。', '盛出。', '成品。']

---

记录 3533:

title: 秘制叉烧

image: 457882.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 叉烧酱 豆腐乳 蚝油 生抽 高度酒 白糖 盐 生姜 小葱 叉烧酱 蜂蜜

taste: 原味

step: ['梅花肉切成宽约2厘米的条状。', '生姜切碎，小葱洗净打成结。', '豆腐乳、叉烧酱A、耗油、生抽、高度酒、白糖、盐、姜末、小葱混合，倒在梅花肉上，涂抹均匀，装入容器，冷藏腌制一晚。', '锅中放水，微微冒泡时，放入腌好的肉条，烫十秒，捞出。肉条摆在铺了锡纸的烤盘上。', '放入预热好的烤箱，盖锡纸，上下火210度，中层烘烤25分钟后，取出。', '叉烧酱B与蜂蜜混合均匀，刷在叉烧上正反两面，放入烤箱，上火210度，下火160度，继续烘烤20分钟，中间取出翻面一次。', '烘烤上色。']

---

记录 3534:

title: 白灼菜芯

image: 455872.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜芯 蒜末 姜末 花生油 蚝油 酱油 盐 白糖 淀粉

taste: 清淡

step: ['菜芯洗净备用。', '去掉根部。', '锅内加水烧开，放入少许盐，这样焯水以后的青菜颜色翠绿，口感更脆。', '放入菜芯焯水半分钟以后捞出。', '焯水以后摆在盘子里。', '葱末，姜末准备好。', '耗油.酱油.白糖.盐.淀粉，适量清水放在一起，调成一个料汁。', '搅拌均匀。', '锅内放油烧热，放入蒜末，姜末炒香。', '到入调好的料汁。', '熬制这样颜色透亮，很多泡泡就做好了。', '料汁撒在菜芯上面就可以。', '清淡美味，非常好吃。']

---

记录 3535:

title: 广式萝卜糕

image: 453620.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 腊肠 虾米 粘米粉 水 香菇 鸡精 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['香菇，腊肠切碎，虾米洗干净。', '白萝卜去皮，擦丝。', '粘米粉350克加水400克，搅拌均匀。', '锅里加一点油，把香菇，腊肠，虾米炒香。', '倒入萝卜丝，加盐，继续翻炒，炒至萝卜变软，可以轻松夹断，加少许鸡精和白糖。', '再次把粘米粉奖搅拌均匀，趁热倒入萝卜丝里，拌匀。', '放入模具里，压平，我用的是学厨磅蛋糕模具，是三个的量。', '蒸40分钟，晾凉后取出。', '蒸熟的萝卜糕可以直接食用，也可以等它凉投切片煎着吃。']

---

记录 3536:

title: 叉烧肉

image: 452810.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅肉 叉烧酱 蚝油 蜂蜜 姜 香葱

taste: 酱香

step: ['把材料准备好，香葱洗干净，打成葱结。', '老姜洗刷干净，不用去皮切成薄片备用。', '梅菜肉洗干净用厨房纸巾吸干水分，先用牙签在梅花肉上戳上小孔，以便肉更好的入味。', '放在保鲜盒同，加入1勺蜂蜜。', '加入2勺蚝油。', '然后加入3勺的叉烧酱。', '用手抓拌，让肉均匀地沾到酱汁，把姜片和葱结一起放入保鲜盒中，搓一搓，以使入味。', '盖上盖子放置于凉处静置2小时左右。', '面包机调到烘焙功能，先启动烘烤，这样可以提前预热，烘烤调至30分钟就可以开始了。', '先预热了5分钟之后把肉码在面包机桶内，盖上盖子开始烘烤。', '烤至时间停止，戴上防热手套把面包机桶拿出，倒掉桶内的肉汁，把肉翻个面，继续调至30分钟再次烘烤一个程序。', '烤了2次30分钟，叉烧肉就做好了。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 3537:

title: 姜撞奶

image: 478485.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老姜 纯牛奶 黑糖

taste: 甜味

step: ['准备食材，黑糖是块糖，所以用之前要先打碎，姜要用老姜，牛奶尽量买全脂的，我是家里没有了，用了这个，不如全脂的好成型。', '老姜去皮切片，要是清洗干净泥的也可以不去皮，我是用原汁机榨出姜汁，剩余的姜渣还可以用来煮姜茶，一点也不浪费哦。', '姜片放入SKG原汁机内，启动正转键，将姜汁榨出。', '准备好两个碗，每一个碗里倒入15ml，剩余的姜汁可以留着冲花茶，很有驱寒效果哦。', '接下来开始煮牛奶，黑糖先倒入牛奶里融化，边煮边搅拌，直到看到锅变开始冒泡，立刻熄火，千万别煮沸了。', '将黑糖牛奶迅速倒入姜汁内，高度大概要15cm，利用冲击力自然混匀，不用搅拌哦，大概3分钟左右即可开始凝结。，天气冷的话需要盖上一个盖子保温让其更好的凝结。', '剩余的姜渣不要丢，直接用来煮姜枣茶或者晒干了泡水喝，对女性来说都是很有好处的哦', '做好的姜撞奶能承受勺子的重量，口感十分的香滑，类似豆腐花，但是浓郁的黑糖混合着姜的香气，闻起来很是醒神，女人月经期，别错过这甜品哦。']

---

记录 3538:

title: 姜撞奶

image: 477239.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 姜 牛奶 糖

taste: 甜味

step: ['姜切碎，用料理机打成蓉。', '用纱布挤出姜汁，107克姜去皮后挤了31克姜汁。', '牛奶加白糖烧开后静置5分钟，这个过程没拍，冲入牛奶之前先把姜汁搅一下，因为姜汁里含有淀粉会沉底，然后从高处冲入放姜汁的碗里，此时不要移动碗，也不要搅动。', '十分钟后，牛奶凝固，放上一个瓷勺子也不会沉，成功。', '香甜滑嫩。']

---

记录 3539:

title: 瘦肉肠粉

image: 474644.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 清水 瘦肉 酱油 花生油

taste: 原味

step: ['超市可以买到肠粉专用粉，有配方。一般是鸡蛋肠粉，瘦肉肠粉，牛肉肠粉。', '100g粉配250g清水，搅拌均匀备用。', '蒸盘最好是材质薄，传热性好，不锈钢最好，备两个轮流替换使用，先刷上花生油。', '用勺子打两勺粉浆，铺满盘底，放入一点瘦肉用筷子搅开。', '放入煮开的沸水盖起来蒸4钟。', '4分钟后拿出来，用刮刀卷起来。', '装盘，趁热淋上酱油，花生油就可以吃啦😄葱花一般可放可不放。']

---

记录 3540:

title: 糖不甩

image: 473702.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 红糖 冰糖 花生米

taste: 甜味

step: ['准备的原料。', '糯米粉加清水揉成面条醒十分钟。', '花生米烤箱150度20分钟左右烤熟。', '醒好的面条分剂子再搓圆待用。', '烤好的花生米去皮，用擀面杖压碎。', '水烧开，下入糯米圆子烧开。', '再将圆子下入煮好的红糖和冰糖的水中，大火烧到浓稠就可以。', '最好撒上花生碎就可以。']

---

记录 3541:

title: 原只椰子炖双皮奶

image: 472021.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 原只椰子 水牛奶或全脂牛奶 蛋清 细砂糖 芒果 蓝莓

taste: 甜味

step: ['把牛奶倒入没有椰汁的带肉椰壳中；', '椰子盖上保鲜膜，放入蒸烤箱蒸40分钟左右；', '蒸好的椰子牛奶拿出放凉后，会形成一层奶皮，用小刀沿着椰子边划一圈，让奶皮和椰子壁慢慢分离；', '放把椰子里的牛奶慢慢地倒入另一个无水干净的碗里；', '椰子壳留点奶，不要倒净，确保奶皮不要粘在椰子底部，不然会浮不起来的。', '分离蛋清后加入细砂糖搅拌均匀；', '搅拌好的蛋清倒入碗里的牛奶中混合均匀；', '把蛋清奶液慢慢沿着刚才划破的奶皮缺口倒回椰子壳里，让奶皮浮在上面；', '盖上保鲜膜再次使用蒸烤箱的蒸功能115℃，蒸40分钟。40分钟后停止加热，让椰子在里面闷5分钟再取出即可享用。', '炖好的双皮奶夹着淡淡的椰香，十分美味！']

---

记录 3542:

title: 白灼虾

image: 463418.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜虾 姜 蒜蓉 酱油 醋 熟油

taste: 原味

step: ['虾洗净。', '锅中水烧开放姜下锅，再放虾下去。', '虾一变色就熟了。', '捞出上碟，蘸料:蒜蓉，酱油，醋，熟油。', '成品，鲜美。']

---

记录 3543:

title: 广式芋丝糕（简易版）

image: 504265.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香芋 粘米粉 广式腊肠 温水 盐 糖 胡椒粉 花生油 鸡粉

taste: 咸香

step: ['香芋去皮后刨成丝备用。', '广式腊肠切小粒备用。', '150克的粘米粉加入油，盐，糖，鸡粉以及胡椒粉，加温水200毫升搅拌成无颗粒的糊状备用。', '锅里下油，油热加入腊肠粒，爆炒一下。', '把芋丝倒入锅中，跟腊肠粒一起翻炒均匀。', '把拌好的粘米粉糊倒进翻炒均匀的芋丝中，翻拌均匀。', '蒸盘底部先刷上一层油，以防粘底。', '把与粘米粉糊拌均匀的芋丝装到蒸盘中，用锅铲压平压实。', '把装好盘的芋丝糕放到锅里，隔水大火蒸30分钟左右，就可以出锅了。', '芋丝糕切块，放平底锅里煎一煎，香脆松化可口。']

---

记录 3544:

title: 叉烧肉

image: 504053.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅子肉 叉烧酱 黄酒 蚝油、 蜂蜜 姜片 香葱

taste: 咸甜

step: ['准备食材：梅子肉800克、叉烧酱100克、黄酒2茶匙、蚝油、2茶匙、蜂蜜10克、姜片10片、葱段15克。', '梅子肉切大块，泡去血水，加入（1）中所有调料。', '加入所有调料后充分抓匀，腌渍6个小时以上。（腌渍过夜更入味）', '电饭锅底部铺上香葱段，姜片。', '放入腌渍好的梅子肉，尽量每块都要接触到锅底，不要叠压。', '按电饭煲煮饭键。', '第一次跳保温后，给肉翻个面，再次按煮饭键。', '第二次跳保温就可以取出大快朵颐啦！', '成品！']

---

记录 3545:

title: 肠粉

image: 503785.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 葛粉 水 油 猪肉 胡萝卜 蒜苗 盐 淀粉 鸡蛋 米椒 剁椒 蒜末 姜末 白芝麻 蒸鱼汁 生抽 蚝油 鸡精 油 香油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['起锅烧油，小火，下剁椒、蒜末、姜末煸出香味', '用碗盛出，加蒸鱼汁、生抽、蚝油、鸡精、蚝油、胡椒粉调成酱汁待用', '准备好两个不锈钢平盘', '猪肉、胡萝卜和蒜苗都切成末', '猪肉用淀粉抓匀', '起锅烧油，油七成热时，下猪肉末翻炒变色煸香', '下胡萝卜、米椒和蒜苗翻炒均匀', '加盐、鸡精、蚝油调味', '用碗盛出待用（馅料）', '鸡蛋磕入碗中，划散待用', '准备好粘米粉、澄粉、葛粉', '加水和油调成稀面糊', '起锅烧水，勺一勺面糊入平盘中（盘子用薄油刷一下），隔水蒸', '转动盘子，面糊能够摊平', '勺入一小勺蛋液，盖上锅盖，蒸2分钟,鼓泡就好了', '起锅，铺上馅料', '用铲子辅助卷起', '依次蒸完', '淋上酱汁（不喜欢辣椒的，也可以淋上少许生抽也可）', '好了😁', '开吃了', '成品图', '成品图。']

---

记录 3546:

title: 猪脚姜

image: 502578.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 老姜 添丁甜醋 黑糯米醋 鸡蛋 红糖

taste: 酸甜

step: ['提前3-5天准备适量老姜，切厚片，拍松纤维，便于入味。', '将老姜晾干。或者用炒锅炒至半干再彻底晾干。', '取适量干姜本次使用，其余装袋。', '准备新鲜干净的猪蹄，洗净后换清水浸泡四小时以上。', '浸泡出血水后，洗净备用。', '煮锅中倒入大量清水，放入猪蹄，开火煮沸。', '煮沸后捞出猪蹄。', '用温水洗净猪蹄。如果喜欢口感脆一点的话，用冷水冲洗。', '猪蹄沥干水分备用。', '沥干水分的猪蹄。', '另取一锅煮鸡蛋，冷水入锅，煮八分钟即可。鸡蛋煮好捞出后放入冷水中浸泡几分钟再小心剥皮备用。', '准备添丁甜醋和黑米醋。', '大号砂锅中倒入甜醋、黑米醋、红糖和干老姜。', '大火烧开后，再转中火继续熬煮。', '熬煮至浓稠。', '加入鸡蛋和猪蹄，醋汁没过猪蹄，煮至猪皮变软烂即可。', '成品味道独特，营养丰富。']

---

记录 3547:

title: 牛肉煲仔饭

image: 501562.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 牛肉 姜丝 香菜 盐 花生油 玉米淀粉 沙茶酱 生抽 蒸鱼豉油

taste: 原味

step: ['香菜洗净切碎备用。', '生姜洗净切丝备用。', '牛肉洗去血水切成薄片。', '牛肉加入姜丝，花生油，玉米淀粉，沙茶酱，生抽抓匀静置备用。', '香米用清水浸泡半个小时左右再洗净。', '砂锅加热后在锅底和壁上均匀抹上花生油。', '把香米放入砂锅中，加入水，水的量比平时煲饭的水量少一点，盖上大火煮开后转中小火煲饭。', '煲饭的时间多留意一下水量，煲至水份快干时可以用筷子在米饭上插上一些孔，继续盖上小火将米饭焖至熟。', '将牛肉均匀的铺在米饭上。', '铺好后倒入腌制牛肉的汁，盖上锅盖中小火继续焖。', '再往锅边淋入少许花生油，稍等片刻后会出现嗞嗞声。', '打开锅盖，淋入少许蒸鱼豉油。', '洒上香菜即可出锅（因家中没有香葱，所以拿了一小把香菜代替）。', '成品。']

---

记录 3548:

title: 潮式卤鸭

image: 500183.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 番鸭 盐 八角 桂皮 香叶 南姜 生姜 老抽 生抽 青蒜末 白醋

taste: 原味

step: ['宰杀洗净的番鸭一只，内脏也用盐粉抓洗干净。', '八角，桂皮，香叶备用，生姜切片，南姜切块后用刀拍扁。', '热锅下油炒香八角，桂皮，香叶，生姜。', '加入生抽，老抽，兑入少许水，少许盐。', '放入南姜。', '先将鸭下锅，大火将卤汁煮开。', '转中小火慢煮，煮开的卤汁用勺子往背上一面淋，使鸭能够均匀。', '凝固好的鸭血。', '锅中水烧开，放入鸭血煮开几分钟。', '将鸭血捞出放入卤汤中，能更好的入味。', '这时鸭子卤了大概有半小时左右了，先把内脏一起放入卤汁中。', '鸭肠用筷子夹进汤中烫一分钟左右即可捞出。', '卤好的内脏捞出盛凉。', '不能确定鸭子有没有卤熟，用筷子在鸭腿部那里插进，没有血水流出证明已经熟了。', '捞出晾凉再斩块，吊起风干再来切块会更好吃，肉质紧实一些。', '青蒜苗取头部，洗净切末。', '青蒜末放入碗中，加入白醋，成了沾汁。', '酸酸的，特别开胃。', '风干了一个下午的鸭子取出斩块装盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 3549:

title: 家庭广式叉烧

image: 498714.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 叉烧酱 蜂蜜 蚝油 生抽 黑椒粉 白兰地 叉烧酱 蜂蜜 生抽 蚝油 麻油 清水 生粉

taste: 咸鲜

step: ['置一大碗，放叉烧酱2大匙、蜂蜜1大匙、蚝油1大匙、生抽1大匙、黑椒粉1/2小匙、白兰地2大匙，搅拌均匀。', '放五花肉入碗，用手搅拌均匀，每条都按摩一下，然后用小刀或利锥均匀的密插肉肉以容易入味，感觉用小刀插比较容易入味些，将插好的肉入密实袋或盒，也将多余的汁倒进去，入冰箱1天或以上。', '到要烤时候，把肉放在锡纸上。', '包好，放入空气炸锅，设置400F、35~40分钟。', '有烤肉的空当，可以腾出手来做碗汁，置一小碗，放叉烧酱1大匙、蜂蜜1大匙、生抽1大匙、蚝油1大匙、麻油1小匙、清水1/3杯，搅拌均匀。', '时间到后，把肉放入空气炸锅，在肉的全身涂上碗汁。', '设置400F、4~6分钟直到烤至微焦，再翻转另一面，也涂上碗汁，再烤设置400F、4~6分钟，烤好后切薄片。', '把剩下的碗汁加上生粉1小匙，搅拌，放在炉上加热，边煮加搅拌，烧到起泡。', '倒在切了片的叉烧上面，可以享用了。Enjoy！']

---

记录 3550:

title: 猪肚鸡

image: 497306.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肚 鸡 红枣 海底椰 胡椒粒 盐

taste: 原味

step: ['猪肚加入面粉将两面抓洗干净。', '清洗干净的猪肚放入电高压锅胆中。', '锅中放入胡椒粒炒出香味。', '用刀柄将胡椒粒敲碎。', '将敲碎的胡椒粒放入锅中。', '加入适量的水，盖上电高压锅压1小时。', '鸡肉洗净斩块。', '将鸡肉冷水下锅焯出血水，再冲洗干净。', '压好的猪肚捞出切小块。', '将切好的猪肚和焯好水的鸡肉放入锅中。', '放入海底椰片和无花果。', '加入几个红枣，开盖煮20分钟。', '出锅前加少许盐调味即可。', '成品。']

---

记录 3551:

title: 腊味煲仔饭

image: 495126.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 水 鸡蛋 腊肠 生菜 鲜香菇 生抽 油 盐 葱花

taste: 其他

step: ['大米200克洗净，放入水340克。（如果直接放水，就放350克水，因为洗米，米是湿润的，含些水量）', '按面包机功能，选择特色1煲仔饭。', '准备配料：生菜洗净，鸡蛋一个，香葱适量，新鲜香菇3朵切片，腊肠2根切片。', '生抽液：小碗装入盐，油，2大勺生抽，搅匀。', '水烧开，生菜焯水。', '当面包机程序还剩30分钟，打开面包机。', '用筷子夹，放入香菇和腊肠。', '面包机时间还剩下20分时，打入一个鸡蛋，并沿面包桶内壁，倒入适量油。', '当工作程序结束前5分钟，倒入步骤4调好的生抽液。', '结束后，拔插头，放入生菜，洒葱，盖好盖子闷2分钟即可。搅拌匀盛入碗里开吃。']

---

记录 3552:

title: 鸡蛋肠粉

image: 494031.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄面 玉米淀粉 清水 鸡蛋 葱花

taste: 原味

step: ['鸡蛋打散，葱切粒，锅里装入水烧热。', '粘米粉、澄面和玉米淀粉倒入盆里。', '加入水，搅拌至没有颗粒的粉浆。', '肠粉盘刷一层薄油（没有肠粉盘的话，如果用其他盘子，底部一定要平整的，肠粉盘在万能的淘宝网上有售）。', '舀一勺半粉浆倒入肠粉盘里，加入一点打散的蛋液和葱花。', '交叉摆放到早已烧开水的锅里，盖上锅盖。', '大火蒸3分钟。', '用肠粉铲把蒸好的肠粉刮到一边，再摆在盘子里。']

---

记录 3553:

title: 广东名菜——手撕鸡🐔

image: 527032.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 光鸡 白芝麻 盐焗鸡粉 姜 葱 芝麻油 花生油 盐

taste: 咸香

step: ['把光鸡洗干净备用。', '烧一大锅开水，往水里放入两勺盐，两块拍碎的姜以及两个葱结，盖上锅盖烧五分钟。然后拎着光鸡的头，把整只鸡（头除外）放入开水中烫20秒，又拎起来晾几秒；如此重复三遍。', '烫好三遍后，把鸡放入开水中，上面盖上一个盘子，保证整只鸡泡在开水中，然后盖上锅盖，小火煮5—10分钟（视鸡的大小而定），然后熄火焖30分钟。', '焖后30分钟后，用筷子戳一下鸡身，如果没有血水渗出，鸡就熟了，可以捞出来，放入提前准备好的冰水中浸泡10分钟（这样子处理过的鸡皮很Q弹爽口），然后捞起晾干水。', '接着准备做调料：碗中放入一包盐焗鸡粉，加入两大勺芝麻油，一勺花生油，把它们搅拌均匀即可。', '锅烧热，把白芝麻倒入炒香装起来备用。', '鸡除去屁股和头部，然后用手把它撕开，把皮肉撕碎装好到盆里。', '接着往鸡肉中倒入调料，白芝麻以及葱丝，把它们捞均匀即可。', '把捞好味道的手撕鸡装盘，就可以上桌来吃啦！', '味道真的很赞哦！']

---

记录 3554:

title: 自制牛肉肠粉

image: 525611.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 洋葱 香葱 姜 蚝油 白砂糖 芝麻油 盐 饺子调味料 粘米粉 澄粉 玉米淀粉 清水 酱油 蚝油 砂糖 清水 鸡蛋 青菜

taste: 咸鲜

step: ['馅料可以换成自己喜欢的，像猪肉馅料，鸡蛋都可以。', '酱油，蚝油，砂糖，清水放在锅里煮开备用。', '然后，我们来看一下这个肠粉的材料。', '￼粘米粉200g，澄粉150g，玉米淀粉50g。基本上粉的比例是按照4：3：1。', '加入800ml清水，搅拌均匀。', '蒸盘加点油，刷满整个盘子', '加入适量的粉浆，每次都要先搅拌一下粉浆，再用。否则粉会沉底的。', '肉末青菜的组合，蒸箱100度，3分钟。', '肉末鸡蛋组合，蒸箱100度，3分钟。', '也可以鸡蛋青菜组合，蒸箱100度，3分钟。', '加入粉浆的多少，决定肠粉的厚度，按个人喜好即可。', '这里提醒一下，必须在上粉浆之前刷一层油。', '淋上辣椒油（不吃辣的加熟油就可以）。', '淋上自己煮的酱油。', '很诱人，有木有？\*😍\*。', 'QQ弹弹。']

---

记录 3555:

title: 咸薄撑

image: 525560.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 水 香菇 虾米 腊肠 盐 糖 白胡椒粉 油

taste: 咸香

step: ['香菇泡发。（只用了6个。）', '虾米洗净，用水泡软，腊肠洗一下。', '香菇，腊肠，虾米切碎。', '葱切葱花。（非常时期不便外出，一次买了很多葱，切好冷冻保存。）', '糯米粉，粘米粉和水拌成粉浆。', '锅刷油，把香菇，腊肠和虾米炒出香味。', '放入粉浆里，加入葱花，盐，糖和胡椒粉拌匀。', '平底锅不粘锅刷油，倒入2汤勺约粉浆，摊薄，小火煎至两面全黄即可。（十寸的锅可做5份。）', '外脆内软，咸香可口。']

---

记录 3556:

title: 酱油鸡

image: 525226.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 洋葱 姜片 沙姜 生抽 老抽 白糖 香菜 干香菇 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿泡出血水后洗净。', '锅中倒入500ml清水、生抽、老抽、冰糖、香菇、姜片、沙姜片，放入鸡腿，大火煮10分钟。', '加入洋葱、香菜、适量食盐，小火煮10分钟。', '关火浸泡2个小时，捞出晾凉定型，取适量酱汁煮至浓稠备用。', '鸡腿剁小摆盘，淋入酱汁，装饰一下，美味既成。']

---

记录 3557:

title: 肉末鸡蛋肠粉

image: 524802.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用米粉 鸡蛋 瘦肉 油 酱油

taste: 清淡

step: ['上一张所需工具材料全家福。鸡蛋打碎，瘦肉剁碎。', '粉加水调成粉浆。', '平底盘刷上油。淘宝有肠粉专用盘卖。', '倒上2汤勺的粉浆，放点肉沫。粉浆以铺匀盘底为宜，太多了，做出来的肠粉会厚不好吃。', '放进烧开水的锅里，盖上盖，大火蒸2分钟左右。', '加上鸡蛋液的。不过直接在粉浆里加鸡蛋液的，出来肠粉会有点硬，可以先蒸粉浆，差不多熟再加鸡蛋液，这样最好吃。', '蒸到粉皮向冒泡那样鼓起来就熟了，不过一开锅鼓起来的包就下去了，拍不出来效果。用刮板铲起，上碟，淋点酱油就可以吃了。', '要趁热吃哦。']

---

记录 3558:

title: 砂锅潮汕白鱼

image: 524635.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱼 姜 蒜头 冬菜 酱油 普宁黄豆酱 花生油

taste: 原味

step: ['准备好鱼。', '鱼刮鳞去肚，清洗干净。', '姜切丝，蒜剁泥，准备好冬菜、黄豆酱、酱油。', '砂锅里加入适量的水，我大概加入1碗半。', '把所有配料加入，搅拌均匀。', '大火煮开，再煮两分钟，加入鱼。', '大火煮开。', '煮开后，转小火，锅盖微掩，慢慢炖20分钟左右就可以出锅。', '成品，简直不要太香，很远就有个香味。鱼肉嫩滑鲜香！']

---

记录 3559:

title: 白灼虾

image: 524591.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 姜 白酒 剁椒 蒸鱼汁

taste: 清淡

step: ['准备好虾。', '虾剪掉须，挑掉虾线，清洗干净。', '加姜片和少许白酒，腌一会儿。', '起锅烧水，水里加姜片和少许白酒。', '水开后，下入虾大火煮开，煮3分钟，变色后捞出沥干水分。', '装盘。', '摆盘即可，用剁椒+蒸鱼汁调成汁。', '可以开吃了。', '简单又美味。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3560:

title: 腌咸虾

image: 524512.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 蒜头 香菜 小米椒 酱油 料酒

taste: 原味

step: ['准备好香菜、蒜头、小米椒，洗净。', '香菜切小段，蒜头剁成蒜末，小米椒切小粒。', '洗干净红虾，沥干水。', '把切好的蒜末、小米椒、香菜、酱油、料酒和红虾放在大瓷碗。', '搅拌均匀', '附上保鲜膜，半个小时搅拌一次，四个小时左右就可以了吃了。', '成品。']

---

记录 3561:

title: 豉油皇大虾

image: 524197.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围大虾 葱 蒜 鸡粉 糖 胡椒粉 蚝油 生抽

taste: 清淡

step: ['调酱汁:将糖，鸡粉，胡椒粉，蚝油，生抽混合搅拌即可；虾要开背，挑线，剪须；葱切粒，蒜切碎备用。', '起锅大火热油。', '手离油15公分有热感即可把虾全部导入，仅仅只能炸1分钟，炸太久虾肉就硬了，捞出备用。', '另起锅，入少许油，然后加入葱蒜爆香。', '然后加入炸好的虾，再加入调好的酱料翻炒几下就大功告成了。', '起锅，摆盘，上桌，广式美味。']

---

记录 3562:

title: 厨房小白宴客菜盐焗虾

image: 524052.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 粗盐 花椒

taste: 原味

step: ['粗盐花椒倒入无油无水的不粘锅中炒热，炒至粗盐发出声响，盛出一半备用，再依次把处理干净的虾一条条摆入锅中，最后倒入刚刚盛出来的一半盐盖住鲜虾，盖上锅盖，中小火焖3-5分钟，虾小的3分钟就熟了。', '时间到关火焖2分钟再把虾翻出来，趁热装盘食用，不需要再放任何调味料，原汁原味最鲜甜。这道菜是快熟硬菜，厨房小白可以放到最后面煮，时间短，出锅快。', '好了，成品出来了，没骗你吧，几分钟就出锅，手残党的硬核菜！']

---

记录 3563:

title: 粤式炒面

image: 522492.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面饼 鸡蛋 韭菜 豆芽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['面饼放水煮熟。', '鸡蛋打散。', '韭菜切段。', '豆芽洗净。', '锅子烧热放入蛋液。', '定型后滑动。', '装盘备用。', '放入豆芽翻炒。', '放入过冷水的面条。', '加入适量的生抽。', '放入韭菜。', '加入鸡蛋。', '翻炒均匀。', '装盘即可享受。', '配上红椒碎，妥妥的开动啦。']

---

记录 3564:

title: 蜜汁叉烧包

image: 521973.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋粉 干酵母 泡打粉 温水 猪肉馅 洋葱 花生油 生抽 老抽 蚝油 广东米酒 清水 淀粉 叉烧酱

taste: 咸甜

step: ['准备好材料，肉馅要用梅头肉或者是五花肉，不要全瘦，口感会渣，一定要带肥肉的才嫩。', '先和面，把温水和酵母混合融化，泡打粉放入面粉里拌匀，分次将温水倒入面粉里，揉成光滑的面团，放入碗里，盖上保鲜膜。', '将面团放入daogrs蒸烤箱里，35度发酵半小时左右，也可以放入装有温水的锅里发酵。', '发酵的时候我们来做叉烧酱，热锅，放入油，倒入洋葱碎炒香。', '洋葱变软之后，倒入肉馅，快速翻炒散开，中火翻炒，把肥肉里的油煸出来一些，肉就会不腻更嫩口。', '接着倒入酱油，蚝油，老抽，广东米酒翻炒出香气，看到肉都上色之后就可以倒入叉烧酱了。', '叉烧酱倒入后翻炒均匀，试一下味道，咸淡可以了，就把生粉和清水混合好，倒入锅里，翻炒煮沸，叉烧馅就开始变得粘稠有光泽，叉烧馅就做好了，倒出来放凉备用。', '叉烧馅做好之后，面也发酵好了，戳一个洞下去，不塌馅不反弹，把面取出来，大力出奇迹，揉5-8分钟，把里面的气体排光，做出来的包子光滑又好吃。', '揉好的面团搓成长条，切成10等份，没用到的盖上保鲜膜防止干燥。', '取一个面团，擀成中间厚旁边略薄的面片，放上适量的馅料，包起来，褶子捏得好看更有食欲哦。', '包好的包子特别好看，褶子一个比一个美，放蒸箱里发酵20分钟，看到包子表面膨胀起来后。', '开启daogrs蒸箱的纯蒸功能，蒸20分钟，蒸好后不要开门，闷5分钟再打开，用蒸锅也是一样操作哦。', '又白又胖的蜜汁叉烧包就做好了，一个个柔软无比，超级美味。', '成品。']

---

记录 3565:

title: 白切鸡

image: 521271.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 生姜 大蒜 小葱 生抽 盐 鸡精 油 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['准备一锅开水。', '把鸡放进开水锅里烫15秒。', '准备一盆凉水，把烫好的鸡放到凉水里冰一下，然后再放到开水锅里，，重复动作5次。', '把鸡放到锅里，然后加入姜片，小葱，盐，开大火煮5分钟，然后关火盖盖子焖30分钟。', '准备调汁葱姜蒜切末放入碗里，倒入生抽、盐、鸡精，芝麻然后淋上热油就好了。', '焖好的鸡，放温后在鸡身上抹上一层薄盐，在抹一层香油。', '放凉切块，就可以吃了。', '肉特别嫩，沾上汁特别香。', '儿子吃了好几块，能吃辣的可以在汁里加点辣椒油哦。']

---

记录 3566:

title: 菠萝咕咾肉

image: 521224.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 番茄酱 淀粉 白砂糖 白醋 大蒜 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['菠萝去皮后切成大块。', '猪里脊肉清洗干净切成方块状。', '在里脊肉中加入适量生抽，少许盐和适量生粉。', '把里脊肉和生粉抓匀，让里脊肉均匀的裹上粉浆，如果有点干的话可以再加入适量水，身份少的话就适量加多一点粉，让每一块肉尽量包裹上升粉。', '锅中油烧热，放入一块面糊，可以飘起来的状态，然后把肉倒入锅中炸至肉透后捞出来。', '锅中油再次烧热，这一次要烧到冒烟，油温状态烧热一点，把之前炸好的肉再次倒入锅复炸。', '炸好的里脊肉表面金黄捞出沥干油。', '锅中加油炒一点蒜米，然后加入开水，番茄酱，白醋，白砂糖，少许盐和生粉。', '我蒸的汤汁大火熬至粘稠状态。', '把菠萝倒入锅中翻炒两下。', '把之前炸好的里脊肉倒入锅中翻拌均匀，使每块肉均匀的包裹上酱汁即可出锅。']

---

记录 3567:

title: 水晶虾饺

image: 520957.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄面粉 土豆淀粉 鲜虾 鲜肉 胡罗卜 姜 食用油 葱 蒜

taste: 原味

step: ['新鲜的大虾我们去除虾头弄的时候随便把虾线一并拉出来（拉的时候动作要轻，不然虾线容易拉断，断在里面就不是那么好了）。', '留出来一小部分虾肉其他的全部材料都剁碎，我是用绞肉机处理的，如果没有就自己剁吧，为了吃到美食就得动动小手了，留出来的可以稍微切一下也可以不切所有材料弄好放一边备用。', '澄面200克土豆淀粉60克倒入大碗中搅匀。', '搅匀的面粉中倒入260克刚烧开的开水用筷子搅匀，加入20克猪油，没有用食用油也可以揉成光滑的面团，要多揉一会，然后盖上保鲜膜放冰箱冷藏，下面处理馅料。', '前面处理好的馅料里放入一勺糖一勺盐一点胡椒粉搅拌均匀再加两勺淀粉继续顺着一个方向抓匀摔打几次这样吃起来的口感更有嚼劲，拌好后放冰箱冷藏备用。', '拿出面团揉成长条。', '揉成长条后切成这样一个个的小剂子，然后用保鲜膜盖住不然会风干表皮。', '拿一个剂子用擀面杖擀成这样薄片饺子皮，上面放上拌好的馅料。', '捏成这样，一个饺子就包好了，折子边上有多余的皮就用剪刀剪掉包好了饺子放在笼屉里同样用保鲜袋盖起来，以免表皮风干了。', '锅里水烧开，放上包好的饺子盖上盖子蒸6分钟就可以了。', '这样我们美味又好看的水晶虾饺就做好了，可以就这样吃也可以调上自己喜欢的蘸料蘸着吃！']

---

记录 3568:

title: 鱿鱼啫啫煲

image: 520629.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鱿鱼 洋葱 芹菜 姜 蒜 葱 蚝油 生抽 老抽 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['将鱿鱼洗净，去除黑膜后切段、切圈沥干水备用。', '洋葱切大块，芹菜切段，姜切成粒状，蒜去皮备用。', '另外切少许洋葱末、姜末、蒜末，倒入生抽、老抽、蚝油、料酒、盐，与鱿鱼混合搅拌均匀，腌制15分钟。', '取砂锅热油，先下洋葱、姜、蒜爆香。等到洋葱或蒜表面微微焦黄，即可倒入腌制好的鱿鱼。', '转大火，将各食材搅拌均匀，加盖焖煮5分钟。', '开盖后放入芹菜段，再焖1分钟，搅拌后即可上桌。']

---

记录 3569:

title: 广式芋头糕

image: 520435.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芋头 粘米粉 玉米淀粉 腊肠 虾米 瑶柱 清水 姜 生抽 蚝油 盐 糖 蒜 葱

taste: 原味

step: ['材料备齐：芋头切细条、腊肠切丁、虾米和瑶柱要提前2-3小时泡发、葱姜蒜切末、粘米粉➕淀粉。', '热锅下油把葱姜蒜爆香后倒入腊肠丁、虾米、瑶柱炒出香味。', '倒入切好的芋条翻炒片刻后调入盐、生抽、蚝油、糖翻炒均匀。', '炒成这样就可以把它倒入调好的米浆中。', '倒入米浆后顺时针方向搅拌均匀后就可以放入蒸盘了。', '水开后放入，大火蒸30分钟，关火焖5分钟左右就可以起锅了。', '蒸好趁热撒些芝麻和香葱，拿出来放凉再切成你喜欢的块就可以了。', '成品。看起来是不是很有食欲😊。', '味道不比酒楼差哦！真的很好吃😋想吃香口的就再用油煎一煎。']

---

记录 3570:

title: 街头小吃——自制鲜虾肉末肠粉

image: 520081.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉粉 水 鲜虾 五花肉 鸡蛋 小葱 大蒜 生抽 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['凉粉粉和水搅拌融化，静止30分钟长粉粉和水的比例是1:1.5。', '猪肉剁碎，加入蚝油，生抽腌制，先下剥壳后加入少许料酒，葱切成葱花。', '底部刷一层油，然后舀入一勺肠粉浆。', '均匀的撒上肉末鸡蛋液和葱花。', '另外一盘的话也可以放上虾。', '锅中水烧开后把肠粉将盘放入锅中。', '盖上锅盖大火蒸两分钟。', '蒸好的肠粉用刮板在盘子上刮下来。', '做好的肠粉放入盘子内摆好。', '锅中热油加入蒜米炒香。', '加入适量生抽。', '加入适量蚝油。', '加入少许水煮开，这就是做好的肠粉酱汁。', '把酱汁均匀的淋在肠粉上面即可。']

---

记录 3571:

title: 虾饺

image: 520078.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 淀粉 虾 胡萝卜 鸡蛋 胡椒粉 盐

taste: 原味

step: ['澄粉和淀粉用开水烫面，和成面团。', '把虾剥皮去虾线，切断。', '胡萝卜擦丝后切丁。', '虾和胡萝卜放入盐、鸡蛋清、胡椒粉、少量生抽搅拌均匀。', '按普通包饺子方法包的，放入蒸箱100度20分钟。', '虽然不美观，但配上调料，味道不错。']

---

记录 3572:

title: 蚝油生菜

image: 519364.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 生抽 蒜 淀粉

taste: 原味

step: ['起锅加水，将生菜焯一下放置盘中。', '蒜切碎，炒香，加适当水，并将生抽，蚝油，水淀粉勾芡一并放入锅中，出锅并浇在生菜上即可。', '成品。']

---

记录 3573:

title: 粉果

image: 518786.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾 胡萝卜 香菇 笋 猪油 澄粉 玉米淀粉 盐 胡椒粉 味精 料酒 白糖

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净剥皮。', '挑去虾线，然后按扁切碎。', '虾肉加盐和白胡椒粉搅拌，加淀粉搅拌上劲。', '香菇、胡萝卜、笋切粒（这里省去了肉馅和叉烧肉）。以上材料按照先肉、虾、菜的顺序放入油锅中，加盐、味精、料酒、胡椒粉、煸炒一下。', '取50克澄粉和20克玉米淀粉混合，加入开水快速搅拌。', '揉成面团。', '再加10玉米淀粉继续揉。', '加猪油继续揉。', '搓成长条。', '切成小圆剂子。', '擀成饺子皮，包成小包子。', '水烧开，上屉蒸5分钟。', '成品图。']

---

记录 3574:

title: 腊味煲仔饭

image: 518476.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 水 腊肉 腊鱼 菠菜 清水 生抽 蚝油 李锦记鼓油鸡汁 细砂糖 麻油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['200克泰国香米。', '淘洗两遍。', '加入210-220克水（米的吸水性不同）。', '放炉上中小火煮。', '一定要注意，不要煮糊了。', '米饭差不煮熟了（转小火）。', '把洗净的腊鱼肠肉放在米饭上（小火，隔十秒左右转动下砂锅让底部受热要均匀）。', '洗净的菠菜放开水里烫熟捞出（青菜随意啊）。', '把蒸好的腊肉切片，腊鱼热的一切就碎用手撕了几块（沿着锅边淋少许的食用油）。', '磕入一个鸡蛋焖几方钟。（小火，隔十秒左右转动下砂锅）', '鸡蛋熟后放入烫熟的菠菜。', '离火淋上调料，会发出滋滋声（调料提前混合加热即可）。', '锅下垫一盘，上桌。', '哈哈哈，香香的锅巴。', '腊鱼腊肉多用水泡，去掉多余的盐份。', '一个人也要好吃饭。']

---

记录 3575:

title: 钵仔糕

image: 518086.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['钵仔糕专用碗抹油。（沒专用碗，可以用小碗或蛋挞模）', '把碗放入蒸锅，水开后关火焖着保温。', '粘米粉和澄粉混合。', '加入150克水拌匀。', '250克水加入冰糖（或白糖，想有颜色可以放红糖，冰片糖。这糖量微甜，喜甜的根据自家口味增加糖份。）', '煮开至糖溶化。', '趁热慢慢倒入之前的粉糊里，边倒边快速搅拌。', '拌成粉浆。', '把粉浆倒入钵仔糕碗里，8分满。（可做19个。）', '放入开水锅，大火蒸20分钟。', '出锅放凉。（不倒扣也可以的）', '很漂亮的酒窝。（钵仔糕中间要有酒窝才算是成功哦。）', '用牙签沿碗的边沿划一圈，就轻松脱模了，一点都不会粘碗哦。']

---

记录 3576:

title: 潮汕肠粉

image: 517061.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 水 韭菜 西洋菜 通心菜 鸡蛋 肉沫 蒜头 菜脯 酱油 花生油

taste: 咸香

step: ['准备好材料，肉菜配料洗干净。韭菜加白支、盐、油搅拌，肉沫剁碎加盐搅拌。', '蒜头、菜脯切碎，热锅倒油和酱油爆炒香作为最后淋上肠粉的酱汁。', '粘米粉➕水搅拌成米浆。', '在不锈钢盘上依次倒入一勺半的米浆，加上肉沫，半个鸡蛋，韭菜/西洋菜/通心菜。', '热水下锅，中大火，隔水蒸五分钟。', '这是蒸了一盘西洋菜➕通心菜的。', '出锅，这是蒸了一盘西洋菜➕通心菜的。', '用铲子卷起来上盘，淋上酱汁。', '我爸说卖相还不错，哈哈']

---

记录 3577:

title: 广东肠粉

image: 517049.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 米饭 鸡蛋 肉末 生菜

taste: 咸甜

step: ['我们先做酱汁1斤水。', '有高汤就用高汤，没高汤就用这个。2勺浓缩鸡汁。', '➕酱油，耗油，老抽一丢丢上色，鸡精，盐大火煮开。', '米浆。', '水开后，盘子刷一些油。放入米浆，肉末鸡蛋液。', '蒸3分钟左右卷起来就好。']

---

记录 3578:

title: 上汤娃娃菜

image: 516996.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 娃娃菜 皮蛋 鸭蛋 火腿肠 油 鸡汤 盐

taste: 咸鲜

step: ['娃娃菜。', '放入锅中烫至半熟。', '皮蛋、鸭蛋、火腿肠切丁。', '锅中放入适量油烧热后放入皮蛋、鸭蛋和火腿肠。', '煸炒片刻。', '加入鸡汤。', '煮开。', '放入烫好的娃娃菜。', '加入适量盐煮至入味即可。', '装盘。']

---

记录 3579:

title: 电饭锅煲仔饭——简单香喷喷！

image: 516939.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香肠 胡萝卜 豌豆 长粒香 土豆 姜 蒜 香葱 干辣椒

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '胡萝卜切丁，与豌豆一起炒熟备用。', '电饭锅内刷一层油，按照一层米～一层土豆条～一层香肠片的顺序依次码好，正常煮饭那么多水，按煮饭键；煮好后再按一次，七八分钟后关闭电源（起锅巴的关键一步！）。', '葱姜蒜干辣椒切成沫，菜锅放少量油，爆香；调入生抽，适量盐；关火，倒在煮好的饭上，撒上葱花。', '拌匀，开吃！']

---

记录 3580:

title: 腊肉烤肠煲仔饭

image: 516736.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 剩米饭 胡萝卜 腊肉 烤肠 鸡蛋 西兰花 金兰酱油

taste: 咸香

step: ['剩米饭装进砂锅内（八分满的样子），放少许水，压实。', '胡萝卜切丝码在上面。', '锅内放入清水加盐和油，烧开放入西兰花。', '焯熟捞出备用。', '腊肉切片，水煮熟捞起备用。', '煎鸡蛋。', '码好，胡萝卜丝上淋上少许橄榄油。', '盖上盖子，中火烧二分钟转小火慢焖三分钟立即关火焖一会。', '码上煎蛋，西兰花，烤肠，沿砂锅边沿淋上一点金兰酱油即可。', '拌匀开动。']

---

记录 3581:

title: 闲情逸致版姜母鸭

image: 516527.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 老鸭 黄姜 老抽 生抽 料酒 芝麻油 盐 冰糖 干辣椒 香叶 八角 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['老鸭切块;黄姜洗净切片备用;香料备齐，家里没有桂皮，用了一小节肉桂，在炖煮的过程中捞出了。', '鸭块焯水，这一步加入料酒适量，去除腥味。不再有浮沫后捞出沥干备用。', '将事先切好的姜片放入热油锅，小火慢慢翻炒，需要点耐心。这一步我用了菜籽油+芝麻油，先放入菜籽油，再加入1/2的芝麻油。(因为从北方老家带回来的芝麻油不够。)', '将炒至金黄的姜片全部盛出备用，锅里留油，小火快炒干辣椒、八角、香叶、桂皮。', '炒好的香料可以推到一边，小火继续炒冰糖，把糖炒化。(少量的冰糖主要是提味，如果不喜欢吃到甜味，可以比图片中冰糖更少。)', '倒入鸭块和炒好的姜片(留几片摆盘用)一起中火煸炒，炒到水分快干时，加入1勺老抽，3-4勺生抽，2勺料酒，继快速翻炒均匀，让鸭肉上色。', '加入水，没过鸭块，烧开倒入砂锅，再次煮开转小火。时间比较充裕，用砂锅小火慢炖，期待整锅鸭汤被吸进肉里的味道。', '大概炖了三个小时，至翅膀和鸭掌软糯，剩余的汤汁还比较多。再次倒入铁锅，大火收汁，汁水收得快差不多时，可以尝尝盐味，淡了的话可以加入少许盐调整。如果汤汁比例刚好，可直接开大火，在砂锅中收汁。', '乘出摆盘，享受吮指的乐趣吧。去众筹一个小砂锅，满满的装上，应该更棒。']

---

记录 3582:

title: 荷香糯米鸡

image: 516451.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 鸡胸脯肉 洋葱 东古酱油 料酒 芝麻油 蚝油 十三香 干荷叶 干香茹 浓汤宝 杂菜粒 食盐 鸡精 食用油

taste: 原味

step: ['三杯糯米洗净用凉水浸泡一夜，荷叶三片洗净用凉水浸泡一夜。', '香菇洗净凉水浸泡过夜。', '鸡胸脯肉切小块，加入洋葱丝，加东古酱油1匙和1匙料酒。', '撒入适量十三香增香。', '加0.5匙芝麻油。', '加0.5匙蚝油拌匀，放冰箱保鲜腌制过夜。', '往浸泡一夜的糯米中，加入浸泡香菇的香菇水，碗底沉淀的杂质丢弃不要。3杯米，我放的量就到电饭煲提示的三格处。', '加入一块浓汤宝调味。用杂粮档煮。水开时一定要记打开盖搅拌下，否则浓汤宝只会集中在一小块地方，不均匀哦。', '泡发好的香菇挤干水份切丁备用。', '水开，放点盐，滴几滴油，下杂菜粒煮3分钟，捞起沥干水份备用。', '锅中下油，下腌制好的鸡胸肉炒至变色。', '下香菇丁翻炒出香味。', '下杂菜粒炒匀，放适量的盐和鸡精调味。炒香备用。', '焖好的糯米饭，尝了一口，味道很好！', '洗净泡软的荷叶，我先对半剪开，再剪去头部的硬梗。勺一勺糯米饭，在荷叶的一角平铺出一薄层。', '铺上一层馅料。', '再盖上一薄层糯米。', '如图整形包好。', '包好的样子。', '系上细棉线，防止散开。', '依次做好，我一共做了五个，每个的量大约是一个成人的饭量。', '锅中烧水，水开后，上锅隔水大火蒸15分钟。', '搞定，一人一个，剩的可以放冰箱冷冻，想吃的时候拿出来大火蒸15分钟即可。']

---

记录 3583:

title: 白切鸡（辣）

image: 516284.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 蒜 辣椒 姜 酱油 香油

taste: 微辣

step: ['土鸡取一半。', '冷水下锅，加姜片，煮15分钟。', '刚好熟透即可。', '捞起来干净水冷却。备好配料。', '冷却后切块摆盘。', '下油爆香辣椒、蒜、姜。', '加入少量鸡汤，酱油，生粉勾芡。', '做好的配料淋上鸡块即可。', '成品。']

---

记录 3584:

title: 蜜汁叉烧

image: 516249.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪前腿肉 蚝油 酱油 蜂蜜 盐 十三香 姜片 蒜瓣 水 油

taste: 甜香

step: ['1斤猪瘦肉（我们家不爱吃半肥瘦的，完全不喜欢肥肉的口味，烂烂的也不行）切成二指厚片，放上以上配料拌匀，放水会让它变得软嫩多汁，放入冰箱冷藏室腌制24小时，从冰箱里拿出来，少油小火慢煎致两面金黄即可出锅。', '原谅我的刀工，味道真的好好，每次上桌都是秒完的。', '怎么办才好，一定要放三个步骤，不想放生肉的图片，只能放成品图了。']

---

记录 3585:

title: 麻辣肠煲仔饭

image: 516141.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 长粒米 麻辣肠 生菜 鸡蛋 生抽 蚝油 食用油 生粉 蒜泥

taste: 原味

step: ['长粒米洗净加水放入电饭煲中。', '准备好麻辣肠。', '麻辣肠切片，在米饭上摆满一层。', '按煲仔饭程序煮饭。', '烧开水，加盐加几滴油，把生菜放入锅中焯水捞出备用。', '小碗里加2匙生抽，一匙蚝油，少许生粉加半碗水调匀，另起油锅下入蒜泥，倒入蚝油水勾芡。', '勾芡淋在生菜上。', '煎蛋。', '电饭煲中米饭水快干时放入一匙生抽。', '一匙食用油，顺边沿淋下去。', '煮的是5人份的米饭，所以鸡蛋另煎的。', '煮好的米饭。', '摆盘。', '香喷喷的。']

---

记录 3586:

title: 避风塘炒虾

image: 515755.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 蒜末 面包糠 蒜花 姜末

taste: 原味

step: ['准备食材。', '将基围虾去头、开背、去除虾线。', '将处理好的虾放盐、姜丝、胡椒粉、料酒、干淀粉腌制10分钟。', '将腌制好的虾挑出姜丝后，五成油温下锅炸至变色捞出，待油温升至九成热时再下锅复炸一遍。', '起锅烧油，用小火炒香姜蒜末，然后放面包糠炒至变色，接着放虾、盐、糖翻炒均匀，撒上蒜花即可出锅装盘。', '成品。']

---

记录 3587:

title: 虾饺

image: 515581.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 生粉 虾 笋 猪油 白胡椒 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['澄粉和一半生粉混合，浇开水搅拌，揉成面团。', '虾剥皮，去虾线。', '一部分用刀压扁，一部分切成虾段。', '放少许盐，鸡精、胡椒粉用手揉。', '虾肉内放笋丁。', '面揉成长条。', '做圆机子。', '用刀压成圆饼。', '从一边起包成饺子。', '蒸锅放水烧开，放入蒸屉，摆上虾饺蒸5分钟，捡到盘中。']

---

记录 3588:

title: 简易煲仔饭

image: 514646.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 剩米饭 豆腐 青椒 牛肉 豆瓣酱 豆豉 葱花 老抽 味精

taste: 咸鲜

step: ['剩米饭盛入小砂锅内，上蒸笼加热。', '豆腐切丁，放开水中，加少许盐，煮透捞出沥干水分，待用。', '青椒、葱切段，牛肉切小丁，豆豉备好。', '豆瓣酱备用。', '热锅凉油。', '先放牛肉丁煸干水分后下豆豉炒出香味。', '放一勺豆瓣酱，炒出红油。', '再放青椒、葱花、豆腐，加少许开水、老抽、味精翻炒。', '将炒好的菜放到砂锅内的米饭上。', '小火加热，使菜、米饭充分融合。', '成品。']

---

记录 3589:

title: 快手肠粉

image: 514189.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉预拌粉 清水 火腿肠 香葱 东古酱油 温开水 白糖 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['准备1袋肠粉预拌粉。', '按说明，取100g的预拌粉加250g的清水，调制均匀。', '火腿肠切小丁，切好葱花备用。', '1汤匙的东古酱油+0.5匙开水+少许白糖+少许芝麻油，调成料汁备用。', '盘中刷上一层薄薄的芝麻油，方便脱模，做好摆放时也能因为有油不会互相黏连。', '勺适合的预拌粉浆到摸过油的盘中，不停的摇晃，直至粉浆平铺整个盘中。', '撒入香葱和火腿肠丁。直接放到已滚开的开水锅中，盖上盖，大火煮2分钟。', '鼓起大泡就好了，取出后，用刮刀边铲边卷成筒状。', '对半切后装盘，如此循环直至全部做完。', '将调制好的酱油汁微波15秒后淋在肠粉上即可。']

---

记录 3590:

title: 腊味萝卜糕

image: 514089.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 澄粉 腊肉 腊肠 香菇 虾米 姜末 油 盐 胡椒粉 五香粉

taste: 咸香

step: ['大白萝卜一个。', '腊肉腊肠，香菇，虾米提前泡发好。', '粘米粉，澄粉。', '白萝卜削皮，洗净后擦成丝备用。', '把腊肉腊肠，香菇，虾米全切小丁，切点姜末。', '热锅放油，把配料下去小米煸炒出香味。', '如图，焦香焦香的，先铲出备用。', '锅中有底油，下姜末煸一会。', '下萝卜丝翻炒至软。', '萝卜丝煮会出水，所以加一点点水煮。', '大火煮开，煮至萝卜丝变透明即是熟了。', '把刚才炒好的配料放入萝卜丝中，加少许盐，胡椒粉，五香粉，拌均匀，关火。', '然后把粘米粉，澄粉放入锅中拌匀。', '如图，刚刚好，如水份多了就加粉，如太干了加少许开水，酌量添加。', '取一玻璃盒刷油，防粘，把面糊装入八九分满，抹平即可。', '放入蒸锅，冷水起蒸45-60分钟。', '蒸好的萝卜糕用牙签插一下提起不粘即为熟了。', '蒸好成品，可直接吃。', '放凉后切块煎至两面金黄又另一番美味。', '金黄香脆，口齿留香。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3591:

title: 腊味煲仔饭

image: 513520.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五常大米 腊肉 腊肠 油 淡生抽 葱花

taste: 咸香

step: ['五常米洗两遍，泡半小时-1小时。', '腊肉腊肠放入水中焯下水。', '捞出清洗下，切薄片备用(用不了这么多，实际用了不到一半)。', '瓦煲洗净擦干水份，放少许油涂抹内壁。', '把泡好的米放入。', '加入开水，米和水比例1:1.5。', '如图。', '盖上盖子大火煮开，再转最小火，将米饭煮至表面没水份。', '如图，这样的米饭八成熟。', '把腊肉腊肠摆入饭表面马上盖回盖子继续小火焖煮，大约10分左右，关火，不要打开盖子，香味会保留在瓦煲里。', '调少许酱汁:淡味生抽，花生油拌匀。', '10分钟后打开盖子，哇，好香，饭米晶莹粒粒分明。', '把酱汁用勺子沿锅也淋入(这样最后的锅巴香脆好美味)。', '撒点葱花，完成了，美味腊味煲仔饭请你品尝。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3592:

title: 鸡蛋肠粉

image: 512984.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 小麦淀粉 玉米淀粉 清水 香葱 鸡蛋 蒸鱼豉油 香油

taste: 清淡

step: ['所需材料。', '将葱洗净切碎。', '将所有粉类混合，加入水。', '搅拌成无颗粒粉浆。', '取出蒸肠粉平盘。抹上一层食用油防粘。（没有这种蒸盘也可用披萨盘或较大的不锈钢盘代替）', '磕入一个鸡蛋打散。', '打入大半勺粉浆摊均匀至整个蒸盘。', '撒上葱花。', '上锅入水烧开，放入鸡蛋粉浆蒸盘。', '盖上锅盖，大火蒸两分钟左右。（蒸熟的肠粉打开锅盖时，会冒出大气泡的）', '取出蒸盘。', '用刮板铲出盛盘。', '成品～淋入适量的蒸鱼豉油和少许香油即可食用。也可随意加入自己喜欢的各种辣椒酱料。']

---

记录 3593:

title: 纯红豆钵仔糕

image: 512890.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 澄面 红豆馅 温水 植物油

taste: 原味

step: ['准备食材。', '粉加入温水搅拌均匀。', '把红豆馅拌入粉浆。', '用油把模具刷一遍。', '粉浆搅拌一下，装模。', '上锅蒸熟即可。']

---

记录 3594:

title: 卤肉饭

image: 512880.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 香菇 鸡蛋 洋葱 香叶 红烧酱油 料酒 八角 盐 生姜 干辣椒

taste: 咸香

step: ['把猪肉切小丁，放料酒，淀粉，盐腌制，洋葱搅碎备用。', '锅中放油烧热放入猪肉翻炒，放入生抽翻炒起锅。', '锅中再倒入油，放洋葱炸香，但是油不要过多，不然太油腻了。', '香菇也搅碎。', '香菇放入锅中并加入适量的水。', '再加入炒好的猪肉，干辣椒，香叶八角，生姜，还有红烧酱油。', '倒入高压锅继续高压煮十五分钟左右，开锅加入煮好的鸡蛋🥚！继续大火收干汤汁。', '汤汁浓稠后，就可以关火享用了！']

---

记录 3595:

title: 卷粉

image: 512722.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 鸡蛋 鸡蛋 肉末 玉米粒

taste: 原味

step: ['打好的米浆。', '上锅蒸3分钟。', '卷好。']

---

记录 3596:

title: 腊味萝卜糕

image: 512675.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 虾米 腊肠 瑶柱 香菇 粘米粉 澄粉 清水

taste: 原味

step: ['萝卜削皮，切丝。', '虾米和香菇瑶柱泡10分钟左右，切丁。', '配料下锅炒，加盐一勺，鸡精半勺。', '萝卜下锅炒软，会出水。', '粘米粉和澄粉混合均匀，加入适量水，调成这种流线状。', '把配料倒进萝卜丝里，再放一勺胡椒粉，两勺盐，翻炒一会，倒入调好的粉浆搅拌。', '装盘隔水蒸45分钟左右，用筷子插进去如果没有膏体粘着就是熟了。', '出锅成品。', '个人觉得香煎会更好吃，出锅把蒸的萝卜糕放冰箱两小时放凉，会比较好切开，然后放进锅里小火煎至两面金黄，不用放调味料。完工。']

---

记录 3597:

title: 腊肉煲仔饭

image: 512653.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 水 腊肉 白玉菇 荷兰豆 菜心 姜丝 鸡蛋 香油 生抽 蚝油 冷开水 糖 番茄沙司 香油

taste: 咸鲜

step: ['干米105g。', '淘洗后变成131g。', '煲仔锅中涂上一层食用油。（锅是19厘米，2人份的容量，但我做的是一人份😆）', '加入165g水（水米比是1：1.5），米必须泡一小时。', '李锦记低盐生抽14g，蚝油5克，白糖2g，一勺凉开水10克，一点点香油拌均做个料汁。', '炉头上放个锅架，中小火烧开后转小火，6分半钟关火，打开表面无水（感觉关火有点迟）（提醒：下次5分30秒关火或打开盖子看看）。', '摆上腊肉片、生姜丝，焯水白玉菇（家里正好有😆😆）。', '沿着煲边淋入一小勺香油。', '在米饭和白玉菇上浇一半料汁。', '盖上盖子，开最小火，烧5分钟关火，不要开盖，焖5分钟。', '在剩下的料汁中加入5g番茄沙司拌匀。', '锅中加入几滴油、一点盐，水开下入菜心、荷兰豆烫熟。', '打开煲盖摆上青菜，淋上酱汁。', '炒锅放油，煎个水波蛋。', '将水波蛋移入煲中，美味的腊肉煲仔饭就制作完成😆😆。', '嫌蛋生，可以盖上盖子焖30秒或者煎蛋时间延长些。']

---

记录 3598:

title: 香煎萝卜糕

image: 512310.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 速冻萝卜糕 油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '热锅下油。', '直接放入萝卜糕。', '两面煎至金黄。', '盖上锅盖焖一会即可。']

---

记录 3599:

title: 脆皮乳鸽（传统）

image: 511287.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乳鸽 猪皮 南乳 盐 鸡精 味精 卤水包 干辣椒 草果 红花椒 蒜 姜片 蒜头 香叶 冰糖 白米酒 蚝油 生抽 老抽 桂皮

taste: 咸香

step: ['先爆香（蒜头，姜，干辣椒，花椒，草果，香叶，桂皮）注：爆炒香料前，先把鸽子过一下温水，去血腥。', '爆香后加入适量的开水及卤水包，待水开后。', '加入适量的蚝油，生抽，老抽，鸡精，味精，盐，冰糖，待煮开。', '水开后，放入鸽子，大火卤8-10分钟，然后转小火卤20分钟，关火，待浸泡半小时至一小时（待用）。', '鸽子用脆皮水浸泡半小时待用（脆皮水做法：麦牙糖，米醋，开水）做出来后皮会脆（也可以不用这一步）。', '调制秘汁：南乳3-5块，生抽（适量）老抽（少许）蚝油少许。', '涂抹在鸽子表面和肚子里，腌制半小时待用。', '烧油：锅里倒入适量的油，放入葱，洋葱等，炸香后捞出不用。', '待油温发出吱吱响后（100度以上）把鸽子先全方位炸几分钟后，捞起，待两三分钟后，又炸（这样的步骤反复两三次）。', '反复几次，炸出来的乳鸽，颜色非常漂亮，金黄色。', '炸成这样，再过一次油就非常漂亮了。', '成品。']

---

记录 3600:

title: 鸿运当头

image: 509513.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蒜蓉辣酱 粉丝 扇贝 扇贝壳 香葱碎

taste: 咸鲜

step: ['蒜蓉辣酱备好。', '粉丝用开水泡软待用。', '扇贝肉冲洗干净，放少许盐、生抽抓匀待用。', '扇贝壳洗净，用开水烫一下，摆入盘中。', '一切准备就绪。', '把粉丝卷成小卷，整齐摆放在扇贝壳上。', '每个粉丝上摆放一个扇贝肉。', '每一个扇贝肉上放一小勺蒜蓉辣酱，保证每一勺蒜蓉辣酱都带一点油。', '依次淋上蒜蓉辣酱。', '水开后放在笼屉上。', '大水蒸8分钟。', '时间到后，掀开笼盖，每个扇贝肉上都放一点香葱，再带笼盖30秒，目的是激发香葱的味道，并保证香葱不失翠绿。', '成品颜色黄亮，香葱翠绿，香味浓郁。']

---

记录 3601:

title: 清蒸鲈鱼

image: 509405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲈鱼 葱 小葱 尖椒 肥肉丁 姜 盐 生抽 老抽 鱼露

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼洗净。', '切去头。', '切段，一边连着。', '用盐，料酒，葱姜抓捏入味，腌制5分钟。', '摆成孔雀状，上面摆上葱姜，放点肥肉丁。', '蒸锅烧开。', '放入鱼盘蒸5分钟即可。', '蒸鱼的过程中调酱油汁，锅里放水，放生抽、鱼露、老抽煮开，倒进一个小碗中。。然后另起锅将油烧开。', '将蒸好的鱼端出蒸锅，倒掉汤，捡去葱姜，重新撒上小红椒圈和葱花，将热油浇在鱼的表面，将酱油汁倒在鱼头侧，清蒸鲈鱼就做好了。']

---

记录 3602:

title: 紫气东来---紫薯发糕

image: 508964.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 紫薯泥 水 白糖 玉米油 泡打粉

taste: 甜香

step: ['紫薯去皮切薄片。', '蒸熟。', '过筛压成泥。', '水和糖煮溶化。', '拌入100g紫薯泥，放凉。', '面粉和泡打粉拌匀。', '倒入放凉的紫薯糖水，拌匀。', '倒入玉米油。', '拌匀。', '装入蛋糕纸杯，至少9分满。', '放入开水锅。', '大火蒸25分钟。', '出锅放凉。', '非常漂亮的开口笑发糕。']

---

记录 3603:

title: 年味小吃——炸油角

image: 507767.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 食用油 熟芝麻 椰蓉 炒熟花生仁 玉米油 白糖

taste: 甜味

step: ['面皮食材；面粉250克（中筋粉、低筋粉都可以）、食用油40克、鸡蛋1枚、温水适量馅料食材：熟芝麻20克、椰蓉20克、炒熟的花生仁100克、玉米油15克、白糖60克。', '第一步制作面皮；250克面粉中加入1个鸡蛋、40克食用油，60-70克左右的温水。', '用手搓匀，叠压成面团，盖上保鲜膜松弛30分钟。（面团加食用油和鸡蛋，炸出来的油角松酥，面团不加鸡蛋和食用油，炸出来的油角香脆，可以根据自己口味选择）', '馅料制作过程如图，炒熟的花生搓去外皮。', '然后用擀面杖压成花生碎。', '压碎的花生和白糖、椰蓉、白芝麻一起混合均匀，加入大约15克玉米油拌匀即成馅料。（加玉米油是为了不让馅料太散，更容易包馅）', '擀皮；松弛好的面团擀成厚度大约2毫米的面皮，用模具或水杯口压出圆面片。', '包馅，取一份面片放入适量馅料。', '对折先捏成半月形。', '然后沿边一路轻轻的锁边，捏成麻绳状。', '所有的油角全部包好，包好的油角是不会粘连的，可以叠一起摆放，也无需裹保鲜膜。', '锅中油温四五成热，开始掌握不好油温，可以用筷子试一下，筷子放下去时会起泡时，就可以把油角放下去炸。中小火炸制，炸时要经常翻动，以免一边炸至变焦。', '炸至金黄色就可以了，捞出控油即可。炸好的油角凉透后密封保存。']

---

记录 3604:

title: 蚝油生菜

image: 507354.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蚝油 生抽 白糖 蒜头 盐

taste: 原味

step: ['生菜摘成一块一块的洗净，蒜头切成蒜末备用。', '锅里烧水，水开了，生菜下锅，放1勺盐，烫熟捞出。', '烫熟的生菜捞出来，沥干水分，再装盘。', '锅里放适量油，蒜末下油锅爆香，加蚝油，一勺生抽，一勺盐和少许白糖，炒出香味。', '将热腾腾的酱汁淋上生菜，就可以美味的开吃啦。']

---

记录 3605:

title: 咸鲜美味轻松做-----海米扣肉

image: 139588.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 海米 大葱 姜 花椒 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净后放入锅里，加水，放入花椒、姜片和大葱段，大火煮开后，中小火煮至肉6成熟。', '煮肉的过程中，准备好海米和大葱、姜。', '将海米、大葱、姜剁碎。', '锅里放适量的油，油热后，放入大葱、姜末和海米末，炒香，然后加入生抽和老抽各1勺，炒匀即可。', '煮好的五花肉捞起，肉皮处抹上老抽。', '翻过来，切成厚的肉片，不要切断。', '在肉片间隙处填入炒好的海米，塞紧一点，放入碗中，再撒一些海米末在肉上。', '放入锅中，大火蒸20-30分钟即可。']

---

记录 3606:

title: 【南瓜浓汤】--- 甜蜜蜜的早餐饮品

image: 139536.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 牛奶 杏仁

taste: 甜味

step: ['准备好原料：南瓜和牛奶。', '南瓜洗净，去皮，切成小块。', '锅中注入适量说，把南瓜放在蒸架上。', '大火蒸熟。', '蒸熟的南瓜取出放入料理杯中。', '加入牛奶。', '搅拌均匀。', '倒入碗中，点缀上杏仁一起食用。']

---

记录 3607:

title: 马蹄糕---广式茶楼的经典小吃

image: 139395.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 马蹄 清水 黄片糖

taste: 甜味

step: ['把所有材料准备好。', '马蹄洗干净，削去外皮。', '用刀轻轻拍一下，切成小块。', '马蹄粉倒入大盆里，加入300克清水。', '充分搅拌均匀后的生马蹄粉浆。', '倒入切好的马蹄。', '小锅洗干净后，放入黄片糖，加入剩余的300克水。', '大火煮至糖溶，变成糖水，在糖水充分沸腾时，加入2勺生的马蹄粉浆。', '边加入边搅拌，将其搅拌成像炒菜时的浓芡汁一样的熟浆粉。', '熄火，趁热把熟浆粉倒入生的马蹄浆粉中，边加边迅速搅拌，做成半生熟浆。', '把拌好的粉浆倒入碟子里，抹平，放进锅中大火蒸20—30分钟。', '蒸粉浆熟透呈透明状即可。', '摊凉后便可脱模。']

---

记录 3608:

title: 鱼香茄子煲

image: 137390.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 茄子 猪肉 蒜末 姜末 葱末 葱花 泡椒 食用油 红油豆瓣酱 花椒粉 酱油 美极鲜 料酒 醋 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['茄子切小块', '姜,蒜,葱,泡椒切成末', '烧开水,放切好的茄子,水再开后煮二分钟捞出放砂锅中', '猪肉剁成蓉,加盐,料酒,酱油腌制15分钟', '醋,美极鲜,料酒,白糖,花椒粉,酱油,调成鱼香汁', '炒锅烧热,加入油,放红油豆瓣酱炒香', '加入蒜末,葱末,姜末,泡椒粒一起炒香', '加入腌制好的肉末煸炒', '加入鱼香汁煮开', '把肉末鱼香汁烧开后倒入焯好水的茄子中,盖上盖,焖煮十五分钟,撒上葱花即可']

---

记录 3609:

title: 【广式三色泡菜】清脆酸甜

image: 137256.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜 小黄瓜 冷开水 嫩姜 盐 白糖 白醋

taste: 酸甜

step: ['白萝卜90克与胡萝卜40克洗净去皮切条或块。黄瓜50克洗净（去皮与否随意）切条或块。加入盐17克充分抓揉均匀，腌制30分钟至软。', '将腌制好的蔬菜条倒走多余汁水，用冷开水冲洗掉多余盐分，然后沥去水分', '加入白糖35克，白醋33ML混合均匀。此时可按个人喜好放入少许切片的嫩姜和切丝去籽的辣椒。（不放也可以）', '拌匀后装入玻璃器皿，放入冰箱储存。腌制1天后可食用。', '每次少做一些，5天内吃完为宜。(此方为两人份约3-5天量）']

---

记录 3610:

title: 白灼虾

image: 137211.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小对虾 葱 花椒 白酒 姜 姜醋汁

taste: 咸鲜

step: ['准备鲜活的小对虾或基围虾适量', '锅中加入水，葱段，姜片，花椒，', '煮开后加入一大勺白酒', '将洗好的虾倒入锅中。', '轻轻搅拌让受热均匀，等虾全部变红，水开始密集冒泡似沸的状态关火。', '将虾捞入冰水中过凉，要过两到三遍冰水至完全冰镇的状态。', '取姜汁1/3勺，香醋1勺，生抽1/2勺制成料汁。', '冰好的虾摆盘蘸食即可。']

---

记录 3611:

title: 味浓甘香---腊味煲仔饭

image: 136988.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 广味腊肠 芥蓝 姜丝 食用油 蚝油 煲仔饭酱油

taste: 咸鲜

step: ['香米洗净浸泡20分钟，充分吸收水分。', '芥蓝去掉老根和黄叶，留嫩干以及嫩叶芽，入沸水中焯至颜色翠绿捞出过凉水。', '腊肠放入温水中浸泡5分钟，捞出切片备用。', '沙煲底部抹薄薄一层油，将香米、清水以1：1.5倒入沙煲中。', '将沙煲盖上盖，大火煮开转至小火煮至八成熟；放入腊味、姜丝，在煲边加少量油焖10分钟。', '蚝油、煲仔饭酱油混合调成味汁。', '待腊味焖入味，揭盖放芥蓝，淋入味汁拌匀即可。']

---

记录 3612:

title: 菠萝油条虾

image: 136591.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 基围虾 油条 菠萝 枸杞 蛋清 沙拉酱 淀粉 油盐

taste: 咸甜

step: ['洗净的虾去壳，用牙签从虾背的第二、三节处将虾线挑出；', '处理好的虾放入碗中，加入适量的盐，姜丝，生粉和蛋清，抓匀腌制一下；', '油条切成段，用勺背将中间掏空；', '在油条中间塞入腌制好的虾仁；', '将油条的两端蘸些淀粉封口；', '锅中烧热油，下入油条进去煎，火不要太大；', '煎到油条表面微微变色后捞出控干油脂，准备好其它原料：菠萝块，色拉酱和几粒枸杞；', '将油条虾和菠萝混合放入碗中，表面上撒些色拉酱，再点缀枸杞即可；', '端上桌去。']

---

记录 3613:

title: 自制蓝莓酱

image: 136465.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蓝莓 白砂糖 冰糖 淀粉 柠檬汁 清水 鱼胶粉

taste: 咸甜

step: ['主料：蓝莓500克（40元1斤的）配料：白砂糖25克，冰糖50克，淀粉2茶匙，柠檬汁或者白米醋数滴，鱼胶粉稍许，清水250克。', '蓝莓洗净放入容器，加入白糖搅拌均匀，腌制几小时或者不腌也可。', '加入250克水置于灶上开火。', '开锅后滴入几滴柠檬汁或者白醋，中小火并不断搅拌。', '蓝莓果软烂水分蒸发大概1半左右加入冰糖，搅拌完全溶化。', '淀粉和鱼胶粉加入2调羹清水搅拌均匀。', '果汁变得浓稠后加入水淀粉鱼胶粉糊。', '锅再次开起后关火。', '倒入事先刷净烫过的干净容器中。']

---

记录 3614:

title: 叉烧排骨

image: 136389.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 叉烧酱 料酒

taste: 咸甜

step: ['排骨洗净，锅中入水，倒入一调羹料酒后入排骨焯水并冲洗干净。', '一调羹叉烧酱、适量料酒、排骨拌匀，入冰箱腌渍12至24小时入味.（我只腌渍了6个小时⊙﹏⊙b，虽然也挺入味，但是不提倡哈^\_^）', '从冰箱中取出后，再加入半调羹叉烧酱拌匀，依次在微波炉的玻璃盘中摆好。', '入微波炉，混合档（光波、微波）8分钟。（时间要根据个人微波炉的功率大小，我是用的混合档，如果没有光波，高火也可以。）', '取出翻面，如果还有剩余的叉烧酱，继续涂在排骨上。', '再次入微波炉8分钟，“叮”一声后出炉。O(∩\_∩)O']

---

记录 3615:

title: 桂花糖龟苓膏

image: 136288.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 龟苓膏粉 桂花糖

taste: 甜味

step: ['准备30克龟苓膏粉', '用80克清水将龟苓膏粉调开成较稀的糊', '锅中放1000克水烧开', '将糊慢慢的倒入开水中，一边迅速搅拌', '煮开后约再煮3-4分钟后倒入玻璃碗中放凉', '放冰箱冷藏一个小时候拿出切小块', '加入适量桂花糖即可']

---

记录 3616:

title: 【田园排骨汤】--- 煲一碗甘甜鲜香的家常好汤

image: 136176.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 玉米 胡萝卜 生姜 香葱 料酒 食盐

taste: 清淡

step: ['原料图：排骨。', '配料图：玉米、胡萝卜、生姜、香葱.', '锅中烧开适量水，下入洗净的排骨，调入一勺汤料酒，再次煮开。', '捞出用温水清洗干净。', '玉米切小断，胡萝卜却滚刀块。', '砂锅里加入足量水，放入排骨、姜片、葱段。', '盖上盖子大火烧开，转小火保持汤面微开煮约40分钟到一小时。', '下入玉米和胡萝卜。', '继续煮约半小时。', '准备关火前10到15分钟的时候调入食盐，出锅前撒入葱段即可。', '煮好的排骨汤。']

---

记录 3617:

title: 广式茶点——奶黄包

image: 135880.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 普通面粉 牛奶 清水 酵母 细砂糖 鸡蛋 黄油 吉士粉 细砂糖 奶粉 澄粉

taste: 甜味

step: ['先来做奶黄馅，准备奶黄馅所有材料。（鸡蛋2个、黄油40克、吉士粉10克、细砂糖75克、奶粉25克、澄粉10克）', '黄油温室软化后打至顺滑。', '加入细砂糖。', '用打蛋器打至发白。', '鸡蛋打散，分次加入黄油里打发。', '每次打至鸡蛋液和黄油完全混合后，再加入下一次鸡蛋液。', '将粉类混合过筛，倒入蛋黄糊里。（吉士粉10克、奶粉25克、澄粉10克）', '再将粉类和蛋黄糊搅拌均匀。', '上锅大火蒸20分钟，蒸至10分钟搅拌一下，让它受热均匀。', '出锅后打散放凉。', '将奶黄馅过筛，然后放冰箱冷藏1小时。', '将面团的所有材料放入面包桶里。', '启动和面程序。', '程序结束后，取出揉成光滑的面团。', '盖上保鲜膜', '室温发酵至两倍大。', '将发酵好的面团分成小剂子，擀成圆面片。', '包上奶黄馅。', '收口向下滚圆。', '蒸锅放凉水，放上奶黄包，盖锅盖静至15分钟。', '开大火蒸15分钟后，关火焖3分钟即可打开锅盖。', '成品']

---

记录 3618:

title: 霜降胭脂

image: 135016.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 红肉火龙果 水 鱼胶粉 糖 椰蓉

taste: 清淡

step: ['备材料', '火龙果去皮切块', '火龙果块放在榨汁机内取汁', '把果汁过滤去果渣（第二次过滤）', '火龙果汁取出80克', '把水煮沸后加入糖煮至溶化，关火', '加入鱼胶粉', '把鱼胶粉搅拌至完全溶化', '加入火龙果汁，搅拌好', '倒入模中，冷却后放进冰箱待其凝固', '果冻凝固后取出，放在装有热水的盘中稍泡一下就可脱模', '切件，洒小许椰蓉装饰即可']

---

记录 3619:

title: 蒸银针粉

image: 134967.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 银针粉 姜 小葱 食用油 酱油

taste: 微辣

step: ['准备所需材料。', '银针粉装盘，上锅大火蒸10分钟。', '姜剁成姜蓉、小葱切成葱花。', '锅内倒入食用油烧滚。', '将烧滚的热油倒入将姜蓉的小碗里。', '再加入适量的酱油。', '将姜蓉和酱油拌匀。', '蒸好的银针粉撒上葱花。', '然后倒入做好姜蓉拌匀即可。']

---

记录 3620:

title: 培根牛奶滑蛋白

image: 134726.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 蛋清 牛奶 培根 盐 清水 干淀粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['培根切成小粒备用；', '蛋清中加入盐和水；', '再加入少许干淀粉；', '用打蛋器或筷子大力搅拌至表面起一层小泡泡；', '加入牛奶；', '再次拌匀；', '起炒锅，热锅入凉油，小火干煎培根粒，至培根出油并酥脆，盛出培根，锅中油留用；', '下入鸡蛋牛奶液，略调大炉火，不断用锅铲将底部凝固的蛋液推到一边，同时将流动的蛋液滑到锅面上；', '见蛋液基本全部凝固后，立即关火；', '撒上培根碎，立即出锅。']

---

记录 3621:

title: 【乡村梅菜扣肉】----- 简单质朴的农村菜

image: 133731.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 老抽 生抽 白糖

taste: 其他

step: ['准备好五花肉和梅干菜。', '锅中加入适量清水，放入五花肉。', '盖上盖子大火烧开，转中火煮至筷子能轻松的插入五花肉。（期间翻动一下，不要让肉皮粘住锅）', '煮好的肉用温水清洗干净，猪皮朝上，切成均匀的肉片。', '切的时候，底部留一点点不要切断。（宴客时，这样蒸好以后，扣在碗里是整齐的，比较美观，因为相连的部分就一点点，所以吃的时候，每一片都能轻松的夹下来，不用担心。但如果留太多厚度没切段的话，夹的时候就不那么好夹的。如果是自己吃，其实是可以直接切段的）', '取个较大的碗，倒入1汤勺的老抽和适量生抽混合均匀，把五花肉的皮朝下，用酱油把每一片涂抹均匀，腌制半小时上色和入味。（加点老抽是为了让肉的颜色更深一点。另外我喜欢梅菜扣肉的汤汁来拌饭，所以生抽加得比较多）', '锅中烧热适量油后转中火，把梅干菜洗一下，稍微沥干水果，倒入锅里翻炒一下。（如果不过水洗一下，直接下锅的话，容易焦掉，那样成菜会苦）', '加入适量白糖翻炒均匀。（这个量没有规定多少，喜欢这个菜做起来甜一点的话就多加一点。', '倒入腌肉的酱油煮开。（这时候可以尝一下咸和甜的程度）', '取一个较大的盆，把五花肉皮朝下，把炒好的梅干菜铺在肉的上面，放入蒸锅中，大火烧开转中火蒸约40分钟。（其实可以放入高压锅里蒸，上气后转小火蒸约15到20分钟即可）', '蒸好的梅菜扣肉。']

---

记录 3622:

title: 【菠萝咕咾肉】---- 酸酸甜甜好味道

image: 133501.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 青椒 红椒 面粉 淀粉 番茄酱 白糖 醋 料酒 姜汁

taste: 酸甜

step: ['里脊肉洗净切成大小均匀的丁状或片状，调入少许料酒、食盐和葱姜汁，抓匀腌制片刻。', '面粉和淀粉混合，加入少量水，调成较干的糊。（水不要过多，太稀的糊不容易包裹住肉。调好的糊用筷子提起，一个是可以成线状往下滴落的）', '把调好的糊倒入里脊肉里。', '翻拌均匀，让糊包裹住肉丁。', '锅中烧热适量油，六七成热时依次加入肉丁，炸约2分钟至熟，捞出。锅中油在次烧至约八成热，倒入初炸好的肉丁复炸约拌分钟，至表面金黄酥脆，然后捞出沥干油份。', '番茄酱倒入碗中，调入糖和醋搅拌均匀。（调好后可以尝试一下，以满足自己所需要的酸甜度）', '做菜前事先备好干净的菠萝。', '用图中普通的小勺子的勺柄分离皮和肉。（肉做菜，皮装盘）', '把菠萝肉切成和里脊肉差不多大小的丁，放在淡盐水里浸泡一下，去除它的涩味，然后捞出沥一下水份。', '青红椒切成丁状。', '锅里加入少许油，倒入调配好的番茄酱，炒至冒大气泡。', '倒入青红椒、菠萝、和炸好的里脊肉翻炒均匀，让酱汁均匀的包裹在上面即可关火装盘。']

---

记录 3623:

title: 一定要试一试的集鲜美、有面儿、快手为一体的宴客菜——蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 133109.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 扇贝 大蒜 粉丝 蒸鱼豉油 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['处理扇贝，扇贝刷干净贝壳，去掉泥肠。', '用小刀把扇贝肉和壳分离。', '扇贝肉用少许料酒腌制一下。', '粉丝泡软，铺在扇贝壳上面。', '腌好的扇贝肉摆在粉丝上面。', '蒜切碎末。', '切好的蒜末用清水洗一下。', '锅内烧油', '放入蒜末爆香，注意小火，不要让蒜末烧焦，蒜末金黄色即可放点盐调味，倒出。', '把炒好的蒜末浇少许到扇贝上。', '：水烧开，大火蒸5分钟即可。', '准备蒸鱼豉油。', '蒸鱼豉油放入锅中烧开。', '浇到蒸好的扇贝上即可。']

---

记录 3624:

title: 木瓜奶冻

image: 133075.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木瓜 牛奶 白糖 魔芋冻粉

taste: 甜味

step: ['材料：木瓜1只，牛奶250毫升，白糖20克，魔芋冻粉2克。', '木瓜洗净表面。', '对剖两半。', '挖去瓤、籽，放入小底盘中尽量放平衡', '牛奶倒入奶锅中，加入冻粉搅拌均匀。', '加入白糖搅拌均匀，糖可根据自己口味调整用量。', '全程开小火，不断搅拌，低温加热奶冻液。', '开锅粉、糖全部融化后关火。', '熬好的奶冻液倒入木瓜盅中。', '自然凉透覆盖保鲜膜放入冰箱冷藏2小时以上。', '食用时取出切片，很拉风的水果冰品小点呀！']

---

记录 3625:

title: 【玫瑰双皮奶】

image: 132979.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 奶粉 绵白糖 玫瑰酱

taste: 甜味

step: ['准备原料', '锅中倒入一包牛奶和一大勺奶粉', '加热到快要沸腾关火', '倒入碗中，静置一会，这时候上边会形成一层奶皮', '保持奶皮浮在上边，倒出来牛奶，剩余一点点留在碗底', '蛋白取一个半就好，加入绵白糖20g', '加入到出来牛奶的搅拌均匀', '过筛三次，消除泡沫', '慢慢到回小碗中', '包上保鲜膜大火蒸12分钟，关火再焖一会即可', '冷藏后加入玫瑰酱即可食用']

---

记录 3626:

title: 精打细算过日子---蛋黄焗南瓜

image: 132861.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 南瓜 咸鸭蛋黄 花生油

taste: 咸甜

step: ['南瓜去皮去瓤切粗条。', '放锅内煮熟，恰好熟但不烂，我判断的方法是用筷子正常用力夹不断，稍微使劲夹可断。', '捞出沥水。', '鸭蛋黄用勺子压碎。', '锅内放油烧热，放入鸭蛋黄搅拌。', '蛋黄拌均匀起泡。', '放入南瓜条翻拌。', '每根南瓜都裹上蛋黄，表面稍微发干即可出锅。']

---

记录 3627:

title: 玉盏绽菊

image: 132445.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 干豆腐 黄瓜 枸杞子 自调

taste: 原味

step: ['将干豆腐切成一个宽的长条', '将干豆腐切成一个宽的长条。', '从一端将其卷起。厚度不够要在外面再围一圈。', '翻起来，就成了一个菊花状。', '准备一根略粗的黄瓜，将其洗净。', '切成长短大小均等的段。', '将其挖空，可不必挖到底，“玉盏”就做好了。', '将之前做好的“菊花”插进做好的“玉盏”中，再放一粒泡过水的枸杞子，造型就做好了，你可以再根据自己的口味浇汁即可。']

---

记录 3628:

title: 广式五花叉烧

image: 132104.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 蒜头 红葱头 香菜 白酒 生抽 叉烧酱 蜂蜜 白醋

taste: 咸甜

step: ['五花肉去皮切成四大块。', '香菜、蒜头、葱头准备。', '再五花肉加入1匙白酒、2匙生抽、3匙叉烧酱揉至均匀。', '将香菜、蒜头、葱头倒入肉中。', '再次拌匀后盖上盖子，腌12-24小时。（我腌了12个小时）', '将腌好的五花肉拔去香菜蒜头葱头，放在烤网上。烤盘铺上锡纸，垫在烤网下面，烤箱预热，烤网放入烤箱中层，烤盘放在下一层，200度上下火。', '烤的时候将蜂蜜和白醋调匀。', '待烤箱的肉烤了10分钟时，迅速拿出刷上一层原来腌肉的酱料，再刷一层蜂蜜醋水。', '烤箱预热，烤网放入烤箱中层，烤盘放在下一层，200度上下火。', '重回烤箱烤五分钟，拿出来翻面再刷一次酱料和蜂蜜醋水，再烤五分钟即可。']

---

记录 3629:

title: 清鲜鲫鱼豆腐汤

image: 131837.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 小鲫鱼 豆腐 葱 姜 花椒 盐 白胡椒

taste: 清淡

step: ['原材料，小鲫鱼。没有用料酒泡，准妈妈不可以接触酒，料酒也不可以的呀。其他人如果觉得腥味大，可以用料酒泡制一会。', '配料准备好', 'tofu，mid-firm的刚刚好，切勿soft。照片貌似照反了，真是服了这stupid的iPhone，哎，stupidagain。大家原谅啊！', '平底锅到油加热。铁锅容易粘鱼皮，比较容易碎，所以最好用不粘锅。', '放鱼开大火炸到两面金黄并且有鱼香味飘出。', '将炸好的鱼倒入已经烧开水的汤锅，并且放入葱姜，花椒，干辣椒等配料。', '盖上锅盖，开大火20分钟。一定要开大火，这样熬出来的汤才会象牛奶一样白。', '讲豆腐切成3厘米的方块。', '放入豆腐，小心不要溅出来烫到。盖上盖子，小火褒一个半小时。', '然后就可以开动了，不要切生葱末加入汤中，会盖掉鱼的鲜味。原味喝着正好。哈哈。']

---

记录 3630:

title: 虫草蒸鳙鱼头

image: 131745.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鳙鱼头 虫草 红枣 葱 香菜 蒜头 花生油 盐 糖 胡椒粉 鸡粉 酒 生粉

taste: 原味

step: ['备新鲜材料', '鱼头我让档主砍成小件，虫草泡发好，红枣去核切丝，葱、香菜切段，蒜头切片', '在鱼头里加入所有调味料（盐、糖、胡椒粉、鸡粉、酒、生粉），约腌10分钟', '在腌好的鱼头里加入虫草与蒜片拌均匀', '取一碟子，排放好材料，加入适量的花生油', '煮沸一锅水，把碟子放进蒸锅内', '加盖，调时间为10分钟', '蒸约9分钟时开盖加入葱、香菜', '再加盖蒸够余下的时间', '时间到了，可以上桌了']

---

记录 3631:

title: 水晶蒸饺

image: 131716.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 发水香菇 马蹄 胡萝卜 玉米 澄面 玉米淀粉 油 盐 酱油 麻油

taste: 咸鲜

step: ['把材料准备好，show一下', '将澄面和玉米淀粉混合一下', '将适量开水倒入粉中，搅拌，至如图的状态', '将粉团揉搓一会', '加入油，再次揉搓，最后醒半小时，记住要盖上湿布，这种面没有弹性，面团干了就会很难操作。', '这时可以讲所有馅料切碎，加上调料，搅合好备用', '取一小块面，碾成饺子皮，像之前说的这种面没有弹性，比较难操作，试多几次，要多厚多薄就有感觉的了', '包饺子咯，包得不是特别好看', '成品', '上锅蒸20分钟，出炉。建议用蒸的方式不要用煮的，这种没有弹性的面，经不住水煮，会直接露馅的。', '开吃！']

---

记录 3632:

title: 鱼香茄子煲

image: 131701.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 紫皮茄子 青椒 肉末 姜 蒜瓣 葱 郫县豆瓣酱 糖 八角 生抽 香醋 鸡精 高汤

taste: 微辣

step: ['将茄子切成大小合适的条状。', '青椒切段。葱姜蒜切末。', '茄子和青椒入热油锅内炸软。', '捞出沥油。', '锅内留底油，爆香葱姜蒜末和八角。', '倒入肉末，翻炒均匀。', '倒入一勺郫县豆瓣酱，炒匀。', '倒入炸好的茄子和青椒。翻炒均匀，关火。', '将炒好的茄子和肉末倒入煲内，倒入用生抽、香醋、糖、鸡精、高汤（或白水）勾兑好的汁。', '中火炖10分钟。', '勾薄芡，小火3分钟即可。']

---

记录 3633:

title: 猴头菇莲藕骨头汤

image: 131445.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪大骨 猴头菇 莲藕 胡萝卜 浓醇高汤 醋 姜片 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好要泡发的猴头菇；', '用淹没过猴头菇的洗米水浸泡2小时，猴头菇会浮起来，可用个重物扣在碗中压一下，以便猴头菇能吸足水；', '浸泡过的猴头菇已经变软，用手检查下还有没有干硬的地方，有的话可以继续再泡一阵，没有就把猴头菇中间的硬芯挖出来；', '用清水（温水）反复揉洗猴头菇，这时会看见水变成黄色，倒掉再用清水重新挤压搓洗，重复三至四次，直到黄色褪尽；', '取一支浓醇高汤，放入大碗中，倒入适量开水，冲成高汤底；', '把猴头菇放入大碗中，入蒸锅蒸30分钟以上，以水烧开后计算时间。不发苦的猴头菇便泡发成功了。', '猴头菇入锅蒸时，准备好其它煲汤用的材料；', '猪大骨入锅焯水备用；', '胡萝卜去皮切块；', '莲藕去皮切块，放入加了醋的清水浸泡，防止变色；', '焯掉血水的猪大骨捞出放入汤锅中，放入胡萝卜；', '放入莲藕和姜片；', '把猴子菇连汤一起倒入汤锅中，大火烧开转最小火煲90分钟；', '成品。']

---

记录 3634:

title: 家酿杨梅酒

image: 131005.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 杨梅 冰糖 高度白酒

taste: 果味

step: ['杨梅用盐水洗净后，沥干水，装进酿酒的瓷坛子。', '将敲碎的冰糖倒在杨梅上，基本上冰糖倒在杨梅上就能全部覆盖满了。', '倒入高度白酒漫过杨梅和冰糖就好，盖上盖子，密封好放在阴凉处。（我没有量过到底有多少白酒，只是漫过杨梅就好，大家也可以根据自己情况增减吧。）', '一个星期以后，就可以开启尝一尝了。']

---

记录 3635:

title: 叉烧排骨

image: 130887.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 叉烧酱 盐 山茶油

taste: 其他

step: ['猪软骨排骨清水洗净，用厨房纸吸去表面水分。', '洗净的排骨放到保鲜盒内，放4大勺李锦记叉烧酱，再加适量盐。', '搅拌均匀，保证每块排骨都粘到叉烧酱。', '保鲜盒盖上盖子，放到冰箱里冷藏过夜', '烤盘铺上锡纸，表面刷一层山茶油。', '将腌制好的排骨摆在烤盘上。排骨表面刷一层山茶油，再刷一层叉烧酱。', '烤箱220℃预热10分钟，烤盘放中层，烤30分钟', '取出烤盘，将排骨翻身，再刷一层山茶油和腌制的叉烧酱。回烤箱再考25分钟即可。这时候排骨表面上色，呈鲜亮的叉烧色，肉略微有点焦黄。', '成品']

---

记录 3636:

title: 改良版酸梅汤

image: 130285.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 乌梅 山楂干 大枣 五味子 新鲜薄荷 冰糖 清水

taste: 酸甜

step: ['乌梅干洗净；山楂干洗净；大枣洗净扭一扭；薄荷洗净；如果是大块儿的冰糖要敲碎；', '乌梅、山楂、大枣和五味子一起入锅（不要用铁锅），加入清水，大火煮开后转中火，保持沸腾煮约30分钟；', '加入冰糖，再煮10分钟左右；期间尝尝味道，调节冰糖的用量。', '最后加入鲜薄荷，立即关火。（如果用干薄荷，再煮5分钟）', '冷却至室温后，过滤出固体；', '再次细细过滤，即可饮用；冷藏后或加冰饮用更佳。']

---

记录 3637:

title: 【萧丫头】虾包蘸菠萝

image: 129560.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菠萝 大虾 肉糜 芝士 馄饨皮 韭菜 冰糖 盐 料酒

taste: 果味

step: ['备好所有材料，韭菜洗净、大虾解冻去虾线；', '挑10至虾对半切，尾部留着备用，其他的大虾剁成虾泥；', '剁好的虾泥和肉糜，加入少许盐和料酒稍微腌制10分钟；', '将虾泥、肉糜、芝士片用勺子搅拌均匀；', '韭菜放入热开水中稍微烫下；', '馅料放在馄饨皮上放上虾尾包起来；', '用韭菜将口子扎起来；', '锅中下油烧至六七分热，下虾包炸熟，捞出放在吸油纸上吸油；', '菠萝去皮，切成小块；', '菠萝放入盐水中浸泡15分钟；', '泡好的菠萝放入搅拌杯中加入少许开水；', '放到搅拌机中搅拌成泥；', '搅拌好的菠萝泥加入少许冰糖，小火熬制；', '菠萝酱熬到浓稠即可，虾包蘸着菠萝酱吃。']

---

记录 3638:

title: 柠檬杨梅露

image: 129555.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 杨梅 柠檬 白砂糖

taste: 酸甜

step: ['杨梅放入淡盐水中，浸泡15分钟', '将浸泡好的杨梅捞出，果肉与核分开', '将去完果肉剩下的杨梅核放入碗里', '加入适量的水', '倒入小炖锅中大火煮开', '挤小半个柠檬汁再依个人口味加入适量的白砂糖即可。']

---

记录 3639:

title: 白灼肥牛

image: 129315.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肥牛 莴苣 红辣椒 姜片 葱段 芝麻酱 美极鲜酱油 小麻油 醋 油盐

taste: 酱香

step: ['烧锅开水，在水中加入姜片，葱段和适量的料酒，水开后，加入肥牛片；', '用筷子迅速的散开，待水开后将肥牛捞起；', '准备好盘子，在底部铺好莴苣丝；', '将白灼好的肥牛捞起后放在莴苣丝上；', '在表面上撒些红辣椒粒；', '在装有芝麻酱的碗中放入适量的美极鲜酱油，醋和适量盐，再加入点小麻油；', '搅拌均匀；', '放入调料勺中，与菜一起端上桌。']

---

记录 3640:

title: 广东肠粉

image: 128902.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 生粉 酱油 蒜 油

taste: 清淡

step: ['粘米粉，生粉和水的比例大概1:5搅拌均匀，先一小勺到磨具那里去蒸下，要是不成形是水多了，加点粉再试试', '怎么区分熟不熟？就是看到米浆成形了表面气泡了就熟了', '卷起来', '卷起来', '上盘', '淋蒜蓉和酱油']

---

记录 3641:

title: 菠萝咕咾肉

image: 128762.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊肉 菠萝 鸡蛋 面粉 青椒 红椒 盐 胡椒粉 料酒 番茄酱 白糖 醋 生抽 水淀粉

taste: 酸甜

step: ['准备材料。菠萝洗净，切成小块，浸泡在淡盐水中；红椒、青椒洗净，去蒂去籽，切成菱形片；里脊肉洗净，切成约1厘米左右的大块。', '炸里脊肉。在里脊肉中加入盐、生抽、胡椒粉、料酒,搅拌均匀后腌渍10分钟左右。腌渍好的肉先裹一层蛋液，再沾匀面粉，并用过滤网抖去多余的面粉，锅内倒入适量的油，烧至5成热时，一个一个的下入肉块炸至金黄，炸好后捞出，再大火烧热油，倒入肉块再复炸一次，只炸一次也可以', '上浆取一碗，将番茄酱3汤匙，醋2汤匙、白糖2汤匙、生抽1汤匙、清水1小杯兑成酱汁。取一炒锅烧热，放少许油，倒入调好的芡汁，煮滚后调入水淀粉，看芡汁变粘稠后，倒入菠萝、青椒片、炸好的里脊肉，使这些材料都均匀挂上芡汁就可以装盘了，青椒都可以生吃，不必提前过油了，也不必炒的软烂，脆脆的更好']

---

记录 3642:

title: 洋葱爆鳝片

image: 128749.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黄鳝 洋葱 葱 姜 油 盐 糖 鸡粉 生粉 蚝油 酒

taste: 原味

step: ['备材料（黄鳝是让卖的人弄好的，回来切就可以了）', '黄鳝切成大片加入所有调味料，洋葱切块，葱切小段，姜切条', '黄鳝加入调味料后腌15分钟', '热锅，下油，爆香姜条', '下洋葱块', '中火炒洋葱香味出来', '下鳝片，翻炒一会', '下点蚝油、酒、生抽', '加盖焖焗一会', '焗至鳝片全熟，开盖继续翻炒至水份收干', '洒入葱段', '关火，稍拌一下，就可上碟']

---

记录 3643:

title: 虎皮凤爪

image: 128720.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 豆豉 青椒 姜 蒜 红椒 酒 盐 酱油 花生油

taste: 蒜香

step: ['鸡爪清理干净，烧开水加进醋和白糖，把鸡爪放进煮一会', '把焯过水的鸡爪再清先下，并摊开晾干', '晾干后装容器里，撒上些面粉，拌匀备用', '烧热一油锅（油温度一定要高些）把鸡爪倒进去炸', '炸至焦黄（炸时一定要注意，小时油溅出）', '炸好的鸡爪和进清水盘里，并加些冰块', '再放回冰箱里冷藏半天，让爪皮起皱', '准备调汁（备好豆鼓；姜丝；大蒜；八角；用生粉加水勾好芡）', '烧热油锅，把所有配料放进爆炒几下', '倒进小许水，再倒进生粉芡', '把起皱的鸡爪倒进翻炒几下', '装起放锅里蒸', '蒸上十五分钟左右就好了']

---

记录 3644:

title: 菠萝咕咾肉

image: 128638.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 里脊肉 菠萝 糖 白醋 盐 料酒 淀粉 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['将里脊肉切成不规则的块，用刀拍松，便于入味。', '加入适量的盐、料酒、淀粉腌制半小时。', '菠萝切块备用。', '将肉挂上淀粉糊。', '将挂好糊的肉放入锅中小火炸熟捞出。', '肉炸熟后再放入锅中大火复炸一下，炸到外焦里嫩的程度。', '将炸好的肉捞出控油。', '将适量的番茄酱、糖、白醋、淀粉加少量水兑成汁，放入锅中熬至浓稠。', '下肉块和菠萝翻炒均匀。']

---

记录 3645:

title: 【水晶虾饺】

image: 128600.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 澄粉 生粉 虾仁 猪肉 沸水 猪油 香菇 木耳 胡萝卜 青椒 葱 姜 料酒 盐 鸡精 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['(一）馅料准备：1.洗净虾仁（如果是大虾，洗净去头去皮，去虾线），取2/3放入碗中，调入少许盐、料酒，加入姜丝葱蒜，拌匀腌制片刻；', '剩余的虾仁用刀背剁成虾肉蓉，备用；', '把猪肉（肥多瘦少）剁成肉糜备用；', '香菇洗净剁成碎丁备用', '木耳切碎备用；', '胡萝卜切碎备用；', '青椒都切碎备用；', '小葱切碎、姜切末', '将所有的东西放入盆中，调入少许料酒和、盐和糖、鸡粉、顺同一方向搅匀上劲；', '(二）和面包制：准备好澄粉和生粉。', '将澄粉、生粉、少许盐混合拌匀，冲入沸水，边加边搅拌，到没有干粉的状态，盖上盖闷5分钟。', '加入猪油，和成光滑的面团。', '把面团揉成长条，切成小剂子。', '将小剂子按扁，擀成薄片。（最好是包着保鲜膜来擀，以防粘连）', '取一块面皮，填入适量虾泥馅，再包入一个虾仁，捏成饺子状；', '依次包好后放在铺有保鲜膜的案板上；', '锅中垫上切好的胡萝卜片（防止粘锅），在垫片上依次放好虾饺；', '入开水锅蒸5分钟即可。']

---

记录 3646:

title: 【美味土豆饼】让孩子爱上土豆

image: 128022.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土豆 火腿 香葱 胡椒粉 酱油 食盐 植物油

taste: 清淡

step: ['准备食材，将土豆事先煮熟。', '将煮熟的土豆捣成土豆泥。', '将香葱、火腿切碎。', '放在土豆泥上，撒上胡椒粉、倒上酱油。', '用勺子拌匀。', '用模具或者用手安城圆形。', '平底锅抹油，小火煎两面金黄。', '盛盘即可！']

---

记录 3647:

title: 第一次做广式甜点——奶黄包

image: 127988.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 黄油 白糖 吉士粉 奶粉 澄粉 中筋面粉 牛奶 干酵母 奶黄馅

taste: 甜味

step: ['先做奶黄馅：黄油室温软化，用打蛋器低速搅打至顺滑。', '加入白糖搅打至发白，分两至三次加入打散的蛋液。', '用打蛋器低速搅打均匀。', '所有的粉类混合过筛，加入盆中，拌成均匀的面糊。', '上蒸锅蒸30分钟左右。', '每间隔10分钟用打蛋器搅散后再蒸。', '蒸好后趁热搅散。', '然后用橡皮刮刀翻压至光滑平整，包上保鲜膜，放入冰箱冷藏1小时以上。', '将面粉过筛。', '面粉、水、酵母置于面包机中。', '选择发面程序，搅打20分钟（我的面包机是东菱DL-100，发面程序多加了20分钟的和面时间）。', '包上保鲜膜，用面包机进行发酵，发酵至2倍大。', '食指抹上面粉，戳入发酵的面团中，不回缩，不塌陷就发酵好了（我用了35分钟）。', '将打好的面团取出，案板上撒少量的面粉，揉成面团。', '取出排气，搓长条状分出小剂子（共16个）。', '擀成圆形面皮。', '将冰箱里的奶黄馅取出，分成15克一个奶黄球，共能分成16个，置于面皮中间。', '虎口收馅，收口朝下，包成圆形包子状。', '将包子放入注入水的蒸锅内，盖上盖子，醒15-20分钟。', '然后大火蒸15分钟左右，停留在蒸锅里5分钟后取出即可（防止回缩）。']

---

记录 3648:

title: 豆豉鲮鱼油麦菜

image: 126698.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油麦菜 罐装豆豉鲮鱼 红菜椒 大蒜 鸡精 盐

taste: 咸鲜

step: ['油麦菜洗净，切成小段；', '红菜椒洗净去籽后切成细丝；大蒜切末；打开豆豉鲮鱼罐头，将里面的鱼取出撕成小块，挖出一些豆豉；', '锅中热油，爆香蒜末和豆豉；', '倒入油麦菜段和红菜椒丝，快速翻炒均匀；', '再加入鲮鱼块翻炒，最后调入鸡精和盐炒匀，即可。']

---

记录 3649:

title: 香肠五花肉煲仔饭

image: 542534.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 水 香肠 五花肉 香菇 青菜 蚝油 鱼露 生抽

taste: 咸鲜

step: ['大米洗净加入水浸泡。', '五花肉洗净。', '香菇切片。', '上海青洗净焯水。', '锅中放入适量油烧热后放入五花肉煎至两分钟后捞出备用。', '放入香菇煎制。', '放入青菜煸炒片刻。', '将煎好的菜放入碗中备用。', '将石锅中的大米放入炉上煮开表面水干。', '放入切好的香肠。', '打入一个鸡蛋后盖盖小火焖5分钟。', '放入五花肉、香菇和青菜盖盖小火焖几分钟。', '延锅边淋入少许油盖盖焖熟后关火。', '调制一碗酱料：蚝油、鱼露、生抽放入碗中搅拌均匀即可。', '浇入煲仔饭中拌匀即可。', '成品。', '拌匀后成品。']

---

记录 3650:

title: 盐焗鸡

image: 540907.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 土鸡 姜片 盐 葱 食用油 芹菜 蒜

taste: 咸香

step: ['盐焗粉抹鸡身。里外上下全部抹上，腌制一小时以上。没有盐焗粉就用盐和鸡粉。', '姜切片。', '姜放电饭锅底部，上面倒油，两匙左右。我用芝麻油，香点。', '一个煮饭程序。', '煮好了，翻面。', '再来一次煮饭程序，第二次比第一次快煮好。', '葱蒜芹菜各一根，洗干净，除黄叶部分。', '鸡拿出来斩件。', '葱蒜芹菜过一边热油，捞出摆盘，没有就不用。就这么上桌，吃光了。大宝吃鸡腿，二宝吃鸡胸肉。爸爸吃翅膀和其他部位。妈妈减肥，今天不吃肉。']

---

记录 3651:

title: 懒人版叉烧肉

image: 540527.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 叉烧汁 叉烧酱 料酒 清水

taste: 咸甜

step: ['猪肉切1-2㎝厚。', '不需要腌。直接倒进锅里，倒进叉烧汁。', '清水没过猪肉，加一匙料酒（不加也可以）。', '大火煮开，撇去浮沫。不要盖盖，转中小火煮半个小时，观察一下汁还剩多少，拿锅铲不停舀锅里的酱汁浇淋在猪肉上，让猪肉入味锁色。', '夹出来放在砧板上（切熟食的一面）。', '切好摆盘。颜色非常漂亮。']

---

记录 3652:

title: 腊肠煲仔饭

image: 539644.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 菜心 鸡蛋 姜丝 生抽 清水 蚝油 芝麻油 糖

taste: 咸鲜

step: ['先将米洗净浸泡40分钟。', '检查一下大米的状态。', '将腊肠切成薄片、菜心烧水烫一下。', '将料汁调好备用。', '万土烧锅中刷一层油，将米和水按1:1.5的比例加入。', '中火烧开后调小火焖8—10分钟。', '时间到后打开盖子，锅边淋一圈油（想要形成锅巴，这是关键），放上切好的腊肠。', '放上切好的青菜，盖盖子再焖5分钟。', '最后时间到磕入一颗鸡蛋。', '关火盖上盖子焖3分钟。', '然后淋上料汁就可以吃了。']

---

记录 3653:

title: 中式奶黄包

image: 539224.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 中筋面粉 牛奶 鲜酵母 糖 牛奶 细砂糖 蛋黄 低筋面粉 玉米淀粉 奶粉 液态黄油

taste: 甜味

step: ['在盆里打入4个蛋黄、细砂糖糖、低筋面粉、玉米淀粉、奶粉，先加入一小半牛奶，彻底搅打均匀，成为稀面糊状。', '然后加入剩下的牛奶，继续搅打均匀后加入液态的黄油，搅打均匀。', '将得到的混合液体过筛，筛入不沾锅里，锅开中火加热，用硅胶刮刀不断搅拌，直到锅中的液体彻底沸腾变成稠厚的馅料就好了。', '在温热的时候平均分成20份揉圆。', '将面团的材料按先液体后粉量按顺序放入面包机桶中。', '把面包机桶放入面包机中，开启揉面功能iMix。', '30分钟后面团已经揉至光滑。', '揉好的面团拿出来稍微整理光滑一下，放入盆里发到二倍大，戳个洞不回缩，拨开里面有很多丝就可以了。', '将面团拿出稍微排气一下，均匀分成20份，分别揉圆，然后盖上保鲜膜或者湿布。', '取一块的小面团，揉搓几个把气都排掉，不会有气孔，压扁用擀面杖擀开。中间放上奶黄馅，然后包起来，收口（像包包子一样的手法，但不需要包那么多褶儿）。', '将收口朝下放在油纸上，拿后放入蒸锅里。', '放在温暖湿润的地方发酵大约发到1.5倍左右大就可以蒸了。先开大火烧开后，在改中火蒸个15分钟左右就好了，关火再焖5分钟就可以开盖食用。', '出锅了。']

---

记录 3654:

title: 牛肉肠粉

image: 539145.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 卤牛肉干 芦笋 大米粉 刮刀 蒸盘 玉米油 生抽

taste: 清淡

step: ['牛肉切丁，大米粉半碗，对一碗半清水搅拌均匀。', '蒸盘刷一层玉米油。', '倒入一大勺半大米糊。', '大火烧开，放入蒸盘，大火蒸三分钟。', '取出，撒一些牛肉粒，从上往下用刮刀卷起来即可。', '大火烧开，加入一勺盐，入芦笋煮熟。', '表面淋生抽，摆入芦笋，做好了。']

---

记录 3655:

title: 豉油蛋

image: 539097.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 无 豉油鸡浸泡汤汁

taste: 其他

step: ['把冷冻卤水放锅，煮溶，如果汤汁不够适量加热水，试味，不够咸或甜，大家知道怎么做了。', '把鸡蛋放入冷水锅，升大火，煮至20分钟，捞起，用冷水冲一冲，再用汤匙把鸡蛋的头尾、前后左右敲裂。', '放入汤汁里，升大火，汤汁烧开后改小火，煮20分钟。', '关火，盖盖子焖20分钟或以上，如果要味道重些，可浸泡久些，用来汤汁晾凉入瓶放冰箱（非冷藏）。']

---

记录 3656:

title: 猪肉肠粉

image: 539034.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 猪肉 鸡蛋 青菜 清水 盐 淀粉 酱油 鱼露 胡椒粉 油 猪油

taste: 咸香

step: ['碗中放入肠粉粉100g，倒入250g的清水。', '混合拌匀，调成粉浆。', '准备猪肉、鸡蛋、青菜。', '将鸡蛋调成液；青菜清洗干净；肉剁成末，用油、盐、淀粉、胡椒粉拌匀。', '取平底蒸盘，盘内刷上食用油。', '倒入粉浆。', '放入适量的肉末和鸡蛋液。', '水开后，隔水蒸2分钟。', '时间到，取出蒸盘。', '用刮刀卷起肠粉，装碟。', '煮开一锅水，倒入油和盐，放入青菜焯水1分钟。', '焯熟的青菜，置入肠粉碟内。', '碗中倒入酱油和鱼露，炝入热猪油，拌匀做料汁。', '肠粉用刮刀切成段，将料汁浇入肠粉表面，即可开吃了。', '成品。非常爽滑味美，自己在家也能做呢。😄']

---

记录 3657:

title: 广式蒸肠粉

image: 538583.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广东肠粉专用粉 水 鸡蛋 瑶柱 葱花 酱油

taste: 清淡

step: ['网上购买广东肠粉专用粉，并配送全部用具。', '按肠粉专用粉说明，一碗粉两碗水调制好，并静置10—15分钟，同时准备好其他配料。', '一边起锅烧水，一边铁盘刷油后将肠粉液舀一大勺到铁盘中，加入少许蛋液，撒上少许葱花、瑶柱（或碎肉）。', '水烧开后，上锅蒸30秒，待肠粉液凝固即可，同时准备第二盘（铁盘可以用家中大一些的无锈钢盘子圆形的也行），将蒸好的肠粉用刮刀卷起，放入盘子里，将准好的第二盘再放入蒸锅中，如此反复，直到用完所有肠粉液。', '最后将事先准备的生抽中按1：1加入开水后，淋在蒸好的肠粉上，即可。', '一碗肠粉专用粉基本够两大一小的早餐。']

---

记录 3658:

title: 美味要是虾饺王

image: 537861.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 速冻虾饺 香菜 酱油 食醋 干的小泡椒 盐

taste: 酱香

step: ['冷水入锅，放隔层网，把饺子放下去，煮个5分钟水滚起来，直至饺子皮变成透明即可关火。网格是蒸包子的，饺子太小，所以就这样了，建议买小格的密网层来蒸。', '香菜切好，调饺子酱料，放些许盐，酱油，食醋，干的小泡椒（小泡椒用水泡一下，色泽更好看，辣味更浓）。', '把饺子用筷子夹起，小心避免破皮，摆摊即可。']

---

记录 3659:

title: 叉烧

image: 537357.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 姜 叉烧酱 蜂蜜

taste: 咸香

step: ['前一天晚上睡前将叉烧酱和蜂蜜，姜放入盘中，五花肉拌匀。', '拌匀后用保鲜膜封好，放入冰箱保鲜冷藏。', '第二天早上将肉和腌料全部倒入锅中，并加少量水，按煮饭键。', '中途帮五花肉翻一下面。', '电饭锅跳灯后将未煮干的腌料和五花肉倒入炒菜锅中，小火慢慢焖煮。', '煮好后切片码在面上，再煎一个鸡蛋，儿子的早餐就做好了😁。']

---

记录 3660:

title: 无水葱油鸡

image: 536291.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 葱 香菜 盐 鸡精 酱油 胡椒粉 油

taste: 原味

step: ['鸡一只，鸡身均匀涂抹盐，不用太多，胡椒粉和酱油少量，腌2小时左右。', '我用的是大葱，我喜欢吃所以放的比较多，然后放入油。', '鸡放入锅里，大火烧热转小火，其实用电饭锅很方便，按煮饭就行，但是我家锅里正在焖饭就改用普通锅，大概20-30分钟。', '中间我翻过一次面，快好了的时候我放入香菜和酱油。', '配饭的话就砍下称入盘子即可，我有时候懒的砍就直接边吃边撕。']

---

记录 3661:

title: 炒河粉

image: 535653.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 猪肉 葱 蒜末 酱油 蚝油

taste: 清淡

step: ['一个大人的量。', '猪肉切丁，其他配料洗干净切好备用。', '猪肉煸出油。', '加蒜末爆香。', '加入河粉翻炒，加少许食盐。', '加酱油、蚝油一起翻炒。', '最后加葱段。', '炒均匀即可。（加入河粉大概炒2-3分钟）']

---

记录 3662:

title: 咕咾肉

image: 535432.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 瘦肉 淀粉 番茄酱 白醋 白糖 番茄

taste: 酸甜

step: ['瘦肉切块加入适量淀粉和清水。', '抓均匀，我放了少许盐。', '热油下锅炸。', '翻一翻。', '炸至金黄。', '捞出备用。', '热少许油放入白糖炒出糖色。', '放入番茄酱。', '然后加入备用的肉。', '翻炒片刻加入番茄和水大火翻炒加入少许白醋。', '大火收汁。', '可以起锅啦！']

---

记录 3663:

title: 烧麦

image: 534815.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米 香菇 白萝卜 瘦肉 饺子皮 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['按照图片说明步骤：糯米提前浸泡，上锅蒸40分钟；瘦肉、香菇和白萝卜切丁，先炒瘦肉至变色再把白萝卜和香菇倒进去翻炒，加酱油和盐，焖煮10分钟出锅备用；冷水入锅，上锅蒸25分钟。', '出锅', '烧麦是很好看的点心啊？像穿裙子的少女。', '糯米有了香菇的香味，吸入肉汁，咬一口很满足。']

---

记录 3664:

title: 蚝油菜心

image: 534751.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 油菜心 蒜末 泡椒粒 盐 油 蚝油 水淀粉

taste: 清淡

step: ['菜心清洗干净。', '煮开一锅水，下青菜焯水，放入油和盐可以保持青菜的翠绿颜色。', '两分钟后捞起。', '准备蒜末、泡椒粒。', '用生粉和水做一个水淀粉。', '起锅热油，爆香蒜末。', '放入泡椒粒和适量的蚝油。', '倒入水淀粉，大火煮开。', '将芡汁浇入菜心表面。', '成品。']

---

记录 3665:

title: 添丁甜醋煲

image: 534537.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 五花肉 添丁甜醋 姜 盐

taste: 酸甜

step: ['添丁甜醋。', '猪肉和姜，因猪脚太贵了，我用五花肉代替。', '鸡蛋煮熟，剥开壳。', '倒入添丁甜醋，放少量盐，不喜欢的，可以不放盐。', '五花肉炒香。', '炒才这样子不想炒的话也可以的，不过是甜醋，猪肉很容易就炖烂，炒一下不容易烂。', '甜醋和姜，鸡蛋煮开再放猪肉进去。', '放猪肉煮开，小火焖5分钟关火。', '成品，出锅。']

---

记录 3666:

title: 潮州牛肉丸粿条

image: 533928.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粿条 牛肉丸 鱼饼 叶菜 虾干 姜 蒜 芝麻油 辣椒油 盐 鸡粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['蒜头拍碎，姜切小块。', '热锅倒油，爆香姜蒜。', '倒虾干炒出香味，颜色变深。', '牛肉丸无须解冻，家里有杂菌可以点儿。', '鱼饼，切几块就可以了。', '叶菜择洗干净。', '虾干炒香了倒水进去，加牛肉丸，杂菌，鱼饼，一起煮熟。', '把叶菜放进去滚几下，再把粿条放进去（粿条忘记单独拍照，要下锅的时候，直接从冰箱拿出来就倒进去了），煮沸，放盐、鸡粉等调料，还可以加胡椒粉✌🏻️特别香，吃起来更带劲。', '黑芝麻油，比白芝麻油贵五块钱，香点。', '辣椒油。', '这份是给不吃辣的大宝的。', '这份是不辣不舒服斯基人的😆😁。']

---

记录 3667:

title: 港式香菇腊肠煲仔饭

image: 533332.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 米 腊肠 香菇 糖 酱油 芝麻油

taste: 原味

step: ['先把香菇浸热水15分钟。', '等香菇发大的时候就把猪肉切小块。用糖，酱油和芝麻油腌泡。', '米洗好了放入砂煲。加几勺浸泡香菇的水，清水和一勺油。所有的水没过米1cm就可以了。', '腊肠切两条和香菇一起放上米饭。用盖盖着，用大火煮，水开了之后转中火。', '等煲仔饭的时候放猪肉入一个平底锅里煮成金黄色。', '煲仔饭里面的水全都蒸发了就关火，放入猪肉，用盖盖着10分钟。', '加点甜酱油就可以吃咯～']

---

记录 3668:

title: 包菜鸡蛋炒河粉

image: 533316.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 河粉 包菜 鸡蛋 火腿 葱 盐 鸡精 生抽 老抽

taste: 咸香

step: ['将河粉用手独条撕开。', '包菜适量切成段。', '火腿切片，葱切成段。', '鸡蛋两只打散入锅煎熟，再铲成块。', '锅加底油，下包菜和火腿翻炒几下。', '加入河粉颠锅翻炒约30秒。', '调入盐、鸡精、生抽、老抽炒上色入味，最后放葱段。', '成品图。']

---

记录 3669:

title: 腊肠煲仔饭

image: 533056.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 米 清水 生抽 蒸鱼豉油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['两杯米洗净备用。', '砂锅底和边上刷上油。', '把米放入砂锅，放适量清水。', '盖上锅盖煮开后转中火煮8分钟。', '煮至快收干水份时揭开盖子。', '放入腊肠。', '盖上锅盖后围着一圈淋少许油，小火焖5分钟即可。', '生抽，蒸鱼豉油，蚝油调汁拌匀。', '饭煮好后淋上酱汁即可。', '成品图哦！']

---

记录 3670:

title: 盐焗鸡

image: 531989.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿 盐焗鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['抹上盐焗鸡粉。', '包上锡箔纸。', '腌制3-4小时，上锅蒸。', '20-30分钟，切开。']

---

记录 3671:

title: 手撕鸡炒河粉

image: 530159.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 手撕鸡 河粉 青菜 西红柿 玉米油 盐 老干妈辣椒酱 生抽 白糖

taste: 微辣

step: ['准备材料备用。', '油锅烧至六成熟倒入玉米油倒入西红柿大火快速翻炒。', '倒入手撕鸡，加入一勺老干妈辣椒酱快速翻炒起来。', '倒入河粉，少许生抽同样是快速翻炒起来。', '一勺盐。', '少许白糖，大火快速煸炒出锅。', '成品图！']

---

记录 3672:

title: 广东名汤——清凉补

image: 529527.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪骨头 海底椰片 玉竹 淮山 百合 沙参 黄芪 红枣 枸杞 梨片 盐

taste: 原味

step: ['准备好清凉补汤包材料。', '汤包材料，除枸杞外，洗干净，放进砂锅，加清水提前浸泡半小时左右。', '猪骨头焯水洗净备用。', '把猪骨头放进砂锅，再加适量清水，大火煮开，然后转小火慢慢炖煮一个小时左右。出锅前5分钟，加入枸杞和盐。', '成品。']

---

记录 3673:

title: 虾肉肠粉

image: 528839.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 黏米粉 澄粉 玉米淀粉 水 虾仁 鸡蛋液 葱花 生姜 盐 胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先来煮个酱料。起油锅放入蒜末爆香后倒入生抽、老抽、糖、水，最后加点鸡精，烧开即可。', '虾仁切小粒后加生姜、料酒、盐、胡椒粉拌匀腌制几分钟。鸡蛋打散在碗中，葱花也切好。', '粉皮材料混合搅拌均匀静置几分钟。', '平底盘刷油。', '锅里半锅水烧开，把平底盘放上蒸架，舀一大勺粉浆水，转动锅让粉浆铺满盘底。', '放两勺鸡蛋液，放上虾仁和葱花，盖上锅盖二分钟左右。', '起大气泡，表面鼓起就表示熟了。', '用刮板轻轻卷起。', '淋上酱汁就是鲜美五比的虾肉肠粉了。']

---

记录 3674:

title: 小清新马蹄千层

image: 528777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 马蹄粉 牛奶 白糖 蝶豆花

taste: 甜香

step: ['用热开水泡蝶豆花，泡到深蓝色后滤掉花瓣留汤汁备用。', '一碗250ml牛奶加入白糖加热后拌入马蹄粉备用，因为没有买到椰浆所以想着用牛奶上色了，另一碗有颜色的水放入微波炉加热后也加入适量马碲粉调成糊状，我没有去称比例，完全靠感觉了。', '隔水一层层蒸熟，这需要时间和耐心。', '不同的容器都使用起来。', '冷藏半小时后可以脱模了，颜色是不是很特别呢。', '各种切切切。', '碟豆花可以泡水喝的，没有特别大的味道，用来染色纯天然又健康哦。']

---

记录 3675:

title: 豉油鸡（又名酱油鸡）

image: 528544.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 冰冻鸡 老抽 生抽 蚝油 精盐 红糖 冰糖 葱头 生姜 果皮 甘草 桂皮 香叶 清水 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['鸡只解冻后放入大碗，加精盐1小匙，注入冻水，调匀。泡约20分钟以解雪藏味和去血水。', '把汤汁调料入一锅，放水约3杯或多些。', '放入鸡只，开中火，把汤汁烧开。', '汤汁烧开后关小火，撇去浮沫，不要开大火煮。', '不断勺些汤汁浇在鸡面上，约5-8分钟。', '用筷子把鸡只翻转，再浇汤汁在鸡面上约5分钟。', '把鸡屁股向上，让汤汁在鸡前端也好好泡一下。', '再把鸡屁股向下，再泡约5分钟，总之就是把鸡的前后左右都浸泡，大概20分钟后，再用筷子扎入鸡肉最厚的地方，不渗血水，基本OK，当然，鸡只大的要浸泡久些。', '鸡熟后盛起，涂一层芝麻油，放晾，后再涂一层芝麻油，完成。Enjoy!']

---

记录 3676:

title: 豉油鸡翅

image: 528074.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡全翅 生抽 老抽 蚝油 精盐 红糖 冰糖 红葱头 生姜 陈皮 桂皮 甘草 香叶 清水

taste: 咸甜

step: ['把鸡翅洗净吸干水。', '把汤汁材料放入锅里，放水。', '大火煮滚后收小火，煮约10分钟。', '加入鸡全翅，尽量铺平，烧开后改小火。', '把浮沫撇去，继续慢火煮约15分钟。', '翻转面，也慢火煮15分钟左右，收火，浸泡起码20分钟。Enjoy！']

---

记录 3677:

title: 沙茶排骨

image: 559730.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 沙茶酱 葱 姜 蒜 青辣椒 红辣椒 熟白芝麻 香葱 小红葱头 料酒 酱油 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['排骨500g冷水入锅煮5分钟，捞去浮沫，用热水冲洗干净。', '排骨中加入两大勺的沙茶酱，料酒1勺，酱油1勺抓匀腌渍。', '腌渍半小时以上。', '红辣椒适量。小红葱头2个切大块，生姜4片，大蒜3粒从中间切开，香葱两根挽结。', '炒锅的油要放多一些。下入姜片炸至边缘焦黄。', '下入腌好的排骨翻炒2分钟左右。', '加入料酒。', '加入配料:红葱头，青红辣椒，蒜片，香葱结翻炒。', '加入适量的温水，大火烧开，小火慢炖，把腌肉剩的料汁也倒进去。', '炖至水减半时，尝尝汤味，加入适量的盐、糖。盐别加太多，一会要收干汁水。', '炖到水不多时开大火收汁。', '汁水不多要勤翻炒。', '出锅装盘撒白芝麻。']

---

记录 3678:

title: 虾饺

image: 559273.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 青虾 猪肉馅 冬笋 葱姜水 生抽 白胡椒粉 糖 盐 澄面 木薯粉 盐 开水 猪油

taste: 咸鲜

step: ['虾仁250克，一半拍成蓉，一半切成稍微大点的粒。猪肉正常应用纯肥膘肉！我改成4:6肥瘦的五花肉馅。', '先把虾泥与虾粒混合搅拌摔打出胶状。猪肉加入12g葱姜水用手顺时针搅拌、摔打。肉馅与虾混合后加入50克的冬笋丁。加入生抽，白胡椒粉，盐，糖拌匀。', '先将澄面与木薯粉混合均匀。用滚开！滚开！滚开的水135g烫面，边倒开水边快速搅动至盆中无干粉。', '烫好的面趁热揉搓均匀，并加入10克猪油揉搓至光滑细腻状。', '揉好的面团，要保温、保湿、防干。', '分成个体重12克的面剂子。将面剂子放入盆中保温、保湿、防干裂。', '可以毛巾上撒点油，刀侧面在毛巾上的油处抹过，然后按压成圆片儿。包时油面冲外放。不会压皮，可以用擀面杖擀皮。提醒:尽量不要用手粉。', '包入适量的馅料。馅料不要包太多。', '包成弯梳饺。这个需要慢慢练习。', '蒸屉上放切薄的胡萝卜片防粘，摆上包好的虾饺。', '水开上锅，大火蒸五分钟。', 'Q弹的外皮，鲜香的内馅。']

---

记录 3679:

title: 煲仔饭

image: 559133.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 排骨 腊肠 青菜 姜 蒜 葱 豆豉 盐 油 酱油 蚝油 糖 料酒 淀粉

taste: 原味

step: ['大米洗净，浸泡一个小时。', '排骨加入盐，酱油，蚝油，糖，豆豉，姜蒜，淀粉，料酒拌匀腌制半个小时。', '腊肠切片。', '碗里加入盐，酱油，耗油，糖，清水拌匀备用。', '大米放入锅里，加入适量水大火烧开煮10分钟。', '加入排骨，腊肠焖10分钟。', '锅里烧开水，加点油，放入青菜焯水半分钟。', '摆入锅里，淋上调好的酱汁焖2分钟。', '最后撒上葱花即可。']

---

记录 3680:

title: 家常奶黄包

image: 557944.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 自发面粉 细砂糖 奶粉 牛奶 玉米油

taste: 奶香

step: ['做好的奶黄馅，分成15份。用时约20-25分钟。做法在我的上一篇菜谱里有详细介绍。如有需要，请移玉步。', '面团材料放进面包桶，启动和面程序，揉面20分钟，取出面团排气，分成15个小剂子。每个小剂子多揉二三十下，再揉圆，擀成边缘薄中间厚的面皮，包入奶黄馅，收口朝下。', '我用月饼模具压出造型。蒸笼刷油或者垫油纸，做好的奶黄包胚放在蒸笼里。盖盖一次发酵35分钟左右。时间到了，锅里加水，大火煮沸上汽后继续蒸12分钟。关火，过三四分钟再开盖取出奶黄包。', '花纹隐约还在。', '香甜可口，老少皆宜。', '晾凉后密封保存，速冻存放。吃的时候复热即可。']

---

记录 3681:

title: 豉油鸡

image: 557848.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 整鸡 姜 葱 盐 料酒 酱油 冰糖

taste: 酱香

step: ['鸡清理干净，加入姜片，葱结，一碗料酒，一碗水，一碗酱油，冰糖大火烧开后转小火煮10分钟。', '翻面再煮10分钟，反复几次。', '直至汤汁开始浓稠，把汤汁淋上鸡身上均匀上色，煮至汤汁差不多即可关火。', '捞起晾凉后切小块摆入盘中，淋上汤汁即可。', '美味的豉油鸡就可以了。']

---

记录 3682:

title: 砂锅腊肉煲仔饭

image: 557084.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广东腊肠 腊肉 小青菜 鸡蛋 白砂糖 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['大米提前2小时泡发。', '腊肠和腊肉分别切片。', '砂锅锅底刷油。', '将泡发好的大米放入锅中，倒入一拇指高的清水，再倒入1勺的食用油，搅拌均匀。', '大火煮开改小火。', '小青菜洗净后放开水锅中焯烫。', '米饭煮至剩7分水之时，码入切片的腊肠和腊肉。', '码上焯烫好的青菜，打入1枚鸡蛋。盖上盖子闷上20分钟。', '吃的时候淋上酱汁。']

---

记录 3683:

title: 粤式牛仔骨

image: 556998.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛短骨 柱侯酱 酱油膏 蚝油 精盐 白兰地 胡椒粉 小苏打 清水 玉米淀粉 干洋葱屑 柱侯酱 酱油膏 老抽 蚝油 喼汁 白糖 生粉 胡椒粉 芝麻油 清水

taste: 酱香

step: ['置一碗，先放柱侯酱1/2大勺、酱油膏1/2大勺、蚝油1/2大勺、精盐1/4小勺、白兰地1大勺、胡椒粉1/2小勺、清水2大勺，搅拌均匀。', '放入牛仔骨，在肉厚的地方割几刀以容易入味，再不断抓腌。', '加入干洋葱片，用小刀或锥子扎入肉里，哪有肉哪肉厚就扎那，扎密点，再抓腌，让调料充分吸收调料。', '加入玉米淀粉1/2大勺，抓均匀，放入密实袋或冰箱贮存盒，隔夜。', '用锡纸包着每条骨，放入空气炸锅，设置400°F，30分钟，把体积小一点的骨先取出来，大的骨再继续烤10分钟，总而言之，就是要把骨烤至断生，但也无需烤过熟。', '在烤骨时腾出手来，把洋葱切丝，置一碗，放酱油膏1大勺、老抽1/2大勺、蚝油1/2大勺、喼汁1大勺、白糖1大勺、生粉1/2大勺、胡椒粉1/4小勺、芝麻油1小勺、清水1/2杯，调均匀为碗汁备用。', '骨烤好了，看看，肉都脱骨了。', '把碗汁和洋葱倒入锅，不断搅拌，大火烧至起大泡。', '倒入牛仔骨，收火，加入菜油1大勺，翻均匀就OK了。Enjoy！']

---

记录 3684:

title: 猪脚姜醋蛋丨女人无法抗拒滋补佳品！！

image: 555537.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 鸡蛋 甜醋 姜

taste: 其他

step: ['准备好需要用到的全部东西，将姜皮刮掉清洗干净切片。', '锅中倒入清水，鸡蛋和姜片一起冷水入锅，水开之后再煮八分钟，让姜去掉辛辣的味道，然后捞出沥干水分。', '另外再准备一锅水，烧开以后，将猪蹄加入进去焯一遍水。之后捞出控干水分。', '将控干水分的姜放入砂锅中炒，无需放油，炒至有香味出来，并且让姜里面的水分都炒没。', '加入没过姜的醋。然后就把准备好了的猪脚放入，在砂锅当中一起煲，烧开以后转小火，继续炖两个小时，让猪脚的骨头和肉能够分离。', '将鸡蛋剥好皮以后放入砂锅里，煮十几分钟。', '盛出装盘即可！！！！']

---

记录 3685:

title: 腊肉煲仔饭

image: 555479.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 胡萝卜 莴笋 油

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜和莴笋切成丁。', '腊肉切成丁。', '锅底一勺油，放入米和切成丁的腊肉。', '放入蔬菜丁，选择煲仔饭功能开煮。', '50分钟后饭好啦！漂亮吧？！', '装碗开动。']

---

记录 3686:

title: 卤肉饭

image: 554528.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 熟鸡蛋 黄瓜 姜 蒜 桂皮 八角 洋葱 香菇 盐 油 酱油 蚝油 冰糖 老抽

taste: 酱香

step: ['切好材料。', '锅里热油倒入洋葱丁炒香，炒至焦黄铲起备用。', '倒入五花肉炒出油。', '加入姜，蒜片翻炒出香味，倒入香菇，洋葱翻炒均匀。', '加入一个煮熟的鸡蛋，盐，蚝油，酱油，老抽，冰糖，八角，桂皮，适量水拌匀大火煮开转小火煮30分钟。', '煮至汤汁浓稠即可。', '切好鸡蛋，黄瓜，摆在米饭上，倒入五花肉即可。']

---

记录 3687:

title: 腊味排骨双拼煲仔饭

image: 554358.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广式粒肠 腊肉 排骨 上海青 小葱 豆豉 生抽 蚝油 盐 糖 白胡椒粉 料酒 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['大米淘洗干净，大米适量水浸泡片刻滴入几滴油。', '腊肉腊肠切片备用。', '排骨把厚的部分切成薄片，用剁碎了的豆豉，料酒，盐，生抽，胡椒粉，生粉拌匀腌制片刻。', '大火将米煮开，转中小火慢慢煮至七分熟。', '待米饭七分熟时将腊肠，腊肉，排骨依次码入锅中，盖上锅盖，小火焖十分钟。', '将上海青切开，放入沸水中，加少许盐，食用油烫熟。', '将生抽，芝麻油，白糖用少量冷开水拌匀备用。', '十分钟后转大火烧一分钟，听到滋滋的声音。', '将烫好的上海青码入锅内，撒上葱花。', '淋入调好的酱汁，拌匀即可。']

---

记录 3688:

title: 广式蒸金钱肚

image: 554233.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 金钱肚 花生 姜 蚝油 酱油 胡椒粉 鸡精 香油 生粉 盐 辣椒酱 糖

taste: 微辣

step: ['金钱肚、花生飞水洗净后，加姜片、盐一同放入高压锅，压二～三十钟（外面卖的金钱肚会发涨，是先用小苏打泡过的）。', '压好的金钱肚放凉后斜刀三十度切二厘米宽片，加入蚝油、酱油、香油、鸡精、胡椒粉、辣椒酱、糖及生粉拌匀。', '花生捞出放入盘底，将调好味的金钱肚铺在上面。', '放入蒸锅中大火蒸十分钟即可。', '一道美味的茶楼早点—-广式蒸金钱肚（也可将花生换成白萝卜，做法同上）。']

---

记录 3689:

title: 盐焗鸡

image: 553980.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 三黄鸡 盐焗鸡粉 姜 料酒 葱

taste: 咸鲜

step: ['三黄鸡一只洗净。', '盐焗粉1袋。', '将盐焗粉倒入。', '反复按摩后放入冰箱冷藏腌制12小时。', '拿出腌制好的鸡子放入碗中加入适量料酒、姜葱。', '放入蒸箱蒸30-35分钟左右。', '取出凉凉凉。', '切件装盘。']

---

记录 3690:

title: 猪脚姜

image: 553397.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 仔姜 鸡蛋 红糖 红醋

taste: 酸辣

step: ['猪脚冷水煮开，捞出。', '仔姜洗净切片。', '上锅干炒至香味溢出，加油，红糖，翻炒一会儿加猪脚翻炒，加醋半瓶左右，加适量盐，加入鸡蛋，小火慢炖至收汁，大约一小时左右，盖上锅盖焖。', '放一夜，第二天再烧开，更入味，甜甜的酸酸的辣辣的，￼￼老公一下子就吃半锅，我都来不及拍照。']

---

记录 3691:

title: 牛肉粿条汤

image: 552572.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 粿条 蒜头 叶菜 水煮蛋 海虾 盐 鸡粉 浓汤宝 黑椒汁 生抽 芝麻油

taste: 微辣

step: ['牛肉腌一下，至少五分钟。', '叶菜洗干净弄小段。', '蒜头剁碎。', '起锅烧油，爆香蒜泥。牛肉倒进去翻炒。', '颜色变了。', '加水。三个人吃，面碗舀三碗半的水量倒进去。', '水煮开，加一块浓汤宝。为了使粿条入味，因为煮的时间特别短，怕粿条没味道。', '水开吧叶菜先倒进去煮一分钟。', '再把粿条放进去，加盐和鸡粉调味。用筷子轻轻拨动粿条让它熟的均匀。一煮沸，再煮个一分钟左右就熟了。老家的粿条很薄很纯正，水沸就要马上关火，盛出来吃。市面上卖的凑合吧，耐煮，所以可以根据个人口味决定煮的时间。', '虾和鸡蛋，可以先煮熟备用。也可以在煮粿条的时候同时在旁边炉灶煮。', '盛一碗粿条，把虾码上，鸡蛋剥壳对半切开摆上，开吃。']

---

记录 3692:

title: 滑蛋虾仁

image: 552472.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡蛋 大虾 黄瓜 胡萝卜 精盐 白糖 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材。', '大虾扒皮开背洗净虾线。', '黄瓜顺长切开，再破开成四条，片掉瓜瓤，斜刀切菱形块。', '胡萝卜切片。', '虾仁入开水锅中汆烫。', '虾仁快要熟时下入黄瓜胡萝卜，点入明油能增加成品亮度。', '烫好后全部沥水控干水份。', '蛋清蛋黄分离，只要蛋清，用筷子搅散，撇去浮末，蛋清里加入少许湿生粉能增加蛋清的嫩度。', '锅中加宽油，油温2成热时下入蛋白下滑炒，熟后先盛出。', '勺中留适量底油。', '加入半小碗清水，调入适量精盐，白糖。', '打入芡汁搅匀，', '下入全部材料翻炒少刻既可出锅。', '滑嫩鲜香，爱美的女士要常吃哦。']

---

记录 3693:

title: 虾油海鲜面

image: 552274.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鲜海虾 竹升面 青菜 香菜 鱼露 香油 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 原味

step: ['鲜虾去壳，并在虾背上划上一刀，取出虾线洗净（可将鲜虾放冰箱冷冻十分钟后，再取出剥壳就不会沾肉）。', '炼虾油：先将头壳洗净，放入锅中炒干水份后再下油炒至焦香，这也是这碗面的精华。', '当炒至焦香味时加入3～4碗水大火烧开。', '同时另锅烧开水，放入竹升面煮约二分钟后，捞出控干水份后放碗中待用。', '将虾皮大火煮十分钟后，过滤掉杂质。', '加盐、鱼露、鸡精、胡椒粉，放入虾仁烧开后再煮约二分钟，加入香油关火（也可加入鲜鱿、沙白之类的海鲜）。', '浇在煮好的竹升面上，加入烫熟的青菜及香菜段即可，一碗极具潮汕风味的虾油海鲜面，你也可以在家试试做。']

---

记录 3694:

title: 广式叉烧包

image: 551508.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 低筋面粉 酵母 水 低筋面粉 泡打粉 酵母 白砂糖 澄粉 玉米油 牛奶 五花肉 鸡精 盐 蚝油 红糖 老抽 生抽 蕃茄酱 南乳 红曲粉 白酒 玉米淀粉 洋葱 蒜 葱白 盐 红糖 生抽 老抽 蚝油 红曲粉 南乳 蕃茄酱 玉米淀粉 水 姜

taste: 咸鲜

step: ['五花肉放调料，抓匀。', '包上保鲜膜，冷藏过夜。', '烤箱，上下火180度烤40分钟。', '叉烧切成小丁。', '先来做整个包子的灵魂，叉烧酱。叉烧酱可以买现成的，也可以自己调制。今天选择了自己调制，先把调料全部混合。', '准备料头。', '切碎。', '料头放入壁料理机加100g水，打碎。', '锅中加油，倒入料头，炒一下，使水分收干。', '倒入拌好的调料，搅拌均匀，全程开小火。', '10g淀粉加70g水搅拌均匀。', '倒入水淀粉，搅拌均匀，收汁。', '收到酱汁可以滴落，就可以，倒入盆中，晾凉。', '面种材料合面，低粉，酵母，和水和成光滑的面团，盖上保鲜膜，发酵2个小时。', '面种加白砂糖搅拌均匀。', '酵母加入牛奶中，静置5分钟。', '一点点加入牛奶酵母混合物，搅拌。', '低筋面粉，澄粉，泡打粉混和。', '加入粉类混合物，搅拌均匀。', '加入玉米油，搅拌均匀。', '和好的面团移到案板。', '擀开。', '对折，擀开，重复三到四次，这是为了让面团光滑。', '再次擀开后，卷起，搓成长条。', '分成40g一个的剂子。', '叉烧跟叉烧酱，按1比1的比例混合，我的酱稍微水分多了一些，可以再收干一点。', '40g一份剂子，擀成中间厚两边薄的包子皮。', '发酵一个小时。', '包入馅料，捏成三角形。', '然后按住三角形中心，雀形收口。', '大火烧开，蒸8分钟，关火。']

---

记录 3695:

title: 肠粉的做法米浆配方

image: 550879.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 汕米 水 鸡蛋 葱花 生抽 生菜 食盐

taste: 咸鲜

step: ['先将米浸泡一晚上。', '用天下磨浆机磨成无渣米浆。', '磨好的米浆中加入一点盐搅匀。', '锅中加水烧沸。', '盆中刷一层食用油。', '加入两勺米浆布满盆中。', '打1个鸡蛋。', '放生菜葱花然后放进烧开的锅里。', '盖上盖子蒸3分钟左右蒸至米浆断白即可。', '起锅。', '用刮板把肠粉刮出。', '装进盆子里。', '生抽碗中加入适量开水与味精。', '淋上酱汁。', '家庭版肠粉完成赶快学起来。']

---

记录 3696:

title: 虾仁肠粉

image: 550246.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉皮 虾仁 鸡蛋 娃娃菜 香葱 蚝油 鱼露 橄榄油

taste: 咸鲜

step: ['虾仁去虾线加入料酒、盐腌制片刻。', '娃娃菜洗净焯水。', '娃娃菜、香葱切碎。', '肠粉皮用水浸泡至软后放入鸡蛋液，香葱、虾仁和娃娃菜碎。', '依次做好放入盘中。', '放入蒸锅大火蒸十分钟。', '碗中放入蚝油、鱼露、橄榄油和适量清水调汁。', '浇入肠粉上即可。', '成品。']

---

记录 3697:

title: 广式焖牛腩

image: 550096.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肋条坑腩 姜 蒜仔 干辣椒 香叶 八角 桂皮 柱候酱 红乳汁 花生酱 生抽 黄酒 蚝油 料酒 老抽 油

taste: 酱香

step: ['食材集合。', '牛腩泡水20分钟先去去血水，清洗干净，切成2.5厘米的方块。', '准备碗汁：生抽2汤匙，黄酒2汤匙，老抽半汤匙，蚝油1汤匙，柱候酱2汤匙，红乳汁1汤匙，花生酱1汤匙，搅拌均匀备用。', '小葱挽结，姜切片，其他香料清洗干净沥水；酱香碗汁搅拌均匀备用。', '炒锅注入清水，冷水入牛腩，水中加入小葱，姜片和料酒1汤匙，水开后煮5分钟捞出温水洗去浮沫，沥干水分。', '炒锅入油，温油入蒜仔和姜片，小火将蒜仔煸黄，炒出姜的香味。', '倒入牛腩粒，大火翻炒，将水分炒干，牛肉变得紧致。', '倒入香料，翻炒2分钟，炒出香料的香味。', '倒入酱香碗汁，翻炒均匀，使牛腩粒都裹上酱汁，入味均匀。', '将食材转移至砂锅，倒入没过牛腩的开水，入小葱结，加盖锅盖，火力转小火焖煮2小时。因为有酱汁有浓度，后半程需开盖搅拌几次，以防糊底。', '时间到了，挑去辅料，起锅。美美地吃吧，想看大快朵颐的样子，对着镜子吃。', '成品图。']

---

记录 3698:

title: 葱油鸡

image: 549690.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 葱 姜 盐 料酒 油

taste: 葱香

step: ['鸡洗净放入锅里，加入适量水，葱结，姜片，料酒大火烧开，转中小火煮15分钟。', '捞起晾凉切块放入盘子。', '切好葱花。', '锅里热油倒入葱花炒香，加入少许鸡汤，盐炒匀。', '淋上葱油即可。']

---

记录 3699:

title: 蜜汁叉烧肉

image: 549587.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪腿肉 叉烧酱 生抽 老抽 蚝油 白糖 料酒 葱 盐 蜂蜜 姜丝

taste: 咸甜

step: ['猪肉洗净，我要了一点点带肥肉的，吃起来香。', '切成几块，这样烤的时候容易入味。', '用牙签多扎些洞洞便于入味。', '李锦记叉烧酱，葱姜丝。', '除蜂蜜外，其他辅料倒入碗里。', '调匀。', '将猪肉，葱姜丝，调好的酱汁倒入玻璃饭盒里。', '给肉肉充分按摩。', '密封腌制二十分钟。', '择出葱姜丝丢掉。', '继续腌制入味，中间如果有时间翻面几次入味均匀，我放在冰箱里密封腌制了24小时。', '取出放入烤网上，要垫两层锡纸哦，防止漏汁。', '烤箱180度预热后放入中层，我烤了四十分钟。', '取一勺蜂蜜，加一勺水，比例为1:1。', '中间翻面两三次，每次刷上蜂蜜水。', '烤制中。', '时间到，完美出炉！', '色泽红亮，甜咸香啊！', '稍微冷却一下，赶紧拍照啦！', '成品图。', '待晾凉一些切片食用。', '太香啦，好吃到停不下来哦！']

---

记录 3700:

title: 潮汕芡实煲

image: 549278.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芡实 芋头 鲜虾 椰浆 盐 油

taste: 原味

step: ['新鲜芡实洗净飞水。', '鲜虾去壳切成两段、芋头切小块。', '先将飞水后的芡实放入砂锅，加两小碗清水煮熟。', '再放入芋头、少许油小火同煲。', '煮至芋头刚熟（或用牙签能轻松插入），放鲜虾肉及倒入椰浆。', '等再次烧开后放入盐，煮一分钟即可。']

---

记录 3701:

title: 钵仔糕

image: 548671.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 玉米淀粉 糯米粉 水 糖 水 枸杞子 葡萄干 大枣

taste: 甜味

step: ['枸杞子洗净。', '葡萄干洗净。', '大枣洗净切碎。', '70克玉米淀粉，30克糯米粉。', '加入100克水调匀。', '锅中放入适量糖，加入200克水烧开关火。', '水稍微凉，放入淀粉汁中搅拌均匀。', '模具刷油。', '把模具放入蒸锅，加入葡萄干，枸杞子，大枣。', '放入淀粉汁。', '大火烧开，蒸15分钟。', '成品。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3702:

title: 肠粉

image: 547246.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉粉 豆角 碎肉 西红柿 蚝油 生抽

taste: 咸香

step: ['豆角切碎炒熟备用，肉沫加西红柿碎炒熟，某宝买的肠粉粉直接兑水拌匀。', '中号方形烤盘刷油，用汤勺舀入一勺粉浆，隔水蒸熟后，铺好豆角、肉沫，用刮刀翻卷粉皮即可。', '配上一碗南瓜汁，营养的早餐就做好了。']

---

记录 3703:

title: 避风塘炒蟹

image: 545821.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 海蟹 面包糠 蒜蓉 洋葱碎 干辣椒 姜末 葱花 盐 椒盐 白胡椒 食用油 淀粉

taste: 咸香

step: ['避风塘炒蟹比较推荐用青蟹（肉蟹），不过这次看梭子蟹新鲜，买来后取壳，去腮、心、胃、肠四个不能吃的部位。', '将每只螃蟹切成4-6数量的小块（蟹壳不用切），擦干水分后表面涂抹上些许淀粉，并用盐、白胡椒粉调味。裹粉可让蟹肉和蟹黄在烹饪时不至于流失。', '取锅热油转至中火或大火，油温至6-7成熟后将螃蟹放入炸熟，螃蟹壳可复炸一次使壳酥脆。', '炸过的油先倒出部分，留下底油，将蒜蓉、洋葱、姜末放入爆香。', '而后倒入剩余炸蟹油，放入面包糠后转中小火来回翻炒，加入椒盐、白胡椒、干辣椒碎调味。', '将炸好的螃蟹重新放入翻炒均匀，起锅前撒上少许葱花即可摆盘上桌。']

---

记录 3704:

title: 煲仔饭

image: 545149.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 香米 腊肠 姜丝 鸡蛋 盐 味精 鸡粉 白糖 生抽 老抽 香油

taste: 咸甜

step: ['准备砂锅，放入香米。', '把香米洗一下，加半砂锅的水，上锅开始制作。', '准备小碗，放入提前切好的腊肠，放入姜丝，蚝油。', '搅拌均匀，备用。', '在准备一个小碗，把所有的调料放进去，搅拌均匀备用。', '等香米煮到没有水分，我们下如腊肠。', '在把鸡蛋打进去，盖上盖子，把煲斜45°，小火把煲的四周都烧一下。', '然后加入调料，大火烧三十秒就制作好了。', '做好的成品，你喜欢吗，抖音有视频。']

---

记录 3705:

title: 豉油鸡腿

image: 544824.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡小腿 姜 蒜 生抽豉油 老抽 花生油 芝麻油 盐

taste: 咸香

step: ['鸡小腿4只清洗干净。', '姜切片、蒜切片。', '取一个砂锅，加生抽豉油、老抽、花生油、芝麻油，盐、清水调成豉油汁。', '锅内汤汁煮开放入鸡腿，上盖小火煮十分钟。', '十分钟后开盖放入姜片蒜片，继续上盖小火煮五分钟。', '煮好的鸡腿继续在锅内泡浸20分钟。', '将鸡腿盛出放凉，斩块摆盘。', '成品图。']

---

记录 3706:

title: 广式豉汁蒸排骨

image: 543720.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 前排肋骨 姜 蒜 白砂糖 豆豉 生粉 生抽 料酒 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['食材集合。', '排骨请商家帮着剁成寸段，清水浸泡1小时，中间揉搓出血水，换水多次，并按摩按摩。❥注意：排骨腌制前的去血水是一项重要的工作，两个动作必须实施，一是揉搓，为的是血水出的更快可除血腥，二是按摩，为的是使肉质更加松软，腌制好入味，蒸制好成熟。', '清洗干净，沥干水分。排骨必须沥干水分，水分多会稀释调料的香味导致排骨入味不足，而且在蒸制的时候会出水。', '姜切片，蒜切大粒，豆豉泡水10分钟沥干水分，生抽和料酒混合在一起备用。', '炒锅入油，爆香蒜粒与豆豉，炒出香味关火降温。', '腌制排骨：将蒜蓉豆豉连同油倒入排骨的碗中，加入姜片，盐2克。', '糖8克。', '生抽1汤匙。', '生粉4克，抓拌均匀。', '用保鲜膜覆盖，腌制4小时以上，最好是晚上备料，隔夜腌制，第二天制作，味道比较深入。', '挑去各种辅料，少留一点豆豉，加入生粉4克，抓拌均匀，这是二次打粉勾芡。', '二次勾芡是在入锅之前再做。', '取一个大而平的盘子，把排骨平铺摆在上面，排骨之间要留有缝隙，保鲜膜覆盖。', '蒸锅上汽之后入盘子，大火蒸3分钟，转小火蒸15分钟。如果用竹制蒸笼是最理想的，不用覆盖保鲜膜，如果普通蒸锅需要覆盖，防止水蒸汽滑入盘中。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3707:

title: 牛肉生菜粥

image: 576997.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉片 白粥 生菜丝 姜丝 葱花 生抽 胡椒粉 生粉 食油 食盐 胡椒粉 芝麻油

taste: 清淡

step: ['在牛肉片上放生抽1/2大勺、胡椒粉1/4小勺、生粉1小勺，抓匀，再加食油1小勺，也抓匀，静置20分钟；二、三、四。', '小锅放炉上，开大火，倒入白粥。', '把粥烧滚，加入姜丝和葱花。', '分散的加入牛肉，用勺子搅拌几下，把粥烧滚。', '加入生菜丝，关火。', '加入食盐约1/3小勺、胡椒粉1/3小勺、撒上芝麻油约1/3小勺，搅拌几下，出锅享用。']

---

记录 3708:

title: 奶黄包

image: 576086.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 酶母 温水 鸡蛋 白糖 牛奶 面粉 油

taste: 奶香

step: ['温水+酶母和匀放置一会。', '面粉倒入面包机，放入温水酶母和面发酵好。', '馅料所有食材放入盘中(因盘子太浅又倒入大碗中搅打匀再倒回，上屉蒸的)。', '放蒸屉上蒸30分钟，每隔10分钟搅拌一次。', '第一次搅拌。', '第二次搅拌，最后蒸好后，放凉放冰箱冷藏30分钟。', '面发酵好揉匀排气分成小剂子。', '包上馅料。', '如包子一样包好。', '做好。', '放抹了油的蒸屉上二次醒发30分钟。', '水开后蒸15分钟后关火，再焖3分钟后开盖。', '成品。', '好吃。']

---

记录 3709:

title: 腊肠煲仔饭

image: 575950.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 鸡蛋 胡萝卜片 油 生抽 蚝油 糖 葱花

taste: 咸香

step: ['米淘洗净放入砂锅。', '加水适量浸泡30分钟。', '鸡蛋用它煎出花形备好。', '米中加少许油。', '大火开后小火煮饭约10分钟。', '腊肠切片。', '生抽、蚝油、白糖、凉开水拌匀。', '米饭收汤后下入腊肠继续最小火焖4分钟。', '放入鸡蛋与胡萝卜片焖4分钟关火，再焖10分钟开盖。', '撒上葱花，浇上料汁。']

---

记录 3710:

title: 腊肉腊肠双拼煲仔饭

image: 575830.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 腊肉 青菜 鸡蛋 食用油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将腊肠和腊肉用热水清洗干净。', '切成片。', '青菜洗净对半切开。', '放开水中加少许食盐和几滴油焯水。', '捞出后淋上生抽。', '煲仔锅内壁涂上一层薄薄的食用油放煤气灶上小火加热。', '将大米淘洗干净后倒入锅仔中，加适量清水开中火煮开。', '将切好的腊肉腊肠摆放在锅中，小火继续焖一刻钟左右。', '将生抽和食用油沿着内壁淋上一圈。', '盖上锅盖小火慢慢再焖一刻钟左右。', '打入鸡蛋后开中火再焖七八分钟。', '这时可以听到锅底的油滋啦滋啦的声音了，这时底部应该开始结锅巴了。将青菜放入锅中即可。', '最喜欢煲仔饭就是这焦香酥脆的锅巴了。']

---

记录 3711:

title: 小锅（煲仔饭）

image: 575820.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 鸡蛋 青菜 煲仔饭酱油 纯净水

taste: 咸鲜

step: ['食材，大米，辣肠切片，鸡蛋，青菜。', '大米淘洗干净用清水浸泡一会，这样煮饭不会夹生。', '把淘洗浸泡后的米倒入小锅中，加入适量纯净水，先煮上。', '等煮开至米粒粘稠（大约7.8分钟），放入腊肠片盖盖再煮。', '等水份收干打入一个鸡蛋，再盖盖（靠蒸汽焖熟）。', '等鸡蛋焖煮，放入烫过的青菜。', '准备煲仔饭酱油。', '淋入到饭菜上。', '如图，再盖盖焖一下。', '成品，洒入海苔碎。', '拌匀食用！']

---

记录 3712:

title: 蚝油牛肉

image: 575476.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛肉 青菜 生姜 大葱 蚝油 淀粉 料酒 油

taste: 咸鲜

step: ['准备一块牛肉，先冷冻一下，好切片。', '将牛肉切成薄片。', '里面加少许盐，淀粉，料酒，蚝油腌制15分钟。', '准备一大勺蚝油，将大葱和生姜洗干净葱切马蹄脚，生姜切片。', '大青菜去蒂洗干净。', '锅中加水，水开后里面加少许盐和两滴油将青菜焯水一分钟。', '锅中倒油，油温六成热将腌好的牛肉倒进去炒熟捞出。', '另起锅倒油，爆香葱蒜。', '将蚝油倒进去小火炒出香味。', '再加适量料酒翻炒均匀。', '加入炒好的牛肉翻炒均匀关火。', '将焯水的青菜铺在盘子里。', '最后将炒好的牛肉装盘，有菜有肉很有营养哦。']

---

记录 3713:

title: 腊味煲仔饭

image: 575364.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 腊肉 腊肠 青菜 煲仔饭酱油

taste: 酱香

step: ['大米，浸泡半小时。', '预备材料。', '放适量的水。', '腊味切片。', '热油，下姜丝。', '腊味炒一下，捞起备用。', '水开。', '放入腊味，小火焖煮五分钟。', '淋上煲仔饭酱油，盖上锅盖，熄火，焖三分钟，香喷喷就好啦。']

---

记录 3714:

title: 萝卜糕

image: 575035.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 淀粉 腊肠 虾米 干贝 蒜苗 盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['干贝和虾米提前浸泡。', '白萝卜去皮搓丝，用盐腌制。', '然后拧干水分。', '用水调淀粉和粘米粉，水的分量大概是250ml，我忘记称了，是稠而不稀的状态。', '干贝用刀背碾压，腊肠切粒，虾米切粒。', '热锅下油把腊肠虾米干贝炒香，然后盛起来。', '用炒腊肠的油来炒切好的蒜苗。', '炒香后放白萝卜丝炒，大概炒2分钟左右。', '将刚刚炒好的材料全部放进调好的粘米粉水里面，加入适量的盐调味。', '然后倒进模具或者盘子里。', '大火烧开水，转中火蒸20分钟。蒸好的萝卜糕放凉后放进冰箱隔夜冷藏。', '第二天把萝卜糕切好，起锅烧油就可以煎萝卜糕了，煎到两面金黄色就可以了。', '成品。']

---

记录 3715:

title: 电饭煲版煲仔饭

image: 574925.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肠 鸡蛋 西兰花 生抽 蚝油 蒸鱼豉油 白糖 麻油 清水 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['米淘洗干净放入电饭煲。', '电饭煲按煲仔饭键。', '腊肠块片西兰花提前淖水待用。', '锅里水煮干放入香肠片继续焖。', '磕入一鸡蛋放入西兰花继续焖。', '调味料加水搅拌均匀放微波炉2分钟（也可用锅把料汁煮开）', '调味汁围转倒入电饭煲里。', '最后用铲子把饭拌均匀。', '出锅。', '饭菜都有了。', '简单吧。']

---

记录 3716:

title: 圣诞煲仔饭

image: 574174.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡腿肉 混合蔬菜粒 葱花 盐 蚝油 六月鲜8克轻盐特级原汁酱油 大米

taste: 其他

step: ['首先准备食材。', '鸡腿肉块开水焯去血沫，葱切碎备用。', '大米洗净加入锅中，加适量清水。', '加入焯好的鸡腿肉。', '加入混合蔬菜粒。', '加入六月鲜8克轻盐特级原汁酱油。', '加入葱花，盐，蚝油搅拌均匀。', '盖上盖子小火30分钟。', '出锅了。']

---

记录 3717:

title: 叉烧肉

image: 573705.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 生姜 盐 料酒 老抽 生抽 红曲粉 冰糖

taste: 咸甜

step: ['梅花肉切块焯水后放入盐腌制一下。', '锅中放入适量油烧热后放入腌制过的肉煸炒。', '炒至表面焦黄。', '加入生姜、料酒、冰糖、老抽、生抽和适量水。', '放入适量红曲粉。', '大火烧开转小火。', '煮至筷子插入进去即可（太烂切片时易碎）。', '收汁。', '放冷后切片装盘。']

---

记录 3718:

title: 广东菜脯炒鸡蛋

image: 573283.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜脯 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['菜脯冲洗干净，用清水浸泡一会儿，泡掉多余的盐分，然后攒干水分备用。', '2个鸡蛋打散，放少许盐。', '炒锅上火放油烧热，放入鸡蛋，尽量炒的碎一点。盛出备用。', '炒锅再放油烧热，放葱花、蒜蓉、小米椒炒出香味。', '放入菜脯翻炒均匀。', '放少许胡椒粉。', '放少许生抽。', '放入煎好的鸡蛋。', '翻炒均匀即可。', '成品。咸鲜味美。']

---

记录 3719:

title: 红米肠粉

image: 572493.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白鲨肠粉专用粉 清水 红曲粉 梅菜猪肉馅 葱 蒜 生抽 老抽 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '蒜切碎，加入生抽，老抽搅拌均匀。', '调好料汁备用。', '肠粉加红曲粉，加清水搅拌均匀。', '将稻田白鹭肠粉机加入适量清水，开启加热。', '水开后，在蒸盘上刷一层食用油。', '倒入适量的面糊（喜欢吃薄的就少倒一点）轻轻愰动几下蒸盘，让面糊均匀的平铺在蒸盘里。', '铺上适量的梅菜猪肉馅，盖上盖子蒸2分钟。', '做好后用刮板卷起来，放入盘中。吃的时候淋上料汁就可以了。']

---

记录 3720:

title: 肚包鸡

image: 572386.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肚 土鸡 人参 红枣 香菇 莲子 枸杞 姜 葱白 白胡椒 盐 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['猪肚先用盐揉搓清洗一遍，再用面粉揉搓猪肚来去掉异味和粘液清洗一遍，最后用水冲洗干净。', '清洗干净的猪肚冷水下锅焯水，刮去猪肚上的白膜。', '土鸡剁成块。', '鸡肉冷水下锅焯水，捞出洗净浮沫。', '把鸡肉和姜片、白胡椒塞进猪肚里。', '用线把猪肚开口缝好。', '红枣、莲子、人参、枸杞、姜片、葱白准备好。', '干香菇用水浸泡。', '除枸杞外的食材放入电饭煲中，加料酒，按煲汤键（也可以用砂锅）。', '把猪肚取出切开。', '猪肚切成条。', '猪肚和鸡肉再放入汤中，加盐、生抽、枸杞烧煮20分钟。', '猪肚香脆且带点韧劲，鸡肉鲜嫩可口，汤汁咸鲜醇香。']

---

记录 3721:

title: 煲仔饭

image: 572312.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 广式腊肠 鸡蛋 胡萝卜 香菇 青菜 黑芝麻 味极鲜

taste: 清淡

step: ['大米提前浸泡，食材改刀备用。', '珐琅锅放入少许油，放入胡萝卜炒。', '放入腊肠翻炒。', '加入浸泡过的米粒。', '搅拌均匀。', '加入刚没过食材的水。', '盖上盖子最小火焖二十分钟。', '米粒基本熟。', '放入配菜（后面我去掉了油菜，是因为焖过头了油菜颜色黄了不好看）。', '继续盖上盖子焖十分钟。', '香喷喷的煲仔饭。', '食用前浇上一勺味极鲜，搅拌均匀即可。']

---

记录 3722:

title: 鸡蛋肠粉

image: 572196.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 鸡蛋 清水 盐 食用油 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备的食材。', '肠粉专用粉100克。', '清水250克。', '肠粉专用粉加清水和适量盐，搅拌均匀，鸡蛋打散。', '浅托盘先刷一层薄薄的油。', '将水煮沸腾。', '倒入两勺肠粉生浆，和适量鸡蛋液。', '大火蒸2-3分钟。', '蒸熟后立即拿出来，用刮刀卷起装盘，加入适量酱油、淋上熟油即可。', '成品。']

---

记录 3723:

title: 蒜蓉蚝油生菜

image: 571725.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 剩菜 大蒜 蚝油 盐 油 淀粉 生抽 白糖

taste: 蒜香

step: ['准备好需要的食材。', '剩菜掰开洗干净备用，大蒜切碎备用。', '调一碗酱汁（一勺蚝油，3勺生抽，小半勺白糖，半勺盐，一勺淀粉，小半碗清水搅拌均匀备用）。', '锅中倒入清水烧开，水开放剩菜烫一下立即捞出沥水。', '沥水后的剩菜摆入盘中。', '锅中倒入适量油加入蒜末炒香。', '倒入调好的酱汁煮至汤汁浓稠。', '淋到剩菜上就可以开吃了。']

---

记录 3724:

title: 腊肠煲仔饭

image: 571719.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 珍珠米 腊肠 甜豆 鸡蛋 葱花 酱油 蚝油 花生油

taste: 咸香

step: ['准备：珍珠米。', '备：鸡蛋，甜豆，腊肠，调好的酱汁。', '先将米洗两遍。', '放少许花生油拌匀，静放15分钟。', '添加适量的水，大火烧开(水的量视各种米吸收量不一样)。', '烧至表面水分已没。', '摆入腊肠。', '在中间处打入鸡蛋。', '盖回盖子小火继续焖煮。', '甜豆用开水烫熟备用。', '米饭焖差不多十来分钟后打开盖子，好香，米饭已熟透。', '将甜豆摆入。', '淋上调好的酱汁。', '洒上葱花(直接开吃也可以盖上盖子焖一会儿，这样底下的饭焦就很香)。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3725:

title: 香肠煲仔饭

image: 568297.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 香肠 胡萝卜 莲藕 食用油 煲仔饭酱汁

taste: 咸鲜

step: ['米淘好泡半小时。', '把食材切成片。', '把泡好的米放在炉子上米水不要倒掉铺上香肠片。', '再把胡萝卜片铺在香肠上面。', '最后把藕片铺在胡萝卜上面，把锅盖盖上就可以煮饭了。火不要开大，我是用一环火。', '锅开了以后小火还要关的小一点，这样慢慢的熏饭。熏饭的时候可以在上面倒一点食用油，锅底下会有一层锅巴，然后到一点酱汁。', '成品。吃的时候把它拌匀一下。']

---

记录 3726:

title: 咸鸭蛋黄焗南瓜

image: 565722.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭蛋黄 南瓜 糯米粉 面粉 盐

taste: 咸香

step: ['鸭蛋三个，南瓜一块。', '南瓜去皮切成长条。', '鸭蛋从中间切开，用勺子把鸭蛋黄掏出。', '将南瓜条放开水锅中焯水一分钟，捞出控水，然后放入一匙面粉，一匙糯米粉。', '将每个南瓜都裹上粉。', '将掏出的鸭蛋黄放碗中，用勺子压碎。', '锅中倒油，锅中倒油，油热后将裹上面粉的南瓜条放入炸至金黄色，捞出控油。', '锅中留少许油，把咸鸭蛋黄放入煸炒均匀。', '再把炸好的南瓜条放入，使南瓜均匀的裹上蛋黄，撒入少量的盐，便可以出锅了。', '外咸里甜、外酥里糯，美味好吃。']

---

记录 3727:

title: 肉末辣酱炒河粉

image: 565587.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肉末辣酱 河粉 火腿 豆芽 葱 鸡蛋 盐 鸡精 生抽

taste: 微辣

step: ['河粉350克独条撕开。', '火腿斜切成片，自制的肉末辣酱一勺。', '鸡蛋两只打散入锅煎熟，铲成小块。', '锅留底油，下豆芽、火腿翻炒几下。', '再下河粉大火翻炒。', '加入鸡蛋翻炒均匀。', '最后下少许盐、鸡精、生抽、葱段，用大火颠锅翻炒几下。', '成品图。']

---

记录 3728:

title: 白灼菜心

image: 564405.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 蒜 姜 酱油

taste: 清淡

step: ['准备的食材。', '菜心洗干净，去掉根部比较老的部分。', '先煮滚水，加入蒜末、姜丝、食盐。', '倒入菜心。', '水再次沸腾两分钟后，捞起青菜装盘。', '先淋上少许酱油，再热油淋上即可。', '成品。']

---

记录 3729:

title: 荷香糯米鸡

image: 563056.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡肉 糯米 姜 葱 荷叶 盐 油 酱油 黄豆酱 蚝油 胡椒粉 糖

taste: 原味

step: ['糯米提前浸泡一晚上，清洗干净。', '鸡肉剁块，加入生粉拌匀。', '锅里热油倒入鸡肉炒至变色铲起放入盘中。', '加入姜葱末，酱油，耗油，黄豆酱，糖，胡椒粉抓匀。', '再倒入洗好的糯米拌匀。', '倒入菏叶中，包好。', '锅里烧开水，放入菏叶蒸40分钟。', '蒸好焖5分钟，撒上葱花即可。']

---

记录 3730:

title: 红糖马拉糕

image: 562316.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 木薯粉 面粉 红糖 热水 酵母粉 泡打粉 玉米油

taste: 甜味

step: ['酵母4克，木薯粉200克，面粉200克混合。', '红糖水准备好，100克红糖配400毫升热水冲泡，拌均匀，等待温度适中。', '将红糖水倒入粉类中。', '拌均匀。', '发酵35分钟至两倍大。', '加入3克泡打粉。', '15克玉米油搅拌均匀，发酵至两倍大。', '模具刷一层玉米油，倒入面糊。', '入锅大火烧开转中火蒸35分钟。', '冷切切块。', '成品图来一张！']

---

记录 3731:

title: 叉烧肉

image: 560687.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 生抽 蚝油 朗姆酒 白糖 红糖 腐乳 腐乳汁 盐 蜂蜜 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉清洗干净，用吸油纸吸干水分，用牙签插小孔。', '生抽，耗油，朗姆酒，腐乳，糖，红糖，盐倒入一个碗里和匀。', '将汁水倒入肉中，加几片姜和蒜。', '盖上保鲜膜腌制几小时。', '烤箱190度预热5分钟，把肉放在烤架上，底部用锡箔纸包住烤盘，接住烤肉流下的汁水。', '190度烤20分钟后翻面刷一层腌肉汁，再烤20分钟190°。', '翻完面需要刷汁水。', '蜂蜜少许。', '加入汁水混匀，刷第二次，190°烤10分钟。', '稍冷后切片。', '开动。']

---

记录 3732:

title: 肠粉🍪🥨

image: 560616.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉预拌粉 鸡蛋 肉末 葱 生抽 蚝油 水 糖

taste: 咸鲜

step: ['生抽，蚝油，糖，水调好备用。', '肠粉预拌粉加250克水搅拌均匀。', '倒入刷了油的蒸盘中（蒸盘薄薄的一层铺满），加鸡蛋，肉末，葱盖上盖蒸熟。', '取出后，加入调好的生抽汁即可！']

---

记录 3733:

title: 广式肠粉

image: 560516.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 红薯粉 水 盐 肉沫 磷虾 鸡蛋 香葱叶 柱候酱 海鲜酱 鱼露 生抽 东古一品鲜酱油 水或原味鸡汤 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['柱侯酱、海鲜酱、鱼露各一小勺，加入10g东古一品鲜酱油，15克李锦记低盐生抽兑成料汁。洋葱25克切小丁，香葱白两根切小段，香菜杆两根切段。冰糖实际用了4颗。', '炒过锅加入少量的油。爆香洋葱、香菜、香葱，倒入料汁，加入一碗水或者原味无盐鸡汤煮开。尝一尝味道，再决定加入几粒冰糖，酱汁的味道要略略偏甜一点。我加了四颗冰糖。将煮好的酱汁过滤一下。', '粘米粉125g和红薯淀粉25g。', '加水350克搅拌，混合均匀后过筛。', '准备馅料:鳞虾泡软后，滤去水。鸡蛋打散，香葱叶切粒，猪肉馅适量。馅料只够8张的料，剩下可以做成素肠粉。', '八寸披萨盘两个刷油。', '舀一勺米浆，薄薄的铺满披萨盘底。表面撒些肉粒，香葱粒、还有蛋液、鳞虾。米浆别舀太多，厚厚的肠粉不好吃', '放入开水锅中，大火蒸至鼓泡就好。', '蒸好的肠粉变透明状。', '用刮板尖挑起边沿轻轻揭起，卷成卷。', '装盘，剪成小段。', '淋上刚才煮好的酱汁，非常好吃。']

---

记录 3734:

title: 蜜汁叉烧

image: 595236.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪里脊 生姜 李锦记叉烧酱 料酒 蚝油 食盐 红曲粉

taste: 咸甜

step: ['将里脊肉浸泡出血水，洗净沥干水份，准备好所有材料。', '用牙签在里脊肉上扎些小孔。', '加姜片和料酒抹匀腌制。', '将叉烧酱和蚝油、食盐调匀，均匀的抹在里脊肉上。', '加一小匙红曲粉用手揉搓几分钟，使其上色。', '使调料能够融入进肉肉里面。', '盖上保鲜膜放冰箱冷藏一至两天，期间最好能拿出来重新抓匀揉搓，使它更加入味。', '预热烤箱上火160℃，下火210℃，热风旋转模式蜂蜜加少许清水调匀，刷在里脊肉表面。', '将里脊肉放烤网上中层，下面放烤盘垫油纸。', '烤20—30分钟左右，具体看自家烤箱温度。', '待凉后切片，色泽鲜艳，肉质鲜嫩，简单易做。', '摆盘即可开吃。']

---

记录 3735:

title: 粤式牛奶炖蛋

image: 594639.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 牛奶 鸡蛋 糖

taste: 甜味

step: ['材料如下。', '鸡蛋打散。', '加入适量白糖。', '加入适量牛奶搅拌均匀。', '撇去浮沫。', '小火炖八分钟。', '又甜又香滑。']

---

记录 3736:

title: 下饭菜豉汁排骨

image: 591953.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 豆豉 姜 蒜 生抽 盐 生粉 黑胡椒碎 料酒 鸡粉 有

taste: 蒜香

step: ['材料大合照。', '排骨洗掉血水，加盐搓洗一下去膻味，备用。', '姜，蒜，豆豉，洗净混合一起切碎，尽量切碎一点。', '调料用的这种小勺。', '依次放入油，黑胡椒碎，生粉，盐，鸡粉，生抽，料酒。', '搅拌均匀，让调料包裹每一块排骨，腌制1-2小时，久一点更入味。', '放入电饭煲跟米饭一起蒸熟。', '煮好了，单单那个汁都可以吃两碗白饭，大家试试吧。']

---

记录 3737:

title: 蚝油生菜

image: 590804.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜瓣 蚝油 酱油

taste: 清淡

step: ['蒜瓣煸香。', '放生菜。', '炒熟调味。', '成品图。']

---

记录 3738:

title: 白菜炒河粉

image: 590740.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白菜 河粉 玉米油 盐 生抽

taste: 清淡

step: ['准备。', '油锅起火烧六成熟倒入少许玉米油，倒入五花肉。', '放入娃娃菜。', '加入一勺生抽。', '倒入河粉。', '加入少许盐，大火快速翻炒几分钟出锅。', '装碟，成品图来一张。']

---

记录 3739:

title: 简易猪肉肠

image: 590712.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 专用肠粉 生抽 生粉 胡椒粉 香油 盐

taste: 咸鲜

step: ['专用肠粉加入适量清水搅拌均匀。', '盆面抹上一层油，再将粉浆倒入盆中码上腌好的猪肉片。', '放入蒸锅中。', '大火蒸六分钟即可。', '卷好切段淋上生抽香油，开动啦。']

---

记录 3740:

title: 白灼菜心

image: 590362.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 胡萝卜丝 姜丝 蒸鱼豉油 花椒 玉米油

taste: 清淡

step: ['菜心择去老叶，去根。', '清水洗净。', '锅内注水烧开，滴几滴油，保持菜的颜色翠绿，然后放入菜心焯烫一下捞出。', '过凉备用。', '胡萝卜丝姜丝备好。', '菜心控水，放入盘子里，放入少许胡萝卜丝姜丝。', '淋入少许蒸鱼豉油。', '锅内放少许油，放入少许花椒粒炸出香味。', '趁热浇在菜心上面。', '成品图！', '成品图！']

---

记录 3741:

title: 吃过很多酒楼的白灼菜心，好吃的不多，想要做得好吃方法很讲究

image: 590300.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 大葱丝 大红椒丝 酱油 香油 食用油 糖

taste: 清淡

step: ['操作步骤非常简单，就只有三步。', '锅内倒入清水，加入盐一勺，食用油一勺，水开下菜心。', '焯水1分钟是口感最好的时候，清脆诱人、色泽油亮。', '复合豉油的调法：需要半碗水加入1/6碗生抽、一勺白糖、白胡椒适量煮开，这样煮的酱汁才够味，味道不单一，很多人认为只放生抽就可以了，其实不然。', '淋入豉油。', '放上准备好的大葱丝和红椒丝。', '浇上热油激发出葱香，让葱香与复合豉油充分的融合，好吃又简单。']

---

记录 3742:

title: 广式腊味芋头糕

image: 590273.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 拌粉的水 去皮香芋 冬菇 腊肠 腊肉 虾米 煮芋头的水 油 葱 盐 鸡粉 胡椒粉 糖

taste: 咸鲜

step: ['冬菇泡软。', '切小丁。', '虾米泡软。', '切碎。', '腊肠腊肉切小丁。', '香芋切丁。', '热油锅，把冬菇炒出香味。', '放入腊肠腊肉虾米炒。', '炒至腊肉腊肠出油。', '盛出约大半碗的量备用。', '放入香芋炒一下。', '加入800克的水煮。（水量刚没过芋头。）', '煮至香芋熟透，放盐糖鸡粉和胡椒粉调味。', '粘米粉澄粉加入650克水拌至无颗粒状。', '慢慢倒入芋头配料里，关火。', '趁热快速炒拌均匀，成粉糊状。', '把粉糊放入糕盆里，用刮刀按压平整。（我这是10寸的糕盆。）', '表面撒上预留的腊味冬菇丁，用手稍压一下。', '多出来一点粉糊，用碗装了。（所以这量用11或12寸的糕盆正合适。）', '开水入锅，蒸50分钟。', '葱切葱花。', '蒸好了。（蒸好糕盆会有水，倒掉就好。）', '趁热撒上葱花。', '放凉。', '切块食用。']

---

记录 3743:

title: 广式脆皮烧肉

image: 590176.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 小葱 五香粉 胡椒粉 白醋 食盐 小苏打

taste: 五香

step: ['五花肉一切两半放入锅中，小葱洗净去根一切两半烧水焯烫。', '捞出浮沫后再煮10分钟，直到筷子可以从猪皮上穿过即可。', '将五花肉清洗之后放入电饭煲内胆中。', '加清水和食盐预约时间煮20分钟。', '盘中倒入白醋，将五花肉横竖切成方块（注意，不要切断猪皮），将猪皮一面浸泡10分种，然后翻面，在猪皮表面用牙签扎眼后便于入味。', '准备五香粉、胡椒粉和食盐的混合香料，给五花肉涂抹（注意，每一个角落都要涂抹到）。', '用锡纸折叠一个盛放食物的方盒，将五花肉装入其中，送入冰箱冷藏一夜。', '第二天取出方盒之时，在猪皮表面涂抹食盐和小苏打（这样做，在五花肉送入烤箱烘烤时，使猪皮变得柔软可以烤出脆皮的样子），以上下火200℃预热烤箱。', '送入烤箱烘烤30分钟（五花肉表面朝外，烤盘放靠近上管的一层，便于烤出脆皮的样式）。', '成品图。']

---

记录 3744:

title: 港式下午茶 爸爸糖吐司的诱惑

image: 589420.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 爸爸糖吐司 黄油 蜂蜜 水果 冰淇淋

taste: 奶香

step: ['按自己个人口味及爱好，选择自己喜欢的吐司。', '将吐司切去一面。', '将切去一面的方形吐司，挖出里面的“吐司肉”切成正方形小块。', '黄油隔水融化，加入蜂蜜混合均匀，用刷子蘸取黄油蜂蜜混合液，涂满吐司盒和四周内壁和底部，包括切小块的“吐司肉”，然后将“吐司肉”放入吐司盒中。', '烤箱预热175度烘烤15分钟，吐司烤至金黄色，取出放凉。水果切块放在吐司肉上就可以了，最后再放上冰淇淋进行装饰，就可以享用了。']

---

记录 3745:

title: 脆皮烧肉

image: 588997.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 葱结 姜片 白胡椒粉 粗盐 小苏打 酸梅酱

taste: 五香

step: ['准备一块五花肉。', '锅内加水，下葱结、姜片.整块五花肉冷水下锅，料酒去腥，煮至七、八成后捞出。', '瘦肉的一面我们改刀至皮下即可（不要把皮切断）十三香、精盐在肉的间隙中均匀的涂抹。', '带皮的一面用竹签扎透，一定不要偷懒肉皮上扎的洞越多，成品的肉皮就越酥脆（家里如果有专业的工具这个竹签就可以忽略）。', '少许的小苏打沾取少量均匀的擦在肉皮上揉搓，然后用粗盐再搓一遍。', '烤盘放肉，表皮铺上一层粗盐。可以有效的防止焦糊。', '烤箱200度，上下火烤40分钟。', '烤好后取掉粗盐。', '刷上一层油，再放入烤箱。200度是下火烤30分钟。', '在热力的作用下盐渗入肉中形成膨化酥脆的外层。', '烤好的烧肉沾上酸梅汁能让口感提升到一个妙不可言的层次。金灿灿的外皮滋滋冒油吃上一口烧肉，皮咬下去很酥脆咸香，肉咬起来口感丰富有层次鲜嫩多汁，冲击在嘴里让人欲罢不能。']

---

记录 3746:

title: 菠萝咕噜肉

image: 584134.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡胸肉 菠萝 红彩椒 绿彩椒 盐 淀粉 面粉 胡椒粉 椒盐 鸡蛋 玉米油 醋 生抽 清水 番茄沙司 料酒

taste: 酸甜

step: ['青红椒洗干净切成2cm的块，菠萝去皮用盐水浸泡十分钟切成2cm左右的块。', '鸡胸肉洗干净切成2cm的块。', '里面加椒盐，胡椒粉，料酒和淀粉抓拌均匀腌制20分钟。', '鸡蛋打碗里用半个的量将肉抓拌均匀。', '里面加面粉和淀粉将每块肉都裹上淀粉。', '用漏勺将肉上的面粉散干净。', '锅中倒油，油温五成热将肉用筷子一块一块放进去不要粘连。', '再将肉复炸一次捞出控油。', '准备两个小碗，一个里面加生抽、番茄沙司和水搅拌均匀拌成料汁，另一个加少许淀粉和水搅拌均匀做成水淀粉。', '拌好的料汁倒进锅里，烧开不用加油。', '再将水淀粉放进去搅拌至浓稠状。', '将炸好的肉倒进去翻炒均匀，使每块肉都裹上料汁。', '将青红椒和菠萝块放进去翻炒均匀。', '加两滴醋搅拌均匀关火。', '装盘。', '成品图。']

---

记录 3747:

title: 鸡蛋肠粉

image: 584054.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 粘米粉 澄粉 玉米淀粉 清水 鸡蛋 食用油 蚝油 酱油 辣椒酱 葱 蒜 酸茭头 酸豆角

taste: 咸鲜

step: ['制作调料。炒锅放油，放入蚝油、酱油、辣椒酱翻炒匀，加入切成粒的葱、蒜、酸茭头、酸豆角，稍翻炒即可。', '将所有粉类混合，加入清水、1小勺食用油，拌匀成米浆。', '准备二个蒸盘，轮换使用。取一蒸盘，刷一层薄油防粘。锅里的水烧开后，往蒸盘里舀入适量米浆，放进蒸锅，四周摇晃，使米浆均匀地覆盖在蒸盘上，直到米浆凝固成粉皮，淋上蛋液，撒些葱花，盖上盖子，大火蒸2-3分钟，一开盖子会看到鼓起大泡泡并瞬间回落，这就熟了。', '用刮板边刮边卷起来。', '装盘，放上调料，美味爽口。']

---

记录 3748:

title: 咸蛋芥菜汤

image: 582989.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 芥菜 咸鸭蛋 清水 食用油

taste: 清淡

step: ['准备的食材。', '芥菜、咸鸭蛋洗干净备用。', '适量清水煮沸，放入芥菜。', '芥菜煮滚一两分钟后，打入咸鸭蛋。', '继续煮沸两分钟，将蛋黄煮熟即可。', '成品。']

---

记录 3749:

title: 蛋抱萝卜糕

image: 581823.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜糕 鸡蛋 油

taste: 咸香

step: ['萝卜糕切片。', '鸡蛋打散。', '萝卜糕沾上蛋液。', '平底不粘锅刷油烧热，放入萝卜糕煎至金黄。', '翻面煎1-2分钟。', '倒入剩余的鸡蛋液，煎至蛋液凝固。', '在萝卜糕上扣上大的平底碟子。', '把锅倒扣，萝卜糕就倒扣在碟子上了。']

---

记录 3750:

title: 广式萝卜糕

image: 581772.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 广式腊肠 干香菇 干瑶柱 粘米粉 黑胡椒粉 盐 糖

taste: 咸香

step: ['白萝卜去皮，刷丝备用。', '腊肠切丁备用。', '干瑶柱洗净，泡发后撕碎(泡干瑶柱的水不要倒掉，后面拌粉的时候可以加进去)。', '干香菇洗净，泡发后切丁(泡干瑶柱的水不要倒掉，后面拌粉的时候可以加进去)。', '锅中倒入少许油，下入腊肠丁煸炒。', '再下瑶柱丝炒香。', '倒入萝卜丝、香菇丁，翻炒一下。', '加入盐。', '再加入少许白糖。', '根据个人口味加入适量黑胡椒粉(我喜欢比较辣的，就多加了一些)。', '把所有材料翻炒至融合，萝卜变软出水，即可关火。', '倒入粘米粉，搅拌均匀。', '如果萝卜出的水分不多，可逐点加入适量清水，使得粉与其他材料充分混合。', '然后盛出来装盘子，隔水蒸，水开后蒸半个小时即可。', '放凉后即可切块吃咯！', '也可用平底锅煎至两面金黄，更香脆可口哦！']

---

记录 3751:

title: 虎皮凤爪

image: 581603.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 红油豆瓣酱 生抽 老抽 干辣椒 葱 白芷 八角 香叶 姜

taste: 微辣

step: ['鸡爪650克清洗干净。', '清洗干净的鸡爪减去指甲，从中间剁开。（也可以不剁开，整只鸡爪操作）。', '锅中放足量水，放入鸡爪，加入姜片葱段、料酒，中火烧制微沸改小火煮三两分钟。（大火容易把鸡皮煮开花）。', '捞出晾干表面水分刷一层蜂蜜醋水（蜂蜜与白醋1：1.5）再次把表皮晾干。', '锅中放足量油，油温五六成热放入表皮晾干的鸡爪炸制（鸡爪下锅会爆油，需用锅盖遮挡，避免烫伤，下锅后需及时翻动鸡脚，避免粘锅，翻动时用锅盖遮挡，避免烫伤）。', '炸至鸡爪发干发黄后即可起锅。捞出后迅速入冰水中，浸泡三四个小时（我是晚上炸好，浸泡了一夜）。', '浸泡了一晚上的鸡爪。', '调料：豆瓣酱、葱姜、桂皮、八角、香叶、白芷、干辣椒等。', '锅中放油，下入香料（八角、桂皮、香叶、干辣椒）小火炒香，再下入豆瓣。', '炒香调料后放入鸡爪稍稍翻炒一下。', '加入适量的盐、胡椒粉、生抽、老抽，料酒，白糖。', '加入莫过食材的水，大火煮开后转小火焖煮30分钟。', '焖至鸡爪软烂拣去葱姜等调料不要。大火收汁，汤汁浓稠即可关火取出。']

---

记录 3752:

title: 豉汁蒸凤爪

image: 581201.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 葱 姜 蒜 豆豉 酱油 蚝油 老抽 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['鸡爪加葱姜蒜。煮熟备用。', '捞出沥干水分。', '锅里放油，把鸡爪炸熟。', '泡入凉水备用，泡30分钟，即可泡出虎皮状。', '加调料腌半个小时。', '锅里放油，小火煸炒豆豉。', '放蒸盘，下面垫南瓜🎃，连豆豉，和炒豆豉的油到上。', '沸水上蒸锅蒸20分钟。', '起锅，撒小葱花。']

---

记录 3753:

title: 萝卜糕

image: 581043.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 萝卜 腊肠 虾皮 粘米粉 土豆淀粉 纯净水 盐 白胡椒粉 蚝油 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['白萝卜，两小根，约900g，洗净去皮切丝，最好有粗有细，口感好一些。', '腊肠切块，可以更小一些，但是块儿大一些口感更佳。', '锅底放油，加入切好的腊肠炒香。', '加入虾皮（如果是虾米会更好），继续炒香（变色即可），盛出备用。', '切好的萝卜丝炒软。', '准备粘米粉400g（一袋），土豆淀粉50g（差不多5勺），如果有称，最好量准确一些。', '粘米粉加土豆淀粉拌匀，加入等量稍少一些的水，但是要一点一点加入，并且不停搅拌。', '搅拌后是稀稀的糊糊。', '萝卜丝炒软之后加入调料，盐，白胡椒粉，蚝油。', '最后加入炒好的虾皮和腊肠。', '关火后，将准备好的浆加入炒好的萝卜中，拌匀，一定要保证里面没有结块。', '将玻璃碗用油抹匀，并将拌好的糊糊倒进碗里面，抹平静置一会儿。', '将碗放入蒸锅，水开后蒸40分钟左右。', '盛出晾凉切块即可。']

---

记录 3754:

title: 粤式枚叉

image: 580843.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 枚头肉 叉烧酱 玫瑰露 蜂蜜 生抽 甜面酱 混合胡椒粉 蜂蜜 生抽 叉烧酱 蚝油 生抽 烤肉汁 生粉

taste: 酱香

step: ['把肉洗净，用厨房纸吸一吸水。', '置一碗，放叉烧酱2大勺、玫瑰露2大勺、蜂蜜1大勺、生抽2大勺、甜面酱1大勺、混合胡椒粉1小勺，调匀。', '把调料倒入装肉肉的碗里，用手反复按摩，因为肉不太厚，就没在肉面儿扎洞了。', '静置约1小时，每隔一两小时按摩肉肉，如此操作约4~5次。', '放密实盒入冰箱约2天。', '提前把肉肉取出晾至室温，用锡低把肉肉包好入空气炸锅，400°F（约204°C）档，先烤30分钟。', '在烤的时候腾出手来，置一碗，把调烤表面调料蜂蜜2大勺、生抽1大勺、叉烧酱1大勺倒入碗里调匀。', '时间到后拆开锡纸，把探肉针插入肉的深处，如果达到或超过170°F或肉肉不渗血水，就可以了，如果还没达到温度和渗血水，再烤10~20分钟。', '把包装里的汁倒入碗里备用，肉肉放在烤盘里，四面刷上烤表面的汁，放入小烤箱。', '用小烤箱的上火Broil功能，约6~8分钟，如果时间到后不够成色，可再烤长一点时间，用上火要注意观察烤箱，烤完一边翻面，刷上汁再烤6~8分钟左右，或烤到你所需要的成色为止。', '把用剩的刷面汁倒入小锅，倒入烤肉时流出的肉汁约1/3杯（如果汁不够可以清水以保持汁量1/3杯），再加入蚝油1大勺、生抽1大勺和生粉1/2大勺，调匀，升大火，不断搅拌，烧至起大泡，收火。', '把肉肉切片码好盘，浇上浇汁就可以享用了。Enjoy!']

---

记录 3755:

title: 避风塘排骨

image: 580777.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 排骨 面包糠 大葱 姜 蒜 玉米淀粉 植物油 盐 料酒 酱油 蔬之鲜

taste: 蒜香

step: ['排骨切块，加入1/2匙盐，料酒，酱油，葱花，姜丝，3瓣蒜的蒜片，抓匀腌制至少2小时。', '8瓣蒜切末冲水后沥干备用。', '排骨裹一层玉米淀粉。', '放入5成热油锅中炸至金黄色。', '炒锅加入1勺植物油，放入蒜末小火炒至金黄。', '放入面包糠，加入蔬之鲜和1/2匙盐炒匀。', '放入炸排骨快速翻炒均匀即可。']

---

记录 3756:

title: 萝卜糕(家庭版)

image: 580294.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 白萝卜 粘米粉 腊肠 腊肉 虾米 干贝 油 胡椒粉 耗油 盐 酱油 白芝麻 葱花

taste: 咸香

step: ['预备材料，清洗干净，白萝卜切丝，用盐腌制半小时，腊肠和腊肉切丁，虾米，干贝浸泡半小时。', '粘米粉预备好。', '慢慢加入适量的水，变得无颗粒就可以了。', '干锅，煸炒一下腊肠腊肉，煸出油，香味。', '加入泡好的虾米，干贝，一齐炒。', '炒出香味，再加入腌出水，榨干水的萝卜丝。', '翻炒均匀。', '下调味，加点酱油，盐，耗油，胡椒粉。', '不断翻炒，都沾上调味颜色，就熄火。', '粉糊搅拌一下，倒入炒好的萝卜丝，不断搅动，让所有材料都沾上粉糊。', '蒸碟抹一层油，容易脱模，倒入萝卜粉糊，铺平。', '上锅蒸上45分钟。', '蒸好了，撒上白芝麻和葱花，更香，更好看了。', '(忘了买葱)出锅咯，可以直接开吃。', '我喜欢香煎萝卜糕，香脆可口，爱了。']

---

记录 3757:

title: 懒人叉烧包

image: 580182.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 酵母 温水 泡打粉 洋葱 五花肉 生抽 老抽 蚝油 料酒 叉烧酱

taste: 其他

step: ['适量洋葱切碎。', '肉切小丁。（最好用五花肉）', '锅里放油，炒至洋葱变软。', '放肉丁翻炒。', '放少量料酒，生抽，老抽，蚝油。最后放一勺叉烧酱，（可以尝下味道，不够可以再舀）翻炒。', '玉米淀粉用水搅匀。（提前备好）倒入锅里煮至叉烧馅浓稠。', '舀至碗中备用。', '温水230克（水量随天气变化而变化），酵母5克，泡打粉3克，面粉500克，揉成光滑的面团。', '天冷可以放在温水锅里，发酵2倍大小，再次揉面团，排气。', '案板洒少许面粉，防沾。取适量面团，按扁，擀成大圆形。', '放入叉烧馅。', '包包子一样，包起来。用保鲜膜盖住（防干），发酵2倍大小。', '放入蒸屉里，大火蒸15分钟，焖5分钟即可。']

---

记录 3758:

title: 蚝油生菜

image: 579509.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜 蚝油 生抽 鸡精 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['大蒜去皮剁碎。', '生菜清洗干净备用。', '取一个小碗，加入两勺蚝油、半勺生抽、鸡精、淀粉、清水调成味汁。', '锅内烧开水加几滴油和少许盐，下生菜焯水15秒。', '焯过水的生菜盛出控水，摆盘。', '锅加底油，下蒜末小火炒香。', '再倒入调好的味汁煮沸，淋在生菜上面。', '成品图。']

---

记录 3759:

title: 腊肉腊肠煲仔饭

image: 578484.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 娃娃菜 胡萝卜 杏鲍菇 鸡蛋 油 生抽 姜丝 葱 蚝油 白糖 香油 陈醋 老干妈 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备食材，大米150克、香肠100克、娃娃菜50克、胡萝卜50克、杏鲍菇50克、鸡蛋1个、姜葱蒜、蚝油、陈醋、蒸鱼豉油、白糖、香油、老干妈辣酱。', '将大米提前清水泡发1小时。', '将香肠切片，娃娃菜切长条，胡萝卜切丁，杏鲍菇切丁备用，姜切丝，葱、蒜切末备用。', '第四步：起锅烧水，水开放入娃娃菜，加几滴食用油，烫熟即可捞出。', '调个料汁，一勺蒸鱼豉油，一勺蚝油，适量陈醋，适量白糖，一勺香油，一勺老干妈辣酱。', '先在砂锅底加入几滴食用油，涂抹均匀，再将泡好的大米，放入砂锅中，加入适量清水，盖上锅盖，大火煮开后，调成中小火慢慢煮至水分收干。', '大米煮至8成熟时，放入切好的香肠片，胡萝卜丁，杏鲍菇丁，再盖上锅盖，沿着砂锅盖边上浇上适量食用油，小火闷2分钟；2', '2分钟后，在中间打一个鸡蛋，盖上锅盖小火闷1分钟。', '1分钟后，再加入娃娃菜，将调好的料汁均匀淋在食材上，盖上锅盖关火，继续闷1分钟，撒上葱花，美味即成。']

---

记录 3760:

title: 蒜香广东菜心

image: 613787.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广东菜心 蒜瓣 盐 鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['锅内热油、下蒜瓣炒香。', '下菜心炒软。', '加半勺盐。', '一点鲜酱油。', '大火翻炒几下出锅。']

---

记录 3761:

title: 猪肚鸡🌯🍱🥘

image: 613239.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 即食猪肚 新鲜天麻 白萝卜 料酒

taste: 咸鲜

step: ['洗净的鸡块焯水。', '砂锅中放入猪肚。', '加入白萝卜，天麻。', '放入焯过的鸡块，料酒，水（水没过食材）。', '盖上盖煮开，小火焖一个半钟。', '可食！']

---

记录 3762:

title: 五指毛桃排骨汤

image: 612215.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五指毛桃 土茯苓干 排骨 莲子 蜜枣 盐

taste: 原味

step: ['五指毛桃洗干净。', '剁段。', '土茯苓泡洗干净。（有新鲜的更好。）', '莲子泡洗干净。', '排骨飞水，洗净浮沫。（我选用了带软骨的大排骨。）', '把所有材料放入电压力锅，按煲汤键开煮。（如果用明火煲，就水开后，转小火煲1.5-2小时。）', '煲好后撇去肥油，放盐调味即可。', '好喝，有淡淡的椰香味。']

---

记录 3763:

title: 腊味煲仔饭

image: 612059.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 鸡蛋 青菜 煲仔饭酱油

taste: 原味

step: ['大米洗净，加入1.5倍的清水浸泡半小时。', '砂锅锅底抹一层薄油，浸泡好的大米和水放入锅中，加入半汤匙食用油拌匀，大火煮开后转小火焖煮约8-10分钟。', '待米饭中的水分基本收干后关火，锅边倒入一圈儿食用油，同时在米饭上扎几个孔洞方便入味。', '将切好的腊肠码入锅中，再打入一个鸡蛋，继续小火煮5分钟，之后关火继续焖十分钟。', '焖饭的同时，将青菜放入开水中烫熟后码入锅中，加入煲仔饭酱油食用即可。']

---

记录 3764:

title: 猪肉香葱炒河粉

image: 610226.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肉 河粉 香葱

taste: 咸香

step: ['准备好食材:如图所示，猪肉切片放酱油，糖，胡椒粉，抓匀腌制15分钟。', '热锅放油下腌制好的猪肉大火炒出香味。', '放入蒜末继续炒香。', '再放入河粉。', '香葱。', '酱油。', '用筷子快速翻炒均匀即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3765:

title: 白灼菜心

image: 608716.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 盐 食用油 蒜末 葱丝

taste: 原味

step: ['准备适量菜心。', '清洗干净备用。', '准备适量蒜末。', '锅内烧水，水开下入适量盐。', '再放入适量油。', '下入我们准备好的菜心。', '焯水至断生。', '捞出装盘。', '放入适量的蒜末。', '再加适量的葱丝。', '热油激出葱蒜的香味。', '我们的菜心就可以吃咯。', '成品。']

---

记录 3766:

title: 复刻粤菜虾仁滑蛋

image: 608503.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 虾仁 鸡蛋 小葱 玉米淀粉 盐 白胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备主要食材：虾仁12个，鸡蛋3个，小葱1颗。', '虾仁中加白胡椒粉，盐1克，料酒少许，玉米淀粉1勺。', '抓拌均匀，最后倒入1勺食用油混合，腌制15分钟。', '玉米淀粉加2-3勺水化开，鸡蛋磕入碗中。', '把玉米淀粉倒入鸡蛋中，加少许盐打散，小葱取绿叶部分切碎。', '锅中加适量的油，把虾仁放进去煎熟。', '一面变色后翻面（油适量多点，一会倒入鸡蛋不另外放油了）。', '倒入蛋液（用中火）。', '用铲子推动蛋液，蛋液凝固后关火出锅。', '盛入盘中，撒上香葱装饰增味。', '虾仁鲜香，鸡蛋滑嫩，口感很棒，和普通的虾仁炒鸡蛋完全不同，值得一试哦。']

---

记录 3767:

title: 腊味煲仔饭（电饭锅版）

image: 608334.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肉 腊肠 油菜 生抽 蚝油 白砂糖 水

taste: 咸甜

step: ['腊肉腊肠切片，油菜或其他绿叶菜洗净，调制料汁，按照生抽、蚝油、白砂糖、水1:1:1:3比例调配。', '大米洗净放入电饭锅并加水，比平时做米饭时少一丁点水。', '电饭锅开始蒸饭。', '煮至开锅。', '开锅后加入料汁。', '待米饭成稠稀饭状态时将腊肉腊肠平铺在米饭上方。', '待米饭临成熟前放入油菜。', '电饭锅成熟后将米饭、腊肠、腊肉搅匀后装碗盛出。']

---

记录 3768:

title: 叉烧包

image: 608076.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 冷水 酵母 猪瘦肉 猪梅花肉 麦芽糖 生抽 蚝油 鱼露 红曲粉

taste: 咸甜

step: ['将肉洗净沥干水分，切成大小均匀的块，加入鱼露，蚝油，生抽，麦芽糖各两勺，红曲粉适量，这些调料大概可以腌750克肉，抓匀腌制12小时以上。', '取平底锅，铺一张硅油纸，将腌好的肉均匀地放在油纸上。用油纸是因为怕粘锅，如果用不粘锅可以不用。', '盖上盖子，开中小火，三五分钟翻一次面，直到肉全熟。转大火稍微收汁，汤汁不要收太干。', '将烤好的肉切小丁，加入烤肉的汤汁拌匀。', '面粉加水，酵母活成面团，发酵至两倍大，揉匀。', '搓长条，切剂子，擀成中间厚边缘薄的面片。', '包入适量馅。', '收口。', '间隔开放入蒸笼，蒸笼铺上硅胶垫或油纸。', '二次醒发20分钟，开水上锅，有蒸汽冒出后，蒸12分钟左右。']

---

记录 3769:

title: 白灼菜心

image: 607768.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 蚝油 蒸鱼豉油 食盐 鸡精 白糖 水淀粉 红尖椒 大蒜

taste: 蒜香

step: ['新鲜菜心清洗干净后，去掉根部1厘米。', '大蒜一头，拍碎切成末。', '红尖椒切成丝。', '锅中烧水，加入食盐，食用油，水开后放入菜心焯水一分钟。', '将菜心捞出冲凉后摆在盘中。', '起锅烧油，放入大蒜末，小火煸香。', '放入蚝油炒匀。', '放入一勺清水。', '随后加入一勺蒸鱼豉油，生抽酱油，鸡精，食盐，白糖调味。', '加入水淀粉搅匀，使酱汁粘稠即可。', '将酱汁均匀浇在菜心上。', '把红椒丝撒在菜心上即可。']

---

记录 3770:

title: 白切鸡

image: 607572.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 沙姜粉 姜 葱 盐

taste: 葱香

step: ['用大约40克盐焗鸡粉，把一只鸡抹均匀，腌制过夜味道更佳。一只鸡对半切开，煮时易熟，且能把内脏血污等清理得很干净。', '大火，把鸡肉放在开水中，煮沸，浮末用滤网滤掉，转中小火，盖上盖子煮15分钟。熄火，焖15分钟。', '时间到开盖，筷子插入鸡腿肉最厚处，没有血水出来即可。如有血水，继续焖十分钟。我的黄油鸡较小，不足1公斤，大家看着整鸡重量调整时间吧。', '泡在冷水里五分钟后捞起来。别人说要泡冰水，我觉得现在大冷天的泡普通冷水就够凉了。这个步骤主要让鸡皮保持爽滑，而非软塌塌的。', '姜，葱切碎，加一茶匙盐，三分之一茶匙糖，加油，混合均匀煮沸备用。', '鸡砍件（我刀工极差，这是剪的😅），刷点姜葱油。刷麻油也可以。', '油光嫩滑的白切鸡完成。蘸着煮过的姜葱汁吃更美味，喜欢味浓的亲，往姜葱汁里多放点盐即可。']

---

记录 3771:

title: 炒河粉

image: 607456.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 宽河粉 绿豆芽 牛肉 胡萝卜丝 海帶丝 生抽 腐乳 蚝油

taste: 咸香

step: ['把河粉撕散，其它配菜切好备用。', '大火妙熟牛肉。', '加入配菜翻炒熟。', '加入河粉，加入调好的酱汁翻炒均匀即可食用。', '家里没有备有绿色蔬菜，否则会更好看和好吃的，喜欢辣的可以直接加入。']

---

记录 3772:

title: 秋天的第一碗——电饭锅煲仔饭

image: 607132.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 腊肠 香菇 青菜 香菇 鸡蛋 生抽 老抽 香油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['把酱汁中所有材料全部放入碗中拌匀使用。', '大米洗净浸泡半小时，倒入涂了油的砂锅中，加入大米1.5倍的水，大火煮开，转小火焖煮10分钟至水分收干。', '将腊肠和煮熟的香菇码上去，盖盖子沿锅边淋如一圈食用油焖10分钟。', '打入一个鸡蛋焖五分钟，放入煮熟的青菜，淋如酱汁拌匀就可以开动啦。']

---

记录 3773:

title: 酸梅鸭

image: 607086.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭肉 咸酸梅 姜 香叶 八角 红葱头 油 酱油 糖

taste: 酸甜

step: ['准备好食材:如图所示。', '先将鸭肉用开水烫一下下清洗干净。', '用厨房纸吸干水分。', '热锅放油，将鸭肉带皮的一面先煎制。', '另一面也煎一下。', '然后放入姜片，红葱头，香叶八角爆出香味。', '添加:酱油。', '糖的量要多一点，因为酸梅很咸的需要糖去中和一下。', '中火烧一会儿让鸭肉上色入味。', '放咸酸梅煮一会儿。', '添加适量的开水煮制。', '香叶八角也放入大火烧开。', '盖上盖子转小火焖煮40分钟左右，中途需打开盖子翻动一下，让鸭肉均匀入味。', '时间差不多了打开盖子，哇，色泽非常好看，也很入味酸酸甜甜的。', '时间差不多了打开盖子，哇，色泽非常好看，也很入味酸酸甜甜的。', '捞出来稍微放凉斩件装盘，淋上锅中剩下的酱汁和酸梅。', '捞出来稍微放凉斩件装盘，淋上锅中剩下的酱汁和酸梅。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3774:

title: 酱油鸡

image: 607083.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清远鸡 红葱头 姜 蒜头 油 酱油 糖

taste: 咸香

step: ['备:清远鸡半只清洗干净。', '备:红葱头，姜，蒜头。', '准备一大盘开水，将鸡放入烫一会儿，这样鸡皮更紧实也能去腥。', '用厨房纸吸干水分。', '热锅放油。', '将鸡放入锅中先煎有皮的一面，一会儿翻另一面也煎一会儿。', '然后放入红葱头，蒜头，姜爆出香味来，添加酱油，糖，根据自己喜欢的口味调整。', '中火煮制，用勺了将酱汁淋在鸡身上让其上色入味。', '然后加入一碗水，盖上盖子中火焖煮约20分钟左右，中途打开盖子翻面焖煮才能均匀入味。', '时间到打开盖子，想知道鸡是否熟透用筷子扦一下鸡腿肉多的地方，没渗血水就是熟透了。', '捞出来稍微放凉。', '斩件装盘，淋上锅中剩下的酱汁即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3775:

title: 猪脚姜

image: 606546.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪蹄 生姜 鸡蛋 陈醋 黄冰糖 生抽 盐 香叶 甘草 桂皮 草果

taste: 酸甜

step: ['糖醋汁材料混合，然后把糖煮化就可以了。', '姜削皮，切成块。', '姜放到无水无油的不粘锅。', '炒到两面微焦。', '糖醋汁放锅里，然后加入黄姜。', '大火煮开。', '煮开后转小火，煮30分钟以上。也可以选择煮久一些，煮的久会更入味。姜醋煮好后放一边待用。', '煮鸡蛋，黄色的是老公买回来看鸡蛋熟度的，煮到煮蛋器变成白色，就可以了。', '解冻的猪蹄加料酒，焯水。', '香见洗净，放到料包袋中。', '煮熟的鸡蛋剥皮。', '焯水的猪蹄两面稍为煎一下。', '鸡蛋，猪蹄，料包放到糖醋汁中。', '同样大火煮开，转小火关上盖子，一直煮30分钟。', '煮好后，关火，去掉料包，可以开吃了。']

---

记录 3776:

title: 电饭锅盐焗豉油鸡

image: 606110.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡 盐焗鸡粉 生抽 老抽 蚝油 姜 料酒 香油 葱 香菜

taste: 咸鲜

step: ['将鸡洗净、擦干水分，用盐焗鸡粉、生抽、老抽、蚝油均匀抹在鸡身内外，稍按摩，腌制2小时。', '电饭锅锅底摆一层洗净、切好的姜片、葱白。', '将鸡放在姜、葱上，淋入料酒。', '按下“煮饭”键，时间结束后焖20分钟，若没把握，可用筷子戳肉最厚的部位，筷子没带出血水，证明鸡已熟。', '出锅。', '鸡冷却后斩件，装盘，码成形，把锅里的鸡汁淋在鸡块上或装入小碗蘸着吃，最后淋点香油，撒点葱花，摆几棵香菜点缀即可。', '昂首挺胸向前看，浑身都是金灿灿，吃一口来想二口，竖起拇指点个赞。']

---

记录 3777:

title: 潮汕特色美食生腌血蛤

image: 605883.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 血蛤 蒜蓉 小米辣 姜 香菜 白砂糖 醋 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['首先准备血蛤、蒜蓉、小米辣、姜、香菜切好备用。', '先调酱汁:把切好的蒜蓉、姜、小米辣、香菜倒入一个容器里面，加入一点点醋、一点点白砂糖提鲜、和适当的盐酱油（还可以加点芝麻油）把调味加完后搅拌均匀放着备用。', '清洗血蛤，买新鲜回来都是带有很多泥土的，所以要清洗很多遍，洗到水变为清澈为止（我清洗了十一二次左右，用水然后拿起血蛤去摩擦出泥土）', '将洗好的血蛤放到一个容器中，然后用开水烫15秒-20秒左右后马上倒出来，这步骤是最重要的，因为烫太久的话就没有血了就没有灵魂了，烫不熟的话不好开，所以一定要掌握好时间（怕烫太熟的可以拿计时器或是手机倒计时）。', '烫好的血蛤一个一个开壳摆盘。', '摆好盘后均匀的淋上刚刚调好的酱汁，一道美味的潮汕生腌就大功告成啦～如果可以的话放到冰箱冷藏20分钟左右口感更佳，也不可以不发冰箱冷藏，只是口感没有那么好。']

---

记录 3778:

title: 清炒菜心

image: 605219.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广东菜心 蒜头 红椒 花生油 盐 鸡精 蚝油

taste: 清淡

step: ['菜心摘掉黄叶，根部比较老，需要削皮，清洗干净备用。', '把菜心切成小段。', '起锅烧油，下蒜末炒香。', '倒入菜心，翻炒均匀。', '加少量清水，翻炒2分钟。', '撒上红椒丝（放红椒是为了色彩丰富，也可以不放）。', '倒1勺蚝油，翻炒几下。', '加1匙盐，半匙鸡精调味，翻炒均匀即可。', '成品。菜心很脆，清淡的素菜也可以很美味。']

---

记录 3779:

title: 潮汕生蚝花甲酸菜开胃汤

image: 605167.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生蚝 花甲 酸菜 芹菜 姜片 盐 食用油

taste: 酸咸

step: ['首先准备生蚝、花甲、酸菜、生姜、芹菜。', '起锅烧水下姜丝和酸菜煮开，把姜和酸菜味煮出来。', '加入花甲，是适当的盐和油。', '等花甲开了加入生蚝煮开就可以了，（下生蚝后不需要煮太久，把水煮开就可以，煮太久生蚝的口感没有那么好，而且煮久也会缩小很多）', '汤碗中放入芹菜末，煮好的汤直接倒进去就可以啦！一碗清甜酸菜汤就可以上桌啦～']

---

记录 3780:

title: 奶黄包

image: 604695.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 奶黄馅 酵母 水 白糖

taste: 甜味

step: ['把需要的食材备齐。', '300克面粉倒入盆里，加入少量的白糖。', '2~3克的酵母，搅拌均匀。', '一边用筷子搅动面粉，一边慢慢倒入水。', '搅拌成絮状。', '下手揉成一个光滑的面团。', '直接揉成粗条，切成均匀的面剂。', '把小面剂稍微团成圆。', '用大拇指和其他几个手指，把圆面剂弄成窝窝头的样子。', '放上奶黄馅，20克左右一个奶黄馅。', '利用虎口来收口。', '收口朝下摆好，全部面剂包上奶黄。', '码蒸锅里醒发到明显变大，冷水上锅蒸，上气后蒸十二分钟钟。', '关火后焖两，三分钟再打开锅盖，取出，这样奶黄包就完成。']

---

记录 3781:

title: 卤菜肠粉

image: 604465.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 卤菜 清水 酱油

taste: 原味

step: ['准备好食材（这里我就不拍照了）。', '洗好米，再倒入150ml清水，浸泡2小时。', '破壁机把米打碎，记得打得很细腻，之后静置30分钟。', '之后就准备一个大的盘子刷油，把米浆倒入，放入蒸锅中（水烧开）蒸一分钟左右，把盘子放入冷水中，然后脱模，之后就把卤菜放进去，最后再蒸五分钟。', '最后浇上酱油就完成了。']

---

记录 3782:

title: 奶黄包

image: 603419.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 奶黄包

taste: 甜香

step: ['将奶黄包从冰箱拿出来解冻10分钟。', '10分钟后上锅蒸10分钟。', '就做好了。']

---

记录 3783:

title: 盐焗鸡

image: 602579.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡边腿 生姜 洋葱 盐焗粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['买来的鸡边腿泡去血水在正面划两刀，便于入味。', '生姜切末，洋葱切末。', '将食材装入盆中倒入食用油。', '倒入盐焗粉并搅拌均匀。', '戴一次性手套将将酱料均匀地涂抹在鸡边腿的各处。', '放入电饭煲内胆。', '预约40分钟时间，开动工作按键。', '盐焗鸡完成，非常好吃！']

---

记录 3784:

title: 停不下来的美味—腊味煲仔饭！

image: 601350.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 腊肉 腊肠 青菜 大自然大米 油 生抽 耗油 白糖

taste: 咸香

step: ['大米加水淘净，在米中加入2勺食用油蒸煮。', '腊肉腊肠切片，青菜洗净，蔬菜焯水20秒左右。', '米饭煮到表面没有水，铺上腊肠腊肉，放上蔬菜，焖3分钟。生抽+耗油+白糖调成酱汁，饭好了之后淋上去，搅拌均匀即可食用。腊味煲仔饭完成~']

---

记录 3785:

title: 叉烧肉

image: 599574.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 梅花肉 大葱 姜 叉烧酱 料酒 蚝油 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['准备好梅花肉，这种肉肥廋相间比较香。', '用清水浸泡出血水，用厨房纸吸干待用。', '准备全部调味料。', '全部调味料放入肉中。', '用手抓拌均匀，腌制六小时以上，最好一夜更入味。', '点饭煲中加少许食用油，用葱姜垫底。', '放入梅花肉，按下煮饭键。', '跳闸时翻个面，再按一次煮饭键，再次跳闸就好了。', '非常入味，软嫩甜香。']

---

记录 3786:

title: 煲仔饭

image: 599117.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 米 腊肉 玉米 胡萝卜 新鲜豌豆 葱 香油 蚝油 生抽

taste: 其他

step: ['准备适量的米，用水泡3-5小时，锅底刷油倒入泡好的米煮10分钟左右（大火烧开改为小火慢煮至熟)。', '准备好胡萝卜豌豆玉米肉备用。', '先用水把玉米胡萝卜豌豆煮熟，再倒入煮好的米饭里面，盖上锅盖焖一下（为了快所以先用水煮熟再放进去，生的直接放进去就慢点）。', '然后从锅边淋入油。', '碗中放入香油生抽蚝油搅拌均匀，然后倒入米饭里盖上盖子焖一下。', '撒上葱花出锅。', '底部满满的锅巴。', '可以这样吃。', '也可以这样。']

---

记录 3787:

title: 蚝油蒜蓉生菜

image: 598909.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 圆生菜 大蒜 蚝油 干红椒 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备一个圆生菜。', '撕成大一点的片用清水洗干净。', '大蒜切成蒜泥，准备半碗水淀粉。', '锅中烧水，水开里面加少许盐和两滴油将生菜放进去焯水5秒中捞出装盘。', '锅中烧油，将蒜泥和少许红干椒刚放进去炒出香味。', '里面加蚝油，翻炒均匀。', '水淀粉倒进去。', '汤汁浓稠关火，将料汁淋在生菜上面。', '是不是一看都很有食欲。', '成品图。']

---

记录 3788:

title: 猪脚姜

image: 598417.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪脚 鸡蛋 生姜 甜醋

taste: 甜香

step: ['猪脚冷水下锅焯烫出血水后，捞出冲洗干净备用。', '鸡蛋冷水下锅煮熟。', '煮熟的鸡蛋剥壳备用。', '生姜洗净切块拍扁。', '热锅放入生姜炒干水份。', '放入猪脚一起炒干水份。', '炒过的猪脚和生姜转入砂锅中。', '加入甜醋。', '大火煮开转小火煲。', '加入鸡蛋。', '小火慢煲1个半小时左右。', '煲至猪脚软烂即可。', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 3789:

title: 仔姜焖鸭

image: 598238.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭肉 仔姜 生姜 香葱 生抽 蚝油 花生油

taste: 原味

step: ['鸭肉洗净冷水下锅焯烫出血水后洗净备用。', '仔姜洗净切片备用。', '热锅热油炒香姜片。', '放入鸭肉翻炒炒干水份。', '加入蚝油，生抽。', '翻炒均匀上色。', '加入适量的清水，大火煮开转小火焖45分钟左右。', '鸭肉焖软烂后大火收汁。', '放入仔姜翻炒炒断生。', '出锅前放入葱段即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 3790:

title: 鸡蛋肠粉

image: 597665.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 肠粉专用粉 清水 鸡蛋 生抽 猪油

taste: 咸香

step: ['肠粉专用粉和清水混合。鸡蛋搅散。准备刷肠粉盒的油。肉剁成末，加盐和胡椒粉和生粉和油搅拌均匀腌制十分钟。', '肠粉盒刷油，用勺子将肠粉糊倒入盒中，放入鸡蛋液，肉末，盖上锅盖，大火蒸2分钟。', '关火，用夹子将肠粉盒取出。', '用刮刀成条，切成几断。装入碗中。', '生抽和猪油放入碗中，在蒸锅中加热，融化猪油。', '肠粉中淋入调料，开吃。喜欢吃辣的可以放老干妈或者其他辣椒油。']

---

记录 3791:

title: 美味煲仔饭

image: 597647.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 大米 青红椒 腊肠 土豆丁 蚝油 生抽

taste: 咸香

step: ['大米泡水半小时。', '准备好材料，喜欢辣的伙伴可以换一款辣些的青椒。', '所有食材都切丁备用。', '土豆丁焯水2分钟，用厨房纸吸干水分，放少许淀粉拌匀。', '用适量的油炸熟土豆丁，出锅后拌少许的蚝油备用。', '少油，将腊肠炒熟。', '腊肠熟后加入青红椒，加一勺生抽，一勺蚝油翻炒均匀即可出锅。喜欢辣的小伙伴此刻可以加入辣酱，我就怕你米饭不够吃啊！适量调味就好，口味不要太重了哈。', '米饭大火煮开后转小火煮至闻到有锅巴香味，沿着锅边淋入少许油，此刻会听到非常爽耳的滋滋声。', '铺上炒熟的料后，盖好盖子，关火闷5分钟即可。', '开吃前拌均匀，一碗饭即可满足所有需求，此刻的你一定是位优秀的干饭人！', '最后把这灵魂锅巴干干净，光盘行动你最棒！正在减肥的小伙伴千万不要尝试，否则你会忍不住的！']

---

记录 3792:

title: 奶黄包

image: 597206.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 黄油 低筋面粉 玉米淀粉 椰子粉 白砂糖 牛奶 砂糖 酵母 水

taste: 奶香

step: ['面包机里放入面粉、酵母、砂糖。', '加上150g的清水。', '启动生面团功能，直至发酵完毕，把时间交给面包机。', '以下的步骤做奶黄馅，60g黄油。', '黄油放入温水中软化。', '碗中打入四个鸡蛋。', '倒入砂糖和牛奶，搅拌均匀。', '家里刚好还有椰子粉也放入一包，增加香味，家里没有这一步可以省略。', '搅拌均匀。', '把软化好的黄油倒入牛奶鸡蛋液中。', '继续搅拌至完全混合。', '准备玉米淀粉和低筋面粉。', '倒入低筋面粉和玉米淀粉，搅拌至无颗粒状。', '过一下筛，更细腻。', '准备平底锅，锅内刷油，倒入蛋黄面糊。', '全程小火，用勺子不停地翻动。', '这是两分钟后的状态。', '这是五分钟后的状态，搅拌至完全成型，面团不粘锅时盛出放凉。', '放凉后，搓成约30g一个的小圆球，奶黄馅就做好了。', '面也发酵好了。', '取出揉搓排气，搓成长条，切成等量的小面剂。', '取一块小面剂压扁。', '擀成薄片，包入蛋黄馅。', '用包包子的手法包好。', '反过来，花纹朝下，光滑的面皮朝上。', '全部做好后，锅中盖上盖，二次发酵20分钟。', '发酵完毕，开大火蒸15分钟，时间结束后，焖5分钟再开盖。', '成品。奶黄包蒸好了。', '成品，蓬松暄软，馅料香甜可口。']

---

记录 3793:

title: 糖不甩

image: 596660.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 糯米粉 鸡蛋 花生 黄片糖

taste: 甜味

step: ['准备糯米粉。', '用水将糯米粉和成粉团。', '搓成小汤圆样子。', '搓小汤圆前先烧一锅水，水开后，把小汤圆下锅，搅拌下，以防黏连和粘底。', '煮至全部汤圆浮上来，体积变大。捞起过冷水。', '另起一锅放小半碗水，加入片糖煮融化。', '煮至糖全部融化，起大泡的样子。', '倒入过了冷水的汤圆。', '中火煮，期间要不停翻拌。', '收干水份。', '倒入鸡蛋液。', '迅速翻拌至鸡蛋全熟，不然会有鸡蛋腥味。不喜欢鸡蛋也可以省略这步。', '盛起。', '最后撒上花生碎，完成。软糯香甜。']

---

记录 3794:

title: 虎皮凤爪

image: 621768.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸡爪 葱 姜 海鲜酱 柱候酱 蚝油

taste: 咸甜

step: ['鸡爪剪去指甲尖，洗干净。', '焯水，洗干净浮沫。', '下热油锅炸到外表显得干枯焦黄。', '趁热泡冷水一小时，直到表皮膨胀褶皱。', '海鲜酱、柱候酱和蚝油，1：1：1混合，用热油爆香。', '加些家中常备的香料，倒热水煮开，按自己口味加些糖盐调味。', '把泡好的鸡爪放入，大火烧开，小火焖煮45分钟左右。', '最后大火稍微收汁，就完成了。']

---

记录 3795:

title: 碌鸭

image: 620611.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭子 香葱 姜 料酒 洋葱头 米酒 东古海鲜酱油 糖色 冰糖 炖肉料包 花生油 葱油

taste: 咸甜

step: ['鸭子去内脏，气管食管，加葱姜水，料酒反复按摩，加温水泡出血水，腹腔也要冲洗到位。', '剪掉鸭脚，鸭翅，方便下一步碌制。把鸭子吊起来，控干水分，尤其腹腔的血水。', '用厨房纸巾去除鸭子表明的水分，用老抽均匀涂抹鸭子全身（碌制上色的关键）。', '国内放葱油（提前熬制，会有相关菜谱发布），鸭子皮朝下，两面反复碌制，鸭脂肪会下油，直到两面焦黄发红。', '这是涂抹老抽后碌制的效果。', '鸭脚鸭翅膀也碌制，为了区别效果，没有加老抽，色泽发白，鸭子全部碌好后，盛出备用。', '洗锅放少许花生油，放入姜片，洋葱头炒出香味，加入20ml米酒，米酒会燃烧，注意安全，然后加50ml东古海鲜酱油，温水，糖色，冰糖，蚝油两匙。', '加炖肉包，加几块陈皮（橘子皮）也可以，去腥增鲜，水要没过鸭子一大半，大火烧开，撇去浮沫，小火炖二十分钟。', '二十分钟后，开锅将鸭子翻身，继续烧火煮二十分钟，直到鸭子熟透。', '把煮熟的鸭子捞出（注意不要让它飞了哈哈），把鸭脚，鸭翅膀，炖肉包，所有调味料全部捞净。', '开中火至汤汁稍稠，然后往鸭子身上淋汤汁，再一让鸭子上色入味，直到鸭子全身裹满汤汁，色泽红润，充分入味。然后将鸭子放一边，晾凉准备斩件。', '汤汁倒入碗中冷却，撇去浮油和脂肪（颜色更好）。汤汁尽量留多一点。', '鸭子斩件装盘，淋上汤汁，点缀香菜叶。成品色泽红润，甜咸适当，肥而不腻，嫩滑多汁，唇齿留香。']

---

记录 3796:

title: 腊肠煲仔饭

image: 620605.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 麻辣香肠 五常大米 清水 玉米粒 植物油 生抽 植物油

taste: 麻辣

step: ['腊肠煮熟切片。', '大米泡三个小时。', '沥干水。', '砂锅底抹油。', '倒入大米，加4.5杯清水。', '中火烧开，改小火。', '几分钟水就快干了，饭快熟了。', '放上腊肠。', '放上玉米粒，再煲五分钟。', '满屋漂香，开吃。']

---

记录 3797:

title: 豉油皇鸭肠

image: 620264.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 鸭肠 韭黄 红辣椒 米酒 酱油 老抽

taste: 咸鲜

step: ['韭黄洗净，切成段。', '鸭肠买回来放少许食盐，用手抓拌。用水在碗内抓洗，只是水清澈为止。', '先来调个料汁:蚝油一勺，生抽两勺，胡椒粉一勺，米酒一勺，芝麻油一勺，老抽一勺，少许白糖，在加少许淀粉与水拌匀。', '水烧开后，先把韭黄倒入烫熟捞出放盘。', '鸭肠也放在水里烫三秒钟捞出。千万不要煮的太久了。', '过烧热，放油，下入大蒜粒与姜炒香，加入红辣椒碎炒香。', '倒入鸭肠翻炒。', '在放入调好的酱汁翻炒出锅，把炒好的鸭肠直接摆在韭黄上面就可以了，美味简单到粤式家常菜就出锅了。']

---

记录 3798:

title: 蚝油生菜（白灼生菜）

image: 619603.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 生菜 蒜 蒸鱼豉油 香油

taste: 咸鲜

step: ['生菜洗净备用。', '做上一锅水，放入少许盐和油，这样焯出来的生菜不会变黄，把生菜放入锅内烫40秒左右，然后捞出控水，装盘。', '把蒜切成末放入碗中，浇入热油，然后根据口味放入蒸鱼豉油和几滴香油，搅拌均匀后到在生菜上，就行啦。', '成品，非常简单。']

---

记录 3799:

title: 广式腊味煲仔饭

image: 618229.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 大米 黄心菜 油炸豆腐 红萝卜 香菇 纯净水 生抽 盐

taste: 五香

step: ['广式腊肠备用。', '用温水洗净，煮熟。', '自家种的黄心菜。', '掰开，洗净，控干水分，备用。', '切好的食材，备用，如图所示。', '大米备用。', '淘洗干净。', '大米倒入电饭煲中。', '加适量的盐和生抽，搅拌均匀。', '再放入黄心菜、广式腊肠、红萝卜、香菇和油炸豆腐，按加热键。', '跳到保温键即可。', '盛入盘中。', '简单美味！']

---

记录 3800:

title: 广式叉烧肉

image: 617793.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 五花肉 陈皮 蒜头 香叶 料酒 生抽 蚝油 食盐 白糖 麦芽糖

taste: 酱香

step: ['五花内洗净后，沥干水分。', '准备好陈皮、香叶，蒜头切片。', '碗中放入五花肉，食盐、料酒、生抽、蚝油，1小勺白糖和麦牙糖。', '再放入蒜片、陈皮和香叶，抓拌均匀，加盖放冰箱腌制一夜。', '取出腌好的五花肉，放在碗盖上，用牙签在肉上扎些小孔，方便入味。', '摆入空气炸锅的烤架上，并且在肉的两面刷上腌肉汁，200度烤20~25分钟左右。', '中途打开盖子：刷汁、翻面、再刷汁。', '合上盖子，继续。', '再次打开上盖，翻面、刷汁。', '时间不够，可以延长几分钟。', '看到五花肉表面烤得变成金黄就可以了。', '将余下的腌肉汁倒入锅中，加少许清水，煮沸后撇去浮沫，最后把汤汁收至浓稠。', '淋在叉烧肉上即可。', '一道家常版的广式叉烧肉就做好了，色泽红润，咸甜鲜香，细嫩又好吃。']

---

记录 3801:

title: 广东名菜-生炒菜心

image: 615820.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 菜心 五花肉 蒜 料酒 蚝油 生抽 糖 盐

taste: 蒜香

step: ['把大叶子摘掉，改刀，改到如图状态，将菜切成如图所示备用。', '去皮五花肉给它切点小条备用。', '锅烧热，少放一点油，油热以后，将切好的菜心放入锅里，先煸炒一下，这样可以去除菜心一部分的苦味，从而炒出来会更加的翠绿，菜心炒至这种表面的变色盛出备用。', '另起锅放少量油，放入切好的五花肉，把五花肉条要狠点煸炒，把猪油煸出来，煸到表面焦黄如图。', '放入切好的蒜，炒出蒜香味，将蒜炒到表面微黄。', '开大火，放入菜心，烹入料酒、耗油、生抽、一点糖、一点盐，将菜心炒透，入味之后就可以装盘啦！', '制作完成的样子。']

---

记录 3802:

title: 广式辣肠焖饭

image: 614563.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 广式腊肠 大米 土豆 胡萝卜 花生油 姜末 生抽 醋 盐

taste: 咸鲜

step: ['土豆，胡萝卜洗干净去皮切块，腊肠切片。', '炒锅放油烧热，放入姜末，腊肠翻炒出油。', '放入土豆，胡萝卜翻炒至断生。', '倒入生抽，醋，盐搅拌均匀。', '蔬菜处理前就可以把电饭煲里加水，大米启动焖饭功能，把炒好的蔬菜倒入正在焖米饭的电饭煲里搅拌均匀。', '继续焖至电饭煲的程序结束即可。', '成品图。']

---

记录 3803:

title: 盐焗鸡

image: 614354.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 清远鸡 盐焗鸡粉 花生油 盐

taste: 咸香

step: ['准备半只清远鸡，清洗干净后用厨房纸抹干水份，放入适量的盐焗鸡粉，盐两面都抓匀按摩方式。', '然后再放花生油抹匀腌制两小时。', '将腌制好的鸡放入锅里中火蒸35分钟(以蒸熟为准)。', '蒸好的鸡，太香了，那蒸出来的汤汁可以用来拌面超赞哦。', '放稍微凉一点斩件装盘，不需要再蘸料，味道已经够了。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 3804:

title: 虎皮凤爪

image: 614074.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 凤爪 花生米 蒜米 姜 干葱 干辣椒 油 酱油 料酒 豆瓣酱 桂皮 八角 香叶 花椒 草果 冰糖 胡椒粉 鸡精

taste: 咸香

step: ['鸡爪先浸泡一小时。', '剪去脚指，再切成两半。', '凉水入锅，放入米酒和姜，焯水五分钟。', '水开后打去浮沫。', '捞出鸡爪，沥干水分。', '放入油锅中炸。', '炸至两面金黄捞起。', '放入凉水盆中浸泡40分钟。', '泡至表皮起皱纹就可以了。', '提前泡好的花生米。', '沥干水分后放入油锅中炸。', '适当过一下油锅捞出，无需炸至酥脆。', '把花生米、姜、葱、蒜放入砂锅。', '再放入凤爪。', '加入所有调料，再放入适量的清水。', '水开后转小火炖30分钟。', '时间到，撒点鸡精拌匀出锅。', '成品。软烂脱骨，一泯即化，鲜香味美。']

---

记录 3805:

title: 广式生滚汤 | 猪湿粉肠瘦肉芥菜汤

image: 650323.jpg

categories: 粤菜

ingredients: 猪肝 猪肉 粉肠 芥菜 鸡精 胡椒粉 白酒 姜片 椒盐 生粉 花生油

taste: 清淡

step: ['先把材料准备好，猪肝，瘦肉，粉肠洗净，切好，加入些许椒盐，鸡精，胡椒粉，姜丝，生粉，最后再倒入适量花生油一起搅拌均匀，芥菜也洗净切好。', '瓦汤锅里面加入一锅纯净水，加入些许姜丝，倒入两勺白酒，开火煮开水。', '待水开后倒入腌制好的猪杂（起码要腌制十分钟以上）。', '倒入猪杂煮开后。', '再倒入切好的芥菜，淋上些许花生油。', '待再次煮开后就加入调味料适量的椒盐，鸡精，胡椒粉，然后翻拌再煮一下就关火🔥完成。', '好的👌🏻这道广式生滚汤猪湿瘦肉粉肠芥菜汤就做好了。', '上个喝汤的图。', '再来一个全家福照片结束🔚这道广式生滚汤猪肝瘦肉粉肠芥菜汤的介绍。']

---

记录 3806:

title: 爆炒鸡胗

image: 162729.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胗 胡萝卜 青椒 豆瓣酱 黄酒 姜

taste: 微辣

step: ['鸡胗清洗干净', '切片', '开水入锅快速焯烫，时间最好不要超过10秒', '捞出滤干水分', '、锅中放适量油炒香姜末，放入适量豆瓣酱，炒至豆瓣酱出红油', '放入焯烫好的鸡胗', '翻炒均匀', '加适量黄酒，下入胡萝卜和辣椒', '翻炒大约1分钟即可出锅。晚上做的菜，拍照加了闪光灯，颜色失真啊！']

---

记录 3807:

title: 四喜丸子

image: 161497.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 荸荠 鸡蛋 淀粉 葱碎 姜末 盐 料酒 鲜味酱油 蚝油

taste: 五香

step: ['所有用料备好', '荸荠洗干净削去外皮，剁成细碎，', '将肉馅放入容器中，加入一勺料酒、加入一勺酱油、一小勺蚝油、葱姜碎、再加入盐顺着一个方向搅拌均匀。', '蛋液分三次肉馅中，每放一次都要搅拌均匀蛋液完全吸收后再放下一次顺着一个方向搅拌使之上劲。', '加入淀粉再次搅拌使肉馅上劲的感觉越来越紧实，发粘搅起来很费劲。', '加入少许的香油调味', '加入荸荠搅拌均匀后放冰箱冷藏1小时使肉馅更紧实好操作', '加入荸荠搅拌均匀后放冰箱冷藏1小时使肉馅更紧实好操作', '将搅拌好的肉馅分成100克一个，双手来回交换摔打50下让肉馅更紧实成团。', '锅中加入花生油烧至八成热，放入丸子，炸至金黄色即可捞出', '炸好的丸子放入盘中，入蒸锅上汽后中火蒸30分钟即可', '在蒸丸子期间，烧锅做水，水中放入5克盐将油菜焯熟', '出后控水摆在盘子周围，蒸好后的丸子放在盘子中央。', '将蒸丸子出的汤汁倒入锅内，再加适量的水，放适量的浓汤调味', '烧开后加入水淀粉勾芡，浇在丸子即可。']

---

记录 3808:

title: 腊鸡腿

image: 160827.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 白酒 花椒 八角 桂皮 香叶 生姜 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['原料备用。', '鸡腿若干。', '盐和香料在干净锅里炒匀炒热，离火放凉。', '鸡腿洗净剔去大油，表面划上几道口子方便入味。', '炒好的盐和生姜片倒在处理好的鸡腿上。', '在鸡肉表面，边抹边用力搓。淋入少量的生抽。', '倒入白酒。', '24小时后，将鸡腿翻身再腌一天。', '腌好的鸡腿，尾部栓上绳子。', '悬挂在通风处。', '三天后表面微干。', '一周左右，晾的差不多了。\u3000\u3000', '晾好的腊鸡腿，清洗干净。', '入蒸笼内蒸。', '蒸好的鸡腿，底部有少许油。', '斩块装盘即可。（也可斩好再蒸）']

---

记录 3809:

title: 四喜丸子

image: 160450.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 冬笋 鸡蛋 水发木耳 菠菜 马蹄 料酒 酱油 盐 淀粉 八角 桂皮 葱末 姜末 葱段 姜片 味精

taste: 咸鲜

step: ['备猪肉馅（肥三瘦七）。', '备马蹄、葱段、姜片、八角、大料、葱末姜末。', '木耳撕片，马蹄切粒。', '冬笋切片，菠菜切段。', '调入料酒、酱油。', '放葱姜末。', '放盐。', '放鸡蛋。', '放淀粉（2到3汤匙）。', '放马蹄粒。', '用力搅拌至上劲，备用。', '取1/4肉馅，做成大丸子。', '依次做好四个。', '净锅添油烧至7成热，放肉丸。（肉丸入锅前左右手将肉丸互倒，使其形状更好）', '正在炸制的丸子。', '炸制过程中用长竹筷勤翻动丸子，使丸子受热均匀。炸至表皮发硬、色泽金黄即可。', '依次炸好四个丸子。', '取一小碗放料酒、酱油、盐、味精。', '八角掰成小瓣，放入八角、桂皮。', '加鲜汤或清水，调成味汁。', '调好味汁均匀浇在丸子上。', '上放葱段姜片。', '入开水锅加盖中火蒸40分钟。', '将蒸好丸子的原汤滗入锅中。', '放入冬笋、木耳、菠菜。', '定好味，勾流水芡。', '浇淋在丸子上即可。']

---

记录 3810:

title: 春节家宴喜庆硬菜系列四------[红红火火油焖大虾]

image: 160042.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 渤海野生大对虾 大葱 姜片 黄酒 番茄酱 生抽 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['主料：渤海野生大对虾6只', '副料：大葱、姜片调料：黄酒、番茄酱、生抽、盐、糖、', '将大虾的背部虾壳剪开，挑去虾背中的虾线', '用剪子将虾腿和尾部的尾刺剪干净', '锅中做油，油温7成热时，将大虾入锅炸制虾壳酥红', '炸制虾壳酥红捞出备用', '锅中留少许油，将大葱、姜片入锅煽炒，炒制出香味后，将佐料捞出', '倒入番茄酱，小火炒香、炒出红油', '将炸好的大虾入锅炒制', '将生抽、盐、糖混合搅匀，一起倒入锅中', '再烹入适量黄酒', '加入少量清水，变小火焖制5分钟、待锅中汤汁浓稠后捞出大虾装盘；将锅中的汤汁再收得浓一些后淋在盘中的大虾上即可']

---

记录 3811:

title: 干炸丸子

image: 159860.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肉馅 鸡蛋 料酒 稀黄酱 五香粉 盐 玉米淀粉 清水 葱姜

taste: 咸鲜

step: ['备肉馅、葱姜、鸡蛋。', '备玉米淀粉，葱姜泡水，稀黄酱。', '过滤出葱姜，用葱姜水调淀粉。', '倒入料酒。', '调入五香粉。', '调入盐。', '调入稀黄酱（只用部分）。', '倒入半只鸡蛋。', '调入淀粉水。', '慢慢抓匀。', '盘中抹油，挤成丸子备用。', '锅中倒油，烧至5成热，下丸子小火炸制，表面结壳，变浅黄色捞出。', '油温升至7成热，复炸至丸子成熟，捞出。', '丸子摆入盘中，周边点缀小茴香，蘸椒盐食用。']

---

记录 3812:

title: 秘制红烧肉

image: 158416.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 葱 姜 蒜 茴香 小香叶 生抽 料酒 冰糖 味精

taste: 其他

step: ['先将肉放到锅里煮会，放入葱姜蒜和料酒，以便去腥和除去脏东西', '将煮的差不多的五花肉切块', '将切好的五花肉放入高压锅内，并倒入料酒', '锅里倒油，放入冰糖，炒糖色', '冰糖炒好后，倒入炖好的五花肉。将肉炒上色', '加入水、生抽、葱姜蒜、茴香、料酒。大火收汁，放少许味精，即可装盘，再撒上少许葱花']

---

记录 3813:

title: 拔丝苹果

image: 158104.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 苹果 柠檬 白砂糖 水

taste: 甜味

step: ['准备材料', '挤柠檬汁备用', '苹果削皮', '再把苹果切成块', '把苹果泡入柠檬水里面备用', '熬煮糖浆', '把柠檬水沥干', '苹果倒入糖浆里面炒一下', '直至水干，焦糖就可以了']

---

记录 3814:

title: 鸡蛋灌饼

image: 157281.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 水 盐 鸡蛋 葱油 面粉 豆瓣酱 生菜

taste: 咸鲜

step: ['把主料混合均匀，和成稍软一点的光滑面团，醒30分钟。', '分成6个小剂子。', '配料中的葱油和面粉混合均匀成油酥。', '取一个小剂子，擀成长条形，抹上一层油酥', '折成三折，如图所示。', '把两端捏紧捏严。', '擀成薄圆片。', '鸡蛋1个放在容器内打散，我用的茶具里的小壶，有个小嘴灌鸡蛋特别方便。', '饼铛预热加少许油，放入面片。', '起小泡后翻面，面片很快膨胀鼓起。', '用稍尖一点的筷子戳个小洞把蛋液灌入，然后夹起饼转一下，让蛋液均匀铺开', '待蛋液稍微凝固后翻面，煎至金黄，抹上豆瓣酱或香辣酱放上生菜。', '卷起即可']

---

记录 3815:

title: 黄焖鸡

image: 154802.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 农家鸡 韭黄 料酒 酱油 盐 葱段 姜片 淀粉 桂皮 八角 香油 味精

taste: 咸鲜

step: ['将鸡剁成核桃大的块，漂洗干净。', '备干淀粉、葱段姜片、八角、桂皮、韭黄。', '泡好的木耳撕成小片。', '放盐。', '放料酒。', '放酱油，搅拌均匀，腌制10分钟。', '淀粉加水调成糊。', '将鸡块倒入淀粉糊中。', '使鸡块均匀挂上糊。', '炒锅坐旺火，放油，烧至7成热将挂好糊的鸡块放入炸制。', '鸡块依次全部放入。', '炸制过程中用竹筷翻动，使鸡块受热均匀。', '炸至金黄色捞出。', '装入蒸碗，放入酱油。', '将盐均匀撒入鸡块上。', '淋入料酒。', '放葱姜。', '放八角、桂皮。', '放入适量水（大约两汤匙半）。', '轻轻晃动蒸碗，使调料均匀分布在鸡块上，入蒸锅，大火烧开，加盖中火蒸制10分钟。', '蒸好的鸡块。', '用平盘盖在蒸碗上。', '将鸡整齐扣入盘中，将蒸鸡的原汁倒入锅内。', '加韭黄、味精、木耳、适量清水，再定好色味后用湿淀粉勾流水芡，淋入香油。', '浇到鸡上即可。']

---

记录 3816:

title: 油泼海螺片

image: 154617.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海螺 生姜 蒜 大葱 小葱 红色尖椒 生抽 老抽 盐 糖 凉拌汁

taste: 微辣

step: ['活海螺养几天吐脏。', '海螺上锅蒸十分钟，去内脏取肉。', '海螺肉洗净切片。备好葱丝，姜丝、蒜末、红尖椒切丝。然后用生抽、老抽、盐、白糖、凉拌汁调整酱汁备用。', '在石锅中将海螺片、葱姜丝、红椒丝拌匀，倒入调好的酱汁拌匀备用。', '用汤勺烧一勺热油直至起烟。', '热油直接倒入锅中。油的多少按个人口味，这里我用的比较多。因为剩余的还可以拿来下面。之后撒上葱花就可以上桌了。', '热油直接倒入锅中。油的多少按个人口味，这里我用的比较多。因为剩余的还可以拿来下面。之后撒上葱花就可以上桌了。']

---

记录 3817:

title: 红烧狮子头

image: 154085.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 笨鸡蛋 面包糠 生抽 老抽 盐 蚝油 黑胡椒粉 花椒油 大葱 姜末 高汤 生抽 老抽 八角 桂皮 葱段 花椒 姜片 冰糖 水淀粉

taste: 葱香

step: ['肉取三肥七瘦剁成肉泥。', '加入1个生鸡蛋，加葱.', '加入面包糠顺着同一个方向搅拌。', '还有调料中的所有拌匀，顺着一个方向搅拌上劲。', '拌匀。', '鸡蛋煮熟。', '剥皮。', '把肉馅包在剥好的熟鸡蛋上，用手攥紧。', '油锅倒油，大伙炸，迅速定型。', '另起锅，放油，放葱段爆香倒入高汤。', '放入配料中的材料。', '放入狮子头煮30分钟入味。', '熟的时候勾薄芡。出锅。']

---

记录 3818:

title: 糖醋鲤鱼

image: 153156.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜鲤鱼 鸡蛋 白糖 醋 葱姜蒜 盐 料酒 番茄沙司 胡椒粉 淀粉

taste: 酸甜

step: ['鱼宰杀除杂后，冲洗干净。', '在鱼头根部和鱼尾处用刀轻划，剔除两面的腥线。', '备葱段姜片及葱姜蒜米。', '用斜刀在鱼体两侧均匀地改“牡丹花刀”，放料酒。', '调入盐。', '放葱段姜片。', '放胡椒粉，将所有调料均匀抹在鱼身上，腌10分钟。', '备白醋、番茄沙司。', '碗中放入面粉、淀粉、鸡蛋。', '加适量水，搅匀调成脆皮糊。', '将白糖、白醋、番茄沙司、淀粉、少量盐同置碗中。', '加入适量水，兑成糖醋芡汁。', '腌好的鱼抖去葱姜，用厨房专用纸搌干水分。', '挂上脆皮糊，用手提住鱼尾。', '净锅置火上，加入精炼油，烧至7成热，鱼入锅炸制。', '先炸一侧，待其封皮后。', '鱼翻身，炸制另一侧，炸制过程中用勺将油浇在鱼身上，使其受热均匀。', '两侧炸至将熟、呈浅黄色时，捞出。', '待油温回升至7成热时，鱼入锅复炸，中间翻一次身。', '炸至外皮酥脆、色泽金黄、熟透时，捞出。', '原锅留适量油，倒入葱姜米，炒香。', '倒入糖醋芡汁。', '用铲搅匀，见汁浓稠，起鱼眼泡时，撒入蒜米。', '烹入热油，将汁烘起。', '迅速浇到鱼上，即成。']

---

记录 3819:

title: 酱肘子

image: 153109.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪前肘子 大葱 生姜 植物油 精盐 八角 花椒 桂皮 草果 黄酒 生抽 老抽 冰糖 香叶

taste: 五香

step: ['将猪前肘洗净剔骨；', '放入开水锅中焯十分钟；', '捞出来轻松拔毛清洗干净', '锅中放油，放入冰糖，中小火翻炒冰糖，一直不停的划炒；', '冰糖冒泡时关火放入猪前肘，均匀的把猪前肘挂上糖色；', '把水埋住猪前肘，大火烧开后改为小火炖2个小时左右；', '小火炖制两小时左右，肘子已经酥烂入味了；', '中大火收汁，用汤勺把汁不停的浇在肘子上；', '肘子肉晾凉后，连皮带肉卷成圆筒状，用保鲜膜紧紧包裹起来；', '放入冰箱冷藏一晚，使其定型，吃的时候切片装盘即可。']

---

记录 3820:

title: 香辣花蛤

image: 153045.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蛤 小红椒 葱 蒜头

taste: 微辣

step: ['主料准备好', '花蛤用盐水泡2个小时，吐尽泥沙', '蒜、葱、辣椒切小丁', '锅里放适量油，烧至6、7层熟放蒜蓉爆香', '随后放花蛤拌炒', '放入辣椒，大火拌炒至花蛤全部开口', '关火，撒上葱花即可出锅']

---

记录 3821:

title: 杂锅卤

image: 151357.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 鸡爪 鸭爪 豆干 小茴香 花椒 桂皮 陈皮 草果 八角 香叶 干红辣椒 姜 盐 老抽 生抽 冰糖 料酒

taste: 五香

step: ['准备清水十碗倒入锅内（吃饭的小碗）', '准备好所需的香料', '拿个空碗，量入老抽', '量入生抽', '加盐', '加冰糖', '搅拌一下，一起倒入锅内', '放所有香料', '大火开煮', '大火煮开，小火煮40分钟', '卤水放置一晚再用', '鸡蛋煮熟去皮（半路被小沈啃掉一个）', '鸡爪鸭爪解冻，洗净，减掉爪尖', '冷水入锅，放姜片，料酒煮熟。捞出，清水冲洗待用', '豆干表面划上数刀，开水泡一下', '所有材料入锅，大火煮开，小火再煮30分钟关火，12小时后即可食用']

---

记录 3822:

title: 浇汁鲍鱼

image: 151293.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大鲍鱼 大蒜 鲍汁 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好所用食材。', '将鲍鱼去掉内脏。用清水冲洗干净。', '在鲍鱼上切上十字花刀，以便入味。', '鲍汁加入一点白糖和适合清水搅拌均匀备用', '大蒜去皮剁成蒜蓉。', '将鲍鱼放入开水锅中。大火蒸制5分钟，如果鲍鱼个头稍小只蒸3分钟。', '取出放入盘子中。', '另起锅，注入油，下入蒜蓉炒香。倒入鲍鱼汁，烧开至粘稠。', '12将烧好的鲍鱼汁浇在鲍鱼上即可。']

---

记录 3823:

title: 拨鱼

image: 150685.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 胡萝卜 菠菜 老豆腐 西红柿 腐竹 鸡蛋 盐 生抽 胡椒粉 味精 葱姜

taste: 咸鲜

step: ['洗净菠菜、西红柿、胡萝卜、老豆腐、葱姜，腐竹泡软。', '腐竹、西红柿、胡萝卜、老豆腐切片。', '菠菜切碎，葱姜切碎，打鸡蛋一个。', '备面粉。', '面粉加盐，分次加水，先将面粉拌成面絮，再加水调制成稠面糊即可。', '制臊子：锅添油烧热，下入葱姜煸香。', '下西红柿。', '下腐竹、胡萝卜、老豆腐，翻炒均匀。', '放盐。', '放胡椒粉。', '放酱油。', '放味精，颠翻炒匀。', '至素臊子成熟。', '臊子装盘。', '制拨鱼与调味：锅中填入水烧开，将面糊放在锅边。', '用筷子将面糊拨成形似小鱼的长条。', '依次拨完面糊。', '煮两开至成熟。', '下入炒好的臊子，调入少许盐。', '鸡蛋打散淋入锅中成蛋花。', '撒入菠菜。稍煮即成。']

---

记录 3824:

title: 糖醋里脊

image: 150289.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 番茄酱 淀粉 胡椒粉 芝麻 白糖

taste: 酸甜

step: ['里脊切丝。', '用盐，胡椒粉，姜丝腌渍十分钟，沾上淀粉。', '入油锅炸微黄后，捞出。', '油不停火，再次放进去炸金黄备用。', '所有油倒出去后，锅上沾的油就足够，把番茄酱，糖，芝麻一起放进去小火炒冒小泡。', '倒入炸好的里脊肉，拌匀即可。']

---

记录 3825:

title: 干炸蘑菇

image: 150155.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 平菇 鸡蛋 玉米淀粉 盐 孜然粉

taste: 孜然

step: ['准备原料。', '平菇顺着纹理撕成条。', '鸡蛋打散，加玉米淀粉，孜然粉，盐加少许水拌匀。', '平菇洗净，用手用力挤干水分，放到砧板上晾一会。', '裹面糊。', '油微微冒烟时把平菇放入炸制。', '炸定型捞出。', '油温升高后复炸一遍，炸黄炸脆撒孜然粉即可。比刚才颜色漂亮了吧。']

---

记录 3826:

title: 暖心暖胃鲫鱼汤

image: 149166.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 胡萝卜 香菜 葱 姜 枸杞 精盐 胡椒粉 蘑菇精

taste: 咸鲜

step: ['上次买的小鲫鱼，一次没做完，洗净控水。', '鲫鱼裹一层薄薄的面粉，入油锅炸一下，裹面粉是为了防止炸的时候鱼散开。', '炸好的鲫鱼控油，备用。', '炸好的鲫鱼控油，备用。', '烧锅内放入清水，将炸好的鱼放入。', '放入葱段、姜片、枸杞，大火烧开，转小火煮至汤汁浓稠、奶白。', '出锅前放盐、蘑菇精、胡椒粉。加胡萝卜小花、香菜点缀。']

---

记录 3827:

title: 韭菜豆干水饺

image: 148535.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 韭菜 豆干 水 木耳 鸡蛋 油 盐 蚝油 鸡精 十三香

taste: 五香

step: ['准备好面粉，鸡蛋，韭菜摘洗干净', '把面粉和水放面包机里', '和成光滑面团醒20分钟', '即食豆干从包装袋里取出', '将豆干切碎', '鸡蛋在锅里煎成小块', '韭菜切碎', '水发木耳切碎', '韭菜碎，木耳碎，鸡蛋碎，豆干碎放在盆里加花生油，鸡精，盐，十三香，蚝油搅拌均匀', '韭菜碎，木耳碎，鸡蛋碎，豆干碎放在盆里加花生油，鸡精，盐，十三香，蚝油搅拌均匀', '把醒好的面团取出，整成长条，在切成小剂子，把小记者擀圆', '拿一面皮加入适量韭菜豆干馅', '慢慢的从一边开始一点一点的用手指压出小花边，如图', '包好的花边水饺', '一次包好水饺放在锅盖上', '上锅烧开水，加点盐，下入水饺，开锅下半碗凉水，打一滚，装盘，']

---

记录 3828:

title: 荷叶夹

image: 148457.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 中筋面粉 水 酵母 白糖

taste: 原味

step: ['原料备用。', '所有原料倒入面包机。', '搅拌成均匀的面团。', '放在温暖处发酵到两倍左右大。', '发好的面团排气，充分揉匀后分成均匀的小剂子。', '取一个小剂子，用擀面棒擀成圆片。', '把面皮对折。', '用食指和拇指捏出尾巴。', '用切面包的刀压出线。', '整理好形状。', '放入笼内醒发20分钟。', '冷水上锅蒸，大火烧至水开上汽后，转中大火蒸约13分钟关火，不揭盖，继续焖3分钟即可。']

---

记录 3829:

title: 莲藕炒手剥虾

image: 147836.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 明虾 莲藕 淀粉 料酒 盐 胡椒粉 味精

taste: 清淡

step: ['备明虾。', '明虾洗净，去头、尾、壳、虾线，加盐、料酒、胡椒粉，腌制10分钟。', '腌制好的虾两面拍上淀粉，备用。', '莲菜洗净刮皮。', '莲藕切片。', '用开水将莲藕焯过，断生。', '捞出后泡入凉水中。', '坐锅倒油，五成热时，虾入锅煎制。', '用竹筷翻动两三次，双面煎制。', '煎制成金黄色时，捞出。', '另起一锅，入油烧热，下莲藕翻炒。', '放入明虾，盐，大火翻炒半分钟。', '放味精翻炒装盘。']

---

记录 3830:

title: 非一般零食—馋嘴蚝油黄豆

image: 147436.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄豆 蚝油 白糖

taste: 甜味

step: ['黄豆提前几小时泡发', '准备蚝油、白糖、泡发的黄豆', '泡发的黄豆放到电饭锅中，加入1/3汤勺白糖', '接着加入一汤勺蚝油', '然后加一米饭碗清水', '压下煮饭键，等料汁差不多干即可关掉电源，但先不要打开饭煲盖，让热力使黄豆熟透，更入味']

---

记录 3831:

title: 豆豉蒸鱼块

image: 147076.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼块 葱姜 豆豉 料酒 蒸鱼油 盐 糖 烹调油

taste: 咸鲜

step: ['\u3000\u3000净鱼肉，我用的是鱼背上的那两块肉，刺少，肉厚，吃起来挺美。\u3000\u3000', '将鱼肉改刀成块，加盐和糖，盐要稍多些，糖只是和味儿，一点儿就成。\u3000\u3000', '加两勺料酒。', '\u3000\u3000一勺蒸鱼豉油，可以少加一点儿老抽上色，我没有加。', '\u3000\u3000葱切碎，豆豉切碎。', '拌均匀后加烹调油入冰箱腌上。三五小时，或者更长时间都是可以的。', '\u3000\u3000将腌好的鱼块入笼蒸熟。\u3000\u3000', '将蒸好的鱼块逐一用筷子取出，换一个微波厨具。\u3000\u3000', '微波中高火五分钟。出来放上葱花即可享用。']

---

记录 3832:

title: 清蒸大闸蟹

image: 146847.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大闸蟹 香葱 姜末 香醋 冰糖 生抽

taste: 原味

step: ['将蟹逐只洗净，放入水中养半天，使它排净腹中污物。', '用马连草将蟹钳、蟹脚扎牢；醋内加入生抽、冰糖、葱末、姜末、搅匀。', '锅内水烧开，放入大闸蟹和姜醋汁，蒸约15分钟。', '解去马连草，整齐地放入盘内，连同小碟蘸料上桌享用。']

---

记录 3833:

title: 水晶肘子

image: 146209.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪前肘 猪皮 黄酒 盐 桂皮 八角 花椒 姜

taste: 五香

step: ['肉皮两面都刮干净，凉水入锅焯水，去除杂质，然后捞出切条', '买带酱花的前肘，清洗干净，', '凉水入锅焯烫，去除血沫。捞出后再用开水洗一下，以彻底去除残留的血沫。这样保证成品的透亮度。', '锅中放开水，煮肉料用料盒装好放入，黄酒加入，肉皮也放入', '把焯水后的肘子也放入锅中，大火煮开后转小火煮30分钟，最后五分钟的时候加入盐。', '煮熟的肘子捞出来', '剩下的肉皮再继续小火煮15分钟，把肉皮煮烂，以保证汤汁足够浓稠。', '把里面的酱花肉切下来，把酱花肉切小块放入干净的容器中。', '取适量的煮好的肉片汤汁倒入容器中，以淹没肘子肉为宜，', '盖上盖子，放入冰箱冷藏3个小时以上', '吃的时候取出切方块装盘，可以再搭配上喜欢的沾汁上桌享用啦。']

---

记录 3834:

title: 血蚶

image: 144825.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 血蚶 姜末 生抽 香醋

taste: 原味

step: ['材料：血蚶、姜末', '在姜末中，加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '调匀成蘸汁。', '将血蚶清洗一下、捞出。', '放入保鲜盒中。', '接着，倒入刚刚烧开的开水没过血蚶。', '然后，盖上盖，泡上十几秒。', '最后，开盖、将水倒掉。', '装入盘中，就可以美美地享用了。。。']

---

记录 3835:

title: 酸辣白菜

image: 144616.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 娃娃菜 红辣椒 盐 糖 食用油 柠檬醋

taste: 酸辣

step: ['娃娃菜一颗，对切', '叶子剥开，洗净', '切成火材棍0.5厘米的宽度', '将切好的娃娃菜放入大口碗，撒上盐，拌匀，腌渍10-15分钟，倒掉盐水', '下糖，拌匀后，淋上一大勺烧热的油，完成', '红辣椒切碎，洒在娃娃菜上']

---

记录 3836:

title: 家宴必备豪华版红烧肉——海参红烧肉

image: 144502.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 五花肉 姜 葱 八角 香叶 桂皮 干辣椒 生抽 老抽 盐 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['海参切小段备用。', '五花肉切麻将块冷水下锅焯去血沫杂质', '锅内到少许油烧热。', '放入焯好的五花肉煸炒。', '煸炒到五花肉涂油，颜色变焦黄即可。', '放入姜，葱，八角，香叶，桂皮，干辣椒，冰糖放入葱姜。放入老抽煸炒片刻，煸炒出香料的香味。倒入没过肉的开水，倒入少许生抽。炖制肉6.7成熟烂，放盐调味。', '放入海参，炖制汤汁收浓即可。']

---

记录 3837:

title: 酥香鲜嫩的炸偏口鱼

image: 144223.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 偏口鱼 玉米淀粉 鸡蛋 盐 胡椒粉 白醋 生抽 料酒

taste: 鱼香

step: ['主料：偏口鱼4条', '副料：玉米淀粉、鸡蛋', '将鱼洗干净后放入一容器中；容器中加入适量的盐、料酒、白醋、胡椒粉、生抽进行腌制去腥；', '鱼腌制好后，将鸡蛋打散，将鱼放入鸡蛋液里浸满全身', '然后将浸满鸡蛋液的鱼再裹一层玉米淀粉，将多余的玉米淀粉用手拍打掉', '油温加热成7成热时，将鱼进行炸制，直到炸至成熟即可']

---

记录 3838:

title: 鳊鱼豆腐汤

image: 143426.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鳊鱼 豆腐 生姜 香葱 料酒 油 大蒜 盐

taste: 咸鲜

step: ['新鲜鳊鱼收拾干净。', '豆腐及配料备用。', '油锅烧热，下入鳊鱼。', '煎到表面皮稍落，翻面。', '下入姜片、大蒜和葱结。', '倒入适量的开水。', '调入适量的料酒。', '把汤倒入汉美驰锅内。', '豆腐切大块，焯水。', '煮到汤水发白，下入豆腐块。', '加入适量的盐，出锅即可。']

---

记录 3839:

title: 葱爆蛏子

image: 143236.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 葱 姜 料酒 生抽 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['蛏子浸泡在淡盐水中,待吐出泥沙后刷洗外壳,冲洗干净控掉水分,入沸水锅中烫至开口捞出', '剥去外壳,摘除内脏和裙边,清洗干净,挤掉水分,放姜,料酒抓匀', '炒锅烧热放油,放入蛏子快速翻炒', '放生抽,适量盐翻炒', '放葱段,少许糖翻炒即可', '装盘']

---

记录 3840:

title: 出水芙蓉虾仁

image: 142322.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 明虾 黄瓜 香菜叶 干辣椒 花椒 盐 料酒 生粉 鸡精 生姜

taste: 微辣

step: ['准备材料，鲜虾放冰箱冷冻半小时拿出以便剥虾仁', '将鲜虾去头剥出虾仁', '在每个虾仁背上开一刀', '虾仁里加少量盐、料酒、生粉、姜丝抓腌十分钟', '黄瓜切成小条', '起油锅，放入红椒段和花椒爆香', '放入虾仁滑炒一下', '加热水', '放入黄瓜条，再调入盐、料酒、鸡精', '烧开即可', '装噗盘，黄瓜放底下，虾仁倒上面，再用香菜叶点缀即可，清爽好味道']

---

记录 3841:

title: 姜葱煎海鱼

image: 141906.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红衫鱼 姜 葱 蒜头 花生油 盐 糖 鸡粉 海鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['海鱼清理好后吸干水份，加入适量的盐、糖、鸡粉腌上15分钟，姜蒜切碎，葱切颗状', '预热电饭煲', '在电饭煲内加入适量的花生油', '放入海鱼在煲内，按下煮饭键', '待转保温后，开盖，稍晾凉一会', '把鱼小心地翻过来，按下煮饭键，再煎另一面', '待转保温后，开盖，洒入姜蒜粒、葱花，加盖焗5分钟左右', '淋入小许海鲜酱油，脱离电源，取出即可食用']

---

记录 3842:

title: 蜜烤栗子

image: 141856.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 板栗 蜂蜜 糖 植物油

taste: 甜味

step: ['栗子用清水洗干净', '用刀在栗子鼓起的那面划开一个口', '擦干栗子表面的水，在表面刷上一层植物油', '放入烤箱中层200度烤15分钟', '在开口的栗子上再刷上一层蜂蜜可糖的混合物', '再次放入烤箱中烤10分钟', '转眼间香喷喷的蜜烤栗子就出炉了哦，趁热吃味道最好！']

---

记录 3843:

title: 孔雀开屏鱼

image: 141292.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲳鱼 姜 葱 枸杞子 生抽 蒸鱼豉油 胡椒粉 料酒 烹调油 盐

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '葱切段，姜切片，铺在盘底。', '将处理干净的鱼去头尾，从背部切段，保持腹部相连。。', '将改刀过的鱼纳盆，加胡椒粉，生抽、盐、料酒抓均匀腌上一会儿', '将腌过的鱼在盘中摆出造型。', '葱姜切丝，放在鱼身上，淋蒸鱼豉油。', '将盘子放在水已开的笼屉上，大火蒸八分钟，虚蒸二分钟。', '开锅后捡去葱姜丝，再淋一次蒸鱼豉油，另起一锅，将烹调油烧热后泼在蒸好的鱼身上，再用枸杞和葱花点缀，上桌即可。']

---

记录 3844:

title: 贴秋膘进行时---XO酱烤排骨

image: 141256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肋排 熟芝麻 生抽 老抽 蚝油 盐 XO酱 花生油 蒜薹

taste: 其他

step: ['肋排洗净（只用其中一部分），锅内放清水，放入排骨，开水后停火，泡10分钟捞出沥水。', '挑一些品相较好的冲干净，放入保鲜盒。', '加入生抽、老抽、蚝油、盐、糖和XO酱等调料。', '拌匀后入冰箱冷藏1小时以上，中间可翻动一次。', '电压力锅内胆抹一层油。', '放入腌好的排骨连同酱汁。', '启动蒸米程序，蒸10分钟。排压后排骨即蒸熟。此时排骨可以直接吃了，略带汤汁。', '煎锅放点油，放入蒸好的排骨煎至表面金黄，一定小火煎制。把锅内酱汁倒入小火收干。', '停火撒点熟芝麻。', '蒜薹洗净，切成约15厘米长的段。', '横排用牙签串起来成竹排状。露牙签的地方再用小段蒜薹插上。', '剩下的蒜薹切中断把竹排的一头垫高，放上排骨。']

---

记录 3845:

title: 小当家柿子青椒肉丝

image: 140865.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青椒 猪瘦肉 柿子 姜 盐 绍酒 蛋清 生粉

taste: 咸甜

step: ['准备好材料', '猪肉用水冲洗', '切成肉丝，下绍酒，按摩至全部吸收，放入蛋清，继续捏到全部吸收', '柿子将馕取出，柿子肉压成泥', '煸炒肉丝至8分熟，捞出', '锅里下青椒丝，大火快炒一会', '下柿子泥和盐', '拌入肉丝炒匀即可']

---

记录 3846:

title: 清蒸青口贝

image: 140256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青口贝 料酒 葱 生姜 盐 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['原料备用。', '生姜切丝，葱切小段。', '取少量葱姜铺入盘底。', '青口解冻、洗净。', '摆入盘内。', '盐、料酒、蒸鱼豉油调成的汁。', '淋上调成的汁。', '撒上葱姜丝。', '锅开后入锅蒸。', '十分钟左右，青贝熟即可出锅。']

---

记录 3847:

title: 家常小炒——蒜薹海参丝

image: 139786.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蒜薹 海参丝 辣椒 生姜 十三香 花椒粉 生抽 食盐

taste: 五香

step: ['原料图。', '海参丝处理干净，把内层的黑绒膜清理掉，清洗干净，沥干水分。', '蒜薹洗净切长段，生姜切细丝，线椒切长丝。', '炒锅放少量油，下入生姜丝炒出香味。', '下入蒜薹翻炒半分钟，然后下入海参丝翻炒两分钟。', '加适量十三香炒匀。', '加少许花椒粉炒匀。', '淋入适量生抽翻炒。', '加适量食盐。', '下入辣椒丝。', '继续大火翻炒两分钟。', '关火，出锅，装盘即可。']

---

记录 3848:

title: 风味炒双茄

image: 139715.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 番茄 香菜 杏鲍菇 青椒 葱蒜 盐 料酒 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备材料', '材料冼净切小', '将茄子和杏鲍菇焯水捞起沥干', '起油锅葱蒜爆香，放入番茄翻炒出沙', '再倒入茄子和杏鲍菇一起翻炒', '加入一点番茄酱', '加入青椒，调入盐、料酒、鸡精', '最后撒点香菜即可']

---

记录 3849:

title: 虾酱炒豆腐

image: 186836.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 滑子菇 干木耳 鸡蛋 五花肉 虾酱 香葱 料酒 香油 酱油 生姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将滑子菇清洗干净切小段。', '豆腐切块焯水备用。', '炒锅中放油将鸡蛋炒散盛出备用。', '将五花肉切成小丁。', '锅中放底油煸炒五花肉丁，将五花肉丁煸炒出油（多煸炒一会儿）', '五花肉煸香加入姜末、虾酱、料酒一起煸炒出香味。', '下入焯好的豆腐加少许盐、酱油翻炒入味。', '下入滑子菇、木耳一同翻炒。', '最后下入炒好的鸡蛋、小香葱、香油快速翻炒出锅。']

---

记录 3850:

title: 卤牛肉：无法抵挡的美味

image: 185836.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛腱子 老卤 独蒜 陈皮 辣椒 酱油

taste: 五香

step: ['牛腱子洗净。', '冷水下锅。', '大火煮开,撇去浮末，取出牛肉待用。', '从冰箱取出老卤，提前将其解冻好。', '准备好陈皮、独蒜与干辣椒，陈皮和干辣椒洗净，独蒜去皮。', '将老卤与陈皮、独蒜、干辣椒放入砂锅，加入酱油，大火煮开。', '放入牛肉，大火再次煮开，转小火煮2个小时左右。', '熄火，让牛肉浸泡在汤水中，让其冷却。', '取出牛肉。将其切片。']

---

记录 3851:

title: 香烤大虾

image: 183999.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 洋葱 姜 蒜 披萨草 精盐 生抽 料酒 黑胡椒

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净。', '把对虾平放在菜板上，用刀平切入，取出黑线。', '切好洋葱丁、姜末、蒜末。', '把处理过的虾子放碗里，加入洋葱末、姜末和蒜末。', '加入披萨草。', '电饼铛预热，涮油。', '摆上虾子。', '在对虾上涮上油。盖上盖子。', '对虾变色，翻面。', '放入蒜末。', '放入黑胡椒。', '拌匀后装碟。']

---

记录 3852:

title: 卤鸭腿

image: 183606.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸭腿 香叶 桂皮 八角 小茴香 洋葱 老抽 料酒

taste: 五香

step: ['准备好食材。', '烧开水，加入料酒，把鸭腿焯不。', '放少许油，把鸭表皮煎一下。沥去多余的油。', '加入水烧开。', '然后放鸭入卤汤里。', '再把炒锅里的水加入。烧开后，转小火卤制1小时，再停火泡半小时，再卤炖半小时，然后停火泡一泡即可。', '、卤好了，凉一下。', '切块，淋上卤汁即可。', '可以吃喽。']

---

记录 3853:

title: 辣炒花蛤

image: 181626.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蛤 尖椒 干红辣椒 蒜 花椒 盐

taste: 微辣

step: ['主料新鲜花蛤500g。', '吐沙后清洗干净', '配料。', '将炒锅烧热后加入植物油，加入蒜沫、干红辣椒、尖椒及几个花椒粒爆出香味。', '开最大火加入花蛤爆炒几下，加锅盖焖1分钟。', '这时候加入少量盐再翻炒几下，看花蛤全部都开壳后马上关火。', '简单的味道鲜美的辣炒花蛤就做好了（花蛤要想保持鲜嫩一定要大火爆炒）。']

---

记录 3854:

title: 【解密舌尖美味】#三餐#--五味鸭

image: 180647.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸭腿 姜 红椒 生抽 白酒 米酒 糖 清水

taste: 咸鲜

step: ['主料：鸭腿副料：姜、红椒', '调料：生抽、米酒、糖、白酒、清水（1：1：1：1：1）', '锅中做油，油温5成热时将姜片、红椒入锅煽香、佐料煸香后将鸭腿入锅小火煎制，煎制2面金黄', '烹入白酒去腥', '再将生抽、米酒、糖、清水一起倒入锅中', '转小火慢炖40分钟即可']

---

记录 3855:

title: 老油条拌黄瓜

image: 179765.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 油条 黄瓜 植物油 精盐 大蒜 白糖 凉拌醋

taste: 蒜香

step: ['大蒜放入蒜臼子，调一点精盐砸成蒜泥。', '黄瓜洗净去皮，斜切成小块。', '油条切成小段。', '炒锅里倒入油，倒入油条小火煎制，煎至焦脆。', '黄瓜调入凉拌醋，白糖。', '倒入油条段，挖入蒜泥拌匀。']

---

记录 3856:

title: 鲍鱼捞饭

image: 179616.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲍鱼 米饭 鲍鱼汁 西兰花 水淀粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['鲍鱼用水泡一会儿约15分钟左右。', '鲍鱼用小刷子刷干净。', '用一个薄点的勺子把鲍鱼肉挖出，扔掉内脏。', '用一个薄点的勺子把鲍鱼肉挖出，扔掉内脏。', '把鲍鱼切花，放入鲍鱼壳中，蒸熟，水开后4分钟左右即可。', '蒸好的鲍鱼。', '锅烧热加适量水、鲍鱼汁、盐、烧开，加入适量水淀粉，汤汁收浓。', '米饭盛入碗中，摆入鲍鱼、焯水的西兰花，浇上汤汁。']

---

记录 3857:

title: 四喜蒸饺

image: 179345.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小麦面粉 猪肉 虾仁 开水 胡萝卜 木耳 海米 黄瓜 葱 姜 酱油 美极鲜 盐 花生油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁成肉馅。', '葱姜洗净切末。', '和猪肉混合加酱油、美极鲜、盐、五香粉和花生油顺着一个方向搅拌均匀。', '虾仁剁碎。', '和肉馅混合拌匀。', '黄瓜洗净切末。', '胡萝卜洗净切末。', '木耳泡发洗净切末。', '海米泡软剁碎。', '面粉放入盆中。', '加适量开水揉成面团，醒发10分钟备用。', '面团搓条，分割成剂子擀成大一些的饺子皮。', '饺子皮中间放入馅料。', '先包成四角形，将顶部捏紧。', '再把相邻的两个边距中心点稍近处捏起来。', '再把每个角捏一下。', '四个洞分别填入四中馅料。', '一次做好依次做好剩余的蒸饺。', '将四喜蒸饺放入蒸锅中。', '冷水上汽旺火蒸8分钟即可。']

---

记录 3858:

title: 简单美味卷出来-----京酱肉丝卷

image: 179107.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 黄瓜 大葱 豆腐皮 芝麻油 生抽 料酒 淀粉 番茄酱 甜面酱 蚝油 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好肉丝，用腌料腌制20分钟，不需要切太细。', '在腌肉的过程中，我们将豆腐皮入沸水中焯两分钟。', '焯好的豆腐皮过一下凉水，切去四周的硬皮，再切成方形块。', '准备好大葱丝和黄瓜丝。', '将番茄酱、甜面酱和蚝油准备好。', '搅匀。', '锅里加肉，油热后放入姜末，炒出香味后，放入肉丝，滑炒至变色捞起。', '锅里再加适量的油，放入准备好的酱料翻炒片刻，倒入肉丝，将酱料均匀裹在肉丝上即可。']

---

记录 3859:

title: 土豆丝饼

image: 178235.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 土豆 大葱 盐 花生油 亨氏番茄酱

taste: 酸咸

step: ['备好所有食材。', '土豆切成非常细的丝，用清水泡会。', '土豆丝稍为切短一些，加进面粉，鸡蛋和适量水拌匀。', '再加上些葱花和盐。', '热锅下油，用勺子把拌好的糊放锅里慢火煎。', '小火两面煎焦黄即可。']

---

记录 3860:

title: 补钙养生汤-------【海带黄豆龙骨汤】

image: 178016.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 龙骨 鲜海带 黄豆 姜片 黄酒 水 胡椒粉 盐 白醋

taste: 清淡

step: ['准备好原料，龙骨洗净，新鲜海带洗净，放入水中去除盐味，中途换几次水，切成条，打成海带结，黄豆洗净泡发好，生姜去皮洗净切片；', '龙骨冷水入锅，放入适量姜片，水开后放入适量黄酒焯水2分钟去血沫；', '焯好水的龙骨洗净放入高压锅中；', '放入泡好的黄豆；', '放入海带结；', '放入姜片；', '放入姜片；', '添够足量的水', '添够足量的水；', '添够足量的水；', '放少许白醋；', '放少许白醋；', '盖好锅盖，中火上汽后改小火15分钟后关火；', '消气后，打开锅盖，放适量盐；', '放少许胡椒粉调味；', '盛入碗中即可享用了！']

---

记录 3861:

title: 葱香烤鸡

image: 176666.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡 洋葱 红葱头 葱 油 沙姜粉 盐 酱油 糖 酒

taste: 苦味

step: ['鸡用酱油、糖、酒腌20分钟，洋葱、红葱头、葱切好加入沙姜粉、盐拌均匀', '用油把葱类炒过，待用', '在腌好的鸡肚子内塞进炒好的葱（余小许）', '取一锡纸，放上余下的葱', '再把鸡放葱上，涂上油', '长帝3.5版电烤箱预热200度，放进烤盘，共烤60分钟', '中途把鸡翻动一下（要是使用360°旋转烤叉就不至于这么麻烦了）', '烤好的鸡取出，把鸡腔内葱取出，汁留着', '碟内放上烤过的葱', '把砍件的鸡放葱上，吃时蘸点鸡肚子里的汁液即可']

---

记录 3862:

title: 家庭白菜干

image: 175415.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白菜 盐

taste: 原味

step: ['把菜每叶分开，风干；', '用一大锅，洗干净，没有油星的，放一大锅水，烧开，加盐3汤匙，把白菜往开水拖一拖，不要放太久，稍微过一过热水就行了；', '拖水后再风干，一直到不滴水为止；', '放在烘干机里烘干就可以了，烘干好晾凉，用密实袋封好。']

---

记录 3863:

title: 辣炒烤鸭

image: 173875.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 烤鸭 辣椒 生姜 盐 油 生抽 味精

taste: 微辣

step: ['现成的烤鸭少许。', '辣椒，生姜。', '备好的辣椒和生姜切丝，。', '烧油放进辣椒丝和姜丝炒匀。', '再放点盐。', '炒至八成熟。', '倒进烤鸭炒匀。', '出锅里放点味精，淋上生抽即成。', '炒好的辣炒烤鸭。']

---

记录 3864:

title: 又到吃虾季---【麻辣虾爬子】

image: 171985.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾爬子 青椒 红椒 香菜 大蒜 姜 花椒 大料 干红辣椒 香辣火锅底料

taste: 咸鲜

step: ['主料：虾爬子2斤', '副料：青、红椒、香菜、大蒜、姜调料：花椒、大料、干红辣椒、香辣火锅底料', '虾爬子用水冲洗干净，青、红椒切辣椒圈，香菜切段，大蒜、生姜切片备用、锅中做油，油温6成热时将各种佐料全部放入锅中炒制，佐料炒香后将火锅底料放入锅中小火炒制', '将虾爬子放入锅中大火炒制，中间要不停翻动', '加入少许生抽、糖、料酒、胡椒粉炒制', '倒入小半碗清水，让炒制的虾爬子在红油水中咕咚3-4分钟，确保虾爬子成熟', '待汤汁浓稠时，撒入香菜梗即可出锅']

---

记录 3865:

title: 可乐鸡翅（电饭煲版）

image: 170391.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 可乐 酱油 糖

taste: 咸甜

step: ['材料：鸡翅，可乐，酱油，油，糖', '鸡翅洗干净后在放入酱油腌制一两个小时左右（可用刀在正反两面分别划一刀，以便入味）', '倒入少许油，鸡翅', '把鸡翅煎到金黄色', '倒入可乐', '烧开的时候再加点糖（如果不喜欢太甜的这一步可以省略）', '盖上盖子让它一直烧，烧到汁差不多没了就可以上碟了。']

---

记录 3866:

title: 三汁焖山药

image: 168926.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 山药 胡萝卜 葱 姜 蒜 生抽 老抽 醋 烹调油 糖 盐

taste: 咸甜

step: ['材料图。', '将山药胡萝卜去皮切滚刀块。配料改刀，准备料汁。', '炒锅倒油，炒香姜葱。', '下山药胡萝卜块。\u3000\u3000', '倒入料汁，放一勺糖，大火烧开后转小火焖至山药入味儿。', '出锅放葱碎。']

---

记录 3867:

title: 青瓜拌海蜇

image: 168826.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蜇 青瓜 剁椒 盐 生抽 香醋 芝麻油

taste: 酸辣

step: ['材料：海蜇（已漂洗干净）、青瓜、剁椒', '将青瓜洗净，捞出。', '放在案板上切成粗一点的丝，待用。', '将已漂洗干净的海蜇捞出、控干水分，放在案板上切开。', '随后，将切好的海蜇放入大盘中。', '接着，合入切好的青瓜，搁入适量的剁椒。', '然后，加适量的盐。', '加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '加适量的芝麻油。', '调味拌匀，即可。']

---

记录 3868:

title: 韭黄炒虾爬子肉

image: 166055.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾爬子 韭黄 鸡蛋 黑木耳 蒜片 盐 生抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['主料：虾爬子肉200克、韭黄300克副料：鸡蛋2枚、泡发好的黒木耳、蒜片调料：盐、生抽、料酒', '韭黄洗净切成段状', '鸡蛋打散后，入锅炒制后盛出备用', '锅中留有底油，加入蒜片爆香、佐料爆香后加入韭黄和黒木耳炒制', '将虾爬子肉放入锅中炒制、依次加入料酒、生抽、盐调味', '加入炒好的鸡蛋再翻几下即可出锅']

---

记录 3869:

title: 腊肠芹菜

image: 165797.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 腊肠 芹菜 红椒 葱 盐 生抽 糖 烹调油

taste: 微辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '芹菜切段，腊肠切片，小葱切碎，红椒切段。尽可能将食材改刀成两只一种形状，小料除外。', '炒锅倒油，炒香葱碎。', '下芹菜炒熟。', '下腊肠，翻均匀后加盖小火两分钟，可以添加小量温水。', '加盐和一点生抽，拌均匀出锅。']

---

记录 3870:

title: 拔丝苹果

image: 165443.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 苹果 面粉 淀粉 白糖 水 鸡蛋 白芝麻 油

taste: 甜味

step: ['准备好原材料', '分离出鸡蛋清，蛋黄不要，鸡蛋清里加入适量淀粉，调成糊', '苹果洗净去皮，切成小块', '苹果均匀拍上一层面粉', '放入蛋清糊里挂糊', '油烧到六成热', '放入苹果块炸至金黄出锅待用', '锅里加入白糖和水，小火熬糖', '熬至大泡变成小泡，颜色发黄，铲起来很粘稠关火（我拍的照片稍微早一点，因为来不及怕熬糊）', '倒入炸好的苹果，加入芝麻，迅速翻匀', '盛入事先抹好油的盘子里']

---

记录 3871:

title: 油焖大虾

image: 164373.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 糖 姜 料酒 盐

taste: 咸甜

step: ['备大虾，糖，姜洗净去皮。', '从虾背第二个关节处挑出虾线，再用剪刀把虾须虾脚剪掉。', '大虾全部处理干净。', '姜切丝。', '油倒入锅中加热，待油热后放入姜丝。', '煸炒至香气散出。', '将大虾放入热油锅中。', '小火慢慢煎制约3到5分钟。', '煎至虾壳变红変酥。', '将大虾翻过身，小火继续煎制另一面，用相同的时间，使这一面虾壳变酥。', '倒入料酒，去腥。', '倒入适量温水，漫过大虾半个身子即可。然后改大火并加盖。', '大火烧开后加糖。', '加盐，盖锅盖继续大火焖。', '保持大火焖至汤汁变黏稠，用铲子慢慢翻动大虾，收汁、起锅装盘。']

---

记录 3872:

title: 酸甜清鲜--茄汁焗鲍鱼仔

image: 164296.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲍鱼仔 番茄 香菜 亨氏番茄酱 白糖 淀粉 盐 油

taste: 酸甜

step: ['准备好材料。', '番茄烫去皮，一个切莲花状装入盅里；', '其余的番茄加少许水榨汁，撇去上面的沫；', '小鲍鱼去肠洗净，入开水中稍烫即可脱壳；清洗干净；', '番茄汁倒入小锅中煮开，然后加半匙白糖、1匙番茄酱、少许盐搅匀；', '放入鲍鱼仔，加盖文火焗至入味；', '用水淀粉勾薄芡；加少许油；', '倒入莲花盅即可。']

---

记录 3873:

title: 阿胶糕

image: 164088.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 东阿阿胶 冰糖 红枣 核桃仁 松子仁 桂圆肉 黄酒 桂花 色拉油

taste: 甜味

step: ['阿胶敲碎，入料理机磨成粉状', '冰糖磨成粉状', '放入干燥容器', '黑芝麻炒熟', '核桃仁，松子仁洗净，沥干水分后入烤箱烤熟（165°15分钟左右）', '红枣洗净去核，入烤箱烤干表面水分', '桂圆肉分成小块', '备好所有材料', '阿胶粉，冰糖粉入锅，倒入500ml黄酒开始熬胶', '中火煮开，转小火。胶浆变的浓稠，提起勺子浆成片滴落为好，俗称＂挂旗＂。大概40分钟左右，期间要不停搅拌，以防粘锅', '加入黑芝麻，搅拌', '加入核桃仁，松子仁', '加入红枣，搅拌', '加入桂圆肉，搅拌均匀', '出锅，放入涂过色拉油的平底锅内', '压平，表面洒上桂花', '自然冷却6小时，糕会变硬！也可以入冰箱冷冻1小时。', '切块，即可食用']

---

记录 3874:

title: 清蒸黄刺鱼

image: 163526.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄刺鱼 姜丝 葱段 料酒 生抽 盐

taste: 清淡

step: ['材料：黄刺鱼（已洗净）、姜丝、葱段', '在已洗净的黄刺鱼中，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '随后，搁入姜丝。', '接着，放入放入蒸锅里。', '盖上盖，上锅蒸至7——8分钟。', '然后，开盖，放上葱段。', '盖上盖，继续上蒸1——2分钟。', '最后，开盖、取出，即可食用。']

---

记录 3875:

title: 炸蛎黄

image: 163500.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蛎子肉 面粉 鸡蛋 盐 食用油 椒盐

taste: 咸鲜

step: ['主料：海蛎子肉300克', '副料：面粉100克、鸡蛋2枚', '将面粉鸡蛋温水盐食用油混合搅拌均匀，成面粉糊，用勺子舀起时成一条线为好', '海蛎子肉洗净后，将海蛎子肉放入面粉糊中，让蛎子肉沾满面粉糊', '锅中做油烧成8成热时，将沾满面粉糊的海蛎子肉放入油锅进行炸制，炸制外表金黄色就好，吃时撒上椒盐即可']

---

记录 3876:

title: 油面筋塞肉

image: 163345.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肉末 油面筋 黑木耳 姜 葱 八角 淀粉 老抽 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材。', '切些葱花和姜末。', '黑木耳泡发洗净', '将黑木耳洗净。', '把姜末和葱花、木耳碎一起，加入生抽、盐、淀粉拌匀，顺时多拌几下。', '油面筋上用筷子撮小眼', '取一小块肉。', '小手指把肉糊往里塞。', '依次做好的油面筋。', '锅里炒香姜葱和八角，烧开后，加入油面筋，加入老抽中小火炖至油面筋变软。', '最后加入少许盐调味即可。', '装碗。']

---

记录 3877:

title: 榨菜蘑菇炒蚕豆

image: 204575.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蚕豆肉 榨菜丝 蘑菇 盐

taste: 清淡

step: ['食材：蚕豆肉（已淘洗）、榨菜丝、蘑菇（已清洗）', '将已清洗好的蘑菇放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入蚕豆肉翻炒一下。', '接着，合入切好的蘑菇和榨菜丝翻炒一下。', '然后，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '最后，加适量的盐。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 3878:

title: 秘制红烧肉

image: 204526.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带皮猪五花 八角 葱 姜 蒜 花椒 冰糖 干辣椒 陈皮 味极鲜 红烧酱油 油 盐 料酒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['备辅料', '忘记拍焯水的照片了，直接上焯好的。煮锅放水烧开，倒入切成手指粗细的肉块煮到水翻滚，继续煮上三四分钟，捞出备用', '炒锅烧热倒入焯好的肉块干煸到出油，出锅备用', '如果肉出得油较少，再倒入一点食用油烧热，放入葱姜蒜八角辣椒爆香加入肉继续翻炒，倒生抽、酱油炒色', '上色后倒入开水，没过肉一倍高度，加入盐、鸡精、料酒、冰糖、陈皮、花椒，加盖后调成小火炖至快没汤是关火', '先把肉装入器皿，用筷子挑出辅料中的颗粒状干料（为美观）再入汤汁即可', '摆桌即可']

---

记录 3879:

title: 蒜蓉蒸大虾

image: 204215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 金针菇 芋头 粉丝 大葱 姜 蒜 蒸鱼豉油

taste: 蒜香

step: ['龙须粉丝泡温水10-20分钟软化', '大虾洗净备用，去虾须', '金针菇洗净备用', '入水稍煮后去虾壳，挑虾线，取虾肉备用', '大蒜切沫作蒜蓉、姜切末、大葱切沫，备用', '调汁：生抽1茶勺、蒸鱼豉油1汤勺、味精少许、耗油1茶勺', '去汤盘，盘子铺粉丝', '依次码上金针菇、大虾、芋艿，上面铺上蒜末、姜末、葱末', '在盘上撒上挑好的汁，隔水蒸10分钟']

---

记录 3880:

title: 自制猪肉腊肠

image: 203697.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 酱油 蚝油 白酒 盐 白糖 盐渍肠衣

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切成约1厘米左右大小的丁', '放上所有调料，用手搅拌均匀，调料可根据自家的口味调整，喜食辣者还可放入辣椒粉拌匀', '盐渍肠衣取适量，根据所要灌的肉量来大致估算一下', '泡清水10分钟，将肠衣口对着水龙头往里灌水，既起到清洁作用，一会儿灌肠时也能更加顺畅', '将灌肠工具准备好。我家用的是专用的一个小喇叭，但是进料口太小，于是又用了一个矿泉水瓶罩在外面，将肠衣套在喇叭长嘴上，先不要系口，待猪肉灌进去后，空气排出，再系口', '全部灌好的肠，灌制过程中可用针或者尖细的牙签将多余的空气放出', '用小绳分段系紧，挂在阴凉通风处，待表皮变皱，内部变硬，颜色变深就可加工食用了', '根据食量准备好腊肠，清洗干净后，可上蒸锅，水开后蒸40分钟左右，盘子先用大点儿的或者深点儿的，因为在蒸制过程中，会有汤汁析出', '蒸好的腊肠，倒掉盘中多余的汤汁，切片，热吃凉吃均匀可，直接食用或者做锅仔饭、炒饭也很不错！', '自制的腊肠干净卫生，没有那么多的香料和添加剂，随吃随取很方便。另外，快过年了，多做一些，串亲访友时，拎上几斤，也是送礼佳品哟！']

---

记录 3881:

title: 地菜胡萝卜豆渣丸子

image: 203695.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 豆渣 胡萝卜 地菜 炸油 五香粉 大葱 盐 鸡精 胡椒粉 玉米淀粉 玉米油

taste: 五香

step: ['准备好原料', '胡萝卜洗净，去皮搽成丝；', '地菜洗净，控干水分切碎；', '大碗中放入地菜末，胡萝卜丝，豆渣；', '放入面粉，生粉，大葱碎，胡椒粉，五香粉，盐，鸡精，适量玉米油；', '搅匀成稠一些的面糊；', '炒锅烧热放油，左手取一勺面糊，团成丸子；', '放入六七成热的油温中炸，依次放入丸子；', '.炸至浅黄色时捞出，锅中油再次烧热，倒入炸好的丸子再炸一遍至表面金黄，內馅熟透；', '捞出控油，外酥里嫩的豆渣丸子就做好了.']

---

记录 3882:

title: 黄焖鸡米饭

image: 203227.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 米 葱 蚝油 料酒 油 香菇 姜 洋葱 酱油 盐 水量

taste: 其他

step: ['鸡翅、香菇一同洗净，鸡翅用刀从中间剁开，香菇对半切开；', '处理好的鸡翅与香菇一同用调料腌制15分钟；', '将250克米与500毫升水，倒入盆内泡10分钟；锅底倒油，放入腌渍好的鸡肉后倒入泡好的米和水；', '盖好锅盖，启动【焖米饭】功能；', '待烹饪结束后，将食材搅拌均匀即可。']

---

记录 3883:

title: 红糟鸡—自动烹饪锅食谱

image: 203226.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡肉 盐 福建老酒 水量 红糟 姜 油

taste: 其他

step: ['鸡肉洗净，剁3厘米左右的块；', '红糟用刀剁细，上锅蒸20分钟，蒸熟备用；', '锅内倒油，放入处理好的主料、调料和水；', '盖好锅盖，启动“黄焖鸡”功能；', '待烹饪结束后，将锅内食材搅拌均匀即可。']

---

记录 3884:

title: 荷叶夹

image: 203035.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 普通面粉 温水 干酵母 色拉油

taste: 原味

step: ['原料图。', '酵母用温水化开，静置片刻。', '把酵母水和面粉倒入面包桶用筷子拌成絮状。', '启动一个和面程序，揉成光滑的面团。', '盖保鲜膜放温暖处发酵至2倍大。', '取出排气。', '搓成长条状。', '分成乒乓球大小的小剂子。（大小随自己喜欢）', '取一个小剂子，揉圆，用擀面丈擀成椭圆型（不用很长的椭圆）。', '表面刷上色拉油。', '上下对折。', '用大拇指和食指捏成扇型。', '用钗子钗几排孔。', '放蒸笼里，蒸笼放温水锅上进行二次发酵。', '发酵15-20分钟左右。', '冷水上锅，中火蒸20分钟左右，闷3-5分钟，再出锅。']

---

记录 3885:

title: 旋饼－山东名小吃

image: 202651.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 猪肉馅 香菜 葱 盐 十三香 胡椒粉 酱油 香油

taste: 咸鲜

step: ['普通面粉冷水和面，面团软一些，饧30分钟。', '葱切末，与肉馅剁在一起。', '加盐、十三香、胡椒粉、酱油、少许香油，顺一个方向搅拌均匀。', '香菜洗净、控水。', '香菜切末或者小段，与猪肉馅混和，加盐，喜欢油大的，可以加些油拌在一起，搅拌均匀。', '取一块面团，擀成薄面皮儿。', '在面皮儿的中心向外缘划一刀，皮儿裂开一个缺口。', '摊一层馅，靠边缘的地方留点儿边。', '从面皮儿的缺口处卷起，面皮儿的圆心不转，边缘旋转一圈。', '卷成了这样一个圆锥形。', '圆锥底部收口，按扁。', '用手轻轻按成直径20厘米左右的圆饼。', '鏊子加热后，刷油，将饼坯放入，中大火，翻面时需刷油。', '烙制两面金黄色、肉香飘出时，即熟。如果肉多皮儿薄，熟时呈黄褐色。', '别看饼的个头小，挺实诚的，外酥里嫩还香。只要面和的够软，还可以加更多馅。']

---

记录 3886:

title: 豆花鱼

image: 202646.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花鲢鱼 内酯豆腐 蒜 郫县豆瓣

taste: 咸鲜

step: ['这个菜我只用了鱼中段。鱼切2--3厘米宽的块，加辣椒、姜丝、黄酒腌制几分钟', '内酯豆腐切块', '先把鱼煎到两面定型盛出备用', '锅中留底油炒黄蒜头', '加郫县豆瓣', '炒出红油', '放入煎好的鱼', '加开水基本和鱼持平', '放入内酯豆腐', '中火煮开小火炖10分钟，中间不要翻动，轻轻晃动锅就行，以免把鱼块弄烂了.天冷容易凉，最后可以倒入砂锅再煮开后上桌，保温效果好']

---

记录 3887:

title: 烧豆腐

image: 202186.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 胡萝卜 葱 姜 蒜 盐 生抽 老抽 糖 烹调油

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '豆腐切块，配料改刀。', '平底锅烧热，放上豆腐。', '煎两面黄出锅。', '锅中一点儿油，炒香葱姜蒜', '放胡萝卜炒半熟。', '将豆腐回锅，加老抽，生抽盐，淋一点水，炖至豆腐入味儿。', '搁一点糖，出锅就可以了。']

---

记录 3888:

title: 干烧叉烧肉

image: 202166.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 叉烧肉 火腿 辣椒 盐 油 生抽 味精

taste: 微辣

step: ['叉烧肉切片，火腿切片，豆角切碎，辣椒切丁。', '先炒豆角，将豆角炒香，', '倒进叉烧肉和火腿炒匀，', '再倒进辣椒丝，觉的不够咸再放点盐入味。', '淋上生抽，', '放点味精炒匀即成。']

---

记录 3889:

title: 豆豉酱烧老豆腐

image: 201855.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 老豆腐 葱 姜 鲜酱油 高汤 豆豉 盐 胡椒粉 香麻油 花生油

taste: 微辣

step: ['准备原料', '老豆腐洗净切块。', '不粘汤锅放花生油烧热后放葱姜爆香。', '放进老豆腐中火慢煎，锅子要不断轻轻晃动。', '准备一碗高汤。开大火倒入锅内。', '大火烧开改中小火闷烧几分钟。', '调入鲜酱油。', '一勺豆豉。', '再中火烧至入味。调入少许盐和胡椒粉。大火收汁。', '装碗中淋少许香麻油，洒青蒜末即可。']

---

记录 3890:

title: 【海带结烧肉】--冬季里最御寒的美味

image: 201806.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 盐渍海带结 五花肉 葱 姜 蒜 干红辣椒 花生油 花椒 大料 冰糖 鱼酿酱油 红烧酱油 盐 料酒

taste: 酱香

step: ['主料：盐渍海带结250克、五花肉500克配料：葱、姜、蒜、干红辣椒各适量调料：花生油适量、花椒10粒、大料1个、冰糖5块、鱼酿酱油2大勺、红烧酱油5大勺、盐3小勺、料酒3大勺', '盐渍海带结洗净后，用清水泡发4-5小时备用', '五花肉切麻将大小块状备用、锅中烧水，将五花肉冷水下锅进行焯烫', '五花肉焯烫好后捞出将表面杂沫冲洗干净', '微压力锅中加入适量的花生油，将葱、姜、蒜、干红辣椒、花椒、大料入锅煸炒、作料炒香后，将焯烫好的五花肉块倒入锅中大火炒制；', '炒制片刻后依次加入冰糖5块、鱼酿酱油2大勺、红烧酱油5大勺继续翻炒', '炒制五花肉块外皮焦黄时冲入开水，水要没过五花肉块', '盖上微压力锅盖，将档位调至压力档，上气后转中火压制20分钟', '20分钟后打开锅盖，将海带结放入锅中中火再炖制20分钟，再加入盐3小勺、料酒3大勺调味', '炖制汤汁浓稠时，转大火收汁即可']

---

记录 3891:

title: 卤煮羊肝

image: 201716.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 羊肝 煮肉料 洋葱 醋 香油

taste: 五香

step: ['新鲜羊肝一副', '洗的时候把里面的血管顺着走势慢慢的抽出来，这样做出的肝口感更好，也干净，然后反复用水冲洗浸泡，把血水洗出来', '凉水入锅焯水，有浮沫时撇掉', '焯好的羊肝捞出', '把煮肉料：八角3个、花椒30粒，姜5片，辣椒2个放入锅内，加水', '小火煮5分钟把香料的味道煮出来', '然后放入羊肝煮5分钟', '加盐后再煮2分钟', '煮好后盖盖焖着，浸泡半天让其充分入味', '吃的时候可以切一点洋葱丝，加盐和醋', '拌均', '卤好的羊肝切片和洋葱一起拌均匀就可以装盘上桌了']

---

记录 3892:

title: 烤鱿鱼须

image: 201706.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼须 烤肉酱 韩式辣酱

taste: 微辣

step: ['鱿鱼须洗净，去掉两个眼睛', '用烤肉酱腌制一晚上，因为腌制的时间长，所以很入味', '腌制好的鱿鱼须，放在烤盘上，下面垫上锡纸，烤箱200度，烤制20分钟', '20分钟后拿出来，刷上一层韩式辣酱，继续烤制5分钟', '烤好的鱿鱼须，可以根据自己的口味撒点孜然更好吃哦']

---

记录 3893:

title: 香菇油菜

image: 201645.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 油菜 香菇 蒜 精盐 鸡精 六月鲜

taste: 清淡

step: ['准备食材：油菜、香菇', '将油菜叶子贴根部剪V型，根部会自然成莲花状', '把香菇去根，剪出十字花形（这一步也可以省略）', '蒜切片', '锅内烧沸水、滴一点色拉油，先焯烫油菜根', '再焯烫油菜叶', '继续把香菇焯烫一下，去除草酸', '锅内放油，7成热放入蒜片炒出蒜香味', '放一点六月鲜，然后放入香菇翻炒', '放入油菜，加精盐、鸡精翻炒入味', '莲花菜根摆在周围，炒好的香菇油菜摆放中间', '锅内余下的菜汁加少许淀粉勾芡', '将芡汁淋在香菇莲花上面（也可以放一起翻炒）', '一盘漂亮的香菇油菜就做得了。']

---

记录 3894:

title: 羊排萝卜煲

image: 201615.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 羊排 白萝卜 胡萝卜 香菜 盐 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['准备材料', '白萝卜和胡萝卜切成滚刀块', '羊排下锅焯水', '转入砂锅中，放葱段姜片烧开后，下白萝卜', '放胡萝卜，大火烧开，小火炖煮一个小时以上', '出锅前放盐调味即可', '盛碗，加适量香菜和胡椒粉']

---

记录 3895:

title: 油焖大虾

image: 201259.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 对虾 油 盐 葱 姜 蒜 生抽 醋 料酒 白糖

taste: 咸鲜

step: ['原料：虾，葱姜切丝，蒜切片。', '将虾洗净，剪掉虾须、虾脚、虾枪，从脊背处划开，去掉虾线。', '净锅上火，放入植物油烧热，下入大虾翻炒变红。', '放入葱姜蒜翻炒，用勺子压一压虾头，炒出虾油。', '淋入一汤匙料酒。', '放入一汤匙生抽，半汤匙醋翻炒均匀。', '调入盐和糖。', '加入清水，水量没过虾身的一半，盖上盖，用中小火焖透。', '汤汁微浓时即可关火，挑拣出葱姜蒜弃掉，装盘上桌。']

---

记录 3896:

title: 烤出来的美味滋补美容圣品——烤猪蹄

image: 200845.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪蹄 辣椒粉 老卤 姜 八角 花椒 孜然粉 油 香叶 料酒 桂皮 辣椒

taste: 微辣

step: ['猪蹄从中间劈开（这个可以在买猪蹄的地方让卖家劈）。', '先把猪蹄放入锅中煮一下，主要是除点水。', '水开后再煮大约4-5分钟，表皮硬了就可以了。', '老卤加入适量的水，和香料煮开。', '放入猪蹄，大火煮开转中火，卤差不多1个小时左右（皮用筷子扎可以轻松扎穿）。', '卤好后在锅里浸泡几个小时（不浸泡也可以，浸泡一下会更入味一些）。', '卤好的猪蹄捞起后，在上面划上印，（这样会烤的更深入一些，其实也可以在卤的时候划些印，我给搞忘了）。', '放入烤箱中层，上火200度下火可以不用温度，放一个烤盘在下面接滴下来的东西，烤差不多20分钟左右。', '准备好熟的白芝麻，和孜然、辣椒粉。', '烤制的中途取出来刷上一层油。', '烤好后撒上孜然、辣椒粉。（也可以不撒，撒后会更香一些）', '最后撒上熟芝麻即可。（也可以再放进烤箱烤个半分钟，让孜然、辣椒粉再稍微于猪蹄融合一点）']

---

记录 3897:

title: 韭菜鸡蛋饼

image: 200765.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 高筋面粉 韭菜 鸡蛋 料酒 盐

taste: 其他

step: ['面粉加温水,植物油,适量盐揉成面团,面团偏软不粘手即可,分成均等小面团,饧20分钟左右', '韭菜洗净,控干水分切碎', '鸡蛋洗净蛋壳,磕进碗中打散成蛋液,放少许盐,少量料酒,约1汤匙清水调匀', '炒锅烧热放油,滑入蛋液炒熟', '用锅铲铲碎放凉', '韭菜和鸡蛋混合,放少量盐搅拌均匀', '取1个面团按扁成面皮', '放入馅料包成包子状,收口捏紧,按扁,擀成薄饼', '煎锅放油烧热,放入韭菜饼小火煎至两面金黄即可', '切成几等份开吃啦', '切点黄瓜片摆个造型吧']

---

记录 3898:

title: 香菇千层肉饼

image: 200525.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 猪肉馅 香菇 葱 姜 香油 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['香菇、葱、姜洗净备用。', '和好面团，盖上盖子醒15分钟左右，揉至表面光滑。', '香菇、葱、姜剁碎，准备好肉馅。', '肉馅加入酱油、香油搅拌上劲。', '加入葱姜末。', '加适量清水调稀一些，要分几次逐渐加水，不要一下加太多。继续搅拌。', '加入香菇末，放盐调味。', '取适量面团擀成薄薄的大面片，薄厚要均匀，厚度大约在1-2毫米。', '放上适量肉馅，不要太多，可以均匀铺满饼皮即可。', '用勺子把肉馅抹匀，留1厘米的边不要抹肉馅。', '如图划上四刀，上面两刀，下面两刀，划至面饼三分之一即可。', '左边上下向中间翻折，然后往右折过来。', '上面向下折。', '下面向上折。', '再往右翻折。', '继续叠，直到都包住。', '包好后把边缘捏住，不要露馅了。', '电饼铛提前预热，抹上一层油。把肉饼放进去用手轻轻压薄。盖上盖子，小火，两面都煎熟。肉饼一鼓起来就是熟了。快出锅时再淋些油改大火，把两面都煎脆。', '出锅了，光顾着拍照，有点焦。', '切块装盘，可以吃饭喽！', '香脆的表皮包裹着浓香四溢的香菇肉馅，沾着点香醋吃更美味哦！']

---

记录 3899:

title: 酱烧黑白菜

image: 200486.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 白菜 黑木耳 姜 蒜 黄豆酱 料酒 盐

taste: 酱香

step: ['去皮猪肉洗净,放入锅中加水没过猪肉烧开,放料酒,姜,转中小火煮20分钟左右捞出洗净,顺着肉的纹路撕成条或块状', '黑木耳泡发,摘除根部,放少量盐揉搓去泥沙,洗净,入沸水锅中断生后捞出', '白菜洗净切片', '炒锅烧热放油,放姜,蒜爆香', '放入手撕肉翻炒', '放料酒,豆瓣酱翻炒', '放入白菜,适量盐翻炒出汤汁,加入黑木耳炒匀即可', '营养美味下饭']

---

记录 3900:

title: 【炖海参】

image: 200135.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 虾米 猪骨 猪肉 干贝 高丽参 盐

taste: 原味

step: ['把海参放在清水里泡发（用保鲜盒装，千万不能粘到油的，放在冰箱，每隔八小时换一次水）。', '两天后拿出来，把肚子用刀划开，洗掉脏东西，剩这些白条，千万别弄掉，最营养了，刺参是这样的，其它的我还待了解。', '72小时后就完全泡发好了。', '猪骨猪肉各几块。', '焯水洗净。', '再次加入水煮开后马上关火。', '倒入炖盅。加入几片高丽参，先把猪骨猪肉炖煮1小时。', '虾米干贝泡会水洗净备着。', '1小时后开盖加入虾米和干贝。', '放虾米和干贝同时可以放入海参了。', '继续炖1小时即可。吃时调入少许盐。']

---

记录 3901:

title: 烙韭菜盒

image: 199715.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 普通面粉 韭菜 鸡蛋 玉米油 盐 黑胡椒粉 热水

taste: 咸鲜

step: ['准备面粉，加入适量70度左右的热水，边倒水边用筷子搅拌。', '将面粉搅拌成絮状即可。', '稍凉些后用手揉成软硬适中的光滑面团，盖上湿布备用。', '韭菜摘去老叶洗净控水。', '鸡蛋打在大碗里加入份量中的一半盐量，打散。', '平底锅烧热转小火，锅内淋少许玉米油', '将适量蛋液倒入锅内，薄薄一层就行。', '煎好的蛋皮。', '将蛋皮切碎', '韭菜也切碎', '韭菜中淋入玉米油搅拌匀', '蛋皮倒进韭菜中拌匀。', '加入剩下的一半盐，胡椒粉。', '拌匀的韭菜馅。', '面团搓长条切等大的小剂子。', '取一个小面团搓圆压扁', '擀开成较薄的圆形面皮', '面皮上装适量拌好的韭菜馅', '对折成半圆形，边缘捏紧。', '用手压出花边。', '包好的韭菜盒', '干净的平底锅烧热转小火放入韭菜盒开始烙饼。', '烙至一面出现斑点后翻面继续烙出同样的焦斑点即可。', '称热食用很开胃。']

---

记录 3902:

title: 【烤鲐鲅鱼】--寒冬最美味的烤鱼

image: 199646.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 新鲜鲐鲅鱼 香葱末 孜然面 辣椒面 盐 鱼露 料酒

taste: 鱼香

step: ['主料：新鲜鲐鲅鱼1条配料：香葱末适量调料：孜然面20克、辣椒面30克、盐1小勺、鱼露3大勺、料酒3大勺', '鲐鲅鱼洗净后，从鱼背处用刀剖开后将鱼展开', '加入盐1小勺、鱼露3大勺、料酒3大勺，将鱼全部抹匀，腌制15-20分钟', '烤盘铺好一层锡纸，锡纸底抹一层食用油，将腌制好的鱼放在烤盘上', '入烤箱上下火，上火180度，下火230度，烤制15分钟', '15分钟后取出撒上孜然面和辣椒面', '再入烤箱上下火都调至230度烤制5分钟即可，食用前撒上香葱末即可']

---

记录 3903:

title: 茄汁大虾

image: 199508.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大明虾 葱 生姜 蒜 蕃茄酱 黄酒 美味鲜 蒸鱼豉油 色拉油

taste: 酸甜

step: ['原料图。虾洗净，背部剖开，剔除虾线。', '锅烧热，倒入油，烧热，加入葱、姜、蒜爆香。', '下入虾翻炒至红。', '烹入黄酒，淋入美味鲜、蒸鱼豉油，（加了这些都不需要放盐了），加入少许蕃茄酱翻炒一下，加入适量的清水，大火烧开，改中大火烧至收汁。', '装盘。']

---

记录 3904:

title: 青岛排骨米饭

image: 199391.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肋骨 盐 姜

taste: 原味

step: ['先淘米，第一遍淘米水浇花，第二遍第三遍淘米水单独放一个小盆里盛好，把米蒸好。', '排骨洗好，放开水里泡一泡。', '捞出排骨，用清水冲干净，放进高压锅或沙锅里（一般用高压锅）', '把切成块的大葱和姜放进锅里，放适量八角，酱油以个人口味加，我的原则是多放酱油少放盐，加5克左右的白酒，料酒亦可（白酒味道更好些）', '盖好锅盖，放炉上大火炖一刻钟左右，然后小火炖10分钟左右即可（高压锅的时间）。关火，将锅里的气体自然排空之后，就可以开锅了。最后再加点鸡精就ok啦。']

---

记录 3905:

title: 盐水猪肝

image: 199102.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肝 葱 八角 香叶 白醋 盐 姜 桂皮 料酒

taste: 其他

step: ['新鲜的猪肝用清水清洗后，用清水加白醋泡一到两小时去血水，中间可以换水。', '锅中倒入冷水，投入葱，姜，八角。桂皮，香叶，盐，猪肝同时放里。', '大火烧开，倒入料酒，转中小火煮12分钟，关火不要开盖，焖一晚。', '煮好后，可以切片直接吃，也可以沾蒜泥，辣椒油吃。', '切好装盘即可食用。']

---

记录 3906:

title: 红烧猪蹄（既入味又省时的2合1方法）

image: 199095.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪蹄 葱 姜 大料 桂皮 花椒 老抽 生抽 红烧汁 盐 冰糖

taste: 咸甜

step: ['建议买猪蹄的时候，选择前蹄，肉质细嫩易炖煮。买的时候就可以让人家给剁成块，回家洗净即可。', '做一锅凉水，猪蹄放进去，大火加热到水沸腾，煮5-10分钟。只要猪蹄里的血沫完全渗出就行，捞出沥干水分。', '准备相应的配料。冰糖最好用超市买的那种大块冰糖，这里红烧猪蹄建议不用普通的砂糖，否则不仅炒不出糖色，而且味道也不如放冰糖的嫩香。', '准备需要的调料，我是习惯用一点红烧汁，没有的也可以不放。', '炒锅烧热，放少许油，下葱段姜片炒香。', '放入猪蹄，加入料酒，稍微煸炒，再加入老抽，生抽。', '锅中加入开水，大火等沸腾后关火。转为放入高压锅里，这里建议大家，盐和冰糖都不要放。炖煮和煲汤，盐都是最后放；而冰糖要一会儿用炒锅接着炖煮的时候再用，现在放就炒不出糖色了。', '等高压锅放气后，取出猪蹄。大家可以看到，现在已经比较烂了，但是高压锅做出来的不香，只是让肉速熟，所以不要嫌麻烦，继续用炒锅再小炖一会儿这个程序不要省略。', '现在找一个干净的小锅，放少许水和冰糖，小火开始煮，煮到冰糖完全融化，冰糖水有琥珀色的就好。', '猪蹄放入干净的炒锅中，将刚才高压锅里的汤汁适量放入，没过猪蹄就好，把煮沸的冰糖水放入，再放适量的盐即可。中火煮25-30分钟，大火收汁就可以了。']

---

记录 3907:

title: 豉汁花甲

image: 199008.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花甲 豆豉 葁 香葱 蒜头 香菜 酱油 生粉

taste: 咸鲜

step: ['花甲买回来洗过后，烧开水煮到开口捞出再用清水洗一下（我怕有沙）', '豆豉和蒜头一起剁碎，豆豉蓉那样', '香菜、香葱洗干净切好，头部比较粗的放一边，葁切丝，备用。', '生粉和酱油调制的芡汁准备好，喜欢稠一点的就放多点生粉，喜欢薄一点的就少放点生粉。', '热锅放油，放葁，豆豉蓉、香菜、香葱头部一起锅里爆香一分钟左右，倒入花甲不断翻炒，接着倒入芡汁继续翻炒。', '最后倒入剩下的香菜和香葱叶子', '成品', '我家小帅锅吃得津津有味！']

---

记录 3908:

title: 香菇焖菱角

image: 199005.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 菱角 香菇 葱 盐 食用油

taste: 清淡

step: ['选已剥去外壳的新鲜菱角。', '用小刀刮去菱角呈淡黄色的内膜。', '用盐搓洗，再用清水冲洗干净。', '香菇用清水洗去浮尘，再用清水泡发约半个小时。', '泡发好的香菇切成香菇丝。', '葱洗净，切成葱段。', '热油，下香菇丝，用中火炒出香味。', '加入菱角，翻炒几下。', '加入香菇水，煮开后转小火焖十几分钟。', '焖菱至角先熟，略收干汤汁，加入盐调味。', '加入葱段，熄火。', '装盘，即可食用']

---

记录 3909:

title: 侉炖鱼

image: 198678.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 五花肉片 葱 姜 蒜 花椒 大料 料酒 醋 糖

taste: 咸鲜

step: ['选一条二斤左右的草鱼。', '草鱼去鳞、内脏和两侧腥线，切段备用。', '将五花肉切片，用油略煸炒至金黄色，捞出备用。', '原锅中加少许油，放入鱼段煸至金黄', '加葱、姜、蒜、花椒、大料、料酒、糖、醋翻炒', '加热水没过鱼段，把煸好的五花肉片放入，炖煮半小时。', '出锅前加盐调味，撒上香菜末即可。']

---

记录 3910:

title: 麻酱菠菜墩

image: 198675.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 菠菜 花生碎 花生酱 蚝油 芝麻油 生抽

taste: 原味

step: ['小菠菜洗干净，沥干水分。（尽量选择很嫩的小菠菜，大颗的菠菜口感不如小颗的那么嫩，如果实在找不到小菠菜就用大的凑合吧）', '准备好花生碎，芝麻酱里加温水、半勺盐、一小勺耗油、一小勺生抽、一小勺芝麻油和开。（如果自家有烤箱的话可以把生花生仁放进烤箱，160度，6-7分钟烤熟即可，烤熟后放凉去皮，去皮后的熟花生仁放袋子里用擀面杖敲碎即成花生碎）', '开水里放一大勺盐，少许芝麻油。在水里加入低盐和植物油可以让青菜口感更好，颜色更绿。', '.菠菜放水里烫软，大概30秒左右的时间，马上捞出。缩短汤青菜的时间，最大化的保持青菜里的营养不被破坏掉。', '烫好青菜捞出沥水。', '.如果自家吃，直接将麻酱和花生碎倒在菠菜上即可，如果待客，可以将菠菜放在一个圆形的杯子里，做成一个漂亮的形状，放在一个可以盛汤的深口盘子里，然后加入芝麻酱和花生碎即可。']

---

记录 3911:

title: 口蘑烧肉丸

image: 198645.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 口蘑 瘦肉末 蒜薹 小葱 姜 盐 油 生抽 料酒 胡椒粉 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['主料；', '口蘑洗净切厚片；', '蒜薹切段；葱切段切末；姜切丝；', '肉末中加少许葱末姜末，再加入鸡蛋清、适量盐、料酒、胡椒粉、淀粉拌匀搅拌上劲；', '肉末从虎口挤出；', '做成大小相当的丸子；', '把肉丸入油锅中炸至金黄，捞出沥油；', '炒锅加油烧热，入葱姜爆香；', '下肉丸和口蘑稍炒一会儿；', '加点水，调入盐和生抽炒匀，加盖烧1分钟；（水不要加太多，口蘑本身也会出水）', '差不多收汁时加入蒜薹炒至断生；', '调入水淀粉勾薄芡即可。']

---

记录 3912:

title: 党参炖鸡

image: 198615.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土母鸡 党参 红枣 葱 姜 黄酒 盐 熟猪油

taste: 原味

step: ['准备材料；', '将鸡砍成大小适中的块，去头，爪，肝、心留下，炒锅烧热，放入熟猪油；', '下葱姜煸香；', '再下鸡块爆炒；', '烹入黄酒；', '香气扑鼻时，盛入瓦罐中；', '加足清水，下入党参、蜜枣；', '大火烧开，撇去浮末，再改用小火，不加盖炖2小时即可，食用时加入盐调味；']

---

记录 3913:

title: 红焖老虎斑

image: 198546.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 老虎斑 菁选酱油 番茄酱 生姜 葱 红糖 水 料理清酒 盐

taste: 酱香

step: ['老虎斑洗净后肉上划两横抹上少许盐腌制15分钟，生姜切丝，青葱切段，番茄酱与料酒拌均匀备用。', '锅里放入适量的油加热，油加热后转中火放入鱼。', '煎至两面金黄色，然后盛到盘子里。', '原锅用少许的油将姜丝和葱段煸香。', '姜丝葱段煸香后放入小半碗水，加入番茄酱、料理清酒煮开。', '酱汁煮开后放入菁选酱油和红糖继续煮开。', '酱汁煮开后放入煎好的鱼。', '转中火焖煮，一边焖煮一边收汁，鱼的两面都要焖；在翻另一面时要慢这样鱼的卖相就很好看了。', '酱汁剩余少许时就可以把鱼盛到盘子里。']

---

记录 3914:

title: 糖醋排骨

image: 198520.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 姜 白糖 十三香 盐 葱 醋

taste: 酸甜

step: ['排骨在水里7泡出血水', '排骨焯水', '准备好的香料', '同排骨一家煮三十分钟，在加一点醋，让排骨软的更快。', '煮好的排骨', '加入适量老抽，再加入比老抽多一倍的生抽，适量的醋，腌十分钟。', '锅内放适量的油，不需要太多。放入排骨炸到排骨两面都干干的。', '锅内少许油，再放入腌排骨的酱油，酱油里加入少许水。入锅后加入白糖，大概一汤勺半的样子。在放入排骨翻炒，加入少许盐，提提味儿，加入芝麻，再加点儿醋，收汁起锅！']

---

记录 3915:

title: 土豆泥烩螃蟹

image: 198286.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 螃蟹 土豆 韭菜 姜 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['螃蟹用小刷子刷洗干净', '把螃蟹的大盖子掀开，为了防止蟹钳夹到手，等把它的盖在掀开后再松绑吧！', '把蟹脚上的尖剁掉，蟹肉切块', '蟹钳用刀拍一下，方便煮的时候入味', '两个土豆切块，煮熟，放凉后用手捏一下即可，不用捣的太烂。', '蟹肉粘些淀粉', '沾上淀粉的蟹肉放锅里炸2分钟', '热锅冷油炸姜末', '先把蟹钳和盖子炒一下', '然后下入蟹肉翻炒片刻', '加入滚开的水或是适量高汤烧开，再加入土豆泥和盐，煮6-8分钟。', '加入水淀粉，出锅后加韭菜段，韭菜要出锅后再放，让食物的余温来烹出韭菜的香味即可。']

---

记录 3916:

title: 萝卜丝丸子汤

image: 198077.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 猪肉末 小葱

taste: 咸鲜

step: ['锅内放少许食用油，下葱白炸至金黄出香味。', '倒入鸡汤（如果家里没有鸡汤，可选用骨头汤或是开水）', '接着把白萝卜丝放入锅内，开火煮。', '这个时候，把剁好的猪肉馅放入盆中。', '加入适量的盐，糖，生粉，料酒，胡椒粉，充分摔打上劲。', '这时锅内的白萝卜丝也煮至透明软烂了，调入适量的盐即可。', '接着把肉末搓成小丸子，放入锅内。', '中小火煮熟。', '食用前可洒上小葱花增香。']

---

记录 3917:

title: 风味海蜒炒蛋

image: 197756.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蜒 鸡蛋 葱 料酒 盐 糖 生抽

taste: 咸鲜

step: ['小鱼干用温水浸泡一小时（因为比较咸，如果不是特别咸可以少泡一会）', '两个鸡蛋加适量盐搅打均匀', '葱切葱花', '锅里放适量油，倒入鸡蛋液（油不能太少了）', '快速把蛋炒碎加入葱花（鸡蛋凝固了就马上关火）', '鸡蛋盛入盘中，中间留出空余地方', '将浸泡好的鱼干沥干，锅中倒适量油烧热，放入鱼干翻炒', '加入一勺白糖，一勺生抽，一勺料酒炒匀', '盛出放入盘子中间']

---

记录 3918:

title: 藕条炒豆角

image: 197725.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 豆角 胡萝卜 蒜瓣 盐 油 鲍鱼汁 鸡粉 清水

taste: 清淡

step: ['食材：豆角、莲藕、胡萝卜、蒜瓣。', '莲藕去皮切条，胡萝卜去皮切条。', '豆角折断浸泡片刻，蒜瓣去皮拍碎。', '热锅、倒油，下蒜蓉爆香。', '加入豆角翻炒片刻。', '倒入藕条继续翻炒。', '倒入胡萝卜条不停爆炒。', '加入少许清水拌炒片刻、遮上锅盖焖煮1分钟左右、让其快速受热均匀。', '调入盐、鸡粉。', '倒下鲍鱼汁翻炒均匀即可。', '铲起、装盆~']

---

记录 3919:

title: 不用任何增鲜调料也很鲜美的汤——枸杞鲫鱼豆腐汤

image: 197525.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 香菜 大蒜 油 料酒 水 豆腐 姜 枸杞 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需要的材料。', '鲫鱼两面划上刀印。', '撒上少许的盐，铺上姜片，放入盘中腌制大约10分钟。', '蒜瓣切碎、香菜切小段。', '锅烧热，加入油。', '拿掉姜片，放入腌的鲫鱼。', '鲫鱼一面煎几分钟后，反个面另一面再煎几分钟。', '再放入姜片炸出姜味，倒入开水,大火煮开。', '放入切好的豆腐块，料酒，大火煮开，转小火煮。', '煮大约二十分钟左右，锅里的豆腐块成浮起状，放入枸杞、切碎的蒜瓣，再煮几分钟即可。', '盛起，撒上胡椒粉、香菜，没有胡椒粉不放也可以。']

---

记录 3920:

title: 让一碗好汤来安慰秋日枯肠【虾米蘑菇面】

image: 197465.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面条 蟹味菇 香菜 虾米 盐 姜丝 香油

taste: 原味

step: ['虾米是干的，提前用温水泡一下。（其实大家也可以用市售的海米来代替）', '蟹味菇清洗干净。', '锅里放清水烧开后放一块浓汤宝、姜丝、虾米和蟹味菇，煮3-5分钟。', '放入面条煮1-2分钟，加入盐、香菜和香油出锅即可。', '大家可以用其他的面条来代替，如果不喜欢浓汤宝也可以自己煲些高汤。这个面很适合开始吃辅食的宝宝以及年纪大的老人哦！']

---

记录 3921:

title: 肉松香酥虾

image: 197226.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 姜 肉松 料酒 胡椒粉 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净，用牙签在背部挑出虾线。', '将虾用料酒、胡椒粉、姜片和少许盐腌制20分钟去腥。', '将葱一部分切段，其余切葱花，姜切丝。', '将腌好的虾蘸上一层干淀粉。（不需要挂厚糊）', '起油锅，烧至6成热放入虾炸至7成熟后捞出。', '调大火，油烧开后再将虾下锅炸至表皮变酥。（不要炸的过干，保持虾肉的弹性）', '锅内留适量油，小火爆香葱姜末。', '将虾放入锅中。', '加入葱段翻炒均匀。', '撒上适量肉松，翻炒均匀出锅。（肉松有咸味，这道菜可以不放盐了）']

---

记录 3922:

title: 秋季进补——葱油鲍鱼

image: 196947.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲍鱼 葱 香菜 食用油 蒸鱼豉油 姜

taste: 咸鲜

step: ['材料：鲍鱼4只，配料，葱、香菜；调料：蒸鱼豉油、食用油适量。', '鲍鱼用刷子刷洗干净，用勺子或者刀子挖出鲍鱼肉。', '剔除鲍鱼沙包、鱼牙、内脏，冲洗干净，鲍鱼肉剞十字花刀，鲍鱼壳不要丢弃，冲洗干净备用。', '葱、香菜切碎沫。', '鲍鱼肉重新装回鲍鱼壳内撒葱末、摆盘中，置蒸锅中。', '大火开锅蒸8分钟即可，蒸太久肉质会老口感不好。', '蒸好的鲍鱼挑去葱摆盘中。', '葱、香菜沫撒鲍鱼上，根据个人口味也可放一片红椒片。', '锅预热加入食用油，油热停火。热油泼在鲍鱼上，成盘预热。', '热油泼在鲍鱼上，成盘上桌。']

---

记录 3923:

title: 萝卜炆鱼

image: 196926.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼腩 大白萝卜 葱段 姜 蒜 豆豉 蚝油 盐 玉米油 水 白糖

taste: 鱼香

step: ['配料准备好', '鱼洗净杀水后煎香,但不能太干焦', '萝卜切滚刀块洒盐', '油锅八分热爆香姜蒜后,下萝卜大火快速翻炒一会', '加水大火烧开后中火焖5~10分钟', '下鱼,加适量豆豉、蚝油和白糖,中火焖5分钟', '加葱段翻炒几下', '出锅！成品味道好极了！']

---

记录 3924:

title: 清蒸大闸蟹

image: 196787.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大闸蟹 紫苏 蟹醋 姜片 姜 蒜末

taste: 原味

step: ['将大闸蟹在清水下清洗并用小刷洗刷干净，特意问店家了不用盐水浸泡吐污物了', '吐泡泡当中', '看这家伙，嘴里不停的吐泡泡，还好都是扎好的好不该钳人了，这是公蟹，第二个是母蟹，公母蟹是看肚脐，公的是尖的，母的是圆的', '这是个母蟹，公母蟹是看肚脐，公的是尖的，母的是圆的', '大闸蟹性寒，蒸的时候切点生姜可以驱寒祛湿，去除螃蟹的腥气，姜片铺底，放上紫苏，大闸蟹肚朝上，一定要朝上，要不蟹黄的油流的满锅都是，我蒸的时候肚朝上都流了一些，可见这大闸蟹的肥美和饱满，水开后蒸15分钟就好了', '现在八仙过海啦', '趁蒸螃蟹的功夫，弄个汁，姜蒜切末配店家送的蟹醋', '.', '.', '蒸熟后沾调料就可以食用了', '还被绳子扎着', '有没有一种想吃的冲动', '.', '.', '成品']

---

记录 3925:

title: 蒜香肥肠

image: 196685.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肥肠 白酒 胡椒粉 酱油膏 老抽 生姜 蒜 料酒 冰糖 生抽 白醋

taste: 蒜香

step: ['蒜去衣，肥肠切段洗净。', '肥肠用白酒料酒和胡椒粉浸泡20分钟。', '肥肠焯水。', '中火，锅内加油下生姜和蒜，煸出香味后剔除。', '锅内下冰糖炒糖色。', '下肥肠煸炒，下生抽、老抽、白醋和料酒煸炒均匀后下剩余的蒜。', '锅内加开水，煮开后中小火慢炖。', '煮至水少后，大火收汁，等汁收干后起锅装盘。']

---

记录 3926:

title: 茄汁带鱼

image: 196076.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 姜 葱 番茄酱 生粉 料酒 白醋 糖 油 盐

taste: 酸甜

step: ['带鱼处理干净切斜段,用料酒盐拌匀腌渍入味.', '葱姜洗干净改刀用开水浸泡.', '腌渍好的带鱼双面沾上生粉.', '锅中油烧至六成热,放入带鱼中火炸至双面焦黄.', '炸好的带鱼装盘备用.', '锅中留少许油,倒入番茄酱加白糖,少许白醋葱姜水,小火熬至浓稠关火.', '放入带鱼拌匀装盘.']

---

记录 3927:

title: 上汤蒸斗鲳：大师分享就是不凡

image: 195946.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 斗鲳 芹菜 黄瓜 上汤 盐

taste: 清淡

step: ['挑选新鲜的斗鲳。', '将其处理干净，斜切成片，洗净。', '黄瓜去皮去瓤，斜切成片，放入蒸碗中。', '将斗鲳鱼摆放在瓜上。', '芹菜去除菜叶，洗净，切成芹菜珠。', '大火煮开水，将蒸碗放入。', '大火蒸10分钟左右。', '取出蒸好的斗鲳，滗去鱼汤，加入芹菜珠。', '上汤加盐烧开，将汤水淋入碗中。']

---

记录 3928:

title: 爆炒腰花

image: 195938.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪腰 料酒 盐 胡椒粉 蒜 青红椒 白酒 高汤 白醋 生姜 葱

taste: 清淡

step: ['猪腰切条后用剪刀顺着条状斜剪。', '青红椒切丝待用。', '猪腰用白酒、料酒、盐和白胡椒粉腌制半小时。', '锅内加水，水开后加盐放入腌制好的猪腰焯烫（焯烫时速度要快，过一下水就捞出）。', '锅内加油、生姜、蒜和葱，中火煎出香味后留油捞出。', '大火，油温烧至8成热，下猪腰，加白醋翻炒均匀，下青红椒翻炒均匀，高汤加淀粉勾芡后起锅装盘。']

---

记录 3929:

title: 比管鱼酱炒青椒

image: 195875.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 笔管鱼 青椒 黄豆酱 植物油 葱 姜 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['比管鱼洗净，剪开布袋，取出墨囊和软刺，待用；', '青椒洗净，去籽，切成稍粗的丝，待用；', '起锅放水，放入葱姜，大火烧开，分批放入比管鱼，', '一边用筷子翻拌着，以免烫老了，看比管鱼卷缩，立刻捞出；', '焯水后的比管鱼', '另起一锅，锅中放适量的植物油，油热放蒜末爆出香味，', '下入黄豆酱翻炒，炒出香味至黄豆酱颜色变深；', '放入青椒丝翻炒，炒至青椒变软，', '放入已焯水的比管鱼，快速翻炒；', '炒至比管鱼沾满酱汁，即可盛出享用；', '还有鲜美的籽']

---

记录 3930:

title: 糖醋里脊（详细步骤）

image: 195775.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 醋 盐 老抽 面粉 蒜 番茄沙司 糖 生抽 生粉 鸡蛋 黑胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉切成条状，粗细随个人，细的炸制时间短一点，粗的炸时间长一点。然后放盐，鸡精和黑胡椒粉/白胡椒粉抓匀，盐的量这一步要给足。腌制十分钟左右。', '然后加入一个鸡蛋，生粉和面粉的比例大约和图上差不多，生粉约4勺，面粉3勺，然后加和鸡蛋差不多体积的水，用手抓匀挂糊。', '抓成如图的样子放一边备用。', '准备一个空碗，里面放月2-3勺白糖，2勺醋，1勺生抽，1点老抽，5-8勺番茄沙司，拌匀，然后加相当于这些料三分之二量的清水，和半勺生粉，继续混合拌匀。最后加入适量切碎的蒜末。（我大约放了7-8颗蒜）', '锅里倒油，油的用量要稍微多一些，油少了不好炸，大约2-3小碗油。大火。油温五成热时候把挂糊的里脊肉依次下锅。', '下锅后的肉不要立即翻动，等肉全部下完，这时候可以轻轻晃动油锅，让边上的肉受热均匀，等肉外的糊基本定型后，用漏勺轻轻推肉。', '全部炸变色后，可以用筷子把粘连的肉分开，然后再推动几下，就可以出锅了。', '出锅后，油继续放在锅内，大火烧热（差不多滚油的状态），把刚才捞出来的肉一次性下锅。复炸。', '经过复炸的肉外壳会比较酥脆。炸到肉变成金黄色就可以出锅了。', '出锅后，把锅里的油倒出来，自己家做饭，觉得倒掉很可惜的话，就用一个干燥的容器盛装好，回头可以用来炒菜（记得把里面的渣滓滤掉）。接着锅内留一点底油，开小火，把汁倒进去，然后用锅铲搅拌，慢慢熬制。', '（熬制步骤忘记拍照了）等酱汁变稍微浓稠，把炸好的里脊肉倒进去，翻炒几下，让里脊都均匀裹上酱汁，就成功啦~！']

---

记录 3931:

title: 木须肉

image: 193379.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 瘦肉 黄瓜 木耳 小葱 姜 鸡蛋 盐 生抽 糖 姜汁 胡椒粉 烹调油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['材料图。木耳提前泡好择洗干净。', '肉切丝，加生抽盐姜汁抓均匀腌上，鸡蛋打散，黄瓜切片，小葱切段。', '鸡蛋炒好出锅。', '炒锅倒油，炒香姜丝。', '下腌好的肉划散。放上葱段。', '将肉推一边，下木耳翻炒。', '将鸡蛋块回锅。', '将黄瓜片下锅。加生抽，盐，糖调味出锅。']

---

记录 3932:

title: 油焖大虾

image: 192037.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 蒜 姜 盐 料酒 糖

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净去虾线。', '锅中放入油把大虾炒至红色出虾油盛出。', '把葱姜蒜放入锅中翻炒。', '把虾放入翻炒，加入料酒、糖等调料继续翻炒，加少量水。', '汤汁收浓盛出，美味的油焖大虾，儿子的最爱', '再来一张……怎样，这张是我儿子拍的，水平还行哦。']

---

记录 3933:

title: 【葱烧海参】---如何熬制一碗好的葱油

image: 191076.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 泡发海参 葱 姜 香菜 小油菜 葱油 花生油 生抽 酱油 蚝油 糖 水淀粉

taste: 葱香

step: ['主料：泡发海参3个副料：小油菜调料：生抽、酱油、蚝油、糖、葱油、水淀粉', '锅中做油，油温7成热时倒入生抽', '再依次烹入酱油、蚝油、糖慢火炒制', '炒制香味时，倒入开水', '再调入水淀粉', '将海参入锅烧制', '将熬制葱油的大葱段放入锅中小火慢慢烧制', '小火慢慢摇动锅具烧制，待汁液浓稠时，淋入熬制好的葱油，即可装盘食用', '小油菜洗净入热水锅中焯烫备用']

---

记录 3934:

title: 西葫芦韭菜盒子

image: 190695.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 韭菜 西葫芦 盐

taste: 清淡

step: ['鸡蛋炒散备用', '韭菜切末', '炒散的鸡蛋与韭菜末加盐拌匀', '西葫芦切成如图所示的样子', '把鸡蛋韭菜馅夹到西葫芦里面', '面粉加鸡蛋、水', '调成可以流动的面糊', '把带有馅料的西葫芦盒子粘上面糊', '平底不粘锅倒少许油摆上生胚', '煎至两面焦黄煎熟即可', '剩了几个没放馅料的也一起煎好']

---

记录 3935:

title: 香酥虾

image: 189087.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 辣椒干 蒜瓣 姜片 盐 料酒 生抽

taste: 微辣

step: ['准备好配料，辣椒干掰开，蒜姜切好', '将虾洗净，剪须，去虾线，用料酒腌制', '锅中入油，爆香蒜瓣、姜片和辣椒干', '放入虾和食盐，小火慢慢煎至外壳变脆', '加入一勺生抽，翻炒几下便可']

---

记录 3936:

title: 红烧鱼块

image: 188095.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲤鱼 料酒 老抽 姜 八角 盐 胡椒粉 鸡蛋 葱

taste: 咸鲜

step: ['鲤鱼洗净切块，放入料酒，盐，胡椒粉腌制1小时。', '腌好的鱼块裹蛋液。', '热油下锅炸鱼块。', '炸至鱼块金黄后捞出。', '炒锅倒油炸香葱，姜，八角。', '倒入热水，放入盐，老抽，少许白糖。', '放入鱼块小火炖至入味即可。', '来碗米饭就是一顿不错的午餐了。']

---

记录 3937:

title: 夏吃茄子清热解暑——素馅茄子煎包

image: 188065.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 茄子 韭菜 干酵母 黑芝麻 芝麻香油 熟食用油 十三香 食盐 生抽 鸡精

taste: 五香

step: ['原料图。', '韭菜摘洗干净，切碎，加入熟食用油拌匀。', '茄子切碎，一起装入碗中。', '加适量十三香。', '加食盐。', '加少许鸡精。', '淋少量生抽。', '加适量芝麻香油，充分搅拌均匀。', '发酵好的面团取出一部分来，揉搓光滑后搓成长条状，分切成均匀大小的剂子。', '剂子撒少量面粉，擀开。', '放入馅，包成自己喜欢的样子。', '依次包好所有的小包子，也可以头天晚上包好冷冻在冰箱里，早餐时取出来直接一煎即可，方便又省时。', '平底锅倒少许油，放入小包子，小火煎至底部发黄。', '少许面粉加水化成面糊，沿锅边倒入锅中，高度至没到包子三分之二处即可。', '加盖，煎至锅中汁水非常少时撒上少量芝麻，用铲子翻铲起来继续煎至包子脆黄即可出锅。']

---

记录 3938:

title: 凉拌猪耳朵

image: 187885.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪耳朵 八角 花椒 生姜 香叶 草果叶 桂皮 大蒜 盐 酱油 老抽 白糖 米酒

taste: 微辣

step: ['备好食材。', '备好所有配料。', '清洗干净后焯水。', '焯水后要再次清洗，刮干净。', '锅里加进适量水，酱油，盐，米酒，白糖，一勺子老抽和所有配料开始烧开。', '锅烧开后把清洗干净的猪耳朵放锅里继续煮。', '煮至可以用筷子插进就可以了，然后继续放锅里浸半天。', '捞起其中一个猪耳朵和备适量青椒。', '青椒焯水。', '把猪耳朵和青椒切好放碗里。', '加进蒜末，香醋，淋上辣椒油拌匀。']

---

记录 3939:

title: 干煸莲藕

image: 223795.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 葱姜蒜 盐 糖 烹调油 黄豆酱 生抽

taste: 咸鲜

step: ['材料图。', '莲藕切薄片儿。', '葱姜蒜切碎。', '取一勺黄豆酱备用。', '坐锅烧油，将莲藕片儿下锅炸香。', '莲藕片出锅淋油。', '锅中留下底油，炒香葱姜蒜。', '下莲藕片翻拌均匀，加上黄豆酱。', '充分炒透，淋生抽，放糖调味即可。']

---

记录 3940:

title: 芦蒿炒豆干

image: 223775.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 芦蒿 豆干 色拉油 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['芦蒿洗干净用手折成一段一段', '豆干用水冲洗一下', '把豆干切成细条', '起油锅', '放入芦蒿翻炒', '再放入豆干丝翻炒', '加点盐炒匀', '加一点点水煮开收汁', '起锅前加点鸡精', '芦蒿炒豆干装盘']

---

记录 3941:

title: 葱油甜蛏

image: 223706.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 葱 胡萝卜 蒸鱼鼓油 味精 白糖 姜片

taste: 咸甜

step: ['备菜，我买的是小蛏子它既有吃海瓜子的感觉，又有蛏子的鲜甜，小蛏子洗干净，香葱切成葱花，胡萝卜切成丝，葱头切成小片，生姜切丝', '烧一锅水，等水开了直接放入小蛏子', '蛏子入开水约1分钟左右，全部开壳了就捞碗备用，切忽烧太久，不然肉就缩水老掉了', '另起一锅入油，放入葱头生姜薇炒后加入鼓油，加一点水（总共的汤汁够淋盘子的蛏子就够了）加味精，加白糖', '等水开了直接放葱花和胡萝卜丝稍微一下就可以淋在熟蛏子上', '完成']

---

记录 3942:

title: 干煸四季豆

image: 223666.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 四季豆 猪肉末 碎米芽菜 油 盐 葱花 姜末 蒜末 干辣椒 鲜酱油 老抽 糖 料酒 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材：猪肉末、葱花、姜末、蒜末、碎米芽菜和干辣椒', '四季豆洗净后摘去两头的老茎，掰成段', '锅里倒油，放少许盐，开中火', '油热后倒入四季豆进行煸炒，在煸炒时可多次翻炒多次盖盖闷小会，可加快成熟度', '直到煎制两面起皱，带点微焦即可盛出', '锅中留油，放入肉末', '肉末炒至变白加入料酒、葱姜蒜末、干辣椒段翻炒片刻', '放入芽菜炒香', '放入鲜酱油', '放入老抽', '放入糖和白胡椒粉后翻炒片刻', '倒入煎好的四季豆，再把盐撒在四季豆上翻炒均匀', '出锅装盘即可享用，非常下饭哟！']

---

记录 3943:

title: 烤南瓜饼

image: 223415.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 南瓜 糯米粉 白糖 油

taste: 甜味

step: ['南瓜去皮隔水蒸15分钟', '热时加白糖压烂', '加入糯米粉', '揉和南瓜面团', '小面团沾油放饼模内', '模饼弄好放在烤盘,送入烤箱上下火200度40分钟', '烤10分钟后取出擦点油', '美味弹口的南瓜饼出炉啦']

---

记录 3944:

title: 爆炒花甲

image: 223176.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花甲 生姜 蒜子 香葱 豆鼓 油 盐 酱油 米酒

taste: 咸鲜

step: ['把花甲焯水，开口后便马上捞起清洗干净。', '把香葱切段，豆鼓，生姜和蒜子切碎备用。', '热锅下油，把葱白部分，豆鼓，生姜，蒜粒放进炒香。', '再把花甲倒进。', '淋上几滴米酒，不停翻炒数十秒，再加少量水焖半分钟左右。', '水将干时把葱段加进，再适当调味便可。', '非常鲜美的一道菜。']

---

记录 3945:

title: 大蛤炒鸡蛋

image: 223126.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大蛤 鸡蛋 色拉油 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备六个鸡蛋和清洗干净的大蛤肉。', '鸡蛋打入器皿中，把鸡蛋打散加入切好的葱花搅拌均匀。', '大蛤肉切成丁但不要切的太小影响口感，切好后放入鸡蛋液中把大蛤肉和鸡蛋的鲜美融合在一起那就是无法抗拒的诱惑哦！', '炒锅放入底油加热。', '油热后倒入蛋液和大蛤肉可以在边上淋少许水会更加嫩滑滴！', '大火快速翻炒不要炒制时间过长，那样会炒老了太硬了影响口感，炒到鸡蛋和大蛤都变色即可。', '炒好的大蛤鸡蛋装入清洗干净的大蛤壳中会更加有食欲！', '中间装饰一个人参果寓意长生不老哦！', '中间装饰一条鲤鱼寓意年年有余哦！']

---

记录 3946:

title: 五香卤牛肉

image: 223046.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛腱子肉 五花肉 老抽 生抽 姜 葱 白糖 豆瓣酱 卤肉料

taste: 五香

step: ['牛腱子肉和猪肉用清水浸泡两个小时以上，超过放水，焯一下拿出来', '平底锅放少许油，放入五花肉煎', '放生抽和白糖继续煎到两面金黄', '转到砂锅里，放入牛腱子肉和五花肉', '加满水，放葱姜和卤肉料，大火烧开，小火炖一个小时，关火，晾凉后放冰箱冷藏', '切片，加点香菜，蒜末，生抽，辣椒油拌一下味道就更棒了，也可以那么吃，味道也很好！']

---

记录 3947:

title: 黄焖鸡

image: 222970.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 琵琶腿 香菇 生姜 大蒜 干辣椒 生抽 老抽 黄冰糖 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['主材料备齐。', '琵琶腿洗净剁块，香菇泡发好挤干水分。生姜切片，干辣椒、大蒜略切。', '锅中入油，下大蒜、姜片，干辣椒煸炒。', '旺火时，加鸡块下锅快速煸炒。', '加入料酒、生抽、老抽煸炒上色。', '锅中加水没过鸡块。放入一小块黄冰糖。', '加入香菇。', '大火转中火焖煮30~40分钟。', '鸡块酥烂后加入少许盐调味收汤。', '装入器皿即可。']

---

记录 3948:

title: 三七胡萝卜烧排骨

image: 222865.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小排 三七 料酒 白糖 老抽 胡萝卜 植物油 食盐 生姜

taste: 咸鲜

step: ['食材图，小排两根商家已经帮我剁好了，回家冷水下锅焯水后才想到要拍照。', '先将三七放入清水锅里炖半小时。', '胡萝卜切成滚刀块', '锅里倒适量植物油', '倒入焯水后的排骨', '排骨炒至变色，加入胡萝卜拌炒', '倒入料酒', '加入老抽', '炒至上色，倒入三七汤', '没过食材烧', '烧至汤汁差不多加食盐', '加白糖少许', '稍焖即可出锅装盘。']

---

记录 3949:

title: 锅塌豆腐

image: 221894.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 北豆腐 鸡蛋 红柿子椒 黄柿子椒 淀粉 生姜 大蒜 香葱 生抽 蚝油 盐 油 自制剁椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料', '红、黄柿子椒切成颗粒状', '生姜、大蒜、香葱切成末', '豆腐切成5毫米左右厚度的片，我今天没买到北豆腐，用了嫩豆腐，比北豆腐易碎，建议用北豆腐做，所以材料里写的是北豆腐', '豆腐两面稍微沾一点淀粉', '鸡蛋里加入适量盐搅拌均匀，沾了淀粉的豆腐裹上鸡蛋液', '锅烧热加入适量油烧到四成热', '均匀铺上豆腐中火煎，一面煎黄后晃动锅翻一面，将两面都煎黄，煎好出锅待用，我分两次来煎的', '锅里加入适量油，爆香柿子椒粒、葱姜蒜末', '加入适量自制剁椒、生抽、蚝油，翻炒均匀，然后加入少许开水，翻匀', '将煎好的豆腐倒入锅里轻轻翻动，翻均匀', '出锅了']

---

记录 3950:

title: 【椒盐香煎小土豆】

image: 221715.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小土豆 蒜 香菜 椒盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材；', '小土豆用清水浸泡，清洗干净，不用去皮。我这里有些去皮的是因为清洗的时候一搓，皮自己掉了；', '清洗好的小土豆，入锅煮熟。注意一定不要煮的太烂，用筷子能轻易的戳进去就可以了。我是用砂锅煮开后继续煮了一分钟，然后关火，焖几分钟就行了；', '煮好的小土豆，冷却，晾干表面水分，轻轻拍扁；', '在不粘锅中倒入少许食用油，晃动锅子让油均匀分布在锅底，中小火加热至温后，放入小土豆。注意不要叠压，平铺就好；', '先大火将表面煎皱，然后转小火，煎到小土豆煎到两面金黄；', '加入蒜粒，大火煎香。；', '关火，加入椒盐和香菜末，晃动锅子或者颠几下锅，让椒盐和香菜末均匀包裹在土豆表面。如果小土豆的量比较多的话，可以先将土豆盛出，等到调料炒好之后再将土豆倒入混合均匀；', 'ok，出锅啃吧~']

---

记录 3951:

title: 自制咸鸡蛋

image: 221585.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋或鸭蛋 高度白酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['主要材料：56度二锅头，鸡蛋或鸭蛋，盐，保鲜膜。', '用白酒将蛋外壳洗净备用。', '用小厚碗把白酒和盐分别盛好。', '将蛋放入白酒碗，使蛋壳沾满白酒。', '将沾好白酒的蛋放入盐碗，是蛋壳均匀沾上盐，要厚厚的才好。', '用保鲜膜将裹好盐的蛋包起来。', '裹紧', '将包好保鲜膜的蛋放到蛋托上，', '盐碗剩余的盐倒入蛋托。', '写日期卡片，便于纪录和提醒自己，别记错日子。', '用塑料袋将蛋托整个装好，密封。', '我用了三层塑料袋密封，这样可以确保空气不流动，腌制效果好。', '装好后放到角落里就好了，中等鸡蛋大约35、6天，中等鸭蛋大约40-43天，就腌制好了。这是鸡蛋腌制36天的效果，不错的噢！']

---

记录 3952:

title: 酿苦瓜

image: 221555.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 苦瓜 白豆腐 猪肉 葱花 盐 味精 老抽

taste: 清淡

step: ['瘦肉剁碎，白豆腐用刀面碾碎，切少许葱花点缀去肉腥味。三者加入盐、味精（有鸡精更好）、少许老抽，将其拌匀。', '苦瓜洗净切大小适中的段，用勺子挖掉中间的瓜瓤，如果怕苦的人，就要刮的仔细些。因为我要的是它的功效，所以我只是把中间柔软的一部分带籽的去除了。', '将馅料用勺子填入苦瓜中心，要压实。摆到盘里放入锅内蒸至20分钟左右。因为我的是农村的土灶，是直接上凉水蒸的。出锅后有的人一般会做些勾芡淋在上面。我是要降火的，就没必要了，因为蒸后盘底会留有汤汁，直接就可以用这部分蘸或者淋就行了。']

---

记录 3953:

title: 烤生蚝

image: 221496.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 生蚝 蒜头 剁椒 橄榄油 香葱 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['拿一个小碗，放入剁好的蒜蓉，加入适量剁椒。', '调入盐和鸡精。', '倒入橄榄油。', '搅拌均匀。', '生蚝去壳，清洗干净，沥干水分，摆放入容器中。（如果用盘子要深盘，因为烤制的过程中会有水分渗出）', '铺上调制好的剁椒蒜蓉。', '送入事先预热好的烤箱中层，上下火220度，20分钟，开启热风功能。', '烤好后戴上隔热手套取出，趁热撒上葱花即可食用。', '成品图。']

---

记录 3954:

title: 把子肉

image: 221083.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 姜 葱 老抽 生抽 甜面酱 炖肉料

taste: 酱香

step: ['备好五花肉。', '五花肉洗净切成1-2CM宽的长块。', '加入老抽和生抽。', '加入甜面酱和绵白糖。', '抓匀，入冰箱腌制2-4小时。', '备好姜葱，料包。', '锅底放上姜片。', '摆上肉片，再放一层姜葱，再放上肉。放入料包。最后倒入腌制肉时出来的汁和少许清水。', '上火，烧开，转小火炖约1小时。', '入口醇香，美味把子肉。']

---

记录 3955:

title: 姬松茸排骨鲍鱼汤

image: 220376.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 姬松茸 排骨 鲍鱼 盐 料酒 葱花

taste: 咸鲜

step: ['原材料。干的姬松茸提前清洗干净后泡软。', '排骨冷水焯水。', '电炖盅内加入排骨、姬松茸。', '加入足够的水，少量料酒，通电煲约2.5小时。', '鲍鱼清洗干净去内脏，打花刀。', '加入电炖盅内继续煲20分钟即可。', '出锅前加盐调味，撒葱花即可。']

---

记录 3956:

title: 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼

image: 220187.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲍鱼 大蒜 粉丝 香葱 小红椒 糖 海鲜酱油 料酒 蚝油 青柠

taste: 咸鲜

step: ['1、用温水将粉丝提前泡好，沥干水放盘中备用。', '2、鲍鱼洗净，用刀取出鲍鱼肉，去掉内脏，表面打上花刀。', '3、鲍鱼肉重新装入壳内摆在粉丝上，取一小碗调汁，先倒入料酒。', '4、倒入海鲜酱油和蚝油。', '5、加入糖和柠檬汁一起拌匀。', '6、把调好的汁淋在鲍鱼肉和粉丝上，上锅蒸6-8分钟，另取锅热油爆香剁好的蒜蓉。', '7、再加入切好的小红椒炒好连油一起盛出，把蒜蓉摆在蒸好的鲍鱼上，撒上香葱碎，淋上蒜蓉油即可。']

---

记录 3957:

title: 清爽凉拌油菜海鲜菇

image: 220056.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 油菜 海鲜菇 午餐肉 香菇 六月鲜酱油 自制鸡精 玉米淀粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['新苑阳光，原生态蔬菜---油菜', '准备食材', '油菜，海鲜菇洗净，用开水分别焯一下', '海鲜菇从中间切开', '油菜从根处切成丝', '午餐肉也切成丝，香菇从中间挖一个孔', '按照自己的想法摆盘', '上面放上香菇', '调汁：炒锅里放入一碗水，水开后放入酱油和自制鸡精', '倒入水淀粉', '熬到粘稠状，关火，放入几滴香油', '浇到上面，香菇上可以放点，午餐肉丁和油菜丁，成品图。']

---

记录 3958:

title: 金蒜烧带鱼

image: 219636.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 食盐 食用油 料酒 高度白酒 白糖 鸡蛋 花椒粉 葱段 姜丝 蒜瓣 陈醋 生抽

taste: 咸鲜

step: ['将带鱼洗净切7~8公分段，在带鱼身上划上刀口，放入食盐、白糖、料酒、花椒粉、高度白酒葱姜丝，腌制30分钟；', '平锅内放入食用油将蒜瓣煸至金黄色捞出备用；', '腌好的带鱼沾上鸡蛋液；', '放入第2步中炸过蒜瓣的油中煎制；', '带鱼煎制两面金黄后，倒入陈醋、生抽及炸好的蒜瓣、腌制带鱼时的葱姜丝，再倒入少许的热水，略微烧制5分钟，汤汁收浓即可。', '将盘子简单装饰，装盘即可。']

---

记录 3959:

title: 美丽传奇的美人菜=撞击味蕾极限鸡翅烧莴苣

image: 219566.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 莴苣 老干妈 味极鲜 老抽 料酒 白糖 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好鸡翅中数个；根据家人的食量。一般三口之家烧鸡翅加配菜的话，8-10只鸡翅中足够。我用了12个鸡翅，看起来很多吧！', '将鸡翅用清水冲洗干净。将鸡翅从骨缝分开；一分为二，然后再斩断，一个鸡翅可以变为4份。会过日子的厨娘可以将几只鸡翅变为一大碗哦！', '鸡翅斩成小块非常入味，最重要看起来具有欺骗性，好像有很多的分量。O(∩\_∩)O斩断的鸡翅放在碗中备用。', '用热水将斩好的鸡翅冲洗几遍，焯去血水。温水刚好；如果用烧开的水来焯鸡翅，会将外皮烫破。', '锅中置新油，爆香干红辣椒和生姜片，放入准备好的鸡翅。', '莴苣洗净剥皮；放在砧板上滚刀切块。', '将切好块的莴苣放入干净的碗中备用。', '翻炒鸡翅至其断生。放进适量的料酒避除腥味。', '放进适量的味极鲜提鲜味。', '加进适量的老抽为其上色。老抽不要放入过多，否则颜色太深。', '汇入切好的莴苣一起翻炒。', '加进适量的老干妈入味。', '并一次性加入适量的清水焖一会儿。', '放进1勺盐入味。', '放进1勺白糖调味，继续炖5分钟后，转大火大火烧至莴苣熟透且汤汁收尽。浓浓的汤汁泡饭非常过瘾。', '关火撒进胡椒粉即可出锅。最后放进辣椒点缀成品出炉，看见了吧！莴苣姑娘色泽翠绿，经过这么长久的折腾还能保持如此艳丽的颜色，不愧为名副其实的美人菜。配上王子鸡翅君成为完美组合经典的美食~']

---

记录 3960:

title: 糖醋里脊

image: 219528.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 白糖 盐 玉米油 胡椒粉 淀粉 生姜 蛋清 番茄酱 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['里脊肉洗净切长条', '生姜用料理机打碎取汁', '里脊肉加入适量的白糖，盐，玉米油，胡椒粉，姜汁和蛋清，腌制一会', '往腌制好的里脊肉里加入淀粉拌匀，让里脊肉都沾上淀粉', '油锅开了后，倒入里脊肉，至变浅黄色（肉多，分两次炸）', '捞出来稍凉', '重新入油锅，复炸一次，至变浅黄色变脆', '捞出来隔油', '另起一锅，倒入适量的番茄酱、白糖和清水，煮沸至浓稠', '把炸好的里脊肉倒进去，翻炒至里脊肉均匀的沾上酱汁', '盛起来，撒上适量的白芝麻，就可以享用了！']

---

记录 3961:

title: 糖醋里脊（=＾● ⋏ ●＾=）

image: 219306.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 鸡蛋 葱花 糖 醋 蕃茄沙司 酱油 料酒 姜蓉 食用油 生粉 面粉

taste: 酸甜

step: ['准备材料：里脊肉500g、糖80g、醋100g、蕃茄沙司60g、酱油5g、料酒5g、葱花、姜蓉、食用油、鸡蛋、胡椒粉、盐、生粉和面粉', '腌制方法：里脊肉用洗米水泡洗，再用清水冲干净后，用刀背拍松后切条', '加入胡椒粉、料酒、盐、鸡蛋抓匀', '放入冰箱密封冷藏1h或以上，让肉入味～～', '加入生粉和面粉以2：1的比例拌匀（加入面粉是为了让炸出来的肉更加香脆～～），要让每块肉都均匀裹上粉哦～～～', '油烧到8成热，放入肉后，肉的四周会有泡泡冒出，说明油温已经足够了，把火调小让里脊肉炸到金黄', '一边炸好了再翻身炸另一边，两边都金黄就可以捞起了～～', '另一个锅加入醋100g、糖80g、蕃茄沙司60g、酱油5g、料酒5g、葱和姜蓉小火烧开（蕃茄沙司是我自己做的，味道当然和市面上的不太一样，所以这个配方大家根据自己的口味调整哦～～～）', '把刚才的炸油烧热至开始冒烟，把炸过的里脊肉再次倒进去，再炸20s左右，这样可以逼出多余的油和让肉的表面更香脆哦～～～', '捞起里脊肉，加入到酱汁锅内', '快速拌匀', '盛起，要趁热吃哦～～～']

---

记录 3962:

title: 圆白菜炒粉丝

image: 219298.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 圆白菜 粉丝 葱 姜 蒜 辣椒 花椒 酱油 盐

taste: 原味

step: ['准备食材', '把圆白菜洗净切丝', '油热放葱、姜、蒜、辣椒、花椒爆香。', '放入圆白菜翻炒', '放酱油、盐等调料。', '放一点点水，放粉丝炒熟。']

---

记录 3963:

title: 凉拌海蜇

image: 218945.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蜇 油 盐 生抽 香油 胡椒粉 葱

taste: 咸鲜

step: ['海蜇反复浸泡，去除咸味，切小块或者切丝，再根据咸淡放点盐', '放点生抽', '放点香油', '放点胡椒粉', '锅中放油烧开后关火，放入葱花', '把葱油倒入海蜇中拌匀即可']

---

记录 3964:

title: 蒜香烤海虹

image: 218685.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虹 大蒜 生姜 调和油 蒸鱼鼓油 福建老酒 生姜沙拉汁

taste: 咸鲜

step: ['.材料：海虹15个（一斤半）大蒜1朵生姜1小块调料：调和油少许福建老酒半勺生姜沙拉汁适量蒸鱼鼓油适量', '.海虹洗净倒入开水里焯2分钟开了即可起锅。', '.把贝壳分两半去除杂质。', '.把大蒜剥皮生姜洗净剁碎。', '.装碗备用。', '.倒入调和油和蒸鱼鼓油。', '.倒入料酒。', '.倒入沙拉汁拌匀。', '.海虹装盘，倒入蒜末碎。', '.烤箱180度预热中层烤8分钟。']

---

记录 3965:

title: 香脆鲷鱼排佐日式沙拉

image: 218026.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼排 沙拉菜 毛豆 盐 百里香 橄榄油 黑胡椒 日式芝麻酱

taste: 鱼香

step: ['先准备沙拉，我用的是盐水煮过后又速冻的毛豆，所以只需将其在热水中浸泡3分钟', '沙拉菜洗净淋干，毛豆去壳，沙拉的用料就基本准备好了', '白鲷鱼洗净，用厨房纸吸干其表面的水分。将其表皮如图处理下，均匀的撒上盐和百里香', '橄榄油入锅中火加热，将鱼排以鱼皮向下的方式入锅，并用手轻压一会鱼肉使其表皮平整受热均匀。撒上盐和胡椒调味', '注意观察鱼排侧面的颜色变化，熟的鱼肉颜色较浅，当浅色上升到整个侧面的2/3时可将鱼排翻面，继续煎制2分钟，将其盛出。注意不要过久的煎制鱼排，那样的鱼肉会失水过多，吃起来很干', '将沙拉叶和毛豆摆盘，淋上日式芝麻酱', '再摆上鱼排，趁热享用']

---

记录 3966:

title: 红烧带鱼

image: 217965.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 青红椒 葱 姜 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['带鱼清理干净，在身上划几刀好入味', '用料酒腌制片刻', '青红椒切碎备用', '葱姜蒜末备好', '一勺淀粉加适量水的水淀粉', '锅里烧热适量油，把控干水的带鱼煎制', '两面煎成金黄色', '重新置油，把葱姜蒜末下锅爆出香味', '煎好的带鱼下锅，加入水，水量和锅里鱼齐平', '调入白糖，生抽，老抽，几滴醋，适量盐，大火烧开转小火', '汤汁收到剩一点时淋入水淀粉', '把青红椒碎加进去', '装盘了']

---

记录 3967:

title: 凉拌裙带菜

image: 217767.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 盐渍裙带 葱 青红椒 盐 鱼酿酱油 陈醋 鱼露 香油 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['主料：盐渍裙带200克配料：葱、青红椒各适量调料：盐5克、鱼酿酱油2大勺、陈醋1大勺、鱼露1小勺、香油1小勺、辣椒油3大勺', '将盐渍裙带菜放水中浸泡10分钟，洗掉海盐和沙子', '挤干水分后切散（不要太散，吃起来不方便，横竖来几刀就好）', '调入盐5克、鱼酿酱油2大勺、陈醋1大勺、鱼露1小勺、香油1小勺、辣椒油3大勺', '充分搅拌均匀后装盘即可，最好撒上葱白丝点缀']

---

记录 3968:

title: 海参芝士薄脆

image: 217325.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 水发海参 莴苣 胡萝卜 香菇 芝士 盐 料酒 葱 姜 糖 醋 胡椒粉 生抽 淀粉

taste: 清淡

step: ['准备好食材。', '把香菇、胡萝卜、海参、莴苣各切成小丁。', '葱、姜、蒜切好备用。', '烤盘中放上油纸，撒上芝士碎成圆形。', '用烤箱170度烤3分钟，拿出晾凉。', '锅中放水，放葱、姜，开后加入海参加入料酒煮开捞出。', '锅中依次放胡萝卜、香菇、莴苣烧开捞出备用。', '碗中加入料酒、生抽、白糖、醋、淀粉、胡椒粉、盐。', '锅中放油，加葱、姜、蒜炸香。放入食材炒。', '加入适量的碗汁炒匀出锅。', '做好后放在芝士脆片上。']

---

记录 3969:

title: 赛螃蟹

image: 217198.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鸡蛋 姜 醋 糖 盐

taste: 酸甜

step: ['准备好材料。', '把蛋黄和蛋清分开。', '把蛋清放到锅上大火蒸10分钟。', '姜切成小米粒，碗中放入醋、糖、盐、姜拌匀。', '把蒸好的蛋白切成小丁。', '锅烧热入油，油五成热入蛋黄用筷子扒拉成糊状。', '加入蛋白扒拉熟，然后放入姜醋汁拌匀出锅。']

---

记录 3970:

title: 简单的美味——酸辣土豆丝

image: 217185.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 花椒 干辣椒 蒜 葱 青椒 盐 油 米醋 味精

taste: 酸辣

step: ['准备好食材。', '把土豆切成丝，葱、蒜切好。青椒也切成丝。', '把土豆丝用清洗三遍，捞出备用。', '锅烧热，入油放入花椒炸香后捞出不要。', '放入葱、姜、蒜炸香。', '放土豆丝和青椒丝炒。', '炒到八成熟时放盐、醋、味精调味拌匀。']

---

记录 3971:

title: 炒鱿鱼

image: 216808.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼 青椒 胡萝卜 蚝油 酱油 糖

taste: 咸鲜

step: ['有洗干净，改花刀，切段', '锅中烧开水把鱿鱼汆一分钟', '汆好的鱿鱼', '胡萝卜，青椒切片', '锅中放适量油，把青椒和胡萝卜放入翻炒', '加入鱿鱼翻炒', '放入蚝油酱油糖快速翻炒几下关火', '出锅装盘，很简单吧\*^O^\*']

---

记录 3972:

title: 玫瑰紫米藕

image: 216796.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 紫米 糯米 糖玫瑰 白糖

taste: 甜味

step: ['准备原材料，莲藕选择粗壮一点的，不要选择小的，因为要塞米进去，小的藕孔会比较小，糖玫瑰是之前做五仁月饼时买的，网上都有卖的，紫米和糯米的比例随大家喜欢，建议10:1', '莲藕注意不要把两边的头去掉，刮去表皮后先把莲藕一边头大约2公分处切下来，不要扔掉', '糯米和紫米混合稍微清洗一下，用筷子辅助将米塞进莲藕的孔洞里，塞至7分满就可以了', '把刚才切下来的头用牙签固定回莲藕上，泡水6小时', '锅中注入适量清水或者原泡藕的水，水量以能末过莲藕为宜，加三大勺糖玫瑰', '再加入大约一勺的冰糖', '放入莲藕，大火烧开后转小火煮三个小时，如果有高压锅可用高压锅压1一小时即可', '这是刚煮好的紫米藕，我是转到电炖锅里慢炖的，把煮好的藕捞出来，稍微冷却下就可切片食用', '莲藕切片，淋上炖煮的玫瑰糖水，非常美味哦']

---

记录 3973:

title: 炸地瓜条

image: 216415.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 地瓜 白糖 油

taste: 甜味

step: ['地瓜切条粗细按个人喜好', '锅里加油没过一次炸的地瓜', '外皮酥脆金黄熟透了便捞出来', '放凉后撒上白糖即可食用']

---

记录 3974:

title: 龙头烤炒莴笋

image: 216396.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 龙头烤 莴笋 盐 味精 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['食材：龙头烤（已清洗剪成段）、莴笋（已去皮清洗）、干辣椒（已剪开）', '将莴笋放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入已剪开的干辣椒炝锅。', '接着，下入龙头烤翻炒翻炒。', '然后，合入切好的莴笋翻炒翻炒至莴笋断生。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 3975:

title: 酱爆蛏子小鲍

image: 216208.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 小鲍鱼 葱 姜 蚝油 干辣椒 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['原料', '加料酒将蛏子和小鲍去腥煮3分钟取出待用', '剥壳将蛏子肉和小鲍取出去腮线壳垫底摆盘装饰', '油锅将姜片耗油辣椒炒香', '将蛏子肉和小鲍放入加盐和胡椒粉收汁装盘即可', '酱爆蛏子小鲍']

---

记录 3976:

title: 辣炒花蚬子

image: 215968.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蚬子 干红辣椒 香菜 蒜 姜 葱 油 盐 酱油

taste: 中辣

step: ['花蚬子买回来用淡盐水水浸泡一两个小时，克一让它吐出泥沙，这样会更好的清洗，洗上几遍基本就很干净了', '香菜段，辣椒丝，蒜末，姜丝，葱末', '锅中适量的油烧热，放入葱末，蒜末和姜丝', '在放辣椒丝煸炒出红油', '放入蚬子翻炒几下放一点点的老抽', '翻炒均匀', '盖锅闷一小会', '打开盖子，这时候蚬子都张开了嘴', '放入香菜段', '翻炒均匀香菜熟了即可']

---

记录 3977:

title: 【油焖大虾】吮指的美味

image: 215800.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 姜 蒜 葱 酒酿 番茄酱 生抽 料酒 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['准备材料', '大虾洗干净，去泥线、沙包，再剪去虾须和虾脚；', '用剪刀先把虾背部剪开，然后挑出泥线；', '剪去虾头最突出的虾枪', '就可以挑出沙包了；', '锅中热油（比平时炒菜要多些）；', '摆入大虾，先不着急翻动它，煎透煎香这一面；', '再翻另一面，此时虾头处的虾油也煸出来了；', '先把大虾取出，备用；', '锅中留底油，爆香姜蒜（剁碎更香），然后调入料酒、酒酿、番茄酱、生抽、胡椒粉；', '最后放入大虾，大火稍微收汁，撒葱花装盘。']

---

记录 3978:

title: 蔬炒风干鱼

image: 215195.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 风干鱼 黄瓜 红辣椒 香葱 豆豉 甜辣酱 料酒 十三香 白糖 味精

taste: 微辣

step: ['材料：风干鱼半只黄瓜半截红辣椒3个（不很辣的）豆豉3勺香葱一棵调料：白糖适量味精适量十三香适量料酒适量甜辣酱适量', '.做锅上火倒入调和油爆香香葱。', '.把材料类洗净切好备用。', '.放入风干鱼翻炒。', '.倒入料酒翻炒出酒香味。', '.倒入甜辣酱翻炒入味', '.放入黄瓜和辣椒翻炒6分熟即可。', '放入豆豉翻炒均匀。', '.放入白糖和味精非常入味。', '.最后撒入十三香翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 3979:

title: 大虾干煮南瓜

image: 214005.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 南瓜 大虾干 蒜片 葱粒 香菜碎 牛肉粉 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['备材料，大虾干提前泡10分钟左右，滤去水份', '热锅，下油，爆香蒜片', '下泡过的虾干稍炒', '下适量的水、牛肉粉', '加盖煲10分钟左右', '下南瓜块', '待南瓜煮至熟透后，下盐', '下葱粒、香菜碎，即可关火，整锅上端上桌即可']

---

记录 3980:

title: 鲮鱼麦菜

image: 213786.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆豉鲮鱼罐头 麦菜 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['备：麦菜，豆豉鲮鱼罐头', '煮沸水，加少许盐和油，可以让青菜颜色更绿', '入麦菜，轻轻拔散，熄火;同时另取锅加热豆豉鲮鱼罐头', '快速夹出麦菜装盘，去掉多余水份', '把已加热的豆豉鲮鱼浇于麦菜面上即可', '成品']

---

记录 3981:

title: 蚝油芥兰

image: 213645.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 芥兰 蚝油 生抽 芝麻油 盐 油 水

taste: 原味

step: ['准备淋料', '调制顺滑', '烧一锅热水，下盐', '待水开，放油少许。让青菜保持绿油油的颜色', '下青菜灼至水再开。即可捞出', '上桌', '淋汁', '准备开吃啦！']

---

记录 3982:

title: 【雪菜毛豆煨海鱼】

image: 213625.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲅鱼 毛豆 雪菜 青红尖椒 姜 小葱 笋 黄酒 食用油 糖 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备好各种材料；', '海鱼洗净后切段。姜切丝。青红尖椒斜切圈。葱白和葱绿分开，葱白切长段，葱绿切小圈；', '锅中放适量食用油，热锅凉油放入一部分姜丝，稍稍煸炒出香后，加入雪菜和毛豆，青红椒圈，翻炒片刻后，盛出备用；', '洗净锅子，重新放入少许油，中大火加热，烧热后放入鲅鱼段；', '煎至两面上色后，沿锅边加入黄酒，再放入剩下的姜丝、葱白、适量热水，大火煮沸后，继续煮几分钟，至汤色发白；', '加入之前处理好的雪菜毛豆，青红椒圈。如果要加笋丝的话，这一步也一起加进去；', '煮至沸腾后，加入糖，转小火，盖上盖子，煨煮20~25分钟，出锅前滴几滴香油；', '视个人口味决定是否要加盐，出锅装盘，撒上葱绿末，就可以吃了。']

---

记录 3983:

title: 蛤蜊两次炖蛋法教你成功蛤蜊炖蛋

image: 213507.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛤蜊 鸡蛋 水 生抽 麻油 葱花 姜丝 盐 浅盘子

taste: 清淡

step: ['把买回的蛤蜊放水吐沙，一般超市里的蛤蜊已放在水里吐水养殖数日，所以可以忽略这一步骤，如果看起来很脏，就要放在水里泡一天吐吐泥沙，并把外壳刷干净', '把两个鸡蛋先搅拌匀，成鸡蛋液备用', '锅中烧好开水，加姜丝把蛤蜊放入水中煮至壳张开即可关火捞出，再放入水中淘干净，煮蛤蜊的水不要倒掉，把上面飘的一层水沫捞出撇除备用。', '乘着锅里煮蛤蜊的水没有凉，先舀一勺锅里的热水倒入空碗中，如果觉得水有杂质影响美观，可以另外取干净的温水把碗里加入适量的盐，用手持打蛋器或筷子把盐搅化。再加一些锅里的煮蛤蜊的水搅匀盐水，保证水是已经打好的蛋液两倍（注意慢慢加盐，不要一下加很多，然后用舌头尝一下水里的咸度大小，根据自己味觉再决定是否适量增加点盐）。再啰嗦一句提醒你：水一定要是蛋液的两倍', '把调好的盐水倒入蛋液里继续搅打搅匀即可', '准备好浅一点的盘子，第一次倒入三分之二的蛋液，漫过盘子的二分之一上面一些。放在加水的蒸锅上（记得看一看蛋液有没有放平稳，防止盘子歪了，炖出来的蛋是倾斜在盘子里会影响美观）盖上大盘子，开火蒸四五分钟左右。（我的盘子是20厘米高4厘米的尺寸）如果比这个尺寸小的浅盘子，记得减一个鸡蛋的量。浅盘子蒸蛋因为口大容易熟的快，一般蒸不到5分钟即可熟。当然没有浅的盘子也可以用深的盘子，但是蒸蛋时间要常两倍才能蒸熟', '把炖好的鸡蛋整齐的摆放煮过的蛤蜊，可以把多余的蛤蜊肉取出来放在盘子里的蛤蜊壳里，让每一个蛤蜊壳里有两个蛤蜊肉。', '把剩下的蛋液浇在蛤蜊上面，再盖上盖子开火蒸2分钟左右（分次蒸蛋的好处是既可以容易熟又可以不因为盘子的深浅问题导致煮好后蛤蜊被埋在蛋里缺少整道菜的美观）', '重口味的人可以加点专门用来凉拌的生抽、麻油、葱花等，一般小孩子不太喜欢葱花、生抽之类的，可以不加，我个人认为还是不加的好吃些，加了生抽之类的调味料会很难吃出仙贝的鲜味。哈哈，各人根据自己喜好看着办吧！']

---

记录 3984:

title: 简易版酱香饼

image: 213135.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 高粉 开水 蒜粒 海鲜酱 黄豆酱 香葱 香菜 熟芝麻 盐 水淀粉

taste: 酱香

step: ['高粉中直接加入开水，搅拌均匀；', '入面包机揉成光滑柔软的面团；', '醒面的同时，制酱。蒜粒切碎；', '热油下蒜粒炒香；', '加入黄豆酱、海鲜酱、一汤勺水淀粉，小火加热，不断搅拌至浓稠；', '熟芝麻擀碎，加少许盐拌匀；', '面团擀成薄片，撒上芝麻盐；', '卷起来；', '用擀面杖压扁；', '再次擀成薄饼；', '平底锅少量油加热，放上饼，小火加热；', '一面烙好，翻面烙另一面；', '关火，铺酱，涂抹均匀；', '撒熟芝麻，葱花，香菜碎；', '出锅切小块；', '装盘上桌。😝👧👏']

---

记录 3985:

title: 白萝卜排骨汤

image: 212985.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 排骨 枸杞子 盐

taste: 咸鲜

step: ['排骨焯水。', '白萝卜切条状。', '白萝卜、排骨、水入砂锅中，小火慢煮。', '加入适量盐等调味料，快出锅前加入适量枸杞子。', '营养美味的白萝卜排骨汤……']

---

记录 3986:

title: 黄瓜木耳炒肉

image: 212956.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 里脊肉 泡发黑木耳 油 盐 葱 生抽 料酒 干淀粉

taste: 其他

step: ['黑木耳清水泡发，去掉根部，洗净；', '里脊肉切片；放入碗里，用少许的料酒、干淀粉抓匀；', '黄瓜斜着切片；', '锅里放适量的水烧开，放入黑木耳焯水；焯水后的黑木耳捞出；', '炒锅放适量的油，放入葱花爆出香味；', '放入肉片翻炒；待肉片2面变色后，放入少量的酱油，翻炒均匀后盛出待用；', '借助锅里的底油，放入黄瓜片；', '快速翻炒几下，黄瓜易熟；放入黑木耳、肉片；', '快速翻炒后，放适量的盐调味；翻炒均匀后，即可起锅。']

---

记录 3987:

title: 爆炒肉螺

image: 212676.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肉螺 圆葱 干辣椒 麻椒 郫县豆瓣酱 葱姜蒜 料酒 老抽 糖 盐

taste: 中辣

step: ['热锅凉油，将干红椒麻椒大料下锅，炒出香味。', '下入葱姜蒜，继续小火煸香', '加入郫县豆瓣酱继续小火，炒出红油，加入料酒，老抽。', '将事先泡净的肉螺倒入锅中，转至大火爆炒。', '加入糖和盐，放入圆葱丝。掂炒几下出锅喽😄', '家里没香菜了，要是有香菜再撒些香菜，味道会更好。']

---

记录 3988:

title: 清蒸石斑鱼

image: 212116.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 石斑鱼 橄榄油 盐 李锦记蒸鱼豉油 姜丝 大蒜 葱花

taste: 鱼香

step: ['用微波炉解冻去处内脏', '在鱼上用刀割口子鱼大就多割几道', '在每一道上放姜片蒜片这个鱼太大了。只好切成二份', '然后放锅里蒸放葱段撒点点的盐料酒大火蒸7，8分钟根据鱼的大小', '关火倒掉鱼里的水姜葱蒜重新放姜葱丝橄榄油李锦记蒸鱼豉油就OK了']

---

记录 3989:

title: 招财猪手

image: 212055.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪手 冰糖 客家黄老酒 姜 陈皮 盐 油 南乳 柱候酱 酱油 老抽 蚝油 鸡粉

taste: 酱香

step: ['准备食材：猪手、冰糖、柱候酱、黄老酒、南乳。（猪手洗净、斩件、刮干净猪手上的细毛）', '烧开一锅水，放下姜片和陈皮、加上一汤匙盐。', '调复合酱汁：老抽一汤匙、酱油2汤匙、蚝油1汤匙混合。（下称复合酱汁）', '水开后倒入猪手焯煮10分钟。', '捞起用冰水浸泡片刻，没有冰水用冷水代替。', '捞起沥干。', '热锅，放适量油，下南乳煎炒香。', '倒下猪手翻炒片刻。', '倒下柱候酱、冰糖。', '加入复合酱汁，保持大火翻炒6分钟左右。', '倒入黄老酒。', '加上足量的清水煮开，遮上锅盖调成中火焖80分钟。（5饭碗左右的水量）', '焖至汤汁剩下少许，调入鸡粉、即可关火铲起~', '脆皮、筋道~爽而不腻~']

---

记录 3990:

title: 酱茄子

image: 211545.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 尖椒 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['将茄子洗净，把两头切十字花刀。', '锅中倒入油，放入茄子煎制软嫩。', '将茄子取出，放入豆瓣酱煸香。', '放入葱、蒜末，倒入煎好的茄子，', '放入少许水，闷5分钟左右即可。']

---

记录 3991:

title: 茄汁牛腩炖土豆

image: 211346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 土豆 西红柿 洋葱 番茄酱 盐 糖 胡椒粉 黄油

taste: 酸咸

step: ['牛腩切大块', '凉水入锅焯水捞出', '然后电压力锅中加开水，放入焯好的牛腩，水要没过牛肉，然后用蹄筋功能，把牛腩炖至软烂。', '炒锅中放少许黄油，倒入洋葱碎炒香', '西红柿去皮切块放入', '炒至西红柿变软后加入盐、糖、胡椒粉', '炖至西红柿软烂后加入番茄酱', '翻炒均匀', '把炖好的牛腩放入砂锅，土豆切滚刀块放入，牛肉汤以和牛腩持平为宜，不要过多', '倒入炒好的西红柿，大火煮开盖盖小火煮15分钟左右即可。']

---

记录 3992:

title: 排骨藕汤

image: 211165.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 藕 姜 料酒 胡椒 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['排骨剁好洗净,', '藕洗净刨皮.', '藕去皮后冲洗干净,切大的滚刀块.', '锅内放少许油,放入姜煸香,再放入排骨,料酒炒香.', '藕块放入砂瓦罐.', '再放煸香的排骨.', '一次加入足够的开水,大火再烧开,中小火煨.(约1.30-2个小时)', '煨至藕粉肉烂加盐.', '出瓦罐撒点胡椒粉即好.']

---

记录 3993:

title: 创意年夜菜白菜盒子

image: 211065.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡肉 白菜 玉米 香菇 盐 料酒 白糖 酱油 鸡精 橙汁 淀粉

taste: 果味

step: ['准备食材', '将香菇切碎，', '锅中烧开水，将白菜叶煮熟', '白菜捞出过冷水', '取一份馅料放在白菜上', '将馅料包裹', '锅中烧热水，大火蒸5分钟左右即可', '橙汁加入淀粉搅拌均匀', '倒入锅中加热搅拌粘稠', '最后淋在白菜盒子上，香葱点缀即可']

---

记录 3994:

title: 麻酱火烧

image: 210655.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 芝麻酱 葱花

taste: 酱香

step: ['面粉加水开启面包机和面功能键，20分钟和面完成', '面板上揉匀分成大小均匀的三个面剂', '分别擀成大圆饼', '均匀的涂抹上麻酱、撒少许葱花和盐', '自下而上卷起后在盘起来', '按扁擀圆', '不粘锅倒少许油放入生坯，一面煎至微黄再煎另一面', '两面烙制焦黄烙熟']

---

记录 3995:

title: 孜然烤虾

image: 210526.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 洋葱 竹签 生抽 料酒 盐 孜然粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['1虾洗净剪去虾须', '2加入切好的洋葱丁，生抽，料酒，盐腌制半小时', '3腌好的虾用竹签串好', '4烤盘上垫锡纸，放上串好虾，刷一层油', '5撒上孜然粉', '6放入预热170度的烤箱，烤20-25分钟即可，中间可以翻面撒孜然粉']

---

记录 3996:

title: 花开富贵牡丹鱼片

image: 210122.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 盐 料酒 鸡精 胡椒 淀粉 蚝油 白糖 油

taste: 咸鲜

step: ['将杀好去鳞的鱼洗净，用力洗去鱼腹内的黑膜，剁去鱼鳍，手持刀紧贴鱼骨横向将鱼身的肉片下', '片好以后就是这个样子的', '将鱼片成厚约0.5厘米的鱼片', '用料酒、盐、白糖等调料腌制入味', '裹上淀粉', '锅中加入油，烧热，将鱼片炸至金黄捞出沥油', '最后摆盘即可']

---

记录 3997:

title: 家常美味木须肉

image: 209614.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 鸡蛋 里脊肉 木耳 姜丝 盐 糖 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['干木耳用凉水泡发，洗净切段备用。', '黄瓜一根洗净，切菱形片备用。', '通脊肉比较瘦，适合做木须肉，切片，用少许盐和料酒腌制10分钟备用。', '鸡蛋2个，打散后一勺料酒一勺水放入，这样炒出来的鸡蛋嫩滑好吃。', '热锅后放入色拉油，放入鸡蛋，成型打散后盛出备用。', '切少许姜丝，热锅后放入少许色拉油，放姜丝爆香，再放入肉片翻炒。', '加入切好的木耳，加入适量酱油，继续翻炒。', '加入黄瓜，放入适量盐和少许糖，翻炒均匀，最后再加入刚才炒好的鸡蛋，半分钟就可以出锅了', '这个菜不用放很多调味料，鲜嫩的黄瓜，营养的木耳，美味的鸡蛋和瘦肉，体现出嫩、鲜、滑，即可。']

---

记录 3998:

title: 山珍海味

image: 209516.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 明虾 干香菇 口蘑菇 粉丝 红椒 南瓜 茄子 玉米 蒜蓉 姜 葱 盐 鸡精 生粉 生抽 胡椒粉 香油

taste: 清淡

step: ['准备食材：扇贝，明虾，干香菇，口蘑菇，粉丝，南瓜，茄子，玉米，红椒，葱，姜，蒜。', '先把粉丝，干香菇泡发。', '扇贝取肉后用刷子刷干净', '把刷干净的扇贝壳开水煮几分钟，消毒去腥。', '扇贝肉去鳃后加盐', '把黑点挤掉', '把肠里的泥用手挤出', '用手轻搓后清水冲干净', '再倒进点生粉用筷子顺时针搅拌，目的使上面的泥沙沉淀下去。', '再用水冲洗干净，扇贝肉就清洗好了。', '明虾去壳去尾，把里面的肠拔掉。', '把洗好的扇贝肉和虾仁肉用料酒，姜丝腌制下。', '把泡好的干香菇和口蘑菇切丁', '把蒜蓉，姜，红椒，小葱，切丁。', '把口蘑菇中间掏空做成盅，玉米切片。', '南瓜，茄子切片。', '锅内倒油炒香蒜蓉和姜末。', '炒香姜蒜后倒进干香菇丁。', '再倒进口蘑菇丁。', '准备好的明虾，双菇丁，玉米，口蘑菇。', '玉米垫底，把炒好的菇酿进口蘑菇盅里面。', '再把虾仁放到上面。', '把做好的酿盅放进锅蒸熟', '把扇贝壳百好放些粉丝垫底。', '再把扇贝肉放到粉丝上面。', '接着把双菇，淋到扇贝肉上。', '上蒸锅蒸熟扇贝肉，在出锅前一分钟撒上红椒丁，葱花。', '把南瓜片，茄子片加点清水，鸡精，盐或者用高汤烫会捞起，摆盘。', '把蒸熟的扇贝肉，虾仁肉，取出摆好盘。', '这道由虾仁，扇贝，香菇，口蘑菇做成的山珍海味就好了。']

---

记录 3999:

title: 黑胡椒烤翅

image: 209346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 姜 生抽 蚝油 料酒 番茄酱 蜂蜜 白糖 黑胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '鸡翅洗净控干水分，用叉子或牙签在表皮插一些小孔', '姜切丝，和鸡翅一起拌匀', '调入生抽、蚝油、料酒、番茄酱、蜂蜜、食盐、白糖抓匀', '调入现磨黑胡椒粉', '拌匀后，放入冰箱腌制一晚，让其充分入味（不够时间也要腌制3小时以上）', '第2日拿出，放到烤网上，190度，烤35分钟', '中途拿出刷一层酱汁']

---

记录 4000:

title: 【青口贝炖蛋】：不浪费的食物美学

image: 209116.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 青口贝 洋葱 姜 小葱 特级初榨橄榄油 盐 料酒 香叶

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料，青口贝提前取出解冻；', '将青口贝去除胃囊和舌头，挖下肉，洗净备用；', '洋葱和姜切丝，青口贝的壳刷洗干净；', '锅子烧热后，加入少许橄榄油；', '温油的时候，先放入青口贝的壳，中大火煎；', '煎大约不到一分钟，一面金黄变色后，将贝壳翻面，再继续煎大约一分钟，让贝壳的两面都上色，有些微微发焦的感觉；', '放入洋葱丝和姜丝；', '翻炒出香后，加入一片香叶，稍微翻炒几下；', '加入热水，水的量要没过锅里的食材；', '大火，煮开后继续大火沸腾2~3分钟；', '转小火，加盖炖煮5~8分钟，至锅内的汤汁变成微微的乳白色（可以看到贝壳里面的汤汁已经有些白色了）。青口贝壳里的蛋白质已经有一部分溶解在汤中了；', '将锅中的食材过滤，得到青口贝壳煮的底汤；', '两个鸡蛋在大盆中打散；', '加入青口贝壳的底汤，汤的量大约是鸡蛋体积的2倍，搅打均匀。我用的蛋壳来计量；', '加入适量盐，搅打均匀；', '加入少许料酒，同样搅打均匀，蒸蛋的蛋液就做好了；', '将做好的蛋液过筛入容器中，大概7,8分满就行。因为后面还要放青口贝的肉上去的；', '如果蛋液表面有泡沫的话，要用小勺撇去泡沫；', '盖上盖子，冷水上蒸锅。如果没有盖子，可以在容器表面蒙上一层保鲜膜，然后在保鲜膜上扎几个小洞；', '大火蒸5~6分钟，揭开锅盖，可以看到蛋液基本凝固，放在之前处理好的青口贝肉；', '再放入蒸锅中，继续大火蒸3分钟左右，青口贝的肉就成熟了，并且蒸制时析出的汤汁会流在蒸蛋的表面。最后出锅撒上小葱花，趁热吃吧。']

---

记录 4001:

title: 九转大肠

image: 208436.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪大肠 香菜末 胡椒粉 肉桂粉 砂仁粉 葱 白酒 酱油 醋 白糖 糖 清汤 油盐 姜末

taste: 咸鲜

step: ['将肥肠加入食盐碱将里外两面都清洗干净；', '去除猪肚内面的白色猪油膜；', '再最后一次用白醋将里外都清洗一遍；', '将清洗干净的肥肠放入冷水中煮，加入葱姜、八角、桂皮、干辣椒、花椒等一起煮；', '煮透捞出控干水分，切成2.5厘米长的段；', '6.烧热锅加入油，待七成热时，下入大肠炸至金红色时捞出；', '留少许油，加入一块冰糖炒糖色；', '糖熬成红棕色后将肥肠倒入；', '翻炒肥肠上色下入葱姜蒜末一起翻炒；', '再烹入白酒、酱油、白糖、白醋，倒入高汤，煮开后微火上煨；', '11.待汤汁收到差不多是，加入胡椒粉、肉桂粉、砂仁和盐，继续煨至汤干汁浓时；', '加入一半的香菜末一起翻炒，关火；', '盛人盘中，再撒剩余一半的香菜末。']

---

记录 4002:

title: 西兰花炒带子

image: 208265.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带子 西兰花 盐 味精 蒜末 水淀粉 黄椒 红椒

taste: 咸鲜

step: ['冷冻带子。。就是贝类的闭壳肌。干的叫瑶柱。超市有卖。', '解冻控干水分每个斜着切一刀。放盘子里待用。', '西兰花切段大勺烧水，开锅加少许油。少许盐，把西兰花放进去烫软捞出。控水备用。', '大蒜切末。', '红黄椒切块。', '大勺内放底油。。放蒜末爆香。', '放带子炒20秒。放西兰花。。加少许盐。味精。。炒匀。加一点水淀粉，勾薄芡，淋香油。出锅。', '颜色缤纷。清淡可口。营养丰富。']

---

记录 4003:

title: 鲜美的鲤鱼汤

image: 208125.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲤鱼 鱼头 料酒 盐 葱 姜 白胡椒粉 香菜

taste: 鱼香

step: ['6条小鲤鱼去鳞、去腮、去内脏，清洗干净', '从鱼头和鱼身交接处剁断，找到这条白条的线状物，用手轻拍鱼背，将其取出，这是导致腥气味较重的物质', '留下三个鱼头，三条整鱼，鱼头中的鱼牙剔除掉，以免汤太腥，整鱼也将鱼腥线取出', '锅中放油，2分热时将鱼和鱼头入锅，小火煎熟后再翻身煎另一面', '倒入料酒', '将葱段、姜片撒入锅中', '多倒些热水，要没过鱼身，小火慢慢熬炖30分钟左右', '出锅前酒入适量盐、香菜、白胡椒粉调味']

---

记录 4004:

title: 海带炖排骨

image: 207416.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 海带 葱 姜 八角 桂皮 酱油 美极鲜 白砂糖 清水 盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['排骨斩块洗净控水备用。', '海带洗净切块。', '热锅下油，放入排骨。', '翻炒至排骨变色。', '加入葱姜段翻炒出香味。', '加入酱油和美极鲜翻炒出香味。', '再加入清水、八角、桂皮、盐和白砂糖翻炒均匀。', '大火烧开盖盖转小火炖50分钟。', '加入海带盖盖再炖30分钟关火即可。', '成品图。']

---

记录 4005:

title: 油焖对虾

image: 207375.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 对虾 黄油 洋葱 奶酪 胡萝卜 大葱 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['备齐所有材料', '把虾须、触角剪掉，从尾部第一节剪开虾被，不仅能轻易入味，还能把沙肠轻易取出。', '破完被的大虾，把虾横着切开，不要切断，把虾平着展开，做成像小船一样，这样中间就可以放填料了，斩断虾筋，烤出的虾很嫩，保留表皮，使虾不会被烤干。', '开始煎虾：首先打开火，先放一点点的色拉油，再放黄油，中火把黄油化开。', '把虾放进去改小火，变色后翻面，煎到八成熟即可（大约1分钟，不要把虾煎糊了）。', '把虾盛出，放到控油纸上控油。', '做填料：把蒜、洋葱、胡萝卜都切成末。', '打一个鸡蛋在填料里（起黏合作用）。', '加入黑胡椒、精盐（不要加太多）。', '把料填到虾里，不要放太多，薄一些，否则虾不易熟。', '把填好料的虾，摆放在烤盘里。', '盖上一层奶酪，放到烤箱里烧烤10分钟左右即可。', '烤好的虾摆放到盘中，装饰一下即可。']

---

记录 4006:

title: 照烧鲩鱼

image: 207256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲩鱼 香葱 姜 色拉油 酱油 料酒 白糖

taste: 咸鲜

step: ['备好所用材料。', '热锅加油，下姜丝爆香。', '再将鱼段下锅。', '先大火煎至微酥黄，再转小火煎至透香。', '加入葱段小火煸炒至葱香出味。', '再加入酱油料酒及少许的白糖煮至微收汁就可以。', '这样子一份鲜香有味的照烧鲩鱼就完成了。']

---

记录 4007:

title: 洋葱烧鲫鱼

image: 207075.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 洋葱 姜丝 香菜 葱 水 橄榄油 海鲜酱油 酒 鱼露 胡椒粉 鸡粉 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['备材料，鲫鱼用小许涂抹全身，其他材料切丝、切段', '中火热锅，下橄榄油', '把吸干水份的鲫鱼下锅', '鲫鱼两面稍煎金黄色', '下姜丝与洋葱丝稍煎一会', '下用所有调味料与水调成的汁（盐少放一点)', '加盖中火煮3分钟，改小火把鱼烧至熟透', '下葱、香菜', '再烧一会，关火上碟即可食用']

---

记录 4008:

title: 四喜丸子

image: 207060.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肉末 鹌鹑蛋 鸡蛋 荸荠 红萝卜 生菜 红曲米 冰糖 八角 桂皮 干辣椒 香叶 姜葱 胡椒粉 生抽 料酒 蚝油 水淀粉 油盐

taste: 咸鲜

step: ['肉末中加入适量1个鸡蛋、盐、姜末、胡椒粉和淀粉，顺着一个方向搅动上劲；', '加入适量的荸荠末，顺着刚才的方向搅动；', '再接着用手摔打肉馅，使其上劲；', '旁边配碗水，取出一肉团，中间放入一个煮熟的鹌鹑蛋，包好；', '左手倒到右手，不停地转来转去，中间如果有点粘，可以用手粘点水，直至成团光滑的圆子；', '锅中烧热油，六、七成热时下入刚团好的丸子炸；', '将丸子炸至表面金黄后捞出；', '锅中放少许油，下入葱姜、八角、桂皮、香叶煸炒；', '煸炒出香味后下入刚炸过的丸子；', '再加入适量的开水，生抽、料酒和少许红曲米；', '大火煮开，加盖，转为小火，煮上三十分钟；', '捞出大粒的姜葱蒜大料等杂物；', '再加入少许蚝油，开大火，大火收汁后将丸子捞出；', '大火收汁后将丸子捞出，剩余的汤汁加入适量的水淀粉勾芡；', '将芡汁浇淋在丸子上；', '最后放上些做成铜钱状的红萝卜点缀。']

---

记录 4009:

title: 糯米莲藕

image: 206586.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 糯米 莲藕 盐 香葱 生抽 调味鲜

taste: 原味

step: ['备莲藕和猪肉，', '糯粉用清水淘洗泡软，撒点盐，淋上生抽入味。', '莲藕去皮，', '切片，肉剁成泥。', '莲藕酿进糯米，', '如图。', '肉泥加香葱，盐，生抽，调味鲜拌匀。', '酿好的莲藕摆盘，放上肉泥，', '放进电压锅隔水蒸，', '高压半小时，', '好香粉的糯米莲藕。']

---

记录 4010:

title: 秀珍菇炖海鲶鱼

image: 206406.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海鲶鱼 秀珍菇 鸡蛋 油 盐 料酒 胡椒粉 姜 葱

taste: 清淡

step: ['准备好食材', '海鲶鱼去鳃去肚洗净，切段，撒些盐，揉去粘液，', '用清水洗净，', '在鱼里磕入一个鸡蛋，搅拌匀.', '锅里油热，放入鱼段', '煎至蛋液凝固，盛出.', '取砂锅，放入海鲶鱼，', '加适量水，放入姜，葱，料酒', '大火煮开，中小火炖20分钟.', '秀珍菇漂净，放入开水焯一下捞出.', '把秀珍菇放入砂锅，煮8分钟左右。', '撒些盐，胡椒粉煮开。', '撒些葱花即可。']

---

记录 4011:

title: 蒜蓉烤虾

image: 206166.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 精盐 大蒜 料酒 油 大葱 姜 青椒

taste: 蒜香

step: ['将海虾去除背部的虾线、头部的虾包，剪去虾须，', '将处理好的海虾从背部用刀片开，', '片开后的样子，', '海虾全部片好后，用盐和料酒，抓匀，腌10分钟，', '葱、姜、蒜和青椒分别切末，然后加入少许盐和油拌匀，', '将海虾码入不粘烤盘，', '片开的海虾背部撒上调好的佐料，', '入预热好的烤箱，中层，上下火，200度烤10分钟，', '烤好，装盘即可。']

---

记录 4012:

title: 大蒜芹菜烧全鱼

image: 206115.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲤鱼 盐 油 芹菜 大蒜 酱油 味精 辣椒 生姜

taste: 微辣

step: ['鲤鱼一条，', '去鱼肠，鱼腮，鱼鳞', '切上刀口，抹上盐，料酒腌制。', '切点芹菜，姜丝，辣椒。', '烧油下入腌制好的鱼，', '煎片刻，', '翻面，煎熟，煎黄，', '放进姜丝，辣椒丝炒匀，', '淋上酱油，撒点辣椒粉，', '放点盐和芹菜，', '放点清水，', '煮二分钟，撒上味精。', '装盘上桌。']

---

记录 4013:

title: 【大棒骨莲藕玉米汤】

image: 206035.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大棒骨 莲藕 玉米 胡萝卜 盐 葱花

taste: 原味

step: ['莲藕切大块，玉米切块，胡萝卜切片用心型压花。', '大棒骨焯水，然后洗净。', '把大棒骨放入高压锅。', '把玉米莲藕放入高压锅。', '加入水。', '开始大火煮。使用高压锅时一定要检查一下有没有通气哦，比较危险的东西。', '喷气后中大火半小时关火，等待气全部散完，才能开盖。然后加入胡萝卜，不能盖，煮一会就好。切片的胡萝卜很容易熟的。', '最后调入盐放入香菜，葱花等即可。']

---

记录 4014:

title: 家常蒸鱼头

image: 205735.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 姜片 葱花 料酒 生抽 白糖 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：胖头鱼鱼头、姜片、葱花', '将胖头鱼鱼头洗净捞出。', '放入盘中。', '随后，搁入姜片。', '接着，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '然后，放入蒸锅里。', '盖上盖、上蒸至7——8分钟。', '最后，开盖搁入葱花，即可。']

---

记录 4015:

title: 五花肉烧慈姑---附让肉变香嫩爽口的小窍门

image: 205636.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 慈姑 肉骨茶 葱 老姜 连皮大蒜 冰糖 盐 海鲜酱油 老抽 生抽 醋

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '慈姑，可能北方人吃得少些，我在北京，有的时候也很难碰到。我要特别介绍一下，买的时候不要买左边的那个，两头带尖的。', '慈姑去皮，去掉上面的小芽。', '清洗干净后，切成滚刀块。', '五花肉切成块状。', '五花肉放入凉水中，泡2小时，期间多次换水，最后放入醋，再泡2小时。醋的作用：如果先用凉水和少许食醋泡上２小时，再用微火炖，肉就会变得香嫩可口。', '2小时后，捞出沥干水份。', '倒入底油，放入冰糖，炒至焦黄。', '放入葱姜蒜，煸香。', '倒入五花肉，炒匀。', '再放入慈姑炒匀。', '倒入海鲜酱油，生抽，老抽。', '倒入开水，水没过肉，水开后，撇去浮沫。', '放入肉骨茶包，盖上盖，小火，30分钟就好了。', '最后放入盐，10分钟后关火。盛出。']

---

记录 4016:

title: 培根香菇炖豆腐

image: 205476.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 香菇 培根 豆腐 葱 姜 盐 味精 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['全部食材。培根亦可用五花肉、火腿、腊肉等替代。我用的是嫩豆腐，喜欢用老豆腐也没问题。不用香菇用蘑菇也可以。唉，各凭喜好吧。', '姜适量切丝，葱白切段、绿色部分切葱花，培根两片切小块，香菇五朵切片，豆腐切小块。', '热锅热油下姜丝葱白爆香，下培根翻炒片刻，下午菇翻炒出香味。沿锅边淋下料酒炒匀，加水，没过食材即可。盖上盖子，大火烧开。', '加入豆腐，下盐，翻匀，盖上盖大火烧开，转小火炖煮。约一刻钟，待培根香菇的鲜味析出、豆腐入味即可。关火，下少许味精、胡椒粉，调匀。', '出锅装盘，洒上葱花。完成。']

---

记录 4017:

title: 豆豉焖草鱼

image: 242097.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 豆豉 姜 大葱叶 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['备好材料', '豆豉用水浸泡2分钟左右后洗去杂质', '新鲜草鱼切块，姜切片，蒜叶切段', '草鱼用少许盐和1勺料酒腌渍片刻（因为豆豉是咸的，请酌情放盐）', '烧热油锅，放入姜片煸香', '摆放入鱼块，中火煎片刻', '翻面再煎片刻', '淋入1小勺料酒', '放入豆豉', '加入1勺生抽，加2汤匙清水焖至鱼熟入味', '出锅前放入葱叶，炒均匀就关火，装盘即可']

---

记录 4018:

title: 大蒜炒牛肉

image: 241885.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 大蒜 胡萝卜 生抽 料酒 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['牛肉切丝用少许生抽腌制一下，其他食材也洗净切好待用', '热锅热油放胡萝卜煸炒一下', '待胡萝卜炒的有点变软倒入牛肉丝快速翻炒', '加入适量的料酒', '放入大蒜的根部翻炒', '加入适量的耗油翻炒', '最后放人大蒜翻炒', '待大蒜稍变色就可以出锅啦～', '因为耗油比较咸鲜，加上先前肉已经用生抽腌制过，所以其他调料就不要放啦～😍', '配白米饭呼啦呼啦就下去了～😍', '～😍😍😍']

---

记录 4019:

title: 营养美味【清蒸红目鱼】

image: 241816.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红目鱼 葱 姜 辣椒 蒜末 盐巴 酱油 料酒

taste: 微辣

step: ['红目鱼洗净', '撒上盐巴', '倒入少许料酒腌制20分钟', '葱、姜、蒜、辣椒切碎备用', '红目鱼加姜丝上锅清蒸10分钟后倒去蒸出来的水', '另起一油锅，放入葱、姜、蒜、辣椒爆香，调入酱油、盐巴，直接泼在鱼上面就可以了']

---

记录 4020:

title: 简单几步做出鲜美入味的【生煎蒜香鲍鱼】

image: 241575.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 活鲍鱼 香葱 鱼露 大蒜 韩国酱油 橄榄油

taste: 咸鲜

step: ['主料：活鲍鱼10个配料：大蒜、香葱调料：韩国酱油3大勺、鱼露1大勺、橄榄油5大勺', '大蒜剁成蒜末；', '平底锅加热，将鲍鱼壳朝下，中小火慢煎；', '盖上锅盖，中小火干煎3分钟；', '3分钟后，将鲍鱼翻个，鲍鱼肉朝下煎制；', '淋入橄榄油；', '再将蒜末倒入锅中继续煎制；', '淋入韩国酱油3大勺；', '再淋入鱼露1大勺；', '盖锅盖焖2分钟；', '撒入香葱末即可。']

---

记录 4021:

title: 吮指的美味【干蒸螃蟹】

image: 241553.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 螃蟹 盐巴 姜片

taste: 清淡

step: ['张牙舞爪的螃蟹，生命力极强，先用刷子把螃蟹表面清洗干净，揭去底盖', '取一蒸锅，放上螃蟹，', '放入姜丝和撒上盐巴', '大火蒸10分钟左右即可']

---

记录 4022:

title: 香辣小河虾

image: 241346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小河虾 小葱 姜 小米椒 生抽 盐 花椒 白糖

taste: 咸鲜

step: ['将小虾淘洗干净，控净水分（可以用厨房纸吸净水分）', '葱姜辣椒切碎（不喜欢吃姜的，可以将姜切大片或长条，这样吃的时候就可以挑出来了）。', '热锅凉油(要稍微多放一点油）放入花椒，小火炸出香味后将花椒捞出不用。', '开大火放入葱姜辣椒，小虾翻炒。', '大火炒至小虾变红色，水汽全部收干，调入生抽，白糖翻炒均匀，调入适量的盐炒匀即可。']

---

记录 4023:

title: 萝卜炖牛肉

image: 240945.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 萝卜 牛肉 盐 卤味包 青椒 料酒 老抽 香菜 生姜 大蒜 红椒

taste: 微辣

step: ['生姜，大蒜，切好，再准备好其他各种调料；', '牛肉，洗干净，切成小块，备用；', '准备高压锅，调料，牛肉，放进去，放入料酒', '放入老抽王，还有其他的调料，都放进去；', '开始炖，等压力锅上气；', '这期间，可以准备萝卜，切成块；', '压力锅上气以后再炖一会，大概是20分钟，等没气后，开盖，放入萝卜，盖好，继续炖，上气；', '大概上气后，5分钟这样就可以了，加点香菜，就可以了，开吃…']

---

记录 4024:

title: 鲜鲍焖鸡

image: 240516.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 走地鸡 九层塔 蒜 盐 花生油 新鲜鲍鱼 姜 葱 酱油

taste: 咸鲜

step: ['将所有食材准备好，特别是新鲜鲍鱼必须仔细处理', '清洗干净后，把鸡肉切块，鲜鲍切十字刀，配料切末', '热油锅，爆香配料，加入鸡肉炒至变色', '倒入一勺白酒，大火爆炒至酒味挥发，加入一小碗清水，盖锅盖焖5分钟', '在鸡肉表面摆放好鲜鲍，继续盖锅盖焖5分钟', '撒入九层塔，中火快炒（以防鲜鲍的肉质变老）', '加入酱油、盐和糖，搅拌均匀后，即可出锅', '未品尝之前，已闻到鲜味，诱人非常！']

---

记录 4025:

title: 家常小炒木须肉

image: 240151.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 黄花菜 黑木耳 黄瓜 鸡蛋 红青椒 盐 生抽 老抽 淀粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['将各样菜切好备用', '将生抽两匙，老半匙，盐半匙，糖小半匙，淀粉两匙，水四匙调和在一起备用', '猪肉片用盐，五香粉，淀粉，食用油调匀腌制十分钟', '将两个鸡蛋炒好备用，油多一点炒出来的更松软；锅里放油，把肉片下锅，炒至变白色盛出', '锅里的底油，炒香大葱段，有葱香的时候，下肉片、鸡蛋、木耳、黄花菜大火爆炒均匀，加入调好的汁炒匀，最后，加入黄瓜、红青椒翻炒即可出锅。']

---

记录 4026:

title: 奶白黑鱼汤

image: 240045.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海黑鱼 大葱 生姜 香菜 盐 白酒 花生油

taste: 咸鲜

step: ['新鲜黑鱼清理干净，豆腐切块，葱切段，姜切片，香菜切段。', '热锅凉油，锅烧到冒青烟后放入花生油，再放入沥干水分的黑鱼，中小火两面煎焦黄。', '放入白酒。', '放入葱姜后再煎一会。', '葱姜出香味后放入清水，大火煮开，中小火煮15分再放豆腐块。', '放入豆腐后再煮5分钟，调入盐和枸杞，撒少许香菜即可出锅。', '乳白色的鱼汤鲜香无比。']

---

记录 4027:

title: 香酥葱油饼

image: 239845.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 水 植物油 盐 香葱 盐 芝麻油

taste: 葱香

step: ['、310克面粉里加入20克植物油有和3克盐，缓缓加入200克80度左右的开水，揉成一个较软的面团。盖上面盆的盖子室温下放置30分钟。', '小葱清洗干净后晾干水分，切成细小的段，不用剁碎、加入5克盐和15克芝麻油腌制一会，腌制后葱会出点水分。', '30分钟后将面团放在撒了面粉的按板上复揉2-3分钟使面团变的光滑有韧劲！', '用擀面杖将面团擀成一个略大的略厚的面饼。然后在面饼上撒少许干面粉防粘，将面饼裹在擀面杖上直至将面擀成又薄又大的大面片。中间需擀几次就打开面饼，重复撒干面粉防粘，换个角度在擀。', '在擀好的面饼上面均匀的抹上香葱！', '从一段开始卷起，将撒满香葱的面饼全部卷起。', '在切开。大小均匀即可', '将切开的饼两端捏住，捏牢固，不要让内馅漏出来。', '用手掌心将饼压一压。整成圆饼！', '再用擀面杖将面饼擀的更薄！', '锅底少许植物油，烧至5成热的时候将面饼轻轻拖入锅里，小火加盖煎2-3分钟，然后关火焖3分钟左右。为保证饼内部完全成熟，第一要将面饼擀的比较薄，第二在煎的时候关火焖3分钟左右！', '在打开盖子煎另一面2-3分钟！然后再次翻面将另一边在煎片刻，保证出锅时两面都是脆皮香酥的！全程都要十分小的火候才能保证饼不会糊底呢！如果一次做的吃不完，放入食品保鲜袋里直接放冰箱冻起来，需要吃的时候拿出来解冻煎熟即可！']

---

记录 4028:

title: 香卤牛肉

image: 239626.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉腱子 花椒 八角 草果 葱 姜 老抽 盐

taste: 五香

step: ['牛腱子肉一个。', '用清水洗净，泡2个小时浸泡去除血水。', '各种料备用。', '把花椒，草果，八角一起放入卤料盒中。', '一起放进锅里。', '放入葱，姜，老抽，大火烧开，撇去浮沫，改小火卤煮大约1个半--2个小时。', '凉透后，捞出。', '切片。', '香香的卤牛肉。。。']

---

记录 4029:

title: 柠檬烤鱼

image: 239586.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海鲈鱼 小胡萝卜 洋葱 小柠檬 盐 无味植物油 酱油 姜 蒜 黑胡椒碎 香菜

taste: 清淡

step: ['准备的食材；', '海鲈鱼去鳞去肠洗净，鱼身上横切2刀，抹少许的盐腌渍入味，放入铺有锡纸和油纸的烤盘中；', '胡萝卜、洋葱洗净，切小块，姜、蒜切末，香菜撕段，放入适量的黑胡椒碎，放入适量的盐；', '放入植物油；搅拌均匀待用；', '把蔬菜均匀的堆在鱼身上；', '用油纸包起，再用锡纸包起；', '放入已预热到位的烤箱中下层；用上下烤，温度均为230度，时间25分钟；', '到时取出烤盘；', '打开锡纸和油纸；小心托起鱼，放入盘中即可；']

---

记录 4030:

title: 糖醋排骨

image: 239455.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 葡萄酒 酱油 醋 冰糖

taste: 咸甜

step: ['排骨洗净用厨房纸巾吸干水分备用。', '排骨放入砂锅，调料倒在砂锅里的排骨上。', '大火烧开，转中火煮十分钟，期间不要走开，注意不要汤汁溢出来了。', '大火烧开，转中火煮十分钟，期间不要走开，注意不要汤汁溢出来了。（盖着盖子怕溢出来，就用筷子架在锅边上，再盖盖子）', '再小火大约二十分钟后，汤汁不多了，再开小中火慢慢收汁，注意不要让排骨焦了。若把握不住时间就小火慢慢收，也要用筷子搅拌搅拌，这样才不容易焦掉。', '这样就OK了。', '成品']

---

记录 4031:

title: 河蟹焖饭

image: 239386.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 河蟹 大米 香菇 姜 香葱 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['河蟹揭开盖子去掉蟹腮蟹心及爪尖后斩块，剔下蟹黄和蟹钳中的肉备用。', '葱切末，姜切片备用。', '香菇切小块备用。', '锅内放少许油，放入葱白末和姜片爆香。', '加入香菇略作翻炒后，将姜片拣出。', '将泡好的米放入锅中翻炒一下。', '加入料酒和生抽翻炒均匀。（米量多的话可酌情加盐）', '将锅内的米和香菇倒入碗中，加入适量清水。', '将蟹块放入米中，剔下的蟹黄和蟹肉放在表面。', '放入蒸锅，水开后蒸40分钟左右。（时间视米量而定）', '米饭焖熟出锅后，在表面撒上剩下的香葱末即可。']

---

记录 4032:

title: 醋溜大白菜

image: 239269.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大白菜 辣椒 蒜 醋

taste: 酸辣

step: ['大白菜', '大白菜洗净待用', '白菜梗跟叶分别切好，蒜、辣椒切好待用', '热锅热油放辣椒蒜爆香', '先放入白菜梗翻炒', '翻炒至菜梗有点变软', '放人菜叶继续翻炒', '放盐', '一茶勺米醋', '稍许翻炒就可以出锅了', '酸酸的，辣辣的超级下饭～😍', '～😍😍', '～😍😍😍']

---

记录 4033:

title: 老式葱油饼

image: 239205.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 香葱叶 花椒粉 水 花生油 盐

taste: 葱香

step: ['面粉倒在面板上，用碗坐出一个坑。', '开始倒水，慢慢加入。', '一边加一边用筷子搅拌。', '全部拌成絮状即可。', '揉成光滑面团，饧半小时。', '香葱叶切碎。', '面团取一半，擀成大薄皮。', '倒上半勺花生油，撒葱叶，花椒粉和盐。', '垫子各个方向对折，使料粘匀。若是面板，要对面皮。', '卷起。', '盘在一起。', '按成薄饼，不用擀。', '锅烧热，放半勺花生油，放入油饼。', '两面烙金黄。烙饼时间可以做另一个。', '切块。']

---

记录 4034:

title: 桂花糯米藕

image: 238767.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 藕 糯米 冰糖 红糖 桂花蜂蜜

taste: 甜味

step: ['糯米洗净泡一小时', '选取藕一节，洗净', '从藕头切下一节，保留做藕盖', '糯米填满藕孔，并用筷子捣实在，盖上藕盖并用牙签固定，藕身去皮', '锅里加水没过藕，煮半小时，加入红糖冰糖，继续煮半小时', '用牙签可以轻易穿透藕身，即可捞出', '去掉藕盖，切片装盘', '淋上桂花蜂蜜（这是我自制的），没有的话使用蜂蜜即可', '软糯香甜的糯米藕就做好了，是不是很简单呢～^o^']

---

记录 4035:

title: 香辣花甲

image: 238318.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蛤 大葱 姜蒜 老干妈豆豉 醪糟 干辣椒 花椒 小茴香 味极鲜生抽 老酒 盐 香菜

taste: 麻辣

step: ['姜蒜切片，大葱切片，香菜切末。老干妈豆豉、醪糟', '干辣椒剪段，干花椒，小茴香', '花甲开始用清水泡半天，搅拌换几次水。再用浓盐水泡一个小时吐沙', '小火多油炒香辣椒花椒小茴香', '再放入豆豉酱、姜蒜片、大葱、醪糟', '中火炒香', '大火下花甲，炒匀', '下盐、老酒，加水末过花甲，盖盖。大火烧开，盖盖中火焖十分钟', '打开锅盖，花甲全都张着大大的嘴巴在吸收味道呢，大火收汁，下香菜段', '装盘，开吃']

---

记录 4036:

title: 猪肉片焖土豆

image: 238256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 猪肉 盐 料酒 油 葱 孜然粉 蒜片 烧烤粉 老抽

taste: 咸鲜

step: ['猪头切成长方块用一勺料酒0.3勺盐0.6勺孜然粉半勺油腌制', '土豆去皮', '然后切成不规则的形状', '将葱切成葱花儿～～', '首先把锅预热倒腌制好的猪肉进去正反面煎然后看到猪肉变色就可以倒土豆进去翻炒一下。不需要加油。', '翻炒看到猪肉都变色之后加适量水0.3勺老抽（用来上色）还有半勺盐。', '添加0.3勺烧烤粉', '再添加0.3勺蒜片。我这个蒜片是干货，大家也可以用蒜头做成蒜片放进去唷～', '开中大火煮～途中煮到快没水但是土豆还没烂的时候可以加适量的水。等土豆软的时候可以加葱～～', '最后水都被土豆吸收得差不多的时候就可以上碟啦～']

---

记录 4037:

title: 糖炒栗子

image: 238117.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 栗子 白糖 清水

taste: 甜味

step: ['食材：栗子、白糖', '将栗子清洗一下。', '放在案板上切一刀。', '接着，将切好的栗子放入锅中。', '然后，加入一碗半清水。', '加入一勺白糖翻炒翻炒。', '最后，炒至水分收干，即成。']

---

记录 4038:

title: 一品素水晶蒸饺

image: 238077.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茼蒿 胡萝卜 白萝卜 鸡蛋 香菇 澄粉 玉米淀粉 盐 花生油 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备主料如下', '将澄粉和玉米淀粉混匀，用沸水和烫面备用', '香菇焯熟', '将香菇切丁', '茼蒿、胡萝卜、白萝卜切丁', '胡萝卜、白萝卜丁下到热水中浸泡10秒断生，后攥出水份。', '将鸡蛋搅碎炒熟，与以上蔬菜混合', '先后倒入花生油、香油拌匀', '最后撒盐拌匀', '面团醒15分钟后搓成条', '揪剂子', '擀成饺子皮', '开始包饺子了，我感觉澄粉皮没有面粉皮好包，可能是面和硬了。', '技术有限，捏不出好看的褶，惭愧。', '蒸锅上垫上一张烘焙用的油纸，再摆上蒸饺。', '上蒸锅大火蒸8分钟', '出锅喽，水晶皮很滑很Q，素馅很是爽口，当真是极好的！']

---

记录 4039:

title: 炒莴笋

image: 237935.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莴笋 红萝卜 青红椒 盐 鸡精 水淀粉 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['买个头均匀的莴笋嫩一点', '去皮的莴笋', '先斜刀切段', '再切片', '切好的莴笋片', '红萝卜片配色用', '热锅下油', '下莴笋片快速翻炒', '下红萝卜片', '翻炒均匀', '放少许盐，少许鸡精，炒匀', '放一汤匙左右的辣椒油提香，再放两汤匙水淀粉翻炒均匀，出锅', '成品，因为加了辣椒油和红萝卜月色微微有点黄。']

---

记录 4040:

title: 蒜蓉彩椒烤牡蛎

image: 237858.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牡蛎 蒜 青椒 红椒 蚝油 香油

taste: 咸鲜

step: ['牡蛎买回来用小毛刷在流水中清洗干净，尽量不要让水大量的冲洗到牡蛎肉肉，这样会影响鲜美的口感', '之前准备好的青椒、红椒、酸切成蓉', '切好的辅料放入容器中加入香油和蚝油拌匀', '拌匀的辅料味道特别诱人哦', '拌好的辅料均匀的摆在牡蛎上，放入烤盘', '诱人的牡蛎送入烤箱，上下火180度烤制15分钟', '已经听到噼里啪啦美妙的滋烤声，我的宝贝也该出炉喽！', '把非常有诱惑力的蒜蓉彩椒牡蛎摆入盘中', '亲们视吃的是不是直流口水呢？', '牡蛎的营养丰富时候各类人群食用，尤其是孕产妇吃起来营养效果更佳', '这样的美味也是您宴客的拿手菜哦', '我家的宝贝已经吃掉好几个了，事实证明蒜蓉彩椒烤牡蛎就是一级棒噢！']

---

记录 4041:

title: 小策海鲜今日菜谱：葱爆蛏子

image: 237796.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 蒜瓣 料酒 小葱 生姜 酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备一斤蛏子，呵呵（小策海鲜有售）一斤大概20多个，也别肥，而且里面无沙哦！~', '用牙刷一个一个仔细刷一遍，我家卖的是无沙的蛏子，外面洗干净就可以了', '洗干净了，这蛏子肥吧', '冷水下锅，将蛏子焯水，半熟即可', '轻轻一掰，壳就掰开了，取肉，壳待用。', '把蛏子肉都一个一个剥出来。', '起锅热油，爆香葱白，姜片。蒜', '再倒入小葱超出更浓郁的香味', '倒入蛏子肉翻炒，烹入料酒，盐。继续翻炒，', '选取几只漂亮的壳排成一圈', '用蒸鱼豉油做汤底', '将炒好的蛏子肉摆放在壳中间，像花儿开放一样。呵呵。']

---

记录 4042:

title: 梭子蟹土豆泥

image: 237766.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 梭子蟹 土豆 韭菜 盐 姜

taste: 清淡

step: ['梭子蟹清洗干净后扒开蟹子壳', '将蟹肉从切开。', '在蟹肉的切口处粘上少许淀粉，', '锅底少许油将蟹肉稍微翻炒一下，加入姜片、', '翻炒至蟹肉发红，2分钟左右即可。', '土豆提前煮熟备用。将土豆切块后清水煮熟，放至不烫手的时候用手捏碎，同时保留一些小块，这样在喝汤的时候也可以吃到些小土豆块。', '然后加入适量开水和土豆碎，一起煮3-5分钟！出锅前加盐调味！', '韭菜切小段，出锅后撒上韭菜段即可！韭菜一定要出锅后在放入，不要与螃蟹一起煮！']

---

记录 4043:

title: 小炒鱿鱼

image: 237696.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼 红椒 绿椒 圆葱 姜 生抽 蚝油 盐 料酒 鸡精

taste: 原味

step: ['鱿鱼去黑色外膜', '红椒和绿椒去筋切菱形块', '鱿鱼改花刀，切里侧，刀斜45度角横切，不要切断，同样方法再竖切。', '改好后把鱿鱼切成适当大的块。', '圆葱和姜切丝', '锅内烧开水放入鱿鱼，打卷就可以捞出，不要焯老了。', '锅内烧油，我放了些老干妈，也可以不放，放入姜丝和圆葱炒', '再放入红椒和绿椒，鱿鱼倒锅里，料酒，生抽，耗油，盐，鸡精调味。大火收汁', '成品']

---

记录 4044:

title: 莲藕红豆汤

image: 237615.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 红豆 冰糖

taste: 甜味

step: ['备好莲藕及红豆。', '将食材去皮改刀，冲洗干净。', '再控好水加至在电饭煲里，并加入适量清水。', '上盖选择炖煮功能，煮至熟透。', '吃前加入冰糖调味即可。', '这样子一份莲藕红豆汤就完成了。']

---

记录 4045:

title: 椒盐烤虾

image: 237326.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 对虾 盐 椒盐 姜 白酒

taste: 咸鲜

step: ['对虾洗净放入盐、姜腌制1小时', '腌好的虾均匀码在烤盘上，准备椒盐', '将椒盐均匀撒在虾身上', '放入烤箱中，200度20分钟左右，中途拿出翻一次面', '烤过的虾外壳酥脆，里面的肉质超有嚼劲的😍', '～😍', '～😍😍', '～😍😍😍']

---

记录 4046:

title: 冬瓜肉丸汤

image: 237145.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 冬瓜 蚝油 生抽 盐 淀粉 黑胡椒粉 清水 香葱

taste: 清淡

step: ['猪肉馅准备好', '加入蚝油、盐、生抽、清水、黑胡椒粉', '顺着一个方向搅拌均匀后，再加入淀粉和少量清水', '充分混合均匀，让肉馅上劲儿', '冬瓜去皮切成小块', '凉水下锅，大火煮开', '用小勺舀适量肉馅入锅中', '待肉丸子都浮出水面，可根据口味加盐，关火', '加点香葱末更添香气', '肉丸儿好鲜嫩啊']

---

记录 4047:

title: 香卤鸭翅

image: 237137.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸭翅 生姜 盐 大蒜 老抽 冰糖 生抽 干辣 草果 香叶 花椒 桂皮 八角

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '鲜鸭翅去尽残毛，清洗干净，放入沸水锅内汆烫，捞出反复清洗干净备用。', '将草果、香叶、桂皮、花椒、八角用纱布包裹做成料包。', '另起锅加水，加入葱段、姜片、干辣椒及卤料包。', '锅中加入老抽、生抽、盐、冰糖、焯好的鸭翅。', '大火烧开，转小火，卤制20分钟，关火。浸泡在卤之中，待入味，即可食用。']

---

记录 4048:

title: 韭菜炒海肠

image: 236735.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海肠 韭菜 姜 蒜 油 盐

taste: 其他

step: ['这就是海肠，已经处理过的海肠，肠子已经去掉；活的海肠估计一看照片会吓跑一批的；处理过的海肠60一斤', '准备海肠和韭菜', '海肠务必使劲洗，洗掉它的粘液，中间切开，去掉2头，2头是嘴，有毛刺', '韭菜洗净切寸段', '炒锅放油，放姜、蒜炒出香味', '放入韭菜大火快速翻炒', '韭菜变软的时候，放入海肠', '快速翻炒3-4下，关火放盐调味，盛出即可']

---

记录 4049:

title: 红烧肉末豆腐

image: 236715.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 猪肉末 豆瓣酱 料酒 蚝油 老抽 鸡精 香菜末 糖 辣椒 姜片 蒜片 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好豆腐和肉末', '把豆腐切成小块', '肉末加点料酒和蚝油腌制5分钟', '锅里适量的油，烧热后加姜片和蒜片爆香倒入肉末一起翻炒', '加一勺豆瓣酱', '锅里加适量的水烧开后，用小火焖一下豆腐更加入味', '最后加适量的水淀粉勾芡', '收汁装盘加少许鸡精', '装盘时撒点香菜趁热吃']

---

记录 4050:

title: 红烧鸡块

image: 236675.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 尖椒 花椒 盐 红辣椒 姜片 大蒜 鸡精 冰糖 料酒 八角 生抽 老抽

taste: 中辣

step: ['鸡腿冲洗干净', '剁成块', '放入料酒，花椒，姜片，八角，生抽，拌匀腌制1小时', '尖椒切段，蒜，姜片和红辣椒备用', '把蒜，姜片和红辣椒放入油锅，炒出香味', '倒入鸡块翻炒', '先倒入老抽，在倒入开水，小火焖15分钟', '放入冰糖大火收汁', '倒入尖椒段翻炒', '出锅前加入鸡精即可']

---

记录 4051:

title: 蛤蜊蒸丝瓜

image: 236656.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 丝瓜 花蛤 大蒜 浓缩鸡汁 蒸鱼豉油 盐 香菜 红椒

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '吐干净沙的花蛤放入煮锅中焯一下。取花蛤肉备用。', '丝瓜清洗干净去皮，切条备用。', '大蒜切末备用。', '炒锅中放适量的油，烧至7成热，泼在蒜末上备用。', '炒锅中留适量底油放入丝瓜煸炒（让丝瓜出水）', '炒过的丝瓜放入大碗中加适量的盐、浓缩鸡汁、油泼蒜、搅拌均匀。', '将调好味的丝瓜整齐的码入盘中，将花蛤肉放入搅拌均匀。', '将拌匀的花蛤肉码在丝瓜上。', '放入蒸锅蒸5分钟。', '将香菜、红辣椒切碎。', '将蒸好的丝瓜取出放上香菜、红辣椒再淋上蒸鱼豉油即可。']

---

记录 4052:

title: 简单美味--香烤虾

image: 236636.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 孜然 盐 蚝油 橄榄油

taste: 孜然

step: ['把竹签备好。', '用剪刀剪去虾枪。', '虾处理好后，放入蚝油。', '盐和孜然粉拌匀，腌渍10分钟。', '用竹签从虾的尾部串好。', '烤盘铺锡纸，把串好的虾摆上。', '把橄榄油倒入碗中。', '烤箱220度预热5分钟，把虾上刷一层橄榄油。', '中层上下火10分钟，烤到金黄色即可。', '鲜香的虾串。。。。。']

---

记录 4053:

title: 白萝卜炖鸡腿

image: 236505.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 小鸡腿 九三葵花籽油 浓汤宝 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需的食材', '白萝卜去皮洗净后，随意切滚刀块', '煤气灶开火，锅烧热后，倒油再放入鸡腿，中火慢慢翻炒', '等鸡腿炒至表面变色时，放入切好的白萝卜一起翻炒', '大约炒1分钟左右后，加入适量的清水（水的量末过菜）煮开锅后，加入浓汤宝继续中火煮至收完汤汁', '出锅的成品']

---

记录 4054:

title: 酱爆蛏子

image: 236276.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 辣椒 姜 蒜 香菜 葱 酱油 蚝油 酒 糖 花生油

taste: 咸鲜

step: ['各材料', '热锅，下花得不到油爆香姜蒜', '下蛏子，大火翻炒一下，再下所有调味料', '待蛏子开口后下红、绿辣椒丝', '所有材料炒透入味', '撒香菜葱花即可上碟']

---

记录 4055:

title: 卤肉饭

image: 236087.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带皮五花肉 白米饭 大蒜 大葱 八角 料酒 酱油 盐 植物油 小油菜

taste: 咸鲜

step: ['带皮五花肉洗净，切成条', '切成拇指粗细的细条', '小油菜洗净', '炒锅中倒少许油', '五花肉入锅中', '中小火慢慢煸炒出油，边缘有些焦黄，入大蒜瓣、葱段、料酒、八角，继续煸炒出香味', '倒入酱油，待肉块上色后，倒入热水，没过肉块，然后盖盖小火炖熟', '皮烂肉酥时，略微收下汁，根据口味入盐，混合均匀，出锅', '小油菜入开水锅中焯下水，捞出', '碗中装上白米饭，围上油菜，浇上五花肉', '好香哪']

---

记录 4056:

title: 预热中秋宴席-鲜掉眉毛的红烧鳊鱼

image: 236056.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鳊鱼　 生姜 油 料酒 白糖 淀粉 鳊鱼 青椒 大蒜 鸡粉调味料 味极鲜 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['我挑了一条刚刚离开水面最欢腾的鳊鱼，来做一道拿手菜。去鳃、去鳞、去内脏，冲洗干净。', '鳊鱼身两面斜切口。', '鱼身两面斜切口后；将细盐均匀抹在鳊鱼身上，腌至半个小时，控干水分待用。经过这样的处理，鱼不会粘锅，也不容易碎。', '湖泊里的鱼比较腥；做鳊鱼时一定要将作料放足。新鲜的辣椒陆续的上市，看起来很诱人。绿油油的甚是好看，用这翠绿的色彩点缀鳊鱼，一定能激发出初秋潜在的食欲。', '三样致胜法宝生姜、大蒜、青椒准备妥当。', '油锅置在电磁炉上；倒进新油烧热；缓缓放进鳊鱼煎炸。', '煎鱼时以中火为好，使鱼不焦不碎。随着油温的慢慢升起，晃动炒锅，最好用手提着鳊鱼；可以随时翻面。翻转鱼身再煎炸鱼肉断生无血时为止；煎炸至鳊鱼两面焦黄即可装盘待用。', '净锅入油将切好的生姜丝放进热油中爆香。', '放入青椒快炒至5成熟盛起待用。', '煎炸好的鳊鱼放入锅中。汇进大蒜瓣大火快炒。大蒜瓣要烧的软烂；吃鱼的同时饱吸汤汁的大蒜也非常美味。因此必须早早的放入，而且蒜香融入到鳊鱼肉里棒极了！', '加入料酒避腥味。我烧鱼肉喜欢放进大量的料酒，可以不用加水，完全用料酒也很棒的，不用担心会喝醉，料酒加热后，酒精会挥发掉。料酒和鳊鱼一块真是绝配，放入后鳊鱼的肉质更加清香滑嫩。', '烹入味极鲜提鲜。味极鲜的加入更加提升了鳊鱼的鲜味。', '加入盐小火烧至汤汁浓厚，', '如果觉得用料酒烧鳊鱼的成本太高，可以加水。一次不要放多了水；以刚没过鱼为度，要沿着锅边加入少量的水；凉水会让热锅温度下降，鳊鱼遇冷肉质会硬。水量多了鳊鱼的汤汁稀薄不浓稠了。煮鱼时不宜用大火，用小火煨炯，直至汤浓放香。', '炒过的青椒放入锅中，一定要烧至青椒断生。', '汇进少许的白糖增加汤汁的粘性，容易挂汁口感也会好些。加入适量的水淀粉到食材中。用水淀粉勾薄芡。【水淀粉不要太浓稠】。', '关火烹入适量的香醋；撒入胡椒粉增香。', '放进了鸡粉调味料味1勺。味道奇鲜无比，真的是鲜掉眉毛的节奏~这道菜囊括了三样致胜法宝生姜、大蒜、青椒的清香，具备此三香味道才纯正。特有的鳊鱼肉鲜香飘出的时候，已经让人垂涎欲滴了。']

---

记录 4057:

title: 焖子

image: 236031.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 地瓜粉 盐 葱姜末 十三香 鸡精

taste: 清淡

step: ['地瓜粉500g', '用骨头汤搅拌均匀，加入葱姜末，十三香、盐、鸡精。', '地瓜粉用平底锅炒熟一半，上锅蒸熟。', '蒸好了淋上蒜酱就可以吃了。']

---

记录 4058:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 235576.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 粉丝 蒜 料酒 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['准备原材料，扇贝五个，粉丝一包', '扇贝肉与壳分离，扇贝肉去泥肠冲洗干净，扇贝壳上锅蒸的一面冲洗干净备用。', '粉丝用温水泡五分钟即可，捞出剪开备用。', '大蒜切沫，锅里放入少量油烧七层热放入蒜沫炒香，加入蒸鱼豉油备用', '贝壳上依次放上粉丝、扇贝肉、蒜蓉，锅中加水烧开，上锅蒸八分钟左右即可。']

---

记录 4059:

title: 拔丝红薯

image: 235433.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红薯 冰糖 植物油

taste: 甜味

step: ['红薯2个，去皮洗净', '切成滚刀块（红薯块总重305克）', '盘子抹植物油备用', '锅内油烧热，扔里个红薯马上周围起好多大泡时下入红薯炸制', '炸到红薯变黄、有层外壳，用筷子一扎里边软了即可', '捞出红薯，控油备用', '锅内入少许植物油，温热加入冰糖，炒制', '糖融化后、颜色变深，起小泡即可倒入红薯', '拌匀即可装盘。上桌时备一碗凉白开蘸食！', '拔丝红薯成品图！', '拔丝红薯成品图！!', '拔丝红薯成品图！！！']

---

记录 4060:

title: 清蒸大闸蟹

image: 235407.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大闸蟹 老姜 大蒜 小葱 白糖 生抽 香醋

taste: 酸甜

step: ['准备好老姜，小葱，和大蒜，', '这是朋友送的大闸蟹，好几斤的样子，放在水里泡上两三个小时，', '用刷子正面反面都要刷干净，', '老姜切丝，小葱切段均匀的摆在锅屉上', '把大闸蟹放在锅屉上，', '锅里加入适量凉水，放上锅屉，大火蒸20分钟', '大蒜剁成蒜泥', '加入生抽', '加入香醋', '加入白糖', '这样就调好料了，', '蒸好开吃', '真的太好吃了']

---

记录 4061:

title: 蒸红雕

image: 235366.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红雕鱼 姜 青葱 红辣椒 蒜头 六月鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的鱼', '红鲷鱼处理好，本来我做鱼都是去掉所有的刺，鱼鳍和尾巴。为了好看点就留下了', '在鱼肚子里放2片姜能更好的去腥', '双面各划3刀', '摆上姜、葱去腥', '水预先烧开，上锅蒸熟【大概也要个15分钟。根据你鱼的大小来改变】', '蒸好之后洒上蒜末和辣椒丝，烧适量的滚烫油淋浇在鱼身', '淋上2匙六月鲜酱油，之后摆上装饰的青葱丝即可', '非常的鲜美', '美味', '美味']

---

记录 4062:

title: 草鱼焖豆腐

image: 235316.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 豆腐 油 辣椒酱 老抽 白糖 姜葱蒜 蚝油 料酒 鸡精 腐乳 红辣椒

taste: 咸鲜

step: ['草鱼切块，放入老抽、白糖、蚝油、料酒腌制30分钟。', '先将豆腐放入盐水中泡一会儿，这样，做的时候不容易散掉或变硬，口感更加滑嫩好吃，然后锅里放油，放入豆腐，煎至二面稍黄，装盘备用。', '锅里再加些油，用姜葱蒜炝锅，炝出香味，放入鱼块，煎至二面稍黄。', '倒入煎过的豆腐，放入辣椒酱、腐乳、红辣椒，倒入适量开水。', '大火煮开后转中小火煮15分钟至汤底浓香微稠，放入少量盐、鸡精调味。', '盛入碗中撒上葱花即可。']

---

记录 4063:

title: 美味黄焖鸡

image: 235088.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿肉 干香菇 青椒 红辣椒 生姜片 土豆 青笋 芹菜 盐 料酒 冰糖 酱油 八角 丁香

taste: 咸鲜

step: ['3个鸡腿，洗净切块。', '香菇温水泡发后洗净切片。', '黄焖鸡最经典的搭配就是青椒，另外可以加入家人喜欢的各种时蔬，切块备用。', '锅中放油，放入姜片炒香，放入鸡块，煎到两面金黄。接着放入料酒，酱油，八角，丁香等调味料。', '倒入70度左右的开水，没过鸡肉，加入土豆块、香菇、冰糖、盐煮开。', '去掉表面泡沫，小火炖30分钟。', '接着加入准备好的各种时蔬，看看咸淡，适量加盐，再炖十分钟就可以吃了。', '黄焖鸡相当下饭，搭配米饭最适合。']

---

记录 4064:

title: 榛蘑鸡腿汤

image: 235026.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 干榛蘑 盐 料酒 八角 葱 姜 香菜

taste: 清淡

step: ['主料。', '鸡腿冷水下锅，加料酒，开火焯制。', '榛蘑泡发。', '鸡腿焯出血沫，捞出洗净。', '电炖锅放入葱段、姜片、八角、鸡腿，加适量水。', '选择鸡鸭汤功能。', '1小时后加泡好的榛蘑，继续炖煮。', '程序停止，加盐、香菜，美味鸡汤出锅啦！']

---

记录 4065:

title: 拌鱿鱼头

image: 235017.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼头 洋葱 青椒 生抽 花椒油 醋 芝麻油 糖

taste: 酸咸

step: ['材料图。，鱿鱼头撕去表皮，清洗干净，可以加上盐抓洗。', '洋葱青椒切丝，', '坐锅烧水，将青椒丝洋葱丝快速过水。', '鱿鱼头也焯水。', '之后将鱿鱼头和菜丝过凉，鱿鱼头要进行分割。', '处理好的食材放在碗中。', '准备小碗，兑一份料汁，这里比较随意，按你自己的喜欢加料，我这里加了生抽，盐，糖，花椒油、醋和芝麻油，喜欢的话加上辣椒粉或者辣椒油是最好的', '。拌均匀就好了。']

---

记录 4066:

title: 红烧冬瓜

image: 234606.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白皮冬瓜 香葱 辣椒粉 盐 生抽 老抽 蚝油

taste: 微辣

step: ['白皮冬瓜，囊肉不像绿皮冬瓜那么厚，里面长种子的丝囊跟冬瓜肉也不是那么紧紧相连。', '冬瓜去皮，切成5\*5的小方块。', '间隔大约1厘米下刀，不要切断，刀口离冬瓜内面大概1.5厘米，将冬瓜打上花刀。', '锅中油烧热，将冬瓜一块一块下锅煎，背面朝下。', '煎一会就轻轻晃动一下锅，直至冬瓜底面煎成焦黄色。', '加水和生抽、老抽煮一会。水不要多，能没过冬瓜一半就可以。冬瓜煮熟后再添加盐，辣椒粉，蚝油。', '撒上葱花，稍微晃动锅，让葱花能浸没汤水中就可以出锅了。', '成品']

---

记录 4067:

title: 普通食材完美变身--祈福虾

image: 234486.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 明虾 鹌鹑蛋 瘦肉馅料 黄瓜 生抽 盐巴 白胡椒 欧芹 香菜 味精

taste: 咸鲜

step: ['黄瓜一条雕刻刀1把U型刀1把（小号）V型刀1把（小号）', '把黄瓜洗净，用U型刀刻出圆形。', '再用V型刀刻出6个角。', '角与角的中间刻出第二层。', '接着刻第三层。', '依照顺序刻第四层。', '材料：明虾6只鹌鹑蛋6个瘦肉馅料180克调料：生抽适量盐巴和味精适量白胡椒少许装饰欧芹和香菜适量。把虾去头用刀片从肚子破开去皮去掉虾线。', '.肉馅加入白胡椒粉。', '.加入盐巴味精搅拌均匀。', '.倒入少量的生抽再次搅拌均匀。', '.肉馅腌制20分钟，来一个大集合。', '.把虾码入容器内。', '.填入肉馅压平，', '.用手压一小洞。', '.打入鹌鹑蛋。', '.待水开了在上锅蒸10分钟即可出锅了，成品用香菜叶子点缀一下会更完美。']

---

记录 4068:

title: 鲜虾窝蛋蒸肉泥

image: 234466.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 去皮五花肉 鸡蛋 鲜虾 海天儿童酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材', '五花肉加入泡发的香菇剁成泥', '肉泥中加入海天儿童酱油搅拌均匀', '然后在肉泥中间坐个窝打入一粒鸡蛋', '热水下锅，', '虾去壳取肠线，然后在背部开刀', '蒸至肉泥差不多凝固阶段（大约10-15分钟根据量的多少加入虾仁继续蒸3-5分钟左右', '取出，趁热淋上少许的儿童酱油，即可']

---

记录 4069:

title: 卤猪腿骨

image: 234187.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪腿骨 葱白 姜 大料 花椒粒 丁香 桂皮 山楂片 生抽 老抽 冰糖 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['原料：猪腿骨（已经焯过水，凉水下锅，加入料酒、姜片、葱白，去除猪肉的腥味和脏东西）、葱白、姜、花椒粒、大料、丁香、桂皮、山楂片，冰糖。', '猪腿骨放入高压锅内，倒入水没过猪腿骨，加入姜块、葱段。', '加入各种干调味品。', '加入生抽、老抽、盐和料酒。', '将水煮开，盖锅盖，中火压20分钟。', '时间到了，关火，猪肉在汁液里继续浸泡二个小时，再捞出，撕成小块。', '用生抽、醋、蒜和香油调成蘸料，美美的卤肉可以品尝了。']

---

记录 4070:

title: 黑胡椒烤虾

image: 234186.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 橄榄油 黑胡椒 蒜 蚝油 大葱 姜 绍酒

taste: 麻辣

step: ['大个海虾剪去长须，挑出虾线，流水冲洗干净。', '葱姜蒜切小片，备好黑胡椒，蚝油，绍酒。', '海虾放入大碗中，倒入葱姜蒜，蚝油，黑胡椒和绍酒。', '拌匀后在倒入橄榄油。', '彻底混合均匀，腌渍20分钟。', '20分钟后，把海虾摆入烤盘，可以把腌渍还下的料汁浇在上面。', '放入预热好的烤箱中，中层，200度，上下火，旋风模式，烘烤20分钟。', '最后5分钟可以取出再刷上一层橄榄油。', '我用的烤盘小，随意把虾拨动开，放入烤箱，继续完成烘烤程序即可。']

---

记录 4071:

title: 五香炸耦合

image: 233965.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肉末 葱 生抽 盐 鸡精 淀粉 九三玉米胚芽油 姜 莲藕 面粉 泡打粉 鸡蛋 五香粉 花椒粉 孜然粒

taste: 咸鲜

step: ['肉馅中加入葱姜盐鸡精生抽，搅打上劲。', '莲藕洗净，去皮。', '将藕切成中间不断的藕夹。', '面粉和淀粉1；1比例，再加入2克泡打粉，加入适量的清水搅拌均匀后加入鸡蛋搅拌后加入五香粉花椒粉和孜然粒搅拌均匀成煎炸糊', '在藕夹中夹上肉馅。', '逐个做完放入盘中。', '将藕夹裹上面煎炸糊。', '入热油锅煎炸定型色泽微黄。', '再复炸成两面金黄即可。']

---

记录 4072:

title: 少油版烧茄子

image: 233896.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 长茄子 西红柿 青椒 白糖 盐

taste: 微辣

step: ['茄子切滚刀块用盐腌制20分钟', '西红柿和青椒切小块', '腌制好的茄子挤干水分备用', '锅中放比平时炒菜多一倍的油，下茄子翻炒', '炒至表面金黄，盛出备用', '另起锅加少许油，下入西红柿丁煸炒片刻', '下入茄子和青椒翻炒', '加入白糖翻拌均匀即可（因为茄子腌制的过程中已经入味所以无需再加盐）', '成品图']

---

记录 4073:

title: 青椒洋葱鱿鱼须

image: 233596.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼须 洋葱 油 盐 蒜头 生姜片 料酒 黑胡椒粒 蚝油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['鱿鱼须洗净改刀，准备洋葱', '锅内水开后下入鱿鱼须和料酒等卷曲变形后捞起洗净', '洋葱和青椒摘选干净后切片，蚝油和生抽调匀，准备蒜头和生姜片', '热锅倒油先把生姜片和蒜头爆出香味', '再倒入洋葱和青椒煸炒出香味后加入盐调味', '倒入鱿鱼煸炒均匀', '再把调料倒入煸炒均匀', '磨入黑胡椒粒后熄火出锅', '上桌']

---

记录 4074:

title: 家常拔丝地瓜

image: 233573.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 地瓜 油 白糖 水

taste: 甜味

step: ['准备地瓜，去皮', '地瓜且条备用', '锅中加入适量的油烧热，加入地瓜条', '炸至金黄捞出沥油', '锅中加入适量的水和白糖加热融化', '加热搅拌直到呈现焦糖色', '加入地瓜搅拌均匀', '最后盛出趁热食用即可']

---

记录 4075:

title: 红烧鲳鱼

image: 233426.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲳鱼 姜片 红干辣椒 香叶 桂皮 食用油 黄酒 酱油 葱花

taste: 中辣

step: ['大鲳鱼洗净，正反面用刀开两个裂缝！姜切片！', '使用的调料！', '炒锅烧热加少量油放入姜片！姜片微微起泡放入鱼~', '所有的调料加入锅里开中小火~', '盖盖闷烧大约5分钟后转最小火接着烧10分钟~', '装盘~撒上葱花~~', '好了']

---

记录 4076:

title: 糯米藕

image: 233266.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 藕 糯米 红糖 冰糖

taste: 甜味

step: ['材料，糯米泡水六个小时', '去皮切头', '装入糯米用筷子捅实', '用牙签将封口', '放入电压力锅中加入水加入红糖和冰糖，选择煲汤键', '出锅']

---

记录 4077:

title: 蒜香鸡翅

image: 233066.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 生抽 老抽 蒜 料酒 油 糖 干红辣椒 葱花

taste: 蒜香

step: ['将中翅洗净后，用刀在表皮上割几个口子，以便入味；', '鸡翅放入碗中，加入生抽、老抽和料酒，抓匀，放冰箱冷藏2个小时；', '将一整个蒜头去皮，切成蒜末，备用；', '锅中倒入油，油最好比平常多一倍，将鸡翅放入煎；', '将鸡翅两面煎至表皮起酥皮，鸡翅盛出；', '锅里留少许油，把蒜末倒入，小火炸出香味；', '将鸡翅再倒进去，腌制的酱汁、糖、以及加入少许水、剪碎的干红辣椒都倒进去，盖上盖子小火焖至收汁；', '最后撒入少许葱花即可。']

---

记录 4078:

title: 红烧肉烧板栗

image: 232716.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 板栗 姜 白糖 冰糖 料酒 八角 桂皮 蒜

taste: 咸鲜

step: ['八角、桂皮、姜切片、蒜切粒都准备好。', '生板栗准备好。', '五花肉洗净。', '将肉切成小块。', '锅烧开水，倒入肉氽煮一会。捞起。', '锅里倒油烧热，加入白糖一些。', '用锅铲不停的拌动。慢慢地在变色，变成焦糖色，这样肉不要下锅，要不然肉是甜的没法吃。', '在不停的拌动，糖开始起泡了就可以了，也不要烧太久，要不然糖烧过头会变苦。', '倒入氽好的肉，放八角蒜姜桂皮等调料。', '倒入盐与料酒板栗，再倒入酱油与老抽，老抽起到菜提色的作用。放少许冰糖可以提鲜。翻炒好。', '倒入电压力锅里，或普通压力锅也可以。调至炖肉档。', '出锅了可以开吃了。贴秋膘了！']

---

记录 4079:

title: 解馋版--------【酱爆鲜虾】

image: 232706.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 黄豆芽 黄瓜 洋葱 蒜头 姜 胡萝卜 菜花 盐 料酒 牛肉酱 酱油

taste: 酱香

step: ['需要的食材配料，', '首先虾去头开背用料酒和盐腌制。', '黄瓜，菜花，洋葱，胡萝卜，都切好备用，配菜随自己喜好搭配。土豆，金针菇，西芹，芋头，莴笋，都可以，', '我每次吃水煮肉都是最爱下面的黄豆芽，所以我买了黄豆芽想说试试看一起怎么样，结果超级好吃哦，有点像水煮的哈。', '之前买了一瓶拌面酱，牛肉酱来的，用来炒菜也蛮好吃的，最近不太能吃辣，所以用这个酱不会很辣，就微微辣，味道也很好。平时大家就可以用豆瓣酱代替，其实香菇酱那些酱料也可以。做出来味道都是一样棒棒的。', '所有东西备齐后就可以热锅下油，下比平时炒菜多很多呢。然后把腌制好的虾下锅爆炒。', '有点类似于炸虾，反正虾看起来变成很脆的感觉', '捞起备用', '就着锅底剩下的油，下姜和蒜头，还有胡萝卜翻炒', '再加入菜花翻炒几下', '然后下一大勺牛肉酱（豆瓣酱或者其他酱料），还有下一点酱油，根据自己口味轻重调味', '再把刚刚的虾下锅一起翻炒', '因为豆芽和黄瓜比较容易熟，所以在虾炒到觉得应该入味了，快出锅前加入黄瓜和豆芽', '翻炒几下就可以了。', '出锅~~', '很下饭的一道菜，特别是里面的蔬菜哈。一个人这一道菜有点小享受，嘿嘿。解馋了~~~']

---

记录 4080:

title: 五彩蒜蓉生蚝

image: 232306.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 新鲜生蚝 粉丝 小香葱 蚝油 红黄彩椒 蒜 橄榄油

taste: 其他

step: ['用毛刷将生蚝表面刷净', '将生蚝撬开', '红黄彩椒切丁，小香葱切小段，蒜放入蒜臼中捣成蒜蓉，备用', '锅中倒入适量橄榄油，放入蒜蓉炒出香味，盛出备用', '粉丝用热水泡发备用', '将适量粉丝铺在生蚝肉上', '在粉丝上铺一层炒好的蒜蓉', '倒入适量的蚝油，锅中加入适量清水，水烧开后，放入生蚝，蒸8分钟', '将红黄彩椒粒和小香葱洒在蒸好的生蚝上', '锅中烧热油，趁热将油浇在生蚝上', '将生蚝装盘即可享用']

---

记录 4081:

title: 凉拌黑木耳

image: 232215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黑木耳 黄瓜 红朝天椒 大蒜 香葱 盐 生抽 陈醋 香油 白糖 色拉油

taste: 酸咸

step: ['材料集合图，黑木耳提前泡发。', '黑木耳去蒂，摘小朵，放开水锅中煮1分钟左右。', '捞起后。冷水过凉，沥干水分。', '大蒜切末、香葱切碎、红椒切圈放在碗中，适量色拉油烧烫倒入碗中爆香。', '黄瓜切细丝与黑木耳混合。', '生抽、陈醋、盐、糖混合均匀调成味汁。', '所有材料在大碗中混合。', '滴入几滴香油增香，拌匀即可，腌制10分钟入味即成。', '成品图。']

---

记录 4082:

title: 爆炒腰花

image: 232209.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪腰 青椒 红椒 蒜苗 大葱 姜 蒜瓣 食用油 蚝油 盐 味精 生抽 花椒 料酒

taste: 咸鲜

step: ['猪腰切开，把中间白白的那些东西去掉，要去得一点不剩哦，（我不知道那个白白的叫什么，听卖肉的说叫腰骚，好奇怪的名字。）然后把猪腰浸泡一小时，水里加入花椒和少许的料酒。', '泡好的猪腰，打刀花切好。。看上去水渍渍的没关系!', '我们烧一锅开水。水开了后把猪腰放到水里焯一下，一分钟左右捞出备用。', '要用到的配菜。', '我们来把配菜都切好。（如图就OK了，我不一一说了，喜欢切成什么样子都行，看你自己喜欢就好，反正都是“进口货”，嘿嘿！！）', '锅里放油烧到七成热。', '放入葱姜蒜瓣爆出香味。', '然后放入青红椒。。翻炒一小会。', '接着放入焯过水的腰花。翻炒。。。', '加入少许的蚝油，持续翻炒。。。', '放入蒜苗，翻炒一分钟。', '烹入少许的生抽，调下色，然后关小火调入适量的盐和味精，其实基本不用加盐了，因为蚝油和生抽都是带有咸味的，但是还是尝一下，看需不需要调入，调好味后，翻炒几下，关火就可装盘了。', '成品图。。。', '成品图。。。']

---

记录 4083:

title: 酱牛肉

image: 231676.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 葱 姜 蒜瓣 干辣椒 老抽 生抽 冰糖 八角 香叶 花椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需要的食材。', '牛肉洗干净，切成整齐一点的块', '牛肉冷水下锅煮', '煮出牛肉的浮沫', '然后用温水冲洗干净。', '再锅中加入温水，放入牛肉', '把要用的配料切好。', '切好后连同八角，香叶，花椒，冰糖。一起放入锅中。。', '放上一大勺的老抽，看下颜色够不，不够的话可以再多来点。如果颜色已经够了，但是味不够的话，可以加入些生抽。', '然后我们就可以大火盖上盖等锅开了以后，再改用文火煮一小时左右，用一支筷子能很容易插进去就OK了。', '好了，煮了一小时的酱牛肉，色是不是已经很棒了呢，然后就让牛肉浸泡一整夜入味。', '泡了一整夜的牛肉，味道棒级了。成品图付上。', '泡了一整夜的牛肉，味道棒级了。成品图付上。']

---

记录 4084:

title: 山东白菜肉包子

image: 231663.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白菜 猪肉 面粉 葱 蒜 豆瓣酱 食盐 酱油 食用油

taste: 清淡

step: ['白菜洗净控水，切碎块，不要剁，沥干水分；同样肉切碎块，指甲大小，放入辅料，顺时针搅拌', '开包，凉水面，所以不能包圆形，就长长的挺适合', '帘布放入蒸锅盖帘上，摆入包子，开火，水开后15分即可', '很香，有白菜甜甜的味道和青菜口感，还有肉块的纯香，最大程度的保留原汁原味(o^^o)♪']

---

记录 4085:

title: 炸茄片

image: 231576.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 面粉 鸡蛋 凉拌汁

taste: 原味

step: ['茄子洗净', '切成圆片', '鸡蛋打成糊', '加点面粉搅拌均匀', '把茄片放入，两面都包裹上蛋糊', '包裹好以后放入油里炸，直到两面金黄', '捞出来', '可以倒上凉拌汁啊沙拉汁啊或者醋啊酱油啊，自己喜欢的料汁', '拌一下，酥脆爽口~']

---

记录 4086:

title: 炒泥螺

image: 231396.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 泥螺 辣椒 盐 花椒 姜 葱 花生油

taste: 中辣

step: ['把捡来的泥螺洗净，水里加盐搅拌均匀泡2--3小时，当中换几次水，让泥螺吐尽泥沙。', '葱姜辣椒切段备用。', '锅里烧开水，把泥螺放到水里烧开。', '捞出备用。', '锅里放油，加入葱，姜，辣椒，花椒煸香。', '倒入处理好的泥螺。', '大火煸炒片刻，加盐调味。', '简单的做法，鲜美的味道。。。']

---

记录 4087:

title: 辣炒花甲

image: 231355.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花甲 青椒 红尖椒 姜 蒜 料酒 糖

taste: 中辣

step: ['花甲放盆里放些水，放一点点盐让花甲吐沙，放置一两个小时最好。炒之前把水倒掉，多洗两次。', '把姜蒜和辣椒切好备用', '锅里倒油，烧热', '放入姜蒜和辣椒炒香', '把花甲水沥干倒入锅中', '中午我家厨房可以晒到太阳，嘻嘻，手机有点反光，不要太在意哦', '花甲熟了壳就会打开了', '壳全开了之后放盐，一点点糖提鲜，还有点料酒和生抽，再加小半碗水煮一下', '成品出锅啦，有没有香到你']

---

记录 4088:

title: 可乐中翅

image: 231212.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 中翅 桂皮 大料 可乐 料酒 生抽 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：中翅（已清洗切开焯水）、桂皮、大料、可乐', '烧锅倒油烧热，下入焯好的中翅翻炒翻炒。', '随后，搁入桂皮和大料，加适量的料酒。', '翻炒一下。', '接着，加入可乐。', '煮开。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁浓稠，即成。']

---

记录 4089:

title: 酱爆鸡珍

image: 230846.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胗 鸡心 胡萝卜 青椒 姜 甜面酱 蒜茸辣酱 糖 料酒

taste: 中辣

step: ['最后放入胡萝卜和青椒片和少许孜然就可以出锅了', '过完水的鸡胗和鸡心倒进去爆炒一分钟左右', '鸡胗和鸡心切成丝', '水里加少许盐和料酒，水沸和倒进鸡胗和鸡心烫一分钟左右', '碗里加入甜面酱，蒜茸辣酱，水，用1:1:1的比例。再撒少许白糖进去', '锅中热油倒进姜末炒出香味', '之后到进去调好的酱汁', '过完水的鸡胗和鸡心倒进去爆炒一分钟左右', '最后放入胡萝卜和青椒片和少许孜然就可以出锅了']

---

记录 4090:

title: 榨菜鲜肉锅贴

image: 230797.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 水 五花肉 榨菜 马蹄 蒜 鸡粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['皮的材料是普通面粉200克，清水80克，加进面粉里的盐约2克，馅的五花肉我选的瘦肉加一小块五花肉2分肥8分瘦，也可以3肥7瘦，70克榨菜1个马蹄，我用的面条机做面皮，先把面条机的出面模头换成饺子皮模，把面粉盐倒进面条机，水杯安在盖子上，慢慢按压杯子让水慢慢流下去，观察面团的状态看是不是还有加水，饺子面团要比面条面要软一点，一个和面程序结束后建议再开一个手动和面程序，让面团更劲道，揉好醒发十几分钟，醒发好的面团按手工出面，', '用饺子模压出饺子皮，边角料可以丢回面条机再按手动出面', '压好的饺子皮盖保鲜膜备用', '把猪肉去皮切小块，', '放料理机里稍微打碎，', '再取出来手工再剁细一点，也可以直接料理机打细，我不想肉太细就只稍微打碎再手工剁一下，', '把榨菜洗两遍水，再切碎，马蹄切碎，蒜切末', '猪肉里加适量盐，1小勺鸡粉，加2瓷勺水，', '用筷子往一方向搅拌至猪肉上劲，', '把榨菜碎蒜和马蹄碎倒进肉馅里拌匀，加点油拌匀备用；不能马上用要冷藏', '取一片饺子皮，放上适量的肉馅，把中间捏合，再把两边的面皮和中间的捏合', '包好的锅贴', '不粘锅加少许油，放入锅贴，', '煎至底部略微定型，加入面粉水，盖盖中小火焖（面粉水比例大约1:10）', '锅贴水分烧干，撒少许葱晃一下过用盘子倒扣出锅']

---

记录 4091:

title: 孜然虾

image: 230686.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 大豆油 盐 孜然粒 孜然面 白胡椒 白酒

taste: 孜然

step: ['虾去掉虾肠、虾线，清水冲净控去水分。加入白胡椒、盐、白酒（或料酒）拌匀，腌10分钟。锅里倒入适量九三非转基因大豆油烧至5成热左右', '捞出虾到锅里，炒到颜色微变，马上捞出', '待油温再升到7成热左右，再下入大虾翻炒至开背处泛白，且虾头和虾尾合在一起即可关火捞入盆里', '马上趁热加入孜然粒和孜然面', '颠盆拌匀，即可装盘上桌了！', '成品图！', '成品图！！', '成品图！！！']

---

记录 4092:

title: 炒鲜虾

image: 230668.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜虾 姜 糖 盐

taste: 原味

step: ['鲜虾,用水冲洗一下控干.', '准备好姜一块,切姜丝备用.', '锅内放油,油热,放入绵白糖小火化开.', '放入姜丝中火炒香.', '注意火候,不要炒糊了.', '倒入鲜虾,大火翻炒.', '继续炒,可以看到鲜虾下红色的油,鲜虾炒熟后会明显变成红色,很容易辨别.撒入适量咸盐,注意鲜虾本身就是有鲜味的,不要放太多的盐.', '盛出,趁热享用吧.']

---

记录 4093:

title: 干锅茶树菇

image: 230645.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茶树菇 猪肉 大蒜 姜 盐 酱油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切小块，姜蒜切片', '茶树菇洗净，撕小条', '锅烧开水，下茶树菇焯烫一下，捞出沥干', '锅放少许油下花肉煎至变色，再放姜蒜瓣继续煎至肉微焦黄', '再放茶树菇扁炒片刻', '调入酱油，盐翻炒一会，最后调入鸡精炒匀即可', '又香又脆的茶树菇做好了', '成品']

---

记录 4094:

title: 糖醋里脊

image: 230617.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 鸡蛋 大喜大糖醋辣酱 料酒 蚝油 姜汁 大喜大酥炸粉 生粉 盐 蒜瓣 色拉油 香油

taste: 酸甜

step: ['买回的里脊肉', '切成小块', '加入料酒', '加入姜汁', '加点盐', '加点蚝油', '加入蛋清搅拌均匀后腌制15分钟', '取一小碗加入酥香炸粉，上次炸鸡翅剩下的', '加点水搅拌均匀，我把刚才剩下的蛋黄也加入一起搅匀了', '另一碗里加点生粉，取一腌制过的肉块裹上生粉', '均匀挂上面糊', '小油锅里加热油，把肉放入锅里炸', '炸至金黄色捞出用厨房纸巾吸油', '炒锅倒入适量油爆香蒜末', '加入大喜大糖醋辣酱炒匀', '加入炸好的里脊肉翻炒均匀', '淋点香油起锅即可']

---

记录 4095:

title: 糖醋里脊

image: 230464.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡脯肉 胡椒粉 五香粉 醋 酱油 面粉 盐 生姜粉 番茄酱 糖 淀粉 芝麻

taste: 酸甜

step: ['我喜欢吃鸡肉^^喜欢猪肉的朋友们可以用里脊肉先将肉切成条，然后放盐，胡椒粉，五香粉，生姜粉，淀粉，抓匀，腌30分钟', '打一个鸡蛋，鸡蛋先打匀，筷子加起来没有蛋清状的东西为标准', '放在有面粉的盆里，来回晃，让肉条沾上均匀的面粉', '油温烧到六成热开始炸，可以先放一个进去，看见其在油锅中浮起来，把剩下的都倒进去炸，改中火，六分钟左右，想吃脆的朋友们，中火五分钟，大火一分钟。', '调酱汁，一勺醋，一勺酱油，两勺糖，两大勺番茄酱，淀粉（如果觉得酱汁太少，再加些清水）。放进炒锅，来回搅，防止粘锅，也为了更粘稠，然后下入扎好的肉条，稍微翻炒一下，关火', '最好撒上芝麻，出锅！']

---

记录 4096:

title: 荔枝酱爆南美虾

image: 230428.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 南美虾 荔枝 姜 蒜 花椒 老抽 生抽 豆瓣酱 料酒 醋 孜然粉

taste: 微辣

step: ['抽掉虾子尾线，剪掉虾须，清洗干净。放入料酒，盐少许，腌制10分钟左右。', '姜蒜，干辣椒切片备用。', '油烧热，姜蒜干辣椒爆香后放入南美虾，放入备用的佐料。', '荔枝去壳，备用装盘。', '放入平底锅中，浇入汤汁。']

---

记录 4097:

title: 拔丝苹果

image: 230367.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 苹果 白糖 淀粉 普通面粉 水

taste: 酸甜

step: ['苹果去皮', '切成大小均匀的菱形块', '淀粉和面粉混合放入碗中，加适量清水调成粘稠度适中的糊糊（少量多次加水，避免糊糊过稀没法挂在苹果上）', '锅中加适量玉米油加热', '苹果放进淀粉糊中，使其都均匀的裹上淀粉糊', '油热后下入裹了淀粉糊的苹果，炸至表面金黄', '捞出备用', '锅内留底油加入白糖，小火熬成糖浆', '下入炸好的苹果翻炒，使其都裹上糖浆即可出锅', '成品']

---

记录 4098:

title: 蒜蓉粉丝蒸扇贝

image: 230306.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 新鲜扇贝 龙口粉丝 大蒜 红辣椒 植物油 盐 蒸鱼豉油 生抽 香菜 料酒

taste: 蒜香

step: ['新鲜扇贝用刀顺着缝隙剖开将内脏去掉。', '将扇贝肉洗干净用盐，料酒腌渍5分钟，扇贝壳用牙刷洗干净。', '大蒜剁成末。', '红辣椒切末，香葱切花。', '洗干净的扇贝壳放浸泡好的粉丝和腌渍好的扇贝肉。', '蒸锅放水烧开将扇贝放进去大火蒸5分钟。', '锅里放植物油放大蒜末红辣椒末加适量盐和蒸鱼豉油煸炒1分钟。', '炒好的蒜蓉盛出来。', '将蒜蓉均匀的分在蒸好的扇贝上，洒上葱花。', '锅里放植物油烧滚浇在每个扇贝上，将香味激发出来。', '蒜蓉的香粉丝的软扇贝的鲜超级美味哦！']

---

记录 4099:

title: 红烧老黄瓜

image: 230305.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 老黄瓜 油 盐 油辣椒 大蒜 葱花 生抽 老抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['老黄瓜去皮去籽洗净切厚片', '准备油辣椒，葱花和蒜片', '热锅温油下蒜片爆香', '加入黄瓜不断煸炒出香味', '倒入生抽和老抽煸炒均匀', '加入油辣椒', '加入开水盖上大火烧开后转小火烧至黄瓜熟软', '打开转大火收汁加入鸡精后熄火出锅', '盛入碗中撒上葱花上桌']

---

记录 4100:

title: 凉拌万年青

image: 230205.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 万年青干 食盐 蒜末 细砂糖 黑胡椒粉 橄榄油 凉拌汁 白芝麻 碎花生仁

taste: 其他

step: ['在超市或菜场购买的万年青干经过清水清洗完之后再浸泡30分钟左右。', '用手挤干水分备用。', '烧一锅水，待水开后将浸泡好的万年青干放进去绰水，绰水时间不宜太长，约5秒即可，时间太长万年青就不脆了。', '捞出万年青沥干水分备用。', '加入适量蒜末。', '加入适量食盐。', '加入适量细砂糖。', '加入李锦记凉拌汁。', '淋上适量的橄榄油。', '撒上适量黑胡椒粉。', '最后撒上适量白芝麻并用筷子将所有食材搅拌均匀。', '为了好看可以用一小碗装满万年青，并用勺子将万年青压平圆形倒扣在盘中间，最后点缀上碎花生仁即可食用。']

---

记录 4101:

title: 五指毛桃煲鸡

image: 229886.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 清远鸡 生姜 红枣 五指毛桃 盐

taste: 其他

step: ['所需食材。', '把红枣和五指毛桃浸泡十分钟，再洗净表面的杂质。', '把鸡剁块，焯水后再冲冼干净。', '把所有食材放锅里，加进姜片。', '加进7碗水开始用中火煲。煲开后继续煲十分钟左右转小火继续煲一个半小时。', '最后加少量盐便可（如油多可先把表面油撇掉）。']

---

记录 4102:

title: 卤鸭掌

image: 229695.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸭掌 葱 姜 糖 花椒 大料 一品鲜酱油 料酒 盐 味精

taste: 五香

step: ['在超市买回来的鸭掌先洗净在清水里浸泡半小时去去血水。', '在锅中加入适量的水烧开，然后把洗净的鸭掌在开水中汆一下，进一步去除脏东西，等水再次沸腾后，把鸭掌捞出再凉水中冲洗干净备用。', '锅中再次加入清水，水量是刚刚没过鸭掌即可，把鸭掌倒入水中，放入姜片、葱段、花椒、大料、、一品鲜酱油、料酒、糖，大火开始煮，煮20分钟左右转中火慢慢煮，这是放入盐，再煮25分钟就差不多了，煮的软硬程度是按个人喜好程度不同可以自己调节时间的。', '煮了45分钟的鸭掌终于好了，最后撒点味精提提鲜盛入盘中即可。', '我们家人比较喜欢吃口感比较软一点而不太烂糊的感觉，所以我煮的时间比较长一些。我个人不太喜欢用高压锅来煮东东，总感觉没有煮出来的口感好！只是个人意见而已哦', '在这样炎热的夏季来上一盘爽口的鸭掌，约上三五好友，喝着冰镇的扎啤，唠着愉快的小嗑，幸福的生活美翻了！']

---

记录 4103:

title: 爆炒鱿鱼

image: 229655.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼 彩椒 黄豆酱 姜

taste: 咸鲜

step: ['食材备用。', '鱿鱼去掉肚里的内脏，撕去红色的表皮，洗干净。', '鱿鱼从中间剖开，内面朝上，呈45°角划斜刀。', '划好后把鱿鱼换个方向，与之前划线呈90°角，再划斜刀。', '切成小块备用。', '两条鱿鱼全部切好。', '彩椒切成块，黄豆酱一勺备用。', '炒锅内烧开适量开水，把鱿鱼放入水中焯烫一下，鱿鱼卷起后立刻捞起。', '热锅凉油，倒入彩椒，姜片，翻炒片刻。', '放入鱿鱼，黄豆酱，快速炒匀，即可出锅。', '成品。']

---

记录 4104:

title: 名家名菜—钱江肉丝

image: 229585.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 生姜 葱 甜面酱

taste: 咸甜

step: ['原料及辅料为，大里脊肉，葱，姜，甜面酱（最好选用粗的香葱，但是由于现在菜场的葱都很细，很难切丝，所以我选用大葱代替）', '将葱切丝分为葱白和葱绿分开装', '姜也切丝', '里脊肉用下批法，片成薄片，然后叠在一起，切成细丝', '在用清水漂洗干净', '肉丝沥干水，然后加花雕，盐，味精抓匀出粘性，然后在加适量湿淀粉抓匀，在加入一些色拉油（加色拉油可以防止粘连，下面是要油锅里划油，如果不打算划油这里就不要加油了）', '这里有一句口诀，葱白垫底，葱绿围边，淋上辣油，姜丝盖顶', '起油锅烧至4成热，下肉丝划散，然后捞出（不打算划油的话，就用水油划或者直接水划，就是锅中水烧开，然后下如肉丝划散断生即可）', '起油锅，加适量油，放入一个葱结炝锅，然后捞出葱结', '加甜面酱炒香，然后在加花雕，酱油，盐，味精，白糖，清汤烧煮片刻，勾一个薄芡然后放入肉丝，翻匀即可出锅，出锅后淋上适量辣油，姜丝盖顶，即可食用']

---

记录 4105:

title: 鸡片炒香菇

image: 229325.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胸脯肉 香菇 盐 料酒 橄榄油 鸡粉 葱 姜 蒜 辣椒 花椒 香油 胡椒粉

taste: 原味

step: ['准备食材', '鸡肉切片，调入料酒、橄榄油、鸡粉等腌制。', '香菇洗净泡软', '香菇切丝', '油热爆香葱姜蒜辣椒花椒', '放入香菇翻炒', '把泡香菇的水倒进来，等香菇七八分熟的时候出锅。', '另起锅，油热放姜片，放鸡肉炒。', '鸡肉快速炒至变色', '放入香茹、盐翻炒，出锅前放入鸡粉、香油、胡椒粉等。']

---

记录 4106:

title: 红烧排骨

image: 229270.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 花椒 八角 香叶 桂皮 干红辣椒 干山楂 草果 老姜 冰糖 生抽 老抽 盐 陈醋

taste: 五香

step: ['准备好干香料。', '排骨焯水去血沫子后捞出备用。', '锅底多放些植物油，冷油放入冰糖，开小火翻炒冰糖。', '冰糖炒至融化，呈焦糖色。炒冰糖时需要注意，如果冰糖炒过头了味道会发苦，如果冰糖炒的时间不足，放入肉以后冰糖又会结块。', '冰糖呈焦糖色后马上倒入排骨翻炒。', '将排骨翻炒2-3分钟以后倒入所有干香料翻炒2分钟，炒出香料的香味。喜欢辣的话可以放少许干红辣椒，也可以不用放辣椒。', '加入生抽和老抽翻炒片刻上色。', '加入适量开水小火煮40分钟左右，出锅前20分钟加盐，10分钟前加陈醋。加入陈醋会让排骨变得更香而且吃起来不会腻！', '出锅前一块块挑出排骨，将调料过滤掉，将过滤后的汤汁浇一些在排骨上就可以啦！']

---

记录 4107:

title: 夏季瘦身不是梦：质朴美味豆角烧茄子

image: 229015.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 豆角 大蒜 生姜片 红辣椒 绿辣椒 干辣椒 油 食盐 鸡粉调味料 料酒 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备茄子2根、豇豆5根（豆角）辣椒3个、生姜1个、大蒜1个。', '茄子清洗干净不用去皮，清洗后切细条切竖长条。', '辣椒洗净切好待用。', '豆角洗净择去筋，去掉两头，用手掰成约一寸3段。', '所有食材准备好', '茄子用盐1勺抓匀腌制15分钟后攥干水分备用。', '锅内放油烧热，将茄子条放入油锅中快速煎炸后捞出沥油。', '锅中的油温还不是很高，关小火放入豆角炸至表面起皱，炸软后捞起控油。', '装入盘子里备用。', '锅内留底油，烧热后放入干辣椒煸炒出香味后，加入姜蒜继续煸炒至蒜末变金黄后，加入料酒和生抽汇入辣椒。', '放入豆角和茄子。', '大火翻炒茄子豆角加入盐。', '放入1勺糖调味。', '烹入生抽，加少许开水盖上锅盖焖一会儿，烧至汁快收干时即可。', '撒进胡椒粉提香。', '茄子和豆角都软烂熟透了，放鸡粉翻炒均匀。', '煸炒至略干后出锅。']

---

记录 4108:

title: 糖醋排骨

image: 228746.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 料酒 香醋 白糖 酱油 水

taste: 酸甜

step: ['排骨洗干净', '1酒2醋3糖4酱油5水', '排骨和汁一起入锅', '中火', '小火收汁', '收汁后关火', '装盘', '撒芝麻点缀']

---

记录 4109:

title: 咖哩海鲜

image: 228128.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 菜豆 高丽菜 魔鬼鱼 鲜虾 香茅 洋葱仔 咖哩料 椰浆 盐 调味料

taste: 咖喱

step: ['准备材料，菜豆切段，高丽菜切块，鱼和虾洗干净备用。', '洋葱仔切碎，香茅拍一拍，椰浆和咖哩料备用。', '热锅倒入油2汤匙，加入洋葱碎和香茅爆香后，加入咖哩料炒香，再把菜豆和高丽菜倒入炒1分钟，加入水煮到菜软大约10分钟。（水加到盖过菜）', '把鱼倒进锅里煮5分钟后', '再加入虾煮5分钟', '最后把椰浆加进去，就可熄火了。', '咖哩杂菜海鲜就完成了']

---

记录 4110:

title: 凉拌豇豆

image: 228005.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豇豆 大蒜 小葱 辣豆豉 生抽 醋 白糖 盐

taste: 酸辣

step: ['新鲜豇豆一大把，清洗干净', '切成6厘米左右的大段，入盘中摆放好', '入开水锅中，大火蒸10分钟', '蒸豆时，开始处理料汁：大蒜准备好', '拍扁再剁成末', '小葱切末', '全部的调料入碗中，可根据口味调整比例', '豇豆蒸熟后，从蒸锅中取出，晾凉', '浇上料汁，可食用啦', '酸中带甜，甜中微辣，很开胃', '夏天食用，正好！']

---

记录 4111:

title: 【海参的家常做法】海参捞饭

image: 227801.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 西兰花 湿淀粉 小葱 白米饭 鲍鱼汁 色拉油 生姜

taste: 清淡

step: ['把野生的淡干海参泡好，海参的泡发是一件很考验耐心的事情，里面有好几个关键的过程，一个动作错了海参就泡不好了。', '宁吃好海参一只，不吃烂海参三斤。现在用的这只海参是山东长岛那边的野生参。辽参也是很不错的，辽参相比鲁参刺要挺一些，卖相更好了，价格也高一点。', '把葱、姜、红萝卜、西兰花都准备好。做菜不像我们的人生，可以一边准备菜料一边开始。', '将鲍鱼汁、淀粉、加几滴鱼露，再加一点点水调好，以备后用。', '把小葱和生姜放进锅里爆香后，把姜丝和葱丝倒出来，因为我们要那个油就可以了。这个油混合了葱和姜的精华。', '倒入步骤四调好的调料后，用小火炖5分钟，淋色拉油后出锅入盘。', '加入白米饭，西兰花焯水后放入盘里点缀。', '摆上好筷子，拍张照片发到朋友圈，在一点惊呼和点赞中心满意足地开餐。']

---

记录 4112:

title: 【绿谷源】什锦肉末

image: 227795.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豇豆 瘦肉 青柿子椒 红柿子椒 嫩玉米 青豆 盐 生姜 大蒜 葱白 油 生抽 豆瓣酱 黑胡椒粉 淀粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['北京翠圃园生产的绿谷源有机蔬菜', '非常新鲜', '准备好原材料。', '嫩玉米掰下玉米粒清洗干净。', '豇豆切成小丁。', '青红柿子椒切成颗粒状。', '瘦肉剁成末，加入适量生抽、淀粉、少许黑胡椒粉、香油抓匀。', '生姜、大蒜、葱白切成末。', '锅里水烧开，加入青豆煮到半熟后加入玉米一起煮熟，捞出待用。（玉米易熟，所以后放，一起放的话营养损失会更多）', '锅里加入适量油烧到六成热，炒香豆瓣酱后放入肉末翻炒至熟，出锅待用。', '锅里再加入适量油爆香葱姜蒜末。', '加入豇豆末炒到基本熟。', '加入青红柿子椒翻炒变色。', '加入玉米粒、青豆、炒好的肉末，翻炒均匀，调入适量盐、生抽，翻炒入味。', '营养美味的什锦肉末做好了。']

---

记录 4113:

title: 肉末豆腐

image: 227755.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 老豆腐 猪肉馅 大蒜 香葱 生抽 老抽 玉米淀粉 糖 花椒粉 色拉油 郫县豆瓣酱 香油

taste: 麻辣

step: ['豆腐1块、猪肉馅适量。', '豆腐切小丁。', '开水锅中略煮，捞起控干水分。', '豆瓣酱切碎、大蒜切沫、香葱切碎。', '平底锅烧热放适量色拉油，油热放入肉沫翻炒均匀至变色。', '肉沫拨到锅边，放入豆瓣酱炒出红油。', '放入蒜末爆香，加入生抽、老抽，翻炒均匀。', '放入豆腐，加入白开水没过豆腐。大火烧开转中小火煮5分钟左右。', '玉米淀粉加清水调成芡汁。', '加入白糖调味，倒入芡汁。', '煮至汤汁粘稠，滴几滴香油增香，撒葱花即成。', '成品图。']

---

记录 4114:

title: 菠菜烫稀饭

image: 227545.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 剩米饭 菠菜 鸡蛋 葱花 水 盐 蒜末 香油 植物油

taste: 咸鲜

step: ['菠菜洗净焯水后，入凉水盆里过一下，再切段备用', '锅内入少许底油，放入葱花爆香', '加入水', '放入剩米饭，烧至锅四周冒小泡微开时，磕入鸡蛋，轻轻倾斜一下锅，让汤把鸡蛋没过，锅稍微开起来，马上转微火盖上盖子焖荷包蛋', '待荷包蛋定型后不太硬时即可开盖，下入菠菜段拌匀，开锅后，中小火煮到有点稠了加入盐，加入蒜末，关火点入两滴香油即可', '成品图！', '成品图！！', '成品图！！！']

---

记录 4115:

title: 红烧肘子

image: 227532.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肘子 盐 花椒 葱 香叶 大料 水淀粉 蚝油 油 干辣椒 姜 蒜 白芷 蕃茄酱 生抽 煮肉料包

taste: 五香

step: ['肘子冷水下锅，水里放入干辣椒、花椒、大料、姜片，煮至水开。', '把肘子捞出，表面抹上老抽，这是上色的关键。', '锅里倒入油，放入花椒、大料、香叶、白芷、干辣椒，小火炸香。', '把肘子放入锅中，加入葱、姜、蒜，两面煎香。', '把肘子移入电压力锅中，加入半瓶啤酒、水要快淹过肘子，再放入生抽、蚝油、盐、两袋煮肉料包。选择炖肉程序，最好用程序炖三回，才容易做到骨肉分离、香而入味。', '取一些炖肘子的汤，加入蕃茄酱，加入水淀粉，把汤汁最后浇到肘子上。']

---

记录 4116:

title: 蒜香空心菜

image: 227235.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 空心菜 蒜 食用油 盐 料酒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['选择鲜嫩的空心菜洗净。', '蒜切末。', '空心菜切断。', '热锅冷油，放入蒜末炒香。', '放入空心菜，旺火快炒几分钟就熟。', '加入适量盐、料酒、鸡精调味，出锅。']

---

记录 4117:

title: 鲫鱼豆腐汤

image: 227206.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 姜 盐 豆腐 枸杞

taste: 原味

step: ['原料如图，鲫鱼改刀。', '油热后放入姜炝锅。', '放入鲫鱼，双面煎至变色。', '倒入清水。', '将鱼汤倒入砂锅。', '将豆腐切成条。', '将豆腐条和枸杞倒入砂锅，盖上盖子小火慢炖1小时。', '1小时后加入几根油菜和1勺盐即可。']

---

记录 4118:

title: 酱炒田螺

image: 227205.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 田螺 干辣椒 花椒 茴香籽 大料 盐 葱 灯笼椒 麻椒 孜然粒 甜面酱 糖 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['准备原料，田螺剪去尾巴。', '油热后，倒入葱姜蒜、辣椒炒香。', '油热后，倒入葱姜蒜、辣椒炒香。', '倒入田螺大火炒。', '倒入甜面酱', '加一勺糖、一勺盐，翻炒。', '翻炒后倒入水。', '倒入如图香料。', '中火炒熟，收汁。']

---

记录 4119:

title: 红椒韭花炒肉丝

image: 227185.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 红椒 韭花 五花肉 料酒 蚝油 生抽 老抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['红椒切丝', '猪里脊肉切丝，用料酒和蚝油腌制10分钟', '韭花切断', '热锅冷油依次加入红椒丝，肉丝，韭花翻炒，加入少许食盐，生抽，老抽，鸡精继续翻炒3分钟左右，等到韭花断生就可以了', '仔细看看', '炒好的成品', '装盘']

---

记录 4120:

title: 油焖尖椒

image: 227010.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 尖椒 猪肉末 油 盐 姜末 葱花 生抽 老抽 糖 料酒 玉米淀粉 白胡椒粉 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：猪肉末（用五花肉绞的）和尖椒', '姜末和葱花', '肉末中放入2g盐、5g姜末、5g葱花、3g生抽、1g糖、1g白胡椒粉、2g鸡精、5g玉米淀粉', '加入少许清水将肉馅顺一个方向搅拌均匀', '尖椒洗净，将籽和瓤取出，再用毛巾把外皮的水分擦干', '再将调拌好的肉馅填入尖椒内，并在封口处沾上淀粉（如图）', '依次全部做好备用', '锅中油量稍多点，开中火', '油热后转中小火，放入尖椒盖上锅盖闷煎一会', '煎成虎皮状，再翻面煎，煎好后出锅备用', '倒出多余的油，锅中留少量底油，放入5g姜末和5g葱花爆香', '跟着放入5g料酒、5g生抽、3g老抽和1g糖', '炒制片刻倒入适量热水', '放入尖椒，盖上锅盖，中小火烧约8分钟', '待汤汁浓稠后撒点白胡椒粉即可出锅', '趁热食用非常美味哟！']

---

记录 4121:

title: 啤酒炖草鱼

image: 226917.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 啤酒 鲜姜 大蒜 八角 红烧酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['草鱼一条，去鳞去鳃，去掉腹内的黑膜和污血', '用厨房用纸将鱼身体擦干，在头下和尾部各拉一刀', '细看切面，有一个白色的小点，那是鱼腥线，是鱼类感觉水体流动的感觉器官，用一只手轻拍鱼背，另一只手轻轻将鱼腥线揪出，这样炖出的鱼就不会有太大的腥气了，另一侧也同样有一根鱼腥线', '将鱼切成三公分宽的鱼块', '用厨房用纸吸去多余的血水', '姜切宽片，大蒜切片，八角两颗准备好', '锅中多放点植物油，等油温至6成热，也就是将手放在锅上方，能明显感到热气时，将鱼块摆放在锅中，中小火煎定型', '然后翻面，煎另一面', '待鱼块定型后，撒入蒜片、姜片、八角、倒入750毫升的清爽型啤酒', '再倒入适量的酱油，然后盖上盖子，中小火慢炖', '待颜色入鱼肉中，且汤汁见少，可打开锅盖收一下汤，此时可尝一尝咸淡，根据口味撒适量盐入味；如果喜欢汤汁多些，可多留点，用来泡饭吃也是味道超级赞的', '鱼肉质鲜美，带着淡淡的啤酒麦芽的香气', '赶快来吃吧']

---

记录 4122:

title: 五花肉炖白不老

image: 226885.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带皮五花肉 白不老扁豆 大蒜 鲜姜 八角 红烧酱油 生抽 白糖 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['带皮五花肉清洗干净，切成宽约2公分厚的长块', '直接将肉块入凉锅中，不放一滴油噢', '小火慢慢将肉块中的油脂煸出来，肉质紧密有缩小，可倒些料酒，使锅中多些水份，能使肉块更好地出油', '倒入红烧酱油、生抽、白糖、大蒜、鲜姜片、八角，翻炒出香味', '待肉块表面着色，倒入热水，没过肉块，就不要再翻动了，这样能使颜色更好地附着在肉块的表面，盖上锅盖，小火焖炖30分钟左右', '在炖肉的时候，将白不老扁豆去掉边上的老筋，洗净', '用手撅成寸段', '待肉锅中的汤汁耗去不少，肉块软烂时，尝尝味道，根据口味加入适量的盐', '将白不老扁豆入锅中，翻炒均匀，再盖盖焖炖15分钟左右', '肉烂汤浓，豆角也有滋有味', '简单的一道美食，帮你度过夏季']

---

记录 4123:

title: 糖醋里脊

image: 226832.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 蕃茄酱 淀粉 盐 生抽 蚝油 蛋清 黑胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切条，加入盐、料酒、生抽、蚝油黑胡椒粉、蛋清，抓匀腌15分钟。', '小碗加入一点点淀粉与水调匀。', '入味的里脊肉条加入淀粉，使其每条都裹上淀粉。', '锅中放油，一条条放入油锅炸至微黄捞出。', '第二次复炸捞出装盘。', '重先起锅入少量油。', '倒入蕃茄酱，让油跟蕃茄酱拌匀，再加入白糖，拌匀。', '倒入调好的水淀粉，迅速拌开，使其成漂亮的汁。', '淋入盘中的里脊肉上，就可上桌罗。']

---

记录 4124:

title: 油焖大虾

image: 226778.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 葱 姜 蒜 白砂糖 料酒 米醋

taste: 咸鲜

step: ['大虾用牙签挑出沙肠，葱姜蒜切末，准备一个小碗里面放入料酒，糖，醋，生抽，少许水调成汁备用。', '锅烧开水，放入葱段，姜片，料酒，开水焯5分钟捞出沥干备用。', '锅烧热倒油，放入葱姜蒜末爆香，放入焯熟的大虾，炒至微微发干，倒入调好的汤汁炒匀。', '小火翻炒至虾把汤汁吸干装盘即可。']

---

记录 4125:

title: 椒盐虾仁

image: 226526.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 蒜头 干红辣椒 花椒 椒盐粉 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['大虾洗净沥干水分。', '锅中加入清水大火烧开。', '放入大虾烫至变色。', '晾凉后剥去虾壳备用。', '蒜头切碎，干红辣椒切小段。', '锅中加入适量油，大火烧热，放入蒜蓉，辣椒段和花椒煸出香味。', '倒入虾仁煸炒。', '炒至水分收干时调入盐和鸡精。', '继续煸炒至虾仁两面微焦，调入椒盐粉翻炒均匀即可关火。', '上桌快快享用吧。', '成品图。']

---

记录 4126:

title: 大脸豆腐

image: 226485.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 北豆腐 姜 蒜 葱 盐 料酒 生抽 食用油 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜卤水豆腐一块。', '姜、蒜、葱洗净，姜、蒜切片。', '豆腐切成1cm厚的大片，跟手掌一般大呢。', '豆腐放入淡盐水中浸泡15分钟。', '豆腐取出。沥干水，两面抹上干淀粉，', '平底锅放油，等油温7、8成热时放入豆腐中火煎。（我用的是不粘锅，豆腐不容易碎）', '一面煎黄后翻面再煎。', '放入姜片、蒜片，炒出香味。', '加入适量水，盖盖中小火炖10分钟。', '水淀粉调好备用。', '加入盐、料酒、生抽、鸡精调味，淋入水淀粉勾薄芡。', '放入葱花。', '出锅。']

---

记录 4127:

title: 凉拌苦菊花生米

image: 226415.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 苦菊 花生米 盐 生抽 陈醋 白糖 鸡精 蒜 香油

taste: 原味

step: ['苦菊清洗干净。', '准备花生米。', '炒锅小火，加入少许植物油放入花生米翻炒。', '要不停的翻炒至花生米熟。', '将花生米晾凉后和苦菊放在大些的容器里.', '加入蒜沫、盐、生抽、陈醋、白糖、鸡精、香油搅拌均匀即可。', '。。']

---

记录 4128:

title: 炝拌金针菇

image: 226375.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 金针菇 蒜 盐 蚝油 麻油 水 葱 红辣椒 生抽 鸡精 香油 糖

taste: 微辣

step: ['蒜切碎备用', '红椒切小段', '生抽、鸡精、蚝油、香油、麻油、糖、蒜花放一起，加入适量矿泉水拌匀备用', '金针菇去根部', '洗净控水', '锅中水烧开', '下入金针菇焯烫20秒', '捞出攥去水分备用', '调料倒入，拌匀，再放入小碗中', '倒扣入盘子中，撒入红椒', '成品图']

---

记录 4129:

title: 卤海带

image: 226356.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 干海带 香料 姜 辣椒 酱油 冰糖

taste: 五香

step: ['备好所用食材。', '将海带用温水泡洗好。', '锅里加水，下香料辣椒。', '再加入酱油及冰糖。', '将海带下锅，大火煮开，再转小火煮至二十分钟，关火后有时间的就入味数小时。', '这样子一份好吃的味的卤海带就完成了。']

---

记录 4130:

title: 无油的冬瓜蛤蜊汤

image: 226276.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛤蜊 冬瓜 香菜 葱 姜 盐 鸡蛋

taste: 清淡

step: ['买回的蛤蜊是已吐过沙的，用流水冲洗干净', '蒸锅放水，放上篦子，把蛤蜊放在篦子上，放上葱姜块，', '中火蒸5-10分钟，看到蛤蜊有开口的，马上夹出来；', '开口的蛤蜊放碗里晾凉，凉后取出蛤蜊肉，待用；蒸锅里的水待渣子沉淀以后，倒出清澈的汤，待用；', '冬瓜去皮、籽，洗净，切片，鸡蛋打散', '另起一锅，倒入清澈的蛤蜊汤，大火烧开；倒入冬瓜，烧开', '煮至冬瓜略变透明；倒入蛤蜊肉，再煮开', '淋入蛋液，煮开，', '此时调味，加少量的盐，有香菜此时放入，淋少许的香油，盛出。']

---

记录 4131:

title: 无法拒绝的鲜美原味海鲜--冰镇花螺配日本酱油芥末

image: 226186.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花螺 日本酱油 姜 芥末 葱

taste: 原味

step: ['花螺用盐水及少许油泡着吐沙备用', '锅里烧水，放一片姜与一到两条葱', '倒入洗净的花螺，两分钟后熄火泡一分钟就可以了，掏出马上冲冻水', '放进冰桶里冰镇', '鲜甜美味，加日本酱油和芥末的传统吃法还是最靠谱的']

---

记录 4132:

title: 【酸甜开胃虾】

image: 226146.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 明虾 番茄酱 白糖 白醋 葱 姜 淀粉 辣椒粉

taste: 酸甜

step: ['原料图', '活虾洗净，浸入冰水中', '煎去虾枪、剔除虾线', '取厨房纸巾吸干水分(防止油溅爆锅)', '炒锅烧热，倒入比炒菜稍多的油，撒薄盐(防止油溅爆锅)', '倒入活虾，半炸半炒状态翻炒(省油哈)', '翻炒至虾壳微黄盛起', '多余虾油盛出，留少量底油(虾油沥去残𥻗后留下做凉拌菜一级棒)', '小火爆香葱姜捞出不用', '继续小火，倒入番茄酱炒香，加入1小勺纯辣椒粉推拌均匀', '加入冰糖(抱歉家里白糖用完了)，淋入小半碗清水，继续小火熬香', '倒入炸好的虾，转大火翻炒', '沿锅边淋入半碗清水', '盖盖小火焖5分钟让其充分入味', '转大火，淋水淀粉勾芡', '淋入白醋出锅', '做好后的样子', '成品欣赏', '成品欣赏', '在美发店做头发编辑菜谱时，理发师一劲的说：“看着都好吃，美味呀！”这这什么状态?']

---

记录 4133:

title: 孜然土豆

image: 225975.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 椒盐粉 孜然粉 葱花 香菜

taste: 孜然

step: ['土豆三个刮皮洗净', '切滚刀块淘水去淀粉', '锅内置油，比平时炒菜多一点，下土豆块煎炸十来分钟，期间翻炒不让煎糊', '煎至二面焦黄，筷子轻易插烂，倒去余油', '加适量盐，鸡精，椒盐粉，孜然粉，葱花翻炒均匀', '我加了一勺辣椒油提色，不吃辣的可以不加，吃辣的可以多加点', '起锅装盘，加两根香菜点缀', '成品', '成品']

---

记录 4134:

title: 油焖茄子

image: 225915.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 红椒 葱姜蒜

taste: 原味

step: ['准备材料:茄子几根，红椒，葱姜蒜', '茄子洗净擦干水，防止下锅溅油，锅内置适量油，下茄子盖锅盖焖，焖的途中翻面防止焖糊', '焖茄子的时间准备好葱段（我用大葱白），蒜片，姜片，辣椒切菱形片', '茄子焖至筷子能轻易插烂捞出沥油', '切大段，再一剖为二', '锅内留少许油，下葱段，姜蒜爆香', '再加一勺豆瓣酱炒出红油', '下茄子翻炒，加入适量盐，生抽，白糖炒匀', '再下辣椒翻炒断生，加适量鸡精，胡椒粉调味，再撒上小葱段或者末即可', '装盘了', '晚上太暗了，不好看', '凑合看看吧，哈哈']

---

记录 4135:

title: 椒盐红虾

image: 225685.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红虾 青椒 红椒 姜 椒盐 油 蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料；', '从虾的背部煎开，拉出虾线；', '清洗干净的虾加入盐、姜片和白葡萄酒腌制一下；', '将虾表面的水分吸干；', '烧热锅，放比平时多一点的油，下入腌制过的红虾去煎炸；', '炸好后再翻个面，将虾炸熟；', '锅中留少许油，下入青红椒和蒜丝一起翻炒；', '下入炸好的红虾；', '加入椒盐，注意两面都要撒上；', '盛入盘中。']

---

记录 4136:

title: 腌制小蟹子

image: 225546.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小蟹子 高度白酒 干辣椒 味极鲜 白糖 麻椒 大料 姜

taste: 咸鲜

step: ['食材备好', '小蟹子放入盆中。', '放入白酒，腌一会，用盘子扣住，放止螃蟹爬出来。在加入白糖。', '在放入姜，花椒，干辣椒', '加入适量的味极鲜', '翻拌均匀，盖上保鲜膜腌制2小时，中间翻拌一次']

---

记录 4137:

title: 虾仁丝瓜盅

image: 225256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 丝瓜 虾 小红辣椒 蒜 粉丝 食用油 盐 糖 蒸鱼豉油 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。丝瓜两根、虾数个、小红辣椒几个、蒜适量、粉丝一小把。调味料有：食用油适量、盐适量、糖适量、蒸鱼豉油适量、香油适量。', '将粉丝泡软后焯水备用。', '将丝瓜去皮切段、蒜切末、小红辣椒切段备用。', '虾清洗干净后，去头去虾线剥壳备用。', '用挖球器在丝瓜上挖一个小窝。', '将虾仁放到丝瓜里。', '锅中加入少许底油，油热时倒入蒜末，煸炒出香味。然后撒少许盐和糖调味。', '将炒好的蒜蓉放到虾仁上。', '蒸锅中放适量的水，水开后将丝瓜虾仁放上去蒸八分钟。', '在蒸虾仁的时候，用蒸鱼豉油、小红辣椒、香油调一个碗汁。', '丝瓜虾仁蒸好后开始摆盘。先在盘子底部铺一层粉丝，然后放一个丝瓜虾仁盅。最后淋上碗汁、浇少许热油即可。']

---

记录 4138:

title: 四喜丸子

image: 224994.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 荸荠 鸡蛋 姜 生抽 盐 花椒 淀粉 大葱 蚝油 香油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['葱姜花椒水泡半小时，五花肉剁成馅，荸荠去皮剁碎。', '葱姜花椒水泡半小时，五花肉剁成馅，荸荠去皮剁碎。', '放入油锅中炸至金黄色捞出。', '取一大碗，放点高汤（清水代替也可以），放入生抽，香油，盐和剩余的葱姜花椒水调匀，放入炸好的丸子上蒸锅蒸一小时。', '油菜开水焯熟摆在盘底。', '取出丸子，捡出葱姜花椒，放入炒锅，大火收汁，捞出丸子摆盘，把汤汁浇在丸子上即可。']

---

记录 4139:

title: 银芽滑蛋鲜鱼

image: 224826.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 巴沙鱼肉 鸡蛋 绿豆芽 韭菜 大蒜 小葱 酒 白胡椒粉 鱼露 淡酱油 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['材料备齐。鱼肉切细条，绿豆芽去根，韭菜切三公分长，鸡蛋打匀。', '锅中放入适量油烧热，放蒜片葱段爆香。', '倒入巴沙鱼肉拌炒。', '淋上酒和白胡椒粉炒至鱼肉断生。', '放入绿豆芽，倒入蛋液炒几下。', '最后放鱼露，淡酱油、糖及韭菜快炒几下即可。', '这道简单美味的泰式小炒就完成了。']

---

记录 4140:

title: 榨菜丝香菇炒娃娃菜

image: 224805.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 娃娃菜 榨菜丝 新鲜香菇 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：娃娃菜、榨菜丝、新鲜香菇（已清洗）', '将娃娃菜清洗一下。', '放在案板上切开，待用。', '将已清洗的新鲜香菇放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的娃娃菜翻炒翻炒。', '接着，合入切好的新鲜香菇和榨菜丝翻炒一下。', '然后，加适量的清水。', '翻炒翻炒至熟。', '最后，加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 4141:

title: 鱼头汤

image: 224736.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼头 大蒜 姜 糯米酒 葱

taste: 原味

step: ['炒锅入油，入大蒜，放入鱼头（我用的是鳙鱼头，更多肉，草鱼也可，洗净血水，汤才白。）', '两面煎一会，洒适量盐，再翻炒，放姜片，倒入糯米酒（去腥，汤白）', '倒入开水（开水煮易熟，肉嫩）煮8分钟左右，放入葱段。', '熟了即可出锅。', '0k']

---

记录 4142:

title: 榨菜丝五花肉豆腐羹

image: 224685.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 榨菜丝 五花肉 水淀粉 料酒 生抽 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：豆腐、榨菜丝、五花肉（已切丝）、水淀粉', '将豆腐撕开包装、用刀划开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入已切好的五花肉，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒翻炒。', '接着，合入豆腐和榨菜丝，加入一些清水煮开。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，加入水淀粉。', '勾芡翻匀，即成。']

---

记录 4143:

title: 扇贝粉丝

image: 224665.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 小香葱 植物油 大蒜 姜末 盐 蒸鱼豉油 花雕酒

taste: 清淡

step: ['扇贝肉清洗干净后加入少许盐一点蒸鱼豉油一点花雕酒腌制30分钟或更长时间。这里盐和蒸鱼豉油以及花雕酒只要很少就可以。太多了会盖住扇贝的鲜味。', '粉丝放开水里煮2分钟捞出后放冷水里冰5分钟。这样处理过的粉丝口感比较好，更有韧劲。', '将粉丝捞出沥干水分。加入少许姜末、一点盐、一点蒸鱼豉油、一点植物油搅拌均匀。', '将扇贝壳刷干净，将粉丝铺在扇贝壳里，在放上扇贝肉。', '微波炉火蒸10分钟。如果是普通锅，只要蒸8分钟即可。', '将小香葱切段，姜切末，大蒜剁碎。', '锅里多放些植物油，烧至8成热时关火，放入葱姜蒜末，在放一点点盐搅拌一下。让油的余温烹出葱姜蒜的香味就好。最后这一步一定别忘记加点点盐，不然葱油料没有一点咸味会不好吃的。', '趁热在扇贝上即可。']

---

记录 4144:

title: 鸡枞菌烧肉

image: 224566.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 鸡枞菌 冰糖 八角 豆蔻

taste: 咸甜

step: ['将切好的五花肉下锅，加一点水，别太多，放盐，让肉有一点底味，中火，煮到水烧干，肉有点出油就盛出来', '准备好配料', '放油，油多一点，放冰糖熬糖色，一定开小火，慢慢熬。', '看到起小泡就可以放肉，炒糖色了。', '肉放入炒久一点，不忙加水，水加早了，容易将糖色冲掉，泡菌的水这时可以加入', '菌提前泡好，肉烧得要好时，放入', '烧好了，汤汁我留得多，可以泡饭和下面条']

---

记录 4145:

title: 鲜香滑嫩的超级经典下饭菜【黄焖鸡】

image: 223960.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡 香菇 竹笋 大蒜 干辣椒 姜 八角 冰糖 香葱 绿菜椒 盐 蚝油 生抽 黄酒

taste: 微辣

step: ['1、整鸡在沸水中淋烫。.', '2、取出剁成小块。.', '3、香菇洗净、青椒切小块备用。大蒜、香葱、竹笋洗净切段，干辣椒备好。.', '4、鸡块里姜片，倒入生抽，加入盐和黄酒、蚝油拌匀腌20分钟。.', '5、起锅烧热油，爆香葱、姜、蒜。倒入八角和干辣椒煸炒，倒入腌好的鸡块。.', '6、煸炒鸡块至表面略金黄，加入冰糖和香菇。倒入笋块炒一会儿，倒入清水大火烧开转中火炖25分钟。', '7、加入青椒块再炖5分钟起锅。.']

---

记录 4146:

title: 尖椒炒鱿鱼须

image: 262026.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼须 尖椒 姜丝 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：鱿鱼须（已泡软）、尖椒（已清洗切开）、姜丝', '将已泡软的鱿鱼须清洗一下。', '放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜丝炝锅。', '接着，下入切好的鱿鱼须，加适量的料酒。', '翻炒一下。', '然后，合入切好的尖椒翻炒翻炒。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 4147:

title: 腐香芋头扣肉

image: 261644.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 芋头 红腐乳 冰糖 八角 蒜头 盐

taste: 酱香

step: ['选用层次分明的五花肉先煮6分熟就可以（可以趁热在猪皮上涂酱油上色）煎炸肉皮了', '猪皮朝下进行煎制，炸也可以。', '煎炸肉皮后浸泡在冷水里，让皮质更有弹性', '扎小孔用老抽蚝油上色腌制10来分钟（这步也可以在第一步完成的）', '开始煎炸芋头，两面发硬即可。', '（肉可以冷藏后更容易切）肉皮朝下，一片肉一片芋头码入大碗', '煮一个汁，有蒜头，八角，红腐乳，酱油，冰糖', '倒入调好的汁进行蒸煮，至少60分钟。', '出锅后倒扣到煲里，', '边上氽些蔬菜围起来，原汁回锅勾芡后再淋在扣肉上，撒葱花香菜，香死人的芋头扣肉就完成了。']

---

记录 4148:

title: 粉蒸虾仁萝卜丝

image: 261507.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 干虾仁 米粉 小葱末 橄榄油 盐

taste: 咸鲜

step: ['干虾提前用温水泡上二十分钟；', '白萝卜去皮擦成丝，放入适量的盐腌制一下；', '将泡好的干虾仁去壳后切成小粒；', '萝卜丝加入盐后渗透水分，再挤去一半的水分；', '将适量的米粉和橄榄油倒入萝卜丝中，拌均匀；', '再将裹有米粉的萝卜丝放入蒸屉上，一层萝卜丝，撒上些虾仁粒；再重复，最后在表面撒上些虾仁末；', '烧锅开水，将蒸屉放入锅中蒸上二十分钟；', '蒸好后取出，撒上些小葱末。']

---

记录 4149:

title: 蒜蓉扇贝

image: 261476.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 植物油 生抽 糖 盐 蒜瓣 葱

taste: 咸鲜

step: ['食材准备', '用温水将粉丝泡软。', '小葱切成葱花', '蒜瓣剁成末，锅里倒入油可以适量多点，加少许盐和糖炒熟即可。', '将调好的蒜蓉用小碗盛装', '将扇贝撬开，用小尖刀把贝肉从壳两边削下取出。', '选一面比较凹的扇贝壳刷洗干净留下。', '扇贝处理干净入盘', '加入料酒拌几下待用', '泡好的粉丝摆入壳内', '贝肉摆放中间。', '锅内加水烧开，淋上少许生抽入锅蒸两三分钟', '蒸好的贝肉端出锅将蒜蓉用勺子均匀加上，蒜蓉量多少因个人喜好添加。', '将油烧至冒烟用勺子每个浇上点热油，散上香葱，美味就此开始了。', '成品图']

---

记录 4150:

title: 木耳炒蛋

image: 261215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡鸡蛋 黑木耳 胡萝卜 盐 米糠油 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['鸡蛋打在碗中，加适量盐、料酒、水搅拌均匀', '黑木耳预先泡发洗净，在沸水中煮2分钟，胡萝卜切片', '锅中放油，下入鸡蛋炒散盛出', '锅中另放油，下入胡萝卜、黑木耳翻炒2分钟', '倒入炒好的鸡蛋，加盐、料酒、生抽调味炒匀', '出锅装盘，用作早上的佐餐小菜也很好，简单而营养']

---

记录 4151:

title: 卤猪肝

image: 260965.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肝 干辣椒 盐 葱段 大蒜 料酒 酱油 醋 姜片 八角 小茴香

taste: 五香

step: ['准备好猪肝，并洗干净，按出血水，用料酒和盐还有姜丝腌制一个小时', '锅里做水，放入猪肝焯汤至表面变色然后捞出！', '锅里重新做水，放入所有辅料', '然后放入焯汤好的猪肝，炖开锅之后，小火熬制20-30分钟，直到筷子能捅透就可以了！然后关火闷半小时，之后捞出晾干切片就可以！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 4152:

title: 早餐主食之——韭菜盒子

image: 260885.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 韭菜 豆腐 粉条 面粉 盐 花椒粉 鸡蛋 植物油 芝麻油

taste: 五香

step: ['馅料食材：韭菜、老豆腐、粉条。', '把豆腐上锅蒸20分钟。', '粉条用热水泡软。', '韭菜洗净沥干水分。', '将豆腐、韭菜、粉条切碎。', '加入适量花椒粉、盐、芝麻油和植物油搅拌均匀。', '面粉加盐、花椒粉、鸡蛋（忘记拍照）。', '和成面团醒20分钟。', '将同团分成等分的小面团。', '取一块小面团擀成薄片。', '放上适量馅料。', '对折。', '捏出花边。', '平底锅预热后放入做好的饼坯煎制。', '一面煎黄后煎另一面。', '两面煎至金黄即可出锅。']

---

记录 4153:

title: 红烧羊蹄

image: 259925.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 羊蹄 料酒 胡椒粉 姜 生抽 盐 蒜 白糖 葱花

taste: 咸鲜

step: ['羊蹄四个，提前煮熟', '从骨缝切小块', '锅中倒入适量的食用油、油温七成热放入葱姜蒜爆香', '加入剩余配料', '加入羊蹄翻炒', '加入少许水，开锅收汁即可', '很下酒的哦', '成品图']

---

记录 4154:

title: 蛋皮鲜鱿

image: 259256.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜鱿 香菇 冬笋 鸡蛋 胡椒粉 生抽 香油 盐 味精 葱 姜 大蒜 调和油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鲜鱿鱼，香菇，冬笋洗净备用。', '全部切成丝，然后锅里放水，水开后焯水控干备用。', '锅放食用油，放葱姜蒜末爆香后，放入焯水后的鲜鱿鱼丝，香菇丝，冬笋丝，加盐，味精，胡椒粉少许，生抽，快速炒熟后用水淀粉勾芡，淋香油。', '出锅备用。', '5个鸡蛋打匀，再加入1满勺(家用瓷勺)水淀粉和少盐继续打匀。', '锅烧热涂上一薄层油，待锅烧热后离开火，倒入蛋液摊成蛋皮取出。', '将炒好的鲜鱿鱼丝，香菇丝，冬笋丝，摆在蛋皮上。', '然后卷起包裹起来。', '全部做成这样，然后用保鲜膜先封起来。我觉得太单调去做摆平。', '因为这个觉得太单调了，我做了摆平，用巧克力做了小鸟，（如果不喜欢造型的，就直接忽略这条）', '做好备用', '锅里放少点食用油，然后把做好的放入锅中小火煎。', '两面煎成金黄色。', '出锅改斜刀', '装盘']

---

记录 4155:

title: 春韭炒螺肉

image: 259166.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 螺肉 韭菜 枸杞 盐 姜末 黄酒

taste: 清淡

step: ['准备好原料，枸杞十几粒就可以了，提前用温水泡软。螺肉我在海鲜市场购买的商家剔好的，也可以买活的螺蛳，还来开水里煮一下，然后挑出螺肉。挑出螺肉后要去除掉内脏和泥沙，清洗干净。', '将清洗干净的螺肉放入开水里焯烫2分钟，然后捞出备用。', '将螺肉切成薄片。', '锅底少许油爆香姜末。', '放入螺肉大火爆炒，然后在加入一勺黄酒去腥味。', '加入切成段的韭菜和泡软的枸杞以及盐，翻炒片刻即可出锅。']

---

记录 4156:

title: 豉汁炒花甲

image: 259165.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花甲 阳江豆豉 姜 蒜 葱 酱油 油

taste: 咸鲜

step: ['花甲焯水至开口。', '逐一冲洗干净。', '花甲冲洗干净沥干水，豆豉洗净，姜蒜剁碎，葱切段。', '锅烧干，倒油，倒入姜蒜豆豉爆香。', '倒入花甲炒匀。可以放一点点水，不然太干无汁。', '放入葱段，翻炒。', '加酱油，炒匀。', '上碟，一定要趁热吃！']

---

记录 4157:

title: 酱扎蹄

image: 259156.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蹄髈 葱 姜 冰糖 茴香 鱼露 料酒 香醋 金兰油膏 寿喜锅酱油 八角 良姜 香叶 干辣椒 桂皮

taste: 酱香

step: ['蹄胖一只', '蹄胖洗净沥水~表皮用刀稍微刮一下用刀和剪刀小心剔去蹄胖内的大骨', '将葱姜~冰糖、料酒、寿喜锅酱油、金兰油膏、香醋、鱼露、茴香、八角、桂皮、香叶、良姜、干辣椒和适量的水一起~烧开~放多少量由你自己决定~稀饭辣的可以多放一点辣椒~喜欢甜的可以多放一点冰箱~稀饭浓郁香气的~大料可以多放一点~', '找出厨房专用布~把蹄胖包裹起来~稍微用点力气~', '最好用绳子困扎一下~', '然后放入刚才制作的汤汁中~注意~必须冷却了才放~放入冰箱~3-5天~然后将汤汁和蹄胖一起倒入锅中~大火煮开之后改成小火~煮到蹄胖酥即可~不能太酥哦~', '冷却~揭开厨房专用布~', '切片装盘即可~']

---

记录 4158:

title: 海带木耳养生糊

image: 258795.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 干海带 干木耳 五花肉 水 大葱 姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：海带，木耳泡发后，摘干净，撕成小块；五花肉切成小块', '全部食材放入东菱加热破壁机，按下【功能】键，调到“米糊”', '经过31分13秒的的等待，就可以喝上营养，美味的“海带木耳糊”了', '细腻，爽滑的糊糊是否非常细腻，不过口感也是非常棒的。', '成品图1.', '成品图2.']

---

记录 4159:

title: 【芦笋炒口蘑】配菜的奇妙主菜味

image: 258635.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 芦笋 口蘑 盐 黄油 黑胡椒

taste: 奶香

step: ['准备芦笋这一把，差不多11块钱，我在华堂买的', '洗净，斜切段，太靠下的就不要了，有些硬', '一些口蘑，洗净准备好', '要不要去掉根随你们便，我就去掉了，因为手贱，口蘑不用去根的，根也很嫩，不像香菇', '还有就是准备黄油吧，我照片里的一倍实际证明我拍的这个量有点少了', '好啦，开始做吧，准备锅，开小火把黄油放进去，黄油这个东西吧，大火不行化完了就干了，要小火来做', '然后，下面的步骤我就忘了拍照了就是当黄油都化了的时候，把口蘑先放进去有30秒就可以把芦笋放进去了芦笋再炒个30秒，就可以放盐和黑胡椒调味了', '然后，再需要个1分多钟，芦笋就熟了你可以尝一下试试，到了自己喜欢的硬度就关火', '装盘', '简单又快', '奶香丰富', '春天就该吃春天的东西']

---

记录 4160:

title: 油焖大虾

image: 258261.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 阿根廷红虾 葱 姜 蒜 海鲜酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['红虾洗干净，去虾线（这次买的虾没有虾线，省了这步骤，有的一定要去，要不会影响口感）姜蒜切沫，葱切丝备用；', '油烧热，将葱姜蒜倒入锅中爆香；', '放入酱油和料酒；', '将混有调料的葱姜蒜煸炒一会；', '放入大虾，小火焖片刻；', '开锅炒熟即可。']

---

记录 4161:

title: 香椿锅贴

image: 257525.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 香椿 全麦粉 料酒 鱼露 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['全麦粉适量慢慢加水活成面团，醒半个小时后揉光滑，盖湿布再醒半个小时。', '猪腿肉洗净绞成肉馅，加入料酒，鱼露（没有就不放了）盐，胡椒粉搅拌至上劲。', '香椿洗净，切去头。', '锅中添水烧开，放入香椿烫十秒左右，捞出。', '香椿晾至不烫手时，挤干水分，将香椿切碎，放入肉馅中，搅拌均匀。如果肉馅太干，可以加适量的水，搅拌均匀。', '取醒好的面团适量，揉匀，搓长，切剂子，擀成中间略厚的圆片。', '包入适量的肉馅，将中间捏紧，两头不要捏。', '不粘锅中倒入少许油，放入锅贴生坯，稍微按扁。', '煎至底部焦黄。', '倒入适量开水，水量没过锅贴的一半。', '盖盖，焖至水分收干。']

---

记录 4162:

title: 红烧鸡翅

image: 257386.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 翅中 食用油 花椒 生抽 料酒 八角 香叶 葱 干辣椒 老抽 白糖 姜

taste: 咸甜

step: ['化好的鲜鸡翅，放入煮开的水中焯一下，变色后捞出，控干水。', '准备配料：葱切段，姜切片；花椒、八角、香叶、干辣椒。', '锅中放底油，开小火，加入糖。', '待糖融化后，放入鸡翅翻炒。', '开大火，放入之前准备的配料，翻炒。', '依次加入料酒、生抽、老抽，翻炒使鸡翅都着色。', '倒入开水，水面与鸡翅持平，煮开后转小火，煮15分钟。', '最后，转中火，收汁装盘。']

---

记录 4163:

title: 生蚝煎蛋

image: 257355.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 生蚝 香葱 盐 鸡蛋 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['生蚝提前一天泡上，因为是真空包装的，要充分泡开', '鸡蛋2个打入碗中，葱切碎待用，生蚝洗净撒上少许盐。再将鸡蛋打散放入胡椒粉、盐、葱花搅拌均匀。', '锅中放油，多放些，生蚝要煎一下子，再放鸡蛋。煎鸡蛋时就不需要再添油了，一次放足', '下入生蚝煎至', '煎至变色，翻个', '煎至8分熟时候倒入蛋液，翻转锅体，让蛋液均匀受热，煎至金黄，蛋液熟透', '盛出', '成品图', '成品图']

---

记录 4164:

title: 韭菜熟肉鸡蛋合子

image: 257278.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 普通面粉 鸡蛋 卤方肉 韭菜 盐 食用油 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：普通面粉：600g。用温水将面和成面团，面和得要软，这样烙出的合子才暄软可口，将和好的面放在容器中静置30分钟备用。', '准备食材：鸡蛋：3－4个，卤方肉：适量。', '准备食材：韭菜：500g，盐：适量，食用油：适量，香油：适量。将韭菜择好洗净，控干水份备用。', '将鸡蛋炒成鸡蛋碎，不要炒得太碎，大小适中为佳，晾凉备用。', '将卤方肉切成肉丁，同样也不要切得过碎，大小适中，这样口感才好，切好备用。', '将控干水份的韭菜切成碎备用。馅料准备好后先不要急于调馅，等面饧好后，临近烙合子时再调，防止出水影响口感。', '当面静置30分钟后，面团变得滋润柔软。此时开始调馅，将所有的食材和调料均匀地搅拌在一起。熟肉是有咸度的，所以盐的用量可适当减少。', '下面剂，二个为一组。将剂子按自己喜好分割成想要的大小。', '将剂子擀成面皮儿，尽量薄一些，尤其是面皮儿的周边要薄一些，在一片面皮儿上放上馅料，馅稍多一些，这样烙出的合子才饱满，吃上一口心满意足。', '将另一片面皮儿盖在铺好馅的那片上，压紧周边，一定压实，防止漏馅。', '压好周边后，再压出花边。用拇指将合子的边向内侧推，每推一次就形成一个小波浪。', '将合子的一圈都推出花边。', '饼铛中刷少许油预热，将合子放入，盖好饼铛，上下盖同时加热，直到两面烙出金黄色的小壳，一个香喷喷的韭菜合子熟啦。', '一个字：香；二个字：很香；三个字：特别香~', '咬上一口，令人大开胃口，多吃几个吧。', '上薄皮大馅的合子喽！韭菜碧绿，肉香而不腻。赶紧趁着好时节做一次韭菜合子吧。']

---

记录 4165:

title: 西红柿鸡蛋龙须面汤

image: 256765.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 龙须挂面 鸡蛋 西红柿 番茄酱 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：龙须挂面：适量，鸡蛋：1－2个，西红柿：适量（我这里用的是圣女果，两种食材都可以），番茄酱：适量，盐：适量。', '做鸡蛋荷包。锅中倒适量清水，水开后转小火，将鸡蛋磕破后，慢慢倒入水中。待荷包初步定型后，转中火盖锅盖继续煮制，当荷包浮到水面，且蛋黄的位置用手指戳一戳软硬适宜时将荷包捞出备用。用清水做出的荷包形状漂亮，颜色洁白。如果您习惯在面条煮好后再做鸡蛋荷包也是可以的，只不过形状就没那么完美了。', '重新起锅，锅中倒入底油，葱段爆香，当葱段金黄时将其捞出。', '倒入事先切好块儿的西红柿翻炒，我用圣女果做的，两种食材都可以。', '当西红柿断生后倒入番茄酱，翻炒均匀。', '当番茄酱榨出香味后，转小火倒入清水，加适量的盐。加水量比想要的量稍多一些，因为挂面是很吸水的。', '调大火，水开后下入龙须挂面，用筷子将挂面不时地搅动，使挂面受热均匀，煮熟关火。如果不着急吃，盖上锅盖焖上片刻，面汤的口感是最棒的。', '将面汤盛入碗中，放上事先做好的荷包，点缀上些香菜，好温暖~', '一碗热面汤，一份暖暖情。', '来为爱我们的人和我们爱的人作碗热面汤吧。', '吃着这碗热乎乎面汤，脸儿红红的，心儿暖暖的。']

---

记录 4166:

title: 瑶宝茄汁鱼

image: 255576.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲅鱼 料酒 花椒 番茄酱 糖 八角 盐 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['鲅鱼洗净去内脏。', '放葱姜料酒腌制半小时，可塞一些葱姜在鱼肚子里。', '锅中放油，油热后将鲅鱼放入两面煎成金黄后取出待用。', '另切葱姜蒜，备好花椒八角。', '锅中放油，油热后放入葱姜蒜八角花椒爆香。', '放入番茄酱和白糖翻炒，可根据口味适当放入白糖，放的少会很酸。', '锅中添水，熬番茄汁。', '番茄汁烧开后，放入煎好的鲅鱼，大火烧到汤汁黏稠即可出锅。', '关火，将鱼🐟🐟🐟放入盘中，汤汁浇到鱼🐟🐟🐟身上。', '放香菜点缀，上桌。😍😍😍']

---

记录 4167:

title: 枸杞豆腐

image: 255515.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 枸杞子 泡发黄豆 盐卤 温水

taste: 原味

step: ['提前浸泡一夜的黄豆', '用温水泡软的枸杞子', '先按1:1的豆与水比例，把黄豆放人原汁机榨浆', '一个孔出浆，一个孔出豆渣', '这是榨好的枸杞豆浆', '准备点的盐卤，用了10克盐卤，40克温水化开', '把榨好的豆浆倒入锅内，因为之前豆与水比例1:1，而豆腐的最佳比例是豆与水比例在1:5到1:8之间，所以我又加了大概2000ML的清水', '等豆浆煮开后继续煮10分钟左右', '关火后等温度降到85度左右', '开始点盐卤，一点一点慢慢边加边搅，直到变稠后看到有棉絮状，停止加入', '加盖静置20分钟', '准备好铺上纱布的豆腐模具，倒入豆腐花', '上面压上重物，压1小时', '时间到，打开纱布取出豆腐']

---

记录 4168:

title: 煎酿茄子

image: 255194.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大茄子 猪肉泥 色拉油 生抽 老抽 蚝油 金格勒酱 砂糖 盐 香油 葱花 姜片 料酒 生粉 胡椒粉 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉泥里加入料酒、胡椒粉、盐和鸡粉', '搅拌均匀腌制一会', '茄子洗净后切成薄片，不要切断，用2根筷子放在2边方便操作', '把猪肉馅夹带茄子里', '抹上一层生粉', '锅中加入适量的色拉油，比平时做菜多点', '煎至两面金黄色后，倒出多余的油', '放人姜丝', '放人料酒', '放人生抽、老抽、蚝油、适量的清水和一勺金格勒酱', '加点盐和砂糖拌匀煮沸', '煮至汤汁浓稠后，先把茄子捞出', '剩下的汤汁加点湿淀粉勾芡后撒葱花，淋上香油拌匀', '把汤汁淋在茄子上即可']

---

记录 4169:

title: 简易版葱油饼

image: 255159.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 葱 饺皮 盐 油

taste: 葱香

step: ['买的饺皮和葱', '切葱花，加入盐和油搅拌均匀', '取一张饺皮，将葱花撒入中间，边缘最好不要撒', '再拿一张饺皮盖在上面，用手将边缘按紧', '在上面再撒一层薄薄的葱花', '再盖一张饺皮，我一共用了三张饺皮，如果想葱油饼层数多的话可以再一层葱花一层饺皮的加。最后用手按平以后，拿擀面杖擀成薄片', '擀成这么薄', '放入油锅中煎成两面金黄即可，一定要小火', '大功告成']

---

记录 4170:

title: 酥焖鲫鱼

image: 254366.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 葱 淀粉 姜 蒜 盐 糖 生抽 老抽 料酒 五香粉 高汤

taste: 咸甜

step: ['鲫鱼杀洗干净擦干水份，加生抽料酒和葱姜碎腌上。', '腌好的鱼拍上干淀粉。', '坐锅烧油，油要热到冒烧的程度，放鱼入锅炸制。', '炸好的鱼要回一下锅，保证鱼炸透。', '倒出热油，留下低油，将葱段姜片辣椒放在锅中爆一下。', '将鱼放在锅中，', '加上调料（糖醋老抽生抽料酒），看到的白色调料为糖，这个菜糖和醋的用量都比较大。', '加上高汤，大火烧开，转小火焖至鱼完全入味儿，关火焖在锅中。', '这道菜可以冷吃也可以热吃，热吃最好用蒸的方法加热，避免鱼被弄碎。']

---

记录 4171:

title: 木须肉

image: 254029.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪瘦肉 木耳 葱 洋葱 鸡蛋 柱候酱 糖 盐 鸡精 生抽

taste: 咸鲜

step: ['材料:鸡蛋2个，木耳泡发，将瘦肉，洋葱切丝', '盐，糖，鸡精', '柱候酱', '葱，木耳洗干净', '锅烧热，倒入打好的鸡蛋，煎成厚点的蛋饼', '两面煎黄，盛起，切片备用', '瘦肉丝加生抽，鸡精，淀粉拌匀', '锅烧热，加油放入瘦肉丝炒至变色盛起备用', '重新放油，加入洋葱翻炒', '倒入木耳，加盐，糖，2汤匙柱候酱翻炒均匀', '再倒入瘦肉丝，鸡蛋，葱，鸡精翻炒几下出锅', '装盘']

---

记录 4172:

title: 油焖大虾

image: 253531.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜虾 番茄沙司 生抽 葱姜蒜 食盐 调和油

taste: 酸甜

step: ['鲜虾清洗干净！', '用刀清除虾线！', '葱、蒜洗净切碎备用！生姜切片！', '热油锅倒入色拉油，下葱、姜、蒜爆炒出香味！', '加入番茄沙司，进行煸炒！', '加入鲜虾，进行翻炒，最后加入生抽、食盐，炒到鲜虾变色！煮3分钟出锅！', '美味的油焖大虾出炉！']

---

记录 4173:

title: 红烧划水

image: 252796.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼尾 青辣椒 红辣椒 青蒜 香菜 郫县豆瓣酱 红烧酱油 料酒 香醋 糖 姜 葱 食用油

taste: 咸鲜

step: ['鱼尾清洗后，改刀。', '抹上少许盐，稍腌制半小时。', '备好青椒，红椒，青蒜，香菜。', '锅中入油，煎制鱼尾两面金黄。', '加入适量清水。', '烧开后，再加入姜葱。', '添入红烧酱油，料酒，醋。', '加入盐，糖，豆瓣酱。', '烧开后转小火慢炖，烧制时把汤汁不停淋上面，稍煮后翻面再炖。', '炖至约20分钟，加入青蒜，辣椒块。', '香菜，再大火收汁，稍煮二三分钟即可出锅了。', '装碟。']

---

记录 4174:

title: 豆皮卷

image: 252577.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐皮 水淀粉 小葱 盐 肉泥 生抽

taste: 咸鲜

step: ['所有食材准备好～', '肉泥加调料搅拌均匀～', '豆皮摊开备用～', '把肉均匀的放在豆皮上～', '从一头向另一头卷起，连接处涂上水淀粉～', '放在蒸锅中大火蒸10分钟～', '出炉～😍', '味道于我其实承载更多的是对儿时美好的回忆～']

---

记录 4175:

title: 凉拌海蜇丝

image: 252566.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蜇丝 黄瓜 胡萝卜 盐 麻油 辣椒油 香油 蒜 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['买现成的即食海蜇丝一包', '黄瓜洗净切丝', '胡萝卜洗净切丝', '多加点蒜', '准备麻油和辣椒油，大约是5克，能吃辣的多加', '将盐，麻油和辣椒油，蒜加海蜇丝里面拌匀', '加黄瓜丝和胡萝卜丝', '拌匀，加香油和鸡精就可以了', '装盘']

---

记录 4176:

title: 酱焖鱼头

image: 251786.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼头 油 金黄酱 盐 味精 白糖 料酒 葱 红辣椒 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['食材：鱼头、金黄酱、葱姜蒜、干辣椒。', '把洗净的鱼头，加料酒腌渍10分钟。', '然后将其冲洗干净备用。', '准备葱姜蒜、干辣椒。', '鱼起锅热油，放入葱姜蒜、干辣椒炒香。', '放入备用的鱼头。', '开旺火，烹入料酒，晃动锅，使锅内的水分蒸发，去除腥味。', '加入金黄酱。', '待锅中的金黄酱出香味后，加水。', '大火烧开后，小火焖制10分钟，中途加白糖和少许盐补充调味。', '然后将其翻面，再烧制3分钟，加味精提鲜，即可关火。', '出锅装盘，点缀后即可上桌。']

---

记录 4177:

title: 红烧猪肘

image: 251726.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肘 姜片 八角 香叶 盐 酱油 老抽 叉烧酱 冰糖 十三香

taste: 其他

step: ['锅里煮沸水汆烫猪肘捞出备用', '平底锅不放油炒猪肘加香叶，八角，姜片白糖，炒至微焦倒入高压锅', '锅里加入热水和4勺酱油', '加一点点老抽', '加一勺叉烧酱', '一勺十三香', '加入两勺盐高压28-30分钟即可', '完成']

---

记录 4178:

title: 清蒸鲈鱼暴力自制

image: 250596.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲈鱼 葱 姜 蒸鱼豉油 盐

taste: 咸鲜

step: ['鱼洗干净之后，在脊梁骨处正反各划一刀，有的人喜欢划在肚子上，我觉得这样蒸出来不好看呐！划好后抹上一点点盐，一点就够了，如果还是害怕会腥的话，可以少放点料酒腌制一下，接着把葱姜放到鱼的上方，肚子和下方', '水开后放鱼，5分钟大火过后，转小火焖3分钟，因为我的这条鱼太小了，所以这个时间够够的，如果是一斤左右的鱼话，建议8—9分钟大火，然后在闷', '去掉鱼上方和肚子里的葱姜后，把汤汁倒出来，加入蒸鱼豉油烧热后，在倒入鱼里面，如果不想在煮的话，直接可以把蒸鱼豉油放入蒸好的鱼里面', '最后放入葱丝和姜丝，把烧的热油呲啦一下就好，超级赞！！']

---

记录 4179:

title: 白果炒虾仁

image: 250538.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白果瓣 虾仁 马蹄 红彩椒 盐 味精 香油 生粉水 胡椒粉 生抽 料酒 葱

taste: 咸鲜

step: ['准备原料。', '虾仁洗后用一点料酒，少许生粉水，少许生抽拌匀腌制。', '葱切段，彩椒切粒，马蹄切粒。', '白果用开水焯掉苦涩味，拿个试下没苦味就可以。', '生抽，味精，盐，胡椒粉，香油，生粉水调成芡汁待用。', '取锅热油先加入白果过油。', '白果加入后就加马蹄过个一分钟就加入余下的彩椒和虾仁，过油有八成熟就可以倒岀沥干油。', '锅中留少许油炒香葱段。', '再加入过油的食材翻炒一分钟。', '芡汁拌匀加入炒匀就可以岀锅。', '上菜了。']

---

记录 4180:

title: 南瓜面双色花卷

image: 250210.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 高筋面粉 南瓜 发酵粉 白糖 温水 油

taste: 奶香

step: ['面团发酵好后样子', '最好后摆在蒸锅里、不要着急开火蒸、放二十分钟左右、待最好的馒头发起来、在开火蒸！', '成品']

---

记录 4181:

title: 蒜香肉末烤茄子

image: 250176.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 长茄子 猪肉馅 尖椒 蒜 葱 蒜蓉辣酱 韩式辣酱 番茄沙司 白糖 料酒 植物油

taste: 蒜香

step: ['准备的食材：茄子洗净，尖椒洗净切成小丁，蒜切末，葱切末', '茄子对半切开，在茄子表面划上刀痕，摆放在烤盘中，其中一个茄子太长，切成了2半', '在茄子的切面上刷上少许的植物油', '烤箱采用纯烤的方式，上下管加热200度，升温后放入烤盘；茄子先烤16分钟', '烤茄子的间隙，准备其他材料；先准备酱料：蒜蓉辣酱、韩式辣酱、番茄沙司、白糖，放入调料碗中；用少许清水搅拌均匀成糊状', '炒锅中放入适量的植物油，油热后放入蒜末、葱末，炒出香味；放入肉馅翻炒至变色，倒入少许的料酒炒匀', '倒入调匀的酱料翻炒；炒匀后倒入尖椒丁翻炒', '略作翻炒后关火，肉馅做好待用', '时间到，拿出烤盘；烤好的茄子', '在茄子上放上炒好的肉馅', '将茄子再次放入烤箱中；温度仍旧为200度，时间设为20分钟', '20分钟后，取出烤盘，装盘食用']

---

记录 4182:

title: 干锅年糕肉片

image: 249987.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 年糕 土豆 胡萝卜 香辣干锅料 姜 葱 生抽 盐 食用油

taste: 中辣

step: ['准备好食材。', '备好年糕。', '土豆和胡萝卜切为厚度相匀的棱形片。', '五花肉切薄片。', '备好姜，葱，干锅香辣料粉。', '热锅，入肉片煎制。', '肉片煎至微焦，加入年糕煎制，用筷子拔开煎。', '加入土豆和胡萝卜片煎制。', '把煎熟食材拔一边，炒香姜葱。', '加入干锅香料，加入生抽、盐炒匀。', '最后加入葱叶或蒜叶炒匀。', '装碟或装入砂锅，酒精锅也可。', '胡萝卜棱形片切法，把胡萝卜四面切去一片，成方形，然后刀向右斜刀切段。', '然后切片即为棱形片。']

---

记录 4183:

title: 香煎土豆丝饼

image: 249945.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 盐 淀粉 五香粉

taste: 五香

step: ['土豆一个去皮洗净', '切成细丝放在盆里。最好用加工土豆丝的刨丝器', '放一勺淀粉拌匀', '放点盐，五香粉，葱花拌匀', '淋上些水保持湿润', '搅匀了，底下有少许淀粉汤', '平底不沾锅放在火上烧热倒进适量油', '油热了倒进土豆丝用勺子摊平', '小火煎至两面金黄', '煎好了切成块']

---

记录 4184:

title: 鲜肉锅贴

image: 249677.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 前腿肉 饺子皮 黑椒粉 盐 鸡精 酱油

taste: 原味

step: ['前腿肉洗净切薄片，加盐，鸡精，酱油和黑椒粉剁碎备用。', '取一张饺子皮摊平，放入馅料，在饺子皮的边缘抹少许清水。', '打折中间部分捏紧。', '做好后起锅加入油，大火加热，放入锅贴中小火慢煎。', '1分钟后，向锅里撒点水。', '加盖焖一焖，2分钟后开盖。再撒点水后加盖焖一焖，如此反复2-3次即可。', '外焦里嫩。', '出锅装盘。', '上桌享用吧。']

---

记录 4185:

title: 老虎花馍

image: 249595.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 水 酵母 糖 黑豆 瓜子

taste: 原味

step: ['面粉里加白糖、酵母、水，和成较硬的面团，等待发酵。', '面团发到2.5倍大。', '面团再次揉至光滑，取一块270克重的面团，滚圆后搓成条，两端轻轻按扁，做小老虎的身体。', '先用刀切5刀，每一份再切两刀。', '把3条捏在一起。', '然后把另一端对折过来，用梳子压出老虎花纹。', '取一块15克的面团搓圆后按扁擀成片，在一侧切8刀。每条再切2刀，每3条捏一下，做小老虎脖子的鬃毛。', '取25克面团一个，滚圆后搓成条，两端稍按，分别切3刀切出老虎后脚。', '弯成U形表面刷一层水。', '把脖子鬃毛底部刷一点水安装到身体前部。', '再把后腿弯成U形表面刷一层水放置到小老虎尾部的下方。', '取一块小面团，搓长，捏成三角条形，顶部用剪刀剪开做老虎尾巴。', '取一块40克重的面团搓圆，用小梳子压出老虎嘴形。', '把做好的三角条底部刷清水，安装到小老虎背部。', '做出老虎的鼻子、眼眶，耳朵，虎牙。', '组合老虎五官，用两粒黑豆做眼睛用瓜子做尖牙。', '虎头底部沾水，装好。', '摆入蒸锅，醒15分钟。', '蒸锅水开上汽后蒸20分钟，焖10分钟再揭盖子。', '成品。']

---

记录 4186:

title: 青椒猪腰子

image: 249315.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪腰子 青椒 生姜 盐 植物油 辣椒粉 生抽 料酒 鸡精

taste: 中辣

step: ['备猪腰子和青椒', '猪腰子切片，青椒切双绞线，切点姜丝，喜欢吃蒜米的可放点蒜米', '记得不久也做过炒猪腰子，猪腰子是过开水后再炒的。今天就直接炒生炒，换种方法，看那种方法好吃。烧油下入猪腰子大火快炒', '翻炒翻炒', '放盐', '淋上醋或料酒去味', '撒上辣椒粉即提辣又可提色', '炒去水分', '下入青椒丝，姜丝，在青椒上放盐入味，炒匀', '再混炒，淋上生抽淡匀', '最后撒上鸡精，', '炒匀装盘']

---

记录 4187:

title: 煎咸鱼

image: 249286.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 咸鱼 大蒜 葱花 姜丝 生抽 料酒 油 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '锅里热油，把咸鱼均匀放入锅里煎，不要来回翻动，保持中火', '煎至两面金黄', '加入大蒜，姜丝，清水，生抽，料酒，因为是咸鱼，所以不用放盐，盖上盖子，焖烧3~5分钟', '水快干时调入少量鸡精，翻炒几下，撒葱花出锅', '非常香', '全家人喜欢吃']

---

记录 4188:

title: 炸丸子

image: 249017.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜 青萝卜 洋葱 姜 面粉 温水 盐 十三香 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['成品欣赏', '成品欣赏', '准备好各种萝卜', '切小碎丁', '洋葱和姜切末', '加入盐和十三香拌匀', '加入面粉', '加入温水，加入鸡精拌匀成面糊放置一会', '油烧热，从虎口挤出丸子入油锅炸，中小火', '炸至金黄色捞出', '成品欣赏']

---

记录 4189:

title: 花生酱盘丝饼

image: 248945.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 高筋粉 水 花生酱 糖 酵母粉

taste: 酱香

step: ['烤箱烤好的花生去掉红皮、放破璧机打成花生酱', '面粉放在容器里，加温水酵母粉搅拌好，揉成面团、保鲜膜覆盖50分钟左右冬季发面比较慢、', '发酵好的面团排气、擀成面皮、取适量的花生酱、放糖搅拌好（个人喜好放糖）涂抹在饼皮上', '涂好的饼皮从一端卷起来、切成大小一致的面团', '切面向上', '擀成饼', '锅内放油、小火烙饼期间、撒点清水', '盖上盖子、听不见滋滋响了、开盖饼翻个烙下即可了']

---

记录 4190:

title: 干锅鱼头

image: 248697.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花鲢鱼头 洋葱 蒜籽 老姜 葱 料酒 叉烧酱 海鲜酱 蚝油 辣酱 老抽 生抽 盐 色拉油 啤酒

taste: 咸鲜

step: ['买回的鱼头用水洗净，撕掉里面的黑色部分', '蒜籽洗干净、洋葱、姜切片、葱切段备用', '在小碗里加入海鲜酱、叉烧酱、蚝油、料酒、盐、生抽、老抽拌匀', '均匀抹在鱼头上腌制2个小时以上', '倒入一点色拉油在自动锅里', '放入蒜头、姜片铺满锅底', '再放入洋葱和葱白', '放入腌好的鱼头（最好另外取一锅烧热倒入油，把腌入味的鱼头双面煎至金黄色）', '把腌制时的酱汁也加入锅中', '我还加了点啤酒', '启动开关按钮，选择（红烧鱼）程序，烹饪程序自动执行，默认时间20分钟，煮了10分钟提前结束程序', '再次选择（干锅）程序，烹饪程序自动执行，煮了15分钟', '撒上细香葱即可']

---

记录 4191:

title: 橙香蜜汁鸡翅

image: 248686.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 橙子 姜丝 生抽 料酒 冰糖 白醋 蜂蜜

taste: 酸辣

step: ['橙子皮切成丝，放入打花刀的鸡翅，并加入姜丝、生抽和少量料酒腌制10分钟~', '将腌制后的鸡翅放入油锅煎，如果喜欢皮脆的可以多煎一会~此时不要加入橙丝、姜丝，仅是煎鸡翅', '鸡翅煎5、6分钟后，盛方一侧，锅内放入之前腌制鸡翅的橙丝、姜丝', '加入煎制的鸡翅，并加入清水，生抽、冰糖一起盖锅盖小火烧~', '在汤出现较大泡泡时，将姜丝、橙丝等从锅中取走，加入少量白醋，继续烧鸡翅~', '在鸡翅完全上色出锅前，加入橙子块，翻炒两下就可以出锅啦~']

---

记录 4192:

title: 葱油蛏子

image: 248386.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 姜 蒜 葱 米糠油 料酒 生抽 蚝油 醋 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['蛏子买来后，养在水中，让它吐出沙子。', '吐好的蛏子捞出洗净沥干水分', '锅中放水，加入姜片和葱白，烧开。', '放入冲洗干净的蛏子、少许食盐和料酒，待水再次煮开时适当翻炒后盛出蛏子。', '将蛏子排入盘子中。', '蒜切末', '葱洗净切段', '另起油锅放入蒜末略炒，加入料酒、糖、生抽、醋、蚝油调味。', '调味后浇至排列蒸好的蛏子上；', '撒上葱花', '将锅洗净，再倒入少许米糠油烧至热，将热油浇至盘中即成。']

---

记录 4193:

title: 蒜蓉生蚝

image: 248326.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 生蚝 料酒 生抽 盐 葱 蒜

taste: 蒜香

step: ['将新鲜的生蚝买回来，用刷子把外壳刷洗干净。', '用一把比较尖硬的小刀，如果刀硬度不够的话会撬不开，刀容易断，找闭合口缝隙慢慢的撬开，打开贝壳蚝肉会一边一个连长在贝上，用刀把两边削下，一个完整的蚝肉就会出来了。', '一个个肥美的蚝肉被取出来，把边缘黑色去掉，放点料酒和少许盐腌制一小会。', '提示下，选用贝壳留壳内深凹的，上壳扔掉不用。用浸泡过的粉丝垫在下面，把腌制好的蚝肉一个贝壳里放一个，开始上锅蒸十二分钟。', '蚝肉差不多熟了，把原先调制好的蒜蓉每个里面用汤勺放点，浇上热油，放点葱花，鲜而肥美的蒜蓉生蚝就成功了。《在调制蒜蓉过程忘拍了，把蒜子剁碎，锅里的适量油炒熟备用》。', '成品']

---

记录 4194:

title: 吉祥多福（鸡刨豆腐）

image: 248001.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 豆腐 胡萝卜 西兰花 木耳 葱 蒜 姜 玉米油 胡椒粉 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['鸡蛋打散拌匀备用', '打入三个鸡蛋', '锅中倒入适量清水烧开将豆腐焯一下', '焯好的豆腐晾凉备用', '豆腐用勺子碾碎', '打入三个鸡蛋', '鸡蛋打散拌匀备用', '西兰花开水焯一下冷水冲洗一下沥干水份备用', '胡萝卜、木耳、西兰花切成碎末状', '葱姜蒜切成碎丁', '锅中倒入适量底油烧热放入葱姜蒜爆香', '放入豆腐翻炒均匀', '豆腐炒至出水时加入蛋液', '快速翻炒蛋液和豆腐防止粘锅底', '使蛋液均匀滴裹着豆腐，闻着味道非常鲜美', '放入胡萝卜、西兰花、木耳翻炒均匀', '各种美味都翻炒均匀放入盐、胡椒粉、味精调味即可关火出锅', '将炒好的吉祥多福盛入碗中', '在倒扣在盘中更加美观', '这道菜的营养非常丰富', '吃起来口感香醇还略有脆感', '这道菜也适合减肥滴亲们享用的一道美食哦', '家里的老人和孩子更加适合哦', '也是宴客必备的好彩头噢', '进了腊月就是年！寒风最凛冽的时候，也是春意萌动之时。在最冷的月份，有着过年的期待、有着盼春的喜悦。']

---

记录 4195:

title: 小菜拌假鲍鱼

image: 247565.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 假鲍鱼 小葱 辣椒油 麻油 糖 盐 味精

taste: 微辣

step: ['清水洗了7、8遍才洗干净，洗净的假鲍鱼沥干水份备用', '锅中倒入适量清水放入假鲍鱼撒入少许盐开始大火煮', '将盐撒入假鲍鱼上开始揉搓这个步骤是最关键也是最考验耐心滴', '将盐撒入假鲍鱼上开始揉搓这个步骤是最关键也是最考验耐心滴', '再次放入适量的盐搓揉，这回就比第一次少了好多的黏液，干净了许多噢要想吃到美味的假鲍鱼必须要把假鲍鱼按摩到位哦', '用清水清洗搓揉好的假鲍鱼', '清水洗了7、8遍才洗干净，洗净的假鲍鱼沥干水份备用', '锅中倒入适量清水放入假鲍鱼撒入少许盐开始大火煮', '煮5分钟开锅关火再焖制3分钟即可', '煮好的假鲍鱼盛入容器中', '等假鲍鱼凉至不烫手时将假鲍鱼去壳取肉放入盘中', '假鲍鱼肉肉一切为二这样更易入味', '小葱摘除干净清水洗净备用', '小葱切段备用', '放入调料辣椒油、麻油、糖、盐、味精', '调料拌匀鲜美的味道扑鼻而来噢', '美味的小葱拌假鲍鱼装入盘中', '凉拌小菜吃到嘴里口感爽爆了', '约上三五好友一起分享这份快乐吧', '搭配着小白烧更是心情愉悦噢', '亲们看着有没有流口水呢']

---

记录 4196:

title: 香煎带鱼

image: 247346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 葱 盐 胡椒粉 孜然粉 料酒 姜 五香粉 玉米淀粉

taste: 咸鲜

step: ['带鱼清洗干净剪小段。', '倒入料酒。', '倒入胡椒粉。', '倒入五香粉。', '葱切丝，姜切沫。', '倒入带鱼里。', '搅拌均匀，腌制十分钟。', '带鱼放入淀粉里，均匀的粘满淀粉。', '锅里放入油，四五层热，倒入带鱼小火煎。', '翻面煎至两面金黄。', '小火慢煎，翻面三四次就可以了。', '出锅撒上孜然粉。', '成品图，鲜香可口，健康养生。']

---

记录 4197:

title: 荔芋烧排骨

image: 246346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 荔浦芋 排骨 冰糖 八角 桂皮 香叶 生姜 老抽 盐 味精 大葱 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['如图准备食材；', '排骨冷水下锅焯水，温水洗净，控水备用；', '冰糖用研钵的擀敲碎一些，利于熬糖；', '锅中坐油，下入冰糖，小火炒至焦黄色；', '下入排骨翻炒上糖色；', '调入适量的老抽翻炒上色；', '倒入准备好调料炒香；', '加入清水，大葱，大火烧开后转小火炖煮40分钟；', '中间将芋头洗净，滚刀切块；', '汤汁剩一半的时候下入芋头，继续焖10分钟，芋头就会软烂，调入适量的盐和味精轻轻翻炒均匀出锅~', '出锅撒上适量葱花~']

---

记录 4198:

title: 冬季补钙佳品--豆苗鲫鱼豆腐汤

image: 246275.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 豆腐 豌豆苗 葱 姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '鲫鱼洗净后用厨房纸巾沾干', '底锅放入少量的油，放入少许盐后，放入鲫鱼，两面煎至微黄', '放入高汤或开水及豆腐，大火烧开后转小火，10分钟后，放入适量盐及豌豆苗，马上关火。', '一碗美味的鲫鱼豆腐汤就做好了，简单有营养。']

---

记录 4199:

title: 糖醋铁棍山药

image: 246142.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 山药 白醋 白糖 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['山药清洗干净上锅蒸15分钟。（先蒸熟后去皮，防止氧化变黑，外皮口感还不硬）', '蒸熟后的山药用刮刀去皮。', '切成长短一致的小段。', '小碗里放入白糖。', '倒入番茄酱。', '倒入白醋。', '搅拌均匀。', '如果感觉稠就加少许温开水稀释，搅拌均匀。', '开小火，锅里放入少量油，倒入调好的汁。', '倒入山药翻炒均匀，稍微收汁即可出锅。', '成品图，山药装盘，把汤汁淋到山药上。', '成品图，美美哒~~~', '成品图，酸甜可口。', '成品图，色泽漂亮。', '成品图，营养丰富。', '成品图，健康养生。']

---

记录 4200:

title: 芝麻五香鱼块

image: 245925.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 镜面鲤鱼 五香粉 姜 白糖 盐 料酒 葱 淀粉 芝麻 蒸鱼豉油

taste: 五香

step: ['朋友送的镜面鲤鱼，她送我的时候已经给收拾好了。所以没有整条鱼的图片.反复冲洗去除血水。', '切条块状（如果是自己收拾的鱼，就直接去骨，切条）', '适量的盐，料酒，葱姜腌制20分钟', '鱼条控净水，表面粘薄薄的淀粉，千万不要粘多了', '下油锅之前抖落淀粉。油温一定要高七成热，分次下鱼条炸，不要一起全下锅里炸，油温下降，影响口感。', '炸好的鱼条，不要放盘中摞在一起，热气会弄软鱼条。把炸好的鱼条一一分散在案板上。', '油温再次升高，在分次下鱼条炸，记住油温要高。', '锅里留少许底油，加姜末', '加大点量的五香粉（不是花椒粉），白糖', '翻炒糖融化', '加适量温水', '下鱼条，大火，加蒸鱼豉油，如果太淡，加点盐。', '收汁', '关火，装盘中撒芝麻。']

---

记录 4201:

title: 红烧大虾

image: 245049.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 姜 蒜 鸡精 糖 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '葱姜蒜切好', '油锅入油放入葱姜蒜爆香', '倒入虾翻炒', '加入适量蚝油', '生抽料酒少许盐调味少加一点水', '待到汤汁收干加点鸡精调味', '成品']

---

记录 4202:

title: 蒜蓉西兰花

image: 244955.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 西兰花 大蒜头 植物油 盐 鸡精 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['食材：西兰花、大蒜头。', '调味品：植物油、盐、鸡精、白砂糖。', '将西兰花拆成小朵，用盐水浸泡10分钟。', '大蒜头切成蒜末。', '锅中倒适量水，水开后将西兰花倒入水中焯熟（2分钟即可），记得放入一点植物油（可以让西兰花颜色更加翠绿）。', '锅中倒适量植物油，将蒜末炒香。', '然后把焯过的西兰花倒入并加适量温水同炒，并加适量盐、鸡精和白砂糖调味，关火。', '找一个合适的碗将西兰花头朝下排好（西兰花根放在中间），尽量让它恢复一朵花的样子。', '用一只盘子倒扣在碗口，按住盘子，将碗迅速翻转过来。', '轻轻把碗移开，这样在盘中间的就是一朵完整的西兰花了（我摆的花不是很好看）！将刚才炒过西兰花的汁和蒜末勾薄芡后浇在西兰花上，并用枸杞点缀即可。']

---

记录 4203:

title: 白萝卜油豆腐合子

image: 244802.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白萝卜 油豆腐 猪油渣 面粉 盐 鲜姜 植物油 面粉用清水

taste: 咸鲜

step: ['白萝卜、油豆腐、猪油渣准备好', '油豆腐切碎块', '猪油渣用刀随意切几下', '白萝卜用擦丝器擦成丝再用刀任意切几下，放在盆里，加一克盐拌匀，静置5分钟', '鲜姜剁成碎碎的末', '将萝卜丝攥掉多余的汁水，与油豆腐、猪油渣、鲜姜、少许盐，混合在一起', '面团在做馅之前就揉好，现在已经很滋润了', '将面团置于案上，搓长，切成大小一致的剂子，擀成椭圆薄片', '取适量的馅放在面皮的一侧', '对折，将边缘捏紧', '捏紧后就可以了，如果想要更好看些，可以捏个简单的花边', '将包好的合子直接放在加热后的铸铁饼铛中，注意，锅中先不放油，中火加热', '用羊毛刷子蘸少许植物油刷在合子的表面', '刷完表面后，就可以将合子翻面了，这时原先的底面已经变硬了一些，用羊毛刷子蘸少许油，在硬面上轻刷一层油', '盖盖子，小火焖着，中途可将合子翻身几次，使两边受热均匀，待合子鼓起来后，就可以出锅了', '看着好香吧', '薄皮大馅，味道不错']

---

记录 4204:

title: 栗子山药鸡汤

image: 244567.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土鸡 板栗 山药 黑木耳 料酒 盐 葱 黄芪 红枣 姜

taste: 清淡

step: ['鸡块放姜片在凉水中煮开，放料酒去腥后捞出洗净', '放入锅中再放料酒', '放红枣', '放黄芪', '放开水大火煮开后改小火', '准备其余食材', '等鸡块基本酥烂后放入其余食材', '放盐', '煮到山药软绵后撒上葱花。']

---

记录 4205:

title: 清蒸鸦片鱼

image: 244556.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸦片鱼 盐 味精 蒸鱼鼓油 姜丝 香葱 香菜

taste: 咸鲜

step: ['鸦片鱼解冻', '刮掉鱼鳞', '鱼清洗干净', '鱼背上划花刀', '放葱、姜、蒜、盐腌制10-20分钟，蒸时放点蒸鱼鼓油', '水开时放锅里蒸10分钟', '吃时撒点香菜']

---

记录 4206:

title: 金汤海参

image: 243956.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 南瓜 高汤 西兰花 大葱 生姜 盐 蚝油 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['海参从腹部纵向剖开，去掉海参前端沙嘴，将海参内壁冲洗干净即可。海参腹中的内壁五根筋不需要去掉，它是可以食用的，而且营养丰富。', '葱切段，姜切片，南瓜蒸熟打成泥，高汤一碗备用。', '西兰花洗净焯水备用。', '高汤放入锅内，放入姜片和大葱段。', '放入海参，小火煨15分钟。', '15分钟后将海参和葱姜一起捞出，海参放入碗里，葱姜丢掉，高汤留在锅里。', '将南瓜泥放入高汤中。', '加少许盐和蚝油调味。', '放入水淀粉。', '装盘。']

---

记录 4207:

title: 墨鱼干鹌鹑蛋红烧肉

image: 243786.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 鹌鹑蛋 墨鱼干 生姜 料酒 生抽 酱油 冰糖 花椒 八角

taste: 咸鲜

step: ['墨鱼干处理干净，切条，泡软备用。', '五花肉洗净，切成块状或厚片，冷水入锅，加姜片，料酒焯水，捞出沥干水分。', '准备好姜片，八角和花椒。', '炒锅中倒少许油，将焯过水的五花肉倒入，小火煸炒出五花肉里面的油，炒至表面金黄，将炒出的油倒出。', '倒入适量料酒，加姜片翻炒。', '倒入生抽，酱油，冰糖。', '倒入砂锅中，加适量开水。', '加入泡好的墨鱼干，中火烧开后转小火炖40分钟左右。', '炖肉的时候将鹌鹑蛋煮熟，剥壳，洗净，沥干水分。', '炖40分钟后，加入鹌鹑蛋再炖15到20分钟。', '加盐调味，搅拌均匀，关火。', '盛入碗中。']

---

记录 4208:

title: 干煽豆丝

image: 243775.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 素豆丝 干辣椒 生抽 青椒 芝麻 盐

taste: 超辣

step: ['豆丝提前泡发', '干辣椒剪开', '锅里倒入油', '加入豆丝炸', '平底锅里留油，倒和干辣椒', '大火火翻炒出香味', '然后加入炸过的豆丝', '翻炒均匀后加入芝麻', '炒匀加入青椒', '不停的翻炒', '然后加入生抽', '炒入加入盐', '最后火炒到入味', '装盘', '是不是很美味']

---

记录 4209:

title: 简单版 糖醋小排

image: 243676.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小排骨 醋 白糖 豆豉 酱油 蚝油 盐 蒜 葱

taste: 酸甜

step: ['做汤的时候多煮了些小排，备用做糖醋口味的。', '配料，糖，醋，酱油，耗油，葱蒜适量调汁，再放着水拌均匀。', '少加点油，翻炒排骨。', '中火转小火，炒到排骨有点变色。', '加入汤汁，再加入点水，大火收汤。', '汤收干以后出锅，点缀一下。']

---

记录 4210:

title: 葱油海参

image: 243353.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 油 大葱 鲜酱油 白糖 生姜

taste: 咸鲜

step: ['泡发好的海参洗净', '大葱切段，生姜切片', '锅内加入清水，把少许大葱段和姜片加入大火煮开', '把海参加入焯水后捞起', '20克鲜酱油里加入7克白糖拌匀', '热锅温油把大葱段熬至焦黄后捞起一般半的葱段', '倒出多余的油把酱料加入', '加入海参烧3分钟左右熄火出锅', '盛入盘中加入小葱上桌']

---

记录 4211:

title: 海参肉饼小米饭

image: 243217.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 小米 大米 甜玉米 红萝卜 猪肉末 橄榄油 芝麻油 海鲜酱油 盐 糖 鸡粉 胡椒粉 生粉

taste: 咸鲜

step: ['备材料，海参需预先发透切小颗', '小米与大米洗净放电饭锅内', '加入适量的水，下一小匙橄榄油与2克左右的盐，开始煮饭', '海参，肉末，红萝卜、玉米放一起下所有调味料与生粉腌10分钟左右', '饭煮沸后，有点冒气泡时下修成圆形海参肉饼', '加盖再焖', '至材料全熟', '盛起饭与肉饼，淋点麻油、海鲜酱油在肉饼上，放点香菜，即可食用']

---

记录 4212:

title: 蒜蓉蒸扇贝

image: 243215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 大蒜 姜 盐 酒 粉丝 葱 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['带冰大扇贝', '全母带黄', '首先用水化去大部分硬冰，再自然化冻', '清洗干净，只要留瑶柱和黄膏就可以了，我留了裙边，蒸出来裙边硬。放点酒和盐，抓匀', '大蒜拍碎剥皮放一点姜', '剁好姜蒜粒葱米。用牙刷把扇贝壳清洗干净，待用', '粉丝泡温水半小时', '剪短', '炒锅下油小火炒香蒜茸，放适量盐，再下小葱炒炒，盛出', '扇贝壳摆盘先放一层粉丝', '再放个扇贝肉', '再把炒好的蒜茸浇到扇贝上', '大火蒸八分钟即可出锅', '开吃，黄膏好香好糯', '这四个在以上步奏加了蚝油在贝肉上', '同样蒸熟，也很好吃']

---

记录 4213:

title: 鲍汁海参捞饭

image: 243184.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 米饭 海参 鲍鱼汁 水淀粉 生抽 西蓝花 胡萝卜 食用油

taste: 咸鲜

step: ['海参提前泡发。', '西蓝花掰开、胡萝卜用饼干模具切出花型。您如果没有模具，切片也是可以的。', '鲍鱼汁、生抽、水调匀。', '煮过加水，放入西蓝花、胡萝卜，煮熟。', '炒锅放一点点油，放入葱白小火煎。', '煎至葱白焦黄，出香味后捞出。', '倒入碗汁，放入海参，小火煮2分钟。', '倒入水淀粉。', '煮至汤汁浓稠即可关火。', '盘里放入米饭，胡萝卜、西蓝花围边，海参摆在米饭上，淋汤汁即可。', '享用吧！']

---

记录 4214:

title: 糖醋里脊

image: 242815.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 番茄酱 姜 芝麻 淀粉 白糖

taste: 酸甜

step: ['将磨成泥，挤出汁备用。', '里脊肉切成等大的小方块，用一根筷子放在下面，横着切成块，竖着切成条，底部不断。', '切好的里脊丝，用盐，白胡椒，蛋清，姜汁，抓匀腌制十分钟。', '腌制好后用干淀粉拌均匀，抖落一下浮在上面的淀粉，然后放在漏勺里备用。', '立即放在漏勺里一起下入八成热的油锅里，迅速炸定型，捞出复炸一次，里脊肉不要炸时间长，老了就硬。炸好的里脊装盘备用。', '锅里放入番茄酱、白糖、半碗水煮至沸腾后，继续煮一分钟左右，勾芡。', '浇在里脊上即可上桌喽。', '浇在里脊上即可上桌喽。']

---

记录 4215:

title: 红烧凤爪

image: 286695.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 凤爪 生抽 花椒 蚝油 八角 盐 老抽 干辣椒 生姜 白糖

taste: 微辣

step: ['原图料', '干辣椒切段、生姜切成丝备', '凤爪洗净焯一下水', '锅中放油加入生姜丝干辣椒段八角花椒煸炒炒出香味', '倒入凤爪小火翻炒', '加入适量的生抽、老抽、蚝油、盐、白糖翻炒均匀至上色', '加入适量的水大火烧开转小火', '25分钟后大火收汁即可', '成品图']

---

记录 4216:

title: 蒜蓉粉丝蒸海虾

image: 286632.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 粉丝 大蒜 生姜 生抽 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['把粉丝泡软，海虾剪去虾枪和虾毛，去除沙线，把大蒜和姜去皮。', '把大蒜剁成蒜末，姜切末，如果孩子吃可以放料酒代替姜末。', '把2勺生抽，半勺白糖，2克盐拌匀。', '把锅里放油，下入姜末煸炒。', '再下入蒜末，炒到蒜末微微发黄。', '倒入料汁微烹。', '到出备用。', '把粉丝放入碗中。', '把虾摆在上面，用勺子把炒好的蒜末舀在虾的上面。', '把铁釜洗净，加水，把笼屉放上。', '选择蒸煮键，即可开始，中间不可打开查看，以免烫伤。', '15分钟即可出锅了。', '摆盘，用红椒末点缀。。', '粉丝里有了鲜虾的味道，超级的好吃。。']

---

记录 4217:

title: 蒜烤海蛎子（烤箱）

image: 285506.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海蛎子 姜 鸡精 料酒 葱花 酱油 十三香 黑胡椒粉

taste: 蒜香

step: ['蒜、葱花、姜剁成末', '海蛎子去壳，把肉洗净，放入葱花、姜末、蒜蓉、酱油、鸡精、十三香、料酒淹制片刻', '海蛎子壳洗净，放铺锡纸的烤盘', '在壳里放入淹制好的海蛎肉', '在海蛎肉上撒胡椒粉及蒜末。入烤箱200度，中层，上下火，15分钟（具体时间视个人烤箱情况而定，我烤箱温度偏低）取出撒上葱花即可。', '成品图', '成品图']

---

记录 4218:

title: 油焖虾

image: 285317.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 食用油 生抽 料酒 香醋 白砂糖 淀粉 葱 水 虾 姜 盐 鸡精

taste: 酸甜

step: ['准备好食材', '把虾剪去须，在虾的第三第四节处挑出虾线，洗干净，用料酒腌制10分钟左右', '葱切段，姜切片备用', '用一小碗加入生抽1茶匙，醋半茶匙，白糖1茶匙，水2茶匙，淀粉半茶匙调拌均匀', '锅里倒油加热到6成热的时候倒入虾翻炒至变色，然后捞出', '留底油爆香葱姜', '倒入调制好的调味料', '再倒入虾，翻炒均匀，中小火焖3分钟，最后大火收汁，加入盐和鸡精即可', '装盘，很香，开吃...', '成品图', '成品图']

---

记录 4219:

title: 菠菜干贝蒸蛋

image: 284036.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 菠菜汁 干贝 鸡蛋 蒸鱼豉油 香油

taste: 咸鲜

step: ['菠菜汁提前榨出来，干贝泡软。', '把菠菜汁慢慢倒入装蛋的碗里，变倒边搅动搅散蛋黄。', '搅拌中的菠菜汁蛋液。', '调匀后的蛋液。', '把干贝弄碎成丝铺在碗底。', '蛋液过筛滤去水泡。', '过滤好的菠菜汁蛋液，保鲜膜盖住碗面。', '电饭锅加点水蒸煮功能都可以，只要水开了沸腾了，里面放个蒸架，迅速把碗放进里面，然后盖上盖子，关掉电源，焖5-6分钟。', '焖5-6分钟后开盖看一下，凝固了的蛋液表面再放上少许干贝丝，取出后再淋上蒸鱼豉油和几滴香油即可。']

---

记录 4220:

title: 咸肉小白菜蛏子汤

image: 283858.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 咸肉 蛏子 小白菜 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：咸肉（已切片）、蛏子（已清洗）、小白菜（已洗净切开）', '烧锅倒油烧热，下入切好的咸肉翻炒翻炒。', '接着，合入已清洗好的蛏子和切好的小白菜翻炒一下。', '然后，加适量的清水煮开至蛏子开口。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 4221:

title: 蛏子冬瓜汤

image: 283016.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 姜 蛏子 冬瓜 葱 盐 油 老酒

taste: 清淡

step: ['冬瓜买回来去皮切片放到锅里加水放葱白放姜片开火！', '等水烧开转小火把冬瓜煮软大约两三分钟。再放洗干净的海蛏子煮2.3分钟就可以了！', '出锅前加盐油老酒葱花调味。一碗鲜甜的海鲜汤就可以了！👏🏽👏🏽', '成品油放得有点点多了我平时经常不放油的🙄🙄哈哈']

---

记录 4222:

title: 卤水鱼

image: 282621.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲤鱼 油辣子 香油 味精 卤熟五花肉 小葱 花椒油

taste: 麻辣

step: ['鲤鱼先把鱼腥线去掉，洗干净，在鱼背2边划刀；在用姜片，葱，盐巴腌制半小时，备用', '先把五花肉卤熟，捞起来备用；把鱼放锅，用细火，把鱼燙熟软【我基本没有用火，卤水开啦，我就把鱼放卤水里泡熟，用了15分钟，这样鱼细嫩，刚熟最好】', '卤水里燙熟的鱼，面上淋点点卤水', '油辣椒，卤水，盐巴，白糖，香油，花椒油，味精，兑成蘸水；把蘸水均匀淋在鱼身', '卤熟的五花肉切粒粒，再加葱小节，炒香，放鱼身', '面上，在撒点小葱']

---

记录 4223:

title: 辣炒花蛤

image: 282312.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蛤 姜 香菜 葱 蒜 香葱 盐

taste: 中辣

step: ['准备食材。花蛤800克、葱姜蒜适量、干辣椒适量、香菜适量、香葱适量。', '准备一个大一点的盆子，然后往盆中放入少许清水，再放入2勺盐，搅拌至盐融化。', '将花蛤中个别壳坏掉的，不新鲜的挑出来扔掉。其余的放入盆中，浸泡2个小时让其吐沙。', '将干辣椒剪成段儿、葱姜蒜切末、香菜切末、香葱切末备用。', '烧一锅开水，然后将花蛤放入锅中煮30秒，直至花蛤微微张开，然后捞出再次冲洗两遍。', '锅中倒入适量的油，油热后将红辣椒放入锅爆出香味，然后往锅中放入1勺郫县豆瓣酱，1勺豆豉煸炒出红油。', '将葱姜蒜放入锅中煸炒出香味。', '将花蛤放入锅中煸炒匀均。', '往锅中放入1勺生抽、2勺料酒、1勺白糖翻炒匀均，然后盖上锅盖焖2分钟左右，直至花蛤全部张开。', '将香菜末、香葱末放入锅中翻炒匀均，然后即可关火。']

---

记录 4224:

title: 蒜泥蒸茄子

image: 280505.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 蒜 番茄酱 料酒 生抽 蚝油 白糖 醋 米糠油

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净去蒂', '茄子切成长条，放盆中置蒸锅上蒸8—10分钟', '筷子能轻轻插入时茄子就蒸好了', '蒸好的茄子拿出晾凉，撕成小长条', '蒜剁成蒜蓉', '锅中放油，下入蒜蓉小火煸炒出香味', '加入适量料酒、生抽、白糖、蚝油、醋和番茄酱混合成的调料汁，烧开。（可以直接拌，烧开是为了减少生蒜对胃的刺激）', '调料汁淋到茄子上，吃时拌匀']

---

记录 4225:

title: 红烧豆角

image: 279436.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 豆角 油 盐 红烧汁 酱油

taste: 清淡

step: ['猪肉切片备用。', '豆角摘洗干净切成段。', '热锅凉油加入肉片煸炒。', '加点酱油上色。', '加入豆角翻炒均匀。', '加入红烧汁翻炒均匀。', '加入适量水煮制。', '煮至豆角熟透加入盐调匀即可。']

---

记录 4226:

title: 红烧肉

image: 278466.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 鹌鹑蛋 白砂糖 姜 八角 花椒 葱段 老抽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['所有食材，先把五花肉洗一下，切成块焯水', '炒锅加油五成热放入葱段，姜片，花椒，八角炸至金黄，把焯好的五花肉倒锅里煸炒，上色倒出来。', '锅里的油放一勺白砂糖，用小火加热不断搅拌至焦糖色，', '放入煸好的肉，加老抽，生抽，鹌鹑蛋，搅拌均匀。放入热水，大火烧开转小火炖至汤粘稠即可。', '把辅料捡出来，出锅']

---

记录 4227:

title: 南瓜面饼

image: 278155.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 南瓜 面粉 牛奶 鸡蛋 培根

taste: 清淡

step: ['南瓜切丝培根切丁加面粉水一点点牛奶搅拌成略粘稠的面糊', '电饼铛预热刷一层油把面糊倒进去再摊平', '煎五分钟左右（一定要小火慢慢煎o）翻面煎另外一面', '啦啦啦啦~煎好切片按个人爱好撒上白芝麻就可以啦😄', '爱吃甜也可以撒白糖', '那口感是这种糯糯的软软的边边还有点脆脆的培根的咸香和南瓜的鲜甜层次分明味道也很浓郁很适合做早餐']

---

记录 4228:

title: 素小炒肉茄子丁素心居静不吸油的做法

image: 277795.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 长茄子 红辣椒 盐 青辣椒 蒜头 生抽

taste: 中辣

step: ['配齐所需材料。', '茄子洗净，切两公分的段，再一分为四切成丁状。', '将切好的茄子丁放入容器内，加入盐搅拌均匀，腌制20分钟，腌制后茄子丁会出水，并且炒后不会颜色变的很难看。', '将青辣椒切丁备用。', '红辣椒也切丁备用。辣椒有许多种，我们尽量使用比较辣，这样才鲜辣，是的，辣椒可以提鲜的。', '蒜头拍碎切末备用。', '腌制时间到后就可以加水清洗茄子腌制的盐分，以去除咸味。', '用手抓洗，将盐分去除，洗好后要略微挤一下茄子上面的水分。', '全部原料备好了。', '锅内放少许油，然后放入蒜末煸炒。', '然后放入腌好洗过的茄子丁煸炒，你这时候可以很明显的感觉到茄子炒的时候不会变颜色，并且完全不吸油，喜欢吃茄子做茄子的朋友就这道如果没有腌制过这时候锅里需要放入大量的油。我们这样做出来少油并且口感嫩滑。', '茄子煸炒八成熟的时候加入青红辣椒，可以将茄子拨到锅的一边，另一边用来煸炒青红辣椒，要煸炒至外皮略微焦黄，这样香味才足。', '颜色鲜亮，味道鲜辣。', '最后加入生抽翻炒一下即可。', '起锅装盘，可以开吃了，这道菜看着油光滑亮在，实际用的油非常少，所以常常我们会无意中吃了许多油进去而不知道，这道健康的茄子您学会了吗？', '欢迎关注素心居静，我会经常做素食菜谱，和大家一起分享。也感谢大家把好的菜谱分享给自己的朋友，大家的分享就是对我的最大鼓励。大家有问题可以留言，我会每条看过，期待交流。大兵工作室发布']

---

记录 4229:

title: 红烧猪蹄

image: 277365.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪蹄 桂皮 八角 香叶 姜 冰糖 盐 生抽 老抽 料酒

taste: 五香

step: ['准备图中材料，猪蹄，姜，八角，桂皮，香叶，冰糖。猪蹄买时已斩成块', '冷水放入猪蹄煮沸两分钟，期间加一勺料酒。掉过水后的猪蹄冲洗干净，捞起沥干水份', '炒糖色，锅内留少量油放入冰糖小火热至冰糖完全融化，小火继续炒一会至变黄变浓成焦糖色', '放入掉过水的猪蹄翻炒至均匀裹上糖色，中途加入一勺料酒，炒的时间越长颜色越深。这一步如果用不粘锅炒比较好', '准备一个砂锅，将炒过糖色的猪蹄盛入砂锅内', '放入八角、桂皮、香叶、姜、加入2勺生抽、一勺老抽、一点盐和清水盖过猪蹄。烧开水上盖转小火炖50-60分钟', '成品图颜色很漂亮，炖至只留少量汤汁不用大火收汁。这个汤汁可二次利用，用来煮面条也很美味。当然最后大火收汁也行随个人喜欢', '成品图，这个是以前做的但没步骤图，过程和上面一样']

---

记录 4230:

title: 红烧鱼块

image: 276885.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 草鱼 豆瓣酱 料酒 生粉 蚝油 朝天椒 泡姜 大蒜 葱段 酱油

taste: 微辣

step: ['草鱼洗净切块用少许盐一勺料酒一勺酱油腌制20分钟葱切成段泡姜切块大蒜去皮小红椒切圈', '腌制好的鱼块放入一大勺生粉搅拌均匀', '炒锅烧热倒入适量油烧热在放入腌制好的鱼块炸炸至鱼肉变黄即可', '鱼肉变黄炸熟后倒入切好的红辣椒圈和大蒜姜翻炒一下', '锅里在加入一勺豆瓣酱蚝油酱油大火烧至入味', '鱼肉入味后放入味精葱段翻炒在用生粉勾芡即可']

---

记录 4231:

title: 山东水煎包

image: 276438.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 温水 猪肉 韭菜 花椒粉 葱 姜 盐 酵母 小苏打 面酱 生抽 味精 花生油 香油

taste: 咸鲜

step: ['面盆中放入面粉和小苏打搅拌均匀，将酵母溶于温水中，倒入面盆中，和成面团，放于温暖处饧发30-40分钟即可', '面团饧发30-40分钟后能见到面团有小裂纹即可，', '猪肉剁馅放入姜末、葱末、面酱、生抽、花椒粉、味精搅拌，加20ml清水搅打粘稠，倒入适量花生油继续搅打，最后加适量盐调味。', '韭菜择净洗净切末，放入肉馅中搅拌均匀内陷和好了。', '面团放案板上揉匀，揪剂子，包馅做成饺子式或者包子式。制作面水：面粉5g加入100g清水和匀即可，这是做一锅的量哦。喜欢吃脆一些的可以加少许食醋调匀。', '选用不粘平底锅。平底锅擦干后倒油然后烧热，将包子排入锅中，', '稍煎片刻，包子底部略有黄嘎后倒入面水，盖盖，直到将水汽煎干，出现一层薄薄的冰花就可以出锅了。', '做好的成品', '脆底冰花好吃极了', '韭菜猪肉馅香啊']

---

记录 4232:

title: 小葱拌扇贝

image: 276045.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 小葱 醋 味极鲜酱油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['小葱摘洗干净切成小段。', '扇贝洗净后蒸熟去皮。', '将扇贝肉，小葱放入干净盆中，加入六月鲜酱油。', '将扇贝肉，小葱放入干净盆中，加入六月鲜酱油。', '加入蚝油。', '加入蚝油。', '加入醋拌匀即可。', '加入醋拌匀即可。']

---

记录 4233:

title: 糖醋鲤鱼

image: 275770.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲤鱼 葱 姜 蒜 生抽 糖 醋 料酒 番茄酱 盐 淀粉 面粉

taste: 酸甜

step: ['鲤鱼收拾干净后，沥干水，在鱼身两面个2.5厘米各斜切一刀（先立切1厘米深，再平切2厘米深）', '用胡椒粉、生抽和少许盐略腌', '将生抽、糖、醋、料酒、清水调成糖醋汁待用', '淀粉、面粉调成糊、均匀抹在腌好的鱼上', '油烧至七成热，，提起鱼尾，先将鱼头入油稍炸，再舀油淋在鱼身上，待面糊凝固时再把鱼慢慢放入油锅内', '待鱼炸至金黄色，捞出控油放入盘中待用', '炒锅内留少许油，放入葱花、姜末、蒜末爆香，再调入番茄酱，倒入调好的汁，加少许湿淀粉收浓', '起锅浇在鱼身上即可']

---

记录 4234:

title: 凉拌鸡胗

image: 275715.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胗 姜丝 鸡粉 糖 辣椒 盐 葱 蒜米 香菜 沙姜 醋 酱油 八角 香叶

taste: 酸辣

step: ['鸡胗洗净，冷水下锅，放入八角，沙姜，香叶等煮开，水开后加入盐和酱油，煮10分钟！捞起，冲水，洗净！', '洗净后的鸡胗切片备用！', '所有配料切好，备用！', '鸡胗加入所有配料，和调料，调好酸甜，搅拌均匀即可！', '装盘！']

---

记录 4235:

title: 盐水基围虾

image: 275115.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 基围虾 姜片 香葱 料酒 盐

taste: 清淡

step: ['食材：基围虾（已清洗）、姜片、香葱', '将已清洗好的基围虾下入清水锅中。', '接着，搁入姜片。', '然后，加适量的料酒。', '加适量的盐。', '调味煮开至熟。', '最后，搁入香葱，即成。']

---

记录 4236:

title: 黄焖鸡，鸡中的战斗机

image: 274855.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡肉 绿尖椒 生姜 大蒜 小葱 八角 食盐 料酒 生抽 白糖 蚝油 老抽 食用油

taste: 咸甜

step: ['鸡肉切成块', '生姜切片，大蒜去皮，绿尖椒切碎', '锅烧热放油，下姜葱蒜和八角，大火爆香', '放入鸡块煸炒，炒到鸡肉的颜色变白，加入料酒，继续炒干鸡肉的水分', '加入白糖、食盐、生抽、老抽、蚝油，翻炒均匀', '加入没过鸡肉一半左右的水，大火烧开后小火焖煮', '当水快干后，放入绿尖椒，大火快速翻炒出锅']

---

记录 4237:

title: 糖醋排骨

image: 274332.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 鸡蛋 生粉 面粉 番茄酱 白糖 醋 明油 姜 葱

taste: 酸甜

step: ['将排骨切块，用高压锅压制6-12分钟，压时放少许盐，姜片', '将排骨捞出，撒上少许淀粉，面粉，拌均匀。', '用两个鸡蛋，半包生粉，适量面粉，拌成全蛋糊。', '排骨挂上全蛋糊。', '下入六成热的油锅中炸定型。', '捞出，第一遍炸出，排骨表面会有一些渣子，清理干净。', '再下入八成热油中炸成金黄色捞出。', '取锅下油下入葱姜炒香后，把姜葱倒出留油。', '下入番茄酱，白糖。', '再下入少许醋，制成糖醋汁。', '倒入排骨拌均匀出锅。']

---

记录 4238:

title: 清凉黄瓜饼

image: 274185.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 黄瓜 鸡蛋 胡椒粉 盐

taste: 清淡

step: ['面粉加入适量清水搅拌至无颗粒', '加入鸡蛋液', '搅拌均匀后再加入适量盐', '加入适量胡椒粉', '黄瓜去皮切丝，加入面粉糊中', '平底锅放入少许油，倒入一勺面粉糊，小火煎至两面金黄', '出锅后切成自己喜欢的形状即可！']

---

记录 4239:

title: 香煎酱油年糕

image: 274096.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 年糕 十三香 生抽 植物油

taste: 酱香

step: ['年糕一封，四条300克。', '拆封后，冲洗一下切成段', '煎锅里入适量植物油，下年糕段煎', '翻面再煎，至煎匀', '下生抽适量', '使年糕段上色入味', '下少许开水', '煎至水干', '撒下少许十三香后即可出锅', '成品图']

---

记录 4240:

title: 销魂香辣海鲜什锦（螃蟹🦀虾和濑尿虾）

image: 273827.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 濑尿虾 花蟹 烟熏三文鱼 菠菜 奶酪 蛋黄 水 黑胡椒粉

taste: 中辣

step: ['花蟹', '濑尿虾（虾爬子）', '虾', '香葱、姜、蒜、小红辣椒', '洋葱（泪流满面(;´༎ຶД༎ຶ`)）', '香菜', '郫县豆瓣酱（不限牌子）', '洗干净花蟹濑尿虾，花蟹从中间斩开，放入蒸锅中，蒸15分钟。忍不住的人从这步已经开始吃了没错是我😂', '花生油烧热，倒入干辣椒、香叶、桂皮、八角、花椒', '倒入两勺郫县豆瓣酱，烧出红油。漂亮～', '倒入虾', '炒成半熟，加入姜丝', '翻炒翻炒，倒入濑尿虾和花蟹', '翻炒啊翻炒，倒入洋葱、香葱、小红辣椒啊～颜色好漂亮～ໂ😁ໃ', '翻炒啊翻炒翻炒炒炒……', '倒入香菜和蒜旋转跳跃💃🏻我闭着眼～', '哎!出锅!上酒～🍻🍻🍻']

---

记录 4241:

title: 蒜烤生蚝

image: 273726.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 生蚝 辣椒 蒜末 亚麻仔油

taste: 咸鲜

step: ['生蚝用刀背稍稍砸开点小口，用刀撬开，割开瑶柱的部分，留一半边，小心割手哦', '剩余的半边生蚝带壳洗净', '沥干水分放入烤盘', '大蒜切成碎末', '拌入辣椒酱', '每一个生蚝都放上适量的蒜，喜欢蒜的就多放点，放入烤箱中层190度烤制20分钟即可', '烤出来后会有些汁那也是很美味的哦，淋上些亚麻籽油吃起来更美味', '成品']

---

记录 4242:

title: 海盐烤大虾

image: 273247.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大粒海盐 明虾 黑胡椒碎

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '用干净的竹签从虾的尾部串好', '烤盘中铺上锡纸，洒满大粒海盐，将串好的虾排放在盐上', '洒上黑胡椒碎或者黑胡椒粉都可', '再在虾身上洒上海盐，基本覆盖住虾身即可', '放入烤箱中层，上下火180度烘烤15分钟左右', '烤好后的大虾', '拿起竹签，轻轻敲去表面的大盐即可', '咸鲜香脆']

---

记录 4243:

title: 酥烤山药饼

image: 273015.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 去皮山药 盐 鸡精 糖 淀粉 面包糠 番茄酱

taste: 咸甜

step: ['山药去皮蒸熟', '用料理机打碎', '加少量糖，盐，鸡精，淀粉拌匀', '带上一次性手套，取适量山药泥捏成稍厚点的圆形片', '放入装面包糠的碗里，两面沾满面包糠', '依次沾好面包糠放在垫有油纸的烤盘中', '放入预热好的烤箱中层，上下火180度烤20分钟即可', '吃时挤点番茄酱口味更好']

---

记录 4244:

title: 无油香菇酿肉末鹌鹑

image: 272746.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜香菇 肉末 海天黄豆酱 黑芝麻 料酒 香葱

taste: 酱香

step: ['准备45g肉末', '加入10g黄豆酱', '加入香葱、料酒搅拌均匀腌制20分钟入味。', '鲜香菇去蒂清洗干净沥干。摆在烤盘上。（香菇一定要挑大个的，要不然装不下的哦）！', '放入腌制好的肉末（肉末尽量往香菇的周围铺，这样中间有些凹槽鹌鹑蛋打入时蛋黄居中）。预热烤箱180度。', '打入鹌鹑蛋', '放入预热好的烤箱180度18分钟。', '出炉装盘，随意可以撒些黑芝麻或者孜然粉。（也可以直接吃）', '来一口！', '成品']

---

记录 4245:

title: 家常炒饼丝

image: 272665.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小麦面粉 玉米面 卷心菜 鸡蛋 植物油 食盐 大蒜 大葱 干辣椒 生抽 醋

taste: 咸鲜

step: ['先来做烙饼：面粉和玉米面放入面盆中，加入2ml油和少许的清水。', '和成面团后醒发30分钟。', '将醒发好的面团分成两份面团，擀开。', '锅中倒入3ml的植物油，将饼子烙至两面金黄即可。', '烙好的饼子取出备用。', '饼子和卷心菜切丝，干辣椒洗净，大葱切葱花，大蒜切末。', '锅中倒剩余3ml油。', '放入葱花和辣椒段炒香。', '放入卷心菜丝。', '旁边空出一点儿地方，打一个鸡蛋，蛋液半凝固的时候，放入饼丝。', '最后翻炒均匀，加入食盐、蒜末、生抽和醋即可。', '炒好啦~', '很快手的一道家常小菜。', '盛出来。', '开吃吧O(∩\_∩)O哈哈~']

---

记录 4246:

title: 蒜蓉肉末烤茄子

image: 271616.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 紫苏 小葱 肉末 茄子 小辣椒 生抽 盐 蒜末 油

taste: 中辣

step: ['准备材料。', '茄子对半切开不要切断，放电饭锅里蒸8分钟。', '小米辣、小葱段切粒，紫苏叶切碎。', '热锅下油，炒散剁好的肉末。', '肉末炒散也快炒熟了，然后盛起。', '再热锅下油，放入蒜末炒香。', '蒜末中再倒入炒好的肉末和紫苏叶末，小米粒和小葱加入翻炒。', '加少许盐和生抽。', '炒好的肉末料。', '茄子蒸好后用小刀在表面划几刀。', '蒸好的茄子放入玻璃容器中，抹上炒好的肉末料。', '烤箱预热，把抹上肉末料的茄子放入烤箱，200度10分钟中上层即可。', '烤好的蒜蓉肉末茄子，香辣浓香的紫苏味哟。', '成品图。']

---

记录 4247:

title: 黄瓜干豆腐凉拌菜

image: 271205.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 干豆腐 花生碎 辣椒油 蒜瓣 芝麻油 生抽 鸡精 醋 白糖 盐

taste: 蒜香

step: ['干豆腐热水烫下，切丝，黄瓜切丝', '准备辣椒油，锅中热油，放入辣椒面，白芝麻，搅拌至熟，颜色稍变红，倒在小碗里，用不完可保鲜膜封好，冷藏备用', '双丝内加入适量辣椒油，生抽，醋，芝麻油，白糖，盐，花生碎，蒜末，少许鸡精，搅拌均匀', '装盘，美味诞生！']

---

记录 4248:

title: 腌油黄咸鸭蛋

image: 270775.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸭蛋 鸡蛋 食盐 高度白酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有食材，新鲜鸭蛋洗净晾干表面', '把鸭蛋放进去白酒碗中浸泡1分钟', '轻轻捞出放进盐碗中，让鸭蛋表面均匀裹上厚厚食盐', '用保鲜膜把裹满食盐的鸭蛋紧紧包起来', '依次包好后放阳光下温暖处晒1小时', '稍后再收起来装进密封容器，置于阴凉处密封保存20－25天', '腌制时间到取出鸭蛋冲洗后放入小锅中', '小火煮15~20分钟左右', '刚剥开一个咸鸡蛋时就见油黄淌出来了', '再切开看看哇：还是双黄连芯呢', '成品图']

---

记录 4249:

title: 鲜味平菇鲫鱼汤

image: 270705.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 平菇 香葱 枸杞 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['全部食材', '将平菇洗干净后撕成小条状。', '姜洗净切成丝。', '将葱切成葱花。', '用姜将炒锅抹一遍防止煎鱼时火粘锅。', '锅里放油后将鱼轻轻滑入锅内，过三分钟后翻鱼。(姜没抹匀有鱼皮粘锅了)', '锅内加水没过鱼，最好多加点水因为要煮三十分钟。', '放入平菇。', '放入姜丝和枸杞熬煮。', '出锅了，好香啊!']

---

记录 4250:

title: 牛肉好吃不老的秘诀

image: 270176.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 杏鲍菇 胡萝卜 四季豆 蒜 鸡蛋液 盐 黑白胡椒 生抽 老抽 香油 干淀粉 色拉油

taste: 原味

step: ['牛肉切丁，加入半个蛋液，1.5克的盐，五克的生抽，2克的老抽，黑白胡椒各两克，五克的香油，十克的干淀粉抓匀，在表面上倒上一层色拉油封住水份，腌制30分钟。', '腌牛肉的时间，把胡萝卜，杏鲍菇，四季豆，切丁，蒜切末备用。', '锅里做水烧开加入1.5克的盐，放入胡萝卜，四季豆焯熟，捞出备用。', '热锅倒油，温热时下入腌好的牛肉丁炒至泛白，捞出控油备用。', '锅里下少许的底油，下入杏鲍菇煸至微黄，加入蒜末。', '等蒜末出香味后，加入胡萝卜，四季豆，牛肉，剩余的黑白胡椒粉，生抽，老抽', '翻匀即可出锅。']

---

记录 4251:

title: 黄焖鸡米饭-鲁菜经典-老济南风味

image: 268344.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 柴鸡 干香菇 青椒 番茄酱 剁椒酱 蚝油 生抽 香油 美人椒 米酒 花生酱 干黄酱 豆瓣酱 黄豆酱 植物油 姜 葱

taste: 原味

step: ['准备好食材', '洗净发泡好的香菇切成小段。大蒜剥掉蒜衣，去头尾。生姜洗净切成小段。青椒洗净切成小段。香葱洗净切成小段。鸡肉洗净切成2cm方块调料准备好，如果有黄焖鸡的专用酱料的话就不需要其他的酱料了，取出黄焖鸡酱料1份500ml水搅匀备用（越1瓶矿泉水的用量）', '把所有材料放好后加入调味料酱料（如果有黄焖鸡专用酱料，加入黄焖鸡酱料170ml，40克生姜，40克香菇和500ml水搅拌均匀把高压锅盖子盖紧到火上烧制，等到高压锅冒气等待5分钟关火）', '将大蒜和香菇平铺在锅底，将高压锅内的黄焖鸡倒入砂锅加热，待汤汁渐渐由稀变浓稠即可，临出锅前加入青椒和葱段。', '一道美味老济南风味的黄焖鸡米饭就这么简单。同学们，还在等什么，动起你们的小手为家人朋友展示的机会到了。']

---

记录 4252:

title: 蒜香西红柿炒包菜

image: 267215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 包菜 西红柿 蒜 食用油 盐 白糖 生抽 花椒粉

taste: 蒜香

step: ['原料：包菜、西红柿、蒜。', '包菜切丝，西红柿去皮后切块，蒜切末。', '锅内少许油，下入西红柿小火翻炒。', '翻炒西红柿的时候，用锅铲轻轻按压，炒至西红柿软烂。', '加入白糖、盐、生抽，翻炒均匀。', '下入包菜丝继续翻炒，加入花椒粉，炒至包菜八成熟。', '下入蒜末，炒匀出锅。', '成品。']

---

记录 4253:

title: 香辣大块牛肉面——原来也如此简单

image: 266847.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肋条肉 面粉 水 蒜 葱 姜 八角 桂皮 花椒 干辣椒 黄豆酱 郫县豆瓣酱 盐 料酒 香叶

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，牛肉切成大块。2CM边长的方块。（牛肉买回来先用水泡1-2个小时，中间换水。倒掉血水。）', '全部下锅，料酒，酱料，调味料装袋。高压锅压30分钟至肉软烂。牛肉比较粗，所以要压透，另外，别要太瘦的肉，汤有些油才香。', '放入的是黄豆酱和郫县豆瓣酱。我的黄豆酱只有一点了，全放完了。（黄豆酱，酱香浓郁，非常提味。）', '和好面', '压成面条。', '下好面条浇上汤，放上香菜，和青菜，油麦茶，什么的都行，也可以再放些蒜苗。开吃。。']

---

记录 4254:

title: 丸子，油菜丸子汤

image: 266837.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 油菜 木耳 猪肉馅 葱 姜 鸡蛋清 姜粉 食盐 香油 白胡椒粉 老抽 蚝油 淀粉 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['先把木耳泡发，油菜切去根洗干净。都切成小段。用开水滤一下，因为老公不喜欢油菜的土腥味。要是喜欢绿油油的汤汁也可以不过开水。', '我是怕早晨来不及，前一天晚上做的肉馅。贴膜进冷藏。大家可以放的简单一些，老公喜欢味道重，嫩嫩的，所以我在肉馅里佐料放的有点多。肉馅里放：黄酒、姜粉、葱茉、老抽、生抽、白胡椒、蛋清、淀粉、耗油。搅拌均匀。第二天早起，放进一点香油，使劲搅拌上劲儿。', '小奶锅煮的。水开后把葱段和姜片放进去，出香味后，放丸子。小勺往里放就好，别太大，不好看。小火稍微注意下，把肉馅带出来沫子撇出去。把葱段、姜片取出扔掉。', '开大火，把油菜、木耳放进去。煮到都翻滚在浮面上上关火。都是熟的很快。', '碗内放，食盐，多放些白胡椒（辣辣的很好吃）、香油一点点。先倒半碗汤，再倒丸子和蔬菜。吃的时候，轻轻搅拌，香味就飘出来了。很好吃的。', '早晨要吃好，所以我配的炒饭。哈哈', '我老公“事儿多”，要求这个那个的……其实更简单的做法。肉馅放黄酒、食盐、蛋清。青菜、木耳洗净切段。开水青菜、木耳下锅。油菜香味出来下丸子。丸子煮好，碗内放佐料盛出来就OK了。']

---

记录 4255:

title: 油焖大虾

image: 266504.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青虾 葱 姜 料酒 糖 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：大虾洗净控干水，葱姜切丝。', '锅中放油，爆香葱姜。', '下入大虾，炒红。', '放入料酒、糖，翻炒，加自来水小半碗，煮开转小火焖，调盐，煮至汤汁浓稠即可。']

---

记录 4256:

title: 腊肉炒花菜

image: 266347.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花菜 腊肉 色拉油 料酒 盐 姜 花椒 红辣椒 蚝油 蒜瓣

taste: 咸鲜

step: ['买回的有机花菜', '用手把花菜撕成小朵，洗净', '腊肉用温水浸泡回软一下', '洗净后切成薄片', '准备好姜末、蒜片、辣椒段备用', '锅里油热，放下花椒，小火煸出香味，捞去花椒', '爆香姜末、蒜片、辣椒', '放入腊肉煸炒', '当腊肉转色，放入花菜煸匀', '加点料酒', '加一点点盐', '加点蚝油翻炒均匀', '我稍微加了点水后加锅盖煮开水收干', '出锅装盘']

---

记录 4257:

title: 糖醋沙丁鱼

image: 265098.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 沙丁鱼 青辣椒 西红柿 姜 料酒 生抽 糖醋 鸡精 蚝油 腐乳汁 辣椒酱 盐 葱 蒜

taste: 酸甜

step: ['将鱼洗净，去头尾。', '将青辣椒切段，西红柿切片，葱切粒，姜切丝，蒜拍扁。', '沙丁鱼用盐、料酒、腐乳汁腌制20分钟。', '锅里放油，将鱼煎至两面金黄，起锅装盘。', '锅内留底油，爆香姜葱蒜、青辣椒，放入煎好的鱼。', '加入生抽、糖醋、蚝油、辣椒酱，添加适量清水，急火烧开后转中火炖制。', '放入西红柿，大火收汁，加鸡精翻匀。', '出锅，撒上葱花即可。', '成品图欣赏。', '成品图欣赏。']

---

记录 4258:

title: 酱香烤鸡爪

image: 264506.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡爪 植物油 食盐 黑胡椒酱 韩式辣酱 大蒜 料酒

taste: 酱香

step: ['鸡爪洗净在清水中浸泡1小时左右', '剪去指甲', '将蒜末，油，黑胡椒酱，韩式辣酱，盐放在碗内搅匀，调成酱汁', '锅加水加入料酒，凉水下入鸡爪，开锅后焯水2-3分钟捞出晾凉', '将酱汁均匀的刷在鸡爪上，放在烤网上', '烤箱预热，上下管200度，入中层烤15分钟即可，烤好后趁热食用', '成品图']

---

记录 4259:

title: 蛤蜊冬瓜汤

image: 264386.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 冬瓜 蛤蜊 姜 白胡椒粉 盐 葱

taste: 清淡

step: ['做汤的蛤蜊可以选择这种花蛤，肉质鲜嫩又不会恨酥。买回来泡泡，刷干净。', '锅里加入水、生姜，水开后放入蛤蜊，蛤蜊打开后即可捞出。', '冬瓜去皮切片，热锅加少许油，先炒冬瓜，冬瓜有一点半透明后加水，水开后倒入蛤蜊。', '出锅前撒上白胡椒粉、盐、葱花，搞定！就这么简单！', '两只妞的食堂第一篇，两个苦命的妞都是上班族，所以会继续编辑一些快手菜和大家分享。虽然繁忙，但我们爱美食、爱生活的心不变！']

---

记录 4260:

title: 补充胶原蛋白的美容菜—冬菜蒸猪脚

image: 264146.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花椒 桂皮 红辣椒干 八角 冬菜 香叶 姜片 猪蹄 老抽 料酒 蚝油 盐 冰糖 生抽

taste: 微辣

step: ['猪蹄洗净先焯水，和冷水一起下锅，加点白醋，水开后煮三分钟，撇去泡沫。', '猪脚沥干水，再起一锅冷水，把猪脚放入冷水中，水开后，用网筛沥干猪脚，备用。', '提前准备好材料：八角、辣椒干、香叶、桂皮、花椒、冰糖、姜片和冬菜，姜片忘记拍了。', '锅烧热，转小火，倒入两小勺油，把事先准备好的香料放入油锅中煸香，铲起备用。', '剩下的热油内加入冰糖，小火慢熬。', '冰糖融化至焦糖色后加入猪脚，快速翻炒至猪脚均匀上色，再把备用的香料混合到猪脚里。', '加入料酒、生抽、老抽、蚝油、少许盐翻炒均匀。', '准备一个大碗，冬菜铺底。', '炒好的猪脚均匀地铺在冬菜上面，把碗放入电压力锅里的蒸架上，合上盖子，定时15分钟。', '到时间以后，等电压力锅排掉热气，打开锅盖，猪脚的香味扑面而来，冬菜的咸香味也能闻到。', '把大碗里的冬菜猪脚装一部分到小碗里，色香味俱全啊！', '亲，你学会了吗？']

---

记录 4261:

title: 黄焖鸭

image: 264088.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 嫩鸭 腐乳 红辣椒 蚝油 红烧酱油 辣椒酱 料酒 鸡精 盐 糖 姜 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['鸭肉洗净切块，冷水入锅，烫掉血水。', '姜切块，辣椒切丝，蒜切瓣。', '热锅下油，煸炒鸭子。', '把鸭油煸出来，把多余的油滤出来。', '放入姜、葱、蒜，翻炒。', '放入腐乳、蚝油、红烧酱油、辣椒酱、料酒，翻炒入味。', '放入适量的水，小火焖煮约20分钟。', '放入红辣椒翻炒片刻，调入盐、糖、鸡精翻炒匀。', '撒上葱花即可。', '成品图欣赏。']

---

记录 4262:

title: 蒜末肉泥烤茄子

image: 263975.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大茄子 猪肉泥 姜末 生抽 红辣椒 蒜头 蚝油 料酒 辣椒油 盐 白胡椒粉 葱花 色拉油

taste: 微辣

step: ['大茄子洗净擦干水分', '放入烤箱165度烤15分钟至茄子外皮起皱', '准备好蒜末和姜末', '加入适量的蚝油、生抽、辣椒油', '加热适量色拉油后爆香蒜末', '搅拌均匀备用', '猪肉泥中加入适量的料酒、盐和白胡椒粉拌匀', '烤好的茄子一切为二，再把里面的肉划上花刀有助入味', '把拌好的蒜末酱料抹在茄子上', '再把猪肉泥均匀的铺在蒜末上', '放入烤箱200度烤15分钟左右', '取出撒上葱花和红椒丁再烤5-10分钟，用叉子试试等茄子的肉软烂了即可']

---

记录 4263:

title: 鸡蛋灌饼

image: 263911.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 葱花 鸡精 清水 鸡蛋 食盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好面粉和清水。', '向面粉中缓缓倒入清水，用筷子均匀搅拌成絮状，最后揉成一个光滑的面团。盖上盖子静置一会儿。', '将面团分成两份，其中一份刚成牛舌状的长片。', '涂抹一层油，撒上盐和葱花。', '对折一下，卷起来。', '全部卷好立起来，像不像一朵花呢。', '按扁，擀平一些。', '另一半也这样做，我这回做了两个饼。', '锅里倒油烧热，开始烙饼。', '翻一面烙', '烙至八分熟的时候，用刀在边缘上划个小口，把筷子插进去，轻轻拨动，并且一上一下把饼皮撑开。', '把鸡蛋液灌进去，鸡蛋液提前搅打均匀并且加入适量的盐和鸡精调味。', '烙至完全熟透。', '装盘食用。']

---

记录 4264:

title: 木须肉

image: 263631.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 鸡蛋 木耳 肉片 酱油 白糖 盐 油 水 淀粉

taste: 咸甜

step: ['黄瓜，肉。鸡蛋，木耳', '备料', '肉倒入团粉抓一下，这样肉会好吃', '黄瓜切片', '锅里放油炒鸡蛋', '炒肉', '锅里放油，油热了把切好的黄瓜倒入锅中翻炒，炒会放肉片，鸡蛋，酱油，水，炒匀后放盐，', '放木耳，糖，最后用团粉勾芡']

---

记录 4265:

title: 蒜蓉烤茄子

image: 262847.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 蒜瓣 酱油 烧烤汁 小葱 橄榄油

taste: 蒜香

step: ['备好茄子、蒜瓣；', '茄子洗净切厚片，蒜瓣去皮剁碎；', '烤盘上铺上一层锡纸，将切好的茄子整齐码在烤盆上；', '茄子上面涂抹一层橄榄油；', '酱蒜蓉铺在茄子上面；', '放入预热好的烤箱中层，以200度烘烤15分钟；', '小葱洗净切粒，调入烧烤汁、酱油、搅拌均匀；', '15分钟结束后取出茄子，将汤匙舀起酱汁，淋在茄子上面，再放入烤箱中层，烘烤5分钟即可。']

---

记录 4266:

title: 笑哈哈之蒜蓉粉丝烤虾

image: 262646.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 生姜片 生抽 胡椒粉 糖 食用油 盐 绍酒 龙口粉丝 新鲜中虾 剁椒 大蒜头

taste: 蒜香

step: ['粉丝提前用开水泡软。', '把虾清洗干净，用剪刀在虾的背部裂一小口，用牙签把虾线挑出，用水冲干净即可。', '把沥干水的虾装入盆子里，加入生姜两片、生抽、绍酒、盐、剁碎的一小半蒜末、白胡椒粉和糖搅拌均匀，腌制一到两小时，更入味。', '将剩下的蒜末和剁椒装在一个小碗里，热锅下油烧热，淋在小碗里。', '将事先准备好的九寸披萨盘包上锡箔纸，泡软的粉丝沥干水，铺在披萨盘上。取出腌制好的虾，把其中的腌料倒入粉丝里拌匀，盐味如果不够可以加少量生抽或者盐。', '将腌制好的虾摆放在粉丝上面，用小勺子把蒜蓉剁椒油撒在虾的表面，剩余的姜片也加入到里面。', '把装了虾的披萨盘放入预热好的烤箱，上火200度，下火175度，烘烤15分钟。', '十五分钟后，香喷喷的烤虾出炉了！把虾盛出，装到小平锅里。', '开吃了，流口水了吧，嘻嘻！']

---

记录 4267:

title: 红烧狮子头

image: 262582.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪后腿肉 莲藕 大葱 淀粉 鸡蛋 蚝油 老抽 胡椒粉 味精 冰糖 生抽 花椒粉 面包渣 姜末

taste: 五香

step: ['后腿肉把瘦肉分开先切碎', '再把莲藕洗净切末', '把莲藕放在瘦肉上继续切', '剥离下来的肥肉切碎', '再把肥肉放在瘦肉和莲藕上继续剁碎，使三者融合', '葱白和姜切末', '切好的肉糜里放入鸡蛋，淀粉和所有的调味料，往一个方向使劲搅拌上劲儿', '搅拌好的肉糜', '锅里放多点油，烧热，把肉糜用手团成丸子状放入油锅里小火炸熟', '捞出炸好的丸子', '炒锅留少许底油，加入姜片冰糖，生抽，老抽，鸡汤，料酒，半碗水，烧开', '狮子头放进去炖煮半小时即可，收汁勾芡，撒上小香葱盛盘', '配一碗米饭香喷喷啊']

---

记录 4268:

title: 【食在Fastee】酸辣汁鱿鱼仔配西兰花（烧烤）

image: 262566.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼仔 西兰花 泰国辣鸡汁 盐 食用油

taste: 酸辣

step: ['清水冲洗鱿鱼仔，用厨房纸吸干水分', '烤盘调至最高温，预热8分钟，把油均匀涂抹于烤盘，放入鱿鱼仔，，烤至两面略带金黄色', '烤好鱿鱼仔后，关闭烤盘，淋上辣鸡汁，或上盘再淋汁', '鱿鱼仔装盘，配上西兰花']

---

记录 4269:

title: 【山东】把子肉

image: 310580.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 甜面酱 姜 大葱 料酒 鲜酱油 老抽 糖 八角 香叶 草果 桂皮 丁香 豆蔻 白芷 小茴香

taste: 五香

step: ['备好带皮五花肉', '洗净后切成约一指宽的肉片', '放入甜面酱、鲜酱油、老抽、糖、料酒', '搅拌均匀后，盖上保鲜膜腌制2小时左右（如果天气较热，最好放入冷藏室腌制）', '备好香料：八角、香叶、草果、豆蔻、白芷、丁香、小茴香、桂皮', '将步骤5中的香料放入料包中，我的包包比较小，放了2个', '草果用刀拍裂，这样香味才能出来', '砂锅底部抹少许油然后分别摆放一层姜片和大葱片', '再把腌好的肉片码放在上面', '剩下腌料汁全部倒入锅中', '把料包和草果放入锅中，再倒入没过食材2/3的清水', '盖上锅盖，并用湿毛巾将盖口封住', '炖约一个半小时，肉软烂即可', '出锅用葱花点缀，趁热食用']

---

记录 4270:

title: 【山东】胶东喜饼

image: 310513.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉  鸡蛋 鸡蛋黄 酵母粉 面粉 牛奶 白糖 花生油

taste: 甜味

step: ['食材', '所有食材放入面包桶内，面粉挖坑放入酵母粉启动揉面程序', '揉好的面团盖上保鲜膜放温暖处醒发', '醒发至两三倍大，第一次醒发完毕。', '醒发好的面团案板上揉匀', '分成是个小面团团圆。盖上保鲜膜松弛十分钟。', '松弛好的小面团擀成小圆饼', '所有做好后放入烤盘，盖上保鲜膜再次醒发30分钟。', '醒发好的面饼放入预热好的烤箱170度15-20分钟左右.', '考好喜饼，黄灿灿的很诱人吧！', '成品！', '成品！']

---

记录 4271:

title: 【北京】黄焖鸡

image: 310003.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大鸡腿 胡萝卜 葱 生抽 蚝油 姜 柿子椒 香菇 盐 老抽 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['大鸡腿洗净，泡20分钟左右，切成4厘米左右大小的块。', '准备配菜。柿子椒和胡萝卜洗净切片，姜切片，葱切段。香菇去蒂切片。', '调汁。碗中加入生抽4小勺，老抽2小勺，蚝油2小勺，盐1克，再加些清水。（勺的量我用的就是图片中的勺子）', '锅中烧开水，放入鸡块焯水后控干备用。', '锅中放油，小火，放入冰糖（冰糖最好选用碎冰糖，易化）炒糖色。直至冰糖融化呈深褐色，一定不要火太大。', '加入葱姜片爆香。', '加入鸡块翻炒。', '加入香菇翻炒。', '加入调好的料汁，翻炒均匀。', '再加入没过鸡肉的清水，大火烧开后，中小火慢炖。', '汤汁还剩不到一半时，加入胡萝卜和柿子椒，翻炒。出锅。']

---

记录 4272:

title: 四喜圆子

image: 309953.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 莲藕 香菇 胡萝卜 香葱 十三香 食盐 生抽 料酒 生姜 老抽

taste: 葱香

step: ['将肉剁碎,放入姜片一起,去腥.', '朝一个方向搅肉上劲,加入适量料酒,食盐,十三香,生抽和老抽一起拌匀.', '将藕和胡萝卜切碎成细丁,拌入肉末,打入一个鸡蛋,加入切好的香葱,淋几滴麻油,朝一个方向打匀上劲.', '锅里坐上植物油至六成热.用手将肉馅团成丸子,两手交替摔打成形,下入油锅.这是炸好的丸子.', '用碗碟调入生抽老抽糖和适量水淋到摆盘的丸子上上蒸锅蒸20分钟.蒸好后将盘子里的汤汁倒入炒锅烧开勾欠淋到丸子上。这是成品图。', '首次发布没准备过程图，抱歉。再来一张。']

---

记录 4273:

title: 【东北】四喜丸子

image: 309893.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 油菜 鸡蛋 植物油 盐 葱 姜 花椒 大料 胡椒粉 料酒 红烧酱油 白糖 鸡精 鸡粉 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材备齐', '将肉馅放在大碗内，加入葱姜末，盐，鸡粉，胡椒粉，料酒，鸡蛋，用筷子顺一个方向搅拌均匀', '加入2汤匙淀粉，分次加入半碗水，用筷子顺一个方向搅拌，直到肉馅上劲。', '锅加油烧至6-7成热，将肉馅分成4份，用手团成圆形，放入油锅中炸制金黄定型，捞出待用', '锅加水下入，酱油，白糖，花椒，大料，葱段，姜片，鸡精，烧开下入丸子，盖上锅盖中小火煮30分钟', '期间，另起一锅加入水烧开，加入少许盐，下入油菜焯水至断生，捞出放入冷水中投凉，捞出沥水', '将煮好的丸子捞出摆在盘内，四周摆上油菜', '将煮丸子的汤汁加入水淀粉，加热至粘稠，浇在丸子上即可']

---

记录 4274:

title: 【天津】四喜丸子

image: 309605.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 盐 胡椒粉 酱油 鸡蛋 油 生抽 料酒 鸡精 面包屑 葱姜

taste: 其他

step: ['猪肉馅加油、盐、胡椒粉、料酒、鸡精、酱油、生抽、甜面酱、、姜末搅拌。', '搅拌上劲后打入鸡蛋，继续搅拌。', '加面包屑，继续搅拌。', '加葱末继续搅拌。', '取适量搅拌好的肉馅，动手摔，再团成丸子。', '锅中加油烧热，丸子入锅炸。', '炸至丸子金黄、熟捞出沥干油，食用时或浇汁，或红烧都很美味。']

---

记录 4275:

title: 油焖大虾----宴客必备

image: 309408.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 生抽 香醋 干淀粉 姜 料酒 橄榄油 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好新鲜的大虾清洗干净', '用牙签挑去虾线，不过这可真是一个费事儿的活儿啊，还好虾够大，要是体积小一个个来的话弄死我哦', '倒入适量的料酒腌制十分钟左右', '在腌制的时候我们来准备其他的材料，葱段切丝儿，姜切粒，大蒜切片儿', '将生抽，白糖，香醋，水，干淀粉混合，用勺子轻轻的搅拌至白糖融化哦，待用即可', '炒锅至火上，倒入适量的橄榄油，烧制六成热左右。。。', '倒入大虾，翻炒均匀，是每只虾都沾上油', '煎至两面变红出虾油，期间可以用锅铲压一压，使得大虾出更多的虾油', '将煎好的虾盛出来备用', '锅内留底油，放入姜片，葱丝，蒜末炒香', '倒入刚刚调好的调料汁儿', '倒入炸好的大虾', '再倒入适量的料酒，盖上锅盖，焖烧至收汁，加少许盐即可。。。', '你所有的好与不好，只有自己真正了解。评价永远来自他人的世界，别太在意。你要做的，就是踏踏实实做好内心确认的自己。--别为了不属于你的观众，去演绎自己不擅长的人生。--麦洛洛\u200b']

---

记录 4276:

title: 【山东】四喜丸子

image: 307595.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五香粉 姜 淀粉 生抽 鸡蛋 胡椒粉 蚝油 猪肉 香油 盐 料酒 马蹄 葱 生抽 糖 蚝油 水淀粉 盐 水 老抽 葱 油 油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，猪肉洗净、马蹄去皮', '葱姜切末、马蹄剁碎', '猪肉馅放个小盆里，加入鸡蛋、淀粉、味极鲜酱油10克、胡椒粉、料酒、香油、五香粉、盐、5克蚝油顺时针拌匀', '加入葱姜末、马蹄末顺时针搅上劲', '称4份重量相等的馅料，两手沾水，在两手中间来回摔打10下以上，整圆', '油烧八成热下入肉丸炸至表面金黄色捞出', '另起锅倒入10克油1，放入葱姜爆香倒入味生抽120克、老抽10克、蚝油15克煮至冒泡', '加入水，没过肉丸三分之二，大火烧开转中小火煮25分钟，此时汤汁剩下不到一半，尝下味道加入适量盐、糖3克捞出肉丸', '加入水淀粉勾芡汤汁', '汤汁浓稠关火', '把汤汁浇在丸子上，四喜丸子就好了', '非常好吃哒', '成品图']

---

记录 4277:

title: 【烟台】葱烧海参

image: 307508.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 大葱 盐 蚝油 高汤 橄榄油 生姜 生抽 玉米淀粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['所有主食材准备好。', '将泡软的海参从腹部纵向剖开，去掉海参前端牙状物也就是沙嘴，将海参内壁冲洗干净。', '准备一个料汁：碗里放少许高汤或者清水，放入生抽和蚝油。', '放入盐和玉米淀粉，搅拌均匀。', '汁调好后备用。', '锅中放少许橄榄油。', '下入大葱段小火煎成焦黄色，将大葱取出，葱油留在锅里。', '将生姜片放入葱油中小火煸炒。', '放入少许高汤，将海参放进去小火煨两分钟，放少许胡椒粉。', '最后淋入调好的料汁，汤汁收至浓稠即可出锅。', '摆盘。', '海参口感Q弹入味。']

---

记录 4278:

title: 海参捞饭

image: 307027.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 米饭 蚝油 海鲜酱油 葱 姜

taste: 清淡

step: ['炒锅加油，将葱白用油炒。', '再将海参放入锅中炒。', '然后加入蚝油和海鲜酱油，加一点水用稀淀粉勾芡倒在米饭盘中即可。']

---

记录 4279:

title: 葱烧海参

image: 303136.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 大葱 植物油 酱油 盐 白糖

taste: 咸鲜

step: ['泡发好的海参清洗干净', '切成环形块状，正确的吃法是应该整个烧或者纵向切条', '三棵大葱洗净', '切成寸段', '炒锅中倒适量油，油热后倒入葱段炒几下，再倒入少量的酱油、盐、白糖，炝炒出香味儿', '将海参倒入锅中', '扒拉几下就可出锅', '灯光看着不太好看，但是味道和口感确实很不错']

---

记录 4280:

title: 萝卜丝鲫鱼汤

image: 302996.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白鲫鱼 姜片 清水 白萝卜 油 盐

taste: 鱼香

step: ['鲫鱼清洗干净，刮干净鱼肚里黑色那层薄膜。', '所谓的两面三刀就是这个意思，鱼背划三刀，姜块切片。', '热锅下油，中小火煎一下姜片后放入鲫鱼，煎至两面微黄（黄色那块是鱼子）。', '倒入适量清水，大火烧开后转小火慢煮。', '半根萝卜擦成丝。', '待汤色变白把萝卜丝倒入锅内同煮。', '翻滚的鱼汤浓、白色，出锅加少许盐调味。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4281:

title: 发面葱花饼（葱花饼子）

image: 302825.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 大葱 酵母 水 盐 花椒面 植物油

taste: 葱香

step: ['准备材料', '取适量面粉，加入少量安琪酵母（大约每250g面粉放2g，多了发面时间短些，少了适当延长即可）', '加入少量冷水（每250g面粉加120g~150g），边加便搅拌成雪花状。', '将面粉揉成面团', '盖上保鲜膜，放到温暖的地方，放置约1小时。（如果温度比较低，可适当延长发面时间）', '面发好了', '取一根大葱，取绿色部分，切成葱碎备用', '案板放少量油防粘，反复揉发好的面团排出面团中的气体', '将面团分成大小相等的剂子', '取一团剂子，用手拉长', '把面片擀成如图所示的长薄面片', '表面抹一层植物油，并均匀撒上适量细盐、花椒面', '再均匀撒上一层葱花', '将面片从一侧卷起，卷成如图所示的样子，两头捏紧，并在两头用手压一下，压成饼', '用擀面杖轻轻擀薄（不用太薄1~2cm即可）', '平底锅中加少量油，油热后放入擀好的面饼，小火慢煎', '一面煎好后翻面，再煎1~2分钟', '做好啦！', '开吃！', '简单而又美好的味道！']

---

记录 4282:

title: 烤排骨

image: 301996.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 排骨 烤肉料 水

taste: 微辣

step: ['排骨洗净滤干水分', '水里加入酷克壹佰烤肉料搅拌均匀', '将调料汁倒入排骨内', '搅拌至调料汁水被排骨吸干，盖保鲜膜冰箱冷藏一夜', '取出放在垫有锡纸的烤盘内，200度嫩烤30分钟', '嫩烤比传统烤出的排骨味道要好一些，可以适当保存排骨里的汁水。我又吃撑了……']

---

记录 4283:

title: 牙签带鱼

image: 301636.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 料酒 盐 胡椒粉 玉米淀粉 食用油 孜然粉 白芝麻

taste: 孜然

step: ['原料：带鱼和牙签。', '将带鱼去头、内脏洗净，用刀沿鱼刺将鱼片开，得到两个侧面身子的鱼肉。', '将鱼肉切成大小差不多的段，鱼刺部分也剁成段。', '鱼刺段放碗中，加料酒2克、盐0.5克腌制10分钟。', '鱼肉段放入碗中，加料酒2克、盐1克、胡椒粉腌制10分钟。', '腌好的鱼肉段中加入玉米淀粉，搅拌均匀。', '用牙签将鱼肉穿上。', '穿好的鱼肉段。', '锅中加入食用油，油五成热时，加入鱼刺段。', '炸制金黄色时，捞出。', '锅内油五成热时，按鱼肉段的大小，先下入大的鱼肉段再放入小的鱼肉段炸制，当鱼肉段定型后，捞出鱼肉段。', '当油温再次升高至六成热时，将鱼肉段复炸，颜色金黄色时，捞出装盘撒上孜然粉和芝麻即可。', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 4284:

title: 黑木耳青椒鸡柳

image: 301135.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胸肉 黑木耳 青椒 生粉 蚝油 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['黑木耳泡发摘洗干净', '鸡肉切长条加入生粉、生抽拌匀，黑木耳、青椒切一下，淀粉水备用', '炒锅放油烧热下入鸡肉', '翻炒均匀', '下入黑木耳、青椒炒均匀', '放入盐和蚝油翻匀盛出', '装盘']

---

记录 4285:

title: 黑鱼汤

image: 300976.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黑鱼 油 黄酒 盐 生姜 小葱 白酒 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备调料（黄酒，盐，白酒吗，生姜，小葱）', '黑鱼斩杀后洗净切成厚实块，先用3克盐和1汤匙白酒，一半的生姜片加入拌匀腌制2小时后再用清水漂洗干净，沥干水分', '锅内倒油', '温油鱼皮面的朝下入锅', '煎至两面微黄', '烹入黄酒', '加入清水后换入汤锅里，加入生姜和小葱', '盖上大火烧', '烧开后撇清浮沫后再盖上转小火炖40分钟', '加入盐调味', '加入少许白胡椒粉后熄火出锅']

---

记录 4286:

title: 肉丝炒口蘑

image: 300535.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 口蘑 蒜叶 生抽 肉丝 盐 茶油

taste: 咸鲜

step: ['口蘑清洗干净，去除根部的蒂，放了一个早上的口蘑，表面本来是白白净净的，你看都成小花脸了。', '口蘑切丝状、肉丝切成丝状、还有大蒜叶也切成段，备用、', '热锅，入油，因为肉里会有油，这里可以少放一点茶油的，待肉煎炒至变色就可以了。', '放入口蘑，翻炒。', '再调入一小勺的生抽和清水。', '再放入一勺的盐，搅拌下。', '大火收汁水。', '放入蒜叶，稍微翻拌下就可以出锅了。', '成品']

---

记录 4287:

title: 火爆腰花

image: 300255.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪腰子 青椒 红椒 尖辣椒 花椒 葱 料酒 米醋 盐 油 淀粉 酱油 糖 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['从菜市场买来两个新鲜的腰子～', '腰子一分为二后，去除白膜和深红色的部分，一定要去干净。再打成麦穗刀～', '切成长方形的块，用水和白醋反复冲洗几次，用料酒抓匀等几分钟～', '水开后下腰子先焯一下，关火迅速捞出', '再用油过一遍迅速铲出', '黑木耳提前发好摘好，青红椒切长条，备好葱姜蒜末，和尖椒花椒', '小火把尖椒和花椒爆香，然后捞出不用～', '油六成热时下葱姜蒜爆香，放入木耳和青红椒煸炒～', '放入腰花，把提前调好的淀粉，糖，盐，料酒，米醋，酱油调好的汁倒入～', '快速出锅即可～']

---

记录 4288:

title: 糖醋脆皮豆腐

image: 300235.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 嫩豆腐 菠萝 生粉 番茄酱 白醋 白糖 盐 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['嫩豆腐切厚片放盐水中浸泡15分钟。', '菠萝切小丁，葱姜切小粒。', '平底锅上火，把沾满生粉的豆腐片用小火煎至两面金黄。', '盛入盘中备用。', '另起锅，油温三四成热时下入葱姜粒炒出香味。', '下蕃茄酱用小火炒出红油。', '加入少许盐、白糖和白醋和热水定好味。白糖和白醋的比例为1：1.', '烧开后加入水淀粉。', '然后下入菠萝丁翻炒均匀。', '淋在煎好的豆腐上即可。', '成品图']

---

记录 4289:

title: 黑椒芦笋牛肉

image: 299956.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 芦笋 油 黑椒汁 盐 生粉 料酒 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['牛肉洗净', '切成片后用盐，料酒，黑椒汁，生粉抓匀腌制半小时', '芦笋削去老皮洗净切段，准备蒜末', '锅内水开后倒入芦笋焯水后捞起冲洗干净', '锅内倒油', '把牛肉片捞起加入爆至全部变色后捞起', '留底油下入蒜末爆香', '倒入芦笋煸炒均匀', '加盐调味炒至断生', '再把牛肉倒入煸炒片刻即可熄火出锅']

---

记录 4290:

title: 油焖大虾

image: 299527.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 对虾 油 姜 料酒 蚝油 干辣椒 盐 葱 蒜 生抽 花椒 罗勒

taste: 蒜香

step: ['所有材料备好', '烧锅热油，把虾过油，炸一炸，炸的过程最好用个盖子盖着，防止溅油，大概炸三分钟就好，炸好把虾盛出', '把油盛出，剩少许即可，把花椒，干辣椒，姜，蒜，先爆香，炒一炒', '把虾倒进炒锅翻炒', '加入料酒', '加入蚝油和生抽，翻炒均匀', '加入罗勒，再稍稍翻炒', '加入葱翻炒', '加少许水，翻炒收汁即可出锅', '成品']

---

记录 4291:

title: 红烧大虾

image: 298724.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 食用油 蒜瓣 生抽 糖 料酒 盐 辣椒油 黑胡椒粉 葱 虾 姜 清水 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '把虾线从第三第四节处挑出洗干净，沥干水分葱切段，蒜用刀背拍松，姜切丝备用', '准备调料汁：生抽2茶匙，黑胡椒粉1小勺，料酒半茶匙，水3茶匙，糖半茶匙、淀粉1小勺调成红烧汁备用', '锅里倒油加热，爆香葱、姜、蒜', '倒入虾翻炒，翻炒至虾变成红色', '加入红烧汁翻炒均匀，盖上锅盖焖2分钟左右', '然后大火收汁，汤汁变浓稠了再加入盐1小勺，加上半茶匙辣椒油翻炒均匀即可', '味道鲜美，很入味...', '成品图', '成品图']

---

记录 4292:

title: 素炒香蒿

image: 298665.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 香蒿 蒜瓣 油 盐

taste: 蒜香

step: ['香蒿洗净切段；', '蒜瓣切丁；', '接通电源启动自动炒菜机，自动运行预热功能；', '预热好后倒入油；', '倒入香蒿和蒜瓣；', '6.加入适量食盐；', '选择炒菜功能，一个程序结束后即可；', '成品；', '成品；', '成品。']

---

记录 4293:

title: 葱烧八带鱼

image: 298475.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 八带鱼 大葱 油 盐 料酒 味极鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['葱洗净斜切成条。', '八带鱼洗净，切成段。', '锅里油热加入葱翻炒几下。', '加入八带鱼翻炒。', '加点料酒去腥。', '加入味极鲜酱油翻炒。', '最后加点盐炒匀即可。']

---

记录 4294:

title: 燕麦韭菜鸡蛋饼

image: 298215.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 快熟燕麦片 面粉 鸡蛋 韭菜 培根 姜 盐 油

taste: 原味

step: ['备好材料', '培根切碎炒一下', '鸡蛋先打散在碗里，韭菜切末，姜切末', '蛋液、面粉、燕麦加入大盆中，加1勺水，顺一个方向打成糊状', '蛋糊里再加入培根末、韭菜末、姜末、盐打匀', '平底锅加适量油烧热，下入调好的面糊，先煎一面', '反过来煎另一面，至两面金黄就可以了', '切块再吃']

---

记录 4295:

title: 不当土匪也能次到拤饼

image: 297682.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 中粉 水

taste: 其他

step: ['500克的中粉~300克的水~', '水加热到85度然后和面~', '水不要一下子全部倒在面粉里~', '每款面粉的吸水性不同~所以要慢慢倒~', '水光面光案板光了~面团就和好了~静置一个小时~', '然后将面团分成N等分~朕分的是每团80克~', '擀成薄薄的面片~放入平底锅里加热~', '随着温度的增高面皮会出现气泡~用牙签一一戳破就行了~翻面~煎熟就好了~']

---

记录 4296:

title: 韭菜盒子

image: 297228.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 虾皮 韭菜 盐 香油

taste: 咸鲜

step: ['韭菜洗净控干水切碎', '锅里放油油热打散鸡蛋用筷子打散炒熟立即关火，把虾皮放入锅中用余温煸一下', '把主料混合淋入香油搅拌均匀，然后撒盐搅拌均匀，注意：一定要在放盐之前加香油这样不会出很多汤', '馅拌好后一定要尝一下咸淡符合自己口味即可', '面和的软些，多醒发一会让它变的有韧性', '把面皮擀薄些包入馅我喜欢大馅所以会放很多', '电饼铛烧热少许油抹匀放入盒子', '烙至两面金黄即可出锅趁热吃绝对简单又美味', '薄皮大馅才好吃', '👌']

---

记录 4297:

title: 桂花糖栗

image: 296977.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 栗子 糖桂花 古方红糖 鲜桂花

taste: 甜味

step: ['准备食材，你还需准备一把厨房剪。', '选择肚子鼓起的面，用剪刀的一头固定不动，另一头稍用点力划过栗子皮向固定不动的一端并拢。', '剪刀划过处，栗子的皮上有一条划痕，不必划到栗子肉就行了。', '古方红糖用热水化开，蜜渍桂花，鲜桂花准备好。', '加入蜜桂花。', '充分拌匀后，再加入适量红糖水，使每个板栗都均匀沾上。', '将栗子放在空气炸锅的篮子中，将盆中的桂花糖液再次刷一遍。', '设定200度，15分钟，烤至六分钟时，栗子已经微微开裂，如果这时你想存储栗子，就可以取出将它剥壳冷冻就可（如果是想冷冻保存不必刷糖液），如果是想吃糖栗，就再刷一次盆中的糖液。', '十二分钟时，栗子已经完全裂开，如果是小栗子，这时已经熟透了，大一点的栗子，我们还需再考两至三分钟，这时，可以再刷一次糖液。', '在剩最后一分钟时，撒上一把鲜桂花至程序结束。', '出炉美美的享用吧，这带有桂花香气的糖栗子。']

---

记录 4298:

title: 鱿鲜土豆泥

image: 296755.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼 土豆 生菜 彩椒 黑胡椒粉 橄榄油 糖 蚝油 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['土豆去皮刮掉杂质清洗干净备用', '土豆切成长条放入蒸锅蒸制30分钟左右', '蒸好的土豆有种清香的味道', '用勺子将土豆碾压成泥状', '切好的彩椒粒放入土豆泥中加入橄榄油、盐、糖、味精、黑胡椒粉拌匀', '新鲜的鱿鱼取出内脏和其它杂质将鱿鱼皮扒静清洗干净备用', '将拌匀入味的彩椒土豆泥装入鱿鱼肚中封口处用牙签别住', '烤箱180度预热将鱿鱼刷上蚝油放入烤箱上下火200度烤10分钟', '鱿鱼烤出来再刷一遍蚝油放入烤箱烤3-5分钟即可', '生菜摆入盘中将烤好的鱿鱼摆在上面', '鱿鱼味道非常鲜美加上土豆泥的香浓堪称完美', '搭配一杯酸奶饶有感觉啊', '鱿鲜土豆泥是家庭宴客必备的拿手菜']

---

记录 4299:

title: 海鲜冬瓜汤

image: 294686.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 冬瓜 海虹 小白菜 葱花儿 盐 高汤

taste: 咸鲜

step: ['冬瓜洗净，刮皮，切厚片。小白菜洗净，焯水，切段', '海虹洗净，隔水蒸到八成熟，取肉（里面的软壳寄居蟹味道也很美哒）。也可以把青口洗净，连壳放入汤中煮，耗时更长一些，且外壳要互相搓洗干净，咸度不好掌握。', '高汤加适量水、盐和葱花，煮沸后放入冬瓜片，煮到八成熟。我用的是清鸡汤的高汤，煮好了冻在冰箱里，可以保存两个月。如果没有高汤，用清水加盐，生抽，鸡粉调味也可以。或者用家乐浓汤宝也行。', '下焯好的小白菜，稍煮十秒', '关火，下青口，用余温煮熟即可。青口不要放的太早，煮过了肉质会收缩变紧，影响口感']

---

记录 4300:

title: 糖醋脆皮鱼（操作方法)

image: 294376.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲩鱼 味精 泡姜粒 生姜丝 生抽 盐 大葱丝 小葱粒 料酒 白糖 面粉 白胡椒粉 胡萝卜粒 蒜粒 泡野山椒 生粉 泡椒粒 鸡蛋 生姜粒 清水 鸡汁 香醋

taste: 鱼香

step: ['将鱼解冻', '把鱼洗净擦干平放在砧板上', '从鱼颈部开始用刀斜划开鱼肉2至3指宽(视鱼的大小而定），在划开的鱼片上再划一刀(别太深了)', '根据鱼的大小将鱼肉隔3-4cm划成梯形状', '撒盐，白胡椒粉腌15分钟', '这时候就可以准备好配料了', '把生粉和面粉大约2:1的比例放在器皿是加一个鸡蛋', '再加上水搅拌', '搅拌成带条状的面糊', '均匀涂抹在鱼片上', '把油烧到在冒烟时往鱼上浇油炸制', '慢慢放入油锅炸，注意安全哟', '整块放入炸至定型后反复炸（在家里做没有放太多油，所以就麻烦些啦，要给鱼翻身炸哦)', '炸至金黄色炸透了捞出放在器皿里待用', '锅中放入适量的油小火慢慢翻炒配料，并加入小半碗料酒炒香', '再加少许鸡汁提鲜初步定味后把糖醋汁放入锅内烧至收汁即可', '好了可以浇在鱼上了😄', '撒上葱丝', '拍照了', '👀', '🙏🙏🙏😜']

---

记录 4301:

title: 糖醋肉段

image: 294207.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 梅花肉 淀粉 鸡蛋 柠檬 白糖 白醋 料酒 陈醋 生抽 白胡椒粉 花椒面 盐 鸡精 食用油

taste: 酸甜

step: ['梅花肉切成肉段（两根筷子粗即可）。将切好的肉段放入大碗中，加两匙料酒，半匙陈醋，2g盐，2g花椒面，3~4g白胡椒粉，1/4柠檬挤汁，搅拌均匀，盖上保鲜膜，入冰箱冷藏腌制30分钟。', '准备酱汁。取一个饭碗，糖4匙，白醋4匙，料酒2匙，柠檬汁1匙，生抽1匙，盐1g，鸡精少许，将调料拌匀，碗中加满水。另取碗，一匙淀粉加5匙水化开备用。（我用的匙是图中那么大）', '上浆。肉段从冰箱中取出，打入一个蛋清，加2匙食用油，适量淀粉，搅拌均匀，淀粉的量要确保每个肉段能均匀的裹上一层淀粉。', '炸肉段。热锅凉油，油要够宽。中火，油温六层热，将肉段裹满淀粉浆，一个一个放入油锅炸制。等到炸制肉段全部定型飘起后捞出。将油锅继续加热至七八层热（油面有大量烟直升，且油面平静不翻动），下入肉段复炸一分钟左右。用勺子敲击能感到肉段表皮明显的酥脆。将肉段捞出控油。', '空锅，烧热，少许底油，放入准备好的酱汁，大火烧开，加入拌匀的水淀粉勾芡，快速搅动，以防止淀粉凝结。加入炸好的肉段，裹匀酱汁即可出锅。']

---

记录 4302:

title: 腌迷你黄瓜

image: 293805.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 顶花小黄瓜 蒜瓣 花椒 生抽 冰糖 八角 盐 香醋 干辣椒 姜

taste: 咸鲜

step: ['网购的顶花小黄瓜，非常迷你', '挑选干净后用水冲掉灰尘', '捞出沥干水分，撒点盐用手抓匀', '腌制1个小时左右，杀出里面的水份', '腌制好之后，把水倒掉，捞出小黄瓜平铺在盆里，放阴凉处晾上一天', '准备好各种配料', '煮腌汁，锅里倒入醋100克，冰糖100克，酱油500克（我还加了一点点清水)，八角2粒，花椒1小把，干辣椒适量，小火煮开，至冰糖融化，关火晾凉', '取一干净的密封罐，倒入晾凉的腌汁', '把晾好的黄瓜放进去', '铺上蒜末、姜片，浇上2汤匙白酒', '盖上盖子，摇晃一下让它均匀。放冰箱或是阴凉处。隔天就能吃了', '成品']

---

记录 4303:

title: 孜然炒鸡心

image: 292695.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡心 洋葱 尖椒 植物油 盐 蒜 料酒 生抽 白胡椒粉

taste: 孜然

step: ['鸡心解冻，用流动的水冲洗干净', '用刀将脂肪刮到顶端，切去心管和脂肪', '对半剖开，用冷水冲净淤血。也可以切片，对半切开肉质更厚实，口感更好', '放入葱姜水中，加热到七八十度左右，捞出沥净水分，备用。此时鸡心七成熟左右，剖面稍有血丝的状态', '热锅热油，爆香蒜末，下洋葱块稍炒下一下', '倒入尖椒，稍翻炒断生', '下鸡心、盐、料酒、生抽和白胡椒粉，急火快炒', '出锅前撒少许孜然粉提味即可']

---

记录 4304:

title: 洋葱炒鱿鱼

image: 292627.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱿鱼 洋葱 胡萝卜 植物油 盐 生抽 葱花儿 料酒 孜然粉

taste: 咸鲜

step: ['鱿鱼去头，清除内脏洗净，鱿鱼筒剪开，扒去鱼皮，只用鱿鱼板。', '鱼皮面朝下，沿着脊椎的方向，纵向切成三条。将其中一条横放，用刀按照左上右下，倾斜145°的方向，切花刀。注意底部要切透不切断，每条的间距尽量一致', '将切好的鱿鱼向左旋转90°，仍然按照左上右下的角度，切花刀', '切好后，分成几块', '热锅热油，爆香葱花，胡萝卜，将洋葱稍炒软', '入七八十度的热水中，快速焯一下，看到鱿鱼微微卷起立刻捞出，沥净水分。切洋葱，葱花和胡萝卜丝', '倒入鱿鱼，加入盐、料酒、生抽和孜然粉，快速翻炒出锅即可']

---

记录 4305:

title: 椒香焗鸡

image: 290725.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡 白蘑菇 云耳 红辣椒 蒜头 香芹 姜片 葱段 芫茜 酱油 蚝油 生油 淀粉 砂糖 盐 料酒 花椒碎

taste: 咸鲜

step: ['材料详细…如图。（云耳，白蘑菇先飞水10分钟），（鸡提前先腌制好，调料酱油，李锦记旧庄蚝油，砂糖，盐，淀粉，生油，料酒，姜丝）。', '先把姜片，蒜头，辣椒，香芹放在锡盘底。', '然后铺上鸡块。', '再铺上云耳和白蘑菇。', '最后铺上葱段。', '把这菜的灵魂花椒碎（自磨的）均匀撒在上面。', '铺上锡纸封紧4边进烤炉。', '中下层，上下火，200°40分钟即可。', '成品欣赏…（打开后记得拌匀才开吃）', '成品欣赏…', '成品欣赏…']

---

记录 4306:

title: 鲫鱼豆腐汤

image: 290716.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲫鱼 小葱 豆腐 盐 枸杞 姜

taste: 清淡

step: ['豆腐切块葱切段姜切片鱼洗好擦干', '热锅姜放进去放鱼。两边煎黄中火', '煎好放水煮开放豆腐', '十分钟后，放入枸杞，小葱，盐，关火，', '出锅，开吃。']

---

记录 4307:

title: 红烧猪蹄

image: 290486.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪蹄 盐 葱 姜 酱油 料酒 大料

taste: 酱香

step: ['主要原料。', '猪蹄洗净，焯水去除异味。', '锅里放少许油，放白糖炒糖色。', '糖色炒好放入猪蹄，不停翻炒，使之均匀上色。', '放入料酒，酱油，大料，盐（我用电压力锅炖制，所有提前放盐，如果不用压力锅建议最后放盐）葱姜炒匀。', '加入热水煮开。', '倒入电压力锅，炖制40分钟。', '最后倒入炒锅收浓汤汁即可。', '红烧猪蹄。']

---

记录 4308:

title: 绿豆凉粉

image: 290295.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 绿豆淀粉 辣椒油 水

taste: 其他

step: ['一个纸杯的淀粉，四个纸杯的水', '一个纸杯的水兑一个纸杯的淀粉搅拌均匀', '三个纸杯的水在锅内烧开', '准备2个盛淀粉的容器', '水开后，小火缓缓倒入淀粉糊糊', '不停的一个方向搅拌，用筷子或者是擀面杖之类的搅拌。', '冒起来大泡泡的时候要不停的搅拌，变透明才可以。', '倒入抹了食用油的碗中，方便凉了以后脱模。', '常温下約3个小时凝固好就可以食用了。', '放点辣椒油，生抽和醋，味道好的不要不要的。', '低脂低热量的凉粉真实太好吃拉。']

---

记录 4309:

title: 香菇猪肉锅贴

image: 290027.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 新鲜香菇 香葱 盐 酱油 蚝油 淀粉 料酒 胡椒粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['香菇，香葱洗净切碎，姜蒜切末', '梅头肉去皮洗净剁碎或用绞肉机绞碎', '把所有的材料都倒入一个大碗', '顺时针拌匀', '取5个饺子皮压着中间排起来', '中间放上适量的肉馅', '切开再卷起，接口处沾水贴合好', '热锅放入适量的油，放入锅贴，小火煎2分钟', '倒入没过1/3高度的清水，盖上盖子焖10分钟左右', '再掀开盖子煎干水即可，底部很脆香哦', '开吃']

---

记录 4310:

title: 红烧大虾

image: 289949.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 姜 蒜 生抽 黑胡椒粉 料酒 糖 淀粉 水

taste: 原味

step: ['将虾洗净剪去虾须，去虾枪。用牙签从背部挑去虾线，用剪刀在虾背部从头剪到尾。虾放入碗中倒入料酒腌制会。', '葱切段，姜切片，蒜拍扁。将调料汁兑好，生抽2汤匙（30ml），黑胡椒粉1/2茶匙（2g），料酒1/2茶匙（2ml），水2汤匙（30ml），糖1茶匙（5g），淀粉1/2茶匙（2g）调成红烧汁，备用。', '热锅热油。放大虾两面煎成漂亮的红色出虾油后，盛出虾（用锅铲轻轻压一压虾，红油出的多）。', '把葱和姜放入虾油锅中爆香。', '倒入调料汁。', '放入煎好的大虾，放少许盐调味后，盖锅盖小火2分钟。', '然后中火收汁，稍浓即可。ps.可多留点汁，汤汁拌饭非常好吃。', '经常做，尤其有小盆友来家里吃饭尤其喜欢做，想掳获小盆友的心，这道菜很保守，我屡试不爽。']

---

记录 4311:

title: 双色萝卜盒

image: 289525.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 胡萝卜 面粉 青萝卜 盐 鸡精 香油

taste: 清淡

step: ['面粉加清水和成面团，不要和太硬，盖上保鲜膜饧20分钟', '青、红萝卜切丝', '切好的萝卜丝加适量香油、盐、鸡精拌匀', '饧好的面搓成长条', '分成相等的面团', '擀成薄片', '和A4纸差不多厚', '取适量萝卜丝放在面片中间', '向上折', '对折', '锅中加水烧开后把折好的萝卜盒翻面放入蒸笼', '全部放好后盖上盖蒸6分钟即可', '蒸熟的萝卜盒', '囗味清淡，老少皆宜', '晶莹透亮', '简单食材用心做', '切好上盘也是一款经典主食']

---

记录 4312:

title: 糖醋里脊

image: 289434.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊 蛋清 番茄酱 面粉 黑胡椒 盐

taste: 酸甜

step: ['先准备好食材，里脊切成均匀的长条状', '面粉加蛋清、黑胡椒、盐搅开，如果太干可以加一点水', '切好的里脊肉滚一层搅拌好的面粉糊', '油烧7-8分热是下锅炸吧，不要全部倒进去，容易粘在一块', '另起一锅放油，加入番茄酱小火炒匀', '倒入炸好的里脊肉，不断翻炒，使里脊肉都裹上番茄酱就可以出锅啦', '出锅时也可以撒些芝麻']

---

记录 4313:

title: 开味酸菜猪脚

image: 289365.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪脚 生姜 小葱 花雕酒 泡野山椒 蒜片 鱼酸菜 鸡精 老抽 胡椒碎

taste: 微辣

step: ['首先我们将猪脚斩成小块后装入容器中，加入适量的食盐，用手抓均再腌制10分钟。', '生姜1块，用刀背拍碎。小葱3根，打成葱结。依次加入拍碎的姜、葱结、花雕酒，再次用手把葱姜抓碎，抓挤出葱姜汁（去除猪脚的腥味），腌制30分钟。', '30分钟后倒入炖盅中，加入4升水，盖上盅盖置于炉上，开大火。当炖盅内的小泡由慢变快时，转小火（防止水开溢出）。水开后打开盅盖，下入6个泡野山椒和适量的泡野山椒水，盖上盅盖小火煲2.5小时。', '2.5小时后打开盅盖，用勺子将猪脚捞出，这时筷子一碰猪脚即可破皮入骨，捞出小葱和姜块。', '大蒜子切片；生姜洗净，切小菱形片；大蒜苗斜刀切成段；李记鱼酸菜1包，破开包装倒出鱼酸菜，切掉酸菜叶后掰开酸菜梗，片刀切成小片。切好后，倒入清水中洗去酸菜中的盐份，挤干水份后盛入碗中备用。', '锅热去适量的油，下入酸菜、姜片、蒜片小火炒香。炒香后转大火，将炖好的猪脚和汤一起倒入锅中，加入适量的老抽、胡椒碎，盖上锅盖煮3分钟。', '3分钟后打开锅盖，一边收汁一边用勺子翻动，防止粘锅。当汤汁合适时下入大蒜苗8钱、鸡精适量，翻炒均匀后即可起锅装盘。', '成品图']

---

记录 4314:

title: 桃李厨艺——肉末酱茄子，好吃的停不下来，米饭一碗又一碗

image: 289275.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 葱 豆瓣酱 白砂糖 老抽 五花肉末 蒜 盐 味极鲜 鸡精

taste: 酱香

step: ['茄子洗净后切滚刀块，这里去不去皮均可。', '然后将切好的茄子撒上淀粉，让茄子均匀的挂上淀粉。', '准备肉丁、蒜末、辣椒圈、香菜根据个人口味准备。', '锅中放油，油温在6成热的时候，将裹上淀粉的茄子放入，', '大火炸至金黄即可，取出后控油。', '锅中剩少许底油，放入肉丁后小火炒成散，放入蒜末煸出香味，', '放入豆瓣酱、味极鲜酱油、老抽、糖、少许盐、鸡精，翻炒上色，并超出酱香味。然后加少许清水，不要太多，没过肉末即可。', '下入炸好的茄子，翻炒均匀，大火收汁，茄子入味即可。', '出锅装盘撒上葱花辣椒圈点缀。']

---

记录 4315:

title: 糖醋里脊

image: 289152.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 糖 番茄酱 水淀粉 醋 生抽 醋 盐 小苏打 水淀粉 水

taste: 酸甜

step: ['淀粉加小苏打加适量水调成挂浆', '里脊肉切条加醋加生抽加盐腌制二十分钟', '番茄酱加醋加糖调成糖醋汁', '腌制好的里脊肉挂浆，今天里脊肉切宽了，切成长条状最好', '入锅炸制，炸制好的里脊捞出备用', '锅内入油，放入之前调制好的糖醋汁', '加入水淀粉，炒到糖醋汁冒小气泡', '倒入之前炸制好的里脊肉', '均匀的裹上糖醋汁', '出锅装盘撒上白芝麻装饰即可', '酸甜可口，一口气吃一盘，不费劲儿']

---

记录 4316:

title: 板栗蒸鸡

image: 288737.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大鸡腿 黑木耳 去皮板栗 盐 料酒 生姜

taste: 咸鲜

step: ['黑木耳提前泡软，用少许面粉或淀粉抓洗干净，控干水份。', '鸡腿洗净，剁成块，沥干水分，加入适量盐，料酒和生姜，搅拌均匀，腌制20分钟。', '将黑木耳和去皮洗净的板栗放在鸡块上。', '放入电压力锅中，按“肉/鸡”键，蒸熟即可。出锅后，搅拌均匀装盘。', '好吃又健康！', '鸡肉滑嫩。', '板栗甜糯。']

---

记录 4317:

title: 香菇蒸鸡

image: 287085.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿肉 香菇 料酒 胡椒粉 生抽 蚝油 白砂糖 香菜 姜葱蒜

taste: 清淡

step: ['把鸡腿肉切出来，鸡腿骨头我拿去炖汤了。', '【题外话】鸡腿骨头汤，超好喝，很甜。放虫草花，桂圆，红枣，枸杞和香菇炖的。', '适量香菇泡发好。', '配料准备好。', '放姜片，蒜末，适量生抽，适量蚝油，少量料酒，少量白砂糖和少量胡椒粉腌制鸡腿肉15-30分钟。(这道菜我没有放盐)', '放入香菇再腌制5-10分钟。', '冷水起锅，蒸15分钟。', '关火，加入葱末，盖上盖子用余热捂两分钟。', '出锅，放入香菜即可，也可以不加。', '清清淡淡，香香甜甜，吃完后的汤汁加点热水还可以当汤喝。对身体好，也满足了心情，真是太棒了。😋😋']

---

记录 4318:

title: 椒盐豆腐

image: 330270.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 硬豆腐 姜 葱 椒盐 干辣椒 盐 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['硬豆腐切成小块', '姜蒜切碎、干辣椒和葱切段，干辣椒先冲一下水，这样下锅不容易焦', '锅内热油后下豆腐块用中火油炸', '炸至如图呈金黄色，盛出备用', '另起油锅留一点底油，下姜、蒜、干辣椒小火炒出香味', '然后下炸好的豆腐，调入一点点盐，鸡粉，然后再撒上一层椒盐翻炒均匀', '最后关火再下葱段翻炒一下即可', '成品图']

---

记录 4319:

title: 辣炒花蛤

image: 329401.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 花蛤 辣椒粉 生抽 姜丝

taste: 超辣

step: ['花甲吐沙清洗干净', '姜丝和特辣辣椒粉', '油锅爆香姜丝，多放了一个八角', '姜丝出香味后放入辣椒粉炒香', '倒入洗净的花甲', '加入生抽，适量多点，因为不放其他调味料，', '盖上锅盖焖一会就会出来很多汤汁', '花蛤全部打开就好啦']

---

记录 4320:

title: 木须肉

image: 329301.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 八朵木耳 鸡蛋 黄瓜 胡萝卜 里脊 小葱 蒜 生抽 盐 淀粉

taste: 原味

step: ['用温水泡发一袋木耳，木耳个个小巧玲珑。', '大约2小时，木耳泡发好了，很干净，无根无泥沙，而且肉很厚，很劲道。', '将木耳用沸水绰熟捞出。', '黄瓜胡萝卜切片葱切成葱花蒜切成蒜末', '将鸡蛋加入一匙淀粉半勺水打散搅匀。里脊切成片儿，用一匙料酒半勺淀粉吧1克盐抓匀腌制5分钟。半勺淀粉两勺水合成芡汁。', '热锅倒入适量油，油热之后倒入鸡蛋液，大火翻炒待鸡蛋凝固即可盛出。', '不用另起锅，再倒入适量的油，油热之后，大火翻炒肉片至肉片变色。', '加入黄瓜片胡萝卜片继续翻炒至断生。这个过程很快，大火翻炒几下即可', '加入木耳和鸡蛋，翻炒几下，撒入蒜末，淋上生抽，撒上盐，翻炒几下', '倒入芡汁，翻炒几下芡汁冒泡即可']

---

记录 4321:

title: 秋妍的糖醋里脊

image: 328760.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 白糖 面粉 番茄酱 白醋 鸡蛋 淀粉

taste: 酸甜

step: ['1、猪里脊切小条2、用姜末、料酒、胡椒粉、盐腌制15分钟3、调糊，鸡蛋一个、淀粉和面粉1:1加入里脊调匀', '加油炸里脊表面金黄，捞出待用', '调酱碗（白醋2匙、白糖3匙、番茄酱3匙，水5匙）倒入锅炒', '把炸好的里脊倒入锅中，撒一把芝麻出锅', '一份酸甜里脊就OK了']

---

记录 4322:

title: 红烧桂鱼

image: 327183.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 桂鱼 葱 姜 大料 蒜瓣 盐 糖 醋 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['先把所有的佐料放入小盆里，倒上开水，用筷子搅匀，备用', '把处理好的桂鱼两面抹点干面粉备用，锅熱放油，油热放鱼，一面煎好，再煎另一面。', '把调好的料倒入锅里，炖十分钟左右，收收汤汁就行了']

---

记录 4323:

title: 可乐鸡翅

image: 326464.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡中翅 糖 盐 鸡精 可乐

taste: 甜味

step: ['把鸡中翅洗干净', '用油炸至金黄色', '放配料加可乐煮10分钟，收汁即可']

---

记录 4324:

title: 梅菜扣肉

image: 326016.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 梅菜 红烧老抽 生抽 料酒 葱 姜 白酒

taste: 五香

step: ['窝里加水葱姜煮肉一小时左右', '晾干水分', '老抽生抽白酒混合刷到肉上尤其皮上', '放油锅里扎到皮起皱', '泡冷水里半小时', '切块皮超下放在碗里铺上炒好的梅菜', '放锅里蒸一小时即可，取出倒扣在盘里，剁碎夹饼更好吃，']

---

记录 4325:

title: 于氏炸酱面

image: 326009.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 切面 猪肉 芸豆 香菇 尖椒 黄瓜 胡萝卜 豆瓣酱 葱 酱油 油 花椒面 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['在超市买的切面', '将材料洗净备用。', '将材料洗净备用。', '将材料洗净备用。', '将材料洗净备用。', '冰箱中的五花肉微波炉解冻', '准备好农家酱', '将2，3，4，5，6中的材料切丁备用。', '备好葱姜蒜', '将材料洗净备用。', '黄瓜切丝备用', '锅中加水准备煮面', '另一个锅中加油', '加肉丁翻炒', '肉丁炒熟后加葱姜蒜和花椒面炒香。', '加入胡萝卜和芸豆丁翻炒。', '加入香菇翻炒', '放青椒', '倒入大酱翻炒。再加点酱油调味调色。加点鸡精。最后添一碗水炖一会。', '待这样浓稠了即可出锅，酱就做好了。', '这时另一个锅中的水就开了，下切面。水开三次，点三次水。', '面过凉水，沥水。', '黄瓜丝，又切了点蒜片。', '酱', '成品。想摆个太极的造型，没成功。', '两个男人吃没够吃。又煮了一小把挂面。证明真的很好吃。']

---

记录 4326:

title: 黄焖鸡米饭

image: 325855.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 香菇 青椒 料酒 糖 生抽 姜片 干辣椒 盐 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['鸡腿切块，鸡皮剔下来切成找块，香菇切片，姜切片，青椒切段，材料切好备用。热锅凉油', '下切好的鸡皮，（鸡皮如果只是和鸡肉炒一下再焖的话太油腻，所以我喜欢先把鸡皮里的油靠一下，油香口感还好。剩的有些人不喜欢吃鸡皮，扔掉浪费。）', '开始煎炸鸡皮', '直到鸡皮变金黄色，脆脆的把鸡皮捞出。', '待油温凉一些锅里放糖炒糖色', '糖色变成棕色', '下鸡肉翻炒均匀', '然后下鸡皮，香菇炒均匀', '接着放姜片，干辣椒', '放料酒，生抽', '转入砂锅当中，加适量水，盖盖焖二十分钟', '二十分钟后加青椒段，加盐和胡椒粉，再焖五分钟', '待青椒断生之后就可以了。', '一碗米饭配上菜，绝配。']

---

记录 4327:

title: 可乐鸡翅

image: 325807.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 可乐 胡椒粉 生抽 糖 盐 老抽 醋 葱 姜

taste: 原味

step: ['准备以上材料', '将鸡翅两面划两道口子，方便入味', '将葱段姜生抽老抽胡椒粉盐倒入鸡翅中，抓匀腌制半小时多，时间越久越入味腌制过程中不断翻匀', '烧油，将腌好的鸡翅放入油锅中炸至金黄（油不要太多）', '随后倒入可乐，莫过鸡翅即可，加入醋，老抽糖大火熬制', '可乐熬成粘稠制，就可以小火收汁', '档档档档可乐鸡翅就做好了']

---

记录 4328:

title: 宫保鸡丁

image: 325798.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 花生米 红尖椒 油 料酒 生抽 醋 淀粉 白糖 鸡精 葱 姜 花椒 绿尖椒 盐

taste: 微辣

step: ['把鸡骨剔除后切块，放生抽.料酒各一匙，腌十五分钟', '把花生用清水泡十分钟，锅内放油，同时将沥干水最好用厨房纸吸干水份的花生倒入，随油温上升，翻抄一下花生变色后即出锅沥油。', '放醋一匙，生抽二匙，白糖，鸡精，淀粉，加清水调成汁备用。', '把葱，蒜切切片，姜切丝，尖椒切圈。', '热锅加油，放花椒。油热后倒葱姜蒜，炒香，放辣豆酱炒出红油，', '放腌好的鸡丁，翻炒断生后，放尖椒，加盐，翻炒后，倒入酱汁，翻炒至粘稠，倒入花生米。关火。', '装盘上桌，鸡肉软懦有弹性，香辣可口哟😝😝']

---

记录 4329:

title: 可乐鸡翅膀

image: 325766.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 可口可乐 玉桂皮 八角 生抽 精盐 胡椒粉 玉米淀粉 清水

taste: 咸甜

step: ['把鸡翅治净，在背面划两刀以更容易入味和煮熟；', '备好八角1朵和桂皮约4片，八角瓣开几瓣；', '将鸡翅半煎炸至金黄色，盛起备用；', '锅放底油，放八角和桂皮，中慢火爆香；', '放入姜8片，继续爆香；', '加入鸡翅和可乐1罐，开大中火；', '烧至汁稠后加入生抽1大匙、精盐1/4小匙、胡椒粉1/2小匙、玉米淀粉水1大匙，翻拌均匀后出锅，可供食用。']

---

记录 4330:

title: 芙蓉熘鱼片

image: 323792.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛋清 枸杞 巴沙鱼 芥花油 葱 食盐 鸡粉 料酒 家乐海味点蘸鲜露 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有食材', '巴沙鱼解冻洗净后切簿片', '加入料酒、食盐和鸡粉', '再滴入家乐海味点蘸鲜露抓匀', '蛋清中滴入少许白醋调匀', '鱼片中滴入少许蛋清抓匀，腌制10分钟左右', '煸香少许葱姜', '倒入腌好的鱼片', '大火滑炒变色后盛起，倒去多余卤汁', '重新热油爆葱香后倒入蛋清稍稍定型', '划散后重新倒入鱼片和枸杞大火炒匀', '盛起即可']

---

记录 4331:

title: 辣炒蛏子

image: 323569.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 葱 蒜 姜 豆瓣酱 小青尖椒 小红尖椒 白糖 黄酒 鸡精 生抽 盐

taste: 麻辣

step: ['准备好食材、小料，调料。', '锅中水烧沸，倒入蛏子，烫下，立马捞出。', '捞出后去掉蛏子两边的黑线，冲洗干净。', '锅内放入锅，把小料爆香、放入豆瓣酱炒香，加入黄酒，调入味道。', '倒入蛏子翻炒，出锅，即可']

---

记录 4332:

title: 可乐鸡翅

image: 323451.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅中 可乐 番茄酱 冰糖 橙子 盐 味精

taste: 酸甜

step: ['鸡翅用开水炒去血水。待用', '锅里做上油烧制六成热下入鸡翅小火慢寖熟。捞出', '锅底留底油葱姜蒜爆锅。可乐一听的三分之二番茄酱橙子老抽盐味素冰糖调口。下入鸡翅小火慢闷。闷制粘稠度收汁即可']

---

记录 4333:

title: 红烧狮子头

image: 322913.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 料酒 食用油 鸡蛋 生抽 鸡精 老抽 玉米淀粉 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁碎', '放入鸡蛋、生粉、盐、料酒、生抽', '抓匀、腌制20分钟', '把肉馅在手中揉搓至圆形，做好备用', '半锅清水加入老抽、生抽、盐、糖备好', '锅里放油烧6成热，放入肉丸小火炸至外皮定型微黄捞出', '葱姜切丝', '锅中放油把姜、葱炒香', '倒入半碗清水汁，放入狮子头大火烧开、小火焖20分钟左右入味', '放入少许鸡精调味即可', '装盘']

---

记录 4334:

title: 拔丝红薯

image: 322415.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红薯 白糖

taste: 甜味

step: ['红薯洗干净，削皮', '锅放油，待油五成熟倒入红薯，小火炸至金黄捞出锅即可', '白糖三勺，水一小碗。待水烧开加入白糖，开始冒白色大气泡。等冒小气泡白糖熬成白色粘糊，倒入炸好的红薯不停翻，搅拌，撒入芝麻即可出锅。', '准备一小碗凉水，食用时在碗儿里一沾，丝儿就断了！']

---

记录 4335:

title: 皮蛋豆腐

image: 322066.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 皮蛋 内脂豆腐 生抽 麻油 盐 辣椒油 花生米 香菜 榨菜 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['皮蛋2个，内脂一盒', '皮蛋洗净去蛋壳，一切为四放在盘四边，豆腐切小块放盘中间', '调汁：2勺生抽、半勺糖、盐适量、辣椒油1勺、麻油1勺，鸡精少量。榨菜切碎、香菜切碎、花生米拍碎', '把全部材料放入碗里拌匀', '倒入盘中、吃时拌匀即可']

---

记录 4336:

title: 【让王源落泪的美食】拔丝地瓜

image: 320435.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红薯 白糖 油 白醋

taste: 甜味

step: ['准备好所需材料。', '把红薯滚刀切成块状，即切的时候边转动红薯边切，切好后放进水中，防止红薯氧化变黑。', '倒适量油至锅中，烧至五成热转中小火，用筷子测试油温，油面起非常轻微的小泡的时候，就可以炸红薯了。', '切记把红薯吸干水后，再放入锅中油炸，中小火炸至皮脆肉软即可，参考时间不到10分钟。', '炸好的红薯捞出来沥油。', '在不粘锅上放少许油。', '倒入白砂糖，中小火炒至糖融。', '过程中轻轻拨动糖，动作不要大，以免炒成反沙糖。', '差不多全部融化的时候倒入一小勺白醋。', '熬制过程中，转小火，把糖慢慢熬成焦糖色，冒绵密小泡泡。', '倒入炸好的红薯，迅速翻炒均匀，让每块红薯蘸上糖浆即可。', '表面的丝还可以根据个人喜好凹造型！赶紧做起来吧！想要了解更多复刻美食~请关注wexin：享食刻。']

---

记录 4337:

title: 珍珠糯米丸子

image: 320036.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉泥 藕丁 糯米 白胡椒粉 鸡粉 盐 香油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好的猪肉泥', '准备好的藕片', '切成小丁', '把猪肉泥和藕丁末搅拌均匀', '加入料酒、盐、白胡椒粉、鸡粉和香油搅拌上劲', '提前浸泡好的糯米', '取适量猪肉藕丁馅搓成圆球形状', '放入糯米中滚一下', '把裹上糯米的丸子排在盘中，每个中间留点空间', '锅中煮开水后上笼蒸25分钟即可', '成品图']

---

记录 4338:

title: 油焖大虾

image: 319775.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 料酒

taste: 清淡

step: ['大虾洗净，去虾线，剪掉虾枪。', '平底锅放油，把虾放进去', '变色的时候放料酒。', '然后放姜末和葱末，上下翻，注意火候。', '出锅放盐。']

---

记录 4339:

title: 可乐鸡翅

image: 319462.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡翅 可乐 蒜头 鸡精 生抽

taste: 原味

step: ['鸡翅洗净，装入盆子，放适量酱油，生抽，鸡精，切点辣椒，蒜片，姜片腌制15－20分钟。或者鸡翅洗净，放入煮开的水里煮下，捞出沥干。此步骤是为了节省鸡翅煮熟的时间。', '热锅。姜片，蒜片，红辣椒爆香。个人口味，不喜吃辣的就不放辣椒。', '放入腌制过的鸡翅，大火翻炒几下，然后把之前腌制鸡翅的那些水倒进来锅里，再倒入一瓶或半瓶的可乐，要能盖过鸡翅。可以适当再加点水和调料。比如酱油，生抽。', '中火烹煮。差不多收汁。', '起锅。加点葱花点缀。']

---

记录 4340:

title: 糖醋里脊

image: 318671.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 料酒 玉米淀粉 盐 白胡椒粉 番茄酱 陈醋 水 白芝麻 葱花 姜末

taste: 酸甜

step: ['里脊肉准备好', '切成细条', '放进盆子里倒入1勺料酒，1小勺盐2勺玉米淀粉，大约三分之一的蛋清，一点白胡椒粉', '用手抓匀腌制15分钟', '番茄酱加醋调匀', '加上适量的水调匀，这个番茄糖醋汁只要口感适合自己就行，没啥严格的比例', '炒锅倒入适量油烧热放入腌好的里脊肉条中火炸熟', '家里的锅比较小，到的油不是很多，可以分成2-3次把里脊肉炸熟', '炸好一遍控油', '再次把油温烧至冒烟', '里脊肉条回锅大火再复炸一分钟捞出，这样吃起来外酥里嫩', '另起锅，热锅凉油放点葱花，姜末', '小火炸出香味', '倒入调好的糖醋汁', '烧至冒泡', '倒入炸好的里脊肉条翻炒', '汤汁收浓即可出锅', '最后撒点白芝麻装饰一下', '成品图', '酸甜可口，配米饭超级好']

---

记录 4341:

title: 糖醋里脊

image: 318028.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 姜片 小葱 料酒 盐 生粉 鸡蛋 面粉 白糖 香醋 葱花

taste: 甜味

step: ['里脊肉适量，剔去筋膜，将五花肉一切为二，从中间平刀破开，先在肉的一面打上一字花刀，深度为肉的厚度的1/3，将肉翻面，同样的打上一字花刀，深度为肉厚度的1/3，将里脊肉从中间切开，再切成一厘米左右厚度的肉块，装入碗中备用。', '薄姜片和小葱结各适量，装入碗中，加入适量的料酒，用力抓捏出葱姜汁。里脊肉加入适量的盐，倒入葱姜汁，用手将肉抓粘后，腌制十分钟。', '碗中加入适量的生粉，多次少量的加入水，将生粉调成生粉浆，浓度以手能提起成一条线为标准，再加入一个鸡蛋，用手打均后，加入适量的面粉，再次用手打均匀。（面粉的量，仍以浆提起，能拉成一条直线为标准）把打好的浆倒在里脊肉上，用手抓均匀后备用。', '锅里去油，烧至五成热，用筷子试油温，筷子边均匀的冒泡即油温合适，将里脊肉一块儿一块的下入油锅，里脊肉表面炸硬后迅速捞起，将油烧成高温油，筷子边迅速冒气泡即油温合适，将里脊肉表面炸至金黄色，捞出备用。', '锅中加入适量的白糖，小火慢炒，熬出糖浆。糖浆开始要翻泡时，迅速倒入适量的花雕酒，搅拌均匀，再加入适量的香醋，搅拌均匀。倒入里脊肉，翻炒至糖浆全部粘在里脊肉上，撒入葱花关火，美味既成。', '成品图']

---

记录 4342:

title: 蓑衣黄瓜

image: 317045.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 盐 鸡精 糖 醋 红油

taste: 微辣

step: ['准备黄瓜，把头尾切掉。', '先把黄瓜一面直刀切，不要切段留五分之一的样子，切片要均匀，担心切断就把黄瓜用两根筷子夹起来，这样刀切到筷子就停下，不用担心切断。', '切完一面直刀后，把黄瓜翻过180度，再切斜刀，45度角把黄瓜切完，即成蓑衣黄瓜。', '如图，切好的。', '按个人口味，盐、醋、糖、红油、鸡精，还可以放生抽、芝麻、辣椒丝，调一个汁。', '把调好的汁浇在黄瓜上。', '成品图。']

---

记录 4343:

title: 黄焖鸡

image: 316890.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 胡萝卜片 香菇 鸡肉 蒜段 青辣椒 红辣椒 蒜粒 姜片 酱油 盐 料酒

taste: 原味

step: ['切好所有食材，青红辣椒，胡萝卜片，蒜段，蒜粒，姜片，香菇先用温水泡软洗净再切。', '鸡腿，鸡翅，鸡爪洗净，斩块，不能斩太小，煮完会缩水。', '把鸡肉加点料酒焯水洗去浮沫。', '锅中热油，倒入鸡肉。', '调入适量酱油，盐，炒匀上色。', '放入蒜粒，姜片，炒香后过至砂锅。', '兑水，水盖过鸡肉即好。', '另热点油，把香油炒香。', '香菇一起放入锅中，大火煮开后，转中火，盖上盖子，焖煮。', '把所剩食材调点盐炒几下。', '焖煮至鸡肉收汁汤汁浓稠，放入刚炒几下的所食材，搅匀煮断生即可。']

---

记录 4344:

title: 油焖大虾

image: 316383.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 糖

taste: 甜味

step: ['买的冻虾缓一下', '用牙签在虾背最高处插进去挑出虾线', '控干水', '锅内放油烧热', '放入虾炒一下', '放入盐白糖炒一下', '放入麻椒粉', '收汁出锅打完收工']

---

记录 4345:

title: 料豆

image: 315573.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄豆 花生油 盐

taste: 咸鲜

step: ['黄豆洗净，水中加1勺盐浸泡过夜', '沥干水分后放在锅拍上，表面撒上半勺盐，然后铺平晾干', '晾至表面出现褶皱时就好了', '锅中倒入油，加热至将手放到油上方感觉到油温时将黄豆倒入锅中', '小火慢炸到表面微黄后捞出', '开大火升高油温后倒入黄豆复炸', '炸到表面金黄后捞出', '倒到厨房纸上吸干表面油份，晾凉后就很酥脆了', '成品图']

---

记录 4346:

title: 糖醋里脊

image: 314893.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 淀粉 盐 味精 番茄酱 糖 水 料酒 食用油

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切成两厘米宽长条', '将里脊肉中放入适量盐，味精，料酒搅拌均匀，烟渍15分钟', '将腌渍好的肉加入适量淀粉抓匀', '再加入干面粉抓匀', '锅中加入适量食用油', '油热后，加入肉，炸至金黄', '糖醋汁比例：三勺番茄酱，一勺糖，五勺水。干过倒入糖醋汁，熬制浓稠，加入少量水淀粉。', '加入炸肉，搅拌均匀']

---

记录 4347:

title: 四喜丸子

image: 314784.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 西兰花 莲藕 料酒 生抽 鸡蛋 盐 老抽 葱 淀粉 五香粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '莲藕切碎，放盐、五香粉、葱末、鸡蛋清、料酒、淀粉……顺时针搅拌2分钟', '用手搓成图中这样的丸子', '温油下锅炸……掌握时间，不要炸糊啦', '准备上锅蒸，因为我老公不吃姜……所以我在盘底铺了一层葱丝和姜丝，借借味道！', '我们家是电磁炉，上锅蒸了45分钟', '蒸好丸子以后，盘子里面的汤不要倒掉，就做汤汁！汤汁下锅，生抽、老抽、料酒各一勺，大家也可以根据自家口味作出调整。淀粉活水，下锅勾芡！', '西兰花拿水烫一下，如果不知道熟没熟，可以拿出一个尝一次。', '摆盘，浇汁']

---

记录 4348:

title: 油焖大虾

image: 313879.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 糖 料酒 盐

taste: 咸甜

step: ['首先去除虾枪，虾须和虾线。', '把葱切成圈。', '这个是需要的调料，很简单吧！', '凉油放入白糖，开中小火，慢慢熬制。要不停地搅拌。', '等糖熬到化且成淡黄色，在放入虾。（参考图片）', '放入虾后快速翻炒。使虾两面都变红后，就可以下调料了。', '放入料酒。', '大葱', '最后放入盐。', '翻炒均匀，就可以出锅了。', '我的小贴士。有视频哦！']

---

记录 4349:

title: 四喜丸子

image: 313852.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉 油菜 蚝油 生抽 白糖 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备肉馅葱花姜末一个鸡蛋少许十三香鸡精少许盐', '少许蚝油两勺生抽', '两大勺淀粉', '顺时针朝这一个方向搅拌上劲', '团出肉丸子在两只手上反复摔打', '油温两成热下肉丸子炸制', '炸制两面金黄捞出备用', '锅里余油葱花下锅两大勺生抽一勺老抽一勺白糖', '添水抹过丸子小火炖半个小时', '油菜摘洗干净锅里做水少许油少许盐烫一下', '装盘备用', '丸子捞出放在油菜盘子里锅里汤汁放少许盐一个小米椒碎少许鸡精两勺水淀粉勾芡后放少许油', '熬好的汁浇在丸子上', '油菜稍装饰一下四喜丸子就做好啦']

---

记录 4350:

title: 【黑龙江】油焖大虾

image: 313440.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大青虾 姜 盐 料酒 蒸鱼豉油 番茄酱 白糖 大葱

taste: 其他

step: ['大青虾提前泡水暖透', '每一个虾都减去长长的虾须，在用剪刀顺着虾背剪开，挑去虾线', '处理好的虾用料酒拌匀腌渍10分钟以上', '大葱和姜切小片备好', '炒勺热油，放入虾煎，油要多一点', '把大虾煎到变色发红后盛出', '炒勺有底油，放入葱姜炒香', '放入番茄酱', '炒出红油', '倒入大虾翻炒', '加水，水不用多，和虾一平就可以', '放入盐和蒸鱼豉油和糖', '盖好小火煮焖约10分钟，中间翻动两次', '最后收干汤汁，在淋一点油炒匀，可以再放点葱花出锅']

---

记录 4351:

title: 可乐烧虾

image: 312936.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 可乐 姜丝 生抽 料酒

taste: 咸甜

step: ['食材：鲜虾、可乐、料酒、姜丝、生抽', '鲜虾洗净剪去虾脚虾枪，并从虾背处刨开去除虾线。', '所有虾依次处理好', '锅中放少许底油，放入处理干净的鲜虾煎制。', '煎制鲜虾变色放入姜丝继续煸炒出姜丝香味。（一边煸，一边用手铲压虾头，这样可以煸炒出虾头中红油）', '煸出香味后加入一茶匙料酒', '加入生抽', '加入大约150克可乐。', '大火烧沸', '烧至入味后大火把汤汁收浓即可', '成品！']

---

记录 4352:

title: 【东北】油焖大虾

image: 312465.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 油 酱油 盐 白糖 料酒 醋 葱段 姜片 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['大虾洗净控水，用厨房锡纸吸干水份，腌制20分钟', '锅里放凉油葱段姜片大蒜和两个大料一起炒出香味把大虾放进去翻炒均匀倒入一小碗凉水', '大火烧开，小火收汁', '装盘开动吧']

---

记录 4353:

title: 【天津】油焖大虾-节日宴客必备菜

image: 312263.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 葱 姜 蒜 料酒 盐 生抽 番茄沙司 糖 蚝油 醋 食用油

taste: 甜味

step: ['海虾剪去虾须，去虾肠，洗净，加料酒、盐、姜片腌15分钟', '所需调料配好', '油锅烧热，放油，放入大虾，虾两面都变色后再煸炒2分钟至虾壳有些脆了，捞出', '锅中留底油，下葱姜蒜爆香，', '放入过油的大虾，翻炒入味', '加入调好的汁，大火焖煮入味后收汁，出锅']

---

记录 4354:

title: 【威海】威海特色熏鲅鱼

image: 312200.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲅鱼 盐 八角 桂皮 香叶 花椒 干辣椒 陈皮 冰糖 大葱 生姜 老抽 生抽

taste: 五香

step: ['鲅鱼从冷冻室取出，不要等到完全解冻，能下刀的时候切成厚片。如果是新鲜的鲅鱼可放在冰箱里冷冻两个小时再切片。', '切好片之后再将肠肚清理干净。这样先切后洗的步骤鲅鱼可以保留完整的形状。', '用厨房纸巾吸干水分。', '放入大葱，生姜和胡椒粉腌制半个小时。', '五香水需要准备的材料有：大葱，生姜，八角，桂皮，香叶，干辣椒，花椒，冰糖，陈皮。', '将所有的香料放入锅内，干锅炒出香味。', '一次性添加足量的清水。', '调入料酒，冰糖。', '加入老抽，生抽，大火烧开以后转小火煮二十分钟。', '将腌好的鲅鱼放在油锅中炸至金黄。', '将煮好的五香水过滤，炸好的鲅鱼在香料水中浸泡一下。', '装盘。', '很香，非常下饭。']

---

记录 4355:

title: 【天津】油焖大虾

image: 311860.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 盐 生抽 番茄酱 葱 料酒 鸡精 糖 食用油 姜

taste: 咸甜

step: ['先把大虾处理干净，减去虾须和虾腿，背部剪开，挑去纱线，头部冲洗干净。', '倒入一勺料酒，抓匀，腌制半个小时。', '葱姜切片备用。', '锅中倒油烧热。', '下入葱姜爆香。', '放入大虾，继续翻炒几下。', '放入所有上述调料，可以加两勺高汤，也可以不加。', '盖上盖子焖至汤汁变少。', '出锅装盘就可食用。', '很美味哦。']

---

记录 4356:

title: 【济南】油旋

image: 311338.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 水 普通面粉 花椒粉 猪油 盐 油 葱花

taste: 五香

step: ['盐与面粉、水用面包机揉成光滑的面团，或用手揉成面团', '揉好面团盖保鲜膜醒半小时以上', '醒好分成6份', '软化的猪油与葱花、适量盐、花椒粉拌匀成油酥', '取一个面团擀成长薄片，抹上油酥', '长方形对折', '从一头卷起', '卷好把螺旋多的一面朝下', '用手按扁饼坯，依次做完', '电饼铛预热好，放入适量油，把饼坯两面沾下油放入电饼铛', '两面烙制金黄色', '放入200度预热好的烤箱烤5分钟，把油脂烤出来']

---

记录 4357:

title: 【烟台】乳山特色喜饼

image: 311327.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 酵母 牛奶 玉米油 白砂糖 奶粉 豆沙

taste: 甜味

step: ['将所有材料全部放入料理盆中。', '和成一个光滑的面团即可，不用像做面包那样揉到出手套膜。', '第一次发酵至原来的2.5倍大。', '将发酵好的面团取出，排气，分成小份，滚圆。我的面团每份大概40克。', '将小面团擀成圆形，中间放入豆沙馅。', '收口要捏紧，手法类似于包包子。', '将收口朝下放入烤盘，稍稍压扁，进行第二次发酵。二次发酵好后，表面刷鸡蛋液撒少许白芝麻，放入烤箱中层180度15分钟左右。记住表面要压一个烤盘。', '口感香甜，柔软酥松。', '今天的早餐就是它了，和牛奶绝配。']

---

记录 4358:

title: 【北京】糖醋里脊

image: 310809.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 鸡蛋 淀粉 白糖 料酒 葱花 白糖 米醋 酱油 盐 番茄酱 清水 淀粉 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['猪里脊切成小拇指粗细，要横刀切，不要顺着肉丝切，我用了400克的肉，量略微大了些，可以酌量调整', '肉条加1克盐，一小勺白糖，少许料酒，拌匀，腌15分钟', '加入一个鸡蛋', '混合均匀，腌10分钟', '腌肉的时候来调一下糖醋汁：白糖30克，米醋30克，酱油20克，盐2克番茄酱一大勺，适量的清水稀释一下料汁；醋可以用白醋，最好不用陈醋；混合好的料汁可以尝一尝酸甜口，酌情调整；另一碗舀一小勺淀粉加清水备用', '准备两张盘子，一张盘子里放淀粉，将肉条裹满淀粉后放入另一张盘子里，将全部的肉条都裹满淀粉', '炒锅中倒小半锅油，7、8成热时，将肉条一根根的夹入油锅中，待肉条变硬定型后就可捞出，400克的肉条要分三次炸完', '油锅中的油重新大火加热，将炸好的肉条全部入锅中复炸一遍，表面有些焦黄就捞出', '锅中留底油，将葱花煸炒出香味', '将调好的糖醋汁倒入锅中，煮开', '淋入水淀粉使糖醋汁变浓稠', '将肉条倒入锅中，均匀粘裹上糖醋汁，再撒一把芝麻', '酸酸甜甜，外焦里嫩']

---

记录 4359:

title: 【山东】喜饼

image: 310777.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 中筋面粉 酵母 玉米油 糖 鸡蛋 牛奶

taste: 甜味

step: ['备好所需食材', '将所有食材全都倒入面包机桶内，开启和面程序，运行15分钟', '和好的面团取出后盖盖饧10分钟，之后分成15份小面团，每份约40克', '面团分割好后再一个个擀成小圆饼（不要太薄，稍厚点）', '依次做好后，覆盖保鲜膜醒发约20分钟', '放入平底锅中，中小火烙到两面金黄就可以出锅了', '趁热吃外脆内软，相当好吃']

---

记录 4360:

title: 糖醋里脊

image: 349509.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 番茄酱 鸡蛋 生粉 食盐 姜 生抽

taste: 咸甜

step: ['将里脊肉切成条状。', '加入食盐，胡椒粉，生抽，姜丝', '加入适量的生粉，打进一个鸡蛋，腌制10分钟', '取一只干净的平底锅，将里脊肉炸好', '取另一只锅，油热下番茄酱，小火熬热，放入炸好的里脊肉，来回翻炒，直至每一根里脊肉都沾上番茄汁。', '出锅后撒上一点黑芝麻装饰。', '成品']

---

记录 4361:

title: 香煎风干鱼

image: 348021.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 风干鱼 青椒 红椒 葱 酱油 醋 白糖 豆瓣酱 花椒

taste: 中辣

step: ['风干鱼洗净，由于鱼比较长，锅比较小，我从中间切断了。锅中放油，放入风干鱼，改中火煎鱼。', '煎至两面金黄。鱼煎老一点比较香。', '把煎好的鱼推到锅边，在油中放入姜蒜末，一小勺豆瓣酱，花椒，爆香。', '放入青红椒，稍微炸一下。', '锅中所有材料稍微炒一下，让味道融合一下。锅中放一小碗开水，稍微焖一下。', '将鱼盛起来，放到碗里码好，锅中汤汁里放入酱油，醋，白糖，味精，烧汁。', '汤汁稍微收一下。', '淋到鱼身上，撒葱花，OK！']

---

记录 4362:

title: 单县羊肉汤

image: 347419.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 羊肉 羊骨 白芷 花椒 羊杂碎 羊头

taste: 咸鲜

step: ['选新鲜羊骨头', '羊肉', '熬汤', '羊肉煮制烂而不糊出锅', '剁块或者切片', '调味', '出汤', '正宗地道的羊肉汤']

---

记录 4363:

title: 过瘾把子肉

image: 347418.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 冰糖 线椒 小米椒 盐 蚝油 老抽 生抽 五香粉 花椒 桂皮 香叶 八角 料酒

taste: 咸甜

step: ['五花肉800克，洗净，切长段薄片。', '冷水下锅焯水，水开后放两勺料酒继续煮2分钟。', '沥干水分，放入生抽3勺，老抽1勺，耗油1勺，五香粉1勺抓匀，腌制2小时，中途翻两次。', '所有大料准备好。', '炒锅烧热放入一把冰糖。', '小火熬制成糖浆。', '肉片捞出沥干腌汁，入锅炒至上色。', '放入所有大料，盐1勺，以及腌肉的汤汁，翻炒均匀。', '加入适量水，水量没过肉。大火烧开转中小火炖30分钟。', '最后，大火收汁。', '装盘', '成品图', '特写']

---

记录 4364:

title: 葱爆海参

image: 347370.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 小油菜 蚝油 食用油 蒸鱼豉油 鸡精 淀粉 香油 料酒 糖 葱 姜 蒜

taste: 葱香

step: ['小油菜洗净备用', '水烧开放入小油菜烫熟捞出过凉水再捞出控干待用。', '把烫好的小油菜均匀摆在盘上备用。', '把发好的海参洗净备用。', '一只海参切成四块备用。', '碗中放入蚝油、蒸鱼豉油、糖、胡椒粉、淀粉搅匀待用。', '锅留底油用姜葱蒜爆锅。', '把葱爆成金黄色。', '倒入海参迅速翻炒。', '再倒入兑好的汁烧至入味收汁。', '淋上香油装盘即成']

---

记录 4365:

title: 油泼海螺片

image: 346539.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大海螺 葱 海鲜酱油 干辣椒碎 醋 白糖 辣根 姜

taste: 微辣

step: ['海螺蒸10分钟', '逐个挑出切片，多余的乱七八糟部分不要哦', '摆盘，放入葱姜干辣椒碎。', '将酱油，醋，白糖，辣根调匀，均匀淋在螺片上。', '热少许油，淋在葱姜干辣椒碎上。撒上香菜点缀即可😍']

---

记录 4366:

title: 葱油面

image: 345435.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 挂面 小葱 食用油 生抽 老抽 猪油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['小葱洗净用厨房纸沾去水份，去掉葱白部分只留绿色葱叶切成长段。', '中火把锅里油烧热后加入猪油化开，没有猪油可以不加换成等量的食用油就行，但是加了猪油会更香，然后改成小火把葱叶倒入锅中。', '小火慢煎至葱叶焦黄，中间不时翻炒，大概10分钟左右。', '把生抽老抽和糖兑到一个碗里搅匀后倒入锅里，煮到冒泡就关火。', '做葱油的同时把面煮熟过凉控干水后盛入碗中，舀两勺葱油把面拌匀即可食用。切面挂面手擀面这些都可以，根据自己喜好选择面就好，最好是细面，这步我没拍照，相信大家都会煮面条。', '成品图，剩下的葱油倒入干净的容器里储蓄，想吃面的时候把面煮好浇上葱油即可，五分钟搞定非常方便，很适合忙碌的早晨，方子里的量大概够拌五碗面。', '做为早餐，可以配上小菜和煎蛋，这样营养就全面啦😁']

---

记录 4367:

title: 鲁菜九转大肠

image: 344554.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大肠 老抽 糖 砂仁粉 肉桂粉 葱末 生抽 料酒 葱 花椒 花椒油 胡椒粉 香菜末 盐 姜末 蒜末 大料 姜段

taste: 咸香

step: ['买来的大肠用面粉，醋反复里外搓洗干净至无异味', '锅坐水凉水下入大肠加入葱姜段花椒，料酒烧开捞出控干水分备用', '锅从新坐水下入大肠，加入葱姜，10克老抽，花椒大料煮熟，筷子轻松插透即可', '煮熟的大肠捞出晾凉切长短一致的段，粗的一段套在细的那段上，用剪刀修剪整齐备用。(也可翻过来反复套，但我觉得这样套更便于家庭操作)', '锅烧热入油烧热下入大肠煎炸', '一面煎成金黄色再翻面煎成金黄色捞出控油备用', '锅烧热入油烧热下入葱姜蒜小火煸香，烹入醋加入5克老抽，生抽和糖添入适量水烧开', '加入炸好的大肠烧制20分钟左右，边煮边用勺把汤汁反复淋在大肠上', '汤收到80%的时候加入肉桂，砂仁和胡椒粉，直到收至汤汁浓稠，淋少许花椒油出锅', '装盘，锅中少许汁儿淋在大肠上，少许香菜或葱花装饰。咬一口外焦香，里嫩软，香汁四溢。小心别吃太多😝']

---

记录 4368:

title: 溜肚片

image: 344022.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肚 红椒 木耳 杭椒 姜片 葱段 花椒 大料 胡椒粉 生抽 蚝油 鸡粉 盐 料酒 水淀粉 葱末 姜末 蒜末

taste: 微辣

step: ['买来的猪肚用醋，盐和面粉反复搓洗后凉水下锅烧开焯一下捞出控干水分，另起锅下入葱姜，料酒，花椒大料，老抽和适量盐煮熟。筷子轻松插透即可。', '肚切抹刀片，葱姜蒜切末，木耳泡发好入开水锅中焯一下沥干水分，杭椒切斜段，红椒切菱形块备用', '锅烧热入油烧热下入肚片迅速滑油，捞出控油备用(油温5成)', '锅烧热入油烧热下入花椒粒葱姜蒜小火煸香', '下入肚片和木耳，加入生抽，蚝油，鸡粉，盐，胡椒粉翻炒均匀，勾入水淀粉', '加入青红椒翻勺出锅即成', '成品图']

---

记录 4369:

title: 油焖大虾

image: 343955.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 姜丝 葱段 盐 糖 食用油

taste: 咸甜

step: ['虾洗净，剪去虾须', '取一平底锅，倒油，小火加热后放虾', '每次差不多煎2分钟左右翻一次，期间注意拍虾头，充分煎出虾油，煎到半熟时加姜丝', '煎至皮酥时加入糖和盐，翻炒均匀加入小半碗开水，转中火焖五分钟，然后可放些葱段，把汤汁收干即可出锅', '我长这样！']

---

记录 4370:

title: 把子肉

image: 343865.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪花肉 葱 蒜 姜 酱油 鸡精 盐 冰糖 海鲜酱油 料酒 大料 桂皮

taste: 原味

step: ['肉切片', '煮一下。煮出血沫。', '捞出，冲凉水。去沫。', '起锅烧油。放入冰糖。', '冰糖熬汁。深色。', '把肉放进锅里翻均匀。再放入大料。桂皮。葱。姜。', '红烧酱油。料酒。海鲜酱油。鸡精。', '所有调料放入后。加一碗水。煮45分钟', '最后大火收汁。出锅。']

---

记录 4371:

title: 锅塌豆腐

image: 342712.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 北豆腐 鸡蛋 盐 糖 小米辣 淀粉 虾皮 蚝油 生抽 葱 姜 蒜 香油 鸡精

taste: 中辣

step: ['姜切丝，蒜切片，葱切段，小米辣切成碎段', '北豆腐切成扑克牌大小的厚片，撒盐与干淀粉腌制片刻', '鸡蛋打散', '平底锅热锅后入油，将豆腐裹匀蛋液，煎至两面金黄', '锅内留底油放入切好的葱姜蒜、小米椒和虾皮，爆香后加入生抽和蚝油', '加水煮开', '转小火摆入煎好的豆腐，两面略烧一会儿', '撒适量盐、糖、鸡精，淋香油', '大火收汁，出锅']

---

记录 4372:

title: 糖醋素排骨

image: 342027.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 土豆 冰糖 番茄酱 面粉 糯米粉 小葱 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['准备好土豆和莲藕各一份', '土豆切片放在蒸锅里蒸熟取出放凉', '将煮熟的土豆捣成泥状', '土豆泥加入少量面粉、糯米粉和成面团', '面团揉好后盖上湿布醒15分钟', '在醒面的时间里，将藕切成条状', '醒好的面团分成若干份，每份包在藕条中间，像排骨一样造型', '锅烧热，倒入200毫升的油，调至中小火放入素排骨煎炸', '炸至外表微微金黄捞出，并用漏勺捞出锅内焦糊的渣', '将素排骨再次倒入锅内复炸一遍，炸至金黄捞出控油', '另起一锅烧热注入少许油，放入冰糖翻炒熬微微黄，再加入番茄汁一起熬十几秒钟，不要熬得时间太长，熬过头会很苦的哟，然后倒入素排骨裹匀糖汁', '裹色均匀后关火出锅装盘，洒上白芝麻和葱花点缀即可', '最后来个习惯性特写，诱惑大家一下，好美味，快来品尝哦']

---

记录 4373:

title: 油焖虾

image: 340028.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜虾 盐 糖 姜 干辣椒 生抽 老抽 料酒 蒜 葱

taste: 咸鲜

step: ['虾洗净、从背部剪开抽掉虾肠，用手挤压出头部沙袋。加入盐、料酒腌制10分钟', '调料准备好', '锅里放油烧热、下姜蒜辣椒炒出香味', '加入虾翻炒至变色', '加入料酒、生抽、老抽翻炒均匀后，淋入少许水焖2分钟，然后加入少许糖提鲜，撒入葱花即可出锅', '成品图', '成品图']

---

记录 4374:

title: 油焖大虾

image: 339530.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 姜 蒜 盐 黄酒 鸡 葱花

taste: 咸香

step: ['虾去须，去虾线，冼净', '锅里倒入油，放入蒜，姜烧香', '倒入虾翻炒，翻炒到熟', '撒入葱花，装盘', '成品，']

---

记录 4375:

title: 秘制黄焖鸡

image: 339523.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡肉 甜面酱 生抽 剁椒酱 番茄酱 黄豆酱 料酒 蚝油 郫县豆瓣酱 米酒 食用油 香油 青椒 小米椒 香菇 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['所有酱料倒入碗里搅拌均匀', '在锅里倒入食用油、香油，再倒入酱料，起泡后关火', '香菇切片，青椒、小米椒切段，姜切片，鸡肉切成小块', '将辣椒、姜片煸香，再放入鸡块，煎至变色', '倒入料汁，加入香菇，加水没过即可', '大火烧开，焖煮30-40分钟', '将鸡块放入砂锅里，放入青椒、小米椒，稍微烫下即可。', '开吃喽~~~']

---

记录 4376:

title: 爆炒蛏子

image: 337452.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛏子 辣椒 尖椒 香葱 生姜 蒜瓣 色拉油 生抽 盐 料酒

taste: 微辣

step: ['准备好食材，蛏子提前吐沙。', '吐完沙子的蛏子沥水备用。', '青椒洗净去蒂切成大块，尖椒洗净去蒂切小段，香葱去根洗净切段，生姜洗净去皮切片，蒜瓣去皮去蒂切片。', '热锅后调小火，放入生姜、尖椒、蒜瓣。', '再倒入蛏子，用大火翻炒。', '加入料酒，继续翻炒。', '再加入青椒，继续', '加入生抽', '加入盐。', '加入葱段后，即可关火。']

---

记录 4377:

title: 山东大馒头

image: 336190.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小麦粉 酵母粉

taste: 原味

step: ['加入小麦粉、酵母粉，用水活匀。', '活成这样就差不多可以了。', '放在面盆里盖上盖，发上2个小时。', '等面发的蓬蓬的就拿出来，揉成大一均匀的面团，揉好后过半小时后再上锅蒸。', '锅里烧开水，放入馒头开始蒸。', '上锅蒸20分钟。', '20分钟后就可以出锅了。']

---

记录 4378:

title: 拔丝土豆

image: 335866.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 盐 白糖

taste: 咸甜

step: ['土豆3个，刨去外皮后切成滚刀块，放入水中，洗净表面淀粉后捞出装入碗中。', '碗中加入适量的盐，抓均后腌制10分钟。', '锅中去适量的油，烧成高温油后下入土豆块，用勺子搅动，炸至土豆表面微黄变硬后倒出。重新将油烧成高温油，下入土豆块，炸至表面金黄后倒出备用。', '锅中留底油，加入3勺白糖和1勺冷水，转小火，不停搅动，将糖熬化。白糖变色，未翻泡前，迅速倒入土豆块，翻炒均匀，即可起锅。（食用时，备一碗冷开水，蘸水趁热食用）', '成品图']

---

记录 4379:

title: 炸蛎黄

image: 335795.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牡蛎肉 葱 姜 盐 植物油 猪油 面粉 淀粉 泡打粉 蛋黄 清水 椒盐

taste: 咸鲜

step: ['新鲜牡蛎肉洗净，沥干水分', '葱姜切丝', '牡蛎肉放入葱姜丝入味儿30分钟，然后放入适量的盐', '面粉1:1淀粉加少许泡打粉加一个蛋黄及适量的清水', '调成发酵糊', '猪大油，肥肉炼制而成', '牡蛎沾上猪油码盘放入冰箱冷冻稍微定型', '椒盐备好', '热锅加油烧至八成热，牡蛎肉沾糊炸制', '炸至成型捞出，油温继续烧至八成半复炸上色即可', '装盘享用，谢谢大家']

---

记录 4380:

title: 侉炖嘎鱼

image: 334449.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 嘎鱼 五花肉末 醋 酱油 料酒 盐 白糖 葱 姜 蒜 干辣椒 大料

taste: 咸鲜

step: ['主要原料。', '嘎鱼去除内脏，洗净，备用。', '准备好葱姜蒜，大料，干辣椒备用。', '锅里放油，炸香大料瓣，放入五花肉末煸炒。', '五花肉末炒到出油，放入葱姜蒜干辣椒炝锅。', '葱姜蒜干辣椒炒香，放入料酒，酱油，醋，盐，白糖，适量水。', '倒入嘎鱼用中火炖制。', '炖到嘎鱼成熟，汤汁收浓即可。', '侉炖嘎鱼。']

---

记录 4381:

title: 【鲁式】虎酱豇豆

image: 334376.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豇豆 花椒面 大蒜末 甜面酱 白砂糖 香油 鸡精 植物油

taste: 酱香

step: ['花椒炒香', '捣碎成面', '大蒜瓣儿切末', '烧水，水开点几滴植物油，使食材颜色鲜艳', '放入豇豆角焯熟捞出，凉水冲洗过凉，保证食材的脆生生的', '甜面酱、蒜末、白砂糖、少许鸡精、自制花椒面、香油备好', '搅拌均匀（虎酱制成）', '豇豆改刀装盘，享用吧！请大家参考']

---

记录 4382:

title: 油焖基围虾

image: 333968.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 基围虾 番茄酱 姜 葱 色拉油 盐 糖 米醋

taste: 甜香

step: ['将基围虾洗净，剪掉虾脚，虾须，剥去中间的虾壳', '倒入色拉油，放入葱姜煸炒出香味，倒入基围虾', '基围虾取出，挑出姜葱，备用', '锅中倒入少许色拉油，倒入番茄酱，糖，不断翻炒，防止粘锅，倒入基围虾', '小火焖2分钟左右，加入米醋，盐，转大火收汤，起锅']

---

记录 4383:

title: 【每日新品】香酥茄盒

image: 333550.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉粒 茄子 生姜末 蒜 青葱 鸡蛋 面粉 盐 料酒 五香粉 海鲜酱

taste: 酱香

step: ['茄子切成一个一个茄盒（第一刀不要切断，第二刀才切断）', '猪肉粒加生姜末+蒜末+青葱粒+料酒+盐+五香粉搅拌均匀', '打一个鸡蛋', '倒入少量的面粉，搅拌均匀，放在一旁备用', '茄盒放在微波炉里叮两分钟', '把拌好的肉泥夹在茄盒上', '在一个盘子里放少量的面粉，把裹好肉泥的茄盒蘸一圈面粉', '再放到鸡蛋面粉糊里', '接着放进油锅炸（中火炸制）', '炸到两面金黄即可出锅', '炸好的茄盒用厨房纸吸干一下油脂', '配上一碟海鲜酱，蘸着吃，味道美美的', '成品图']

---

记录 4384:

title: 丝瓜煮蛏子

image: 332937.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 丝瓜 蛏子 姜丝 盐 大红椒 鸡精

taste: 微辣

step: ['短丝瓜2根，刨去外皮，切去头尾，从中间切断，再切成丝瓜条，装盘备用。', '蛏子适量，加入较重的盐，静至1小时，让蛏子吐出泥沙，1小时后，将蛏子表面搓洗干净。', '锅烧热，去适量猪油，化开后下入姜丝爆香，下入丝瓜，翻炒均匀，多次少量淋入高汤或水，引出丝瓜的水份，将丝瓜炒软。', '丝瓜炒软后下入蛏子，淋入适量高汤，翻炒均匀，再加入适量的盐，翻炒至蛏子炸口。蛏子炸口后，加入大红椒丝和鸡精，翻炒均匀，即可起锅。', '成品图']

---

记录 4385:

title: 芋头扣肉

image: 332847.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 芋头 生抽 蚝油 腐乳 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['五花肉煮10分钟后切成四方大块，放凉；', '四面用牙签扎孔（方便入味），先涂少量蜂蜜，再抹上生抽，入锅四面煎至变色，然后泡冷水（忘拍照了）；', '芋头切大块，煎炸；', '将泡好的五花肉切大片，和芋头一起，加入生抽、蚝油、腐乳抖匀；', '肉皮朝下，与芋头片间隔排好，我有点多，做了两盘；', '入锅蒸一小时', '取出，用蝶子倒扣装盘即可。']

---

记录 4386:

title: 爆炒鸡胗

image: 366941.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胗 葱段 小米椒 美人椒 杭椒 蒜片 姜片 料酒 酱油 盐 白胡椒粉

taste: 微辣

step: ['准备', '鸡胗洗净切薄片', '钗头凤放入盐腌制一下', '水开后下入鸡胗焯水捞出', '锅中倒入适量油、下鸡胗', '下入葱蒜姜末美人椒炒匀', '下入料酒炒均匀', '下入酱油炒均匀', '下入所有的辣椒炒均匀', '下入盐、白椒粉、炒均匀', '起锅、', '辣、脆、爽、好吃😋']

---

记录 4387:

title: 萝卜水煎包

image: 366283.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 萝卜 鲜肉 生姜 葱 面粉 酵母 温水 酱油 盐 料酒 生粉 胡椒粉 食用油

taste: 咸香

step: ['准备酵母加温水静止两分钟后加入面粉中和面', '和好的面团，包保鲜膜，因为天气冷，我用了加热的暖手宝放在盆底发面', '趁发面的时间，准备鲜肉馅，肥瘦均匀，我剁剁剁......', '萝卜擦丝，加入生姜，又是剁剁剁！', '剁碎碎的馅', '剁碎的馅加料酒，生粉，辣椒，盐，胡椒粉搅拌均匀', '拌好的萝卜肉馅待用', '再看看面团发的挺好了！有木有？😊', '发好的面团，加少量面粉揉匀，将面团搓成长条，切大小相同的剂子，压平', '用擀面杖擀成包子皮', '取适量馅放在包子皮中间，包子收口，包成包子', '包好的包子，放菜板上再饧二十分钟左右', '平底锅加热，入食用油，油热后开始放入包子', '包子整齐放入锅中小火煎一下，底部煎黄就好了', '加入清水，水到包子的一半就可以了，调大火', '盖上锅盖蒸', '十分钟后看到锅底水干，调小火焖两分钟', '白白胖胖的煎包可以出锅啦！出锅前也可以撒点芝麻和葱沫', '装盘开吃啦！😊😊']

---

记录 4388:

title: 什么菜能敢动你的鼻腔——地方风味憋辣菜

image: 366180.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜芥菜疙瘩 油 味极鲜 米醋 盐

taste: 微辣

step: ['芥菜疙瘩洗净擦粗丝', '起锅烧热油，加入芥菜丝翻炒。千万别炒熟，只要所有芥菜丝都翻炒勻，开始热乎就立刻停火。', '趁热把芥菜丝装入密闭的容器，压实，婆婆习惯在最上面盖一层萝卜丝，也可以用干净的白菜叶来盖，免得热气外溢。盖好盖放一边憋两小时分钟。', '憋好的辣菜，放一点味极鲜，一点醋，一点盐，拌好就可以吃了。（火腿丝可放可不放）']

---

记录 4389:

title: 赛螃蟹试验版

image: 365878.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 姜 白醋 白糖 料酒 盐 食用油

taste: 酸辣

step: ['姜切碎，多切几下，越碎越好。', '醋，料酒，白糖，盐混合。', '姜放入调好的汁中搅拌', '鸡蛋白黄分开，分别打散。', '热锅放油，油热倒入蛋白，小火用筷子滑散蛋白，待凝固倒入一半量姜汁拌匀，盛出。蛋黄用同样的方式炒好盛出。', '成品，这次做的不是很理想，没有想象中受家人喜欢。']

---

记录 4390:

title: 番茄锅塌豆腐

image: 364665.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 番茄沙司 木耳 盐 糖 油 酱油 蒜 葱花

taste: 酸甜

step: ['豆腐切片。', '锅中加底油，中火。', '豆腐煎两面金黄。', '底油加葱姜炒香。', '放入番茄沙司。', '将豆腐倒入锅中，加入酱油盐糖调味撒木耳丝加半小碗水炖一下，是豆腐入味，汁瘦收的差不多了，撒蒜末，装盘。', '装盘可以吃了。']

---

记录 4391:

title: 黄焖鸡米饭

image: 362159.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡 青椒 香菇 糖 料酒

taste: 中辣

step: ['鸡半只洗干净。', '把鸡剁成中等大小的块。', '香菇切成条，青辣椒切成条，大蒜切粒，姜切丝。', '另一边准备好紫菜，肉沫、鸡蛋打散。', '原料都准备齐全。', '锅里放油多谢，烧油六成热。', '放入糖俩勺，用炒勺把它搅拌融化，烧成焦糖色，这一步叫炒糖色，现在鸡肉还不能到下去，否则鸡肉全是甜的无法吃。', '炒成糖都冒泡可以倒入鸡肉了，糖烧过头也不行，鸡肉会发苦。', '把鸡肉倒入锅了鸡肉成了焦糖色，非常好看，加盐、料酒、胡椒粉、酱油、姜、大蒜粒与香菇。', '倒入开水慢慢地焖，焖至九分熟到入青椒，水焖干就可以了。', '肉沫加入盐搅拌，加入生粉搅拌。', '干紫菜水泡好，洗干净。', '用小奶锅烧开水倒入紫菜加入油，把肉搓成丸子一个个放入锅里煮熟加盐与芝麻油即可。', '黄焖鸡米饭搭配紫菜丸子汤，一顿简单的晚饭就可以开吃了。']

---

记录 4392:

title: 酱肘子

image: 360607.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肘子 老汤 香叶 草果 炖肉料包 黄酱 老抽 肉蔻 葱 冰糖 食盐 八角 姜

taste: 咸鲜

step: ['肘子凉水下锅加入葱姜和料酒，水开后去除血沫和杂质。', '焯过水的肘子仔细拔去细毛，清洗干净。（焯过水再去毛更容易）', '酱料：老汤、炖肉料包、黄酱、葱姜、八角、桂皮、香叶、草果、肉蔻、冰糖等调料', '把处理干净的的肘子放入高压锅中加入所有调料', '加入老抽', '盖好盖子，上汽后改小火压30分钟', '关火后不要急着捞出，肘子浸泡至还有温热时捞出。', '剔去大骨', '用保鲜膜包成卷，凉透后撕去保鲜膜切片', '凉透后切片即可食用。']

---

记录 4393:

title: 炸藕盒

image: 360090.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 藕 面粉 肉泥 老姜 白酒 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备、把藕洗净、肉馅中加少许花椒粉、盐、白酒（或者料酒)老姜粒、', '调匀、静止5分钟左右', '藕切成盒子、（底部不切断）', '把肉馅放入藕盒中、面粉加少许盐、水、调成糊状', '把藕放入面糊中裹上一层糊', '锅中倒入适量油、8成热放入藕盒、炸至金黄色即可', '好吃😋这张在阳台上拍的、光线比较好', '欣赏、这是在厨房拍的、']

---

记录 4394:

title: 辣椒鸡蛋焖

image: 356001.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 尖椒 大葱 姜 农家酱 白糖 食油

taste: 中辣

step: ['准备食材', '鸡蛋打入大碗中', '辣椒切碎', '葱切碎', '姜切碎', '将辣椒碎、葱花、姜丝倒进鸡蛋碗里', '加入农家酱', '加入油、糖（依口味爱好选择放或不放）', '搅拌均匀', '放入蒸锅', '大火烧开后十分钟', '用筷子扎一下中心部位，若已凝固即熟']

---

记录 4395:

title: 清蒸鲈鱼

image: 355574.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲈鱼 甜椒 葱 姜 料酒 盐 蒸鱼豉油 食用油

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼处理干净', '切下鱼头', '用刀的侧面把鱼头拍扁', '切下鱼尾，鱼身切段', '盘中放入姜片，放入鱼', '盘中倒入料酒，并用盐腌制5分钟', '入蒸锅蒸', '准备少许甜椒', '横切修整甜椒', '修整好的甜椒待切丝', '甜椒切丝', '用手把葱撕成细丝', '热锅注油，放入甜椒丝翻炒', '再放入葱快速炒一下（酒店和饭店很多时候把葱直接放在蒸好的鱼身上，然后把热油浇在葱上）', '盘中淋蒸鱼豉油，再把锅中的热油以及甜椒和葱浇在鱼身上，开吃啦']

---

记录 4396:

title: 干烧鱼

image: 355533.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 带鱼 五花肉丁 葱 姜 蒜子 郫县豆瓣酱 醪糟汁 青蒜 生抽 糖 醋 鸡粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备些处理干净带鱼和一点的五花肉备用', '葱姜料酒挤出葱姜汁', '带鱼两边切花刀然后放点盐胡椒粉和葱姜汁抓一会腌制15分钟', '腌好带鱼后上面稍微上一层薄薄的水淀粉，然后锅中做油烧至四成热炸带鱼，炸制金黄色干一些捞出', '炸好的带鱼待用', '切好葱姜蒜米五花肉切成丁', '锅中倒入底油放入一勺半的豆瓣酱加两勺料酒小火煸出豆瓣酱的红油', '然后放入葱姜蒜米和五花肉丁慢慢煸出香味', '然后放入带鱼加适量的水，刚没过带鱼就行，调入生抽半勺，醪糟汁三勺，鸡粉一勺，糖2勺，大火烧开转小火焖10分钟', '然后开大火收汁，收到汁只剩红油没有水份时才算收好汁如图，最后顺锅边烹入一勺香醋翻几下撒入青蒜粒在滴入几滴香油出锅', '成品图']

---

记录 4397:

title: 酱汁鱿鱼

image: 355521.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 泡发鱿鱼 生姜 大葱 青椒 红椒 花椒 生抽 甜面酱 白砂糖 蚝油 料酒 白醋 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜鱿鱼放在料酒和白醋里侵泡去腥。', '鱿鱼失去外面的膜，对半切。', '对角切斜刀，注意不要切断。再反着对角切切成网状', '再改刀切成小块儿', '大葱，生姜，花椒，切好。', '青红椒，去籽切斜刀，锅里放油炒断生。', '准备所有调料调一碗酱汁。', '然后鱿鱼肥水下锅煮至熟透。沥干水分备用', '热锅起油。油辣时所有配料爆香。再放入鱿鱼翻炒', '到调好的味汁。勾个薄芡撒上葱花']

---

记录 4398:

title: 红烧肉

image: 355505.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 辣椒 八角 花椒 红酒 豆腐乳 冰糖 老抽 生姜 京葱

taste: 原味

step: ['材料五花肉红酒豆腐乳京葱八角花椒', '五花肉切块生姜切块京葱辣椒切段', '把五花肉放油锅煎表面微黄捞出备用', '把油锅放糖炒糖焦黄倒入五花肉煸炒如上图', '五花肉炒好放入红酒炒出红酒味后放花椒八角生姜葱段辣椒翻炒放老抽上色加水大火烧开', '大火烧开加入豆腐乳盐鸡精味精小火焖炖20分钟', '成品烧好是不是很有食欲']

---

记录 4399:

title: 啤酒烧鸡

image: 355463.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡肉 干辣椒 生姜 大蒜 葱 胡萝卜 藤椒 生抽 老抽 盐 蜂蜜 啤酒 大料

taste: 中辣

step: ['炒鸡', '加啤酒炖', '加辣椒什么的再炒']

---

记录 4400:

title: 酱香白菜烧豆腐

image: 354463.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 白菜 五花肉 六月香豆瓣酱 生抽 糖 盐 清水

taste: 酱香

step: ['豆腐切厚片', '下油锅煎', '一面煎定型后翻面，两面煎好盛出，豆腐煎完后油剩的很少了，我直接倒扔了', '煎好的豆腐改刀成合适的小块', '煎豆腐时准备白菜，帮叶分开', '白菜帮斜切成片，叶撕成小块', '五花肉切片', '平底不粘锅不放油，下五花肉', '煎至五花肉边缘金黄盛出备用', '煎过五花肉的锅里油可能比较多，倒掉一半，再加点植物油，烧热后爆香葱姜', '加入1大匙豆瓣酱，小火炒香', '调大火，下白菜片', '炒两分钟', '下白菜叶', '炒至叶子变软', '加入生抽和糖，翻炒一会', '加入煎好的豆腐和五花肉', '翻炒几下，炒匀', '加入多半碗清水，烧开后尝下味道，淡了可以少加点盐', '烧至豆腐入味，白菜熟了，加一点水淀粉勾芡，不用太多，有点儿就够了', '加蒜末炒匀出锅', '成品，香香香']

---

记录 4401:

title: 糖醋里脊

image: 353739.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 番茄沙司 醋 糖 酱油 料酒 胡椒粉 姜粉 淀粉 盐

taste: 原味

step: ['里脊肉切条，用料酒，胡椒粉，姜粉，酱油，一点点的盐先腌制15分钟。', '肉加蛋清，淀粉拌均匀。', '锅放油，八成热时放肉条炸。同时火改为中小火。', '全程中小火炸制。', '番茄沙司，糖，醋，一点点的盐，淀粉适量水调匀，锅留底油，熬制糖醋汁。', '糖汁浓稠时下炸好的肉条翻炒均匀。', '成品图。']

---

记录 4402:

title: 糟溜巴沙鱼片

image: 353101.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 巴沙鱼 木耳 姜 大蒜 香菜 鸡蛋 油 盐 糖 淀粉

taste: 糟香

step: ['木耳泡发好洗净，姜蒜香菜切末，鸡蛋蛋黄蛋清分开', '巴沙鱼切成块，放适量白糖、盐、淀粉和鸡蛋清搅匀腌制一会', '入六分热油锅慢火煎至熟，沥干油备用', '炒香姜蒜，加入一碗清水放适量白糖，烧开', '放入木耳煮至水开', '加入醪糟再次煮开', '放入巴沙鱼片，调入适量盐炒匀起锅', '洒上香菜可以开吃啦']

---

记录 4403:

title: 蓑衣黄瓜

image: 352728.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 生抽 香醋 盐 蒜末 辣椒段 花椒

taste: 微辣

step: ['黄瓜一根洗净，两边各放一只筷子切薄片', '把底部翻过来切45℃斜刀', '这是切好的黄瓜', '加入少许盐腌制五分钟倒出腌制出的多余水份，摆下一盘', '锅里倒入少许底油下花椒爆香捞出弃用', '加入蒜末和辣椒段炒香', '倒入小碗，加入三茶匙生抽，一茶匙半香醋调匀', '将调好的调味料浇在黄瓜上腌制十分钟即可食用', '成品', '成品']

---

记录 4404:

title: 北方人冬天的最爱

image: 351924.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 烤肉 大蒜 胡椒 青蒜 豆腐 味精 香菜

taste: 咸鲜

step: ['黄家烤肉切片', '锅内放清水烧开', '放入烤肉片炖十分钟', '加入豆腐炖十分钟', '加入大蒜片，味精，胡椒', '根据个人口味加少许盐，出锅前放香菜！', '·出锅']

---

记录 4405:

title: 葱烧腐竹

image: 351275.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 腐竹 大葱 盐 生抽 水 香油

taste: 微辣

step: ['食材图', '腐竹挤干水分切成小块', '炒锅倒适量油切一半的葱放入炸香', '放一两个红辣椒炸一下', '放入切好的腐竹翻炒均匀', '加一汤勺高汤或水焖一两分钟，如果喜欢有嚼劲的这步可以忽略', '倒入适量生抽炒匀', '加点盐炒入味', '剩下的一半葱倒进去炒匀', '出锅倒一点香油炒匀即可']

---

记录 4406:

title: 红烧鱼

image: 351235.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鱼 大葱 蒜 姜 花椒 八角 白糖 盐 味淋 生抽 米醋 花生油 水

taste: 咸鲜

step: ['鱼去鳃去内脏去鳞，洗干净备用。', '把鱼的水分空掉，放在案板上，用厨房纸吸去多余的水。', '把鱼分成三段，我的鱼比较长，如果短的话分成两段就可以。', '每一段鱼，切斜刀花，这样便于更好的入味。', '葱姜蒜切好后，放在一个容器中。', '倒入适量的米醋。', '再加入适量的生抽，生抽和米醋的比例大概在3:1。', '加入白砂糖。', '加入食用盐。', '加入味淋，大约在5到10克，再加入适量的水调成汁，备用。', '铁锅中放入适量的花生油（油比平时炒菜时略多），花椒与八角放入油中一起加热。', '油热后，快速放入鱼段并盖上锅盖，防止油飞溅。', '与两边都煎成金黄色，可以煎得稍老一些，这样炖出来的红烧一会更香。', '全部鱼段煎好后放在容器中。', '铁锅中剩余的油再次烧热，将鱼段码放整齐。', '油锅烧热后，迅速地将所调好的汁，倒在鱼锅中，并且盖上锅盖让其沸腾。', '添入足够多的水，刚好没过鱼即可。（中途切记不要添水）', '大火煮开后，小火慢炖，到汁水收干就做好了。']

---

记录 4407:

title: 拔丝红薯

image: 351151.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红薯 白砂糖 植物油

taste: 甜香

step: ['红薯洗净', '去皮滚刀切块', '小锅热油', '油温六成热下红薯，炸至表皮金黄后捞出', '待油温升至八成热复炸一次，至红薯熟透表皮上色', '炒锅下少量油，放入5勺白砂糖', '小火慢炒', '炒至糖全部融化，糖汁略有焦糖色，烩入红薯快速翻炒，使红薯块均匀挂上糖汁(来不及拍照)', '迅速装盘(盘底事先刷一层油防粘)', '马上开动，才能拉丝哦~']

---

记录 4408:

title: 临沂豆腐箱

image: 350346.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 肉馅 茴香 酱油 姜 葱 盐 淀粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['肉馅加入葱姜末，酱油，盐拌匀，再加入切碎的茴香，加入花生油拌匀。', '豆腐备用，我用的是南豆腐。', '把砂锅洗净。', '豆腐切成方块。', '拿刀把中间切口。', '去掉中间部分。', '塞上肉馅。', '砂锅里放入油，放入豆腐箱子小火煎约3分钟。', '加入水。', '再加入大蒜和葱。', '加上生抽，盐盖上盖子小火慢炖约10分钟。', '水分不多时，加入水淀粉勾芡。', '直接上桌就可以喽。', '鲜香美味。']

---

记录 4409:

title: 油焖大虾

image: 382409.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青虾 生抽 老抽 糖 鸡粉 盐 葱 料酒 姜

taste: 咸鲜

step: ['虾去掉虾须、虾脚、虾线，清洗干净', '锅里多加点油，下入虾', '炸至金黄酥脆，捞出备用', '另起锅入油烧热，爆香葱姜', '加入炸过的虾', '加1勺糖、1勺生抽、小半勺老抽、1勺料酒、少许鸡粉、适量盐', '加热水，水量为虾的一半即可，烧开后尝尝味道，我做的是咸甜味的', '中火焖至汤汁收干即可', '成品。']

---

记录 4410:

title: 蓑衣黄瓜

image: 381030.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄瓜 盐 苹果醋 香油 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['洗净的黄瓜两头去掉，把到横着垂直切，注意千万不能切断，都是连刀片。下面剩余大约5毫米的样子', '一面切好后，把黄瓜180度翻身，然后把刀倾斜为45度，依然是切连刀片。', '切好的黄瓜可以拉开但是不能断', '把切好的黄瓜用盐腌制20分钟左右', '腌制黄瓜的时候调一个料汁：苹果醋、辣椒油、香油调均匀。也可以用白醋代替苹果醋，或者用其他果醋都可以', '腌制好的黄瓜，倒上料汁即可', '装盘享用吧。']

---

记录 4411:

title: 醋溜白菜

image: 380258.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白菜帮 葱 干辣椒 蒜 酱油 醋 白糖 蚝油 淀粉 姜丝 盐 油

taste: 酸咸

step: ['备好材料', '白菜洗净对半切开，再斜切片', '蒜切片；姜切丝；辣椒切段；葱切段', '酱油、蚝油、醋、白糖和盐加2汤匙水调汁备用', '热油锅，放入葱姜蒜辣椒炒出香味', '倒入白菜稍炒', '然后倒入调好的酱油醋汁炒匀', '淀粉加水调匀勾芡一下就可以了']

---

记录 4412:

title: 麻辣九转大肠

image: 378844.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大肠 川椒 花椒 葱 盐 调料包 白芷 大料 草寇 姜 香叶 白扣 胡椒 桂皮 料酒 生抽 老抽 蒜

taste: 麻辣

step: ['大肠用面粉和醋清洗干净', '锅做水下入葱姜，花椒大料，料酒，大肠焯水', '加入调料包和生抽适量老抽煮熟', '大肠切段，粗的套在细的上，用剪刀修齐', '锅烧热下入大肠炸至两面金黄色捞出控油', '锅烧热入油烧热下入花椒大料煸香下入葱姜蒜煸香，加入大肠翻炒', '加入盐，鸡粉，芝麻翻炒均匀即成', '成品图', '成品图']

---

记录 4413:

title: 河南变蛋

image: 377021.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 变蛋粉 绿茶

taste: 原味

step: ['某宝有卖的皮蛋粉。', '里面是这个样子。', '冲绿茶水，尽量稠一些这样颜色重，出来效果好。我这里的绿茶冲的有些淡了。', '绿茶水彻底放凉才可以使用哦，切记这一点！这一步忘记拍照，把彻底放凉的绿茶水缓慢加入皮蛋粉当中，少量多次哦，粘稠合适。放置一小时，达到用小筷子或者小勺子挑起，有缓慢滴落的情况出现，如下图这样皮蛋粉液就做好啦。', '包裹上鸡蛋，尽可能均匀哦。外面套上三层塑料袋，切记使用塑料袋。', '就是这样的密封三层啦。密封好放置在阴凉的地方，切记不要直接接触地面，不要见到阳光。室内20°左右的地方放五六天即成熟天冷的要十天左右。到时候可以先取出来一个看看里面怎么样。', '噔噔蹬蹬，启封成功啦。']

---

记录 4414:

title: 扒牛肉条

image: 376650.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛肉 油 盐 酱油 料酒 大料 淀粉 葱 芝麻油 姜

taste: 咸鲜

step: ['将牛肉整块放入冷水内泡透，洗净血水，放入沸水锅中焯水后捞出洗干净', '牛肉放入电压力锅内胆，加葱姜', '再加清水，放入电压力锅', '选择营养炖，适中档', '压力锅解压后捞出牛肉晾凉，将牛肉切成大小、薄厚适中的片', '净面朝下码入碗内，碗中加入酱油、盐、料酒、葱段、姜片、大料', '再加煮牛肉的原汤，将碗入蒸锅，旺火蒸20分钟', '去掉大料、葱姜，滗出汤汁，将牛肉扣入平盘内', '蒸牛肉的汤倒入炒锅内，加入酱油烧沸，水淀粉勾芡，淋芝麻油成芡汁', '将芡汁浇在牛肉上', '即可上桌享用']

---

记录 4415:

title: 诱人地锅鸡

image: 375806.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 干木耳 面粉 葱 姜 蒜 生抽 老抽 蚝油 青辣椒 干辣椒段 花椒 大茴 料酒 红辣椒

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿4个,约500克', '鸡腿切块，放水中浸泡洗去血水', '300克面粉加3克盐加165克水活成团', '均等的分割成自己需要的小面团', '青红辣椒切段，葱切段，姜蒜切片', '锅内放油，爆香花椒大茴和浸泡过的干辣椒段', '放入鸡块煸炒', '放入姜片和葱段，烹入料酒，煸炒至水分将干', '放入生抽，老抽，蚝油，适量水', '放入浸泡好的木耳，盖上锅盖炖5分钟入味，放入适量盐', '把小面团放入水中浸泡5到10分钟', '取面团，用手扯成面片放入锅中，', '放上青红椒，蒜片，剩下的葱，小火再焖5分钟即可', '先将面片放入地锅中，再翻匀鸡块和辣椒，盛入锅中，放香菜装饰即可']

---

记录 4416:

title: 锅塌豆腐

image: 374990.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 鸡蛋 面粉 葱 姜 花椒 盐 水 花生油 蚝油 方火腿 香菜

taste: 咸鲜

step: ['豆腐一块500克左右切成厚薄、大小均匀的豆腐片，容器中加入适量的花椒和盐用开水浸泡出味儿待变温后再放入葱花、姜片、豆腐腌制1小时左右使豆腐更好的入味儿', '葱、姜、方火腿适量分别切成葱丝、姜丝、火腿丝', '香菜择洗干净切成香菜段', '浸泡入味儿的豆腐捞出控干水分备用，鸡蛋两个打入碗中用筷子搅拌均匀成鸡蛋液，面粉适量放入容器中备好', '热锅加入适量的花生油，把豆腐先均匀蘸上干面粉再裹上蛋液放入锅中煎至两面金黄即可，煎好的豆腐放入容器中根据自己的喜好把大块改刀切成小块', '煎完豆腐的锅中加入少许花生油，把葱、姜丝爆香加少许蚝油翻炒均匀', '倒入适量的清水放入煎好的豆腐，均匀地摆上火腿丝炖至汤汁浓稠时关火出锅', '为了整体的美观把炖好的豆腐整体滑入盘中撒香菜段即可。']

---

记录 4417:

title: 冰糖肘子

image: 374416.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 肘子 冰糖 黄酒 老抽 生抽 腐乳汁 八角 炖肉料包 香叶 白芷 草果 葱 食盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['肘子清洗干净，冷水下锅一边煮一边将浮沫捞出，直到不再出浮沫为止。', '将煮好的肘子捞出，用镊子摘去细小的毛。', '调料：黄酒、葱姜、冰糖、老抽、生抽、腐乳汁、八角、香叶、白芷、白扣葱姜等调料（家里调料不全，又用了一个炖肉料包）', '处理干净的肘子放入砂锅中，加入所有调料，加入温水稍稍莫过肘子。', '砂锅置火上，大火烧沸后，改小火煨煮1.5个小时左右。', '烧制的时候注意翻面。', '最后把汤汁稍稍收浓即可。']

---

记录 4418:

title: 溜豆腐

image: 374249.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 鸡蛋 葱末 姜末 蚝油 鲜味酱油 糖 盐 青椒丁 蒜苗 红椒丁

taste: 咸鲜

step: ['将韧豆腐，切成厚度约1厘米的方块。', '鸡蛋液里加点盐，打散。', '热锅温油，将豆腐挂上蛋液，二面煎成金黄色。', '锅内放油，油热爆香葱姜末，放入酱油，白糖，胡椒粉，蚝油，少半勺香醋，少许盐。', '汤开放入豆腐，烧至入味后加入鸡粉，青红椒丁，蒜苗，少许淀粉。', '出锅前放少许香油。']

---

记录 4419:

title: 山东大煎饼

image: 371278.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 全麦面 玉米面 水

taste: 其他

step: ['杂粮若干加水和成面糊', '用刮板在电鏊子上烙成煎饼', '上面可放鸡蛋，葱花，做成鸡蛋煎饼。也可放青菜，也可抹酱，随意搭配。']

---

记录 4420:

title: 锅塌豆腐～冬季里的暖心菜

image: 370085.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 韧豆腐 鸡蛋 葱 姜 蒜 蒜苗 淀粉 盐 糖 海鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['将豆腐顶刀切成约1厘米厚的片，放在盘中备用。', '鸡蛋打散，搅拌均匀。葱姜蒜，蒜苗切末备用。', '倒入油15克，油温五成热时，把豆腐片先沾满淀粉，再挂上蛋糊，小火煎成二面金黄色。', '盛出控油。', '锅内留底油，放入葱姜蒜末，中小火煸出香味。', '加水约250克，放入盐，1勺海鲜酱油，半勺香醋，1勺白糖，味精，少许胡椒粉。', '放入煎好的豆腐小火煨透。中途翻一次。', '出锅前撒点蒜苗末，勾点薄芡。', '收汁后盛盘。']

---

记录 4421:

title: 锅包肉

image: 369710.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 葱 姜 青椒 蒜 干红辣皮 土豆淀粉 料酒 油 水 醋 糖 盐

taste: 酸甜

step: ['很美味哦，分分钟光盘。', '成品图', '\t将里脊肉洗净，去筋斜着切成两半，切厚片；葱姜段切好备用；黑乐砂锅用水冲洗干净，擦干水份，备用。', '淀粉加入料酒，油，水，调成稀稠合适的糊（太稀的话，肉片挂不上面糊；太稠的话，面太厚，口感不好，加入一点油，可使炸出的肉外皮更酥脆，}搅拌均匀，倒入切好的肉片里。', '将裹匀淀粉的肉片放十分钟。砂锅中倒入食用油，加热到七成熟。将肉片一片片下入锅中炸至起泡浮起。分次把肉炸好，然后油温继续加热至最高。', '油面完全平静，有少许烟冒起，将肉分次下入复炸，炸至有斑驳的焦红色，捞出控油。\t', '将油倒出，切好青椒，调好糖醋汁，趁热锅倒入少许油，然后倒入葱，姜，蒜，辣皮，翻炒一会再加入调好的糖醋汁。', '\t中火熬至糖醋汁有些粘稠，随后倒入肉片，和青椒丝，大火快速挂汁出锅。', '成菜色泽金黄，外酥里嫩，酸甜可口', '成品图', '成品图']

---

记录 4422:

title: 德州脱骨扒鸡

image: 367581.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 净膛三黄鸡 蜂蜜 花椒 八角 小茴香 香叶 草果 白芷 白扣 良姜 食盐 香辛料

taste: 五香

step: ['扒鸡制作首先对鸡的要求较高，收拾要干净，达到留下来的部位都是可以使用的。先去掉鸡两侧的耳毛。', '去掉鸡两侧鼻中的异物。', '去掉鸡头的细毛。', '将鸡喙外层的表皮去掉。', '除去鸡身各处毛椎。', '找到鸡头下方的小口，将鸡的气管和食管拔出剪断。', '洗净鸡翅下的异物。', '洗净大腿内侧的异物。', '将手伸入鸡内膛，向下翻转，摸到鸡肺，抠出。（下面两侧都有鸡肺）', '找到鸡尖位置的囊状物，将囊状物扣掉。', '用大剪刀从鸡膛向鸡胸位置插入，一直插到鸡胸位置，张开剪刀，剪断软骨。', '用清水反复清洗鸡膛，无血水为止。', '检查鸡爪的指甲是否有黄色硬皮，如果有请去除。', '将鸡爪分别塞入鸡的内膛。', '双腿关节处交叉折叠。', '将双翅从颈部刀口交叉插入，从口腔中向左右伸出。', '将双翅从颈部刀口交叉插入，从口腔中向左右伸出。', '将双翅从颈部刀口交叉插入，从口腔中向左右伸出。', '洗净鸡翅上的黏液。', '用水清洗干净鸡身，此时扒鸡的鸡形已定，形成鸳鸯戏水似的造型。', '将盘好造型洗干净的鸡控水晾干。', '取50克蜂蜜，用温水化开。', '将化开的蜂蜜加入300g清水，调匀。此时架上油锅，将油锅烧热。', '用蜂蜜水均匀的抹在鸡身上。', '用蜂蜜水均匀的抹在鸡身上，都抹好后控干水分，等待油锅温度。', '待油温升至190度左右放入涂抹好蜂蜜的鸡。', '炸至枣红色捞出。', '全部炸好后盛盘晾凉，控干膛中的油。', '将各种香辛料包入料包中，放入老汤汤锅内，开火。', '杈鸡:将上色完毕的鸡按顺序呈旋装依次放入锅中。', '将篦子放到杈好的鸡上，然后放入压锅石。（没有压锅石用其他重物也可）', '开火，汤锅中加入清水。', '待开锅后倒入食盐300g。', '开锅后大火煮制1小时，一小时后调中小火，半小时后调小火，此时尝一下汤的咸淡，保持汤锅中温度达到90°以上，小火1小时后关火。焖至8-12小时，让鸡充分入味，时间长才可使鸡骨头酥香入味。', '12小时后将汤锅开火，烧开，烧开后去掉压锅石和篦子。', '准备好铁钩和笊篱，用铁钩借助汤的浮力小心将鸡翻起。', '翻起后用笊篱拖住整个鸡身。', '一手持铁钩钩住鸡脖处，另一手拿笊篱，借助汤汁的浮力顺势将鸡捞出，力求保持鸡体完整。', '将鸡都捞出后盛盘摆好，再用细毛刷清理鸡体，晾一会儿，即为成品。热的扒鸡一手提着鸡身顺势一抖，整个鸡骨头全部散落，才有的千古流传的一句“热中一抖骨肉分，异香扑鼻竟袭人；惹得老夫伸五指，入口齿馨长留津”']

---

记录 4423:

title: 酱爆小鲍鱼

image: 396242.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小鲍鱼 葱 姜 蒜 香菜 花生油 料酒 豆瓣酱 白糖 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的小鲍鱼用水反复冲洗干净杂质后控干水分备用。葱、姜、蒜剥去外皮清洗干净，分别切成葱花、姜片、蒜片备好。', '香菜一颗择去根和老叶子清洗干净后切成香菜段。喜欢吃辣的朋友可以放两个干红辣椒。', '热锅加入适量的花生油放入葱花、姜片、蒜片爆香，改小火放入一小勺豆瓣酱炒香。', '放入清洗干净的小鲍鱼转中大火，烹入适量的料酒翻炒均匀。', '炒至食材六成熟时加入少许白胡椒粉和白糖继续翻炒至熟透。切记糖不要放的太多。', '关火后加入香菜段搅拌均匀，根据自己的喜好点几滴香油调味儿。']

---

记录 4424:

title: 锅塌豆腐

image: 389060.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 北豆腐 鸡蛋 水 淀粉 葱 盐 黑胡椒 蚝油 生抽 白糖 姜

taste: 咸鲜

step: ['取北豆腐切块，用盐腌制一会，随后平铺于撒了干淀粉的盘子中。', '铺好之后在表面在撒一层干粉，抹匀。接着打一只鸡蛋准备蛋液。', '油锅烧热，将豆腐沾满蛋液，入油锅炸至金黄。捞出。', '另起油锅，放入姜葱爆香放入炸好的豆腐，并倒入用蚝油，生抽、黑胡椒、糖调好的酱汁，和一小碗水，没过豆腐。待汤汁稍微收干，淋香油。', '装盘，撒葱花。']

---

记录 4425:

title: 卷三丝

image: 388789.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 东北豆皮 黄瓜 胡萝卜 大葱白 辣黄豆酱

taste: 清淡

step: ['所用食材洗净备用，辣椒酱就绪。', '黄瓜改刀成丝。', '胡萝卜改刀成丝。', '葱白改刀成丝。', '豆皮过开水即可取出，去除豆腥味（这一步也可忽略），铺开放入三种丝。', '卷紧成条状。', '打斜刀如图。', '排盘即可。', '依次做完，小清新哦。', '来份辣黄豆酱佐料碗即可享用。', '成品图。']

---

记录 4426:

title: 油焖大虾

image: 401044.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 辣椒粉 小白菜 植物油 盐 葱 姜 料酒

taste: 咸鲜

step: ['花一点点心思一盘美食。', '食材准备好。', '买的鲜活大虾，将带壳大虾剪去虾须处理干净。', '虾头往下数第二节用牙签挑出虾线。', '用厨房用纸吸干水分。', '植物油放入姜丝、葱段小火煸香，油稍微多放一点，虾子是很吃油的。', '香味出来了倒入虾转大火翻炒。', '两面都炸至金黄。', '翻炒到虾变色，虾红油炒出来了，香气四溢，这时放入料酒。炒出虾红油是这道菜漂亮以及味美的关键。', '加适量凉水，加入糖，辣椒粉，混合均匀，因为糖加的量合适，所以最后不需要勾芡，汤汁也会妥妥收得好，且红红亮亮。（我是湖南人喜欢吃辣，所以添加了辣椒粉，吃不了辣的可以不放哦）。', '这时汤汁会烧滚，加盐调味，盖锅盖焖一分钟。', '烹少许香醋，大火收汁即可（只须一点点去腥增香，多了就变成糖醋虾了）。', '用绰水的小白菜点缀。', '香喷喷。', '成品。']

---

记录 4427:

title: 醋溜白菜

image: 425966.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 白菜 干辣椒 花椒 香油 淀粉 白米醋 生抽 白砂糖 盐 食用油

taste: 酸咸

step: ['食材准备。', '白菜中间切开，片片儿。', '干辣椒剪段。', '制作调料汁：放入生抽、白米醋、盐、白砂糖，搅匀。', '油热放花椒，炒出香味，花椒捞出不用。', '放入干辣椒段爆香。', '放入白菜，翻炒至软。', '倒入料汁，炒一分钟。再淋水淀粉，淋香油即可。']

---

记录 4428:

title: 宫保鸡丁

image: 416568.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡腿 花生 花椒 干辣椒 粗辣椒面 紫草 生姜 蒜 大葱 花椒油 加饭酒 盐 蛋清 淀粉 加饭酒 盐 白砂糖 白米醋 酱油 淀粉

taste: 酸辣

step: ['食材：鸡腿、花生等。', '辣椒面放锅里，另起锅，烧油七成热，取一半一勺一勺浇在辣椒面上，边浇边搅拌。', '留一半热油凉至五成热，浇在辣椒面上。加紫草，搅拌均匀，小火慢熬10分钟，关火，过夜即可。', '花生倒入开水里，泡发后捞出，去皮。', '起油锅，小火炒到微微黄，盛出。', '鸡腿去骨、切丁，放入加饭酒、盐、蛋清拌匀，加淀粉，拌匀。', '制作料汁：放入加饭酒、盐、糖、白醋、酱油、淀粉，拌匀即可。', '取适量过夜红油，小火加热后，放入花椒和辣椒，炒到棕红色。', '下鸡丁，转大火，略炒。立刻放入姜片、蒜，炒半分钟，淋入料汁，快速翻炒。', '放葱段、花生，翻炒至酱汁完全包裹。', '放少许花椒油，翻炒即可。', '盛出，开饭！']

---

记录 4429:

title: #我最喜爱的家常菜#～～油焖大虾

image: 414273.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜虾 盐 香葱 蒜 姜 蚝油 海鲜酱油 白糖 黄酒 白胡椒粉 番茄酱

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。香葱切段，姜蒜切碎。', '用剪刀将虾腿儿、须剪掉，在虾的背部开口，挑去黑色虾线，头部与身连接处的脏东西也挤出去，将虾洗干净用厨房用纸擦干。', '将虾清洗干净。', '锅内放比平时多一点的油，油温六七成热时放入虾，稍大火将虾煎至二面酥壳呈金红色，边煎边用铲挤压虾头，把虾脑里的虾油挤出来。', '将煎好的虾先盛出来控下油。', '重新留少许底油，放入姜蒜末,小火煸出香味。', '放入3小勺番茄酱炒出红油。', '放入煎好的虾烧上色，顺着锅边烹入2勺黄酒、2勺蚝油、l勺海鲜酱油，3小勺白糖、少许胡椒粉，少许盐烧入味。', '加半汤勺温水，盖上盖小火焖一分多钟。', '打开盖，转大火收汁，汁收差不多关火，撒上香葱段即可。', '盛盘。']

---

记录 4430:

title: 虾【油焖大虾】

image: 411832.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 对虾 葱 姜 生抽 胡椒粉 白糖 料酒

taste: 咸甜

step: ['底油煎虾(去虾线，开背)。', '加入葱姜料酒去腥。', '放入料汁(胡椒粉，生抽，白糖，料酒)，焖制。', '收汁装盘，撒葱花。']

---

记录 4431:

title: 溜肝尖

image: 429008.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肝 黄瓜 木耳 葱末 姜末 蒜末 白醋 白胡椒粉 水淀粉 香油 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净准备。', '黄瓜切片。', '猪肝切片。', '反复冲洗数次，浸泡水中，加白醋，泡三十分钟以上。', '洗净的猪肝放入碗中，加盐、生粉，腌制。', '制作调料汁：加生抽、老抽、料酒、糖、白胡椒、水淀粉、香油，调匀。', '油热，放肝片，翻炒变色，盛出。', '放入葱姜蒜。', '放入黄瓜、木耳，翻炒。', '放肝片，倒入料汁。', '翻炒均匀。', '出锅，盛盘。']

---

记录 4432:

title: 美味南煎丸子

image: 427612.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 莲藕 鸡蛋 黄酒 酱油 大料 醋 白糖 干辣椒 香油 盐 胡椒粉 葱末 姜末

taste: 咸鲜

step: ['备食材。', '莲菜剁碎。', '肉馅中放葱、姜末、鸡蛋、莲菜、盐。', '调入黄酒5克、酱油5克。', '顺同一方向搅拌均匀，但不宜搅拌太久否则口感不够松散。', '煎锅入少量油烧至六成热，挤出丸子。', '用小勺舀入锅中。', '丸子全部入锅，中小火煎制。', '煎至焦黄色。', '另起一锅，烧热，倒入适量水，水开后放入15克酱油、5克黄酒、1克醋。', '2克盐、5克白糖、少许胡椒粉和香油烧开。', '关火，放入葱段姜片、大料、干辣椒。', '倒入煎好的丸子上（量以没过丸子为准）。', '入开水锅加盖蒸50分钟（如果用高压锅20分钟即可。', '蒸好的丸子。', '挑出葱段姜片、大料、干辣椒，再将碗中的汤汁倒入炒锅烧开。', '装盘。']

---

记录 4433:

title: 锅塌豆腐

image: 474835.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 糖 番茄沙司 耗油 酱油 盐 葱 蒜 姜

taste: 酸甜

step: ['豆腐切块。', '放到平底锅中煎。', '锅中放油，放入姜丝。', '放入葱丝。', '放入稍许水。', '放入酱油耗油麻油香油糖盐番茄沙司。', '熬成浓汁。', '放入煎好的豆腐。', '放入蒜末。', '装盘']

---

记录 4434:

title: 乳山喜饼

image: 504927.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 白糖 酵母 鸡蛋 花生油

taste: 甜香

step: ['所有食材放入面包机，没有面包机就用手和面', '启动和面功能和成面团', '整理好放入碗中盖保鲜膜醒发制两倍大', '醒发好的面团放揉面垫揉一揉排气', '搓长分成九个小面团', '把小面团整理成圆形', '擀成馅饼大约一厘米厚', '放在铺了油纸的烤盘上', '烤箱提前预热上下火150°烤十五分钟，烤的时候饼坯上压一个平盘，如果不压平盘会烤成馒头', '出炉了。']

---

记录 4435:

title: 小石窖私房菜糖醋里脊

image: 525900.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 鸡蛋清 淀粉 面粉 料酒 小石窖糖醋汁 白芝麻

taste: 酸甜

step: ['小石窖私房菜糖醋里脊。', '里脊肉切片切条。', '放在碗中加入少许盐。', '再加点料酒。', '加入一个蛋清。', '尽情搅拌均匀。', '腌制10分钟，让肉条充分入味。', '淀粉。面粉按照5:1的比例加入。', '搅拌均匀。', '锅内倒油，油温烧至6成热，炸肉条。', '炸至金黄捞出。', '再热油大火复炸。', '炸好捞出控油。', '锅倒入小石窖糖醋汁。', '把炸好的肉条倒入糖醋汁。', '让每一根肉条都裹上糖醋汁。', '出锅装盘。', '撒上白芝麻。', '酸甜可口，外酥里嫩的糖醋里脊做好了。']

---

记录 4436:

title: 糖醋里脊

image: 523010.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 番茄酱 淀粉 盐 料酒

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切条，加入少许盐、淀粉、料酒抓匀，腌制半小时。', '淀粉和面粉1:1调成面糊，将腌制好的肉条沾面糊。', '锅中放油，炸肉条至金黄色，捞出备用。条一碗淀粉水，备用。', '锅中加水，加入番茄酱，熬番茄汁，开锅后加入炸好的里脊条，翻炒均匀，倒入淀粉水收汁。', '可以撒上点白芝麻。']

---

记录 4437:

title: 油焖大虾

image: 522740.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青虾 黄瓜 圣女果 柠檬片 番茄沙司 生抽 盐 白糖 葱姜末 料酒 白胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['青虾十只解冻。', '开背去线，放入少许盐，白胡椒粉，料酒腌制入味。', '用刮刀刮出黄瓜片，圣女果对半切开，摆成如图所示。', '锅内放油烧热，放入青虾煎制。', '一面金黄色翻过来。', '另一面也煎成金黄色。', '放入葱姜末爆香。', '放入适量番茄沙司，（家里没有番茄酱了）翻炒均匀。', '加入少许生抽，盐，白糖调味，淋入少许清水焖一会儿至汤汁浓稠即可关火。', '盛出装盘。', '很漂亮吧。', '色彩鲜艳。', '成品图。', '配一杯红酒，和家人一起来享受吧！']

---

记录 4438:

title: 油焖大虾

image: 522560.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 葱 姜 香菜 番茄酱 香油 白胡椒粉 盐 糖

taste: 其他

step: ['虾自然解冻，葱姜切细丝。', '挑去虾线，剪掉虾脚虾线。', '热锅凉油，煸虾，煸的过程中按压虾头，让虾油充分释放出来。', '两面变色后，放入番茄酱，炒出香味。', '放入葱姜丝，炒出香味，加水（刚刚没过虾的量）。', '调入盐、糖、白胡椒粉，盖上锅盖焖5分钟。', '调入水淀粉勾芡。', '盛出虾，锅内留汤汁，放入香菜、葱末，淋入少量香油，翻炒。', '收汁，淋在虾上。']

---

记录 4439:

title: 把子肉

image: 522416.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪后腿肉 食用油 食盐 姜片 料酒 葱段 香叶 八角 桂皮 茴香 生抽 老抽 清水

taste: 咸鲜

step: ['买来的后腿肉洗净了放在速冻板上，放冰箱冷冻3、4小时（这样，便于切厚薄均匀的肉片）。', '用刀片出薄片。', '将肉片放入锅中烧开水准备焯烫。', '加入姜片和葱段，加入料酒。', '焯烫之后用清水冲洗干净。', '锅中烧油放入冰糖炒糖色。', '倒入肉片裹入糖色。', '加入姜片、葱段、桂皮、八角和香叶。', '加入食盐、生抽、老抽和耗油，料酒。', '倒入清水没过食材，炖煮40分钟。', '汤汁变少之时，转大火收汁。', '出锅之后摆盘，撒上葱花即可。']

---

记录 4440:

title: 木须肉

image: 521092.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青瓜 黑木耳 鸡蛋 猪肉 油 盐 蒜头 香油 生抽 生粉水 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['备好食材：猪肉，青瓜，鸡蛋，黑木耳，蒜头。', '青瓜洗净切片，黑木耳提前泡发，猪肉切片放调料腌制，鸡蛋打散，蒜头切片。', '热锅放油，下鸡蛋炒熟盛出备用。', '锅中还有底油，放猪肉片滑炒至变色。', '如图，炒至如此，盛出备用。', '锅中加少许油，下蒜片煸香。', '下青瓜，黑木耳翻炒一会大约2分钟。', '调少许盐再炒均匀。', '把刚才已炒熟的鸡蛋，肉片倒回锅中炒匀即可。', '美味已完成。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4441:

title: 传统木须肉

image: 519334.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 鸡蛋 木耳 黄花菜 黄瓜 葱 蒜 姜水 淀粉 盐 白胡椒 酱油 食用油 鸡精 老抽

taste: 咸鲜

step: ['木耳、黄花菜用温水泡发。', '里脊肉切片，加入盐、姜汁、半匙酱油、半个蛋清和少许食用油、胡椒粉，用手抓匀，腌制20分钟。', '鸡蛋打入碗中，加入少量水淀粉，搅拌均匀。', '碗中加入葱花、蒜片、白胡椒粉、酱油、鸡精、姜汁、老抽、水淀粉、盐，调成暗红色汁。', '泡发的木耳、黄花菜焯水2分钟，捞出控水，木耳撕成小朵，黄花菜切段。', '黄瓜洗净削皮，切成片。', '锅内加少量食用油，倒入鸡蛋，炒散倒出。', '锅内再加入少量食用油，倒入肉片，翻炒至完全变色。', '肉片锅中倒入木耳、黄花菜，翻炒几下。', '倒入黄瓜片和鸡蛋，翻炒一下。', '倒入调料汁，继续翻炒入味。', '成品图。']

---

记录 4442:

title: 糖醋里脊

image: 513829.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 淀粉 鸡蛋 白芝麻

taste: 原味

step: ['准备好食材。', '里脊肉切成条，然后泡入清水中去掉血水，沥干水分。', '加入一点盐，一个蛋清用手抓匀，抓到肉发粘就可以。', '开始和面糊，面粉和淀粉一比一的比例，慢慢加入清水搅拌成用勺子可以拉丝为止，然后把水淀粉倒入肉中，不能太稀也不能太稠，最后加入一点油抓匀，放油是防止一会炸时肉丝能分离。', '开始调汁，汁的照片忘了拍！取一个小碗，加入10克番茄酱，喜欢吃可以多加点，15克醋，10白糖，1克鸡精或鸡肉粉，一点盐（要想甜加点盐所以盐加点就可以，所有的调料都可以自己掌握不一定非要那么多克数）最后加入一点水淀粉搅拌均匀备用！锅中加入油，油温五六成热时一条条放入肉丝，慢慢炸三分钟到五分钟，肉丝都变形发黄时捞出控油。', '把火调大，油温上来后把肉丝倒入复炸约一分钟捞出。', '锅中倒入一点清水，烧开后加入调好的汁一直搅拌，直到汤汁冒泡加入一点水淀粉继续搅拌然后放入肉丝，所有汤汁裹住肉丝就可以出锅了，出锅后撒上芝麻。', '加上葱花摆盘，自己吃所以淀粉锅的少肉多。。孩子吃了很多。']

---

记录 4443:

title: 本色蒸狮子头

image: 512151.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 鹌鹑蛋 油 盐 酱油 白糖 白胡椒粉 料酒 淀粉 鸡蛋 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['鹌鹑蛋煮熟，剥皮。', '猪肉馅加油、盐、酱油、白糖、白胡椒粉、料酒、鸡蛋顺一个方向搅打上劲，再加淀粉、葱姜搅打。', '搅打好的肉馅非常大小均匀的小份。', '团圆后按扁，添加鹌鹑蛋。', '用肉馅将鹌鹑蛋包裹，团圆后放到压力锅内锅。', '依次包好后都放到压力锅内锅，将内锅放到压力锅中盖上锅盖，通电，选择本色蒸档，压力锅开始工作。', '程序结束，解压后将蒸好的狮子头放入盘中。', '用高汤、盐、酱油、白糖、料酒、淀粉调制好料汁，浇在狮子头上。', '即可享用。']

---

记录 4444:

title: 金汤海参

image: 511442.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 南瓜 西蓝花 白糖 盐

taste: 原味

step: ['南瓜去皮去籽切块。', '放入搅拌机里成糊。', '准备泡发好的海参。', '高汤加热，盛出，泡入海参。', '南瓜糊放入锅中，加白糖，盐。', '加奶熬煮。', '西蓝花焯水，摆盘。']

---

记录 4445:

title: 糖醋鱼

image: 511293.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海鲈鱼 青椒丝 葱丝 姜丝 红椒丝 生抽 番茄酱 冰糖 米醋 盐 鸡精 酥炸粉

taste: 酸甜

step: ['酥炸粉加水调成稀糊。', '鱼改刀，只开一边从中间一刀，好定型（加少许盐，鸡精，酒，盐片）腌二十分钟，抹上稀糊。', '两手各拿着头，尾，将改刀那面先炸十分钟定型，然后再炸其他地方。', '炸至金黄色定型即可，摆好（待用）。', '炒糖色。', '加入番茄酱，盐，生抽，鸡精，少许米醋，炒番茄汁。', '最后一步淋上番茄汁，最放入青红辣椒丝，葱丝等装饰即可。', '成品。']

---

记录 4446:

title: 葱爆羊肉

image: 509456.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 羊肉 葱 酱油 五香粉 白糖 料酒

taste: 咸鲜

step: ['羊肉准备。', '取一块羊肉切片，放酱油料酒白糖，五香粉搅匀，腌30分钟，葱取葱白。', '葱白切段。', '锅中放油大火爆羊肉至变色，盛出。', '锅中放油大火炒葱白至软。', '加入羊肉炒匀。', '盛出即可。']

---

记录 4447:

title: 萝卜虾🦐

image: 507193.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾 萝卜 味极鲜 油 葱

taste: 咸鲜

step: ['备好材料，洗净。', '萝卜切丝，葱切碎。', '锅烧热，放油，加葱花爆香，放入小海虾，翻炒2分钟。', '加入萝卜丝炒熟，然后加味极鲜翻炒1分钟。', '超级简单的一款菜，却营养丰富。']

---

记录 4448:

title: 葱爆海参

image: 507018.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海参 葱 蒜 姜 油 盐 蚝油 酱油 淀粉 糖 料酒

taste: 酱香

step: ['干海参可提前泡发，我用的即食海参，提前取出解冻。', '姜切丝，蒜切碎。', '酱油，盐，糖，料酒，淀粉，蚝油调制料汁。', '锅中入油烧热倒入大葱段翻炒，葱变软后盛入待用。', '锅中另入油烧热，放入姜和蒜炒香。', '放入海参块，倒入料汁炒匀。', '加入刚炒好的葱翻炒均匀即可出锅。', '家常美味，请您品鉴。', '用汤汁拌饭简直绝了。', '成品图。']

---

记录 4449:

title: 芙蓉虾仁

image: 506700.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 虾仁 鸡蛋 葱 姜 尖椒 料酒 橄榄油 盐 牛奶 淀粉 姜粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '虾仁放入料酒、姜粉、盐、淀粉腌制。', '葱、姜、尖椒备用。', '鸡蛋分出蛋清，磕到小碗里，倒入牛奶，调入盐。', '鸡蛋分出蛋清，磕到小碗里，倒入牛奶，调入盐。', '油锅烧热，把蛋液转圈倒入炒锅。', '锅铲滑炒。', '把虾仁焯一下。', '底油放葱姜辣椒放虾仁翻炒。', '放入鸡蛋、盐翻炒，勾芡出锅。']

---

记录 4450:

title: 秋季菜谱——【香辣藕丝】

image: 139295.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 莲藕 香菜 干红辣椒丝 姜 花椒 盐 糖 醋 生抽

taste: 微辣

step: ['莲藕去皮，顺着藕眼儿切成片，再改刀切成丝，泡在清水中防止氧化变黑。香菜去掉根部，去掉老叶切断。', '锅热后倒入油，待油温3成热时，放入干红辣椒丝，用小火慢慢煸香，然后捞出备用。', '锅中放入切好的姜丝、花椒，煸香。', '放入藕丝，中火炒2分钟。', '调入调料，倒入少量清水。', '最后放入香菜段，和之前煸香的辣椒丝炒匀即可。']

---

记录 4451:

title: 蜜汁基围虾

image: 136916.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 基围虾 葱姜 料酒 植物油 老抽 生抽 砂糖 盐

taste: 甜味

step: ['基围虾洗干净。', '起油锅将基围虾倒入翻炒', '待虾翻炒变红时，放入葱姜、老抽、生抽、盐、糖、料酒，不停翻炒，酒可以略微多一些，干烧不放水，这样虾不仅去腥，还有浓浓的黄酒香味。', '最后待虾全部上色，汁水收干的时候，可以起锅了。']

---

记录 4452:

title: 利津水煎包

image: 136365.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 中筋面粉 温水 酵母粉 猪五花肉 韭菜 甜面酱 姜末 盐 生抽 白糖 醋 白胡椒粉 香油 鸡精 清水 面粉

taste: 咸鲜

step: ['清水化开酵母粉，放入面粉和面', '静置温暖处发酵至2-3倍大。', '五花肉切丁，放入姜末、甜面酱、盐、白糖、白胡椒粉、生抽。', '搅拌均匀，腌渍2小时以上。', '韭菜提前浸泡洗净，控干水分，切细丁，放入香油、醋搅拌均。搅拌均匀的韭菜馅。', '将发酵好的面团取出，反复揉成光滑的面团。', '搓条，揪成小面剂，撒干粉，按压。', '擀成中间厚，边缘薄的包子皮。', '取一个包子皮，依次填上韭菜、猪肉、韭菜，压实。', '包圆包子的方式捏合，略醒10-20分钟。', '平底锅烧热，倒油，转小火，将包子码入，预留空隙，略煎。', '倒入面糊水，盖盖子转大火。']

---

记录 4453:

title: 麻香葱油饼

image: 136348.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 酵母 泡打粉 熟芝麻 葱 糖 盐 油

taste: 葱香

step: ['酵母和白糖用温水化开。', '在面粉里加入泡打粉，用酵母水顺着一个方向打成穗子，再和成面团，放入盆中醒发。', '锅上火，倒入油，放入大葱段、也可以放入两个大料、炼葱香油，当大葱炸成金红色，大料炸成黑褐色的时候，将葱香油浇入面粉制成葱油酥。', '将面团擀成薄片，抹一层葱油酥。', '撒上盐、葱花、芝麻，再将面片卷起，成条状。', '顺着饼身用刀切开。', '刀口向上并排排列，薄薄的刷一层油。', '将面抻一抻，从一头开始盘成螺丝转儿，将面头压在下面，轻轻地两面擀一擀。', '电饼铛预热，刷一层油，下锅烙熟即可。']

---

记录 4454:

title: 阿胶固元糕

image: 136298.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 阿胶速溶粉 芝麻 黄酒 大红枣 核桃 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好材料。', '把阿胶粉倒入碗中。', '加入黄酒搅拌溶化，让其浸泡。', '把红枣和核桃切碎。', '把芝麻入锅中炒熟（黑芝麻炒用小火，不断尝一尝，出香就立刻装出，以防变糊）。', '然后再炒核桃（有烤箱的入烤箱以150度烤10分钟就可以）。', '锅中入水，加入冰糖熬化（必须先化冰糖)。', '化后加入阿胶粉，中火熬制。', '熬出泡泡了，关小火。', '倒入芝麻、红枣、核桃立刻拌匀。', '事先准备好的容器中边抹油，倒和阿胶糕，压实了，入冰箱冷冻下结块。', '拿出切片开吃。']

---

记录 4455:

title: 拔丝香蕉

image: 136140.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 香蕉 鸡蛋 白砂糖

taste: 甜味

step: ['香蕉切滚刀块，另用生粉和鸡蛋调面糊', '香蕉块挂糊', '入油锅炸。注意油温不要太高炸至金黄色捞出', '另起一锅，加少量油和大量糖，熬糖稀。依然要注意油温，千万别让糖糊了。', '糖会先起小泡，然后变大泡，颜色也越来越深，要熬成深黄色的糖稀。', '把炸好的香蕉块投入油锅，让香蕉块均匀挂上糖稀。乘盘即可～']

---

记录 4456:

title: 土豆丝卷饼

image: 135465.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 面粉 土豆 鸡蛋 里脊肉 胡萝卜 粉条 青椒 生抽 蒜蓉辣酱

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '将土豆丝放入出现鱼眼泡的水中，等锅中的水大开时将土豆丝捞出，放入准备好的凉白开中拔凉备用。重新起锅加入水，将事先用冷水泡好的粉条在锅中焯烫，焯烫粉条的水开后，将粉条捞出即可。接着将胡萝卜焯烫一下。', '将肉丝用生抽腌制一下，下入三成熟的油锅中，煸炒成熟。', '青椒和榨菜切丝。', '将土豆丝、粉条、胡萝卜丝与炒好的肉丝一同放入盆中，加入榨菜、青椒丝。中小火把花椒炸糊，去掉麻味，要它的香味。将滚烫的花椒油浇入盆中做成馅。6、在碗中打入两个鸡蛋，加水打散后，加入同等量的面粉。', '在碗中打入两个鸡蛋，加水打散后，加入同等量的面粉。', '平底锅上火，等锅热了以后即可关火，再将少量的油均匀抹在锅中，倒入之前打好的面糊，然后不停的转锅，让面糊在锅中尽量均匀摊开；饼定型后，开中小火烙一分钟，当面饼边缘翘起时翻面，烙熟即可。', '在饼表面刷一层蒜蓉辣酱，将之前做好的馅儿卷在里面。', '从中间一切两半，即可食用。']

---

记录 4457:

title: 如何做好全世界人民都爱吃的中国菜——糖醋里脊

image: 135361.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 盐 鸡精 蛋清 二锅头 玉米生粉 番茄沙司 白醋 砂糖 蒜末 熟芝麻

taste: 酸甜

step: ['将里脊切成小拇指状粗条，放入碗中，加入盐、鸡精、蛋清、二锅头抓匀后腌制10-15分钟（时间别太长，要不然会过咸）。', '这时我们准备好糖醋汁材料：蒜切成蓉，番茄沙司、砂糖、白醋备好。', '将生粉倒入大碗中，里脊条依次放在生粉上均匀裹上生粉，拍掉多余的粉，放入另外的盘中。', '锅中倒入足量油，大火烧至六七成热，转中小火，逐个将肉条放入，炸至肉条浮在油面上捞出（约一分钟），炸完后将锅里的油开大火继续加热，油温八九成热时，倒入肉条复炸至金黄色。', '捞出沥油放在盘中。', '锅留底油烧热，调中火爆香蒜粒（蒜别焦了，要不发苦）。', '倒入番茄沙司和糖，用锅铲不停地搅拌。', '慢慢的糖醋汁的颜色就会变红，这时倒入熟芝麻和淋入白醋继续搅拌。', '糖醋汁变浓稠发红，显鱼眼大泡时。', '倒入炸好的里脊。', '快速翻拌让里脊均匀地挂上糖醋汁（这时可以淋点余油，出来的颜色更漂亮）。', '番茄玫瑰花放入碟中，然后放入两片香菜叶做为叶子，再把做好的糖醋里脊放入碟中，就可端上桌了。', '西红柿洗净擦干，摘掉西红柿蒂。', '像削水果一样将西红柿削皮。', '小心从柿皮的一端卷起，使之成为一朵花。', '轻轻的用牙签将西红柿花朵固定，方便移动。']

---

记录 4458:

title: 红烧鲶鱼

image: 135095.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲶鱼 姜 葱 蒜 盐 食用油 味精 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['将鲶鱼宰杀切块后洗净，放入碗中加少量盐，腌20分钟', '葱切断，姜切片，蒜拍扁（可以根据个人喜好切配料）', '食用油倒入锅中（我不小心放了多些，其实适量就可以了，太多油会很腻），热锅', '七成热时放入姜、蒜爆锅', '放鱼块，煎至两面金黄', '放料酒、酱油，最后放味精和葱']

---

记录 4459:

title: 豆豉粉丝扇贝

image: 133746.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 扇贝 粉丝 姜末 蒜 大叶 老干妈豆豉酱 生抽 老抽 糖 油 绍酒

taste: 微辣

step: ['扇贝自然解冻，能买到生鲜的最好', '将扇贝肉与壳分离，去除内脏，洗净，壳用刷子刷过，放入沸水中汆烫', '另起锅煮沸，倒入黄酒，将扇贝肉入水10秒，捞出晾干', '粉丝温水泡软，滤干，备用', '姜蒜切末', '热锅热油，小火放入姜末、蒜末，煸炒至香味出，下豆豉酱，绍酒、生抽、老抽，糖调味', '转大火，扇贝肉下锅快炒10-15秒', '捞出扇贝肉，倒入泡软的粉丝，炒至酱汁全部吸收', '将粉丝用筷子夹成一堆，放在贝壳上', '再将扇贝肉放在粉丝上，壳下垫上一张大叶即可']

---

记录 4460:

title: 烧焖猪蹄

image: 133326.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪蹄 姜 葱 烧焖酱汁 冰糖

taste: 酱香

step: ['姜切丝，葱切条盛盘待用。', '将猪蹄放清水洗干净，切小块放锅中，锅中放开水、葱5g、姜5g煮沸2分钟捞出沥干水分。', '热锅放色拉油，放入冰糖或白糖，小火炒至融化，颜色变深，停火。', '待锅凉一会儿后放入猪蹄（锅热的话会溅出油，卫生、安全很重要），开小火，放剩下的姜、葱，不断翻炒到猪蹄粘满糖。', '放入烧焖酱汁（可根据个人口味加减），加开水约1000ML。', '煮沸（开始冒香味了）后，盖锅盖小火焖煮约2小时，大火收汁，此时汤应很少且呈粘稠状，即可停火出锅，香。']

---

记录 4461:

title: 山东辣子鸡

image: 133320.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲜土鸡 葱姜蒜 干红辣椒 绿尖椒 八角 桂皮 生抽 老抽 甜面酱 料酒 盐 食用油 开水

taste: 微辣

step: ['材料处理：土鸡剁成适口的大块儿；葱姜蒜切段、切片；干红辣椒、八角、桂皮擦洗干净；尖椒切滚刀片；', '鸡块儿凉水入锅，中火煮沸，打去浮沫；', '捞出鸡块，用不烫手的热水冲洗干净；', '起炒锅，热锅凉油爆香葱姜蒜；', '下入甜面酱和干红辣椒、八角、桂皮，小火炒出香味儿；', '加入鸡块儿，大火翻炒至鸡块儿表面微微发黄；', '烹入料酒，翻炒均匀；', '加入生抽；；', '加入老抽，翻炒至鸡肉上色', '加入适量开水，基本没过鸡肉即可，大火煮开，小火加盖焖炖至鸡肉熟烂；', '加入青椒，大火煸炒，收汁至汤汁浓稠，即可。（如果觉得不咸，可以加适量盐）']

---

记录 4462:

title: 山东版梅菜扣肉

image: 131873.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 干马齿苋菜 山东大葱葱白 姜 陈皮 花椒 八角 茴香 白芷 桂皮 良姜 丁香 老抽 生抽 即墨老酒或白酒 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净后焯水备用。', '平底锅热油后，将肉皮煎至金黄色。', '刚刚煎出的肉太热，可以准备料汁和葱姜，炒马绳菜。料汁是老抽、生抽、冰糖、即墨老酒或白酒调制成。', '佐料只采用了葱姜，把姜切成姜末，好处是入味均匀、解腻。', '马绳菜切碎', '“我是马绳菜！”', '肉的温度可以了，切片码放在容器中', '爆香佐料后，倒入马绳菜，放料汁，炒出马绳菜的浓香后，加少量水煮五分钟。', '倒在码放好的肉上，旺火蒸一个小时。', '扣入盘中，汤汁勾芡。头一次拍照，各种忙乱，请大家忽略不佳的摆盘，哈哈！', '暑天里吃软糯的梅菜扣肉，配玉米面小饼子，再来个小啤酒啊！']

---

记录 4463:

title: 牛肉蘑菇炸酱

image: 131637.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 黄豆酱 牛肉 蘑菇 葱 鸡蛋 食用油

taste: 咸鲜

step: ['材料：黄豆酱、牛肉、蘑菇（平菇）、葱适量，鸡蛋1只，食用油适量。', '牛肉、蘑菇、葱切成碎粒。', '锅预热加入食用油加入葱碎炒香。', '加入牛肉翻炒均匀。', '加入蘑菇翻炒均匀。', '倒入酱翻炒均匀。', '小火慢炖，并不断翻炒避免粘锅底。', '最后加入一个鸡蛋。', '翻炒均匀，关火，盛放到容器中凉凉，放入冰箱保存时间长一些，随吃随取即可。']

---

记录 4464:

title: 醋椒丸子汤

image: 131493.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪瘦肉 大葱 生姜 盐 淀粉 鸡蛋清 香菜 鸡汤 香油 黑胡椒粉 陈醋 料酒

taste: 酸辣

step: ['香菜切长段儿；葱白切成丝；', '葱叶切成末，生姜切成末；', '猪瘦肉剁碎后，再用刀背砸成泥；', '肉泥中加入葱末、姜末、盐、蛋清和淀粉；', '顺同一方向搅拌上劲；', '鸡汤（或水）入锅，冒热气尚未沸腾时，将肉泥挤成丸子，下入锅中；', '转中火，慢慢煮开，并不断打去浮沫；', '待肉丸全部浮起后，再煮约10分钟，至熟。', '将肉丸盛入大盘子中，摆上葱丝和香菜段儿；', '另起炒锅，加入少许香油，小火爆香黑胡椒粉；', '加入煮丸子的原汤并少许料酒，转大火煮沸；', '加入适量盐调味；', '趁热将汤汁浇在丸子和葱丝、香菜段儿上；', '最后加入适量陈醋，即可上桌。']

---

记录 4465:

title: 浓香四溢，无比美味---五花烧鲍鱼仔

image: 130697.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 五花肉 鲍鱼仔 葱 姜 蒜 料酒 香叶 桂皮 八角 干辣椒 生抽 老抽 米酒 盐 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['鲍鱼沿壳挖出内脏，用牙刷仔细清洗刷去黑色污渍。', '入沸水锅中略焯捞出。', '锅置火上加足量水、葱姜、料酒烧沸，下入五花肉绰水定型。', '将五花肉切成方形肉块。', '锅置火上适量油烧热，将五花肉块煸至微黄，改至小火调入冰糖翻炒至肉块上色，下入葱段、姜片、八角、桂皮、香叶、干辣椒爆香。', '倒入米酒没过肉块，烧沸。', '烹入生抽、老抽，转至砂锅盖上盖子慢炖1.5小时。', '炖至鲍鱼、五花肉软糯，转大火收汁即可。']

---

记录 4466:

title: 家常版“木须肉”

image: 130276.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 鸡蛋 木耳 黄花菜 黄瓜 红椒 大葱 盐 生抽 白糖 料酒 老抽 淀粉 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['准备食材。', '黄瓜切片，木耳撕小朵，红椒切片，葱切段，鸡蛋打散，炒出来。', '猪里脊切片，用盐、胡椒粉、食用油干淀粉一茶匙腌渍十分钟，临上锅前放淀粉抓匀。', '热锅放油，下入腌渍好的肉片，炒散变白。', '放入大葱段、生姜翻炒均匀，下入木耳大火爆炒均匀。', '生抽二分之一汤匙、老抽五分之一汤匙、白糖、料酒半汤匙兑成汁调入，下入红椒翻炒。', '最后放入黄瓜、鸡蛋断生即可。', '盛盘即可。']

---

记录 4467:

title: 油炸冰淇淋

image: 130096.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 牛奶 淡奶油 吐司 油 面粉 白砂糖

taste: 奶香

step: ['冰淇淋桶用塑料袋装好提前放冰箱冷冻15个小时以上，淡奶油从冰箱冷藏格中取出，称量好，加白糖隔冰水进行打发。', '淡奶油打发至黏糊状，达到6成发左右，加入牛奶，混合搅拌均匀，盖上保鲜膜放冰箱冷藏，使其冷却至5—10度。', '把冰淇淋涌装置好，把控制旋钮旋到“开”的位置，启动冰淇淋机。将冷藏好的原料，从冰淇淋机加料口慢慢倒入，搅拌25—35分钟。向下推挤出开关扳手，冰淇淋就会被挤压出来。加入蜜红豆，放入冰箱冻2小时。', '用擀面杖将每片吐司擀成薄片。', '用面粉调一个面糊，拿一片土司铺底下，刷一层面糊。', '挖块冰淇淋在上面。', '拿一个碗或蛋挞模扣在上面，用力一按，把多出的边撕掉。做好放冰箱冷冻至硬（四小时以上）。', '锅里放稍多的油，大火烧滚，放入吐司冰淇淋，炸至两面焦黄立即捞出。', '享用美味啦！（用吸油纸吸出多余的油后再食用。）']

---

记录 4468:

title: 卡卡妈家的家常菜------虎皮尖椒

image: 129757.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 尖椒 炒黄豆 盐 醋 糖 鸡精

taste: 微辣

step: ['尖椒洗净切断直接放入炒锅小火煎烤，不要油的哦', '煎成这个样子，外皮焦黄，个人喜欢焦的稍厉害些的，味道更棒', '煎椒的同时调汤汁：盐，糖，醋依个人口味调制，酸甜口的。', '干炒黄豆，一次可以多炒些，平时作小零食也可，也是做酸辣粉必备的小料哦。炒锅烧干，不放油的，黄豆小火翻炒，很香的呢。', '出锅前加入鸡精，一把炒黄豆，卡卡妈的最爱，出锅了。。。。。']

---

记录 4469:

title: 深夜食堂——香烤竹荚鱼

image: 129556.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 竹荚鱼干 甜椒香料 海盐 味淋 清酒 烧烤酱

taste: 微辣

step: ['竹荚鱼干对半破开', '将味淋和清酒混合后，和海盐一起均匀抹在鱼身，腌渍30分钟', '撒上甜椒香料，继续腌渍30分钟', '在鱼身涂上烧烤酱，放入冰箱冷藏腌渍2小时', '放上葱段，烤箱预热170度，中层烤30分钟']

---

记录 4470:

title: 深夜食堂——酒蒸蛤蜊

image: 129345.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蛤蜊 葱 姜 大葱 蒜瓣 盐 清酒 黄油

taste: 咸鲜

step: ['蛤蜊放入海盐，养5-8小时，让其吐沙', '葱切末、姜、大葱切片，蒜瓣拍碎，备用', '小火热锅，黄油融化，放入姜、大葱、蒜瓣，煸香', '倒入蛤蜊，翻炒几下，倒入清酒，大火', '盖盖，3-4分钟，蛤蜊开口，将蛤蜊盛出', '撒上葱花，完成']

---

记录 4471:

title: 【土豆丝小饼】做一个有内涵的土豆饼&变身土豆饼小汉堡

image: 128416.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 土豆 火腿肠 牛肉 鸡蛋 面粉 淀粉 香葱 黑胡椒 盐 五香粉

taste: 葱香

step: ['土豆擦成丝备用。', '火腿肠切丝，香葱切末。', '盆里放入土豆丝，火腿丝，香葱末，鸡蛋。', '加入面粉，淀粉搅拌均匀。', '加入盐，五香粉，可以少加点白胡椒粉。', '小锅里刷油，倒入土豆丝饼面糊。', '小火慢煎，然后翻面继续煎至焦黄。', '牛肉撒山美国现磨黑胡椒，一点点生抽，然后倒点油抓匀，腌制10分钟。', '锅里倒入一点底油，放入开始煎牛肉。', '然后翻面继续煎另一面，撒上现磨黑胡椒。']

---

记录 4472:

title: 鲅鱼豆腐火锅

image: 128027.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲅鱼 冻豆腐 香菇 粉丝 香菜 生菜 金针菇 大葱 姜 玉米油 老抽 酱油 精盐 花椒 大料 白酒 白糖 陈醋 味精

taste: 咸鲜

step: ['准备三条大的肥的鲅鱼。', '将鱼收拾干净。', '将冻豆腐化冻，挤出水分。', '锅里放入适量底油，热温热就放入鱼煎制。', '放入葱姜，爆香。', '放入老抽和酱油。', '放入适量水。', '放入姜片。', '放入花椒、大料。', '放入白酒。', '放入盐。', '放入白糖。', '放入陈醋。', '放入味精。', '将冻豆腐平铺在火锅底。', '将鱼及鱼汤，倒入火锅中，放入香菜，火锅炉底点火，上桌即可。']

---

记录 4473:

title: 夏季出镜率最高的凉拌菜——手撕茄子（如何调配凉拌汁）

image: 127985.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 香菜 蒜 指天椒 酱油 香醋 盐 鸡精 芝麻油 自制辣椒油

taste: 酸辣

step: ['主材料备好。', '茄子去头去尾，放入蒸锅大火蒸熟。', '这时我们可以准备凉拌调料，指天椒切圈，蒜压成泥，香菜切末，酱油4汤匙、香醋2汤匙、盐1茶匙、鸡精1茶匙、芝麻油几滴、自制辣椒油适量，调配成凉拌汁。', '茄子蒸软至用筷子能插入即可（要多插几个地方）。', '将茄子拿出，撕开两半放入盘中放凉。', '放凉后再撕成细长条。', '然后撒入香菜末、辣椒圈和蒜泥，再淋入备好凉拌汁。', '拌匀放置一会即可开吃。']

---

记录 4474:

title: 香干烧橡皮鱼

image: 126606.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 橡皮鱼 香干 姜片 葱段 料酒 生抽 香醋 白糖 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料：橡皮鱼', '香干、姜片、葱段', '将橡皮鱼去头去内脏剥皮洗净、捞出。', '放在案板上切开。', '将香干放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入切开的橡皮鱼翻动一下。', '接着，加少许料酒。', '加入适量的水煮开。', '然后，合入切好的香干。', '加适量生抽。', '加适量的香醋。', '加一勺白糖。', '加少许盐。', '加少许鸡精。', '调味煮开，煮至汤汁浓稠。', '最后，搁入葱段，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 4475:

title: 地三鲜

image: 126195.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 茄子 土豆 青椒 姜 葱 蒜 生抽 老抽 白糖 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['切好姜、葱、蒜', '土豆洗净去皮，切滚刀块；', '茄子洗净切滚刀块；', '青椒洗净去蒂去籽，用手撕成等大的片；', '锅中热油，分别将土豆和茄子放入炸至金黄色捞出，备用；', '锅中热油，分别将土豆和茄子放入炸至金黄色捞出，备用；', '另起一锅烧热油，爆香姜葱蒜；', '倒入茄子、土豆和青椒煸炒；', '最后调入生抽、老抽、白糖，盐和鸡精，即可！']

---

记录 4476:

title: 辣炒小花蛤

image: 125457.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 小花蛤 葱 姜 蒜 红椒 青椒 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['主料：小花蛤2斤', '副料：葱、姜、蒜、青红椒', '葱、姜、蒜、青红椒改刀备用', '清水中放适量的盐搅匀', '把小花蛤放入盐水中浸泡半天，等小花蛤吐尽泥沙后沥干水份', '锅中加油爆香葱、姜、蒜、青红椒末', '倒入小花蛤翻炒；', '加入适量的盐', '加入适量生抽后继续翻炒；', '盖上锅盖焖2分钟，让锅内迅速升温，这样小花蛤就会快速开口', '小花蛤开口后撒点青、红椒圈即可出锅']

---

记录 4477:

title: 香煎红杉鱼

image: 125236.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 红杉鱼 姜 蒜 红辣椒 香菜 料酒 生抽 油盐

taste: 微辣

step: ['将红杉鱼洗净后两面都打上花刀；', '加入盐，姜片和料酒腌制十五分钟；', '再拿起用筷子架起来沥干水分；', '准备好姜丝，蒜丝，香菜段和红辣椒；', '烧热锅，倒入适量的油，下入姜丝，蒜丝，辣椒丝一起爆香；', '将调料扒到两边，中间放入鱼下去煎（最好还是先将调料拿出来）；', '将鱼两面煎至金黄后，下入少量的生抽和料酒烧一下；', '料汁烧干后加入香菜和姜丝等翻炒一下即可；', '装入盘中，香菜段等码放在鱼表面。']

---

记录 4478:

title: 酥炸蘑菇

image: 125225.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 蘑菇 面粉 啤酒 五香粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['蘑菇洗净，撕成条状，挤干水份，加适量盐，五香粉抓匀腌制15分钟左右。盐不要一次放太多，如果拿不准的话，可以一次少许，腌一会儿扯一点儿尝一下咸淡再做调整。', '面粉加入适量啤酒或清米酒，调匀成稀糊，浓度与袋装酸奶差不多，静置一会儿备用，千万不要调的太浓，否则一层厚厚的面糊挂着，影响口感的。PS：窍门就在这里出现了，因为酒曲有发酵的作用，这样调出来的面糊炸出来酥脆可口，放久了也不会软，比加了泡打粉要天然健康的多。还有一个方法，如果没有啤酒或米酒，又或者不能吃酒的朋友，可以将面粉与淀粉按3：1的比例加入适量清水调制成面糊，效果也差不多。', '蘑菇和面粉都做好后，将油倒入锅中加热。', '将腌好的蘑菇一条一条的加入面糊中挂浆。', '面糊不用挂太厚，这样炸出来才酥脆。', '然后快速的下入热油中炸制，中火炸至表面金黄即可。因为蘑菇含水分多，所以炸的过程中会有溅油的现象，可用锅盖挡一下。', '成品外酥里嫩，一个字，香啊。']

---

记录 4479:

title: 炒苜蓿肉

image: 529010.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡蛋 猪里脊 干黄花菜 黑木耳 黄瓜 胡萝卜 淀粉 葱花 姜末 酱油 盐

taste: 清淡

step: ['主材准备好：干黄花菜和黑木耳提前用温水泡软；里脊切薄片；黄瓜胡萝卜洗净。', '里脊肉中放少许淀粉，抓匀备用。', '泡好的黄花菜切两截。', '黑木耳焯水。', '大葱切末，姜切末。', '炒锅中倒油，油温到7、8成热时，将打散的鸡蛋液倒锅里，稍微定型后用铲子打散成大块，再将葱花和姜末倒入锅中翻炒几下，激发出香味；鸡蛋盛出备用。', '同锅再倒适量油，锅是热的，油是凉的，赶快把肉片倒入锅中，用铲子迅速划散，稍变色后倒入适量酱油。', '把干黄花菜和黑木耳倒入锅中，这两种干菜比较能吃油，先炒一下可以将肉汁油脂吸收进来。吃起来更香润。', '把不爱熟的胡萝卜片倒锅里翻炒半分钟。', '最后将黄瓜片和炒好的鸡蛋块倒入锅中，根据口味撒盐，翻炒均匀，出锅。', '超下饭的苜蓿肉，有颜有味！']

---

记录 4480:

title: 糖醋里脊的做法？

image: 528106.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 蛋清 玉米淀粉 白砂糖 水 黄瓜片 姜 白胡椒粉 盐 番茄酱

taste: 酸甜

step: ['预备食材。大里脊肉、鸡蛋、黄瓜与调味品。', '2.里脊肉洗干净控水，切成四方块。肉的一侧放一根筷子，横切片，底部不要堵截。', '竖切条。条状跟筷子粗的一头粗细一般。', '全部切完里脊条，用蛋清、姜丝、白胡椒粉、盐腌制片刻。', '腌制好裹上干淀粉。把多余的干淀粉抖掉', '全部裹好干淀粉备用。', '锅中倒入油烧热，烧到8成热时把里脊条放漏斗中下油锅里炸。', '炸到定型以后捞出。这时候调小火。', '复炸一次，不要太久，炸到金黄色捞出。预备水淀粉。', '另起一锅，锅中放入番茄酱、水、白砂糖煮开2分钟后勾芡出锅。', '切1mm厚的黄瓜片，里脊肉摆在盘中，用番茄酱汁浇到里脊肉上即可。']

---

记录 4481:

title: 油焖大虾

image: 527727.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大对虾 葱 姜 蒜 料酒 生抽 香醋 白糖 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['南美对虾，一斤大约24个。冲洗下，剪下虾枪，多剪点儿顺便把砂包儿也剪下，牙签儿挑出虾线。用料酒腌制20分钟。', '葱切斜刀，姜切片，蒜压扁。', '调芡汁儿备用：生抽2勺，香醋1勺，白糖1勺，淀粉1勺，适量清水。', '热锅，加平时炒菜的2倍油，毕竟是油焖嘛。下葱姜蒜爆香。', '对虾入锅，多扒拉扒拉，两面沾油。用铲子压压虾头，能出更多虾油。', '加料酒烹一下，再把刚才的芡汁儿倒进去。盖盖儿，焖一会儿，焖到芡汁儿浓稠。', '出锅儿。这是只摆了一盘儿。']

---

记录 4482:

title: 油爆大虾

image: 558324.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 海虾 植物油 姜丝 蒜末 葱花 盐 细砂糖 番茄酱

taste: 原味

step: ['首先准备好食材跟配料，把海虾清洗干净，挑出虾线，虾须子也一并剪掉备用。', '不粘锅中倒入稍微多一点的植物油，烧至约7-8成热。', '海虾平铺放入锅内，转中小火慢慢煎红。', '当底部全部发红，翻面继续煎，海虾两面完全煎红，虾皮起酥捞出备用。', '锅内留少许油，倒入姜丝、蒜末，炸香。', '倒入番茄酱，以及小半杯纯净水，轻轻炒匀。', '接着加入细砂糖、盐、葱花，炒匀。', '最后倒入刚才煎炸好的海虾，大火翻炒均匀即可，装盘再撒上葱花就可以上桌开吃了。']

---

记录 4483:

title: 木须肉

image: 558097.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 里脊肉 黄花菜 黑木耳 鸡蛋 黄瓜 葱 姜 蒜 干辣椒 料酒 淀粉 花生油 老抽 生抽 盐 饮用水

taste: 咸鲜

step: ['首先我们要准备好制作这道【木须肉】需要用到的所有食材：里脊肉150g、黄花菜40g、黑木耳60g、鸡蛋2个、黄瓜1根、葱20g、姜10g、蒜10g、干辣椒3个。先将黑木耳和黄花菜用清水泡发。', '将里脊肉切成薄厚均匀的肉片，放入碗中调入料酒10ml、生抽5ml、淀粉1g，抓匀后腌制10分钟。这样腌过的肉片，炒出来口感会比较嫩滑。再把黄瓜清洗干净后切成薄厚均匀的黄瓜片备用。把葱切成葱花、姜切成姜丝、蒜切成蒜片、干辣椒切成辣椒段备用。', '再把鸡蛋打入碗中调入盐1g，然后用筷子搅打至蛋清和蛋液融合，待蛋液表面有一层细碎泡沫就好了。', '将泡发好的黄花菜清洗干净后挤干水分切段备用。把淀粉2g加饮用水30ml混合成水淀粉。', '将泡发好的黑木耳摘去根部撕成小朵，清洗干净后放到开水中焯水后捞出沥干备用。', '炒锅中火烧至掌心灼热，倒入花生油15ml，转大火烧至油热后倒入搅打好的鸡蛋液。晃动平底锅让鸡蛋液膨胀凝固，待鸡蛋膨胀凝固定型后用筷子快速搅散，然后盛出备用。', '炒锅中火烧至掌心灼热后倒入花生油10ml，转大火烧至油热后放入葱花、姜丝、蒜片和干辣椒段，小火爆香后下入腌好的肉片迅速滑散。炒至肉片变白，调入老抽5ml、蚝油10g翻炒入味，倒入木耳翻炒均匀。', '倒入切好的黄花菜大火爆炒均匀。', '倒入切好的黄瓜片炒至断生。', '倒入炒好的鸡蛋，将调好的水淀粉淋入锅里勾个薄芡，翻炒均匀即可出锅装盘。']

---

记录 4484:

title: 木须肉丨清新味美营养价值高

image: 557082.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鸡胸肉 木耳 鸡蛋 胡萝卜 黄瓜 食用油 盐 料酒 鸡精 香油 白糖 淀粉 葱 姜

taste: 咸香

step: ['将鸡胸肉用清水从洗干净，按着纹路用刀切成薄片，倒入盆中。加入一小勺盐和少量的清水还有玉米淀粉，加入少量的清水可以使鸡胸肉更加的滑嫩。用筷子顺着一个方向搅拌均匀，直到鸡肉变黏稠，盖上一层保鲜膜，腌制十分钟。', '木耳提前泡好！胡萝卜，黄瓜切片。', '碗中打入两颗鸡蛋，筷子打散。蛋液中加入料酒、少量盐打至蛋液均匀。锅中倒油，油热后将搅拌匀的蛋液倒入锅中。铲子铲成小块，炒熟后盛出。', '把锅洗刷干净，再次倒油。油温七成热时，倒入腌制好的肉片。慢慢翻炒，炒至八分熟，这样的鸡肉才不会变老，变柴。乘出备用。', '锅中获得倒油，油热后倒入葱姜爆香。加入木耳！胡萝卜，黄瓜加入少量的盐调味、一勺白糖提鲜。最后把炒熟的鸡蛋和鸡胸肉片一起倒入锅中，再次翻炒一分钟。锅中倒入少许的水淀粉，使浓浓的芡汁包裹住每个食材，时味道更加鲜美，汤汁更加浓稠。', '在家也可以做的鲁系名菜就做好了，味道甘香鲜甜，甘松爽脆。做法是不是也很简单呢？在家足不出户就可以品味的美食。赶紧去试试吧！']

---

记录 4485:

title: 糖醋里脊

image: 556608.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊肉 淀粉 普通面粉 泡打粉 番茄酱 白糖 白醋 料酒 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切条洗净之后放少许盐胡椒粉腌一会。', '番茄酱白糖白醋3:2:1的比例再加一点水一点点淀粉搅拌均匀。', '淀粉和面粉1:1的比例，再加少许泡打粉，加点水搅成糊状。', '里脊肉放面糊里搅拌均匀。', '油热了之后，把里脊肉条一条一条放里炸。', '炸至微黄捞出。', '油的温度高了之后再炸一遍。', '复炸以后捞出。', '锅里留点油放入调好的番茄汁，炒一会，看颜色变化，差不多就行。', '放入炸好的里脊肉翻炒均匀。', '出锅啦，记得撒点白芝麻。']

---

记录 4486:

title: 锅塌豆腐

image: 575862.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 豆腐 鸡蛋 小麦面粉 红99海味火锅浓缩调料 葱 姜 料酒 盐 味精

taste: 咸香

step: ['豆腐切成片，加盐、味精腌十分钟，放入面粉中两面沾裹均匀，再沾上一层蛋黄汁备用。', '锅中倒油，烧至五成热，下豆腐片炸至皮色金黄即捞出沥油，并修去多余、不整齐的蛋衣。', '锅中倒油，大火烧热，下葱花、姜末爆香，放适量红99海味火锅浓缩调料和豆腐，塌制汤汁入味，便可出锅。']

---

记录 4487:

title: 葱烧海参

image: 572202.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 晓芹海参 西兰花 葱 姜 香菜 八角 盐 糖 老抽 水淀粉 酱油 料酒 椒油 水

taste: 葱香

step: ['将葱切段备用。', '起锅入油，然后将葱段炸至金黄，放入八角、姜片提味。', '捞出一部分葱、姜、香菜、八角。另外留少许油、葱、八角、香菜。', '放入老抽、酱油、糖。', '加水和少许盐，待煮沸后，捞出所有配料。', '倒入海参煮沸，倒入少量料酒，淋入水淀粉勾芡。淋入椒油，放入葱段翻炒。', '最后摆盘即可。']

---

记录 4488:

title: 糖醋鱼

image: 565876.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鳊鱼 料酒 番茄酱 白砂糖 鸡精 水淀粉 葱姜蒜 食用油 盐

taste: 酸甜

step: ['鱼清理干净，先用料酒盐姜丝腌制15分钟。', '锅中油预热，鱼两边煎至微黄，捞出备用。', '锅中油预热，放入姜蒜炒香。', '放入番茄酱翻炒。', '放入一勺白砂糖翻炒，倒入适量清水。', '放入一勺盐。', '放入一勺鸡精，水淀粉煮开。', '煮好的汤汁依次浇在鱼身上即可。']

---

记录 4489:

title: 红烧大虾

image: 562815.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大明虾 姜 葱 酱油 蚝油 料酒 白糖 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['材料准备好。', '剪去虾枪、虾须。', '在背后划一刀。', '挑出虾肠。', '撒一些胡椒粉和料酒腌制一会。', '姜切片，葱切段。', '碗里放入料酒、酱油、蚝油、白糖拌匀。', '锅里加入少许油，放虾煎制。', '煎至两面金黄后放姜蒜炒香。', '倒入酱汁煮开。', '煮开后小火焖煮5分钟。', '然后开大火收汁至浓稠即可。']

---

记录 4490:

title: 糖醋里脊

image: 591673.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪里脊 鸡蛋 炸肉粉 番茄酱 葱 白芝麻 孜然粉 酱油 蚝油 食盐

taste: 酱香

step: ['准备的食材。', '猪肉切小片，放入孜然粉、蚝油、酱油、食盐、炸肉粉。', '打入鸡蛋搅拌均匀。', '热油一个一个放入油中，中火炸。', '炸至表面变黄。', '捞起来晾凉。', '复炸一会。', '捞起来沥干油，备用。', '锅底留少许油，倒入番茄酱。', '番茄酱冒泡倒入炸好的猪肉。', '炒均匀，大火收汁即可出锅。', '成品。']

---

记录 4491:

title: 《三生三世枕上书》同款糖醋鱼～茄汁糖醋鱼

image: 583408.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 鲈鱼 葱 姜 蒜 植物油 料酒 番茄酱 白糖 淀粉 米醋

taste: 酸甜

step: ['将鲜活鲈鱼让店家帮助处理，回家洗净后沥干水分，鱼的两面用刀分别划几道口子，以方便入味；葱和姜分别切成葱段和姜片。（分成二份，一份腌制另一份爆炒）', '准备好全部食材和辅料。', '将鲈鱼放入盘中，加入2勺料酒和适量的盐，然后给鱼来个“全身按摩”，再把一部分葱段和姜片放在鱼身上和肚子里，腌制二十分钟左右。', '去掉葱段和姜片，用厨房纸将鱼身上的水分吸干。锅内放油烧热，放入葱姜先爆香后捞出，鲈鱼用中小火煎制，待一面定型变色后，再翻到另一面煎制，取出装盘备用。', '锅内加少许油放入番茄酱小火翻炒均匀，再调入糖、柠檬汁、白醋、少许盐和1匙料酒混合炒香。加入一碗热水烧开，然后把鱼放入锅中继续中小火加热。期间翻面一次，用勺子舀起多余汤汁淋到鱼身上，使鱼更加入味，最后把淀粉用水化开倒入锅里，轻轻搅拌一下收汁。', '将煮好的鱼盛到盘中，再把锅中剩余的茄汁汤浇汁，淋在鱼身上，上面撒香菜段装饰一下。', '一道美味的茄汁糖醋鱼就完成了，肉质细嫩、酸甜开胃！']

---

记录 4492:

title: 四合院家香之坛子肉

image: 583047.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪硬肋肉 冰糖 肉桂 葱 姜 酱油

taste: 酱香

step: ['将猪硬肋肉洗净，切成2厘米见方的块，入沸水锅中焯5分钟捞出，用清水冲洗干净。', '葱切成4厘米长的段，姜切成大片，用麻绳捆扎好。', '把肉块放入瓷坛子中，加冰糖、肉桂、葱、姜、酱油及清水1000克，以浸过肉块为度，用盘子盖严坛子口，置中火上烧开5分钟，改微火煨炖约3小时，至汤浓肉烂即可。', '晾10分钟，把肉块与汤盛入汤碗内，也可在坛底用盘子托着原坛子一块上桌。']

---

记录 4493:

title: 福禄寿喜到，吃了会好运的四喜丸子，肉香满口

image: 579704.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 猪肉馅 荸荠 淀粉 蛋清 盐 酱油 十三香 葱姜水 油 生抽 香油 大料 桂皮 花椒 葱 水量

taste: 咸香

step: ['葱切断，姜切片，荸荠压碎。', '把葱和姜放入锅中，倒入适量水，启动任意功能键，将葱姜水烧开后，倒入碗中150毫升备用。', '肉馅放入干净容器中，加入10克盐、30克淀粉、1克十三香、10毫升香油、1个蛋清抓拌均匀。', '再放入酱油继续抓拌，然后将150毫升葱姜水分两次加入肉馅中，摔打上劲儿。', '加入荸荠碎，抓拌均匀，然后团成大小均匀的肉丸。', '锅内倒入适量的油，油热后放入肉丸，炸至金黄捞出。', '剩余的葱姜水，直接放入花椒、桂皮、葱段、大料，炸好的丸子和水。', '盖好锅盖，启动【炖排骨】功能。', '烹饪结束盛出即可。']

---

记录 4494:

title: 正宗鲁菜--油焖大虾

image: 629316.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 大虾 食盐 花椒 冰糖 料酒 油

taste: 咸鲜

step: ['去虾头，去虾头内的沙包。去虾足，去虾尾。在虾尾第二个外壳处剪开，剪到第四个外壳处，挑出虾线，这样开背煮熟时不会打开。', '这个是处理完的虾。', '起锅烧油，油温3成热，下花椒，改小火，炸出花椒香味。把花椒捞出。', '小火，把下摆放进锅里，慢慢煎出虾油，两面都煎。', '放入料酒，食盐，放冰糖（冰糖是关键）。放水（一次性放够，不要二次加水），开大火，烧开。', '烧开后，盖上锅盖，改小火，闷煮10-15分钟（根据虾的大小），中途不要开盖，中途不要开盖，中途不要开盖，重要的事情说三遍。', '10分钟后开盖，把虾捞出摆盘。', '大火收汁，不用放任何东西，锅里的冰糖和虾油就会把汤汁变浓稠。等到汤汁变成棕褐色，就可以了。', '把汤汁淋在大虾上，简易版正宗鲁菜油焖大虾出锅。']

---

记录 4495:

title: 木须肉片

image: 621985.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 木耳 黄瓜 胡萝卜 鸡蛋 里脊肉 生姜 大蒜 盐 糖 白胡椒粉 玉米淀粉 味极鲜酱油 冰糖老抽酱油 清香米醋

taste: 咸鲜

step: ['准备主要食材：黄瓜，鸡蛋，胡萝卜，黑木耳（提前泡发）里脊肉。', '里脊肉切片，黄瓜和胡萝卜切菱形片，姜蒜改刀。', '肉片中先加入少许盐，白胡椒粉抓拌出粘性，再放半个蛋清搅拌均匀，放玉米淀粉，最后放食用油锁住淀粉。', '小碗中放两勺味达美味极鲜酱油。', '一勺味达美冰糖老抽酱油。', '一勺玉米淀粉，适量清水混合均匀备用。', '锅中放适量清水，加一勺盐和一勺油，水开后放入木耳和胡萝卜片断生。', '鸡蛋打散炒熟盛出来。', '锅中放适量油，油温五成热把肉片放进去滑炒，用中火滑炒变色后盛出来。', '锅中留少许底油，姜蒜炸香放木耳黄瓜胡萝卜翻炒。', '加入混合好料汁。', '放鸡蛋，肉片翻炒，根据口味加2克盐，2克白胡椒粉。', '加入一勺味达美清香米醋去腥提味，大火翻炒15秒。', '木须肉片制作完成。', '营养丰富，开胃下饭，老少皆宜。']

---

记录 4496:

title: 油焖大虾

image: 619547.jpg

categories: 鲁菜

ingredients: 青虾 料酒 盐 糖 生抽 玉米油 玉米淀粉

taste: 咸鲜

step: ['将青虾清洗干掉，去掉虾线。', '用料酒腌制30分钟。', '锅里加入玉米油烧热。', '加入腌制好的青虾进行翻炒。', '变色后翻面继续炒。', '两面者变色后，分别加入生抽、糖、盐，加入一点点的清水，炒5分钟。', '玉米淀粉加入适量清水，勾芡就可以食用了。', '油焖大虾就做好了。']

---

记录 4497:

title: 糍粑鱼

image: 160560.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 腊鱼 香葱 大蒜 姜 干辣椒 花椒 白砂糖 酱油 陈醋

taste: 其他

step: ['将腊鱼切成2cm左右宽的块；', '用温水浸泡30分钟；', '捞出沥干并用厨房纸巾吸干水分；', '白砂糖中调入少许水和老字号零添加头道酱油；', '再加入陈醋，调匀做为料汁备用；', '煎锅中加适量油，烧至7成热，将腊鱼块皮朝下放置；', '煎至两面金黄捞出沥干备用；', '另起锅加入少许油，烧热后放入花椒、干辣椒煸香；', '再放入蒜末、姜丝、葱段煸炒片刻；', '放入腊鱼块翻炒，最后加入调好的料汁，炒至汤汁渐干，出锅时撒上葱花即可。']

---

记录 4498:

title: 板栗香菇烧鸡腿

image: 157363.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸡腿 香菇 板栗 葱 姜 蒜苗 米酒 生抽 老抽 盐 糖 料酒 八角 花椒

taste: 咸甜

step: ['\u3000\u3000部分材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '将鸡腿去骨，用肉锤打松切小粒。', '纳碗后加生抽盐料酒葱姜碎抓均匀。', '香菇洗净后焯一下水。\u3000\u3000', '准备好白糖，米酒，葱切段，姜切片。', '炒锅倒油，烧温热后倒入糖。', '\u3000\u3000小火加热，用勺或者锅铲搅拌。\u3000\u3000\u3000\u3000', '糖液变黄起泡时，将锅离火，用锅的余热继续加热。\u3000\u3000', '倒入腌好的鸡肉块翻炒。\u3000\u3000', '加入切好的香菇和板栗，倒入米酒，可以根据菜的颜色调入适量老抽。', '大火烧开后转小火焖至肉烂。\u3000\u3000', '吃时撒上蒜苗碎。']

---

记录 4499:

title: 排骨藕汤

image: 155105.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 藕 排骨

taste: 原味

step: ['藕削皮', '切块', '排骨焯水', '砂锅里放入适量水加入排骨', '倒入藕', '加入几颗大枣，葱姜蒜花椒大料', '加入适量食盐', '大火烧开，', '小火慢慢炖，炖上半个多小时，有时间的话炖上1个小时', '炖好的排骨藕汤']

---

记录 4500:

title: 清蒸武昌鱼

image: 155080.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 葱段 葱丝 红椒 料酒 蒸鱼豉油 葱油浇汁

taste: 葱香

step: ['武昌鱼去鳞，鳃，去内脏，刮净黑膜后清洗干净，斜刀在鱼身上划几刀，把鱼身，里里外外分别抹上盐和料酒，腌制15分钟左右。', '大葱，姜切丝备用，生姜切片，把切好的大葱和姜片分成三份，一份隔盘底', '大葱，姜切丝备用，生姜切片，把切好的大葱和姜片分成三份，一份隔盘底', '一份塞鱼肚里，再一份放在鱼身表面。', '蒸锅加水，把鱼放进去，大火烧开后，蒸10分钟。', '鱼蒸熟后取出，去掉上面的葱段姜片，淋上适量蒸鱼豉油；', '码上葱丝、红椒丝，浇上葱油汁；', '用小锅熬制少许葱油，浇上葱油汁；撒上青葱丝即可。']

---

记录 4501:

title: 热干面

image: 150301.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 新鲜碱面 萝卜干 芝麻酱 香油 盐 味极鲜酱油 酱油 葱花 砂糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '水煮开，放入碱面，煮至7分熟', '煮好的面条放凉水中冲洗', '捞出沥干水，用香油拌匀，以防粘连，放通风处晾干面条', '萝卜切小粒，芝麻酱用香油调开，小碗中放入味极鲜酱油，酱油，盐，砂糖拌匀', '烧开水，放入晾干的面条，烫一分钟即可捞出装盘', '面条上放上切好的萝卜干，香葱拌匀即可']

---

记录 4502:

title: 武汉面窝

image: 149231.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 大米 糯米 黄豆 姜末 小葱末 白芝麻 盐

taste: 葱香

step: ['将大米、糯米和黄豆泡上一个晚上；', '准备好姜末、小葱末和白芝麻；', '将泡好的大米、糯米和黄豆加入少量的水磨碎成米浆；', '在米浆中加入适量的盐、小葱末和姜末，搅拌均匀备用；', '烧锅油，油热后将面窝工具放入油中润一下；', '在底部撒些芝麻；', '再舀勺米浆放入其中，表面再撒些芝麻；', '放入锅中炸，并将中间的孔用勺扒开；', '两面炸成金黄色后捞出摆盘；', '再配上碗“鸡蛋米酒”，就这是武汉人最常见的早餐。']

---

记录 4503:

title: 珍珠丸子

image: 182791.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米 猪肉 胡萝卜 木耳 姜 葱 淀粉 花椒面 酱油 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪肉剁成肉糜。', '木耳和胡萝卜剁碎,葱姜切末。', '糯米提前浸泡至少三小时。', '肉糜中加入葱姜末，花椒面，酱油，盐，淀粉，油，搅打上劲。静置一会再次搅拌上劲。', '取一团肉糜，用手来回搓圆。', '滚上糯米，沾均匀即可。', '将胡萝卜切片，将丸子放在胡萝卜片上。', '锅中水开后，中火蒸25——30分钟即可。']

---

记录 4504:

title: 虾肉珍珠丸子

image: 181622.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 虾 大肉 胡萝卜 糯米 鸡蛋 料酒 淀粉 生抽 盐 胡椒粉 葱末 姜末

taste: 清淡

step: ['将糯米用清水洗净，泡至无硬心，沥干水分，待用（大约需泡4小时左右）。', '虾去头剥壳剔虾线，洗净，先切粒，再剁成虾肉馅。', '虾肉馅、大肉馅共置一碗中，加盐、料酒、生抽、胡椒粉、葱姜末、淀粉，再加半只鸡蛋。', '搅拌均匀（上劲）。', '取适量馅料挤成2厘米左右的丸子。', '依次挤好丸子。', '丸子在糯米中滚粘均匀。', '来张特写。', '将丸子放入笼屉中。', '全部放好。', '顶部用胡萝卜点缀。', '放入蒸锅。', '水开后用中火蒸15分钟左右。', '蒸熟的糯米丸子。']

---

记录 4505:

title: 热干面

image: 180897.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 碱面条 辣萝卜丁 葱花 芝麻酱 酱油 鸡精 辣椒酱 醋 香油 盐

taste: 咸鲜

step: ['先来处理面条，买来新鲜的碱面条', '锅里水烧沸，然后把面条放进去煮', '边煮边用筷子搅动，煮到6,7分熟的时候就捞起来', '冲凉水降温，沥干水分再放到案板上', '加入适量的香油，用筷子把面挑散开', '这样面就不会粘在一起了，做好的面条可以盖上保鲜膜放进冰箱里，想吃的时候再拿出来下很方便！', '把辣萝卜丁炒下，因为是外面散装的，炒下加热更卫生！', '芝麻酱放在碗里，用温水化开', '锅里烧适量的水烧到沸腾，把之前煮好的面条放进去烫一下,马上关火，把面捞起来。（因为面已经是半熟了，只用烫烫就会熟了', '面条捞起来放到碗里', '加入盐，酱油，醋，鸡精', '加入芝麻酱，辣椒酱。', '最后撒上胡萝卜丁和葱花，拌匀就可以吃了！']

---

记录 4506:

title: 清蒸武昌鱼

image: 179981.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 冬笋 火腿 枸杞 葱 姜 盐 美极鲜酱油 香醋 黄酒 白胡椒粉 熟猪油

taste: 清淡

step: ['准备材料；将武昌鱼洗净，葱、冬笋、姜洗净；', '将鱼平放，鱼头和鱼尾切下备用，刀口顺着鱼脊背片开，鱼肚腹相连不要切断，摆成孔雀花型；', '将葱、姜、火腿、冬笋分别切成丝；', '摆在鱼身上；', '蒸锅中水烧开，将鱼入锅中蒸5分钟后取出，将几种丝拣出不要，用一小碗将所有调味料搅拌均匀，淋在鱼身上，用枸杞装饰即可；']

---

记录 4507:

title: 佐酒下饭两相宜-------【香煎糍粑鱼】

image: 176495.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 胖头鱼 尖椒 青蒜苗 姜丝 大蒜 花椒 干辣椒 黄酒 盐 玉米油 香醋 鲜酱油

taste: 麻辣

step: ['胖头鱼让卖鱼的师傅剁成块，洗净控干水分；', '放入姜丝，干辣椒碎，黄酒，盐拌匀，盖保鲜膜入冰箱腌制24小时；', '.腌制好的鱼块去除表面的佐料；', '用厨房纸巾将鱼身上的水分吸干；', '青椒洗净切马蹄状，青蒜洗净，蒜白切段，蒜苗切碎，再准备些姜丝，蒜片，干辣椒和花椒；', '锅中倒入少量油，油热后下鱼块用中小火慢煎，不要急于翻动鱼块；', '煎至两面金黄后盛出备用；', '锅中放少量油，小火放入花椒干辣椒煸香；', '放入姜丝和蒜片炒香；', '放入蒜白段，尖椒段翻炒；', '下入鱼块；', '烹入少量香醋，鲜酱油，轻轻翻动鱼块使之入味；', '放入青蒜苗；', '翻炒均匀；', '翻炒均匀，收干汤汁即可；', '盛入碗中享用吧！']

---

记录 4508:

title: 【热干面】-------记忆中武汉的味道

image: 172783.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 热干面 芝麻酱 老抽 精盐 香油 十三香 辣椒油

taste: 酱香

step: ['准备好所需食材；', '芝麻酱盛在容器内；', '锅里水开后，下入热干面，煮至无硬芯；', '用凉开水搅拌成稀糊糊状；', '煮好的热干面盛在盘子内；', '加入老抽；', '加入芝麻酱；', '加入食盐；', '加入十三香；', '加入香油；', '撒上葱花，加入自制辣椒油拌匀即可；']

---

记录 4509:

title: 土豆家的粮食-------一糯两吃的《武汉小吃【糯米鸡】》

image: 170879.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米 豆干丁 青豆 葱 姜 生抽 老抽 料酒 盐

taste: 五香

step: ['把糯米放入电饭锅内,加入比平时煮米饭少30%的水,不要泡米,直接煮,要加入几滴油,让饭更香', '把图2中的材料准备好', '.锅内放油烧到6成熟加入肉末翻炒,里面有一点点的肥肉,这样会让炒出的配料更香,所以要把肉放在锅里小火多炒一下,让肥肉的油全部释放', '放葱,姜入锅中翻炒', '接着放入青豆翻炒,再放入豆干末翻炒', '把放入锅中的所有材料翻炒3-5分钟,再加入料酒、生抽、老抽继续翻炒片刻即可', '把煮好的糯米饭翻松,把翻松的糯米饭放入锅中', '在锅中让饭与配料充分搅拌', '把搅拌好的饭用手做成小团子', '用面粉做成面糊,一会炸糯米鸡用', '锅内放入油,烧至7成熟', '把糯米圆放入面糊中', '.把粘好面糊的糯米团放入油锅中炸,不要翻动,待团子浮起在翻到另一面接着炸']

---

记录 4510:

title: 糯米鸡

image: 170791.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米 豆干末 青豆 肉末 生抽 老抽 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['把糯米放入电饭锅内,加入比平时煮米饭少30%的水,不要泡米,直接煮,要加入几滴油,让饭更香。把图2中的材料准备好。锅内放油烧到6成熟加入肉末翻炒,里面有一点点的肥肉,这样会让炒出的配料更香,所以要把肉放在锅里小火多炒一下,让肥肉的油全部释放。放葱,姜入锅中翻炒。接着放入青豆翻炒。再放入豆干末翻炒。把放入锅中的所有材料翻炒3-5分钟,再加入料酒、生抽、老抽继续翻炒片刻即可', '把煮好的糯米饭翻松。把翻松的糯米饭放入锅中。在锅中让饭与配料充分搅拌,把搅拌好的饭用手做成小团子。用面粉做成面糊,一会炸糯米鸡用。锅内放入油,烧至7成熟。把糯米圆放入面糊中。把粘好面糊的糯米团放入油锅中炸,不要翻动,待团子浮起在翻到另一面接着炸酥香可口的糯米鸡就可以出锅啦！！真的好好吃噢！嘻嘻', '香酥可口的糯米鸡就出锅啦，好吃噢', '不用炸的简单好吃的糯米饭']

---

记录 4511:

title: 酸辣藕片-湖北人爱吃的藕

image: 169908.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 藕 蒜苗 香菜 盐 醋 生抽 香油 花椒油 辣椒油 鸡精

taste: 酸辣

step: ['藕削皮，蒜苗和香菜洗净备用。', '将藕切片。', '蒜苗香菜切好备用。', '将藕焯水，拿凉水冲一凉。', '将藕片摆盘。', '将所有调料放在碗中搅拌均匀。', '将调料淋在摆好的藕片上即可。']

---

记录 4512:

title: 糯米珍珠丸子

image: 169402.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 糯米 马蹄 胡萝卜 香菇 大葱 生姜 食用油 盐 料酒 胡椒粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['糯米用清水泡4小时', '猪肉切小块，剁成肉末', '香菇剁成末', '马蹄剁成末', '胡萝卜也剁成末', '分别放入盆中，加入胡椒粉，生姜葱末，糖，盐，料酒，少量食用油和生抽并用筷子往一个方向搅打上劲', '取一小块搅好的肉泥揉成球放入糯米中，滚上糯米沾均匀', '滚好的丸子摆放整齐放入盘中', '蒸锅中火蒸20分钟即可']

---

记录 4513:

title: 香蕉糯米糍

image: 201382.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米粉 小麦淀粉 白糖 温水 玉米油 香蕉 玉米油 椰蓉

taste: 甜味

step: ['换成可以进微波炉的容器。', '倒进米糊。', '进微波炉高火叮两分钟，拿出来用力搅拌，再进微波炉高火两分钟，拿出来继续搅拌，再放进去叮一分钟。我一共叮了3次，共5分钟。大家不要偷懒，不能一下子就叮5分钟哦！', '面糊熟了。', '下面开始包馅儿了。四个碗分别是面糊，玉米油，椰蓉和切了的香蕉段。', '拿一个食品袋，刷一层油，摊在手心，有勺子勺一些面在手心，压平，放一块香蕉，然后再把是团起来，让面包裹好香蕉。', '放进有椰蓉的碗里滚一下，就做好了。摆盘！', '把面团放进椰蓉里面滚一下，一个香蕉糯米糍就做好了。', '一共做了这么多，赶紧开动咯！', '一共做了这么多，赶紧开动咯！']

---

记录 4514:

title: 营养热汤面

image: 198945.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 方便面 鸡蛋 菠菜 胡萝卜 方便面料包

taste: 微辣

step: ['将菠菜洗净，备用。', '将胡萝卜削皮，用刀均匀的在周围切掉一小条，做成花朵的模样。', '将胡萝卜切成薄片。', '锅中放入少许油，将胡萝卜剪成两面金黄。', '锅中烧开水，将菠菜焯熟。', '锅中烧开水，放入方便面烫一下，去掉油脂，然后捞出。', '放入一个鸡蛋，小火煮成荷包蛋。', '将水倒掉，再次烧一些开水，放入辣白菜方便面料包。', '放入去掉油脂的方便面煮熟。', '倒入碗中，加入菠菜、鸡蛋、胡萝卜即可。']

---

记录 4515:

title: 黑豆莲藕排骨汤

image: 196665.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 排骨 莲藕 黑豆 料酒 米醋 姜片 盐

taste: 咸鲜

step: ['原料准备好，黑豆是前一晚浸泡的；', '排骨冷水下锅，倒入15毫升料酒，加热飞血水；', '同时另起一锅入适量清水，入姜片及黑豆，中小火加热', '接着给莲藕削皮切成合适的块状，未用前先泡在醋水中，用时再捞起', '砂锅水快煮开时，排骨也焯好水了，移入砂锅中，再放入莲藕', '大火煮开，转小火煲90分钟，喝前调味即可', '成品。']

---

记录 4516:

title: 家庭制作板栗烧仔鸡

image: 196383.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 仔鸡 板栗米 姜片 大葱 色拉油 老抽 食盐 八角 桂皮 料酒 啤酒

taste: 其他

step: ['将买回来的仔鸡切块洗净沥干水分后备用，买新鲜板栗回来剥好皮备用，我嫌麻烦直接在超市买的板栗米。', '将锅烧热加入适量色拉油。', '将事先切好的姜片和大葱放入煸炒出香味。', '倒入鸡块继续煸炒，将鸡块肉收紧。', '加入适量食盐和八角、桂皮继续煸炒。', '倒入适量料酒继续煸炒。', '、倒入适量老抽继续煸炒。', '倒入板栗米继续煸炒。', '再加上整整一听啤酒。', '盖上锅盖焖烧，直到啤酒汁水收得差不多了就可以出锅食用了。']

---

记录 4517:

title: 双色珍珠丸子

image: 196052.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 葱 姜 白胡椒粉 盐 鸡精 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['葱切碎', '姜切蓉', '猪肉剁碎', '再把肉、葱、姜混在一起剁碎', '加入盐', '加入白胡椒粉', '加入鸡精粉', '打入一个鸡蛋', '朝一个方向抽打', '黑米提前泡一晚沥干水备用', '糯米提前泡一晚沥干水加少许胡萝卜蓉备用', '肉蓉揉成圆形', '放入糯米滚滚，粘满糯米压实', '白珍珠肉丸', '黑珍珠肉丸', '放入蒸锅，凉水上锅，上汽后大火蒸25分钟，蒸好再焖3分钟', '成品', '成品']

---

记录 4518:

title: 珍珠丸子

image: 195520.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 五花肉 糯米 蛋清 鸡精 白胡椒粉 盐 蒸鱼豉油 生姜 绍酒

taste: 咸鲜

step: ['糯米洗净，浸泡在清水中3小时，充分泡发', '泡发的糯米沥干水待用', '五花肉去皮，将生姜切成姜碎，与五花肉混合在一起手打成肉馅', '在肉馅中加入蛋清、蒸鱼豉油、盐、鸡精、绍酒，搅拌均匀，逐次加入适量高汤，顺时针搅拌，搅打上劲儿', '将上劲儿的肉馅搓成大小适中的肉丸', '将肉丸在糯米上打滚，使肉丸表面沾上适量糯米', '将肉丸在手心中团一下，使沾在肉丸表面的糯米向肉丸内部压实，放入上汽的蒸锅中，蒸20分钟', '关火，将珍珠丸子焖在锅内，虚蒸2分钟即可']

---

记录 4519:

title: 卤鸭掌

image: 189155.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭掌 葱 姜 蒜 花椒 大料 桂皮 香叶 干辣椒 生抽 老抽 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，鸭掌洗净。', '将水煮沸，倒入料酒，放入姜片，鸭掌焯水，洗净。', '将所有调料放入锅中，放入鸭掌，煮开后小火卤约一小时。']

---

记录 4520:

title: 香煎糍粑鱼

image: 220452.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 草鱼 盐 糖 酱油 醋 料酒 花椒 干红辣椒 蒜末 姜末 葱

taste: 微辣

step: ['鱼块洗净，放入以上除葱以外的所有调料，腌渍两小时。然后拿到太阳下晒3小时，去除水分。', '热锅放油，烧至八成熟，依次码好鱼块，中小火四面煎成金黄色。此步骤至少一刻钟。', '放入切好的葱段，加小碗水，大火收汁。', '盛盘即可。食欲大增。']

---

记录 4521:

title: 快手菜——酸辣藕带

image: 220365.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 藕带 青椒或红椒 蒜瓣 食盐 色拉油 米醋 细砂糖

taste: 酸辣

step: ['在超市或菜场购买新鲜的藕带，购买时尽量选嫩的，太老的口感炒起来不好吃，藕带包括两个部分，尖尖的顶芽和其后的节间部分，若是要挑藕带，当挑靠近顶芽的这部分最为鲜嫩，也可以用手略微掐一下，很容易掐断的就说明藕带鲜嫩，不易掐断的则偏老。', '用菜刀将藕带斜着切成长约5-6厘米的长片，并用盐水浸泡一会后冲洗沥干水分备用。', '将青椒切成丝，蒜瓣切成片备用。', '将油锅倒入适量的色拉油烧至七八成热。', '加入青椒丝、蒜片煸炒出香味。', '加入藕带继续煸炒。', '藕带略微有些水分后迅速加入适量食盐。', '加入适量米醋，注意不要使用带颜色的醋，会影响藕带的成色。', '最后加入适量细砂糖。', '藕带不易炒太久，水分收干的时候迅速出锅装盘食用。']

---

记录 4522:

title: 晶莹剔透的珍珠丸子

image: 219277.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 前腿肉 糯米 枸杞 葱 马蹄 盐 生抽 料酒 蚝油 香油 植物油 白胡椒粉 湿淀粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜前腿肉洗净剁碎，加入适量盐、蚝油、料酒、白胡椒粉、生抽、香油搅拌上劲加入适量湿淀粉继续搅拌均匀加入少许食物油拌匀备用。', '马蹄去皮、葱洗净切碎备用。', '切碎的马蹄和葱粒放到肉糜中搅拌均匀。', '糯米洗净，加入少许盐提前泡三四个小时后沥水备用。', '双手洗净，取一团肉糜搓成圆形，在糯米里滚一下，让肉丸粘满糯米，逐个做好，放入碟子中。', '枸杞洗净，放在肉丸上。', '锅里烧开水，放入做好的丸子，中小火蒸45分钟，关火焖五分钟出锅。']

---

记录 4523:

title: 生爆鳝卷

image: 217924.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鳝鱼 冬笋 口蘑 葱 盐 鸡精 淀粉 料酒 生抽 白糖 醋 胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['材料备齐。冬笋切片，口蘑切片。葱，切葱花、', '鳝鱼，沥干血水，切段，切单边穗形花刀。嫌麻烦可以不切，我切的好玩，觉得这样更入味。', '将处理好的鳝鱼加盐、淀粉搅拌上浆。', '在碗中倒入料酒、盐、鸡精、生抽、白糖、醋、淀粉调成卤汁备用。', '锅中入油，旺火烧至油面起烟。放入鳝段。', '待成卷形后，捞出沥油。', '原锅内留底油，放入冬笋，香菇片略炒。', '倒入调好的卤汁，待其浓稠。', '放入鳝鱼卷，翻炒均匀。', '起锅装盘，撒上葱花和胡椒粉即可。']

---

记录 4524:

title: 最具代表性的年夜菜——糯米丸子

image: 209869.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 糯米 葱 姜 料酒 酱油 盐 蚝油 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一夜浸泡，猪肉切片，剁成肉末，葱姜切末；', '肉馅儿中加入葱姜、料酒，酱油、盐、蚝油、花椒粉搅拌均匀；', '取适量肉馅，在手中滚成丸子形状，裹上泡好的糯米，放置盘内；', '蒸锅中放入足量的水，整齐铺一层菜叶，将丸子放在菜叶上，大火蒸约10分钟即可。']

---

记录 4525:

title: 鸭血粉丝汤

image: 209475.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭子 老姜 黄芪 干草 当归 沙参 盐 粉丝 鸭肠 鸭胗 鸭血 鸭心 花椒 香菜

taste: 五香

step: ['鸭子半只，剁大块后开水里煮2-3分钟后捞出。（鸭子皮脂肉厚脂肪多，为了汤更清淡些，可以将鸭皮和脂肪全部片下来）', '准备老姜5片、黄芪3片、甘草2片、当归6片、沙参一小根。', '砂锅放水，冷水放入鸭块和煲汤料。大火烧开后改小火煲2小时，出锅前30分钟加2勺盐。（煲汤的砂锅最好选一个圆肚型的大砂锅，煲汤时加满水，因为在煲汤过程中水分还会蒸发掉大概三分之一，我的大砂锅大概家了8斤左右清水）', '准备好鸭胗80克、鸭心80克、鸭血80克、鸭肠80克（我买的是超市里卤好的，如果大家买的是生鲜的，回家清洗干净后加些盐和花椒大料大葱等煮30分钟即可。）', '准备一把粉丝和2跟香菜', '锅底少许油爆香花椒几粒然后把鸭肠炒2分钟。然后加入一大碗鸭汤。', '烧开后煮2-3分钟，然后放入粉丝。', '鸭血不需要炒，粉丝煮一下加入鸭血和几块鸭肉即可。', '出锅后加入香菜。因为鸭汤里的盐分比较足，可以不用在添加盐分，如果您的汤味道稍淡，可以适当加些盐。']

---

记录 4526:

title: 珍珠丸子

image: 209372.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 瘦猪肉 糯米 洋葱 油 盐 十三香粉 海鲜酱油 葡萄酒 枸杞子 香菜 姜 胡椒粉

taste: 葱香

step: ['瘦猪肉切碎', '洋葱切碎', '猪肉馅加少许老汤沿一个方向搅拌', '加入葱姜末、盐、十三香、酱油、少许葡萄酒（或者料酒）沿一个方向搅拌均匀', '加入香菜末沿一个方向搅拌均匀', '调好的肉馅', '糯米提前浸泡3-4小时', '把拌好的肉馅搓成丸子，在糯米里滚一下，使丸子均匀粘上糯米', '蒸锅铺好菜叶，将玩子顺次放入菜叶上', '每个玩子上边放一个枸杞子点缀下', '视玩子的大小上屉蒸10分钟左右，ok！可以开餐啦！']

---

记录 4527:

title: 热干面

image: 208695.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 面条 鸡蛋 麻辣酱 蚝油

taste: 微辣

step: ['备面条，麻辣酱，炒好的鸡蛋。', '煮锅里放清水烧开，下入面条，', '放点盐，', '将面煮熟，', '捞进碗里，', '放上炒好的蛋丁，', '再放上麻辣酱，', '淋上香油，蚝油，', '拌均匀即成。']

---

记录 4528:

title: 家乡特色美食：珍珠丸子

image: 207522.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 江米 鸡蛋清 蒜 料酒 食用油 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需的食材', '江米提前用冷水浸泡5小时以上，浸泡好的江米装洗菜篮中沥干水份', '猪肉用温水洗过后，沥干水份剁成肉馅（蒜放在一起剁入其中）', '往肉馅中先加入料酒调拌均匀，然后加入鸡蛋清顺着一个方向拌均匀，等鸡蛋清与肉馅完全混合后，加入生抽、盐、油搅拌均匀', '用勺子将调好的肉馅做成一个个丸子形状，然后放入装有糯米的篮子中', '将丸子全方位滚上一层糯米', '拿起滚好糯米的丸子，放手掌心中来回晃动，直至滚圆，做好的丸子放蒸锅隔层上', '所有丸子做好后，蒸锅上烧水，水烧开后，放上蒸隔层，蒸15分钟即可']

---

记录 4529:

title: 麻辣鸭脖子

image: 206264.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭脖子 卤药 盐 酱油 红糖 鸡精 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['鸭脖子，卤药，卤药有花椒，孜然，香叶，桂皮，八角，茴香等十多种配制而成。', '干辣椒适量，', '煮锅里放清，放进卤药，干辣椒，', '放二大久盐，', '淋上酱油，放点红糖，', '烧开，', '放进过好开水的鸭脖子，', '大火烧开，', '转中火国40分钟以上，途中翻面，撒上鸡精。卤好的鸭脖子自然冷却更入味。', '好香辣的鸭脖子。']

---

记录 4530:

title: 煎虾饼

image: 242210.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鲜虾仁 胡萝卜 淀粉 糖 肥肉 杏鲍菇 葱 蛋清 糖

taste: 原味

step: ['虾仁剁碎', '肥肉剁碎', '虾仁和肥肉一起剁碎', '杏鲍菇，葱，胡萝卜切细小丁', '加入淀粉，糖，少许蛋清搅拌均匀', '锅中加入少许油，两面煎金黄', '若煎散也没关系，熟后用带有圆圈的模具造型。', '可拌饭吃，味道棒棒滴']

---

记录 4531:

title: 清蒸武昌鱼

image: 241343.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 姜葱蒜 盐 料酒 酱油 十三香 陈醋 糖 鸡精 蚝油 豆豉 装饰：红辣椒 胡萝卜 紫甘蓝

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有食材。', '买鱼时，让鱼贩清理鱼鳞、鱼腮，不要开腹，这点很重要。拿回来再刮下没干净的鱼鳞，清洗干净。', '切下鱼头和鱼尾。', '从鱼头切口处把鱼腹里面的东西掏洗干净，要保持鱼肚子的完整。', '小心切掉鱼鳍。', '从鱼身方向往鱼尾走，用刀切成大约0.5-1cm的间隔，要保证腹部相连不断。', '放入适量料酒、蚝油、盐、糖、鸡精、陈醋、十三香、酱油、豆豉，腌制半小时（如果有时间，最好放冰箱3、4个小时）。', '用一个大盘子，盘子底部铺上姜丝、葱段、蒜末，将切好的鱼放在盘子上，把鱼头放中间，鱼尾放在鱼头下面，鱼片依次一片压一片，摆成孔雀开屏状。', '锅里水开了再把鱼放进去蒸，放早了有腥味。大火蒸7－10分钟（根据鱼的薄厚和大小），关火后再闷2分钟。', '小心取出蒸好的鱼，倒掉蒸出的汤汁。将葱姜碎撒在中间（鱼头周围），摆上红辣椒、胡萝卜花、紫甘蓝花作装饰。', '锅中倒入适量油（炒菜量），烧至六成热（可见有烟冒出），关火，将油均匀淋在鱼身上，大功告成！']

---

记录 4532:

title: 清蒸洪湖大闸蟹

image: 240298.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 大闸蟹 醋 姜

taste: 原味

step: ['洪湖的朋友寄来的新鲜大闸蟹，都已经捆绑好了，只有一只机灵的挣脱了绳索😄。先用刷子刷掉表面的污垢', '开锅后将大闸蟹肚皮朝上放入锅中，以免漏油。', '大火蒸十分钟即可出锅享用美味。', '先打开一只公蟹，蟹膏很足。', '再打开只母蟹，瓷瓷实实一盖子蟹黄。', '有没有流口水啊？']

---

记录 4533:

title: 珍珠糯米丸子

image: 237537.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪夹心肉 糯米 食用油 盐 味精 十三香 生抽 小葱 生姜

taste: 咸鲜

step: ['姜和肉一起剁碎', '放以上调料搅打上筋', '糯米提前泡好，冷水泡最少不少于两小时，我这是控了水的了', '好玩', '在糯米里打个滚', '胡萝卜切片糯米丸子放在上面', '上锅蒸熟', '成品', '光线不一样拍出来的都不一样']

---

记录 4534:

title: 板栗烧鸡翅

image: 235963.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸡翅中 板栗 食盐 食用油 蚝油 冰糖 料酒 花椒 大料 姜片 大葱 红烧酱油

taste: 咸甜

step: ['准备原料；', '将板栗剥去外皮；', '将鸡翅中划一刀，放入水中焯烫一下；', '炒锅内倒入食用油，放入花椒、大料、姜片、葱段炒香；', '倒入焯好的鸡翅煸炒至略上色；', '再放入料酒、蚝油、红烧酱油、冰糖煸炒后，倒入热水（水的量要一次加够）、板栗，烧至鸡翅8成熟时放入食盐调味，将鸡翅、板栗烧熟即可。']

---

记录 4535:

title: 红烧武昌鱼

image: 233998.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 大葱 蒜 姜 生抽 老抽 盐 料酒 蚝油 水

taste: 咸鲜

step: ['鱼洗净两面各划三刀，方便入味。(别划太深，避免煎的时候断了）', '葱姜蒜切好备用', '起锅放油烧热，把鱼从尾把拎起来滑入锅中（这样放不会被油溅到）', '煎三分钟再翻过来煎三分钟（我喜欢煎久一点感觉比较不腥）', '在煎鱼的时候可以调汁，（我比较懒，直接用装鱼的盘子调了。）', '盐，蚝油，生抽，老抽，料酒，葱姜蒜放一半，加水（调料的量根据个人口味添加哈）', '另外一半葱姜蒜放在鱼边上爆香一下。（也可以先把煎好的鱼捞出来）', '倒入调好的汁，（我煎鱼只翻了一次面，第二面不用翻，直接倒汁）', '倒完汁用锅铲稍微动一下鱼避免粘锅，因为我刚才没翻面，', '盖上盖子大火烧5分钟（时间视水的情况定）翻一下面，继续烧', '烧至水快干了，如图，撒上葱尾，', '出锅，装盘。', '慢慢享用吧']

---

记录 4536:

title: 油焖大虾

image: 233835.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 大虾 蒜头 韭菜 姜 干辣椒 葡萄酒 酱油 味精 白砂糖

taste: 咸鲜

step: ['早上买回来的大虾全是活的，真的是很不错', '看看有20CM大小，是不是比别人的油焖大虾大哈。', '做前首先处理下虾，剪去虾剑、虾须、虾眼。虾眼必须去掉油爆的时候这个会爆', '再来就是虾尾尖这里也是常会爆，稍微剪去一点尾尖', '再来就是从第三节处剔除虾线，或是直接划开成开背', '配料准备好', '虾处理好晾干，油热开始双面爆红捞出', '下姜片爆成姜油', '下干辣椒爆香，喜欢辣的话可以多下点。我下一个只为提味', '火不要太大，下一匙白砂糖炒出糖色', '倒下大虾', '倒入葡萄酒、味精、蒜头、酱油提味，盖上锅盖焖熟', '中间翻次面，待酒干汁浓的时候关火。洒上韭菜翻下即可', '韭菜、大虾壮阳菜。', '美味的油焖大虾完成了', '成品', '成品']

---

记录 4537:

title: 清蒸武昌鱼

image: 232408.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 姜 葱 红辣椒 盐 食用油 蒸鱼豉油 料酒 生抽 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材。', '将武昌鱼清洗干净，去掉腹部的黑膜，用刀将表皮的粘液刮干净。葱一半切丝一半切块、姜切片、红辣椒切丝备用。', '开始腌鱼。首先在鱼身内外抹一小勺盐,再抹一层料酒。再往鱼肚以及鱼身上下放一些葱和姜片，然后让其腌制十分钟，以便更好的去除腥味。', '锅中放入适量的水，水烧开后，将鱼放入锅中，盖严锅盖。大火蒸七到八分钟，然后熄火焖一到两分钟。', '趁蒸鱼的时间，准备一只空碗。倒入适量的蒸鱼豉油、生抽、香油调成碗汁备用。', '鱼蒸好后，从锅中取出。倒掉盘子里所有的汤汁，鱼表面的葱和姜也要去掉。', '趁热将碗汁倒在鱼身上。', '将葱丝和红辣椒丝摆在鱼身上。', '锅中倒入适量的食用油，烧至冒烟，然后关火。', '将油浇在鱼身上即可。']

---

记录 4538:

title: 清蒸武昌鱼

image: 231997.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 姜 小香葱 白糖 盐 鸡精 油 生抽

taste: 清淡

step: ['武昌鱼洗净内脏，清水浸泡10分钟，捞出沥干水分。用姜丝搓鱼身2分钟。', '放入盐、鸡精、糖、搓匀。放入生抽腌制10分钟，然后把小香葱段一半塞进鱼肚子里一半放在盘中底部。浇上油。', '蒸锅烧水，水开后放入武昌鱼大火蒸6分钟关火，焖2分钟后在出锅。', '成品图，简单美味高大上吧？😄非常适合招待客人哦😄']

---

记录 4539:

title: 热干面

image: 230314.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 碱面条 酸豆角 香葱 花生碎 芝麻碎 芝麻酱 芝麻油 盐 生抽 清水 高汤

taste: 酱香

step: ['3勺芝麻酱加入芝麻油2勺、盐1大勺、生抽2勺、清水适量搅拌均匀。', '准备适量花生碎和芝麻碎。花生和芝麻可以放到烤箱分别用180度烤8分钟和5分钟左右。花生烤熟以后放凉去皮放食品保鲜袋里用擀面杖压碎，芝麻颗粒比较小，直接放案板上擀碎。一次可以多做一些密封保存。', '酸豆角切碎，如果没有酸豆角也可以用榨菜碎来代替。', '我用的干面饼。这种热干面在淘宝可以买到。这种干面不如新鲜碱面条口感那么劲道。', '面放开水里煮熟。', '将面煮熟后捞起，放入高汤、芝麻酱、花生碎芝麻碎、酸豆角、也可以根据个人口味添加辣椒油！如果没有高汤可以用不加，或是用一块浓汤宝加开水化开后加一些在面里。面里可以加入千张豆皮或是绿豆芽，随面一起煮熟即可。']

---

记录 4540:

title: 开胃去乏的酸豆角酱牛肉汤面

image: 229458.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 酱牛肉 黄瓜 小葱 生姜 大蒜 酸豆角 泡椒 面条 油 盐 味极鲜 胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['卤好的酱牛肉切片备用。', '黄瓜洗净切片。', '小葱1支、生姜1个、大蒜1个备用。', '酸豆角切段放进碗里。', '锅中烧热油，放进生姜和大蒜粒爆香。', '放入泡椒爆香，炒干泡椒的水分，闻到泡菜香关火。', '加进开水烧10分钟，完全的将泡椒汁煮出，放进半勺盐。', '锅中烧水，放进面条，煮开后连续3次点生水。', '煮好的面条捞起只留面条备用。', '面条放进碗里。', '先将煮好的一部分泡椒汁放进面条里。', '加进切好的牛肉片。', '放进黄瓜片、小葱段和酸豆角。', '将剩余的泡椒汁倒进碗里。', '最后加入适量的味极鲜、撒进胡椒粉即可。']

---

记录 4541:

title: 珍珠丸子

image: 226712.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 里脊肉 鸡蛋 糯米 葱 姜 盐 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['糯米洗净，预先用水浸泡5个小时。，让糯米充分吸水。', '里脊肉洗净，剁成肉末。', '加入葱花、姜末。', '放入蛋黄。', '根据口味，加入盐、料酒、生抽，顺着同一个方向搅拌均匀。', '拌好的肉馅。', '用手在虎口处挤成小肉丸，放在沥干水的糯米里轻轻滚一圈，使其外面全部沾满糯米。', '做好的丸子整齐摆入盘子中。', '放入蒸锅中，盖盖大火蒸15—20分钟。', '准备好湿淀粉水，加入少量盐、料酒调味。', '淀粉水倒入锅中烧熟，成为透明的芡汁。', '把芡汁均匀地浇在丸子上。', '撒上葱花，出锅']

---

记录 4542:

title: 清蒸武昌鱼

image: 226544.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 姜片 葱段

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的鱼处理干净后，用刀斜切，放入姜片和葱段，在鱼身上抹上料酒和盐，腌制20分钟', '切姜丝和葱丝备用', '大火把水烧开后，在放鱼，一定要等上气了，在放鱼', '定时蒸10分钟', '看鱼还有3分钟块到时间时，另起锅，放入油，油热时放入先放姜丝，姜丝微黄时，再放葱丝，😄注意一定是小火。不用加任何调料了。', '时间到，鱼蒸好时，连盘子一起夹出来，挑出腌鱼时的姜片和葱段不要，因为很腥😊鱼蒸过后盘子里会有汁，把它倒掉，留一点点即可。', '这时煸香的葱姜丝热油淋到鱼上', '在淋上李锦记蒸鱼豉油就ok啦', '美味成品']

---

记录 4543:

title: 酸辣藕带

image: 226216.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鲜藕带 辣椒 陈醋 盐

taste: 酸辣

step: ['鲜藕带买回洗净。', '藕带切丁。', '青红辣椒切丁。', '准备两勺陈醋。', '热锅下油把辣椒爆出香味辣味。', '倒入切好丁的藕带翻炒2分钟，中间加一点点水。', '倒入两勺陈醋和加点盐。', '炒好的藕带。']

---

记录 4544:

title: 想念你的味道--武汉名吃热干面

image: 225633.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鲜面条 芝麻酱 萝卜干咸菜 豇豆咸菜 大蒜 小香葱 鲜味酱油 盐

taste: 五香

step: ['取适量的芝麻酱，分次少量的加入鲜味酱油', '搅打均匀，稠稀度用凉开水来控制', '大蒜拍碎放一点盐加入适量的凉开水调成蒜汁', '将萝卜条、豇豆切碎，所有材料预处理完成', '煮锅放水要多一点，烧开后将面条下入，快速播散防止粘连', '捞起面条看到还有一点白芯的8成熟时候就可以出锅了', '用笊篱捞起控干水放在大一点的盘子里。', '在面条就要煮好的时候，要热一点油', '这样可以很迅速的将热油浇在捞出的面条上', '迅速播散防止面条粘连', '将一勺蒜汁浇到面里', '放上适量的芝麻酱料汁', '再放上切好的菜', '滴入少许的芝麻油调匀即可享用。', '成品']

---

记录 4545:

title: 苦瓜酿肉

image: 224946.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 苦瓜 猪肉末 盐 姜末 葱花 鲜酱油 糖 玉米淀粉 红椒末 白胡椒粉 鸡精

taste: 苦味

step: ['备好食材：苦瓜和猪肉末', '肉末里分别放入盐2g、姜末、葱花、鲜酱油、糖、玉米淀粉、白胡椒粉、鸡精', '加入少许清水，将肉馅顺一个方向搅打上劲备用', '苦瓜洗净后切成小段（长短随自己喜欢），并用小刀将瓜内的籽和瓤掏干净', '用1g盐将苦瓜腌制约10分钟', '取一小块新鲜红椒，洗净后切成碎末', '苦瓜腌好后，先在苦瓜内壁上抹上一层干淀粉', '再将肉馅塞进去', '依次做完后放入蒸锅，盖上锅盖中火蒸制15分钟', '蒸好后，将盘里的汤汁倒入炒锅内（如果汤汁不多，可以再加入适量清水），开小火，待汤汁微开，慢慢倒入水淀粉勾薄芡，并用锅铲不停的调拌', '放入红椒末调匀即可（如果嫌味淡，可以调入少许盐）', '最后将汤汁浇到苦瓜上就完成了！']

---

记录 4546:

title: 炸麻叶

image: 261982.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 面粉 盐 食用油 黑芝麻 清水

taste: 咸鲜

step: ['面粉，芝麻和盐混合在一起。', '缓缓加入清水，用筷子搅拌成絮状。', '用手揉成一个三光面团，盖上盖子静置一会儿。', '将面团擀成薄薄的大片。', '切成小块。', '用刀在小块上划上几刀。', '每个小片从中间的缝里掏一下。', '下油锅炸熟，一定要用中小火，否则很容易炸糊。', '捞出装盘食用。']

---

记录 4547:

title: 椒香红油豆腐

image: 251813.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 豆腐 油 盐 味精 郫县豆瓣酱 熟花椒粉 葱 姜 水淀粉

taste: 微辣

step: ['主辅料：豆腐、郫县豆瓣酱、熟花椒粉、葱姜、', '熟花椒粉：把花椒放入锅内，小火慢慢烘焙，焙干之后，用擀面杖将其擀碎即成。', '锅烧开水，把豆腐切块，入锅汆烫1分钟。', '将其捞出，沥干水分，备用。', '起锅热油，放入郫县豆瓣酱，小火炒制。', '炒出红油后，放入葱姜炒香。', '加适量清水烧开，煮制2分钟左右。', '放入备用的豆腐，烧制3分钟。', '加少许盐、味精调味，淋入水淀粉勾薄芡。', '芡汁糊化后，即可关火。', '出锅装盘。', '撒入适量的熟花椒粉即可上桌。']

---

记录 4548:

title: 油焖大虾

image: 250907.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 青虾 生抽 盐 糖 胡椒粉 白醋 料酒 葱 油 姜

taste: 酸甜

step: ['准备鲜青虾适量', '剪掉虾枪和虾须，清洗干净', '用料酒腌制15分钟入味', '准备好混合的调味料适量，葱丝姜丝', '锅内放油，适量，不要太少，比炒菜多一点即可', '放入青虾，待底部渐渐变红', '翻炒一下', '加入葱姜丝翻炒两下，倒入调味汁，盖上盖小火焖', '中间翻炒一次，让虾全部沾上调味汁，最后把汁稍稍收干，出锅装盘', '出锅成品，香香哒油焖大虾～']

---

记录 4549:

title: 红苔菜煮鱼

image: 249335.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 草鱼 红苔菜 盐 茶籽油 酱油 辣椒粉 味精

taste: 微辣

step: ['备红苔菜和草鱼，青椒丝少许', '先炒红苔菜', '放盐', '炒断生待用', '另起锅烧油下入鱼块油煎', '撒盐入味', '两面煎黄', '淋上酱油，撒上辣椒炒匀', '倒进红苔菜', '喜欢吃更辣撒点辣椒粉，放点清水，煮一分钟', '最后撒上味精', '装盘']

---

记录 4550:

title: 南瓜糯米糍

image: 247212.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 南瓜 椰蓉 糯米粉

taste: 甜味

step: ['南瓜清洗干净上锅蒸熟。（用量可根据需要适当减半）', '为了口感好，蒸好的南瓜去掉皮。', '用筷子划圈搅拌成泥状。', '准备糯米粉。（和面的时候是不需要加水的哦，南瓜泥含的水分足够了）', '加入糯米粉，先用筷子搅拌几下以免沾手。（南瓜具有甜度，就没再加糖。也可随个人喜好添加适量的白糖）', '和成软硬度适中的光滑面团。', '把面团搓长条，分切大小均匀的小面块。', '团成小圆球。（可包入豆沙之类的馅料，如果沾手可摸少许油防粘。）', '盘子里摸上一层油，放入小圆球，上锅大火隔水蒸8分钟即可。', '出锅后，趁热立刻裹上一层椰蓉。', '成品图，香甜软糯。', '成品图。', '成品图，无任何添加剂的小零食。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4551:

title: 清蒸武昌鱼

image: 246598.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 香葱 姜 盐 料酒 鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['武昌鱼清洗干净', '葱切段姜切丝', '鱼用刀划几刀方便入味，用手在表面和切口处抹适量的盐，鱼肚子中也抹一点，盐的量根据鱼和自己口味调节', '将一部分葱和姜放进鱼肚子中', '另外一部分夹在切口中，表面也撒一些', '倒入料酒', '倒入鲜酱油腌制半小时左右', '放入蒸锅，蒸熟。冷水入锅，出蒸汽后计时，蒸15分钟左右。根据鱼的大小调整时间', '成品，我的锅有点小，鱼尾巴被切掉了']

---

记录 4552:

title: 香菇酱炒香干

image: 242825.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 仲景香菇酱 香干 萝卜 葱 烹调油

taste: 酱香

step: ['材料图。', '取香菇酱约150克。', '香干萝卜大葱改刀。', '炒锅倒油，一点点儿就好了，因为酱里面有油，炒香葱段。', '下香干和萝卜翻炒。', '下香菇酱翻炒。', '淋一点儿高汤或者水，加盖焖煮至滋味溶合。', '出锅放小葱碎或者香菜碎。']

---

记录 4553:

title: 煎虾饼

image: 285961.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 虾仁 淀粉 盐 味素 植物油 鸡蛋 葱 花椒 料酒 姜

taste: 咸鲜

step: ['虾仁洗净控干水分，用精盐、味精、料酒浸上味，生姜、小葱洗净切丝；', '鸡蛋、湿淀粉调匀成鸡蛋糊；', '将入味的虾仁放入蛋糊内拌匀；', '炒锅放火上，加入油，烧三四成热，将拌好的虾仁在油锅内摊成圆盘形，用中火煎制，颜色稍黄时，翻身煎另一面，透黄色时，再翻个身；', '再把葱丝、姜丝和花椒拌在一起，撒在虾饼上，炸出香味；', '滗（bì）出余油，虾盛在盘里，用勺在虾饼上按成金钱花纹，带花椒盐上桌即成。']

---

记录 4554:

title: 清蒸鲳鱼

image: 284635.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鲳鱼 料酒 姜丝 猪油 蒸鱼豉油 鸡精 葱花 橄榄油

taste: 清淡

step: ['鲳鱼去鳃去内脏洗净，在鱼身上划上几刀。', '将鲳鱼摆入大盘了，每条鲳鱼下面垫一片姜。鱼身上撒上鸡精、料酒、橄榄油、姜丝。', '蒸锅加水烧开，将盘子放进去，盖盖蒸6分钟，关火开盖。', '撒上葱花、浇上蒸鱼豉油。', '取一小煎锅放入猪油烧至高温，浇在鲳鱼上即可。', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 4555:

title: 莲藕珍珠圆子

image: 283099.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 莲藕 猪肉 糯米

taste: 咸鲜

step: ['莲藕擦成泥状', '加入绞肉，葱姜、料酒、生抽、盐、鸡精j搅拌均匀！', '糯米洗净，水泡半个小时、倒去水待用！', '搅拌均匀的猪肉莲藕待用！', '把搅拌均勺的莲藕猪肉搓成圆子，在泡过水的糯米中滚一圈，让圆子上粘满糯米！', '上蒸锅蒸四十分钟左右，就完成了！', '蒸熟后放入蒸中即可！']

---

记录 4556:

title: 土豆珍珠肉丸

image: 278219.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 瘦肉 小土豆 料酒 生抽 盐 鸡精 黑胡椒粉 生姜 糯米

taste: 清淡

step: ['糯米提前二十分钟泡好。', '瘦肉和土豆剁碎', '加入生抽、生姜末、料酒、盐、鸡精、料酒、少许生粉搅拌均匀。', '浸泡糯米的水倒掉，将搅拌均匀的肉末捏成丸子在糯米中滚一圈，使肉丸表面都裹上糯米，装在盘子里。', '电压力锅中加适量水，放入不绣钢脚架。把装好肉丸的碗放入锅中隔水蒸15分钟左右即可享用了。']

---

记录 4557:

title: 红烧金鲳鱼

image: 266265.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 金鲳鱼 青辣椒 西红柿 姜 料酒 生抽 白糖 鸡精 蚝油 腐乳汁 辣椒酱 盐 葱 蒜

taste: 咸鲜

step: ['将鱼清理干净。', '将青辣椒切段，西红柿切片，葱切粒，姜切丝，蒜拍扁。', '鱼用盐、料酒、腐乳汁腌制20分钟。', '锅里放油，将鱼煎至两面金黄，起锅装盘。', '锅内留底油，爆香姜葱蒜、青辣椒，放入煎好的鱼。', '加入生抽、白糖、蚝油、辣椒酱，添加适量清水，急火烧开后转中火炖制。', '放入西红柿，大火收汁，加鸡精翻匀。', '出锅，撒上葱花即可。', '成品图欣赏。', '成品图欣赏。', '成品图欣赏。']

---

记录 4558:

title: 肉糕

image: 262357.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 淀粉 香油 料酒 红曲粉 葱花 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['用料：猪肉100克，淀粉1小勺，香油1/2小勺，料酒1大勺，红曲粉1/4小勺，葱花适量，盐适量，水少许', '猪肉洗净切小丁，', '放入料理机杯中，', '搅打成细腻肉末。', '将红曲粉，淀粉，盐，料酒，水，倒入碗中，搅拌均匀。', '倒入肉末，搅拌至水分被完全吸收。', '加入香油，葱花，搅拌均匀。', '放回料理机杯中，', '搅打均匀。', '倒入模具中，压实，抹平表面。', '放入沸水锅中，中火蒸20-30分钟。', '熟透出锅，', '扣出，']

---

记录 4559:

title: 【湖北】财鱼焖藕

image: 309349.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 财鱼 姜片 花椒 小葱 莲藕 料酒 白胡椒粉 油盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料；', '财鱼块放入少许油和适量的料酒，拌均匀腌制一下；', '热锅凉油，放入姜片和花椒粒煸炒，煸炒出香味后将花椒粒捞出；', '放入财鱼块进去煎；', '一面煎好后再将另一面煎至金黄；', '加入适量的开水；', '再加入准备好的莲藕块；', '大火煮开，再转为小火后加盖炖煮十五分钟；', '再加入适量的盐和胡椒粉等调味，最后再煮上五分钟即可盛入小钵中，上面撒些小葱末。', '端上桌了。']

---

记录 4560:

title: 【武汉】热干面

image: 309161.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 高筋面粉 大蒜 生抽 胡椒粉 醋 花生碎 小葱 碱面 萝卜丁 香油 盐 芝麻酱 水 鸡蛋 糖

taste: 麻辣

step: ['面粉加入鸡蛋，盐，碱面', '搅拌缸内打匀面团，只能说基本打匀，因水的比例相对较少。加盖静置半小时', '醒面的时候准备调料，芝麻酱用香油调稀，加入酱油和盐拌匀，熟花生切碎备用，葱蒜切末后加入醋和糖，胡椒粉调成汁', '用压面机压出碱面', '煮至八成熟捞出过凉水，用吹风机吹干', '吹干所有面条', '吃前把面条用开水冲泡后倒出多余的水，放上芝麻酱汁，蒜汁和花生碎，拌匀即可开吃']

---

记录 4561:

title: 【北京】糯米丸子

image: 309003.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 肉馅 糯米 酱油 生抽 盐 香葱 清水

taste: 咸鲜

step: ['糯米淘洗两遍，完全泡发后再使用', '肉馅准备好', '将少量泡米水打入肉馅中，顺着一个方向搅拌；再根据口味加盐、生抽、少许酱油、香葱末，搅拌上劲', '手上沾少许水，取适量肉馅，左右手之间捣成一个圆丸子', '把丸子放入控干净水的糯米碗中滚几下，再用手将米粒按压结实，一个糯米丸子生坯完成了', '将所有的肉馅和糯米都做成丸子，码放在铺了油纸的蒸屉上', '开大火，上汽后蒸10分钟即可', '出锅后夹入盘中，香葱点缀或者番茄酱点缀', '香喷喷的肉丸很弹口']

---

记录 4562:

title: 清蒸武昌鱼

image: 306846.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 武昌鱼 料酒 葱 蒸鱼豉油 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['将鱼洗净，从鱼背处切至鱼腹，渔夫一侧不切断，摆盘，抹上料酒，盐腌制', '腌制半小时。锅中水烧开，将🐟放入蒸屉中，大火蒸8分钟。', '蒸锅中取出🐟，加入蒸鱼豉油，摆上葱丝，姜丝。', '炒菜锅中放油，花椒，花椒糊后捞出，将锅中的油趁热浇到🐟上。', '上桌']

---

记录 4563:

title: 【湖北】青菜鱼糕煮年糕

image: 305254.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 年糕 小白菜 高汤 鱼糕 胡椒粉 盐

taste: 清淡

step: ['准备好原材料；', '高汤放入锅中煮开；', '加入年糕进去煮；', '煮开后加入鱼糕进去煮；', '再加入盐和胡椒粉调味；', '最后加入小白菜进去煮变色；', '盛入碗中。']

---

记录 4564:

title: 蒸鱼糕鱼

image: 304839.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鱼糕 肉末 玉米 生抽 水淀粉 小虾仁 青豆 红萝卜 料酒 油 盐

taste: 葱香

step: ['鱼糕切成片后摆放盘中蒸热；', '烧锅开水，加入少许盐和油，下入青豆、玉米粒和红萝卜进去焯煮一下；', '热锅凉油，放入泡过水的虾仁煸炒；', '煸炒几下后加入肉末煸炒；', '肉末煸炒变色后加入适量的料酒和生抽继续煸炒；', '再加入少许水，并把刚焯过水的三丁倒入；', '加入盐和胡椒粉调味；', '再加入适量的水淀粉勾芡；', '将煮好的肉末三丁浇淋在蒸好的鱼糕上面，', '就可以端上桌了。']

---

记录 4565:

title: 热干面

image: 304023.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 梅肉 面 酸豆角 芝麻酱 老抽 蚝油 料酒 葱 姜 香菜 辣萝卜丁 盐 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['煸香，肉末放入料酒、盐，老抽、蚝油、辣椒油、辣椒油。。', '用水将面煮熟。', '放入酸豆角炒熟。', '装盘备用。', '煸香，肉末放入料酒、盐，老抽、蚝油、辣椒油、辣椒油。。', '将肉末煸炒至7成熟。', '放入酸豆角炒熟。', '装盘备用。', '将冰过的面沥干，倒入热好的油锅中，放入芝麻酱，老抽，用筷子拌匀，关火装盘。', '放入各种备好的配料。用热好的油淋在香菜和葱花上，香气扑鼻。', '美美的热干面可以吃咯！']

---

记录 4566:

title: 【湖北】羊排鱼糕汤

image: 303791.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 羊排 鱼糕 小葱 姜 白酒 葱

taste: 咸甜

step: ['羊排放入冷水中焯水，加入姜片和白酒放入锅中一起煮；', '焯煮到羊排中的血沫出来；', '用冷水冲洗干净羊排上的浮沫备用；', '将焯过的羊排放入锅中，加入适量的水,再放入几片姜；', '按下电饭煲炖煮的功能键，时间到羊排汤就炖好了；', '将煲好的羊排汤盛入小锅中，放入切片的鱼糕进去煮；', '待鱼糕全部浮起来后，加入盐和胡椒粉调味即可将它们盛入小钵中，撒上小葱末。', '将它们盛入小钵中，撒上小葱末。']

---

记录 4567:

title: 千张肉卷

image: 301917.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 豆腐皮 猪肉 姜 胡椒粉 盐巴 淀粉 生抽

taste: 原味

step: ['猪肉', '豆腐皮准备好食材', '剁碎', '加姜末少许', '加生抽少许', '加盐巴少许', '加胡椒粉', '加淀粉', '铺平肉不完铺太多我弄太多了而且不够碎', '卷起', '蒸熟大约30分钟', '成品图出锅冷却后再切，不然切了会散，我的就是忘记冷却了']

---

记录 4568:

title: 千张肉卷

image: 301343.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 五花肉 豆皮 生抽 蚝油 料酒 盐 胡椒粉 姜末 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材备好', '肉去皮切成小块，放入搅拌机搅成肉泥', '放入适量姜末', '生抽，料酒倒入搅匀', '放适量盐', '放点胡椒粉', '倒进适量耗油', '倒入适量淀粉', '把肉馅搅打上劲就行啦', '把搅好的肉泥抹在豆皮上，抹匀了就行', '从一头卷起来就好了', '卷好的豆皮卷放进锅里', '大火蒸30分钟', '蒸熟晾一下', '切成片，就可以直接吃了', '成品，很好吃的']

---

记录 4569:

title: 正宗武汉周黑鸭麻辣鸭脖

image: 299656.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭脖 干辣椒 盐 白糖 生姜 料酒 鸡翅 秘制卤料包 花椒 鸡精 老抽 葱节 鸡腿

taste: 麻辣

step: ['肉食焯掉，清水加入姜片，料酒，葱节，水煮沸加入肉食焯水，表面一层血沫煮出即可捞出洗净备用', '熬炒糖色，冷锅冷油加入白糖50g，开小火不断翻炒，直至白糖融化变色，糖色由红逐渐转黑红色即可倒入清水，搅拌均匀后即可盛出备用。', '调配卤汁（重点、重点、重点）清水加入猪骨或鸡架煮沸后小火熬制15分钟即成高汤，或者直接用清水也行。清水加入花椒、干辣椒、鸡精、食用油（250g）、老抽、生姜、葱节、糖色。煮沸后关小火熬制5分钟，加入食盐和秘制卤料包。卤汁味道根据个人口味边卤边调整。油和盐要给足，卤汁表面要能看到一层油，咸味对比平时略重即可。', '卤制食材先卤荤再卤素，先肉厚再肉薄。肉厚的比如鸭腿、鸭胗、鸭脖，肉薄的比如鸭翅、鸡翅等。肉厚一般30分钟，肉薄15分钟，素菜15分钟。卤完关火浸泡2小时以上，时间越长越入味。', '成品图', '成品图']

---

记录 4570:

title: 自制周黑鸭

image: 298536.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭翅 生姜 生抽 八角 花椒 桂皮 陈皮 冰糖 香叶 老抽 盐 料酒 红辣椒

taste: 麻辣

step: ['把所有的香料放在一起，然后放入料酒，酱油，生抽，要，注意不要放水，料酒可以充当水的作用', '我放入了鱿鱼，鸡中翅，海带，鸡场，鸭翅，鸡胗等材料。注意，卤水不要没过食材，大概是食材的三分之二。我是在高压锅里煮的，盖子盖着，不用合回去，让它能排气。刚开始中火，看，食材颜色已经开始变了', '水开后就可以把火关小一点。盖上锅盖，会快一些。这是是差不多煮25分钟的样子，中途记得搅拌，让食材能均匀入味', '大概40分钟，颜色已经快出来了，仍是小火，盖锅盖', '差不多50分钟，出锅啦，哈哈，价格比周黑鸭便宜多了，味道也几乎差不多，调味，麻味，辣味，咸味，一应俱全，赶快动手吧']

---

记录 4571:

title: 辣炒血豆腐

image: 297285.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪血 青红椒 葱 姜 蒜 花椒 香菜 食盐 酱油 料酒 香醋 香油

taste: 微辣

step: ['市场上买新鲜猪血，洗净切薄片。', '炒锅烧水，开锅后将猪血焯水。', '葱切马蹄片，姜切大片，蒜一部分切片、一部分切末，备花椒。', '青椒切滚刀块，红椒切段，香菜切段。', '炒锅放底油，先放入花椒，炒香后放入葱、姜、蒜片，爆香。', '加入猪血片，倒入料酒、酱油、香醋、食盐，快速翻炒一分钟。', '加入青红椒，翻炒半分钟，加入蒜末，滴入香油，颠勺。', '出锅装盘。']

---

记录 4572:

title: 热干面

image: 293598.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 碱水面 花生酱 香油 老干妈 葱 生抽 醋 老油 盐

taste: 酱香

step: ['准备食材，碱水面是买的熟的半成品，在湖北很多菜场、超市都能买到。如果是生的碱面要先把面煮熟拌油抖散吹凉后再用。', '将花生酱、葱花、盐、老干妈、老抽一起放入碗中', '将1勺油烧热泼入碗中，再加入生抽、香油、醋拌匀备用', '起锅将水烧开，放入碱水面焯烫1分钟', '将面捞进盘中，倒入调好的花生酱', '拌匀，再放一点酸豆角即可(也可以放酸萝卜等，不喜欢吃酸菜的可以不放)']

---

记录 4573:

title: 珍珠糯米丸子

image: 327631.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉末 糯米 姜 黄酒 盐 葱

taste: 清淡

step: ['糯米提前泡发至少两小时以上，沥干水待用。', '猪肉末加入适量烹饪黄酒、葱姜末、盐按一个方向搅拌上浆，放入冰箱冷藏20分钟。', '冷藏后的肉末很容易捏成丸子，均匀裹上糯米后装盘上蒸锅大火蒸30分钟。', '成品上桌。']

---

记录 4574:

title: 锡纸花甲粉丝

image: 326822.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 花甲 金针菇 龙口粉丝 姜丝 生抽 糖 蚝油 蒜蓉辣酱 蒜 酱油 剁椒 香葱碎

taste: 微辣

step: ['花甲放入水中（水中加1小勺油和盐）泡两小时以上让其吐沙。捞出冲洗干净沥干。', '金针菇切去根部洗净，龙口粉丝提前泡软，蒜剁碎。', '锅中倒入少许油，放入蒜末炒出蒜香。', '加入剁椒、蒜蓉辣酱炒出香味。', '倒入碗中，再加入蚝油、酱油、生抽、糖调成料汁。', '烤盘上放锡纸，依次放入金针菇，粉丝、花甲。', '淋入调好的料汁，洒上姜丝。', '用锡纸盖住，捏紧四边，入预热好的烤箱220度中层15分钟左右。', '打开锡纸，洒上香葱碎即可。', '成品', '成品']

---

记录 4575:

title: 酒酿

image: 326625.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 圆糯米 安琪酒曲 桂花

taste: 甜味

step: ['糯米用水浸泡数6小时后上锅蒸熟。', '用矿泉水或者凉开水把糯米冲淋一下降温，使米粒一粒粒分开。', '大概和手的温度一样就可以拌酒曲了。把一半酒曲撒进去拌匀。', '放入干净无油容器一层糯米撒一层酒曲。最后刮平压实，中间挖个洞。表面撒上桂花。密封放棉被保温静置24到36小时。', '看见有汤汁，米粒凝固成块，尝尝味道可以了就停止发酵。', '吃不完的要放冰箱冷藏哦！不然会很凶的。开车不要吃哦！']

---

记录 4576:

title: 【果果妈妈❤️辅食推荐12➕】  
玉米粒🌽蒸鱼糕

image: 325736.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 龙利鱼 玉米粒 鸡蛋 玉米淀粉 低钠黑芝麻盐

taste: 原味

step: ['【果果妈妈❤️辅食推荐12➕】玉米粒🌽蒸鱼糕吃腻了蒸或者煎鱼的宝贝，宝妈们不妨试试这款蒸鱼糕✨香甜的玉米搭配龙利鱼，还有芝麻的香味，鲜嫩的口感，🌈让宝贝们吃的停不下来～', '同上', '同上', '同上', '同上', '同上', '同上', '同上', '【果果妈妈❤️辅食推荐12➕】玉米粒🌽蒸鱼糕吃腻了蒸或者煎鱼的宝贝，宝妈们不妨试试这款蒸鱼糕✨香甜的玉米搭配龙利鱼，还有芝麻的香味，鲜嫩的口感，🌈让宝贝们吃的停不下来～']

---

记录 4577:

title: 炒鱼面

image: 324220.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鱼面 蒜苔 胡萝卜 青椒 黑木耳 鸡蛋 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['鱼面冲洗一下，放入电压力锅中，加入适量水，按“粥汤”键煮熟。', '蒜苔洗净，切段。', '胡萝卜和青椒洗净，切丝。', '黑木耳洗净，控干水份。', '鱼面捞出控干水份。', '鸡蛋炒熟，盛出备用。', '锅内倒油，烧热，放入蒜苔，不停翻炒。', '蒜苔炒软后，倒入胡萝卜丝和青椒丝翻炒。', '加入适量酱油和盐，炒匀。', '放入鱼面炒匀。', '最后加入炒好的鸡蛋，拌匀即可。']

---

记录 4578:

title: 湖北特色菜糍粑清江鱼

image: 322354.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 清江鱼 辣椒 生姜 酱油

taste: 微辣

step: ['将从馋猫解馋买来的清江鱼洗净切块，加一勺盐腌制至少二十分钟或一整夜，这样处理过的鱼肉更加紧实，用厨房纸擦去表面水份。', '锅里放平常炒菜两倍的油大火煎至表面金黄。', '一大块姜切丝，鲜朝天椒切碎，下到锅里爆香两分钟。', '倒进去六勺酱油，改小火炒制。小火慢慢收干酱汁让鱼双面都烧制入味。']

---

记录 4579:

title: 莲藕猪肉珍珠丸

image: 319294.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 大米 莲藕 猪肉馅 芥花油 葱 料酒 食盐 生粉 五香粉 鲜鸡汁 六月鲜酱油 姜

taste: 清淡

step: ['准备好所有食材', '大米洗净后用清水浸泡一夜', '将浸泡酥软的大米冲洗后沥干', '莲藕洗净擦成藕泥至猪肉馅中', '加入辅料中食材随一个方向搅拌上筋', '用勺子取适量莲藕猪肉馅做成小圆球', '放入大米中使其表面均匀裹上大米', '依次做好后放入蒸屉中', '蒸锅上气后放入蒸屉', '蒸至25~30分钟左右', '准备好葱沫和红尖椒', '撒在丸子上再蒸一分钟关火']

---

记录 4580:

title: 珍珠圆子

image: 316017.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 肉糜 糯米 鸡蛋 盐 鸡粉 老抽 料酒 胡椒粉 姜末 葱花 水

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前三小时用温热水泡发', '肉糜加入姜末，鸡蛋一个，老抽四分之一茶匙，三分之一茶匙鸡粉，和三分之一茶匙盐，一茶匙料酒', '小碗里准备小半碗水分三次加入朝一个方向打晕匀上劲', '加入葱花拌匀腌制五分钟', '泡好的糯米控干水份备用', '取适量的肉馅团成肉圆', '均匀的裹上一层糯米', '依次弄好所有的肉圆备用', '放入蒸锅大火烧开蒸三十分钟', '枸杞洗净用开水泡发备用', '蒸好的圆子放上枸杞装饰即可食用']

---

记录 4581:

title: 武汉版油焖大虾

image: 345717.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 小龙虾 百里香 白蔻 小茴香 啤酒 姜片 草果 蒜头 八角 花椒 丁香 千里香 胡椒粉 食用油 香菜 橙皮 蚝油 冰糖 干红辣椒 大葱

taste: 麻辣

step: ['将油倒入热锅中，加热到8成热以上将虾倒入滚油中。滚到虾尾巴卷起颜色至深红。然后捞起。', '锅中留油漫过锅底，加入生姜片，大蒜，洋葱，香菜梗，大葱。用小火煸炒。', '用一小锅将所有的香料倒入小炒锅内加热，出香即可。', '将虾，辣椒倒入炒香的锅中翻炒。然后加入蚝油，继续翻炒。然后倒入啤酒以没过虾为止。加入冰糖，鸡精，生抽，老抽，盐，醋少许。转大火焖烧。至汤料烧到一半时，加入热油(量自己掌握，不怕油的就多加点)继续大火焖。至汤汁焖干只剩油为止。武汉另有在汤料中加热干面拌着吃的习惯，这种就不要把汤汁烧干即可。', '焖烧', '撒点香菜', '汤汁的话可拌面吃', '在盛虾的容器底部铺上香菜叶子']

---

记录 4582:

title: 武汉传统热干面

image: 345379.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 热干面 葱 盐 胡椒粉 鸡精 辣萝卜丁 糖 酱油 醋 芝麻酱 辣椒油

taste: 咸鲜

step: ['准备配料:葱花，盐，老抽，鸡精，胡椒粉，糖，麻油，芝麻酱，醋，辣椒油。', '将外面买回的热干面放进沸水中20秒，捞出盛入碗中。', '将配料加入面中。']

---

记录 4583:

title: 汽水肉

image: 344509.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 肉末 料酒 生抽 盐 清水

taste: 清淡

step: ['食材：肉末', '在肉末中加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加2小碟清水。', '调味拌匀。', '接着，放入蒸锅中。', '盖上盖，用大火蒸至15——20分钟，关火。', '然后，开盖取出。']

---

记录 4584:

title: 油焖大虾

image: 338100.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鲜虾 油 香葱 蒜 姜 蕃茄酱 糖 盐 料酒 水

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，葱姜蒜切碎', '用剪刀剪开虾背取出虾线，把虾洗一遍', '苏泊尔煎烤机里多放点油，开大火预热好，放入葱段爆香', '放入虾小火煎，不时用木铲按一下虾头，以便出点虾油，煎好一面再翻面煎另一面', '煎好虾把多的油倒出，锅里留点底油，爆香葱姜蒜末', '放入蕃茄酱、糖炒匀', '放入虾翻炒，加入料酒', '加入半小碗水，选用大火档，盖上锅盖焖2分钟，收汁', '汤汁收浓出锅', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 4585:

title: 荆州风味卤菜

image: 338069.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸡 五花肉 鸡爪 鸡翅 干海带 土鸡蛋 老豆腐 鸡肾 美味鲜 桂皮 八角 花椒 干辣椒

taste: 微辣

step: ['将桂皮八角花椒干辣椒用纱布包好', '将鸡爪鸡翅鸡肾洗净，鸡爪去指尖待用', '首先烧一小锅水，水开下生鸡蛋煮熟，捞出放入冷水，剥壳后放入盘中，五花肉用水冲洗一下', '鸡洗净可剁成几大块，锅大也可以不剁', '豆腐切成小块儿', '海带提前发泡三小时，洗净切成片', '准备工作做完，可以开始制作卤菜了，最好用那种大瓦煲，我这边条件有限就直接用平底锅了，锅中加入水和美味鲜生抽，颜色不深不浅就好，大概一碗美味鲜，四至五碗水', '将锅中煮沸，放入纱布包好的调料包，转小火煮五分钟，之后一直使用小火，先卤五花肉让肉中的油充分与卤汁混合，卤至用筷子可以扎入捞出', '同样的方法卤鸡肉', '鸡翅鸡爪一起卤', '鸡蛋可划两刀以便入味，豆腐很容易卤熟', '最后卤海带，海带卤至可用筷子扎破即可', '卤的有点多，可以用大点的容器装起来淋少许卤汁存放在冰箱里，分几次吃完，我喜欢混着吃，每样切一点，锅热入少许油，倒入卤菜，放点辣椒酱和生抽烩一下即可']

---

记录 4586:

title: 油焖大虾

image: 337984.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 罗氏沼虾 生抽 盐 油 糖 清水 老姜 料酒 葱花

taste: 咸鲜

step: ['把买回来的虾先剪去虾枪和虾脚。', '然后在虾背上划刀，抽出泥肠。', '全部完成后清洗干净。', '锅中放适量油，放入老姜爆香。', '倒入洗干净的虾，翻炒。这一步要把虾爆透。', '然后倒入料酒、生抽和少许水，最后加入糖调味。', '等到汁差不多的时候就可以出锅了，出锅前撒上葱花，即可。']

---

记录 4587:

title: 油焖大虾

image: 337582.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 大龙虾 土鸡蛋 大料 盐 糖 生抽 料酒 南德芝麻香 生姜 大蒜 丹丹红油豆瓣酱 鸡精

taste: 五香

step: ['用剪刀把虾头剪一个小口，用牙签把虾胃挑出来，去掉尾部沙线，剪去小爪子。', '用刷子把虾嘴巴、肚子刷干净，放清水里洗三四遍', '放清水里面洗几遍，直到洗出的水是清的，捞出用菜蓝装好控干水份', '把调料洗干净控干水份，装盘待用我只放了两个辣椒，喜欢超辣的可以多放几个。盘子中还有一部分调料我不认识，是干货店的老板帮忙配的。', '锅里放入500ml左右的油（3--4斤龙虾），烧开后把姜蒜花椒、八用桂皮等调料爆出香味', '花椒、大蒜、大料爆出香味后把龙虾倒入锅中翻炒', '翻炒约三分钟待虾尾部全部卷起来了，加入一匙盐，两匙豆瓣酱继续翻炒', '炒三分钟左右依次加入南德芝麻香，生抽', '加入生抽', '炒两分钟，加入料酒焖一分钟后，把提前煮好的土鸡蛋蛋壳稍微敲破一点后放入锅中，加入清水焖二十分钟以上，中途汤没有了再加点水。焖进味后加一小匙白糖、鸡精调味，就可以起锅了', '起锅。忘了放葱花了，份量足足的，虽然没有餐馆的卖相好，但味道绝对不输给它，自己做的要干净很多，也不像餐馆会放大勺的味精', '有没有流口水……喜欢吃辣的可以多放点辣椒，我家有孩子吃就只放了两个辣椒，有一点辣', '味道超好，自认为比有的餐馆好吃多了，中午吃的一个龙虾都不剩了，只有两个鸡蛋了']

---

记录 4588:

title: 粉蒸鸭肉

image: 337454.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭肉 土豆 干大米粉 盐 料酒 生抽 老抽 生粉 白胡椒粉 香油 生粉 老抽 水

taste: 清淡

step: ['准备好图中材料，鸭肉买的时候让老板切好方便点，不喜欢土豆可以换自己喜欢的配菜哈', '鸭肉洗净控水腌制半小时左右，土豆切块', '腌制好的鸭肉加入大米粉拌匀', '土豆加盐大米粉拌匀，在加入鸭肉', '土豆加盐大米粉拌匀，再和鸭肉混合，装入碗中上锅蒸20分钟', '兑好碗汁，青红椒切碎（这个是小雨自己喜欢彩色做的，不用可以省去的）', '芡汁倒入锅中烧至开始黏稠关火', '淋在蒸好的鸭肉上，粉蒸鸭肉就做好啦', '来，尝尝吧', '成品图', '成品图']

---

记录 4589:

title: 黄金珍珠丸子

image: 336288.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 糯米 蛋黄 酱油 蛋清 盐 花生油

taste: 咸鲜

step: ['咸蛋黄一个分成四份。', '猪肉放酱油，盐，蛋清，花生油，顺时针上劲，放菜板上来回摔打，目的肉嫩，加少许淀粉。', '糯米提前一晚泡好，或者温水泡两小时都可。', '准备好食材，肉等分，把蛋黄放中间，均匀包裹，用手来回换手拍打，均匀粘上一层糯米。', '水开，蒸15分钟，出锅！肉嫩，蛋香，糯米软糯，不是一般好吃。食材天然，无添加！']

---

记录 4590:

title: 卤鸭脖鸭脚鸡翅卤蛋

image: 336080.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭脖 鸭脚 鸡中翅 鸡蛋 盐 食用油 花椒 八角 桂皮 冰糖 生抽 老抽 料酒 香葱 生姜 小米椒 杭椒

taste: 麻辣

step: ['鸭脖，鸭脚，鸡翅，鸡蛋清洗干净凉水下锅，放姜片，煮沸出锅沥干水分备用', '准备好所有辅料备用', '凉锅下凉油，稍微烧热后加葱姜花椒，八角桂皮，香叶爆香后加开水', '放入冰糖，老抽，生抽，料酒，盐，火锅底料烧开，然后下入鸭脚，鸭脖，鸡翅，鸡蛋，鸡蛋敲破壳方便入味', '中火煮20分钟关火，中间稍微翻动两到三次', '捞出鸡翅，鸭脖，鸭脚，鸡蛋，过滤卤水汁中的大料后倒入卤味中浸泡一夜入味后就可以开吃了', '卤蛋', '鸡翅', '鸭脖', '鸭脚']

---

记录 4591:

title: 家乡的味道桂花糕

image: 335828.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米粉 澄粉 水 白砂糖 玉米油 糖桂花

taste: 甜味

step: ['所有材料分别称出需要的重量', '取干净的盆子，在水里倒入白砂糖，搅拌到白砂糖溶解无明显颗粒', '倒入玉米油', '糖水与玉米油搅拌均匀，没有大的油泡泡', '加入糯米粉与澄粉', '面糊充分搅拌均匀，没有颗粒就可以了', '倒入铺好保鲜膜的模具里，也可以直接用其他耐高温的容器，室温下静置40分钟', '面糊上盖上一层保鲜膜，用夹子固定一下，盖上盖子，大火蒸25-30分钟', '蒸熟后取出，室温下放凉再转冰箱冷藏1小时', '做淋面的桂花糖水，左边是新鲜的桂花，右边是已经腌制好的糖桂花（糖桂花加温开水，加点蜂蜜），建议用腌制过的桂花糖水淋面', '冷藏好的糕体切菱形，也可以切成其他形状', '装盘淋上桂花糖水，软糯清香的桂花糕开吃啦']

---

记录 4592:

title: 武汉热干面

image: 332857.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 热干面 花生 酸豆角 葱 芝麻酱 生抽 鸡精 盐

taste: 葱香

step: ['凉油锅放花生小火翻炒', '中间不能停一直到变色。关火。盛出备用', '锅内放水。水沸腾下热干面烫两分钟。', '捞出来加适量食用油拌匀。用风扇吹干', '葱切好。花生碾碎。酸豆角超市有现成的。如果有红油豆丁可以加点。我家没有就没用', '芝麻酱加凉白开搅匀。放生抽香油。在放点食用油。搅匀备用', '熟点辣椒油。一会用上面的红油。', '把所有食材放到面上。最后用水把盐化开倒进去', '熟好的辣椒尽量用上面的红油好看又好吃。', '做了一大碗，两个人吃足够了。']

---

记录 4593:

title: 酸辣藕带

image: 332260.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 藕带 蒜粒 姜末 干辣椒 盐 生抽 白醋 白糖

taste: 酸辣

step: ['妈妈买的湖里长的藕带。', '不要买那种很白的藕带，都说用漂白粉泡过。', '藕带泡在水里用钢丝球或海绵擦来回一擦就干净了。', '是不是不一样了。', '用刀拍一下斜切成段（粗的拍一下炒的时候好入味）', '锅里热油爆香干辣椒蒜粒姜末。', '倒入藕带翻炒。', '给适量的盐大火翻炒。', '用白醋和少许生抽调味，出锅前撒少许白糖即可。', '出锅装盘。', '酸辣可口的下饭菜。', '来尝尝吧！']

---

记录 4594:

title: 彩椒炒精武鸭肠

image: 331339.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 精武鸭肠 青黄彩椒 胡箩卜 大蒜 盐 鸡精

taste: 中辣

step: ['准备食材彩椒、精武鸭肠。（这个菜是很久以前做的，步骤是我今天才补拍的，成品图里是精武鸭肠，材料是青黄彩椒、胡箩卜、大蒜、鱼圆子拍照点缀。）', '热锅下油把大蒜煸出香味后倒入彩椒。', '彩椒断生后倒入鸭肠翻炒，放盐、鸡精、调味即可。', '成品']

---

记录 4595:

title: 盘鳝

image: 351902.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 野生鳝鱼 生姜 大蒜 红椒 花椒 盐 鸡精 料酒

taste: 其他

step: ['置于一盛满清水的盆中，放入少许植物油，让共吐出身内污物，将鳝鱼多清洗几遍。', '如果可以最好是将鳝鱼倒入冷锅盖上锅盖再开火，要记得手要压在锅盖上，我是热锅下的所以没拍到这个下锅图，加入生姜、大蒜、红椒、花椒翻炒至至所有鳝鱼盘成圈。', '加少许水大火焖制会，加入盐、鸡精、再烹入少许料酒调味即可收汁起锅。（成品图和过程图是两次的一次没有加辣椒花椒，过程图是应家人的需求加了辣椒花椒的，我个人更喜欢吃原味的盘鳝，而且加了太多辣椒花椒孩子根本就吃不了。）', '鳝鱼靠近肚子，腮后面有一个小口，从这里轻轻一撕开，鳝鱼就成了2条。一条背部可用直接吃，另外一条肚子，外面一条硬的、黑的、好像鸭血的是鳝鱼血，可用吃；里面软的是内脏，扔掉。']

---

记录 4596:

title: 潜江风味油焖大虾

image: 382130.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 小龙虾 食用油 大蒜 盐 味精 白醋 生姜 啤酒 白酒 白糖 豆瓣酱 蚝油 干辣椒 花椒 葱花 香料包

taste: 麻辣

step: ['将虾放在清水里漂洗，并用牙刷刷干净虾体。', '去泥筋，虾的尾部有三片尾翼，捏往中间一片，一拧一拉，泥筋就出来了。', '剪头，虾头越1/2处剪开（为了保留虾黄，可尽量少减些），注意不宜直接剪断，在欲断未断时往外一拉，将砂囊一起带出（那黑黑的一团物质，注意保留虾黄）。', '开背，从虾尾往头部剪开，这样更方便入味。', '锅上火倒油（250克），越8分热。依次倒入生姜片.大蒜瓣爆炒，再放豆瓣酱。白糖一起爆香。干辣椒，花椒（干辣椒和花椒根据个人喜好适量添加或减少不用），（如果您购买了易姐私房菜秘制酱料包yijie19562，生姜片+大蒜瓣+干辣椒+花椒+易姐秘制酱料70-80克一起爆香，后面的步骤不用再放其他任何佐料，没用完的酱料也可以做其他菜肴）。', '倒入虾子进行翻炒，虾壳微变色加入易姐香料包，盐，白酒，白醋，蚝油，继续大火翻炒。', '虾壳变成大红色，倒入啤酒，将虾略微淹没即可。加入十三香盖上锅盖，改中小火状态焖15分钟左右，期间每隔5分钟翻一次锅，使之入味均匀。', '汤汁快干时，用勺尝一下咸淡，淡了可以加盐，然后放入味精，鸡精，继续翻炒直至汤汁收干，投入葱白或者香菜盛出即可装盆。']

---

记录 4597:

title: 酱香饼

image: 370600.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 面粉 热水 五香粉 油 酱料 白芝麻 香葱碎

taste: 微辣

step: ['将70度左右的热水慢慢倒入面粉中和成面絮。', '揉成比较软的面团，包上保鲜膜饧30分钟。', '将饧好的面团分成3个剂子。', '把其中一个剂子擀开。', '在擀开的面片上刷上油。', '再撒上少许五香粉。', '慢慢把它卷起来。', '再把它按成圆饼状。', '然后再擀开。', '平底锅倒入油。', '把面片放入锅中。', '煎至两面呈金黄色。', '在煎好的面饼上刷上预先做好的酱。', '撒上白芝麻。', '再撒上香葱碎即可。']

---

记录 4598:

title: 剁椒蒸鱼糕

image: 392586.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鱼糕 剁椒 香油 桂花酱

taste: 微辣

step: ['鱼糕解冻。', '.将鱼糕切成片状。', '将鱼糕摆入盘中。', '表面撒上剁椒。', '再放一点桂花酱。', '放入蒸锅中。', '蒸十分钟后取出。', '淋一点香油就可以吃啦。']

---

记录 4599:

title: 油焖大虾

image: 389212.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 虾 葱 姜 蒜 糖 油 醋 淀粉 黄酒

taste: 酸甜

step: ['鲜虾开背去虾线。', '热油下锅煎炸至虾皮起皱。', '虾单独盛出。葱姜蒜入油锅，炸出香味，入一碗水，加入盐，生抽，少许老抽，糖（多），醋，料酒。', '虾入锅，文火煮十五分钟，能看到汤汁变红变稠即可，若想汤汁更稠些。可加入水调后的半碗淀粉入锅。']

---

记录 4600:

title: 潜江油焖大虾

image: 401443.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 小龙虾 小龙虾酱料包 啤酒 生姜 芡粉 大蒜

taste: 中辣

step: ['大蒜，生姜切片洗净，钓虾王油焖大虾酱料待用。', '锅里面放食用油、放干尖椒、花椒、姜片，花椒和干尖椒煸香。', '煸香后倒入剪好洗净的小龙虾。', '小龙虾倒入锅中炒红，小龙虾炒红过后放入大蒜倒入虾酱，倒入啤酒。煮开后盖上锅盖焖六到八分钟。', '六分钟过后淋上薄薄的湿芡粉，收一下汁。', '关火装盘，一道正宗美味的潜江油焖大虾就完成了。']

---

记录 4601:

title: 咖喱热干面

image: 423043.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 热干面 洋葱 胡萝卜 青椒 香芹 大蒜 咖喱块 油 水

taste: 咖喱

step: ['用料：热干面70克，洋葱1/8个，胡萝卜半根，青椒1小块，香芹1根，大蒜1瓣，咖喱块1块，油适量，水适量。', '将胡萝卜、洋葱、青椒分别洗净，切成小丁。', '芹菜洗净，切碎。', '大蒜去皮，拍碎。', '锅中倒水，煮沸。', '放入干面条，保持沸腾约4-6分钟。', '煮至面条熟透而未软，捞出，控水。', '煮面条的同时，在平底锅中倒适量油，烧热。', '放入大蒜，炒香。', '加入洋葱，煸炒出香味。', '放入胡萝卜丁和青椒丁，翻炒至断生。', '加入芹菜碎，略略翻炒。', '倒入适量煮面水。', '放入咖喱块。', '煮至融化，翻炒均匀。', '继续煮至汤汁浓稠。', '放入面条。', '翻炒均匀，熄火。', '出锅装盘，表面用芹菜碎点缀。']

---

记录 4602:

title: 湖北鱼糕

image: 421033.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 花鲢鱼尾 鸡蛋 猪肥肉 淀粉 生姜水 小葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['花鲢尾把两边背部的肉片下来清洗干净，这一步可让卖家帮忙', '用勺子把背上鱼白的肉刮下来，鱼红肉不要，影响成品颜色', '去掉里面的筋膜，不小心刮进去的鱼刺也清除掉', '猪肥肉剁成蓉', '两个鸡蛋把蛋黄蛋清分开磕入碗中', '小葱清洗干净，取葱白切碎', '生姜切成蓉', '把生姜用开水泡一两分钟', '取一大碗，放入鱼蓉、葱末和鸡蛋清顺时针搅拌', '边搅拌边把生姜水分次加入', '搅拌成糊状', '放入盐和玉米淀粉继续顺时针搅拌上劲，搅拌至粘稠，搅起来筷子有些吃力就可以了', '放入猪肥肉蓉搅拌均匀', '把容器四边和底刷上一层油', '把鱼蓉倒入，用刮刀或勺子抹平整', '封上保鲜膜，用牙签扎几个洞', '蒸锅中放入足量的水，放入蒸锅中盖上锅盖蒸半小时关火', '把鸡蛋黄打散', '蒸好半小时后撕去保鲜膜，把蛋黄均匀的刷在上面，在开火盖上锅盖蒸三分钟关火', '冷却后扣在熟食菜板上切成片，可以煮汤、炒菜、即食都好吃', '孩子听到我说拍完照了立马拿起就吃😂', '成品。']

---

记录 4603:

title: 简美食～升级版虾鲊

image: 413433.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 小河虾 五香蒸肉粉 盐 料酒 红皱皮椒 绿皱皮椒 黄皱皮椒 食用油

taste: 咸鲜

step: ['虾去头，加盐和料酒腌制一下，沥干水；彩椒洗净沥水剁碎。', '将所有原料拌匀。', '锅入油，量稍多(米粉较吸油)，中小火慢慢翻炒至原料全熟，再根据自己的口味加适量盐调味即可。', '如果蒸至米粉熟即可。']

---

记录 4604:

title: 螺蛳汤热干面

image: 444385.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 螺蛳粉汤料配菜包 挂面热干面 水 白菜苔

taste: 酸咸

step: ['用料：螺蛳粉汤料配菜包1套，挂面热干面100克，白菜苔4根，水500毫升。', '白菜苔洗净，去掉老叶，备用。', '锅中倒入适量清水，大火煮沸。', '放入热干面，煮约3-5分钟左右。', '捞出，控干水分，备用。', '锅中另行倒入500毫升清水，大火煮沸。', '放入白菜苔，煮至断生。', '捞出，备用。', '再将放入螺蛳粉的汤料包、配菜包、酸笋包中的汤汁配菜依次倒入水中，煮约1分钟。', '再倒入煮好的面条，再次煮到沸腾。', '倒入酸醋，熄火。', '将腐竹包中的一半腐竹放入汤中，', '最后加入少许辣椒油，搅拌均匀。', '倒入大碗。', '最后将煮好的白菜苔，脆花生，以及剩下的脆腐竹摆放在表面，即可食用。']

---

记录 4605:

title: 武汉小吃--苕面窝

image: 522463.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 红薯 面粉 盐

taste: 原味

step: ['疫情期间迷失在各种团菜群里，这是刚到手的蜜红薯，非常新鲜，蒸熟后口感绵软甜糯，5斤呐，得抓紧时间灭了它。', '蜜红薯去皮，切成小方块。一粒粒橙红色的小方块，看着好喜欢呐。', '加少许盐、面粉、水，拌成粘稠状。面粉和水少量多次添加，面粉多了影响口感，水多了不易成型。', '没有专属工具，用漏勺代替，漏勺放入油锅加热，取适量红薯面糊放漏勺上，尽量压实且不要太厚，油温8成热的样子放进去炸，中火炸至表面金黄，喜欢酥脆一点的可以稍微多炸一下，注意别炸糊了。', '炸好后趁热吃，酥脆软糯甜蜜，小时候的味道，喜欢！']

---

记录 4606:

title: 珍珠圆子

image: 137988.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 糯米 胡萝卜 葱 鸡蛋清 料酒 香油 盐

taste: 咸鲜

step: ['糯米用水事先浸泡着，然后沥干备用。', '猪肉加入胡萝卜，适量鸡蛋、盐、香油，如果觉得太稀可以再加入淀粉。', '用手或者勺子把猪肉馅揉成圆子，裹上糯米即可。', '做好一盘准备上锅蒸15-20分钟就可以了~大一点的时间要长一些，以防止里面没有熟透。']

---

记录 4607:

title: 糯米珍珠丸子

image: 137194.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 猪肉 白糯米 黑糯米 土豆 香菇 枸杞 香葱 生姜 料酒 食用油 盐 黑胡椒 生抽 糖

taste: 咸鲜

step: ['原料备用。', '白糯米用清水泡三小时。', '黑糯米也同时浸泡，泡好的糯米，沥干水份，倒入盘中。', '猪肉放入海氏料理机，打成肉末。', '香菇也入料理机打成末。', '土豆也打成末。', '打成末的原料放入大碗中，加入胡椒粉，生姜末，糖，盐，食用油，料酒，少量食用油，生抽。', '用筷子往一个方向搅打上劲。', '用勺子取一小块搅好的肉泥，挖成球，', '放入糯米中，滚上糯米，沾均匀即可。', '滚好的丸子，放入垫了叶子的蒸笼内。', '同样的方法做好黑糯米丸子。', '做好的丸子放入蒸笼，摆放整齐。', '丸子顶端放上泡好的枸杞装饰。中火蒸25——30分钟即可。（根据丸子的大小做调整。）蒸好后，可撒上一些葱花，摆盘即可。']

---

记录 4608:

title: 正味湖北小吃——麻辣鸭脖子

image: 135428.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸭脖子 干辣椒 生姜 蒜瓣 桂皮 八角 草果 甘草 丁香 小茴香 香叶 花椒粒 高汤 盐 糖 老抽 生抽 蚝油

taste: 麻辣

step: ['材料图', '鸭脖子去掉表面的油脂和筋膜清洗干净，准备一碗清水，放入姜片和鸭脖子浸泡30分钟以上。', '锅烧热后，放入2勺油，油烧热后，放入红辣椒蒜瓣和拍扁是生姜爆香。', '加入适量的高汤（要没过鸭脖子），然后放入卤水材料：干辣椒生姜蒜瓣桂皮八角草果甘草丁香小茴香香叶花椒粒及高汤', '加入盐糖蚝油老抽生抽。', '把卤水倒入另外一个煲中，大火烧开，试试味道，调到自己喜欢的程度（这时卤水的味道应该比平时的口味稍重一些，这样卤出来的东西才够味）。', '盖好盖子，转小火熬1个小时左右（这样卤料味道才更醇厚）。', '另外烧一锅开水，水开后放入鸭脖子，煮3分钟后，迅速捞起过凉水。（可以有效的去腥味）', '卤水煮好后，放入鸭脖子中火煮30分钟后熄火，不要捞出，鸭脖子在卤水中继续浸泡3小时以上，使其充分入味。', '卤好后，捞出晾干表面的水分即可开动。']

---

记录 4609:

title: 平菇千张肉片

image: 133983.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 千张 肉 平菇 胡萝卜 青椒 姜 蒜 米酒 醋 生抽 盐 鸡精 水淀粉

taste: 微辣

step: ['千张切菱片放入盐开水中煮一下，这样在炒千张就不会发干发硬', '平菇洗净备用', '胡萝卜、青椒切片、姜蒜切片备用', '肉用生抽和米酒、油、生粉腌制10分钟', '热锅冷油，油热后爆香姜蒜', '倒入胡萝卜翻炒10来下', '倒入平菇、千张翻炒1分钟', '倒入腌制好的肉翻炒均匀至颜色发白', '倒入切好的青椒翻炒至熟，倒入适量的盐、鸡精和水淀粉炒匀起锅']

---

记录 4610:

title: 素炒鳝鱼丝

image: 131456.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 干香菇 香菜 红萝卜 姜 大葱 酱油 生抽 醋 糖 生粉 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['将冬菇泡发洗净，轻轻攥干水分;', '用剪子沿着冬菇的圆边转圈剪成长条，并断成5cm左右的条;', '加适量的盐拌匀，腌渍5分钟后撒入干淀粉拌匀，使每条“鳝鱼丝”都均匀沾上干粉；', '锅中烧热油，下入蘸匀干粉的“鳝鱼丝”炸制，炸至干硬定型后捞出；', '准备好葱姜丝，香菜和红萝卜丝，提前勾兑好碗汁备用：碗中加盐、糖、味精、生抽、醋、水淀粉、适量水搅匀；', '起锅热油，下入葱姜蒜爆香；', '再下入炸好的“鳝鱼丝”翻炒；', '烹入兑好的碗汁稍煮开；', '下入香菜翻炒；', '即可出锅装盘。']

---

记录 4611:

title: 酸辣藕带

image: 131065.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 藕带 红辣椒 蒜 小葱 白醋 糖 油盐

taste: 酸辣

step: ['藕带斜切成片；', '将切好的藕带片泡在淡盐水中，再准备好其他原料；', '烧热锅，加入适量的油，下入红椒和大蒜片爆香；', '再加入切好的藕带翻炒；', '翻炒几下后，加入适量的盐，糖和白醋；', '翻炒均匀即可；', '清脆可口的酸辣藕带就做好了。']

---

记录 4612:

title: 湖北热干面

image: 130927.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 面粉 水 食用碱 香油 芝麻酱 盐 味精 酱油 醋 萝卜丁 葱花

taste: 酱香

step: ['在水里面加入食用碱化开', '倒入装有面粉的盆里面', '加入一点盐，用筷子搅匀', '揉成较硬的面团', '将面团分成小份，这样方便压面机来压', '来回多压几次，压成光滑的面皮', '然后用圆面孔，压成细圆面条', '将所有的小面团都这样做好', '烧一大锅水', '烧沸腾后，倒入压好的面条，煮到7分熟。（如果现做现吃的话，就直接煮到全熟）', '然后沥干水，捞起来，放到有风的地方吹凉，或者直接过一遍凉水。', '稍微晾凉一点后，倒入麻油拌匀，防止粘连。这样碱面就做好了。放量了可以放到冰箱冷藏。', '准备好配料，葱，大蒜，辣萝卜都切成小丁备用', '取要吃的份量', '放进锅里煮熟，面已经半熟了，只需要稍微烫一下就可以了', '面捞起来，放到碗里，加入盐，味精，酱油，醋', '加入萝卜丁，淋入最重要的芝麻酱', '撒上葱花就可以了。（辣酱，大蒜，醋，这之类的可以根据自己的口味来添加哈）']

---

记录 4613:

title: 米粉蒸鱼块

image: 130370.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 草鱼 大米 葱姜 胡椒粉 黄酒 蒸鱼豉油

taste: 咸鲜

step: ['新鲜草鱼宰杀后清洗干净，切成1.2--1.5厘米厚的段，加葱姜丝，黄酒，胡椒粉，盐腌制5分钟。用不了一整条鱼，只要中间的几段即可。其余的做成其他口味。', '大米提前炒熟，用料理机磨成粉状。', '腌制好的鱼块挑出来，去掉腌制时的葱姜，在打碎的米粉中沾裹上米粉，沾满米粉后摆入盘中，上笼大火蒸8分钟。', '蒸好后浇上蒸鱼豉油再焖一分钟。不焖也可以', '上桌时撒上香葱碎，淋上几滴香油。']

---

记录 4614:

title: 糖醋鳝鱼

image: 130245.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 黄鳝 鸡蛋 面粉 面包糠 姜 食用油 小红椒 葱 盐 鸡精 料酒

taste: 咸鲜

step: ['黄鳝杀洗干净沥干', '剪成小段加姜葱、盐、料酒、鸡精腌制十分钟入味', '鸡蛋打散慢慢加入适量面粉拌匀', '将腌制过的黄鳝沥下水，再放入面浆里浸一下', '再放入面包糠滚上一层', '锅里油烧至五六成热，放入处理好的鳝鱼小火炸至微黄捞起', '再复炸一次捞出装盘', '锅里加水、料酒、白糖、香醋、老抽、水淀粉兑成糖醋汁', '浇在鳝鱼上面即成！']

---

记录 4615:

title: 热干面

image: 130151.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 碱面条 黄瓜 萝卜咸菜 酸豆角 小香葱 花生米 芝麻酱 香油 鲜酱油 盐 鸡精 糖 五香料

taste: 咸鲜

step: ['准备碱面条', '下入开水锅中煮至八分熟，拌上香油挑散，放通风处晾凉。', '准备好五香料。', '水开后，放入锅中煮10分钟制成料水。', '滤出大料，加盐，白糖，鸡精有个底味，晾凉备用。', '麻酱用香油澥开。', '香葱切碎、萝卜咸菜切丁、酸豆角切丁、花生米炒酥后擀成花生碎', '黄瓜切小丁（一般都放绿豆芽，我用的黄瓜。）', '来个大集合，呵呵，感觉像是卖饭的一样。', '取深盘或碗一个，舀入些料水，放上些黄瓜丁或绿豆芽备用。', '晾好的面条取一人份放在漏勺里下入开水锅中烫一下。', '倒入盘中。', '吃时拌匀。可根据个人口味添加香醋和辣椒油。']

---

记录 4616:

title: 荷香糯米鸡

image: 129397.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 鸡腿 糯米 干荷叶 干香菇 咸蛋黄 葱 蒜 姜 豆豉 生抽 老抽 食用油 料酒 盐 胡椒粉

taste: 葱香

step: ['准备所需材料。', '干香菇提前泡软，糯米提前泡2小时以上。', '蒸锅铺上纱布，将提前泡好的糯米铺在纱布上，大火蒸30分钟。', '将蒸好的糯米取出打散放凉备用。', '鸡肉洗净切成小块。', '放开水中绰烫一下去血水。', '捞起沥干水份。', '香菇洗净切成丝，咸蛋黄切小丁，蒜、姜切碎，豆豉冲洗一下。', '起油锅，倒入蒜、姜、豆豉炒出香味。', '再倒入鸡肉炒至断生。', '加入香菇丝翻炒。', '然后加入生抽、老抽、料酒、盐、糊椒粉翻炒。', '加入少许清水焖3分钟。', '焖煮过后倒入咸蛋黄。', '加入糯米饭。', '翻拌均匀。', '取半张荷叶，将适量拌好的糯米饭。', '包成四方形，放蒸锅内大火蒸20分钟即可。', '成品']

---

记录 4617:

title: 香煎椒盐小土豆

image: 128525.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 小土豆 小葱 椒盐

taste: 微辣

step: ['准备所需材料。', '小土豆洗净放锅内煮熟。', '将煮熟的小土豆轻轻压扁。', '平底锅放入植物油或者黄油小火烧热，倒入小土豆煎。', '煎至两面金黄，再加入适量的椒盐。', '拌一下让小土豆粘满椒盐。', '倒入葱花。', '拌匀即可关火出锅。', '成品']

---

记录 4618:

title: 豆豉刀豆肉片

image: 125095.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 刀豆 里脊肉 笋片 红辣椒 豆豉酱 姜蒜 料酒 油盐 生粉 酱油 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['将原材料准备好；', '将原材料准备好；', '在肉片中加入适量的盐，生粉，料酒和酱油等调味，搅拌均匀后腌制十分钟；', '在肉片中加入适量的盐，生粉，料酒和酱油等调味，搅拌均匀后腌制十分钟；', '笋片冷水下锅焯一下；', '笋片冷水下锅焯一下；', '再将整个刀豆放入加入少量的盐和油的开水中煮上两分钟；', '再将整个刀豆放入加入少量的盐和油的开水中煮上两分钟；', '烧热锅，放入适量的油，下入豆豉酱，红辣椒，蒜瓣翻炒；', '烧热锅，放入适量的油，下入豆豉酱，红辣椒，蒜瓣翻炒；', '爆香调味料后下入腌好的肉片一起翻炒，将肉片翻炒直至其变色；', '下入焯过水后掰成段的刀豆和笋片；', '一起翻炒，可以加入少量的水，让刀豆进一步成熟；', '起锅前加入盐和胡椒粉调味；', '翻炒均匀后盛入盘中。']

---

记录 4619:

title: 武汉热干面

image: 541445.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 高筋面粉 面粉用凉水 芝麻酱 大蒜 凉开水 芝麻油 辣椒油 酸豆角 香葱 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['主材准备好：高筋面粉、芝麻酱、大蒜、凉开水；我用的家用面条机，正宗热干面是要用碱水面的，咱没有，也不会做，用面条机压面，比手擀面的水量少，面条瓷实。', '4个人的食用量取两平杯面粉，杯子是面条机自带的，1平杯即200克面粉；用高筋面粉或者中筋面粉均可。', '面粉入揉面桶中，通电，选择“手擀面”程序；先把面粉搅拌起来。', '再将装着140克凉水的水杯装在顶盖上，水从小洞漏下去，随着搅拌，面粉逐渐变成了面絮。', '趁着机器揉面，咱把小料处理一下：大蒜搅拌或者剁碎，蒜多点儿吃着更香。', '芝麻酱中倒少许芝麻油，增加油润度，再倒入30克生抽、10克酱油，生抽增鲜，酱油上色，同时也增加咸度提味儿。', '用小勺慢慢搅拌，中途还要逐量加入凉开水或者纯净水，调好的芝麻酱像酸奶一般浓稠；稠度合适后，可尝尝咸淡加入适量盐，搅拌融化，放一旁备用；因为要拌面吃，所以可以适当咸一点儿。', '我家自己泡的酸豇豆，因为是生腌的，所以在热水中焯了20秒，切小丁备用；酸豆角是武汉热干面必备小料，咱有就来点儿，好歹往“正宗”上尽量靠一下。', '经过几分钟饧面后，面条被自动压出来了。', '面团都变成了面条，光光溜溜的很结实；可用剪刀剪成自己的喜欢长度；一顿能吃光这些面条最好，如果吃不了，可将新鲜面条放保鲜袋中入冰箱冷冻保存，煮面前无需解冻，直接下锅。', '烧一锅水，水开后适量面条入锅，水再次煮一后，滚几滚就能全熟了；正宗的热干面是将碱水面煮到8成熟后捞出，淋拌适量芝麻油防粘，待食用前再次入热水中过一下；后者的方法面条筋道干香，也适用开店；在家做如果喜欢柔软的，可一次煮熟即可。', '面条捞入碗中，将适量芝麻酱汁浇在面条上，用筷子轻快地搅拌均匀，使每一根面条都蘸裹上芝麻酱；因为面条是全熟且刚出锅的，芝麻酱很快就附着在面条上了，无需额外浇热面汤。', '撒上蒜末、酸豆角、香葱、辣椒油、白芝麻，边拌边吃，太香了！', '武汉热干面，Q弹爽滑干香！']

---

记录 4620:

title: 热干面

image: 533037.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 碱面 油炸花生米 炒豌豆 芝麻酱 生抽 盐 鸡精 温水

taste: 原味

step: ['碱水面。', '将碱水面煮七成熟。', '捞出，晾干水，拌点芝麻香油，冷却。', '在放到开水中煮一分钟。', '辅料调成酱。', '捞出面，拌上酱，放上豌豆，花生米，榨菜。开吃。']

---

记录 4621:

title: 湖北鱼糕

image: 559272.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 草鱼 蛋清 猪肥肉 葱姜水 盐 玉米淀粉 料酒 糖 蛋黄

taste: 咸鲜

step: ['小香葱1根切碎、姜2片切蓉加水揉搓，做成葱姜水、过滤掉葱姜渣，取30g-50g葱姜水都行。加水多少与鱼糕软硬有关，根据自己口味来。', '将做水煮鱼剩下的半片草鱼肉装进厚些的保鲜袋内，用擀面杖砸成泥。正确做法是:鲜鱼不去皮，剖成两半，去掉肋骨，泡水去腥，再用刀背慢慢刮出细腻的鱼泥，中间靠近鱼皮的鱼红不要刮。', '草鱼肉260g，挑出鱼刺、筋膜。刀刮费时，但此步会简单许多。因为鱼刺、筋膜大部分都留在鱼皮上了。', '猪肥肉50g剁成小块(无料理机要剁成细蓉)，加入蛋清25g。', '先加一勺鱼泥在猪肥肉中，用料理机搅打成细腻状。', '加入全部的鱼肉，料酒10g，盐5g，糖3g。葱姜水分两到三次加入。', '鱼肉要打至非常细腻状。', '加入10g玉米淀粉，白胡椒粉适量。', '先将淀粉拌至不见干粉，再用料理棒搅打均匀。', '容器上刷点猪油，装入鱼泥抺平表面。盖不盖保鲜膜都行。', '水开上锅蒸半小时左右。将蛋黄液刷在鱼糕表面，继续蒸2-3分钟。', '也可将鱼糕切成两块，在四周都刷上蛋黄液蒸至蛋黄凝固。', '蒸好的鱼糕金灿灿的。', '切片即食，或做菜、做汤。']

---

记录 4622:

title: 公婆饼

image: 558935.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 面粉 糯米粉 水 糖 酵母粉 五花肉 蒜末 姜末 生抽 老抽 十三香 花椒粉 味精 线辣椒面 孜然粉 盐 白芝麻 郫县豆瓣酱或红油火锅底料

taste: 咸香

step: ['把所有面团原料混合，搅拌成很软的面团，盖上保鲜膜醒发至2倍大。', '醒面的时候做馅料：五花肉切块，用美遇料理机搅碎。', '加入姜末、蒜末、生抽、老抽、十三香、花椒粉搅拌均匀。', '线辣椒面和孜然粉混合均匀。', '美遇钛合金炒锅预热，加入适量底油，下入郫县豆瓣酱或火锅底料炒出红油。', '下入线辣椒面和孜然粉炒出香味。', '加入肉馅翻炒均匀，加入少许水，盐（酌情放）、味精定好味，炒熟后放凉备用。', '案板和手上抹油，把发酵好的面团排气，下成75克或100克的剂子。', '取一个面团擀成长条状，铺上馅料。', '从上至下一边卷一边往里收。', '收严剂口，把两端往中间折，整理成圆饼状。', '粘上白芝麻。', '晶盾平底锅预热，加入适量油，下入生坯，用手把饼坯摁大摁薄。', '底面上色后翻面。', '烙至两面金黄即可。（这个饼做一个烙一个）', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4623:

title: 蒸鱼糕

image: 546986.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 巴沙鱼肉 猪雪花肉 鸡蛋 玉米淀粉 胡椒粉 黄酒 盐 酱油 蚝油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['鱼肉放入破壁机里。', '加入盐、糖、胡椒粉、黄酒、蛋清一个和80克水搅拌成鱼泥。', '淀粉糊的比例是：40克水用等量的水调和。', '加入姜粉和淀粉湖搅拌均匀。', '雪花肉加盐、糖、胡椒粉、五香粉、酱油、蚝油、黄酒水和蛋清。', '肉搅打后放入玉米淀粉。', '继续搅拌成肉泥。', '把搅拌好的鱼肉和猪肉放一起。', '充分搅拌均匀。我是一次做的多，所以分开搅拌里，如果做的少，可以把猪肉和鱼肉放一起搅拌。', '放入容器中，盖上保鲜膜蒸30分钟。', '两个鸡蛋黄打散，然后表面倒上蛋黄液再继续蒸10分钟，就可以了。', '晾凉切片。可以直接吃，也可以做菜做汤等。']

---

记录 4624:

title: 糍粑鱼

image: 574418.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 风干白鱼 香菜 蒜苗 剁椒酱 油 花椒 蒜 姜 料酒 生抽 醋 胡椒粉 白糖

taste: 咸鲜

step: ['选3~5斤重肉厚的鱼，宰杀清洗干净，放盐腌制一晚，娶温水洗净鱼身上的粘液，然后放太阳底下晾晒1~2天。', '将晾晒好的鱼剁小块，洗净备用。', '准备姜蒜、剁椒酱、花椒。', '锅放油烧至8成热，放入鱼块煎至两面金黄。', '锅里留底油，放入准备好的姜蒜、剁椒酱、花椒小火炒香。', '倒入煎好的鱼块翻炒几下。', '放入生抽、白糖、烹入料酒，继续翻炒几下。', '撒入香菜、蒜苗翻炒几下出锅。', '一道美味佳肴做成了。']

---

记录 4625:

title: 剥皮鱼烧霉千张

image: 571599.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 剥皮鱼 霉千张 生姜 蒜片 葱花 小米椒 盐 生抽 老抽 蚝油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['准备的食材。', '霉千张冲洗切片沥干水份。', '剥皮鱼剪去鱼尾沥干水份。', '配料切好待用。', '锅里油烧热放入霉千张。', '煎炸至两面黄捞出。', '再把剥皮鱼煎炸至两面黄（可撒少许盐）', '鱼扒一边倒入配料炒出香味。', '加入生抽老抽蚝油白糖炒匀。', '加入水。', '加入霉千张。', '咕嘟下煮至入味。', '最后撒葱花。', '出锅。', '装盘。', '下酒下饭两相宜。']

---

记录 4626:

title: 香辣热干面

image: 570275.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 干面条 辣椒油 醋 芝麻酱 酸豇豆 盐

taste: 麻香

step: ['水开以后放入面条煮。', '水里放入盐后，把面条煮软变熟。', '把面条夹出来放在碗里。', '放入辣椒油、醋和酸豇豆搅拌均匀。', '加入芝麻酱，这是热干面最重要的调味料哦！', '搅拌均匀装盘即可。']

---

记录 4627:

title: 热干面

image: 563498.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 干面 芝麻酱 辣椒油 生抽 酸豇豆 胡萝卜丝 盐

taste: 麻香

step: ['水快开时放入盐避免粘锅，放入干面。', '水开以后，加入两次冷水再次烧开，让面熟得均匀。', '捞出面。', '加入各种调料。', '放入一勺开水，便于把调料拌匀。', '放上胡萝卜丝即可。']

---

记录 4628:

title: 豆芽炒热干面

image: 595723.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 热干面 黄豆芽 猪肉 鸡蛋 洋葱 生抽 酱油 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['食材:掸好的热干面、鸡蛋液、黄豆芽、洋葱丝、猪肉片。', '锅中放油，倒入鸡蛋液炒散盛岀备用。', '锅中放油，放入猪肉炒至变色。', '放入豆芽和洋葱丝翻炒几下。', '放入热干面翻炒几下后放入一勺生抽。', '一勺酱油。', '半勺蚝油翻炒几下。', '最后放入鸡蛋翻炒均匀即可。', '成品图。']

---

记录 4629:

title: 一碗热干面，唤醒早餐味蕾

image: 607641.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 金龙鱼武汉热干面 香菜 甜椒 香葱叶

taste: 麻香

step: ['除了一盒半成品武汉热干面，我还准备了一点小香菜，一块甜椒，香葱叶，不但调味，色相也漂亮哈！香菜、小葱、甜椒摘洗干净，然后切碎。', '打开包装看看都有哪些材料，1包挂面，6包调味料，包括香菇牛肉风味酱、腌萝卜、酸豆角、辣油、芝麻调味酱和调料汁，调味食材够丰富的，各自都有配料表，自己照着做也成，或者可以换成自己喜欢的各种配料，当然，芝麻酱不能少。这一盒面一人食有点意犹未尽，搭配一杯豆浆或牛奶刚刚好。', '锅中加入适量的水，水开下入挂面，煮上五六分钟就好，煮好后捞出放入碗中，不要过冷水哈。', '首先挤入芝麻调味酱，提前将芝麻酱包反复揉捏一下，让油和芝麻酱充分调匀再挤，因为芝麻酱放置时间长会有沉淀，这样就很容易搅拌均匀了。', '把开水倒入空碗中，然后将香菇牛肉风味酱包放入碗中，浸泡加热两三分钟即可。然后将所有的调味料包挤入碗中，不能吃辣的人辣油包要酌减。', '最后撒点香菜、甜椒碎和香葱花拌匀就可以开吃啦，这碗面太香了，吃了还想吃的感觉。']

---

记录 4630:

title: 肉糕

image: 638923.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 肉糕 紫菜 生抽 蚝油 胡椒粉 鸡精 开水

taste: 清淡

step: ['肉糕。', '切片。', '油热加入肉糕炒一下。', '加入蚝油鸡精，生抽。', '加入开水，煮开后倒入蛋液。', '成品。', '好吃😋']

---

记录 4631:

title: 糍粑鱼

image: 660601.jpg

categories: 鄂菜

ingredients: 草鱼 红辣椒 生姜 蒜瓣 小葱 食用油 盐 花椒 胡椒 味精

taste: 咸鲜

step: ['买回的草鱼块洗净，控干水份，加少许盐，白酒，花椒腌制十小时左右。', '放冰箱腌制一晚的草鱼块。', '红辣椒，生姜，蒜瓣切片切丝备用。', '铁锅烧热，加少许食用油润锅。', '润锅后，再加入适量食用油，将草鱼块放入锅中煎至定型。', '草鱼块煎至表皮金黄。', '待草鱼块两面煎好后，再加入红辣椒，姜片，蒜片。', '待红辣椒，姜片，蒜片煎香后，沿锅边加入生抽和醋，再加胡椒味精调味，最后加入葱花即成。', '盛入盘中。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4632:

title: 酒鬼花生

image: 162734.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生米 干辣椒 花椒 盐

taste: 麻辣

step: ['花生米选个头比较均匀的', '用水浸泡至表皮松弛后把皮薄下来', '花椒和辣椒、盐一起煮成料水，把剥了皮的花生米放入浸泡一天让其入味。如果室温较高，最好是放入冰箱冷藏腌制', '腌制好的花生米捞出装入保鲜袋入冰箱冷冻一天以上。冷冻好的花生米可以随时取出来做', '油温5成热，倒入冷冻的花生米，不用解冻直接炸，炸至花生米飘浮起来就可以了。', '锅中留少许的底油，干辣椒切丝和花椒一起倒入，炒至辣椒和花椒出香味', '倒入炸好的花生米', '翻炒一分钟左右即可。']

---

记录 4633:

title: 虎皮土豆

image: 162276.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 蒜 香菜 葱

taste: 微辣

step: ['材料准备', '土豆切小块，煮至断生。喜欢脆一点的朋友可以淡淡煮一下就行', '锅里放油将煮过的土豆大火炒至表皮起泡。', '撒上调味料，蒜粒，盐，味精，孜然粉，花椒面，等撒上香菜，葱。开饭。']

---

记录 4634:

title: 辣椒油

image: 162146.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒面 葱 姜 蒜 芝麻 菜籽油 盐 糖 十三香

taste: 中辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '取三分之二的辣椒面，放在耐热碗中，葱姜蒜切碎，同芝麻，盐，糖，十三香搅拌均匀。', '小锅中倒入辣椒面五倍的油，烧热至冒烟。', '将热油倒入之前拌了小料的辣椒粉中，边倒边搅拌均匀。\u3000\u3000', '之后放置不动。', '至辣椒油温热时，加入余下的辣椒面拌均匀静置。油会慢慢的越来越红了。']

---

记录 4635:

title: 酸辣开胃---冬阴功浸鱼腩

image: 160947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼腩 圣女果 口蘑 冬阴功酱 椰浆 柠檬叶 南姜 青柠檬 香茅 高汤 鱼露 白糖

taste: 酸辣

step: ['将鱼腩去鳞洗净。', '圣女果对半切开，小米椒、南姜、青柠檬，斜刀切成片；口蘑切片。', '锅置火上少许油烧热，烹入香茅段、南姜、小米椒炒匀，调入冬阴功酱炒出红油。', '倒入高汤、圣女果、口蘑、揉搓过的柠檬叶，中小火煮10分钟。', '加入鱼露、砂糖调味，倒入椰浆略煮2分钟。', '另起锅少许油烧热，鱼腩煎至两面呈金黄色。', '鱼腩浸入汤中略煮2分钟，挤入柠檬汁即可关火。', '盛入锅仔中，随配酒精炉上桌享用。']

---

记录 4636:

title: 味美爽口---棒棒鸡丝

image: 160935.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 香葱 熟芝麻 白糖 生抽 花椒面 香油 油辣子 芝麻酱 香醋

taste: 怪味

step: ['鸡脯肉与姜片、花椒入冷水锅内，小火煨煮10分钟。', '鸡肉至熟，浸入冰水中片刻，取出擦干水分；葱白洗净，切成与鸡丝相仿的粗丝。', '用小木棒将肉捶松（或用刀背拍松）后，顺筋用手撕成粗丝。', '将白糖、生抽勺、花椒面、香油、油辣子、芝麻酱、香醋混合调成料汁。', '取一碗，放入鸡肉、葱丝，淋入料汁，撒上芝麻，即可。']

---

记录 4637:

title: 酸辣开胃---魔芋烧鸭

image: 160934.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 魔芋 青蒜苗 泡姜 泡萝卜 泡红椒 花椒 大蒜 啤酒 郫县豆瓣酱 老抽 盐 冰糖

taste: 微辣

step: ['青蒜苗、泡辣椒、泡萝卜、泡姜分别切段；蒜略拍；魔芋切片，入沸水中焯烫2分钟，捞出沥干。', '鸭肉洗净，斩成块。', '适量油烧热，倒入鸭块用中大火爆至发黄、亮油。', '取砂煲，倒入适量油烧热，爆香花椒、泡椒、泡姜、泡萝卜、蒜，调入郫县豆瓣酱炒出红油。', '加老抽、冰糖，翻炒均匀。', '倒入啤酒没过鸭肉，大火煮沸。', '下入处理好的魔芋，盖锅盖，转至小火焖烧1小时。', '待鸭肉软透时调入盐，大火收汁，撒入青蒜苗即可。']

---

记录 4638:

title: 麻辣兔肉

image: 160750.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔 干辣椒 生姜 葱 花椒 白芝麻 淀粉 生抽 鸡精 白糖 盐 油

taste: 微辣

step: ['兔去骨取肉切丁；', '干辣椒去籽切段；葱切末；姜切片；', '锅中加水，放入葱白、花椒、姜片和一部分干辣椒烧开，加少许盐，倒入兔肉煮5分钟；', '捞出兔肉，加适量淀粉拌匀；', '锅中热油，入少许花椒炒出香味后撇去不要，加入葱和干辣椒炒香；', '下入兔肉，加入生抽、鸡精和少许白糖调味，迅速翻炒；', '最后撒入芝麻和葱末即可。']

---

记录 4639:

title: 干锅辣子鸡

image: 160591.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小公鸡 干红辣椒 油 盐 酱油 葱 姜 花椒 八角 蒸鱼豉油

taste: 中辣

step: ['备好葱姜花椒八角干辣椒', '小公鸡洗净剁块开水毛洗去血水', '干锅内热油下入花椒炒出香味儿', '捞出花椒粒后放入葱姜八角及干辣椒爆香', '倒入洗好的鸡肉块', '淋入适量酱油,加蒜片后加适量盐及水小火进行炖制,要翻动否则会糊底', '等鸡肉熟的差不多了再淋适量蒸鱼豉油提鲜', '大火收汁', '上桌']

---

记录 4640:

title: 川菜名品——麻婆豆腐

image: 160059.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉末 盐 料酒 郫县红油豆瓣酱 葱 淀粉 花椒粉 胡椒粉 花椒

taste: 麻辣

step: ['豆腐用清水冲洗干净净，切成方块；如果时间允许，就加少许盐焯水，这样可以使豆腐的口感细嫩、爽口，而且在炒的过程中还不容易碎；', '肉末撒少许食盐，倒适量的料酒腌制备用；', '豆瓣酱剁碎；剁碎后，成品效果会更好；', '锅中倒入适量的植物油烧热，将肉馅放入锅里，用中火炒散；肉末颜色发白时，盛出；', '锅里留底油，炒香豆瓣酱；', '豆瓣酱炒出红油后放入清水（或者高汤），花椒，辣椒粉，胡椒粉煮开；', '放入炒好的肉末、豆腐块，盖上盖子中小火略煮8分钟；', '豆腐煮进味后，调入水淀粉，翻炒均匀；出锅后装盘撒上适量的花椒粉、葱花即可。']

---

记录 4641:

title: 回锅肉

image: 159958.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苔 辣椒 葱 姜 盐 糖 豆瓣 生抽 料酒 老抽

taste: 咸鲜

step: ['炒锅倒油，炒香小料及豆瓣后下入五花肉片翻炒至出油。', '下入配料，淋料酒，加盐和糖及少量老抽生抽，翻均匀出锅', '配料改刀。', '煮好的肉。切薄片。', '炒锅倒油，炒香小料及豆瓣后下入五花肉片翻炒至出油。', '下入配料，淋料酒，加盐和糖及少量老抽生抽，翻均匀出锅。']

---

记录 4642:

title: 红油鸡丝

image: 159899.jpg

categories: 川菜

ingredients: 熟鸡肉 黄瓜 香菜 蒜末 葱丝 芝麻 辣椒油 盐 味精 生抽 老陈醋 香油

taste: 微辣

step: ['准备原料。', '鸡肉撕成条。', '葱切丝，黄瓜用礤子礤丝，香菜切段。', '把鸡肉丝和菜丝放入盆中，撒少许盐和味精拌匀。', '用老陈醋，香油，辣椒油，生抽，蒜末调汁。', '把调好的汁浇到盆里，放少许炒熟的芝麻，拌匀即可。', '爽口凉菜。']

---

记录 4643:

title: 凉拌蕨根粉

image: 159663.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蕨根粉 葱 蒜 盐 香辣酱

taste: 微辣

step: ['准备材料.', '大蒜大葱切沫备用.', '锅中放水,烧开.', '放入蕨根粉煮两分钟.', '捞出来放凉水里过一下.', '沥干水分装盘.', '放入葱蒜,加半勺盐,到入香辣酱.', '搅拌均匀即可.']

---

记录 4644:

title: 烧兔子

image: 159451.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 葱 青椒 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['准备配料，淹兔肉', '放油适量，兔肉烧半小时，放入配料，两分钟后起锅', '起盘']

---

记录 4645:

title: 鱼香肉丝~~~家常版

image: 159441.jpg

categories: 川菜

ingredients: 毛笋 木耳 里脊 葱末 姜末 蒜末 辣椒

taste: 微辣

step: ['准备材料', '猪里脊顺着肉纹理切细丝木耳焯水后切丝毛笋切细丝焯水', '生姜大蒜切沫加辣椒段备用葱沫加入酱油（各人喜好放生抽或老抽）耗油白糖醋盐干淀粉清水各一勺。再按各人口味尝一尝，适当增添佐料。拌匀备用。', '热锅倒油，稍微多一点油。下里脊肉炒至变色，把肉拨到锅一边，下姜蒜辣椒，炒匀，下毛笋丝木耳丝，翻炒2-3分钟，加入调好的佐料。待汤汁浓愁就可以出锅。', '看起来还不错吧。喜欢就做给你爱的人吃吧。']

---

记录 4646:

title: 酱香卤牛肉

image: 159053.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金钱牛腱子 草果 八角 香叶 小茴香籽 花椒 桂皮 干辣椒 老姜 大葱 花雕酒 水 卤水汁 Yes黄豆酱 黄冰糖

taste: 微辣

step: ['牛腱子先用冷水泡一个小时.', '再锅内注水放入姜片、花椒、少许花雕酒和牛腱子开火煮沸焯去血水，捞岀备用；', '准备好香料，將所有香料用一个小袋子装起来，这样不置于卤水汁内到处是香料飘浮。', '取一深锅内注入约1.5mL的热水并放入焯去血牛腱子，', '再依次加入卤水汁（注：锅不大我把牛肉切块了）', '大葱段、香料包、黄豆酱、冰糖；', '大火烧开转中火煮半个小时左右，用筷子戳试一下牛腱子，一戳即入就差不多可以熄火啦；', '将锅置于阴凉处，放一个晚上入味即可；', '早上煮点米线加些酱牛肉和卤蛋，冬天的足矣能量还省事呵呵']

---

记录 4647:

title: 杏仁豆腐

image: 158551.jpg

categories: 川菜

ingredients: 琼脂 杏仁粉 牛奶 清水 杏仁露 白砂糖

taste: 甜味

step: ['将5g琼脂放入150水中浸泡30分钟左右。', '在可加热的容器里加入15g杏仁粉。', '将牛奶缓缓倒入杏仁粉中，将其化开。', '将混合了杏仁粉的牛奶放到火上加热，微开的时候关火。', '将泡好的琼脂连同水一起放到火上加热，火要小一些，并且不停的搅拌。', '当琼脂渐渐化开的时候，加入一罐杏仁露。', '当琼脂完全融化后，加入15g白砂糖，不断搅拌将其融化。', '将煮好的汤料稍微降下温，倒入自己喜欢的模具里。', '常温放置两小时左右，或放入冰箱冷藏一小时，就可以脱模了。脱模后，淋上玫瑰酱或是自己的喜欢的酱汁就可以吃了。']

---

记录 4648:

title: 麻辣香锅

image: 158526.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 鸡爪 鸡腿 土豆 包菜 干木耳 泡椒 生姜 大蒜瓣 花椒 生抽 红油豆瓣酱 花生油 小葱 料酒

taste: 麻辣

step: ['准备好原材料，干木耳提前用凉水泡发，排骨、鸡腿、鸡爪用清水加入适量料酒提前泡两个小时、包菜洗净撕成小块', '生姜和大蒜瓣稍微拍碎', '鸡爪洗净去掉指甲', '鸡腿洗净用刀切几条口子', '排骨洗净斩成小块', '木耳洗净去掉根部，撕成小块', '土豆去皮洗净切成片，用清水泡着备用', '锅里加入适量花生油烧到五成热', '加入适量红油豆瓣炒出香味，红油豆瓣稍微多一点', '加入生姜、大蒜瓣、泡椒、花椒，炒出香味', '加入排骨、鸡腿、鸡爪、翻炒，加入少许生抽，慢慢煸炒，多炒一会，基本炒熟', '加入适量开水', '开中小火，盖住盖子，焖煮半小时', '加入土豆片、包菜、木耳，混合均匀', '待土豆熟了出锅']

---

记录 4649:

title: 四川经典招牌菜——富顺豆花改良版

image: 158137.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 油酥花生 榨菜 油辣椒 花椒末 酱油 姜 香葱 芝麻油 味精 盐

taste: 麻辣

step: ['油酥花生提前做好，取适量花生，剁成花生碎；', '榨菜切碎，姜洗净切末；', '取一个小碗，将油辣椒、酱油少许、花椒末、姜末、芝麻油、味精、盐少许拌匀；', '锅里注入请水，放入豆腐，中火煮开后，小火煮几分钟至豆腐熟；', '煮熟后的豆腐，用勺子边把豆腐薄薄地削下来；放入调料碗中；', '撒上酥花生、花生碎、榨菜末、香葱段即可。']

---

记录 4650:

title: 麻辣香锅

image: 157771.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青笋 红薯 娃娃菜 香菇 鸡腿菇 午餐肉 木耳 鲜猪腰 香辣酱 朝天椒 鲜姜 花椒 绿麻椒 咸盐 生抽 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['花椒、绿麻椒、朝天椒、鲜姜、蒜切好备用', '锅中倒入少量食用油，放入香辣酱、花椒、绿麻椒、朝天椒、鲜姜、蒜煸炒爆香', '放入午餐肉、香菇、鸡腿菇、木耳，翻炒2分钟', '放入娃娃菜翻炒1分钟', '放入青笋翻炒1分钟，放入少许盐和生抽，关火。', '装盘撒少许白芝麻', '上桌，是不是很有食欲啊。']

---

记录 4651:

title: 鱼香茄条

image: 157760.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 里脊 料酒 生抽 白糖 醋 泡红椒 葱 盐 淀粉 面粉 青椒丝 味精 姜 蒜 红椒丝

taste: 鱼香

step: ['备茄子、里脊、葱姜蒜末。', '青红椒切丝，里脊切丝，加盐、料酒、湿淀粉，拌匀码味。', '备泡红椒，生抽、醋、白糖、味精、盐、淀粉、适量水，兑成鱼香汁。', '茄子去皮、洗净，切成长条，撒上面粉拌匀。', '入7成热油锅炸制，勤翻动。', '炸至浅黄色，捞出沥油。', '原锅留油，坐火烧热后倒入肉丝，炒散，倒入泡红椒。', '放葱姜蒜，炒匀。', '倒入鱼香汁。', '放青红椒，颠翻炒匀。', '出锅装盘。']

---

记录 4652:

title: 美味香辣蟹的家常做法

image: 155831.jpg

categories: 川菜

ingredients: 梭子蟹 葱 生抽 辣椒酱 辣椒 糖 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['准备好所用食材。', '把葱姜切碎。', '梭子蟹用清水冲洗干净。', '将梭子蟹去掉内藏。斩成块。', '斩成块的蟹，切面沾上淀粉。', '入油锅。', '炸至蟹身红亮，切面结痂。捞出沥油。', '锅中留底油，爆香葱姜碎。', '下入辣椒酱炒均匀。', '倒入炸好的蟹块翻炒均匀。', '烹入料酒加入生抽糖盐。', '再加入一点水，大火烧开，收干汤汁即可']

---

记录 4653:

title: 麻辣水煮鱼

image: 155772.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 油麦菜 食用油 盐 红油豆瓣酱 火锅底料 料酒 淀粉 美极鲜酱油 葱段 姜片 花椒 葱花 干辣椒

taste: 中辣

step: ['准备好材料，鱼叫店家处理好', '鱼骨剁成段，鱼肉斜刀切成薄片，用盐，料酒，美极鲜酱油，淀粉，食用油，葱段，姜片腌制一个小时', '炒锅烧热放入油，下红油豆瓣酱及火锅底料炒香', '加入鱼骨鱼尾一起翻炒', '加入高汤（或清水），煮开', '另起锅，烧开水将油麦菜焯熟盛碗中，煮好的鱼骨鱼尾辅在油麦菜上', '将腌好的鱼片下汤锅中，煮开', '烹入料酒，美极鲜酱油，煮至鱼片熟即可盛出', '另起锅烧热，加入油、花椒、干辣椒炒香后淋在鱼片上，撒上葱花即可']

---

记录 4654:

title: 鱼香肉丝

image: 155310.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 泡发木耳 胡萝卜 窝笋 食用油 红油豆瓣酱 泡椒 白砂糖 老抽 味极鲜酱油 料酒 葱末 水淀粉 醋 姜末

taste: 微辣

step: ['准备好食材，猪肉切丝，用老抽、味极鲜和淀粉腌10分钟。胡萝卜、木耳、窝笋也切成丝，葱姜切成末，红油豆瓣酱剁成末，泡椒切小粒', '锅烧热，下油，再下腌好的猪肉煸炒至变色盛出备用', '热锅凉油，放入红油豆瓣酱及泡椒炒香', '放入葱姜末一起炒', '加入炒好的肉丝一起炒', '加入葱姜末及泡椒一起炒', '加入炒好的肉丝一起炒', '用老抽，味极鲜，料酒，醋，白砂糖，调成鱼香汁', '倒入鱼香汁炒匀，焖煮至胡萝卜，木耳，窝笋熟', '一汤匙淀粉，二汤匙水调成水淀粉', '倒入锅中，炒匀，大火收汁即可起锅', '倒入锅中，炒匀，大火收汁即可起锅']

---

记录 4655:

title: 【虫草花啤酒鸭】

image: 155207.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老鸭 啤酒 姜 虫草花 泡发香菇 砂糖 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备所需食材', '虫草花提前浸泡10分钟左右', '香菇提前浸泡好', '鸭子清洗干净后斩成块', '焯水后清洗干净', '砂锅内放入洗净的鸭子和姜块', '加入水发香菇', '加入浸泡好的虫草花', '加入生抽', '加入砂糖', '倒入啤酒（以没过鸭子的量为宜）', '大火烧开后转小火继续煲两小时', '出锅前调入适量盐，趁热食用']

---

记录 4656:

title: 川味粉蒸排骨

image: 155087.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪小排 小芋头 大米 糯米 花椒 八角 姜末 料酒 老抽 生抽 白胡椒粉 白砂糖 郫县豆瓣酱 川味豆豉 蚝油 食用油

taste: 微辣

step: ['大米、糯米、花椒、八角一起放进炒锅，不放油，小火干炒，慢慢炒到金黄灿烂、香味扑鼻，关火后摊平晾凉；', '用料理机将炒好的米连同香料一起打碎（不要太碎，保留一些粗粗的颗粒，口感会更好）；', '排骨洗净，加入所有调料，使劲抓匀，密封放入冰箱，腌制过夜；', '小芋头洗净削皮，整个排在容器底部；', '腌好的排骨均匀沾裹上一层打碎的米粉；', '将排骨摆在芋头上，蒸锅上汽后入锅，盖盖，大火蒸30分钟，即可']

---

记录 4657:

title: 酸菜鱼

image: 154991.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 辣椒 麻椒

taste: 麻辣

step: ['草鱼或者鲤鱼反正各种鱼一条', '切成大段', '切除主刺', '切成片，蛋清淀粉白胡椒食盐腌制半小时，白胡椒去腥', '蒜末，姜末灯笼椒炒制', '加入准备好的酸菜炒，再加开水稍微炖煮一下', '腌制好的鱼片放到上面，小火炖煮5分钟就好，鱼肉很好熟，时间还要看自己鱼片切的薄厚来定']

---

记录 4658:

title: 粉蒸牛肉

image: 154654.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 大米 糯米 葱 姜 香叶 八角 花椒 小茴香 柱候酱 排骨酱 烹调油 盐 生抽 料酒

taste: 五香

step: ['牛肋条肉，葱，姜。\u3000\u3000\u3000\u3000', '牛肉切片。葱姜切碎。', '准备蒸肉粉的料。\u3000\u3000', '将蒸肉粉所需要材料放入平底锅中小火焙炒。\u3000\u3000', '将牛肉加腌料腌上。（图放错了，应该是先腌上肉再炒米）\u3000\u3000', '小火将米炒至微黄。', '炒好的蒸肉粉用石臼捣碎。或者用搅拌机打碎。\u3000\u3000\u3000\u3000', '腌好的牛肉逐一粘上蒸肉米粉，上笼蒸上，大火烧开转小火蒸二个小时。', '出锅放上青蒜碎即可。']

---

记录 4659:

title: 鱼香肉丝

image: 154386.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪精肉 胡萝卜 木耳 油 料酒 淀粉 鱼香肉丝调料

taste: 微辣

step: ['原料备用。', '胡萝卜切细丝。', '木耳洗净切丝。', '味好美鱼香肉丝调料加入60克水调均匀。', '猪精肉切细丝。', '加入15克淀粉和15克料酒搅拌均匀。', '油锅烧热，下入肉丝。', '把肉丝炒散。', '下入胡萝卜和木耳丝炒均匀。', '倒入搅拌均匀的味好美鱼香肉丝调料。', '大火翻炒。']

---

记录 4660:

title: [麻辣水煮鱼]--- 红红火火、年年有余

image: 154375.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄瓜 豆芽 生姜 香葱 蒜瓣 花椒 干红椒 八角 桂皮 郫县豆瓣酱 蛋清 淀粉 料酒 白糖 鸡粉

taste: 微辣

step: ['把草鱼清洗干净，取下鱼肉，切成薄片。', '把鱼片放入一个较大的碗里，加入一些拍碎的葱姜，调入1汤勺的料酒，用筷子上下轻轻拌匀，腌制片刻。（不要用手抓鱼片，也不要用筷子一直转着搅拌，这样容易把鱼品弄碎，要用筷子上下轻轻翻拌均匀）', '腌制好的鱼片，去掉葱姜，加入半个蛋清和1/3汤勺的玉米淀粉。（粉不要多，恰倒好处即可）', '再次翻拌均匀。', '在腌制鱼的时候，先准备好配料，其中生姜切丝、干红椒剪成段，蒜瓣切成末。', '把豆芽焯水至断生，和切好的黄瓜段一起放入用来盛鱼的大碗里。', '锅烧热，加入少许食用油，下入姜片煸香。（这一步也可以炸五香油，我省略了）', '下入三汤勺的郫县豆瓣酱，同时加入少许白糖，一起翻炒。', '直至炒出红油。（豆瓣酱里加一点白糖一起炒，可以有效去除豆瓣酱里的涩味）', '加入适量清水，煮开。（水量以要煮的鱼片为准，酌情添加，如果要加盐的话，这一步可以加，我觉得咸味已经够了，所以没加）', '用漏勺捞出锅里的调料渣。（我喜欢水煮鱼的汤清清爽爽的，如果不介意，这里可以省略）', '水大开的时候，加入鱼片，用筷子轻轻的把鱼片剥散，煮至变色即可，关火调入少许鸡粉。（我的鱼片很薄，所以一变色即可，以免煮老了，影响口感和味道）', '煮好的鱼片倒入前面装有配菜的碗里，同时把切好的蒜末撒上。', '另起锅倒入少许油，下入花椒、八角、桂皮、干红椒，小火熬香后先把材料捞出来，接着把油熬至冒烟。', '趁热浇在鱼片上。', '最后撒上葱花即可（如果有香菜放香菜会更好吃，我没买到）']

---

记录 4661:

title: [青椒肉丝]--- 女儿最爱的下饭菜

image: 154362.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 青椒 红椒 生姜 蒜瓣 盐 料酒 姜汁 生抽 白糖 香醋 玉米淀粉

taste: 微辣

step: ['瘦肉洗净，切成细丝。青椒洗净，斜刀切成片。', '生姜切丝、蒜瓣切末，红椒斜刀切成片。', '把肉丝放入碗中，调入1茶勺的盐、1汤勺的料酒、和少许姜汁，抓匀腌制片刻，去腥入底味。', '加入1/2汤勺的玉米淀粉）。', '轻轻搅拌均匀。', '空锅置火上烧热后再倒入适量食用油。', '热锅凉油，倒入肉丝。', '用筷子均匀的拨散，肉丝会逐一分开，而且不粘锅，炒约半分钟至肉丝变色。', '把肉丝移动到锅的一边，把油留在锅底。', '下入姜丝和蒜瓣煸香，接着下入青红椒。', '翻炒至青红椒断生。', '再用锅铲把肉丝盖过来混合。', '调入1汤勺的生抽、1/2茶勺和几滴香醋，翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 4662:

title: 宫保鸡丁

image: 153952.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 胡萝卜 干红椒 料酒 淀粉 味好美宫保鸡丁调料

taste: 微辣

step: ['原料备用。', '胡萝卜切大丁。', '鸡胸肉先用刀拍松，然后切成丁。', '加入15克淀粉和15号料酒，搅拌均匀。', '花生米炒熟备用。', '胡萝卜丁也不入锅微炒。', '味好美宫保鸡丁加入60克水搅拌均匀。', '油锅烧热，红椒炒香后下入鸡丁，炒均匀。', '倒入搅拌均匀的料汁。', '炒均匀后，大火收汁。', '倒入炒好的花生米和胡萝卜丁。', '翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 4663:

title: 爽口香辣的棒棒鸡丝

image: 153769.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 姜 葱 料理酒 丘比焙煎芝麻口味沙拉汁 麻辣油 油炸脆花生 嫩黄瓜

taste: 微辣

step: ['锅内放清水500ML，葱半根姜三片料理酒15ML，鸡胸肉放入中火煮15分钟。煮好后捞出,过一遍冷水.', '将鸡肉撕成丝状', '嫩黄瓜切丝备用.', '黄瓜丝铺在盘子上.摆上鸡丝', '芝麻沙拉汁30G麻辣油10ML油炸脆花生适当混合均匀。', '将混合好的酱汁淋在鸡丝上,完成!']

---

记录 4664:

title: 魔芋啤酒烧鸭

image: 153371.jpg

categories: 川菜

ingredients: 压腿 魔芋 啤酒 郫县豆瓣酱 姜 青蒜 生抽 老抽 盐 料酒

taste: 微辣

step: ['主料，鸭腿，魔芋（不要选超市里包装好的魔芋或魔芋丝，要去菜市场买那种散装的大块的魔芋），青蒜和姜', '鸭腿切块飞水待用，魔芋沸水煮沸3-5分钟后沥干水分切快，姜切片，青蒜切段', '炒锅烧热后放油，下姜片和豆瓣酱中火煸炒至出红油', '放入鸭块，开大火爆炒至鸭块变色，放适量料酒，生抽和少量老抽翻炒片刻', '倒入魔芋，翻炒，放少许盐｛少放，口味淡的可以不放，因为豆瓣酱和酱油都是咸的）翻炒1分钟左右', '倒入啤酒，抹过肉（喜欢肉烂的，可以多放些啤酒），锅开以后烧3-5分钟，改中火盖盖烧5-10分钟分钟，收汁之前放入青蒜拌匀即可']

---

记录 4665:

title: 松果鸡

image: 153002.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 香菇 火腿肠 馒头 盐 糖 鸡精 料酒 鸡蛋 淀粉 葱姜 千岛酱或其它

taste: 咸鲜

step: ['葱姜切丝，制成葱姜水', '香菇和火腿肠切小丁', '馒头（用加热过的）去皮切小粒。', '鸡脯肉剁成馅，加入盐、糖、鸡精、料酒，葱姜水码味，然后加入鸡蛋和淀粉', '朝一个方向搅打，搅上劲。', '把香菇和火腿肠放入鸡脯肉馅中拌匀。', '挤成丸子，均匀地裹粘上馒头粒。', '油温四成热时下入炸熟。', '捞出沥净油', '待油温七成热，再复炸一下即可。', '可直接食用，亦可配上千岛酱、蕃茄沙司等，风味更佳。', '外焦香，里鲜嫩。', '成品图', '成品图']

---

记录 4666:

title: 泡椒凤爪

image: 152552.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 野山椒 葱段 蒜片 姜片 纯净水 香叶 花椒 麻椒 桂皮 八角 盐 白醋

taste: 麻辣

step: ['把鸡爪上的指甲用剪刀剪掉，然后把鸡爪子剁成2段，用流水清洗干净。', '开中火，煮锅里放入足量的水，鸡爪放入锅中。一并把葱段、蒜片、姜片、香叶、花椒、麻椒、八角和桂皮一起倒入。水开后改小火煮15分钟左右关火。', '将鸡爪子捞出，放在流水下冲洗干净晾凉，这样可以避免出现肉冻（胶质）。', '把瓶装野山椒连汤带辣椒倒入玻璃的容器内，加入盐、纯净水（凉白开），白醋的话根据自己的口味再次添加，因为我买的这瓶野山椒里含有白醋，感觉醋味可以，就没有另外再加。然后把鸡爪子分布均匀地放进去。', '覆上保鲜膜放入冰箱冷藏2天入味即可。']

---

记录 4667:

title: 爽脆可口---跳水泡菜

image: 151833.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莴苣 胡萝卜 樱桃萝卜 芹菜 子姜 白萝卜 红辣椒 猪耳朵 清水 盐 冰糖 高度白酒 花椒 八角

taste: 酸辣

step: ['泡菜坛子内用开水烫一下，晾干。', '锅置火上加清水，下入花椒、盐、冰糖、八角，煮沸关火冷却待用。', '所有蔬菜一一择洗干净。', '沥水后切成小丁。', '放至户外阳光处，晒上半天至起皱，水分全出。', '将猪耳朵上多余的白色油脂刮掉。', '锅置火上加适量水下入姜片、料酒、花椒、少许盐煮沸，放入猪耳朵小火煮30分钟至熟。', '猪耳朵捞出清洗一下，切成薄片。', '放流水下冲半小时，去除表面胶质。', '将蔬菜丁、猪耳朵放入泡菜坛中，徐徐灌入泡菜调味汤。', '随即盖上密封碗，用凉开水注满坛沿，入冰箱冷藏8-12小时。', '取食拌以红油辣子即可。']

---

记录 4668:

title: 甘香微辣---鸡米芽菜

image: 151821.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 芽菜 红辣椒 青辣椒 姜 料酒 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['鸡肉洗净，改刀成米粒状。', '鸡肉中调入少许盐、料酒，淋上油腌制片刻。', '青、红椒切粒，姜切末备用。', '锅置火上适量油烧热，下入姜末爆香。', '下入鸡肉滑散，炒至变色。', '加生抽炒香上色。', '加芽菜碎大火翻炒均匀。', '倒入青红椒粒炒匀即可。']

---

记录 4669:

title: 墨斗小炒肉

image: 151766.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小墨斗 瘦肉 蒜黄 蒜 葱 油菜 白醋 盐 五香粉 生抽 鸡精 香油

taste: 咸鲜

step: ['小墨鱼温水泡发，洗净。瘦肉切片，抓水淀粉。蒜黄切段，油菜心切段。', '炒锅放适量油，爆香葱蒜，放肉片翻炒，淋适量白醋，放小墨鱼继续翻炒。加五香粉，生抽调味。放入油菜心、蒜黄，加盐，鸡精调味，快速翻炒，淋香油出锅。', '墨鱼本身有一定的盐味。炒的过程不要加太多盐。白米醋可以增加风味。']

---

记录 4670:

title: 家常版【东坡肘子】

image: 151617.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肘子 葱段 姜片 大料 黄酒 桂皮 花椒 蜂蜜 老抽 葱丝 蒜末 姜丝 香叶 大料 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['肘子用火烧一下表面去杂毛，清理干净.锅中放水烧开，肘子过热水，焯一下不要超过2分钟,肘子再次用温水清理一下表面的血沫锅子清理干净放入肘子加水没过肘子，加入所有配料（除蜂蜜老抽），大火煮开后转小火煮2-3个小时（视情况而定，煮至7,8分熟，筷子可以插透）', '稍微晾凉，去掉骨头放入盘中', '配料中的蜂蜜老抽混合后涂在去骨的肘子肉上面，揉搓一下', '涂抹好后上笼屉蒸至肘子软烂（时间视肘子熟烂情况而定，喜欢硬一点的减少时间）', '蒸肘子的时候可以准备浇汁，锅内放油，加入调料中的所有材料煸炒出香味后配料捞出，加入3勺煮肘子的汤，加老抽，生抽，适量盐煮制沸腾加玉米淀粉勾芡', '取出蒸好的肘子入盘用刀划上几刀淋上芡汁，撒上葱花']

---

记录 4671:

title: 毛血旺

image: 151563.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 毛肚 百叶 火腿 鱿鱼 黄豆芽 香菇 郫县豆瓣酱 干红辣椒丝 花椒 川椒 葱 鸡精 料酒 盐 糖 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['鸭血洗净切片，毛肚切丝，百叶切丝，鱿鱼切花刀', '火腿肠切片，香菇切片，葱姜蒜切末。', '锅放火上，添入适量水，下入切好的芹菜段焯水。', '捞出盛在盆内打底。', '鸭血、毛肚、百叶、鱿鱼也分别焯水备用。', '炒锅加入少许底油，五成油温时下入郫县豆瓣酱炒出红油。', '加入花椒、葱姜蒜末炒出香味。', '兑入适量水或高汤。', '大火烧开后，先下入香菇略煮，然后调入料酒，糖、盐、鸡精定好味，最后下入其它主料。', '烧开后出锅盛入芹菜或黄豆芽打底的盆内。', '干辣椒丝事先用热水泡一下。', '另起锅，添入少许油，下入川椒、泡好的干辣椒丝，也可再加些红油炒出香味。', '浇在菜肴上即可。', '汤汁红亮', '味浓味厚', '麻辣鲜香', '解馋下饭。']

---

记录 4672:

title: “坏”蛋新吃法------青椒洋葱虎皮蛋

image: 151106.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 小青椒 洋葱 油 盐 红油豆瓣酱 料酒 鸡精

taste: 微辣

step: ['鸡蛋煮熟', '洋葱，青椒切成细丁', '鸡蛋去壳，切成片', '热油，鸡蛋片下油锅小火煎制两面金黄，盛出待用', '留底油，下青椒，洋葱碎翻炒至软', '加入少许料酒', '加一勺红油豆瓣酱炒匀', '倒入鸡蛋片轻拌一下', '最后盐，鸡精调味即可出锅了']

---

记录 4673:

title: 蒜泥白切肉

image: 150780.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肋条肉 大蒜 香油 生抽 白糖 胡椒粉 盐 白醋

taste: 咸鲜

step: ['肋条肉用盐均匀抹匀，腌制30分钟左右', '腌好后用水清洗，放电饭锅', '跟大米饭一起煮熟', '蒜头切成末', '把蒜末放一空碗，加两小勺生抽', '加一小勺白糖', '两小勺白醋', '少许胡椒粉', '适量香油', '所有调料搅拌均匀', '煮好的白切肉取出，稍晾一下（不烫手即可），均匀打成片', '吃的时候淋上调料或者蘸着调料吃']

---

记录 4674:

title: 酸辣土豆丝

image: 150398.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 干红辣椒 姜 盐 鸡粉 米醋

taste: 微辣

step: ['土豆冼净，去皮切丝，放入清水中浸泡；', '锅中热油，爆香姜片和干红辣椒段；', '倒入土豆丝不停地翻炒；', '断生以后，调入少许的盐、米醋和鸡粉，炒匀即可。']

---

记录 4675:

title: 水煮牛肉

image: 149628.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 蘑菇 粉条 豆瓣酱 青红椒 葱 姜 高汤 花椒颗粒

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '热锅倒油，葱姜蒜、干的朝天椒、花椒颗粒爆香。', '再放入豆瓣酱翻炒。', '炒出红油。', '倒入高汤，下入蘑菇、粉条等喜欢的菜。', '再下入牛肉煮熟。', '7：最后放入青红椒，放点鸡精出锅。']

---

记录 4676:

title: 美味川菜系列---响铃抄手

image: 148792.jpg

categories: 川菜

ingredients: 抄手 水淀粉 葱末 姜末 蒜末 盐 蚝油 生抽 花生油

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料', '锅内放入花生油，烧到六成热，油稍多一点', '放入抄手，晃动锅，使其受热均匀', '炸至两面金黄', '盛入盘中待用', '锅内留底油，爆香葱姜蒜末', '加入适量蚝油、生抽', '加入水淀粉，烧开，水淀粉中淀粉不要放多了，一点点就够了', '香喷喷的响铃抄手上桌了', '将汁淋在炸好的抄手上']

---

记录 4677:

title: 麻辣香锅

image: 148650.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莴笋 藕 菜花 香菇 土豆 鸡翅 百叶 火腿 葱 姜 海底捞麻辣香锅底料

taste: 微辣

step: ['这是我们需要的所有食材，鸡翅切花刀提前用盐料酒老抽胡椒粉淹一宿。其他蔬菜依照自己的喜好切条或片。', '我们把食材分别过油后盛到碗里', '鸡翅和百叶也一样过油，鸡翅要小火炸熟。', '这是我们炒的时候所需的东西，简单吧。', '把底料放入锅里（锅里不用放油），放入葱姜。', '先放入比较难熟的蔬菜如菜花、藕。', '把其他蔬菜放进去', '翻炒所有的蔬菜，有点那个意思了吧。', '放入鸡翅和火腿。如果东西很多的话需要加一点点盐。我做的是两份，只需要加一点点盐，要在放鸡翅和火腿前放入。', '只要鸡翅和火腿热了就可以出锅了，大家看看怎么样啊。']

---

记录 4678:

title: 盆盆虾

image: 148581.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冰鲜虾 金针菇 豆芽 蛋液 葱 香葱粒 姜 蒜 郫县豆瓣酱 花椒 干辣椒 辣椒粉 胡椒粉 白芝麻 料酒 玉米淀粉 盐糖

taste: 微辣

step: ['虾洗净，去除虾须虾线和虾枪。', '加入少许盐，料酒，淀粉和一个蛋液抓匀，腌15分钟。', '烧一小锅水，将金针菇切去老根洗净，氽烫一下。', '盛入盆中撒一点盐备用。', '葱姜蒜和干辣椒分别改刀。', '锅中加油烧热，下郫县豆瓣酱炒出红油。', '加葱姜蒜、花椒粒，干辣椒段和辣椒粉（这个我没有加）中小火煸炒。', '炒出香味后，加入虾，大火翻炒均匀。', '加入料酒，老抽，胡椒粉，糖，盐定好味，然后加入适量水。待水开后，保持大火，沸腾1分钟后关火。', '把煮好的虾和汤汁倒入盛有金针菇的盆中，撒上香葱粒和芝麻即可。', '虾吃完以后还可以把汤汁重新倒回锅中，下入豆腐或粉皮等食材再煲一锅美味。', '成品图']

---

记录 4679:

title: 钵钵鸡 地道四川味串串

image: 148519.jpg

categories: 川菜

ingredients: 手枪腿 土豆 鸡爪 鸡胗 花椰菜 海带结 豆腐皮 藤椒 辣椒面 生姜 大葱 冰糖 橄榄油 料酒

taste: 麻辣

step: ['鸡腿放入冷水中，加入料酒、姜葱去腥，烧制水开，撇去浮沫；大火煮20分钟，捞出立刻放入冰水中，取出去骨，将鸡肉切成块', '各色蔬菜汆烫熟，捞出凉冷代用', '将各种蔬菜和肉类串起来待用', '接下来是红油的做法（这是这道菜的精髓哦）藤椒用小火烘3分钟，和辣椒面、少许白芝麻放入瓷碗中；烧热橄榄油直到微微冒烟，迅速将油倒入瓷碗中。。', '汤汁调配：煮鸡肉的汤凉冷，放入大砂锅，加入冰糖、盐、耗油；加入上一个步骤做好的红油；将串好的食材加入汤汁中，用保鲜膜封好砂锅，放入冰箱里浸泡一晚即可']

---

记录 4680:

title: 【麻婆豆腐】---附自制嫩豆腐麻辣鲜香就是它

image: 147801.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 黄豆 香菇 水 郫县豆瓣酱 剁椒 姜 蒜 八角 香叶 花椒 酱油 香油 白糖 红烧汁 葱 姜 料酒 鸡汁 蚝油 水淀粉

taste: 微辣

step: ['先制作豆腐，因为这次时间关系，我直接用的干黄豆，把干黄豆洗净加适量水，选择豆浆机的干豆功能打成熟豆浆，过滤得到纯豆浆，放凉备用', '准备好鸡蛋，打成蛋液', '把鸡蛋液与豆浆液按照1:1.5的比例混合均匀', '过滤下得到嫩滑的混合液', '静置一会', '盖上盖子入蒸锅蒸熟即可', '蒸好的豆腐稍微放凉', '取出来切成合适的大小', '准备好原料花椒，八角，香叶，蒜，姜', '把酱油，香油，鸡汁，红烧汁，蚝油，水淀粉，水混合成一碗料汁备用，用量自己决定，混合好后尝一下，不可咸，因为后面的郫县豆瓣酱有咸味', '香菇洗净切成小丁', '锅中放油，油热后下入蒜，姜，香叶，八角，花椒炒香，然后加入郫县豆瓣酱和剁椒炒出红油', '然后下入香菇丁翻炒均匀，多炒一会，充分炒出香菇的香味', '然后倒入混合好的料汁', '然后倒入混合好的料汁', '开锅后把豆腐放入，豆腐很嫩，容易碎，所以不要翻拌，要用铲子背部推着翻动', '汁收的差不多啦，加香菜出锅即可', '近照', '不配米饭配小油饼也成']

---

记录 4681:

title: 回锅肉

image: 147464.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 青红椒 料酒 白糖 酱油 甜面酱 郫县豆瓣 豆豉 花椒 八角 葱姜

taste: 微辣

step: ['备五花肉。', '五花肉凉水入锅，加葱姜、料酒、花椒、红椒，烧开后煮25分钟。', '煮好后五花肉在汤中泡10分钟。', '蒜苗切段，青椒切片。', '五花肉切成3毫米厚的大片。', '备豆豉，郫县豆瓣，用刀将郫县豆瓣剁碎。', '做锅入油，油热后放肉片煸炒。', '陆续放入郫县豆瓣、豆豉、甜面酱、糖、酱油，炒匀。', '肉熟时加入蒜苗、青红椒，装盘即可。']

---

记录 4682:

title: 棒棒鸡丝

image: 147441.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 料酒 花椒 生抽 白糖 味精 辣椒油 花椒粉 熟芝麻仁 香油 姜

taste: 麻辣

step: ['原料。', '锅中加入葱段、姜片、料酒，放入鸡腿大火烧沸', '大火烧沸后，转中小火煮十分钟关火，焖十分钟', '捞出晾凉', '煮鸡腿的时候来调一碗料汁，取一碗，碗中加入两勺生抽、一勺白糖、少许味精、一小勺花椒粉。再加入熟芝麻仁，最后加入香油调匀即可。', '大葱切丝', '大葱切丝，铺在盘底。', '拆下鸡肉，用擀面杖轻敲鸡肉使鸡肉松软。', '然后用手撕成细丝，码放在葱丝上。', '最后把料汁淋在鸡丝上就可以了。']

---

记录 4683:

title: 麻婆豆腐

image: 147236.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 青蒜 蒜末 姜末 花椒 红辣椒 料酒 盐 水淀粉 豆瓣酱 豆豉酱 白砂糖

taste: 微辣

step: ['将豆腐切小块，加水放进锅煮开。', '水煮开了，加入小半勺盐里面。', '接着倒入水淀粉里面。', '然后连水带上豆腐，倒在一个大碗里面放着备用。', '另起一锅，倒入适量的油烧热后加入花椒和红尖椒爆香。', '这样花椒辣油就做好了，然后捞出花椒和辣椒不用。', '猪肉切小丁，加入1勺料酒里面拌匀。', '然后倒入刚才的油锅里面，用筷子划散开。', '肉颜色变白后，加入一勺豆豉酱和一勺豆瓣酱。', '煸出红油后，加入姜蒜末里面炒香。', '接着倒入1碗水里面煮开。', '然后把之前煮好的豆腐沥出来，倒进锅里面。盖上盖子焖煮6分钟左右。', '煮好后，加入1小勺糖提味。', '再加入水淀粉里面', '最后盛出来，撒上青蒜末和花椒碎就完成了。']

---

记录 4684:

title: 人人都爱的开胃菜菜-----麻辣口水鱼

image: 146705.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 姜 蒜 豆豉 干辣椒丝 花椒 花生 芝麻 小葱 盐 料酒 胡椒粉 芝麻油

taste: 麻辣

step: ['鲜鱼洗净，片成鱼片。', '用腌料将鱼腌制30分钟。', '腌鱼过程中，我们将花生入烤箱烧熟，烤熟的花生去掉外皮，切碎备用。', '豆豉、姜、蒜剁碎，同时准备好干辣椒丝和花椒。', '锅里放油，烧热后，放入花椒和干辣椒丝，再放入豆豉、姜蒜末炒香。', '炒好的料放在大碗里，加入需要的调味拌匀。', '锅里加水，水开后，将火关到最小，放入腌好的鱼片，烫熟，捞起，平铺在大碗里。', '将调味淋入，再放入花生碎、芝麻和小葱即可。', '超强美味，还不来试试。']

---

记录 4685:

title: 豆花

image: 145129.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡发黄豆 水 内酯 榨菜 葱花 紫菜 生抽 香油 盐 剁椒 虾皮 红糖

taste: 微辣

step: ['准备所需材料（黄豆浸泡一晚）', '将浸泡好的黄豆倒入豆浆机内，按全豆豆浆档，20分钟后一碗滚烫的豆浆就制好了', '将煮好的豆浆过滤', '豆浆冷却至85度左右（趁着时间我们可以将豆浆机先清理干净）滤出的豆渣我们可以制作其它食物，别浪费哦！', '内酯用少许水化开', '以最快速度将内酯冲入豆浆中', '迅速搅拌2秒后静置20分钟左右', '滑嫩嫩的豆花做好了，用勺子舀出，放上自己喜欢的配料，开动了！']

---

记录 4686:

title: 泡椒猪手

image: 145102.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪手 泡椒 姜片 红辣椒 白醋 八角 桂皮 香叶 花椒 小茴香 糖 白酒 盐

taste: 酸辣

step: ['切成块的猪手，凉水下锅，放入姜片，煮开，将猪手撇去浮沫洗干净后备用；', '切成块的猪手，凉水下锅，放入姜片，煮开，将猪手撇去浮沫洗干净后备用；', '将焯过水的猪手放入慢炖锅中，加入适量的开水和少许的白醋；', '盖上锅盖，开高火，慢炖一个半小时；', '将桂皮、花椒、香叶等大料放入调味料钢球中再冲洗干净备用；', '调味料球放入锅中，再加入姜片、红辣椒、糖和盐，一起煮锅开水，水开后再煮上五分钟；', '将煮好的开水，放入碗中放凉，再加入泡椒及泡椒水；', '待猪手煮好后加入适量的盐，再加盖焖煮十分钟；', '将煮好的猪手捞出放入准备好的泡椒水中；', '再加入点泡椒水和白醋，使得猪手完全浸入泡椒水中，加入点高度白酒；', '盖上盖，密封放入冰箱中泡上一整天；', '美味的泡椒猪手就完成了。']

---

记录 4687:

title: 泡菜鱼

image: 144039.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 泡菜 芹菜 藿香 小米辣 大葱 番茄 新鲜青花椒 姜蒜 盐 料酒 生抽 白糖 胡椒粉 干淀粉 豆瓣

taste: 中辣

step: ['藿香洗净、大葱、芹菜切小段、姜蒜切片备用', '泡菜（泡姜、莲花白、泡椒）、小米辣切碎，青花椒拍一下。', '草鱼洗净，鱼身划斜刀，鱼肚皮和鱼鳃里放入姜片、鱼身淋点料酒和胡椒粉，腌制10分钟，去腥。', '用厨房纸沾去鱼身上多余的水分，撒上干淀粉。坐锅热油，把鱼炸一下。', '锅里留余油，放姜蒜片爆香，再放入小米辣、青花椒爆出香味。', '放入豆瓣炒散，放入泡菜炒2分钟，再下番茄炒2分钟', '加高汤或白开水，下大葱、芹菜段，加料酒、胡椒粉、生抽、白糖，大火烧开后转小火煮十分钟。', '汤熬好后放入炸好的鱼煮十分钟，放入适量的盐。', '鱼捞出放入盘中，大火收汁，勾薄芡，淋到鱼身上，最后撒上藿香。']

---

记录 4688:

title: 水煮鱼

image: 143649.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 豆芽菜 郫县豆瓣酱 老干妈酱 香葱 香菜

taste: 中辣

step: ['草鱼切片', '豆芽洗净', '准备辅料', '滚水烫豆芽捞盆里备用', '放辅料炒', '鱼头鱼骨一起炒', '加汤滚十分钟', '放入腌好鱼片滚五分钟', '倒入豆芽一起盆里', '放油炒辣椒花椒倒入鱼里']

---

记录 4689:

title: 香辣猪手

image: 143446.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪手 花生米 红曲米 冰糖 干辣椒 姜片 八角 桂皮 小葱 花椒 香叶 酱油 料酒 油盐

taste: 微辣

step: ['猪手凉水下锅，加入适量的姜片和料酒，大火煮开；', '煮开后捞出，去除血沫，再用开水冲洗干净；', '准备好卤制猪手的原料：八角、桂皮、花椒、干辣椒、小葱节、香叶、盐、冰糖和红曲米；', '将所有的大料和姜片放入调料料钢球中，再加入适量的酱油和料酒；', '最后加入没过原材料的开水；', '盖上盖，大火煮开阀叫后转为小火十二分钟，捞出；', '锅中放入适量的油，下入煮好的猪手和干辣椒一起煸炒；', '起锅前放入熟花生米即可；', '装入盘中，上面摆放一根香菜叶。']

---

记录 4690:

title: 最是美味下饭菜-----回锅带鱼

image: 143370.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带鱼 大葱 姜 蒜 淀粉 鸡蛋 花椒 白酒

taste: 微辣

step: ['带鱼处理干净后，在清水里加一些花椒和白酒，将带鱼再浸泡半小时去腥。', '捞出带鱼滤干水份，加入盐、胡椒粉和料酒腌制15分钟。', '将1个鸡蛋打散，加入带鱼里，锅里加油，将带鱼沾一层干淀粉。', '火开小一点，放带鱼入油锅炸。', '炸好的带鱼。', '准备好大葱、姜和蒜。', '锅里放适量的油，先下入大葱、姜和蒜爆香，再加入豆豉和豆瓣酱。', '翻炒出香味，放入带鱼，加适量的生抽、糖，迅速翻炒出锅。']

---

记录 4691:

title: 正宗四川泡菜的做法

image: 142875.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小红尖椒 嫩姜 嫩大蒜 纯净水 白酒 红萝卜 青花椒 腌制盐

taste: 酸辣

step: ['泡菜首先买坛子，坛子在大型的菜市场有卖，要先试坛子的密封程度，让卖家给试，点燃一团纸放入，然后放水，看水是否有渗出，不能渗水，然后坛沿里放水，盖好盖子，慢慢打开盖子，感觉很紧不好打开的就可以，说明密封好。坛子买回后洗干净，擦干水分，透透气。', '盐水的制作：将纯净水烧开，晾凉，或者用矿泉水，（再次强调不要沾油），放入坛子半坛即可，腌制盐800克倒入，倒入50毫升白酒，一定要正宗二锅头，或者纯正粮食白酒，不要买到假的了。这里说说盐和酒的用量，这个没有严格的比例，盐先少放点，泡白菜试一下，尝尝咸淡，再酌情添加，辣椒泡得多就多放点，泡时蔬多就少放点；酒的用量不要多，一次少放点，发现表面有白的，就适量添加点。喜欢捎带甜味的可以加点冰糖，我们家所有菜不喜放糖，就没放。', '新鲜的小红辣椒，可以用大一点的那种红辣椒也很好吃，没这么辣，用剪刀剪成两段后泡，辣椒要去剪去辣椒柄，然后用牙签插孔，如图（牙签取出）', '新鲜的嫩姜，洗净，晾干', '嫩蒜，去两头，撕去表面的膜，洗净，晾干', '袋装青花椒半袋，这个不能少，会使盐水味道格外好，还不容易长白白的那层。这个超市不好买，要到菜市场的调料厅买。', '红萝卜适量，这个泡一两个小时就吃，随吃随泡，或者泡心里美，切成块，这个会使盐水很漂亮，略微发红，萝卜也清脆爽口。黄瓜、豇豆、白菜等时蔬都可以泡', '泡好的一坛泡菜', '爽脆可口的泡菜']

---

记录 4692:

title: 美味下饭妈妈菜-----宫保鸡丁

image: 142853.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡小胸肉 黄瓜 生花生米 泡姜 泡辣椒

taste: 酸辣

step: ['鸡肉洗净后切成小丁。', '用腌料腌制20分钟。', '准备好泡姜泡辣椒。', '把泡辣椒切成小段，泡姜一小部分切末，其余的切成小颗粒。', '花生米小火翻炒几分钟，盛出备用。', '黄瓜切成小丁。', '锅里放油，量稍微大些，油热后，把切成末的泡姜入油中炒香，把鸡丁倒入翻炒，感觉鸡丁变色后，倒入余下的泡姜泡辣椒翻炒。', '最后倒入黄瓜和花生米，翻炒几下就可以出锅了。']

---

记录 4693:

title: 私房板栗烧鸡

image: 142600.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 板栗 冰糖 花椒 八角 姜 生抽 番茄酱 鸡精 小葱 胡椒粉 油盐

taste: 咸甜

step: ['三黄鸡切成块后凉水下锅，煮开后捞出洗净控干备用；', '锅中放入适量的油，下入焯过水的鸡肉煸炒；', '将鸡中的水分煸干，表面微微发黄，连同煸炒出来的油和鸡肉一起盛出备用；', '剩余些底油，下入姜片、花椒、八角油等煸炒；', '煸炒出香味后捞出放入调料钢球中；', '煸炒过大料的油下入番茄酱一起翻炒；', '再加入适量的开水、生抽和冰糖一起煮开；', '下入煸炒过的鸡肉（记得不要将油脂倒入）；', '再放入板栗和调味料钢球，（如果汤汁没有淹没过原料可以适量加点开水）；', '大火烧开小火焖20分钟后放入大蒜，再依据个人口味加入盐等调味；', '拿出调味料钢球，翻炒均匀，大火收汁即可；', '盛入碗中，摆上小葱装饰。']

---

记录 4694:

title: 川味水煮肉片

image: 142521.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉里脊 青蒜苗 莴笋 芹菜 生菜 干辣椒 干花椒 八角 白芝麻 鸡精 蒜末、姜末 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['里脊牛肉切薄片，加适量小粉，白胡椒，鸡蛋清和香油抓拌均匀腌渍二十分钟。', '干红辣椒剪斜段、干花椒、八角、新鲜红辣椒适量，生姜、大蒜切末。其他蔬菜洗净切长段备用（青蒜苗、芹菜、生菜、莴笋等）', '锅中烧开水，分别放入青蒜苗、芹菜、生菜、莴笋等蔬菜汆熟后捞入碗中码放好。', '锅内放油，小火炒香干红辣椒，花椒、八角。', '放入姜末和郫县豆瓣酱继续小火炒出红油。', '加入高汤（没有也可加水），煮开后加入适量鸡精调味。继续大火烧开汤，放入肉片后迅速用筷子搅散，数秒后立即起锅倒入碗中。(非常关键的一步哦，要快，不然肉会老的)', '碗里摆上蒜末，香菜，锅中放油烧至9成热浇上即可（油冒烟，挪下等三秒再浇），可撒入适量熟白芝麻点缀。）', '一道色泽明亮、酱香浓郁、麻辣爽口的川味水煮肉片就成功啦，真是美味啊！']

---

记录 4695:

title: 中秋吃蟹正当时---香辣蟹

image: 142151.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大闸蟹 青椒 红椒 色拉油 干淀粉 蒜 姜 郫县豆瓣 生抽 白糖 米酒 麻油

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '将大闸蟹洗刷干净，切块（我是为了拍照，可以再切一刀成四块）', '在切好的蟹身上均匀裹上淀粉，切面一点要多粘一些淀粉。', '将蟹放入油锅中炸至金黄色后捞出，大约2-3分钟。', '锅内放底油，将姜片蒜片放入炒香后加入一大勺郫县豆瓣炒出红油。', '加入米酒，白糖，生抽和一碗清水。', '煮开后将的蟹放入调成中火炖5-10分钟。', '加入切好的青椒和红椒。', '翻炒均匀。', '出锅前淋少许香油即可出锅。']

---

记录 4696:

title: 原来川菜也可以很清淡-----大蒜烧肚条

image: 142135.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肚 大蒜 胡萝卜

taste: 蒜香

step: ['先把猪肚清洗干净。', '锅里烧水，水里放一些料酒、大葱、姜和花椒（拍图片时忘记放了），水开后放入猪肚焯水，大概几分钟就可以了。', '焯好水的猪肚取出来，把猪肚上的油和白色硬壳去掉。锅里加入干净的水，加入料酒、大葱、姜和花椒，把猪肚放进去，水开后把火关小一些，煮1个半小时左右。', '煮猪肚的过程中，可以把蒜准备好。', '煮好的猪肚切成粗条。', '煮猪肚的汤过滤备用。', '锅里加入适量的油，油热后，把蒜放入，再放一些花椒，小火炸出香味，至蒜变金黄色。', '放入大葱末和姜末。', '翻炒片刻，放入肚条翻炒，同时放入料酒、盐、生抽和胡椒粉。', '倒入煮猪条的汤。', '至淹没肚条。', '大水烧开后，中小火炖煮20分钟左右，起锅前，再倒入一小碗淀粉水收汁，再加入鸡精调味，盛盘时，再放入一些葱花即可。']

---

记录 4697:

title: 川味钵钵鸡

image: 141713.jpg

categories: 川菜

ingredients: 光仔鸡 油辣椒 姜片 葱结 特级一品鲜酱油 金标蚝油 花椒粉 熟芝麻 白糖 红油 鸡精

taste: 微辣

step: ['光仔鸡收拾干净后，放锅里加入清水，加入姜片和葱结，大火煮开后立即关火，浸3分钟后捞起。', '将鸡捞出后放入冰水中晾凉，用刀改刀成条状。', '将油辣椒1汤匙，特级一品鲜酱油，金标蚝油、鸡精、花椒粉、盐、熟芝麻、红油、白糖放碗里调匀', '把鸡肉码在另一个碗里，浇入调好的调料即可。']

---

记录 4698:

title: 四川小吃——叶儿粑

image: 141645.jpg

categories: 川菜

ingredients: 叶儿粑粉 柚子叶 肉 芽菜 大葱头 姜 盐 甜面酱 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['叶儿粑粉是现成的，它的主要原料还是糯米，但是因为里面还加有大米粉，所以它蒸出来的叶儿粑更加有型。然后芽菜也是现成的。', '大葱的葱白和姜切碎。', '肉剁碎。炒锅里不要放油，直接把肉放进去就行。', '小火慢炒，肉里的水份炒干以后，油就出来了。', '这中途把芽菜倒地碗里，加开水淘一遍。否则芽菜太咸。', '肉炒至出油，就把姜放进去，继续翻炒。', '炒差不多了，放甜酱。', '因为芽菜和甜酱都比较咸，所以再放一点点盐就够了。关火，放葱白。', '看，好了呢。然后放置完全冷却，现在这天气，等肉馅完全冷了以后，再将馅拌一拌，里面的肉就完全和油融在一起，这样包的时候比较好包，蒸熟的叶儿粑一咬，满嘴巴流油哦，哈哈哈。。', '柚子叶洗净，把米粉倒在大碗里。', '温水活面，用筷子搅成均匀的疙瘩。', '揉成光滑的面团，醒半小时。', '取一团捏啊捏，捏个窝窝。', '放入肉馅。', '搓圆、放好。在柚子叶上轻抹层油，防止叶儿粑熟了以后粘在叶子上。', '因为柚子叶特有的清香味，它毫不费力地战胜了粽叶及各种叶，是包叶儿粑最经典的搭配。', '将叶儿粑们紧紧地挨在一块儿，大火上气以后，中火蒸15分钟就好。', '蒸好的叶儿粑，色泽圆润饱满，空气里全是清香扑鼻的味道，但是叶子已经是暗绿色，无论怎么摆盘，始终都找不到感觉啊。。。', '实在抵制不住诱惑，开吃。咬一口，米粉筋道，馅料美味，啊呀，第一次做这滋味真是让我大吃一惊啊，不就是这个感觉啊，赶紧地，来个写真！']

---

记录 4699:

title: 川北凉粉

image: 141023.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白凉粉 麻辣花生 蒜泥 桂林辣椒酱 蜂蜜

taste: 微辣

step: ['将白凉粉切成长条，装入碗中，麻辣花生碾碎备用。', '取一小碗，加入蒜泥、盐、味极鲜酱油、白糖、鸡精、花椒面、红油、桂林风味辣椒酱、花生碎、清汤搅拌均匀，制成调味汁。', '将调味汁倒在凉粉上，撒上香葱粒、芝麻即可。']

---

记录 4700:

title: 零厨艺也可以轻松打造经典川菜---鱼香肉丝

image: 140993.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 青椒 木耳 胡萝卜 葱 鱼香肉丝调料包 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['准备好所用食材。', '将青椒木耳胡萝卜洗净切成丝。', '里脊肉切成丝，加入水淀粉和鸡粉上浆。', '调料包加入100ml水调拌均匀。', '葱姜蒜切成碎备用。', '锅中注入油，烧热下入肉丝煸炒至变色。捞出。', '锅中留底油，下入葱姜蒜炒出香味。', '倒入胡萝卜和木耳丝煸炒均匀。', '倒入调料。烧开。', '烧至汤汁粘稠后加入肉丝炒匀。', '最后加入青椒丝。', '翻拌均匀即可。']

---

记录 4701:

title: 减肥的开胃菜---心里美泡菜

image: 140894.jpg

categories: 川菜

ingredients: 心里美萝卜 小黄瓜 泡菜盐水

taste: 咸鲜

step: ['心里美萝卜洗净', '将心里美萝卜切片', '用磨具刻出花瓣', '刻好花瓣的心里美萝卜', '放入泡菜坛子泡两天', '捞出泡好的心里美花瓣', '切成薄片后，然后将每片一分为二，留下一片不分', '一片一片摆盘，先外围再中间的顺序', '用模具再刻出其他形状的小花瓣摆在盘子的边上', '再摆上刻成小花形状的黄瓜片，一盘减肥的开胃菜做好了', '端上桌，家人以为是西瓜呢，呵呵，这经过酸菜坛子泡后的心里美颜色太漂亮了']

---

记录 4702:

title: 鱼香杏鲍菇

image: 140495.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 黑木耳 香菜 鱼香肉丝调汁 胡椒粉 红辣椒油 色拉油 盐

taste: 鱼香

step: ['准备好原材料：杏鲍菇手撕成丝，泡好的黑木耳切成丝，鱼香肉丝调料；', '鱼香肉丝调料放入碗中,加入适量的清水搅拌均匀；', '烧热锅，按1:1的比例放入适量的色拉油和红辣椒油混合；', '下入手撕的杏鲍菇煸炒；', '煸炒至杏鲍菇丝微微发软后下入黑木耳丝,一起翻炒;', '加入适量的盐，黑胡椒和准备好的鱼香肉丝调味料液，翻炒均匀后煮上一、两分钟；', '起锅前加入香菜梗翻炒均匀；', '装入盘中，摆上香菜叶。']

---

记录 4703:

title: 爽口小凉菜------------【香辣豌豆凉粉】

image: 140267.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆淀粉 水 黄瓜 蒜末 味极鲜酱油 香醋 香辣豆豉酱 自制辣椒油 香油 盐 白糖 胡椒粉 鸡精

taste: 酸辣

step: ['准备好原料', '1碗豌豆淀粉，用等量的水调匀，放置5分钟；', '锅中放入5碗水，把调匀的淀粉水倒入锅中', '开中小火，不停地搅拌；', '这时锅中的淀粉水成半透明状，还不是很粘稠', '不停搅拌至透明状，并且锅中有大气泡翻腾；', '用锅铲舀起，凉粉糊不断链，就说明做好了', '把凉粉糊盛入保鲜盒中，放凉后入冰箱冷藏2小时；', '花生豆放锅中炒熟', '放凉后去皮，用擀面杖擀碎；', '大蒜去皮切碎', '把大蒜放入碗中，放入香醋，味极鲜酱油，辣椒油，香辣豆豉酱，香油，白糖，胡椒粉，鸡精搅匀备用；', '冷藏好的凉粉取出倒扣', '切成条（粗细自己决定）；', '黄瓜洗净切成和豌豆粉等量的长度', '碗中放入一层豌豆粉；', '再摆入黄瓜条', '上面再放入豌豆粉；', '把碗中调好的料汁一部分倒在上面，摆上黄瓜花；', '撒上花生碎，再把剩余的料汁倒在上面，端上桌开吃吧！']

---

记录 4704:

title: 麻辣水煮肉片

image: 139860.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 豆芽 姜 蒜 小葱 胡椒粉 淀粉 料酒 郫县豆瓣 花椒 干辣椒 八角 桂皮 老抽 辣椒面 糖 盐

taste: 麻辣

step: ['里脊切片，用淀粉、料酒、老抽、胡椒粉和适量盐拌匀。', '豆芽洗净，入沸水中焯熟。', '焯过水的豆芽盛入碗底备用。', '姜蒜切片，干辣椒切段，小葱切葱花。', '热锅冷油，油热入姜蒜片以及花椒、干辣椒、八角、桂皮炒出香味。', '入一调羹郫县豆瓣，半调羹糖，小火炒出红油。', '入适量水烧开，保持沸腾状态10分钟左右熬出香味。', '开大火，肉片迅速滴、一片片滴下入沸腾的水中并划散至熟。', '肉片捞出放入碗中，再倒入适量汤汁。', '锅洗干净，大火烧热后再放入适量干花椒，小火将花椒炒至焦香，用锅铲碾碎后撒在肉片上。', '锅中入适量油，入干辣椒炸出香味后将辣椒撒在肉片上，再洒上适量辣椒面。', '锅中再入适量油，最大火烧至油冒青烟，浇到盛肉片的碗中，洒上葱花即可。']

---

记录 4705:

title: 蒸腊鱼

image: 187603.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊鱼 鸡精 蒜末 豆豉酱 干辣椒 姜

taste: 咸鲜

step: ['将腊鱼放水里浸泡一下，然后洗净备用', '锅里加适量的水烧热', '然后放入鱼块，煮到半熟，这样可以去除鱼块的杂质和过多的盐分，煮好之后捞起来沥干水分', '锅里加入油，烧热', '把煮好的鱼块放入锅里煎', '煎到焦黄之后用筷子翻一面继续煎', '将煎好的鱼块盛到盘子里', '在鱼块上面撒上干红椒段，姜片，豆豉酱', '然后放进蒸锅里面蒸上10几分钟就可以了']

---

记录 4706:

title: 鱼香肉丝

image: 187600.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 笋丝 青红椒 黑木耳 葱 姜 蒜 盐 鸡精 料酒 淀粉 醋 白糖 豆瓣酱 水

taste: 鱼香

step: ['猪肉切丝，加入少许盐，料酒，淀粉，油里面腌制一下', '然后将提前泡好的黑木耳切丝，青红椒，笋都切丝备用', '在一个小碗里面加入葱姜蒜，醋，白糖，酱油，淀粉，水调成鱼香汁。把郫县豆瓣酱用刀剁碎备用', '加入适量的食用油，烧到五成热', '放入肉丝里面，用筷子划散开', '肉颜色变白了之后，加入豆瓣酱里面', '炒出红油', '接着加入所有的配菜里面翻炒', '然后把鱼香汁里面葱姜蒜捞起来，放入锅里一起翻炒', '差不多炒熟了，再倒入鱼香汁里面', '汁收浓了就可以关火出锅了']

---

记录 4707:

title: 蒿子粑粑

image: 187572.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蒿子 咸肥肉 粗籼米粉 中葱

taste: 咸鲜

step: ['剁肉泥状', '我采用春天蒿子柞水后冷冻保存！切碎！', '肉泥和米粉放一起', '葱切碎', '以上四个步骤用适量开水和！慢慢加，不能太稀！然后锅底放水，周边贴上蒸熟可以了，边上带点锅巴好吃！']

---

记录 4708:

title: 口水鸡

image: 187138.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生米 油 料酒 姜 葱 辣椒面 食用油 白芝麻 花椒 干辣椒 八角 桂皮 香叶 麻椒油 香油 生抽 料酒 香醋

taste: 微辣

step: ['洗净鸡腿入锅，料酒适量，凉水淹过，大火烧开，出净血沫', '冷水冲洗', '凉水入锅，葱姜适量，大火烧开，煮沸捞出（滚水不要倒掉）', '再次冷水冲洗', '放入沸水中，大火烧开，煮沸，小火加盖烧5分钟，熄火闷10分钟', '捞出鸡腿入冰块中，冰镇20分钟（冰块尽量全部覆盖）', '（冰镇过程中我们来准备调料）冷油入花生米煎炸', '搓去外皮切碎，备用', '锅中油小火，入花椒5g、干辣椒10粒、八角2颗、桂皮一段、香叶2片，煸出香味后丢掉', '碗中入辣椒面与白芝麻适量，倒入香油即为油辣子（香油：这里指干香料煸过的油）', '辅料集合:油辣子；调味汁：麻椒油，糖等；蒜姜小葱压成泥或切碎；碎花生米', '调汁，B+C+适量花生碎；鸡腿肉切成2cm的长条状摆盘，调汁淋入即可']

---

记录 4709:

title: 麻辣香锅

image: 187053.jpg

categories: 川菜

ingredients: 午餐肉 脆肠 土豆 元葱 包菜 木耳 鹌鹑蛋 香菜 蒜薹 葱 姜 蒜 麻椒 干红辣椒 麻辣香锅调料

taste: 麻辣

step: ['原料午餐肉脆肠土豆元葱包菜木耳鹌鹑蛋', '将鹌鹑蛋煮熟、午餐肉切片、土豆去皮切滚刀块、木耳事先泡发、包菜手撕小块、元葱切小块。', '将葱、姜、蒜切小块，干红辣椒剪开，蒜薹切小段。', '炒锅烧热加植物油将土豆炸至金黄色捞出备用。', '锅中留少许油将葱、姜、蒜、麻椒及干红辣椒爆香，盛出备用。', '将麻辣香锅调料加入锅中翻炒出香味。', '加入午餐肉、脆肠、元葱、木耳、鹌鹑蛋，开大火翻炒均匀。', '加入炸好的土豆及包菜大火翻炒均匀。', '加入事先盛出的葱、姜、蒜、麻椒及干红辣椒，蒜薹继续翻炒均匀，关火加入香菜翻炒均匀即可。', '简单下饭的麻辣香锅就做好了。']

---

记录 4710:

title: 豆豉尖椒回锅肉

image: 186929.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 大葱 郫县豆瓣酱 苦瓜 尖椒 豆豉 姜 白糖 老抽 盐

taste: 微辣

step: ['将放入冷水锅中，煮至五花肉9成熟关火，原汤浸泡五花肉至冷却', '后腿肉凉透后捞出切片', '大葱切段、姜切成末', '苦瓜斜切成片', '尖椒切段', '炒锅烧热，不放油，直接切好的后腿肉，将后腿肉爆出油，盛出待', '锅中倒掉多余的油，留少许余油，下郫县豆瓣酱，干豆豉，姜葱煸炒', '炒出香味后，将尖椒段放入翻炒', '将后腿肉倒回炒锅，翻炒均匀', '并往锅中调入老抽半勺、料酒1勺翻炒均匀', '将苦瓜片倒入锅里翻炒均匀，视需要调盐即可。']

---

记录 4711:

title: 鱼香茄子

image: 186690.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 肉末 泡辣椒 豆瓣 姜 醋 葱花 白糖 老抽 豆粉 蒜

taste: 鱼香

step: ['茄子剖成两半，切十字花刀！这样茄肉更入味！', '肉末，葱姜蒜，泡辣椒剁成如图', '肉末，葱姜蒜，泡辣椒剁成如图！', '油锅下肉末炒出油', '依次放入豆瓣，泡辣椒，姜蒜可炒香加入适量清水！', '水开后放入茄子，滴两滴老抽！', '装葱花得碗放入，豆粉，醋，白糖、盐、水兑成芡汁！', '茄子熟后加入对好的芡汁收汁起锅！', '装盘成菜！']

---

记录 4712:

title: 酸菜鱼

image: 186293.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 蛋清 红辣椒 绿辣椒 泡椒 葱 姜 花椒 料酒 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['草鱼去鳞去内脏，用清水冲洗干净。', '剁掉鱼头，用刀沿鱼骨将鱼肉片下。', '片去鱼腹部的硬刺。', '用刀沿鱼头到鱼尾的方向斜刀将鱼肉片成薄片，加入一个蛋清，一勺盐和料酒腌20分钟。（鱼片的大小取决于刀的倾斜度，也可以切成两刀一断的蝴蝶花刀）', '将鱼头剖开，鱼骨和鱼腹斩段用料酒去腥味。', '将酸菜切成小段', '将红绿辣椒切椒圈，泡椒切碎，葱切段姜切片。', '锅内放油烧至6成热，放入一半的葱姜爆香。', '放入鱼头和鱼骨煎至表面微黄', '加入开水，倒入一大勺料酒，大火煮开后撇去浮沫小火继续煮至汤色发白。', '捞出鱼头鱼骨，留汤备用。（鱼骨也可以留用，我这鱼足够大，就只用鱼片了，鱼骨可以做别的菜用）', '锅内放油，烧热后放入剩下的葱姜和花椒，小火炸出香味。', '锅内放油，烧热后放入剩下的葱姜和花椒，小火炸出香味。', '将炸过的葱姜和花椒捞出。', '将泡椒放入锅中翻炒几下。', '放入酸菜翻炒', '加入煮好的鱼汤，大火烧开。', '酸菜煮熟后捞出放入碗中。', '锅内汤烧开，用手将鱼片撒入锅中，大火烧开鱼汤将鱼片煮熟。', '将鱼片连同汤一起倒入碗中。', '烧一勺热油，倒入装鱼的碗中，撒上红绿椒圈装饰']

---

记录 4713:

title: 水煮肉片

image: 186106.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 油菜 金针菇 绿豆芽 陴县豆瓣酱 蒜 姜 麻椒 干红辣椒 生抽 淀粉 料酒 白糖 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['主料:猪里脊1条清洗干净，放入冰箱稍冻一会，这样肉片会切的更薄。', '配料:油菜、金针菇、绿豆牙。', '将金针菇切掉根部清洗干净、绿豆芽掐去根部清洗干净，油菜清洗干净。', '将猪里脊切薄片。', '加入少量生抽、适量料酒、白糖、淀粉、胡椒粉、清水将里脊腌制20分钟。', '炒锅烧热加入植物油，将肉片煸炒。', '至变颜色约七分熟时盛出备用。', '另起锅放入姜、蒜、陴县豆瓣酱炒香。', '加入适量清水烧开，把青菜放入烫熟。', '青菜盛在较大的容器里。', '将肉片放入锅中大火烧开即可。', '将肉片盛在青菜上，倒入汤。', '在上面放入麻椒、干红辣椒，锅内烧热油浇在上面即可。']

---

记录 4714:

title: 肉末茄丁

image: 185706.jpg

categories: 川菜

ingredients: 圆茄子 肉末 八角 食用油 葱末 姜末 盐 料酒 老抽 香油

taste: 咸鲜

step: ['原料。', '炒锅倒油放入一粒八角炸香。', '放入肉末煸炒至出油后烹入料酒去腥。', '放入五香粉，葱末，姜末，少许老抽炒匀。', '放入茄丁。', '加少许水炖至茄丁软烂后即可关火，撒葱末，淋香油。', '下饭好菜。']

---

记录 4715:

title: 酸豆角炒肉末

image: 185386.jpg

categories: 川菜

ingredients: 酸豆角 肉末 干辣椒 小青椒 葱 蒜 姜 盐 香油 鸡精 花椒油

taste: 微辣

step: ['准备好材料；', '酸豆角洗净切碎；', '葱、姜、蒜、辣椒切末；', '热油锅，将干辣椒、姜末蒜末炒香；', '加入肉末炒散；', '再加入酸豆角和青椒、葱花炒匀，加盐、鸡精调味，再加花椒油炒匀即可。']

---

记录 4716:

title: 水煮肉片

image: 185129.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 金针菇 黄豆芽 葱 火锅底料 料酒 糖 花椒 鸡蛋清 蒜瓣 郫县豆瓣酱 酱油 干辣椒 淀粉 香油 姜

taste: 麻辣

step: ['黄豆芽摘洗干净。', '里脊肉洗净切片，加入酱油，料酒，糖，胡椒粉，鸡蛋清，淀粉抓拌均匀。', '葱姜，蒜瓣切碎，豆瓣酱和火锅底料准备好。', '锅中倒入少许油放入豆芽翻炒片刻。', '把食材盛入碗中备用。', '锅中再加少许油爆香葱姜蒜。', '加入豆瓣酱和火锅底料炒出红油出香。', '加入料酒。', '加入酱油。', '加入适量的高汤或者清水，加少许糖', '煮出香味，再倒入肉片。', '稍煮2分钟，加盐，鸡精调味关火。', '另取一个锅加入香油炸香辣椒和花椒。']

---

记录 4717:

title: 看球必备——泡椒凤爪

image: 185093.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凤爪 姜片 葱段 泡椒 酿造白醋 盐 料酒 鱼露 白糖

taste: 微辣

step: ['准备好凤爪', '清洗干净的凤爪剁成二半，姜切片，葱切段，泡椒备好', '锅中烧水，放入凤爪，姜片，葱段，料酒，鱼露，水开后煮至凤爪断生', '捞出凤爪，用清水清洗干净', '另起锅，放入已清洗干净的凤爪，姜片，葱段，料酒，鱼露，水煮开后转中小火煮18分钟，将凤爪煮熟透', '煮熟的凤爪捞出，用凉开水反复清洗三四遍后沥干水份', '在沥干水的凤爪中倒入酿造的白醋，盐，泡椒，一点白糖，凉开水，盖上盖子，浸泡一天即可']

---

记录 4718:

title: 爆炒鸭胗

image: 184962.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭胗 红椒 黄瓜 泡椒 料酒 花椒油 干辣椒 花椒 生姜 大蒜 生抽 辣椒粉 生粉 蒸鱼豉油

taste: 中辣

step: ['鸭胗洗净切条，用盐，生抽，辣椒粉，胡椒，花椒油，料酒腌半小时。', '腌制后加入生粉拌匀', '姜切丝，蒜捣成末备用', '泡椒，红椒切丝备用', '干辣椒剪细，花椒洗净', '热锅凉油，油烧热后，倒入鸭胗翻炒，加入料酒继续翻炒至半熟，盛起待用倒入', '热锅凉油，煸炒干辣椒花椒姜蒜，煸香后倒入鸭胗，加生抽，蒸鱼豉油，糖调味。', '最后加入黄瓜，红椒，泡椒盖上锅盖焖几分钟即可。', '新鲜出炉', '味道不错哦O(∩\_∩)O']

---

记录 4719:

title: 小炒牛肉

image: 184766.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 尖椒 圆葱 盐 料酒 生抽 老抽 淀粉 鸡精 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['原料牛里脊、元葱、尖椒。', '将牛里脊横着切丝，尖椒、元葱切小块。', '将牛肉加入适量生抽、老抽、料酒、胡椒粉及淀粉抓匀腌制15分钟。', '炒锅烧热加入植物油，放入牛肉煸炒。', '煸炒至牛肉变色，约7分熟。', '加入元葱、尖椒继续煸炒。', '最后加入盐，鸡精煸炒均匀即可。', '美味如此简单。']

---

记录 4720:

title: 灯影猪肉

image: 184732.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 姜 葱 食用油 盐 生抽 花椒粉 孜然粉 辣椒粉 料酒

taste: 微辣

step: ['准备好猪里脊肉', '将肉切段，放水中，加入姜片，葱及料酒煮开，撇开浮末，中小火再煮18分钟', '煮好的肉用水冲洗干净，沥去水份，撕成小条状', '不粘锅烧热，放入肉丝煸干水份', '将水份炒干后，加入食用油，盐，生抽，花椒粉，孜然粉，辣椒粉炒匀即可']

---

记录 4721:

title: 宫保鸡丁

image: 184529.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 干辣椒 葱 蒜 淀粉 白胡椒粉 盐 生抽 老抽 香醋 糖 花椒粉 花椒粒 料酒 橄榄油 植物油

taste: 微辣

step: ['准备好原料', '用刀背把鸡胸肉打松软。', '把鸡肉切成1cm左右鸡丁。', '鸡丁中加入适量白胡椒粉，盐，淀粉，料酒和橄榄油拌匀。', '鸡丁腌制15分钟左右。', '花生米用烤箱170度烤10分钟左右。', '花生米盛出，晾凉。', '锅中加入适量植物油，6成热的时候倒入花生米。', '花生米快递翻炒几下。', '花生米盛出，放在厨房纸上吸油，晾凉，待用。', '用生抽、老抽、香醋，按1:2:1的比例调成一碗酱汁，加入适量的糖、花椒粉和淀粉，调匀，待用。', '锅中放入适量植物油加热，7成热的时候倒入鸡丁。', '鸡丁下锅以后快速翻炒。', '鸡丁变白以后盛出待用。', '锅中留油，倒入蒜片、干辣椒和花椒粒。', '小火翻炒，炒出香味。', '倒入鸡丁和葱段，翻炒。', '倒入调好的酱汁。', '快速翻炒，汤汁粘稠后，关火。', '倒入晾凉的花生米。', '将花生米拌匀，出锅。', '盛出，待用', '成品图1', '成品图2']

---

记录 4722:

title: 豆花牛肉

image: 184117.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 牛肉 葱 香菜 红辣椒 蒜 姜 豆瓣酱 盐 油 鸡精 料酒

taste: 微辣

step: ['准备好材料；', '牛肉洗净切小丁；', '辣椒、姜、葱、蒜、香菜切末；', '豆腐切小丁；入沸水中焯烫，捞出沥水；', '热油锅，爆香姜蒜，加入豆瓣酱炒匀；', '下牛肉丁、辣椒翻炒至七成熟；', '加半碗清水烧开；', '下豆腐丁再次煮沸；', '调入盐、鸡精、料酒，撒上香菜、葱花即可。']

---

记录 4723:

title: 麻辣香锅

image: 183748.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐皮 菜花 胡萝卜 海带 面筋 鱼丸 鱼豆腐 香芹 木耳 土豆 火腿肠 香菇 平菇 麻辣香锅料 干辣椒 姜 大葱 大蒜 料酒 糖 盐 鸡精 白芝麻 香菜

taste: 麻辣

step: ['准备材料。', '将各种材料改刀。豆腐皮切条，菜花掰成小朵，土豆切片，香菇切块，平菇、木耳分成小朵，胡萝卜切片，芹菜切段。', '将所有食材依次放入沸水中焯熟，处理好的材料要沥干水分，不然做出的麻辣香锅会水水的。', '锅烧热，放入油小火炸香干辣椒。', '辣椒不要炸变色了，油变红香味出来以后就马上捞出来，沥干油待用。', '加入姜片、大蒜、大葱炒香。', '放入麻辣香锅调料，炒出红油和香味。', '依次放入材料，耐火候的先放，不耐火候的后放，加入料酒手脚麻利地翻炒均匀。', '将事先炸过的干辣椒放入一起炒。加入糖、盐、鸡精调味，炒匀即可，用大碗盛出洒上芝麻和香菜即可']

---

记录 4724:

title: 香辣臭豆腐

image: 183456.jpg

categories: 川菜

ingredients: 臭豆腐 红绿辣椒 洋葱 老干妈豆豉酱 大蒜 油 盐

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '烧热锅，放少许油，下入洋葱末和大蒜末；', '爆出香味后加入老干妈豆豉酱；', '继续翻炒几下后加入臭干子丁；', '继续翻炒，直至豆豉酱都均匀的裹在干子的表面上；', '下入红绿青椒丁一起翻炒；', '加入少量的盐调味，再继续翻炒两分钟；', '翻炒几下后盛出装盘即可。']

---

记录 4725:

title: 泡椒凤爪

image: 183076.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 白醋 白糖 盐 料酒 生姜 大葱 花椒 八角 桂皮

taste: 中辣

step: ['准备材料。', '将鸡爪清洗干净，剪去指甲，剁成小块，浸泡1小时，中间换水几次。', '锅中放水将鸡爪焯烫一下去腥气。', '重新换水，在水中放入葱姜片，料酒，花椒，八角、和适量盐。', '将鸡爪放入，大火烧开，中小火闷煮8分钟。', '鸡爪出锅后投入凉水反复冲洗，可以多过几遍水去油。', '准备一个大碗，将泡山椒里的水倒入，放入部分泡椒，加入白醋，白糖、盐，放入几个厚姜片。', '将凉透的鸡爪放入调好的泡椒水里，要能够被汁液浸透，盖上盖子，放入冰箱，泡两天即可。']

---

记录 4726:

title: 酒鬼花生

image: 182899.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生 干辣椒 食用油 盐 花椒粉 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['准备花生300克', '洗干净的花生用温水浸泡一个小时', '浸泡好的花生去皮，放保鲜袋中，放冰箱冰冻6个小时（或放一夜）', '炒锅中放油，下冰冻好的去皮花生，不断的搅拌，炸至金黄色，捞出沥油', '锅中留少量油，下干辣椒炒香', '下炸好的花生、盐、花椒粉、辣椒粉炒匀即可起锅']

---

记录 4727:

title: 豆腐鱼片：夏天火辣辣的诱惑

image: 182790.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼腹 水豆腐 葱 姜 独蒜 干辣椒 花椒 郫县豆瓣酱 料酒 生抽 食用油 鸡蛋清 盐 胡椒粉 淀粉

taste: 中辣

step: ['草鱼选鱼腹部分，请卖鱼的师傅将其片成鱼片。', '将鸡蛋清、盐、胡椒粉与淀粉调匀成腌制鱼片的酱料。', '将酱料淋入洗净的鱼片中，抓匀，腌制15-30分钟。', '准备好水豆腐，将其切成块，放入碗中。', '葱洗净，切成葱珠。', '姜洗净，切成丝。', '独蒜去皮，拍碎。', '干辣椒剪碎。', '下油（2汤匙）热锅，下干辣椒与花椒，用小火煸出香味，将干辣椒与花椒盛起待用。', '原锅下姜丝和蒜蓉，继续用小火煸炒出香味。', '下郫县豆瓣，继续用小火炒出红油。', '将炒好的酱料放进汤锅，加入能淹没鱼片的清水煮开。', '加入料酒与生抽调味。', '分几次下鱼片，鱼片一烫熟即捞起。', '放在豆腐上，红汤也倒入。', '将葱花放入。', '将过油的干辣椒与花椒也放入。', '将剩下的2汤匙油热开，淋在辣椒与葱珠上。']

---

记录 4728:

title: 口水鸡

image: 182652.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 蒜 香菜 香醋 辣椒面 干辣椒 花椒 糖 盐 鸡精 麻油 生抽

taste: 麻辣

step: ['鸡洗净，水开放入蒸锅蒸12-15分钟至熟（时间视鸡大小而定）', '趁着蒸鸡的时间，把蒜、香菜切成碎放碗里，加一匙盐，1小匙糖', '冷锅下油，放入辣椒面、干辣椒、花椒小火爆香，煸出红油', '将红油趁热倒入盛蒜香菜的碗里', '再加入生抽，香醋，麻油，鸡精调匀成汁', '蒸熟的鸡趁热放入冰水中急冷泡个澡使皮爽肉滑', '鸡切件装盘', '淋上之前弄好的汁，盖上保鲜膜入冰箱冷藏30分钟上桌。上桌前撒些炒香的芝麻脆花生就更香了！可惜我忘了，呵呵！']

---

记录 4729:

title: 看球赛怎能少的下酒菜——香辣牙签牛肉

image: 182078.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 姜 辣椒粉 油 盐 生粉 生抽 料酒 白糖 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['牛肉提前入冰箱冷冻。', '把牛肉切薄片用清水回软，泡去血水。', '把牛肉控掉水份，加入姜丝，油，盐，糖，生抽，胡椒粉，料酒，生粉。', '抓匀后腌制10分钟。', '用牙签把牛肉穿起，腌肉的酱汁淋在穿好的牙签牛肉上。', '电饼铛预热后刷上薄油，把牛肉下锅。', '中途翻动，让牛肉熟的均匀。', '最后撒入一勺辣椒粉翻炒半分钟即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 4730:

title: 川味豆腐烧鱼

image: 182075.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白鲢 老豆腐 青椒 红椒 葱 姜 蒜 料酒 淀粉 鸡蛋 盐 白胡椒粉 郫县豆瓣 糖 味极鲜酱油 醋 鸡精

taste: 麻辣

step: ['鱼片成片，洗净沥干水分，入一茶匙盐翻拌一两分钟，之后用水反复冲洗干净。（经过这样处理的鱼片比较紧致不易碎，而且呈现透明，是做水煮鱼、酸菜鱼等的比较重要的一步。）', '沥干水分的鱼片中入白胡椒粉、料酒、盐拌匀腌制10分钟，打入一个鸡蛋拌匀上浆入味。（鸡蛋和淀粉的功效一样，使鱼片滑嫩。）', '豆腐切块，锅中入水，一茶匙盐，豆腐入水中焯水，漂起来后捞出盛入碗中，入一些焯水的开水保温备用。（豆腐焯水可去豆腥，且不易碎，加盐也起到不易碎的作用。）', '葱姜蒜切片，青红椒切块，郫县豆瓣、糖、鸡精、醋、味极鲜酱油、水淀粉备用。', '热锅冷油，油量稍多一点，油热后入鱼片中火炸数分钟，过程中不要用筷子或者锅铲，用手端着锅轻轻晃动防止鱼片粘锅、待鱼片炸到稍稍有点干的时候捞出备用。（油炸过的鱼片在下一步翻炒的时候可以保持完整，不易碎。）', '锅中留底油，油热后入郫县豆瓣小火炒出红油。', '入葱姜蒜片翻炒出味儿，烹入适量料酒（料酒可以适当多一些去腥）、味极鲜酱油、盐、糖、鸡精翻匀。', '转大火，入鱼片轻轻翻匀，入热水，沥干水分的豆腐散放到鱼锅当中烧两三分钟。', '入青红椒翻炒至断生，点入少量醋去腥提香，调入水淀粉勾芡起锅。']

---

记录 4731:

title: 回锅鱼片

image: 181865.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白鲢 青椒 红椒 葱 姜 蒜 料酒 淀粉 盐 胡椒粉 郫县豆瓣 豆豉 糖 鸡精

taste: 麻辣

step: ['鱼片成片，洗净沥干水分，入一茶匙盐翻拌一两分钟，之后用水反复冲洗干净。（经过这样处理的鱼片比较紧致不易碎，而且呈现透明，是做水煮鱼、酸菜鱼等的比较重要的一步。）', '沥干水分的鱼片中入胡椒粉、料酒、盐拌匀腌制10分钟后，入水淀粉拌匀上浆。', '葱姜蒜切片，郫县豆瓣、豆豉备用；青椒、红椒洗净切块。', '热锅冷油，油热后入鱼片中火炸数分钟，过程中不要用筷子或者锅铲，用手端着锅轻轻晃动防止鱼片粘锅。', '待鱼片炸到稍稍有点干的时候捞出备用。（油炸过的鱼片在下一步翻炒的时候可以保持完整，不易碎。）', '锅中留底油，油热后入郫县豆瓣、豆豉小火炒香。', '入葱姜蒜片翻炒出味儿。', '转大火，入鱼片轻轻翻匀，入青红椒继续翻炒至断生。', '入料酒、糖、适量盐，倒入一调羹水翻匀，关火调入鸡精起锅。']

---

记录 4732:

title: 香辣土豆丁

image: 181717.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 干辣椒 油 盐 蒜末 白芝麻 生抽

taste: 中辣

step: ['土豆一个约150克', '干辣椒少许，洗净剪成段', '土豆切丁，然后用清水泡5分钟', '适量大蒜切末', '泡好的土豆沥干备用', '锅中油热后，下土豆丁炸至松软金黄', '入干辣椒翻炒出香味', '加重量生抽与盐调味增色', '最后撒上适量白芝麻后即可关火起锅']

---

记录 4733:

title: 泡椒鸡爪

image: 181678.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 老坛泡椒水 八角 盐 白醋 白酒

taste: 微辣

step: ['食材鸡爪。', '配料老坛泡椒水。', '鸡爪清洗一下，对半切好。锅里加进八角煲开，把切好的鸡爪放进锅里煮熟，可适当加些白醋(煮熟即可，不用煮得太软)。', '煮好的鸡爪捞起冲冼5,6遍，把它冲洗得雪白的。或者可以冲洗一下后放水龙头底下，用小水，让水流动一小时左右。接着把冲洗好的鸡爪放冰水里放冰箱泡会。（最好可以提前备些冰块，我是开始才想起来，所以水的表面才结冰我就把鸡爪放下去了）。', '用一锅烧开水，水开后把冰过的鸡爪放进锅里过一下马上捞起(因为我是把水直接放冰箱里，觉得有细菌，而且是用自来水直接冲过，所以觉得还是再煮一下好一点)。', '再放凉开水里过一下。', '捞起放进干净的容器里，加进泡椒水，再加小许白酒和白醋（白酒是为了去腥，白醋同样可以去腥也是为了让鸡爪更白），适当调味即可(可尝尝比较盐就适合了，要比平常做菜盐一些)。喜欢吃辣的可以把泡椒切碎.', '等不及的话半天就可以开动了。其实我是觉得至少有一天一夜才真正的入味。我通常都是泡上两天才吃的,真的很入味。']

---

记录 4734:

title: 啤酒鸭子

image: 181473.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子半只 百威罐头啤酒 炝锅辣椒 炝锅蒜茸 炝锅葱粒 炝锅姜茸 炝锅花椒 炝锅八角 腌鸭生抽 腌鸭姜粉 腌鸭盐 腌鸭细砂糖 腌鸭料酒 腌鸭胡椒粉 烹调柱侯酱 烹调甜面酱 烹调生抽 烹调老抽 烹调盐 烹调细砂糖 烹调胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['把鸭1/2只斩件放在大碗内，加生抽3汤匙、姜粉1茶匙、盐1/2茶匙、细砂糖1茶匙、料酒2汤匙和胡椒粉1茶匙，抓腌均匀，如果有可能则在抓腌后放入冰箱放一天，如果时间紧，静置20分钟；', '把准备好姜茸1汤匙、蒜茸1汤匙、香葱粒1汤匙、花椒1茶匙、把八角1朵瓣开几瓣好入味；', '冷水落锅，再升火，把鸭块焯水；', '焯水至浮沫泛起，用热水把鸭块冲净滤水；', '放入锅里煎至鸭块周身金黄色，一锅煎不完就煎两锅；', '锅置炉上，升大中火，把锅烧至稍热，加菜油2汤匙，放姜茸1汤匙、蒜茸1汤匙、香葱粒1汤匙、花椒1茶匙、八角1朵、和辣椒段，慢火煸香锅里的材料；七、倒入鸭块，兜片刻；', '倒入鸭块，兜片刻；', '倒啤酒入锅里，再加柱侯酱2汤匙和甜面酱1汤匙、生抽3汤匙、老抽2汤匙、盐1茶匙、糖2汤匙胡椒粉1茶匙，翻拌几下，转很慢的火，盖锅盖焖约20分钟；', '时间到后掀起锅盖，大火收汁，至约剩约12/杯汁多一点，试试味，不够咸可加少许生抽或盐，兜匀，出锅。']

---

记录 4735:

title: 舌尖2美食——乐山嫩豆花

image: 181407.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆 小葱 辣椒粉 芝麻 香菜 花生米 玉米油 生抽 陈醋 盐 香油 盐卤 清水

taste: 微辣

step: ['首先将黄豆清洗干净挑去杂质浸泡一晚', '然后用浆渣分离机打豆浆（如果没这个机器的就用料理机打豆浆，然后用棉布过滤掉豆渣取豆浆使用。）', '将打好的豆浆放煤气灶上加热烧开煮10分钟关火', '这时准备调料，现将小葱和香菜摘好洗干净', '香菜和小葱切末，芝麻和辣椒粉放入碗里。', '用炒勺在煤气灶上烧一些热油', '将热油泼在芝麻和辣椒粉上搅匀', '炒锅内加入玉米油，凉油下入去皮花生米开火煸炒到花生米变微黄酥脆即可。', '将炒熟的花生米晾凉放入保鲜袋内，用擀面棍擀碎。', '将豆浆晾到80度就行了（如果着急就兑冷水降温也行。）', '然后一手拿着勾兑好的盐卤水瓶徐徐加入盐卤水，一手拿着勺子翻豆浆。', '等到看到豆浆内出现了絮状的豆花就停止加盐卤水，静置20分钟。', '这时将豆腐模子准备好，模子里铺上打湿的棉布。', '静置20分后将豆花一勺一勺舀入豆腐模子，不用压上面那个盖子，就敞开棉布继续静置15分钟豆花就做好了。', '将切好的葱末香菜末花生碎放在碗里，加入适量的生抽陈醋香油和盐，最后舀几勺刚刚泼好的红油搅拌均匀。', '将豆花用电饭锅铲子一勺一勺舀进碗里，浇上勾兑好的料汁即可开吃。']

---

记录 4736:

title: 蒜泥白肉

image: 181406.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 蒜 生抽 蚝油 香醋 辣椒油 香油 白糖 料酒 花椒 姜 香菜

taste: 中辣

step: ['主料五花肉约500g清洗干净。', '配料黄瓜洗净去皮。', '煮锅加入适量水，烧开后将五花肉焯水后捞出。', '洗净锅后加入适量水，烧开后放入五花肉、姜、料酒及花椒粒。', '加盖后煮18分钟。', '煮至用筷子插入不会冒血水即可，不要煮的太久，太软烂不好切片。煮好后放在汤里浸泡约15分钟。', '准备大蒜用压蒜器压成蒜泥。', '加入生抽、蚝油、白糖、香醋及辣椒油和香油，再加些煮肉的汤搅拌均匀。', '将黄瓜切片摆盘造型。', '将煮好的五花肉捞出晾凉。', '五花肉切薄片。', '摆盘造型。', '淋入调料加香菜点缀即可。']

---

记录 4737:

title: 鱼香豆腐

image: 181383.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 瘦肉沫 泡椒 油 盐 生抽 香辣酱 姜末 蒜末 香葱 老抽

taste: 中辣

step: ['食材准备', '姜，蒜，葱，泡椒，还有1个小红椒都切末', '将整块豆腐切成均匀的小块', '锅内放适量油，热至7成，下所有调料爆香', '随后倒入瘦肉末翻炒至变色', '加入适量生抽，老抽，香辣酱翻炒匀', '加入适量清水', '待锅内汤沸腾后，下豆腐，记得要轻轻将豆腐倒进去，途中可以视味道咸淡加少许盐，喜欢淡些的可以不加', '待锅内汤汁不多时，入适量水淀粉勾芡', '最后下葱花就可起锅了']

---

记录 4738:

title: 四川咸烧白

image: 181131.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 宜宾芽菜 姜 生抽 白糖 干花椒粒 菜籽油

taste: 五香

step: ['烧锅水，放入姜片，将整块带皮五花肉放入水中煮到七八成熟', '捞起后趁热在肉皮上抹一层老抽，晾干（如果没晾干的话下一个步骤炸的时候就会四处溅油）', '把锅烧热，倒入适量食用油，肉皮向下放入锅中炸至肉皮呈棕红色时捞起，肉皮要煎得棕红微微起泡', '这是炸好的肉，看颜色是不是已经很好看了，表皮微皱', '炸好的肉捞起，放进冷水里煮开，关火泡一下。', '煮过的肉，能看出表皮已经起泡了，这样蒸出来的肉皮微皱，切的时候又方便切', '锅里留少许油，加入2大勺白糖', '炒出焦糖色后关火，加入适量的生抽关火', '姜切细末', '把肉切成想要的厚度和大小（不能切太薄了，在蒸制的时候肉皮和肥的那部分蒸化', '切好的肉放入炒糖色的锅里，均因的抹上料汁', '把肉均匀的码放在碗里', '准备宜宾芽菜，（如果买不到可以用干咸菜或冬菜）', '把芽菜盖在码放好的五花肉上，洒上姜粒，干花椒粒适量', '上锅蒸，大火烧开后，转中火蒸1小时', '蒸熟以后倒扣于盘内，一盘亮澄澄，油汪汪，糯粘而不腻的烧白（扣肉）就制作完成了。这个过程看似复杂，但其实会做了之后一步步来也并不是那么难的！']

---

记录 4739:

title: 宫保杏鲍菇

image: 181009.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 花生 黄瓜 油 盐 生抽 甜面酱 醋

taste: 咸鲜

step: ['花生用空气炸锅炸脆', '.黄瓜、杏鲍菇切丁', '用生抽、盐、甜面酱、醋调成汁', '起油锅小火把杏鲍菇水分煎干，盛出', '再起油锅煸香蒜末', '放入黄瓜、杏鲍菇煸炒', '放调味汁']

---

记录 4740:

title: 回锅肉

image: 180881.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 洋葱 大葱 葱 姜 蒜 油 盐 豆豉酱 豆瓣酱 酱油 料酒 白糖

taste: 微辣

step: ['将五花肉洗净', '凉水下锅，在锅里加入姜片和料酒', '煮好了之后捞起来过凉水，然后切成薄片', '准备好配菜，也切好备用', '锅烧热，把肉片倒进去煸炒', '炒到油肥油榨出，微焦的状态', '放入豆瓣酱和豆豉酱煸炒', '炒出红油后，放适量的酱油里面上色，再加入葱姜蒜末里面炒香', '接着加入配菜里面一起翻炒', '最后加入点白糖里面提味，翻炒均匀了就可以出锅了']

---

记录 4741:

title: 【蒜泥白肉】--- 充满浓浓蒜香的味道

image: 180332.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 嫩黄瓜 生姜 香葱 香叶 八角 蒜泥 生抽 香醋 白糖 辣椒油 芝麻油 肉汤

taste: 蒜香

step: ['准备主料：带皮五花肉一块，量以自家需要为准。', '准备配料：黄瓜、生姜、香葱、八角、香叶。', '锅中加水，放入五花肉煮至水开，去掉浮沫清洗干净。', '压力煲里注入少许水，加入拍碎的生姜和香葱，以及八角和香叶。', '启动快煮米饭功能。（因为这个时间只需要八分钟，刚刚好，如果过长的话肉会过烂影响口感）', '在煮肉的时候准备一个碗汁，把所有调料混合均匀，调成自己喜欢的味道。', '煮好的白肉取出，按需要一分为二。', '依次切成厚薄均匀的薄片。', '把黄瓜切成薄片，卷起来围在盘边，再把切好的白肉摆放在中间。', '均匀的淋上调好的酱汁即可。']

---

记录 4742:

title: 担担面

image: 179815.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面 青菜 肉沫 芽菜 盐 芝麻油 老抽 醋 糖 花椒油

taste: 原味

step: ['调好汤汁', '煮面和青菜', '炒肉沫芽菜，', '汤汁在下面，放上面和肉沫青菜']

---

记录 4743:

title: 口水鸡

image: 179642.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 花生 生姜 大蒜 花椒 辣椒粉 味极鲜 葱 料酒

taste: 麻辣

step: ['准备好食材', '先加入生姜大蒜，料酒加水煮10分钟，按鸡的大小算时间', '煮好的鸡放入冷水中泡一下', '把花生用油炸一下', '加油，调料，调好红辣油', '倒上花生米，和调料']

---

记录 4744:

title: 尖椒千张炒肉片

image: 179495.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 千张 青椒 老抽 姜 大蒜 大葱 料酒 盐

taste: 微辣

step: ['千张切丝。', '猪肉切片，放盐，生姜粒和料酒抓匀。', '尖椒切丝。', '大蒜切片，大葱切段', '锅放油，倒入肉片炒散后加入大蒜片和葱段炒香。', '在加入一勺老抽炒制。', '放入千张丝。', '炒匀，放盐。', '在放入青椒丝炒熟后加适量的鸡精即可']

---

记录 4745:

title: 海鲜酸辣汤

image: 179145.jpg

categories: 川菜

ingredients: 墨鱼 西红柿 虾仁 豆腐 笋 香菇 木耳 葱 姜 番茄酱 胡椒粉 醋 盐 鸡精 淀粉 香油 料酒

taste: 微辣

step: ['将墨鱼加少许料酒焯水', '将所有配菜切丝，虾仁加料酒、盐、淀粉腌制', '锅热后，放少许油，葱姜爆香后，放入墨鱼丝煸炒，并加少许料酒去腥', '接着将笋丝、木耳丝等全部倒入锅中一起煸炒', '加盐、鸡精调味', '另起一锅，将西红柿去皮切小块后用少许油炒至西红柿成糊状', '另起一锅，将西红柿去皮切小块后用少许油炒至西红柿成糊状', '同时放入番茄酱，一起翻炒均匀', '接着将之前炒好的所有原料一并倒入锅中，并加适量水', '大火煮开后转小火5至8分钟', '将虾仁放进锅中煮开', '接着放入醋和胡椒粉调味', '再次煮开后勾入水淀粉', '最后倒入少许蛋液']

---

记录 4746:

title: 泡椒凤爪

image: 178156.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凤爪 泡椒 黄酒 姜 葱

taste: 微辣

step: ['所有食材', '凤爪洗净再剪一刀', '凤爪过一下水洗净', '然后锅中放水，放入凤爪，再放黄酒、葱、姜煮开，煮开后用小火焖熟约1小时左右', '煮熟的凤爪放入有凉开水的锅中，浸去油水沥干放凉', '凉了的凤爪再放入碗中，倒入泡椒漫泡，放入冰箱1小时即可']

---

记录 4747:

title: 重庆歌乐山辣子鸡

image: 177737.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小鸡 红辣椒 尖椒 大蒜 姜 豆瓣酱 老抽 盐 花椒

taste: 中辣

step: ['把小鸡处理下，择洗干净斩成块，开水焯去鸡块血水', '将红椒切片', '蒜姜切片，尖椒切段', '热锅，热油', '爆姜蒜，干花椒，郫县豆瓣', '放鸡块爆炒', '大约10分钟，炒至鸡肉9成熟微干', '加入少许老抽上色，继续翻炒，翻炒过程中，加入少许盐，调味', '加入红椒，继续翻炒，最后加入少许味精提味就可以了哦']

---

记录 4748:

title: 舌尖上的相逢------------------------重庆火锅底料

image: 177453.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糍粑海椒 白酒 八角 桂皮 香叶 三奈 干辣椒 花椒 醪糟 郫县豆瓣酱 大蒜 姜 白豆蔻 肉豆蔻 排草 砂仁 丁香 小茴香

taste: 麻辣

step: ['干辣椒用温水泡20分钟', '先把各种香料剪成2寸长得节,用温水泡大约20分钟,（丁香，草果，白豆蔻，肉豆蔻，小茴香，桂皮，八角，三奈，砂仁，甘菘，香叶，排草）', '花椒多准备一些', '姜蒜切成末备用', '泡软的香料沥干', '用料理机粗略地打碎，呈木屑状', '泡软的辣椒也用料理机打碎，做成糍粑海椒备用', '将郫县豆瓣、油辣椒、干豆豉用料理机打碎成泥状待用', '将500ml油全部倒入锅内，再将之前打碎的干香料倒进去', '冷锅冷油开小火，慢熬约15-20分钟', '等香料碎都变得焦黄干燥时，用滤网将熬好的香料油过滤到另一口锅内', '另一口锅内加入刚才炸出来的香料油，将之前打成泥状的（8）步骤中的混合酱料倒进香料油里，在下（7）步骤里的糍粑海椒炒制', '在加入姜蒜末，干花椒，一大勺鸡油小火熬制', '15分钟后加入白酒25克左右，继续炒制，直到各原料水分快干时加入炸干的香料碎继续炒制，直到各原料9分干时下干花椒和干辣椒，炒制5-10分钟即可']

---

记录 4749:

title: 【解密舌尖美味】#家常#--回锅肉

image: 177017.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青蒜苗 葱 姜 蒜 青红椒 郫县豆瓣酱 生抽 糖 黄酒 豆豉

taste: 微辣

step: ['主料：五花肉300克副料：青蒜苗、葱、姜、蒜、青红椒调料：郫县豆瓣酱、生抽、糖、黄酒、豆豉', '锅中烧水，水中加少许盐和料酒，将五花肉整块冷水放入锅中煮制，青蒜苗、青红椒切成滚刀段状备用', '肉煮制变硬时，取出过凉后切成薄的肉片、平底锅加少许油，将肉片放入锅中小火煽炒', '炒制肉片表面成金黄色且肉里的油汁溢出时为好、放入葱、姜、蒜炒香', '佐料炒香后将郫县豆瓣酱入锅炒制', '酱料炒香后，将碾碎的豆豉入锅炒制，再将青红椒段及青蒜功段入锅炒制，再依次加入生抽、糖、黄酒调味，炒匀即可出锅食用']

---

记录 4750:

title: 红油腐竹

image: 176925.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腐竹 芹菜 青椒 红椒 葱 姜 盐 糖 生抽 红油

taste: 微辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '腐竹提前泡发，最近发现，泡发腐竹的时候少加些盐，泡出来的腐竹干净完整。\u3000', '\u3000芹菜切丝焯水。焯水时加几滴油，可以很好的保持菜色，加几滴盐，可以提前入味儿。', '泡好的腐竹也焯一下水，辣椒切丝，葱切碎，姜麻蓉，将腐竹同所有配料放在大碗中。', '加上生抽盐糖和红油。\u3000', '\u3000拌均匀即可享用了。']

---

记录 4751:

title: 17图详解四川九大碗之【咸烧白】（芽菜扣肉）

image: 174723.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 宜宾碎米芽菜 大葱 生姜 小青菜 盐 老抽 蜂蜜 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉三块。（分层三层以上为好）', '锅中加水，将猪肉放入，煮至断生后捞出。', '擦干猪皮表面水分，涂抹上老抽酱油上色。', '再涂上一层蜂蜜。（红糖也可）', '涂抹好的肉皮，颜色非常漂亮。', '另起锅，加油（不要太多），油温6、7成热时，肉皮朝下，放入锅中。这个时候锅里的油会四下飞溅，用锅盖抵挡一下为妙，或者直接盖上锅盖比较保险。', '炸至肉皮表面焦黄后，捞出。', '放入刚才的煮肉水中，浸泡7、8分钟，这样做的目的有两个，一是可以去除油腻，二是最后蒸出来的肉皮才会起皱。', '将肉捞出，放凉（或者放入冰箱冷冻室急冻5分钟），切成薄片。', '将肉片肉皮朝下依次摆放在碗底。', '宜宾宜宾碎米芽菜一包。可以直接食用，也可以用热油，加葱花、生姜末、酱油、白糖、盐、味精炒一下更香。', '将炒过的芽菜铺在肉片上。', '放入蒸锅，普通蒸锅上汽后1个小时，压力锅30——50分钟左右。', '蒸熟后，取一平盘，将肉碗倒扣。', '汁水蓖出来，入锅，用水淀粉勾个薄芡。', '浇在扣肉上，然后烫小青菜围在盘边。', '一盘香气十足，大名鼎鼎的【芽菜扣肉】就做好了，肉片虽大，但入口即化，肥而不腻。']

---

记录 4752:

title: 渝派江湖菜------- 尖椒兔

image: 174493.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子肉 大蒜 大葱 老姜 豆瓣酱 美人辣椒 长尖椒 老抽 白糖 料酒 白胡椒粉 生粉 青花椒 茴香 盐

taste: 中辣

step: ['兔肉洗净切丁，切小一点', '切好丁的兔肉加入料酒、盐、淀粉、白胡椒粉和老抽拌匀去腥入味', '美人椒和长尖椒切成小段', '青花椒和茴香适量，（花椒可以多一些）', '大蒜，老姜切成片，大葱切成段', '热锅下宽油', '8成热时滑入兔肉，大火炸2分钟，改中火再炸5分钟', '多炒一会儿，把兔肉中的水分炒出来，乘出沥干，兔肉才干香。', '锅中留底油，入葱姜蒜煸香', '入青花椒稍炸至出香味', '在下豆瓣酱，然后入泡姜泡椒，再多翻炒一会儿', '在下入美人椒和长尖椒', '下兔肉，翻炒几分钟', '调入适量盐和鸡精，起锅装盘。']

---

记录 4753:

title: 乐山嫩豆花

image: 173199.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干黄豆 水 花生 鸡汤 麻辣红油 香菜 葱 蒜末 姜 榨菜末 盐卤

taste: 中辣

step: ['将120克黄豆泡发10个小时左右', '泡发的黄豆清洗干净，加上水，倒入豆浆机桶里接上电源，制作好豆浆', '过滤出豆渣，得到800克豆浆', '将盐卤与凉水按照1:4的比例调好', '待豆浆温度降到80几度的时候，一边搅拌一边倒入盐卤水，然后静置十几分钟', '这个时候来做豆花的调料，将花生炸熟', '将30克黄豆炒熟', '香菜切细', '花生凉后去皮，将花生和黄豆用自封袋装上，用擀面杖稍微擀碎', '豆花表面有一层清水的时候盖上一层纱布，上面用重物压几分钟', '将鸡汤烧开，加入豆花再次烧开关火', '装入碗里，加上葱姜蒜末、香菜末、黄豆碎、花生碎、自制麻辣红油、榨菜末', '美味的乐山嫩豆花做好了', '蘸着吃也很美味']

---

记录 4754:

title: 雪菜烧肉

image: 172611.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 雪菜 八角 红辣椒 桂皮 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['这是我买的五花肉，有点肥肉雪菜才好吃', '五花肉下锅榨出油', '油练出来后加入红辣椒、桂皮、八角、盐', '加水，没过五花肉，烧开', '烧开后继续烧5分钟左右下雪菜，铺在五花肉上撒上辣椒粉，糖。中火慢炖大概30分钟，就可以撒鸡精出锅了。']

---

记录 4755:

title: 回锅肉（精华版）

image: 172320.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青红椒 蒜苗 姜 大葱 蒜 豆豉 郫县豆瓣酱 料酒 白糖 盐 生抽 鸡粉 花椒

taste: 微辣

step: ['冷水下肉，放料酒姜片和葱段大火烧开，煮至肉刚熟即可（用筷子可以穿透不渗血水）。', '把五花肉用冷水冲凉切片，青红椒切菱形片备用。', '锅里倒少量油，下五花肉煸炒，待肉片出油有点卷的时候，下郫县豆瓣酱、姜蒜和豆豉炒香。', '锅里倒少量油，下五花肉煸炒，待肉片出油有点卷的时候，下郫县豆瓣酱、姜蒜和豆豉、花椒炒香。', '加入青红椒，炒至断青。', '再加入青蒜炒出香味。', '最后入适量白糖、鸡精、生抽调味就可以出锅了。']

---

记录 4756:

title: 咸香爽辣---香辣火焙鱼

image: 171916.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火焙鱼 豆豉 干辣椒 姜 蒜 生抽

taste: 中辣

step: ['干辣椒切小圈，豆豉、姜、蒜分别切碎。', '锅置火上适量油烧热，下入姜蒜末、辣椒、豆豉，小火煸炒出香味。', '倒入鱼干翻炒均匀。', '调入生抽、少许水，中小火焖5-8分钟即可。']

---

记录 4757:

title: 泡椒凤爪

image: 171777.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 野山椒 姜 八角 香叶 桂片 花椒粒 小米椒 蒜头 料酒 盐 白糖 味精 陈醋

taste: 酸辣

step: ['材料图', '锅加水煮沸放入鸡爪，加1勺匙盐、料酒和几块姜片，等再次沸腾后小火煮8分钟左右。鸡爪要刚煮熟，不要煮太久，不然就没有啃头了。', '将鸡爪子捞出放水冲干净。', '放入凉水泡10分钟。', '剪去鸡指甲将鸡爪一分为二。鸡脚刚好四个爪，平均分使其更好入味。', '姜切丝，蒜头拍大粒，红尖椒切小段，八角桂皮花椒香叶洗净加鸡爪全倒入碗中，并加入盐、醋、料酒、味精和少量白糖及陈醋。倒入野山椒和瓶内的泡椒水拌均。', '水不太够可加冷开水或者矿泉水，刚好盖过鸡爪为宜。', '我用保鲜膜封好碗口放入冰箱中，放一晚使其入味，期间可打开尝尝盐味和酸味，并适量可加盐和醋。', '一天后将其夹出装碟就可吃了。']

---

记录 4758:

title: 川味回锅肉

image: 171044.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红辣椒 青蒜 郫县豆瓣酱 豆瓣酱 生抽 五香粉 姜蒜

taste: 微辣

step: ['五花肉冷水下锅，放葱段，姜片煮', '这个期间做辅料，青蒜切段，红椒切丝，姜片，蒜片，再准备些姜蒜末', '等到肉煮到能插入一根筷子就可以了，捞出晾凉，切薄片', '炒锅放油，放入郫县豆瓣酱和豆瓣酱生抽调好的酱', '炸香后，放入切好的五花肉', '炒到每一片五花肉都沾满辣酱为止', '下蒜片', '下红椒丝', '最好下青蒜，炒制断生即可', '装盘']

---

记录 4759:

title: 口水鸡

image: 170389.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鸡 熟芝麻 熟花生 葱花 葱段 姜片 盐 香油 芝麻酱 辣椒酱 花椒粉 辣椒油 醋 白糖 鸡汤 料酒 美极鲜酱油 生抽

taste: 微辣

step: ['鸡半只，去除肉脏，将血水冲洗干净', '锅中加水，放入葱段，姜片，盐，料酒及清洗干净的草鸡，开火煮开，转小火煮十分钟后关火，浸泡20分钟捞出', '干净的盘中加入凉开水及冰块，放入煮好的草鸡浸泡干分钟捞出', '生抽，美极鲜酱油，鸡汤，辣椒酱，芝麻酱，花椒粉，白糖，醋，辣椒油，香油调成汁', '将冰好的鸡斩成块，淋上调味汁，撒上芝麻、花生、葱花即可']

---

记录 4760:

title: 香辣虾

image: 170186.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 黄瓜 线椒 花椒 干辣椒 蒜 蒜苗 姜 料酒 味极鲜酱油 盐 辣油 糖 鸡粉 水

taste: 微辣

step: ['准备好所需的材料，黄瓜切段，线椒切约1厘米的小段，蒜切片，姜切丝，蒜苗切片，干辣椒和花椒分别用水浸泡一小会后干辣椒剪成约1厘米的小段，花椒沥干备用；', '虾洗净，用到剥开虾背，取出肠泥，再用流水冲洗一下备用；【嫌麻烦也可不用开背】', '锅中多放点油烧热，倒入处理好的虾，干煸至虾表皮微皱盛出备用；', '煸虾的油不要倒掉，再搁点油，放入花椒和干辣椒用中小火煸一会', '转大火，加入蒜片、姜丝、蒜苗片、线椒粒爆香', '加入黄瓜和煸好的虾翻炒均匀', '依次搁入调味料料酒、酱油、盐、辣油、水然后翻炒均匀', '最后加入少许鸡粉调味即可出锅装盘']

---

记录 4761:

title: 鲜椒鸡块

image: 169991.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸡 青尖椒 小米辣 姜片 大蒜 蒜苗头 蒸鱼豉油 白糖 鸡精 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['被料', '鸡斩块，码味一小时以上。', '净锅放油，热后下姜块爆香下鸡块中火煸炒至熟，出锅，过里放油炒香豆瓣酱，下蒜略炒，下尖椒炒熟再下鸡块炒匀，放味道略炒入味。', '有红油吗？有就放点，会更香。熟了，上桌。']

---

记录 4762:

title: 水煮豆腐

image: 168873.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 佐餐火腿 豆芽 蒜苔 干辣椒 蒜 豆瓣酱 鸡精 香油

taste: 微辣

step: ['准备食材。豆腐一块，佐餐火腿一块，豆芽适量，蒜苔少许，蒜、干红辣椒、香葱各少许。', '豆腐切片、火腿切片、蒜苔切段、蒜切末、干红辣椒切段，香葱切末。', '将豆牙焯水后放入碗内。', '平底锅内放入少许油，然后放入豆腐。小火煎制两面金黄时盛出备用。', '炒锅内加少许油，油热后加入豆瓣酱煸炒出红油，然后加入一半的蒜末炒香，倒入蒜苔继续煸炒。', '锅中倒入适量的开水或高汤。', '将豆腐片、火腿片倒入锅内。大火煮开后放入适量的鸡精。', '关火倒入盛有豆芽的碗内。', '将剩下的蒜末放入碗中央。', '锅内入少许油。油热后放入干红辣椒。炸出香味关火倒入大碗内。', '放个葱花点缀，淋少许香油就可以上桌了。']

---

记录 4763:

title: 酸辣土豆丝

image: 168357.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 青椒 红椒 干辣椒 葱 姜 蒜 盐 糖 白醋 生抽 烹调油

taste: 微辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '土豆去皮，用刨丝器刨丝。\u3000\u3000', '将土豆丝放进水浸泡，中间需要换水，作用是洗去多余的淀粉，这样炒的时候不粘锅吃的时候也清爽。\u3000\u3000', '配料切丝。', '炒锅倒油烧热，炒这一类的菜，最好炙一下锅，先炒姜丝。', '之后放葱蒜炒香。', '\u3000\u3000放上淋过水的土豆丝，翻炒后倒入白醋。\u3000\u3000\u3000', '炒两分钟后放上青红椒，淋一点生抽，加上盐和一点儿糖。接着炒。', '\u3000至土豆丝透明出锅。']

---

记录 4764:

title: 宫保藕丁

image: 168321.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜藕 花生 青红椒 香葱 蒜 姜 干红辣椒 花椒 酱油 醋 白糖 淀粉 鸡精 盐 油

taste: 微辣

step: ['主要材料。', '藕刮去皮切丁，以清水过滤除去淀粉；', '将藕丁焯至断生；', '青、红椒切小丁，加盐腌一会儿待用；', '蒜切片；干辣椒切段；葱切粒；姜切末；花椒洗净待用；', '调好汁：酱油、醋、白糖、淀粉，加少量水拌匀；', '花生入烤箱烤8分钟，取出后去衣；', '热油锅将花生炒一下盛出；', '锅中留油，加入花椒爆出香味然后去掉；加入葱白、蒜片、姜末、干辣椒炒香；', '倒入藕丁炒一会儿；', '倒入调好的酱汁炒匀；', '倒入花生米翻炒；', '倒入青、红椒炒几下；', '加盐、鸡精调味，洒入葱花即可。']

---

记录 4765:

title: 川式麻辣味香肠

image: 167810.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香辣味调料 猪肉 肠衣

taste: 微辣

step: ['调料盒肠衣备用。', '肠衣洗净后泡发半小时。', '调料放入盆中备用。', '猪肉切片备用。', '搅拌均匀放置1小时。', '用灌肠机器灌制。', '灌好的肠用绳子扎好。', '阴凉处晾3-4天', '放蒸笼中蒸40分钟', '取出晾干。']

---

记录 4766:

title: 粉蒸排骨

image: 167531.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 五香蒸肉粉 酱油 香葱

taste: 咸鲜

step: ['排骨洗净后砍成小块。', '准备好一碗五香蒸肉粉。', '把排骨放入一个小盆里，倒入五香蒸肉粉抓拌均匀。', '倒入一些酱油抓拌均匀。', '把拌好米粉的排骨腌制4小时入味。', '把腌好的排骨放入蒸锅里蒸1小时蒸至熟软。', '出锅后撒上葱花即可上桌。']

---

记录 4767:

title: 泡椒牛蛙

image: 167269.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 小米辣泡椒 红泡椒 姜片 蒜头 料酒 生抽 白糖 鸡精

taste: 中辣

step: ['材料：牛蛙（已洗净）、小米辣泡椒、红泡椒、姜片、蒜头、啤酒', '将已洗净的牛蛙放在案板上剁成小块，待用', '烧锅倒油烧热，下入姜片和蒜头炝锅。', '随后，下入剁好的牛蛙翻炒翻炒。', '接着，倒入一罐啤酒。', '煮开，煮上一会儿。', '然后，合入小米辣泡椒和红泡椒翻炒翻炒。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 4768:

title: 四川名菜：咸烧白

image: 167217.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 冬尖 酒酿 酱油

taste: 咸鲜

step: ['带皮五花肉洗净后，分成五份，冷水下锅；', '五花肉煮至筷子能轻松插透，即可捞起；', '准备少量酒酿；', '少量酱油；', '煮好的五花肉稍稍冷却后，抹上酒酿；', '再抹上一层酱油，里里外外都要抹匀；', '锅里倒入油，将五花肉放进锅里炸，先将带皮的一面放进锅里，之后再翻面；', '炸好的五花肉放进冷水里，激一下；', '冬尖洗净后，沥干水分，剁碎备用；', '冷却后的五花肉拭干水分，切片，肉片朝下，码进略深一点的盆里；', '再浇上一点酱油入味；', '五花肉上面码上冬尖；', '将五花肉连盆一起，放进锅里，开水上锅，大火蒸熟；蒸好的烧白，只要存放妥当，可以放1个月左右；食用时，再上锅，隔水蒸熟即可。']

---

记录 4769:

title: 麻辣豆腐

image: 167175.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 葱 姜 香菜 辣椒 粉 花椒粉 姜粉 盐 生抽 糖 老抽 烹调油

taste: 微辣

step: ['材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000', '豆腐用开水冲烫后改刀成块。\u3000\u3000', '配菜改刀，准备各种香料粉粉，', '炒锅倒油，炒香部分姜葱', '倒入辣椒粉姜粉炒出红油。\u3000\u3000', '倒入豆腐块轻拌后加温水加盐和一点老抽，大火烧开后转小火炖着。', '准备淀粉水。\u3000\u3000', '炖至豆腐入味儿后开锅，放香菜，再撒花椒粉和辣椒粉和一点点胡椒粉。喜欢的话再烧一勺热油。']

---

记录 4770:

title: 川菜：水煮鱼

image: 166911.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白鲢 酸菜 郫县豆瓣酱 干红辣椒 花椒 姜 蒜 八角 三奈 草果 淀粉 盐 鸡精 白胡椒粉 白糖

taste: 麻辣

step: ['白鲢让店家处理干净后，用清水反复冲洗干净，然后砍成鱼块；', '鱼块用适量盐，淀粉抹匀，腌制片刻；', '酸菜切碎；我用的是自家的酸菜，味道刚好，所以不用洗；如果是从市场买回来的酸菜，最后用清水冲洗干净后，挤干水分再切；', '蒜剥去外衣，洗净；姜洗净后，切成姜碎，姜碎的大小如图；八角、三奈、草果切碎；', '炒锅烧热，倒入菜籽油烧热；', '放入郫县豆瓣酱，炒出红油，这个时候会有香味散出来；', '放入切成段的干红辣椒、花椒；', '放入酸菜炒香；', '锅里倒入适量清水；', '调入盐；', '放入八角、三奈、草果；', '放入姜碎；', '放入蒜，大火烧开；', '汤汁烧开后，放入鱼头；', '煮至鱼头汤沸腾时，即可准备放鱼块；', '将所有鱼块放进汤里，方法：用手或筷子，将鱼块依次放进锅里；', '鱼块煮熟后，出锅前调入鸡精、白胡椒粉、适量白糖；关火，装盘。']

---

记录 4771:

title: 秘制火锅鸡

image: 166603.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 郫县豆瓣 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['小柴鸡', '水抄下', '葱姜蒜花椒大料', '郫县豆瓣', '看步骤吧', '炖下', '豆芽', '成了']

---

记录 4772:

title: 酸汤肥牛

image: 166527.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛片 酸菜 蒜 辣椒

taste: 酸辣

step: ['准备食材。肥牛片200g，酸菜鱼料一包(只有其中的酸菜)。蒜几个、小红辣椒几个、香葱几根。', '蒜切片，红辣椒切段，香葱切段。', '锅中加入水烧开后，将肥牛片放入焯一下。捞出备用。', '锅中加入少许油，放入蒜、辣椒煸香，倒入酸菜继续煸炒。然后加入适量的热水煮五分钟。', '将酸菜捞出放入大碗内。', '把牛肉片放入锅中继续煮开，加入少许鸡精调味。然后连汤一起倒入碗内。', '锅中倒入少许油，油温七成热时放入辣椒。关火一并倒入碗中。放些香葱点缀就可以上桌了。']

---

记录 4773:

title: 粉蒸排骨

image: 166353.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 米粉 蒜 盐 老抽 生抽 胡椒粉 糖

taste: 咸鲜

step: ['排骨洗净，沥干。', '蒜切碎，加入盐.糖.老抽.生抽和胡椒粉拌匀，腌渍两小时入味。', '加入米粉拌匀（大米炒熟，搅成略带颗粒状即可），盘底垫些地瓜片，大火蒸40分钟。', '加入米粉拌匀（大米炒熟，搅成略带颗粒状即可），盘底垫些地瓜片，大火蒸40分钟。']

---

记录 4774:

title: 回锅带鱼

image: 165771.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带鱼 蒜苗 葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 豆豉 鸡蛋 淀粉 白酒 料酒 胡椒粉 花椒 盐 糖

taste: 微辣

step: ['带鱼洗净切菱形小块，加白酒、料酒、胡椒粉、花椒、糖、盐腌制30分钟。（带鱼最好洗掉表皮的鱼鳞以去腥，盐的量要加足。）', '葱姜蒜切片，青蒜切段。', '腌好的带鱼先拍一层玉米淀粉。', '再拖一层鸡蛋液。', '炒锅上火，待油温四成热时下入带鱼块。', '定型后用小火煎制金黄，翻面。', '待两面都煎黄时，把火调大，吐出多余的油。', '盛出备用。', '仍用锅里的油小火将郫县豆瓣酱炒出红油', '下入葱姜蒜片、豆豉炒出香味。', '烹入料酒，加白糖、盐、老抽定好味。', '下入青蒜苗炒香后倒入带鱼块。', '轻轻翻炒均匀出锅即可。', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 4775:

title: 水煮肉片

image: 165759.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 白菜 黄豆芽 葱 姜 蒜 花椒 干红椒 鸡蛋 油 盐 鸡精 生抽 郫县豆瓣 芝麻油 料酒 淀粉 白糖

taste: 麻辣

step: ['猪瘦肉切薄片。（约4厘米长、2厘米宽的薄片，可以冰冻后更好切出规整的形状）', '鸡蛋一个打入碗中。', '蛋黄和蛋白完全分离。蛋白打散。', '蛋黄和蛋清完全分离。蛋白打散。', '肉里加入料酒、盐、蛋清、淀粉搅拌腌制半小时以上。', '白菜洗净摘段，沥干水备用。', '豆芽洗净沥水备用。', '蒜切碎末。', '加入盐、芝麻油拌匀入味备用。（这步就是偶家自制蒜蒜法，多做一些封存入玻璃瓶中可以放很久，稍多点盐、麻油也要多一些喔）', '葱切段，姜切碎末或细丝均可。', '准备干红椒和花椒。干红椒切小段。', '锅冷油，放入花椒（四川大红袍的花椒最好）和干椒段一起慢火熬一下再急火炸枯近黑色。（炸花椒辣子油这步要用冷锅冷油，这样油会更入味）', '准备两个小碗，将油和炸枯的花椒、干椒小心分离。分装两个碗中。', '刀柄洗净，将炸好的花椒、干椒剁碎备用。', '锅烧热，倒入12中炸好沥出的油。倒入白菜和黄豆芽，加少许盐（注意是少许盐，等一下煮肉汤中还会放盐）', '炒七、八层熟放入碗底备用。（不要熟透，待会倒入热汤后还会有一个加热过程）', '锅中再次加热，倒入12炸好的油。加入姜末、豆瓣酱、糖热油翻炒出香味，加入水。烧开，加入生抽和盐。', '锅中再次加热，倒入12炸好的油。加入姜末、豆瓣酱、白糖热油翻炒出香味。', '加入水。烧开，加入生抽、盐和鸡粉，加入肉片。肉片要一片片散开放入，（确保受热均匀，切忌成团）大火煮熟，关火。盐可稍多点）。', '将煮好的肉片和热汤倒入刚刚放白菜等的碗中。再加入弄碎的花椒辣椒碎、葱、备好的蒜。', '锅再次热油，将油烧滚开，关火。', '油迅速倒入碗中，淋在葱蒜之上。淋几滴芝麻油，上桌即食。']

---

记录 4776:

title: 糖醋鱼圆

image: 165662.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼柳 速冻玉米粒 速冻豌豆 速冻胡萝卜丁 番茄酱 白糖 白醋 盐 葱 姜 料酒 植物油 胡椒粉 蒜 玉米淀粉

taste: 酸甜

step: ['龙利鱼柳解冻，洗净，切成豌豆大小的丁', '加入盐', '加入胡椒粉、料酒', '加入葱姜水，用手朝一个方向搅打鱼肉，直到鱼肉上劲，葱姜水全部被吸收', '加入两汤匙淀粉', '油锅烧热，将鱼肉挤成丸子下入油锅', '中小火，炸至丸子浮起，表面微黄，捞出，如果喜欢外焦里嫩的口感，可以捞出后待油温升高后再下入丸子复炸一次', '番茄酱加入少许水，加入一汤匙白糖，少许盐', '加入白醋', '起油锅，下入葱姜蒜末，炒出香味', '下入速冻解冻后的豌豆、玉米粒、胡萝卜丁，煸炒一下', '中火，倒入番茄酱汁', '烧开1分钟，倒入水淀粉', '烧至汤汁浓稠，倒入鱼圆迅速翻炒至丸子全部挂上汤汁，出锅']

---

记录 4777:

title: 自制家庭版麻辣红汤火锅

image: 165395.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五香粉 基础锅底 大葱 姜片 蒜片 干辣椒 花椒 藤椒 八角 冰糖 醪糟汁 料酒 鸡粉 高汤 菜籽油 熟芝麻 大红灯笼椒

taste: 麻辣

step: ['准备材料。将（大葱20克姜蒜各15克五香粉10克自制基础锅底100克：见另外一篇：自制基础火锅底料）放入容器里。', '锅里放入80克的菜籽油烧至6成热，泼入葱姜蒜上。', '干辣椒50克花椒25克藤椒10克八角20克', '冰糖20克醪糟汁15克料酒10克鸡粉5克', '锅里再倒入剩下的200克油，放入（干辣椒50克花椒25克藤椒10克八角20克）', '小火慢慢炒至香味四溢，颜色微微焦黄，装起备用。', '将高汤倒入锅里，大火烧开。', '放入泼好油的葱姜蒜煮开后，开小火熬煮15分钟', '关火，捞起葱姜蒜、大料渣。', '依次倒入炒好的（干辣椒50克花椒25克藤椒10克八角20克），继续熬煮5分钟，再倒入（冰糖20克醪糟汁15克料酒10克鸡粉5克），煮5分钟。', '撒上芝麻和大红灯笼椒即可。', '自制火锅蘸料：芝麻酱2勺豆腐乳1勺韭菜花1/4勺蚝油1/4勺香油1/4勺花椒油1/4勺白糖1/4勺花生碎适量葱花或者辣椒适量', '将配菜洗干净、切好。']

---

记录 4778:

title: 【酸辣土豆丝】--- 不败的经典家常菜

image: 165361.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 红尖椒 香葱 姜 蒜 干红椒 花椒 盐 醋 泡椒水 鸡精

taste: 酸辣

step: ['准备好原料和配料。', '红尖椒去籽斜刀切丝，香葱、姜、蒜切丝，干红椒斜刀剪成条状，去籽。', '土豆先找个较稳当的位置摆放好，竖刀切成一毫米左右的片，一片挨着一片，不要乱。', '从右往左把土豆片均匀的按扁平.', '然后从头切细丝。（按扁平了切起来才稳当，如果厚厚的切，会影响刀工）', '依次全部切完。', '切好的土豆放入清水里浸泡去淀粉，捞出沥干水分备用。（我这个是浸泡好了的，开始浸泡的时候我有淀粉所以水会比较浑浊）', '炒锅里加入适量油（不要太少了，可以较平时炒菜稍多一点点），下入花椒中火炸香，然后捞出。（花椒可以过一下水，再用厨房纸吸干水分，这样不容易炸焦，而且很香）', '下入姜、蒜、干红椒煸出香味，转大火。', '下入土豆丝.', '快速翻炒片刻，调入泡椒水。', '调入醋继续翻炒均匀。', '调入盐翻炒均匀。', '最后加入红椒子和香葱丝翻炒均匀，关火，调入少许鸡精炒匀即可出锅。']

---

记录 4779:

title: 小炒回锅肉

image: 164600.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 彩椒 蒜苔 大蒜子 姜 葱 花椒 八角 油 盐 生抽 白糖 郫县豆瓣 豆豉 自制辣椒油

taste: 中辣

step: ['肉洗净，锅放凉水，放入整块五花肉、八角、姜、花椒、葱煮熟。', '彩椒切斜片，蒜苔切段，蒜切小片。', '五花肉切3厘米长的小薄片。', '锅热油，放入蒜苔炒五层熟。', '放入彩椒继续炒一会儿，加入盐。', '翻炒拌匀后暂时出锅。', '将回锅肉倒入锅中，翻炒炸出少许油，出锅。', '锅中放入糖、蒜、郫县豆瓣、豆豉、自制辣椒油（把油烧滚浇在辣椒粉上）炒香，', '再次加入回锅肉放盐、翻炒一会，加入刚炒过的蒜苔和彩椒，继续翻炒，加生抽，炒匀出锅。', '装盘即食。']

---

记录 4780:

title: 水煮双菇

image: 164571.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍茹 白玉菇 生菜 干辣椒 蒜 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['准备食材。主料:白玉菇一包、杏鲍菇一根、生菜一棵。辅料:豆瓣酱一大勺、大蒜几瓣、干辣椒几个。', '将白玉菇洗净后，切成两段。杏鲍菇用手撕成条状。生菜撕成小块。大蒜切成末，干辣椒切成段。', '将撕好的生菜放入碗中。', '锅中加入底油，油热后，放入豆瓣酱，小火煸炒出红油。然后加入干辣椒段，蒜末。继续煸出香味', '往锅中加入高汤或者热水。', '将白玉茹、杏鲍菇放入锅中。大火烧开。', '出锅前加入少许鸡精。然后关火，将双菇与汤倒入碗中。', '往碗中加入一小勺干辣椒粉、一小勺蒜末。', '另起一锅，倒入少许油。当油烧到冒大烟时，关火。将油泼到碗中的蒜末与辣椒粉上，顿时可以闻到蒜香与辣味。这样，一道下饭菜就做好了。']

---

记录 4781:

title: 川味梅菜扣肉--咸烧白

image: 164562.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 红辣椒 生姜 大蒜头 八角 大葱 料酒 生抽 老抽 蚝油 糖 盐 菜籽油

taste: 微辣

step: ['准备所有材料。', '将梅干菜洗净，放在清水中浸泡过夜。', '将3个红辣椒，1根大葱，两片生姜，1瓣大蒜，切末。', '将五花肉切块。', '将五花肉放入锅中，加水和料酒，再加入八角和剩下的生姜片，大蒜头和大葱。大火烧开，转小火煮20分钟。', '将五花肉捞起，晾干。', '在五花肉的肉皮部位刷上老抽，继续晾干。', '锅中加油，大火烧热油锅，放入五花肉，肉皮朝下，转中小火。', '快速盖上锅盖，炸至肉皮表面起泡。', '炸完五花肉之后，放入冰水中浸泡一至两小时。', '浸泡完后，捞出五花肉，切厚片。', '将生抽、老抽、蚝油、糖、盐、料酒兑成调味汁。', '将切成厚片的五花肉蘸上调味汁。', '码在干净的碗里。', '将梅干菜冲洗干净后拧干，切末。', '锅中加入少许菜籽油，小火加热，加入葱姜蒜末和一部分辣椒末，翻炒。', '改大火，加入梅干菜和剩余的辣椒末翻炒，倒入剩余的调味汁炒匀。', '将炒好的梅干菜码在五花肉的上面和旁边，放入锅中蒸1小时。蒸完后倒扣在另一个碗中。']

---

记录 4782:

title: 泡椒猪肝

image: 164073.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肝 青椒 洋葱 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 泡椒 郫县豆瓣 料酒 味极鲜酱油 盐 糖 鸡精

taste: 酸辣

step: ['猪肝洗净，用凉水浸泡30分钟去除血污，期间换几次水。', '猪肝切片后用盐、料酒、淀粉、食用油拌匀，静置15分钟。', '葱切段，姜切丝，蒜切片，干辣椒切段，泡椒、花椒、郫县豆瓣备用。', '一调羹料酒，半调羹味极鲜酱油，适量糖调成调味汁。', '青椒、洋葱切块。', '热锅冷油，油热后倒入所有调料，小火炒出红油。', '入猪肝大火爆炒，至猪肝断生。', '调入调味汁翻匀。', '下入青椒、洋葱炒至断生，调入适量盐，关火后调入鸡精出锅。']

---

记录 4783:

title: 辣子鸡丁——鲜香味美的下饭菜

image: 163778.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 鸡胸 青尖椒 红尖椒 葱姜蒜 泡椒 酱油 料酒 白糖 醋 盐 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '鸡腿剔骨后用刀尖扎十几下鸡腿，切断筋膜，然后切成肉丁，鸡胸肉也切成肉丁，青红椒切丁，泡辣椒剁细，葱姜蒜切好备用。', '鸡丁放少许盐和料酒抓匀，接着放一点蛋清和干淀抓匀备用。', '酱油10克料酒15克白糖5克醋5克盐2克加少许干淀粉搅匀调成味汁。锅烧热放适量油，放入泡椒，炒出红油', '放入鸡丁大火炒散鸡丁，肉变白即可', '接着放入青红椒和葱姜蒜炒出香气，倒入调好的味汁，炒至粘稠，最后倒入少许醋提香出锅。', '成品图', '成品图']

---

记录 4784:

title: 快手小泡菜

image: 163431.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卷心菜 红尖椒 青椒 白糖 白酒 花椒 精盐 生姜

taste: 酸辣

step: ['锅里倒入清水，放入一把花椒烧开。', '青椒、红尖椒洗净去籽后切片。', '卷心菜洗净，切成大块。', '花椒水晾凉后，调入一汤匙精盐，放入生姜。', '倒入一汤匙白糖。', '倒入适量的白酒，约两汤匙。', '再次把花椒水烧开，关火晾凉。', '煮锅里倒入清水，水开后关火，把卷心菜和青红椒片焯水，捞出晾凉。', '把晾凉的卷心菜和青红椒码入干净的容器里，倒入晾凉的花椒水。', '盖盖密封后，放置两天即可取出食用。腌渍好的泡菜，浇上一点辣椒油吃起来味道酸辣开胃。']

---

记录 4785:

title: 相思口水鸡

image: 163312.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 黄瓜 葱 姜 蒜 芫荽 八角 桂皮 香叶 花椒 干辣椒粉 印度辣椒粉 胡椒粉 熟芝麻 花生米 料酒 盐 油 白糖 陈醋 生抽 芝麻油 花椒油

taste: 中辣

step: ['黄瓜洗净切丝整齐摆放盘底。', '鸡腿肉用剪刀切开，剔除骨头。', '用料酒、胡椒粉腌制15分钟入味。', '葱切小段、姜切小片、蒜切小片、芫荽切小段。', '锅加水，放入姜片5片、八角1颗、花椒10颗、鸡腿肉煮开后盖上锅盖关小火熬制20分钟至里外熟透。', '出锅立刻放入冰凉开水中。使其肉质更Q，更有弹性。（此时煮鸡肉的水不要倒掉，加入盐等可以用来作为面条、馄饨等的原汤）', '将干辣椒粉和印度辣椒粉（我用的是前些日子用油制过的,直接用原粉也可以）放入碗中混合均匀备用。', '将锅中热油加入八角2颗、桂皮1段、花椒40颗左右、姜片5片、香叶5片、蒜片、葱用小火慢慢爆香至微焦，注意火候不要烧糊。', '待油炒出香味后关火，将渣滤掉迅速将锅中热油淋在备好的辣椒粉上，加入盐、白糖、陈醋、生抽、芝麻油搅拌融化、均匀。', '捞出凉水中鸡肉，撕开后整齐码在黄瓜丝上，撒上花生米、切好的葱段、芫荽、芝麻，浇上备置好的辣椒油，滴上3滴花椒油。上桌拌匀即食。']

---

记录 4786:

title: 鲜虾红油抄手

image: 204942.jpg

categories: 川菜

ingredients: 抄手皮 猪绞肉 鲜虾仁 鸡蛋 紫菜 虾皮 小葱 猪油 盐 胡椒粉 生粉 鸡粉 油辣椒

taste: 微辣

step: ['虾仁去虾线拍蓉，和猪绞肉一起剁成细蓉。', '肉馅加盐、胡椒粉、生粉、鸡蛋', '顺时针搅拌均匀', '包成抄手形状', '锅中入水，烧开后下抄手。因为馅料较多，要点两次冷水。煮的时候碗中放一点猪油，盐、鸡粉、虾皮、紫菜。抄手煮好后连汤盛入碗中。', '搅拌均匀后，煎好的蛋皮切丝铺在抄手上。撒上小葱，来两勺辣椒油就行了。']

---

记录 4787:

title: 自制川味麻辣香肠

image: 204936.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 肠衣 精盐 白酒 姜汁 辣椒面 花椒面 白糖 鸡精

taste: 麻辣

step: ['备好食材：干辣椒、干花椒、盐和肠衣', '肉去皮洗净', '肠衣清洗几遍后，再灌水进去将肠内冲洗干净，也顺便检查肠衣是否有破漏的地方', '花椒炒香放凉后打成细粉干辣椒炒好放凉后打成细粉辣椒面的具体做法：http://home.meishichina.com/recipe-192869.html', '将洗净的肉切成小条，然后放入调料：精盐120g、糖30g、花椒面30g、辣椒面80g、鸡精15g和白酒150g（喜欢五香味的可以放点五香粉）', '带上一次性手套将肉和调料充分拌匀', '拌匀后备用', '将洗净的肠衣末端打个结', '再将肠衣的另一头套进灌肠机的漏斗中（如果没有灌肠机，可以用饮料瓶口来灌制）', '把拌好调料的肉放进绞肉机里', '再把肉摇进肠衣里', '用手把肉挤压捏紧（不要太用劲，否则肠衣容易挤破），边挤边用针在香肠的四周扎眼排出空气', '灌好一节后，用绵线打结系好', '一节就灌好了', '全部灌好后，挂在阳台内，晾晒大概半个月左右，香肠表面起褶，用手捏上去比较干硬，但还有些弹性即可，不能太干太硬，脱水太多吃起来会太硬，太柴，影响口感', '将做好的香肠洗净后，放入蒸锅中蒸制20分钟左右', '蒸熟后取出，放至不烫手时便可切片装盘', '最好趁热食用，这样会更香更鲜，麻辣味十足哦！']

---

记录 4788:

title: 冬季里，来一盘热辣的蒜薹泡椒炒鸡胗吧！

image: 204663.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胗 蒜薹 泡椒 姜末 白酒 生抽 盐 糖

taste: 中辣

step: ['鸡胗先用盐水侵泡半小时，把附着在上面的脏东西一定弄干净，要不会有腥气味道。', '然后把鸡胗片成薄片，接着用少量白酒，盐腌制半小时左右。这个是花儿的经验，可以用料酒腌制，但是感觉用白酒腌制更香更脆，大家可以试试哦。', '准备少量蒜薹，洗净，切碎丁。', '适量的姜末和泡椒。', '腌制好鸡胗后，爆香姜末，放入多多的泡椒炒香，接着放入鸡胗，加适量生抽，少许盐（因为剁辣椒里有盐）和白糖，翻炒到鸡胗变色后加入蒜薹，继续翻炒。', '翻炒2分钟后就可以出锅了！脆香脆香的鸡胗，冬季里再烫一壶小酒，最是惬意喽！']

---

记录 4789:

title: 干煸四季豆

image: 204428.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆角 猪肉馅 干辣椒 色拉油 花椒 蒜 姜 盐 生抽

taste: 咸鲜

step: ['四季豆选择细长的那种比较好，易熟。洗净后择成长段，然后沥干水分。这样一定尽可能沥干，否则一会过油炸的时候，会有油飞溅出来。用厨房纸吸干水分，是比较快的方法。', '利用沥干水分的时间，来准备配料。需要半头蒜，放的多才好吃，切碎了备用。', '干辣椒剪成段，备用。', '需要100克左右的猪肉馅，肥点的好吃，干煸后更香。', '热锅后放入比较多的色拉油，四季豆要炸透炸熟，否则会中毒的，这个很重要。另外四季豆比较吃油，多放油干煸的时候可以炸出豆角的香味，更好吃。', '大概要煸炒3-4分钟，一定要等豆角边上出行褶皱，甚至有些干皮发焦黄才是熟透了。', '剩下的底油少量即可，多余的可以留着炒其他菜用。捞出豆角后放入少量底油放入猪肉馅煸炒。肉馅发白成肉沫后还要继续煸炒，等肉沫发金黄了，放在炒锅边缘，放入姜末、蒜末、花椒和干辣椒煸炒。', '放入少量的生抽，然后加入煸炒好的豆角，放入少许的盐，翻炒后即可出锅']

---

记录 4790:

title: 烩二丁—自动烹饪锅食谱

image: 204003.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 葱 蒜 盐 油 土豆 大料 酱油 糖

taste: 其他

step: ['四季豆掐去两头洗净，土豆去皮洗净，均切成小丁，蒜剁蒜蓉；', '锅内倒油，放入葱和大料后放入切好的豆角、土豆丁以及其它调料；盖上锅盖，启动【干锅】功能；', '待烹饪结束后，撒入蒜蓉，将食材搅拌均匀即可。']

---

记录 4791:

title: 红烧兔肉

image: 203947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔腿 花椒 丁香 冰糖 老抽 桂皮 八角 生姜 秘制红烧汁 盐

taste: 咸鲜

step: ['兔腿2块，剁成块。', '准备香料待用。', '花椒水浸泡兔肉后连同花椒一起焯水。', '锅内加入少许油。', '下兔肉煸炒，煸炒均匀后下秘制红烧汁、生姜、老抽和冰糖煸炒。', '锅内一次加入足量的水，煮开后，将花椒、八角丁香等装进过滤器中，连同过滤器一起放入锅中。', '小火慢炖2个小时。', '炖至水少后，拿出过滤器，大火翻炒收汁，装盘。']

---

记录 4792:

title: 难忘牙签肉-大朋友小朋友的最爱

image: 203316.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 味极鲜 白砂糖 淀粉 胡椒粉 羊肉串调料 料酒 老抽 辣椒粉 松肉粉 烧烤粉 孜然粉

taste: 孜然

step: ['主料：五花肉300克配料：孜然粉2勺羊肉串调料1勺烧烤粉1勺胡椒粉1勺松肉粉少量淀粉2勺辣椒粉1勺白砂糖1勺老抽1勺味极鲜1勺精盐1勺料酒2勺', '五花肉洗净擦干水分，再切成3cm长，2cm宽，0.5cm厚的小片。干辣椒用剪刀剪成3cm的小段。', '放进生姜粉搅拌1勺。', '羊肉串调料1勺。', '孜然粉1勺。', '辣椒粉1勺。', '松肉粉少量。', '嫩肉粉、淀粉各1勺。', '一勺白糖。', '1勺精盐。', '老抽无味，放进1勺老抽上色。', '最后在五花肉里调入料酒避除五花肉的圈气。加入花椒粉、胡椒粉。将所有的调料搅拌均匀后；再腌制20分钟。', '然后将每片羊肉反复重叠数折，用牙签穿起。穿好牙签肉后，不要马上煎炸，放置20分钟左右最好。', '锅中置油，烧制5~6成热，放进牙签肉小火煎炸即可。', '具有麻、辣、咸、甜等不同味道，非常适合不同人口味的需要。外表金黄、口感酥脆、价格便宜的牙签肉，历来是钻钻小朋友喜爱的零食，经常会在学校附近的熟食店或小卖部里买；知道吗！有些牙签肉是在臭气熏天的作坊里，用病死鸡肉猪肉甚至有死的猫肉和老鼠肉做成的~~~为了钻钻小朋友还是亲自来做才放心~~~']

---

记录 4793:

title: 重庆口水鸡

image: 202809.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土鸡 红葱头 生姜 香芹粒 白砂糖

taste: 中辣

step: ['1、土鸡半只洗净备用，汤锅放清水烧开，香芹洗净切小粒，花生芝麻烤香备用。水烧开后投入几片生姜，一颗红葱头拍破也一并放入，然后把半只鸡也放入，中大火煮25－30分钟左右（用筷子从鸡腿最厚处能轻轻插过，并无血水渗出即可）关火后盖盖再焖5分钟左右。', '准备半盆凉开水，再投入适量冰块，把煮好的鸡捞起立即投入冰水中，让其快速冷却，这样能让皮质嫩滑，脆而不腻。', '冰鸡的时间就来准备调料，把适量的生姜和蒜剁成末放入碗里，再加入一个切碎的红葱头（没有就用小葱），加入适量的油辣子，花椒粉，盐，味精，白砂糖，酱油，芝麻油等拌匀盘底可先铺一些香芹粒（根据自己喜好，也可不放），然后捞出冷却好的鸡剁成块，摆放在香芹粒上', '再把调好的调料浇在鸡块上，再淋上辣椒油，洒上些香芹粒，葱花，花生芝麻碎即可上桌啦。']

---

记录 4794:

title: 简单家常菜---辣椒炒子鸡

image: 202731.jpg

categories: 川菜

ingredients: 子鸡 辣椒 干辣椒 葱 姜 盐 老抽 味精 花生油

taste: 微辣

step: ['材料备用。', '把鸡，辣椒洗净，切，剁成块。', '锅里放油，加入葱姜，干辣椒煸香。', '倒入鸡块煸炒，然后加老抽酱油煸炒。', '加点水。', '稍稍炒5分钟。', '加入青辣椒。', '继续煸炒一下，青辣椒变颜色就行，加盐，味精调味。', '辣椒炒子鸡。。。']

---

记录 4795:

title: 麻辣香红油

image: 202666.jpg

categories: 川菜

ingredients: 树椒 红辣椒 花生油 花椒 熟芝麻

taste: 麻辣

step: ['主辅料：花生油、树椒、红辣椒。花椒、熟芝麻', '把树椒装入料理机的罐里。用料理机研磨。研碎即可。', '如果要想把红油做的精致一些，就要研磨出两个品种，辣椒粉和辣椒碎粒。研磨好的树椒末和红辣椒末。', '把花椒用擀面杖稍稍擀制压碎。', '锅中放入花生油500ml，烧至7成热以上，就是油面平稳，有轻轻的油烟飘起。即可关火。', '把烧好的油放入提前准备的干净碗中。', '大约3分钟左右，油温就会降到6成热左右。放入花椒碎。', '再放入一半的树椒碎。这两步是出香味，麻香和辣香。', '再过3分钟左右，油温会降到5成热以下，放入另一半树椒碎，出辣味。', '接着放入芝麻，因为芝麻是熟的，油温过高会糊的。', '这时候的油温已经比较低了，放入红辣椒碎，温油浸泡之后色泽就红了。将其搅拌均匀即可。', '晾凉即可装瓶。']

---

记录 4796:

title: 麻婆豆腐

image: 202604.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 香菜 葱 泡姜 牛肉 淀粉 盐 生抽 老抽 郫县豆瓣 花椒粉 辣椒粉 红辣椒

taste: 麻辣

step: ['材料图。', '2、豆腐切块加盐，放在滤筛中。', '3、烧一壶开水，将豆腐过两边，起到焯水的作用。', '4、将配料中葱姜蒜红辣椒等改刀成碎。', '5、坐锅倒油烧热，先炒香部分辣椒粉，再炒香小料。', '6、加豆瓣炒香。可以添加辣椒油。', '7、下肉末炒散。', '8、加上高汤或者开水，煮开。', '9、放上豆腐块，大火烧开，加盐加糖，生抽老抽，转小火炖至豆腐入味儿。', '10、分次淋入淀粉水。', '11、最后放上花椒粉和辣椒粉。', '12、出锅后放上香菜碎和蒜苗碎。']

---

记录 4797:

title: 泡菜牛蛙

image: 202553.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 泡菜 姜片 葱段 韩式辣椒酱 料酒 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['食材：牛蛙（已洗净）、泡菜、姜片、葱段', '将已洗净的的牛蛙放在案板上剁成块，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入剁好的牛蛙，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '接着，加适量的韩式辣椒酱。', '加适量的清水。', '煮开至熟。', '然后，合入泡菜翻炒翻炒。', '最后，搁入葱段。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 4798:

title: 重庆烧鸡公

image: 202550.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 烧鸡公调料 蒜 香菇 白萝卜

taste: 麻辣

step: ['把鸡腿切块', '凉水入锅焯水，有浮沫时撇掉，然后再用热水冲洗两遍，以彻底去除血沫', '香菇提前泡发备用', '锅中放油，把蒜拍松炒至表面发黄', '加烧鸡公调料。这次是最省事的做法，调味料就直接用买的现成的烧鸡公调料了。', '炒至出红油', '倒入焯好的鸡块', '翻炒2分钟，把油脂逼出来', '白萝卜切滚刀块下入，香菇切片下入。我放了几个整个的香菇，为了成品看起来好看。', '倒入泡香菇的水。泡的水要提前烧热。否则凉水会影响肉的口感', '大火煮开转小火煮20分钟即可']

---

记录 4799:

title: 麻辣干锅虾

image: 202439.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 红辣椒 花椒 八角 麻辣香锅调料 葱 香菜 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['鲜虾清洗干净，准备好葱姜蒜、花椒八角、干红辣椒备用', '锅里加适量油烧热，放入葱姜蒜，干红辣椒和cook100麻辣香锅调料50g，翻炒几下', '把鲜虾倒入锅内，翻炒几下，加入料酒，继续翻炒', '最后加入红辣椒块，炒熟即可', '出锅后撒上香菜，美味的菜肴出锅了']

---

记录 4800:

title: 丰富多彩的水煮鱼

image: 202382.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大头鱼 肥肠 毛肚 鸡脚 豆腐 姬珍菇 金针菇 莴笋 大葱 干红辣椒 蒜头 香菜 芹菜 姜片 植物油 豆瓣酱 生抽 鸡精 白胡椒粉 料酒 陈醋 红薯淀粉 老抽 白糖

taste: 微辣

step: ['新鲜的大头鱼洗净，把头对半开，码上料酒。', '骨头和肉片分开，用料酒和少许盐腌制一下。', '毛肚、肥肠和鸡脚洗净备用。', '豆腐用淡盐水泡一下。（方便入味，煮时也不容易烂）', '姬珍菇洗净；金针菇切去头，洗净；香菜挑掉黄叶洗净；莴笋去皮洗净切块或条。', '干红辣椒洗净沥水；大葱洗净切段；姜洗净切片；芹菜洗净切小段。', '起锅烧热油，改中小火，放入豆瓣酱炒香后放入图6中的食材继续翻炒（整个过程大约七八分钟）倒入开水。（尽量多点，因为要煮的菜比较多）', '水开后几颗白糖、少许生抽老抽后放入肥肠、鸡脚改小火熬一个小时后放入鱼头鱼骨熬20分钟，再放入姬珍菇、毛肚、豆腐煮十分钟后放入莴笋、金针菇煮两分钟捞到准备好的大盆中，开大火再放入上好浆的鱼片（鱼片要逐一逐一的放进去，成型后才能用锅铲晃动，以免糊锅）调入鸡精白胡椒粉关火。', '用漏勺捞出鱼片放在煮好的配菜上面，再把洗净的香菜摆在鱼片上，用勺子把鱼汤倒到上面，大功告成啦！看着是不是很有食欲？']

---

记录 4801:

title: 水煮肉片

image: 202348.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 莴笋 土豆 豆皮 油 盐 火锅底料 生抽 洋葱 淀粉 料酒 胡椒粉 葱 干辣椒 白糖 姜

taste: 超辣

step: ['里脊肉切片加淀粉，料酒腌制30分钟。', '莴笋处理好切片，豆皮切丝，姜切丝，洋葱切细，土豆切片，干辣椒备好。火锅底料一包。', '坐锅烧热下油炒莴笋。', '加适量的盐。', '炒熟之后装在一个大碗里。', '将就底油再炒土豆。', '加一勺盐。', '加适量的清水加盖子焖5分钟要焖至八九分熟。', '熟了之后装进大碗里，重在莴笋上面。', '锅里另外再放油，炒香洋葱和姜丝。', '放火锅底料炒香。', '加适量的清水。', '煮开后加3勺盐。', '适量的生抽。', '放豆皮下去煮5分钟。', '加一勺白糖。', '豆皮煮好厚捞出装碗里，重在土豆上面。', '锅里捞干净只剩汤之后加腌制好的肉片。', '倒下去后慢慢滑散。30秒马上关火。', '全部倒在大碗里。', '撒上大量的辣椒粉和花椒粉。', '撒上葱段。', '坐锅烧热放多点油。加切好的干辣椒炒香。', '马上泼在上面即可。']

---

记录 4802:

title: 川味版泡椒凤爪

image: 202326.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 洋葱 泡椒 盐 花椒

taste: 中辣

step: ['鸡爪1分2，要想更入味就1分3，清水放入鸡爪，花椒粒，盐【比炒菜多2倍】煮开5分钟后关火【拿筷子能轻松插入为止】放入流水中冲5分钟。', '干净容器放入盐。花椒粒', '取出泡椒剁碎，，怕辣的跳过此步骤。', '取洋葱一小小半，加入纯净水。这时候你已经闻到辣的气味了。其实我也不知道为什么要放洋葱，因为卖鸡爪的就放了，还可以放芹菜根。但是都不能多放，会窜味的。这个菜泡熟了也非常的好吃哦~~', '放入鸡爪在冰箱里放24小时以上，时间越久越好吃，我们家基本上早上买回来开始泡，第2天晚上可以吃一丢丢，第4天就没有了。']

---

记录 4803:

title: 豆豉烧鱼腩

image: 202202.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼腩 木耳 葱 姜 蒜 盐 糖 醋 生抽 黄豆酱油 大料 花椒 桂皮 丁香 豆豉

taste: 咸鲜

step: ['将买来的鱼腩洗净切块。', '木耳泡发洗净。葱切段，姜切片，蒜切片备用。', '锅中加底油，放大料、花椒、桂皮和两粒丁香炒香。', '加入豆豉继续炒香。', '放葱、姜、蒜炒香。', '加鱼腩同炒。', '在锅中加料酒、醋、生抽、黄豆酱油。', '放糖继续翻炒一会。', '把泡发的木耳放入锅中。', '加开水炖煮15分钟，大火收汁即可。']

---

记录 4804:

title: 瓶装香辣萝卜干

image: 202126.jpg

categories: 川菜

ingredients: 萝卜干 盐 油 红辣椒丁 糖 调味鲜 生抽 蚝油

taste: 中辣

step: ['备萝卜干，', '泡软清洗沥水，', '切碎。', '切碎，先用盐腌制半小时入味。', '切点辣椒丁，', '烧油，放进辣椒丁炒香。', '关火，待温度冷却后淋上生抽，蚝油，撒上糖，调味鲜合成汁。', '烧好的辣椒汁倒进腌好的萝卜干里拌匀，', '好的萝卜干直接就可以吃的。', '其余的装进瓶里慢慢吃不会坏的。']

---

记录 4805:

title: 剁椒萝卜干

image: 202066.jpg

categories: 川菜

ingredients: 萝卜干 胡萝卜 油 剁椒 盐 味精

taste: 微辣

step: ['把萝卜干切丁。', '把胡萝卜洗净、切丁。', '起锅热油，先放入胡萝卜丁煸炒。煸炒后，放入剁椒。', '将其翻炒均匀。加适量清水。小火将胡萝卜煨制熟透。', '放入萝卜干丁。', '翻炒均匀后，加少许盐、味精调味，即可关火。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 4806:

title: 宫保虾仁

image: 202046.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 核桃 青尖椒 红尖椒 姜 生抽 蛋清 干红辣椒 花椒 糖 水淀粉 油盐 醋 蒜

taste: 微辣

step: ['鲜虾去皮后在背上剥开挑出虾线，处理好的虾加入姜片、盐、蛋清抓匀腌制一下；', '放入空气炸锅中180度，10分钟，炸好的虾仁盛出备用；', '再将核桃仁180度空气炸锅烤上5分钟，中间晃动一下；', '用4勺糖、3勺醋、1勺盐、1勺生抽和适量的水淀粉调好宫保汁；8.烧热锅，放少许油，加入葱姜蒜，干红辣椒段、花椒粒煸炒；', '烧热锅，放少许油，加入葱姜蒜，干红辣椒段、花椒粒煸炒；', '大料爆香后加入炸好的虾仁；', '翻炒几下后下入宫保汁；', '微微收浓后下入青红椒段；', '最后出锅前放入准备好的核桃；', '翻炒均匀后盛出装盘。']

---

记录 4807:

title: 家常鱼香肉丝

image: 201947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 黑木耳 胡萝卜丝 酒 生抽 糖 醋 水 盐 淀粉 姜 味精 蒜

taste: 鱼香

step: ['肉切丝，加少许盐、料酒和淀粉腌制10分钟。', '温水泡发的木耳和胡萝卜切丝。', '姜蒜剁茸备用。', '准备好调味汁，按照酒：生抽：糖：醋：水=1：2:3:4:5的比例来调配。', '油烧热，爆香姜蒜后加入肉丝滑炒，炒至肉丝变白，加入木耳丝和胡萝卜丝，以及调味汁，翻炒均匀，最后，淀粉加少许水倒入锅中，翻炒均匀即可。']

---

记录 4808:

title: 香烤鱿鱼

image: 201717.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱿鱼 盐 生抽 姜 辣酱 料酒 辣椒面 孜然

taste: 微辣

step: ['鱿鱼去内脏，不切开肚子，用盐、料酒、姜丝、生抽等入味30分钟。', '烤盘放油纸放入鱿鱼，这样好清理。', '烤箱200度预热，如烤箱烤10分钟左右。', '注意中间拿出来一次再次刷辣酱，撒白芝麻，然后继续烤。', '烤好的鱿鱼改刀入盘，可以撒适量辣酱粉、孜然。']

---

记录 4809:

title: 麻婆豆腐

image: 201501.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 黄豆酱 香菜 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['准备食材：猪肉、葱切丁，豆腐切块，香菜切段', '猪肉、葱、黄豆酱大火翻炒', '加水、豆腐', '出锅前加香菜段']

---

记录 4810:

title: 泡椒鹌鹑蛋煮望潮

image: 201426.jpg

categories: 川菜

ingredients: 望潮 鹌鹑蛋 小米辣泡椒 红泡椒 姜片 料酒 盐

taste: 中辣

step: ['食材：望潮（已洗净）、鹌鹑蛋（已煮熟剥壳）、小米辣泡椒、红泡椒、姜片', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入已洗净的望潮，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '接着，合入鹌鹑蛋翻炒一下。', '然后，合入小米辣泡椒和红泡椒翻动一下继续煮上5分钟。', '最后，加适量的盐。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 4811:

title: 蒜苗回锅肉

image: 201358.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 姜 蒜瓣 食用油 料酒 白糖 鸡精

taste: 微辣

step: ['用清水泡五花肉，直到没有血水，肉泛白。', '用清水泡五花肉，直到没有血水，肉泛白。', '五花肉煮好后，稍微放凉切薄片，煮肉过程中一边将蒜苗、姜、蒜瓣切片待用。', '上锅烧热，加入非常少的油，润一下锅，这样肉下进去就不会粘锅了。', '把肉爆炒到发卷的时候，放入姜片、蒜瓣。翻炒出香味。', '放入料酒、豆瓣酱、白糖、翻炒片刻。', '放入蒜苗的根部，切蒜苗时就把蒜苗的根部和叶子分别切段分开放。翻炒一小会儿。', '最后放入蒜苗叶子和鸡精，翻炒均匀就可以出锅啦。', '美味的，开吃吧。注意：因为豆瓣酱非常够味的，所以不是口味重到不行的一般不需要放盐和酱油的。']

---

记录 4812:

title: 酸辣蕨菜

image: 201285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蕨菜 酸萝卜 红辣椒 盐 油 味精

taste: 酸辣

step: ['酸萝卜切丝。', '红辣椒丝，', '蕨菜。', '烧油放进辣椒炒香，', '再放进酸萝卜丝炒匀，', '放进蕨菜炒匀，', '再放点盐入味，', '将蕨菜炒软，放一点点清水再煮二分钟，再调点味精。', '炒匀出锅。', '装盘上桌。']

---

记录 4813:

title: 冬季滋补骨汤火锅

image: 201045.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪腿骨 黄芪 干草 沙参 姜 枸杞 盐 生菜 蟹味菇 香菇 口蘑 海鲜菇 西兰花 鱼丸 羊肉片 毛肚 生抽 芝麻酱 香油 蚝油 香葱 香菜

taste: 五香

step: ['2根猪腿骨从中间砸断，清洗干净后冷水下锅焯一下去除肉里的血沫子，然后捞出在用温水冲洗一下。', '、沙参5根、黄氏8片、甘草6片、姜5片。', '砂锅里注入清水放入猪腿骨和沙参、黄氏、甘草、姜片。', '盖上盖子大火烧开后转小火加盖子煲一个小时候加入枸杞。', '小火在煲3个小时，一共煲4小时，出锅前30分钟加入2勺盐。', '煲好的骨汤过滤掉料以后，可以直接涮肉，先煮一些蘑菇和羊肉片，然后煮青菜。棒骨上的肉拆下来，用香菜和香葱加一勺陈醋2勺生抽一勺辣椒油半勺盐几滴香油调一碗料，沾着拆骨肉也是很好吃的。', '芝麻酱里加入温水、半勺盐、一勺耗油、一勺香油、一勺生抽搅拌均匀，可根据个人喜好加入香菜和香葱。', '配菜大家随意，喜欢什么就买什么吧！', '开吃了']

---

记录 4814:

title: 家常烤鱼

image: 200975.jpg

categories: 川菜

ingredients: 罗非鱼 黄豆芽 豆腐皮 洋葱 芹菜 红椒 香菜 花生米 花椒 干红辣椒 蒜蓉辣酱 老干妈豆豉 生粉 盐 葱 姜 蒜 香油

taste: 麻辣

step: ['黄豆芽洗净、豆腐皮切条、洋葱切丝。', '炒锅上火，加入少许底油，下花椒、干辣椒炒出香味。', '加入黄豆芽、洋葱丝、豆腐条炒至断生，加少许盐入一下底味。', '盛入容器内打底。（我用的烤盘）', '罗非或鲈鱼收拾干净后从背部开刀，腹部相连，在两侧剞花刀。', '撒上一层盐腌5分钟。', '两面拍上一层生粉。', '炒锅或煎锅上火，下入稍多一点的油，烧热后鱼皮一面朝下放入锅中小火煎制。', '煎至金黄翻面，继续用小火煎另一面。', '煎鱼的同时另启一锅，加底油烧热，小火下入花椒、干红辣椒段，葱段、姜片、压过的蒜瓣，蒜蓉辣酱、老干妈豆豉（多一点）炒出香味。', '加香油，盐，糖、少许水和红椒圈熬成料汁。', '鱼肉煎好后取出盛在打底的菜上。（鉴别鱼肉是否成熟，用筷子扎鱼表面，能轻松扎透就可以了。）', '周围撒上嫩芹菜，再放到火上继续加热。', '待料汁熬香后关火，淋入少许香油。', '趁热浇在加热着的鱼身上，撒上香菜、熟花生米即可。', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 4815:

title: 任性的香辣虾【子璇家】

image: 200928.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 蚝油 干辣椒 蒜

taste: 超辣

step: ['去掉虾头，用厨房纸巾去除虾外的水分。', '下油爆香干辣椒、蒜。可以多放些油。', '加入吸干的基围虾，大火爆炒', '炒4分钟，香脆辣爽的虾装盘', '开始享受任性的香辣虾。']

---

记录 4816:

title: 麻婆豆腐

image: 200915.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 香葱 蒜 料酒 老抽 水 肉末 姜 豆瓣酱 生抽 白糖 花椒粉

taste: 中辣

step: ['豆腐3块。', '切成1\*1的小方块。', '姜切成沫。', '蒜切成沫。', '香葱切成沫（葱白部分和葱绿部分分开放）', '香葱葱绿部分。', '调料汁：料酒半勺，生抽2勺，老抽半勺，白糖少许，水少许。', '用盐水稍微焯一下水，这样能去除豆腥味，还能让豆腐不容易炒碎。', '锅内放油，烧热。', '放葱姜蒜沫到锅内炒香。', '再放如豆瓣酱，炒出红色。', '放入豆腐炒均。', '再放入调味汁。', '放入肉末（我这个肉末是提前炒熟的，所以现在放，如果没炒熟的在放入豆瓣酱炒出红色后那一步就可放入肉末）关小火闷5分钟。', '放入葱绿部分。', '用大火收汁，放入花椒粉，盐和勾芡即可。', '喜欢吃辣点的，可以在放豆瓣酱这一步再加放点辣椒面或者辣椒油。', '绝对的下饭菜。', '绝对的下饭菜', '绝对的下饭菜', '绝对的下饭菜', '绝对的下饭菜', '绝对的下饭菜']

---

记录 4817:

title: 超级简单--炒酸辣土豆丝

image: 200893.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 盐 干红辣椒丝 油 香醋 花椒

taste: 中辣

step: ['LEMON炒的土豆丝和餐馆的土豆丝的区别；是坚决不洗，谨记这一条，否则就是大众化的脆脆的的土豆丝。孩子不喜欢外面的口感。这种不洗的土豆丝；外面的淀粉没有被破坏，炒出来粉粉的口感，钻钻小朋友非常喜欢吃。土豆洗净削皮备用。', '要挑选黄瓤色的土豆，黄瓤色土豆口感粉软，入口舒服列带甜味。白瓤色土豆天生是脆脆的。土豆放在砧板上，将土豆先切成片；然后放倒切丝，这里不讲究刀工，第一次我把土豆丝切的跟餐馆一样好的超细的丝，结果把土豆给炒没了。经验是在实践中摸索出来的，切成比薯条小一半就行了。将土豆丝装入碟中备用。', '锅中放入三勺油。将干红辣椒丝、花椒爆香，不要放生姜，会串味压住土豆丝的原味。这也是和餐馆的不同之处。葱花那是坚决不能要的。道理不用解释吧！多么简单，可钻钻就是喜欢。如果孩子要蘸酱吃；那什么都不用放了。', '将土豆丝放入已经爆香干红辣椒油锅中快速翻炒。', '翻炒好的土豆丝里放入一勺盐。', '香醋和土豆丝是绝顶相配的；一定要在最后放入香醋，可以保护土豆中营养的不被流失。而且能够祛膻、除腥、解腻、增香，还能保存土豆丝中的维生素和矿物质，促进钙磷铁等溶解，提高土豆菜肴的营养，而且口感更好。', '口感绵软的酸辣土豆丝就完成了，可以说这是历来所有炒土豆丝中最简单的炒法。喜欢原味绵软风味的是可以尝试的，而喜欢吃清脆口感的就因人而异了。']

---

记录 4818:

title: 酱香麻辣干锅

image: 200642.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 木耳 杏鲍菇 黄瓜 海虾 干炸小丸子 葱 泡姜 蒜 花生油 花椒油 黄豆酱 李锦记豆豉香辣酱 郫县豆瓣酱 生抽 陈醋 白糖 草果 八角 桂皮 香叶 花椒 盐 五香粉

taste: 麻辣

step: ['莲藕切片用清水冲洗干净表面的淀粉，然后放入沸水中焯熟。水中要加一些盐。', '海虾减去虾脚，开背去泥线，也放入锅中焯到变红。这一步用油煎会更香一些，但是樨儿本着低卡的方针能用水做的就坚决不动油。', '焯过虾的水会很腥的，要倒掉，重新烧水将泡发好的木耳和切片的杏鲍菇焯熟。', '樨儿加了几个先前炸好的小丸子进来，没有的话用鱼丸代替也超好吃的，但是鱼丸要焯熟哦。', '黄瓜切小段儿备用。', '泡姜切片儿，没有用鲜姜即可，干姜不行。蒜和葱随便切切就好，可以大一些。', '准备五色香料，草果一个、八角一个、香叶三四片、果皮一段掰成几块、花椒20粒左右。', '凉锅凉油，小火煸香五色香料。炸到香叶焦黄，大概要8分钟左右，如果不够这个时间，说明火开大了。', '将炸好的五香料捞出不要，用料油爆香葱姜蒜。', '蒜炸到金黄后，加入一勺郫县豆瓣酱、一勺李锦记豆豉香辣酱（这个可以用老干妈代替，但是老干妈会没有这个香），一勺黄豆酱。', '炒出红油后加入少许五香粉、白糖、生抽。陈醋稍稍煮一下。', '因为食材中只有黄瓜不是熟的所以要先炒一下黄瓜条。', '然后将所有焯过水的食材加入锅中，所有食材均匀的裹上酱料后淋入花椒油炒匀即可出锅装盘。PS：花椒油要买超市里那种用鲜花椒炸的，自己在家用干花椒炸的是不行的。大家自己做的干锅跟饭店比总觉得缺少些味道，基本就是没有加这个的原因了。']

---

记录 4819:

title: 步步高升--官帽鲜虾云吞

image: 200593.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉馅 鲜虾 黑木耳 紫菜 鸡精 小葱 盐 橄榄油 云吞皮 鸡蛋清 豌豆 枸杞 味极鲜 虾皮 胡椒粉 香麻油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅100克云吞皮80张鲜虾50克鸡蛋清1个黑木耳3朵豌豆10克紫菜5克枸杞10粒香麻油1勺橄榄油1勺胡椒粉1勺盐1勺虾皮2克小葱2克味极鲜1勺鸡精1勺。准备好鲜猪肉馅儿；不要太瘦的。生姜、小葱清洗干净，将猪前腿肉去皮剁成肉泥，鲜虾去皮剁成泥，生姜去皮剁成生姜蓉，小葱切成细末待用。将猪肉泥、鲜虾泥、生姜蓉、小葱末加入淀粉、鸡蛋清、香麻油、盐一起搅拌均匀。', '馅料准备好后，开始包云吞了。将云吞皮放在手中。用筷子挑适量的肉馅放在手中心。在一边抹上鸡蛋清。', '云吞皮对折，盖住肉馅。用手轻捏压实。', '把云吞皮再次对折。', '对折后的云吞皮的两个对角重叠起来。每张云吞皮里只能包入少许馅料，捏拢成官帽式云吞。其实我还真心没见过真正的古代官帽呢，只看过图片，不过没关系就当玩起来呗~~~但求神似吧~~~~官帽云吞包的馅不要太多，肉墩墩的就不像官帽~~~~LEMON将官帽戴在了叉子上了~~~~', '煮馄饨前；准备好碗。往碗中放进一勺味极鲜。', '放入一勺盐调味。', '一勺鸡精提鲜。', '胡椒粉一勺增味。', '紫菜洗净撕成小块、小葱放进碗里。', '淋上一勺橄榄油。', '撒上虾皮后待用。可以事先准备高汤【鸡汤、排骨汤等均可】没有高汤的话；就用煮好的热云吞汤，将云吞盛起就可以啦~~~淋入香油加葱花随意调配。', '煮锅装满清水，置于电磁炉上；清水烧至滚开下进官帽云吞，直至水煮沸。', '水煮沸后点生水，这样反复重复3次。点水3次直至云吞漂浮起来即可捞起：是不是有一点腾云驾雾的感觉~~~~煮云吞就这么成了！早餐也就解决了！', '豌豆和枸杞也可以选择最后放入碗中。', '云吞与蛋面一起煮成的云吞面是地道的广东小吃之一。LEMON不爱吃面；因此称不上云吞面；只能美其名为官帽云吞了。【云吞可以提前包好速冻在冰箱里，只需要在早上煮熟就可以】LEMON都是事先调好馅儿；将云吞包好放进冰箱里速冻起来，第二天早上起来不紧不慢的就可以完成美味的早餐了。今天的馄饨用了猪肉、虾仁和黑木耳做云吞馅儿，汤里加了虾皮、蜜糖豌豆还有紫菜，拥有丰富的蛋白质等营养元素，味道鲜美一级棒哦…']

---

记录 4820:

title: 家常版麻辣香锅

image: 200580.jpg

categories: 川菜

ingredients: 千张豆腐 海带 茶树菇 黑木耳 大虾 藕片 鸡翅 午餐肉 青红辣椒 青菜 花椒 藤椒 干红辣椒 郫县豆瓣酱 盐 植物油 白糖 白酒 米酒 大蒜

taste: 微辣

step: ['准备好原料。', '大虾清洗干净去掉虾线、藕切片、午餐肉切片，鸡翅用一勺米酒、两片姜、一勺胡椒粉、半勺盐腌制片刻。', '准备好花椒和藤椒。（花椒就是我们日常吃的，颜色发红的那种，藤椒也叫麻椒，颜色偏绿，两种花椒颜色不同，口感也略有不同，花椒香麻，藤椒口感比花椒更麻一些。）', '腌制要的鸡翅用少许油炸熟后捞起备用。', '锅里烧开水，倒入蘑菇、海带、茶树菇、黑木耳焯2分钟后捞起备用。', '锅里多放些油，冷锅冷油放入花椒和藤椒小火2-3分钟慢慢爆出香味后放入干红辣椒片刻后放入大蒜。（花椒和藤椒必须要小火慢慢熬才会出香味，大火热油爆的话，花椒和藤椒很容就变黑，又出不来料里的香味。）', '然后放入2勺郫县豆瓣酱小火翻炒出香味。', '放入大虾翻炒片刻后加入一勺白酒。', '放入所有的料一起翻炒2-3分钟，加一勺盐。出锅前放一勺白糖提鲜。白糖可以综合辣味，让辣味变得扔柔和一些。', '开吃啦']

---

记录 4821:

title: 轻松制作简单又味美的辣椒酱

image: 200407.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 蒜 盐

taste: 酸辣

step: ['蒜去掉外层表皮，用清水洗干净后沥干水份', '红辣椒去掉里面的籽，洗干净后沥干水份', '红辣椒切成细小丁、蒜也剁成细末，装碗中', '往碗中加入准备好的盐，然后用干净筷子拌均匀', '装辣椒酱的玻璃瓶提前用开水清洗过后，沥干水份，用勺子将拌好盐的辣椒酱装杯子中，盖上盖子密封好，想吃的时候用干净筷子或勺子弄点出来即可']

---

记录 4822:

title: 烤爸爸--牙签羊肉

image: 200028.jpg

categories: 川菜

ingredients: 羊肉 精盐 老抽 辣椒粉 松肉粉 烧烤粉 孜然粉 料酒 味极鲜 白砂糖 淀粉 胡椒粉 羊肉串调料 花椒水

taste: 超辣

step: ['羊腿肉洗净擦干水分，剔去筋膜，切成3cm长、2cm宽、0.5cm厚的小片；锅中倒水放入花椒，大火煮制几分钟，除掉花椒；留出花椒水待用；我特意挑选了有劲道的精致羊腿肉。肉质不粗糙，这样用微波炉烤出来的肉串不会发干。', '在羊肉片中调入花椒水、孜然粉、烧烤粉、胡椒粉、松肉粉、辣椒粉。白砂糖、老抽、味极鲜、精盐，搅拌均匀后后再腌制20分钟。放进淀粉搅拌。', '【花椒水能够去除羊肉中的腥膻味道】在羊肉上抹油后；吃起来滋滋冒油，伴着孜然的香味回味无穷；加进料酒2勺。', '放入老抽上色。', '用牙签将羊肉一个一个的串起来，小块的羊肉放在牙签的中间，以防在烤的时候掉落；羊肉串在牙签上不要堆积在一起，最好平铺，让羊肉能够均匀受热。', '将油均匀的涂在每片羊肉上；利于随后撒调料能够黏在羊肉上。', '喜欢孜然粉的味道；可以在每片羊肉均匀的再次抹上孜然粉。孜然粉要撒开，不要聚成一坨，口感就极差了。', '喜欢吃辣的；可以在每片羊肉均匀的再次抹上胡椒粉、辣椒粉。撒上胡椒粉。', '撒上辣椒粉后；就可以放进微波炉里烤了，我用的是烤肉模式，定时20分钟，实际上只用了半分钟【微波炉灯光一灭，就可以关掉，久了就焦掉了。】', '怎么样~~~“烤爸爸”，很香的哟！！！香嫩的”烤爸爸“，串在牙签上吃起来随意休闲，孜然、辣椒、烤肉的味道挑战着舌尖；冲击着味蕾，激发到了极致；余香留存。']

---

记录 4823:

title: 水煮牛肉丸

image: 200021.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉馅 洋葱 香菜 碎米 面粉 色拉油 番茄酱 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['备好食料。', '1个半洋葱搓成茸挤去多余水分和碎香菜末一起放入搅拌盆，加入肉馅和碎米。', '加入适量盐和胡椒后，反复揉搓一会儿，成馅团。', '平盘中撒上1勺面粉铺匀', '将牛肉馅在掌心中搓中栗子大小的丸子放入平盘中', '丸子做好后，面上再撒上1勺面粉，摇匀丸子上的面粉。', '热锅中下一点油，油热后放入丸子微炸', '丸子略有变色后即关火', '剩下的半个洋葱切粒。另起汤锅上火，加入适量色拉油，油热后加入洋葱粒爆香', '加入番茄酱微炒', '加清水调开，加入适量盐调味', '水开后加入丸子', '关小火上盖煮25-30分钟即可盛盘']

---

记录 4824:

title: 鲜嫩爽辣 水煮鱼片

image: 199944.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 莴苣叶 豆芽 生姜 大蒜 干辣椒 大葱 香菜 小葱 蛋清 盐 胡椒粉 辣椒碎 花椒粉 辣椒粉 料酒

taste: 超辣

step: ['材料备齐。草鱼去鳞去内脏洗净。', '莴苣叶洗净切段。', '草鱼去头去尾剔骨，留两片鱼肉斜切成鱼片。', '鱼片加盐、胡椒粉、鸡蛋清、淀粉、少许料酒。', '鱼片抓拌均匀后，腌制15分钟。', '锅中入油入姜片，鱼头鱼尾鱼骨斩块下锅煸炒一下去腥味。', '加水没过鱼骨，加盐大火烧开，中火煮十五分钟左右，熬成鱼汤。', '大葱切段后，和黄豆芽、莴苣叶过鱼汤焯烫。', '焯烫后放入碗底垫底。并加入两勺鱼汤。同时，将腌好的鱼片过鱼汤焯烫后均匀的铺在莴苣叶之上。', '在鱼片上均匀的撒上辣椒碎、花椒粉、辣椒粉、干辣椒段，大蒜末。', '浇入三勺滚油。', '撒上香菜碎和小葱末即可。']

---

记录 4825:

title: 麻辣藕片

image: 199851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 麻椒 干辣椒 生抽 醋

taste: 麻辣

step: ['莲藕洗净去皮', '凉水浸泡半小时', '热锅凉油放入麻椒变色后放入辣椒炒出辣味放入莲藕翻炒断生后放入生抽翻炒均匀出锅烹入醋即可']

---

记录 4826:

title: 水煮肉片

image: 199706.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 豆芽 蛋清 黑胡椒 木薯淀粉 食用油 白菜 红椒 盐 鸡精 骨汤

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '把肉切片，加入淀粉、黑椒、蛋清搅打拌匀，腌制20分钟。', '准备好豆芽菜、和白菜叶。', '切好蒜叶末，姜、葱，备好花椒和红椒。', '锅里入油，炒香姜、葱、八角。', '加入豆芽和白菜爆炒一下。', '加入骨汤烧开。', '加入鸡精和精盐。', '把蔬菜装出，入肉片，即时划散，再次滚开至熟后装出。', '净锅入油，加入花椒和红干椒。', '装好的肉上撒上蒜叶。', '淋上步骤10的热油即可。']

---

记录 4827:

title: 麻婆豆腐

image: 199296.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉糜 水豆腐 香菜 小葱 辣椒粉 花椒粉 酱油 糖 豆瓣酱 生粉

taste: 麻辣

step: ['锅中入油，低温放入辣椒粉，花椒粉炒香。', '放入猪肉糜，放入酱油、豆瓣酱、糖翻炒。', '倒入切成方块的豆腐，翻炒上色。', '加水，小火盖盖子焖煮5分钟。', '将生粉勾芡，倒入锅中持续翻炒。大火收汁。', '盛入盘中撒上花椒粉、香菜碎、小葱末即可。']

---

记录 4828:

title: 麻辣牛肉干

image: 198985.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤牛肉 油 鲜酱油 老抽 糖 辣椒面 花椒油 熟白芝麻

taste: 麻辣

step: ['锅中倒油，开中火', '卤牛肉切条（事先就得切好备用，我忘记拍了），油热后倒进去煸炒', '直到把牛肉里的水份煸干后转小火', '调入少许鲜酱油提鲜', '再倒少许老抽上色', '半勺糖', '撒适量辣椒面翻炒均匀后关火', '倒入少许花椒油或者花椒面', '和熟白芝麻炒匀即可', '热的凉的都适口，下饭下酒都不错，作为零食更美味哟！']

---

记录 4829:

title: 双椒香菇肉末

image: 198735.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉沫 香菇 青椒 红椒 油 盐 姜 生抽 料酒 蚝油

taste: 微辣

step: ['肉沫备好。', '其它的材料全部切丁。', '坐锅烧热下油爆香姜碎出香味。', '放肉沫下去翻炒至变色。', '加料酒去腥。', '加适量的耗油上色。', '适量的生抽。', '加入香菇一起翻炒2分钟。', '加青椒和红椒一起翻炒1分钟熟透即可。', '成品。']

---

记录 4830:

title: 鱼香肉丸

image: 198648.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉丸 葱 姜 蒜 蚝油 醋 生抽 白糖 鸡精 盐 蕃茄酱 花椒

taste: 鱼香

step: ['肉丸(具体做法看我的菜谱《香炸肉圆》)', '葱、姜、蒜剁碎加入除花椒以外的所有调料调匀成鱼香味汁', '炒锅油烧热关火', '放入花椒小火炸出香味捞出', '倒入鱼香味汁煮沸', '倒入肉丸', '翻匀', '小火烧至上色，汤汁收浓出锅', '装盘']

---

记录 4831:

title: 辣到嘴颤——泡椒鸭肠

image: 198618.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肠 葱 糖 姜 蒜 野山椒 豆瓣酱

taste: 超辣

step: ['鸭肠洗净，平铺在菜板上，切约10cm长，放置待用；', '葱姜蒜切末，野山椒切段儿，泡椒水倒碗里备用；', '锅里加适量的水，待水沸腾后，加入切好的鸭肠，焯烫10秒立刻捞出；', '另起锅，倒入油，待油热六成后，加入豆瓣酱，中小火炒出红油，放入野山椒，葱姜蒜爆香；', '倒入鸭肠，翻炒，倒入泡椒水，加入糖，炒约2分钟，即可出锅。']

---

记录 4832:

title: 火腿肠猪肚炒莴笋

image: 198605.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莴笋 火腿肠 熟猪肚 生抽 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：莴笋（已去皮）、火腿肠（已剥去包装）、熟猪肚（已切成丝）', '将已去皮的莴笋放在案板上切成丝，待用。', '将已剥去包装的火腿肠放在案板上切成丝，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的莴笋翻炒翻炒。', '接着，合入切好的火腿肠和熟猪肚翻炒一下。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 4833:

title: 双椒麻辣鸡腿丁

image: 198431.jpg

categories: 川菜

ingredients: 琵琶腿 杭椒 花椒 蒜苗 干红椒 料酒 老抽 糖 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['备好食材，鸡腿去骨切丁，杭椒斜切成小段，蒜苗切小段，葱切沫，姜切成丝', '鸡丁放入料酒，老抽，盐糖腌制入味', '开小火倒油，放入花椒，等煸出香味，把花椒捡出不要', '放入鸡丁煸炒', '炒到无水份，出油，锅边有点糊的感觉就行了', '放入杭椒，蒜苗翻吵炒均匀，加入味精出锅', '可以开吃了']

---

记录 4834:

title: 宫保鱿鱼豆腐

image: 198421.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱿鱼 豆腐 花生 葱 姜 蒜 豆瓣酱 料酒 生抽 盐 白糖

taste: 微辣

step: ['主要原料', '鱿鱼洗净略打花刀切块，青红椒切斜块备用。', '花生炸熟备用。', '豆腐切小块，放油锅炸制。', '将豆腐炸到金黄色捞出。', '青红椒过油备用。', '鱿鱼焯水备用。', '葱姜蒜炝锅，放入豆瓣酱炒香。放入料酒，生抽，白糖，盐。', '放入处理好的豆腐鱿鱼，青红椒，添少许水翻炒至豆腐充分入味，收干汤汁。', '出锅前，放入炸好的花生即可。', '宫保鱿鱼豆腐']

---

记录 4835:

title: 水煮猪肉片

image: 198142.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 黄豆芽 白菜叶 小葱 姜片 干辣椒粒 花椒 八角 盐 黑胡椒 蛋清 红薯淀粉 骨头汤

taste: 麻辣

step: ['先腌肉片，将里脊肉体现放冰箱冷冻一下变硬利于切片，横切成薄片越薄越好', '盐一小勺黑胡椒一小勺蛋清一个红薯淀粉一小勺', '加入蛋清', '用盐、黑胡椒、蛋清拌匀腌渍20分钟', '再拌入淀粉', '拌匀净置备用', '骨头汤一碗', '配菜黄豆芽100克白菜叶5片', '小葱2根姜片干辣椒粒花椒一小勺八角1个', '热锅冷油，将葱姜八角爆香', '放入豆芽白菜，爆炒一下提味', '将骨头汤放入煮开锅', '加入少许的盐煮开', '将煮熟的豆芽白菜捞出放在碗里备用', '用网筛过滤滤出调料，汤水过滤在碗里备用', '肉片大伙焯熟变白即可', '捞出，肉片放在碗里的菜上', '另起锅倒油，热锅冷油下花椒辣椒爆香', '椒微黄的时候就要捞出来放在肉片上', '将滤出的汤倒入', '剩下的油烧到冒烟，浇到肉片上即可', '麻辣鲜香的水煮肉片就做好了']

---

记录 4836:

title: 豉油王炒蟹

image: 198071.jpg

categories: 川菜

ingredients: 螃蟹 姜 葱 糖 盐 酒 豉油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，螃蟹用盐，糖，酒腌制备用。', '起油锅入螃蟹炸至变色备用。', '另起油锅爆香姜片。', '加入螃蟹，豉油，香葱拌炒。']

---

记录 4837:

title: 回锅肉

image: 198006.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪颈肉 青蒜 食用油 红油豆瓣酱 盐 豆豉 姜片 生抽 鸡精 葱段

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料', '水中加入料酒，姜片，盐，葱以及猪肉，将水烧开，转小火煮30分钟后捞出', '煮好的猪肉放凉水中浸泡至完全凉透', '凉透后的猪肉切薄片，蒜切段', '炒锅烧热，下食用油、姜片和红油豆瓣酱，炒香', '放入切成小粒的豆豉一同炒香', '加入切成片的猪肉一起煸炒', '猪肉煸出油后，加入青蒜，生抽、鸡精炒至青蒜变色即可盛出装盘']

---

记录 4838:

title: 烤板栗

image: 197765.jpg

categories: 川菜

ingredients: 板栗 糖

taste: 甜味

step: ['新鲜板栗洗净，用剪刀在背上剪出小口。本来开始我是用刀切的，发现那个危险系数比较高。', '剪好的板栗放在碗里，倒一点色拉油，拌均匀。', '将拌好的板栗倒在事先铺好油纸的烤盘里。', '烤箱180度预热十分钟，将板栗放进去，烤20分钟，拿出来刷糖。15g糖放在小碗里，加一点点水，溶化后，用毛刷均匀地刷在已经例口的板栗上，再入烤箱烤五分钟。', '烤好的板栗香甜绵软，和外面卖的烤板栗味道完全可以一决高下。']

---

记录 4839:

title: 葱烧肚片

image: 197468.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤猪肚 大葱 青椒 姜 红椒

taste: 葱香

step: ['卤猪肚切抹刀片，青红椒切菱角片，大葱切斜刀片。', '锅烧热，放油，煸香姜片。', '下肚片煸炒，同时放少许的红烧酱油与生抽，蚝油增味提鲜。', '并且再下少量的清水略煮一会。', '肚片软糯后，先盛出备用。', '再起油锅，煸炒青红椒。', '放入大葱一起炒香。', '放适量盐调味。', '最后把事先炒好的肚片放入。', '大火炒匀，可以出锅喽~']

---

记录 4840:

title: 剁椒蒜蓉开背虾

image: 197436.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 剁辣椒 蒜蓉 海鲜酱油 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['今天见到个头很大的虾，就买了几只，这些虾和我家9寸的盘子的长度都差不多了。蛮大的吧', '在眼睛部位斜着把虾枪剪掉', '用牙签在剪开的缝隙处插进去，调出虾头中的沙包', '背部切开，不要切透，把虾线挑出来。', '蒜剁成蓉，加入适量的剁辣椒，再加少许海鲜酱油和黄酒，拌均匀', '把开背的虾放入盘中', '拌好的蒜蓉放背上，', '上笼蒸6分钟。我这次忘记给开背的虾横着再轻轻斩几刀了，结果虾蒸的时候都卷曲了。这个图因我家厨房玻璃蓝色，严重偏色', '补救：把开背的虾拍平，再轻轻斩几刀，但不要切断，这样再蒸就不会卷曲啦。', '蒸好的虾上桌吧']

---

记录 4841:

title: 水煮鱼米粉

image: 197434.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干米粉 鱼肉 空心菜 黄瓜 食用油 红油豆瓣酱 味极鲜酱油 辣椒酱 盐 淀粉 鸡蛋清 料酒 桂皮 八角 花椒 干辣椒 香叶 姜丝 鸡精

taste: 中辣

step: ['准备好主料和配料', '用凉水将米粉浸泡1个小时', '将鱼切成薄片，用盐，味极鲜酱油，料酒，姜丝，淀粉，鸡蛋清腌制一个小时', '将部份的调料准备好', '热锅凉油，下红油豆瓣酱和辣椒酱炒香', '下干辣椒，香叶，桂皮，八角，花椒，姜丝一起炒香', '倒入清水，煮开', '水开后转小火再煮约10分钟，加入黄瓜和米粉一起煮', '米粉快熟时加入腌制好的鱼片', '加入鱼片后水再烧开，加入空心菜煮至变色，加入味极鲜酱油，鸡精搅匀即可盛出']

---

记录 4842:

title: 酸菜血旺——超级下饭菜

image: 197413.jpg

categories: 川菜

ingredients: 血旺 鸡胗

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '锅内放油烧热', '放入鸡胗小炒，起锅另油烧热', '放入酸菜、青椒、姜蒜等作料抄入味后加水熬制出香味', '放入血、鸡胗、虾饺煮熟', '放入白糖、鸡精起锅，因我家味口清谈，只放入了一点点小米辣', '超级下饭']

---

记录 4843:

title: 豆豉白菜

image: 197200.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 豆豉 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['食材：白菜、豆豉', '将白菜清洗一下。', '放在案板上切开。', '烧锅倒油烧热，下入切好的白菜翻炒一下。', '接着，搁入适量的豆豉。', '翻炒翻炒至熟。', '然后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 4844:

title: 椒麻水煮鱼片

image: 196882.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼鱼片 葱 姜 蒜 生花椒 干辣椒 小米泡椒 盐 料酒 白胡椒粉 鸡精 淀粉 糖 小葱

taste: 麻辣

step: ['草鱼切片（我是让卖鱼的大哥片成片儿的），洗净沥干水分后用一茶匙盐翻拌一两分钟，之后用水反复冲洗干净。（经过这样处理的鱼片比较紧致不易碎，而且呈现透明，是做水煮鱼、酸菜鱼等的比较重要的一步。）', '沥干水分的鱼片中入白胡椒粉、料酒、盐、糖、鸡精拌匀腌制10-20分钟，之后入适量淀粉拌匀。（也可以用鸡蛋清，功效一样，都是使鱼片滑嫩，锁住鱼肉的水分和鲜味。）', '调椒香：小米泡椒、干辣椒切圈儿、鲜花椒（或者干的青花椒）擀碎或碾碎，葱姜蒜改刀。小葱切葱花备用。', '鱼肉汆水：锅中入水开火，水开后下入鱼肉划散，待鱼肉发白捞出。（鱼片不要煮久，否则就不嫩了。比较薄的鱼片1、2分钟足够，实在把握不住可以过一两分钟尝一下最厚的鱼片来判断。）', '煮好的鱼片盛入盘中，撒上葱花备用。', '锅中入一点底油，油热后下入葱姜蒜、泡椒、小米椒、花椒小火炒香。', '倒入热水，加入鸡精（或者鸡汁浓汤宝都行）、适量盐和一点点糖提鲜，大火烧开数分钟，熬好汤汁，浇在鱼肉上即可。']

---

记录 4845:

title: 石锅牛蛙

image: 196876.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 葱 姜 香菜 花椒 料酒 盐 干辣椒 蒜瓣 洋葱 蒜蓉辣酱 生抽 糖 啤酒

taste: 微辣

step: ['牛蛙洗净切成块，', '放入碗中，加少许盐和胡椒粉拌匀腌制15分钟。', '将腌好的牛蛙，裹一层薄薄的生粉，然后把多余的粉抖掉，', '锅中加多些的油，烧至七成热时，将裹好粉的牛蛙下油锅炸至金黄后捞出沥油备用。', '蒜去除外衣剥出蒜瓣并一切为二。', '将香菜、葱切段；，姜切片，', '元葱切条备用。', '起锅，加适量油，先将蒜瓣炸香，再倒入元葱一同炒软后倒入石锅中铺底，没有石锅的用普通的双耳小铁锅也可以，', '起锅加少许油，放入葱、姜、干辣椒、花椒和蒜头爆香。将一大勺川辣酱或蒜蓉辣酱下锅炒香，加入适量料酒、生抽、糖，少许盐调味。', '将炸好的牛蛙放入，迅速翻炒均匀。', '将炒好的牛蛙倒入铺了洋葱菜底的石锅中，加入小半杯啤酒，加热石锅至啤酒汁收浓后就可以上桌啦。表面撒香菜碎点缀增香。']

---

记录 4846:

title: 辣子鸡丁

image: 196846.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 干辣椒 花椒 葱姜

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净后，剔骨切小块。', '放入碗内，加入适量的盐，糖，胡椒粉，味极鲜，料酒腌制10分钟。', '炸制前用多一些的生粉拌匀。', '放入烧至7成热的油温中，炸制。', '炸至金黄焦香后，捞出控油。', '炒锅放少许油，开小火，把花椒与干辣椒段放入煸香。', '煸到可以闻到很香的花椒与辣椒香时，把葱姜蒜和洋葱片放入锅内翻炒。', '炒香后，这时把事先炸过的鸡丁和小葱放入锅内翻炒。', '大火快速炒匀，即可出锅。']

---

记录 4847:

title: 酸辣粉

image: 196716.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 自制辣酱 老陈醋 花生米 葱丝 姜丝 香菜 香油 老抽 鸡精 花椒粉

taste: 酸辣

step: ['原料。', '煮锅水开后放入粉条，盖住锅盖后立即关火，浸泡20分钟。', '花生米凉油下锅，小火炸。', '花生米炸熟后后捞出备用。', '炒锅倒入少许油，放入葱，姜炒香。', '倒入老抽，鸡精，适量水兑的汤。', '放入辣椒酱。', '放入老陈醋。', '放入花椒粉，水开后放入泡好的红薯粉。', '再次煮开后倒入碗中，撒香菜末，淋几滴香油，放入适量炸好的花生米即可。', '酸辣爽滑的酸辣粉。']

---

记录 4848:

title: 酱油双椒

image: 196687.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青辣椒 红辣椒 蒜瓣 油 酱油

taste: 中辣

step: ['食材图：青红辣椒（这种辣椒微辣口感、即使不吃辣椒的朋友也能接受)蒜瓣（只用了一个）辣椒洗净、切掉两头、去籽，切丝。蒜瓣去皮、拍碎。', '热锅、放少许食用油，下蒜蓉爆香。', '倒下辣椒丝翻炒片刻。', '关火、加上箐选酱油。', '拌匀、铲起即可。', '超级简单的餐中小菜。']

---

记录 4849:

title: 椒麻鸡丝

image: 196403.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸脯 麻椒 葱段 姜片 料酒 花椒 八角 干红辣椒 白芝麻

taste: 中辣

step: ['先来制作香喷喷的辣椒油。准备好干红辣椒，', '麻椒，', '将干红辣椒和麻椒用料理机打碎。', '加入一把脱皮白芝麻。', '炒锅加入油200ml，加入葱段，姜片，八角，烧至起烟后关火。', '微晾一下浇入做好的辣椒粉中，用筷子快速的搅拌起来。之后将葱姜拣出不用。', '锅中加入清水，倒入料酒2匙，加入葱段，姜片，花椒，八角，将鸡胸入锅中，煮开后小火煮10分钟左右，时间要根据鸡胸的大小来定。', '煮好的鸡胸捞入凉水中浸凉后取出', '撕成鸡丝。', '丘比大拌菜料汁浇进去，再浇几勺自制的辣椒油就可以啦。如果自己做调料的话，用生抽4大匙，醋2大勺，盐少许，白糖少许，香油半匙，调出适合自己的口味就ok。']

---

记录 4850:

title: 水煮肉片

image: 196248.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 蔬菜 干辣椒 花椒粒 葱 姜 蒜 大料 香叶 辣椒面 花椒面 料酒 生抽 蚝油 五香粉 鸡粉 郫县豆瓣

taste: 中辣

step: ['准备瘦肉：将瘦肉切薄片，尽量薄；加入料酒、生抽、蚝油、五香粉、鸡粉、姜粉腌制（要是调料不全可以不放）。', '干辣椒剪开去籽；葱切小段、姜切片、蒜切成数块。', '制作汤料：大火把锅烧热，直接放入干辣椒和花椒粒，翻炒一下，再加入植物油（大概炒菜的油量），将火调至最小，慢慢炸出香味后捞出辣椒和花椒。在锅中的油里放入1勺郫县豆瓣，小火炒出红油，放入葱姜蒜、大料及香叶，家里有丁香、白蔻之类制作火锅的调料也可以放点，大火稍翻炒后加入约1-2碗水，加盖中火煮制。', '准备蔬菜：另起锅加入开水，将蔬菜煮熟。蔬菜种类可以自行根据喜好选择，但最好是没有特殊味道的，我常挑选圆生菜、藕片、豆芽、平菇、木耳等。煮熟的蔬菜要控干水分，平菇之类很吸水的蔬菜最好挤一下，将煮好的蔬菜放入准备盛菜的盆中。', '煮肉片：这时候料汤应该煮制了十几分钟了，已经比较入味了，这时候可以捞干净其中的配料和渣子，只剩清汤（吃的时候会比较方便，懒得捞就算了）。开大火，将肉片放入，用筷子迅速划开，煮至肉片变色即可（最多煮到汤再次沸腾，不要太长，否则肉就老了）。连肉带汤倒入盛蔬菜的盆中。', '将第3部中炸好的辣椒和花椒放在菜上，再加1勺辣椒面和1匙花椒面；锅中放较多量的油（比炒菜的量多一些），加热至油非常热，泼在菜上即可。']

---

记录 4851:

title: 重庆辣子鸡

image: 195981.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩仔鸡 干辣子丝 花椒 料酒 葱姜蒜 老抽 生抽 味精 白糖 盐

taste: 麻辣

step: ['嫩仔鸡洗净', '备干辣子、花椒', '葱姜蒜切末', '将鸡剁成两厘米见方的块', '倒料酒', '放老抽、生抽各半小勺', '放盐、拌匀，腌制10分钟', '腌制好的鸡块', '坐锅入油，烧至7、8成热放入鸡块用中大火', '炸至鸡块将熟，水分将干时，捞出控油', '炸好的鸡块', '另起一锅置火上，入油，少人后放入干辣子、花椒粒，用中小火煸出香味', '炝入葱姜蒜，炒香', '下入鸡块保持中小火炒制', '放入适量的盐和糖炒匀，再放入味精，煸炒至入味鸡块成熟即成']

---

记录 4852:

title: 麻辣面

image: 195917.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面条 榨菜 小青菜 猪油 花椒粉 辣椒粉 葱姜粒 菜籽油 味极鲜酱油 鸡精 盐

taste: 麻辣

step: ['准备好材料，榨菜切好小粒，姜蒜切小粒', '辣椒粉中加入盐，花椒粉拌匀，菜籽油放锅中烧至起烟，关火，停放30秒', '倒入拌匀的辣椒粉中，快速搅拌均匀成辣椒油', '开水倒入姜蒜粒中备用', '取一碗，放入味极鲜酱油，盐，猪油，鸡精，花椒粉，辣椒油', '锅中烧开水，放入挂面，水开后再煮3-4分钟，加入小青菜，煮至小青菜变色即可捞出放入调好料的碗中，加入少量煮面汤，拌匀，加入榨菜粒，姜蒜粒及姜蒜水即可']

---

记录 4853:

title: 麻辣香锅

image: 195703.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 对虾 花菜 青菜 香干 千张皮 金针菇 茄子 土豆 洋葱 葱 姜 蒜头 豆豉 红辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['把材料准备好，如图所示，也可根据自己的口味选择', '准备的材料，如图所示。', '如图所示，这是准备的配料，可以根据自己的口味来调节，也可以加点香芹口味会更香！', '将准备的土豆放在平底锅里，两面煎黄！', '将五花肉爆香待用，个人认为炒的时间长点，肉的香味更浓！', '将蔬菜根据是否容易熟的顺序焯水待用。', '锅烧热倒入适量的油，将准备的配料倒入炒香！', '根据个人的口味加入适量的豆豉炒香！', '将对虾倒入炒至变成红色，后加入五花肉！', '依次加入蔬菜充分炒均匀，入味！加入适量的盐调味，喜爱的酱油的朋友最后可以加点生抽！', '炒好后出锅，撒点芝麻，香菜点缀，如图所示，一道美味的麻辣香锅就就好了！']

---

记录 4854:

title: 水煮鱼

image: 195652.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 香菇 蘑菇 青菜 小葱 香菜 好人家水煮鱼调料 盐 淀粉 蛋清 白胡椒粉 红辣椒 麻椒

taste: 麻辣

step: ['把鱼肢解，鱼头鱼骨洗净血污备用，片好鱼片用盐搓洗一遍后用清水反复冲洗成晶莹剔透的薄片。', '将鱼片用盐、白胡椒粉、淀粉、半个鸡蛋清抓拌均匀，腌制20分钟。', '准备配菜，可根据自己的喜好。', '打开好人家水煮鱼调料。', '锅里放油炒调料，加入姜。', '炒出红油，倒入鱼骨鱼头。', '加入适量清水。', '加入配菜煮大约十五分钟。', '将配菜捞出铺在碗底，将鱼片倒入。', '鱼片变色捞出放在碗上面。', '放葱花、辣椒、熟芝麻', '锅里放油，凉油放入红辣椒圈和花椒。', '将花椒和辣椒捞出放在鱼片上。', '油大火冒烟，浇在鱼片上。', '撒点香菜，完成。']

---

记录 4855:

title: 【仔姜麻辣水煮鱼】

image: 195371.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 豆芽 仔姜 香菜 清水 花椒 麻椒 小米椒 郫县豆瓣酱 料酒 胡椒粉 盐 干淀粉 蛋清 花椒粉

taste: 微辣

step: ['草鱼一条，洗净必备（黑色内膜去净）', '头尾各一刀，去头、去尾', '鱼身，从大骨剃下（这里借助主厨刀）', '斜45°鱼身切片0.2cm厚度', '鱼片在活水下快速冲洗至半透明状，沥干水放入碗中加胡椒粉、盐腌制', '蛋清2/3个，少许干淀粉抓匀备用', '准备配菜与调料', '姜，去皮，切0.1cm厚度的薄片', '多功能刀切0.1cm厚度的丝', '切好的姜丝浸泡在冰水中', '沸水下入豆芽焯水10-20秒左右', '捞出沥干水，放置在大碗底部备用', '小火，适量油煸炒干香料（花椒、麻椒、小米椒），出香味后入郫县豆瓣酱炒至出红油，料酒淋锅，清水适量煮开', '快速将腌制好的鱼片，一片一片的丢进沸腾的汤汁中，直到最后一片入锅，关火', '倒入铺好豆芽的碗中，并摆上沥干水的姜丝，撒少许花椒粉', '另起锅，油烧至冒烟，淋在姜丝上，撒香菜上桌']

---

记录 4856:

title: 香锅素什锦 ——自炒酱料味更香

image: 195290.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲菜 菜花 杏鲍菇 泡软的木耳 菜心 香葱 姜 蒜 香辣酱 辣椒酱 排骨酱 海鲜酱 蒜蓉辣酱 芝麻酱 花生酱 味精 鸡粉 辣鲜露 生抽 芝麻油 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['备原料', '备调料', '原料洗净，菜花切成小朵，莲菜去皮切片。杏鲍菇切片，木耳洗净。', '葱切段，姜、蒜切末', '所有酱料放入小碗', '混合酱料入油锅小火炒香(1至2分钟）即成香锅酱', '香锅酱盛入小碗', '净锅上火，烧至七成热，倒入莲菜、菜花、杏鲍菇、木耳、菜心拉油。', '捞出控油', '锅留底油，放入干红辣椒、花椒、姜蒜末煸香', '再放入原料，再放入香锅酱炒匀', '倒入辣鲜露、生抽', '调入味精、鸡粉、胡椒粉翻炒', '淋入芝麻油', '出锅时撒香葱段、熟芝麻']

---

记录 4857:

title: 牛肉豆腐脑

image: 195247.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干黄豆 内酯 水 牛肉末 郫县豆瓣 红烧酱油 熟黄豆 熟花生米 榨菜丁

taste: 微辣

step: ['黄豆提前一天用水泡涨', '按需要的水量，加水料理机中打成豆浆', '用屉布过滤出豆渣', '过滤出来的豆浆煮熟', '要把上面的浮沫煮到消失才可以。千万不可假沸就关火', '取需要量的内酯，同时备温开水，用温水把内酯融化。水和内酯的比例是10:1', '待豆浆温度晾至80度时，如果没有温度计，看到表面有豆皮了就基本差不多了，', '倒入融化的内酯，边倒边搅拌，充分搅拌均匀', '盖上盖子静置20分钟左右，豆腐脑就做好了', '豆腐脑凝固的过程，炒牛肉卤。锅中放少许油，下入适量郫县豆瓣炒出红油', '下入洋葱碎和牛肉碎。我偏爱牛肉和洋葱搭配，不喜欢的可以不加洋葱', '炒至变色后加少许的水，炒香即可。', '凝固好的豆腐脑盛入碗中', '浇上牛肉卤，再撒上些榨菜丁、五香黄豆和花生米，享用吧']

---

记录 4858:

title: 水煮肉片

image: 195204.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 蔬菜 干辣椒 八角 桂皮 香叶 花椒 大蒜 生姜片 葱 生抽 盐 老抽 糖 料酒 干淀粉

taste: 中辣

step: ['如图备料，香料如果没有或不全可以不放（如果没有干辣椒或者不太能吃辣的直接直接从第五步开始看。）', '如图备料，香料如果没有或不全可以不放（如果没有干辣椒或者不太能吃辣的直接直接从第五步开始看。）', '辣椒开始变色后迅速翻炒，待全部变色后就立刻离火，千万不能糊，不然辣椒吃起来会很苦。', '炸把炸好的辣椒拉出，油留在锅里。辣椒里的香料（八角桂皮香叶剔除不用）', '里脊肉切片上浆（厚度比一般切肉丝的肉片厚度略厚一些），接着加一个蛋清，一勺干淀粉，一点点盐。一小勺料酒。抓匀', '葱姜蒜如图量切好备用。（我比较喜欢大蒜所以放得多，当然每个人可以按照自己喜欢的份量来放葱姜蒜，这个不是强制的）', '开大火，油锅烧热后把葱姜蒜倒入刚才剩余在锅里的辣椒油中，迅速翻炒爆香。', '基本炒到这样的颜色，香味就很浓了。继续大火加两-三大勺豆瓣酱', '继续翻炒！炒到锅里油开始发红，豆瓣酱香味出来。（炒料很关键，是否有滋味都看这部啦）', '加入水，水的量如果把握不准，建议直接用你最后准备用来盛水煮肉片的容器加。大约这个容器三分之二左右的水（水的量把握也很关键。少了汁水不够，多了也浪费。）', '水沸腾后下入自己喜欢的配菜（生菜、魔芋结、包菜、金针菇等等都可以，按照成熟时间的长短先后入锅煮）', '菜煮到八成熟就可以捞出来啦（入锅菜煮到发软，后面吃起来就会很烂了）', '国内的汤汁继续煮开，接着下入刚才浆好的肉片，用筷子迅速划散。', '肉片煮三四分钟就好了，具体看你肉片的厚薄程度，如果喜欢吃肉老一些的也可以多煮一会儿，自家吃的没有那么多讲究。肉片煮好后均匀码放在菜表面。然后把汤汁也到进来。把之前炸油捞出的干辣椒撒在肉片表面。', '在干净的锅里倒入约一汤勺油，开大火烧，同时把蒜切末', '蒜末放在肉片顶上，待油烧到很热之后淋在蒜末上', '爱吃香菜的可以点缀些香菜味道也很棒', '当然。如果你在煮菜时候加一些米线，就是美味的水煮肉片米线啦。']

---

记录 4859:

title: 四川人的味道-------好巴食的正宗四川辣子鸡

image: 194929.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小鸡仔 油 大蒜 白芝麻 香葱 豆瓣酱 干辣椒 盐 花椒 料酒 淀粉

taste: 微辣

step: ['将鸡仔切小块，用清水多清洗几次，以断血水为止.将水倒干.加入料酒.豆瓣酱.盐.少许淀粉拌均匀后淹制半小时，以便入味.将干辣椒切断备用，大蒜清洗备用.', '将锅中倒入二两油烧热，将火温调小，淹制的鸡块慢慢放入油锅中炸香.并翻动以免炸糊，以炸黄盛出香味即可.预计15分钟.', '炸好后将鸡块盛出，将大蒜，花椒粒放入油锅中炒香,最后再放入干辣椒炒一分钟(火温一样不需太大,或则干辣椒易糊)最后将炸好的鸡块倒入,并撒上白芝麻翻炒两分钟,即可装盘.撒上葱花就完成啦!']

---

记录 4860:

title: 家乡回锅肉

image: 194752.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 长青椒 红色小米椒 蒜 姜 料酒 盐 酱油

taste: 中辣

step: ['准备材料：长青椒5个、红色小米椒5个、大蒜5瓣、生姜1小块、五花肉350g；', '五花肉洗净，放入2000ml的清水中加姜片、料酒去腥，大火煮至用筷子戳其不会渗出血水即可关火；', '煮肉的同时，把长青椒、红色小米辣切段，生姜切丝、蒜瓣切片备用；', '煮好的五花肉放入凉水中洗净捞出，待晾凉后切薄片备用；', '起锅放入适量食用油，烧至6层热时，将切好的五花肉放入锅中煸炒至脱油且呈淡淡的焦黄色，捞出备用；', '锅内留底油，烧热后下蒜片、姜丝爆香，随后放入长青椒和红色小米椒炒至断生；', '放入煸好的五花肉下锅翻炒；', '依次加入盐和酱油炒匀后即可出锅。']

---

记录 4861:

title: 回锅肉

image: 194498.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 青椒 洋葱 胡萝卜 盐 生粉 酱油

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉洗净切片。用生粉和酱油腌制着', '洋葱、胡萝卜洗净去皮切片。青椒洗净切块', '锅里下油。把瘦肉爆炒一顿，起锅待用。', '把青椒和洋葱下锅爆炒，加入胡萝卜片一起翻炒。盖上盖子焖熟。', '起盖放入瘦肉，加盐炒匀即可。']

---

记录 4862:

title: 麻辣火锅

image: 194365.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪大骨 牛百叶 香菇 生菜 涮羊肉 鸡爪 黄喉 鳝鱼片 白萝卜 猪脑 红苕粉 藕 豆瓣酱 豆骨末 辣椒面 花椒 黄酒 大蒜 料槽汁 冰糖 干辣椒 大料 花椒油 生姜片

taste: 麻辣

step: ['准备新鲜的筒骨，清洗干净血水沥干水备用', '锅内上水，烧开放入排骨，再加入谁适当的料酒，去腥味儿。。。焯好水之后清洗干净泡沫待用', '现在就可以开始烧火锅用的高汤啦，锅内上水，放入筒骨，生姜片，大火煮开后转小火，期间要不断剽去浮沫，才能熬出好的高汤呢，大概熬了三个多小时就ok了', '生姜切片，大蒜拍碎', '其他配料大料洗干净待用', '干辣椒要整理干净，过下水，不能吃辣的人可以少放，其实这个辣椒还不是很辣呢，家里有一种超辣的辣椒我可爱死了', '煮好汤之后就可以把筒骨取出来了', '现在开始烧汤底，这个12345就是调制火的大小的哦，刚开始可以火大一点', '锅烧热之后放入油，烧制八成热爆香花椒', '再加入切好的大蒜和生姜片继续爆香，再放入大葱段和大料一起炒', '再加入辣椒面，和豆瓣酱转小火炒香，再加入适量的豆鼔沫炒匀', '加入熬好的骨头汤，盐，干辣椒段，冰糖，黄酒，料槽汁', '用中火煮十分钟左右，撇去浮末。。。', '再放入筒骨一起煮。。这期间我们就可以来准备食材啦:猪脑花浸在水中，轻拍数下，揭掉血膜，生菜，娃娃菜，香菇，清洗干净，黄鳝去掉内脏，清洗干净，黄豆芽去掉根部，洗净沥干，其他材料都清洗干净放入容易当中', '老妈说这次熬了高汤的火锅更香更带劲儿。。。', '我觉得一家人吃着火锅，喝着啤酒，聊着天的感觉真的很好。。', '常有人说，我现在不幸福，等我结婚或买了房子……就会幸福了。事实的真相是，幸福的人在哪儿都幸福，不幸福的人在哪儿都不幸福。所以要先培养自己的幸福力，不论发生什么，别人都动不了你我的自在开心。这，才是真正强大的气场及自信。。。。', '香菇', '藕片', '黄喉', '萝卜', '牛百叶', '涮羊肉', '蔬菜拼盘', '豆芽']

---

记录 4863:

title: 泡椒猪皮

image: 194051.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪皮 泡椒 白醋 料酒 盐 糖 姜片 葱段

taste: 酸辣

step: ['准备好材料', '锅中烧水，下猪皮，姜片，葱段，料酒煮至猪皮七成熟', '煮好的猪皮捞出，放凉水中冲洗干净，将肥肉部份全部清除干净，然后切成小条状', '锅中烧水，放入切好的猪皮，姜片，葱段，料酒，水烧开后转小火再煮15分钟', '煮好的猪皮捞出放凉开水中浸泡，多换几次水后捞出沥干水', '沥干水的猪皮放较大的碗中，加入白醋，盐，白糖，泡椒，凉开水，将猪皮腌制二个小时以上再食用']

---

记录 4864:

title: 【私房香辣虾】--- 轻松做出一道喜气宴客菜

image: 193941.jpg

categories: 川菜

ingredients: 活虾 生姜 香葱 干红辣椒 熟白芝麻 干淀粉 盐 料酒

taste: 中辣

step: ['准备好主料：活虾。', '准备好配料：干红辣椒剪成段，去籽，用清水稍微浸泡，两片生姜和一根葱白切成末、葱绿切成小段，熟白芝麻准备好。', '虾洗净，剪去虾枪。', '用牙签在虾身尾巴第二节处挑去虾肠。（如果开背，可以开背后挑出，我做香辣虾的时候喜欢稍微开下背，这样更滋味）', '处理好的虾放入盘子里，调入盐和料酒，加入两三片拍碎的生姜片和葱段，抓匀腌制片刻。', '腌制好的虾用厨房纸吸去多余的水份，然后撒入约一平汤勺的干淀粉，翻抖均匀，让每一只虾都能粘上。', '锅中烧热适量油，约7、8成热时把虾倒入。', '炸约一分钟左右，至外皮酥脆，捞出沥油。', '倒出炸虾的油，剩少许底油，改小火，下入赶红辣椒段煸出辣油和香味。', '把辣椒段拨至旁边，下入姜、葱末煸香。', '转大火，把炸好的虾倒入，翻炒均匀。', '出锅前撒入葱花和白芝麻即可。']

---

记录 4865:

title: 麻婆豆腐

image: 193799.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 蒜 葱 高汤 花椒 油 生粉 盐 辣豆瓣酱 酱油 糖 麻油

taste: 微辣

step: ['准备材料', '在锅中加入油，烧热后放入花椒榨油，至出香味且花椒颜色变深，关火。', '将花椒油沥出，花椒备用。', '在肉末中加入一汤匙花椒油和小半汤匙生粉，搅拌均匀。', '将豆腐切块。', '水烧开后加入盐和豆腐，水再次沸腾后小火煨豆腐。', '葱，蒜切末。', '炒锅中加入一汤匙花椒油，爆香葱，蒜，放入肉末翻炒，不宜过熟。', '加入辣豆瓣和酱油翻炒均匀。', '加入高汤和糖。', '放入煨过的豆腐。', '并花椒一同煮5分钟左右，捞出花椒。', '将剩下的生粉溶于一小碗水中，倒入豆腐中勾芡。', '将豆腐转入砂锅中，小火。淋上麻油和剩下的花椒油，撒上葱花即可。']

---

记录 4866:

title: 宫保鸡丁

image: 193774.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 葱 干辣椒 高鲜酱油 糖 醋 盐 淀粉 胡椒粉 料酒

taste: 酸甜

step: ['花生米炸熟备用', '鸡肉洗净去掉残留的脂肪。', '将鸡肉捶松。（这步不能少，捶松的鸡肉会更滑嫩入味）', '将鸡肉切成一厘米见方的块。', '鸡丁加入胡椒粉、料酒、半勺盐和适量淀粉抓匀，腌制20分钟', '适量葱白切段，干辣椒切段', '两勺酱油、一勺糖、两勺醋加入一勺淀粉调匀成料汁，可酌情加盐。（糖醋比例可根据自己口味调整)', '锅烧热放适量油倒入鸡丁滑炒。', '将鸡丁翻炒至颜色变白八成熟左右。', '加入葱段和辣椒段翻炒均匀。', '炒至葱段断生，鸡肉熟后倒入料汁迅速翻炒均匀。', '关火，加入炸好的花生米炒匀出锅。']

---

记录 4867:

title: 复制酱油

image: 193467.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆酱油 红糖 冰糖 清水 小香葱 姜 八角 三奈 香叶 花椒 桂皮 草果 小茴香 豆蔻 陈皮

taste: 咸甜

step: ['备好所需食材', '锅中倒入清水', '倒入黄豆酱油', '倒入红糖和冰糖', '香葱打结、姜切片放入锅中', '最后放入所有香料', '烧开后转小火熬煮', '熬到汤汁较为浓稠（不要太浓），是原来汤汁的三分之二或二分之一关火', '滤出料渣', '放凉后装入玻璃瓶中密封保存，随吃随取']

---

记录 4868:

title: 麻辣豆腐

image: 193275.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 盐 酱油 糖 十三香 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['豆腐切成1.5厘米的方块，大约一块豆腐可以切108块。', '准备水淀粉，淀粉与水的比例1:1。约一小汤匙淀粉即可。', '开大火，干锅放油，油盖住锅底。手放在锅上方感觉有些烫时，放入少许十三香，适量辣椒粉，用铲子搅匀。数5个数后，放入豆腐块。', '放豆腐时要迅速转锅，让豆腐沾上油，以免粘锅。勤晃锅，稍微煎制一下豆腐。', '大约煎制2分钟后，加入适量酱油、少许盐、少许糖，半碗水，混合均匀后，中火烧制6分钟。', '6分钟后汤汁有所减少，此时开大火，并加入水淀粉（注意：水淀粉要沿锅边一点点加入，这样更粘稠），此时汤汁会凝聚，迅速搅拌，5秒后出锅。']

---

记录 4869:

title: 【麻辣香锅】

image: 192887.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 魔芋丝 蟹棒 鱼丸 鱼豆腐 牛肉丸 灯笼椒 香叶 花椒 麻椒 生姜 蒜 麻辣香锅底料 白玉菇 蟹味菇 金针菇 豆腐皮 藕片 菜花 小米椒 香菜

taste: 麻辣

step: ['洗净所有原料；莲藕切片清水中浸泡；虾去虾线；豆腐皮切片备用', '锅中倒油，炒香调料（灯笼椒、香叶、花椒、麻椒、生姜、蒜）', '放入小米椒、底料继续小火炒香', '放入丸子类食材翻炒', '放入虾和藕片继续翻炒', '放入菌菇类豆腐皮、菜花等食材继续翻炒', '入适量鸡精翻炒', '撒香菜，出锅趁热食用']

---

记录 4870:

title: 【宫保虾球】

image: 192630.jpg

categories: 川菜

ingredients: 新鲜虾 蛋清 红辣椒 花椒 花生 葱 姜 蒜 生抽 料酒 白糖 米醋 香油 水淀粉 胡椒粉 鸡精 盐

taste: 酸辣

step: ['鲜虾洗净去壳，抽出虾线，用刀在虾背上轻轻划上一刀（即开背）也可以把虾尾留下会更美观', '加入蛋清抓匀，再加入胡椒粉，料酒，少许盐和淀粉抓匀，腌制片刻入味', '将生抽，白糖，淀粉，水，米醋，少许盐，鸡精，香油一起倒入碗内，调匀备用（虾不宜炒久，会使肉质变硬，所以宫保汁应事先调好，快速翻炒时调入时间就差不多', '辣椒去籽切小段，蒜切片，葱姜切碎备用', '锅内小火加热少许油，倒入花生不停翻炒至变成褐红色，关火盛出备用（注意不能大火，花生很容易焦）', '留下油加至6成热，倒入花椒，蒜，辣椒一起爆香', '加入腌制过的虾仁快速炒散至变色', '放入葱花，快速炒匀', '加入事先调好的宫保汁，炒匀，使虾球充分发挥包裹住酱汁', '关火，快速将炒香的花生加入拌匀即可（没有花生也可以用杏仁）']

---

记录 4871:

title: 鱼香肉丝

image: 192587.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 青椒 红椒 胡萝卜 黑木耳 洋葱 大蒜 香葱 生姜 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 白糖 陈醋 水淀粉 清水 香油 黄酒 白胡椒粉 盐 色拉油

taste: 鱼香

step: ['瘦肉200克，生姜1小块清洗干净，控干水分。', '瘦肉切丝，生姜切丝放碗中，加入黄酒2汤勺、白胡椒粉适量、生抽适量、玉米淀粉适量、盐适量混合均匀，腌制十五分钟。', '所有蔬菜集合图。', '蔬菜切丝备用。胡萝卜、黑木耳切丝后焯水。', '郫县豆瓣酱切碎，大蒜、香葱切碎。', '生抽、老抽、白糖、陈醋、水淀粉、清水、香油按照材料表中的用量混合成碗汁备用。', '腌制好的肉丝入锅前加少许色拉油，热锅放油，油稍多点，油温六成热倒入腌制好的肉丝。', '油温升高，迅速划散肉丝，翻炒至肉丝变色即可盛出。', '锅中留底油，放入豆瓣酱，小火炒出红油，香味溢出。', '放入所有准备好的蔬菜，翻炒均匀至蔬菜段生。', '放入炒好的肉丝翻炒均匀。', '放入调料碗汁、大蒜、香葱碎翻炒均匀，汤汁浓稠即可盛出。', '鱼香肉丝成品图。', '很有食欲吧。']

---

记录 4872:

title: 家常鱼香肉丝

image: 192290.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 生抽 醋 生粉 盐 胡椒粉 麻婆豆腐酱 木耳 青椒 蚝油 白糖 鸡精 料酒 李锦记香辣豆豉酱

taste: 酸辣

step: ['肉切丝，加1勺盐，食量胡椒粉，少许料酒和生粉腌十五分钟。', '木耳，胡萝卜，青椒切丝。', '葱，姜，蒜，切末备用。', '两勺李锦记香辣豆瓣酱，1勺李锦记麻婆豆腐酱，放入小碗中。两大勺生抽，一勺蚝油，一大勺醋，鸡精少许，一勺白糖，一勺生粉，适量水调配成鱼香汁。', '国内热油，倒入肉丝煸炒至肉丝发白。', '把肉丝拨到旁边倒入葱姜蒜末炒香。', '加入调好的豆豉酱，翻炒均匀。色泽已经很诱人啦。', '倒入木耳丝，胡萝卜丝和青椒丝继续翻炒。', '待蔬菜快熟的时候倒入事先调配好的鱼香汁。', '大火收一下，就大功告成啦。', '味道真是特别的好，老公说比饭店做的还好吃，太给面子啦。']

---

记录 4873:

title: 口水鸡

image: 192007.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜

taste: 中辣

step: ['水烧开后放入鸡腿、葱、姜，大火煮10min后关火闷10min', '捞出后立即放入事先备好的冰水中冰一会儿，切块装盘，倒入酱料。', '酱料用盐、糖、醋、辣油、生抽、蒜泥调制']

---

记录 4874:

title: 麻辣香锅

image: 191670.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 藕片 土豆片 黄瓜 胡萝卜 杏鲍菇 腐竹 小青菜 厨大哥香锅香锅底料 香菜 洋葱 大蒜

taste: 中辣

step: ['准备香锅底料，准备想吃的任何菜', '胡萝卜、土豆、藕片、杏鲍菇等难熟的蔬菜提前焯水。', '五花肉放入锅中煸炒出油，盛出后放入香锅料煸炒；放入洋葱和大蒜炒香', '放入各式菜翻炒', '一大锅呢', '最后放入香菜', '出锅装盘']

---

记录 4875:

title: 麻辣小龙虾

image: 191558.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 盐 白糖 鸡精 蚝油 洋葱 大蒜 生姜 大葱 红酒 干花椒 干辣椒 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['龙虾买回来取虾壳虾线•用牙刷刷干净', '锅里倒油•可以多点先把龙虾爆炒', '油热后龙虾入锅爆炒', '大火放心大胆的翻炒', '看龙虾变色后•倒入红酒闷5-8分钟', '闷好后稍微翻炒下', '装盘备用', '锅里留油小火炒佐料', '把所有准备好的佐料倒进去翻炒.出香味后•在放干红辣椒', '佐料炒香后把小龙虾倒进去•洋葱也放进去', '这里也是小火•翻炒几下•加蚝油•盐•鸡精•白糖•翻炒出锅', '最后装盘享用•超级美味•不信你试试']

---

记录 4876:

title: 低热量快手川味小菜——麻辣鸡丝

image: 191403.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱 姜 料酒 盐 糖 生抽 花椒油 芝麻油 红辣椒油

taste: 麻辣

step: ['备好料', '准备鸡胸肉，姜，葱，放入凉水锅，再倒入料酒，中火烧开，10分钟即可取出；', '熟了的鸡胸肉，刀背轻敲，使其肉质松软；', '放凉后，按着纹理将其撕成均匀细条，摆盘；', '盛2茶匙刚刚煮过的鸡肉汤，再调入盐、糖、生抽、花椒油、芝麻油、辣椒油，浇在撕好的鸡肉上即可。']

---

记录 4877:

title: 美味香辣蟹

image: 191078.jpg

categories: 川菜

ingredients: 梭子蟹 葱 姜 蒜 糖 辣椒酱 生抽 生粉

taste: 中辣

step: ['买蟹的时候一定要注意看蟹是不是新鲜的，别买了快死的回来', '蟹用水一定要清洗干净，然后去掉内脏，用到斩成四块左右我家一会都是这样，这个看你们自己的', '切好的蟹放在准备好的生粉上面，均匀的裹上淀粉，然后用手抖一下这样避免某些地方淀粉太多不均匀', '全部裹好放在盘子里', '锅内上油，烧至七成热的时候放入螃蟹，炸制蟹身红亮', '捞出沥油备用', '葱姜蒜切末备用', '锅内上油，放入切好的葱姜蒜爆香', '在放入辣椒酱继续爆香', '倒入炸好的螃蟹块快速翻炒均匀', '加入适当的料酒', '再加入小半勺生抽翻炒均匀', '再放入一小勺盐', '适量鸡粉炒均匀', '再加入少许开水，大火烧开后转小火继续烧', '汤汁快收干时放入葱花炒匀即可出锅', '喜欢香辣的朋友一定试试，保证喜欢', '。。。。。。。。。。。。。']

---

记录 4878:

title: 激起味蕾的酸辣开胃菜——泡椒酸菜鱼

image: 190966.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 盐 淀粉 胡椒粉 料酒 葱 姜 泡椒 白醋

taste: 酸辣

step: ['草鱼刮去鱼鳞，掏出鱼鳃，刨肚去除内脏，洗净，再将鱼肚里的黑膜撕掉；', '洗干净的鱼，剁去鱼头，鱼身横切延鱼骨分成两半，剔除鱼骨，斜切片成片儿，加料酒、1茶匙盐、淀粉抓匀腌制十分钟；', '、酸菜洗净，切成小段儿，再用水冲洗干净，沥干，葱切片、姜切丝，泡椒切小段儿待用；', '锅里倒入油，烧至6成热，加入泡椒、葱、姜爆香，再倒入酸菜炒，直至炒出香味；', '锅里加入足量的水，再加入胡椒粉、白醋，水烧开后，加入腌好的鱼片儿；', '盖好锅盖，大火烧开，转小火煮8分钟，即可出锅。']

---

记录 4879:

title: 辣子肥肠

image: 190898.jpg

categories: 川菜

ingredients: 熟大肠 尖椒 葱花 老抽 盐 青椒 姜 花椒粒 香醋

taste: 中辣

step: ['准备好材料，非常简单', '猪大肠切形成1cm左右的段，辣椒切粗丝', '锅中加适量底油加入葱花、姜丝、花椒粒爆香', '下入猪大肠翻炒', '加适量香醋去异味', '再加适量老抽调色', '下入青椒翻炒', '加适量盐调味', '辣椒断生后就出锅']

---

记录 4880:

title: 鱼香茄盒

image: 190570.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 猪肉馅 鸡蛋 葱 泡辣椒 姜 蒜 料酒 酱油 糖 醋 盐 干淀粉 胡椒粉

taste: 鱼香

step: ['准备材料。', '猪肉馅中放入一个鸡蛋、盐、胡椒粉、香油、生抽用筷子顺着一个方向搅拌至上劲，再加入葱。姜末搅拌均匀。', '茄子切成两刀一断的厚片（尽量切的薄一点，这样更方便成熟和入味）', '在茄盒中间酿上肉馅。', '依次做好所有茄盒。', '取一个鸡蛋、适量面粉、适量盐、胡椒粉用清水调成鸡蛋面糊，不要太稀。', '将茄盒两面均匀沾上干淀粉。', '将茄盒放入鸡蛋糊中均匀的裹上薄薄一层糊。', '放入八成热的油锅中中火炸至浅黄色捞起，油锅加热再倒入茄盒大火炸10秒成金黄色，捞出用厨房纸吸干油分。', '将醋20克、酱油10克；糖20克；料酒10克；盐1克；水淀粉适量调成碗汁备用。', '炒锅中留底油，下泡椒、姜末、蒜末，炒出香味。', '将碗汁倒入锅中，小火收浓，将收浓的汁浇在茄盒上，撒上葱花即可。']

---

记录 4881:

title: 川辣牛肉丸汤面

image: 188426.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉丸 面条 初生鸡蛋 水东芥菜 红萝卜 葱 香菜 川辣酱 盐 麻油 鸡粉 糖 蚝油

taste: 中辣

step: ['备材料，水东芥菜、葱、香菜切段，红萝卜切丝', '面条煮开过凉备用', '另用适量的水（1人份量）下点盐、糖、鸡粉煮牛肉丸10分钟', '投下水东芥菜与去壳的初生鸡蛋煮一下，不喜欢吃窝蛋的人就把蛋划开吧', '煮至蛋白凝固', '下红萝卜丝、葱、香菜，关火', '装碗，拌进川辣酱、蚝油，淋下麻油即可食用']

---

记录 4882:

title: 辣炒鸡翅

image: 188346.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 酱油 葱 姜 大蒜 蚝油 啤酒 青椒 小米辣

taste: 微辣

step: ['准备好所有需要的调料，鸡翅买回来之后化冻，去血水', '把鸡翅剁成小块，调入一汤匙蚝油、一汤匙酱油腌制5分钟以上。', '将一半青椒切成圆圈状，另一半和小米辣斜切成段。', '香葱洗净后切段，大蒜和生姜切成粒状。', '啤酒准备后备用', '锅里上油，油热后放入鸡翅煸炒', '待鸡翅水吐完，并出油时放入切好的大蒜末和姜末继续炒出香味', '再放入切好的圆圈圈辣椒', '调入一汤匙蚝油。', '再加入一汤匙酱油，翻炒均匀。', '倒进啤酒，以大火直接快烧。', '待锅里水汁收干时，加入斜切的青椒段和小米辣，略炒至颜色变艳。', '放入香葱，推匀，关火即成。', '我放的辣椒有点儿多，不能吃辣的人少放点', '......']

---

记录 4883:

title: 夏日开胃私房口水鸡

image: 187966.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 大葱 生姜 大蒜 白芝麻 花生米 酱油 美极鲜 陈醋 白糖 芝麻酱 红油 葱 豆鼓 油辣子 花椒油

taste: 麻辣

step: ['准备三黄鸡一只', '锅里水烧开，我们提着鸡的脖子，分三次浸烫，用勺子把热水缴在鸡的身上，一会会我们就会发现鸡皮有点儿开始发紧了，颜色也会开始变得发黄的时候', '我们把鸡提起来，再放入锅里，继续刚才的做法，就会看到有血水留下来水也会开始变得混浊，如此三上三下就可以了', '把鸡捞出来，这时候我们洗锅重新再装清水如果开始烧', '大葱切段，姜切片，准备适量的干红辣椒', '水烧开之后放入鸡，和刚刚准备好的调料，可以只当的多放点，去腥味儿提鲜', '中间煮的过程我们可以用勺子将热水不停地淋在鸡的身上，这时候第二个小妙招登场了哦，如果家里有电磁炉的用微火煮鸡因为煮这个鸡不需要太高的温度，一般10分钟左右就可以了这个时候鸡就不会像刚刚那么软，有点儿硬度，而且鸡皮发紧...这时候就可以关火', '关火之后我们就可以将鸡在锅里浸泡半个小时后左右为什么要这么做呢，是因为10分钟外面的肉肉是熟了可是里面贴着骨头的那点肉还不是完全的熟，我们可以利用水的余温将肉完全浸熟，才能达到这个肉肉吃起来它清脆爽口，而且非常有弹性哦', '花生米冷油入锅，小火慢慢炸，炸的快金黄的时候就可以出锅凉透了就会变脆了', '花生米剥去外衣，切小碎备用', '接下来就要用到冰块，没有的话冰水也可以哦，提前将水放到冷藏室里', '.经过热水煮过的鸡非常嫩，可是经过冰水一震，就会紧绷，再吃起来就会非常的脆哦', '大蒜切末，生姜切末备用', '这个时候我们就可以调味汁儿了，准备一个干净的碗，先放入一勺姜末，一勺半的蒜末，一勺糖，一勺半的醋，两勺酱油，半勺美极鲜酱油豆鼓一勺，油辣子一勺半，一勺芝麻酱，花椒油一勺多一点点，红油两勺，然后用勺子把所有的调料彻底的搅拌均匀，酱汁儿就调好了', '这时候我们的鸡也冰镇的差不多了，哇，摸起来好冰冰的感觉，你想啊吃起来冰冰凉凉，而且又麻辣爽口，是不是一种超级享受啊其实这个鸡真的很好把骨头卸下来，其实刚开始做的时候我就担心这个骨头怎么拆，结果用手轻轻的一拉就全掉了，肉里儿全是汁儿然后用刀将肉切小块儿', '最后将调好的汁儿淋在切好的鸡肉上面', '最后撒上葱花，熟芝麻，还有熟的花生米，夏天吃这个鸡可是在合适不过啦超级下饭....别看红彤彤的一片儿，可是吃起来却一点儿也不会油腻超级(ˇˍˇ）香哦.....', '真的很赞，其实做起来没有大家想象的那么复杂哦', '红油茄子，昨天回乡下摘来的，好嫩的说，本来想清蒸的，时间不够，就炒了下', '西红柿鸡蛋汤', '................', '.其实最大的幸福，并不是拥有多少财产，有多少成就，而是你能满足于自己拥有的一切，这种满足感，微小而确定的幸福，是人生里最真实的。所以，爱和亲人，这才是你人生里的幸运。而那些还没有到来的不确定，无论它们最终是否会到达，都只是人生的奖赏而已!']

---

记录 4884:

title: 泡椒明太鱼

image: 187800.jpg

categories: 川菜

ingredients: 明太鱼 盐 青花椒 生抽 豆瓣酱 料酒 鸡粉 姜 油 胡椒粉 白糖 大蒜 泡椒 醋

taste: 麻辣

step: ['将明太鱼洗净切成2~3厘米厚的段，用料酒，胡椒粉，盐拌匀腌制片刻', '尖椒，泡椒，青花椒，豆瓣酱备用', '葱、姜、蒜切好备用', '锅里放油烧热', '放豆瓣酱，泡椒，尖椒圈，葱姜蒜，干花椒炒出红油', '放豆瓣酱，泡椒，尖椒圈，葱姜蒜，干花椒炒出红油', '倒入明太鱼段，烧开加盐，白糖，醋', '大火烧转小火烧20分钟至汤汁浓缩放少许鸡粉即可。']

---

记录 4885:

title: 源妈私房-泡椒爱上小鸡爪

image: 223946.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 小米椒 姜 蒜 大葱 花椒 八角 香叶 白醋 盐 白糖

taste: 酸辣

step: ['把鸡爪清洗干净。', '切小块，剪掉指甲。', '市场买的大包泡椒', '把2/3的泡椒切成小段，如果不能吃太辣的可以不切。', '剩下3/1和泡椒水放碗里备用，这里的辣椒不切主要是为了好看。', '凉水入锅，放入鸡爪、姜4片、蒜5瓣、大葱3小段、花椒一小爪、八角2个、香叶两片。', '大火烧开。', '烧开后把汤面的脏沫子撇掉，改中过煮7分钟，不要煮太久，太软了不好吃。', '煮好的鸡爪捞出用水冲3-4遍，把表面油脂冲掉。', '冲多几次直到水变干净，捞出放入碗里。', '用纯净水泡10分钟。', '准备一个大碗调味：1先把切小块的泡椒和泡椒水倒进去.2放入鸡爪和没切过的泡椒.3倒入少许凉白开，能没过鸡爪就行.4加两小勺盐、两小勺白糖、一大勺白醋调味(按自己口味放盐和醋)。', '调好味道后，放到保鲜盒里，放几个红色小米椒和一抓花椒，密封起来第二天就可以吃了。', '每个牌子泡椒味道都不同，有的咸、有的辣、有的淡，所以调味时候根据自己口味加盐、加醋、加辣，切记味道要重一点，这样腌制才有味道。', '密封一晚上第二天就能吃了，腌制久点会更入味。']

---

记录 4886:

title: 豆豉香辣虾

image: 223781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青虾 青椒 郫县豆瓣酱 麻油 大蒜 姜 豆豉 生抽 白酒

taste: 麻辣

step: ['青虾去头，去掉虾线用白酒腌制片刻', '蒜姜切末备用', '青辣椒和郫县豆掰酱也切好备用', '平底锅放油，多放些，小火慢慢的把虾煎至两面金黄', '另起锅爆香蒜姜', '放入豆瓣酱', '放青辣椒翻炒', '放虾进去', '加生抽和适量水焖煮三分钟', '加豆豉翻炒出香味，加一勺麻油，收汁即可', '盛盘点缀些香菜就更美了']

---

记录 4887:

title: 红油拌素鸡

image: 223743.jpg

categories: 川菜

ingredients: 素鸡 红尖椒 蒜头 味鲜酱油 红辣椒油 醋 糖 盐

taste: 中辣

step: ['食材洗净待用.', '食材如图切好.', '锅中水开放点盐,焯素鸡,沥干盛出.', '酱油,辣油,醋,糖,调成碗汁.', '碗汁倒入素鸡中,拌好装盘即好.']

---

记录 4888:

title: 回锅肉

image: 223524.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红椒 青椒 姜 大蒜 花椒 盐 豆瓣酱 白糖 蒜苗 生抽

taste: 微辣

step: ['五花肉备好。', '放锅里烧水煮20分钟。煮熟就行了。', '红椒切好，青椒切好。蒜苗切段。姜蒜切好。花椒备好。', '煮好的五花肉切薄片。', '锅烧热放切好的肉下去慢慢炒干水分。', '小火慢慢煎出油。把多余的油装出来。炒到金黄即可。', '放入青椒。', '放入红椒。然后加豆瓣酱。生抽。白糖。翻炒均匀。', '放蒜苗段翻炒段生即可。', '起锅前放盐，鸡精提味即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 4889:

title: 泡椒鸡脚

image: 223351.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脚 红萝卜 芹菜 洋葱 红椒 莴笋 柠檬 大葱 花椒 泡菜水

taste: 酸辣

step: ['准备的材料洗净沥水。', '随意切成块、圈、条。', '鸡脚洗净，剪成两半，放入水中，加入花椒和大葱煮十五分钟。', '捞出放入冰水中泡十分钟。（事先用凉开水入冰箱冷藏）', '捞出鸡脚放入一个大的容器中，放入配菜和泡脚搅拌。', '从泡菜坛中取泡菜水，没过表面，盖上保鲜膜，入冰箱冷藏一天。']

---

记录 4890:

title: 鼓油鸡翅

image: 223101.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 葱 姜 蒜 鸡精 冰糖 豉油鸡汁 料酒 味精

taste: 咸鲜

step: ['接着在锅中倒入适量水烧开，开火；', '待水煮开后，将鸡翅在开水中过一下即可捞出（1分钟内）；', '然后将葱姜蒜放入砂锅，再放上鸡翅；', '加入鼔油鸡汁（可多加）、鸡精、味精、冰糖；', '加入适量水，鼔油鸡汁与水的比例最好在1:2；', '盖上砂锅盖，大火烧开，小火再焖半小时即可；', '待小火收汁，差不多即可出锅。']

---

记录 4891:

title: 麻婆豆腐

image: 222985.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤水豆腐 猪肉馅

taste: 麻辣

step: ['准备食材。卤水豆腐一块、猪肉馅适量。辣椒面10克、花椒10克、蒜10克、香葱适量、郫县豆瓣酱适量、食用油适量、酱油少许、水淀粉30克、鸡精1克、香油几滴。', '将豆腐切成小块、蒜切末、香葱切碎、郫县豆瓣酱剁碎备用。', '把花椒放到锅中小火煸炒至熟。', '将熟花椒放到捣蒜器中捣成碎面备用。', '锅中加入适量的水，水开后放入豆腐焯一分钟然后捞出备用。', '锅中加适量底油，然后放入肉馅，煸炒成熟。', '放入豆瓣酱和辣椒面煸炒出红油，然后再放入蒜末煸炒出香味。', '加适量热水煮开。', '把豆腐放入锅中大火烧开，然后加少许酱油。', '把花椒面放入锅中。', '将水淀粉放入锅中，大火烧开。然后再放一次水淀粉，最后加少许鸡精、香油，翻拌匀均即可出锅。出锅后也可再撒少许花椒面。']

---

记录 4892:

title: 剁椒鱿鱼

image: 222454.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱿鱼 自制剁椒酱 莴笋 青椒 葱姜 生抽 淀粉 白糖 清水

taste: 微辣

step: ['准备好食材：鱿鱼、莴笋、青椒、自制剁椒酱、生抽、葱姜、白糖、淀粉。', '鱿鱼撕去外面的黑膜去掉尾部从内侧切花刀，刀身斜45度切一字花刀。', '然后再切交叉的另一个方向也是一字花刀，注意底部不要切断。', '再改刀切成小块', '放入开水中', '见到鱿鱼打卷了立马捞出来用冷水冲凉控干水分备用', '莴笋青椒改刀切菱形块，葱姜切末。', '用5克淀粉、10克生抽、5克料酒5克白糖和适量清水勾兑一个碗汁。', '炒锅烧热加入10克玉米油', '加入葱姜末爆锅', '然后加入30克自制剁椒酱煸炒一会儿', '将控干水分的鱿鱼卷倒进去翻炒几下', '再加入青椒和莴笋片翻炒几下', '把碗汁搅匀慢慢加入，一边加一边翻炒。', '看到汤汁粘稠都包裹在菜肴上了就关火装盘开吃！']

---

记录 4893:

title: 吮指香辣虾

image: 222425.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大海虾 蒜 葱 盐 酱油 老抽 花生油 干辣椒 红花椒 鸡精 味精

taste: 麻辣

step: ['买新鲜大海虾。', '去掉头和虾脑后，洗净，沥水待用。如果是请客，可以保留虾头，剪掉虾须即可。虾线可以用牙签去掉，也可以不用去。', '蒜去皮，切片。葱切寸段。', '干辣椒剪成小段。', '准备一大把红花椒。', '.锅烧热后，放入花生油，烧热以后，将海虾倒入锅内，加盐，翻炒。', '水汽快干时，放入干辣椒，花椒，炒至吐油，干辣椒、花椒变色出香味。', '炒到吐油。', '加入蒜片继续翻炒出香味', '加入酱油和老抽，翻炒至水汽干，吐红油。这里的酱油和老抽，可以用蚝油代替，使用的分量约为两调羹。如果不是晚上做来吃，可以在放蒜片这一步加入适量姜片，味道又会有不同。', '加入葱段，少许鸡精、味精，翻炒均匀即可。', '装盘。']

---

记录 4894:

title: 花椒鸡

image: 222356.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 红椒 鲜花椒 干辣椒 土豆 尖椒 葱姜 豆瓣 白酒 盐 生抽 糖 水

taste: 麻辣

step: ['三黄鸡一只，土豆、尖椒和红椒都切块', '三黄鸡洗净掏干净剁成自己喜欢的大小。不要太大啦，小点比较入味。', '调料方面，鲜花椒一把，干辣椒一小把，葱姜片若干。然后啊，如果口重的话花椒辣椒的量使劲翻倍，另外还可以加点干花椒啥的丰富一下口味。', '锅中加底油爆香葱姜，然后加一大勺郫县豆瓣炒香。', '然后加鸡块下去翻炒。', '鸡块炒到泛白加入白酒。诶嘿嘿，用的平底锅，锅浅，加了酒整个锅就燃起来了哟。之后加一碗水', '然后加入花椒和干辣椒。口重的干辣椒掰碎跟辣椒籽一起煮就好了。', '然后加入土豆块。之后加盐糖生抽调味。盐不需要很多，郫县豆瓣本身有咸度哟。小火煮', '土豆能戳烂之后加入红椒翻炒匀均，这时候汤也收的差不多了。红椒断生之后加入尖椒翻匀了关火就哦了！']

---

记录 4895:

title: 椒麻鱼片

image: 222113.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 魔芋 黄豆芽 青花椒 干辣椒段 盐 黄酒 生抽 水淀粉 葱花 熟白芝麻

taste: 麻辣

step: ['黑鱼洗净，切下鱼头，将中间的鱼骨切下，再将鱼鳍切下（要从鱼的背部开始切，鱼头和鱼骨留着可以烧汤）。', '再将鱼肉上的大刺切下。', '斜着下刀，将鱼肉片成鱼片。', '将鱼片放入盆中，加一勺黄酒。', '一勺生抽。', '2勺水淀粉。', '搅拌均匀，冷藏腌制15分钟左右。', '魔芋洗净，切成指头粗的条，焯水去除碱味，捞出，控水。', '黄豆芽洗净控水。', '锅烧热倒油，倒入黄豆芽翻炒至6分熟。', '倒入魔芋条翻炒至豆芽全熟，加盐调味。', '将炒好的豆芽盛入大碗中打底。', '另取锅，添水烧开，加盐，先下入比较厚的鱼肉，煮开。', '在下入鱼片，用筷子轻轻搅散，鱼片打卷，颜色变白即可，关火。', '将鱼片捞出，放在豆芽上。', '倒入一些煮鱼片的汤。', '将青花椒和干辣椒段放在鱼片上。', '炒勺内倒油（稍多一点），烧至9成热（会冒一点烟）。', '将热油泼在花椒和辣椒上。', '最后撒上葱花和熟的白芝麻即可。']

---

记录 4896:

title: 宫保鸡丁

image: 221527.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 花生米 葱末 盐 料酒 干辣椒 白糖 黄瓜 植物油 姜末 红薯淀粉 豆瓣酱 花椒 醋

taste: 咸鲜

step: ['鸡脯肉洗净切丁，加入少量盐、料酒、5克淀粉、葱末、姜末，抓匀后腌制15分钟左右；黄瓜洗净切丁，加少量盐腌制15分钟左右，更脆哦；5克淀粉、料酒、白糖、醋，调成调味汁；花生米洗净、沥干；干辣椒剪小段。', '炒锅倒入少量植物油，放入花生米炒熟。', '盛出备用。', '炒锅留底油，放入干辣椒、豆瓣酱和花椒粒，爆香。', '放入腌好的鸡肉，快速翻炒。', '鸡肉变色后，放入调味汁，翻炒均匀。', '放入黄瓜丁，继续翻炒。', '倒入花生米，拌匀，关火。', '完成。']

---

记录 4897:

title: 凉拌香辣鸡丝

image: 221433.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜丝 油 花椒 葱 姜 生抽 香醋 白糖 鸡精 油辣子

taste: 微辣

step: ['准备材料，鸡胸肉化冻洗净，蔬菜洗净', '锅中放凉水，放入葱姜、少许的花椒，放入鸡胸肉，大火烧开，', '小火煮至用筷子能插透鸡肉即可关火，大约需要8-10分钟', '捞出鸡胸肉放入凉开水中浸泡一会；', '黄瓜、胡萝卜切丝待用', '把生抽、香醋、白糖、鸡精、油辣子全部放到调料碗里，搅拌均匀；', '凉透的鸡胸肉用手撕成丝，与黄瓜收在大碗里', '胡萝卜入沸水中焯水，水里放适量的盐、少许的油，', '捞出焯水后的胡萝卜丝放在鸡丝上，浇上调好的料汁', '拌匀料汁，撒上葱花即可上桌']

---

记录 4898:

title: 豉汁鲈鱼佐野山椒海鲜菇

image: 221220.jpg

categories: 川菜

ingredients: 海鲈鱼 海鲜菇 野山椒 葱姜蒜 蒸鱼豉油 黄酒 猪油 花椒

taste: 咸鲜

step: ['鲜鱼去鳞去内脏，洗净，鱼身片几刀，加黄酒葱姜腌制十五分钟。', '鱼身垫两根筷子入蒸锅蒸熟，与此同时海鲜菇适量入水汆熟，过凉摆盘，码上泡野山椒，并浇适量山椒汁。', '鱼出蒸锅重新摆盘浇上李\*记蒸鱼豉油，佐姜葱丝蒜片，烹热椒油。']

---

记录 4899:

title: 香辣虾

image: 221071.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 洋葱 橄榄油 盐 红辣椒 青辣椒 柠檬 姜 白糖 生抽 豆瓣酱

taste: 超辣

step: ['虾买回来洗净处理好。', '所有的材料切好备用。', '坐锅烧热下油。', '小火炒香姜片。', '放洗净的虾下去马上大火翻炒。', '炒变色后挤点柠檬汁下去。', '放入生抽，白糖，豆瓣酱。翻炒均匀。然后加入半碗水盖上锅盖稍微焖3分钟。', '3分钟后放洋葱和切好的辣椒快速翻炒30秒。', '起锅前适量的调入一点盐即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 4900:

title: 宫保鸡丁

image: 220927.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['准备食材。鸡胸肉300克、花生米50克、葱60克、姜一小块、蒜适量、花椒十几粒、干辣椒几个、辣椒面少许、食用油适量、蛋清半只、料酒1小勺、玉米淀粉适量、盐1小勺、糖4勺、香醋3勺、酱油2勺、鸡精1小勺、香油几滴。', '将花生放到开水中浸泡十分钟，方便剥皮。', '将鸡胸肉用刀背稍稍拍松，然后切块备用；花生仁去皮；葱切段；干辣椒去籽剪成小段；豆瓣酱剁碎；姜切小片；蒜切末备用。', '用蛋清、1勺淀粉、料酒将鸡胸肉抓匀，腌制十几分钟。', '凉锅中放入少许油，然后将花生仁放到锅内。小火炸制花生仁成金黄色捞出晾凉备用。', '用糖、盐、香醋、酱油、鸡精、玉米淀粉调成汁备用。', '将锅烧热，然后倒入适量食用油。接下来再把鸡肉放入锅中，迅速打散。鸡肉变白即可盛出备用。', '锅中留少许底油，先放入花椒和干辣椒小火煸炒出香味，再将豆瓣酱和辣椒面倒入锅中煸炒出红油，接下来将姜片和蒜末放入锅中，煸炒出香味。', '改成大火，将鸡丁倒入锅中，翻炒匀均。', '将葱段放入锅中，翻炒匀均。', '将调好的汁倒入锅中烧开。', '将花生仁倒入锅中。', '翻炒匀均后，淋少许香油，即可出锅。']

---

记录 4901:

title: 麻婆豆腐

image: 220851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉 干辣椒碎 花椒 蒜叶 姜丝 蒜末 盐 鸡精 蚝油 老抽 麻辣鲜

taste: 麻辣

step: ['豆腐切1.5cm见方，放盐腌半小时', '少许油，小火炒香，盛出捣碎，放在腌好的豆腐上', '适量油烧热', '放姜丝，干辣椒碎，蒜末，稍翻炒，放牛肉末，炒香', '放入腌好的豆腐，小心翻炒', '加一小碗开水，调入老抽，蚝油，盖上煮3分钟', '调入生粉水收汁，放蒜叶碎，鸡精，麻辣鲜，', '炒匀，出锅']

---

记录 4902:

title: 豆豉鱼

image: 220653.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 姜 蒜 豆豉 干辣椒碎 香葱 盐 鸡精 料酒

taste: 咸鲜

step: ['把鱼花刀用盐，料酒腌20分钟', '烧热油，入鱼炸', '两面金黄捞出。', '锅内剩油放入姜丝，蒜片，辣椒碎，豆豉，炒香', '加入一大碗开水', '把鱼放入', '盖上，煮5分钟，中间给鱼翻个身', '放入香葱，鸡精', '勾芡收汁', '起锅装盆']

---

记录 4903:

title: 蒜泥肉片

image: 220648.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 香油 蒜末 辣椒油 辣椒粉

taste: 咸鲜

step: ['五花肉放入水中，加入葱段，姜片，八角，盐，开火煮开后再继续煮，煮至用筷子扎透烂即可。马上放入凉水的碗中激一下，这样更好吃。', '肉先切成大块。', '把肉立起来用刀把切成薄片，越薄越好，我刀功不好，切得有厚有薄。', '把肉片一片一片码好成小山状。', '小碗内放入蒜末（蒜泥更好），加入葱花与辣椒粉，用烧热的油倒，发出滋滋的声音。', '在碗中倒入酱油，红油，香油。', '黄瓜去一些皮，也不用去的太干净，围边好看些。用手卷成小圈，放在肉片旁边。', '把调好的味汁，倒入肉片中。吃的腻时可以吃一片黄瓜。那个倍爽！']

---

记录 4904:

title: 粉蒸排骨

image: 220612.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪小排 蒸肉米粉 油 盐 郫县豆瓣酱 姜片 香葱 生抽 老抽 糖 酒酿 十三香 辣椒面 花椒油 白胡椒粉 鸡精 土豆

taste: 咸鲜

step: ['锅中放入少量油，小火将油烧温温热时放入郫县豆瓣酱', '小火炒制豆瓣酱', '豆瓣酱炒出香味，并出红油即可关火备用', '将小排冲洗干净，控干水分', '准备好葱段和姜片', '排骨中让入葱段、姜片、盐、生抽、老抽、糖、十三香、白胡椒粉、酒酿', '再将炒好的豆瓣酱放入', '将其充分拌匀，腌制1-2小时', '排骨腌制好后放入辣椒面和花椒油拌匀', '再放入蒸肉米粉调拌均匀，让每一块排骨都裹上米粉.蒸肉米粉的做法：http://home.meishichina.com/recipe-219993.html', '土豆去皮洗净切块放入碗底，再把排骨放在上面', '高压锅中放入足量开水，把排骨碗放入锅中', '为了预防蒸气水进入碗里，我用不锈钢盘盖住了碗口，之后盖上锅盖开中大火，上气后蒸制50分钟即可，蒸好后不要立即开盖，要等消气后才可取阀揭盖', '出锅后装盘便可享用，非常酥烂香糯！']

---

记录 4905:

title: 麻辣鸡翅

image: 220120.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 干辣椒 麻椒 生抽 糖 料酒 辣椒粉 姜

taste: 麻辣

step: ['将鸡翅剁开成两块。（整个做也可以，剁开更容易入味）', '锅内放冷水，放入鸡翅大火烧开焯水。', '焯水后的鸡翅冲去浮沫，加入姜片、生抽、糖、料酒和辣椒粉腌制1小时以上。', '将腌好的鸡翅在面粉（淀粉）中蘸一下，使鸡翅裹上薄薄的一层粉。', '将裹好粉的鸡翅放入空气炸锅的炸篮中，180度炸制8分钟。', '炸鸡翅的时候将干辣椒剪成段，放入水中浸泡一下。（辣椒泡水是为了下锅后不容易炸黑）', '鸡翅炸够8分钟后取出翻面，放入炸锅继续炸制8分钟。', '炸好的鸡翅取出备用。', '将辣椒段控干水分。', '锅内放适量油放入麻椒炸香。（油量比炒菜时略少即可）', '加入辣椒段翻炒出辣味。', '加入炸好的鸡翅翻炒均匀。', '加入适量盐调味。（如果鸡翅已经腌制得够咸，这步可以省略）', '翻炒均匀后出锅。（炒制宜用中大火，时间不可过长，保证鸡翅表皮的酥脆）']

---

记录 4906:

title: 麻辣小龙虾

image: 220016.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 干辣椒 花椒 老抽 醋 茴香 植物油 葱 蒜 生抽 料酒 白糖 香叶 老干妈风味鸡油辣椒

taste: 麻辣

step: ['龙虾冲洗两遍后盐水浸泡2小时左右后剪去小虾脚，抽掉虾线滤水备用。', '准备好所有调料后，热锅倒入适量植物油放入葱、姜、蒜、辣椒爆香。', '倒入龙虾翻炒至壳发红，依次放香叶、茴香、花椒、生抽、老抽、醋、料酒、糖、老干妈。', '加开水没过龙虾，中火焖至水收汁，汁不要收尽，留一些，放入些许葱段点缀即可出锅。', '出锅时要留一点点汤汁，出锅立马吃的话可以蘸着汤汁吃，要是不立马吃放在汤汁里泡过的小龙虾更入味。']

---

记录 4907:

title: 麻辣红油

image: 219925.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干辣椒 干花椒 菜籽油 花生 白芝麻 香油 辣椒油 花椒油 生姜 大蒜 大葱 百里香 桂皮 香叶 八角 盐

taste: 麻辣

step: ['准备好原材料', '芝麻放入锅里小火干炒至熟，千万不要炒糊了', '花生用水泡一会后去皮，然后用油炸熟', '花椒放入锅里小火焙香（不放油）', '花椒用料理机研磨成细腻的粉', '辣椒清洗干净，剪成段，稍微去掉辣椒籽，锅里倒入500克水、500克菜籽油，香油、花椒油、辣椒油各20克，中火慢慢熬，一边熬一边不停搅拌，使其受热均匀，这个过程一定要有耐心，火不要太大，只要慢慢熬出来的辣椒油颜色才会红亮', '等油变得比较清澈就说明水分全部熬掉了，后面的过程要开小火，注意观察，辣椒的颜色是红亮的，不能发黑，但是水分一定要全部熬掉。辣椒熬好后快速捞出辣椒', '熬好的辣椒放入料理机桶里打细，打细后放入炸好的花生稍微搅打一下，让花生成碎瓣', '油锅里放入香叶、八角、桂皮、生姜、大葱、大蒜、百里香，中小火熬出香味，然后将油过滤出来', '打细的辣椒、花生、花椒加上炒熟的芝麻、盐，拌匀', '待油温不是很高的时候淋入，搅拌均匀，因为所以材料都是熟的，油的温度要控制好，不能太高，也不能没有温度，倒入的时候能继续炸，不停鼓泡为宜，倒入后要立即搅拌均匀，使其受热均匀，这时候满屋就飘香了', '做好的麻辣红油']

---

记录 4908:

title: 鱼香肉丝

image: 219883.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冬笋 猪里脊肉 水发木耳 胡萝卜 蒜 剁辣椒

taste: 鱼香

step: ['准备食材。', '将猪肉、冬笋、胡萝卜、木耳切丝，蒜切末备用。', '将猪肉用水淀粉腌制十几分钟。', '水烧开后，将冬笋放入其中焯几分钟，然后盛出备用。', '取一只干净的小碗，然后依次放入适量的玉米淀粉、2勺糖、1小勺鸡精、2勺生抽、1小勺盐、4勺醋，再倒入半碗清水，调成碗汁备用。', '锅中加入适量的油，油热后，将肉丝放入锅中。煸炒至肉丝发白即可盛出备用。', '锅中留适量的底油，油热后，加入少许豆瓣酱、剁椒、蒜末炒出香味。', '将肉丝、冬笋依次放入锅中，煸炒匀均。', '将木耳放入锅中煸炒匀均。', '将胡萝卜丝放入锅中煸炒匀均。', '将碗汁倒入锅中，大火烧开后翻炒匀均。然后关火淋少许香油即可装盘。']

---

记录 4909:

title: 平民食谱---陕西正宗辣子水水蘸馍

image: 219628.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 绿辣椒 大蒜 熟白芝麻 十三香 虾米粉 盐 醋 生抽

taste: 酸辣

step: ['发酵面粉，自制白面馒头', '红辣椒一根，绿辣椒两根，3个蒜瓣，清洗干净', '切碎辣椒大蒜，将其盛入碗里，加山西醋没过辣椒碎，生抽少许，依次再放入白芝麻、食盐、十三香、虾米粉等提味佐料，不用搅动', '最后炒锅里倒入少许油，烧热，倒进辣子水水里，“刺啦”一声，油香伴着辣椒的香味飘散在空气中，然后搅匀，哈哈光闻着味道就要流口水啦，馋了的你赶紧行动吧']

---

记录 4910:

title: 扒肘子

image: 219617.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪前肘 盐 葱 姜 大料 酱油 冰糖 老抽 料酒

taste: 五香

step: ['前肘子一个，火燎去毛，之后凉水浸泡刮去杂质', '凉水入锅烧开，撇去肉末和多余油脂，之后放入葱姜大料酱油老抽冰糖料酒闷煮45分钟', '煮好的肘子，软烂可口', '去掉骨棒，肘子皮朝下放入碗中', '之后放入少许的煮肘子的汤汁，少许盐葱花入锅继续蒸半小时', '倒掉蒸肘子的汤汁留用，倒扣盘子里', '汤汁入锅大火勾芡', '放少许香菜，倒入芡汁']

---

记录 4911:

title: 爽脆水煮鱼

image: 219106.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 白胡椒粉 干辣椒 酱油 蒜泥 盐 白芝麻 紫苏 豆瓣酱 花椒 鸡蛋清 淀粉 糖 生菜

taste: 麻辣

step: ['洗净，洗去黑鱼表面粘膜，粘膜会导致片鱼的步骤难以操作', '鱼肉分割成两份，鱼头鱼骨切小件备用', '片成双飞鱼片。刀要锋利，呈斜面切下，尽可能的薄，第一刀不要切断鱼皮，第二刀切断鱼皮，尽可能的和第一刀的厚薄度一致。', '切好的鱼片长这样，一只翩跹蝴蝶的即视感', '腌制鱼肉。少许白胡椒粉，少许盐，一个鸡蛋清，一小勺淀粉，抓匀搅拌，腌制五到十分钟。切记，一定要腌制一会会，五分钟是下限。', '油热后炒香生姜，炒香一半的干辣椒花椒，转中小火炒香豆瓣酱，不能把豆瓣酱炒焦了。', '放入紫苏，放入鱼头和骨头，加酱油调味，煸炒一会儿后加热水，熬煮辣汤。', '煮一会至鱼骨鱼头成熟，捞出放入装满生菜的碗里备用。汤烧开后加入腌制好的鱼皮，不要一股脑甩进去，抛进去，丢进去，要温柔一点，一片片快手放入，要快哦，不然会老。鱼片变色浮起后即为成熟。', '捞出鱼片，放入剩下的干辣椒花椒，蒜泥小葱和白芝麻', '锅里烧热油，油温要高，180度以上，用温度计测，或者肉眼看到油冒烟了即可。热油浇在干辣椒花椒蒜泥上，下手要稳准狠，稳住狠，稳准狠，重要的事儿说三遍，这样才会噼里啪啦香爆了', '诱惑吧，那就开吃喽！']

---

记录 4912:

title: 酿红椒

image: 218164.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红椒 猪肉末 鲮鱼胶 葱姜蒜 油 盐 糖 生抽 蚝油 生粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉末与鲮鱼胶。', '把两种肉泥加入适量葱姜末与调味料一起，顺着一个方向搅打上劲。', '红椒洗净对半切并去籽。', '往红椒内部均匀抹上生粉。', '酿入肉馅。', '饼铛加热，放油，把酿红椒放入煎制。', '两面都略煎一下。', '盛出备用。', '锅烧热，爆香蒜末。', '加入适量开水，并调入适量盐，糖，生抽，蚝油，接着把煎好的酿红椒放入锅内烧制。', '临出锅前用少许生粉水勾个芡。', '大火烧滚，即可出锅。']

---

记录 4913:

title: 小酥肉

image: 218159.jpg

categories: 川菜

ingredients: 精瘦肉 红薯粉 鸡蛋 姜 盐 胡椒粉 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['材料', '瘦肉切小条，我的红薯粉是自做成块状的，需要用清水溶开', '肉条放入鸡蛋、姜片、盐、料酒、胡椒粉、花椒粉拌匀，腌制半小时', '挑去姜片，入红薯粉再腌10分钟', '菜籽油加热到约七成热，开始炸肉（菜籽油起烟点低，在高温下不易产生有害物质，用来炸鱼炸肉颜色又特别好看。）', '中火炸至肉金黄干透', '直接吃或拌粉面吃香酥，煮汤嫩滑，蒸着吃爽口。']

---

记录 4914:

title: 【红油香菜拌肚丝】夹起一口就放不下的美味

image: 218097.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肚 十三香卤料 香菜 蒜蓉 生抽 老抽 料酒 糖 五香粉 盐 豆瓣酱 辣椒油 香醋

taste: 蒜香

step: ['牛肚洗净放入锅内烧开去污物洗净', '分割成几块放入压力煲内', '加入料酒生抽老抽盐五香粉姜蒜香叶豆瓣酱2勺糖和十三香卤料包，适量水', '压力煲选择牛羊功能，口味选择浓郁，全程大约40分钟', '结束后浸泡在锅内1-2小时左右', '卤牛肚切薄片', '加入香菜段和蒜蓉', '加入辣椒油', '加入调料拌匀，腌制片刻即可']

---

记录 4915:

title: 香卤牛肉

image: 217953.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 姜片 八角 花椒 盐 辣椒油 红辣椒 蒜子 桂皮 干辣椒 生抽

taste: 中辣

step: ['准备材料。牛肉放入滚水中煮一会（水里加点姜片），捞出洗净。', '将姜片、蒜碎、八角、桂皮、花椒，盐、干辣椒和豆瓣酱放入电锅内锅。', '再将牛肉放入内锅，加适量清水。外锅加3量杯水。按下开关炖煮。', '开关跳起后，捞出牛肉切片。将自制辣椒油、生抽、香油浇上即可。']

---

记录 4916:

title: 毛血旺

image: 217484.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 黄喉 午餐肉 猪肉 黑木耳 黄豆芽 生菜 大葱 重庆麻辣火锅底料（超辣） 干辣椒 干花椒 盐

taste: 超辣

step: ['材料备齐。黄豆芽去根，木耳泡好去根，午餐肉切块，鸭血切片，黄喉洗净切小片，猪肉切片。生菜洗净，大葱半个切葱段。', '锅中水烧开，下鸭血片。', '焯烫之后捞出备用。', '锅中入油，下重庆麻辣火锅底料。', '炒散炒香。', '下豆芽快速翻炒至熟透。', '将炒好的豆芽垫入大碗的底部。', '接着炒生菜，炒至熟软。', '铺在豆芽的上面。', '接着炒香大葱段，锅中加水再加入一部分重庆麻辣火锅底料煮开。', '加入木耳、猪肉片、黄喉片，午餐肉煮至断生。', '再加入焯过水的鸭血片，煮一分钟即可。', '连同汤汁一起倒入垫有黄豆芽和生菜的大碗中。', '锅内入底油，爆香干辣椒和干花椒。', '一起淋入碗中，毛血旺就做好了。']

---

记录 4917:

title: 水煮鱼

image: 216831.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 青菜 豆芽 料酒 淀粉 郫县豆瓣酱 干红椒 花椒

taste: 中辣

step: ['鲤鱼切掉头和尾', '鱼中段剖成两半，刀与鱼成45度，切薄片', '鱼片加入淀粉和料酒，抓匀，腌15分钟', '炒锅放油，油热后炒干红椒和花椒', '放入郫县豆瓣酱', '放鱼头、鱼尾，继续炒', '加水，大火煮开', '鱼头熟了后，加入腌制好的鱼片，煮2、3分钟即可', '青菜和豆芽铺在盆底，倒入煮好的鱼片等，再浇上一勺热油即可']

---

记录 4918:

title: 上汤娃娃菜

image: 216813.jpg

categories: 川菜

ingredients: 娃娃菜 黄色灯笼椒 皮蛋 大蒜 葱 虾皮 豚骨汤 盐

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐。', '娃娃菜洗净切小条，皮蛋和黄色灯笼椒切成丁。豚骨汤块取一块备用。', '锅中入油，下大蒜瓣和葱花下锅煸炒，大蒜稍微煎一下。', '锅中加水，把豚骨汤汤块放进去，煮成豚骨汤。', '下娃娃菜，煮一分钟左右。', '娃娃菜变软后捞出摆盘。', '在烫过娃娃菜的汤中加入黄色灯笼椒丁和皮蛋丁。略煮一下根据个人口味加盐，因为豚骨汤汤块中有盐，建议不用放。', '汤汁略收一下倒在娃娃菜上，最后加少许虾皮即可。']

---

记录 4919:

title: 剁椒凤尾鱼

image: 216686.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凤尾鱼 葱 姜 蒜 剁椒 花椒 小米椒 八角 桂皮 香叶 小茴香 料酒 白胡椒粉 淀粉 酱油 醋 糖

taste: 麻辣

step: ['凤尾鱼洗净去除腹内黑膜，表面切斜刀，料酒、盐、白胡椒粉、姜末、淀粉均匀涂抹鱼身，静置20分钟去腥。', '适量水和淀粉调成水淀粉，葱姜蒜改刀，小米椒切圈，其他调料备用。', '用厨房纸拭去凤尾鱼表面的水分。将干锅烧热，用生姜涂抹锅底，热锅冷油，油热后将凤尾鱼入锅煎至两面微微发黄放入盘中备用。', '锅中留底油，油热后入一调羹剁椒小火炒出红油，接着入葱姜蒜、花椒、小米椒、八角、桂皮、香叶、小茴香翻炒出香味。', '入热水烧开，调入一调羹料酒、一调羹味极鲜酱油和半调羹醋。', '水开后入煎好的凤尾鱼，加盖小火15分钟左右。', '将鱼盛入盘中备用。', '锅中鱼汤收汁，再入调好的水淀粉烧开，调匀后倒在凤尾鱼上即可。']

---

记录 4920:

title: 10分钟快手饭~简易版油泼面

image: 216682.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜面条 黄豆芽 青菜 大葱 青蒜苗 盐 香油 陈醋 生抽 干辣椒粉

taste: 酸辣

step: ['准好要食材，面条我选用的是超市袋装的鲜面条，口感比较近到的。', '水烧开后先将黄豆芽焯熟。', '在烫青菜，青菜根据自己喜好，绿叶蔬菜即可。', '将烫熟的蔬菜铺在碗底，然后放入3克盐、3勺醋2勺生抽、1勺香油。', '再将面放入锅里煮熟。', '将面放入铺了青菜的碗里，在面上放大葱碎、青蒜苗碎和1勺干辣椒粉。青蒜苗如果没有可以只放大葱。', '在烧少许热油，当油烧得滚烫的时候趁热浇在辣椒粉上。']

---

记录 4921:

title: 鱼香肉丝

image: 216367.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 青椒 鲜笋 干木耳 盐 油 香油 生抽 香醋 白糖 淀粉 鸡蛋清 黑胡椒粉 生姜 大蒜 小葱 豆瓣酱 泡椒

taste: 咸甜

step: ['准备好原材料，干木耳提前用凉水泡发', '里脊肉切成丝，加入少许盐、黑胡椒粉、适量香油、鸡蛋清、淀粉，抓匀待用', '鲜笋切成细丝', '木耳、胡萝卜、青椒切成丝', '生姜、泡椒切成丝，小葱葱白切成段，葱叶部分切成葱花，大蒜切成末，豆瓣酱剁细', '锅里说烧开，放入鲜笋丝烫一下待用', '锅烧热，放入适量油烧到6成热，放入少许蒜末爆香', '加入肉丝翻炒变色', '加入鲜笋丝、胡萝卜丝、青椒丝，一起翻炒至变色，出锅待用', '锅里再次加入适量油，加入蒜末和豆瓣酱，慢慢煸炒出红油', '加入姜丝、葱段、泡椒丝，加入适量生抽、香醋，少许白糖，翻炒出香味', '倒入先前炒好的肉丝混合材料，翻炒均匀', '出锅装盘，表面撒上葱花']

---

记录 4922:

title: 干炸鸡块

image: 216096.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 食用油 盐 料酒 胡椒粉 酱油 葱 姜 番茄沙司

taste: 咸甜

step: ['鸡腿洗净。', '用剪子横向，纵向各剪一刀。', '鸡皮朝里朝下拽，鸡腿肉就轻松剔下来了。', '鸡腿肉切大块。', '加盐，胡椒粉，料酒，葱，姜，酱油。', '抓匀后腌1小时。', '油热后放入鸡腿肉。', '改小火炸制。', '炸至鸡腿肉成熟后捞出。', '锅里的油温再次升高后放入鸡腿肉复炸30秒。', '炸至鸡腿肉表皮焦红上色后捞出，淋番茄沙司即可食用。', '成品。']

---

记录 4923:

title: 麻辣香锅

image: 215947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 藕片 马来西亚干贝豆腐 豆皮 墨鱼丸 虾 鱼丸 木耳 金针菇 五花肉 香肠 菠菜 麻辣香锅调料 大蒜 干辣椒段 芝麻 香菜 大葱

taste: 微辣

step: ['先把菜洗干净，荤素可以自行搭配。我喜欢墨鱼丸所以墨鱼丸放得多.把所要的食材全部整理好放一边.备用.', '如果喜欢香一些就把所有食材全部用热油炸一下，如果怕麻烦，就用清水煮一下然后捞起备用.其实水煮的更利于健康，尤其是害怕长肉的MM们.', '然后给锅里放油，热开后放入大蒜还有干辣椒段，大葱翻炒出香味儿，把食材全部放进去，加入事先准备好的麻辣香锅调料然后翻炒，等调料翻炒均匀出锅，记得出锅后撒入香菜跟芝麻，香喷喷的麻辣香锅就好了！']

---

记录 4924:

title: 简单麻酱凉面

image: 215541.jpg

categories: 川菜

ingredients: 挂面 火腿肠 韩国泡菜萝卜 麻酱 盐 酱油 鸡精

taste: 原味

step: ['原材料', '火腿肠和泡菜萝卜切丝，所有调料跟麻酱加水搅拌成较稠的配料', '面条煮熟放凉水里过一下', '把面放调料碗里，放火腿丝和萝卜丝', '吃的时候搅拌均匀即可']

---

记录 4925:

title: 酸辣雷笋

image: 214096.jpg

categories: 川菜

ingredients: 雷笋 郫县豆瓣酱 生抽 香醋 白糖 盐

taste: 酸辣

step: ['食材：雷笋、郫县豆瓣酱', '将雷笋剥壳切去老根清洗一下。', '放在案板上切开。', '烧锅倒油烧热，下入切好的雷笋翻炒翻炒。', '接着，加入一些清水煮开。', '然后，加适量的郫县豆瓣酱。', '加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，煮至汤汁快要收干了即成。', '出锅装盘。']

---

记录 4926:

title: 雷笋烧牛蛙

image: 214023.jpg

categories: 川菜

ingredients: 雷笋 牛蛙 郫县豆瓣酱 姜片 葱段 料酒 生抽 香醋 白糖 盐 味精

taste: 酸辣

step: ['食材：雷笋、牛蛙（已洗净）、姜片、葱段', '将雷笋剥壳切去老根清洗一下。', '放在案板上切成滚刀块，待用。', '将已洗净的的牛蛙放在案板上剁成块，待用。', '将切好的雷笋下入清水锅中焯开5分钟后捞出。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入剁好的牛蛙翻炒翻炒。', '接着，加适量的料酒。', '加适量的清水。', '煮开。', '然后，合入焯好的雷笋翻动一下煮开至熟。', '最后，加适量的郫县豆瓣酱。', '加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀。', '搁入葱段，即成。', '出锅装盘。']

---

记录 4927:

title: 回锅豆腐

image: 213997.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 彩椒 辣椒 圆葱 生抽

taste: 咸鲜

step: ['准备所需食材', '豆腐切三角块，电饼铛倒少许油将豆腐块煎至微黄', '彩椒、圆葱、辣椒分别切条', '不粘锅倒油先放圆葱和辣椒翻炒', '炒出香味', '放入煎好的豆腐继续翻炒', '最后放彩椒翻炒', '加生抽、盐调味，倒少许水淀粉炒匀即可']

---

记录 4928:

title: 口水鸡

image: 213985.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土鸡 熟芝麻 熟花生米 生抽 小葱 香菜 蒜蓉 朝天椒 香醋 香油

taste: 中辣

step: ['上锅入适量清水，鸡洗净，凉水入锅，盖上盖子煮至鸡熟。大约煮15分钟左右。', '煮熟的鸡捞起泡进凉水待用。', '将辣椒、葱、香菜切碎，花生米压碎', '取个碗加入生抽4勺，辣椒油1勺、醋1勺、香油1勺。', '加入花生米芝麻，葱花、香菜，调成香汁料。', '取出泡凉的鸡剁成块盛盘。', '将之前调好的香汁料淋入鸡块。', '口水鸡就做好啦！']

---

记录 4929:

title: 鱼香嫩豆腐

image: 213203.jpg

categories: 川菜

ingredients: 日本豆腐 泡椒 淀粉 醋 生抽 白糖 小葱 姜蒜碎

taste: 鱼香

step: ['日本豆腐从冷冻室里拿出自然解冻半小时。一条豆腐切成5块。', '豆腐裹上干淀粉入油锅炸。', '炸至外皮硬脆，颜色发黄捞出备用。', '姜蒜切碎，泡椒剁碎。', '兑好糖醋汁备用。', '坐锅热油炒香姜蒜碎和泡椒碎。', '加少许水煮2分钟，倒入糖醋汁，大火烧开煮1-2分钟。', '勾薄芡收汁。', '把鱼香汁淋在豆腐上，撒上小葱即可。']

---

记录 4930:

title: 香辣虾配芦笋

image: 213142.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红虾 芦笋 朝天椒 姜 香辣调料 朗姆酒 辣酱

taste: 超辣

step: ['准备好上述所需食材。', '将香辣调料用清水调匀。', '红虾处理好后，用朗姆酒略腌片刻。', '将芦笋去老根切段焯水备用。', '锅里油烧热，放入辣酱炒香，放入姜片。', '放入红虾翻炒，加入调好的香辣调料汁，炒匀。', '大火烧开，转中小火焖煮5分钟。', '放入芦笋，大火快速翻炒，汤汁收干即可。']

---

记录 4931:

title: 泡椒凤爪

image: 212814.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 小米泡椒 葱 料酒 香料 姜 果醋 糖 盐

taste: 酸辣

step: ['将鸡爪泡洗干净，切掉指甲，加葱姜料酒香料下锅煮八分钟。', '出锅直接放在流水下冲八到十分钟。', '将冲透的鸡爪淋水。', '斩块，有时间的话或以脱骨。', '将果醋一点糖盐泡椒及水兑成汁，将鸡爪放入其中。', '加盖存于冰箱冷藏。一天后开盖即可食用。']

---

记录 4932:

title: 尖椒炒红培根

image: 212245.jpg

categories: 川菜

ingredients: 尖椒 红培根 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：尖椒、红培根', '将尖椒切开去蒂去籽清洗一下。', '放在案板上切开，待用。', '将红培根放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的尖椒翻炒翻炒至断生。', '接着，合入切好的红培根翻炒一下。', '然后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即可。', '出锅装盘。']

---

记录 4933:

title: 红油抄手

image: 211927.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉腐 馄饨皮 鸡蛋 盐 姜 葱 料酒 生抽

taste: 微辣

step: ['肉糜加盐、生抽、老抽、姜末、葱末水淀粉、蛋清（没鸡蛋了，用了3个鹌鹑蛋代替）。', '朝一个方向搅拌上劲。', '取一张小馄饨皮，加适量馅。', '两只角对折。', '另外两只角边上沾点水，相交，整理一下边角。', '起油锅，放一勺郫县豆瓣酱。', '.加蒜末，葱末炒匀', '盛出，加适量牛肉粉，加花椒粉和花椒油、盐、麻油。', '抄手开水下锅，浮起后稍煮即可。', '舀上煮好的小抄手，撒上葱花即可。']

---

记录 4934:

title: 回锅豆腐

image: 211773.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 食用油 老抽 盐 豆瓣酱 洋葱 胡萝卜 木耳 葱 白糖

taste: 微辣

step: ['豆腐切三角片。', '电饼铛倒油，放入豆腐煎制。', '煎至豆腐两面金黄。', '盛出备用。', '洋葱，胡萝卜切片。', '炒锅倒油，小火炒香豆瓣酱。', '豆瓣酱炒出红油后放入洋葱，胡萝卜煸炒。', '放入木耳，盐，白糖，老抽。', '加少许水。', '放入豆腐，大火煮开后改小火慢炖。', '炖至汤汁快收干时放入葱丝，翻炒均匀即可关火。', '盛盘。']

---

记录 4935:

title: 腊肉炒萝卜干

image: 211753.jpg

categories: 川菜

ingredients: 萝卜干 腊肉 青蒜 红尖椒 酱油 味精 油 盐

taste: 微辣

step: ['食材洗净待用.', '青蒜切小段,腊肉切小片.', '热锅冷油,煸香腊肉出油.', '放入红椒粒.', '再合入萝卜干翻炒.', '放少许酱油,味精加青蒜炒匀出锅.', '装盘即好.']

---

记录 4936:

title: 木耳腐竹炒彩椒

image: 211716.jpg

categories: 川菜

ingredients: 彩椒 腐竹 木耳 葱花

taste: 咸鲜

step: ['准备所需用料', '腐竹清水浸泡，泡开即可', '彩椒冲洗干净掰成小块', '将泡好的腐竹改刀，水发木耳切条', '锅烧热葱花炝锅炒出香味后倒入彩椒翻炒', '接着倒入腐竹', '翻炒均匀', '再放入木耳翻炒均匀', '最后加适量盐调味', '快速翻炒均匀即可']

---

记录 4937:

title: 肉末茄子煲

image: 211707.jpg

categories: 川菜

ingredients: 圆茄子 猪肉末 蚝油 老抽 料酒 胡椒粉 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['茄子一个、肉末、姜适量', '茄子冲洗干净切成花瓣', '放蒸锅里', '蒸10分钟蒸熟', '葱、姜切碎', '炒锅倒油爆香葱姜', '下肉末翻炒', '烹入蚝油、料酒、老抽，加少许胡椒粉', '翻炒均匀盛出', '把炒好的肉末倒在茄子上', '蒸茄子的水倒入炒锅里加老抽、盐勾芡', '将芡汁浇到茄子上面']

---

记录 4938:

title: 麻辣烫

image: 211625.jpg

categories: 川菜

ingredients: 生菜 油条 粉丝 速冻火锅配菜 剁椒 辣椒油 蒜 花椒粉 盐

taste: 麻辣

step: ['粉丝清水里泡软', '油条切段', '起油锅,放剁椒煸香', '加适量水大火烧开', '放入速冻火锅配菜(鱼丸,鲜鲜肠,鱼竹轮,包心肉卷),煮至全部胀大浮起,配菜可根据个人喜好选择', '放入油条', '放粉丝', '放生菜,适量盐煮沸', '装碗,放蒜泥,花椒粉;泼上热辣椒油即可', '麻!辣!鲜!香!好吃的停不下来~~~~~~~~']

---

记录 4939:

title: 豉椒花菜

image: 211605.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花菜 豆干 胡萝卜 剁椒 豆豉辣酱 葱 酱油 花椒粉

taste: 中辣

step: ['大葱切段', '花菜分成小朵,淡盐水中浸泡片刻洗净', '胡萝卜切滚刀块', '厚百叶入沸水锅中焯烫断生,冲洗干净切滚刀块', '起油锅,放葱,剁椒,豆豉辣酱爆香', '转小火,放入花菜煸炒', '待花菜煸炒变软,转中火,放入胡萝卜翻炒', '放入厚百叶翻炒,放适量花椒粉,酱油,转大火翻炒入味即可', '颜色鲜艳,口味香辣咸鲜,豆豉和剁椒也都含盐分,需注意调节用量避免过咸']

---

记录 4940:

title: 青红椒炒牛肚

image: 211575.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤牛肚 青红椒 生抽 味精 油 盐

taste: 微辣

step: ['自家卤好的牛肚.', '晾凉切粗丝.', '青红椒洗净去籽,也切粗丝.', '热锅冷油,放入牛肚翻炒.', '再合入青红椒一起翻炒.', '加入少许盐', '再加入少许生抽,味精调味.', '出锅装盘即好.']

---

记录 4941:

title: 超级过瘾的香辣虾——香辣串串虾

image: 211503.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 干红椒 干豆鼓 蚝油 盐 料酒 辣椒粉 花椒粉 葱 色拉油

taste: 微辣

step: ['鲜虾去虾头、留壳，挑去泥肠，洗净，加入盐；', '加入耗油；', '加入料酒、辣椒粉、花椒粉；', '拌匀，腌制30分钟；', '用竹签串起来，注意把整个虾身绷直串；', '炒锅中放入适量油烧热，下入虾串炸熟，滤油；', '炒锅内留底油，下入干红椒与干豆鼓爆香，再下入虾串翻炒均匀；', '放在盘中，撒上葱花即可；']

---

记录 4942:

title: 爆炒墨鱼花

image: 210976.jpg

categories: 川菜

ingredients: 墨鱼 柿子椒 油 盐 水淀粉 姜 蒜 料酒

taste: 其他

step: ['这是墨鱼，也叫乌贼鱼；', '清洗干净后，爪子做别的菜，只用布袋；', '用刀纵横交错切上刀花，不要切断，最后再切成菱形；', '锅里放清水，放入姜、蒜；', '水开后，放入切片的墨鱼片；用筷子快速搅动；', '墨鱼片一卷起来，立刻捞出来；葱姜弃之不用；', '柿子椒洗净，掰成小块；', '炒锅放适量的油，放入蒜片炒出香味；', '放入柿子椒翻炒；', '柿子椒炒的时间不要长，放入焯水后的墨鱼花翻炒；', '放入适量的盐翻炒均匀；', '放入适量的水淀粉；', '快速翻炒至水淀粉浓稠，即可起锅。']

---

记录 4943:

title: 麻辣鸡丝

image: 210903.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 香葱 姜片 料酒 味极鲜 香油 花椒油 辣椒油 醋 糖 熟白芝麻 盐

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉洗净备用', '佛水中放入鸡胸肉、料酒、香葱和姜片，盖上盖子中小火煮15分钟', '煮好后捞出放凉', '用手撕成小细条', '调料汁：小碗中放入味极鲜、香油、醋、糖、盐、花椒油、辣椒油、熟白芝麻辣椒油的做法：http://home.meishichina.com/recipe-193464.html', '将调料搅拌均匀', '将调料汁浇到鸡丝上，撒点香菜末，吃时拌匀即可，好看又好吃哟！']

---

记录 4944:

title: 麻辣牛肉花生芝麻酱

image: 210473.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 黑白芝麻 大葱 花椒粉 花生 辣椒粉 大姜 花生油

taste: 微辣

step: ['花生用热水泡5分钟，把皮去掉，用花生油把去皮花生米炒至金黄，放到面板上压碎后备用', '黑白芝麻淘洗干净，放入烤箱烤熟', '大葱，生姜适量，花椒粉和辣椒粉自己用料理机磨碎，不要太细，研碎即可', '倒入花生油，炸葱姜，放入贴好的牛肉丝小火慢慢翻炒至金黄后，倒入已经备好的碎花生和炒熟的芝麻，放入花椒粉，辣椒粉，喜欢吃麻辣为重的，可以多加花椒粉和辣椒粉，翻炒出香味即可。', '这是儿子非常喜欢吃的一道菜，香辣可口']

---

记录 4945:

title: 蒜泥白肉

image: 210067.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 姜 蒜 香菜 花椒 料酒 生抽 大葱 辣椒红油 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['材料：五花肉、黄瓜调味：姜、蒜一头、香葱、花椒少许、料酒、大葱、生抽、辣椒红油、白糖、盐少许。', '煮之前先把肉放水里泡会，待血水泡些出来，这样煮出来的肉比较白净。锅中加少许花椒和姜片，大火煮开。', '改小火放入五花肉煮20分钟左右。', '煮至筷子可以扎透即可。', '蒜粒剁碎，香葱切花，黄瓜片成薄片。', '将蒜泥、辣椒油、生抽、少许盐、白糖、醋调成味汁。', '五花肉浸泡在锅中至凉取出，切薄片。', '每片肉搭一片黄瓜，对折。', '码入盘中，将味汁浇到肉片上，撒上葱花即成。']

---

记录 4946:

title: 咸香软糯的美食-----糯米扣鸡

image: 210048.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 糯米 普通大米 香菇 碗豆 盐 芝麻油 花椒油 生抽 老抽 黄豆酱 五香粉 大葱 姜 白糖

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一夜用清水浸泡，第二天做菜菜之前，将普通大米再用清水泡1个小时。', '准备好香菇和碗豆，香菇切成小粒。', '鸡翅洗净后，切成两段，放入调味（详见小贴士）。', '拌匀，用调味腌制30分钟。', '泡好的米滤干水份，放入香菇和碗豆，再放入调味（详见小贴士）。', '拌匀。', '准备一个碗，先铺一层鸡翅，再铺一层米，再铺鸡翅，再铺米，稍微压一压。', '上锅蒸，水开后蒸1.5小时即可。']

---

记录 4947:

title: 麻辣虾味面

image: 210006.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面条 鲜虾 豆腐丁 肉丁 蔬菜 盐 香油 调味鲜 辣椒 高汤

taste: 麻辣

step: ['面条，鲜虾，', '再备点其它食材，', '烧好的高汤，', '烧油，放进肉丁，豆腐丁，虾丁辣椒丁，，', '放点盐炒香，', '放点老干妈，', '撒上调味鲜，', '面条放进开水里，', '放点盐煮熟，', '捞进高汤碗里，', '倒进炒好的虾和肉丁，', '淋上香油即可。']

---

记录 4948:

title: 西兰花腊肠煲仔饭

image: 209923.jpg

categories: 川菜

ingredients: 自制腊肠 大米 西兰花 生姜 油 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['备好食材（大米提前十分钟泡发）。', '砂锅内先刷一层油，再把淘洗干净的大米放进，加适量水和少量盐拌匀，开中火煲（水量要比平常少1/3左右）。', '把腊肠用开水烫一下，这样更好清洁。', '再切成薄片。', '烧开后把腊肠摆在饭面上，并加入少量姜丝。继续盖上锅盖调成小火煲约八分钟，听到“吱吱”响便熄火。煲好后不要打开锅盖，继续焖十分钟左右。', '在煲饭的同时调些酱油汁（酱油+花生油）。', '饭熄火后，用一锅烧开适量水，加入适量油，再把西兰花放进焯熟。', '约十分钟后打开锅盖，摆上西兰花。', '淋上酱油汁便可。']

---

记录 4949:

title: 香辣莲藕

image: 209901.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 郫县豆瓣酱 葱 姜 蒜 香油 花椒

taste: 中辣

step: ['准备所有食材', '莲藕去皮洗净', '切藕片，放凉水浸泡', '油热放葱姜蒜、花椒煸出香味', '放酱炒，', '放藕片、少盐翻炒，视情况放一点点水，出锅前放香油等调味品。', '好了，用青萝卜摆盘边，放上炒出的莲藕片。']

---

记录 4950:

title: 香辣虾

image: 209868.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 姜 蒜 干辣椒 花椒 香菜 生抽 盐 料酒 胡椒粉 柠檬汁

taste: 微辣

step: ['材料准备好', '花椒用清水冲洗一下，香菜切段，姜蒜切片', '用牙签从虾的第2个关节调出虾线，从尾部稍微用力一挤，轻轻的扯出虾线', '处理好全部虾以后，用柠檬汁和胡椒粉腌制一会', '锅里热油，小火煎香花椒，随后盛出', '再爆香姜蒜和辣椒', '放入虾，大火拌炒至虾变色', '调入生抽和料酒，加少量水焖煮一会', '最后大火收汁，调入适量盐', '出锅前撒上香菜即可']

---

记录 4951:

title: 金汤养生竹笙

image: 209850.jpg

categories: 川菜

ingredients: 竹笙 芦笋 金针菇 虫草花 南瓜 金华火腿 高汤 蒜蓉 盐 白醋

taste: 清淡

step: ['将竹笙菌柄的封闭硬硬的去掉，也去掉竹笙网状部分，将竹笙的菌柄和清水一起放在容器里，加入1勺白醋浸泡20分钟。', '换掉浸泡的水，重新加入清水，放入1勺食盐，浸泡15分钟，使用前沥干竹笙的水分。先用白醋再用盐保证食用的竹笙没有异味，保持竹笙爽脆的口感。', '处理金华火腿、芦笋、金针菇和虫草花，虫草花用清水浸泡，金针菇去掉黑色部分，芦笋取嫩的部分。', '炒锅里烧开水后，加入油和盐，放入虫草花焯熟，捞起放在盘子里。', '再放入金针菇焯水30秒就要捞起放在虫草花上面。', '最后将芦笋放入烫熟，芦笋放在沸水的时间不要超过2分钟，嫩绿的芦笋放在金针菇上面', '制作金汤，把南瓜削皮切块，放进微波炉里高火3分钟，取出压成南瓜泥。', '炒锅里放入1勺橄榄油，爆香蒜蓉、金华火腿粒和南瓜泥。', '加入200毫升清水拌匀，煮10分钟。', '将锅里的材料放入料理机里搅拌成南瓜火腿茸。', '南瓜火腿茸倒回炒锅里，加入高汤煮沸。', '将竹笙放入南瓜火腿茸中，煮熟，取出放在芦笋上面。', '最后将南瓜高汤淋在竹笙上面。', '上菜前装饰一下，将番茄用刀削出长条，卷起来成玫瑰花形状，放在碟子旁边，放两片香菜叶装饰。']

---

记录 4952:

title: 红油香辣鸡

image: 209766.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 辣椒油 盐 白糖 鸡精 葱姜 酱油 鸡汤 醋

taste: 微辣

step: ['洗干净鸡腿烧开锅，先大火蒸5分钟', '加入料酒、葱姜、大料半个、花椒数粒加盖煮开15分钟', '将、酱油、醋、糖、盐、及少量的鸡汤混合成调味汁', '加入适量的红油', '将鸡腿剁成条状', '准备一个土豆，将土豆切件', '下入油锅中煎两面金黄捞出沥油', '土豆垫底', '鸡腿整齐的码放在盘中', '准备调好的酱汁', '淋在鸡腿上即可']

---

记录 4953:

title: 酸辣粉

image: 209690.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 金针菇 青菜 蒜蓉 四川麻辣酱 高汤 陈醋 酱油 熟花生米 香菜

taste: 微辣

step: ['处理红薯粉，浸泡红薯粉，将红薯粉泡软。', '锅里烧开水后放入泡软的红薯粉，煮熟。', '将煮熟后的红薯粉捞出放在碗里。', '炒锅烧热油后爆香蒜蓉。', '加入两勺四川麻辣酱，炒香。', '加入1袋高汤料。', '放入陈醋、酱油和清水烧开。', '烧开时加入青菜，烫熟后摆在红薯粉上面。', '放入金针菇烫熟，金针菇一分钟之内必须捞出呀，将金针菇摆在红薯粉上面。', '将高汤倒进红薯粉的大碗里，撒上香菜和熟花生米。']

---

记录 4954:

title: 蚂蚁上树

image: 209622.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉馅 绿豆粉丝 青蒜 郫县豆瓣酱 酱油 盐 白糖 植物油

taste: 微辣

step: ['猪肉馅准备好，如果是冷冻的，提前拿出化冻', '绿豆粉丝两小捆，凉水泡软，沥干水备用', '自家阳台上种的青蒜，随手掐了几棵', '青蒜切碎末', '郫县豆瓣酱一勺，也可根据自己的口味增加或减少', '热锅凉油，小火，放豆瓣酱煸出红油来', '倒入肉馅，煸炒至熟，再放酱油、糖，适量的盐，调味，因为豆瓣酱有咸度，所以盐要酌量增加', '放一些热水，再将粉丝入锅中', '翻炒均匀，汤吸入粉丝中，再略微翻炒几下', '倒入青蒜末，翻炒均匀', '出锅，装盘', '虽然不正宗，但很美味，很下饭哪']

---

记录 4955:

title: 青椒凤爪

image: 209501.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凤爪 青椒 葱 酱油

taste: 原味

step: ['凤爪在熟食店买现成的，葱切段，青椒切块备用；', '热油锅，放入葱白爆香', '放入青椒翻炒至断生，加盐少许，（这步骤忘记拍图）', '放入凤爪，炒出香味，加点水，和事先调好的酱汁（用大蒜、酱油、姜调的），因为凤爪比较干，所以加点水，比较好', '最后加入葱翻炒一下出葱香味就可以起锅啦。']

---

记录 4956:

title: 麻辣大杂烩

image: 209286.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 海带结 粉条 五花肉 麻辣火锅底料 干辣椒 郫县豆瓣 清水 葱 姜

taste: 麻辣

step: ['白菜洗净切块。', '海带切条打成结。', '猪肉切厚片。', '粉条用热水泡软。', '热锅下油，放入葱姜炝锅。', '放入猪肉。', '翻炒至猪肉出油。', '加入海带翻炒出香味。', '加入火锅底料和郫县豆瓣。', '旺火翻炒出香味。', '加入清水、干辣椒炒匀、', '盖盖转小火炖10分钟。', '加入白菜。', '炒匀盖盖炖10分钟。', '加入粉条炒匀。', '盖盖再炖10分钟关火即可。', '成品图。']

---

记录 4957:

title: 鱼香肉丝

image: 209285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 青椒 木耳 蒜 陈醋 糖 酱油 料酒 盐 味精 食用油 郫县豆瓣 淀粉

taste: 鱼香

step: ['主料。', '猪肉、胡萝卜、青椒、木耳切丝，装在不同的盘子里。（因为我照的图片太大，所以看不见肉丝了。）', '调料。（忘照淀粉了，亲们一定要加淀粉啊！）', '调制鱼香汁。6勺醋，6勺糖，半勺酱油，半勺料酒，半调料勺盐，半调料勺味精，1调料勺淀粉。（所说的调料勺，就是家中用来盛调料的小勺子。每个都差不多大，只要不是太大就好。）', '佐料。（郫县豆瓣、蒜。）', '用菜刀把蒜拍成图上这样。', '蒜切沫。', '挤出一点郫县豆瓣。', '在锅中倒入一点油。', '油热后，倒入蒜末。', '待蒜炒出香味，倒入郫县豆瓣。', '炒出香味后，放入先前切好的胡萝卜、青椒、木耳丝。', '炒至半熟，加入切好的肉丝。', '快速翻炒，炒至白色，加入之前调好的鱼香汁。', '炒好了，可以装盘了。']

---

记录 4958:

title: 香水儿菜

image: 209020.jpg

categories: 川菜

ingredients: 儿菜 干辣椒 葱 姜 猪油 花椒粒 大料 小茴香 桂皮 盐

taste: 苦味

step: ['准备好上述所需食材。', '将儿菜去老根。', '儿菜对切后焯水。', '.控好水分的儿菜装盘备用。', '锅里加适量猪油烧热。', '加入花椒粒、小茴香、大料，小火炒香。', '放入干辣椒。', '煸出香味。', '添水煮开。', '加入葱姜。', '将煮好的调料水趁热浇在儿菜上，浸泡片刻食用最佳。']

---

记录 4959:

title: 豌豆炒牛肉粒

image: 207795.jpg

categories: 川菜

ingredients: 澳洲牛肉 豌豆 胡萝卜 料酒 香油 黑胡椒粉 生抽 植物油 食盐

taste: 咸鲜

step: ['食材图', '牛肉和胡萝卜切成丁', '牛肉丁中加料酒少许', '滴上几滴香油润一润', '撒上些黑胡椒粉', '淋上些生抽', '拌匀', '锅内倒油，先下胡萝卜丁', '倒入豌豆粒', '拌炒至变色后倒入牛肉丁', '加食盐适量盖盖2-3分钟即可']

---

记录 4960:

title: 辣白菜炒五花肉

image: 207618.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣白菜 猪肉 花生油 高汤

taste: 酸辣

step: ['辣白菜切段。', '猪肉切片', '热锅下油放入猪肉。', '翻炒至猪肉出油。', '加入辣白菜。', '翻炒出香味。', '加入高汤炒匀。', '盖盖烧5分钟。关火即可。', '成品图。']

---

记录 4961:

title: 麻辣清水鱼片

image: 207500.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 辣椒 姜 蒜 生抽 麻辣鲜 鸡精 蛋清

taste: 麻辣

step: ['备鱼肉，辣椒，姜，蒜。', '鱼切片，辣椒切碎，姜和蒜切丝。', '切好的鱼片用清水洗去血水，', '淋上生抽，撒上盐，', '撒上十三香，放进蛋清腌制半小时，', '烧油放进蒜瓣炒匀，', '放进辣椒，', '放进生姜，', '放点盐炒香，', '放清水，调点麻辣鲜，', '烧开后倒进腌好的鱼片。', '再次烧开，', '撒上鸡精，', '撒上胡椒粉即成。', '出锅。']

---

记录 4962:

title: 超级下饭菜—酸辣土豆丝

image: 207159.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 剁辣椒 葱 蒜头 陈醋

taste: 微辣

step: ['准备材料', '将土豆洗净刮皮', '先将土豆切成整齐的大薄片这样才能切出均匀的丝', '将土豆片切成细丝，（切不了可以买个刨丝的）个人觉得还是切出来的比刨丝的口感好', '用清水将切好的土豆丝泡去淀粉，（这样炒出的土豆丝清爽不粘）', '葱蒜切碎', '锅里放油爆香蒜头', '倒入土豆丝，大约翻炒2分钟左右', '放一勺剁辣椒', '加一小勺酱油然后将醋沿着锅边淋入继续翻炒土豆丝', '最后加葱花，如果你喜欢清脆的口感，一般断生后就可以起锅。我自己喜欢软口感的，所以炒的时间很长一些。', '翻炒均匀就可以出锅了。']

---

记录 4963:

title: 砂锅麻辣烫

image: 207117.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 鸡胸肉 牛肉 豆腐皮 猪血 宽粉 娃娃菜 猪骨汤 麻辣烫调料

taste: 麻辣

step: ['先将嫩豆腐切块', '热油炸至表面金黄捞出备用', '豆腐皮切丝和炸好的豆腐一起备用', '猪血切块。（特意买了人家自己浸的猪血，以免惨假）', '鸡肉切块，牛肉切片备用。为了鸡肉更好的入味，我提前把鸡肉稍微用盐和生抽腌制了半小时', '炖好的猪骨汤备用。', '炒锅中放少许油，倒入需要量的麻辣烫调料。因这个调味料是粉状的，油脂含量很少，所以用油炒一下更好吃。', '炒出红油', '加入猪骨汤煮开', '把调好的汤料倒入砂锅中，先把娃娃菜和宽粉放入炖上3分钟左右', '再把豆腐和豆腐皮放入炖2分钟', '最后把鸡肉和牛肉放入转小火慢慢浸上2分钟', '最后把猪血放入，中火煮开后煮一分钟', '一锅麻辣够味的麻辣烫就可以享用了。上桌时我随时放了几个煮好的鹌鹑蛋。']

---

记录 4964:

title: 凉拌香辣蒜香鱼

image: 207026.jpg

categories: 川菜

ingredients: 河鱼 大蒜 盐 油 辣椒粉 料酒 酱油 十三香 鸡精 姜米

taste: 蒜香

step: ['河鱼切段用盐，酱油，十三香，鸡精腌制半天入味，', '沥汁，', '趁这个时间，备大蒜，辣椒粉，', '切碎，', '油烧开下入沥干水分的鱼块，', '翻面，', '炸金黄，', '炸好的河鱼，', '倒出锅里的油，借锅用，不用开火，倒进炸香的鱼，', '倒进辣椒粉，', '炒匀，', '撒上鸡精，', '倒进蒜米，姜米，', '淋上香油，醋，', '炒匀，', '装盘。']

---

记录 4965:

title: 鱼香川味冻蛋

image: 206698.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 鱼香酱 香葱 盐

taste: 中辣

step: ['备鸡蛋，鱼香川味酱，', '看看好香的鱼香川味酱，', '蛋打碗里，放盐打成蛋液，', '放进鱼香川味酱，', '拌匀，', '放进香葱，清水拌匀。', '倒进大碗里，', '隔水蒸，', '蒸5--10分钟即可。', '好香的冻蛋。']

---

记录 4966:

title: 口水鸡

image: 206669.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生米 料酒 葱白 姜 油 花椒 干辣椒 八角 桂皮 香叶 葱绿 蒜 辣椒面 白芝麻 麻油 生抽 料酒 香醋

taste: 中辣

step: ['鸡腿洗净，放入锅中。', '在锅中倒入水，没过鸡腿，倒入料酒（1汤匙），大火煮开。', '鸡腿用冷水冲干净，加入葱白姜片，煮沸后小火加盖煮10分钟，关火焖10分钟。', '烤箱预热100度，放入花生米，烤10分钟。', '在锅中烧热油，放入花椒，八角，干辣椒，桂皮，香叶。', '将香料爆香，把油滤除。', '在油中加入剩下的调料，和花生米，搅拌均匀。', '将鸡肉取出切块，淋上调料即可。']

---

记录 4967:

title: 宫保杏鲍菇

image: 206657.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 胡萝卜 黄瓜 生抽 糖 醋

taste: 咸鲜

step: ['黄瓜、胡萝卜分别切丁', '杏鲍菇切丁', '白糖、酱油、醋、调一碗料汁、再准备一碗水淀粉', '炒锅倒少许油放腰果炸熟盛出', '另起锅倒油烧热后放杏鲍菇丁翻炒至变色', '放入胡萝卜丁翻炒', '炒至变软', '放黄瓜翻炒均匀', '倒入料汁翻炒均匀', '倒入熟腰果', '最后倒入水淀粉勾芡关火']

---

记录 4968:

title: 辣子鸡

image: 206647.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 辣椒 蒜 花椒 八角 花生米 生抽 盐 五香粉 糖 料酒 油 孜然粉 鸡精

taste: 中辣

step: ['将鸡洗净切块。', '准备好材料，蒜切片，如果喜欢吃辣的把辣椒切开。', '鸡肉焯水。', '在碗里倒入生抽，盐，五香粉，糖，料酒，油，腌制15分钟。', '油锅烧热，放入鸡块，炸至金黄，捞出，沥干油。', '在油锅中放入花生米，炸制颜色变深，捞出，将油倒出，炒菜还可以用。', '放入蒜，辣椒，花椒，八角，炒香。', '放入鸡块和花生米，孜然粉和鸡精，翻炒均匀即可。']

---

记录 4969:

title: 泡椒凤爪

image: 206573.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凤爪 泡椒 花椒 大料 姜块 盐 白酒 白醋

taste: 微辣

step: ['准备原料，凤爪10只，泡椒400克、花椒和大料。如果泡椒特别辣只用200克就可以了，如果泡椒不是特别辣要用400克。泡椒的牌子不同，辣度也有所不同的，大家可以自己尝试一下。', '凤爪清洗干净，剪掉指甲。锅里加清水、凤爪、姜块、花椒和大料，水开后加入10克白酒1勺盐，水开后煮8-10分钟。煮凤爪的时间短了嚼不烂，时间太久了肉又没了嚼劲，8-10分钟的时间刚刚好，', '煮好的凤爪捞出放水龙头下反复冲洗，冲洗掉油脂和杂质。冷水浸过的凤爪肉口感也更劲道些。', '凤爪放在容器里，加入400克泡椒，在加入一碗凉白开水，或者饮水机里的清水，水没过凤爪为宜，在加入一勺盐。', '在加入10克白酒10克白醋。', '盖上盖子，放在冰箱冷藏室里，放置一天就可以吃了，但是放置2天以后味道会更好，更入味。']

---

记录 4970:

title: 麻辣卤肉

image: 206293.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 卤药 盐 酱油 红糖 鸡精 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['备卤药和肉，', '干辣椒，', '煮锅里放清水烧开，放进卤药。卤药可用纱布包一包，本人太懒，没包。', '放进干辣椒，', '放点盐，', '淋上酱油，', '放进猪肉，', '放点红糖，', '卤40分钟以上，卤肉的时候可再放点蛋，猪蹄啊，鸭脖子一同卤省时省事，而且更香。', '好香的卤肉。']

---

记录 4971:

title: 口水鸡

image: 206177.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 冰块 蒜米 红辣椒丁 香葱 熟花生米 香油 醋 油 盐 蚝油

taste: 中辣

step: ['三黄鸡一只', '锅里放清水，姜，大葱，尖椒，', '放点盐烧开，', '放进处理好的鸡，鸡去掉中支和脖子。', '盖上盖子焖5－－10分钟，时间因鸡的大小而定，如果鸡稍大，时间就长一点。', '焖好的鸡关火盖上盖子再焖40分钟，再焖40分钟的原因是，中火烧开鸡肉本身就断生了，浸泡是让鸡肉吸取所需的热量和水分，做到让鸡肉吃起来不老不嫩。', '如图', '准备好冰块', '浸泡好的鸡用冰块或冰水直速降温，保持鸡的皮质细嫩紧滑。', '趁这个时间，炸点花生米碾碎，切点蒜米，碎辣椒丁，香葱，豆豉。', '浇油放进辣椒炒香，', '再放进蒜米和香葱，盐，', '炒香，', '放进豆豉，盐，', '淋上蚝油，撒上味精提鲜，', '装碗里待用，', '冰好的鸡块，', '斩件，', '倒进合好的调汁，', '撒上花生米，', '就可上桌了。']

---

记录 4972:

title: 麻婆米豆腐

image: 206146.jpg

categories: 川菜

ingredients: 米豆腐 盐 油 麻辣汁 味精 香葱

taste: 麻辣

step: ['米豆腐一块，', '切片，', '切点香葱，', '切好的米豆腐放进热油锅里，', '撒点盐，', '浇上辣椒油和麻辣汁', '炒匀，', '放清水煮一分钟，', '撒上香葱，', '调点调味鲜或鸡精，', '烧开出锅。', '可以开吃了哦，好香辣的。']

---

记录 4973:

title: 蛋香麻婆豆腐

image: 206102.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 姜 香葱 辣椒 鸡精 油辣椒 油 盐 蛋液 面粉

taste: 超辣

step: ['备豆腐，', '切条撒盐入味，', '切点香葱，辣椒丁，姜米。', '裹上蛋液，', '裹上蛋液，', '油炸，', '烽黄，', '等用。、', '倒出多余的油，放进香葱，辣椒，姜米炒香，', '淋上油辣椒，', '撒上调味钱炒匀，', '倒进炸好的豆腐，', '炒匀，', '淋上香油。', '出锅。']

---

记录 4974:

title: 干椒干锅鱼头

image: 206043.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 盐 茶籽油 干辣椒 青椒 姜片 酱油 味精

taste: 微辣

step: ['鱼头一个斩块，', '备干辣椒，姜片，青椒，', '烧油放进姜片，干辣椒炒香。', '倒进鱼头，', '均匀地撒上精盐煎片刻。', '翻面，再煎片刻。', '淋上酱油，', '炒匀，', '移锅边，放进辣椒炒匀，在辣椒上放点盐让辣椒入味，炒匀，', '再混炒，放点清水煮一分钟，', '调进鸡精或味精，', '烧开出锅。', '好香辣的鱼头，。']

---

记录 4975:

title: 干煸四季豆

image: 205942.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 红椒 蒜 生抽 蚝油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '四季豆撕去老筋，切段，红椒切丝，蒜切末', '锅里热油，放四季豆煸炒；用中大火，不断的翻炒', '一直煸炒到四季豆表皮皱起来，微微的焦黄', '放入蒜末', '再调入生抽和蚝油', '放入红椒同炒', '调入少量白糖即可出锅']

---

记录 4976:

title: 麻婆豆腐

image: 205818.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉 郫县豆瓣 花椒 盐 糖 料酒 葱 姜 味精 油 红油 生粉

taste: 麻辣

step: ['干锅将花椒炒熟，凉凉后擀碎，豆腐切小块，肉切末，郫县豆瓣切碎，葱姜切末，生粉加水调成水淀粉', '锅中烧水，加少许盐，水热时将豆腐下入，焯水后捞出', '另起锅，倒入油，下入郫县豆瓣炒香', '下入肉末炒至变色，加入葱姜末，少许料酒', '下入豆腐', '加一小勺水，加盐，糖，味精烧开后稍炖一会', '倒入水淀粉大火勾芡', '淋入红油，', '关火装盘', '在豆腐上撒花椒碎即可上桌']

---

记录 4977:

title: 剁椒鱼头

image: 205816.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 青剁椒 红剁椒 大葱 香葱 白酒 胡椒粉 盐 姜 五香粉 白醋

taste: 微辣

step: ['鱼头一个、鱼头建议大家选着个头较小的。我挑选了个个头最小的鱼头，用了我家最大的一个西餐盘才勉强装得下它。鱼头让店家从中间剁开，回家后清洗干净，沥干水分。', '加入大葱一根、白酒30克、胡椒粉少许、盐半勺、姜5片、五香粉少许、白醋一勺腌制，调料要均匀的涂抹在鱼身。如果时间充裕鱼提前腌制2小时入味。如果时间仓促腌制30分钟即可。', '白酒我用的是二锅头，也可以用料酒或者是米酒。', '盘子里铺上姜片和大葱。', '然后放入鱼头，在鱼头上面铺上红色剁椒和青色剁椒。两种剁椒普通超市均有售。上锅蒸10分钟即可。', '锅底烧热油，油烧8成热时关火，倒入香葱段，让油的余温烹出香葱浓郁的香味即可。', '趁热将葱油一起倒在鱼身即可上桌。']

---

记录 4978:

title: 三层肉炒腊肠

image: 205712.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肠 味精 盐 三层肉

taste: 微辣

step: ['将腊肠、三层肉切薄一点。', '三层肉放到锅中用大火慢慢爆出油。', '放入腊肠。', '放入酱油、盐、味精等调料。', '翻炒3-6分钟出锅']

---

记录 4979:

title: 排骨香肠（微麻辣口味）--不一样的香肠，全手工

image: 205625.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土猪排骨 味精 白糖 花椒 食用盐 白酒 香料 辣椒

taste: 微辣

step: ['选用粮食猪的排骨才是最终口感优劣的关键', '排骨宰成7CM一段', '各种调料码制入味，每隔15分钟搅拌均匀，腌制一小时', '全手工将排骨段灌入天然肠衣内', '自然晾晒6日，达到一定干度', '四川传统采用柏丫熏制。熏制后有一丝淡淡的柏丫香味', '熏制后色泽发亮，挂于阴凉通风处自然风干保存', '隔水蒸制半个小时', '骨肉鲜香，很特别的腊味。']

---

记录 4980:

title: 简单好吃的手撕包菜

image: 205606.jpg

categories: 川菜

ingredients: 包菜 蒜末 干辣椒 盐 味精 花生油

taste: 微辣

step: ['将洗净的包菜菜叶沥干水份，撕成片。', '热锅凉油，烧热后倒入蒜末爆出香味。', '再倒入洗好的干辣椒，炒出香辣味。', '倒入包菜，翻炒均匀。', '淋入少许清水，继续炒1分钟至熟软（锅里水太多的话，要捞出一点水哦）。', '加入盐、味精翻炒入味。', '继续翻炒至包菜熟软，就可以出锅装盘了。']

---

记录 4981:

title: 土豆焖鸡【子璇】

image: 205566.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 红椒 姜 生抽 土豆 香菜 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['土豆先焖熟', '焖土豆时，将菜切好', '下油爆香姜、加入鸡肉爆炒，再放红椒。', '放盐、生抽、豆瓣酱土豆焖三分钟，', '装盘放香菜，放了土豆的汤汁浓稠，好吃哦~', '颜色诱人吧']

---

记录 4982:

title: 炒凉粉

image: 205508.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 青椒 青蒜 大蒜 十三香 辣椒面 盐 海鲜酱油 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '将青椒切丝，蒜苗、大蒜分别洗净切碎。', '将盒装凉粉切成小方块。', '锅中加适量的油（油稍微多一点）小火爆香蒜末、青椒丝、青蒜末。', '放入切成块的凉粉，翻炒。', '加入2汤匙海鲜酱油、盐少许、加入十三香、花椒粉小心翻炒（要轻轻的以免凉粉碎掉）。', '炒至入味后放入青蒜碎、辣椒粉翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 4983:

title: 普洱茶土豆红烧肉

image: 205237.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 土豆 普洱茶 花椒 大料 香叶 小茴香 桂皮 生抽 老抽 盐 葱 姜 蒜

taste: 五香

step: ['五花肉切块用凉水泡1小时', '准备香料大料香叶花椒桂皮小茴香适量', '葱姜蒜适量', '准备一盆泡好的普洱茶水', '锅里放底油', '放入葱姜蒜和香料炒香', '加入五花肉，加生抽炒', '再加老抽', '再加一点点醋', '适当翻炒之后加入普洱茶汤（注意不要把茶叶倒进去）', '加入几粒冰糖', '大火烧开之后加锅盖小火炖1小时，出锅前15分钟放入土豆把土豆煮熟', '收干水分，起锅（爱吃里面有肉汤的就少收一会儿）']

---

记录 4984:

title: 红烧狮子头

image: 205226.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉馅 娃娃菜 花椒 蛋清 八角 桂皮 淀粉 荸荠 葱 姜 老抽 生抽 盐 十三香

taste: 咸鲜

step: ['五花肉斩馅，中间加入荸荠，葱姜剁碎，再加入十三香，少许淀粉、盐、蛋清、生抽、水，按一个方向搅拌上劲。', '按个人喜好，攒成圆形后，6成热油，将攒成的丸子放入锅中炸至表面金黄。', '炸好的丸子。', '另起锅，倒少许油，放入花椒，八角，桂皮爆香后放入葱姜。', '放入炸好的丸子。', '倒入热水，水不用漫过丸子，根据个人情况。喜欢汤多的就多放点。', '锅再开后，放入几滴老抽上色，加少许盐。中间翻动几次丸子，烧15分钟到20分钟就可以。', '15-20分钟后，先将丸子盛入盘中，上面摆上提前焯好水的娃娃菜。锅内剩余的汤汁，大火加少许水淀粉勾芡。浇在丸子就可以了。', '一道红烧狮子头完成。']

---

记录 4985:

title: 麻辣水煮鱼

image: 242404.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 豆芽 八角 香叶 桂皮 丁香 干辣椒 花椒 豆瓣酱 生抽

taste: 麻辣

step: ['黑鱼加淀粉，蛋清，料酒腌半小时', '香料准备', '油煎香料', '香料捞出', '豆瓣酱过油翻炒', '加香料一起炒', '鱼放进锅超加水熬1小时', '放豆芽熬5分钟', '出锅']

---

记录 4986:

title: 宫保鸡丁

image: 242269.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱白 花生米 干辣椒 花椒 姜丝 食用油 淀粉 生抽 料酒 水淀粉 盐 糖 香醋

taste: 微辣

step: ['葱白切段，干辣椒剪成段儿去籽，花生米在烤箱140度上下火烤15分钟放凉去皮', '鸡胸肉切丁，加入生抽，淀粉和料酒抓匀腌制20分钟', '调一碗芡汁：将调汁中所有原料倒入碗中搅拌均匀备用', '锅中倒适量油烧热，将腌好的鸡丁倒入锅中迅速翻炒到完全变色，再炒几下，鸡丁大概7成熟，盛出', '剩底油，放入花椒和干辣椒段儿以及姜丝炒出香味儿', '再倒入滑好的鸡丁同炒，炒大概一分钟左右', '加入葱段儿与鸡丁一起炒均匀，', '倒入调好的芡汁，翻炒几下', '汤汁稍浓，待出锅前将熟花生米倒入锅中，', '直至与锅内原料翻炒均匀', '完全裹上汤汁，可出锅。']

---

记录 4987:

title: 水煮鱼

image: 242268.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 香芹 鸡蛋 盐 料酒 生淀粉 油 白糖 葱 生姜 干辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['准备材料。', '将草鱼杀好洗净去头去尾。', '留中段备用。', '用刀沿着鱼骨一侧，片出鱼肉，剃掉大刺。', '鱼肉切成蝴蝶片，就是一刀下去不切断，第二刀再切断。', '片好的鱼片中放盐反复搓洗干净，用清水多冲洗几遍。再用料酒、胡椒粉、蛋清、盐抓一下入味，再拌入淀粉备用。', '将香芹切段。', '将豆芽去根清洗干净。', '葱切末、姜切片。', '炒锅中加油小火爆香花椒、干辣椒。', '将花椒、干辣椒捞出切碎备用。', '用炸过花椒、干辣椒的油爆香葱、生姜。', '下入鱼排翻炒。加料酒、胡椒粉、白糖适量。', '然后加入热水大火烧开。', '下入豆芽、芹菜煮熟。', '豆芽、芹菜、鱼骨捞出放入大碗中。', '锅再次沸腾后，加入码好味的鱼片，煮2分钟。', '把烧滚的鱼汤、鱼片全部倒入已经码好豆芽、芹菜的大碗中。将步骤11中切碎的花椒、辣椒摆在上面。', '另起锅，锅中放油，小火爆香干辣椒。', '先将干辣椒捞出来放到碗上面。', '锅中的油继续加热，最后将烧热的油，迅速浇在鱼上。']

---

记录 4988:

title: 【爸爸的心头好】麻婆豆腐

image: 242207.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 嫩豆腐 植物油 小米辣 老姜 大蒜 郫县豆瓣酱 干辣椒 花椒 盐 料酒 生抽 水淀粉 辣椒粉 胡椒粉 花椒粉

taste: 麻辣

step: ['猪肉洗净切片，用少许盐、料酒抓匀，腌制10分钟左右；起油锅断生，调入适量郫县豆瓣酱炒香，盛出；', '小米辣去蒂，洗净切圈；', '嫩豆腐洗净，切小方块；', '老姜洗净，切丝；大蒜剥去蒜衣，对半切开；', '炒锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入郫县豆瓣酱炒香，再放入干辣椒段，花椒炒香；', '倒入适量清水，放入姜丝、蒜瓣，生抽，辣椒粉、小米辣烧开；', '放入豆腐块，盖上盖子煮至水滚；', '豆腐煮滚后，再煮几分钟；', '调入适量胡椒粉；', '放入第一步炒好的猪肉，翻炒均匀；酌情调入适量盐；起锅前兑入适量水淀粉；', '关火，装盘出锅后，在豆腐表面撒一层花椒粉。']

---

记录 4989:

title: 溜肥肠

image: 242158.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肥肠 洋葱 尖椒 胡萝卜 大酱

taste: 酱香

step: ['买一根大约300g的大肥肠，切成段，待用。', '水烧开，放入切好的肥肠，焯一下，捞出淋干水份。', '锅内放入少许油，将洋葱、尖椒、胡萝卜放锅入翻炒。', '少放一点大酱后，将淋完水的肥肠放入锅中一起炒。', '出锅时少放点蚝油就最好了。']

---

记录 4990:

title: 水煮鱼

image: 242136.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 黄豆芽 生菜 鸡蛋清 姜 葱 红辣椒 花椒 胡椒粉 精盐 玉米淀粉 食用油

taste: 中辣

step: ['切好姜丝，葱花、备好辣椒、花椒。', '备好豆芽、生菜。', '鲈鱼清理干净。', '把鱼头切开，刀从鱼骨处往鱼尾平衡片开。', '片之前可以把鱼放平在鱼脊骨处划一刀，这样更容易片。和步骤4同样方法，片开另一边鱼。', '把鱼肚边上的骨头片去，切块。', '然后从鱼尾片，刀斜40度片鱼片。也可以切蝴蝶鱼片，就是一刀不切断，二刀切断。', '片好的鱼片，加入半茶匙胡椒粉、淀粉，蛋清一个，抓匀后加入食用油少许再抓匀。', '锅中入没炒香姜葱，加入鱼骨段煎炒变色。', '加入开水，盐、胡椒粉，炖约10分钟，加入生菜和豆芽。', '把生菜和豆芽，鱼骨捞出碗中。保持锅开，加入鱼片。可用筷子夹入，或加入后轻轻拔一下。', '鱼汤可过滤装鱼片碗中。', '锅中入油，加入茶椒和红椒段，爆香。', '淋入油，撒上葱花即可。']

---

记录 4991:

title: 双椒爆鸡胗

image: 242016.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胗 尖椒 剁椒 郫县辣酱 盐 糖 姜 花椒 料酒 胡椒粉 生抽

taste: 麻辣

step: ['鸡胗加一勺盐搓洗，然后去除筋膜洗净切片，用水焯一下，加生抽、胡椒粉、料酒、姜丝、剁椒拌匀腌制20分钟。', '姜切丝、尖椒切块。', '锅里热油，爆香姜、花椒。', '倒入鸡胗，大火快速翻炒；', '再加入一勺郫县辣酱翻炒均匀。调入适量的盐、白糖调味。', '最后放入尖椒块快速翻炒出锅。', '绝对的下饭菜哦，辣的过瘾。']

---

记录 4992:

title: 香辣干锅兔头

image: 241960.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤兔头 土豆 洋葱 底料 干海椒 干花椒 香菜 泡椒

taste: 麻辣

step: ['兔头是之前在一家难吃的卤菜店买的，30元钱7个，称的。结果好难吃，我吃了一个就没再吃了，之后放到冰箱里面冷冻起的。恰好这次把剩下的底料全部拿来用了，就把它拿来炒了一个干锅。', '传说中的红99终于用完了，辛苦啊~', '土豆把皮打掉，然后切条；', '洋葱切块就行；', '首先把土豆，在油锅里面炸成熟，外酥内嫩的那种；', '之后再把兔头进油锅里面炸一到~', '然后锅里先炒姜蒜米，之后再把底料放进去弄散之后，炒洋葱和土豆条；', '之后把土豆和洋葱先让入一个碗中，在锅里下油炒花椒海椒泡椒，炒香之后下兔头；', '然后再把之前的素菜倒进去一起拨锅炒匀；', '最后撒上孜然，芝麻；', '然后素菜打底，把兔头一个个摆在上面；', '再撒上葱花，放上香菜，这道菜就做好了；']

---

记录 4993:

title: 酸辣粉

image: 241882.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉丝 红油 油辣椒 香菜 花生酱 老抽 糖 柠檬沙拉汁 水 肉末 醋 花生 油 焙煎芝麻沙拉汁 生抽 盐 芝麻油 料酒

taste: 酸辣

step: ['粉丝、红油、香菜……', '粉丝入水预先浸泡一晚。', '锅内放入水，煮开后放入泡软的粉丝，煮4、5分钟左右。', '捞出冲凉。', '锅内放入少量的油，下肉末，加料酒煸炒。', '一次加足水。', '煮开后加花生酱、焙煎芝麻沙拉汁、老抽、生抽、糖、盐、柠檬沙拉汁、芝麻油、调和均匀后关火。', '最后装盘，粉丝、花生、香菜，浇上煮好的汤，按个人口味添加红油、醋、油辣椒。']

---

记录 4994:

title: 水煮鱼

image: 241699.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 生菜 黄豆芽 油 盐 白胡椒粉 蛋清 玉米淀粉 蚝油 姜 葱 蒜 干辣椒 麻椒

taste: 中辣

step: ['1000克左右的黑鱼一条，将鱼骨和鱼头洗净备用。', '鱼片用盐水将血水彻底洗净备用。', '鱼片用白胡椒粉、盐、蛋清、鸡粉和少许的油拌匀腌制10分钟。', '再放入半勺的干淀粉，拌匀备用。', '生抽和黄豆芽洗净备用。', '干辣椒切成段备用。', '葱、姜、蒜炝锅，放入少许的蚝油，加入清水煮开。', '捞出水中葱姜蒜。', '开始焯菜：先放入鱼骨和鱼头，煮开后放入生菜，生菜捞出放入黄豆芽。', '依次放入砂锅中。', '最后焯腌制好的鱼片。', '摆放在砂锅中。', '另取一个平底锅，凉油放入干辣椒和麻椒。辣椒变微红就捞出，锅中的油继续熬至帽轻轻的烟，关火。', '倒在鱼片上。美味的水煮鱼上桌喽。']

---

记录 4995:

title: 啤酒烤鸭

image: 241613.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 老姜 桂皮 八角 白芝麻 麦芽糖 啤酒 盐 辣椒粉 蚝油 蒸鱼豉油 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['鸭子半只洗净，去除一切不可食用部分，另外鸭掌切掉，脖子最好也切掉一部分，因为鸭脖子比较长，不利于在烤箱中旋转烤制。', '洗净的鸭子放大盆中，加盐搓揉5分钟，然后转小盆，加入1克老抽，两片老姜，一小块桂皮，两粒八角，再倒入一瓶啤酒，搅拌均匀，压实，最好能将鸭子全部没入液面下。最后放入冰箱中冷藏腌制12小时以上。', '将腌制好的鸭子穿在考察上，用叉子固定，沥去多余水分。（最后再次吐槽ACA厂家包装不仔细，发给我的没有这两个固定用的叉子，我只好从淘宝买了两个。双十一发货严重滞后，以至于现在才完成这篇菜谱。）', '烤盘放在最下层接油，选择烤鸡程序，上火200度，烤制时间50分钟修正为90分钟，不然50分钟熟不了（可能是因为鸭子比鸡大的关系）。预热完成后用取鸡架将烤叉安装好。', '10克麦芽糖加50克开水稀释，加入适量熟白芝麻。', '烤制过程30分钟，用刷子蘸上芝麻糖水在鸭子身上均匀地刷几遍。然后20分钟后刷第二遍，再20分钟后刷第三遍。三遍将所有糖水刷完。剩余20分钟可以多注意一下，鸭子大小有所不同，注意不要烤糊了。', '剩余的一片老姜切末，再加1克蚝油，2克蒸鱼豉油，5克老抽，在加辣椒粉以及适量清水烧开调成酱汁，吃的时候可以蘸着吃。']

---

记录 4996:

title: 冬日里的一把火，麻辣飘香水煮鱼

image: 241471.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 干辣椒 葱 姜 蒜 花椒 麻椒 冰糖 生抽 老抽

taste: 麻辣

step: ['市场买回草鱼，活的，现买现杀，让店家去鳞去脏器。回家用流动的水一直冲洗10分钟，加入料酒泡半小时，中间换去血水。', '准备片鱼。片鱼的时候一定要小心，别切着手。鱼头冲左鱼尾冲右，左手按住鱼身，右手拿刀从鱼尾部由右向左慢慢的切，片下两片鱼身，留下鱼头鱼排。', '鱼身出剔骨，草鱼最大的刺都在这叫“肋骨”，用刀斜切片下来，顺着刺切块。剩下的鱼身斜切片片儿。鱼肉不要片的太薄，太薄易煮就碎掉了。太厚也不劲道不入味。自己把握吧。', '片好的鱼肉。留下鱼头，鱼排斩块准备做汤。', '冷水下锅，放入少许料酒，葱段姜片去腥。', '大火煮开，小火慢炖十分钟。撇去浮沫。', '片好的鱼片加入蛋清，少许淀粉，少许料酒，葱末，姜丝。', '用手抓匀后放入冰箱冷藏20至30分钟。', '热锅凉油，放入少许干辣椒段、少许麻椒，翻炒几下油麦菜和白菜叶，出锅后放入盆中垫底。', '炒锅热锅凉油，少许油，小火加入3汤匙郫县豆瓣酱，翻炒出红油。', '加入干辣椒段和麻椒花椒小火继续翻炒。', '加入葱段姜片和少许冰糖。', '加入鱼汤大火煮开，加入少许老抽上色，生抽，少许料酒。', '水开后加入鱼片。', '中火煮开，小火慢炖5分钟左右。尽量不要搅动以免鱼肉破烂。', '加入白菜帮，和少许鸡精和少许调味盐，继续煮1分钟，准备出锅。', '将煮好的鱼肉撑到菜底容器中，再将鱼汤倒入容器中。', '淋入几滴香油，完成。']

---

记录 4997:

title: 什锦麻辣菜肴(家庭版)

image: 241425.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 鱿鱼 鱼丸 各种蔬菜 肉丸 香辣酱料 植物油 酱油 盐 糖 胡椒粉 淀粉 小干辣椒 姜 葱 蒜

taste: 麻辣

step: ['肉类食材', '蔬菜类食材与调料', '①鸡胸肉切片，加入少许淀粉抓匀;②鱿鱼切花刀，加入少许胡椒粉抓匀。', '各种蔬菜切片', '肉类焯水，鸡翅要焯熟。', '焯好的各种蔬菜', '热锅凉油，放入干辣椒、葱姜蒜煸香。', '放入肉类食材，煸炒。', '加入香辣酱料', '将加入的酱料与食材一同炒匀', '加入各种焯好的蔬菜，煸炒。', '出锅前加入少许酱油(调色);盐(可根据咸度加入);糖(提鲜)。', '出锅装盘']

---

记录 4998:

title: 麻婆牛筋豆腐

image: 241384.jpg

categories: 川菜

ingredients: 熟牛筋 嫩豆腐 大蒜 青蒜 郫县豆瓣酱 油辣椒 酱油 白糖 苹果醋 花椒油 花椒粉 高汤 料酒

taste: 麻辣

step: ['主要材料备齐。', '熟牛筋切小粒，在砂锅中加部分高汤烧开后，放入20克酱油与牛筋小火煮15分钟，使牛筋入味软嫩，沥干，备用；', '煮牛筋期间，大蒜切蒜粒，青蒜切末，豆腐划小块备用；', '另起炒锅下底油，接着放入豆瓣酱、蒜粒旺火炒香；', '放入余下的高汤、料酒、余下的酱油、接着放入煨好的牛筋、豆腐。加白糖、苹果醋、油辣椒调匀；', '豆腐大火烧3分钟关火，淋入花椒油上盘；', '装盘后撒上花椒粉、青蒜末即可。']

---

记录 4999:

title: 酸辣白菜

image: 241368.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 泡发黑木耳 干辣椒 盐 鸡精 白醋 姜 大蒜 花生油

taste: 微辣

step: ['各种材料备用。', '把白菜斜切成片。', '木耳切条。', '大蒜，姜，干辣椒切好备用。', '锅里放油，放姜，大蒜，干辣椒炒香。', '放入白菜，黑木耳。', '翻炒1分钟，放盐，鸡精调味。', '最后放入白醋，炒匀，立刻出锅。', '普通又好吃的酸辣白菜。。']

---

记录 5000:

title: 宫保豆腐

image: 241352.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 花生米 黄瓜 胡萝卜 葱末 姜末 红油豆瓣酱 盐 味精 白糖 料酒 生抽 花椒 鸡汤 玉米淀粉

taste: 咸甜

step: ['豆腐黄瓜胡萝卜均切成小丁，葱姜切末。花生米淘洗干净（也可不洗）控净水分。将花椒放入小碗内加入半碗开水泡制花椒水备用。玉米淀粉加水调匀制成水淀粉备用。', '炒锅倒一点油倒入花生米小火炒至香酥，盛出晾凉，搓掉红衣备用。', '锅内从新加油，烧至7成热下入豆腐，煎炸至黄色盛出控油备用。', '锅内留底油小火炒香葱姜末，下入豆瓣酱炒出红油。', '放入胡萝卜丁翻炒至半熟。', '将花椒滤除，留花椒水。', '锅中调入生抽花椒水料酒白糖盐和清水。', '烧沸后倒入豆腐丁，', '再次烧开后调入鸡精，放入黄瓜丁和花生米翻炒几下。', '调入水淀粉勾芡即成。']

---

记录 5001:

title: 秘制卤肉末

image: 241196.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 植物油 盐 花椒粉 白砂糖 桂皮 良姜 八角 生姜 丁香 白扣 香叶 干辣椒

taste: 五香

step: ['准备肉沫。', '卤肉大料：桂皮、良姜、八角、生姜、丁香、白扣、香叶、干辣椒，', '调味料：植物油、盐、花椒粉、白砂糖。', '锅中加入适量植物油。', '油微热加白砂糖。', '用铲子不停搅拌，等油上浮起黄色糖沫。', '加入肉沫和生姜片翻炒5分钟。', '再加入其余大料。', '加温水没过肉沫。', '加盖小火焖煮。', '汤汁渐收浓时加入适量盐。', '再加适量花椒粉即可出锅。', '闻到香味啦。']

---

记录 5002:

title: 豆豉烤鱼家常做法

image: 240825.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 洋葱 木耳 芹菜 盐 花椒 干辣椒 郫县豆瓣 生抽 豆豉 姜蒜 大葱 胡椒粉 料酒 火锅底料

taste: 微辣

step: ['草鱼收拾干净以后，用清水洗净，从腹部往背部劈半开（不劈断），在鱼身两侧划几道斜刀口，以便入味，沥干水份或者用厨房纸巾将鱼身上的水分彻底擦干。然后把1/2小勺盐，胡椒粉，少量白糖，料酒，姜片，均匀的涂抹在鱼的内外侧，腌渍20分钟。在腌制鱼的过程中，我们就可以把其他的配菜切好，烤箱预热到230度。', '在腌制鱼的时候，将烤鱼要刷的油煎好。锅里倒入油大火烧热，放入花椒、干辣椒，炸至焦红色，香味飘出（辣椒不要放早了，不然要糊）。腌好的鱼，放在铺了锡纸的烤盘上，然后用毛刷蘸刚才煎好的油刷在鱼的表面，油尽量多刷一些。刷好后放入预热好上下火230℃的烤箱中层，烤20分钟左右。', '将刚才刷鱼剩下的油倒入锅里大火烧热，放入剥好的蒜瓣炸至金黄，再加入姜片、花椒、郫县豆瓣，翻炒几下，放入豆豉和刚才倒出来的辣椒继续翻炒，接着放点儿火锅料。', '闻到香味之后，将各种菜倒进锅里面，翻炒到变软以后，加入生抽翻炒均匀。', '然后加水，水的分量就是刚好淹过配菜，煮开后，加盖再煮2分钟，加入胡椒粉、鸡精、盐调味。', '鱼烤好以后从烤箱取出，将烤箱温度降至165℃，（烤好的鱼，里面有很水，一定要倒出来，不然味道会很腥）。然后把煮好的配菜倒在鱼身上，尤其注意将汤汁浇在鱼身的刀口上，使汤汁的味道能渗入到鱼肉里。将烤盘重新放回烤箱中层，165℃再烤8分钟，烤鱼就做好了。烤好之后，撒上一些芹菜叶子即完成了。']

---

记录 5003:

title: 重庆辣子鸡

image: 240789.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸡 酱油 盐 味精 料酒 干红椒 花椒粒 色拉油

taste: 麻辣

step: ['鸡剁成小块，用酱油、盐、味精、料酒腌制30分钟以上，锅中放适量食用油，烧至7成热后投入砍小的鸡块；（仔鸡没买到，用三黄鸡代替了）', '炸成金黄色，捞出滤油；', '干红椒洗净切段；', '锅内放少许油，大火，下干红椒与花椒煸出香味；', '加入鸡块爆炒均匀即可；', '装盘；']

---

记录 5004:

title: 鱼香肉丝

image: 240473.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 水发木耳 笋 大葱 生姜 蒜瓣 蚝油 生抽 醋 白糖 豆瓣酱 盐 淀粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['主要材料备齐。里脊肉、笋、水发木耳切丝，葱切丝，大蒜、姜片切末备用；', '肉丝加盐、料酒和少许淀粉腌制10分钟；', '蚝油、生抽、醋、白糖、豆瓣酱混合调匀成调味汁，剩余芡粉加水兑成芡汁备用；', '炒锅里把油烧热，放入葱、姜、蒜爆香；', '加入肉丝滑炒，炒至肉丝变白色；', '加入混合好的调味汁炒匀，再倒入笋丝和木耳丝；', '用装调味汁的小碗装点水加进去，再加入芡汁翻炒均匀至酱汁浓稠就可以了。']

---

记录 5005:

title: 麻辣干锅

image: 240373.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 香菇 油豆腐 午餐肉 豆皮 老豆腐 花菜 青椒 豆瓣酱 麻椒花椒 葱 姜 蒜 胡椒粉 蚝油 味极鲜

taste: 微辣

step: ['午餐肉切片，青椒切片', '豆皮切成宽条，油豆腐洗干净', '菜花、香菇焯水备用', '老豆腐切成厚片，煎至两面焦黄', '辣椒、蒜蓉、花椒、麻椒、葱沫、姜末', '不沾锅内不放油，放入五花肉片', '五花肉焦黄，练出一点油，倒入以上调料爆香', '翻炒出香味，加入豆瓣酱，翻炒，炒出红油', '放入准备好的食材，', '再放入午餐肉，翻炒。加入少许盐和2g胡椒粉、3g耗油、3g味极鲜', '最后倒入豆腐，翻炒均匀即可出锅', '撒上蒜蓉，顿时香气扑鼻', '口味淡的朋友，最后就不要加盐了', '10元钱统统搞定']

---

记录 5006:

title: 宫保鸡丁

image: 240293.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 大葱 精盐 生抽 绵白糖 淀粉 花生仁 玉米油 醋 料酒 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['将鸡胸肉切成拇指小大的丁，加入2汤匙料酒和1/2茶匙盐抓匀，腌制15分钟，', '锅中倒入1汤匙玉米油，倒入花生米，炒熟后盛出备用，', '调配碗汁：1茶匙白糖，3汤匙醋，1汤匙生抽，1/2茶匙盐，搅拌均匀，', '大葱只取葱白部分，切成小段，', '腌好的鸡胸肉块，加1汤匙玉米油和2茶匙淀粉抓匀，', '平底锅中倒2汤匙玉米油，中火加热，下鸡胸肉丁划散，', '炒至鸡胸肉块颜色变白后关火，', '将炒鸡胸肉丁剩余的油倒入炒锅，中火加热，加入1汤匙郫县豆瓣酱翻炒出红油，', '加入鸡胸肉丁翻炒几下，', '然后加入大葱段翻炒几下，', '倒入提前调整好的碗汁，', '开大火将碗汁收浓，', '倒入炒好的花生仁，', '快速翻炒几下后关火，', '出锅装盘。']

---

记录 5007:

title: 酱蒸凤爪

image: 240235.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 香葱 香菜 生抽 盐 香菇豆豉 烹调油 八角 花椒 香叶 陈皮 料酒

taste: 微辣

step: ['买回家的鸡爪用盐水泡洗干净，剪掉指甲。', '冷水下锅，加上调料B煮五分钟。', '出锅过凉，要过透，这样蒸出来口感比较脆。', '将鸡爪斩块，放在碗中，加上这个香菇豆豉。', '量要足一些，三大勺。再淋上一些生抽，口味儿重的再加上一些盐。上锅蒸上，水开计时，20分钟。', '准备小葱香菜碎。', '蒸好的鸡爪取出，放上菜碎。', '烧一勺热油，浇上去。', '这个菜，如果不急吃，就这样放着，凉了之后再加蒸一次，味道更浓，看看结果是什么样子的吧，嘿嘿，相当好吃。']

---

记录 5008:

title: 四川豆花

image: 239974.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡发黄豆 胆水

taste: 咸鲜

step: ['泡发黄豆', '黄豆里加水', '水和黄豆放料理机', '水加多少为准？能转动料理机就可以了', '里面', '生豆浆倒进锅里，料理里用水冲一下也倒进锅里，生豆浆厚的话添点水，水添多了没关系最后豆花和水会分离，开小火慢慢煮开', '铲翻过来贴着锅不停的刮以免糊锅，我在刮边上', '在刮中间，锅里每个地方都要刮到', '我开了油烟机拍了黄黄的，婆婆缝的布袋', '布袋下面放个蒸馒头的，在下面放个大盆', '直到小火煮开关火', '一个人拿着布袋，一个人倒，手有伤打了马克塞', '在里面了', '看', '豆浆', '把布袋拧紧用勺按压', '六克胆水', '豆浆倒进锅里', '倒进胆水', '搅拌均匀', '这时开小火煮一会关掉', '豆花和水开始分离', '慢慢形成豆花，用铲轻轻按压', '水会变成浅黄色，我放铲子的这一片水比较多，铲子贴着豆花慢慢移动，把水移到没有水的地方', '我移到了边缘，这个时候还得在放一会还不能切，我做到这步去睡觉了，', '开小火加热，做到此步时，你的锅里水要是比较多，拿个干净的碗盛在碗里面，这个水可以喝非常爽口，直到剩下像我这么多的水，用刀贴着锅底先横划', '在竖划', '看清我划的纹路，方块行', '自己做的就是好吃', '共享']

---

记录 5009:

title: 酸汤肉片

image: 239952.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 黄豆芽 大葱 姜 鸡蛋 淀粉 菜菜 高汤 醋 生抽 老抽 盐 糖 十三香 胡椒粉

taste: 酸咸

step: ['材料图。', '肉切片，加生抽盐十三香抓腌。', '这里将肉抓均匀后腌上五分钟。可以准备其它食材。', '豆芽清洗干净葱姜改刀。', '准备一份料碗，这里用到醋15克生抽5克，老抽5克，盐适量，水适量，淀粉一小勺，胡椒粉1克。', '往腌好的肉里加一个蛋清，抓均匀。加上淀粉抓均匀。坐锅烧水准备氽肉，水要多些。', '炒锅倒油，炒香葱姜。', '下豆芽翻炒后添加高汤或者水煮着。', '煮锅水开后，将肉片逐一下锅氽透。', '肉片捞出入炒锅中。', '倒上之前做好的料汁儿，拌均匀。', '煮透即可。出锅放上香菜或者蒜苗碎葱碎，依自己的喜欢。']

---

记录 5010:

title: 炸酥肉

image: 239693.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花肉 鸡蛋 玉米淀粉 面粉 香葱碎 生姜丝 黄酒 花椒粉 十三香 盐

taste: 咸鲜

step: ['五花肉清洗干净，去皮。', '沥干水分，切成粗细均匀的条状。', '准备好所有调料，面粉与玉米淀粉混合。', '鸡蛋打散，加入面粉、玉米淀粉搅拌均匀。', '加入姜丝、葱花、十三香、花椒粉、盐。', '加入黄酒搅拌均匀成稀糊状。', '放入切好的肉条。', '搅拌均匀，时每一根肉条沾满面糊，腌制入味30分钟。', '炒锅烧热放入菜油。油温烧至七成热，筷子插入，油冒泡的状态即可。', '逐根放入腌制入味的肉条，用筷子翻动，防止肉条粘连。', '炸至肉条表面金黄酥脆、完全熟透后，控油捞出。', '炸好所有，彻底放凉后冷冻保存。', '成品图。']

---

记录 5011:

title: 麻辣香锅

image: 239645.jpg

categories: 川菜

ingredients: 西兰花 土豆 小香肠 芹菜 五花肉 小辣椒 花椒 八角 姜蒜 老抽 生抽 老干妈

taste: 麻辣

step: ['花菜掰小，土豆切条，芹菜切条，五花肉切片！', '辅料！', '西兰花过水，土豆条也稍微烫一下即可！', '炒锅热油，爆香姜蒜花椒八角辣椒！', '放入五花肉翻炒，炒干水份！', '加老抽给肉上色，在放入香肠翻炒片刻！', '放入土豆、芹菜翻炒一下，加入一匙老干妈继续翻炒！', '放入生抽！', '最后放入西兰花，加盐鸡精调味！', '盛盘享用！']

---

记录 5012:

title: 麻辣烤针良

image: 239588.jpg

categories: 川菜

ingredients: 针良鱼 辣椒粉 盐 姜碎 食用油 料酒 黑胡椒份 郫县辣椒酱 芝麻 香葱碎

taste: 中辣

step: ['针良鱼处理干净切成段，放到烤盘上！', '之后撒上盐，辣椒粉，料酒，姜碎，黑胡椒份，食用油静置半小时，然后烤箱预热210°中层十五分钟，中途要再次抹一次油！', '把看好的针亮鱼装盘！', '炒锅烧热油，放入两勺郫县辣椒酱炒制两分钟左右关火！', '把炒好的郫县辣椒酱浇到烤好的针良鱼上，最后撒上芝麻和香葱碎就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 5013:

title: 麻辣牛板筋——冬天必备零食

image: 239107.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 姜末 老抽 生抽 孜然粉 老干妈 蒜末

taste: 麻辣

step: ['牛肉！', '牛肉过水切条，姜蒜切末！', '爆香姜蒜！花椒！', '放入牛肉大火翻炒、炒干水份！', '老抽上色！', '加入生抽翻炒，炒干汤汁放入一匙老干妈！', '大火翻炒加盐调味！', '成品！', '冬天必备零食！']

---

记录 5014:

title: 鱼香肉丝

image: 238785.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 青椒 木耳 洋葱 蒜末 姜 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 香醋 糖 胡椒粉 水淀粉 蛋清

taste: 微辣

step: ['配菜洗净切好', '猪里脊肉一条剔干净薄膜切片再切丝', '肉丝放入盆中加入盐鸡精胡椒粉料酒蛋清，用筷子朝一个方向拌匀直到肉丝与调料融合', '淋入半勺水淀粉拌匀。最后加一点油封住腌制十五分钟', '锅中放适量油倒入肉丝用筷子滑散', '待肉丝全部变白盛出', '锅中再倒适量油烧热放入洋葱丝姜丝胡萝卜翻炒', '洋葱变软后倒入青椒和蒜末翻炒', '把配菜拨到一边，另一边加一点油炒香豆瓣酱', '出红油后倒入肉丝与配菜炒匀', '加调料啦！生抽、老抽、糖、鸡精！再加入木耳炒匀', '最后再加点香醋！我觉得这必不可少！不多便可突出菜品的香味', '淋入水淀粉炒匀便大功告成了！', '来碗米饭！赶紧的！']

---

记录 5015:

title: 鸡腿的做法-----宫保鸡丁

image: 238711.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 胡萝卜 花生 青红椒 黄瓜 葱蒜 辣椒油 醋 味极鲜酱油

taste: 酸甜

step: ['准备好各种材料，鸡腿肉剔出来切成丁。', '青红椒黄瓜切丁放到一起，胡萝卜切丁单独放，鸡丁用热水焯过之后，过一边凉水，放入一汤匙淀粉，少许白糖，一点盐，一点花椒粉腌渍，待用。花生小火用油炸一边，取出待用。', '葱蒜干红辣椒切碎，待用。', '淀粉一汤匙，耗油一汤匙，醋2/3汤匙，酱油1/2汤匙，白糖2汤匙，味极鲜酱油2两汤匙，加一点盐，一点花椒粉，用凉开水搅拌均匀，做成料汁，待用。', '讲准备好的葱蒜一大半倒入调好的料汁中，待用。', '还有事先准备好辣椒油，待用。可以用辣酱或者郫县豆瓣酱代替。主要为了上色。', '可以继续使用炸过花生的油，开始进行正式操作。', '剩下的葱蒜，以及全部干红辣椒爆锅。', '葱香味出来后，放入两小勺提前准备好的辣椒油。', '锅底变红之后，开始准备鸡肉入锅。', '放入鸡肉，翻炒均匀。', '胡萝卜本身比较难熟，鸡肉下锅之后立即放入胡萝卜翻炒均匀。（中间不需要加入任何液体材料，包括味极鲜或者清水。蔬菜加热后会脱水。）翻炒大约五分钟，胡萝卜接近七分熟。', '加入青红椒黄瓜，继续翻炒，用大火充分翻炒，可以使青红椒黄瓜充分脱水，同时还保持味道新鲜。', '翻炒差不多五分钟之后，加入之前调好的料汁，继续翻炒。最后加入花生，翻炒均匀之后，适当加入盐进行调味，即可出锅装盘。', '成品，味道酸酸甜甜，还有点微辣，增加食欲。', '汤汁也很不错，是下饭的好拍档。色泽好，口感好，营养均衡。', '味道美美哒。']

---

记录 5016:

title: 干锅土豆片

image: 238350.jpg

categories: 川菜

ingredients: 培根肉 青椒 土豆 红椒 油 葱 辣酱 糖 料酒 酱油 盐 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['青红椒掰成块，培根肉切块，葱姜切碎', '土豆去皮洗净切片入水泡15分钟,去掉淀粉', '控净水分', '炒锅适量多加一点油，下入土豆片煎', '小火慢慢煎至两边发黄', '另起油锅，爆香辣酱', '加入培根肉翻炒出油，放入葱姜蒜碎翻炒', '加入青红椒翻炒出香味，加入土豆片翻炒', '加入白糖、料酒、酱油，翻炒均匀后收汁，根据口味可适量加点盐', '出锅。']

---

记录 5017:

title: 红油肚丝

image: 238301.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肚 老卤汤 香菜 大葱葱白 蒸鱼豉油 香醋 花椒粉 姜片 料酒

taste: 微辣

step: ['猪肚先用小苏打粉（或者碱面）抓洗，洗掉粘液。', '再用醋搓洗，然后用流动的水冲洗干净。', '冷水入锅，加入姜片，料酒焯水，再用流水洗净。', '将焯好水洗净的猪肚切大片。', '将猪肚放入老卤汤中，用高压锅压10分钟左右。（有老卤汤最好，没有的话就加花椒，桂皮，八角，香叶，酱油和盐煮），浸泡30分钟左右。', '将泡好的猪肚捞出晾凉，切细丝，加入切成细丝的葱白。', '加入适量的花椒粉。', '加入香醋。', '加入蒸鱼豉油（或生抽）。', '加入红油。', '加入香菜段拌匀即可。']

---

记录 5018:

title: 叶子的剁椒鱼头

image: 238162.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 蒜 姜 料酒 胡椒粉 盐

taste: 微辣

step: ['将草鱼头洗净，从背部下刀剖开（一般卖鱼的那里可以帮忙切），为了更好的入味，需在鱼肉的地方划开几道口子。', '准备好葱姜蒜', '剁椒', '将鱼头分别用料酒，盐，胡椒粉适量，两面都擦勻腌制一会儿。在另一个盘子里摆放葱姜蒜', '把腌好的鱼头放在图（4）下面的盘子里', '再在图（5）的鱼头上均匀的加入剁椒', '锅内水开后放入盘子，盖上锅盖，大火蒸10分钟，关火。再闷5分钟。', '取出后，加入碎蒜粒，葱花。另取炒锅烧热油，浇在盘中。', '成品。']

---

记录 5019:

title: 水煮肉片

image: 238145.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 生菜 大蒜末 姜末 豆瓣酱 生抽 生粉 花椒

taste: 五香

step: ['将生菜过开水焯熟；', '沥干水放入碗底；', '提前将肉拌一下，加入生粉、生抽、少量的盐和几滴油（想要嫩肉的秘密就在这了~缺一不可）', '另起油锅，下入花椒爆香后剔除；', '后加入豆瓣酱，爆出红油；', '加入大蒜生姜末翻炒；', '加入2碗水（小饭碗），加入少量盐（豆瓣酱不来就很多盐了不要加多了），煮开后将拌好的肉倒入，煮开后倒入乘有生菜的碗中；', '另起油锅，待油热后浇在菜上，这时香气扑鼻了，开饭吧~']

---

记录 5020:

title: 麻辣水煮鱼

image: 237730.jpg

categories: 川菜

ingredients: 武昌鱼 黄瓜 大葱 干辣椒 黄豆芽 鱼作料 葱花

taste: 麻辣

step: ['切片后的武昌鱼，用淘米水清洗多次后用淀粉和料酒腌十几分钟', '切好辅料备用', '现成的鱼作料', '黄豆芽焯水后备用', '蒜末爆锅后，倒入鱼作料翻炒到出香味，再倒入刚才煮黄豆芽的水', '水开后，加入大蒜段提鲜', '放带骨头的鱼肉先煮几分钟', '倒入鱼片，煮到水变乳白就关火', '热油里倒入辣椒爆香，制辣椒油', '熟了的黄豆芽垫底，上面盛鱼肉', '把自制辣椒油洒鱼肉上，洒上葱花']

---

记录 5021:

title: 酸辣白菜

image: 237556.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 味极鲜酱油 醋 糖 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['白菜洗净，将菜帮和菜叶分开，菜帮斜刀片成片。（斜刀片成片的菜帮口感好像比直接切的好，或者，是我的错觉？）', '葱姜蒜干辣椒改刀，花椒备用，一调羹味极鲜酱油、半调羹醋、一茶匙糖调成调味汁备用。（酱油醋和糖的比例按照自己的口味调整。）', '热锅冷油，油热后入葱姜蒜花椒干辣椒爆锅。', '入白菜帮翻炒断生。', '入菜叶翻炒至软。', '入调味汁翻匀，调入盐和鸡精出锅。']

---

记录 5022:

title: 油拨白萝卜

image: 237527.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 油 小米椒 花椒油 盐 香葱

taste: 咸鲜

step: ['准备白萝卜一个，500克左右。洗净，去皮。', '准备好辅料：麻椒油、花生油、香葱、米椒和盐。', '用擦子最粗的一挡，擦成粗丝。', '用盐将萝卜的水分煞出来，大约15分钟左右。', '然后攥出水分。', '放入盘中，将香葱和米椒摆放好。', '用炒锅将油烧至9成热。用这样的勺，4勺花生油，一勺麻椒油即可。', '然后迅速浇在萝卜丝上。', '拌开就可以享用了。']

---

记录 5023:

title: 辣炒猪肝

image: 237405.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肝 辣椒 姜 油 盐 料酒 老抽 淀粉 蒜

taste: 微辣

step: ['猪肝洗净切薄片备用', '放入姜丝和细盐，料酒，淀粉拌匀', '青椒，蒜切好', '锅放油加热，放入蒜炒香，放入浆好的猪肝炒至猪肝变色盛出，不要炒太老，拌几下就好。', '余下的油放盐炒青椒至七成熟', '下人下猪肝拌入，放点老抽出锅', '好，可以吃了']

---

记录 5024:

title: 自制麻辣烫

image: 237175.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 土豆 娃娃菜 豆芽 熟鸭肠 豆瓣酱 生抽 蚝油 料酒 姜片 葱 蒜泥 芝麻 花椒面 辣椒面 辣椒 盐

taste: 麻辣

step: ['准备要用的食材洗干净切好备用', '锅里加适量的油把葱姜蒜片炒香加一勺豆瓣酱', '把豆瓣酱炒香', '加入一小勺生抽料酒蚝油少许的盐调味最后加一碗水煮开', '开始烫熟娃娃菜', '烫一下土豆片喜欢吃脆点的烫的时间短点自由控制哈，土豆建议切薄成薄片', '最后烫鸭血（鸭血我买的是现成煮好的半成品，稍微煮一下）', '把所有烫好的菜装盘放入熟的鸭肠，撒辣椒，花椒面.辣椒粉,蒜泥，芝麻，香葱', '锅里加适量的油烧热冒烟', '把热油浇在碗里，听见油滋啦一声香味就出来了', '最后加点鸡精撒点香菜就行啦（鸡精不适合高温烧所以我最后放只调个鲜味）', '成品哈']

---

记录 5025:

title: 七彩甜椒培根串串烧

image: 237076.jpg

categories: 川菜

ingredients: 洋葱 青椒 黄椒 红椒 培根 香菇 玉米 生抽 食用盐 黄油

taste: 咸甜

step: ['、洋葱，青黄红椒，玉米洗净，切成块；', '培根切3段，香菇洗净，一朵切成4瓣；', '全部食材放入碗中，加入生抽和食用盐搅拌均匀，腌制20分钟；', '把食材依序串好，如图所示；', '烤箱230度预热，烤箱中层，上下火烘烤，220度10分钟；', '取出刷上适量的黄油，入炉在烘烤10钟即可！']

---

记录 5026:

title: 香辣烤肉串

image: 236846.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 鸡蛋 盐 料酒 孜然粉 辣椒粉 烧烤料 孜然

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉洗净！', '切小块！', '放入鸡蛋，盐，辣椒粉，烧烤料，孜然粉，料酒！', '用手抓均匀后，腌制一宿！', '串好竹签！撒点孜然粉！', '烤箱预热210°中层20--25分钟，期间要抹两次辣椒油，撒少许孜然和孜然粉！看好就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 5027:

title: 玄妙境界的香辣干锅鸡翅

image: 236779.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 藕 生姜 干辣椒 独头蒜 干花椒 豆豉 火锅底料 大葱 料酒 盐 菜花 土豆 黄瓜 小葱 冰糖 料酒 郫县豆瓣酱 小米椒 洋葱 生抽

taste: 麻辣

step: ['准备两个土豆洗净。土豆洗净削皮，切成土豆条状备用。', '一般干锅菜都要放打底。选用紫皮的洋葱切成丝备用。炒香洋葱备用。', '大葱买一根，用葱白部分。大葱切段。', '独头蒜准备6个洗净。烧熟的独头蒜比鸡翅肉还香哦可！可以多放些。', '买老生姜一个，洗净削皮。生姜切片备用。', '小葱准备一支备用。', '带泥的藕一个备用。没有清洗的藕能够保持脆爽的口感。', '蔬菜选择出水量少的；花菜一个。总之不要太丰盛了，过于张扬。干锅鸡翅里面加的土豆和菜花是必不可少的。另外还可以选择魔芋、芹菜、豆芽等总之要求是菜的出水量要少。菜花洗净后；切成小朵备用。', '准备新鲜的黄瓜。', '准备1000克的鸡翅中。很多的香辣干锅鸡翅都是用鸡翅尖来做的。我觉得鸡翅尖的肉肉太少了，所以.....', '洗净的鸡翅中放在砧板上；斜划几刀，有利于入味。', '鸡翅中放辣椒、料酒、大葱、生姜粉腌制几小时。先不放盐时间长一点更好。辣椒根据口味来放喜欢辣的就多放点。', '将藕用刷子洗净削皮，并切成薄片。', '接下来把土豆和菜花过一下油；为了让其口感更好；油量要稍微大一些。在油温只有三成热的时候；把土豆条放进油锅中煎炸；土豆轻轻地溜炸一下就可以了。', '放入菜花用油溜一下就可以出锅；好吃又好看。', '土豆和菜花过完油；这时油温已经很高了。缓缓把鸡翅中下到油锅中过一下油，适当轻轻的晃动炒锅，以免鸡翅粘锅底。煎炸后的鸡翅两面会焦黄。鸡翅炸到八成熟；表面有些焦黄就可以出锅。', '接下来炒干锅底料。干锅的味道怎么样配料非常重要。干辣椒和干花椒在晒制的过程中，会有很多灰尘，特别遇到梅雨季节；就是保质期也容易发霉，干辣椒需要用剪刀剪开才能看见霉变的内部。去掉干辣椒籽。', '用清水洗净干辣椒；浸泡二十分钟。', '干花椒洗净后，一样用清水浸泡。', '用大油、鸡油和菜油三种混合的凉油小火慢炒，炒制湿润的状态下的花椒和干辣椒，这样煸炒出来的花椒和辣椒才会真正的把香味释放出来。', '浸泡后的湿花椒随着油温的升高炒的时候不容易糊锅。', '快速炒制花椒，放进浸泡了的干辣椒。继续煸炒花椒和干辣椒。直到闻出香味。', '放进切好的生姜片。', '放进独头蒜片，可以先将火关掉。', '切好的大葱段也放入。开火稍微翻炒一会儿即可。', '倒进郫县豆瓣酱。', '用中火炒制。倒进洗净的豆豉。', '想要辣味更足还可以加点小米椒。生姜、独头蒜、辣椒和花椒炒香后，放入火锅底料。', '还是用小火继续煸炒酱料。', '酱料的香味炒出来后；放入鸡翅翻炒。', '炒制的过程中放进料酒。', '小火继续煮一会儿；倒入适量的味极鲜；不要太多哦！主要为了提鲜味。增加鲜味即可，多了颜色太深不好看。', '再放入一小杯高汤煮开；没有高汤放水也可以的。', '不好熟的藕放进去煮啊煮；煮的酱汁渗透到藕片的每一寸肌肤，如同卤制的菜一般，味道完全浸透了，吃起来很脆爽哦！', '放菜按照不好熟的先放，容易熟的后放。冰糖放入后稍微煮开即可。', '汤汁收干加入葱段和新鲜的小米椒和少量的盐。煮的过程中香味扑鼻，鸡翅饱吸酱料让我忍不住直接啃起来。', '煎炸好的土豆条和菜花放在碗中垫底；放进炒好的洋葱。烧好的藕也放在上面，让藕的味道更加浓郁。将烧好的鸡翅浇在上面；这样的话咸味被土豆和菜花吸收；更符合人的口感需求。上面是刺激的辣味；底下的蔬菜是很吸辣味的。当你辣的吃不下去时。用下面的蔬菜中和口感，保持了菜的原味也沾了点辣味。', '吃之前我们把香辣干锅鸡翅放在火上，进行二次加热。可以作为宴客菜端上桌，兹拉兹拉的声音诱人食欲，重复加热将鸡翅和调料更好的融合在一起。']

---

记录 5028:

title: 辣子鸡丁（鸡腿肉）

image: 236761.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 干红辣椒 青辣椒 姜 葱 蒜

taste: 中辣

step: ['准备好鸡腿肉，清水洗净沥干切成丁，姜葱蒜切片', '切好的鸡肉放碗里加入盐、胡椒粉、料酒、生粉、酱油抓匀腌制10分钟', '在腌制的时间准备配料。干辣椒剪成段，青椒切段，葱切短，姜蒜切片。', '调汁，放入盐，胡椒粉花椒粉，生粉，酱油再加点水搅', '锅内加入油烧热，油要淹过肌肉', '把腌制好的鸡肉倒进去，翻炒变色就可以倒出锅', '鸡肉倒出来备用', '锅内的油留一点再锅里，烧热先放姜蒜红辣椒进去翻炒出香味然后再放青椒跟葱进去翻炒', '倒进鸡肉炒一下', '然后倒入调好的汁进去炒一下，尝一下味道就可以出锅', '当当当当～下饭又美味的菜好了']

---

记录 5029:

title: 酸辣爽口泡菜

image: 236722.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胡萝卜 白萝卜 莴笋 盐 糖 泡椒 白醋 姜片 高度白酒

taste: 酸辣

step: ['将原材料洗净，切丁，放入盆中。', '泡椒和生姜切好。', '加入泡椒和姜片，调盐。', '加糖。', '倒入高度白酒。', '倒入白醋。', '搅拌均匀，腌制20分钟。', '装入干净的玻璃瓶中，放入冰箱，冷藏48小时就可以吃了。']

---

记录 5030:

title: 改良版毛血旺

image: 236430.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 大虾 熟鸡翅 黄瓜 香芹 宽粉 小米辣 小葱 蒜 姜 自制辣椒油 蚝油 糖 盐 生抽 醋 料酒 芝麻 香菜

taste: 中辣

step: ['大虾洗净！', '在大虾的背部切一刀，剔除虾线！', '黄瓜切段！', '香芹切段！', '小米辣切末！', '小葱切段！', '蒜姜切末！', '鸭血切片！', '炒锅做水烧开之后先焯烫香芹！', '好了之后捞出铺到大碗底部！', '然后在焯烫黄瓜段和鸡翅（鸡翅是事先就已经熟透的了），好了之后捞出备用！', '鸭血入锅焯烫！', '之后把一部分焯烫好的鸭血先铺到香芹上！', '宽粉用热水烫开之后铺到鸭血上（焯烫宽粉的过程我忘记拍了）！', '大虾焯烫至熟！', '把之前焯烫好的黄瓜和鸡翅摆好！', '然后摆上大虾和剩余的鸭血！', '最后放入小米辣段放置一边备用！', '炒锅坐油，放入蒜姜末葱段，放入辣椒油煸香！', '放入蚝油，盐，糖，生抽，醋，料酒炒均匀！', '之后倒入适量水煮开之后关火倒入容器里面，撒上芝麻和香菜就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 5031:

title: 四川酸菜鱼

image: 236372.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 豆芽 铁棍山药 酸菜 花椒 干辣椒 生姜 葱白 白芝麻

taste: 酸辣

step: ['黑鱼一条。', '骨肉分离。', '鱼肉部分，片成鱼片。片好的鱼片，冲水反复淘洗成晶莹透明的鱼片。', '鱼片沥水，加入一个蛋清、盐、生抽、料酒、淀粉抓拌均匀后腌制20分钟。', '鱼骨部分，切段，冲洗干净。将腌制鱼片多余腌料，用来腌制鱼骨。', '准备青菜：豆芽、铁棍山药（可用土豆、白萝卜等代替铁棍山药）。', '将豆芽清洗干净；铁棍山药清洗干净后，去皮，切片。', '清水煮铁棍山药，二十分钟后，捞起。取一大盆，将铁棍山药平铺在盆底。', '清水煮豆芽，煮至豆芽变软，捞起。平铺在铁棍山药上。', '锅里下适量油。', '下适量花椒、干辣椒、生姜、葱白，小火翻炒，直至炒出香味。', '下鱼头、鱼骨，大火翻炒一分钟。', '下酸菜，一起翻炒片刻。', '往锅内注清水，水沸后，继续煮10分钟。', '将鱼片，一片一片的放入锅中，并用筷子轻轻搅拌开来。煮到鱼片变色至熟，约2分钟，即可。', '将一整锅的酸菜鱼倒入铺好铁棍山药和豆芽的大盆中。', '起锅，热油，下适量白芝麻，略炒。（为了摆盘漂亮，也可以再下一些干辣椒，一起炒。我忘了。）', '撒些葱花、干辣椒做点缀，将热油淋在酸菜鱼上，即可。']

---

记录 5032:

title: 鱼香肉丝

image: 236284.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 青椒 木耳 胡萝卜 豆瓣酱 酱油 香醋 清水 盐 白糖 淀粉

taste: 鱼香

step: ['葱姜蒜切末，猪肉配菜切丝备用', '猪肉加色拉油，半匙盐，淀粉腌制十分钟', '调料汁；香醋、酱油，白糖，半匙盐，清水搅匀备用', '锅放油，下肉丝炒至变色盛出备用', '炒猪肉剩的底油，不够加些油，下葱姜蒜爆香', '再放一勺豆瓣酱炒香', '下木耳青椒胡萝卜丝炒软', '再放入炒好的肉丝', '调入料汁，翻炒一会', '最后勾点芡，快速翻炒即可', '自卖自夸的说，真的好吃，下饭', '成品']

---

记录 5033:

title: 板栗烧鸡

image: 236106.jpg

categories: 川菜

ingredients: 板栗 油 盐 糖 老抽 八角 葱 姜 鸡精 香油 花椒 干红椒

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉焯水。如图准备好这些调味料(花椒和干红椒主要作用是提香的)', '锅中放入适量色拉油即下入花椒和干红椒小火炒香，把花椒和干红椒捞出扔掉。', '在炒过花椒的油中放入图一中配料，继续小火炒香，放入焯水过的鸡肉转中火翻炒3-5分钟左右', '放入准备好的板栗仁翻炒均匀后，放入盐，老抽，糖继续翻炒3分钟左右(多炒一会主要为增加鸡肉香味，会把鸡肉中油脂也炒出来)', '锅中加水，以和鸡肉持平为准，盖盖，大火烧开转小火炖15-20分钟，直到板栗和鸡肉都熟为止。', '如果这时候锅中汤还是比较多的话，开盖大火收汁吧，收到合适量，锅中汤汁粘稠。淋上一勺香油翻匀，出锅即可啦。']

---

记录 5034:

title: 宫保虾球

image: 236101.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾仁 熟花生米 大葱 姜 干红椒 蛋清 花椒 盐 料酒 郫县豆瓣 生抽 醋 白糖 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['所有材料洗净，大葱切节，姜蒜切片，干红椒切节；', '鲜虾去头壳后背部开刀去虾线，加入盐、1/2勺料酒、蛋清和1勺水淀粉抓匀，腌制15分钟；', '花生米用油炸熟备用；', '将2勺生抽、2勺料酒、3勺醋、3勺白糖、3勺水淀粉调成料汁备用；', '炒锅内放适量食用油烧至5成热，下虾仁用筷子不断搅拌滑熟变色，捞出滤油；', '锅内留底油，下干红椒和花椒煸香；', '加入豆瓣煸香；', '再加入葱姜蒜煸香；', '倒入虾仁翻炒几下；', '将第4个步骤中的料汁倒入锅中，翻炒，放入熟花生米翻炒几下关火；', '盛出；']

---

记录 5035:

title: 辣子鸡

image: 236051.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生米 朝天椒 干辣椒 大蒜 八角 葱

taste: 超辣

step: ['准备材料:鸡腿肉骨分离切块，放料酒生抽腌制一会，准备辣椒段，葱段蒜瓣八角（可加生姜和花椒更香），用适量生抽，白糖，醋，耗油，清水调汁', '锅坐油烧热下花生米转小火炸至酥脆捞起', '油热下鸡肉炸至金黄', '留适量油下朝天椒翻炒片刻捞起待用', '下蒜瓣爆香，再加一匙豆瓣酱炒出红油，下干辣椒八角爆香', '倒入料汁翻炒入味', '下鸡肉和花生米', '再加入少许鸡精提味，下葱段，撒上芝麻拌匀出锅', '辣辣的']

---

记录 5036:

title: 杂鱼干

image: 236032.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼干 虾干 姜丝 生抽 花生油

taste: 原味

step: ['鱼干虾干用开水洗干净，装起来备用，然后上面铺些姜丝', '煲饭时把杂鱼干一起蒸', '蒸好了', '把所有配料放下去即可食用啦']

---

记录 5037:

title: 红油猪耳朵

image: 236021.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪耳朵 青辣椒 辣椒油 蚝油 生抽 白糖 陈醋 盐 红辣椒

taste: 酸辣

step: ['猪耳朵一只，青红辣椒少许备用。', '猪耳朵切丝，辣椒切丝状。', '碗里调好汁子“蚝油，生抽白糖陈醋辣椒油盐”。倒入碗内搅拌均匀，装盘即可。', '调好的红油猪耳朵。']

---

记录 5038:

title: 泡椒凤爪

image: 235942.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脚 红辣椒 姜 胡萝卜 盐 泡椒 甘草 胡椒颗粒 西芹 白醋

taste: 其他

step: ['把鸡爪洗净，指甲切掉，', '焯水10min左右，待鸡脚变微微透明即可，', '洗净，放剁辣椒碎，', '胡椒颗粒、姜片、甘草片和少量盐搅拌，', '放入胡萝卜丝和西芹丝，', '倒入泡椒和泡椒水、白醋调味，（这里可以适当尝一尝味道怎么样）', '放进瓶子里，', '然后加矿泉水加满，（因为泡椒本身有咸味，所以只放一点点盐就好了，放多了会很咸的，）泡一整天即可，']

---

记录 5039:

title: 香辣八带鱼

image: 235786.jpg

categories: 川菜

ingredients: 八带鱼 葱 姜 蒜 青椒 蒜蓉辣酱 生抽 精盐 白糖 料酒 红椒

taste: 酱香

step: ['八带鱼清洗干净，去掉牙齿', '锅中烧沸水，放入适量的精盐、料酒，把八带鱼放入快速焯烫，约30秒左右', '捞出后过冷水', '青红椒切椒圈', '葱、姜、蒜切末', '锅内热油，倒入葱、姜、蒜', '放入生抽、精盐、蒜蓉辣酱爆香', '倒入八带鱼大火爆炒至都均匀裹上酱汁', '沿着锅边烹入料酒，撒青、红椒圈即可出锅']

---

记录 5040:

title: 泡菜

image: 235759.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兰州包心菜 蒜 红辣椒 盐 糖 白醋

taste: 酸咸

step: ['一定要选这种兰州包心菜，做出来的泡菜才好吃', '包心菜用手一片片撕成小块，千万不要用刀切', '用清水冲洗干净', '锅里放水稍微汆一下水，不能煮过头了，煮过头的菜泡出来后会不脆', '辣椒，蒜瓣切碎待用', '沥干水的包心菜中放入蒜、辣椒', '一勺盐水糖', '辣椒酱一勺', '最后放入一勺白醋', '搅拌均匀', '放入密封罐中浸泡一夜', '又脆，又辣，又下饭～', '😍', '😍😍', '😍😍😍']

---

记录 5041:

title: 腊肠焖鸡

image: 235700.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 腊肠 小葱头 麻油 绍兴酒 胡椒粉 生抽 蚝油 盐 蒜头

taste: 酱香

step: ['鸡洗干净，加入麻油，绍兴酒，胡椒粉，盐。拌均匀，放进冰箱腌六个小时', '蒜切末，小葱头拍扁，腊肠切片', '下油爆香蒜末和葱头。放入鸡肉炒香。加入腊肠，蠔油，生抽，水。煮沸转小火焖煮', '十分钟后调大火收汁。出盘^\_^^\_^']

---

记录 5042:

title: 鱼香茄子

image: 235663.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 蒜 糖 生抽 鸡精 郫县豆瓣酱 猪肉 玉米淀粉 醋 盐 豆瓣酱 葱

taste: 鱼香

step: ['茄子洗净，擦干表皮的水分，切条，往茄子里加少许盐，腌制15分钟', '蒜切碎', '肉切丁', '调汁水：依次放入玉米淀粉、糖、鸡精、生抽、醋，再倒入半碗清水，调成碗汁备用。', '豆瓣酱和郫县豆掰酱备好', '切条腌好后，攥去水分，撒上玉米淀粉拌匀', '锅中油烧热', '下入茄子煸炒，炒至茄子变软微黄后捞出', '刷锅重新放油，油热倒入肉丁煸炒', '加入豆瓣酱煸炒', '倒入蒜花爆香', '倒入茄条煸炒', '把汁水倒入，大火烧开后翻炒均匀', '装盘', '很下饭的', '成品图']

---

记录 5043:

title: 干锅土豆片

image: 235470.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 莲藕 腊肠 洋葱 红椒 杭椒 青蒜苗 豆瓣酱 生抽 盐 九三俄罗斯进口大豆油 生姜 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料。', '腊肠入锅煮熟。', '土豆和莲藕切成片，用清水泡着。', '洋葱切成宽条、红椒怯场块、青蒜苗切成段。', '杭椒切成小圈。', '生姜、大蒜切成片。', '腊肠切成片。', '豆瓣酱剁细。', '锅里加入适量九三俄罗斯进口大豆油。', '烧到五成热，放入豆瓣酱炒出红油。', '加入姜蒜炒香，然后放入土豆和莲藕慢慢煸炒至熟。', '加入洋葱、腊肠、蒜苗梗翻炒。', '加入杭椒、蒜苗叶，加入适量盐和生抽，翻炒均匀即可。', '出锅了。']

---

记录 5044:

title: 水煮猪舌

image: 235468.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪舌 云南香瓜 花菜 木耳 大蒜 老姜 小葱 自制底料 干辣椒 花椒 白糖 盐 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['准备食材：猪舌1条', '准备食材：云南香瓜一个', '准备食材：木耳适量', '花菜适量', '准备食材：自制底料适量', '准备食材：干辣椒，花椒适量', '大蒜，老姜适量', '白糖，盐适量', '小葱适量', '豆瓣酱适量', '猪舌切成薄片', '云南香瓜切片', '花菜解小块', '老姜、大蒜切粒', '花菜+木耳+云南香瓜氽水2分钟，捞起沥干', '装盘打底', '猪舌氽水10秒，捞出备用', '冷锅入清水，加热，加入自制底料，豆瓣酱，搅拌均匀', '倒入舌尖，', '加入适量盐+白糖调味，慢火煮至沸腾', '起锅装盘，撒上葱花', '冷油入锅，倒入花椒。加热至4成油温', '倒入花椒。加热至4成油温', '淋上热油']

---

记录 5045:

title: 毛血旺

image: 235460.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆芽 鸭血 牛肉 牛百叶 千页豆腐 生粉 干红椒 花椒 熟白芝麻 香葱 蒜瓣 盐 郫县豆瓣酱 浓汤宝 老抽酱油 料酒

taste: 麻辣

step: ['黄豆芽焯水，铺在大碗底。', '牛肉切片（不要太薄），加盐1克，生粉，老抽，料酒腌制10分钟。', '鸭血和牛百叶切小块，分别焯水备用。', '郫县豆瓣酱剁碎，千页豆腐切薄片，干红椒剪小段。', '炒锅放油，下腌制好的牛肉炒一炒，盛出备用。', '另起锅放油，下入豆瓣酱炒出红油。', '加入三碗水（大约800克），放入一个浓汤宝，干红椒放一半入锅，其余待用。', '汤水沸后下入鸭血和牛百叶和牛肉煮三分钟。', '将千页豆腐下锅，煮五六分钟，可尝尝汤的味道，根据自己口味酌量加盐。', '锅中在煮，也别闲着，蒜切碎，与之前剩的那一小半干红椒并花椒和熟白芝麻一起放入一个饭碗中。', '煮好后倒入铺了黄豆芽的大王中，中间堆一点葱花，为了好看可以稍微整理一下。', '炒锅洗干净，倒入半碗油，烧至冒青烟，趁热到进花椒料中，香气扑鼻啊，然后用抹布包裹碗，从中间的葱花浇下去。', '差不多了，面上再撒几粒葱花点缀一下即可。']

---

记录 5046:

title: 爆炒鱿鱼圈

image: 235343.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱿鱼圈 胡萝卜 洋葱 美极鲜酱油 盐 黑胡椒粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备两根不太粗的胡萝卜，洋葱半个', '胡萝卜切片备用', '洋葱切成圈备用', '鱿鱼圈洗净后，开水中汆烫一分钟', '捞出备用', '炒锅爆香姜片', '放入洋葱，炒至稍变软', '放入胡萝卜片翻炒至熟', '最后放入鱿鱼圈，倒入适量酱油，翻炒一分钟即可。关火后，加入盐、黑胡椒粉翻拌均匀。', '盛出装盘即可。']

---

记录 5047:

title: 彩椒毛豆丁

image: 235342.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红彩椒 黄彩椒 毛豆 茭瓜 盐 生抽 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['准备好所有材料，洗净。', '茭瓜、彩椒切丁备用。', '先下锅翻炒毛豆米和茭瓜，加入食盐调味。', '之后再加入彩椒继续翻炒，浇入生抽，入味后起锅。']

---

记录 5048:

title: 鱼香茄子

image: 235335.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 青椒 蚝油 生抽 盐 白糖 醋 老抽 葱 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['茄子切滚刀后，放点盐腌制一小会', '腌制同时，切好葱姜蒜和青椒丝', '茄子腌好后，沥干水分，热锅倒入适量的油，葱姜蒜下去先爆香', '倒入茄子炒一会再下入青椒丝', '倒入蚝油，生抽，白糖，醋，老抽，一直干煸至茄子变烂', '可以不用鸡精或者味精，因为味道已经很鲜美啦']

---

记录 5049:

title: 蒜苗回锅肉

image: 235313.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 豆瓣酱 鸡精 盐 糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['沸水放入姜片和葱段可以祛腥，放入五花肉煮至皮可以用筷子插入，起锅晾凉后切片。', '蒜苗切段', '豆瓣酱剁细', '五花肉放入油锅中炒至猪皮处微黄后捞出。', '锅中留油烧热，放入豆瓣酱炒出红油。', '放入五花肉翻炒', '放入蒜苗炒香。', '放入盐,鸡精，白糖。', '炒匀起锅', '开吃！']

---

记录 5050:

title: 超级下饭的辣椒炒豆腐干香肠

image: 234776.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐干 香肠 小辣椒 九三非转基因大豆油 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['准备好所需的食材，并清洗干净', '香肠切片、豆腐干切条、小辣椒切斜块', '煤气灶开小火，锅烧热后，倒入准备好的食用油，放入香肠，慢慢翻炒', '等香肠炒至两面变金黄色时，加入豆腐干一起翻炒', '待香肠的味慢慢融入豆腐干中后，加入辣椒翻炒30秒左右，再加入盐和生抽翻炒均匀即可出锅', '出锅的下饭菜']

---

记录 5051:

title: 宫保虾仁

image: 234775.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 炸花生米 大葱 大蒜 生粉 生抽 醋 糖 油 料酒 白胡椒粉 番茄酱 盐

taste: 酸甜

step: ['鲜虾', '播出虾仁', '虾仁从背部切开去虾线', '处理好全部虾仁，加入一勺生粉，一勺盐，一勺料酒，白胡椒粉抓匀备用', '蒜切片，葱切大丁，番茄酱两勺，盐一勺，醋两勺，糖两勺，生粉一勺，水三勺拌匀浆汁', '油温三成热，加入虾仁中火滑炒', '炒香蒜片', '加入大葱炒香', '加入虾仁，加入调好的汁炒到水分收干', '加入花生米，之前有介绍做法', '成品']

---

记录 5052:

title: 宫保鸡丁

image: 234666.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 大葱 花生米 料酒 干辣椒 花椒 鸡蛋清 白糖 酱油 番茄酱 盐 清水

taste: 酸甜

step: ['鸡胸肉洗净切大小均匀的丁，加鸡蛋清、少许盐和料酒腌制20分钟', '胡萝卜切一厘米见方的丁，葱和干辣椒切一厘米左右的段，备用', '锅中加油炒至花生米变色，盛出备用', '酱油、白糖、番茄酱、少许盐和适量清水调成汁备用', '锅里加油烧热，下腌制好的鸡肉炒熟盛出备用（照片中是没熟的，要炒到全部颜色发白）', '另起锅，加油，下干辣椒和花椒爆香，下胡萝卜翻炒片刻', '倒入调好的汤汁煮开', '再下入炒熟的鸡肉、花生米和葱段翻炒均匀，大火收干汤汁即可', '成品图']

---

记录 5053:

title: 红辣椒炒鱿鱼

image: 233963.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 鲜鱿鱼 蒜头 姜丝 淀粉 酱油 鸡精 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['准备好材料！鱿鱼改刀切块，红辣椒滚刀块，不想吃太辣就像我一样把籽去掉吧！再切好蒜头跟姜丝！', '锅里放少许油，放入蒜头跟姜丝爆香', '倒入鲜鱿鱼爆炒', '放入酱油，继续炒，量可以自己把握', '炒至七成熟就可以放入红辣椒一起翻炒', '根据个人爱好放点胡椒粉', '最后放点鸡精，这是为了提鲜，其实也可以不放的，再放一点点水淀粉勾芡，大火收汁就可以了！', '完成！简单快捷是我这个上班族的首选菜单！用餐愉快！']

---

记录 5054:

title: 滑炒——宫保鸡丁

image: 233891.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 花生米 干辣椒 淀粉 酱油 料酒 糖 白胡椒粉 青笋 葱 花椒 香醋 浓缩鸡汁 盐 味精 姜 蒜

taste: 其他

step: ['鸡腿肉去骨，把筋切断，然后切成一厘米左右的肉丁', '用木瓜腌制的鸡肉会更鲜更嫩。把木瓜蓉放到肉里，加葱姜水、料酒、盐、胡椒粉、老抽上浆，再加水淀粉腌制15分钟，淀粉一定要稠一些。', '调制：加葱姜水、糖、盐、味精、胡椒粉、老抽、浓缩鸡汁、2勺醋，浓缩鸡汁可以给菜的味道增鲜的！', '合适的炒菜油温到底是怎计算的呢？油温一般分为1—10成左右，十成油温则为300度左右。一成油温30度左右，滑炒一般要用四成油温，炒菜要四五成油温', '怎么来鉴别油温的合适合度呢？最简单的办法就是用竹筷子。浸入油里的竹筷全部冒泡就是4成油温，', '炒制时一定要控制好油温，油温在四成是倒入鸡丁滑炒。切记，油温不宜再高，过高会使鸡丁变老，口感不够滑嫩。', '放入干辣椒、花椒、姜片、青笋丁，倒入调好的碗汁、水淀粉、红油、鸡丁', '美味出锅啦！好香，味道好美！滑炒是一种烹饪技法，但是口感还是相当划润，鲜美！爆炒和滑炒的区别就在于：爆炒的口感是脆、香，而滑炒的口感则口感比较滑嫩。']

---

记录 5055:

title: 《家庭烤箱版》麻辣酸豆角烤鱼

image: 233847.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 韭菜 土豆块 酸豆角 金针菇 泡辣椒 盐 鸡粉 老干妈辣椒酱 干辣椒粉 植物油 葱花 胡椒粉 生姜 蒜米 料酒 洋葱 生抽 清水

taste: 酸辣

step: ['将所有配菜清洗干净，生姜、土豆切片，豆角切小段，洋葱切好，10个蒜米切半；', '将宰杀干净的新鲜草鱼洗净，剪去鱼鳍，沿鱼肚将鱼分开，使鱼分成两半，鱼背相连，然后用刀在鱼身两侧开花刀（前面这些步骤，在买鱼的时候可以让店家帮你处理。）', '2大勺料酒，2大勺生抽和2茶匙（10克）的盐抹匀鱼身，加入姜片和10个切半的蒜瓣腌制20分钟入味；', '烤盘垫上一步腌制鱼的姜片和蒜瓣；', '放上腌制好的鱼；', '放入预热220度预热5分钟的烤箱，上下火烤20分钟。', '烤鱼的时间里，我们用电磁炉把锅烧热下油和干辣椒、辣椒酱，蒜米和姜片炒香；', '加入适量的清水煮开后加入土豆块、酸豆角、韭菜、金针菇及其他配料，煮至5成熟；', '把烤制20分钟的鱼取出，倒上配菜，稍稍整理一下；', '再入烤箱220度，上下火烤15分钟，', '烘烤时间到，取出烤好的鱼，撒上葱花即可享受美味的烤鱼啦！']

---

记录 5056:

title: 干锅菜花

image: 233732.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菜花 郫县豆瓣 干辣椒 姜蒜 五花肉 青红椒 花椒

taste: 微辣

step: ['将菜花分成小块，放入淡盐水中泡15分钟。可以将内里小虫子及农药泡出，但请注意也不要超过15分钟，否则农药会反渗入菜花内，反而是坏事。', '五花肉切薄片', '备料：青红椒切片，姜蒜适量，干辣椒，花椒，郫县豆瓣，料酒', '水烧开后放入菜花焯水到断生，马上放到凉水中激淋到凉，这样可以保持脆爽', '五花肉先放到浅油里爆出猪油，减少肥腻感', '把爆好的五花肉推到一边，油里放入姜蒜，干辣椒，花椒，及郫县豆瓣一起慢火炒香', '放入焯熟的菜花一起同炒', '再放入青红椒同炒，青红椒要最后放，否则没有型', '下鸡精，翻炒均匀起锅', '成品图。希望大家喜欢，也试一下，应该是零失败的哟']

---

记录 5057:

title: 宫保鸡丁

image: 233729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 炸花生米 九三鲜榨大豆油 干花椒 大葱 大蒜 生姜 酱油 白糖 米醋 盐 料酒 鸡精 玉米淀粉 胡椒粉 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料。', '干辣椒切成小段，抓一抓，去掉辣椒籽。', '大葱一部分切成薄片，另一部分和生姜、大蒜一起切成末。', '鸡肉切成小丁。', '鸡肉里加入少许料酒、胡椒粉、盐抓匀，然后加入适量玉米淀粉抓匀，然后加入适量香油再抓一下。', '碗里加入适量水，加入适量白糖、米醋、酱油、淀粉，少许鸡精、盐，调成碗汁。', '锅里加入油烧到七成热。', '加入鸡丁快速翻炒至熟，出锅待用。', '锅里留底油，加入花椒、干辣椒、葱姜蒜末炒香。', '加入炒好的鸡丁翻均匀。', '加入碗汁大火翻炒。', '加入炸花生米、大葱薄片，翻炒均匀。', '出锅了。']

---

记录 5058:

title: 小炒千叶豆腐

image: 233646.jpg

categories: 川菜

ingredients: 千叶豆腐 五花肉 红尖椒 大蒜 大葱 生姜 红油豆瓣酱 蒸鱼豉油 白糖 盐

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '将千叶豆腐切成片。', '五花肉切片备用。', '炒锅中加底油，将五花肉下入煸炒香。', '下入葱姜蒜、红油豆瓣酱继续煸炒。', '最后下入千叶豆腐，加入适量蒸鱼豉油、白糖加水大火煮开转小火，最后放红尖椒收汁即可。']

---

记录 5059:

title: 辣炒花甲

image: 233517.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蛤蜊 辣椒酱 辣椒丁 豆瓣酱 砂糖 料酒 色拉油 姜片 蒜瓣 葱 盐

taste: 微辣

step: ['买回的花甲放在水里吐啥，最好滴几滴香油', '锅里煮沸水，放入花甲煮至开口捞出，可以用再次冷水冲洗一下', '起油锅爆香葱姜蒜', '加入适量豆瓣酱和辣椒酱', '加入少许辣椒丁炒香', '放入花甲翻炒', '加点料酒', '看情况酌情加点盐', '加点砂糖', '起锅前撒上葱花即可']

---

记录 5060:

title: 水煮牛肉片

image: 233506.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛腱子 娃娃菜 油 盐 料酒 青椒 郫县豆瓣酱 油辣椒 生粉

taste: 中辣

step: ['牛肉切成薄片后用清水泡清血水后洗净沥干水分', '放入碗里，加入盐，料酒，生粉抓匀后静置1小时再倒入一汤匙油抓匀', '娃娃菜洗净后切块', '青椒洗净后切碎，准备郫县豆瓣酱和油辣椒', '热锅倒油温油下豆瓣酱爆出红油', '加入开水和油辣椒', '大火煮开后先倒入娃娃菜烫熟后放入碗里，等锅中再一次烧开后把牛肉片入迅速用筷子划散，', '将肉片和汤汁一起倒入铺好白菜的大碗中上面加入青椒碎', '另起锅倒入油烧至冒青烟', '把热油淋入碗中即可', '上桌']

---

记录 5061:

title: 小龙虾

image: 233433.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙虾 盐巴 白糖

taste: 中辣

step: ['干辣椒剁碎', '把姜拍碎切丝', '蒜一定要多', '准备香料，桂皮，八角，茴香等', '锅内倒油，7分热的时候把辣椒放进去，煎出辣椒油，干捞出来，随后把之前的葱姜蒜还有香料放进锅里', '把准备好的龙虾丢进去（龙虾一定要清洗干净，我用开水烫过的，因为好脏）', '装盘，撒香菜', '成品']

---

记录 5062:

title: 酸辣萝卜---一道开胃小菜

image: 233349.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜 红辣椒 生姜片 盐 白醋 白糖 清水

taste: 酸辣

step: ['白萝卜去皮切粗条、胡萝卜去皮切粗条。加入盐3小勺拌匀，腌制入味。', '煮锅中加入清水，加入白糖煮开。', '加入白醋混合均匀成糖醋水，放凉。', '红辣椒清洗干净，沥干水分，在侧面切一道口子，便于入味，生姜切片。', '腌制好的萝卜抓捏均匀，沥干水分。', '萝卜条放入保鲜盒中，加入红辣椒、生姜片，倒入放凉的糖醋水，没过萝卜条。', '盖好盒盖，放冰箱冷藏，腌制入味即成。', '成品图。']

---

记录 5063:

title: 香辣鸡爪

image: 233332.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪子 干辣椒 尖椒 蒜瓣 花椒 八角 香叶 油 盐 料酒 鸡粉 老抽 冰糖 葱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['鸡爪子剁去指甲，洗净，放冷水锅煮开后捞出温水洗净。煮鸡爪子过程中准备葱姜蒜、辣椒、蒜瓣，花椒、八角，香叶。', '热锅油热后加入除盐料酒鸡粉外其他全部调料，爆香后倒入鸡爪翻炒后烹入料酒，加水没过鸡爪大火烧开转小火慢煮二十五分钟后加入盐鸡粉调味。转大火烧五分钟收汁。', '成品图！香辣！过瘾！']

---

记录 5064:

title: 虎皮尖椒

image: 233324.jpg

categories: 川菜

ingredients: 尖椒 蒜

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '将尖椒清洗干净后去蒂。如图', '用一把小刀，伸进尖椒内部，沿着尖椒籽轻轻的转动刀。如图', '用手将整根辣椒籽拉出来即可。如图', '将辣椒切成两段、蒜切片备用。', '锅里抹一层油，然后将辣椒放入锅里。小火开始煎制。', '一边煎一边要用铲子按压，煎好一面后再翻另外一面，煎至辣椒表面出现焦斑、表面起皱。都煎好后盛出备用。', '锅中倒入少许底油，油热后将蒜片放入锅中煸炒出香味。', '将尖椒再次放入锅中煸炒。', '开始调味。放入一勺生抽、两勺醋、一勺糖、一小勺盐、一小勺鸡精，然后翻炒匀均即可出锅。']

---

记录 5065:

title: 腊肉煲仔饭

image: 233283.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大米 鸡蛋 腊肉 上海青

taste: 咸鲜

step: ['锅底刷层油，大米洗净后按1:1.5的比例放入砂锅', '自制腊肉适量上蒸锅蒸10-15分钟，根据腊肉腌制程度', '大火煮开后转小火，闷', '煮饭的同时，姜切丝，葱切段，上海青过水焯一下调味汁：1勺蚝油，2勺生抽，1勺凉开水，半勺白糖，半勺香油', '米饭煮至表面无水时，打入生鸡蛋一个，摆入腊肉，腊肉上放姜丝，继续小火煮5分钟左右，关火焖一下', '开盖，取出姜丝，撒葱段，摆入上海青，淋上调味汁，搅拌即可']

---

记录 5066:

title: 歌乐山辣子鸡

image: 233201.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 花椒 干辣椒 蒜 姜 盐 料酒 糖 生抽 花椒粉 十三香 鸡精 芝麻油 淀粉

taste: 麻辣

step: ['原料准备。干辣椒剪成小段，蒜切粒，姜切片，葱切粗丝。', '用剪刀剔骨。', '鸡腿连皮切块，加入料酒、生抽、盐、花椒粉、少许十三香、少许糖，拌匀后加入少许芝麻油，再次拌匀腌制二十分钟。', '腌好的鸡肉块加干淀粉，拌匀。', '锅里倒油，因为用来炸鸡块，所以油量要略大。烧热，下入鸡块。此时保持大火，不要一下锅就翻动鸡块，鸡块定型后关中小火，翻动以免有糊。鸡块快要熟了再次开大火。', '炸好的鸡块呈焦黄色，炸好的鸡块捞出放一边。', '锅中留底油，烧热下入花椒，略炒，下入蒜姜、略炒，下入葱。', '葱姜蒜花椒炒香后下入干辣椒段，并烹入少许生抽为作料入味。', '下入炸好的鸡块，翻炒。', '加入少许鸡精提鲜，翻炒，关火。不吃鸡精味精的话可以省略~', '麻辣酥香，开吃~']

---

记录 5067:

title: 芋头腊味饭

image: 233053.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芋头 泰国米 腊肠 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['选取一个合适的荔浦芋头~', '刨皮切成丁~', '用泰国香米淘干净备用~', '腊肠清洗', '切成丁~', '放入油锅煸炒~锅里油不用倒太多~因为腊肠本身就是有油的~接着加入料酒~盐调味~', '最后直接扔进电饭锅里~搅拌均匀', '按下按钮即可']

---

记录 5068:

title: 风味腊肉小炒

image: 232940.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肉 熏豆干 青椒 胡萝卜 葱 豆豉 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['首先把各种配料斜切成片。大小形状都要差不多。', '腊肉同样切片，不要和菜放在一起放在，单独放开。', '葱姜蒜切好备用。', '豆豉适量。一盘菜的料的话，有图片上那么多就可以了。切碎备用。图片上是还没有切的豆豉。', '我用的是这个牌子的豆豉。各种品牌应有尽有，大家自己尝试着看看哪个味道好。以后，就可以固定哪个牌子的了。', '油不可以太少，平底锅不好掌握油量，大家可以把锅侧起观察。', '平放就是这样，是不是不好观察呢？', '小火，放两片生姜，把腊肉煸出香味。', '放入豆豉末，稍微炒香，倒入全部配菜，放入适量的盐，淋入少许的水，一定要少，这个水只是为了能有一点水蒸气，使菜品更容易成熟。在炒制的过程中，可以根据情况加若干次少量的水。', '看到水蒸气了吗？在炒制的过程中，豆豉的香味，腊肉，熏干的香味会逐渐融合在一起。等青椒颜色更深，软下来的时候就可以出锅了。', '成品！喜欢腊肉香味的朋友，可以试试！']

---

记录 5069:

title: 干煸菜花

image: 232907.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 有机菜花 青虾 葱 生抽 姜 蒜 郫县豆瓣酱

taste: 中辣

step: ['准备材料，葱姜蒜切碎，五花肉切片', '有机菜花浸泡十分钟以上', '平底锅放少许油，放五花肉煎至透明', '放葱姜蒜炒出香味', '放郫县豆瓣酱翻炒', '放菜花翻炒', '放大虾翻炒', '放生抽提香', '出锅']

---

记录 5070:

title: 私房甜辣料

image: 232896.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒 盐 糖

taste: 超辣

step: ['辣椒准备好，粗细都可以，凭个人口味选择辣椒碎', '果中添油', '下辣椒', '翻炒三秒左右', '加入辣椒两倍的水', '加入盐', '加入糖', '收汁即可', '噜啦啦']

---

记录 5071:

title: 小窍门做低油版无敌下饭的鱼香茄子

image: 232784.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 绿羊角椒 红羊角椒 大蒜 香葱 郫县豆瓣酱 淀粉

taste: 微辣

step: ['1、将茄子切成自己喜欢大小的条条。', '2、洗净的香葱和大蒜切成碎末备用。', '3、取一容器加清水挤入柠檬汁拌匀，把茄条放里面泡5－10分钟。', '4、绿椒和红椒切丝，把茄条用盐拌匀腌10分钟。', '5、取一只碗调酱汁，醋2大勺、酱油1大勺、糖15克、清水2大勺、淀粉少许,加入清水调好鱼香酱汁备用。', '6、把腌好的茄条里的水去掉，加入淀粉拌匀。（喜欢可以加入鸡精）', '7、锅中放入适量油，烧7成热，把茄子放入略炸发黄即盛出。', '8、锅底留油，爆香葱蒜和绿红椒丝。', '9、在放入郫县豆瓣酱，低温炒出红油。', '10、倒入炸好的茄子翻炒几下，加入鱼香酱汁，略收汁出锅即可。（时间不可过长）']

---

记录 5072:

title: 特色香辣焖鸭

image: 232376.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 葱 姜 蒜瓣 干辣椒圈 八角 香砂 生抽 料酒 盐 味精

taste: 超辣

step: ['准备好半只鸭子', '要用到的食材。', '切好姜片，葱段，蒜瓣备用。', '鸭子剁成小块。但也不要太小哈。', '鸭子用清水浸泡半小时，中途换水两三次，去除血水。', '泡鸭子的时间我们准备开水，把干辣椒也泡起来，盖上盖子泡二十分钟左右。(这道鸭子我制作得非常辣，所以我泡了起码有四大把辣椒圈,,这个根据自己吃辣的承受力，自己量力而为哦。）', '泡好的鸭子捞出来沥干水份，放入八角，香砂，生抽拌匀。', '再切些姜沫放到里面。。再加入些料酒拌匀，腌制20分钟左右。', '20多分钟后，辣椒圈已经泡好了。', '放入家用厨房绞碎机。绞碎。。。', '绞好后的样子，这个在我的老家叫做糍粑辣椒。。。', '腌好的鸭子直接下锅，因为鸭子本身的油很大的。炒一炒就会出很多油了，所以我们就不要再加油了。', '鸭子炒干水份，略微有些些泛黄的时候就OK了。', '我们就可以把鸭子往锅边，稍微的堆起来，放入糍粑辣椒炒出红油和辣味来。。（如图中的样子）', '然后再放入葱姜蒜瓣，炒出香味。。。', '之后把鸭子一起翻炒四五分钟左右。。。', '倒入开水没过鸭子为最佳。。锅开了后盖上锅盖。关文火焖40分钟左右。。。鸭子烂了。开大火收干水份。。', 'OK了。收干水份后的鸭子。颜色棒级了。大家可以和上两张的没有加水焖过的对比一下。。差别是不是很大。。这个时候我们就可以来调下味了。。加入适量的盐和味精翻炒N下调味，因为这会儿这道鸭子的温度刚好，完全可以溶解盐和味精。（我喜欢在关火后调味，因为盐和味精不能经高温）', '这道非常辣的私家鸭子制作完成，装盘成功。。', '这道非常辣的私家鸭子制作完成，装盘成功。。', '这道非常辣的私家鸭子制作完成，装盘成功。。']

---

记录 5073:

title: 冬瓜虾仁汤

image: 232208.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冬瓜 虾仁 小香葱 姜 面粉 虾米 食用油 盐 蔬之鲜 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['（如图）所用到的食材，冬瓜切片，虾清洗好，小香葱切葱花，姜切成姜丝。', '锅里放入食用油.油烧至六七成热，放入面粉。', '面粉变色后，加入开水。', '水开后，放入冬瓜片和姜丝。', '煮到冬瓜稍微有点透明的时候放入虾仁。', '然后火稍小一些煮十几分钟，冬瓜软烂即可。。撒上些干虾米，关火。', '最后调味，撒少许白胡椒粉，加入盐和蔬之鲜调味。', '装入大汤碗中，撒上些葱花。。不用等待那么久的煲汤时间，也可以拥有味道鲜美的冬瓜虾仁汤。', '装入大汤碗中，撒上些葱花。。不用等待那么久的煲汤时间，也可以拥有味道鲜美的冬瓜虾仁汤。']

---

记录 5074:

title: 啤酒鸭

image: 232140.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老鸭 干辣椒 姜 草果 盐 生抽酱油

taste: 中辣

step: ['鸭子适量', '姜适量', '这是草果，这个最重要！在菜市场里能买到。', '用刀将它拍碎', '干辣椒记得在上面划上一刀，这样会更入味', '首先将鸭子在炒锅中炒至没水即可。', '然后，把它放入筛水盆。', '在第一次炒的时候可以放些料酒去腥！', '把锅擦干净，到入油，热油。', '再放入锅，将鸭用小火到大火的翻炒。', '炒一会儿放入适量的盐和生抽酱油。炒十分钟左右～', '然后，放入姜炒3分钟左右...放入干辣椒去炒，一分钟左右..', '再放入啤酒，漫过鸭子即可～', '然后，盖上锅盖，煮15分钟～', '接下来最后一步，放入高压锅炖15分钟即可！', '哈！做好了！', '配上啤酒🍺那叫个爽啊！', '如果家里有这个，就使用吧！一直热着最好吃！']

---

记录 5075:

title: 辣子鸡腿肉

image: 232120.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 青椒 料酒 葱段 姜丝 蒜瓣 食用盐 鸡精 红椒

taste: 中辣

step: ['新鲜的鸡腿肉，切块。辣椒切滚刀块。', '葱姜蒜备用', '下油煸香葱姜蒜', '下鸡腿肉爆炒', '放点绵白糖，加开水大火炖5分钟', '收汁，放盐', '放青椒，1分钟放鸡精出锅', '美味上桌啦']

---

记录 5076:

title: 自制剁椒

image: 232096.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红尖椒 大蒜 姜 高度白酒 盐 白糖

taste: 超辣

step: ['.红尖椒净重1500克。用干净的毛巾一根一根的擦干净，不要用水洗.', '先将辣椒切成小段。', '放入蔬菜搅拌器中。', '搅拌成半成品，（红辣椒的皮有点厚，用手动切菜机是搅不碎的）', '再放在菜板上剁成小碎块。（不要用快速粉碎机，高速会使辣椒变味）放入盆中。', '大蒜220克，姜150克。（这个配比出来的味道还不错）', '建议大蒜和姜都用手工剁碎，这样保持了原有的味道。', '将剁碎的蒜末、姜末也放入辣椒碎的盆中。', '准备65度高度白酒、盐、少许的白糖。', '放入盐和白糖，倒入白酒。', '充分的搅匀。', '装入容器中。放入冰箱冷藏。一个月以后即可食用。']

---

记录 5077:

title: 彩椒炒鱼丸

image: 231716.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼丸 彩椒 蒜 酱油 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['鱼丸一分为二', '彩椒切小块', '锅烧油爆香蒜蓉，下鱼丸煎至表面浅黄', '再下彩椒翻炒片刻', '淋入少许酱油，炒几下', '最后调入盐鸡精翻炒一会即可出锅', '成品']

---

记录 5078:

title: 麻婆豆腐~郫县辣酱辣炒豆腐

image: 231557.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 郫县辣酱 豆瓣酱 油 葱花 盐 酱油

taste: 微辣

step: ['豆腐一块', '郫县辣酱', '锅里放油葱花爆香', '把豆瓣酱和辣酱放进去翻炒', '然后把豆腐放进去放少许盐和酱油翻炒', '然后把葱花放进去准备出埚', '点入香油，装盘', '然后开吃，哈哈']

---

记录 5079:

title: 麻辣香锅

image: 231421.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 土豆 胡萝卜 洋葱 大白菜 油麦菜 小青椒 大豆油 麻辣香锅料 盐 大葱 鲜姜 香葱

taste: 麻辣

step: ['带皮五花肉清洗干净', '切成薄薄的大片', '所有食材准备好，清洗干净', '土豆、胡萝卜切片，洋葱切丝，青椒切块，大葱切段，姜切片', '白菜切大块，油麦菜切段', '锅中倒入适量的九三非转基因大豆油', '将五花肉片倒入锅中', '炒熟，先盛出，备用', '锅中再倒入一些九三非转基因大豆油', '将胡萝卜片、土豆片倒入锅中，煸炒到9成熟，不要太烂，否则影响外观和口感，盛出，备用', '锅中再倒入一些九三非转基因大豆油', '将洋葱丝和青椒块同入锅中炒至8成熟，盛出', '锅中留底油，入白菜和油麦菜，翻炒断生，然后盛出，备用', '锅中倒少许油，将大葱、小葱、姜片入锅中，煸炒出香味', '根据口味倒入适量的麻辣香锅料', '煸炒出香味，如果太干，可将肉片中的油水汤汁倒入锅中煸炒', '将炒好的肉片、土豆片、胡萝卜片倒入锅中，翻炒均匀', '将炒好的肉片、土豆片、胡萝卜片倒入锅中，翻炒均匀', '再倒入炒好的白菜、油麦菜，翻炒均匀', '再倒入炒好的白菜、油麦菜，翻炒均匀', '香喷喷地来上一盆，荤素搭配，全有了', '香喷喷地来上一盆，荤素搭配，全有了', '麻辣诱惑，实在太香啦', '麻辣诱惑，实在太香啦！']

---

记录 5080:

title: 香辣虾

image: 231170.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 干辣椒 姜 蒜 料酒

taste: 中辣

step: ['把虾子剥掉头抽出虾线，洗干净', '用剪刀从背部剪一道口子，比较好入味，然后放入料酒一勺，加一点盐腌制一会', '姜蒜切好', '干辣椒我放的有点多，因为这回买的不太辣，全部用剪刀剪成小段', '虾子倒掉腌出来的水，然后锅里倒油，放虾子炸熟，捞出来', '锅里令倒油，放入姜蒜辣椒先炒出香味', '再倒入虾子翻炒，放入盐，鸡精，一点生抽，和一点白糖，如果此时锅感觉比较干，可以撒点水在锅边', '装盘啦，美味的虾子']

---

记录 5081:

title: 麻辣肉炒秋葵

image: 231161.jpg

categories: 川菜

ingredients: 秋葵 麻辣肉 蒜末 盐 鸡精 水

taste: 咸鲜

step: ['秋葵切好', '麻辣肉切薄片', '蒜切末', '油锅爆蒜', '下秋葵加盐炒熟，出锅', '再放油，可以稍微多放点，因为要把肉爆香，放蒜末爆香', '下麻辣肉稍微煎炒下，炒出香味', '放炒熟的秋葵，如果有比较干粘锅的话可以掉点水炒，放鸡精', '出锅，很香😊可以图片倒了，不知道怎么调节，委屈大家歪脖了！']

---

记录 5082:

title: 椰奶凉糕

image: 230938.jpg

categories: 川菜

ingredients: 玉米淀粉 炼乳 牛奶 淡椰浆 细砂糖 椰蓉

taste: 甜味

step: ['食材备用。', '保鲜盒内铺上保鲜膜，撒上椰蓉备用。', '50克牛奶放小碗内，倒入玉米淀粉搅拌均匀备用。', '椰浆，牛奶，糖，炼乳倒入小锅。', '开小火边搅拌加热，至糖熔化。', '加热至牛奶刚开始冒细泡时（微沸的状态），慢慢倒入搅匀的淀粉糊。边倒边用勺子贴锅底快速搅拌，锅内的牛奶开始变稠，并且很快变得细腻浓稠，一开锅即可。', '把煮好的奶糊倒入保鲜盒内。', '上面洒上椰蓉，放凉后，盖上盖子入冰箱冷藏一夜。', '提出保鲜膜，用刀把凉糕切成小块，沾上椰蓉，即可食用。', '成品图。']

---

记录 5083:

title: 豉香回锅肉

image: 230859.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 红椒 豆豉 葱 姜 花椒 料酒 八角 蚝油

taste: 酱香

step: ['锅中加水放入五花肉、葱段、姜片、花椒、料酒同煮，煮至用筷子能插透并没有血水流出即可', '煮熟的五花肉洗净切薄片备用', '青红椒切菱形块备用', '锅中加油，下入五花肉煸炒，逼出肥油', '炒好的肉推到一边，下入豆豉、葱、姜丝和几粒花椒炒香', '再下入青红椒翻炒至断生', '加适量盐和耗油翻炒均匀即可', '成品']

---

记录 5084:

title: 简单易做～豆豉南瓜蒸排骨

image: 230840.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 南瓜 豆豉 蒜 枸杞 米酒 生抽 姜 盐 糖

taste: 原味

step: ['选取略甜的南瓜，带皮切厚片摆放盘中。', '排骨斩成小块，用水多冲几遍，尽量把血水冲掉。用点生抽，盐，糖，生粉腌制20分钟以上', '这个步骤，如果你懒可以省略不用油炒，直接用蒜末和豆豉我用油炒的干豆豉和蒜末，豆豉要稍微洗下，稍微切一下，这样风味更佳。', '加豆豉和蒜末再腌制10分钟', '把腌好的排骨摆到南瓜上正好我有枸杞顺便加了几个，放了2片姜', '大火蒸制13分钟左右撒点蒜苗出锅']

---

记录 5085:

title: 鱼香肉丝

image: 230750.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 胡萝卜 葱 黄豆酱 糖 红椒 木耳 洋葱 酱油 醋 生粉

taste: 微辣

step: ['准备好猪瘦肉，洋葱，青椒，红椒，木耳，胡萝卜，葱姜蒜', '把蔬菜切成丝', '洋葱和葱切成末', '猪肉切成条', '放入生粉里搅拌，并加入料酒', '用黄豆酱，鲜酱油，醋，盐，白糖调成兑汁', '首先加入猪柳炒一会', '接着加入刚刚兑好的汁大火翻炒', '加入葱末和洋葱末继续炒', '开中火加入配菜', '一盘美味的鱼香肉丝就做好了']

---

记录 5086:

title: 啤酒鸭

image: 230720.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 青辣椒 啤酒 姜片 红辣椒 冰糖 八角 桂皮 香叶 酱油 胡椒粉 油盐

taste: 咸鲜

step: ['鸭肉冷水下锅，加入姜片，大火煮开焯一下再沥干水分；', '烧热锅，放少许油，下入焯过的鸭肉翻炒；', '将鸭肉表面的油脂翻炒出来，炒得表面微微发黄时加入姜片和大料继续翻炒；', '翻炒几下后加入冰糖；', '再加入适量的酱油继续翻炒，直至鸭肉表面上色；', '加入大罐啤酒，没过所有的鸭肉，', '大火煮开，转为小火煮上三十分；', '加入青椒，翻炒均匀后大火收汁；', '最后加入适量的盐和胡椒粉调味即可；', '盛入小煲中，再配上啤酒，好美味。']

---

记录 5087:

title: 炝黄瓜

image: 230687.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄瓜 蒜瓣 小香葱 辣椒面 凉拌酱油 蔬之鲜 醋 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材，非常简单的、一根黄瓜，一根葱，四个蒜瓣。', '刀横面把黄瓜拍开。', '拍好的黄瓜装到大碗里，把蒜瓣拍了切成蒜沫，葱切成葱花，放在黄瓜的最上面，再倒上点干辣椒面。', '开小火锅里放入油，放些花椒，爆出花椒的香味，把花椒捞出来，开大火油烧到八九成热，浇到黄瓜上，把蒜和葱的香味炝出来，再加入蔬之鲜，少许醋，少许凉拌酱油，拌好了装盘。', 'OK了，装盘成功。一道简单的凉菜就完成了。', 'OK了，装盘成功。一道简单的凉菜就完成了。', 'OK了，装盘成功。一道简单的凉菜就完成了。']

---

记录 5088:

title: 粉蒸排骨

image: 230471.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大米 排骨 葱 姜 料酒 生抽 老抽 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['排骨要提前腌上，我是头天晚上腌的。准备大米。', '用料理机打成粗粉，蒸肉粉，粗些好。', '打好的粉粉是这种状态，有粗粒。', '加上香料粉。，', '腌好的排骨。粉蒸肉的做法一样的。', '准备小笼，铺上粽叶，或者笼布。', '将腌好的排骨粘上米粉，', '摆在笼上。', '上锅蒸上，水开后计时，35分钟，锅具不同，时间会有不同，建议用高锅，选择一个肉类程序就很好了。如果用普通锅具，一定要注意水量，不要烧干锅了。']

---

记录 5089:

title: 菠萝咕噜肉

image: 230253.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 菠萝 青椒 红椒 番茄酱 醋 淀粉 糖 生抽 黑胡椒粉 鸡蛋 面粉 植物油 盐

taste: 酸甜

step: ['准备原料，菠萝，青红椒，瘦肉', '菠萝，青红椒切成块', '瘦肉切成1.5厘米方块加入生抽，黑胡椒粉，盐，淀粉，植物油腌30分钟，加入打匀的鸡蛋，在面粉滚一圈，抖掉多余的面粉，放入油锅，中火炸5分钟，捞出备用。', '锅中倒入番茄酱，醋，生抽，白糖，清水调成的汁煮至冒泡，加水淀粉炒至变粘稠。', '锅中倒入炸好的肉，菠萝，青红椒翻炒均匀，使汤汁完全包裹在菠萝和肉块上，盛入盘中。']

---

记录 5090:

title: 牛肉面佐料—香辣牛肉

image: 230133.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 辣椒面 生姜 葱 郫县豆瓣酱 家乐烧汁 盐 味精

taste: 中辣

step: ['首先牛肉洗干净切成麻将块大小，', '然后冷水入锅焯水洗干净（我用的是牛腱子，本来想用牛腩的，但是超市刚好牛腱子促销所以就用了，牛肉块要切的大一点，因为牛肉会缩水，切大点吃起来才过瘾）', '要准备的配料，调料，香料如上图所示，辣椒面，生姜，葱，郫县豆瓣酱，家乐烧汁香料有：辣椒，花椒，良姜，八角，桂皮，陈皮，纱仁，白寇，香茅草，香叶', '香料是这些', '锅中加油，然后倒如郫县豆瓣酱，辣椒面，生姜炒香，然后倒入香料煸炒下，', '在下牛肉块，加烧汁炒匀，', '然后加入牛骨头汤，', '放入葱结，烧开', '然后倒入砂锅中，加入盐，排骨精调好味道，小火慢炖至牛肉酥烂就可以了，', '是不是很像康师傅香辣牛肉面里的牛肉块呢这牛肉块配上康师傅味道也是直线上升的哟']

---

记录 5091:

title: 口水鸡腿

image: 229729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 油鸡鸡腿 姜 葱 黄酒 香油 辣椒面 盐 香叶 大料 油 花椒油 生抽 味极鲜 白芝麻

taste: 中辣

step: ['准备好所有所需食材', '锅中倒入50ml植物油、3片香叶、适量大料以小火使油温升至7成热', '耐高温容器中放入15g粗辣椒面，后将油浇到辣椒面上，晾凉后备用', '3.锅中放入20ml黄酒、5g盐、葱段、姜片后倒入水没过鸡煮20分钟', '调料汁：在碗中以5ml花椒油，50ml红油，20ml生抽，20ml美极鲜，3ml香油，适量白芝麻调合', '5.捞出煮好的鸡肉晾凉后按鸡骨缝隙剁成小块后放入调料汁中撒上适量小葱即可']

---

记录 5092:

title: 剁椒金针菇

image: 229676.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金针菇 剁椒酱 葱花

taste: 中辣

step: ['金针菇洗净，放在圆盘中，如图所示，朋友们也可以竖着放但是要摊开，这样容易入味。放入些辣椒酱，洒上少少的盐。放蒸锅里隔水蒸。', '蒸时可以切葱花。', '蒸出后茹塌了一些。', '洒上葱花。', '锅里放油烧热，把油浇上就可以了。可以开吃了。']

---

记录 5093:

title: 麻辣酒鬼花生

image: 229604.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生 牛油火锅底料 辣椒丝 麻椒花椒 白芝麻

taste: 微辣

step: ['花生米要挑个头均匀饱满的，用流动水清洗干净', '水开锅了煮两分钟，时间不宜太长', '煮好的花生米放入冰水中过凉，我是直接放冰箱冷冻一小时，冰过的花生口感更脆', '瞧瞧喝饱水的花生都很膨胀，很容易把皮剥掉', '不仅要剥掉红皮，还要掰开两半才能更好的入味', '吸干花生米的水份，用保鲜袋装好后，放入冷冻室冷冻一晚上', '炸花生米的油不宜太热，冷油下花生米，炸的过程火一定要最小，不然很容易糊', '炸到微微金黄色就可以，这个感觉就是刚入锅时有一点软，炸的过程中很微妙的变坚脆', '捞出沥干油备用', '准备干辣椒丝，麻椒花椒适量，白芝麻适量', '锅底留油，小火炒香辅料', '两勺火锅底料一定要小火慢慢炒出香味来经过这次我发现先炒火锅底料在放辅料，这样味道能更好的发挥出来👍👍', '倒入炸好的花生米，炒的过程保持小火，并不停的翻炒', '翻炒均匀后放盐，油炸后的花生米不易粘盐，可适当多放一点哦！']

---

记录 5094:

title: 香辣虾

image: 229504.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 莴笋 花椒 藤椒 干红辣椒 泡椒 大蒜 糖蒜 白芝麻 姜 丁香 桂皮 香叶 草果 八角 肉蔻 冰糖 花雕酒 盐

taste: 麻辣

step: ['做这款虾做好是鲜活的虾，活虾口感更好，我有时候也会用速冻虾，但是速冻虾的口感就会差一些。虾清洗干净后去掉虾线。', '一根莴笋去皮后切成条状。', '准备好香料。', '干红辣椒用剪刀剪成段，去掉辣椒籽。', '锅底多放些植物油，大概150克左右，小火，倒入干香料翻炒出香料的香味。干香料（花椒、藤椒、桂皮、香叶、丁香、草果、肉蔻、）', '然后在放入大蒜和糖蒜、姜、泡椒翻炒片刻。', '在放入白芝麻和干红辣椒段翻炒1分钟。加入冰糖可以让辣味变得更柔和些，虾吃起来口感也会更好！', '将虾和莴笋一起倒入锅里翻炒2分钟左右。', '然后倒入花雕酒。如果没有花雕酒，白酒或是米酒都可以。', '放入冰糖后在翻炒3分钟左右就可以出锅了。虾肉质比较鲜嫩，不需要炒的太久。炒香料的顺序分开，先炒干香料，最后放入干红辣椒。']

---

记录 5095:

title: 甜水面

image: 229230.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 清水 盐 酱油 芝麻酱 芝麻油 白糖 辣椒油 花椒油 鲜酱油 大蒜 橄榄油

taste: 麻辣

step: ['面粉中放入1个鸡蛋（约50g），2g盐', '倒入清水和成面团，盖上保鲜膜饧15分钟', '芝麻酱中倒入3g的芝麻油将其调匀', '调到可以流动的粘稠状态即可', '大蒜用刀拍扁后，再放到碗里用擀面杖捣成蒜泥', '在蒜泥碗中放入15g复制酱油///复制酱油的做法：http://home.meishichina.com/recipe-193467.html', '3g鲜酱油、10g白糖、5g芝麻油、10g辣椒油和3g花椒油，将调料拌匀备用', '将饧好的面团揉至光滑后松弛20分钟', '案板上撒上面粉，将松弛好的面团放在上面，并按扁', '用擀面杖将面团擀成方形或圆形都可以，比一般的手擀面要厚些', '切成宽面条', '再将每根面条搓成长条', '锅中到入大半锅水，水开后放入2g盐，再下入面条', '面条煮至没有白心即可捞出', '面条捞出后倒入3g橄榄油，用筷子挑拌散热，使其没有粘连即可', '盛一碗面条，再放入步骤7中的调味料，量根据自己口味来放', '拌匀就可以开吃啦，非常的够味哈！']

---

记录 5096:

title: 钟水饺

image: 229215.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉末 饺子皮 盐 姜末 葱花 蒜泥 生抽 玉米淀粉 白胡椒粉 玉米油 鸡精 酱油 辣椒油 花椒油

taste: 麻辣

step: ['备好食材：猪肉末、饺子皮（我是买的，不嫌麻烦可以自己做）', '姜末和葱花', '肉末中放入姜末、2g盐、白胡椒粉、生抽、鸡精、玉米油（如果肉末较肥可以不放）、玉米淀粉', '顺一个方向搅拌，并分多次加入清水（约40g），搅拌上劲即可', '包之前放入葱花拌匀', '制作饺子调料：蒜泥、复制酱油、辣椒油和花椒油调匀备用///复制酱油做法：http://home.meishichina.com/recipe-193467.html', '开始包饺子，取一块饺子皮，放入馅料，饺子皮的边缘抹点清水增加粘性', '把饺子对折后先把中间捏紧', '再把两边捏紧，不露馅即可', '依次全部包完等待下锅', '锅中倒入半锅水，水开后放入2g盐', '下入饺子（一次不要放太多），开锅后加点冷水再煮，如此反复三次即可', '捞出后，根据自己口味来放步骤6的调料，也可以沾着调料吃！']

---

记录 5097:

title: 麻婆豆腐

image: 229155.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水豆腐 猪肉末 豆瓣酱 花椒 花椒油 辣椒油

taste: 麻辣

step: ['豆腐两块洗净，一定要嫩豆腐，北方豆腐太硬做出来不好吃。', '猪肉末准备好，放酱油腌制十分钟，放少许淀粉拌好。', '准备好花椒油与胡椒粉。', '四川豆瓣酱，不要用广东的那种海天豆瓣酱做不出正宗的口味来。要用四川出的。', '准备好花椒粒。', '豆腐切成正方形的块，入开水锅里氽一下，去豆腥味。', '肉末入油锅炒出油。', '倒入氽好的豆腐块。', '放入豆瓣酱，加酱油与少许盐与胡椒粉，放入花椒粒，加入少些水煮一会，让它入味。可以倒入一些辣椒油（红油），让它色泽更红亮。', '用水淀粉勾芡，出锅后淋入花椒油。']

---

记录 5098:

title: 五花肉爆茶树菇

image: 229098.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茶树菇 五花肉 姜 大葱 蒜 盐 烧菜酱油 豆豉 鸡精 植物油 尖椒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉清水锅里煮几分钟后取出切成长，宽约1厘米的丁，备用。', '茶树菇去根，切成约1寸长短的小段，洗净，滤水备用。', '大葱，尖椒切成小节，姜，蒜切成片。', '锅内放植物油倒入茶树菇，加盐翻炒。除水分后盛盘备用', '将切丁的五花肉倒入锅内熬出油，加豆豉，红烧酱油翻炒。加姜，大葱，蒜爆炒片刻，加尖椒翻炒。最后加入事先除过水的茶树菇，大火爆炒。', '盛盘即用！']

---

记录 5099:

title: 四川乐山钵钵鸡

image: 228847.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤汤汁 豆腐皮 黑木耳 鸭胗 花椒 大料 小茴香 丁香 良姜 辣椒 蒜片 花椒粉

taste: 麻辣

step: ['将所有调料放入锅中，加水加糖加盐烧开，炖煮20分钟。', '将两个鸡翅中和四块排骨放入锅中，炖煮半个小时后就是满满肉香的卤汤汁。', '这是炖好的卤汤汁，将调料和肉类滤除不要。', '将卤汤汁加入盐和糖调味后，调入辣椒油。', '将煮好的鸭胗，豆腐皮，木耳入水烫熟后，放入汤汁中腌制20分钟。', '流口水了吗？']

---

记录 5100:

title: 青椒肉丝

image: 228836.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 猪里脊肉 鸡蛋 葱 蒜 盐 酱油 料酒 白糖 香油 陈醋

taste: 咸鲜

step: ['首先把青椒切成长条', '里脊肉切长条加入盐料酒酱油十三香打入一个鸡蛋搅拌均匀腌制10分钟', '把葱蒜剁碎备用', '取一只小碗分别加入盐酱油料酒陈醋香油鸡粉白糖加水搅匀调成半碗料汁备用', '将青椒条过油捞出备用', '腌制好的里脊肉加入少许水淀粉下油锅滑散30秒后捞出备用', '热锅凉油爆香葱蒜末', '先放入滑散的里脊肉丝', '然后放入青椒丝煸炒', '最后倒入之前调好的料汁加水淀粉勾芡', '装盘出锅可以享用了']

---

记录 5101:

title: 野山椒豆豉蒸鸡腿

image: 228365.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 小葱 生姜 大蒜 洋葱 香菜 生抽 老抽 白胡椒粉 花椒粉 老干妈 野山椒酱 干豆豉 白糖

taste: 微辣

step: ['主要材料备齐。', '鸡腿洗净后在一边切两刀；', '其余的部分用牙签戳一遍（这两个步骤都是为了让鸡腿入味）；', '洋葱切丝，葱、姜、蒜、香菜切碎，豆豉粗剁一下备用；', '洋葱丝、葱姜蒜末、干豆豉碎加入鸡腿中；', '再加入生抽、老抽、料酒、白胡椒粉、花椒粉、老干妈油辣椒、野山椒酱、白糖（这种野山椒酱用的比较多，觉得还可以）；', '抓拌至均匀；', '装入保鲜袋中，放冰箱冷藏腌制过夜。（最低不少于2小时）；', '放入蒸锅中；', '水开后，中火蒸约20分钟左右即可。', '蒸好后就可以享用了。蒸菜还是比较方便的，放冰箱腌好，可以随时拿出来蒸一下就可以吃了。']

---

记录 5102:

title: 水煮香干肉片

image: 228345.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香干 猪里脊肉 白蘑菇 红辣椒 大蒜 香葱 盐 老抽 生抽 植物油

taste: 咸鲜

step: ['材料集合', '肉肉切片', '蘑菇切片，红辣椒切末，香葱切花', '锅里放植物油将肥肉煎干放瘦肉煎至金黄色', '放切成三角形的香干加适量开水末干香干，加适量盐，老抽，生抽', '大火煮开加红辣椒转小火慢慢煨10分钟', '装盘，洒少许葱花']

---

记录 5103:

title: 麻油淋鸡

image: 228291.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡中翅 大蒜 红米椒 小黄姜 四季葱 盐 麻油 花生油 生抽 米醋 白糖 味精 料酒

taste: 蒜香

step: ['鸡中翅洗净、姜蒜剁泥、葱切碎备用。将鸡中翅与姜泥、葱碎加盐、料酒适量拌匀腌制十分钟。', '煮锅下水烧开，将腌制好的鸡翅下锅。水再次烧开时大火转小火煮十分钟。捞起对半切开摆盘备用。', '将各味调料（米醋、生抽、白糖、盐、味精）混合均匀成味汁淋入装盘的鸡中翅当中。在鸡翅上点缀红椒丝、蒜泥，再将麻油与花生油按2:1的比例混合烧热淋入即可。']

---

记录 5104:

title: 孜然肉片

image: 228267.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 酱油 花椒 纯香大豆油 盐 辣椒 葱花 孜然

taste: 微辣

step: ['先将小火热油', '备好调料', '油热好，将孜然倒入锅内', '肉放入锅内，翻炒至变色', '放入盐，花椒，葱花，酱油继续翻炒', '加入少量水，至水没有后放入适量的辣椒面', '做好的孜然肉片出锅啦！', '这盘颜色较淡的是没有放辣椒的，弟弟不爱吃辣椒，只能给他单做啦·····']

---

记录 5105:

title: 笋干焖肉

image: 228235.jpg

categories: 川菜

ingredients: 竹笋干 五花肉 姜 酱油 蚝油 冰糖

taste: 咸甜

step: ['竹笋干提前一天晚上泡好', '五花肉切成小块', '热油放入冰糖', '冰糖熬制成褐色', '下入切好的五花肉', '翻炒至裹上糖色，有点红烧的感觉', '下入泡好的竹笋干翻炒一下', '倒入水没过肉', '放入适量酱油蚝油盖上焖煮', '焖煮至收汁肉软嫩就可以啦', '成品']

---

记录 5106:

title: 酸辣豌豆凉粉

image: 228196.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆粉 清水 盐 豆豉油辣子 黄瓜 蒜 米醋 酱油

taste: 酸辣

step: ['这是豌豆粉；', '豌豆粉用配方中一半的清水250g调匀，静置30分钟；', '另一半水250g放入小锅里，放入2g盐；', '小火烧水，水开始冒小泡的时候，倒入调匀的面糊，', '边到边搅，锅中开始变得浓稠，继续不停的搅拌；', '一直搅拌至没有生味，呈现图中的状态，关火，', '倒入碗里彻底放凉；碗里不用抹油；', '彻底放凉后，轻轻一扣，整个就掉出来，', '根据自己的喜欢切丝、切条、切丁、切块均可；', '切好的豌豆与切丝的黄瓜收在盘中；', '大蒜捣成蒜泥，放入一大勺酱油，放入一大勺米醋，一勺豆豉油辣子，搅拌均匀；', '调匀的料汁淋入盘中，吃时拌匀即可；']

---

记录 5107:

title: 酱香肉末烧茄子

image: 228178.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 香肠 蒜 葱 植物油 蚝油 料酒 生抽 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净，蒜去皮洗净。', '茄子切成长条。', '上锅蒸8分钟。', '香肠切细丁，蒜切片。', '蒸好的茄子取出待用。', '适量料酒、生抽、蚝油、清水搅匀成调味汁。', '热锅冷油，放入蒜片煸出香味。', '放入香肠煸炒出油。', '放入蒸好的茄子。', '倒入调味汁，放入适量豆瓣酱，盖盖焖煮几分钟。', '撒入葱花，出锅。佐料中已经有足够的盐分和鲜味，就不用再放其他了。']

---

记录 5108:

title: 酸辣番茄焖鲫鱼

image: 228117.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲫鱼 蕃茄 黄豆芽 香菜 姜 葱 蒜头 花生油 韩式辣椒酱 盐 糖 胡椒粉 鸡粉 酒

taste: 酸辣

step: ['备鲫鱼等材料', '鲫鱼用油两面煎至稍黄，盛起待用', '原锅再下点油，爆香姜、葱、蒜头', '下蕃茄块稍炒一下', '后下韩式辣椒酱，加入适量的水，约1.5碗', '煮沸后下鲫鱼与黄豆芽', '加盖小火焖煮', '待鲫鱼焖透后下其他调味料煮均匀', '下香菜，即可关火上碟']

---

记录 5109:

title: 干锅四季豆

image: 228027.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 五花肉 红辣椒 生抽 姜 豆豉 料酒 油 葱 蒜 盐

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '烧锅开水，加入几滴油和少许盐，下入四季豆，煮到四季豆六、七分熟，捞出后切成小段；', '烧热锅，放少许油，下入五花肉片翻炒；', '直至五花肉片油脂煸炒出来，且表面微微焦黄；加入葱姜蒜一起里面煸炒；', '香味出来后放少许料酒和生抽，继续翻炒；', '加入焯过水的四季豆；将四季豆水分煸炒干，直至九分熟；', '再加入红椒片继续翻炒；', '红椒片微微变色后加入盐等调味料翻炒均匀即可；', '盛入小铁锅中。']

---

记录 5110:

title: 青椒辣炒鱿鱼

image: 227897.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大蒜 鱿鱼 姜 青椒 红尖椒 味极鲜 料酒

taste: 微辣

step: ['青椒、红尖椒切好放盘子', '鱿鱼横着切条，放锅里用开水灼，再放入盘中成圆圈形状，接着把大蒜，姜切好！', '开火锅热放油，油热放姜、大蒜，小火爆香！不可以大火不然姜，大蒜会糊掉！', '接着放鱿鱼下去炒，这会火转中火！', '翻炒几下，继续放青椒，继续翻炒，三分钟后放红尖椒接着翻炒三分钟，最后把用锅盖盖住闷一分钟就可以出锅了！', '欣赏成品！']

---

记录 5111:

title: 怎样煎出汁浓酥脆的鱼香茄盒

image: 227849.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 鸡蛋 面粉 清水 啤酒 大蒜 糖 淀粉 猪肉泥 蚝油 酱油 料酒 盐 香葱

taste: 微辣

step: ['1、将猪肉泥里加入蚝油和酱油各一大勺拌匀。', '2、加入大蒜碎和料酒。', '3、加入盐和5克糖拌匀。', '4、加入淀粉顺一个方向搅上劲儿，加入香葱碎拌匀。', '5、茄子洗净切成茄夹，中间塞入调好的肉馅。', '6、开始准备面糊，将鸡蛋打散，倒入面粉拌匀。', '7、加入清水和啤酒，拌入盐调成面糊。（偶是不喜欢厚面糊的，只爱这种薄薄的面糊）', '8、把夹好馅的茄盒表面裹上一层面糊，放油锅里炸至两面金黄。', '9、另取碗开始调鱼香汁，倒入酱油和香醋。（鱼香汁材料：自制剁椒酱2大勺、淀粉适量、香醋1大勺、酱油1大勺、糖10克、盐适量、大蒜3瓣)', '10、加入10克糖和适量盐。', '11、倒入水淀粉调成汁备用，另起锅热少许油，爆香大蒜末。', '12、倒入自制剁椒酱炒匀，倒入调好的酱汁，大火煮至浓稠。', '13、把煮好的鱼香汁淋在炸好的茄盒上摆盘上桌啦！']

---

记录 5112:

title: 手撕杏鲍菇

image: 227796.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 辣椒 葱花 芝麻油

taste: 咸鲜

step: ['杏鲍菇一个洗净，上锅隔水蒸制十五分钟。', '凉后用手把茹撕成细条状，与筷子粗细大小一般。', '放入酱油，芝麻油，葱花把辣椒切成粒状撒在上面，最后撒上葱花。']

---

记录 5113:

title: 米饭杀手【泡椒烧黑鱼】

image: 227749.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 泡椒 大葱 姜片 蒜瓣 青蒜 料酒 生抽

taste: 中辣

step: ['原料图', '黑鱼剁块，洗净沥干水分，加入1小勺盐腌出底味(10分钟)', '先热锅，倒油烧至8成热，下鱼块煎制；同时可切好葱、姜、蒜备用', '两面煎至金黄盛起', '留底油，下葱姜蒜，小火爆香', '下泡椒，炒出红油', '倒入煎好的鱼块', '转中火，稍翻动鱼块，喷入料酒激出香味', '淋入生抽', '转大火，沿锅边加入大半碗清水(鱼块很吸水的)', '汤汁滚开后，用铲子轻轻推动鱼块使其均匀裹上汤汁，转小火盖盖焖5分钟', '撒青蒜段、熟芝麻起锅', '成品欣赏', '成品欣赏', '成品欣赏']

---

记录 5114:

title: 青椒牛肉丝

image: 227646.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊肉 洋葱 青椒 食盐 椒盐粉 大蒜 老抽 黑胡椒粒 料酒 色拉油 白芝麻

taste: 其他

step: ['将青椒洗净切丝，洋葱切丝、大蒜切片备用。', '将牛里脊肉切丝备用，注意牛肉要横纹切丝。', '准备椒盐粉。', '将适量椒盐粉加入牛肉丝中，没有椒盐粉的话可以用白胡椒和食盐代替。', '加入适量料酒。', '加入适量老抽。', '加入适量黑胡椒粒。', '将所有食材抓匀腌制至少20-30分钟，充分入味。', '将锅内倒入适量色拉油，将油烧热。', '将所有配菜倒进去大火翻炒。', '加入少量食盐。', '加入牛肉丝。', '大火迅速翻炒。', '临出锅前撒上适量白芝麻提香。', '装盘食用。']

---

记录 5115:

title: 蘑菇尖椒炒肉

image: 227526.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蘑菇 尖椒 葱 鸡精 五花肉 花椒粉 盐 生抽

taste: 其他

step: ['葱切碎', '五花肉切片', '锅中水烧热', '下入洗净掰成条的蘑菇，焯一下蘑菇，然后捞出蘑菇用凉水冲一下，攥去水分备用', '锅中油烧热', '下入五花肉炒香', '放入生抽、花椒粉、葱花爆香', '下入蘑菇煸炒', '加一点水，尖椒下入，加盐炖一下蘑菇', '汤没加鸡精出锅', '成品图', '成品图']

---

记录 5116:

title: 不一样的辣椒酱

image: 227506.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 嫩姜 大蒜 食用盐

taste: 中辣

step: ['选辣椒，首选本地的二荆条红辣椒，一般7、8月份成熟上市。二荆条辣椒味道比较辣，我家不吃太辣，为中和一下辣味，特意加了一点甜椒，也可以用红灯笼椒代替部分二荆条辣椒。剥好的大蒜，不喜欢蒜味的也可不加，做好酱后蒜味不明显。', '红的二荆条辣椒（上图时才发现清洗辣椒之前拍的那张照没有了）去蒂，洗干净，控干水分。嫩姜洗干净，也可用老姜。目的是增加成品风味。', '然后将个头大的甜椒撕烂成几瓣。', '上搅拌机打碎，也不要太碎，我直接找外面加工点粉碎的，机器很快，1分钟搞定。如有工具不怕麻烦就用手工剁也不错，大块的剁椒别有一番风味。', '这是加工好后的样子，装了漫漫一盆子，准备好食盐2包，普通的加碘食盐即可。', '将食盐与粉碎的辣椒混合拌匀，盐与辣椒的比例一般是15-20%，我用了大约600克盐，盐多一些没事，盐少了酱容易坏。', '准备好一个泡菜坛子，要完好无裂缝，提前洗干净晾干。我是用去年装酱的坛子，将坛子里的酱盛出，就是成品图片玻璃瓶中的。这样也不用清洗直接装新的酱。6斤酱刚好装满，最后加了一勺子去年的酱并在表面再撒一些盐，这样可以加速酱的发酵，并且味道更为醇厚。', '坛子口用保鲜膜蒙严，盖上盖子，坛子水槽加2/3的水密封，将坛子移到屋里阴凉处发酵，大约一个月酱即可食用。要是放上一年香味更加浓郁，颜色更红亮。']

---

记录 5117:

title: 麻婆豆腐

image: 227384.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉馅 郫县豆瓣酱 花椒 水淀粉 葱 小葱末 油 姜 蒜末 盐

taste: 麻辣

step: ['准备好原材料，豆腐先用开水泡上几分钟；', '将郫县豆腐酱剁碎；', '小火将花椒煸香；', '将煸香的花椒用擀面杖碾成碎末；', '牛肉馅加入盐、料酒和生粉等调味料，将它们搅拌均匀后备用；', '烧热锅，放入适量的油，下入葱姜蒜末爆香；', '再加入豆瓣酱和辣椒粉；煸炒出红油来；', '再下入刚刚腌制过的牛肉馅料煸炒；', '煸炒至牛肉馅料颜色变化后加入适量的肉汤或者水；', '下入切好的豆腐块煮上两分钟；', '再加入盐和胡椒粉等调味料；', '分次加入适量的水淀粉勾芡；', '出锅前淋入点香油；', '盛入碗中，表面撒上些小葱末。']

---

记录 5118:

title: 宫保鸡丁

image: 227346.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生米 绿椒 盐 蒜 葱 干辣椒 食用油 生抽 老抽 淀粉 蛋清 郫县豆瓣酱 糖 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['主要原料：鸡腿。将鸡腿去皮，用刀尖沿着骨头，将骨肉分离。', '肉切成块，大约2厘米左右的块。', '加盐、胡椒粉、蛋清，淀粉，抓匀腌制20分钟。', '配料：花生、绿椒、蒜、葱、干辣椒。干辣椒切成段，辣椒籽我没有扔掉入了菜，蒜拍扁，绿椒切块跟鸡肉丁差不多大，葱切葱花。', '花生用水冲洗一下，开火，锅内倒入油，稍热时将花生放入炒熟即可（也可以先泡花生，将花生外皮剥掉，再炒制）。', '兑好料汁，将生抽、老抽、盐、糖、水混合均匀备用。', '开火，锅内倒入油，（也可以是刚才炒花生剩下的）油热，加入蒜、葱花，炒香。', '下入郫县豆瓣酱，炒香，炒出红油。', '下入鸡块，滑散，', '待鸡肉变色时，加入料汁，翻炒。', '煮两分钟，待鸡肉八成熟时。', '下入绿椒，翻炒，下入干辣椒段，继续翻炒。', '绿椒快断生时，加入炒好的花生，炒匀，关火。', '盛盘。']

---

记录 5119:

title: 香辣小海螺

image: 226536.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小海螺 植物油 葱 花椒 盐 生抽 姜 蒜 干辣椒 酱油

taste: 微辣

step: ['鲜活海螺经过清洗吐沙后，控去水分', '葱姜蒜干辣椒分别处理成片和段', '炒锅放油烧热放入花椒爆香', '将处理好的葱姜蒜放入翻炒出香味', '立即将控好水的海螺倒入锅中翻炒', '待小海螺均匀的裹上油脂时，放入少许的生抽酱油，继续翻炒大概2-3分钟。', '加入适量的清水', '开锅后再加入少许的盐', '继续翻炒煮大概4-5分钟，见螺口张开螺肉探出壳体，可以轻松剥离就可以出锅啦', '成品']

---

记录 5120:

title: 麻辣手撕鸡

image: 226530.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 红椒 黄瓜 盐 白芝麻 姜 大蒜 辣椒油 鸡精 白糖

taste: 中辣

step: ['大鸡腿备好。用刀小心的把皮片下来。', '锅里烧水。放姜片和料酒。放几天下去冷水少开转小火煮熟。', '这时把黄瓜切丝。红椒切丝。姜蒜剁成沫。', '把鸡腿煮好之后捞出烧开水煮一下红椒丝。', '用一个大碗。加入辣椒油。（辣椒油是自己制作的）加入鸡精。盐，生抽。', '煮好的鸡腿用手撕成丝。', '倒进调味料姜蒜沫一起全部拌均匀。撒点芝麻点缀即可。', '成品。']

---

记录 5121:

title: 酸辣凉粉

image: 226503.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 盐 生抽 白糖 老陈醋 凉白开 辣椒油 黄瓜 红椒

taste: 酸辣

step: ['主料。', '凉粉切片，越薄越好。', '红椒、黄瓜切丝。', '碗里放入所有调料、拌匀。', '凉粉装入碗中，倒入碗汁、放黄瓜丝、红椒丝拌匀即可享用。']

---

记录 5122:

title: 干锅香辣虾

image: 226455.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 芹菜 胡萝卜 洋葱 煎豆腐 四季豆 香菇 年糕条 干辣椒 豆瓣酱 蚝油 生抽 芝麻油 白芝麻 胡椒粉 炸鸡粉 白糖

taste: 中辣

step: ['虾洗干净，去虾头，扯掉虾线，用小剪刀从虾背部剪开一到口子。撒上胡椒粉，炸鸡粉，腌制10分钟。', '煎豆腐和豆角是中午吃剩的，七七八八也加进去了', '大葱，洋葱，切好，干辣椒洗下，炒的时候不容易焦。', '胡萝卜，香菇芹菜，年糕全部切好', '调配好秘制酱：耗油，自制辣椒酱，豆瓣酱，糖，生抽，芝麻油，调匀放置一边。', '锅内到油', '倒入腌制好的虾', '炸到这种程度差不多，炸老一点，吃的时候虾壳也脆脆的，很香。把虾捞出，留底油。', '放入切好的年糕条炸', '等年糕表面鼓起就差不多了，捞出', '放入所有配菜大火炒1分钟，不用太熟，盛出。过会还要干锅ps配菜可以放任何自己喜欢的食材，我都是有什么放什么的', '锅内再放入适量油，加入干辣椒大葱炒下，', '倒入调制的酱料。', '把酱料倒在菜上，搅拌均匀。', '卖相很好。', '撒上白芝麻', '干锅点上酒精', '上锅边烧边吃，越吃越香。']

---

记录 5123:

title: 小清新版水煮鱼

image: 226210.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 毛豆籽 白玉菇 姜片 葱 料酒 蛋白 盐 牛肉粉 红辣椒 色拉油 红油 姜汁 生粉 花椒

taste: 微辣

step: ['超市打折买的2条海鲈鱼，我的教训是不要用它做鱼片', '处理干净取鱼片', '把鱼片放入碗里加蛋清', '加入料酒', '加点盐', '加点姜汁', '加点生粉', '用手拌匀腌制一会', '锅里加水放入姜片、花椒、葱段煮', '煮至香气出来后捞出调味料', '放入毛豆和白玉菇', '再次煮开后放入盐和鸡精调味，我放的牛肉粉', '煮开后把鱼片放入煮开马上捞出', '把鱼片装入盆里', '加入适量煮出来的汤汁', '加点葱花和红椒', '加热少许色拉油和红油，把热油淋在葱花上', '小清新版水煮鱼完成']

---

记录 5124:

title: 水煮牛肉卷

image: 226171.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 小米辣泡椒 香菜 干辣椒 花椒 姜 蒜 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['准备好小米辣.', '干辣椒剪成两节备好.', '姜切成片,花椒和大蒜备好.', '香菜洗净备好.', '首先把牛肉切成片,然后把香菜和小米辣放在里面,把牛肉裹起来之后用牙签串好,固定好.', '锅烧热,倒入油.放入大蒜和姜,花椒,干辣椒.炒出香味再倒入火锅底料翻炒.接着倒入高汤或者清水,放入五香和大葱煮沸之后,倒入备好的牛肉卷.煮5-10分钟.待牛肉卷煮熟.', '煮熟之后就可以起锅,上面洒上花椒面与辣椒面,淋点热油就可以上桌了.味道极爽.辣到你把持不住的感觉.']

---

记录 5125:

title: 酱油鸭

image: 226153.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭腿 糖 香叶 蒜米 酱油 八角 姜片

taste: 咸鲜

step: ['鸭腿用水焯一下。然后取出，', '然后放入酱油、糖、八角、香叶、姜和蒜，加适量清水，水开后中小火焖五分钟，翻另一面，再焖五分钟，然后熄火，盖上盖子，让鸭腿在锅里焖着。半小时后再反复一次。即可取出食用。', '不好意思，不知道发菜谱要三个步骤，第二步骤又正好忘拍了，所以只好反复发图了，下不为例。']

---

记录 5126:

title: 豌豆凉粉

image: 226097.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆粉 水 蒜 香菜 玉米油 盐 糖 一品鲜酱油 辣椒油 花椒油 蒜油

taste: 咸鲜

step: ['豌豆粉装入碗中，加200ml的水调成糊', '锅中烧水', '水开后转小火倒入1/3的糊，搅动，待开锅时再倒入1/3，直至全部倒入', '煮开后继续煮5分钟，加入盐搅匀后关火。全程要不停的搅动，防止糊锅。', '取一平底深盘，盘底抹少量玉米油', '将糊盛入盘中，凉凉', '成型后扣出', '切小条，装入盘中，取一小碗，加入少许糖，适量醋一品鲜调匀，大蒜拍散切末，香菜切段', '将调好的汁浇在凉粉上，加入少量的花椒油，蒜油、辣椒油，蒜末，香菜段即可', '开吃']

---

记录 5127:

title: 荷兰豆炒肉片

image: 225996.jpg

categories: 川菜

ingredients: 荷兰豆 猪颈肉 蒜头 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['荷兰豆摘洗干净备用。', '猪颈肉切厚度相等的薄片。', '锅中刷油，大火烧热，放入猪颈肉中火煸出油。', '加入事先切好的蒜蓉煸出香味。', '倒入荷兰豆翻炒。', '炒至变色，调入盐和鸡精，翻炒均匀即可关火。', '出锅装盘即可食用。', '成品图。']

---

记录 5128:

title: 酸菜鱼

image: 225913.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲩鱼肉中段 辣椒干 花椒 红辣椒 胡椒粉 酸菜鱼料 姜 料酒 花椒

taste: 咸鲜

step: ['鲩鱼肉一块，取中段最佳，酸菜鱼调味料一包。', '姜切片，姜切丝，红辣椒切圈，辣椒干也切成圈。', '鱼肉去中间的主骨。鱼骨切成大块待用。', '再切成两半。', '有皮的那面朝下，用刀斜着45度往前推切。', '切好了一片，再按照上面的步骤一片一片的切，你有其它方法也可以用您的方法。', '切好的鱼片就是这样的。用少些盐抓一抓，再去冲洗耳，用水不断的洗三次这样做是鱼片再煮的过程不会断。', '放入姜丝，胡椒粉料酒拌好。腌制十分钟，拌上干淀粉就可以了。', '锅里放入油烧热，加入酸菜炒好。', '放入大块鱼骨翻炒至发白。', '倒入水，让它煮开。', '把鱼片快速的一片片倒入锅里，这动作要快也不要一下子全部倒进去，一片片用用手或筷子放入。鱼片一煮熟就可以了，不要煮的时间过长，鱼片会硬。', '锅里放油烧热，放入红辣椒与辣椒干花椒粒，用油烧香。', '烧的很热铲出，吱的一声倒再鱼的表面。']

---

记录 5129:

title: 怪味鸡丝凉粉 ★鸡丝轻食 9

image: 225868.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸 小黄瓜 凉粉 麻油 蒜末 姜末 葱末 辣椒 酱油 白醋 糖 花椒粉 油 水

taste: 怪味

step: ['葱姜蒜切末，辣椒切圈', '辛香料与其余调料拌匀(辣椒泡越久，辣度越强)', '凉粉切长条置滤网中', '以滚水浇淋，恢复Q软度(不烫口感略硬，一样可吃)', '小黄瓜切丝、熟鸡胸撕细条装盘，食用前淋上酱汁。', 'Tips★绿豆凉粉图。其实这凉粉一定有添加色素，绿豆淀粉为加工精制过粉末，纯白色。', 'Tips★鸡胸肉加葱姜料酒冷水入锅，煮10分钟(沸腾后改小火)，熄火焖5分钟，以筷子选最厚处断开，颜色全白即熟取出放凉。如有粉色续焖5分钟。']

---

记录 5130:

title: 香辣牙签肉

image: 225695.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 生抽 料酒 胡椒粉 生姜 白砂糖 生粉 辣椒粉

taste: 中辣

step: ['猪肉洗净，切成小块，然后用水侵泡10分钟', '将猪瘦肉沥干水，再将油,生抽、料酒、胡椒粉、生姜、白砂糖、生粉放入搅拌均匀，放冰箱腌制10分钟', '将腌制好的肉从冰箱取出，然后用牙签串好摆在烤盘上，在肉表面刷一层油', '放入预热好的烤箱，上下火180度10分钟取出翻面，放适量的辣椒酱拌匀，再刷一些油', '再放入烤箱烤8分钟左右即可', '出炉啰(\*^\_\_^\*)嘻嘻……香喷喷呢']

---

记录 5131:

title: 红烧啤酒鸭

image: 225074.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭边腿 葱 姜 老抽 醋 盐 啤酒罐装 五香粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['准备洗净的鸭腿', '将鸭腿斩成块备用', '锅内烧开半锅清水', '将鸭腿块倒进锅内焯水后捞起沥水。', '准备葱姜和啤酒', '另起锅大火烧热放入适量花生油，下葱姜爆香', '倒入鸭块翻炒片刻', '淋入老抽和香醋', '再次翻炒上色', '倒入啤酒烧开，水量不够可加少许清水', '烧开后调味盐，五香粉。', '转小火慢炖半小时左右，大火略微收汁即可关火出锅。', '装盘后淋少许香油洒葱丝。']

---

记录 5132:

title: 啤酒鸭

image: 224800.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 啤酒 姜 葱 蒜 八角 桂皮 干辣椒 香叶 青红椒 盐 糖 生抽

taste: 微辣

step: ['准备材料：鸭肉一斤、易拉罐啤酒一瓶、八角干辣椒等、葱姜蒜、青红椒', '锅加少许的油，烧至5成热放入鸭肉，鸭皮朝下，煎至出油', '煎鸭肉时会出很多油水，把油水都滤出去，把鸭肉煎至完全变色，下葱姜八角等香料一起煸炒至出香味', '加1瓷勺的红烧酱油和少许的白糖上色炒匀', '倒入啤酒，大火烧开后转小火盖盖煮30分钟', '30分钟过后用大火收汁，把青红椒滚刀切段，倒进锅里一起煸炒', '下适量的盐调味，炒匀出锅']

---

记录 5133:

title: 香辣【水煮肉】

image: 224785.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 白菜 香葱 干辣椒 郫县豆瓣酱 盐 花椒 藤椒 淀粉 蚝油

taste: 微辣

step: ['里脊肉先放冰箱冻2小时，将肉冻得比较硬些的时候拿出来就很容易切成特别薄的肉片了。', '将切好的肉片里加入淀粉，少许盐，蚝油和植物油腌制30分钟。', '锅里不放油，小火干炒花椒和藤椒，炒3分钟左右。', '倒出放凉，用擀面杖压碎。', '锅底少许油爆香姜丝和干辣椒后将白菜炒熟，炒白菜时先炒白菜帮子，炒1分钟左右在放入白菜叶翻炒。出锅前加少许盐。将白菜炒好以后放在碗底。', '锅底在加入40克植物油小火翻炒郫县豆瓣酱和干辣椒，如果喜欢吃辣就多放些，不喜欢吃辣可以少放些。炒出郫县豆瓣酱的香味。', '加入清水或是高汤，如果家里有高汤或是肉汤的话加一些口感会更好，若没有就加些清水。水烧开后加入肉片，肉片要一片一片的放入锅里，不要一次全部倒入。郫县豆瓣酱里已经很咸了，如果是加清水的话，这里不用加盐汤的咸味也刚好够了。如果高汤有咸味的话，酌情减少郫县豆瓣酱的用量。', '将煮熟的肉片捞出放到白菜上，在加些煮肉的汤汁。在肉片上撒上擀碎的花椒和藤椒碎，在撒上少许香葱碎。', '小勺烧些花椒和大料油，趁热将油倒在肉片上即可。']

---

记录 5134:

title: 荷叶粉蒸排骨

image: 224352.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肋排 荷叶 姜末 蒸肉粉 葱末 糖 腐乳汁 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备材料', '排骨洗净，沥干水分切小段备用。', '将干荷叶用水清洗，再放入沸水中焯烫备用。', '沥干水分的排骨中加入料酒、葱、姜、腐乳汁、胡椒粉腌制30分钟。', '将蒸肉米粉放入盘中，取一块肋排放入均匀裹上米粉。', '将煮好的荷叶用剪刀剪成小块，将裹上米粉的排骨放上撒少许水。', '将米粉排骨包好。', '依次包好所有排骨，放入笼屉中。', '将笼屉放入电压力锅中30分钟，蒸好后拿出剥去荷叶即可。']

---

记录 5135:

title: 麻辣贝裙豆皮卷

image: 224216.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣贝裙罐头 豆皮 彩椒 生菜 黄瓜

taste: 微辣

step: ['准备好食材：生菜、黄瓜、麻辣贝裙罐头、豆腐皮、彩椒。', '蔬菜清洗干净以后控干水分，黄瓜切条、彩椒切末备用。', '豆皮放在开水里焯烫一下捞出来冲凉，铺平摞起来摆放然后切两半备用。', '彩椒末放入碗中然后加入麻辣贝裙罐头搅拌均匀。', '豆皮上先摆放一片生菜叶', '再放上黄瓜条', '将搅拌好的彩椒末和麻辣贝裙铺在黄瓜条上', '从一头卷起来，然后切段摆盘开吃。']

---

记录 5136:

title: 豉油鸡

image: 224156.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 生抽 老抽 八角 桂皮 葱姜 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['半只鸡洗干净，沥干水，鸡身抹上适量盐', '八角、桂皮、葱姜切好，洗干净备用；把生抽、老抽、料酒按比例放在一起加入适量开水搅匀；然后炒锅内放适量油，油热后放入葱姜八角桂皮爆香，接着把调好的酱料倒入，盖上锅盖煮开5-10分钟；最后把鸡放入，盖上锅盖煮开后转小火焖煮', '焖煮大约二十分钟后即可把鸡捞出，锅内剩余的酱汁可以用作蘸料。', '待鸡放凉后斩开即可上桌😁。']

---

记录 5137:

title: 绿豆凉粉

image: 224080.jpg

categories: 川菜

ingredients: 绿豆淀粉 水

taste: 微辣

step: ['准备食材。绿豆淀粉一碗，水六碗。拌料有：花生60克、香菜10克、小香葱5克、蒜5克、生抽5毫升、香醋10毫升、盐1克、糖2克、鸡精1克、香油几滴、辣椒油2勺、老干妈豆豉两勺。', '将绿豆淀粉和一碗水混合，搅拌匀均后过筛。', '将剩下的五碗水倒入锅中，大火烧开。', '将淀粉糊缓缓的倒入开水锅中，边倒边搅动。待淀粉糊烧开冒泡后，转小火。继续搅动，搅自面糊透明为止。', '将做好的淀粉糊盛到保鲜盒中。', '冷却后放到冰箱冷藏2小时。', '花生用开水浸泡十分钟，方便脱皮。', '脱皮后的花生放到锅中，小火煎炸至金黄色。', '将花生压成碎备用。', '蒜切末，香菜、香葱切碎备用。再用生抽、香醋、盐、鸡精、糖、辣椒油、香油调一个碗汁备用。', '将凝固好的凉粉切条，然后撒上蒜末，淋上碗汁。再撒上花生碎、老干妈豆豉、香菜、香葱即可食用。']

---

记录 5138:

title: 麻辣豆腐

image: 224012.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 青红辣椒 猪肉丁 番茄酱 白糖 生抽 胡椒粉 水淀粉 红油

taste: 麻辣

step: ['准备豆腐，青红椒，小肉丁，姜丝，自制红油。辣椒酱（据自己口味哪种都可以）', '锅内放入色拉油，油热后下肉丁姜丝一小半的带种的辣椒爆炒，先转小火再加糖，生抽，番茄酱。辣酱。红油。', '加入小半碗水。', '烧开后加入豆腐。', '水烧之不太多时加入其他的辣椒，加胡椒，盐调味加入水淀粉迅速搅拌匀即可，', '上次做的加了木耳的成品图。']

---

记录 5139:

title: 你最爱的回锅肉！

image: 261981.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 蒜苗 豆腐干 食用油 甜面酱 味精 盐 酱油 白糖 老姜 大蒜

taste: 葱香

step: ['把猪肉和配料加工摆盘备用！', '先把切好的的猪肉放进炒锅里面爆！锅里不要放油！', '在把原料放进锅里炒香，加点少许的盐！', '另外还要准备大蒜和姜片和甜面酱', '炒好装盘即可食用！']

---

记录 5140:

title: 泡椒凤爪

image: 261870.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 食盐 泡椒 凉开水 老卤 葱叶 生姜 白醋

taste: 酸辣

step: ['鸡爪洗净，剪去指尖部分', '再将一只鸡爪，剖为三半', '锅中水烧开，放入鸡爪', '焯变色后，捞起再冲洗干净', '将备好的老卤，加姜葱重新烧滚', '放入焯水后的鸡爪，加盖大火', '水开后，转小火再闷5分钟左右关火', '将刚煮好的鸡爪，一个一个拣至事先准备好的凉开水盆中', '洗去鸡爪上的油脂，我过了三遍凉开水，捞出备用', '调泡椒水：泡椒220克凉开水450克20克食盐', '放入鸡爪，加白醋15克，拌匀', '附上保鲜膜，再加盖，浸泡24小时后食用即可']

---

记录 5141:

title: 麻辣水煮肉片

image: 261829.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉片 豆腐皮 豆芽 香菇 芝麻 鸡汤汁 辣椒沫 姜 花椒粉 豆瓣酱 香辣料 蒜 香菜 芹菜 葱 鸡蛋 油 生抽 生粉 盐

taste: 超辣

step: ['准备好材料：豆腐皮、千张、香菇、肉、辣椒沫、姜、花椒粉、豆瓣酱、香辣酱、鸡汤汁、芝麻、蒜、葱、香菜、芹菜', '腌制肉：鸡蛋、生抽、油、生粉、盐', '腌制10-15分钟', '芽菜、豆腐皮、香菇煮熟捞出备用', '倒油将豆瓣酱煸炒出红油', '放入生姜', '放入蒜瓣', '放入花椒粉', '煸炒出香味', '再加入辣椒沫', '加入香辣料', '加入鸡汤汁（超市有买的，就是浓汤宝）', '加入水', '水煮开放入肉片', '加入生抽', '将肉片煮熟，不宜太久，将豆芽、豆腐皮、摆在盘子底部，肉片和汤汁淋再上面', '撒上芝麻、辣椒沫', '再摆上葱、香菜、淋上热油，香喷喷的水煮肉片完成', '美味的水煮肉片，来两碗饭。', '正面来张，有没有食欲啊！']

---

记录 5142:

title: 麻婆豆腐

image: 261676.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小葱 猪肉 豆腐 麻婆豆腐料

taste: 麻辣

step: ['准备好食材。豆腐切成1cm见方小块，猪肉切末。', '水开，豆腐块热水焯1-2分钟，捞出控干水分。', '锅内油热，煸炒肉末，放入一袋超市买的麻婆豆腐料，没有的话用郫县豆瓣酱也可以，煸炒出红油。', '加水，放入豆腐，水量没过豆腐即可，我这个水有点多，就需要多炖一会儿收汤汁了。炖5-10分钟入味后，差不多汤汁与豆腐相比在三分之一以下时倒入水淀粉（即将1-2小勺淀粉在一点水里化开），边倒边搅拌，以免水淀粉结块。', '盛出盘，撒香葱碎即可。']

---

记录 5143:

title: 彩椒菊花鸡胗

image: 261508.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胗 姜 蒜 彩椒 葱 蚝油 糖 盐 蒜蓉辣椒酱 玉米油 孜然 一品鲜酱油

taste: 孜然

step: ['鸡胗摘除赃物用冷水浸泡一会儿洗净沥干水份备用', '鸡胗一分为二切开改刀成十字花不要切断哦', '鸡胗依次切好', '锅中烧开水将鸡胗焯一下水', '焯水后立即放入冷水中冲洗去除异味和杂质', '处理好的菊花鸡胗沥干水份备用', '彩椒洗净切成小段', '锅中放入底油加热加入葱、姜、蒜爆香', '孜然粒放入油中炸香', '加入自制的蒜蓉辣椒酱翻炒', '加入糖、一品鲜酱油和蚝油继续翻炒均匀底料的味道已经出来了好香啊满屋子飘着蒜蓉和孜然混合出来的香气', '底料炒均匀后加入菊花鸡胗', '要大火快速翻炒将菊花鸡胗每个都能均匀的沾上料汁', '加入切好的彩椒块', '彩椒本身就可以生吃因为生吃口感更佳所以不要炒制时间太长最后放入盐调味道即可', '炒好的彩椒菊花鸡胗盛入盘中', '真是秀色可餐的一道美味哦', '吃到嘴里口感就甭提了脆脆滴、香香滴非常爽口', '家人特别爱吃夸的我已经是更加有信心做出更好的美味喔']

---

记录 5144:

title: 蒜泥白肉

image: 261400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 大蒜 葱 姜 盐 生抽 芝麻油 糖 料酒 辣椒油

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '冷水将肉下锅，加葱姜和料酒，将肉煮上。', '煮熟出锅。', '黄瓜用刨皮刀刨成薄而长的瓜片。', '黄瓜铺在盘子中摆出造型。', '煮好的肉放至温凉时切片。将肉片摆在黄瓜上面。', '大蒜捣成泥。', '加盐加芝麻渍加生抽，还可以加些辣椒油。拌均匀淋在肉上就好了。']

---

记录 5145:

title: 吃货必看【香辣田螺】好吃源于干净

image: 261366.jpg

categories: 川菜

ingredients: 田螺 香料 姜片 紫苏叶 香油 辣椒酱 大蒜子 鸡精 蒸鱼豉油

taste: 微辣

step: ['田螺适量，多次（我是洗了10次）换水搓洗。要想做出美味的田螺，首先清洗是最重要的一步，不然做出来的田螺会有一股异味和土腥味。清洗田螺的外表，不是清洗一两次就能洗干净的。', '经过清洗10次后，田螺外表基本洗净后，倒入盆中滴入几滴香油后静置12小时，田螺会吐出体内的脏物，每隔12小时换水一次，记得滴油。并且每次换水时都要进行一两次的清洗，每次静置田螺都会吐出很多脏物。', '田螺静置3天后，再次搓洗田螺吐出的脏物就很少了。在剪田螺屁股前还需几次清洗，当水至清，田螺壳发亮，再用安利洗洁精清洗1次，最后用清水清洗掉洗洁精。', '用钢丝钳剪开螺丝的屁股，要剪到二环以上，因为田螺的屎和污泥都在这个部位。', '不要以为洗干净外表就干净了，还需将剪了屁股的田螺再经过多次清洗（我是洗了10次）。经过清洗后再搅动水就没有混浊物了，里外都洗干净的田螺，才能做出美味，吃得放心。', '香料（八角、桂皮、香叶、香毛草、花椒、干辣椒、茴香、草果、白扣）各适量；辣妹子辣椒酱；姜片适量；大蒜子适量，拍碎备用；紫苏叶适量，切成丝备用.', '锅热去油，光锅。小火将姜片爆香，倒入大蒜子一起煸炒。闻到蒜香倒入打湿过的香料一起小火煸炒（香料打湿过，不会炒黑、炒糊，才能炒出香气），再加入适量的辣妹子辣酱小火炒香。', '倒入田螺转大火翻炒，炒干田螺的水气，水气炒干后田螺并未炒透，要炒透需加入适量的水煸炒。田螺炒透后，倒入1瓶啤酒并加适量的盐，烧开后大火5分钟转小火30分钟。', '30分钟后，加入紫苏叶、鸡精、蒸鱼豉油、香油炒均，大火收汁，汤汁合适即可起锅。', '成品图']

---

记录 5146:

title: 酸辣口水鸡

image: 260951.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒粉 花椒 花椒粉 糖 鸡腿 蒜 花生 葱 芝麻 姜 芝麻香油 料酒 醋 盐 鸡精 生抽

taste: 酸辣

step: ['准备好食材', '葱切葱花，姜，蒜切末，芝麻，花生用微波炉打熟去皮备用', '煮锅放冷水烧开把鸡腿放进去焯水捞出，冷水冲一下', '再重新用冷水放入姜葱，放入鸡腿，加入料酒，大火煮10钟，关火', '是先准备一盆冷开水（最好加进一些冰块），把鸡腿放入冷开水中泡凉', '锅里用适量香油爆香花椒和干辣椒', '用一小碗放花椒粉，辣椒粉各1小勺，生抽2～3茶匙，醋1茶匙，糖1茶匙，蒜末，姜末，花生，芝麻和炸过花椒，辣椒的油，调拌均匀备用', '捞出泡过冰水的鸡腿，剁成大块', '装盘，浇上调好的调料，撒上葱花，开吃。酸辣开胃，好香...', '成品图']

---

记录 5147:

title: 川香蒸茄条

image: 260566.jpg

categories: 川菜

ingredients: 圆茄子 小葱 蒜 糖 麻椒 盐 鸡精 小辣椒 生抽 油泼辣子 白熟芝麻

taste: 中辣

step: ['圆茄子切手指粗的条，上锅蒸15分钟20', '蒸好的茄条加入生抽、盐、糖、鸡精、油泼辣子调味，并且加入小葱碎、蒜末、辣椒碎', '锅中放一点点油，加入麻椒粒爆出香味，再把麻椒捞出只剩下麻椒油', '麻椒油趁热浇在刚才加入各种调味料的茄条中，瞬间听到清脆的响油声（步骤图本应拍倒油爆香的瞬间，但苦于我一个人，锅太重，无法单手保持相机平稳，大家请谅解）', '再加一些白熟芝麻，这道简单，川香的蒸茄条就做好啦', '夏天的可口小菜，保您食欲大增。']

---

记录 5148:

title: 回锅肉

image: 260447.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 蒜苗 姜丝 大葱 盐鸡精 小青椒 老抽 大蒜 干辣椒

taste: 微辣

step: ['需要材料', '热锅放少量油并且将油烧热', '下肉煸炒至变色出油', '放切好的调料翻炒爆香', '加少量老抽酱油上色使看着更有食欲', '翻炒均匀后放入蒜白和小青椒爆香', '加入蒜叶翻炒同时加适量的盐和鸡精翻炒均匀', '起锅']

---

记录 5149:

title: 口水菜---自制四川冒菜

image: 260116.jpg

categories: 川菜

ingredients: 千张 脆皮肠 洋葱 莴笋 豆芽 鸭血 香菜 辣椒 蒜叶 花椒 豆瓣酱 蒜末 姜末 麻辣香锅料

taste: 中辣

step: ['准备好各种食材，喜欢吃什么，就准备什么', '搭配的调料；花椒、豆瓣酱、姜沫、蒜沫', '我两个锅同时工作', '炒锅内放入花椒和辣椒，煸炒', '煸炒香花椒辣椒后，剁碎，花椒和辣椒的香味顿时出来了', '炖锅内，放入水烧开，煮食材', '炖锅里放入食材煮熟，盛出备用', '炒锅内放入油、豆瓣酱煸炒出红油', '放入姜沫、蒜沫', '放入花椒、辣椒沫', '放入麻辣香锅料', '炒香之后倒入开水', '汤汁开了之后放入洋葱', '放入鸭血', '倒入煮好的脆皮肠、千张', '另起一锅，炒豆芽和莴笋、莴笋叶', '炒好的莴笋放入炖锅内', '将煮好的菜放入汤锅内', '另起一锅倒入油，放入花椒，将花椒煸香', '煸炒香的花椒油倒入炖锅内。听到滋滋的响声，好美味', '一道香喷喷的冒菜就好了！']

---

记录 5150:

title: 炎阳似火辣子鸡

image: 259907.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜 蒜 麻椒 料酒 淀粉 干辣椒 花生米 酱油 胡椒粉 盐

taste: 中辣

step: ['准备食材：鸡腿，葱姜蒜，干辣椒，花生米，胡椒粉，淀粉，麻椒', '食材洗净', '麻椒可根据口味加减', '鸡腿肉切段依次放入葱姜，料酒，胡椒粉，盐，干淀粉和料酒，抓匀', '腌制20分钟', '腌制时可洗净干辣椒待用', '油7成热倒入鸡腿肉炸至变色', '捞出', '再次下锅炸一次，让表面金黄焦脆', '放置待用', '锅内少许油倒入葱姜蒜炝锅', '倒入干辣椒', '翻炒出香味', '倒入鸡腿肉翻炒2分钟，可加一勺酱油', '倒入葱段花生米少许盐继续翻炒', '装盘可放入芝麻香菜点缀', '成品', '美味一定要让身边的人一起品尝。']

---

记录 5151:

title: 剁椒金针菇

image: 259192.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金针菇 生抽 剁椒 白糖 葱

taste: 咸鲜

step: ['将金针菇洗净平铺在盘子中，上汽后蒸3分钟。', '将生抽和糖混合待用。', '将调好的酱油汁浇在金针菇上，在中间加入剁椒，在蒸2分钟。', '在表面撒些葱花，起锅热油，加入少量芝麻，浇在上面就完成了，是不是很简单。']

---

记录 5152:

title: 肉末粉丝

image: 259086.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉糜 粉丝 姜 红辣椒 葱 食用油 料酒 生抽 糖 盐 老抽 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '红薯粉丝用开水泡开（大约10分钟左右）剪段，蒜瓣剁成蒜泥，葱切段，生姜切片，红辣椒洗干净备用', '锅里倒油加热放入葱姜蒜泥爆香', '爆出香味，倒入肉末翻炒，加入料酒，老抽，生抽，糖，辣椒，翻炒均匀，大约5分钟左右', '加入粉丝翻炒，稍加一点点水，让粉丝均匀上色，入味大约2分钟左右', '挑处里面的葱，姜，加入盐一点点，鸡精，翻炒均匀，就可以起锅装盘了', '是不是很诱人，好香...', '成品图']

---

记录 5153:

title: 清爽版蒜泥白肉

image: 258941.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜泥 胡椒粉 糖 盐 鸡精 白醋

taste: 酸甜

step: ['先将五花肉加姜片和酒，煮下去血水清洗下，然后加八角，桂皮，葱，用水煮熟透加点盐（筷子可以轻松插穿），然后捞起过冷水洗净沥干水分并放凉', '把黄瓜洗干净，切薄片。', '冷却后的五花肉，切薄片，越薄越好，太厚吃了会腻。', '一片黄瓜卷入一片肉，摆满即可！', '万用调料：红辣椒油，糖，醋，盐，胡椒粉，鸡精，混合调成汁备用，加入蒜泥搅拌均匀，浇上少去就好了！其实放冰箱冷藏一会更好吃的！喜欢吃辣和蒜的可以加多，奥斯卡不能吃太辣，就用了少许老干妈代替红油了。']

---

记录 5154:

title: 宫保豆腐

image: 258321.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤水豆腐 大葱 黄瓜

taste: 微辣

step: ['准备食材。卤水豆腐1块、大葱适量、黄瓜1根、红辣椒适量、姜蒜适量。', '将豆腐切成小块、大葱切段、黄瓜切丁、红辣椒剪成段、葱姜蒜切末备用。', '锅中倒入适量的油，油热后将豆腐放入锅中，小火慢炸。（在豆腐刚放入锅中时，如需翻动，轻轻晃动锅即可，千万不要用铲子翻动，容易将豆腐弄碎）', '豆腐炸至表面金黄时捞出。如图', '准备碗汁。取一只干净的碗，然后放入3勺玉米淀粉、半勺盐、4勺糖、3勺米醋、2勺酱油、半勺鸡精、5勺水调成碗汁备用。（酱油中有盐味，所以放盐的时候要注意一些）', '锅中倒入适量的油，油热后放入红辣椒段、十几粒花椒煸炒出香味，再放入葱姜蒜末煸炒出香味。（也可以少放一点点郫县豆瓣酱，煸炒出一些红油，这样成菜的颜色更漂亮。）', '将豆腐放入锅中翻炒匀均。', '将黄瓜丁、大葱段放入锅中翻炒匀均。', '将碗汁倒入锅中，大火烧开后再淋少许香油，翻炒匀均即可出锅。']

---

记录 5155:

title: 酸辣粉

image: 258222.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干榨粉 清水 酱油 油辣子 梅头肉 陈醋 胡椒粉 豆瓣酱 蚝油 蒜末 葱花

taste: 麻辣

step: ['干榨粉用温水浸泡至发白变软', '烧开一锅清水放入泡软的榨粉煮至筷子可以夹断，立刻捞出过冷开水', '过冷开水捞出放入碗内备用', '梅头肉切片剁碎，最好一半肥一半瘦，可以要前腿肉', '热锅下适量油爆香蒜末，倒入肉碎快速翻炒变色后，倒入豆瓣酱，酱油，蚝油，胡椒粉和油辣子，翻炒出香气', '倒入清水和陈醋，盖上锅盖煮沸', '把汤水倒入粉碗内，撒上葱花即可食用，酸，辣，麻', '成品']

---

记录 5156:

title: 灯影川麻回锅肉

image: 257886.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 豆腐干 川式辣豆瓣酱 洋葱 大葱 八角 花椒 干辣椒 姜

taste: 麻辣

step: ['首先我们回顾一下材料，然后将五花肉原块放入冷藏，放入冷藏，放入冷藏，约1小时至2小时，视乎功率而定。直至五花肉形状已经冻硬，但依然可以切得动的状态。', '经过冷藏，五花肉就会变得无比的好切，如果期间发现肉慢慢软化了，那就要重新放入冷藏。', '锅内放可以漫过五花肉的水，然后加入姜和八角。', '待烧至温水（约50度）放入五花肉片，焯煮约7分钟。如果五花肉切得够薄，触碰温水的那刻就会略微卷起。', '将肉片捞出，用厨房纸／布将肉片表面的水分尽量拭干！（如果不是后果很严重）', '此时，让我们来欣赏一下灯影的效果吧XD', '用中火，将锅烧到5成热，然后放入2滴油（作为引子而已），然后将五花肉片平铺在锅内，煸出油分。', '待煸至略微金黄，将肉片夹出，油保留在锅内。', '调制小火，放入花椒和辣椒，略微煸炒，此过程非常快，因为即使是小火，但油温还是蛮高的。', '将入事先切好的洋葱丝，调制中火。', '加入辣豆瓣酱，继续煸炒。', '调制大火，加入五花肉片和豆干条，开始快炒。期间在锅边撒入一勺黄酒／米酒，如果口味偏甜的朋友，也可以用些许白糖进行调味', '最后离火，加入大葱段（葱青部分）和花椒油，翻炒2小之后即刻摆盘。', '最后让我们欣赏一下成品吧。']

---

记录 5157:

title: 菜鸟学做的【冰冻麻辣虾】也不错

image: 257715.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冰冻熟虾 绿豆芽 姜末 蒜蓉 豆瓣酱 花椒 干辣椒节 葱花

taste: 麻辣

step: ['冰冻熟虾1盒（用鲜虾做当然更美味，我菜鸟先用冰冻虾试试，千万莫笑我哦），冷水下锅，大火烧开汆透后捞出。', '虾背开刀，挑出下线，做出的虾子会更美味。', '绿豆芽用水汆熟，虑水后装盘备用。', '虾子装盘，置于绿豆芽四周。', '里去油，倒入适量姜末和蒜蓉，小火炒香后加入适量的豆瓣酱、花椒、干辣椒一起炒香。', '加入适量的高汤，大火煮沸，盖上锅盖转小火煮15分钟后，用密漏滤渣，加入适量的盐和鸡精调味，淋入适量的生粉水勾芡。', '将勾芡好的汤汁淋到虾上，依次放入辣椒节，葱花、鲜花椒，烧一勺高温油泼上即成。', '成品图']

---

记录 5158:

title: 水煮牛蛙

image: 257696.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 姜片 葱段 蒜头 干辣椒 胡椒粉 辣椒粉 料酒 油辣子 生抽 盐

taste: 中辣

step: ['食材：牛蛙（已洗净）、葱段、姜片、蒜头、干辣椒', '将已洗净的牛蛙放在案板上剁开。', '放入盘中。', '随后，加适量的胡椒粉。', '加适量的辣椒粉。', '加适量的料酒。', '拌匀。', '烧锅倒油烧热，下入拌好的牛蛙翻炒翻炒至变色，盛出。', '锅内加适量的油，下入姜片、蒜头、葱段和干辣椒翻炒翻炒出香味。', '接着，加适量的油辣子。', '加适量的清水煮开。', '然后，下入炒好的牛蛙翻动一下煮开至熟。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 5159:

title: 自贡冷吃兔

image: 257491.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 大葱 老抽 料酒 植物油 花椒 八角 大料 生姜 独蒜 冰糖 盐 味精 鸡精 干辣椒 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['首先将兔肉切成小块，放上少许料酒和盐腌制15分钟', '然后将生姜切片、大蒜切成小块、八角大料切小块、大葱切段、干辣椒剪成小段；', '热锅倒油，让油烧至高温，放一些花椒，爆香后，放入事先腌好的兔肉', '用中火翻炒兔肉，蒸发大量水份后再陆续加入姜片、大蒜、八角和大料，用大火炒', '炒至兔肉的香味散发出来的时候再加一点老抽，把兔肉炒至呈金黄色。再加入葱段，大火翻炒后加入适量的糖（冰糖）', '最后加入干辣椒段和辣椒粉翻炒，这个时候可以用小火慢慢的翻炒，让辣椒的辣味充分的融入兔肉里面，就可以准备出锅了', '在出锅之前可以根据个人口味加入少量的鸡精、味精来增加兔肉的鲜味。就这样一道美味的冷吃兔就出锅了，待兔肉彻底的冷却之后再吃味道会更加的鲜美']

---

记录 5160:

title: 咸豆花

image: 256932.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内脂 泡发黄豆 葱花 榨菜 紫菜 虾皮 辣油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['提前一天浸泡好的黄豆', '把浸泡后的500克黄豆倒入料理机加入2000ML清水，我是分2次搅打的，启动机器打成生豆浆,可以多打几次', '打好的生浆慢慢倒入棉纱袋里过滤，最后用手挤干。将豆浆倒入锅里加热煮开后转小火煮12分钟', '把4克内酯用少许温水化开后，倒入电饭褒内胆里', '煮好的豆浆倒入有内酯的电饭煲内胆里', '倒完后千万不要搅动直接盖上盖子静置20分钟，时间到了，打开盖子豆腐花完成', '用勺子把适量豆腐花舀入碗里', '加入榨菜末、紫菜、虾皮', '加一勺生抽', '加入一小勺辣油', '撒上葱花或者香菜末即可']

---

记录 5161:

title: 酸辣汤

image: 256645.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄瓜 金针菇 水发黑木耳 胡萝卜 土鸡蛋 白胡椒粉 陈醋 盐 香油 美极鲜味汁 青蒜

taste: 酸辣

step: ['材料准备好', '胡萝卜、黄瓜切片，金针菇只取上半截嫩嫩的部分，水发黑木耳清洗干净，鸡蛋磕入碗中', '陈醋适量、白胡椒粉2克、盐少许，同入大碗中，混合均匀待用', '煮锅中开水下入黑木耳和胡萝卜片，煮一分钟', '再下入黄瓜片和金针菇，煮一分钟', '将煮熟的菜和一部分汤舀入料汁大碗中，用勺子混合均匀', '锅中留一些汤，将打散的鸡蛋淋入锅中，做成鸡蛋花', '将鸡蛋花和汤再倒入汤碗中，混合均匀，再点入一点醋，滴少许香油、少许美极鲜味汁；如果有香菜再撒入香菜，那味道更棒了！我本来打算放点青蒜末，也给忘记了', '如果撒点香菜调色调味，更好啦']

---

记录 5162:

title: 水煮猪肝

image: 256571.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肝 豆芽菜 千张丝 豆瓣酱 干辣椒 生抽 姜蒜末 花椒 料酒 生粉 油盐

taste: 微辣

step: ['锅中放少许花椒，小火慢慢焙香；', '炒好的花椒粒放在案板上，用擀面杖碾成碎末；', '猪肝切成薄片后加入盐、料酒、淀粉拌均匀腌制一下；', '烧热锅，放适量的油，下入豆瓣酱煸炒；', '煸炒出红油后加入蒜姜末继续煸炒；', '煸炒出香味后加入适量的水大火煮开后再炖煮两、三分钟；', '加入适量的盐和生抽调味；', '煮好后捞出里面的杂质留下清汤；', '先下入千张丝炖煮二分钟后捞出；', '再放入豆芽丝进去焯煮；', '将煮好的千张丝平铺在碗底，再码上豆芽菜；', '将猪肝一片一片放入汤中焯烫；', '猪肝烫变色后捞出来平铺在豆芽菜的表面；', '再用勺舀出适量的汤汁放入；', '将准备好的蒜末、红椒段、花椒面撒在猪肝表面；', '取干净锅，烧适量的油；', '油微微冒烟时关火，将热油浇淋在调味料表面上；', '听着嗤嗤声响，这充满麻辣诱惑的“水煮猪肝”就完成了。']

---

记录 5163:

title: 宫保鲜虾球

image: 256486.jpg

categories: 川菜

ingredients: 海虾 豆瓣辣酱 植物油 葱 鸡蛋清 香醋 淀粉 料酒 清水 干辣椒 生抽 白糖 姜 蒜

taste: 酱香

step: ['海虾备用', '海虾去皮，背部切开取出虾线。', '去皮鲜虾中放入1勺料酒、1个蛋清、半勺淀粉，用手抓匀，待用。', '锅中放油(测油的热度，可用1根筷子放入油中，油起泡即可)', '鲜虾入油锅煎炸', '炸制好的鲜虾球待用', '料汁调制(2勺香醋、2勺生抽、2勺白糖、1勺料酒、1勺半淀粉、3勺清水)调匀待用', '辅料备用', '炸花生米备用', '炸辣椒油备用', '开大火上锅放入油', '油热将姜、蒜、干辣椒放入煸香。', '改中火，放入1勺半的豆瓣辣酱煸炒出红油。', '然后放入炸好的鲜虾球煸炒均匀', '放入炸花生米翻炒片刻', '放入料汁翻炒均匀', '出锅前放入葱段，淋上辣椒油。炒制完毕，关火出锅。', '装盘上桌', '再展示一下', '成品展示']

---

记录 5164:

title: 最爱的家常菜之一——鱼香肉丝

image: 256234.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 蒜苔 木耳 胡萝卜 青椒 干红椒 生抽 老抽 剁椒 陈醋 糖 盐 植物油

taste: 鱼香

step: ['猪肉切丝。（可以用料酒，水淀粉、少许盐腌一下），我没有腌。', '蒜苔切段，木耳焯水切丝、胡萝卜切丝备用。', '将青椒、干红椒切段，锅放油煸香。（当然也可以用豆瓣炒出红油，再加这些）', '先放肉丝翻炒变色，再放蒜苔段、、胡萝卜翻炒片刻，最后放木耳丝翻炒。', '依次加老抽、生抽翻炒，再调入陈醋、糖、剁椒翻炒，最后调入一点盐调味即可。（也可以再加点水淀粉，炒出饭店的感觉）']

---

记录 5165:

title: 猴年里的一把火【麻辣九转肥肠】

image: 255947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥肠 干辣椒 八角 胡椒 草扣 香叶 生姜片 桂皮 白扣 白芷 花椒 大葱 麻椒

taste: 麻辣

step: ['清洗大肠外表，撒上较我面粉，用手使劲搓揉，再一根奶的用手撸洗，用流水将大肠清洗干净；', '抓住肠头，中指、食指一顶，将大肠翻转，塞入一小部分大肠，移至水龙头口，用水一冲，大肠就自然滑入，一边抖一边提，大肠很容易就翻过来了；', '去除大肠内的肥油，再次用面粉搓洗大肠内部，用流水将面粉清洗干净，虑干水份；', '撒入较多的食盐，用手揉均后，一根根搓洗，然后用水清洗干净；', '洗净后的肥肠，用剪刀从中间剪断，取一段中间对折，小头在前，大头再拖带，左手拇指向前顶右手向后撸，直到拇指露出，抓住漏出的肥肠，抽出拇指，顺着一撸，再用中指将肥肠顶出来，反过来抓住肥肠轻轻抖动，就全进去了；', '撸顺后用牙签别一下，以免加工时滑动，锅里去水，放入肥肠大火烧开煮10分钟，用钢钎刺穿每一个肥肠，放出气泡，再煮15分钟后捞出入冷水洗净备用；', '香料各适量备用，锅里去油烧热，香料打湿入锅炒香断生，加入足量的水，放入肥肠，加入适量胡盐、白胡椒；', '加入适量胡大葱、姜片、老抽、黄酒后盖上锅盖；', '大火烧开转小火煲90分钟，煲好后关火捞出，拔出牙签冷凉，将肥肠切成均匀的段；重新将卤水烧开，倒入肥肠段，关火，盖上锅盖泡2小时；', '锅里去较多的油，烧至6成热，倒入肥肠段，肥肠段上色后迅速捞出备用，锅里去油烧热，倒入打湿了的辣椒和麻椒，将辣椒和马脚炒干水分并炒香；', '倒入肥肠段，倒入炒香了的花生，再倒入炒香了的白芝麻，加入适量的鸡精、葱花，大火炒均后即可起锅。', '成品图']

---

记录 5166:

title: 麻辣土豆粉

image: 255856.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆粉 生菜 油豆豉 郫县豆瓣酱 红花椒 青花椒 盐

taste: 麻辣

step: ['锅中加入油，冷锅冷油，放入红花椒和青花椒（红花椒香，青花椒麻）慢慢炒出香味。', '放入郫县豆瓣酱炒匀。', '放入半勺油豆豉。（自己做的）', '倒入适量开水，煮开。', '将煮好的汤汁过滤一下，倒入砂锅中。', '煮开后，加入盐调味。', '用刚才炒香料的锅把土豆粉煮软，用筷子搅散。', '将煮好的土豆粉捞入砂锅中。', '放入烫好的生菜即可。']

---

记录 5167:

title: 辣子鸡

image: 255613.jpg

categories: 川菜

ingredients: 料酒 花椒 白芝麻 葱碎 鸡腿 干辣椒 大蒜 姜片 白糖 酱油 盐 油

taste: 麻辣

step: ['将鸡腿洗净切块，加入料酒酱油，白糖、盐、葱蒜腌制2个小时。', '准备好配料，干辣椒、花椒，大蒜和姜片。干辣椒切碎。', '上锅入适量油烧热，加入腌好的鸡块炸至金黄色捞出。', '炸好的鸡块盛盘备用。', '炸好鸡块后留适量底油，加入干辣椒炒制出香味。', '再加入花椒炒出香味。', '再加入姜片拌炒出香味。', '再将炸好的鸡块加入，加入适量的酱油一起拌炒均。', '最后加入一勺熟白芝麻炒开关火。', '成品装盘即可食用。']

---

记录 5168:

title: 酸辣汤

image: 255105.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 酸辣汤调料 清水

taste: 酸辣

step: ['准备好所有食材', '鸡蛋打散备用', '将酸辣汤调料倒入砂锅中', '再倒入750克清水，搅拌均匀', '加盖大火', '煮开后，转小火煮3~4分钟，边煮边搅拌', '将鸡蛋液均匀滴入酸辣汤中', '再大火煮开关火', '盛入小碗中，趁热食用']

---

记录 5169:

title: 杏鲍菇小炒肉

image: 254136.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 杏鲍菇 胡萝卜 莴笋 葱 姜 蒜 花椒 小米椒 味极鲜酱油 醋 淀粉 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪瘦肉切片，一调羹料酒，半茶匙盐，半调羹淀粉拌匀，去腥入味。', '杏鲍菇、胡萝卜、莴笋改刀切片备用。', '葱姜蒜、小米椒改刀，花椒备用，一调羹味极鲜酱油，一调羹料酒、半茶匙盐调成汁备用。', '锅中入底油，油热后入肉片迅速翻炒发白盛出备用。（肉片变白立刻盛出，可以最大程度保持肉片嫩滑。）', '锅中留底油，油热后入葱姜蒜花椒小米椒爆锅出香味。', '入杏鲍菇片、胡萝卜片、莴笋片翻炒断生。', '倒入肉片，接着调入准备好的调味汁翻匀，最后滴入数滴起锅醋翻匀起锅。如果喜欢也可以加半茶匙糖提鲜。（肉片不要炒久，保持嫩滑。最后滴入的数滴醋称为起锅醋，可以给菜肴增香，却吃不出醋的酸味。）']

---

记录 5170:

title: 棒棒鸡

image: 253892.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱 糖 醋 辣椒油 白芝麻 生姜 生抽 香油 味精 芝麻酱 大葱

taste: 中辣

step: ['将大葱洗净，然后切成细丝，铺在盘底', '将白芝麻放入锅中炒熟，备用', '用生抽、糖、香油、香醋、味精、辣椒油、芝麻酱、熟芝麻、一勺凉白开调成汁儿', '锅内添加没过鸡胸肉的水，加两片生姜和葱段，大火煮开，转小火煮至鸡肉熟透。取出过凉开水，用木棒轻轻捶打，使肉变得松软，然后用手将肉拆成细丝', '上面摆上拆好的鸡丝', '将调好的汁儿倒在鸡丝上，吃的时候搅拌均匀即可']

---

记录 5171:

title: 水煮鱼头

image: 253721.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 油 郫县豆瓣酱 盐 白糖 味精 葱姜蒜 料酒 生抽

taste: 中辣

step: ['把鱼头去腮、去牙、去鳃裙，洗净备用。', '准备葱姜蒜。', '起锅热油，放入鱼头，中小火煎制。', '煎制到表皮焦黄，盛出备用。', '锅留底油，放入一半葱姜蒜炒香，然后放入郫县豆瓣酱小火炒出红油，烹入料酒。', '加适量生抽。', '加入清水，烧开后，小火煮2分钟。', '放入备用的鱼头。', '烧制10分钟左右，中间要翻个，并加盐、白糖调味。', '烧至鱼头熟透，捞出盛入碗中。', '将原汤烧开，加味精提鲜。', '将其浇入碗中。', '洗净锅，多放一些油烧热，放入另一半葱姜蒜炒香。', '将其浇在鱼头上即成。撒一些芝麻点缀，即可上桌。']

---

记录 5172:

title: 榨菜香芹炒鸡珍

image: 253425.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡珍 榨菜 香芹 葱 干辣椒 蒜头 姜 花生油 酱油 鸡粉 酒 盐 糖 生粉

taste: 微辣

step: ['各材料切好，鸡珍用所有调味料腓上15分钟', '热锅，下花生油爆香姜、蒜、干辣椒、', '下腓好的鸡珍爆炒', '待鸡珍有点转色时下榨菜，翻炒均匀', '投下香芹', '所有材料炒透，关火，撒葱花，上碟']

---

记录 5173:

title: 板栗烧鸡

image: 253179.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 板栗 盐 料酒 小葱 老姜 八角 香叶 六月鲜红烧酱油 蚝油 菜籽油

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：鸡肉，板栗，姜片，葱段，蒜粒，六月鲜红烧酱油；', '板栗洗净，在板栗壳上，切十字刀，刀口深度需切开里面的板栗衣，然后放入淡盐水中煮10分钟左右；', '煮好的板栗，不烫手的时候，立即剥掉板栗壳、板栗衣；', '鸡肉洗净后，放入清水里，调入适量料酒，煮沸；', '焯水后的鸡肉，捞出，用流动清水冲洗干净；', '锅里烧热，倒入适量植物油烧热；', '放入鸡肉翻炒变色；', '放入姜片，葱白，八角，香叶炒香；', '调入适量六月鲜红烧酱油，蚝油；', '调入适量清水，放入板栗；', '大火烧开后，转小火煮20分钟左右，收汁；', '放入葱绿，关火，起锅。', '起锅，上桌咯。']

---

记录 5174:

title: 辣炒鱿鱼须

image: 252916.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡发鱿鱼须 尖椒 油 盐 味精 生抽 姜

taste: 微辣

step: ['主辅料：鱿鱼须、尖辣椒把干品鱿鱼须提前泡发洗净。', '尖辣椒洗净切块。', '热油，炒香姜丝。', '放入鱿鱼须。', '翻炒后，加适量的生抽。', '翻炒均匀。', '放入尖辣椒。', '炒匀后，加盐、味精调味。', '快速翻炒均匀，即可关火。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 5175:

title: 酒鬼花生

image: 252876.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生米 油 盐 味精 料酒碎 花椒 树椒 芝麻

taste: 微辣

step: ['把花生米洗净、浸泡。', '浸泡2小时以上。能方便快捷的去皮就可以。', '把去皮后的花生米冲洗干净。', '分别装入食品袋，放入冰箱冷冻或冷藏。', '准备调味料：把树椒切条、花椒、辣椒碎、芝麻', '锅中加油，把冷冻的花生米放入油中，开始加热。', '小火慢炸，炸制到花生米完全漂浮在油面，并且微微发黄，即可关火。', '把花生米捞出备用。', '锅留底油，放入花椒、树椒，用小火将其炒香。', '放入备用的花生米。', '放入辣椒碎、芝麻。', '加适量的盐、味精。', '翻拌均匀，即可关火。', '出锅装盘，晾凉即可上桌。']

---

记录 5176:

title: 酸甜泡菜

image: 252695.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卷心菜 白萝卜 胡萝卜 黄瓜 白糖 白醋 盐

taste: 酸甜

step: ['蔬菜清菜干净，刮掉萝卜的外皮', '卷心菜切成菱形大块', '胡萝卜切成薄片或者用擦片器擦成薄片', '白萝卜切成薄片或者用擦片器擦成薄片', '黄瓜切成略约3毫米的薄片', '全部的菜入盆中，撒一点盐', '拌匀后，静置15分钟左右', '用手轻攥腌过的菜，将多余的蔬菜汁挤出', '绵白糖和白醋准备好', '白糖入盆中，将白醋倒在上面，用筷子搅拌均匀，使白糖融化', '腌泡一个小时便可食用，如果能腌两天以上再食用，味道及口感更赞', '酸酸甜甜，好脆爽', '清爽、解腻、开胃']

---

记录 5177:

title: 年夜饭--红红火火辣子鸡

image: 252590.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸡 干红辣椒 葱 姜 盐 花椒 花生油

taste: 中辣

step: ['仔鸡剁成块。', '加入葱姜盐抓匀，腌渍20分钟入味。', '锅里放入花生油，放入鸡块炸。', '炸到金黄色捞出。', '把干辣椒剪断备用。', '把锅里放油，加干辣椒和花椒小火煸炒。', '炒香后，加入炸好的鸡块煸炒。', '美味的辣子鸡。。。']

---

记录 5178:

title: 宫保鸡丁

image: 252459.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 油炸花生米 干辣椒 青椒 葱 蒜 食用油 糖 醋 蛋清 胡椒粉 水淀粉 生抽 盐 花椒 玉米淀粉 料酒

taste: 其他

step: ['鸡胸肉切丁。', '加盐、胡椒粉、玉米淀粉、料酒，抓匀后腌制10分钟。', '准备炸熟的花生米和青椒丁。', '碗里放入盐、生抽、白糖、醋、水淀粉，调匀备用。', '炒锅倒油，放入鸡丁。', '炒至鸡丁变色。', '放入花椒、干辣椒。', '放入葱、姜、蒜末炒出香味。', '放入青椒丁翻炒片刻。', '倒入碗汁，翻炒至汤汁包裹食材。', '放入花生米。', '翻炒均匀即可关火。', '盛入盘中']

---

记录 5179:

title: 香辣水煮鱼

image: 252141.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 油豆腐 香菇 油豆腐皮 魔芋 葱 盐 蛋清 淀粉 胡椒粉 花椒 香水鱼袋装调料

taste: 麻辣

step: ['鱼去骨去次，鱼肉切成蝴蝶状（具体做法：第一刀不切透。切到鱼皮跟前，第二刀切透。要斜着切开）', '切好以后打开如图所示', '鱼排，鱼刺切成段，鱼头劈开放在一个碗中，切好的蝴蝶状鱼肉放在另一个碗中', '放入盐，胡椒粉，蛋清，干淀粉腌制10分钟左右', '将买好的食材洗净处理好（大家可以根据个人口味买自己喜欢的菜）', '需要一包袋装的香水鱼的调料，并将半根葱切段', '凉油时放入花椒爆香', '油热了后加入袋装调料（花椒不能糊），再放入葱，炒制3分钟左右', '加入烧开的热水', '将切好的菜下入锅中焯熟', '焯熟放入盆中备用', '水烧开后先下腌好的鱼骨，鱼头，鱼排，煮4分钟后捞入放菜的盆中备用', '再将腌好鱼肉一片片下入锅中，煮3分钟后连汤带肉倒入刚才的盆子里', '香喷喷的香辣水煮鱼做好了~']

---

记录 5180:

title: 酸甜泡椒

image: 251988.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 白砂糖 米醋

taste: 酸辣

step: ['选择图片中的辣椒，不辣，肉厚，菜场就有卖，几元一斤，很便宜。', '清洗好去蒂', '如果着急可以用餐巾布擦干水分，如果不着急多放一会自然风干备用。', '均匀的切成椒圈，辣椒籽保留，如图。', '冷锅加入米醋，小火加热。', '加入白糖，不停搅拌，让糖快速融化，这时不要火大，不然醋会很快蒸发，融化后放凉备用！', '选择可密封的容器，塑料或玻璃材质的比较好。', '把辣椒圈放入容器，大概2/3高度，不能装满，不然糖醋汁太少了就不好吃。', '加入冷却后的糖醋，密封后放置两天就可以吃了！这酸爽胃口再不好也能多吃几碗！😄', '同理，也可以做韩式的酸甜萝卜，隔天就可以吃了，清脆爽口。', '同理，也可以做酸甜黄瓜，隔天食用，一样酸爽清香。', '关键食材一定要新鲜，糖醋的比例要恰到好处，不能太酸也不能太甜，可以自己尝试找到自己适合的算度！']

---

记录 5181:

title: 水煮活鱼

image: 251128.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 香菇 黄豆芽 黄瓜 水煮鱼调料包 蒜 花椒 干辣椒

taste: 微辣

step: ['鱼片中加入蛋清、盐、料酒抓拿片刻后加入少许的淀粉（这个调味包中的，没有就自己加玉米淀粉也好）抓匀腌制15分钟', '准备辅料，黄豆芽摘去根，黄瓜和香菇切定，蒜切粗片', '鱼头部分也用盐、料酒腌制', '准备调料', '热锅冷油爆香除水煮鱼调味包以外调料', '然后加入水煮鱼辣椒酱调味继续炒出红油和香味', '放入鱼头鱼骨翻拌下', '烹料酒、加入热水和香菇一起烧开', '起锅前放入黄豆芽和黄瓜稍微加热下', '用漏勺舀入大碗中（剩下的汤你可以试试味道，根据自己口味可以放点糖或者加点盐胡椒粉什么的）', '将鱼片一个个放入烫至变色刚熟就好', '、和汤汁一起倒在鱼骨上、撒上调味包中的辣椒颗粒和花椒碎，放上香菜浇上热油就好了']

---

记录 5182:

title: 红油牛肉面

image: 250886.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 面 姜片 桂皮 八角 花椒 葱 香菜 干辣椒 香叶

taste: 微辣

step: ['先将牛肉切块，用水煮去血水', '准备香料，花椒、八角、桂皮、姜片、干辣椒、香叶', '锅中入油，放入葱姜炒香，捞出，留油', '然后将将牛肉倒入锅中炒香', '加入足量水，再加入适量酱油、盐、糖和少许鸡精（不喜放鸡精的小伙伴可不放哦）', '再加入之前准备好的香料煮大概一个半小时左右', '将面条煮熟捞出', '淋上红油和牛肉汤汁，再将牛肉块和香菜摆放到面上即可。（可撒些炒熟的芝麻，到些醋因个人口味加以调配哦）好啦开动吧～']

---

记录 5183:

title: 试试手：爸比爱吃的辣子鸡

image: 250825.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土鸡肉 青椒 干红椒 姜 豆瓣酱 盐 糖 八角 土豆 红椒 蒜 葱 鸡粉 老抽 料酒

taste: 微辣

step: ['鸡腿肉剁块青椒撕块姜蒜切末土豆切块葱切段', '土豆切块炸熟，取出备用', '锅中放油，烧热放入八角姜末干辣椒葱姜蒜爆香', '放入糖翻炒至起沫丢入剁好的鸡肉翻炒', '炒至鸡肉微微变成棕色，放入豆瓣酱，放盐、料酒、老抽等继续翻炒', '翻炒两分钟加入300毫升的水和炸好的土豆将汤煮滚之后调为中火炖30分钟', '等汁子变浓、颜色变深后，丢入切好的青椒和葱段，继续加盖炖大概3分钟', '成品。']

---

记录 5184:

title: 很辣很辣的辣子鸡

image: 250801.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 盐 葱 花椒 蒜 姜 干辣椒 料酒

taste: 超辣

step: ['鸡肉切块，清水浸泡2h，洗净，', '放盐、料酒和少量蒜末腌制，（蒜末可省略，盐的量一定要放足，不然后面是加不进味道的，整体炒出来就不香了，）', '热油炸至表面金黄，火稍微大点，可以让鸡肉里面保持鲜嫩，', '炸好捞起，', '姜切大片，', '热锅下蒜瓣和葱煸香，', '煸出香味，', '加入提前剪好的干辣椒段和花椒，（辣椒剪开更辣，花椒如果有新鲜的更好，没有的话就用蜀椒，味道更好，）', '翻炒出香味，加入姜片继续，', '倒入鸡肉，猛火快炒，把香味迅速呛入鸡肉内，', '炒好后撒适量盐在表面，提味，（不要太多，鸡肉本身就有盐味了，）']

---

记录 5185:

title: 口水鸡 - 令人垂涎欲滴的美味佳肴

image: 250757.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 菜籽油 黄瓜 辣椒干 花椒 生姜 大葱 花椒粉 熟花生 盐 香菜 醋 生抽 麻油 熟白芝麻 冰水

taste: 微辣

step: ['锅子里放入大葱、生姜、花椒20粒，加入水。', '放入洗净的鸡腿后倒入1茶匙的菜籽油，这样可以让鸡腿更佳的鲜嫩，然后盖上盖子开大火。', '大火烧开后转中火煮8分钟，煮好后熄火盖上盖子焖15分钟。', '15分钟后用筷子戳入鸡腿里，如果没有血水渗出来即为鸡肉熟了。', '将鸡腿捞出放入冰水里泡至鸡腿冷却。', '辣椒干洗净后沥干水分，放入烤箱里100度上下火烤10-12分钟直到闻到香味，烤好后取出凉却后用剪刀剪开把辣椒籽倒出，也可以选用市售的辣椒面。', '辣椒处理好后分三次放入搅拌机里打碎，然后加入花椒粉拌均匀。', '锅子里倒入两碗（饭碗）的菜籽油，加入10粒花椒后开小火将油烧热，冒烟时即可熄火。', '将热油倒入辣椒面里。', '放入1茶匙的盐，加入熟芝麻拌一拌即成辣椒油。', '现在调配酱料，把醋、生抽和麻油放入碗里。', '加入适量的辣椒油拌均匀。', '碗里放入熟花生。', '将一半的酱料倒入碗里，让花生浸泡一会儿这样可以更加的入味。', '鸡腿降温后从冰水里取出，用厨房纸把多余的水分吸干，将鸡腿切成块后放入碗里。', '最后淋上剩余的酱料配上黄瓜和香菜即可。']

---

记录 5186:

title: 麻辣过瘾的【宜宾燃面】

image: 250565.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜面条 瘦肉 肥肉 花生碎 熟芝麻 香葱 葱碎 碎米芽菜 蒜碎 姜碎 干红辣椒 花椒 藤椒 桂皮 香叶 盐 老抽 生抽 白糖 辣椒油 芝麻油 五香粉

taste: 麻辣

step: ['准备好干红辣椒、花椒、藤椒、香叶和桂皮。藤椒和花椒的区别首先是颜色上，其次是口感上！花椒偏红色，藤椒偏青色。花椒香麻，藤椒口感很麻！', '将以上几种香料一同放入料理机里打成粉。', '葱姜蒜剁成末备用。', '肥肉和瘦肉分别剁碎。', '冷锅放入肥肉，小火慢慢炒出肥肉里的油脂，然后在放入葱姜蒜碎炒出香味', '倒入瘦肉末炒至肉末发白，在加入一勺盐提味，一勺老抽上色。', '然后放入碎米芽菜和打成粉的辣椒混合香料翻炒，在加入少许五香粉。', '如果觉得比较干，还可以再加入适量植物油，加入碎米芽菜以后肉末就变得比较干了。出锅前加入1勺白糖，中和一下辣味，糖会让辣味变得更柔和。', '可以一次多炒一点肉末，肉末炒好以后放入冰箱冷克藏保存7天左右。', '冷锅放入植物油、冷油放入少许花椒，小火2-3分钟爆出花椒的香味。然后捞出花椒丢掉，留花椒油。', '用花椒油和勺老抽、勺生抽、芝麻油、辣椒油调一碗料。这一步也可以省略，面煮好以后，每一碗面里加入1勺花椒油、1勺生抽、少许老抽、1勺芝麻油和一勺辣椒油！', '花生碎和熟芝麻也可以一次多准备些。花生可以180度烤7或8分钟后拿出来晾凉，去皮，放袋子里用擀面杖压碎。白芝麻也同样烤熟。', '鲜面条煮至7或8分熟，用漏勺捞出控水，尽量将水分控得干一些。', '面条放入碗中，加入调好的料汁、在浇上炒好的肉末，撒些葱花和花生碎熟芝麻以及少许白糖，搅拌均匀就可以吃啦！每一碗面白糖的用量比味精稍多，白糖是最好的提鲜中和辣味的一道厨房必备品！']

---

记录 5187:

title: 麻辣香锅

image: 250561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅中 指肚香肠 鱿鱼圈 鱿鱼花 杏鲍菇 双孢菇 香菇 葱段 大蒜瓣 干辣椒 十三香 麻椒 花椒 姜片 酒鬼花生 芝麻 孜然粒 酱油 大豆油 香菜 盐

taste: 麻辣

step: ['将海鲜放入锅中煮至水沸，此过程进行2次。', '煮海鲜的档口要利用好时间，备好调料。口味偏向以您口味为主决定，适量就好，不一定是定下的死规定，我的调味料仅供参考。', '将鸡翅中与指肚香肠放一起煮，可放2匙盐和葱姜调初味并紧肉消毒，最好给鸡翅中划开几道口子，至于为什么我想您懂的。', '煮蘑菇切片，记得一定煮2遍哦。', '都准备好就开始吧，第一步：爆锅。热锅下油，调大火，略见清澈调中火放料，切记不要大火爆料，易糊且减少调料的滋味。葱段见黄、辣椒变色即可下菜。', '先放鸡翅中与指肚香肠翻炒，放一两酱油调色，缓慢翻炒均匀着色，着色均匀后放2勺盐，继续翻炒均匀。', '盐炒匀后放鱿鱼圈鱿鱼花，缓慢翻炒，此刻锅中必定会有水析出，一定要把这析出的水腾干，水腾干后关火盛盘。', '盛盘后，均匀抹上芝麻粒和酒鬼花生，放上香菜即可成菜了。祝您胃口大开！']

---

记录 5188:

title: 鱼香肉丝

image: 250536.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 泡发黑木耳 胡萝卜 姜 葱 蒜 香醋 糖 生抽 老抽 料酒 淀粉 蛋清 盐 郫县豆瓣酱 食用油

taste: 酸辣

step: ['切好的肉丝。用清水洗一二遍，抓一抓，去掉一些水份。然后添入料酒少许，蛋清1个、淀粉10克抓匀，最后添入食用油再抓匀。', '切好冬笋，胡萝卜，黑木耳。冬笋需要焯水后再用。', '备好豆瓣酱，可以剁碎。切好姜葱蒜。', '备好料汁。糖、香醋、生抽、盐、老抽、料酒，5克淀粉拌匀。还可以添入一些高汤。', '锅中入油，入豆瓣酱炒出红油。', '加入姜葱蒜炒香。', '加入肉丝，用筷子拔开炒匀至变色。', '添入冬笋丝，胡萝卜丝，黑木丝。', '炒匀后，淋入料汁。', '淋入后，煮上几秒钟后再炒匀即可出锅了。']

---

记录 5189:

title: 【四叶小馆】甜黄粑

image: 250398.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄粑 玫瑰糖 芝麻 食用油

taste: 甜味

step: ['准备食材：黄粑切小（贵州特产，糯米制成，软糯香甜），芝麻，玫瑰糖', '锅中放少量调和油，不必烧热', '放入切好的黄粑炒至黄粑起金色酥壳状', '放入玫瑰糖，撒入芝麻翻炒均匀即可', '外酥里软', '香甜可口', '美滋滋']

---

记录 5190:

title: 老干妈蒸猪肘子

image: 250286.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肘子 盐 酱油 老干妈 油辣椒

taste: 中辣

step: ['酥好的猪肘子', '切上刀口', '抹上盐', '抹上酱油', '如图', '放上老干妈', '抹匀', '放进蒸锅蒸一小时左右蒸糯', '好香的猪肘子']

---

记录 5191:

title: 啤酒蒸老鸭--宴客菜

image: 250280.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老鸭 盐 茶籽油 香葱 生姜 啤酒

taste: 葱香

step: ['备老鸭', '老罗斩块，啤酒适量', '切点姜片', '烧油放进姜片和鸭肉炒匀', '放盐', '倒点啤酒', '炒匀', '装碗里', '放进电压锅里', '高压40分钟', '好香的老鸭']

---

记录 5192:

title: 麻辣烫串串锅

image: 250150.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐皮 西兰花 豆腐果 火腿肠 鹌鹑蛋 大骨汤 麻辣烫料粉 食盐

taste: 麻辣

step: ['各好调料。', '豆腐皮卷起来后切段，再串起来。', '火腿肠改刀再串起来。', '串好豆腐果，鹌鹑蛋，小番茄，西兰花。', '备好的骨汤。', '把麻辣烫料粉加入骨汤中烧开。', '先把不易煮的食材加入。', '后加入易煮的食材。如蔬菜，番茄。添入少许盐，烧开煮熟即可吃喽。']

---

记录 5193:

title: 蒜片酸辣鱼

image: 250136.jpg

categories: 川菜

ingredients: 油炸鱼 酸辣椒 蒜片 生抽 植物油 味精

taste: 酸辣

step: ['油炸鱼，酸辣椒，姜，蒜瓣', '蒜瓣，姜切片，酸辣椒切段', '先炒鱼', '放进蒜片，生姜', '放进酸辣椒', '炒匀', '淋上生抽，放清水', '煮二分钟', '将酸辣味融入鱼里', '撒上味精', '出锅']

---

记录 5194:

title: 腊肠蒸红萝卜

image: 249883.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肠 红萝卜 生抽 香油

taste: 原味

step: ['备腊肠', '切片', '红萝卜', '切片', '先将红萝卜碗底', '再放上腊肠', '淋上生抽', '淋上香油', '放进蒸锅', '将红萝卜蒸熟', '就可出锅上，吃辣的可淋点辣椒汁']

---

记录 5195:

title: 辣炒肚片

image: 249635.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肚子 辣椒 芹菜 大蒜 生姜 盐 油 白醋 生抽 鸡精 干辣椒

taste: 中辣

step: ['清理好的猪肚', '放进蒸锅里', '蒸八成烂', '蒸好的猪肚切薄片，切点姜丝，辣椒丝，大蒜，芹菜', '放点干辣椒碎，有新鲜尖更好', '油烧开，倒进猪肚片和辣椒', '大火炒匀', '放盐', '淋点醋炒炒', '炒好的猪肚移锅边界，放进辣椒丝，在辣椒丝放盐让辣椒入味', '再混炒', '放进芹菜和大蒜', '淋上生抽', '撒上鸡精', '即可']

---

记录 5196:

title: 青椒炒腊猪肝

image: 249620.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊猪肝 青椒 盐 植物油 辣椒粉 鸡精 生抽

taste: 中辣

step: ['腊猪肝', '切片', '切点辣椒', '先炒辣椒', '放盐', '炒断生', '倒进猪肝', '淋上生抽，撒上辣椒粉炒匀', '最后撒上鸡精装盘，不喜难吃鸡精的不放也行。']

---

记录 5197:

title: 牛肉味腊猪肝--烤箱版

image: 249482.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肝 盐 油 酱油 辣椒粉 大喜大牛肉调味料 米酒

taste: 中辣

step: ['调味料', '猪肝', '撒上大喜大牛肉调味料，辣椒粉，盐，', '淋上酱油，米酒拌匀腌制一天入味', '烤盘上铺上锡纸刷上油', '放上猪肝', '放进烤箱', '上下火120度的火力，烤100分钟，途中在猪肝上刷油', '烤好的猪肝', '可凉拌，香炒均可。']

---

记录 5198:

title: 酸辣肠

image: 249236.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小肠 酸辣椒 芹菜 盐 茶籽油 酱油 鸡精 醋

taste: 酸辣

step: ['猪小肠清洗干净，酸辣椒，芹菜', '小肠切丝', '先炒小肠', '淋上醋去味，炒匀', '放盐', '炒干水分', '放进酸辣椒', '炒入味', '淋上酱油，放进芹菜，', '炒香', '撒上鸡精', '装盘']

---

记录 5199:

title: 麻辣水煮鱼

image: 249178.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼肉 豆腐 盐 植物油 蒜米 芹菜 麻辣汁 鸡精 胡椒粉 生粉

taste: 超辣

step: ['食材', '豆腐切丁，鱼切片，切点蒜米，芹菜', '豆腐切丁用盐入味', '鱼撒上盐，淋上生抽，孜然粉入味', '备麻辣汁', '蒜米炒香', '下入豆腐', '炒片刻', '放清水', '调进麻辣汁', '喜欢更辣的多放一勺', '再放点盐', '煮二分钟', '倒进鱼肉', '再次烧开', '放点生粉水', '撒上鸡精，芹菜或香葱', '出锅']

---

记录 5200:

title: 绿甘蓝泡菜

image: 249131.jpg

categories: 川菜

ingredients: 绿甘蓝 胡萝卜 盐 泡椒

taste: 微辣

step: ['把绿甘蓝洗净切块、胡萝卜洗净切片，加盐腌制30分钟', '攥干水分后装入容器里，加入泡椒', '放入冰箱冷藏腌制2天即可', '盛入碟中，即可食用']

---

记录 5201:

title: 郫县豆瓣鱼

image: 248937.jpg

categories: 川菜

ingredients: 海鱼 郫县豆瓣酱 白糖 料酒 生抽 油 盐 味精 醋 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['海鱼、郫县豆瓣酱。', '把海鱼去除内脏、洗净、打斜刀。', '起锅热油，放入葱姜蒜炒香。', '放入郫县豆瓣酱小火煸炒出红油。', '再将葱姜蒜和豆瓣酱炒匀。', '放入海鱼。', '烹入料酒。', '旺火，烹入醋', '加入适量生抽。', '加入清水。', '烧开后，中小火烧制5分钟。', '将鱼翻面，加盐、白糖调味。再烧制3分钟', '加味精提鲜，旺火收汁。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 5202:

title: 剁椒鱼头

image: 248889.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 料酒 葱 姜 鸡精 白糖 白醋

taste: 微辣

step: ['放少许盐，盘底铺上葱段，姜，料酒，白醋，浇在鱼身上，腌制15分钟，上锅蒸5分钟把盘内水倒掉', '鱼头上放好两种剁椒，能吃辣就多放些更有味道，撒上姜末，鸡精，放一点白糖，料酒，醋，放锅里准备蒸', '少许葱花为了点缀拍照好看的，最好不要在蒸之前放哦，上锅蒸再10分种出锅是现在的样子', '准备葱丝姜丝进油锅，热油淋在鱼头上，撒上葱花，葱花最后撒']

---

记录 5203:

title: 葱油淋鱼片

image: 248636.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 青椒 红椒 姜 葱 蛋清 蒸鱼豉油 盐 香油 胡椒粉 淀粉 料酒 鸡粉

taste: 葱香

step: ['草鱼一条㓲成片。我在市场买鱼时就让卖鱼的给㓲好了。', '加入适量盐、料酒、鸡粉、胡椒粉抓均，加入少许香油和1个蛋清再抓匀。然后再加入少许淀粉抓匀后静置半小时。', '红椒和青椒各1/4个切细丝，姜、葱白一段切细丝，剩下的葱切葱段。', '锅中倒入足量清水，烧至五十度左右，调小火，用筷子夹住鱼片一片一片也下入锅中。', '鱼片全部下入后转中火将水烧开后关火。捞出鱼片沥干水份。', '将姜丝、葱丝、青红椒丝铺在鱼片上。', '锅中倒入适量油，将葱段倒入中火将葱段煸胡，关火。去葱段不要。', '将葱油淋在鱼片上。', '往锅中倒入适量蒸鱼豉油，用锅中余热加热后再淋在鱼片上即可。', '可以上桌了。']

---

记录 5204:

title: 干煸牛肉丝

image: 248515.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 蒜薹 红椒 黄椒 植物油 盐 淀粉 料酒 生抽 蚝油 白糖 大蒜 香菜

taste: 咸鲜

step: ['牛里脊准备好', '切成细细的丝，注意不要顺着肉丝切，再放一小匙淀粉，一点点盐，少许料酒', '用手抓捏入味，动作要轻，不要将肉丝弄断；腌制10分钟', '红椒、黄椒各用半个，将内部的白膜去掉，蒜薹洗净', '红椒、黄椒切成细丝，蒜薹切成寸段', '香菜洗净切寸段，大蒜拍扁切碎', '锅中多倒些油，5成热时，将牛肉丝倒入其中，划散，中火煸炒出水分，锅中不见一点汤汁，而且肉丝边缘略有些微黄就可以出锅', '锅中留底油，将红椒丝、黄椒丝、蒜薹段全部入锅中翻炒', '加入少许盐、一大勺白糖，翻炒均匀', '将煸好的牛肉丝倒回锅中，倒入少许生抽、蚝油调色调味', '将香菜段、大蒜末倒入锅中，翻炒均匀出锅', '干香入味', '味道好极了', '超级下饭菜']

---

记录 5205:

title: 宫保鸡丁

image: 248429.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 红萝卜 葱 白芝麻 酱油 料酒 盐 糖 蚝油 玉米淀粉

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，改刀切块，调料混合。', '凉油下花生，小火炒脆。', '颜色变深即可，盛出，待用。', '鸡胸肉炒白。', '加入红萝卜和葱段一起炒。', '倒入调料。', '汁稍微收干即可出锅。', '出锅后撒一些芝麻装饰。']

---

记录 5206:

title: 香辣水煮鱼

image: 248360.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 干辣椒 姜片 料酒 淀粉 胡椒粉 花椒 盐 食用油 大蒜 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['将鱼洗净去头去骨切成两片。（我的鱼买错成鲢鱼呢，最好用草鱼）', '将两半鱼肉用刀斜切成片。', '这就是所有需要的材料了。', '将鱼片加入一勺淀粉，一勺料酒和半勺胡椒粉抓均腌制15分钟。', '上锅入水烧开，加入一勺油，将豆芽烫熟捞出盛在较大的盆里。', '倒掉烫豆芽的水重新上锅，爆香切碎的大蒜和姜片。', '加入两勺豆瓣酱炒出红油。', '再加入大约500毫升的水。（此刻可根据自己的口味看是否要下盐，我是下了半勺的盐刚好）', '盖上锅盖煮开。', '将鱼片一片一片的放入煮开的汤料里。上盖子将鱼片煮开马上捞出鱼片。（煮鱼片时不要用锅铲去翻煸，否则弄碎鱼片）', '将煮熟的鱼片放入烫熟的豆芽表面，铺上一半的干辣椒和花椒。', '再重新上锅，加入50毫升的油烧热，将另一半的辣椒和花椒炸至变色出味。', '再将炸过的辣椒花椒油一同倒入鱼片上面完成。', '成品。放入几片香菜叶做点缀。', '成品。']

---

记录 5207:

title: 川味盐菜肉

image: 248086.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花肉 芽菜 或 盐菜 敢辣椒 姜片 花椒 香叶 白糖 生抽 芽菜或盐菜

taste: 咸甜

step: ['1、整块五花肉烧皮（这一步必须）洗净，高压锅中加水放入五花肉、姜片、花椒后加盖上火煮18分钟关火。2、铁锅放油少许炒制白糖给肉皮上色，直至肉皮酥脆（这一步的作用是进一步去处肉皮的味道，色泽好看）。3、待肉温度下降后切片备用。', '将芽菜（或盐菜）切碎，将切好的五花肉整齐摆在碗底，将干辣椒切段、姜切片、花椒、白糖、香叶备齐', '芽菜均匀盖在五花肉上，随后再将干辣椒段、姜切片、花椒、白糖、香叶覆盖在芽菜上', '加适量的生抽', '放入高压锅加盖上火蒸，上气后25分钟关火', '一碗热气腾腾的盐菜肉就出锅了！']

---

记录 5208:

title: 蚂蚁上树

image: 247590.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉丝 猪肉 姜 小葱 大蒜 植物油 盐 鸡粉 生抽 料酒 郫县豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['粉丝提前泡软，洗净备用；', '猪肉剁馅，调入适量盐、油、料酒、鸡粉，搅拌均匀，放置片刻；', '葱姜蒜洗净，擦干水分，切末备用；', '郫县豆瓣酱剁细；', '锅里放油烧热，放入肉末快速划散；', '肉末拨到一边，放入豆瓣酱炒香；', '再放入葱姜蒜炒匀，调入适量清水，生抽，鸡粉；', '放入粉丝拌匀；待粉丝煮熟后，调入适量小米辣碎；', '最后开大火收汁，撒葱花，起锅装盘。']

---

记录 5209:

title: 辣炒凉粉

image: 247446.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆凉粉 冷开水 蒜 生抽 食用油 盐 辣椒酱

taste: 中辣

step: ['准备好材料，豌豆粉与水是比例是1：5', '先取1杯水把豌豆粉溶解', '剩下的水倒入锅里烧开', '倒入溶解好的豌豆粉，小火加热，边加热边搅拌，沸腾即可关火。', '倒入盆子里让其自然凝固', '取出凝固的凉粉，切成小块', '锅里放油，烧热后，放入蒜末和辣椒酱炒香', '放入凉粉，加入盐和生抽，把凉粉炒均匀入味即可', '盛入碗中即可食用', '~']

---

记录 5210:

title: 麻辣鸡翅

image: 247396.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 茶油 孜然粉 五香粉 椒盐粉 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['鸡翅，焯水，沥干水份，备用；', '背上划几刀；', '热油，入鸡翅；', '炸至微黄，出锅；', '摆盘；', '撒入椒盐；', '撒入孜然；', '撒入五香；辣椒粉～～', '成品～～']

---

记录 5211:

title: 蒜泥白肉

image: 247354.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肥肉 蒜泥 味极鲜酱油 陈醋 盐 花椒油 姜片 大葱 八角 花椒 料酒

taste: 酸辣

step: ['凉水锅里放进肉（真正的一块大肥肉）', '放些八角，花椒（我用的藤椒）', '姜片，大葱，辣椒放进去', '倒些料酒，这些都是除油解腻的', '煮的肉筷子可以扎进去了，放些盐再煮10分钟捞出沥干放凉', '切成薄片摆在盘子里', '蒜泥，味极鲜酱油，陈醋，盐，花椒油调成汁（我家山西当然吃的老陈醋多些啦）', '蘸上调料汁吃，好吃哦']

---

记录 5212:

title: 滤油下饭茄片

image: 247305.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 酱 醋 料酒 老抽 白糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净切成0.5厘米的片。', '锅中倒入稍多些的油。油温需高些，约七八成热时放入茄子片中火炸至茄子变软发黄捞出沥干油分。', '再将炸过的茄片焯水半分钟捞出沥干。这样就把多余油去掉了。', '姜蒜葱切碎。蒜需两份，另一份也切末、香菜少许切末（这忘拍了）', '2茶匙酱油、2茶匙醋、1茶匙料酒、1茶匙老抽、2茶匙白糖和3克盐调成碗汁。', '锅中少许底油，炒香姜葱蒜。', '放入茄子，倒入碗汁再加半碗水，大火烧至水快干时勾芡。', '最后洒上生蒜末和香菜末即可。我拍这照时忘了放，将就看吧。']

---

记录 5213:

title: 麻婆豆腐

image: 247301.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 生粉 瘦肉 豆瓣酱

taste: 中辣

step: ['先把豆腐切块，自己喜欢大小，我是横三下，竖三下沸水里烫一下，大概2分钟', '放油烧热锅，放豆瓣酱加水烧开', '放煮过水的豆腐放在一起再加些水烧开就好', '撒些葱花或香菜就更完美了']

---

记录 5214:

title: 水煮牛肉

image: 247071.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆芽 金针菇 莴笋 香菜 盐 老抽 郫县豆瓣酱 小辣椒 白砂糖 葱 料酒 生粉 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['牛肉切片放盐，生抽，胡椒粉，料酒，生粉拌匀，腌制20分钟', '蔬菜洗干净待用，莴笋切快', '锅里放油倒入郫县豆瓣酱，喜欢辣一些在加入小辣椒一起煸炒，炒出红油', '加入牛肉一起煸炒', '加入开水，放入白砂糖，中火烧30分钟', '出锅前8分钟加入莴笋', '出锅前5分钟加入豆芽菜', '出锅前2分钟加入金针菇', '盛入碗里加入香菜和葱花即可']

---

记录 5215:

title: 懒人版豆花

image: 246944.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 酱油 蒜 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备嫩豆腐三块，放在碗里备用。', '用勺子把豆腐弄碎，大小自己控制哦！不用弄得太碎就可以。然后放少量的水，两勺即可。放入蒸锅，等到水开后蒸10分钟左右就可以起锅啦！时间长的话豆腐就变硬了，影响口感。', '在蒸豆腐的时间里，来准备汤料，很简单哦！把蒜切成末备用，蒜的量不用太多，要不汤料全是蒜味。', '锅里放入油，把蒜炒成金黄色，加上一碗水，水开之后放入酱油，酱油的量自己控制哦！基本上是看见汤料变色就可以啦！我自己爱吃酱油，所以放得多，最后别忘记放一勺盐，搅拌均匀后关火。', '豆腐蒸好啦！把汤料淋在上面，再放上自己爱吃的榨菜和香菜就可开动啦！']

---

记录 5216:

title: 麻辣香锅

image: 246766.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼丸 香麦 金针菇 豆皮 黄豆芽 麻辣香锅料 盐 葱 姜 蒜 香菜

taste: 麻辣

step: ['原料洗干净', '香麦切段', '所有食材除香麦外全部焯水', '锅中放油，加入一袋麻辣香锅料，炒出红油', '放葱姜蒜翻炒', '放入焯好的食材及香麦段', '加适量盐翻炒均匀即可，出锅前撒点香菜，料很咸，盐要少些，根据食材量定', '装盘，撒一层熟芝麻']

---

记录 5217:

title: 香辣牛百叶

image: 246685.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛百叶 生抽 白醋 鸡精粉 香菜 洋葱 辣椒油 香油 盐

taste: 酸辣

step: ['准备食材备用。', '把百叶切丝，洋葱切丝，香菜切小段。', '小碗里放入盐，鸡精粉，白醋，生抽，辣椒油，香油，搅拌均匀。', '香菜洋葱倒入牛肚丝里。', '淋上调好的汁，搅拌均匀即可装盘。（不喜辣味的可以不放辣椒油）', '成品图，酸辣爽口。', '成品图，健康养生。']

---

记录 5218:

title: 麻辣香锅

image: 246497.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红肠 莲藕 莴笋 金针菇 有机花菜 笋尖 青蒜 娃娃菜 青辣椒 红辣椒 干辣椒 海底捞麻辣香锅调料 味精

taste: 麻辣

step: ['食材如图；', '清洗准备好所有的蔬菜，莲藕、莴笋去皮切片，金针菇切去根部洗净，青红辣椒切辣椒圈，花菜去掉茎上的皮，洗净切小块，娃娃菜切开洗净，五花肉、红肠切片，辣椒剪成段，青蒜切段；', '炒锅上火，加水，加莲藕煮十分钟，捞出备用，用煮莲藕的水将笋尖焯一下，捞出备用；', '炒锅上火，倒入适量的油，油热后下入五花肉煸炒出油，五花肉微微卷起；', '下入青红辣椒、干辣椒翻炒几下；', '下入海底捞麻辣香锅底料炒香；', '下入准备好的所有蔬菜，翻炒均匀；', '加入一点点水，翻炒一会；', '翻炒几下以后，蔬菜也会出一点点水，加锅盖小焖煮3分钟；', '加入青蒜，翻炒至断生；', '调入适量的味精提鲜即可出锅~', '盛入砂锅中，趁热吃，麻辣鲜香~']

---

记录 5219:

title: 麻辣干锅牛腩

image: 246335.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛腩 姜 葱 草果 八角 花椒 郫县豆瓣 香辣酱 香菇酱 粗辣椒面 盐 胡椒粉 糖 香菜

taste: 麻辣

step: ['牛腩用温水泡出血水。', '洗净切成4厘米左右的肉块，沥干水。', '炒锅放少许油，下牛肉中大火煸炒约4分钟，炒干水份加料酒翻炒均匀后盛出牛腩备用。', '葱切段，姜切片，草果两个、八角两个、花椒十几粒。准备郫县豆瓣、香辣酱、香菇酱。爱吃辣的再备一勺粗辣椒面。', '锅中倒入少许油，爆香草果、花椒粒和八角。', '加入郫县豆瓣、香辣酱和粗辣椒面炒出红油。', '加香菇酱和姜葱，再加入适量清水烧热。', '放入牛腩，加少许盐、胡椒粉加盖小火炖1个小时至牛腩酥烂。或用高压锅压三十分钟。', '大火收汁，加少许白糖和香菜炒匀即可。']

---

记录 5220:

title: 酱香炒凉粉

image: 246325.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 海天酱 鸡精粉 蒜 香葱

taste: 酱香

step: ['准备食材，香葱切碎。（图中用的是红薯凉粉）', '凉粉切小丁状。', '蒜切碎末。', '锅里放入油，油热后倒入蒜末煸香。', '倒入海天酱。', '倒入凉粉翻炒。', '加少许的温开水翻炒均匀。', '加入少许鸡精粉，翻炒均匀，撒入香葱即可出锅。（海天酱含有盐分，不需再加盐了）', '成品图，色泽诱人。', '成品图，非常的入味，美味可口。', '成品图，喜欢吃辣的可以放点辣椒油。', '成品图，营养丰富，健康养生。']

---

记录 5221:

title: 黄酒鸭翅

image: 246122.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭翅 水 青椒 盐 黄酒 姜

taste: 微辣

step: ['先用清水洗一洗，鸭翅对半切开。青椒切丝备用。', '放入煮锅中，加入适量的水，放入姜片，盐，黄酒，醋，青椒这些调料。', '煮约40分钟。']

---

记录 5222:

title: 蜜汁月牙骨

image: 246006.jpg

categories: 川菜

ingredients: 月牙骨 青椒 红椒 姜 葱 蒜 洋葱 海鲜酱油 香油 料酒 米酒 蚝油 糖 胡椒粉 淀粉 蜂蜜

taste: 咸甜

step: ['用小刀刮去沾在软骨上的骨渣并清洗干净。', '切成每片带骨的片（别切太厚了）。放入姜片、葱段，加入少许海鲜酱油、几滴香油、一汤匙料酒、少许米酒（没有可以不放），一小勺蚝油、少许糖和胡椒粉抓匀后再加入少许淀粉抓匀腌30分钟以上。', '姜、蒜切片，毛葱多切些，青红掓切菱形块。', '平底锅倒入少许油，放入月牙骨。姜葱不要。', '煎至两面金黄捞出。', '炒锅放少许底油，下姜、蒜及毛葱炒香。', '加青红椒微炒。', '倒入大半碗水，加少许酱油、蚝油，倒入月牙骨加盖焖三分钟。', '大火收汁浇一勺蜂蜜炒匀即可。', '装盘享用吧。']

---

记录 5223:

title: 家常麻辣香锅

image: 245843.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 虾 蟹棒 火锅丸子 藕 黄豆芽 香菇 蘑菇 木耳 蒜苔 辣椒 小青菜 葱姜蒜 盐 火锅底料 鸡精

taste: 麻辣

step: ['把需要用的食材准备好，每个人的爱吃的菜不一样，有的肉多一点，有的菜多一点，所以在这里不需和我的一样，按自己的口味准备。', '烧开清水把菜类、菌类、肉类分别焯好，七八成熟既可以（菌类把水控干），蒜苔、木耳、辣椒、小青菜易熟，所以不需要经过水焯一遍。', '锅中倒入少许的油，放入猪肉煎一煎（我选的猪肉油多一点，所以放的油还要少）', '把猪肉煎好后倒入葱姜蒜翻炒', '把火调小一点倒入火锅底料，把火锅底料熬化（火一定要小一点，不然底料和葱姜蒜就糊锅了）', '火锅底料熬化后依次倒入大虾、火锅丸子、蟹棒继续翻炒', '接着倒入焯好的香菇、蘑菇、木耳继续翻炒，再倒入辣椒小青菜，稍微翻炒后按个人的食盐量加盐和鸡精', '出锅']

---

记录 5224:

title: 腊肠青菜炒饭

image: 245743.jpg

categories: 川菜

ingredients: 剩米饭 青菜 腊肠 盐

taste: 咸鲜

step: ['腊肠，切丁；', '青菜，洗净，切段；', '热锅，入少许油，放入腊肠；', '腊肠出油，放入青菜，翻炒；', '放入剩米饭，边炒，边压碎；', '放入盐，调味；', '出锅～～']

---

记录 5225:

title: 青蒜回锅肉

image: 245711.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 郫县豆瓣 青蒜 色拉油 盐 豆豉 圆葱

taste: 微辣

step: ['带皮五花肉放入锅中，凉水下锅，放入点料酒、葱姜，煮熟', '青蒜和圆葱切好，青蒜斜切，圆葱切片', '豆豉和郫县豆瓣都切碎', '煮熟的五花肉切1毫米薄片', '锅中放少许油，放入五花肉煸炒，煸到香酥吐油，放入郫县豆瓣继续小火煸炒香酥出红油，放入豆豉煸出香味，散入小许盐。', '放入圆葱继续煸炒', '放入青蒜煸炒，', '青蒜一塌秧，即可出锅']

---

记录 5226:

title: 宜宾燃面

image: 245586.jpg

categories: 川菜

ingredients: 细切面 猪肉馅 花生米 芽菜 姜 葱 盐 生抽 甜面酱 八角 草果 香叶 桂皮 糖 鸡精 花椒粉 花椒粒

taste: 微辣

step: ['干锅加些盐小火炒花生米至发黄并出现爆裂声。关火，捞出花生米放凉。盐可以留做做菜用。', '花生米去皮放保鲜袋用擀面棒压成花生碎。', '炒锅多放些油，三成热时放入花椒粒、草果、八角、桂皮、香叶小火慢煎出香味，再加些姜片和两根葱煸至葱变干变黄关火捞出香料不要。只留香料油倒出备用。香料油多些也无妨，可用于做辣椒油或拌馅儿等。上', '芽菜用水焯一下去些盐味，沥干水分。将就倒出香料油的锅底油把芽菜煸炒一下。盛出备用。', '葱、姜切末。肉馅加些油拌散。', '锅中少许油，放姜末炒香再下肉馅炒散。加花掓粉和甜面酱炒均匀加些鸡精就好了。', '面条煮硬点捞出甩甩尽量甩干些。加适量生抽拌匀再加香料油拌匀。生抽不宜放多，芽菜和肉酱都咸。', '加入葱花、花生碎、肉酱、芝麻、少许糖拌匀即可食用。']

---

记录 5227:

title: 冬季开胃菜，香葱豆豉辣椒

image: 245436.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆豉 红辣椒 香葱 生姜 盐 油

taste: 微辣

step: ['红辣椒洗净去蒂，去籽，切好，豆豉洗干净沥干水，生姜切成碎末，葱切碎；PS：辣椒根据品种不同，选择不同程度的辣。', '热锅，倒油，放入豆豉，生姜末小火，煸炒出香味；', '加入切好的红辣椒，转为中火，翻炒八成熟；', '加入葱，炒均；PS：因为这次用的葱是葱头多，提前加入；PS：如果是葱也，起锅前加入；', '放盐，炒均，即可起锅']

---

记录 5228:

title: 酸菜鱼-----初恋般的酸爽

image: 244435.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 香葱白 生姜 干辣椒 白芝麻 淀粉 大葱 葱花 豆芽 花椒 白胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['黑鱼宰杀后，鱼肉切片，老赵比较懒，启示应该片斜片的~大家不要学老赵偷懒哦！片好鱼片后加入大量盐，然后加一碗水用手抓洗鱼片去粘液。洗掉粘液后继续用清水反复的抓洗，抓洗到鱼片发白。这样鱼片不会碎，不然成菜以后鱼片很多会碎掉，不好看了！', '抓洗好的鱼片，加入淀粉、白胡椒粉、少许盐、抓匀腌制15分钟。', '趁着腌鱼的时间，把黑鱼的鱼头、鱼排等斩块，待用。', '坐锅起油，油至十层热。', '下入姜片和刚刚斩块的鱼头、鱼排大火快炒。', '炒至鱼两面略黄，加入开水，记住是开水！然后火力开到最大，熬底汤。', '底汤熬好后盛出，待用。瞧瞧是不是奶白奶白啊！', '然后将大葱葱白切斜圈铺入烤盘打底。', '豆芽洗净，铺在葱白之上。', '然后酸菜切合适大小。', '起油锅，油热后下酸菜，大火翻炒，稍微炒久一点。', '炒好酸菜后，加入刚刚熬好的鱼骨汤，大火烧开。然后尝一下汤的口味，一般来说这个时候的汤咸味不是很足，安全起见最后在加盐哈！', '然后捞出酸菜和鱼头、鱼排，铺在豆芽上。', '底汤留在国内，加入姜片、香葱的葱白，火力开倒最大，烧开！', '烧开后继续保持最大火力，下入腌制好的鱼片，锅铲轻轻推动划散，鱼片很容易熟的，待锅内再次烧开就可以关火了，烧久了鱼片就老掉了。', '鱼片捞出铺在酸菜和鱼排之上，然后倒入锅里的底汤，看看~鱼片是不是一个个卷曲不碎哈。', '坐锅起油，油要多！不然不好看，也不好吃！', '油温烧至八层热时下入干辣椒和花椒，要注意看好辣椒，稍稍变棕红色时就要赶紧关火，同时把锅端离煤气炉，避免辣椒被炸糊了，炸糊了一来难看，而来就是一股糊味。。。哈哈！', '把热油往鱼肉上面这么一浇！滋啦一声~然后撒入葱花和白芝麻就行啦！我放了几个蛋饺在里面还蛮好吃的，嘿嘿！', '开电磁炉~小火炖上，小酒眯起来，初恋般的酸爽！老赵没放盐，我的酸菜比较咸，亲们请在汆熟鱼片后在尝尝汤汁味道，这个时候再加盐。']

---

记录 5229:

title: 鱼香肉丝

image: 244199.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 冬笋 木耳 青椒 胡胡萝卜 糖 醋 料酒 生抽 盐 鸡精

taste: 酸甜

step: ['准备好所以材料', '青椒胡萝卜黑木耳肉切成丝', '肉丝加生粉料酒少许盐腌制几分钟', '锅里入油先倒入肉丝滑炒', '待到肉丝发白倒入剁椒', '先放入笋丝翻炒', '在把青椒黑木耳胡萝卜丝炒熟', '最后加入鱼香汁（一勺糖一勺醋生抽少许的盐鸡精调汁）']

---

记录 5230:

title: 豆花水煮肉

image: 244158.jpg

categories: 川菜

ingredients: 梅花肉 内脂豆腐 淀粉 干辣椒 花椒 郫县豆瓣酱 黄酒 酱油 盐 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['主要食材合照，黄豆先用清水浸泡半小时待用', '梅花肉切成大的薄片，用黄酒和盐腌制一会儿', '然后用干淀粉抓匀，至粘手，只要稍稍抓一会儿就会粘手', '炒锅注油，下干辣椒和花椒，小火煸炒，到颜色稍稍变深，香气跑出来后马上盛出来，注意不要炒糊，也不要颜色太深，晾凉后用擀面杖擀碎', '把泡好的黄豆用温油小火炸至酥香备用', '锅中注油，温油小火煸郫县豆瓣酱至出红油，下葱、姜、蒜末炒香', '接着放酱油和黄酒爆香', '锅内倒入适量清水，水不要太多，多了会冲淡这道菜的味道。放盐和糖，水开后煮两分钟左右让汤入味儿。期间把内脂豆腐放在大碗中垫底，因为我用的少，所以就没有焯烫豆腐。如果量大，就要把内脂豆腐焯烫一下', '大火，把腌制好的肉片用筷子一片一片地放入锅中，先不要动，不然淀粉会脱落，肉会变老。待肉片变色即可关火。梅花肉非常的嫩，很容易成熟。然后连汤带肉浇在大碗里的豆腐上，将捣碎的辣椒和花椒堆上，再放点儿葱蒜末，烧一点热油浇上，最后撒上炸好的黄豆即可', '成品', '成品', '成品']

---

记录 5231:

title: 川味酸辣土豆丝

image: 244008.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 葱姜蒜

taste: 酸辣

step: ['土豆要细，刀工很好就切，不好就擦。土豆丝用水洗一遍，然后泡5-10分钟。', '锅里放油，倒入葱、辣椒、花椒、麻椒煸炒出香味', '放入土豆丝，放入陈醋', '再放入白糖、黑胡椒粉、五香粉、盐、鸡精', '把土豆丝是翻炒之后，加入辣椒红油', '土豆丝断生，盛入盘中，就可以吃了。', '色泽光鲜，外焦里嫩，酸辣可口', '让人口齿生津，酸辣下饭']

---

记录 5232:

title: 宫保皮蛋

image: 243915.jpg

categories: 川菜

ingredients: 皮蛋 蒜香花生 青椒 红椒 姜丝 小香葱 蒜瓣 淀粉 白醋 糖 料酒 番茄酱 酱油 清水

taste: 微辣

step: ['将皮蛋放入锅内煮约五分钟后，即熟，凉水浸凉后剥壳。', '将剥好的皮蛋，一个对切成八块。', '蒜香花生米去皮。', '除淀粉外，将所有的调味料放入碗中，用清水调匀。', '姜切丝，蒜剁茸，葱切段，青红椒切成小块。', '将皮蛋逐个沾上淀粉。', '放入八成热的油锅，炸至表面微微起焦壳。', '捞出控油。', '另起锅，加入少许油，爆香葱姜蒜辣椒。', '再将皮蛋放入，加入调好的调味汁，翻炒数下。', '最后加入蒜香花生，炒匀即可。', '盛盘品尝吧。']

---

记录 5233:

title: 麻辣鸡丝

image: 243707.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱 干辣椒 花椒 八角 味极鲜 油 盐 醋 糖 香菜 芝麻

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉洗净冷水入锅煮半个小时捞出沥干水分', '晾到不烫手撕成丝状', '锅中热油，油热加入干辣椒，葱，姜，花椒，大料炸成辣椒油，出锅前撒入少许芝麻。取一个小碗，倒入味极鲜酱油，醋，糖，盐，加入炸好的辣椒油搅拌均匀备用。将鸡丝排列在盘子里，淋入调好的酱汁，撒入葱花', '美味的麻辣鸡丝就是如此简单，快来品尝吧。']

---

记录 5234:

title: 上汤皮蛋娃娃菜

image: 243643.jpg

categories: 川菜

ingredients: 娃娃菜 皮蛋 枸杞子 水淀粉 高汤 蚝油 糖 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['准备一颗娃娃菜', '将娃娃菜切成均匀的几段备用', '锅中放入水烧开放一点点盐和油，将娃娃菜焯一下，不要焯的太久影响口感，营养流失。', '焯好的娃娃菜冷水过凉沥干水份备用', '皮蛋蒸好去皮备用（准备了两个，其实一个就够用了）', '皮蛋切成碎丁状', '枸杞子在水中浸泡一会儿沥干水份备用', '切好的皮蛋丁摆在娃娃菜上面', '枸杞子散发在皮蛋上面', '锅中放入适量高汤烧开加入蚝油搅拌均匀再放入糖、盐、味精提鲜', '用水淀粉勾芡收汁即可', '勾好的芡汁淋在娃娃菜上面', '淋上芡汁的娃娃菜看起来晶莹剔透哦', '加入高汤就是美味无比哦', '爽口吃不停哦', '亲们也快试一下哦']

---

记录 5235:

title: 家常毛血旺做法

image: 243604.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 金针菇 香菇 魔芋豆腐 黄豆芽 方火腿 莴笋 口蘑 鳝鱼 大葱 盐 干辣椒 料酒 鸡精 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['准备好所有需要的食材，想说的是可以根据自己的喜好而变，不是一定的哈', '香菇洗净去蒂然后顶部打花刀', '口蘑洗净切片备用', '火腿切片备用', '豆芽去根部，这个比较麻烦，然后金针菇洗净，莴笋切小段备用', '魔芋豆腐洗净切薄片', '鸭血洗干净血水切片备用', '鸭血轻轻倒入放有黄酒的沸水中焯熟，', '鳝鱼切小段备用', '黄豆芽，口蘑，金针菇，香菇，入沸水稍焯水后捞出', '锅内上少许油，放入大蒜生姜大葱煸香，放入干辣椒段，花椒煸炒至辣椒成棕红色', '再放入两勺豆瓣酱', '和火锅底料煸炒至出红油', '倒入高汤或者白开水煮至沸腾', '往红汤中先下入鳝鱼段，因为比较不容易熟，再下入莴笋段，魔芋丝，火腿，黄豆芽等，加入少许鸡粉，盐，料酒调味儿', '大火煮开转中火，全部煮至熟透装入容器', '炒锅洗净，倒入油烧至六成热，倒入辣椒段，少许花椒炸香，淋在刚做好的菜上面即可', '怎么样是不是也超级简单就完成了，没有想象中的那么复杂吧', '这个季节很适合，找个时间炖上一锅，一家人美美的吃一顿吧']

---

记录 5236:

title: 水煮牛肉

image: 243564.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛柳 娃娃菜 黄豆芽 葱姜蒜末 油 醬油 四川豆瓣酱 水 蚝油 白胡椒粉 糖 料酒 生粉 花椒 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['牛柳切薄片加入白胡椒，糖，料酒，蚝油，生粉腌制半小时', '大同外锅加水将豆芽烫熟垫在碗底', '大同外锅内加油，加入葱姜炒香加入豆瓣酱炒出红油后加水煮开', '放入娃娃菜煮熟后捞出垫入碗中', '加入牛肉煮2分钟捞出放入碗中，将锅中的汤一起倒入碗中', '大同外锅中放入花椒炒香，用料理机磨成粉末后与辣椒粉混合', '菜顶端撒蒜末和花椒粉和辣椒粉，用滚油浇在上面', '最后撒上葱花芝麻，这道水煮牛肉即可享用啦']

---

记录 5237:

title: 辣子鸡块

image: 243457.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱 姜 干淀粉 干辣椒 盐 料酒 白糖 植物油 生抽

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉切小块', '加葱段，姜片（不要切太小，不然炸肉的时候容易粘肉上），适量的盐，白糖，料酒，生抽，拌好，加入淀粉，根据鸡胸的多少掌握淀粉的用量，这个表面的糊，不是很厚，自己可以先炸一块，看看糊的厚度。淀粉少了，往里面在加，不要一次多加淀粉。腌制20分钟', '锅里加多点的油', '油温要高，八成热，分次炸鸡块。千万不要全倒入，避免油温骤然下降。边炸边用筷子将鸡块拨散，避免粘连。葱姜不要带入锅中', '炸成金黄色，捞出控油。此时就非常好吃了', '锅里留少许底油，葱姜入锅爆香，倒入红辣椒，能吃辣的就掰开多放，自己掌握。，翻炒出呛鼻的味道。', '加鸡块，翻勺，撒芝麻出锅', '成品']

---

记录 5238:

title: 羊肉汤家常做法

image: 243177.jpg

categories: 川菜

ingredients: 羊腿 猪棒子骨 羊蹄 鲫鱼 白萝卜 豌豆尖 白锅盔 生姜 大葱 花椒 陈皮 八角 香料 料酒 胡椒 小米辣 青椒 香菜 葱花

taste: 原味

step: ['将羊腿洗干净，划上两刀以便入味。', '将猪棒子骨洗干净砍断。', '准备配料：将大葱切段，姜拍碎。', '将猪棒子骨和羊蹄、羊肉一起焯水，然后加入生姜，葱结，陈皮，八角，花椒和适量香料大火烧开，撇去浮沫，最后加入料酒，少量胡椒。', '1个半小时左右就将羊肉捞起（煮到筷子能直接插入羊肉即可），其余的骨头就继续小火慢熬，大概4-6小时就可以看见白汤了。', '清洗羊杂。羊肚烫后刮去表面那层，然后和羊肠反复清洗，羊肠加盐和面粉反复揉搓，然后翻过来把里面的油扯来甩了(是指那种不干净的油哈），最后再翻过来揉搓几遍就可以了。', '另起一锅来煮，加入同样的香料煮个两小时差不多了，煮的水就直接倒了。', '鲫鱼一条，洗净后把水吸干，下油锅两面煎一下，同时放入姜，葱增加香味。', '煎至两面煎黄后，加入水煮半小时。', '准备吃羊肉汤的材料了，先剁小米辣，青椒，香菜，葱，然后将白萝卜切片，豌豆尖只要尖尖，切上两个白锅盔。', '将煮好的羊腿肉切片。', '羊杂切成小段。', '羊肉汤炖了5、6个小时以后再把鲫鱼汤一起倒进去熬。', '准备大量的姜，葱，还有自己熬的羊油，先加猪油，再加入羊油，倒入姜，葱爆香。', '然后就下羊肉和羊杂继续大火炒，加入适量的盐，胡椒。', '最后倒入高汤，打去浮沫，煮一会，关火，上桌。', '最后打个蘸碟：碗里加入腐乳，青椒，小米辣，香菜，舀上一勺汤就可以了。']

---

记录 5239:

title: 酸辣土豆丝

image: 242836.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 干辣椒 生姜 大蒜 植物油 盐 花椒粉 凉拌醋

taste: 酸辣

step: ['食材：土豆、干辣椒、生姜、大蒜。', '调味品：植物油、凉拌醋、盐、花椒粉。', '把干辣椒t和生姜切丝，大蒜切成蒜米备用。', '土豆去皮，切成细丝，切好的土豆丝放在容器里用清水冲洗两遍，把多余的淀粉冲掉。', '锅中倒入适量植物油。', '油5成热时倒入干辣椒和生姜煸炒（油温不能过高，否则辣椒会成黑色）。', '干辣椒变色时加入土豆丝翻炒均匀，再加入适量醋继续翻炒。', '加入适量盐和花椒粉。', '加少许水大火翻炒2分钟。', '出锅时加入生蒜米，翻炒均匀即可。', '撒上葱花点缀。']

---

记录 5240:

title: 毛血旺火锅

image: 242730.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 牛百叶 牛腩 百叶 豆芽 莴苣 蛋饺 郫县豆瓣酱 姜 京葱 蒜头 盐 香菜

taste: 麻辣

step: ['买回的原料洗好，将百叶和莴苣，牛百叶切丝，牛肉和鸭血切块，生姜和葱切丝，蒜头压成沫沫', '将鸭血，牛百叶，百叶和莴苣等分别焯水', '坐锅烧热，放入色拉油，先放入花椒小火榨香，然后下入两大勺郫县豆瓣酱炒散，再放入姜葱蒜炒香，放入高汤或水。', '烧开后放入牛腩，牛百叶，百叶丝，鸭血块，预先做好的蛋饺继续煮开，撇去浮沫。', '在火锅底部垫上焯过水的豆芽，将烧开的毛血旺倒入火锅，放入莴苣条，香菜叶即可边烧边吃了。']

---

记录 5241:

title: 土豆生闷兔肉

image: 242650.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 盐 蒜 色拉油 泡椒 水 土豆 老姜 花椒 鸡精 干辣椒 淀粉

taste: 麻辣

step: ['土豆去皮洗干净', '用花到切成条', '切后的土豆用水漂去淀粉', '兔子一只', '切成小丁', '因人少只用些兔肉放碗里加淀粉拌匀肉质更嫩', '锅里放油把花椒姜蒜辣椒等放入锅中爆香', '在放入兔肉翻炒', '炒成兔子变色大概1分钟', '倒入土豆翻炒加一点点水大概10分钟放盐鸡精就可以了', '最后装盘']

---

记录 5242:

title: 川菜经典---蒜泥白肉

image: 286582.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 黄瓜 姜片 花椒 干辣椒 蒜 生抽 辣椒油 芝麻油 盐 白糖 油 小葱

taste: 微辣

step: ['准备好洗干净的肉肉。', '将肉肉加入清水里，水里加入配料1（见配料表或小窍门），大火煮开，小火煮40分钟，至肉肉可以轻松用筷子戳穿，煮好的肉肉晾凉，放入冰箱冷藏1个小时以上，至肉肉凉透（可以提前一天煮好，放冰箱第二天用）。', '准备好蒜泥，我的蒜泥用油炒了一下。', '将其它的调味（见配料表或小窍门）和蒜泥一起拌匀。', '准备好的肉肉。', '切成片。', '黄瓜也切成片，将肉肉和黄瓜一起用调好的调味拌匀，再撒上小葱就OK了。', '记得以前在四川餐厅里吃的这道菜菜，肉肉的肥肉部分都是白色的（就是下面图片上面的效果），也就是冷藏后完全凉透的样子，以至于我以前一直以为这就是“蒜泥白肉”这个名字的来历。', '蒜泥白肉蒜味浓厚，肥而不腻，不可缺少的调味就是蒜和辣椒油，既然叫蒜泥白肉，所以蒜的用量比较大，吃的时候再加入一些黄瓜，瞬间为菜菜加入了一秣清新的味道。', '如果喜欢我的美食，欢迎关注我的微信公众号sunshinewinnie\_99。']

---

记录 5243:

title: 鱼香肉丝

image: 286472.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 胡萝卜 莴笋 黑木耳 郫县豆瓣酱 白砂糖 醋 生抽 蚝油 泡椒 小香葱 姜 蒜

taste: 鱼香

step: ['准备材料，泡椒是超市买的那种罐装的小米椒，这次忘记放了，加上会更好吃', '瘦肉切成约七八毫米厚长约五厘米的条，用料酒加少许水，少许盐，玉米淀粉抓匀上浆后加少许油拌匀', '黑木耳提前泡发，然后切丝，莴笋胡萝卜切丝，葱姜蒜切末，泡椒也切开', '用1勺蚝油1勺生抽半勺细砂糖半勺香醋半勺半勺郫县豆瓣酱拌匀', '锅里烧油，加入葱白姜蒜末和泡椒煸香', '锅里烧油，加入葱白姜蒜末和泡椒煸香', '快速翻炒至肉丝变白后盛出备用', '锅里底油煸炒胡萝卜丝和木耳丝，翻炒至断生', '加入莴笋丝翻炒', '加入肉丝翻炒均匀', '加入肉丝翻炒均匀', '倒入料汁大火快速翻炒', '倒入料汁大火快速翻炒', '料汁均匀裹上就可以出锅了，最后撒上葱绿']

---

记录 5244:

title: 豌豆凉粉

image: 286468.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水 豌豆淀粉 辣椒油 陈醋 盐 酥花生 生抽

taste: 微辣

step: ['准备好材料：豌豆淀粉半碗同体积的水三碗', '先把半碗水倒进豌豆粉里搅拌成糊糊状', '剩下的两碗半的水倒进锅里大火烧水开以后把豌豆糊糊慢慢倒进锅里并且不停的搅拌', '小火煮一直搅啊搅啊大约3、4分钟吧锅里冒这种大的泡泡就可以关火了', '将熬好的淀粉糊倒入涂了油的容器里常温冷却4小时以上或者冷藏1个小时左右', '冷藏好的凉粉切成你喜欢的形状就可以了', '成品这个凉拌的随个人喜好加调料食材有限我就加了酥花生、生抽、陈醋、盐、辣椒油、老干妈调味好爽口好好吃！', '成品。瞧瞧这色泽都能感受那份爽滑了～', '这是用鱼汤煮的豌豆粉比较清淡养胃的老人孩子应该比较喜欢也可以当早餐吃😁😁']

---

记录 5245:

title: 围山公社浏阳菜：萝卜干炒腊肉

image: 285943.jpg

categories: 川菜

ingredients: 萝卜干 青蒜 盐 腊肉 干辣椒 姜 油

taste: 微辣

step: ['萝卜干用温水泡发后洗净切成小段。', '浏阳腊肉煮软后洗净切成片，姜切姜丝，青蒜洗净切成小段。', '锅中放油，烧热后将干辣椒剪断放入小火煸香。', '放入腊肉中火炒2-3分钟。', '放入萝卜干炒4分钟左右，放入少量水焖1-2分钟。', '收干时放入姜丝和青蒜，放盐炒匀即可。', '成品图']

---

记录 5246:

title: 宫保鸡丁

image: 285298.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大葱 花椒 鸡胸肉 蒜米 花生 干辣椒 姜 生粉 豆瓣酱 糖 酱油 陈醋 料酒

taste: 鱼香

step: ['备好图中材料', '鸡肉切丁，放入料酒，蚝油，老抽，生粉腌制15分钟', '配料如图切好', '花生炒熟，去皮', '酸甜汁（1勺料酒，2勺糖，3勺酱油，4勺陈醋，1勺生粉，适量清水）', '锅内下油，放入鸡肉炒熟，盛起备用', '锅内下油，放入花椒和蒜米爆香', '放入豆瓣酱，辣椒短，逼出红油', '放入大葱和鸡肉，翻炒均匀', '翻炒1分钟后，加入调好的酱汁', '翻炒粘稠后，加入花生米，翻炒均匀，即可', '成品图', '成品图']

---

记录 5247:

title: 【酸辣汤】

image: 284768.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香菇 木耳 火腿肠 豆腐 鸡蛋 盐 生抽 老抽 料酒 胡椒粉 小葱 陈醋 植物油 淀粉

taste: 酸辣

step: ['火腿肠、香菇、木耳、豆腐切成丝，鸡蛋打散备用。', '炒锅烧热加入植物油，加入木耳和香菇丝煸炒。', '加入清水，料酒、生抽、老抽，盐。', '煮2分钟左右加入豆腐和火腿肠。', '继续煮2分钟后加入水淀粉搅拌均匀。', '打入蛋花后立即关火。', '最后加入陈醋、胡椒粉调味。', '盛出后撒入葱花即可。', '成品图', '成品图']

---

记录 5248:

title: 川北凉粉

image: 284736.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红萝卜 绿豆粉 黄瓜 花生 葱花 辣椒油 陈醋 糖 蚝油 酱油 香油

taste: 酸辣

step: ['备好图中材料', '一碗粉，5碗水，用一碗水化开粉', '剩余的4碗水，放入锅中煮开', '转小火，慢慢倒入调好的绿豆水，搅拌均匀，转中火，煮至透明状，要不断搅拌', '倒入容器中，冷却成型', '黄花个胡萝卜切丝，铺在盘子底部', '花生炒香，去死，碾碎', '成型后的凉粉，切成自己喜欢的形状，大小', '切好的凉粉，铺在黄瓜和胡萝卜上', '调好调料（蒜米一颗，切成蒜泥，一勺糖，二勺酱油，0.5勺蚝油，两勺醋）一起搅拌均匀', '调好的调料，倒在凉粉上，撒上花生碎，淋上两勺辣椒油，撒上葱花即可！', '成品图', '成品图']

---

记录 5249:

title: 紫薯凉粉

image: 284527.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白仙草粉 紫薯 白砂糖

taste: 甜味

step: ['准备好白仙草粉50克、紫薯1个', '仙草粉50克加入清水250克清水拌均无颗粒状；', '紫薯洗净、去皮，切粒；', '250克清水煮沸放入紫薯粒煮熟，并把紫薯压碎成泥', '加清水700克煮沸；', '把拌均好的仙草糊、白砂糖倒入锅中不断拌均再次煮沸；', '煮好的仙草倒入保鲜盒，冷却，放入冰箱冷藏2小时；PS:建议用玻璃盒或陶瓷盒，不建议用塑料保鲜盒', '冷藏好的仙草切方块；']

---

记录 5250:

title: 干锅酱香蟹

image: 284423.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芹菜 洋葱 蟹 胡萝卜 山药 长形红辣椒 鸡粉 花椒 香菇肉酱 糖 八角 盐 蒜 葱 味精 姜

taste: 酱香

step: ['洗净材料；切好洋葱、芹菜、山药和葱花；剥好蒜、切好姜丝；葱白备用。', '烧一锅水，放入花椒和蒜片，煮开后放入斩好洗净的蟹', '蟹煮好后捞出沥干水', '起油锅放入两大勺油，油热后放入蟹，将蟹炸至金黄后捞起；将山药也炸至微黄后捞起', '在捞起的螃蟹上均匀地撒入盐、味精、鸡粉各半小勺，表面再均匀撒入黑胡椒粉，腌制一会儿', '用炸螃蟹的油，烧热后放入蒜瓣、姜丝、切好的红辣椒炒香，再放入洋葱一起炒', '先加入芹菜和胡萝卜；调入两大匙香菇肉酱；再加入山药和蟹，翻炒一会儿之后，调入一小勺盐、两匙生抽、一匙料酒、少许糖、半小勺味精、半勺鸡粉，加入大半碗开水，翻炒均匀', '炒均匀后大火烧开，调至小火煮10分钟，收汁起锅', '将完整的蟹壳放在炒好的蟹上，撒些葱花装饰。']

---

记录 5251:

title: 泡椒笋干回锅肉

image: 284090.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红椒 春笋笋干 青椒 鸡精 泡椒酱 姜 生抽 香醋 干豆豉 八角 花椒 桂皮 食用油 蒜 干辣椒 豆瓣酱 大葱 料酒 甜面酱 白糖

taste: 微辣

step: ['提前两天泡发笋干。笋干清洗一下，坐锅烧水，水开放入笋干煮一刻钟', '笋干煮一刻钟捞出，泡清水48小时，期间每天换水四五次，夏天天气热，多换两次水，以免变质。', '泡发好的竹笋捞出，我泡了大概68克笋干，最后发至342克', '基本笋干先煮再泡两天就可以了，跟网上学了一招，说可以让笋更加鲜嫩。泡发好的笋加入啤酒揉搓几分钟，清洗一下，泡清水中备用', '食材合照：五花肉200g，泡发好的笋，葱一根，姜一小块，蒜数瓣，花椒一把，八角一刻，桂皮一块，红椒两根，青椒两根（青椒忘记拍照后部有图）', '红椒青椒去蒂去籽清洗备用，葱择好姜去皮蒜剥皮洗净，花椒八角干辣椒清洗备用', '姜切下两片，葱白切下一小段，坐锅烧水，放入花椒八角桂皮，姜片葱白', '五花肉刮去肉皮脏东西猪毛，水开转小火加入五花肉，因为今天肉块小所以水开才下锅，如果一整块搜，可以跟花椒葱姜一起冷水下锅', '加入少许料酒去腥', '小火煮五分钟断生，关火焖三分钟即可捞出', '煮好的肉浸冷水使肉收紧外冷内热，切薄片备用。想肉更好切也可以放入冰箱冷藏一会再切', '青红椒切小块，葱白葱绿分别片切成马耳状，姜蒜切片干辣椒切小段，笋切片，备用', '平时我们吃豆豉只是切碎了与姜蒜煸炒，今天跟一四川大厨学习一招，先把豆豉处理成豆豉酱：干豆豉切碎，姜切姜末', '热锅冷油，油温热加入姜末煸香', '加入干豆豉碎煸炒', '淋入少许料酒，加入少许白糖，煸炒均匀，出锅备用。炒制好的豆豉酱，随用随取', '把调料先准备好，包括：红油豆瓣酱一勺，豆豉酱一小勺，甜面酱一小勺，泡椒酱两勺', '今天用的是这种泡椒酱，味道不错也很方便，用它做过泡椒鸡泡椒鱼都很方便。如果没有，也可以用青泡椒红泡椒泡姜代替', '炒过豆豉酱的锅，锅壁锅底沾油不用再放油了，放入五花肉片煸炒吐油', '小火煸出油，煸至肉片卷起成灯盏装，因豆豉酱红油豆瓣酱泡椒酱均含有油，未避免太油腻，煸出的猪油可以倒出留一点底油即可', '肉可盛出或拨在锅边，锅另一边加入一勺豆瓣酱一勺豆豉酱两勺泡椒酱煸炒出红油再与肉片翻炒均匀', '加入葱白姜片蒜片干辣椒段煸炒均匀', '淋入适量料酒翻炒', '加入一小勺甜面酱，先在锅边炒熟再与肉片翻炒均匀', '加入笋片，淋入少许清水，翻炒一两分钟', '淋入一点生抽提鲜，豆瓣酱泡椒酱都是很咸的，这里加一点生抽即可，或者也可省略', '加入一点白糖翻炒均匀', '加入青红椒块，翻炒均匀', '加入葱绿，大火翻炒，沿锅沿添加一点香醋，翻炒均匀即可出锅。跑了几家蔬果店都没有买到青蒜，只能不放，有可能的，最好不要省略青蒜，味道更好。', '成品', '成品', '成品', '成品，这道菜，肉片软嫩脆弹，笋片脆嫩入味，鲜辣美味，十分下饭。我不小心就吃了一大碗米饭，实在停不下来，哈哈']

---

记录 5252:

title: 快手香辣虾

image: 284089.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 香菜 干红辣椒 蒜 白芝麻 豆豉香锅调料

taste: 麻辣

step: ['准备食材', '调料：香菜、干红辣椒、蒜、白芝麻', '把虾清洗干净，剪去虾须', '沸水中先把虾煮熟，变红色捞出备用', '锅内放适量油，放入蒜片爆香', '放入干红辣椒，炒出辣味', '加入酷克壹佰豆豉香锅调料', '加入酷克壹佰豆豉香锅调料', '虾倒入锅内，翻炒均匀入味', '虾倒入锅内，翻炒均匀入味', '出锅，撒香菜、白芝麻，即可上桌', '出锅，撒香菜、白芝麻，即可上桌']

---

记录 5253:

title: 啤酒鸭

image: 283821.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩鸭 老抽 啤酒 大葱 青椒 糖 盐 干辣椒段 姜 蒜

taste: 糟香

step: ['1.鸭子洗净，斩中等大小块。姜切片，蒜去皮。', '2.锅里加清水，烧开后入鸭块焯水5分钟。鸭块捞起后用清水冲洗干净，沥干水。', '3.油锅烧热（少量油），入姜片，蒜瓣，干辣椒炒香。', '4.入鸭块翻炒均匀，炒至水汽基本变干。', '5.倒入1整瓶啤酒，大火烧开后中火慢炖。', '6.青椒，大葱洗净切段备用。', '7.鸭块炖至汤汁浓白后加半勺老抽调色，半勺糖，适量盐调味。继续炖至鸭肉酥烂，汤汁收干（如果鸭肉不够烂，可以加一点开水）。', '8.入青椒和大葱，翻炒均匀，盖上盖子焖一会儿关火。']

---

记录 5254:

title: 酒鬼花生

image: 283756.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生米 花椒 盐 干辣椒 食用油

taste: 中辣

step: ['花生米用清水浸泡3小时以上', '搓去花生衣后晾干水份', '花生米放保鲜袋封好，放冰箱冷冻一晚。', '把冷冻过的花生米放入面包桶里', '加入食用油，没过花生米1/2', '加入花椒', '加入剪段的红干椒', '面包桶放入面包机内安装好', '按菜单键，选择20翻炒干货功能', '结束后取出面包桶，倒出多余的油，再继续重复一次翻炒干货功能。结束后装盘晾凉。']

---

记录 5255:

title: 追剧最佳零食泡椒凤爪

image: 283674.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 花椒 姜片 盐 糖 白醋 水

taste: 酸辣

step: ['鸡爪洗净去掉脚趾，然后将鸡爪一分为二。', '锅中加水，水中加入20粒花椒粒3片姜与适量的料酒。', '水开后煮八分钟，捞出过冰水，洗净油脂与杂质。', '玻璃碗中加入盐、糖、白醋、泡椒和水调成汁，将凤爪放入酱汁中，盖好密封。', '放入冰箱保鲜层，浸泡一夜即可食用。']

---

记录 5256:

title: 酸辣豆腐

image: 283582.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 盐 生抽 香油 白糖 生姜 白醋 鸡精粉 辣椒油 青红椒

taste: 酸辣

step: ['撕去豆腐盒表面的塑料膜，把豆腐盒子倒扣在盘子里，用剪刀在底部对角各剪开一个小孔。', '轻吹使空气进入，就很容易的扣出豆腐了。（豆腐析出的水分轻轻的倒掉）', '调制内酯豆腐要突出姜味才好吃，用的是这种鲜姜，姜味很浓郁。', '把姜清洗干净，切成碎末。', '青红椒切碎粒备用。', '把姜末放入碗中，放入少许的盐。（一顶点的盐哦，避免太咸。）', '倒入少许鸡精粉。', '倒入生抽。', '加入白糖，倒入白醋。', '滴入数滴的香油。', '放入辣椒油，搅拌均匀。', '用小勺子淋到豆腐上。', '撒上青红椒碎粒即可。', '口感细腻软嫩~~~', '酸辣爽口~~~', '简单快捷~~~', '健康低热量的美味~~~']

---

记录 5257:

title: 麻婆肉末白菜

image: 283260.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 肉末 麻婆豆腐调料 料酒 生抽

taste: 麻辣

step: ['食材：白菜（已清洗切开）、肉末、麻婆豆腐调料', '将麻婆豆腐调料拆开包装倒入碗中，加适量的清水调匀，待用。', '将切好的白菜下入清水锅中焯开至熟，捞出。', '烧锅倒油烧热，下入肉末，加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '翻炒翻炒。', '接着，合入焯熟的白菜翻炒一下。', '然后，加入调好的麻婆豆腐调料炒匀，即成。']

---

记录 5258:

title: 川北凉粉

image: 283051.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 豆豉 花生 葱 姜 蒜 麻辣神油 生抽 醋 盐 糖

taste: 麻辣

step: ['凉粉冲洗晾干切条装碗，哈哈不要切的太厚不入味，太薄易断唷', '葱姜蒜切沫', '这步有很多种做法：1可以油烧热冷却会，将剁碎的豆豉小米辣葱姜蒜炒香，2或者油烧热浇在上面。', '1⃣️将豆豉和麻辣神油混合，总量为吃饭的碗半碗。2⃣️姜末、蒜末、生抽，醋、盐、糖，鸡精、味精混匀，加一点点冷开水水稀释一下，淋在凉粉上（选择上个步骤的第二种。3⃣️加豆豉麻辣油、花生、葱花', '稍微拌一下，可以开吃啦。']

---

记录 5259:

title: 【蒜泥凉粉】

image: 283046.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 酱油 味精 小葱 菜油 油辣椒 白糖 大蒜 香油

taste: 麻辣

step: ['凉粉', '先切3毫米薄片', '再改切丝，也是3毫米；在装盘', '先用油辣椒，酱油，白糖，香油，菜油，味精兑蘸水', '将蘸水浇在盘里，凉粉上', '接着面上撒蒜粒粒，小葱，熟芝麻，泡海椒粒；吃的时候拌匀']

---

记录 5260:

title: 自贡冷吃兔

image: 282741.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 干辣椒 大葱 白糖 酱油 八角 老姜 大料 香叶 花椒 十三香 料酒

taste: 麻辣

step: ['挑选农家优质兔子', '少许盐，白糖，八角，大料，料酒，老姜，腌制15分钟', '用小火慢慢把兔肉炒干', '感觉差不多起锅的时候加干辣椒，酱油。', '兔子冷了过后放芝麻。']

---

记录 5261:

title: 土豆啤酒鸭

image: 282571.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭腿 土豆 啤酒 八角 香叶 料酒 生姜 花椒 盐 酱油

taste: 咸鲜

step: ['鸭腿洗净，剁块，冷水入锅，加入生姜，料酒和适量花椒，将鸭块焯水，捞出备用，汤不要。', '锅中倒少许油，放入八角和香叶小火炒香。', '倒入鸭块翻炒，倒入啤酒。', '调入适量酱油。开锅后转小火炖30分钟左右。', '土豆洗净，去皮，切滚刀块。', '30分钟后，加入土豆块炖煮约15分钟。', '开大火，开水收汁。', '当汤汁煮至浓稠时，加入适量盐翻炒均匀。', '出锅后，撒上少许白芝麻和葱花。']

---

记录 5262:

title: 【川味啤酒鱼】

image: 282310.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 豆瓣酱 姜米 花椒 五花肉 啤酒 泡海椒 蒜米 小葱 油 盐巴

taste: 微辣

step: ['鲤鱼先把鱼腥线去掉，里外洗干净；在用姜片，葱段，盐巴，料酒腌制半小时', '豆瓣酱，泡海椒剁细；五花肉切粒粒', '姜片切颗，蒜也切颗；葱切小节', '炸鱼的油【我用了1公斤，油没有浪费，还可以炒菜】；油温要烧到七成热高点，冒大量的青烟', '用干帕子把鱼的内外擦干，鱼头沿着锅边，放入锅里油炸；我炸了1分多钟【不能炸太久】；捞起来备用', '锅里留炸鱼的余油，把五花肉粒，煸炒', '煸炒干的肉粒，放豆瓣酱点点，调味；肉粒捞起来备用', '锅里重新放油，先把花椒炸香，接着用小火炒豆瓣酱，泡海椒，姜蒜米；炒出红油来', '里面加啤酒1瓶，要是鱼大可以放一瓶半', '把肉丁，葱节放下去', '接着放炸好的鱼，小火烧，中途把里面汤汁淋在鱼身体；鱼烧入味道，上色，用大火把里面的汤汁收干', '装盘，面上撒上小葱']

---

记录 5263:

title: 辣子鸡丁！

image: 281565.jpg

categories: 川菜

ingredients: 公鸡 花椒 干辣椒 生抽 鸡精

taste: 麻辣

step: ['主料：公鸡\u3000\u3000调料：干辣椒花椒盐生抽鸡精', '干辣椒花椒', '盐鸡精', '公鸡剁丁', '加入盐，生抽，水适量腌码入味', '腌码入味', '锅里加入适量的油', '加入辣椒，花椒', '加入鸡丁小火慢炒', '待水分炒干', '鸡丁表皮微酥关火加入鸡精翻炒均匀装盘即可', '装盘', '完美', '完美', '完美']

---

记录 5264:

title: 三椒小煎鸡丁

image: 281321.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 辣椒 红小米辣 青花椒 姜 蒜 盐 味精 酱油 花椒油

taste: 微辣

step: ['鸡腿去骨切成丁（也可以不去骨），加盐和料酒码味十分钟。两种辣椒切成小段，姜蒜切成颗粒', '一定要用菜油！看这金黄的色泽，有没有感觉香味已经扑面而来？菜油要烧到冒青烟然后关火冷却再用。因为生菜油有一股生臭味，所以要烧熟再用~', '开大火炒鸡肉（注意此时油会四处乱溅）要快速划散，快速翻炒，避免粘锅。', '炒到鸡肉全部变白色，水分也基本炒干的时候下姜蒜颗粒炒香。', '再放入青红辣椒、青花椒翻炒均匀，全程都要大火。', '放盐、味精、酱油（提色），翻炒至青红辣椒断生即可淋入花椒油（藤椒油亦可）关火起锅盛入盘中。', '平时我吃一碗的今天吃了两碗饭。连辣椒都吃干净了哈哈。下次换兔子试试']

---

记录 5265:

title: 青椒回锅肉

image: 280913.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮上肉 青圆椒 盐 花生油 姜 蒜 酱油 糖

taste: 酱香

step: ['备好材料，青圆椒切块。姜切丝，蒜拍扁。', '上肉放锅里煮熟。', '煮熟的肉切片', '青椒焯水', '热锅下油，爆香姜蒜。', '放入切好的上肉煸炒出油。', '倒入酱油、盐和糖使回锅肉入味。', '倒入青椒翻炒均匀。']

---

记录 5266:

title: 麻辣水煮肉片

image: 280185.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 鸡精 姜 猪油 郫县豆瓣酱 味精 干辣椒 花椒 鸡蛋清 蒜 菜油 高汤 盐 料酒 葱 淀粉

taste: 麻辣

step: ['将里脊肉切薄片，添加盐、鸡精、料酒、淀粉、胡椒粉和鸡蛋清腌十分钟。', '准备配料干辣椒、花椒、大葱、生姜和郫县豆瓣酱，把葱姜蒜切碎。', '准备配菜，根据个人习惯来配，我喜欢蟹味菇、木耳、佛手瓜片', '将干辣椒、花椒放锅里小火煸炒至炒香，我喜欢麻辣就多放一些。炒香后打碎备用。', '锅里下猪油，如果没有猪油也可以用菜油。', '下葱姜蒜、豆瓣酱、辣椒花椒碎中火翻炒。', '炒香后下高汤或清水，调入盐、鸡精、味精、生抽、胡椒粉，用高汤做出的水煮肉片肯定是要比用清水做的好吃。', '烧开后下配菜，先下蟹味菇、木耳，煮五分钟，再下佛手瓜片，两分钟后下生菜，烫十秒钟，将所有配菜捞出，垫底。', '等汤再次开了以后下肉片，拨散，水开后出锅，把肉片平铺在配菜上，将汤倒入。', '锅里下油，下干辣椒，小火慢炒，炒香后泼到肉上。']

---

记录 5267:

title: 面包机版香菇腊味饭

image: 279971.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肠 香菇 米 水 生抽 白砂糖 蚝油 花生油

taste: 咸鲜

step: ['洗好的米加水泡半个小时，之后将米放进面包桶内加水。', '加入几滴油。', '连接手机的“阿里智能”APP，选择“烘烤”，时间1小时。', '泡软香菇，将菇切成条状。', '腊肠切成片状备用。', '烘烤了25分钟的时候，基本没见到水了。', '将菇和腊肠放在饭面上。', '烘烤时间还剩3分钟的时候，将蚝油、生抽和白砂糖调好的酱汁倒在上面。']

---

记录 5268:

title: 简单三步轻松制作色香味全的啤酒鸭

image: 279741.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭腿 食用油 生姜 盐 啤酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需的食材', '鸭腿清洗干净后剁成小块', '锅里加入少许油，放入切片的生姜和鸭腿，中小火慢慢翻炒', '待鸭腿炒至表面变金黄色时，倒入啤酒', '煮开锅后改小火慢慢炖45分钟左右，快出锅前加入少许盐翻炒均匀']

---

记录 5269:

title: 老干妈烧茄子

image: 279646.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 老干妈酱 红辣椒 蒜 油 盐

taste: 中辣

step: ['准备好原料；', '茄子切成块后加盖放入微波炉中高火打上五分钟；', '烧热锅，放入少许油，下入蒜瓣和红辣椒煸炒；', '爆香后加入老干妈翻炒均匀；', '再放入微波过的茄子；', '翻炒几下后加入盐调味；', '最后盛入盘中，表面放上香菜叶装饰。']

---

记录 5270:

title: 简单不简约的宴客佳肴——水煮鱼

image: 279580.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 白菜 黄豆芽 香菜 香葱 料酒 玉米淀粉 葱 姜 蒜 郫县豆瓣 干辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['准备食材：鱼、白菜、豆芽、香葱、香菜洗好备用；', '准备配料：葱、姜、蒜切好，郫县豆瓣也剁碎一下备用，将干辣椒用厨房剪剪段，洗掉辣椒籽，取适量花椒备用；', '鱼切片，放少量盐、适量料洒和玉米淀粉搅拌均匀，腌制备用；', '锅内放油；', '爆香葱、姜、蒜；', '放入豆瓣炒制，可稍微多炒一会儿，炒出豆瓣的油来，使其充分散发香味；', '加适量清水，期间可以调味，基本不用再放盐了，因为豆瓣已经很咸了，我又稍加了一些料酒、蚝油、生抽等调料；', '水烧开后放入黄豆芽；', '煮熟后捞出；', '再煮切好的白菜；', '同样煮熟后捞出；', '然后拨入鱼片；', '鱼片熟后同汤一起倒入装有豆芽和白菜的容器中；', '在鱼片上放入干辣椒段和花椒，撒些香葱；', '再次起锅烧热油；', '热油泼在辣椒和花椒上面；（不要流口水哦）', '最后，放上香菜，大功告成。']

---

记录 5271:

title: 香辣虾

image: 279093.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 花椒 糖 八角 啤酒 香叶 沙姜 蒜米 干辣椒 豆瓣酱 葱花 姜

taste: 麻辣

step: ['虾去头和虾线备用。', '图中配料备用', '锅内下油，要热，轻微冒烟。', '油热后放入虾。翻炒。', '炒至水分蒸发，焦香味。捞起放入碗中备用。', '锅内下油，放入蒜米，姜片，辣椒，豆瓣酱，香料翻炒。', '翻炒出香味后，放入啤酒和糖。', '再放入炸好的虾及葱白，翻炒均匀，即可。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5272:

title: 土豆回锅

image: 278831.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 蒜苗 盐 味精 郫县豆瓣 干花椒 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['土豆切片放入水中待用，蒜苗切马耳，姜蒜切片，郫县豆瓣剁细', '土豆片捞出沥干水分放入七成热的油锅中炸至熟透后捞出备用', '锅中留底油，放入郫县豆瓣炒至油红酱酥时放入花椒，姜蒜片炒香', '放入蒜苗根部炒至断生加入炸好的土豆片翻炒均匀', '加入蒜苗叶炒至其颜色成深绿时调入适量盐，味精，生抽翻炒均匀即可']

---

记录 5273:

title: 糖醋里脊

image: 278721.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 番茄酱 白芝麻 糖 盐

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切粗条', '腌制用点盐就行', '用油炸至5成熟', '这样就差不多了', '用番茄酱，糖，加少量水调汁', '加白芝麻番炒即可。']

---

记录 5274:

title: 自制红翻天剁椒

image: 278587.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒 蒜头 姜 盐 糖 二锅头

taste: 超辣

step: ['把摘下的辣椒洗净风干；', '把辣椒切成段放入食物料理机，打成粗片状；', '加入蒜头和姜块，再加盐、糖和酒，继续再成较细的片状；', '把储存剁椒的瓶洗净吹干后，用适量二锅头把瓶子里面消毒，然后将剁椒倒入瓶里拧紧瓶盖，再用透明胶把瓶盖的缝隙封好，贴上日期，放在冰箱，操作时卫生，里面就不发霉，可以放几个月的。']

---

记录 5275:

title: 豆豉蒸鳕鱼

image: 278553.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冰鲜鳕鱼 生姜 油豆豉 蒸鱼豉油 料酒 盐

taste: 其他

step: ['冰鲜鳕鱼去鳞，洗净，控干水份，加入姜片，料酒，少许盐，抓匀腌制10分钟。', '将腌制好的鳕鱼放入盘子中，在鱼身上均匀地铺上薄薄一层油豆豉。', '锅中加水烧开，放入鳕鱼，大火蒸10分钟左右，关火后，闷3分钟左右。', '出锅后，撒入葱花，淋上少许蒸鱼豉油。']

---

记录 5276:

title: 鸭血毛豆

image: 278398.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 毛豆米 生抽 红辣椒 姜 豆瓣酱 水淀粉 油 蒜 盐

taste: 微辣

step: ['烧锅开水，放入几滴油和适量的盐，将毛豆米放入里面焯煮到六、七成熟，捞出来；', '将鸭血放入锅中焯熟两分钟后捞出；', '烧热锅，放入姜蒜末煸炒；', '煸炒出香味后加入豆瓣酱进去煸炒；', '再加入适量的水，将焯过水的鸭血放入里面去煮；', '加入少许生抽调色；', '倒入适量的水淀粉，并加入少许盐和胡椒粉调味；', '最后将焯煮的毛豆米放入里面，大火收汁即可；', '盛入盘中，上面点缀点红辣椒。']

---

记录 5277:

title: 麻辣小龙虾

image: 278166.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 花椒 桂皮 蒜头 蚝油 八角 香叶 干辣椒 香菜 生姜 鸡精

taste: 麻辣

step: ['小龙虾买回来多清洗几遍，用牙刷一个一个刷干净，然后用淘米水浸泡半个小时左右，最后清洗干净沥水……', '辅料准备好', '倒入适量的油，把辅料倒进去爆香', '翻炒几分钟倒入料酒、盐、，再翻炒片刻，倒入开水淹没龙虾就可以（如果有高汤的话就更好了），锅盖盖上煮10分钟左右倒入适量蚝油、鸡精，盖上锅盖焖20分钟左右……', '焖煮好可以收汁了，就可以出锅了，最后放上洗好的香菜就可以开饭咯']

---

记录 5278:

title: 香辣虾

image: 277667.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 姜 青椒 干辣椒 蒜头 油炸辣子 盐 胡椒粉 生姜汁 生抽 鸡粉 麻油

taste: 微辣

step: ['准备如图材料，油炸辣子、虾、姜、青椒、干辣椒', '虾洗净后，用水果刀在虾头与虾背处半切断，然后刀子缓慢将虾头拉断，这样大部分虾肠会随头部一起被拉出。同时在虾背上切一刀', '干辣椒段小段，姜和青椒切丁', '将虾放入盆子，加入半勺生姜汁和适量胡椒粉腌制20分钟。这一步没有姜汁用姜丝或料酒代替也行', '锅内热油后倒入事先俺制好的虾仁炸至金黄，虾壳焦脆时捞起，沥干水份', '待虾放凉后倒入热油中大火炸多一次，图中为第二次炸好的虾仁', '锅内留少量油，热油后放入姜、干辣椒小火炸出香味，再放入青椒翻炒片刻后推到一边。放入一勺油炸辣子继续炒香', '倒入事先炸好的虾仁，调入一点盐、一勺生抽、鸡粉和几滴麻油，迅速翻炒均匀', '装盘，成品图。']

---

记录 5279:

title: 水煮乌鱼片

image: 277001.jpg

categories: 川菜

ingredients: 乌鱼 生菜 菜籽油 香葱 生姜 蒜泥 花椒 食盐 白糖 生粉 料酒 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['准备好所有食材', '新鲜黑鱼杀好洗净', '去头尾和鱼骨后再剖鱼片', '鱼片中加入1小勺食盐、少许白糖后滴少许料酒', '再放入2小勺生粉抓匀，最后滴少许菜籽油封住腌制15分钟', '锅热后倒入菜籽油爆香葱姜后盛起', '放入鱼头鱼骨煎制焦黄后倒入砂锅中炖鱼汤', '留底油加入适量清水', '烧开后放入生菜', '焯烫后拣出放至石锅中', '在汤水中加入2勺郫县豆瓣酱烧开', '随后将鱼片一片片地滑入锅中大火烧滚', '倒入石锅中', '另起锅再滴入适量菜籽油', '爆香葱姜蒜、花椒和干辣椒碎后淋在鱼片上', '上桌开吃咯']

---

记录 5280:

title: 自制花椒油

image: 276876.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红花椒 青花椒 菜籽油 生姜

taste: 其他

step: ['红花椒和青花椒准备好，挑出里面的花椒梗。', '生姜切片备用。', '菜籽油倒入锅中，烧热，放入生姜小火炸至姜片焦黄，捞出不要。（油温可以用姜片试一下，姜片放进去冒大泡就可以了）', '倒入红花椒和青花椒。', '保持小火，炸约30秒，关火，让花椒在油里浸泡2个小时左右。', '冷却后，装瓶密封保存。拌菜，拌面都很好吃。']

---

记录 5281:

title: 酱板鸡腿

image: 276691.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 火锅料 豆瓣酱 花椒油 料酒 姜 蒜瓣 葱头

taste: 中辣

step: ['冻鸡腿买回家先用冷水解冻', '解冻之后漏干水分', '漏干水分，加入调料，拌均匀，腌制2～3小时，', '这一步是炒制调料，炒香后下入鸡腿一起炒制。因为个人时间问题没有来得及拍照，请各位朋友提出你宝贵的意见。本人接受。', '炒制好鸡腿后，既可装盘，放入蒸柜蒸1小时既可，鸡腿不会老。', '嫩滑爽口，有中辣香口感。']

---

记录 5282:

title: 鸭脯炒青椒

image: 276066.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 胡萝卜 鸭脯肉 芥花油 葱 料酒 蚝油 鱼露 食盐 砂糖 生粉 五香粉 姜

taste: 微辣

step: ['准备好鸭脯肉一块', '将鸭脯的肥肉与瘦肉分开切细丝', '将瘦肉丝：用盐、糖、葱姜、蚝油、生粉、鱼露和五香粉等腌制片刻', '青椒、胡萝卜洗净后切丝', '热锅凉油，倒入青椒、胡萝卜丝，大火煸炒变色后盛起', '留少许底油，煸香葱香，放入肥肉丝', '煸出鸭油后，推至锅边，倒入腌好的瘦肉丝', '煸出鸭油后，推至锅边，倒入腌好的瘦肉丝', '大火快速滑炒', '大火快速滑炒', '变色后，重新倒入青椒、胡萝卜丝', '变色后，重新倒入青椒、胡萝卜丝', '同样大火快速煸炒均匀，撒少许味精，炒匀后关火', '同样大火快速煸炒均匀，撒少许味精，炒匀后关火', '盛入盘中即可', '盛入盘中即可']

---

记录 5283:

title: 麻婆豆腐

image: 275791.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 木耳 西红柿 十三香 大葱 青花椒 淀粉 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['-豆腐洗净，切小块', '-木耳泡发，撕小块，我用的小朵木耳，所以就省的撕了', '-西红柿切小块', '-找个净碗，加入淀粉，温水搅拌均匀', '-葱切成葱花，蒜切成蒜米', '-把锅烧热，放油，等有到七八成热，放入葱花蒜米，加入郫县豆瓣酱，炒出红油', '-放入西红柿，木耳翻炒，加适量开水', '-加入生抽，适量盐，一点点就行，因为郫县豆瓣酱本身就是咸的', '-待出锅时加入适量鸡精', '-把刚才搅拌好的淀粉糊倒入锅内', '-把豆腐木耳码到盘里，葱叶放入盘里', '-王守义十三香均匀撒到盘里', '-然后把汤倒入盘里', '-配上米饭，岂不美哉']

---

记录 5284:

title: 酸菜鱼

image: 275613.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 大葱 花椒 老姜 泡辣椒 盐 泡姜 油 大蒜 小葱 干辣椒 绍粉

taste: 酸辣

step: ['把鱼打片！处理干净、用水冲洗干净、沥干水分！', '到入大碗中加入适量大葱段和老姜丝、盐一小勺，抓匀、注意盐不要多放、因为酸菜有盐味！', '准备食材、如图！', '把它们切细！', '锅中倒入适量油、大火、', '九成热时倒入这一盘料！', '爆炒至香', '下入酸菜、炒至香味浓郁！', '掺入适量水、大火烧开转中火熬5一10分钟、这时候我们做其它的', '把鱼放入小勺绍粉、抓匀、不要多放、不然煮的时候会糊锅！', '这时候我们另外起小锅、放入适量油、烧至九成热下入干辣椒和花椒、炸至粽红色、快速用漏勺捞起！', '把捞出的花椒、海椒、放入菜板切碎、', '这时候锅里的酸菜熬出浓浓的香味了、下入鱼头和中间、大的厚的鱼块！中小火煮、2分钟', '下入鱼片、用锅铲轻轻按压到水里、千万不能使劲弄、鱼会烂的、煮至发白、盛出、', '撒上葱花和刚刚炸的红椒、花椒碎、', '另外起锅烧适量油、至涨开、淋在鱼上！吱吱吱吱吱响！香味扑鼻而来！', '上桌、', '近照、哇～鲜嫩爽口！😍']

---

记录 5285:

title: 【泸州干爆鸭子】

image: 274958.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸭子 仔姜 干海椒 剁细豆瓣酱 酱油 菜油 线椒 蒜 花椒 白糖 味精

taste: 中辣

step: ['鸭子洗干净，漂半个小时', '我用了半只鸭子。鸭子宰2，7厘米面见方的块', '新鲜花椒【一般花椒也干海椒可以】，海椒，仔姜，蒜，', '仔姜切丝丝，海椒切斜片。干海椒切节，花椒', '锅里先放少量猪油，把鸭子水汽炒干。捞起来备用', '锅里放菜油【油这个时候要多点】，油温到七成热的时候，花椒炸香', '放鸭块爆炒【稍微放点点毛毛盐】，炒3分钟', '鸭子变微微黄色，鸭皮起泡时候，倒蒜瓣。中火炒1分钟', '爆炒到蒜黄，放豆瓣酱，干海椒。中火炒2分钟', '接着再放花椒，在炒2分钟', '放姜丝下去，一起炒。又炒了2分钟', '炒到基本分辨不出姜丝啦，在放海椒。这个时候一边炒，加点白糖【提味道】，酱油【上色，增鲜】，炒3分钟【这个时候，姜，海椒，花椒味道都在鸭子里面啦】', '海椒炒到这个程度就可以啦', '放点油酥花生，味精，装盘']

---

记录 5286:

title: 四川泡菜

image: 274821.jpg

categories: 川菜

ingredients: 子姜 新鲜青花椒 豇豆 小米辣 野山椒 泡菜盐 碘盐 冰糖 二锅头

taste: 酸辣

step: ['首先准备食材：子姜、小米辣、野山椒、青花椒、豇豆、二锅头一瓶、白糖两把、碘盐半包、泡菜盐一包.', '食材准备完毕后清洗干净晾干坛子洗净凉开水过一下.', '食材晾干后坛子倒典盐半包加5/1坛子的凉开水，接下来放入子姜、野山椒、小米辣、花椒各一半.加冰糖两把，二锅头一瓶，再把剩下的豇豆、姜、辣椒🌶️、花椒放进坛子并倒一包泡菜盐在面上.', '最后坛边倒清水，放上3天就可以了以后根据自己的喜好泡菜就OK了！']

---

记录 5287:

title: 美味辣辣小龙虾

image: 274583.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 十三香 大蒜 青椒 香菜 紫洋葱 老抽 生抽 糖 盐 麻油 啤酒

taste: 麻辣

step: ['尾家要求小龙虾必须流水冲洗，而且要逐只单个的刷洗。', '然后是开始清理小龙虾的头污。清理小龙虾的头部可是非常重要的一个步骤，将小龙虾头部和两鳃里的脏东西逐个清除掉，务求让朋友们吃上放心的小龙虾。小龙虾连头都可以吃喔！', '接下来是去除小龙虾的虾线。捏住龙虾尾部，轻松地就抽取了虾线，动作别提多敏捷了。不知道还以为小龙虾剥一个吃一个简单，其实背后的清洗工序得七八道呢！', '准备好大蒜头、生姜条、紫洋葱片、青椒片', '然后准备油锅，倒入1升大豆油，烧至200度（冒青烟）分批倒入小龙虾油炸（温馨提示：不可一下子倒入大量小龙虾，这样油会溢出以免造成安全隐患，分批量少炸出的小龙虾壳也会炸的脆，肉也会鲜嫩）', '小龙虾壳炸至变红（约2分钟左右）捞出放器皿准备', '油锅洗净，加入一勺大豆油，把前面准备的大蒜头、洋葱、姜条、青椒放入煸炒。', '8然后放入前面炸好的小龙虾。', '翻炒几下，然后加入生抽、老抽、白糖、啤酒1/3罐、水一小碗（约200毫升）加盖焖煮5分钟', '然后大功告成！！！哈哈~~~终于可以吃了']

---

记录 5288:

title: 麻辣小龙虾

image: 274486.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 洋葱 青椒 香菜 葱 油 味精 鸡精 白糖 白酒 豆瓣酱 香油 生姜 大蒜

taste: 麻辣

step: ['洗净龙虾', '把小龙虾下油锅炸', '炸好的小龙虾', '配料', '把配料放入锅里熬出香味加入豆瓣酱、洋葱、青椒一起翻吵，然后加入适量的清水、盐、味精、鸡精、白糖、白酒，在把小龙虾放入锅中煮', '做好的成品']

---

记录 5289:

title: 【泸州跳水兔】

image: 273929.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔 豆瓣酱 白糖 线海椒 黄瓜 仔姜 油辣海椒 泡小米辣 花椒

taste: 麻辣

step: ['兔兔放冷水漂2个小时【中途换3次水】', '宰成2厘米见方的小丁。嫩肉粉2克，拌匀，10分钟', '10分钟后，用姜，盐，葱码味【盐码味道用了4克】', '材料【剁细豆瓣酱，油辣海椒，白糖，花椒，小米辣，蒜，仔姜，线海椒，黄瓜', '小米辣剁细，线海椒切小节，黄瓜切丁，仔姜切丝丝', '用中火，把油烧热。用芡粉码好的兔丁，快速炒散，捞起来备用', '锅内重新放油，姜片，花椒，蒜炸香', '接着放小米辣，豆瓣酱，油辣椒炒香，炒上色', '再放整蒜10来个，继续炒，炒到蒜熟软', '冒汤，放一小半姜丝丝', '等汤烧开，适当调味道。放兔丁下去。小火烧3分钟', '接着放线海椒节，姜丝丝，黄瓜丁。烧2分钟', '用海椒，花椒炝炸就可以了【我先把花椒打掉了的】']

---

记录 5290:

title: 麻婆豆腐

image: 273912.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 内酯豆腐 食用油 生抽 花椒 酒 葱 大蒜 郫县红油豆瓣酱 生姜 干红辣椒

taste: 微辣

step: ['内酯豆腐焯一下水', '蒜、生姜切末备用；牛肉切成末备用；干辣椒和花椒入油锅炸至变色，捞出辣椒和花椒；蒜姜末入油锅煸出香味后加入郫县红油豆瓣酱1勺，加牛肉末炒，加酱油、料酒调味', '加少量水和豆腐，水开尝味后即可出锅，最后撒葱花或香菜']

---

记录 5291:

title: 【油辣椒】

image: 273764.jpg

categories: 川菜

ingredients: 朝天椒 芝麻 熟菜仔油 大葱 山奈 盐巴 花椒 南瓜米 姜片 八角 油酥核桃

taste: 超辣

step: ['朝天椒，花椒面，芝麻，油酥核桃', '锅里放菜油少许，把海椒，芝麻等炒干，炒香【北方天气干燥，小炒一下就可以啦】', '用手工舂制，这样才香', '放不锈钢碗里。加盐巴，拌匀', '锅中烧菜油，放姜片，葱段，八角，山奈【可以还添加香料，我家里只要这2种常用的】。烧到油起青烟，就可以啦', '先放少量的油，把海椒面拌湿润', '接着把剩余的油，全部倒入不锈钢碗里。在放点熟芝麻', '密封好，第二天用最好', '做炒菜，红烧，烧烤，凉拌。都不能缺']

---

记录 5292:

title: 辣子鸡块

image: 273251.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 辣椒 蒜末 葱块 水 油 酱油 蚝油 盐 糖 料酒

taste: 咸甜

step: ['备料', '蒜末', '辣椒切块', '鸡腿剁成小块洗净，锅里放水，凉水把鸡腿块放入锅中，冒到水开', '把冒好的鸡腿块，淋干水分，锅中到油，油热把辣椒倒入锅中翻炒，铲出备用，锅里在放点油，放点葱花，然后放鸡腿块翻炒，炒匀后放水，水沫过鸡腿就行，放料酒，酱油，等水少一半时放盐，耗油，糖，最后放辣椒，蒜末炒匀']

---

记录 5293:

title: 腊肉菜花

image: 273092.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菜花 腊肉 生抽 蒜 小红辣椒 盐 葱

taste: 微辣

step: ['准备好食材：菜花洗净，掰小瓣，蒜，葱段，小红辣椒。', '菜花焯水，熟后沥干。', '锅内少放油，小火将腊肉油脂煎出来后盛盘。', '葱段和小红辣椒煸炒。', '先加入菜花和适量盐，生抽，炒均。再加入腊肉炒均。']

---

记录 5294:

title: 老干妈烧豆腐

image: 272968.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 老干妈红油豆豉 葱姜蒜末 葱花 食用油 盐 生抽 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['主要食材，盒装豆腐，肉末', '炒锅烧热，下食用油，肉末炒香', '加入葱姜蒜末，红油豆豉一起炒匀', '加入一小碗清水，煮开', '盒装豆腐撕去表面包装，倒放在案板上，切去四个角，分别从四个角中吹气，包装盒即可轻松拿下', '将豆腐横切，再竖切，最后拦腰切一刀，就可以切出这麻将色子大小的豆腐块了', '切好的豆腐倒入锅中煮至水浓稠', '加入适量水淀粉，煮至汤汁较浓稠即可盛出，撒上葱花即']

---

记录 5295:

title: 花椒油

image: 272856.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青花椒 食用油

taste: 原味

step: ['青花椒、把叶子和刺修理干净、用水冲洗、沥干水分！', '开大火、干锅下油烧至八成热、', '下入花椒、油大概末过花椒为好！翻几下、改最小火、中途翻几次！', '炸至花椒黑籽露出、关火、把花椒沥油、待油冷却！装入容器中！', '香香滴花椒油就做好啦！做凉菜的时候淋点在上面、好吃、麻麻的又有花椒的清香！😄']

---

记录 5296:

title: 【川味烤肉串】

image: 272692.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 花椒面 白酒 蒜 酱油 胡椒粉 海椒面 白糖 姜 盐巴 孜然粉 嫩肉粉 油海椒 盐 味精 鸡精 小葱 芝麻

taste: 麻辣

step: ['选半肥半廋的五花肉', '五花肉去皮，把肉改成2.5厘米见方的丁', '调料1【海椒面，花椒面，孜然，白糖，白酒，油海椒', '调料2【胡椒，盐巴，味精，鸡精，酱油，蒜，小葱，姜，芝麻', '五花肉丁先用嫩肉粉，码匀，10分钟；用白酒少许码肉丁；接着放酱油，白糖，海椒面，花椒面，油海椒，孜然，蒜，姜，味精一点点，鸡精；码好的肉丁，用包装袋密封好，放冰箱里放一晚，第二天用', '肉丁用竹签穿好，每根竹签穿6小坨', '放烤箱', '上管，下管我同时用了200度，烤20分钟；中途我看到油脂出来，面上我又撒了点孜然', '烤好的肉串，面上撒点葱花,芝麻']

---

记录 5297:

title: 【酸辣凉粉】

image: 272625.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉粉 醋 香油 红海椒 芝麻 味精 姜 油辣椒 酱油 小葱 青海椒 花生米 花椒油 蒜

taste: 酸辣

step: ['凉粉先切筷子尖粗的片', '在改成细条', '酱油，醋，花椒油，香油，姜米，蒜米】调料1', '油辣椒，白糖，小葱，青，红辣椒】调料', '先把蒜米，姜米泡在酱油里，打渣', '先放红油，在放酱油，白糖，醋，花椒油，香油，味精。味道是微微带酸味道，微甜。', '淋在凉粉上面就可以了', '最后，盘中凉粉面上撒葱花，花生米，芝麻，青红海椒丝丝']

---

记录 5298:

title: 酸菜

image: 272152.jpg

categories: 川菜

ingredients: 酸菜 油 白糖 味精 白醋 辣椒 蒜蓉 姜末

taste: 酸辣

step: ['洗净的酸菜', '配料', '把洗净的酸菜沥干水分', '把配料倒入油锅中爆香', '在把备好的酸菜倒入锅中翻炒，然后加入白糖、味精、白醋小炒即可', '炒好的酸菜']

---

记录 5299:

title: 泡椒凤爪

image: 271875.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 葱 姜 蒜 八角 花椒 料酒 盐 味精 冰糖 小米椒

taste: 中辣

step: ['鸡爪洗干净，剪去指甲，剁成小块', '把鸡爪放入锅内，倒入适量水，没过鸡爪即可，放入料酒、葱段、姜片、八角、少许花椒和少许盐，大火煮', '大火煮开，转中火继续煮15分钟', '捞出鸡爪，用冰水激，滤干水，待用', '另起锅，加水烧开关火，放入小米椒粒、盐、味精、冰糖、剪断的泡椒、姜片、蒜片，几粒花椒', '加调料的水冷凉后再把鸡爪放进去，用保鲜盒装好，放进冰箱，24小时候后即可食用']

---

记录 5300:

title: 剁椒蒸鲈鱼

image: 271561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 盐 老姜 泡椒 小米椒 香葱 香菜

taste: 酸辣

step: ['先把鲈鱼两边划几道斜口，在把鱼肉上抹少许盐。', '把老姜切丝放在两边鱼肉上腌制十五分钟。再把泡椒和小米辣剁细放在鱼上面。', '蒸锅里放水适量大火烧开放鱼蒸十分钟，把蒸好的鱼端出锅香菜和葱切丝放在蒸好的鱼上面，炒锅里放少许油烧八九成熟淋在蒸好的鱼上就可以了。']

---

记录 5301:

title: 白切鸡

image: 270963.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉桂皮 花椒 八角 白条鸡 盐 黄酒 白芷 葱段 姜片 小葱沫 油泼辣子

taste: 原味

step: ['准备一锅冰水，我用的是可以喝的过滤水。放冰箱冷藏2小时左右，', '准备闷鸡的调味料。', '鸡买回来时已经褪完毛，内脏也处理了，老公手快把鸡屁股，鸡爪也给去了。清洗下就可以了。', '把调味料中的葱段、姜片、肉桂皮、八角、花椒、白芷、投入锅中，再加入一大勺盐。', '加入黄酒少许。', '鸡腿上提前拴好线绳，锅中的水开后，把鸡浸入水中5秒钟，然后提起来。', '舀起一勺热水灌进鸡膛里，其实我这部是有点多余了，因为鸡屁股切去后，热水可以直接进到鸡糖里。', '然后再把鸡浸到锅里5秒钟。再提起来灌热水，共7次。后来发现，我这部纯属生搬硬套，多余了，也烫过了，切开鸡肉后全熟了，没有嫩红的汁水了。', '盖上锅盖，关火闷15分钟。用筷子扎的方式检验鸡肉是否成熟。', '把闷好的鸡转移到冰水里，浸泡15分钟，取出切块。我切的太丑了，一只鸡就盘里这点能看。']

---

记录 5302:

title: 虎皮青椒

image: 270801.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 红椒 蚝油 黄豆酱 醋 鸡精 蒜蓉 油 酱油 白糖

taste: 微辣

step: ['青椒切段', '加入油，煎至两面微黄', '小火，下入蒜蓉', '将剩下的调料加入少许清水调和成汁倒入锅中', '再放入煎好的青椒', '稍微翻炒下，大火收汁', '装盘']

---

记录 5303:

title: 孜然牙签肉

image: 270729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪梅头肉 酱油 蚝油 料酒 孜然粉 辣椒粉 盐 八角 花生油

taste: 孜然

step: ['猪梅头肉洗净切成拇指大小的小块', '把所有配料都倒入碗中', '拌匀后腌制15-20分钟', '腌制好的肉用牙签串起，放入铺了锡纸的烤盘内', '放入烤箱中层', '烤箱上下火200度烤制13分钟，最后两分钟要注意观察，以免烤糊哦', '成品']

---

记录 5304:

title: 香辣烤虾

image: 270385.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大虾 蚝油 精盐 葱 料酒 孜然辣椒粉 芝麻碎 玉米油 蒜头

taste: 咸鲜

step: ['准备好主要食材，虾要选择新鲜的', '剪掉虾须，用剪刀延后背剪开，挑出虾线', '用刀在背部片开', '用刀在背部轻微拍两下，为的是腌制时更入味', '全部拍好后，加精盐适量，加料酒，耗油', '轻轻抓拌均匀，入冰箱腌制20～30分钟', '葱、蒜切碎', '每个虾的背部都抹一层葱蒜末，刷上油', '烤箱200度，放中层，烤10分钟时翻面,刷油，再烤5分钟就好了', '虾烤好后摆放在盘子里，上面洒上一层辣椒孜然粉，和芝麻碎即可食用']

---

记录 5305:

title: 辣子兔汤饭

image: 270122.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣子兔丁 海带 大白菜 剩米饭 高汤 豆芽 盐

taste: 麻辣

step: ['豆芽切去头尾，海带切丝，准备好一碗米饭，大白菜切丝。', '高汤烧开后依次加入豆芽和海带', '加入大白菜煮至沸腾', '倒入米饭煮两分钟', '加入辣子兔，搅拌均匀，加入适当盐调味即可关火', '放上一点辣白菜丝，喝汤吃饭！']

---

记录 5306:

title: 川式凉菜之魂——油辣子（独家秘制）

image: 268434.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干辣椒 白芝麻 菜籽油 八角 桂皮 香叶 洋葱 小葱 姜片

taste: 中辣

step: ['左边小一点的辣椒叫满天星，辣度很高，但是香味和颜色不够。右边长的是二荆条，不辣，但是香味浓烈颜色尤其红艳。各取其长~吃辣一点就多放点满天星，不能吃辣就少放~干辣椒用纸擦去表面的灰尘后剪成节备用。', '芝麻选色泽洁白、籽粒饱满的。一个作用是增加香味，二是增加口感，三是和红油配在一起会很好看。', '香料就是这几样~一点点就好。我这个是一斤辣椒面的量，请适当加减哦~', '这几样用油炸过后，大大的增加了油脂的香味。用平时做菜剩下来的边角料即可。', '锅烧热就关小火，倒入干辣椒慢慢翻炒，直到颜色变深、翻炒的时候有“沙沙”的声音，用手拿一个起来捏一下，一捏就像饼干一样碎了就是好了。倒出来晾冷。', '最好是能用手工舂制，但是我刚搬过来不久，家附近还没有找到卖石臼的~所以用了搅拌器，辣椒面不要打太细，如图就好。', '菜籽油烧至冒大量青烟然后关火。因为生菜油会有一股不舒服的味道，所以必须烧熟再用。等到烟变小一点后，舀两勺油到装芝麻的碗里，直接烫熟。然后放着待用。', '等油再凉一点（丢一片姜进去冒泡就合适了）就把洋葱大小葱姜片放进去小火炸，稍微炸一会就放香料就去炸。直到完全炸干（基本不冒泡了）再全部捞出来不要。', '先舀少量较低油温（手放在油上方的空中能感受到一点余热）的油到放辣椒面的容器里，然后倒入用油泡着的芝麻拌匀。这样做的目的是防止辣椒面直接接触较高油温而糊掉。然后把油烧到开始冒青烟，然后关火一勺一勺的舀进去，边舀边搅拌。“哧哧哧”的声音中，油脂里面的复合香味混着辣椒面的辣香，喷鼻而来！', '这样油辣子就做好了。但是注意哦，一定要静置一晚上，让辣椒里面的红色素和芳香位置充分析出~赶紧开吃吧~迫不及待了']

---

记录 5307:

title: 简易腊味饭

image: 267370.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小油菜 大米 广式腊肠 鲜酱油 蒜蓉辣酱

taste: 咸甜

step: ['大米淘好，放入电饭煲，加平时煮软饭时放的水量。', '切腊肠成小片，放入电饭煲中，无需搅拌。', '盖盖，按煮饭键。', '小油菜洗净，放开水锅中焯熟，捞出备用。', '饭煮好，开盖，加鲜酱油后，搅拌均匀，盛出装盘，放上焯好的油菜即可。']

---

记录 5308:

title: 凉拌蕨根粉

image: 267223.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蕨根粉 黄瓜 蒜 盐 白糖 生抽 香醋 香油 食用油 味精 干辣椒

taste: 微辣

step: ['原料：厥根粉（已经浸泡、焯水）、黄瓜、蒜。', '黄瓜切丝、蒜切末。', '取一盘子，将厥根粉摆入盘中。', '将黄瓜丝摆在上面。', '将一部分蒜末散在黄瓜丝上。', '调味汁的制作：在碗中加入盐、白糖、香醋、生抽、香油、味精。', '将调味汁淋在黄瓜上。', '下面准备蒜油，将干辣椒切小段，剩下的蒜末装入盘中。', '锅中倒入油，将蒜末和干辣椒放入小火慢慢炸香。', '成品。']

---

记录 5309:

title: 椒麻水煮鱼

image: 266984.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 葱 郫县豆瓣 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['草鱼片我这是一条大鱼自己片下来的，可以让卖鱼老板给片好', '片成鱼片', '腌制鱼片，加入少许盐白胡椒粉淀粉料酒蛋清拌匀冷藏', '准备好辅料我这次因为怕吃不了没有用菜垫底', '锅里放油，下入两勺郫县豆瓣炒出红油', '到入麻椒、干红辣椒和葱姜蒜翻炒', '煸炒佐料使其充分入味，烹入料酒生抽加盐加热水烧开', '水烧开后转小火，下鱼片注意不要翻动等鱼片慢慢全部变色开中大火烧开即可关火，不要搅动鱼片会散', '捞出鱼片再把汤倒进来些', '放上干红辣椒麻椒白芝麻小香葱，另起锅里烧热油热热的有点冒烟的油浇到上面，大功告成，我爱吃麻所以辣椒少麻椒多，大家可以根据自己的口味调整', '成功', '想不想来一碗']

---

记录 5310:

title: 笋干菜煮牛蛙

image: 265953.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 笋干菜 姜片 料酒 生抽 白糖 盐

taste: 咸甜

step: ['食材：牛蛙（已洗净）、笋干菜（已泡发）、姜片', '将已洗净的牛蛙放在案板上剁成块，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '接着，下入剁成块的牛蛙，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '然后，合入泡好的笋干菜（并加适量的泡笋干菜的汤汁）。', '翻动一下。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '煮上十几分钟，即成。']

---

记录 5311:

title: 冷吃兔

image: 265787.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子 大葱 花椒 辣椒 八角 小米椒 大蒜 花椒油 姜

taste: 麻辣

step: ['兔子切割成1厘米小块', '兔子放开水中烫去血水', '捞出，放少许料酒，白糖，淀粉，老抽，盐巴，搅拌均匀腌制一小时', '辣椒小米椒姜大葱大蒜花椒准备起', '1/3于兔肉的油放入锅中', '待油油8分热放入准备好的料炒到料散发出香味', '放入兔子加点盐鸡精慢慢煸', '炒熟兔肉干了即可捞出，美味的冷锅兔出炉']

---

记录 5312:

title: 夏安～酸爽泡菜

image: 265589.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜 包心菜 黄瓜 高浓度白酒 花椒 糖 红尖椒 盐 香叶 白醋 青尖椒 姜

taste: 酸辣

step: ['食材洗净，完全控干水分', '白萝卜、胡萝卜、黄瓜切成条状，包心菜手撕成片装', '锅里倒入一大碗清水（面碗），加入盐、白糖煮开后放入青尖椒、红尖椒、花椒粒、姜片、香叶等。制成的卤水自然冷却，加入适量的白醋。', '准备一密封罐，包心菜片垫底，随后装入白萝卜、胡萝卜、黄瓜，倒入冷却的卤水，加入一瓶盖高浓度白酒，摇匀。密封罐放置阴凉处，约2天即可开启食用。天气炎热，可放冰箱存放。']

---

记录 5313:

title: 香辣烤鲅鱼

image: 265306.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲅鱼 生姜 大蒜 盐 料酒 洋葱 小葱 酱油 胡椒粉 辣椒粉 花生油

taste: 微辣

step: ['鲅鱼横切成一厘米的片，两面均匀抹上一层盐。', '两面抹上料酒。', '两面铺上生姜和蒜片，放入冰箱腌两个小时。', '腌好后去除姜蒜，两面刷一层生抽。', '两面再刷一层花生油。', '烤盘垫上锡纸铺上洋葱，放入鱼块，200度热风烤10分钟。', '取出烤盘，再刷一层花生油，撒上辣椒粉，胡椒粉，小葱末。185度再烤5分钟。', '非常入味，一点都不腥。']

---

记录 5314:

title: 【川味烤鱼】在家也能行

image: 265169.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 洋葱 豆芽 海椒面 花椒面 孜然粉 豆腐炸块 折耳根 大蒜 豆瓣酱 姜 泡椒

taste: 麻辣

step: ['把鱼腥线去掉', '改画刀，能够更加的入味道', '从鱼背下刀', '成品1，大楷状态出来啦', '用洋葱，蒜，酱油，八角，山奈，盐码味，1个小时', '烤盘刷油，鱼第一次预热10分钟', '海椒面，花椒面，孜然粉，油，鸡精，拌成糊糊', '用糊糊把鱼的里外抹匀就可以啦', '豆芽炒一下，折耳根，洋葱，豆腐', '开始用豆瓣，泡海椒，八角，山奈炒料，炒红就可以啦【用小火炒】', '红汤', '把红汤倒入盘里；再把鱼放上面就可以啦；最后就是炝油']

---

记录 5315:

title: 爱上水煮鱼

image: 264418.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆芽 鲤鱼 金针菇 蒜 葱 豆皮 香菜 姜 水煮鱼料包 糖

taste: 中辣

step: ['准备好原料鲤鱼、豆皮、豆芽、金针菇、水煮鱼料包', '锅中水烧开将金针菇、豆芽、豆皮依次焯水，焯水后用冷水冲洗干净', '处理好的豆芽、豆皮、金针菇装入容器中备用', '鲤鱼摘除鱼鳃和内脏清洗干净先将鱼头鱼尾剁下来，再将鱼肉两侧片出来留出中间的鱼骨，最后将片出来的鱼肉再片成薄片', '打开调料包里面有三个料包', '先将白料包倒入鱼肉中煨制入味', '准备好配料葱姜蒜香菜切好备用', '锅中放入底油加热加入葱姜蒜爆香', '加入郫县豆瓣酱和麻辣料包炒香', '放入鱼头鱼尾和鱼骨翻炒均匀入味', '填入高汤或清水都可以大火煮5分钟', '鱼骨煮好加入之前准备好的蔬菜大火煮开', '煮好的鱼骨和蔬菜盛人容器中备用将煨制入味的鱼片用筷子加入汤中大火煮三分钟即可', '鱼片不要煮的时间过久会影响口感但必须要煮熟噢', '鱼片煮好后也摆入容器中备用', '锅中重新放入底油烧热关火倒入干辣椒料包炸香', '炸香的辣椒油倒入准备好的蔬菜和鱼锅中再撒上香菜就大功告成了', '味道是非常正宗噢', '里面的蔬菜吃起来特别带劲好吃到停不下来', '水煮鱼真是现在美食的主流真心爱上它了', '绝对是宴客聚会必备的大菜噢', '因为料包的味道比较重口味所以我就没有再放其它调味料这个可以按照亲们自己的口味来做哦']

---

记录 5316:

title: 杏仁豆腐

image: 264240.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏仁露 鱼胶粉 水 牛奶 糖

taste: 甜味

step: ['准备原材料，白糖可用可以不用，如果喜欢甜一些就加一点糖，如果觉得甜味够了就不用加糖了。', '把鱼胶粉放入半碗清水中溶化，一定要用凉水。', '隔水加热鱼胶粉溶液至六十度。', '把牛奶与杏仁露混合，加一点糖煮沸。', '把3倒入4，混合均匀。', '倒入模具中（果冻模和蛋糕模都行，饭盒也行的），晾凉后放入冰箱冷藏几小时。', '取出脱模即可食用。', '很好吃，孩子超级喜欢。']

---

记录 5317:

title: 宫保鸡丁

image: 264211.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 花生 葱 姜 花椒 辣椒 黄瓜 红菜椒 酱油 料酒 食醋 白糖 食盐 淀粉

taste: 葱香

step: ['鸡肉洗净，切厘米丁，加入食盐、蛋清、料酒、干淀粉抓匀。', '黄瓜切丁，红菜椒切丁，葱切段。', '姜切丝，备花椒、干红辣椒。', '用食盐、酱油、料酒、食醋、白糖调汁，备用。', '备水淀粉。', '花生炒熟，晾凉后去皮。', '炒锅加底油，倒入鸡肉块翻炒。', '待鸡肉变白后盛出。', '炒锅留底油加入花椒、干红辣椒爆锅，加入鸡肉翻炒，倒入浇汁，加配料，大火翻炒。', '加入水淀粉勾芡。', '加入花生。', '出锅装盘。']

---

记录 5318:

title: 麻辣川香水煮鱼

image: 263831.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 麻椒 盐 蒜末 淀粉 小葱碎 灯笼辣椒 鸡精 料酒 白胡椒粉 姜片 水煮鱼底料

taste: 麻辣

step: ['草鱼1条，把两侧鱼肉切下来，把所有鱼鳍剪掉', '鱼肉斜刀切大厚片，鱼骨切段，鱼头一分为二', '鱼头鱼骨与鱼肉分开，分别加入盐、鸡精、白胡椒粉、料酒、淀粉抓匀腌制20分钟（所有调料依照自己口味适量添加）', '水中加少许盐，沸腾后下入黄豆芽焯熟断生', '焯好的黄豆芽铺在将要盛鱼的容器底部备用', '这些是所有配料，水煮鱼调料很重要，一定要到超市购买正规厂家生产的哦', '锅中加底油，下入姜片、蒜末炒香', '加入水煮鱼酱料包煸炒出红油', '下入鱼头、鱼骨一起翻炒片刻（鱼头、鱼骨不容易熟，所以提早下）', '加入适量清水，如果有高汤效果更好', '鱼头鱼骨汤沸腾后大约再煮2-3分钟，捞出置于豆芽之上备用（汤里就不要再加盐了，除非您口味超重）', '分批次下入鱼肉，鱼肉很容易熟，大约煮1-2分钟就差不多了，鱼肉下锅后不要频繁翻动，以免搅碎（鱼肉不要一次下太多，如果下太多，汤就不沸腾了，鱼肉在汤里煮时间太久就不滑嫩了，影响口感。所以分批次下入，煮熟捞出再下第二拨）', '所有鱼肉煮熟后，置于容器上层', '加入锅中的汤汁', '炒锅刷干净，稍微多一点油，下入麻椒、灯笼辣椒适量，煸炒出香味（一定要小火，否则煸糊了一是不好看，二是会苦）', '看到灯笼椒开始变色，马上把所有辣椒和麻椒捞出，置于鱼片之上', '撒上蒜末和小葱碎，再把刚才的油，开大火烧热至微微冒烟（证明油温很高了），关火趁油热直接淋于蒜末、小葱碎之上，听到清脆的响油声，这道正宗的麻辣川香水煮鱼就大功告成了', '这麻辣鲜香的水煮鱼，做法绝对地道', '红红火火，热辣满满', '家宴桌上，来上这么一道大菜，绝对是赞声一片呢，说实话，饭店的味道也不过如此了，但咱自己做，油肯定是放心的，而且用油量也可以尽量减少，比饭店的要健康多了']

---

记录 5319:

title: 香辣豆豉烤全鱼

image: 263443.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大黄鱼 葱 姜 蒜 洋葱 干辣椒 豆豉辣酱 料酒 花椒粉 八角 香叶 桂皮 蒸鱼豉油 老抽 孜然粉 白糖 盐 青椒 胡萝卜 烤花生碎 鸡粉 土豆

taste: 麻辣

step: ['将鱼刮鳞去鳃，去内脏后洗净，两面切花刀，沿脊骨将两片稍切开，背部相连，摊平', '大葱切段，姜切片，大蒜去皮，洋葱切丝。', '把葱段、姜片、洋葱丝放在鱼腹下，倒入料酒、蒸鱼豉油、盐和鸡粉，将鱼腌制三十分钟', '烤盘内铺锡纸，锡纸上刷油，将切好的土豆片铺在底层。把腌好的鱼放在上面，然后倒入刚才的腌料', '烤盘内铺锡纸，锡纸上刷油，将切好的土豆片铺在底层。把腌好的鱼放在上面，然后倒入刚才的腌料', '入预热好的烤箱中层，上下火200度烤十分钟左右。具体时间要根据鱼的大小和肉质厚薄酌情增减', '热锅热油，爆香葱姜蒜、洋葱丁、胡萝卜丁、花椒、八角、香叶、桂皮', '加入孜然粉、花椒粉、豆豉辣酱和青椒丁小火炒匀', '加盐、生抽、老抽、糖，大火煮沸，浇在鱼上', '继续入烤箱烤八分钟即可']

---

记录 5320:

title: 纯素麻辣烫

image: 263365.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金针菇 菠菜 干豆腐 豆腐皮 粉丝 魔芋 麻辣烫底料 番茄酱 麻油 油辣子

taste: 麻辣

step: ['干豆腐和豆腐皮切好备用', '菠菜，金针菇洗净', '麻辣烫底料加水煮开', '依次下入准备好的食材，最后放蔬菜', '煮熟捞出即可', '放上调料，放半个卤蛋', '嫲嫲辣辣的好吃啊，忍不住吃了两大碗']

---

记录 5321:

title: 春笋鸭汤

image: 262931.jpg

categories: 川菜

ingredients: 春笋 鸭 生姜 鸡精 盐巴

taste: 清淡

step: ['春笋处理好切大约一厘米厚，鸭洗干净，生姜切条或切片！', '炒锅里放适量的油，爆香生姜。', '然后鸭下锅，放适量的盐巴，炒到有点金黄色就可以了。', '准备高压锅，将鸭肉和春笋放入锅里（油不要下锅，不然汤会很油），放适量的水，根据个人口味加盐巴。', '上锅盖开火压半小时，出锅放点鸡精，可以喝了。']

---

记录 5322:

title: 麻辣鲜香的【川味水煮肉片】做法详解

image: 262755.jpg

categories: 川菜

ingredients: 前夹肉 娃娃菜 平菇 淀粉 豆瓣酱 辣椒粉 干辣椒 花椒籽 蒜蓉 姜末 大葱碎 无皮肥肉 老抽 胡椒粉 鸡精 蛋清 生抽

taste: 麻辣

step: ['前夹肉适量（很多作者建议使用里脊肉，经验告诉我里脊肉入锅即硬），切成薄肉片，片要大一点。前夹肉尽量切薄些，不怎么上浆，口感好多了。加入适量的盐用手抓粘，腌制5分钟使肉入味。再加入小半个蛋清、适量红薯淀粉、适量生抽再次抓粘备用。', '娃娃菜，去掉菜帮，每一棵切成8瓣，水烧开后下入娃娃菜氽透，汆水能去掉娃娃菜的青涩味，氽透后捞出入冷水中，再从冷水中捞出挤干水份后备用。', '平菇一瓣一瓣的摘开，根部有沙不要，洗净后挤干水份备用。', '已剁碎的豆瓣酱适量；辣椒粉适量；干辣椒适量；花椒籽适量；蒜蓉适量；姜末适量；大葱碎适量；无皮肥肉适量。', '锅烧热后下入干辣椒，小火慢炒，炒干水份、炒香。通过声音可以判断辣椒是否炒干，辣椒炒干后下入花椒籽，一起炒干、炒香，是否炒干、炒香，也是通过声音来判断。炒香后倒出，装入打粉机打成碎（建议不打成粉，吃的时候，碎比粉香），再倒入碗中备用。', '锅烧热，下入无皮肥肉，中火炼出猪油。再倒入蒜蓉、姜末小火炒香，炒香后倒入适量的干辣椒粉、豆瓣酱，将豆瓣酱的水份炒干并炒香，豆瓣酱是否炒香对菜的品质很重要。', '炒香后，倒入大葱和平菇，转大火翻炒，炒干平菇的水气，平菇的主要起到汤汁的提鲜作用。水气炒干后，加入少量的高汤（能带出平菇的汁和鲜味，以及大葱的香味）爆香。爆香后加入适量的高汤，盖上锅盖大火烧开，转小火煨15分钟。', '15分钟后，滤掉锅内的渣，锅内再加入适量老抽、胡椒粉、鸡精，最后下入娃娃菜，入味后捞出置于碗中。散入肉片，汤烧开后一边推动一边淋入适量的生粉水至粘稠度合适。', '汤粘稠度合适时关火，捞出肉片盛入碗中，碗中再淋入汤汁，撒上辣花椒碎，放入适量的辣椒节和葱花，最后泼一勺滚油，美味即成。', '成品图']

---

记录 5323:

title: 川味凉粉

image: 262643.jpg

categories: 川菜

ingredients: 绿豆粉 水 黄瓜丝 盐 蒜 陈醋 香菜 胡萝卜丝 油泼辣子 香油 饮用水

taste: 麻辣

step: ['一碗绿豆汤，半碗清水。', '把凉水倒入绿豆粉中，搅拌均匀（绿豆粉遇水搅拌一下即成粉浆）。', '准备一个锅，用刚才装绿豆粉的碗为单位，把4碗半的清水倒入锅内，大火烧开。', '水烧开后转中小火，把绿豆粉浆倒入煮开的水内。', '用汤勺慢慢搅匀，这时绿豆粉会很粘稠，转小火煮至透明无白色块状即可关火。', '煮好的凉粉趁热倒在不锈钢或者平底盘内，放凉，刚煮好的凉粉是这样透明的。', '拍近照仔细看看。', '凉粉成型放凉大概1个小时，这个时间准备一下调料，调味才是关键。准备胡萝卜、黄瓜、蒜等，还有自制的油泼辣子。如果没有，可到超市买川味的带红油的麻辣调料。', '蒜头切碎，放入小碗内，加适量盐和饮用水调匀（这样做能让凉拌调料的蒜味不辣嘴）。', '然后将调好的蒜水倒入自制的油泼辣子里，再依据个人口味分别倒入陈醋、香油，调匀备用。', '调好的调料。', '完全放凉后的凉粉已成白色。', '胡萝卜、青瓜擦丝，凉粉取出切成块/条，淋上调好的调料即成美味的川味凉粉。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 5324:

title: 简易之铁板鱿鱼

image: 262636.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冰鲜鱿鱼片 食用油 味极鲜酱油 大葱 大蒜 生姜 十三香粉 椒盐 孜然粉

taste: 孜然

step: ['冰鲜鱿鱼洗净切条放费沸水中煮变色', '捞出沥干装盘备用，把葱姜蒜小红椒切小', '热锅凉油适量，油热先把姜蒜爆香，加入适量十三香粉', '倒入适量味极鲜冒泡', '再把葱，辣椒，鱿鱼一起倒入翻炒均匀', '再加入适量椒盐，胡椒粉，孜然粉，翻炒均匀', '装盘出锅即可']

---

记录 5325:

title: 麻婆豆腐

image: 262576.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉沫 郫县豆瓣酱 花椒沫 辣椒油 胡椒粉 葱 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['准备好材料：豆腐切块（我用的是嫩豆腐）、肉沫（肉沫放盐、生抽腌制一会）、花椒粉、豆瓣酱切碎、辣椒油、葱', '豆腐小锅里加水加盐煮开，盛出备用', '锅内倒油放蒜、肉沫翻炒，炒出香味', '加入豆瓣酱翻炒，炒出豆瓣酱的红油', '炒至红油出来', '放入花椒粉', '加入焯好水的豆腐', '加入少量的生抽', '再加入少量的蚝油', '翻炒一下', '加入自制的辣椒油，放少量一点', '炒好之后撒上葱花', '麻辣鲜香的麻婆豆腐就好啦']

---

记录 5326:

title: 【四川】麻辣鸡丝

image: 310600.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸脯 生姜 大葱 料酒 香菜 清水 陈醋 生抽 辣椒油 香油 白芝麻 花椒粉 食盐

taste: 麻辣

step: ['将鸡胸脯肉清洗干净放入锅中，加入葱丝、姜片和料酒，再加入适量清水大火煮开；', '煮开之后调低火力，电磁炉火锅档800瓦的火煮15分钟，中途撇干净浮沫；', '煮好的鸡肉捞出，晾凉；', '用手顺着鸡胸脯肉的纹理撕成鸡丝；', '接着我们来调制麻辣酱料：陈醋2汤匙、海味生抽酱油2汤匙、辣椒油1汤匙、香油1茶匙、白芝麻1茶匙、花椒粉1茶匙、食盐0.5茶匙放入碗中，搅拌均匀；', '将调配好的麻辣酱料淋在鸡丝上，拌匀，撒上香菜即可。']

---

记录 5327:

title: 水煮鱼

image: 310540.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 水豆腐 干辣椒 辣椒粉 辣椒酱 油 酱油 食盐 芹菜 生粉

taste: 中辣

step: ['首先把煮鱼的食材都准备好，鱼块洗好装盘加盐，酱油，生粉腌制十分钟，水豆腐切块备用。', '烧热锅倒油，把干辣椒，辣椒酱，辣椒粉放入锅内炒香，加水煮开后，放入水豆腐，同时加入适量盐。', '豆腐煮十分钟后加鱼，盖上锅盖煮五分钟，注意要翻一次锅底。', '装碗后洒上芹菜叶，一碗色香味俱全的水煮鱼就完成了']

---

记录 5328:

title: 【重庆】青椒炒腊肉

image: 310451.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肉 青椒

taste: 咸鲜

step: ['腊肉洗净放入锅中煮熟', '青椒洗净去核切小块、', '锅中倒入适量油、中小火、五成热下入青椒、一点点盐、炒2分钟左右', '下入腊肉再炒2分钟左右、装盘', '好香呀、快来一起吃吧！😁']

---

记录 5329:

title: 【四川】鱼香茄子

image: 310450.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 猪肉 郫县豆瓣酱 料酒 生抽 盐 葱 淀粉 油 醋 白糖 姜 蒜

taste: 鱼香

step: ['茄子切成长条。', '用盐把水杀出来，10分钟后用手把水捏出倒掉。', '猪肉剁馅，用料酒和淀粉腌一会。', '茄子挤出水后用生粉抓匀。', '姜切片，葱姜切末。', '锅里放油，倒入茄子煎熟。', '刷锅倒少许油，葱姜蒜爆香，只放一半的葱和蒜末。', '把肉馅倒入划散，至变色，放一勺郫县豆瓣酱。', '把郫县豆瓣酱炒匀。', '倒入茄子翻炒，这个时候放入另一半的葱末蒜末，放生抽，糖，淋入醋，用水淀粉勾欠出锅即可。', '鱼香口味的茄子就做好了。']

---

记录 5330:

title: 麻婆豆腐

image: 310302.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大虾米 豆腐 香葱 淀粉 盐 辣椒粉 花椒

taste: 麻辣

step: ['豆腐汆水后捞出过冷水沥干待用。', '下油烧热放花椒爆香后捞出，放入清洗后沥干水分的虾米。', '放入豆腐，翻炒十几下，倒入盐、鸡、辣椒粉、淀粉调成汁，在翻炒十几下放入香葱出锅！']

---

记录 5331:

title: 【四川】咸烧白

image: 310272.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 碎米芽菜 老抽 盐 白糖 鸡精 姜末 小葱 花椒

taste: 咸鲜

step: ['猪肉放入锅中煮10分钟左右', '捞起后趁热在肉皮上抹一层老抽，晾干（一定要晾干，不然炸的时候会四处溅油）', '锅中油烧热，将猪肉放入锅中炸至肉皮微皱', '炸好的肉晾凉，切片', '放入1茶匙老抽、1/4茶匙白糖、少许食盐、鸡精拌匀', '肉皮朝碗底，均匀的码放在碗里', '姜切末', '碎米芽菜与姜末混合，放入花椒粒拌匀', '把芽菜铺在码放好的肉片上，撒上葱段。隔水蒸1个半小时', '将蒸好的咸烧白端出，扣一个大盘子在上面、翻转，取掉蒸碗即可']

---

记录 5332:

title: 【东北】鱼香肉丝

image: 309980.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 泡发黑木耳 笋 油 郫县豆瓣酱 盐 白糖 味精 生抽 醋 料酒 葱 红辣椒 淀粉 胡椒粉 姜 蒜

taste: 鱼香

step: ['把肉切成均匀的、筷头粗的肉丝', '加盐、胡椒粉、料酒腌渍10分钟。', '加入水淀粉轻轻抓匀上浆，滴几滴油拌匀。', '把胡萝卜切丝，把泡发的黑木耳切条。', '把春笋剥皮。5、洗净，切丝。', '洗净，切丝。', '放入开水中焯熟。', '捞出，过冷水备用。', '把葱姜蒜、红辣椒切碎备用。', '兑碗芡：碗中加盐、白糖、味精、生抽、醋、淀粉搅拌均匀即成。', '锅热温油，放入上浆的肉丝。', '将其滑炒至变色即可盛出。', '放入胡萝卜丝炒至断生。', '把滑炒熟的肉丝、胡萝卜丝盛入盘中备用。', '锅留底油，放入葱姜蒜。红辣椒炒香。', '放入郫县豆瓣酱，小火煸炒。', '先放入春笋丝、黑木耳煸炒。', '然后放入备用的肉丝、胡萝卜丝。', '旺火快速翻炒均匀。', '烹入碗芡。', '待芡汁均匀的包裹主辅料，即可关火。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 5333:

title: 【四川】自贡冷吃兔

image: 309942.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子 红酱油 鸡精 干辣椒 姜 花椒 醋 盐 山奈 八角 冰糖 油 料酒

taste: 中辣

step: ['选择大小适中的兔子，2斤左右的兔子最佳。兔子下锅煮3分钟，去血腥，沥干水份备用。', '锅中倒入油，油开倒入姜、八角、山奈、花椒炒出香味。', '倒入兔肉，翻炒。', '倒入料酒，翻炒。', '倒入2勺盐，翻炒。', '倒入红酱油，后期再根据口味适当增加。', '倒入冰糖翻炒。', '倒入适量冷水，可以盖住兔肉就好。', '加入适量鸡精。', '加入一碗干辣椒段，特别爱辣的可以再增加一碗辣椒。', '加少量的醋，这个时候尝一下口味，再增加适量红酱油。', '慢慢收干水分，让辣椒慢慢入味。', '一上桌很快就会光盘，年夜饭少不了它。', '吃过就不会忘记这个味道。']

---

记录 5334:

title: 【重庆】水煮牛肉

image: 309825.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦牛肉 豌豆淀粉 老抽 豆瓣酱 鸡精 蚝油 红苕淀粉 海椒面 菜油

taste: 麻辣

step: ['净瘦牛肉约300克，在冰箱内冻硬后横切薄片，加蚝油2茶匙、豌豆淀粉1茶匙；', '充分抓合后，加红苕淀粉2茶匙放水泡发；', '抓匀后放老抽1茶匙、海椒面2茶匙、生菜油1茶匙；', '拌匀后静置10分钟。', '热锅放菜油2茶匙，小火放豆瓣酱1茶匙、老姜丝少许炒出香味后加一汤盆水，大火烧5分钟，调小火分别将肉片放入；', '中火煮至肉片浮起，放鸡精1茶匙拌匀后将肉片捞入汤盆，在肉片上放海椒面2茶匙；', '大火，将菜油约1汤匙烧至冒烟，淋在海椒面上，洒小葱颗、花椒面、熟白芝麻即可。']

---

记录 5335:

title: 【四川】水煮鱼

image: 309741.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白鲢鱼 郫县豆瓣酱 干辣椒 花椒 花生油 大蒜 生姜 大葱 香菜 料酒 盐 淀粉

taste: 麻辣

step: ['新鲜白鲢鱼洗净，用刀贴鱼背部取下完整的两块鱼肉', '用刀贴鱼肉剔掉鱼肉腹部的刺，另一块同样剔掉鱼刺', '鱼头，鱼骨和剔下的鱼腹部鱼刺一同斩块备用', '鱼肉从尾部开始片鱼片，斜着第一刀不切断，第二刀切断，片成蝴蝶鱼片，另一块同样方法片好鱼片', '片好的鱼片是非常像蝴蝶', '片好的鱼片用清水冲洗两遍，去除杂质和血水，然后放入料酒，盐和生姜片腌一下，鱼骨和鱼头放入料酒和生姜片同样腌制一下', '调料备好，生姜切片，大葱切段，辣椒和香菜切段，大蒜切沫，花椒备好', '锅里放400克花生油，油热时放入郫县豆瓣酱炒香，然后放入生姜片，大蒜沫，辣椒和花椒炒香', '然后放入鱼头和鱼骨，炒一下', '放入清水煮10分钟，放入少量食盐，把鱼头和鱼骨煮熟', '把煮好的鱼头和鱼骨捞出，然后用筷子把放入少量淀粉拌匀的鱼片用筷子一片片下入锅中，鱼片入锅后就不要再翻动了', '下完鱼片后，放入葱段和香菜段，30秒左右，鱼片变白时即可把鱼片连同汤汁倒入盛有鱼骨的盘中', '另起锅，把剩下的100.克油倒入锅中，烧热，然后把少量的花椒和辣椒段放入锅中，然后趁热浇在鱼片上即可']

---

记录 5336:

title: 【苏州】酸辣粉

image: 309691.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 花生米 生菜 香醋 花椒 豆瓣酱

taste: 酸辣

step: ['红薯提前煮好放水里泡半小时', '锅里加入油', '在加入花生米', '炒至花生米熟', '锅里加入油加入花椒炸香', '炸出香味加入蒜泥葱炒香干辣椒', '在加入生抽', '加入香醋', '加入一碗水在加入油', '在加入盐', '加入一勺子豆瓣酱大火煮开', '泡好的红薯粉装碗里', '出锅前加入生菜烫一分钟', '把汤及生菜加入红薯粉里', '然后加入炒好的花生米，吃的时候搅拌均匀']

---

记录 5337:

title: 【四川】辣子鸡

image: 309575.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 食用油 花椒 小红辣椒 盐 葱 蒜 料酒 酱油 熟芝麻 姜 白糖

taste: 中辣

step: ['鸡腿', '鸡腿洗干净，剁成小块，加料酒，盐，淀粉抓拌均匀', '锅多点油，油热了下入鸡块炸', '炸好控干备用', '锅底有，加入葱姜蒜煸香，加入辣椒，花椒炒出香味', '加入炸好的鸡块，料酒', '酱油，盐，糖翻炒', '最后撒入熟芝麻', '翻炒均匀就可以了']

---

记录 5338:

title: 【四川】香辣干锅土豆

image: 309561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 红椒 青椒 猪肉 洋葱 油 郫县豆瓣酱 料酒 盐 麻椒 葱 姜 香菜 鸡精

taste: 麻辣

step: ['准备材料。辣椒切块，葱姜切片，洋葱切条。', '土豆切片先用开水焯一分钟即可。', '沥干水分过油煎成金黄色。', '猪肉剁成末。', '油热后先麻椒爆香。', '然后放入葱姜爆香。', '倒入肉末并划散，放料酒。', '放一勺郫县豆瓣酱，炒匀。', '然后放入土豆，再放青红椒断生，放盐和鸡精。', '砂锅底部铺上洋葱。', '再把炒锅里的土豆放入撒上香菜末即可。我家因为小朋友不吃辣，很少做麻辣口味的菜，俗话说，一辣解三馋，今天也解解馋～']

---

记录 5339:

title: 【四川】四川咸烧白

image: 309474.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 冬尖 植物油 老姜 干辣椒 花椒 老抽 酒酿

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：猪肉，冬尖，老姜；猪肉最好购买三线肉，由于我没买到三线肉，所以用猪后腿肉代替；', '煮锅里倒入适量清水，放入洗净的猪肉；', '猪肉煮至筷子能穿透，捞出，冷却；', '煮肉的同时，将冬尖洗净，挤干水分再切碎；', '冷却的猪肉，拭干水分；猪肉抹上一层酒酿，稍等片刻再抹上一层老抽上色；', '炒锅烧热，再倒入适量植物油烧热；', '猪肉上的调料晾干后，放入油锅炸至变色；', '将炸好的猪肉，放进冷水里浸泡20分钟左右；', '猪肉上的黑色物质刮掉后，切片，肉皮朝下码进碗里；', '调入适量老抽，让猪肉入味；', '猪肉碗里码上冬尖，撒上姜末，干辣椒末，花椒；', '将烧白碗放入蒸锅，冷水上锅蒸40分钟；', '蒸好的烧白倒扣，即可食用。']

---

记录 5340:

title: 【四川】红烧猪蹄

image: 309473.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪蹄 植物油 冰糖 料酒 老姜 小葱 生抽 老抽 八角 花椒

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：猪蹄处理干净后，斩块；再备好老姜，小葱，冰糖，八角，花椒；', '煮锅倒入适量清水，料酒，适量姜片，小葱烧开；放入猪蹄开盖煮两分钟；', '将猪蹄捞出，用清水冲洗干净，并降温；沥干水分备用；', '炒锅烧热，倒入适量植物油烧热；', '放入冰糖小火炒至冰糖融化，颜色变深；', '放入猪蹄翻炒至变色；再倒入适量生抽，老抽翻炒；', '调入适量料酒，姜片炒匀；', '将食材放入煮锅，加够足量的清水，放入姜片，葱段，再放入八角，花椒；加盖，大火烧开，转小火焖煮至熟；', '大火收汁；', '起锅，点缀葱花。']

---

记录 5341:

title: 【四川】水煮肉片

image: 309472.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 豆芽 植物油 小米辣 干辣椒 花椒 盐 淀粉 小葱 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['备好食材：猪瘦肉洗净，切肉片，豆芽洗净备用；小米辣洗净切碎，干辣椒切碎，再备好花椒；', '猪瘦肉里调入适量淀粉，盐，搅拌均匀后，腌制片刻；', '小葱洗净，切葱花；', '煮锅里倒入适量清水烧开；', '放入豆芽略煮；时间大概半分钟；', '将豆芽捞出，放在碗底；', '炒锅烧热，倒入适量植物油，再次烧热；', '放入郫县豆瓣酱，炒出香味；', '倒入清水烧开；', '肉片用筷子一片一片的夹进锅里，不要搅动；加盖，煮1-2分钟；', '煮好的肉片捞出，放进碗里；', '将小米辣，干辣椒，花椒铺在肉片面上；', '炒锅烧热，再倒入适量植物油烧热；', '将热油淋在小米辣，干辣椒，花椒面上，再撒上葱花即可。']

---

记录 5342:

title: 【四川】回锅肉

image: 309449.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 熏干 青蒜 姜 食用油 蒜 郫县豆瓣酱 蚝油 料酒

taste: 微辣

step: ['准备食材：青蒜切段，熏干切片，姜切丝，蒜切片。', '五花肉切片，用小火煎熟。', '放入姜蒜，炒香。', '把肉推至一边，把郫县豆瓣酱炒出红油。', '与肉翻炒均匀。', '放入青蒜、熏干，调入料酒、蚝油，翻炒至青蒜变软即可出锅。']

---

记录 5343:

title: 【四川】藤椒鱼

image: 309286.jpg

categories: 川菜

ingredients: 武昌鱼 泡椒小米辣 小米辣 幺麻子藤椒油 姜 葱 盐 鸡精

taste: 麻辣

step: ['武昌鱼处理干净，去头去尾，沿着背脊下刀，切成均匀的小段，注意肚子不要切断，链接尽量少一些，一汤匙料酒腌制半小时（鱼段尽量切小段一点，那样好摆盘）', '用大的盘子，盘底铺满葱丝，姜丝', '泡椒小米辣和小米辣切段加适量泡椒小米辣的酸水备用', '姜蒜切泥加适量凉白开，加适量盐鸡精搅拌均匀备用', '去掉头尾的鱼身体从一端开始摆成孔雀开屏形状，上热锅蒸两分钟后取出倒掉蒸出来的水', '加入姜蒜水和小米辣水上热锅再蒸十分钟出锅（可以用胡萝卜简单装饰一下，也可以自己创意，可有可无）', '出锅后加适量幺麻子藤椒油，适量葱花即可', '四川人不一样的吃法喜欢的朋友可以试试']

---

记录 5344:

title: 【四川】藤椒鸡

image: 309215.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 幺麻子藤椒油 姜 蒜 鸡精 盐 生抽 葱 香菜

taste: 麻辣

step: ['准备好鸡肉煮熟备用（生鸡肉加少午姜煮熟）', '鸡肉切块装盘', '姜蒜切泥加适量凉白开，加适量鸡精盐搅拌均匀', '炮椒小米辣，和小米辣切丁加适量泡椒小米辣里的酸水', '加入姜蒜水', '加入小米辣水', '加入适量幺麻子藤椒油', '最后加葱花，香菜即可', '四川藤椒鸡', '四川特产藤椒油']

---

记录 5345:

title: 泡椒凤爪

image: 309191.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡脚 胡萝卜 姜 香叶 八角 醋 盐 花椒 糖

taste: 中辣

step: ['鸡爪洗净，把脚趾盖切掉', '把鸡爪从中间切两半，一来可以入味，而来比较好熟，三呢，吃起来正好', '放入清水中，加些料酒。浸泡半个小时。一来是去腥味二来是去些血沫', '冷水加入八角，姜片，香叶。并放入鸡爪，开火煮', '大约煮一刻钟吧，边煮边把血沫盛出。', '煮好后放入盆里清洗，多洗几遍，目的是洗掉胶脂和油，否则泡起来容易坏，吃起来也比较脆爽', '泡椒一袋，大点的，因为鸡爪较多。泡椒水不够的话可以加点凉白开。我比较爱辣，我把辣椒切断了。怕辣的可以不切', '鸡爪洗好后要晾干表面水分，因为有油和生水，泡菜水表面容易生花。容器要清洗干净，干燥。倒入鸡爪和胡萝卜。胡萝卜可以不加。我是比较爱吃胡萝卜泡菜，所以加了点。然后倒入泡椒。如果水份没有覆盖鸡爪可以加凉白开', '经过鸡爪的稀释，汤汁味道会淡一些，现在可以加一些醋和盐，并放入花椒。可以加一小勺的糖提味。盖上盖子放入阴凉干燥处一天就可以食用啦。切记，取鸡爪的时候，请使用干燥的筷子，以免汤汁损坏。', '泡一天后就可以食用啦！味道挺好的']

---

记录 5346:

title: 【东北】水煮肉片

image: 309136.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 黄豆芽 大蒜 麻椒 郫县豆瓣酱 干辣椒 辣椒面 香菜 鸡粉 植物油 水 盐 白糖 淀粉

taste: 麻辣

step: ['猪里脊切片，加入盐、淀粉和适量水', '拌匀，腌制10分钟', '锅中烧开水，将黄豆芽焯水，2分钟捞出', '锅中烧适量油，放入麻椒和干辣椒炒香（一定用小火，干辣椒很容易糊）', '将炒香后的辣椒和麻椒盛出备用', '炒麻椒和辣椒剩的油烧热，放入焯水好水的豆芽，加入适量盐炒2分钟', '炒好的豆芽铺在盘底', '领起锅烧油，放入郫县豆瓣酱炒香', '填适量水，加入盐、鸡粉、糖调味，烧开', '放入腌制好的肉片，煮2分钟', '连汤一起倒入铺好豆芽的盘子里', '倒入辣椒面，辣椒面上铺上切成末的蒜', '在蒜上再放上适量麻椒粒', '领起锅烧热油，浇在辣椒面、蒜末、麻椒上', '表面撒上香菜和事先炒好的干辣椒和麻椒就完成了']

---

记录 5347:

title: 【四川】川菜芋儿鸡

image: 309131.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芋头 鸡腿 泡菜 植物油 老姜 大蒜 大葱 小葱 料酒 干辣椒 花椒 生抽 郫县豆瓣酱 白糖 老抽

taste: 中辣

step: ['备好食材：鸡腿去骨切块；芋头削皮洗净；再备好泡菜，大葱，老姜，大蒜，小葱；', '鸡肉里调入适量料酒，搅拌均匀后腌制片刻；芋头洗净切块；', '泡菜切碎；老姜，葱白切末；大蒜切片；葱绿切断；再备好干辣椒，花椒；', '芋头煮熟，捞出；', '炒锅烧热，倒入适量植物油；', '放入鸡肉煸炒至颜色发白，调入适量生抽，翻炒均匀后起锅；', '另起油锅，放入干辣椒，花椒炒香后，再放入泡菜炒香；放入葱末，姜末，蒜瓣继续翻炒；', '再放入郫县豆瓣酱炒出香味，之后调入适量白糖翻炒；', '放入鸡肉翻炒；', '倒入清水，水量腌过鸡肉即可；再调入适量老抽，搅拌均匀后，大火烧开转中火；', '鸡肉熟了之后，再放入芋儿；', '根据个人喜好收汁，放入葱段；', '起锅，盛出。']

---

记录 5348:

title: 【安徽】麻辣水煮鱼

image: 309076.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 香菜 干红椒 平菇 花椒 大蒜 盐 郫县豆瓣 鸡精

taste: 麻辣

step: ['主辅料', '鱼剔掉鱼骨', '把鱼肉片成片', '蔬菜洗净', '鱼片和鱼骨中中加入一个蛋清和少许料酒腌制一下', '郫县豆瓣加干红椒下锅小火炒出红油', '加开水，汤里加少许盐和鸡精', '煮开后加平菇煮熟捞出放入盆里垫底', '黄豆芽也煮熟后捞出放入盆中', '先下鱼骨煮熟捞出，再一片片的下鱼片，煮上20秒左右就可以捞出来了', '全部捞出上面铺上一层剁得细细的蒜泥', '重油炸香红干椒和花椒', '倒在蒜泥上即可']

---

记录 5349:

title: 无油麻辣啤酒鸭

image: 308943.jpg

categories: 川菜

ingredients: 料酒 生抽 啤酒 老抽 整鸭 干辣椒 麻椒 老干妈 蒜 盐 冰糖 葱

taste: 麻辣

step: ['准备食材', '整鸭剁成小块，凉水入锅，去除血沫，锅中加入适量麻椒、葱、蒜，去腥，水开后，大火煮8分钟，捞出鸭块备用。', '另起锅，倒入鸭块，放入啤酒等其他调料，大火煮开转小火，慢炖40分钟即可。', '成品，放入饭盒，边看电视，边啃鸭头！💗']

---

记录 5350:

title: 【四川】水煮鱼

image: 308864.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胖头鱼 泡发木耳 香芹 豆瓣酱 料酒 鸡蛋 盐 鸡粉 姜 蒜 葱 花椒 辣椒粉 辣椒段 胡椒粉 生粉

taste: 中辣

step: ['鱼块洗净备用', '剔开鱼骨和肉', '片成鱼片', '片好所有鱼片用清水浸泡', '控干水份加入少许盐，三分之一茶匙胡椒粉，两茶匙料酒，半茶匙生粉，姜末，蛋清', '轻轻的抓匀腌制十分之钟', '木耳芹菜洗净，芹菜切段备用', '起油锅倒入适量的油烧至五成热下个花椒爆香', '下姜末，蒜末，豆瓣酱煸炒出香味', '加入开水烧开', '下木耳和芹菜加入三分之一茶匙鸡粉调味煮至断生捞出放入大碗备用', '下鱼片轻轻划散开来', '鱼片煮至熟透', '将煮好的鱼片连汤水一起浇在木耳和芹菜上备用', '依次放入半茶匙辣椒粉，蒜末，葱花，辣椒段', '起油锅倒入适量的油烧至七成热', '将热油均匀的浇在鱼片上即可']

---

记录 5351:

title: 【重庆】过年开胃菜---泡椒凤爪

image: 308781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 胡萝卜 白醋 盐 糖 花椒粒 姜片 料酒

taste: 微辣

step: ['鸡爪一斤半，洗净，剪掉指甲。', '将鸡爪一分为二。', '鸡爪一分为二后，放入冷水中，同时加点料酒，一来去腥，二来将骨头中的血水泡掉。半小时后可以看到沉底的血水，充分去掉血水后，可以让腌制好的鸡爪更加洁白透亮。如果时间有限，这一步骤可以省掉。', '浸泡鸡爪的空档，把胡萝卜切成条，加胡萝卜纯粹为了调色，手边没有的话可以不加；把一部分泡椒剪开，这样更容易入味；姜切成片。', '锅里冷水放入鸡爪，加料酒和姜片，开锅后煮大概10分钟，一边煮一边撇去浮沫及油脂。', '煮好的鸡爪用流水冲去油脂和胶质，沥干水分，然后用凉白开浸泡，再次捞出沥干水分。腌制的东西最好不沾生水。', '煮一小锅开水，趁热放适量盐和糖化开，放凉后加白醋和姜片，再加入泡椒罐头里的泡椒水。如果能提前备好足够的凉白开是最好的啦。', '水冷透了再加少许花椒粒搅匀。花椒千万不要趁热水加，更不能煮，否则水的颜色会变深，这样泡出来的鸡爪就不白了。', '沥干水分的鸡爪放入干净容器内，再把泡椒水倒进去。', '密封起来至少两天，中途用干净筷子翻动一下，觉得盐味少了点儿，又加了少许盐。', '两天后捞出，鸡爪已经入味了，胡萝卜又脆又辣，非常下饭！在我家，胡萝卜比鸡爪消灭的还快！']

---

记录 5352:

title: 【四川】酸汤肥牛

image: 308708.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金针菇 野山椒 白醋 小米辣 菜籽油 肥牛 姜末 料酒 青椒 盐 蒜末

taste: 中辣

step: ['准备材料。', '锅里加入适量的水，金针菇去蒂洗干净，放入锅中煮熟透。', '煮好的金针菇捞出装盘。', '锅中倒入适量的菜籽油，大概2分钟后加入姜蒜末，野山椒切碎加入炒香。', '炒香之后加入适量的水，水开后加入料酒，肥牛煮熟透，起锅前加入醋。', '装盘，小米辣，青椒切碎撒入盘中就可以吃啦。']

---

记录 5353:

title: 【安徽】香辣蟹

image: 308681.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小螃蟹 干红椒 大蒜 八角 小茴香 花椒 葱 丁香 香叶碎 盐 糖 老抽 啤酒 油辣椒 鸡精

taste: 麻辣

step: ['小螃蟹清洗干净', '准备好辅料', '螃蟹蒸熟', '剪去爪子，更加入味，也可不减', '下油锅炸到螃蟹壳酥脆捞出', '炸所有辅料，爆香', '加入炸好的螃蟹', '加入一罐啤酒，加眼1勺，糖2勺，老抽一勺，鸡精适量，两大勺油泼辣椒，不能吃辣的可以省略油泼辣椒。大火焖煮至汤汁变少浓稠', '连同汤汁一起倒入盆中浸泡数小时入味', '成品。我最喜欢的就是冷吃，又麻又辣']

---

记录 5354:

title: 【四川】鱼香杏鲍菇

image: 308637.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 胡萝卜 木耳 尖椒 郫县豆瓣酱 干红辣椒 花椒 生抽 老抽 陈醋 白糖 白胡椒粉 葱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['杏鲍菇切丝。', '尖椒切丝，胡萝卜切丝，木耳提前泡发好切丝。', '准备一碗水淀粉，再准备调料汁，由生抽、老抽、陈醋、白糖、白胡椒粉加少许清水调成调料汁备用。', '煮锅烧热水将杏鲍菇焯水几分钟，至杏鲍菇焯软捞出控水备用。', '炒锅烧热加入植物油，下入葱姜蒜煸炒出香味。再下入干红辣椒和花椒煸炒出香味。', '下入剁碎的郫县豆瓣酱煸炒出红油。', '大火下入杏鲍菇、胡萝卜、木耳煸炒一会。', '最后下入尖椒煸炒几下。', '倒入调料汁迅速翻炒均匀。', '淋入少许水淀粉翻炒均匀将调料汁均匀的裹在食材上。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5355:

title: 【四川】泡椒凤爪

image: 308454.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脚 盐 洋葱 泡野山椒 干辣椒 干花椒 红椒 老盐水 姜 大葱 矿泉水

taste: 微辣

step: ['凤爪剪去指甲洗干净，剁小点放在姜葱水中煮熟捞出', '放在自来水下淋水，冲一会儿', '野山泡椒，必不可小的主要配料', '取适量矿泉水，加上一些老盐水，再加盐，干辣椒，红椒段，花椒泡在一起', '切上洋葱泡上', '入煮好并沥干水份的凤爪，倒上半瓶野山椒，搅匀', '盖上盖子，放在冰箱最快2天就可以吃了。', '成品']

---

记录 5356:

title: 麻辣香锅

image: 308434.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 豆腐干 鱼丸 莲藕 香菇 马铃薯 虾 木耳 西兰花菜 炸腐皮 蒜 辣椒 香菜 麻辣火锅底料

taste: 麻辣

step: ['准备好材料清洗干净。', '香菇，木耳，西蓝花洗干净切小块。', '莲藕马铃薯去皮切好后浸泡一会儿。', '切好辣椒，准备好调料包，挤出三分一就够了，我买的调料包是150G一包的麻辣火锅底料。', '五花肉焯水后切成簿片（焯水是指把肉放到清水里煮开1~2分钟，去掉血水捞出来）', '把莲藕、马铃薯、西蓝花、香菇、鱼丸放锅内加清水，水开后滚3,4分钟，焯至8成熟，捞起沥干水备用。', '锅内放入油，比平时炒菜要多点，下辣椒和蒜瓣爆香。', '倒入调味料，转中小火，炒至调料融化。', '倒入五花肉炒匀。', '再倒入虾翻炒。', '倒入所有焯熟的蔬菜和鱼丸翻炒均匀。', '最后倒入豆腐。', '掰开炸腐皮放入锅内。', '一起翻炒均匀，大概再翻炒2,3分钟，最后洒上香菜和芝麻即可。']

---

记录 5357:

title: 秘制香辣虾

image: 308358.jpg

categories: 川菜

ingredients: 活虾 葱 姜 蒜 面粉 花椒 干辣椒 盐 料酒 生抽 鸡精

taste: 麻辣

step: ['活虾一斤，清洗干净去头；', '葱姜蒜切块备用；', '活虾杀掉去头洗干净，开背，切深一些；', '倒入生抽、料酒和少许盐腌制一小时；', '给腌制好的虾，加入少许面粉搅拌均匀；', '热锅凉油炸虾，火不能开太大以免炸糊；', '虾要炸至金黄色，炸酥备用；', '锅里留少许油，炒香花椒和干辣椒，然后倒入葱姜蒜，少许盐煸炒出香味；', '倒入之前炸好的虾，继续煸炒2分钟，加入鸡精即可。']

---

记录 5358:

title: 【四川】宫保鸡丁

image: 308355.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生 大葱 干辣椒 花椒 姜 蒜 淀粉 酱油 花椒粉 白糖 醋 食盐

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：鸡胸肉、花生米、大葱、干辣椒、花椒、姜、蒜', '将鸡胸肉洗净，切成小丁。放入酱油、淀粉、盐拌匀，腌制10分钟', '姜蒜切末、大葱切小段、干辣椒切段', '花生米用热水浸泡10分钟，去掉外衣', '冷油下锅，小火炸制', '炸至金黄，完整的花生米张口后，捞出', '碗中放入醋、酱油、白糖、盐调成芡汁', '锅中加油，烧热，放入鸡丁炒至变色，盛出备用', '将干辣椒和花椒放入锅中炒香，然后放入姜蒜末和葱段炒香', '放入炒好的鸡丁炒匀', '倒入芡汁翻炒均匀', '出锅前放入花生米，炒匀即可']

---

记录 5359:

title: 【四川】咸烧白

image: 308218.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 宜宾芽菜 鸡精 白糖 生抽 大葱

taste: 五香

step: ['选择一块比较规则的五花肉，尽量选择肥瘦相间的五层，我们称之为三线肉。', '锅中放入适量水，将肉放入锅中，加入葱段，煮15-20分钟。', '捞出冷却备用，切成均匀的肉片，大约30片，肉不要切太薄，不然蒸软后基本软烂了.。', '提前将宜宾芽菜泡水，去掉部分咸味，捞出沥干水分，将肉片均匀的铺在三个碗里，上面铺上芽菜，压实。', '每碗倒入两勺生抽。', '每碗均匀的撒上一勺白糖。', '每碗均匀的撒上一勺鸡精。', '放入蒸锅中，蒸40分钟左右。', '吃的时候找一个盘子扣在碗上，翻转过来，拿走盘子即可，刚蒸好的咸烧白，放2天味道会更好。', '简单又好吃，学会了吗？', '入口即化，肥而不腻。']

---

记录 5360:

title: 【四川】麻辣水煮鱼

image: 308181.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 郫县豆瓣酱 蛋清 料酒 植物油 淀粉 花椒 水 麻椒 黄豆芽 干红辣椒 香葱 盐 蒜 黑胡椒粉 白芝麻 白酒 姜

taste: 中辣

step: ['准备材料，香葱、黄豆芽洗净，草鱼刮鳞去内脏，葱切段，蒜切末，姜切片', '把鱼头剁去，用刀沿鱼骨两侧一边切一刀', '把鱼骨剔出来', '用一把比较快的厨师刀斜着片约2毫米厚的鱼片', '两片鱼全部片成薄鱼片，鱼骨切成段，鱼头从中间切开，鱼片加入料酒、白酒、黑胡椒粉、淀粉、盐、蛋清用手抓匀腌制半小时以上', '黄瓜切片', '倒入60克油，烧五六成热，加入花椒、干辣椒10克、麻椒，最小火慢慢煸香', '放入郫县豆瓣酱小火1档炒出红油，放入葱姜蒜末炒匀', '放入鱼头、鱼骨炒至变色', '加入没过鱼头鱼骨的冷水', '水烧开，放入黄豆芽烫熟', '焯熟的黄豆芽铺一个大碗底，上面铺上黄瓜', '鱼汤捞出黄豆芽后，中火下入鱼片，火力太大容易煮碎鱼片', '大火，不要翻动鱼片，可用勺子往鱼片上浇汤', '汤煮开，鱼片全部变白，立即关火', '把鱼片盛入大碗中，放上一开始炸的干辣椒、花椒，洒上白芝麻', '另起一锅倒入剩下的40克油，小火煸香10克干辣椒段', '油与炸好的干辣椒浇在鱼片上，水煮鱼就做好了']

---

记录 5361:

title: 【四川】叶儿粑

image: 308072.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 大米 猪肉 芽菜

taste: 酸咸

step: ['大米泡一夜用ACA多功能料理机打成米浆', '米浆过滤备用', '将糯米粉加入米浆中（也可以用普通面粉代替大米浆）', '揉成面团，稍微干一点（糯米粉中必须加普遍面粉或大米浆，不然蒸出来会塌）糯米粉跟大米浆/普通面粉比例为，5/2', '猪肉用ACA.多功能料理机搅拌成肉泥，用半肥瘦最好', '芽菜切碎', '猪肉与芽菜加少许酱油炒香即可，不用放其他调料', '粽子叶洗干净除去两头取中间备用。', '取一小块面团放入陷料封口成椭圆形', '放入蒸锅蒸十分钟即可，', '很可爱的样子', '四川特产叶儿粑，芽菜特别香', '糯口咸香，家乡的味道']

---

记录 5362:

title: 【四川】牙签肉

image: 307917.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 淀粉 白糖 孜然粉 酱油 干辣椒 花椒 姜 蒜 白芝麻 食盐

taste: 麻辣

step: ['里脊肉洗净切片', '放入淀粉', '加入白糖、孜然、食盐', '放入酱油抓匀，腌制入味', '将肉片用牙签串好（牙签可以用开水烫一下）', '准备花椒粒，干辣椒切段、姜蒜剁末分一小部分切片', '将穿好的牙签肉放入锅中炸制，变白就可以了，捞出备用', '锅中留少许油，放入干辣椒段、花椒粒、姜蒜末爆香', '出香味后倒入牙签肉翻炒', '放入少许食盐、孜然粉调味', '放入白芝麻，把剩下的姜蒜片倒入锅中炒香即可']

---

记录 5363:

title: 【四川】米粉蒸肉

image: 307744.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 干辣椒 姜 豆瓣酱 大米 花椒粒 蒜 老抽

taste: 其他

step: ['大米两杯，淘洗干净', '大米倒入锅中，放入干辣椒段、花椒粒小火炒香。炒至微微变黄，关火晾凉', '将凉凉的大米倒入研磨杯中，打成粉末备用', '姜蒜切末备用', '猪肉切片', '锅中放入姜蒜末爆香，炒出香味后放入豆瓣酱，少许老抽炒匀', '倒入肉片拌匀', '倒入米粉拌匀，使每一片肉都裹上米粉，放置一小时入味', '隔水蒸1小时，出锅后撒上葱花就可以开动啦']

---

记录 5364:

title: 【四川】牙签肉

image: 307725.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 芥花油 生姜 葱段 蒜头 花椒 蚝油 白糖 食盐 淀粉 孜然粉 干辣椒

taste: 微辣

step: ['准备相关食材（花椒忘加上）', '猪瘦肉洗净沥干', '切簿片', '放入碗中加入食盐、白糖、料酒、淀粉、蚝油、孜然粉，腌制20分钟以上', '趁腌制的时候准备好其实调料', '将肉片反复重叠数折用牙签串起', '炒锅加热倒入芥花油，油温8成热后丢入牙签肉', '依次放入小心溅油', '开中火炸至两面焦黄关火', '拣出沥油', '锅中留少许底油放入花椒、干辣椒和一半的葱、姜、蒜沫爆香', '随后放入牙签肉翻炒均匀，约1~2分钟', '倒入剩余的葱、姜、蒜沫炒香关火', '快点趁热食用哟']

---

记录 5365:

title: 【四川】】姜汁热窝鸡

image: 307705.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 豆瓣酱 水 淀粉 白糖 小葱 姜 老抽 盐 醋 大葱

taste: 其他

step: ['鸡块冷水下锅，煮10分钟去除血水', '将鸡肉捞出沥水', '姜剁末，大葱切丝', '油烧热，将鸡肉倒入锅中将水分炒干', '放入豆瓣酱、老抽翻炒均匀', '锅中加水，没过鸡肉', '大火烧开后转中火继续烧，放入姜末和鸡肉一起煮', '放入少许食盐调味，煮15分钟左右', '煮鸡肉的同时用芡粉、醋、白糖、水调成芡汁勾芡，把切好的大葱也一同放入芡汁中', '鸡肉煮熟后将芡汁倒入锅中炒匀，最后撒上葱花起锅']

---

记录 5366:

title: 【重庆】红烧肥肠

image: 307686.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥肠 大白豆 桂皮 生菜 老姜 花椒粒 八角 冰糖 香菜 郫县豆瓣 干辣椒 火锅料

taste: 微辣

step: ['大白豆提前一晚泡发', '准备食材', '锅中倒入适量油', '中小火、下入郫县豆瓣、火锅底料炒至红油出来', '下入桂片、姜片八角炒香、大至炒一分钟', '下入干辣椒、花椒粒炒香、', '下入冰糖炒化', '下入肥肠炒3分钟左右', '下入大白豆炒一下', '掺入适量水烧开', '将炒锅中的肥肠倒入高压锅中、压20分钟左右、关火、待高压锅无压力开盖', '盘中铺点生菜打底', '我们家过年桌上必备的一道菜、大家都非常喜欢、', '香香滴、开吃喽！😁😋']

---

记录 5367:

title: 泡椒凤爪

image: 307585.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 盐 桂皮 香叶 八角 葱 姜 糖

taste: 中辣

step: ['鸡爪清洗干净备用', '鸡爪去指尖一分为二', '凉水下锅，放入盐，桂皮。八角，香叶，姜。葱，大火煮沸，煮十分钟关火闷三分钟', '4:捞出用冷水泡十个小时。中间换三回水（泡是为了去胶质让鸡爪更洁白）', '泡好的鸡爪用白开水清洗干净', '取一个容器，一斤的鸡爪用500g的泡椒带水（泡椒水不够可以加一些凉白开）加一勺白糖，水刚刚没过鸡爪为好', '盖好放入冰箱一夜就可以食用了']

---

记录 5368:

title: 【四川】香辣口水鸡

image: 307543.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土鸡 老姜 大葱 大蒜 小葱 料酒 生抽 盐 香醋 油泼辣子 香油 藤椒油 白芝麻 白糖

taste: 中辣

step: ['备好食材：土鸡，姜片，大葱段；土鸡用清水浸泡片刻，去除血水后，洗净；', '煮锅里加入适量清水，放入土鸡，2片姜片，大葱段，料酒，大火煮开后再用中火煮15分钟，然后关火焖10分钟；', '煮鸡肉的同时，可以先处理姜蒜：剩余的姜片同大蒜一起剁碎后，调入适量凉白开，搅拌均匀后静置片刻；姜蒜水可做点，放冰箱冷藏可保存2—3天，做凉菜很方便；', '煮好的鸡肉用冰水冰10分钟左右；', '取一个碗，调入适量生抽，盐，香醋，油泼辣子，香油，藤椒油，白芝麻，白糖，适量姜蒜水搅拌均匀；小葱洗净切葱花备用；', '晾凉后的鸡肉斩块，码在盘子里；', '淋上调理汁，撒上葱花；', '【香辣口水鸡】就做好了。']

---

记录 5369:

title: 啤酒鸭

image: 306844.jpg

categories: 川菜

ingredients: 啤酒 鸭 盐 老抽 生抽 冰糖 葱 姜 蒜 朝天椒 桂皮

taste: 微辣

step: ['准备原料', '鸭子切块，抄水三分钟', '锅里放油，煸黄鸭块，放入葱姜蒜，朝天椒，桂皮，放入啤酒，老抽，生抽比例1:2', '大火收汁']

---

记录 5370:

title: 水煮鱼

image: 306673.jpg

categories: 川菜

ingredients: 福寿鱼 姜 大蒜 蒜头 葱 干辣椒 青花椒 郫县豆瓣酱 油炸辣子 豆芽 鸡蛋 盐 青抽 老抽 辣椒油 生粉 高汤调味料 花生油 料酒

taste: 中辣

step: ['豆芽洗净沥干水份备用', '图中材料，福寿鱼一条750克，油炸辣子、郫县豆瓣酱，姜，葱，蒜，干辣椒，青花椒', '鱼洗净后用纸巾擦干水份，将鱼刀工处理，头，骨，肉全分离', '鱼肉由尾部至头部切成薄片，鱼头和鱼骨可以做另一道菜（鱼头鱼骨熬白菜）', '切好的鱼片装入盆中用冲洗三遍至干净。揉干水份后先加入盐、胡椒粉、鸡粉抓匀至鱼片变软有粘性；再加入一勺料酒抓匀；再加入一个鸡蛋清抓匀；最后加入一茶勺生粉抓匀，静置腌制15-20分钟', '准备其他材料，干辣椒洗下水切段，花椒冲下水，蒜头、姜、大蒜切片或段', '取一干净小碗，加入约5克高汤调味料加半碗开水融解。买不到高汤只能用这个代替，再没有的话这个省略掉也行', '锅内热油后放入豆芽，加一点盐和鸡粉提味，炒至炒生即可', '将炒熟的豆芽盛入大碗中', '锅内留少量油，先加入一勺郫县豆瓣酱、油炸辣子炒出红油，再加入蒜头、姜和大蒜翻炒出香味。油炸辣子可用其他辣的配料代替', '炒出香味后，加适量清水和事先准备好的高汤水，调入一点盐、鸡粉、生抽、老抽、辣椒油将汤水煮开', '煮开后上盖小火继续煮几分钟，最后捞出锅内的材料。这一步捞出材料后成品不带渣，不捞出也不影响味道', '保持锅内的汤水为煮开的状态，将事先腌制好鱼片倒入锅内划散，大概煮15秒即可捞出', '将锅内的鱼片捞出盛入大碗中，倒入适量汤水', '锅内加适量油，放入干辣椒和花椒小火炸出香味', '将锅内的干辣椒和花椒捞出，铺在大碗中间', '将锅内炸过干辣椒的油继续烧热至冒烟，均匀淋在鱼片上，撒上适量葱花', '近距离特写，用筷子夹在鱼片中间不会断开。腌制得好的鱼片煮熟就要有这个效果']

---

记录 5371:

title: 麻辣香锅

image: 305988.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐皮 猪里脊 土豆 莴苣 培根 蟹柳棒 鹌鹑蛋 各种丸子 黑虎虾 鸡肉 盐 鸡精 姜 黄豆酱 花椒 蚝油 蒜 郫县豆瓣 干红辣椒 黑胡椒 料酒 淀粉 糖

taste: 麻辣

step: ['各种食材，鹌鹑蛋提前煮熟剥皮', '丸子和虾提前解冻，麻辣香锅最主要就是食材随意。大家可以自行选择自己喜欢的。没必要按照我的食材，丸子种类太多没有在食材里一一介绍，凭借个人喜好就行。', '土豆切条。豆腐皮和莴苣洗干净切好', '猪里脊和鸡胸肉切条。加入料酒，淀粉，黑胡椒粉腌制', '姜蒜切片。干红辣椒掰段，花椒一小把。麻辣香锅就要提现麻辣。花椒多放点没事，如果吃的时候不想吃到花椒，过完油可以撇掉。。', '锅内多放点油。先下入黑虎虾过油。。', '炸好一面翻过来炸另一面', '先炸虾是因为炸过虾的油再炸制其他菜很香。下入土豆条过油炸', '下入腌制好的鸡肉和猪里脊炸制，不好熟的都提前处理', '锅内入适量油，下入姜蒜。花椒和干红辣椒爆香', '放入郫县豆瓣和豆瓣酱炒出红油', '先下入丸子类翻炒，待到丸子变软', '下入豆腐皮，莴苣和培根翻炒', '最后下入之前已经过油的虾和肉类，还有剩余食材翻炒片刻，加入耗油，鸡精，糖，盐的话看情况，如果咸度够了可以不用加。焖5分钟即可出锅', '麻辣鲜香，满满一大锅，五个人吃的肚子都圆的。。', '出锅前可以撒点葱花装饰。']

---

记录 5372:

title: 水煮鱼

image: 305702.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 莴笋 蛋清 红辣椒 绿辣椒 豆芽 生粉 花椒

taste: 中辣

step: ['先把鱼头切下，黑鱼表面比较滑，切的时候可以用干净的布把鱼身包一下，这样可以防滑，以防弄伤手。鱼头切下后，顺着中间的脊骨把鱼分成两片。将脊骨和鱼头一起用盐抓一下。', '将鱼片上的大刺剔除，片鱼片的前期工作已经做好了。', '从鱼尾开始片，顺着纹路，刀斜着片，刀接触到鱼皮的时候不要切断，顺着纹路再片一次，然后切断', '两片展开就呈现蝴蝶状，这种片法比较适合小一点的鱼，片出来的鱼片会大一倍，鱼片也很薄。', '一斤半的黑鱼也片了不少的鱼片', '鱼片放到盐水中搓洗两次，这样鱼片的肉质会更紧致。', '搓洗好的鱼片放入少许的盐，适量的生粉和蛋清，拌匀后放置在一旁', '将生姜和蒜瓣切片，葱和辣椒切断。', '锅中放入适量的豆瓣酱，炒香后，依次放入生姜，蒜，葱，辣椒，翻炒出辣味。', '放入清水，煮沸后，下入鱼头和鱼骨熬汤。', '将莴笋和豆芽焯水后放入大碗中。', '鱼汤熬制20分钟后，将鱼头捞起放入碗中，将鱼汤过一下漏网，这样可以将之前的生姜蒜瓣以及鱼骨都过滤掉，鱼汤会更清一点。将鱼片快速的下入过滤后的鱼汤中，由于鱼片很薄，半分钟就可以关火捞起了。', '锅中放入少许油，放入花椒，再放入切成圈状的红绿辣椒。', '等出了香味之后，将热油浇到盛起的鱼片上，伴随着滋滋的响声，一道水煮鱼就完工了。']

---

记录 5373:

title: 四川炸酥肉

image: 305057.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 红薯粉 水 盐

taste: 原味

step: ['把水烧开，肉切小块，和红薯粉混合，加适量盐，用筷子拌匀后拿手搅拌均匀', '锅里加入大量油，把粉团揪成小块后放入油锅里大火炸酥炸熟', '出锅，趁热吃，味道相当巴适！']

---

记录 5374:

title: 自制芝麻红油

image: 304315.jpg

categories: 川菜

ingredients: 食用油 辣椒粉 洋葱 芝麻 花椒 八角 姜

taste: 中辣

step: ['准备食材', '洋葱切丝，姜切丝备用', '锅里倒入300毫升油下洋葱，姜，八角，花椒炸', '炸至洋葱焦黄', '捞出所有配料关火备用', '辣椒粉里放入芝麻加两茶匙冷油拌匀', '倒入三分之一的油拌匀（不要太热，油冷至五成热的时候）', '两分钟后将所有油倒入碗中即可', '做好的辣油要静置12十二小时再吃最好（因为静置12小时会让辣椒里的红辣素全部释放出来）', '做好的辣椒油可以存放半个月到二十天']

---

记录 5375:

title: 鱼香肉丝#肉肉厨

image: 304279.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 木耳 大蒜 葱 玉米淀粉 盐 生抽 香醋 白糖 豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['首先选择新鲜的里脊肉，回家洗干净然后切丝备用。', '切好的里脊肉加入玉米淀粉、盐腌制10分钟。', '胡萝卜切丝备用。', '木耳切丝备用。', '大蒜切小块备用。', '胡萝卜丝和木耳丝焯水。', '焯水后捞出沥干水分备用。', '10克香醋，10克生抽，15克白糖，5克玉米淀粉，10克水混合搅拌均匀调成鱼香汁。', '起干净锅热油炒香大蒜后加入肉丝翻炒。', '当炒的肉丝变白后，加入豆瓣酱炒出红油。', '加入胡萝卜和木耳丝翻炒均匀，加入调好的酱汁继续翻炒。', '最后加盐调味即可出锅咯。', '出锅啦~~撒上葱花就完美了！这道菜味厚重悠长，余味缭绕，回味无穷！家常宴客都没问题！还在考虑什么啊？喜欢的赶快试试吧！喜欢的记得关注我噢！肉肉厨每天更新一道新菜色哦~~', '来多一张全景图~嘻嘻！！小贴士：一是选材。里脊肉是首选，吃起来较为鲜嫩。二是火候。炒鱼香肉丝要猛火快炒，火要够大，锅气要足，这样炒出的菜味自然不赖。三是比例。鱼香肉丝讲究“见油不见汤”，鱼香汁的调料比例要拿捏好。']

---

记录 5376:

title: 火锅味冒菜

image: 304240.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花椒 秘制香料 郫县豆瓣 油 辣椒 蒜 姜 鸡粉 大葱 醪糟 豆食 冰糖 鸡精 盐 洋葱 白酒

taste: 麻辣

step: ['把干辣椒切成小节，筛出辣椒籽，放入水中浸泡8小时左右。把花椒放入桶中，上面放上香料加上酒密封好……待用。', '把泡好的辣椒节打2/3成糍粑辣椒、然后把姜、蒜剁成姜米、蒜米。现在前期准备工作基本结束了……', '现在我们开始炒料的第一步练油。我选择的是清油3成、牛油6成、鸡油1成的比例混合。把牛油放至炒锅里大火烧。油温到150度左右下大葱、姜片、洋葱，这样是为了去掉油里腥味。当大葱快焦的时候把这些全部捞起来。（切记捞干净）然后继续烧至220度左右在油中间到一小杯白酒（这时一定注意安全动作快到了就闪开）。油中间会有一股白烟冲起来味道更加腥臭，这种办法是去牛油味中比较常用的一种。然后继续大火猛烧至280度左右', '刚刚油温已经烧好了把火改成微火。把之前的糍粑辣椒、花椒、香料、姜米、蒜米到在一个不锈钢桶里搅匀。然后把油浇在在上面（注意安全浇时候手一定要在桶外）边浇边搅拌桶里的糍粑辣椒，锅中留少许的油。在下郫县豆瓣炒把火改成中火，炒到翻沙为止也就是炒熟了。然后把火改成猛火、在把糍粑辣椒慢慢的加在豆瓣里面一起炒（切记锅中一直保持沸腾状态如果没沸腾就不要加糍粑辣椒了）炒的过程需铲到锅底翻炒......', '这时候就改用小火了……大楷炒2个小时左右…辣椒变得更亮、颜色更深、锅铲铲起来吐油快。就下豆食、醪糟、冰糖、白酒。然后在炒15分钟左右开猛火3分钟，下盐、鸡精、鲜味宝（或味精）、鸡粉、白酒搅匀，关火等5钟起锅密封保存2天，底料就完成了。', '最后把炒好的底料加入高汤中煮开、就可以冒菜了……冒好以后加上调味料。盐、鸡精、味精、鸡粉、香油、辣椒油、香辣酱、香菜、白芹菜、小米椒、麻豌豆（打碎）、芝麻、黄豆......']

---

记录 5377:

title: 水煮牛肉

image: 304205.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 淀粉 莴笋 花椒面 芫荽 白糖 花椒 黄豆芽 辣椒面 豆瓣酱 独蒜 金针菇 白胡椒 盐 料酒 蛋清 姜末

taste: 中辣

step: ['牛肉切片加蛋清，食用油，料酒，淀粉，盐，白胡椒拌匀腌半小时', '莴笋去皮切片，豆芽，金针菇放入加盐加油的沸水里焯水捞出码在碗里备用', '姜蒜切末备用', '热油（油可以适当多点），烧至7分熟，依次下花椒，姜末翻炒，下蒜末，豆瓣酱（炒出红油），放糖（糖少许提味的，但不可放太多），加水，加生抽，加盐，适量的鸡精煮开！把腌好的牛肉放入水中煮熟捞出铺到焯水的菜上。把汤里的料捞出倒掉。把汤倒入码好菜的碗里（这里的汤有人喜欢勾芡，我不大喜欢勾芡的所以没勾）。烧油（多点点都可以）。烧油的同时把花椒面，辣椒面，蒜蓉，白芝麻放在牛肉的面上', '把烧好的油泼到辣椒面上，撒上香菜就大功告成啦']

---

记录 5378:

title: 柠檬泡椒凤爪

image: 304191.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 冰糖 蒜蓉 盐 黄酒 糟卤 白糖 柠檬

taste: 酸辣

step: ['准备食材，将各类食材备好，凤爪洗净，不用切开，整只即可。', '煮沸:将凤爪放入锅内，加足量的水（盖过凤爪），大火烧开后继续煮5分钟左右，关火焖10分钟，捞出备用！', '手撕凤爪:将煮好的凤爪用手撕开，勿用刀切，以防不能入味！', '调味:将各类调料加到一起，备用！', '泡制:将手撕后的凤爪倒入调料盆内，调料充分淹没凤爪为宜！', '入味:将已经调制好后的凤爪用保鲜膜封好后放置12小时即可食用。😄']

---

记录 5379:

title: 咸烧白

image: 304121.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 老抽 芽菜 红糖 盐 花椒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉去残毛，切段，冷水下锅（葱，姜，料酒，八角，三奈，花椒少许）煮至七八分熟捞出', '皮抹红糖或老抽，其余五面抹老抽，腌半小时，中途可以再抹一遍', '锅里放少许油，煎皮面至起泡，泡越多一会的褶子才越好看', '煎好的肉块放入凉水中（夏天放入冰水里）直到皮出了褶子', '另用碗调入老抽少许红糖', '将肉切片（不要切太薄，不然容易化了）放入放老抽的碗里，让肉片均匀的蘸上混合液，一块挨一块放入碗中（皮朝下）', '热锅放少许油，放花椒，炒芽菜，放少许盐，味精（可以炒也可以不炒，炒过更香一点）', '把炒好的芽菜均匀铺在码好的肉片，之前调的老抽倒在肉里（这样蒸出来颜色能更好些，但不要放太多）', '蒸上一个小时起锅，反扣到盘子上就成了']

---

记录 5380:

title: 宫爆鸡丁

image: 304092.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 蜕皮花生米 大葱 蒜泥 姜末 豆瓣酱 辣椒段 米醋 老抽 生粉 蛋清 鸡粉 胡椒粉 花椒 白糖

taste: 微辣

step: ['准备食材', '鸡脯肉切成丁加入少许盐，胡椒粉，少许老抽，生粉，抓匀腌制十五分钟备用，大葱切小段备用', '准备调味料，小半碗水加入一茶匙糖，半茶匙老抽，四分之一茶匙鸡粉，一茶匙米醋调匀备用', '起油锅倒入花生米用中火炸至表皮变成微微焦黄捞出控油备用', '下腌制好的鸡丁划散至颜色变白捞出备用', '锅里倒入适量的油烧至五成热下花椒爆香', '加入姜末，蒜末，豆瓣酱，辣椒段一起煸炒出香味下划好的鸡丁和切好的大葱段翻炒一下，', '倒入调好的调料煮两分钟，用少许生粉调成水欠勾水欠加入一茶匙米醋，倒入炸好的花生米翻炒两下即可出锅', '出锅了']

---

记录 5381:

title: 海鲜麻辣冒菜

image: 303292.jpg

categories: 川菜

ingredients: 木耳 圣子 粉带 老豆腐 海带 活虾 土豆 肥牛 豆腐皮 梅林午餐肉 鱼丸 黄豆小牙 花蛤 干辣子角 生抽 葱姜蒜 麻椒 花椒 胡椒粉 鲁花酱油 郫县豆瓣 红九九 料酒 十三香 南德

taste: 麻辣

step: ['葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、麻椒炒香', '放入郫县豆瓣，红九九，生抽，色浅酱油，炒香', '放入提前焯好的海鲜（活虾开背去线，去虾枪）', '兑水放入菌类，豆芽等不好煮的菜', '放入好熟的蔬菜，加适当的盐！可以尝汤，要少，调料均咸', '加入味精鸡精出锅，撒上香菜，麦芹段！出锅']

---

记录 5382:

title: 冬季必吃！滋补养胃靓汤胡椒猪肚鸡！--威厨艺

image: 303056.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肚 土鸡 姜片 胡椒粒 油 盐 醋 生粉

taste: 原味

step: ['猪肚上放生粉、油、盐、醋，正反面各揉搓三遍，至表面油脂和杂质去除干净', '把土鸡洗干净，整只塞入猪肚，再加些胡椒粒，并用牙签封住开口', '汤锅中放入猪肚、放少许姜片、胡椒', '盖盖炖煮2小时', '至香味溢出', '猪肚切开，将鸡拿出', '猪肚切成条状，鸡斩块，浇上汤汁，加盐调味即可', '成品~', '喝完身子超级暖的~']

---

记录 5383:

title: 川味皮皮虾

image: 302830.jpg

categories: 川菜

ingredients: 爬爬虾 葱 姜 蒜 泡椒

taste: 中辣

step: ['市场买回来，多冲洗几次', '图中的材料都要，辣椒和生姜都是买好的泡的酸的，没有的话可用超市的瓶装泡脚', '大量的油，把爬爬虾炒变色。捞起，再把料炒香，再次倒入虾。起锅，装盘！']

---

记录 5384:

title: 泡椒魔芋鸭

image: 302781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 魔芋 葱花 泡椒 泡姜 老姜 蒜 郫县豆瓣 鲜花椒 白糖 酱油 白酒 蚝油 菜油 味精 胡椒面 大料 香叶 鸡精 猪油

taste: 中辣

step: ['把熬制好的魔芋切成四块加水稍微煮开即可。', '把水烧开，放入切片的两大块魔芋再次焯水去除碱味。', '把以上调料切好备用。', '把小葱摘洗干净切断。', '把鸭子洗净剁成块。', '热锅倒入菜油和少许猪油，油热关中火倒入调料炒出香味。', '倒入焯水好的鸭子大火翻炒，然后加入胡椒面、白酒、酱油、耗油继续炒出香味。', '加入开水烧开。', '然后加入魔芋继续烧开，烧开后关中小火煮七八分钟。', '加入葱段、少许鸡精和味精翻炒均匀即可。', '盛出放砂锅中再次加热即可，一锅热腾腾香喷喷的魔芋鸭就可以开吃了。']

---

记录 5385:

title: 毛血旺

image: 302773.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 金针菇 黄瓜 豆芽 鱼豆腐 鳝鱼 香菇 方火腿 干辣椒 花椒 盐 豆瓣酱 火锅料 油 姜 蒜 香菜 白芝麻 糖

taste: 中辣

step: ['黄瓜一根，切段', '去除头尾切成长段', '火腿切片', '金针菇切根，分散', '香菇去根，打上十字花刀', '金针菇和香菇用开水泡一下，然后清洗干净', '鸭血切片，轻轻倒入放有黄酒的沸水中焯烫', '牛百叶和(毛肚）片开清洗干净，今天去晚了没买到毛肚', '豆芽去根，然后焯熟', '鱼豆腐适量', '香菜两根切成小段', '姜蒜切末，辣椒花椒一分没二', '锅里加油，小火把姜蒜一半辣椒花椒煸香', '加入一勺郫县豆瓣酱，半包火锅底料，小火炒出红油', '加水烧沸，先下入鳝鱼段烧开，然后小火闷10分钟', '下入牛百叶之外的所有食材，加少许糖和盐(盐要试过口味适量加入)大火烧开，然后放入牛百叶烧开，装入碗中', '另起锅油烧到6成热，下入另一半花椒辣椒炸香，淋在菜品上', '把香菜摆在中间，然后洒上少许白芝麻']

---

记录 5386:

title: 我们最爱的国民菜--麻辣水煮鱼

image: 302541.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼片 豆芽 盐 料酒 淀粉 鸡蛋清 胡椒粉 大葱 姜片 大蒜 干辣椒 花椒 冰糖 泡姜 泡辣椒 豆瓣酱 小葱 香菜 鸡精

taste: 麻辣

step: ['鲜草鱼洗净后片成鱼片。', '放入腌鱼料（看小窍门更清楚）。', '戴上一次性手套，用手抓匀，腌制30分钟。', '大葱切段，姜蒜切片。', '泡姜切片，泡辣椒切段。', '准备好干辣椒、花椒和冰糖。', '鱼腌好后，将豆芽入沸水中煮几分钟。', '煮好的豆芽平铺在碗底。', '锅里放油，除泡姜、泡辣椒和豆瓣酱，放入其它配料（配料表中的干辣椒和花椒用一半）煸炒出香味。', '放入泡姜和泡辣椒继续煸炒。', '放入豆瓣酱炒出红油。', '放入鱼头翻炒。', '倒入热水，大火煮开，小火炖煮10分钟。', '这个时候可以放适量的盐和鸡精（这里盐和鸡精的量根据自己的口味添加，具体的量我没有给出），搅匀，将鱼片一片一片放入锅中。', '鱼片变色即可，将鱼片和鱼汤一起倒在豆芽上。', '锅里倒油，油的量大一点，将油烧热，放入余下的干辣椒和花椒，炸香。', '将热油倒在鱼片上，最后放一些小葱和香菜即可。', '家庭制作出来的水煮鱼，可能比不上饭店的味重香味撩人，但胜在少油少盐少香料，相对健康。', '我爱你就像爱吃水煮鱼，有人记得这句歌词吗？', '如果喜欢我的美食，欢迎关注我的美食微信公众号sunshinewinnie\_99（请注意sunshinewinnie和99之间有一道下划线哦）']

---

记录 5387:

title: 回锅肉

image: 302374.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花 姜 郫县豆瓣酱 豆豉 八角 花椒 青蒜苗 彩椒 蒜 干红辣椒 盐 料酒 葱 糖

taste: 中辣

step: ['如图备齐原材料：彩椒青蒜苗斜切成块，猪五花肉焯水，豆豉切碎备用！', '五花肉下水煮六七成熟，个人喜欢搭配八角、花椒粒、干辣椒、葱、姜、料酒、盐等调味！不喜八角味道的朋友可以按自己喜好选择！', '肉六七成熟捞出过水，待凉后切片，我这次买的五花肉条有点细，所以肉片切出来有点窄了！可以适当在宽一些！', '油热煸炒少量青蒜头、蒜片、姜、花椒粉，煸出香味', '入五花肉一起煸炒，煸至五花肉出现微卷', '把五花肉暂放锅一侧，下豆豉煸香，再入郫县豆瓣酱炒出红油后，和五花肉混合炒匀！', '陆续入彩椒和青蒜苗，煸至断生即可出锅！']

---

记录 5388:

title: 腊肉炒葱

image: 302362.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜葱 腊肉 鱼露 盐 水

taste: 原味

step: ['葱选摘好洗净，切段，葱尾我没要（葱头较甜，好吃），腊肉切片，我切得很薄，如果你要吃出腊肉的口感，请切稍厚一点。', '腊肉爆出香味！', '加入葱头翻炒几下，葱头比葱叶难熟', '加入葱叶，往锅里倒入半味碟水，这样才会有点汁，翻炒几下，加几滴鱼露或盐就可以出锅了', '爽口，多汁，香，好下饭！']

---

记录 5389:

title: 辣子鸡中翅

image: 302345.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡中翅 花生米 油 盐 生抽 料酒 生姜 小葱 香菜 干辣椒

taste: 微辣

step: ['准备鸡中翅和花生米', '准备调料，干辣椒剪成段', '鸡中翅洗净后切段，把料酒，盐，葱，生姜，生抽一起加入拌匀腌制2小时', '冷锅冷油，把花生米倒入炸香后捞起', '再把腌制好的鸡中翅捞起加入', '炸至酥脆后捞起控油', '留底油把干辣椒倒入不断的翻炒出香味', '再把鸡中翅和花生米一起倒入翻炒片刻熄火出锅', '盛出后加入香菜即可享用']

---

记录 5390:

title: 酸辣土豆丝

image: 302337.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 香葱 蒜头 生姜 小米椒 盐 鸡精 陈醋 白醋

taste: 酸辣

step: ['土豆去皮洗净擦成丝，再洗去淀粉沥干备用。', '香葱切段，蒜头切碎，生姜切丝，小米椒切圈备用。', '锅中加入清水大火煮开，下入土豆丝煮至水再次沸腾捞出。', '用流动的冷水冲洗至凉，沥干水分。', '锅中加入食用油，下入蒜末和姜丝煸出香味。', '倒入土豆丝翻炒几下。', '调入盐和鸡精翻炒均匀。', '淋入少许陈醋。', '再淋入1勺白醋翻炒均匀。', '下入葱段和小米椒炒匀即可关火。', '出锅装盘，上桌享用吧。', '酸辣爽口，非常开胃。', '成品图。']

---

记录 5391:

title: 辣椒油

image: 302225.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒 桂皮 菜籽油 八角 盐 香叶 白芝麻 十三香

taste: 超辣

step: ['自己晒干的辣椒，装上一料理杯打成粉', '打好的辣椒粉放入碗中，加入适量的芝麻，盐十三香搅拌成', '锅中放入适量的油，一定是比平常炒菜的多，放入香料，爆香', '油热后关火，稍微停顿一下，在倒入辣椒粉中', '太热的油会把辣椒粉炸糊掉，这次的辣椒真的是超辣，']

---

记录 5392:

title: 四川水煮鱼

image: 302151.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢 花椒 泡椒 酸菜 干辣椒 姜 蒜 小米椒 葱 香菜 大料 豆瓣酱 油辣椒 醋 八角

taste: 麻辣

step: ['买一条花鲢鱼，切鱼片洗干净！放少许盐拌匀，等十几分钟后再洗几次，把盆里的水倒干，放欠粉拌匀！', '姜拍烂，把泡椒切碎，酸菜干辣椒都切一厘米的节！葱和香菜切节！如图所示分别装盘！', '小米椒切节！', '锅里放油，等油达到一定温度（油温不要太高，大概七八十度）时把花椒，大料，八角入油爆香！（不要把它们炸糊了哦）', '紧接着把泡椒，豆瓣，小米辣，酸菜，干辣椒，油辣椒，姜蒜，盐，酱油，鱼调料（要买水煮鱼3包料的才好吃）下锅，不停的翻炒（注意不要糊锅）！炒过几分钟等香味出来后加水（加一碗米汤，有米汤鱼肉更嫩），水要加得刚好满过鱼！', '水煮开后就可以放鱼了！（先放鱼头，鱼骨），等水开后再放鱼片，待鱼煮熟后放葱头香菜头一起煮！加一勺醋会更香！', '几分钟后待鱼熟后放剩下的葱，就可以装盘了！', '最后取一个干净的锅放油少许，等油温达到70度左右关火，下花椒爆香，再下干辣椒节（注意花椒辣椒不要炸糊了）！把油淋到装好的鱼上面，再放上香菜叶就可以了！', '美美的一份四川水煮鱼就好了，色香味齐全！']

---

记录 5393:

title: 糖油糕

image: 301991.jpg

categories: 川菜

ingredients: 沸水 面粉 白糖 黑糖块

taste: 甜味

step: ['面粉200g加入白糖10g搅拌均匀，慢慢冲入沸水，搅拌成絮状，晾凉。', '晾凉后揉成一个光滑面团饧20分钟左右。', '黑糖块切碎。（我用的红枣黑糖，里面还有红枣颗粒）', '把面团分成小剂子。', '取一个用手压扁，中间放入适量黑糖碎。', '包紧以后压成圆饼状。依次做好所有饼坯。', '锅中烧热油，筷子放进去周围有汽泡时油温就可以了，放入饼坯中火炸至中间鼓起，两面金黄即可捞出。', '成品。', '很诱人。', '黑糖融化了，非常好吃。']

---

记录 5394:

title: 炒凉粉

image: 301792.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯凉粉 葱 蒜 线椒 洋葱 生抽 醋 盐 鸡精 糖 郫县豆瓣

taste: 中辣

step: ['切凉粉的刀要薄一些，切时蘸水不会粘连。不讲究卖相可以切碎一些更好吃。我这个大概切了1.5\*1.5cm', '辣椒尽量剁的碎一些，我有些偷懒呵呵哒。选择这种线椒又辣又香，小米椒太辣，个人感觉不是很香。', '葱白葱绿一起切碎，我用了一整根大葱', '差不多都准备好了，别忘了郫县豆瓣', '现在按照配料表#料汁#的分量，再加上半杯水，调成一份料汁备用。郫县豆瓣本身就很咸，所以不需要加太多盐，低盐更健康！重口味随意', '热锅凉油炒香葱和蒜', '再加入洋葱丝和剁椒继续翻炒，洋葱略软即可', '这时加入2勺郫县豆瓣，快速翻炒', '翻炒均匀后倒入凉粉，并倒入1/2的料汁，中火小心翻炒', '然后倒入剩下的1/2料汁，翻炒两下，转小火炖煮一两分钟左右即可。怕粘锅可以用锅铲斜着捅一下，需要保持块状的话出锅前切勿翻动']

---

记录 5395:

title: 嫩笋炒肉

image: 301465.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩笋 五花肉 葱姜 盐 白糖 五香粉 十三香

taste: 咸鲜

step: ['备好食材：鲜嫩竹笋适量（超市有买的，网上也有，五六块钱一包，可以炒两盘菜）五花肉适量，葱姜切好', '热锅爆香葱姜', '加入五花肉', '加入适量酱油，少量盐，五香粉，少量白糖提鲜', '加入嫩笋，加入适量盐，十三香', '翻炒均匀，就可以了', '出锅了', '味道咸鲜、口感丰富、营养全面、下酒下饭的都很不错哦！做法也很简单，赶紧来试试吧！']

---

记录 5396:

title: 【尖椒肥肠】

image: 301448.jpg

categories: 川菜

ingredients: 熟猪大肠 尖椒 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 料酒 花椒粉 大葱 蒜 姜 干红辣椒 白糖

taste: 中辣

step: ['尖椒切小块。', '猪大肠切小块。', '大葱、蒜、干红辣椒切碎。', '炒锅烧热下入大葱、蒜、干红辣椒爆香。', '下入剁碎的郫县豆瓣酱、花椒粉煸炒出红油。', '下入大肠煸炒。', '加入生抽、老抽、多一些的料酒煸炒均匀。', '加入少量的水大火烧开后炖煮一会使猪大肠更入味。', '待大火煮到汤汁快要干，看见锅底会有好多油。', '这时候下入尖椒煸炒几下，加入少许白糖调味。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5397:

title: 简单辣子鸡

image: 301411.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 干辣椒 蒜 姜 鸡精 盐 麻椒

taste: 麻辣

step: ['两条鸡腿去骨，用剪刀和厨刀即可。', '切块下锅，煮开后沥水，不用煮太久，7分断生即可。', '辣椒等配料准备好，油锅7分热。', '一般要炸，但是下油锅煸炒也可以，把鸡肉煸炒至微焦即可，一般是3-4分左右，要看色泽把握好时间，千万不要太干。备好的葱姜蒜和麻椒下锅，煸炒2分钟入味后放辣椒。', '辣椒炒至入味，放少许芝麻，鸡精和盐，炒匀后出锅。', '辣子鸡的做法其实很简单，关键是注意鸡肉要保持外焦里嫩的口感同时要入味。大家试试吧']

---

记录 5398:

title: 麻婆豆腐

image: 301354.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 香葱 料酒 麻辣豆腐汁 猪肉末 姜末 豆豉 水淀粉

taste: 麻辣

step: ['主要食材：嫩豆腐、猪肉末、茅坡豆腐调料、小葱、姜', '嫩豆腐取出划成块，放入淡盐水中煮两三分钟捞出。', '小葱、姜、豆豉分别切成末', '麻婆豆腐调料到在碗中备用', '锅中放底油，放入葱姜豆豉爆香。', '爆香后放入猪肉末煸炒', '煸炒至猪肉末变色，烹入1茶匙料酒，继续煸炒，直至吧肉末中的水汽煸干。', '煸干肉末后放入麻婆豆腐调料。', '翻炒均匀后加入半碗水。', '加入焯过水的豆腐大火烧沸，中小火闷少几分钟。', '烧至汤汁减少时用水淀粉勾芡，炒至芡汁浓稠关火盛出。', '出锅后撒上一把小葱碎或青蒜碎即可']

---

记录 5399:

title: 苏式樱桃肉

image: 301161.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 葱姜 八角 桂皮 红曲米 食盐 油菜心 花雕酒 冰糖 香叶 老抽

taste: 咸鲜

step: ['主要食材：五花肉', '调料：黄酒、桂皮、红曲米、八角、香叶、冰糖、葱姜', '红曲米放入调料袋子中备用', '五花肉放入凉水中大火烧沸后撇去浮沫，烧制五花肉断生', '煮至断生后取出，擦干水分', '将五花肉肉皮向上放在案板上，用刀每隔1.5厘米剞一刀。然后垂直刚才的刀痕，再每隔1.5厘米剞一刀，剞的深度要深入第一层瘦肉', '砂锅中放入葱姜、红曲米包、八角冰糖、香叶桂皮等调料', '将切好的五花肉肉皮向上放入锅中，加入煮肉的肉汤和花雕酒', '加入一茶匙老抽调色', '加入食盐', '盖上盖子烧沸后改微火炖制', '用微火焖煮1。5小时左右至肉酥烂，捡去香叶八角、桂皮等调料不用', '改中火稍稍把汤汁收浓稠', '取出放入盘中，烫几颗小油菜围在边上点缀一下']

---

记录 5400:

title: 水煮鱼片

image: 301072.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 黑豆芽 干辣椒 葱花 淀粉 花椒 葱未 姜片 食用油 盐 生抽 料酒 豆瓣酱 老抽 辣椒油 鸡精 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备好材料', '鱼头鱼骨斩成块，鱼肉切片', '鱼片抹干水份，加入淀粉，让鱼片粘满淀粉', '案板上撒上干淀粉，放上鱼片', '用擀面杖敲打鱼片，不时加淀粉，将鱼片打成又薄又大的鱼片，如图', '锅中烧开水，将打成蔳片的鱼片放开水中煮八成熟', '捞起，放凉水中泡着备用', '将鱼头鱼骨煎成两面金黄，加入开水，姜片，料酒煮至汤浓发白', '炒锅烧开水，下黑豆芽焯熟捞起放较大的碗中', '炒锅烧热，下葱姜未炒香', '下豆瓣酱一起炒香', '加入煮好的鱼骨汤，调入盐，老抽，生抽，胡椒粉，料酒，辣椒油，鸡精煮开', '加入煮好的鱼片，水开即可盛至装豆芽的碗中', '另起锅，烧热，下油，下干辣椒和花椒炒香，淋在鱼上，撒上葱花即可']

---

记录 5401:

title: 酸辣土豆丝

image: 300893.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 花椒粒 盐 蒜 葱 白醋 白糖 干红辣椒

taste: 酸辣

step: ['土豆去皮切成丝。', '土豆丝在清水中反复冲洗掉表皮淀粉至水清澈后，继续在清水中浸泡（清水中加入一勺白醋，配料外）', '干红辣椒事先用温水浸泡五分钟，切成小段，葱切丝，蒜切片。', '锅中放入油，放入花椒粒小火炒至花椒粒变棕黑色，捞出花椒粒弃之不要。', '放入干红辣椒、葱丝继续小火煸炒出香味。', '转大火，倒入沥干的土豆丝，快速翻炒，同时加入一勺白醋。', '加入盐、糖继续翻炒。', '最后加入蒜、再加入剩下的1勺白醋翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 5402:

title: ～东坡肉

image: 300580.jpg

categories: 川菜

ingredients: 生抽 冰糖 盐 老抽 葱 五花肉 姜 绍兴黄酒

taste: 原味

step: ['准备好食材', '将五花肉切成大一点的方块，焯水大约10分钟左右捞出，凉水冲洗干净，沥干水分备用', '葱打成结，姜切片备用', '用竹签在沙锅内搭起一个小竹架', '在竹架上铺上打好结的葱和姜片', '把焯好水的肉块皮朝下放在葱姜片上', '准备好绍兴黄酒200克（也可用别的黄酒代替）冰糖80克，老抽1茶匙、生抽1茶匙', '将准备好的调料倒入锅内，再撒上少许葱结', '盖上锅盖，用锡纸封住砂锅的锅盖边缘，大火煮开转小火焖1小时左右', '然后，关火打开锅盖，把肉翻个面，就是肉皮朝上，再倒入200克绍兴黄酒，和老抽1茶匙生抽1茶匙，盖上锅盖封上边缘，小火焖半小时', '焖好的肉放入砂锅或者碗内，把多余的汤汁浇在盛肉的碗内，加入1小勺盐', '盖上盖子，大火隔水蒸30分钟即可', '特别酥香，肥而不腻...', '成品图', '成品图']

---

记录 5403:

title: 香干回锅肉

image: 300375.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 郫县豆瓣酱 香干 姜 干辣椒 豆豉 蒜苗 蒜头 生抽 鸡粉 料酒

taste: 微辣

step: ['准备图中的材料，还有蒜头拍照时忘了放', '冷水放入五花肉，水开后加一勺料酒继续煮几分钟。这一步有花椒的可适当加一点花椒', '五花肉掉水期间准备其他材料，郫县豆瓣酱剁碎、豆豉冲洗后剁碎、蒜苗切段、香干切片、干辣椒切段、姜切片，蒜头切片', '掉过水的五花肉冲洗净，放凉后切薄片', '五花肉下锅小火煎出油至肥肉部位呈透明状', '倒出部分多余的油，然后放入姜片、干辣椒、蒜片与五花肉一起小火煸炒出香味', '将炒出香味的材料推到一边，放入郫县豆瓣酱，用锅内底油小火炒出香味', '炒出香味后，将锅内的材料翻炒均匀', '加入事先准备好的蒜苗、香干、调入半勺料酒、一勺生抽、一点生粉翻炒至蒜苗断生即可', '成品图']

---

记录 5404:

title: 麻辣手撕肉

image: 300111.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 洋葱 香菜 花生 食盐 香油 鸡粉 白糖 辣椒油

taste: 麻辣

step: ['鸡腿焯水备用', '焯过水的鸡腿加入酱油、老抽、料酒、白糖、盐、大料、花椒、辣椒、桂皮、香叶、草果大火烧开，小火慢炖20分钟。', '煮好的鸡腿晾凉后撕成条备用', '加入洋葱丝和香菜末', '再放入香油、白糖、辣椒油、椒盐拌匀', '装盘完成']

---

记录 5405:

title: 美味火锅

image: 299834.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菠菜 土豆 粉丝 白菜 羊肉 虾 金针菇 葱 姜 枸杞 大枣 浓汤宝 花生酱 豆腐乳 味极鲜酱油 蚝油

taste: 其他

step: ['虾洗净剪掉虾须。', '羊肉切薄片。', '土豆去皮洗净切片。', '金针菇剪掉根部，清洗干净。', '白菜洗净控水，撕成小块。', '菠菜摘洗干净，切成两半。', '准备粉丝。', '电火锅内加入水，加入葱，姜，枸杞，大枣。', '加入2小块浓汤宝。', '盖盖煮开后加入食材涮煮至熟。', '花生酱用开水冲开调匀，加入豆腐乳，味极鲜酱油，蚝油搅拌均匀。']

---

记录 5406:

title: 酸辣萝卜条

image: 299721.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 食盐 生抽 陈醋 蒜末 白砂糖

taste: 酸咸

step: ['选一个白萝卜洗净，切粗条备用', '用适量的食盐撒在切好的萝卜条上，搅拌均匀，放置一晚上，把水分弄出来', '将腌好的萝卜条捞出来晾晒12小时', '切蒜片，尽量切小点，备好白砂糖待用', '将萝卜条放在干燥的玻璃容器里，将砂糖，蒜片分层次的撒在上面，最后倒入陈醋，老抽，盖好一天之后即可使用，喜辣的可添加适量的郫县豆瓣酱']

---

记录 5407:

title: 【抵不住的麻辣诱惑】毛血旺

image: 299421.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 绿豆芽 金针菇 干辣椒 植物油 花椒粒 盐 大葱 毛肚 泡发木耳 ​火腿肠 火锅底料 郫县豆瓣 麻椒粉 糖 香菜

taste: 麻辣

step: ['豆芽，金针菇洗净，牛肚切片，木耳泡发好，鸭血切块，火腿肠切厚片。', '将备好的食材除火腿肠之外均下入开水锅中焯烫，按顺序先焯木耳，然后绿豆芽，金针菇，再焯牛肚，焯完牛肚之后最好换一下水再焯鸭血。', '准备配料，干辣椒用湿毛巾擦去灰尘。', '小火把锅烧热，然后倒入植物油，倒入郫县豆瓣炒出红油。', '加入适量清水，加入葱段，倒入火锅底料，转大火烧开。', '锅中下入牛肚，木耳，金针菇和鸭血，加入糖，盐，中大火煮5分钟。', '下入豆芽和火腿肠煮开。', '加入香菜，出锅。', '把煮好的菜倒入大碗里备用。', '锅内加入适量植物油（约2汤勺），小火烧热，然后倒入干辣椒炸半分钟，再倒入花椒粒和麻椒粉炸约10秒钟后趁热浇在煮好的菜上面。', '成品图']

---

记录 5408:

title: 重庆鸡公煲

image: 299364.jpg

categories: 川菜

ingredients: 童子鸡 山药 尖椒 芹菜 洋葱 火锅底料 甜面酱 干辣椒 姜 蒜 香葱 香菜 八角 桂皮 酱油 熟芝麻 香油

taste: 麻辣

step: ['鸡肉斩件。（一般用的童子鸡，我这次用的4个琵琶腿做的。）', '辅料分别改刀。山药也可换成土豆或红薯。', '香葱打结，姜切片、蒜去皮用刀拍一下。', '炒锅烧热，倒入油，下桂皮、八角、姜片、蒜瓣。', '炒出香味后加入鸡块煸出水汽，鸡块颜色变白，吐出油脂。', '再下入一半的洋葱炒出香味。', '加入山药块。', '烹料酒，加入火锅底料。', '加入甜面酱。', '再加少许酱油定好味。此菜不需要加盐了。', '根据个人口味加入干辣椒，倒入热水。', '盖上盖，烧开后转小火焖制20分钟左右。', '加入香葱结略煮，把香葱的味道融进去。', '最后加入剩下的一半洋葱、芹菜和尖椒再盖上盖焖三分钟。', '关火后，淋上香油，撒上熟白芝麻和香菜即可。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5409:

title: 家常版酸辣粉

image: 298892.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 猪肉 酸豆角 泡姜 泡辣椒 炸花生米 炸黄豆粒 葱 姜 大蒜 香醋 酱油 辣椒油 香油 香菜 榨菜 料酒 豆瓣酱 淀粉 黑胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['粉条提前用水泡发1小时。', '猪肉躲碎。', '把躲好的肉馅加入料酒，酱油，黑胡椒粉，淀粉搅拌均匀腌制15分钟。', '把酸豆角，泡姜，泡辣椒，葱白切碎备用。', '锅倒入油烧热，放入葱白，姜，蒜，爆香，加入一勺豆瓣酱爆香（喜欢更辣可以加入油辣椒）。', '倒入肉馅翻炒至变色出锅备用。', '锅留底油，倒入酸豆角，泡姜，泡辣椒翻炒均匀。', '再倒入炒好的肉馅一起翻炒均匀，加入适量清水（最好用高汤）。', '待开后，再加入粉条继续煮。', '大约煮3～5分钟粉条变软即可。', '取碗加入适量蒜蓉，辣椒油，香醋（如果喜欢酸点可以适量多加一些，我个人比较喜欢麻，所以加入了一下花椒粉），酱油，把煮好的粉条连汤一起倒入碗中。', '撒上花生米，黄豆粒，榨菜，香菜，葱花做装饰，淋上香油，一碗香喷喷，美滋滋的酸辣粉就完成啦。', '吃时搅拌一下，是不是看着非常诱人，而且做法还超级简单，赶紧也动手做一碗吧！']

---

记录 5410:

title: 宫保鸡丁

image: 298800.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 大葱 熟花生米 蒜瓣 料酒 灯笼椒 生抽 花椒粉 淀粉 老抽 醋 水 白糖 姜

taste: 微辣

step: ['大葱切成段，同鸡丁大小，灯笼椒切段，葱姜蒜切末，花生微波炉7分钟左右微熟，调汁：将生抽10克，老抽5克，料酒10克，白糖30克，醋40克，水30克，淀粉适量混合调匀成汁备用', '热锅冷油', '加入姜蒜小火爆香', '加入辣椒段小火爆香', '加入花椒粉爆香', '加入大葱段大火炒5秒', '加入鸡丁炒至变色', '倒入调好的汁，翻炒均匀，加入适量盐炒匀', '加入黄瓜丁', '加入花生米翻炒均匀出锅', '美味就在此刻，拿着勺子崴着吃最得劲']

---

记录 5411:

title: 晒腊肉

image: 298781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花肉 高度纯米酒 味极鲜酱油 白糖

taste: 原味

step: ['猪五花肉拨毛，洗净，分切成多条，一母指厚就差不多了，用温开水（32～38度左右）过一遍，晾干水', '找个干净的盆装猪肉，最好不要用塑料盆，倒入55度纯米酒（如果没有，可用汾酒），白糖，酱油，拌匀', '找个盖子盖上，腌八小时就可晾起，中途反一下，让猪肉均匀入味。', '用竹皮或绳子串过猪肉的一头，挂起晾晒，第一天让太阳直晒，干身后，第二天如风很大可挂在屋檐下吹两三天就行，如果一直放太阳下爆晒，出油就会很快变味，风干的会更香，而且耐存放', '有六成干就可以开吃了，每天味道都会就所不同哦！（一天比一天干，味道和口感也在变化）。到最后还有剩，你可以把它包装好放冷冻室，或像我们，挂在烧材火灶上方的房梁下。']

---

记录 5412:

title: 红油抄手

image: 298743.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面粉 清水 猪肉 荠菜 盐 生抽 蚝油 花生油 生姜 大葱 辣椒油 花椒油

taste: 咸鲜

step: ['现将酵母放入清水中化开，再慢慢将酵母水分次加入到面粉中。', '用筷子搅拌成絮状。', '和成一个面团。', '用压面机压成面片，两面都撒上玉米淀粉。', '切成长方形状。', '猪肉加生姜剁成肉糜，加入生抽腌制15分钟。', '加入焯水后剁碎的荠菜，加入大葱碎。', '加入盐，蚝油和花生油顺一个方向搅拌均匀。', '取一片馄饨皮，将馅料放在馄饨皮的三分之一处。', '往下卷2次，将顶部两个角捏起来。', '先将锅中的水烧开，再下入馄饨。馄饨浮起来后再煮1分钟就可以出锅。', '碗里放4大勺煮馄饨的水，加入一茶匙生抽，一茶匙辣椒油，一茶匙花椒油，一克盐，搅拌均匀。', '将馄饨捞入到汤碗中。', '再撒一些香菜末。', '热乎乎的开吃吧。']

---

记录 5413:

title: 辣子鸡丁

image: 298689.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 姜 干辣椒 葱白 盐 生抽 麻油 椒椒油 胡椒粉 鸡粉

taste: 微辣

step: ['准备图中的材料，鸡胸肉、葱白、干辣椒、姜', '进一步分解材料，鸡胸肉洗净擦干表面水份，然后切成丁。姜、葱白和干辣椒切小段', '鸡胸肉加入适量盐、胡椒粉、一勺生抽腌制15分钟。下锅炸之前再加适量生粉或面粉抓匀', '锅内热油后倒入鸡肉中小火炸至表皮焦黄', '捞出沥干多余的油备用，炸好的鸡丁颜色已经很漂亮', '另起油锅留少量油，先放姜小火炒出香味，再放干辣椒和葱白炒出香味。这一步如果想要更辣的可加入油炸辣子', '倒入事先炸好的鸡丁，加一点鸡粉，淋一点辣椒油和几滴麻油提香，迅速翻炒均匀即可', '成品图']

---

记录 5414:

title: 酸菜鱼

image: 298577.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 酸菜 盐 料酒 大葱 生姜 大蒜 泡椒 干辣椒 花椒 生抽 蛋清 淀粉 胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['鲈鱼去鳞片，鱼鳃和内脏，清洗干净。', '横刀将两块鱼肉片出来。', '将肚皮上那块带刺的鱼肉切下来。', '将中间那块鱼肉，斜刀片成薄薄的鱼片。', '将鱼片放入料理盆中，放入盐，生抽，胡椒粉，淀粉，蛋清和少许花生油腌制十五分钟。', '鱼头和鱼骨放入另一个料理盆中。', '将配菜准备好：大葱，生姜，大蒜，泡椒，干辣椒和酸菜。酸菜切丝。', '热锅凉油，下入鱼头和鱼骨煸炒，两面都要煸炒一下。', '煸炒至鱼肉发白以后调入一勺料酒。', '加入适量的清水，大火烧开。烧至鱼汤变成乳白色以后，将鱼和汤盛出来备用。', '锅里放少许花生油，下入葱姜蒜和干辣椒爆锅。', '下入酸菜，小火煸炒。', '将刚刚盛出来的鱼汤和鱼骨重新倒入酸菜的锅内。煮两分钟之后，调入盐和生抽。再次将锅里的酸菜和鱼骨捞出来放入碗里，留乳白色的鱼汤留在锅里。', '将鱼片放入鱼汤中，用锅铲将鱼片慢慢划散开来。鱼肉变白以后，就可以关火。', '表面撒上葱花和辣椒丝，再淋入一勺花椒油。呲啦一声，香味四溢。', '酸辣过瘾。']

---

记录 5415:

title: 泡椒鹌鹑蛋

image: 298411.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鹌鹑蛋 姜 花椒 泡椒水 蒜 盐

taste: 微辣

step: ['鹌鹑蛋清晰干净，凉水下锅，水开后煮5分钟。', '准备姜蒜、花椒备用', '剥好的鹌鹑蛋清洗干净，控干水分', '将鹌鹑蛋放入腌制的盒子里，加入花椒、姜片、蒜片', '加入泡椒水和泡椒，喜欢吃辣的可以把泡椒切碎。腌制3-4天就可以食用了。', '味道棒棒的，没有任何添加剂。', '煮熟后，捞出过凉水，剥皮备用。']

---

记录 5416:

title: 快炒香辣虾仁

image: 298184.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 辣椒 豆瓣酱 蒜 姜 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备好材料。', '虾去头去尾，剥去虾壳，取出虾仁，洒上胡椒粉腌制一会儿。', '干辣椒切小段。', '热锅下油，将姜蒜拍扁和辣椒一起放下去煸炒一会知道炒出香味。', '放入一大匙豆瓣酱，一小碗水，炒出香味。', '倒入虾仁，翻炒至虾仁变红色，稍微收汁即可。']

---

记录 5417:

title: 宫保鸡丁

image: 298094.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸脯肉 淀粉 蒜 葱 香菜 花生 小红辣椒 蛋清 姜 料酒 花椒 大料 味精 蚝油 糖 盐 一品鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['准备新鲜的鸡胸脯肉洗净沥干水份备用', '鸡胸脯肉切成小块', '放入一品鲜酱油、料酒、糖、蛋清、淀粉', '调味料拌匀腌制半小时入味', '葱花和香菜切成碎末备用', '蚝油、一品鲜酱油、糖、味精葱花和香菜末、淀粉、水调匀', '锅中倒入适量底油加热炒至花生米成金黄色即可捞出', '煨制入味的鸡肉丁倒入热油中快速翻炒炒至鸡肉变色即可盛出', '葱姜蒜切好备用', '锅中倒入底油加热先放花椒大料炝香再放入葱姜蒜末小红辣椒爆香', '放入黄瓜和胡萝卜翻炒片刻', '放入鸡肉丁和花生米大火快速翻炒', '将调好的料汁均匀的淋在上面使每一个小丁丁都能裹上料汁即可', '美味可口的宫保鸡丁装入盘中', '一道经典的美味老菜', '喝着酒聊着天品着美味好幸福', '好诱惑的宫保鸡丁噢']

---

记录 5418:

title: 麻辣豆腐

image: 298064.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 猪肉末 油 蒜末 姜末 葱花 郫县豆瓣酱 水淀粉 麻辣粉 白糖 老抽 盐 黄酒

taste: 麻辣

step: ['准备豆腐', '切成块状', '准备调料', '猪肉末里加入黄酒，盐2克搅拌均匀', '锅内水开后加入2克盐和10克老抽，再把切好的豆腐倒入煮开后捞起', '锅内倒油', '油温7分热转小火加入豆瓣酱炒出红油', '再把蒜末，姜末倒入爆出香味', '倒入猪肉末转大火炒至断生', '倒入开水再把麻辣粉倒入', '再加入5克老抽上色', '把豆腐加入后加入白糖调味', '用水淀粉勾芡后熄火出锅', '撒上葱花上桌']

---

记录 5419:

title: 青椒回锅肉

image: 297871.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 青椒 油 生姜 小葱 料酒 八角 郫县豆瓣酱 豆豉

taste: 微辣

step: ['准备黄酒，生姜，小葱和八角2.3.4.酒、八角加入5.6.7.8.9.', '猪腿肉洗净', '先把猪腿肉冷水下锅焯水后捞起洗净', '另起锅加入猪肉，注入清水把葱姜、蒜、黄', '盖上煮20分钟后出锅', '把青椒洗净后切片，猪肉也切成片', '准备豆豉和郫县豆瓣酱', '锅内倒油', '温油把肉加入，平铺锅底', '煎至出油后加入郫县豆瓣酱和豆豉爆出香味', '再把青椒倒入煸炒至断生', '加入白糖煸炒均匀后熄火出锅']

---

记录 5420:

title: 宫爆鸡丁

image: 297761.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 黄瓜 红罗卜 花生米 红辣椒 鲜姜 葱 蒜 盐 料酒 蚝油 食用油 水淀粉

taste: 微辣

step: ['鸡肉切丁，姜丝、盐煨一会加少许水淀粉', '花生米油炸或微波炉烤熟备用', '黄瓜、红罗卜切丁备用', '小红辣椒切段、鲜姜切丝。炒锅加食用油将辣椒、姜丝煸炒出香味后将煨好的鸡肉入锅翻炒变色后将黄瓜、红罗卜加入，加料酒、蚝油、盐，最后放入花生米翻炒淋入水淀粉。', '成品']

---

记录 5421:

title: 道味源麻辣鱼火锅

image: 297561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣鱼调料 鲤鱼 豆腐 海鲜 扇贝 青菜 植物油 猪骨汤

taste: 麻辣

step: ['准备好底料，选择的是麻辣的', '把鱼处理干净，去鱼鳞，在鱼的头部下和尾部各切至鱼骨一刀，抽出腥线，把鱼切成鱼片，放到盘中备用，把剩下的鱼骨切成段，锅中放入油，将鱼骨放在锅中，煎至两面金黄，加入适量用猪骨熬制的大骨汤，烧制鱼汤浓白关火即可', '准备一些家人喜欢的食材（根据自己喜欢的来准备），', '将煮好的鱼骨汤放在锅中，将其中一份加入适量的麻辣鱼底料，将鱼头鱼骨再次放入锅中，炖三五分钟，', '涮自己喜欢的食材，建议荤素搭配，这样吃的更健康']

---

记录 5422:

title: 油炸酥肉

image: 297511.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪廋肉 油 盐 淀粉

taste: 原味

step: ['首先材料备齐，肉切小块放小盆里倒入盐、油、淀粉（对点水要不干）搅拌均匀', '起锅到油烧热一个一个炸熟捞出、等油再次开后从炸一次定型就好了（我喜欢原味的所以没放别的调料，喜欢什么口味可以加什么）', '简单易学']

---

记录 5423:

title: 干煸四季豆

image: 297452.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 干辣椒 胡椒粉 白糖 料酒 肉末 大蒜 芽菜 生抽

taste: 微辣

step: ['主要食材：四季豆、肉末、芽菜大蒜、干辣椒。', '肉末加入少许胡椒粉、料酒、生抽拌匀腌渍几分钟。', '将四季豆两头去蒂，去除中间的筋，摘成5厘米长的段，洗净备用。大蒜切末、干辣椒切小段', '锅中放底油，放入摘好的豆角中火煸炒。', '煸炒至四季豆起皱熟透盛出。', '热锅凉油，放入腌渍好的肉末煸炒', '煸炒至肉末变色，放入蒜末、干辣椒、芽菜煸炒出香味。', '煸炒出香味后放入四季豆', '加入少许白糖和生抽。', '翻炒均匀即可关火盛出。', '成品！']

---

记录 5424:

title: 麻婆豆腐

image: 297417.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉末 老干妈豆豉 郫县豆瓣 豆腐 芡粉 花椒粉 小葱 酱油 姜蒜末

taste: 中辣

step: ['准备食材', '豆腐切成小方块', '锅中掺入清水烧开、把豆腐放入过水', '沥起豆腐、锅中放入适量油、6成热、下入肉末', '肉末炒至干香、（我喜欢）下入姜蒜末炒香', '下入一勺郫县豆瓣、一勺老干妈豆豉、炒香、炒出红油、', '掺入适量清水、', '烧开水放入豆腐、拌匀、', '放一丢丢酱油、别放多了、煮至汤汁稍收干、', '圆着锅边淋入芡粉勾芡、（芡粉、不要太干了、芡粉、就是地瓜粉）', '待收汁装盘、撒一层薄薄的花椒粉、再放上葱花、开吃啦、香～']

---

记录 5425:

title: 口水莲藕

image: 297161.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 蒜蓉 辣椒面 香菜 花生米 醋 酱油 枸杞

taste: 微辣

step: ['莲藕洗净去皮切片。', '莲藕锅中煮开后2分钟。', '捞出沥干水摆盘。', '准备好蒜蓉、辣椒面混合。按口味调入酱油和醋。', '锅中热油至冒烟。', '把热油淋在辣椒面汁上，发出唧唧的声音。', '莲藕盘上摆些花生米、香菜、枸杞。', '把调好的酱汁淋在上面即可。']

---

记录 5426:

title: 出水芙蓉

image: 296947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大头鱼肉 鸡蛋清 姜片 红萝卜 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料详细，大头鱼肉3条。', '先把鱼肉去皮去鱼红，切块。', '切好块的鱼肉浸泡在水中，放入姜片去腥去血水。', '浸泡完的血水倒掉，从新加入水，鱼肉和水1:1的比例，放入搅拌器里打成肉泥，姜片保留一起打碎（必须使用大功率的搅拌机，连小鱼骨也能打碎的。）', '打成泥状的鱼肉加入10g的盐，适量的鸡精，搅拌至带劲。', '然后加入2个蛋白继续搅拌均匀即可。', '花蕊用1cm厚的胡萝卜切十纹（如图），大概切1mm左右，不要切断，然后分成小粒状待用。', '鱼泥放入裱花袋里，进行裱花（个人喜欢裱什么图案都可以），详细看图。裱花的花放入温水中浸熟即可。', '成品欣赏…', '不油不腻，高蛋白低脂肪的美味。', '食，是一种生活的态度。', '成品，干吃或放汤吃都可以。', 'Mon-出水芙蓉，低调的优雅。']

---

记录 5427:

title: 麻婆豆腐

image: 296877.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉末 嫩豆腐 麻婆豆腐调料 清水 食用油 小葱

taste: 麻辣

step: ['准备好食材', '葱切葱花，把35克的麻婆豆腐调料用100克左右的清水调匀，豆腐开水烫一下，然后切成2公分左右的长方块备用', '锅里倒30克食用油加热，加入肉泥50克翻炒', '把肉末炒熟炒香（大约4～5分钟左右）', '再倒入麻婆豆腐调料汁', '加入切好的豆腐', '小火3～4分钟，稍微翻动，让豆腐入味，然后大火收汁即可（如果是老豆腐就要适当延长时间，让豆腐更入味）', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5428:

title: 鱼香肉丝

image: 294931.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 莴笋 木耳 蒜薹 彩椒 小香葱 生姜 蒜 儿童酱油 料酒 十三香 豆瓣酱 陈醋 白砂糖 水淀粉 鸡蛋

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切丝，放料酒，少量食盐，姜丝，葱段，蛋清，水淀粉，搅拌均匀后腌制二十分钟，用这个时间准备其他食材', '葱姜蒜', '家里的食材缺东少西，我用莴笋代替竹笋，和其他食材一起切丝备用', '先把上一部的食材清炒(我看其他前辈都是炒好肉丝之后下其他菜同炒，亲们也看到了，我菜切大了，怕不好熟，就先炒炒)', '制作调味汁，用酱油，陈醋，糖，少量水淀粉', '锅里放油，爆香葱姜蒜，炒豆瓣酱', '倒入肉丝。这次的肉丝切的太粗，但是却很嫩，炒的时候用中火，用筷子划拉', '肉快熟时倒入断生的配菜，翻炒两分钟后倒入调料汁，打火炒两分钟', '噔噔噔噔～出锅', '买了几个金丝南瓜，老公烧了小米南瓜粥，赞(≧▽≦)/']

---

记录 5429:

title: 麻辣回锅羊肉

image: 294555.jpg

categories: 川菜

ingredients: 羊肉 山药 胡萝卜 洋葱 高汤 郫县豆瓣辣酱 植物油 盐 辣椒碎

taste: 麻辣

step: ['山药刮皮，切块，胡萝卜同样处理，洋葱切大块，将清炖的羊肉用手撕成大块', '热锅热油，爆香豆豉辣酱，下洋葱块翻炒几下', '下胡萝卜和羊肉翻炒几下', '加盐和高汤，小火炖至山药软烂即可']

---

记录 5430:

title: 家常烤鱼

image: 294299.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲫鱼 洋葱 青瓜 胡萝卜 土豆 辣椒 蒜头 香菜 葱花 生姜 料酒 盐 胡椒粉 孜然粉

taste: 咸鲜

step: ['鱼洗干净后，放入调料腌料腌制半小时，烤盘抹油，摆入腌制好的鱼', '放入烤箱200度烤15分钟左右，烤至7成熟', '所有配菜洗净切好备用', '热油锅，放入辣椒跟蒜头爆香', '倒入配菜，翻炒', '倒入水至淹没，焖至7成熟即可', '配菜炒好以后全部倒入烤鱼里', '再放入烤箱烤熟即可；出炉后摆上葱花跟香菜（喜辣的朋友可以放上干辣椒，然后淋上烧开的红油即可）', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5431:

title: 自制美味酸菜鱼

image: 294285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 粉丝 酸菜鱼料包 大葱 芝麻 花生油

taste: 麻辣

step: ['草鱼片成片，酸菜鱼自带淀粉，用这个淀粉把鱼片抓匀，把酸菜倒到碗中。', '锅里加入花生油，用大葱爆香即可，因为酸菜包里有仔姜花椒，辣椒等调味品。', '把酸菜倒入煸炒。', '倒入开水，把鱼骨先放入烧开。', '小火炖一会，大约5分钟，加入粉丝稍微煮2分钟。', '把所有菜想捞到大碗中，锅里流一些汤，把鱼片放入小火焖熟。', '然后倒入碗中，撒芝麻，干辣椒和葱末，再起锅把油烧热到冒烟，倒到葱末上面即可。', '好诱人的有没有。。', '里面的粉丝也很棒的哦。。']

---

记录 5432:

title: 【桃李厨艺】酸菜鱼

image: 294055.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 料酒 大蒜 干辣椒 鸡蛋 白糖 酸菜 生姜 花椒 盐 白胡椒粉 香菜

taste: 酸辣

step: ['鱼收拾干净后，在鱼的头、尾部各划一刀。', '从鱼背顺鱼骨下刀，刀紧贴鱼骨慢慢片开，片下整片鱼身。另一边如法炮制。', '刀与菜板呈30°角，把鱼身片成薄些的鱼片。', '在鱼片中加入5克料酒、白胡椒粉、蛋清和适量的盐，轻轻把鱼片抓匀，腌制10分钟。', '酸菜洗净切成寸段。', '准备好佐料和调料，红干椒一半切成节，蒜切片。如果没有泡姜切两片生姜也可以。', '起锅下40克油，小火炒香一半花椒和红干椒节。', '放入泡姜、蒜片爆香，放入酸菜、泡椒炒香。', '加入适量鲜汤、和剩余料酒，放鱼头鱼骨大火烧开后煮15分钟。', '加入白糖和适量的盐调味。', '把酸菜和鱼头鱼骨捞入大碗中。', '转小火，逐片放入鱼片煮熟，把鱼片盛入碗中。', '另起锅烧热余下的油，炒香剩余的干红椒和花椒，浇在鱼片上面，点缀香菜。']

---

记录 5433:

title: 让人大开胃口的【泡椒毛肚】

image: 293753.jpg

categories: 川菜

ingredients: 毛肚 五花肉 泡椒 泡蒜 泡姜 芹菜 郫县豆瓣酱 鸡精

taste: 酸辣

step: ['从自己的泡菜罐子里捞出适量泡椒、泡蒜、泡姜（自己没泡的可以到超市去买）。将泡蒜、泡姜分别切成蒜片和姜片；泡红椒切成辣椒圈，泡青椒不切；芹菜适量切成芹菜段；大五花肉切成肉片。', '毛肚一个，先切成条，再片成片。锅里去水烧开，倒入毛肚汆透后，最后用漏勺捞出备用。', '锅里去少量的油，倒入五花肉，再加入适量的水，大火将五花肉煮熟（五花肉煮熟了熬油时猪皮不易爆油，练出的油也比较白）。水煮干后，转中小火炼出猪油，再将五花肉拔向锅边。', '下入适量的郫县豆瓣酱和五花肉一起爆香，倒入泡蒜、泡姜、泡椒一起煸香，煸香后加入适量的高汤，胡椒粉和老抽焖煮2分钟，煮出泡蒜、泡姜、泡椒的味道后，开盖倒入毛肚拔均，盖上锅盖焖煮2分钟，之后下入芹菜和鸡精炒均，最后加入少量的生粉水勾薄芡，翻炒均匀即可起锅。', '成品图']

---

记录 5434:

title: 酸辣土豆丝

image: 293676.jpg

categories: 川菜

ingredients: 士豆 泡椒 泡姜 香油 青椒 红椒

taste: 酸辣

step: ['原材料土豆酸姜泡椒青海椒', '士豆切丝多洗几次，水变清就行了。这样土豆丝更爽口些。', '所有配料切好备用', '热锅热油先炒香配料，泡姜泡椒这二样先炒。主要是提出酸味来。', '士豆丝下锅炒', '士豆丝变很软一些再放青海椒与红椒。这样海椒颜色鲜。', '士豆丝熟了后，再放点香油就很了。', '成品了']

---

记录 5435:

title: 麻婆豆腐

image: 293601.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪瘦肉 葱花 蒜末 姜末 干红辣椒 豆瓣酱 盐 玉米淀粉 食用油 花椒

taste: 麻辣

step: ['葱花，蒜末，姜末，切好，豆腐切块，锅里烧水，开后下豆腐，煮开后捞出，这样的豆腐不容易碎，锅里放油热以后，放入切碎的辣椒，做成辣椒油，备用。。。', '锅里放油，放入花椒炒香后，加入姜末和蒜末煸炒，下肉馅炒熟下豆瓣酱，炒出红油，放点盐，倒入做好的辣椒油，加水。。。煮开', '放入豆腐，煮俩分钟入味后，玉米淀粉勾芡', '撒上葱花即成']

---

记录 5436:

title: 水煮鱼头

image: 293438.jpg

categories: 川菜

ingredients: 滑豆腐 大白菜 鱼头 泡姜 辣椒面 花椒 豆瓣酱 白胡椒粉 泡野山椒 小葱 橄榄油 老抽 酱油 盐 白糖

taste: 麻辣

step: ['鱼头洗净后放入锅中过水待用', '大白菜洗净放入锅中煮5分钟左右待用', '豆腐切小块放入锅中煮2分钟待用', '锅里放入适量油烧至五成热放花椒、泡姜、野山椒、豆瓣酱小火炒出香味。', '加入适量清水烧开后放入酱油、老抽、白糖、胡椒粉、盐、鸡精调味', '初步定味后先放鱼头煮10分钟捞出，接着放大白菜、豆腐煮3分钟将鱼头放入煮开后转小火放鸡精及盐调味装盆。在做好的豆腐鱼头上撒上辣椒面，将油烧至冒烟后倒在上面，撒上葱花即可']

---

记录 5437:

title: 辣子鸡

image: 293341.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅根 蒜瓣 花椒 辣椒 八角 葱 花生米 生姜

taste: 麻辣

step: ['将葱，生姜切成末，蒜瓣切成两半，盛入调料碗备用。将干辣椒掰成两半，另备一个调料碗备用。', '将买回来的鸡翅根洗干净，切成小块，盛入碗中，放入生抽，料酒，淀粉，蛋清（一个），盐，腌制半个小时', '将油倒入锅中，烧至七分熟，倒入鸡翅根油炸', '鸡肉炸至八分熟时，盛起', '换个锅，倒入一点油，将干辣椒放置油锅，待辣椒味出来，将你备好的八角、花椒，花生米倒入油锅一起炒，再将葱姜蒜放入。差不多时将刚刚炸好的鸡翅根倒入锅里，爆炒，盛出。']

---

记录 5438:

title: 酸菜鱼

image: 293272.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 野山椒 料酒 盐 白胡椒粉 淀粉 植物油 姜 蒜泥 腌萝卜 鸡精 糖 水

taste: 酸辣

step: ['草鱼刮鳞，去内脏，洗净，剁去头部，将鱼肉贴骨片成0.5厘米左右的鱼片', '加料酒，淀粉，白胡椒粉和少许盐抓匀，腌制15分钟。同时将四川泡菜切细丝，挤去汁液。野山椒切段，备用', '热锅热油，爆香姜片和蒜泥后，下野山椒和四川泡菜炒出香味。因为孩子吃不了太辣的，所以野山椒只放了一个', '加入剁碎的腌萝卜（酱腌菜，没有可不加），鸡精，糖，白胡椒粉，盐和水（水量以与鱼片齐平为准），煮沸', '下腌制好的鱼片。我用的全是鱼片，如果是整条鱼，要先下鱼骨鱼头等难熟的部位，熬至九成熟再下鱼片，不然鱼片太老就不好吃了。另外鱼头多熬一会儿更鲜', '煮两三分钟，鱼片熟透即可。盛出后，将鱼片在碗中堆起，稍高于汤面，少许蒜粒洒在鱼片上，用少许热油淋在蒜片上，味道更香。']

---

记录 5439:

title: 麻辣水煮鱼（珍藏版）

image: 293183.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大白菜 鲩鱼 鸡精 干辣椒面 香料糍粑辣椒 青花椒 白胡椒粉 蒜粒 小葱 四川红油豆瓣酱 芡粉 盐 料酒 白糖 油

taste: 麻辣

step: ['将鱼解冻后洗净（鲜鱼更好）', '除去鱼肚里的黑膜', '片掉鱼骨刺', '骨刺切断可用熬汤', '片鱼', '片成大小适中的鱼片', '将鱼肉和鱼骨刺分开', '用水冲洗干净', '加入少许胡椒粉和盐拌匀码味腌制20分钟（袪腥和出血水的作用)', '将上腌制过的鱼用清水冲洗干净并用手挤压出水后再加入适量胡椒粉料酒和生粉', '朝一个方向搅动上浆，上浆过程中根据鱼片吃水的情况不断地向鱼片喂水（这个过程是鱼片嫩与不嫩的关键，请认真对待)一直搅拌到鱼片不吃水为止。', '准备好辣椒面、葱节、蒜粒待用', '将大白菜洗净切段放入锅中煮至断生', '捞出沥干水份放在器皿里', '用一个小碗准备好120克油', '用一半油烧热关至小火将花椒放入慢慢炒至熟香，接着放入四川红油豆瓣酱、香料糍粑辣椒酱(自制)炒香炒出红油。', '如果你不想炒料可以用四川生产的水煮鱼调料，省去用花椒，豆瓣酱等调料按16方法慢慢炒出香味红油', '加入适量的清水将汤熬出味，这时先尝尝味道，根据自己的口味用盐，糖，鸡精，水来调整。如果你还觉得味不鲜在煮好鱼出锅前可以加点味精提鲜！', '定味后第一步先放鱼骨刺煮一煮', '第二步把火关小使锅中汤微开，这时将鱼一片片铺在汤面', '再轻轻拨动一下鱼片，汤开后一分钟就可以关火', '顺手将鱼和汤倒在大白菜上', '撒上蒜、葱、辣椒面', '洗干净锅将余下的油烧至冒烟', '均匀地倒在器皿里，将葱姜辣椒炸香。', '上桌先拍照留念', '👀吃到最后🐟片还是可以滴😄']

---

记录 5440:

title: 肉酿青椒

image: 292319.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉馅 青椒 料酒 葱 糖 生抽 醋 香油 老抽 小米椒 姜 蒜末

taste: 酸甜

step: ['青椒洗净', '青椒切开蒂并掏空籽', '备葱姜蒜末小米椒', '肥瘦相间的肉馅，加生抽老抽姜末葱末搅匀后在放香油搅拌上劲', '肉馅塞进青椒中', '用牙签封住口，在青椒上扎一些孔(防止青椒爆裂)再入四成热的油锅煎炸', '炸制过程中翻几次身煎炸成虎皮状', '煎好的青椒拨到锅的一边，炝入姜蒜末烹入料酒后再倒入少量清水和生抽老抽', '放白糖醋（1；1）', '加盖焖制约4分钟', '捞出酿好的青椒', '放到案板上', '斜切段', '锅内原汁倒水淀粉勾芡', '装盘浇汁点缀小米椒即可']

---

记录 5441:

title: 麻婆豆腐

image: 292104.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉馅 豆腐 料酒 豆豉辣酱 糖 盐 郫县豆瓣 葱 花椒粉 酱油

taste: 微辣

step: ['豆腐切小块，肉馅放入料酒，酱油腌入味，葱切葱花。', '锅中放油，油五分热，放入葱花炝锅，再放入肉馅煸炒，肉馅成颗粒状放入郫县辣酱和豆豉辣酱，煸炒香味，炒均。', '放入豆腐，慢慢翻炒均匀，不要把豆腐铲碎；放入一小碗水，煮开，炖煮5分钟。', '放入糖、盐调味，汤汁收浓，表面撒入花椒粉，起锅上盘。', '完成']

---

记录 5442:

title: 优康牛肉：麻辣牛肉面，汁香味浓超过瘾

image: 292066.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 面条 绍兴酒 葱 姜 蒜 八角 香叶 花椒 洋葱 豆瓣酱 酱油 糖 番茄 橄榄油

taste: 微辣

step: ['准备材料', '优康牛肉500g、绍兴酒1汤匙、适量葱姜和水，煮沸撇浮沫；', '大蒜3瓣、八角2个、香叶4片、花椒一小撮爆香，放入洋葱煸炒，', '再加入豆瓣酱1汤匙、酱油4汤匙、糖1汤匙和适量番茄炒匀；', '倒入牛肉和肉汤，加两片陈皮', '小火炖约1.5小时，佐面条即可。', '开吃。']

---

记录 5443:

title: 干煸豆角

image: 291231.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆角 大葱 大蒜 干辣椒 花椒 盐 糖

taste: 微辣

step: ['葱，姜，蒜，切末。干辣椒切段。备用。', '锅里放多一点的油，油热，把豆角倒进去，不停的翻炒。', '炒至，豆角表面出现褶皱，微微金黄色。盛出备用。', '锅里放一点点油，放入花椒，炒一会，放入姜末，再炒几下，金黄色，放入蒜末，葱末。翻炒几下，倒入豆角，翻炒均匀，放半勺糖，一勺盐，适量生抽。', '翻炒均匀，就可以出锅啦。']

---

记录 5444:

title: 回锅肉

image: 291025.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 甜面酱 短红尖椒 郫县豆瓣 味精 盐 鸡精 老干妈豆豉 酱油 姜蒜粒 蒜苗

taste: 微辣

step: ['把猪肉处理干净、(买半肥半瘦的比较好、五花肉也很好、我这个是里脊肉那点肥的、我们家喜欢肥！）冷水下锅、水末过猪肉、放小砣老姜、煮熟、用一根筷能插入即可、不要煮太久、（大概煮35分钟左右即可、切开里面没有血水为好）捞出放凉！', '准备佐料！', '切成薄片、如图、大概与勺子大小一样😊！还可以切大点点、', '开火、下肉爆炒一分钟下点盐、（这盐、可以最后放、尝尝味道再放、根具自己口味咸淡来定、不要多放、因为酱油、豆豉、郫县豆瓣、有盐、）', '下花椒爆炒一分钟！', '下入老姜、大蒜粒爆炒一分钟！', '下入老干妈豆豉一勺、郫县豆瓣一勺、如果您吃得辣可以适当多放！爆炒一分钟！', '下入半勺酱油、（不要放多了、肉会黑、少点提色、也可以不放）爆炒一分钟！', '下入甜面酱、（可以用半勺白糖代替、）爆炒一分钟', '下入蒜苗、红椒段(可以用青色、红色甜椒代替、炒出来更香更漂亮！）爆炒一分钟', '下入鸡精、味精、（您不喜欢、可以不放）翻炒均匀关火、出锅、', '装盘、居然有人偷吃我的😀缺了个洞！']

---

记录 5445:

title: 酸辣土豆丝

image: 290957.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干辣椒 土豆 白糖 大蒜头 白醋 油 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['土豆削皮洗净，干辣椒洗净，大蒜头几颗准备好。', '土豆切细丝，用清水将土豆中的淀粉冲掉，控水。干辣椒用剪刀剪成细丝，大蒜头拍碎。', '锅烧热加入适量油，烧至六七成热放入土豆丝爆炒几下。', '加入所有的干辣椒丝和大蒜头，倒入适量白醋和白糖，翻炒一会土豆颜色变透亮，最后加入适量口味的盐和鸡精，翻炒均匀出锅。', '装盘，选用的是超辣的辣椒，简直酸辣好吃得停不下来。']

---

记录 5446:

title: 自制惹嘴小零食-香辣豆干

image: 290506.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆干 花生米 辣椒油 油豆豉 鸡精

taste: 微辣

step: ['材料准备好。豆干，辣椒油和油豆豉', '豆干切成小方块', '锅内入少量油。小火炒制豆干', '炒到表面皱缩，大概8-10分钟', '下入辣椒油和油豆豉', '加入熟花生米翻炒均匀', '最后调入鸡精即可。', '盛盘晾一晾，边看剧边吃，一会就吃光了，喜欢孜然的可以在出锅的时候撒点孜然，味道也不错']

---

记录 5447:

title: 川香风味家常腊肉

image: 290141.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 青椒 酱油

taste: 葱香

step: ['首先先将选好的，腊肉和配菜原材料准备完毕；然后腊肉烧皮后洗净！放锅里加水煮熟，捞起切片，可根据个人不同的口味决定肉片宽度厚薄！', '准备好青椒切小块，大葱切丝，备好肉片', '在炒锅内烧热倒入菜籽油烧热，加入大蒜少许倒入肉片，在锅内翻炒加入小麦酱入味，而后倒入青椒和大葱炒熟后加入适量盐和味精，也可适量加些老干妈豆鼓（或者自己的，味道更地道）！翻炒均匀后起锅上菜！欢迎大家批评指正！']

---

记录 5448:

title: 香辣锅巴土豆

image: 289986.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 葱 孜然 蒸鱼豉油 姜 蒜 花椒粉 小米椒 盐 辣子面

taste: 麻辣

step: ['土豆洗净、去皮', '土豆切成较薄的滚刀块', '葱姜蒜切末，小米椒切粒', '土豆块入六成热的油锅，中小火炸制', '土豆炸成金黄色成熟时捞出', '坐锅，入油，油热后调成微火，放姜蒜炒香。再依次放入孜然粉、花椒粉、辣子面及盐炒匀', '倒入炸好的土豆，调入蒸鱼豉油转中小火，翻炒入味', '关火，撒上香葱、小米椒', '装盘']

---

记录 5449:

title: 蚂蚁上树

image: 289979.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉末 粉丝 胡萝卜 郫县豆瓣 油 盐 蒜 淀粉 小葱 老干妈豆豉 姜

taste: 微辣

step: ['粉丝提前用冷水泡发！泡软即可、剪掉绳子、再丛粉丝中间煎一刀、短点好、沥干水分！', '胡萝卜、姜蒜、葱切小备用！', '肉末加点姜末和点点淀粉抓匀！选择三七分肥瘦肉那种、吃起来不会柴（干）、郫县豆瓣、老干妈豆豉、准备好！', '锅中下适量油、下入一勺郫县豆瓣、一勺老干妈豆豉、小火煎出红油、下入姜蒜末、煎香、', '大火下入肉末、快速翻炒炒至发白、', '下入胡萝卜丁、翻炒一下、', '下入粉丝在上面防粘锅、到入适量水末过粉丝为宜！', '煮至汤汁收干、下入葱末、适量盐、别放多了、因为郫县豆瓣、老干妈豆豉有盐、最好可以尝一下再放盐、适合自己的口味来放！', '装盘！超级下饭！']

---

记录 5450:

title: 麻辣香肠蚕豆糯米烧卖

image: 289466.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蚕豆肉 麻辣香肠 糯米饭 馄饨皮 生抽

taste: 麻辣

step: ['食材：蚕豆肉、麻辣香肠、糯米饭、馄饨皮', '将麻辣香肠放在案板上切碎。', '接着，将糯米饭倒入大碗中，合入切好的麻辣香肠和蚕豆肉。', '加适量的生抽。', '拌匀。', '然后，取馄饨皮搁入拌好的麻辣香肠蚕豆糯米饭，根据自己的手法包好，微微露出馅儿即可。', '最后，放入蒸锅中，上汽后蒸十分钟。', '开盖取出。']

---

记录 5451:

title: 八宝葫芦鸭

image: 289371.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 糯米 茭白 鲜虾 海米 藕丁 玉米粒 海参 香菇丁 咸蛋黄 莲子

taste: 咸鲜

step: ['八宝配料，可随意搭配。第一次尝试做八宝葫芦鸭（鸭，整只脱骨/馅料：玉米粒➕海米➕莲子➕藕➕海参➕大虾➕茭白➕咸蛋黄➕糯米➕香菇）', '糯米提前蒸熟，时间问题此次用的是普通大米', '鸭子整只脱骨', '起油锅爆香葱姜末，放入八宝馅料炒香。米饭拌入生抽、糖、芝麻油拌匀，放入炒好的馅料充分融合', '把拌好的八宝馅料塞入鸭腹内，用针线将鸭皮开口处缝合好。做成葫芦状。表面涂一层生抽上色。', '将鸭子放入油锅炸至2分钟至表面金黄，定型后捞出控油。蒸锅烧开水后将鸭子放入盘中上火蒸至1-2小时', '蒸好的鸭子控出盘内多余汤汁起锅调入老抽➕少许糖，水淀粉，熬制汤汁浓稠，淋在鸭身上', '成品']

---

记录 5452:

title: 牙签肉

image: 288964.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 干辣椒 芝麻 料酒 老抽 孜然粉 糖 辣椒粉 生抽

taste: 孜然

step: ['备好图中材料（里脊肉，切成拇指大小）最好用刀背拍一下，口感多嫩', '里脊肉加入料酒，生抽，老抽，蚝油，糖，搅拌均匀，腌制15-30分钟', '腌好的肉用牙签如图串好', '锅内下油，煎炸至自己喜欢的口感后盛出', '锅内倒出多余的油，留少许油。放入干辣椒爆香', '最后倒去盛出备用的肉，辣椒粉孜然粉，熟芝麻，炒均匀，即可', '成品图', '成品图']

---

记录 5453:

title: 香辣蟹

image: 287661.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面包蟹 姜 料酒 蒜 辣椒酱 盐 葱

taste: 微辣

step: ['面包蟹3只，用刷子刷洗干净', '剁成小块', '准备好葱姜蒜', '起油锅，炒香葱姜蒜', '倒入螃蟹块', '翻炒，加入少许料酒，辣椒酱（可以用一些麻辣香锅底料）和盐', '炒到螃蟹变红后，加少许水，盖上锅盖大火焖煮一下，大约10分钟', '收干汤汁，关火。', '蟹太多了，盘子装不下，找了个小锅来装，上桌！']

---

记录 5454:

title: 电饭煲做五杯鸭

image: 287656.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 生抽 白酒 香醋 白砂糖 清水 八角 桂皮 姜 花椒

taste: 酱香

step: ['鸭肉小半个，人口多的可以多一些，半只的话把鸭肉斩成两半，姜片、料酒or白酒、花椒都是去腥用', '鸭肉冷水入锅，加入姜片花椒料酒，', '烧开撇去浮沫', '把鸭肉捞起清洗下用厨房纸擦干表面的水分', '锅里加热油，把鸭肉煎至两面金黄，有条件的可以炸，当然煎会健康点', '把鸭肉回锅，加入1块桂皮1个八角，加入白酒醋糖生抽水各一杯', '选择煲汤功能时间设置40分钟，中间给鸭肉翻个面', '焖好的鸭肉，有时间的可以让鸭肉在汁里泡几十分钟，然后取出斩块食用', '美味']

---

记录 5455:

title: 香菇腊肠饭

image: 287543.jpg

categories: 川菜

ingredients: 广式腊肠 大米 香菇 生抽 油

taste: 原味

step: ['干香菇提前泡发至心变软，切成小粒备用，腊肠斜切成片，锅中放油，油热后炒香泡发后的香菇丁，待香菇的气味弥漫后，再加入腊肠，继续翻炒至腊肠的油开始溢出，加入生抽来调味！', '将米洗净，用泡发香菇的水加入铁釜内胆，用香菇水来煮饭，饭会更香，将炒好后的香菇粒和腊肠一起倒入铁釜内，盖上盖子，选择精煮米饭，口感选择香软，米种选择长粒米！', '静静的等待一粒粒米在锅内翻滚吧！时间到，开盖，香喷喷的香菇腊肠饭就做好了，底部还有黄灿灿的锅巴呢！']

---

记录 5456:

title: 鱼香肉丝

image: 287324.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胡萝卜 土豆 瘦猪肉 黑木耳 鸡精 生姜 白糖 料酒 白醋 胡椒粉 青辣椒 蚝油 老抽 生粉 盐 大蒜头 油 红辣椒

taste: 酸辣

step: ['猪瘦肉切丝，加少许老抽，盐，白糖，胡椒粉，料酒，生粉，抓拌均匀。', '土豆和胡萝卜切丝，黑木耳提前泡发，切丝，青红辣椒切丝。', '干锅倒入适量油，加大蒜头，姜丝和肉丝，少许白醋，不停翻动以免糊锅。', '肉丝翻炒2分钟左右，先加入胡萝卜丝，翻炒一会后加入黑木耳丝与土豆丝，翻炒。', '土豆丝差不多熟的时候，加入青红辣椒，适量盐，鸡精，再一点点白醋（不喜欢的可以不放），少许蚝油，就可以出锅啦', '绝对是一盘下饭菜呀。']

---

记录 5457:

title: 香辣虾（酱油炒虾）

image: 287187.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 鱼露 酱油 鸡精粉 姜片 蒜头 花椒 干紫苏叶 小红椒 食盐 葱段 料酒 白糖

taste: 微辣

step: ['买回来的虾先用清水养一下，然后用牙签挑出虾线。', '准备配料，切好备用。（这次家里没有葱了，所以用了紫苏替代，更香呢）', '热锅下油，下蒜头、花椒、姜片、小红辣椒。多放一点油，这样炒出来的虾会比较香脆。', '所有香料炒出香味后，放入清洗干净的虾翻炒', '翻炒。', '炒至变色之后加入干紫苏叶，再翻炒。', '加入酱油、鱼露适量，翻動。', '這時候鍋裡會偏乾，倒入適量的料酒（我用的是米酒），翻炒片刻後加入白糖。', '放入適量的白糖提鮮.。', '最後加入雞精粉和食鹽適量。拌勻後就可以出鍋啦。', '裝好，很香，味道鮮辣開胃。']

---

记录 5458:

title: 油焖小龙虾

image: 331167.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 黄瓜 青椒 大蒜 姜 大葱 花椒 八角 桂皮 小龙虾大料 啤酒 白酒 料酒 米醋 陈醋 鸡精 干辣椒

taste: 中辣

step: ['先将小龙虾用刷子把表面刷干净，从虾的尾部将虾线拔出，用剪刀将头剪掉，注意不要把虾黄剪了，再将虾的背部剪个小口，让虾肉好入味。', '将作料准备好，如图。', '倒适量油，放姜、蒜、花椒、桂皮、八角、干辣椒炒香，倒入洗好的小龙虾，大火炒5分钟，放大葱、大料、白酒、料酒、米醋、陈醋、盐翻炒2分钟，倒入啤酒，焖煮15分钟，放入黄瓜，青椒继续焖煮10分钟左右，放入葱花，香油起锅。', '做好后。']

---

记录 5459:

title: 鱼香鸡肉丝

image: 331146.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 尖椒 木耳 食物油 生抽 醋 料酒 糖 盐 淀粉 郫县豆瓣酱 蒜 姜 葱 香油

taste: 酸辣

step: ['葱姜蒜切碎，胡萝卜切丝，尖椒切丝，木耳用温水泡发后切丝', '胡萝卜用水焯成八分熟待用，也可过油，但是油大对身体不好，所以还是过水吧', '两勺生抽，两勺醋，三勺糖，适量淀粉，适量香油，再加适量水，调成芡汁待用', '鸡胸肉切成丝，用料酒，生抽，淀粉抓匀，腌制十分钟待用', '起锅，锅热放油，油八分热，放入鸡肉丝，煎至变色，出锅待用', '锅中放油，放入葱姜蒜爆香，再放入适量郫县豆瓣酱炒出红油', '放入胡萝卜丝，尖椒丝，木耳丝翻炒', '翻炒一分钟放入肉丝', '紧接着放入芡汁，翻炒收汁出锅', '盛盘']

---

记录 5460:

title: 家庭版麻辣小龙虾

image: 331102.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 料酒 生抽 盐 白糖 火锅底料 葱 姜 蒜瓣 清水 干红辣椒 麻椒

taste: 麻辣

step: ['小龙虾清洗干净', '炒锅里坐水，放入盐和料酒', '烧开之后放入小龙虾，直到再次水烧开关火', '烧开之后捞到清水里面过凉', '葱切段，姜切大片，蒜瓣准备好', '干红辣椒备好', '麻椒和火锅底料准备好', '炒锅坐油烧热', '先放入火锅底料炒至融化', '然后放入葱姜蒜炒香', '之后倒入小龙虾翻炒', '然后放入盐白糖料酒生抽白醋，翻炒均匀', '倒入没过龙虾的清水，大火烧开之后转中火，烧到剩一点汤汁的时候即可', '成品图', '成品图']

---

记录 5461:

title: 简易版麻辣香锅

image: 331063.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 虾饺 鱼丸 蘑菇 海带 木耳 土豆 海底捞清油火锅底料 植物油 糖 洋葱 蒜 芹菜 姜

taste: 麻辣

step: ['准备好麻辣香锅的主料，先泡海带和木耳，泡发期间就可以准备其他食材，不用切的太小，小了容易碎，太大了不容易入味。洋葱姜蒜切好备用。', '将所有主食材用清水煮熟，不易熟的先下锅，易熟的后煮。煮熟即可，煮的太软了口感就差啦。煮好后沥干水分，备用。', '炒锅烧热，加入20ml植物油，将海底捞清油底料放入炒香，加入洋葱姜蒜芹菜翻炒出香味，将煮熟的主食材全部倒入锅中翻炒。', '翻炒时用中火即可，太大了汤汁干的过快，不易入味。加入少量糖提鲜，口味重的可以适当加点盐或生抽。翻炒至汤汁基本收干即可出锅。来一碗米饭🍚，吃吧😄']

---

记录 5462:

title: 兰豆炒腊肠

image: 330972.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兰豆 腊肠 蒜苗 盐 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['兰豆摘去头尾，洗净后沥干水份', '腊肠切片，蒜苗去叶后切段', '锅内热油后，下腊肠小火煎一下出香味', '另起油锅烧热油后，下兰豆用大火翻炒', '再下煎过的腊肠', '翻炒均匀后，调入一点盐和鸡粉提味', '成品图']

---

记录 5463:

title: 剁椒鱼头

image: 330949.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 鸡粉 白酒 紫苏 蚝油 猪油 色拉油 葱 蒸鱼豉油 姜

taste: 酸咸

step: ['将胖头鱼头冲洗干净，从鱼唇正中一劈为二，改花刀；香葱清洗干净，姜切成片备用。', '将购买来的剁椒用手将其中的水份挤攥干净，之后再加入清水，浸泡3—5个小时，用的时候再过一遍清水，捞出空干备用。', '将红尖椒切成丁，加入处理好的剁椒里搅拌均匀，再加入鸡粉拌匀；锅坐油，放入调好的油（色拉油：猪油=1：1），烧至7、8成热，浇入拌好的剁椒中。', '在改刀好的鱼头上抹上蚝油、蒸鱼豉油（30ml）、白酒、撒上鸡粉、白胡椒粉、紫苏腌制10分钟。', '将锅中放好盘子，盘中放两根香葱、几片生姜，将筷子呈M型搭好。', '将腌制好的鱼头用筷子架起，鱼头面撒上拌好的剁椒，淋上一勺蒸鱼豉油，再放上香葱、姜片、紫苏，放蒸锅大火蒸15分钟。之后取出蒸好的鱼头，拿掉香葱、姜片、紫苏，只留下剁椒，然后撒上葱花，淋上热油即可。']

---

记录 5464:

title: 家常回锅肉

image: 330934.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 洋葱 青椒 老抽 生抽 蚝油 白糖 干红辣椒 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净放入料酒、八角、生姜焯水、烧八九成熟捞出掠凉，切成薄片备用', '姜蒜干辣椒切碎、洋葱青椒切片', '热锅放入五花肉煸炒出油', '炒至微黄色加入姜蒜干辣椒翻炒出香味盛岀备用', '锅里留底油加入郫县豆瓣酱炒出红油', '加入炒香的五花肉翻炒，加入少许老抽、2勺生抽、耗油1勺翻炒均匀', '加入洋葱翻炒至断生变色', '加入青椒块翻炒片刻、加入少许盐和糖调味即可', '成品欣赏', '成品欣赏']

---

记录 5465:

title: 酸辣粉

image: 330871.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 午餐肉 青笋丝 香菜 小葱末 熟花生 豆豉酱 豆瓣酱 香菇拌饭酱 火锅底料 油泼辣子 蒜蓉

taste: 酸辣

step: ['口味根据自己喜欢酸辣的程度来添加酱料，但是没必要再放盐，也不用放鸡精或者味精提味，如果所有的酱料配齐，味道足够了！', '把准备好的红薯粉放入凉水中开火煮，由凉到热，不时挑动一下，防止粘锅。', '煮红薯粉的时候，开始准备蒜蓉，蒜蓉可以多放，非常提味，现在的蒜味道很淡，不用担心。再把香菜小葱切末，花生米可以碾碎，看自己的喜好。', '喜欢火腿或者午餐肉可以在后期煮一点进去，也很好吃，再准备一点青笋，没有青笋，可以用黄瓜丝代替。', '煮好后的红薯粉用筷子盛入大一点的碗中，不用着急把汤倒出来，先把红薯粉捞完，再把各种酱料依次放入，李锦记的风味豆豉有点辣，喜欢辣就多放点，再就是必须是清油的火锅底料，不推荐牛油………因为我不喜欢牛油😂', '所有酱料放完以后，倒入之前煮粉的汤，冲开酱料，用筷子搅拌，顺便尝尝味道是不是自己能接受的，再加料或者加汤，再放入之前切好的蒜蓉，香菜小葱末，花生米，油泼辣子看自己的口味再放。火腿和午餐肉随意摆盘，醋也是根据自己的口味来放，开吃吧！', '我的方法也许不是很正宗，但是真的足够好吃，就是酱料有点多，不过对于一个喜欢吃的人来说，我觉得还好了！']

---

记录 5466:

title: 水煮肉片

image: 330839.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 油麦菜 土豆 豆芽 黄瓜 豆皮 郫县豆瓣酱 生姜 蒜 辣椒 花椒 香叶 大料 香菜 油 盐 味精 鸡精 糖 料酒 淀粉 黑胡椒粉

taste: 中辣

step: ['把肉切片', '放入盐一勺淀粉适量黑胡椒粉适量料酒少许拌匀腌制备用', '我这是头一天晚上腌放入冰箱保鲜这样肉更加入味', '食材洗净备好', '锅里多倒油烧热放入土豆翻炒两分钟', '在倒入黄豆芽和黄瓜一起翻炒', '炒至断生在放入豆皮和油麦菜', '炒至断生放一勺盐翻炒出锅', '锅里烧水准备焯一下瘦肉', '水烧开把肉倒进去焯一遍放一个大碗面里面装上凉水把焯过的肉放入凉水中', '锅里倒油放入姜蒜爆香', '放入辣椒花椒大料香叶炒香', '放入豆瓣酱翻炒', '加水1300毫升水烧开把碗中肉片的水沥干净加入肉片煮五分钟加味精和糖', '把炒好的菜倒入大盆里铺平倒入煮好的肉片', '洒上辣椒面和香菜', '锅里烧热油淋上去即可食用']

---

记录 5467:

title: 豉香回锅肉

image: 330518.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花 红椒 洋葱 尖椒 豆豉 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['五花肉焯水后捞出放入高压锅加入葱姜花椒大料压6分钟', '五花肉切薄片，元葱尖椒红椒切块', '锅内入油把五花肉稍微炸一下把五花肉油靠出来', '锅内入底油加入豆豉，郫县豆瓣炒香，入肉翻炒均匀加配料即可']

---

记录 5468:

title: 酸汤肥牛

image: 330188.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛 金针菇 南瓜 黄辣椒酱 葱 白醋 油 盐 姜 蒜末

taste: 酸辣

step: ['准备好原料；', '烧锅开水，将肥牛下入里面；', '变色后将肥牛捞出来备用；', '烧热锅，放入少许油，下入黄辣椒酱和葱姜蒜末翻炒；', '再加入准备好的南瓜泥一起翻炒；', '再加入适量的水炖煮一下；', '用勺过滤下杂质，再加入适量的盐和胡椒粉调味；', '加入适量的白醋；', '加入金针菇进去煮熟；', '将煮好的金针菇垫入碗的底部；', '将肥牛再放入里面焯烫一分钟捞出放在金针菇的表面上；', '再一次沿着锅边放入白醋，', '将汤汁浇淋在肥牛上，再在上面点缀点香菜叶红椒末。', '端上桌了。']

---

记录 5469:

title: 麻辣水煮肉片

image: 330178.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 豆芽 油菜 淀粉 豆瓣酱 盐 味精 小料 干辣椒 花椒 料酒 老抽

taste: 麻辣

step: ['锅入水烧开，可放点油和盐(提蔬菜的亮)入蔬菜焯至断生捞出垫底', '猪肉切薄片上浆腌制(上浆腌制：加味精，少许盐，淀粉，料酒少许，上浆腌制入味)', '锅烧热，入小料煸香入豆瓣酱炒出红油添汤', '汤烧开调味，加盐(也可不放，根据个人口味)味精，一点老抽(调色，少放)', '入肉至汤，待肉变白捞出来放在蔬菜上面，入汤', '肉上撒上辣椒花椒蒜末，锅烧热油浇上面即可，特点：色泽红亮，香味扑鼻，麻辣咸鲜(本人第一次玩，可能有很多不足的地方，但我会改进，另外本人是厨师，后期会带来更多的美食和美食图片)']

---

记录 5470:

title: 回锅肉

image: 330150.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 郫县豆瓣酱 豆豉 葱 红椒 蒜 姜

taste: 中辣

step: ['五花肉', '五花肉冷水下锅，开锅煮20分钟，加入大葱料酒姜', '煮好的五花肉切成薄片', '青红椒等辅料切好', '将切片的五花肉煸炒出油脂', '加入各种酱，翻炒后加入青红椒', '成品', '特写']

---

记录 5471:

title: 辣子鸡

image: 329695.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 干红辣椒 葱 姜 蒜 花椒粒 白糖 胡椒粉 酱油 盐 鸡精 料酒

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净剁成小块，用料酒和盐腌制一会。用整鸡也非常不错！', '备好葱姜蒜', '干辣椒掰开，籽也要的。', '起锅热油，放鸡块炒至表面金黄。', '捞出控油', '另起锅热油，下姜蒜煸香。再放干辣椒和花椒粒炒香。', '要小火，火大辣椒就糊了。放入炸好的鸡块，调入酱油、胡椒粉、糖，鸡精。尝尝咸淡，要是淡就再放点盐。（盐不要放多，刚才腌制的时候已经撒盐了）', '撒上葱段，翻炒均匀出锅即可。']

---

记录 5472:

title: 香辣水煮鱼

image: 329577.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆芽 草鱼 香菜 黄瓜 油菜 蛋清 水 好人家调料包 盐 油 料酒

taste: 中辣

step: ['准备食材', '先把鱼腌上放入调料包中银色小包的调料粉打入一个蛋清放少量料酒搅拌均匀备用', '锅里多倒点油，放入黄豆芽煸炒两分钟', '在倒入黄瓜煸炒两分钟', '盖上盖子焖一会，在翻炒、要是没怎么熟在盖上盖子焖看着断生即可', '放入油麦菜翻炒加一勺盐翻炒', '所有菜都炒至断生即可出锅', '准备一个大盆装菜如图', '锅洗净倒油放入好人家酱料小火翻炒炒出香味', '开大火加入1300ml水', '汤煮开后放入鱼头煮三分钟', '再放入鱼块煮三分钟最后放鱼片在煮三分钟就可以起锅了', '把鱼倒入盆里撒上辣椒面摆上香菜', '锅洗净倒油烧热（油锅冒烟说明行了）淋到辣椒面和香菜上', '好了马上开吃配上米饭🍚回味无穷啊太好吃了', '香喷喷']

---

记录 5473:

title: 麻辣小龙虾

image: 329400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 生姜 啤酒 大蒜 生抽 鸡精 辣椒粉 八角 花椒 小米椒 火锅底料 大葱 冰糖 香料 干红椒

taste: 麻辣

step: ['小龙虾清洗干净，在虾尾处分成三个尾巴片的地方把中间那片拔掉虾线就出来了', '准备好辅料', '锅里多放些油，下小龙虾半炸半炒至出香味小龙虾颜色变通红即可。用油炸一遍更好', '加入姜丝炒香', '加入葱姜蒜干辣椒小米椒辣椒粉和花椒八角少许香料', '翻炒一会', '加入少许火锅底料提味，也可以换成郫县豆瓣', '倒入一瓶啤酒，加入冰糖和生抽', '中火煮至汤汁收浓加少许鸡精即可，因为生抽跟火锅底料都有盐份我就没另外放盐，口味重的或者做的比较多建议再加些盐调味']

---

记录 5474:

title: 水煮鱼

image: 329310.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 龙口粉丝 黄豆芽 干辣椒 玉米淀粉 蛋清 鸡精 火锅底料 水 生抽 花椒油 盐 胡椒粉 姜末 葱花 蒜泥 香菜

taste: 麻辣

step: ['把鱼洗干净鱼头切下，将鱼平放，一手按住鱼身，一手紧贴鱼骨横向将鱼身的肉片下，以同样的方法将另一面也片下', '再将鱼肚上的大刺片下，拿刀片刺如图', '将片下的鱼肉鱼皮朝下，一手按住鱼肉，一手持刀将鱼斜片成0.2-0.5厘米的鱼片', '准备调料', '把鱼片装入合适的碗中，先加入适量的盐、鸡精或（味精）、胡椒粉、半个蛋清少许黄酒10-15克，用手把鱼片抓匀，抓到手上有黏糊糊的感觉即可，腌制十分钟让鱼片入味，最后加入适量玉米淀粉（生粉）抓匀，这样鱼片就OK了', '锅里煮开水把黄豆芽煮熟，待黄豆芽煮熟后倒入泡好的粉丝，然后一起捞出锅放入碗底', '锅里加入适量的色拉油，放入提前准备好的姜葱蒜末煸炒几下，放入大红袍火锅底料（150克一包）半包，加入750ml的水（农夫山泉矿泉水瓶，1.5瓶的量），加入50克生抽，适量的花椒油，这样调味就完成了', '调好味之后，关小火用手一片片放入鱼片，（不要一起倒入锅中，鱼片容易碎掉），水煮沸腾之后两分钟左右即可，把鱼片捞出覆盖在黄豆芽粉丝的上面，再把汤汁倒入碗中（熟透的鱼片会全部漂浮在水面，实在把握不住就尝尝）', '锅里加入适量的油，然后放入提前准备好的葱蒜末，倒入锅中煸炒香，在倒入煮好的鱼片上', '香菜点缀，（也可以撒入一点熟的白芝麻一起点缀）']

---

记录 5475:

title: 鱼香肉丝

image: 329290.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪梅肉 黑木耳 胡萝卜 蒜苔 郫县豆瓣酱 香葱 生抽 米醋 糖 白胡椒粉 盐 鸡精 淀粉 姜 蒜 料酒

taste: 鱼香

step: ['黑木耳用温水泡发2-4小时，泡发后清洗干净', '猪梅肉切丝', '用手抓匀上浆后加几滴食用油抓匀腌制5分钟', '加盐1克、料酒1小勺、白胡椒粉少许、淀粉1小勺、清水1大勺', '木耳切丝', '蒜苔切丝、胡萝卜切丝', '香葱切粒，姜、蒜切末', '小碗里加入生抽1勺、米醋2勺', '糖3勺', '加适量水、一半的香葱粒、淀粉1小勺', '鸡精1小勺调和均匀备用', '热锅凉油，加热到四、五成热，放入肉丝（先不要翻动以免脱糊）', '10秒左右加入香葱粒、一半的姜、蒜碎，烹入料酒炒匀', '肉丝变成粉白色后取出肉丝备用', '原锅再加油小火下入郫县豆瓣酱', '炒出红油后加入一半的姜、蒜碎炒出香味', '下入蔬菜炒匀', '放入肉丝翻炒大约1分钟', '倒入碗汁收汁均匀即可出锅', '配上米饭，要不要来一份']

---

记录 5476:

title: 麻辣口水鸡

image: 329111.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 黄瓜 花生 生抽 香醋 芝麻红油 花椒油 盐 花椒 八角 姜 葱 料酒 蒜末

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净加入三茶匙料酒，少许盐，姜片，葱结，花椒十粒，八角一个', '加入没过鸡腿的水煮制', '大火烧开煮十分钟焖五分钟捞出', '煮好的鸡腿倒入冰水（凉开水或是饮用水里加入冰块）浸泡五分钟左右', '花生米下锅炒香捞出备用', '黄瓜半根切条铺在碗底备用', '鸡腿切块铺在黄瓜上备用', '准备一个小碗加入三茶匙生抽，三茶匙芝麻红油，蒜末，一茶匙花椒油，一茶匙香醋调匀备用', '撒上花生米浇上调好的调味料静置五分钟即可食用', '撒上葱花即可', '成品']

---

记录 5477:

title: 鱼香肉丝

image: 329019.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 黑木耳 胡萝卜 葱 泡椒 芡粉 醋 蚝油 酱油 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['猪肉洗净，切丝备用', '肉丝，放料酒，芡粉，盐腌制备用。', '所有配菜切成，待用', '调味（白砂糖1勺，陈醋2勺，料酒少许，蚝油2勺，酱油少许，淀粉少许)这个可以根据自己的口味调至。', '炒锅烧热，倒油。', '先把肉丝炒一下。肉的颜色变白就盛起来！PS这样肉会嫩些。', '倒油，放葱姜蒜爆香，再放胡萝卜和黑木耳翻炒！', '待胡萝卜丝与黑木耳炒至7层熟后倒肉丝，加先前调好的料汁，翻炒！', '最后根据自己的喜好调味。装盘食用……']

---

记录 5478:

title: 川水鸡

image: 328704.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 蚝油 生抽 鸡精 白糖 花椒 干辣椒 家乐麻辣鲜露 韩椒粉 花生碎 熟芝麻 香菜

taste: 麻辣

step: ['将三黄鸡洗净，放在锅里，大火煮五分钟，后关火焖二十分钟。', '将鸡从锅里取出，放入凉水过凉至透。', '将所有调味品放在大碗里搅匀，把鸡改刀成条状，放入碗里，把汤汁浇在鸡上即可。']

---

记录 5479:

title: 麻辣小龙虾

image: 328652.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 蒜 姜 麻椒 辣椒 盐 白糖 火锅底料 啤酒 生抽 老抽

taste: 麻辣

step: ['多放水冲洗几遍，量大多没有挨个用刷子刷，只是用漏勺来回搓洗，现在虾还小一点，不适合虾尾抽筋，那样的话做出来的虾肉散', '捞出控干水分', '姜，蒜切片', '备净锅', '倒油，因为今天虾多，所以油多一点', '先炒姜', '放入麻椒20克', '辣椒20克', '加蒜煸炒一下', '加入火锅底料', '倒入虾，看到活虾被炒红感觉自己很残忍……', '炒到变色，全部裹上辣油', '倒入一罐啤酒，啤酒的作用去腥，而且有酒花的香气', '因为虾多，又加了1000ml水。加盐、白糖、生抽、老抽、剩余的麻椒和辣椒大火煮开后转中火20分钟，途中多翻几次，让龙虾均匀入味', '关火后又在锅里闷了一小时左右，为了就是更入味，着急吃的朋友可以省略这一步骤，不过盐的用量就再大一些']

---

记录 5480:

title: 青椒酿肉

image: 328643.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 肉末 盐 老抽 料酒 清水 姜末 葱花 鸡粉 白糖 食用油 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['肉末里加入两茶匙料酒，少许老抽，姜末，葱花，三分之一茶匙盐和鸡粉，胡椒粉', '准备半小碗水分三次加入，朝一个方向拌匀上劲备用', '青椒洗净控干水份去除辣椒籽备用', '塞入肉馅，用生粉封口', '起油锅倒入少许底油下塞好肉馅的青椒煎制', '煎至变皮变色', '放入一碗水，加入三分之一茶匙盐和鸡粉，一茶匙白糖调味大火烧制', '烧至熟透，汤汁浓稠即可出锅（大概五六分钟左右）', '成品']

---

记录 5481:

title: 干煸四季豆

image: 328249.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 花生油 盐 酱油 干辣椒 青辣椒 红头葱

taste: 中辣

step: ['准备食材：四季豆、干红辣椒、青椒、红头葱等；', '四季豆洗净去豆荚；', '热锅，倒油，油温160度左右倒入四季豆炸熟变软，捞出；', '锅中留少许油，放入干辣椒、青辣椒爆炒；', '加入炸熟的四季豆翻炒；', '放酱油、煸干收汁;', '放盐、葱炒均即可', '开胃下饭菜出锅']

---

记录 5482:

title: 肉末麻婆豆腐

image: 328232.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉末 豆腐 一品鲜酱油 郫县豆瓣酱 糖 鸡精

taste: 麻辣

step: ['倒入油，葱姜蒜爆锅，放入一勺郫县豆瓣酱，糖、一品鲜少许', '加入水，倒入豆腐，水要莫过豆腐，盖好闷', '闷好直到豆腐收好汁即可']

---

记录 5483:

title: 醋椒凤爪

image: 327866.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 酱辣椒 泡椒 姜 蒜 桂皮 八角 干辣椒 花椒

taste: 酸辣

step: ['鸡爪已经，每个都对半切开，倒入锅里，加凉水没过鸡爪，加适量料酒和姜，焯一遍水，捞出后用凉水清洗干净', '来一张配料全家福', '锅里加凉水，放入所有配料，煮开', '放入鸡爪，加适量盐，要比平时做菜的量多一些。煮约十五分钟。捞出后放入凉开水中，既能去除胶质又能使鸡爪劲道，口感更好', '把鸡爪装入大小合适的容器，加入酱辣椒（吃不了太辣，所以用酱辣椒代替一部分泡椒），少量泡椒，适量醋和味精，再倒入酱辣椒水知道正好没过鸡爪。加盖密封，浸泡十小时以上就可以吃了😁']

---

记录 5484:

title: 啤酒鸭

image: 327847.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 啤酒 姜 老抽 冰糖

taste: 微辣

step: ['鸭子洗净，切小块，凉水入锅，加入适量料酒和姜，焯一遍后捞出，用凉水冲洗', '起油锅，放姜片', '放入焯过的鸭肉翻炒', '炒出香味后倒入一罐（大罐的）啤酒，没过鸭肉，不够的话可以加点水，当然也可以再开一罐啤酒🍺。然后加入一匙老抽，一小块冰糖（比蒜瓣稍大一点），少量干辣椒，开大火煮开后转小火炖。约十五分钟后加入适量盐。', '炖到汤汁变少，鸭肉软烂后，大火收汁，出锅开吃～']

---

记录 5485:

title: 蚂蚁上树

image: 327774.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 肉 姜 蒜 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['将粉条用开水泡一下', '姜切丁，蒜切沫', '肉剁碎，然后加点盐和生抽腌一下', '锅热倒油，冷油下肉，小火', '加入豆瓣酱', '炒出红油时放入姜蒜', '加入粉条炒一下，加少量水', '水要干时加盐和味精，出锅']

---

记录 5486:

title: 水煮牛肉

image: 327698.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊肉 黄豆芽 鸡蛋清 盐 鸡粉 白糖 花椒 料酒 水淀粉 食用油 豆瓣酱 干辣椒 葱 白芝麻 香菜段 色拉油 生抽 老抽 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['牛肉逆纹理切薄片，加蛋清、盐、生抽酱油、料酒、水淀粉抓匀。', '再加一匙色拉油拌匀腌制15分钟。', '炒锅内热油，放入蒜瓣炒香。', '黄豆芽洗净后切段沥干水分，倒入锅中加少许盐翻炒至豆芽菜变软断生。', '将炒好的豆芽菜铺在碗底。', '锅中油热后，放入姜、蒜、花椒、干红辣椒段。', '再放入切碎的郫县豆瓣酱，小火炒出红油。', '倒入高汤或热水，大火将汤煮沸。', '放入腌渍好的牛肉片划散至断生，加盐、鸡粉、生抽老抽调味。', '撒上香菜、葱花、烧热油迅速浇上，激出调料的香味撒上白芝麻即可。']

---

记录 5487:

title: 水煮牛肉

image: 327477.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芹菜 莴笋叶 黄瓜 蒜苗 牛肉 生姜 大蒜 鸡精 干花椒 盐巴 辣椒面 干辣椒 八果 炒果 郫县豆瓣 小葱 大葱 小粉 白糖 三奈

taste: 麻辣

step: ['准备主要食材，我个人喜欢肥瘦都有点的肉，这个看自己的喜好。配菜黄瓜和莴笋叶可以换成自己喜欢吃的蔬菜，但是芹菜和蒜苗是必须要的，需要它们的香味。', '香料：生姜和大蒜多准备一点，花椒一定要麻一点的，也可以用花椒面。', '牛肉切片，先用盐奄奄，放小粉进去多搅拌，搅拌的时间越长越好。（这个步骤我忘了拍照😬）', '蔬菜切好。蒜苗切的时候用刀把蒜苗头拍烂，这样更容易熟。', '生姜大蒜切片，大火热油，放生姜和大蒜。然后放入蔬菜。加盐和鸡精', '炒的时候先把不容易熟的先下锅炒，差不多了在放容易熟的菜。。。炒好之后，放进你要装水煮牛肉的盆里。', '锅里放油，油热以后小火放郫县豆瓣酱、（大葱、生姜、蒜切末放进去）、八果、三奈、干花椒、炒果、大拇指大小的白糖，多炒一下，注意不要糊了。倒水进去多熬一会汤，把这些香料的味道熬出来。', '等汤熬的差不多了，放肉进去煮，肉好就可以了，不要煮的太久，以免肉煮老了。然后放盐和鸡精起锅。放进刚炒好的蔬菜上面！', '把肉上面依次当上辣椒面、干辣椒（切成一小段）、干花椒。锅里热油，油温度一定要高，然后把油淋在辣椒上面，油温要把干辣椒烫出糊味，但是也别太糊了。这里告诉大家一个重点：你做的水煮牛肉颜色看起来好不好看，就是靠辣椒面的颜色了，所以买辣椒面的时候一定的选偏红的辣椒面，但是别选那种加了色素的辣椒面。', '最后洒一点葱花装饰一下']

---

记录 5488:

title: 香辣椒麻清江鱼片

image: 327154.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清江鱼 鲜藤椒 生姜 小米辣 绿线椒 蒜 生粉 鸡蛋 盐 花椒粉 鸡粉 料酒 豉油 菜籽油

taste: 麻辣

step: ['将清江鱼切薄片过几遍清水控水，给盐巴，鸡粉，花椒粉，料酒，蛋清，生粉，上浆抓匀，待鱼汤熬好就可以用了！鱼骨斩段备用！', '配料切配备用。', '坐锅烧热下菜籽油烧辣给鱼骨双面煎透，给姜片爆香。', '大火，给高汤或者开水3斤，料酒，白胡椒粉煮10分钟。', '改小火，将鱼肉一片片整齐下锅。鱼肉煮开变成白色关火出锅盛汤盆中。', '用小铝锅下菜籽油烧辣，下鲜藤椒，小火炸出花椒油。再加入辣椒圈，蒜头搅匀出香味成椒麻料。', '最后，将椒麻料铺鱼片汤中，轻轻搅匀，让椒麻味容入鱼汤中。']

---

记录 5489:

title: 家庭版宫爆鸡丁

image: 327065.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 花生米 红薯淀粉 盐 蚝油 料酒 白糖 白醋 生抽 大葱 干辣椒 五香粉 鸡精 花生油

taste: 微辣

step: ['用微波炉做好的花生米，如果不会做，我在之前有个菜谱是介绍怎么做的，大家可以去看看。', '准备主要材料，全部都切成小丁。', '鸡胸肉切好后，放入五香粉、1小勺盐、红薯淀粉和料酒20g，腌制10分钟。', '干辣椒、大葱切成段。', '锅中放油烧热，调小火把腌制好的鸡胸肉炒熟，呈出。', '把锅清洗干净，锅中烧热油，油热了，先放入辣椒段，炒制出香味，在放入大葱段。', '先把胡萝卜丁放进去，炒到胡萝卜丁变色，放入生抽、料酒、白糖、白醋、耗油和盐，翻炒。', '倒入鸡胸肉丁翻炒。', '在马上出锅之前，加入黄瓜丁，黄瓜不用炒的时间太长，要不然容易老，我比较爱吃脆脆的。', '放入鸡精和熟花生米，炒两下关火。', '成品图']

---

记录 5490:

title: 四川炸洋芋

image: 327011.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 姜 蒜 小米辣 葱 生抽 盐 鸡精 白砂糖 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['准备三个土豆', '切成狼牙土豆，用盐水泡10分钟', '准备姜蒜小米辣和葱', '姜蒜切末加少许饮用水成姜蒜水，小米辣葱切丁', '锅内倒入菜籽油，泡好的土豆沥干水份，油温热时如图土豆冒大泡时就可以炸了', '一次性放入全部土豆炸约两分钟刚刚断生即可，四川人喜欢吃生脆或者炸干的土豆', '所有调料加一起拌匀即可，土豆捞起来不用把油沥太干净，留点油才好吃', '成品', '成品']

---

记录 5491:

title: 麻辣水煮清江鱼豆腐

image: 326985.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清江鱼 豆腐 油 盐 干辣椒 豆瓣酱 大葱 干花椒 大蒜 姜 泡椒 料酒

taste: 微辣

step: ['生姜切成粒，大蒜，大葱切段，泡椒切碎。', '准备馋猫解馋清江鱼一条，去鳞去内脏清洗干净，用刀逐片将鱼肉片成薄薄的鱼片，鱼头对开，鱼骨斩块。将片好的鱼片用姜，料酒，盐，豆瓣酱拌匀腌制起来备用。', '炒锅放入菜籽油，下入花椒和辣椒段炸香，捞出剁碎末备用。', '炒锅放油，加入豆瓣酱，大蒜，姜泡椒碎炒出红油。加入肉汤或者清水，同时放入打好的葱结，放入鱼头和鱼骨烧开。水开后，用筷子逐片将鱼片下锅。', '再将豆腐下锅调入适量的盐，小火焖炖15分钟煮熟倒入容器里。', '另取一锅，加入食用油烧热。', '将煮好的鱼片倒入容器后，上面撒上炸好的辣椒碎和花椒碎、青花椒粉，将烧好的热油倒入蒜碎和花椒碎上，即可食用。']

---

记录 5492:

title: 水煮鱼

image: 326891.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 地瓜粉 火锅料 土豆 日本豆腐 金针菇 蒜 生菜 香菜 水煮鱼料包 姜

taste: 麻辣

step: ['准备鱼、香菜、水煮鱼料包、火锅料、金针菇、土豆、生菜、姜、蒜、日本豆腐（鱼片用料包腌制）', '开锅放油烧热放姜和蒜', '把料包倒入炒香', '放入适量的水', '水开后放入火锅料、土豆、金针菇', '水开后加入生菜', '腌制好的鱼放入地瓜粉（生粉也行）', '把煮好的料捞出', '把日本豆腐和鱼放入锅中烫熟（水要开）', '把鱼捞起放入盆中', '放上香菜', '浇上锅里的水就可以出锅啦']

---

记录 5493:

title: 宫保鸡丁

image: 326855.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 葱 黄瓜 胡萝卜 干辣椒 花椒 姜末 淀粉 酱油 食用油 盐 糖 料酒

taste: 中辣

step: ['准备食材，鸡胸肉切成1cm左右的小块，黄瓜、胡萝卜切小丁。花生提前用开水浸泡5分钟，剥去外皮。', '姜切末，干辣椒剪短。', '鸡肉丁用水淀粉，少许酱油腌制20分钟。', '糖、淀粉、料酒、酱油，盐，少许水，勾成芡汁。', '锅内倒入适量食用油，小火炸至花生米酥脆，捞出晾凉备用。', '油锅内油锅内倒入腌制好的鸡肉丁，过油约半分钟，待鸡肉熟了，捞出沥干油分。', '锅内留底油，煸香花椒、姜末、干辣椒。', '放入鸡肉丁、黄瓜丁、胡萝卜丁翻炒1分钟。', '芡汁淋入锅中，大火收汁。', '待汤汁浓稠撒入炸好的花生米即可出锅。']

---

记录 5494:

title: 虎皮辣椒

image: 326641.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒 生抽 生姜末 食盐 醋 清水 白砂糖

taste: 原味

step: ['辣椒洗净切段。', '锅中放适量油，放入姜末。', '辣椒入锅进行翻炒，干煸。', '干煸好后，倒入提前调好的酱汁。', '翻炒收汁后即可出锅。', '可口下饭的虎皮辣椒就做好了。']

---

记录 5495:

title: 鱼香肉丝

image: 326323.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 胡萝卜 水发木耳 青椒 红椒 葱 大蒜 老姜 豆瓣酱 白糖 醋 料酒 白胡椒粉 淀粉 盐 生抽 酱油

taste: 鱼香

step: ['1.提前将原料准备好', '2.胡萝卜、青椒、红椒、水发木耳切成丝（我用的碗耳，所以没有切）；葱切成段、大蒜、老姜切碎待用', '3.猪里脊肉切成丝，用料酒、盐、胡椒粉腌制10分钟待用', '4.调制鱼香汁，将适量保宁醋、白糖、生抽、胡椒粉、酱油倒入碗内拌匀待用', '5.锅内倒油烧热至7成时，下入腌制入味的肉丝大火翻炒待肉丝发白快速捞出', '6.锅内留少许底油，放入豆瓣酱炒香出红油后，放入蒜米、姜米、葱段继续炒香，然后下入刚刚炒好的肉丝，再放入调好的鱼香汁儿翻炒均匀，最后下入胡萝卜丝、木耳丝、青红椒丝', '7.起锅前淋入适量湿淀粉即可食用']

---

记录 5496:

title: 美味烤鱼

image: 326036.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 草鱼肉 金针菇 莴笋 黑木耳 清水 姜 生抽 豆豉 调和油 八角 干辣椒 花椒 豆瓣酱 蒜 白胡椒粉 蚝油 盐 葱

taste: 中辣

step: ['美味烤鱼的材料都准备好，我本来是要买一整条的鱼来烤的。由于鱼太大了，只能买了块中大的鱼来烤了！', '1，先将鱼洗净，鱼身上划几刀，盐涂抹均匀，鱼翻一面同样涂抹均匀，腌制15分钟，放在包有锡纸的烤盘中，', '2，将准备好的食材洗净切好，莴笋、土豆、姜切片、葱切段、', '4，炒锅倒油、油热放入花椒，干辣椒和八角，爆香、关火静3分钟油过滤碗里、将腌好的鱼全身刷上料油、放入预热好230度烤箱，烤20分钟。', '5，锅倒入刚刚刷鱼剩下的油，蒜瓣炸至黄色，加入姜和葱，炒几下加入豆瓣酱炒出油，在加入豆豉，黑木耳，土豆、莴笋、金针菇。炒均匀，清水不过食材，', '6，将烤好的鱼取出，在将炒好的菜汤汁倒进去，放上蔬菜，预热烤箱230度，烤10分钟。在跟大家说一下，油爆料好时。过滤的碗必须是木的或者是不锈钢的碗类哦，如果没有这两类似的碗，关火后静等3-4分钟才倒，这样比较安全。油爆过的很烫很烫的，所以这点要小心别烫到了！']

---

记录 5497:

title: 凉拌毛肚

image: 326022.jpg

categories: 川菜

ingredients: 毛肚 洋葱 小米辣 红油 大蒜 醋 盐 香菜 花椒油

taste: 麻辣

step: ['1.提前将原料准备好', '2.将毛肚切成大小均匀的块状；洋葱切块；小米辣切段、香菜切碎；大蒜切成末待用', '3.将花椒油烧热浇在蒜末上制作成蒜泥花椒油待用', '4.锅内倒入清水，水沸后下入切好的毛肚，快速焯烫5-6秒捞出沥干水待用', '5.圆葱垫底，将蒜泥花椒油、醋、小米辣、盐、红油拌匀做成酱汁，浇在摆好的毛肚上，撒上香菜碎即可食用']

---

记录 5498:

title: 鱼香肉丝

image: 325994.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胡萝卜 木耳 猪里脊肉 酱油 料酒 葱 淀粉 蚝油 糖 醋 鸡蛋清 胡椒粉 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['猪里脊肉切丝，放入鸡蛋清，料酒，酱油，胡椒粉淀粉抓匀，腌15分', '葱姜蒜切末', '木耳，胡萝卜切丝备用', '锅中烧油', '倒入肉丝翻炒至肉丝发白盛出备用', '再次起锅，放油，放入葱姜蒜爆锅', '加入两勺郫县豆瓣酱和白糖四勺，喜欢甜的就多放，炒出红油', '加入木耳和胡萝卜翻炒', '等到胡萝卜和木耳炒软，加入炒好的肉丝', '准备一个碗调汁，放入酱油，料酒，醋，白糖，蚝油，淀粉。这个我忘记拍照了。口味喜欢酸甜的就多加醋和糖', '倒入调好的汁，翻炒几下收汁就可以了']

---

记录 5499:

title: 一口辣牛肉 满嘴直吸溜

image: 325991.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 辣椒 大葱 姜 花椒 盐 辣椒油 酱油 八角 料酒

taste: 中辣

step: ['把牛肉洗干净切大块，不喜欢筋膜的可以剔去；', '冷水下锅去血水，大火煮开一两分钟即可', '把焯过水的牛肉用水冲洗干净后放入锅中，并依次加入食盐、白糖、姜葱蒜、八角、香叶、桂皮、料酒、酱油。', '加盖煲30分钟，有微压效果的铸铁锅即可将食材和调料的味道得以充分发挥出来；', '乘着空余时间，使用热锅将辣椒粉，花椒粉和白芝麻小火炒出香味，盛出备用；', '将煮好的牛肉捞出，切成条状态；', '热锅倒入油，比平时炒菜多出三四倍的油', '跟着倒入八角、香叶、桂皮等香料翻炒；', '倒入切好的牛肉条，用小火翻抄至颜色变深；', '最后，倒入之前炒好的辣椒粉，花椒粉、白芝麻翻炒，直至抄干为止。']

---

记录 5500:

title: 湘辣家常豆腐

image: 325976.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 盐 鸡粉 生抽 老抽 郫县豆瓣酱 绍庆料酒 干辣椒 葱 白糖

taste: 中辣

step: ['将洗净的豆腐，切成相等方块状。干辣椒洗净切段。豆腐用汤碗盛半碗水放入适量盐搅匀，将切好的豆腐块泡5分钟', '锅内注油（可放猪油，这样的味道更鲜），烧热下入豆瓣酱炒出红椒加入干辣椒炒出香味，放入豆腐块注入适量料酒盖上锅盖煮半分钟，在注入适量清水煮至5分钟撒上一点点葱花，装盘撒上剩余葱花即可。', '根据个人口味，可添加一下白芝麻，这样味道更香。']

---

记录 5501:

title: 尖椒回锅肉

image: 325959.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 尖椒 豆瓣酱 味精 油 糖 酱油

taste: 中辣

step: ['准备食材', '下油锅爆炒一下', '下青椒一起爆炒一下', '锅里放入适量的油豆瓣酱豆豉炒香', '再放入炒好的青椒和五花肉']

---

记录 5502:

title: 蚂蚁上树

image: 325760.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙口粉丝 精肉 豆瓣酱 蒜 老姜 葱 鸡粉 食用油 料酒

taste: 微辣

step: ['粉丝提前用冷水泡发备用，泡好的粉丝用剪刀剪短点', '精肉剁碎，姜蒜切末，豆瓣酱剁细，葱切葱花', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下肉末炒至变色加入一茶匙料酒', '加入姜末，蒜末，豆瓣酱一起煸炒出香味（豆瓣酱一定要炒出红油）', '加入小半碗水', '倒入粉丝一起翻炒', '加入鸡粉调味', '撒入葱花翻炒均匀即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 5503:

title: 麻婆豆腐

image: 325436.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 猪肉末 淀粉 葱花 姜 蒜 食用油 盐 生抽 老抽 红油豆瓣酱 麻辣酱 花椒粉 料酒 辣椒油

taste: 麻辣

step: ['准备好材料，肉末用少量盐，生抽腌制十分钟', '热锅凉油，下腌好的肉末煸炒出油至金黄色', '加入豆瓣酱，麻辣酱，生抽，老抽，料酒，葱姜蒜末炒匀', '加入清水，煮开', '嫩豆腐切块，下煮开的锅中，中小火烧制，期间用铲子背部推动豆腐，防止豆腐粘锅', '准备好水淀粉，10克淀粉注入10克水调成水淀粉', '水份烧至快干时，分次浇入水淀粉至水份成稠状，加入辣椒油，花椒粉炒匀即可起锅，撒入葱花即可', '色香味俱全的麻婆豆腐做好了']

---

记录 5504:

title: 麻辣小龙虾

image: 325340.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 土豆 料酒 清水 豆瓣酱 花椒 麻椒 八角 陈皮 香叶 酱油 蚝油 大蒜 姜片 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['小龙虾从尾部中间那块拧抽出虾肠', '剪掉头部', '用刷子刷洗虾身三遍以上，换三次水', '土豆去皮煮熟切片垫在砂锅底部备用', '热锅，倒入适量的花生油，放入姜片和蒜末爆香', '捞出事先泡好的干辣椒段爆香，加入豆瓣酱小火炒出红油放入八角，陈皮，花椒，麻椒，香叶煸香', '倒入小龙虾大火翻炒均匀，加入料酒翻炒至红', '加入酱油蚝油翻炒均匀', '倒入两碗清水焖煮5分钟', '把小龙虾捞出码在土豆片上，倒入汁水，中小火焖煮5分钟即可', '成品']

---

记录 5505:

title: 花生酥

image: 325277.jpg

categories: 川菜

ingredients: 无盐黄油 细砂糖 低筋面粉 鸡蛋 熟花生碎

taste: 甜味

step: ['黄油室温软化，加细砂糖打至发白蓬松；', '分次加入鸡蛋打匀，把边上的刮到一起；', '用刮刀把面粉和黄油捏成团；', '包上保鲜膜放冰箱冷藏30分钟；', '把面团分成每个约10克的小剂子；', '准备花生碎一份，网上一般有现成的卖，没有的话可以自己炒熟，去皮，剁碎；', '取一个小剂子，用食指和中指用力在花生碎里按一下，让面团充分粘上花生碎；', '粘了花生碎以后均匀放入烤盘备用，烤箱预热180度；', '预热好以后放入烤箱中层，上下火15分钟，以后用第一款烤箱的时候没什么预热功能，那时候迷迷糊糊的，什么是预热都不知道，还是现在的烤箱智能啊，预热好了自己就会提示；', '15分钟刚刚好，温度精确，时间自然就掌握的刚刚好，取出放凉，装入密封的盒子保存即可。']

---

记录 5506:

title: 夏季开胃泡菜

image: 324953.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胡萝卜 黄瓜 白萝卜 黄柠檬 白糖 凉开水 盐 白米醋 辣椒粉

taste: 酸甜

step: ['1、把白萝卜，黄瓜，胡萝卜切成条状（具体形状根据个人喜好），撒上食盐腌制一会，让所有食材稍微脱水，待30分钟之后用凉开水冲洗一遍，晾干水分备用。', '2、拿一个不锈钢盆，用开水烫一下然后厨房纸擦干，把切片柠檬、辣椒粉，晾干水分的食材放入不锈钢盆拌匀，接着放入干净的玻璃容器（我这里用的是乐扣的玻璃碗），表面撒上一层白糖，倒入白醋和凉开水。我这白醋和水的比例是1:1差不多到碗1/2的位置。', '注意：柠檬在拌匀的时候可以稍微用手抓几下，这样味道更香。白糖如果第一次放的不够，第二天可以自己稍微尝一下，不够甜再加即可。一般腌制两天就可以吃了。']

---

记录 5507:

title: 特色沸腾水煮鱼

image: 324816.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 香葱 麻椒 辣椒 盐 鸡粉 蛋清 红薯粉 辣椒干 盐

taste: 麻辣

step: ['将草鱼宰杀洗净，去头去尾，再将鱼剔骨然后将鱼肉片成薄片鱼肉鱼骨冲水洗净沥干水分备用，加腌制腌制备用。', '锅里加底油下辣椒麻椒加豆芽炒断生加入调味料炒匀出锅。', '起锅烧开水下5克盐，将鱼骨下锅煮熟捞出倒在容器里，在将鱼肉煮熟装盘加麻油浇在鱼肉上备用。', '辣椒麻椒过水捞出沥干水分，起锅烧油下麻椒干辣椒炸香浇在做好的鱼肉上撒上香葱花即可。']

---

记录 5508:

title: 川香鱼片

image: 324514.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢鱼 油 泡椒 泡姜 葱 大蒜 红薯淀粉 味极鲜 盐 花椒 料酒 生姜

taste: 酸辣

step: ['将市场帮斩杀的鱼清洗干净，特别是鱼腹内的黑膜，一定要刮干净，剪去鱼鳍将鱼分解，剔出鱼头、鱼尾、鱼排、及鱼肉844g', '将鱼肉，斜刀片成大片(不要太薄，0.5CM左右厚度为好)鱼骨切段', '分别将，大蒜、泡椒、泡姜、红椒、葱切碎备用', '鱼片加入3g盐，用手搅拌上浆（就是有粘稠的感觉）', '上浆后的鱼片加入红薯淀粉加少许水至淀粉上净透，和鱼肉完全混合', '混合好的样子', '炒锅里加水，放入葱，生姜，料酒，和剩下的7g盐烧开', '烧开后放入鱼头（我只用了半边鱼头），鱼骨，鱼尾煮至10分钟，让鱼头熟透', '摆放至圆盘', '汤汁里继续煮至鱼片，4-6分钟（根据鱼片厚薄决定时间）煮熟就可以', '鱼片倒入圆盘，留出鱼头和鱼尾', '倒入味极鲜，可以加少许原汤汁', '锅里倒入油，中火加热', '油温到了5层热时，加入花椒、大蒜、泡椒、泡姜、红椒', '顺时针不停的翻炒出香气', '炒好的料汁淋至鱼上', '撒上葱花，完工', '成品图欣赏']

---

记录 5509:

title: 四川凉面

image: 324469.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花椒面 熟油辣椒 台湾油面 胡椒粉 生抽 蒜末 鸡精 老抽 醋 盐 香油 蜂蜜 葱花

taste: 麻辣

step: ['关键食材：台湾油面[a]、花椒面、熟油辣椒[b]。这三样在各种亚洲、中国超市都能找到，并且最不可替代。别的东西缺少或者替代，并不要紧；但是这三样换了，风味就打折了。', '锅中烧开水[c]，下1磅台湾油面，煮到8成熟（咬开时有一丝硬心）。', '迅速捞出过凉水（面要降到常温），用漏筛滤干水。', '加入4汤匙熟油辣椒、1/2汤匙香油，先拌匀。这两步是为了面条分开、不粘成饼。', '加1茶匙盐、1/2茶匙鸡精、1汤匙蜂蜜[d]、3汤匙生抽、2汤匙老抽、2汤匙醋、1茶匙花椒面[e]、1茶匙胡椒面，再次拌匀。此时凉面应该均匀上色。', '撒上葱花、蒜末即可。', '成品图！吃的时候拌匀即可（一般葱蒜先不拌匀熟为了摆盘美观而已😁）。']

---

记录 5510:

title: 水煮鱼

image: 324436.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红辣椒 油辣椒 土豆 蒜 葱 鱼 料酒 香油 黑胡椒 食盐 淀粉 食用油

taste: 麻辣

step: ['鱼切块或片，拍上淀粉，加料酒、盐、胡椒粉腌制', '土豆切条，葱切段，蒜切片，红辣椒切段', '热锅上油', '加葱、姜、红辣椒翻炒', '加入三勺辣椒油或豆瓣酱翻炒', '先加土豆条翻炒(我当时忘了)一阵，再加入鱼，轻轻翻动', '加水(忘放土豆了于是单独煮了土豆才放的…)', '盖盖子三分钟，开盖子大火收汁(有土豆啦)', '出锅！可淋几滴香油，再加上葱花装饰']

---

记录 5511:

title: 啤酒药膳鸭

image: 324417.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭子 鲜香菇 糖 蘑菇精 料酒 干红辣椒 啤酒 姜片 八角 黄芪 胡椒粉 桂皮 洋葱 大葱 当归 香叶 盐 党参 老抽 蒜瓣

taste: 咸鲜

step: ['新鲜鸭子半只，我是晚上买的鸭子，预备第二天煲，所以用料酒和姜片腌制了一晚上，对于当天买鸭子当天炖的亲，这一步可省略。', '一个小个的洋葱切片，大葱切片，铺在砂锅底部，避免鸭子皮粘锅', '准备好当归，党参，黄芪，八角，桂皮，香叶，蒜瓣，大葱片，姜片，干红辣椒备用', '把腌制鸭子的料酒和姜片都去掉不用，把鸭子放进砂锅里面，把当归，党参，黄芪放在鸭子肚子下面压住，然后下入所有刚才准备的香料：八角，桂皮，香叶，蒜瓣，姜片，大葱片', '加入4罐啤酒，每罐啤酒大概300毫升', '加入适量老抽，胡椒粉，盐，糖，大火烧开后转小火煲1小时', '煲1小时后，放入切好的香菇，把汤汁用汤勺在鸭子上浇几遍，继续小火煲1小时', '小火煲后大火收汁至汤汁浓稠，调入适量蘑菇精调味，直接把砂锅端上桌开吃啦～']

---

记录 5512:

title: 简易酸辣粉

image: 324412.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 花生米 盐 生抽 蒜末 葱花 香菜 榨菜末 芝麻红油 香醋 食用油 花椒油

taste: 酸辣

step: ['红薯粉用热水提前三十分钟泡发，然后换清水浸泡备用。', '花生米下油锅炸脆捞出备用。', '蒜，葱，榨菜切末。香菜切小段。', '准备开水放入红薯粉煮两分钟。', '煮好的红薯粉盛入容器加入少许煮粉的水', '加入两茶匙生抽，三分之一茶匙盐', '加上葱，香菜，蒜末，榨菜末', '加入半茶匙花椒油，一茶匙香醋，两茶芝麻红油，撒上花生米即可', '成品', '酸辣开胃，超级过瘾！']

---

记录 5513:

title: 子姜鸭

image: 324320.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老鸭 子姜 红辣椒 蒜苗 大料 醋 酱油 料酒

taste: 中辣

step: ['鸭肉切块，放入开水中（水中加醋和老姜）煮5分钟，捞起来的鸭肉用冷水快速冷却，沥干水', '沥干水的鸭肉下锅炒至金黄后起锅', '豆瓣酱、料酒、醋、酱油各一大勺，白糖适量放一起搅拌均匀，下锅炒汁一分钟', '炒汁加入鸭肉炒一分钟，加入沸水没至全部鸭肉', '花椒、桂皮、香叶、草果、八角、大蒜等大料装入汤包袋，连同带汤的鸭肉一起入砂锅', '小火熬至汤还剩1/2加盐，汤剩1/3起锅', '子姜切片、红辣椒切块下油锅炒1分钟，放入鸭肉炒4分钟（可适量带汤），起锅前放入蒜苗']

---

记录 5514:

title: 干煸豆角

image: 324249.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆角 辣椒段 蒜末 花椒 生抽 盐 食用油 熟白芝麻

taste: 微辣

step: ['准备食材', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热下豆角炸制', '炸至表皮起虎皮熟透倒出控油', '锅里留少许底油下花椒爆香', '下蒜末，辣椒段爆香', '倒入豆角一起煸炒', '加入三分之一茶匙和一茶匙生抽调味翻炒均匀', '加入白芝麻翻炒均匀即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 5515:

title: 酸菜烧鱼

image: 324241.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼肉 酸菜 红椒 豆豉 葱段 小米辣 姜 菜籽油 花椒 蒜

taste: 微辣

step: ['将处理好的鱼片腌制20分钟后，锅中放入适量油，将鱼片一片片丢到锅中炸，油刚好没过鱼片。', '在炸鱼片时，可以准备配菜：酸菜、红椒、葱姜蒜、豆豉等；依照个人口味可适量添加一些小米辣', '将鱼片中火炸10分钟后捞出沥油，然后在锅中放入花椒，加入配菜翻炒至7成熟；然后加一小碗水，倒入刚刚炸好的鱼片。', '大火收汁，一份美味的酸菜烧鱼就做好啦！配上一碗香喷喷的米饭，开动！']

---

记录 5516:

title: 水煮肉片

image: 323641.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 圆白菜 色拉油 辣椒面 生姜 蒜瓣 红椒 干辣椒节 香葱 豆瓣酱 香叶 八角 白糖 盐 花椒油 淀粉

taste: 麻辣

step: ['准备好猪肉、白菜、大蒜、辣椒面、干辣椒、葱、八角、香叶、生姜', '白菜洗净，你就任意的揉捏它吧，把它大卸八块', '猪肉清洗干净，切成肉片', '生姜大蒜切片，红椒、葱切碎，干辣椒切段备用', '锅里到油大火加热', '倒入白菜大火爆炒', '炒熟后加入食盐', '到成小山丘状', '洗锅，加入油、生姜、大蒜、香叶、花椒、八角小火翻炒出香气', '加入300g水大火烧至鼓泡', '烧水的时间，把肉片加入淀粉，豆瓣酱搅拌均匀', '用筷子一片一片放入锅里', '倒入酱油', '加入白糖，煮至肉片熟透', '倒入白菜垫底的容器中', '撒上红椒粒、葱花、干辣椒节', '小锅里倒入色拉油烧至冒烟，加入花椒油', '加热后的热油，淋在肉片上，听见吱吱声', '美美的上桌']

---

记录 5517:

title: 宫保鸡丁

image: 323410.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 黄瓜 胡萝卜 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['胡萝卜黄瓜切丁', '鸡胸肉切丁，加一勺盐一勺料酒一勺淀粉适量白胡椒粉抓匀腌制15分钟', '花生米吓熟备用', '准备香料，葱切沫蒜切沫姜切丝', '锅留底油下入腌制好的鸡胸肉炒熟盛出', '锅内热油下入香料小火炒香', '下入胡萝卜炒制段生', '下入鸡胸肉翻炒', '加入一勺料酒', '一勺酱油', '一小勺盐', '一勺白醋', '半勺糖', '加入黄瓜蒜末炒熟关火', '调入质量味精和花生米', '完成啦']

---

记录 5518:

title: 干煸四季豆

image: 322910.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 蒜片 糖 盐 鸡精 葱 干辣椒 老抽

taste: 微辣

step: ['四季豆掐两头，洗净控干水分', '锅中放油烧6成热', '倒入四季豆炸7成熟', '捞出备用', '干辣椒切段、葱切丝、蒜切片', '热油锅放入葱蒜炒香', '放入干辣椒、四季豆快速翻炒，加入适量的盐、糖、生抽炒匀出锅', '盛盘']

---

记录 5519:

title: 在家玩转毛血旺

image: 322714.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛百叶条 毛肚条 牛板肚片 鸭血 黄豆芽 姜末 蒜末 葱花 干辣椒段 花椒粒 食用油 水

taste: 麻辣

step: ['把牛板肚洗净，用开水煮沸后改为小火慢炖约60分钟至熟透，关火捞出沥干水，放凉后切成约4毫米宽的薄片备用。', '先把牛百叶和毛肚洗净切条，然后放开水锅烫约10秒即可捞出沥干水分备用。', '鸭血片沸水20秒捞出沥干水分备用。', '把黄豆芽沸水断生捞出沥干水分放入餐盘底部垫底。', '锅内放少许油，放入姜葱蒜各5克炒香', '加入水和酱烧开（建议将汤中香料渣用细网格捞出），将沸好水的牛百叶、毛肚、牛板肚和鸭血放入锅内，大火烧开后即可出锅倒入事先准备好的餐盘内', '然后在菜品表面中间放上剩余的葱花、蒜茸、姜末、花椒粒和干辣椒段', '将食用油用锅烧热约200℃起锅淋在葱花、蒜末、姜末和干辣椒花椒粒上炸出香味即可', '自己动手丰衣足食，而且还健康，美味就是这么简单']

---

记录 5520:

title: 宫保豆腐

image: 322642.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 油炸花生 红尖椒 青豆粒 油 酱油 醋 白糖 盐 鸡精 淀粉 花椒

taste: 微辣

step: ['葱白10克切段，姜5克切丝，蒜三辨切片。', '将盐.糖、酱油、醋、鸡精、淀粉加清水5匙混匀。', '豆腐切小块约二公分左右，用盐开水泡十五分钟后捞出沥水。', '锅内油热六成时放入豆腐，炸至变黄捞出沥油备用。', '放油.花椒，油热后花椒变深色时捞出，放姜蒜爆香，放辣豆醬炒出红油，放葱段加清水一勺，下青豆煮三分钟，放红椒粒翻炒。', '放炸好的豆腐翻炒后倒入调好的酱汁，继续翻炒至汁浓，关火。', '装盘上桌，漂亮吧美味哟😜😜']

---

记录 5521:

title: 宫保虾仁

image: 322600.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 熟花生 鸡蛋清 生抽 淀粉 醋 盐 油 小葱 姜 干辣椒 料酒 郫县豆瓣

taste: 微辣

step: ['原图材料', '先把用食物剪刀在虾壳后背剪开去虾线，然后洗净，切成3段（由于我买的虾比较大，所以就一分为三段）', '加入盐、料酒、蛋清和淀粉抓匀，腌制15分钟', '所有材料洗净，葱切段，姜蒜切片，干红椒切段', '然后调料汁（2勺生抽，1勺醋，2勺白糖，1勺淀粉）加入适量的水调成料汁备用。', '锅内放适量食用油烧至5成热，下虾仁用筷子不断搅拌滑熟变色，盛出备用。', '锅内留底油，下干红椒和豆瓣煸香，再加入葱姜蒜炒出香味', '倒入虾仁翻炒几下', '将调好的料汁倒入锅中，继续翻炒。', '加入熟悉花生米翻炒几下关火即可。', '成品', '成品', '成品']

---

记录 5522:

title: 鱼香肉末茄子

image: 322124.jpg

categories: 川菜

ingredients: 紫长茄 肉末 豆瓣酱 老抽 泡椒 料酒 姜 蒜 白糖 香醋 食用油 葱 生粉

taste: 鱼香

step: ['准备食材', '茄子切滚刀块用淡盐水浸泡五分钟捞出', '用干净的厨房纸或是厨房毛巾吸干表面水份', '姜，蒜，泡椒，豆瓣酱切碎，葱切葱花，准备一个小碗倒入小半碗水，加入一茶匙半老抽，两茶匙白糖，一茶匙香醋调匀备用', '锅里倒入适量的油烧至七成热下茄子炸软捞出控油备用', '锅里留少许底油下肉末炒至变色加入一茶匙料酒', '加入姜末，蒜末，泡椒，豆瓣酱', '煸炒出香味', '倒入炸好的茄子一起翻炒', '加入准备好的调味料', '大火烧开煮两分钟撒上葱花', '用少许生粉调成水欠，勾欠即可出锅', '成品', '可口的复合味道软糯的茄子，简直是米饭的最佳伴侣！']

---

记录 5523:

title: 酸菜鱼

image: 322058.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 鸡蛋 泡椒 食盐 白胡椒粉 葱 姜 小米椒 野山椒 料酒 淀粉 干辣椒 花椒 油

taste: 酸辣

step: ['鱼切片后用料酒、白胡椒粉、盐、淀粉、鸡蛋腌制20分钟左右', '锅内倒油加热，放入姜片和葱白段爆香，放入切好的酸菜和泡椒（喜欢吃辣可以加一些泡野山椒和小米椒，炒出香味）', '倒入清水或者高汤，熬煮几分钟让汤里有酸菜的味道，这样煮鱼更好吃。捞出酸菜盛在大碗里', '鱼片下锅，煮熟后盛出装进刚刚捞出酸菜的大碗里，撒上葱叶段，干辣椒、花椒', '另取一锅烧热油，淋在干辣椒花椒和葱段上即可', '开吃吧']

---

记录 5524:

title: 水煮牛肉

image: 322024.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊肉 豆芽 小油菜 泡发木耳 盐 料酒 鸡粉 淀粉 植物油 郫县豆瓣辣酱 葱白 姜粉 高汤 生抽 干辣椒碎 辣椒油 花椒油

taste: 麻辣

step: ['将牛里脊肉切片，注意切的方向和厚度。切好后用刀背拍一下，让纤维松散一些。（不拍也可以）', '将鸡粉、料酒、淀粉调匀，将肉片抓匀腌制一会儿。', '豆芽洗净，沥净水分。小油菜洗净，掰段', '将豆芽和小油菜焯一下水，放入碗底备用。', '腌制好的牛肉滑一下热油，捞出备用。这样能缩短煮的时间，肉片更嫩一些。', '热锅热油，炒香郫县辣酱，将葱白、姜粉、高汤（或水）、生抽、料酒、盐放入调匀。高汤的多少要根据最后盛入的碗的大小决定。', '将肉片倒入稍煮一下。', '连汤带肉片一起倒入之前铺好豆芽和小油菜的大碗中。', '表面撒少许葱花，干辣椒，将烧热的辣椒油和麻油浇在上面即可。']

---

记录 5525:

title: 小煎鸭

image: 321574.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 二荆条 泡椒 嫩姜 八角 盐 小米椒 生抽 大料 蒜

taste: 超辣

step: ['鸭肉切丁用清水浸泡鸭血泡掉后麻料料酒生抽盐放置1个小时', '小米椒剁碎', '嫩姜切丝二荆条切丁', '泡椒切丁', '水烧开把鸭肉倒下关火30秒捞出', '热油下鸭肉把鸭肉里的水分炒干', '水分炒干下八角大料', '两勺郫县豆瓣炒熟，下姜丝蒜瓣', '姜丝炒软倒泡椒炒10秒倒小米椒', '炒香后倒一小碗水，中火炒干水分后倒入二荆条，断生立马出锅，由于郫县豆瓣和麻料的时候都有盐了一般不用放盐。', '出锅…小米椒很辣哦不能吃辣的适量放小米椒']

---

记录 5526:

title: 巴蜀烤鱼 德普烘焙实验室

image: 321496.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 料酒 姜片 豆瓣酱 辣椒粉 洋葱 金针菇 土豆 花椒 大蒜子 干辣椒段 青椒 花菜 红椒

taste: 咸鲜

step: ['首先把黑鱼处理干净；', '开花刀，用料酒，盐，花椒，姜片，腌制2～3小时；', '把配料切好备用；', '把腌制好的鱼放烤箱，烘烤档210度烤制30分钟，再关掉底加热档再烤5分钟，这样烤出的鱼皮更酥脆；', '鱼烤到25分钟的时候就可以炒配菜了，锅里放油，放大蒜子，豆瓣酱，干辣椒段，辣椒粉，姜片，花椒入油锅炸香，再放入土豆，炒2分钟，再依次放入青红椒，洋葱，花菜，金针菇，炒到5成熟即可；', '把炒好的配菜直接倒入烤鱼的烤盘上，把鱼全部盖住，重新放入烤箱烘焙档再烤7～10分钟；', '取出烤鱼装盘；']

---

记录 5527:

title: 酸菜鱼

image: 321340.jpg

categories: 川菜

ingredients: 酸菜 香菜 红辣椒 鱼 柠檬 䓤 料酒 淀粉

taste: 微辣

step: ['材料', '从脊背处处理成片。', '鱼片放入锅中', '完成']

---

记录 5528:

title: 鱼香茄子

image: 321240.jpg

categories: 川菜

ingredients: 姜 肉 蒜 茄子 小泡椒 料酒 生抽 糖 油 盐 醋 酱油

taste: 甜味

step: ['1、先将所有材料洗干净咯！再切好备用。肉切好后用料酒腌制。', '2、做鱼香汁：酱油+生抽+醋+糖（这步超重要哈！）', '3、热锅入油，放入蒜姜翻炒，', '4、再加入小泡椒翻炒，', '5、随后将腌制的肉倒入锅中加盐，翻炒至肉变色后加入茄子，由于茄子超级吃油，所以放入茄子后再到入些食用油，', '6、炒至茄子变软，再将最最重要的鱼香汁倒入锅中，再翻炒至茄子把鱼香汁全吸收咯，就可以出锅啦！']

---

记录 5529:

title: 德义麻辣香锅底料香锅做法

image: 321089.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 洋葱 青笋 藕片 芹菜 虾 鸡肉 蟹 牛肉 鱼肉 猪肉 兔肉 鳝鱼 盐 胡椒 料酒 味精

taste: 麻辣

step: ['焯洋葱、青笋、藕片、芹菜等素菜500g左右切片或切块，依次放入沸水中焯熟，捞起沥干水分待用，注意火候，口感青脆的材料稍煮就行。', '炸将800g虾、蟹、鸡肉、牛肉、鱼肉、兔肉、猪肉、鳝鱼等食材洗净剁成块（或切丁、片、条均可），加入适量盐、胡椒、料酒腌制3分钟，将腌制好的肉类炸至紧皮（炸熟）捞起。', '炒锅中加入植物油100g，烧至九成热加入红灯笼干辣椒和德义香锅底料100g，翻炒10-20秒为佳，随即加入待用的菜品，猛火翻炒1-2分钟即可起锅装盘食用，起锅前试菜，可以酌量添加少许食盐和味精。']

---

记录 5530:

title: 水煮肉片

image: 320792.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪梅花肉 鸡蛋 白菜 豆芽 花椒粒 辣椒面 郫县豆瓣酱 淀粉 老姜 大蒜 干辣椒 葱 料酒 蚝油 盐

taste: 麻辣

step: ['提前准备好所有原材料，猪肉选择质地较嫩的梅花肉，这样做出来的口感会更好', '将梅花肉切成较薄的片，用鸡蛋清、淀粉、适量盐、料酒腌制码味10分钟', '将干辣椒、花椒粒放入锅内炒香，经过炒制的辣椒和花椒有一种特有的焦香味，味道更加丰富。', '将炒香的干辣椒和花椒用刀剁碎，但不要太碎；葱白切成段，葱叶切成花；大蒜剁碎；老姜切碎待用', '锅内倒油烧热至6成，下入郫县豆瓣酱、姜末、葱段爆香锅', '待豆瓣颜色变深炒出红油时，倒入适量清水或者鲜汤，水不能太多，以免稀释汤的味道，放入适量蚝油、盐调味', '待水煮沸后，将准备好的白菜和豆芽放入锅中煮熟捞出，装入碗内垫底', '等水再次煮沸后，将肉片放入锅中，用筷子滑开，避免粘在一起，大火快速煮3分钟，迅速捞出铺在垫有白菜的碗内', '将提前准备好的干辣椒面、炒香的辣椒和花椒粒，蒜末铺在肉片上，锅内清洗干净倒油烧至冒青烟，然后淋在准备好的辣椒面上，撒上葱花即可食用。']

---

记录 5531:

title: 虎皮青椒

image: 320753.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 尖椒 生抽 老抽 淀粉 盐 鸡粉 白砂糖 白胡椒粉 蒜 葱 食用油

taste: 微辣

step: ['青尖椒洗净去蒂去籽（可用筷子辅助去籽，注意不要弄破哦），沥干，以防煎的时候油溅起来。再把洗净的青葱切成葱花，蒜切碎', '猪肉剁成肉末（或者用绞肉机），剁的过程加入葱花，让葱的香味全部渗进肉里。完成后将备好的盐、生抽、老抽、白砂糖，淀粉，鸡粉，白胡椒粉依次加入肉末里，搅拌均匀', '平底锅或者炒锅烧热放油，把沥干水分的尖椒放入，转小火耐心煎制，记得用筷子翻面哦！待尖椒表面焦黄油亮、虎皮清晰可见的时候盛出', '锅底留油，把蒜放入炒香，接着将腌好的肉末入锅煸炒，注意要尽快炒散开来，不然肉熟了就会变成“一坨狮子头”了～(￣▽￣～)~炒熟关火', '把炒熟的肉馅儿填入尖椒里，尽量塞满，注意不要弄破就行。锅里若有多余肉汤，可以加一点淀粉进去调成芡汁儿，淋在尖椒的封号处，既不浪费，又提升了卖相，一举两得！']

---

记录 5532:

title: 辣子鸡

image: 320694.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 盐 辣椒 八角 豆瓣酱 花椒 蒜 姜 白芝麻 料酒 鸡粉 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['鸡腿剁成块加入一茶匙料酒，三分之一茶匙盐，姜，胡椒粉拌匀腌制十分钟左右', '准备配料，辣椒段，姜蒜切末，八角，花椒，白芝麻', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下下鸡块一炸制变色捞出', '待油再次烧至七成热下鸡块炸至金黄捞出备用', '锅里留少许底油下八角花椒，姜末，蒜末爆香，加入半茶匙豆瓣酱一起煸炒出香味', '倒入辣椒段一起煸炒出香味', '加入鸡块翻炒均匀加入少许鸡粉，葱花一起煸炒', '撒入芝麻翻炒均匀即可', '成品']

---

记录 5533:

title: 麻婆豆腐

image: 320610.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 郫县豆瓣酱 五花肉 味精 糖 油

taste: 微辣

step: ['材料准备', '油烧热放适量豆瓣酱小火放锅里炒香如图', '放入肉沫炒', '放入姜丝蒜瓣辣椒炒香', '加300ml水煮开', '豆腐切好放入锅中大火煮5分钟', '放入味精即可', '装入碗中撒上小葱即可', '成品图']

---

记录 5534:

title: 水煮巴沙鱼

image: 320591.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼 水白菜 菜籽油 红薯粉 料酒 豆瓣酱 胡椒粉 鸡精 盐 味精 老姜 干海椒 花椒 小葱 红椒

taste: 麻辣

step: ['冰冻巴沙鱼柳一条，自然解冻，吸去水分、切薄片；', '放盐、胡椒粉、味精、红薯粉、料酒；', '拌均匀，净置十分钟左右。', '水白菜半颗、洗净切断，老姜切颗。', '干海椒剪颗，备花椒。', '锅热放油，下姜颗、豆瓣酱炒香；', '加水、放入白菜；', '大火煮断生；', '夹入汤盆；', '小火，放入鱼片；', '中火煮至鱼片浮起，放鸡精后连汤倒入汤盆；', '洒红椒圈和葱段。', '叧锅，油烧至冒烟，倒入花椒、干海椒颗炸出糊辣香；', '淋入汤盆中，洒白芝麻即可。']

---

记录 5535:

title: 【每日新品】鱼香杏鲍菇

image: 320544.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 木耳 青辣椒 意大利香肠 醋 生抽 白糖 生粉

taste: 鱼香

step: ['准备好材料：杏鲍菇洗净用手撕成长条形，木耳泡发后洗净，意大利香肠切丁，辣青椒切小', '热锅，不需要放油，把杏鲍菇放进去煸炒，去除水分', '煸炒好的杏鲍菇放置一旁备用', '炒意大利肠', '炒两分钟左右，把青椒放进去一起翻炒', '然后把杏鲍菇和木耳放进去', '调小半碗鱼香汁：一勺生抽+一勺醋+两勺清水+一勺白糖+一勺生粉，搅拌均匀', '锅里的菜基本炒熟的时候，把鱼香汁拎上去，继续翻炒一两分钟', '调味出锅', '成品图']

---

记录 5536:

title: 麻辣虾香锅

image: 320422.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 藕 豆芽 土豆 洋葱 豆皮 花菜 蘑菇 腐竹 火腿肠 麻辣香锅底料 辣椒 花椒 大回香 桂皮 香叶 糖 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['鲜虾剔除虾线沥干水分，待炸', '准备食材:藕、豆芽、蘑菇、花菜、土豆分别淖水至八成熟，土豆要过油，提前沥干水分，防止溅油，火腿肠，洋葱，豆皮切好，腐竹泡发其实喜欢的食材都可以放', '准备好辅料，葱姜蒜，花椒，桂皮，香叶，大回香，家里正好有香叶桂皮大回香，没有不放也可以', '超市买的麻辣香锅底料，味道更正宗', '锅中放油加热，放入沥干的土豆条，炸制微黄捞出备用', '接着把虾炸熟，捞出备用', '锅中留比平常炒菜两倍的油，放入花椒，桂皮，大回香，香叶，小火慢熬一分钟，炸出香味，捞出，只留下油', '接着放葱段，姜片，蒜片，辣椒炸出香味，在放麻辣香锅底料，炒几下，就可以依次放入备好的食材了', '放入全部食材后，炒两分钟，香喷喷的香锅就好了，不用放盐，底料够味，其他调料也没放，和外面饭店的味道一样好吃']

---

记录 5537:

title: 干拌脑花

image: 320301.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪脑 洋葱 灯笼泡椒 青泡椒 花椒粒 葱 熟花生碎 老姜 大蒜 水豆豉 秘制红油 盐

taste: 麻辣

step: ['提前准备好原材料，新鲜猪脑花用牙签挑去筋膜、血丝后放入清水中去除血水', '猪脑放入锅中，锅内倒入适量清水，将葱结、花椒颗粒放入水中，小火煮15分钟', '在煮脑花的同时调制干拌脑花的调料，将洋葱切成颗粒；灯笼泡椒、青泡椒切碎；老姜、大蒜切碎；葱切成花；将煮熟的猪脑放入碗内，将秘制红油、水豆豉、适量盐和洋葱粒、灯笼泡椒、青泡椒、老姜搅拌均匀倒入碗内，点缀熟花生碎、香葱即可食用']

---

记录 5538:

title: 酸菜鱼

image: 320278.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 鸡精 味精 盐 生姜 大蒜 辣椒 花椒

taste: 酸辣

step: ['买一条2斤的黑鱼（或者草鱼）', '把买来的鱼洗杀干净，切成大小均匀的薄片，切好的鱼片放盐和水泡五分钟再清洗干净，晾干水后的鱼片腌制上浆待用，', '拿一包酸菜切成条状形，生姜切片，大蒜切末待用，取一把炒锅清洗干净开火烧干水汽，放适量的油，油温五十度左右放入鱼骨头煎两面金黄色再放生姜片和切好的酸菜炒出香味，加适量的高汤再放所有的调料煮十分钟把酸菜捞出来放碗里', '再把鱼片放入锅里煮开锅捞出来倒入煮好的酸菜上面，再放干辣椒段，花椒大蒜末，芝麻，锅里烧油，油温六十度，把烧好的油浇在辣椒上面，再倒一点香油放入香菜就完成了']

---

记录 5539:

title: 干煸四季豆

image: 320203.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉末 油 豆角 葱 花椒 生抽 花椒粉 盐 橄榄菜 干辣椒 酱油 白糖 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['豆角去蒂洗净后放入油锅中炸可以当少量盐在油锅里，使豆角更有色泽炸至起皱为止', '提前准备肉酱（用酱油生抽料酒盐花椒粉腌10分钟）花椒粒葱花蒜末姜末橄榄菜代替芽菜也很好吃', '油热先放入花椒再放入干辣椒', '把葱姜蒜放入炒出香味', '放入肉末，炒至变白', '放入炸好的豆角，放盐白糖煸炒15秒即可出锅']

---

记录 5540:

title: 甜椒回锅肉

image: 319965.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 甜椒 姜 豆瓣酱 醋 白糖 盐 鸡精 花椒

taste: 微辣

step: ['五花肉放锅里煮20分钟', '甜椒、姜蒜切片', '五花肉切片', '锅里放少许油，使五花肉不沾锅。五花肉爆5分钟放入花椒、姜蒜、豆瓣酱、白糖、千万不要忘了放醋，然后炒香', '再放入甜椒，炒2分钟即可，放入鸡精']

---

记录 5541:

title: 鱼香肉丝，极度经典的美味

image: 319963.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 干木耳 青椒 鲜笋 豆瓣酱 油 香油 淀粉 香醋 盐 鸡蛋清 生抽 白糖 黑胡椒粉 大蒜 泡椒 生姜 小葱

taste: 酸甜

step: ['准备好原材料，干木耳提前用凉水泡发。', '里脊肉切成丝，加入少许盐、黑胡椒粉、适量香油、鸡蛋清、淀粉，抓匀待用。', '鲜笋切成细丝。', '木耳、胡萝卜、青椒切成丝。', '生姜、泡椒切成丝，小葱葱白切成段，葱叶部分切成葱花，大蒜切成末，豆瓣酱剁细。', '锅里说烧开，放入鲜笋丝烫一下待用。', '锅烧热，放入适量油烧到6成热，放入少许蒜末爆香。', '加入肉丝翻炒变色。', '加入鲜笋丝、胡萝卜丝、青椒丝，一起翻炒至变色，出锅待用。', '锅里再次加入适量油，加入蒜末和豆瓣酱，慢慢煸炒出红油。', '加入姜丝、葱段、泡椒丝，加入适量生抽、香醋，少许白糖，翻炒出香味。', '倒入先前炒好的肉丝混合材料，翻炒均匀。', '开动吧！']

---

记录 5542:

title: 香锅小龙虾制作方法

image: 319718.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 麻辣香锅底料 色拉油 鸡精 食盐 蒜 葱 洋葱 土豆 干辣椒 胡萝卜 豆角 生姜

taste: 麻辣

step: ['准备好所有需要的材料。', '胡萝卜、土豆块、豆角、洋葱切寸断', '切好葱、蒜、辣椒、姜', '龙虾放入开水中煮熟。小龙虾尾部剪一条缝，以便做时入味。', '。锅中放油烧热，加入土豆、豆角、胡萝卜中火炸至无成熟，最后放入洋葱，炸至表皮金黄色捞出备用', '锅中留部分油，加入葱、姜、蒜、干辣椒炒香。', '接着放入200g麻辣香锅底料炒香。', '最后放入小龙虾，加入少许热水（目的是）放蒸汽上来让小龙虾更入味），继续炒一炒，最后加入蔬菜炒匀，起锅前可以酌量添加少许食盐和鸡精。']

---

记录 5543:

title: 烤鱼的做法步骤

image: 319698.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 烤鱼料 莴苣 黄瓜 盐 料酒 腌鱼粉 小香葱

taste: 麻辣

step: ['去鳞从鱼背切开洗净', '沿表皮横向切口数刀', '均匀涂抹上料酒去腥', '抹上腌鱼粉腌制五分钟', '油炸至焦黄代替碳烤', '清水加盐少许配菜焯水', '将腌制好的鱼摆放盘中', '将姜蒜放入热油爆香', '放入烤鱼料和配料爆香', '加入清水或骨汤烧开', '将烤鱼酱汁浇到烤鱼上']

---

记录 5544:

title: 水煮鱼

image: 319684.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 小豆芽 腐竹 辣椒 料酒 生姜 淀粉 大葱 盐 水煮鱼料包 油

taste: 麻辣

step: ['草鱼切段后顺纹理切薄片，生姜切片，加少量淀粉和料酒，盐腌制半小时入味', '这期间泡腐竹备用', '泡好的腐竹切段与小豆芽一同在开水里煮两三分钟水开即可', '鱼腌制好后起火倒油，待油温生高后加入切段的辣椒', '辣椒出香味后倒入鱼片中火炒', '鱼片微卷后加入水，水量没过鱼肉即可，倒入半包水煮鱼料之后中火煮十五分钟', '等鱼肉煮熟卷起时加入适量盐，注意腌鱼的时候已经放过盐，所以这次得控制盐的量以免过咸', '在碗里先铺上刚刚煮好的小豆芽和腐竹', '将鱼片一块块铺在小豆芽和腐竹上，最后把锅中汤倒入碗里撒上葱丝提色，红红的一片中三三两两的翠绿，煞是好看，不过说声抱歉，囧，，，我忘了撒葱花就等不及上桌了，大家可要记得哦']

---

记录 5545:

title: 鱼香肉丝

image: 319636.jpg

categories: 川菜

ingredients: 精肉 红椒 泡发木耳 豆瓣酱 老抽 料酒 白糖 香醋 姜末 蒜末 葱花 胡椒粉 生粉

taste: 微辣

step: ['准备食材，精肉切丝，泡发木耳切丝，红椒切丝', '肉丝加入少许盐，老抽，生粉，一茶匙料酒拌匀腌制十分钟，豆瓣酱剁细，姜蒜切末，葱切葱花，准备一个小碗放入小半碗水加入两茶匙老抽，三茶匙白糖，一茶匙香醋调匀备用', '起油锅倒入适量的底油烧至五成热下肉丝划散炒至变色捞出备用', '锅里留少许底油下花椒爆香捞出弃用', '下豆瓣酱，姜末，蒜末爆香', '加入木耳丝翻炒', '加入划好的肉丝和红椒丝一起煸炒', '倒入准好的调味料大火烧开煮两分钟撒上葱花', '用少许生粉调成水欠，勾欠即可出锅！', '成品', '准备好一份米饭就可以大快朵颐了']

---

记录 5546:

title: 虎皮青椒

image: 319472.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 蒜头 生抽 蚝油 油 豆豉

taste: 微辣

step: ['准备食材，青辣椒洗净，蒜头切碎，豆豉洗净（多洗几遍，会没那么咸）', '青辣椒干煸，锅里不要放油', '干煸至出现虎皮状，盛出备用', '锅里放油，烧热后再倒入豆豉，蒜，生抽，蚝油，炒出香味', '把干煸好的青辣椒倒入锅内，翻炒两分钟后起锅，不用放盐了，因为豆豉有咸味，健康的美味出锅了']

---

记录 5547:

title: 香锅藕丸

image: 319414.jpg

categories: 川菜

ingredients: 藕 泡发木耳 洋葱 猪肉 青辣椒 红辣椒 老姜 大蒜 郫县豆瓣酱 酱油 盐 淀粉

taste: 微辣

step: ['1.提前将原料准备好', '2.猪肉剁成沫，洋葱切成丝，木耳用温水提前泡发好；青辣椒、红辣椒切成圈，大蒜、老姜切成粒，葱切成花，藕切成块放入料理机中打成泥待用', '3.将姜米、肉沫、淀粉、适量盐放入藕泥中顺一个方向搅拌均匀', '4.锅内倒油烧至7成熟，将搅拌均匀的藕泥馅儿搓成丸子放入油锅中炸至表面金黄捞出沥干油待用', '5.锅内留少许底油，放入老姜、大蒜、郫县豆瓣酱、青红辣椒爆香锅，等炒出香味后放入洋葱、木耳翻炒1分钟，加少许酱油调色，倒入适量清水', '6.锅内煮沸后，倒入炸好的藕丸，中火焖煮，等到快要收汁时（水分差不多还有2成的时候）捞出锅即可', '7.撒上葱花，一盘香喷喷的香锅藕丸大功告成啦']

---

记录 5548:

title: 宫保豆腐

image: 319400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香醋 生抽 老豆腐 干辣椒 彩椒 熟花生米 朝天椒 老抽 盐 熟芝麻 淀粉 白糖 食用油

taste: 中辣

step: ['主材料：老豆腐，彩椒。', '将三个彩椒各取半个就够了，洗净切小丁。', '豆腐和干辣椒也切成小丁。100克的熟花生米，另取个小碗打入1勺白糖，2勺香醋、2勺生抽、半勺老抽、1勺盐、和1勺淀粉拌匀成香汁料备用。', '上锅入适量油，将豆腐丁煎至金黄色。', '煎好的豆腐丁盛出。', '再起锅入适量油，先爆香干辣椒。', '加入彩椒炒至半熟时，加入一丁点的盐炒均。', '再加入豆腐丁拌炒均匀。', '接着加入之前调好的香汁料拌炒至收干汤汁。', '最后加入花生米拌炒均匀离火。洒入1勺芝麻完成。', '成品。']

---

记录 5549:

title: 回锅肉

image: 319319.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青尖椒 小米辣 洋葱 蒜苗 大葱 郫县豆瓣酱 老干妈豆豉 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['五花肉先放锅里加料酒煮一下，10分钟左右，然后切片', '煮肉的时候可以把这些配料弄好，家里没蒜苗了，就没放，建议放蒜苗，比较香', '锅里放少许油，把肉放进去炒', '出油后加入姜蒜和干辣椒', '不停翻炒', '炒出香味就好了', '郫县豆瓣酱很咸，不用放盐，不过还是得视情况而定，肉比较多的话是可以放少许盐的，而且豆瓣酱很好上色，所以没放酱油之类的', '加入青椒大葱等配料后翻炒一分钟左右就可以关火了', '很好吃，很下饭']

---

记录 5550:

title: 秘制酱汁泡凤爪

image: 319229.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 白萝卜 大蒜 花椒 泡椒 味精 凉白开 盐 干辣椒 白醋 酱油 白糖 姜

taste: 酸辣

step: ['取一个干净的容器，加入盐4-5勺（多一点，泡着入味），鸡精1勺，白糖6勺，酱油100ml，白醋200ml，花椒，干辣椒段，八角，桂皮，香叶，加入适量凉白开！加一勺白酒！汁要没过鸡爪等食材', '鸡爪切两半，入锅里煮10分钟，倒出来洗干净，放在水龙头底下冲10分钟！然后晾干！黄瓜，胡萝卜，白萝卜等洗干净晾干！', '萝卜，黄瓜切成段放入！', '盖上盖子，放进冰箱冷藏！第二天萝卜黄瓜都可以吃了，鸡爪泡2天比较入味', '泡的汁味道自己调', '不喜欢辣就少放一点，醋呢也看着放！']

---

记录 5551:

title: 麻婆豆腐

image: 319077.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉末 郫县豆瓣 老干妈酱 生抽 淀粉 小葱 生姜 大蒜 白糖 花椒 花椒面

taste: 麻辣

step: ['豆腐推荐是老豆腐，当然嫩豆腐也可以根据各人爱好做，切好后，烧沸一锅水，加一点盐，把豆腐放进去焯一下。', '小葱切成葱花，生姜、大蒜剁成末。肉末是买的现成的，倒入碗中加点生抽加点淀粉拌匀。', '热锅倒油，油熟后倒入姜末、蒜末、花椒，炒香后到肉末，然后加郫县豆瓣，加点老干妈豆豉，翻炒变色后加豆腐。', '加适量的清水，加生抽，烧5分钟左右，加点白糖，勾点芡汁，大火收汁后装到盘里。', '然后在面上撒花椒面，撒葱花。']

---

记录 5552:

title: 宫保鸡丁

image: 319039.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡精 葱 花生 生抽 玉米淀粉 郫县豆瓣酱 姜 花椒 鸡蛋清 蒜 鸡脯肉 干红辣椒 盐 料酒 香醋 糖 食用油

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '花生用开水浸泡10分钟这样容易去皮', '葱切葱花，姜切丝，蒜切末，干红辣椒切段去籽，豆瓣酱里的豆瓣切碎，鸡脯肉用刀背拍松切丁备用', '鸡丁用料酒1茶匙，葱花，姜丝，蛋清1个，淀粉1茶匙抓匀，腌制15分钟左右，（腌制好的鸡肉丁里面加入1小勺油，便于炒的时候鸡肉可以迅速划开）', '花生用手对搓可以轻松去皮备用', '锅里少量油加热，倒入花生，不断的翻炒，听到有爆的声音，看到花生颜色发黄就说明熟了', '炸好的花生捞出备用', '用一小碗加入生抽2茶匙，糖3茶匙，郫县豆瓣酱1茶匙，醋3茶匙，淀粉1茶匙，调匀备用', '锅里倒油加热，倒入腌制好的鸡肉，用铲子迅速划开，翻炒变色就盛起', '锅洗净，倒油加热爆香花椒', '爆香干辣椒段', '再倒入葱姜蒜末翻炒', '加入鸡块翻炒均匀', '最后加入花生，盐1小勺，鸡精1小勺翻炒，大火收汁，即可', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5553:

title: 回锅肉

image: 318831.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 糖 姜 生抽 青蒜 豆豉 干辣椒 豆瓣酱 青辣椒 朝天椒 老抽 盐 料酒 红辣椒 蒜瓣

taste: 微辣

step: ['猪肉洗净备用', '冷水下锅，放入生姜片，料酒，盐去腥，煮到6成熟，捞出沥干水分', '沥干水的五花肉切成薄片，准备好朝天椒，生姜，蒜瓣，豆豉，青蒜，干辣椒，青辣椒和红辣椒切成滚刀片', '热锅后将肉倒入锅中炒至出油', '出油后倒入准备好的生姜，蒜瓣，朝天椒，干辣椒，豆豉，炒出香味', '然后加入生抽，老抽，料酒，糖，盐炒至上色，最后倒入红辣椒，青辣椒，青蒜，炒熟即可', '出锅后的回锅肉还是很美味的']

---

记录 5554:

title: 雪菜魔芋

image: 318787.jpg

categories: 川菜

ingredients: 魔芋 猪瘦肉 雪菜 糖 鸡精 料酒 葱 盐

taste: 清淡

step: ['雪菜洗去咸味，切碎。', '猪肉切丝，用料酒稍腌制。', '魔芋切成立方块。', '锅热油，倒入肉丝，煸炒后放雪菜，加盐、鸡精调味，可略咸，炒匀后盛出。', '倒少许油，小心放入魔芋，轻轻推炒后倒入适量雪菜肉丝，撒葱花推匀即可。']

---

记录 5555:

title: 麻？辣。烫！

image: 318781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣烫底料 鱼豆腐 牛肉丸 腐竹 火腿片 西兰花 香菇 面筋 海带 包心鱼丸 豆腐卷 清水

taste: 微辣

step: ['在锅中倒入适量的清水，中火将水做开。', '将麻辣烫的底料包倒入水中，用筷子将料包调匀。', '按照肉类—鱼类—豆制品—蔬菜类的顺序。', '将提前用竹签串好的食材按顺序放入锅中。', '要先将肉类提前涮煮至八分熟时再放入下一种食材，最后放入蔬菜类。', '盖锅盖焖煮30秒后即可关火。', '将涮好的食材盛出。', '调制适合自己口味的蘸料，开动啦！']

---

记录 5556:

title: 风味猪蹄

image: 318768.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪蹄 老姜 葱 八角 香叶 桂皮 干辣椒 花椒粒 小米辣 青辣椒 红辣椒 蒸鱼豉油 醋

taste: 酸辣

step: ['提前将原料准备好，猪蹄剁成小块用清水清洗干净待用', '将准备好的猪蹄放入高压锅（为了节省时间，我用的高压锅）内掺入适量清水，然后放入老姜（拍破）、八角、香叶、桂皮、葱结、干辣椒节和花椒粒焖50分钟', '在焖猪蹄的同时准备调料汁，锅内倒入适量清水煮沸后放入青辣椒段、红辣椒段、小米辣段，蒸鱼豉油，醋', '将焖煮熟的猪蹄捞出放入碗内，淋上调好的汁儿撒上葱花即可食用']

---

记录 5557:

title: 四川鸡婆头

image: 318735.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面粉 四川酸菜 盐 酱油 香葱 鸡精

taste: 酸辣

step: ['把面和好，和面时一定要放少许盐，使面更加精道，醒半小时如图', '醒面时我们把料准备好，把酸菜切块，（可根据个人喜好，也可放青菜）蒜剁碎，葱切碎，用超锅把酸菜炒一下，再放半盆水，直到把水烧开', '半小时后面醒好，用擀面杖把面擀开，如图。再把面块一块一块的用手撑的又长又薄，水开就可以下锅煮5分钟就行', '煮5分钟起锅，放上一点酱油、葱花、鸡精能吃辣的还可放点辣椒油，味道更佳']

---

记录 5558:

title: 家庭版杨国福麻辣烫

image: 318505.jpg

categories: 川菜

ingredients: 丸子 青菜 各种调料 水

taste: 麻辣

step: ['准备好各种调料共计11样：麻酱香油麻油陈醋辣椒油盐酱油蒜花生碎猪油花椒粉。将蒜做成蒜泥。（我麻酱忘拍了）', '2勺麻酱、2勺蒜汁、2勺花生碎、2勺辣椒油、2勺麻油、1勺酱油、半勺猪油、少许花椒粉、少许盐、少许陈醋、少许香油放入碗中，将各种调料拌匀', '准备好食材，将青菜洗净，如果喜欢吃粉丝提前用温水泡上。', '锅中水烧开后加入自己喜欢的食材。我加的是肉丸鱼丸粉丝等。大约3分钟青菜和粉丝熟了即可，因为丸子都是我自己做的，本来就是熟的。', '调好的汁加入半碗开水搅拌匀', '将煮熟的食材捞出放入调好汁的麻辣烫碗中。喜欢辣的可以多放辣椒油，我又放了两勺。就是那个味道太香了']

---

记录 5559:

title: 有鱼香味的鱼香肉丝

image: 318453.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦猪肉 黑木耳 蒜 白糖 芡粉 生抽 莴笋 小葱 生姜 陈醋 郫县豆瓣 泡辣椒

taste: 鱼香

step: ['猪肉切丝，用生抽和淀粉腌。黑木耳、窝笋也切成丝，葱姜切成末，红油豆瓣酱剁成末，泡椒切小粒，蒜剁成蓉。', '准备一个小碗，加白糖、陈醋、芡粉、少量水，后拌匀。', '热锅倒油，油熟后倒入姜末，蒜蓉，泡辣椒，豆瓣，翻炒，放入少量白糖。', '炒香后倒入肉丝，肉丝翻炒变色后，倒入木耳，莴笋丝，翻炒后，倒入准备好的芡汁。大火收汁、撒葱末。起锅装盘。']

---

记录 5560:

title: 泡椒凤爪

image: 318450.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 蒜薹 桂皮 香叶 花椒 八角 葱 生姜 小米辣 鸡粉 冰糖 醋 白酒

taste: 酸辣

step: ['做泡椒凤爪的一定要选择新鲜一点还有就是大小一致的最好哦买回来之后解冻好洗干净血水', '用剪刀剪去爪爪的指甲，一个个来', '然后用刀一个个将爪子斩成三节', '准备好等下煮鸡爪的配料:八角，香叶，桂皮，香叶', '葱洗干净挽成一个结，生姜去皮切块', '爱吃辣，买了些小米辣切小段', '锅里上水，水烧开', '加入先前准备好的所有的香料在加入一勺料酒稍微煮一下至出味儿', '加入切好的鸡爪放进去煮大约十来分钟喜欢脆一点的时间就短一点喜欢软一点的就时间稍微长一点', '想着光放爪子太单调了，所以家里刚好买了一把很嫩的蒜薹没有吃完，就洗干净切小段然后放阳台上吹干其实芹菜胡萝卜都是可以的哈', '煮好的爪子立马放入准备好的凉白开里面上面放入提前准备好的冰块这样口感会更好，脆脆的大概冰水里泡十来分钟', '现在我们来调泡水:一个大容器里放入适量凉白开，冰糖，鸡粉，白醋，泡椒，泡椒水盐，一勺半高粱酒【白酒都可以】这个比例我买的泡椒水不是特别咸的这种所以泡椒水放的比较多醋的话可以先尝一下水和泡椒水的酸度在适当加入对于盐不需要太多，因为本身就有咸度，特别辣就已经提味以前泡菜里很少放鸡粉的，这里为了提鲜，还有少许的冰糖调味，不需要太多七八颗就可以所有的东西放好之后筷子搅拌一下，自己尝一下味道，缺啥补啥最后的最后呢放入切好的小米辣', '准备好的泡水加入一个提前准备好的无油无水的玻璃坛子里，加入切好的蒜薹，哈哈丢了两八角进去', '最后倒入沥干水的爪子，密封放好，大概三天左右就可以试试味道如果你觉得入味了就可以开吃啦我因为瓶子太大没有放冰箱，如果是小小的瓶子直接放冰箱保存即可', '这几天白天下午的时候写菜谱除了必备的水果又多了一个可以吃的小零食因为我真心不喜欢那些高热量的薯片啊之类的垃圾食品并不是为了减肥纯粹的不喜欢上次新闻里爆出来做泡椒凤爪的画面太脏乱不堪所以坚决不吃外面卖的', '纯粹的味道，一点不比外面的差，吃起来脆脆的，酸咸度刚刚好加上还有蒜薹，刚好综合一下所以一盘子写完菜谱，一部电影全部解决，很爽很到位儿', '做有用的事，说勇敢的话，想美好的事，睡安稳的觉，把时间用在进步上，而不是抱怨上。愿你遇到这样的人，愿你成为这样的人。\u200b\u200b\u200b\u200b']

---

记录 5561:

title: 【学生便当】鱼香杏鲍菇

image: 318215.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 黑木耳 胡萝卜 黄瓜 生抽 老抽 醋 糖 盐 泡山椒 胡椒粉 香油 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['根据自己喜好调好味汁，我给了生抽、老抽、盐、糖、醋、胡椒粉，兑点凉白开稀释一下，再加少许香油搅匀。糖和醋的份量稍多一点，孩子喜欢。', '1.杏鲍菇手撕成条状；2.胡萝卜、黄瓜、黑木耳切丝；3.泡山椒切开，好入味。', '锅里烧水，放少许油和盐，给杏鲍菇焯水，捞出沥水。', '锅里适量油，下胡萝卜和黑木耳，中火炒大概一分钟。', '胡萝卜稍稍变软的时候，倒入已焯水的杏鲍菇，大火翻炒。', '倒入调味汁，大火炒匀。', '倒入黄瓜。想起有一碗昨天炒好的肉丝臊子，干脆也加点进去。', '紧接着倒入水淀粉，勾芡，收汁，装盘。这个菜基本上是大火快炒，所以水淀粉要提前准备好，以免手忙脚乱。', '炒好后装入饭盒，另外炒了个青菜，孩子的午餐便当搞定啦！']

---

记录 5562:

title: 柠檬泡凤爪

image: 318207.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 生抽 红尖椒 柠檬

taste: 微辣

step: ['鸡爪洗净切块，放锅里先过一遍热水，再洗净，再放锅里加生姜片和黄酒煮熟（一般煮十分钟）。', '在煮鸡爪的过程中准备泡鸡爪的材料：拿个大碗里面放大半碗凉白开（备注：必须是凉的，或者冰水也行），陈醋少许、生抽少许、盐少许、糖少许、小红尖椒若干个切段，柠檬一个切块。', '将烧熟的鸡爪捞起，放入准备好的凉汤里，浸泡两小时以后就可以食用啦！']

---

记录 5563:

title: 麻辣香锅 | 🌶辣，是饭桌上不可或缺的一味【独家】

image: 318171.jpg

categories: 川菜

ingredients: 各种肉类 各种素菜 豆瓣酱 葱 姜 蒜 洋葱 小米椒 干辣椒 花椒 香叶 八角 草果 茴香

taste: 麻辣

step: ['准备食材【肉类】', '准备食材【菜类】', '准备食材【调料】', '炸小香肠、土豆块。', '制作葱油：洋葱切丝，小葱切段。小火温油煎至洋葱颜色变深，过滤后留葱油备用。', '制作香料油：重新起锅，加入花椒、香叶、八角、草果、茴香、干辣椒，小火加热，过滤后留香料油备用。', '将所有的肉类和菜类食材分别用水焯一遍。（肉类）', '(菜类)', '锅中倒入之前做好的葱油和香料油。加入姜片、蒜、小米椒。爆炒香后，加入豆瓣酱和麻辣香锅料。', '先将焯过水的肉类食材加入锅中。', '先将焯过水的肉类食材加入锅中', '最后放牛肚。盖上锅盖，焖一小会。', '如果觉得味道不够麻，出锅前可以滴上几滴藤椒油。']

---

记录 5564:

title: 鱼香杏鲍菇

image: 318143.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 泡发木耳 豆瓣酱 花椒 老抽 香醋 糖 鸡粉 姜末 蒜末 葱花 食用油

taste: 微辣

step: ['杏鲍菇用手撕成粗丝备用', '泡发木耳切丝，姜蒜切末，豆瓣酱剁细，花椒备用，准备一个小碗倒入小半碗水加入一茶匙半老抽，两茶匙白糖，一茶匙香醋，三分之一茶匙鸡粉调匀备用', '锅里倒入适量的清水大火烧开下杏鲍菇煮两分钟捞出备用', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下花椒爆香捞出弃用', '下豆瓣酱，姜末，蒜末爆香炒出红油', '加入木耳炒两分钟', '加入杏鲍菇一起煸炒', '倒入调好的调味汁大火烧开煮两分钟撒入葱花', '用少许生粉调成水欠，勾欠即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 5565:

title: 啤酒鸭

image: 318094.jpg

categories: 川菜

ingredients: 半只鸭 小朝天椒 姜 生抽 啤酒 八角 干辣椒 花椒 桂皮 蒜 蚝油 老抽 香油 盐 料酒 葱

taste: 中辣

step: ['鸭肉焯水备用，准备好葱姜蒜，干辣椒，朝天椒八角桂皮，啤酒', '锅里热油倒入鸭肉炒至变色', '倒入准备好的葱姜蒜，朝天椒，干辣椒，炒出香味', '倒入生抽，老抽，料酒，蚝油，香油，炒至上色', '倒入一瓶啤酒，没过鸭肉，煮20分钟', '加入大蒜，加入一点糖粉，再次提鲜煮5分钟', '大火收汁装盘即可，美味的啤酒鸭']

---

记录 5566:

title: 干煸四季豆

image: 317990.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 大蒜 姜 花椒 盐 鸡精 生抽 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['四季豆去头，掰成如图的节，洗净沥干备用', '蒜去皮洗净，姜去皮洗净切片，干辣椒切段，花椒一小把备用', '锅烧热，倒入比平时炒菜多一些食用油，烧到八分热，倒入备好的豆角，翻炒致微黄，看上去有点起泡一样的', '倒入备好的花椒、干辣椒、姜、蒜继续翻炒，炒到能闻到香味，再加入适量的盐、鸡精、生抽，继续翻炒到调料均匀就可以了', '装盘，很有食欲的一道简单的菜就做好了']

---

记录 5567:

title: 川味口水鸡

image: 317921.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 姜末 蒜茸 盐 鸡精 醋 老抽 小磨香油 白糖 辣椒粉 芝麻 大葱段 姜片 花椒 白蔻 桂皮 香叶 葱花

taste: 麻辣

step: ['宰杀好的三黄鸡一只，先剁去鸡爪尖后，再将鸡脚塞入鸡腹。锅中装满水烧开，下入姜皮和小葱结煮开。水开后下入三黄鸡烫熟表皮，锁住鸡体内的水分。表皮变色时迅速入冷水冷却，重复做一次，共两次，锁住鸡的鲜味。再次将鸡浸入锅中，用炒勺压住，不要鸡浮起。小火，保持水温不沸，浸泡25分钟。25分钟后把鸡提起来，放入冰水冷却。冷却后把鸡挂起来，沥干水份。', '将鸡至于砧板上，斩下鸡脖和鸡头，鸡背开刀，将鸡一分为二。斩下鸡翅膀，再将鸡从中间一分为二，切下鸡大腿，剁下鸡屁股丢弃不要。切下鸡小腿并斩块后，装入盘中。将鸡背部分斩块后装入盘中，将一半的鸡脖子斩块装入盘中。将鸡胸肉部分斩块，装入盘中。再将鸡大腿肉和鸡翅斩块，放在最上面。最后摆入翅尖和半边鸡头装盘就完成了。', '碗中加入适量的姜末和蒜茸，加入适量的花生碎、盐、鸡精，加入两勺香醋和半勺老抽，淋入适量的小磨香油和一勺白糖，加入两勺鸡汤,搅拌均匀，调味汁即成。', '辣椒粉和熟芝麻倒入碗中，搅拌均匀备用。大葱段和后姜片各适量。花椒、白蔻、八角、桂皮、香叶各适量。锅烧热，加入适量的油，下入大葱和姜片小火炸香，再倒入打湿了的香料，小火慢炸，直至全部炸香，葱姜和香料全部捞出不要。', '辣椒粉碗中，加入适量的干紫苏叶，将熬好的油分多次倒入辣椒碗中，并搅拌均匀。将调味汁和辣椒油，浇到鸡上面，撒上葱花，美味既成。', '成品图']

---

记录 5568:

title: 麻婆豆腐

image: 317655.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 肉糜 豆瓣酱 姜末 蒜末 青蒜 鸡粉 老抽 花椒油 食用油

taste: 麻辣

step: ['准备食材', '豆腐切小方块下锅煮开焯水两分钟，去除豆腥味捞出备用', '豆瓣酱剁细，姜，蒜切末，青蒜切碎备用', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下肉糜炒至变色', '加入姜末，蒜末，豆瓣酱一起煸炒出香味', '倒入焯过水的豆腐加入小半碗水，加入一茶匙老抽，三分之一茶匙鸡粉调味', '大火煮开煮三分钟加入青蒜碎', '用少许生粉调成水欠勾欠，加入花椒油即可出锅', '成品', '麻辣鲜香烫，配上份米饭那就是极好的了！']

---

记录 5569:

title: 麻辣鸡丝

image: 317626.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 辣椒粉 白芝麻 八角 生姜 葱 胡椒粒 花椒 料酒 食用油 生抽 花椒油 香醋 蒜末

taste: 麻辣

step: ['鸡脯肉洗净加入姜，葱结，花椒粒，胡椒粒，料酒两茶匙，盐三分之一茶匙', '加入没过鸡脯的水大火煮来改中火烧二十分钟', '利用煮鸡脯肉的时间来准备辣油，准备一个大碗放入四茶匙辣椒粉，白芝麻，用两茶匙食用油拌匀备用', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下花椒八角炸香关火备用', '待油冷确至五成热时倒入准备好的辣椒里芝麻红油就做好了（拌鸡丝用不了这么多，多做点可以用来拌菜，拌面都可以）', '煮好的鸡脯肉捞出凉冷备用', '煮好的鸡脯肉用手撕成丝', '准备一个小碗放入蒜末，葱花，半茶匙花椒油，三茶匙生抽，一茶匙香醋，三茶匙芝麻红油调匀备用', '将调好的调味料倒入鸡丝拌匀即可食用', '成品', '麻辣鲜香']

---

记录 5570:

title: 清蒸豆豉鲈鱼

image: 317559.jpg

categories: 川菜

ingredients: 姜 鲈鱼 金针菇 葱 料酒 豆豉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的鲈鱼一定要吃出它的原汁原味的鲜美决定清蒸噢先摘除鲈鱼的鱼鳃和内脏清洗干净备用', '将鲈鱼的鱼肉片下来鱼头切下来', '片下来的鱼肉靠鱼肚内侧不要切断切成小条状', '处理好的鲈鱼摆入盘中', '均匀的淋上料酒腌制10分钟左右入味', '金针菇摘除干净洗净沥干水份备用', '金针菇摆在鲈鱼背上', '切好葱姜片摆在鲈鱼上放入蒸锅大火蒸十分钟', '蒸好的鲈鱼取出葱姜片闻起来味道非常不错噢', '金针菇上面撒上葱花和小红辣椒提味装饰', '鲈鱼这样吃不失原味营养价值超高', '这样的大菜也是宴客的必备拿手菜呢', '美味要和爱的人一起分享噢', '美酒佳肴我的最爱哦']

---

记录 5571:

title: 豆干回锅肉

image: 317090.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆干 回锅肉 线椒 豆瓣酱 花椒 蒜瓣 姜 食用油 鸡粉 老抽

taste: 中辣

step: ['准备食材回锅肉，豆干，姜，蒜切片，线椒切滚刀备用', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下花椒爆香', '下回锅肉一起煸炒', '煸炒至肉皮吐油微微卷起下一茶匙豆瓣酱一起煸炒', '倒入豆干煸炒两分钟', '加入线椒一起煸炒', '加入少许老抽和三分之一茶匙鸡粉调味', '加入少许水翻炒至（一丢丢就可以了，最主要是为了让调味料入味）', '大火翻炒均匀即可出锅', '成品', '来份米饭']

---

记录 5572:

title: 麻辣水煮腰花

image: 317001.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪腰 盐 姜片 葱结 生粉 莴笋 辣椒粉 花椒 红油豆瓣酱 胡椒粉 老抽 蒜蓉 姜末

taste: 麻辣

step: ['猪腰三个,从中间破开，剃尽腰臊，否则臊味很重。先在猪腰上打一字花刀，不要断开，然后再九十度方向，打成十字花刀，三刀处断开。初学者，可在猪腰的两边放上两根竹签，可保证猪腰部不被切断，然后再把猪腰切断并放入碗中。', '加入适量的盐，用手抓均匀后腌制五分钟。另取一碗并加入薄姜片和葱结，再加入适量的料酒用力抓捏，挤出葱姜汁。将葱姜汁倒入腰花的碗中，加入适量的生粉，用手抓均，最后淋入少量的色拉油抓均，避免下锅时粘连。莴笋一根，切去老蔸，切成合适长短的段，削去莴笋皮，先切片，再切成均匀的莴笋丝，放入碗中备用。', '锅烧热去油，下入适量的蒜蓉和姜末，小火炒香，再下入适量的辣椒粉和花椒，同时下入一勺高汤（水），转大火煮出辣椒的辣味和花椒的麻味，水分煮干后，炒出辣椒和花椒的香味后加入两勺红油豆瓣酱，和辣椒、花椒一起炒香。炒香后加入适量的高汤、盐、胡椒粉和老抽，盖上锅盖，大火烧开后转小火，煮二十分钟。', '二十分钟后，捞出所有的杂质，下入莴笋丝煮熟后捞出，装入碗中。转小火，下入腰花，并加入适量的鸡精，炒勺轻推，将腰花泡熟后，捞出装入碗中。再将汤浇在腰花上面，最后放少许、姜末、花椒、葱段和辣椒节于腰花上，泼上一勺滚油、美味既成。', '成品图']

---

记录 5573:

title: 自创泡椒凤爪

image: 316729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花椒 小米椒 生姜 白糖 香叶 鸡精

taste: 微辣

step: ['鸡爪像这样处理干净，清洗干净，准备一锅清水加温烧开，把处理好的鸡爪迅速倒入锅底，大概五分钟出锅，禁忌～不要盖锅盖，以免腥味出不去', '另做一锅水加入小米椒花椒，白糖，等水沸腾，关闭火，等待水放凉，把所有鸡爪放进去十分钟翻一次，然后四五遍以后，味道进去了，就可以直接使用，也可以放在冰箱里', '大功告成']

---

记录 5574:

title: 麻辣香锅

image: 316707.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青笋 藕 生菜 紫甘蓝 培根 香肠 蔬菜 肉类 麻辣香锅料 灯笼椒 盐 麻椒 葱 香菜 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['把各种配料，蔬菜，肉类准备好。魔芋丝我事先用水焯了，藕没焯，我喜欢脆的，反正就是各种你喜欢的蔬菜。爱吃哪种，就准备哪种。我的最爱就是藕，青笋，魔芋丝，生菜，玉米。', '培根和肠我先煸了一下，焦一点的好吃。', '青笋也炒了个五成熟。', '锅里放油，千万别多了，不然一会儿吃起来满嘴是油，王家渡的麻辣香锅料里也有一些油的。咱们锅里放的油够炒葱姜蒜就行了。把葱姜蒜炒出香味。', '放麻辣香锅料。炒出红油。', '放炒的五成熟的青笋，小火多煸炒一会，软了后放藕段，一起再煸炒3分钟，其他放菜的图我就不一一放了，菜太多。我就是青笋-藕段-白菜帮-紫甘蓝（忘了放生菜了）-魔芋丝-灯笼椒-培根和肠。我开了定时器，一分钟放一种菜，最后尝尝够不够咸，一般来说，再放一点点点盐就够。再放点鸡粉。OK了。出锅吧。', '怎么样，还是很美味的。我爱人吃了2碗饭！他不吃藕，把藕段全给我挑出来放一边，让藕段对着我，意思是让我多吃藕。太任性了']

---

记录 5575:

title: 水煮鲶鱼

image: 316657.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲶鱼 冬菜 金针菇 西芹 菜油 豆瓣酱 胡椒粉 料酒 鸡精 大葱 小葱 干海椒 花椒 老姜 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['鲶鱼一条，约1000克；', '去鳃破腹，洗去血水。', '剁大坨，放豆瓣酱2茶匙、胡椒粉1茶匙、料酒4茶匙、大葱段、老姜片；', '充分拌均匀，腌10分钟。', '酱冬菜150克切长段，小葱切颗；', '西芹切段；', '金针菇切去老根、拆散，洗泡待用。', '多油，烧至七八热，下鱼坨炸1分钟左右捞出沥油；', '锅底留1汤匙油，调小火放豆瓣酱4茶匙煎香；', '下冬菜段、加水，倒入鱼坨中火烧煮；', '烧开后煮5分钟，放胡椒粉2茶匙，倒入西芹段、金针菇；', '将腌鱼用的葱段、姜片，煮至菜软；', '放鸡精2茶匙拌匀后倒入火锅盆；', '锅底留0.5汤匙菜油，烧热后调小火，放干海椒10根、花椒一把炸出香味；', '将椒油浇在鱼面；', '放小葱颗、西芹叶，洒少许白芝麻即可。（食完鱼肉可加热烫食其它食材）']

---

记录 5576:

title: 秘制啤酒鸭

image: 316652.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭 干辣椒 八角 冰糖 大葱 小红椒 姜 蒜 啤酒 生抽 老抽 盐

taste: 微辣

step: ['准备好剁好的鸭块、干辣椒、八角、冰糖、大葱、小红椒、姜、蒜、啤酒，生抽，老抽，盐(不好意思，后面忘拍了，我这里是半边鸭，啤酒是玻璃瓶的燕京，差不多要倒一瓶，)', '全部材料洗净，蒜拍碎、姜切片、大葱斜切片，小红椒切小段。', '鸭块冷水下锅，煮至沸腾，焯水，捞出冲去浮沫，控干。(鸭肉焯下水更能去腥味)', '锅里加适量油，倒入鸭块炒干水分，适当煸炒出鸭油(大个点的鸭基本都比较肥，都有鸭油的，煸炒出鸭油，烧的出啤酒鸭更香)', '加入姜片、大葱片、蒜、干辣椒炒出香味。', '加入生抽，老抽，冰糖，八角炒匀上色。', '倒入啤酒大火煮沸腾，转小火盖锅闷煮30至40分钟。(啤酒要盖过鸭块)', '等到汁液慢慢变少时，转大火收汁，倒入小红椒段，加盐翻炒直至小红椒段生。', '转盘开吃，很香的。']

---

记录 5577:

title: 回锅肉

image: 316543.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花肉 青蒜 老姜 郫县豆瓣酱 花椒

taste: 咸鲜

step: ['菜场买的五花肉洗净，放碗里加少许料酒入微波炉中低火加热10分钟至肉刚断生拿出，均匀切片（大约2毫米）', '微波炉打五花肉的时间，取适量老姜切片（指甲大小）青蒜洗净切斜刀段（梗跟叶子分开放）准备花椒6～8粒郫县豆瓣酱适量', '锅里放油，烧热放老姜片煸炒出香味，改中火放切好的肉片一起翻炒，直到肉片变形成灯窝状', '放花椒粒、青蒜梗、郫县豆瓣酱，炒至香味出，色泽红亮，放少许料酒、酱油（可不放）', '放剩下的青蒜叶，调味放味精，白糖（少）鸡精、胡椒粉，翻炒均匀出锅装盘']

---

记录 5578:

title: 水煮牛肉

image: 316288.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 黄豆芽 豆瓣酱 鸡粉 料酒 生粉 老抽 花椒 辣椒段 辣椒粉 食用油 姜 蒜 葱 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备食材', '牛肉切薄片用敲肉锤敲打', '加入三分之一茶匙生粉，蛋清半个，老抽少许，胡椒粉少许，少许食用油，料酒一茶匙', '抓捏上劲腌制十五分钟', '光和锅放入辣椒段和花椒煸炒出香味倒出备用', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下姜片和花椒爆香', '加入一茶匙半豆瓣酱一起煸炒出香味', '加入四百毫升开水下豆芽煮，加入一茶匙老抽和三分之一茶匙鸡粉调味', '煮熟的豆芽捞出盛入容器备用', '下牛肉划散大火煮三分钟', '煮好的牛肉浇在豆芽上', '放入半茶匙辣椒粉和蒜末', '加入炒过的辣椒段和花椒放上葱花', '炒锅洗净放入两茶匙油烧至七成热浇在牛肉上即可', '成品']

---

记录 5579:

title: 回锅肉

image: 316218.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 生抽 蚝油 葱末 糖 盐 青辣椒 洋葱 干辣椒 豆瓣酱 姜末 蒜末

taste: 中辣

step: ['五花肉洗干净，冷水下锅煮熟', '准备调料，五花肉切片', '热锅放底油，倒入五花肉，小火慢炒', '煸之出油加姜蒜，辣椒炒香', '放入生抽、耗油，郫县豆瓣酱炒匀', '放洋葱炒软', '放青椒', '放盐糖鸡粉，小葱出锅', '成品图']

---

记录 5580:

title: 自制麻辣烫

image: 316169.jpg

categories: 川菜

ingredients: 撒尿牛丸 鱼丸 鱼豆腐 燕饺 鹌鹑蛋 菠菜 泡发粉丝 花菜 豆瓣酱 老抽 鸡粉 食用油 葱花 姜片 八角 花椒

taste: 微辣

step: ['准备食材', '起油锅倒入适量的油烧至七成热下花椒，八角，姜片爆香', '加入两茶匙豆瓣酱一起煸炒出香味', '加入高汤，大概500毫升左右', '倒入除了菠菜和粉丝的所有食材，加入一茶匙老抽大火煮五分钟', '加入菠菜和粉丝，加入二分之一茶匙鸡粉调味煮开即可食用', '装入容器撒上葱花即可']

---

记录 5581:

title: 酸爽的清江鱼 酸菜与馋小江最配

image: 315985.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清江鱼 酸菜 葱段 姜片 大蒜 干红辣椒 花椒 野山椒 红泡椒 香菜 料酒 胡椒粉 水淀粉 蛋清 盐 糖 鸡精 香葱 麻椒

taste: 酸辣

step: ['将新鲜清江鱼宰杀清洗干净；将鱼去头，剔骨，取下两面净鱼肉，顺着鱼尾方向斜刀片成连刀的蝴蝶片状，鱼头从中间片开。', '将片好的鱼片放入大碗中，加入少许盐、胡椒粉、料酒、蛋清（很少的）、水淀粉抓匀码味。', '酸菜冲洗一下切成小段。', '锅烧热，加油，如花椒，干红辣椒，爆香葱姜蒜，再加入野山椒和红泡椒，煸炒出香味后，下入酸菜煸炒，加入少许料酒，糖，添加足量的水。', '将鱼头及鱼骨下入，大火烧开，撇去浮沫，煮约10分钟，加入鸡精。调成微火后将鱼片一片片下入锅中，开中火再次沸腾、见鱼片变白即可倒入盆中，表面撒上香葱段和小香葱段。', '炒锅中加入适量的油，温油加入干红辣椒、蒜片、花椒麻椒，炸至干红辣椒变酥脆后，趁热倒在做好的酸菜鱼表面即可。']

---

记录 5582:

title: 水煮龙利鱼

image: 315731.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼 黄豆芽 盐 胡椒粉 味精 料酒 玉米淀粉 菜仔油 剁椒酱 大蒜 姜 小葱 干海椒 干花椒 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['冰冻袋装龙利鱼片，自然解冻；', '取约200克，沾干水分斜切片；', '放入碗中，放盐1茶匙、胡椒粉0.5茶匙、味精0.5茶匙、料酒2茶匙、玉米淀粉2茶匙；', '抓合均匀，静置。', '黄豆芽1把，切去根，淘洗浸泡持用。', '菜仔油2茶匙，烧热小火放剁椒酱4茶匙、蒜粒、姜丝煎香；', '加水烧开，下豆芽焯熟；', '捞出放入汤盆；', '调小火，将鱼片展开依次放入汤中；', '下完鱼片，中火煮至鱼片浮起捞出放入汤盆中的豆芽上；', '洒2/3小葱颗在鱼片上；', '菜仔油0.5汤匙，烧热下干海椒颗、干花椒炸出糊辣香味淋入葱颗上；', '洒入余下的葱颗和少许白芝麻即可。']

---

记录 5583:

title: 盐煎肉

image: 315708.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 姜 青蒜 小米椒 红油豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['强后腿肉去皮切成薄片（一元硬币厚度）、姜葱切沫、青蒜和小米椒切段、豆瓣剁碎。', '热锅凉油下姜葱沫煸炒出香味，下肉片，大火煸炒至肉发白出油，下豆瓣酱。', '继续煸炒至肉片均匀裹上豆瓣、出红油。', '下青蒜和小米椒，该中小火继续翻炒，加少许糖和味精出锅。']

---

记录 5584:

title: 酸辣粉

image: 315627.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 生菜 榨菜 酸辣椒 花生 红油豆瓣酱 火锅底料 食用油 生抽 老抽 花椒 八角 香叶 桂皮 葱 姜 香醋 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['准备好材料', '红薯粉用温水泡软', '炒锅中放油，放花生炸香脆', '准备好调料', '热锅凉油，下火锅底料，豆瓣酱炒香', '下香叶，花椒，干辣椒，姜，桂皮，葱一起炒香', '加入清水，煮15分钟', '捞出调料渣，加入生抽，老抽，香醋，酸辣椒，盐，鸡精，调好酸辣汤', '锅中烧开水，下泡软的粉丝煮熟', '下生菜一起煮', '生菜过青即可盛出', '浇入煮好的酸辣汤，放入炸好的花生，榨菜，葱花即成']

---

记录 5585:

title: 沸腾鱼

image: 315266.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆芽 木耳 鲤鱼 豆皮 莴笋 金针菇 姜 蒜 香菜 调料包 葱

taste: 麻辣

step: ['鲤鱼摘除内脏清洗干净备用', '准备好沸腾鱼的调料包', '先将鱼头剁下来再将鱼排两侧肉肉片下来靠鱼肚附近内侧的小细鱼刺再片下来', '鱼肉片成薄一些的蝴蝶片', '中间的鱼骨剁成块状', '料包里的料粉撒在鱼上', '料粉拌匀腌制半小时', '豆芽、豆皮、木耳、金针菇、莴笋再开水中轻轻焯一下立即放入冷水中冲凉沥干水份摆入盘中备用', '锅中添入清水加入油料包烧开先放入腌制入味的鱼头、鱼骨煮5分钟再放入鱼肉煮3分钟即可出锅将鱼肉摆入蔬菜上面', '锅中倒入适量底油加热放入葱姜蒜爆香再放入酱料包大火快速翻炒均匀', '添入适量清水或高汤烧开倒入摆好的鱼肉上', '将一部分干料包撒在鱼肉上', '锅中再次倒入适量玉米油加热关火放入另一半干料炸香后均匀的淋在鱼片上就大功告成喽', '非常诱人滴沸腾鱼上面撒上香菜颜值爆表了', '加上美酒更加完美', '鱼肉入口即化鲜美无比', '这道美味是现在比较流行的时尚味道', '里面的菜菜更是吃了这口还想下一口根本就停不下来的节奏', '也是家宴和朋友聚会的拿手大菜噢']

---

记录 5586:

title: 汤红油亮 香喷喷的水煮牛肉

image: 315139.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 时蔬 火锅底料 干辣椒 干花椒 姜

taste: 微辣

step: ['牛肉洗净，用刀背拍松，切薄片，加适量酱油、料酒、水淀粉腌制10分钟。', '时蔬洗净，放入沸水中焯熟捞起备用，辣椒切成小段，大蒜拍碎，老姜切丝。', '油热后放入红99浓缩火锅底料100g炒出香味，加适量水，盖上锅盖，大火烧至沸腾。', '放肉片煮沸至肉片变色。连汤倒入装有蔬菜的容器中，撒上干辣椒段、花椒、葱花。', '另起油锅，倒入适量食用油，烧热淋至花椒、辣椒、葱花上即可。']

---

记录 5587:

title: 虎皮辣椒

image: 315044.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糖 辣椒 醋

taste: 酸甜

step: ['油中辣的时候，放入拍好的辣椒。辣椒大小依照个人喜好。', '我个人喜欢把辣椒炒的比较偏软一点点，外表皮有点焦。', '倒入先前调好的醋和糖的混合料', '加入蒜末，起锅，享用吧！']

---

记录 5588:

title: 自制麻辣烫

image: 315031.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 香肠 木耳 西红柿 葱丝 干红辣椒 姜丝 豆腐 油麦菜 香菜 豆腐串 麻椒 火锅料

taste: 麻辣

step: ['准备食材：火锅料，干豆腐串，西红柿，香菜，黑木耳提前泡发好，油麦菜切小段，豆腐切块状，香肠切片，葱姜切丝，麻椒数粒，干红尖辣椒2个。', '粉条提前用凉水泡软。', '砂锅里加入7—8分满的清水，放入火锅料。', '放入葱姜丝，麻椒粒，干红辣椒。', '盖上锅盖小火煮开。', '锅开后，放入耐煮的木耳，豆腐。', '放入豆腐串，香肠片。', '放入粉条，搅拌均匀。', '再次煮开锅后，加少许盐搅拌下，放入青菜，两片西红柿，关火撒少许香菜即可。', '成品图。', '料足味美！', '香喷喷的一小锅~~~', '麻辣过瘾~~~', '太美味啦！']

---

记录 5589:

title: 水煮肉片

image: 314988.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清水 大蒜 姜片 郫县豆瓣酱 干辣椒 花椒 鸡蛋清 猪瘦肉 大白菜 食盐 蚝油 香葱 料酒 淀粉 辣椒粉 滚烫油

taste: 麻辣

step: ['将瘦肉洗净切成薄片。', '放入适量盐，2至3勺的淀粉和一个鸡蛋清，抓均腌10分钟。', '将白菜洗净撕成块。', '葱姜蒜和干辣椒洗净切好。', '上锅入适量油烧热，爆香花椒，姜葱蒜和辣椒。', '加入两勺郫县豆瓣酱炒出红油。', '加入一勺辣椒粉、料酒、蚝油炒香。', '最后加入两大碗的水和半勺盐盖紧烧开。', '加入白菜烫熟。', '将烫熟的白菜捞起，装在较大的盆里。', '捞出白菜后的料汤汁重新煮开，将肉片加入划散开，煮至肉片变白熟透关火。（肉片别煮的太老影响口感）', '将肉片一起倒入白菜盆里。上面也可再放一些干辣椒和葱花。', '将锅洗净重新上炉，加入4勺的食用油烧热至滚烫。', '将滚烫油淋入肉片表面完成。', '成品。色香味俱全～']

---

记录 5590:

title: 剁椒鱼头

image: 314636.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 蒜末 葱 姜

taste: 中辣

step: ['1.鱼头洗净后，从鱼身的部位下刀2.撒少许盐和料酒，均匀涂抹在鱼头的内外表', '3.放入切好的葱段和姜片，腌制10分钟', '4.锅中加入植物油，烧热后放入葱段和姜片；5.炸出香味后，将葱油滤出待用；6.捞出葱段和姜片，铺在盘中；', '7.将腌好的鱼头，鱼皮朝上放入盘中，均匀铺上一层剁椒，放入已经上汽的蒸锅，大火蒸10分钟左右', '8.将蒸好的鱼头，烧热葱油，趁热浇上；9.再淋上少许香油', '10完美']

---

记录 5591:

title: 家常麻辣烫

image: 314248.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青菜 牛肉 羊肉 辣椒麻油 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['食材葱姜蒜八角红干椒！葱切段姜切片蒜切末辣椒切末', '辣椒蒜（蒜取一部分）放碗里我还放了些郫县豆瓣准备好炸辣油', '热锅凉油下葱姜蒜八角炒出香味下热水', '锅中水烧开后下入蔬菜（蔬菜根据喜好随意搭配）鱼丸盐！水开蔬菜变绿加入肉粉丝熟了出锅', '在盛菜的盆里根据自己的喜好加入香油麻油海鲜酱油盛菜', '锅中烧热油油开倒入准备好的辣油碗里香味立即扑鼻', '倒入菜中吃时拌匀']

---

记录 5592:

title: 宫保鸡丁

image: 314243.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 蒜苗 青椒 干辣椒 熟花生米 姜 生抽 老抽 盐 生粉 花生油 胡椒粉 鸡粉 芝麻油

taste: 微辣

step: ['准备图中材料：鸡胸肉、蒜苗、熟花生米、青椒、干辣椒、姜', '鸡胸肉洗净后切成小块、青椒、姜切成小块、蒜苗、干辣椒切小段', '鸡胸肉加入一点盐、生抽、生粉、花生油抓匀腌制20分钟', '取一小碗调入适量盐、生抽、老抽、鸡粉、胡椒粉、生粉，芝麻油，再加入适量清水调成茨汁', '锅内热油后倒入腌制好的鸡肉滑炒，捞出备用', '另起油锅放入姜片和干辣椒小火煸炒出香味', '再放入青椒和蒜苗翻炒至断生', '倒入滑炒好的鸡肉用大火翻炒片刻，再倒入调制好的茨汁烧开', '关火，最后倒入熟花生火翻炒', '成品图，']

---

记录 5593:

title: 麻辣鲜香的【水煮牛肉】

image: 314184.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊肉 莴笋 老抽 醪糟汁 花椒 八角 桂皮 香叶 蒜蓉 大葱末 姜末 干辣椒粉 豆豉 鸡精

taste: 麻辣

step: ['莴笋一根，切成段，削去外皮，先切成片，再切成丝，备用。牛里脊肉先切成厚片再切成薄片，注意不要切直丝，会咬不动。加入适量的盐抓均，再加入老抽和醪糟汁抓均，再加入适量生粉抓均，最后加入适量的色拉油抓均，避免下锅粘连，并腌制30分钟。', '锅烧热，倒入适量的干辣椒，小火炒干水份。干辣椒水份快干时，倒入花椒、八角、桂皮和香叶一起煸炒，水份炒干打出，不要炒香，炒香则无辣。将炒香后的干辣椒和花椒及香料分多次打成粉末备用。', '锅烧热，下入菜籽油，将油烧红。下入豆瓣酱爆香，下入适量的蒜蓉、大葱末、姜末小火煸香，再下入适量的干辣椒粉、花椒、豆豉一起煸香。煸香后，倒入适量的高汤，加入适量的盐、胡椒粉，再加入适量老抽，盖上锅盖。小火煮10分钟，煮出辣椒的辣味和花椒的麻味。', '10分钟后，下入莴笋丝煮熟，煮熟后将莴笋丝和渣一起捞出入碗，散入牛肉片，倒入醪糟汁扒均，重新烧开后关火，将牛肉泡熟，捞出牛肉并倒在莴笋上，汤汁重新烧开，加入适量的鸡精，用适量生粉勾芡到合适浓度，将汤汁烧在牛肉上，再撒上打好的混合辣椒粉，盖上葱段，泼上一勺滚油，美味即成。', '成品图']

---

记录 5594:

title: 辣里寻鸡其乐融融的【辣子鸡】

image: 313915.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄仔鸡 八角 桂皮 香叶 白扣 草果 小茴香 干辣椒 花椒 蒜片 姜片 大葱片 白芝麻 花生仁 花雕酒 鸡精 胡椒粉 葱段

taste: 麻辣

step: ['八角、桂皮、香叶、白扣、草果、小茴香各适量；干辣椒和花椒各适量；蒜片、姜片和大葱片各适量；炒香了的白芝麻和花生仁各适量。花生仁用擀面棍按碎备用。', '三黄仔鸡一只切去鸡屁股不要，破开后剁成小块装入碗中备用。加入适量的花雕酒和盐，用手抓粘后腌制15分钟。锅里去较多的油烧成低温油，下入鸡块小火慢炸，一边炸一边用勺子推，防止粘底。炸干鸡肉大部分的水份，将鸡肉炸熟炸透后捞出，再将油烧成高温油后，重新倒入鸡块，将鸡块外皮炸黄炸香后迅速捞出。', '锅烧热，另外去油，下入蒜片、姜片、大葱片爆香，下入花椒籽，再下入八角、桂皮、香叶、白扣、草果、小茴香和干辣椒，加入1满勺水，小火一起煸炒，加水目的是为了使辣椒、花椒和香料更出味。水份快炒干时下入鸡块，转中火煸炒，直到辣椒的水份炒干。加入2勺鸡精和2勺胡椒粉翻炒均匀，炒至辣椒和香料水份完全炒干并炒香，更麻烦下入花生米和白芝麻翻炒均匀，最后下入葱段，翻炒均匀后即可起锅。', '成品图']

---

记录 5595:

title: 口水鸡

image: 313788.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 炸花生 辣椒丝 大料 姜片 葱 料酒 醋 生抽 蚝油 糖 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['先上图为敬！', '口水鸡烹饪时间短，最大限度保持了鸡肉的鲜嫩。0油烟的烹饪方法，带来健康的同时也能吃到过瘾！', '最好选用三黄鸡或者柴鸡，用肉鸡腿（尤其是鸡皮的口感）不会那么爽脆~', '三黄鸡洗净，冷水中加入葱姜和料酒，盖盖儿开大火煮8分钟后关火，不用开盖继续焖10分钟（小编用的半只小三黄鸡，大家如果鸡比较大.....就适量延迟几分钟~）', '泡好的鸡放入凉水中（冰水效果更好）浸泡10分钟，目的是为了增加鸡皮韧性，使鸡皮口感变爽脆', '最最关键的一步，口水鸡成败在此。小编还巧妙利用微波炉制作辣椒油，真正的0油烟~~~1大料、辣椒丝（辣椒碎更好）和植物油放入碗中2小编用微波炉叮了大概2-3分钟，中间要定期查看，以免叮糊了3再放适量白芝麻和花椒粉，拌匀进微波炉继续叮一会，直到芝麻出香气4放入蒜末、花生碎、1勺醋、2勺生抽、0.5勺蚝油、0.5勺糖、2勺煮鸡的汤、适量盐和味精5最后再加入1勺澥好的芝麻酱，以便增加酱汁的浓稠度6鲜香扑鼻，麻辣感人的口水鸡酱汁就做好啦~', '盘底铺青菜垫底，将三黄鸡捞出并斩块儿', '淋上调好的酱汁，放上香菜装饰', '这道辣过瘾的口水鸡，鲜香爽口，怎么都吃不腻。吃多了炖鸡酱鸡的你，要不要一展身手呢？']

---

记录 5596:

title: 鱼香肉丝

image: 313492.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 姜 生抽 麻椒 香菜 尖椒 蒜 郫县豆瓣 胡萝卜 大葱 老抽 料酒 干木耳 淀粉

taste: 微辣

step: ['里脊切丝，放入淀粉料酒一汤匙生抽一茶匙五香粉，少许油，抓匀。也可以放蛋清不用淀粉，但那样炒出的肉丝会有碎末，外观稍差一些。', '把木耳发泡好，切丝，尖椒或萝卜都切丝，葱姜蒜准备好。', '锅内放少许油，把腌制好的肉丝，炒断生。', '不用全熟，八九分熟，肉丝变白就出锅，盛出，千万别炒老了。', '锅内少许油，放入郫县豆瓣，麻椒，葱姜蒜炸香，待煸出红油。', '加入尖椒木耳丝红萝卜丝翻炒至变软。', '加入生抽老抽少许白糖，然后倒入炒熟的肉丝快速翻炒。', '最后加入香菜，翻炒几下，出锅。', '装盘。']

---

记录 5597:

title: 【四川】泡椒猪肝

image: 313456.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青笋 泡姜 猪肝 料酒 大葱 菜籽油 泡椒 豆瓣酱 淀粉 蒜 鲜露汁

taste: 其他

step: ['大葱切断。青笋切片，泡椒，泡姜，蒜各自切片。', '猪肝洗干净切大小厚度合适。', '猪肝加入料酒，少量鲜露和淀粉混合均匀。', '锅中倒入适量的菜籽油，将泡椒，姜，蒜炒香。', '接着加入豆瓣酱继续炒香，在加入青笋片和猪肝继续翻炒。', '猪肝炒熟透后起锅前加入葱段继续翻炒1分钟。关火加入少量盐装盘就可以了。', '美味的泡椒猪肝就做好啦。']

---

记录 5598:

title: 【四川】熊掌豆腐

image: 313451.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 姜 淀粉 盐 蒜 豆瓣 葱 菜籽油 盐

taste: 微辣

step: ['豆腐切厚度合适的片。姜蒜切碎。', '锅中倒入适量的菜籽油。将豆腐一片一片的放入油锅中小火慢煎至两面金黄。', '豆腐煎好后，捞出利用锅里多余的油继续做调味汁。将姜蒜碎翻炒出香。', '接着加入豆瓣酱倒入油锅中翻炒出香。', '将煎至金黄的豆腐放入锅中，淀粉加入适量水勾芡倒入锅中。小火煮至沸腾关火，加入少量盐起锅装盘撒葱。', '熊掌豆腐就做好啦。']

---

记录 5599:

title: 【四川】蚂蚁上树

image: 313432.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉丝 青椒 菜籽油 豆瓣 淀粉 胡萝卜 猪肉 姜 葱 水 蒜

taste: 其他

step: ['粉丝提前用温水泡上。', '猪肉去皮剁成肉泥。', '锅里倒入适量的菜籽油，将肉泥倒入油锅中小火慢煸，煸出多余的油，越干越香。', '胡萝卜，青椒切碎。姜蒜切细碎。', '将切好的胡萝卜，青椒碎，姜蒜碎倒入锅中炒香接着加入豆瓣酱继续炒香。', '将泡好的粉丝倒入炒香的锅中，翻炒均匀。淀粉勾芡适量的水倒入锅中，煮到收汁加入少量的盐起锅装盘，撒上切好的葱就可以啦。', '下饭的蚂蚁上树就做好啦。', '下饭的蚂蚁上树就做好啦。']

---

记录 5600:

title: 【四川】柠檬香辣鸡火锅

image: 313099.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 麻辣鱼调料 干茶树菇 冬瓜 杏鲍菇 干腐竹 火锅丸子 植物油 老姜 大蒜 小葱 大葱 青柠檬 料酒 郫县豆瓣酱 干辣椒 花椒 生抽 香醋 蚝油 藤椒油 油泼辣子 小米辣

taste: 超辣

step: ['备好食材：鸡肉斩块洗净，再备好麻辣鱼调料；', '茶树菇泡发洗净；青柠檬切片；再备好姜片、葱段、蒜瓣、干辣椒段、花椒、葱花；', '锅里加入清水，姜片，适量料酒，放入鸡肉焯水；', '焯水后的鸡肉洗净，沥干水分备用；', '准备烫火锅的其他食材：冬瓜去皮去瓤，洗净切片；杏鲍菇洗净切片；腐竹泡发后，挤干水分；火锅丸子备好；用适量生抽、香醋、蚝油、藤椒油、油泼辣子、姜末、蒜末、葱末、小米辣混合，做为火锅蘸料；', '炒锅烧热，倒入适量植物油再次烧热后，放入郫县豆瓣酱炒香；', '放入鸡肉翻炒至变色；', '放入姜片、葱段、蒜瓣、干辣椒段、花椒继续翻炒，再倒入适量清水；', '放入麻辣鱼调料；', '放入柠檬片，烧开；', '放入茶树菇等想吃，或者不容易烫熟的食材略煮；', '将火锅汤汁同食材一起，倒入电火锅中；上桌，边吃边烫咯。']

---

记录 5601:

title: 酸辣粉

image: 312766.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 味极鲜酱油 花椒 菠菜 蒜末 陈醋 花生 黄豆酱 香菜 葱

taste: 酸辣

step: ['1将红薯粉泡发，时间为一个小时为好', '将花生过油捞出备用', '锅内煮水将红薯粉烧开放菠菜', '将粉和菠菜捞出放入调料即可', '成品']

---

记录 5602:

title: 香辣涮肚

image: 312742.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小油菜 牛肚 辣椒 红油

taste: 中辣

step: ['牛肚切片，穿串放入清水中煮开', '加入调味料、红油辣椒（或红99）、熟后放入小油菜少许', '依个人口味放入香菜等装饰']

---

记录 5603:

title: 【四川】酸汤肉片

image: 312539.jpg

categories: 川菜

ingredients: 精瘦肉 豆皮 圆白菜 青椒 泡椒 泡椒水 白醋 红椒 黄灯笼椒酱 花椒 姜 蒜 料酒 淀粉 盐 食用油

taste: 超辣

step: ['猪肉切薄片（越薄越好）\t', '放入碗中加料酒盐淀粉姜丝抓匀，静置20分钟入味', '圆白菜切丝，豆皮切丝锅中加水烧开，加入少许盐，将圆白菜焯烫捞出', '豆皮焯烫后捞出', '将腌制好的肉片也放入锅中焯烫，锅开后焯烫1分钟捞出，肉片上还有沫的话再用热水冲洗一下', '姜切丝蒜切片泡椒青红椒分别切碎', '炒锅做热倒油，花椒爆香，放入姜蒜泡椒青红椒炒香倒入大约2勺的黄灯笼椒酱炒出油后添加适量清水\t', '倒入小半碗泡椒水', '再倒入小半碗白醋', '再放入一块浓汤宝，加少许盐\t', '等锅中水开后放入焯过水的肉片，等锅再次烧开后略煮一分钟即可关火', '盛入装有圆白菜和豆皮的深盘中即可也可以将菜也倒入锅中同煮片刻一起盛出。', '出锅了', '酸爽刺激，下饭哦']

---

记录 5604:

title: 【四川】熊猫版叶儿粑

image: 312533.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 芽菜 糯米粉 水 橄榄油 豆腐干 菜籽油 竹炭粉 柚子叶

taste: 其他

step: ['猪肉去皮，剁成肉泥。', '豆腐干洗干净切碎。', '锅中倒入适量的菜籽油，等油熟烫之后放入猪肉，小火慢煸至出多余的油。煸至出香味，最好干一些比较香。', '接着加入芽菜，豆腐干继续炒香。', '叶儿粑的馅儿就做好啦。', '柚子叶洗干净擦干待用。', '糯米粉加入适量的水揉至无颗粒成团。取出一小部分加入竹炭粉揉至成团待用。', '在柚子叶上面涂抹一些橄榄油。', '取一小部分揉圆压平包入适量的馅儿。', '搓圆收紧口子朝下。', '然后将包好的叶儿粑放在柚子叶上面。', '取一小部分黑糯米团分别捏出熊猫的五官粘贴在包好的叶儿粑相对的位置。', '然后将做好的叶儿粑上蒸熟透。小火大约10——15分钟。', '香喷喷的熊猫版叶儿粑就做好啦。']

---

记录 5605:

title: 【重庆】水煮肉片

image: 312498.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆芽 猪里脊肉 辣椒粉 郫县豆瓣 姜粒 花椒粒 盐 干辣椒 蒜瓣儿 蒜苗 火锅料

taste: 中辣

step: ['里脊肉切片、放入苕粉（淀粉）姜粒、小勺盐、一点点水抓匀、放置一会', '锅中倒入适量油、五成热放入蒜泥、姜粒炒香', '下入豆芽、小勺盐炒均匀', '掺入适量水、把豆芽煮熟、', '把煮熟的豆芽放入碗里、锅中倒入适量油、五成热下入姜蒜粒炒香', '下入郫县豆瓣、火锅料炒香出红油', '下入切好的蒜苗、（留一点点、）炒香、（可以是大葱苗）', '把刚刚煮豆芽的水倒在锅里、再掺入一点水、烧开、熬煮3分钟左右、', '下入里脊肉片、煮熟、别煮久了、', '到入豆芽碗中、上面放入剩下的蒜苗、撒上点辣椒粉', '锅中倒入适量油、七成热下入干辣椒、花椒粒炸至棕红色、淋在肉片上', '香香滴水煮肉片就煮好啦', '麻辣鲜香、非常美味😍🍴🍴']

---

记录 5606:

title: 麻婆豆腐

image: 312401.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉馅 石膏豆腐 豆豉 姜 花椒粉 郫县豆瓣 蒜 玉米淀粉 麻椒 香葱

taste: 微辣

step: ['切好葱姜，葱末是最后撒在豆腐上的。麻椒忘了拍照', '豆腐切块，放在碗内，用开水烫一下，放少许盐，这样做是为了炒豆腐不易碎，去豆腥味，当然如果嫌麻烦也可以忽略。', '锅内少许油，煸炒一下肉馅，断生即可，盛出备用。', '调小火，放入葱姜蒜，麻椒，辣豆瓣，豆豉，直到煸出红油，倒入适量热水。', '豆腐滤掉水，倒入锅内，如果之前的水少，可加入热水。', '倒入之前炒好的肉馅。两茶匙生抽一茶匙老抽。', '炖五分钟左右，放盐一茶匙，之前的豆豉和豆瓣都咸，可按个人口味添加，玉米淀粉用汤匙凉水调匀倒入，收汁。', '盛出后撒上葱花，和一茶匙花椒粉。', '近景再来一张。']

---

记录 5607:

title: 麻婆豆腐

image: 312259.jpg

categories: 川菜

ingredients: 北豆腐 干辣椒 酱油 五香粉 辣椒粉 麻椒 花椒粉 盐

taste: 麻辣

step: ['准备各种辣椒麻椒，还有辣粉，五香粉', '油锅烧热，爆香辣椒和麻椒，捞出备用炒香辣椒粉花椒粉五香粉豆腐切块，放进锅里一起炒', '锅里加小半碗水加少许酱油和盐一点糖提鲜出锅！']

---

记录 5608:

title: 【北京】宫保鸡丁

image: 312180.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱白 花椒 土豆淀粉 香醋 盐 花生米 干辣椒 姜丝 白糖 酱油

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉切成小块备用。', '锅中放少许油，小火，将花生米放入锅中，炸至稍微变色成熟捞出备用。花生米炸完后一定要放置到完全凉，否则容易不脆。', '调碗汁。碗中加入1勺玉米淀粉，4勺白糖，3勺香醋，2勺酱油，1克盐搅拌匀。（根据食材多少可以自行调整碗汁多少，但肯定是4：3：2：1的比例）', '锅中放入少许油，将鸡丁煸炒至变色，盛出备用。', '锅中放入少许油，小火，油热放入花椒，再放入姜丝，最后放入干辣椒段煸香。', '放入鸡丁和葱白段炒匀。', '倒入碗汁，炒匀。不要炒得太久，没有汁水即可。', '关火后放入花生米，拌匀，出锅。']

---

记录 5609:

title: 香辣蟹

image: 311982.jpg

categories: 川菜

ingredients: 膏蟹 皮皮虾 排骨 料酒 大青辣椒 糖 味精 小米椒 板栗 大红辣椒 酱油 西芹

taste: 中辣

step: ['将蟹皮皮虾排骨洗净', '切好姜蒜青辣椒红辣椒', '锅倒油先把膏蟹炸透皮皮虾排骨都炸透依次捞起备用', '油加热放入姜蒜爆炒陆续倒入青辣椒红辣椒西芹炒至断生再将炸好的蟹虾排骨倒入锅中', '倒入适量的料酒酱油翻炒盖锅焖三到五分钟放入适量糖味精大葱起锅']

---

记录 5610:

title: 【四川】蒜苗回锅肉

image: 311933.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蒜苗 猪肉 豆瓣酱 酱油 白糖

taste: 其他

step: ['准备食材。将猪肉煮至8成熟', '猪肉晾凉切片', '蒜苗清洗干净，切段', '锅中油烧热。放入肥肉，炒至出油。然后放入廋肉', '放入豆瓣酱炒出红油。倒少许酱油，翻炒均匀', '将蒜苗白色部分放入锅中，炒软', '然后将蒜苗放入锅中，大火快炒至断生。放入白糖，炒匀即可']

---

记录 5611:

title: 【山东】香辣蟹

image: 311818.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青蟹 芹菜 葱 花椒 油 干辣椒 水 豆瓣酱 面粉 郫县豆瓣酱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['准备材料，芹菜洗净切段，螃蟹洗净，该摘去的地方摘去', '把螃蟹切块', '螃蟹切口处用面粉裹一下，用油把螃蟹炸至红色', '锅里倒入油爆香葱姜蒜、花椒、干辣椒', '放入郫县豆瓣酱炒出红油，再放入豆瓣酱炒', '放入芹菜炒半分钟', '放入螃蟹炒下', '加入适量水烧开', '不断翻炒，大火收汁即可出锅', '成品图']

---

记录 5612:

title: 【四川】藤椒鸡

image: 311555.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡大腿 小米辣 香油 盐 凉开水 洋葱 菜籽油 青椒 藤椒油 生抽 青花椒 蒜 姜片 鲜露调味汁

taste: 麻辣

step: ['青椒，小米辣切细碎。蒜压泥，姜切薄片。', '洋葱切丝。', '将除洋葱，青花椒以外的材料均匀混合在一起。', '洋葱过滚水烫一下捞出放入盘中。', '鸡腿煮熟透，切成大小合适的块。', '锅中倒入适量的菜籽油，等油熟烫之后关火。等油温稍微降低一点放入青花椒。', '将青花椒连同油一起倒入之前混合好的料汁中混合均匀，淋在鸡肉上就可了啦。', '麻辣十足的藤椒鸡就做好啦。']

---

记录 5613:

title: 【四川】酸辣粉

image: 311351.jpg

categories: 川菜

ingredients: 碎米芽菜 红薯粉条 水 黄豆 生抽 花椒粉 糖 油 盐 辣椒油 陈醋 香油 姜末 香菜 葱

taste: 酸辣

step: ['黄豆提前2小时以上浸泡后沥干水分，用油炸至金黄色', '炸好黄豆捞出洒上适量盐，放凉，酥豆子就做好了', '红薯粉皮清洗一下', '碎米芽菜炒一下', '葱姜切末', '香菜切段', '所有调料放一起加少许盐拌匀', '加入葱姜末', '水烧开后加入红薯粉，加筷子不断挑开，煮3-5分钟', '煮好把粉条捞到料汁里，再倒入点煮红薯粉的水，放入香菜、酥豆子就好了', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 5614:

title: 【四川】熊掌豆腐

image: 311233.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 豆瓣酱 生抽 花椒粉 食盐 淀粉 白糖 味精 葱

taste: 咸鲜

step: ['豆腐一块', '将豆腐切成方块状的厚片', '锅中油烧热，放入豆腐煎炸至两面金黄', '盛出备用', '准备勾芡的芡汁，放入淀粉、花椒粉、白糖、味精、少许水和葱花调匀', '将肉馅放入油锅中炒至变白。放入豆瓣酱和生抽，翻炒均匀', '放入煎好的豆腐炒匀。加入清水、少许食盐大火煮沸', '盖上盖子，改中小火焖煮', '将提前调好的芡汁倒入锅中，炒匀收汁即可']

---

记录 5615:

title: 【四川】鱼香肉丝

image: 311228.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 木耳 胡萝卜 莴笋 姜 泡椒 小葱 淀粉 酱油 花椒粉 味精 醋 白糖

taste: 鱼香

step: ['食材：里脊肉、胡萝卜、莴笋、黑木耳、姜、泡椒、小葱', '木耳放入温水中泡发、洗净切丝。胡萝卜和莴笋去皮切丝', '里脊肉洗净切成丝，加少许酱油、花椒粉和淀粉抓匀腌制15分钟左右', '姜剁末，泡椒、小葱切段', '碗中放入酱油、淀粉、白糖、花椒粉、味精、醋调匀', '锅中油烧热，放入肉丝，放入泡椒、姜末炒出香味', '倒入蔬菜丝，大火快炒至断生', '倒入调好的酱汁，炒匀', '出锅时撒入葱花即可']

---

记录 5616:

title: 【四川】蒜泥白肉

image: 311221.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪腿肉 桂皮 姜蒜 油辣子 生抽 鲜露调味汁 花椒油 八角 香叶 香油 辣椒油 白糖 黄瓜 料酒

taste: 麻辣

step: ['准备材料。', '将猪肉对半切，加入适量水，放入料酒和香料将猪肉煮熟透。', '煮熟透的猪肉切厚度合适。', '姜切碎。蒜压泥。', '加入糖，油辣子，辣椒油，鲜露调味汁，生抽和香油混合均匀。', '混合好的调味汁特别香。蒜泥味充足。', '黄瓜切丝摆盘。将切好的猪肉片摆放好在盘中。', '白肉上淋上一层调制好的汁。', '美味的蒜泥白肉就做好啦。']

---

记录 5617:

title: 【四川】麻辣豆腐

image: 311216.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 料酒 生抽 淀粉 豆瓣酱 麻椒

taste: 麻辣

step: ['猪肉剁碎', '加入料酒加入生抽加入淀粉抓匀', '然后腌半小时', '自己做的豆腐准备好切好', '锅里加入油l加入麻椒炒香后加入肉末', '快速炒散炒匀', '然后加入豆瓣酱翻炒', '炒至均匀入味', '然后加入清水', '切好的豆腐', '炖至肉汁开加入豆腐', '豆腐加入后翻炒均匀', '然后加入盐', '最后炖至均匀入味', '然后装盘']

---

记录 5618:

title: 啤酒鸭

image: 310945.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭肉 啤酒 干辣椒 姜 蒜 芹菜 香草

taste: 微辣

step: ['准备好食材，鸭肉洗净切块', '热锅放油，放入鸭肉，煎出水分和鸭油', '把辣椒，姜，蒜头，香草放入，加适量盐，酱油，煎至焦黄', '倒入啤酒，没过鸭肉，用盖子盖住，中火焖煮25分钟左右', '最后放入芹菜收汁，出锅～']

---

记录 5619:

title: 【四川】麻辣香锅

image: 310723.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 土豆 木耳 虾 芹菜 香菜 瘦肉 香肠 豆腐皮 丸子 大葱 生姜 大蒜 生抽 黄酒 郫县豆瓣酱 白糖 十三香 干辣椒 花椒 食用油 食盐 鸡粉

taste: 麻辣

step: ['准备好食材：莲藕和土豆去皮切薄片水开后，放入锅里煮8分钟；', '我们开始处理食材：锅热后，加入食用油，油温达到五成热时，加入处理好的虾，半煎炸，撒少许盐，至虾肉和壳微微脱离盛出（这一路都不用洗锅了，一路做下来）；', '虾煎好盛出，加入香肠煎2分钟盛出；', '加入瘦肉片，煎至两面变色盛出；', '瘦肉片盛出之后，我们开始炒底料：电火锅选择最小火力，加入花椒和干辣椒煸出香味；', '加入葱段、姜片和大蒜瓣翻炒2分钟；', '加入2汤匙郫县豆瓣酱，翻炒出红油；', '加入煎半熟的瘦肉片、芹菜和香菜梗翻炒2分钟；', '加入生抽，糖，黄酒，十三香调味，翻炒1分钟；', '加入提前处理好的全部材料炒匀，味道不足的话，再自行酌情添加。电火锅最小火力慢炒10分钟左右，更入味；', '出锅前加入1茶匙鸡粉和香菜叶，翻炒1分钟即可出锅食用。', '我们可以一边用电火锅最小火力加热边吃，无敌下饭哦！']

---

记录 5620:

title: 【四川】冷吃牛肉——四川自贡美食

image: 310682.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 五香粉 八角 桂皮 生抽 醋 辣椒面 熟白芝麻 姜片 大葱 丁香 糖 老抽 胡椒粉 花椒面

taste: 麻辣

step: ['牛肉选择肩部牛肉，用于凉拌的那种。先煮至牛肉熟，煮过牛肉的水留下一碗，等会儿会用上。', '将煮熟凉好的牛肉，切成一指宽的牛肉条。', '切好的牛肉放入盆中，放入姜片、大葱、糖、生抽、老抽（少许）、醋、胡椒、五香粉少许、少许盐，腌制3小时。', '油锅中放入八角、丁香、桂皮炒香后，倒入腌制好的牛肉，放入牛肉汤，中火慢炒。炒至牛肉汤汁很少时，将肉中的姜片、大葱等捞出，并放入辣椒面，待汤汁完全收干。', '起锅前加入花椒面、白芝麻。', '可以开吃了！这道是凉菜，但不是热的时候也是很美味的！']

---

记录 5621:

title: 豆腐回锅肉

image: 349471.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 豆瓣酱 白糖 菜籽油 盐 生姜 鸡精

taste: 蒜香

step: ['五花肉煮熟后放置一会，凉后切成片', '豆腐切大片备用', '锅中放少量菜籽油，把豆腐放锅中煎至两面金黄', '煎好的豆腐', '五花肉放锅中放一小匙盐，姜煎出油', '五花肉煎出油微卷，放豆瓣酱(豆瓣酱剁成沫)', '煎2分钟，出香味后放入豆腐，轻轻翻炒几分钟', '放入切好的香蒜', '香蒜断生后放入1小匙鸡精，轻翻炒起锅']

---

记录 5622:

title: 麻辣水煮牛肉

image: 349153.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 木耳 豆皮 莴笋 豆芽 娃娃菜 金针菇 辣椒 花椒 生姜 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['主料', '牛肉顶刀横切2毫米薄片，加胡椒粉、料酒、油、淀粉、蛋清抓匀腌制半小时！', '莴笋切条（黄瓜也可以）', '豆腐皮泡软（腐竹也可以）', '娃娃些撕大片', '姜切碎、蒜切片、花椒粒', '辣椒切段', '小火少油炒香辣椒花椒，捞出切碎备用！', '炒辣椒花椒的锅用底油快速炒莴笋、娃娃菜、至8成熟，最后加入豆芽，加少许盐、盛大碗备用！', '热锅凉油，炒香姜末蒜片和郫县豆瓣酱，炒至豆瓣酱出红油！', '炒出红油的锅中加水烧开，把豆皮、金针菇、木耳焯熟捞碗里！', '捞出的菜分层铺碗里！', '锅中的汤加少许酱油烧开，转小火，逐片下入牛肉片，不要搅拌让其定型！肉变白迅速捞出铺碗里！（一定要快，不然肉不嫩）', '捞出牛肉', '汤汁中加少许水淀粉！', '烧开汤汁倒碗里！', '把切好的辣椒花椒碎倒在碗里，加少许花椒粉、辣椒面，和藤椒（没有不要也可以以）', '多烧热油，浇在花椒辣椒上！', '撒上香菜', '配上啤酒，太美味！', '开动']

---

记录 5623:

title: 教你制作让你流口水的麻辣小龙虾

image: 349092.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 麻辣小龙虾调味料 啤酒 香叶 花椒 八角 姜片 干红辣椒 葱段 盐

taste: 麻辣

step: ['小龙虾洗净，剪头，从龙虾眼睛的后部剪下', '用油爆香干辣椒花椒生姜香叶葱白。', '下龙虾大火翻炒给适量的盐和啤酒。', '加麻辣小龙虾调味料用小火继续煮让虾进味几分钟后可以起锅了。', '出锅装盘']

---

记录 5624:

title: 泡椒牛蛙

image: 348966.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 圆白菜 泡椒 姜片 料酒 生抽 油 蒜片 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料；', '热锅凉油，放入手撕的圆白菜进去翻炒；', '微微变色后加入适量的盐调味；', '微微变色后加入适量的盐调味；', '热锅凉油，放入姜蒜片和泡椒进去翻炒；', '再加入牛蛙块进去翻炒；', '加入点料酒和生抽翻炒均匀；', '加入少许水炖煮三—五分钟；', '加入适量的盐调味，大火收汁即可,将煮好的牛蛙放入小钵中，表面撒上小葱末。', '端上桌了。']

---

记录 5625:

title: 爆炒黄喉

image: 348935.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡发黄喉 洋葱 青尖椒 干辣椒段 生姜 生抽 料酒 辣椒面 孜然粉

taste: 微辣

step: ['买来的黄喉，这个是已经泡发好的，在料酒中浸泡一下，然后。黄喉，切块焯水', '洋葱切块', '准备好所有的调料大葱切段生姜切块青椒切段', '热锅起油，要把油烧的很辣。放入所有配料炒香', '倒入黄喉和洋葱。放一点生抽这个黄喉是煮过的，所以炒一下就可以了，不然会老', '，放入孜然粉和辣椒面，翻炒。起锅一道快手的火爆菜就做好了。']

---

记录 5626:

title: 川菜烧白

image: 348916.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 芽菜 老抽 生姜

taste: 咸香

step: ['首先把买来的五花肉洗净，放到开水中煮上20分钟，肉大概煮熟了捞起来沥水备用', '待肉水沥干以后，把老抽用勺子淋在肉上面，特别是肉皮上面，多淋几次，用老抽把五花肉腌制10分钟', '腌制10分钟过后，肉成了酱色，把炒锅烧热，倒上植物油，放少量冰糖，油热以后，把肉放在油锅里炸，把肉炸成金黄色，特别是肉皮要多炸一下，炸成金黄色后捞起来，待冷以后，切片放在碗里调味，放一点老抽，姜末，不用放盐，调好以后就把肉一片一片整齐摆放在扣碗里，摆好以后在肉上面铺上一层芽菜', '用蒸锅把摆好的五花肉蒸半个小时就ok了，如果喜欢吃软一点的就多蒸10几分钟']

---

记录 5627:

title: 麻婆豆腐

image: 348733.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉末 豆瓣酱 蚝油 老抽 辣椒油 花椒油 淀粉 食用油 盐 鸡精 姜 大蒜 辣椒碎

taste: 原味

step: ['把大蒜瓣切片，把姜切成姜丝，下油锅炒香', '放入牛肉末', '把牛肉末炒熟，炒香', '放入豆瓣酱，蚝油，少许老抽，辣椒油，花椒油，少许辣椒碎，翻炒', '加水，盖锅盖焖煮片刻', '放入豆腐（放入豆腐前可以先把豆腐焯水，我为了简便没有焯水），加盐，鸡精', '豆腐不要翻炒太厉害，以免碎了，加水，盖锅盖把豆腐焖熟，再加入水淀粉勾芡，放入葱', '出锅装盘，轻轻盛起豆腐，然后把锅中余下的酱汁和牛肉末浇在豆腐上']

---

记录 5628:

title: 金沙玉米

image: 348728.jpg

categories: 川菜

ingredients: 玉米 咸蛋黄 淀粉

taste: 咸甜

step: ['咸蛋黄蒸熟，蒸锅上汽后五分钟就可以（如果是熟蛋黄就省去这步），蒸锅下层可以煮玉米，上汽后十分钟就熟。', '用勺子将蛋黄碾碎', '碾的越碎越好', '煮熟的玉米，把玉米粒剥下来。也可以用超市卖的袋装玉米粒。', '加入三匙淀粉拌匀，因为玉米粒表面还有少量水粉，所以可以裹上淀粉。', '筛去多余淀粉', '锅里多倒些油加热', '油热后下入玉米粒，边炸边用筷子划散，避免抱团。', '炸至金黄全都浮到油面上捞出，千万别炸过火，不然颜色就不漂亮了，而且玉米粒是熟的不用炸太长时间。', '另起锅倒入少量油，把碾碎的蛋黄倒入锅中，快速划炒至起泡就倒入玉米粒快速翻炒几下，让玉米料全部裹上蛋黄后马上出锅，一定要快，稍慢一点就会变黑，这步需要速度所以我没来得及拍照。', '摆盘开吃，咸香美味完全不用加任何调料。', '金沙玉米粒，煎地瓜片，娃娃菜粉丝煲，这一餐吃的好健康🤔🤔']

---

记录 5629:

title: 麻辣水煮鱼

image: 348512.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大头鱼肉 泡发木耳 白菜 豆瓣酱 鸡粉 盐 胡椒粉 老抽 料酒 花椒 蒜 姜 葱 辣椒段

taste: 麻辣

step: ['准备食材，大头鱼肉一块', '鱼肉切片，加入三茶匙料酒，少许胡椒粉，少许生粉，少许盐拌匀腌制十分钟', '泡发木耳，白菜洗净备用', '准备辣椒段，姜末，蒜末，葱花', '锅里倒入底油烧至五成热下花椒爆香', '加入两茶匙豆瓣酱，蒜末，姜末炒出香味', '倒入白菜，木耳翻炒均匀', '加入一大碗水大火烧开，加入半茶匙鸡粉调味，煮熟捞出盛入容器', '下腌制好的鱼片，用筷子轻轻划散开煮三分钟', '将煮好的鱼片和汤汁倒入盛入木耳和白菜的容器，撒上辣椒段，花椒，葱花', '再次起油锅倒入适量的底油大概三茶匙左右烧至七成热（就是冒青烟）', '将烧好的油浇在辣椒和花椒上即可', '成品', '成品']

---

记录 5630:

title: 水煮酸菜鱼片

image: 348511.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 大白菜 千张 生姜 大蒜 辣椒 花椒 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['鱼洗净，卖鱼的地方会帮你把起片的肉切下来，剩下的骨头剁块。', '将需要起片的鱼肉平铺在菜板上，刀斜着切，可以根据喜好，切薄或厚', '将切好的鱼片放入适量料酒，生粉，蛋清，盐，朝一个方向搅拌均匀，保鲜膜盖上静置，之前的鱼块也用同样的材料搅拌一下。', '将配料切好，大白菜和酸菜没拍。酸菜用水多洗几遍，切成小块，如果你不喜欢吃酸菜不放，直接做水煮鱼也是一样的步骤。先将不沾锅烧热，放入油，不用太多，把底铺满就行，放入大蒜，生姜，一半辣椒和花椒小火炒香，倒入鱼块煎，煎至鱼肉微白，放入2勺豆瓣酱，3克糖，再倒入适量开水.', '沸腾后放入酸菜，千张和大白菜，煮开即可用，将锅里东西装入大碗中，锅里留汤先不倒，将鱼片倒入锅中边煮边用筷子轻轻搅散鱼片，鱼片微微泛白就可以关火，余温会将鱼片完全烫熟，煮久了就不嫩了。然后倒入刚刚的碗中。另起一小锅，倒入少量油，加入另一半的辣椒和花椒，烧热后倒在鱼片汤上，撒上葱花就好了！']

---

记录 5631:

title: 酸菜鱼

image: 348465.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 酸菜 盐 酒 鸡蛋清 水淀粉 生姜 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['先把鱼肉整块切下来，剩下的头和骨头切快', '把切下来的整块鱼肉片出来', '把鱼肉片腌制，加入两勺水淀粉，一点点黄酒，一勺盐，把蛋清放进去，搅拌均匀，放着腌制', '把锅烧热，加入油。油热后加入姜和蒜，爆香加入鱼头和鱼骨，翻炒至鱼肉微泛白。', '加入酸菜，翻炒出香味', '加水煮开，煮开要持续10分钟，让鱼骨鱼头入味', '把腌制到现在的鱼肉放进去后，搅拌均匀，继续煮开1分钟，加盐调味，出锅']

---

记录 5632:

title: 辣子鸡

image: 348197.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带骨鸡肉 干辣椒 花椒粒 老姜 大蒜 辣椒粉 白糖 盐 红油 熟芝麻 料酒 葱

taste: 麻辣

step: ['提前将原料准备好，鸡肉切成小丁，做辣子鸡最好选择带骨的鸡肉，这样吃起来的时候更有嚼劲和感觉（不喜欢的可以直接选择鸡胸脯肉或者鸡腿肉）叨叨叨：干辣椒表面有灰，为了保证成菜的颜色鲜艳，要用毛巾将辣椒表面擦干净', '将葱切成段、老姜切成片', '将鸡丁用姜片、料酒、葱段、盐腌制30分钟', '将表面擦干净的辣椒剪成节待用叨叨叨：为了增加辣椒的口感，我用了3种辣椒，分别是二荆条辣椒，起到提色的作用；子弹头辣椒，起提香的作用；印度椒，起提辣味的作用，比例分别是二荆条辣椒50g、子弹头辣椒20g、印度椒10g，这个是秘诀哦', '锅内倒菜籽油烧热至熟，下入腌制入味的鸡丁炸至表面金黄叨叨叨：喜欢鸡肉嫩一点，可以缩短炸制的时间；喜欢表面微焦的延长炸的时间，根据个人口味而定', '待鸡丁表面炸至金黄时捞出沥干油', '大蒜拍破、老姜切成片', '锅内留少许底油，将切好的辣椒节和花椒粒放入锅中翻炒出香至微微棕红色', '下入姜片、蒜瓣、辣椒粉炒香，再下入鸡丁翻炒', '再下白糖、盐调味翻炒均匀', '最后淋上红油，撒上熟芝麻即可', '一盘香得让人流口水的辣子鸡就做好了（口水早已留下来）']

---

记录 5633:

title: 家常回锅肉

image: 346322.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 郫县豆瓣酱 葱 姜 蒜 盐 酱油 糖

taste: 微辣

step: ['猪肉准备一块', '冷水下锅', '煮开', '捞出', '切片', '青椒', '用手掰碎', '姜切碎', '蒜切碎', '葱切碎', '锅底放油', '放葱姜蒜爆香', '加郫县豆瓣酱', '炒出红油', '放肉片', '加青椒', '放适量，盐，糖，酱油', '出锅', '咸香微辣']

---

记录 5634:

title: 香辣龙虾

image: 346188.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙虾 姜 葱 香菜 大蒜 辣椒 小米辣 盐 生抽 鸡精 十三香 胡椒粉 花椒 料酒 啤酒 八角 桂皮

taste: 超辣

step: ['龙虾用刷子一个个刷干净，然后去头去后面的根，放一边备用', '然后把所有的配料都切好，放一边备用', '锅里放油烧红油放入姜片，把龙虾倒入进去爆炒，加入八角桂皮花椒和辣椒，炒十分钟后加入盐和大蒜，再接着炒两分钟，加入啤酒，然后盖上锅盖，一直大火煮十二分钟入味后加入鸡精和十三香和胡椒粉就可以出锅了，再把葱和香菜放上面就好了']

---

记录 5635:

title: 简单版辣子鸡

image: 346180.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小公鸡 线椒 葱 姜 老抽 料酒 盐 糖 鸡精 花椒

taste: 超辣

step: ['葱切段，姜切丝，线椒切段，鸡剁小块洗净', '热锅凉油，油热之后下花椒，小火爆香', '下葱姜，爆香', '下鸡块炒至变色，然后加少量料酒', '放老抽，不用太多，不然颜色太重', '加酱油之后翻炒，然后倒入热水，不用太多水', '水开之后把线椒倒进去，然后加盐加糖，适量就好，可以尝着来', '倒进线椒之后继续大火翻炒，然后小火稍微炖一会让线椒熟透，不然线椒有一股生辣椒的味道，然后再大火收汁，盛出']

---

记录 5636:

title: 【川菜】炝炒白萝卜丝

image: 346135.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 干辣椒 红花椒 盐 花生油 味精

taste: 微辣

step: ['新鲜白萝卜，洗净去皮。', '先切薄片。', '再切成细丝。', '根据萝卜多少，放入适量的盐和匀，比平时做菜的咸度稍微咸一点点。', '用保鲜膜封好，腌制1-2天。', '将腌好的萝卜丝多余的水粉去掉。', '干辣椒剪小段，红花椒准备好。', '锅洗净，烧干，放入适量的花生油烧热。放入干辣椒段和花椒爆锅。', '倒入白萝卜丝，翻炒一会儿。', '直到表面出现油亮的光泽，就可以了。这一步可以适量加青蒜苗和一点点味精，也可以不要味精。', '放凉以后，就可以食用了。', '成菜爽脆，有糊辣块的香气，很开胃、很下饭的一道小咸菜，一年四季都可以做。', '成品。', '成品。']

---

记录 5637:

title: 干煸辣子鸡丁

image: 346128.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小公鸡 小米辣 葱 姜 蒜 花椒 茴香 酱油 鸡精 白糖 料酒

taste: 中辣

step: ['把小公鸡剁成小丁，小米辣切碎，葱切段，蒜拍松，姜大块拍松。', '锅里烧开水滴入一勺料酒把鸡块淖一下，去掉血沫凉水冲洗干净控水。', '热锅里倒油把淖好的鸡块过油至金黄捞出，锅内留底油，再把鸡块倒入大火煸炒，直至水分炒干，（听到鸡肉有噼里啪啦的声音就差不多了）把鸡块往边上扒拉，油里放入花椒，大茴出香味再放入葱姜蒜一起煸炒。', '加入白糖少许炒上色，倒入老抽，鲜香酱油，料酒，盐，小米辣继续翻炒一下加入鸡精炒匀即可出锅了。喜欢吃香菜的，可以撒些香菜就可以了。']

---

记录 5638:

title: 酸菜鱼

image: 346078.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 干辣椒 花椒 姜 葱 豆瓣酱 盐

taste: 微辣

step: ['准备好酸菜', '鱼肉切簿片，切成蝴蝶片', '切好的鱼片用盐腌制一下', '锅里坐油', '码入姜片和酸菜翻炒', '加入豆瓣酱', '加入辣椒继续翻炒', '加入水煮沸', '鱼片用水冲洗至水清澈', '把煮沸的酸菜捞出放在碗中', '煮开的鱼片和汤倒入碗中', '加入葱段和一勺辣椒酱', '别起炒锅坐油放入少许花椒加热', '把烧热的油浇上即可', '热辣辣的诱惑', '热辣辣的诱惑', '热辣辣的诱惑']

---

记录 5639:

title: 回锅肉

image: 345089.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 红椒 蒜苗 豆瓣酱 生抽 蒜头 姜 花椒 盐

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净冷水下锅加入花椒和生姜', '煮开撇去浮沫煮熟捞出', '把配料切好备用', '坐锅倒入少许花籽油', '码入五花肉煸炒一会', '加入姜，蒜蓉翻炒一下', '加入青红椒，一勺豆瓣酱翻炒', '加入1勺生抽', '成品图', '美食的诱惑', '美食的诱惑', '美食的诱惑']

---

记录 5640:

title: 彭小厨家的宫保鸡丁

image: 344980.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青瓜 红椒 鸡胸肉 蒜头 胡椒粉 淀粉 料酒 酱油 姜末 盐 花生米

taste: 微辣

step: ['将青瓜切小丁，红椒切圈，蒜头切片备用。', '将鸡胸肉切丁加入酱油，胡椒粉，淀粉，盐，料酒，姜末抓匀腌制十分钟备用。', '腌制过程中顺便摆一下盘', '炒锅大火烧热加入适量的油，放入蒜片和红椒爆香。', '然后倒入鸡肉进行翻炒。', '爆炒至八分熟倒入淀粉水勾芡。', '再倒入青瓜断生。', '接着倒入炸好的花生米。（我是买现成的然后去掉衣）', '快速翻炒后装盘。', '再来一张成品图。']

---

记录 5641:

title: 剁椒冬瓜

image: 344729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冬瓜 油 白糖 蒜 剁椒

taste: 微辣

step: ['冬瓜去皮去瓤洗干净。', '将冬瓜切成稍微厚些的大片放到盘中。', '大蒜去皮，切成末。', '起油锅，蒜末入锅炸香。', '剁椒入锅炒。', '加白糖炒。关火。', '炒均匀的剁椒盛出放在冬瓜上。', '装有冬瓜的盘子入蒸锅蒸。', '蒸熟即可享用。']

---

记录 5642:

title: 麻辣鸡块

image: 344573.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 红辣椒 花椒 食用油 盐 老抽 料酒 鸡精

taste: 麻辣

step: ['鸡脯肉洗净切块，大小约1.5CM见方，放入盐', '加入料酒，搅拌入味，腌制一会儿', '辣椒剪碎和花椒一起放入盘中', '锅内放油烧热，放入腌好的鸡肉块，炸至成熟后盛出控油', '锅留底油，放入辣椒和花椒炒香', '放入炸好的鸡肉块，加入老抽', '放入鸡精炒匀出锅', '盛出装盘']

---

记录 5643:

title: 素春卷

image: 344368.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 小葱 春卷皮 花椒面 油辣子 麻油

taste: 微辣

step: ['新鲜白萝卜不去皮，搽丝越嫩越好。', '做这个呢，就要保持萝卜丝的脆直接调一点盐，花椒面和麻油。撒上小葱拌匀', '准备好春卷皮和油辣子这个一定要是油辣子。如果家里没有油辣子的个人觉得罐装的，火锅底油也是可以的。', '取一张春卷皮薄薄的，抹上一层油辣子。', '取萝卜丝裹春卷皮。', '一个一个的裹好盘子里面。', '又香又脆甜辣味呢，在那个放啦油辣子以后.略放一点白糖。']

---

记录 5644:

title: 口水鸡

image: 344344.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清远鸡 盐焗鸡粉 辣椒油 熟白芝麻 熟花生 生抽 盐 砂糖 十三香 蒜蓉 葱花 香菜 陈醋 芝麻油

taste: 微辣

step: ['鸡，开胸，洗干净，放盐焗鸡粉，蚝油，糖，芝麻油，生抽，涂抹均匀。', '放进冰箱腌制隔夜。', '放进蒸箱，蒸40分钟。', '拿出来晾凉。', '花生米，我买的小包装的，很香很方便，撕开袋口，用手捏住开口，然后用个小锤子轻轻锤碎，备用。蒜头剁碎，葱，香菜切碎。', '等候期间，把生抽、盐、十三香，陈醋，白糖、熟花生米、蒜蓉、辣椒油，芝麻油，放入碗中搅拌，配成口水鸡调料汁，备用。', '鸡晾凉后，用剪刀剪开（用了半只鸡，另外半只做手撕鸡了）。', '淋上酱汁，撒上葱花，香菜。', '最后撒上熟芝麻。', '非常开胃。', '不要酱汁，蒸熟的鸡，撕开，淋上芝麻油，白芝麻，再撒点盐焗鸡粉，搅拌均匀就是手撕鸡了。']

---

记录 5645:

title: 水煮雪花牛肉

image: 344307.jpg

categories: 川菜

ingredients: 雪花牛肉 豆芽 鲜香菇 金针菇 炸豆腐 干辣椒 干花椒 酱油 盐 花生油 玉米油 辣酱

taste: 麻辣

step: ['准备好蔬菜食材', '展示一下我们家的雪花牛肉，我们家是开牛肉火锅店的，所以要吃牛肉特别方便😜', '雪花牛肉切片，放一边备用。(这个雪花牛肉是新鲜的，很嫩，不用腌制的，可以放点花生油，搅拌均匀，包裹住牛肉)', '辣酱放油炒香', '加清水，酱油，盐，大火煮开', '蔬菜，豆腐，放入辣汤里煮，豆芽可以放在最后煮，煮的太软就没有口感了。', '把食材捞起放在大盘中(这一步忘记拍照了)。剩余的辣汤再次煮开，一定要煮开哦！然后迅速放入牛肉烫煮十秒钟。', '连汤带肉一起倒入大盘中', '炒锅加入玉米油烧热，放入泡过水的干辣椒，和花椒', '热油泼在汤面，油温够热，泼在汤面，汤面才会起小泡泡的哦！', '加入香菜，装饰', '来一张灯光下的照片', '这个肉肉可漂亮了', '垂涎欲滴😋😋']

---

记录 5646:

title: 酸辣粉

image: 344281.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 油辣椒 肉末 鸡蛋 酱油 生抽 老抽 芝麻油

taste: 酸辣

step: ['红薯粉泡发一个小时', '锅里加水,把红薯粉倒进去煮熟', '煮的时候做油辣椒:准备好辣椒粉,放在碗里。', '锅里放油,加一瓣大蒜,一些葱花,烧一会.(放大蒜和葱花的时候不记得拍照了)', '把油倒进辣椒粉,用筷子拌一会儿,油辣椒就做好了。', '这时候,红薯粉也煮好了,把红薯粉,滤干净。', '锅里放油,肉末放进去，炒一会.', '把鸡蛋倒进去', '倒水进去。', '把油辣椒倒进汤里', '加调料.', '把汤倒进碗里。', '把红薯粉倒进碗里,就做好了。']

---

记录 5647:

title: 四川泡菜

image: 344128.jpg

categories: 川菜

ingredients: 萝卜 红尖椒 豆角 嫩姜 八角 花椒 蒜头 盐 白酒 冰糖 桂皮

taste: 酸咸

step: ['根据你泡莱坛子的大小取适量水(一般坛容积2/3)，加八角，花椒，桂皮煮开后自然放置至凉透。桂皮放1~2小块即可，我放多了，煮出颜色深了点', '凉透的水放入坛子内，加盐，白酒，冰糖放置24小时，时间放长一点也可以，最长不超过3天。', '将萝卜，姜，尖椒，豆角去除表面干皮洗干净，多洗几次，放置一段时间，让表面残余的生水蒸发干净。', '凉干水份后开始材料改刀。豆角可切短成2段，也可以不切，萝卜根据个人喜好切片，条，块均可，姜同萝卜一样，尖椒不用改刀，直接放里面。', '加上盖子，盖子边上浇上一层凉开水密封用(切记不能直接加生水)，放置一周左右，初次泡时间要长一点才能入味，随着泡的次数越多时间越长，泡莱水会越来越好，到时添加材料泡2~3天就可入味食用。']

---

记录 5648:

title: 辣炒鸡丁

image: 343939.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 青椒 花生米 郫县豆瓣酱 生抽 料酒 淀粉 葱花 姜末 蒜末 植物油

taste: 微辣

step: ['备好食材，青椒洗净', '热锅凉油下入花生米炒熟，盛出凉透至酥脆', '鸡胸肉切丁', '入一大碗，放入料酒、生抽酱油、葱姜末拌匀，放入淀粉拌匀，腌3分钟入个底味去腥，这样处理的鸡胸肉才够滑嫩', '青椒切丁', '锅内加入植物油，开中火下入鸡丁滑炒，颜色变白捞出备用', '利用锅内的余油，再放入豆瓣酱小火炒出红油，放入葱姜蒜末爆香', '倒入青椒中大火翻炒至青椒断生', '倒入鸡丁翻炒', '加入花生米拌匀即可出锅']

---

记录 5649:

title: 辣子鸡

image: 343869.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅中 小鸡腿 花椒 酱油 蚝油 胡椒粉 姜片 料酒 蒜末 湿辣椒 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['准备好材料', '干辣椒和湿红辣椒剪段，干辣椒用清水浸泡', '鸡翅中和小鸡腿洗净后砍小块', '加入姜片，料酒，酱油，蚝油，盐，胡椒粉', '抓匀腌制20分钟', '金龙鱼菜籽油倒入奶锅内', '中火煮至冒热气', '放入沥干水的鸡块小火炸至金黄', '全部炸好后备用', '热锅，倒入适量的金龙鱼外婆乡小榨菜籽油，爆香蒜末后放入湿辣椒炒至表皮起泡', '再倒入干辣椒段和花椒翻炒出香气', '倒入鸡块翻炒均匀即可出锅', '超下饭哦~', '很香']

---

记录 5650:

title: 蚂蚁上树

image: 343597.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡发粉条 猪肉末 食用油 生抽 蚝油 老抽 盐 鸡精 葱花 姜 青椒碎 泰椒

taste: 原味

step: ['准备好材料', '锅烧热放油，炒熟肉末，放入葱姜', '放入生抽调味', '放蚝油', '放入老抽调色', '加入清水', '放入泡好的粉条', '放入盐', '加入鸡精出锅', '撒上青椒碎和泰椒圈即可']

---

记录 5651:

title: 泡椒凤爪

image: 343404.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 花椒 大料 姜片 白醋 白糖

taste: 酸辣

step: ['鸡爪解冻，冲洗干净，剪去剪指甲。', '斩成三段。', '准备辅料。', '开水锅里放进所有辅料和鸡爪。', '煮开后再煮五分钟。', '放在冷水下冲五分钟。', '泡椒带水放进容器，加白糖，白醋。不知道加多少的小伙伴可以用筷子蘸点水尝尝味道，自己喜欢就好。', '泡椒水倒进鸡爪，保鲜盒分装。', '冰箱冷藏保存，一般第二天就可以吃啦！一般泡椒都较辣，不敢吃辣的小伙伴可以减少泡椒的用量。']

---

记录 5652:

title: 辣子鸡

image: 343353.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 干辣椒 生抽 花椒

taste: 麻辣

step: ['将鸡肉改刀成细丁备用；姜切片、蒜切成小颗粒、干辣椒切小段', '锅加热，倒入食用油，大火至油温八成热时倒入鸡肉，炸至金黄色，捞出控油', '锅底留油，待油温降低后小火加入姜蒜、花椒、八角、煸炒至香味溢出', '加入干辣椒段翻炒，再倒入炸好的鸡肉继续翻炒', '倒入适量的料酒、酱油、白糖翻炒均匀，尽量让鸡肉上裹上佐料', '最后加入芝麻翻炒均匀即可出锅食用啦']

---

记录 5653:

title: 回锅肉

image: 343127.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 姜 葱 蒜 花椒 料酒 青辣椒 西红柿 豆瓣酱 辣椒酱 腐乳汁 酱油 糖 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['将姜、蒜切片，葱切段，青辣椒、西红柿切小块。', '带皮五花肉冷水下锅，加入姜、葱、花椒、料酒，煮至六成熟（筷子可插入即可）。', '捞起沥干，切薄片。', '炒锅开火，加油，煸香姜、葱、蒜。', '放入肉片，煸炒至肉片颜色变透明、边缘略微卷起，盛起备用。', '放入豆瓣酱、辣椒酱、腐乳汁、酱油，炒出红油。', '加入青辣椒、西红柿，稍翻炒。', '放入肉片，翻炒均匀。', '调入糖、鸡精，翻匀即可。', '起锅装盘。']

---

记录 5654:

title: 宫保豆腐

image: 343002.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 黄瓜 生抽 老抽 香醋 白糖 花椒 辣椒段 蒜 生粉 盐 鸡粉

taste: 微辣

step: ['准备食材', '豆腐，黄瓜切丁，蒜切末', '准备一个小碗倒入少许清水，加入两茶匙生抽，一茶匙半老抽，一茶匙香醋，一茶匙白糖，四分之一茶匙盐和鸡粉调匀', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热豆腐炸制', '待豆腐表皮金黄捞出控油备用', '锅里留少许底油下花椒爆香捞出弃用', '下蒜末和辣椒段炒香', '倒入豆腐和调味料大火烧开', '煮至汤汁浓稠加入黄瓜翻炒均匀', '用少许生粉调成水欠勾欠即可', '成品', '成品']

---

记录 5655:

title: 宫保鸡丁

image: 342817.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 生抽 老抽 淀粉 料酒 糖 干辣椒段 花生 花椒

taste: 酸甜

step: ['葱切段，姜切丝，干辣椒切段，蒜切片。鸡腿去骨，切小块，加生抽，料酒，淀粉码味。花生米炒香备用', '花生油和猪油热锅，下花椒一把，干辣椒段炸香', '下鸡腿肉炒断生，用小碗调酱汁：一勺糖，一勺醋，半勺生抽，半勺老抽，一勺淀粉。', '下酱汁翻炒，最后下花生米翻炒均匀，起锅开吃']

---

记录 5656:

title: 简易水煮鱼

image: 342783.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 豆腐皮 蚝油 胡椒面 鸡蛋清 姜片 五花肉 料酒 味极鲜 淀粉 花椒面 蒜粒

taste: 酸辣

step: ['鱼去鳞，洗干净，改刀成片。放入胡椒粉，花椒面，耗油，料酒，味极鲜，鸡蛋清腌制半小时', '把腌制好的鱼片抄制变色即可，盛出备用', '放入少许油，加入五花肉片，煸炒出油', '放入蒜瓣，姜片，豆瓣酱继续煸炒', '放入酸菜，继续煸炒3分钟', '由于有酸菜的原因，加入的是高汤。不油腻，味道也更鲜美', '加入豆腐皮鱼头，先炖3-5分钟', '放入抄制好的鱼肉微微开锅2分钟就可以出锅了。']

---

记录 5657:

title: 鱼香肉丝

image: 342778.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑木耳 泡椒 胡萝卜 豆瓣酱 白糖 陈醋 葱 姜 蒜末

taste: 酸咸

step: ['黑木耳温水泡发，切成丝待用。四川泡椒切丝待用。', '四川豆瓣酱准备好。', '胡萝卜切丝待用。水烧开后到入胡萝卜丝汆水煮两分钟，用冷水冲凉，先放一旁。', '调料：酱油1小勺，陈醋2小勺，白糖2小勺，料酒1小勺，搅拌均匀。', '里脊肉切粗丝，放入盐、料酒，胡椒粉拌匀，腌制15分钟后加入淀粉拌好。', '炒锅烧热，到入油，油温烧到有一些小泡是到入肉丝，翻炒均匀铲出。', '余下的油放入葱姜蒜粒。', '加入一勺的豆瓣酱，拌炒。', '到入黑木耳丝与胡萝卜丝。', '到入泡椒。', '到入肉丝和调味料。出锅是用水淀粉勾芡即可。']

---

记录 5658:

title: 川味辣子鸡

image: 342716.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 生姜 香葱 大蒜 花椒 泡椒 小米辣 生抽 料酒 盐 麻辣酱

taste: 中辣

step: ['把鸡肉放到碗中，加入生抽、料酒、盐生姜、花椒搅拌均匀，腌制20分钟。', '锅内放油，烧至油面起烟时，放入鸡肉，炸至姜黄色后，捞出放置一会，再次下锅炸一遍。', '锅内放底油，大火烧热，放入大蒜、葱、生姜、泡椒、麻辣酱一起爆香，再放入炸好的鸡肉翻炒，直至鸡肉均匀地沾上酱汁', '爆炒3分钟后，将干辣椒和花椒下锅，2分钟后转中火不断翻炒，待锅中的油汁被吸收，干辣椒和花椒焦香时即可出锅', '出过摆盘即可享用。']

---

记录 5659:

title: 鱼香茄盒

image: 342356.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 肉末 姜 蒜 生抽 糖 香醋 韩式辣酱 盐 水 水淀粉 食用油 料酒 鸡蛋 面粉

taste: 鱼香

step: ['肉末加入适量姜末，葱末，蛋清一个，淀粉，清水少许搅拌均匀。', '茄子切为夹子，一刀切下不切断，下一刀切断。', '适量面糊加入清水，一个蛋黄拌匀，浓厚程度可按个人喜欢，可稠厚可薄。', '备些姜末，葱，蒜末。', '备好水淀粉，味汁备好（糖醋生抽，辣酱、料酒备碗中）。', '锅中把水擦干，加入油烧热。', '做茄夹子。', '夹好肉糊的茄盒粘上面糊。', '入锅炸制两面金黄。', '捞出来用天喜玫花纸巾吸去一些油。', '锅中炒香姜葱蒜末，加入备好的味汁，少许水或高汤，加入水淀粉搅拌至浓稠。', '做好的茄盒摆盘，淋入酱汁。']

---

记录 5660:

title: 麻婆豆腐

image: 342309.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水豆腐 蒜蓉 辣椒 豆瓣酱 小葱 盐 花椒 老抽 淀粉 糖 麻油

taste: 麻辣

step: ['首先加少许盐焯水，煮沸后小火慢煮几分钟，冲凉', '然后把小料蒜子辣椒小葱切碎备用', '热油将豆瓣酱➕蒜蓉辣椒花椒煸油，➕汤放入豆腐大火煮，然后加入老抽少许白糖鸡精，煮几分钟汤汁变稠即可装盘出锅，喜欢浓稠感可以适量加入淀粉勾芡，出锅之后可以稍微来点麻油']

---

记录 5661:

title: 香辣花甲

image: 342095.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花甲 大蒜 辣椒 花椒 姜 盐 鸡精 老酒 酱油 淀粉 葱花

taste: 微辣

step: ['所用食材', '花甲洗净清水放盐侵泡1小时左右。', '原汁机换冰激凌头将大蒜、姜、辣椒摇碎。', '摇好的大蒜泥辣椒酱', '锅里倒入适量清水烧开，倒入洗净的花甲煮至花甲都张开后捞出。', '炒锅倒油烧热，放入花椒和摇好的蒜泥辣椒酱炒香。', '倒入花甲、加入盐，鸡精、再倒老酒、少量酱油、翻炒，最后再倒点淀粉水翻炒均匀后加入葱花翻两下就可以出锅了。', '香辣花甲出锅啦']

---

记录 5662:

title: 手工冰粉

image: 342066.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冰粉籽 石灰粉 红糖 花生米

taste: 甜味

step: ['冰粉籽和石灰粉准备好。', '取100克冰粉籽备用。', '石灰粉取10克用400克凉开水搅拌均匀。', '搅拌均匀放置一旁澄清备用。', '冰粉籽用纱布包好扎起来。放入2400克左右凉开水中搓洗，力度轻柔，搓6分钟。（注意不要超过6分钟，搓洗的力度轻柔，缓慢，均匀）', '将澄清的石灰水清水的那一部分倒入搓好的冰粉浆中，迅速用筷子来回搅匀，静置1个小时左右凝固好就可以了。放入冰箱冷藏后口感更佳。', '花生米放入烤箱180度10分钟烤香。', '去皮碾碎。', '红糖加入适量水熬成红糖水。', '冰粉凝固后加入红糖水和花生米即可。', '手工冰粉，儿时的味道。', '成品。']

---

记录 5663:

title: 花菇宽粉土豆片白菜叶冒菜

image: 341892.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 花菇 宽粉 土豆 火锅底料

taste: 微辣

step: ['锅内烧开水，放入火锅底料煮沸', '把准备好的各样菜洗好切片', '锅内沸腾，即可下入各种菜，最后在放入宽粉，出锅倒入少许醋并加入盐即可出锅']

---

记录 5664:

title: 川味泡菜制作方法

image: 341861.jpg

categories: 川菜

ingredients: 子姜 青椒 长豆角 香料包 红椒 冷开水 盐

taste: 酸辣

step: ['材料随意，一切能做泡菜的食材都可以加入，至于量，亲们调准水的咸度即可，菜菜量以你坛子的大小为准，尽管往里面塞满就是了。', '材料清洗干净后要风干表面水份，适当的粗加工一下，比如将长豆角卷起来，修剪过长的辣椒楴等等。', '无油，无生水泡菜坛子中加入大半坛子冷开水，然后加入盐搅拌至完全溶解，每5000g水，配盐300g。', '盐水中加入香料袋子一个，因为这个东西市场里有现成的卖，心姐把它给漏拍了，照片是后来补拍的，里面的材料有：香叶、花椒、八角、小茴香、肉豆扣、桂皮、良姜等，每样的量非常的少，干料总量加起来大概10克样子。', '坛中加入子姜，因为子姜大块，泡的时间需要长些，就先放入压在坛底下。', '加入青红辣椒，心姐买了三种辣椒全放进去了。', '最后加入团成团的长豆角，泡椒材料中最易泡熟的是豆角，所以要放在最上层，方便取食。', '所有材料装好后，要用无油的筷子摊平整，确保每样食材都泡在盐水中后，加上坛盖，并且注入适量封坛盖的水。', '带着期待，心姐坐等一星期的泡菜终于出坛了(´▽｀)ノ♪']

---

记录 5665:

title: 川味飘香大刀耳片

image: 341858.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪耳 黄瓜 味精 六月鲜 葱末 泰椒 小米辣 蒜末 青花椒粉 熟芝麻 高汤 辣椒红油 麻油 盐 姜段 葱段 花椒 大料 料酒 生抽 老抽

taste: 超辣

step: ['耳朵洗净，剔除余毛和太肥的地方。锅坐水加葱姜，料酒把耳朵放进去烧开去腥，取出冲净浮沫备用。', '锅重新坐水下葱姜，花椒大料，胡椒粉，生抽和盐，放入猪耳煮熟，大概25-30分钟。不要煮太烂，耳朵不易成型。', '猪耳放菜板上，上面压重物放冰箱5个小时以上。这是我压了一夜的耳朵。', '把耳朵尽量切薄片，我买的耳朵商家已经切块装盒，如果你买的整个耳朵，切出来效果会比我的好看。', '黄瓜切丝装盘，感觉用刨刀刨成片效果会更好，因为吃的时候发现黄瓜很好吃，如果刨成片就可以大快朵颐了😝', '所有调味料拌匀调好口味兑成碗汁备用', '黄瓜垫底，耳片盖在黄瓜上，浇入碗汁，入冰箱冷藏一小时以上再吃口味更佳']

---

记录 5666:

title: 川味红烧牛肉

image: 341829.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 土豆 洋葱 葱 香菜 香米酒 油 白糖 豆瓣酱 八角 桂皮 小茴香 干辣椒 小米辣 老抽 大蒜 老姜 花椒

taste: 麻辣

step: ['锅里烧水，水开后转为中火，倒入几滴食用油，将切好的牛肉块倒入锅里并倒入适量香米酒，飞水约七分钟，然后用热水将飞过水的牛肉洗净，提醒，一定要热水洗净，晾干，放入盆里，倒入适量的油和少量老抽腌制半小时，然后锅里倒适量油，中火将牛肉几面煎黄，如图。然后盛在盘子里。', '在等待腌制牛肉的时候，拍好大蒜和老姜，切好泰国绿辣椒', '将辅料准备好后，锅里倒油，花椒冷油下锅，小火熬五分钟，然后放入郫县豆瓣酱和干红辣椒，小火熬五分钟', '然后将八角，桂皮，小茴香，姜蒜倒入锅里，小火八分钟，再转中火四分钟，闻着香味出来了，转大火两分钟熬', '大火两分钟满后倒入牛肉，中火继续翻炒三分钟，加入没过牛肉的开水，记住开水下锅，牛肉不会柴。盖好锅盖，中火炖一个小时二十分钟，中间要开锅盖翻炒下牛肉，避免粘锅。', '然后将土豆去皮切中块，用蒸锅蒸十三分钟，用筷子插一下土豆基本可以插开就好，不用特别熟，一会儿后面还要继续下锅和牛肉一起烧', '将洋葱和葱切好备用，如图', '一个小时二十分钟的时候，待水被熬来几乎只剩油的时候，如图，加入泰国绿辣椒，继续中火烧五分钟，切记不要盖锅盖，避免辣椒变色', '然后倒入洋葱，葱白和土豆继续中火到大火之间继续烧七分钟，记住要随时翻炒锅里的东西哦，七分钟后转大火继续收汁三到五分钟', '待收汁差不多的时候放入葱绿，继续翻炒一下，由于之前放了一勺半豆瓣酱，所以几乎不用再加盐了', '最后一步，出锅盛盘里，撒点香菜，红烧牛肉即可上桌享用']

---

记录 5667:

title: 美味酸菜鱼

image: 341726.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 姜条 蒜末 盐 料酒 鸡蛋 鸡精 豆油 生粉 葱末 香菜

taste: 酸辣

step: ['鱼片成片，在盆里加入生姜条，蒜末，料酒，加入鱼片顺时针搅拌再加入鸡蛋清，鸡精，盐，生粉，搅拌均匀', '取出酸菜切断', '锅里加逗油翻炒', '加入适量白开水煮沸腾', '捞起备用', '在水里加鱼片，所有的鱼片加完，倒入泡椒', '煮到鱼片起沫，再加入一勺水，烧开', '倒入酸菜上面', '如果你爱吃辣，加辣椒粉，和干辣椒段', '锅里面放一点油，加入辣椒粉，烧开，倒在鱼片上面', '再加入葱末，香菜，美味的酸菜鱼，就完成了']

---

记录 5668:

title: 水煮肉片（微辣版）

image: 341702.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊 长黄豆芽 圆白菜 黑木耳 大葱 大蒜 干辣椒 辣椒酱 淀粉 海鲜酱油 鸡蛋 盐 五香粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['里脊切薄片，加入料酒、海鲜酱油、五香粉、淀粉、鸡蛋', '抓匀，腌制（其他备料准备好了的时候也就腌制差不多了）', '圆白菜（也称大头菜）洗净备用', '长黄豆芽，掐去根部，洗净备用', '黑木耳泡发，洗净备用', '炒锅加清水煮沸，加入圆白菜汆烫一分钟，捞出沥干，装入大碗', '用刚刚汆烫圆白菜的锅中水，加入长黄豆芽继续汆烫，两分钟，捞出沥干，铺在刚刚的圆白菜上继续用此水，汆烫黑木耳，一分钟，捞出沥干，装刚才的大碗（此步没拍照）', '炒锅刷干净，重新加火\u3000加入腌制好的里脊\u3000煸炒至变色\u3000捞出另放备用', '炒锅加油烧热\u3000加葱末爆香\u3000加清水煮沸\u3000再加入刚煸炒的里脊，加入五香粉、盐，煮开3分钟', '另切葱花、姜末、辣椒丝备用', '将炒锅中煮好的肉片连汤一起倒入装有配菜的大碗中', '葱花、姜末、辣椒丝放在上边', '另起油锅\u3000烧至油冒烟', '淋在葱花姜末辣椒丝上', '成品闪亮登场\u3000啦啦啦']

---

记录 5669:

title: 素凉面

image: 341691.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水面 食用油 豆芽菜 油辣子 糖 葱 醋 生抽 香油 花椒面

taste: 微辣

step: ['豆芽菜下水焯熟。葱切碎花。', '开水下面，煮7层熟，不要太软了，不然面条没口感。', '面条煮好后甩干水分，放在电风扇下面，立即用食用油淋在上面，并用筷子搅拌均匀。避免面条粘粘。', '等面条完全凉透后，根据自己的喜好加入调料。但是生姜蒜水，糖，醋，是必不可少的哦！']

---

记录 5670:

title: 清蒸鲫鱼

image: 341640.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲫鱼 紫苏 姜 蒜 葱 李锦记蒸鱼鼓油 味精 盐 油

taste: 清淡

step: ['鱼弄好后抹上盐放入紫苏，姜，蒜。开始蒸锅底记得放水中间记得留个隔物不要淹过碟子', '蒸鱼15分钟15分钟内将配料切好', '蒸好的鱼端出来之后将配料入锅记得放油少放点', '加水加入蒸鱼鼓油及盐味精等等不要煮干', '将配料淋上去就ok啦这个我卖相不好不过很好吃的']

---

记录 5671:

title: 素香锅

image: 341563.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 洋葱 鲜藕 胡萝卜 豆瓣酱 辣椒段 八角 花椒 蒜末 葱花 姜末 生抽 鸡粉 白芝麻

taste: 中辣

step: ['准备食材', '土豆，藕切片用清水冲洗干净浸泡', '洋葱，胡萝卜切片', '土豆，藕片控干水份', '准备配料，葱花，姜末，蒜末，八角，花椒，辣椒段，豆瓣酱，白芝麻', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热下土豆，藕片炸熟捞出备用', '依次下胡萝卜，洋葱过油捞出备用', '锅里留少许底油下花椒，姜末，八角爆香', '加入豆瓣酱，辣椒段，蒜末炒出香味', '倒入所有食材翻炒均匀', '加入半茶匙鸡粉，一茶匙生抽调味翻炒均匀', '撒入白芝麻，葱花', '翻炒均匀即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 5672:

title: 家常宫爆鸡丁

image: 341525.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 红萝卜丁 青椒丁 干辣椒 蒜末 葱段 去皮花生米 生粉 鸡蛋清 生抽 料酒 胡椒粉 白糖 盐 生抽 老抽 香醋 生粉 白糖 清水

taste: 咸鲜

step: ['鸡胸肉切成1.5公分厚的条形，再切1.5公分厚的丁', '切好的鸡丁加入1汤匙生抽，1汤匙料酒，少许胡椒粉，少许盐，少许白糖，用手抓匀', '加入1大汤匙生粉', '加入1个鸡蛋清和1汤匙油拌匀腌15分钟入味', '生抽1汤匙，老抽半汤匙，生粉半汤匙，香醋1汤匙，白糖1汤匙，清水4汤匙', '全部倒入碗里调成料汁备用，顺便把白糖搅拌均匀融化', '红萝卜切丁，青椒切丁，干辣椒切段，蒜切末，葱切段', '花生米去皮凉油下锅满火炸制，', '炸到花生米表皮金黄色捞出来控油备用', '锅中留底油小火滑鸡丁，这样炒出来的鸡丁不会柴，', '炒到鸡丁7成熟铲出来备用', '留适量的油中小火煸香蒜末和干辣椒', '放入红萝卜翻炒均匀撒上适量的盐', '接下来放入青椒翻炒均匀', '放入炒好的鸡丁，烹去料汁翻炒均匀', '加入炸制好的花生米和葱段翻炒均匀', '出锅享用了', '非常下饭好吃的宫爆鸡丁就做好！']

---

记录 5673:

title: 酸汤肥牛

image: 341456.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛片 金针菇 绿豆粉丝 红尖椒 海南黄灯笼辣椒酱 蒜 姜 料酒 泡山椒 盐 糖 泡山椒汁 胡椒粉 白醋

taste: 酸辣

step: ['肥牛提前解冻。', '姜蒜切碎、红尖椒切小圈、泡山椒切段。', '金针菇去根洗净，粉丝提前泡软。', '开水锅中倒入几滴油，放入金针菇、粉丝分别焯熟。', '沥干放入大碗中铺好。', '另倒入开水，放入肥牛片焯至变色马上捞出沥干备用，焯肥牛的水用滤网滤去浮沫备用。', '锅中倒入少许油，放入姜蒜末爆香，放入黄灯笼辣椒酱、泡山椒段、泡山椒水翻炒一分钟左右。', '倒入煮肥牛的汤、加入料酒大火煮开。', '加入胡椒粉、盐、白醋、糖调味，放入焯好的肥牛片略煮关火。', '将肥牛片及汤汁倒入铺了金针菇的碗中。', '表面撒红椒圈点缀，淋入少许热油在红椒圈上即可。', '成品']

---

记录 5674:

title: 香辣蟹

image: 341443.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉蟹 洋葱 香菜 干辣椒 花椒 八角 香叶 料酒 老抽 生抽 白糖 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['准备的原料。', '先把蟹洗净剁成大块，钳子也要用刀背敲碎，不然咬不动。', '辣椒干切段，洋葱切丝，生姜切成片。', '剁好的肉蟹粘上一层生粉。', '热锅凉油，加入裹好生粉的蟹块。', '切面煎成金黄色，蟹壳变红色先盛出。', '底油加入所有香料，辣椒段，姜片炒出香味。', '加入洋葱，豆瓣酱煸炒。', '大火煸炒几十秒，洋葱变软就可以。', '加入煎好的蟹块，再加入生抽，老抽，白糖，料酒少些水炒匀，大火烧几分钟。', '最后撒上香菜段。', '炒匀就可以。']

---

记录 5675:

title: 川味香辣花蛤

image: 341355.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花蛤 干辣椒 蒜 蚝油 大葱 芹菜 花椒 生姜 糖

taste: 超辣

step: ['花蛤放水，放菜油，少许盐进行吐沙。干辣椒用温水泡发。', '干辣椒泡发以后，和生姜，蒜椒碎成蓉。喜欢辣的就多搅一点辣椒。', '锅里下油，七成热后放入花椒粒，干辣椒段，和绞碎的蒜辣姜蓉，炒香。然后倒入花蛤，爆炒至花蛤张开。', '花蛤张开后倒入芹菜，大葱段。起锅前放入蚝油，和少许糖提味，味重的人可以再放一点盐。', '炒好，装盘。']

---

记录 5676:

title: 辣子鸡

image: 341287.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 干红辣椒 盐 姜 蒜 生抽 淀粉

taste: 微辣

step: ['将鸡切块，放盐、姜、蒜、酱油腌制15-20分钟；', '炸制之前裹上薄薄的淀粉；', '锅中热油，倒入鸡块炸至金黄色，放入配料和干红辣椒；', '不断翻炒，把水分炒干。是锅里的水分哦，不是鸡肉的水分。']

---

记录 5677:

title: 家庭版冒菜

image: 341195.jpg

categories: 川菜

ingredients: 速冻肉丸 土豆 宽粉 鸡胗 大白菜 植物油 火锅底料 花椒 生姜 大蒜 八角 香叶 食盐 蚝油 鸡精

taste: 中辣

step: ['鸡胗切胗花，就是把一个鸡胗从两边凸起部分的中间切开，然后把每个凸起部分用刀先切片，再切成条状，底部不要切透', '切好的鸡胗', '准备好其他配菜，土豆去皮洗净切片，白菜切大段，宽粉提前用温水泡3小时以上', '准备好调料', '锅里放油，放入火锅底料炒香', '放入所有香料炒香', '加入适量清水煮开，加盐和蚝油，放入丸子', '放入土豆片', '加宽粉煮5分钟', '加入鸡胗再煮一分钟', '最后加入白菜，放入少许鸡精调味即可', '出锅撒上葱花', '我能吃两碗米饭']

---

记录 5678:

title: 水煮肉片

image: 341019.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 豆芽 千张 盐 蛋清 料酒 黑胡椒 生粉 花椒 生姜 辣椒 豆瓣酱 辣椒酱 五香粉

taste: 微辣

step: ['1买回新鲜的，这道菜可以选猪牛肉里脊和梅条。', '2切成一厘米薄片。我切的片面积大，大吃货不喜欢小肉片。', '3肉片加生粉、黑胡椒、蛋清、盐、料酒拌匀腌制备用。', '4豆芽摘去根洗净，千张洗净切丝。', '5钢锅烧开水将豆芽千张焯水。', '6将焯水的豆芽千张码盘。', '7热锅放油依次放花椒、生姜、辣椒小火煸炒。出香后加入豆瓣酱、辣椒酱、五香粉炒香后加入水。煮开后加入适量鸡精调味。', '8继续大火烧开汤，放入肉片后迅速用筷子搅散，数秒后立即起锅倒入碗中。(非常关键的一步哦，要快，不然肉会老的)关火后还没起锅吃货就闻香而来等不及要下筷子了。', '9将干辣椒，花椒撒在肉片表面，烧一点热油，浇在花椒，辣椒上，听见“嗞嗞”的声音，散出麻辣香味。开动吧']

---

记录 5679:

title: 水煮肉片

image: 340924.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 土豆 蛋清 淀粉 辣酱 青椒 葱 姜 蒜 盐 蚝油 料酒

taste: 微辣

step: ['肉切片', '加入蛋清，淀粉，盐，料酒，五香粉，搅拌均匀。腌制10分钟。', '备好葱，姜，蒜，干辣椒，花椒，锅里倒入油。', '油热后倒入葱，姜，蒜，干辣椒，花椒，翻炒出香味。', '然后加入麻辣酱的料。', '锅里加入凉开水，大火煮开，调小火煮30分钟。', '20分钟后，快熟的时候加入土豆，然后汤汁收粘稠，水煮肉片制作完成。']

---

记录 5680:

title: 酱茄子

image: 340874.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 肉末 大豆酱 大蒜 白糖 味精 白胡椒

taste: 酱香

step: ['茄子一个', '切成条！', '放入四成热的油锅炸至金黄！捞出控油！', '大蒜切成沫，多放一些，肉末入锅和大酱炒出香味，加入茄子，白糖少许，胡椒粉少许，味精少许，炒匀，在锅中焖两分钟既可出锅！', '装盘和家人享用吧！']

---

记录 5681:

title: 蚂蚁上树

image: 340650.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 猪肉末 酸豇豆 葱 泡椒 花椒粉 鸡精 盐 豆瓣 花椒 干辣椒 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['提前把粉条用温水泡30分钟', '酸豇豆切粒，泡椒切段', '葱酸姜切末', '锅加油热后，放花椒，干辣椒段炒几下放猪肉末，姜蒜炒匀', '放豆瓣酱', '炒均匀', '放酸豇豆和泡椒，粉条', '炒几下放少许盐味精花椒粉一勺', '最后撒点葱花就可以了']

---

记录 5682:

title: 麻婆豆腐

image: 340497.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 里脊肉 花椒面 食用油 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['豆腐切小块、里脊肉切末备用将豆腐放入水中加盐淖去豆腥味，肉末加入少许豆粉腌制', '锅中加食用油，倒入肉末翻炒到酥', '加入姜、蒜、豆瓣酱炒出香味', '锅中倒入料酒、酱油、适量清水烧开后下豆腐', '倒入调好的淀粉（勾芡），待汁液浓缩吸收后装盘，撒上花椒面和葱花，即可食用了']

---

记录 5683:

title: 鱼香肉丝

image: 340325.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 青笋 木耳 白糖 老抽 姜 淀粉 蒜

taste: 鱼香

step: ['小碗中倒入淀粉、白糖、生抽、盐、醋、清水调鱼香汁', '锅中倒入适量的食用油，待油热后，加入豆瓣酱、蒜末炒出香味', '将肉末、木耳、青笋丝放入锅中，煸炒均匀', '将鱼香汁倒入锅中，大火烧开后翻炒均匀装盘即可']

---

记录 5684:

title: 麻辣香锅

image: 340153.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉丸 鸡肉丸 黄瓜 藕片 金针菇 土豆 油菜 葱 麻辣香锅调料

taste: 微辣

step: ['黄瓜切条，葱切丝备用', '土豆切条过油，成焦黄盛出备用', '猪肉丸鸡肉丸煮好，金针菇，藕片用水焯熟备用', '锅里放入适量植物油，七分热，放入麻辣香锅调料爆香炒出红油', '先放入葱，黄瓜翻炒一会儿，然后放入猪肉丸，鸡肉丸，藕片，金针菇，和洗好的油菜。翻炒均匀即可出锅（如果喜欢吃其他蔬菜也可任意更换，过程一样）', '方便快捷，香辣可口']

---

记录 5685:

title: 酸菜鱼片味美鲜香

image: 339769.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼头 酸菜 干辣椒 花椒 香葱 芹菜叶 姜 植物油 盐 生抽

taste: 中辣

step: ['好好吃的', '食材准备', '刀和鱼块成45度从大的这头往小的方向斜片成鱼片', '片好的鱼片用盐抓匀放清水下面清洗3\_5遍这样做出来的鱼片洁白透明', '放胡椒粉，盐，蛋清，1勺植物油用手抓匀', '腌渍15分钟入味，加入淀粉拌匀', '锅里放植物油烧至4成热放鱼头大火煎2面金黄色', '放2/1的酸菜炒香', '放入开水，重要的事说三遍一定要放开水这样煮出来的鱼好吃，颜色奶白哦，大火煮滚成奶白色。', '将剩下的酸菜放进去大火煮5分钟可以放盐调味', '用漏勺将鱼头酸菜盛出来', '锅里的汤汁大滚放鱼片用漏勺顺时针小心拨动鱼块，鱼块变色，汤汁微滚即可。', '鱼片捞出来放酸菜上面，汤汁浇在鱼片上面。', '锅里放植物油冷油小火放辣椒丝花椒煸香', '将辣椒放鱼块上面', '放上芹菜叶和香葱花，将炒辣椒的油烧滚淋在鱼块上面发出嗤的一声，香气扑鼻。', '鱼片洁白，味道浓郁。']

---

记录 5686:

title: 香辣回锅肉

image: 339761.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 洋葱 青辣椒 红辣椒 盐 生抽 老抽

taste: 中辣

step: ['五颜六色味道棒棒哒！', '肉肉干香', '食材准备好', '五花肉冷水下锅大火煮滚转小火煮30分钟可以戳进筷子即可', '煮好的肉肉晾凉', '切薄片', '洋葱切小块', '青辣椒红辣椒切小块', '平底锅不放油放入肉片中火将肉片中的油煸出来，两面金黄色，盛出来备用。', '炒肉片的油倒青辣椒红辣椒大火煸炒', '加入洋葱', '倒入之前炒好的肉片', '加入适量盐，生抽，老抽，拌匀', '有荤有素', '成品']

---

记录 5687:

title: 青汁糯米糍

image: 339726.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 大麦若叶青汁 花生 芝麻 白糖

taste: 甜味

step: ['把糯米粉和青汁倒入大碗中', '加入适量的水，边加水边搅，搅拌到无粉粒，绸一点', '锅烧热加适量的油', '把搅拌好的糯米粉倒入锅中，一直炒，大概15分钟，一次不要倒太多，怕不熟', '大概炒至这样就可以装盘了', '成品', '成品']

---

记录 5688:

title: 轻松搞定麻辣口水鸡

image: 339581.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 凉水 葱 姜 冰块 花生米 干辣椒 花椒 桂皮 香叶 八角 辣椒面 芝麻

taste: 麻辣

step: ['洗净鸡腿入锅，料酒适量，凉水淹过，大火烧开，洗净浮沫', '捞出鸡腿，放入盛有凉水的碗里', '再次凉水入锅，放入葱姜，大火烧开，关火焖十分钟', '捞出鸡腿，放入凉水中冲洗，再放入准备好的冰块中，冰镇20分钟', '热锅凉油，倒入花生米，小火煸至金黄，再碾成花生碎', '热油，加入干辣椒10粒、八角2颗、香叶2片、桂皮一段、花椒5g，煸出香味后丢掉', '加入适量辣椒面和芝麻，再倒入刚刚的油，制成油泼辣子', '制作料汁，先准备辅料：花生碎、油泼辣子、葱姜蒜末，将其混合制成料汁', '腿肉切成2cm的长条状摆盘，调汁淋入即可！一道美味的大餐就做成了！']

---

记录 5689:

title: 川味小炒肉

image: 339561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 朝天椒 小米椒 豆豉 豆瓣酱 老抽 淀粉 盐 葱 蒜

taste: 中辣

step: ['五花肉切片', '把肉放入器皿内，加入淀粉、生抽、盐搅拌腌制半小时。', '葱切段', '小米椒、朝天椒斜刀切好。', '热锅、倒油。油热后加入五花肉煸炒。炒至变色后盛出来。', '加蒜煸香，加入豆豉翻炒。', '加入豆瓣酱翻炒。', '加入炒好的五花肉继续的翻炒。', '加入小米椒、葱段翻炒。', '炒熟后出锅。']

---

记录 5690:

title: 水煮肉片

image: 339551.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 淀粉 油菜 豆芽 生抽 蛋清 食盐 姜末 蒜末 花椒 干辣椒 油 鸡精 郫县豆瓣酱 剁椒酱 高汤

taste: 中辣

step: ['准备好一块里脊肉，切片', '倒入生抽、蛋清、盐、淀粉腌制里脊肉', '准备好姜末、蒜末、油菜、豆芽、花椒和干辣椒', '锅中倒入油，放入辣椒花椒进行煸炒，炒出香味即可。捞出辣椒和花椒，锅中剩余的油以待备用。', '将豆芽和油菜放入沸水中同时加入少量食盐，鸡精焯熟后，捞出', '将之前炒好辣椒剩下的油倒入锅中，放入姜末蒜末炒熟后，倒入郫县豆瓣酱，剁椒酱，炒一炒。', '加入高汤，食盐，几滴生抽，放入腌制好的里脊肉，煮熟后将里脊肉捞出。', '摆盘浇汁，放入将之前煸炒好的辣椒，然后准备一个新锅，在锅中将油烧热，淋在菜上即可']

---

记录 5691:

title: 家庭糯米糍粑

image: 339450.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米 油

taste: 原味

step: ['糯米蒸熟。用电饭煲', '糯米自然冷却。', '糯米冷却，用手捏成扁平状大小自己看，大了时间会长，扁的容易熟也容易有锅巴', '捏好的糯米粑粑放到盘子里。放进冰箱冷藏半天到一天', '把糯米从锅里拿出来，锅内放油，多油，用油把锅内壁走一下，锅八成热，放进糯米粑粑，用油煎下，千万别把糍粑翻身。等糍粑有锅巴才能翻身，千万记住！😊', '这是翻身的糍粑，表面金黄锅巴😊', '煎糍粑一定要耐心，千万不能分心，不然容易胡掉']

---

记录 5692:

title: 香辣虾

image: 339273.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 干红辣椒 豆瓣酱 葱 姜 蒜 花椒 盐 鸡精 料酒 食用油 香菜 白芝麻

taste: 中辣

step: ['虾洗净剪去虾枪、虾须，用牙签挑去虾线，用料酒、少许盐腌制15分钟。', '备好配料（如图）', '锅中加入食用油烧开倒入腌制好的虾炸至金黄色。', '捞出待用', '另起锅留底油烧热加入姜葱蒜、干红辣椒、花椒爆锅。', '倒入豆瓣酱煸香。', '倒入炸好的虾翻炒几下。', '加入开水、糖大火烧至汤浓入味即成。', '用香菜、白芝麻装盘点缀即成。']

---

记录 5693:

title: 水煮江团

image: 339262.jpg

categories: 川菜

ingredients: 江团 黄豆芽 盐 干红辣椒 花椒 姜 葱 蒜 干淀粉 料酒 郫县豆瓣酱 香辣火锅底料 蛋清 胡椒粉 酱油 白糖 香菜

taste: 麻辣

step: ['江团杀洗干净。', '剁下头尾，将头剁4块。', '切下鱼排，剁成小块，将鱼肉片成片。', '头尾、鱼排装盘，鱼肉另装盘，分别加入少许料酒、胡椒粉、蛋清、干淀粉抓拌均匀腌制15分钟左右。', '葱姜蒜切碎，豆瓣酱剁细、干红辣椒剪小圈。', '锅中烧开水，加入少许盐，放入黄豆芽焯熟捞出沥干放入大盆中备用。', '锅中倒入适量油，放入豆瓣酱、火锅底料炒香。', '加入葱姜蒜、少许花椒粒、少许干红辣椒小火煸炒出香味。', '倒入鱼头鱼尾及鱼排大火翻炒至变色。', '加入料酒、酱油、胡椒粉、白糖、盐炒匀。加入热水没过鱼块，大火煮开转中小火煮3-5分钟左右。', '捞出头尾及鱼排放在焯好的豆芽上。用漏勺捞出锅中的调料弃之不用。', '待水再次煮开，保持大火，将鱼片放入，用筷子轻轻拨散，2-3分钟关火。', '把煮好的鱼片及全部汤汁倒入盛豆芽的大盆中。', '锅中另倒入适量油，放入干红辣椒、花椒粒小火炸出香味（注意不要炸糊），至辣椒颜色快变时立即关火。', '马上将锅中的油及辣椒花椒粒一起倒入盛鱼的大盆中。', '放入少许香菜即可。', '成品', '成品']

---

记录 5694:

title: 青椒酿肉

image: 339171.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 葱 姜 蒜 料酒 淀粉 花椒 胡椒粉 酱油 生抽

taste: 麻辣

step: ['新鲜五花肉洗净剁碎', '加两勺料酒，两勺生抽，一勺酱油，两勺淀粉，适量胡椒粉，两勺油拌匀静置', '选细长饱满的青椒去蒂，去芯，尽量办证大口完整', '小头把尖切掉露出尾部的小孔', '把肉末慢慢从大头塞进青椒，注意不要把口顶破，一直塞到有肉末从小头冒出来才是满满的。', '佐料如图', '冷锅加油，油要稍微多一点，能盖住锅底', '油热以后放入青椒，不要动', '煎到底面皱起发黄再翻面接着煎', '两面都煎好以后加半碗水，把花椒，辣椒，姜丝，大蒜放进去，盖盖焖一会儿', '等到汁快收干时撒上葱花，翻几下', '先把青椒夹出来以后把汤汁淋在上面']

---

记录 5695:

title: 甜烧白

image: 339133.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米 五花肉 芝麻馅 红糖 猪油 白糖

taste: 甜味

step: ['红糖加适量水熬汁备用，糯米煮好备用', '在圆底碗上覆一层保鲜膜，并浇上红糖', '五花肉切薄片，两片之间加入一点芝麻馅，并平整的放几块在红糖上', '在煮好的糯米中加红糖，猪油，白砂糖，并搅拌均匀', '把糯米倒入五花肉上', '将其蒸2个小时左右，然后拿出倒放在平盘上', '在其上撒上白砂糖做点缀']

---

记录 5696:

title: 百试不爽的鱼香肉丝

image: 338976.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 木耳 青椒 红椒 胡萝卜 姜 蒜 葱 生抽 酱油 料酒 白糖 醋 淀粉 胡椒粉

taste: 酸甜

step: ['新鲜里脊肉洗净切细丝', '加入两勺料酒，一勺生抽，一勺酱油，一勺淀粉，一点胡椒粉，两勺油拌匀静置', '姜切末，大蒜切碎，香葱切小段', '小木耳泡发以后剪成细丝', '一个青椒，一个红椒，几片胡萝卜切成细丝，比例1:1:1', '调制鱼香汁，三勺醋，三勺糖，两勺生抽，一勺淀粉，两勺清水。', '锅里多放一点油，油七成热放肉丝快速炒散，变色后出锅', '再加油炒姜末和蒜末', '姜和蒜爆出香味以后加入青椒红椒和胡萝卜丝', '青红椒和胡萝卜丝炒软以后加入木耳', '翻炒四五下把刚才炒好的肉丝倒进去，马上把调好的鱼香汁倒进去，撒上葱花，加盐，快速翻炒', '均匀以后出锅']

---

记录 5697:

title: 川味麻辣猪手

image: 338946.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪手 小米辣 豆豉 生姜 大蒜 香葱 花椒粒 老抽 米醋 花生油

taste: 麻辣

step: ['汤锅加入清水，大火烧开，放入猪手淖烫3分钟，捞出后用清水冲净浮沫，沥干水分。', '用中火将炒锅中的油烧制七成热，放入大蒜、豆豉、花椒粒和干小米辣爆出香味。', '锅中放入沥干水分的猪手，加入老抽翻炒2分钟。', '把猪手和其他调料转入砂锅，加入开水（水量以没过猪手2cm为宜），大火煮沸，转小火炖煮1小时。', '之后加入米醋，大火收汁。', '撒上香葱，装盘享用。']

---

记录 5698:

title: 辣子鸡丁

image: 338820.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 姜 葱 料酒 干红辣椒 花椒 青麻椒 香叶 大料 桂皮 蒜 熟芝麻 生抽 盐 白糖 青辣椒 白胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['三黄鸡大鸡腿剁成手指节大小的块，也可以去骨、去皮切成小四方块（大部分时候我都比较懒，不去皮也不去骨，这道菜做了好多次，每次图片都拍不齐）。', '切成手指节的大小（大约1.5厘米左右）。', '准备配料：葱、姜、蒜、青辣椒，干红辣椒去籽剪成小段。芝麻炒熟。', '加入适量葱段、姜片、青辣椒块，一小勺生抽，一大勺料酒，2克盐，1小嘬白糖（食指拇指捏一点）和1小嘬胡椒粉。用手抓匀腌制15分钟。', '15分钟后拣去葱段姜片。先加入1勺红薯淀粉抓匀后，再加入1小勺油抓均，（此步骤主要针对去皮去骨的鸡块）。没有去皮去骨的，也可以加或者不加。', '取250克花生油加热至180度（八成热）。下入鸡丁。大火炸制，等锅中因水份而产生的气泡变少时，快速捞出。这个时间比较短。不可长时间炸制，鸡块如失去水份，口感不好。（也有做法是分两次下水氽烫，等二次氽前加点白酒快送氽烫，然后再炸。）', '第一次炸后的状态。呈现出微微的黄色。', '继续加热油锅。油温变高时下入鸡块。鸡块很快就变成金黄色，快速捞出。', '炒锅放油先煸香花椒大料，接着下姜、蒜片。', '接着下入干红辣椒段和香叶。全程小火，炒出香味。但是辣椒不能炒糊。', '下入炸好的鸡块快速翻炒。接着撒入少量的五香粉、白糖、熟芝麻出锅。', '辣子鸡丁出锅啰！']

---

记录 5699:

title: 鱼香肉丝

image: 338638.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 木耳 大蒜 莴笋 青椒 芹菜 小葱 生抽 豆瓣酱 香辣酱 醋 白糖 淀粉 料酒

taste: 鱼香

step: ['猪里脊肉顺着纹路切成丝。加入淀粉调和油料酒清水腌制十分钟，加一点点油，调和油进去，会让肉更嫩。', '木耳泡发后切成丝胡萝卜和莴笋擦丝', '蒜切成小块青椒切成丝芹菜梗切细丁葱白也切成丁', '锅里放一点油8成熟的时候。倒入腌好的肉丝炒一分钟起锅，把肉丝炒微微发白。起锅备用', '去一个碗，放入所有调料兑一碗料', '锅洗净，再放一点油五成熟时放入图3的所有配料爆炒', '加豆瓣酱继续炒', '加肉丝炒一分钟', '加再加上所有配菜翻炒一分钟', '倒入配好的调料汁大火收汁，起锅撒葱撒葱花。']

---

记录 5700:

title: 口水鸭胗

image: 338477.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭胗 熟芝麻 熟花生米 生抽 香葱 香菜 蒜蓉 朝天椒 香醋 辣椒油 香油 花椒油

taste: 中辣

step: ['将主材料中的鸭胗洗净。', '上锅入适量水烧开，放入鸭胗，盖上锅盖煮至断生熟透。（本人用传统高压锅煮8分钟刚好）', '将煮熟的鸭胗捞起切成片。', '装盘备用。', '准备好配料，将葱蒜香菜辣椒洗净切碎，并将花生米一半碾碎。', '取个小碗，加入花生米葱蒜生抽辣椒油，及所有配料调均拌好成香汁料。', '将调好的香汁料淋入鸭胗。', '成品。开吃喽😜']

---

记录 5701:

title: 回锅肉

image: 338420.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 红椒 葱 姜 蒜 料酒 酱油 郫县豆瓣酱 甜面酱 豆豉

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净，煮至断生（大约10分钟即可），改刀成薄片，蒜苗切段，红椒切菱形片，豆豉剁细。', '净锅上火，留底油，入五花肉煸炒，至皮卷出油时，下入葱姜蒜，豆瓣酱，甜面酱，豆豉炒香后，烹料酒，酱油，倒入蒜苗，红椒，调味，旺火翻拌均匀，出锅装盘。', '特点:色泽红亮，豉香味浓，微辣回甜。']

---

记录 5702:

title: 爱心鱼香肉丝

image: 338336.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 竹笋 黑木耳 红萝卜 生抽 香醋 料酒 香油 小米椒 剁椒 泡姜 糖 盐 淀粉 蒜瓣 小葱 鸡精

taste: 微辣

step: ['猪肉切丝加入料酒，糖，淀粉抓拌均匀20分钟', '竹笋放入锅中煮2分钟捞出备用。', '取一个小碗加入生抽90克，香醋3勺，糖3勺，鸡精1勺，葱花4根，淀粉少许做成鱼香肉丝汁备用', '倒入肉丝锅中翻炒至肉变白盛出。', '锅中在放入少许油，放入蒜泥，姜丝，小米椒4个，泡姜3片，剁椒2勺，炒出香味。', '倒入竹笋和木耳，胡萝卜翻炒一会在把肉丝倒入翻炒', '.把上面调好的鱼香肉丝汁倒入翻炒', '最后淋入香油翻炒均匀关火。🔚']

---

记录 5703:

title: 酸辣粉

image: 338052.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉条 豆芽 骨汤 生抽 陈醋 红油

taste: 酸辣

step: ['红薯粉条放入锅里煮5分钟；', '倒掉热水，在凉开水里浸泡；', '自己发的绿豆芽冲洗一下待用；', '锅中放入骨汤烧开，放入泡好的红薯粉条；', '烧开后放入绿豆芽，煮至豆芽断生，就可以捞出粉条和豆芽', '红薯粉条和豆芽捞在碗里，舀入骨汤；', '放适量的生抽、陈醋', '放入调味的红油，拌匀就可以吃；我用的红油来自成都，据说是大牌的，但是挺辣的；']

---

记录 5704:

title: 双椒爆鳝片

image: 338047.jpg

categories: 川菜

ingredients: 野生鳝鱼 洋葱 青椒 香菜 香葱 红椒 生姜 生粉 料酒 蚝油 老抽 白糖 盐 辣椒酱

taste: 微辣

step: ['准备食材：野生鳝鱼杀了去了鱼骨，青红椒、洋葱、香菜、香葱。', '鳝片用生姜、生粉、料酒腌制片刻。', '青红椒切切斜片，洋葱对切四刀开口花，香菜香葱切段。', '热锅下油爆炒鳝片盛起待用。', '依次放洋葱、青红椒、香菜、香葱翻炒。', '调制酱汁，将适量蚝油、老抽、白糖、盐、辣椒酱放入碗内搅拌均匀，将酱汁倒入翻炒片刻入味即可盛起。', '成品']

---

记录 5705:

title: 麻辣香锅

image: 338043.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉末 莲藕 土豆 黄瓜 辣椒粉 花椒 盐 酱油 淀粉 食用油 葱 姜 蒜 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['猪肉剁成肉末，放入适量淀粉和酱油顺一个方向搅打（猪肉要半肥半瘦最好。）葱切段儿，姜蒜拍碎，蔬菜切片。', '莲藕切片放入开水锅中，焯断生捞出控水备用。', '锅洗净烧至六成热放入少许食用油，用勺子勺一勺肉末，按压成饼型。煎至两面金黄，备用。', '煎完肉饼剩下的油，把土豆煎至断生', '再加一点油，放入葱姜蒜花椒爆香', '放入辣椒粉，白芝麻要调成中小火哟。不然辣椒要糊掉。炒出红油。', '再把配菜一起倒入锅中，翻拌均匀。', '调入适量盐和酱油调味。（因为厨房实在太热了，忙的竟然忘记拍最后一步图了。）', '炒均匀即可出锅。', '美味诱人']

---

记录 5706:

title: 辣子鸡

image: 337914.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 啤酒 姜片 生粉 干辣椒 姜丝 青椒 葱 熟芝麻 红椒 胡椒粉 生抽 白糖

taste: 微辣

step: ['黄鸡半边', '洗净切小块，辣子鸡不要切太大块', '加入适量的啤酒和胡椒粉', '加入姜片拌匀腌30分钟', '腌好的肉滤干水分，撒多一点淀粉！让鸡肉裹上淀粉！炸的时候跟酥脆', '油温5成热下鸡块炸！开始不用翻拌，防止裹粉脱落，等定型后再翻', '炸到表皮金黄色捞出来控油', '方法滤网上控油', '热锅放适量的油到锅里，放入大蒜片和姜丝爆香', '加入青红椒翻炒均匀', '加入干辣椒翻炒均匀', '加入炸好的鸡块，翻炒一下，现在来调味！加入两汤匙生抽，一小勺白糖，和适量的白芝麻', '放入葱段拌匀出锅', '干香，干香的鸡肉越嚼越香。回味无穷。', '成品', '成品']

---

记录 5707:

title: 口水鸡

image: 337771.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 蒜 小葱 姜片 料酒 花生酱 生抽 辣椒油

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '鸡腿放入冷水锅中煮，加入姜片和料酒帮助去腥；', '大火煮五分钟后，关火加盖焖上十分钟；', '再将焖好的鸡腿放入加了冰的冷水中浸泡一会儿；', '浸泡好的鸡腿切切成块摆放在碗中；', '蒜末放入碗中，加入适量的生抽、辣椒油等调味料；', '加入1小勺花生酱，拌均匀；', '将拌好的调味料汁浇淋在准备好的鸡腿上，撒上小葱末。', '端上桌了。']

---

记录 5708:

title: 辣子鸡丁

image: 337689.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡丁 二荆条干辣椒 干辣椒面 花椒粒 老姜 大蒜 白糖 红油 熟芝麻 葱 酱油 料酒

taste: 麻辣

step: ['提前将原材料准备好', '将仔鸡剁成小块，用料酒、姜片、葱结、盐、酱油腌制30分钟', '锅内倒油烧热至7成时，将鸡丁下锅炸至棕黄色时捞出沥干油待用', '锅内留少许底油，将干二荆条辣椒剪成段投入锅中，花椒粒爆香至微棕黑色时，下入姜片、蒜瓣、辣椒粉炒香，然后下入炸好的鸡丁，加白糖、适量盐调味', '最后淋上红油，撒上熟芝麻即可']

---

记录 5709:

title: 回锅肉

image: 337640.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 土豆 姜 青椒 红尖椒 豆瓣酱 大蒜 料酒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['首先买回来的新鲜五花肉要在开水里煮熟，开水里倒两勺料酒，一个八角，几片姜，一个桂皮去腥。煮好后拿出来晾凉。因为这是我上次处理好的五花肉，所以今天就没有详细细节图。下次单开一贴补上。', '凉了以后切薄片。', '土豆切片，我这里因为准备的时间比较长，所以土豆在水里泡了一下以免变色，其实不泡的土豆片更好，可以避免淀粉流失，但是在炒之前一定要把它们分开。免得受热不均', '大蒜拍碎，青椒切成小块，红尖椒切滚刀小段，姜切成细丝。', '油热以后下五花肉翻炒至边上变黄，微微卷起。', '倒一勺料酒，一勺生抽继续翻炒40秒左右就会上色均匀，入味儿正好。', '倒入姜丝，大蒜，青红椒继续翻炒20秒', '加两勺豆瓣酱翻炒至出红油，所有食材上色均匀', '加入土豆片，切记如果是泡过水的土豆片一定一定一定要把水沥干！！！然后加盐，注意因为加了豆瓣，所以盐要适当减少一些。', '继续翻炒至土豆变软发黄就可以出锅了。']

---

记录 5710:

title: 香辣虾

image: 337587.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 小葱 葱 姜 蒜 八角 桂皮 生抽 老抽 料酒 白糖 辣椒

taste: 中辣

step: ['基围虾把胡须剪掉备用。然后葱姜蒜切好备用，如图～', '小葱洗干净切成较长的段状～', '热锅凉油，下入葱姜蒜八角🌶️等炒香（🌶️可根据自己的口味和🌶️辣的程度来确定要放多少哦）～', '放入基围虾翻炒至全部变色～', '然后依次加入生抽、老抽、料酒翻炒～', '加水至快要莫过虾的位置，放盐、白糖，然后盖锅盖大概10分钟（这样较入味些），中间掀开放适量十三香～', '汤汁快没的时候放入小葱翻炒，然后收汁装盘。注意哦，一定不要留太多汤汁，要少一点，这样汤汁能完全裹到虾上面才美味啊～', '完成😄～']

---

记录 5711:

title: 麻辣鸭头鸭翅

image: 337214.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭头 鸭翅 香叶 桂皮 八角 生姜 葱叶 花椒 老抽 白糖 食盐 干辣椒 火锅调料 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['准备好所有食材', '用镊子将鸭翅膀上的杂毛镊掉', '再将鸭翅膀的尖角切掉1CM左右', '冷水入锅焯烫去腥后冼净备用', '炒锅加热煸香：葱姜、桂皮、八角等调料', '再放入火锅底料炒香', '可再调些郫县豆瓣酱炒香', '倒入清水加盖大火煮开', '与焯水后的鸭翅膀一起倒入煮锅中加盖大火', '煮开后放入白糖、老抽转小火', '待鸭翅膀煮至熟烂时加入食盐调味', '稍后关火浸泡入味', '拣至盘中，来杯小酒如何']

---

记录 5712:

title: 家宴菜之啤酒鸭

image: 337067.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭 生姜 大蒜 啤酒 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['食材备好；', '生姜、大蒜，切片；', '鸭，切成块肉；', '热锅，放入油，再放入鸭肉块；', '翻炒，煎至微黄，出油；加入盐，翻炒；', '再放入生姜、蒜，翻炒；', '翻炒，均匀：', '调入料酒和生抽、老抽；翻炒；', '再倒入啤酒；', '翻炒，收汁；', '收汁好后，出锅；']

---

记录 5713:

title: 水煮肉片

image: 336176.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪梅花肉 黄豆芽 木耳 金针菇 生菜 辣椒粉 花椒粉 黑胡椒粉 红尖椒 芝麻 淀粉 盐 生抽 小葱 香菜 绿尖椒

taste: 麻辣

step: ['准备工作:梅花肉横刀切片，加入盐、生抽、黑胡椒、淀粉腌制备用；黄豆芽、木耳、金针菇、生菜洗好备用；准备好辣椒粉、花椒粉、黑胡椒粉、芝麻、红绿线椒、小葱、香菜。', '水焯蔬菜:黄豆芽、木耳、金针菇、生菜焯水(焯水之前必须先放盐，才能保持蔬菜的颜色好看)，按照顺序平铺在大汤盆内。', '水滑梅花肉:炒锅内放少量水烧开，用筷子打散腌制好的梅花肉，开水中依次放入梅花肉，盖上锅盖等水和梅花肉沸腾，掀开锅盖，再等肉煮2分钟，大火盖上锅盖，关火，焖少许，锅内放盐、黑胡椒调味。', '摆造型:汤盆没依次放入黄豆芽、木耳、金针菇、生菜、滑好的梅花肉(用笊篱捞出)，然后倒入适量滑肉汤，撒上辣椒粉、花椒粉、芝麻，备用。', '油泼:炒锅内放花生油烧热到8层，放入红绿线椒炸出香，这时油已经到10层热，端起锅淋到水煮肉片造型上，撒上小葱和香菜就OK了，这道菜，不同层次的味道，刺激着味蕾，好了，上桌。']

---

记录 5714:

title: 水煮串串虾

image: 335788.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 麻辣火锅底料 葱 姜 蒜 花椒 盐 八角 熟芝麻

taste: 麻辣

step: ['材料备用', '把虾串成串，吃多少串多少', '水烧开放入虾煮变色捞出备用', '油热放配料翻炒后加入火锅底料，翻炒出香味', '加入适量水煮开后捞出香料', '放入虾大火煮两分钟即可', '出锅撒葱花芝麻', '麻辣香']

---

记录 5715:

title: 回锅肉

image: 335787.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 尖椒 葱 姜 蒜 料酒 生抽 辣豆酱 干红椒 鸡精 花椒 油 盐

taste: 中辣

step: ['5克葱切片十克葱切段，8克姜切丝十克姜拍碎，蒜切片。', '把肉放锅加清水漫过肉，放葱段，料酒1匙，拍碎姜。开水后焯10分钟。', '把青红椒切圈。', '把焯水后沥干水的肉切厚约三mm厚的肉片。热锅内放油，花椒，烧热后倒入肉片，翻炒出油加料酒一匙，', '放葱姜蒜，干辣椒，辣豆酱二匙，生抽二匙。翻炒后加入辣辣圈。翻炒后加盐三克，鸡精二克', '出锅装盘，香辣哟😜']

---

记录 5716:

title: 口水鸡

image: 335738.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 油 盐 八角 香叶 大蒜 姜 红油 葱 生抽 小辣椒 蚝油 醋

taste: 中辣

step: ['原图材料', '鸡腿和姜片，葱、八角、香叶冷水下锅，大火烧开转小火烧20分钟。', '把大蒜、姜、剁成末，葱切小段，加些辣椒粉，放入碗内淋上热油', '把香味炸出来，加入红油、生抽、蚝油、醋、盐搅拌均匀。', '将煮好的鸡腿捞出立刻放入冷水中浸泡10分钟左右让鸡腿凉透', '将冷却后的鸡腿捞出切块，摆在盘里，浇上料汁即可', '成品', '成品']

---

记录 5717:

title: 肉末蒜薹粒

image: 335657.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蒜薹 五花肉末 二荆条干辣椒 老姜 葱 酱油 白糖 盐

taste: 清淡

step: ['提前将原材料准备好，蒜薹去掉较老的根部', '将蒜薹洗净切成小颗粒；干辣椒切成段；葱切成花；老姜切碎待用', '锅内倒油烧热至6-7成热时，将五花肉末下入锅中煸炒出油后下姜末、干辣椒炒香，然后倒酱油调色', '最后下入蒜薹粒大火翻炒1-2分钟，加适量白糖、盐调味', '出锅后撒上葱花即可食用']

---

记录 5718:

title: 秘制咸烧白

image: 335589.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 冬菜 老抽 白糖 醋 花椒 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['煮肉的照片忘记拍了，将肉洗净加花椒，老姜冷水下锅煮至筷子可以插进肉皮待用。', '肉煮好后兑酱汁，将老抽，醋，白糖，盐混合在盘子里待用。', '煮好的肉用酱汁抹一遍，上色待用。', '热锅下油，将肉皮一面放进去炸一下，做出来更好看。切记：一定用锅盖盖好，油崩的很厉害，以防受伤。', '这是肉皮炸好后的样子，炸好后放凉水里过一下，蒸出来有褶皱好看一些。', '忘了说，冬菜加辣椒段，花椒煸炒一下，肉码齐后放入冬菜蒸2小时左右。蒸的时间久一点都不腻了，我喜欢入口即化的口感。', '这是蒸好后扣在盘子里的成品，扣盘子的时候要注意安全，不要被烫伤。']

---

记录 5719:

title: 鱼香茄子

image: 335569.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 肉末 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 蚝油 蒜 姜 料酒 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备所有食材：茄子2根、啤县豆瓣酱1勺、姜蒜切碎。将老抽半勺、生抽2勺、醋了1勺、糖2勺、1勺生粉、4勺水调成鱼香汁', '将茄子切成滚刀块', '锅里加油烧至七成热、下茄子炒至变软捞出控油', '锅里留底油、加入肉末翻炒至变色、下姜蒜炒出香味，加入啤县豆瓣酱', '加入炸好的茄子、倒入鱼香汁快速翻炒', '直到收汁即可', '成品图', '成品图']

---

记录 5720:

title: 宫保鸡丁

image: 335482.jpg

categories: 川菜

ingredients: 家鸡 花生米 茭白 青椒 葱 干辣椒 料酒 淀粉 红椒 姜 蒜 盐 糖 酱油 胡椒粉 鸡精

taste: 微辣

step: ['鸡切成小丁块加入糖、盐、料酒、淀粉入味20分钟待用', '花生米', '茭白、青红椒切成丁块', '葱姜干辣椒切成小段', '酱加入糖、胡椒粉、盐、淀粉、高汤待用', '冷锅倒入食用油同时倒入花生米翻炒至变色出锅', '花生米凉了待用', '另起锅倒入食用油至七成热倒入鸡丁块划炒变色捞出待用', '另起锅倒入食用油用葱姜蒜、干辣椒爆锅倒入鸡丁块翻炒，再倒入茭白青红椒继续翻炒，再倒入兑好的汁。', '倒入花生米翻炒一下加入少许鸡精淋上香油即成', '出锅装盘']

---

记录 5721:

title: 麻婆豆腐

image: 335086.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 葱 姜 老抽 生抽 生粉 油 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['准备材料', '郫县豆瓣酱忘拍了，来张特写', '豆腐切小块，葱姜蒜末', '锅洗净烧热，倒入适量油，放入肉末炒至变色', '放入郫县豆瓣酱小火炒出红油', '放入豆腐，倒入一碗水中火煮五分钟', '取少许生粉用水调成水淀粉', '五分钟左右倒入水淀粉勾芡，就可以出锅了', '出锅装盘撒上葱花即可']

---

记录 5722:

title: 新派水煮来凤鱼

image: 335002.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼肉 秘制底料 泡椒 盐 鸡精 姜 葱 蒜 干辣椒 干花椒 葱花 香菜 植物油

taste: 麻辣

step: ['原料一览，姜切片、葱切段、蒜拍破和切粒、干辣椒剪段、干花椒、小葱切花，香菜切成两段、泡椒剁细、秘制底料', '鱼切片洗净，沥干水分，倒入料酒豁匀，最后倒出盆中的料酒不用。草鱼、白鲢，花鲢都可以，本菜谱中使用的是白鲢，净重3斤，杀后2斤4两。', '放入盐6勺豁匀，用手不停的拌鱼，直到鱼片发粘时才能停止。注意：鱼头最好拿出来单独腌制。一勺大约1.5克', '放入适量白胡椒粉，去腥提味', '放入适量白胡椒粉，去腥提味', '放入适量淀粉，提升鱼的嫩度。如果淀粉是颗粒状的，需用水稀释后放入，建议最好打成粉状的。注意：淀粉不要放多了，不然煮的时候要昏汤，本菜谱只放了4勺。', '锅内放入植物油加热。菜籽油、玉米油、花生油、色拉油都可以。油一定要多，少了味道就差很多，建议放150克至200克。', '油温五成热时（有烟冒出），倒入葱姜蒜爆香', '倒入泡椒，炒两下。', '倒入秘制底料，炒两下。', '加入1升热水，并放入鱼头、盐2勺、鸡精2勺、关小火熬制5分钟，注意：一定要加热水，盐少放点（泡椒有咸味），鱼头剁成小块后放入。', '把鱼头拿出来放入另一锅中待用，下鱼片，直至鱼片发白。注意：先小火放鱼骨、再放鱼片，然后大火转中火保持沸腾。', '盛出鱼肉，和鱼头放在一起，倒出多余水分至原锅中。', '锅内汤汁勾薄芡。', '芡汁淋入鱼锅中。', '摆上葱花、蒜末、香菜。', '炒锅洗净，倒入植物油烧至六至七成热时，丢下干辣椒、干花椒快速起锅。注意：1、干辣椒、干花椒事先用水冲洗一下，一是清洗灰层，二是不容易炸糊。2、油温一定要高（大量烟冒出），不然炸不出香味。', '淋上热油，香喷喷的鱼锅就完成了。', '秘制底料、舌尖上的诱惑。']

---

记录 5723:

title: 水煮鱼

image: 334919.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 姜 豆瓣酱 蒜 花椒 干辣椒 八角 芹菜 葱 糖 生抽 盐

taste: 麻辣

step: ['把调料准备好', '鱼肉用点酒，胡椒面，淀粉腌一会儿', '倒入油烧热，放入蒜，姜，干红辣椒炒香。再放入葱，芹菜豆瓣酱，把豆瓣酱炒香', '调料炒香以后加适量水熬煮半小时，把里面的配料用漏勺捞出', '把腌好的鱼头，鱼排先下到锅里煮五分钟，再把鱼片倒入煮三分钟，煮好后装盆', '把花椒，干红辣椒用油炒香淋入鱼里，撒上香菜']

---

记录 5724:

title: 充满Freestyle的百里香辣子虾！

image: 334830.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青虾 大葱 百里香 灯笼椒 干辣椒 生姜 香叶 大蒜 花椒

taste: 麻辣

step: ['剪掉虾头，放盐和花椒酒腌制。', '加入少许生粉抓匀。', '将火开到最大，然后将虾慢慢挨个放入锅中。炸至金黄即可捞出。', '配料切碎。', '将花椒、灯笼椒、干辣椒放入锅中炒香。', '将虾放入锅中翻炒，放入切好的葱姜蒜、百里香，淋入少许香油。']

---

记录 5725:

title: 麻辣小龙虾

image: 334736.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 火锅底料 豆瓣酱 花椒粒 干辣椒 洋葱 大蒜 老姜 葱 白糖 盐 料酒

taste: 麻辣

step: ['提前将原材料准备好，小龙虾用刷子刷洗头部和尾部淤泥较多的地方，然后放进清水中浸泡10分钟待用', '将葱切成段；老姜、大蒜切成片；洋葱切成片；干辣椒切成段；锅内倒油烧热后，将火锅底料、豆瓣酱炒出红油后，放入花椒粒、辣椒段、葱蒜、蒜片、洋葱、姜片炒香', '炒香辅料后将小龙虾倒入锅中翻炒，然后倒入料酒翻炒均匀继续烹煮（10-15分钟）', '临出锅前撒白糖、盐调味即可出锅食用']

---

记录 5726:

title: 四季餐桌|招牌麻辣小龙虾

image: 334677.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 料酒 招牌拌饭酱 一品鲜酱油 大蒜 小葱 小米椒 干辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['将虾放在盐水中洗刷干净，去虾线和虾须', '小葱切段，小米椒切粒', '锅中加入适量油，油热后加入蒜瓣、小米椒、小葱、干辣椒、花椒翻炒爆香', '加入小龙虾翻炒', '加一勺招牌拌饭酱翻炒', '加入适量料酒翻炒', '加入适量一品鲜酱油翻炒', '加入适量盐翻炒', '招牌麻辣小龙虾出锅']

---

记录 5727:

title: 川味棒棒鸡

image: 334645.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 生姜 葱花 香菜 鲜椒酱 辣椒油 红油 花椒粉 酱油 藤椒油 盐 糖 鸡精

taste: 麻辣

step: ['准备好食材，', '鸡肉凉水入锅，加姜片、盐，烧开后小火煮十分钟。', '用鸡汤化开鲜椒酱。', '加入辣椒油、红油、花椒、酱油、藤椒油、葱花、香菜搅拌均匀。', '鸡腿晾凉，用棒子锤松。', '斩成块装盘。', '淋上料汁。', '做好就可以开吃啦！']

---

记录 5728:

title: 簋街麻辣小龙虾

image: 334598.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 蒜 干辣椒 花椒 葱 酱油 蚝油 糖 鸡精 味精

taste: 麻辣

step: ['清理小龙虾，小龙虾去头，掏出胃部，抽出虾线。', '锅中倒入油，油温七成左右将小龙虾放入锅中，小龙虾炸至亮红色后即可捞出。', '将蒜瓣放入锅中炸至微黄后捞出，将辣椒段和花椒放入锅中翻炒后放入龙虾，小火翻炒1——2分钟。', '加入水，与虾齐平，加入酱油蚝油糖味精鸡精，盖上锅盖，小火炖至6分钟后，大火收汁。', '出锅，可以开吃啦！']

---

记录 5729:

title: 鱼香肉丝

image: 334552.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 红萝卜 辣椒 葱 盐 豆瓣酱 酱油 淀粉 鸡蛋 木耳 黑胡椒粉 料酒 香油 姜 蒜 油 味精 糖 醋

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切成丝加入少许盐、黑胡椒粉、蛋清、淀粉抓匀待用。', '木耳发好切成小块、茭白、萝卜、辣椒切成丝备用。', '葱、姜、蒜切成丝备用。', '豆瓣酱中加入料酒、糖、醋、淀粉、酱油兑成料汁待用。', '锅中倒入油五六成热时倒入肉丝划成白色时捞出待用。', '锅中留底油加入葱姜蒜爆锅加入划好的肉丝翻炒、再加入茭白、木耳、辣椒不断翻炒再倒入调好的料汁翻炒几下加入少许味精、淋上香油即成。', '起锅装盘']

---

记录 5730:

title: 麻辣鸡丝

image: 334466.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 麻椒 尖辣椒 酱油 蚝油 醋 糖 葱花

taste: 麻辣

step: ['锅内放水烧开，水开时放喜好的鸡胸肉。整块放进去。', '鸡胸肉煮熟后捞出过凉水，放凉，撕成一条条的摆盘。', '制作调教汁。将所有调料放进碗里。倒入榨好的麻辣油。麻辣油做法，红尖椒洗净擦干剪碎，连同麻椒磨成麻椒碎，白芝麻放在碗里。锅里烧油，油热后翻入碗中。麻辣油成功。', '将调料汁淋在鸡胸肉上，撒上葱花即可。']

---

记录 5731:

title: 麻辣小龙虾

image: 334384.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 葱 姜 郫县豆瓣酱 龙虾料 蒜

taste: 麻辣

step: ['清洗小龙虾', '用刷子刷刷干净每一只小龙虾。', '准备其他材料', '锅里放油，放入郫县豆瓣酱翻炒，放葱花，姜，炒', '然后倒入一半香辣虾的酱料，继续翻炒', '倒入洗干净的小龙虾，场面啊恐怖啊，小龙虾疯狂乱爬', '倒入啤酒，继续翻炒', '大火烧开，中火收汁', '香辣虾料包里有盐，所以基本不用单独放料了，盖上锅盖，焖到锅里水少', '准备来吃，满满以大盆！']

---

记录 5732:

title: 麻辣鲈鱼

image: 334290.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 生菜 青花椒 红辣椒 生姜 独蒜 小葱 盐 料酒 生抽 胡椒 老干妈

taste: 麻辣

step: ['青花椒提前用水泡洗。', '鲈鱼用刀贴着主骨切鱼肉。', '两边都顺着鱼骨把肉切下来（鱼打滑用抹布帮忙）', '顺着鱼皮斜刀把鱼肉片下来。', '看看鱼肉都片干净了吧！', '鱼骨鱼头鱼尾鱼皮剁成块。', '鱼片加入盐淀粉葱姜拌匀。', '锅里水烧开给点油和盐倒入生菜烫一下。', '捞出放碗底。', '热油爆香姜片把鱼骨之类的下锅煎至两面黄，给适量的盐和料酒或醋一次性加入水煮。', '汤煮开后撇去浮沫。', '倒入鱼片。', '快速的用锅铲轻轻划散，起锅前点几滴生抽撒少许胡椒粉。', '将煮熟的鱼片及汤都倒入生菜碗里。', '热锅凉油爆香生姜蒜粒和辣椒。', '加入一大勺老干妈豆豉。', '小火炒匀炒出味（别炒糊了啊）', '倒到碗里。', '放上青花椒葱段，再烧点热油往上一淋即可。', '喜辣可以多给点辣椒。', '这种菜就是重油大味的，所以佐料可以多给点～但也不是给的咸咸的啊！']

---

记录 5733:

title: 酸辣汤粉

image: 334253.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉条 猪骨汤 青菜 萝卜干 陈醋 生抽 白糖 盐 葱花 辣椒油 辣椒酱

taste: 中辣

step: ['红著粉先提前泡软，萝卜干洗净切丁香辣椒，', '锅水烧开后放入泡好的粉条，煮5分钟捞出过猪骨汤碗，', '锅的水在放入青菜烫一会捞出，调料拿个碗，盐生抽、醋辣椒油、白糖葱段、搅拌均匀备用', '将调好的料汁倒入碗的粉条里，拌匀、在加入辣椒酱青菜萝卜干。就完成了！']

---

记录 5734:

title: 麻辣小龙虾

image: 334247.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 葱段 姜块 蒜 红油豆瓣酱 盐 花椒 酱油 醋 白糖 味极鲜 香料

taste: 麻辣

step: ['先把小龙虾提前一天买回来，养着，尽可能多的让它排出体内的脏东西！把虾头处理一下！', '锅内加油烧热，把红油豆瓣酱用小火炒出红油来，大约一分钟，放入花椒炒制，出香味放入葱段和姜块，再放入香叶，大料，草果，等香料，再加入清水烧开！水要多一些，没过小龙虾即可！', '加入盐，酱油，味极鲜，白糖，醋，调好味放入小龙虾，焖制大约一刻钟！再放入大蒜，烧五分钟！即可出锅！']

---

记录 5735:

title: 家常麻辣小龙虾

image: 334083.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 花雕 料酒 大料 葱 姜 蒜 香叶 花椒 麻椒 郫县豆瓣酱 甜面酱 老抽 盐

taste: 麻辣

step: ['处理小龙虾', '牙刷刷腹部', '揪虾线', '去虾头、虾胃', '去虾鳃', '处理好的龙虾', '热锅凉油', '加入调料炒制，剩一部分辣椒、花椒，蒜', '加入豆瓣酱和甜面酱', '继续翻炒出香味', '放入葱、蒜，继续翻炒', '放入小龙虾', '翻炒均匀后，放入另一部分辣椒、花椒，蒜', '继续翻炒，倒入料酒', '倒入花雕酒', '倒入老抽，增色', '加少许盐，小半碗水，开中火焖15分钟，中途翻炒两次', '出锅', '赞']

---

记录 5736:

title: 虎皮椒酿肉

image: 333971.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 红椒 肉末 姜 葱 鸡蛋 盐 生抽 生粉 老抽 蚝油 料酒 鸡精 色拉油 糖

taste: 微辣

step: ['把肉末倒入大碗里，加入葱，姜，生抽，料酒，蛋清，盐，鸡精，生粉，沿同一方向搅拌', '处理青红椒，青红椒洗净，头部去顶，扣出里面的籽', '把肉末灌入青红椒里面备用', '锅中倒入色拉油，青红椒倒入，炸出表面起虎皮捞起控油备用', '锅中倒入适量开水，放入青红椒，小火煮3-5分钟，加入老抽，糖，盐，转大火', '取出青红椒切段装盘，锅中加入少量水淀粉，大火烧粘稠，然后浇汤……']

---

记录 5737:

title: 水笋烧牛肉

image: 333882.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 水笋 桂皮

taste: 咸甜

step: ['食材：牛肉（已清洗切片焯水）、水笋（已清洗切段）、桂皮、大料', '将焯好的牛肉下入高压锅中。', '随后，搁入桂皮、大料，加适量的清水。', '加适量的料酒。', '接着，盖上盖烧煮15分钟关火。', '焖至没气后开盖。', '烧锅倒油烧热，下入切好的水笋翻炒一下。', '然后，合入煮好的牛肉，加适量的酱油。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '调味煮开。', '最后，烧煮至汤汁差不多了，即成。']

---

记录 5738:

title: 香辣小龙虾

image: 333824.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 龙虾料 小葱 生姜 辣椒 油

taste: 中辣

step: ['准备材料', '小龙虾买来先放水里养半天', '肚子用牙刷刷干净', '剪去虾钳和虾脚', '把虾尾中间的一片折断，抽出虾线', '都处理好后，把小龙虾放清水里清洗一遍，辣椒和葱切段，姜切片，蒜拍碎', '锅洗净烧热，放入适量油，把葱姜蒜爆香后再放入辣椒翻炒', '放入三分之二的龙虾料炒香', '放入小龙虾翻炒均匀变色', '倒入清水，水和虾齐平就可以了，中火煮15分钟，中途尝一尝味道，如果味道淡就再稍微放点盐', '十五分钟后大火收干汁即可', '盛出配上啤酒即可享用了']

---

记录 5739:

title: 剁椒茄子

image: 333578.jpg

categories: 川菜

ingredients: 紫茄子 大红椒 泡小米椒 盐 鸡精 白糖 蒸鱼豉油 香醋 蒜蓉 剁辣椒 葱花

taste: 微辣

step: ['长紫茄子1根，切去茄蒂，切成合适长短的段。蒸锅上大气，放入茄子，大火蒸8分钟。8分钟后，夹出放凉。（筷子轻插能将茄子穿透，茄子已蒸到位）', '大红椒1个，去籽去蒂后，切成辣椒粒。泡小米椒适量，切成辣椒圈，与大红椒粒一起装盘备用。', '取一碗，加入适量的盐、鸡精、白糖、蒸鱼豉油和香醋，再加入适量的冷开水，稀释成味水。', '锅烧热，去适量的猪油化开，下入适量的蒜蓉、红椒粒、小米椒圈和剁辣椒，小火煸炒，炒干辣椒的水份，去除辣椒的燥性，炒出辣椒的甜味和香气后，打出备用。', '将冷凉后的茄子切成合适长短的段，用手撕成条，摆入碗中，淋入味水，将炒好的辣椒盖在茄子上，撒上葱花，美味即成。', '成品图']

---

记录 5740:

title: 麻婆豆腐

image: 333479.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 花椒 豆豉 盐 鸡精 豆瓣酱 老抽 生抽

taste: 麻辣

step: ['姜蒜切米，葱切葱花，香菇切丁，豆瓣酱剁碎', '豆腐切块过盐水，冰水冲净冰镇', '坐锅起油，下剁碎的豆瓣酱炒出红油，下豆豉、香菇炒香', '下提前划散的肉末，翻炒均匀', '下高汤煮开，加入适量辣椒红油', '下豆腐，再次煮开转中火慢煮，每隔一会转动一下锅子', '待汤汁收到一半，下盐，将碾碎的花椒撒入，勾芡大火收汁，连续转动锅子，至汤汁收到三分之一撒葱花出锅即可']

---

记录 5741:

title: 不是一般的鱼香肉丝

image: 333382.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 千页豆腐 木耳 青椒 老抽 生抽 剁椒 糖 蒜末

taste: 微辣

step: ['首先把里脊肉切成肉丝，放入碗中用生粉腌制十分钟。木耳切丝，千页豆腐切丝，青椒切丝', '把锅烧热倒入食用油，把腌制好的肉丝倒入锅里煸炒变色盛出备用', '锅里倒入少许油把切好的蒜末剁椒倒入锅里翻炒出香，在把（肉丝，千页豆腐，木耳，青椒）倒入锅中大火迅速翻炒，加（老抽，生抽，糖）适量，既可出锅装盘！']

---

记录 5742:

title: 蒜泥白肉

image: 333378.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪臀肉 黄瓜 姜 蒜 八角 花椒 葱 料酒 生抽 盐 花椒油 香醋 辣椒油

taste: 中辣

step: ['猪臀肉洗净加入八角，花椒，料酒，姜片，葱结', '加入没过肉的水加入少许盐大火烧开还中小火煮至熟透捞出备用', '待肉冷确切薄片备用', '黄瓜半根切片摆盘', '摆上切好的肉片', '大蒜切末备用', '加入两茶匙生抽，两茶匙辣椒油，一茶匙香醋，半茶匙花椒油拌匀', '将调好的调味浇浇在肉上即可食用', '成品']

---

记录 5743:

title: 宫保鸡丁

image: 333340.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 花生米 葱 姜 蒜 干辣椒 糖 香油 酱油 胡椒粉 料酒 生抽 醋 盐 鸡精 花生油 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备材料', '热锅凉油先把花生米炸熟，盛出备用。', '鸡胸肉切丁，胡萝卜、黄瓜切丁，葱姜蒜切末，干辣椒切段。', '鸡肉加适量酱油、胡椒粉、料酒、淀粉调匀腌制十分钟。', '按个人口味用适量生抽、少许醋、糖、盐、鸡精淀粉、水，调一个汁备用。', '热锅凉油，先把胡萝卜丁放进去翻炒片刻，盛出备用。', '锅中加入葱姜蒜和干辣椒爆香。', '加入鸡丁翻炒至肉丁发白。', '加入胡萝卜炒制九成熟。', '再加入黄瓜丁翻炒几下', '倒入酱汁快速翻炒收汁淋少许香油，出锅', '盛到盘里撒上花生米即成。', '鲜辣香酥很下饭呦。']

---

记录 5744:

title: 泡椒鸡爪

image: 332973.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 泡椒水 红椒 花椒 料酒 盐

taste: 酸辣

step: ['先准备好制作食材', '将鸡爪清洗干净后，每个爪尖剪去', '锅内放入花椒和水煮开，花椒可以去除鸡爪异味', '水开后放入鸡爪煮开再加点料酒接着煮几分钟', '煮到用筷子能够插进去即可，不要煮的稀巴烂，会影响Q口感', '捞出鸡爪用凉开水洗去鸡爪上油脂，将鸡爪剁成两半，再放进大碗，倒入自制的泡椒', '倒入泡椒水，没过鸡爪', '放入点盐调和下咸度，因泡椒内本身就很咸，所以盐可以少放一些', '再加入点白醋增加鸡爪的Q口感', '上面再撒点切碎的红辣椒装饰下，用保鲜膜包上碗口，放进冰箱冷藏室内', '腌制一晚上即可开吃，如果希望味道更好可以放进冰箱冷藏室内多腌制两三天，口味更佳', '美味开吃喽！']

---

记录 5745:

title: 回锅肉

image: 332853.jpg

categories: 川菜

ingredients: 精三线肉 洋葱 红椒 芹菜 姜 葱 豆瓣酱 酱油 白糖 大蒜 花椒

taste: 咸鲜

step: ['三线肉放入煮锅，加水没过三线肉，', '开火，放入葱节姜片，煮至熟透无血水', '煮好的三线肉切薄片，大蒜切碎', '洋葱红椒切块，芹菜切节备用', '锅里置油加热', '倒入切好的三线肉', '翻炒至肉片卷起，成黄色捞出', '倒入配菜，稍微翻炒一下，这样是为了颜色更漂亮', '过油的三线肉和配菜', '锅里小火加入花椒大蒜炒香', '加入豆瓣酱，小火翻炒出香气', '倒入三线肉，加入酱油，翻炒均匀', '倒入配菜', '加入白糖', '起锅前加入大头菜，翻炒均匀就可以出锅了', '美美的开动吧', '成品图欣赏']

---

记录 5746:

title: 啤酒鸭

image: 332819.jpg

categories: 川菜

ingredients: 光鸭 啤酒 八角 冰糖粒 姜片 蒜头 植物油 酱油 盐 蚝油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸭肉放进装清水的锅里，煮开1分钟飞去血水，水里面放2片姜去去腥，飞水后捞起冲洗干净备用。', '热锅里倒一些油，因为炒鸭肉的时候会出很多油，所以这里不需放太多。开大火，然后把蒜头，姜片，八角爆炒，爆出香味，再把鸭肉倒进去，继续煸炒，炒至鸭肉稍微变黄。', '倒入一瓶啤酒，没过鸭肉为准。放入冰糖和一些调料，盖上锅盖继续大火煮二十分钟，中途翻炒一下，中火煮十分钟。', '最后可以起锅啦，注意不要烧干了，留点汁那是最美味的。']

---

记录 5747:

title: 香辣小龙虾

image: 332791.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙虾 尖椒 盐 豆瓣酱 花椒 大蒜 干辣椒 料酒 鸡精 十三香 葱节

taste: 麻辣

step: ['清理好放入盆内有盐水寖泡，中途换几次清水', '捞入盘中待用', '锅里加入适量菜油，待到油温高时下入龙虾翻炒，变色时放入料酒，大蒜干花椒，干辣椒，十三香，豆瓣酱，盖上盖子', '水分干时就差不多熟了，下入尖椒，盐，葱节', '翻炒至辣椒熟', '起锅装盘', '香烹peng']

---

记录 5748:

title: 干烧桂鱼

image: 332782.jpg

categories: 川菜

ingredients: 桂鱼 午餐肉 毛豆 泡椒酱 葱 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材……桂鱼杀洗好，背上划几刀，用盐和老酒腌制15分钟', '把葱姜蒜切碎末，长尖椒切小段，午餐肉切丁', '大火把油烧热，油温要高点', '把桂鱼冲着干净，水份控干，放进油锅内，煎至两面金黄，肉熟透', '把煎好的鱼盛出来', '葱姜蒜末豆瓣酱放油锅炒香', '放进毛豆尖椒翻炒几下，倒少量酱油（不可倒多，豆瓣咸）最后放午餐肉', '加适量水，料酒，把鱼放进去焖烧，记得翻边。（图片忘记拍了）', '待水煮的剩下不多时，加少量鸡精，胡椒粉，滴几滴香油。出锅，散上葱花！香喷喷，鱼很鲜！很下饭的一道菜']

---

记录 5749:

title: 口味虾

image: 332480.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 小红辣椒 姜片 啤酒 生姜 花椒 桂皮 八角 大蒜

taste: 微辣

step: ['小龙虾用牙刷逐个刷干净，用清水泡半个小时，反复洗净', '起锅热滚油，放入龙虾炸。变色即可捞出备用', '热锅放入适量油，加入生姜，大蒜，八角，桂皮，花椒，爆炒，加入炸好的小龙虾盐，翻炒两分钟，放入啤酒，（啤酒要淹没龙虾），大火煮至少量汤汁，加入大蒜子，十三香，耗油，酱油，调味即可']

---

记录 5750:

title: 鱼香肉丝

image: 332371.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 冬笋丝 木耳 胡萝卜 青椒 洋葱 大蒜 生抽 糖 料酒 醋 清水 郫县豆瓣酱 剁椒 麻椒碎 白胡椒 淀粉 葱 姜 花椒碎 老抽 淀粉 生抽 食用油

taste: 酸辣

step: ['猪里脊切丝，倒上白胡椒，料酒，淀粉，食用油2勺，生抽一勺，老抽2分之一勺抓匀，腌上备用！胡萝卜切丝，洋葱切丝，木耳切丝，青椒切丝，大蒜、葱姜切末，备用，起锅，热锅凉油，先放入郫县豆瓣酱，剁椒，炒香，倒入肉丝煸炒，如图', '翻炒均匀，变色后，放入麻椒碎跟花椒碎继续翻炒，倒入葱姜蒜末继续翻炒', '倒入木耳丝翻炒均匀', '倒入冬笋丝跟胡萝卜丝翻炒均匀，倒入洋葱丝翻炒', '加入调味比例，醋3勺，糖3勺，生抽2勺，清水2勺，淀粉一勺混合液体，继续翻炒', '翻炒均匀后，就能闻见鱼香肉丝的香味了', '最后倒入青椒丝，继续翻炒几下，就可以出锅了！郫县豆瓣跟剁椒都是有盐的，所以不用再调盐了', '装盘出锅', '配上米饭你能吃几碗？']

---

记录 5751:

title: 川味私房秘制牛肉

image: 332238.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 花椒

taste: 麻辣

step: ['准备好辅料', '新鲜牛肉煮好', '添加辅料制作', '制作完成']

---

记录 5752:

title: 水煮肉片

image: 332214.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉片 黄豆芽 青菜 葱 姜 蒜 香葱末 郫县豆瓣酱 胡椒粉 料酒 鸡蛋清 蚝油 调味料 鸡精 花椒 麻椒 干辣椒段

taste: 麻辣

step: ['我买的现成的肉片，加一瓷勺玉米淀粉，适量盐，一个鸡蛋清，搅拌均匀，腌制10分钟', '准备葱姜蒜切末，干辣椒切段，准备花椒和麻椒适量', '烧油，倒入配料炒香，再加两大勺豆瓣酱，炒出红油', '盛出一半备用', '锅中加热水，倒入洗好的黄豆芽和青菜', '煮熟盛出放在碗底当底菜', '倒入肉片，用筷子迅速划散，肉片不能煮太久，否则影响口感，就煮老了', '煮熟加鸡精出锅', '放上盛出的炒料，锅中烧热油，淋到辣椒段上', '撒上葱花或香菜装饰']

---

记录 5753:

title: 麻婆豆腐

image: 332209.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 猪肉 郫县豆瓣酱 油 姜 蒜 生粉 胡椒粉 生抽 花椒粉 蒜苗 盐 鸡精 清水

taste: 微辣

step: ['姜蒜切粒，蒜苗切细段。因姜蒜粒和肉末还有其它菜的，所以显得有些多，实际使用不需这么多。', '猪肉切末，加入姜蒜末、盐、胡椒粉、生粉腌制几分钟', '嫩豆腐切小块', '水烧开，倒入豆腐过水煮1一2分钟，去豆腥味。', '捞起备用，材料准备齐全了。', '锅内放油，热后下入姜蒜未、蒜苗头，炒香后加入一小汤勺郫县豆瓣酱，炒出红油。(喜欢吃辣的可以加入辣椒面，我因照顾女儿末加)', '加入肉沫炒至发白', '加入盐、鸡精、清水，大火烧开。(因前面的锅不好用，换了口，请不要介意😅)', '倒入豆腐，不要翻得太勤，但要注意不要粘锅底。加入花椒粉、生抽，尝下汤汁，如盐不够就加盐，拌均匀。', '生粉勾芡', '勾芡后大火收汁，加一半蒜苗炒香。', '起锅装盘，再次将花椒粉均匀撒在表面。加上剩于蒜苗点缀。']

---

记录 5754:

title: 麻辣香锅

image: 332068.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 玉米 土豆 蒜薹 豆皮 扁豆 丸子 蒜 香辣酱 豆瓣酱 辣椒面 白酒 生抽 盐

taste: 麻辣

step: ['将所有配菜用水焯6分熟，待用', '炒锅内放油，香辣酱，郫县豆瓣，辣椒面，蒜头炒香', '将不太好熟的菜先放，炒至7.8分熟', '将剩下所有食材放入（麻辣香锅不要放太多的汤，要干干的吃起来才香，我是炖过的排骨所以淋了一点排骨汤）', '加少许盐，生抽，鸡精，白酒略翻炒即可出锅']

---

记录 5755:

title: 凉拌猪耳朵

image: 331963.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪耳 大料 小茴香 花椒 姜片 花生 盐 鸡粉 红油 芹菜 酱油 香菜 芝麻 葱

taste: 中辣

step: ['猪耳入锅加凉水先飞水，捞出冲干净血末。', '凉拌猪耳回味悠长的方法是用白卤水煮：香料如图，根据自己手边材料自行调整。基本的大料小茴香和姜块不可少。', '飞水后的猪耳放进锅里，加入香料煮开后转小火40－50分钟，筷子可以轻松插入就好了，煮好的猪耳比较软，放冰箱过夜后胶质凝固会变脆的。', '生的花生炒香搓去表皮放在塑料袋里用擀面杖碾碎', '加一勺油进锅里烧热，加入一大把花椒离火。', '过滤即得花椒油。', '炒好的花椒凉透后比较脆，随便用个叉子勺子什么的就可以很轻松的把花椒碾细了。', '凉透过夜的猪耳比之前硬了很多，斜下刀片成大薄片', '炒熟的芝麻和碾碎的现焙花生放在一起', '炒熟的芝麻和碾碎的现焙花生放在一起', '调料如图炒熟的花生碎和芝麻加盐调味后的清鸡汤花椒油花椒粉红油复制酱油以及芹菜香菜和葱末', '两份花椒油，两份红油，一份清鸡汤，一份复制酱油，以及花椒粉，在碗里混合均匀。', '拌匀猪耳，铺入盘中。最后撒上香菜芹菜葱末和花生芝麻碎即可。这个菜的味道如果严格按照红油和复制酱油的制法来基本可以媲美卖的']

---

记录 5756:

title: 水煮鱼

image: 331785.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼柳 小白菜 水煮鱼底料 菜籽油 小葱

taste: 麻辣

step: ['冰冻巴沙鱼柳，自然解冻，冲洗后粘去水分。', '中破取一半；', '将鱼肉斜切片；', '放入淹鱼包粉料；', '抓和均匀，淹十分钟。', '小白菜泡洗后，在加油、盐开水中氽熟捞入汤盆。', '热锅少油，下2/3袋麻辣底料，小火炒出香味；', '加大半汤盆清水，大火烧开，放入泡青椒底料，用麻辣底料调味；', '小火，将鱼片展开分别放入；', '煮至鱼片浮起，倒入汤盆，将麻辣包的干料洒在鱼面；', '油烧至冒烟，用小勺将油浇在干料上，洒葱颗即可。']

---

记录 5757:

title: 烧白

image: 331745.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花 盐 料酒 鸡精 干豇豆 生姜 酱油 白糖 油 老干妈

taste: 咸鲜

step: ['油炸', '切片', '放入所有调料，腌肉', '把豇豆整齐的放碗里', '肉放满', '蒸好后']

---

记录 5758:

title: 干锅土豆片

image: 331724.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 五花肉 辣椒 朝天椒 圆葱 大葱 蒜 郫县豆瓣酱 生抽 糖 盐 味精

taste: 微辣

step: ['如图准备', '五花肉切丝，洗净攥干。圆葱切丝。土豆切片，过凉水。', '锅内放适量油，比炒菜多点，烧六成热，将切好过水后的土豆片放里，中火煎炸到像薯片的程度，盛出待用。', '锅内留底油，下葱，圆葱，蒜爆锅，放五花肉翻炒变色，放青椒，加入糖，生抽，拌饭酱，盐味精等调料，翻炒均匀。最后下朝天椒。', '放入土豆片，翻炒，装盘即可～很是下饭！']

---

记录 5759:

title: 干煸蚕蛹

image: 331708.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蚕蛹 葱 生抽 辣椒 麻椒 糖 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['加盐和料酒煮10分钟，去对半切开去内脏，加少许胡椒粉和淀粉腌10分钟', '油锅温度80度左右下锅炸至外酥里嫩', '麻椒辣椒爆香放葱姜蒜翻炒，倒入炸好的蚕蛹，到一勺生抽，少许白糖', '翻炒片刻，盛出，撒香菜提味增香']

---

记录 5760:

title: 地道川味酸菜鱼

image: 331567.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 酸菜 菜油 泡红椒 泡小米辣 泡生姜 泡萝卜 豆瓣酱 姜 蒜 小香葱 花椒粒 料酒 胡椒粉 淀粉 老抽 生抽 味精 鸡精 白糖

taste: 酸辣

step: ['酸菜，其茎干部分，宜剖为数片再改刀为小片。河鱼，草鱼、鲤鱼、花鲢皆可。宜取鲜活的野生河鱼，现杀现片，顺着鱼身的方向，将鱼片为数片，再斩为小段即可。生姜、泡生姜、蒜、泡萝卜，一律切片。泡红椒、泡小米辣一律切小段，小香葱切长段。', '生姜、泡生姜、蒜、泡萝卜，一律切片。泡红椒、泡小米辣一律切小段，小香葱切长段。此处保留一种关键佐料，可使酸菜鱼更为美味可口，给潜水众人留个悬念:)欲知此佐料，可私信我（WX：64620679），有问必答。', '鱼肉片装盆，加入切好的姜片、葱段，加适量料酒、胡椒粉、盐，淀粉以水化开浇到鱼肉上。将鱼肉与各种佐料充分和匀，码味约10分钟。姜片、料酒应足量，以能压住鱼腥味为宜（轻微腥味为正常现象）。淀粉，少许即可，具体视个人口味需要而定。', '冷锅下油，烧热，加酸菜，小火炒香。', '加泡生姜、泡红椒、泡小米辣、泡萝卜、姜片、蒜片，花椒炒香。', '加豆瓣酱，继续翻炒，至出红、出香。', '往锅中加适量开水，大火烧开。而后，转小火，保持水开状态即可。', '将鱼肉片逐片均匀放入锅中，大火烧开。', '转小火，煮5-6分钟，熄火。加部分葱段，加适量老抽、生抽、味精、鸡精、白糖调味，可先少加，尝味后再做调整。', '将泡酸菜等大部捞出，垫入钵底。而后，将鱼肉舀出铺在表层。而后，将锅中的汤汁等均匀浇入钵中。', '在面上，均匀撒放葱段、点缀适量的泡红椒，摆盘造型。至此，便可上桌开吃了。']

---

记录 5761:

title: 地道陈氏麻婆豆腐

image: 331409.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 菜油 芽菜肉臊 豆瓣酱 海椒面 花椒面 姜 蒜 小香葱 老抽 生抽 豆粉 味精 白糖

taste: 其他

step: ['食材切配及准备工作：豆腐，切成大拇指大小的小块。豆瓣酱，剁细；姜蒜，剁碎成小米粒大小的碎粒；小香葱，切为细碎小段。豆粉，加适量水调散。', '烧适量沸水（能淹没所备豆腐即可），水开下豆腐，汆水捞起待用。', '冷锅下油升低温，下姜蒜米、豆瓣酱炒香出红，下辣椒面略炒。', '加水适量烧开，水量约为豆腐的2/3为宜。', '下入此前汆水后的豆腐，加芽菜肉臊子、适量老抽、适量生抽、适量盐、少许白糖，烧煮入味。继而加适量味精，勾入水豆粉，大火收汁，反复多次至豆腐收裹足量汤汁（具体可按个人喜好而定）。PS：我有做燃面的现成芽菜肉臊，就直接用了。没有的吃货，可事先炒制些芽菜肉臊。', '出锅装盘，撒少许花椒粉、适量葱花，即可上桌。']

---

记录 5762:

title: 水煮千张

image: 331399.jpg

categories: 川菜

ingredients: 千张 肉末 辣椒段 花椒 豆瓣酱 老抽 鸡粉 料酒 姜 蒜 葱 辣椒粉 食用油

taste: 麻辣

step: ['千张洗净切条状备用', '姜蒜切末，精肉切碎，准备花椒，辣椒段，辣椒粉，葱切葱花', '锅里倒入少许底油开小火下辣椒段和花椒炒出香味盛出备用', '锅里再次倒入适量的油烧至七成热下肉末炒至变色加入姜末一半的蒜末一起煸炒出香味，加入一茶匙料酒', '加入一茶匙豆瓣酱一起煸炒出香味', '加入一碗水加入一茶匙老抽倒入准备好的千张', '大火烧开煮五分钟加入三分之一茶匙鸡粉调味', '煮好的千张盛入大碗依次放上辣椒粉和另外一半蒜末', '铺上炒香的辣椒段和花椒', '撒上葱花', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热（大概两茶匙左右）', '将烧好的热油浇在葱花上即可', '成品']

---

记录 5763:

title: 麻辣小龙虾

image: 331395.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小龙虾 姜 蒜 十三香牌的麻辣鲜 葱

taste: 麻辣

step: ['选材小龙虾一定是活的这样才新鲜个大肉多😀ོ注意前面俩个大钳子后面的夹手也不疼的胆小的可直接剪掉(留住一会一起炒)留住整体美观', '清水放盐再放点醋把虾放进去半小时后开始用牙刷给虾洗澡因虾的生存环境比较差所以一定要好好清洗两边', '从眼睛后部直接把头剪下来里面的粪便清理干净这部分很重要虾黄留住', '尾部中间的尾巴掐断连带虾线一起拽出这些全部做完清洗基本就完成了剩下就是开起水龙头细注拿牙刷逐个再清洗一下', '自以为干净了就可以腌制了十三香牌麻辣鲜3元买的五香粉胡椒粉根据个人口味放辣椒粉我没放浇上点白酒和味极鲜酱油备用', '葱姜蒜花椒八角油烧热后倒入爆香后放入腌好的小龙虾一定要出香味倒入热水收汁留点汁下米饭很美快好时再放点麻辣鲜和绿葱段点缀如果为了完美可用筷子把虾摆到盘子里最后浇汁', '我是直接倒到碗里的不是太美观']

---

记录 5764:

title: 塔吉锅麻婆豆腐

image: 367244.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 口蘑 肉馅 郫县豆瓣酱 酱油 料酒 白糖 花椒粉 葱花 盐 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['豆腐切小块焯水、口蘑切丁、肉剁馅。', '放入葱姜蒜炒香，再加入肉馅和蘑菇翻炒。', '加一碗水烧开', '放入豆腐炖开', '盖上盖子。小火焖3分钟。', '开盖后调入盐、糖、搅拌均匀后加入水淀粉中火收汁。最后加入胡椒粉、葱花。']

---

记录 5765:

title: 川味

image: 367051.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肉 蒜苗 盐 鸡精

taste: 原味

step: ['准备好材料，腊肉', '蒜苗，切段', '将腊肉洗净煮15分钟', '腊肉切片', '放入锅里炒', '起锅']

---

记录 5766:

title: 生蚝蒸蛋串串锅

image: 366872.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 香肠 西兰花 儿菜 鱼饼 年糕 豆泡 香菇酱 冬菜 酱油 生蚝

taste: 咸鲜

step: ['备好所用食材。', '鸡蛋加细盐打散打均匀。', '加入温水过滤一遍后再加入生蚝。', '封好口之后入蒸格，隔水蒸至凝固，用时差不多15分钟的样子。', '在蒸生蚝鸡蛋的时候将食材串好。', '香肠不易熟，先下锅烫煮。', '用香菇酱，冬菜，酱油调味。', '再将其它易熟的食材下锅。', '烫煮至熟即可。']

---

记录 5767:

title: 宫保鸡丁

image: 366859.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡丁 酱油 葱 姜 蒜 盐 淀粉 大葱 花生

taste: 咸甜

step: ['首先我们把鸡肉放进去,然后把它切成小丁,然后在鸡丁里面放上一些淀粉,然后再放上一些盐,然后加入一些水,然后用手把它抓均匀,放在旁边', '然后呢我们在把大葱还有,其他的葱姜蒜,把它洗干净然后把它切成小段,然后放在旁边待会儿使用', '然后我们可以拿一个容器里面放上去一些酱油,然后还有白砂糖,还有一点点的甜面酱,还有醋,然后还有盐,然后不断地进行搅拌然后调成我们所需要的酱汁', '然后我们在锅里面加入植物油,然后再放上去我们的葱姜蒜进行爆炒,然后有香味了时候我们再放进去花生,然后进行油炸', '大概就是闻到香味的时候呢,我们在把这些调料用锅铲放在一边,然后这个时候呢我们就直接倒进去我们所准备的鸡丁,然后不断地进行翻炒,知道成熟为止', '，倒进去我们刚刚调好的调料汁,然后再翻炒一下,然后就大概可以出锅了']

---

记录 5768:

title: 水煮肉片

image: 366783.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉肉片 豆干丝 平菇 淀粉 盐 豆瓣酱 辣椒酱 油 花椒 辣椒面 香菜

taste: 麻辣

step: ['原料。', '肉片洗净用淀粉和盐抓匀备用。', '平菇撕条洗净备用。', '热锅冷油，放豆瓣酱辣椒酱煸炒。', '放豆干丝。', '放平菇继续煸炒。', '加水漫过食材即可。', '煮开后捞出食材。', '下肉片煮开捞出。', '放入花椒，辣椒面。锅中烧热油淋上。', '上桌加香菜点缀即可。']

---

记录 5769:

title: 闺蜜的最爱辣子鸡丁

image: 366535.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 小米辣 线椒 杏鲍菇 生抽 豆瓣酱 蒜苗 香菜 芝麻 干辣椒 蚝油 老抽 浓缩鸡汁 花椒 葱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['生抽，老抽。蚝油，鸡汁全部倒进鸡丁里抓匀腌制一会后放入适量淀粉再抓匀最后倒入一点食用油，可以在炸的时候锁住水份，所有配菜切丁备用，', '油温3-4成热的时候。放入鸡丁炸至定型。捞出。升油温7-8成热的时候复炸至上色，捞出备用。', '爆香葱姜蒜和一点豆瓣酱，倒入切好的配菜，杏鲍菇（根据个人口味。可放可不放。）翻炒。变色后。中火炒3-4分钟。如果怕粘锅可以加入一点点热水，', '加入鸡丁翻炒再根据个人吃辣程度放入干辣椒。小米辣和蒜片。翻炒加入配菜香菜，出锅']

---

记录 5770:

title: 宫爆鸡丁

image: 366400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸 黄瓜 鸡蛋 盐 胡椒粉 料酒 淀粉 葱 红椒 蒜 花生米 生抽 白糖 醋 姜 花椒粉 豆瓣酱

taste: 咸香

step: ['准备原材料', '黄瓜切丁，红椒切丁，葱切碎', '鸡胸切丁', '放蛋清、盐、胡椒粉、料酒抓匀', '放少许淀粉、植物油抓匀，放冰箱冷冻片刻', '锅中放油，放入花生米小火炒熟，盛出', '锅中放油，下入葱姜蒜炒香', '下入鸡丁翻炒，加入豆瓣酱、生抽、料酒、花椒粉、白糖醋、辣椒炒匀', '加入花生米、黄瓜丁，盐、炒匀', '加入水淀粉炒匀', '盛出']

---

记录 5771:

title: 鱼香肉丝

image: 366295.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 萝卜丝 十字椒 鸡蛋清 面粉 番茄酱 酱油 糖 醋 水 葱 姜 蒜

taste: 其他

step: ['先把猪肉切片，在切成丝，把猪肉丝和一个鸡蛋清放碗里倒入鸡蛋清抓匀，直接倒入适当的面粉或者淀粉，继续抓匀，放五分钟，炒出来', '做酸甜汁，两勺糖，两勺酱油，两勺醋，适当水，放碗中备用', '切好萝卜丝和十字椒丝，下锅炒，炒两三分钟，倒入肉丝，适当炒一下，直接把调好的酸甜汁倒入锅内，炖一下，收汁就可以吃了，']

---

记录 5772:

title: 麻婆豆腐

image: 366129.jpg

categories: 川菜

ingredients: 韧豆腐 牛肉末 青蒜 甜面酱 辣椒粉 泡椒 花椒粉 白糖 豆豉 料酒 生抽 米醋 葱末 姜末 蒜末

taste: 麻辣

step: ['先将豆腐切成1.5厘米小方块。温水焯一下，里面放2勺盐。牛肉剁丁，青蒜切段，葱姜蒜切末。', '水开煮l分钟后，将豆腐连水一起倒入盆里，泡一会。', '勺内多放点油，中小火先炒姜末，再放入牛肉粒煸酥，牛肉粒发红时，盛出一部分干的待用。', '然后放葱蒜末炒香，加1勺郫县豆瓣，1勺泡椒，1勺豆豉，1勺甜面酱微炒，再撒些辣椒粉，花椒粉之后烹入半大勺料酒，2小勺酱油。加约3大勺水煮沸。', '之后放入豆腐，晃大勺让汁均匀，咕噜一小会后加2勺白糖，l勺鸡粉中小火烧一会，汁收差不多时改小火，分三次淋淀。', '待豆腐与汤汁融合后再放1勺米醋，撒上青蒜段，1分钟后就可以盛盘了。', '盛盘后再均匀撒些花椒粉和之前盛出的牛肉粒即可。']

---

记录 5773:

title: 芋儿鸭

image: 366117.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭腿 芋头 豆瓣酱 八角 花椒 姜 料酒 盐 老抽 鸡粉 葱

taste: 微辣

step: ['准备食材', '鸭肉切块冷水下锅焯水，加入两茶匙料酒', '焯水的鸭肉捞出洗净备用，芋头切块加用清水浸泡（加点盐以防芋头变黑）', '起油锅倒入适量底油烧至七成热下花椒，八角煎，姜片，爆香', '加入豆瓣酱爆香', '倒入鸭肉，加入两茶匙料酒翻炒五分钟', '倒入没过鸭肉的水（水多点），加入两茶匙老抽，葱段', '大火烧开改中小火烧四十分钟', '倒入芋头改大火烧制', '待汤汁浓稠加入半茶匙鸡粉，三分之一茶匙盐调味即可出锅', '成品', '成品']

---

记录 5774:

title: 香辣鸭煲

image: 366115.jpg

categories: 川菜

ingredients: ‘鸭腿 豆瓣酱 料酒 小米辣 大蒜 葱 姜 八角 花椒 老抽 鸡粉

taste: 中辣

step: ['准备食材', '鸭腿切块，冷水下锅加入两茶匙料酒焯水', '焯水过的鸭腿捞出洗净备用', '准备配料，小米辣切碎，蒜排碎，姜切片，葱切段', '起油锅倒入适量底油烧至七成热下姜片，花椒，八角爆香', '加入豆瓣酱，小米辣，蒜爆香', '倒入鸭肉，加入一茶匙料酒煸炒', '加入一茶匙老抽翻炒均匀', '砂锅底部铺上葱段', '倒入煸炒好的鸭肉，加入没过鸭肉的水', '大火烧开改小火慢煲', '待汤汁收干加入三分之一茶匙鸡粉调味即可', '成品', '成品']

---

记录 5775:

title: 鱼香肉丝

image: 365924.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 胡萝卜 木耳 尖椒 葱 姜 蒜 盐 糖 米醋 酱油 水淀粉 鸡精 胡椒粉 料酒 豆瓣酱

taste: 酸甜

step: ['猪里脊肉切粗丝。', '加盐、料酒、胡椒粉、淀粉抓匀，腌一会。', '木耳提前泡好，切丝。胡萝卜、尖椒切丝。', '葱姜蒜切末。', '调碗汁。碗中加入3匙糖、2匙醋、2匙酱油、¼匙盐、少许鸡精、胡椒粉、少许水淀粉搅拌均匀备用。', '锅中油热后，温油滑炒肉丝至发白，盛出备用。', '锅中再加少许油，油热后，加葱姜蒜爆香。', '加豆瓣酱炒出红油。', '下入木耳、胡萝卜、尖椒丝翻炒一会。', '下入肉丝翻炒一下。', '下入调味汁翻炒均匀。', '成品。']

---

记录 5776:

title: 简易版麻婆豆腐

image: 365858.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 麻婆豆腐调料 油 淀粉 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['豆腐洗干净', '豆腐切成块', '豆腐入锅焯水后捞出沥干水', '葱姜蒜切碎', '起油锅，葱姜蒜入锅煸香', '豆腐入锅炒', '加麻婆豆腐调料炒', '加适量水，炒均匀，盖上锅盖烧一会儿，其间适合翻炒', '豆腐入味后淋入水淀粉', '炒均匀关火盛出享用']

---

记录 5777:

title: 干煸四季豆

image: 365801.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 蒜 小米椒 蚝油 食盐 花生油

taste: 微辣

step: ['四季豆摘去两头去筋，掰段加少量盐浸泡', '捞起沥干水分', '蒜剁碎，小米椒切细', '热锅倒油，下蒜末、小米椒爆香', '倒入四季豆小火慢煎至外皮略皱，倒入蚝油炒匀，加盐调味即可', '美美的享用吧！']

---

记录 5778:

title: 麻婆豆腐

image: 365159.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉末 花椒 豆瓣酱 葱 姜 盐 油 老抽

taste: 麻辣

step: ['将葱、姜切碎放入小盘里待用。', '把花椒用小火慢焙干香。然后用菜刀压成碎末备用。', '将豆腐切成四方小块。', '豆腐用淡盐水煮3分钟，煮透后捞出浸泡在热水盆里备用。', '锅中放适量油下入葱、姜、蒜末煸炒，再放入豆瓣酱、花椒末、少许老抽及肉末炒香后放入烫好的豆腐翻炒几次加少量清水煮3分钟即可。注：吃辣椒的人可放适量辣椒粉。', '将炒好的麻婆豆腐出锅再撒上一点花椒末及小葱花即完成。']

---

记录 5779:

title: 家常麻婆豆腐

image: 365027.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 花椒 豆瓣酱 葱 蒜苗 米椒 姜 生抽 老抽 盐 鸡精 水淀粉 胡麻油 味精

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切块，用开水焯一下捞出来控水，焯时少加一点点盐', '葱末姜末，蒜苗切碎，花椒放锅里稍微炒一下，，倒出来晾凉后，捣碎！（不放油）', '锅里面倒油烧热，放葱末姜末，豆瓣酱，细辣面慢火炒出红油', '放焯水后过的豆腐块翻炒几下加入开水！', '调盐，花椒面，老抽，生抽，鸡精，味精，白糖', '豆腐快收汁时，加水淀粉，再放蒜苗搅匀即可出锅！', '最后撒香菜即可', '成品图啦', '成品图啦']

---

记录 5780:

title: 酸菜鱼

image: 364909.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢鱼 酸菜 老姜片 大葱 鸡蛋清 胡椒粉 花椒 干辣椒 青椒

taste: 酸辣

step: ['酸菜反复洗，切好挤干水分备用', '将鱼头和鱼骨单独码味，放盐巴，和姜葱，胡椒粉腌制', '鱼片单独放，反复轻轻冲洗几遍沥干', '多一些油，放花椒粒，几段干辣椒爆香，再炒酸菜', '酸菜炒至水汽干，有香味出来，再起油锅放姜葱', '把腌制好的鱼头和鱼骨炸一下', '加开水和酸菜一起熬，再加少许盐，和胡椒粉', '鱼片加蛋清，盐，淀粉，码味等待', '等鱼汤熬至发白，试试咸淡，调味，如果可以，先盛出鱼头和鱼骨', '这是开大火等水翻滚后，立即调最小火，下鱼片', '开中火等汤开了，立即连汤带鱼片一起倒出来', '准备两颗辣椒，放热油炸香，再将油淋入鱼片汤上面']

---

记录 5781:

title: 剁椒鱼头

image: 364826.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 小米椒 红甜椒 葱 姜 料酒 蚝油 盐 调和油 蒜 蒸鱼豉油

taste: 微辣

step: ['鱼头洗尽，去麟，沿嘴背部切开', '鱼头码上盐，料酒十分钟', '把小米椒和红甜椒（用这个是为了不那么辣）剁碎，用少许调和油炒一下，加一勺蚝油，加一勺豆瓣酱一起炒', '在盘下垫几片姜片，把鱼头铺盘子上，鱼头铺满炒的辣椒及姜丝，盘子两边加点蒸鱼鼓油，放上蒸锅蒸十分钟', '端出鱼头洒葱丝洒蒜粒，锅烧油，冒青烟，关火淋在鱼头上，洒葱花就OK了']

---

记录 5782:

title: 宫保鸡丁

image: 364464.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸡腿 干辣椒 干花椒粒 老姜 大蒜 葱白 白糖 香醋 料酒 淀粉 盐 熟花生米 酱油

taste: 咸鲜

step: ['提前将原材料准备好叨叨叨：很多朋友做宫保鸡丁时会选择使用鸡胸肉，个人建议用仔公鸡的鸡腿肉，属于活肉口感较鸡胸肉更嫩，更鲜美', '用刀背将鸡腿肉拍松，然后去骨叨叨叨：用刀背轻拍，可以让肌肉组织放松，口感更好', '将去骨的鸡腿肉去皮切成小丁', '用料酒、1/2的淀粉、酱油、盐码味叨叨叨：添加少量的酱油可以增色', '碗内加白糖、香醋、料酒、盐、水淀粉调匀（建议尝试一下调好的汁）叨叨叨：一定要提前调整好碗汁，这样才能在出菜的时候快、准、稳', '将红辣椒去掉蒂切成小段；葱白切成小段；老姜、大蒜切成米待用叨叨叨：葱只需要葱白，葱叶不需要', '锅内倒油烧热，然后将腌制的鸡丁放入油锅中快速滑油至表面金黄即可捞出', '将捞出的鸡丁沥干油', '锅内留少许底油，下姜米、蒜米、花椒粒、辣椒爆香锅', '然后下葱白快速翻炒', '再下入炸好的鸡丁快速翻炒，鸡丁需要急火急炒，火小就容易变老', '翻炒均与后将调好的碗汁倒入锅中快速拌匀', '临出锅前关火，加熟花生，增加酥香的口感', '一盘酥香，略带微辣、咸鲜、微甜、微酸的宫保鸡丁出炉啦']

---

记录 5783:

title: 川香回锅肉

image: 364388.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 郫县豆瓣 盐巴 蒜末 葱 蒜苗 馍馍

taste: 麻辣

step: ['首先我们把¥1五花肉给他切成一片一片的,然后放在水里稍微过一下水,然后呢我们在把葱姜蒜分别切成碎末', '然后加入一些油在炒锅里面，然后倒入五花肉', '然后就不断地翻炒,然后知道把肉炒得非常得好然后我们再加入其他的一些葱蒜', '最后再到校一些酱油,然后再到上一些盐巴,然后再不断地翻炒1分钟左右就好了']

---

记录 5784:

title: 蒸剁椒鸡

image: 364340.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白条鸡 剁辣椒 盐 黄酒 胡椒粉 味精 葱花

taste: 咸鲜

step: ['将鸡洗净', '剁成块，控去水分', '放盐', '放黄酒', '放胡椒粉、味精拌匀码味', '准备葱花、剁辣椒', '酱鸡块整齐摆入盘中', '放上剁辣椒', '入蒸锅中火蒸20分钟', '蒸熟的剁椒鸡上放葱花，淋热油即成']

---

记录 5785:

title: 麻辣豆腐

image: 364125.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 辣椒 花椒 酱油 醋 葱 姜 蒜 盐

taste: 麻辣

step: ['豆腐切块', '肉切小，（肉末也可以）还有葱姜蒜配料备好', '锅里放油，烧热，把那些配料炒香，然后放肉，酱油。。。', '然后放水，放豆腐烧一下就好了😂😂😂']

---

记录 5786:

title: 鱼香肉丝

image: 364080.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 木耳 柿子椒 胡萝卜 味极鲜酱油 盐 糖 郫县豆瓣酱 葱 嫩肉粉 水 姜

taste: 微辣

step: ['鸡肉切丝各点盐嫩肉粉几滴水淹着', '柿子椒胡萝卜木耳切丝，木耳先煮一下然后在切', '做锅到油把淹好的鸡丝到进锅里炒熟到味极鲜在翻炒葱姜丝到进去在把胡萝卜木耳柿子椒也到进去炒到一勺辣酱半勺糖小小半勺盐']

---

记录 5787:

title: 水煮肉片

image: 363987.jpg

categories: 川菜

ingredients: 精肉 白菜 莴笋 鸡蛋 豆瓣酱 老抽 鸡粉 生姜 蒜末 葱花 花椒 胡椒粉 辣椒段 辣椒粉 料酒 生粉

taste: 中辣

step: ['精肉切片加入三茶匙料酒，少许盐，胡椒粉，生粉半把，鸡蛋一个', '拌匀上劲腌制十分钟', '莴笋切片，大白菜切片备用', '准备配料', '起油锅倒入适量底油烧至七成热下肉片划散炒至段生捞出备用', '锅里留少许底油下姜末，花椒爆香', '加入蒜末，豆瓣酱爆香', '加入白菜，莴笋翻炒均匀', '加入一大碗清水大火烧开，加入两茶匙老抽，半茶匙鸡粉调味煮至断生', '将煮好的白菜莴笋盛入容器', '下划好的肉片煮开煮两分钟', '将肉片和汤汁倒入大碗，依次铺上辣椒粉，蒜末，葱花，辣椒段', '起油锅倒入适量底油烧至七成热浇在肉片上即可', '成品', '成品']

---

记录 5788:

title: 20分钟做好水煮肉片

image: 363964.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉片 白菜 葱 酱油 郫县豆瓣 香菜 辣椒 花椒 蒜 姜 糖 料酒 醋

taste: 微辣

step: ['白菜叶撕成条状，不用太小', '葱姜蒜切沫', '肉切片，放碗里，加鸡蛋清，料酒醋盐适量淀粉盐着，等后用', '热油加花椒，如果有白肉炸，把花椒捞出，然后加入白菜断生，加白肉为吃起来更香', '白菜断生后，盛到合适的盆里备用', '热油加辣椒段爆香', '加入葱姜蒜沫，加两勺郫县豆瓣，炒香', '加水，烧开后加一勺糖，适量酱油', '大火烧汤，加入腌制的肉片，喜欢吃嫩的大火2分钟即可出锅，喜欢老点，三分钟出锅足够。如果喜欢吃别的比如虾，肉丸，菠菜等都可以在这个时候加，开锅后倒入白菜盆里', '刷锅后，热锅加油加热，将葱姜末放在汤的上面，然后热油泼在葱姜沫上，一股香味扑面而来。撒上香菜，一盆香香的水煮肉片做好了，配上米饭味道好极。']

---

记录 5789:

title: 正宗四川泡菜升级版

image: 363852.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 甜菜根 胡萝卜 豇豆 圆白菜 紫包菜 洋葱 蒜薹 青菜头 大蒜 指天椒 嫩姜 花椒 香叶 八角 桂皮 茴香 桔皮 冰糖 盐 高度白洒

taste: 酸辣

step: ['用一个泡菜坛子，洗净晾干.倒入少许白洒消毒.', '烧2-3斤开水，放入香叶.八角.花椒.桂皮.茴香.桔皮.熬至20分钟，食材的香味熬香后，用漏勺将食材捞出.', '将开水自然放凉，加入冰糖一两。半包盐.高度白酒（二锅头）一两搅拌均匀.', '将放凉的开水倒入泡菜坛子里，再加入先前准备好的菜，（注意千万不能有生水）让盐水埋过泡菜.', '加入一些花椒、蒜、仔生姜.指天椒，蒜台。这些食材既可以起到杀菌调味的作用，又可以让坛水不容易坏。', '我们老家都用脂胭萝卜（也称心里美萝卜）来养坛水，这样会让坛水粉粉的很漂亮！如果没有可选用紫包菜来.', '盖好坛盖，在坛沿里加满水（自来水即可），但要注意揭开盖的时候不能把生水撒进坛子里。', '放置大约一个星期，就可以吃了', '加了紫包菜盐水养得很漂亮', '第一次吃的时候，可能就只是咸，', '但多泡几次，就会慢慢出来酸味.', '可拌辣椒油、香油、香葱调味.', '这是我后面加了甜菜根养的盐水特别漂亮.', '也可以用这种密封瓶进行腌制', '每次加菜时都要加一点白酒和盐，还可适量加些冰糖.（做了一排排，有同事的，有朋友的）', '加了酒后泡菜会很脆又可以防止不让坛水起花.加了冰糖泡菜才不会太酸', '颜色特别透人.', '吃粥来一份泡菜真是爽歪歪！', '如果你是四川人，如果你也爱我们四川的泡菜！那一定要赶快动手做一做哦！', '身边经常有一群吃货让打包！']

---

记录 5790:

title: #懒人快手餐#酸辣粉

image: 363595.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 黄豆 木耳 白芝麻 小葱 姜 蒜 辣椒粉 盐 生抽 胡椒粉 十三香 鸡精 醋

taste: 酸辣

step: ['黄豆我用的干黄豆，可以一次多炒些放在家里备用，下次要吃就无需再炒，锅里什么都不加，开最小火，用锅铲不停的翻动，不然容易炒糊。', '炒到黄豆裂开，颜色发黄，就是熟了。取出来晾凉备用。', '湿木耳切丝。也可以用干木耳直接煮，或者不用这个食材，或者换成其它自己喜欢的食材。', '水烧开，红薯粉丝放进去煮熟。', '粉丝快熟时放入木耳丝，煮熟。', '姜，蒜，葱切好。', '将生抽，醋，盐，鸡精，胡椒粉，十三香，辣椒粉和姜蒜一起加入碗中，', '乘入煮好的粉丝和热汤。', '淋上适量的油，撒上熟黄豆，熟白芝麻，小葱末提香即可。', '成品', '成品', '成品']

---

记录 5791:

title: 酸汤肥牛

image: 363537.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛羊 金针菇 海南辣黄酱 姜末 蒜末 泡椒 鲜辣椒

taste: 酸辣

step: ['准备好所有食材', '金针菇撕开洗净，开水焯一下放盘子里打底', '肉片下锅两秒捞出备用，千万不要直接放酱汤里，这样汤里会有肉沫导致汤不再是亮黄色！', '起火热油，将蒜末，姜末，泡椒段，黄酱一块放入锅中煸炒', '锅中加热水，煮三五分钟，然后将底料沫用漏勺捞出', '将烫好的肉片倒入黄汤里关火，千万不要再多煮，否则肉会变老', '连汤带肉一块倒入盆里，将鲜辣椒切段装饰，另起锅烧少许热油浇在辣椒上即可。']

---

记录 5792:

title: 青椒酿肉

image: 363487.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 瘦肉 马蹄 姜 淀粉 蚝油 酱油 食盐 醋 花生油

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉剁碎', '马蹄剁碎', '姜捣成蓉挤出姜汁', '肉末、马蹄末中加入姜汁、蚝油、淀粉、食盐', '搅拌均匀', '碗中放入一汤匙蚝油、1勺酱油、1汤匙醋、少许食盐加适量清水调成料汁', '青椒去蒂、去籽，中间切一刀', '把肉馅塞满', '平底锅热油，把青椒码入煎至表面起皱', '翻面，淋入料汁，烧至汤汁收浓即可', '出锅喽！']

---

记录 5793:

title: 小青de美食----外婆的味道 .正宗四川霉豆腐

image: 363410.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 高度白酒 花椒粉 盐 辣椒粉 十三香 熟菜籽油 香油

taste: 麻辣

step: ['做霉豆腐老家都是用的稻草，因为广东这边没有稻草，所以我就用的玉米叶，先把玉米叶洗净晒干待用.', '把豆腐买回来切成大小均匀的四方块，摆好放在太阳下放一天滤干水.', '依次将豆腐摆在玉米叶上要有间隙.（玉米叶下面垫了白布）避免虫子进入。', '一层玉米叶，一层豆腐码好，我铺了两层.（要避免摆放不均匀，叠放太密集不利于长出菌丝）', '盖好保鲜膜放在暖和的地方等待发霉，我家刚好有个风扇坏了，哈哈！把架子拆了洗干净刚好派上了用场（等豆腐静静地发酵，现在的气温大概四.五天左右）大家可以用纸箱，或者竹篮什么的，上面蒙上干净的布或者保鲜膜，总之干净且密封的就好.', '待长了霉菌就可以上坛做霉豆腐了（如果发酵中长了黑毛，最好将黑色的挑出不要.这种吃了不利于身体健康）', '发酵为这种白色的毛毛是最好的.', '上坛前，准备高度白酒一小碗,将所有发酵的豆腐过一遍高度白酒，让每块豆腐块都洗个澡浸潮,（豆腐全部面都要沾上白酒.我使用的是52度的红星二锅头）', '准备辣椒粉、花椒粉、盐、十三香', '按适当比例将辣椒粉、花椒粉、盐、十三香混合一起搅匀，待用.', '将霉豆腐放在一个大盆子里.', '撒上拌好的调料粉.', '用筷子不断翻动豆腐', '让每一块豆腐都要均匀地裹上调料粉.', '裹完调料粉啦，再撒上一层辣椒粉拌均!这样色泽更漂亮！', '准备装罐.', '依次将霉豆腐整齐地装入密封罐或放在坛子里面.', '也可以放在保鲜盒里面（放保鲜盒里的要放在冰箱保存，以免变质）', '全程不要沾有生水.装好后倒入麻油和熟菜仔油，还可以倒入适量的白酒.', '盖好盖子.密封进行第二次发酵.', '大概再过一周就能吃上美美的霉豆腐了', '一小块霉豆腐能吃下一碗白干饭.', '加了麻油和熟菜仔油的霉豆腐会格外香！', '存放的时间越久，香味越浓郁。保存一年没有问题。', '看到这是不是觉得霉豆腐制作并没有那么难呢！只是等待的时间要近半个月左右.辣辣的、香香的、对！要的就是这味道！儿时的味道！外婆的味道！']

---

记录 5794:

title: 粉蒸排骨

image: 363407.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 盐 生抽 白糖 木茨粉 油 胡椒粉

taste: 五香

step: ['把买来的排骨洗净，飞水。', '飞过水的排骨洗净，加入糖，生抽，胡椒粉，盐，油，木茨粉抓匀腌制。', '把腌后的排骨，一块一块沾上蒸肉米粉。', '把沾上粉的排放入电压力煲蒸。', '蒸好后出锅上桌。']

---

记录 5795:

title: 辣子鸡丁

image: 363338.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 辣椒段 豆瓣酱 鸡粉 白芝麻 花椒 姜 蒜 葱 生粉 胡椒粉 料酒

taste: 中辣

step: ['准备食材', '鸡脯切大丁，加入少许盐，胡椒粉，一茶匙料酒拌匀', '加入少许生粉拌匀', '姜，蒜切末，葱切葱花，豆瓣酱，花椒', '起油锅倒入适量底油烧至七成热下鸡丁划散炒至微微焦黄捞出备用', '锅里留少许底油下辣椒段和花椒炒香盛出备用', '下豆瓣酱和姜蒜爆香', '加入鸡丁翻炒均匀', '加入鸡粉调味，撒入葱花', '加入辣椒段翻炒均匀', '撒上白芝麻翻炒均匀即可', '成品', '成品']

---

记录 5796:

title: 麻婆豆腐

image: 363307.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 郫县豆瓣酱 油

taste: 微辣

step: ['准备好材料😊', '将豆腐切成小块😊', '将油倒入锅里，油热5、6成熟放入2勺郫县豆瓣酱（根据个人口味，每个牌子的郫县豆瓣酱味道都不一样。）😊', '将郫县豆瓣酱用小火炒出红油来😊', '郫县豆瓣酱炒好，将豆腐放入锅中😊', '加入水，于豆腐平行，改为大火，翻一下盖上锅盖。大约2分钟开盖翻一下，再盖上盖。直到汤靠到豆腐一半😊', '老少皆宜美味的麻婆豆腐出锅啦😊😊']

---

记录 5797:

title: 洋芋糍粑

image: 363047.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 西红柿 娃娃菜

taste: 原味

step: ['土豆去皮上锅蒸熟', '出锅凉放凉，开始用木锤捣碎敲打，如果没有木锤，可以用擀面杖', '这个过程比较费劲，想发泄情绪的这个可以解决😝', '敲打的过程最为关键，敲打到洋芋变得光滑，有一定黏度，把木锤提起能拉起丝时，糍粑就打好了', '汤汁:锅里放油烧热，放入蒜末、葱炒出香味，加入西红柿，翻炒一会加入娃娃菜，炒熟加水，调成自己喜欢的味道', '糍粑盛碗中浇上汤汁就好了，特别劲道，我很喜欢，最好的汤汁，用浆水菜做味道更美']

---

记录 5798:

title: 麻辣香锅

image: 363040.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菠菜 豆皮 鱼肉卷 藕 香肠 麻辣香锅调料 金针菇 孜然 食用油 盐 葱 姜 蒜 芝麻 花椒水

taste: 中辣

step: ['准备主料', '准备各种蔬菜', '葱姜蒜切好备用', '调料备好', '先焯鱼豆腐和金针菇，这两个要多煮会。', '用水焯蔬菜，放锅煮一下。', '油五成热放葱姜蒜', '放入麻辣香锅调料，煸炒出香味', '放入所有食材', '放点花椒水提味', '临出锅放点芝麻']

---

记录 5799:

title: 鱼香土豆丝

image: 363022.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 尖椒 胡萝卜 葱 姜 蒜 淀粉 生抽 醋 糖 料酒 郫县豆瓣酱 植物油

taste: 鱼香

step: ['土豆去皮切丝', '土豆丝用清水洗去淀粉', '尖椒切丝', '姜切丝，葱蒜切片', '胡萝卜切丝', '锅中放入适量植物油，下入土豆丝，炒至透明', '盛出待用', '锅洗净烧干，放入适量植物油，放入胡萝卜丝翻炒出红汤', '把胡萝卜丝铲到旁边，放入葱姜蒜翻炒出香味', '加入一勺郫县豆瓣酱炒出红油', '放入尖椒丝翻炒', '放入土豆丝翻炒', '一小碗里放入两勺生抽，3勺醋，4勺糖，两勺料酒，两勺淀粉，适量清水调匀', '调料倒入锅中，大火翻炒均匀关火', '成品']

---

记录 5800:

title: 农家酥排骨

image: 363013.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪排骨 红薯淀粉 鸡蛋 料酒 盐 花椒粉 味精

taste: 咸鲜

step: ['备排骨', '排骨洗净，放盐、味精', '放花椒粉', '放料酒', '鸡蛋打匀，放半只蛋液', '再放红薯粉（可加少许的清水）', '抓匀腌制10分钟', '净锅上火，入油烧至六成热，下猪排段浸炸定型', '捞出', '再次下入排骨段，复炸', '复炸至外酥里嫩时，捞出沥油。']

---

记录 5801:

title: 麻婆豆腐

image: 362723.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水豆腐 大蒜 小红辣椒 黑胡椒 老干妈 花生油 盐 酱油 水 葱花

taste: 麻辣

step: ['用温水泡一下豆腐。', '将其切丁。', '准备好配料。', '将大蒜，黑胡椒，辣椒和老干妈用油炸一遍。', '加入适量的水烧开后放入豆腐，中火闷至快收汁时加入盐和酱油翻炒一遍，待收汁后即可出锅。', '将豆腐盛出。', '在豆腐表面上洒点葱花，麻婆豆腐做好了，是不是很简单啊？']

---

记录 5802:

title: 川味芋头烧鸭

image: 362510.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜鸭肉 芋头 泡椒 泡姜 蒜 山奈 八角 桂皮 小茴香 草果 青花椒 香叶 郫县豆瓣酱 料酒 鸡精

taste: 微辣

step: ['先把鸭肉放在冷水里（也可温水）泡15分钟去血水，然后捞起来滴干～把削好皮的芋头切成正方形的备用！', '准备好泡椒，泡姜，蒜，山奈，八角，桂皮，小茴香，草果，香叶，青花椒，郫县豆瓣酱，料酒，鸡精…', '锅中倒入食用油，七分热，倒入鸭肉料酒爆香', '放入泡椒加入豆瓣酱翻炒十秒钟，把已经配好的佐料放入锅中翻炒至香，加入清水没过鸭肉。（为了让鸭肉更好的入味）', '倒入芋头，加入适量的盐，闷至芋头熟了，（我买的是荔浦芋头熟得比较快，所以有点大块）加入鸡精就可以起锅啦！']

---

记录 5803:

title: 宫爆鸡丁

image: 362449.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 黄瓜 油 白糖 蒜蓉酱 胡椒粉 木薯粉

taste: 甜味

step: ['把鸡胸肉切丁。加入木薯粉，油，胡椒粉。腌制十分钟左右。', '把胡萝卜和黄瓜切丁备用。', '在锅内放入油。放入鸡胸肉炸。炸熟即可，装入盘中备用。', '用鸡胸肉炸出来的剩余的油。放入胡萝卜黄瓜炒熟。装入盘中备用。', '放入白糖，蒜蓉酱。炒出糖色。放入点水。放入胡萝卜，黄瓜，鸡胸肉', '几分钟后即可出锅。', '成品图。']

---

记录 5804:

title: 鱼香肉丝

image: 361954.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 木耳 酱油 糖 淀粉 干辣椒 老抽 醋

taste: 咸鲜

step: ['一部买好猪肉，放在盆子里，一定要热水，还肉捞出来，放入老抽。', '准备一个小盘子，一边儿放生抽淀粉，糖。', '切，好的木耳和。切好的肉丝放入锅中。切记一定要把小盘子里的东西要放进去。还有干辣椒入味。切，好的葱姜蒜放入。', '上次不够的话，可以在里边放点儿老抽。恩，十几分钟就好了。👄']

---

记录 5805:

title: 回锅肉

image: 361784.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 蒜苗 郫县豆瓣酱 葱 姜

taste: 微辣

step: ['五花肉凉水下锅，加葱段、姜片煮至七八成熟捞出', '煮好的五花肉晾凉切片，蒜苗斜切成段，蒜梗和蒜叶分开', '起锅烧油放肉片小火煸炒', '炒制肉片边缘微黄将肉推到一边，下豆瓣酱小火煸炒，炒出红油后和五花肉一起翻炒', '下蒜梗一起翻炒', '出锅前下蒜叶翻炒', '出锅装盘即可。']

---

记录 5806:

title: 番茄水煮鱼

image: 361491.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼 番茄 杏鲍菇 豆腐皮 水煮鱼调料包 娃娃菜 葱花 姜 蒜 花生油 白糖 桂皮 大料 草果

taste: 中辣

step: ['刀工比一般般还一般般的小伙伴，比如说像某樨，直接买一块龙利鱼鱼回来切，既没有刺又好操作。刀工了得的小伙伴可以自己买条河鱼回来片鱼片。鱼片切好后，用水煮鱼调料包里的腌肉料拌一下哦。（不买水煮鱼调料包的同学，可以用胡椒粉、料酒、盐、少许淀粉完成这一步也完全没问题。）', '豆腐皮（也就是东北那边的干豆腐）切丝，杏鲍菇切片。', '娃娃菜切条。', '番茄切小块。', '豆腐皮、杏鲍菇、娃娃菜焯熟放到装盘的容器底部。', '葱姜蒜切碎。', '凉锅凉油小火炸香桂皮、大料、草果。', '放入姜蒜炝锅。', '加入水煮鱼调料包里的酱包，某樨加了一半，大家根据自己吃辣的程度自行调整。（没有买调料包同学，可以用两大勺老干妈，一大勺郫县豆瓣，生抽一勺，蚝油一勺，五香粉和盐少许来做。）', '炒出红油后，加入番茄和一勺白糖继续翻炒。', '加高汤。没有高汤加开水和鲜鸡汁少许，没有鸡汁加鸡精也凑合。小火煮10分钟左右。（买整条鱼做的小伙伴，此时可以把鱼骨和鱼头放进来一起炖，会很香的。）', '将腌渍好的鱼肉下入锅中打散，根据自己切鱼片的薄厚，煮三五分钟。', '将煮好的鱼肉和汤一起盛进铺好蔬菜豆腐皮的容器里，把葱花和水煮鱼调料包里的炝料包放在鱼肉上面。这个炝料包里基本上都是麻椒和辣椒，大家根据自己的接受程度酌情添加，我只用了1/4包的样子。', '烧一勺热油泼在炝料上，刺啦一声香气四溢，可以上桌了。']

---

记录 5807:

title: 快手懒人餐一一水煮肉片

image: 361437.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 生菜 水煮肉片调料包 大蒜子 葱 油

taste: 微辣

step: ['准备水煮肉片调料一包，生菜洗净，瘦肉切片。', '打开调料包装，有三样，把其中的生粉倒入肉片搅拌匀。', '锅里放适量油。', '把生菜炒至断生(就是翻炒5秒种)', '装入碗里(我生菜炒久了些，因为拍照的原因)', '锅里倒2大碗水，烧开。', '倒入调料包其中的酱包，烧开后，倒入肉片，搅匀。', '水开后，把煮好的肉片倒进碗中生菜上面，平铺在上面，把生菜遮住。', '接着倒入所有的汤汁，中间放调料包其中的花椒辣椒包。', '大蒜子切碎。', '倒入辣椒上面，再放适量小葱在中间。', '锅里倒油，烧至冒烟，关火，心里默数三秒钟。', '把油浇在肉的中间，浇在辣椒，大蒜末，小葱上面。可听见"嗞嗞"的响声。', '开吃了，好香。']

---

记录 5808:

title: 川味泡菜

image: 361232.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 胡萝卜 长豆角 仔姜 蒜 青美人椒 红美人椒 小米辣 八角 花椒 桂皮 香叶 盐 白糖 白酒 野山椒汁

taste: 微辣

step: ['准备个腌菜玻璃罐，玻璃管要清洗干净然后玻璃罐里在倒点白酒涮一下消下毒晾干', '把白萝卜和胡萝卜切条清洗一下，姜小米辣青红美人椒蒜和长豆角也都清洗干净，然后把所有的材料晾干（也可以加入腌制些莴笋，包菜，黄瓜等）', '锅中做水放入适量的盐和糖少许的花椒，一个八角，两小片桂皮和三四片香叶大火煮开转中火煮15分钟', '煮好后倒入干净的容器里晾凉备用', '把晾干的食材依次放入玻璃罐中，最底部先放入姜', '在放入蒜和小米辣', '在放美人椒（辣椒要放整个最好别折断了，如果断了里面的辣椒水渗出来在腌制的时候容易坏）', '在放入红白萝卜条', '豆角放最上层', '然后把晾凉煮好的腌料水倒入罐里（也可以把那些香料都提前捞出去）', '最后倒入适量的52度高粱酒和适量的野山椒汁，封好盖子放在通风阴凉处，腌制二十多天最佳', '成品图，也可以盖子周围封一圈保鲜膜封闭的更严']

---

记录 5809:

title: 酱香回锅肉

image: 361215.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花 海天豆瓣酱 食盐 生抽 青蒜 红辣椒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['煮肉清水下锅，开煮', '筷子轻松能插进去就熟了', '倒出来肉汤，用来炖菜，肉块凉一下，切片', '配菜改刀', '锅里烧油', '油热下姜丝和肉片翻炒', '放适量食盐和生抽', '炒的肉片微卷，放青蒜白部分', '青蒜才变软，', '最后放红椒和青蒜叶部分，翻炒断生，放鸡精炒均匀即可', '装盘']

---

记录 5810:

title: 川味蒜泥白肉

image: 361083.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 葱 姜 蒜 老干妈辣椒油 辣椒红油 辣鲜露 味极鲜生抽 米醋 鸡粉 糖 香油 盐

taste: 微辣

step: ['准备五花肉一块黄瓜一根', '准备葱姜各一块八角一个花椒少许', '五花肉凉水下锅，放入一个八角少许花椒葱姜适量加入一些料酒大火煮开转中小火煮30分钟', '肉煮熟煮透后捞出直接放入冰水里过一下凉', '把大蒜捣成泥', '调味汁：蒜泥里放入一点姜末或香菜末，调入半勺辣椒红油，半勺老干妈辣椒油，半勺辣鲜露，半勺糖，两勺味极鲜生抽，一勺香醋或陈醋，一点点盐，一勺鸡粉，一勺香油，小半勺花椒油，两勺矿泉水搅匀', '然后把五花肉切片，切的越薄越好', '黄瓜用消皮器划成片', '黄瓜一些摆盘中垫底', '然后摆一圈的肉片', '肉片上在摆些黄瓜片', '浇上少许调好的汁装点一下，剩下的汁蘸着吃才最入味，成品图']

---

记录 5811:

title: 家常麻婆豆腐

image: 361075.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 葱 姜 蒜 豆瓣酱 酱油 料酒 花椒粉

taste: 微辣

step: ['葱、姜、蒜切好；', '豆腐切小块；', '肉切末；', '待油热后放入葱、姜炒香；', '放入肉末，快速煸炒；', '肉末炒变色后加入豆瓣酱煸炒，喜欢吃辣再加点辣椒面一起煸炒，调小火多煸炒一会儿豆瓣酱；', '煸炒出豆瓣酱香味儿，放酱油和料酒；', '加水、加半勺白糖、加入豆腐，咕嘟三五分钟；', '放入葱、蒜末；', '水淀粉勾芡，少量就可以了不要太粘太干了；', '放花椒粉，轻轻搅拌一下，关火出锅；', '出锅，成了；', '成品；', '下饭没商量……']

---

记录 5812:

title: 自制川味蒸肉米粉

image: 360978.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大米 糯米 花椒 八角 干辣椒

taste: 麻香

step: ['准备适量的大米和糯米（大米糯米的比例2:1）', '准备两个八角和适量的花椒和干辣椒', '干锅放入大米糯米小火慢慢炒', '小火炒几分钟后放入八角接着小火慢慢炒', '炒至米稍微变黄时放入花椒和干辣椒接着小火慢慢炒，把花椒和辣椒香味炒出来米变黄色就好了', '炒好倒出来凉五分钟。', '然后放入料理机里打成粉即可，不要打的太碎，要保持有颗粒感', '成品图。', '打一次够用两三次了，蒸什么都美味']

---

记录 5813:

title: 酸菜鱼

image: 360870.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 水 酸菜鱼料包

taste: 酸辣

step: ['草鱼一条切片，鱼骨鱼头切块（可以在菜场叫师傅帮忙片好）', '用自来水冲去鱼片上的血水', '准备酸菜鱼料包', '我用的是桥头牌，里面有4包东西', '先用腌鱼料把鱼片和鱼骨鱼头一起拌匀，腌制5分钟', '锅里热油，我不喜欢太多油，就放了一点', '倒入酸菜包翻炒', '炒香后倒入液体调料', '再倒入粉末调料', '以及1500ml水', '三样东西同时下锅拌匀，盖上锅盖等水煮沸', '水沸后，放入鱼头鱼骨煮3分钟', '倒入鱼片', '待鱼片煮熟后即可出锅', '装盘', '满满一大盘比外面饭店做的量更大更卫生']

---

记录 5814:

title: 毛血旺

image: 360720.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鳝鱼 鸭血 毛肚 金针菇 午餐肉 黄豆芽 腐竹 毛血旺调料包 辣椒 花椒 蒜 姜 料酒 醋

taste: 中辣

step: ['先把所有食材都洗干净把黄豆芽笊水捞出铺在盆子的最底部', '锅烧热加油放花椒辣椒蒜酱炒香爱吃辣的就可以多放点辣然后放入现成的毛血旺调料包其实就是一包红油辣椒酱继续炒香加开水煮分钟', '先加鳝鱼煮十分钟左右然后放鸭血煮五分钟继续放金针菇腐竹煮两分钟再加毛肚最后加午餐肉煮两分钟', '把所有食材盛出最后把蒜末和干辣椒末放在最上面锅烧热油浇在上面撒上葱花搞定']

---

记录 5815:

title: 回锅肉

image: 360319.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 豆豉 老干妈 黄酒 青蒜苗

taste: 微辣

step: ['把五花肉煮熟，放一点黄酒去腥，约煮15-20分钟', '熟肉切片，青椒也切成段备用', '豆豉和郫县豆瓣（这里可以换成老干妈），以及蒜苗准备好', '热锅冷油，下肉片煸香', '煸香后有少许焦香时放老干妈和豆豉混合炒匀，再放青椒在一边也煸干炒熟，再混合', '撒少许白糖.成品']

---

记录 5816:

title: 钟水饺

image: 359877.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 饺子皮 韭菜 生抽 鸡蛋 水 香油 细砂糖 蒜 辣椒油

taste: 其他

step: ['猪肉去皮剁碎。', '韭菜切细碎加入肉末中，1勺生抽和鸡蛋加入混合均匀。', '取一张饺子皮，包入适量的馅儿。', '将饺子包好捏紧口。', '焖烧杯开水预热5分钟。', '饺子放入焖烧杯中，加入适量的开水，焖30分钟至饺子熟透。', '蒜压泥，加入生抽，香油和细砂糖加入碗中。', '熟透的饺子捞出装碗中，加入辣椒油拌均匀。']

---

记录 5817:

title: 红油口水鸡

image: 359802.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 芝麻酱 生抽 糖 粗辣椒粉 细辣椒粉 花椒粉 花生碎 熟芝麻 鸡汤 辣椒红油 盐 葱 姜 八角 花椒 冰水

taste: 麻香

step: ['鸡腿2个，洗净', '洗净的鸡腿放进锅里，加没过鸡腿的水，加姜片、葱段、八角、花椒', '大火烧开后撇净浮沫', '改中小火慢煮，鸡腿很容易熟的，我煮了10分钟，关火后再焖十多分钟', '将煮过焖好的鸡腿捞出，放入冰水里冰十多分钟(我事先准备了一盆清水，放到室外，我们这边气温已到零下，用时这盆水表面已结冰)', '准备配料。花生炒熟，也可以烤熟或微波炉叮熟', '炒熟的花生仁去皮备用', '另准备一小碗，加入一大匙芝麻酱，1大匙生抽，1小匙糖，1小匙盐，拌匀', '再加入煮鸡腿的鸡汤半碗，搅匀备用', '葱姜切碎', '锅里注油烧热爆香葱姜', '加入粗细辣椒粉、花椒粉', '小火炒香出红油', '加拌好的麻酱汁', '煮开并稍微浓稠后关火，放凉', '冰过的鸡腿去骨，要尽量带皮且保持鸡腿的完整性', '切段装入深碗里', '放凉的调味汁浇在鸡肉上', '我觉得不够红亮，又加了1大匙自制的辣椒红油(里面含白芝麻)', '最后撒上熟花生碎即可']

---

记录 5818:

title: 家庭自制小火锅

image: 359415.jpg

categories: 川菜

ingredients: 磁器口火锅底料 火锅丸子 泡姜 泡辣椒 魔芋

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '锅中倒入适量油烧至五成热、下入切好的泡姜泡辣椒、不用切很细、因为这个大块点可以吃、特别是泡姜块、容入了火锅的味道、更有一番味道。', '下入火锅底料、我切了一块、这个的多少、由自己家吃得辣的程度来决定、若是吃得辣的朋友还可以加点干辣椒干花椒一起炒。', '中小火把火锅底料炒散开、千万別糊了、掺入适量清水煮沸、熬5分钟左右、把味道熬出来。', '下入火锅丸子、（这个丸子我们超市都有卖、是多种丸子、有：鱼丸、肉丸、牛肉丸子、虾丸等、）煮5分钟左右。', '下入切好条的魔芋、在煮5分钟左右即可。', '起锅。', '吃起来麻辣鲜香。', '非常不错哦！']

---

记录 5819:

title: 宫保鸡丁

image: 359311.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生米 大葱 大蒜 生姜 干辣椒 花椒 淀粉 老抽 白醋 生抽 白砂糖 食盐

taste: 酸甜

step: ['腌制鸡腿肉：鸡腿去骨，鸡腿肉带皮切成丁，用生抽、料酒和淀粉腌制10分钟。', '爆炒：起油锅，放入花椒、干辣椒、葱姜蒜一起炒香。辣椒要炒到焦糊的状态，才能最大程度地释放它的味道。', '加碗芡：加入鸡丁、花生米一起翻炒，然后倒入酱汁。大火收汁，让每滴酱汁都均匀地包裹在鸡肉上~', '出锅：还可以搭配黄瓜一起翻炒，增加口感。宫保鸡丁的特色就是辣中带甜，冲击味蕾后便是一股甜意，叫人欲罢不能~']

---

记录 5820:

title: 蚂蚁上树

image: 359206.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 粉丝 姜 蒜 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 料酒 葱 鸡精 白胡椒粉 香油 白糖

taste: 微辣

step: ['粉丝凉水浸泡20分钟', '瘦肉切粒，尽量不用机器搅的肉馅，那样不如手切的好吃', '葱花，蒜末备用', '锅中放油，中火煸炒至没有水汽', '然后加料酒，郫县豆瓣酱，炒出红油，加葱蒜煸炒出香味，加生抽，老抽', '加适量热水烧开', '下入泡好了的粉丝，大火炒干水分至干松利落即可。最后加白胡椒粉，翻炒均匀，关火淋香油', '出锅装盘']

---

记录 5821:

title: 宫保鸡丁

image: 358853.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 葱白 花生 豆瓣酱 番茄酱 料酒 盐 糖 醋 淀粉 蒜

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉切块，加少许盐，鸡精，用手抓到发粘粘为止，然后半个蛋清，淀粉，抓好放一边备用。葱切成和鸡胸块大小接近的块，根据个人口味放多少。', '花生用水泡起来，去皮儿，沥干，入油炸一下，千万要温火炸，别炸糊了，然后降温后会很酥脆。', '把除了豆瓣酱，蕃茄酱，醋以外的调料倒入一个碗中，高均匀备用。', '锅烧热倒入油，把鸡胸肉滑出来备用。', '锅底少许底油，把豆瓣酱，蕃茄酱倒入温火炒出红油，倒入鸡胸肉和花生和调好的调料，还有醋大火翻炒，当酱汁挂均出锅盛盘。']

---

记录 5822:

title: 鲜香麻辣开胃菜，麻婆豆腐

image: 358643.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪瘦肉 花生油 辣椒 生粉 香葱 麻婆豆腐调料

taste: 麻辣

step: ['准备食材，豆腐、猪瘦肉、香葱、辣椒、麻婆豆腐调料包；', '买回的豆腐用清水浸泡；', '热锅，倒油，放入猪肉末，辣椒、倒入麻婆豆腐调料一起煸香；', '加入高汤一碗，煮沸，熬出香味；PS:没有高汤，用煮沸的水也可。', '豆腐切块放入锅中，再次煮沸之后改为中小火；', '生粉加水拌均，倒入锅中，炒均；', '放香葱关火，拌均即可；']

---

记录 5823:

title: 家常水煮肉片

image: 358176.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 豆芽 豆腐皮 韭菜 香菜 生姜 大蒜 干辣椒段 鲜花椒 大葱 淀粉 料酒 白胡椒粉 生抽 豆瓣酱 芝麻油

taste: 微辣

step: ['里脊肉顺着纹路切成薄片。加入料酒，盐，白胡椒粉淀粉和少量清水均匀，腌制。10分钟', '高汤煮沸放入腌好的里脊肉煮一分钟捞出备用', '肉片里面加入少量芝麻油和生抽腌制这样的话，一会儿肉更入味。', '热锅起油，倒入姜片大葱，大蒜爆炒', '再放入花椒和干辣椒段炒。', '锅里注入清水和豆瓣酱煮沸，煮沸后一下尝一下味道如果少盐味到生抽', '另起锅把豆芽，煮断生泡好的豆皮煮熟放入盆中', '锅里的水沸以后，倒入肉片煮两分钟即可', '肉片连汤带肉倒入放了菜的盆中在放香菜叶和韭菜美味可口的水煮肉片就做好了。爱吃辣的小伙伴撒上辣椒面淋上熟油即可']

---

记录 5824:

title: 小青de美食---四川粉蒸肉

image: 358000.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红薯 蒸肉粉 大蒜 生姜 生抽 香油 料洒 红油豆瓣 葱 花椒粉

taste: 麻辣

step: ['准备一包粉蒸肉粉，记得要买出产地是四川的.', '大蒜生姜剁碎切末，将上好的五花肉去毛洗净，切成4-5cm长，2-3mm厚的厚片，加入盐，花椒粉，香油，生抽，红油豆瓣，蒜末，生姜末，料酒将肉腌制半小时以便入味，再将蒸肉粉倒拌入肉中，一边拌一边揉，使米粉更好地包裹在肉上，再腌制10分钟.', '将红薯洗净去皮切成大小合适的块，放入蒸笼中.', '再将腌好的肉一片一片均匀地铺在红薯上（松松地铺上肉，肉要把红薯盖住）', '锅里放入适量的水，大火上汽后，旺火蒸40分钟。蒸的过程中注意锅底的水不要干了，最后撒上葱花，直接将蒸笼端上桌即可.', '成品色泽红亮，麻辣不腻，软糯化渣，红薯的味道更是美味！']

---

记录 5825:

title: 麻辣牛肉香锅

image: 357957.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩牛肉 姜 菜籽油 花椒油 藕 土豆 洋葱 小米辣 芹菜 熟白芝麻 香锅料 豆瓣酱 生抽 料酒 淀粉 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备材料，藕，青笋，土豆切片。姜蒜切片待用。', '牛肉洗干净切薄片，加入少量淀粉，生抽和料酒，1勺豆瓣酱混合均匀，腌制1小时。', '锅中放入适量的水，待水沸腾后，分次将配菜煮至7分熟。捞出沥干水待用。', '锅中倒入适量的菜籽油，等油熟烫之后下入姜片，洋葱爆炒出香。', '接着加入牛肉翻炒均匀，至出香。', '接着加入配菜和cook100香锅料，继续翻炒均匀。', '炒香之后加入花椒油，翻炒两下。', '接着加入熟白芝麻翻炒均匀，至牛肉熟透即可起锅。起锅前加入切好的芹菜和小米辣装盘就可以享受美味了。']

---

记录 5826:

title: 口水鸡

image: 357939.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 大料 姜 葱 纯净水 辣椒油 酱油 米醋 麻油 盐 鸡精 十三香 葱末

taste: 麻辣

step: ['鸡腿去骨、将其清洗干净卷起，用棉线捆好。准备好食材：鸡腿一只、大料两瓣、姜两片、葱段4段、沸腾的开水1000ml、冷水适量；辣椒油20ml、酱油20ml、麻油5ml、米醋5ml、盐少许、鸡精2g、十三香少许、葱末适量。', '焖烧杯内注入开水，盖上盖子摇晃一下', '进行焖预热5分钟。', '鸡腿肉放入容器内，焖烧杯内热水倒入鸡腿肉容器内，将鸡肉进行预热。沥干水份鸡腿肉放入焖烧杯内，放入大料、姜片、葱段、沸腾的开水，盖上盖子。', '将鸡腿肉焖两个小时。将焖烧杯盖子打开，取出焖好鸡腿肉，冷水浸泡一下。', '这期间准备酱汁，辣椒油、酱油、米醋、麻油、盐、鸡精、十三香混合搅拌均匀备用。将冷却的鸡腿肉切块', '装盘。', '淋入调好的酱汁', '撒上葱末即可享用。']

---

记录 5827:

title: 家常版鱼香肉丝

image: 357938.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉 洋葱 胡萝卜 番茄酱 蒜蓉辣酱 老干妈 酱油 醋 蚝油 盐

taste: 酸辣

step: ['梅花肉切丝', '蒜末做好', '洋葱和胡萝卜切丝', '蒜爆香后加入肉煸炒至变色，加入洋葱和胡萝卜煸炒，然后加入老干妈蒜蓉辣酱等配料调味。继续翻炒，加酱油，醋，蚝油，最后别忘了加盐，出锅。', '出锅装盘']

---

记录 5828:

title: 蒜泥白肉

image: 357933.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花 大料 姜 葱 开水 辣椒油 酱油 蒜泥 米醋 麻油 香油 盐 鸡精 十三香

taste: 麻辣

step: ['准备好食材：去皮猪五花一段、大料两瓣、姜两片、葱四段、沸腾的开水1000ml；辣椒油20ml、蒜泥适量、酱油20ml、米醋5ml、麻油5ml、香油少许、盐少许、鸡精适量、十三香少许。', '焖烧杯内注入沸腾的开水，盖上盖子摇晃一下', '进行预热焖五分钟。', '猪五花放入容器内，焖烧杯内开水倒入猪五花容器内，将猪五花进行预热。', '猪五花沥干水份放入焖烧杯内、加入姜片、葱段、大料', '注入沸腾的开水，盖上盖子。焖烧杯进行焖两个小时。', '这期间制作酱汁，大蒜去皮碾压成蒜泥入容器内，加入酱油、辣椒油、米醋、麻油、香油、十三香、盐、鸡精、糖搅拌均匀。', '焖烧杯打开盖子取出猪五花，将猪五花过冷水切片', '装盘。', '将猪五花淋入酱汁', '即可享用。', '肥而不腻']

---

记录 5829:

title: 简易麻婆豆腐

image: 357899.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白豆腐 小香葱 食用油 郫县豆瓣酱 香菇老抽

taste: 麻辣

step: ['准备好食材', '白豆腐块焯水', '不粘锅下食用油', '放入两汤勺郫县豆瓣酱', '小火炒出红油', '倒入适量的纯净水煮开', '放入豆腐块', '煮几分钟后倒入少许香菇老抽，放入葱花', '改良版的麻婆豆腐出锅']

---

记录 5830:

title: 川式回锅肉

image: 357698.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 小辣椒 蒜苗 豆瓣酱 盐巴

taste: 中辣

step: ['首先准备好我们需要的肉和蒜苗哦', '然后准备好我们需要的青椒，', '要一勺豆瓣酱放出来', '将准备好的材料全部给放在一起即可！爆炒十分钟']

---

记录 5831:

title: 酸菜鱼

image: 357074.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 四川泡酸菜 青花椒 朝天椒 葱 料酒 鸡蛋清 淀粉 白胡椒粉 盐 姜

taste: 微辣

step: ['清理干净的草鱼，网购的泡酸菜', '草鱼去头', '从尾部鱼尾骨处下刀，片下鱼肉', '片去鱼腩部分', '片鱼肉片，由头部向尾部片，刀要倾斜，越倾斜，片的鱼片越大，尽量片的薄点', '鱼头一分为二，和鱼骨、鱼腩放一个盆里，鱼肉片放另一个盆里', '有鱼头的盆里加点盐、料酒、姜片、白胡椒粉拌匀，腌制二十分钟', '鱼肉片加点盐，抓匀，再用清水洗两三次，控干水，之后加一个鸡蛋清、土豆淀粉、胡椒粉轻轻抓匀，腌制二十分钟', '酸菜反复冲洗几次，攥干水分，切小段', '葱姜切大片，酸菜里带的泡椒切段。辣椒切段，和青花椒一起过水洗一下，控控水', '锅注油烧热，油可以稍微多放点，爆香葱姜片、泡椒段', '下鱼骨、鱼头、鱼腩', '油煎两分钟', '下酸菜，炒两分钟', '加足量开水，大火煮沸，加盐调味，根据自家口味，决定盐的用量，继续大火煮至汤汁浓白', '煮好的鱼头鱼骨酸菜捞出，放到广口大碗里', '锅里的汤烧沸，将腌制好的鱼片逐一快速下到汤里，轻轻划散，大火煮', '待鱼肉变色马上盛出，这个时间很短，鱼肉很容易熟的，控制好，不要煮过头了，否则鱼就不嫩了', '将汆好的鱼片码放在碗里，再浇上锅里剩余的汤汁', '另起锅烧热注油，凉油下青花椒和辣椒段，小火炸香', '待辣椒变色，由红转黄色时，马上将花椒辣椒段捞出，注意不要炸糊了', '炸香的青花椒和辣椒码放在鱼片上', '剩余的油烧至冒青烟', '趁热浇在鱼身上', '成品，加了点香菜，点缀一下']

---

记录 5832:

title: 回锅肉

image: 356131.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪五花肉 青椒 洋葱 葱 姜 郫县豆瓣酱 麻椒 料酒 蚝油 盐 鸡精 食用油

taste: 麻辣

step: ['五花肉切片备用。', '青椒和洋葱切丝备用。', '葱姜切末', '锅中放入适量油，把五花肉放入锅中煸炒，炒出油后装盘备用。', '锅中留底油，放入葱姜，麻椒，豆瓣酱，炒出红油后放入五花肉，煸炒一会儿，放入青椒和洋葱，依次放入料酒，蚝油，最后放入鸡精和少量盐。']

---

记录 5833:

title: 麻辣香锅

image: 355782.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 鸡胸肉 猪肉 鸡脆骨 大虾 香菇 西兰花 茼蒿 藕片 豆皮 蒜 姜 花椒 麻椒 八角 桂皮 白芷 香叶 肉蔻 白芝麻 辣椒油 郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['所有食材准备好。荤菜：猪肉，牛肉，鸡肉切片，大虾去头去虾线，鸡脆骨解冻。素菜：干香菇泡发，茼蒿洗净，莲藕切片，豆皮切宽条，西兰花掰成小块。', '所有调料准备好。', '水烧开下藕片焯烫1分半。时间久了不脆了不好吃。', '水烧开焯烫鸡脆骨，如果鸡脆骨想过油炸就不用焯很熟，不想过油炸就稍微焯久一点。', '锅内热油，下鸡脆骨炸至金黄色。', '准备炒锅，热锅凉油小火煸炒步骤2除蒜，姜以外的所有调料。', '炒出香味后，讲调料盛出，油留着，放入郫县豆瓣酱继续煸炒。小火。', '豆瓣酱炒出油后放蒜，姜，肉类。中火煸炒。肉变色后依次放入虾，香菇，西兰花，茼蒿，豆皮，鸡脆骨，藕片。没放入一样食材翻炒三五下即可放入下一样食材。如果鸡脆骨之前没有炸，可以在肉变色后马上放。最后倒入辣椒油大火煸炒二到三分钟。', '出锅，成品图。', '成品', '超级好吃。']

---

记录 5834:

title: 川味回锅肉

image: 355651.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青蒜 郫县豆瓣酱 豆豉 葱 姜 蒜子 小红椒 生抽 盐 糖 鸡粉 料酒 香油

taste: 咸鲜

step: ['五花肉一块清洗干净（用那些四方块的五花肉好看些）家里只剩一块长方形的啦', '锅中做水，五花肉凉水下锅放入一些葱姜和料酒', '煮到肉能用筷子扎透即可捞出晾凉备用', '然后切些配料，青蒜切的时候要用到拍两下在切成斜段', '凉凉的五花肉切成硬币大小的厚片', '锅中做点底油放入五花肉片最小火慢煸，还能煸出很多油出来', '煸到肉片自然发卷的状态然后把肉片扒到锅的一边，用锅底的油放入一勺豆瓣酱和十几粒豆豉小火慢煸', '然后在加入适量的料酒挥发走酱的异味慢慢煸出红油后把肉片和酱料一起翻炒', '然后放入葱姜蒜煸出香味，调入半勺的生抽，一克的盐，一勺半的糖，一勺鸡粉，最后放入青蒜小红椒段翻几下淋入几滴香油出锅', '成品图']

---

记录 5835:

title: 鱼香白菜

image: 355564.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 剁椒 生抽 料酒 盐 白糖 陈醋 鸡精 淀粉 植物油

taste: 鱼香

step: ['白菜取四个白菜帮清洗干净控下水，然后将两边的叶子切掉，只用白菜帮。用刀斜着片成薄片。', '全部片好的白菜片备用。', '小葱葱白和大蒜切碎，准备2大勺剁椒，小葱叶子单独切碎。', '小碗中放入2大勺生抽、1大勺料酒、1大勺白糖、2大勺陈醋、2大勺清水、1大勺淀粉、一点点盐和鸡精搅拌均匀待用。', '炒锅烧热加入植物油，下入葱白和蒜末、剁椒煸炒出香味。', '下入白菜片大火快速煸炒几下。', '迅速倒入调料汁煸炒均匀。', '最后下入小葱叶关火出锅。']

---

记录 5836:

title: 茶树菇扣肉

image: 355422.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 茶树菇 盐 油

taste: 酱香

step: ['准备五花肉，切块。锅里放冷水，把肉放下去煮开，水开后煮5分钟左右，起锅', '锅里放大量的水，把切块的五花肉放下去炸，炸至皮起泡，然后翻面炸一会即可。', '放凉后切块', '锅里留适量的油，把刚切块的肉煎至两面微黄。茶树菇用温水泡发', '茶树菇跟跟五花肉翻炒后放入适量的盐，煮开后放高压锅里压，5分钟左右。', '压好后即可装盘食用。先用圆碗摆好扣肉，顶部放入茶树菇，吃的时候倒扣过盘子上就有这样的效果啦']

---

记录 5837:

title: 泡椒凤爪

image: 355414.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 白酒 醋 冰糖 鸡粉 蒜 盐 生姜 葱 桂皮 香叶 花椒 料酒 八角

taste: 中辣

step: ['做泡椒凤爪一定要选择新鲜一点还有就是大小一致的，买回来之后解冻好洗干净血水（多泡些时间，这样煮的时候鸡爪才会看起来更白），剪去鸡爪的指甲。', '锅内加入水放入葱姜蒜，八角，香叶，桂皮，香叶,花椒，料酒，煮沸后再煮5分钟。加入切好的鸡爪放进去改用中小火煮6分钟。会有些许的血沫煮出来，即时用筛子将浮沫捞出，这样吃着才不会有异味（这第一步很关键）', '煮好的爪子立马放入准备好的凉白开（冰水里面口感更好），泡10--20分钟。', '取一个大容器（最好玻璃的）放入适量凉白开，冰糖，鸡粉，白醋，泡椒（连同泡椒水一同倒入，泡椒切成小段更入味），一勺半白酒。搅拌均匀后倒入泡好的鸡爪。（鸡爪一定要沥干水分）', '最后密封放好，三天左右入味，放冰箱保存即可。']

---

记录 5838:

title: 豉香香辣皮皮虾-皮皮虾，我们走~

image: 355410.jpg

categories: 川菜

ingredients: 皮皮虾 葱 姜 蒜 干辣椒 老干妈豆豉 盐 蚝油

taste: 微辣

step: ['将皮皮虾反复多遍清洗干净，控干水分，装盆备用。', '将葱姜蒜和干辣椒分别切好，备用。', '锅内导入适量油，油热后，放入皮皮虾。', '大火将皮皮虾炒熟，（因为皮皮虾本身含有水分，所以不会糊锅），盛出，装盘备用。', '锅中倒入少量油，放入葱姜蒜和干辣椒爆香。', '放入煸炒熟的皮皮虾，继续煸炒均匀。', '放入适量的盐、蚝油和老干妈豆豉，中间要不停地翻炒，防止糊锅。', '继续均匀翻炒，5分钟左右盛出即可。']

---

记录 5839:

title: 宫保鸡丁

image: 354784.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 一品鲜酱油

taste: 其他

step: ['将鸡胸切丁，放少量料酒，葱蒜，少许盐，腌制十分钟', '将胡萝卜，黄瓜切丁', '用碗调汁，放两勺一品鲜酱油，两勺醋，白醋陈醋都可以，我用的陈醋，放两勺白糖，放两勺淀粉，加少许热水，搅拌开备用', '热锅凉油，油热了，放鸡丁，炒的过程中少放点生抽，炒熟捞出备用', '热锅凉油，油热，放入一勺郫县豆瓣，葱姜蒜，翻炒至出香味，放入黄瓜丁和胡萝卜丁，大火炒熟，放花生米，鸡丁，尝味看是否需要放盐，把提前调好的汁倒入，翻炒出锅即可']

---

记录 5840:

title: 家常版鱼香肉丝

image: 354616.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 青椒 木耳 胡萝卜 葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 白糖 九度米醋 盐 老抽 一品鲜酱油 鸡精

taste: 酸甜

step: ['里脊肉切丝加少量盐、料酒、胡椒搅拌一下，加一小勺淀粉拌均待用', '碗里放一勺白糖，一勺米醋，少许一品鲜酱油，盐、鸡精，少许老抽调色。', '葱姜蒜要多一些，切沫备用（蒜我大约放了五大瓣，三样的比例我大约是1:1:1）', '青椒、胡萝卜、木耳切丝备用（图片是倒锅里才想起来照的😓）', '炒锅烧热放油，（热锅凉油）下入肉丝翻炒至变色，盛出备用', '如果炒肉丝剩油了（没剩就再加点）就直接到入一小勺郫县豆瓣酱，稍炒加入葱姜蒜沫炒出香味，导入配菜（青椒丝、木耳丝、胡萝卜丝）炒至稍软，倒入肉丝，倒入调好的汁，炒至均匀，出锅😊', '糖醋汁调好的图片', '成品']

---

记录 5841:

title: 回锅肉

image: 354559.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮二刀肉 豆豉 甜面酱 花椒粒 豆瓣酱 白糖 老姜 大蒜 葱 青蒜苗 料酒

taste: 咸鲜

step: ['提前将原材料准备好叨叨叨：制作回锅肉最好选择二刀肉，因为二刀肉肥瘦相间，不易分离，易成型', '二刀肉烧毛清洗干净后放入加有葱段、姜片、花椒粒的水中煮至断生叨叨叨：肉需要烧毛清洗干净后冷水下锅，放入葱段、花椒粒、姜片可以去腥解腻，做出来的回锅肉没有腥味', '蒜苗拍破，切成2-3厘米的切刀片叨叨叨：切蒜苗之前用刀背拍破蒜苗，有利于蒜苗的香味散发', '大蒜、老姜分别拍碎', '将煮熟的二刀肉切成0.2厘米厚的薄片叨叨叨：肉片不能太厚，厚了不易起卷', '锅内先倒油烧热整个锅（也叫制锅），下入切好的肉片不断翻炒，使肉片均匀受热，在炒肉的过程中肉片会慢慢变卷吐油出来，等到所有肉片变卷捞出来叨叨叨：衡量一盘合格的回锅肉标准之一就是肉片要起卷，成灯盏窝', '锅内留适量油，将拍碎的老姜、大蒜、豆瓣酱、豆豉炒香', '然后下入刚刚捞出的肉片翻炒均匀，下甜面酱、白糖、盐调味', '起锅前倒入蒜苗，迅速翻炒几下即可出锅叨叨叨：蒜苗临出锅前再放，这样既能保证蒜苗颜色清脆，还能保留蒜苗的清香味', '一盘冒着热气的回锅肉就做好了']

---

记录 5842:

title: 川味棒棒鸡

image: 353934.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 红苕粉 小葱 香菜 熟芝麻 生姜 花椒 鸡腿 高汤 花生酱 芝麻油 香辣酱 花生油 藤椒油 香油 生抽 白糖 醋

taste: 麻辣

step: ['把鸡脯肉和鸡腿放入清水加盐，花椒，生姜煮熟透。起锅冷却备用。', '红薯皮煮熟透加入葱段摆在盘里。这个红薯皮事先用清水泡发一下就会很好煮', '准备一碗高汤加入花生酱调和', '把除了花生酱和高汤以外的所有调料。调成一碗味汁', '把煮熟冷却的鸡浦肉和鸡腿用手，撕成丝摆盘，加入高汤', '淋上味汁。撒上白芝麻有时间的话可以让他多侵泡一会儿，更加入味。', '再点缀上葱花和香菜']

---

记录 5843:

title: 水煮肉片

image: 353823.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 麻椒 辣椒 酱油

taste: 麻辣

step: ['瘦肉切薄片。放一个蛋清。淀粉。酱油盐糖。抓匀。放置15分钟', '热油放辣椒。和麻椒', '放入辣炒料或者郫县豆瓣酱', '炒香添水。', '喜欢吃菜可以提前抄好菜。铺底', '水开放肉。搅拌开。大概1分钟关火', '我的水有点放多了。放蛋清和快速搅拌是关键。', '超级嫩']

---

记录 5844:

title: 红油冒菜

image: 353808.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼豆腐 脆皮肠 白菜 木耳 香菇 鸭血 麻辣火锅底料 老抽 芝麻红油 鸡粉 生抽 葱花

taste: 中辣

step: ['准备食材，鸭血切片，白菜撕成小块，香菇片，木耳洗净备用', '准备火锅底料，姜蒜切末', '起油锅倒入适量底油下姜末蒜末爆香，加入火锅底料炒香', '加入开水，放入鱼豆腐，脆皮肠，香菇，木耳，加入三茶匙生抽，一茶匙老抽调味煮至断生', '加入白菜和鸭血', '再煮三分钟', '出锅盛入容器，浇上三茶匙芝麻红油，撒上葱花即可', '成品', '成品']

---

记录 5845:

title: 麻辣豆腐

image: 353791.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 辣椒粉 葱 蒜末 大料 水淀粉 四川花椒油 清水 生抽 糖 海米 姜

taste: 麻辣

step: ['豆腐切块，入沸水锅中汆烫一下去除豆腥味，豆腐也更嫩', '汆烫好的豆腐盛出备用', '热锅凉油，爆香葱姜、大料', '加1大匙生抽、1小匙糖', '加入辣椒粉', '加小半碗清水', '下豆腐', '烧两三分钟，下虾皮', '带汤汁收的所剩不多时加入蒜末', '淋入水淀粉，轻轻炒匀，不要把豆腐炒碎了', '淋入四川花椒油，轻轻推匀出锅', '成品微麻微辣，还夹带蒜香和海米的鲜香，特别下饭']

---

记录 5846:

title: 辣子鸡

image: 353674.jpg

categories: 川菜

ingredients: 仔鸡 干辣椒 花椒 料酒 生抽 味精 盐 葱 老抽 蒜 姜 糖

taste: 中辣

step: ['半只鸡洗净', '将鸡控净水分，剁成两厘米见方的块', '放料酒、生抽老抽盐搅拌腌制', '坐锅入油，烧至七、八成热下鸡块中火炸制', '炸至鸡块刚熟，呈金黄色时捞出', '另起一锅坐火上，烧热后放入干辣子、花椒粒，用小火煸出香味。再放葱姜蒜', '下炸好的鸡块中小火炒匀', '放糖、盐', '放味精，颠翻炒匀', '关火，装盘']

---

记录 5847:

title: 辣子鸡块

image: 353588.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 葱 姜 蒜 细辣椒 干辣椒段 花椒 生抽 老抽 豆瓣酱 盐 十三香 鸡精 白糖 料酒 胡麻油 味精

taste: 超辣

step: ['鸡肉洗干净剁块，焯水后，捞出来控水！', '备好食材', '锅里面倒油烧热，放入葱，姜，蒜煸出香味后放入干辣椒段和花椒', '炒出辣椒和花椒味时，放入豆瓣酱慢火炒出红油！', '出红油后，放入焯过水的鸡肉块翻炒！', '翻炒几分钟后，加生抽，老抽，盐，十三香，慢火🔥翻炒，中途加几次开水（每次加一点点）', '翻炒大概十五分钟后，加鸡精，味精，白糖，细辣椒，继续翻炒几下出锅！', '特别辣，吃不了辣的同志们注意哦😊']

---

记录 5848:

title: 川香辣子鱼

image: 353542.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲢鱼 香菇 盐 水淀粉 干辣椒 花椒 小葱 大葱 白砂糖 黑胡椒粉 料酒 老姜 鸡蛋 老抽

taste: 麻辣

step: ['鱼洗净，剔除鱼骨，鱼肉切花刀再改刀成条状。切好的鱼花用盐、料酒、老抽、黑胡椒粉、水淀粉、鸡蛋清腌制', '热锅起油，将鱼头鱼骨入锅略炒，加开水、料酒、大葱、老姜、熬出汤头', '香菇切片下入鱼汤煮熟', '煮好的香菇用少许盐、黑胡椒粉和藤椒油拌匀铺在盘底', '鱼肉下锅汆熟后铺在香菇上', '干辣椒撕成段，花椒用刀拍扁', '热锅起油（少量油）将干辣椒、花椒炒香（干辣椒和花椒的用量要大不然这道菜不出味，不能吃辣的盆友干辣椒可以选那种不辣只是香的干辣椒）', '最关键的步骤~（前方高能~）炒好的干辣椒、花椒均匀的铺在鱼肉上，撒上葱花、芝麻、花椒粉热锅将菜籽油烧至滚烫，淋在铺好调料的鱼肉上即可~', '成品~']

---

记录 5849:

title: 川味土豆烧排骨

image: 353400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 小土豆 姜片 豆瓣酱 料酒 生抽 油 盐

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '排骨冷水下锅，放入两片姜，煮出浮沫后捞出；', '锅中倒入比平时多点的油，放入小土豆进去煎，煎至土豆微微发黄；', '热锅凉油，放入郫县豆瓣酱和姜片进去煸炒；', '再放入焯过水的排骨进去翻炒；', '翻炒至排骨微微发焦；', '加入适量的料酒和生抽进去翻炒；', '再加入适量的水；', '炖煮10分钟；', '加入刚刚煎好的土豆再加盖煮上五分钟；', '加入少许盐翻炒均匀，大火收汁，盛入盘中，表面撒上小葱末。', '端上桌了。']

---

记录 5850:

title: 黄焖鸡米饭和香菇鸡腿饭

image: 352953.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 香菇 土豆 胡萝卜 葱 料酒 盐 老抽 蒜 姜

taste: 五香

step: ['鸡腿肉切块，洗净冷水下锅煮血沫', '香菇、土豆、胡萝卜切块备用', '姜一块，热锅凉油倒入焯过水的鸡肉翻炒', '三分钟后放料酒、冰糖、老抽，出香味后放土豆香菇胡萝卜', '继续翻炒', '加开水炖15分钟', '收汁，加入盐鸡精调味即可。', '顺便配上一个鸡蛋尖椒，配上米饭，棒呆了']

---

记录 5851:

title: 水煮肉片

image: 352640.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 包菜 茭白 小葱 芝麻 油 盐 糖 生抽 醋 豆瓣酱 姜 八角 花椒 鸡精 生粉 黄酒 干辣椒 蒜

taste: 中辣

step: ['包菜清炒放碗低', '锅里加油烧热油稍微多点，放姜蒜，小葱，辣椒，八角，花椒炒香，放豆瓣慢慢炒出红油，加黄酒一点，醋生抽一点炒一小会，加开水放茭白煮，加盐鸡精糖煮，荠白煮熟捞出放碗里。锅里辣汤继续煮十分钟，自己要尝尝味道', '煮汤时候小葱花，芝麻，辣椒沫准备好', '提前把肉片，加鸡蛋清，生粉生抽，黄酒抓均匀，把锅里面的辣椒姜蒜豆瓣酱大料全部捞出来。只要汤，大火慢慢下肉片，肉片入锅煮三四分钟捞出。快到碗里来😁', '在尝尝你锅里调的汤。慢慢倒入大汤碗里。', '把准备好的辣椒芝麻小葱花倒碗里中间，锅里加油烧热，倒辣椒小葱上，水煮肉片完成😜配一碗米饭，或者一碗捞面啊……😂']

---

记录 5852:

title: 好吃佬的宫保鸡丁

image: 352638.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 茭白 胡萝卜 花生米 红辣椒 小葱 淀粉 酱油 糖 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备好所以食材，鸡胸肉提前切成丁用胡椒粉、姜末、淀粉拌匀，腌制10分钟。腌制忘拍照了', '茭白、胡萝卜、红椒分别切成丁备用。将酱油、鸡精、糖、淀粉混合均匀，汁就调好了，放着备用。不好意思，调汁忘拍照了', '锅底倒入少许油，油里放一勺盐，倒入花生米炒熟放凉备用', '锅底放适量油，烧热，放葱蒜爆香', '倒入腌制好的鸡胸肉，翻炒至六成熟盛出，我给放在锅边了，嫌麻烦😃', '倒入切好的蔬菜丁翻炒', '将肉丁和蔬菜丁混一起炒至快熟放适量盐', '倒入花生米翻炒', '倒入调好的酱汁，翻炒至汁收干后盛出，然后就可以吃啦']

---

记录 5853:

title: 素麻婆豆腐

image: 352632.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 生姜 蒜头 香葱 泡脚 郫县豆瓣酱 白糖 生粉

taste: 麻辣

step: ['豆腐切小块，中火煎至两面微黄盛出备用', '生姜大蒜切末，用煎豆腐的余油炒香', '放入泡椒，豆瓣酱炒香出红油', '倒入适量开水，调入一勺生抽，适量胡椒粉，一小勺白糖', '倒入煎好的豆腐煮四分钟，勾入芡汁，鸡精关火', '起锅撒上葱花即可哦']

---

记录 5854:

title: 重庆鸡公煲

image: 352574.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 土豆 胡萝卜 香菇 麻椒 洋葱 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 葱 姜 蒜 香菜 料酒 白糖

taste: 中辣

step: ['鸡大腿1个斩小块清洗干净。', '配菜香菇、圆葱切小块，胡萝卜切滚刀块，麻椒或青椒用手掰成小块。', '土豆去皮切滚刀块。', '鸡腿肉冷水入锅加入姜片和料酒焯水，水开后煮一分钟控水捞出。', '炒锅烧热加入植物油，下入姜片和蒜、花椒粒爆香。', '加入剁碎的郫县豆瓣酱转小火炒出红油。', '下入鸡肉翻炒均匀。', '继续加入香菇翻炒几下，然后加入生抽、老抽翻炒上色。', '加入适量开水、少许料酒、少许白糖大火稍后转中火煮约10分钟左右。（这一步应该倒入砂锅内再继续，做这道菜的时候刚搬完家没多久，砂锅还没拆包装，所以铁锅直接煮了）', '然后加入胡萝卜和土豆继续煮至土豆软烂，大火收汁留少许汤汁。', '加入麻椒和圆葱煸炒几下。', '最后加入香菜和小葱翻炒均匀即可出锅。', '成品图']

---

记录 5855:

title: 川香宫保鸡丁

image: 352431.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生 辣椒 葱 料酒 盐 酱油 蚝油 糖 醋 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备鸡腿一个，洗干净', '去骨去皮', '切丁', '凉油下花生', '小火慢炸，花生米变色就可以捞出了', '准备水淀粉', '把鸡肉都均匀的上浆，下锅滑炒，然后捞出', '葱切段', '准备辣椒，能吃辣的多放', '切段', '准备一个碗，放入水淀粉，加适量酱油，盐，糖，醋，蚝油', '放辣椒煸炒出香味加葱', '放鸡肉，加料酒', '放刚才调好的一碗调料翻炒', '收汁出锅', '川香宫保鸡丁']

---

记录 5856:

title: 温暖百叶

image: 352346.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛百叶 黄豆芽 豆皮 木耳 郫县豆瓣 葱 大料 盐 鸡精 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['百叶横着切好', '黄豆芽洗干净', '豆皮切丝', '配料，多点蒜，切成末', '大料和郫县豆瓣', '豆芽豆皮木耳用热水焯熟铺在碗底', '锅里放少许油，放入大料煸炒出香味再放入葱姜和一半的蒜末和郫县豆瓣豆瓣酱爆香', '倒入百叶翻炒两下加水，水开后加入一点蚝油、鸡精，按个人口味加入盐，煮大概5分钟关火', '把这一锅直接浇在垫底的配菜上就可以了，再撒上香菜叶，完工']

---

记录 5857:

title: 木须肉

image: 352304.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 土鸡蛋 木耳 黄瓜 胡萝卜 生抽 蚝油 土豆淀粉 植物油

taste: 咸香

step: ['猪肉切片，加蚝油、生抽、淀粉拌均匀，再加点植物油拌一下，腌制十分钟，准备2个土鸡蛋(较小)', '泡发好的木耳，清洗干净', '撕成小朵', '黄瓜、胡萝卜切片', '鸡蛋炒熟，盛出备用', '炒锅入油烧热，爆香葱姜', '下腌好的肉片', '炒散，至肉片变色', '下胡萝卜片，翻炒几下', '下木耳，翻炒两分钟', '下黄瓜片，翻炒片刻', '加适量生抽，炒匀', '下炒好的鸡蛋，加盐调味，炒匀出锅', '木须肉在东北很受欢迎，你也来尝尝吧，很好吃的']

---

记录 5858:

title: 鱼香肉丝

image: 352039.jpg

categories: 川菜

ingredients: 笋 干木耳 红椒 青椒 蒜头 肉丝 蚝油 海鲜酱 盐 糖

taste: 微辣

step: ['买回来的笋洗干净切成丝，干木耳用温水泡开，辣椒切成丝，蒜切成片，肉切成丝，用少许盐，酱油，生粉腌制几分钟', '先将肉丝适当的炒一下，盛到盘子里', '再将笋和辣椒炒两分钟', '再将木耳放入锅内炒一分钟', '放入蚝油，一小勺，海鲜酱一小勺，糖一小勺，盐根据菜的多少适当的放入，再炒两分钟后放入肉丝再炒一会起锅']

---

记录 5859:

title: 汁浓味鲜的香辣蟹

image: 351988.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大闸蟹 洋葱 杏鲍菇 青椒 小红椒 郫县豆瓣酱 老姜 大蒜 香葱 香菜 面粉 油

taste: 中辣

step: ['大闸蟹刷洗干净，去掉蟹胃。', '去掉蟹肠、腮和心。', '然后一切为二。', '杏鲍菇、洋葱清洗干净。', '洋葱切块，杏鲍茹切片。', '准备好配料。', '把切成块的大闸蟹裹上面粉。', '锅中放适量油。', '把裹了面粉的大闸蟹放油中炸。', '炸至金黄色后捞出。', '将青、红椒等配料放入余下的油中翻炒一下盛出。', '把郫县豆瓣酱放入余油中炒出香味。', '放入杏鲍茹和洋葱翻炒。', '再放炸好的大闸蟹翻炒。', '加适量的水。', '放入青、红椒焖煮入味。', '出锅前撒入香葱和香菜即可。', '味道鲜美的香辣蟹。']

---

记录 5860:

title: 宫保鸡丁

image: 351962.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 胡萝卜 黄瓜 花生米 大葱 料酒 豆瓣酱 醋 白糖 盐 鸡粉 淀粉 干辣椒 花椒

taste: 原味

step: ['鸡肉切丁，焯水待用（讲究一些的可以先把鸡丁用盐，鸡精，料酒腌制片刻，然后下油锅翻炒片刻待用）', '锅中倒入少许油，炒香干辣椒和花椒（还可以加入姜片和蒜片一起翻炒，我因为姜蒜用完了，所以不能一起翻炒了）', '锅中放入切好的胡萝卜丁', '锅中放入切好的黄瓜丁', '锅中放入鸡丁，一起翻炒', '锅中放入料酒，豆瓣酱，醋，再加少许水', '另起油锅炸花生米一分钟，然后把炸过的花生米放入锅中', '锅中放入切好的大葱，加少许水淀粉，加盐，鸡粉以及白糖', '火开大，快速翻炒，汁收干', '出锅装盘']

---

记录 5861:

title: 红油冒菜

image: 351927.jpg

categories: 川菜

ingredients: 郫县豆瓣酱 食用油 辣椒油 灰树花 木耳 海带 金针菇 丸子 土豆粉条 料酒 盐 土豆 老抽 香菜

taste: 中辣

step: ['泡发海带、木耳、灰树花。', '泡发的干货洗净备用。', '准备所有配料。', '将所有配料分别煮熟。', '炒锅油热后放入郫县豆瓣酱炒香，烹入料酒，加水、盐、老抽，煮沸。', '放入所有配料。', '锅里汤汁再次煮沸后关火，淋入红油，放香菜即可趁热食用。', '不错吧！']

---

记录 5862:

title: 宫爆鸡丁

image: 351711.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 花生 干辣椒 葱 豆瓣酱 生抽 盐 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备材料，鸡胸肉1块200g左右，1根黄瓜，50g酒鬼酒花生（或者黄飞鸿，或者自己炸），豆瓣酱2勺，干辣椒3-5只，生抽1勺。鸡胸和黄瓜分别切丁，姜切片', '油锅，放入几颗花椒，接着放入鸡丁（我暂时戒淀粉所以事先没有腌制，喜欢滑嫩口感的，可以事先用淀粉生抽料酒腌制5-10分钟）炒至鸡肉变色，盛出备用', '锅内重新倒油，倒入豆瓣酱，姜片，蒜瓣，中小火翻炒均匀至豆瓣酱出红油（一定要中小火，否则会炒糊）', '倒入炒好的鸡肉，翻炒均匀', '倒入黄瓜丁，翻炒均匀', '1-2分钟后，放入干辣椒（干辣椒可以放在第三步里，直接和其他的调料一起入锅，那样会比较辣，这里才放干辣椒，菜不会特别辣）', '所有食材翻炒均匀后，放入酒鬼酒花生。豆瓣酱和生抽都很咸，口味轻的不需再额外放盐，口味重的，可根据需要加适量的盐。', '翻炒均匀1-2分钟后，即可盛盘（喜欢饭店的色泽的，出锅前需要用水淀粉勾芡，慢慢倒入锅内，翻拌后盛出）', '完成']

---

记录 5863:

title: 川辣卤牛肉

image: 351630.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛腱 八角 山萘 花椒 干辣椒 小米辣 老抽 生抽 冰糖 老姜 大蒜 盐 香叶

taste: 咸鲜

step: ['备料，小米辣洗净，大蒜、花椒略拍，老姜切片', '热锅起油，下干辣椒、花椒、大蒜、小米辣炒香', '加足量的水，牛腱冷水下锅，大火烧开', '加生抽、老抽、冰糖、盐和剩余的香料（觉得备香料麻烦的童鞋可以直接用五香粉，比如十三香），转中火炖煮1个半小时左右', '卤好的牛肉在卤汁中静置放凉后沥干', '切片装盘，撒上秋葵片和小米辣圈，再淋上一勺卤汁或香油即可（卤好的牛肉可以搭配各种配料吃，也可以直接吃。个人推荐用小葱或者香菜加香油拌一下，或者蘸辣椒面吃）', '卤牛肉的同时可以顺便卤点小菜~(≧▽≦)/~']

---

记录 5864:

title: 鱼香茄条

image: 351450.jpg

categories: 川菜

ingredients: 紫长茄 豆瓣酱 糖 鸡粉 香醋 蒜末 葱花 老抽

taste: 鱼香

step: ['茄子切长条洗净备用', '准备蒜末，葱花，豆瓣酱，准备一个小碗加入两茶匙白糖，一茶匙老抽，一茶匙半香醋，三分之一茶匙鸡粉加入少许清水调匀备用', '起油锅倒入适量油烧至七成热下茄子炸熟捞出控油备用', '锅里留少许底油下蒜末，豆瓣酱炒香', '加入茄子翻炒均匀', '倒入料汁大火烧开', '用少许生粉调成水欠勾欠，撒上葱花即可', '成品', '成品']

---

记录 5865:

title: 水煮鱼

image: 351368.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 油菜 郫县豆瓣酱 葱姜蒜 红九九火锅底料 白芝麻 干辣椒 花椒 食用油 胡椒粉，料酒，淀粉

taste: 微辣

step: ['鲤鱼开膛洗净。', '平刀片下鱼肉。', '鱼肉斜刀片成片，加胡椒粉，少许盐，料酒，鸡蛋，淀粉抓匀，腌制十分钟。鱼头鱼骨同样方法腌制。', '锅中做水，将油菜焯烫，捞出盛盆。', '另起锅，锅中加油，炒香葱姜蒜，加郫县豆瓣酱与火锅底料，炒香，加开水，先将鱼骨煮熟捞出，再将鱼肉下如，鱼肉煮时间不要过久，鱼肉容易熟，然后将其倒入盆中。', '锅中另加油，加干辣椒烧热，淋在鱼肉上，最后撒上芝麻，即可。']

---

记录 5866:

title: 肉末鱼香茄子

image: 351249.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 五花肉 葱 蒜 红辣椒 青辣椒 酱油 料酒 豆瓣酱 米醋 白糖

taste: 鱼香

step: ['原材料；', '茄子切半；', '茄子皮面切花，不切到底，实在没准儿，茄子两边放着筷子切；', '青红辣椒切丁；', '切葱；', '五花肉切丝；', '平锅煎茄子；', '两面煎好出锅备用；', '酱油1勺+米醋3勺+白糖1勺', '开始做菜：待油热炒葱；', '炒出葱香味下肉丝；', '煸炒肉丝至变色；', '放豆瓣酱，调中小火，慢慢煸炒出豆香味；', '看着油很少很干的样子哈，特意少放油的，够炒肉丝就可以了，因为茄子吃了很多油；', '放辣椒丁+调好的料汁+煎好的茄子+水；', '待菜入味儿，水烧干，放蒜末关火；', '出锅；', '成了！']

---

记录 5867:

title: 糖醋排骨

image: 351061.jpg

categories: 川菜

ingredients: 子排 鸡蛋 糯米粉 生抽 料酒 白砂糖 盐 蕃茄酱 醋 水淀粉

taste: 酸甜

step: ['子排切成小段，用清水浸泡出血水。', '将浸泡好的排骨加入1小勺盐拌匀。', '加2勺生抽拌匀。', '再打入一个鸡蛋拌匀。', '然后加入1大勺糯米粉让排骨上浆。腌制30分钟。', '1勺生粉加清水调成水淀粉待用。', '锅中放适量油。', '放入腌制好的排骨。', '炸至金黄色起锅。', '锅中留少许底油，放入1大勺蕃茄酱、2勺醋、适量糖调成糖醋汁。', '放入炸好的排骨。翻拌均匀。', '最后放入水淀粉勾芡翻炒均匀后出锅。', '酸酸甜甜的糖醋排骨。']

---

记录 5868:

title: 双色剁椒鱼头

image: 351047.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胖头鱼 剁椒 盐 白酒 生姜 蒜泥 陈醋 蚝油 油 酱油 麻辣鲜 蒸鱼豉油 香葱 白糖 味精 鸡精 大葱

taste: 鱼香

step: ['胖头鱼，拿盐，酒，生姜，腌上，1小时左右。', '小米辣，超市买的，用时不要袋子里的水。', '盘子底放上大葱，垫底。', '红色小米辣，和青黄色小米椒切小块，碗里放的是醋，海天味极鲜，耗油，鸡精，味精，白糖，王守义麻辣鲜，蒸鱼豉油，烧熟了的油，拌匀。', '把腌好的鱼放在放了大葱的盘子里，在把碗里调好的配料放在鱼身上，铺均匀，在铺上红椒和黄椒，蒜泥。要是盘子大在盘底放双一次行筷子，这样容易蒸的熟透。', '整好的鱼放蒸锅上，水烧开后，大概15分钟左右就熟了。', '蒸好，出锅放上香葱。']

---

记录 5869:

title: 鱼香肉丝

image: 351023.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 笋丝 胡萝卜 黑木耳 蒜 姜 葱 生抽 醋 豆瓣酱 蚝油 料酒 盐 鸡精 食用油

taste: 原味

step: ['瘦肉切成肉丝，加盐，鸡精和料酒腌制5分钟', '切姜切蒜，放入油锅中炒香', '放入腌制好的肉丝翻炒', '放入笋丝翻炒', '水发黑木耳，切细丝，放入锅中翻炒', '用工具把胡萝卜刨成细丝，放入锅中翻炒', '加入豆瓣酱，蚝油，生抽，醋，加水，再加少许盐和鸡精（如果咸度适宜，可以不加盐），盖锅盖焖煮', '等汁水变少，放入葱，翻炒片刻', '出锅装盘']

---

记录 5870:

title: 毛血旺

image: 351004.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肚 猪血 猪肝 瘦肉 香菇 胡萝卜 白菜 豆芽 豆腐 香菜 葱 酱油 豆瓣酱 生抽 料酒 淀粉 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['牛肚最好用高压锅压一下，我这里没有，用开水煮了一会，猪肝切片加料酒，醋，生抽，淀粉拌好备用，胡萝卜切片，白菜洗净切丝，豆腐，猪血切块，锅里烧开水将豆牙豆腐，猪血香菇依次在锅里烫一下，捞出控水待用', '锅里加油，微热，加入豆瓣酱，生姜，爆香。放入瘦肉，翻炒至变色，大火加牛肚，胡萝卜，香菇爆炒，加水，水开后依次加入豆腐，猪血，猪肝，芽菜等。', '出锅前加香菜，葱，盐，生抽，鸡精调味即可。']

---

记录 5871:

title: 四川麻辣火锅

image: 350847.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鳕鱼 凤爪 五花肉 里脊肉 撒尿牛丸 金针菇 豆皮 藕 香菇 豆芽 豆腐 冬瓜 土豆 葱 芝麻油 菜籽油 藤椒油 火锅底料 高汤 蚝油 醋 香菜 青花椒 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备材料，姜切块，大蒜，葱头，菜籽油（炒料用的）五花肉切薄片，里脊肉切片（用生抽，红苕粉腌一下）鳕鱼切块，各种蔬菜洗净切块，', '锅中倒入菜籽油加热，', '油加热到七成，放入火锅底料，炒香（记住这里用小火）', '有香味时放入葱头，姜片，大蒜，青花椒，如果喜欢吃辣可以在这时加入干辣椒段', '用小火慢慢熬十分钟，即可加入高汤，', '煮沸后放在电磁炉上，我先把不易煮熟的凤爪下锅，再加点喜欢吃的菜，煮沸即可，可以加两个番茄味道更鲜，', '葱花，香菜，蒜切碎，（喜欢吃辣可以加剁椒，香辣酱）生抽，醋，蚝油，芝麻油，藤椒油，可以根据自己的口味添加香料放在自己碗里，', '忙着吃忘了拍照片，可以边煮边吃，也可以全部煮熟了再端出来，可以添加各种自己喜欢的菜，肉类，海鲜。']

---

记录 5872:

title: 剁椒鱼头

image: 350635.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胖头鱼头 剁椒 葱 姜 蒜末 盐 鸡粉 料酒 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备食材', '鱼头洗净，两面抹上少许盐，加入三茶匙料酒，胡椒粉，葱段，姜丝抹匀腌制十五分钟', '准备一个深一点的盘子铺上葱段姜片', '将腌制好的鱼头放入盘中', '起油锅倒入适量底油烧至五成热下蒜末，剁椒炒香加入半茶匙鸡粉调味', '将炒好的剁椒浇在鱼头上，上锅蒸制！大火烧开蒸二十分钟', '取出撒上葱花', '再次起油锅倒入适量的底油烧至七成热，将烧热的油均匀的浇在鱼头上即可', '成品', '成品']

---

记录 5873:

title: 宫保鸡丁

image: 350627.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸脯 黄瓜 胡萝卜 豆瓣酱 水淀粉 料酒 花生 米饭

taste: 咸鲜

step: ['准备一块生的鸡胸脯肉', '准备其他材料:水淀粉，鸡肉切块并放一个鸡蛋清和料酒腌制，胡萝卜和黄瓜丁各半根，葱段蒜末，花生粒10个', '爆锅，把葱段，蒜末放进去炒下，之后放豆瓣酱炒1分钟，把腌制好的鸡肉放进炒，炒变色后，把黄瓜丁和胡萝卜丁放进去，还有花生一起炒一下，再放水淀粉进去炒，炒的过程中，可以夹出来尝尝味道，大约7-8分钟就可以了。ps:花生是生的，全程不用放盐，豆瓣酱的咸度已经够了。', '取出一个圆碗，在碗底撒入黑芝麻粒', '把米饭乘满，再压一下', '米饭是刚蒸出来的，之后倒扣在盘子里，会有点烫，可以带手套', '把炒好的宫保鸡丁也乘出来，摆在米饭旁边，就可以了😁']

---

记录 5874:

title: 水煮鱼

image: 350608.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 水煮鱼调料 料酒 豆芽 香菜

taste: 麻辣

step: ['准备材料:好人家水煮鱼调料，草鱼一条，料酒，自己买回来把鱼用刀片开，我看有点血，就用清水焯了5分钟，可能不需要这个办法，但是我有点洁癖', '豆芽和香菜，葱末准备好。豆芽的作用是可以去辣的，饭店里大部分水煮鱼都是有豆芽这道青菜。', '先把豆芽炒一下，断生后乘出', '找一个大碗，把豆芽放进碗底', '把水煮鱼的调料打开后，有三个独立包装分别是:干辣椒末，鱼粉，汤料。第一步，把类似粉状的倒在鱼里抓好味道放在旁边腌制30分钟，也可以放在冰箱里', '煮一锅水，可以末过鱼的就行，之后把水煮鱼料放进去。', '先把鱼头和鱼骨放进去煮5分钟，再把鱼肉放进去接着煮10分钟左右就可以乘出来了', '把鱼乘出，直接放在豆芽上面，把水煮鱼的干调料【花椒粒和辣椒末】撒在鱼上面。把葱末撒在鱼上面，另烧点油，烧开后，直接浇在上面。哔咔一下，就可以食用了。', '乘出后，撒点香菜末，味道一下子就出来了。']

---

记录 5875:

title: 川辣水煮兔

image: 350453.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 豆芽 小米辣 干辣椒 花椒 水淀粉 鸡蛋 盐 豆瓣酱 老姜 大蒜 生抽 老抽 白砂糖 醋 泡椒 白胡椒粉 料酒

taste: 麻辣

step: ['兔肉切丁，洗净血水沥干。加盐、白胡椒粉、蛋清、料酒、水淀粉拌匀后盖上保鲜膜入冰箱冷藏30分钟以上', '大蒜、花椒略拍，干辣椒撕成段，泡椒切碎，豆芽洗净备用', '热锅起油，下大蒜、花椒、泡椒、一半的干辣椒和小米辣炒香后加豆瓣酱炒出红油。加500ml开水（有高汤更好），大火烧开，加盐、生抽、老抽、醋、白砂糖调味，转中火加入豆芽烫熟后铺在碗底备用再将兔丁下入锅中煮熟（兔丁下锅后不要随意搅拌，不然淀粉都搅到汤里去了会影响口感）', '兔肉煮好后盛出，撒上葱花、香菜和剩下一半的小米辣和干辣椒，再淋上一层滚油即可']

---

记录 5876:

title: 辣子鸡

image: 350280.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 青椒块 麻椒 川椒段 圆葱段 红椒块

taste: 中辣

step: ['准备材料、先解冻鸡腿、跺小块洗血水，滤干水分、备用', '备炒菜配料、青红椒圆葱块，葱姜蒜末、如果没有就适量添加、主要是起搭配颜色作用，炒菜锅到油适量、加热准备炸鸡腿、油温加热后、准备放鸡腿肉（鸡腿肉一定要滤干水分要不然溅油）鸡腿肉分两到三次炸熟，捞起备用。油倒出留底油下葱姜蒜、爆锅加花椒、川椒段、微炒、加配料，青红椒洋葱块，（可以加老干妈、辣妹子增香增颜色）下鸡腿加盐味精鸡粉调味道，可以出锅了。', '出锅时如果有香菜可以加段、增加颜色及香气、可以加白芝麻。都适量就加油。']

---

记录 5877:

title: 水煮肉片

image: 350229.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 土豆 卷白菜 姜蒜 郫县豆瓣酱 干辣椒 辣椒面 料酒 生抽 老抽 鸡精 胡椒粉 花椒 淀粉 白砂糖 葱花

taste: 麻辣

step: ['猪肉切片加生抽，料酒，淀粉混合均匀腌制片刻。（一般用猪里脊肉，我们家人喜欢五花肉）', '准备所有食材，土豆切片泡水，卷白菜（各种自己喜欢的蔬菜）姜蒜切末，干辣椒切段，郫县豆瓣酱，干辣椒面，葱花切段。', '将所有蔬菜焯水备用。', '锅内放适量油将姜蒜郫县豆瓣酱干辣椒炒香（我还加了小米辣）', '加适量凉开水或高汤煮开。', '放入肉片加适量盐，生抽，老抽，鸡精，盐，胡椒粉，放少许白砂糖煮熟即可。', '把蔬菜倒入碗底。', '把肉片倒入碗里，上面撒上干辣椒面，干辣椒段和花椒。', '浇上烧开的油即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 5878:

title: 口水流下三千尺的口水鸡

image: 350160.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土鸡 金针菇 二荆条 小米辣 藤椒 小葱 香菜 干辣椒 盐 大葱 老姜 料酒 生抽 炒花生 熟芝麻

taste: 麻辣

step: ['整鸡切块洗净，入锅加料酒、大葱、老姜，大火烧开，转中火炖煮30分钟（也可以不切直接煮熟后再切，餐厅里一般是切的长条，家里没必要讲究那么多就随意切块了）', '煮好的鸡入冰水浸泡凉后沥干水', '鸡汤中加入金针菇煮熟，捞出沥水后用少许藤椒油拌匀铺在盘底', '二荆条、小米辣、小葱、香菜切碎，干辣椒切段，加盐、藤椒，装入碗中拌匀。', '准备好的佐料淋上滚烫的热油，稍凉后加入生抽、老抽、糖、醋和100ml鸡汤拌匀', '冷藏好的鸡块，加所有调料拌匀，装盘撒上芝麻和花生碎即可', '成品~', '成品~']

---

记录 5879:

title: 麻婆豆腐

image: 350103.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 肉末 郫县豆瓣 盐 黄酒 花椒粉 辣椒粉 青葱 淀粉

taste: 麻辣

step: ['开水锅煮豆腐，可以放几粒花椒，喝一勺盐', '煮两分钟左右捞起来，过凉水，用冷水漂好，备用', '郫县豆瓣最好剁一下，比较细腻', '锅里先炒下肉末，炒香后盛起备用', '锅里再烧热油，油温很高时可放入一块猪化油，也可不用', '炒郫县豆瓣，大火', '约一分钟左右可以调小火或是把锅端开火源，继续翻炒（以防焦掉），', '加一碗水熬开', '倒入豆腐，可以大火转中火', '倒入肉末继续煮约5分钟或以上', '先放少许青花椒粉，试下咸淡，可以根据情况要不要加盐', '勾芡：这一步分为三次，第一部分倒入3/1，搅拌，中火，再倒入3/1，搅拌，接着视情况再倒入最后3/1淀粉水，', '出锅前再放入辣椒粉，搅拌均匀，装盘，撒花椒粉，葱花']

---

记录 5880:

title: 川辣泡椒鸡胗

image: 349991.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胗 二荆条 红甜椒 芹菜 泡椒 干辣椒 豆瓣酱 花椒 大蒜 泡菜水 生抽 白砂糖 醋 大葱 老抽 泡姜 泡豇豆

taste: 酸辣

step: ['大葱、辣椒、洋葱、泡姜切丝，大蒜切末，芹菜切段，泡椒切碎', '鸡杂加泡椒、泡豇豆、老抽、生抽、醋、白砂糖、盐、泡菜水拌匀，静置15分钟', '热锅起油，下花椒煎出香味后下干辣椒、蒜炒香后加豆瓣酱炒出红油，下鸡胗和泡姜丝转大火猛炒', '加洋葱丝和青椒丝炒匀，起锅前再加芹菜段和大葱丝炒匀，装盘即可', '成品~']

---

记录 5881:

title: 川味家常豆腐

image: 349960.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 猪肉糜 青椒 红椒 青蒜 水淀粉 大蒜 洋葱 豆瓣酱 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['豆腐切块，用厨房纸吸去水分，下锅煎至两面金黄', '青红椒、洋葱切块，大蒜切片，青蒜切段。', '热锅起油，下蒜片和洋葱炒香', '下豆瓣酱炒出红油后加猪肉糜炒匀', '加30ml开水，生抽和盐转中火烧5分钟，起锅前加入青蒜段，加水淀粉收汁装盘即可', '成品~']

---

记录 5882:

title: 自制川味水煮麻辣牛肉毛肚

image: 349924.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 毛肚 豆芽 豆腐皮 金针菇 生青花椒 干红花椒 干辣椒 蒜 小米辣 盐 酱油 香油 芹菜 淀粉 鸡蛋清

taste: 超辣

step: ['OK，来动手做起来吧。哈哈one第一步，先将肉肉洗净，放一小瓣蒜，适量香油，豆瓣酱，酱油，切一点芹菜叶碎，鸡蛋清，淀粉，拌匀，用手给它按摩吃的时候肉感更棒噢。腌好就可以放在一边了。每次都是吃过了才来发，下次一定记着发步骤图给你们。嘿嘿', 'andtwo就是一直洗洗洗，切切切。洗干净所有食材。毛肚的话就直接洗了泡在水里放一边等着最后下锅就OK。豆皮是一整块的干的那种，买回来要自己用水泡软，等着下锅。金针菇要去掉根部哈。切蒜，用刀用劲拍，把蒜衣拿去，切的不规则就可以了，入味些。切小米辣，切芹菜条，切干辣椒。装盘待命', '哇，厉害的开始了，锅里热油，稍微多一点点。过腥后放红花椒，蒜，小米辣，干辣椒，青花椒，放一勺豆瓣酱，注意哈，豆瓣酱放下去之前中小火。再加一点点我们老家的火锅底料，一点点就可以了。哈哈。锅里的所有料炒匀了就倒入先准备好的开水噢。熬一小会，两三分钟吧，就可以把豆芽，豆皮，金针菇依次放进去煮了。熟了就捞起来。放在汤碗里待命。', 'andthree就是讲毛肚放进去啦，然后放牛肉。注意哈。牛肉放下去，就马上用筷子把它搅散，煮个两分钟左右吧。放芹菜段，适量盐，香油，鸡精。出锅。真的，又麻又辣，好不欢喜。一大盆，两个人吃完了，而且我胃小，他又是吃了饭回来陪我吃的。我被我自己征服了。', 'last总结下我没有做的一些。1忘了放姜片了，明明买了的。2最后应该来点蒜，干辣椒，红花椒爆香浇油的。但由于我起锅狗尝了下味道，觉得已经好吃到不用那一步了。😂😂']

---

记录 5883:

title: 水煮肉片

image: 349867.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 淀粉 香菜 西红柿 盐 南德

taste: 原味

step: ['猪里脊切片', '加淀粉', '加水，加盐加南德，搅拌，水淀粉腌制', '西红柿切小块', '橄榄油炒番茄', '猪里脊切薄片，加水淀粉，加盐，加南德，西红柿切小块，橄榄油炒番茄酱（用豆油会影响味道，最好是橄榄油或者其他没有豆腥味调和油），然后放入西红柿，炒软，放入开水，炖成西红柿汤，放入肉片，加盐调味', '出锅加白芝麻，香菜点缀']

---

记录 5884:

title: 让人垂涎欲滴的—口水鸡

image: 349806.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 花生米 大葱 姜 干山楂 花椒 香油 蒜 辣椒 花椒油 盐 鸡精 香醋 糖 味极鲜 老干妈

taste: 麻辣

step: ['汤锅内加入足量淹没鸡的清水，加入大葱、姜片、干山楂、花椒、大火煮沸。', '将三黄鸡放入汤中，水煮开后开中小火煮15分钟，关火闷15分钟。', '捞出后拧开水龙头冲3分钟泡30分钟。', '沥干后改刀摆盘，炸熟花生米，放凉后去皮，用擀面杖略捣碎备用，葱姜蒜切丁，热锅倒香油以小火煸香葱姜蒜丁、辣椒花椒碎后盛入小碗，放花椒油、盐、鸡精、香醋、糖、味极鲜、老干妈拌均匀，最后将调好的汁儿淋在切好的鸡肉上面，撒上花生碎、香葱即可食用。', '成品']

---

记录 5885:

title: 酸汤肥牛

image: 382678.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉片 金针菇 泡椒 剁椒 生姜 葱 白醋 高汤

taste: 酸辣

step: ['准备的原料。', '金针菇开水里汆烫几十秒。', '捞出铺在盘底。', '牛肉片汆水捞出待用。', '热锅凉油，煸香葱姜，加入剁椒，泡椒。', '加入适量的高汤烧开。', '过滤，捞出汤里面的所有配料。', '加入汆好的牛肉片，加少许盐，白醋烧开。', '再全部倒进铺了金针菇的盘子里，表面淋点热油。', '再加点剁椒，香菜点缀就可以。']

---

记录 5886:

title: 红糖粑粑

image: 382167.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红糖 糯米粉 面粉 水 白芝麻

taste: 甜香

step: ['适量糯米粉加适量水。', '揉成光滑的面团。', '碗中倒入红糖和面粉拌匀。', '取一个小面团，揉圆，按扁，装入拌匀的红糖面粉。', '揉圆。', '电饼铛抹油，预热。', '预热好了，把糯米团稍按扁，放入电饼铛，盖上盖子。', '中途翻面，煎至两面稍微黄。', '锅里放适量红糖加适量水，烧开。', '倒入炸好的糯米团，不停的搅拌均红糖水。', '再放适量白芝麻，继续搅拌。(也可以不放白芝麻)', '煮干红糖水。', '盛盘即可。']

---

记录 5887:

title: 剁椒鱼头

image: 381379.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 生姜 蒜头 葱花 香菜 蒸鱼豉油 泡椒 盐 料酒 葱结 油 鸡精

taste: 酸辣

step: ['鱼头洗净，加入盐、鸡精、料酒、姜片、葱结腌制15分钟', '中途翻一次面，保证两面均匀入味…', '腌鱼过程中别闲着，准备适量剁椒，切点姜、蒜、泡椒末备用', '将切好的配料一起放入碗中拌匀…', '准备一个干净的碗，摆上姜片将腌制好的鱼头盖在上面（鱼脸朝上），上锅先蒸五分钟…', '五分钟很快就过去了，这时需要将之前准备好的剁椒等均匀的铺在鱼头上，滴入蒸鱼豉油，然后再用大火蒸十分钟准备出锅…', '出锅后，将切好的葱花洒在鱼头上。不光好看，味道也香…', '锅中烧油，油温八成热时淋在鱼头上…', '最后放入一根香菜，点缀一下色彩会显得更加丰富…']

---

记录 5888:

title: 川渝特色面点——猪儿粑

image: 381372.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 肥肉 瘦肉 带叶的小藠头 白芝麻 白砂糖 油滋 小葱 蒜苗 干豇豆 老姜 蒜 盐 鸡精 温水 味精

taste: 原味

step: ['带叶的小藠(jiao)头(小藠头高度外形都很像小葱，但是粗细只有小葱的四分之一左右。没有小藠头可用小葱代替，因猪儿粑皮比包子厚，所以鲜肉馅用藠头，味道比小葱重些，馅料味道会更明显和会更好吃)', '小藠头叶切一毫米段粒，白段部分，剁成一毫米左右细粒。', '肥肉与瘦肉一比一比例，准备的量是，剁成肉馅后，体积和切的小藠头体积的三分之二基本相等即可。', '肥瘦肉一起剁成两毫米左右肉馅。', '姜蒜一比一比例，剁成一两毫米细末，姜蒜末准备的量是肉馅体积的十分之一左右。(若不喜姜蒜口味的，可以用量减半，这时姜蒜就只会起到提香作用，而基本吃不出味道。)', '热锅无油，中火，加入肉馅翻炒', '翻炒一两分钟左右，翻至变色，疏散即可', '加入小藠头，姜蒜末，改大火翻炒匀，大概一分钟左右', '加入盐适量，比平时炒菜多放点，盐味重点。因为猪儿粑面皮比包子厚，需要一定盐味，所以炒馅料要比炒菜放咸点。盐逐步加一两次左右，便于控制盐味咸度程度，熟悉的人可以选择一次性加到位。炒完后要尝试盐味是否达到效果，不够则加盐。', '关火，加入适量鸡精，味精，翻匀', '装起备用', '准备油滋(就是熬油后的干肥肉渣)适量。剁碎油滋，捣碎芝麻，白砂糖，按1：1：2比例准备。喜欢甜味重于芝麻香的，比例可改为1：1：3。', '准备的油滋剁成绒泥', '准备适量白芝麻', '先大火烧热锅，调为中小火，加入芝麻，翻炒至由米白色变为淡金黄色，即可。', '找一张大小合适的纱布，能包住芝麻，便于包住手握锤碎芝麻即可。', '手握包住熟芝麻的纱布，准备适合大小锤子一个。多个方向捶打，至80%左右芝麻锤碎即可。(熟芝麻锤碎过程，可用机器打碎代替也行，但在压力下锤碎的芝麻，出油后会更香，所以也可用擀面杖碾碎代替)', '热锅无油，中大火皆可，放入剁碎的油滋翻炒', '翻炒一分钟左右，翻炒散开，出少部分油即可', '改最小火，加入锤碎的熟芝麻。', '翻匀', '持续最小火，加入与翻匀芝麻和油滋总量等体积量或略多量的白砂糖', '翻匀', '盛起备用', '准备蒜苗，小葱，腌制干豇豆，肥肉，瘦肉，姜蒜适量，后面会一一介绍比例。', '小葱，蒜苗，干豇豆，都剁成两三毫米左右细粒，比例是1：1：2', '姜蒜一比一比例，剁成两毫米左右细粒。总用量大概是蒜苗+小葱+干豇豆细粒总量的十分之一左右。', '肥瘦一比一比例，剁成两三毫米左右肉末馅。肉末馅体积量与蒜苗+小葱+干豇豆细粒体积总量的三分之二左右基本相等', '热锅无油，中火，加入肉馅翻炒', '翻炒一两分钟左右，翻至变色，肉末疏散即可。', '先加入姜蒜末翻匀', '再加入干豇豆末，翻匀', '改大火，再加入蒜苗末，小葱末翻匀。', '腌制的干豇豆有盐味，但对于包猪儿粑的馅料，盐味是不足的，需加少量盐，因为猪儿粑的馅要为面皮提供少量盐味，所以馅料要比平时炒的菜咸些。', '关火，加入鸡精，味精适量翻匀，盛起备用', '用一个大盆，再用8厘米直径左右的饭碗，盛糯米粉8碗左右，软香米磨的粘米粉9碗左右。(软香米磨的粘米粉可用小麦粉代替，用量比软香米磨的粘米粉用量多一碗，或与粘米粉相同。若用的不是软香米磨的粘米粉，而是用普通硬质大米磨的粘米粉，就与糯米饭一比一比例，或粘米粉比例较少，即可)', '先将两种米粉用手和匀。', '在中间挖一个三分之一面积左右的坑，往中间逐步加温热水，并同时用筷子和匀。', '调和至基本全是小面团，无干面粉(先用筷子调和，在用手和面粉团，不易粘手上)', '然后开始用手和面，常用的单手和面法，用手将面团翻起来', '然后按压下去', '和制成半成品面团，我的这个都有点偏干，所以会稍微再逐步撒点水，和柔和些，便于包馅儿按皮不裂口', '开始用双手翻起来，再按压下去', '揉至表面光滑，无干裂口即可', '团成面团', '放置几分钟左右，面团会因自身的柔和性质自动摊软开', '准备船叶适量，形状与良姜叶相似，略大些，有纵向折扇形褶皱。(也可用良姜叶，荷叶，玉米外壳，良姜叶淘宝可购。)', '洗净，晾干水', '宽度小于七厘米的头尾部分，用剪刀剪除', '中间部分按褶皱纹路卷起来，剪成六七厘米左右长度(卷后再剪，船叶不易裂口)', '放置备用，用不完可冰箱或干燥处保存', '在准备包猪儿粑同时，锅中加水适量，盖上盖烧热，用于蒸猪儿粑，需蒸半小时左右。', '握面团适量，轻柔成四五厘米直径左右的面团球。再边轻揉，边轻按压成一厘米厚左右的面饼。(记住揉糯米团需巧劲，强按易裂口，包汤圆是同样道理)', '在用一只手托着面饼，另一只手用大拇指和其他四指旋转按压至面饼变成半毫米厚薄，中间形成凹坑。', '在中间加入馅，小孩用的小铁饭勺，两勺左右馅料，用勺子稍微按紧一下。根据自己包的能力和口味重与否喜好，决定加多少馅料。', '再一只手按压馅料，一只手收口按拢面皮。', '至面皮包住馅料。(包猪儿粑熟悉的人，可以不用边按馅料边收口，可以直接用勺子按紧馅料，双手一起直接合拢按压收口，这就需要面皮在同样用料量的情况下，按薄些大些。)', '双手稍用力按紧，排出空气，排除间隙。', '再双手轻柔成椭圆形', '用处理好的船叶，条纹方向与椭圆长方向平行相同，包住猪儿粑体积二分之一以上', '围圈摆放至蒸格上(这种摆法可放更多量)，最好在蒸格两边用绳子绑线环，便于放置蒸格入蒸锅，和取出(这种方法取猪儿粑比一个个取更快)。', '锅上大汽，放入蒸锅中盖上盖蒸制。这是一部分展示图，总共做了40多个', '蒸至用筷子戳面皮至入馅，取出筷子时不会粘面皮，即为蒸熟，大概二十到三十分钟左右。一般戳最边上一圈的其中一两个，因为边上受汽蒸程度，要略弱于中部，若还有丁点面皮粘筷子，就稍微再蒸会。', '蒸好的猪儿粑，可集体放置，没凉，想要吃时，直接去叶皮食用。若是宴客，一般现在是十人桌，用盘子摆十个上桌。若放凉了变硬了，食用时再蒸汽加热至软即可。也可放冰箱储存一两周左右，逐步取出加热当早点用。馅料没用完，要放冰箱保存，否则易变质。', '这是去叶皮后的效果图，有一个切成一厘米左右厚度，便于大家看到馅料与面皮的截面效果图。']

---

记录 5889:

title: 麻婆豆腐

image: 381180.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胆水豆腐 猪肉馅 小葱 大蒜 生姜 生抽 料酒 郫县豆瓣酱 花椒面 高汤 淀粉

taste: 微辣

step: ['豆腐切丁放在淡盐水中浸泡一会儿。', '沸水下豆腐煮半分钟起锅沥干水分这一步是为了一会儿做出来的豆腐不容易碎', '切好好所有的配料', '猪肉切成肉馅加少许料酒和生抽腌渍十分钟。这样一会儿的肉馅会更加入味', '热锅起油油辣后转中火，倒入肉馅。翻炒，抄到肉馅微微吐油，倒入所有配料', '倒入豆瓣酱，生抽继续翻炒', '准备一碗高汤我一般用的是大骨汤', '倒入豆腐和高汤大火焖煮', '水沸后加入大半勺花椒面这个花椒面，一定要在这个时候放早了为没有那么嘛然后用水淀粉勾个薄芡注意搅动锅里面，不要让豆腐糊啦', '起锅，撒上葱花儿，豆腐又嫩又香，汤汁浓郁吃剩的汤汁下面条和里面煮点素菜吃都是极好。看着是不是非常有食欲。']

---

记录 5890:

title: #味蕾的刺激#水煮肉片

image: 380969.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪梅花肉 油麦菜 老姜 大蒜 大葱 香葱 淀粉 盐 干辣椒 花椒 料酒 花椒面 菜籽油 老抽

taste: 麻辣

step: ['准备所需食材', '把大蒜老姜切末，干辣椒剪成小节，香葱切葱花大葱切节，瘦肉切片', '瘦肉放入适量盐，放入两勺淀粉，放入一勺料酒，拌匀，待用', '油麦菜洗净分为三段，沥干水分', '大火，热锅下少许食用油', '油温八成下油麦菜放入一勺豆瓣酱，迅速翻炒均匀', '油麦菜刚断生的程度就起锅装入深一点的盘子里', '继续倒入适量食用油，油温升高到六成放入花椒', '中火，放入5分之四的辣椒节', '放入一勺豆瓣酱稍炒', '放入泡椒末稍炒', '放入五香粉稍炒', '放入老姜大蒜末稍炒', '放入老抽三勺，炒出红油色，炒香，750ml纯净水', '再放入大葱一起熬一下汤汁', '放入少许蔬之鲜', '把火调到汤汁微开的状态，筷子夹着肉片放入锅', '汤汁始终保持微开的状态煮肉片，汤汁有些浓稠，肉片发白就煮好了', '装入13里面，放上5分之一的干辣椒节再放入一小勺辣椒面，再放入一小勺辣椒面，花椒面，撒上香葱花', '烧热油哧哧，浇浮油，所有的麻辣鲜香扑鼻而来', '热油还在哧哧得着响，色香味形，无不引诱着你的味蕾，习惯性来张特写，红亮的汤汁，丰富的佐料，就能想象得到它有多么好吃', '赶快夹一块解馋吧……！']

---

记录 5891:

title: #年味儿#红红火火麻婆豆腐

image: 380903.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉糜 大蒜 老姜 香葱 淀粉 盐 老抽 食用油 花椒 辣椒面 花椒面 五香粉

taste: 麻辣

step: ['准备所需食材', '取一锅加水加入一勺食盐烧水', '豆腐切两厘米左右的方丁', '豆腐丁放入加了盐的水中煮', '水开后约再煮两分钟左右关火，豆腐丁继续浸泡在盐水里备用，眼见为实豆腐比煮之前更嫩了', '肉末放少许盐', '半勺淀粉搅拌顺滑', '大蒜老姜切末，香葱切葱花', '取空碗放入一勺淀粉，加入少许蔬之鲜，加入半勺老抽，再加50ml清水搅拌台淀粉溶解备用', '热锅下油，油温五层放入花椒', '油温7成热时放入肉末煸炒，肉末炒散炒出油水放入一勺豆瓣酱', '放入大蒜老姜末', '放入少许五香粉', '放入两勺辣椒面和', '把锅里所有食材炒香，炒出红油色', '加入150ml清水，从盐水中滤起豆腐丁放入锅里', '轻轻的用铲子在豆腐底部推动，尽量别翻炒', '汤汁快干是倒入汁水开小火勾芡', '汤汁粘稠，汁水不多时可以关火盛盘了，装好盘后豆腐表面撒一勺花椒面，葱花，便可享用', '简直就是食欲大开的美食', '麻辣鲜香，口感嫩滑是“麻婆豆腐”的最大特点，舀上一勺吃上一口，才知道豆腐是多么的嫩滑无比！']

---

记录 5892:

title: 补肾健胃~红油烧烤味孜然韭黄

image: 380895.jpg

categories: 川菜

ingredients: 韭黄 红小米辣 青小米辣 食用油 生抽 调味盐 花椒粉 孜然粉 辣椒油 熟白芝麻

taste: 孜然

step: ['韭黄理去老叶，洗净把韭黄切成段', '把韭黄切成段，韭黄径和叶片分开放', '青红小米辣去头洗净切圈', '平底锅放入食用油，油温八成放入韭黄径翻炒', '再放入韭黄叶铺在上面倒入两勺生抽，炒拌均匀七成熟，关火', '放入少许调味盐', '加入适量花椒粉', '一勺孜然粉', '加入一勺辣椒油', '加入一些熟白芝麻，炒拌均匀', '转入盘后在放青红辣椒圈', '色香味俱全，韭黄比韭菜更嫩，所以更好吃', '烧烤味，味道好极了，不用下饭，就可以吃掉一盘！']

---

记录 5893:

title: 川菜之盐帮菜~生椒拌抓钱爪

image: 380891.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 青小米辣 红小米辣 大蒜 老姜 洋葱 料酒 香料油辣子 芝麻油 大葱 小葱 花椒面 五香粉 白糖 生抽

taste: 麻辣

step: ['鸡爪用清水泡洗', '锅里加水放入大葱叶，放入老姜水开后放入鸡爪', '倒入料酒，给鸡爪焯水', '水开后，10分钟即可捞起鸡爪', '用纯净水冲洗后放入盘子里', '洋葱切条，把老姜大蒜剁碎，青红教切圈', '取碗放入食盐', '放入三勺量的生抽', '加入花椒面五香粉和香料油辣子', '将7步骤切好的调料全部放入碗里，再加入少许白糖调拌均匀', '将佐料淋在鸡爪上面', '再淋上一勺芝麻油', '味道丰富的盐帮生椒拌凤爪就完成了，独具特色，味道丰富，追剧零食小吃之最爱！']

---

记录 5894:

title: 麻辣牛肉锅

image: 380886.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 大白菜 芹菜 火锅料

taste: 麻辣

step: ['准备食材：大白菜、牛肉、芹菜、辣椒、豆瓣酱、麻油等；', '牛肉切薄片，放盐、胡椒粉、油、料酒、姜粉腌制；PS：牛肉要横切片', '大白菜、芹菜等蔬菜分别洗干净；', '热锅，倒油，把辣椒、麻油、陈皮、香叶、花椒、爆香，再加入豆瓣酱煸香；', '锅中放适量的水，把爆香的火锅底料倒入，熬煮出香味；', '放入大白菜芹菜等蔬菜；', '大火，放入牛肉片，汆烫；', '煮熟即可享用']

---

记录 5895:

title: 麻婆豆腐

image: 380851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉末 豆腐 辣椒面 郫县豆瓣 花椒

taste: 麻辣

step: ['肉用料酒，生抽，老抽，盐腌制', '豆腐切块焯水', '热锅凉油爆炒肉末', '煸香花椒，炒制郫县豆瓣，后加入豆腐，辣椒面，开水', '最后根据个人喜好添加调料，水淀粉入锅搅拌后出锅']

---

记录 5896:

title: 川菜之首~豆腐干回锅肉

image: 380498.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 厚豆干 蒜苗 老姜 花椒 豆瓣酱 白糖 老抽 食用油

taste: 蒜香

step: ['菜市场买回新鲜五花肉已烧皮去毛洗净，锅里加入清水和老姜，煮五花肉', '豆干切刀切薄片，蒜苗理去老叶和根须，洗净先用刀拍把蒜苗头斜刀切段，切好的径和叶分开放备用，锅里煮的五花肉用筷子试插入无血水溢出，就捞起来切片，老姜剁末，所有食材都切好备用了', '锅里加入少许食用油', '放入花椒粒', '再放入老姜末', '炒出五花肉呈微透明，起卷，出油', '放入豆瓣酱老抽和白糖，炒出红油色炒香', '肉推一边放入豆腐干炒', '放入蒜苗的径先炒至六七成熟', '放入蒜苗叶，全部食材炒均匀蒜苗叶八成熟即可起锅，焦香四溢的回锅肉就美美登场了，豆腐干软滑细腻入味，三线肉入口浓香回味无穷，太下饭了！川渝两地家喻户晓人人爱吃！']

---

记录 5897:

title: 糖不甩

image: 380340.jpg

categories: 川菜

ingredients: 汤圆 熟花生仁 红糖

taste: 甜味

step: ['：冷冻汤圆、花生仁、红糖', '油炸花生去皮放在保鲜袋中压碎。', '红糖放入小煮锅中，加入50克清水', '小火把糖汁收浓', '水沸下入冷冻汤圆', '煮至汤圆浮起捞出', '煮好的汤圆放入碗中，加入熬好的糖汁', '撒上花生碎即可', '很简单吧。']

---

记录 5898:

title: 鱼香肉丝

image: 379760.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉丝 胡萝卜 柿子椒 泡红椒 水发黑木耳 料酒 淀粉 姜丝 蒜末 米醋 白糖 植物油

taste: 鱼香

step: ['准备的材料：葱花、姜丝、蒜沫、泡椒，黑木耳需提前泡发', '猪肉丝用料酒、干淀粉、盐抓匀，腌渍十分钟左右入味', '生抽、米醋、白糖、淀粉、水，按照3:4:4:1:5的比例调成料汁待用', '胡萝卜洗净切丝、柿子椒切丝，黑木耳切丝，泡椒切碎', '炒锅热锅冷油，放入肉丝划开，小火炒至变色后盛出待用', '借助锅中底油，放入泡椒碎炒出香味，放入葱姜蒜炒香', '放入胡萝卜丝翻炒一会至软，再放入青椒丝、黑木耳丝炒匀', '放入肉丝快速翻炒', '放入调好的料汁炒匀', '炒匀后即可盛出，一盘色香味俱全的鱼香肉丝上桌了']

---

记录 5899:

title: 剁椒鱼头

image: 379757.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲢鱼头 青剁椒 蒜头 香葱 盐 蒸鱼豉油 白糖 猪油 色拉油 胡椒粉 白酒 红剁椒

taste: 中辣

step: ['把鲢鱼头劈成两半，洗干净，里面的黑色东西要洗掉', '倒入白酒抹遍鱼头，再抹上一层盐，腌制15分钟以上', '锅烧热放适量猪油和色拉油，把蒜末、青红剁椒倒进去爆炒一下，再放点白糖炒匀', '把炒好的剁椒放在腌好的鱼头上，撒点胡椒粉，放入蒸锅蒸15分钟', '最后撒上葱花，锅烧热，放入适量猪油烧热浇在鱼头上就好了']

---

记录 5900:

title: 东坡肘子

image: 379753.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肘子 葱 八角 桂皮 丁香 香叶 料酒 生抽 老抽 草蔻 肉蔻 花椒 茴香 冰糖 陈皮 水淀粉 姜

taste: 原味

step: ['猪肘子一个，化冻后放清水里浸泡2个小时左右，去掉血水。', '看似白净光滑的猪肘子，表面上还有很多细小的毛，此时最好用的工具就是镊子，修眉毛用的镊子，可以连根拔出。', '烧开一锅热水，水里放入一点葱段、姜片，放入处理干净的猪肘子煮，煮出浮沫为止。', '另起一砂锅，放入卯水后的肘子，砂锅或其他的锅一定要够大。', '准备香料：八角、桂皮、花椒、丁香、茴香、草蔻、肉蔻、香叶、陈皮，同时准备一个茶包用来装香料。', '香料包放入砂锅中，放入葱段、姜汁。', '放入温水没过猪肘子，放入适量的料酒、老抽，开中火烧开。', '开锅后转小火慢炖，砂锅会一直保持沸腾的状态，盖好砂锅的盖子，炖2个半小时', '2个半小时后，砂锅中的水消耗掉一部分，看水位差不多消耗掉1/3，此时可以关火。', '另起炒锅，放入适量的炖肘子的汤汁，放入生抽、冰糖小火烧开。', '小心放入肘子慢炖入味，锅中的汤汁用饭勺不停的浇在肘子上，汤汁开始变浓稠的时候，小心的将肘子装盘中，此时的肘子已经非常软烂，动作幅度大一点的话担心会脱骨。', '余下的汤汁放入适量的水淀粉烧开，浇在肘子上即可，装盘后可撒一点葱花和白芝麻即可食用。']

---

记录 5901:

title: 鱼香茄子

image: 379734.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 五花肉 葱 蒜 料酒 老干妈 红烧汁 盐 鸡精

taste: 酱香

step: ['准备食材：五花肉、茄子、葱蒜', '茄子切成滚刀块', '下油锅炸', '大概炸2分钟左右，茄子有些酥软', '捞出茄子，用厨房纸沥干油', '五花肉切成小粒', '煸炒五花肉粒', '炒到金黄色为止', '把葱蒜和一勺老干妈放进锅里炒香', '把肉末放在一起炒，炒制过程中加一勺料酒', '把茄子放进去翻炒', '加一勺红烧汁和少量清水', '大火烧汁，加盐和鸡精做最后调味', '鱼香茄子完成', '下饭最佳佐料']

---

记录 5902:

title: 干锅排骨

image: 378822.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 土豆 胡萝卜 黄瓜 莴笋 香菇 洋葱 藕 食用油 姜片 蒜 火锅料 老干妈豆豉 蚝油 生抽 老抽

taste: 微辣

step: ['先将排骨用水焯一下。去除血水，浮沫。', '排骨冷却后进油炸至酥黄，捞出冷却后复炸。', '土豆和胡萝卜切成条进油锅炸至7分熟（土豆可先用淀粉处理）', '适量油炒姜蒜至有香味，加老抽生抽耗油火锅料香料翻炒，待油料一体时下排骨翻炒均匀。', '按照难熟先下，易熟后下的原则，依次加入香菇，莴笋，藕片，土豆，胡萝卜，黄瓜，洋葱等配料翻炒。', '待锅内菜基本熟了后，加盐，生抽，鸡精调味。之后将锅内所有转移到铺有锡箔纸的烤盘内。进入烤箱考10分钟。（我这一步主要是考虑有些没熟的菜，也可不入烤箱。）']

---

记录 5903:

title: 红糖粑粑

image: 378767.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 热水 红糖 花生碎 椰蓉

taste: 甜味

step: ['糯米粉加热水用筷子搅拌成絮状（水量适当增减），用手和成光滑的面团，盖上保鲜膜醒15-20分钟', '手上沾少许油防止沾手，将面团揉下，揉成长条揪大小合适的剂子，团成圆球', '锅里放油将圆球按扁煎至两面焦黄，乘出备用', '红糖加热水化成红糖水', '锅里的底油倒出，加入红糖水加入煎好的小饼，糖水汁收干盛出', '装盘撒上适量的花生碎和椰蓉']

---

记录 5904:

title: 川味凉粉

image: 378556.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆凉粉 水 酸豆角 萝卜干 外婆菜 剁椒 凉拌辣汁

taste: 酸辣

step: ['准备一个装了100克水的小碗', '碗里倒入100克豌豆淀粉', '把豌豆淀粉充分搅拌均匀', '玻璃容器里抹上适量的食用油', '小锅里装500克水加热', '在锅里的烧到冒小泡泡转中火', '凉粉浆倒入到小锅里', '快速的搅拌均匀凉粉浆', '煮到凉粉没有大的疙瘩关火（拍照过程中有少量的凉粉浆已经结块了）', '把豌豆凉粉倒入玻璃容器里放凉凝固成型', '凉粉成型后倒扣脱出来，再切成大小合适的长条', '凉粉摆好盘，撒上适量的配菜', '最后在凉粉上淋上凉拌的辣汁', '好吃的停不下来了']

---

记录 5905:

title: 美味剁椒

image: 378311.jpg

categories: 川菜

ingredients: 朝天椒 姜 蒜 盐 糖 白酒

taste: 酸辣

step: ['新鲜朝天椒洗净晾干水分，准备好无油无水容器。朝天椒、姜、蒜以5:1:1比例配比。', '朝天椒去蒂切碎备用。', '蒜、姜切碎，与朝天椒混合拌匀。', '加入适量糖、盐调味，淋入少许白酒。', '拌匀后密封，放入冰箱保存，24小时初步入味可以食用。一周后发酵效果最佳。', '直接食用或做剁椒鱼头等剁椒味菜肴都非常美味。']

---

记录 5906:

title: 渝信糕

image: 378047.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯泥 糯米粉 面粉 白糖 南瓜汤汁 莲蓉馅 椰蓉 蛋液

taste: 甜味

step: ['今天用的的白瓤红薯，洗净对切两半蒸25分钟，蒸熟', '去皮用刀碾压成泥', '把红薯泥、糯米粉、面粉、白糖放入盆里', '揉搓均匀，因这个红薯很干，所以揉搓后依然很散，不会成团', '蒸红薯时蒸了南瓜，用里面的汤汁把红薯泥弄成团', '在揉搓好的的红薯里加入南瓜汁，用了50克，没有南瓜汁可以直接加水和成团。如果用的红薯水分大，可以不用加汤汁的。', '能揉成团即可', '莲蓉馅取需要的量', '把红薯面团均分成8剂子，莲蓉馅分成12克的剂子', '用红薯面团包裹莲蓉馅，包严实揉圆', '把团好的坯在蛋液中滚一遍', '再在椰蓉中滚一遍，外表包裹一层椰蓉', '全部弄好的渝信糕坯', '油温4成热，入锅炸', '中火炸至外表金黄。千万不要用大火炸，油温也不要过高，否则易爆开', '捞出用吸油纸吸掉表面油就可以享用啦', '掰开一个，里面是甜甜的莲蓉馅，外面的糯糯的红薯，很好吃的哦']

---

记录 5907:

title: 麻油鸡

image: 377432.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大鸡腿 生抽 蒜 姜 老干妈 葱 小红辣椒 特级花椒油 熟花生 香菜 食盐

taste: 麻辣

step: ['鸡腿下冷水锅，下葱段，姜片，大火煮沸，小火慢煮15分钟。', '捞出泡沫，煮好捞出放入凉水中一分钟，捞出切好装盘。炖的鸡汤留一碗备用。', '取适量鸡汤加入各种调料调味，倒入色拉油，油开7成熟下蒜末，老干妈，小红辣椒，熟花生爆香，倒入盘中，加上花椒油即可！3小时以后入味风味更佳。调料里要加入适量的秋霞牌辣椒油，那样味道更好。']

---

记录 5908:

title: 麻辣干锅莲藕片

image: 377225.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 花生米 花生油 盐 生抽 老抽 干辣椒 花椒 蒜 香菜

taste: 中辣

step: ['准备食材：莲藕、花生米、干辣椒等食材；', '莲藕去皮，洗净，切片；', '用油锅炸熟花生米，捞出沥干油；', '继续炸莲藕片，炸好捞出，沥干油；', '热锅，倒油，煸香蒜片、放入干辣椒、花椒、煸炒香味；', '把炸过莲藕片加入，翻炒；', '放生抽、老抽炒均；', '花生米、香菜加入，翻炒；', '放盐炒均即可']

---

记录 5909:

title: 蚂蚁上树

image: 377037.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 猪肉碎 红辣椒 大蒜 豆瓣酱 盐

taste: 酱香

step: ['首先准备好所有材料。', '炒锅里加入适量的玉米油，把蒜粒，红辣椒爆出香味。', '再加入豆瓣酱炒出红油。', '再放入肉碎，划散炒熟。', '最后加入红薯粉条，放一小碗清水，盖上锅盖焖两分钟，装盘撒上一些香菜就OK了。']

---

记录 5910:

title: 鱼香茄子

image: 376363.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 芹菜 木耳 西红柿 葱 大蒜 生抽 蚝油 糖 醋 豆瓣酱 鸡汁 油 淀粉

taste: 酸咸

step: ['茄子去皮切条', '芹菜切与茄子差不多大条状', '葱段切成葱花', '西红柿切滚刀块', '大蒜切末', '提前泡发好的木耳', '切好的茄子上撒上干淀粉拌匀，让每个茄子上都沾上淀粉', '锅里放油', '油温稍高些放茄子下去过油，基本成熟后盛岀待用', '另起油锅放油，把葱花，蒜末煸香', '接着放西红柿，木耳，豆瓣酱，生抽，醋，白糖，蚝油', '下芹菜', '最后放炸好的茄子烧一分钟左右', '装盘']

---

记录 5911:

title: 辣子鸡丁

image: 376341.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉块 干辣椒 花椒粒 葱 姜 蒜 盐 糖 淀粉 菜籽油 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['准备食材', '鸡腿肉块消冻后，调入料酒', '调入姜粉', '调入食盐', '调入淀粉', '调匀腌制', '热锅冷油，等油冒微烟后放入鸡肉中小火煎炸两三分钟，再改用大火炸至金黄，捞出控油备用', '另起炒锅，放底油。油热后放入花椒粒和切小段的辣椒爆香（辣椒也可不切），放入葱段、姜丝、蒜片炒香', '放入煎炸好的鸡肉翻炒', '调入生抽、盐、白糖翻炒。', '最后放入白芝麻起锅']

---

记录 5912:

title: 宫保鸡丁

image: 376244.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 干辣椒 大葱葱白 蒜 盐 胡椒粉 料酒 生抽 糖 醋 淀粉

taste: 咸香

step: ['花生米提前放冷冻室里冻2个小时，油炸时花生米更酥脆', '冷油下冷冻过的花生米，炸熟后捞出放凉，去皮备用', '鸡腿加清水，浸泡半小时，去除血水', '清洗好的鸡腿去骨', '斩成小块', '加胡椒粉、淀粉、料酒', '抓匀，腌制二十分钟', '大葱葱白切小节、辣椒剪成小圈，水洗一下，蒜切片', '小碗里加1/3勺盐', '2满勺糖', '3平勺醋', '再加1勺料酒、2勺生抽', '锅里注油烧热，下腌好的鸡丁', '炒至肉丁变色后加入辣椒圈', '炒香后加入蒜片', '倒入碗汁', '加入大葱煸炒几下', '加入去皮的熟花生米', '快速炒匀即可', '成品']

---

记录 5913:

title: 豆芽水煮鱼片

image: 376024.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 豆芽 盐 生姜 小葱 辣椒干 花椒粉 生粉 蛋清

taste: 中辣

step: ['鱼切片，加生粉，盐，蛋清搅拌腌制20分钟', '所有的主料和辅料，豆芽我先摘了根，焯水后放凉水中待用', '油锅中放入豆瓣酱，生姜，葱小火炒出红油', '加水煮开，捞出调料不要', '锅中放入豆芽菜煮开后捞出', '然后先下鱼户，再下鱼肉，一片一片下，大火煮开', '鱼肉变白后捞出放到豆芽上', '锅里放一点油炒辣椒干', '辣椒干放到鱼肉上，然后撒上花椒末和小葱', '然后加热油就可以了']

---

记录 5914:

title: 蒜苗回锅肉

image: 375059.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 姜 豆豉 生抽 老抽 豆瓣酱 鸡粉

taste: 微辣

step: ['五花肉一条放入锅中煮15分钟', '放凉后将五花肉切成薄片', '姜切段、蒜苗切段、豆豉适量备用', '锅内热油后下五花肉小火煎至微黄色', '再加入姜段和豆豉小火炒香', '先加一勺豆瓣酱炒香出红油，再加适量生抽、老抽炒上色', '加入蒜苗的根部翻炒几下', '最后加入蒜叶大火炒几下，调入鸡粉', '成品图']

---

记录 5915:

title: 麻婆豆腐

image: 374584.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 瘦牛肉 葱 盐 郫县豆瓣酱 料酒 白糖 花椒面 辣椒面 鸡精 香油 水淀粉 花椒油 青蒜叶 豆豉 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['豆腐修一下边', '切成小麻将块，浸泡在盐水中', '葱切葱花姜切片，蒜切片', '青蒜叶切末', '牛肉切粒', '将泡豆腐的水和豆腐一同下入锅里，大火烧开', '烧开后，关火用热盐水继续浸泡豆腐，保持热度', '锅中放油，下入牛肉粒，小火煸炒加料酒，始终保持小火', '煸炒至牛肉粒变酥，食用油再次变清亮。将酥牛肉粒铲出来备用', '另起锅，锅中放油小火煸炒郫县豆瓣酱，加料酒，小火煸炒3分钟，一定要煸出红油', '加豆豉，继续煸炒', '加葱姜蒜继续煸炒出香味', '加水，调味加盐，生抽，老抽，鸡精。大火烧开，烧开之后，中火再煮几分钟', '将葱姜蒜，郫县豆瓣酱等杂料捞出，使汤汁干净', '从煮豆腐的锅里捞出豆腐放入红油汤里，大火烧开，千滚豆腐，煮几分钟入味', '加入酥牛肉粒继续煮', '调水淀粉，待用', '关最小火，勾芡要勾两次，一次的话不易掌握浓稠度。将水淀粉浇在冒泡的地方，轻晃锅使芡粉均匀裹上豆腐', '关火淋香油，撒花椒面，出锅装盘。撒青蒜末']

---

记录 5916:

title: 花菜炒香肠(川渝风味的香肠)

image: 374355.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香肠 白花菜 红彩椒 大葱 姜 蒜 花椒 豆瓣酱 油 鸡精 盐 白酒

taste: 原味

step: ['准备长10厘米红彩椒一个，二三十厘米左右的大葱一根，姜蒜适量，白花菜适量', '香肠，三四十厘米左右(我用的熏制过的，更好吃，熏制过程不小心出了明火，熏破了皮)', '花菜处理成花朵面积2厘米边长大小左右，不局限形状。彩椒切两厘米边长菱形块，大葱斜刀切半厘米长左右的菱形段。姜蒜拍碎切粒。', '香肠热水洗净表面', '斜刀切长四厘米厚两毫米左右的片。处理出来后，香肠和花菜体积基本相同。', '花菜洗净', '滤干水分', '热锅热油，一百毫升左右', '加入花菜翻炒一分钟左右', '加入彩椒，翻炒一分钟左右', '加入够花菜入味的盐适量，翻炒一分钟左右，盛起备用', '加入五十毫升油左右，烧热', '加入姜蒜花椒，豆瓣酱矿泉水瓶盖一两盖左右的量，煸炒半分钟左右', '加入香肠', '翻炒一分钟左右，加入白酒或料酒矿泉水瓶盖一盖左右的量。翻匀', '加入炒好的花菜，翻炒一分钟左右', '加入大葱，翻炒一分钟左右', '关火加入鸡精，余温翻炒出味', '装盘']

---

记录 5917:

title: 川味苕皮回锅肉

image: 374172.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红灯笼椒 蒜苗 苕皮 姜 大葱 花椒 豆瓣酱 甜面酱 豆豉 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['将五花肉洗净放入锅中，放入姜片、大葱、少许花椒，开中火，盖上锅盖，煮30分钟左右，煮至肉皮用筷子能戳穿，肉就煮好了。', '锅里放入食用油，开中火烧热，将切好的肉片放入锅中，同时放入姜丝一起翻炒，煸出肥肉中的部份油脂。', '放入豆瓣酱炒酥炒匀，之后加豆豉和一小勺甜面酱炒香炒匀。', '肉片炒匀，加入红椒继续翻炒半分钟左右。', '倒入苕皮和蒜苗蒜白部分再翻炒半分钟左右。', '随后放入青蒜苗叶翻炒熟后加少许鸡精调味即可起锅。']

---

记录 5918:

title: 剁椒鱼头，赛过五星级酒店超级家常好味道！

image: 374021.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢鱼头 剁椒 花生油 小葱 姜 蒜 料酒 蚝油 盐 鸡精

taste: 中辣

step: ['鱼头买来收拾干净，鱼头从鱼背开刀，用手拍刀背劈开鱼头，鱼背上斩几刀便于入味。', '用盐把鱼涂抹均匀，腌制五分钟，入味去腥。然后用清水冲洗干净（很重要！）', '用姜片，葱段和料酒将鱼头腌制10分钟', '蒜切碎，葱段切碎。小火起锅，倒入少量花生油。', '爆香葱和蒜末，加入剁椒和耗油，炒出香味，关火备用。', '鱼头捡去葱姜，倒掉腌制的汁水。蒸盘以姜片葱段垫底，摆好鱼头，将炒制的剁椒均匀盖在鱼头上。', '蒸锅上汽后放入鱼头，大火蒸8分钟，关火2分钟后取出。', '同时将面条煮上', '将蒸好的鱼头上撒上葱花，锅内倒入油烧热，冒青烟的时候离火', '浇在鱼头上，会听到滋啦滋啦的声音。', '将面条拌在鱼头周围即可。上桌！好吃的不得了！']

---

记录 5919:

title: 重庆老式乡宴菜——溜萝卜(又叫素肉)

image: 374013.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 红彩椒 青椒 大葱 老姜 蒜 花椒 油 盐 酱油 醋 白砂糖 鸡精 红薯粉

taste: 酸甜

step: ['直径10厘米，长10厘米左右大小量的白萝卜', '长15厘米的红彩椒，取三分之一的量，长8厘米左右的大青椒一个，25厘米左右大葱一根，姜蒜适量。', '萝卜切大概4✕3厘米边长，厚两毫米左右的片。', '加盐适量腌制(炒时不再加盐，腌制时直接加炒这一份菜时你所需要加的量，我加的矿泉水瓶盖大概一盖多点的量)，先轻轻抓揉一分钟左右出部分水，再等其自行腌制出水。大概10分钟', '青红椒切边长两厘米左右的菱形，葱切一厘米长圆粒，姜蒜拍碎切粒', '腌制时间差不多的萝卜片会出大概50到100毫升左右的水，滤出盐水备用', '调糖醋芡，醋矿泉水瓶盖五盖左右，酱油一盖左右，白砂糖将三盖左右，红薯粉三四盖左右，加入腌制萝卜滤出的盐水，再加入清水，使芡料总体积大概150毫升到200毫升左右。(炒出来味道结果是，酸甜稍偏甜方面)', '热锅热油，100毫升多点。，加入姜蒜，花椒适量煸香半分钟左右', '加入腌制好的萝卜片，翻炒一分钟左右', '加入青红椒翻炒一分钟左右', '加入糖醋芡翻炒', '翻炒出较稀释的芡时，大概用了一分钟左右，这时再加入大葱翻炒一分钟左右', '关火，加入鸡精，余温翻炒出味', '装盘']

---

记录 5920:

title: 辣子鸡块

image: 373819.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 干辣椒 花椒 姜 大蒜头 辣椒面 料酒 酱油 醋 盐 糖

taste: 麻辣

step: ['准备今天的香料。干辣椒切段，蒜切末，姜切片。', '准备鸡胸肉，鸡胸肉口感比较紧实，适合下酒的时候做零嘴，如果要配饭的话建议选用鸡腿肉～比较嫩', '鸡胸肉改刀切成小丁状。', '加入料酒，酱油醋，糖和盐进行腌制，放入姜条和蒜末入刑，抓匀腌制15分钟以上。', '锅中热油至六成熟，放入腌制好的鸡块，小火慢炸至金黄色。', '炸成这样即可。', '将炸鸡块的油倒入备用碗中，锅中留下少许准备炒辣子。先倒入姜片和蒜末煸炒，再倒入辣子和花椒炒出香味。', '倒入炸好的鸡丁翻炒均匀，加入少许盐和糖调味，撒上适量辣椒面即可。', '捞出摆盘，完成啦！超级香脆可口。']

---

记录 5921:

title: 香肠炒豆笋

image: 373782.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣香肠 豆笋 蒜苗 生抽

taste: 微辣

step: ['豆笋用冷水浸泡一晚。', '将泡好的豆笋斜切成细丝。', '麻辣香肠切成粗丝。', '蒜苗洗净，剖开成两半，切成段。', '炒锅预热，倒入少许油，放入香肠翻炒。', '炒至香肠的肥肉变得透明时，倒入豆笋丝翻炒。', '加入适量生抽翻炒均匀。', '倒入蒜苗，翻炒至蒜苗断生即可。']

---

记录 5922:

title: 小餐馆里的盐煎肉

image: 373753.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红彩椒 青椒 姜 蒜 花椒 豆瓣酱 酱油 鸡精 盐 蒜苗 米酒

taste: 原味

step: ['五花肉15✕6厘米左右长宽左右的五花肉，一块。', '长8厘米左右青椒两个，长10厘米左右红彩椒，半个的量，长40厘米左右的蒜苗两根。', '肉切一两毫米薄片。', '红椒青椒，2.5厘米左右边长的菱形块，蒜苗斜刀切1厘米边长菱形段，姜蒜拍碎切粒。', '热锅', '肉下锅翻炒出油', '煸炒至一半左右肉微微发卷，倒出一两百毫升左右油(可用来炒其他菜，和回锅肉相比，生炒出油要少些，因为没蒸或煮熟，就没有多余水分，油水会少些)', '加入姜蒜，花椒，豆瓣酱矿泉水瓶盖4盖左右，豆豉两三盖左右，煸炒半分钟左右', '加入酱油两盖，米酒四盖左右，翻匀，等80%左右肉都发卷(这时肉大概翻炒两分钟或三分钟左右，时间会比回锅肉略短)', '加入青红椒，翻炒两分钟左右，再和肉一起翻炒半分钟左右', '加入蒜苗和适量盐，翻炒一分钟左右', '关火，加入鸡精，余温出味', '装盘']

---

记录 5923:

title: 水煮肉片

image: 373325.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 黄豆芽 大白菜 豆瓣酱 干辣椒 鸡蛋 黑胡椒粉 生抽 糖 盐 香菜 八角 葱花 蒜末 花椒粒 姜片 老抽 料酒

taste: 微辣

step: ['把材料准备好，', '肉切大薄片，用蛋清，一点淀粉，黑胡椒粉，盐，料酒，姜片，生抽，一点点糖，腌制一会', '把豆芽洗好，白菜切段备用', '锅里放油，先把豆芽白菜炒断生，盛出大盘垫底备用', '起锅放油，八角，花椒粒，姜片爆香盛出去除，加入蒜末，葱白末，放豆瓣酱炒出红油，加入两小碗清水，煮开后捞出葱，蒜，豆瓣渣。放入肉片划开，调好味道，肉熟出锅，', '面上放些许香菜，葱花，蒜末，辣椒碎，再倒入滚烫热油即可']

---

记录 5924:

title: 香辣毛血旺

image: 373182.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 豆芽 白萝卜 花生油 盐 干辣椒 豆瓣酱 香葱

taste: 中辣

step: ['准备食材：鸭血、豆芽、白萝卜、香葱、辣椒、豆瓣酱等食材；', '白萝卜去皮切丝，豆芽去根，洗净，辣椒切碎。', '清水煮沸，把鸭血切块，放入锅中汆烫；', '热锅，倒油，当然豆瓣酱、辣椒煸炒香味，加入水煮沸；', '放入豆芽、萝卜丝；', '再把汆烫好的鸭血加入；', '放盐、撒上葱花即可']

---

记录 5925:

title: 泡椒腰花

image: 372893.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪腰 泡椒 泡姜 小芹菜 姜 蒜 盐 料酒 糖 生抽 胡椒粉 水淀粉

taste: 酸辣

step: ['腰花对半切开后，把中间的白色筋膜肾上腺祛除干净一些，切十字花刀，并切片。用盐、料酒、姜片加水将腰花腌制20分钟，然后过水两次冲洗干净。洗到发白状态。', '调汁：少量盐+半茶匙糖+两茶匙生抽+三分之一茶匙胡椒粉+两茶匙料酒+水淀粉调成芡。', '油温四成热，下花椒干辣椒小火炒香，再依次放入泡姜、蒜片、泡椒、一勺豆瓣酱炒出红油。', '改大火，下切好的芹菜段翻炒至断生，然后下腰花快速不停的翻炒均匀。此步骤不能炒太久。', '接着淋入调好的芡汁，快速翻炒均匀后起锅装盘，撒上少许葱花即可。']

---

记录 5926:

title: 宫保鸡丁

image: 372376.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 葱 姜 蒜 生抽 料酒 醋 糖 盐 淀粉 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['鸡胸肉切丁放料酒，盐，淀粉腌10分钟，黄瓜、胡萝卜切丁，葱姜蒜切丝，花生米炒熟放凉备用', '将鸡胸肉清炒，变色捞出备用', '生抽，醋，糖，耗油调汁', '花椒爆香捞出，放入葱姜蒜干辣椒', '倒入胡萝卜断生，倒入鸡丁，一勺黄豆酱，翻炒，再倒入黄瓜丁，料汁调味。出锅前倒入花生米，翻炒几下出锅', '非常下饭的宫保鸡丁。']

---

记录 5927:

title: 鸡蛋美食--酱香虎皮鸡蛋(乡宴江湖菜又名油爆蛋)

image: 372006.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡蛋 酱油 料酒 红薯粉 小葱

taste: 咸鲜

step: ['现在宴席一般是十人卓，所以一桌准备的五个鸡蛋，煮好去壳备用。', '油适量，能基本没过鸡蛋三分之二位置即可。', '油七八成热左右，微微冒烟，加入鸡蛋炸，隔半分钟稍微翻动一下。', '直至煎至金黄酥脆外壳。', '漏勺滤油，锅中油装起备用。', '热锅加入适量油，大概矿泉水瓶盖三盖左右。', '加入炸好的鸡蛋，加入五厘米直径汤勺，酱油1/6到1/5勺，清水1/3勺，料酒矿泉水瓶盖半盖，备好的葱花1/3的量', '翻炒半分钟，至蛋均匀裹上调料', '起锅，鸡蛋沿头尾对半切开。', '小葱适量', '鸡蛋摆盘', '小葱切葱花', '用锅中剩余的料汁，再加入五厘米直径汤勺，酱油1/4到1/3勺，清水1勺，红薯粉1/5到1/4勺左右，喜咸甜口的了再加矿泉水瓶盖一盖左右糖。', '勾芡汁，不用太浓，稍微稀一点。', '先撒上葱花，再均匀将芡汁淋在葱花和蛋上。']

---

记录 5928:

title: 重庆乡宴江湖菜——椒麻木耳肉片

image: 371992.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 木耳 酱油 料酒 花椒粉 红薯粉 油 姜 豆瓣酱 大葱 鸡精 干辣椒 蒜

taste: 麻香

step: ['准备食材，猪瘦肉成人巴掌大左右，厚两三厘米左右一块，大葱一根，姜蒜适量，干木耳适量，用热水泡发(泡发后体积和切好肉片差不多的量)', '猪肉加入酱油矿泉水盖一盖左右，花椒粉半盖左右，揉匀', '加入红薯粉一盖揉匀', '大葱切一厘米左右圆粒，姜蒜拍碎切粒，准备干辣椒四五个左右。', '干辣椒切一厘米左右段', '泡干木耳滤水', '热锅热油适量，加入姜蒜干辣椒，豆瓣酱矿泉水瓶盖三四盖左右，煸香', '加入肉片翻炒一两分钟左右滑散，盛出备用', '滑肉后余油', '加入木耳翻炒两三分钟左右', '加入盐矿泉水瓶盖三分之一盖左右，翻炒匀', '加入滑散后的肉片，翻炒两分钟左右，再加入料酒一盖翻匀', '加入大葱，之前三分之一左右量的花椒粉撒匀，翻炒一分钟左右，关火余温，加入鸡精翻匀即可', '装盘']

---

记录 5929:

title: 水煮肉片

image: 371904.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉或者牛肉 芹菜 花椒 辣椒粉 豆瓣酱 火锅底料 葱 蒜 姜 豆芽 小青菜 金针菇 香菜 黄瓜

taste: 麻辣

step: ['肉切片，放入蛋清和淀粉搅拌均匀，放点油！除黄瓜切断外，其余青菜洗好切好。', '锅热，放油，把花椒煸香，捞出，放凉置一边待用。', '把各种青菜炒熟！摆好容器内，一层一层铺好！除香菜外。', '锅内油烧热，放入葱姜蒜，豆瓣酱，火锅底料，煸香，炒出红油，放水，水开，放入肉片，不可以煮久，容易老。', '肉片煮好，倒入铺好菜的容器内，撒辣椒粉，蒜末，芝麻，之前的花椒粒用刀压成粉末撒上，浇上热油，最后放香菜摆盘！完成！怕不咸的可适当加盐。']

---

记录 5930:

title: 小辣椒丨真·红油口水鸡

image: 371872.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜 蒜 花生米 辣椒面 花椒 生抽 料酒 香醋 熟芝麻 香油

taste: 麻辣

step: ['先备料，鸡腿洗净，葱姜蒜、花生米、辣椒面、花椒粒、生抽、料酒、香醋、熟芝麻、香油。', '姜切片，蒜切末，花椒取一半碾碎，一半葱切段OK啦。', '鸡腿冷水下锅，放入葱结、姜片，少许花椒，再倒入两勺料酒。开大火煮沸去浮沫，不要加盖，不要加盖，不要加盖，然后关小火炖15分钟左右，到筷子可以戳透鸡腿。', '鸡腿炖好捞出放入凉水冷却，让肉质和皮更Q弹。放凉后取出切成块，盛入碗中。炖鸡腿的汤要留一碗备用哦！', '这时将花生米碾碎，不要整颗放入影响口感。', '取碗放入辣椒面、花椒、熟芝麻搅拌均匀。取锅放油，加热到油冒烟，倒入碗中迅速搅拌。放置一会，让油的高温将辣椒面中的鲜红全部逼出，辣椒油会更加鲜红亮丽。', '鲜红亮丽的辣椒油中加入蒜末、生抽、香醋、花生碎、葱花、再倒入少许鸡汤，淋上香油搅拌下吧！尝尝咸度，可以适当加些盐提味。能不加就不加吧！毕竟多吃盐对身体不好。', '见证奇迹的时刻，将调好的酱料淋到鸡块上，亮丽的红油让人食欲大增，鸡块侵入酱料中，吃上一口，鲜麻爽口，香辣入味。也不失为下饭利器吧！', '追加一张成品图，毕竟是我很爱的一道菜，，味觉的体验总是无法用言语形容。自己下厨不仅健康，还掺杂了一些奇妙的味道，也许这就是成就感吧！']

---

记录 5931:

title: 鱼香肉丝

image: 371749.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 木耳 青笋 姜 葱 郫县豆瓣酱 淀粉 菜籽油 生抽 醋 白糖 蒜

taste: 其他

step: ['猪肉切丝加入少许淀粉和生抽腌制。青笋去皮，切丝。木耳提前泡发好，洗干净切丝。姜蒜切细碎。', '锅中倒入适量的菜籽油。', '油熟烫之后加入姜蒜，豆瓣酱小火翻炒出香。', '接着加入青笋和木耳翻炒出香。', '接着加入肉丝继续翻炒1分钟，加入少量的白糖和醋，生抽继续翻炒。', '翻炒至肉丝完全熟透，起锅装盘撒上适量的葱就可以啦。']

---

记录 5932:

title: 麻辣香锅

image: 371738.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡丸 虾 肉片 西兰花 海带 藕 笋 辣椒 花椒 重庆火锅调料 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['所有菜焯水备用', '放辣椒，花椒，葱姜蒜，重庆火锅调料', '最后放入所有的菜炒均匀即可']

---

记录 5933:

title: 辣子鸡

image: 371261.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 料酒 生抽 五香面 盐 姜片 蒜瓣 辣椒 花椒 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['将鸡腿剁小块，放入料酒生抽五香面盐姜片腌制1小时', '将油烧6成热，把腌好的鸡腿块下锅，炸制金黄色捞出，再复炸一次', '将炸好的鸡腿块捞出控油备用', '热锅倒入少许油，放入切好的蒜片', '蒜片炒出香味倒入花椒、辣椒段，翻炒几下，倒入鸡腿块', '翻炒出香味…即可出锅', '出锅后撒上白芝麻，这道辣子鸡就做成啦😊😊']

---

记录 5934:

title: 小餐馆里的鱼香肉丝

image: 371241.jpg

categories: 川菜

ingredients: 后腿瘦肉 木耳 青笋 小红泡椒 姜 蒜 花椒 大葱 豆瓣酱 酱油 料酒 红薯粉 醋 白砂糖 鸡精

taste: 鱼香

step: ['准备食材，青笋半根，大葱一根，泡椒三四个，姜蒜适量，猪后腿肉10✕10✕4立方厘米左右，干木耳用热水泡发', '大葱切圆粒，姜蒜拍碎切粒，泡椒剁碎', '木耳，青笋切丝，切出来后木耳体积与青笋丝体积基本相同', '腌肉:肉丝酱油矿泉水瓶盖一盖揉匀，红薯粉一盖适量揉匀，豆瓣酱一盖揉匀。调糖醋碗芡:醋三盖，酱油半盖，糖一盖半左右，料酒一盖，红薯粉两三盖左右，清水六盖左右，剁碎泡椒，调匀', '热锅加油适量，不能太少，滑肉丝会易黏锅', '大火加入姜蒜花椒，豆瓣酱矿泉水盖两三盖左右，一分钟左右煸香', '改中火，加入肉丝滑散', '一分钟左右，滑散后，盛出备用', '滑肉后余油', '加入木耳丝，青笋丝，翻炒一分钟左右', '加少量盐，翻炒一分钟左右，够木耳青笋入味即可', '加入滑散的肉丝翻炒匀', '加入大葱圆粒，翻炒一分钟', '加入糖醋碗芡翻炒一分钟左右', '关火加鸡精余温出味', '盛菜装盘']

---

记录 5935:

title: 鲜香麻辣锅

image: 371147.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香芹 蘑菇 莲藕 大虾 麻辣香锅料 葱 姜 盐 花生油 生抽

taste: 麻辣

step: ['锅的外表更是乳白色的高大上色系使得看起来漂亮干净，锅盖是珐琅材质，锅的外涂层是经过高温喷漆处理的。', '看起来高端大气，儿内里图层使用的是钻石级图层保证了环保健康，用的放心。', '把香芹，蘑菇，莲藕切块改刀。', '海虾洗净去掉虾枪和虾毛。', '把炒锅洗净，放到炉子上。', '擦干，倒入花生油。', '烧热，下入葱姜炒香。', '倒入海虾。', '大火煸炒。', '再加入麻辣香锅料炒香，炒出红油。', '先加入莲藕炒片刻。', '再加入香芹煸炒。', '最后加入蘑菇炒匀。', '盖上盖子稍焖。', '加盐调味即可。', '出锅即可，这款炒锅省时省力，加热均匀，炒出的菜肴也是颜色鲜艳。', '这款炒锅是我最喜欢的类型，不管送人或者自己用都是最实惠的哦，这个菜也是我家经常吃的简单易做。', '开吃。。']

---

记录 5936:

title: 水煮肉片

image: 370758.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 黄豆芽 葱 干辣椒 郫县豆瓣酱 料酒 白胡椒 生粉 蛋清 白糖 生抽 盐 鸡精 香菜 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['瘦肉切薄片，用盐、料酒、胡椒粉、生抽、生粉腌制片刻。', '黄豆芽洗净在锅中煮熟，加盐调味，捞出沥干备用。', '锅中倒入花生油烧热后，小火放入葱姜蒜、辣椒、花椒爆香，再加入郫县豆瓣酱炒出红油，再加入少许生抽、料酒、白糖炒均匀。（全程小火炒，炒糊了就不好吃了。）', '炒好后的酱料，加入适量水烧开，加入适量盐调味。（可以尝一下汤是否够咸。）', '把腌制好的肉片倒入锅中，用筷子轻轻划开肉片，大火烧开至肉片变色发白，加入适量鸡精调味即可。', '把煮好的肉和汤一起倒入放豆芽的碗中。', '在肉面上加入适量蒜末、辣椒粉（也可以放干辣椒）、适量花椒，香菜。', '烧热油浇上即可。', '成品图，今天要吃两碗米饭。']

---

记录 5937:

title: 铁锅炖鱼

image: 370396.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清江鱼 白菜 豆腐 茄子 冬瓜 宽粉 金针菇 豆腐皮 香菜 姜片 花椒 大葱 干辣椒 猪膘肉 黄豆酱

taste: 咸鲜

step: ['把所有的食材准备好！', '热锅起油，除黄豆酱以为全部放入锅中煸炒至出香味', '将黄豆酱放入锅中炒香', '加热水入锅中（一定要是热水）', '将鱼和菜码入锅中，一次性加足水，大火烧开煮十分钟，小火焖煮二十分钟。', '煮熟以后将香菜放入锅中即可', '搭配上爷爷爱吃的饼子，奶奶爱吃的烧饼简直不能太满足了！']

---

记录 5938:

title: 水煮肉片

image: 370150.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 鸡蛋清 胡椒粉 盐 葱 姜 小米椒 郫县豆瓣酱 花椒 大料 青花椒 干辣椒 鸡粉 香菜

taste: 麻辣

step: ['里脊肉洗净', '切薄片，加少许胡椒粉、盐抓匀', '加一个鸡蛋的蛋清，适量淀粉，抓匀', '再加点油封一下，腌制二十分钟', '金针菇和黄豆芽洗净', '焯水后捞出备用', '青花椒小火炒香', '擀成面备用', '葱花、姜片、小米椒切好，1大匙郫县豆瓣酱，1小匙花椒、1瓣大料，4个干辣椒剪成小段，水洗一下', '热锅凉油，小火炒香葱姜、花椒、大料、小米椒', '下豆瓣酱', '小火炒出红油', '加适量鸡粉', '加1大碗清水，适量盐，调大火煮开，再小火煮几分钟，充分煮出调料的味道', '捞出调料，弃掉不要', '下焯过水的金针菇和黄豆芽，煮两三分钟', '将煮好的金针菇和黄豆芽捞出，铺在碗底', '调小火，下腌好的肉片，不要动，防止肉片脱浆把汤弄浑浊', '煮至肉片变色即可，不要煮久了，时间长了肉片就不嫩了', '连汤带肉倒入碗里', '撒上青花椒面、辣椒面、葱花', '炒锅重新烧热，冷油下干辣椒段，小火炸香', '炸好的干辣椒取出放在碗中', '调大火，把油烧至冒青烟', '趁热浇在调料上', '再加点香菜装饰一下即可']

---

记录 5939:

title: 干锅鸡翅

image: 369454.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 芹菜 杭椒 红椒 葱 姜 蒜 生抽 淀粉 盐 花生油 烧烤辣酱 五香粉 干辣椒 料酒 香菜

taste: 微辣

step: ['鸡翅洗干净，锅中放水放鸡翅加一勺料酒烧开，转小火煮8--10分钟', '鸡翅捞出洗干净后控干水加生抽和五香粉腌制10分钟', '红青椒，杭椒，和芹菜都切段', '葱和蒜从中间切开，干辣椒切段，姜切片，香菜切段', '加点淀粉搅拌均匀', '锅烧干放多点油放鸡翅炸至表面金黄，盛出备用', '锅中剩下些底油，放葱姜蒜干辣椒炒香', '放芹菜红辣椒杭椒翻炒两三下', '放炸好的鸡翅，放适量盐和生抽以及一小勺烧烤辣酱，翻炒均匀至菜稍软即可', '出锅']

---

记录 5940:

title: 水煮肉片

image: 369184.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 黄豆芽 郫县豆瓣酱 麻辣火锅底料 姜末 蒜末 小葱末 花椒 干辣椒 花椒面 辣椒面 盐 胡椒粉 高汤粉 鸡粉 糖

taste: 麻辣

step: ['里脊肉适量切薄片', '黄豆芽适量（喜欢什么就准备什么）', '泡姜，泡青红辣椒切米，花椒，干辣椒切段，葱，生姜，大蒜切沫.', '豆瓣酱麻辣火锅底料', '肉片加少许盐，料酒，生抽，胡椒粉，葱姜段抓匀抓一会，抓到粘手起胶', '在加入适量蛋清和生粉再次抓匀抓起胶，倒少许油锁住水分腌制十几分钟', '锅中放少许底油放少许姜蒜沫干辣椒小火炒香', '放入豆芽加少许盐炒至断生捞出', '炒好的豆芽放入盆中垫底', '另起锅放入多些底油倒入葱姜蒜米，花椒干辣椒，泡姜泡青红辣椒小火炒香', '放入两勺豆瓣酱半包麻辣火锅底料烹入适量的料酒小火炒出红油', '倒入适量的开水，调入少许的盐，糖，半勺胡椒粉，鸡粉一勺，魔厨高汤粉一勺大火煮五分钟', '然后过滤掉汤渣', '小火均匀放入肉片', '肉片煮都变白即可', '倒入盛有豆芽的盆中', '放入适量蒜末，小葱沫，花椒辣椒面（花椒和干辣椒混合后用锅小火炒香在擀碎成面即成也称之为刀口辣椒）', '锅中倒入少许油烧至冒烟，迅速放入一把干辣椒段', '直接浇入肉片上即可，撒少许熟芝麻香菜装饰.', '成品图', '成品图']

---

记录 5941:

title: 麻婆豆腐

image: 369014.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆腐 豆瓣酱 花椒 辣椒面 生姜 大蒜 盐 葱花 水淀粉

taste: 麻辣

step: ['准备新鲜干净的牛肉一块，买回来之后冷水里浸泡干净血水用刀剁成碎碎的肉糜', '剁好的肉肉放入一个小碗内，加入少许生抽，胡椒粉，生粉，食用油拌匀腌制一会儿', '做这个一定要用嫩豆腐哦', '大蒜切细末', '生姜同上', '平底锅开火，加热，然后熄火加入花椒慢慢烤香', '烤好的花椒放入一个深一点的碗里，用擀面杖碾碎', '豆瓣酱也要剁的碎碎的待用', '豆腐切成均匀的小块', '锅里上水，倒入少许盐，烧开加入切好的豆腐焯水去除豆腥味儿', '锅里倒油，生姜大蒜末爆香', '切好的豆瓣酱小火慢慢炒出红油', '有人要求一定要吃真的麻辣的特意自己磨得特辣的辣椒面，不喜欢辣的忽略我加了好几勺', '花椒面也是，加了一大勺', '一定要小火，不然容易糊', '加入适量开水煮一会儿入味儿', '加入豆腐，注意要轻轻的不然豆腐全碎了', '大火煮开后转中小火慢慢煮制，汤剩三分之一的时候加入适量盐，鸡粉调味儿', '最后加入提前准备好的水淀粉', '收汁儿出锅即可', '朋友看到这碗麻婆豆腐眼睛都放光了哈哈，别的菜都没吃，光这个两碗饭下肚然后还口齿不清楚的说就是这个味儿', '今天特意加了自己磨的辣椒面和花椒粉确实好吃我一向喜欢重口味的', '这道菜还真是基本每个人都爱，反正我的日本朋友你问他们中国菜你最喜欢啥绝对都是麻婆豆腐瑟', '"你要学着无论遇到什么事情欣喜悲伤或是濒临崩溃都能够不动声色自己处理事情自己辨别对错好好成长"\u200b\u200b\u200b\u200b\u200b']

---

记录 5942:

title: 毛血旺

image: 368770.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪血 午餐肉 木耳 豆芽 黄喉 百叶 辣椒 麻椒 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['所有青菜过下开水－焯煮锅放入水烧开，下入豆芽', '去除豆腥味，我把一部分豆芽铺在碗底，另一半豆芽盛出来了，一会一起煮更入味', '午餐肉黄喉猪血切片', '百叶洗净切块', '木耳用热水泡发所有材料（除了午餐肉，全焯水，猪血大概2分钟，豆芽1分钟，木耳1分钟，黄喉和百叶时间短一点，煮老了会很硬哦）', '炒锅热油，下入火锅底料，小火，小心别被油溅到——炒', '炒香火锅底料，下入葱姜炒香，慢慢炒，炒出油', '加入水，烧开', '汤里先下入木耳，豆芽', '下入猪血，午餐肉', '最后下入百叶黄喉跟吃火锅差不多', '锅开后，放入少许味精，倒入铺有豆芽的大碗', '另外起锅，少放一些油，油热后加入干辣椒，麻椒，浇在出锅的材料上——浇完工~火锅底料比较咸，就不用再加盐了']

---

记录 5943:

title: 水煮牛肉

image: 368669.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 白菜 姜 蒜头 干辣椒 辣椒碎 红花椒 葱 海底捞火锅底料 郫县豆瓣酱 盐 生抽 老抽 蚝油 生粉 胡椒粉 芝麻油

taste: 麻辣

step: ['牛里脊肉切成如图所示薄片', '将切好的肉片放入碗中，先加入盐用手抓粘，再加生粉、鸡蛋清抓匀，再加生抽、老抽、蚝油、胡椒粉、鸡粉抓匀，腌制15分钟', '白菜一棵洗净后切片，沥干水份', '姜、蒜、干辣椒、葱白、蒜头、红花椒做如图处理，干辣椒和花椒打湿', '海底捞辣火锅底料适量、干辣椒碎适量备用', '锅内热油后下白菜炒熟，加点盐和鸡粉提味', '将炒好的白菜盛入大碗中', '锅内热油，下姜、蒜、干辣椒、红花椒小火炒香', '再加入一大勺豆瓣酱小火炒香炒出红油', '往锅内加入适量清水，盐、鸡粉、生抽、老抽、火锅底料、芝麻油', '锅内汤水烧开后转小火上盖煮三四分钟，再用漏勺将锅内的食材捞出', '继续将汤水煮开，下腌制好的牛肉片迅速划散', '肉片稍变色时盛出装入大碗中', '先在肉片上面撒上适量葱白和蒜碎', '再撒上适量辣椒碎和干辣椒段', '将适量花生油烧热至冒烟时淋在肉片上', '成品图']

---

记录 5944:

title: 麻辣香锅

image: 368646.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 莴笋 西兰花 莲藕 木耳 鱼豆腐 熟芝麻

taste: 麻辣

step: ['芝麻小火炒熟备用！', '莲藕切成、莴笋切条，开水焯半熟捞出备用', '木耳泡发，很西兰花焯水后捞出备用！', '安井火锅料煮熟捞出备用！', '将虾头取下，青椒切丁！', '香菇洗干净切块，过油盛出备用！', '洗净花椒（绿的红的都可以）', '锅中放油，微热放入辣椒和花椒，放大勺老干妈！出香！', '再放入虾头，小火用铲子按压虾头，炒出虾油，捞出虾头！', '再放入虾炒熟，依次倒入藕片、莴笋、安井火锅料、木耳、西兰花！拌均匀！调味：放盐、鸡精、白胡椒粉、蚝油.', '出锅后撒上熟芝麻！', '麻辣香锅开动！']

---

记录 5945:

title: 干锅牛蛙

image: 368531.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 莴笋 藕 盐 老姜 大蒜 水淀粉 干辣椒 小米辣 二荆条 芹菜 生抽 白砂糖 料酒 黑胡椒粉 火锅底料 泡椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['牛蛙处理干净后切大块，加黑胡椒粉、盐、白砂糖、料酒腌制15分钟以上', '干辣椒撕成段', '莴笋、藕切条，老姜切片', '小米辣、二荆条切段，大蒜切片，泡椒剁碎', '芹菜切段', '热锅起油，下藕条炸至金黄后捞出沥干油', '腌制好的牛蛙加入水淀粉拌匀', '炸藕的油继续加入蒜片炒香', '再加入泡椒碎继续翻炒1分钟', '下豆瓣酱、干辣椒、花椒和火锅底料炒出红油后下牛蛙翻炒均匀', '加入料酒或醪糟水快速翻炒后盖上锅盖闷3-5分钟', '下入藕条继续翻炒2分钟', '起锅前下入辣椒段、芹菜和莴笋，加生抽和盐调味即可', '装盘再撒少许芝麻葱花即可']

---

记录 5946:

title: 糖不甩

image: 368142.jpg

categories: 川菜

ingredients: 汤圆 花生米 红糖 白熟芝麻 纯净水

taste: 甜香

step: ['准备好食材', '花生米炒熟去红衣', '花生米压碎，红糖用50克沸水化溶', '煮锅放入纯净水（水多些好煮）', '煮至汤圆浮上来即可取出，去水', '煮锅倒入红糖水煮沸', '放入汤圆拌匀', '装入盘里，撒上花生碎、熟芝麻，有椰蓉撒上点（我忘放了）']

---

记录 5947:

title: 麻辣串串香

image: 367851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 海鲜鱼丸 蔬菜 郫县豆瓣酱 麻辣牛油火锅底料 辣椒红油 花椒面 葱 姜 花椒 干辣椒 五香粉 十三香 胡椒粉 味极鲜酱油 老抽 糖 蚝油 鸡汁 魔厨高汤粉 味精 盐

taste: 麻辣

step: ['把自己喜欢吃的各种海鲜鱼丸各种蔬菜都用竹签串起来', '准备郫县豆瓣，火锅麻辣牛油火锅底料，辣椒红油', '切些大葱大姜适量的花椒干辣椒', '锅中放入底油放入葱姜花椒干辣椒小火炒香', '然后加入三勺郫县豆瓣酱和一半的火锅底料炒出香味', '然后倒入水开大火煮五分钟', '然后换个深一点的煮锅，把汤汁过滤', '然后开始调味，辣椒红油3汤勺，加入剩余的火锅底料，2勺花麻椒粉（花椒和麻椒混合用锅小火炒香擀碎即可）2勺糖，3勺味极鲜酱油，2勺蚝油，2勺鸡汁，2勺魔厨高汤粉，1勺胡椒粉，1勺十三香（或五香粉十三香各一勺）老抽1/3勺盐少许再加入适量的开水煮一会', '然后放入串好的海鲜丸和蔬菜', '煮一会煮熟即可', '成品图', '成品图']

---

记录 5948:

title: 家常回锅肉

image: 367719.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 豆豉 蒜苗 生姜 大蒜 生抽 盐巴

taste: 咸香

step: ['猪肉洗净备用，准备烧水煮肉', '猪肉的时候放一点生姜，可以去味提鲜', '煮好的肉肉切片，别烫着了。', '翻炒肉肉至微黄起卷', '切好配料备用', '蒜苗切寸段', '加入青椒和蒜苗，回锅肉正宗的做法必须要加蒜苗的。', '加入豆豉', '大功告成，快去电饭锅给自己添一大碗米饭，就可以开始享用美味啦。']

---

记录 5949:

title: 红烧牛蛙

image: 367444.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 小米椒 青椒 蒜 姜 葱 酱油 鱼露 盐 辣椒粉 料酒

taste: 中辣

step: ['市场称好牛蛙商贩会开膛破肚杀好', '洗净剁块用料酒腌10分钟', '用开水焯一下', '葱姜蒜小米椒和青椒切好备用', '自己晾晒的干辣椒打成粉，炒菜时放些增加辣味', '锅内放油放一勺辣椒粉微火炸片刻', '放葱姜蒜淋几滴酱油和一勺鱼露料酒', '放入辣椒翻炒', '放入牛蛙翻炒几下加些开水焖几分钟，牛蛙很嫩不需时间较长，翻炒时要轻不然肉会成碎块，出锅前放盐']

---

记录 5950:

title: 水煮黑鱼片

image: 396767.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 黄豆芽 干豆腐 酸菜 蒜白 姜丝 水煮酱料 泡椒 葱花 白醋 糖 盐 鸡精 淀粉 油 胡椒粉 白酒 酱油

taste: 酸辣

step: ['黑鱼。', '黄豆芽洗净摘去根部。', '蒜取蒜白部分切段，酸菜、干豆腐、姜丝。', '水煮酱料，不敢用太多，怕辣，够味就行。', '泡椒、葱花。', '先把鱼切成蝴蝶片，就是一刀切下去不能断，第二刀才切断，好处就是易熟而且吃不到骨刺。', '先放盐、胡椒粉、淀粉、几滴白酒腌制15分钟。', '先炒豆芽。', '炒好放盆底。', '炒豆干。', '炒好放豆芽面上。', '炒蒜白。', '依次铲入盆中。', '炒酸菜，先爆姜丝再下酸菜。', '炒香加水煮5分钟。', '捞起。', '放入盆中。', '锅里煮了酸菜的汤汁保留，放入水煮酱料。', '放点白醋，增加酸味，提高口感。', '再加一匙白糖。', '小火，一片片鱼肉放入汤汁中。', '全部鱼片放入开大火，鱼肉一转白色立即出锅，倒入菜盆内。', '起油锅炒泡椒，放点水、酱油、鸡精、葱花铲入鱼片表面。', '在鱼片表面再浇一层热油，就大功告成。', '成品。']

---

记录 5951:

title: 回锅肉

image: 395570.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 辣椒 姜 葱 蒜 小米椒 郫县豆瓣酱 红烧酱油 糖 八角 花椒 香叶 桂皮 食用油

taste: 微辣

step: ['食材准备好。葱切段，姜切丝。', '煮肉:锅中加水，放入五花肉,八角,花椒,桂皮,香叶,葱段,姜丝，开火煮。在水烧开后，加入1勺料酒，大火，使料酒味挥发；再加盖，中小火继续煮约20～30分钟，能用筷子插入即可。', '让煮好的肉自然凉好，切薄片；辣椒切滚刀块；葱,姜,蒜,小米椒切丝。', '炒肉:锅烧热放少许油，能润锅即可。放1个八角和小米椒炸香，放入五花肉煸炒出油且肉片成透明状，加入葱,姜,蒜翻炒香。', '加入1勺红烧酱油，使肉上色；加入1勺郫县豆瓣酱和1茶匙白糖炒出红油。', '肉上色入味后，加入辣椒翻炒，中途可适当点水，辣椒炒熟即可。', '盛盘。']

---

记录 5952:

title: 剁椒鱼头

image: 395429.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢头 油 葱 蒜头 剁椒 贵州灯笼椒 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['鱼头搞净打开。', '把剁椒铺满鱼头，再铺上一半炸过的蒜和一半生蒜，腌半个小时。', '蒸锅开火煮开，放入鱼头大蒸约10一15分钟。', '取出，洒上胡椒粉、贵州灯笼椒粉、葱花，淋上滚油，大功告成。']

---

记录 5953:

title: 蛋烘糕

image: 395368.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面粉 酵母 小苏打 鸡蛋 花生酱 酸豆角 蛋黄酱 猪肉糜

taste: 咸香

step: ['酵母加入温水，静止3分钟备用。', '面粉中放入鸡蛋、小苏打、酵母液，混合均匀成面糊，盖上保鲜膜在室温中发酵1小时。', '起油锅，放入肉末煸炒至变色，再放入酸豆角一起翻炒，作为馅料备用。', '舀入几勺面糊摊成蛋饼，开最小火将饼烘熟，凝固后离火，加入酸豆角肉末馅料。另外一个口味是花生酱+美乃滋，自己做的时候可以根据自己的喜欢加入内馅~']

---

记录 5954:

title: 麻辣水煮鱼

image: 394777.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 郫县豆瓣酱 葱段 姜片 朝天椒 蒜片 料酒 淀粉 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['草鱼洗干净，鱼头鱼尾切下，鱼肉从脊背沿着鱼骨片下来。', '中间的鱼骨切段，鱼肉片成一厘米厚的斜片。', '鱼肉鱼骨鱼头加料酒，少许胡椒粉，盐，姜片，水淀粉腌制十分钟。', '准备锅底配菜，喜欢什么放什么，我放了豆皮，豆腐，豆芽，金针菇，茼蒿，锅里加点盐把所有菜烫熟。', '锅里少放点油，（豆瓣酱里有红油，最后还要炝锅也用油）放入三勺勺豆瓣酱，朝天椒，姜片，蒜片，葱段，煸炒一下。', '加水滚开，放盐，鸡精，先下入鱼头和鱼尾，煮两分钟，再下入鱼片，汤锅一滚开就好（时间长了鱼肉就不嫩了），倒入配菜锅中。', '放花椒粒，粗辣椒面，烧热油泼在上面。', '放几根香菜，麻辣鲜香，有鱼有菜，营养美味。']

---

记录 5955:

title: 水煮肉片

image: 394572.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 白菜 豆芽 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 白萝卜 鸡蛋 淀粉 油 郫县豆瓣酱 白酒 辣椒粉 水 五香粉

taste: 微辣

step: ['所需食材准备就绪。', '配料准备就绪。', '里脊肉改刀成片，加淀粉，油，盐，五香粉，蛋清搅拌均匀。', '腌制半小时。', '白菜豆芽清洗改刀备用。', '锅中入油八成热加入豆瓣酱，辣椒粉炒出红油，一定不能炒糊。', '加入葱姜蒜花椒炒出香味。', '加入适量清水，生抽，少许盐煮沸。', '加入豆芽煮熟盛出。', '加入白菜煮熟盛出。', '盛出煮熟的才备用。', '倒入腌制好的肉片，使肉变白即可，时间长易老，失去滑嫩的口感。', '肉盛出放入煮好的菜上。', '放入葱末，青红辣椒段，适量辣椒粉。', '热油淋入激出香味儿。', '美美的水煮肉片完美呈现。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 5956:

title: 麻婆豆腐

image: 394419.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 郫县豆瓣酱 里脊肉 糖 盐 生抽 花椒 干辣椒 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['里脊肉剁成末。', '豆腐切成小块，然后倒入烧开的盐水中过一下捞出。', '锅烧热放油，把花椒和干辣椒倒进去煸炒出香味，然后捞出，只剩油。', '把郫县豆瓣酱倒进去煸炒出红油。', '把肉末倒进去炒匀。', '再把滤干水分的豆腐倒进去，晃动锅子让肉末红油融入豆腐。', '放料酒、白糖、生抽，再加点胡椒粉晃匀，中小火焖3分钟。', '勾点薄芡，收汁出锅装盘。']

---

记录 5957:

title: 糯米油干儿

image: 394408.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米 花椒 盐

taste: 原味

step: ['提前泡好的糯米，上锅蒸好。', '倒扣出模，凉透。', '切厚块。', '撒少许盐。', '放几粒花椒。', '油锅热后，放入油里，炸至金黄。', '成品。']

---

记录 5958:

title: 剁椒鱼头

image: 394313.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 植物油 盐 蒸鱼豉油 生抽 味精 葱 姜

taste: 超辣

step: ['鱼头色泽红亮、味浓、肉质细腻，香辣可口。', '食材准备好。', '去掉鱼鳃、黑膜，有鱼鳃会腥，有黑膜会苦，再将大头鱼清洗干净，沥干水分。', '将鱼肉部分用刀划开，刀口不宜太深，刀挨鱼骨即可。', '把筷子交叉放入盘中，这样鱼头悬空，使鱼头底部受热均匀，放入鱼泡、姜片。', '鱼头放入适量蒸鱼豉油。', '倒入适量的啤酒，去腥、嫩、增鲜。', '玉加入适量的味精，再淋入少量的色拉油，腌渍15分钟分钟。', '将剁辣椒均匀的铺在鱼头上。', '加入葱结、姜丝。', '蒸锅烧水，上大气后放入鱼头，大火蒸十分钟，具体时间因鱼头大小而定。', '用筷子试插鱼头，筷子能直插盘底即可。', '洒上葱花。', '辣妹子😊不怕辣，汤汁泡饭。']

---

记录 5959:

title: 鱼香肉丝

image: 393887.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 胡萝卜 干木耳 黄瓜 豆瓣酱 淀粉 料酒 酱油 胡椒粉 葱 蒜 酱油 蚝油 米醋 白糖 淀粉 清水

taste: 微辣

step: ['猪里脊切成丝，放入淀粉、酱油、料酒、胡椒粉。', '搅拌均匀，腌渍10分钟。', '木耳泡发和胡萝卜、黄瓜一起切成丝，葱蒜切末。', '锅中倒入少许油，放入肉丝煸炒变色。', '盛出备用。', '将辅料中所有材料混合搅拌成调料汁备用。', '令起锅倒入适量油，放入豆瓣酱炒出红油。', '放入胡萝卜丝和木耳丝翻炒片刻。', '放入肉丝翻炒均匀。', '倒入调好的汁和黄瓜丝翻炒均匀即可。', '盛出装盘，咸香适口，非常下饭。']

---

记录 5960:

title: 水煮肉片

image: 393792.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 料酒 现磨胡椒粉 圆生菜 葱 麻辣酱包 姜 盐 蛋清 清水 鸡精 辣椒段

taste: 麻辣

step: ['瘦肉切成片。', '然后放入调味料，抓均匀之后腌制一小时左右。', '圆生菜掰开。', '炒锅做水，烧开放入圆生菜焯烫。', '焯烫好老处理铺到大碗的底部。', '腌制好的肉片过水焯烫。', '然后铺到圆生菜上面。', '葱姜备好。', '超过烧油，放入葱姜辣椒段翻炒。', '然后倒入麻辣酱包翻炒出香味。', '之后导入清水大火烧开之后转小火在煮开一会关火，浇到肉片上，之后肉片撒上辣椒末烧热油淋上，放香菜即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 5961:

title: 【川菜】红烧肥肠

image: 393543.jpg

categories: 川菜

ingredients: 新鲜肥肠 大蒜 姜 大料 三奈 老扣 小茴香 花生油 原汁酱油 老抽 冰糖 盐 鸡精 白醋 葱 郫县豆瓣 粮食白酒 味精

taste: 中辣

step: ['去掉大肠上的脂肪，先用两遍盐反复搓洗大肠，清洗干净后，再用一遍白醋揉搓一遍，去除大肠异味，然后用清水将大肠清洗干净备用。烧一锅开水，将大肠焯一焯水，然后用清水冲凉后，将大肠切成2-3公分左右的段备用。', '姜切大小合适的片或丝。大蒜去皮，洗净待用。葱洗净，切寸段。', '锅洗净，烧热后，放入适量花生油或菜籽油，烧至八成热。', '先放入姜片爆锅，然后加入一大勺郫县豆瓣，炒出红油。喜欢汤色红一点辣一点可以酌情多放一点豆瓣，只是注意不要过咸，以免影响后面的调味。', '倒入切好的肥肠段，不停翻炒。', '将肥肠翻炒一会儿。', '加入原汁酱油(生抽、味极鲜也可以)和老抽，放入花椒及各种香料、大蒜翻炒均匀。再加入适量清水和一块冰糖。水以刚淹住肥肠为标准。做肥肠的时候忙着炖一锅豌豆汤，就忘了拍后面几张照片了，见谅哈！', '将肥肠与汤一起放入高压锅，上汽后，中火压25分钟左右关火。气阀落下后，揭盖，开小火，根据咸淡适当加盐，放入鸡精味精及葱段，和匀即可。', '成品。', '成品']

---

记录 5962:

title: 回锅肉

image: 393062.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 蒜苗 红椒 姜 豆瓣酱 花椒 盐 白糖 生抽 蒜 鸡精

taste: 其他

step: ['青红椒洗净切块状。', '蒜苗洗净切段，根部用刀拍打一下，这样容易炒熟进味。', '姜蒜切片。', '五花肉掉水捞出洗净冷却之后切片。', '热锅烧油放入切好的五花肉下去慢慢炒干水分。', '把五花肉赶到一边，放入姜蒜爆香。', '放入豆瓣酱炒出红油之后，把五花肉和姜蒜一起进行翻炒片刻。', '放入青红椒，生抽，白糖翻炒均匀。', '放蒜苗段翻炒至断生即可。', '起锅前放盐，鸡精进行调味出锅。', '成品图。']

---

记录 5963:

title: 蒜泥白肉

image: 393036.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 黄瓜 大蒜 芝麻油 油辣椒 白糖 醋

taste: 麻辣

step: ['五花肉去皮，开水煮熟，大概20，煮的过程中加入几粒花椒提香，加入适量盐巴。', '黄瓜或者胡萝卜用刮刀刮成薄片作为摆盘点缀，煮好的肉也切薄片备用。', '蒜泥白肉最关键的就是作料的调配，首先大蒜肯定是要多，在备好的蒜泥里面加入辣椒两匙，白糖两匙，花椒粉少许，黄醋两汤匙，盐巴鸡精味极鲜酱油适量，然后烧热油顺着辣椒和蒜泥部分浇上，这样能够更好的释放出辣椒和蒜泥的香味，同时也是让辣椒上色红亮。', '最后还有加入大概两汤勺的芝麻油，将配好的作料调拌均匀。', '最后将调制好的是作料顺着摆好的肉盖浇上去，o了。']

---

记录 5964:

title: 蒜泥白肉

image: 392984.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜 辣椒 生抽 蚝油 胡椒粉 白糖 陈醋 花椒 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['五花肉冷水下锅。', '放入姜片，八角中火煮三十分钟。', '蒜剁成蒜末。', '辣椒剁碎。', '放入生抽，蚝油。', '放入胡椒粉，白糖，陈醋。', '放入辣椒面，花椒。', '倒入热油。', '调好的辣椒油。', '煮熟的白肉，切片。', '淋上辣椒油。', '蒜蓉白肉完成。']

---

记录 5965:

title: 麻辣鸡丝

image: 392561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 生姜 料酒 味极鲜酱油 花椒油 辣椒油 米醋 糖 熟白芝麻 盐

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉洗净备用。', '将鸡胸肉凉水入锅，加入姜片和料酒一起煮15分钟左右至熟。', '煮好后捞出放凉。', '鸡胸肉用刀背拍几下，顺着肉的纹理撕成细细的鸡丝。', '将撕好的鸡丝放入碗中。', '小碗中放入味极鲜、米醋、糖、盐。', '加3勺煮鸡胸肉的汤。', '再加入花椒油、辣椒油。', '放少许熟白芝麻。', '将调料搅拌均匀后浇到鸡丝上。', '撒点黄瓜丝点缀，吃时拌匀即可。']

---

记录 5966:

title: 麻婆豆腐

image: 392132.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 姜 蒜 小葱 花椒 花椒粉 豆瓣酱 老抽

taste: 微辣

step: ['准备食材豆腐切块泡水，瘦肉切末。', '姜蒜花椒切末。', '碗里放入肉末，豆瓣酱，老抽，淀粉，盐。', '搅拌均匀。', '热锅热油放入姜蒜花椒末。', '放入肉末。', '放入豆腐老抽，加入淹过豆腐的水。', '煮3分钟，淀粉加水加盐，勾入。', '撒上花椒粉。', '撒上葱花。']

---

记录 5967:

title: 水煮肉片

image: 391868.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪小里脊肉 娃娃菜 香菜 葱 姜 大蒜 鸡蛋 干红辣椒 干辣椒面 花椒粒 花椒粉 胡椒粉 郫县豆瓣酱 蚝油 酱油 料酒 盐 淀粉 食用油

taste: 麻辣

step: ['干红辣椒和花椒粒洗净控水后下锅小火烘烤，炒出香味辣椒花椒变脆即可。', '烤好花椒粒和红辣椒切成一段段后待用。', '将小里脊肉洗净沥干，小里脊是脊椎骨内侧一条肌肉，一头猪只有两条小里脊肉哟，是猪身上最嫩最嫩的肉，适合做汤。', '‘。将小里脊肉切成片装碗，打一个鸡蛋只取蛋清倒入，再放入适量生粉和盐搅拌均匀，腌制15分钟以上。（注意：切肉时要斜切，猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙）', '洗净的葱取葱白切成段，葱叶切成葱花，大蒜瓣去皮，留一部分蒜瓣，还有一部分蒜瓣剁成蒜蓉，姜去皮切片。', '切好的葱花，香菜，蒜蓉待用。', '洗净的娃娃菜中间一切为二后控水待用。', '热锅后加入两汤匙油，热油后下姜片，蒜瓣，葱白。炒出香味后，关小火下两汤匙郫县豆瓣酱，炒出红油来。这里一定要用小火炒豆瓣酱，要不很容易糊锅。', '加入两大碗清水做汤，再加入三汤匙酱油，一汤匙蚝油，三汤匙料酒，少许胡椒粉。', '待汤烧开后，加入娃娃菜煮熟。', '将煮熟的娃娃菜捞出平铺在大汤碗底，汤仍留锅里待用。', '将腌好的肉片下到汤里煮熟。', '肉煮好后连汤一块倒入之前装有娃娃菜的大汤碗里。然后将之前准备好的干辣椒段，花椒粒，葱花，香菜撒在肉片上。', '再撒些花椒粉和辣椒面。加多少看自己的喜欢哈。', '最重要的一步来了，另起锅加入适量油，烧到油热，手放油上方明显感到热度。', '将热辣辣的油均匀的泼在配料的表面，再搅拌均匀，一碗香喷喷的水煮肉片就做好了。']

---

记录 5968:

title: 麻婆豆腐

image: 391570.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 花椒粉 孜然 胡椒粉 五香粉 花椒 老抽 味精 白糖 豆瓣酱 葱 姜 蒜 芝麻 辣椒

taste: 原味

step: ['豆腐切块下入沸水里焯水，捞出备用。', '锅中烧热油。', '下入葱姜蒜末、辣椒、花椒爆香。', '下入两勺豆瓣酱。', '加入水，一点老抽、味精、白糖、花椒粉、胡椒粉、孜然、五香粉烧开。', '下入豆腐。', '炖至汤汁变少，撒上芝麻。', '倒入水淀粉勾芡，撒上葱花。', '拌匀出锅。']

---

记录 5969:

title: 糖不甩

image: 391057.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 红糖 花生碎

taste: 甜味

step: ['把所需要的食材称好备用，花生碎可以根据个人喜好适量增加，但要记住是熟的哦，顺为熟得吃起来才香啊。', '糯米粉加温水和成团，要一点一点的加，最终不粘手不粘容器为好。', '先搓成长条，再分割成10克左右的小剂子。', '小剂子一个一个搓圆，备用。', '用一个小锅加少量清水，放入红糖煮开，改小火煮至浓稠一点。', '另一个锅里放适量清水，水烧开后放入糯米球煮熟，中间煮开后，再加一碗水，继续煮，等再次浮起到水面上时，就是煮好了。', '把煮好的糯米球捞到红糖水里，泡一会儿，这样入味。', '盛到碗里，上面撒上花生碎，就可以品尝了，热吃凉吃都不错。']

---

记录 5970:

title: 香煎回锅肉

image: 390924.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红椒 冰糖 盐 老抽 生抽

taste: 咸鲜

step: ['五花肉加两勺料酒，四片生姜和完全淹没肉的水，大火烧开，再小火煮约10分钟。', '捞出肉块，待凉后切薄片待用。', '红椒切块。', '炒锅先不放油，放入红椒炒干水分。', '加油，炸至红椒起虎皮，乘盘待用。', '锅底酒油放入两小粒冰糖，小火熬化。', '加入切好的肉片，小煎至两面金黄。', '加入适量盐，鸡精，老抽，生抽炒匀，倒入之前炸好的红椒一起翻炒。', '撒入葱花，香喷喷的。']

---

记录 5971:

title: 口水鸡腿

image: 390613.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱末 姜末 蒜末 辣椒面 辣椒酱 白糖 盐 食用油

taste: 麻辣

step: ['鸡腿放入锅中煮十五分钟。', '捞出来。', '放在凉水中泡凉。', '把鸡腿切片放在盘子里备用。', '葱姜蒜末辣椒放在碗中。', '加入辣椒粉辣椒酱。', '加入盐糖。', '热油浇在碗里拌匀。', '把调好的汁浇在鸡腿上即可。']

---

记录 5972:

title: 回锅肉

image: 390395.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 葱 姜 料酒 老干妈 酱油 蚝油 鸡精 白糖

taste: 微辣

step: ['准备带皮的五花肉下锅。', '放入葱姜料酒开锅后煮20分钟。', '切成大小均匀的薄片。', '锅中不放油小火慢慢煎。', '煎出多余的油，倒出来。', '放入老干妈酱油耗油翻炒一下。', '放入蒜苗，炒制断生。', '加白糖鸡精调味出锅。']

---

记录 5973:

title: 鸡扒麻婆豆腐

image: 389738.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 花椒 盐 酱油 干辣椒 肉 淀粉 味素

taste: 麻辣

step: ['豆腐洗净切块。', '猪肉切小块。', '炒锅烧热放入花椒炒到微微冒烟取出。', '花椒放到菜板上用刀切碎。', '油热后先放入肉炒变色，再放入辣椒。', '放入豆腐，用勺子将豆腐弄碎，更易入味。', '加入盐，酱油，适量水，小炖一会。', '最后加入淀粉勾芡，加入花椒沫，味素，翻炒均匀出锅。']

---

记录 5974:

title: 川味凉面

image: 389631.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉面 小米辣 油辣椒 白砂糖 陈醋 生抽 盐 油酥花生 豆芽 老姜 蒜 小葱 黑胡椒粉

taste: 微辣

step: ['姜蒜切末后用温水浸泡30分钟。', '再姜蒜水中加入生抽、醋、白砂糖、黑胡椒粉、盐后调匀备用。', '小葱、小米辣、油酥花生切碎备用。', '豆芽汆熟备用。', '凉面入冰水浸泡5分钟。', '凉面豆芽依次铺在盘里。', '倒入调好的酱汁。', '再浇上一大勺红油辣子。', '最后撒上葱末、小米辣圈和花生碎即可~（什么？凉面要加麻酱？不存在的~四川只有麻将没有麻酱~~）']

---

记录 5975:

title: 缤纷麻辣香锅

image: 389160.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 海带 豆腐皮 西兰花 菜花 芹菜 藕 木耳 胡萝卜 金针菇 土豆 郫县豆瓣酱 油 葱 姜 蒜 芝麻 香油 花椒

taste: 微辣

step: ['将所有食材准备好备用。虾是熟的，藕片，土豆片，胡萝卜片，海带，西兰花，菜花，木耳，豆腐皮，金针菇，提前用水轻焯一下。', '蒜拍碎，不用切。姜切片，葱切段。锅中倒入油，油热后，加入葱姜蒜，花椒，炒香。', '加入郫县豆瓣酱继续炒10秒后，放入所有食材，继续翻炒', '出锅前滴香油，出锅后撒芝麻。即可！']

---

记录 5976:

title: 四川六安泡椒鱼

image: 388225.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 泡白萝卜 泡红椒 胡椒粉 白糖 花椒 葱 尖椒 白芝麻 料酒 老豆腐 洋葱 盐 蚝油 生粉 鸡蛋 泡灯笼椒 姜 蒜 干辣椒 味精

taste: 麻辣

step: ['将鱼骨取走。切成松花形状。', '加入葱姜水盐顺一个方向拌均匀，打入一个鸡蛋胡椒粉，料酒，再顺一个方向，没水份后倒入干生粉拌好，尽量生粉入鱼肉里。', '油温快冒青烟温度4成热时120度，明火放入鱼块炸至金黄色即可。竹刷子沾水放油锅里起泡，油温就可以了。', '锅里留少许油，加入蒜坨泡灯笼椒炒香，再倒入泡萝卜片加白糖料酒，炒出淡红色，加高汤，待煮出浓郁酸味能尝到甜味，倒入事先炸好的鱼蚝油调味，盐，豆腐，小火微煮五分钟，起锅盛出鱼汤汁不要过鱼肉就行。撒入胡椒子芝麻米，花椒适量或花椒油。另烧适量食用油，小火慢炒蒜米，尖椒筒小葱花，冒烟至蒜米尖椒筒香味，淋入干辣椒上面即成。撒葱花香菜都行，看个人爱好！']

---

记录 5977:

title: 麻婆豆腐

image: 387860.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 肉末 自制辣椒酱 川花椒粉 川辣椒粉 生抽 盐 油 白芝麻 鲜火葱 豌豆水淀粉 生姜 黑胡椒

taste: 麻辣

step: ['食材准备:1.主料:嫩豆腐，切方丁，锅内加水、盐、豆腐丁煮透（置换反应，卤水析出，盐入味），笊篱过滤盛出，冷水凉透（豆腐丁分离），备用；肉末用黑胡椒、生抽腌制，备用。2.辅料:自制辣椒酱（亦可用郫县豆瓣酱）、川辣椒面、川花椒面（150元一斤顶级去籽川花椒）、生姜末、生抽、油、盐、豌豆水淀粉（豌豆淀粉加水调好备用，其他淀粉亦可）、熟白芝麻、鲜火葱切细末备用。', '炒锅加入油烧至8成热，放入肉末煸炒，再放入姜末、自制辣椒酱、花椒粉、辣椒面爆香，再加入适量生抽、少许盐、少许白糖后，依据豆腐的量加入适量开水，麻婆豆腐的料汤做好了。最后加入焯水、凉透过的豆腐，轻轻推动豆腐，使汤汁与豆腐融合，尝味、调味，盖上锅盖炖煮3分钟。', '豌豆水淀粉勾芡，这一步很关键:少量均匀的勾水芡，边勾芡边用汤勺推动豆腐，判断勾芡量，芡勾多、勾少均影响口感，全凭借手感。', '豆腐盛浅汤盆，依次均匀洒上:少量花椒粉、熟芝麻、鲜火葱末。']

---

记录 5978:

title: 水煮牛肉

image: 387731.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆芽 豆瓣酱 生抽 葱 杏鲍菇 蒜头 辣椒粉 红椒 白糖 淀粉 小苏打

taste: 微辣

step: ['牛肉切薄片，分几次边加水边抓搓使具吸收水份，然后加生抽、白糖、淀粉、小苏打、油抓匀腌制。', '葱白切段，葱叶切碎，红椒、杏鲍菇切条，豆芽洗净控水。', '锅烧热加入菜仔油、葱、蒜头炒香，然后加入豆辨酱继续炒香。', '再加入杏鲍菇略炒加入适量的水煮。', '待杏鲍菇将熟时放入红椒丝、豆芽和拉过油的牛肉煮熟熄火。', '加入葱花和辣椒粉，淋入滚油则大功告成。']

---

记录 5979:

title: 川味豆瓣鱼

image: 387520.jpg

categories: 川菜

ingredients: 福寿鱼 姜 葱 郫县豆瓣酱 料酒 白糖 盐 野山椒 淀粉 蕃茄酱 清水

taste: 微辣

step: ['将鱼洗净切花刀，抹上1/4小勺盐腌着备用。', '葱姜野山椒洗净切好。', '上锅入适量油烧热，放入鱼煎至两面金黄熟透。', '煎至两面金黄盛起。', '锅里留底油，爆香姜葱野山椒段。', '放入郫县豆瓣酱炒出红油，再依次加入料酒、白糖炒开。', '将辅料中的淀粉、蕃茄酱和水在碗中调均，倒入锅里。', '用小火边煮边搅拌煮至汤汁浓稠即可。', '将汁料均均的淋入鱼表面完成。', '成品。']

---

记录 5980:

title: 麻婆豆腐

image: 386249.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉 蒜 小葱 郫县豆瓣酱 生抽 糖 麻油 醋 花椒面 米酒 淀粉水

taste: 微辣

step: ['材料备好。', '相关辅料。', '水烧开后往锅里放盐，放入切成块的豆腐，小火煮2-3分钟，豆腐微微膨胀即可。', '然后另取一锅，锅内加油小火炒肉碎，炒至肉碎微黄。', '加入豆瓣酱，小火慢炒，炒出红油。', '加入蒜瓣，与豆瓣酱一齐炒香。', '往锅里加入适量的水中火加热。', '水开后，加入豆腐并依次加入米酒、生抽、糖，煮2-3分钟。', '汤汁变少后，加入花椒面以及淀粉水，麻油、醋。', '起锅后散上少许葱花即可。']

---

记录 5981:

title: 内江香碗

image: 385898.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉糜 鸡蛋 猪棒骨 土鸡腿 芋头 小木耳 海带丝 酥肉 水发玉兰片 老姜 盐 料酒 黑胡椒粉 十三香粉 红薯淀粉 平菇

taste: 咸鲜

step: ['老姜洗净后切成末。', '猪肉糜剁成泥，剁得越细越好，也可以用料理机直接打成肉泥。', '肉泥里加入2个鸡蛋、一半的红薯淀粉、适量盐、黑胡椒粉、十三香粉、料酒。', '猪肉泥搅拌均匀，边搅拌边不断加入红薯淀粉（红薯淀粉的量大概让肉泥比较粘稠即可，太多的话就没有肉味了）调制好的肉泥盖上保鲜膜进冰箱冷藏30分钟。', '取30g左右的红薯淀粉用20ml温水化开。', '取2~3个鸡蛋调散后加入红薯淀粉水调匀。', '热锅，用一块猪肥肉在锅底抹上薄薄的一层猪油（没有肥肉的话用其他油也可）。', '油烧热后关火，倒入鸡蛋液小心晃动锅子让蛋液均匀地铺满锅底，利用锅内的余温将蛋皮煎好，这一步一定要有耐心同时要小心烫手，等蛋液彻底冷却凝固后，先沿边缘慢慢将蛋皮和锅底剥离，最后再一口气盛出。着急的话可能会弄破，也不要心急用大火猛煎。', '煎好的蛋皮盛出放凉备用。', '在放凉的蛋皮上抹上一层蛋液，然后将腌制好的猪肉泥码放在蛋皮中间堆成长方形。', '小心的把蛋皮卷起来，要注意把蛋皮和肉卷紧实不然切出来的粑粑肉就会有洞洞影响美观，这就是一块完整的粑粑肉了，在四川有的地方也叫枕头粑粑或是蛋卷。', '做好的粑粑肉，上锅大火蒸30分钟左右。', '蒸好的粑粑用保鲜膜封好，肉放入冰箱冷藏一夜。', '高汤要提前熬制好，一般选用猪骨和土鸡肉熬制，除了盐之外可以叫少许大葱、老姜、花椒去腥，至少小火熬制3~4小时。', '冷藏好的粑粑肉就可以切片了，看着有点类似午餐肉（其实就是午餐肉的前身~）。', '切好的粑粑肉一片一片码放在碗底。', '芋头去皮洗净后切滚刀块后沥干水备用。', '沥干水的芋头块下油锅炸至外皮金黄。', '鹌鹑蛋煮好后薄皮放凉备用。', '放凉的鹌鹑蛋下油锅炸至外皮金黄（鹌鹑蛋一定要放凉再炸，不然炸的时候蛋皮容易脱落，别问我为什么知道——|、）。', '水发玉兰片切稍厚一点的片。', '洗净后的玉兰片、木耳、海带丝依次下锅汆水（不要煮太久，不用担心没煮熟后面还要蒸的，汆水主要是去腥味）。', '平菇洗净后去蒂，撕成小朵下高汤锅里煮3~5分钟捞出沥干。', '隔夜冷藏后的酥肉切小块备用（川味酥肉的做法可见靖丰的另一篇菜谱~）。', '所有的配菜放入碗中加少许盐抹匀腌制15分钟左右（香碗的配菜常见的还有耙豌豆、黄花、虫草花、猪肚等）。', '在碗里塞满腌制好的配菜，这样一碗香碗就基本成型了。', '准备好的香碗浇上一大勺高汤后用保鲜膜封好，上锅大火蒸30分钟左右。', '蒸好的香碗揭开保鲜膜（小心被蒸汽烫手，也别问我为什么知道——|、）用大汤碗扣住后翻个，最后揭开扣碗。', '上菜前浇上滚烫浓郁的高汤，撒上些许葱花即可~（香碗已经隔着屏幕飘出来了耶~^^~。']

---

记录 5982:

title: 蒜泥白肉

image: 385790.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜 黄瓜 八角 桂皮 花椒 盐 料酒 生抽 香醋 白糖 香油

taste: 蒜香

step: ['五花肉洗净冷水下锅焯水，捞出洗净浮沫。', '焯水后的五花肉放到锅中，加没过肉面的水、花椒、八角、桂皮、料酒，中小火煮至能用筷子轻松插入肉里。', '捞出晾凉，切成薄片（这个切的有点厚了，下次改进）。', '黄瓜一根洗净，用刨刨成薄片。', '从一头卷起，留一部分不卷，摆放在盘子上。', '切好的肉片放在上面。', '大蒜捣成蒜泥。', '加盐、生抽、白糖、香醋、剁椒酱、香油、一小勺肉汤调成蒜泥酱汁。', '将蒜泥酱汁浇到肉片上。', '撒上葱花，成菜品相美观，入口咸鲜味美，蒜香浓郁，肥而不腻。']

---

记录 5983:

title: 川味回锅肉

image: 385631.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 红辣椒 青辣椒 生姜 花椒 郫县豆瓣酱 白砂糖 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好做回锅肉的材料。', '生姜洗净切片跟花椒一起放入加了水的砂锅里。', '砂锅里水烧开后加入带皮的五花肉。', '盖上砂锅的盖子，五花肉煮3-5分钟。', '蒜苗洗净去根，分别切出蒜白和蒜叶。', '红辣椒和青辣椒分别切成小块。', '五花肉煮熟后捞出用水冲洗干净。', '把煮熟的五花肉切成薄片。', '砂锅里放入适量的油，中火加热。', '把五花肉放到砂锅里翻炒。', '五花肉炒到微微发黄。', '加入30克的郫县豆瓣酱。（郫县豆瓣酱比较咸，可以不用放盐了）', '把五花肉和豆瓣酱翻炒一下。', '加入蒜白和辣椒块，炒到断生的程度。', '加入蒜叶继续翻炒。', '最后加5克白砂糖提味。', '翻炒均匀后可以关火了。', '做回锅肉，记得多煮点米饭。']

---

记录 5984:

title: 剁椒鱼头

image: 385101.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胖头鱼 剁椒 姜 葱花 酱油 油 盐 料酒 蒜末

taste: 微辣

step: ['胖头鱼用盐和料酒腌制15分钟。', '准备泡椒。', '剁好姜蒜粒备用。', '将泡椒铺在腌制好的鱼头表面。', '放置热水锅中蒸十二分钟。', '鱼眼睛凸起来了，说明鱼已熟。', '将姜蒜粒爆香。', '再加小两小勺泡椒。', '炒香的姜蒜泡椒铲至蒸好的鱼头表面。', '洒上葱花再淋上酱油。', '浇上热油，完工。']

---

记录 5985:

title: 麻婆豆腐

image: 385027.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 郫县红油豆瓣酱 蒜苗 豆豉 花椒油 蚝油 老抽 湿生粉 食用油

taste: 麻辣

step: ['豆瓣酱，豆豉，蒜苗备好。', '肉末稍微洗一下沥净水备用。', '豆腐切块加盐开水老抽。', '锅烧热下油肉末稍炒，再下豆瓣酱，豆豉炒香。', '加水调味。', '豆腐隔水放入稍煮。勾芡，下花椒油用勺子推匀装盘撒蒜苗即可。']

---

记录 5986:

title: 辣炒牛蛙

image: 385011.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛蛙 青椒 红辣椒 姜 蒜头 花椒 干辣椒 湖南椒 洋葱 盐 蚝油 糖 辣酱 玉米淀粉 料酒 酱油

taste: 微辣

step: ['牛蛙在买的时候就处理干净，剁块。', '湖南椒，红辣椒，指天椒，洋葱，姜、蒜头、干辣椒、花椒和蒜头分别洗干净。', '处理好。', '锅中倒入油，先放花椒爆香，捞出丢掉。放入其余配件翻炒几秒。', '倒入牛蛙，大火翻炒至熟，调入酱油，糖，盐。再炒两下。', '调入一大勺川湘牛肉辣酱或者其他辣酱下锅炒香，加入适量料酒、盐，耗油，生抽、糖调味，高汤，大火煮一分钟。', '近照。']

---

记录 5987:

title: 酸菜鱼

image: 384673.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 酸菜 菜籽油 泡姜 泡辣椒 葱 胡椒粉 干花椒粒 干辣椒 大蒜 水淀粉 白酒

taste: 咸鲜

step: ['把鱼处理干净切片放入碗中、加入白酒（料酒）胡椒粉、盐、干淀粉抓匀腌十分钟左右。', '准备佐料切细。', '锅中倒入适量油、下入大碗中的佐料。', '把它们炒香。', '掺入适量清水熬煮5分钟左右。', '一片片下入腌好的鱼片。', '中小火、煮至鱼片变白即可、（中途用筷子轻轻翻面）用锅铲轻轻舀出、撒上葱花。', '锅中倒入菜籽油下入干辣椒段、干花椒、炸至粽红色。', '淋在鱼片上、嗞的一声、哗、好香哦。', '鱼肉鲜嫩。', '酸菜脆爽。', '夹杂着花椒和辣椒的干香味。', '简直就是绝配。绝对米饭杀手😁😁😍。']

---

记录 5988:

title: 红烧豆腐(又名红烧二面黄)

image: 384238.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 菜籽油 大葱 泡椒 泡姜 姜 蒜 豆瓣酱 酒 酱油 盐 鸡精 干辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['大概长宽高8✕8✕6厘米，老豆腐一块。', '二三十厘米长的大葱两根，长4厘米的泡椒两个左右，干辣椒四五个。一厘米直径，长三厘米左右的泡姜一个。相当于泡姜一半体积左右的老姜一个，蒜与老姜等体积。', '豆腐切长宽高4✕4✕1厘米的块。', '清水适量(能没过豆腐即可)，先将水煮沸，放入豆腐焯水半分到一分钟左右。', '焯好水的豆腐，滤干水分。这个过程不要放太久，焯过热水的豆腐冷却后，易粘连在一起。', '泡椒泡姜，老姜，蒜，拍扁，切两三毫米左右细粒。干辣椒，大葱切长一厘米左右的段。', '热锅，中到大火，加入50到100毫升左右的菜籽油，摇锅使油涂满半个锅壁，烧热油。', '均匀铺上豆腐块，每隔20秒左右，稍微晃动锅一两圈，使豆腐不粘锅。', '煎至一面金黄，翻面，继续同样操作，煎至两面金黄即可。', '放容器稍微滤油分。', '大火，锅中加100毫升左右的油烧8成热，微冒烟。', '持续大火，加入切好的泡椒泡姜，姜蒜，干辣椒，花椒10粒左右，大葱葱白部分的段，五厘米直径汤勺三分之一至半勺的豆瓣酱，酱油半勺，料酒半勺。', '翻炒一分钟左右，煸香底料。', '中到大火，加入煎好的豆腐，翻炒半分钟左右。', '直至加鸡精前的几步基本都用大火。加入水适量，刚好快没过豆腐的水量即可，基本在四分之三左右高度处。开盖煮两分钟左右。', '加入大葱叶部分的段。', '翻炒半分钟，煮一两分钟左右。', '此时汁水基本收干至只有一半左右。加入矿泉水瓶盖半盖到一盖左右的盐，根据自己口味略微调整盐分量。', '加入盐后，翻炒半分到一分钟左右，汁水基本快收干。加入矿泉水瓶盖三分之一盖左右的鸡精，关火，余温翻炒匀鸡精。', '装盘。']

---

记录 5989:

title: 川味鸡丝

image: 384095.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸 葱丝 辣椒油 花椒油 香油 味极鲜 蚝油 苹果醋 白糖 盐 鸡粉

taste: 麻辣

step: ['将鸡胸冷水下锅焯水，放入姜片料酒，煮至可以用筷子轻松扎透', '鸡胸用冷水过凉后，覆盖保鲜膜用擀面杖拍松', '把拍松的鸡胸撕成细丝', '鸡丝中加入葱丝和以上调味品拌匀即可。']

---

记录 5990:

title: 舌尖上的泡菜鱼

image: 384011.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 小葱 香菜 泡青菜 泡姜 泡椒 蒜 白糖 鸡精 胡椒粉 淀粉

taste: 酸辣

step: ['泡青菜切碎，泡辣椒切碎，泡姜、大蒜切碎备用，鱼两面划刀。放料酒、盐、胡椒粉将鱼腌制10分钟。', '油热，放鱼炸熟透捞起盛盘。', '炒料，油热，放蒜末、泡姜末、之后放剁碎的豆瓣酱略炒后，放泡椒酱同炒。', '放泡青菜碎和泡豇豆碎，炒香后加水，烧开略煮，放盐、糖、胡椒粉调味，之后放水淀粉炒匀。', '最后放葱花和鸡精调味，起锅淋在鱼身上即可。']

---

记录 5991:

title: 麻婆豆腐

image: 383796.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 五花肉末 蒜苗 酱油 郫县豆瓣酱 盐 花椒粉 豆豉 姜末

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切小块五花肉剁成肉馅蒜苗切小段葱切葱花姜切末。', '热油下肉末炒到肉色变白。', '加入郫县豆瓣酱豆豉姜末翻炒出红油。', '加水煮开。', '倒入豆腐煮三分钟然后下蒜苗酱油盐。', '倒入水淀粉煮到汤少。', '出锅撒花椒粉葱花。']

---

记录 5992:

title: 鱼香肉丝

image: 383262.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 莴笋 黑木耳 红萝卜 红辣椒 姜 蒜 小米辣 盐 鸡粉 生抽 淀粉 白糖 陈醋 郫县豆瓣酱 食用油 花椒

taste: 酸甜

step: ['莴笋去皮切丝。', '红辣椒，胡萝卜，木耳切丝。', '姜，蒜，小米辣切末。', '里脊肉切丝切的稍微粗一点点，放入碗中加入一勺生抽，一勺淀粉拌匀备用。', '取一个小碗放入一大勺淀粉，一小勺鸡粉，一勺白糖，两勺陈醋，一大勺生抽，一勺盐，小半碗清水拌匀备用。', '锅里放入适量油烧热，放入肉丝迅速滑散。', '炒至肉丝微黄，放入一大勺郫县豆瓣酱炒出红油。', '放入姜，蒜，小米辣，花椒炒出香味儿。', '放入胡萝卜，红椒和黑木耳翻炒至变软。', '放入莴笋丝翻炒均匀。', '倒入调好的调味汁，炒至汤汁浓稠即可。', '非常好吃的一道鱼香肉丝。', '配菜可自己调配。', '成品。', '成品。']

---

记录 5993:

title: 水煮肉片

image: 409846.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 油菜 金针菇 葱 姜 蒜 红干辣椒 鸡蛋 花椒 麻椒 淀粉 生抽 料酒 香油 鸡精 盐

taste: 微辣

step: ['肉洗净，切成大片儿。', '把切好的肉放入大碗里。放入一个鸡蛋，淀粉，料酒，生抽，鸡精和盐。搅拌均匀，放置1小时左右。再倒入香油搅拌均匀，锁住水分。', '小油菜，金枝菇，洗净。干红辣椒切成段儿，和花椒麻椒放在一个碗里，备用，留着炸辣椒油。蒜、一部分切片，和姜丝，葱段儿放在一起。一部分切沫儿，和香菜末儿放在一起。', '煮锅，烧水煮沸，放入油菜和金枝菇，捞出，控不水份，放入大碗底。', '水煮肉片小料提前兑好水，备用。', '热锅放油，多放点油，平时炒菜的两倍，先放入葱姜蒜，炒香后倒一勺郫县豆瓣酱，然后放入肉炒变色。', '肉炒熟后倒入已经兑好水的水煮肉片小料。然后煮二至三分钟。', '煮好后，倒入放有油菜和金枝菇的大碗里。撒上香菜末儿和蒜末儿。', '再次热锅放油，把辣红辣椒和花椒麻椒倒入锅里。翻炒出香味后，浇在水煮肉片上。', '这样就可以吃啦。', '味道很好，被我和老公吃的精光。']

---

记录 5994:

title: 草包牛肉

image: 408775.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛腱子肉 八角 香菜 芹菜 小米辣 二荆条 花生 姜 蒜 香叶 香果 干辣椒面 味精 五香粉 盐 生抽 白芝麻 花椒面

taste: 五香

step: ['牛腱子肉清水泡15分钟，洗净水。', '冷水下锅把牛肉紧一下水。', '锅里再倒入清水，放入香叶。八角香果加盐倒入生抽以后，一会儿煮出来的肉颜色才会好看。', '牛肉煮酥软以后起锅完全凉却。', '我们把小米辣姜蒜香菜梗芹菜梗用少许盐腌制。', '把芹菜叶和香菜叶切大段备用', '辣椒面和味精按五比一的比例调制成干碟。', '花生米先用刀背拍撒然后放进炒锅里面小火慢慢煎至。变脆以后用压成花生碎备用。', '盘里放入芹菜叶和香菜叶再放入切成薄片的牛肉。根据个人喜好调入五香粉，花椒面和盐。放上腌好的配料撒上白芝麻，用手均匀拌一下。', '放上干碟喜欢吃辣椒的蘸这个干碟，味道特别的鲜美，是一道极好的下酒菜。']

---

记录 5995:

title: 口水鸡

image: 406343.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 黄瓜 香辣红油 葱花 姜末 料酒

taste: 中辣

step: ['黄瓜切丝放在碗底备用。', '鸡腿洗净。', '起一锅放入洗净的鸡腿，加葱姜蒜料酒和凉水煮至鸡肉熟透。', '准备好一瓶香辣红油。', '鸡腿肉切块铺盘。', '浇上酱汁，姜蒜末。', '倒入适量红油，加葱花。']

---

记录 5996:

title: 青椒炒玉米饼

image: 406296.jpg

categories: 川菜

ingredients: 玉米烙饼 青椒 姜 蒜 豆豉 盐 鸡精 菜籽油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料亲戚从老家自己做的玉米煎饼和青椒。', '青椒去籽切斜刀姜蒜切好。', '玉米饼从中间剖成两半，再切成适当的条。由于这个玉米饼比较吸油，怕一会儿炒的时候会糊掉。所以我们放少许的菜籽油，把它腌一会。', '热锅起油，倒切好的玉米饼转小火，这个饼由于是熟的所以把它煎至两面黄即可。', '转大火，倒入青椒和豆豉姜蒜翻炒。', '起锅调少许盐和鸡精快手的玉米饼就做好了，非常的清爽可口。']

---

记录 5997:

title: 会理特色炒饵块

image: 404337.jpg

categories: 川菜

ingredients: 饵块丝 火腿丝 干辣椒 高汤 白菜丝 盐 味精 鸡精 菜油

taste: 咸鲜

step: ['我买的是这种饵块丝，会理家乡才有。', '火腿切片（可以用猪肉或者鸡胸肉代替）。', '切丝。', '火腿勾点芡粉。', '少许干辣椒备用。', '先将火腿丝干辣椒一起下锅翻炒。', '放入适量盐和少量鸡精的同时放入白菜丝一起翻炒。', '然后放入饵块丝继续炒。', '不用太久基本饵块丝变柔软就可以出锅，此刻再放一点盐和味精，加入少量高汤（骨头或者鸡汤都可以）。', '出锅。', '真的真的很香很好吃，有点年糕的感觉但又不完全是。火腿丝饵块很简单，只是对很多朋友来说正宗的食材确实不好买到。']

---

记录 5998:

title: 麻婆豆腐

image: 403899.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 麻婆豆腐调料 香葱

taste: 麻辣

step: ['食材备好。', '豆腐切块，香葱切碎。', '冷锅放入一包调料。', '小火加热炒香。', '加入适量水。', '烧开。', '放入豆腐。', '用锅铲翻匀炖至三五分钟。', '加入少许水淀粉勾芡。', '撒上香葱翻炒均匀出锅。', '好吃的麻婆豆腐做好了。']

---

记录 5999:

title: 辣子鸡

image: 403727.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 食用油 红椒 青椒 花椒 胡椒 味精 葱 白糖 料酒 鸡精 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['将鸡腿或一整只鸡洗净切成丁放入碗中用盐、姜、蒜、料酒腌味，微炸成型。', '锅置火上，烧至七成热时，倒入鸡腿丁滑熟后，滗起待用。', '锅留底油至热，下红椒、青椒、花椒炒香，倒入鸡腿丁，烹入料酒，簸匀加入盐、味精、胡椒、白糖、烹入鲜汤炒至鸡丁回软。汁干时，放葱、鸡精簸匀起锅即成。']

---

记录 6000:

title: 回锅肉

image: 403313.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 辣椒 大蒜 花椒粒 八角 大葱 姜 火锅底料 豆豉 蚝油 白糖 海鲜酱油

taste: 微辣

step: ['五花肉放入锅中添入适量水，加入葱、姜、花椒粒、八角，煮30分钟。', '煮好的肉晾凉，切成薄片。', '蒜苗切段，辣椒切块，蒜切片，准备好豆豉。', '锅中放入少量油，放入五花肉煸炒。', '炒到肉片吐油，成金黄色盛出，蓖出多余油备用。', '另起锅倒入少许油，放入火锅底料和豆豉翻炒。', '倒入五花肉，加入糖、蚝油、酱油翻炒均匀。', '放入蒜苗、辣椒和蒜翻炒均匀即可。', '下饭菜，好吃😋。', '成品图。']

---

记录 6001:

title: 麻辣水煮豆腐

image: 403245.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 干辣椒 花椒 大葱 姜 蒜瓣 生抽 鸡精 食用油 八角

taste: 麻辣

step: ['成品图。', '豆腐要选这种水分少一点的，煎制的过程中不容易坏掉。', '把豆腐改刀成块。', '辣椒根据自己口味增减，我们是无辣不欢。', '姜切片蒜切瓣，大葱切小段。', '锅烧热放入适量食用油。', '烧制油温七成热放入豆腐煎。', '煎制两面金黄取出。', '锅中留底油放入花椒，辣椒，葱段，姜蒜爆香。', '加入一碗清水。', '大火煮开放入豆腐。', '盖上盖子，转中火煮十分钟。', '分别调入一小勺盐，鸡精和生抽调味即可出锅。', '还可以放点粉丝进去更加好吃。']

---

记录 6002:

title: 家常麻婆豆腐

image: 402794.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 葱 姜 蒜 花椒粉 豆瓣酱 辣椒粉 盐

taste: 麻辣

step: ['豆腐切块，葱姜蒜切成末，猪肉剁成肉糜待用。', '锅里烧热水，水开后放入豆腐焯水三到五分钟。可以增加豆腐的韧性和硬度不容易炒碎。', '锅里放热油，炒香猪肉馅。', '放入豆瓣酱翻炒片刻，再加入花椒粉和辣椒粉翻炒均匀。', '放入刚刚焯好水的豆腐，加入一点点清水。', '盖上盖子焖至收汁。放入适量的盐调味。散上葱花翻炒均匀出锅。']

---

记录 6003:

title: 川味水煮鱼

image: 402333.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 金针菇 生菜 姜 葱花 干椒段 花淑粒 麻辣粉 生粉 食盐 豆瓣酱 料酒 老抽 味精 胡椒粉 生抽 醋 蒜末

taste: 麻辣

step: ['鱼杀好治净，准备配料。', '鱼分挡，片鱼片。', '将鱼骨鱼片入请水洗净，分装入碗中，加入姜片葱段，料酒，胡椒粉，食盐，生粉抓勻淹渍备用。', '炒锅入水烧沸，将金针菇，黄豆芽，生菜飞水捞出放入汤盆中，净锅入油，下姜蒜末，花椒粒，豆瓣酱小火慢炒出香，加入鱼骨同炒，加料酒，醋，加水，老抽调色，盐调味煮起来，十分钟左右，然后捞出放在蔬菜上面。待锅中汤再滚起，抓鱼片抖散下入汤中，待汤再沸鱼片也就熟了，撒入味精连汤一起浇在汤盆中。上面撒辣椒粉，葱花。再净锅烧油，下干椒节炸至酱红浇在鱼上面的，激出香味便大功告成了。']

---

记录 6004:

title: 钵钵鸡

image: 402307.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡大腿 鸡爪 海带 香菇 土豆 青笋 鸡胗 脆皮肠 午餐肉 辣椒粉 花椒粉 藤椒油 盐 五香粉 小米辣 大葱 老姜

taste: 麻辣

step: ['提问“钵钵鸡、棒棒鸡、串串香、冒菜、火锅、冷锅串串到底有什么区别？”作为一枚资深吃货，靖丰来告为你解答~', '火锅就不用说啦，串串香呢差不多就是把涮火锅的菜用签签穿起来再涮~冷锅串串就是把串串烫熟后浸泡在事先准备好的红油汤底里不再加热棒棒鸡即是钵钵鸡，看起来和冷锅串串很相似，差别还是很大的。首选钵钵鸡的汤底是用的精心熬制的鸡高汤和现制的红油辣子，冷锅串串呢通常用的是火锅底料调制的汤底。其次冷锅串串虽说是冷锅，其实串串躺好后浸泡在冷的汤底里就马上开吃了，实际上串串还是热的只是吃的时候不再开火煮了（这也是冷锅串串和普通串串香的区别）然而钵钵鸡则是将串串煮好后浸泡在汤底里直到冷却后再享用的。', '好啦，说了这么多开始进入正题吧~首选要制备汤底，整鸡或者鸡大腿洗净血水后冷水入锅，加入料酒、葱段、姜片，大火煮开后转中火炖煮1小时以上（炖煮的时间越长越好，鸡肉煮熟后可以先把鸡肉剔除留下tu。', '先来准备食材，土豆、青笋、冬瓜、海带等蔬菜切片、香菇切个花刀、虾去壳剔肠线，脆皮肠切十字，杏鲍菇切花刀、鸡爪可以考虑剔骨、鸡胗切片或者切菊花刀，煮熟的鸡皮也撕下来。所有食材都准备好后，烧一锅开水，加入2茶匙盐，依次将所有食材汆烫熟。', '汆熟的食材放凉沥干水后用竹签串起来，不要太贪心串太多，食材集中在竹签的前半截就好，方便浸泡进汤料。', '然后准备红油辣子，辣椒粉、花椒粉、蒜粒、葱末、五香粉拌入碗中。', '菜籽油烧至冒烟后关火冷却1分钟，分多次淋在配好的调料上，同时用筷子不停搅拌。', '煮好的鸡高汤，撇去油脂，加入红油辣子和盐拌匀，放凉后将串串浸入冷藏1小时以上再撒上小米辣碎即可~']

---

记录 6005:

title: 【川菜】泡椒牛柳

image: 402142.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛柳 胡萝卜 泡椒

taste: 中辣

step: ['材料:牛柳，胡萝卜，泡椒。', '牛柳加生粉生抽搅拌均匀，放置10分钟左右入味。', '10分钟的时间我们来把胡萝卜切片。', '油温7成热的时候，倒入牛柳快速搅拌。', '10秒后，加入胡萝卜泡椒盐快速翻炒2分钟起锅。', '烫点青菜，蒸一碗杂粮饭，一人食，完成。']

---

记录 6006:

title: 尖椒肉片

image: 401971.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 尖椒 蒜 葱 姜片 黄豆酱油

taste: 中辣

step: ['肉片切好，尖椒切滚刀，葱姜蒜切片。', '肉片放入少许黄豆酱油。', '搅拌均匀，腌制十分钟。', '热锅热油，爆香葱姜蒜片。', '放入肉片，翻炒。', '直到肉片炒熟，保持中火。', '放入尖椒，翻炒均匀。', '最后调入一点盐，翻炒均匀，关火。', '成品图。']

---

记录 6007:

title: 麻婆豆腐

image: 401638.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 牛肉末 郫县豆瓣 老姜 大蒜 永川豆豉 鲜味酱油 白砂糖 淀粉 花椒粉 小葱花 鲜汤

taste: 麻辣

step: ['将郫县豆瓣，永川豆豉剁细，豆腐切成3厘米左右小方块，牛肉剁成沫，老姜大蒜拍烂加高汤做成姜蒜汁。', '锅中烧热水加适量的盐，将豆腐倒进去焯水，去除豆腥味。', '待水涨后即可将豆腐捞起待用。', '锅中烧热油，将牛肉沫炒香，然后依次放入豆瓣酱，豆豉沫，白糖，将其色泽和香味炒出来。', '将姜蒜汁倒入锅中煮开，注意将姜蒜沫沥出，对于一些不喜欢吃姜蒜的人也能让他们无可挑剔。', '放入豆腐，酱油，转中小火收汁，注意尽量不要用勺子去推豆腐，可以将炒锅提起来顺时针轻微旋转让其均匀收汁避免糊锅。', '汁水低于豆腐时，将淀粉兑入高汤搅拌匀，分3次下芡汁，第一次是下薄芡，让汁水慢慢锁紧。', '第二道补芡是为了锁住豆腐内排出的多余水汁，并将佐料锁在豆腐上，让其达到红润切晶莹透亮的感觉。', '第三道厚芡就是为了完全收汁成型，增加芡汁的黏稠度，让所有味道死死的所在豆腐上面，并能增加成菜后的立体感。', '成菜后在菜品表面撒上花椒粉，葱花即可。']

---

记录 6008:

title: 包菜回锅肉

image: 400485.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 包菜 杭椒 姜 花椒 郫县豆瓣 生抽酱油 老抽 白糖 盐 花生油 味精

taste: 微辣

step: ['带皮五花肉，去毛，洗净。有条件可以烧一烧猪皮，用温水泡了，用刀刮洗干净。', '北方人很少吃带皮肉，估计很多人不知道这是个什么东东。我们老家人都熟悉这个玩意，这是夹猪毛的夹子，又便宜又好用。', '锅中放入适量清水，放入五花肉，姜片，红花椒，开火煮肉。', '煮到猪皮用筷子轻轻一插就能插入即可。', '捞出放凉备用。肉汤可以留着煮汤或者做面条的汤底。', '放凉猪肉的时间，可以来处理包菜等配料。半个包菜，用手将叶子撕开，粗梗不要。', '用少许小苏打加水泡3-5分钟后，洗净，沥水待用。', '将杭椒斜切成粗丝。', '姜切丝。', '猪肉不烫手了就可以切了。', '切成大小厚薄一致的片，薄点厚点都可以，看你喜欢。', '锅中倒入适量花生油，放入姜丝爆一下锅，倒入肉片，转中火，放入少许花椒翻炒至肉片炒香吐油，表面略带焦黄色，这个过程我们叫熬锅。过程中猪皮容易爆溅，注意翻炒，不要烫伤。我们老家炒菜实际用菜籽油多，从农民伯伯手上买菜籽拿去压榨的菜籽油非常香。', '加入一大勺郫县豆瓣，我的豆瓣是自制的，颜色比超市卖的能浅一点。', '翻炒至吐红油，再加入少许生抽、老抽、白糖，炒至吐油。', '倒入包菜和杭椒，改大火继续炒。', '继续翻炒。', '直到包菜叶子变软，调入少许盐和味精即可。', '装盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 6009:

title: 麻辣火锅

image: 400441.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅底料 金针菇 毛肚 平菇 黄喉 鸭肠 凤尾 粉条 黄花菜 豆皮 豆腐 土豆片 火腿片 食用油 石磨辣椒面

taste: 麻辣

step: ['食材准备。', '食材准备。', '食材准备。', '食材准备。', '食材准备。', '食材准备。', '将火锅底料一分为二，放入锅中，倒入加开水。', '煮至沸腾，将食材放入锅中。', '开烫。', '注：根据个人嗜辣程度可适度添加干辣椒。', '【自制油碟】起锅热油。', '【自制油碟】盛出待冷却备用。', '【自制油碟】将蒜末放入碗中。', '【自制油碟】放入三生川石磨辣椒面。', '【自制油碟】放入冷却的食用油。', '【自制油碟】完成。', '开吃。']

---

记录 6010:

title: 粉蒸排骨

image: 400379.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 红薯 蒸肉米粉 姜 葱 豆瓣酱 调和油 白糖 白酒

taste: 微辣

step: ['排骨一斤，洗净，沥干，剁成5厘米左右的小块。放入调料：姜、豆瓣酱、白糖、白酒、调和油。拌匀。', '自制的蒸肉米粉：大米、干辣椒、干花椒小火炒香，不要放油。晾凉后用料理机打成粉末。', '将米粉拌入排骨中。', '将米粉拌匀。均匀地裹在排骨上。', '盘子底部垫上洗净去皮切块的红薯或土豆、南瓜、玉米等。将排骨放在上面。可以准备上锅蒸了。', '水开后放入蒸锅。中大火蒸一个小时左右。注意蒸锅内加入足量的水，以免干烧。', '用筷子插一下排骨，可以轻松插入就好了。撒上葱花，香喷喷的排骨出炉啦。']

---

记录 6011:

title: 四川小吃红油抄手

image: 400319.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥瘦肉 抄手皮 小葱 姜 花椒面 白胡椒粉 鸡蛋 淀粉 盐 鸡精 水 花椒油 酱油 味精

taste: 中辣

step: ['猪肉切片，加上姜末、葱花和两汤勺水，用料理机搅成肉馅，倒入碗中，再放入适量盐、一调味勺胡椒粉，半勺花椒粉，少许鸡精、一个鸡蛋、一小勺豌豆淀粉。顺方向搅拌上劲，过程中可以打入少量水或高汤，也可以加入肉皮冻。PS：肉馅搅拌上劲很重要，多搅十分二十分钟，这样的肉馅比较有口感。', '提前准备好的抄皮。从超市买来的抄手皮。四川地区是正方形的，胶东基本都是梯形的。面皮薄硬、干粉少的抄皮煮熟后口感较佳。', '取一张抄皮，中间放入适量的肉馅。', '将抄皮对折。', '左边一头抹上肉汁或水，中指从中间一勾。', '将右边叠上左边，捏紧即可。', '将抄手逐一包好。', '碗里放入调料：盐、少许酱油、花椒面、花椒油、红油、少许鸡精味精。能吃麻辣可以多放点花椒面和红油。加入一点水或高汤。', '锅中放入适量水烧开。', '水开后放入包好的抄手，煮一开后加入小半碗凉水，再煮一开就可以。可以适量烫点蔬菜，包菜、油麦菜、油菜、豌豆尖等都是可以的。', '将抄手盛入碗里。', '撒上葱花和少许熟白芝麻。', '成品。麻辣鲜香，皮和馅都很有嚼头。', '成品。', '成品。']

---

记录 6012:

title: 干煸豆角

image: 400274.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆角 五花肉末 干辣椒 葱 姜 大蒜粒 盐 鸡精 白糖 白芝麻

taste: 微辣

step: ['准备所需食材，将豆角摘洗干净并掰成小段备用。', '锅中加油烧热加入豆角。', '炸至豆角发干后捞出备用。', '干辣椒掰小段、蒜切片、姜切丝、葱切圈备用。', '锅中加底油下入肉馅炒至变色后加入葱、姜、蒜和干辣椒炒香。', '下入炸好的豆角加白糖、鸡精、盐调味并翻炒均匀即。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6013:

title: 鱼香茄子

image: 400273.jpg

categories: 川菜

ingredients: 圆茄子 葱 姜 大蒜粒 郫县豆瓣酱 蚝油 生抽 白糖 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备所需食材。', '葱姜蒜切碎备用。', '锅中烧油，把茄子切滚刀块，待油温烧至8成热下入茄子。', '待茄子炸至表面金黄捞出控油备用。', '另起锅放油加入郫县豆瓣酱炒出红油，加葱姜蒜炒香。', '锅中加少许水，加耗油、生抽、白糖、鸡精调味。', '下入炸好的茄子翻炒片刻，然后用水淀粉勾芡即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6014:

title: 宫保鸡丁

image: 400175.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 干辣椒 红花椒 姜片 蒜片 花生米 大葱粒 白砂糖 保宁醋 鲜味酱油 鲜汤 淀粉 盐 老抽酱油

taste: 酸辣

step: ['鸡腿肉先去骨，用刀背把肉轻轻锤松后，切成一厘米左右小丁，码入老抽上色。', '花生用油炸香。', '料碗中兑入，糖，醋，鲜味酱油，盐，淀粉，鲜汤，勾成芡汁待用。', '所有的配料准备齐。', '油温至5成时放入干辣椒节，红花椒，炒香。', '倒入鸡丁，姜片，蒜片，大火快速翻炒至变色。', '下大葱粒炒香。', '倒入料碗里的芡汁快速大火收汁。', '最后倒入花生米，快速翻炒后起锅。整个炒制时间在1分钟以内完成，讲究急火短炒。', '成菜装盘效果。']

---

记录 6015:

title: 四川特色凉菜：凉拌折耳根

image: 399927.jpg

categories: 川菜

ingredients: 折耳根 盐 五香粉 鸡精 蒜末 花椒粉 辣椒油 白糖 醋 香油 凉拌酱油

taste: 麻辣

step: ['我忘记拍照了，只有做好的一张照片，我用文字表达出来吧。', '买新鲜的折耳根，叶子比较绿的那种摘小节，洗干净，沥干水放盆里，把上面说的调料全部加进去然后就开始拌，拌好就可以吃啦～', '夏天多吃这个清热哦。']

---

记录 6016:

title: 经典川味小吃【红油抄手】

image: 399822.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉馅 大葱 抄手皮 香菜 小葱 白芝麻 香叶 辣椒粉 生抽 生姜 桂皮 草果 八角 花椒 大料 胡椒粉 鸡粉 醋

taste: 麻辣

step: ['猪肉馅放入大葱沫、生姜；', '起锅热油泼入肉馅中，加入生抽、蚝油、鸡粉、盐、蛋清，然后朝一个方向搅拌起劲；', '热锅凉油加入香叶、桂皮、草果，八角、花辣慢慢熬出香味；', '准备一个碗，加入辣椒粉、白芝麻、盐；', '将熬过香料的油（去掉香料不要）泼入碗中，红油就完成了；', '开始包抄手，可以多放点肉馅，收口处加点水更加粘连；', '全部包好；', '汤底：一个碗中放入香菜沫、小葱沫，生抽、香醋、白胡椒粉、鸡粉，加入刚才熬制的红油；', '开火煮抄手，煮开一滚后，给调好汁的碗里加半碗煮开的水；', '抄手熟后捞到汤汁里，烫点生菜即可享用了；', '食品图。']

---

记录 6017:

title: 回锅肉

image: 399756.jpg

categories: 川菜

ingredients: 二刀肉 郫县豆瓣 红花椒 蒜片 姜片 蒜苗 川味甜面酱 鲜味酱油 味精 盐 料酒 大葱

taste: 微辣

step: ['锅中热水，放入二刀肉，料酒，盐，姜片，大葱，煮20分钟，去除肉腥味，煮好后最好用筷子刺穿肉，看里面是否带血汁，没有血汁就行了。', '炒制所需配料图。', '将煮好的二刀肉切成3毫米左右薄片，切记厚薄均匀，成菜才会美观。', '锅中倒入少量菜油，热至五成油温将肉倒进去翻炒成灯盏窝状。', '灯盏窝状效果图。', '倒入郫县豆瓣，姜片，蒜片，花椒炒香出色。', '把肉提至锅边，倒入蒜苗，甜面酱，鲜味酱油，微炒出香味。', '把肉和蒜苗一起大火翻炒5秒钟，撒上味精，成菜起锅装盘。', '成菜效果图。']

---

记录 6018:

title: 【四川泡菜】藠头

image: 399519.jpg

categories: 川菜

ingredients: 藠头 盐 青花椒 凉开水 泡菜水 泡椒

taste: 酸咸

step: ['购买新鲜藠头。', '藠头去皮去根，洗净。', '按盛藠头的容器大小准备一锅凉开水，烧水时锅要洗净，保证无油。将盐放进开水中溶化。将盐水放凉备用。做滚水菜的话，盐水不用太咸，藠头吃起来更爽口，但缺点是不能保存太久，久了口感会变酸，所以要尽快吃完。放咸一点的话密封保存，藠头保存的时间会更长。如果用四川的泡菜坛子泡，隔水密封，藠头就能放很久很久的时间也不会坏。', '将洗净风干表面的藠头放进玻璃容器，倒入凉好的盐水和泡菜水(泡椒水最佳)，放入青花椒。', '盖上内盖和外盖。腌制一周，就可以食用了。', '吃的时候可以拌一点剁椒，撒几颗葱花，也可以适量加点辣椒油味精等调料调味。', '成品。简单朴实的一道小泡菜，佐餐好伴侣。']

---

记录 6019:

title: 【川菜】凉拌莴笋

image: 399304.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莴笋 葱 蒜 盐 酱油 花椒面 花椒油 辣椒油 麻油 白糖 味精 小米椒

taste: 微辣

step: ['莴笋去叶。', '用小刀剥去外皮，杆上的老白筋也要去掉，不然影响口感。南方的莴笋比较嫩，就不太有老白筋的问题。', '洗净后先切薄片。', '再切成均匀的细丝。', '放上盐，少许酱油，花椒面，花椒油，辣椒油麻油，白糖，味精，蒜米拌匀。辣椒油按自己喜欢的程度放。', '撒上葱花和切碎的小米椒或红剁椒装饰。还可以撒上一点白芝麻。', '成品，很爽口的小凉菜。']

---

记录 6020:

title: 酸汤肥牛

image: 399289.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛 小米辣 泡椒 葱 蒜 盐 生抽 蚝油 白醋

taste: 酸咸

step: ['肥牛焯水备用。', '锅中热油，加葱蒜小米辣泡椒炒香，加水煮开。', '加盐，生抽，蚝油，白醋。', '下入焯水的肥牛，煮五分钟即可。', '出锅撒香菜完成。']

---

记录 6021:

title: 香辣口水鸡

image: 399256.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡大腿 香葱 姜片 花椒 香葱 香菜 蒜 小米椒 花椒油 辣椒油 海鲜酱油 香醋 料酒 芝麻香油 白糖 盐 白芝麻 熟花生米

taste: 中辣

step: ['鸡腿洗净，葱切小段，姜去皮切片，花椒备好。', '锅中注入水，加入葱、姜、花椒，冷水下入鸡腿，大火煮开后转中火煮10分钟。关火盖着盖子在焖10分钟。', '鸡腿焖好后立即捞出，放进冰水里彻底过凉。', '凉透后取出沥干水份，切成适合的大小，码入盘中。', '小米椒、香菜、大蒜、香葱分别切成碎末。熟的花生米擀成碎粒。', '除芝麻和花生碎外的所有调味料放入碗中。', '拌匀成酱汁。', '拌好的酱汁淋在鸡腿上，最后撒上芝麻和花生碎即可。']

---

记录 6022:

title: 【川菜】香干回锅肉

image: 399252.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮肉 香干 杭椒 木耳 葱 姜 花椒 郫县豆瓣 酱油 老抽 白糖 盐 鸡精味精 花生油

taste: 咸鲜

step: ['带皮肉去毛，用五花肉最好，肉比较滋润。肉洗净后，放锅里，加凉水，姜片，花椒，煮熟，筷子可以轻松插入猪皮就可以了。放凉后切片，厚点薄点都可以。', '香干切片。', '杭椒切滚刀。', '木耳摘洗干净。如果木耳是大片的需要改一下刀。', '姜葱洗净，姜切成丝或薄片，葱切段。', '锅洗净，烧热，放入少量花生油或菜籽油，烧至四五成热，倒入肉片、生姜、花椒，炒到肉吐油，香气飘出。', '倒入香干翻炒。', '炒至香干外表水汽收干略黄。', '加入郫县豆瓣继续翻炒至吐红油。', '加入酱油老抽少许白糖继续翻炒。', '加入杭椒继续翻炒几下。', '倒入黑木耳继续翻炒至杭椒和木耳断生。', '根据咸淡，调入适量的盐。', '加入葱段，鸡精味精翻炒均匀。也可以不要鸡精味精，因为有加白糖调味。', '翻炒均匀。', '装盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 6023:

title: 水煮鱼

image: 398784.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆芽 川椒段 麻椒 盐 味精 鸡粉 胡椒粉 料酒 鸡蛋 地瓜粉 草鱼

taste: 麻辣

step: ['先把黄豆芽煮熟，起锅用葱花炝锅炒豆芽，放盐，味精，鸡粉，炒好备用。', '把鱼洗净骨肉分离。', '鱼肉偏片如图，洗净味底口，盐，味精，鸡粉，胡椒粉，料酒，抓匀在放入一个鸡蛋青抓匀在放入地瓜粉或者是生粉抓匀。', '鱼肉，鱼骨，分别上浆。鱼骨味底口盐，味精，鸡粉，胡椒粉，料酒，地瓜粉，或者是生粉，抓匀即可。', '起锅烧水，水开后先放入鱼骨煮2分钟，然后关火把桨好的鱼片撑开一片一片的放入锅中，放完后点火烧开。开锅以后马上倒出鱼片。', '把炒好的豆芽放入汤碗中，把煮好的鱼片放在豆芽上在撒上川椒段，麻椒。（跟具个人喜好增减川椒和麻椒）', '起锅烧油，油温到7成热时到入汤碗中（小心別烫着）。麻辣鲜香的水煮鱼就做好了。😊']

---

记录 6024:

title: 川味嫩豆腐

image: 398336.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 肉末 葱 花椒粉 姜 蒜 豆瓣酱 胖子鱼作料 剁椒酱 麻辣鲜 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备好葱姜蒜，全部切末。', '准备好肉末。', '嫩豆腐开始焯水一下，捞出来控干水分。', '热锅烧油，放入姜蒜末爆香。', '把炒香的姜蒜末拨到一边，放入豆瓣酱，剁椒酱，麻辣鲜，鱼作料，小火慢慢炒出红油。', '放入肉末大火炒熟。', '倒入适量的清水烧烤开。', '放入准备好的豆腐，用锅铲轻轻的拨开熬煮，放入少量的鸡精调味。', '成品图，起锅加葱末。']

---

记录 6025:

title: 辣中带香，香中带辣的“双椒蒸鱼头”

image: 398031.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 小红椒 小葱 蒜 姜 盐 鸡精 胡椒粉 生抽

taste: 中辣

step: ['准备材料，将所需食材切碎备用；', '鱼头洗净，用盐、胡椒粉、食用油、鸡精腌渍十五分钟；', '鱼头上铺好分开铺上辣椒和姜沫，腌渍鱼头的汁水倒掉；', '开水上锅蒸12分钟（因为这个鱼头比较大），蒸好后盘中留少许汁水；', '将蒜蓉铺在蒸好的鱼身上，倒入少量生抽，锅里烧油，烧制7成热。泼在鱼头上即可。']

---

记录 6026:

title: 红油

image: 427021.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒面 植物油 紫草

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '辣椒面放锅里。另一个锅烧油七成热。', '取一半热油，一点点浇在辣椒面上，边浇边搅拌。', '另一半油凉至五成热，浇在辣椒面上。加入紫草。', '小火慢熬10分钟，关火过夜即可。']

---

记录 6027:

title: 东坡肘子

image: 426862.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肘 冰糖 盐 葱 姜 黄酒 花椒

taste: 咸鲜

step: ['备食材。', '肘子洗净，沿着骨头处划一道小口。', '入温水锅烧开煮小火煮20分钟。', '取一半冰糖入锅加清水炒糖色。', '炒到如图再加少许热水成糖色。', '倒入小碗。', '煮好的肘子稍晾一下后去骨，晾干肘子表面的水汽。', '骨肉分离。', '锅中倒少量的油，烧至七成热，将肘子皮向下放入，烙至成金黄色（如图）。', '砂锅内放一个篦子，在上面放上葱段、姜片，冰糖、花椒。', '皮朝下将肘子放入砂锅，加热水至四分之三处。', '放酱油。', '放黄酒。', '放盐，烧开后转小火。', '加盖炖2小时，放入糖色，再炖1小时，共计3小时。', '期间也可把汤汁用小勺浇到肘子上。', '食用时先将肘子盛入盘中，汤汁中可勾少许水淀粉。']

---

记录 6028:

title: 川味盐煎肉

image: 426664.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 黄酒 郫县豆瓣酱 酱油 永川豆豉 姜末

taste: 中辣

step: ['备食材：青椒洗净掰片，豆豉捏散，郫县豆瓣剁细，姜切末。', '五花肉稍冻，去皮，切成3毫米的片。', '锅烧热，倒适量的油，烧至六成热是下肉片，用火煸炒半分钟左右，放豆豉再颠翻煸炒均匀。', '火关小些，将肉推到一边，放入郫县豆瓣酱，温油炒香，直至出红油。', '开中大火放姜末。', '放入黄酒和酱油。', '将肉片炒香，约半分钟。', '最后将青椒翻炒15秒钟。', '关火出锅。']

---

记录 6029:

title: 口水鸡

image: 423786.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 盐 生抽 白糖 红油 花椒油 白胡椒粉 芝麻油 葱 小米椒 熟芝麻 熟花生碎 冰水 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['准备好各种食材。', '三黄鸡清洗干净后，将葱姜塞入鸡腹中，装在盘中。', '将盘子放入美的蒸烤箱第三层，按三次功能键，选择“纯蒸模式”，设置温度为110度，时间20分钟左右。具体时间要根据鸡的个头大小，酌情增减。启动前别忘了给水箱中加满冷水。如果无水操作，这款蒸烤箱会有连续的“嘀嘀”报警提示音。', '在蒸鸡的同时，来准备调味汁。将蒜末、葱花、切碎的小米椒、糖、盐、生抽、白胡椒粉一起倒入拌料盆中搅匀。', '加入花椒油、芝麻油和一大勺红油，搅匀备用。', '纯蒸功能很快完成了，将蒸好的鸡从蒸烤箱中取出。', '可以看到整鸡非常鲜嫩，盘底只有少量汤汁。此时可将葱姜丢掉，盘底的鸡汤不要倒掉，加入调味汁中更鲜美。', '将整只鸡泡入冰水中，冰镇之后口感更好。', '将鸡肉取出，擦净表面水分，放在砧板上，用刀从中间一分为二，卸掉鸡腿和鸡翅后，斩成手指宽的长块。', '将鸡块装入稍有深度的盘中。', '把2勺鸡汤加入调味汁中拌匀，浇在鸡块上，再撒上花生碎和芝麻，香辣诱人的口水鸡就做好了。']

---

记录 6030:

title: 芋儿鸡

image: 421005.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 芋头 葱 姜 蒜 红辣椒 花椒 自制辣酱 黄豆酱 油 盐 老抽 生抽 白酒 糖 蚝油

taste: 麻辣

step: ['所需食材准备就绪，鸡块提前焯水备用', '芋头去皮切块', '所需调味料备用', '锅中入油烧热，放入花椒，红椒段，葱姜蒜炒香', '放入鸡块，加黄豆酱和自制辣酱翻炒', '加入适量白酒去腥提香，加生抽，老抽，蚝油，糖炒匀', '加适量温水煮沸', '大火煮沸转小火慢炖四十分钟', '放入芋头煮熟', '出锅加洋葱增加口感，加盐调味即可', '撒上葱花即可享用美味吧', '家常美味，请您品鉴', '成品图。']

---

记录 6031:

title: 川香口水鸡

image: 418822.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 老干妈辣酱 辣椒油 酱油 料酒 盐 糖 花生米 葱 姜 蚝油 芝麻 香葱 鸡精

taste: 中辣

step: ['准备鸡腿适量，凉水下锅，锅中加入葱姜，料酒，盐，把鸡腿煮熟，放入冰水中浸泡半小时，可以放进冰箱冷藏。', '碗中加入蒜泥，盐，糖，鸡精，蚝油，酱油，老干妈辣酱，辣椒油搅拌均匀。', '把鸡腿剁成大小合适块状。', '把鸡腿剁成大小适中的块状，码放整齐，先浇上调好的调味料，再撒上熟花生米，芝麻，香葱，再撒一次辣椒油，开动吧，太美味啦😋。']

---

记录 6032:

title: 水煮肉片

image: 418630.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 包菜 芹菜 青蒜 辣椒碎 葱 姜 水煮肉片调味料 鸡精 鸡粉 生抽 花椒油

taste: 微辣

step: ['准备好需要的食材；', '牛肉切片，用料酒，鸡粉腌制10分钟；', '包菜，芹菜，青蒜过水焯烫至九成熟；', '捞出铺在容器底部；', '锅中加入400毫升水，加两勺水煮肉片调味料，一勺鲜鸡精，适量的生抽，煮开；', '倒入牛肉片烫熟；', '倒入铺好蔬菜的碗中；', '撒上姜丝，葱末，辣椒碎；', '大火烧热2勺油，少许花椒油，将热油浇在葱姜辣椒粒上即可；', '成品。', '成品。', '成品。']

---

记录 6033:

title: 川香水煮鱼

image: 417085.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼片 五花肉 鱼料 莴笋尖 蒜苗 芹菜 香菜 小葱 豆芽 辣椒面 青花椒 红花椒

taste: 中辣

step: ['准备材料如图。', '将鱼片洗净，加入适量蒸鱼豉油、花椒油、料酒、淀粉拌匀腌制15-20分钟。', '将芹菜、蒜苗、莴笋尖切小段，豆芽洗净备用。', '香菜小葱洗净用盐水泡一下杀菌。切成小段备用。', '五花肉切小长条。', '热锅倒油烧至八成热。', '放入四种配菜炒断生盛出。', '热锅倒油烧至八成热。', '放入五花肉煸炒至如图所示。', '放入鱼料炒香。', '加适量清水煮开。', '放入鱼片大火煮开后再煮3分钟即可。', '将鱼片装入碗中。', '将辣椒面和花椒铺在上面。', '再烧热油，将油泼在辣椒面和花椒上，听见滋滋的声音。', '摆上香菜小葱就做好了。', '下饭过瘾！']

---

记录 6034:

title: 水煮肉片

image: 416068.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 肥肉 鸡蛋 豆芽 莴笋尖 蒜苗 芹菜 独蒜 生姜 豆瓣酱 辣椒面 淀粉

taste: 中辣

step: ['准备材料如图。', '将芹菜、蒜苗、莴笋尖切段，豆芽洗净。', '将生姜切片，小葱切小段备用。', '将大蒜切成碎末备用。', '将肥肉切片。', '瘦肉切片切片放入碗中，加入一个蛋清，一勺淀粉，适量生抽拌匀。', '热锅倒油烧至八成热。', '放入配菜翻炒断生。', '炒好的配菜装入碗中。', '热锅再倒油烧至八成热。', '放入肥肉煸干出油。', '加入一勺豆瓣酱翻炒出香味。', '放入生姜翻炒均匀。', '加入适量清水煮开。', '放入肉片搅散煮开，加入适量盐再煮一分钟即可出锅。', '将煮好的肉片装入碗中。', '将大蒜末铺在表面。', '将花椒和辣椒面铺在表面。', '热锅再倒油烧至八成热。将热油浇在辣椒花椒面上面，听见滋滋的声音。', '撒上葱花就做好了！', '超级下饭菜！']

---

记录 6035:

title: 毛血旺

image: 416035.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 鳝鱼片 毛肚 火腿肠 五花肉 黄豆芽 木耳 黄花 大葱 三生川火锅底料 三生川干辣椒 三生川农家花椒

taste: 麻辣

step: ['火腿肠、五花肉切片,大葱切段，干辣椒切节。', '鸭血切成片，入沸水氽煮后捞出备用。', '三生川火锅底料放入锅内烧沸熬味。', '放入大葱、鳝鱼片、毛肚、火腿肠、肉片、木耳、黄花、豆芽、血旺共煮。', '煮熟后起锅转入碗内。', '倒油烧至六成热，放入三生川干辣椒，农家花椒炒香。', '浇入碗中即可。', '大功告成，开吃。']

---

记录 6036:

title: 酸汤肥牛（番茄浓汤版）

image: 415504.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛 番茄 韭黄 金针菇 小葱 花椒 料酒

taste: 酸咸

step: ['准备材料如图。', '将韭黄洗净切段。', '小葱洗净切段，葱头和叶子分开。', '番茄洗净切片。', '金针菇洗净掰开。', '锅里放入适量清水，加入几颗花椒，葱头、适量料酒煮开。', '水开后放入肥牛煮变色捞出。过程要快。', '热锅倒油烧至八成热。', '倒入番茄炒至软烂。', '加入适量清水煮开后转小火煮10分钟。', '接着放入韭黄和金针菇煮开。', '接着放入肥牛和适量盐大火煮开，迅速关火。', '盛入碗中加入葱花即可食用啦！']

---

记录 6037:

title: 泡椒凤爪的家常做法

image: 415477.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 生姜 蒜 八角 桂皮 香叶 白醋 花椒 鸡精 盐 纯净水

taste: 中辣

step: ['食材：鸡爪、泡椒等。', '把鸡爪剪去指甲。', '劈成小块，方便入味。', '生姜切块。', '鸡爪放入冷水锅中，加生姜、蒜、花椒、香叶、八角、桂皮、盐。大火煮12分钟。', '将鸡爪放在自来水底下冲凉，避免出现肉冻，冲走胶质。捞出晾凉。', '将白醋倒入泡椒与泡椒水中，加入鸡精、盐，搅拌均匀。', '晾凉的鸡爪放到泡椒水中，加纯净水，盖上盖子，入味一两天即可。']

---

记录 6038:

title: 川味干烧臊子鱼

image: 415370.jpg

categories: 川菜

ingredients: 武昌鱼 半肥瘦肉 芹菜 蒜苔 红椒 洋葱 生姜 料酒 蒸鱼豉油 盐 生抽 醋 老干妈油辣椒

taste: 中辣

step: ['准备材料如图。', '鱼洗净用刀在鱼身两面上划成如图的切口，用适量蒸鱼豉油、料酒、盐把整个鱼身抹匀腌制20分钟。', '肉切小片。', '将蒜苔、芹菜、洋葱、红椒切丁，姜切碎末备用。', '腌制好的鱼用厨房纸吸干表面水份。', '锅烧热用生姜擦一下锅底以防鱼皮煎烂。倒入适量油烧至六成热。', '放入鱼中火煎至表面金黄色，如图颜色起锅备用。（注意不要将鱼捞断了）', '煎鱼的油继续放入肥肉煎制。肥肉全部变干就可以了。', '接着放入除香菜外的所有配料翻炒出香味。', '加入两勺老干妈油辣椒和适量生抽、醋翻炒均匀。', '加入适量清水煮开。', '放入煎好的鱼大火煮开。', '将锅里的料汁浇在鱼背上，转小火煮至汤汁浓稠即可。', '盛入盘中，撒上香菜就可食用啦！', '香味扑鼻而来！']

---

记录 6039:

title: 川味爱猪心

image: 415176.jpg

categories: 川菜

ingredients: 新鲜猪心 红油 蒜米 老姜末 葱花 大葱段 青尖椒段 生抽 醋 小米辣 香菜 芝麻 蚝油

taste: 微辣

step: ['准备好猪心，小火卤制猪心半小时即。卤料配比:花椒，盐，八角，香味，桂皮，干辣椒，小米辣，生抽，老抽，大葱，老姜，萝汉果，砂仁，荜波，三奈，丁香，香草，小茴香。适量有的味重少放点。', '红油已备好。', '成品菜，顺切一公分摆盘，加入调好味的红油佐料淋入猪心上即可。尖椒和大葱切小节放置中间，有香菜也可以去根部摆一个月牙形，看个人喜好，这道菜就好了。']

---

记录 6040:

title: 创新水煮鱼

image: 414954.jpg

categories: 川菜

ingredients: 扁鱼 青椒 红辣椒 干辣椒 蒜 小香葱 姜 黄豆芽

taste: 微辣

step: ['扁鱼从内侧切开鱼骨，务切断！', '青红辣椒切小菱形块！', '葱切小段！', '姜切片！', '蒜拍碎既可！', '豆芽去根洗净备用！', '干辣椒洗净备用！', '扁鱼下锅煎，煎至八成熟！', '将葱姜蒜干辣椒下锅编炒，加适量水下煎好的鱼，加适量酱油，盐，鸡精，调味！', '加入事先编炒好过的青红辣椒，豆芽，小火煮五分钟！', '起锅装盆！完成']

---

记录 6041:

title: 麻辣兔（自制口味）

image: 413920.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子肉 大蒜 红辣椒 小米椒 泡椒 花椒 芹菜 大葱 姜

taste: 麻辣

step: ['兔子半只洗净。', '洗净后剁成小块。', '姜蒜。', '青辣椒红辣椒花椒小米椒。', '芹菜大葱泡椒。', '水烧开放进去除去血水捞出备用。', '放入盐少许，啤酒半瓶，少量料酒，加入适量淀粉搅拌均匀腌制半个到一个小时。', '放入适量油。', '待锅烧热放入姜蒜先炒几秒。', '放入腌制好的兔肉，注意兔子有大有小，根据你准备好的辣椒和其他佐料比，兔子肉的量不要超过辅料的三分之一，这样口味会更正更好吃，就是说兔子肉的量比不能超过葱蒜姜辣椒等的总用体积。', '炒几分钟后放入青椒盘。', '放入剩下的辅料。', '放入点盐，鸡精大火，最大的火炒几分钟觉得肉辅料也熟了就出货完成。']

---

记录 6042:

title: 麻婆豆腐

image: 412156.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉糜 大蒜 麻婆豆腐调料 水淀粉

taste: 咸鲜

step: ['食材。', '豆腐切小块后加水煮去豆腥味。', '锅中到油放入大蒜、肉糜和豆腐。', '加入盐和麻婆豆腐调料和水。', '大火烧开转小火至豆腐入味后倒入水淀粉。', '勾芡。', '成品装盘。']

---

记录 6043:

title: 双椒豆瓣边鱼块

image: 412148.jpg

categories: 川菜

ingredients: 边鱼 青椒 红椒 蒜末 豆瓣酱 盐

taste: 咸鲜

step: ['边鱼清洗干净，刮去腹中黑膜。', '两面均匀的撒上盐腌制半小时。', '腌制好的鱼冲洗去多余的盐份。', '边鱼切块。', '青红椒切圈。', '蒜切碎。', '锅中放油烧热，放入边鱼块煎。', '中小火慢慢煎至两面金黄。', '锅中放入底油，放入青红椒蒜末煸香。', '放入一小勺豆瓣酱炒出红油。', '放入边鱼块翻炒均匀。', '沿锅边烹入少许水，改小火，盖上锅盖焖两三分钟。', '收干水份，关火。', '成品。']

---

记录 6044:

title: 麻婆豆腐

image: 411587.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内脂豆腐 葱末 姜末 花椒 郫县豆瓣酱 淀粉 水 盐 黑胡椒

taste: 麻辣

step: ['豆腐切块，姜葱末准备好。', '锅热倒油，放入姜葱末炒香。', '放入花椒和两勺郫县豆瓣酱煸炒均匀。', '倒入豆腐块。', '轻推，将酱汁均匀覆盖。', '倒入一小勺开水，中火煮1分钟。', '淀粉加冷水调成勾芡水。', '撒盐，黑胡椒，随后倒入淀粉水勾芡，轻推均匀。', '一分钟左右，冒泡关火。', '一道鲜香麻辣的麻婆豆腐就做好啦。']

---

记录 6045:

title: 芋儿鸡

image: 443274.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 芋头 大蒜 老姜 八角 花椒 郫县豆瓣 辣椒

taste: 微辣

step: ['鸡肉过水', '辣椒看个人口味', '锅内放少量油，烧热后放入鸡肉，加入少量料酒去味，鸡肉炒至金黄色，放入郫县豆瓣老抽和其他调料炒到入味，放入水盖过鸡肉稍微多一点', '水开后改到小火，煮40分钟左右，放入芋头', '由于水放的少了点，汁稍微少了点，起锅加入少量鸡精，放上香菜就可以美美的开动了。']

---

记录 6046:

title: 川味儿辣子鸡

image: 439769.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡中翅 干辣椒段 姜 蒜苗 花椒 色拉油 淀粉 盐 白芝麻 生抽 料酒 白糖

taste: 超辣

step: ['超市买来的鸡中翅反复洗净，因为是冻货，一定要把它洗干净。当然这道菜呢？也可以用鸡腿肉。一般的鸡肉来制作。', '我们把鸡翅切成小块。我们用盐，料酒，小许的生抽。（生抽要少放不然一会儿炸来是黑乎乎的，特别难看。）抓均匀的腌制一小时，让它入味。', '抓一把淀粉。把他抓均匀备用。', '锅起油。七层温度时转中火炸。', '晃动锅它均匀受热。然后我们用漏勺一面炸好，炸另一面煎至两面黄。', '转大火复炸一次起锅备用。', '炸好的鸡翅。', '锅底多余的油倒出。留一小点。放入鸡翅。放入干那剪好的干辣椒段。（干辣椒段提前用温水泡发一下不容易炸胡。）转最小火。慢慢的翻炒。', '闻到干辣椒的香味儿，散出了放入花椒翻炒。', '洒上生抽。均匀翻炒。起锅前放少许白糖提味。', '关火，放入蒜苗。用锅里的余温把它炒熟。再闷五分钟。', '均匀的撒上白芝麻。一道非常美味的辣子鸡就做好了。']

---

记录 6047:

title: 四川辣子鸡

image: 436514.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜 蒜 八角 花椒 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['买回来的鸡腿洗净切成丁骨肉分离哦肉丁中加入盐，料酒，生抽，老抽腌制20分钟入味', '处理下配料', '锅中加水把鸡肉焯水，这样炸出来的几会比较冷，油也不会脏', '把辣椒切段辣椒子分开。', '炒的时候先放辣椒子再放辣椒壳。', '锅中加油烧至五成热，把鸡肉倒入炸至金黄捞出备用', '锅中留少许底油把葱姜蒜放入锅中边炒出香味，然后再放花椒边炒片刻，放入辣椒子和辣椒壳炒出香味后。倒入鸡肉丁加少许老抽生抽糖调味出锅即可。']

---

记录 6048:

title: 沸腾鱼片

image: 436262.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 芹菜 泡椒 泡姜 大葱 鸡蛋 花椒 黄豆芽 淀粉 线豆瓣酱 老干妈风味豆豉 德庄火锅底料 生抽 老抽 料酒 白胡椒粉

taste: 微辣

step: ['新鲜的鱼片用清水清洗干净。买鱼的时候叫师傅给我们片的稍微大块一点。', '我们用盐和鸡蛋清。把这个鱼片抓匀，腌五分钟。然后再放料酒和水淀粉。把他抓均匀。备用。', '清水里加点盐，把黄豆芽焯熟，放进碗中备用。', '热锅起油。放入姜。葱段煸炒。再放入1/4块的火锅底料。转成小火。扁出红油。', '转大火，放入老干妈风味豆豉和郫县豆瓣酱。继续炒', '倒入适量的清水。放入白胡椒粉。鸡精。生抽和老抽。大火煮沸。然后把鱼片一片片的滑下去。', '大火煮两分钟，再转中火煮一分钟。这时候的鱼片就很香嫩，那也不会烂掉。', '把鱼片装入放黄豆芽的盘里放上泡椒。花椒。淋上滚油。香气四溢。']

---

记录 6049:

title: 回锅肉

image: 435738.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青蒜 生姜 大葱 郫县豆瓣酱 甜面酱 白砂糖 豆豉 酱油 料酒 食用油

taste: 微辣

step: ['食材洗净。', '青蒜斜切小段。', '豆豉剁碎，生姜切片，大葱切段备用。', '锅中加足量的水，放入姜片、葱段、洗净的五花肉。', '大火煮开，中火煮10分钟，筷子可以扎透五花肉，捞出。', '晾至温凉后，切0.3厘米厚的片。', '另起锅烧热，放少许油，放入肉片。', '慢慢煸炒至肉片卷起，此时五花肉自身会炒出许多油，倒出多余的油。', '五花肉推至锅一侧，另一侧留少许油。锅内放入豆瓣酱，小火炒出红油。', '放入豆豉、甜面酱，炒出香味，再与五花肉翻炒均匀。', '加入料酒、酱油、白砂糖翻炒均匀。放入青蒜，炒至断生即可。', '出锅，盛盘。']

---

记录 6050:

title: 麻婆豆腐

image: 434303.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 牛肉末 郫县豆瓣 花椒 黄酒 酱油 白糖 葱末 姜末 蒜末 蒜苗 辣椒面

taste: 麻辣

step: ['备食材。', '花椒入锅中小火干煸至棕红色。', '花椒晾凉后用擀杖压碎。', '锅中倒水，加少许盐，烧开后放入豆腐，转小火，2分钟后捞出沥水。', '净锅烧热，入油，放入牛肉末中小火煸炒至干酥出油，放剁细的郫县豆瓣、花椒面、辣椒面，小火炒出香气和红油，放葱、姜、蒜末。', '放黄酒和酱油，大火炒出香气。', '加一些热水，放糖和盐烧开。', '把豆腐轻轻放入锅中，大火烧开后转小火炖5分钟。', '待汤汁浓稠后勾芡。', '关火即成，盛盘后撒蒜苗和部分花椒面。']

---

记录 6051:

title: 鱼香茄子

image: 434049.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 青椒 红柿子椒 生姜 蒜 大葱 郫县豆瓣酱 淀粉 食用油 淀粉 生抽 老抽 蚝油 白醋 白砂糖 麻油 盐

taste: 鱼香

step: ['食材洗净，备好。', '茄子切条，放入淡盐水中浸泡5分钟后，捞出沥干水分。', '撒干淀粉拌匀。', '青红椒切丝，葱姜蒜切片备用。', '制作调料汁：盐、淀粉、生抽、老抽、蚝油、白醋、白砂糖、麻油，搅匀即可。', '起油锅，烧至7成热。', '放入茄子，中火煎炸。炸时不停翻动，以免炸糊。', '茄子上色后，捞出控油。', '留少许底油。', '放入葱姜蒜爆香。', '加郫县豆瓣酱，小火炒出红油。', '放入青红椒。', '再放入茄子，翻炒。', '倒入事先调好的料汁，翻炒均匀即可。', '出锅，盛盘。']

---

记录 6052:

title: 鱼香肉丝

image: 434045.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 冬笋 黑木耳 生姜 大蒜 香葱 植物油 料酒 蛋清 淀粉 盐 白砂糖 酱油 花雕酒 白米醋 淀粉

taste: 鱼香

step: ['食材洗净备好。', '通脊洗净、切丝。', '放清水中浸泡1小时，中途换2-3次水，肉丝颜色发白，捞出。', '肉丝中加入盐、料酒，拌匀，加入蛋清，用手充分抓匀至混合，肉丝会更滑嫩。', '抓匀的肉丝加入3克淀粉，继续抓匀，最后加入食用油，再次充分抓匀，放冰箱冷藏。', '木耳洗净切丝，生姜、大蒜分别切末，泡辣椒剁碎。', '制作调料汁：碗中加入白砂糖、酱油、花雕酒、白米醋、2克淀粉，搅匀即可。', '另起小锅，水烧沸，将冬笋丝焯水，去除苦涩味，捞出备用。', '起油锅，倒入适量油，五成热时放入腌好的肉丝，大火迅速滑散至变白。', '把肉丝推到锅一侧，另一侧放入泡辣椒翻炒出香味，再与肉丝混合炒匀。', '放入姜末、蒜末炒香；再放入木耳丝、冬笋丝，炒匀，倒入鱼香汁，快速翻炒均匀。', '撒入葱花炒几下即可。', '出锅，盛盘。']

---

记录 6053:

title: 水煮肉片

image: 434043.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 圆生菜 郫县豆瓣酱 淀粉 料酒 干辣椒 花椒 大葱 大蒜 生姜 高汤 酱油 白砂糖 盐 食用油

taste: 麻辣

step: ['食材洗净。', '按量备好。', '猪肉切片。', '加淀粉，料酒，盐和少许水抓匀。', '圆生菜撕成大块。', '切葱花、蒜末、姜末。', '干辣椒剪段。', '锅里放油，放干辣椒和花椒。', '用中火炸至棕红色，盛出。', '锅留底油转大火，放少许葱花。', '放圆生菜略炒，盛入碗中。', '锅烧热，再加少许油，炒香郫县豆瓣酱和姜末。', '炒出红油，加入骨汤烧沸。', '放入肉片，用筷子划散，肉片变色时加入酱油、糖。', '煮好的肉片和汤汁一起倒入碗中。', '干辣椒和花椒碾压。', '再用刀剁碎。', '撒在肉片上，再撒蒜末和剩余葱花。', '再烧热少许油。', '微微冒烟后，泼入碗中即可。', '诱人的水煮肉片完成啦，开动！']

---

记录 6054:

title: 麻婆豆腐

image: 434038.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉馅 花椒 豆豉 豆瓣酱 生姜 辣椒粉 酱油 白砂糖 青蒜 高汤 水淀粉 盐 食用油

taste: 麻辣

step: ['食材洗净。', '青蒜切段。', '豆腐切小块备用。', '锅内不放油，温热，倒入花椒粒，小火慢慢炒香，颜色变深。', '倒案板上，放至温凉，擀面棍碾碎，即为花椒碎。', '半锅沸水中加少许盐，放入豆腐焯烫10秒。', '捞出过冷水，控干水分备用。', '起油锅，油热，放入牛肉馅，慢慢炒至酥香，推到一侧。', '另一侧放入豆瓣酱、豆豉小火慢慢炒出红油。', '放入姜末、辣椒粉炒出香味，加入高汤，大火煮沸。', '放入豆腐、酱油、白砂糖、盐，煮3分钟。', '淋入水淀粉，轻轻晃动锅，使汤汁包裹每块豆腐。', '放入青蒜，大火收汁。', '盛入盘中，撒上花椒碎。', '出锅，摆盘，撒上适量青蒜，即可。']

---

记录 6055:

title: 回锅肉

image: 433929.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青蒜 太空椒 红彩椒 豆豉 甜面酱 白糖 蒜 大葱 花椒 生抽 大料

taste: 咸鲜

step: ['主图食材准备，五花肉我买的是带排骨肋条的位置，感觉会比纯五花肉好吃。', '准备一锅冷水，我的锅有点小，大家可以找个大点的，最好能淹没食材的，五花肉带皮洗净，冷水下锅。放葱姜花椒大料，可适量加料酒去腥（我脸过敏不能用酒类所以我没放），约15-20分钟用筷子扎进去能扎透即可捞出凉凉后切薄片。', '煮肉的过程中我们准备配菜，如图洗净切好待用。', '锅中留少于油（一定要少，因为炒肉会出很多油)下肉翻炒至变透明，两边卷起。捞出装盘待用。', '锅底留少油，葱姜蒜爆锅，爆出香味P.S.如果想吃四川回锅肉接下来就放两匙郫县豆瓣酱炒出红油，其它步骤顺序相同', '依次放青红椒，豆豉，炒五分熟放糖，甜面酱，少于生抽，加肉大火翻炒。', '炒匀后加入青蒜，少鸡精出锅。', '不辣的做法孩子也能吃四川回锅肉的香也是经典。']

---

记录 6056:

title: 酸辣粉

image: 432546.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 黄豆 菠菜 香菜 大蒜 生姜 郫县豆瓣酱 老陈醋 生抽 老抽 鸡精 高汤

taste: 酸咸

step: ['我们把提前泡发好的黄豆用中火炒熟，起锅备用。', '今天家里等猪蹄汤，我就舀了一些做高汤用。酸辣粉粉丝的选择很重要，我选用的是那个红薯粉。酸辣粉一定要用粗粉来做。然后把这个粉丝。提前温开水泡发两小时，剪断。', '泡好的粉丝冷水下锅，煮至断生。因为一会有第二次煮的过程，所以这一次呢，只是把它煮断生。起锅备用。', '煮好的红薯粉。过凉。', '锅里放点菜籽油，放入姜蒜爆香味。', '放入郫县豆瓣酱炒出红油。', '加入高汤。放生抽老抽大火煮沸。', '放入事先炒好的黄豆。再加入鸡精放入粉条，一边煮一边用筷子搅动。把水再一次煮沸。', '放点醋。醋一定要在起锅前放，这样的话味道才更浓。然后把锅里的粉条和黄豆捞出。放在小汤盆里备用。', '锅里留点汤汁，把菠菜焯熟。', '菠菜放在粉丝上面再放点香菜。一道闻名全国的小吃就做好了。']

---

记录 6057:

title: 如何炒出好吃的四川回锅肉？

image: 431862.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪后腿肉 蒜苗 植物油 盐 郫县豆瓣酱 白糖

taste: 中辣

step: ['备好食材：猪后腿肉洗净，蒜苗洗净切段，蒜白蒜苗分开放；', '猪后腿肉放入煮锅煮至皮软；', '猪后腿肉煮至筷子能轻易插透，关火盛出；', '冷却后，切大薄片；', '炒锅烧热，倒入适量植物油，继续烧热；', '放入肉片爆炒；', '肉片炒出油分；如果喜欢焦香口感，可再将肉片炒干一点；如果牙口不好，炒至图片上的状态即可；', '放入郫县豆瓣酱，同肉片炒匀；', '调入适量白糖，继续翻炒；', '肉片炒至9分熟，放入蒜白翻炒；', '再放入蒜苗翻炒；', '调入适量盐，关火，起锅；【四川回锅肉】做好啦。']

---

记录 6058:

title: 自贡冷吃兔

image: 430865.jpg

categories: 川菜

ingredients: 新鲜兔丁 干辣椒 葱白 五香粉 老姜 盐 白芝麻 郫县豆瓣 料酒 白糖 鸡精 味精

taste: 中辣

step: ['🐰新鲜兔肉切丁，(当天才点的兔子，不要冰冻的，不新鲜)在买的那里喊老板切成指头大小，先淘洗几遍，洗去血水，我肝脏那些都没要，试过一起炒的话，会影响整体的口感，我只要了兔肉。洗了之后滤起来，放在盆里，下一个步骤就是腌制了。', '🐰加料酒，适量盐和味精，还有拍碎的姜和葱白，一起腌制入味，加料酒主要是去味。腌制10分钟或者1个小时。', '🐰水烧开倒入腌制好的兔肉，兔肉白了以后，一般2分钟就滤起来哟。', '🐰锅放适量油，大火烧热。', '🐰炒至金黄了就盛起来哈，等待二次爆炒。', '🐰锅里放油烧热，加入豆瓣辣椒(我用的郫县豆瓣)，再加入五香粉(或者香叶，八角等放了兔肉炒以后再加)炒香。', '🐰加入兔肉和八角爆炒炒几分钟再加入酱油调色。', '加入酱油调色。', '🐰再加入用水泡过，剪成段的干辣椒，辣椒要用水泡胀，这样才进油，更好看。然后就炒嘛………(辣椒根据自己口味，选择非常辣的或一般辣的，我就喜欢吃辣一点，有时太辣了我就会加点白糖)。', '🐰再加入白糖，白芝麻，五香辣椒面继续炒，也可以再加点料酒。', '炒成这个样了了，你就尝尝味道哇，根据自己口味加盐和味精那些，基本就完成了。', '🍰味道杠杠的！哪里不清楚的再来问莲子哈！可以关注莲子，我们一起探讨美食，一起进步！']

---

记录 6059:

title: 麻婆豆腐

image: 430348.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 麻椒 辣椒面 郫县豆瓣酱 花生油 淀粉 清水 盐 小葱 味精 大蒜 生抽

taste: 麻辣

step: ['准备好所有的材料，并且将小葱切成葱花，将大蒜切成蒜末，盛盘准备好。', '这一步很重要，嫩而不碎的原因】将豆腐洗干净，切成小方块。锅中放入适量水，大火烧开，加一勺盐，将豆腐块倒入锅中，焯一下，然后盛出沥干水分。为什么要焯水呢？有两个原因，一个是可以去除豆腥味，另一方面加盐焯水可以去除豆腐中多余的水分，使得豆腐更有韧性更嫩滑，从而降低烹饪时的破损率。想要豆腐嫩而不碎，一定要做这一步哦！', '锅中倒入适量花生油，油热后，放入花椒粒，小火炒香。', '然后放入葱花和蒜末，爆香。', '加入郫县豆瓣酱，将酱料炒香炒匀之后，再放入辣椒面炒至均匀。', '然后往锅中倒入适量清水，放入少许生抽和适量的盐，大火烧开。', '烧开之后，放入豆腐块，用铲子轻轻将豆腐摊平。', '盖上锅盖，中火煮3分钟左右，注意中途不要翻动豆腐。', '然后收汁，汤汁收到一半时，淀粉加水制成水淀粉倒入锅中进行勾芡，汤汁浓稠，加入适量的味精提鲜，关火。', '盛出装盘，撒上葱花即可。']

---

记录 6060:

title: 品碗

image: 429962.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪前夹肉 鸡蛋 小葱 木耳 小白菜 生姜 盐 料酒 淀粉 五香粉 椒盐 白胡椒粉

taste: 五香

step: ['新鲜猪前夹肉做成肉馅，越碎越好。加入盐。淀粉，椒盐，料酒。五香粉。我把他放在一个大的盆里面好搅拌。', '三个鸡蛋，蛋清和蛋黄分离。', '肉馅里加蛋清。顺着一个方向搅拌。使其上劲。这个过程大概要十分钟左右。把这个肉馅儿。搅拌成这个样子。这是这道菜的关键，这个肉馅搅拌的好不好，直接决定这个菜的口感。', '找一个平一点的盘子，里面抹一点油把这个肉馅均匀拍打。均匀的放在盘里面。', '把鸡蛋黄均匀的抹在面上。沸水上蒸锅蒸30分钟。', '起过，让它自然冷却。冷却以后啦，他这个皮子就是黄色的。😘😘😘然后我们再把它切成块。', '锅里放点清水放入洗好的木耳和白菜叶。放点儿鸡精。在放点生姜丝。', '把切好的品碗摆在汤盆里。直接把煮熟汤汁淋上就可以了。再加点葱花。', '这个也可以直接切下来这样当午餐肉吃。味道也是特别的棒哦。没吃完的用保鲜膜。第二天拿出来可以继续吃的哟。味道相当的美味，我中午做了一份汤菜和一盘子直接这样吃的全部被吃光😘😘😳。']

---

记录 6061:

title: 小煎鸡

image: 429617.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 洋葱 蒜苔 莴笋 青椒 泡椒 大蒜 生姜 生抽 料酒 老干妈油辣椒

taste: 微辣

step: ['准备材料如图。', '将蒜苔、莴苣切小颗粒。', '将洋葱切小丁，青椒、辣椒切小圈，大蒜、生姜切片备用。', '将鸡肉切成小丁加入适量生抽、料酒拌匀腌制片刻。', '热锅倒油烧至八成热。', '放入鸡肉翻炒至表面微微发黄。', '放入大蒜、生姜、洋葱、泡椒翻炒出香味。', '接着放入莴苣翻炒片刻。', '放入适量盐翻炒均匀。', '最后放入青椒和蒜苔，加入一勺老干妈油辣椒翻炒片刻即可出锅。', '香辣下饭！']

---

记录 6062:

title: 麻婆豆腐

image: 428160.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 葱花 郫县豆瓣酱 老干妈 水淀粉 麻油 鸡精 盐

taste: 微辣

step: ['豆腐切小块。', '葱花、老干妈、郫县豆瓣酱。', '豆腐入油锅炒。', '煎至两面金黄。', '放入盐、老干妈、豆瓣酱。', '酱料炒匀，放适量水煮沸，加入水淀粉。', '最后撒入葱花、鸡精、适量的香油盖面，完工。', '成品。']

---

记录 6063:

title: 豆沙肚条

image: 427892.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肚 绿豆 大葱 八角 生姜 大蒜 莴苣 盐 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的猪肚。清洗干净。切成大块儿。（我这个是买好以后直接在外面花钱清洗的）。', '绿豆提前。泡发好这个绿豆的用量有点儿大我用了小半盆，这样多。', '砂锅里放绿豆。猪肚，八角。姜片。大火煮沸。', '煮沸以后用一个漏瓢小心地打去上面的泡沫。', '转小火，放入大葱，大蒜。加入适量的盐。。最小的火闷煮几个小时？', '肚条煮耙，绿豆煮烂。放入切好的莴苣转中火煮。放这个莴笋能更好的增加它的清香味', '起锅耍上葱花，一道美味可口的菜就做好了。这个特别适合孝敬老年人吃。', '做点调料。配着这个肚条吃特别美味。']

---

记录 6064:

title: 麻婆豆腐

image: 460946.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉末 姜 蒜 郫县豆瓣酱 生抽 水淀粉

taste: 原味

step: ['姜、蒜剁蓉，豆瓣酱剁越碎越出味。', '豆腐切小块入淡盐水稍煮捞起。', '锅里加油，小火。入牛肉末炒香，加入剁好的姜、蒜、豆瓣酱炒出红油。', '加入清水或高汤煮出味道，再放入豆腐稍煮，放少许生抽。豆瓣酱和生抽有盐味，不用再放盐。', '淋入水淀粉翻炒，撒少许麻椒面翻炒均匀。', '起锅，一碗鲜香麻辣的麻婆豆腐就可上桌了。']

---

记录 6065:

title: 家常担担面

image: 460096.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 猪大骨 青菜 香葱 金龙鱼优+活性发酵空心挂面 八角 生姜 花生 花椒粉 醋 芝麻酱 生抽 红油

taste: 麻辣

step: ['食材准备', '大骨买的时候让给剁几下，冷水下锅煮沸几分钟去除血沫子，捞出后用热水冲洗干净，然后放入温水，放两片生姜，中大火煮开后小火熬汤。', '猪肉切成小块，和生姜一起放入料理机中绞成小丁。', '猪肉切成小块，和生姜一起放入料理机中绞成小丁。', '炒锅烧油，凉油下八角炸出香味，油温热起来后下肉丁翻炒。', '炒干水后调生抽、老抽继续炒。', '炒出肥肉里的油，肉熟盛出，即为拌面的肉臊子，是偏干香的。', '花生放在厚铁锅里焙干或者放在空气炸锅里烤熟，晾凉后用擀面杖压碎，香葱切碎备用。', '汤锅烧开，煮金龙鱼优+活性发酵空心挂面。', '碗里放酱油（生抽老抽混合），醋、一点芝麻酱，花椒粉、舀入熬好的猪大骨汤，放香葱，调上红油。', '煮好的面条捞干放进调好的料汁里，码上烫好的青菜，放上花生碎，舀几勺炒好的臊子，撒上点香葱。']

---

记录 6066:

title: 鱼香肉丝

image: 456463.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 冬笋 木耳 青尖椒 郫县豆瓣酱 葱 生抽 醋 白糖 料酒 姜 蒜

taste: 鱼香

step: ['调料准备。', '葱姜蒜郫县豆瓣切细。', '瘦肉洗净。', '肉切丝。', '木耳泡发，青椒洗净，冬笋洗净。', '切丝。', '锅中放油把肉丝炒散后盛出。', '锅中放油爆香葱姜蒜郫县豆瓣酱，出红油。', '放入青椒丝，冬笋丝，木耳丝', '倒入肉丝煸炒，放生抽，醋，白糖，料酒。', '盛盘即可。']

---

记录 6067:

title: 川味泡菜

image: 455750.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄瓜 红皮萝卜 白萝卜 花椒 八角 香叶 野山椒 高度白酒 白糖 盐 老盐水

taste: 酸咸

step: ['想做好泡菜，得有一个好的泡菜坛，瓦罐的，陶瓷的，玻璃的都是可以的。关键是要密封性极好的。', '准备好时鲜的蔬菜。泡菜什么便宜，咱们买什么，什么新鲜咱们买什么。', '把这个蔬菜洗净。切成自己喜欢的形状。最近的太阳蛮好的，太阳下，把它晒个两小时，晒出水分。', '锅里放清水。八角香叶。盐大火把它煮开。', '然后放入花椒。加入适量的白糖。开中火再煮开。然后把它放置冷却。', '这个泡菜坛子，我们先用开水洗一次。再用高度白酒消毒。然后把它倒着扣过来。沥干水分备用。', '准备好超市买这种野山椒。新手做的话，准备老盐水。（好盐水，就是以前人家泡菜坛子里面泡泡菜的盐水。）', '等到这个菜晒干的差不多了。我们在坛子里面放入刚才煮好的盐水。老盐水。半瓶野山椒。再用一双干净的筷子。把这个蔬菜1给夹进去，把坛子密封好，等两天就可以吃了。']

---

记录 6068:

title: 四川凉面

image: 452194.jpg

categories: 川菜

ingredients: 水面 绿豆芽 辣椒油 花椒面 白糖 芝麻油 生抽 醋 蒜泥 菜子油

taste: 酸辣

step: ['先将绿豆芽洗净，放滚水中烫熟。', '煮锅烧一锅开水，将水面放入水中煮开40秒，捞出沥干水分，将适量菜子油倒入面条里，用筷子将面条和油拌匀，吹凉。', '将凉面和豆芽放大碗里，将生抽、醋、白糖、花椒面、芝麻油、辣椒油和蒜泥倒在面条上，拌匀即可食用。']

---

记录 6069:

title: 川味红烧豆腐，家常豆腐这么做才叫好吃

image: 449850.jpg

categories: 川菜

ingredients: 老豆腐 五花肉 青椒 红椒 葱 姜 蒜 油 盐 蚝油 豆瓣酱 生粉

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切片，五花肉同样切小片，其他材料请按图切好。', '豆腐片在水中煮熟5分钟后捞出滤干水分。', '热锅适量油，放入五花肉片爆到微卷曲，放入葱白、姜、蒜、豆瓣酱、蚝油。', '混合煸香。', '放入豆腐片和少量盐、适量的水（豆瓣酱和蚝油的咸度高，盐量比平时烧菜少放）。', '水收干差不多时，下青红椒继续混合。', '少量生粉中加入水，倒入锅中勾芡，待芡粉凝固放入葱绿部分，关火混合均匀即可。']

---

记录 6070:

title: 鱼香肉丝

image: 449726.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦猪肉 冬笋 青椒 木耳 香菇 葱 醋 生抽 白糖 郫县豆瓣 姜 蒜

taste: 鱼香

step: ['食材准备。', '瘦肉，冬笋，青椒，木耳，香菇切丝。', '葱姜蒜花椒准备。', '葱姜蒜花椒炼油。', '锅中放油炒肉丝变色后捞出。', '炒冬笋，木耳，香菇，冬笋丝，然后放肉丝煸炒。', '放郫县豆瓣，生抽，料酒，醋，白糖煸炒。', '盛盘即可。']

---

记录 6071:

title: 蒜泥白肉

image: 449659.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 黄瓜 姜片 小葱 料酒 八角 桂皮 香叶 生抽 蚝油 芝麻油 辣椒油 花椒油 香醋 白糖 温水 大蒜 熟花生

taste: 蒜香

step: ['五花肉洗净切大块，冷水下锅，加入料酒，葱，姜，八角，香叶，桂皮。煮开撇去浮沫转中小火15分钟左右，关火焖3分钟，筷子可以戳入即可(太烂影响口感)。', '取出煮好的五花肉，浸入冷水(冰水口感更好)10分钟。', '厨房纸巾吸去表面水分，切薄片备用。', '黄瓜用刨子刨成薄长条。', '黄瓜片卷起，码好装盘。', '把五花肉片依次码好摆放盘中。', '碗里加入2勺生抽，1勺蚝油，1勺芝麻油，1勺辣椒油，1勺花椒油，1勺香醋，一勺白糖提鲜，一勺温水，搅拌均匀，调成酱汁。', '熟花生米去皮切碎，大蒜剁成末，少许葱花。', '调好的酱汁加入花生碎，蒜末，搅拌均匀。', '酱汁浇在五花肉上。', '撒上葱花即可。']

---

记录 6072:

title: 川味回锅肉

image: 483677.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苔 姜片 料酒 花椒 豆瓣酱 蒜片 糖 葱 蒜 甜面酱 小辣椒

taste: 原味

step: ['带皮五花肉冷水下锅加入葱段、姜片，料酒、1小搓花椒，煮开撇去浮沫，转中火煮15分钟左右，直到筷子能轻易插入。', '辣椒、蒜苔切小段，大蒜切片、五花肉切成薄片。', '斯肯特铸铁锅烧热，倒少许油，下肉片中火煸炒至微微金黄', '控出多余的油后拨一边，加入蒜片，1勺豆瓣酱，1勺甜面酱，小把豆豉翻炒出香味。', '倒入蒜苔翻炒。', '加少许糖提鲜。', '倒入辣椒炒匀即可！', '装盘开吃！', '超级香的回锅肉！', '话说最近入手的斯肯特铸铁锅，无油烟不粘锅，感觉还不错💯！💕它的手柄是核桃木的，给人高大上的感觉；燃气灶、电磁炉、电陶炉、各种炉通通都可以使用；☀️看中它的无涂层，没有化学成分，用起来更放心；🌷加厚6mm的锅体，受热很均匀，炒肉都没什么油烟！🇸🇪瑞典皇家御用手工铸造，锅体质量问题终身质保哦！我婆婆说这锅保养好了，可以用到天荒地老😂', '新锅到了要先用温水洗洗，彻底烘干，再用肥肉，小火加热并不断的擦拭整个锅体，直到猪肉变得焦黄！将油倒出用热水冲洗一遍、擦干、再将猪肉放入……重复几遍以上步骤。日常养护⚠️洗锅后及时擦干水份，小火烘干后抹少许油就可以了。']

---

记录 6073:

title: 酸菜鱼，小美的美食

image: 483626.jpg

categories: 川菜

ingredients: 河鲈鱼片 鸡蛋清 料酒 白胡椒粉 生粉 盐 葱 干花椒 姜 蒜 酸菜 干辣椒 盐 白糖 鸡精 豆芽 蒜米 干辣椒圈 葱花 油

taste: 原味

step: ['鲈鱼片薄片，鸡蛋清、生粉、料酒、盐、白胡椒粉抓到鸡蛋清出泡泡，如果比较干就稍微放点水，放置10分钟左右，用水把鱼清洗干净滤干水待用。', '酸菜鱼调味包（只用酸菜，其他配料都不要）葱姜蒜、干花椒、干辣椒、油、盐、鸡精/味精、白糖、豆芽备好。', '热锅温油放入葱姜蒜、干花椒煸香。', '下干辣椒和酸菜炒香（闻到酸菜香味）。', '加水煮10分钟左右（酸菜的味道煮出来），下豆芽、盐、鸡精/味精、白糖。', '豆芽成熟以后捞出酸菜和豆芽放入碗底。', '锅中水沸腾状态，放入鱼片打散、立即关火，捞出鱼片放在碗中，再把汤倒在碗中，这个顺序的装盘会比较好看。', '在鱼片上放蒜米、葱花、干辣椒。淋热油即可。']

---

记录 6074:

title: 香喷喷水煮鱼，用巴沙鱼做得更完美

image: 483625.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼 白胡椒粉 生粉 料酒 盐 葱 干辣椒 姜 蒜 花椒 盐 白糖 鸡精 豆瓣酱 豆芽

taste: 中辣

step: ['巴沙鱼片大片，可以适当厚点，因为巴沙鱼无法片出薄片。连片切，也就是俗称蝴蝶片，第一刀不切到底，第二刀切断。切好的巴沙鱼放入水中，在水中加入生粉、白胡椒粉、料酒、盐。', '用筷子混合均匀。', '水中放盐，沸腾后放豆芽。', '捞出放在碗底。', '热油，放入豆瓣酱、葱姜蒜、花椒，炒香。', '加入水、适量盐、鸡精、白糖。', '水沸腾以后放入鱼片，一次放2-3片，', '在放入锅中水再次沸腾，鱼肉全部变白即可捞出，鱼在水中时间不超过20秒，不过也要跟你家的水、火来定时间。', '捞出的鱼放在豆芽上，盘子里大概是这么个情况。', '锅中煮鱼的汤，过滤在鱼上面。', '把干辣椒和蒜蓉、葱花放在鱼上，热锅烧油，油冒烟以后淋在辣椒上，即成。', '开吃罗']

---

记录 6075:

title: 麻婆豆腐

image: 479871.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪精肉 郫县豆瓣酱 姜末蒜末 花椒 食用油 生抽 老抽 水淀粉

taste: 麻辣

step: ['准备食材：豆腐，猪精肉，郫县豆瓣酱，花椒，姜末蒜末，葱花。', '豆腐切片后再切成2厘米见方的小块。', '猪精肉搭配少量的肥肉剁成肉末。', '起锅烧油。', '炒香花椒粒。', '将焦黄的花椒粒铲除弃用。', '倒入姜末蒜末爆香。', '加入1勺郫县豆瓣酱炒出红油。', '倒入肉末翻炒。', '锅中加水后倒入生抽提香（因为豆瓣酱中含盐量大，无需加入食盐）。', '加入老抽上色。', '肉末和酱汁煮制沸腾。', '倒入豆腐块闷煮2分钟入味。', '加入水淀粉勾芡。', '关火盛入汤盆内。', '撒入葱花后，即可端上桌食用。']

---

记录 6076:

title: 辣子鸡

image: 479604.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡全腿 色拉油 葱白 花椒 干辣椒 料酒 蚝油 五香粉 胡椒粉 盐 白糖 生粉 蒜 鸡精 白芝麻 熟花生米 葱段

taste: 麻辣

step: ['鸡腿划两刀，去除两根大骨头。', '剁成稍微大一点的块状。', '加入一勺料酒，一勺五香粉，一勺蚝油，一勺色拉油，少许白胡椒粉，一勺盐，一勺白糖，搅拌均匀。', '加入两勺生粉，抓匀腌制十分钟。', '装备一大把干辣椒洗净备用，喜欢吃辣的可以剪开。', '一小把花椒，葱切段，蒜切片。', '起锅烧油，油温五成热。', '下入鸡腿肉，中小火慢炸至定型捞出冷却。油温七成热，下锅复炸至表面金黄捞出控油。', '锅留少许底油，下入花椒，蒜片，葱爆出香味。', '倒入干辣椒炒出香味后，下炸好的鸡腿肉，加入少许盐，一勺鸡精，快速翻炒。', '放入熟花生米，白芝麻，葱段，翻炒几下即可。', '起锅装盘。']

---

记录 6077:

title: 酸辣鸭血

image: 479152.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 泡姜末 大葱末 祘末 小葱花 郫县豆瓣 泡椒末 色拉油 白糖 料酒 老陈醋 鸡精 味精 生抽

taste: 酸辣

step: ['鸭血切块备用。', '泡椒、泡姜切碎，姜葱蒜切末。', '油温八成将郫县豆瓣爆香，加入泡椒、泡姜、祘蓉、大葱末翻炒。', '倒入鸭血，加料酒、白糖、陈醋、生抽烧5分钟。', '撒上葱花，味精，鸡精调味。', '起锅装盘。']

---

记录 6078:

title: 鱼香肉丝

image: 477086.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 胡萝卜 青椒 葱姜蒜 木耳 豆瓣酱 糖 生抽 陈醋 料酒

taste: 微辣

step: ['瘦肉切条，放盐，生抽，料酒，淀粉，腌5分钟备用。', '葱姜蒜切末，备用。', '青椒，木耳，胡萝卜。切丝备用。', '两勺生抽，两勺陈醋，两勺糖，做成汁备用。', '开炒喽，热锅凉油，炒肉丝，肉丝变色后加入葱姜蒜末，放入豆瓣酱。', '加入三丝，木耳，胡萝卜，青椒，翻炒，倒入调好的汁，就ok啦。', '成品图，完美！']

---

记录 6079:

title: 毛血旺

image: 470413.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肚 基围虾 豆芽 火腿 丸子 豆腐 鸡蛋干 葱 洋葱 花椒 小米辣 干辣椒 大料 姜 蒜 芹菜 香菜 火锅底料 盐 黄酒 鸡精 油 酱油 白糖

taste: 超辣

step: ['将所以调料洗净，切碎，备用。', '将豆芽焯水，断生。', '毛肚洗净，炒10秒即可。', '将虾，鸡蛋干，火腿，丸子焯熟，沥水备用。', '将所有食材码好，准备干净的锅将油烧热。', '把备好的调料炒制，爆香，约3分钟后。', '加入火锅底料炒制，颜色变深，加点黄酒继续翻炒。', '在加凉水，放入盐，鸡精，酱油大火烧开。', '把汤汁倒入菜里，在另起干净的锅，烧油。', '在放点花椒，葱及干辣椒，把油往调料上一泼。', '这样就大功告成啦，可以给自己泡壶金桔柠檬水。']

---

记录 6080:

title: 麻婆豆腐只要加1勺它，嫩滑无比开胃下饭

image: 470285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 大骨高汤 淀粉 小葱 花椒面 蒜粉 盐 生抽 辣椒面 生姜 蒜 豆豉 郫县豆瓣酱 香辣油

taste: 麻辣

step: ['准备一块嫩豆腐。麻婆豆腐我觉得嫩豆腐烧出来更加入味，入口滑嫩。用汤汁泡饭，非常下饭的。', '豆腐洗净，切成小块。豆腐切成小方块后，放入加有盐的沸水中，焯一会去除豆腥味。捞起，沥干水分。生姜大蒜剁成末备用。', '锅中放进2勺香辣油，爆香生姜和大蒜末。', '加入豆豉，豆瓣酱，辣椒面，炒匀煸香，加入适量大骨高汤。', '待汤汁煮沸，加入的豆腐块，用中火烧到汤汁渗透到豆腐里。', '加入盐、生抽、调味粉、蒜粉，中火煮开完全上色后煮透，加入水淀粉挂汁，起锅前，淋入香辣油，花椒面和香葱末。']

---

记录 6081:

title: 拌白砍

image: 470121.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪耳叶 黄瓜 胡萝卜 海带丝 豆芽 葱 熟花生 姜 蒜 盐 油辣子 辣椒面 色拉油 醋 生抽 芝麻油 白糖 花椒面 料酒

taste: 微辣

step: ['超市买了新鲜的猪耳叶，冷水下锅煮至熟透过凉以后把它变成很薄的薄片这个药片的越薄越好。', '我们把海带丝和豆芽焯水备用。胡萝卜和黄瓜去皮切丝。', '所有的调料加上姜蒜末调混合搅拌均匀。这个调料根据自己的口味来调制哦。没有固定的模式，自己爱吃什么味儿就怎么调。', '我们首先把黄瓜塞，海带丝，胡萝卜丝儿。豆芽放进盘底垫底。', '把片好的猪耳朵。把它摆上去撒上葱花和花生碎。', '最后淋上刚才的调味汁就可以了。']

---

记录 6082:

title: 口水鸡

image: 469397.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 姜片 蒜末 香葱 料酒 生抽 香醋 油辣子

taste: 酸辣

step: ['食材：鸡腿（已清洗）、姜片、香葱、蒜末。', '在碗中加入2勺生抽。', '加入1勺香醋。', '加入2勺油辣子。', '加入蒜末。', '加入香葱。', '拌匀，待用。', '将已清洗好的鸡腿下入清水锅中，搁入姜片、加适量的料酒。', '煮开、煮上15分钟。', '关火、取出。', '接着，放入冰水浸泡凉透。', '然后，将鸡腿放在案板上剁成块。', '放入盘中，加入调好的汁即成。']

---

记录 6083:

title: 水煮肉片

image: 468804.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉 油 鸡蛋清 淀粉 郫县豆瓣酱 蚝油 胡椒粉 盐 干椒 麻椒粒 花椒粒 香菇 白玉菇 金针菇 蒜 香菜 味素

taste: 麻辣

step: ['成品图！', '适量食材备好！', '用水焯一下，捞出控干水分！', '锅里适量油，郫县豆瓣酱适量翻炒！', '倒入食材翻炒，炒好出锅！', '铺入容器底部！', '肉适量切薄片，蛋清，淀粉，抓渍均匀！', '锅里适量油，肉炒熟，盛出备用！', '锅里适量油，豆瓣酱适量，炒出红油！', '加入适量水，倒入肉片，盐，胡椒粉，耗油，味素，炖煮开！', '倒入铺好的容器里，肉片上面撒适量蒜末，香菜！', '锅里适量油和红油（红油也叫辣椒油，家里有老人我没放红油），适量麻椒粒，花椒粒炒香！', '倒入适量干椒，炒出红油，倒入肉上面！', '成品图！']

---

记录 6084:

title: 四川街边风味小吃系列之（锅巴土豆）

image: 468637.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大土豆 涪陵榨菜 小葱 小尖椒 洋葱 色拉油 盐 五香粉 孜然粉 辣椒面 鸡精 烧烤粉 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['一个大土豆去皮，切成拇指大小的丁，清水浸泡洗出淀粉。多洗几遍，洗的这个水变得通透。', '冷水下入土豆丁。放底盐煮至八分熟。', '把土豆丁放进大漏瓢里面。沥干水分备用。', '锅里放一点色拉油。油的用量不要多。热锅冷油，放入土豆，开最小火进行煎制', '不要心急，慢慢的煎。', '表皮微微发皱，我们转成中火。继续煎，煎至两面金黄。', '用铲子把土豆铲到一边。放入炸菜，尖椒以及少许的洋葱。炒香。', '炒出香味儿以后，开大火和土豆混合炒一下。快速翻炒。', '所有的调料倒进锅里，均匀翻炒。', '起锅撒上白芝麻，插上牙签儿就可以吃了。这道菜表皮酥脆特别美味。。']

---

记录 6085:

title: 自制豪华冰粉

image: 467826.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白凉粉 山楂 花生 红糖

taste: 甜味

step: ['称20g白凉粉，用沸水冲开。', '并不断搅动直至冰粉完全溶化。', '溶化后倒入模具，进保鲜室2小时（室温5小时）左右凝固。', '糯米粉加适量热水揉合成柔软面团，搓成小圆子。', '锅中放水煮开，放入小圆子用勺子顺一方向推开，避免粘锅。煮至浮起即是熟了。', '山楂片切成小丁。', '熟花生去皮切成花生碎。', '红糖和水烧开转小火熬至浓稠（倾斜锅底有一层薄薄的红糖液）。', '冰粉用刀子划成小块，舀入碗里，再舀入适量红糖水。', '放上其他食材，吃的时候搅拌均匀就可以了，清凉冰爽，这个时候吃太安逸啦~', '红糖汁儿打底养生又美颜，山楂块带来咪咪一点酸，闻着香味儿都能做神仙。', '夏季必备的小吃，我称它为‘救命粉’！没错！就是救命粉~吃一次就会爱一辈子。']

---

记录 6086:

title: 宫保鸡丁

image: 506603.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 花生 黄瓜 胡萝卜 五香粉 酱油 淀粉 葱 蒜 耗油

taste: 原味

step: ['鸡腿肉去骨。', '切小块。', '鸡肉加五香粉酱油和淀粉。', '抓匀。', '放到油锅里炸。', '准备好的材料胡萝卜黄瓜切丁。花生炸熟。葱蒜切丁。', '锅中加油，加入葱花。', '放入胡萝卜翻炒。', '放入炸好的鸡块。', '放入黄瓜和花生。', '放入耗油和蒜末，蛋炒均匀。', '装盘啦。']

---

记录 6087:

title: 鱼香肉丝

image: 506518.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 泡发的木耳 醋 糖 生抽 淀粉 葱花蒜末 盐 料酒 生抽 郫县豆瓣酱 淀粉 食用油 郫县豆瓣酱 葱花蒜末

taste: 鱼香

step: ['肉丝用2勺料酒、1勺生抽、1勺郫县豆瓣酱抓匀直吸收，再加两勺淀粉抓吸收，再滴点食用油拌匀腌制十五分钟。', '准备小碗，放醋2勺、糖1勺、生抽1勺、淀粉2勺、盐5g，葱花蒜末，少量水。', '提前泡发好的木耳切丝，胡萝卜插丝或切丝。最好再有青椒丝。', '热锅冷油下一勺郫县豆瓣酱、葱花蒜末，小火炒香。', '放肉丝炒断生。', '加提前准备好的胡萝卜丝、木耳丝，炒熟。', '加入提前准备好的料汁，炒匀。', '出锅。']

---

记录 6088:

title: 水煮肉

image: 506381.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪精肉 黄豆芽 小油菜 食用油 食用盐 葱姜蒜片 干红辣椒 花椒 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['猪精肉切薄片。', '放入盆中加料酒，食盐，味精和淀粉，抓拌均匀并腌制20分钟。', '黄豆芽清洗干净。', '小油菜梆子拆开清洗干净。', '锅中烧水焯烫黄豆芽。', '捞起豆芽后将小油菜切段，放入开水锅中焯烫。', '将焯烫的豆芽和小油菜装入盆中。', '准备葱姜蒜片和干辣椒。', '锅中烧油。', '炒香葱姜蒜片。', '舀入1勺郫县豆瓣酱炒出红油。', '加水烧开。', '下入腌好的肉片，一片一片滑散。然后，肉片煮熟后倒入放青菜的盆中。', '锅中烧油炒香花椒和干辣椒。', '倒入盆中増香提味。']

---

记录 6089:

title: 水煮肥牛

image: 505940.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛卷 卷心菜 麻椒 朝辣椒 郫县豆瓣酱 菜籽油

taste: 麻辣

step: ['准备材料。', '卷心菜切块，切葱花。', '热锅凉油加入麻椒、朝天椒爆出香味。', '加入卷心菜翻炒，七八成熟即可盛出。', '铺入碗底。卷心菜要炒的清脆，不能太熟。', '锅中再加少许油加入郫县豆瓣酱，炒出红油。', '加适量水烧开，加入肥牛卷，再开锅即可盛出。', '倒在卷心菜上。', '撒上麻椒碎、辣椒面、葱花，热油泼在上面，就大功告成了。', '上桌了，水煮肥牛卷，香辣美味。']

---

记录 6090:

title: 宫保鸡丁

image: 505415.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 红辣椒 绿线椒 葱 姜 蒜 干辣椒 鸡蛋 生抽 米醋 老抽 盐 胡椒粉 料酒 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['性感的鸡胸；', '生花生先泡水，皮泡发后剥皮洗净，控水；', '热油，不用太热时下花生，小火翻炒；；', '香脆的花生炒好了；', '鸡肉切丁；', '放1个鸡蛋（只放蛋清更好，自己吃不想浪费，放了全蛋）+少量盐+胡椒粉+料酒+淀粉抓匀；', '切各种配料，准备调料碗：生抽2勺+米醋2勺+老抽1勺尖+白糖半勺', '腌制的鸡丁平锅放油煎熟；', '另起锅，油温八成热时下干辣椒；', '干辣椒变色出香时放入姜、蒜；', '放入豆瓣酱炒香；', '放入鸡丁；', '翻炒入味儿；', '再倒入调料汁；', '放入辣椒丁、葱丁翻炒；', '放入花生米快速翻炒后出锅；', '成了；', '做得…']

---

记录 6091:

title: 鱼香鸡丝

image: 504895.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 玉兰片 水发木耳 胡萝卜 剁椒 红油豆瓣酱 大蒜 生抽 香醋 白糖 料酒 玉米淀粉 葱末

taste: 微辣

step: ['食材。', '鸡肉切丝，加入少许白胡椒粉、少许食盐、1茶匙淀粉、1茶匙料酒抓匀腌渍几分钟。', '腌渍鸡肉的时候来处理辅料，豆瓣酱细细的切成末、红萝卜、泡发好的木耳，玉兰片分别切成丝。', '准备一碗料汁，防止一会炒至的时候手忙脚乱。1茶匙料酒、2茶匙生抽、2茶匙白糖、3茶匙香醋、1茶匙玉米淀粉再加入少许清水搅拌均匀。', '腌渍好的鸡丝中加入1茶匙食用油，再次拌匀。', '锅中放油，油温五六成热下入鸡丝炒至变色即盛出。', '另起锅，放入蒜末、剁椒、豆瓣酱、葱末小火炒出红油。', '炒出红油后，放入笋丝、木耳丝、胡萝卜丝翻炒。', '炒至三丝变软，放入滑炒好的肉丝。', '快速翻炒均匀，倒入备好的料汁。', '快速炒至料汁浓稠，基本裹在食材上即可光火。', '成品。']

---

记录 6092:

title: 四川泡菜

image: 501725.jpg

categories: 川菜

ingredients: 洋姜 胡萝卜 嫩姜 小米辣 红皮萝卜 干辣椒 姜 大料 花椒粒 盐 蒜 冰糖

taste: 原味

step: ['洋姜洗净晾干水分。', '小米辣、蒜、姜洗净擦干，冰糖1小小碗、盐3小碟分三次放。', '嫩姜、红皮萝卜洗净晾干。', '胡萝卜切条，取萝卜皮。', '烧开水放冰糖，1小碟盐化开，晾凉透放入小米辣、蒜、老姜、大料、花椒粒。', '放入萝卜皮。', '放入一半洋姜。', '放入嫩姜，再撒1小碟盐。', '放入剩下的洋姜。', '放入胡萝卜条。', '放1小碟盐。', '放入干辣椒，花椒粒，封罐10-15天（冬季）就可以吃了。', '期待。', '10天红皮萝卜掉色变红汤了。', '捞出来尝尝，拌点辣椒油。', '味道很正，还没酸，再过几天应该更好吃了。']

---

记录 6093:

title: 剁椒鱼头

image: 500612.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花鲢鱼头 红剁椒 葱 姜 蒜 小葱 料酒 酱油 胡椒粉 蚝油

taste: 中辣

step: ['鱼头洗净，放料酒、酱油、胡椒粉、姜片腌制半小时。', '剁椒加蒜末、1小勺蚝油搅拌均匀备用。', '大盘葱姜铺底。', '鱼放上，均匀浇上拌好的剁椒末，蒸17分钟（今天的鱼头比较大，多蒸了会儿）。', '蒸鱼期间准备一下蒜末，切小葱叶备用，闹钟还剩一分钟时起锅烧油。', '关火浇热油，浇在葱花上面，滋啦滋啦。', '上桌了。', '香香滴。']

---

记录 6094:

title: 鱼香肉丝

image: 500538.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 青笋 胡萝卜 水发木耳 红灯笼椒 泡椒 泡姜 糖 醋 生抽 淀粉 郫县豆瓣酱 胡椒粉 盐

taste: 其他

step: ['猪里脊肉剔除筋膜，切厚片。', '刀背拍松里脊肉。', '里脊切丝，加入盐、料酒、胡椒粉、淀粉腌制30分钟。', '青笋、胡萝卜、水发木耳、红灯笼椒切丝，准备泡椒切丝（没有泡椒可直接用灯笼椒）、泡姜切末（没有泡姜可以用生姜代替）葱蒜切末。', '碗中加水、生抽、醋、白砂糖、淀粉搅拌均匀调制鱼香汁。', '热锅冷油，油烧开。', '下入里脊肉丝，快速翻炒，颜色变白捞出备用。', '锅中留底油下入葱蒜泡姜末煸出香味。', '加入郫县豆瓣酱炒出红油。', '下入青笋、胡萝卜，木耳、灯笼椒、泡椒丝翻炒均匀。', '下入里脊肉丝。', '倒入鱼香汁翻炒。', '鱼香汁烧亮，翻炒均匀出锅。']

---

记录 6095:

title: 重庆麻辣冷串串

image: 499821.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣冷串串调料 鸡爪 蟹肉 木耳 海带结 土豆 豆腐皮

taste: 麻辣

step: ['准备好串串的菜看个人喜好。', '下锅煮熟捞起放凉。', '串好等待。', '放碗等待。', '看看个人口味哦。', '然后开火煮水等水煮开倒这个钵钵鸡的调料进去尝尝味道按个人口味加入咸味。']

---

记录 6096:

title: 辣子鸡丁

image: 494607.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡大腿 干辣椒 香葱 大蒜 生姜 花生油 胡椒粉 盐 料酒 花椒粒 生抽 白砂糖 味精

taste: 原味

step: ['所有材料准备好，将鸡大腿剃掉鸡骨头，剩下的鸡大腿肉洗干净，切成丁。', '开始腌肉。切好的鸡腿肉中，放入适量的料酒、盐和少许胡椒粉，腌制约半个小时左右，使其从入味。', '将香葱切成葱段，大蒜切成片，生姜切成片，干辣椒从中间一分为二切开，然后将切好的食材与花椒粒一起放入盘中备用。', '锅中放入适量的花生油，烧热至六成油温，中小火炸至鸡丁表面金黄微焦，然后将其捞出控油。', '接下来进行鸡丁复炸。锅中的油再次烧开，下入已经炸了一遍的鸡丁，再次炸，炸至鸡丁变色酥脆之后，捞出，控油。', '另起锅，锅中倒入适量的花生油，油热后，加入切好的生姜片和大蒜片，进行煸炒，煸炒至出现浓浓的蒜香味，并且姜片和蒜片变黄即可。', '加入切好的干辣椒和准备好的花椒粒，煸炒1分钟左右。', '下入已经炸好且沥干油的鸡丁肉，以及适量的生抽，翻炒均匀。', '然后加入适量的盐和白砂糖，继续翻炒均匀。', '加入切好的香葱段，炒出香味。出锅前加入适量的味精，提鲜，翻拌均匀即可。', '一盘色香味俱全的重庆辣子鸡丁就做好了，颜色诱人，香辣过瘾，吃一口鸡肉，酥脆可口，就连吃一口干辣椒都香香的，非常美味，一上桌，老公不知不觉吃了两碗饭，直夸好吃。年夜饭的时候，准备一盘，家人吃着香，也感觉有面子，来年也能红红火火。']

---

记录 6097:

title: 水煮肉片

image: 494068.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 黄豆芽 丝瓜 绿甘蓝 油 郫县豆瓣酱 盐 料酒 生抽 蒜 鸡蛋清 淀粉 胡椒粉 鸡粉 花椒 辣椒碎 葱 姜

taste: 麻辣

step: ['把里脊肉切薄片。', '加盐，鸡粉，胡椒粉拌匀入底味。', '加入一个鸡蛋清搅拌均匀，放入玉米淀粉。', '轻轻的反复抓匀上浆，加少许油封住水分。', '把丝瓜去皮洗净，片成薄片。', '把配料黄豆芽、切好的绿甘蓝洗净。', '热油，炒香葱花，先放入黄豆芽、绿甘蓝煸炒至断生，然后在放入丝瓜片翻炒均匀，加一点点盐提味。', '把炒熟的配料盛入碗中。', '热油，放入葱姜蒜末炒香，放入郫县豆瓣酱小火炒出红油，烹入料酒，加少许生抽。', '加入开水，加盐、白糖、鸡粉调味。', '放入浆好的肉片，待汤汁重新烧开，轻轻推动肉片，肉片汆烫至均匀变色。', '将其倒入盛有配料的碗中。', '上面放入葱末，干辣椒碎。', '热油，放入花椒炒香。', '把锅中的花椒和油都浇在干辣椒碎的上面，即可上桌品味。']

---

记录 6098:

title: 辣子鸡

image: 493265.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 生姜 大蒜 小米椒 花椒 干辣椒 生抽 老抽 蚝油 料酒 豆瓣酱 盐

taste: 原味

step: ['鸡肉洗净冷水下锅，放几片生姜焯水。', '焯水后的鸡肉沥干水份备用。', '生姜，大蒜，干辣椒切好备用。', '冷锅下油，油热后放花椒炒香。', '倒入鸡肉翻炒。', '炒至表面焦黄后倒入切好的配料翻炒。', '放生抽，老抽，蚝油，料酒炒至上色。', '放少许豆瓣酱和盐翻炒至入味。', '装盘后的成品。']

---

记录 6099:

title: 毛血旺（简易版）

image: 493103.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 牛肚 火腿肠 黄豆芽 豆皮 海底捞底料 姜末 蒜末 葱花 盐 鸡精

taste: 麻辣

step: ['熟的毛肚备用。', '豆腐皮切小备用。', '鸭血切成片。', '火腿肠切片备用。', '姜和蒜切细。', '黄豆芽洗净备用。', '准备一包海底捞火锅底料。', '将牛肚下锅焯一下水。', '再将剩下的所有材料都焯水后捞出。', '热锅下油爆香蒜末和姜末。', '放入火锅底料。', '加入适量的水煮开。', '加入全部的配料煮开。', '煮开后少许盐，鸡精调味。', '出锅装盘后洒上葱花，淋上少许热油。', '成品。', '成品。']

---

记录 6100:

title: 水煮牛肉

image: 489194.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆皮 黄豆芽 猪血 盐 蒜末 香菜 姜片 香辣酱 辣椒粉 辣椒面 热油

taste: 中辣

step: ['牛肉洗去血水切成薄片。', '牛肉加入少许生抽，玉米淀粉，花生油抓匀静置。', '猪血切片后用清水清洗浸泡。', '豆皮切细备用。', '黄豆芽清洗干净备用。', '生姜洗净切片。', '蒜头拍扁剁碎。', '锅中水烧开放入豆皮和黄豆芽焯水。', '放入猪血焯水。', '焯好后全部盛出碗中。', '热锅下油炒香蒜末和姜片。', '加入少许香辣酱炒香。', '加入适量的水煮开，少许盐调味。', '将牛肉一片片下锅。', '大火煮开至牛肉变色即可。', '将牛肉装入碗中，淋上汤汁。', '放入少许辣椒粉和辣椒面。', '把剩下的蒜末加入碗中，淋上热油。', '洒上香菜点缀即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 6101:

title: 宫保鸡丁

image: 526628.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 辣椒 腰果 胡萝卜 玉米淀粉 玉米油 生抽 老干妈 盐 料酒

taste: 微辣

step: ['准备材料。', '鸡胸肉用玉米淀粉，生抽，料酒腌制一会备用。', '油锅烧至六成熟倒入玉米油，倒入辣椒煸炒片刻。', '倒入胡萝卜与腰果炒片刻。', '倒入鸡胸肉大火煸炒几分钟。', '加入一勺老干妈一勺水。', '加入一勺盐煸炒均匀。', '出锅美味。', '成品图！好吃的家常菜下饭菜！']

---

记录 6102:

title: 家常鱼香肉丝

image: 526176.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冬笋 肉丝 木耳 葱末 姜末 蒜末 蚝油 生抽 糖 盐 辣酱 酒 淀粉

taste: 酸辣

step: ['木耳焯水后切丝。', '肉丝用蚝油，生抽，酒，淀粉抓匀。', '笋焯水后切丝。', '蒜末，姜末，葱末。', '先下葱花把肉丝炒8成熟。', '用葱沫，姜沫，蒜末炒辣酱。', '炒制过程加盐和糖。', '炒开。', '加入100克清水。', '下木耳。', '下笋丝。', '翻炒3分钟。', '下肉丝翻炒3分钟。', '出锅。']

---

记录 6103:

title: 香辣过瘾的麻婆豆腐

image: 525896.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 蒜末 盐 花椒粒 姜 肉末 豆瓣酱 辣椒粉 生抽 糖 水淀粉 葱花 花椒粉

taste: 微辣

step: ['豆腐切小块入锅煮2-3分钟，加点盐可以去除豆腥味还不会散哦，然后捞出备用。', '锅里倒油，放花椒粒煎出香味，下入肉末翻炒至变色。', '加姜蒜末、豆瓣酱炒匀。', '加适量水，倒入豆腐，来1勺辣椒粉。', '来点生抽、少许糖调味，煮3-5分钟。', '最后勾薄芡即可。', '装碗撒花椒粉和葱花，开吃！', '酸辣过瘾，好安逸哦！', '最近入手了这款美的低糖电饭煲，可以联网操作，N多食谱任选，智能、易用，好方便的！它的沥糖釜可以沥去糖份，低糖更健康！', '做出来的米饭粒粒分明，很香哒！']

---

记录 6104:

title: 水煮肉片

image: 525888.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 三生川麻婆豆腐酱 三生川石磨辣椒面 豆芽 笋叶 淀粉 花椒 姜 蒜 鸡蛋 盐

taste: 麻辣

step: ['里脊肉洗净切大片。', '干淀粉、少量的盐、鸡蛋清放入肉片中拌匀。', '大蒜、生姜切片备用。', '豆芽、莴笋焯烫片刻捞出装入碗中。', '起锅热油，下姜蒜片、花椒爆香，放入麻婆豆腐酱炒香。', '加水和适量的盐煮开，将里脊肉一片一片的放入锅中烫煮至熟。', '肉片汤汁倒入碗中，将石磨辣椒面撒在肉片上。', '热锅下油，将油烧至高温后均匀淋在肉片上即可。']

---

记录 6105:

title: 蚂蚁上树

image: 525662.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉末 粉条 郫县豆瓣酱 葱 姜 蒜 料酒 花椒面

taste: 香辣

step: ['买的前腿肉让售货员绞成肉末，放上料酒、花椒面、姜腌好。', '粉条放开水锅中煮软。', '用笊篱捞出备用。', '葱姜蒜切碎。', '锅中倒油，爆香葱姜蒜。', '倒入肉末炒至出油。', '放入1大匙郫县豆瓣酱。', '倒入1小碗开水。', '放入粉条翻炒，炒至锅中无水就可以了。因郫县豆瓣酱有盐，所以没放盐，味道正好。', '筋道香辣，好吃又下饭。']

---

记录 6106:

title: 鱼香茄子

image: 525652.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 青椒 葱 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 淀粉 盐 油 蚝油 醋 糖

taste: 咸香

step: ['茄子切条，青椒切丝。', '葱切末。', '茄子撒上淀粉抓匀。', '茄子过油炸。', '淀粉、生抽，老抽、醋、糖、盐，蚝油、水混合调汁。', '锅中放油，放入葱末，炒香。', '加入1勺郫县豆瓣酱，炒出红油。', '加入茄子翻炒均匀。', '加入青椒，炒匀，倒入调好的汁，收汁，装盘。', '开吃。']

---

记录 6107:

title: 蒜苗豆干回锅肉

image: 525442.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蒜苗 五花肉 豆干 姜片 大蒜 小红辣椒 豆瓣酱 老干妈

taste: 中辣

step: ['准备好食材，豆干厚了从中间切开，五花肉用清水煮熟切片备用。', '热锅放入五花肉加少许盐爆干。', '差不多这样。', '放入小辣椒和姜片大蒜片。', '翻炒片刻加入豆干。', '接着放入蒜苗。', '翻炒片刻最后放入老干妈豆瓣酱各半勺，起锅前试试有没有咸味。', '放入少许味精调味，起锅。']

---

记录 6108:

title: 水煮鱼

image: 524903.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 生菜 葱 蒜 干辣椒 啤酒 五香粉 郫县豆瓣酱 花椒

taste: 咸鲜

step: ['鱼清洗干净，切掉鱼头，从鱼尾侧开始切下鱼肉，反面同样，提出鱼骨。', '鱼肉切片，鱼骨切段，反复加水冲洗，至水清澈。', '分别倒入少量五香粉、淀粉、盐、啤酒，抓匀，腌制半小时。', '葱蒜切末，一半放碗里，一半备用。', '锅中多放些油，放入一把花椒，适量辣椒。小火炒香。', '一半油倒入葱蒜碗里。', '余下的油放入葱蒜末炒香，加入一大勺郫县豆瓣酱，生抽，超出红油，加水。', '先加入鱼头和鱼骨，煮开，再加入鱼片，煮3分钟（如果觉得不咸可以加少许盐）。', '撒上葱蒜油，拌匀即可。']

---

记录 6109:

title: 烤鱼

image: 524731.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 各种菜 葱 姜 蒜 干辣椒 郫县豆瓣酱 生抽 盐 油 花椒

taste: 微辣

step: ['切好葱姜。', '鱼洗干净，从中间分开，切几刀，抹上盐，把切好的葱姜放在鱼下面，倒上料酒，腌半小时。', '烤盘放锡纸，把腌好的鱼放上，烤箱220度，25分钟。', '切葱、姜、蒜。', '把菜准备好。', '锅中放油，把花椒、辣椒、葱、姜蒜到入锅中，炒香。（小火，凉油放料，慢慢炒香）', '加入一大勺郫县豆瓣酱，加入生抽炒出红油。', '加入准备好的菜，加入水，水开关火。', '把炒好的菜倒在烤鱼上，继续放烤箱15分钟。', '开吃，喜欢香菜的，可以在上面撒上香菜。']

---

记录 6110:

title: 冷锅串串技术学习

image: 524550.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛油 豆油 菜油 八角 桂皮 香叶 香草 桂丁 山奈 紫草 辣椒段 花椒 白扣 姜 蒜 葱 香菜 大骨 午餐肉 丸子 各种素菜

taste: 麻辣

step: ['热锅下菜油，待菜油烧熟后再下牛油，牛油融化后（关火）将干辣椒和花椒略过油捞起待用。', '油锅内下白糖开小火慢炒，待白糖融化起泡时（注意融化了的糖开始浮到油上面来时即可，此时糖泡呈金黄色，若转为暗红色或黑色就炒糊了）立即下姜、葱、蒜及大料煸炒，再下郫县豆瓣腩出香味。', '将混合的料小火炒制，并不停搅动锅底以免粘锅，炒制出香味时再放入备用的香料。', '继续炒制20分钟左右，放入浸泡的花椒，再炒5-10分钟，锅内原料香气四益时起锅即成串串香底料。', '大骨冷水下锅绰去血水、撇去浮末。', '再放入高压锅，放入净水和姜片压出高汤，大概12-15分钟。', '加入油泼辣子，翻炒片刻！加入熬好的高汤，一定要量多点，熬煮5分钟，捞出材料。签子用冷水洗干净，再用沸水烫一下消毒。用签子把食材烫熟，掏出后直接放入刚才的红油高汤中（红油高汤熬好倒出放置一旁冷却记得多放白芝麻，会很香）。']

---

记录 6111:

title: 正宗麻辣香锅

image: 524540.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芹菜 木耳 香菇 土豆 花生 海鲜丸子 圆葱 麻辣香锅料 食用油

taste: 麻辣

step: ['芹菜洗净，切小段。', '土豆去皮，切片。', '圆葱切片。', '木耳提前泡发好，焯水，海鲜丸子煮熟。', '香菇提前泡发好，煮熟。', '花生提前炒熟。', '芹菜焯水。', '土豆片焯水。', '放入底油，麻辣香锅料，翻炒，放入食材，翻炒。', '翻炒均匀，出锅。']

---

记录 6112:

title: 回锅肉配方学习

image: 524344.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 青椒 红椒 豆瓣 豆豉 酱油 姜 蒜 干辣椒段 花椒 香叶 八角 桂皮

taste: 微辣

step: ['水中放入姜、香叶、八角、花椒，将肉放入煮到8、9成熟。', '煮好的肉切片、蒜苗切段青红椒切块。', '锅里放油烧热，加入肉片和姜片煸炒至干香。', '放入豆瓣、酱油和砂糖、盐炒香后，加入蒜苗翻炒几次即可出锅。']

---

记录 6113:

title: 水煮肉片

image: 524268.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 绿豆芽 平菇 葱 干红辣椒 姜 蒜 花椒 生抽 料酒 郫县豆瓣酱 糖 盐 淀粉 植物油

taste: 麻辣

step: ['猪肉切片。', '加入一勺生抽一勺料酒适量淀粉搅拌均匀腌一会儿。', '绿豆芽洗净。', '平菇洗净掰成小块。', '葱白切碎，葱叶切圈儿，姜蒜切末，干红辣椒切小段。', '豆芽焯水。', '控干水分放入盆底。', '锅中放入适量植物油，爆香花椒。', '放入郫县豆瓣酱翻炒出红油。', '放入葱姜蒜翻炒，加入一勺生抽一勺料酒一勺糖。', '加入适量清水，下入平菇。', '烧开，加少量盐。', '下入肉片，煮熟后关火。', '把肉片汤倒入盛绿豆芽的盆子里，撒上辣椒粉。', '锅中放入适量植物油，放入花椒辣椒爆香后浇到盆中，最后撒上葱花。']

---

记录 6114:

title: 水煮鱼（料包版），麻辣味十足

image: 524244.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黔鱼 芹菜 豆芽 香菜 尖椒 小米辣 鸡蛋 葱 好人家青花椒鱼调料 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['鱼是店家处理的，鱼肉切片，加半袋腌料包，另加料酒、鸡蛋清、姜片，拌匀。', '鱼骨加剩下半袋腌料包，同样加料酒、鸡蛋清、姜片，拌匀。腌制约15分钟。', '辣椒切碎。', '姜蒜打成末。芹菜香菜切段。豆芽洗净，锅内加少许油，快速翻炒后放盆中垫底。同时另起锅烧两大碗开水。', '炒锅内加少量油，放入葱姜蒜和辣椒（姜蒜和辣椒均留一部分，后面用）爆香，加入含红油的调料包，炒香。', '加入刚才准备的开水，水的量约为盛鱼的盆半盆，下鱼头熬煮两分钟。', '下入其他鱼骨，煮三分钟，煮至鱼肉变白关火。', '捞出鱼头鱼骨，放入盛豆芽的盆中。', '加鱼片煮两分钟，煮至鱼肉变白，注意不要剧烈翻动，免得鱼肉软烂。鱼肉煮至一分钟时加入芹菜段，待鱼肉煮熟连汤一起倒入装鱼骨的盆中。', '剩下的姜蒜和辣椒，干料包一起铺鱼片上，为了麻味更足，我又加了一些花椒粒，没有青花椒了，加的红花椒。', '另热锅烧油（约炒菜量），烧至冒青烟，将热油分次浇花椒上，瞬间香味扑鼻。最后撒上香菜，慢慢享用吧。']

---

记录 6115:

title: 蜀香味鲍

image: 524082.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲍鱼 莲藕 红辣椒 青椒 藤椒蒜蓉酱

taste: 蒜香

step: ['鲍鱼洗净改花刀。', '莲藕切长条。', '开锅下莲藕焯水。', '捞出摸上淀粉。', '热油下入莲藕炸至金黄捞出。', '留底油倒入鲍鱼莲藕。', '倒入藤椒蒜蓉酱。', '入味后撒上青红辣椒粒。', '简单吧。', '色香味俱全。']

---

记录 6116:

title: 火锅

image: 523998.jpg

categories: 川菜

ingredients: 羊肉卷 肥牛卷 鸡 植物油 土豆 白萝卜 金针菇 杏鲍菇 香菜 生菜 干辣椒 植物油 盐 老抽 生抽 花椒 姜 蒜叶 大蒜 葱

taste: 麻辣

step: ['植物油放姜片爆香。', '倒入鸡块大火，中小火翻炒，炒至金黄色，鸡皮部位起皱。', '放入高压锅加入开水大火炖5分钟转小火炖10分钟。', '植物油放花椒、干辣椒、大蒜煸香。', '放入火锅底料用的某庄的。', '加入炖好的鸡汤。', '加入盐、生抽、老抽调味。', '加入蒜叶。', '放入杏鲍菇炖出鲜味。', '葱花、蒜泥、红辣椒碎、香菜末。', '加入生抽、老抽、香醋、芝麻油搅拌均匀蘸料就做好了。', '老公的还加了腐乳。', '开启涮了。', '好吃看得见。', '羊肉涮上3秒钟那个爽啊。']

---

记录 6117:

title: 冒菜配方学习

image: 523923.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛油 菜油 郫县豆酱 永川豆豉 冰糖 花椒 胡椒 干辣椒 醪糟 精盐 草果 桂皮 排草 辣椒面 大葱 姜 蒜 芝麻酱 花生碎 小葱 香菜 毛肚 猪环喉 鸭肠 午餐肉 藕片 莴笋 冬瓜 白菜 花菜 青菜头

taste: 麻辣

step: ['把准备煮的菜都清洗干净，该切丝的切丝，该切片的切片。', '把大蒜捣成蒜碎，待会混合到芝麻酱里。', '芝麻酱，豆腐乳，韭花酱，等你喜欢的调味酱混合。', '烧水煮菜，正儿八经的川味冒菜是用鸡汤等来煮的的，我这没条件，就白水煮了，味道是比那张复杂的要差一些，但平时常没问题的。记得煮菜的顺序，先放难熟的，比如土豆菜花。', '把所有的菜都煮好，喜欢宽粉，土豆粉的，最后加入。我买的是那种可直接凉拌的土豆粉，所以最后下到锅里烫熟就好了把芝麻酱盛入碗底，用适量的煮菜汤化开，浓淡程度根据自己的口味了。', '加入香油，盐，味精等你喜欢的调味料，配上白米饭，ok。简单吧，夏天吃很不错的，又不需要炒，也无油烟。']

---

记录 6118:

title: 麻辣干锅虾

image: 523840.jpg

categories: 川菜

ingredients: 明虾 香葱粒 青尖椒 红尖椒 麻辣香锅调味料

taste: 香辣

step: ['将虾洗净开背去虾线。', '加入淀粉抓匀。', '起锅烧油七成油温热将虾下入。', '炸至金黄捞出。', '留底油下去葱姜爆香。', '加入青红辣椒。', '倒入麻辣香锅酱汁。', '下入明虾翻炒。', '翻炒均匀。', '一道麻辣干锅虾就做好啦。']

---

记录 6119:

title: 蒜泥五花肉

image: 523773.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜末 姜片 姜末 葱花 香菜 芝麻油 自制辣椒油 陈醋 盐

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净，锅中放入姜片水烧开，将五花肉下锅，煮至用筷子能轻易插过即可捞出晾凉。', '蒜头拍扁剁碎。', '姜切末剁碎。', '香葱和香菜切碎。', '碗中放入姜末蒜末，生抽，芝麻油，盐，陈醋。', '加入自制的辣椒油，搅拌均匀。', '最后把葱花和香菜一起拌匀。', '晾凉的五花肉切成薄片。', '锅中水烧开，焯烫一小把面条后捞出过一下凉水。', '将面条摆入盘中骡高骡起。', '把切好的五花肉摆上盘。', '将蒜泥酱汁淋在五花肉上即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 6120:

title: 干锅虾配方学习

image: 523654.jpg

categories: 川菜

ingredients: 虾 土豆 小麻花 麻辣花生 香菜 大葱 姜 蒜 干辣椒 花椒 八角 香叶 桂皮 盐 冰糖

taste: 麻辣

step: ['备齐所需食材，虾去虾腺虾枪洗净。土豆去皮切条备用。', '锅中倒油加热，把虾分别放入油锅炸至变色后捞出备用。', '锅中加入火锅底料，可以中和一部分炸虾的虾油，味道会更香。放入葱姜蒜辣椒爆香。', '放入炸过的虾和土豆条迅速翻炒，烹入料酒，调入盐和糖调味关火。', '关火后加入麻辣花生和小麻花炒匀出锅，最后点缀香菜即可。']

---

记录 6121:

title: 鱼香肉丝

image: 523650.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 鲜笋 木耳 鸡蛋 葱 蒜 姜 盐 淀粉 豆瓣酱 食用油 泡椒酱 白糖 醋 鸡精 胡椒粉 生抽

taste: 鱼香

step: ['里脊肉切成细丝，加入20克清水、半匙盐、1个蛋清、1匙淀粉、半匙胡椒粉、1匙豆瓣酱抓匀，倒入少许食用油封住肉丝。', '木耳泡发洗净切丝，胡萝卜洗净削皮切丝，笋切丝温水洗净。', '葱姜蒜切末。', '碗中加入白糖、鸡精、醋、生抽、半匙胡椒粉、1匙淀粉、2匙清水和少许盐，调成汁料。', '锅内倒入食用油烧至五六成热，放入肉丝滑炒几下。', '加入泡椒酱翻炒出香味。', '加入葱、姜、蒜末翻炒几下。', '倒入笋、木耳、胡萝卜丝和调好的酱汁。', '翻炒至三丝断生，放入葱花翻炒均匀，关火。', '装入盘中。']

---

记录 6122:

title: 劲爆地道川辣子酸辣粉

image: 523629.jpg

categories: 川菜

ingredients: 油泼辣子 鸡汤 粉丝 莴笋菜叶 豆瓣酱 豆豉酱 泡萝卜 泡豇豆 洋葱 大葱 大蒜 姜 花生 芝麻 核桃 辣椒油 酱油 醋 盐 鸡精 花椒粉 白糖 春天的芒果

taste: 酸辣

step: ['第一步，准备好所有的食材和调料。1.加热鸡汤；2.洋葱和泡萝卜、泡豇豆切丁备用；3.葱姜蒜切碎备用；4.捣碎花生、核桃和芝麻；5.（我家自己自制的豆瓣酱和豆豉酱）均舀一勺或者适量，再各自盛出碗中备用；6.把所有调料：油泼辣椒油、盐、鸡精、酱油、醋、花椒粉、白糖都备好，并且混合在一起盛于碗中；7.凉水泡软粉丝之后，烧水煮粉丝至粉丝熟透透明，捞出粉丝过凉水后装碗备用；8.把莴笋菜叶焯水煮熟捞出备用。', '第二步，烧油（推荐用适合低温的橄榄油，因为辅料适合低温慢火翻炒）将所有辅料按照各自习惯和口味下锅翻炒，（我的翻炒下锅习惯顺序是：1.花生核桃芝麻，2.葱姜蒜，3.豆瓣酱和豆豉酱，4.洋葱泡菜）至辅料炒香后盛出备用。同时注意备用粉丝的水份干湿度和热度，炒辅料的速度和质量要把控好。（豆豉和豆瓣一起炒，可能会让色泽偏黑）。', '最后一步，将粉丝和炒好的辅料，以及所有佐料与加热后的鸡汤，以自己的口味喜好调配混合在一起，就可以食用了。（是的，带有自助餐的灵魂）。', '成品图！鲜香备至，酸辣劲爽，口味爆燃，欲罢不休。', '当然辣到飞起，也是需要甜蜜蜜水淋淋的芒果来收翼的。希望大家都喜欢！']

---

记录 6123:

title: 清油火锅学习

image: 523337.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菜籽油 红油豆瓣酱 糍粑辣椒 姜片 大蒜子 洋葱 大葱段 红花椒碎 白扣 陈皮 香茅草 草果 大砂仁 八角 桂皮 丁香 山奈 白芷 香果 灵草 千里香 香叶

taste: 麻辣

step: ['锅内加入菜籽油烧至五成热，加入姜片，大蒜子，洋葱，大葱段熬制金黄色出香味捞出。', '，待油温三成热下入糍粑辣椒熬制辣椒微微发白，加入豆瓣酱，二荆条泡椒，冰糖，野山椒，小米辣小火熬制出香味。', '加入香料，青花椒，油辣子海椒，孜然碎，小茴香碎，红花椒碎，白胡椒碎小火熬制十分钟出香味关火，将熬制好的料倒入桶内冷凉，密封发酵。']

---

记录 6124:

title: 水煮牛肉

image: 523155.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 生菜 年糕 干辣椒 青红椒 葱 香菜 泡椒 姜 蒜 豆瓣酱 盐 糖 红薯粉 料酒 味极鲜

taste: 超辣

step: ['各种辅料洗净切好备用。', '牛肉挑嫩的部位，切大薄片，加盐，糖，料酒，红薯粉，味极鲜手抓腌制十几分钟。', '生菜洗净备用。', '锅内热油，加入姜蒜干辣椒爆香。再加入适量豆瓣酱炒出红油，加入适量水煮开。', '汤汁煮开后，先加入年糕煮一下，把青红椒放进去，再加入腌制好的肉片，牛肉薄片比较容易熟，水再次煮开后加入生菜焖几秒钟，再把香菜和葱放进去，差不多就可以起锅了。', '味道不错。就是太辣了。']

---

记录 6125:

title: 鱼香肉丝

image: 522979.jpg

categories: 川菜

ingredients: 胡萝卜 青椒 猪瘦肉 食用油 郫县豆瓣 葱 蒜 生抽 醋 白糖 淀粉 黑胡椒粉

taste: 甜辣

step: ['胡萝卜、青椒切丝备用。', '猪肉切丝，放入盐、黑胡椒粉、生抽、淀粉抓匀腌制5分钟。', '碗中放入醋、白糖、生抽、葱沫、清水、淀粉搅拌均匀备用。', '锅中热油放入肉丝翻炒。', '炒熟即可。', '锅中热油放入郫县豆瓣、葱沫、蒜沫炒香。', '放入胡萝卜、青椒翻炒。', '放入肉丝翻炒。', '放入调好的料汁翻炒均匀。', '出锅，装盘。']

---

记录 6126:

title: 四川麻辣烫

image: 522879.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣火锅料 牛肉片 牛肉丸 火锅丸子 脆皮肠 鱼丸 韭菜饺子 虾饺 火锅粉 木耳 西兰花 藕 土豆 香油 醋

taste: 麻辣

step: ['把麻辣火锅料放入锅中，加入水淹没调料。', '加入不容易煮烂的火锅粉和藕片垫底。开大火煮。', '大火煮开后，开出浮末，开始放菜。麻辣烫放菜的顺序很有讲究，先放煮得久的，再放需要煮几分钟的，最后放烫一下就熟的菜，这样才能保证菜品的口感。', '放入各色丸子，冻饺子、脆皮肠。', '加入豆皮。', '放入土豆片和西兰花，盖上锅盖焖1分钟即可。', '最后放入牛肉片即可出锅，碗中放入香油和醋即可开吃。']

---

记录 6127:

title: 香辣烤鱼

image: 522741.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄鱼 洋葱 豆芽菜 红辣椒 芹菜 平菇 尖辣椒 香葱 蒜瓣 生抽 玉米油 豆瓣酱 火锅底料 姜丝 花椒

taste: 咸鲜

step: ['我用的是海鲜大礼盒中的黄鱼。', '已经腌制过，所以无需再处理，如果是鲜鱼就要事先处理一下，还要腌制入味，所以我这里就省略啦。', '把黄鱼尾部用锡纸包起来，防止烤糊了。', '放将黄鱼入烤箱中层，上下火180度烤25分钟，两面金黄色就可以了。', '配菜没有统一绝对，只要是自己喜欢的就可以，我这些都是家里现成的。', '豆芽菜洗净。', '香葱切段，姜切丝，蒜瓣儿，红辣椒。', '香芹切成寸段。', '洋葱切丝，红辣椒切成圈⭕。', '平菇洗净。', '焯水。', '锅内放油烧热，放入洋葱丝煸炒至软。', '放入豆芽菜继续煸炒至软。', '倒入烤盘里，接下来制作汤料，↓↓↓。', '锅内放油，放入尖辣椒，花椒粒，姜丝，蒜瓣，香葱段爆出香味。', '放入少许豆瓣酱。', '加入香芹翻炒均匀。', '放入平菇继续翻炒入味。', '加入少许生抽调味。', '放入适量清水烧开。', '放入少许火锅底料。', '将火锅底料融化熬出香味，放入适量盐，白糖调味，汤料煮好了，马上看看黄鱼差不多了吧。', '这是烤好的黄鱼。', '将烤好的黄鱼放在铺好底的烤盘里。', '把煮好的汤料倒在烤盘里，撒上红椒圈⭕。', '最后一步千万不能省略:锅洗干净，重新烧热倒入食用油，等到冒烟时马上浇在鱼上面。', '“刺啦”一声，马上激出香味，表示大功告成。', '成品图。']

---

记录 6128:

title: 简易版水煮牛肉片

image: 522699.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 好人家水煮肉调料 黄豆芽 生菜 料酒

taste: 微辣

step: ['准备食材，牛肉切薄片，锤松散，放好人家腌肉包，料酒腌制20分钟。', '豆芽，生菜焯水断生。', '沥干水分盛盘备用。', '起锅放蒜瓣，好人家调料包炒香。', '喜欢吃辣的可以放一些干辣椒段和花椒，一起炒香。', '炒香后，加一瓶矿泉水的量，煮沸后，下肉片，变色就关火。', '把肉和肉汤一起倒进盛蔬菜的盆里，然后撒干料。', '起锅烧油，油9成热的时候，泼在干料上。', '完成。']

---

记录 6129:

title: 鲜椒冒菜

image: 522396.jpg

categories: 川菜

ingredients: 香肠 豆干 蟹肉 饺子 方便面 猪肉片 花椒 藤椒油 青辣椒 红辣椒

taste: 麻辣

step: ['先放入饺子。', '然后放入其他配菜煮。', '最后加入泡面煮熟捞出，加入少许汤。', '热锅下少许油然后倒入一包藤椒油，放入鲜青红辣椒圈，还有花椒。', '爆香后倒入碗中即可。', '可以啦。']

---

记录 6130:

title: 麻辣香锅

image: 522228.jpg

categories: 川菜

ingredients: 明虾 莴苣 鳝鱼 青辣椒 莲藕 熟大肠 香菇 麻辣香锅酱汁 红辣椒 淀粉 食用油

taste: 麻辣

step: ['完美。', '明虾8只开背去沙线。', '准备鳝鱼肉50克，切段。', '莴苣50克切条。', '红辣椒切条。', '青椒切条。', '莲藕切片。', '熟大肠切段。', '香菇改刀。', '莴苣和藕片焯水。', '明虾熟大肠撒入面粉沾均匀。', '鳝鱼撒入面粉沾均匀。', '再下入油锅炸至金黄捞出。', '锅内留油，热锅下油，葱姜蒜爆香。', '倒入麻辣香锅酱汁爆香。', '下入配菜翻炒均匀。', '出锅摆盘。', '一道麻辣过瘾又解馋的麻辣香锅做好了。']

---

记录 6131:

title: 蜀香味鲍

image: 522039.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲍鱼 莲藕 藤椒蒜蓉酱 青辣椒 面粉 食用油 红辣椒

taste: 原味

step: ['完美。', '准备8只鲍鱼，改成花刀。', '莲藕150克切长条。', '莲藕焯水。', '加入适量面粉拍粉。', '七成油温下锅，炸制金黄。', '锅底留油，倒入鲍鱼莲藕，翻炒均匀。', '倒入藤椒蒜蓉酱，翻炒入味。', '烧至入味倒入青红椒粒翻炒均匀。', '出锅排盘。', '一道原味原汁，鲜美多汁的蜀香味鲍做好了。']

---

记录 6132:

title: 洗澡泡菜

image: 522025.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白萝卜 红辣椒 生姜 大蒜头 盐 冰糖 米醋

taste: 酸甜

step: ['萝卜洗净去皮，切0.5厘米厚块。', '红辣椒切块，蒜头，生姜洗净切片。', '萝卜片放入密封盒，铺上辣椒生姜大蒜片。', '撒上盐，均匀的放上小冰糖块，淋上米醋。', '放入冰箱冷藏室腌渍一晚上。', '开吃吧。']

---

记录 6133:

title: 新手秒上手——纯素麻婆豆腐

image: 521200.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 葱 蒜末 姜末 花椒 小米椒 食用油 豆瓣酱 辣椒油

taste: 原味

step: ['准备食材：豆腐切块，花椒一小把，蒜、姜切末，小米椒切小圈，葱花是事先切好冻在冰箱里的。', '锅热入油，下入花椒，煸炒出香味、稍焦后撇出不要。', '下入蒜、姜末，一勺豆瓣酱，适量辣椒油（酱），辣酱油小火快速翻炒几下后下入小米椒，继续快速翻炒出香味。', '下入豆腐，轻翻使豆腐均匀沾上辅料。', '倒入开水将近盖住豆腐，倒入适量生抽，稍翻几下。', '盖锅盖，大火稍开，小火炖煮5分钟。', '炖煮过程中，制作芡汁：将适量淀粉、白糖、盐、清水搅拌均匀。', '5分钟后，大火收汁至汤汁快没有时勾入芡汁，翻炒至汤汁浓稠，撒葱花，稍翻两下即可出锅。']

---

记录 6134:

title: 麻辣干锅虾

image: 521055.jpg

categories: 川菜

ingredients: 明虾 青红辣椒 葱 食用油 淀粉

taste: 麻辣

step: ['完美。', '准备明虾20只，开背去沙线。', '青红辣椒，葱各10克。', '把收拾好的虾放入盆中，加入淀粉，搅拌均匀。', '锅内倒入适量的油，油温烧至七成热，倒入明虾，炸制金黄捞出。', '锅内留底油下入葱姜爆香。', '再加入青红辣椒。', '倒入麻辣香锅酱汁翻炒均匀。', '下入明虾。', '翻炒均匀。', '出锅摆盘。', '一见就流口水的麻辣干锅虾做好了。']

---

记录 6135:

title: 串串香

image: 521051.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菜油 牛油 郫县豆瓣酱 白酒 豆鼓 糍粑辣椒 花椒 生姜 大蒜 大葱 冰糖 醪糟 八角 山奈 桂皮 小香 草果 香叶 香草 丁香 千里香 香茅草 辣椒面 花椒面 味精 盐 花生碎 熟芝麻 耗油 小米辣 香菜末 蒜泥 香油 牛肉 猪瘦肉 鸡胗 羊肉 排骨 鱼 虾 鸡翅 腊肠 根据个人喜好

taste: 麻辣

step: ['第一步将八角扳、桂皮切成小粒，三奈切片，草果拍破剪成小块，香叶剪细，香茅草剪成小段。', '第二步全部香料和花椒分别用水浸泡，直至充分浸泡透，然后滤水分备用。', '第三步预备2口炒锅。一口放入(豆瓣、大葱、生姜、醪糟、白酒25克、大蒜、豆豉、冰糖)调匀。另一口锅倒入。', '第四步将混合的料小火炒制，并不停搅动锅底以免粘锅，炒制出香味时再放入备用的香料。', '第五步继承炒制20分钟左右，放入浸泡的花椒，再炒5-10分钟，锅内原料香气四益时起锅即成串串香底料。']

---

记录 6136:

title: 家庭版钵钵鸡

image: 521012.jpg

categories: 川菜

ingredients: 钵钵鸡调料 鸡腿 牛肉 鹌鹑蛋 西兰花 金针菇 莴笋 藕 方竹笋 绿豆芽 土豆 木耳 火锅脆皮肠

taste: 微辣

step: ['鸡腿洗干净以后，放入加了料酒和姜粉的水中煮熟。', '钵钵鸡调料备用。', '鸡腿熟了捞出切片备用。', '把剔除了肉的鸡腿骨头继续熬煮十分钟，然后换一个大一点的容器，趁汤热时放入调味粉包，没有调味粉包可以放入鸡精或者高汤。', '把钵钵鸡的辣味料包放入锅里，搅拌均匀。锅底准备好啦，准备放菜。', '水开以后，放入木耳和火锅脆皮肠，建议先煮不容易糊锅变色的菜，或者先煮不容易入味的菜，这样可以先放入锅底多浸泡一会儿，更方便入味。', '煮好的鹌鹑蛋剥掉壳以后，用牙签戳几个小孔，方便入味，放入调好味道的锅里。', '莴笋直接切成长片放入锅里入味。因为莴笋生的都可以吃，所以不用煮。', '捞出木耳和火锅肠，放入调料锅里，水里继续放入方竹笋、金针菇煮。', '炒藕切成片放入锅里煮。一定要买炒藕，不然藕片吃起来不脆。', '把切好的鸡肉片和煮好的各种蔬菜放进锅里浸泡入味半小时。', '西兰花和土豆片微微烫一下就行了，保持它们的脆。所有菜品放入锅里至少静置半小时，让菜品充分入味。', '撒上芝麻，一锅香喷喷的钵钵鸡就做好啦！']

---

记录 6137:

title: 灯影牛肉丝

image: 520707.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 桂皮 香叶 八角 姜 白酒 花椒 葱 五香粉 姜粉 油 辣椒粉 生抽 鸡精 蚝油 米酒 白芝麻

taste: 中辣

step: ['准备好牛肉。', '牛肉冷水上锅，加少许白酒、葱、姜焯水三分钟。', '捞出，炒好水的牛肉，放入电高压锅内，加桂皮、八角、香叶炖15分钟至熟。', '煮好的牛肉按纹路用手撕成小条，尽量撕小条。', '起锅烧油，油七成热时，下牛肉丝炸香，炸干水分。', '捞出沥干油。', '另起锅，小火，下花椒煸出香味。', '下牛肉丝煸香。', '加鸡精、蚝油、辣椒、生抽、米酒、五香粉、姜粉调味翻炒均匀。', '加白芝麻翻拌均匀即可。', '起锅装盘。', '好了😁，好吃到停不下来哦。']

---

记录 6138:

title: 鲜菌菇肥牛锅，新手操作无难度，家庭团聚暖心餐

image: 520697.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆酱 蒜末 生抽 白糖 肥牛肉卷 大葱 大白菜 萝卜 豆腐 蟹味菇 香菇 金针菇 蟹肉棒 小香肠 清水

taste: 咸鲜

step: ['制作酱料，把黄豆酱40克、蒜末15克、生抽10克、白糖2克放一起。', '混合均匀备用。', '锅底加入，大白菜适量、萝卜适量、豆腐适量、蟹味菇适量、香菇适量、金针菇适量、蟹肉棒适量、小香肠适量、喜欢吃的都可以加。', '最上面放上准备好的酱料，倒入清水1000毫升，盖上锅盖煮沸。', '放入肥牛肉卷200克，大葱3片，煮至肥牛熟透就可以开吃了。', '新手操作无难度，家庭团聚暖心餐。']

---

记录 6139:

title: 麻辣水煮鱼！！！

image: 520509.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大头鱼 酸菜 芹菜 葱 香菜 姜片 蒜粒 青小米椒 郫县豆瓣 花椒粒 辣椒粉 白砂糖 白胡椒粉 料酒 红薯淀粉 生抽 食盐 魔芋 豆腐 红小米椒

taste: 超辣

step: ['大头鱼，鱼头鱼骨鱼片分开用流水洗净，用料酒生抽食盐白胡椒粉红薯🍠粉腌制30分钟左右备用。', '准备好配菜配料。', '洗切好配菜配料。', '大火🔥，热锅冷油，油温5成热时下蒜粒姜片爆炒至变色，再次放入青红辣椒🌶️段香菜根葱头芹菜头炒干水气。', '待锅中配料水气炒干爆香时，快速放入挤干水份的酸菜段。', '快速翻炒至酸菜表面微焦放入豆瓣酱炒香。', '下入鱼头翻炒均匀。', '锅中倒入适量清水煮沸。', '煮沸后转中小火慢炖10分钟。', '放入剩余的葱节芹菜段香菜杆，此时放入适量生抽食盐和白糖调味。', '再次沸腾后放入备好的配菜煮5分钟，关小火用漏勺捞出锅中鱼头配菜配料放入盆中待用，锅中留汤底再次大火烧开转小火下入鱼骨煮至变色，后依次下入鱼片，用勺子轻推锅底防止粘连，待鱼片变色时快速捞起放入盆中，锅中汤底大火烧开后快速倒入盆中。', '在鱼片上均匀撒上辣椒粉花椒粒小米椒圈，锅洗净放入适量油烧开后快速淋在鱼片上，最后撒上葱花香菜花点缀。']

---

记录 6140:

title: 麻婆豆腐

image: 520400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 干辣椒 花椒 面酱 老抽 生抽 盐 味精 淀粉

taste: 原味

step: ['料，如上。。干辣椒自己剪碎的(有一种碎发票的剪刀，五排刀刃)。。热锅小火焙干花椒，碾碎(焙过，擀面杖就可以轻松砸碎了)。。其实，我也试过成品的麻婆豆腐调料包，一言难尽吧，居然还有红油料包，什么鬼。。还是自己调的，吃起来暖胃一点。', '南豆腐可以忽略这一步，它很嫩，是可以直接小葱拌豆腐的。。我的是北豆腐，口感硬一点，盐水煮一下炒的时候不易碎。。当然，你也可以不煮。。我懒，我成片煮，好捞，不用洗笊篱。', '热锅，煸香辣椒碎，下东北大酱与老抽生抽2:1:1，加点水，豆腐和花椒碎放进去煮开裹匀，盐和味精，水淀粉勾芡，结束了，洗锅(•͈ᴗ•͈ૢૢ)❊⿻\*']

---

记录 6141:

title: 宫保鸡丁

image: 520119.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 黄瓜 淀粉 料酒 郫县豆瓣 盐 酱油 醋 生抽 蚝油

taste: 原味

step: ['胡萝卜、黄瓜切丁，葱切成1cm长段，调一碗料汁：淀粉、盐、生抽、酱油、醋、水调匀。', '鸡胸切丁，放入淀粉、蚝油、料酒或黄酒、盐、少量生抽抓匀，腌半个小时。', '鸡胸过油，黄生米去皮。', '锅底留少量油，放入郫县豆瓣酱，炒至出油，放入鸡胸翻炒均匀，依次放入葱段，胡萝卜和黄瓜丁，调料汁。炒匀，收汁。', '出锅前撒上花生米，拌匀。']

---

记录 6142:

title: 鱼香肉丝

image: 520072.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 胡萝卜 辣椒 木耳 酱油 盐 糖 鸡精 料酒 蚝油 淀粉 醋

taste: 原味

step: ['葱姜、辣椒、木耳、胡萝卜切丝，蒜切末。', '肉切成条状，加入淀粉、料酒、盐，蚝油鸡精抓匀腌半个小时。', '起锅烧油，将肉炸至断生捞出，菜丝过油，捞出备用。', '鱼香料汁调配：一勺淀粉，少量盐、白糖、酱油、蒜末，加水调匀。', '锅中剩少许油，把葱丝、姜丝放入，翻炒几下，放入一小勺郫县豆瓣酱（没有就不放了），加入肉丝翻炒均入，一次加入料汁和菜丝，翻炒均匀即可。', '出锅。']

---

记录 6143:

title: 麻辣香锅

image: 519979.jpg

categories: 川菜

ingredients: 北极虾 贝类 丸子类 豆瓣酱 火锅底料 花椒 姜片 蒜子

taste: 微辣

step: ['准备自己喜欢的蔬菜，洗净备用。', '海鲜贝类。', '准备丸子类。', '把蔬菜和丸子类分别焯水，捞出稍稍漏干水分。', '准备豆瓣酱，火锅底料，花椒。', '加入葱姜蒜炒香放入豆瓣酱火锅底料，炒出红油~~再分别下入荤菜素菜，加入适量生抽，蚝油，鸡精，翻炒均匀。', '撒上芝麻，出锅，开吃。', '再来一张成品图。']

---

记录 6144:

title: 宫保鸡丁

image: 519832.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 植物油 姜 蒜 干辣椒 香葱 花椒 盐 料酒 黑胡椒粉 白糖 香醋 淀粉 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['红而不辣，辣而不猛，肉质滑脆。', '鸡胸肉切成大小均匀的小丁。', '放入盐、料酒、老抽、黑胡椒粉抓匀。', '放入淀粉抓匀后加入一勺植物油拌匀这样可以防止粘锅，腌渍十分钟。', '调料汁：生抽+料酒+白糖+香醋+老抽+黑胡椒粉搅拌均匀后放入淀粉搅拌均匀。', '腌渍的时候将花生米炸好。', '锅烧至冒烟放入植物油滑炒鸡肉，把鸡肉滑散，然后倒入漏勺中控油。', '锅内放少许植物油放入干辣椒段、花椒中火煸炒。', '加入姜片炒至辣椒成枣红色。', '倒入之前炒好的鸡丁大火翻拌均匀。', '倒入调好的料汁大火收汁。', '加入花生米。', '洒上葱花。']

---

记录 6145:

title: 鱼香肉丝

image: 519705.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪精肉 青椒 胡萝卜 泡发木耳 食用油 葱末 料酒 生抽 蚝油 香醋 郫县豆瓣酱 白砂糖 淀粉 辣椒段 姜末 蒜末

taste: 酸辣

step: ['胡萝卜擦成丝，泡发木耳切丝，青椒切丝，葱姜蒜切末，猪精肉切丝（加料酒、生抽、耗油和淀粉搅拌均匀，腌制10分钟）。', '调酱汁：碗中倒入生抽、耗油、香醋、料酒、白砂糖和淀粉，搅拌均匀。', '起锅烧油。', '倒入肉丝滑炒，变色后盛入盘中备用。', '锅中留底油下入郫县豆瓣酱炒出红油，下入葱姜蒜末和干辣椒段炒香。', '下入胡萝卜丝煸炒。', '当胡萝卜丝断生变软之后下入泡发木耳和青椒丝煸炒。', '倒入酱汁煸炒。', '青椒和木耳断生之后倒入滑炒后的肉丝快速翻炒。', '成品图。']

---

记录 6146:

title: 阿胖版本水煮肉片

image: 519562.jpg

categories: 川菜

ingredients: 梅肉 木耳 金针菇 甘蓝 郫县豆瓣酱 火锅底料 花椒 干辣椒 料酒 胡椒粉 白糖

taste: 麻辣

step: ['梅肉切片，1勺料酒、1小勺白胡椒粉、少许盐、1个蛋清、2勺淀粉、少许油抓匀腌制30分钟。', '爆香葱、姜、蒜，加入1勺郫县豆瓣酱，炒出红油。', '加入适量水，火锅底料（我这里用的是油状的底料），1小勺白糖。', '煮开加入甘蓝，煮熟捞出。', '再次煮开加入金针菇，煮熟捞出。', '再次煮开加入木耳、肉片，煮熟捞出。', '放入辣椒面、花椒，淋热油。', '嘿，开吃吧😍有没有很饿。']

---

记录 6147:

title: 水煮肉片

image: 519550.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 豆芽 葱末 蒜末 香菜 淀粉 蛋白 料酒 水煮肉料 盐 鸡精

taste: 麻辣

step: ['豆芽洗净备用。', '里脊肉切薄片，放姜丝、料酒、盐、鸡精、淀粉、蛋白腌制半小时。', '葱末➕蒜末➕香菜末备好待用。', '豆芽放入淡盐水中焯熟备用（家里刚好有前一天做椒麻鸡的鸡汤焯水备用，发现鸡汤煮豆芽和白萝卜的味道鲜的不得了，没忍住加蘑菇、丸子、白菜、菠菜煮了一锅蔬菜汤搭配水煮肉片）。', '350克白水煮沸后先加入酱料包煮两分钟熬匀。', '放入腌好的里脊肉煮熟出锅，加干辣椒粉、蒜末、葱末（喜欢汤干净的可以先用热水将里脊肉煮7-8成熟捞出后再放入辣油中煮熟，加干辣椒、蒜末、葱末）。', '100克花生油➕20克香油烧热均匀的浇在干辣椒、蒜末、葱末堆，撒上香菜出锅。']

---

记录 6148:

title: 酸菜鱼片

image: 519390.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 泡辣椒 红薯粉 胡椒粉 料酒

taste: 酸辣

step: ['草鱼分成骨头和鱼肉，鱼肉切成片，用一勺胡椒粉和一勺料酒码味，鱼肉和鱼排也用料酒和胡椒粉码味。鱼片码好味以后，放入红薯粉，给鱼片外面形成一层保护膜，让鱼肉滑嫩。', '一勺油，油热以后放入泡酸菜和泡椒煸炒出酸辣的香味。', '加入半锅开水，烧开，煮出酸菜香。', '倒入鱼头和鱼骨，焖煮5分钟。', '看鱼骨和鱼肉变色煮熟捞出。', '鱼排和鱼头捞出，是因为它们已经熟了，还煮出了鱼骨头的鲜，如果继续煮会煮烂；同样也是为了腾出地方煮鱼片，让鱼片能够更好给汤汁淹没入味。', '鱼片一片一片放入酸菜汤中。', '放的时候看哪里冒泡，就在哪里放鱼片，并让鱼片尽量淹没在鱼汤中，更易熟，也更能入味。', '捞出即可。鱼肉滑嫩，酸菜的酸辣和咸味煮进了汤里，酸菜也格外好吃。']

---

记录 6149:

title: 东坡肘子

image: 519292.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肘子 大葱 老姜 蒜 郫县豆瓣 盐 白糖 醋 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肘用火去一下残毛。', '姜拍散，葱切条。', '用刀在猪肘上割几刀，将猪肘放进开水锅中煮一下。', '煮熟后捞出，用郫县豆瓣在猪肘上抹匀。', '取一大碗，将刚才煮猪肘的汤到一些进去，将抹好豆瓣的猪肘放进去，将葱姜放在猪肘周围，然后将大碗放进电压力锅，蒸90分钟。', '准备适量的葱末，蒜末，盐，生抽，郫县豆瓣，白糖，醋，淀粉和水，在炒锅里烧开调汁儿。', '将正好的肘子取出放入盘中，浇上刚刚调好的汁儿，美味的肘子上桌了。']

---

记录 6150:

title: 宫保豆腐

image: 518956.jpg

categories: 川菜

ingredients: 花生 豆腐 黄瓜 植物油 盐 白糖 红薯淀粉 生抽 有机醋 郫县豆瓣酱 花椒粒 干红辣椒

taste: 咸鲜

step: ['锅中加入2勺植物油，放入花生小火炒熟。', '豆腐切块。', '黄瓜切块。', '碗中加入盐，白糖，红薯淀粉，生抽和有机醋，倒入清水至碗的一半并搅拌均匀。', '锅中余油基础上再加入1勺植物油，放入豆腐煎至两面金黄后盛出备用。', '余油加入郫县豆瓣酱小火炒出红油。', '放入花椒粒和干红辣椒炒香。', '放入黄瓜中火翻炒约30秒。', '倒入豆腐块翻炒均匀。', '倒入料汁炒匀。', '汤汁收浓时放入花生炒匀即可。']

---

记录 6151:

title: 虎皮尖椒

image: 518929.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 肉馅 冰糖 盐 老抽 淀粉 葱花 生抽 蚝油 盐 十三香 白糖 鸡蛋 橄榄油

taste: 微辣

step: ['猪肉馅，加葱花、两勺生抽、一勺耗油、一小勺盐、一小勺十三香、一小勺白糖、一个鸡蛋、少量橄榄油拌匀，静置三十分钟腌入味。', '青椒去蒂去籽备用。怕辣就尽量去筋。', '猪肉馅塞进辣椒里。要用筷子不停压实，底部也要塞满。', '蘸适量淀粉封口。', '热油锅，多一点油，全程小火。先把每个辣椒封口处煎一下定型。', '再煎辣椒至虎皮状。全程不停翻动，一直保持小火否则肉馅不熟。差不多十几分钟左右。', '多余的油倒出去，下蒜末炒香。', '半碗水+两块冰糖+小半勺老抽+2小勺盐+一小勺淀粉，搅拌均匀倒入锅内。', '小火盖盖子焖煮六分钟，汤汁基本收尽。', '出锅啦。']

---

记录 6152:

title: 麻辣豆腐

image: 518877.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 瘦猪肉 葱 干花椒 花椒油 盐 鸡粉 蚝油 生抽 老抽 糖 食用油 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['准备原材料。', '瘦猪肉剁碎。', '葱白葱叶切开切葱白粒葱叶切葱花。', '嫩豆腐从低下中间切一刀上面直切两刀横切两刀。', '锅中烧开把豆腐焯水倒出。', '热锅放油放花椒油下葱白煸香。', '下肉碎干花椒。', '放豆瓣酱蚝油生抽老抽（红油和酱香味就在这个步骤〉。', '放适量的开水烧开调味盐鸡粉糖把味调重一点（水刚刚到豆腐顶上）。', '大火烧入味烧至6~8分钟收汁用生粉勾欠。', '出锅装盘撒上葱花既可。']

---

记录 6153:

title: 青椒回锅肉

image: 518851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 葱 姜 蒜 油 盐 花椒 料酒 酱油 五香粉 豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['猪肉洗净冷水下锅焯水，加入花椒和姜片，料酒。', '焯水后捞出备用。', '葱姜蒜和青椒备用。', '猪肉切薄片。', '葱姜蒜改刀备用。', '青椒切丝装盘。', '炒锅入油烧热倒入葱姜蒜和青椒炒香。', '加入肉片翻炒。', '放入豆瓣酱，五香粉炒匀。', '加入适量酱油提香。', '翻炒入味即可出锅，酱油和豆瓣酱的咸度适中，盐可不加。', '家常下饭菜，美味极了！', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6154:

title: 东坡肘子

image: 518237.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蹄髈 冰糖 草果 桂皮 肉豆蔻 八角 花椒 香叶 陈皮 丁香 料酒 小葱 生抽

taste: 咸香

step: ['肘子清理干净后放入清水。', '将切断的葱跟姜片与肘子放入锅中一并煮开。', '把桂皮、八角、香叶、丁香、花椒、陈皮、肉豆蔻放入小布袋中。', '将20颗冰糖放在100ml的水中熬煮15分钟左右。', '往锅中放入热水、肘子。', '随后放入料酒、葱段、姜片和香料包，煮开后转中小火，焖3小时。', '倒出锅里一半的汤汁和所有配料。', '倒入4大勺生抽，开大火收汁直至汤汁变浓稠。', '捞出肘子后，继续熬煮锅里汤汁直至浓稠气泡。', '浇上汤汁、撒上葱花，东坡肘子美味出炉。']

---

记录 6155:

title: 麻婆豆腐

image: 517916.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 油 葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 辣椒油 糖 盐 酱油 香油

taste: 麻辣

step: ['成品图！', '成品图！', '豆腐切小块！', '锅里热水加入适量盐焯一下，轻轻滚动豆腐，焯好捞出控干水分备用！', '适量葱姜蒜！', '麻椒粒适量！', '锅里适量油，麻椒粒炒香，捞出渣子！', '葱姜蒜炒香！', '适量郫县豆瓣酱！', '适量辣椒油！', '适量酱油，盐，香油几滴，适量清水！', '倒入豆腐炖制入味！', '大火收汁，倒入适量水淀粉勾芡！', '加入适量鸡精调味，出锅，撒适量香葱！', '很下饭，麻辣嫩香。']

---

记录 6156:

title: 麻婆豆腐

image: 517906.jpg

categories: 川菜

ingredients: 北豆腐 带膘牛肉 郫县豆瓣酱 刀口辣椒 牛油 菜籽油 玉米淀粉 豆豉 盐 味精 白糖 姜末 蒜苗

taste: 麻辣

step: ['将豆腐切成1厘米见方的小块。干辣椒和花椒混合碾碎。小提示：豆腐块不要太大，不易入味，也不能太小，吃起来太碎。1-1.2cm的小方块正好。', '铁锅中加适量清水，加入1勺盐，倒入豆腐块，中小火汆水1分钟左右。待水沸腾之前，把豆腐盛出，沥净水分备用。小提示：汆水是为了去除豆腥味。搅动时要用勺子的背面推动水中的豆腐，不然勺子边缘容易把豆腐割破。水沸前盛出能让豆腐不会煮老，口感更嫩。', '锅中倒少许油，将干辣椒碎和花椒碎倒入，小火煸出香味，盛出备用。小提示：这是家庭制作中代替刀口辣椒的简单方法。', '把炒锅烧热，倒入菜籽油和牛油，加热融化后倒入牛肉粒，中小火滑炒至变色。小提示：用油滑炒的肉更嫩也更有香味。', '调味：倒入第二步制作的“刀口辣椒”，姜末、豆豉、郫县豆瓣酱，加适量水，大火煮沸后，再加入盐、味精、白糖搅匀，倒入豆腐块。开小火，将豆腐煮5分钟入味。', '一边锅中煮，一边调水淀粉，淀粉和水的比例是1：5左右（根据制作的菜品不同，水淀粉比例也可适当调整）。', '沿锅边倒入水淀粉，中小火，用锅铲背面轻轻推动搅匀，勾芡即可。小提示：大家都知道豆腐在煮的过程中会“吐水”，感觉越煮水越多。所以做麻婆豆腐时，如果只勾一次芡，芡汁会很快被豆腐吐的水冲淡，吃到嘴里时芡汁裹不住豆腐，感觉味道稀薄不足，也不够嫩滑。所以我们要勾2-3次芡。如果勾两次芡，要先稀再厚；如果勾三次芡，要遵循“1稀—2厚—3稍薄”的次序。']

---

记录 6157:

title: 自制网红牛奶麻辣烫

image: 517521.jpg

categories: 川菜

ingredients: 泡面 蔬菜 丸子 葱 火锅底料 水 牛奶 豆瓣酱 姜 芝麻酱 生抽 醋

taste: 原味

step: ['蔬菜和肉类按自己喜欢，随便什么都可以。', '芝麻酱+生抽+醋搅匀备用。', '小锅中倒少许油，下葱姜爆香，放入火锅底料和豆瓣酱，中火翻炒至融化。', '加2小碗水和300g牛奶，用漏勺捞出香料。', '水开放入丸子和不易熟的蔬菜，煮几分钟，再放入面饼和金针菇，加入调好的麻酱汁，搅匀就可以开吃啦。', '😋超简单的牛奶麻辣烫就做好啦，超级香浓，喜欢的小伙伴动手做起来。', '饿了没。']

---

记录 6158:

title: 自制简单麻辣烫

image: 517452.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅丸子 豆皮 生菜 韭菜 菠菜 金针菇 土豆 藕 木耳 娃娃菜 方便面 葱 香菇 蒜 火锅底料 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['土豆藕切片。', '火锅丸子解冻。', '青菜洗净。', '菠菜。', '娃娃菜，豆皮切丝。', '菠菜，金针菇洗净。', '葱和香菇切片。', '油热炒香香菇和葱。', '炒香葱和香菇。', '放入豆瓣酱和火锅底料炒香。', '加入适量水。', '水开先放藕和土豆。', '再放入豆皮。', '煮开放火锅丸子。', '再放土豆木耳和金针菇。', '放入方便面和韭菜。', '最后放青菜。', '青菜煮熟即可。', '出锅撒香菜。']

---

记录 6159:

title: 麻辣香锅

image: 517451.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅丸子 生菜 菠菜 娃娃菜 木耳 土豆 藕 金针菇 韭菜 年糕 火锅底料 葱 香菇 豆瓣酱

taste: 原味

step: ['土豆，年糕水泡一下。', '韭菜、生菜洗净。', '准备自己喜欢的火锅丸子。', '金针菇菠菜。', '先煮火锅丸子。', '煮青菜。', '煮生菜韭菜。', '煮菠菜、金针菇。', '油热下葱和香菇爆香。', '放入火锅底料豆瓣酱炒香。', '放入锅我丸子。', '放年糕和土豆烧。', '下入煮好的青菜。', '稍微加点水煮至入味。', '都煮熟了，收汁出锅即可。']

---

记录 6160:

title: 酸菜鱼

image: 517394.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲢鱼 酸菜 酸萝卜 盐 鸡蛋 水淀粉 酸姜 酸辣椒 植物油 大葱 蒜 八角 干红辣椒 花椒粒 鸡汁

taste: 酸咸

step: ['鲢鱼切片洗净，加入1匙盐，鸡蛋清和水淀粉。', '抓匀备用。', '酸菜洗一遍切丝。', '酸萝卜切片。', '酸姜切片，酸辣椒切段。', '锅中加入植物油，放入大葱段，蒜粒，八角，干红辣椒和花椒粒炒香。', '放入酸菜，酸萝卜，酸姜和酸辣椒翻炒约1分钟。', '加入适量清水。', '放入鱼骨，1匙盐和鸡汁，烧开转中小火煮10分钟。', '一片片放入鱼片煮至变色卷曲即可。']

---

记录 6161:

title: 水煮肉片

image: 517107.jpg

categories: 川菜

ingredients: 冒菜酱 猫十八香辣烤鱼酱 猪瘦肉 娃娃菜 金针菇 清水 热油 盐 鸡精 糖 水淀粉 蒜末 花椒 干辣椒段 白酒 水 淀粉 鸡蛋清

taste: 麻辣

step: ['猪瘦肉切3mm薄片，用水反复清洗5次，沥干水分，加入浆肉料抓揉至肉片发粘，腌制10分钟。', '准备原料，娃娃菜去根一分为四散开，金针菇去根撕散开。', '锅中倒入清水500g烧开，下入香辣烤鱼酱和冒菜酱，加入盐、鸡精、糖。', '下入娃娃菜、金针菇烫熟，捞出放在盛器中垫底。', '将猪肉均匀打散下入锅中煮制，持续沸腾约1分钟即可成熟，捞出放在垫菜上。', '汤底中下入芡粉水，烧开后倒入盛器中，汤量没过猪肉一半即可。', '在肉片上撒蒜末，舀取热油，放入花椒、干辣椒炝香后浇在蒜末上即可。', '撒上葱花即可出品。']

---

记录 6162:

title: 藤椒水煮肉

image: 517096.jpg

categories: 川菜

ingredients: 渔人杰藤椒酱 猪瘦肉 娃娃菜 清水 热油 蒜末 花椒 干辣椒段 盐 料酒 水 淀粉 鸡蛋清

taste: 咸鲜

step: ['猪瘦肉切3mm薄片，用水反复清洗5次，沥干水分，加入浆肉料抓揉至肉片发粘，腌制10分钟。', '准备原料，娃娃菜去根一分为四散开，腌好的猪肉再次搅打均匀。', '锅中热油，下入娃娃菜炒至成熟软化，倒入盛器中垫底。', '锅中倒入清水500g烧开，下入藤椒酱。', '将猪肉均匀打散下入锅中煮制，持续沸腾约1分钟即可成熟，捞出放在垫菜上。', '将藤椒汤底倒入盛器中，汤量没过猪肉一半即可。', '在肉片上撒蒜末，舀取热油，放入花椒、干辣椒炝香后浇在蒜末上即可。']

---

记录 6163:

title: 藤椒肥牛

image: 517085.jpg

categories: 川菜

ingredients: 渔人杰藤椒酱 肥牛片 金针菇 清水 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['准备原料，金针菇去根撕散开，蒜剁细末。', '锅中倒入清水烧开，下入藤椒酱。', '下入金针菇煮熟，捞出放入盛器中。', '下入肥牛片煮制，去除浮沫，肥牛片捞出倒在金针菇上面。', '盛器中倒入底汤，汤量没过肥牛片一半。', '撒上蒜末，浇少许热油炝香即可。']

---

记录 6164:

title: 鱼香茄子

image: 516890.jpg

categories: 川菜

ingredients: 圆茄子 青椒 葱 姜 蒜 盐 生抽 老抽 白砂糖 醋 味精 郫县豆瓣酱

taste: 原味

step: ['圆茄子切块，葱姜蒜切碎。', '调制鱼香汁。', '油烧开炸茄子块。', '炸制略焦黄捞出。', '锅中留底油烧至六成热下入葱姜蒜。', '煸出香味后下入郫县豆瓣酱炒出红油。', '下入炸好的茄子块，翻炒匀。', '下入青椒。', '炒匀后倒入鱼香汁。', '烧开后炖五分钟，水淀粉勾芡。', '炒亮后关火加入味精出锅。']

---

记录 6165:

title: 大厨四宝鱼香肉丝

image: 516771.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 冬笋 青尖椒 木耳丝 红尖椒 大厨四宝鱼香肉丝调料 葱 蒜 姜

taste: 微辣

step: ['瘦肉切丝备用。', '冬笋切丝备用。', '青红椒切丝备用。', '加入适量料酒，拌均匀。', '加入淀粉搅拌均匀。', '热锅下油，葱姜蒜爆香。', '倒入鱼香肉丝酱汁，翻炒均匀。', '放入肉丝，木耳，冬笋，青红尖椒丝。', '翻炒均匀。', '出锅。']

---

记录 6166:

title: 麻婆豆腐

image: 516335.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 辣椒粉 花椒粉 肉末 蒜末 豆瓣酱 葱花

taste: 原味

step: ['准备两块豆腐。', '将豆腐切成小四方块。', '将豆腐焯水3分钟，然后捞出备用。', '准备辅料。', '将辅料炒香，接着放豆腐翻炒均匀后加适量水，焖煮3分钟后调味、调色，出锅前勾芡、撒上葱花即可。']

---

记录 6167:

title: 美味的香辣口水鸡

image: 516281.jpg

categories: 川菜

ingredients: 琵琶腿 姜 生抽 醋 蚝油 大葱 蒜 鸡精 花椒粒 干辣椒面 花椒面 花椒油 白糖 白芝麻 香菜

taste: 香辣

step: ['用Harthsun珐琅锅烧一锅水。', '水中放入葱结，姜片和花椒粒，准备两个大鸡腿洗净放入锅中。', '大火烧开后转中火，煮10分钟。', '捞出一小碗鸡汁备用。', '关火后把鸡腿焖8分钟，鸡腿煮熟后捞出。', '捞出后迅速把鸡腿放入冰水浸泡。', '用手把鸡腿肉撕成自己喜欢的大小，装盘备用。', '下面开始调料汁，适量的干辣椒面，花椒面和白芝麻。', '淋上适量的油做油辣子。', '油辣子搅拌均匀后放入蒜泥，葱花，生抽，醋，花椒油，白糖，鸡精，蚝油。', '加上之前的鸡汁，料汁搅拌均匀后淋在鸡肉上。', '撒上一点香菜和白芝麻。', '香辣口水鸡完成啦！']

---

记录 6168:

title: 农家小炒肉

image: 516263.jpg

categories: 川菜

ingredients: 青椒 猪瘦肉 葱 姜 蒜 老抽 生抽 花椒粉 淀粉 盐 白酒 黑豆豉

taste: 原味

step: ['青椒切圈，蒜、姜切小片。', '取一点黑豆豉放入碗中加一点水化开。', '猪瘦肉切片，倒入一点老抽、生抽、白酒、花椒粉抓匀后加入一点淀粉再次抓匀腌制10分钟。', '油烧开。', '下入肉片快速翻炒滑散。', '肉色略微变白下入葱丝，翻炒至肉色彻底变色后盛出备用。', '另起油锅油烧开。', '下入青椒圈、蒜片、姜片，翻炒一分钟。', '加入盐、老抽翻炒均匀。', '下入炒好的肉片。', '将青椒、肉片炒匀后倒入化水的黑豆豉，翻炒一分钟翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 6169:

title: 宫保鸡丁

image: 516122.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 花生米 生姜 淀粉 糖 料酒 酱油 醋 盐 豆瓣酱

taste: 酸甜

step: ['黄瓜切丁，干辣椒花椒少许备用，糖和醋1.5:1的比例和适量淀粉加清水加入小碗中。', '鸡胸肉切丁加料酒生姜丝盐淀粉腌制。', '冷油中倒入花生米小火炒香起锅备用。', '锅中剩适量油烧热加入鸡肉翻炒，变色捞起备用。', '倒入黄瓜和干辣椒花椒翻炒一会儿。', '倒入鸡肉并加入酱油豆瓣酱翻炒均匀。', '再加入糖醋汁翻炒均匀，再加入适量的花生米就可以起锅了。']

---

记录 6170:

title: 口水鸡

image: 515764.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 食盐 卤肉料 清水 大蒜 花生米 鸡精 白糖 陈醋蒸鱼豉油 香油 辣酱油 葱叶

taste: 中辣

step: ['鸡腿洗净。', '冷水下锅，放卤肉料。', '放食盐。', '盖锅盖，中小火煮30分钟。散养的鸡要煮久一点，肉食鸡不用煮30分钟。', '花生放微波炉。', '烤1分50秒。', '烤熟的花生米凉透。', '大蒜处理干净切末。', '放容器内加食盐。', '放鸡精。', '放白糖。', '放蒸鱼豉油。', '放陈醋。', '取辣椒油。', '放辣椒油。', '凉透的花生米捣碎，放调料里。', '放芝麻油。', '拌匀，放葱叶末。', '煮好的鸡腿，取出来放冰水浸泡一会儿。', '取出来切块。', '摆盘。', '倒上料汁。', '成品。', '成品。']

---

记录 6171:

title: 麻辣拌

image: 515225.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅丸子 莲藕 荷兰豆 魔芋丝 芝麻酱 辣椒粉 白芝麻 香葱 大蒜 生抽 香醋 白糖 香油 线椒 食用油

taste: 酸辣

step: ['主要食材；各种火锅丸子（虾丸，蟹丸、牛肉丸等）、莲藕60克、荷兰豆8个、魔芋丝120克等。', '先来准备酱料；花生酱、芝麻酱各1茶匙放入碗中，加入1茶匙香油、少许食盐、凉白开搅拌至顺滑浓稠备用（芝麻酱、花生酱根据自家口味加，可以都用芝麻酱，也可以都用花生酱，自家喜欢就好）。', '准备完酱料咱在准备料汁：香葱切葱花，大蒜切末、线椒切小圈（如果有小米椒也可以放一个，红色点缀成品会更好看）。', '、切好的葱末、线椒、大蒜末和白芝麻、辣椒粉一起放入碗中。锅中烧热油，趁热浇在辣椒粉上激出香味。', '依次加入3茶匙生抽、2茶匙香醋。', '加入1茶匙白糖拌匀即成料汁备用。（味精鸡精着些放不放随自己口味）', '现在来处理食材，荷兰豆大的一切二小的不用切，莲藕洗净去皮切成薄片。（食材不拘于这几种，喜欢什么蔬菜都可以加）', '切好的莲藕和荷兰豆、魔芋丝一起放入沸水锅中焯水，捞出后过凉备用。', '丸子类也一起入沸水锅中炒水捞出，这个不用过凉哈。', '焯过水的火锅丸子、魔芋丝、荷兰豆、莲藕一起放入大一些的容器中。', '淋入调好的料汁，和调好的麻酱汁拌匀即可。', '成品。']

---

记录 6172:

title: 鱼香肉丝

image: 514364.jpg

categories: 川菜

ingredients: 通脊 笋 胡萝卜 黑木耳 姜 葱 郫县豆瓣 泡椒 酱油 料酒 糖 淀粉 蒜蓉

taste: 鱼香

step: ['同脊肉切丝，放料酒、酱油、白胡椒粉腌制。', '准备郫县豆瓣和泡椒。', '辅料切丝，笋、黑木耳、胡萝卜切丝，姜切丝，小葱切丝。', '准备调料汁：一勺料酒、一勺糖、两勺醋、一勺酱油、一勺蒜蓉，一勺葱段、一勺淀粉。', '锅烧热放油烧热。', '放入郫县豆瓣和泡椒炒出红油。', '放入姜丝翻炒。', '放入肉丝炒八成熟。', '放入胡萝卜丝、笋丝、黑木耳丝翻炒。', '放入调料汁，出锅前淋少许红油。', '盛盘，表面撒些葱花。']

---

记录 6173:

title: 水煮肉片

image: 514289.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 土豆 豆皮 料酒 火锅底料 香料 大葱 生姜 盐

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉切成薄片，加入料酒盐淀粉拌匀，再加入花椒面，辣椒面，五香粉少许拌匀，其实大家也可以用猪肉牛肉。', '把其他材料也备好。', '锅中放少许油烧热放入火锅底料，大葱，生姜翻香。', '加入适量清水煮沸，先放土豆煮至八成熟，再加入豆皮，根据咸淡加入酱油和盐调味。', '豆皮土豆煮好之后捞出，开大火放入鸡胸肉，要一片一片的放，而且动作快点。', '放完之后，鸡胸肉煮两分钟左右就可以起锅享用，撒入香菜。']

---

记录 6174:

title: 口水鸡

image: 514010.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 蒜 小米椒 花椒 姜块

taste: 香辣

step: ['准备一只鸡腿，用清水洗去鸡腿的血水。', '锅中加水，放入鸡腿、姜块、干红椒、桂皮、花椒粉、料酒、盐、胡椒粉，小火煮15-20分钟。', '准备辅料小米椒、花椒、姜蒜末。', '将煮好的鸡腿切块摆盘，将辅料调味、炒香铺在鸡腿表面，撒上葱花即可上桌。']

---

记录 6175:

title: 水煮肉片

image: 513895.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 干粉条 莴笋丝 蒜 姜 干辣椒 葱花 淀粉 鸡蛋清 盐 料酒 胡椒粉 豆瓣酱 酱油 陈醋 糖 鸡精 油 水

taste: 香辣

step: ['准备食材:粉条、莴笋丝、姜葱蒜、干辣椒、肉片(肉片用油、盐、鸡蛋清、淀粉、料酒、胡椒粉拌匀)。', '将热水泡开的粉条放入砂锅备用。', '起锅烧油，爆香姜蒜。', '放入一勺豆瓣酱，炒出红油。', '加入适量的水。', '煮开后放入酱油、陈醋和糖。', '放入莴笋丝焯熟。', '捞起放入砂锅的粉条上。', '留下的汤汁，下肉片煮。', '汆熟马上捞起放入砂锅。', '红油汤汁倒入砂锅内，开火煮开。', '炖开后放入干辣椒和葱花。', '浇上热油完成。', '成品。香辣开胃。']

---

记录 6176:

title: 麻辣水煮鱼

image: 513740.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼尾 莴笋杆 青椒 花椒 姜末 麻辣火锅底料 红椒 蒜末

taste: 原味

step: ['准备一个鱼尾，将鱼骨肉分离，肉切片并腌制10分钟、骨切段。', '准备一个鱼尾，将鱼骨肉分离，肉切片并腌制10分钟、骨切段。', '准备一个鱼尾，将鱼骨肉分离，肉切片并腌制10分钟、骨切段。', '准备一些莴笋皮和青红椒、姜蒜末、花椒。', '准备一些莴笋皮和青红椒、姜蒜末、花椒。', '起锅烧油，将半块麻辣火锅底料炒香后加水、调味，放鱼骨，大火煮出浓汤。', '将莴笋皮在锅内煮断生与鱼骨一起捞出垫底。', '将鱼片在锅内煮熟后捞出装入盆内，将调味料铺在鱼片表面，淋上热油即可上桌。', '成品。']

---

记录 6177:

title: 蒜泥白肉

image: 512792.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜头 蚝油 酱油 胡椒粉 糖 米酒 盐 小米辣

taste: 蒜香

step: ['五花肉。', '冷水下锅，加少许米酒，盐煮熟(米酒去腥，盐令肉更紧实)。', '五花肉煮至用筷子很轻松穿入即可。', '取出，放凉或过冰水，或放冰箱冰一会。', '三粒蒜头去皮。', '用压蒜器压成泥。', '如图，很方便的。', '加入蚝油，酱油，糖，胡椒粉调匀，酱汁就好了。', '五花肉放在熟食菜板上切薄片。', '把五花肉摆入碟子中，随各人喜爱摆放。', '把酱汁淋在五花肉表面，加点小米辣点缀下，就完成了。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6178:

title: 自制麻辣火锅

image: 511672.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅底料 金针菇 火锅肠 火锅粉 火锅肉丸子 虾饺 火锅笋 香油 土豆

taste: 中辣

step: ['各种配菜洗净备用。', '火锅底料放入锅中化开。', '加入半锅水烧开后，先加入不容易熟的火锅粉和土豆片，然后依次放入各种配料煮5分钟左右。', '摆放完毕，开始煮5分钟。', '出锅，配上饮料和牛奶，慢慢享受火锅的美味吧！']

---

记录 6179:

title: 鱼香茄子

image: 511468.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 肉末 鱼香茄子调料 油 姜葱 蒜茸 盐

taste: 鱼香

step: ['茄子切成段。', '姜葱切末。', '锅中放入适量油烧热后放入姜葱蒜爆香。', '放入肉末煸炒。', '放入茄子翻炒至断生变色。', '调料加入适量水调匀。', '放入煸炒出香味的茄子中加入适量水大火烧开即可。', '成品装盘。']

---

记录 6180:

title: 鱼香鸡丝

image: 511081.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 山笋 泡发木耳 青椒 红椒 葱 姜 蒜 糖 干淀粉 黄酒 醋 老抽 郫县豆瓣酱 剁椒碎 油

taste: 鱼香

step: ['准备好材料。', '鸡腿去骨去皮切丝，加盐、黄酒、淀粉抓匀后腌制几分钟。', '木耳切丝；山笋切丝。', '青红椒切丝。', '备好葱姜蒜末；将剩下的黄酒、醋、糖、老抽搅拌均匀，做成碗汁备用。', '锅烧热后倒入油，倒入鸡丝煸炒至肉丝变色后盛出（也可以不用盛出，个人喜欢把炒出的汁水去掉）。', '再热油，倒入木耳笋丝炒一两分钟盛出。', '锅洗净，重新倒入一点儿油，放入郫县豆瓣酱和剁椒碎，翻炒出红油和香味后，加入葱姜蒜末。', '炒出香味后倒入鸡肉和蔬菜丝，倒入碗汁炒匀。', '再加入椒丝炒匀即可出锅。']

---

记录 6181:

title: 回锅肉

image: 511077.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 大葱 姜 八角 花椒粒 黄酒 干红辣椒 青椒 青蒜 植物油 郫县豆瓣酱 甜面酱 白糖 鸡汁

taste: 微辣

step: ['五花肉冷水入锅，加入葱段，姜片，八角，花椒粒和黄酒，烧开转小火煮40分钟。', '取出切片。', '姜切片，干红辣椒切段，青椒去蒂去籽切片，青蒜切段。', '锅中加入植物油，放入肉片翻炒出油后拨到一边。', '放入剁碎的郫县豆瓣酱和甜面酱炒出红油，再同肉片炒匀。', '加入白糖，鸡汁，放入青椒和青蒜茎翻炒断生后放入青蒜叶，炒匀即可。']

---

记录 6182:

title: 辣子鸡

image: 509426.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 鸡胸 辣椒 花椒 葱 姜 蒜 白芝麻 白糖 淀粉 料酒 生抽 盐 胡椒粉 食用油

taste: 原味

step: ['将鸡腿和鸡胸上的肉剔下，切成大小适中的块，用水清洗一遍，加入料酒1匙、生抽2匙、少许胡椒粉和盐抓匀腌制2个小时以上。', '放入淀粉再次抓匀。', '锅内油烧至七成热，放入鸡块小火炸3分钟。', '再用大火复炸至金黄，控油捞出。', '辣椒剪断，姜切丝，蒜拍松切片，葱切碎备用。', '锅底留少许食用油，放入葱姜蒜和花椒，小火爆香。', '放入辣椒断煸炒一下。', '倒入鸡块，加入生抽、白糖翻炒2分钟。', '撒入白芝麻翻炒一下。', '撒上葱花出锅。']

---

记录 6183:

title: 辣炒鸡丁

image: 508571.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 辣椒 花椒 八角 葱、姜 食用油 生抽、料酒、盐 白糖

taste: 原味

step: ['鸡腿肉切丁，加入生抽、料酒、盐各1匙，搅拌均匀，放入冰箱腌制2小时。', '锅内放入食用油，油烧热至八成热，放入鸡丁炸至金黄。', '捞出控油备用。', '辣椒剪成小段去除辣椒籽，姜切丝，葱切碎。', '锅内留少许底油，加入葱、姜、花椒、八角、辣椒爆香。', '倒入鸡丁翻炒片刻，加入少许生抽、白糖继续翻炒几下出锅。']

---

记录 6184:

title: 麻辣香锅

image: 508433.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 虾 土豆 鸡 白菜 蘑菇 牛猪肉片 肉素鱼丸子 火锅料 鸡汤

taste: 原味

step: ['将鸡切块下姜片葱白料酒高压锅里炖二十分钟。', '火锅料炒熟加入鸡汤。', '放入各种配菜煮开熟后即可食用。']

---

记录 6185:

title: 鱼香肉丝

image: 508244.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜丝 木耳丝 螺丝椒 花生油 陈醋 白糖 生抽 生粉 盐 料酒

taste: 酸甜

step: ['猪里脊切片。', '切成均匀的肉丝。', '木耳切丝，胡萝卜擦丝。', '绿椒切斜丝。', '肉丝内适量盐，料酒，生抽，生粉。', '抓匀腌几分钟。', '4勺陈醋，3勺白糖，2勺生抽，1勺生粉调成鱼香汁。', '锅内适量油，开小火，肉丝放入。', '用筷子快速滑至变色盛出。', '锅内另放一点油，姜蒜放入炒香。', '郫县豆瓣酱放入一勺炒出红油。', '胡萝卜，木耳，青椒放入。', '翻炒几下，一勺开水。', '肉丝放入。', '翻炒两下。', '倒入料汁翻炒汤汁明亮关火盛盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 6186:

title: 重庆辣子鸡

image: 508047.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 干辣椒 麻椒 大葱 姜 大蒜 白芝麻 花生油 盐 料酒 淀粉 生抽

taste: 麻辣

step: ['首先我们要先准备好制作重庆辣子鸡需要用到的食材，2个鸡腿不用剔骨，用快刀把鸡腿斩成鸡块，放入水中反复清洗去除血水后捞出沥干水分，加入盐2g、料酒10ml、生抽5ml和淀粉3g，拌均匀后腌制20分钟让其入味；准备好干辣椒30g和麻椒20g；葱姜蒜准备好备用。', '炒锅中火烧至掌心灼热，倒入花生油800ml，油温烧至8成热的时候下入腌制好的鸡块进行炸制。', '小火低温炸至鸡肉变成白色，表面微缩后转中火炸。', '用锅铲给鸡块翻面，让鸡块受热均匀，慢炸收干鸡块的水分，炸至鸡块变成金黄色。', '转大火高温快速炸至鸡块金黄酥脆之后进行控油。', '将炸好的鸡块捞出装盘，倒出锅中多余的花生油，留底油备用；用剪刀将干辣椒剪成小辣椒段；大葱切成葱花；姜和蒜切片备用。', '烧热锅中底油，放入姜片和蒜片小火炒香之后下入葱花、干辣椒段和麻椒一起翻炒出香味。', '下入炸好的鸡块进行翻炒。', '撒入白芝麻，翻炒均匀即可出锅装盘。', '麻辣干香的辣子鸡就做好了，备好酒水就可以开吃了。']

---

记录 6187:

title: 怪味鸡

image: 507895.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 葱段 姜片 栀子 料酒 花生碎 熟芝麻 芝麻酱 辣椒油 香油 生抽 陈醋 白糖 花椒粉 香葱 大蒜 姜

taste: 怪味

step: ['主要食材，三黄鸡，姜片、葱段、栀子。', '黄鸡去除全部内脏，剪去指甲，切去鸡屁股冲洗干净。', '凉水放入锅中，加入姜片、葱段、2个栀子烧沸后改最小火煮15分钟左右。', '用筷子扎一下没有血水冒出即可。', '煮好的三黄鸡取出稍稍晾凉。', '调味料大集合。', '芝麻酱中加入香油、红油充分调匀，搅拌到顺滑。', '再依次加入剩余的调料。', '大蒜、香葱、姜分别切末。', '切好的葱姜蒜末也放入调料碗中拌匀。', '稍凉的鸡斩块。', '码入盘中上，淋调好的怪味汁，最后把熟芝麻仁和花生碎撒在上边即可。']

---

记录 6188:

title: 干煸辣子鸡

image: 507639.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 料酒 酱油 盐 淀粉 花椒 干辣椒 姜 蒜

taste: 原味

step: ['鸡肉切成小块，用水泡一会，泡出血水洗净；', '鸡肉装碗里，加入一勺料酒，一勺生抽，一小勺盐，一点点淀粉，抓匀腌制半小时，腌好控出水分；', '锅里放适量油，油温六成把腌好鸡肉全部下锅炸，全程保持中火；', '炸成这个颜色，控油捞出；', '姜蒜切片，干辣椒对半切小；锅留底油，倒入姜蒜，炒香后倒入干辣椒；', '倒入炸好的鸡块，然后加一点花椒，大火翻炒两分钟出锅装盘；', '又麻又香又辣，真的能多吃好几碗饭呐🤪']

---

记录 6189:

title: 辣子鸡块

image: 507543.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大鸡腿 鸡蛋 胡椒粉 料酒 生抽 盐 淀粉 干辣椒 姜 葱段 花椒 麻椒 熟白芝麻 小葱花

taste: 麻辣

step: ['鸡腿清洗干净。', '切成块。', '打入一个鸡蛋，加胡椒粉，料酒。', '加鲜味生抽。', '加盐。', '戴一次性手套抓匀', '加淀粉。', '再次抓匀腌制半个小时。', '准备花椒，麻椒，红辣椒用剪刀剪成段。', '准备葱姜。', '锅中加入食用油烧制五成热。', '放入腌制好的鸡块。', '小火炸制金黄色。', '出锅。', '油温升高复炸一次，口感酥脆，大约炸30秒捞出备用。', '留少许底油放入准备好的调料。', '小火炒出香味。', '放入鸡块', '翻炒均匀。', '撒上芝麻炒匀完成。', '出锅撒葱花完成。']

---

记录 6190:

title: 干锅辣子鸡

image: 507533.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 香菇 土豆 青椒 豆瓣酱 糍粑辣 泡椒 干辣椒 大蒜 姜 葱 花椒 酱油 蚝油 鸡精 白酒 菜油

taste: 微辣

step: ['备料。', '备料。', '备料，香菇不够，我加了点杏鲍菇。', '洗干净，剁块的鸡肉，三黄鸡。', '半锅的菜油，慢慢制油，制熟了后（我们是生菜籽油，所以要找制熟了才能炒菜用，不然是有生味儿）先炸香菇。', '香菇炸干捞出，再炸鸡，不要心狠一次性全部下锅了，这会炸不干净的，油也会被用脏了，我一般剩下的炸过鸡的油，会拿来油泼辣椒或者存放炒菜，除非你家有矿可以倒掉，哈哈。', '鸡肉一定分次，慢慢炸，其实炸干点或者嫩点都是看你们个人喜欢噢。', '我给榨得很干，应朋友的口味需求做的。', '榨干了所有鸡肉，就剩余一些油准备炒料了，先是糍粑辣椒+豆瓣酱，炒香。', '炒香了后，再把剩下的料下锅爆炒。', '大火炒。', '明显油不够了，炒料是非常吃油的，我又加了3勺炸过鸡的油。', '最后放泡椒。', '鸡呀菇呀，全部下锅。', '爆炒翻炒，加调料了，花椒粒适量+蚝油+酱油+鸡精，真的不需要放盐，豆瓣酱够够的了。', '炒匀了调料，再2匙白酒，去腥提香；最后放土豆，土豆要切大块点哦，不然切太细，干锅会闷烂掉一锅。', '炒锅用完了，换到干锅里，端桌上去，撒葱，慢慢闷香，如果有芝麻是最好的啦。', '上桌。']

---

记录 6191:

title: 红油水煮鱼

image: 507494.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 红99火锅底料 料酒 豆芽 青菜 平菇 午餐肉 葱 姜 蒜 干辣椒

taste: 中辣

step: ['将鱼处理洗净，切成块状。', '豆芽、平菇、午餐肉、青菜等配料洗净切好备用；葱切段；姜切片。', '锅内倒油烧热，放入葱姜蒜炒出香味，倒入足量清水，水烧开后放入适量红99火锅底料和鱼肉，待汤沸腾后转至中火。', '另起一锅，红99火锅底料用小火炒散出红油，并让其静置沉淀。', '将豆芽、青菜、午餐肉煮熟并垫在大汤碗底部，再盛入烧好的鱼肉和汤汁，淋上沉淀好的红油，撒上葱花即可。']

---

记录 6192:

title: 麻辣香锅

image: 507290.jpg

categories: 川菜

ingredients: 包菜 有机花菜 鱼豆腐 火腿肠 青蒜 鱼丸 火锅底料 花椒 糖 油 蚝油 葱姜蒜 盐 五香粉

taste: 麻辣

step: ['圆白菜撕成小朵。', '还有菜花切成小块用热水焯一下。', '鱼豆腐。', '蔬菜焯过水控干水分备用。', '锅中放油加花椒爆出香味然后加底料炒出红油。', '放入蒜末。', '然后加入鱼豆腐。', '翻炒一会。', '这时放入蔬菜。', '加盐+蚝油+糖调味出锅即可。', '家常小炒请您品尝。', '成品。', '成品。']

---

记录 6193:

title: 麻辣兔肉

image: 507007.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 花椒 干辣椒 橙皮 醋 糖 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['备好食材。', '油锅热了炒兔肉。', '炒出水分。', '就爱姜蒜橙皮料酒盐。', '加辣椒花椒炒香。', '加生抽或炒好的糖色醋。', '炒到变色水分基本没有即可加鸡精出锅。', '装盘撒熟芝麻。']

---

记录 6194:

title: 蚂蚁上树

image: 506781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 山芋粉丝 猪肉末 干辣椒面 青蒜末 香葱末 蚝油 老抽酱油 白胡椒粉 花生油

taste: 微辣

step: ['粉丝提前用温水泡软沥干水分备用。', '肉末加入适量香葱末，白胡椒粉和蚝油拌匀腌制片刻。', '热锅冷油爆香辣椒面，出红油（这道菜油要稍多一些）。', '倒入肉末煸炒至变色松散。', '倒入粉丝一起翻炒。', '添加适量酱油和青蒜末即可。', '家常下饭小菜哦。']

---

记录 6195:

title: 鱼香杏鲍菇

image: 506733.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 青椒 胡萝卜 泡发木耳 蒜瓣 豆瓣酱 玉米淀粉 生抽 冠利红葡萄酒醋 白糖 盐 油

taste: 鱼香

step: ['准备好材料。', '杏鲍菇切为2段手撕小条。', '青椒切丝、胡萝卜切丝、木耳切丝，蒜瓣拍碎。', '调好鱼香酱汁：小碗里加入生抽、盐、糖和葡萄酒醋。', '再加入玉米淀粉和1勺水，搅拌均匀待用。', '热油锅，把杏鲍菇炒出水分再煸到焦黄后盛出待用。', '锅中放油烧热，炒香蒜末再加豆瓣酱翻炒出红油。', '加入胡萝卜丝、木耳和杏鲍菇翻炒均匀。', '淋入调好的鱼香酱汁煮开。', '加入青椒丝炒匀收汁微浓稠状态即可。']

---

记录 6196:

title: 麻辣肥牛

image: 506709.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛肉 金针菇 姜蒜 花椒 干红椒 葱花

taste: 原味

step: ['准备食材。', '起锅烧油，将辅料炒香后加水调味，把金针菇煮熟打底。', '将腌制好的肥牛煮至七成熟捞出铺在金针菇表面，然后撒上蒜子和干红椒，淋上热油，撒上葱花即可。']

---

记录 6197:

title: 自贡爆香麻辣莴笋红油兔

image: 506702.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜兔 八角 香叶 草果 桂皮 三奈 陈皮 盐 鸡精 老抽 料酒 大葱 姜 蒜 冰糖 生抽 新鲜红辣椒 豆粉或玉米淀粉 干辣椒 干花椒

taste: 超辣

step: ['改刀兔肉（将兔肉切成尽可能小的兔丁）备用；干辣椒切段备用；葱姜蒜切碎末备用；莴笋切粒备用；用多余干红辣椒放入无油热锅炒热，后打粉成辣椒面备用；香料压碎混在一起单独装盘备用；准备后生抽、老抽、料酒等调味料备用。（注：莴笋叶洗净煮熟配主菜食用，可解油腻和辛辣。）', '腌制兔丁：在兔肉中混合盐、鸡精、老抽、豆粉、少量姜末、少量花椒面、生抽、料酒。腌制三十分钟以上。', '烧油，倒入备用香料：八角、香叶、草果、三奈、少量干花椒粒、少量干辣椒，将其煎炸至变色出香味，后捞出备用（后面要回锅）。炸过香料的油要盛出，准备在之后爆葱姜蒜时使用。', '倒入淹没兔丁的油量，炸兔丁至出香变色无水蒸气，油炸过程中加入少量料酒和少量生抽。捞出兔肉备用。', '洗锅换新油，加入大量干辣椒和干花椒炒香，后加入葱姜蒜爆香，之后加入桂皮，最后加入莴笋粒炒断生变熟脆。', '加入之前的兔肉，以及把开始炸过的香料回锅一起炒匀，期间加入适量料酒和生抽。之后起锅装盘。', '最后一步翻炒示意图。', '成品。', '回顾初心的配料展示图。']

---

记录 6198:

title: 叶儿耙

image: 139294.jpg

categories: 川菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 色拉油 红豆馅 粽叶 色拉油少许 热水 凉水

taste: 甜味

step: ['混合糯米粉和粘米粉；', '先加入50ml热水搅匀，再加入50ml凉水搅匀，然后下手和成面团；', '再加入2小勺色拉油；', '揉成光滑均匀的面团；', '将面团平均分成8份（这个可以根据自己的大小来定）；', '取一份面团揉圆拍扁，包入适量红豆馅；', '包成汤圆状；', '新鲜粽叶提前用开水烫过，并刷洗干净；', '从中间剖开并剪成大小合适的长天，抹上一层色拉油；', '把包好的面团轻轻搓成椭圆形，用粽叶卷起（抹油的一面朝里）；', '用牙签固定一下；', '粽叶垫底排入蒸屉，蒸锅上汽后入锅，大火蒸约8到10分钟，中间开盖放汽一次，以免水汽过多导致面团变形。', '取出摆盘，蘸蜂蜜食之。']

---

记录 6199:

title: 鱼香茄子

image: 139000.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 大蒜 干辣椒 小葱 橄榄油 白糖 香醋 豆瓣酱 蚝油 盐

taste: 微辣

step: ['茄子洗净，切成1cm宽的条。', '切好的茄子泡在淡盐水中备用。', '大蒜拍碎，干辣椒切好。', '葱叶用刀划成丝。', '泡在水里就自然卷曲了。这样的葱丝比较好看。', '热锅，放比平时炒菜多的油，下茄子煎炸。', '至发黄变软就可以捞出了。', '就底油下辣椒和葱段。再加入三勺豆瓣酱中火炒香。如过太干，可以加少许热水。', '下茄子翻炒。', '加入大蒜。', '加入一勺白糖。', '倒入1.5勺蚝油炒匀。', '淋入两勺香醋。', '起锅装盘，撒葱丝即可。']

---

记录 6200:

title: 酸辣土豆丝

image: 138687.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 青椒 胡萝卜 花椒 干辣椒 大蒜 橄榄油 盐 白糖 香醋 生抽 芝麻油

taste: 酸辣

step: ['准备材料。', '土豆去皮切丝。切得还算细吧，嘿嘿。', '切好的土豆丝在凉水中浸泡，去淀粉。', '青椒切丝。', '胡萝卜也切丝，蒜拍碎。', '热锅下油，下干辣椒和花椒小火炸出香味。', '辣椒和花椒拣出不要，把蒜末煸香。', '先下胡萝卜丝翻炒一会。', '再加入沥干水的土豆丝。', '加入一勺香醋。', '下青椒丝一起翻炒，加适量盐调味。', '加一勺生抽。', '下半勺白糖提味。', '临起锅前再加一勺香醋。', '按个人口味滴几滴香油即可。']

---

记录 6201:

title: 干煸豆角

image: 138607.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆角 蒜末 葱末 姜末 辣椒粒 食用油 盐 十三香 美极鲜 蚝油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['豆角去老筋，摘成段', '锅中烧开水，放摘好的豆角焯水，加点盐及几滴食用油', '热锅凉油，放蒜、姜、葱末及辣椒粒炒香', '放入焯好水的豆角煸炒', '加入盐、十三香、蚝油、美极鲜、料酒煸炒', '继续煸炒至水份干即可装盘']

---

记录 6202:

title: 辣烤鱿鱼

image: 138510.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜鱿鱼 生姜 大蒜 白芝麻 食用油 甜面酱 辣椒面 胡椒粉 孜然粉 洋葱粉 料酒 食盐

taste: 微辣

step: ['鱿鱼处理掉内脏，把鱿鱼须和身体分开，剥掉鱿鱼表面的黑膜。', '处理好的鱿鱼洗净切成大片，须分成单根。', '大蒜和生姜切成片状，加入料酒和适量食盐把鱿鱼腌制15分钟。', '甜面酱、辣椒面、孜然粉、胡椒面、洋葱粉、白芝麻，及少许食用油调制成辣酱，把料酒腌制过的鱿鱼加入拌匀继续腌制至少半小时。', '戴上一次性手套把腌制好的鱿鱼串成串。', '把亨博电烧烤炉烤盘装好，接通电源，打开开关，预热2-3分钟。', '用刷子在烤盘上轻轻刷上一层食用油。', '把串好的鱿鱼串放在烤盘上进行烤制。', '清洗净的小手碟里也可以放入食用同时进行烧烤，我用小手碟装了一些不辣的鱿鱼烤给小胖妞吃。', '多进行翻面，期间可用刷子给鱿鱼轻轻刷一层食用油，烤出来的鱿鱼更嫩。']

---

记录 6203:

title: 【 鱼香茄子】

image: 138309.jpg

categories: 川菜

ingredients: 紫茄子 生姜 大蒜 生抽 豆瓣酱 米醋 白糖 小葱

taste: 微辣

step: ['茄子洗净沥干水分', '生姜，大蒜，切成细末', '茄子用刀子斜着切，切至三分之一处，反方向，切网格形状。将茄子反过来，背面，同样切网格。', '平底锅烧热，倒油，将茄子放入。', '两面煎软，把茄子刨到锅的边上', '拿一小碗一勺生抽、两勺醋、两勺糖，少许清水倒入碗内', '把煎好的茄子刨到一边，放入葱蒜姜末，豆瓣酱煸炒出香味。', '倒入鱼香汁。汤汁熬煮至粘稠，关火即可。']

---

记录 6204:

title: 酸辣土豆丝

image: 138003.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 青椒 蒜 姜 盐 醋 生抽 糖 烹调油

taste: 酸辣

step: ['材料图。', '土豆去皮，用菜刨刨丝。', '借助工具，土豆丝很细也很均匀。', '\t将刨好的土豆丝泡在青水中。', '青椒和姜切丝，蒜切末。', '将泡过青水的土豆丝淋水备用。', '炒锅倒油烧热，炒香姜蒜后下青椒丝。', '下土豆丝翻炒，淋上醋。', '加盐调味。', '淋生抽。', '加一点儿糖和味儿。']

---

记录 6205:

title: 棒棒鸡丝

image: 137774.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 生姜 香葱 油辣椒 芝麻酱 白糖 香醋 酱油 花椒面 芝麻香油

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉和姜片凉水入锅，中小火煮开3分钟，盖上锅盖焖5分钟左右；', '至鸡肉熟，用筷子能轻松扎透即可；', '捞出鸡肉，浸入冰水，冰至凉透；', '捞出，擦干水分；', '棒子出场——用擀面杖敲打鸡肉至鸡肉松散；', '撕成细丝备用；', '香葱切细丝，多放点儿，葱白最好，葱叶也很好啊；', '所有调味汁材料放进小碗；', '搅拌均匀成调味汁；', '鸡丝放进大碗，加入调味汁；', '用两双筷子，左右抄底，上下挑拌均匀；', '加入葱丝，再次挑拌均匀，装盘即可。']

---

记录 6206:

title: 鱼香茄子

image: 137494.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 肉末 蒜末 姜末 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 白糖 纯米醋 鸡粉

taste: 酸辣

step: ['茄子洗净后，切长条', '放入热油中炸透；', '捞出沥油；', '五花肉剁成肉末；', '蒜和姜剁成末；', '鱼香汁：生抽10ml、老抽5ml、白糖10g、纯米醋15ml、鸡粉少许；\*这个份量调出来的也不一定是最理想的味道，根据自己的口味调整', '鱼香汁：生抽10ml、老抽5ml、白糖10g、纯米醋15ml、鸡粉少许；\*这个份量调出来的也不一定是最理想的味道，根据自己的口味调整', '锅中热油，放入姜、蒜末爆香；', '挖一汤匙（15g）的郫县豆瓣酱，小火炒出红油；', '转大火，放入肉末煸炒至变色；', '放入炸好的茄子煸炒；', '倒入调好的鱼香汁', '炒匀，即可！']

---

记录 6207:

title: 凉拌凉粉

image: 137361.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆淀粉 水 苋菜 辣椒 蒜瓣 葱 生姜 生抽 香醋 芝麻油 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['准备好淀粉、苋菜洗净备用。', '淀粉和水比例为1:5先用水将淀粉溶解备用。', '锅中水烧开，放入苋菜焯几秒中，捞出苋菜。焯的时间不易太长，以免破坏苋菜中的维生素。', '开小水，将水淀粉缓缓倒入锅中并不停搅拌，直至搅拌均匀不见白色颗粒。', '盛入盆中晾凉，放入冰箱。几小时后，就可切条或块凉拌啦。我这是1：5的水，有点稠了，可以稍微稀一点。', '这是冻好的', '淋上自己喜欢的酱料，就可以开动了。']

---

记录 6208:

title: 红油海藻凉粉

image: 137343.jpg

categories: 川菜

ingredients: 螺旋藻凉粉 黄豆 大蒜 酱油 香醋 冰糖 香油 盐 辣椒油 花生油

taste: 微辣

step: ['先炸个酥黄豆：黄豆加清水泡发后擦干水分，凉油入锅，慢慢炸至熟透，晾凉至酥脆；', '海藻凉粉切成长条，放进容器；', '大蒜压成泥，加入盐和香油拌匀备用；', '冰糖捣成碎末；', '加入酱油和醋，搅拌均匀，尽量使冰糖溶化；', '先将蒜泥汁倒在凉粉上；', '再倒冰糖酱油醋汁；', '撒上酥黄豆；', '浇上辣椒油；', '吃前拌匀即可。']

---

记录 6209:

title: 【私家酸辣粉】

image: 137101.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 香菜 青菜 葱 花生 芝麻 姜 蒜 高汤料包 辣椒粉 花椒粉 五香粉 胡椒粉 盐 生抽 醋 白糖 鸡精

taste: 酸辣

step: ['准备调料，主要有生抽，陈醋，白糖，史云生汤料（鸡汤和骨汤各一包），盐和鸡精，辣椒粉，胡椒粉，花椒粉，五香粉', '红薯粉泡软备用', '花生米炸酥炸脆', '葱姜蒜切末备用', '辣椒粉一大勺，花椒粉半大勺，五香粉一小勺，大致比例4：2:1，做成料粉', '锅中倒油，小火煸炒料粉', '炒香后倒入葱姜蒜炒香', '加入开水后加入史云生汤料，（没有的话其他的浓汤宝也行，有吊好的高汤最好）', '加入生抽20g，醋大约50g，酸度可以尝一下自己掌握，（醋我是之前用桂皮八角加花椒熬制的熟醋，这样醋不会很涩，非常香）', '再加点白糖调和口味，出锅撒适量胡椒粉即可', '这是做好的酸辣汤，除了做酸辣粉，米线面条都是不错的选择', '开水焯烫青菜', '水开后红薯粉烫上50秒左右即可，不可太久不然没嚼头。', '红薯粉垫点，浇上酸辣汤，撒上熟芝麻，炸花生，青菜，香菜末即可。']

---

记录 6210:

title: 豆豉口水鸡

image: 136285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 食用油 辣酱 生抽 蒸鱼豉油 花椒 盐 糖 葱 生姜 蒜末 料酒 冰块

taste: 微辣

step: ['将鸡洗净，用少量盐腌制15~20分钟。', '将腌制好的鸡放入锅内，加入清水没过整鸡，加入葱、姜片、料酒、适量盐，大火煮，水沸后将表面的血水泡沫撇清。', '大火煮沸后，继续煮10分钟左右（根据买的鸡大小来定时间，这里用的是两斤多的鸡半只），10分钟后盖上锅盖、关火，继续闷10~15分钟，让高温把鸡彻底闷熟，这样不会把鸡肉煮老。', '准备一个大汤碗，加入凉水，把冰块放进去，将闷好的鸡放入冰水中，目的是使鸡皮更富弹性，口感更好，在凉鸡的时候可以做蘸料。', '将准备好的蒜瓣切成蒜末，炒锅内倒入食用油，烧至微烫，依次加入辣酱、蒜末、豆豉、花椒放入油中炒香，接着加入生抽和蒸鱼豉油，加入适量盐和糖，翻炒两下，加入少量水，沸腾一下即可关火。（需注意，做蘸料时都用小火，避免糊底）', '将已经凉透的鸡捞出沥干水，斩件摆盘，待蘸料冷却后淋在斩件上，再撒上些葱花或香菜，OK，搞定~']

---

记录 6211:

title: 秘制酸辣土豆丝

image: 135935.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 青椒 朝天椒 盐 油 醋

taste: 微辣

step: ['备好材料，土豆洗净；', '用削皮刀给土豆去皮；', '将土豆切成薄片，再切成细丝；', '青椒切丝，朝天椒切成小段；', '土豆丝放入清水中泡15分钟，再冲洗几遍，沥干水分备用；', '热锅下适量的油，烧热加入朝天椒炒一下；', '再加入土豆丝翻炒至差不多熟了，再加入适量的醋翻炒均匀；', '青椒丝加入翻炒熟即可出锅装盘。']

---

记录 6212:

title: 啤酒香菇焖鸭掌

image: 135700.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭掌 香菇 盐 姜 葱 蒜 香叶 八角 桂皮 山奈 花椒粒 干辣椒 生抽 老抽 醋 糖

taste: 微辣

step: ['鸭掌提前解冻洗净备用。', '香菇提前泡发好备用', '热锅冷油，油热后转小火，放入糖、香叶、桂皮、八角、山奈、花椒、辣椒、姜、蒜、葱炒香', '然后放入泡发好的香菇快速翻炒', '放入洗净的鸭掌翻炒匀后放入生抽、老抽翻炒，炒匀后注入一瓶啤酒，要没过食材，如果做得多，一瓶啤酒不够的话就用泡发香菇的水加在里面。转大火煮开后滴两滴醋。', '转中火焖大概四十分钟后转大火收汁，视情况添加盐调味。有些酱油会很咸的，如果不是很咸的酱油的话就需要加盐。起锅装盘撒上葱花即可。']

---

记录 6213:

title: 麻辣鸭头

image: 135303.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭头 草果 桂皮 八角 罗汉果 丁香 小茴香 陈皮 香叶 花椒 干辣椒 红辣椒 豆酱 辣椒粉

taste: 麻辣

step: ['如图先把所有材料准备好；', '煮适量的开水，倒入鸭头煮开，捞起鸭头，过凉水备用；', '锅烧红加油烧热，倒入调料（辣椒粉、红辣椒、豆酱以外的调料），慢翻炒，直到飘香，浓浓的香味；', '加入豆酱继续翻炒至均匀；', '加入1碗水煮，煮开；', '然后倒入煮锅开；', '再加2碗水，加入调味料大火煮开（生抽、老抽、糖、盐、料酒)；', '加入红辣椒继续煮；', '煮开，倒入辣椒粉继续大火煮；', '煮开后加入鸭头，汤刚过鸭头即可；大火煮开后，调小火慢慢煮，煮2小时即可。']

---

记录 6214:

title: 麻婆豆腐

image: 135111.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 麻婆豆腐调料包 油

taste: 微辣

step: ['所为材料，猪肉跺烂，豆腐切小块。', '把豆腐倒入开水中焯一下，捞起沥干水备用。', '热锅放油放入猪肉爆香。', '空碗中倒入适量的麻婆豆腐调料。', '放入半碗水拌均。', '把调料倒入猪肉中。', '倒放豆腐，盖上锅盖煮3分钟。', '再调一点麻婆豆腐调料勾个芡。', '香、鲜、麻、辣的麻婆豆腐就OK了，很简单吧！', '这是一个很下饭的菜哦。']

---

记录 6215:

title: 辣子鸡丁

image: 135094.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 八角 老抽 料酒 醋 胡椒粉 淀粉 糖 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['鸡脯肉洗净切丁，料酒、盐、淀粉、糖、胡椒粉拌匀静置入味。（盐的量要依自己的口味来，注意一会儿油炸之后鸡肉就无法再吸收盐味了。）', '调料洗净，葱姜蒜切片，干辣椒用厨房剪剪成小段，半调羹老抽、半调羹醋、两调羹料酒和一调羹白糖调匀成酱汁备用。', '热锅冷油，油量要多一些，油热后入鸡丁中火炸成金黄色。', '看看吧，这就是炸成金黄色的鸡丁，盛出备用。', '锅中留底油，油热后入花椒、八角小火炸出香味。', '入葱姜蒜片、干辣椒段翻炒出香味，注意火候，辣椒别炒糊了，不然会苦。O(∩\_∩)O', '入炸好的鸡丁翻炒。', '沿锅边到入酱汁翻匀，关火后调入味精起锅。']

---

记录 6216:

title: 川菜还是那个川菜————————【 回锅肉藕片】

image: 134448.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 鲜藕 豆瓣酱 黄豆酱 生抽 大蒜 五香粉 料酒

taste: 微辣

step: ['买回来的藕，刨掉外皮洗净，切成薄片后泡在清水里，以免藕变色', '准备好适量的大蒜，豆瓣酱，黄豆酱，五香粉', '五花肉切成薄片待用', '锅里倒油，下入五花肉爆炒至肉变白', '调入豆瓣酱一勺，黄豆酱一勺子', '调入适量的老抽翻炒均匀后起锅装碗待用', '锅里剩底油倒入藕片翻炒', '炒至藕片断生时，加入炒好的五花肉大火翻炒均匀即可']

---

记录 6217:

title: 香辣蟹

image: 134211.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大闸蟹 红蒜头 鸡蛋 大蒜 沙姜 红辣椒 香菜 咖喱 辣椒粉 椰奶 番茄酱 黄油 香茅粉 淀粉 盐 糖

taste: 微辣

step: ['大闸蟹，打开蟹壳，切成小块大蒜切片，红葱头切丁，沙姜切片，鸡蛋打到碗里搅拌均匀，淀粉加水搅拌均匀。', '锅内加入花生油，多一些，没过蟹的份量，加热后把蟹倒入，炸至变红，捞出控油，待用。另起锅，加入黄油，融化，加入大蒜，炸到金黄，加入红蒜头、红辣椒和沙姜，翻炒；加入咖喱粉，然后倒入椰浆，搅拌成粘稠状；倒入番茄酱，加入少许的盐和糖调味。', '调大火，加入炸好的蟹，快速翻炒，倒入搅拌好的鸡蛋，继续翻炒，撒入少量的黑胡椒和香菜完成。']

---

记录 6218:

title: 泡椒凤爪

image: 134014.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 白醋 野山椒 葱段 姜 花椒 八角 蒜瓣 桂皮 料酒 鸡粉 盐

taste: 微辣

step: ['把所有材料准备好。', '鸡爪洗干净，剪去指甲，切成两块。', '姜、葱、蒜瓣去皮洗干净，切丝、段、片备用。', '花椒、八角、桂皮用水泡洗一下。', '锅中注入适量清水，大火煮开，加入姜、葱、蒜、八角、花椒、桂皮。', '加入鸡爪。', '倒入小许料酒，大火煮12分钟。', '准备好一盆冰水。', '把煮好的鸡爪用清水冲洗一下，放进冰水中泡至冰块溶化。', '锅洗净，加入所有野山椒汁和一半的野山椒、鸡粉。', '加入白醋和适量清水。', '大火煮开，熄火晾凉。', '把泡好的鸡爪取出，沥干水分，放进保鲜盒中。', '倒入晾凉后的汤汁，盖上盖子，拉上气阀，冷藏泡浸1个晚上。', '第二天就可以开吃了，特爽口，真心滴好吃。']

---

记录 6219:

title: 宫保杏鲍菇

image: 133973.jpg

categories: 川菜

ingredients: 杏鲍菇 干辣椒 葱 花生米 糖 醋 盐 鸡精 淀粉

taste: 酸甜

step: ['花生米油炸后晾凉备用。', '杏鲍菇切小丁', '将切好的杏鲍菇放入烧好水的锅中焯水。', '将焯好的杏鲍菇过凉水', '将杏鲍菇捞出，挤干水分。', '干辣椒剪成段，葱白切段，其余部分切末备用。', '将适量的糖、醋放入碗中，加适量的水，加入一勺生抽，放入适量的盐和鸡精，加入一勺淀粉调匀备用。各种调料的量根据自家的喜好调整。', '起油锅，放入葱末爆香。', '加入辣椒段和杏鲍菇。', '将杏鲍菇翻炒9分熟。', '加入葱段。', '加入炸好的花生米和调好的料汁，翻炒均匀后出锅。']

---

记录 6220:

title: 酸辣粉

image: 133962.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 油炸花生米 香菜碎 香葱碎 芹菜碎 榨菜碎 红椒圈 青菜 朝天椒粉 花椒 玉米油 生抽 芝麻酱 芝麻油 食用油 郫县豆瓣 蒜末 姜末 鸡汤 酱油 香醋 花椒粉 胡椒粉 糖

taste: 麻辣

step: ['辣椒面和花椒粒放进耐热容器中，大一点儿，否色溢出来就不好了；', '烧热玉米油至6成热——何为6成热？把手掌放在油锅上，掌心微微发热，油面稍有动静就差不过——关火，晃晃油锅，再略降降温；', '将一半的热油倒进辣椒面中，搅拌均匀；', '等半分钟到一分钟的样子，再把剩余的热油倒进辣椒面里，搅拌均匀；', '加入生抽，', '加入芝麻酱和芝麻油，搅拌均匀。油辣椒即成。', '红薯粉，用50——60度的水泡发10分钟至微软（此微软非彼”微软“，哈哈~）', '锅中入水，烧至沸腾后，下入泡软的粉条煮30秒（半分钟）；', '立即捞出粉条，过凉水并沥干水分备用；（切切：如果这时粉条仍然发硬，可以将粉条再次入沸水中煮30秒，再次捞出过凉，直到粉条熟透，非常柔软，而且呈透明状。如果煮两次还发硬，还可以继续反复煮和冲水，每次煮的时间以30秒为佳，过度煮会是粉条黏软失去弹性。反复煮和冲水过凉，不仅可以是粉条熟软筋道，还可以去除粉条的腥气。我不能提供准确的煮、冲的次数，因为干粉条本身的含水量是不一样的，不同的品牌、不同的地域、不同的季节，粉条吃水的情况都不一样）', '用煮过粉条的开水，乘势烫烫青菜，并过凉水沥干备用。（讲究些，也可以重新烧开水烫蔬菜，我又偷懒了）', '锅中入油，小火爆香豆瓣酱，至出红油；', '加入姜蒜末，煸炒出香味；', '下入鸡汤，量自己控制，宽一点儿好；没有鸡汤就用开水；', '大火煮开后，加入1大勺油辣椒，关火。汤底即成！', '花生米和凉油一起入锅，开小火慢慢炸熟；放凉变酥脆后，粗粗压碎备用。', '碗底加入酱油、醋、糖、花椒粉、胡椒粉，并1小勺油辣椒；', '铺上烫过的青菜，放上处理好的红薯粉；', '冲入足量的汤（不建议用这样的小碗，用大碗，汤量足足的，把粉粉和调味料都冲散，还有留出足够的空间放那些碎末末。我不是为了”泡死“拍照嘛！）', '最后，撒上香菜碎、香葱碎、芹菜末、榨菜末，花生碎（酥豆）、红椒圈，即可。', '与油辣椒和香醋碗一起上桌！谁要觉得还不够辣、不够酸，自己动手吧！']

---

记录 6221:

title: 宫保鸡丁

image: 133781.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 黄瓜 胡萝卜 盐 生抽 料酒 醋 糖 淀粉

taste: 咸甜

step: ['鸡脯肉切丁，黄瓜胡萝卜切丁，鸡蛋取蛋清备用', '鸡丁加入料酒蛋清盐淀粉腌制三十分钟', '将糖醋淀粉生抽放入碗中调成汁，根据我的口味糖多放了些', '先油锅炒花生米（这次炒的过了点）', '然后炒鸡丁八成熟出锅', '然后炒黄瓜丁胡萝卜丁', '快熟时倒入鸡丁继续翻炒', '最后倒入调汁，适当翻炒后倒入花生米，翻炒几下出锅。']

---

记录 6222:

title: 家常下饭菜---川香鸡翅

image: 133411.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡翅 干辣椒 葱 姜 料酒 香油 白芝麻 花椒 生抽 白糖 盐

taste: 麻辣

step: ['鸡翅洗净，斩成小块。', '取一大碗，加酱油2勺、料酒2勺、香油1勺，将鸡块抓匀，腌制20分钟。', '腌好的鸡翅均匀拍上生粉。', '锅中适量油烧至七成热，放入鸡块炸制。', '炸至甘香、表面呈金红色捞出，沥油。', '干红辣椒段、花椒、葱、姜，以中小火炒香。', '倒入炸好的鸡翅，快速翻炒均匀。', '加入盐、白糖调味，关火撒入白芝麻即可。']

---

记录 6223:

title: 干煸豆角

image: 132915.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长豆角 牛肉 洋葱 姜 大蒜 生抽 盐 胡椒粉 糖 料酒 干辣椒 青花椒

taste: 微辣

step: ['材料图', '材料图。两个辣椒，喜欢吃可以多加，二十颗花椒。', '牛肉切小粒，加洋葱末姜末料酒生抽盐抓均匀腌上。', '洋葱、姜、辣椒切碎备用，豆角切十厘米段。', '平底锅加一点儿油，放入豆角。', '小火煸至豆角变软，表皮变色。根据锅子的情况，可能需要加盖。', '将煸好的豆角出锅', '加一点儿油，倒放腌好的牛肉炒散。', '将牛肉出锅。用一点底油，炒香花椒辣椒和小料。', '将肉末和豆角回锅，用盐，生抽和一点糖调味。', '加盖稍焖，出锅前放胡椒粉。']

---

记录 6224:

title: 孜然麻辣土豆粒

image: 132771.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 孜然粉 老干妈辣椒酱 食盐 植物油 香菜

taste: 麻辣

step: ['准备食材，将土豆洗净去皮。', '将土豆切成滚刀块，蒜拍烂。', '热锅倒油，放入蒜和干红椒爆香。', '再倒入老干妈辣酱炒香。', '放入土豆块翻炒均匀，小火慢慢把土豆煎至带点硬皮才好吃。', '撒上孜然粉继续焖。', '土豆块软了，放入香菜拌匀，焖1分钟即可。', '放点鸡精出锅。']

---

记录 6225:

title: 泡椒猪肝

image: 132768.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肝 美人椒 红椒 蒜苗 葱 花椒 干辣椒 泡椒 郫县豆瓣 冰糖 老抽 料酒 盐 姜 蒜

taste: 酸辣

step: ['猪肝洗净，用凉水浸泡30分钟去除血污，期间换两次水。', '利用泡猪肝的时间准备好调料。葱姜蒜切片，干辣椒切段。', '猪肝切片后用盐、料酒、糖、淀粉拌匀，静置15分钟。美人椒、蒜苗切段，红椒切块。', '热锅冷油，油热后倒入所有调料，炒出红油。', '入猪肝大火爆炒，至猪肝断生。', '下入美人椒、红椒和蒜苗，调入适量料酒、老抽、盐翻炒均匀出锅。']

---

记录 6226:

title: 【鱼香豆腐】

image: 132214.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 红油豆瓣酱 辣椒 葱花 蒜头 精盐 食用油 浓醇高汤 清水 生粉 姜丝 白糖

taste: 微辣

step: ['豆腐洗净，切成小方块', '猪肉洗净后剁成肉沫，加入少许精盐拌匀，辣椒，蒜头切粒，姜切丝', '锅内热适量油，倒入蒜头，辣椒，姜丝爆香', '勺入一汤匙红油豆瓣酱，大火翻炒至出香油', '加入肉沫炒散至变色，调入清水加入浓醇高汤，煮沸', '倒入豆腐，不要用铲子翻炒，轻轻用铲子从底部稍微转动下豆腐，让其不要粘锅', '勺入适量白糖，调入水淀粉', '再次用铲子轻轻翻动豆腐，中火煮至汤汁浓稠后撒上葱花即可']

---

记录 6227:

title: 水煮肉片

image: 131946.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉片 土豆粉 豆芽 香菜 干辣椒 郫县豆瓣酱 花椒 大葱 姜片 蒜 生抽 料酒 油盐 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['将肉片切好，香菜，姜片，大葱段，蒜瓣准备好，还有郫县豆瓣，干辣椒丝和花椒；', '在肉片中加入适量的盐，料酒，生粉和生抽等调味料，搅拌均匀后腌制备用；', '在锅中加入适量的油，加入香菜，姜片，蒜瓣和大葱等爆香；', '炒出香味后加入郫县豆瓣煸炒；', '煸炒出红油后，再加入适量的水煮上五分钟，再将其中的混合物沥出；', '再加入盐，花椒等将汤汁调味；', '下入豆芽；', '稍微煮一下，捞出垫入碗底；', '再加入泡好的土豆粉；', '煮好后捞出放入碗中；', '再将腌好的肉片用筷子夹入一片片下入；', '微微煮好后捞出放在粉条上；', '将刚才的汤汁层入碗中，再加入适量的辣椒粉；', '再在中间加入大葱段；', '再起锅，放入适量的油，加入花椒和干辣椒煸炒；', '将爆香后花椒用擀面杖碾碎再放入，将爆香的热油直接倒在大葱上呛；', '层入碗中。']

---

记录 6228:

title: 豉椒蛏子

image: 131643.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蛏子 小青辣椒 小红辣椒 姜 蒜 酱油 料酒

taste: 中辣

step: ['主料准备好', '将蛏子冲洗一下后泡在水里，放些盐或香油浸泡20分钟左右，吐尽脏物后再刷洗干净', '姜蒜切沫，青红小米椒切小段', '锅里放适量油，烧至7、8层熟时候放姜蒜爆香', '放蛏子，翻炒几下至蛏子开口', '淋入一点料酒，并倒入一点酱油，炒出香味', '出锅前放入青红小米椒，拌炒一下，关火出锅即可']

---

记录 6229:

title: 【杂酱酸辣粉】————————让麻、辣、鲜、香挑逗你的味蕾

image: 131235.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 猪肉馅 生抽 醋 辣椒油 花椒油 花椒粉 麻辣烫佐料 香菜 香葱 油酥花生 油酥黄豆 榨菜 大蒜

taste: 中辣

step: ['准备好所有材料：红薯粉、榨菜、黄豆、黄生米、麻辣烫佐料、', '将红薯粉条泡在温水中1小时左右，中途要换一次水。（去除粉条里的异味）', '香菜、小葱切成细末待用。', '准备大蒜多一点，捣成蒜蓉放适量开水勾兑。', '锅里放油下如花生米和黄豆炒香。', '炸花生剩下的油烧热下入肉末煸炒变色。', '煸炒变色的肉末加入五香粉，生抽继续煸炒。', '肉末里放入适量的葱花翻炒。', '加入一勺甜面酱，和适量的清水，小火翻炒入味', '大火收汁后起锅装碗待用。', '锅里烧水，放入泡发好的粉条烫软，将烫软的粉条放入冷水过一下，然后在把粉条放入开水里煮至粉条透明时捞出放入碗里。', '拿一个小锅放入一小块麻辣烫佐料化开。', '化开的麻辣烫佐料倒入装红薯粉的碗里', '碗里依次加入蒜水、花生米、芝麻、香醋、生抽适量，再加入辣椒油和肉酱，撒上葱花及香菜末，伴匀即可享用麻、辣、鲜、香、酸且油而不腻的正宗重庆酸辣粉了。']

---

记录 6230:

title: 【梅干咸烧白】

image: 131033.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 大料 香叶 桂皮 姜 生抽 老抽 白糖 料酒 醋

taste: 咸鲜

step: ['原料准备好；', '锅内入适量水，入洗净的五花肉、香叶、姜片和大料，煮到五花肉用筷子能轻松穿过即可；', '煮五花肉的同时，取适量梅干菜浸泡15分钟。梅干菜很咸，浸泡可去咸味，口味偏淡的可适当延长浸泡时间；', '梅干菜洗净切成碎沫备用；', '五花肉煮好取出，趁热抹上老抽和少许白糖，能覆盖整个表面即可；', '另取一锅入少许油烧热，猪皮朝下放入五花肉小火煎至肉皮起皱，捞出浸入准备好的冰水中降温；', '将剩余的白糖、老抽、生抽、料酒、醋等全部放入大碗中搅拌均匀；', '晾凉的五花肉切薄片，尽量切整齐，便于摆放，切好的五花肉放入调料碗中抓拌均匀，使每片肉都充分吸收至充足的料汁；', '取合适的碗一只，将肉片整齐排列在碗中，肉皮朝碗底方向摆放；', '将梅干菜平铺于肉上，把所有肉片覆盖即可；', '大碗放入高压锅，上汽后蒸半小时，想吃非常软烂的可适当延长时间；', '起锅时，取一能覆盖住整个碗口的盘子扣于碗口，翻转碗盘，使盘在下碗朝上，小心取去碗即成。']

---

记录 6231:

title: 【酸菜鱼】

image: 131011.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 酸菜 豆芽 辣椒 姜丝 花椒 八角 桂皮 蛋清 胡椒粉 生粉 辣椒油 鸡精 料酒 精盐 史云生浓醇高汤 食用油 葱花 熟花生

taste: 中辣

step: ['豆芽浸洗干净备用', '锅内热油加入花椒，八角，桂皮爆香（注意火不可太大，以免香料炒糊了）倒入酸菜翻炒', '加入适量清水', '再加入史云生浓醇高汤', '大火煮开后加入洗净的豆芽，调入少许精盐和鸡精，煮沸', '将豆芽和酸菜香料一并捞出倒入容器里', '锅中留汤，加入腌制好的鱼片滑散', '待煮至鱼片变白熟透后捞出倒入刚装有酸菜豆芽的容器里，再将汤倒入', '锅内加少许油，倒入辣椒粒爆香，调入适量辣椒油，炒出红油', '在鱼片上撒上葱花和熟花生，将爆香后的辣椒和辣椒油一起淋在鱼片上即可食用']

---

记录 6232:

title: 剁椒蒸小橡皮鱼

image: 130895.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小橡皮鱼 姜片 剁椒 料酒 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['材料：小橡皮鱼', '姜片、剁椒', '将小橡皮鱼去头去内脏剥皮洗净捞出。', '放入盘中，', '随后，加适量的料酒。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '接着，搁入姜片和剁椒。', '然后，放入蒸锅里。', '盖上盖，上锅蒸至7——8分钟，即成。', '开盖，取出。']

---

记录 6233:

title: 回锅肉

image: 130872.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 葱 青辣椒 胡萝卜 豆瓣酱 姜 蒜

taste: 原味

step: ['先把五花肉放在加有姜和干辣椒的沸水里煮至一只筷子能直接插进五花肉里。', '取出五花肉切好，葱姜蒜，辣椒，胡萝卜，一起切好备用。', '放入葱姜蒜爆香，再加入切好的五花肉中小火煸炒，炒至表面焦黄捞出备用。', '先当入青辣椒和胡萝卜爆炒，然后放入五花肉一起炒，加适量盐，豆瓣酱，酱油，料酒，等五花肉差不多都吸收这些了，起锅前加点味精就可以了', '香喷喷的五花肉就做好啦！']

---

记录 6234:

title: 麻婆豆腐

image: 130850.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉馅 香葱碎 郫县红油豆瓣酱 豆豉 辣椒油 花椒油 鸡精 花椒碎 水淀粉 姜末 蒜末

taste: 麻辣

step: ['豆腐最好选择介于南北豆腐之间的既不那么嫩，也不那么的硬，软硬适中，豆豉、豆瓣酱（剁碎）', '辣椒油、姜蒜末、牛肉馅（用料酒稍微腌一下）', '豆腐切去边后，切2厘米见方的小块，放入加入盐的热水中（为了使豆腐不易碎）', '锅内放辣椒油，然后放入牛肉馅，煸炒至牛肉馅香酥', '然后放入豆瓣酱两匙，炒出红油，放入姜蒜末和豆豉', '炒香后沿锅边放入少许料酒，放入鸡精', '锅里填适量清水，放入豆腐', '中火开盖炖10分钟后，分两次放入水淀粉，稍微勾下芡，然后淋入花椒油即可出锅', '撒入香葱碎和花椒碎', '特点：麻、辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活，特别下饭！']

---

记录 6235:

title: 经典川菜，下饭好菜---回锅肉

image: 130687.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 蒜苗 姜末 蒜末 红椒 葱 花椒 料酒 酱油 郫县豆瓣酱 豆豉 甜面酱 白糖

taste: 微辣

step: ['锅中加花椒、姜片、大葱段、足量水烧沸，放入五花肉煮至七成熟捞出。', '晾凉后切成薄片。', '蒜苗洗净，斜切成段；红椒去蒂切菱形片。', '锅烧热，放入五花肉片炒至出油呈“灯盏窝”状。', '另起锅，爆香姜蒜末。', '下入郫县豆瓣酱炒香出红油。', '倒入五花肉片，烹入酱油翻炒均匀。', '加入少许甜面酱、白糖调味。', '下入蒜苗、红椒炒至断生，装盘即可。']

---

记录 6236:

title: 双椒孜然鸡脆骨

image: 130387.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脆骨 绿美人椒 葱 姜 红美人椒 生抽 老抽 料酒 糖 盐 淀粉 蚝油 孜然

taste: 微辣

step: ['鸡脆骨加盐料酒抓入味后加淀粉上浆。', '红绿美人椒切小丁', '鸡脆骨入油锅煎成两面金黄', '将煎好的鸡脆骨推到锅边（量大就盛出），加葱姜碎孜然炒香。', '加美人椒丁后，加生抽，料酒，蚝油，糖调味，加老抽调色。', '大火快炒，出锅前再加些孜然。', '配啤酒最香。']

---

记录 6237:

title: 麻辣鸡块

image: 130192.jpg

categories: 川菜

ingredients: 大鸡腿 尖椒 花椒 朝天椒 盐 白糖 豆瓣辣酱 葱段 姜片 蒜片 酱油

taste: 麻辣

step: ['鸡腿去骨', '去骨鸡腿斩块儿加盐入味', '鸡块入油锅进行炸至微熟。', '盛出鸡块控油。', '将鸡块入第二次放入油锅，炸至微干。', '另起锅，放底油。油温上来加入花椒、干辣椒。', '放入一勺豆瓣辣酱超出红油。油温不能过高。', '加入姜片、白糖、尖椒，翻炒片刻。', '鸡块入锅，与尖椒稍稍翻炒。', '最后加入酱油，葱段、蒜片，适量盐。翻炒。', '出锅。']

---

记录 6238:

title: 鸡刨麻婆豆腐--------10分钟快手川菜

image: 129741.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 火腿丁 小米辣椒 韩国辣酱 生抽 盐 大蒜 姜 葱 水淀粉

taste: 微辣

step: ['准备好所有材料，小米辣椒，火腿丁，姜，蒜切末。', '内酯豆腐一块。', '水淀粉适量。', '锅里多放点油，把花椒粒炸出香味。', '倒入香蒜末姜末炒香，，放入一汤匙韩国辣酱炒出红油', '豆腐放进去刨散，放入一汤匙生抽，一茶匙盐。大火煮开，小火闷五分钟入味。', '放入火腿丁和小米辣椒', '大火收汁，勾芡放点鸡精即可。出锅撒点香菜末即可。']

---

记录 6239:

title: 麻辣豆腐

image: 129415.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉糜 红油豆瓣酱 盐 花椒粉 生抽 料酒 鸡精 淀粉

taste: 麻辣

step: ['先把豆腐切成小块，锅中倒入水，撒少少许盐煮沸，下入豆腐块，焯水，可以使豆腐的口感细嫩、爽口，而且在炒的过程中还不容易碎。', '准备好小料和红油豆瓣酱。', '锅中倒入适量的色拉油，放入肉馅，中火炒散。', '肉馅翻炒变色后放入红油豆瓣酱。', '炒出红油后放入小料爆香。', '倒入热水（或者高汤）。', '下入之前氽烫好的豆腐块，调入少许生抽，中火略煮一会。大火收汁，勾芡。', '出锅前撒上鸡精适量的花椒粉即可。']

---

记录 6240:

title: 剁椒鱼头

image: 129398.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱姜蒜 盐 味精 蒸鱼豉油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['鱼头从背面劈开，注意不要劈断了，洗净，斜切几刀花刀，更容易入味，加料酒。盐，还有剁椒汁研制30-60分钟，PS：盐不要太多了，剁椒本来就是咸的，还有我用的是超市买的瓶装剁椒，回来把剁椒汁倒出来腌制制鱼，更加的提前入味，这是小窍门哦。', '准备好葱姜蒜备用。', '姜片和葱段垫在盘子底下', '腌制好的鱼装盘', '超市卖的剁椒合蒸鱼豉油', '把剁椒均匀的平铺在鱼头上，加蒸鱼豉油，放点鸡精，盘子里面横放两只筷子，这样鱼更容易熟。', '锅内水烧开，放入鱼开始大火蒸，大约15分钟左右（具体还要看鱼头大小）我的大火蒸了14分钟，转小火虚蒸了2分，出锅之后铺上事先准备好的葱末和蒜蓉。', '锅内烧油，大约两勺就可以了，烧制冒青烟，直接浇在鱼头上的蒜蓉和葱末上，这样蒜蓉和葱末的香味一下就出来了，PS：当时天气不好，晚上变天了，成品的效果图只能这样了。', '第一次做，今天在美食天下看了很多页的菜谱总结出来的做法，效果出奇的好，鱼肉味道咸鲜嫩滑。最后吃的就剩剁椒了，明天留着下面吃。']

---

记录 6241:

title: 狼牙土豆

image: 129351.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 盐 生抽 醋 辣椒油 花椒油 葱花 香菜 辣椒粉 芝麻油 蒜泥

taste: 微辣

step: ['土豆削皮以后切成厚片，厚度适中即可', '用专门的模具切刀把每一片切成条（这种模具刀很常见，淘宝上有卖的，几块钱而已，或者在有些2元店10元店什么的也有卖的，刀很锋利很好用哦）', '这个是用模具刀切出来的样子（旁边放一大碗冷水，切土豆条的时候边切边把切好的放进水里浸泡。原因是因为土豆淀粉含量高，遇空气之后会容易变色）', '切好了一大份之后用冷水把土豆条冲洗2遍后沥水捞起（目的是洗去土豆条表层的淀粉，油炸的时候不容易黏锅）', '锅里倒油，烧热', '油7分熟的时候将沥过水的土豆条放进去炸（不用太多油，免得浪费，土豆很容易熟的，根据个人口味喜欢吃脆的就少炸一会儿，喜欢吃软烂的就多炸一会儿）', '炸好后捞起，放入盐、生抽、醋、蒜泥、辣椒油、辣椒粉、花椒油（粉）葱花、香菜、芝麻油拌匀。喜欢吃辣的还可以放小米辣进去。']

---

记录 6242:

title: 蚂蚁上树

image: 129182.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙口粉丝 肉末 胡萝卜 葱 姜 蒜 香菜 豆瓣酱 生抽 鸡精

taste: 微辣

step: ['葱姜蒜切末备用，胡萝卜切末备用', '肉麻用白酒、白醋、少许盐腌制一下', '煸炒至肉麻颜色变白，开始出油的时候，放入郫县豆瓣酱炒出红油']

---

记录 6243:

title: 宫保鸡丁

image: 129033.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 熟花生米 黄瓜 胡萝卜 葱白 姜 蒜 鸡蛋 生抽 料酒 盐 醋 糖 豆瓣 辣椒 花椒 淀粉

taste: 微辣

step: ['材料图，生抽10克料酒10克醋10克兑汁，加淀粉拌成芡汁。', '鸡肉用肉捶捶松后切小块', '纳碗加料酒生抽盐胡椒粉蛋清抓均匀，加少量干淀粉抓均匀。', '胡萝卜、黄瓜切丁，葱白切厘米段。', '炒锅倒油润锅后加油，四成热时倒入腌好的鸡丁滑油。', '全部变色后将鸡丁出锅。', '锅中留下小量烹调油，炒香花椒和辣椒段，加豆瓣炒香', '下胡萝卜粒炒至八成熟', '下黄瓜粒和肉粒及葱段。', '翻炒均匀，加3克盐8克糖调整味道，倒入芡汁。', '翻均匀，出锅前倒入炸好的花生米。12、装盘即可。']

---

记录 6244:

title: 凉面、凉皮、凉粉通用料汁

image: 128727.jpg

categories: 川菜

ingredients: 芝麻酱 麻油 辣椒油 熟芝麻 蒜 豆豉 酸菜包 盐 醋 糖

taste: 微辣

step: ['取1勺芝麻酱，用温水稀释', '加入麻油', '加入辣椒油', '加入适量的醋，喜欢酸的可以多加一些，酸点比较好吃', '加入糖、盐和熟芝麻', '最后加入蒜碎和豆豉和方便面的酸菜包就可以了', '搅拌均匀']

---

记录 6245:

title: 干煸肥肠

image: 128298.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥肠 生姜 蒜 花椒 干红辣椒 红油豆瓣 鸡精 盐 葱 薄荷叶

taste: 中辣

step: ['生姜片、蒜片、花椒、干红辣椒、薄荷叶备用。', '肥肠买回来洗好切成滚刀块备用。', '葱切成段。', '干锅烧热，肥肠倒入加适量盐再中火煸炒出油。', '肥肠已经炒出了很多油，看起来很干很黄了。这时关火把肥肠捞出来。', '捞出装盘里备用。', '肥肠捞出剩下的油还很多。继续加热至五成。', '放入红油豆瓣翻炒至浓浓的香味出来。', '依次加入干红辣椒、蒜片、姜片、花椒、鸡精爆香。', '倒入肥肠翻炒两分钟让其入味。', '加入薄荷叶翻炒两下。（薄荷叶可以去腥吸油，而且放里面很香的。我这里放太少了，如果薄荷叶再多些就更好了）', '加入葱段翻炒一下关火就可以出盘了。嗯，真的好香，吃起来也脆脆的。']

---

记录 6246:

title: 家庭版鱼香肉丝------不辣的

image: 128090.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 胡萝卜 洋葱 木耳 酱油 生抽 盐 白糖 醋 味精 生姜

taste: 酸甜

step: ['猪肉切丝（刀工不精，切得比较粗），加入酱油和淀粉腌一下。', '胡萝卜、洋葱、木耳都切成丝。', '锅中放油，把胡萝卜丝和洋葱丝倒入锅中。', '炒至七八成熟盛出', '锅中再放油，放入姜丝和肉丝。', '炒至变色加入适量酱油和三勺白糖。白糖的用量可自己调整。', '倒入木耳丝翻炒', '倒入炒好的胡萝卜丝和洋葱丝。', '加入盐、醋和味精调味。']

---

记录 6247:

title: 不辣版鱼香肉丝

image: 127947.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 胡萝卜 青椒 水发木耳 葱 蒜 姜 高汤或水 盐 糖 生抽 料酒 淀粉 醋

taste: 酸甜

step: ['准备食材', '胡萝卜、青椒、水发木耳切丝备用', '猪肉切丝，加生抽、料酒、淀粉腌制。将生抽、白糖、盐、醋、淀粉、高汤调汁备用。', '锅内少许油，翻炒肉丝，变色后捞出。', '锅内放油将胡萝卜丝扁炒', '胡萝卜丝微炒后放入青椒丝与水发木耳，待青椒丝断生后将肉丝倒入。', '翻炒片刻后，将先前调汁倒入锅内，收汁即可出盘。']

---

记录 6248:

title: 麻辣烫

image: 127862.jpg

categories: 川菜

ingredients: 时蔬 豆腐皮 鹌鹑蛋 高汤 麻辣烫料包 火锅蘸料

taste: 中辣

step: ['准备材料', '将豆皮卷好切开，和鹌鹑蛋串到竹签上', '将蔬菜洗净摘好，串到竹签上', '锅中倒入高汤，烧开', '放入麻辣烫底料1包', '准备好任意口味的火锅蘸料', '将豆皮和鹌鹑蛋放入，把难熟的蔬菜放入锅中烫熟', '最后放入绿叶蔬菜烫好，关火，蘸火锅调料食用即可']

---

记录 6249:

title: 回锅肉

image: 127789.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 红辣椒 青蒜 姜片 大蒜 郫县豆瓣酱

taste: 中辣

step: ['将五花肉放入冷水锅中，加入几片姜，一起煮；', '煮到用筷子很容易插进去，就表示肉煮好了，关火，捞出；', '准备好其他原材料，五花肉冷后切成薄片；', '锅烧热，放入适量的油，下入姜片和大蒜片爆香；', '爆香后加入郫县豆瓣酱一起煸炒；', '翻炒两下后加入切片的五花肉；', '一起翻炒，直至五花肉表面都裹着豆瓣酱且微微出油后；', '加入红辣椒和大蒜白，将它们翻炒几下；', '再加入大蒜叶，翻炒均匀；', '出锅装盘。']

---

记录 6250:

title: 【酸辣蕨根粉】

image: 127684.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蕨根粉 朝天椒 花椒 白香醋 青红椒 大蒜

taste: 酸辣

step: ['准备食材。', '蕨根粉用开水煮熟。', '过一遍凉开水，将切好的青红椒放在上面，然后把打算拍成蒜粒放到最上面，撒上食盐和调料。', '锅里倒油，放入花椒粒喝朝天椒爆出香味。', '浇到菜上。', '浇到菜上。']

---

记录 6251:

title: 爆炒辣子鸡 非油炸版

image: 127586.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白条鸡 青椒 葱 八角 花椒 姜 干辣椒 老抽 糖 盐

taste: 微辣

step: ['白条鸡切块，洗净。', '青椒切片，备好葱、姜、花椒、八角、干辣椒', '几块放沸水中焯一遍，稍微放点盐和醋，去腥、去脏东西。', '锅中放油，将姜、花椒、八角、干辣椒爆香，再放葱，适量放点白芝麻更香。然后放三匙白糖，炒到起泡', '放入焯过水的几块，大火翻炒，然后放少许热水焖一下。因为几块没有炸，怕不熟。', '鸡块熟了后，放老抽和青椒，大火炒，収汁后出锅即可', '出锅了，好香']

---

记录 6252:

title: 豆豉香辣烤鱼

image: 127510.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 千张 藕 香菜 葱姜蒜 豆瓣酱 胡椒粉 豆豉酱 辣椒 油盐

taste: 微辣

step: ['将草鱼表面斜划几刀，在加入盐，大葱，姜片和料酒抹均匀，腌制十五分钟；', '腌好的鱼表面刷层油放入预热好180度烤箱中烤上十分钟；', '拿出来换个盘中再刷层油再烤十五分钟；', '锅烧热，放入适量油，加入豆瓣酱和豆豉酱翻炒；', '煸炒出香味后再加入大葱，姜片和大蒜瓣一起翻炒；', '翻炒几下后加入藕片和千张丝继续炒，加入点高汤；', '炒到它们刚刚断生后倒入，铺在鱼的表面上；', '继续放入烤箱中烤制十分钟；', '端出来表面上撒上香菜段即可。']

---

记录 6253:

title: 酸菜鱼

image: 127251.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 香菜 大葱 姜 料酒 糖 豆瓣 盐

taste: 中辣

step: ['鱼切段，葱姜香菜洗净备用', '锅里放入底油，加姜末炒出香味，加豆瓣', 'f', '加适量水烧开', '加鱼头炖煮15分钟', '放入鱼块，继续炖10分钟，起锅时撒上香菜葱段', '关火后最好能等上一会儿再吃，这样比较入味']

---

记录 6254:

title: 麻婆豆腐

image: 127212.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 麻婆料 香葱

taste: 麻辣

step: ['所有用料', '豆腐切块', '把麻婆料加入盘中，再加入少许开水', '小葱切成葱花', '微波炉高火三分钟，端出搅拌均匀，再高火两分钟，好了。', '撒上葱花，可以上桌了']

---

记录 6255:

title: 家常水煮鱼

image: 127012.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 豆皮 豆芽 鸡腿菇 盐 十三香 鸡味浓汤宝 料酒 辣椒 花椒 葱 蒜

taste: 微辣

step: ['将鲈鱼洗净身子片成鱼片，鱼骨鱼头熬汤，豆芽去根，豆腐皮切丝，鸡腿菇切片，葱姜蒜拍碎，备用', '锅中烧水，放入花椒，鱼骨，鱼头，鸡腿菇，鸡味浓汤宝熬汤。', '将熬好的汤中的鱼骨，鱼头等盛入盆中。', '将豆芽在汤中抄水，盛入盆中。', '将鱼片在汤中抄水，盛入盆中。', '盛入盆中', '将汤倒入盆中', '锅中放少许油，放入葱，姜，蒜，辣椒，花椒，爆香。', '将热辣椒油浇入盆中，香辣下饭的水煮鱼上桌了......「妈再来碗饭」x\u2006x\u2006x']

---

记录 6256:

title: 自制豆腐花

image: 126876.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆 猪肉 胡萝卜 蒜苗 食用油 盐 美极鲜 酱油 辣椒油 鸡粉 水淀粉 内脂

taste: 咸鲜

step: ['提前泡发黄豆（干黄豆100克）', '清洗干净黄豆后，加入800ML清水，放豆浆机中打成豆浆', '将打好的豆浆过滤', '豆浆放锅中煮制，水开后转小火再煮8分钟', '准备好1.5克内脂', '将内脂溶解到15ML温水中', '煮好的豆浆放凉至90度，倒入内脂水快速搅拌3秒钟', '盖上盖，静放15分钟后即成豆腐脑', '将豆腐脑装到小碗中', '胡萝卜、蒜苗，猪肉切小粒', '热锅凉油，放猪肉煸炒至金黄色', '加入胡萝卜、蒜苗粒一起煸炒，加入盐，美极鲜，酱油炒匀', '加入适量清水，辣椒油，煮开']

---

记录 6257:

title: 【麻婆豆腐】----不开燃气也能10分钟搞定的美味

image: 126632.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 绞肉 火锅底料 郫县豆瓣酱 高汤 香葱 花椒面 植物油 蚝油

taste: 微辣

step: ['豆腐切成1.5厘米见方的小块', '香葱切末备用。', '找一个安全耐热的玻璃大碗，放入一勺植物油', '然后加入郫县豆瓣酱微波炉高火1分钟', '拿出来然后加入绞肉拌匀继续放微波炉叮1分钟', '叮好的豆瓣酱香味已经出来了，在加入切好的豆腐与少许高汤拌匀', '盖上盖子入微波炉高火叮3分钟。', '拿出来加入少许花椒粉、蚝油', '以及水淀粉继续加热1分钟最后撒少许香葱即可吃了。']

---

记录 6258:

title: 儿童版鱼香肉丝

image: 126418.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉 胡萝卜 笋 木耳 葱 淀粉 姜 蒜 郫县豆瓣酱 鸡精 糖 醋

taste: 微辣

step: ['将肉切成丝。', '将肉丝放入少许盐，加入水淀粉上浆。', '将笋切成丝。', '将笋丝放入开水中焯一下。', '将焯好的笋丝放入凉水中浸泡。', '胡萝卜和木耳切成丝备用。', '葱姜蒜切末备用。', '将糖醋加入适量水，加入少许淀粉和鸡精，拌匀后做成料汁备用。', '锅内放油，放肉丝炒至变色。', '将炒好的肉丝捞出控油。', '锅内留余油，放葱姜蒜末煸炒。', '加入适量的郫县豆瓣酱炒出红油。', '放入胡萝卜丝翻炒至变软。', '加入笋丝和木耳丝继续翻炒。', '蔬菜炒熟后，倒入肉丝翻炒。', '倒入调好的料汁，翻炒均匀出锅。']

---

记录 6259:

title: 皮蛋豆腐

image: 126217.jpg

categories: 川菜

ingredients: 皮蛋 豆腐 大蒜 红米椒 生抽 蚝油 醋 香油 盐

taste: 咸鲜

step: ['将豆腐放入加了盐的开水中泡上两，三分钟；', '在小碗中放入适量的蒜泥，蚝油，红米椒，盐，生抽和胡椒粉；', '搅拌均匀备用；', '将泡好的豆腐捞出后切成需要的大小块；', '皮蛋去壳后洗净切成小块；', '将皮蛋摆放在豆腐上；', '再将调味汁淋浇在上面；', '摆盘码放好。']

---

记录 6260:

title: 【大刀蒜泥白肉】附自制复制酱油做法------男人也需要宠爱

image: 126091.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 大蒜 小葱 姜 黄瓜 生抽 红糖 辣椒油 香油

taste: 微辣

step: ['烧一锅开水，加入葱段、姜片和花椒、八角适量，放入五花肉，保持沸腾，以中小火炖煮20分钟。', '关火，肉浸在原汤中至少20分钟，捞出沥干水分晾凉。', '大蒜两枚，切片后加盐用蒜臼捣成泥', '加少量放凉后的原汤，调成蒜泥汁备用。', '自制复制酱油（红酱油）：生抽、红糖加适量煮肉的原汤和一点点五香粉，略煮开一会，关火放凉，即成复制酱油。', '复制酱油放凉后加辣椒油、芝麻、蒜泥汁，鸡粉、花椒粉、芝麻油混合均匀后浇在肉片上。（可留一部分直接蘸肉片吃更入味）', '放凉的猪肉切片前放入冰箱急冻10几分钟更容易切薄片。（肉切的越薄越入味）', '黄瓜洗净刨成长形薄片，取一片肉片和一段黄瓜片对折，整齐的码放在盘子里，淋上调好的料汁即可。']

---

记录 6261:

title: 家常菜——煎酿辣椒

image: 125881.jpg

categories: 川菜

ingredients: 半肥瘦猪肉 辣椒 葱 蒜 盐 糖 玉米淀粉 酱油 老抽 料酒 鱼露 鸡精 食用油 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['准备所需材料。', '将猪肉洗净剁成肉沫', '将肉沫放大碗内，加入切碎的蒜、葱。', '再加入上述的调料。', '将调料和肉沫搅拌均匀。', '辣椒洗净，去净内部的籽。', '用手掰开辣椒酿入肉沫。', '依次酿好。', '平底锅放入食用油烧热，放入酿好的辣椒，有肉的一面朝下。', '煎至金黄色后反面，煎至熟透。', '取一小碗放入少许白糖、酱油、玉米淀粉和少许清水调匀。', '倒入调好的酱油淀粉勾茨。', '把茨汁煮开即可。', '辣椒装盘，淋上茨汁。']

---

记录 6262:

title: 自家毛血旺〗----同时满足全家不同要求的人气大菜

image: 125810.jpg

categories: 川菜

ingredients: 血旺 黄瓜 午餐肉 金针菇 鱼丸 杂蔬 香菜 葱 芝麻酱 芝麻油 盐 姜 蒜 豆瓣酱 火锅底料 花椒 干辣椒 盐 辣椒面

taste: 中辣

step: ['准备好所有的食材，鸭血洗净切块，', '黄瓜、午餐肉切厚片备用。', '金针菇摘洗干净，去掉根部。', '各种鱼丸，爱吃的食材准备妥当。', '炒锅倒油爆香、葱、姜、蒜。', '倒入豆瓣酱，火锅底料一块小火翻炒出香味', '然后加入热开水或者热水熬制10分钟，加适量的盐，把佐料的味道都熬出来。', '接下来把准备好的食材放入锅中煮熟后，倒入盆里，撒上适量干辣椒段。', '另起一口干净的锅，倒入少量的油，把辣椒面，花椒粒小火炒香。淋在盆里的干辣椒段上即可', '味碟：香油、盐、葱、香菜、芝麻酱、在加一勺毛血旺里的汤汁就可以吃咯。（蘸酱吃也可以直接吃，随自己喜好']

---

记录 6263:

title: 麻婆豆腐

image: 125742.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉 葱花 香菜 大蒜 黄豆酱 郫县豆瓣 食盐 鸡精 小米辣椒 辣椒粉 水淀粉 料酒

taste: 中辣

step: ['豆腐切成2厘米的方块，用盐水浸泡十分钟。', '猪肉剁成肉糜。', '锅烧热，放入肉糜，再加入蒜片，辣椒，翻炒几下后加入一勺黄豆酱一勺郫县豆瓣炒散后加入适量的水(放鸡汤或者骨头汤更好），水烧后放入豆腐炖煮十分钟，然后加入食盐，鸡精，辣椒粉，水淀粉，出锅前撒入葱花，香菜即可。', '装盘即可。']

---

记录 6264:

title: 咕老酸甜排骨

image: 125711.jpg

categories: 川菜

ingredients: 排骨 菠萝 葱 蒜 盐 生抽 老抽 料酒 白醋 食醋 白糖

taste: 咸甜

step: ['排骨汆水，去掉多余水分之后加入生抽、老抽、料酒、胡椒粉、白糖、食醋腌制半小时；菠萝切块，泡盐水备用', '热油锅，排骨沾上一层薄生粉入锅炸至金黄', '炸好之后的排骨带有许多油分，可用厨用吸油纸吸去多余油分，菠萝从盐水中捞出', '另起油锅，倒入腌制排骨的汤料，同时加入炸好的排骨和菠萝，焖煮10分钟至收水', '起锅前加入一勺食醋提味。然后酸酸甜甜的咕老排骨就做好咯！']

---

记录 6265:

title: 国民开胃菜——酸辣土豆丝

image: 125523.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 青红椒 蒜末 白醋 盐 糖 花椒 鸡精 干红椒 香油

taste: 微辣

step: ['土豆去皮切薄片再切成细丝', '将土豆丝在清水里冲洗干净去掉泻粉再沥干，这样炒出来才口感脆爽', '配菜的一点青椒红椒也切成丝', '起油锅放入花椒和干红椒小火香后，捞出花椒不用，不然吃的时候吃到可惨了！', '在油锅里放入蒜末爆香后放入土豆丝翻炒', '再加入青红椒一起翻炒', '加入盐、白糖、白醋、鸡精翻匀后关火，最后再加点香油拌匀即可。', '色香味全都在了！']

---

记录 6266:

title: 〖酸辣蕨根粉〗----从本草纲目中寻找对抗暑热的最佳美食

image: 125431.jpg

categories: 川菜

ingredients: 蕨根粉 小米辣 生抽 米醋 白糖 鸡粉 辣椒油 大蒜 葱 花椒油

taste: 微辣

step: ['在超市买的蕨根粉丝。', '先用开水煮5-10分钟把粉丝煮熟，期间要不停搅拌，防止粘锅。', '煮熟粉丝捞出来过凉水待用。', '大蒜切成末待用。', '加入蒜蓉、小米辣', '那一个碗调入生抽', '米醋适量', '鸡粉、白糖适量', '调入一勺辣椒油和麻油拌均淋在蕨根粉上即可']

---

记录 6267:

title: 蚂蚁上树（肉末粉丝）

image: 125403.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉丝 肉末 姜末 蒜末 小葱 红辣椒油 高汤 料酒 糖 生抽

taste: 咸鲜

step: ['干粉丝凉水泡软；', '准备好其它的原材料：肉末加入点盐，生抽和料酒搅拌均匀；姜蒜葱切成细末，豆豉切成细末；', '锅中加入红辣椒油，加入姜葱蒜，豆豉末煸炒；', '炒出香味加入肉末一起煸炒；', '直至将肉末煸炒变色；', '加入适量的高汤或水，再加入些生抽，盐和胡椒粉等调味料；', '烧开后下入泡软的粉丝一起翻炒，再加盖煮上一，两分钟；', '揭开盖后翻炒并大火收汁；', '出锅后撒上些小葱末。']

---

记录 6268:

title: 麻辣香锅

image: 542882.jpg

categories: 川菜

ingredients: 有机花 西兰花 土豆 大虾 莲藕 西芹 香肠 红辣椒 姜 麻辣香锅 食用油

taste: 麻辣

step: ['麻辣香锅。', '需要准备的食材。', '有机菜花焯水。', '西兰花焯水。', '西芹焯水。', '藕片焯水。', '土豆条炒熟。', '大虾炒熟。', '准备麻辣香锅酱料一瓶。', '起锅烧油。', '姜片爆香。', '爆香姜片直接下麻辣香锅料。', '现炒出香味和红油。', '依次加入香肠和各种菜。', '加入大虾。', '加入各种蔬菜。', '翻炒均匀加入红辣椒段。', '出锅撒入葱花和芝麻。', '原来美味如此简单，麻辣香锅。']

---

记录 6269:

title: 开胃下饭鱼香肉丝

image: 542759.jpg

categories: 川菜

ingredients: 去皮五花肉 泡发木耳 红椒 青椒 胡萝卜 葱 姜 泡椒 油 料酒 老抽 白砂糖 醋 盐

taste: 酸甜

step: ['1、胡萝卜、木耳、青红椒、五花肉切丝，切葱花、姜丝。', '2、锅中放油，肉丝剁椒铺底，然后放入木耳、胡萝卜、青红椒、姜丝。', '3、放入老抽、料酒、白砂糖、盐等调料。', '4、然后选择【干锅】功能，自动烹饪就不用管了。', '5、烹饪完成，放入葱花和醋，然后搅拌均匀出锅即可。', '出锅装盘。']

---

记录 6270:

title: 边角料版水煮牛肉

image: 542729.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆芽 西葫芦芯 豆皮 木耳 金针菇 粉条 葱 红辣椒 花椒 藤椒 姜 蒜 油 盐 酱油 料酒 淀粉 水 豆瓣酱 剁椒 五香粉 青柠

taste: 麻辣

step: ['牛肉浸泡一下血水洗净。', '做其他菜剩的木耳，金针菇，粉条备用。', '豆芽和豆皮备用。', '牛肉切薄片。', '放入淀粉，青柠，酱油，盐，油，料酒。', '腌制半个小时左右。', '葱姜蒜和花椒，藤椒备用。', '小葱和蒜切碎，红椒改刀。', '豆皮和西葫芦芯改刀。', '锅中入油烧热倒入配料，加豆瓣酱和剁椒炒香。', '加入适量水煮沸。', '汤加盐调味，放入豆芽和木耳煮熟。', '依次煮熟金针菇和粉条，熟后盛出。', '继续煮熟西葫芦芯和豆皮，熟后盛出。', '腌好的牛肉煮至变色即可。', '汤带肉一起倒入汤锅中。', '撒入葱末，蒜末，红椒段和红辣椒粉，用热油淋入。', '美美的下饭菜完美呈现。', '小伙伴们一起来吧。']

---

记录 6271:

title: 回锅肉

image: 542609.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 香菜 辣椒酱 料酒

taste: 中辣

step: ['煮好的五花肉切薄片。姜切片。', '蒜苗香菜切段。', '起锅烧油，下姜片炒香。', '下五花肉煸炒，至上色。放辣椒酱炒香。', '放蒜苗香菜煸炒，放料酒，少许白糖。翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 6272:

title: 豪华版蚂蚁上树

image: 542548.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 鸡蛋 牛肉末 生抽料酒 豆瓣酱 葱蒜头 油

taste: 微辣

step: ['备好所用食材。', '开电磁炉加热油。', '油热之后，将鸡蛋打散加入。', '鸡蛋炒好再配入牛肉末炒香。', '炒至食材脆香脆香的。', '再配蒜粒，一样炒透炒香。', '再将泡发后的粉条下锅。', '调好个人喜欢的酱汁，我的酱汁配料已经标注在上面。', '炒至食材均匀挂味之后，最后加入葱花关火即可。', '这样子豪华版蚂蚁上树完成。']

---

记录 6273:

title: 宫保鸡丁~＃肉肉＃

image: 542222.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 花生 干辣椒 鸡蛋 大葱 宫保酱汁 大蒜 料酒 盐 鸡精 淀粉

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉洗净切成丁，放入盐，鸡精，淀粉，，料酒，鸡蛋黄搅拌均匀。', '腌制半小时以上。', '准备好宫保酱汁。', '锅中放油烧热，放入葱段，干辣椒，大蒜爆香。', '放入宫保酱汁。', '放入鸡丁，翻炒均匀。', '放入黄瓜丁和炸好的花生米。', '盛盘出锅。', '开动吧😋']

---

记录 6274:

title: 懒人火锅

image: 542113.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 白萝卜 土豆 金针菇 火腿肠 细笋 火锅底料 肥牛 植物油 大葱 姜 蚝油 老抽 黄酒 鸡汁 盐 白糖

taste: 麻辣

step: ['白菜切片。', '白萝卜去皮切片。', '土豆去皮切片。', '金针菇去根切成小绺。', '火腿肠切片。', '细笋切段。', '锅中加入植物油，放入大葱段和姜片炒香。', '放入火锅底料。', '倒入适量清水，加入蚝油，老抽，黄酒，鸡汁，盐和白糖煮开。', '放入白菜煮1分钟。', '转移到小锅中，放入萝卜片，土豆片，金针菇，火腿肠，笋段和肥牛煮制即可。']

---

记录 6275:

title: 麻婆豆腐

image: 541994.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 友加麻婆豆腐调料 胡椒粉 葱花 生抽

taste: 麻辣

step: ['准备肉末、友加麻婆豆腐料，葱花，豆腐切块。', '油锅倒入肉末翻炒，加生抽调味，熟后盛入盘中备用。', '热油后，加入友加麻婆豆腐料炒香。', '再倒入豆腐翻炒均匀。', '倒入炒好的肉末，撒上葱花炒匀。', '出锅装盘，撒上胡椒粉就可以了。']

---

记录 6276:

title: 人人都喜爱的米饭杀手-水煮肉片

image: 541951.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊 娃娃菜 干辣椒段 花椒粒 姜 蒜 郫县豆瓣酱 水 淀粉 蛋清 鲤鱼菜籽油 香葱 生抽 糖 盐

taste: 麻辣

step: ['准备所需食材。', '肉切片，加淀粉、蛋清、油，盐抓匀备用。', '锅里倒入鲤鱼菜籽油烧热。', '放入辣椒花椒翻炒变色盛出。', '用这个油继续炒娃娃菜，炒熟盛入碗中，铺底。', '再用适量菜籽油烧热，炒香姜末和豆瓣酱。', '出红油后添水煮沸，一片一片滑入肉片。', '再次将鲤鱼菜籽油烧至冒烟。', '煮好的肉和汤盛入碗中，加蒜末和炒过的辣椒和花椒粒，泼上热油，撒葱花即可。', '完美~~']

---

记录 6277:

title: 鱼香茄子

image: 541175.jpg

categories: 川菜

ingredients: 紫皮茄子 瘦肉 大蒜 玉米淀粉 生抽 老抽 鸡精 盐 白砂糖 豆瓣酱

taste: 鱼香

step: ['茄子入锅蒸熟。', '放凉后，沥干水分，切成滚刀状，用淀粉抓匀。', '瘦肉切成小颗粒，加淀粉裹一下，热油入锅，待蒜粒炒香后放入一勺豆瓣酱，炒出红油放入肉粒。', '重新放入少许油，倒入茄子，稍等一会翻动。', '翻动均匀后加入炒好的肉粒。', '准备一碗，放入盐，鸡精，老抽，白砂糖，白开水调成汁，放入肉粒后三分钟倒入鱼香汁。', '来个碗盛出来！非常下饭！']

---

记录 6278:

title: 【山寨版】毛血旺

image: 540864.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 绿豆芽 青瓜 土豆 牛百叶 盐水方腿 蒜末 火锅底料 盐 生抽 蚝油

taste: 中辣

step: ['食材：鸭血（已切片）、绿豆芽（已清洗）、青瓜（已清洗切片）、土豆（已清洗切片）、熟牛百叶（已切开）、盐水方腿（已切片）、蒜末、火锅底料。', '起锅倒油烧热，下入蒜末和火锅底料翻炒翻炒。', '随后，下入土豆翻炒一下。', '接着，加适量的清水煮开、煮至土豆断生。', '然后，合入鸭血、绿豆芽和牛百叶翻动一下煮开、煮上3分钟。', '最后，合入青瓜，加适量的盐。', '加适量的生抽。', '加适量的蚝油。', '调味翻动一下略煮即成。']

---

记录 6279:

title: 鱼香肉丝

image: 540557.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 木耳 春笋 胡萝卜 葱 姜 蒜 生抽 白醋 料酒 水淀粉 白糖 鲤鱼菜籽油

taste: 鱼香

step: ['准备好食材和配料。', '葱切葱花，姜切末，蒜切末。', '木耳提前泡发，开水焯烫后切丝，笋也切丝，胡萝卜切丝备用。', '里脊肉切丝。', '加少许水淀粉和料酒、盐拌匀，让猪肉入味。', '热锅，倒入鲤鱼菜籽油。', '再倒入肉丝下入炒菜。', '加葱花、姜沫、蒜沫爆炒。', '炒出香味后再放入木耳丝、胡萝卜丝、笋丝炒匀。', '倒入鱼香汁。', '翻炒均匀。', '最后加适量辣椒面，拌匀即可。']

---

记录 6280:

title: 水煮肥牛

image: 539128.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛卷 生菜 食用油 葱 姜 蒜 干辣椒 花椒 郫县豆瓣酱 生抽 鸡精 盐 麻椒

taste: 中辣

step: ['生菜洗净焯水1分钟，捞出放入盆中。', '锅内加入清水烧开，放入肥牛卷焯水半分钟去除浮沫，立即捞出。', '葱白切段，葱叶切碎，蒜2瓣切片2瓣切末，姜切丝，辣椒、花椒和麻椒用水泡2分钟捞出晾一下水分。', '锅中倒入食用油烧热，放入葱、姜、蒜瓣、辣椒、花椒、麻椒炒香。', '放入豆瓣酱炒出红油。', '倒入清水，加入生抽、盐、鸡精烧开2分钟，加入焯好的肥牛煮1分钟。', '肥牛和汤汁一起倒入生菜盆中，放入蒜末和葱花。', '锅内烧热油，浇到蒜末和葱花上。']

---

记录 6281:

title: 酸菜鱼

image: 538764.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼片 酸菜包 葱末 花椒粉 干辣椒 花生油 蚝油 料酒 洋葱 姜 大料 花椒

taste: 酸辣

step: ['鱼片放料酒、洋葱、姜、花椒腌20分钟，葱末切好。', '去掉里面的洋葱，姜片，放淀粉、鸡蛋清。', '拌匀备用。', '炝锅用的调料。', '锅内放油烧热，倒入调料炒香。', '倒入酸菜翻炒一会。', '炒干水分。', '放适量清水烧开，也可以用排骨汤。', '放入鱼片。', '小火慢慢加热，熟透。', '盛在大碗里，撒上葱末、胡椒粉。', '锅内放少许明油，烧至微微冒烟。', '泼在上面。', '美味酸菜鱼，完成。', '酸爽美味，香辣好吃。']

---

记录 6282:

title: 国宴 清水白菜

image: 538443.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜 橙汁 糖 香油 盐 水淀粉 生抽

taste: 酸甜

step: ['成品图。', '白菜心切只留根部。', '热水焯软捞出。', '过冷水，攥出多余水分。', '用剪刀剪花瓣，第一层剪留大点花瓣。', '依次一层一层剪好。', '全部做好。', '锅里适量橙汁，香油，生抽，糖，水淀粉勾芡，熟了出锅。', '淋汁，即可食用。']

---

记录 6283:

title: 清爽开胃的鱼香肉丝

image: 538048.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 木耳 胡萝卜 青椒 郫县豆瓣酱 葱 料酒 生抽 盐 白胡椒粉 淀粉 老抽 蚝油 糖 醋 姜 蒜

taste: 酸甜

step: ['鸡胸肉比较厚，先切成薄片再切丝，半解冻的状态比较好切。用猪肉的话一般是选用里脊肉。', '全部切成丝的样子，鸡肉没有猪肉那样好切丝，切出来也不会那样好看，想想看，是不是带有“鸡丝”的菜基本都是用手撕的方式？所以不用太纠结。', '鸡肉放入碗中，加入料酒，盐，白胡椒粉，淀粉，搅拌均匀，腌制半小时，有条件的可以加一个蛋清，肉质会更嫩。', '木耳提前泡发，冷水慢慢泡发比热水快速泡发的要好吃，然后切丝，青椒和胡萝卜也切丝。', '葱姜蒜分别切碎。', '重点来啦，就是这个郫县豆瓣酱，丹丹牌的很好吃，家中可以常备，很多菜都会用到。', '调一碗料汁：生抽，蚝油，盐，一点老抽，多一些的糖和醋，适量淀粉搅拌均匀。注意盐的用量，豆瓣酱是咸的。', '起锅烧油，倒入鸡肉丝炒至变色盛出备用。我这个有点粘锅了，想要不粘锅就油多一些，烧热一些，用不粘锅。', '重新起锅，爆香葱姜蒜，加入郫县豆瓣酱炒出红油。讲究点的可以先冷锅冷油，加入豆瓣酱，慢慢炒出红油再加葱姜蒜，像我这么粗糙的根本就忘了放，真是败笔。', '加入青椒翻炒，我这个青椒比较厚，而且家人必须吃熟软的，所以要先炒青椒，不介意的可以配菜一起下锅。', '青椒炒软后下胡萝卜和木耳翻炒。', '倒入肉丝，翻炒均匀。', '倒入调好的料汁翻炒。', '炒至汤汁粘稠关火，加入鸡精炒匀即可，可以尝下咸淡，正常应该没问题，如果淡就加点盐。', '大家可以看下和下图的对比，少了红油豆瓣酱，在色泽上就差了很多，味道上也没有那种，一闻就是那个味道的感觉，我就当个反面教材提醒大家吧，重中之重一定不能少啊。', '看看正版的鱼香肉丝，色香味俱全，特别开胃下饭，夏天没有食欲就来一盘吧，分分钟吃光光！']

---

记录 6284:

title: 藤椒鸡

image: 537168.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 秋葵 藤椒 花椒 姜 大葱 小葱 小米椒 水 盐 花生油

taste: 麻香

step: ['锅中放水烧开，把三黄鸡放入水中焯一下，皮黄捞出。', '把鸡腿和鸡翅分离切开，大葱切断、姜切片。', '锅中加入花生油、大葱、姜片、花椒、盐，然后放入三黄鸡，加入600毫升水，选择【黄焖鸡】模式。', '秋葵热水中煮一分钟，切段，铺在盘中。', '三黄鸡捞出切条，铺在秋葵上，浇上两勺鸡汤，撒上小米椒和小葱，滕椒铺顶。', '最后淋上热油即可。', '完成。']

---

记录 6285:

title: 宫保鸡丁

image: 536966.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 蒜苔 青辣椒 红辣椒 宫保鸡丁 淀粉 白酒 醋 料酒 花生米 油 鸡精 蚝油 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['花生米用油煸香（小火）。', '盛出待用。', '准备好鸡胸肉。', '切成小方块，加少许白酒和醋腌半个小时去腥，腌好的鸡肉过几遍凉水，清洗干净，沥干水分待用。', '准备好宫保鸡丁调料。', '调料加入鸡肉中。', '抓匀，腌入味待用。', '准备好配菜。', '全部切成小丁状待用。', '起锅烧油，油七成热时。', '下入鸡丁快速翻炒均匀。', '盛出待用。', '锅中留油，下入胡萝卜粒、蒜苔粒翻炒断生。', '加少许水稍煮一会。', '下入炒好的鸡丁快速翻炒均匀。', '加入青红辣椒翻炒均匀。', '加入花生米，翻炒均匀。', '加鸡精、蚝油、胡椒粉、料酒调味，最后加入淀粉水勾芡，翻炒均匀出锅。', '好了😁。', '请品尝😁😁。']

---

记录 6286:

title: 牛油火锅底料

image: 536670.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛油 花椒 八角 生姜 干辣椒 香葱 蒜头 茴香 山奈 香叶 十三香粉 生抽 豆豉 豆瓣酱 辣椒粉 鸡精

taste: 麻辣

step: ['牛油洗净，放开水中加姜片和料酒焯水。', '焯水后浮沫捞出，水倒掉。', '小火慢慢炸油。', '干辣椒切段，蒜头剁成蒜泥，葱头也剁成泥。', '油炸出来后，把油渣捞出。', '下花椒，蒜头葱泥炒香。', '加豆瓣酱继续翻炒。', '依次放入八角，山奈，茴香等香料，最后放上干辣椒段，小火慢慢熬制。', '熬至到所有调料吃透油分开始析出油，关火放入干辣椒粉和鸡精搅拌均匀。', '乘入碗中待其凉透凝固。', '微波炉中稍微加一下热，让碗壁四周稍微融化，即可整块取出。', '麻辣鲜香的牛油火锅底料就做好了。', '上面一层厚厚的牛油，下面都是香料。', '装入保鲜袋中，冷冻保存。放一年也不会坏。', '做酸菜鱼，麻辣小龙虾，吃火锅都可以加点牛油进去。']

---

记录 6287:

title: 一学就会的水煮肉片

image: 536285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 木耳 黄瓜 上海青 豆瓣酱 小葱 辣椒 生抽 生粉 盐 蚝油

taste: 中辣

step: ['里脊肉切好。', '加蚝油。', '加盐，其他调味料。', '生粉抓肉。', '配料切好。', '黄瓜切好。', '配料烫熟铺碗里。', '热锅热油加豆瓣酱爆炒，加适量清水加肉片煮熟，倒入配料里，加辣椒和葱。']

---

记录 6288:

title: 麻辣香锅

image: 536258.jpg

categories: 川菜

ingredients: 基围虾 姜 西兰花 藕 火腿肠 土豆 山药 胡萝卜 金针菇 青辣椒 香菇 洋葱 鸡肉丸子 红辣椒 麻辣鲜 油 火锅底料 料酒 豆瓣酱 花椒 鸡精 蚝油

taste: 麻辣

step: ['准备好基围虾，剪掉须，挑掉虾线，清洗干净，用料酒和麻辣鲜，姜片抓匀腌一会儿入味。', '起锅烧油，油五成热时，下入虾炸香至金黄色。', '准备好其它的配菜。', '起锅烧水，水开后，下入切好的配菜（除火腿肠和洋葱外）焯水煮2分钟。', '过凉水沥干水分待用。', '起锅烧水，小火，下火锅底料和豆瓣酱煸出红油。', '下入所有的配菜翻炒均匀，加入花椒炒出香味。', '加入洋葱翻炒均匀。', '转入砂锅中，放入炸好的虾和鸡肉丸子，稍煮入味，加入青红辣椒，翻炒均匀，加入鸡精、蚝油调味。', '拌匀即可开吃。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6289:

title: 麻婆豆腐

image: 535962.jpg

categories: 川菜

ingredients: 北豆腐 肉末 小葱 水淀粉 蒜 郫县豆瓣酱

taste: 麻香

step: ['豆腐切一厘米见方的小块，肉末用淀粉料酒抓匀，小葱切段，蒜切成蒜末。', '豆腐下水，加一点盐煮两分钟后捞出备用。这一步不能少，不然豆腐都是豆腥味儿。', '锅中热油，放入肉末翻遍。', '肉末炒八分熟后放入郫县豆瓣酱，蒜末进行翻炒。', '接着加入豆腐轻轻拨炒。', '然后加开水煮2或3分钟，让豆腐入味。', '加入水淀粉勾芡。', '出锅前加入小葱。', '装盘，开吃吧😋。']

---

记录 6290:

title: 鱼香肉丝简易版

image: 535906.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 黑木耳 胡蘿蔔 干辣椒 蒜头 红葱头 油 生抽 糖 醋 黄豆酱 香油 生粉

taste: 酸咸

step: ['备好食材，黑木耳需提前泡发。', '瘦肉，黑木耳，胡萝卜切丝，切点红葱头，蒜。', '瘦肉丝放生抽，胡椒粉生粉腌制一会。', '干辣椒切丝。', '调碗汁：黄豆酱，糖，乌醋，生抽，香油，生粉。', '热锅放油，下瘦肉丝炒至变色。', '如图，铲出备用。', '锅有底油，下红葱头，蒜片小火炒香。', '下胡萝卜丝，黑木耳丝翻炒一两分钟。', '加了少许的开水翻炒均匀。', '再将瘦肉丝倒回锅里炒匀。', '放入辣椒丝炒匀。', '将碗汁倒入锅中大火翻炒一两分钟。', '如图，完成了。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6291:

title: 鱼香豆腐

image: 535896.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 青椒 胡萝卜 木耳 小石窑鱼香肉丝料 食用油 葱 蒜

taste: 中辣

step: ['准备食材，青椒、胡萝卜、木耳（泡软）切丝，葱蒜切碎备用。', '豆腐切块开水焯一下，捞出备用。', '起锅烧油，放入葱蒜碎翻炒出香味。', '放入青椒丝、胡萝卜丝、木耳丝翻炒。', '放入小石窑鱼香肉丝料翻炒均匀。', '放入掉好的豆腐。', '翻炒均匀出锅。']

---

记录 6292:

title: 美味酸辣粉

image: 535804.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉 辣椒粉 蒜蓉 白芝麻 干辣椒 生抽 陈醋 盐 熟花生米 葱花 香菜 蔬菜 白开水 榨菜 香油 热油

taste: 酸辣

step: ['将红薯粉提前3小时放水里泡软。', '准备好各种辅料、榨菜花生米和生菜。', '取一较大的碗，放入辣椒粉、蒜蓉和芝麻，葱花。', '上锅取适量油烧热，将热油淋入碗里。', '依次调入2勺生抽、2大匙陈醋和适量盐。', '再倒入半碗白开水拌均匀。', '拌好的酸辣汤汁料放着备用。接下来煮烫红薯粉。', '上锅入适量水烧开，将红薯粉煮至透明Q弹熟透。', '捞出放入酸辣汤汁里拌均。', '最后放入烫熟的蔬菜，适量的榨菜和花生米完成。（煮完红薯粉的水，顺便将蔬菜烫熟）', '成品～滴入几滴香油开吃。']

---

记录 6293:

title: 水煮肉片

image: 534690.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 藕片 油麦菜 蒜片 姜片 水煮肉片调料

taste: 香辣

step: ['瘦肉切片。', '加适量的水，腌制包，抓拌均匀上浆。', '姜蒜切片。', '锅内放少许的油，放姜蒜片炒香，下调料包炒香。', '加适量的水，烧开下藕片，油麦菜烫一下就出锅。盛在碗中，下腌好的肉片，花开煮三到四分钟。', '捞出来放在藕片的碗里。', '把干辣椒包放到肉片上，起锅烧油，油热冒烟浇在辣椒上。即可。', '肉的滑嫩，菜的爽口，汤的鲜辣。真棒。']

---

记录 6294:

title: 蒜泥白肉

image: 534435.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 葱 姜 蒜 花椒 大料 生抽

taste: 蒜香

step: ['蒜泥白肉必须是带皮的肉，这是一块靠近猪血脖的肉，据说这个位置的肉最香了，被称为活肉，是猪经常运动的部位，冷水浸泡除血水摘除肉中杂质后洗净。', '大葱去皮洗净切段，姜去皮洗净切片，花椒大料洗净，锅中加入适量的水，水要多一点，肉块大，煮的时间要长一些，加入所有的调味料，下入肉块，盖上锅盖，大火烧开，小火烀，大约1小时左右的时间。注意掌握火候，千万别烀过头。', '猪肉烀熟，用筷子扎一下瘦肉部分，一扎就透说明已经烀熟，不要烀过了，切不成片就不好吃了，这锅汤留着炖酸菜非常美味。', '出锅。', '稍凉切片上桌，凉透了猪肉就发腻了，趁热吃，软软的肉片颤颤巍巍，入口即化，蘸蒜泥吃那叫一个香，而且香而不腻，吃上几片大肥肉真解馋，特别过瘾。']

---

记录 6295:

title: 川味凉面

image: 534253.jpg

categories: 川菜

ingredients: 碱水面 菜籽油 辣椒油 花椒油 盐 黄豆酱油 味极鲜 鸡精 白糖 陈醋 蒜水

taste: 甜辣

step: ['准备好新鲜碱水面。', '水烧开后，放入面条，保持中火。', '煮开，用筷子轻轻拨动以免粘在一起。', '提前准备好冰水（可以用食用冰块也可以用冰箱冷藏好的纯净水）。', '煮到面条七分熟即可，不可煮太软，最好还有点白芯就可以了。', '捞出放冰水里快速降温，这时候就不要再用筷子搅了，以免后面凉面起腻影响口感。', '冰镇到面条彻底降到常温，大概二十分钟，捞出沥干水分，这时候也不要用筷子搅和。', '等凉面沥干水分后，轻轻抓出凉面，放入大盆里，浇上菜籽油，防粘（这是四川做法，如果你没有菜籽油，可以用玉米油或者其它你接受得了的食用油）。', '用筷子捞着边抖动边拌匀菜籽油，手法要快速，且轻柔拌匀面条。', '蒜瓣捣碎，加入食用温水，浸泡一会就是蒜水了。', '加入佐料里所有调料，翻拌均匀。', '好吃的凉面来了。', '甜辣味的四川凉面。']

---

记录 6296:

title: 火锅酸菜鱼

image: 533918.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼肉 酸菜 泡海椒 火锅粉 火锅底料 葱

taste: 酸辣

step: ['热锅起油，放入火锅料融化。', '然后加入泡海椒，蒜炒香。', '酸菜洗净，切碎。', '锅内再加酸菜翻炒。', '然后注入清水，先放入鱼头和火锅粉煮沸。PS：鱼肉买回后切片，血水漂洗干净，加料酒和盐腌制十分钟后，再清洗干净，沥干水分就可以下锅了。', '煮熟火锅粉后捞出，垫在碗底。当然也可不捞，和鱼肉一起煮。', '然后，依次加入鱼骨头、鱼肉片煮熟。', '撒上葱花就可以了。问起来香喷喷，超级下饭！']

---

记录 6297:

title: 鱼香肉丝

image: 533740.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉丝 青笋丝 木耳丝 小米椒丝 葱白丝 豆瓣酱 姜丝 蒜末 盐 白糖 水淀粉 酱油 陈醋 胡椒粉 鸡精 凉开水 辣椒油

taste: 鱼香

step: ['猪肉切成粗细一致的丝放入盆中，加盐、胡椒粉、生抽、一个蛋清、少量水淀粉、少量葱油，抓拌均匀。', '泡发好的木耳切丝、莴笋切丝、葱白切丝、小米椒切丝备用。', '取碗，放蒜末、姜末、盐、胡椒粉、鸡精、水淀粉、酱油、陈醋、凉白开兑成碗汁待用。', '炒锅上火，热锅凉油。', '当油温升高到3、4成热时，倒入肉丝划散。', '将滑好的肉丝倒入控油漏网中控油。', '再起锅烧油，放入一大调羹的豆瓣酱，炒出红油。', '倒入木耳丝、莴笋丝、葱丝和红椒丝快速翻炒。', '紧跟着倒入肉丝翻炒。', '将碗汁搅拌均匀后，全部倒入锅中，大火翻勺。放两调羹的辣椒油。', '出锅装盘。', '成品色泽红亮，酸甜香辣，蒜香浓郁。']

---

记录 6298:

title: 麻辣鸡丝

image: 533331.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 姜 料酒 盐 麻辣调料 葱

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净加入姜片。', '加入适量水。', '大火烧开转小火焖约30分钟左右。', '捞出沥干水分后去骨撕成细丝。', '加入适量盐拌匀。', '准备麻辣调料。', '将调料倒入鸡丝中拌匀即可。', '成品。']

---

记录 6299:

title: 牛肉末蚂蚁上树

image: 533241.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉末 粉丝 蒜头 姜末 干葱头 辣椒屑 黑芝麻 香葱 生抽 蚝油 精盐 老抽 白糖 胡椒粉 白兰地

taste: 咸鲜

step: ['用冷水泡粉丝约60分钟。', '把葱白、干葱头、蒜头、生姜剁成末，香葱叶切粒。', '开锅中大火，把牛肉末倒入后推散，煸至转成浅色。', '把牛肉末拨一边，另一边放入葱白末、干葱末、蒜末和姜末入锅，爆香。', '加入辣椒屑，稍炒。', '倒入牛肉末，翻均匀。', '将粉丝滤水，加粉丝入锅，加生抽1大匙、蚝油1大匙、精盐1/4小匙、老抽1/2大匙、白糖1/3小匙、胡椒粉1/3小匙、白兰地1/2大匙，兜匀。', '临出锅时撒入熟黑芝麻，出锅，面上用葱绿粒点缀上面。Enjoy!']

---

记录 6300:

title: 麻婆豆腐

image: 533112.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 葱 姜 蒜 辣酱 盐

taste: 麻辣

step: ['豆腐切块备用。', '葱姜蒜切好备用。', '油烧热加入葱姜蒜煸炒。', '放入豆腐自制肉沫辣酱盐翻炒入味2-3分钟出锅。', '撒上葱花可以吃喽。']

---

记录 6301:

title: 干煸四季豆

image: 533059.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 油 蒜 猪肉 生抽 蚝油 老干妈辣酱 干辣椒 盐 鸡精 白糖 淀粉 水

taste: 原味

step: ['豆角洗净掰成段控去水份备用。辅料中所有都放入小碗中，干辣椒洗净切一下，加适量水和匀成料汁备用。蒜切碎，肉切丁。', '锅中油多放些，油热下入四季豆半炸半煸炒。', '中间盖盖焖一下，让豆角快点焖熟。豆角一定要焖熟了吃，要炒至表皮起皱变软捞出，这样需再炒会再捞出。', '锅中留底油，下入五花肉翻炒。', '下入蒜末爆香。', '放入豆角翻炒。', '倒入汁水，再盖盖焖一会。', '下饭好帮手。', '成品。']

---

记录 6302:

title: 蒜香青椒回锅肉

image: 532932.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青线椒 蒜苗 姜 蒜瓣 花椒 盐 老抽 生抽 鸡精 红油豆瓣酱 食用油

taste: 香辣

step: ['成品图。', '所需材料。', '蒜苗青椒清理干净切斜段，蒜叶用来炒别的菜，姜切丝，蒜切片。', '五花肉洗净分段这种肥瘦相间的好吃。', '锅里加入清水和姜丝放入五花肉煮到没有血水捞出。', '稍微放凉切片备用。', '炒锅烧热放入少许食用油润润锅防止放下肉粘锅。', '然后放入五花肉翻炒。', '炒到成这种微微焦黄的样子。', '放一勺红油豆瓣酱和几滴老抽翻炒均匀上色。', '放入姜蒜花椒炒香。', '放入青椒翻炒几下。', '然后再放入蒜苗段翻炒几下。', '来小半勺盐调味翻炒均匀。', '再分别来一小勺鸡精和一小勺生抽调味翻炒均匀即可出锅。', '下饭菜哦。', '成品图。']

---

记录 6303:

title: 回锅肉

image: 532909.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 香葱 料酒 白酒 白糖 郫县豆瓣酱

taste: 香辣

step: ['五花肉洗净，放进烧开的热水中焯水，加料酒二勺，二片姜，撇去浮沫，中小火煮三十分钟，把五花肉捞出来备用。', '把放凉的五花肉切薄片，香葱切寸段，姜切片。', '起锅烧油，下五花肉炒出多余的油脂，放一勺郫县豆瓣酱煸炒出红油，加少许白酒，白糖适量，继续煸炒，加香葱段翻炒香葱断生即可出锅。']

---

记录 6304:

title: 回锅肉

image: 532644.jpg

categories: 川菜

ingredients: 带皮五花肉 洋葱 大葱 姜 小米椒 蒜末 白糖 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['锅中加水，下入花椒、大葱、姜片烧沸，放入五花肉煮到七分熟。', '小米椒、洋葱切段，五花肉捞出晒凉后切片。', '平底锅烧热后加入五花肉煎至出油变成金黄色。', '炒锅下油，爆香葱姜蒜末。', '加入豆瓣酱炒出红油。', '倒入五花肉片、生抽翻炒均匀。', '最后加入小米椒、洋葱、白糖翻炒至断生。', '出锅装盘。']

---

记录 6305:

title: 素版麻辣香锅

image: 532116.jpg

categories: 川菜

ingredients: 有机菜花 藕 火腿肠 蒜苔 鱼豆腐 尖椒 葱 胡萝卜 红油豆瓣酱 火锅底料 白糖

taste: 麻辣

step: ['所有食材备用。', '红油和火锅底料。', '所有食材改刀焯水备用，焯水的时候加一点盐和油可以保证蔬菜的翠绿。', '焯水后的蔬菜过冷水攥干水分。', '锅中加花椒爆出香味加入一大勺红油豆瓣酱炒出红油然后在加一块火锅底料炒出红油。', '鱼豆腐提前用开水焯一下，尖椒火腿肠改刀。', '加入鱼豆腐尖椒火腿肠翻炒。', '加入底料一同炒制。', '加入藕片胡萝卜一同翻炒加适量白糖。', '2种酱料本身就很咸，所以不用再加任何调料，滋味就足够用。', '最后加入有机花菜，变软后即可出锅。', '麻麻辣辣配米饭超级过瘾。', '成品上图。']

---

记录 6306:

title: 加了营养的回锅肉

image: 532100.jpg

categories: 川菜

ingredients: 山药 五花肉 青红椒 盐 甜面酱 生姜 豆瓣酱 大蒜

taste: 微辣

step: ['准备山药一根半（家里还有半根也一起加进去的），五花肉半斤，青红椒各一个。食盐适量，郫县豆瓣酱一勺，甜面酱（或黄豆酱）一勺，料酒，生抽，老抽适量。淀粉与糯米粉适量，白糖少许，姜一块，蒜四瓣，葱一段，豆鼓少许（也可以不加）。', '把山药去皮，切片，上锅蒸熟。', '另拿锅（写的时候才发现今天自己犯了个低级错误，怎么没想到蒸锅下面猪肉，上面蒸山药呢。唉，真是浪费可耻啊！）加水，放入五花肉，加入生姜，葱，料酒，水开煮十五分钟。', '把青红椒去蒂去籽，切片。生姜大蒜，切片。剩下的葱切末。', '蒸熟的山药取出，按压成泥。按三比二加入淀粉和糯米粉，和成软硬适中的面团。', '取一小团，双手掌心搓成圆形，在按压成原片。', '锅内加水烧开，放人山药圆片，煮至全部浮起，捞出过凉水备用。', '把五花肉捞出晾凉，切成薄片。锅内加入少许油烧热，倒入五花肉煸炒出油。倒出多余的油，炒至起卷，加葱姜蒜炒香，加郫县豆瓣酱，甜面酱，豆鼓煵出红油，加入生抽，少许老抽上色。', '把山药片和青红椒倒入锅中翻炒半分钟。加少许食盐调味，加入少许白糖提味。翻炒均匀出锅装盘。', '再上一张成图。']

---

记录 6307:

title: 水煮龙利鱼片

image: 531752.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼 木耳 粉条 香菇 豆芽 蒜 姜 葱 干辣椒段 小米椒 郫县豆瓣酱 生粉 盐 料酒

taste: 麻辣

step: ['提前一晚腌制好鱼片，加入盐，姜片，料酒，生粉腌制一晚。', '准备好所有食材，地方有限，不能全部列出。', '热锅冷油，加入蒜末姜末爆香，加入两勺郫县豆瓣酱爆出红油。', '加入适量的水煮开。', '加入香菇，木耳，粉条煮至粉条断生。', '粉条断生后加入豆芽煮开。', '将所有配菜挑出放入盆中。', '一片一片加入腌制好的鱼片煮两分钟。', '将鱼片和剩下的汤倒入盆中。', '撒上葱花。', '锅中倒油，加入小米椒，干辣椒段，藤椒爆香。', '倾其所有，泼洒在鱼片之上。完成🌸🌸🌸。']

---

记录 6308:

title: 油炸版麻辣烤鱼

image: 531709.jpg

categories: 川菜

ingredients: 罗非鱼 香肠 白菜 海带 蟹肉 豆腐 姜片 蒜片 干辣椒 花椒 豆瓣酱 火锅料 料酒 红薯粉 生粉

taste: 中辣

step: ['开水煮配菜。', '煮熟。', '煮海带。', '煮熟捞出。', '鱼先用料酒腌制20-30分钟，抹上红薯粉和少许生粉。', '热油下锅炸。', '翻面，至金黄。', '锅底摆上海带和香肠。', '白菜豆腐放上面。', '锅中热油，加入调料。', '加入适量水煮。', '煮3-4分钟后淋上。', '上面可以撒上葱和香菜会更好，我没有买所以没有放。']

---

记录 6309:

title: 麻婆豆腐

image: 531419.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 牛肉末 郫县豆瓣酱 蒜 小葱 老抽 花椒 花椒油 淀粉 川味花椒粉 鸡精

taste: 麻辣

step: ['葱蒜切末，牛肉切末，豆腐切成半个麻将牌的小方块。', '清水烧开加盐，豆腐焯1分钟捞出热锅下油，放牛肉末，大火炒熟捞出。', '热锅下油，放花椒，爆香加蒜和豆瓣酱炒出红油。', '加牛肉末/调料汁放入豆腐煮开均匀淋3次水淀粉，加花椒油花椒粉，拌匀，出锅撒葱花。']

---

记录 6310:

title: 鱼香肉丝的做法学习

image: 531148.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦猪肉 色拉油 醋 精盐 白糖 葱花 姜米 蒜米 酱油 泡红辣椒末 料酒 水淀粉

taste: 酸甜

step: ['猪肉去筋膜切成约0.2厘米的大片，将肉片卷成筒状，用刀切成粗如火柴棍大小的肉丝，下盐1克、料酒及少许水在碗内抓匀后，再放入豆粉抓匀上浆。', '将白糖、酱油、盐、醋勾入碗内，加少量水和豆粉兑成味汁待用。', '锅置火上下油，烧至五六成热时将上浆码味的肉丝放入锅中，用锅铲迅速炒散，炒至肉丝伸展呈白色时，下泡辣椒末、姜米炒香炒上色，即投入蒜米炒出香味、再下小葱花并倒入调好的味汁；翻炒均匀出锅。']

---

记录 6311:

title: 毛血旺

image: 531005.jpg

categories: 川菜

ingredients: 毛肚 鸭血 午餐肉 木耳 豆芽 豆皮 油菜 葱 姜 蒜 干辣椒 香菜 郫县豆瓣酱 火锅麻辣底料 麻椒 油 糖 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['准备原材料毛肚、鸭血、木耳、油菜、豆皮、豆芽分别在开水中焯水去除杂质和断生后立即放入冷水中过凉沥干水分，午餐肉切片备用。', '锅中倒入底油加热放入干辣椒、葱姜蒜爆香。', '放入糖、郫县豆瓣酱炒匀再放入火锅麻辣底料炒匀。', '添加适量清水或高汤煮开。', '放入豆皮、豆芽、油菜同时放入盐和味精调味均匀时间不宜过长入味即可。', '煮好的青菜装入容器中。', '锅中放入毛肚、鸭血、午餐肉和木耳煮三分钟入味即可。', '将入味的午餐肉、毛肚、鸭血、木耳摆放在蔬菜上面。', '撒上葱花和香菜、麻椒锅中烧开热油直接浇在麻椒什么瞬间满屋飘香。', '看着就好诱人直咽口水哦。', '搭配一碗米饭和水果一起吃棒极了。', '自己在家做毛血旺不但料足味美关键是吃的放心健康。', '来杯小酒和干果一起吃别有一番滋味。', '在家里面也可以吃到非常正宗美味的毛血旺哦。']

---

记录 6312:

title: 水煮牛肉

image: 530606.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 芹菜 豆芽 包菜 白糖 盐 干辣椒 花椒 水淀粉 生抽 味精

taste: 麻辣

step: ['牛里脊半斤，黄豆芽一小把，包菜一两半，芹菜一两半。豆瓣酱一勺，大蒜六瓣，葱五钱，干辣椒五个，花椒十几粒。食用油，盐，生抽，味精，水豆粉适量，白糖少许。', '牛肉洗净，去筋膜。用刀在牛肉上面拍打两遍，反面也如此。（这样煮出来的牛肉才滑嫩，不会显得柴。）然后切成薄片，装盘。用盐，生抽，水淀粉拌匀，再加点食用油抖散，这样下锅煮的时候不会粘连在一起。', '包菜，芹菜，豆芽，葱洗净。芹菜切成两分节，葱切葱花，大蒜剁细。', '炒锅内不用放油，干辣椒和花椒放入锅中，中小火在锅里炕脆，铲起，在菜板上铡细备用。', '炒锅置旺火上，下食用油少许，加入大蒜末，炒出香味，再加入豆瓣酱炒出红油。', '加入芹菜，豆芽，与包菜翻炒五秒。加汤烧开，加盐调味。捞出芹菜，豆芽与包菜，放入备好的碗中。', '用漏勺捞出汤汁内剩下的残渣。锅内汤继续烧开，徐徐加入牛肉片，用筷子轻轻拨散。而后加入少许味精和少量白糖，搅匀。起锅装入放芹菜的碗中。', '将铡细的辣椒花椒撒在牛肉上，放上葱花。锅内加入少许食用油，烧至八成热，淋在干辣椒花椒葱花上面。']

---

记录 6313:

title: 蒜泥白切肉

image: 530523.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 料酒 姜 八角 葱 蒜 桂皮 花椒 生抽 醋 糖 蒜泥 姜末 香油 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净冷水上锅，水要没过五花肉，加入几勺料酒、姜葱蒜、八角、桂皮、花椒，大火烧开撇去浮沫，改中小火煮10分钟左右。', '拿个筷子能插入就可以了，再关火焖20分钟。', '拿出晾晾冷了切成片。', '姜和蒜切末，加糖、生抽、醋、鸡精、香油，再加一勺煮肉的汤，在锅里蒸热即可成美味调料。', '可以上桌了，配点香菜好看更好吃。', '可以蘸着吃，也可以淋上酱。', '即可成美味快手菜。']

---

记录 6314:

title: 水煮肉片

image: 530307.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 血豆腐 黄豆芽 土豆 莴笋叶 四川豆瓣酱 麻辣香锅料 花椒粒 筒辣椒 辣椒面 黑胡椒 盐 葱 香菜 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['现将备料，姜沫、蒜末、葱花、香菜、辣椒面、四川豆瓣酱，麻辣香锅料，黑胡椒备用。', '备菜：豆芽、血豆腐、土豆切片、莴笋叶。', '将筒辣椒，花椒粒放入锅中用慢火炒，炒的辣椒有点糊，花椒也出味道了，出锅凉后将花椒粒擀碎。', '蔬菜焯水，血豆腐、土豆煮熟备用。', '里脊肉放姜、蒜、耗油、葱酱油、糖、鸡蛋、玉米淀粉用手抓之几分钟后腌制', '将锅中放入油，将四川豆瓣放入炒出红油，再将麻辣香锅料放入再炒添水煮开，锅中汤开时将腌制好的肉片，一片一片的放入锅中，全部放入后再调至大火煮一会。这时的火候掌握的好肉片才嫩嫩的。', '今天水煮肉片做的很成功，肉片特别嫩。']

---

记录 6315:

title: 双椒兔

image: 529920.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子肉 青美人椒 姜 淀粉 红美人椒 蒜 料酒 花椒粉 胡椒粉 生抽 白糖

taste: 香辣

step: ['买回来的兔肉洗干净切成和大母指的指甲盖大小差不多的丁。', '肉里面放入一小勺提前用开水泡好的花椒水，加入胡椒粉，一点生抽料酒抓拌均匀后加入两勺淀粉继续抓拌均匀倒入一点点油拌匀腌制10分钟后备用。', '青红美人椒切成辣椒圈备用。', '锅中放入多一点的油烧热后倒入腌制好的兔子肉翻炒。', '炒至锅里的油慢慢变清。', '放入姜蒜花椒倒入一点料酒继续翻炒，炒出香味后加入一点白糖提味。', '倒入辣椒炒出辣味后关火加一点鸡精翻拌均匀提味，不喜欢的可以不加，出锅装盘就可以吃了。', '双椒兔就做好了，吃起来有麻有辣非常带劲，有这个可以多吃一碗饭🙈🙈。']

---

记录 6316:

title: 家常麻婆豆腐

image: 529617.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 五花肉 花椒 小葱 干辣椒段 姜 大蒜 菜籽油 郫县豆瓣酱 油辣子 盐 酱油 花椒粉 淀粉

taste: 麻辣

step: ['肥瘦相间的的五花肉去皮剁成肉馅，加入葱姜蒜末。加入少许的干淀粉。用手抓均匀。', '做锅烧水，锅里的水稍微有点冒气泡的时候，把切好的豆腐丁倒进去焯水加一丢丢盐。，这样做的豆腐很滑嫩也可以很好的去除豆腥。', '锅里放入菜籽油，油温5成转小火，倒入花椒以及干辣椒炒出香味，把锅里的干辣椒和花椒捞出不用。', '开中火放入肉末快速翻炒。', '倒入正宗的豆瓣酱均匀翻炒。', '放一点点酱油。', '倒入豆腐轻轻地翻炒。', '炒的时候动作要轻一点，以免豆腐划碎，放一点水淀粉。', '大火收汁。起锅放入花椒面。', '最后再滴上油辣子就可以了，非常的美味好吃。', '撒点小葱花就可以美美的吃。']

---

记录 6317:

title: 随意搭配毛血旺

image: 529506.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 各类鱼虾丸子 茼蒿 油麦菜 菠菜 豆皮 食用油 郫县豆瓣酱 葱 花椒辣椒 麻椒 盐 糖 料酒 姜 蒜末

taste: 微辣

step: ['把所有食材都焯水煮熟。', '捞出备用。', '热锅热油，放两勺郫县豆瓣酱。', '翻炒几下，炒出红油香味儿，放葱姜蒜末翻炒均匀。', '放适量清水，加花椒，盐，料酒，糖。', '水烧开倒进焯好的食材碗里。', '找个不锈钢勺，放上油，麻椒，干辣椒，烧出香味儿。', '泼在做好的毛血旺上。', '就可以吃了，香辣可口，配上一碗白饭，口水都要流了。']

---

记录 6318:

title: 辣子鸡

image: 529455.jpg

categories: 川菜

ingredients: 琵琶腿 食用油 食盐 花椒 小葱 蒜瓣 料酒 胡椒粉 淀粉 白糖

taste: 麻辣

step: ['准备食材：鸡腿斩块，干辣椒备用，小葱，大蒜，香菜。', '干辣椒和花椒用水清洗一下，去除灰尘（在炒制时不会炸锅）。', '鸡肉加盐、生抽、胡椒粉和料酒抓拌均匀。', '准备盘子一个放入淀粉。', '裹入淀粉后拍去多余的淀粉。', '锅烧油五成热倒入鸡肉炸制。', '捞出之后再复炸一遍。', '蒜瓣拍碎，小葱切碎。', '锅中留底油炒香葱蒜末。', '下入干辣椒和花椒爆炒。', '下入鸡肉翻炒。', '加入白糖调味。', '出锅后撒上葱花和香菜即可。']

---

记录 6319:

title: 口水鸡

image: 529320.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 黄瓜 小米辣 蒜瓣 姜 香菜 大葱段 鸡精 生抽 白糖 白醋 红油辣子 香油 花椒油 盐

taste: 中辣

step: ['鸡腿两个清理干净。', '鸡腿放入锅中加入没过鸡腿的水放上两片姜一段儿葱。', '盖上盖子大火煮开转中火煮八分钟关火焖几分钟。', '然后取出放入凉开水中备用。', '小米辣根据自己喜辣程度放，蒜瓣三粒，香菜一棵，姜一片。', '取一个小碗姜蒜切末，小米辣和大葱切斜片，香菜掰成段一起放入碗中。', '放上两勺生抽，半勺鸡精，几滴白醋，半勺白糖，两勺香油，两大勺花椒油和一丢丢盐。', '最后再来两大勺红油辣子拌匀。', '把鸡腿肉撕下来放入碗里倒入一半调好的酱料拌匀。', '黄瓜切片摆盘。', '然后把拌好的鸡肉放在上面。', '最后把剩下的调料汁浇在上面即可。', '开吃吧！下饭哦！']

---

记录 6320:

title: 我的水煮鱼

image: 529027.jpg

categories: 川菜

ingredients: 沙巴鱼 豆芽 花椒 麻椒 辣椒 鸡蛋清 淀粉 盐 油 料酒 葱 姜

taste: 香辣

step: ['先腌鱼，沙巴鱼片超市冻好的，买回来解冻直接片鱼片，因为比较松软所以也片不了太薄，尽量薄吧。片好后放盐(比炒菜多2-3倍，不然做出来没咸味），放2小勺淀粉，一勺料酒，一个蛋清，抓匀，再放一点油继续抓黏糊就行了。腌制15-20分钟。', '辣椒剪成小段，小半碗吧。花椒麻椒看着来，各一小把。', '清水上锅放葱段、姜块开锅后，放一勺盐，倒点油，放入豆芽，开锅后看出来放在盆里。', '接着用炒豆芽的水，加点料酒，开锅改小火一片片放腌好的鱼片，放完大火开下关火捞出，放在豆芽上面。', '在鱼表面再撒一些盐，将焯鱼的水倒入盆内中间露一点鱼，把辣椒和花椒麻椒撒在表面。', '倒油，比炒菜多2倍，油冒烟后关火，放点辣椒和花椒麻椒，然后用笊篱漓油浇到盆中就好了。', '成品，开饭吧。']

---

记录 6321:

title: 蒜香烤鱼

image: 529015.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 土豆 洋葱 二荆条 葱 干辣椒 花椒 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['草鱼一条，买的时候让师傅处理一下，背部开刀，鱼背化几刀好入味。洗净后，用盐腌制10多分钟。', '配料:葱姜蒜，洋葱。', '狼牙土豆。', '二荆条，洗净，切丁。', '鱼沥干水分后，开始油炸。（因为开始用盐腌制过，避免太咸，可以腌制完清洗一下，用厨房纸擦干）', '烤盘里铺上洋葱，煎好的鱼放上面。', '锅内留油，蒜末炒香。', '蒜末浇在鱼身上，放入烤箱烤上下管200度30分钟。', '烤。', '配菜加少量豆瓣酱、花椒、干辣椒、孜然粉炒香。可不用炒熟，7分即可，因为还要入烤箱烤。', '时间到了，鱼拉出来浇上配菜，继续烤20-30分钟。喜欢焦香的整个过程都可以多烤一定时间。', '出国啦！撒上葱花，芝麻等。就可以开动啦！']

---

记录 6322:

title: 毛血旺

image: 528644.jpg

categories: 川菜

ingredients: 血旺 肥牛 毛肚 宽粉 豆瓣酱 火锅底料 参菜 葱 姜 蒜 花椒 辣椒

taste: 麻辣

step: ['参菜叶洗净垫碗底。', '锅内放油，加葱姜蒜，豆瓣酱，火锅底料炒香。入水煮沸后，放入肉类煮熟。', '煮熟后倒到铺有参菜的碗里。', '加辣椒面花椒葱等，热锅起油，倒上。呲溜一下。（此步仅为增香，可要可不要）。', '完成！']

---

记录 6323:

title: 麻婆豆腐技术学习？

image: 528411.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 牛肉 水淀粉 豆瓣酱 盐 干红辣椒碎 蒜 姜末 花椒粉 酱油 糖

taste: 麻辣

step: ['、锅内加少许菜油，大火加热，油热后依次加入豆瓣酱、盐、干红辣椒、青蒜、姜末、花椒粉、牛肉末、也可将牛肉末用上述调料腌好后一并加入。炒香。', '加入切成小块的豆腐。改小火，煮沸。', '待豆腐熟后，改大火，加入由水淀粉、糖、酒、味精、酱油调好的芡汁。待芡汁平均附着后，关火，起锅。', '起锅，撒上花椒面，香喷喷，川味十足的麻婆豆腐上桌啦！']

---

记录 6324:

title: 酸辣粉

image: 528400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯细粉 金针菇 香菇 豆腐皮 青菜 火锅丸子 黄豆芽 小葱 花椒 醋 红油豆瓣酱 火锅底料 油

taste: 麻辣

step: ['锅里倒油烧热下入花椒和葱花炒香，加入豆瓣酱和火锅底料炒一下。', '加入清水和除了青菜以外的所有配菜。', '水烧开一会之后下入青菜和提前泡好的细粉。', '吃的时候加点醋就可以了（也可以直接加锅里面）。']

---

记录 6325:

title: 清淡版麻婆豆腐

image: 528129.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 花椒 盐 麻婆豆腐粉

taste: 麻香

step: ['脱盒上锅。', '加少量食油。', '洒半勺盐。', '一勺花椒。', '锅下面小火一直开着的（加热）。', '一勺麻婆豆腐粉。', '就这样。好了。', '添加适量开水。', '煮着。（依旧小火）', '可挪动炒锅，移动豆腐块，使在锅里滑行。', '小刀。', '切块。', '不必化到底（不伤锅），可用木炒帮忙分离。', '适当炒炒。', '看着就美味，是不？', '馋，可以一口气吞了它，才能十分满足的既视感。']

---

记录 6326:

title: 宫保鸡丁

image: 528126.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 花生 蛋清 葱 姜 蒜 料酒 淀粉 酱油醋 花椒 辣椒

taste: 咸甜

step: ['鸡肉切丁，加适量盐料酒蛋清淀粉老抽油抓匀腌制20分钟左右。', '备黄瓜丁胡萝卜丁炒花生。少量水加适量白糖酱油少量醋淀粉调汁，可依据口味加糖。', '下油锅滑一下鸡肉丁差不多一分钟左右。', '加黄瓜胡萝卜丁滑20秒。', '出锅。', '葱姜蒜花椒爆香，不敢吃辣没加辣椒。', '加入鸡丁等炒一会倒汁，收汁。', '最后差不多了加花生。', '入盘。']

---

记录 6327:

title: 麻婆豆腐

image: 528026.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 肉糜 葱花 蒜末 郫县豆瓣酱 老干妈豆豉辣酱 白糖 花椒粉 水淀粉 生抽

taste: 麻辣

step: ['热锅，热油，中大火，下豆瓣酱、豆豉辣酱、蒜末爆香。', '放入肉末翻炒到全部变色。', '加一小碗水，放入切好的豆腐块，不要拨动，加生抽、白糖，煮5分钟。', '加入调好的水淀粉，大火收汁。', '撒上葱花，装盆，撒上花椒粉。']

---

记录 6328:

title: 水煮鱼-龙利鱼健康版

image: 528018.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼 生菜 金针菇 辣椒 姜 葱 蒜 郫县豆瓣酱 盐 料酒

taste: 微辣

step: ['鱼片可以斜切。', '用盐，胡椒，姜，料酒，淀粉先腌一下鱼。', '烫生菜，然后放在盘子里。', '烫金针菇，然后放在盘子里。', '锅里热油炒辣椒，姜蒜，豆瓣酱。我的辣椒没剪开，所以就没有那么辣，如果你想辣一点，可以多放辣椒，然后把辣椒都剪开，这样容易入味。', '辣椒炒好以后加水，然后下鱼片，把鱼片煮熟。', '鱼片煮熟后，盛出放在刚才的生菜和金针菇上。鱼片上撒上蒜，胡椒粉，如果你很喜欢辣，再放上辣椒，用热油浇。']

---

记录 6329:

title: 双椒鸡捞面配方学习

image: 527903.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 细面条 青线椒 蒜 红线椒 大葱 花椒 麻椒 生抽 老抽 料酒 黑胡椒粉 盐 糖 食用油

taste: 麻辣

step: ['材料洗净备齐。', '鸡腿肉用黑胡椒粉，料酒，生抽，老抽蚝油腌制半小时，其他食材切好。', '面条煮熟。', '煮熟的面条拌油冷却抖散备用。', '起锅热油，放入一把花椒和麻椒爆香，再放入蒜片和鸡肉迅速滑炒至熟。', '再加入青红椒，大葱炒至断生，倒入老抽上色。', '放入煮好的面条拌匀，假如颜色不好看可以再放几滴老抽直到颜色满足。用盐和糖调味即可。']

---

记录 6330:

title: 小炒肉

image: 527838.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 大蒜苗 干辣椒 青椒 豆瓣酱 生抽 蚝油 食盐 鸡精

taste: 香辣

step: ['准备好猪肉。', '大蒜苗。', '青椒。', '肉切片、大蒜苗切滚刀、青椒斜切、姜切丝备用。', '锅里放油、姜爆香、肉放进去一起翻炒、炒至出油变色。', '加入豆瓣酱和干辣椒翻炒均匀。', '加入蚝油、生抽。', '加入前面准备的蒜苗和青椒、翻炒均匀、加入适量的盐和鸡精调味即可食用。', '成品。']

---

记录 6331:

title: 辣子鸡丁的做法

image: 527414.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜 蒜 白糖 熟芝麻 辣椒段 花椒 八角 生抽 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['干辣椒切段、葱切段、姜切片，蒜切小粒。', '.把预备好的鸡肉片开两半，顶刀切成条，然后顺刀切成大丁，放入盘中备用。', '把切好的鸡丁放入碗中，加入预备好的盐，抓上劲，加入少许净水，继承抓匀上劲，然后加入淀粉，搅拌平均腌制10分钟。', '把锅烧热下100克色拉油，大火炬油温烧至六成热，放入腌制好的鸡丁滑熟，倒入漏勺备用。', '锅烧热下入10克色拉油，把豆瓣酱下入炒出红油，依次放入预备好的葱姜蒜沫炒香，加料酒。', '放入备用好的鸡丁，再加入白糖、味精、胡椒粉。', '.出锅装盘撒撒些芝麻。']

---

记录 6332:

title: 毛血旺正宗配方学习

image: 527190.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 金针菇 香菇 魔芋 毛肚 百叶 火腿 黄豆芽 青笋 大葱 姜 蒜 盐 干辣椒 花椒 料酒 鸡精 郫县豆瓣酱 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['香菇洗净去蒂顶部打花刀；口蘑洗净切片；金针菇洗净去根部；火腿切片备用。', '青笋切成条，毛肚、百叶切条，干辣椒切节、黄豆芽切去须根；鸭血切片。', '百叶、毛肚入沸水氽煮后捞出。', '鸭血轻轻倒入放有黄酒的沸水焯熟。', '黄豆芽、金针菇、香菇入沸水氽煮后捞出。', '热锅凉油煸香葱花、放入干辣椒、花椒煸炒至辣椒呈棕红色。', '下入豆瓣酱、火锅底料炒至呈红色。', '倒入鸡汤熬煮至沸腾。', '下入魔芋丝、火腿、黄豆芽等，加入鸡精、盐、料酒调味。', '大火煮开转中火，待原料熟透盛入容器。', '锅中倒油烧至六成热，放入辣椒节炸呈棕红色，下花椒炸香，淋在容器中即可。', '撒一些小葱段即可。']

---

记录 6333:

title: 鱼香肉丝

image: 559956.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉丝 胡萝卜 青椒 木耳 生粉 葱 姜 蒜 鸡蛋 料酒 食用油 盐 胡椒粉 生抽 陈醋 白糖 豆瓣酱

taste: 酸甜

step: ['肉丝切好，多冲洗几遍，攥干水分。', '加入少许盐，胡椒粉，一勺料酒，抓拌均匀，腌制十分钟。', '打入半个蛋清，搅拌均匀。', '加入两勺生粉抓拌均匀，最后来一勺食用油抓一下，防止下锅粘连。', '木耳提前泡发好。', '葱姜蒜剁成末备用。', '胡萝卜，青椒切细丝，泡发好的木耳也切丝。', '调个鱼香汁：2勺生抽，2勺陈醋，1勺白糖，3勺水淀粉，搅拌均匀。', '起锅烧油，下入肉丝滑散。', '肉丝炒至变色，下入葱姜蒜末爆出香味。', '来一勺豆瓣酱，炒出红油。', '倒入三丝，大火翻炒至断生。', '倒入调好的料汁，翻炒均匀。', '大火收汁即可，撒上葱花。']

---

记录 6334:

title: 宫爆鸡丁

image: 559852.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 胡萝卜 姜 黄瓜 稻米油 胡椒粉 盐 蚝油 淀粉 生抽

taste: 咸香

step: ['鸡胸肉洗净切成丁，加入适量盐，胡椒粉，生抽，蚝油及食用油腌制十分钟。', '胡萝卜去皮切成丁备用。', '黄瓜去皮切成丁，姜切成丝，花生米备好。', '热锅冷油，下姜丝煸香。', '放入腌好的鸡胸肉翻炒至熟，盛出备用。', '锅内再次加入少许油，下胡萝卜丁翻炒均匀，加入少许热水焖两分钟，调入少许盐。', '把黄瓜丁放入翻炒一分钟。', '准备好薄芡汁。', '放入炒好的鸡胸肉及花生米。', '把芡汁淋入翻炒均匀即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6335:

title: 香辣水煮鱼

image: 559693.jpg

categories: 川菜

ingredients: 清江鱼 黄豆芽 香菜 水煮鱼调料

taste: 麻辣

step: ['准备海底捞水煮鱼调料一袋。怕辣的放一半就行。', '清江鱼切片用料包腌制一下，静置10分钟。（鱼是我自己切的，老费劲了。真干不了这个活儿啊！准备换刀😁）', '黄豆芽洗净，锅中放水，水开后煮一下，捞出来放到盆地备用。', '另起锅，加入适量清水和适量调料。', '放入腌制好的鱼片，开锅后三只五分钟即可。', '煮好后放入铺好豆芽的盆里。放上干辣椒。', '另起锅烧油，油有纹路后浇在干辣椒上。香气扑鼻啊！', '放上一点儿香菜，开吃了😄']

---

记录 6336:

title: 鱼香肉丝

image: 559495.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉丝 胡萝卜 木耳 葱 姜 蒜头 豆瓣酱 生抽 淀粉 食用油 陈醋 白糖

taste: 酸甜

step: ['腿肉切丝，肥瘦分开，木耳泡发洗净切成细丝，胡萝卜切丝。', '取饭碗将豆瓣酱，生抽，蒜泥姜末，淀粉，陈醋，白糖放碗中调入少许清水搅拌均匀。', '锅中放油加热，放肥肉煸炒出油。', '下入胡萝卜丝翻炒片刻。', '加木耳丝继续翻炒。', '待胡萝卜丝超软加入瘦肉丝。', '调入少许清水煮开。', '煮至瘦肉变色调入醋汁，翻炒均匀。', '撒上葱花即可出锅。']

---

记录 6337:

title: 水煮肉片丨 鲜香麻辣，好吃又过瘾

image: 559069.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 黄豆芽 生菜 鸡蛋 玉米淀粉 蒜 姜 干辣椒 小葱 盐 胡椒粉 料酒 白糖 生抽 豆瓣酱 火锅底料 辣椒粉 芝麻

taste: 香辣

step: ['准备好所需要的食材。', '将猪肉片洗净，放入碗中。碗中加入适量的盐、蛋清、料酒，用手抓拌均匀，倒入适量的玉米淀粉，接着用手抓拌均匀，淋上适量的食用油抓匀，备用。', '锅中倒入适量的食用油，油热后，倒入切好的姜末、蒜末翻炒几下，炒出香味。接着放入干辣椒段、豆瓣酱、火锅底料，接着翻炒几下，炒出红油时倒入适量的清水，烧开。', '烧开后加入少量的胡椒粉、白糖、盐、生抽调味。', '下黄豆芽和生菜煮熟捞出放盘中。', '将腌制好的肉片下入锅中，煮熟后捞出。', '装盘，撒上适量的辣椒粉，芝麻，葱花，浇上热油，就做好了。', '这样一道正宗的川菜水煮肉片就做好了，吃起来麻辣过瘾，将川菜的鲜、香、麻、辣的特点发挥得淋漓尽致，你也赶紧试试吧！']

---

记录 6338:

title: 老妈蹄花

image: 559008.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪蹄 芸豆 原味鸡汤 姜片 葱段 花椒 白胡椒 盐 香葱 料酒 菜籽油 郫县豆瓣酱 香油 东古一品鲜酱油

taste: 中辣

step: ['白云豆一把，提前八小时泡发。猪蹄拔净余毛，在火上烧一下，洗净、对半切开泡水一小时去去腥臊味。', '猪蹄冷水入锅，加大葱、姜片、料酒焯水，捞出用热水洗干净表面。', '锅中加入无盐原味鸡汤800g，汤汁刚没过猪蹄就行(鸡汤不够加点水)，加入大葱3段、姜3片、花椒40粒，白胡椒10粒或白胡椒粉适量。大火烧开，转小火炖25-30分钟。', '将炖好的猪蹄捞出，汤汁过滤倒入炒锅中，大火烧开。', '加入适量的盐(盐不用太多，汤味适口就行)盛出，汤面上洒些香葱末。喜欢味精和鸡精也可以放点。', '炒锅洗净，加入菜籽油35g和郫县豆瓣酱20g。', '开小火慢慢炸香。', '二粒大蒜切末、加入东古一品鲜酱油1.5勺、香油0.5勺。将炸香的郫县豆瓣酱趁热倒入蒜泥碗中。', '红油蘸汁中还可以撒些香葱末。这蘸料是点晴啊！', '吃肉蘸红油，喝汤吃芸豆。这个秋膘别贴太多哦！']

---

记录 6339:

title: 麻辣烫

image: 558649.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼丸 虾丸 金针菇 藕 娃娃菜 鱼豆腐 蟹棒 牛奶 土豆 黄豆芽 菠菜 香菜 葱 花椒 辣椒 姜 麻辣烫调味料

taste: 微辣

step: ['锅中倒油，放入葱、姜、辣椒和花椒。', '准备好牛奶和麻辣烫调味料。', '将牛奶倒入锅中', '加入麻辣烫调味料。因为吃不了特辣的，所以我放了半袋。', '准备好鱼丸、虾丸、墨鱼丸。我赶脚着墨鱼丸最好吃。', '准备好鱼豆腐和蟹棒。这个是标配。必须有。', '土豆切片，金针菇和娃娃菜洗净备用。黄豆芽洗净备用。压在娃娃菜下面看不到了。菠菜适量洗净备用。还有藕，切片备用，忘记拍照了。', '先将肉类丸子组合加入锅中，煮上五分钟左右再加入蔬菜类的食材。', '加入香菜，就可以出锅了。', '调料不错，满屋飘香。自己做食材有保障。干净卫生。赶快吃起来吧！']

---

记录 6340:

title: 豆豉鱼

image: 558588.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 葱 姜 蒜 腌肉粉 豆豉 盐 菜籽油 白芝麻 酱油

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的草鱼切块儿。这个一定要用有鱼骨的那一部分来制作这道菜。一半的葱姜蒜。和清水。把这个鱼片儿泡，浸泡去腥。', '放入适量的腌肉粉。', '放入酱油。葱姜余下的葱姜蒜腌制。两小时以上。', '热锅起油。油温七成热放入腌好的鱼块儿。', '开大火炸制定型以后转小火慢炸。', '轻轻的晃动锅吧，让它均匀受热。鱼肉是很细嫩的。', '用筷子发面开大火复炸一次捞出备用。', '锅底留油，放入豆豉，豆子要多，我足足用了半包。', '开小火把它扁干。放入白芝麻。', '这个豆子要炒到这种程度啊，比较干，这种会很香脆。', '锅里放水。蒸盘里放入炸好的鱼块。', '铺上豆豉开大火蒸。八分钟。', '起锅装盘，放上小葱花，一道美味的下酒菜，做好。']

---

记录 6341:

title: 钵钵鸡（家庭版）

image: 557207.jpg

categories: 川菜

ingredients: 钵钵鸡调料 藕 脆皮肠 鱼豆腐 血旺 培根 麻辣牛肉 牛肉丸子 骨肉相连 冻豆腐 红薯粉 肥牛 开水 白芝麻

taste: 微辣

step: ['把钵钵鸡调料倒入大的钵钵里，加入开水，搅拌均匀。', '炒锅里加入清水，把各种肉类和蔬菜煮熟。', '把煮熟的食材依次放入汤料中。', '最后汤煮容易熟的食物。', '把所有食材都浸泡进钵钵鸡汤料里。', '最后撒上芝麻即可。']

---

记录 6342:

title: 水煮鱼片

image: 556965.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼片 绿豆芽 金针菇 香菜 花椒 油 姜 大蒜 豆瓣酱 葱

taste: 麻辣

step: ['绿豆芽炒熟后捞出放入碗中。', '金针菇炒熟后捞出放入碗中。', '鱼片加入料酒、胡椒粉、盐、蛋清腌制片刻。', '准备郫县豆瓣酱。', '锅中放入适量油烧热后放入花椒爆香。', '放入姜葱、大蒜煸炒。', '放入豆瓣酱煸炒。', '加入适量水烧开。', '下入腌制好的鱼片。', '煮至鱼片发白后关火。', '倒入放入豆芽和金针菇的碗中撒上香菜即可。', '成品。']

---

记录 6343:

title: 辣子鸡

image: 556924.jpg

categories: 川菜

ingredients: 散养小鸡 麻椒 大蒜 生姜 红尖椒 大葱 香菜 干红辣椒 沈郎乡山茶油 盐 酱油

taste: 中辣

step: ['香菜红尖椒洗净，大蒜去皮大葱切段备用。', '干红辣椒洗净用清水煮几分钟，再浸泡十几分钟然后切成小段，生姜切片。', '小鸡宰杀洗净剁成小块。', '剁好的鸡肉块倒进煮锅，煮开5分钟后捞出鸡肉控水备用。', '炒锅里倒入山茶油，放入姜片炒香，倒入鸡肉块小火煸炒。一直炒到鸡肉颜色金黄，鸡肉边缘微焦糊，关火盖锅盖焖上十几分钟。', '炒好的鸡肉盛出里锅里留底油，烧热后先放尖椒段，葱段煸炒出香辣味。', '再倒入鸡肉块和干红椒段，用小火翻炒到鸡肉干爽并闻到香辣味。', '调进盐，酱油，大火炒匀入味。放进拍散的蒜瓣，稍微翻炒几下关火，最后撒入香菜段。']

---

记录 6344:

title: 口水鸡

image: 556902.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 香菜 干辣椒 烤花生米 黄瓜 蚝油 生抽 白糖 盐 辣椒粉 花椒粉 鸡汤 葱 姜片 料酒 花椒 大蒜

taste: 香辣

step: ['鸡腿洗净。', '葱、姜切好。', '锅内加冷水，放入鸡腿、放花椒、料酒、葱、姜。', '烧煮10分钟，撇去浮沫，放盐。', '继续炖10分钟关火焖10分钟。', '辣椒、香菜准备好。', '花生米烤熟，放捣蒜器磨碎。', '大蒜磨碎。', '所有调料放入碗里，香菜、辣椒、大蒜、花生碎。', '调料里面放辣椒粉、花椒粉，锅内放油，放花椒烧至微微冒烟，泼在调料碗里面。', '黄瓜片切好，铺在盘子里。', '鸡腿切块。', '摆在黄瓜上面。', '把调好的料汁倒入。', '成品，美味口水鸡就做好了。', '美味、诱人。']

---

记录 6345:

title: 宫保鸡丁

image: 556619.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 蛋清 料酒 盐 糖 淀粉 油 清汤 老抽 豆瓣酱 蒜泥 花生米 麻油 干辣椒 葱白段 二荆条段

taste: 微辣

step: ['先将洗净的鸡腿去骨，切成肉丁，在鸡肉丁中加入蛋清、料酒、盐、糖、淀粉、油拌匀静置15到20分钟腌制鸡丁。', '在碗中倒入清汤、料酒、老抽、糖搅拌均匀备用，将鸡丁炒熟盛出备用。', '热锅倒油，放入干辣椒，葱白段、二荆条段爆炒爆香，加入豆瓣酱、蒜泥继续翻炒出香味后倒入调料汁，加水淀粉勾芡。', '接着倒入鸡丁翻炒，直到酱汁完全裹住鸡丁，加入醋、花生米、麻油，翻炒均匀出锅即可。']

---

记录 6346:

title: 水煮肉片

image: 556494.jpg

categories: 川菜

ingredients: 前腿瘦肉 豆皮 葱花 火锅底料 盐 花生油

taste: 微辣

step: ['前腿瘦肉洗净切薄片。', '豆皮洗净切条备用。', '香葱洗净切葱花。', '瘦肉加入淀粉水，少许花生油搅拌至粘稠。', '锅中少许花生油，炒香一块火锅底料。', '加入少许清水。', '煮开后放入豆皮。', '少许盐调味。', '煮开后将豆皮捞出。', '再将肉片下锅。', '煮至肉片变色后捞出。', '加入适量的汤底。', '洒上葱花，淋入热油即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 6347:

title: 自制豆瓣辣椒

image: 556376.jpg

categories: 川菜

ingredients: 二荆条 小米辣 霉豆瓣 盐 熟菜籽油 高度白酒

taste: 超辣

step: ['二荆条剪掉枝，但不要破坏辣椒头，洗净沥干水分，一定要控干水。', '小米辣也同样清洗干净沥干水分。', '两种辣椒控干水分后，全部手工剁碎，剁辣椒是你可以选择戴上手套，或者手上摸上盐再剁，否则手会被辣椒辣疼的，一定要注意（你也可以选择机器研磨，但是口感是绝对达不到手工的）。', '用刀不断剁碎。', '辣椒剁完全部放入大盆。', '加入盐。', '搅拌均匀，尝着有咸味了即可，加入少许高度白酒。', '加入霉豆瓣，搅拌均匀，最后放入菜籽油。', '全部搅拌均匀后，放阳台正对着晴晒一周时间，一定要暴晒！晒的时候千万不要动盆里的辣椒，只能在每日傍晚等辣椒回温凉了以后用筷子顺时针搅动几次，然后静待第二天的太阳。', '经过时间洗礼的豆瓣辣椒就做好了，做好的豆瓣酱放入干净的器皿保存。']

---

记录 6348:

title: 棒棒鸡

image: 556369.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡边腿 红苕条粉 小葱 姜 香菜 八角。 香叶 花椒 蒜 油辣子 白芝麻 高汤 芝麻油 白糖 生抽 藤椒油 料酒 鸡粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['即边腿洗净，小葱网段加清水，八角，香叶，花椒。大火煮熟。', '过凉备用。冷却以后又说把他撕成一块一块的。', '红烧粉用温水浸泡。这个可以是宽粉，也可以是细粉。', '把它用水煮熟。捞出备用。上面抹点菜籽油，防止粘连。', '倒入高汤，倒入油辣子和生抽，均匀搅拌。这个棒棒鸡啊，看着是又要有很多的油辣子侵泡，实际它里面是调和了高汤的，不是完全都是油辣子。', '放入所有调料，均匀搅拌。', '放入葱姜蒜放入。红薯粉。', '均匀的撒上白芝麻。', '放入用手撕好的鸡腿儿。放入小葱以及香菜。放入鸡粉。', '搅拌均匀后，把它泡半个小时就可以美美的开吃啦！']

---

记录 6349:

title: 水煮牛肉

image: 556285.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 豆芽 姜 蒜 葱 干辣椒 盐 酱油 蚝油 胡椒粉 老抽 料酒 蛋清 淀粉 花生油 豆瓣酱

taste: 中辣

step: ['牛肉切片加入盐，酱油，蚝油，老抽，料酒，胡椒粉抓匀，再加入一个蛋清抓匀，最后加入淀粉抓匀腌制20分钟。', '切好材料。', '豆芽洗净沥干水分。', '锅里热油倒入豆芽炒至断生铲起放入砂锅里。', '再热油爆香香料，加入一勺豆瓣酱翻炒出香味，加入适量水大火烧开。', '放入牛肉煮至牛肉颜色变白，转入砂锅里。', '再加些干辣椒，淋上热油，小火煮沸即可。', '香辣美味下饭。']

---

记录 6350:

title: 四川伤心凉粉

image: 556280.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豌豆凉粉 葱 红油

taste: 酸辣

step: ['网上买的豌豆淀粉。', '取一个杯子，先倒入一杯水，在用杯子量一杯子豌豆凉粉放入碗中搅拌均匀。', '在用杯子量5杯水倒入奶锅中。', '奶锅水烧开，把先调好的水浆倒入烧开水中，一只手倒，另一只手用蛋抽不停的搅拌。', '一直搅到整锅里浆水变稠变白。', '趁热将其倒入长方形塑料饭盒。', '取一小碗放入蒜蓉，辣椒粉，青红辣椒碎，酱油，盐，醋，芝麻油，白芝麻，红油抖匀。', '凉粉在常温的状态下自然凝固结成块。用刀切成细条。放入盘子中。', '最后淋上酱汁，撒上葱花就可以吃了。']

---

记录 6351:

title: 麻辣香锅~新手也不会失败的美味！

image: 555879.jpg

categories: 川菜

ingredients: 丸子 火腿 娃娃菜 花椰菜 金针菇 鸭肠 麻椒 干辣椒 葱 姜 蒜 酱油 香油 白糖 孜然 精盐 味精 重庆火锅底料

taste: 麻辣

step: ['蔬菜和鸭肠洗净，把各类丸子放入开水中解冻，稍软时沥干捞出；葱姜蒜切大块大片，粗犷一些。', '热锅凉油，放入麻椒和干辣椒小伙煸出麻辣味。放入火锅底料块小火熬开，放入葱姜蒜爆香。', '放入各类丸子、火腿、鸭肠和蔬菜翻炒，中火慢慢的翻炒，直到小白菜变软塌下来，加入一勺酱油和半勺白糖，开大火翻炒，撒入孜然粒，最后加入一勺香油，可以装盘享用啦。']

---

记录 6352:

title: 口水鸡

image: 555777.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡全腿 葱 姜 料酒 花椒 熟芝麻 熟花生 八角 香叶 桂皮 油 辣椒面 花椒面 蚝油 生抽 盐 胡椒粉 白糖 陈醋

taste: 麻辣

step: ['鸡腿冷水下锅，加入葱，姜，料酒，几粒花椒。', '煮开撇去浮沫，转中小火煮15分钟，关火焖8分钟。', '捞出鸡腿，放入冰水净泡15分钟。', '准备白芝麻，两勺辣椒面，一勺花椒面。', '起锅烧油，加入葱姜，八角，桂皮，香叶，红椒，爆出香味。', '炸好的油过滤，倒入辣椒面里面。', '搅拌均匀，辣椒油搞好。', '酱汁：一勺陈醋，一勺蚝油，两勺生抽，一勺白糖，少许盐，少许胡椒粉，搅拌均匀。', '捞出鸡腿，擦干表面的水分，剁成块。', '剁好的鸡腿摆盘，先倒入酱汁，让鸡腿入味。', '剁点蒜末，花生碎，葱花。', '撒上花生碎，蒜末，花生碎，浇上调好的辣椒油，可以开吃了。']

---

记录 6353:

title: 辣子鸡块

image: 555400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 鸡蛋 葱 花椒 干辣椒 面粉 姜 蒜 油 盐 糖 熟芝麻 面粉 蚝油 酱油 五香粉 姜粉 白酒

taste: 麻辣

step: ['所需配料准备就绪。', '鸡腿切块冲洗干净。', '磕入鸡蛋，放入盐，油，蚝油，酱油，白酒，五香粉，姜粉。', '搅拌均匀腌制三十分钟。', '配料均改刀装盘。', '放入适量面粉，根据自己做的量调整。', '搅拌均匀待用。', '锅中入油八成热放入鸡块炸至金黄。', '炸好后再二次复炸，盛出控油。', '炸好鸡块待用，到这步已经很好吃了😋。', '锅中入少许油烧热，放入葱姜蒜和花椒炒香。', '放入鸡块翻炒。', '加入红辣椒段继续炒出香味。', '加少许糖调味，盐腌制时已放过，根据自己口味调整。', '撒入熟芝麻拌匀即可出锅啦。', '美美的下饭菜来喽。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6354:

title: 宫保鸡丁

image: 555348.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生米 黄瓜 大葱 花椒粒 红辣椒 胡椒粉 盐 老抽 生抽 香醋 淀粉 油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，花生米是我提前炸好的。', '黄瓜切丁，大蒜切粒，大葱切成圈，辣椒切成小段。', '把鸡脯肉洗净切成小丁，加入少许料酒，盐，胡椒粉，1勺生抽，少许淀粉抓匀，腌制10几分钟。', '调个芡汁，2勺香醋，半勺老抽，2勺生抽，半勺白糖，少许胡椒粉，少许水淀粉拌匀。', '起锅烧油，油温六成热倒入腌制好的鸡胸肉丁，快速翻炒至变白捞出备用。', '爆香葱蒜辣椒段。', '把黄瓜倒进去翻炒均匀。', '最后把鸡胸肉丁和花生米倒进去，再把图4料汁倒进去翻炒均匀即可出锅了。', '成品图。']

---

记录 6355:

title: 水煮牛肉

image: 555200.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 木耳 火腿肠 豆芽 豆皮 莲菜 笋片 用的好人家水煮肉片调料

taste: 微辣

step: ['把配菜用油炒一下，断生，根据自己喜欢选择。', '淀粉腌一会儿。', '葱姜爆香，放入红油包翻炒。', '加入水，煮开后，放入腌好的肉片，最后放入各配菜。', '装盘后，放入干辣椒面、花椒，用热油浇上爆香，放入炸好的花生，完成。']

---

记录 6356:

title: 水煮鱼

image: 555181.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 油菜 盐 玉米油 淀粉 胡椒粉 料酒 蛋清 郫县豆瓣酱 蒜末 葱 尖辣椒 姜末

taste: 微辣

step: ['草鱼一条，去鳞去腮，开膛破肚，清洗干净。', '鱼头另吃（我做了鱼头豆腐汤）。', '剩鱼身。', '顺着自己放，如图所示，沿侧脊用刀片开。', '用刀尖一直往深滑到刺骨那。', '再沿着肚子片下。', '取出两片鱼肉，剩下的鱼骨。', '先将鱼骨斩段儿备用。', '鱼肉依次片下，忘了拍最重要的一步，哈哈，拿一片鱼肉，鱼皮朝下，从鱼尾处下刀，小心点，45°。', '片好的鱼片放入盆里，加少许盐清水反复搓洗。', '直至透明状。', '加入适量盐，料酒，白胡椒粉，淀粉，蛋清，抓匀腌制入味。', '上浆挂糊时间到。', '鱼骨同时加盐搓洗干净至透明。', '同样腌制入味。', '葱姜蒜，郫县豆瓣酱，尖辣椒备好。', '油菜洗净。', '锅内放少许油烧热，放入油菜爆炒几下。', '倒在盆里铺底（还可以加入少许豆芽菜）。', '锅内放油，放入葱姜末，郫县豆瓣酱小火炒至出油。', '倒入适量清水。', '大火烧开转中火烧一会儿。', '用笊篱捞出底料，这样汤汁更清澈好看。', '先下入鱼骨，烧至入味。', '烧开。', '再一片片下入腌好的鱼片。', '先不要动，容易散开，待定型后用铲子轻轻推动。', '烧开至鱼肉熟了。', '倒入盆里。', '表面撒上蒜末，尖辣椒，花椒粒。', '炒锅内放油烧热。', '待完全冒烟时趁热浇在食材上，嗞啦一声，大功告成！', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6357:

title: 火麻仁彩椒回锅肉

image: 554668.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 红椒 姜 蒜末 酱油 糖 蚝油 醋 盐 郫县豆瓣酱

taste: 咸香

step: ['煮熟的五花肉切片，其它配料备好。', '锅热后放肉片煸炒出油。', '放入配好的酱汁翻炒。', '放入青红辣椒翻炒。', '食材入味出锅装盘撒上火麻仁。']

---

记录 6358:

title: 麻婆豆腐

image: 554654.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 猪肉馅 食用油 食盐 干红辣椒 藤椒 六月香豆瓣酱 葱花

taste: 麻辣

step: ['豆腐切小丁焯烫去除豆腥味。', '起锅烧油。', '将干红辣椒和藤椒在锅中爆香（不可炒糊炒焦）。', '捞出沥油。', '用刀剁碎（刀口辣椒）。', '用锅中底油下入肉末炒熟。', '加入豆瓣酱和刀口辣椒翻炒均匀。', '加入适量清水煮沸。', '下入焯水的豆腐。', '分三次加入水淀粉。', '出锅后撒上葱花即可。']

---

记录 6359:

title: 麻婆豆腐丨豆腐的极限味道

image: 554631.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 淀粉 食用油 葱花 豆瓣酱 生抽 老抽 糖

taste: 微辣

step: ['准备好所需要的食材。', '首先将豆腐切成小块，然后放入沸水中焯一遍，焯水后捞出泡在冷水中。将10克淀粉倒入碗中，加入适量的清水，做成水淀粉。', '往锅中倒入适量的食用油，往锅中倒入10克的葱花。炒出香味后，然后再加入30克的肉末，翻炒均匀。肉末炒酥后拨到锅边在锅的另一边加入30克的豆瓣酱，将豆瓣酱和肉末翻炒均匀。再加入生抽5克、老抽5克、糖5克略微翻炒。', '将控干水分的豆腐放入锅中，轻微翻炒，加入适量的水，然后炖煮至水收至一半在加入水淀粉勾芡。然后出锅盛入盘子中，往菜上撒10克的葱花，淋上15克的热油，麻婆豆腐就做好啦。', '盛出装盘即可！！！']

---

记录 6360:

title: 鱼香肉丝

image: 554107.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茭白 胡萝卜 黑木耳 瘦肉 辣椒 料酒 生抽 生粉 老抽 盐 鸡粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材备用，肉丝提前放入一勺料酒，一勺盐一勺生抽，适量生粉搅拌均匀腌制20分钟。', '锅中油预热放入肉丝煸炒上色后捞出备用。', '放入姜蒜炒香。', '放入番茄酱煸炒。', '放入辅料食材翻炒。', '放入肉丝翻炒。', '提前调好的料汁（两勺生抽，一勺老抽，两勺料酒，一勺盐，一勺鸡粉）。', '成品图。']

---

记录 6361:

title: 冷串串

image: 553724.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火腿肠 脆皮肠 豆皮 土豆 莲藕 八角 香叶 洋葱 大葱 竹签 菜籽油 干辣椒面 白芝麻 花椒 盐 生抽 老抽 白糖 五香粉 油辣子

taste: 微辣

step: ['土豆和莲藕。去皮切薄片。清水浸泡。', '豆皮洗净切小块儿。', '火腿切片，脆皮肠切刀花。', '做锅烧水，里面放一点点的盐。把土豆。和莲藕煮熟。这个一定是要把它煮的完全熟透的哦。', '然后再把豆皮。火腿和脆皮肠分别煮熟。沥干水分备用。', '现在就是非常关键的一步了，做底油。热锅冷油，倒入菜籽油。油温五成热时放入大葱，洋葱，八角。香叶，花椒。。', '炸出香味以后转小火慢炸。', '关火。然后把里面的食材用漏勺。全部捞出去只留油放入生抽，老抽，白糖，五香粉，均匀搅拌。再撒上一层辣椒油（要趁油温有点温度的时候做哟）。', '搅拌均匀以后再撒上一层辣椒油，撒上白芝麻，均匀搅拌。', '放入适量的油辣子。均匀的搅拌。', '把做好的底油放入碗中。用竹签把。煮好的菜串起来。泡入味就可以了。']

---

记录 6362:

title: 麻婆豆腐

image: 553706.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉糜 蒜泥 姜末 香葱 豆瓣酱 花椒 食用油 食盐 麻油

taste: 酸辣

step: ['准备好蒜泥姜末。', '剁好肉糜。', '豆腐放盐水中浸泡十分钟。', '沥干水份切成小方块。', '热锅热油。', '下入花椒。', '放肉糜。', '加豆瓣酱蒜泥姜末，炒香肉糜。', '倒入沥干水份的豆腐。', '加入食盐，焖煮五分钟。', '调入麻油，香葱。', '麻辣鲜香的麻婆豆腐就可以了。']

---

记录 6363:

title: 麻辣酸菜鱼

image: 553695.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 四川泡菜 姜片 大葱 干辣椒 干花椒 蒜粒 郫县豆瓣 冰糖 色拉油 猪油 香菜 盐 鸡精 味精 料酒 胡椒粉 欠粉

taste: 麻辣

step: ['鱼头和鱼骨加3匙盐，两勺料酒拌匀腌制20分钟。', '鱼片加2匙料酒、1匙盐、1鸡精、胡椒粉、3匙欠粉拌匀腌制15分钟。', '酸菜用凉水4小时以上，捞起切成段，挤干水分备用。', '锅中加1勺猪油，油温6成放干海椒干花椒炝锅。', '倒入酸菜、加姜片炒香（3分钟）。', '热锅加色拉油，油温8成加郫县豆瓣、冰糖、蒜粒炒香。', '倒入炒好的酸菜，加1.5升水熬制20分钟。', '先加入鱼头和鱼骨煮8分钟，再加入鱼片煮两分钟，关火加鸡精味精调味。', '将鱼出锅装盆，撒上辣椒面，淋上一勺热油。', '撒上香菜就可以上桌了。']

---

记录 6364:

title: 川渝地区的一道色香味俱全的名肴，水煮肉片！！

image: 553471.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 青菜 平菇 豆芽 香菜 干辣椒 花椒 生抽 料酒 盐 糖 鸡精 油 干淀粉 葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 鸡蛋清

taste: 麻辣

step: ['第一步：猪里脊肉切成薄片，放在清水中浸泡、冲洗，直到洗出血水来。', '第二步：肉片里打入鸡蛋清，加入食盐，料酒、干淀粉，用手抓匀。最后加入一点植物油，打好浆以后放置备用。', '第三步：将青菜、平菇、豆芽焯水，焯水后的蔬菜码在碗底。', '第四步：生姜、蒜、香菜切末，葱取葱白段，干红辣椒剪碎些，郫县豆瓣酱剁细碎些。', '第五步：锅中加油，将花椒焙香，干红辣椒煸炒成棕色，捞出备用。另再加油，将葱姜蒜爆香，郫县豆瓣酱煸炒出红油。', '第六步：锅里倒水，大火烧开，将肉片滑入汤料中，倒入糖和鸡精煮1分钟，煮好倒入装有蔬菜的碗中。', '第七步：在水煮肉表面撒上干辣椒和花椒，撒上些香菜末。起锅加油，油热后浇在肉片上即可。']

---

记录 6365:

title: 水煮鱼

image: 553454.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼 西葫芦 花椒 大蒜头 干辣椒 白芝麻 葱 豆瓣酱 水煮鱼佐料 淀粉 油 鸡精 蚝油 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备好西葫芦。', '去皮，切成丝。', '垫在碗底。', '准备好巴沙鱼，清洗干净。', '片成薄片，用料酒和胡椒粉，淀粉和少许油抓匀，腌一会儿。', '起锅烧油。', '小火，下入豆瓣酱。', '加入水煮鱼佐料，煸出红油。', '加适量的水，大火煮开。', '水开后，快速下入鱼片，加鸡精、蚝油、胡椒粉、料酒调味，鱼肉一变色即可出锅。', '倒入垫有西葫芦丝的大碗中。', '放上白芝麻、花椒、大蒜头、干辣椒。', '起锅烧油，油热后，浇在白芝麻、花椒上，炝出香味。', '撒上葱段即可食用了。', '好了😁。', '成品图。']

---

记录 6366:

title: 鱼香茄子，好吃到要舔盘！！

image: 553070.jpg

categories: 川菜

ingredients: 长茄子 剁辣椒 蒜 葱花 玉米淀粉 醋 生抽 糖 盐

taste: 鱼香

step: ['把长茄子沥干洗净，擦干表面水分后切成七八厘米的长条，锅中放油，烧至七八分成熟，放入茄子，炸至成熟变软后控油。油温的判定方法：放入筷子，有大量气泡冒出即可。', '取一个干净小碗，将玉米淀粉、糖、生抽、醋和水混合均匀，调成鱼香汁放在一旁备用。', '锅中放十毫升油，倒入剁碎的剁椒，和三分之二的蒜蓉，小火煸炒出红油。', '茄子炸好倒进锅内，翻炒均匀后加入鱼香汁。鱼香汁里含有淀粉，所以入锅前要再次搅拌均匀。', '开大火，将茄子翻炒均匀即可出锅。吃蒜蓉撒在表面，再撒上适量小葱即可。鱼香茄子还可放入肉末，吃起来会更香喷喷。猪肉洗净切成肉末，小火炒至颜色发白，等最后倒入到锅里，和茄子里一起翻炒几下。']

---

记录 6367:

title: 水煮肉片

image: 553020.jpg

categories: 川菜

ingredients: 梅条肉 娃娃菜 郫县豆瓣酱 姜 料酒 辣椒 花椒 大蒜 芝麻 葱花 生粉 蛋清 油 葱

taste: 麻辣

step: ['梅条肉切片。', '加入料酒、盐、生粉、蛋清。', '抓匀腌制一下。', '准备姜葱、花椒、大蒜、辣椒。', '郫县豆瓣酱。', '娃娃菜洗净切块。', '锅中放入适量油烧热后放入调料煸炒出香味。', '放入娃娃菜煸炒。', '加入适量盐炒熟。', '盛出放入碗中。', '锅中放入适量油烧热后放入豆瓣酱。', '炒出红油。', '加入适量水烧开。', '下入肉片煮熟。', '捞出放入碗中倒入汤汁。', '装盘撒上芝麻和葱花。']

---

记录 6368:

title: 水煮肉片

image: 552930.jpg

categories: 川菜

ingredients: 通脊 绿豆芽 油菜 豆腐皮 香葱 豆瓣辣酱 鲜藤椒 酱油 淀粉

taste: 微辣

step: ['通脊一块；想要肉片手工切得像机器一样薄，可事先将通脊放冰箱冷冻，直到整条肉从外到里都冻硬；如果冻得梆梆硬，需要提前取出，室温下晾一晾再切。', '配菜准备好，不限于下面这些：绿豆芽、油菜、豆腐皮、香葱。', '想要水煮肉好吃，两味调料绝对不能少：新鲜藤椒和豆瓣辣酱；如果能吃辣的，再来一碟辣椒面。', '豆腐丝叠放整齐，切细丝。', '香葱切末备用。', '通脊周边已经化冻，用手指使劲按压，表面有些微微发软；用利刀从一边向另一边切割；刀一定要锋利，能确保从上一刀切下来是完整的薄肉片；钝刀是切不了冻肉的，还会把肉切得乱七八糟不成片。', '来看，肉片薄厚也就1毫米，一点儿不比外面机器差；自己动手切，不但能省不少钱，还想吃随时做。', '撒2勺玉米淀粉，再淋点凉水，用手抓揉肉片，使淀粉均匀地裹在肉片上。', '炒锅中倒少许油，将豆瓣辣酱、姜末、蒜片倒入锅中，煸炒出香味和红油。', '倒适量水，煮开，用漏勺将辣酱葱花等残渣捞出不要。', '将绿豆芽、豆腐丝入锅中，水开后煮2分钟，豆芽断生，豆腐丝变软；绿豆芽熟得快，用黄豆芽会更有嚼劲；临出锅前将油菜入汤焯烫变色。', '将豆芽、豆腐丝、油菜捞入汤盆中。', '转小火，使汤保持微沸状态；将肉片一片片入汤，全部放入后转大火；这样做可以使不同时间放汤里的肉片几乎同时熟。', '全部变色后，将肉片捞入汤盆中。', '将锅中适量汤倒入汤盆中，表面撒香葱、鲜藤椒；没有鲜藤椒可用干的花椒碎代替；能吃辣的，此时可将辣椒面撒在表面。', '另起锅，将适量植物油烧热，趁热泼在香葱、藤椒上，端上桌即可食用。', '水煮肉片，肉嫩入味，补充营养还解馋！']

---

记录 6369:

title: 鱼香肉丝

image: 552558.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 青椒 胡萝卜 木耳 蒜 生粉 盐 油 料酒 酱油 蚝油 糖 香醋 豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['切好材料，里脊肉加入盐，料酒，淀粉，酱油拌匀腌制10分钟。', '碗里加入盐，酱油，耗油，糖，香醋适量水拌匀。', '锅里烧开水，加点盐油，倒入青椒，木耳，胡萝卜焯水一分钟捞起沥干。', '锅里热油倒入猪肉翻炒至变色铲起备用。', '再热油放入一勺豆瓣酱炒出红油，倒入青椒，胡萝卜，木耳大火翻炒均匀。', '再加入猪肉翻炒一下，倒入调好的酱汁翻炒一分钟。', '大火炒至收汁即可。']

---

记录 6370:

title: 口水鸡

image: 552508.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 姜 葱 蒜 花生米 八角 香叶 桂皮 花椒 小茴香 丁香 辣椒面 白芝麻 胡椒粉 盐 酱油 蚝油 陈醋 糖 花椒油

taste: 中辣

step: ['备好材料，切点蒜末，葱花。', '锅里加入适量水，放入所有香料，鸡腿大火烧开，撇去浮沫，再煮20分钟。', '花生米小火炒香炒脆，碾碎备用。', '碗里加入蒜末，辣椒面，胡椒粉，白芝麻倒入热油烫香，再加入盐，酱油，蚝油，糖，陈醋，花椒油拌匀备用。', '鸡腿煮熟后捞起过冷冰水，去骨切小块，淋上酱汁。', '再撒上花生碎，葱花即可。']

---

记录 6371:

title: 酸辣粉

image: 551841.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面条 粉条 金针菇 酸辣粉料包 熟划散

taste: 酸辣

step: ['锅中烧水，待水微微沸腾，将面条放入锅中。', '面条煮两三分钟，放入一卷粉条。', '用筷子将粉条搅散。', '金针菇洗净放入锅中。', '将酸辣粉料包倒入碗中，加少许汤搅匀。', '将煮好的面条和粉条捞出放入碗中，撒上花生米即可。']

---

记录 6372:

title: 麻辣香锅

image: 551692.jpg

categories: 川菜

ingredients: 咸五花肉 瘦肉 鲜藕 红辣椒 青辣椒 青瓜 冬瓜 油豆腐 仔姜 香菜 油 干红辣椒 麻椒 大蒜 豆瓣辣酱 酱油 盐 水

taste: 麻辣

step: ['带皮咸肉1块，瘦肉1块；想要肉片切得均匀，可以将肉冷冻变硬，就能轻松切出自己想要的厚度。', '各种蔬菜清洗干净，不限于以下的种类：鲜藕、青瓜（黄瓜的一种）、青辣椒、红辣椒、仔姜、绿皮冬瓜（比白皮冬瓜质地硬）、香菜、油豆腐。', '咸肉切厚片，肉皮单独切块；瘦肉切大片。', '冬瓜去皮去瓤切厚片，青红辣椒去籽切大块；香菜切段。', '油豆腐对角切成三角状；青瓜切滚刀块；仔姜切薄片。', '藕削外皮，切薄片，暂时不用先泡在凉水里，防止氧化变黑。', '铁锅中倒适量油，将干红辣椒和干麻椒入锅中，小火煸炒出香味；想要辣气更浓，可将干红辣椒掰开煸炒；想要麻味更重，除加大用量外，还可用新鲜青麻椒或者在炒制过程中撒麻椒碎。', '先将咸五花肉和咸肉皮入锅中煸炒，将肥油煸出来，吃的时候不腻，煸出来的油还能给菜料增加油润感；待咸肉煸炒得有点焦边了，将瘦肉入锅中煸炒。', '待瘦肉变色后，将两头大蒜瓣和仔姜片入锅中，转中火煸炒出香味；大蒜不是2瓣，是2头，大约有10多瓣；熟蒜有助消化、养脾胃的效果，夏天大蒜又便宜，喜欢吃可以多放些。', '舀一大勺豆瓣辣酱，煸炒出红油，将藕片捞入锅中，翻拌均匀，使藕片都能裹上辣酱汁。', '藕片可吃清脆的，也可吃烂熟的，根据家人的喜欢的口感来决定；想要咬着不费劲儿，可倒少许水，盖上盖子，焖2分钟。', '将油豆腐、冬瓜片、青瓜块入锅中，轻轻翻拌，这3种食材遇热即熟，油豆腐吸汤效果也好，所以可以再淋一些水，增加一些湿度，便于油豆腐入味。', '起锅前将青红辣椒入锅中，再淋少许酱油增加颜色，盐根据口味添加；撒上香菜段，可直接端锅上桌。', '麻辣香锅，开胃、解馋、下饭！']

---

记录 6373:

title: 水煮肉片（鸡胸肉版）

image: 551325.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 小油菜 黄豆牙 干辣椒 花椒粒 葱花 蒜蓉 姜丝 生抽 蚝油 郫县豆瓣酱 花椒面 辣椒面

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉切薄片。', '盆中倒料酒，生抽，耗油和食盐，抓拌均匀。', '葱丝，蒜蓉，干辣椒和花椒。', '小油菜切去根部清洗干净。', '黄豆牙清洗干净。', '起锅烧油。', '炒香花椒粒和干辣椒。', '下入葱丝，姜丝和蒜蓉炒香，下入黄豆芽翻炒。', '下入小油菜翻炒。', '加入食盐。', '加入生抽。', '加入耗油翻炒均匀。', '炒好的配菜倒入盆中。', '另起锅烧油。', '倒入郫县豆瓣酱炒出红油。', '加入蒜蓉和姜丝翻炒均匀。', '倒入开水煮沸。', '下入鸡胸肉飘起后即可。', '盆中下入葱花、姜丝，花椒面和辣椒面，淋上热油。', '成品图。']

---

记录 6374:

title: 家庭版火麻仁回锅肉

image: 550189.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 火麻仁 洋葱 红彩椒 姜 木耳 蒜末 料酒 好人家回锅肉酱

taste: 咸鲜

step: ['按照所需用量准备好上述食材：肉煮8成熟捞出晾凉切片；其它配菜备好。', '锅热将肉片倒入不停翻炒，放少许料酒去腥。', '直至炒出一些油。', '此时放回锅肉酱继续翻炒。', '放配菜翻炒均匀。', '食材成熟即可关火。', '出锅装盘撒火麻仁增香增营养。']

---

记录 6375:

title: 水煮鱼

image: 549711.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 青辣椒 红辣椒 大蒜 紫苏 香葱 植物油 盐 生抽 老抽

taste: 中辣

step: ['植物油烧滚放入鱼块。', '煎至两面金黄色。', '加入开水末过鱼块。', '大火煮滚撇去浮沫。', '煮至鱼汤成牛奶白。', '放入青红辣椒、大蒜。', '加入盐、生抽、老抽调味。', '放入紫苏叶。', '鲜香美味。']

---

记录 6376:

title: 水煮鱼片

image: 549205.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 绿豆芽 干辣椒 花椒 香葱 大蒜 植物油 盐 生抽 老抽 白酒 胡椒粉 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['买一条草鱼，一鱼三吃。鱼斜切成蝴蝶状。', '片好的鱼片放盐抓至粘稠用清水冲洗干净，这样可以去腥。鱼骨剁大块放胡椒粉、盐、料酒腌渍半个小时。', '洗干净的鱼片吸干水分后放白酒、盐、淀粉抓匀腌渍半个小时。', '绿豆芽绰水平铺碗底。', '植物油烧热放鱼骨大火煎至金黄色。', '放一小块火锅底料炒出红油。', '加入开水放入姜片，花椒、加入盐调味，大火煮滚撇去浮沫。', '捞出来鱼骨和花椒粒。', '汤滚放入鱼片轻轻用漏勺推动防止粘锅，加入老抽、生抽。', '汤滚烧上1-2分钟捞出鱼片放碗中。', '淋入汤汁。', '放入干辣椒、大蒜、香葱。', '淋上滚油，激出香味。', '滴少许花椒油，香喷喷的！']

---

记录 6377:

title: 辣子兔丁

image: 548934.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔腿 香芹 干辣椒 青花椒 红花椒 白芝麻 生姜 大蒜 椒盐粉 孜然粉 食盐 五香粉

taste: 中辣

step: ['干辣椒洗净切断。', '准备生姜、大蒜，青红花椒。', '香芹切段。', '兔兔切成丁。', '锅中烧水，加入料酒，生煎，兔丁。', '变色后捞出。', '锅中下宽油，炸至金黄捞出。', '锅中留少量底油，加入青红花椒、大蒜小火煸炒出香味。', '加入辣椒段翻炒30秒。', '加入兔丁和香芹，加入五香粉、椒盐粉、孜然粉、食盐，中火翻炒1分钟出锅。', '成品~']

---

记录 6378:

title: 正宗小炒肉

image: 548914.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉 青椒 红椒 大蒜 豆鼓 盐 生抽 蚝油

taste: 中辣

step: ['把肉切成薄片，加少许盐，生抽，蚝油腌制备用。', '清洗干净的青红椒切成马耳朵片（因为今天是自己吃，所以我就用的青红线椒，很辣），大蒜四瓣切片。', '锅中不加油，放青红椒进去干煸到轻微起虎皮铲起。因为我要拍照，所以不敢煸得太狠，以免颜色不好看。自己做的可以多煸一会儿。', '锅中加油，放花椒进去炸香，捞出不要。放肉片进去翻炒至肉片变色。', '把变色的肉片拨到一边，加大蒜，豆鼓炒香。', '把肉片和炒香的大蒜豆鼓合炒片刻，再加入青红椒一起翻炒，加少许盐，几滴香油炒匀出锅装盘。', '上张成图。']

---

记录 6379:

title: 家常回锅肉

image: 548379.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪前尖肉 辣椒 郫县豆瓣酱 白糖 味极鲜 盐

taste: 微辣

step: ['前尖肉冷水放入锅里，煮开后改小火煮到八分瘦关火。', '捞出，凉透。', '凉透后改刀切片。', '热锅温油。', '放入肉片，小火煸炒。', '直到肉片微黄出油。', '盛出备用。', '锅里留底油，放入豆瓣酱，小火炒。', '煸炒出红油。', '放入肉片，翻炒。', '翻炒均匀，撒少许白糖。', '放入青椒（我将就家里剩的彩椒和线椒两种）。', '翻炒均匀，加入少许味极鲜和少许盐。', '好啦，简单又美味。']

---

记录 6380:

title: 麻辣回锅肉

image: 548217.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 辣椒 姜 花椒 葱段 豆瓣酱 蒜 油 盐 生抽 老抽

taste: 麻辣

step: ['五花肉一条。加水姜蒜一起小火煮熟。扎一下没有血水就可以。', '打出来放冷。', '肉切片，姜蒜辣椒花椒备用。', '起锅。放入肉片翻炒。爆出多余的油。', '像这样就可以了。', '下入辣椒花椒姜蒜爆炒。', '加盐加豆瓣酱。', '开始翻炒。', '加入老抽生抽翻炒上色。', '下入葱段翻炒。', '可以了。', '成品。']

---

记录 6381:

title: 水煮肉片

image: 547216.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 绿豆芽 油麦菜 老百叶 料酒 葱 姜 蒜 干辣椒 花椒 鸡蛋 油 生粉 豆瓣酱 白芝麻 生抽 胡椒粉 盐 白糖 蚝油

taste: 麻辣

step: ['里脊肉切成薄片。', '切好的里脊肉反复冲洗干净。', '洗好的里脊肉挤干水分，加入盐，生抽，胡椒粉，料酒，一个方向搅拌上劲。', '加入一个鸡蛋清，两勺生粉，搅拌均匀。', '最后加入一勺食用油，搅拌均匀，腌制10分钟。', '配菜：绿豆芽清洗干净，油麦菜切成段，老百叶切成条状。', '准备配料，大葱切片，姜蒜剁成末，干辣椒剪成段。', '起锅烧油，下入葱姜蒜，干辣椒，花椒，爆出香味（蒜和干辣椒留一半，后面泼油用）。', '加入2勺豆瓣酱，炒出红油。', '加入适量的清水煮开。', '煮开给汤汁调个味，加入适量的盐，一勺白糖提醒，一勺生抽，一勺蚝油，少许胡椒粉。', '捞出多余的料渣，尝一下咸淡，不够味适当加点。', '下入所有的配菜，煮开小火煮30秒。', '捞出配菜，垫在盆底。', '中小火下入腌制好的肉片。', '肉片再次煮开，大火煮20秒即可。', '捞出肉片，摆放配菜上面，倒入汤汁。', '撒上剩余的蒜末，干辣椒段，花椒。', '另起锅烧油，七成油温，给蒜末，干辣椒泼上热油', '最后撒上白芝麻，葱花。']

---

记录 6382:

title: 麻辣鲜香的麻辣香锅

image: 547101.jpg

categories: 川菜

ingredients: 海虾 莴笋 莲藕 土豆 芹菜 牛肉丸 胡萝卜 香菜 小石窑麻辣香锅

taste: 麻辣

step: ['准备食材，莲藕切片，芹菜，胡萝卜，莴笋和土豆切条。', '香菜切小段，生姜切片，辣椒切圈。', '虾掀起头部外壳，去除里面的粪便。', '去除虾线。', '适盒深锅里放入水烧开，加一点盐一点食用油，放莲藕，莴笋和土豆以及胡萝卜焯水，捞出备用。', '放入芹菜焯水，捞出备用。', '放入牛肉丸和虾焯水捞出备用。', '锅里放入4勺食用油，放入蒜瓣和生姜炒香，倒入1瓶小石窑.麻辣香锅底料炒香。', '倒入辣椒碎炒香。', '倒入牛肉丸和虾翻炒均匀。', '倒入虾和牛肉丸炒香，倒入所有蔬菜翻炒均匀。', '鲜香麻辣的麻辣香锅就完成了，有没有吸引到你的味蕾。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6383:

title: 酸菜鱼

image: 546918.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 土豆 豆腐 莴笋 莴笋叶 豆芽 粉丝 生姜 蒜 葱 香菜 酸菜 花椒 干辣椒 小米辣 胡椒粉 盐 小粉 料酒

taste: 酸辣

step: ['草鱼是卖家已经处理好了的，回来还要洗干净，分别把鱼骨和鱼片腌制，放入盐、胡椒粉、小粉、料酒、姜、葱，拌均匀，腌制十到十五分钟。', '把各种蔬菜洗净，土豆、莴笋、豆腐切片，莴笋叶切断，粉丝泡水。', '把佐料准备好，如图所示。', '锅里放油，把酸菜、姜葱蒜、花椒粒和干辣椒一起下锅，小火翻炒，炒香后盛盘。', '锅里再放油，把腌制好的鱼骨进行翻炒，再加热水煮成鱼汤。', '鱼汤烧开后，放入已炒好的酸菜，再次烧开后，调味，把腌制好的鱼片放入鱼汤里', '时间不能太长，鱼片变白捞出。', '把各种洗净切好的蔬菜放入锅里，按不易煮熟的先放入', '按照不易煮熟的先放入后，莴笋叶在放入上面。', '最后把煮熟的鱼骨和鱼片铺在蔬菜上面，撒上香菜、葱、小米辣。端锅上桌。']

---

记录 6384:

title: 家常版鱼香肉丝

image: 546104.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 柿子椒 胡萝卜 笋 黑木耳 葱 姜 蒜 淀粉 醋 酱油 蚝油 糖 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['所有食材切丝，鱼香肉丝多放笋，超市买了一袋，全切了。', '猪头放少许料酒、淀粉抓一下，备用。', '余量不多让我都用了，只能给大家看看空瓶子了。', '温油放葱姜蒜爆香，猪肉丝炒至半生（表面发白即可）盛出待用，锅中留底油先煸炒胡萝卜，然后放入豆瓣酱炒出红油，依次放入笋丝、黑木耳、青椒、猪肉翻炒均匀，倒入调好的汁，最后放糖调味，出锅。']

---

记录 6385:

title: 水煮牛肉

image: 545081.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 黄瓜 豆芽 人工菌 小白菜 生姜 蒜 香葱 豆瓣酱 干辣椒 花椒粒 盐 糖 蚝油

taste: 微辣

step: ['「第一步」准备食材，提前腌制牛肉，牛肉是在菜市场让师傅切好了的，用花椒面、盐、胡辣椒面、白芝麻搅拌均匀，最再放入食用油少许，让味道裹在牛肉片上；再清洗其他蔬菜，小白菜切段，人工菌撕条，黄瓜切片，姜葱蒜切段、切沫、切片。《如上图》。', '「第二步」放油煸炒下豆芽和人工菌，加入少量的盐。不用炒熟，过后还要小煮的。这是为了更加入味。', '「第三步」等锅冒烟了倒食用油，放入葱段、姜片、蒜片爆香。', '「第四步」放入豆瓣酱、干辣椒和花椒粒煸炒几下，之所以一开始没有放干辣椒怕太辣了。', '「第五步」依照上图顺序，加水，调味。待水开后依次放入豆芽、人工菌、黄瓜、小白菜。煮熟后盛入准备好的汤碗中。（若为了美观可以提前在下菜时用漏勺把佐料舀出）。', '「第六步」最后把肉放入锅中，十秒起锅，吃起来才嫩爽。盛入刚刚已倒入蔬菜的汤碗中，摆下盘。', '「第七步」把之前准备好的蒜泥、花椒面放在肉表面，喜欢更辣的可以再撒点辣椒面。', '「第八步」在锅里再倒入少量食用油，冒烟后浇在蒜泥和花椒面上，放上葱段，可以的话再准备香菜更别有一番风味。']

---

记录 6386:

title: 私家水煮肉片-色香味俱全的美食

image: 545077.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 圆生菜 豆瓣酱 花椒 盐 鸡蛋清 淀粉 料酒 辣椒面 蒜片 食用油 麻椒

taste: 麻辣

step: ['里脊肉切成小片，放上鸡蛋清、淀粉、少许料酒，盐抓匀，腌制。', '将麻椒和花椒按照1：1的比例，小火炒制，千万要用一个无油的炒锅。', '清洗圆生菜。', '将生菜焯水，不要焯的时间太长，稍微过一下水就行。', '炒锅倒油。', '加入蒜瓣、小葱。', '加入2小勺豆瓣酱。', '少许热水熬汤。', '换煮锅加汤。', '放入焯好的生菜。', '放入一勺盐、一勺鸡精。', '依次放入肉片。', '小火煮制肉变色。', '依次加入蒜片、辣椒面、花椒、麻椒、芝麻。', '另一个炒锅烧热油，将热油泼到调料上。', '此时香气扑鼻而来。', '出锅撒上葱段。', '大功告成，可以吃啦。配上香喷喷的米饭，一定让你食欲大增。']

---

记录 6387:

title: 过把瘾水煮鱼

image: 544648.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙利鱼片 水 花菜 黄瓜 腐皮 璞真尖叫过把瘾调味酱 葱花 蒜泥 干辣椒 花椒

taste: 麻辣

step: ['鱼片下盐2克，味精2克、生粉3克，蛋清半只腌制。', '辅料飞水放入容器。', '另起锅烧水至90度下鱼片，把鱼片浸到八成熟捞到容器里。', '热锅下油，炒香蒜泥、干辣椒，再把调料烧开倒入鱼片上即可。']

---

记录 6388:

title: 麻婆豆腐

image: 544210.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 葱 花椒 淀粉 蒜末 豆豉末 辣椒面 糖 酱油 豆瓣酱 盐

taste: 麻辣

step: ['豆腐切成方形小块，倒入锅里热水焯一下捞起。', '锅里热油，加入豆瓣酱，花椒炒香，再加蒜末，豆豉，肉末，炒匀。', '加入适量水。', '放进豆腐，加入酱油盐，糖大火烧开。', '煮了10分钟左右，加入水淀粉，不断搅拌，煮得浓稠即可。', '出锅撒上葱花即可。']

---

记录 6389:

title: 毛血旺—四川辣菜

image: 544132.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 肥牛卷 豆芽 香菇 牛百叶 盐 鸡精 蒜泥 葱花 花椒 干辣椒 辣椒油 花椒油 芝麻香油 红油辣子 友加水煮肉片调料

taste: 麻辣

step: ['锅里加水倒入适量盐、鸭血、香菇，大火煮沸腾后捞出备用。', '倒入友加水煮肉片调料翻炒后加水煮。', '水沸腾后倒入鸭血、香菇、蟹味菇，适量鸡精。', '蟹味菇煮熟后倒入豆芽、牛百叶、和肥牛卷。', '全部煮熟后倒入蒜泥、友加红油辣子。', '换个干净的锅倒入友加辣椒油，烧热后放入干辣椒和花椒，炒出糊辣味后淋在毛血旺上。', '撒点香菜葱花，倒入适量友加芝麻香油和花椒油就完成了。']

---

记录 6390:

title: 香嫩豆腐花

image: 543841.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄豆 葡萄糖内脂 水 黄片糖

taste: 甜味

step: ['准备好150g黄豆，提前一晚泡好。', '准备好1500g水，3g内脂。', '豆浆加水放入料理机中速打发成豆浆，如果一次打不完就分两次。', '纱布放盆里，倒入打好的豆浆。', '将纱布卷起来，挤出水，将渣倒掉。', '用过滤筛子撇掉上面的泡泡。', '用过滤筛子过滤到锅里，中大火煮开，再转中火煮3分钟，再晾3分钟，使豆浆冷却到90度。', '加少量温水，放入3g内脂融化，从高处倒入冷却好的豆浆。', '盖上盖子，静置20分钟。', '这时可以制作糖浆，加入适量水，放入一片黄糖，煮开即可，喜欢白糖的也可以直接加入白糖哦。', '20分钟后，香喷喷热腾腾的豆腐花好了。', '盛上一碗，加两勺糖浆，开吃咯。']

---

记录 6391:

title: 鱼香肉丝

image: 543823.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 木耳 胡萝卜 小竹笋 青椒 剁椒 豆瓣酱 大蒜头 葱 糖 生抽 醋 淀粉 蚝油 盐 鸡精 水

taste: 酸甜

step: ['准备好食材。', '所有的食材都切成细丝。', '调料的所有食材放入一个碗中，调成鱼香汁。', '肉丝加少许淀粉和油抓匀。', '起锅烧油，油七成热时，下入肉丝快速翻炒变色。', '盛出待用。', '锅中留油，小火，下入剁椒和豆瓣酱煸出红油。', '下入笋丝翻炒断生。', '加入胡萝卜丝翻炒断生。', '加入大蒜和青椒丝翻炒均匀。', '至软。', '加入肉丝，翻炒均匀。', '最后加入木耳丝翻炒均匀。', '加入鱼香汁，翻炒均匀。', '加入葱段，翻炒均匀即可出锅。', '好了😁。', '美美的一道下饭菜，您喜欢吗？']

---

记录 6392:

title: 自制四川腊肉烟熏肉

image: 576203.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 食盐 生抽 老抽 冰糖 白酒 花椒 八角 桔子皮 花生壳 茶叶 白糖 大米

taste: 咸鲜

step: ['五花肉刮去表皮上的猪毛并清洗干净沥干水分。', '将五花肉两两对折切开放入盆中，加入生抽老抽和料酒，花椒及八角抓拌均匀。', '这是我放入冰箱腌制3、4天的情况，一定要记得，每天都要及时翻面使香料能够均匀渗透与猪肉中。', '这是腌了3、4天后挂起来的晾干之情景。', '晾干水分的第一日，颜色变深。', '这是晾着的第二日的情景（肉皮和内部组织变得紧实）。', '这是晾着的第三日情景（体积开始变小）。', '准备锡箔纸1张铺在锅底。', '先后铺上大米、茶叶、桔子皮、花生壳、白砂糖。', '自制的腊肉切小块放入烤架之上，盖上锅盖开火烟熏腊肉。', '烟熏过的腊肉更加的油亮红润。', '放入锅中蒸30分钟。', '夹一块红润油亮。', '成品图。']

---

记录 6393:

title: 川味爆炒鸡爪

image: 575757.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡爪 葱 花椒 干辣椒 八角 香叶 回香 姜 蒜 卤粉 生抽 菜籽油 冰糖 辣椒面

taste: 咸鲜

step: ['鸡爪洗净。', '剪断指夹，鸡爪一定要去指夹。', '生抽腌制。', '锅里准备所有的卤料。', '放所有的葱姜蒜和香料。', '放入清水。', '开火指开放鸡爪。', '大火煮开中火煮15分钟，捞出备用。', '锅里放油冷油放卤鸡爪。', '大火炸。', '炸到表皮发干，捞出鸡爪备用。', '锅里留油，放泡过水的干辣椒和花椒炒香味。', '均匀搅拌。', '放自己喜欢的干粉和白芝麻。', '起锅开吃。']

---

记录 6394:

title: 伤心凉粉

image: 575731.jpg

categories: 川菜

ingredients: 绿豆淀粉 清水 油辣子 小葱

taste: 麻辣

step: ['准备一碗绿豆淀粉。', '加入一碗清水，搅拌均匀。', '锅中加入五碗水烧开，然后缓缓倒入淀粉水，边倒边搅拌，搅匀后小火煮十分钟，期间多用铲子搅拌。', '煮好的淀粉糊倒入干净的模具中，模具提前抹油防粘。', '冷藏四个小时候即可脱模，天气冷可以直接放室外。', '将凉粉切成小条。', '油辣子加点蒜蓉，还可以加点陈醋，生抽，料酒。', '浇调好的油辣子和小葱浇在凉粉上即可。']

---

记录 6395:

title: 腐竹回锅肉

image: 575647.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉。 葱 腐竹 蒜苗 面皮 姜 蒜 甜面酱 豆豉 酱油 油 郫县豆瓣酱 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的肥瘦相间的五花肉带皮煮至八分熟。', '把肥瘦分开切好。把腐竹提前泡发。', '市场上提前买好的面皮。这个面皮放在回锅肉里面可以吸收回锅肉里多余的油分吃，这个回锅肉会肥而不腻。', '锅里少放点油油，放入葱姜蒜。放入五花肉的肥的那一部分肉。', '开小火慢慢煸炒。', '炒出油份以后放入豆豉，依然用小火煸炒。', '放入郫县豆瓣酱，开大火翻炒。', '放入蒜苗的根部。把它炒香。再放入五花肉瘦的那一部分。', '放入面皮，面皮可以吸取五花肉的油份，吃着一会儿五花肉会肥而不腻。', '放入酱油。', '甜面酱。均匀翻炒。', '放入腐竹翻炒均匀。', '最后放点。蒜苗和鸡精就可以出锅了。', '好吃的回锅肉完成。']

---

记录 6396:

title: 糯香干锅

image: 575400.jpg

categories: 川菜

ingredients: 干锅调料 火锅肠 藕 莴笋 鸭爪 雪豆 青椒 香叶 油 葱段

taste: 微辣

step: ['油热以后，放入葱段和青椒段煸炒香。', '放入火锅肠炒。', '放入切成片的蔬菜翻炒均匀后，加入干锅料。', '放入高压锅压好的雪豆和鸭爪一起炒。', '出锅。']

---

记录 6397:

title: 麻辣香锅

image: 575397.jpg

categories: 川菜

ingredients: 麻辣火锅料 肉丸子 红肠 火腿肠 培根 冻豆腐 土豆粉 饺子 肥牛卷 羊肉卷 骨肉相连 各种蔬菜 豆芽儿 大葱 油 香叶 花椒

taste: 麻辣

step: ['油热以后，放入香叶和花椒爆香。', '加入葱段爆香。', '放入麻辣火锅料炒化。', '加入水烧开。', '放入肉丸子煮开。', '加入各种蔬菜、素菜一起混煮。', '最后放入豆芽煮开即可。', '出锅。']

---

记录 6398:

title: 水煮麻辣鲈鱼

image: 575033.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金目鲈 豆腐 金针菇 乌冬面 虾滑 娃娃菜 香菜 葱 大蒜 姜 红油 麻辣鱼调料 橄榄油 菜油 干辣椒 花椒 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['热橄榄油。', '放入火锅红油一块，麻辣鱼调料2勺，姜蒜片干辣椒3-4个。', '炒香。', '加入适量水。', '煮开。', '放入鱼。', '然后放入金针菇豆腐。', '放入乌冬面。', '放虾滑。', '最后放娃娃菜。', '煮5-6分钟加入适量盐和味精。', '出锅铺上香菜和葱花。', '热菜油。', '放入干辣椒和花椒。', '淋上即可。', '可以上桌啦！', '😛']

---

记录 6399:

title: 【山寨版】盐煎肉

image: 574646.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 大蒜 青椒 郫县豆瓣酱 盐 老抽 白糖

taste: 微辣

step: ['食材：五花肉（已清洗切片）、大蒜（已去根洗净切段）、青椒（已去蒂去籽清洗切开）、郫县豆瓣酱。', '起锅倒油烧热，下入五花肉，加适量的盐。', '煸炒煸炒。', '接着，加适量的老抽。', '加适量的郫县豆瓣酱。', '加适量的白糖。', '调味翻炒翻炒。', '然后，合入青椒和大蒜翻炒翻炒至断生即成。']

---

记录 6400:

title: 四川菜必备调料🔥（复制红酱油）

image: 574378.jpg

categories: 川菜

ingredients: 纯酿黄豆酱油 冰糖 红糖 小葱 茴香 香叶 八角 桂皮 草果 清水

taste: 咸甜

step: ['准备食材，红糖冰糖各50克，提前秤重，醇酿黄豆酱油200克，大料适量，香葱两颗。', '把所有食材放在一起，加50毫升的清水。', '最小火煮，期间搅拌，煮到水减少三分之一左右，酱油比之前变稠了一点，时间大概十几分钟。', '过滤调料。', '四川红酱油制作完成，凉了以后放入玻璃瓶冰箱冷藏保存。', '用红酱油烤了鸡腿，味道超赞。']

---

记录 6401:

title: 宫爆鸡丁

image: 574271.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 青笋 木耳 油炸花生 葱 蒜 油 盐 豆瓣酱 糖 淀粉 蚝油 酱油 蒜 花椒粉

taste: 香辣

step: ['鸡胸肉，油炸花生，木耳提前浸泡一会儿。', '青笋去皮洗净，葱蒜备用。', '鸡胸肉切丁，加入盐，料酒，酱油拌均匀。', '木耳，青笋，葱蒜切碎。', '碗中加入酱油，蚝油，盐，花椒粉，糖，淀粉和水搅拌均匀。', '锅中入油烧热倒入葱蒜爆香，放入鸡丁和豆瓣酱炒香。', '放入木耳翻炒。', '放入青笋丁炒均匀。', '加入料汁炒均匀。', '撒入油炸花生。', '翻炒均匀即可出锅啦。', '家常下饭菜，美味极了。', '成品图。']

---

记录 6402:

title: 简单的家常小炒鱼香茄子

image: 573981.jpg

categories: 川菜

ingredients: 茄子 油 盐 料酒 酱油 米醋 白糖 淀粉 葱 姜 剁椒 花椒 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['茄子洗干净去头。', '茄子切成长条。', '放淡盐水中浸泡10分钟，注意盐都是用在这里的。', '茄条浸泡的时候，葱姜切丝，蒜切末，准备料汁小碗中放入一勺料酒，两勺酱油，三勺醋，三勺糖，5勺清水，一勺淀粉搅拌均匀。', '将浸泡好的茄条控去水分浸泡是为了省油平底锅中倒入油放入茄条。', '小火慢慢煎软', '煎好的茄条呈出备用。', '重新起锅锅中加入少许油爆香花椒后，将花椒捞出，放入剁椒辣椒，郫县豆瓣酱，炒出红油。', '放入葱姜炒香。', '加入茄条翻炒。', '倒入料汁翻炒出锅前放入蒜末翻炒均匀后呈出。', '装盘上桌即可食用。']

---

记录 6403:

title: 牛奶麻辣烫

image: 573837.jpg

categories: 川菜

ingredients: 丸子 小白菜 方便面 麻酱 香醋 盐 牛油火锅底料 郫县豆瓣酱

taste: 酸辣

step: ['准备材料。', '准备调料。', '烧油，爆锅。', '下水煮。', '水开，下牛奶。', '水开，浓白色，下菜和丸子。', '煮5分钟，乘出。开吃。']

---

记录 6404:

title: 小炒鸡丁

image: 573434.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿儿 甜椒 青椒 葱 姜 蒜 色拉油 豆豉 豆瓣酱 酱油 白糖 鸡精 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['我们把鸡腿煮熟去骨。完全冷却以后切成小丁。', '锅里放油，放入鸡肉小火煸炒。', '炒到金黄出油就可以啦，这个程度就可以了。不要炒的过干哦。', '放入豆瓣酱和豆豉。也可以直接用老干妈的风味豆豉来制作。', '放入葱姜蒜继续煸炒。', '放入青红椒。开大火翻炒。', '白芝麻，白糖，酱油，鸡精。翻炒均匀即可出锅。', '简单美味的小炒鸡丁做好了，你学会了吗？']

---

记录 6405:

title: 家常烤鱼

image: 573276.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 黄豆芽 土豆 鱼豆腐 洋葱 姜 蒜 王家渡烤鱼料 麻椒

taste: 香辣

step: ['准备基本调料，如图所示将葱姜蒜备好即可，具体步骤不再赘述。', '黄豆芽清洗备用。', '鱼豆腐切片备用。', '土豆切厚片备用。', '一斤左右的河鲈鱼，从鱼腹切开，双面用料酒、盐和胡椒粉腌渍备用。冬天可以腌的时间长一些，但是后面有辅料，也有汤汁，即便时间短也没关系，总之去腥就可以了。', '鲈鱼入电烤箱烧烤，20～25分钟。想更滑嫩，时间短一些，15～20分钟也行。我是喜欢焦脆，所以烤的时间长，但是这回时间有点过了。', '这是烤鱼成品，平移到平底锅。', '炒锅烧热，下入烤鱼料煸香。', '下入辅材，翻炒充分。', '上锅盖焖一下，让辅材入味。', '将炒好的辅材导入装入烤鱼的平底锅。', '平底锅置于电磁炉上，开小火焖一会儿，然后就可以开吃了。当然，想吃的更多，可以倒入一些水，涮着吃也行。这次辅材太多了，把烤鱼埋的太深。']

---

记录 6406:

title: 凉拌担担面

image: 573106.jpg

categories: 川菜

ingredients: 面条 圆葱 香菜 黄瓜 胡萝卜 豆芽 蒜 香油 鸡精 韩式辣椒酱 酱油 香醋 白醋 盐

taste: 麻辣

step: ['准备食材，洗净。', '将各种调料放入小碗中，调匀备用。', '洋葱、胡萝卜、黄瓜切丝；生菜切粗丝；香菜切沫。', '担担面煮熟，备用。', '豆芽焯水，备用。', '炒锅加少量油，放入洋葱、胡萝卜翻炒。', '再放入生菜，炒熟，备用。', '将所以材料放入捞出的面碗里，加上蒜末。', '倒入酱汁。', '拌匀，即可。', '成品。']

---

记录 6407:

title: 鱼香白菜

image: 571773.jpg

categories: 川菜

ingredients: 白菜帮 大葱 大蒜 生姜 盐 鸡精 豆瓣酱 玉米淀粉 生抽 醋 白糖 花生油 清水

taste: 鱼香

step: ['准备食材，木耳我是提前焯水的。', '准备葱姜蒜。', '白菜洗干净去叶子，用刀片成小块，木耳撕成小朵。', '将葱切成斜段，生姜切丝，大蒜切末。', '取一小碗，里面加盐，生抽，醋，白糖，淀粉和清水调成鱼香汁。', '锅中倒油，把将白菜炒软捞出备用。', '另起锅倒油，把豆瓣酱放进去炒出红油。', '再将葱姜蒜倒进去炒出香味。', '将木耳放进去，再将配好的鱼香汁倒进去翻炒。', '将鱼香汁炒到浓稠。', '再将炒好的白菜倒进去翻炒均匀。', '里面加少许鸡精拌均匀关火。', '成品图。']

---

记录 6408:

title: 简单易学的家常菜宫保鸡丁❗️（鸡肉滑嫩超级下饭）

image: 571561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 花生米 大葱 蒜瓣 豆瓣酱 盐 糖 醋 白胡椒粉 生抽 料酒

taste: 甜辣

step: ['准备食材，胡萝卜黄瓜各半根，鸡胸肉一块（约120克）花生米小半把，豆瓣酱一勺，葱一段，蒜3瓣，料酒，米醋，味极鲜酱油。', '锅中放适量的油，花生米放进去炸熟鸡胸肉切丁。', '胡萝卜切丁，提前用水焯8成熟。', '鸡胸肉切丁，加盐，白胡椒粉，玉米淀粉，一丁点糖，料酒去腥。', '搅拌均匀，如果太干可以加一点水抓匀，最后放玉米油搅拌下，锁住淀粉。', '准备调个料汁，一勺味达美米醋，2勺味极鲜酱油，一丁点盐，一勺白糖，一勺玉米淀粉，加适量的水化开，搅拌均匀。', '黄瓜切丁，和焯水的胡萝卜丁放一起备用。', '锅中放适量的油（比平时炒菜多一点）油温7-8成热下鸡肉滑炒，控油盛出来备用。', '锅中留少许底油，放豆瓣酱一勺，葱蒜，煸炒出香味。', '放胡萝卜黄瓜花生米翻炒30秒。', '加滑熟的鸡胸肉，倒入料汁。', '大火翻炒1分钟，关火出锅。', '米饭扣入盘中，浇上刚出锅的宫保鸡丁，味道甜辣浓郁，透着微酸，时蔬撘配，色泽诱人。', '一款很家常，非常受欢迎的盖浇饭，操作简单，味道不一般，值得一试哦']

---

记录 6409:

title: 蒜泥白肉

image: 571247.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 葱 料酒 姜 盐 蒜蓉 热花椒油 生抽 陈醋 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['取适量肥三瘦七的新鲜猪肉，洗净待用。', '冷水下锅，放入葱段、姜片和料酒，开锅后撇去浮沫，小火煮20分钟。', '煮好的猪肉。', '将煮好的猪肉切成薄片。', '将切好的肉片码入盘中。', '取一小碗，放入蒜蓉、盐、辣椒面，浇上热热的花椒油，再放入生抽、陈醋、蚝油和白糖拌匀，取白肉蘸食即可。']

---

记录 6410:

title: 辣子鸡丁

image: 570604.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 干辣椒 花椒 盐 豆瓣酱 生抽 糖

taste: 麻辣

step: ['鸡洗净剁成小块。', '油稍多一点，烧热，下入鸡块。', '煎炸到鸡块焦黄。', '将鸡块捞出，锅里留少许油，多余的油倒出，可以用来炒其他菜。', '依次放入干辣椒段，花椒，豆瓣酱，翻炒出香味。', '加入鸡块，放入少许盐、生抽、糖，翻炒均匀。不太吃辣的可以在出锅前加入小半匙香醋。', '待鸡块上色后，即可出锅装盘。', '特写来一个。']

---

记录 6411:

title: 家常毛血旺

image: 570377.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪血 豆芽 韭菜 姜蒜末 干辣椒节 火锅料 自制豆瓣酱 牛油 盐 菜籽油

taste: 中辣

step: ['猪血浸泡一会，姜蒜末切好，韭菜改刀成段。', '锅里烧开少许水，放入豆芽焯熟。', '捞出沥干水分放碗里垫底。', '热锅温油，放入菜籽油和一勺牛油，小火化开。', '自己做的豆瓣酱挖一勺。', '放入锅里。', '小火炒香。', '放入小块火锅料。', '放入一半的姜蒜末，小火炒香。', '直到火锅料化开，姜蒜末出香味。', '加入足够水，烧开。', '放入猪血，改小火煮十分钟熟透。', '倒入韭菜，调入少许盐。', '再次煮开后关火，盛入碗里，把干辣椒节和剩下的姜蒜末放食材上面。', '淋上少许热油。', '开动啦。']

---

记录 6412:

title: 宫保鸡丁

image: 570122.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 黄瓜 花生 料酒 葱 蒜 郫县豆瓣酱 五香粉 蛋清 淀粉 酱油 麻油

taste: 酸甜

step: ['鸡肉切块，放入半个蛋清，淀粉，一勺料酒五香粉。', '抓匀。', '准备好的食材。', '炒花生。', '小火慢炒。', '锅中加油，放入鸡肉滑。', '锅中放入葱花和郫县豆瓣酱。', '放入胡萝卜翻炒。', '放入蒜末翻炒。', '放入鸡肉翻炒。', '放入黄瓜。', '放入花生。', '倒入料汁，2勺酱油半勺麻油水淀粉，加水', '收汁。', '装盘。']

---

记录 6413:

title: 宫保鸡丁

image: 569086.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 干葱 生姜 生抽 精盐 白糖 胡椒粉 花椒粉 白酒 玉米淀粉 菜油 花椒 干葱 生姜 大蒜瓣 干红椒 生抽 老抽 白糖 花椒粉 芝麻油

taste: 咸甜

step: ['鸡腿去骨切丁，鸡皮可留可不留。', '干葱比较大，所以在做姜葱水时切一小分部约1/4个就够了，生姜也是切2片左右，都放入石椿里，椿烂，放清水2大勺，再椿几下，便成了葱姜水。', '把葱姜水的一半慢慢倒入鸡丁的碗里，加入生抽1大勺、精盐1/4小勺、白糖1/3小勺、胡椒粉1/3小勺、花椒粉1/2小勺、白酒1/2大勺，抓腌至液体被肉吸收，再加另一半葱姜水、玉米淀粉2大勺，也抓至鸡肉全部吸收到全部汁水，再加菜油1大勺，也抓匀，肉丁之间炒时就不会成一坨了，静默30分钟或以上。', '把干葱剩下的3/4、大蒜头2瓣和生姜切片约12片、干辣椒切段备用。', '起锅，放适量底油，倒入去了皮的花生，中大火，耐心地不断炒，炒至花生中间裂开或花生变硬身和微焦香，盛起备用，锅留底油。', '倒入鸡丁，大火煸炒，把鸡丁炒至焦香和深金黄色，真欢油炸也可以把肉丁炸至金黄色，盛起备用。', '锅开中火放底油，倒入花椒1大勺，炒至出味。', '为了在吃的时候不中“椒”，就把花椒捞出来。', '倒入姜片、蒜片和干葱片，爆片刻。', '倒入干辣椒，再爆香。', '倒入鸡丁，兜几下。', '加入花生，烹入生抽1大勺、老抽1小勺、白糖1+1/2大勺、浙醋1大勺，快速翻炒，再兜几下。再加浙醋1/2大勺和芝麻油1大勺，也可以把以上调料合起来成碗汁，撒入花椒粉1小勺，快速翻炒几下，出锅。']

---

记录 6414:

title: 冷吃兔

image: 568018.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔子 干海椒 葱 白芝麻 冰糖 料酒 盐 生抽 花椒 醋 生姜 味精 八角 丁香 陈皮 蒜 老抽

taste: 麻辣

step: ['将兔肉切成小丁。', '将兔肉去味。', '准备调料。', '准备冷吃兔灵魂调料—干海椒。', '油温六成就可以下锅兔肉了，大概炸七八分钟就可以。', '倒入调料，继续翻炒。', '倒入干海椒，生抽、老抽等....就可以鲜明的看到冷吃兔已经入味了！', '出锅啦！最后加入白芝麻就可以啦！一份特色自贡冷吃兔就做好了！']

---

记录 6415:

title: 小龙虾调味料版麻辣香锅

image: 566859.jpg

categories: 川菜

ingredients: 培根 里脊肉 牛肉丸 香菇贡丸 鱼豆腐 莲藕 豆芽 金针菇 芹菜 海带结 玉米棒 西兰花 红辣椒 大葱 姜 蒜头 洋葱 料酒 淀粉 盐 糖 呷哺呷哺小龙虾调味料

taste: 麻辣

step: ['所有食材洗好切好。其中里脊肉切约3毫米厚片，用盐、糖、料酒、淀粉抓匀腌制10分钟；芹菜茎叶分开，藕片浸泡在水中。', '所有蔬菜焯水，芹菜叶除外；培根在平底锅中煎出油脂，炒熟；里脊肉炒熟；丸子们我忘记煮了，也应该煮一下。', '起油锅，油热下洋葱、大葱、红椒、姜片、蒜头炒香。', '倒入半包（约120克）呷哺呷哺小龙虾调味料。', '下所有肉类和丸子们翻炒。', '下所有蔬菜，芹菜叶留着出锅前下，加一小碗水，加盖煮开。', '出锅前下芹菜叶烫熟。', '配上白米饭，热热乎乎地吃吧！']

---

记录 6416:

title: 小炒肉

image: 566556.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 芹菜梗 大蒜头 姜 淀粉 豆豉 米椒 蒜苗 油 盐 鸡精 蚝油 生抽 米酒

taste: 微辣

step: ['猪肉切成薄片，用淀粉和少许油抓匀待用。', '其它的配菜如图切好。', '起锅，下入肥肉煸出油。', '下入肉片快速翻炒变色。', '铲至一边，下入其它的配菜翻炒断生。', '翻炒均匀。', '加入豆豉，加盐、鸡精、蚝油、米酒、生抽调味，翻炒均匀。', '起锅装盘即可。', '好了😁。']

---

记录 6417:

title: 酸辣血旺

image: 565653.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭血 粉丝 油豆腐皮 韭菜 葱姜蒜 香菜 泡椒 泡姜 花椒 盐 色拉油 豆瓣酱 干辣椒面 酱油 蚝油 醋

taste: 酸辣

step: ['超市买了两盒鸭血。这种呢是比较简单的。我们买了以后呢，直接用开水把它连着盒子泡几分钟，这样的话以后这个鸭血会好切一些。', '细粉丝和油豆腐皮儿用温开水泡几分钟泡软即可。', '锅里放油油要少一点。葱姜蒜以及花椒炒香。', '放入豆瓣酱炒香。', '加入适量的清水，大火煮开。', '放入粉丝和油豆腐皮儿。', '放点酱油。再一次把水煮开。', '放点泡椒，泡姜以及盐', '我们把鸭血切成片儿。', '放入鸭血。轻轻的搅动。开中火', '放入蚝油', '放入一大把切好的香菜。韭菜。', '大火收下汁儿。', '放入陈醋和🐔精，喜欢吃辣椒的放入干辣椒面。搅拌均匀。', '酸辣鲜香，特别的开胃。']

---

记录 6418:

title: 好吃到舔盆的鱼香肉丝

image: 565120.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 干木耳 青椒 胡萝卜 小米椒 蒜瓣 小石窑鱼香肉丝汁 米酒 淀粉 食用油

taste: 酸辣

step: ['准备食材。', '猪肉切丝，干木耳浸泡1小时切丝，辣椒切丝，胡萝卜切丝，蒜瓣切末，小米椒切圈。', '猪肉加1勺料酒，加1个鸡蛋清，加1勺淀粉，搅拌均匀。', '锅里放3勺食用油，倒入肉丝炒散，盛出备用。', '锅里放4勺食用油，放蒜末和小米辣炒香。', '放胡萝卜丝和辣椒丝，黑木耳丝。', '翻炒均匀至断生。', '放入肉丝翻炒均匀。', '放入半瓶小石窑鱼香肉丝汁炒出香味，可根据个人口感加少许盐和白糖调味。', '成品图。']

---

记录 6419:

title: 传统宫爆鸡丁

image: 564871.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 大葱 干辣椒段 花椒 花生米 大蒜 盐 白胡椒粉 白糖 酱油 米醋 菜籽油 红薯淀粉 鸡精

taste: 酸咸

step: ['今天家里炖鸡，把土鸡的鸡腿肉切下来去掉皮。拇指大小的小丁儿。', '白胡椒粉。盐，抓均匀。', '放入淀粉。加一点点清水腌十分。', '所有的调料调成一碗汤汁搅拌。', '花生米剥好备用', '大葱洗净，切大圈圈，大蒜切成薄片。', '我们把干辣椒剪成圈圈，和花椒一起在清水中浸泡，这样不容易炸胡', '锅里放油，冷油下锅花生米。', '油温升高时转最小火慢慢的炒，炒至金黄酥脆捞出备用。这个花生米一定要用小火慢炒哦。', '锅底留油，开小火，放入葱蒜扁出香味。', '放入沥干水分的干辣椒段和花椒，小火慢炒。', '转大火，放入腌好的鸡丁。', '快速翻炒得鸡丁发白。', '放入炸好的花生米。', '倒入调好的料汁快速翻炒。放点鸡精提鲜。', '起锅啦，非常的嫩好吃！']

---

记录 6420:

title: 麻辣烫第二版

image: 564483.jpg

categories: 川菜

ingredients: 有机花菜 土豆粉 腊排骨 豆腐 海带 魔芋干 豆皮丝 牛肉丸 鱿鱼 葱 蒜 干辣椒 青花椒 菜油 豆瓣酱 胖子鱼调料 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['煮熟牛肉丸和腊排骨。', '我用的土豆粉。', '热油放调料。', '炒香。', '加入水。', '煮开放土豆粉和腊排骨。', '拌一下。', '放入泡好的魔芋干和豆皮丝。', '然后放入其他配菜。', '煮几分钟放入适量盐和味精。', '捞出，热油放干辣椒炸一下淋上即可。', '最后撒上葱花。', '不错哦！']

---

记录 6421:

title: 水煮巴沙鱼

image: 564345.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼 生菜 麻辣烫底料 花椒 油 辣椒 葱 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备鱼。冷冻巴沙鱼两条，解冻，切好，放到盆里备用。', '准备配菜。用的麻辣烫底料。葱、姜、蒜、辣椒切碎。生菜洗净，掰开，放到盆里。', '锅中放油，放一块麻辣烫底料炒香，放葱姜蒜炒一下，防水煮开。', '水煮开后，把巴沙鱼放进去，煮熟，我煮了四分钟。把煮好的鱼块连汤倒入盛生菜的盆中，两分钟后生菜被烫熟变蔫儿了。切点蒜沫放到鱼上。', '锅中放油烧热，先放花椒，喜欢麻的放点麻椒，再放辣椒，爆香，倒入鱼盆里。', '成品图。', '成品图2。']

---

记录 6422:

title: 水煮牛肉

image: 563348.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛里脊 金针菇 豆芽菜 小青菜 葱 姜 蒜 干辣椒 花椒粒 玉米淀粉 熟芝麻 鸡蛋 料酒 盐 蚝油 白糖 胡椒粉 油 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['牛里脊逆着纹理切成薄片。', '牛肉清水浸泡五分钟，泡出里面血水。', '准备葱姜蒜末，干辣椒段，花椒粒，一份炒料，一份等会泼油用。', '牛肉攥干水分，加入一勺料酒，少许盐，蚝油，胡椒粉，搅拌均匀，腌制十分钟。', '加入一个鸡蛋清，搅拌均匀。', '再加入两勺玉米淀粉抓匀，最后来一勺食用油，防止下锅粘连。', '准备好配菜，金针菇，豆芽，小青菜，配菜可以自己随意搭配。', '起锅烧油，下入葱姜蒜，干辣椒，花椒炒出香味。', '再加入两勺豆瓣酱，炒出红油。', '加入足量的清水，煮开。', '用密漏捞出里面的料渣。', '下入配菜，煮熟', '加入盐，少许白糖，蚝油调味', '煮熟的配菜捞出，垫在碗底。', '下入牛里脊肉，滑熟捞出。', '撒上葱姜蒜末，干辣椒，花椒粒。', '泼上热油即可。', '撒上熟芝麻，开吃。']

---

记录 6423:

title: 水煮肉片

image: 563177.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 海鲜菇 娃娃菜 花生油 花椒 麻椒 干辣椒 葱 红油豆瓣酱 生抽 淀粉 姜 蒜 盐

taste: 麻辣

step: ['海鲜菇焯水备用。', '猪肉切片，娃娃菜切块，葱姜蒜切末。', '干锅放入花椒，麻椒，干辣椒。', '小火焙香。', '肉片放入生抽，淀粉拌匀，把焙香的花椒辣椒捣成粉备用。', '铁锅放油烧热入葱姜蒜炒香。', '放入红油豆瓣酱。', '炒出红油。', '放入娃娃菜炒软。', '放入海鲜菇。', '加入水烧开，加盐调味。', '先捞出蔬菜放容器里。', '把肉片一片一片的放入煮开的汤里。最后再煮半分钟左右，肉片熟透。', '把肉片和汤都倒入蔬菜上。放入捣碎的花椒粉，干辣椒丝，(辣度自己掌握）再淋上一勺热油即可。', '成品图。']

---

记录 6424:

title: 麻辣串串香

image: 562475.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲜虾 面筋 豆腐 蟹肉棒 虾肉棒 甜不辣 撒尿牛丸 香菇 松花菜 油菜 红薯片 土豆片 骨头汤 小石窖火锅底料

taste: 麻辣

step: ['准备所需食材用料。', '小石窖火锅底料，麻辣鲜香，用来制作火锅或者串串香最好啦。', '打开小石窖火锅底料，色泽红润诱人，口感麻辣鲜香，流口水啦。', '锅中加入骨头汤或者清水。根据自己喜欢的口味倒入适量小石窖火锅底料。', '开大火煮开即可，哇，太好闻啦。', '煮开后放入自己喜欢的串串再次煮开即可开吃啦。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '开吃吧。', '成品图。']

---

记录 6425:

title: 回锅肉

image: 562172.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 大葱 青椒 红椒 大蒜 料酒 白糖 生抽 豆瓣酱 豆豉 甜面酱 花椒粒 盐

taste: 香辣

step: ['准备一斤五花肉，，先用火把肉皮上的毛处理掉。', '把五花肉洗干净备用，准备所有辅料。', '锅中倒水，冷水把五花肉放进去，里面加料酒，花椒粒，大葱段，生姜大火煮开，撇去浮沫，煮开后转中火炖煮20分钟，再转小火炖煮10分钟。', '中间我们把青红椒切成菱形，大蒜、生姜切片，蒜苗切成斜段备用。', '至筷子能从带皮的一面轻松插入，并没有血水流出就可以啦。', '将五花肉捞出晾凉。顺着肉的纹理切成片，否则在做成之后，吃起来肉碎没嚼劲。蒜苗切斜刀，青椒去籽切菱形片，生姜蒜切片待用。记住煮肉的汤不要倒，后面爆炒要用到。', '中火将油热后，将五花肉片放在漏勺里，在之前的肉汤里汆一汆水，把肉片汆散。', '倒入锅中翻炒，至肥油流出肉变色。', '里面加花椒粒和豆瓣酱炒出红油和花椒的香味。', '再加入甜面酱、豆鼓、酱油、料酒翻炒出香味。然后下入蒜苗、青椒，爆炒至断生。', '快速调入盐和糖翻炒均匀即可出锅享用了。', '成品图。']

---

记录 6426:

title: 四川辣子鸡

image: 562135.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩鸡 鸡蛋黄 干辣椒段 姜 白芝麻 四川郫县豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['取新鲜的半只嫩鸡，切拇指大小的块，放盐，料酒，胡椒粉，生姜，酱油。', '切好的鸡块在加入一个鸡蛋黄把它搅拌好，腌至三个小时。', '最后加少许淀粉把它们拌匀。', '准备好少许白芝麻。', '准备一些干的辣椒段。', '还有少许花椒。', '锅烧热之后加入油，把鸡肉块逐个放入锅中炸至，炸至焦黄之后捞出，待油温升起之后，再把鸡肉块倒入锅中，进行第二次复炸。肌肉脱水之后会变得更干燥，更有嚼头。', '锅里油少许油，放入大蒜粒，姜丝和四川郫县豆瓣酱。', '倒入炸好的鸡块，放入干辣椒段和花椒粒，此后不需要再加调料了，因为酱料里面就有盐味。', '快出锅的时候倒入白芝麻。', '一道简易美味的家常版四川辣子鸡就做好了。']

---

记录 6427:

title: 麻辣香锅

image: 561324.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡中翅 午餐肉 牛肉丸 鱼丸 鱼豆腐 香菇 莲藕 莴苣 食用油 花椒 葱段 蒜片 火锅底料 高汤

taste: 麻辣

step: ['莲藕洗净后切段焯烫。', '莴苣去皮切片后焯烫。', '香菇洗净对半切开焯烫。', '鸡中翅正反面打花刀下锅焯烫。', '午餐肉切寸条。', '鱼丸、牛肉丸下热水锅煮熟。', '鱼豆腐放油锅中煎熟。', '准备葱段和蒜片（我没有生姜，只好舍除了）。', '起锅烧油（要比平时炒菜用油要多一些）。', '下入花椒炸香，捞出后弃用。', '炒香葱段、蒜片。', '下入火锅底料炒出麻辣香味。', '下入素菜翻炒。', '下入肉丸类的荤菜翻炒（如果，锅中太干的话，可以加一些高汤或热水，防止糊锅，增加口味）。', '我加了一些高汤，又多煮了一会（使焯烫的鸡中翅入味、软糯，其余配菜増香）。', '成品图。']

---

记录 6428:

title: 宫保鸡丁

image: 560114.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 胡萝卜 土豆 花生米 食用油 食盐 淀粉 生抽 豆瓣酱 蛋清

taste: 酱香

step: ['花生米炸好备用。', '鸡胸肉，胡萝卜，黄瓜，土豆洗净切丁。', '鸡丁放淀粉，生抽，食盐。', '加一个蛋清朝一个方向打匀。', '热锅热油下入下入鸡丁煸炒至变色，乘出备用。', '重新至锅放油，放入土豆和胡萝卜丁翻炒至断生。', '加漠过菜丁的清水焖煮五分钟左右。', '加黄瓜继续翻炒。', '倒入炒好的鸡丁加豆瓣酱调味。', '出锅前撒上花生米，拌匀即可出锅享用。']

---

记录 6429:

title: 懒人版麻婆豆腐、又香又麻又辣，就着汤汁能吃两碗米饭。

image: 595910.jpg

categories: 川菜

ingredients: 内酯豆腐 麻婆酱 淀粉 清水

taste: 微辣

step: ['内酯豆腐300克，豆腐切成小块。', '包装盒的四个角剪几个小口，方便脱壳。', '用热水烫一下，泡2分钟即可，可以去掉一点豆腥味。', '锅里放油加热，放入2勺麻婆酱。', '稍微翻炒一下，炒至出红油。', '倒入适量的清水，开大火煮开。', '把准备好的豆腐放入，煮3-4分钟左右，入味即可。', '准备一小碗清水，加入淀粉1勺，搅拌均匀备用。', '豆腐煮入味后，加入勾芡一下。', '稍微翻炒一下。', '撒上一层葱花，出锅即可。', '懒人版麻婆豆腐完成，简单吧O(∩\_∩)O', '又香又麻又辣，就着汤汁能吃两碗米饭。', '非常方便，口味微辣，正适合我们这种南方人。']

---

记录 6430:

title: 家常水煮牛肉

image: 595790.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 黄豆芽 西兰花 豆皮 木耳 葱 红辣椒 花椒 姜 蒜 盐 油 五香粉 姜粉 淀粉 酱油 料酒 蚝油 豆瓣酱 水 辣椒粉 白芝麻 糖

taste: 香辣

step: ['牛肉提前浸泡一会儿切片。', '葱姜蒜改刀，红辣椒段，花椒备用。', '黄豆芽，西兰花洗净，木耳提前浸泡。', '豆皮备用，木耳控水。', '牛肉加盐，酱油，五香粉，姜粉，蚝油，料酒，淀粉抓匀腌制，用油裹住水分。', '黄豆芽炒熟捞出。', '豆皮和木耳依次焯水捞出。', '锅中入油烧热，放入配料和豆瓣酱炒香。', '加入开水煮沸，加盐，糖调味。', '放入腌好放入锅中变色后轻轻抖开。', '西兰花焯水放入锅中，牛肉变色带汤一起倒入锅中。', '撒入蒜末，辣椒粉和白芝麻用热油淋入激出香味儿。', '美美的下饭菜完美呈现。', '成品图。']

---

记录 6431:

title: 成都外围有名的小吃麻辣串串香【麻辣烫】

image: 594948.jpg

categories: 川菜

ingredients: 成都火锅底料 郫县豆瓣 八角 香叶 花椒 干辣椒 醪糟汁 味精 料酒 山奈 桂皮 小茴香 豆蔻 砂仁 紫草

taste: 麻辣

step: ['锅内放菜子油，烧至五成热时下。', '入郫县豆瓣小火炒10分钟，放入大葱、大蒜、老姜小火炒5分钟。', '放干辣椒、香料、花椒、牛油、冰糖、高汤小火烧开，放盐、味精、料酒、醪糟汁、火锅底料小火烧沸后即成麻辣烫的锅底料。\u3000']

---

记录 6432:

title: 鱼香肉丝

image: 593993.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊肉 冬笋 泡发木耳 胡萝卜丝 青椒丝 姜末 蒜末 郫县豆瓣酱 酱油 白糖 醋 淀粉 水

taste: 咸鲜

step: ['将里脊肉切成丝用半勺淀粉，一勺料酒和一勺生抽一点盐腌制10分钟。把准备好的蔬菜切丝，姜蒜切成磨备用。调一碗鱼香汁2勺酱油、2勺糖、1勺醋、一勺淀粉半碗水搅拌均匀。起锅倒油放入腌制好的肉丝，翻炒变色后盛出来备用。', '起锅倒油放入腌制好的肉丝，翻炒变色后盛出来备用。倒油放入姜蒜加入一勺半郫县豆瓣酱翻炒，倒入所有配菜断生，加入鱼香汁一起翻炒。', '翻炒至八成熟后加入炒熟的肉丝继续翻炒收汁后盛出完成。']

---

记录 6433:

title: 正宗四川凉糕大米凉糕

image: 593206.jpg

categories: 川菜

ingredients: 桂朝米 石灰水 清水

taste: 甜味

step: ['澄清石灰水。', '打米浆。', '打好的米。', '烧水。', '倒入米浆。', '煮浆。', '凉糕可以了。', '做好的凉糕，细腻嫩滑。', '战绩。', '制作好了。']

---

记录 6434:

title: 麻辣水煮鱼

image: 593118.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼片 虾 莴笋 黄豆芽 海鲜菇 小西葫 洋白菜 花椒 干辣椒 麻椒 郫县豆瓣酱 欣和豆瓣酱 麻辣酱 蒜蓉辣酱 料酒 生抽 白糖 小葱

taste: 麻辣

step: ['主要原料。', '小西葫洗净切长条，莴笋去皮洗净切长条，洋白菜洗净切块备用。', '黑鱼片加淀粉加料酒上浆。', '大虾去除虾头，虾线，过油备用。', '凉油下锅，放花椒和麻椒炒香。不要炒糊。', '放郫县豆瓣酱，欣和豆瓣酱，麻辣酱，蒜蓉辣酱煸炒。', '将酱料炒香，放料酒，生抽，白糖炒匀。', '放水煮开，改小火煮制十五分钟左右，充分煮出香味。捞出酱料和花椒麻椒的残渣。', '放入蘑菇和蔬菜，煮熟。', '煮熟的配菜捞在碗底备用。', '再次开锅，放鱼片。', '放大虾。将鱼片和大虾煮熟，捞出放在蔬菜上面。撒小葱末和干红椒丝。', '烧热油，浇在小葱和辣椒丝上即可。', '麻辣水煮鱼。']

---

记录 6435:

title: 小涮锅麻婆豆腐

image: 593023.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 麻婆豆腐调料 水淀粉 香葱

taste: 麻辣

step: ['豆腐切成大丁，麻婆豆腐调料备好待用。', '电饭锅中加入开水，放入豆腐丁和少许盐。', '将麻婆豆腐调料直接放入小涮锅中，加入适量开水烧开。', '捞出刚刚焯好的豆腐，沥去水份。', '把豆腐放入小涮锅中，炖至入味。', '炖豆腐的过程中，准备适量水淀粉。', '待豆腐炖至入味，淋上水淀粉，稍加搅动，使其充分成熟。', '成品。出锅前撒上香葱碎，麻辣鲜香。']

---

记录 6436:

title: 水煮麻辣鲤鱼鱼籽

image: 592901.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲤鱼 鱼籽 豆腐 豆瓣酱 火锅料 干辣椒 花椒 姜 蒜 葱段 菜油 胖子麻辣鱼调料 八角 小青椒

taste: 麻辣

step: ['热油放入火锅底料、姜，蒜，葱段，干辣椒，花椒、八角，胖子麻辣鱼调料炒香。', '加入适量清水煮开放入鱼。', '煮开放入鱼籽。', '加入豆腐焖煮20分钟。', '鱼头比较大要多煮一会儿。', '翻一下，加入适量盐和味精调味。', '出锅。', '撒上青葱段。', '热油爆香干辣椒和花椒。', '淋上即可。']

---

记录 6437:

title: 真滋味鱼香肉丝

image: 592535.jpg

categories: 川菜

ingredients: 真滋味鱼香肉丝 葱 木耳 胡萝卜丝 土豆丝

taste: 酸甜

step: ['准备配料切好。', '放油，油热后放入肉丝炒至变色。', '再加入之前准备好的配菜。', '再加入真滋味鱼香肉丝调料包。', '装盘盛出即可。']

---

记录 6438:

title: 电饭煲自制串串香

image: 592520.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 西兰花 土豆 藕 鱼豆腐 鱼丸 海带结 火锅底料 葱 八角 糖

taste: 香辣

step: ['鸡腿洗干净，放入锅内，熬汤。', '食材清洗干净。', '土豆、藕切片，其余食材切块、改刀。', '把所有食材分类串起来。', '倒出熬好的鸡汤备用。', '放入辣椒、葱、姜翻炒。', '再加入火锅底料继续翻炒。', '倒入熬好的鸡汤。', '加入适量糖，煮沸。', '放入穿好的串串。', '再次煮沸，串串就好啦~电饭煲就能做出好吃的串串喽~']

---

记录 6439:

title: 麻辣鸡丝

image: 592438.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 香菜 葱 姜 香叶 八角 生抽 醋 香油 辣椒油 白糖 盐 花椒油 料酒

taste: 麻辣

step: ['鸡胸肉洗净。', '葱切断，姜切片，八角、香叶备好。', '鸡胸肉冷水入锅，放入葱、姜、八角、香叶烧开，中小火煮十分钟左右。', '捞出鸡胸肉用冷水冲洗一下放凉，用刀拍松。', '撕成细丝。', '香菜洗净切成小段。碗中加入生抽、香油、醋、盐、白糖、花椒油、辣椒油、芝麻搅拌均匀。', '香菜撒在鸡丝上，淋入麻辣汁料。']

---

记录 6440:

title: 麻辣拌

image: 591906.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅丸子 有机菜花 平菇 食用油 葱花 蒜蓉 辣椒粉 小米椒 白芝麻 生抽 香醋 蚝油 白糖 食盐 芝麻酱

taste: 酸辣

step: ['准备火锅丸子，平菇和有机菜花。', '盆中加入葱花、蒜蓉、白熟芝麻、小米椒圈和辣椒面。', '浇上热油。', '加两大勺生抽。', '加入1大勺香醋。', '1大勺蚝油。', '1勺白糖和1勺食盐。', '加入两大勺芝麻酱。', '搅拌均匀。', '花菜清洗干净切小朵进行焯烫。', '平菇洗净后撕小朵进行焯烫。', '火锅丸子入锅加水烧开后焯烫。', '将焯烫好的各类食材装入盘中。', '倒入调好的姜汁。', '搅拌均匀后即可开动。']

---

记录 6441:

title: 家常干煸辣子鸡

image: 591569.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 大蒜 干辣椒 熟白芝麻 味达美臻品料酒 味达美臻品特级生抽 盐 五香粉

taste: 微辣

step: ['鸡肉剁2-3厘米大小的块，洗干净滤干水。', '加2汤匙料酒。', '1汤匙生抽。', '加入2/4茶匙的盐。', '1/4茶匙的五香粉。然后拌匀，腌制2小时。', '大蒜和干辣椒切大块一点。', '锅烧热，倒入适量（要能没过鸡块）菜籽油，加热到可以看到油起波纹了，倒入鸡块，注意腌鸡的水不能倒入，会溅油。', '中火炸鸡块，炸到自己中意的程度，然后捞起。油滤出，锅洗干净。', '锅再次烧热，倒少量油，下大蒜爆至微焦。', '倒入干辣椒煸炒一两分钟。火不要太大，中小火。', '将前面炸好的鸡肉回锅煸炒两分钟。', '撒一些熟的白芝麻，翻炒几下就可以出锅了。生芝麻一下子怕不熟，有生芝麻味。']

---

记录 6442:

title: 宫保鸡丁

image: 591276.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 洋葱 红椒 干辣椒 熟花生米 蒜子 生姜 生抽 料酒 胡椒粉 淀粉

taste: 咸香

step: ['鸡腿清洗备用。', '去骨切块加入料酒生抽生姜胡椒粉淀粉腌制10分钟。', '锅中热油煸炒鸡腿肉。', '锅中留点油煸炒配料。', '合入鸡腿肉。', '加入花生米翻炒均匀，加入生抽蚝油盐调味即可。', '装盘。']

---

记录 6443:

title: 宫保鸡丁

image: 590916.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 青瓜 胡萝卜 花生米 蒜苗 油 盐 生粉 胡椒粉 生姜粉 料酒 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['鸡胸肉切丁，用胡椒粉姜粉淀粉料酒和盐腌制片刻。', '青瓜胡萝卜切丁。', '蒜苗切小段。', '油锅小火爆香花生米，装起备用。', '锅里留点油爆香鸡胸肉。', '加入胡萝卜翻炒，加点水把胡萝卜煮一会。', '加入蒜苗翻炒。', '倒入青瓜翻炒至断生。', '倒入蚝油和一点点盐调味。', '最后倒入花生米拌匀上碟。', '因为小朋友吃，所以没放辣，也很好吃。']

---

记录 6444:

title: 毛血旺

image: 590869.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪血 毛肚 西葫芦 猪肉 香肠 川南特辣油辣子 老干妈 花椒 葱 青蒜 小米辣 干辣椒 八角 姜 蒜

taste: 超辣

step: ['猪肉，猪血改刀。', '香肠切片。', '葱姜和青蒜切碎。', '西葫芦洗净。', '打丝。', '锅烧开水。', '放西葫芦丝烫熟。', '捞起放碗里。', '放猪肉猪血类。', '煮开锅。', '捞出。', '最后放毛肚。', '烫几十秒即可。', '热锅冷油。', '油热。', '取辣味重的油辣子。', '再取不辣的老干妈。', '锅里放葱姜蒜，放两种油辣子。', '放辣椒面和食盐。', '放花椒八角。', '炒均匀放清水和生抽。', '煮开锅放鸡精。', '放所有食材进锅煮。', '煮开锅2分钟放毛肚。', '稍微煮几十秒即可。', '把煮好的毛肚等，倒在西葫芦丝上。', '干湿两份小米辣切圈，青蒜切末。', '辣椒和青蒜末撒食物最上边，可以跑油哦。', '成品。', '成品。']

---

记录 6445:

title: 四合院家香之酸菜鱼

image: 590683.jpg

categories: 川菜

ingredients: 巴沙鱼 秘制酸菜 葱 盐 姜 蒜 生抽 白酒 淀粉 酸菜鱼调料包 花椒

taste: 酸辣

step: ['备料：新鲜万峰湖生态鱼剔骨、切片，酸菜放在清水里泡上一会儿，然后用力搓洗两到三次，以免酸菜太酸，然后把酸菜切成小段备用。', '下锅前，先把鱼肉腌制一下；两个碗里分别放入生抽、盐、白酒、淀粉，淀粉可以让鱼肉下锅后更嫩，这样抓匀入味十分钟就可以了。', '热锅放冷油，葱姜蒜爆锅后，将鱼头、鱼骨下到锅里，煎至两面金黄，盛出备用。', '重新起锅热油，放点生抽烹一下，然后把酸菜下锅炒三分钟，再将酸菜鱼的料包倒入锅内，加入适量的清水，水开之后，再煮三分钟，最后将酸菜捞出，铺在要端上桌的容器里。', '汤继续煮沸，将炒好的鱼骨、鱼头、鱼籽放进去煮三分钟，捞出后铺在酸菜上，然后再将鱼片放到汤里煮两分钟，最后连汤带鱼肉一起倒进盆里。', '最后撒上葱段、香菜装饰，这道酸菜鱼就完成啦。']

---

记录 6446:

title: 水煮肉片

image: 590667.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 黄豆芽 青菜 木耳 豆腐皮 金针菇 大葱 小葱 生姜 大蒜 生抽 蚝油 豆瓣酱 盐 胡椒粉 鸡蛋清 料酒 花椒粒 花生油 玉米淀粉 辣椒段 清水 白糖

taste: 麻辣

step: ['猪里脊切成薄片用清水多洗几遍。', '里面加盐、胡椒粉、生抽和料酒搅拌均匀。', '加两勺玉米淀粉搅拌均匀。', '加一勺食用油搅拌均匀腌制10分钟。', '金针菇、豆皮、豆芽、木耳和青菜洗干净。', '准备葱姜蒜，辣椒段和花椒粒(花椒粒忘记拍了)。', '锅中倒油，将葱姜蒜、辣椒和花椒粒炒出香味。', '加两勺豆瓣酱炒出红油。', '锅中加水烧开。', '水开后用漏勺捞出调料渣子。', '里面加1勺白糖，少许胡椒粉和生抽。', '加一勺蚝油。', '将豆芽、木耳、金针菇和都腐皮烧开。', '将青菜放进去烧开。', '用漏勺将所有的菜捞在一个大碗里。', '再将腌好的肉片放进去。', '煮熟捞进碗里，上面加辣椒段、花椒粒和蒜末。', '锅中烧油，油冒烟时将油淋在上面撒上葱花装饰', '成品图。']

---

记录 6447:

title: 鱼香肉丝

image: 589999.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 木耳 青椒 笋 蒜 姜 干辣椒 白糖 醋 生抽 味精 淀粉 食用盐

taste: 酸辣

step: ['备好原材料，各切丝备用，里脊肉切丝淀粉腌制。', '准备辣椒段，蒜切末，姜切丝，少量俾县豆瓣酱。白糖两大勺，醋两大勺，淀粉，生抽一勺，食用盐适量，加入清水，调汁备用。', '肉炒至颜色发白后盛出，炒肉可放入辣椒段，放适量食盐是肉入味，炒好盛出备用。', '放入蒜末，姜丝，辣椒段，俾县豆瓣酱翻炒。', '食材按照笋，木耳，胡萝卜先放入翻炒。', '因为青椒易熟，和提前炒的肉丝一块放。', '放入提前调好的汤汁。', '收汁，根据个人口味试尝一下是否需要加盐。', '我喜欢酸辣口味，所以控制糖和盐的量，但是后两者必不可少。']

---

记录 6448:

title: 简单滴鱼香肉丝

image: 589914.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 胡萝卜 木耳 青椒 豆瓣酱 泡椒 蒜未 姜未 葱花 盐 料酒 鸡蛋清 淀粉 清水 白糖 醋 料酒 生抽 湿淀粉 清水 香油

taste: 酸甜

step: ['泡发：干木耳提前泡好。', '备料：泡好的木耳切丝或者切小，胡萝卜切丝，青椒去蒂切丝备用。', '腌肉：瘦肉洗净切成二粗丝（具体标准长10厘米、宽0.3厘米、高0.3厘米）先放入盐、料酒抓䘡均匀再放入蛋清、淀粉抓匀、到入少量色拉油封油放入冰箱腌制20分钟。', '备小料：葱、姜、蒜，切成末备用。', '调汁：取一小碗，陈醋、白糖、盐、香油、生抽、料酒、湿淀粉（醋最好选择酸度在4.5～5.3之间）。', '焯水：锅入凉水放入胡萝卜、木耳丝水开捞出备用。', '滑油：炒锅烧热倒入多些油加热四到五成热放入肉丝滑至七成熟捞出备用（肉丝不宜过熟）。', '炒料：锅内底油，放入切好的葱花、蒜未、姜未、泡椒，炒香后放入豆瓣酱炒出红油。', '入料：加入胡萝卜丝、木耳、青椒，翻炒均匀后加入滑过油的肉丝翻炒均匀。', '成品。']

---

记录 6449:

title: 酸菜鱼

image: 588595.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 黄豆芽 金针菇 盐 食用油 葱 蒜 生姜

taste: 麻辣

step: ['准备好金针菇和黄豆芽备用。', '生姜蒜和酸菜。', '片好鱼片剩余的鱼骨架。', '先下锅炒酸菜。', '倒入鱼骨架一起煸炒。', '鱼片过清水后放调味料腌制。', '加水煮开后加入黄豆芽和金针菇。', '装盆捞出待用。', '用剩余的汤烫鱼片。', '倒入盆中，因为不吃太油腻，则不再浇热油。']

---

记录 6450:

title: 红油耳片

image: 588332.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪耳朵 葱 八角 大葱 花椒 芹菜 豆芽 黄瓜 姜 蒜 洋葱 香叶 菜籽油 油泼辣子 醋 芝麻油 花椒油 盐 生抽 白糖

taste: 微辣

step: ['我们超市买了猪耳朵去毛。反复清洗干净。一个整个的加料酒，八角，香叶放进冷水锅中。煮。', '煮到筷子轻轻能戳动就行。过凉备用。', '我们现在来制作底油。菜子油加花椒，八角，香叶，葱姜蒜炸香。冷却备用。', '把豆芽焯水摆盘。', '黄瓜擦成细丝儿，用少许的盐轻轻的装装干水分，不然一会儿这个黄瓜它会出水，影响整道菜的口感。', '完全冷却的猪耳朵，我们顺着一个方向把他片成很薄的片。', '把豆芽和黄瓜垫底，把猪耳朵一片一片的摆在上面，覆盖。', '这是事先调做好的红油辣子。我们把它备用。', '然后把刚才炸好的底油家所有的除去油辣子的以外的调料。加上葱姜蒜末搅拌均匀，淋上最后我林零上多一点的油辣子，让这个油辣子完全泡这个食材。十分钟以后就可以吃啦。', '色香味美。撒上小葱花，吃的时候搅拌均匀就行啦。']

---

记录 6451:

title: 水煮鱼片

image: 588316.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼片 千张 芹菜 黄豆芽 山茶油 葱 花椒 麻椒 火锅底料 盐 生抽 姜 蒜

taste: 麻辣

step: ['黑鱼片（免上浆）解冻。', '千张切丝。', '芹菜切二指段。黄豆芽洗净。（忘拍一步😅）', '锅里适量油烧热，葱姜蒜，花椒，麻椒放入。', '炒香。', '适量火锅底料。', '炒出红油。', '倒入适量清水，适量盐，生抽调味儿。', '千张和黄豆芽放入。', '煮至两滚儿。', '芹菜放入。', '煮片刻。', '千张，黄豆芽芹菜捞入盆中。', '汤汁再次煮沸。', '鱼片一片一片夹入。', '煮一滚儿关火。', '鱼片连汤倒入盆中。自己吃，味道已经很足，不用再炸干红辣椒往上泼，太油。', '撒上香葱，香菜。', '成品。']

---

记录 6452:

title: 凉拌折耳根

image: 587836.jpg

categories: 川菜

ingredients: 折耳根 油 盐 醋 生抽 辣椒粉 胡椒粉 花椒粉 大蒜

taste: 怪味

step: ['折耳根洗净，切小段。', '准备辣椒粉、胡椒粉，大蒜，花椒粉，盐。', '锅中烧热油，倒入配料碗，加入生抽，醋，拌匀。', '将配料倒入折耳根上。', '拌匀即可。']

---

记录 6453:

title: 麻婆豆腐

image: 586960.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 郫县豆瓣酱 姜末 花椒 水淀粉 香葱末 花椒面 火锅底料

taste: 麻辣

step: ['准备一块豆腐和郫县豆瓣酱。', '准备姜末、水淀粉、香葱末，喜欢重口味的，可准备一小块儿火锅底料。', '油烧热，下入一勺郫县豆瓣儿酱、火锅底料。', '下入花椒和姜末。', '豆腐切成小块，下入锅里。', '翻炒均匀，倒入少许水，不需要放盐，因为郫县豆瓣酱和火锅底料的咸味已经足够。', '等汤汁有所收敛，倒入少量水淀粉，翻拌均匀关火。水淀粉不要一下全倒进去，要少量多次的加。', '装盘，撒上花椒面和香葱末。', '下饭神器呀。']

---

记录 6454:

title: 鱼香肉丝

image: 585990.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 胡萝卜 木耳 青椒 红辣椒 蒜苗 料酒 生抽 糖 醋 水 淀粉 盐 鸡精 蚝油 油

taste: 酸甜

step: ['猪肉切成细丝，用淀粉和少许油抓匀。', '胡萝卜、木耳、青红辣椒、蒜苗都切成丝。', '辅料中的所有食材，调成鱼香汁。', '起锅烧油，油七成热时，下入肉丝翻炒变色。', '下入胡萝卜丝、青红辣椒丝翻炒断生。', '下入木耳丝翻炒断生。', '所有的食材翻炒均匀至软。', '倒入鱼香汁，翻炒均匀。', '起锅装盘。', '好了😁。', '成品图。']

---

记录 6455:

title: 灯影苕片，红薯的高级吃法

image: 585551.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯 葱 香菜 盐 花椒粉 红油 白糖 香油

taste: 咸香

step: ['材料准备。', '红苕切片，不用太薄，但是一定不能太厚，0.5毫米就行（刀工感人的你可以借助削片神器）。', '切好片的苕片放入凉水中，加一勺盐，泡30分钟，洗干净淀粉后沥干表面的水分。', '4成油温放入苕片小火炸酥脆后，捞出控油。', '把炸好的薯片放到一个大碗里，把准备好的1勺盐、花椒粉1大勺、葱少许、红油3大勺、白糖1勺、香油1勺、香菜段一起放入碗中、翻拌均匀即可开吃。']

---

记录 6456:

title: 鱼香金针菇

image: 585302.jpg

categories: 川菜

ingredients: 金针菇 胡萝卜 黑木耳 小葱 蒜瓣 生姜 小米椒 豆瓣酱 白糖 白醋 生抽 淀粉水

taste: 咸甜

step: ['金针菇去根洗净，黑木耳用温水泡发后再用面粉泡一下洗干净。', '水烧开后下入金针菇煮1分钟捞起来备用。', '胡萝卜刨成丝备用，黑木耳切丝，蒜瓣姜片切碎。生抽，白糖，白醋调成汁，再调一碗淀粉水。', '锅内倒入适量的油，放入豆瓣酱，葱头，姜末蒜末爆香。', '将胡萝卜丝黑木耳倒入锅中翻炒，再倒入事先准备好的料汁拌匀。', '最后放入金针菇翻炒片刻，倒入水淀粉拌匀。', '起锅前撒上葱花即可。这个菜可以让我们干两碗饭呢！']

---

记录 6457:

title: 水煮牛肉卷

image: 585198.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉卷 黄豆芽 千张 金针菇 玉米油 姜 花椒 干红辣椒 火锅底料 盐 生抽 香菜 蒜

taste: 麻辣

step: ['昨天做的水煮羊肉卷儿子特别喜欢，冰箱里刚好还有一盒牛肉卷，水煮牛肉卷走起。', '锅内适量水烧开，牛肉卷放入。', '焯一滚儿捞出。', '温水洗去浮沫儿。', '金针菇，千张备用。', '黄豆芽适量。', '锅内适量油烧热，姜蒜，花椒，干红辣椒炒一下。', '放入适量火锅底料。', '炒出红油。', '倒入适量开水。', '黄豆芽和千张放入。', '煮至黄豆芽断生。', '金针菇放入。', '煮至金针菇熟透，适量盐，生抽调味儿。', '金针菇，黄豆芽，千张捞入碗底。', '牛肉卷倒入汤里。', '煮开关火。', '牛肉卷连汤倒入盆中。', '撒上香菜即可。成品。', '成品。']

---

记录 6458:

title: 酸辣粉（家庭版，简单易学）

image: 585028.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 花生米 蒜末 葱花 榨菜 香菜 辣椒粉 白芝麻 小米椒 陈醋 生抽 白糖 盐 热油

taste: 酸辣

step: ['把花生，榨菜，香菜，小米辣放在盘中备用。', '把葱花，蒜末，辣椒粉倒入碗中，浇上热油。', '加入生抽，陈醋，盐，白糖，白芝麻搅拌均匀。', '把粉条提前泡好，倒入锅中煮一下，煮好后汤不要扔。', '把煮好的粉条倒在调好的酱汁上面，再加入一勺煮粉条的汤。', '把花生米，榨菜，小米辣，香菜放在上面，一道美味的酸辣粉就做好了，好吃到停不下来，赶快来试试吧。']

---

记录 6459:

title: 蚂蚁上树（肉末粉丝）

image: 584995.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉末 粉丝 蒜薹 胡萝卜 食用油 盐 生抽 料酒 老抽 郫县豆瓣酱 葱 姜 蒜

taste: 香辣

step: ['粉丝提前泡软，剪短一点。', '葱、姜、蒜切末，蒜薹、胡萝卜切丁。', '锅内倒入食用油烧热，放入葱、姜、蒜末和郫县豆瓣酱炒香。', '放入肉末、料酒翻炒至变色，加入生抽、老抽、盐，继续翻炒2分钟左右，中间可加入少许水。', '放入粉丝和蒜薹、胡萝卜丁继续翻炒均匀。', '关火，出锅即可。']

---

记录 6460:

title: 麻婆豆腐

image: 584897.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 肉末 葱花 蒜末 油 盐 酱油 麻婆豆腐酱 胡椒粉 淀粉 水 香油

taste: 酱香

step: ['准备材料：豆腐、肉末、蒜、葱花。', '麻婆豆腐酱。', '水淀粉。', '起锅热油，炒香蒜。', '放入肉末炒熟。', '倒入豆腐。', '加适量的盐炒香。', '放入一勺麻婆豆腐酱。', '加适量的水烧开，再放入酱油和胡椒粉。', '倒入水淀粉，大火收汁。', '最后撒入葱花，淋上香油，拌匀出锅。', '成品。非常下饭。']

---

记录 6461:

title: 麻辣豆腐

image: 584844.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 麻婆豆腐调料 水淀粉 青蒜苗

taste: 麻辣

step: ['炒锅上火，直接加入一袋麻婆豆腐调料，煸炒出香味。', '加入开水烧开。', '放入提前焯过水的豆腐，小火慢炖。', '准备适量淀粉，放水化开。再将青蒜苗切碎备用。', '待豆腐炖至入味，淋入水淀粉。', '快速翻炒，使烫汁均匀地包裹在豆腐上。', '待汤汁变得浓稠时，洒上青蒜碎即可。', '成品。麻、辣、烫、香。']

---

记录 6462:

title: 宫保鸡丁

image: 584352.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡肉 黄瓜 大葱 花生米 食用油 白胡椒粉 淀粉 酱油 香醋 盐 姜汁 白砂糖 料酒

taste: 咸香

step: ['将鸡肉切成丁，加入一汤匙料酒、半汤匙食用油、半茶匙白胡椒粉、半茶匙盐，一半匙淀粉腌渍10分钟，再水淀粉拌匀。', '将大葱洗净切段，干辣椒洗净，剪去两头去除辣椒籽，黄瓜切丁。', '在小碗中调入酱油、香醋、盐、姜汁、白砂糖和料酒，混合均匀制成调味材料汁。', '锅中留底油，烧热后将花椒和干辣椒放入，用小火煸炸出香味，放入大葱段，再放入鸡丁，加入一匙料酒，将鸡丁滑炒变色，随后倒入水淀粉。', '最后调入料汁，再放入熟花生米，翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可装盘。', '成品。']

---

记录 6463:

title: 水煮牛肉

image: 583755.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黄瓜条 去皮莴笋 金针菇 油麦菜 姜 蒜 小米椒 胡姬花油 生抽 蚝油 藤椒油 豆瓣酱 盐 鸡蛋 淀粉 苏打水 白胡椒粉

taste: 微辣

step: ['牛肉的黄瓜条，切片。苏打水绕碗一圈，一个蛋清，适量淀粉，白胡椒粉，盐，抓匀后，放点油。', '莴笋切片，金针菇去根洗净，油麦菜掐去两头切段。', '姜切末，蒜切末，小块也可以。', '热锅放油放姜蒜末，出香味儿放豆瓣酱，我怕辣只放了1勺，看个人口味。', '火别太大，炒出红油后放清水，我放的有点多了，煮开后，捞出锅内食材。', '后面忘了拍照了ㄟ(▔,▔)ㄏ放入所有蔬菜，熟后捞出放入碗内，都是很好熟的东西。', '放入牛肉，一定慢慢滑着放，一片一片放，因为会抱成团。', '牛肉放完后，用筷子在锅内继续轻滑，防止牛肉抱团。', '放入水淀粉，绕锅一圈倒入藤椒油，藤椒油是关键，香味儿一下子就出来了。', '滚开后盛出就好了。放入小米椒粒点缀。']

---

记录 6464:

title: 外酥里嫩超过瘾的【辣子鸡】

image: 583752.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 炸花生米 花椒 干红辣椒 葱 姜 蒜 生抽 蚝油 料酒 白胡椒粉 盐 淀粉 蛋清 熟芝麻 油

taste: 咸鲜

step: ['准备所需的材料。', '干辣椒剪小段备用，姜蒜切片，葱切碎备用。', '鸡腿去骨后切成约3厘米左右大小的鸡块。', '将切块的鸡腿肉放入大碗中，加入料酒、生抽、蚝油、白胡椒粉、盐、姜拌匀。', '接着加入蛋清拌匀后再加淀粉拌匀，最后加1匙油拌匀腌30分钟。', '锅里倒油烧至七成热，捞出鸡肉里的生姜不要，放入鸡肉炸熟后捞出。', '将锅里的油再次烧至八成热，放入鸡块复炸到表皮酥脆金黄后捞出备用。', '锅里留少许底油，放入姜片、蒜末、葱花、花椒、干辣椒小火炒出香味。', '放入炸好的鸡块，再放入花生米，加少许糖翻炒均匀。', '撒白芝麻、葱花翻炒均匀后即可出锅。']

---

记录 6465:

title: 酸菜鱼

image: 583331.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鲈鱼 酸菜 肥肉 干辣椒 咸菜 鸡蛋 生粉 姜 蒜 胡椒粉 胡椒粒 花生油 盐

taste: 咸鲜

step: ['鲈鱼肉切片，洗净，肉片用蛋清和生粉抓匀。骨头剔下来，两面煎黄。', '准备好酸菜和肥肉。', '自制的咸菜。', '白菜和干豆腐切丝备用。', '锅烧热加少许花生油，放入肥肉炸出油，放姜和蒜、酸菜、白菜翻炒后加水，加豆腐丝、加煎好的鱼骨煮开。', '水烧开，加入鱼片2分钟捞出，放在煮好的菜上，撒胡椒粉、胡椒粒、干辣椒在表面，淋上热油。', '可以吃了。']

---

记录 6466:

title: 担担面

image: 583323.jpg

categories: 川菜

ingredients: 空心挂面 肉糜 榨菜丝 花生 豌豆尖 食用油 生抽 老抽 食盐 生抽 陈醋 芝麻酱 芝麻油 油辣子 鸡精 高汤等

taste: 微辣

step: ['切肉糜。', '切榨菜丝。', '菜丝一下，跟肉糜放一起。', '生花生和食用油一起下锅。', '把花生炒熟，油少，可以这样偏倒一边炒。', '放蒜臼子里凉透。', '捣成花生碎。', '炒花生的油锅直接放肉糜和榨菜翻炒。', '翻炒的过程放小许生抽老抽。', '炒熟即可。', '取空心挂面备好。', '放煮开锅的水里。', '煮面的过程去调料汁，取芝麻酱。', '取芝麻油。', '放芝麻油可以轻松把芝麻酱搅拌均匀。', '取油辣子。', '可以吃辣的人，可以多放一些，成品颜色会更好很诱人。', '放生抽。', '放陈醋。', '搅拌均匀。', '放鸡精。', '放食盐。', '面条煮熟。', '放洗净的豌豆尖烫熟即可。', '料汁里放适量煮面的水，有高汤或者鸡汤、骨汤最好。', '装盘。', '当上肉臊子和花生碎即可。', '成品。']

---

记录 6467:

title: 辣子鸡

image: 582793.jpg

categories: 川菜

ingredients: 三黄鸡 干辣椒 熟白芝麻 姜片 大葱 香葱 蒜片 干淀粉 料酒 酱油 盐

taste: 微辣

step: ['食材：三黄鸡（已清洗剁成小块）', '干辣椒（已清洗控干水分剪成小段和蒜片），姜片、大葱、熟白芝麻、香葱', '将姜片和大葱搁入三黄鸡中，加适量的料酒。', '加适量的酱油。', '加适量的盐。', '加2勺干淀粉。', '抓匀，腌制30分钟。', '起锅倒油烧热，下入腌制好的三黄鸡炸至金黄捞出。', '放在厨房纸上吸油。', '接着，锅内留适量的底油，下入干辣椒和蒜片翻炒翻炒出香味。', '然后，合入炸好的三黄鸡翻炒一下。', '最后，搁入熟白芝麻和香葱翻炒翻炒即成。']

---

记录 6468:

title: 麻辣水煮鱼

image: 582354.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 火腿肠 米凉粉 水煮鱼调料 花椒 辣椒面 红薯粉 姜片 葱花 盐 料酒 油

taste: 麻辣

step: ['鱼肉切成片，鱼骨头砍成块后洗干净，用料酒、盐码味后均匀裹上红薯粉备用。', '5勺油下锅，放入姜片和葱花爆香。', '放入水煮鱼调料炒香。', '加入水，放入鱼头和鱼骨头一起煮开。', '米凉粉切成条，火腿肠切成块。', '把米凉粉和火腿肠放入鱼骨头里煮2分钟，让鱼骨头熟。', '捞出鱼骨头和米凉粉等食材铺在碗底。', '鱼片一片一片放入汤里煮开即可捞出。', '把鱼片和汤汁倒在鱼骨头上。', '放上花椒和辣椒粉在鱼片上。', '锅里烧开另外5勺油，淋在花椒和辣椒粉上，激发香气。', '出锅，麻辣鲜香。']

---

记录 6469:

title: 水煮千张

image: 582221.jpg

categories: 川菜

ingredients: 千张 生菜 食用油 葱 姜 蒜 花椒 郫县豆瓣酱 盐 老抽 鸡精

taste: 香辣

step: ['千张切条，焯水2分钟左右，捞出后过一下凉水。', '辣椒和花椒用水泡一下，2瓣蒜切片3瓣切末，姜切丝，葱白切片葱叶切末。', '锅内倒入油烧热，放入葱白、姜丝、蒜片、花椒、辣椒和郫县豆瓣酱（根据个人口味）炒出红油。', '放入千张翻炒几下，倒入适量水烧开，加入老抽和盐中小火煮5分钟左右，调入鸡精。', '生菜洗净焯一下水，铺到盆底（可以放入其他喜欢的青菜或金针菇等）。', '煮好的千张和汤料一起倒入盆中，撒上蒜末和葱花、香菜（可不放），锅内再倒入适量食用油烧热，浇至蒜末和葱花上。']

---

记录 6470:

title: 麻辣香锅

image: 581640.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉丸 蟹肉棒 鲜虾 午餐肉 金针菇 小青菜 豆腐泡 麻辣香锅底料 八角 花椒 葱 白糖 姜

taste: 麻辣

step: ['食材大集合。', '鲜虾去头、牛肉丸一切二，午餐肉切大片、蟹肉棒切段、豆腐泡一切二，尖椒切斜段，干辣椒洗净备用。', '金针菇洗净切去老根备用，小青菜洗净备用。', '金针菇、小油菜、豆腐泡放入沸水中焯水捞出，控干水份。', '锅中放油，放入葱姜、干辣椒、八角爆出香味，放入麻辣香锅底料炒出红油。', '炒出红油后，放入处理好的鲜虾煸炒，炒至鲜虾变色熟透。', '放入牛肉丸、豆腐泡、蟹肉棒、午餐肉等食材煸炒均匀。', '加入少许白糖、鸡粉调味。', '加入香菜段和青尖椒。', '青尖椒微微断生，放入焯过水的青菜、金针菇。', '再次大火炒匀即可。', '开吃啦！']

---

记录 6471:

title: 加了菠萝的宫保鸡丁

image: 581634.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 菠萝 黄瓜 胡萝卜 花生米 大葱 姜 蛋清 盐 糖 番茄酱 油

taste: 果味

step: ['准备食材。', '胡萝卜切丁。', '花生米炒熟晾凉。', '葱切小块，姜切丝。', '鸡胸切花刀便于入味', '然后切成1.5厘米的块。', '鸡肉中放葱、姜、食盐。', '鸡肉中倒入一个蛋清增加嫩滑口感。', '加入料酒去腥。', '菠萝去除菠萝芯，切块备用。', '用淡盐水泡十分钟。', '所有材料准备齐全，鸡肉抓匀腌制二十分钟。', '鸡肉腌制好后撒入玉米淀粉拌匀。', '锅内放油，油温五成热的时候，一块一块下入鸡肉，定型后再翻动。', '复炸一次。', '锅内留少许底油，下入胡萝卜、黄瓜丁、葱块翻炒。', '下入花生米。', '下入菠萝块。', '下入鸡肉块。', '加入番茄酱。', '加入盐。', '加入糖。', '装盘出锅。', '成品图。']

---

记录 6472:

title: 柴火鸡

image: 581507.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小公鸡 笋干 香菇 葱 泡椒 花椒 八角 姜 蒜 豆豉 菜籽油 米酒 豆瓣酱 酱油 老抽

taste: 咸鲜

step: ['我们把土鸡砍成大块儿，用清水反复洗净，泡血水。', '温开水泡副泡发笋干这个头天晚上就要泡哦。泡软以后用菜刀宰成小段儿。香菇洗净掰大块。', '大铁锅里面放一点油。把鸡肉炒香。放入米酒。', '把锅里的鸡肉捞出来。锅里的油倒掉，因为这个油里面有很多的水分是不能再用的。再放一点油煸干豆豉。', '放入葱姜蒜，花椒，八角泡椒。', '等到香味散发以后，我们放入郫县豆瓣酱。开中小火扁炒。', '我们放入酱油。老抽。放入鸡块儿笋干和香菇。。快速翻炒。放入适量的清水，大火转小火炖一个小时。', '大火收汁儿。']

---

记录 6473:

title: 小火锅

image: 581168.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅料 红薯粉 牛肉丸子 金针菇 饺子 培根 虾饺 脆皮肠 骨肉相连 盐

taste: 微辣

step: ['平底锅热以后，放入火锅料烧化。', '加入水以后，放入不易熟的食材一起煮。', '水开以后，放入金针菇一起煮。', '最后放入红薯粉煮熟即可。', '来吃。']

---

记录 6474:

title: 酸汤肥牛

image: 580673.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 酸菜 金针菇 香葱 生姜 蒜 盐巴 料酒 淀粉 生抽 酸醋 辣椒酱

taste: 酸辣

step: ['牛肉切薄片。', '加入料酒，生抽，盐巴，淀粉，搅拌腌制20分钟。', '金针菇洗净，开水烫透煮熟。', '酸菜切开，葱切成小段，蒜切成碎末，生姜切片。', '将肉炒熟，倒入少许油，葱姜蒜下锅爆香。', '酸菜下锅爆炒。', '所有食材下锅添水，煮开，加入酸醋，辣椒酱，盐巴。', '出锅。']

---

记录 6475:

title: 川味回锅肉

image: 580406.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 青椒 红椒 蒜苗 老干妈 盐 生抽 郫县豆瓣 糖 生姜 干辣椒 大蒜 花椒

taste: 麻辣

step: ['蒜苗斜刀切七八厘米段，备用。', '开水，放入，葱姜料酒，放入洗干净的五花肉。', '五花肉煮至透明捞出，切薄片。', '少许底油，煸出肥油。', '煸肉的油留少许，放入，干辣椒，花椒葱段蒜片。', '放入切好的1/2蒜苗。', '放入郫县豆瓣老干妈，盐，生抽，少许糖，翻炒均匀。', '倒入切好的辣椒段翻炒。', '倒入剩下的1/2蒜苗断生，出锅。']

---

记录 6476:

title: 水煮肉片

image: 580345.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 土豆 豆芽 蘑菇 豆瓣酱 蒜末 辣椒 葱

taste: 中辣

step: ['土豆。', '蘑菇。', '豆芽。', '辣椒蒜末。', '瘦肉加入淀粉蛋清腌制。', '锅中热油煸炒豆瓣酱炒出红油，加入清水煮沸。', '蔬菜放入汤中烫一下捞出。', '肉片烫一下捞出放入蔬菜上，撒上辣椒蒜末。', '锅中热油淋上即可。']

---

记录 6477:

title: 蚂蚁上树

image: 580135.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 红薯粉条 葱 姜 蒜 菜籽油 豆瓣酱 盐 酱油 白糖 花椒面

taste: 咸鲜

step: ['红薯粉泡软以后锅里焯水备用。然后再过凉放入盆中，只有吸足了水分的粉丝才会好吃。', '肉末。加少许的盐。加入适量的葱姜蒜。', '锅里放油，放入豆瓣酱开小火煸炒。', '炒出红油以后，转大火放入任务一边炒，一边用勺子把这个肉末摊开。', '放入粉丝。放入适量的清水，开大火煮开。', '放入酱油白糖大火收汁儿，收到这个锅里啊没有多少汤汁儿就行了，再放点味精。', '起锅撒上小葱花。']

---

记录 6478:

title: 鱼香肉丝

image: 580093.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小里脊 木耳 胡萝卜 洋葱 豆瓣酱 蒜 葱 油 生粉 料酒 盐 蛋清 陈醋 生抽 老抽 糖 水 生粉

taste: 微辣

step: ['小里脊切丝。', '放入腌料抓拌均匀，腌30分钟以上。', '木耳泡发，切丝。', '胡萝卜切丝。', '洋葱切丝。', '蒜剁末，葱切段。', '鱼香汁材料拌匀。', '热油锅，把肉丝炒至变色，盛起备用。', '锅再放点油，把胡萝卜炒一下。', '放入蒜末和豆瓣酱炒香。（吃辣的豆瓣酱可以多放。）', '放木耳和洋葱炒3-4分钟。', '放入肉丝炒匀。', '倒入鱼香汁炒。', '炒至水份收干。', '放入葱段炒匀即可。', '超级下饭好吃。', '卷春饼皮吃。']

---

记录 6479:

title: 凉拌折耳根

image: 579767.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼腥草 姜 蒜 辣椒面 青花椒油 油 盐 酱 醋 糖

taste: 中辣

step: ['准备好250克折耳根、拆剪洗干净备用。', '把洗好的折耳根放点盐泡10来分钟.取掉一部分涩味，口感更好。', '姜蒜辣椒粉备好待用。', '油热7到8分热，然后把姜蒜倒入辣椒粉里面，热油浇下去，滋滋的香味就来了，搅拌均匀。', '放点盐、凉拌醋、鲜酱油、少许糖搅拌均匀。', '备好的酱料淋在泡好的折耳根上。', '混合搅拌均匀即可。', '成品，吃不完放冰箱保鲜。']

---

记录 6480:

title: 鱼香肉丝

image: 579458.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 木耳 胡萝卜 绿椒椒 小香葱 大蒜瓣 老姜 红泡椒 豆瓣酱 白糖 陈醋 胡椒粉 料酒 玉米淀粉 精盐 老抽

taste: 酸辣

step: ['准备食材。', '里脊肉顺丝切成细条。', '木耳，胡萝卜和青椒均切细丝。', '蒜和姜切末。', '肉丝投水两遍，捞出攥干。', '肉丝中加入适量精盐，料酒，胡椒粉，适量清用手抓拌，抓拌至粘稠，加入少许蛋清抓拌使肉更滑嫩。加入玉米淀粉抓拌均匀锁住水份，最后加少许食用油防止粘连。', '调豌汁，小碗中加入精盐，白糖，陈醋，料酒，胡椒粉，老抽，鸡精，玉米淀粉，30克清水搅拌均匀。', '肉丝油锅五成热时下入，轻轻滑散变色先捞出。', '留底油，将木耳，胡萝卜和青椒丝过下油捞出。', '锅中重新加油，加入姜蒜末煸香。', '下入豆瓣酱煸炒。', '下入肉丝煸炒。', '下入木耳，胡萝卜和青椒丝煸炒。', '淋入料汁炒拌均匀既可。', '成品图。']

---

记录 6481:

title: 水煮肉片

image: 579328.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪里脊 葱 干辣椒 干花椒 菠菜 小白菜 姜 蒜 盐 酱油 豆瓣酱 老抽 蚝油 菜籽油 五香粉 淀粉 姜蒜汁 黄豆酱

taste: 微辣

step: ['猪里脊肉。加葱姜蒜汁。五香粉。', '清水和淀粉腌制十分钟。', '锅里煮好自己喜欢的配菜。煮好放入大碗。', '先煮不易熟的再把菠菜烫熟。', '热锅起油包爆葱姜蒜。', '放入豆瓣酱。', '黄豆酱翻炒。', '倒入适量的清水。水不要过多哟。', '蔬菜放进。一会儿要放肉看的器皿中。', '水开放入肉片。', '五香粉。生抽，老抽，蚝油。', '开大火再一次煮开就可以了。', '许波连着汤一起放进碗中，放入干辣椒和花椒葱姜蒜沫，淋上热油。', '淋上热油就可以吃了，喜欢吃辣的朋友多放一点辣椒面。']

---

记录 6482:

title: 宫保鸡丁

image: 578064.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 花生 大葱 生姜 蒜 花椒 干辣椒 盐 糖 鸡精 老抽 生抽 香醋

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉改刀切成小块，用葱姜水，盐，少量糖，胡椒粉，淀粉上浆后封上油腌十分钟。', '准备好料头。', '兑一个碗芡，一勺盐，四勺生抽，两勺糖，两勺老抽，两勺料酒，两勺香醋，六勺水，适量淀粉，搅匀。', '热锅凉油，下入鸡丁滑油，滑至断生，盛出备用。', '花生去皮，凉油下锅，小火炸至酥脆，盛出备用。', '锅中留少许底油，下入花椒煸香后捞出花椒，依次下入辣椒，姜片，蒜片，大葱煸香后大火下入鸡丁，加入碗芡，翻炒几下，待料汁糊化均匀包裹住鸡丁，加少许香油后出锅。']

---

记录 6483:

title: 麻辣香锅

image: 577828.jpg

categories: 川菜

ingredients: 西兰花 香菇 藕 香肠 肉丸 燕虾饺 干辣椒 生姜 蒜粒 香锅调味料

taste: 咸鲜

step: ['素菜切好洗好。', '肉丸燕饺香肠。', '锅里水烧开放入素菜烫八成熟捞出。', '烫荤菜。', '满满当当的一碗。', '锅里油烧热，倒入辣椒生姜蒜粒炒香。', '加入麻辣香锅调味料炒匀。', '倒入各种菜。', '小火翻炒均匀（炒几分钟会更入味）', '又加了点青菜叶炒匀（啥调味料都没放了）。', '最后撒芝麻葱花即可。', '出锅。', '成品。', '成品。', '简单好吃。', '海底捞麻辣香锅。']

---

记录 6484:

title: 水煮牛肉片

image: 577444.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 生菜 豆芽 油 盐 白胡椒 老抽 鸡蛋清 淀粉 干辣椒 花椒 郫县豆瓣 蒜 火锅调料

taste: 麻辣

step: ['取一半的花椒和辣椒放在粉碎机中。', '粉碎成花椒和辣椒碎。', '牛肉切片，加盐、白胡椒，老抽搅拌上劲。', '用鸡蛋清搅拌，加淀粉挂糊。', '调好的牛肉片。', '准备辣椒、花椒、蒜片、郫县豆瓣和火锅调料。', '油锅烧热，放入调料。', '炒出香味。', '放水烧开。', '先焯生菜和豆芽。', '盛出垫在碗底。', '然后小火放入牛肉，烧一会轻轻翻面，然后大火烧熟。', '牛肉盛到碗中。', '表面撒花椒胡椒面，也可以撒些葱花蒜片。', '烧热油浇在辣椒花椒碎表面。成品图。']

---

记录 6485:

title: 泡菜

image: 577353.jpg

categories: 川菜

ingredients: 凉白开 盐 泡椒 辣椒 冰糖 生姜 蒜头 萝卜 白酒

taste: 酸辣

step: ['辣椒清洗干净沥干水分。', '生姜切片，准备冰糖蒜盐，把水烧开晾凉，泡罐晾干后用白酒消毒下，然后放入冰糖，盐，生姜片，蒜瓣，萝卜片，泡椒一小包，适量白酒，就这样密封好来，隔天就可以吃啦[呲牙]。', 'OK。']

---

记录 6486:

title: 耙耙菜

image: 577312.jpg

categories: 川菜

ingredients: 儿菜 青菜 土豆 白菜 青菜叶 葱花 香菜 辣椒油 芝麻油 老抽 姜片

taste: 原味

step: ['儿菜洗干净备用。', '土豆切成块。', '白菜、青菜叶和调料切好备用。', '把儿菜、土豆和青菜头放入清水中，加入姜片煮15分钟。', '加入白菜煮5分钟。', '起锅前放入青菜叶烫一下即可捞出。', '撒上葱花和香菜叶，另外一个小碗放入辣椒油、芝麻油和老抽作为蘸料碟。']

---

记录 6487:

title: 冷锅鱼片

image: 577102.jpg

categories: 川菜

ingredients: 草鱼 葱 泡椒 青花椒 干辣椒 芹菜 八角 波菜 大白菜 姜 蒜 泡姜 香叶 麻辣烫调料 酱油 老抽 白胡椒粉 鸡精 盐 淀粉 干辣椒面 菜籽油

taste: 麻辣

step: ['草鱼切成厚片儿。', '用葱姜蒜水加料酒，白胡椒粉去腥以后。用淀粉腌制。', '锅里放油，放入所有的料头翻炒出香味。', '小火扁。', '放入一把干辣椒面。继续翻炒。', '放入冷锅底料翻炒。', '炒到这个程度就可以了。', '加入适量的清水，把里面的香料捞出来，不要。', '一边把水煮开，一边把锅里多余的渣给捞出来。', '水开放，生抽，老抽。', '放腌好的鱼片。', '放入干辣椒大火煮开。', '这个鱼片不能煮太久，刚好煮熟就行。', '关火闷五分钟放入鸡精。', '装盘淋上。八成熟的热油。盆底可以垫些自己喜爱的蔬菜。要快熟的那种啊，因为这个蔬菜是不需要煮的。我用的是菠菜和大白菜。', '撒上香菜就可以了。在做个蘸水吃，我用的是麻辣干碟。']

---

记录 6488:

title: 超easy麻婆豆腐

image: 613043.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 好人家麻婆豆腐料包 肉馅 盐

taste: 微辣

step: ['有牛肉馅最好，我用的是猪肉馅！也是不错的。', '烧锅开水加盐。', '豆腐切块，水开焯2到3分钟即可，捞出备用。', '锅里烧油，油热先放肉馅，把肉馅煸出香味，注意，肉馅有肥瘦相间最好吃。再下料包，煸出香味。', '加水，煮开。我水加的都点多了，可以适量少些。', '煮开放入豆腐。大火煮透即可。', '个人觉得碎的好吃，我把一半的豆腐都怼碎了。', '出锅前别忘记勾芡，完事，装盘，恰饭了！']

---

记录 6489:

title: 麻辣豆腐

image: 612443.jpg

categories: 川菜

ingredients: 卤水豆腐 肉末 葱段 蒜片 干辣椒 郫县豆瓣 味极鲜 老抽 盐 花椒 麻椒 玉米淀粉

taste: 原味

step: ['先来处理一下豆腐，卤水豆腐切成大约1.5厘米见方的小方块，锅中加入稍多清水，都凉水下锅，开锅后转小火焯烫两分钟捞出备用，豆腐经过这样处理可以去除豆腥味儿，也能防止炒碎。', '准备调料，花椒麻椒，干辣椒切段，葱切段，蒜切片。', '起锅热油，放入花椒麻椒炸出香味儿，关火，把花椒麻椒捞出去不要，只留底油。', '放入肉末翻炒至变色后放入葱蒜，干辣椒炒香后加入郫县豆瓣酱（红油辣酱）炒出红油。', '加入一碗清水，烧开。', '倒入豆腐块，调入适量味极鲜酱油和老抽调颜色，调入盐（可以放一些川辣酱，颜色和味道都更好）。', '盖好盖子，中小火，炖5分钟，玉米淀粉中加入少量清水调匀后倒入锅中勾芡，汤汁变得浓稠即可，关火出锅。', '表面点缀香葱碎，无敌下饭菜。', '好吃好吃。']

---

记录 6490:

title: 鱼香肉丝

image: 611630.jpg

categories: 川菜

ingredients: 里脊肉 胡萝卜 青椒 黑木耳 油 葱 姜 蒜 蛋清 玉米淀粉

taste: 鱼香

step: ['准备食材：里脊肉洗净，青椒洗净，胡萝卜去皮洗净，黑木耳提前两小时泡发后摘洗干净。', '锅中加入适量的水，下入摘洗干净的黑木耳焯水，水开再煮3分钟，然后捞出过冷水。', '里脊肉根据自己喜欢的口感切条，然后加入蛋清、玉米淀粉少许色拉油，腌制10分钟以上。', '胡萝卜、青椒、黑木耳分别切丝，葱、姜、蒜去皮洗净切丝。', '炒锅加入适量的油，油开滑入腌制好的里脊肉翻炒，炒至颜色变白取出。', '锅中底油爆香葱姜蒜，加入胡萝卜丝、青椒丝和黑木耳丝翻炒均匀，炒至胡萝卜丝变软，也可以直接把胡萝卜丝焯水，就不需要另起锅翻炒了，直接下入肉丝中翻炒即可，按照自己的习惯操作吧！', '加入滑熟的肉丝，翻炒均匀。', '关键步骤来了，直接倒入黄肖氏鱼香汁调味，大约50克的量就好，可根据个人口味酌情增减用量。', '翻炒几下红油就出来了，哇！好香啊！我看了一下配料表，这袋鱼香汁里不仅有炒红油必备的川味豆瓣，还有出酸味必有的泡椒泡姜，也有其他的10多种基础调味料，你就不用再添加其他调料，一汁成菜就这么简单，看一遍你就会做，非常值得推荐。', '出锅装盘，有没有被馋到了，不用下馆子，自己做简单还好吃，而且物美价廉，一汁成菜，无需任何操作经验，厨房小白也能做出美味的鱼香肉丝，快来试试吧！']

---

记录 6491:

title: 暖身暖心子姜鸭

image: 611192.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸭 子姜 青椒 红椒 葱 姜 蒜 料酒 豆瓣酱 盐 啤酒 泡椒 泡姜

taste: 中辣

step: ['准备一只鲜鸭。', '将其剁成小块后清洗干净。', '放入锅内，加入葱姜料酒焯水去腥。', '将准备好的泡椒和泡姜切好备用。', '锅内烧油油热，下入焯好水的鸭肉。', '煸至两面金黄后下入准备好的泡椒和泡姜，翻炒一分钟左右。', '下入准备好的葱姜蒜继续翻炒两分钟。', '倒入我们事先准备好的籽姜片，翻炒一分钟左右。', '放入一勺豆瓣酱。', '加入适量盐，翻炒一分钟左右。', '倒入事先准备好的啤酒，再加入少许水，盖上锅盖煮至收汁。', '放入准备好的青红椒圈。翻炒两分钟左右就可以出锅咯。', '成品。', '成品。']

---

记录 6492:

title: 囗水鸡

image: 610942.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 囗水鸡调料 葱 姜

taste: 麻辣

step: ['3只鸡腿洗干净。', '准备好一包凉拌鸡调料。', '鸡腿冷水下锅，放入料酒，姜，葱和花椒开火煮。', '煮至是用筷子扎透，鸡腿没有血水析出即可，把它放入冰水里，立刻降温。', '倒出来之后切断，放入炸好的花生米。', '调汁倒入一个碗里，如果太少了，可以适量的加点凉开水，再加点盐。', '把调汁在鸡腿上，撒上少许葱花就可以了，美味的凉拌菜就做好了。']

---

记录 6493:

title: 干煸四季豆

image: 610892.jpg

categories: 川菜

ingredients: 四季豆 干辣椒 花椒 姜 葱 蒜 盐 红烧酱油 黄豆酱油 鸡精

taste: 蒜香

step: ['四季豆摘洗干净，沥干水分。', '锅里放入较多的食用油，烧到六成热。', '倒入四季豆，过油炸一下，注意翻一下。', '知道四季豆表皮开始发皱就可以了，捞出沥油。', '锅里留底油，放入辣椒花椒，小火炒香。', '放入葱姜蒜，继续炒香。', '倒入四季豆，翻炒，加入盐（盐可以稍微多一点，因为四季豆不容易入味）。', '加入一点红烧酱油和一点黄豆酱油，继续翻炒均匀，加入鸡精调味。', '干煸四季豆。', '微微的麻辣，下饭好搭配。']

---

记录 6494:

title: 酸菜芋儿鸡

image: 609614.jpg

categories: 川菜

ingredients: 公鸡 芋头 酸菜

taste: 微辣

step: ['食材，鸡需要先经汆水后备用。', '鸡肚子中的油，切成小块后放锅中小火🔥产油，捞出油渣。', '放入鸡块大火翻炒1分钟，后放入豆瓣酱翻炒1分钟。', '翻炒后备用。', '放入猪油和色拉油。', '放入各类佐料，小火翻炒。', '放入备好的鸡肉，加入一大碗水，水要淹过鸡肉上面2cm左右。', '烧开后，小火🔥熬制30分钟以上。出锅加点香菜和小葱。']

---

记录 6495:

title: 蒜苗五花肉

image: 609269.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 蒜苗 豆瓣酱 蒜片 姜丝 盐

taste: 咸鲜

step: ['蒜苗切成段。', '五花肉放入锅中煸炒出油脂。', '加入豆瓣酱和蒜苗一起炒。', '放入姜丝和蒜片一起炒香。', '出锅。']

---

记录 6496:

title: 宫保鸡丁

image: 609007.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 大蒜 去壳花生 玉米淀粉 玉米油 盐 生抽 玉米淀粉 老干妈

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉用玉米淀粉，蛋清，料酒腌制一会，大蒜，花生去壳。', '油炸一下花生，香喷喷的。', '调汁，生抽，老干妈，盐，玉米淀粉，适量清水搅拌均匀。', '大火快速炒鸡胸肉。', '加入花生一起快速翻炒。', '倒入料汁。', '快速划开煸炒至收汁即可。', '装碗中，成品图来一张！']

---

记录 6497:

title: 蚂蚁上树

image: 608406.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉丝 肉 墨鱼 米椒 油 盐 鸡精 蚝油 生抽 老抽

taste: 微辣

step: ['猪肉和墨鱼切成末。', '红薯粉丝提前泡发。', '起锅烧油，油七成热时，下入肉末和墨鱼末翻炒变色。', '加少许水，稍煮，加盐、鸡精、蚝油、生抽调味。', '加入粉丝翻炒断生。', '加米椒和老抽翻炒均匀出锅。', '好了😁。', '尝尝呗。']

---

记录 6498:

title: 香辣五花肉

image: 608366.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 辣椒 姜丝 蒜片 盐 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切成片放入锅中干煸。', '辣椒切成丝用盐码味。', '五花肉变得金黄，放入豆瓣酱炒香。', '加入青椒翻炒均匀即可调味出锅。']

---

记录 6499:

title: 泡椒兔肉

image: 608365.jpg

categories: 川菜

ingredients: 兔肉 泡椒 泡姜 青椒段 盐 油 辣椒酱

taste: 酸辣

step: ['油热以后，放入兔肉炒干水分。', '兔肉变得金黄后，放入辣椒酱上色增味。', '放兔肉变得金黄散发出香味后。', '放入泡姜，泡椒和辣椒段一起炒香。', '加入盐调味。', '外脆里嫩的兔肉好啦！']

---

记录 6500:

title: 真滋味方便菜来教你做鱼香肉丝！【H】

image: 607955.jpg

categories: 川菜

ingredients: 真滋味鱼香肉丝 胡萝卜 木耳

taste: 鱼香

step: ['将鱼香肉丝拿出来提前解冻。将泡发的黑木耳切丝，玉兰片切丝，胡萝卜切丝，葱姜蒜切末。', '将泡发的黑木耳切丝，玉兰片切条，胡萝卜切丝，葱姜蒜切末。', '热锅下冷油，油温热后，将解冻后的肉丝下锅迅速划炒散开。炒至肉色变白后用铲子将肉丝拨在锅边（或盛出），底油加姜蒜末炒香。', '将肉丝翻炒均匀。加入事先绰水后的胡萝卜丝煸炒一分钟左右。然后下入玉兰丝和黑木耳丝大火煸炒片刻。', '最后倒入鱼香酱，待汤汁粘稠时加葱花翻炒均匀即可。']

---

记录 6501:

title: 水煮肉片

image: 607367.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 千张丝 花椒 干辣椒 葱花 姜丝 蒜末 豆瓣酱 火锅底料 盐 胡椒粉 淀粉 生抽 蚝油

taste: 麻辣

step: ['食材:千张丝、猪肉切片，花椒、干辣椒、葱姜蒜。', '肉片中放入一个鸡蛋清，盐，胡椒粉，淀粉拌匀。', '拌匀后再放入一勺食用油拌匀放置十分钟。', '放入一勺豆瓣酱和一小块火锅底料。', '炒岀红油。', '放入适量的水煮开。', '放入千张煮两分钟。', '煮熟捞岀放入碗中。', '放入一勺生抽。', '一勺蚝油。', '煮开放入肉片，肉片下锅先不要去，煮至变色再用筷子拨散。', '煮熟捞岀放在千张上，再倒入汤汁。', '放上花椒和干辣椒。', '撒上葱花。', '淋上热油。', '成品图。']

---

记录 6502:

title: 鱼香肉丝

image: 607198.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 黑木耳 胡萝卜 青椒 葱 姜 蒜 鸡蛋清 胡椒粉 料酒 老抽 淀粉 生抽 香醋 白糖 清水 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉切丝，用鸡蛋清、胡椒粉、料酒、老抽、1勺淀粉、1勺生抽抓匀，腌制20分钟。', '木耳泡发、洗净，若是大木耳要切成丝，小木耳就省了。', '胡萝卜、青椒切丝；葱、姜、蒜切末。', '取一小碗，放入香醋、白糖、2勺生抽、1勺淀粉、清水，调成酱汁，备用。', '炒锅放油，倒入肉丝，快速划散，翻炒至肉丝变色，盛出备用，油留下。', '放入葱、姜、蒜，炒香，加入豆瓣酱炒香出红油。', '下入胡萝卜、木耳，炒熟。', '下入青椒，稍翻炒。', '下入肉丝翻炒均匀。', '倒入调好的酱汁，大火快速炒匀收汁，出锅。', '酸甜微辣的鱼香肉丝，超级下饭。']

---

记录 6503:

title: 四川辣椒油

image: 606545.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粗辣椒粉 细辣椒粉 芝麻 食用油 洋葱 香菜 小葱 盐

taste: 香辣

step: ['准备半个洋葱、一棵香菜、三棵葱洗净备用。', '将洋葱切成丝。', '香菜切段。', '葱切段。', '准备一个干净的碗或盆，放入一勺粗辣椒粉。', '一勺细辣椒粉。', '大半勺的芝麻。', '半勺盐。', '粗辣椒粉细辣椒粉芝麻，比例大概是1：1：0.8。', '将其搅拌均匀。', '锅内放入适量油油温七八成热放入我们准备好的洋葱、香菜、小葱。', '小菜香味完全炸出，至金黄，菜内水分全部跑出将其捞出。', '将油放至八成热。', '将油倒入我们准备好的辣椒粉内，进行第一次炸制，激发香味。炸好后搅拌均匀（油温放到八成热，这样辣椒粉不容易炸糊。）', '将剩余油烧至十成热，再次倒入辣椒粉内激发二次香味。', '这样的辣椒油又香又辣还不炸糊。', '做凉拌菜，那是超级好吃的哟！', '成品。', '成品。']

---

记录 6504:

title: 宫保鸡丁

image: 605327.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 黄瓜 花生米 葱 老抽 蚝油 十三香 盐 姜 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['准备2块鸡胸肉。', '鸡肉改刀，切丁。', '冷水下锅，撇去浮沫。', '过水完成，装盆待用。', '准备好的黄瓜切丁，胡萝卜切丁。', '花生米提前炒好，待冷却，又酥又脆。', '起锅烧油，爆炒葱姜辣椒。', '放入锅中翻炒。', '待出锅前放入提前准备好的花生米，装盘乘出，简单的宫保鸡丁就做好了！喜欢的收藏吧！']

---

记录 6505:

title: 蒜香血粑

image: 603240.jpg

categories: 川菜

ingredients: 血粑 蒜片 姜片 葱花 盐 猪油

taste: 原味

step: ['血粑切成片备用。', '猪油下锅融化。', '放入蒜片和姜片炒香。', '加入血粑翻炒。', '等到血粑变色后，放入葱花炒香。', '加入盐调味即可出锅。']

---

记录 6506:

title: 钵钵鸡

image: 602482.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 牛肉 西兰花 海带 豆腐皮 鹌鹑蛋 姜 植物油 盐 八角 桂皮 小茴香 花椒 草果 香叶 生抽 老抽

taste: 中辣

step: ['鸡半个剁成大块加入清水放入盐调味。', '八角、桂皮、花椒、香叶、孜然、茴香、草果、陈皮。', '所有香料+姜片，用纱布扎紧放高压锅。', '大火煮滚，撇去浮沫，盖上盖子，不要放高压锅蒂，小火炖30分钟。', '植物油放入八角、桂皮、花椒、草果、葱结小火慢慢炸出香味，炸至葱结焦黄捞出香料，备用。', '辣椒粉+白熟芝麻，拌匀。', '烧滚的香料油分几次一点点加入辣椒里，浇一次就搅拌一次，直到辣椒变色即可，最后把所有油倒入。', '熬好的鸡汤，放入盐调味，炖好的鸡肉冷却，撕成块，串好，忘记拍照了😀。', '加入辣椒油、生抽，搅拌均匀。', '水开放入盐、植物油，把所有蔬菜一一绰水。', '蔬菜用开水绰一分钟立马捞出来放冰水里浸泡，保持翠绿，口感好。', '牛肉绰30秒钟。', '豆腐皮绰水。', '所有处理好的食材浸泡在鸡汤中。', '隔二十分钟翻一下面。', '配上现炸的西瓜汁和啤酒美美哒！']

---

记录 6507:

title: 麻辣香锅

image: 602245.jpg

categories: 川菜

ingredients: 菠菜 茼蒿 豆腐皮 大虾 娃娃菜 金针菇 葱 香菜 食用油 麻辣香锅料 小丸子

taste: 麻辣

step: ['先来准备所需要的食材，青菜清洗干净，大虾去虾线清洗干净。', '豆腐皮切成豆腐丝，粗细随意就好。', '葱和香菜切段备用。', '金针菇去掉根部，清洗干净，焯水断生，焯好水后投入到凉水里，凉透，再控干水分，青菜也一一焯水断生后，再凉透控干水分，小丸子煮熟。', '炒锅里放入适量的食用油，油热后放入葱和香菜爆香，再加入麻辣香锅调料炒香，能吃辣的还可以在这一步里再加一些干辣椒一起爆香。', '接着放入焯好水的青菜、豆腐丝、金针菇和小丸子。', '翻炒均匀即可出锅品尝了。']

---

记录 6508:

title: 家常酸汤肥牛，酸辣爽口又开胃，吃一次绝对还想下一次。

image: 601869.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肥牛 金针菇 料酒 盐 酸汤肥牛料包

taste: 酸辣

step: ['金针菇200克，焯一下水，煮熟即可捞出备用。', '换盆水煮开，加入料酒1勺、盐1小勺，加入肥牛250克。', '煮熟肥牛后捞出备用。', '把煮熟的肥牛，放在金针菇上面。', '锅里加入酸汤肥牛料包100克，清水400克，煮开即可。', '沸腾以后离火，倒入碗里既可以。', '表面可以放一点葱花、青红椒圈、白芝麻等等，最后浇一点热油、激发一下香味。', '今天这道酸汤肥，酸爽辛辣，清爽不腻。', '酸辣热呼吃出一身汗，吃一次绝对还想下一次。']

---

记录 6509:

title: 宫保虾球

image: 601254.jpg

categories: 川菜

ingredients: 活虾 花生米 大蒜 生姜 大葱 盐 生抽 老抽 白醋 白糖 胡椒粉 香油 花生油 玉米淀粉 料酒 灯笼椒 花椒粒

taste: 咸香

step: ['花生米清洗干净。', '锅中倒油，将花生米放进去。', '小火用筷子不停的搅动，花生皮颜色变深即可捞出。', '放盘子里面撒上盐用筷子搅拌均匀。', '准备鲜虾。', '去头去尾去外壳。', '用刀给虾开背，不要切断。', '将开过背的虾放到碗里，里面加少许盐、胡椒粉、玉米淀粉和水抓拌均匀腌15分钟。', '大葱切成小段，大蒜切片，生姜切成末，准备花椒和灯笼椒。', '取一小碗，里面加生抽、老抽、盐、料酒、白糖、玉米淀粉和水做个料汁。', '锅中倒油，将花椒粒放进去小火爆出香味捞出花椒粒。', '灯笼椒放进去炒出香味。', '腌制好的虾仁倒进去翻炒变色。', '将蒜片和姜末放进去翻炒出香味。', '大葱放进去炒至断生。', '调好的料汁加进去大火翻炒均匀。', '炸好的花生加进去翻炒均匀。', '滴两滴香油。', '翻炒均匀关火。', '成品图。']

---

记录 6510:

title: 元宝家的藤椒鸡🐔

image: 601212.jpg

categories: 川菜

ingredients: 童子鸡 青花椒 小米辣 盐巴 生抽

taste: 麻辣

step: ['童子鸡半只洗好沥干，放到凉水锅，加老姜片大火煮开2-3分钟转小火煮10分钟，焖半小时（忘记拍照）。', '焖好的鸡捞出来放到凉水里浸泡，加冰块，等待晾凉约十来分钟的时候准备下佐料，红椒记得用盐码味，备用。', '锅中把油烧热，关火；放入青花椒，倒出来。', '过滤，用下面的藤椒油来做汁儿要用。', '油温不可太高。', '将完全冷却后的鸡块沥干后，改刀切块。', '摆盘码好。', '将两勺生抽，适量鸡汤，盐，胡椒粉，和藤椒油，小米辣完全混和。', '将碗汁儿浇上去即可，放上去一些青花椒做点缀。', '盛夏时节，可放入冰箱冷藏1-3小时口感更加。']

---

记录 6511:

title: 麻辣香锅

image: 601124.jpg

categories: 川菜

ingredients: 荤菜 素菜 麻辣香锅料 姜 干辣椒 蒜

taste: 麻辣

step: ['几个鸡翅清洗干净，切几个花刀。半斤青虾去掉虾须虾脚虾线，开背清洗干净。150克鱿鱼须青洗干净切成小段。所有食材放入盆中，加入一勺葱姜料酒，一小勺胡椒粉，一小勺食盐，一汤匙玉米淀粉抓拌均匀腌制30分钟。', '一个土豆去皮切略厚的片，半根胡萝卜去皮切条，一根玉米切小块。', '海带木耳提前泡发清洗干净，撕成小块。一小块冬瓜切片，海鲜菇清洗干净对半切开，香菇去掉根蒂改十字花刀。', '准备一盒魔芋，适量自己喜欢的蔬菜，我准备了紫甘蓝，娃娃菜和生菜。', '半个洋葱切丝，大蒜切粒，生姜切片，干辣椒切小段。', '鹌鹑蛋煮熟后去皮备用。', '各种火锅丸子和蟹棒改刀。', '锅中烧开水，分别加入荤菜煮熟后捞出控干水分。', '另烧一锅水，分别加入蔬菜类煮熟焯水备用。', '锅中加入30毫升左右的食用油，加入两包家乐麻辣香锅料。', '加入姜蒜干辣椒花椒等炒出香气。', '加入准备好的配菜翻炒均匀，先加荤菜后加素菜。', '快熟时加入生菜炒至断生。', '撒上花生米和熟芝麻即可。', '美味完成。']

---

记录 6512:

title: 来，整块烧白

image: 601010.jpg

categories: 川菜

ingredients: 五花肉 梅干菜 姜 生抽 老抽 盐 花椒 料酒

taste: 其他

step: ['清洗梅干菜，洗干净盐和杂质，拧干水备用。', '五花肉冷水下锅，加姜和料酒煮15分钟。', '煮肉的时候切好梅干菜备用。', '煮好的五花肉用牙签在皮上扎孔，以便后续过油后出虎皮状。', '倒少许老抽抹匀上色，晾干水分一会下锅过油。', '不放油炒干梅干菜水分，再倒油加花椒炒香。', '五花肉过油，各个面都煎一下。', '泡冷水二十分钟，使表面起虎皮。', '泡好后切片。', '加生抽老抽白糖白酒，根据梅干菜咸淡加盐，腌制一会。', '装盘。', '先放肉再盖上梅干菜。', '当天吃蒸2小时，做得多可以先蒸一小时，冷冻，吃的时候再蒸一小时。']

---

记录 6513:

title: 麻辣小火锅

image: 600930.jpg

categories: 川菜

ingredients: 火锅底料 牛肉丸 骨肉相连 虾饺 脆皮肠 火锅粉 醋

taste: 麻辣

step: ['清水中加入火锅底料煮。', '把火锅底料煮化。', '加入肉丸子等煮开。', '再加入火锅粉，盖上锅盖煮5分钟。', '加入两勺醋缓解辣味即可。']

---

记录 6514:

title: 麻婆豆腐

image: 600851.jpg

categories: 川菜

ingredients: 北豆腐 猪肉馅 郫县豆瓣酱 蒜 生抽 料酒 花椒面

taste: 麻辣

step: ['北豆腐，猪肉馅，郫县豆瓣酱准备，打算切碎。', '锅中放油炒猪肉馅变色。', '放郫县豆瓣酱炒出红油。', '放入蒜末煸炒。', '兑入热水，烧开。', '放豆腐块煮开，放生抽料酒炒匀，烧3分钟。', '勾芡。', '盛出。', '撒花椒面即可。']

---

记录 6515:

title: 椒麻鸡

image: 600757.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡 葱 青辣椒 干辣椒 花椒 姜 蒜 红辣椒 原味鲜 料酒

taste: 麻辣

step: ['准备半只鸡，清洗干净。', '一段葱切成斜段。', '一块姜切成片。', '将葱姜，鸡肉，适量花椒和两个草果放入锅中，再加入适量清水和一勺料酒炖煮。', '水开后撇去浮沫，再炖煮10分钟即可。', '时间到，将鸡肉放入冰水中浸泡。', '再盛出一碗煮鸡的原汤备用。', '一个青椒切丝。', '一个红椒切丝。', '浸泡过的鸡肉撕成小块，再加入青红椒丝。', '锅中烧油，加入适量花椒和干辣椒炒出香气。', '再倒入一碗原鸡汤。', '加入一勺原味鲜酱油，适量花椒粉，食盐和白糖，大火烧开煮至汤汁略微浓稠即可。', '淋在鸡肉上。', '抓拌均匀后装盘。', '美味完成。']

---

记录 6516:

title: 鱼香肉丝

image: 600740.jpg

categories: 川菜

ingredients: 肉丝 胡萝卜 茭瓜 黑木耳 姜 大蒜 泡椒 盐 酱油 老陈醋 白糖 水淀粉

taste: 鱼香

step: ['黑木耳、胡萝卜、茭瓜、姜切细丝，大蒜、泡椒剁成末。', '锅内倒入适量油，将肉丝炒熟，捞出待用。', '锅内余油倒入三丝炒熟捞出待用。', '锅内余油倒入大蒜末姜丝泡椒末爆香。', '倒入四丝及鱼香料汁（酱油，盐、白糖、醋、水淀粉混合）炒匀后出锅装盘。']

---

记录 6517:

title: 狼牙土豆

image: 600694.jpg

categories: 川菜

ingredients: 土豆 盐 生抽 陈醋 小米辣 油辣子 蒜末 葱 香菜 蚝油

taste: 中辣

step: ['土豆去皮洗净切成波浪形。', '将大蒜小米辣葱香菜切好备用。', '土豆冷水下锅煮熟。', '土豆煮熟后捞出过凉水备用，依次放入盐蒜末小米辣油辣子生抽蚝油搅拌均匀。', '放入香菜葱继续搅拌。', '装盘。']

---

记录 6518:

title: 5分钟开胃下饭的香辣豆腐

image: 600621.jpg

categories: 川菜

ingredients: 韧豆腐 小葱 植物油 清水 大蒜 红剁椒

taste: 微辣

step: ['材料准备好：韧豆腐一块，小葱1把；北方的豆腐分类较细，能分出10来种，韧豆腐质地和口感跟南方的豆腐相似；如果小葱的叶子较长，用2根即可。', '豆腐切2公分见方的小块。', '小葱切末，大蒜拍扁剁碎，郫县豆瓣辣酱和红剁椒各一大勺。', '炒锅中火加热，倒少许植物油，不要等油热，直接将蒜末、辣酱、剁椒倒入锅中，转小火煸炒出红油；一口好的不粘锅可以少油而不粘食材，我用的九阳桃夭炒锅，轻巧匀热，轻油少烟。', '豆腐轻轻倒入锅中，倒半杯水，用铲子轻轻推动豆腐，使其全部浸在汤中，中火加热至起小泡。', '辣酱和剁椒咸味很重而且有红油，所以无需再放盐和酱油，将小葱末倒入锅中，轻轻拨弄几下出锅。', '开胃下饭的香辣豆腐，营养低脂，做法超简单！']

---

记录 6519:

title: 钵钵鸡

image: 600482.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 生菜 金针菇 西兰花 香菇菜丸 包心肉丸 包心鱼丸 撒尿牛丸 钵钵鸡香辣菌菇素菜底锅

taste: 麻辣

step: ['备好食材和钵钵鸡调料，火锅丸子提前从冰箱里取出化冻。', '金针菇切根头，豆腐切小块；豆腐冷水入锅，加一点点食盐，煮沸后捞出。', '把焯过水的豆腐和和化冻好的肉丸，分别用竹签串起来。', '蔬菜洗净沥干，生菜切段、西兰花切小朵；然后分别用竹签串成串，备用。', '现在开始煮菜：锅中水开，放入火锅丸子，煮至丸子飘起，丸子就熟了，捞出，放入盘中冷却。', '放入豆腐串和金针菇，同样煮熟，捞出，冷却。', '接着下入西兰花，焯烫1分钟，至西兰花变色变软。', '最后放入生菜，焯烫30秒，看到变色立即捞出、冷却。', '这时来处理钵钵鸡调料。', '打开包装，里面配有蔬菜包、菌菇包、鸡汤包、红油包和筷子。', '先把菌菇包倒入盒中，有金针菇、蘑菇及其它菌菇等。', '接着放入蔬菜包，有木耳、藕片、土豆、笋片和海带等食材。', '把鸡汤包倒进去。', '然后放入红油包，这个红油又麻又辣，大家根据个人吃辣情况来放，我只放了半包都感觉很辣了。', '最后倒入200~300克凉开水，也就是盒子中间的位置，其实冷热水均可，看各人喜欢了。', '钵钵鸡的所有材料，就全部准备好了。', '把煮熟的蔬菜和丸子放进去泡一泡，差不多泡个15分钟就可以开吃了。', '先带一串蔬菜，哇，脆绿爽口。', '接着来一串撒尿牛丸，哇，又香又辣又Q弹。', '再来一串包心鱼丸，哈哈，不小心还叉到一片藕片在上面，脆爽嫩滑又爆浆。', '最后这些蔬菜，是钵钵鸡中自带的蔬菜，麻辣鲜香、脆爽入味，真的是超级好吃啊。']

---

记录 6520:

title: 水煮鱼

image: 599780.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鱼 绿豆芽 油麦菜 水煮鱼调料

taste: 麻辣

step: ['鱼肉鱼骨分开改刀，准备一点自己喜欢的蔬菜。', '成品调料超市有卖，拿出腌料包，把鱼肉鱼骨腌上。', '锅里放油炒香酱料包（全程不放盐，酱料包味道够了）。', '水开后煮两分钟，捞出锅内料渣，放入蔬菜烫熟。', '盛出铺在碗底。', '放入鱼骨煮三到五分钟（我切的大，煮的时间久点）。', '鱼骨熟了放入鱼肉片，煮开三到五分钟（时间长短跟食材到小有关）。', '全部煮熟放在蔬菜上面，倒上炝料包（麻椒辣椒）烧热油倒在上面。']

---

记录 6521:

title: 蚂蚁上树

image: 599677.jpg

categories: 川菜

ingredients: 粉条 瘦肉 干辣椒 小葱 大蒜 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['粉条。', '浸水。', '猪肉洗净。', '剁碎。', '小葱切段。', '锅子烧热放入肉末翻炒。', '加入生抽调味。', '放入粉条煮熟。', '放入葱段。', '调味即可。', '开动啦。']

---

记录 6522:

title: 虎皮辣椒

image: 599566.jpg

categories: 川菜

ingredients: 辣椒 油 盐 生抽 糖 醋

taste: 微辣

step: ['准备各种材料，我今天用饼铛做虎皮辣椒，火力比较容易控制，不容易糊锅，可以把辣椒煎到全身都是焦皮。取一个调料碗，把盐、糖、生抽、醋兑成料汁。', '辣椒洗干净，切掉蒂不用去籽，用刀把辣椒拍松后切成辣椒段。', '电饼铛刷油预热，放上切成段的辣椒，用锅铲按压辣椒段，让辣椒跟饼铛完全接触，', '稍后盖上盖子，上下盘同时加热，我用的饼铛是深盘，盖上盖子之后上盘不能直接接触辣椒，但可以让锅中温度更高，有利于辣椒快速煎熟煎软。', '几分钟之后，辣椒底部就煎出焦斑了，翻面继续盖上盖子双面煎。', '稍后辣椒就全部煎好了，倒入之前备好的调料汁，再酌量加一点儿清水，盖上盖子焖煮一分钟左右。焖煮可以让辣椒充分入味。', '最后打开盖子收一下汁，诱人的虎皮辣椒就做好了。', '配上米饭开吃吧，吃肉都不换。']

---

记录 6523:

title: 四合院家香之麻婆豆腐

image: 599364.jpg

categories: 川菜

ingredients: 豆腐 糍粑辣椒 豆瓣酱 干辣椒 胡椒粉 味精 蚝油 料酒 大蒜 生姜 葱 盐

taste: 麻辣

step: ['干净锅，放入花椒里面小火哄炒；炒出香味，且表壳微微发焦后倒入再案板上用擀面杖碾压碎。', '将豆腐切成块放入加入盐的开水中泡上十五分钟；烧热锅，放适量的油，下入姜蒜末煸炒。', '煸炒出香味后加入切碎的豆瓣酱和豆豉进去继续煸炒；香味出来后放入牛肉馅料进去翻炒。', '牛肉馅料翻炒变色后加入料酒和生抽翻炒上色，再加入适量的水；煮开后放入盐泡过的豆腐块，炖煮一分钟后加入适量的盐；再加入水淀粉勾芡。', '芡汁收到合适的程度后盛入碗中表面撒上花椒面和小葱末；最后烧热少许油浇淋在花椒面和小葱上；热气腾腾的端上桌了，吃之前再拌一下。']

---

记录 6524:

title: 虎皮尖椒

image: 598664.jpg

categories: 川菜

ingredients: 尖椒 蒜 生抽 蚝油 盐 水淀粉 清水 食用油

taste: 咸鲜

step: ['原料：尖椒和蒜。', '尖椒洗净切两段去籽，蒜切片。', '生抽和蚝油倒入碗中，混合均匀备用。', '水淀粉备用。', '锅中倒入油，下尖椒中火煎制。', '煎至两面呈现虎皮状态。', '加入生抽和蚝油，翻炒均匀。', '加入清水，盖上锅盖焖一会。', '根据咸淡味加入盐调味。', '加入蒜。', '最后加入水淀粉勾芡，就可以出锅喽。', '肉质厚嫩，味道鲜美的虎皮尖椒完成啦。']

---

记录 6525:

title: 挂面怎么做凉面

image: 598311.jpg

categories: 川菜

ingredients: 挂面 胡萝卜 黄瓜 花生 葱丝 盐 糖 生抽 醋 花椒油 香油 食用油

taste: 麻辣

step: ['将胡萝卜🥕、黄瓜🥒、葱切丝，香菜🥦洗净切段。', '准备一小把面条😊。', '水开后下入面条🤔，煮沸之后加入一小碗冷水🤔，第二次煮沸到面条八分熟捞出。（这2步非常关键！😮）', '面条放入容器内加入适量的香油、食用油🍯，不停的翻转不要让面条粘连🍜，让面条🍜尽快晾干🍣。', '晾凉的面条放入准备好的蔬菜🥗。', '再放入1.5勺生抽😊、1勺醋、适量的盐😉、适量的花生米☺️、1勺白糖。', '搅拌均匀之后就可以吃啦🤩。']

---

记录 6526:

title: 川味凉拌猪腱子

image: 597566.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪腱子肉 花生碎 熟芝麻 葱段 姜片 八角 香叶 料酒 蒜末 尖椒末 生抽 花椒粉 辣椒粉 白糖 食盐 香醋

taste: 中辣

step: ['猪腱子洗净，用棉绳绑紧。用棉绳绑一下煮出来的肉会更紧致。', '猪腱子冷水下锅，放入葱段、姜片、香叶、八角、料酒去腥增香。', '大火烧沸，撇去浮沫。（因为没有焯水，浮沫一定要撇净，）盖上盖子，小火煮肉。', '小火煮至用筷子轻松扎透，关火捞出晾凉。', '酱汁食材：辣椒粉、花椒粉、蒜末、青尖椒末、生抽、香醋、香油、白糖、花生碎（熟）、白芝麻（熟）。', '取一碗，放入花椒粉、辣椒粉、尖椒圈、蒜末，烧热油浇入。', '另取一碗，放入2茶匙香醋、3茶匙生抽、1茶匙香油（芝麻油）、1/2茶匙白糖、少许味精，少许食盐搅拌均匀。', '晾凉的猪腱子肉放在案板上切成大片。猪腱子晾凉再切整齐，不容易散。', '切好的腱子肉码入深盘中，淋入调好的酱汁、辣椒油、撒上花生碎、白芝麻即可。', '红殷殷的辣子油，酥酥脆脆的花生碎，喷香的芝麻粒，再加上肉香，想想都流口水，而且做法也简单！你们都要试试哦！', '成品！']

---

记录 6527:

title: 懒人版鱼香肉丝，厨艺有限，依靠调料包，比自己调味靠谱多了。

image: 597392.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉丝 盐 黑胡椒 料酒 蛋清 淀粉 黑木耳 胡萝卜 鱼香肉丝酱 白砂糖 香醋

taste: 酸辣

step: ['瘦肉丝150克用，盐1克、黑胡椒适量、料酒1勺、蛋清1个、淀粉适量，放一起腌制一下。', '拌匀后腌制10分钟左右。', '黑木耳100克，用手掰成小块，胡萝卜50克切丝备用。', '腌制好的肉丝，过油炒一下，炒至颜色变白，即可捞出备用。', '肉丝里的油倒回锅里。', '再倒一点油。', '先放入胡萝卜丝，稍微炒一会，让胡萝卜丝变软，再加入准备好的黑木耳。', '加入两勺鱼香肉丝酱2大勺，翻炒均匀。', '加入香醋5克。', '白砂糖5克，翻炒均匀。', '倒入炒好的肉丝。', '翻炒均匀即可。', '懒人版鱼香肉丝，完成', '酸甜微辣的鱼香肉丝，配一碗香喷喷的白米饭，完美O(∩\_∩)O']

---

记录 6528:

title: 麻婆豆腐

image: 596966.jpg

categories: 川菜

ingredients: 嫩豆腐 猪肉末 姜末 蒜末 葱末 花椒粉 辣椒粉 豆瓣酱 生抽 料酒 老抽 白糖 水淀粉

taste: 麻辣

step: ['食材:豆腐切块、肉末、葱末、蒜末、姜末。', '锅中水开后放入豆腐焯水捞岀沥干水。', '碗中放入生抽、料酒、白糖、老抽、花椒粉和辣椒粉，再放入半碗的水搅匀。', '锅中油热放入肉末炒香。', '放入葱姜蒜翻炒几下。', '放入一勺豆瓣酱炒岀红油。', '把调好的料汁到入锅中。', '水开后放入豆腐小火煮三分钟。', '分三次淋入水淀粉勾欠。', '待汤汁浓稠即可。', '成品图。']

---

记录 6529:

title: 东坡肘子的家常做法，香浓软糯巨好吃！

image: 596921.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肘 生姜 洋葱 料酒 花椒 八角 桂皮 原汁酱油 豆瓣酱 蚝油 冰糖 盐

taste: 酱香

step: ['准备好全部食材，首先用冷水把蹄髈浸泡少许。', '准备一锅清水，加入盐、料酒煮沸，下蹄髈简单焯下水，再用冷水冲洗干净。', '再次准备一锅清水，蹄髈冷水下锅，加入生姜、八角、花椒、酱油、胡椒粉、桂皮。', '大火煮至汤水完全沸腾，加入豆瓣酱、蚝油、洋葱、冰糖。', '盖好盖子，转小火炖煮60分钟左右。', '然后送入蒸烤箱，选择蒸模式，100度90-120分钟。', '起锅热油，加入少许冰糖，小火熬至金褐色，加入过筛后汤水，色深浓稠气泡后关火。', '淋到蹄髈上，再撒上点熟白芝麻，就可以上桌喽！']

---

记录 6530:

title: 水煮黑鱼片

image: 596633.jpg

categories: 川菜

ingredients: 黑鱼 豆芽 青菜 葱 红辣椒 花椒 藤椒 姜 蒜 豆瓣酱 油 盐 淀粉 料酒 酱油 五香粉 水 糖 辣椒粉

taste: 蒜香

step: ['黑鱼可以让鱼老板处理干净切片，回来直接洗干净备用。', '鱼中放入料酒，盐，五香粉，酱油，油腌制一下。', '青菜汆烫一下备用。', '黄豆芽煮熟捞出。', '大蒜切碎末备用。', '红辣椒，葱，花椒，藤椒备用。', '锅中入油烧热倒入配料，放入豆瓣酱炒香。', '加入水煮沸。', '放入鱼骨，鱼排，鱼头煮熟，加盐，糖调味。', '小锅中放入豆芽，青椒，鱼头鱼骨鱼排煮熟码入。', '再次将鱼片放入锅中煮熟，请勿来会搅动。', '鱼片熟后连汤一同倒入小锅中，放入辣椒粉，蒜末，葱末，用热油淋入激出香味儿。', '美美的下饭菜完美出锅。']

---

记录 6531:

title: 快手麻辣香锅

image: 596571.jpg

categories: 川菜

ingredients: 莲藕 北极甜虾 西兰花 宽粉 香菜 各类鱼丸 油 葱段 蒜片 白芝麻 调料

taste: 原味

step: ['首先来准备一下食材，就像在饭店点餐时一样，只要是自己喜欢吃的食材都可以加进来，我选了宽粉，北极甜虾，西兰花，藕片以及各种鱼丸，全部处理干净，切的大小适中（所有食材均可以根据自己的喜好替换）。', '鱼丸类的要提前一会儿拿出来解冻，香菜是麻辣香锅的灵魂，必不可少，洗净切成1厘米长的小段备用。', '全部准备就绪就可以进行焯水的工作了，锅中加入稍多清水，水开后下食材，根据食材成熟需要时间，先下入不容易熟的，后下容易熟的。', '一般情况下蔬菜都是最易熟的，最后下锅即可，中途不时用铲子搅拌一下，让食材均匀受热，确定全部熟透即可捞出，控干水份备用。', '另起锅热油，油量跟平时炒菜量一样即可，放入葱段，蒜片，干辣椒段炒香。', '接下来就是最重要的调料了，我用的是这款麻辣香锅专用调料，味道真的非常非常好，背面有解释用量配比，1000克食材用一包料，我个人觉得按照说明的配比还是很辣的，毕竟还额外放了干辣椒段，吃微辣的适当减少用量即可。', '取适量麻辣香锅调料倒入锅中炒香，红红的颜色非常漂亮。', '把焯熟的食材全部倒入锅中翻炒均匀，最后加香菜，撒白芝麻，炒匀，就可以出锅了。', '太香了，一大盘全部吃光光。']

---

记录 6532:

title: 家常酸辣粉

image: 622561.jpg

categories: 川菜

ingredients: 红薯粉条 卤牛肉 鸡蛋 香葱 生姜 小米辣 盐 生抽 豆瓣酱 香醋

taste: 酸辣

step: ['花生米用开水泡三十秒，沥去水。', '锅预热，倒油，小火炒花生米。', '炒好放盐抖匀，备用。', '鸡蛋一个一个煎好，备用。', '葱姜洗切好，小米辣切好。', '卤牛肉切片。', '红薯粉提前一晚泡好。', '锅预热，倒油，放豆瓣酱炒出红细J', '放入葱姜和小米辣，炒香。', '倒入开水，烧开。', '放入荷包蛋，加盐和生抽调味。', '放入卤牛肉，继续煮。', '最后关火，放香醋和香葱。', '盛入碗中。', '另起锅，烧开水，倒入红薯粉，煮六到八分钟。煮软即可。', '将粉盛入汤中，放上花生米，开吃。']

---

记录 6533:

title: 双椒回锅肉

image: 622263.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪肉 青椒 小米椒 蒜片 生抽 老抽 味精

taste: 微辣

step: ['食材:猪前夹肉、小米椒和青椒切丝。', '猪肉放入锅中煮半小时。', '切片。', '锅中油热放入蒜片和姜丝煸香。', '放入猪肉翻炒。', '放入生抽、老抽翻炒均匀放入小米椒。', '放入青椒丝翻炒几下。', '放入味精。', '翻炒均匀即可。', '成品图。']

---

记录 6534:

title: 经典川味担担面，吃一次就念念不忘的味道

image: 622234.jpg

categories: 川菜

ingredients: 新鲜面条 肥瘦猪肉 碎米芽菜 油菜 葱末 姜末 蒜末 粗制辣椒粉 食用油 熟芝麻 去皮熟花生碎 生抽酱油 老抽酱油 料酒 花椒油 芝麻油 醋 细砂糖

taste: 香辣

step: ['肥瘦猪肉切大块儿，分出几块儿肥膘肉，炼猪油备用。', '将肥瘦猪肉放入绞肉机，加入少许生抽酱油。', '加入少许料酒。', '加入少许细砂糖。', '搅打成颗粒状，注意不要搅打过度，成肉糜状影响口感。', '将肉粒拌匀，这一步也可以用刀剁好再加入上述调料。', '炒锅小火加热，放入猪肥膘肉块。', '小火炼出猪油。', '准备两份葱末，两份蒜末，一份姜末。', '将其中一半葱末和一半蒜末放入碗中，再加入一把熟芝麻。', '少许粗辣椒粉，不吃辣的同学这步可以省略。', '将炼好的猪油去除脂渣，趁热倒入碗中。', '搅匀后加入适量花椒油。', '加入少许芝麻油。', '加入适量生抽酱油。', '加入适量醋。', '充分搅匀，油料汁就做好了。', '炒锅加入适量食用油，中火烧热，加入姜末和另一半蒜末，炒香。', '加入猪肉小粒，炒散炒香。', '加入少许老抽酱油上色。', '炒匀后加入碎米芽菜，继续翻炒均匀。', '出锅前加入葱末，翻炒均匀。', '酱料就做好了。', '熟花生米去皮捣碎。', '油菜用开水焯熟，过凉水后挤干水分。', '配菜和调料就准备好了。', '根据个人喜好将面条煮熟，过凉沥水。', '面条装碗，码上油菜。', '加入芽菜肉粒酱料。', '加入油料汁。', '撒上花生碎，OK。']

---

记录 6535:

title: 川菜版宫保鸡丁

image: 620569.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡胸肉 大葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 色拉油 陈醋 白糖 水淀粉 蒸鱼豉油 胡椒粉 料酒 盐 水淀粉 色拉油

taste: 微辣

step: ['鸡胸肉中间片一刀，切拇指甲大小块。', '加入腌肉料用手抓匀，放置五分钟入味。', '葱切段，姜蒜切片备用。', '锅内放油，晃锅，油烧热倒出。然后再放入宽油，烧至四成热。', '下入鸡丁滑散，鸡丁八成熟铲出备用。', '锅内留少许油放一匙郫县豆瓣酱煸炒出红油。', '开猛火，下入鸡丁，葱姜蒜迅速翻炒十秒钟。', '倒入提前准备好的碗汁，加油炸花生米，迅速翻炒，至汤汁均匀裹住食材后，加少许明油出锅。', '成品:色泽红亮，酸甜咸香，配米饭食用最佳。']

---

记录 6536:

title: 口水鸡

image: 620461.jpg

categories: 川菜

ingredients: 小公鸡 葱 姜 料酒 盐 芝麻红油 蒜末 生抽 香醋 白糖 鸡精 花椒油

taste: 中辣

step: ['口水鸡。', '麻辣鲜香。', '小公鸡一只洗净，对半切开。', '煮锅倒入清水烧开，加入姜块，葱，料酒烧开。', '提住鸡脖子，在锅里烫半分钟放入凉水，来回三次，这样煮好的鸡，鸡皮完整有弹性。', '把氽烫过的鸡再次入锅，大火煮制。', '煮三十分钟。', '煮好的鸡捞出放凉，切块。', '碗里加入盐，鸡精，蒜末，白糖。', '加入生抽，香醋，芝麻红油，煮鸡的原汤，调匀。', '将调好的料汁浇在切好的鸡肉上面，腌制十五分钟即可。', '成品。']

---

记录 6537:

title: 麻辣血旺

image: 619712.jpg

categories: 川菜

ingredients: 血旺 豆芽 脆皮肠 蒜苗 泡姜 泡辣椒 姜蒜末 酱油 盐 鸡精 味精

taste: 中辣

step: ['准备。', '血旺入开水锅中煮3分钟左右沥出。', '锅中倒入适量油、下入泡姜泡椒炒香。', '下入姜蒜末炒香。', '下入火锅底料炒化。', '下入郫县豆瓣炒香￼。', '掺入适量水。', '一勺酱油。', '适量盐。', '鸡精味精（不喜欢可不放）。', '下入血旺。', '下入豆牙脆皮肠。', '蒜苗煮5分钟左右盛出来。', '锅倒入油。', '烧开淋在辣椒面上￼。', '真是太香了。', '好吃到停不下来呢。']

---

记录 6538:

title: 鱼香肉丝

image: 619395.jpg

categories: 川菜

ingredients: 猪瘦肉 胡萝卜 青椒 黑木耳 鸡蛋清 姜 蒜 淀粉 盐 白糖 米醋 生抽 老抽 胡椒粉 香油

taste: 鱼香

step: ['食材:猪瘦肉、胡萝卜、青椒和泡发的黑木耳切丝。', '肉丝中放入盐。', '放入一个鸡蛋清。', '多拌一下，拌匀上浆。', '碗中放入白糖两勺。', '四勺米醋。', '两勺生抽。', '一勺老抽。', '放入胡椒粉。', '放入少许的香油。', '放入一勺水淀粉。', '搅拌均匀。', '锅中水开放入配菜焯水一分钟。', '捞岀沥干水。', '锅中油热放入肉丝滑散盛岀。', '锅中留底油，放入一大勺豆瓣酱炒岀红油。', '放入姜蒜。', '放入肉丝翻炒均匀。', '放入配菜翻炒半分钟。', '放入调好的鱼香料汁。', '翻炒均匀。', '岀锅前淋入一小勺红油即可。', '成品图。']

---

记录 6539:

title: 四川哨子面

image: 618581.jpg

categories: 川菜

ingredients: 瘦肉 小面 香菇 胡萝卜 白菜 莴笋叶 姜 大蒜 葱叶 花椒 黄豆酱

taste: 清淡

step: ['这个是前天晚上做的，因为回家比较晚，开了两个灶，一边加水烧开。', '烧水同时切肉粒，加盐，生抽，料酒蚝油少许。', '肉粒码味放一边，准备煮面的菜。', '白菜切条。', '莴笋叶洗净拧四段。', '胡萝卜切小粒。', '香菇也切碎，大蒜切末。', '另一锅开火炒臊子，热锅热油下姜末蒜末花椒一起炒香。', '香菇，胡萝卜粒下锅炒香下盐，生抽，黄豆酱在翻炒，加2碗水烧开，小火焖一下，多加一点盐，加两碗水。', '另一锅水滚下小面。', '面下去烧开后，下白菜一起煮。', '面条快好了下莴笋叶烫一下。', '碗底辣椒油，葱花，蒜蓉，猪油一点点，生抽，醋加一点。', '把面加入上图碗内，然后把臊子浇在面上，美味出炉。', '剩的肉臊子，今晚用来浇鸡蛋羹了，也可以浇饭上，很香很香。']

---

记录 6540:

title: 四川腊肉

image: 618450.jpg

categories: 川菜

ingredients: 腊肉 小葱

taste: 咸鲜

step: ['半块腊肉用碗装，加水浸泡半小时。', '小葱择去黄叶，剥外皮，洗净沥水备用。', '锅中加水放腊肉煮至用筷子能插穿时出锅。', '用筷子捞出装碗放凉备用。', '小葱切葱花装碗备用。', '腊肉切片装盘，撒葱花，可以开吃。']

---

记录 6541:

title: 自制串串香

image: 617076.jpg

categories: 川菜

ingredients: 各种蔬菜 各种鱼丸 牛油火锅底料 蒜末 油 白芝麻 糖 清水

taste: 原味

step: ['准备各种蔬菜和鱼丸类，喜欢吃的食材全都可以。', '把食材全部洗净，分门别类，然后用签子串起来。', '锅中稍多清水，烧开后放入食材，焯烫2分钟后捞出备用。', '起锅热油，放入蒜末炒香，放入大块牛油火锅底料炒至融化，加入清水，大火烧开，加入白糖和白芝麻。', '将食材下锅煮，开锅后转小火，边吃边煮。', '味道棒棒哒，赶紧试试吧～']

---

记录 6542:

title: 口水鸡

image: 615832.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 大葱 生姜 香菜 小米辣 生抽 米醋 蚝油 料酒 藤椒油 白糖

taste: 微辣

step: ['准备材料，冷冻鸡腿需提前化冻。', '鸡腿洗净放锅中，加冷水没过鸡腿，放2勺料酒、葱姜，开中火开始煮。要点：一定要冷水下锅煮啊。', '煮至开锅后转小火煮10分钟，关火后盖盖继续焖10分钟。', '捞出鸡腿放入凉开水或纯净水中降温。夏季可以放冰水中。', '降温后的鸡腿沥水，斩块、摆盘。', '碗中放3勺生抽、3勺蚝油、3勺米醋、半勺白糖、一点葱花、一个切碎的小米辣、一勺藤椒油，拌匀就是料汁。', '调匀的料汁浇在鸡腿块上，撒上香菜就可以开吃了。']

---

记录 6543:

title: 水煮鱼片

image: 614869.jpg

categories: 川菜

ingredients: 江团 小葱 大蒜 生姜 豆瓣酱 玉米淀粉 料酒 鸡精 白糖 胡椒粉 干辣椒段 花椒粒 八角 香叶 鸡蛋

taste: 麻辣

step: ['准备所有辅料。', '鱼骨和鱼片分开（买鱼师傅给片的鱼片）。', '用少量清水和盐把鱼骨抓拌均匀去掉血水，里面加少许盐，白糖，鸡精和料酒用手抓拌均匀。', '鱼片中加入少许白糖、盐、鸡精、料酒，再加入少许清水，充分抓拌至鱼肉起粘，且把汁水全部吸收了即可；然后往里面加入小半个鸡蛋清，再次充分抓拌均匀；接着加入玉米淀粉，拌匀后鱼片的表面就裹上了一次薄薄的面糊；最后加入少许清油封一下，防止鱼片变干。', '锅热倒油，，油温五成热将鱼骨放进去小火煎至变色捞出。', '锅中倒油，将葱姜蒜炒香里面加2勺豆瓣酱，盐和胡椒粉翻炒均匀。', '加开水，将鱼骨放进进去烧开，小火煮3分钟捞出放大碗里。', '腌好的鱼片依次、分散地下入锅中，再轻轻转动锅子防止粘锅；接着用勺子压一下，把浮在汤汁上面的鱼片压下去；鱼片定型后用锅铲轻推，把鱼片推散；大火烧开煮一分钟左右即可一起倒入大碗中。', '另起锅烧油，凉油将八角、花椒粒和香叶放进去小火将油烧到冒烟。', '将葱，蒜和辣椒段放在鱼上面，烧好的调料和油一起浇在鱼上面，撒上葱花开吃。']

---

记录 6544:

title: 宫保鸡丁

image: 614678.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿肉 胡萝卜 青瓜 熟花生米 干淀粉 郫县豆瓣酱 料酒 生抽 蚝油 香醋 白糖 干淀粉 清水 盐

taste: 酸甜

step: ['食材：鸡腿肉（已清洗切成丁）、胡萝卜（已清洗去皮）、青瓜（已清洗）、熟花生米、郫县豆瓣酱。', '将胡萝卜和青瓜放在案板上分别切成丁。', '在碗中加入1勺生抽。', '加入1勺蚝油。', '加入1勺半香醋。', '加入1勺白糖。', '加入1勺干淀粉。', '加入2勺清水。', '调匀，成料汁。', '在鸡腿肉里加适量的料酒。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的干淀粉。', '拌匀，腌制10分钟。', '随后，将切好的胡萝卜下入沸水锅中焯开捞出。', '起锅倒油烧热，下入腌制好的鸡腿肉翻炒翻炒。', '接着，焯好的胡萝卜，加入1勺郫县豆瓣酱。', '翻炒翻炒。', '然后，倒入料汁。', '合入切好的青瓜和熟花生米炒匀，即成。']

---

记录 6545:

title: 水煮牛肉

image: 614352.jpg

categories: 川菜

ingredients: 牛肉 菠菜 大蒜 干辣椒 辣椒粉 淀粉 香葱 香菜 姜 花椒 植物油 盐 生抽 老抽 豆瓣酱

taste: 麻辣

step: ['牛肉切薄片，放蚝油、少许盐、淀粉抓匀，最后加入植物油拌匀，缩住水分备用。', '植物油放入大蒜粒、干辣椒段，大火煸出香味。', '加入豆瓣酱炒出红油。', '加入适量清水烧滚。', '菠菜白灼放入碗底。', '烧滚的汤放入生抽、老抽调味，一片片放入牛肉划散。', '汤开，滚上几滚即可。', '盛入碗中。', '放入炒香的花椒、干辣椒碎，香葱、香菜，淋上滚油即可。', '香气四溢，麻辣鲜香。']

---

记录 6546:

title: 宫保鸡丁

image: 614060.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡脯肉 洋葱 花生米 胡萝卜 青椒 干辣椒 盐 胡椒粉 淀粉 酱油 糖 醋 郫县豆瓣酱 八角

taste: 咸甜

step: ['准备一片新鲜的鸡脯肉。', '切成骰子大小的块，放少许盐胡椒粉加淀粉抓拌均匀腌制十分钟待用。', '把胡萝卜洋葱青椒切成小块待用。', '糖醋比例为一比一，加郫县豆瓣酱，一小勺酱油，适量纯净水，少许盐兑料汁。比例根据个人口味。', '热锅烧油，先煸炒鸡肉和干辣椒。同时加入花椒和八角。', '鸡肉炒出香味加胡萝卜洋葱和青椒煸炒，炒出水分后加料汁。', '出锅前加花生米，翻炒均匀盛盘。很棒的一道菜。']

---

记录 6547:

title: 蚂蚁上树

image: 640803.jpg

categories: 川菜

ingredients: 龙口粉丝 肉沫 郫县豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['龙口粉丝提前泡软化，用剪刀切几段。', '姜，葱，蒜切，青红辣椒切圈。', '肉沫加酱油腌好，放粉淀抖匀。', '郫县豆瓣酱准备好', '锅里烧热油，下姜，蒜爆香。', '放入肉沫炒出香味。', '放入一小勺豆酱。', '加入一小碗水烧开，放酱油与蚝油。', '倒入粉丝放入辣椒圈，把汁水焖干即可。', '装盘撒上葱花，简单美味的家常菜出锅了！']

---

记录 6548:

title: 家常味盐煎肉

image: 657659.jpg

categories: 川菜

ingredients: 二刀肉 蒜苗 青椒 豆瓣酱 川豆豉 味精 姜片

taste: 咸鲜

step: ['后退肉切片，八成瘦肉。', '蒜苗切段备用。', '螺丝椒切段备用。', '下油四成热下肉片爆炒，肥肉逼出油。', '爆炒肉片，有点带微焦状。', '下豆瓣酱、姜片炒香。', '先下青椒，翻炒一分钟。', '再下蒜苗，继续翻炒。', '蒜苗断生，加味精，一般加豆瓣酱和豆豉，咸味差不多了。', '起锅装盘，色香味都有了，配菜根据季节调整。', '这道菜在四川家家会做，典型的家常菜。']

---

记录 6549:

title: 辣子鸡

image: 657569.jpg

categories: 川菜

ingredients: 鸡腿 葱 姜 辣椒 淀粉 蚝油 酱油 芝麻 料酒

taste: 香辣

step: ['两只鸡腿。', '鸡腿肉拆下来，切块。', '葱姜片，蚝油，酱油，盐，胡椒粉，抓拌腌制鸡块。', '腌好的鸡肉，放一点淀粉。', '抓上浆。', '六成油热以后，下锅炸。', '低温炸熟，高温复炸，炸脆。', '再起锅。', '留一点底油，小火煸炒葱姜片。', '放入辣椒。', '放入炸好的鸡块。', '出锅前，撒一把芝麻。']

---

记录 6550:

title: 麻辣肚丝

image: 161910.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肚 大葱 生姜 花椒 八角 香叶 桂皮 料酒

taste: 麻辣

step: ['锅里放水烧开放入猪肚再煮开锅，然后捞出冲去浮沫，刮洗干净，除去油脂', '将猪肚放入高压锅中放入水没过猪肚，再放入葱段、姜片、八角和花椒，香叶，料酒15毫升，用炖肉功能压熟。', '椒麻辣椒油:小葱2根,姜5片，大蒜5瓣,花椒1大匙,八角2个,桂皮1小块,香叶5片,白胡椒粉0.5克，干辣椒碎2大匙,二荆条碎2大匙，盐3克，糖4克，生抽30毫升，醋40毫升，花椒油40毫升，油180毫升小葱洗净沥干切段;大蒜去皮切片;姜切片，准备好八角，花椒，桂皮，香叶', '将葱段，蒜片，姜片，八角，花椒，桂皮，香叶放入锅中,后加入油,开始小火煎炸,炸至锅中材料开始有焦黄色', '另准备一个耐热的碗，将干辣椒碎2大匙,二荆条碎2大匙放入碗中,、', '将炸好的热油隔着滤网冲入碗中', '再放入白胡椒粉0.5克，盐3克，糖4克，生抽30毫升，醋40毫升，花椒油40毫升，稍做搅拌,待凉.建议浸泡一晚后，香气更好', '把菠菜，香菇焯水，将菠菜摆入盘中', '将熟的猪肚切粗丝摆在菠菜上，再放上香菇，将做好的椒麻辣椒油适量淋上即可', '\u3000先将买回的猪肚在水龙头下用流水两面冲洗干干净净，并剪掉多余的油，将猪肚的内部朝外（就是翻一面）。然后把猪肚放在盆中，加一大勺盐，一大勺醋，均匀的抓遍猪肚，腌五分钟。', '用盐和醋腌五分钟后，再加入适量的面粉，抓均匀，继续腌至五分钟。然后，用双手反复揉搓猪肚约三分钟。最后用两汤匙白酒、一汤匙酱油一起搅拌抹匀猪肚，然用清水冲洗干净，此时猪肚白白净净又无臭味了！', '把猪肚放入锅内，加入少许清水、姜片煮五分钟。取出煮好的猪肚，放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。外部洗净后，从肚头（肉厚部分）切开，去掉内壁的油污，再取少量的醋和食盐，擦搓肚子，以去除臊味。最后，用清水冲洗至无滑腻感时，即可下锅煮至熟烂，随意烹制。']

---

记录 6551:

title: 卤牛腱

image: 161357.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛腱肉 煮肉料 老汤

taste: 五香

step: ['买了一整条的牛腱，一块3斤多重', '中间切开看看，都是酱花哦，洗净放入网篮中控干水分', '肉放入盆中，放入适量的：花椒、八角、小茴香和盐、糖。老抽、黄酒，', '抓拌均匀，盖上保鲜膜，放入冰箱腌制2天，中间拿出来翻2--3次。', '备好煮肉料一份：花椒、八角、小茴香、桂皮、香叶、山楂干，陈皮、白芷、良姜、丁香、砂仁，肉蔻、草果、香砂，白术。', '用了11年的卤肉老汤', '把煮肉料倒入老汤中，放入腌制好的牛肉，大火煮开后转微火，慢煨50分钟。煨好后不要捞出，在汤中浸泡一天，让牛肉更烂更入味。', '浸泡了一天后捞出。', '晾凉后再切片，都是酱花，很好吃的，过年啦，自己动手做一份吧']

---

记录 6552:

title: 腊肠炒萝卜

image: 160998.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 萝卜 腊肠 大蒜 生抽 白糖 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['材料：萝卜、腊肠、大蒜（已洗净切段）', '将萝卜清洗一下。', '放在案板上切成片，待用。', '将腊肠放在案板上切成片，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的萝卜和腊肠翻炒翻炒。', '接着，加入一些清水煮开，煮至萝卜断生熟软。', '然后，合入切好的大蒜翻炒翻炒至大蒜断生。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的白糖。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味炒匀，即成。', '出锅，装盘。']

---

记录 6553:

title: 冬季过桥骨

image: 155995.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 带皮猪肋骨 红绿尖椒 干辣椒 大蒜 老抽 生抽 蜜汁烧烤酱 盐 香辣豆豉酱 辣椒油 白糖

taste: 中辣

step: ['材料备齐。', '完整的带皮猪肋骨清水洗净，沥干水。将五花肉与骨头分离。放入盘中用生抽、老抽、盐、白糖、蜜汁烧烤酱拌匀。均匀涂抹于肉上，腌渍30分钟。', '将烤盘中铺好锡纸，在锡纸上刷一层油。将腌过的猪骨和五花肉放到烤盘上，烤箱180度预热十分钟，将烤盘放至中层。上下火15分钟烤后反面，将盘中的酱汁反复涂抹、再烤15分钟。再翻面。将温度降到120度再烤十分钟左右。', '五花肉取出趁热切片，将肋排如拱桥立起，将五花肉均匀的码放在肋骨上。', '锅中入油，将红绿尖椒圈、蒜片爆炒。', '加香辣豆豉酱、盐、辣椒油。炒匀后趁热浇在桥骨上即可。']

---

记录 6554:

title: 红烧排骨

image: 155138.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 盐 老抽 葱 八角 桂皮 橙皮 鸡精 料酒 冰糖 姜 蒜

taste: 原味

step: ['原料图。', '锅中倒入适量水，放入排骨焯水3分钟，去除血水。', '焯好的排骨捞出，沥干水分备用。', '葱姜蒜切段儿备用。', '锅中倒入适量油烧热，倒入排骨煸炒。', '待排骨煸出香味，放入葱姜蒜和八角，桂皮，橙皮继续煸炒。', '倒入料酒和老抽继续煸炒。', '倒入开水，没过排骨即可。', '放入冰糖和盐，然后盖锅盖，大火烧开后改中小火慢炖40分钟至排骨软烂。', '放入适量鸡精，大火收汁后，出锅。']

---

记录 6555:

title: 剁椒鱼头

image: 152579.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲢鱼头 剁椒 植物油 海椒 蒸鱼豉油

taste: 微辣

step: ['鱼头洗净，去除鱼鳃，鱼头三角骨，从中剖成两半', '在空盘中码入葱姜蒜', '将鱼头平放在码好的葱姜蒜上', '在鱼头上铺上一层剁椒，根据个人口味还可加入小米椒和海椒', '大火蒸10分钟，关火虚蒸2分钟。期间将蒜切成蒜末，在蒸好的鱼头上放上蒜末。', '另起一锅，热锅凉油，至油温至8成热，用油呲入鱼头上。', '完成。', '可以在吃鱼的时候煮一些刀削面，鱼吃完后用刀削面放入鱼汤，非常可口。']

---

记录 6556:

title: 【鱼香豆腐】

image: 152260.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 嫩豆腐 豆瓣酱 小葱 葱白 水淀粉 蒜 酱油 白糖 陈醋

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '将豆腐切成小方块。', '锅里倒油，烧至七八分热，放入葱蒜爆香。', '放入豆瓣酱炒匀。', '放入豆腐，再倒入高汤。', '酱油1勺、醋2勺、白糖1勺调成鱼香汁，待汤慢慢炖味入豆腐。', '勾芡入锅。', '放点鸡精，撒上葱花即可出锅。']

---

记录 6557:

title: 蚝油茭白五花肉

image: 150956.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 茭白 茴香 桂皮 香叶 山楂 姜 大葱 色拉油 料酒 蚝油 生抽 老抽 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉洗净切成均匀小块', '茭白去外壳，洗净切均匀滚刀块', '姜切丝，大葱斜切片，准备好冰糖和所需要香料', '五花肉焯水，捞出沥水', '坐锅热油，爆香姜丝和葱片', '五花肉小火煸制两面稍黄', '加料酒', '加蚝油', '加生抽', '加老抽', '倒入茭白', '加入冰糖和所有香料', '加适量热水，与食材相平', '大火煮开，小火焖煮40分钟左右', '大火收汁即可出锅了']

---

记录 6558:

title: 酸豆角炒肉末

image: 150263.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酸豆角 五花肉 红泡椒 姜 蒜 生粉 料酒 生抽

taste: 酸辣

step: ['酸豆角洗洗，切碎段；', '五花肉洗净，剁成肉碎，加入料酒、生抽、生粉拌匀腌制一会儿；', '红泡椒切碎，姜和蒜敢吃的话也切成碎末，不想吃的就别切了；', '锅中热油，先爆香姜、蒜；', '倒入肉碎，大火，快速炒至松散变色；', '最后倒入酸豆角和红泡椒，煸炒２分钟左右，即可！']

---

记录 6559:

title: 红烧排骨

image: 149942.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 泡椒 生姜 大蒜瓣 小葱 生抽 老抽 蚝油 花生油 花椒 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料', '将排骨焯水，水里加入少许料酒', '生姜和大蒜瓣切成片', '坐锅烧热，放入适量花生油', '排骨放入，煎出香味，两面煎', '锅内留底油，放入大蒜瓣、生姜、花椒、泡椒，爆香', '放入煎过的排骨翻炒一下', '加入适量生抽、蚝油、少许老抽，翻炒均匀', '加入适量开水', '盖上盖子中小火煮40分钟左右', '大火收汁', '出锅了，撒上葱花']

---

记录 6560:

title: 香辣脆爽---尖椒外婆菜

image: 146846.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 萝卜干 梅干菜 猪肉馅 青辣椒 红辣椒 蒜 生抽 老抽 盐

taste: 微辣

step: ['萝卜干、梅干菜用温水泡发。', '将萝卜干、梅干菜切丁，青红椒切小丁，蒜切片备用。', '锅置火上适量油烧热，下入青红椒、蒜片炒香。', '放入肉馅滑散炒至断生。', '调入生抽、老抽、盐翻炒均匀。', '加入萝卜干、梅干菜翻炒片刻。', '加少许水转小火焖5-6分钟至水分焖干即可。']

---

记录 6561:

title: 农家小炒肉

image: 145211.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 青尖椒 青蒜 蒜 红尖椒 姜粒 食用油 盐 料酒 生抽 老抽 豆豉 辣酱

taste: 微辣

step: ['五花肉切薄片，青蒜切段，青红尖椒切段，蒜姜切小粒', '用盐，料酒，生抽，老抽腌制五花肉15分钟', '热锅凉油，下腌好的五花肉煸炒至出油，变为金黄色', '将煸好的五花肉盛出，锅中留下底油，下姜蒜粒炒香', '加入豆鼓和辣酱炒香', '加入炒好的五花肉和切好的尖椒', '尖椒五分熟后加入青蒜炒至变色即可']

---

记录 6562:

title: 剁椒鱼头

image: 144614.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 油 盐 姜 蒜 白酒 葱花 剁椒 小米辣泡椒 白胡椒粉 豆豉

taste: 超辣

step: ['花鲢鱼处理干净后把鱼头与鱼身切断，鱼头切成两半。', '把切下来的鱼头用少许白酒、盐、胡椒粉拌匀后腌制一会。', '把小米辣泡椒剁碎，姜、蒜切碎，准备一些豆豉。', '炒锅上火，倒入适量油烧热，下豆豉炒香，再放入一半的姜蒜末炒香，再放入剁碎的小米辣炒出香味后盛出备用。', '再倒入适量油烧热，下豆豉炒香，再放入一半的姜蒜末炒香，再放入红剁椒炒出香味后盛出。', '盘底放入姜片，把腌好的鱼头码在盘中。', '往一半的鱼头上铺上炒好的小米辣剁椒。', '往另一半鱼头上铺上炒好的红剁椒。', '把鱼头放入烧开的蒸锅里蒸10分钟后，关火焖2分钟。', '锅里烧开一些热油，浇在蒸好的鱼头上，撒上葱花即可食用。']

---

记录 6563:

title: 【酸豆角炒肉末】夏末专门为贴秋膘特别准备的开胃菜

image: 141396.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酸豆角 五花肉 豆豉 蒜头 辣椒 姜 生抽 糖 油 生淀粉

taste: 酸咸

step: ['豆角洗一下切成小粒，豆豉切碎，大蒜切末，辣椒切丁，姜切片备用。', '五花肉切小丁，加入适量生抽、糖、油和干淀粉.', '搅拌均匀，腌制半小时至入味。', '锅内放入适量的油，烧热.', '加入肉未爆至金黄，再放入豆豉、蒜茸、辣椒和姜片爆香。', '最后放后酸豆角.', '翻炒片刻后调入适量的糖.', '翻炒均匀即可。']

---

记录 6564:

title: 毛氏红烧肉

image: 185350.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 葱 姜 八角 桂皮 香叶 料酒 盐 白糖

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切3.5公分到4公分的方块。（红烧肉切大块才吃着香，切小了瘦肉也容易柴。）锅中入水烧开，入切好的五花肉焯水三分钟左右，捞出备用。（小窍门：用热水焯肉，瘦肉会比较嫩。）', '锅中入一点点底油烧热，入焯好水的五花肉小火煸炒10-15分钟，过程中随时将煸出的油脂倒出来。（小窍门：煸肉全程中小火，把煸炒出的油脂随时倒出来，否则持续升高的油温会让瘦肉越煸越柴。）', '煸好后倒一些热水，把五花肉上的浮油洗干净。', '炒糖色：锅中不加油不加水，直接烧热，放入白糖翻炒，看到颜色变成金红色，冒出很多小泡的时候，倒入热水搅匀，盛出备用。（小窍门：锅中不加油不加水，直接在锅中入砂糖，干锅炒出的糖色效果更浓郁，味道更持久。）', '葱切段，三四片姜，三四片香叶，两三块桂皮和两三个八角备用，糖色备用。', '热锅冷油，油热后入葱段、姜、香叶、桂皮和八角，小火炒香后入五花肉翻炒一下，之后放入糖色炒匀。', '倒入热水，调入三调羹料酒去腥，一小勺盐提味，大火烧开。', '加盖小火焐至红烧肉软烂，大约需要1个半小时至2小时。', '大火收汁至汤汁浓厚起锅。（小窍门：做好的红烧肉肉皮的四个角会往下耷拉着，红烧肉就是成功的。）']

---

记录 6565:

title: 麻辣香锅小龙虾

image: 185060.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 葱 洋葱 蒜 土豆 红辣椒 胡萝卜 豆角 生姜 麻辣香锅调料

taste: 中辣

step: ['准备好材料。', '洋葱、胡萝卜、土豆切块，豆角切寸段。', '切好蒜、辣椒、葱、姜。', '龙虾入开水中煮熟。小龙虾的尾部用剪刀剪一条缝，以便做时入味。', '锅中入油烧热，加入土豆、豆角、胡萝卜中火炸到五成熟再放洋葱炸，炸到表皮金黄色捞出备用。', '锅中留油，加入葱、姜、蒜、辣椒炸香。', '加入麻辣香锅调料炒香。', '、加入小龙虾炒，淋入少许的热水放蒸气上来入味到小龙虾中，继续炒一炒，最后加入蔬菜炒匀出锅。']

---

记录 6566:

title: 麻辣小龙虾

image: 184481.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 葱 姜 大蒜 干辣椒 火锅料 花椒 盐

taste: 麻辣

step: ['准备葱姜蒜捆一把小葱姜蒜切末和片', '小龙虾清洗干净', '热锅放入少许油', '火锅料倒出一半化开', '放入姜蒜爆炒', '倒入小龙虾', '那剩余的火锅料也倒入龙虾当中', '倒入水没过小龙虾', '待水煮开后放入葱姜蒜干辣椒和花椒', '待汤汁收的差不多时放入青椒', '最后放入少许盐对小龙虾的味道进行调整', '可以出锅开吃了']

---

记录 6567:

title: 四味合蒸

image: 181161.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊鱼 烤肉 油豆腐 咸豆瓣酱 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['备腊鱼，油豆腐，烤肉，。', '咸豆瓣酱。', '烧油先将腊鱼过油。', '码碗底。', '再放进油豆腐放点盐炒匀。', '炒好的油豆腐码上鱼上面。5、再放进烤肉，再放上咸豆瓣酱。', '放进电压锅里隔水蒸。', '高压半小时即可。', '蒸好的四味合蒸咸香下饭。']

---

记录 6568:

title: 湘式拌饭

image: 180781.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米饭 香肠 榨菜

taste: 咸鲜

step: ['八分钟煮好饭，盛出备用', '香肠炸出油，肥肉变色之后盛出，留着油炒榨菜', '榨菜一小包，洗净，切碎，放锅里炒干水分', '最后所有的菜全部放在饭里，加点香油，自制苹果醋，自制辣椒蒜蓉，拌匀，煎两个蛋，完成']

---

记录 6569:

title: 蒸腊鱼

image: 180736.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊鱼 豆豉 红辣椒 大蒜 油

taste: 微辣

step: ['将清洗干净的腊鱼块放入水中煮上两、三分钟后，捞出备用；', '烧热锅，放少许油，将腊鱼块放入里面；', '待一面煎至金黄后再翻一下；', '双面煎成金黄后捞出码放在盘中；', '将豆豉酱浇淋在鱼的表面上；', '再撒些红椒和大蒜粒；', '放入上汽的锅中蒸上二十分；', '这美味蒸腊鱼就完成了。']

---

记录 6570:

title: 爆炒腊鸡腿肉

image: 180578.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊鸡腿 姜 辣椒 盐 油 生抽 味精

taste: 微辣

step: ['腊鸡腿一个，。', '鸡腿切丁，辣椒和姜切丝。', '烧油放进鸡腿炒匀，淋点料酒翻炒翻炒。', '再放进姜和辣椒。', '再放点盐让辣椒入味。', '淋上生抽将辣椒炒熟炒香。', '放点味精炒匀出锅。', '炒好的腊鸡腿。']

---

记录 6571:

title: 青花椒酸菜鱼

image: 180196.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 白鲢鱼 酸菜 胡椒粉 青花椒 干辣椒 大葱 大蒜 料酒

taste: 微辣

step: ['将鱼切薄片放入器皿中，将料酒食盐淀粉胡椒粉放入鱼肉均匀拌好，腌制十分钟', '青花椒适量，干辣椒切段', '大葱切段，大蒜切片，酸菜切成段', '锅里入油，烧热，下入青花椒，大葱爆香', '加入酸菜翻炒', '加入清水或骨汤。烧开后加入盐，胡椒粉熬煮约15分钟', '倒入腌制好的鱼片入锅煮熟，尽量不翻动，烧开后，小火稍煮片刻', '鱼片煮好之后，用漏勺捞出来放在碗里', '把热油淋在上面即可']

---

记录 6572:

title: 香辣小龙虾

image: 179810.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 黄瓜 大葱 生姜 大蒜 豆瓣酱 盱眙龙虾调料包 白糖 花椒 小米辣 干辣椒 五香粉 啤酒 鸡精

taste: 中辣

step: ['以前每次去吃龙虾的时候我都爱吃里面的配菜和汤汤沾肉来吃，所以我去买龙虾的时候就叫卖的人把虾线和头都去掉了，买的太多估计以我自己的速度来弄的话几个小时，所以聪明了吧他们天天弄速度那是杠杠的，但是买回来之后还要泡一下，然后清洗很多遍到水清为止', '准备好所有需要的材料，我看很多人用的是十三香龙虾调料，我今天用的是盱眙龙虾调料包我们这里基本店名都是这个哈哈，生姜切片，大蒜拍大块，大葱切段，准备好花椒和干辣椒', '准备好一瓶啤酒，黄瓜是用来当配菜的，真的很好吃哦，你可以试试有点脆脆的但是味道很好', '热锅放油，多放一些油，先小火爆香花椒，然后去掉不要，可以用这个漏勺相当好用哦', '接下来放入葱姜蒜爆香', '葱姜蒜快爆好的时候放入辣椒丝，这个时候放不容易糊哦', '转大火，放入小龙虾爆炒', '炒到小龙虾变红，盛出来备用', '锅里剩下的油，放入郫县豆瓣小火炒到豆瓣和油融合', '加两茶匙白糖，一茶匙五香粉，炒均匀。', '放入适量龙虾调料包.....煮开后转小火我在这个时候放了切好的小米辣我们家都是重口味哦，你们不爱辣的人可以不放', '黄瓜不要去皮，用刀背刮去刺就可以咯，洗干净切成均匀的小粗条就可以了', '汤汁收的快差不多的时候加入瓜条搅拌均匀', '最后放入调料包里的酱包，这个真的不错，有点儿麻麻的很好吃，可以尝下咸淡，因为放了很多豆瓣酱怕会太咸哦', '最后大火收汁，汤汁不要收的太干哦汤汁下去一半。关火，泡一会，汤汁稍微凉一点就可以吃了', '满屋子都是香味儿，没有想到自己第一次做居然这么成功，有点儿小兴奋', '吃小龙虾怎么能少的了啤酒呢，哈哈，楼先生提前就放冰箱给冻上了怎么样，看着是不是就很爽，先来干一杯', '假期的第一个晚上就这么愉快地度过了，吃吃小龙虾，喝喝啤酒，聊聊天，惬意..............']

---

记录 6573:

title: 酸菜粉丝炒肉

image: 172805.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 东北酸菜 肉 粉丝 辣椒 葱 盐 生抽 鸡精 淀粉 料酒

taste: 酸咸

step: ['将肉切成丝', '肉里加入料酒和适量淀粉抓匀。', '取一小把粉丝用水泡软。', '酸菜洗净，挤去多余水分。', '辣椒切成椒圈，葱切末。', '锅内放油，六成热时放入葱花爆香。', '下肉丝划散。', '加入酸菜翻炒。', '加入适量生抽翻炒均匀。', '加入适量开水（有高汤更好），放适量盐，小火慢炖。（酸菜比较禁煮，越煮越入味，所以这步时间可以长一些，但水不要加太多，不然就变成炖酸菜了）', '酸菜入味后，加入粉丝，待粉丝熟后大火收汤。（汤稍多也不要紧，离火后粉丝会迅速吸去多余的汤）', '加入鸡精调味，撒上红椒圈。（加辣椒只是我的习惯，可以不放）']

---

记录 6574:

title: 湖南小吃——糖油粑粑

image: 171396.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 冰糖 红糖 水 油

taste: 甜味

step: ['准备糯米粉', '取小碗，放入红糖和冰糖', '糯米粉种一边加水一边用筷子搅拌均匀，搅拌至干稀适中的程度，揉成面团', '再加入白糖、蜂蜜和适量开水搅拌至糖粒完全溶化', '将揉好的糯米粉团分割成约60克一个的小剂子', '逐一搓圆拍扁', '煎锅倒入70克油，中火加热，至油温四成热时转小火', '下入生坯慢慢煎制', '小火将一面煎好', '之后翻面继续煎', '将糖汁倒入锅中', '摇晃锅底，使糖汁均匀的与油混合成为糖油，并将粑粑翻转一至两次使两面都裹上糖汁，最后大火收汁至浓稠时关火', '盛入碗中就可以吃啦']

---

记录 6575:

title: 【蒸腊鱼】--------蒸出来的美味

image: 170571.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 自制腊鱼 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需食材；', '腊鱼切块，浸泡在水里4个小时；', '腊鱼沥干水份，摆放在盘子内；', '葱切段，姜切丝', '切好的葱姜摆放在腊鱼的上面；锅里水开后，蒸至30分钟即可。']

---

记录 6576:

title: 干烧鱼

image: 169851.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲜鱼 五花肉丁 盐 鸡精 糖 料酒 葱丝 姜丝 蒜片 郫县豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['鲜鱼（我用的罗非，刺少）去鱼牙、鱼线。剞上月芽花刀，加入葱姜丝、料酒、盐、鸡精、糖腌制入味。', '锅放火上，添入适量油，五成油温时下入捡出料渣的鱼，炸至外皮挺硬。', '捞出沥净油。', '炒锅上火，加少许底油，五成油温时下入郫县豆瓣酱煸出红油，放入葱姜丝和蒜片炒出香味。', '加入五花肉丁煸炒出油。', '加入适量水，大火烧开后，下入盐（酌情放）、糖定好味。', '放入鱼转小火烧20分钟。', '待鱼入味后，转大火收一下汁，快收干时，把鱼盛出装盘。', '剩下的汤内加少许鸡精、淋少许红油。', '出锅浇在鱼身上即可。', '成品图', '成品图']

---

记录 6577:

title: 东安鸡

image: 169803.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡 小米椒 花椒 红辣椒 生姜 米醋 鸡油 盐 鸡精

taste: 微辣

step: ['取新鲜母鸡，去内脏洗净。（清洗干净很重要不然有腥味并且汤是浑的），然后放进去汤锅里，6分钟左右。', '生姜切丝和花椒去籽炒香再碾碎做成花椒粉。', '鸡出汤锅放凉，汤锅各家的口味并不一样', '鸡肉切块东安鸡最原始的做法是一只鸡剁成八点，现在对这种土豪做法进行了改进，效果大概是这个样子的，这个碗有点旧大家就不要在意这些细节了', '热锅放入鸡油倒入鸡块放点花椒把鸡肉爆炒几分钟放入生姜小米椒辣椒粉和米醋（米醋和鸡油很关键。鸡油特别香，米醋有甜味）', '放入高汤，再煮4-5分钟加入切好的红辣椒，红辣椒熟了就可以出锅了']

---

记录 6578:

title: 腊肉抱子芥

image: 168925.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 抱子芥 腊肉 青椒 红椒 葱 姜 蒜 盐 糖 生抽 烹调油

taste: 微辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000', '腊肉切片，抱芥也切片，配菜改刀。\u3000\u3000', '炒锅放油，炒香葱姜蒜，\u3000\u3000', '下腊肉片煸炒。', '放入芥菜片翻炒。\u3000', '\u3000淋生抽和一点盐。', '芥菜断生，放一点儿糖即可出锅。']

---

记录 6579:

title: 春笋炒腊肉

image: 168208.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 春笋 腊肉 葱 生姜 大蒜 剁椒酱 生抽 料酒

taste: 微辣

step: ['准备好春笋和腊肉', '把春笋洗净去皮切片', '锅中烧水把春笋汆水，减少涩味', '将腊肉煮至透明洗净', '把腊肉切片，葱、姜、蒜切丝', '起油锅，下腊肉炒至慢慢变为透明', '放入剁椒酱，爆香葱姜蒜', '放入春笋一起翻炒，加适量的料酒、生抽调味，沿锅边溜点清水炒匀', '成品装盘上桌']

---

记录 6580:

title: 剁椒蒸山药

image: 168009.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 山药 小葱 剁椒 生抽 烹调油

taste: 微辣

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000', '将山药在流动的水下去皮，这是朋友告诉我的，这样去皮山药不容易氧化变黑。切成手指粗的条条。', '坐锅烧水，将山药焯一下水。这一步也是为了不让山药在蒸的过程中变色。焯水药的水不要倒掉，直接煮个什么汤也不浪费，里面有大量的山药粘液。焯过水的山药放在盘子里。\u3000\u3000', '放上一大勺剁椒，放上小葱碎，淋一点儿生抽。水开后上锅蒸十分钟。\u3000\u3000', '蒸好的山药。\u3000\u3000', '坐锅烧油，将热油两勺浇在山药上，拌均匀即可享用。']

---

记录 6581:

title: 剁椒鱼头

image: 166678.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 剁椒 姜末 葱花 料酒 盐

taste: 微辣

step: ['材料：胖头鱼鱼头（已洗净）、剁椒、姜末、葱花', '在已洗净的胖头鱼鱼头中，加入3勺盐。', '抹匀，腌制25——35分钟。', '接着，加适量的料酒。', '搁入姜末。', '搁入剁椒。', '然后，放入蒸锅里。', '盖上盖，上锅蒸至5——6分钟。', '开盖，再放上葱花。', '盖上盖，继续蒸上1——2分钟后取出。', '锅置火上，倒油烧热。', '浇上热油，即成。']

---

记录 6582:

title: 小炒肉

image: 166439.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 里脊肉 青椒 红椒 洋葱 蒜苗 香菜 盐 生抽 胡椒粉 料酒 烹调油 糖

taste: 微辣

step: ['材料图。', '将肉切片，加生抽盐胡椒粉腌上。', '配料改刀。', '往腌好的肉里抓上淀粉。', '炒锅倒油，将抓好的肉下锅煎炒。', '变色后出锅。', '先下洋葱粒炒香，再下香菜外的配料稍炒。', '肉片回锅，翻炒均匀，下盐生抽和一点糖调味。', '最后放上香菜，拌均匀出锅。']

---

记录 6583:

title: 剁椒黄豆

image: 166268.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黄豆 剁椒酱 花椒 盐

taste: 微辣

step: ['将黄豆提前一天泡发', '把花椒粒放入泡好的黄豆里', '用煮锅小火把黄豆煮熟', '煮熟的黄豆用凉开水过两遍', '取适量剁椒放入黄豆里', '黄豆和剁椒加适量盐拌匀，密封放入冰箱冷藏6小时即可']

---

记录 6584:

title: 腊猪脸炒杏鲍菇

image: 165676.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊猪脸 杏鲍菇 青椒 特级酱油 胡椒粉 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['整个的腊猪脸，很干，不好切，切下来一大块用热水浸泡20分钟左右，', '上笼蒸5分钟左右，蒸软了就很好切了', '上笼蒸5分钟左右，蒸软了就很好切了', '蒸软后切片。', '蒸软后切片。', '蒜和辣椒也切片。用这种杏鲍菇的小芽，很嫩，把菇仔切两半。入锅煎', '煎一会儿后会出汤，一直煎，把杏鲍菇的水分煎出来后盛出备用。', '锅中放一点点的油，下入姜蒜辣椒和肉片一起煸炒，炒的时候还会出一些油', '把煎好的杏鲍菇倒入，翻炒后稍微焖一会', '加适量的特级酱油翻炒均匀', '青椒切片加入，加胡椒粉、黄酒', '翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 6585:

title: 辣椒炒肉皮

image: 164585.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 辣椒 熟肉皮 盐 酱油 鸡精

taste: 微辣

step: ['肉皮切块.', '辣椒洗干净切片.', '热锅入油,放入辣椒.', '翻炒出香味.', '在放入肉皮.', '加一勺盐,滴几滴酱油,翻炒翻炒.', '放入半勺鸡精翻炒均匀即可.']

---

记录 6586:

title: 无辣不欢-----------湖南薰肠炒红菜苔

image: 204500.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 红菜苔 薰肠 姜 蒜苗 小红尖椒 盐 酱油

taste: 中辣

step: ['红菜苔先浸泡，洗净后切片，姜切丝，小红辣椒切圈蒜苗切段。', '薰肠切片，锅内放少少水，水开后放进熏肠焯一下。', '焯好的薰肠捞出备用。', '锅內放油，大火烧热，放进薰肠、辣椒及姜丝炒香。', '炒香后加入红菜苔继续大火翻炒，调入盐。', '放入蒜苗继续翻炒，炒至菜苔变软后调入酱油，拌匀即可出锅。', '一碟热辣鲜香的红菜苔炒薰肠就让人欲罢不能，美食勾起乡愁。']

---

记录 6587:

title: 年饭必上鸿运当头的剁椒鱼头——两招制胜

image: 204026.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲢鱼头 小葱 料酒 大蒜 红辣椒 剁椒 蚝油 大葱 醋 姜

taste: 微辣

step: ['1、把鲢鱼洗净去鳃去黑膜，切下鱼头部分，再从鱼唇正中切开。', '2、把蚝油倒在小碗里，倒入料酒。', '3、再倒入白醋拌匀，然后涂抹在鱼头两面。', '4、葱姜切片垫盘子底，放上涂好汁的鱼头，再把剩下的汁淋在表面，腌制一个小时。', '5、分别将剩下的姜和大蒜切碎备用。', '6、锅里热油，烧至120-150℃时，先放入姜末和蒜末炒香。', '7、再倒入自制红剁辣椒(也可以用瓶装的剁辣椒代替)，加入盐翻炒。', '8、放入白糖，小火炒至出辣味，把剁椒酱盛出撒在鱼头上。', '蒸锅水烧开后，放上鱼头，大火蒸15分钟取出，撒上香葱碎和红辣椒圈。', '另起锅热油，冒青烟的时候离火，数三个数，浇在鱼上即可。']

---

记录 6588:

title: 剁椒粉丝金针菇

image: 203935.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 金针菇 粉丝 剁椒 蒸鱼豉油 水

taste: 微辣

step: ['金针菇去掉根部，洗净，用手撕开。', '粉丝用开水泡软。', '锅中倒油，烧热，倒入剁椒翻炒。', '加入蒸鱼豉油和水搅拌均匀。', '锅中添水，烧开，倒入金针菇煮熟。', '将泡好的粉丝铺在盘子上。', '上面再铺上金针菇，再将炒好的剁椒均匀地倒在金针菇上。开水上锅，蒸8分钟左右。']

---

记录 6589:

title: 农家小炒肉

image: 203581.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 红辣椒 青辣椒 青蒜 大蒜 料酒 生抽 老抽 豆豉 精盐 食用油

taste: 微辣

step: ['食材。', '把五花肉切片。厚度薄一些，尽量均匀。', '切好蒜、红、青椒，蒜片。', '锅里温油炒香蒜片。', '加入五花肉之后，要快火翻炒。', '炒至变色，加入料酒、生抽、老抽再炒匀。', '加入红青椒片。', '加入青蒜。', '加入豆豉、适量盐，炒匀。', '装碟即可。']

---

记录 6590:

title: 辣椒炒肉

image: 202954.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 瘦肉 辣椒 青蒜 五花肉 豆豉

taste: 中辣

step: ['原料', '将青椒先炒成五成熟，加入豆豉，并盛起待用。', '五花肉炒出油脂，并将瘦肉炒至六成熟。', '将预处理好的青椒一起煸炒', '煸炒两分钟就好，加入青蒜，炒均即可']

---

记录 6591:

title: 青菜鸡蛋米线

image: 202125.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 青菜 鸡蛋 米线 料酒 盐 鸡精

taste: 清淡

step: ['食材：青菜（已洗净）、鸡蛋（已打入碗中）、米线（已泡软）', '在鸡蛋中加适量的料酒。', '打成蛋液，待用。', '将已洗净的青菜放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入蛋液翻炒成块，盛出。', '随后，利用炒鸡蛋的油下入切好的青菜翻炒翻炒', '接着，合入米线，加入一些清水煮开，煮至青菜断生。', '然后，合入炒好的鸡蛋翻动一下。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 6592:

title: 剁椒鱼头

image: 200516.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 姜 葱 蒸鱼豉油 剁辣椒

taste: 中辣

step: ['第一步：腌鱼头买鱼头的时候就让摊主对半切开，冲洗干净后两面都淋上李锦记蒸鱼豉油，腌15分钟；\*大部份都只是用盐腌鱼头，这里用蒸鱼豉油算是偏门，不过，也正是好吃的关键点之一！', '第二步：摆盘取一个有深度的大盘，底部先铺上姜片和葱白', '然后将鱼头平铺上去，正面朝上；\*不能用平盘，因为蒸好后会有汤汁，这汤汁也不能浪费啊，隔天下碗面啥的相当赞哦！', '均匀铺上坛坛乡精制剁辣椒；\*这道菜的第二个关键点，剁椒的选择。坛坛乡是老牌子了，用它来蒸鱼头那味道正哈！', '第三步：蒸鱼头大火蒸15分钟左右，即可！', '最后放些葱花', '烧热油淋上去，香味扑鼻~~~']

---

记录 6593:

title: 泡椒黑鱼

image: 199805.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黑鱼 小米辣泡椒 红泡椒 姜片 料酒 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['食材：黑鱼（已洗净）、小米辣泡椒、红泡椒、姜片', '将已洗净的黑鱼放在案板上去头去尾切成块，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入切好的黑鱼，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '接着，加入一些清水煮开。', '然后，合入小米辣泡椒和红泡椒翻动一下继续煮上3分钟。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 6594:

title: 泡椒排骨

image: 198805.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 红泡椒 小米辣泡椒 姜片 料酒 盐 鸡精

taste: 中辣

step: ['食材：排骨（已焯水）、小米辣泡椒、红泡椒、姜片', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入焯好的排骨翻炒翻炒。', '接着，加适量的料酒。', '加入一些清水。', '煮开，转中小火煮上15分钟。', '然后，合入红泡椒和小米辣泡椒翻动一下继续煮上3分钟。', '最后，加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 6595:

title: 糯米蒸排骨

image: 198376.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肋排 长糯米 盐 生抽 蚝油 鸡精 砂糖 姜片 大葱片 五香粉 芝麻香油 玉米淀粉

taste: 酱香

step: ['长糯米用冷水提前浸泡一晚。', '排骨洗净，斩成约100mm的长度。', '在肉的表面割上几刀以方便入味。', '取一个大碗，在碗内放入盐，生抽，蚝油，鸡精，五香粉，芝麻香油，葱，姜调匀。放入排骨并用手抓匀。', '加入一大匙玉米淀粉。', '拌匀。', '将腌好的排骨包上保鲜膜，移入冰箱冷藏3小时以上，能腌制过夜更入味。', '将提前浸泡好的糯米沥干水份，加入少许盐调味。在排骨表面均匀的粘上一层糯米，用双手把糯米轻轻的拍在排骨上。', '盘子上刷上一层薄薄的植物油，将粘好糯米的排骨排放在盘子上。', '蒸锅上放入水，水开后放入排骨，加盖大火蒸60分钟以上。我蒸了1小时15分，整出来的排骨非常好吃。', '出锅后，在表面洒上少许香葱碎和红椒碎装饰即可。', '成品图.']

---

记录 6596:

title: 豆鼓炒腊肉---开胃增食欲

image: 195835.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 葱花 豆豉 榨菜籽油

taste: 微辣

step: ['准备豆鼓煮熟的腊肉葱花', '农家自制干豆鼓', '农家自榨纯菜籽油，香味更好有清香味的', '炒锅加热，放入200克菜籽油', '看菜籽油在锅里的气泡化了，有轻微的青烟冒出；放入腊肉。不断的翻炒(爱吃肥肉的少炒一会儿，不爱吃的多炒一会儿把油炒出来)', '放入豆鼓，快速翻炒', '小炒一下，加入一些水焖一小会儿（这个根据个人口味，喜欢吃软的，水多放点焖久点，喜欢硬点的少放点水，少焖一会儿）', '待水焖干后，放入葱花翻炒下就好了', '装盘上桌，享受美味']

---

记录 6597:

title: 剁椒鸦片鱼头

image: 195642.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸦片鱼头两个 剁椒 香菜 蒸鱼豉汁 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['鱼头洗干净，对半切。放进料酒、葱、姜、蒜腌制半小时', '将剁椒铺满整个鱼头，倒入少量蒸鱼豉汁。下锅蒸15分钟。15分钟后关火闷5分钟。', '将盘中多余的水倒出来，不要全倒光！上面浅色那层水倒掉就可以了！', '撒上香菜、葱花，锅中热油，浇到鱼身上。']

---

记录 6598:

title: 【酒香麻辣小龙虾】嗜肉者的解馋最爱

image: 194012.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 二锅头 啤酒 招牌辣椒酱 王家渡麻辣香锅料 香料干辣椒 花椒 麻椒 八角 香叶 小葱 姜 大蒜 盐

taste: 中辣

step: ['小龙虾买来，在水中养几小时，刷洗干净', '温水（约60-70度），略煮20秒左右，再次洗净备用', '准备炒锅料，如图所示', '小火，煸香香料，依次下入姜、蒜、香锅底料、辣椒酱、翻炒', '放入小龙虾继续翻炒', '二锅头，40ml淋锅边儿，翻炒', '啤酒1瓶，翻炒，入葱加盖，大火烧开，小火10分钟', '适量盐，调味，出锅']

---

记录 6599:

title: 剁椒

image: 193526.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 辣椒 大蒜 盐 白酒 糖

taste: 中辣

step: ['准备好食材，辣椒洗好凉干在去辣椒，最终我选择了手工剁碎', '因为做的少剁起来也快', '大蒜也同样剁碎', '都剁碎之后加入盐糖', '淋入高度白酒', '装入事先准备好的干净无水瓶里', '一星期之后就可以吃了', '无论是蒸鱼，煮面，夹馒头通用']

---

记录 6600:

title: 剁椒鸦片鱼头

image: 192402.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸦片鱼头 剁椒 葱 姜 蒸鱼豉油 料酒

taste: 酸辣

step: ['讲鱼洗干净后，加入料酒，葱，姜腌制30分钟！', '这是我准备的剁椒', '加入剁椒，并放入适量的蒸鱼豉油！', '水烧开，就将鱼放入开始蒸约10分钟！', '将蒸好的鱼拿出，将准备好的姜丝，葱花放入，如图所示！', '将平底锅里放入少量的油，烧开浇入盘中，注意不要伤到自己！', '如图所示，已做好！香气逼人！']

---

记录 6601:

title: 盱眙小龙虾

image: 192377.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 郫县豆瓣酱 姜 白糖 洋葱 啤酒 大蒜头 葱结 十三香 八角

taste: 微辣

step: ['材料', '油烧热。油要多，烧出的龙虾油光发亮。', '炸香洋葱和八角，捞出', '4勺半豆瓣酱，这是微辣。', '慢慢炒熟豆瓣酱，直到油变红。', '放姜片，龙虾。盖上盖子焖一会，以免龙虾跑出。翻炒。', '加入大蒜头，由下至上不停翻炒5分钟左右。', '放十三香。', '加啤酒。我的经验是2斤虾对1瓶啤酒，龙虾泡在酒里容易入味。', '加入白糖和葱结。大火翻炒10分钟。关火焖。', '好吃又过瘾！']

---

记录 6602:

title: 泡椒鲟鱼筋

image: 190685.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲟鱼筋 泡椒 黄秋葵 红辣椒 姜丝 料酒 生抽 油 盐

taste: 酸辣

step: ['准备好原材料；', '烧热锅，放入适量的油，下入姜丝和红辣椒爆香；', '再加入泡椒碎一起翻炒；', '煸炒一下后下入鲟鱼筋翻炒；', '加入适量的料酒和生抽；', '翻炒均匀后加盖焖煮两分钟；', '加入适量的盐和胡椒粉调味；', '起锅前放入黄秋葵翻炒变色后盛出；', '放入盘中。']

---

记录 6603:

title: 清蒸开屏鲈鱼

image: 189397.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲈鱼 姜丝 葱丝 彩椒丝 盐 鸡粉 胡椒粉 蒸鱼鼓油 料酒

taste: 清淡

step: ['新鲜鲈鱼一条，买的时候直接叫卖鱼的给收拾的，要注意的是要给卖鱼的师傅说一下清理内脏的时候肚子那里只能剪小小的一个口葱稍稍多买了点等下要切丝', '生姜去皮洗净切细细的丝儿备用', '葱洗净切成细细的丝儿，这可绝对是个慢活儿，切得纠结死我了哈哈', '红椒切成细丝儿，洗去籽儿', '鲈鱼洗干净血水，将处理好的鲈鱼切去背脊', '切去鱼头，鱼背部切一字刀，切相连的块哦，千万不能切段，一定要将鱼背立起来切比较省力哦，不容易破坏鱼的完整性', '将切好的鱼码在碗里，调入适量的盐', '在调入适量的鸡粉和胡椒粉', '最后在调入适当的料酒，用手彻底的抓匀，这样鱼才能完全入味儿然后腌制10分钟左右', '把腌制好的鱼放入盘中，摆放成孔雀开屏的造型', '放入水烧开的锅中盖上盖，用大火蒸七分钟，然后闷至五分钟左右', '锅里放入适量的油加热', '蒸好的鱼锅里取出来，撒上葱丝，姜丝，再放上彩椒丝，最后将烧好的热油浇少许在鱼身上面', '再淋入适量的蒸鱼鼓油即可', '这道开屏鲈鱼造型精美，口感鲜嫩，营养丰富哦，而且也是年夜饭不可缺少的一道美味哦', '.............', '..........', '今天的菜都属于健康菜系哦，烧起来也比较简单，但是夏天可是很适合呢', '提前收到的惊喜哈哈']

---

记录 6604:

title: 鹅血米粉汤

image: 188538.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米粉 鹅血 葱花 生抽 香醋 辣椒油 盐 鸡精

taste: 酸辣

step: ['材料：米粉、鹅血、葱花', '将鹅血放在案板上切开。', '烧锅倒油烧热，下入切好的鹅血翻炒一下。', '接着，合入米粉，加入一些清水煮开。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的香醋。', '加适量的辣椒油。', '加适量的盐。', '加适量的鸡精。', '调味翻匀。', '最后，搁入葱花，即成。']

---

记录 6605:

title: 香辣虾

image: 187855.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 虾 土豆 姜 郫县豆瓣酱 芹菜 葱 蒜

taste: 微辣

step: ['新鲜的活虾去虾线，清洗干净后沥干水分', '土豆切条', '油锅烧至六成热下入虾炸至有点比较干干的程度捞出', '豆条炸熟捞出', '锅中加少量炸虾的油，下入葱姜蒜和干辣椒煸香', '加入豆瓣酱炒出红油', '下入虾和土豆，加少许生抽、盐、料酒、糖调味', '煸干水分后下入芹菜段，炒至芹菜断生', '出锅']

---

记录 6606:

title: 【川贝炖雪梨】

image: 187777.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 雪梨 川贝粉 冰糖

taste: 甜味

step: ['雪梨去皮去核切小块', '将川贝粉倒入，', '然后加少许的清水(不要太多，刚能末到梨即可，蒸的过程中还有水蒸气产生）', '入电压力锅中，按炖烫键即可', '吃的时候放几颗冰糖。']

---

记录 6607:

title: 泡椒凤爪

image: 223917.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡脚 泡椒 生姜 花椒 桂皮 八角 香叶 盐 白糖 黄酒 香糟卤 白醋

taste: 酸辣

step: ['鸡脚500克清洗干净，控干水分。', '鸡脚分成两半，分开方便入味，放入汤锅中。', '准备好香料，生姜切片。', '所有香料放入锅中，加适量黄酒，适量盐，大火烧开转中火煮十五分钟左右，不要煮太烂，影响口感。', '煮熟的鸡脚用冷水冲洗，去除胶质，滤干水分。', '大碗中放入：香糟卤适量、姜丝适量、白糖2小勺、盐适量、泡椒适量（剪开）、白醋适量、白开水适量', '滤干水分的鸡脚泡在调料碗中，大约4-5小时入味后即可食用。中途要翻动，便于入味。腌制时间越长味道越好，放冰箱密封保存。']

---

记录 6608:

title: 麻辣小龙虾

image: 223413.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 植物油 花椒 藤椒 干辣椒 大料 糖蒜 大蒜 白芝麻 草果 丁香 白蔻 肉蔻 香叶 桂皮 老姜 冰糖 花雕酒 盐

taste: 麻辣

step: ['如图，大拇指和食指捏住龙虾的虾钳，这样不会被它夹到手。', '用个干净的小牙刷将虾刷干净后再清洗几遍，小龙虾比较脏，多清洗几遍更干净。', '一只手捏住小龙虾，另一只手掐住虾尾部中间的一个尾巴，使劲掐一下，在一拉，虾线就出来了。', '准备好部分香料：干辣椒、花椒、藤椒、切碎的糖蒜和大蒜、白芝麻、绍兴黄酒以及冰糖。花椒和藤椒是有很大区别的，花椒颜色偏红，口感香麻，藤椒颜色偏绿，口感偏麻。糖蒜非常提味。市场上的干辣椒从口感上也分为香辣和重辣，香辣既是辣度较低的一种，重辣就是狠辣的那种了。我是用两种辣椒混合来做的。辣椒的辣度大家可以根据自己的口感来酌情添加。添加冰糖也是让辣味变得柔和些，不那么干巴巴的辣！绍兴黄酒可以去除虾里的腥味。', '准备好干香料。', '炒小龙小需要放比较多的植物油，大概200ml就够了。先用小火2-3分钟爆香花椒藤椒和大料。', '然后加入白蔻，肉蔻，丁香等干性香料爆出香味。', '在加入白芝麻爆出香味。', '加入干辣椒爆香。', '加入糖蒜和大蒜翻炒片刻。炒香料的先后顺序不要颠倒哦！', '倒入所有的小龙虾后翻炒2分钟左右在加入50克绍兴黄酒。', '盖上锅盖子，小火焖炒8-10分钟，中间打开盖子翻2次。']

---

记录 6609:

title: 肉末酸豆角

image: 221821.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酸豆角 猪肉 盐 生抽 香油 葱 姜

taste: 酸辣

step: ['自己腌制的泡菜，酸豆角切丁', '少许肉丁葱姜泡椒', '热油放入肉丁煸炒变色放葱姜泡椒煸炒', '之后放酸豆角大火翻炒，淋香油出锅', '肉糜酸豆角开胃下饭菜']

---

记录 6610:

title: 香麻辣小龙虾

image: 221622.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 干红椒 花椒 姜片 大蒜 火锅底料 大葱 啤酒 辣椒粉 盐 白糖 鸡精

taste: 麻辣

step: ['小龙虾的处理方法我是参照这位亲的步骤来的，http://home.meishichina.com/recipe-10578.html不过我没有把龙虾的大钳子剪掉，只把小爪子剪掉了。步骤很清晰明亮，只有洗的干干净净才能吃得放心。', '准备好辅料，大蒜一定要多，煮熟的大蒜不仅好吃而且很去腥味', '锅里多放点油烧热', '下清洗干净的龙虾，开大火爆炒至虾全部变红出香味', '下入配料翻炒两分钟，然后加入半包火锅底料用中火逼出香味', '倒入一瓶啤酒，先不要盖锅盖，煮开了以后加上三勺白糖翻炒均匀再盖上锅盖', '煮至汤汁剩余不多时加入少许盐和鸡精、辣椒面', '翻炒均匀即可出锅了', '我敢保证色香味俱全啦，而且吃得比较放心，自己清洗的还是比较放心']

---

记录 6611:

title: 家常炒腊肉

image: 221495.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 胡萝卜 黄瓜 蒜苗 生姜 生抽 白醋 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料', '腊肉放入锅里煮熟', '胡萝卜、黄瓜切成片', '蒜苗斜着切成小段，生姜切成丝', '锅里放入少许油烧到五成热，放入腊肉煸炒，将油分煸炒出来，炒好后出锅待用', '炒出的油留在锅里，放入生姜丝炒出香味', '加入胡萝卜、黄瓜、蒜苗翻炒，加入适量盐、生抽、白醋，翻炒均匀', '加入炒好的腊肉翻炒均匀', '出锅了']

---

记录 6612:

title: 十三香龙虾

image: 221349.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 香叶 桂皮 白芷 丁香 郫县豆瓣 小茴香 青椒 葱 姜 蒜 生抽 蚝油 盐 鸡精 红辣椒

taste: 中辣

step: ['龙虾洗干净刷好待用', '郫县豆瓣', '葱姜蒜香叶桂皮等放入碗里待用', '先炒香郫县豆瓣', '把除去生抽和耗油盐鸡精以外的料全部放入', '加入龙虾翻炒再加入一整瓶啤酒', '烧二十分钟左右，三五分钟翻一次锅把生抽放进去', '收汁之前按照自己的口味添加盐，这时把耗油和青椒放进去，翻炒一会慢慢收汁，最后出锅前放鸡精就好了。', '成品']

---

记录 6613:

title: 自制安全泡椒凤爪

image: 220875.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 八角 桂皮 沙姜 香叶 花椒 草果 干辣椒 高度白酒 糖 盐 白醋 洋葱 香菜

taste: 微辣

step: ['先准备香料：八角花椒桂皮香叶干辣椒草果沙姜、高度白酒，和适量的盐', '把鸡爪洗净，去指甲，劈成两半，加适量盐拌匀', '香料稍微洗一下，干锅小火煸至出香味，晾凉', '鸡爪加香料加适量高度白酒拌匀，盖上保鲜膜入冰箱腌制一晚上', '取出鸡爪，加入水末过鸡爪，大火烧开，撇去浮沫，转小火煮10-15分钟，关火泡半小时', '泡好的鸡爪捞出冲洗干净，晾干水分', '容器里倒入一瓶泡椒带泡椒水，加少许洋葱，香菜、花椒、酒、盐、少许糖、白醋，拌匀，下鸡爪，再加适量的凉白开末过鸡爪，盖盖入冰箱冷藏腌制2-3天即可食用']

---

记录 6614:

title: 麻辣小龙虾

image: 220718.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 青辣椒 干辣椒 蒜瓣 大葱 花椒 盐 味精 料酒 十三香 姜片

taste: 麻辣

step: ['龙虾去头去腮刷洗干净。', '配料图', '大葱切段', '油锅烧热，放入花椒和姜片爆出香味，', '再放入干辣椒和蒜瓣炒香。', '倒入龙虾翻炒。', '炒久一点放入辣椒段和葱段。倒入料酒，盐。', '放入十三香翻炒加水', '刚没过龙虾的水，大火煮。', '烧到汤汁浓稠加鸡精出锅吧。']

---

记录 6615:

title: 麻辣小龙虾

image: 220701.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 盐 白糖 花椒 麻椒 八角 香叶 啤酒 料酒 醋 鸡精 葱姜蒜 干辣椒 蚝油

taste: 麻辣

step: ['活蹦乱跳的小龙虾2斤，用刷子挨个刷干净，反复几次，直到水清，捞出沥干备用。活的小龙虾我不敢碰，还是家人清洗的嘿嘿，虾线可以在吃时去除！', '按明细准备配料，葱姜蒜多一些，干辣椒掰开。', '锅中多放些油，为平时炒菜的三倍，爆香葱姜蒜', '中火下干辣椒、八角、香叶、花椒、麻椒（1:3），炒出香味转大火。（佐料宜多不宜少，图中的花椒、麻椒量少了，后面我又补加了一倍，各位参考）', '大火翻炒小龙虾，如果量大可以分批放入。', '小龙虾炒至变色后加入适量料酒、200ML啤酒（用白酒更好）、少量水、蚝油、盐和糖，盖盖焖煮。（小龙虾壳厚不易入味，盐、糖、辣椒、麻椒都要大大的量，意想不到的大量哈哈！汤不要太多，小龙虾量的2/3就好，不然收汁时间太久肉会老，图为汤沸起来模样，实际没这么多。）', '上图水开了大约再焖五分钟，开盖翻炒，直至收汁，这样肉质鲜嫩。不要炒干，留些汤汁比较美味，最后入少许醋和适量鸡精，关火。', '出锅，一大盆！最后连虾腿都被抢了，就差舔干净盆了哈哈😄你说好吃不^\_^']

---

记录 6616:

title: 【‬私房剁椒鱼头】 --- 秘制的辣酱 做一道与众不同的味道

image: 220500.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 豆皮 小红椒 私房辣酱 蒸鱼豉油 生姜（腌制鱼头用料） 香葱（腌制鱼头用料） 柠檬汁（腌制鱼头用料）

taste: 超辣

step: ['准备好鱼头，彻底清洗干净。', '准备一个容器，装入适量水，加入拍碎的生姜和香葱，挤入几滴青柠汁，制成葱姜水，然后放入鱼头浸泡十五分钟左右，中途翻动一下。（这步的主要作用是去腥）', '盘子里铺上少许豆皮，没有可不加。', '鱼头沥干水分，两面均匀的抹上少许盐和料酒，铺在盘子上，腌制片刻入味。', '在鱼头上均匀的铺上一层辣酱，分量按照自己的喜好酌情适当增减。', '淋上少许蒸鱼豉油。', '放入开水锅里，视鱼头大小蒸约10到12分钟。', '出锅点缀上小红椒圈，泼上少许热油，最后点缀香菜即可上桌。']

---

记录 6617:

title: 香辣小龙虾

image: 220461.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 郫县豆瓣两汤匙 葱 姜 蒜 八角 花椒 香叶 桂皮 盐 白糖 五香粉 料酒 啤酒

taste: 微辣

step: ['小龙虾用清水冲洗3次后放入2汤匙盐，再倒入清水没过小龙虾浸泡2小时，清洁干净。', '龙虾尾巴有左中右三瓣，红圈中，中间那个长在最上面的瓣，用食指和拇指捏着最根部掐断一扭，扯出来的就是泥肠子了。如果这样处理感到危险的话，可以把小龙虾们放到盆里用冰箱速冻一下，这样小龙虾就老实了。', '用刷子将虾子刷洗干净，沥干水份', '锅里面放油，比炒菜多一倍。烧热，放入控干的小龙虾。炒均匀。放入所有配料，炒到小龙虾变红。', '盛出来备用。', '锅里剩下的油，放入郫县豆瓣小火炒到豆瓣和油融合，加两茶匙白糖，一茶匙五香粉，炒均匀。', '倒入小龙虾，翻炒均匀', '兑一瓶啤酒不够加水，不要淹没龙虾，刚齐平为好。加一茶匙盐。和少许料酒', '大火煮到汤汁下去一半。关火，泡一会，汤汁稍微凉一点就可以吃了。']

---

记录 6618:

title: 剁椒鱼头

image: 220011.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 小葱 生姜 盐 料酒 红剁椒 豆瓣酱 野山椒酱 红油豆豉

taste: 酸辣

step: ['材料备齐。首先用少许盐和料酒将鱼头腌制5分钟；', '接着在盘底铺上姜片和葱段；', '将腌好的鱼头放置在葱姜上；', '锅中入少量油将红剁椒、豆瓣酱、野山椒酱，红油豆豉炒香；', '将炒好的剁椒酱均匀的铺在鱼头上；', '蒸锅中水烧开，鱼头上锅蒸8分钟；', '蒸好后出锅撒上葱花，热锅滚油淋在蒸好的鱼头上就可以了。']

---

记录 6619:

title: 干锅花菜

image: 219951.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花菜 青椒 肥牛片 大蒜 豆豉香辣酱 生抽 米醋 料酒 烧烤料

taste: 微辣

step: ['花菜用水焯一下，3到5分钟，根据自己喜欢的程度选择。', '蒜切片，青椒切粗丝备用。', '小火烧热锅子，直接加入肥牛片，追求口感的小伙伴可以锅子里先加一些些花生油。常看偶菜谱的亲知道，偶是低油低脂烹调爱好者。', '肉片炒变色，烹入料酒，翻炒几下加入一勺豆豉香辣酱。', '加入花菜和青椒翻炒均匀。', '蒜片里加入一勺米醋两勺生抽，加到锅子里翻炒。', '超市里买的烧烤料加小盐勺一勺，没有的话就加点儿辣椒粉、孜然、鸡精。', '所有材料翻炒均匀，出锅装盘即可。']

---

记录 6620:

title: 剁椒蒸金针菇

image: 218154.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 金针菇 剁椒 蒜子 青椒 油 麻油 生抽 鸡汁 姜

taste: 中辣

step: ['材料', '青椒、蒜、姜切碎，与剁椒、鸡汁、油、生抽搅拌均匀', '金针菇去老头，清洗干净后撕散码放盘中', '将拌好的酱汁浇于金针菇上', '大火蒸15分钟即可', '成品']

---

记录 6621:

title: 春季里的快手小炒——腊肠炒春笋

image: 218136.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 春笋 葱 五香粉 盐 腊肠 蚝油 油

taste: 咸鲜

step: ['准备好材料。', '春笋、香肠分别切片。', '锅洗净烧干加入适量的油，烧热，倒入切好的腊肠翻炒。', '腊肠翻炒大约半分钟左右，倒入切好的春笋翻炒大约1分钟，加入适量的盐，翻炒均匀。', '加入适量的水，大约小半碗，盖上锅盖大约煮2分钟左右，开盖。', '加入切好的葱、五香粉、耗油翻炒均匀，大约翻炒1钟，关火装盘即可。']

---

记录 6622:

title: 蕨粑炒腊肉

image: 217916.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 蕨粑 姜 葱

taste: 原味

step: ['材料（腊肉原有黑黑的熏制层，早已洗涮分切好冰箱保存，用时沸水煮十分钟好）', '腊肉切片，蕨粑切条，姜切片，葱切段', '蕨粑条蒸两分钟，以免需要炒制长时间，粘连一起', '锅中放少许水，入姜片、腊肉拔散煮，水干腊肉油就出了', '腊肉炒至透明', '入蕨粑，蕨粑超级容易粘连，把它摆开来，都粘上油就不粘了', '入葱段就好', '成品']

---

记录 6623:

title: 剁椒蒸黄瓜鱼

image: 217748.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黄瓜鱼 剁椒 蒜 香葱

taste: 微辣

step: ['瓜鱼去内脏去鳞洗净，然后在背部划三分之二深倒入啤酒和盐腌制15分钟', '将剁椒剁细码上', '蒜剁成茸摆在剁椒上', '放入烧开的锅中蒸10分钟左右', '取出淋蒸鱼豉油、撒香葱末', '最后浇上烧热的油即可']

---

记录 6624:

title: 健康小炒---腊肉菌菇炒山药

image: 217618.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 山药 蟹味菇 腊肉 木耳 葱姜蒜 泡椒 盐 鸡精 鲜辣椒

taste: 微辣

step: ['按上面明细准备好食材。', '山药切成片倒入在沸水中，煮到断生后捞出过凉；蟹味菇摘成小朵洗净，同样在沸水中煮熟捞出过凉，沥干水份；木耳泡发，撕成小朵；腊肉切片；', '锅中热油，爆香葱姜蒜，下腊肉翻炒，然后放入处理好的山药', '再放入蟹味菇、木耳', '然后放入鲜辣椒、小米椒（泡椒），掉入适量泡椒水调味，最后放入盐和鸡精调味，翻炒均匀。', '完成，色香味具全哦！']

---

记录 6625:

title: 剁椒苦瓜拌虾仁

image: 217137.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 苦瓜 红椒 虾仁 独头蒜 青色野山椒 野山椒辣椒酱 李锦记凉拌汁 盐 糖 胡椒粉 麻油

taste: 酸辣

step: ['主要材料备齐。', '虾仁洗净去壳去虾线从中间片开。', '苦瓜切半去瓤切丝，红椒切丝，野山椒切末，独头蒜剁泥备用。', '切好的苦瓜加入适量的盐。', '拌匀腌制约20分钟，苦瓜会适当变软。', '锅中入油烧热，加入蒜泥、野山椒末，红椒丝炒香。', '加入虾仁和少许盐炒至虾仁不透明。', '将炒好的虾仁和腌制好的苦瓜一起倒入凉拌碗中。', '加入2茶匙的野山椒辣椒酱、适量的李锦记凉拌汁，1汤匙白糖和香油拌匀即可。', '这样的做法，虾仁弹牙入味。苦瓜融入了虾肉的夏天，搭配酸爽鲜辣的味道，吃起来还是不错的。']

---

记录 6626:

title: 剁椒炖带鱼

image: 216675.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 新侬生态带鱼 干葱 姜 蒜 生抽 蚝油 小葱末 自制剁椒酱 玉米油 蛋清 干淀粉 盐 花椒 黄酒 清水

taste: 微辣

step: ['首先准备好食材：新侬生态带鱼、干葱、小葱末、姜、蒜和自制剁椒酱。', '带鱼去掉袋子用冷水浸泡解冻后去掉内脏剪掉鱼鳍清洗干净控干水分。', '然后将带鱼切小段在鱼身上切菱形花刀（再将干葱切小块，姜切丝一部分切末一部分，大蒜切末备用，这一步忘了拍。）', '将鱼段、姜丝和花椒放入盆中，再加入2克盐。', '加入25克黄酒搅拌几下腌制半小时。', '腌制好的带鱼去掉调料擦干鱼身，然后蘸完蛋清再蘸满干淀粉。', '放入热油锅中炸', '炸到两面金黄就拣出来备用。', '另起一炒锅烧热后加入玉米油，然后下入切好的干葱煸炒。', '待干葱煸炒到稍微发黄就加入姜蒜末', '再加入自制剁椒酱煸炒一会儿', '加入10克生抽', '再加10克蚝油', '加入300毫升清水', '开锅后下入炸好的带鱼，盖盖子炖十分钟左右。', '看到汤汁粘稠就撒上小葱末出锅开吃!']

---

记录 6627:

title: 剁椒鱼头

image: 216028.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜 蒜 盐 油 猪油

taste: 中辣

step: ['准备好食材。', '把鱼头用盐搓洗干净。', '放入料酒、盐、胡椒粉腌制半个小时（盐不要放太多，因为剁椒是咸的）。', '把葱、姜、蒜切好，摆放在盘子的底部。', '放上鱼头，剁椒中放入一勺温的猪油拌匀铺在鱼头上面（没猪油用色拉油也行）。', '锅中入水，放到锅中蒸8分钟，再用文火2分钟。', '把葱、姜、蒜切成小米粒。', '鱼蒸好后撒在鱼头上面。', '锅中入油，烧到冒烟默数三个数，然后浇在鱼头上面就ok.']

---

记录 6628:

title: 飙辣小龙虾

image: 215990.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 青红椒 干辣椒 花椒 葱姜蒜 木姜子 酱油 黄酒 盐 糖 辣酱

taste: 超辣

step: ['干辣椒，选择标准只有一个，辣，辣，辣花椒，选择标准有两个，麻，麻，麻，香，香，香姜，小黄姜蒜，红皮小蒜木姜子，这货是必杀技啊必杀技香料，自己看着给青辣椒，就是为了好看，复合辣的层次', '以下是必备作料，绍兴黄酒去腥全靠它关于去腥神马的，还可以加紫苏，可惜我家紫苏被我家温柔善良贤惠有美丽的太后养挂了，所以没放，伤心啊！', '上主料了主料，丫是主角啊，主角向来都是耍大牌的货，此处需要掌声。这货得自己去菜场，弓着腰抹亮了眼耐着性子慢慢一只只选，标准也只有一个，生猛，生猛，生猛选好了收拾处理也是个麻烦兼头疼的事情，我还是用双立人的小剪刀啊小剪刀，麻利利搞定。收拾好的小龙虾定妆照长这样。', '然后嘛，就开火喽，上我的小帅锅喽，热锅冷油喽，爆香姜蒜喽，接着爆辣椒花椒木姜子香料喽，都香了就哈皮喽，关小火丢秘制酱喽。木有秘制酱肿么办，哎哟，去超市买点郫县豆瓣酱代替喽。很香很香很香哇', '再然后就开炒喽，炒香炒变色，加酱油喽，加黄酒喽，加一丢丢糖喽，盖上盖子焖一会儿喽，加青辣椒炒一会喽，然后就长这样喽！很诱惑的样子问，锅里成这样了怎么办咧？答，撸袖子，开吃。', '其实我觉得在锅里的样子最销魂，上桌就长这样了。']

---

记录 6629:

title: 剁椒鱼头

image: 215718.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜 蒜 盐 糖 生抽 化鸡油 化猪油 胡椒粉 辣椒油 花椒油

taste: 中辣

step: ['材料图。', '将鱼头从脑袋处劈开，洗净铺在盘子里。', '葱姜蒜切碎备用。', '起锅倒油烧热，加剁椒翻炒。', '加葱姜蒜碎炒香。加糖生抽和胡椒粉调味。', '充分炒香小料。', '将炒好的料铺在鱼头上，水开后计时，十分钟出锅。将花椒油辣椒油烧热，浇在鱼头上，放上香菜即可。']

---

记录 6630:

title: 剁椒鱼片

image: 215575.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼肉 葱 香菜 姜 蒜 剁椒 盐 鸡油 烹调油 泡姜 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['准备配料调料。', '、将鱼肉片成厚的连刀片。', '加盐抓洗。', '葱姜蒜切碎，起锅倒上烹调油和鸡油，先炒香小料葱姜蒜，再下剁椒。', '另备一个盘子，铺上大片的姜和葱段。', '将鱼片清洗干净，吸去多余的水份。鱼片是这样的，刚才没有拍。', '将鱼片盘在盘子里。', '小料炒好了，加生抽和糖及胡椒粉调味。', '将炒好的料倒在鱼片上，上锅蒸水开后计时，十二分钟出锅。', '淋上花椒油辣椒油，放上香菜碎，上桌即可。']

---

记录 6631:

title: 剁椒鱼头

image: 215377.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花鲢鱼头 剁椒 葱 姜 盐 蒸鱼豉油 料酒 高度白酒

taste: 中辣

step: ['鱼头一个，清洗干净。', '将鱼腹的黑膜去除。', '鱼身切四五刀，两边鱼头也剁一下，要剁穿；生姜切碎，加适量料酒，然后将鱼头放入，腌制十至十五分钟以去腥。', '十二寸盘底放上几根葱白，然后将鱼头覆盖在上面。', '开始调剁椒酱料。适量植物油，5克高度白酒（我这里用的是白朗姆酒），两勺剁椒，1克盐，两勺蒸鱼豉油，在碗中混合调匀。', '调好的蒸鱼料铺在鱼头上。', '大火上锅蒸，上汽后改中火蒸十二分钟，以筷子能轻松插入鱼背部为熟。', '撒上葱花即可上桌。']

---

记录 6632:

title: 剁椒鱼头

image: 213948.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲢鱼头 自制剁椒酱 白胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['鱼头清洗干净，放入大碗里，还有少许的鱼肉，撒少许的白胡椒粉，腌渍片刻；', '倒入自制的剁椒酱；剁椒酱里已有姜、蒜、白酒、盐；', '剁椒酱铺满鱼头；', '开水上锅，大火蒸10分钟；', '到时间，取出大碗，香味扑鼻。即可开吃。']

---

记录 6633:

title: 软糯香甜的中式甜点——客家糍粑粄

image: 213906.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 花生仁 白糖 糖粉 清水

taste: 甜味

step: ['30克糯米粉内加入50克糖粉，加入270克水。', '和成光滑的粉团待用。', '花生入烤箱上下火170度烤约16分钟。', '烤好的花生冷却后去皮，加入料理杯中。', '接着倒入白糖。', '启动料理机从1档到4档，打约30秒即成糍粑粄的馅料。', '取适量糯米粉团用手摊开成圆片，加入适量花生粉馅。', '收口后搓圆，放在油布上，入蒸锅蒸约20分钟，取出后外面裹上椰蓉即可。']

---

记录 6634:

title: 自创辣子鸡

image: 213785.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡 木耳 香菇 绿辣椒 红辣椒 土豆 小葱 姜 蒜

taste: 超辣

step: ['土豆切片', '干香菇切片', '木耳', '辣椒切成片', '鸡块', '茐姜蒜', '香菜叶小茐', '备全', '油热放鸡块翻炒', '等待出锅']

---

记录 6635:

title: 手撕包菜

image: 212616.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 包菜 蒜粒 干辣椒 食用油 盐 味极鲜酱油 醋 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '包菜清洗干净，用手撕成小块', '炒锅烧热，下油，下蒜粒辣椒段炒香', '下包菜一起翻炒', '炒至包菜8成熟，加盐，味极鲜，醋，鸡精炒匀即可起锅']

---

记录 6636:

title: 饭焗腊肠

image: 211778.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肠 米饭

taste: 其他

step: ['腊肠用开水浸泡片刻，捞起。', '电饭锅里的米饭快干水时，打开盖子，丢进洗净的腊肠，继续煲饭。', '米饭熟后别急着开盖，焖10来分钟左右，开盖夹起腊肠。', '切片或切段即可食用。', '装盆、米饭里混合着腊肠的香味~']

---

记录 6637:

title: 盐水大虾

image: 210957.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 对虾 葱 姜 蒜 米醋 姜末

taste: 其他

step: ['大虾清洗干净；', '剪掉虾须；', '准备葱，姜切片、蒜切片；', '锅中放适量的清水，放入葱姜蒜；', '大火烧开水，放入适量的盐；', '放入虾；', '大火烧至水开，虾已变色，水面有浮沫，即可关火，取出虾，装盘；', '吃的时候沾米醋、姜末。']

---

记录 6638:

title: 合家团圆之腊味荷叶饭

image: 210495.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 莲子 玉米粒 胡萝卜 广式腊肠 荷叶 大米 蚝油 生抽 胡椒粉 秘制红烧汁 麻油

taste: 原味

step: ['胡萝卜、腊肠切丁备用，蚝油、生抽、蜜汁红烧汁、胡椒粉和麻油拌均匀作为调味料。', '大米与莲子洗净后浸泡两小时，水份必须没过大米；泡好后把多余的水份倒掉备用。', '锅子里放入适量的水烧开，荷叶用水冲洗一下后放入到锅里。', '煮开后荷叶变软后即可捞出备用，无需长时间在水里煮。', '将腊肠放入冷锅里，小火慢慢加热煸炒。', '由于腊肠容易焦，小火的稍微煸炒至闻到香味即可。', '加入玉米粒、胡萝卜丁和泡软的莲子，可以将莲子全部加入翻炒或留下约10-15颗用来装饰。', '材料加入后中小火煸炒1分钟。', '加入泡软的大米。', '加入调好的调味料。', '翻炒五分钟后即可熄火。', '将煮软的荷叶放入大碗里，荷叶的边缘可以稍微修剪；这样尺寸就不会太大。', '荷叶修剪好后放入炒过的大米，用勺子压实后表面放入剩余的莲子装饰。', '将边上的荷叶往上折起，别入一根牙签把荷叶的折口扎紧即可。', '放入加热好的蒸锅里，中火蒸一个小时。', '荷叶饭蒸好后从蒸锅里取出，把牙签取出即可食用。']

---

记录 6639:

title: 蚝油腊味炒年糕 我♥年糕5

image: 210306.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 年糕 腊味 红葱头 葱 青蒜 蚝油 酱油 米酒 盐 白胡椒

taste: 其他

step: ['备料；红葱头切碎，青蒜切细(分蒜青&蒜白)，腊味切小丁', '热锅小火煎香腊味料至出油微缩，下红葱头炒至半透', '放入蒜白炒香', '年糕以滚水浸泡回软(较省时，直接入锅焖煮耗时长)', '捞出年糕下锅拌炒，下蚝油、酱油、米酒加少许水煮滚', '盖锅焖2分钟', '加盐&白胡椒调味，撒上蒜青热透即成。']

---

记录 6640:

title: 超级简单好吃——功夫小炒肉

image: 209911.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 美人椒 小米椒 香菜 料酒 生抽 味精 鸡精 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['五花肉切薄片。', '美人椒切马耳状，小米椒切圈备用。', '香菜切4-5厘米的段，一调羹料酒，一调羹生抽，一点味精、鸡精，适量盐和糖调成调味汁备用。', '热锅冷油，油热后入五花肉煸炒至肥肉出油，微微打卷儿。（小窍门：无论是做回锅肉还是盐煎肉，又或是其它需要炒五花肉的菜品，将肥肉炒到吐油并微微卷起的程度，就是出现所谓的“灯盏窝儿”，这个时候的肉片肥而不腻，很好吃。）', '下入小米辣、美人椒翻炒至断生。', '倒入配好的味汁，下入香菜段，翻匀起锅。']

---

记录 6641:

title: 手撕包菜

image: 208558.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 包菜 生抽 醋 盐 干辣椒 花椒粒

taste: 咸鲜

step: ['五花肉冷水入锅，加几粒花椒和姜片煮20分钟左右至熟。', '包菜洗净，用手撕成小片。', '将煮熟的五花肉切薄片，锅中倒油，倒入肉片翻炒。', '将肉片炒至微微焦黄时，放入干辣椒段和花椒粒，炒出香味。', '倒入包菜翻炒。这一步火要调小一些。', '包菜炒软后，倒入适量的生抽。', '倒入少许醋，加盐调味出锅。']

---

记录 6642:

title: 水晶皮冻

image: 207797.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 肉皮 清水 大葱 盐 姜 生抽 蒜 米醋

taste: 其他

step: ['超市里买的肉皮已经处理干净，用清水冲洗一下；', '锅中放水，水温后放入肉皮煮，用筷子要翻拌肉皮；', '煮至肉皮变色卷起时，捞出；', '煮过的肉皮在凉水下冲洗降温，虽说是已经处理好的，但还能看到肉皮上的毛，用镊子一根一根的往下拔，用刀把肉皮的2面使劲刮，刮掉油脂；这一步处理的比较烦人，满手都是油，木法拍照；', '清理干净的肉皮切成2公分左右的条；', '高压锅里放水，放入葱段、姜片，', '放入肉皮条，煮至开锅，这个过程不盖锅盖，煮的时候若有浮沫需要撇掉，', '放适量的盐，上盖，上汽后高压15分钟；', '放气后，把肉皮连汤一同盛入保鲜盒里，放凉后放入冰箱冷藏；', '刚煮熟的我先尝一块，沾点酱油就很美味；', '放凉后的肉皮冻有透明的赶脚，还未放入冰箱；', '冷藏后的肉皮冻是酱紫的', '倒扣出来是酱紫的，用小刀贴着容器的边缘划一遍；', '切开后就是酱紫的；', '肉皮冻本身没有神马味道，捣点蒜泥，用生抽、米醋拌匀了，蘸着吃。']

---

记录 6643:

title: 西芹咸萝卜炒腊脸皮肉

image: 207035.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊脸皮肉 咸萝卜 芹菜 油 生抽 味精

taste: 咸鲜

step: ['猪脸皮清洗干净，', '熏香，', '取少许猪脸皮肉，，咸萝卜，芹菜。', '咸萝卜切丝，腊猪脸皮肉切片，芹菜和大蒜切段。', '先炒猪脸皮肉，', '炒香，', '放进咸萝卜，', '淋上生抽炒匀，', '放进芹菜和大蒜炒匀，', '撒上味精即成。', '装盘。']

---

记录 6644:

title: 尖椒蒜米烧腊肉

image: 206175.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 盐 油 尖椒 蒜米 味精 生抽

taste: 蒜香

step: ['备腊肉，', '切片，', '少放油，放进腊肉炒匀，', '炒至出油，', '切点蒜米和尖椒，', '放进尖椒和蒜米，适当放点盐让尖椒入味，', '炒香，', '淋上生抽，放点味精炒匀装盘。', '好香辣的腊肉。']

---

记录 6645:

title: 无烟腊鱼排--烤箱美食

image: 206108.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼 盐 植物油 辣椒粉 花椒粉 孜然粉 腌鱼汁 调味粉

taste: 中辣

step: ['鱼排，', '切块，', '用清水清去血水，', '沥水装盆里，', '备米酒，辣椒粉，孜然粉，花椒粉，盐，腌鱼汁。', '倒进鱼盆里，', '腌制一天入味，途中翻面。', '烤盘上铺上锡纸，刷上油，', '铺上腌制好的鱼排，', '在鱼上刷上油，', '放进烤箱，', '上下火，180度，烤40分钟，途中刷油。', '烤香烤熟。']

---

记录 6646:

title: 泡椒鱼皮

image: 242436.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼皮 泡椒 精盐 醋

taste: 中辣

step: ['准备鱼皮、泡椒', '鱼皮用醋盐浸泡一会儿，洗净去腥', '将泡好的鱼皮切丝', '用泡椒汁浸泡鱼皮，密封冷藏', '浸泡10天8天的入味后，就可以装盘享用了', '酸辣爽口，味道很好']

---

记录 6647:

title: 芦蒿炒腊肉

image: 242385.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 芦蒿 腊肉 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材如图；', '芦蒿摘去老筋，洗净切段，腊肉切片；', '锅上火烧热，直接下入腊肉煸炒出油（我的这个肥的稍多所以没放油，瘦的腊肉可以放一点点油）；', '将腊肉煸炒出油，这个时候整个厨房都好香啊~^\_^', '下入芦蒿翻炒；', '翻炒1-2分钟至芦蒿断生，调入适量的盐和味精出锅即可~']

---

记录 6648:

title: 剁椒炒腊鱼

image: 241619.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊草鱼 剁椒 豆豉 大蒜 大蒜叶 生姜 生抽 食用油

taste: 中辣

step: ['因为腊鱼通常都比较咸，所以需要进行凉水侵泡或者热水煮一下。此处选择将腊鱼用凉水侵泡1小时，然后将腊鱼切成条；', '大蒜切片，生姜切丝，大蒜叶切断，豆豉用水泡2分钟，洗净待用；', '将锅烧热，倒入食用油，待油热之后，将腊鱼放入锅中煎炸，待一面煎黄以后翻到另外一边也煎黄；', '将腊鱼拨到一边，放入生姜，大蒜爆炒约1分钟；', '放入剁椒，豆豉，倒入凉水进行烧煮约5分钟；', '起锅前，放入大蒜叶翻炒30秒，淋上生抽即可；']

---

记录 6649:

title: 葱香腊肠蛋饭

image: 241166.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肠 鸡蛋 大米 葱 猪油 酱油

taste: 原味

step: ['准好食材。', '大米洗干净放进适量的水。', '腊肠切小块。', '放在饭锅里开煮。', '鸡蛋打出，加上少许酱油，进行调味。', '下油锅，把蛋液煎好。盛出。', '鸡蛋切小块。葱切小粒。', '饭煮好后加进少许酱油。', '加1小勺猪油，进行调味。', '最后放进蛋块和小葱粒，把它们一起拌均匀，即可。']

---

记录 6650:

title: 藜蒿炒腊肉

image: 240236.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 湘西腊肉 油 盐 红辣椒 大蒜籽 姜

taste: 原味

step: ['食材准备，腊肉可以先用热水煮掉一些咸味及杂质。', '藜蒿去叶去老根后，摘成小段备用', '腊肉切薄片，大蒜切末，辣椒切段，姜切片备用', '大火烧热锅，将腊肉片先放入进行煸炒出油', '再放入蒜末、辣椒及姜片，进行翻炒至肉片成熟，', '加入藜蒿段进行炒制，', '由于腊肉比较咸，临出锅之前，加少许盐，就可以出锅了', '简单好味的一道菜就出锅了，快配上一碗米饭吧。']

---

记录 6651:

title: 仔姜鸡片

image: 239800.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡胸肉 嫩姜 红菜椒 大葱 淀粉 蛋清 盐 生抽 料酒 胡椒粉 糖 烹调油

taste: 微辣

step: ['材料图。', '鸡肉切大片，加盐生抽料酒抓均匀。', '准备一个小碗，将生抽糖胡椒粉加水拌均匀，这里加上一点儿淀粉。', '往鸡肉中加一个蛋清，抓均匀。', '加上淀粉，拌均匀。', '大葱切段，辣椒切处，嫩姜去皮切片。', '炒锅倒油，烧热后将鸡肉片滑熟，出锅。这里可以用少量猪油，依自己的喜欢吧。', '锅回火上，将葱姜辣椒下锅炒香。', '将肉片回锅，翻炒后淋上之前兑的碗汁。拌均匀就可以出锅了。这里，可以淋小量鸡油，味道会更好。']

---

记录 6652:

title: 荷香糯米鸡

image: 239666.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡中翅 糯米 香菇 大瑶柱 料酒 盐 糖 蚝油 生抽 姜片 油 荷叶

taste: 咸鲜

step: ['糯米洗净后，用温水浸泡糯米2个小时，然后捞起沥干水备用。', '大瑶柱用清水浸泡2个小时，然后捞起，撕碎备用。', '冬菇用清水浸泡2个小时，捞起沥干水后切片备用。', '鸡中翅剁成小块，然后加入料酒，盐，糖，蚝油，生抽，油，姜片腌制1个小时左右备用。', '将糯米，瑶柱，冬菇加入到腌制的鸡翅中，搅拌均匀。', '用自动锅烧一锅开水，然后放入荷叶，拖水去涩味，大概1分钟即可捞起沥干水备用。', '用荷叶将食材包裹好。', '锅内加入1600毫升清水，放入蒸架，放上食材。', '盖上锅盖，启动【清蒸荷香鸡】功能，开始自动烹饪。', '待程序结束后，用余温继续焖15~20分钟再取出，然后剪十字口，即可享用。']

---

记录 6653:

title: 小炒腊牛肉

image: 239636.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊牛肉 红尖椒 大蒜 生姜 香菜 生抽 食用油

taste: 中辣

step: ['将腊牛肉洗净，切成大块，放到锅里用冷水烧煮，煮大约8分钟；', '取出腊牛肉，将腊牛肉切成厚薄适宜，均匀的薄片。这是考验刀功的环节，看看我的刀功还不错吧；', '将红尖椒洗净，切成圈；大蒜和生姜切片，香菜切断，备好待用；', '热锅，倒入适量食用油，将大蒜，生姜倒入锅中爆炒片刻，然后将尖椒放入锅里一起翻炒约2分钟；', '倒入腊牛肉一起继续翻炒约2分钟；', '倒入少量冷水，待水开之后，淋上适量生抽，放入香菜，拌匀之后起锅装盘。']

---

记录 6654:

title: 麻辣小龙虾

image: 238717.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 洋葱 青椒 尖椒 芹菜 盐 味精 糖 蒜 豆瓣酱 小米椒 花椒 料酒 老抽

taste: 麻辣

step: ['小龙虾买回来后放入桶中养2个小时以上，水中滴几滴香油，有助于龙虾吐出脏东西，中间用筷子搅拌几次，会看到水变脏，多换几次水，将龙虾充分洗净，用手拉住龙虾尾巴的中间那片尾甲，抽出虾肠。', '准备配料：洋葱切粗丝，蒜拍扁，尖椒切1厘米左右的辣椒圈，洋葱、蒜和尖椒放在一个盘子里；青椒切块，芹菜摘去叶片切段和青椒放一个盘子里，小米椒适量。', '郫县豆瓣剁细备用。', '锅中坐油，油温5成热放入适量花椒，炸制片刻后捞出花椒粒。', '倒入大蒜，洋葱、尖椒炒出香味。', '放入豆瓣酱炒出红油。', '放入小龙虾翻炒一会，调入适量料酒和老抽继续翻炒片刻。', '加入清水至刚好没过小龙虾，水开后改中火焖烧。', '焖烧一会后剪入小米椒圈圈，这个要按照个人的辣阈适量添加（一根小米辣就可以很辣）。', '汤汁烧至剩三分之一时放入青椒和芹菜烧制一会至青椒断生。', '大火收汁，调入适量的盐、糖，少许味精提味即可，把龙虾在汤汁中浸泡一会味道更佳~']

---

记录 6655:

title: 青椒炒腊肉

image: 238355.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 大蒜粒 大蒜叶 豆豉 青椒 生姜 生抽

taste: 中辣

step: ['将腊肉洗净，切成大块，放到锅里用冷水煮开，大约煮5分钟左右；', '取出腊肉，将腊肉切成厚薄适宜，均匀的肉片；', '将青椒洗净，切成斜段；蒜粒和生姜切片，大蒜叶切成小段，豆豉用水泡2分钟洗净待用；', '热锅，将青椒放入锅里爆炒，待青椒炒成7成熟，盛出来待用；', '热锅，倒入少量食用油，放入蒜和生姜爆炒片刻，将腊肉倒入锅中，继续翻炒2分钟；', '将炒好的青椒，大蒜叶，豆豉倒入锅中，一起翻炒约2分钟，使得青椒，腊肉和各种调料的味道充分混合；', '倒入少量冷水，待水开之后，淋上适量生抽，起锅装盘；']

---

记录 6656:

title: 青椒炒油渣

image: 237147.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 油渣 青椒 蒜 盐 猪油

taste: 微辣

step: ['事先准备好炼好的油渣，我这个炸过了一点点，但还是不影响口感，如何偏很黄很黑的话就不要吃了', '把青椒和蒜切好备用', '先用热锅把青辣椒和蒜干煸一下装碗里待用', '然后放油把油渣炒一下放水煮，如果油渣带皮，一开始要多放点水煮软，不然咬不动！', '油渣煮软后加点盐', '再倒入事先干炒过的青椒，蒜末一起翻炒', '最后放点老干妈出锅']

---

记录 6657:

title: 大家都爱的国民菜----糯米蒸排骨

image: 236665.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肋排 糯米 淀粉 生抽 豆瓣酱 黄豆酱 芝麻油 花椒油 白糖 大葱末 姜末

taste: 咸鲜

step: ['糯米提前一晚用清水浸泡。', '排骨洗净，滤干水份。', '放入调味。', '拌匀，蒙上保鲜膜，入冰箱冷藏过夜，如果没时间，腌制1-2个小时也可以的。', '第二天，在排骨里面加入一勺淀粉，拌匀。', '将泡好滤干水份的糯米粘在排骨上。', '平铺在盘子里。', '上锅蒸，水开后蒸1-1.5个小时即可，我的糯米泡少了，最后有一小部分排骨没有糯米可裹了。']

---

记录 6658:

title: 子姜烧鸭

image: 236625.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 子鸭 子姜 油 蒜 花椒 辣椒面 盐 酱油

taste: 中辣

step: ['子鸭巛水', '少油中大火爆鸭，逼出鸭油，中途放花椒粒一起爆炒', '鸭肉干身时，加料酒、老姜、白糖，酱油（可生抽老抽混合）稍多点，翻炒上色', '倒开水，掩住鸭肉，大火烧开，中小火焖煮', '大概二十分钟，水差不多收大半干，下子姜块，我切的滚刀，味道还行，但不喜欢姜的想尝尝太大块了，还是切片好。下盐，尝味', '大概二十分钟，水差不多收大半干，下子姜块，我切的滚刀，味道还行，但不喜欢姜的想尝尝太大块了，还是切片好。下盐，尝味', '直到全炒干身，锅里没什么汤汁时，下辣椒面继续翻炒', '完全炒干下点芝麻炒一下装盘', '味道还行，如果加泡椒泡姜应该更好吃。如果糖多点，放干辣椒多，加醋就是怪味鸭了']

---

记录 6659:

title: 湖南剁椒鱼头

image: 236352.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 包头鱼鱼头 料酒 生抽 胡椒粉 盐 姜 葱 剁椒

taste: 中辣

step: ['包头鱼鱼头一个，对半切开，下颌相连。清洗干净。', '配置腌料：料酒、生抽、胡椒粉、少量盐（超市买的剁椒，有的很咸，就不用放盐）。', '鱼头放入腌料中，腌料涂抹均匀整个鱼头。腌制30分钟。', '取一盘子，姜葱铺底。', '放上腌制好的鱼头。', '在鱼头上均匀铺上一层剁椒。', '水开后，上锅，大火蒸10分钟，焖2分钟。', '起锅大火热油。', '取出蒸好的鱼头，撒上一层香葱粒。并浇上热油，即可。']

---

记录 6660:

title: 腊肉炒萝卜干

image: 235605.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 萝卜干 湘西腊肉 蒜瓣 油 白糖 小米椒 清水

taste: 微辣

step: ['腊肉用清水浸泡15分钟左右，用刷子刷干净表面烟熏过的黑色，萝卜干同时浸泡片刻', '烧开适量水，放入洗净的腊肉大火煮20分钟左右', '煮肉的时候洗净辣椒切丝、蒜瓣去皮拍碎', '煮过水的腊肉捞起冲洗一下，切薄片', '放入蒸锅内蒸20分钟后取出', '烧热油锅，下蒜蓉爆香', '倒入萝卜干煸炒片刻', '加上适量清水，遮上锅盖焖煮10分钟左右', '调入辣椒丝', '倒入蒸好的腊肉', '调入白糖中和一下咸味，翻炒均匀，铲起即可']

---

记录 6661:

title: 家常剁椒鱼头

image: 235425.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 盐 料酒 定粉 生姜 大蒜 剁椒 茶油 老抽

taste: 中辣

step: ['鱼头，备用', '把鱼头收拾干净，正方两面，都弄干净，去鳃', '准备一小碗，里面加了盐，料酒，老抽，搅拌加入定粉，备用', '把上面调好的料汁，在鱼头上，正反两面都抹上，腌制10分钟', '准备生姜，大蒜切丝（这里还可放入大葱等香料）', '剁椒，这是自家做的，很香，', '准备一盘子，现在盘子上铺上一层生姜大蒜，然后再把鱼头放上去，上面放好生姜大蒜和剁椒', '大火蒸12分钟，在出锅前热油淋上鱼头上', '出锅，开吃了', '很辣，不过很入味']

---

记录 6662:

title: 剁椒鸡腿蒸芋头

image: 235077.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡腿 芋头 姜片 料酒 盐 剁椒 米粉 蚝油 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['剁成小块的鸡腿中放入适量的盐，姜片、料酒和蚝油；', '搅拌均匀腌制一、二个小时；', '切成小块的芋头放入盐和五香粉和胡椒粉，搅拌均匀，腌制一个小时；', '再放入米粉拌匀，拌好的芋头平铺在盘底；', '再将腌制好的鸡腿码放在芋头的表面上；', '再在上面放上剁椒；', '放入高压锅中，上汽后转为小火，10分钟，拿出来后撒些小葱末即可；', '热腾腾的端上桌，吃时也可以拌均匀。']

---

记录 6663:

title: 辣鳖子

image: 234587.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 青椒 面粉 盐

taste: 微辣

step: ['准备六七个辣椒，洗净，如怕啦可以把辣椒仔去除，', '把青椒切成丝，不要太细，', '放少许盐，一盘菜的量足矣', '在加些许面粉，适量加，可以先加点在搅拌均匀，加些许水', '搅拌成这个样子，把盐和面粉搅拌好就可以进行下一步', '把锅洗净加油烧热', '把交班好的倒入油锅摊平', '一分钟后翻个面，散了不要紧，', '等摊至金黄色或者成型可以用铲子倒散，翻炒至熟就可以了', '起锅装盘，美味佳肴就OK了。']

---

记录 6664:

title: 五花肉白菜羹

image: 234576.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 熟五花肉 白菜 辣椒酱 盐 味精 水淀粉

taste: 微辣

step: ['食材：熟五花肉（已切丝）、白菜（已清洗切开）、水淀粉', '烧锅倒油烧热，下入已切好的熟五花肉翻炒翻炒。', '随后，合入已切好的白菜翻炒一下。', '接着，加入一些清水煮开至熟。', '然后，加适量的辣椒酱。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀。', '最后，加入水淀粉。', '勾芡翻匀，即成。']

---

记录 6665:

title: 乡里腊肉炒蒜苔

image: 233718.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 乡里腊肉 蒜苔 大红椒 小红椒 大蒜 盐 生抽 老抽

taste: 咸鲜

step: ['蒜苔用手扳成3厘米左右的段', '腊肉放高压锅蒸10分钟', '切片', '大红辣椒切块，大蒜切粒，小红椒切末', '锅里放植物油放腊肉中火煸至腊肉卷曲，盛出来', '炒腊肉的用将蒜苔大火煸炒2分钟', '放红辣椒大蒜粒加适量盐煸炒2分钟', '将炒好的腊肉放进去加生抽，老抽快速拌匀即可', '看看透明的哦！']

---

记录 6666:

title: 剁椒鱼头

image: 233588.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼鱼头 剁椒 油 盐 姜 蒜 大葱 香葱 香菜 料酒 蒸鱼豉油 白胡椒粉

taste: 中辣

step: ['鱼头清洗干净，用姜片、大葱、白胡椒粉、盐、料酒腌制鱼头1个小时以上。（将盐和白胡椒粉分别涂抹在鱼头的里外）', '剁椒是自己提前做好的，称出40克左右备用。（自己制作的剁椒不是特别咸，味道很不错）', '大蒜4瓣，和适量的香葱、香菜都切成碎，姜切丝。', '将姜丝和蒜末混合，倒入料酒和蒸鱼豉油。', '调成料汁。', '鱼头放入盘中，将调好的料汁均匀的撒在有头上，姜丝和蒜末拜访均匀，（鱼头的底部多放些姜丝）', '然后均匀的撒上一层剁椒。', '蒸锅水开后放入鱼头，15-20分钟即可。', '将蒸好的鱼头取出，撒上香葱和香菜末。', '再少一点点的热油，浇在鱼头上就可以上桌了。', '特别的鲜嫩，太好吃了。']

---

记录 6667:

title: 香辣蟹

image: 232903.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 阳澄湖大闸蟹 什锦蔬菜

taste: 麻辣

step: ['买回来的大闸蟹先用大碗装清水清洗干净！', '准备材料，品种选择自己喜欢的蔬菜口味！', '当然作料也是少不了的！', '锅里加水放蒸盘蒸15分钟！', '炒锅加热倒入食用油，烧至9层热放入生姜颗粒和准备好的蔬菜，翻炒放入盐和鸡精', '倒入到碗里', '同样热锅加油烧至9层热放入生姜粒，花椒，辣椒翻炒两下放入红油豆瓣酱（这是我的法宝，婆子妈亲手自制的。）倒入酱油和红油辣椒，然后放盐和蒸好的蟹，烧5，6分钟左右起锅时放入鸡精和切好的葱白和大蒜粒。', '倒入在刚刚装蔬菜的大碗里撒上葱花趁热吃！']

---

记录 6668:

title: 带上凤爪飞！泡椒凤爪

image: 232815.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡爪 蒜头 香菜

taste: 麻辣

step: ['鸡爪清洗干净剪掉指甲，红椒、蒜头切断备用；', '水煮开后，倒几滴油；', '放入鸡爪、姜和料酒，大概煮十五分钟后起锅；', '煮熟捞出并用清水冲洗干净备用；', '将水烧开，放入红椒、蒜头、红九九火锅底料75g（重口味者可再加10—15g底料）；', '加热待底料化开；', '将焯水过的鸡爪放入卤汁中，再加热约三分钟熄火，盖上锅盖，浸泡约30分钟（想要再入味些浸泡时间可加长）后装盘；', '当当当当，太高逼格了！']

---

记录 6669:

title: 凉拌仔鸡

image: 231300.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 仔鸡 鲜姜 料酒 香葱 大蒜 姜末 生抽 陈醋 盐 白糖 豆豉辣酱

taste: 酸辣

step: ['仔鸡去除杂毛，清洗干净', '与凉水，姜块，同入炖锅中', '水开后，撇去浮沫，倒入料酒，盖盖慢炖40分钟左右', '仔鸡捞出，自然晾凉', '将仔鸡拆块，喜欢冰凉口感可以蒙上保鲜膜入冰箱冷藏一段时间', '将鲜姜、香葱、大蒜剁成碎末，与盐、白糖、生抽、陈醋、豆豉辣酱同入碗中，调成料汁', '将料汁均匀地淋在鸡块上，即可食用', '料汁慢慢渗入到肉中，有滋有味', '经过冷藏后的鸡肉更加爽口']

---

记录 6670:

title: 麻辣小龙虾

image: 231084.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 葱 姜 蒜 麻椒 干红椒 花椒 八角 桂皮 香叶 生抽 糖 郫县豆瓣酱 盐 料酒

taste: 麻辣

step: ['将小龙虾放在水中反复冲洗，至水色变清后用牙刷将小龙虾刷洗干净。', '从头的两侧抠出虾腮，用剪刀剪掉。', '用手捏住小龙虾尾部中间的一片，旋转一下向外拉，抽出虾肠，剪掉腹部的腿。', '准备好香料，将葱切段，姜切片。', '干辣椒剪去蒂，用清水浸泡约10分钟。', '锅内放入平时炒菜两倍的油，放入花椒、麻椒、八角、桂皮、香叶爆香。', '放入葱姜蒜和泡好的辣椒爆香。', '加入豆瓣酱炒出红油。', '将小龙虾放入锅中翻炒至表面变色，', '加入糖和生抽翻炒均匀。', '锅内加入适量清水，加入适量盐，大火烧开后盖上锅盖焖七八分钟。（水量不要没过龙虾，加入啤酒也可以）', '大火微微收下汤后关火，将龙虾浸泡在汤中入味。（汤不要收干哦）']

---

记录 6671:

title: 土豆腊肠焖饭

image: 230546.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 大米 腊肠 小土豆 青豆 盐 料酒 酱香鲜 色拉油 砂糖 蒜瓣

taste: 咸鲜

step: ['我家只有湖南的腊肠，其实我更喜欢广式的', '腊肠切成小片用料酒腌制一会', '土豆去皮切成小块', '起油锅爆香蒜片', '放入腊肠片翻炒', '再加入土豆块翻炒', '加点盐调味', '加入酱香鲜', '加点砂糖', '像平时一样用电饭煲煮饭', '煮开后加入土豆腊肠一起焖煮', '等到米饭水快收干时放入汆熟的青豆再次完成煮饭程序', '程序结束后搅匀即可食用，还可以加点鸡精和猪油，味道更好', '成品图', '成品图']

---

记录 6672:

title: 塔吉锅腊饭

image: 230215.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米 鸡翅 芥兰 西兰花 胡萝卜 生鸡蛋 腊肉 广味香肠 番茄酱 盐 黑胡椒 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['用清水浸泡一个小时这样做可以让米粒充分的吸足水分', '将大米平铺在塔吉锅的底部', '倒入清水水量微没过大米最好', '再放上一勺食用油', '盖上盖子，烤箱上下火180度加热8-10分钟烤出来的米饭会更加松软，可以让米粒的香气充分的释放出来，当然我们也可以在家中的炉灶上加热~', '将鸡翅切花刀', '洒上黑胡椒', '放上番茄酱、盐、黄酒、抓匀放置一旁备用', '将腊肉切片', '将广味香肠切片', '将胡萝卜切片', '将耗油倒入碗中', '放盐、生抽、黄酒，再放入黑胡椒和白胡椒拌匀', '我们把芥蓝、西兰花用开水汆烫一下', '放入些盐', '出锅的时候再放入冰水中拔一下这样处理会让汆烫出来的蔬菜更绿、更脆', '把胡萝卜放进油中翻炒一下胡萝卜中的营养元素是脂溶性的过油后会更容易让人体吸收', '把提前准备好的食材以及香菇和口蘑按照顺序码放好', '上面再加上两颗生鸡蛋', '淋上酱汁盖上盖子', '再加热10到15分钟', '出锅后，撒上黑胡椒Jiang~Jiang~我们的暴走塔吉锅腊味饭就完成啦~']

---

记录 6673:

title: 腊肠焖饭

image: 229976.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 大米 水 橄榄油 腊肠 盐 鸡粉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '大米淘洗干净，用水泡发半小时', '腊肠洗净切片', '往泡好的米饭里面加少量的食盐、鸡粉和橄榄油', '往泡好的米饭里面加少量的食盐、鸡粉和橄榄油', '用勺子将米饭搅拌均匀', '将腊肠均匀地铺在米饭上', '用高压锅焖煮完成后即可']

---

记录 6674:

title: 剁椒鱼头

image: 229523.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖鱼头 湘西剁椒 葱 姜 蒜瓣 玉米油

taste: 原味

step: ['鱼头里外洗干净，控干水份，从中间劈开。', '鱼背也划上几刀以便入味。', '控水备用', '准备剁椒', '盘子底铺上葱姜蒜', '鱼头放上后，表面铺满剁椒', '放入蒸锅大火烧开后蒸10到12分钟左右', '出锅后撒上蒜末和葱花，淋上一勺热油即可。']

---

记录 6675:

title: 长沙口味虾

image: 229054.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 郫县豆瓣酱 紫苏叶 料酒 生抽 老抽 花椒 八角 桂皮 朝天椒 青椒 香菜 啤酒

taste: 超辣

step: ['虾放盐养一半天,时间不够可以省略', '先剪去钳和脚～便于清洗肚子~', '一定要用刷子刷干净', '剪去头部，背部剪开一刀～', '备齐材料', '油可以稍多一些，入姜蒜花椒大料香叶爆香', '郫县豆酱炒香出红油', '入虾', '炒至虾壳变红', '加入啤酒，330毫升听装，不要用冰啤酒！', '煮开后入紫苏', '加入辣椒煮20分钟左右', '加入香菜～准备出锅', '成品~比外面餐馆好吃太多！主要是知道自己口味～第一次做口味虾~非常成功～可惜没买到魔芋～不然更赞啦啦啦~']

---

记录 6676:

title: 板栗烧鸡翅

image: 228775.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡翅中 板栗 姜 葱 蒜 番茄酱 蚝油 生抽 食用油 盐 白糖

taste: 咸鲜

step: ['准备鸡翅中和鲜板栗', '姜葱蒜切好备用', '板栗掰开两半', '鸡翅中烫一下水捞起来切块', '锅里烧热油把鸡翅放进去煎', '煎好反过来煎另一面，顺便把姜蒜放进去', '待另一面也差不多煎好的时候加一勺番茄酱', '两勺生抽', '一勺蚝油', '适量的白糖', '混合所有调料翻炒均匀再把板栗放进去翻炒一会', '加适量温水没过板栗和鸡翅', '大火烧开转小火烧至汤汁快收干的时候，尝尝味道，不够再加点盐调味', '最后撒上葱花就可以出锅了', '这绝对是一道好吃又下饭的家常菜，喜欢的学起来。']

---

记录 6677:

title: 鸭子的最好归宿---仔姜烧鸭子

image: 227400.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 新鲜鸭肉 小尖椒 郫县豆瓣酱 菜籽油 仔姜 蒜瓣 美味鲜酱油 花椒

taste: 超辣

step: ['把仔姜和小尖椒洗净。辣椒红绿各半，这样好看。', '大蒜一个', '把姜切成薄片，辣椒切成小圈。', '大蒜拍碎。', '新鲜的鸭肉用清水洗干净，沥干水分。', '准备一把花椒。没有也可以不放。', '锅里多倒些油。', '油冒烟以后把鸭肉倒进去。', '反复翻炒。', '加入蒜末。', '撒入花椒。', '这时候需要一直煸炒，人不要离开锅，一直爆炒到锅里只有油冒烟水分了为止。大约需要10分钟左右。', '加入2汤勺郫县豆瓣酱。', '翻炒均匀。', '倒入2/3的姜片和辣椒。', '翻炒均匀，炒2分钟左右。', '倒入清水，超过鸭肉1CM左右。', '大火烧开，转中火。', '一直烧到水分快要干的时候倒入2汤勺酱油，放入剩余的姜片和辣椒。', '大火收汁，翻炒均匀，大约2分钟即可出锅。可以在这个时候撒入适量的鸡精调味。']

---

记录 6678:

title: 麻辣小龙虾

image: 226871.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 花椒 姜片 酸片 葱段 小龙虾料包

taste: 麻辣

step: ['小龙虾用牙刷清洗干净并且挑线', '小龙虾用料酒泡10分钟，用清水开始，5分钟虾皮变红色即可', '炒锅倒入油，蒜片、姜片、花椒，爆炒之后炒出香味，然后放入小龙虾、青椒、洋葱，爆炒3-5分钟', '随后加入少量水和葱段，闷煮，稀释干水让调料入味后即大功告成']

---

记录 6679:

title: 香辣小龙虾

image: 226695.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 大骨高汤 郫县豆瓣酱 小米辣椒 红剁辣椒 八角 桂皮 香叶 草果 大蒜球 姜 生抽 老抽 蚝油 紫苏叶

taste: 中辣

step: ['把小龙虾去头，留着虾钳，用刷子在流动的清水中清洗干净，这个步骤时间有点长，但是一定要洗干净', '把清洗干净的小龙虾放入油锅中炸1分钟左右，只要虾子变成红色就捞出来，时间不能太长，不然虾子容易变老', '油炸好的小龙虾😤😤', '锅中放入炸虾剩下的油，稍微多一点，把豆瓣酱，红辣椒，小米椒，姜，大蒜末，桂皮，八角，香叶，草果依次倒入油锅中炒香，然后倒入高汤熬煮10分钟左右，接着倒入炸好的小龙虾翻炒，加入紫苏叶焖8分钟😋', '8分钟后的成品，加入鸡精和香油！盛盘！😆', '因为是女儿带给朋友吃，所以打包咯！😊😤😻😙']

---

记录 6680:

title: 麻辣小龙虾

image: 225216.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 油 啤酒 八角 花椒 干辣椒 生姜 大蒜头 郫县豆瓣酱 香油豆瓣酱 小葱 盐

taste: 麻辣

step: ['小龙虾', '先把小龙虾尾翅中间一片拉出抽出虾肠', '再反复清洗至水清撤不浑浊后再加入清水能浸没龙虾加入盐静养15分钟后洗净捞起', '准备所有调料（小葱葱白和葱叶分开切）', '热锅倒入油，温油倒入花椒', '炸出香味后捞起不用', '再把香油豆瓣酱和郫县豆瓣酱加入炒出红油', '加入姜蒜，葱白，八角和干辣椒炒出香味', '倒入龙虾不断翻炒至虾身变色倒入啤酒', '2瓶啤酒刚好能浸没龙虾', '盖上大火煮开后转中小火煮熟透', '之后打开加入葱花后熄火出锅']

---

记录 6681:

title: 自制青剁椒

image: 225087.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 青辣椒 大蒜 姜 糖 盐 白酒

taste: 酸辣

step: ['准备好所有材料', '沥干水的辣椒切成小丁，不要太碎。', '切好的辣椒放在干净无水无油的盆中待用', '生姜、大蒜切成岁末', '把所有材料都放入盆中', '全部材料搅拌均匀', '放入一勺白酒', '最后放人干净的瓶子里常温下腌制一个星期', '一个星期后就可以做菜拌面吃了']

---

记录 6682:

title: 腊肉炒莴笋

image: 225076.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 莴笋 葱 盐 油

taste: 其他

step: ['一个莴笋洗净（买的时候已去皮），在去掉筋络，切成薄片', '腊肉蒸熟后切片，越薄越好', '炒锅放少许的油，放入腊肉小火煸炒，煸炒至腊肉变得半透明并出油，放入葱花煸炒出香味', '放入莴笋大火翻炒', '炒至莴笋开始变软，放少许的盐调味即可出锅']

---

记录 6683:

title: 彩椒炒腊肉

image: 224855.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 彩椒 姜 蒜头 小葱 豆瓣酱 湖南椒

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需要的材料，黄彩椒忘记放进来了', '腊肉用水煮20分钟至8成熟', '捞起来切小片', '彩椒也切小片，姜、蒜和湖南椒切小段备用', '热锅少油，放腊肉片煸出油', '放豆瓣酱、姜、蒜和湖南椒混合炒均', '倒入彩椒片快速炒至断生（我又放了几片黄瓜片）', '放盐和小葱炒均提味即可', '起锅上桌喽']

---

记录 6684:

title: 剁椒拌绿茄

image: 224755.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 绿茄 剁椒 青辣椒 红辣椒 大蒜 盐 生抽 香油 白糖 色拉油

taste: 中辣

step: ['材料集合图。大蒜我忘拍。', '茄子切大小基本一致的条状，青椒、红椒切碎。大蒜切末。茄子放于微波碗中高火叮8分钟。', '叮茄子的时间里，平底锅烧热，加适量色拉油，油烫加入大蒜末、剁椒，爆出香味。', '加入青椒、红椒碎，炒至断生。', '加入适量生抽，混合均匀。', '茄子叮熟，放在大碗中。', '炒好的材料放在碗中。', '加适量盐、白糖、香油拌匀即成。', '放凉后，装盘。']

---

记录 6685:

title: 泡椒猪蹄

image: 224465.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪蹄 姜 小葱 料酒 生抽 香醋 泡椒 花椒 蒜泥 精盐

taste: 微辣

step: ['猪蹄剁好，洗净。', '入锅加入姜葱烧开清水，焯水。', '焯水后，用温水洗净，再入高压锅，加少许盐，压20分钟。', '备好蒜泥，和泡椒，取几只泡椒切碎。', '黄瓜切小块。', '调料碗里加入蒜泥，泡椒末，加入香醋，生抽拌匀。', '锅里加入泡椒、花椒，烧开。', '加入高压锅压过的猪蹄，煮开，关火。', '装入碗中，连汤一起，泡1、2小时，或放冰箱更长时间。', '或者锅中捞出猪蹄用拌好的调料拌匀即可享受。']

---

记录 6686:

title: 糖醋蒜香尖椒

image: 224325.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 尖椒 蒜头 香醋 白糖 生抽 清水 盐

taste: 酸甜

step: ['食材：尖椒、蒜头（已拍扁切开）', '将尖椒切开去蒂茄子清洗一下。', '放在案板上切开，待用。', '随后，在碗中加2勺香醋。', '加3勺白糖。', '加4勺生抽、。', '加5勺清水。', '加适量的盐。', '调味成糖醋汁，待用。', '烧锅倒油烧热，下入切好的蒜头炝锅。', '接着，下入切好的尖椒翻炒翻炒。', '然后，搁入调好的糖醋汁调味煮开。', '最后，煮至尖椒熟软，汤汁浓稠，即成。']

---

记录 6687:

title: 五香卤牛肉

image: 224127.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛腱子肉 洋葱 柠檬 八角 桂皮 草果 花椒 香叶 干辣椒 姜 盐 料酒 生抽 老抽 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的牛肉。', '准备好八角、桂皮、草果、花椒、香叶、干辣椒、生姜等，洋葱、柠檬洗净。小粒香料放入香料球中。', '牛肉切大块，洗干净。', '锅中放水，放入牛肉和姜、料酒，煮5分钟左右去杂物和血沫，捞出洗净沥水。', '锅中放入焯过水牛肉，再放入生抽，老抽，糖，盐，料酒和各种香料，放入几片柠檬，再加水，水要没过牛肉，烧沸后撇去浮沫，大火烧15分钟，转放入电饭煲中炖3个小时左右。', '煮到肉质酥软，用筷子容易插入时，放入切碎的洋葱，煮五分钟，关火。', '卤好的牛肉继续浸泡在卤水中4个小时，捞出沥干。']

---

记录 6688:

title: 酒桌上的宠儿【手撕黄鳝】制作详解

image: 260988.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小黄鳝 紫苏叶 蒜蓉 孜然粉 韭菜 辣椒粉 鸡精

taste: 微辣

step: ['小黄鳝适量，滤去水份，倒入带盖的容器中。加入两大勺盐迅速盖上盖子（盖盖子个一定要快，否则黄鳝会乱窜），盐会蛰去鳝鱼外部的涎，逼出体内的脏气。5分钟后再加入一勺盐摇晃均匀，再静置5分钟。再用手抓出鳝鱼外部的涎，再放入水中逐一清洗，换水后再洗一遍。再用盐清洗第二遍，外部的涎就干净了。', '锅里刷少量的油再倒入黄鳝，盖上盖子开小火。黄鳝煎死后翻动鳝鱼，小鳝鱼会先打卷，先拔向锅边，将大鳝鱼拨到锅中间，煎的时候火一定要小，要不停翻动。黄鳝越大，要卷起来的时间就越长。当较小的黄鳝卷起来后，扒到锅边，避免煎糊。当黄鳝两面都煎香后，夹出备用。', '新鲜紫苏摘取适量叶子切成丝；韭菜花切成段备用；大蒜子剁成蒜蓉；辣椒粉、孜然粉各适量。', '锅烧热去油，光锅。倒入蒜蓉小火炒香，再倒入辣椒粉一起炒香。倒入适量的盐、鸡精、孜然粉炒均。加入适量的油，将香料炒香后倒入黄鳝。加入韭菜花、淋入适量白醋，最后加入紫苏炒均起锅。', '成品图']

---

记录 6689:

title: 麻辣小龙虾

image: 259964.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 白芷 姜 麻椒 辣椒段 八角 丁香 辣椒片 桂皮 蒜 肉蔻 香叶 葱 茴香

taste: 麻辣

step: ['将买来的新鲜小龙虾清洗干净，用剪刀将虾腹剪开，这样可以快速入味。', '按照描述准备香料。', '炒锅放油，加热到六成热。', '倒入准备好的香料，文火炒制，大约3分钟后，香味达到最浓，放入食盐，咸淡自己掌握。', '倒入小龙虾，慢慢炒制，如果你炒料的油比较少，或者不喜欢那么油腻，可以加入适量水，待小龙虾完全变色入味后捞出。', '将小龙虾装盘，倒入汤汁即可食用！']

---

记录 6690:

title: 香辣小龙虾

image: 259210.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 蒜 葱 香叶 桂皮 花椒 八角 辣豆瓣酱 糖 五香粉 料酒

taste: 中辣

step: ['小龙虾在水里养一会儿，洗净去虾线沥干，我买到的是处理好的焯过水的，所以是红的。葱切段，蒜剥皮。', '在锅中多加一些油，烧热。', '下入小龙虾翻炒。', '加入所有香料翻炒均匀，盛出备用。', '在锅中剩下的油中加入辣豆瓣酱，翻炒至混合均匀。', '放入小龙虾，加入料酒，糖，五香粉，和适量水，不要没过小龙虾。汤汁收的差不多就可以出锅了。']

---

记录 6691:

title: 腊肉炒蒜苗

image: 258466.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 蒜苗

taste: 咸鲜

step: ['准备腊肉、蒜苗、生姜、小辣椒（喜欢吃辣的可以多放点哦）', '腊肉我一般选取金字五花腊肉，吃过几次，味道比较好，就一直用了，哈哈', '将腊肉切成片，蒜苗切成段，再将佐料切好', '先将腊肉放入油锅中翻炒（不要太熟）', '再将其它食材放入进行翻炒，放入少许盐、味精', '色正味浓的腊肉炒蒜苗就出锅了，下饭下酒都很不错哦。']

---

记录 6692:

title: 【湘乳烧鲈鱼】神厨让你目瞪口呆

image: 258350.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲈鱼 姜丝 豆腐乳 小红椒 黄酒

taste: 微辣

step: ['选用活鲈鱼一条，擦干水份，用勺子把刮去鱼鳞，去鱼鳞将鲈鱼洗净，用抹布沾干水份。用两双筷子从鱼鳃上部穿过插入鱼肚，右手握紧筷子，左手抓住鱼身相向用力，拉出鱼鳃和内脏，再将鱼清洗干净。', '在鱼背上打上工字花刀，将鱼头、鱼身、鱼尾用盐抹均匀，挂起沥干水份。', '选用红油豆腐乳四块，用筷子搅碎备用。', '锅烧热，去油光锅。转小火再加入适量冷油，锅四周和底部撒入少量的盐，防止鱼粘锅。放入鲈鱼，转动锅子，煎到鱼的每个部位，一面煎好后将鱼翻面，同样的方法煎每个部位。', '加入适量黄酒，盖上锅盖焖15秒。', '开盖加入适量的水、豆腐乳、姜丝、小红椒、老抽，盖上锅盖焖3分钟，3分钟后转成中小火，火大了会干汤。用滚汤浇烫鱼的上面一样可以将鱼弄熟（鱼煮后会软，菜鸟就别去翻了，免得弄烂了）。再加入适量的胡椒粉和鸡精，继续用滚汤浇烫，每个部位都要浇到。这样一道美味的湘乳烧鲈鱼就完成了。', '成品图']

---

记录 6693:

title: 五花肉生菜炒年糕

image: 256546.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 熟五花肉 生菜 年糕片 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：熟五花肉（已切丝）、生菜（已清洗切开）、年糕片', '取平底锅置火上倒油烧热，下入切好的熟五花肉，加适量的生抽。', '翻炒翻炒。', '接着，合入年糕片翻炒翻炒至软。', '然后，合入切好的生菜翻炒翻炒。', '最后，加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 6694:

title: 香辣炖羊肉

image: 253197.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 羊腿肉 胡萝卜 铁棍山药 香菜 大葱 大蒜瓣 干辣椒 花椒 八角 香叶 冰糖 醋 匈牙利梅子酒 生抽 老抽 盐 玉米油

taste: 微辣

step: ['羊肉切块焯水备用', '准备所有调料和辅材，胡萝卜山药去皮', '锅烧热，下油，葱蒜爆香', '放八角，香叶，花椒，干红椒，冰糖爆香', '放入羊肉翻炒', '放生抽', '放老抽，翻炒', '放匈牙利梅子酒（没有的可以选用其他酒类，但味道可能不如这个香），一勺香醋（为了使肉容易烂），开水没过羊肉', '我用的是这种酒，是匈牙利产的一种梅子酒，细长的瓶颈。', '炖羊肉的过程中，把胡萝卜和山药切滚刀块。注意，早切了山药会变黑。', '小火炖到半小时时，放胡萝卜，盐', '放入山药，翻拌均匀', '再炖10-15分钟收汁，出锅', '装盘，撒上香菜', '成品，满屋子都飘着羊肉和香菜混合的香味，配上碗香米饭，开吃。']

---

记录 6695:

title: 蒜苗炒腊肉

image: 253155.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花菜 腊肉 蒜 蒜苗 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['将腊肉下入滚水中煮至半熟；', '花菜切小朵，煮过的腊肉切片；', '将花菜下入滚水中烫至半熟；', '热锅，加入腊肉片翻炒出油；', '加入蒜片炒香；', '加入烫过的花菜炒熟；', '加入蒜苗段炒熟，起锅前加入少量盐和糖。']

---

记录 6696:

title: 辣炒鱼肚

image: 253038.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼肚 尖辣椒 油 盐 味精 料酒 生抽 葱 姜

taste: 微辣

step: ['主辅料：鱼肚、尖辣椒', '锅中放入清水，加葱姜，放入洗净的鱼肚。烧开后，小火煮制20分钟，至鱼肚熟透。', '把煮熟的鱼肚捞出，晾凉备用。', '把尖辣椒洗净，切段。', '把鱼肚切块。', '热油，放入葱姜炒香。', '放入鱼肚。', '烹入料酒。', '加适量生抽。', '翻炒均匀。', '放入尖辣椒翻炒。', '加盐、味精调味。', '炒至尖辣椒稍稍塌秧发软，即可关火。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 6697:

title: 酸菜煮牛蛙

image: 252715.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酸菜 牛蛙 姜片 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：酸菜、牛蛙（已洗净剁开）、姜片', '将酸菜拆开包装放在案板上切开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入姜片炝锅。', '随后，下入剁好的牛蛙，加适量的料酒。', '翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开至熟。', '然后，合入切好的酸菜翻动一下煮开，煮上2分钟。', '最后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 6698:

title: 辣子鱼块

image: 251644.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼 油 盐 生抽 老抽 干辣椒 干花椒 葱 姜 大蒜 料酒 玉米淀粉 熟白芝麻

taste: 麻辣

step: ['草鱼买回来后清洗干净（草鱼太大，我只买了一半，在买的时候，店家会帮忙去除了内脏，刮去鱼鳞）', '准备好干辣椒段、干花椒、葱段、姜条、蒜片', '草鱼切小块，并放入盐、料酒、生抽、老抽和少许白胡椒粉', '搅拌均匀后腌制20分钟左右', '炸之前放入玉米淀粉拌匀', '锅中倒入较多的油，再放少许盐（可起到防溅作用）', '大火将油烧热后下入鱼块，转中火炸制，期间要用锅铲推动，如果有粘连的要分开', '直到炸至表面金黄，有点硬度即可捞出', '倒出多余的油，锅中留适量油，放入花椒爆香', '倒入干辣椒、葱段、姜条、蒜片，再撒少许盐炒出香味', '再将炸好的鱼块倒入，翻炒片刻关火', '撒入一勺熟白芝麻炒匀即可出锅', '无比开胃的辣子鱼块可以开吃啦，冷热皆可哦']

---

记录 6699:

title: 香菇酿肉

image: 251146.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 香菇 猪肉末 山茶油 糖 枸杞子 生粉 生菜 料酒 蚝油 六月鲜酱油 盐

taste: 原味

step: ['食材准备', '将香菇洗干净，柄头摘下来，', '将香菇柄切碎，与肉末一起，加入盐、生粉', '加入适量的酱油、料酒', '加入胡椒粉，蚝油拌均匀', '将腌好味的肉末酿到香菇中，放上泡好的枸杞子，', '水开后，放入蒸锅蒸12-15分钟，根据香菇大小增减蒸的时间。', '把蒸香菇的汤和剩下的香菇水一起倒入锅里，加少许盐，油煮开，勾薄芡淋在香菇上即可。', '成品图一']

---

记录 6700:

title: 潮汕传统美食之油浸咸鱼

image: 250895.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鮸鱼 海盐 南姜末 蒜头 芫荽 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['鮸鱼切成方块。', '加入海盐，揉搓均匀腌制4小时。', '用清水冲洗干净，沥干水分。', '准备好南姜末。', '蒜头拍碎去皮。', '芫荽洗净切碎', '辣椒洗净切碎。', '将咸鱼放入盆中，加入南姜末。', '加入蒜头与辣椒。', '加入芫荽。', '，充分拌匀。', '密封放入冰箱冷藏腌制24个小时。', '取出鱼块用油炸至金黄。', '沥干油。', '，装入瓶中。', '加入干净热过的油密封保存。']

---

记录 6701:

title: 腊肉蒸红萝卜

image: 250408.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 红萝卜 生抽 蚝油 香葱

taste: 原味

step: ['备腊肉和红萝卜', '切片', '码盘', '淋上生抽，蚝油', '蒸15--20分钟', '撒上香葱上桌']

---

记录 6702:

title: 梅干菜蒸东坡肉---宴客菜

image: 250305.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 梅菜 东坡肉 盐 油 生抽 调味鲜 油辣酱

taste: 咸鲜

step: ['东坡肉', '梅菜', '切碎', '放进油锅里加盐，炒香', '盛碗底', '东坡肉用盐，生抽，调味鲜，油辣酱拌匀，再放上刚炒好的梅菜', '放进电压锅里', '高压半小时', '好香糯的东坡肉']

---

记录 6703:

title: 红萝卜蒸腊肠

image: 250276.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 红萝卜 腊肠 生抽 香油

taste: 原味

step: ['备红萝卜，腊肠。', '切片', '摆盘', '淋上生抽和香油', '放进蒸锅蒸10分钟，将红萝卜蒸熟。', '好香的红萝卜蒸香肠。']

---

记录 6704:

title: 腊肠腊肉合蒸

image: 250034.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肠 腊肉 生抽

taste: 原味

step: ['备腊肉，腊肠', '切片', '放进蒸锅', '蒸15--20分钟', '蒸好的腊肉腊肠', '淋上生抽上桌，淋上生抽再蒸也行。', '上桌']

---

记录 6705:

title: 剁椒金针菇

image: 249931.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 金针菇 粉丝 剁椒 鸡精 葱 花椒粉 白糖 麻油

taste: 微辣

step: ['粉丝煮一下，捞出来备用', '金针菇焯水，再洗一下，去味道，挤干水', '金针菇摆在粉丝上', '4勺剁椒铺均匀，撒点白糖，花椒粉，鸡精', '上锅蒸5分钟，很简单吧？', '准备热油浇在金针菇上，撒上葱花，浇点麻油，大功告成。', '再烧个猪血，此时汤汁被粉丝吸收了，美味哦，稍微拌一下也不错的😄']

---

记录 6706:

title: 米椒腊肉

image: 249748.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 米椒 大蒜 植物油 酱油 味精

taste: 微辣

step: ['备腊肉和米椒，米椒可多放点更辣', '腊肉切片，切点大蒜', '先炒腊肉', '翻炒翻炒', '将腊肉里的油炒出', '倒进米椒，大蒜', '淋点生的或酱香更香', '炒匀', '最后撒上味精', '装盘']

---

记录 6707:

title: 腊肉焖饭

image: 248855.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 香米 胡萝卜 腊肉 土豆 葱 蒜 水

taste: 其他

step: ['腊肉需要提前清洗，用刀刮净表面的污渍，上锅蒸20分钟', '准备大米和其他材料；胡萝卜、土豆去皮洗净切丁，蒸好的腊肉切片', '炒锅不放油，放入腊肉小火煸炒，煸出油脂，', '放入葱蒜、胡萝卜丁翻炒，几分钟后放入土豆丁炒匀；我没有放盐调味，腊肉比较咸', '大米淘洗干净，放入电饭锅中', '炒好的菜倒入电饭锅中，用饭勺稍微拌一下；加入水与蔬菜齐平即可', '用电饭煲的米饭功能，二十几分钟后，等着吃饭就OK', '香喷喷的腊肉焖饭，来一碗哦']

---

记录 6708:

title: 传统美味——青椒外婆肉菜盒

image: 247717.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 外婆菜 虫草花 土豆 青椒 香菇 大肉 面粉 盐 花椒粉 生姜 大葱 小茴香 植物油

taste: 中辣

step: ['食材：虫草花、土豆、青椒、香菇、外婆菜。', '大肉放生姜和大葱，剁成肉馅。', '把虫草花、土豆、青椒、香菇切丁备用。', '炒锅倒适量植物油，油烧8成热倒入肉馅翻炒。', '翻炒均匀后再倒入外婆菜和青椒。', '外婆菜炒香后倒入其他菜丁搅拌均匀即可（不用炒熟）。', '炒好的馅料放在碗里，等凉了以后再加盐和花椒粉调味。', '面粉里加盐、花椒粉和小茴香。', '和成面团醒20分钟。', '醒好的面团分成小面团。', '取一个小面团擀成薄片。', '包上适量馅料。', '先对折，然后在边缘捏上花边。', '平底锅放少许油，油热放入饼坯小火慢煎。', '一面煎至金黄后煎另一面。', '平底锅里淋少许水，盖上锅盖焖一会。', '出锅。']

---

记录 6709:

title: 白椒鸡胗（白辣椒鸡胗，卜辣椒鸡胗）

image: 247388.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡胗 白辣椒 大蒜叶 生姜 料酒 生抽 食用油

taste: 超辣

step: ['农家留香白辣椒用凉水泡约20分钟，洗净切段（颜色对比较大，灯光的原因）；', '鸡胗用凉水洗净切片，用料酒和生抽拌匀放置约10分钟，生姜切小段，大蒜切斜段；', '将锅烧热，将白辣椒放入锅中炒干水分，将坛子气炒掉，盛出待用；', '凉锅热油，放入生姜煸炒片刻，然后倒入鸡胗翻炒；', '待鸡胗变了颜色，大约7成熟，放入白辣椒继续炒约2分钟；', '放入大蒜叶翻炒片刻，倒入少量凉水，待水开，淋上生抽，起锅装盘；']

---

记录 6710:

title: 腊肉蒸饭

image: 247116.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 红枣 米 猪油 矿泉水

taste: 咸鲜

step: ['腊肉洗干净切片', '米饭加入一勺猪油块', '红枣洗干净', '放入腊肉和红枣', '放入适量的水，高出米手指一关节', '跳闸闷5分钟即可开吃']

---

记录 6711:

title: 香肠

image: 246796.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 肉 白糖 高度白酒 盐 花椒 肠衣

taste: 咸鲜

step: ['新鲜食材准备好～', '盐用花椒炒出香味，炒好后去掉花椒待用', '肉切成小丁', '将所有材料倒一起搅拌均匀，腌制半小时', '肠衣套在模子上套好～', '灌肉的时候手太油没拍照片，这个是灌好的肠～', '灌好的肠每节绑上绳子然后用牙签在每节肠上轻轻戳几下放气～', '头几天有阳光的日子拿出去晒一晒，然后拿到阴凉通风处挂着风干～', '20天后美味就可以享用了～😍', '自己做的没有一点添加剂，味道也真的不错呢～😍😍', '～😍😍😍']

---

记录 6712:

title: 红薯山药糯米糍

image: 246295.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 红薯 山药 糯米粉 白糖 椰蓉

taste: 甜味

step: ['红薯，山药', '椰蓉，糯米粉，白糖', '红薯，山药洗净切厚片', '入锅中，水开蒸15分钟至熟', '山药放入保鲜袋，置菜板上用擀面杖擀压成泥', '山药泥搓成小圆球，(做馅用）', '蒸熟的红薯揉碎加入适量糯米粉和适量白糖(红薯本身就甜，喜欢甜些的可以多加糖）', '署泥用手捏成圆片包入山药球馅', '封口搓圆', '搓好的红薯球放盘中', '水烧开，入锅蒸8分钟即可', '稍凉，手指蘸一点水(热有点粘手）拿红署球放入椰蓉中滚上一圈粘上椰蓉', '色泽金黄艳丽，美不胜收!😊']

---

记录 6713:

title: 剁椒蒸鲈鱼

image: 244115.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲈鱼 葱 蚝油 剁椒 姜 料酒

taste: 微辣

step: ['葱姜切细丝，再切几片姜备用。', '鲈鱼清洗干净，鱼鳔不要扔掉，洗干净后蒸出来也很筋道美味的。', '鱼身上划几刀，放少许盐，料酒，蚝油，涂抹均匀入味。', '盘子里放几个葱段，支撑起鱼，这样更易熟入味。', '把鱼放到盘子里，撒上葱姜丝，鱼肚里放上姜片。', '取几勺剁椒酱淋在鱼身上，腌制10分钟入味。然后冷水上锅蒸，水开后再蒸10分钟，关火焖2--3分钟出锅。', '成品图。', '成品图。低脂养生~~~', '成品图。肉嫩鲜美~~~', '成品图。']

---

记录 6714:

title: 【开胃下饭菜】酸辣带鱼

image: 244096.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 带鱼 盐 料酒 植物油 面粉 干辣椒 花椒 小米辣 酸菜 芹菜 姜蒜 甜椒 郫县豆瓣酱 生抽 香醋 白糖 胡椒粉 淀粉水

taste: 酸辣

step: ['带鱼洗净，剪断，再用剪子理开带鱼的肚腹处，撕掉黑膜。鱼头处需撕掉鱼鳃，鱼身两边的鳍也要剪掉。带鱼用流动水反复冲洗干净。', '带鱼用适量料酒，食盐抹匀，腌制片刻；', '腌制好的带鱼，拭干水分，裹上面粉；', '干辣椒剪短，备好花椒；', '小米辣洗净去蒂，也剪短；再切些酸菜碎、芹菜碎、姜蒜碎、甜椒丁；', '锅置火上，烧热后，倒入适量植物油烧热；放入带鱼炸至微黄；油可以不用放那么多，半煎半炸；', '锅里留底油烧热，放入郫县豆瓣酱炒香；', '放入酸菜炒香，再放入芹菜碎；', '放入干辣椒、花椒；', '放入小米辣炒香，再倒入开水，调入适量生抽、香醋、白糖、胡椒粉、姜蒜碎；', '汤汁烧开后，放入炸好的带鱼煮开；', '汤汁煮开后，再让它滚几分钟；', '带鱼煮熟后，调入芹菜叶碎、甜椒丁，轻轻翻拌均匀，酌情调入适量盐；', '起锅前调入适量淀粉水，再次轻轻翻拌均匀；', '关火，起锅，装盘。']

---

记录 6715:

title: 酸辣烤茄子

image: 244007.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 茄子 洋葱 甜面酱 辣酱

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '茄子切片后在切面上划上几刀，方便涂上酱料', '洋葱、线椒切丁，准备葱沫+姜末+蒜末，混合在一起', '番茄酱+甜面酱+辣椒酱+辣椒油', '把材料和酱汁混合', '茄子正反面抹上酱汁', '把茄子摸好酱汁放入盘中', '在上面在撒一把洋葱丁和辣椒圈即可', '烤箱预热，200度25分钟即可', '蒜蓉的醇厚，茄子的清香，好吃到爆了']

---

记录 6716:

title: 泡椒酸辣萝卜条

image: 243935.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 白萝卜 泡椒 糖 醋

taste: 酸辣

step: ['最好用白萝卜，我这个是一个青萝卜，去皮切条。', '将切好的萝卜放在容器里面', '准备一代泡椒，三勺糖（勺子的大小如图）', '将泡椒加到萝卜里面，加3勺白糖，三勺白醋，拌匀', '盖盖，阴凉处腌制入味，一般第二天就可以食用了', '酸甜辣，很开胃，成品图']

---

记录 6717:

title: 鱼香豆腐丝

image: 243777.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 自制豆腐 木耳 香醋 胡萝卜 生抽 白糖

taste: 咸鲜

step: ['整个切成细条', '然后加入平底锅煎', '胡萝卜青椒木耳切成了丝', '生抽加香醋加入白糖加水搅拌汁', '煎好的豆腐丝', '锅里加入蒜炒香', '然后加入胡萝卜及青椒炒', '炒至变色后加入木耳', '不停的翻炒', '大火翻炒几分钟', '然后加入豆腐丝', '炒匀后加入一勺子豆瓣酱', '炒匀', '然后加入调好的汁', '炒匀', '炖几分钟', '炖至豆腐入味后加入湿淀粉', '然后炖至收汁', '装盘']

---

记录 6718:

title: 泡椒菠菜炒猪肝

image: 243675.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肝 菠菜 料酒 酱油 泡辣椒 泡姜 泡蒜 葱 糖

taste: 微辣

step: ['猪肝切薄片，越薄越好，新鲜的猪肝不好切，可以在冰箱冻1小时再切。', '加入酱油和料酒腌制1小时以上。上班族可以上班前腌上，下班回家再炒。这菜不放盐，因此酱油得放足够味。', '葱切丝，泡姜、泡蒜、泡椒切片。', '菠菜洗净切段，焯水后铺在盘底。', '锅内放油，油要多些。冷油放入花椒小火煎制花椒变色捞出不要。', '下姜蒜辣椒，炒香后放葱炒出香味。', '下猪肝调大火快炒，大概翻炒15下左右猪肝变色就关火。这时加少许白糖炒匀倒菠菜上。', '完成']

---

记录 6719:

title: 剁椒排骨蒸芋头

image: 242768.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 芋头 剁椒 姜 葱 料酒 盐 酱油 蚝油 蛋清 淀粉 糖 胡椒粉 香油

taste: 微辣

step: ['排骨斩小块洗净沥干水份。', '加入料酒、酱油、少许糖、胡椒粉、香油，抓匀，多抓一会儿让排骨吃味。然后加入半个蛋清继续抓匀，最后加少许淀粉抓匀后放冰箱最少腌30分钟。', '芋头去皮洗净切成小块。', '葱切葱花，姜切小片。', '腌好的排骨取出加入剁椒，根据口味增加或减少用量。注意剁椒是咸的，所以盐的比例要随之增减。再加蚝油拌匀。', '最后将姜葱和芋头倒入拌匀后装碗放高压锅里蒸。我用的是电压力锅，就拧到排骨档，如果是普通高压锅20分钟就好了。', '最后点缀点香菜。大功告成！']

---

记录 6720:

title: 剁椒鱼头

image: 286116.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 老干妈豆豉油 蒸鱼豉油 盐 蒜 葱 草鲢鱼鱼头 剁椒酱 姜 食用油 料酒

taste: 麻辣

step: ['准备好食材', '把鱼头洗干净（我是买鱼时帮我洗好）去掉鱼肚里的黑色，冲洗干净，用1小勺半的盐和2汤匙的料酒腌制20分钟左右', '用一碗，把蒜压成蒜泥，姜2片切末，剁椒，老干妈豆豉油半汤匙，蒸鱼豉油和在一起，调拌均匀', '盘子里用姜片，葱垫底', '腌制好的鱼冲洗干净，把调好的剁椒均匀的铺在鱼头上', '热水上锅蒸10～15分钟（根据鱼头的大小决定）', '蒸好的鱼撒上葱花，用3茶匙左右的热油浇在鱼身上即可，开吃，特别香...', '成品图', '成品图']

---

记录 6721:

title: 围山公社浏阳菜：香菇黄豆焖火焙鱼

image: 285874.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 火焙鱼 鲜香菇 葱 盐 黄豆 蚝油 姜 油

taste: 微辣

step: ['黄豆前一夜泡发，火焙鱼用温水浸泡至软。', '香菇洗净切成薄片，姜切姜末，蒜拍碎去皮切末，葱洗净切葱花。', '锅中放油至七成热，放入火焙鱼中小火慢慢煸炒至香脆。', '将火焙鱼扒至一边，放入蒜末和姜末爆香。', '放入泡发的黄豆炒4分钟左右，放水焖煮5分钟至黄豆酥软。然后放入香菇炒1分钟。', '将黄豆等扒至一边，放入干辣椒煸香，最后放耗油、盐调味即可盛出。', '美味就成功了']

---

记录 6722:

title: 湖南小吃 麻辣藕片

image: 282916.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 莲藕 姜 生抽 蒜 辣椒 盐 葱

taste: 微辣

step: ['准备好藕片高压锅压15分钟', '准备葱姜蒜、辣椒末切好备用', '锅里放油、放入所有调料，加盐、鸡精、生抽爆香', '炒好的调料放入藕片搅拌均匀']

---

记录 6723:

title: 桂花冻

image: 282907.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糖桂花 吉丁片 水

taste: 甜味

step: ['先准备吉丁片4片（多一点也可以）', '把它放在热水里搅拌融化（水应该有一点发黄）', '然后把它倒在奶锅里煮沸后，加入糖桂花（可以根据自己的口味决定甜淡，稍微多放一点不然烧出来就没味道了）', '然后把其倒在模具中，凉却后放入冰箱，一会儿就凝固了.（不要放在速冻中）']

---

记录 6724:

title: 鲜蔬腊肠焖饭

image: 282866.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米饭 娃娃菜 胡萝卜 菜花 腊肠 生抽 花椒粉 白砂糖 蒜 葱 食盐 姜末

taste: 原味

step: ['先在电饭煲里将米饭焖上，同时准备好所需食材。', '米饭焖十分钟左右倒入腊肠。', '锅中放油，葱姜蒜爆香。', '随后将菜花和胡萝卜倒入翻炒。', '再将娃娃菜倒入锅中，调入盐，生抽，白砂糖，少量花椒粉，进行翻炒。', '将炒好的菜倒入电饭煲中，盖上锅盖，继续焖5～10分钟。', '将菜和饭拌匀后焖5分钟即可出锅。', '香喷喷的焖饭就做好啦！']

---

记录 6725:

title: 三绝麻辣小龙虾

image: 281367.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 鸡翅 藕 蒜 葱段 姜片 麻椒 干辣椒 香叶 桂皮 八角 麻辣香锅底料 生抽 盐 鸡精 料酒 糖 白胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['鸡翅洗净，正背打花刀，加盐、生抽、料酒、白胡椒粉、糖、鸡精抓匀腌制15分钟', '腌制鸡翅的同时，藕洗净去表皮，切片（不要切太薄，大约5毫米左右厚度即可），切好的藕片泡水，除去表面多余淀粉', '煮锅水中加盐，沸腾后下入藕片焯大约两分钟断生', '焯好的藕片捞出备用', '小龙虾清洗干净（小龙虾一定挑选鲜活的，死了的不能要，可能会释放毒素），下层铺姜片，装入蒸屉中', '鸡翅也腌制差不多了，为了节省时间，直接铺在小龙虾上面，再放几片姜片', '这样大火上气后，转小火一起蒸15分钟', '15分钟后，小龙虾已经熟了，把小龙虾夹出来备用', '留下鸡翅再蒸5-10分钟', '用筷子可以顺利插入鸡翅，说明已经软烂了，关火，夹出备用', '主料已经全部准备好了，然后把大葱切段、整瓣蒜剥皮、姜片备用、香菜切末、香叶、麻椒、桂皮、八角、干辣椒、麻辣香锅底料准备好', '热锅凉油，下入姜片炝锅，再下入麻椒、香叶、桂皮、八角煸炒出香味', '椒麻味出来后，下入抓碎的干辣椒（稍微抓碎些，辣味才能释放出来，如果不太能吃辣，就不要抓碎）', '辣味出来后，下入大葱段、蒜瓣翻炒煸香', '下入麻辣香锅底料继续翻炒出红油', '下入藕片翻炒2-3分钟，可以稍微加点水（藕片特意切得比较厚，这样可以保持脆脆的口感）', '下入鸡翅翻炒', '下入小龙虾翻炒均匀，加料酒，再加一点水，稍微小煮一会儿使其更好入味（个人觉得麻辣香锅底料的咸度已经够了，所以我没再加盐，您可以按照自己口味适当调节）加入少量糖提鲜，待汤基本收干，关火出锅啦', '红红火火，麻辣好吃', '配扎啤酒，实在是太棒啦', '搭配了鸡翅、脆藕片，更加过瘾（有报告指出，小龙虾不要吃头部，因为头部容易重金属超标，只是身体和螯足是没有任何问题的）', '看奥运赛事、喝啤酒、吃麻小，人生一大快事']

---

记录 6726:

title: 咖喱小龙虾

image: 279969.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 大蒜 小龙虾 洋葱 薄荷 柠檬 咖喱粉 咖喱酱 糖 椰浆 酱油 盐

taste: 咖喱

step: ['小龙虾刷洗干净，洋葱切丁。', '大蒜去皮拍扁，薄荷洗净控干。', '锅中放适量橄榄油，加入洋葱煸炒至半透明加入大蒜。', '加入小龙虾炒至变红，加入酱油、咖喱酱。', '加入椰浆', '挤入柠檬汁，加入鲜薄荷和适量白糖', '大火烧10分钟左右收汁，加入适量盐调味即可。', '成品']

---

记录 6727:

title: 珐琅锅焖小龙虾

image: 279905.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 豆瓣酱 香叶 生姜 盐 油 茴香 八角 香葱

taste: 微辣

step: ['小龙虾用刷子清洗干净，从尾部去除内脏。', '清水泡30分钟，沥干水份备用（中间换水1到2次）', '月桂叶、茴香、八角用开水泡好备用（大料水）', '珐琅锅预热，倒入油，放入蒜、姜炒香后，再放三勺豆瓣酱翻炒。', '放入备好的小龙虾，炒到小龙虾变色', '倒入泡好的香料汁，放入辣椒翻拌', '加入适量的啤酒，等热气上来后，盖上锅盖转小火闷30分钟', '揭开锅盖，将备好的香葱结与食盐加入锅内搅拌，盖上锅盖闷三分钟即可食用。', '香喷喷的可以开吃了，根据自己的爱好，可以放辣椒哟，']

---

记录 6728:

title: 剁椒鱼头

image: 277521.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼头 剁椒 油 盐 豆豉 蒜 姜 料酒 清水

taste: 中辣

step: ['鱼头抠去鱼鳃，将鱼肚子内的黑膜和鱼血都冲洗干净（一般鱼头都会带点鱼身），用刀从头劈开下巴处连着；', '用盐（调料里的）将鱼头内外搓匀，腌制10分钟；干豆豉用水泡软，蒜去皮拍散；', '锅内倒油，将剁椒放在锅底、然后放入姜、蒜、豆豉和处理好的鱼头以及水；（将鱼头皮朝上放在锅内）', '盖上锅盖，启动【收汁•干烧鱼/红烧鱼】自动烹饪功能，若使用普通蒸锅可用大火水开后计时蒸15分钟。', '待烹饪结束时，打开锅盖，端起锅胆轻轻晃动，确保鱼皮没有粘在锅底，用鱼铲将鱼头轻轻小心盛出装盘；', '锅内剁椒与汤汁搅拌均匀，淋在鱼身上即可。']

---

记录 6729:

title: 麻辣小龙虾

image: 277255.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 大蒜 八角 小茴香 生抽 老抽 干辣椒 鲜麻椒 大葱 生姜 香叶 糖 盐 白酒 蚝油 辣酱

taste: 麻辣

step: ['用刷子把小龙虾刷洗干净', '去除虾线', '锅中加入食用油，烧到3成热，放入葱、姜、蒜煸出香味', '放入辣椒、麻椒、香叶、八角、小茴香等香料', '放入洗净的小龙虾翻炒均匀', '然后淋入调味汁（蚝油、辣酱、生抽、老抽、白糖、鸡精、盐）', '看到小龙虾卷曲后，淋入200ml的啤酒加盖用中火焖8分钟', '调大火力将汤汁稍微收干即可']

---

记录 6730:

title: 麻辣小龙虾

image: 275607.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 花椒 八角 葱 香叶 白糖 盐 料酒 桂皮 蒜 姜

taste: 麻辣

step: ['小龙虾放入水中放些许食盐泡半个小时左右。准备干净牙刷，淘洗龙虾后挨个刷洗龙虾，注意要把肚子那块刷洗干净。', '把刷洗干净的龙虾用剪刀\ue313把头（带黑色部分）剪掉，把尾部中间肠线拽出。', '准备好食盐，料酒，冰糖或砂糖（提鲜），火锅料（偏重口味可加），葱姜蒜，八角花椒香叶辣椒等。', '油入锅，小火放入配料，慢榨，香味出放入火锅料继续约两分钟辣味出。', '红虾处理好记得要沥干水分。', '放入龙虾翻炒，虾变色，放入料酒，加水，刚好盖住大部分虾的水量，放入食盐，砂糖。', '因为龙虾中有寄生虫，水开后最少煮二十分钟，最多不要超过半小时，否则肉会不鲜嫩。时间到，收汁出锅。']

---

记录 6731:

title: 小龙虾-《潜江油焖大虾》

image: 274698.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 油 大蒜 红辣椒 八角 草果 山奈 啤酒 盐 生姜 辣椒酱 花椒 香味 生抽 白糖

taste: 中辣

step: ['小龙虾提前用清水泡半天吐出脏水后用刷子刷净', '虾的尾部有三片尾翼，捏住中间一片', '一拧一拉肠子就出来了', '准备好豆瓣辣酱、大蒜、生姜、大葱、红辣椒、八角、香叶、草果、山奈、花椒', '热锅下油下辣酱炒出香味', '下大蒜、大葱、红辣椒', '炒香', '放小龙虾', '放八角、草果等香料', '放生抽、啤酒、白糖、啤酒', '放盐', '大火烧30分钟即可']

---

记录 6732:

title: 麻辣小龙虾

image: 274081.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 生姜 大蒜 香叶 花雕酒 干辣椒 油 盐 生抽 豆瓣酱 黄豆酱 大葱 小葱 大料 小米椒 桂皮 花椒粒 老抽 白砂糖

taste: 麻辣

step: ['首先准备食材吧~大蒜5个、生姜1个。', '大葱1支', '选择活的小龙虾。放入盆中用清水冲洗2次后；在盆中放入2勺盐，再倒入清水没过小龙虾浸泡2小时，以便更好的清洁。小龙虾因为生活在泥泞里；身上的泥实在太多了。将小龙虾反复冲洗，刷洗虾身，剪去虾须，虾尾中间一片拧拉一下去除虾肠，清洗干净沥干水分。', '热锅凉油，先爆香一部分干辣椒。', '汇入切好的生姜、大蒜和小米椒。', '黄豆酱和豆瓣酱剁碎，倒进锅中爆香。', '放入小龙虾翻炒至虾壳变红，虾身卷；加入大颗的干辣椒、桂皮、香叶、大料和花椒炒香。', '放入盐调味。', '9.放入白砂糖。', '先用老抽上色，决定了味形的基调。', '继续炒出香味后加入生抽', '加入大量的花雕酒，激活小龙虾的肉质', '加入清水约和小龙虾齐平。', '翻炒均匀后入大葱加盖，中火烧15到20分钟，收汁不必把汤烧干，把料汁收至半干；撒上葱花即可。']

---

记录 6733:

title: 湘菜【开味鱼头】不一般的好吃

image: 273201.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 雄鱼头 小米泡椒 大泡椒 黄灯笼椒 生姜 大蒜子 肥肉片 鸡精 啤酒 蒸鱼豉油

taste: 微辣

step: ['已去鱼鳃并宰杀好的雄鱼头1个，用刀刮净里面的黑膜，不然有苦味。鱼肉部分打上较深的一字花刀。', '小米泡椒1包，倒出滤去泡椒水，先切碎后再剁成辣椒碎放入密漏中。大泡椒适量，减去辣椒蒂，先切碎再剁成辣椒碎放入密漏中。黄灯笼椒适量，摇入密漏中。用炒勺挤干泡椒大部分的水份。生姜修整成大姜块，再切适量的生姜片，改刀成姜末后再剁成姜蓉。大蒜子适量，剁成蒜蓉。', '锅烧热去油，下入切好的肥肉片，小火熬出猪油后捞出油渣，油留锅中。', '倒入蒜蓉和姜蓉爆香，倒入泡椒碎小火慢炒，炒干泡椒的水份，炒的时候要有耐心，直到泡椒炒香。泡椒炒香后，加入适量的盐、鸡精、蚝油小火炒均后打出入碗。', '盘中放两只筷子架成十字状，鱼头放在筷子上面，鱼头上面淋适量的啤酒，均匀的撒上适量的鸡精和盐，再均匀的淋上蒸鱼豉油，再将炒好的泡椒均匀的铺在鱼头上，鱼头中间放上葱结和姜片。放入鱼头后盖上锅盖，旺火蒸8分钟蒸锅大火将水烧开。火的大小不同，鱼头有大有小，以筷子一插即穿透鱼肉为熟的标准。', '成品图']

---

记录 6734:

title: 电饭煲蒸剁椒鸡翅

image: 271751.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡翅 生姜 料酒 香菇 剁椒 食盐 蒜头 生抽 葱

taste: 咸鲜

step: ['鸡翅若干，想多吃就多买，本人买了1kg，2个人爽嗨了吃。放料酒、酱油、少许盐腌制一下，在鸡翅正反面划几刀，方便入味。', '准备好各种配料，香菇要提前泡水发。如果是第二天中午吃，晚上可以放几朵泡在水里即可。', '将剁椒、生姜、蒜头混合，放在热锅内稍微翻炒一下即可。', '将蘑菇摆放在蒸盒的下面，依次摆放好鸡翅（鸡翅腌制过后，稍微用水冲一下）；然后将过了油的各种配料倒在最上面，放进电饭煲，和饭一起蒸煮。在出锅之前，撒上葱花，再焖几分钟。', '饭煮好，鸡翅蒸好！']

---

记录 6735:

title: 麻辣小龙虾

image: 271249.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 姜 食用油 蒜 芹菜 葱 小龙虾 杭椒 麻辣鲜十三香 花椒 桂皮 八角 盐 香叶 白酒 剁椒酱

taste: 麻辣

step: ['活小龙虾，用刷子刷净，从尾巴处去除虾线。具体操作可以优酷搜索如何清洗小龙虾视频', '备料', '锅里倒入油，比炒菜多一倍就可以，大火，烧热倒入小龙虾，翻炒均匀', '倒入芹菜，花椒，八角，桂皮，香叶', '再倒入葱，姜，蒜，杭椒，大火翻炒', '倒入白酒，再放入十三香', '放入剁椒酱，少许盐，翻炒', '倒入谁，没过小龙虾一半，大火烧开，盖锅盖，小火烧15分钟，大概收汁就可以出锅了！', '美味的麻辣小龙虾']

---

记录 6736:

title: 香辣小龙虾

image: 270378.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 姜末 辣椒 花椒 紫苏 蒜末 八角 丁香

taste: 麻辣

step: ['小龙虾对着水龙头一个个用刷子刷干净，最累的就是这一步，腰酸腿疼', '都刷干净了就去虾肠，抓住虾尾中间那一片用力一扯，就把虾肠子扯出来了，然后虾背用剪刀剪开，便于入味', '准备香料，辣椒姜蒜切末，', '紫苏叶切碎', '所有的香料用油爆香', '倒入虾子一起翻炒，加盐糖生抽一起翻炒', '加入开水，大火，不盖盖，煮，', '汁收净就可以出锅了', '开吃']

---

记录 6737:

title: 无水剁椒鱼头（珐琅锅版）

image: 270211.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜 油 料酒

taste: 微辣

step: ['鱼头清洗干净后，葱姜切丝', '取一只珐琅锅在锅底刷一层油，铺上葱姜', '放入鱼头，淋上料酒后把剁椒铺在鱼头上', '盖上盖子，中火10分钟后转小火5分钟，关火后在闷焖5分钟', '另起锅，倒油烧至微微冒烟泼在鱼头上即可（泼油前撒些葱花）']

---

记录 6738:

title: 酸辣炝炒手撕圆白菜

image: 268628.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 圆白菜 姜丝 蒜末 麻椒 干辣椒 盐 鸡精 糖 醋

taste: 酸辣

step: ['半棵圆白菜切去硬芯', '用手撕成适当大小的片（手撕比刀切更入味）', '配料有蒜末、姜丝、麻椒（如果您不适应麻椒，可以换成花椒）、干辣椒', '锅中加底油，加麻椒煸出香味', '待麻椒开始发黑，捞出所有麻椒，剩麻椒油，加入姜丝、干辣椒煸香', '下入圆白菜，大火翻炒，加盐、鸡精、糖调味', '翻炒2-3分钟，顺锅边加入适量醋烹香，然后加入蒜末，翻炒均匀，关火出锅', '简单、酸辣开胃，好吃下饭的小菜就做好啦']

---

记录 6739:

title: 腊肠香菇菜饭

image: 268426.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 泡发香菇 青菜 冷米饭 鸡蛋 腊肠 葱花 白胡椒粉 橄榄油 盐 鸡精 料酒 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['冷米饭加入15毫升橄榄油抓散抓匀。', '腊肠，香菇，青菜切碎。', '热锅放油下蒜末爆香放香菇，腊肠炒熟，再打入一个鸡蛋，炒散。', '放入米饭翻炒均匀，米饭松散略干时，再下青菜炒熟。', '再加入放入鸡精、盐、料酒、白胡椒粉、葱花翻炒均匀即可。', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 6740:

title: 草莓小麻薯

image: 267677.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 草莓 冷水 细砂糖 玉米淀粉

taste: 甜味

step: ['60g过筛的糯米粉放入无油无水的干净微波炉可用大碗中', '把60g草莓加入，用指尖捏碎草莓并与糯米粉均匀混合', '分3次加入60ML冷水，每次都要用橡皮刮刀擦底搅拌至无颗粒再加入下一次', '一次性加入90g细砂糖，用刮刀搅拌均匀', '在大碗表面覆盖保鲜膜，用牙签在保鲜膜上戳几个洞，送入微波炉叮1分钟，戴隔热手套取出，用刮刀翻拌均匀', '再次在大碗表面覆盖保鲜膜并戳洞，送入微波炉叮3份30秒，每隔1分10秒都要戴隔热手套取出用刮刀翻拌一遍再继续加热', '4、加热结束取出再次翻拌一遍，然后把整个麻糬面团用刮刀转移到筛了玉米淀粉的油纸上', '在面团表面也均匀筛上玉米淀粉，待摸上去不烫手之后整形成均匀的长方形', '装入保鲜袋送入冰箱冷冻半小时后取出切件，并用毛刷刷掉多余的玉米淀粉即可']

---

记录 6741:

title: 火腿肠煮米粉#2至3岁宝宝辅食#

image: 267290.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米线 火腿肠 小葱 食用油 香油 蒸鱼鼓油 盐

taste: 清淡

step: ['米线提前泡软，火腿肠切片，小葱切碎', '起油锅将火腿肠炒香', '加入适量水烧开', '水开后加入泡软的米线', '加入盐调味', '加入葱花拌匀，关火', '出锅前加入蒸鱼鼓油和香油即成', '成品']

---

记录 6742:

title: 果渣烤五花肉

image: 266866.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 果渣 料酒 蚝油 柠檬屑 烤肉酱

taste: 咸鲜

step: ['买回的五花肉带皮的', '去掉猪皮,洗净吸干水分', '取一个盆放入五花肉，加入烤肉酱、料酒、蚝油，口味重的还可以加点盐或者生抽', '榨果汁剩下的果渣，这次是苹果和梨的混合', '把果渣也放入盆中，还加了点柠檬屑', '把所有食材、调味料拌匀后，装入保鲜袋里放入冰箱冷藏腌制一天以上', '取出腌制好的五花肉，把果渣也盖在肉上一起烤', '放入烤箱180度烤20分钟', '取出后，把果渣拿掉，再放入烤箱烤15分钟', '期间多次刷上烤肉酱', '这是烤好的五花肉', '切成薄片即可食用，口味重的可以再蘸点酱']

---

记录 6743:

title: 初夏瘦身美容餐桌上解腻开胃的麻辣手撕五花肉包菜

image: 265196.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 包菜 花椒 白糖 大蒜 油 鸡精 大葱 豆瓣酱 辣椒 生姜 盐

taste: 麻辣

step: ['准备1个包菜（卷心菜）。花椒、辣椒、大蒜、生姜、大葱。', '将包菜（卷心菜）最外面一层剥掉丢弃。包菜洗净，一片一片的包菜（卷心菜）剥好后，用清水洗净。再用手将其撕成小片备用。', '五花肉清洗干净后切2厘米见方的块儿。大蒜剥好拍碎、生姜切片、大葱切段、花椒和辣椒备用\u3000\u3000\u3000', '锅中倒进2勺油，大火烧至7、8层熟；放大蒜、生姜、花椒粒和干辣椒爆香。\u3000', '五花肉置于油锅中煎炒，目的是把五花肉里的油脂煎炸出来；吃起来的口感才会更加的粘糯和不腻。直到肥肉部分的颜色变的通透就好了。五花肉遇到高温后快速收缩，炖制后仍然会有韧劲的口感。', '烹入1勺料酒，白糖半勺，翻匀炒香。1勺老抽。', '把1勺生抽放入锅中。', '将豆瓣酱放入锅中。', '快速翻炒至豆瓣酱等所有调料均匀的裹在五花肉上。到所有的肉块都已经均匀得变成红褐色。锅中后稍微加一点水，用小火炖煮几分钟，直到颜色均匀。放入包菜旺火爆炒，炒出来的菜叶又脆又香。', '放进1勺盐、1勺鸡精。', '最后放进大葱段增香。']

---

记录 6744:

title: 椒盐小龙虾

image: 264680.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 油 椒盐 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['小龙虾处理好跟其它食材一起准备好～', '锅中放适量油加热～', '等油加热后放入龙虾炸酥～', '小龙虾炸到壳酥，倒出沥干油份～', '锅中放适量油放入姜蒜煸香～', '倒入小龙虾翻炒几下～', '撒上椒盐翻炒几下即可出锅～', '香～酥⋯⋯', '炸过后的小龙虾肉质特别有嚼劲～', '😍😍😍⋯⋯']

---

记录 6745:

title: 椒盐小龙虾

image: 264592.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 洋葱 青椒 蒜瓣 姜片 葱 红辣椒 色拉油 料酒 生抽 砂糖 五香粉 椒盐粉

taste: 其他

step: ['买回的小龙虾，一个一个用小牙刷清洗干净，我没有去泥肠和沙袋', '锅里加入色拉油，加热', '放入清洗干净的小龙虾炸熟，我分了2次炸的', '把炸好的小龙虾捞出', '洋葱、青椒、蒜瓣、姜丝都切好', '起油锅，爆香切好的配菜', '加入小龙虾翻炒', '加入料酒，比平时做菜多点量', '加点生抽炒匀后加盖焖一会', '看见锅中没有汁水了，加少许五香粉', '加入适量的椒盐粉翻炒均匀', '我喜欢带点甜味的，所以还加了一点点砂糖，不喜欢的不用加', '翻炒均匀撒上葱花出锅']

---

记录 6746:

title: 香辣五花肉豌豆

image: 262885.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 新鲜碗豆 五花肉 姜 蒜 小红椒 花椒 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['五花肉洗净切丁，姜辣椒蒜切末', '锅洗净烧热入五花肉煸至焦黄出油', '入姜辣椒花椒蒜炒出味', '入碗豆，炒均匀。加入一小碗清水', '大火煮开，转小火15分钟', '依次调入盐，生抽调味即可', '出锅前菜中留少许水份，烧得太干，碗豆米会爆开，就不好吃了']

---

记录 6747:

title: 湖南名菜【青椒焖蛇】附：杀蛇方法，胆小勿入

image: 262560.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 菜花蛇 五花肉 大蒜子 小青椒 厚姜片 二锅头酒 老抽 鸡精 盐

taste: 微辣

step: ['菜花蛇一条，左手从袋子外面抓住蛇的七寸，右手伸到袋子里面接住左手蛇的七寸，将蛇向外取出，左手迅速抓住蛇尾。蛇较大时，应两人合作以免出现意外。双手抓住蛇头按在案板上，另一人抓住蛇尾（一人操作时，用脚踩住蛇尾，新手莫用），左手按紧蛇头，右手用刀压住蛇头，左手挪出蛇七寸位置，用刀在七寸位置斩下蛇头。酒杯接半杯烈酒，接住蛇血（蛇血有补血虚、活血镇痛的功效，可用于抗心律衰竭，不能用低度白酒兑成的蛇血酒，饮用后百害而无一利。蛇除了受大脑神经支配外还有周围神经，头和身体离断后周围神经短时间还能有活性，用刀将蛇头从中间剁开，以免出现意外。', '用80度的热水，烫去蛇鳞，斩杀过久一点再去烫蛇鳞，由于神经没有完全死亡，受热水刺激蛇还会动。用筷子试试蛇鳞是否可以脱下，脱不下再把蛇按在热水中浸泡久一点，将浸泡好的蛇用钢丝球刷去蛇鳞，再重入热水，初步洗去蛇鳞后捞出，再次洗净。', '用剪刀破开蛇肚，取出蛇内脏再剪去蛇尾。取出蛇胆放入烈性酒中，蛇胆性凉，味苦微甘；具有祛风除湿、清凉明目、解毒去痱的功效；可调补人的神经系统，内分泌系统和免疫系统，延缓机体衰老，所有的蛇胆都可入药。蛇的内脏取出后，蛇体内是很干净的，最后将蛇斩成长短一致的段，盛入碗中备用。', '厚五花肉片（薄了会炒溶掉）适量；厚姜片适量；大蒜子适量；小青椒斜刀切成青椒段。', '锅烧热后下入五花肉，小火煸炒，要有耐心才能将五花肉煸香。五花肉变色、出油继续小火煸炒。油比较多时猪皮会爆油，这时要当心，用筷子将五花肉猪皮朝上贴向锅边，转中小火炕出剩余的油份，将两面炕黄、炕香，这样炒出来的蛇肉格外的香。', '倒入姜片炒香，再倒入蛇段转中火煸炒均匀，加入适量的盐继续煸炒，炒的过程中要多次淋入适量的水，以防止蛇肉脱水和粘锅，蛇肉一定要炒透炒香才好吃，蛇越大炒的时间久越长，一定要有耐心，大火炒出来的蛇肉香气不足。', '蛇肉完全炒香炒透后，转大火加入一满勺二锅头酒，焖15秒。15秒后打开锅盖稍微翻炒，加入适量老抽大火炒均。', '一次将水加足，盖上锅盖大火烧开，炒透的蛇肉不用有血末溢出，血末随着水开会越来越少。开透后，大火转小火煲1小时，1小时后，再下入大蒜子扒均，继续大火焖煮1小时。', '1小时后打开锅盖稍微翻炒，再次加入适量老抽调色，并大火收汁，加入适量鸡精，倒入青椒翻炒均匀，当青椒熟后，即可起锅。', '成品图']

---

记录 6748:

title: 香辣牛肉粉丝煲

image: 262382.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 红辣椒 干粉丝 淀粉 蒜 葱 白胡椒粉 牛肉 姜 料酒 盐 蚝油 味极鲜生抽 鸡精 食用油

taste: 微辣

step: ['准备好食材', '粉丝用开水泡发，剪成段，姜切丝，蒜压成蒜泥，葱切葱花，辣椒切圈备用', '把牛肉切成薄片，用水多冲几遍去血水，放入姜丝，葱，料酒，生粉搅上劲，然后再加入1茶匙水，再搅上劲，重复2次，让牛肉吸干水份放置15分钟左右备用', '把泡好的粉丝铺在砂锅的最下面备用', '锅里热油，爆香红辣椒，蒜泥', '加入牛肉翻炒，稍加一点点水，炒到牛肉变色后再继续3分钟左右后起锅', '用一小碗，加入2～3茶匙的味极鲜生抽，蚝油1茶匙，小半碗清水，适量盐，鸡精调好备用', '把炒好的牛肉放在粉丝上，淋上做好的酱料，加盖，中火烧开，再加小半碗水烧开，关火，利用砂锅的温度闷上几分钟就即可', '端上餐桌，开吃，嫩香...', '成品图']

---

记录 6749:

title: 【湖南】左宗棠鸡

image: 307616.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 干红辣椒 鸡腿 清水 姜末 生抽 玉米淀粉 白醋 蒜末 鸡蛋黄 葱碎 盐 料酒 白糖 辣椒油

taste: 微辣

step: ['鸡腿洗净去骨。', '切小块，加入少许盐、料酒、鸡蛋黄抓拌均匀腌制20分钟左右。', '干红辣椒切段。取一小碗中放入蒜末、姜末、葱末、生抽、白醋、白糖、清水、少许淀粉、1勺红辣椒油搅拌均匀成料汁。', '锅中热油的同时，在鸡块中加入适量玉米淀粉抓拌均匀。', '油温至七成热时放入鸡块炸至金黄色。', '捞出控油备用。', '锅留底油，放入干辣椒段炒出香味。', '倒入调好的料汁煮开至浓稠。', '倒入鸡块快速翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 6750:

title: 剁椒鱼头

image: 307036.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼头 剁椒 葱 姜 蒸鱼豉油 料酒 盐 味精

taste: 中辣

step: ['将鱼头洗净，劈开用料酒把鱼头淹一下去腥味。', '然后把剁椒放在鱼头上，倒上蒸鱼豉油，放上葱姜丝，上蒸锅蒸15分钟。', '取岀蒸好的鱼头，锅放油烧热后浇在鱼头上就Ok了。']

---

记录 6751:

title: 剁椒鱼头

image: 305096.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖鱼头 料酒 葱 蒜泥 蒸鱼豉油 剁椒 豆豉 姜

taste: 中辣

step: ['先将鱼头洗净，拍碎葱姜加料酒，腌十分钟，去腥土味。', '倒掉葱姜料酒，淋点蒸鱼豉油，接着开始炒剁椒', '剁椒，豆豉，蒜泥，姜末，', '剁椒、豆豉、蒜泥、姜末、下锅用油炒香，喜欢吃辣的可以再加点辣椒酱', '将炒好的剁椒酱料均匀的铺在鱼头上', '上锅大火蒸十二分钟']

---

记录 6752:

title: 麻辣小龙虾

image: 303348.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 郫县豆瓣辣酱 植物油 盐 料酒 葱 蒜 八角 桂皮 香叶 辣椒粉 十三香 高汤 麻油

taste: 麻辣

step: ['准备好各种材料。以往都用的郫县豆瓣辣酱，这次用完了，用的鲜椒酱代替，或者用老干妈也可以', '龙虾尾解冻，冲净沥水备用', '热锅热油，爆香葱、蒜、八角、桂皮和香叶。因为是晚上做的，所以没放姜', '加入辣酱，炒匀出香味', '倒入小龙虾，翻炒收尽表面水分', '加入盐、料酒、辣椒粉、高汤、麻油，煮沸', '撇去浮沫，小火煮20-30分钟，再浸泡至入味即可']

---

记录 6753:

title: 麻辣小龙虾

image: 302380.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 葱段 小龙虾虾尾 蒜 干辣椒 麻椒 老干妈 海天豆瓣酱 清水 生抽 王家渡麻辣底料 料酒

taste: 中辣

step: ['准备食材，龙虾尾洗净', '准备酱料，料酒、调味酱、生抽，倒入碗中备用', '锅中放油，葱花、辣椒🌶️、麻椒爆香，倒入龙虾虾尾，翻炒均匀。', '倒入酱汁，并且倒入适量清水，清水大概用了250ml', '中火，直到收汁，口味偏咸的朋友们也可以放入适量食用油调味。', '中火大概15分钟左右，即可关火。']

---

记录 6754:

title: 砂剁椒鱼块蒸豆腐

image: 300596.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 自制剁椒鱼 南豆腐 小葱 姜 油 盐 料酒 生抽

taste: 中辣

step: ['准备好所需要的材料（豆腐提前用凉白开加少许盐泡着，这样豆腐会更紧实）', '豆腐切块、姜切小片、葱切段备用', '取一个大盘摆上豆腐（我用的是阳晨派模），空隙处放点生姜', '把剁椒和鱼块放在豆腐上面，加葱段和姜块去醒，沿着豆腐的边缘倒上调好的汁', '自动锅里加水、放上蒸架，盘子放蒸架上面，接电启动后选择“清蒸荷香鸡”菜单', '这个菜单时间是30分钟，这个菜易熟我只蒸了20分，热气腾腾的，豆腐也不老，把里面的姜片的葱段挑起，另外放上新鲜的姜丝和小葱', '另起锅倒油烧开，趁热浇在姜丝和葱段上面即可']

---

记录 6755:

title: 腊猪脚炖莲藕

image: 300336.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊猪脚 莲藕 姜 八角 葱 生抽 蒜苗

taste: 咸鲜

step: ['老家的猪脚，一般都会用火熏一下，再抹上盐挂起来风干，易保存，而且风味也好。', '猪脚斩小块，焯水去下异味', '焯水后捞起掉倒多余的水份', '莲藕切滚刀块，姜和葱、八角准备好', '热锅温油，爆香八角、姜片和葱段', '倒入猪脚翻炒入味后加上生抽炒均', '一次加入适量的水煮开', '倒入电饭煲中，再放上莲藕和葱段开始炖', '约一个半钟至莲藕和猪脚酥烂，放盐和蒜苗调味即可', '起锅趁热吃非常美味，这是家的味道']

---

记录 6756:

title: 水晶皮冻

image: 297487.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡爪 猪皮 生抽 大葱 糖 蚝油 盐 香叶 陈醋 香菜

taste: 清淡

step: ['猪皮洗净泡半小时', '下锅煮至变色捞出泡水', '去掉多余油脂，一定要去干净，这是皮冻是否透明的关键', '切成小块用清水冲洗，反复几次直至水完全变清', '鸡爪洗净，用开水略煮，捞出洗净', '锅内放肉皮，鸡爪，少许盐，香叶大火烧开后转小火慢慢熬', '熬至汤浓稠即可', '将鸡爪，肉皮捞出，汤汁倒入容器，放凉后，放冰箱冷冻半小时更佳', '做好的皮冻', '皮冻切片，将生抽，蚝油，盐糖，醋，蒜末，香菜末调匀淋在皮冻上即可', '这是之前做的放大葱末的']

---

记录 6757:

title: 剁椒酱

image: 295765.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小米椒 大蒜 生姜 盐 高度白酒

taste: 超辣

step: ['我们用到的食材有：小米椒、大蒜、生姜、高度白酒、盐。', '小米椒去蒂，洗净、晾干。', '米辣、大蒜、生姜，全部剁成小粒。', '加盐搅拌（根据个人口味，喜欢吃酸辣味的就少放点盐）。最后放上两酒瓶盖白酒（白酒的作用是提香防腐），装罐置于阴凉处即可。两周后即可食用。']

---

记录 6758:

title: 手撕包菜

image: 294188.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肥肉 胡萝卜 包菜 生抽 花椒 蚝油 葱白 生粉 蒜 陈醋 干辣椒 清水 白糖 姜

taste: 咸鲜

step: ['食材合照：包菜一小颗，猪肥肉一块，图上肥肉我只用了1／4，胡萝卜一小段，葱白一小节，姜一小块，蒜七八瓣，干辣椒4根，花椒适量', '包菜叶手撕成均匀大小，洗净控水备用，胡萝卜削皮洗净，姜去皮蒜剥皮洗净备用，葱白花椒干辣椒清洗备用', '肥肉切丁，胡萝卜切丝，葱白姜蒜，分别切葱花姜末蒜蓉，备用，干辣椒切半备用', '生抽两勺，蚝油一勺，白糖一平勺，陈醋一勺，清水两勺，搅拌均匀，尝下咸淡，根据个人口味添加一点食盐或清水', '热锅不放油，放入肥肉丁，小火煸制到完全炼出猪油，多余的猪油可以盛出，锅里留适量油即可', '放入花椒干辣椒小火煸制到微微发黑，怕吃到花椒的朋友可以把花椒捡出', '放入姜末葱白蒜蓉煸香', '放入胡萝卜丝煸炒到胡萝卜丝变软', '倒入控水的包菜，大火翻炒至包菜变软出水', '倒入事先调好的调味汁，翻炒均匀，转中小火翻炒，稍稍炖煮两三分钟', '生粉加水搅拌均匀，淋上少许芡汁，翻炒均匀，大火收汁即可出锅', '成品', '成品', '成品', '成品', '成品', '这道菜，包菜爽脆多汁，麻中带辣，咸鲜微酸，美味可口。']

---

记录 6759:

title: 剁椒口味虾

image: 292637.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 辣酱 料酒 白酒 蚝油 鸡精 八角 香叶 食用油 盐 生抽 老抽 紫苏 葱花 姜 蒜 百香果 桂皮

taste: 中辣

step: ['准备好只做菜品的材料', '砂锅中倒水，加入姜片、大骨，文火炖半个小时备用。', '姜切片、葱切段、剥蒜子备用。', '开火热锅倒油，油温8成热时倒入处理好的小龙侠，大火油爆，至龙虾变成红色，盛出。', '热底油，加入姜片与蒜子煸香，加入原味剁椒辣酱炒出红油。', '倒入龙虾，加入适量蚝油、白酒、料酒，快速翻炒拌匀。加入大骨汤，没过龙虾，加入香叶、桂皮、八角、百香果，盖上锅盖，中火焖10分钟。', '开盖后加入紫苏，放少许盐、生抽、鸡精、老抽，加入葱段。大火翻炒收汁，盛出装盘，点缀一些香菜，剁椒口味虾就完成了。']

---

记录 6760:

title: 威厨房┃唤醒初秋味蕾--麻辣小龙虾

image: 290559.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 干辣椒 花椒 蒜片 姜片 熟花生仁 白酒 啤酒 鸡精 油 盐 酱油

taste: 麻辣

step: ['小龙虾去壳、去内脏、洗净后投入热水锅中，点几滴白酒、姜片滚一两分钟', '沥干水分后用盐、油淹渍1分钟', '锅中放多量的色拉油至热油锅，投入小龙虾炸至外酥内嫩时捞出', '锅中放少量油，放姜、蒜片、干辣椒、干花椒、盐煸炒至麻辣味炝鼻', '投入炸好的小龙虾一同煸炒，放味精粉、鸡精，滴入香油、花生仁', '翻炒片刻后即可起锅装盘']

---

记录 6761:

title: 湖南剁椒

image: 290101.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 仔姜 三湘红辣椒 白酒 蒜头 食盐

taste: 酸辣

step: ['先将红辣椒和仔姜头天洗好，沥干水分。（可以用太阳底下小晒一会儿。）', '然后切成如小拇指大小一致的辣椒块。（个人经验：切太小不易储存，太大又不雅观。）', '……', '切好后装入大盆中，等待下一步操作。', '风干后的仔姜切成小块，很多人喜欢切成碎末。但我觉得这样更有味道。更能体现出湖南人的霸蛮。', '然后将切好的仔姜跟红辣椒装一起，加入食盐。（这时一定不要吝啬你家的盐，成功与否全看盐的比例。个人经验就是比平时炒菜多四五倍的盐。）', '现在就搅拌均匀。有的人喜欢在这个时候加入少许高度白酒。', '……', '然后，红辣椒与仔姜的水分会大部分给逼出来。逼出来的水，千万不要装入容器中。因为那会大大地影响口感与质感。', '然后慢慢的从上往下一层一层装入容器中。封存一周左右就可以吃了。那酸爽你懂的。']

---

记录 6762:

title: 『湘味』腊豆烧豆腐

image: 330868.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 豆腐 腊豆 盐 白糖 辣椒油 鸡汁鲜 豆瓣酱 料酒 食用油

taste: 中辣

step: ['洗净的豆腐，用水果刀均匀划成四方块（最好不用金属材质，菜刀。），盆中倒入适量盐，水搅匀把豆腐放在盆中泡至15分钟（这样豆腐在烧的时候不会那么快碎掉。）待用。', '热油起锅加入豆瓣酱炒香。', '倒入泡好的豆腐淋入料酒炒香。', '加入盐，糖，辣椒油，腊豆，鸡汁鲜快速烧至均匀，加入适量清水小火煮至3分钟入味。', '装盘撒上葱花即可。']

---

记录 6763:

title: 『湘味』孜然牛肉丁

image: 330858.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛肉 芹菜 洋葱 红椒 盐 鸡粉 酱油 生抽 辣椒油 花椒油 黑胡椒 孜然粉 水淀粉 食用油 白米醋 姜汁料酒 葱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['洗净的鲜牛肉切大块，改刀切成条，在改刀切丁。', '切好的牛肉放入碗中加入盐，黑胡椒，孜然粉，酱油，水淀粉，花椒油，米醋，食用油，抓匀腌制15分钟入味，待用。', '洗净的洋葱对半切开，切条改刀切小片，芹菜洗净切小段，洗好的红椒去除头尾对半切开，去籽切成丁待用。', '锅中注入适量清水烧开，加入少许盐，食用油。', '倒入切好的芹菜，洋葱汆煮1约分钟至断生。', '汆煮好的芹菜，洋葱捞出沥干水分待用。', '热油起锅，倒入姜末，蒜末，葱段爆香。', '倒入牛肉撒入姜汁料酒，爆出香味。', '爆香的牛肉倒入生抽，辣椒油大火翻炒匀至熟透。', '倒入汆煮好的洋葱，芹菜炒匀，倒入切好的红椒，鸡粉炒匀。', '装盘取一片芹菜叶，摆放在菜肴边缘即可。']

---

记录 6764:

title: 麻辣小龙虾

image: 330748.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 生抽 辣椒

taste: 麻辣

step: ['清洗小龙虾', '焖小龙虾', '放佐料']

---

记录 6765:

title: 剁椒蒜蓉娃娃菜

image: 330740.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 娃娃菜 蒜头 剁椒 盐 生抽 蚝油 芝麻油 花生油

taste: 微辣

step: ['娃娃菜洗净后切成长条', '蒜头去皮后拍扁剁成蒜蓉', '锅内烧开水后加一勺花生油，一点盐和鸡粉，然后下娃娃菜烫一下', '烫熟的娃娃菜冲一下冷水，然后沥干水份，将娃娃菜均匀的码放在盘子', '锅内加一点油烧热后关火，下蒜蓉用余温炒香', '将炒香的蒜蓉盛入碗中，调入一勺生抽、半勺蚝油、一点鸡粉、几滴芝麻油、一勺花生油拌匀，取另一个碗加两勺剁椒用相同的配料调制', '将调制好的蒜蓉和剁椒铺在娃娃菜上面', '将盘子置于烧开水的锅内上盖，大火蒸五分钟，这个已蒸熟。蒸熟后再烧一点热油淋在蒜蓉和剁椒上面', '成品图，吃的时候拌匀即可']

---

记录 6766:

title: 麻辣小龙虾

image: 330550.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 洋葱 大蒜 小葱 姜 小米椒 香菜 麻椒 花椒 小茴香 香叶 桂皮 郫县豆瓣酱 黄酱 盐 冰糖 黄糖 生抽 白酒 啤酒 干辣椒 八角 草果

taste: 麻辣

step: ['首先收拾小龙虾，如图拿住小龙虾2个钳子，用刷子刷洗干净，没刷前小龙虾有很多泥，所以一定得刷', '如图刷干净的龙虾', '刷洗完所有龙虾，然后如图，把泥肠给去除，这样做的好处就是入味更香，而且吃的时候更方便', '处理完所有小龙虾备用', '准备所有香料，草果拍碎，这样更入味，我没买草果，所以没放', '辅料准备好备用，5瓣蒜切片', '其他蒜全压成泥备用', '起锅热锅倒油，小火放入香料煸香', '倒入郫县豆瓣酱炒香', '倒入小龙虾，开大火，开始爆炒', '大火翻炒均匀，加入辅料洋葱，蒜片，生姜，干辣椒，继续爆炒', '翻炒均匀后倒入蒜蓉跟小米椒，加入一瓶啤酒，白酒继续翻炒', '加入白开水，漫过小龙虾即可，大火烧开', '原谅我，我是用大柴锅做的，焖煮20分钟，转小火，调入盐，继续大火焖煮稍微再收干些汤汁，就可以出锅了', '出锅码放好龙虾，放上香菜装饰，撒上少许熟黑芝麻，味道真是棒棒哒', '成品图欣赏']

---

记录 6767:

title: 剁椒鱼头

image: 330078.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 豆腐 剁椒 葱花 姜丝 蒜蓉 盐 鸡精 料酒 豆豉 黑胡椒粉

taste: 微辣

step: ['鱼头洗干净。', '鱼头盐、料酒、黑胡椒，鸡精、姜、蒜，腌一下。', '放豆腐，鱼头，装盘', '放上剁椒，姜、蒜蓉，上锅蒸半小时。', '蒸好了，洒上葱花，浇上油']

---

记录 6768:

title: 麻辣小龙虾

image: 329755.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 油 辣椒 花椒 黄酒 白酒 八角 姜 十三香 生抽 酱油 豆瓣酱 火锅料 白糖 蒜

taste: 麻辣

step: ['龙虾清理干净', '锅里加油，油要多放辣椒，八角，姜蒜炒香', '龙虾放入锅里翻炒', '炒香，放白酒黄酒翻炒香，扒出油放豆瓣酱和火锅料炒，翻炒两分钟均匀，放花椒炒放十三香生抽酱油胡椒粉翻炒', '加开水盖锅盖烧三四分钟', '加糖鸡精翻炒，慢慢收汁，尝尝味道出锅', '成品，香麻辣']

---

记录 6769:

title: 攸县杀猪肉

image: 329617.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪前腿肉 大蒜 老抽 生抽

taste: 微辣

step: ['把肉切片，大蒜切成段', '小火先把肥肉炒一下，油要稍微放多一点😄', '等肥肉稍微卷曲就放入辣椒粉爆香', '闻到辣椒粉的香味后就放入瘦肉翻炒', '待瘦肉变色，加入生抽老抽调色调味，加水稍稍没过肉。', '待水烧开后，依次放入大蒜的根和叶子翻炒片刻就可以出锅了', '成品，最后说一下，这汤超级超级下饭']

---

记录 6770:

title: 臭豆腐

image: 329323.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 臭豆腐 香菜 蒜蓉 汤汁 辣酱

taste: 微辣

step: ['用水泡半小时然后沥干水分', '油热度70度放入豆腐炸炸到外酥里嫩', '出锅调制好配好的酱料即可食用']

---

记录 6771:

title: 香辣炒米粉

image: 329275.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米粉 猪瘦肉 花生油 盐 葱 酱油 干辣椒 青辣椒

taste: 中辣

step: ['准备食材：猪瘦肉洗净剁碎，米粉、香葱、干辣椒、青辣椒等食材；', '米粉用清水浸泡至软；', '热锅，倒油，放入干辣椒、青辣椒，爆炒；', '加入肉末翻炒，要不断翻炒，肉末才不结块，粒粒分明。', '把肉末、辣椒炒至六成熟；', '沥干水的米粉倒入，翻炒；', '放酱油、翻炒至吸收；', '放盐、香葱炒均即可']

---

记录 6772:

title: 麻辣小龙虾

image: 329095.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 干辣椒 葱姜蒜 八角 桂皮 花椒 香叶 盐 生抽 料酒 糖

taste: 麻辣

step: ['将小龙虾放在清水里浸泡吐泥。我在网上看到说，准备杀之前，在水中放入盐和醋可以让小龙虾晕过去好处理。结果！我们买的小龙虾在里面遨游了1个多小时还丝毫没有晕过去的打算，只好直接抓起来处理了。听一个朋友说，放白酒可以让它们晕过去，下次可以试试。', '小龙虾是在超市买的，14块8一斤，我们去菜市场问的是20块钱一斤，果断折回去超市买了一斤多，总共才只要18块钱，比在外面吃划算多啦。而且小龙虾是我们一只只挑出来的，个顶个的生龙活虎。给这只霸气侧露斜眼看人的虾一个特写', '用剪刀从虾头中间部位剪开，露出虾黄，中间深处那个黑色的砂囊挑出来扔掉。我们有从虾尾把虾线也扯出来扔掉，如果嫌麻烦的话就等吃的时候自己扯吧。为了干净，记得剪完头部后，用一只手指捂住头部以防虾黄流出，然后用刷子轻轻把虾身刷一遍，去掉泥沙哦。', '把所有的配料准备好。麻辣小龙虾用干辣椒就行，我还放了一点小米椒。香叶、桂皮、八角、麻椒这些其实可以直接找干货店配个小香料包。有的超市也有卖，一般价格是5-10元的样子，可以用个两三次。', '锅内油热后倒入干辣椒煸炒，加入香叶桂皮等香料和葱姜蒜爆出香味，再加入3大勺豆瓣酱后倒入小龙虾翻炒至变色。', '放入3勺料酒、3勺生抽、1勺白糖，小半勺盐进去调味。因为生抽和豆瓣酱都很咸，所以盐千万不要放多。而后倒入啤酒把小龙虾淹没。', '煮到水开后就可以调成中火，盖上锅盖焖煮15分钟。中间可以开盖翻炒一下，免得糊锅。最后稍微大火收下汁就可以出锅啦。', '吃的满手流油', '虽然已经吃的八分饱了，但不用汤汁下点面总觉得不够圆满。于是最后我们又干掉了一大碗面']

---

记录 6773:

title: 长沙臭豆腐

image: 328910.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黄豆 粗盐 酱油 茶油 麻油 辣椒油

taste: 中辣

step: ['制豆腐：将黄豆用水泡发，泡好后用清水洗净，换入清水20~25kg，用石磨磨成稀糊，再加入与稀糊同样多的温水拌匀，装入布袋内，用力把浆汁挤出，再在豆渣内对入沸水拌匀后再挤，如此连续豆渣不沾手。', '豆浆已挤完时，撇去泡沫，将浆汁入锅用大火烧开，倒入缸内，加进石膏汁，边加边用木棍搅动，约搅15~20转后，可滴上少许水，如与浆混合，表示石膏汁不够，须再加进一些石膏汁再搅。如所滴入的水没有同浆混合，约过20min后即成为豆腐脑。将豆腐脑舀入木盒内，盖上木板，压上重石块，压去水分，即成豆腐。', '卤水制法：以用豆豉2.5kg为标准计算，须加清水15kg烧开，过滤后，在汁水内加碱1500g浸泡半个月左右，每天搅动1次，发酵后即成卤水', '油炸臭豆腐：将青矾放入桶内，倒入沸水用棍子搅开，放入豆腐浸泡2h左右，捞出豆腐冷却。说到这里口水忍不住流出来了😍。', '然后将豆腐放入卤水内浸泡，春、秋季约需3~5个h，夏季约浸泡2h左右，冬季约需6~10个h，泡好后取出，用冷开水略洗，沥干水分，再将茶油全部倒入锅内烧红，放入豆腐用小火炸约5min，一待焦黄，即捞出放入盘内，用筷子在豆腐中间钻一个洞，将辣椒油、酱油、麻油倒在一起调匀，放在豆腐洞里即成。《正宗地道的长沙臭豆腐出炉喽！》']

---

记录 6774:

title: 腊肉糯米卷

image: 328512.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 面粉 温水 酵母 小葱 熟糯米饭

taste: 其他

step: ['先发面团。用温水融化酵母后，慢慢加入面粉揉成团，把面团揉光滑。300克的面粉我用了大约180克的水，这个比例感觉做这款面卷软硬适中正好，面卷还不塌陷。揉好的面团盖好，放到温暖处饧发', '在发面团的时候把糯米饭焖好，我用的是黑糯米。用其他普通糯米都可以。正常用电饭煲煮焖，焖好的米饭用饭铲简单打散', '面团发至2.5倍大', '取出发好的面团排气在揉匀', '处理腊肉。把腊肉用开水煮约三四分钟，来回翻动煮去烟熏味，同时使外皮干净', '煮好的腊肉取出再冲洗后切成约半厘米见方的小丁', '小葱切碎，葱白和葱叶分开', '炒勺放一勺油，不要多，一汤勺足够，放入葱白部分炒香', '在放入腊肉肉丁翻炒', '炒到腊肉肥肉部分微微透明', '放入葱叶', '炒匀，这时已经炒出很多油，关火', '放入煮好的糯米饭', '用炒勺的余温炒匀，晾凉', '面团擀成约15厘米宽的面饼状，不要太薄', '中间放入炒好的糯米饭，在整理整齐', '用面饼上下包住捏严，不要怕不好看，要包严', '反过来再整理形状', '把做好的生胚移到一个木质案板上，手起刀落，高抬刀快速把面卷切小段，这样面卷的的切口才整齐不塌陷', '可以用小刀划出#字格装饰', '做好的面卷段放入蒸锅，盖好，在发酵半小时后开火蒸20分钟即可']

---

记录 6775:

title: 香煎鳊鱼

image: 327820.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鳊鱼 酱油 料酒 盐 花椒粉

taste: 咸鲜

step: ['把鱼收拾干净。', '放花椒粉、盐.料酒、生抽腌二小时以上。', '锅热后放油，油热后放入腌好的鱼。', '放入锅内不要急着翻，改中火看头尾色变即翻面煎，两面煎金黄色即可。', '切后装盘，香味十足哟😝😝']

---

记录 6776:

title: 香辣小龙虾

image: 327779.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 葱 香辣料 姜 蒜 辣椒 八角 盐

taste: 中辣

step: ['讲买回的活龙虾放清水里清下，时间根据自己来定', '龙虾用刷洗净抽筋', '准备好佐料', '适量油爆炒料，加入辣椒香料一起炒，然后讲龙虾入锅翻炒，加水淹没龙虾，至水煮到一定时候出锅', '完成图']

---

记录 6777:

title: 湘南活水煮鱼

image: 327703.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼 豆腐 盐 鸡粉 白糖 茶油 料酒 葱 胡椒粉 食用油 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['葱段葱花，姜片蒜瓣切好待用。', '将草鱼打去鳞片去除鱼鳃内脏洗净，处理好的鱼用刀在鱼头除化一道圆圈（注意：不要切段鱼骨头），用到横这把整条鱼两边肉剃下来，剃下来的鱼肉斜刀切成鱼片装盘待用。', '热油起锅，倒入葱姜蒜煸香。', '煸香的葱姜蒜倒入适量清水放入鱼骨头那一部分熬制30分钟至熬出白色汤头。', '熬好的鱼骨高汤，放入鱼片，豆腐块，化制断生，放入盐，鸡粉，白糖煮1分钟入味。', '放入葱花，茶油，碗内撒上胡椒粉铺碗，将煮好活水煮鱼倒入碗中即可。']

---

记录 6778:

title: 湖南特色口味嗦螺

image: 326170.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 田螺 盐 鸡粉 白糖 料酒 生抽 老抽 蚝油 八角 桂皮 香叶 紫苏 孜然粉 水淀粉

taste: 中辣

step: ['放入适量清水倒入处理好的田螺，加入少许盐，搓洗干净。2.', '锅中注入适量清水烧开，倒入料酒盐，煮至田螺吐出泥沙。', '锅内注油烧至3成热加入豆瓣酱煸出红油，倒入干辣椒段煸香，倒入葱姜蒜紫苏煸香。', '倒入田螺翻炒均匀，倒入耗油，生抽，老抽，盐，料酒，孜然粉大火爆炒出香味，注入适量清水放入八角，桂皮，香叶煮至5分钟入味。', '倒入水淀粉勾芡至浓稠（注意：勾芡时汤汁无需太浓稠，不然会影响口感和鲜味）']

---

记录 6779:

title: 湖南糖粑

image: 324268.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 糯米粑粑 糖 米粉

taste: 甜味

step: ['准备好糯米粉，然后加水拌均匀，揉成小丸子大小，', '锅内放油煎至两边发黄，喜欢吃香一点的可以煎老一点！', '煎好以后锅内放水，加入糖根据个人口味添加就好，我加的是红糖甜味没有那么腻！步骤忘记拍照了只有成品图']

---

记录 6780:

title: 湘西十大下饭菜，是湘西人都吃过！

image: 323919.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 外婆菜 朝天椒 柿子椒 调和油 鸡精

taste: 微辣

step: ['蒜切碎，青红尖椒切碎，我个人不太能吃辣，所以会少放辣椒。', '中火烧热油，蒜末尖椒煸香，放肉末炒香，带肉末炒熟后，倒入外婆菜翻炒均匀', '下入外婆菜翻炒，加少量鸡精炒匀即可起锅']

---

记录 6781:

title: 麻辣啤酒小龙虾

image: 322030.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 植物油 郫县豆瓣辣酱 花椒 八角 桂皮 香叶 盐 糖 料酒 啤酒 大葱 大蒜 姜粉 香菜 干辣椒碎

taste: 麻辣

step: ['小龙虾反复冲水，刷洗干净', '锅中加水，将小龙虾放入煮至泛红，捞出沥净备用。此步骤相当于焯水', '准备好各种调料', '热锅热油，爆香八角、桂皮、香叶、花椒、辣椒碎、葱、蒜', '放入郫县豆瓣酱，炒香出红油', '倒入小龙虾，翻炒片刻', '加料酒和啤酒翻炒后，加热水，大火烧开', '加盐、糖翻炒收汁，或者在汤汁中多浸泡一下入味即可']

---

记录 6782:

title: 两步做成酱椒鱼头

image: 321082.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 姜片 葱段 生抽 酱椒酱

taste: 中辣

step: ['先去菜场买条新鲜的花鲢鱼头，鱼头大小在1.5斤左右，一定要新鲜的，洗净在表面切出道口，方便入味。', '切好葱段和姜片备用', '准备适量生抽或鲜味酱油', '将以上所有料混合在一起，腌制30分钟', '把腌制好的鱼头平铺在蒸盘上，表面均匀涂上酱椒鱼头风味酱，上蒸笼蒸16分钟即可。', '美味就是这么简单，味道保证喜欢吃辣的吃货爱不释手，第一次做还是比较有成就感。']

---

记录 6783:

title: 辣子鱼块，看到就想吃几口！口水直流

image: 319733.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼 干辣椒 胡椒 料酒 食盐 葱 芝麻 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['将鱼处理干净，片成片，不要太薄，然后切成小块', '放入胡椒、料酒少许、精盐少许，把切好的小鱼块腌制片刻', '锅中倒入油加热，放入腌制好的鱼块炸制，炸完之后以待备用', '葱切小粒，生姜和大蒜切片备用', '锅中倒入油加热，下入葱姜蒜煸炒，再放入辣椒煸炒出香味', '然后把炸好的鱼块，放到锅里面翻炒一分钟，起锅', '起锅前放一些芝麻，这样味道更加鲜美']

---

记录 6784:

title: 农家小炒肉

image: 319701.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 青椒 玉米油 盐 生抽 白糖 姜 蒜苗

taste: 微辣

step: ['五花肉去皮洗净。', '将五花肉切薄片。', '蒜苗洗净切段，青椒切块。', '准备好姜片。', '锅中油热后将肉片放入，爆炒至微卷，加入生抽翻炒片刻盛出。', '锅中留油将姜片爆香。', '放入青椒，炒至断生，加入适量盐。', '最后将肉片倒入一起炒，放少许白糖提鲜。']

---

记录 6785:

title: 腊味合蒸

image: 319084.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊肉 蒜 姜 小米椒 豆瓣酱 剁椒

taste: 中辣

step: ['腊肉取出后洗净', '放蒸锅蒸15到20分钟', '蒸好后取出清洗', '取200克腊肉切片', '摆入盘中，蒜和姜切碎，辣椒切碎', '在表面放上蒜，姜和辣椒', '中间放上豆瓣酱和剁椒', '放入蒸锅中开大火蒸，上汽后蒸15到20分钟', '成品', '成品']

---

记录 6786:

title: 土匪猪肝~

image: 318156.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肝 小米椒 大葱 盐 花椒油 鸡精 生抽 大蒜 二荆条青椒 干辣椒 生姜 菜籽油 味精 料酒 白糖

taste: 麻辣

step: ['猪肝洗净切片，放入碗中加少许料酒、生抽。同时二荆条青椒切段、小米椒切段、生姜切片、大葱切段、大蒜切片，做好准备工作。', '锅烧热倒油（能够完全覆盖猪肝再多一点的量），如果是菜籽油先热熟，在油温不是很高的情况下，将猪肝导入锅中。猪肝变色后马上捞出。', '空锅后热锅，倒油，然后加生姜、大葱、蒜片、干辣椒、倒入花椒油，加少许白糖，炒香后倒入青椒、小米椒，青椒差不多熟了后倒入猪肝翻炒。加少许盐、味精。翻炒后起锅！']

---

记录 6787:

title: 剁椒鱼头

image: 318106.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 豆豉 生抽 胡椒粉 料酒 蒜 葱 香油 朝天椒 剁椒 蒸鱼酱油 姜

taste: 中辣

step: ['洗干净鱼头备用，准备腌制的辅料，蒸鱼酱油，香油，料酒，生抽，蚝油，胡椒粉，葱姜，朝天椒', '蒸鱼酱油，蚝油，胡椒粉，生抽，香油，葱姜，朝天椒倒入盘中，用手抓匀', '把调好的腌制料均匀涂在鱼头上进行腌制，腌制15分钟，入味更好', '准备好剁辣椒，豆豉，姜蒜末', '把准备好的姜蒜末，豆豉倒入剁椒中搅匀', '把搅匀的剁椒铺在鱼头上', '煮开水后将准备好的鱼头放入锅中煮20分钟', '出锅后撒上葱花，锅内热油淋在鱼头上，爆香呀！完美的美食']

---

记录 6788:

title: 干锅茶树菇

image: 317673.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 茶树菇 玉米油 盐 姜 蒜苗 花椒 干辣椒 豆瓣酱 酱油

taste: 中辣

step: ['将五花肉去皮洗净。', '新鲜茶树菇洗净。', '干辣椒、蒜苗洗净切段，姜切片。', '五花肉切薄片。', '锅中加少许油，将五花肉炒至微卷。', '烹入酱油后将肉盛出。', '姜片放入油中爆香。', '加辣椒炒至微糊。', '加花椒和豆瓣酱炒出红油。', '放入茶树菇翻炒片刻。', '加少许水焖煮两分钟。', '水快干时将五花肉放入。', '最后加蒜苗，放少许盐调味。', '麻辣鲜香！是不是挺诱人的！']

---

记录 6789:

title: 剁椒豆腐鱼头

image: 316955.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 豆腐 鱼头 剁椒 蒜瓣 姜丝 酱油 香葱 料酒

taste: 中辣

step: ['准备鱼头一个少许盐和料酒腌制20分钟', '剁椒小米椒香葱蒜末姜丝准备好', '盆下面铺上豆腐，鱼头上铺上剁椒姜丝', '放入蒸锅蒸40分钟，保证入味', '出锅浇上热油！喷出香味', '晚餐！第一次做剁椒鱼头，老公给70分']

---

记录 6790:

title: 五花猪肝小炒

image: 316787.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肝 五花肉 蒜苗 蒜头 辣椒 青蒜 色拉油 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['备洗好所用食材，将猪肝提前入冰箱冷冻一下，这样子就能切出薄厚均匀的猪肝片了。', '将猪肝一切为二，再切出厚薄相等的片。', '再入汤盆里，多次冲泡猪肝至干净。', '锅里加少许油，将五花肉下锅煸炒至出油。', '加少许的细盐调个味，五花肉煸炒至如图样就十分的酥香啦。', '这时再将泡洗好并控好水的猪肝下锅，一边炒一边默数至30的样子，就可以了，这样子的炒制时间差不多就是30秒左右啦。将炒好的食材出锅备用。', '锅洗净重新加热加少许的色拉油，将备洗好的蒜粒，蒜苗，辣椒下锅爆炒至出味。', '再将事先炒好的五花肉及猪肝回锅。', '加入个人喜欢的调料，我用到的是酱油及料酒。', '最后将青蒜下锅微炒一下即可出锅。', '这样子一份湘西猪肝就完成了。']

---

记录 6791:

title: 湘当有味猪脚

image: 316770.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪前脚 老姜 料酒 蚝油 黄冰糖 盐 葱 鸡精 花生油 八角 小茴香 桂皮 草果 丁香 白芷 花椒 甘草 陈皮 党参 干辣椒 香叶 山奈 良姜

taste: 中辣

step: ['准备材料香料图', '用温开水泡除香料久放的杂味和淡化香料过重的香味，这样香料才纯，如同洗茶原理。', '制作葱香油香炸香干辣椒，取葱白段用小火油炸直至葱白干黄，在炸香干辣椒，取出备用', '活水清洗刚从市场买回的猪脚，把部分血渍和油祛除。', '焯水:锅里烧水焯猪蹄冷水下锅给少许生姜葱花椒料酒去腥、大火烧开至小火二到三分钟（去血水），准备好一大盆冰水，没冰水就用冷水吧，捞出焯好的猪脚放到准备好的冰水，让猪脚迅速冷缩，热胀冷缩的原理收缩猪皮，猪皮会更劲道口感的提升', '焯水冰水冷缩洗净后，如图捞起滴干水备用', '炒糖色：冷锅烧热后放入1汤匙左右的植物油；紧接着倒入白糖，白糖的量没过油或者和油1：1也可以；小火用锅铲炒开（和炒菜的方法类似，边炒边化）；如图棕红色时有泡泡冒出即可，再炒就过了，过了之后就变苦了。[1]白糖和油的比例1：1为佳，炒的过程中一定不能大火，否则就易焦，颜色接近棕红色时就要关火了，否则就过了，苦味就来了。炒好后加入猪脚和酱油蚝油翻炒上色', '翻炒上色后加入香料，辣椒，葱，姜，料酒，盐和葱香油', '加入高汤，没有高汤就加开水吧。加到刚好盖过猪脚就行，盖上锅盖转中火煮40到60分钟，这得看自己喜欢吃硬点还是软点的猪脚了，吃软猪脚要多加点水。煮的途中要翻二到三次，最后加入鸡精开大火收一下汁就可以装盘了', '装盘:起到画龙点睛的效果，有提高食欲的功效，主治:食货通病，厌食症，无食肉者。最后祝大家工作顺利，学业有成，健康幸福！点关注不迷路！加好友共探讨！']

---

记录 6792:

title: 香辣小龙虾

image: 314981.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 花生油 柠檬 酱油 香菜 干辣椒 葱 姜 盐 小红辣椒 花椒 蚝油 姜片

taste: 中辣

step: ['市场上挑选生猛的小龙虾，大小一样的最好，回来先用温水把小龙虾烫晕，不给它夹到自己！然后把小龙虾弄晕了之后就用牙刷把小龙虾的身体帮它清洗干净，一定要刷干净，因为说实话小龙虾有点脏……', '刷干净了小龙虾以后，从小龙虾的尾部的三片尾叶中的中间那片尾叶往顺时针轻轻一名，就可以把小龙虾的黑肠拉出来，这个过程有点要小心翼翼，不能让黑肠断在肚子里。', '准备好所需要的配料', '整理好的小龙虾放在篮子里晾干水分，放着备用', '炒锅中加入大概二两的花生油，炒热锅，直到冒烟为止，然后把整理好的小龙虾倒入锅中爆炒，直到变红色，然后倒入姜，蒜，辣椒翻炒，再倒入酱油，蚝油，料酒，然后倒入少许水，盖好锅盖焖炒五分钟左右，最后放过葱段翻炒一分钟就可以起锅摆盘。', '最后把柠檬片和香菜铺上去就可以了。']

---

记录 6793:

title: 糖油粑粑

image: 314066.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 红糖 油 温水

taste: 甜味

step: ['我是元宵节做汤圆剩下的面团', '做成20个圆剂子', '红糖用温水化开', '锅里放油，下入按扁的汤圆剂子', '两面煎黄后加入红糖水，小火煎', '待水份基本烧干后就可取出，像串肉串似的串起来，也可以直接乘碗里，稍微冷却就可以美味了']

---

记录 6794:

title: 【常德】豆干腊味合蒸

image: 313224.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊鱼 腊肠 豆干 啤酒 姜

taste: 原味

step: ['备好所用食材。', '将食材切洗好备用。', '将豆干摆放在碗底再放上腊鱼。', '再将腊肠摆放在上面，并加入姜片。', '电饭煲里加入适量清水。', '将摆放好的腊味碗加入。', '备半碗啤酒。', '淋在腊味里，再选择蒸煮功能，蒸制35分钟即可。', '这样子一份清新的豆干腊味合蒸就完成了。']

---

记录 6795:

title: 剁椒鱼头

image: 313052.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 姜 泡椒 蒜 葱 鱼头 小米椒 白糖 味精 酱油 料酒

taste: 中辣

step: ['鱼头洗净姜蒜切末葱切段备用', '鱼头放锅水开蒸8分钟起锅', '1.锅加热倒入适量花生油放姜蒜泡椒2.加适量酱油料酒白糖慢火煎一分钟', '放入葱段淋在鱼头上面即可']

---

记录 6796:

title: 【湖南】地方特色霉豆腐

image: 312736.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 豆腐皮 盐 辣椒粉

taste: 微辣

step: ['把豆腐切成小块，记得滤干水，找个合适的纸箱密封', '一般冬天在5天左右就可以拿出来了，记得拿出来时要一层豆腐.一层盐一.层辣椒粉，喜欢咸的辣的可多放盐或辣椒粉', '等个一两天就可以吃了，当然嘴馋也可以马上就吃了']

---

记录 6797:

title: 【东北】剁椒鱼头

image: 312162.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 油 盐 捞汁 葱 料酒 醋 姜

taste: 微辣

step: ['主料：胖头鱼头', '把鱼头收拾干净。', '一破两半装盘。', '用适量盐、料酒、醋、葱姜腌渍20分钟入底味。', '冲洗干净后，放适量剁椒。', '锅烧开水，放入蒸锅蒸制15分钟。', '蒸制鱼头时，准备葱姜丝备用。', '把蒸熟的鱼头取出，滗净汤汁不要。', '倒入适量捞汁调味。', '锅烧热油，放入葱姜丝炒香。', '将其浇在鱼头上即成。', '上桌即可食用。']

---

记录 6798:

title: 【湖南】烧辣椒皮蛋

image: 312042.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 皮蛋 红杭椒 盐 红油 香油 水

taste: 中辣

step: ['材料就是这么简单', '一般来说“烧辣椒”自然是要烧，但是一般家里怎么烧了。起碳火烧那是太麻烦了，所以我们使用干锅煸焦它。要慢慢煸全，使辣椒达到表皮能脱掉的程度。', '在煸全感觉可以了，就放入冷水中浸泡一会。这样辣椒皮就会起皱，清洗的时候方便撕去。', '全部清理好后撕成细条加入少许盐，腌制半个小时然后放置盘底', '把皮蛋一分二，半分三切了放辣椒上', '再把红油香油与干净的饮用凉水搅拌搅拌淋在上面', '那么一个“烧辣椒皮蛋”开胃菜就做好了']

---

记录 6799:

title: 【湖南】左宗棠鸡

image: 311951.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡腿 姜 蒜 干辣椒 小葱 鸡蛋黄 食盐 淀粉 生抽 白醋 白糖 辣椒油 水

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '姜蒜剁末，葱切葱花、干辣椒切段', '鸡腿去骨，将肉切成块状', '先用蛋黄，盐将鸡块抓匀', '锅内油烧热后，再加入淀粉抓匀', '待锅内油烧热，放入鸡块大火炸。一边炸一边翻动，直至炸至酥脆，表面金黄捞出沥油备用', '将生抽、淀粉、白醋、白糖、水、辣椒油、葱花放入碗内调匀备用', '锅内放少许油，放入姜蒜末、干辣椒爆香', '放入调味汁，烧沸', '放入炸好的鸡块，迅速翻炒至鸡块均匀裹上调味料即可出锅']

---

记录 6800:

title: 剁椒鱼头

image: 349372.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花鲢鱼头 红剁椒 野山椒 大蒜 鱼豉油 食用油

taste: 中辣

step: ['鱼头洗净沥干水，一定要沥干，等不及的话可以用厨房用的纸吸干水分', '沥干后均匀抹盐腌制，全部都抹匀后静置几分钟', '红剁椒备好', '野山椒六个剁碎', '大蒜剥好切成粒备用，大蒜可以多一点，吃完鱼后，大蒜粒留存在佐料里特别嫩，香，可以拌几根面来吃特别入味', '先用少许红剁椒，野山椒碎，随意铺一些在鱼头反面，倒一勺左右鱼豉油，均匀抹上', '接着将鱼翻过来，一边均匀铺上野山椒，再准备叠加红剁椒', '均匀铺好红剁椒', '另外一边全部铺上蒜粒，并且均匀倒2勺左右的食用油', '如果时间充裕铺好后还可以放冰箱冷却一会儿肉质更嫩.直接下面的步骤也可以', '入开水锅蒸16分钟时，撒入葱花，再盖盖子蒸2分钟即可出锅']

---

记录 6801:

title: 芙蓉鲫鱼

image: 348806.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲫鱼 泡姜 泡椒 小葱 芹菜 大葱 鸡蛋 生姜 蒸鱼豉油 料酒 菜籽油

taste: 鱼香

step: ['新鲜鲫鱼去鳞，去尾，清洗干净。用清水，盐，料酒和生姜片泡去腥味儿', '大葱切丝，小葱芹菜切段，生姜和泡椒切好。', '把生姜泡椒和青菜段，葱段塞进鱼肚子里面。上蒸锅开水蒸10分钟', '鸡蛋留蛋清加入鸡汤，盐和胡椒粉备用。', '蒸的好的鱼放入鱼盘。再把鸡蛋清放入蒸锅中。蒸到，五成熟这样，一会儿吃起来会很嫩。', '均匀的淋上蒸鱼豉油。撒上葱丝', '蒸好的蛋清，淋在鱼上。撒上芹菜叶作为装饰', '锅里倒少许菜籽油烧熟以后淋到鱼身上就可以了。这道菜鱼肉非常细嫩，再配上嫩嫩的蛋清，口感非常好。']

---

记录 6802:

title: 糯米蒸排骨 宝宝营养辅食，味香口感软糯

image: 347229.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米 猪肋排 姜 葱

taste: 其他

step: ['食材：糯米50克，猪肋排100克调味：姜2片，葱2根', '糯米用冷水提前泡8小时以上，一定要泡。', '排骨放碗中，加2勺生抽，1勺油，葱，姜搅匀。', '再放一大勺玉米淀粉，搅拌匀后，放冷藏2小时以上，能腌制过夜更入味。', '浸泡好的糯米沥干水份。在排骨表面均匀的粘上一层糯米，放盘子上。', '最后在排骨上再撒一层糯米覆盖住排骨，糯米吸进了排骨的香味和肉味，比肉还好吃，而且多一点糯米也能解解腻。', '冷水上锅蒸排骨，中火蒸70分钟。', '蒸排骨的时间比较长，中途可能要往蒸锅里加一次水，以免水烧干。', '出锅后，在表面洒上少许香葱碎。', '现在隔着屏幕都闻到了香味，好想吃——']

---

记录 6803:

title: 剁椒蒸鱼头

image: 346770.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼 剁椒 野山椒 生姜 蒜瓣 盐 玉米油

taste: 中辣

step: ['胖头鱼洗净用盐全部抹一遍。', '剁椒野山椒生姜蒜头切好，生姜蒜粒放入碗用少许盐拌匀，放入剁椒野山椒和少许野山椒水拌匀后倒入适量的玉米油。', '鱼太大了，就把鱼分成两半装入两个碗。', '把泡好的调料淋在鱼头上。', '两碗都淋上调料。', '蒸锅里水开后放入鱼头蒸。', '中大火蒸15分钟左右（两个锅同时蒸）', '蒸好的鱼头。', '鱼肉浸着汤汁好吃的很！']

---

记录 6804:

title: 剁椒焖鲅鱼

image: 346084.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲅鱼 葱 大蒜 剁椒 李锦记蒸鱼豉油 原汁酱油 老抽 花雕酒 盐 八角 白糖

taste: 微辣

step: ['葱洗净，葱白切段，葱叶切成葱花。大蒜用刀拍散去皮就好，不用切碎。', '鲅鱼去腮、内脏后，洗净。', '在鱼身两侧个划上几刀，里外抹薄薄一点盐，码味20分钟。', '用厨房纸擦干鱼身的水，两边可以适当沾一点点干面粉（防止煎鱼时粘锅）。', '锅洗净，烧干后放入适量花生油烧至七八成热，晃动一下锅里的油，让锅底都挂上油。再轻轻把鲅鱼放入油锅，先煎好一面。煎的过程中不要随意翻动鱼身，以免把鱼煎破，耐心等一等直到煎到位。', '翻面，煎好另一面。鱼肉比较嫩，翻面时要小心一点，不要翻烂了。有不粘锅的，尽量用不粘锅煎鱼。', '在鱼身上浇上豉油、原汁酱油、老抽，加上适量的水，水量以于鱼身持平为准。', '加入花雕酒、八角、大蒜、剁椒、葱白段、白糖。大火烧开后，转中火，中途要不断将汤汁浇到鱼身上，再试一下咸淡，淡的话酌情加盐，直至锅中水分剩小半碗时，就可以关火了。如果不喜欢有汤，可以直接在锅里将汤烧干，鱼肉会更紧实入味，与带汤汁的口感又不同。', '将鱼盛到盘子里，锅里的汤汁可以勾薄芡，浇到鱼身上，撒上葱花和一点红剁椒装饰一下。也可以不用勾芡。', '成品']

---

记录 6805:

title: 农家小炒肉

image: 342695.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 尖椒 蒜瓣 生抽 老抽 豆豉 盐

taste: 微辣

step: ['肥肉和瘦肉分别切片、大蒜切片、豆豉用水泡1分钟、辣椒切筒状', '热锅温油，倒入辣椒煸炒至疲软、盛出待用', '先放入肥肉煸炒出油、根据自己喜好选择煸油程度', '倒入瘦肉快速翻炒至7成熟', '加入生抽、老抽、豆豉、蒜、翻炒均匀', '在加入辣椒、盐少许调味翻炒均匀即可出锅、（此菜风味浓郁、香辣开胃超级下饭哦）']

---

记录 6806:

title: 麻辣小龙虾

image: 341031.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 凤尾 小米椒 啤酒 桂皮 老抽 青花椒 豆瓣酱 盐 老姜 干红辣椒 八角 小葱 香菜 红花椒 白糖 生抽 大蒜

taste: 麻辣

step: ['菜市场买回新鲜的小龙虾，然后将小龙虾冲洗干净，剪掉钳子，用牙刷将小龙虾刷洗干净', '锅烧干，加入适量的菜籽油熬开，熬开后转关火，待油温度冷却，将事先准备好的青花椒和红花椒放入锅里，开小火熬五分钟，再将郫县豆瓣酱放入锅中熬五分钟，最后将其他辅料全部倒入锅中，小到中火熬五分钟，再转入中火熬五分钟，待香味出来，转入大火', '大火两分钟后倒入已洗净的小龙虾，翻炒一分钟，倒入啤酒，此步骤忘记拍图，请原谅', '待啤酒倒入锅中继续翻炒，待小龙虾变色后，继续烧，大约五分钟后出锅，撒上葱和香菜，如图，麻辣小龙虾出锅', '夏天配上一碗绿豆粥，味道实在巴适']

---

记录 6807:

title: 麻辣小龙虾

image: 340074.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 生姜 香葱 辣椒 花椒 白果 八角 桂皮 盐 鸡精 糖 黑胡椒 老抽 生抽 料酒 醋 辣椒油 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['买回的清水虾，剪去须和脚抽掉虾线，然后拿刷子刷洗干净。（龙虾细爪的根部最容易藏污纳垢，一定要剪掉。）', '钢锅煮开水，把虾倒入焯水。（变色即可）', '捞出过凉水。', '切片，香葱切段，辣椒花椒白果八角桂皮家里没有其他卤料了。（家有小孩要给孩子吃点虾肉就少给了很多的辣椒花椒，如果只是大人吃且很能吃辣，可以多放些。）', '热锅放油放入辣椒花椒八角桂皮白果生姜爆香。', '然后加入香葱大蒜爆香。', '倒入沥干的虾翻炒。', '加入和虾齐平的水煮，水将干时放盐鸡精糖黑胡椒老抽生抽料酒醋和辣椒油豆瓣酱。（小龙虾一定要高温煮透，这样才能确保杀死龙虾体内的细菌和寄生虫）', '咋样，虾肉够完整吧！', '来张以前烧的排盘照。']

---

记录 6808:

title: 双剁椒鱼头

image: 339859.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼 红剁椒 青剁椒 生姜 葱花 盐 料酒 蒸鱼豉油

taste: 超辣

step: ['准备好的食材。', '佐料切好待用。', '大鱼头提前清洗干净，抹上适量的料酒和盐。', '盘子里铺生姜片，把鱼头平铺在上面淋少许的蒸鱼豉油。', '鱼头上各铺一层剁椒。', '放入蒸锅里大火蒸12～15分钟左右。', '蒸好的鱼头。', '撒上葱花。', '锅里油烧热淋上即可。']

---

记录 6809:

title: 糯米蒸排骨

image: 338696.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 糯米 葱叶 土豆 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['糯米洗净，清水浸泡三个小时', '排骨洗净剁小块，用盐、耗油腌半个小时', '葱叶洗净，切成葱花', '土豆去皮，切半厘米厚的片', '把土豆片铺在盘中，撒入一匙盐，搅拌均匀', '将泡好的糯米沥出，倒入腌好的排骨中，使每一块排骨都裹上糯米', '把裹上糯米的排骨平铺在土豆片上', '隔水蒸，大火烧开后转中火继续蒸20分钟', '出锅撒上葱花即可']

---

记录 6810:

title: 剁椒娃娃菜蒸粉丝

image: 337501.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 娃娃菜 泡发粉丝 剁椒 蒜末 葱花 食用油 鸡粉

taste: 中辣

step: ['准备食材', '娃娃菜洗净切开备用', '下锅焯水捞出备用', '粉丝平铺在盘底备用', '铺上焯过水的娃娃菜备用', '起油锅倒入适量的底油烧至七成热下蒜末和剁椒炒出香味，加入三分之一茶匙鸡粉调味', '将炒好的剁椒浇在娃娃菜上，上锅大火烧开蒸十分钟左右即可', '出锅撒上葱花即可', '成品']

---

记录 6811:

title: 剁椒鳊鱼

image: 337450.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鳊鱼 生姜 葱 生抽 剁椒 色拉油

taste: 中辣

step: ['鳊鱼洗净、清除内脏，背上划几刀以便入味，再用厨房用纸吸干水分。', '鱼的全身抹上盐。', '鱼肚子里塞入切好的生姜片和葱段。', '水烧开后，放入鳊鱼，大火蒸10分钟后取出。', '撒上剁椒酱、生抽和加热过的色拉油即可。']

---

记录 6812:

title: 剁椒鱼头

image: 337212.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 料酒 生抽 姜 葱 糖

taste: 中辣

step: ['鱼头处理干净，去鳃，清洗干净鱼血，腹部如果有黑色的腹膜也一并去掉，这些步骤下来基本鱼头就不腥了。将清洗干净的鱼头用姜片，料酒，生抽腌制一会儿，大概半个小时左右足够了。', '取一个大盘子，底部先铺上少量的姜片。', '表面再撒上一些姜片。', '剁椒混合少量的白糖中和点咸味，均匀的浇在鱼头上。', '冷水入锅蒸，水开后大火蒸十分钟。', '取出，烧一大勺干净的热油，把热油浇在鱼头上。', '撒上小葱提味装饰即可，又简单又美味。', '成品', '成品', '成品']

---

记录 6813:

title: 麻辣小龙虾

image: 336464.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 姜 花椒 干辣椒 八角 香叶 白酒 食用油 盐 葱段 大蒜 生抽

taste: 麻辣

step: ['葱姜洗净切片，蒜瓣去皮拍碎。小龙虾买回来洗净用盐水养两三个小时排除内脏垃圾。', '两三个小时后用牙刷把小龙虾身上刷干净，带住中间那片鳞甲扯出内脏。', '小龙虾洗净沥干水分，入热锅油中，炸至表皮变红色。（注意油温要高，炸的时间控制在十秒之内为好)', '锅中留适量油，放入葱姜蒜，香料炒出味道。', '放入小龙虾翻炒均匀，围锅边撒上一勺白酒去腥味。加入一大碗清水要没过小龙虾。', '调入适量盐和生抽，大火煮开，转中火煮十五分钟左右，大火收汁即可。', '美味鲜香。', '做少了不够吃😉']

---

记录 6814:

title: 剁椒鱼块

image: 336449.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼 剁椒 泡椒

taste: 酸辣

step: ['草鱼改刀成长块，清水冲洗血水至净白。', '烧水将鱼块入锅微汤一下，紧缩附有弹性不容易散。', '锅里烧油加入姜蒜末，剁椒和泡椒微炒，加水放入鱼块，水刚好把你盖过就好。', '调味：鸡精，味精，糖，胡椒粉，耗油，生抽，蒸鱼豉油，尝味。转小火沸水烧制入味，起锅前放点陈醋，用生粉收汁装盘，撒上葱花即可。']

---

记录 6815:

title: 麻辣小龙虾

image: 335061.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 虾尾 青辣椒 红辣椒 香菜 味极鲜 麻椒 冰糖 老干妈辣酱 葱 姜 蒜 料酒

taste: 麻辣

step: ['1，虾尾洗净，放入葱姜蒜，料酒适量腌制去腥', '2，热锅倒油（比平常炒菜要多一些）油热后倒入干辣椒，麻椒稍翻炒，然后倒入腌制的虾尾翻炒', '3，放入一勺老干妈辣酱，倒入适量味极鲜，翻炒均匀', '4.倒入水，没过虾尾，放入一块冰糖，放适量盐，开盖焖煮（此步骤可以保证虾尾充分入味）', '5.待汤汁收干时，放入切好的青辣椒，香菜，翻炒几次，关火装盘即可。']

---

记录 6816:

title: 蒜香臭豆腐

image: 334551.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 臭豆腐 蒜 甜面酱 辣椒面 洋葱 香菜

taste: 中辣

step: ['准备好所需辅助食材', '将主料臭豆腐切成小块', '将洋葱切成丁、蒜和香菜都切碎', '用热油浇辣椒面调成油辣子，加入少许醋、香油、盐调味做蘸汁', '将电饼铛或平底锅预热，放入臭豆腐煎至两面金黄', '用油刷蘸上甜面酱，将每个臭豆腐均匀涂上甜面酱、撒点辣椒面再煎一会儿', '其中一面煎至稍微有脆底，撒入洋葱翻一下，即可入盘洒上香菜蘸调料汁，美美的食用了', '美味即享']

---

记录 6817:

title: 双色鱼头

image: 334153.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鳙鱼头 红剁椒 泡椒 姜 香葱 生抽 老抽 盐 啤酒 蒸鱼豉油 植物油

taste: 中辣

step: ['美美哒，不怕辣的来尝尝吧', '鱼头去掉鳃，刮去黑膜冲洗干净', '鱼肉部分打上花刀容易入味', '用盐，和啤酒抹匀腌制10分钟', '泡椒切碎', '蒜末，姜末', '植物油爆香蒜末，姜末', '放入剁椒翻炒盛出来，泡椒也一样处理好，这样辣椒的水分炒干，做出来的口感好', '碟子放2根筷子加入姜块，这样蒸制的时候热气上下流通，受热均匀', '剁椒和泡椒平铺在鱼头上面，两种辣椒分量最好一样，我这个泡椒一点少', '放入生抽，老抽，蒸鱼豉油，盐，最后放入葱段，淋上植物油', '水开后放鱼头蒸10-12分钟，蒸好后关火焖2分钟即可', '夹去葱段洒上葱花美美哒开动。']

---

记录 6818:

title: 『湖南』双椒鱼头

image: 333796.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼头 剁辣椒 盐 鸡粉 料酒 葱 白胡椒 食用油 蒸鱼豉油 姜

taste: 咸鲜

step: ['买回来的鱼头洗净放入碗中，加入盐，料酒，白胡椒粉，葱姜均匀抹在整只鱼头上腌制30分钟入味。', '拿一个小碗倒入少量蒸鱼豉油和鸡粉，搅拌均匀。腌好的鱼头倒入酱汁和腌鱼头的材料（除姜和葱不需要），铺上红剁椒和青剁椒待用。', '锅中注入清水烧开，把菜肴放进去蒸至熟透。', '撒上葱花盖锅蒸半分钟。', '热锅注油烧热。', '把热油浇在菜肴上即可。', '成品。', '成品。']

---

记录 6819:

title: 夜啤酒之麻辣小龙虾

image: 333649.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 土豆 盐 姜 蒜 葱 花椒 白酒 胡椒面 白糖 郫县豆瓣 干辣椒 泡椒 花椒面 酱油 蚝油 菜籽油 猪油 香叶 大料 三奈 草果 桂皮 肉蔻 鸡精 味精

taste: 麻辣

step: ['首选鲜嫩软壳的小龙虾，色泽鲜亮，腹部白净整齐，没有臭美，这才是干净水质养殖出来的小龙虾。', '把小龙虾在水龙头下一个个用小刷子刷洗干净。', '用剪刀斜45度剪去虾头，尾部去除沙线，再把虾肚破开，冲洗去虾头的脏东西。', '加入白酒和盐腌制入味待用。', '把干辣椒、泡椒、泡姜、老姜、蒜切好备用，再加入几种香料。（干辣椒要提前去籽泡一下）', '把葱切段，土豆切成花条备用。', '热锅凉油，油热放入土豆花过油炸一下。', '捞出装盘。', '把小龙虾倒入剩下的油中，直到小龙虾通红变色。', '把小龙虾撇锅一边，加入少许猪油，待油化放入花椒粒，郫县豆瓣，白糖，胡椒面，还有盘中所有的调料炒出红油和香味。', '把调料和小龙虾翻炒均匀，加入少许盐，白酒和酱油继续翻炒出香味。', '加入热水没过小龙虾，盖上盖子熬制入味。', '待水分渐干时加入蚝油翻炒均匀。', '加入炸好的土豆花。', '然后加入葱段，花椒面，鸡精，味精再次翻炒均匀即可。', '出锅装盘。', '再配上一杯啤酒🍺，那叫一个爽！']

---

记录 6820:

title: 麻辣飞天小龙虾

image: 333319.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 盐 姜 葱 八角 桂皮 花椒 干辣椒 香菜 啤酒 蚝油 酱油 生粉 油 糖

taste: 麻辣

step: ['准备新鲜小龙虾两斤。我还很无聊地让它们和千纸鹤大战，对，是用纸折的千纸鹤，结果小龙虾竟然节节败退……😓', '清理小龙虾前，我已经在清水中放入盐，让小龙虾边游泳边洗澡，这样小龙虾会吐出很多污物。再用刷子对着小龙虾的腹部猛刷，上张刷过的图，区别挺大的……大家还是努力刷刷吧。', '剪掉小龙虾头部的三分之一。有些做法还会开虾背。我就免了，第一次接触小龙虾都差点吓出翔了😱，剪个虾头已经耗费了大半功力🙅', '抓着小龙虾的尾巴左右一扭，就很容易把虾线拉出来。外面的饭店说什么拉出虾线肉就不紧实了，都是骗观众的，做生意哪有闲工夫一个一个取虾线。', '准备蒜头、姜、干辣椒、花椒、桂皮、八角。至于辣椒放多少，就看个人承受能力了。😝', '准备多多多的油，比平时炒菜多三四倍。放入切碎的姜蒜等爆香五分钟。放入两大勺黄豆瓣酱。很多人都会放郫县豆瓣酱，我用的是YES黄豆酱，至于为什么，我也不知道。其他的豆瓣酱我没吃过……😓', '等豆瓣酱炒化了有红油后，倒入小龙虾翻炒。一直炒到小龙虾颜色变红。', '倒入啤酒，刚好没过小龙虾，盖上锅盖焖。至于用什么牌子的啤酒，我也是随便买，因为我不喝啤酒，也不知道什么牌子好喝。😂', '等啤酒蒸发得差不多了，倒入生粉水、耗油、盐、糖等调味收汁。由于豆瓣酱已经挺咸，所以看着放调料，别太咸了。', '起锅前倒入葱和香菜。有些人对生葱和香菜嗤之以鼻，而我刚好相反。如果大家不喜欢，这步完全可以省略……😏', '终于起锅了，味道确实不错……😉', '重点来了……原来个头不小的小龙虾，肉只有这么一点😢，吃得又累又不过瘾😓']

---

记录 6821:

title: 剁椒黄鸭叫

image: 333310.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黄骨鱼 朝天椒 大红椒 大蒜子 生姜 剁辣椒 粉丝 啤酒 盐 味精 鸡精 蒸鱼豉油 葱花

taste: 酸辣

step: ['黄骨鱼适量，掐断鱼的下巴，用手撕开后摘去内脏和鱼腮后洗净备用。', '朝天椒、大红椒、大蒜子和生姜各适量，分别切碎，全部切好后，混合在一起剁碎，装入盘中备用。剁辣椒适量，挤出水份后备用。', '锅烧热，下入适量猪油后化开，再下入剁好的辣椒和剁辣椒，小火煸炒，炒去辣椒中的水气，去除辣椒的燥性，炒出辣椒的香气。炒香后打出备用。', '盘底铺上少量泡软的粉丝，将黄骨鱼摆入盘中，淋入适量的啤酒，加入适量的盐，撒入适量的味精和鸡精，再淋入适量的蒸鱼豉油，最后将炒香的辣椒盖在黄骨鱼上。蒸锅上大气后，将黄骨鱼放入锅中，盖上锅盖，大火蒸8分钟。8分钟后将黄骨鱼取出，撒上葱花，美味即成。', '成品图']

---

记录 6822:

title: 剁椒鱼头

image: 333165.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒酱 泡椒 大葱 花椒 姜 蒜 料酒 食盐

taste: 酸辣

step: ['鱼头洗净，放料酒盐葱段姜片腌制半小时。', '半小时后，把姜蒜末、剁椒、泡椒末、花椒、葱段一起放入锅中煸香，再淋在鱼头上，一定要均匀的铺开，再腌制半小时。', '大火上锅蒸10分钟。', '起锅时可以放自己喜欢的配料，如葱花或是香菜。']

---

记录 6823:

title: 泡椒肥肠

image: 332948.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 肥肠 泡菜 青小米椒 干辣椒 花椒 盐 鸡精 泡椒 姜 大蒜

taste: 酸辣

step: ['食材', '洗净切好的肥肠', '先炒辣椒', '炒香加入肥肠，继续翻炒', '加入大蒜生姜等', '继续翻炒，起锅', '装盘，吃饭']

---

记录 6824:

title: 湘味水煮牛肉

image: 332111.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛肉 蛋清 莴笋 洋葱 香菇 芹菜 西红柿 小青椒 小米椒 蒜蓉 姜末 盐 胡椒粉 鸡精

taste: 微辣

step: ['牛肉适量，片去筋膜，将牛肉切成牛肉片（不要太厚），装入碗中，再加入适量的盐和水，用手抓粘，再加入半个蛋清和适量的生粉和水，再次抓粘，最后加入适量的油抓均，防止下锅粘连。', '莴笋半根，切去外皮后，切成莴笋丝备用。洋葱丁和香菇丁各适量。芹菜丁和西红柿丁各适量。小青椒和小米椒分别切薄圈备用。', '锅烧热，去适量的油，下入蒜蓉、姜末、洋葱丁和香菇丁，芹菜丁和西红柿丁，大火一起煸炒。淋入少量的水，将所有的蔬菜一起炒融，炒出蔬菜汁。炒融后，加入适量的水、盐和胡椒粉，盖上锅盖，大火烧开后转小火煮30分钟。30分钟后，将蔬菜渣捞尽，下入莴笋丝，断生后捞出，装入碗中。', '开小火，散入牛肉，并加入适量鸡精，推均后将牛肉浸熟，将牛肉捞出打入碗中。再将汤汁浇入碗中，加入适量的青红椒圈和蒜蓉，泼入一勺滚油，将青红椒圈炸熟，美味即成。', '成品图']

---

记录 6825:

title: 农家姜炒鸭

image: 363628.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸭子 子姜 青蒜 青辣椒 红辣椒 蒜瓣 鸡精 白胡椒粉 蚝油 盐

taste: 微辣

step: ['青红辣椒切小段，蒜、仔姜切片，青蒜切段。', '鸭子洗净。', '鸭子小块。', '热锅放油烧热下姜蒜爆香，下鸭肉翻炒至出油。', '倒入料酒，生抽、辣椒翻炒至鸭肉熟透，再撒上鸡精、胡椒粉、耗油、盐、青蒜段翻炒均匀即可。', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 6826:

title: 剁椒鱼头

image: 363177.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 剁椒 食用油 食盐 鸡精 白胡椒粉 葱 姜 蒜

taste: 中辣

step: ['鱼头一只，去鳞洗净。', '鱼头从中间一劈两开。', '去鳃和瘀血，抹盐煞出多余的水分，然后再用清水冲洗干净。放鸡精、白胡椒粉、食盐、鸡精用手揉搓均匀腌制十分钟。', '蒸盘铺底葱、姜、蒜（共150g）。', '放上腌制好的鱼头，再在上面均匀撒上剁椒。', '开水上锅蒸8分钟，关火后两分钟再揭锅盖。', '出锅后撒上葱、蒜末。另起锅把油烧热到“冒青烟”，关火，五秒钟后把油直接浇在葱、蒜末上。', '一道鲜、咸、辣适口下饭的剁椒鱼头就大功告成了。']

---

记录 6827:

title: 珍珠丸子

image: 363011.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米 肉馅 枸杞

taste: 原味

step: ['原料备齐，糯米用水泡上，荷叶泡软，肉馅是原先冷冻冰箱的。', '泡两小时后，肉馅做成肉丸', '滚上糯米上铺好荷叶的小笼屉。', '上锅蒸10分钟', '成品。']

---

记录 6828:

title: 剁椒烧鱼头

image: 362813.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲢鱼头 料酒 郫县豆瓣酱 剁椒酱 姜片 白糖 蒜叶

taste: 咸鲜

step: ['鱼头清洗干净，从中间劈为两半。热锅热油，放入姜片炸香。', '放入鱼头煎炸，一面煎得黄黄的之后，翻一面继续煎炸。', '在鱼头上倒入料酒，马上盖锅盖焖烧片刻(半分钟)，这一步骤把酒气焖在锅里，更有利于去腥和吊出鱼的鲜香。在鱼上加入1勺郫县红油豆瓣酱和3大勺剁椒酱，以及白糖。', '倒入适量的水，以鱼头的大部分没入水中为合适。', '盖锅盖，大火烧开后转中火继续焖烧七八分钟。我主图这只鱼头不算大，如果鱼头比较大个，焖烧的时候适当延长。', '打开锅盖大火收汁，其过程中可以用锅铲不断的把锅边的汤汁铲起，淋在鱼头上面，不用翻面，撒上蒜叶或葱末即可。']

---

记录 6829:

title: 糯米蒸排骨

image: 361234.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 糯米 蚝油 海天黄豆酱 酱油 料酒 大蒜 白糖 淀粉 盐

taste: 咸香

step: ['排骨洗净切小块。', '提前将糯米浸泡一晚上。', '将排骨装盘，放入所有除糯米之外的所有辅料。', '抓均混合摊平。', '糯米另加入一匙酱油拌均。', '铺在排骨表面摊平。', '上锅入适量水烧开，放入生排骨盖紧，用大火隔水蒸40分钟左右，直到糯米熟透即可。', '成品。洒上少许葱花装饰。']

---

记录 6830:

title: 剁椒鱼头

image: 359324.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花莲鱼头 玉米 剁椒 红椒 葱 料酒 盐 蒜头 十三香 姜

taste: 中辣

step: ['鱼头劈开，用料酒、盐、十三香、葱姜腌制十五分钟', '把红椒、蒜头切碎！热锅凉油把红椒、剁椒、蒜头炒一下、炒好之后铺在鱼头上面', '水烧开，鱼头放进去煮二十分钟', '煮好之后！上面撒点小葱！锅中倒油烧热！浇在鱼头上即可！']

---

记录 6831:

title: 湖南小炒肉

image: 356738.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肉 青椒 红椒 葱 花椒 八角 酱油 豆瓣酱 姜

taste: 微辣

step: ['放入葱姜蒜和花椒八角榨取香味', '放入肥肉将油榨干', '肥肉油榨干后放入瘦肉翻炒', '肉色变后放入青椒红椒，加入少许酱油和豆瓣酱，继续翻炒待颜色变后出锅即可。']

---

记录 6832:

title: 湖南菜老油豆腐炒肉

image: 356672.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 老豆腐 瘦肉 青椒 红椒 酱油 生抽 鸡精 料酒 生姜

taste: 中辣

step: ['准备好新鲜食材', '老豆腐两面煎至金黄', '切好所需食材', '放姜放肉爆炒', '放辣椒用油煸炒一下', '再放豆腐一起炒，放盐放生抽调味酱油调色，加入一点水闷一会，出锅前放点鸡精', '就完成啦。无需太多佐料']

---

记录 6833:

title: 珍珠丸子

image: 354913.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肉馅 糯米 葱 姜 盐 鸡粉 蒸鱼豉油 植物油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材，糯米提前泡一晚。', '肉馅在店里绞好的，加葱末，姜蓉，植物油，盐，鸡粉，我放了一点蒸鱼豉油，介意有颜色的可以不放。', '顺一个方向搅拌上劲。', '团一个肉丸子，外面裹上泡发好的糯米。', '依次做好，盘子提前刷薄油。', '放枸杞装饰一下，锅内水开，放蒸笼。', '蒸十到十五分钟左右关火。']

---

记录 6834:

title: 剁椒鱼头

image: 354808.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼头 盐 香葱 生姜 剁椒 糖

taste: 中辣

step: ['将鱼头洗净，放盐、姜片腌制半个小时。', '将葱姜垫底，鱼头码放盘中，均匀的铺上自制剁椒，可以撒点糖提鲜，蒸锅水开后进蒸锅大火蒸八分钟关火闷两分钟。', '撒上葱蒜末，油烧热，冒青烟的时候离火，数三个数，浇在鱼上即可。最好趁热吃，鲜香味美，凉了再吃感觉会差很多。']

---

记录 6835:

title: 剁椒鱼头(山寨版)

image: 354758.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 蒸鱼豉油 姜 香葱末 蒜末 料酒 盐

taste: 中辣

step: ['老爸送来的处理好的鱼头2个，已分成4半', '鱼头有肉的那面，表面抹点盐，洒料酒、加姜丝腌制二十分钟', '圆底大盘子上铺上一层姜片、葱段', '摆上腌制好的鱼头，肉朝下骨朝上', '铺上一层自制剁椒', '撒一些姜末', '蒸锅中加够睡水，大火烧开后把盛鱼头的盘子放进去，大火蒸8-10分钟，关火后再虚蒸两分钟', '蒸好的鱼头取出', '撒蒜末、香葱末', '淋蒸鱼豉油', '锅里注油，烧至油冒青烟', '把热油浇上即成']

---

记录 6836:

title: 剁椒拌小芋仔

image: 354473.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小芋仔 剁椒 花生油 盐 酱油 香葱 蒜

taste: 中辣

step: ['新鲜的小芋仔洗净，沥干水；', '洗净的小芋仔放入锅中，加适量的清水，煮熟；PS：水要盖过小芋头。', '煮熟的小芋仔，去皮；', '热锅，倒油，爆香剁椒、蒜末、酱油、葱白、盐；', '去皮的小芋仔装入盘子中，放入葱末；', '把爆香油、剁椒等淋在上面，拌均即可吃；']

---

记录 6837:

title: 湘味——老坛酸辣椒炒酥鱼块

image: 354150.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酥鱼块 老坛酸辣椒 姜 蒜 小红尖椒 盐 生抽

taste: 酸辣

step: ['拿出老坛酸辣椒', '泡椒切段、红尖椒切段、姜切片、大蒜拍散、酥鱼块', '起锅热冷油，放入姜片、蒜头块', '蒜黄点放入红尖椒炒软，放适量盐', '放入酥鱼块，鱼块受热后', '放入泡椒段，同时放入适量的生抽，倒入少许纯净水，鱼块均匀受热后（不能煮太久，否则泡椒就不脆了）', '大火收汁出锅，酥香、酸辣、开胃。']

---

记录 6838:

title: 剁椒蒸鸡翅

image: 354070.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡翅 大蒜 生姜 剁椒 生粉 料酒

taste: 微辣

step: ['鸡翅洗净沥干水分', '姜蒜切末', '鸡翅放入大碗中，放入生粉', '放入料酒', '放入剁椒和姜蒜末', '搅拌均匀腌渍20分钟', '均匀的码入盘中', '上锅水开后大火蒸10分钟转小火再蒸10分钟', '可以吃了']

---

记录 6839:

title: 剁椒仔鸡娃娃菜

image: 353830.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 娃娃菜 鸡块 粉丝 剁椒 黄酒 味精 盐 胡椒粉 葱

taste: 微辣

step: ['备食材：粉丝、鸡块、剁椒、娃娃菜（只用了一棵）', '仔鸡块洗净控干水分，放盐、味精', '倒料酒', '放胡椒粉，抓匀、码味', '娃娃菜洗净后切成六等份，备葱花', '粉丝铺在盘中', '放上娃娃菜，中间摆上仔鸡块', '加入剁椒', '入蒸锅中火蒸十五分钟左右至鸡块成熟', '锅入油，爆香葱花，淋入仔鸡娃娃菜上即可。']

---

记录 6840:

title: 双椒鱼头

image: 353793.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 雄鱼头 泡椒 剁椒 盐 味极鲜 泡椒水 香葱 姜

taste: 超辣

step: ['剁椒、泡椒（切碎）、泡椒水、剁椒腌仔姜片、小香葱（切葱花），另外切几片姜（忘拍照了）', '流动的纯净水把鱼头里外的血水冲洗干净', '葱头、葱结、姜片放入碗底', '把用盐腌过的鱼头放在上面，鱼头上放上姜片和剁椒姜片（各放一边）', '锅里多放些玉米油烧热，分别倒入切碎的泡椒、剁椒碗里（能让两种辣椒口感脆）（忘拍照了）', '把剁椒和泡椒分别放鱼头两过，把泡椒水加少许味极鲜调匀均匀的倒在上面（这是自制的蒸鱼豉油）', '放入蒸锅里上气后，大火蒸7---8分钟（不能蒸超过10分钟，否则蒸老了口感不嫩）', '出锅时撒上葱花', '两种辣椒的汤汁拌鱼头一起吃最好吃。']

---

记录 6841:

title: 手撕包菜

image: 353757.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小包菜 木耳 生抽 盐 味精 干红辣椒 葱末 蚝油 糖 姜末 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['备食材', '包菜洗净，撕成小片，木耳提前泡发好，也撕成小朵', '包菜片、木耳入开水焯过（迅速）', '坐锅倒油，烧热放葱姜蒜干辣椒煸香', '下焯过的包菜木耳中大火翻炒，倒入味汁（糖、盐、蚝油、生抽）味精，颠翻炒匀至包菜成熟。']

---

记录 6842:

title: 剁椒鱼头

image: 353692.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 红辣椒 青辣椒 生姜 蒜头 盐 味精 鸡精 蚝油 鱼汁

taste: 中辣

step: ['鱼头洗净，放盐、蒜头生姜（切细）味精鸡精耗油拌均将鱼头腌制10分钟入味', '把腌制好的鱼头放入盘子里，在把准备好的青红辣椒生姜蒜头（切细）放在鱼头上面，将其放入锅里蒸10分钟就可以了', '把蒸好的鱼头取出，上面放入一条羹鱼汁，然后将鱼头泼上烧的很烫的油就可以了。']

---

记录 6843:

title: 湘西外婆菜

image: 353686.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 梅干菜 五花肉 花生米 红椒 葱 蒜苗 生抽 胡椒粉 盐 鸡精 青椒 姜

taste: 中辣

step: ['梅干菜温水泡半小时', '备好配菜，蒜苗是在花盆里种的', '辣椒切碎，葱姜切好，蒜苗切碎', '五花肉放冰箱冷冻切成小丁', '花生米先放微波炉转熟，去皮，然后放油锅炸一下，这样才能更脆', '锅里放油，先放葱姜爆香，倒入五花肉煸炒，加生抽和一点老抽上色，加入梅干菜翻炒，可以加一小勺水，加入辣椒翻炒，然后加入蒜苗，加盐、鸡精、胡椒面，倒入花生米关火', '出锅', '配上刚蒸出的窝窝头，绝配']

---

记录 6844:

title: 自制剁椒

image: 352721.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 新鲜红辣椒 大蒜 姜 白糖 盐 高度白酒

taste: 中辣

step: ['早市买的新鲜红辣椒', '带蒂洗净，晾干表面水分', '晾干后的辣椒去蒂', '切成小段备用', '大蒜、姜去皮', '姜切小块，放入消毒后无油无水的碎肉机里', '倒入蒜瓣', '启动碎肉机，不到十秒就搅好了', '搅好的蒜末和姜末，颗粒状的，不用搅的太碎', '加入切段的红辣椒', '启动碎肉机，搅拌10秒，辣椒要保持大一点的颗粒状，不要搅的太碎', '搅拌好的辣椒取出，倒入消毒的无油无水的盆里', '加糖、盐', '充分拌匀后加入2大匙高度白酒(我用的亲戚家酿的高度高粱酒)', '容器消毒后晾干，保证无油无水', '将剁椒装入消毒的无油无水容器中', '盖上保鲜膜', '拧上盖子，在阴凉通风处放置一天，之后入冰箱冷藏']

---

记录 6845:

title: 剁椒蒜蓉秋葵

image: 351937.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 秋葵 剁椒 大蒜 生抽 蚝油 植物油

taste: 中辣

step: ['秋葵清洗干净，煮锅烧开水下入秋葵焯水约1~2分钟。', '捞出后立即放入冷水中。', '然后捞出控干水分，每个秋葵对切开成两半，摆入盘中。', '炒锅烧热加入植物油，加入多一些的蒜末，爆香后再加入剁椒煸炒几下。', '加入生抽、蚝油煸炒均匀。', '将蒜蓉浇在秋葵上即可。']

---

记录 6846:

title: 剁椒蒜蓉金针菇

image: 350192.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 金针菇 蒜 葱 剁椒 盐 生抽 鸡粉 芝麻油

taste: 微辣

step: ['金针菇400克', '切去根部较老的部分，然后摘成小份，洗净沥干水份', '蒜切碎、葱白切碎、剁椒一勺剁碎', '锅内加适量水烧开，加点盐和半勺油，下金针菇煮变软', '煮好的金针菇沥干水份，盛出备用', '锅内点少许油，下蒜、葱白小火炒香', '再加一勺剁椒炒出味道', '将煮熟的金针菇倒入锅内', '调入适量盐、生抽、鸡粉、芝麻油，开大火翻炒均匀', '成品图']

---

记录 6847:

title: 剁椒鸡杂

image: 380655.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡杂 剁椒 青蒜 鸡粉 姜 花椒 料酒

taste: 微辣

step: ['鸡杂洗净备用', '姜切片，蒜切段', '起油锅倒入适量底油下姜，花椒爆香', '倒入鸡杂翻炒均匀，加入两茶匙料酒', '炒至水分收干，加入三茶匙剁椒翻炒出香味', '加入青蒜翻炒均匀', '加入三分之一茶匙鸡粉调味', '翻炒均匀即可', '成品']

---

记录 6848:

title: 红香绿玉（剁椒鱼头）

image: 378779.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜 蒜 料酒 海鲜酱油 蚝油 白糖 西兰花

taste: 微辣

step: ['鱼头洗净，去除腥线。', '准备适量剁椒。', '鱼头剖开。', '锅中烧开水，放入料酒、葱、姜，将鱼头放入水中迅速焯一下取出。这个步骤可以去腥、定型。', '鱼头上铺上葱姜。', '上面淋上料酒、海鲜酱油，底部倒上海鲜酱油、蚝油、白糖调成的酱汁。', '表面铺上剁椒。上锅大火蒸15-20分钟，关火后焖5分钟取出。倒掉盘中的水分，烧热油加海鲜酱油、蚝油，趁热泼到鱼头上。', '四周饰以西兰花，上菜！：）']

---

记录 6849:

title: 红糖粑粑——电压力锅版

image: 377312.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 红糖 白芝麻 食用油

taste: 甜味

step: ['糯米粉加入适量的水', '和成软硬适度的团', '醒置15分钟后，分成大小适度的剂子，搓成圆球形', '事先电压力锅预热放入少许食用油，把糯米团压成饼状，放入电压力锅里煎制', '调一碗红糖水', '倒入两面煎熟的粑粑上面', '用筷子夹着让粑粑全部粘满红糖，', '微收糖汁，装盘撒上点炒熟的白芝麻即可']

---

记录 6850:

title: 剁椒土豆

image: 375959.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 土豆 剁椒 青蒜 生抽 鸡精

taste: 微辣

step: ['准备食材', '土豆切片用清水冲洗干净，浸泡一下', '控干水份备用', '青蒜切碎备用', '起油锅倒入适量底油烧至五成热下土豆煸炒', '煸炒至土豆微微焦黄', '扒到一边，下剁椒炒出香味', '加入一茶匙生抽，三分之一茶匙鸡粉调味', '撒入青蒜碎翻炒均匀即可', '成品', '成品']

---

记录 6851:

title: 剔骨肉

image: 375916.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪大骨棒 大葱 姜 大料 花椒 料酒 大蒜 香菜 香油 辣椒油 酱油 米醋

taste: 咸鲜

step: ['锅中烧开水，放入大骨棒，煮大约10分钟，飞去血水', '飞过水的大骨棒捞出放入煮锅中，加葱、姜、大料、花椒、料酒', '锅中倒入开水，没过大骨棒', '盖上盖子，煮40分钟', '煮好的大骨棒捞出，拆出骨头上的肉装盘', '香菜、大蒜切末', '倒入辣椒油、香油、酱油、醋，搅拌均匀，酱汁就做好了', '拆好的肉蘸着酱汁吃，原汁原味，好吃']

---

记录 6852:

title: 珍珠丸子

image: 374704.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肉馅 糯米 鸡蛋清 蚝油 生抽 盐 葱 姜

taste: 其他

step: ['把糯米冲洗干净净，然后放入清水中浸泡1小时，沥干水分备用。', '将葱姜切成末待用。', '把猪肉馅放入大碗内，加盐，生抽，蛋清以及葱姜末一个方向搅拌，一直到搅拌上劲成为馅料。', '然后把肉馅用虎口挤成30g大小的丸子，每个丸子上滚上一层糯米，然后放在有孔蒸盘内。', '蒸箱调节到普通蒸模式，100度，蒸20分钟后取出，葱花装饰即可。']

---

记录 6853:

title: 毛氏红烧肉

image: 373548.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 冰糖 姜 蒜 料酒 花椒 八角 桂皮 香叶

taste: 咸鲜

step: ['五花肉加姜、料酒、花椒一起煮熟，煮熟后切成块备用。', '糖和水的比例在1:2，水要开水。糖放锅中加热，分多次加入少许水化开。', '大火炒化后开小火炒至棕黄色，大量冒泡冒烟之后倒入热水，熬制1分钟即可盛出备用。', '锅内热少量油放姜蒜、八角、桂皮、香叶略炒，然后加肉同炒，炒到肉大量出油后将多余的油沥出。', '放少许盐、4勺料酒和炒好的糖水。', '加没过肉的水文火焖煮1个小时左右，慢慢熬煮至收汁后即可出锅。']

---

记录 6854:

title: 湖南腊肉炒冬笋

image: 372611.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 湖南腊肉 净冬笋 大蒜叶 干辣椒 盐 生抽

taste: 咸香

step: ['冬笋拾掇干净，切薄片，为啥说，一年里就一两个月能享受这样的美食呢，温度低于10度才有冬笋，切开后可以明显发现中间没有空隙，那就是正儿八经甜香的好笋', '回家发现没有大蒜叶了，不过，阳台上自己有种，养兵千日用兵一时啊，虽然你们还小，也得加入菜谱了', '腊肉，正宗的湖南腊肉，别看都是腊肉，每个地方方式不一样，湖南腊肉用的是稻壳，瓜子壳，花生壳大米熏制，而川味腊肉用花椒腌渍，柏树叶熏制，江浙腊肉是用酱油腌渍晾干。腊肉需要切薄片，然后用热水泡，去掉一些盐分', '原料都是好简单，就是这些', '关键技术，冬笋不能放水煮，而是要用油，慢火煸炒，一直到微黄微焦，香味扑鼻', '加入腊肉煸炒，加入辣椒，大蒜叶，放盐，生抽', '成品，因为太好吃，都烫到了嘴巴']

---

记录 6855:

title: 剁椒蒸鸡翅

image: 371616.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸡翅中 剁椒 葱 料酒 盐 白糖 蒜 姜

taste: 微辣

step: ['鸡翅洗净，剁成小块冷水下锅，加入少许料酒，葱段，焯一下水。', '焯水后的鸡翅捞出沥干水分备用。', '锅中热油，放入姜末和蒜末小火炒香，在加入剁椒炒香。', '倒入鸡翅小火翻炒均匀，裹上酱料，加入适量盐和少许白糖。（白糖是为了中和咸味和提鲜的作用。）', '翻炒均匀后盛出装入盘中，放入蒸锅上汽后大火蒸十二分钟即可。', '出锅后撒上葱花即可。']

---

记录 6856:

title: 糖油粑粑——百吃不厌的长沙小吃

image: 370489.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 片糖 植物油 清水

taste: 甜香

step: ['先准备材料，我用的是片糖，如果买不到片糖，红糖、白糖也都可以', '糯米粉我买的是现磨的湿糯米粉，如果用超市里买的干糯米粉，建议买袋装的水磨糯米粉，细腻些。加热水和成糯米粉面团待用。', '炒锅倒油烧热（片糖我用了一包，300克。油比平时炒菜多一些就行。）', '糖加水另外用汤锅煮开熬至糖全部融化', '将糖水倒入炒锅里（热糖水倒入热油锅里，刚开始倒的时候油会飞溅，倒的时候用锅盖挡一下以免烫到）', '开中火熬成糖油（下面的浓浓的糖水，上面是油）', '取一小块糯米粉团搓圆，压成小圆粑粑（饼）', '放入锅里，开始糯米粑粑会沉到下面糖水里煮，差不多煮熟了会浮起来，这时翻面，让两面都包裹了糖油，等粑粑整个飘在糖油表面上来就熟了，可以捞出来吃了。', '用筷子夹开看看，如果里面还有白芯就是没熟透，再放进锅里煮煮，一定要完全没有白芯才是熟透了才可以吃哦。软软糯糯的粑粑，外面裹着香甜的糖油，成就了美味的糖油粑粑！']

---

记录 6857:

title: 湖南新化雪花丸子

image: 394402.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肉 姜 葱 鸡蛋 食盐 鸡精 料酒 生抽

taste: 葱香

step: ['先把糯米泡水一个小时。', '把肉剁成泥，放葱姜，鸡蛋清，盐，生抽，料酒，搅拌。', '揉成一团然后用糯米包裹。']

---

记录 6858:

title: 栖凤渡鱼粉

image: 393817.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼骨 鱼杂 米粉 姜末 蒜头 葱花 郴州豆油 油辣子 酱油 鸡粉 盐 山茶油

taste: 中辣

step: ['栖凤渡鱼粉：鱼尾、剔除来的脊骨、鱼泡等杂肉，适合熬出浓汤做汤底。', '白鲢鱼预处理。', '主料及配料：鱼骨、鱼杂等、米粉、姜末、蒜头、葱花、郴州豆油、油辣子、酱油、鸡粉、盐、山茶油。', '准备鱼汤：1、茶油锅中烧至微沸，放入鱼骨、鱼杂。', '2、中小火稍煎2分钟至表面微黄。', '3、放入切碎的姜末以及整粒蒜头。', '4、放入适量水，加盖大火烧开。', '5、加入事先准备好的油辣子，盐，改小火焖煮30-60分钟。', '6、加入少量豆油，鸡粉、酱油，搅匀，关火。', '另一口锅子烫熟米粉，将米粉沥水捞到碗里，浇盖上已经煮好的鱼汤，并撒上葱花。', '享受这碗辣得满头冒汗的美味吧。', '栖凤渡鱼粉。']

---

记录 6859:

title: 剁椒鱼头

image: 393719.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 姜末 蒜末 味精 食用油 葱花 蒸鱼豉油

taste: 微辣

step: ['姜末，蒜末，剁椒，加入味精拌匀。', '鱼头劈开洗净，剁椒均匀铺在鱼头上。', '水开后上锅大火蒸8分钟～10分钟。', '取出撒上葱花。', '油烧热，浇在鱼头上。', '最后浇上一大勺蒸鱼豉油。', '成品。']

---

记录 6860:

title: 浇汁臭豆腐

image: 392759.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 长沙臭豆腐 油 盐 青椒 胡萝卜 五香粉 蒜 生抽 陈醋 玉米淀粉 鸡蛋 白糖

taste: 中辣

step: ['胡萝卜去皮洗净切丁，青椒洗净切丁。', '鸡蛋蛋清蛋黄分离后分别打散，炒锅加入适量的油，小火分别煎熟蛋白和蛋黄。', '煎熟的蛋白和蛋黄切小菱形块，做浇汁的材料就准备好了。', '打开长沙臭豆腐包装，那臭味真的是扑面而来，有黑色和白色两种臭豆腐，平底锅加入适量的油，下入臭豆腐，小火慢煎，两面煎至焦脆取出。', '利用锅中的余油，爆香五香粉、蒜碎，加入所有的食材翻炒。', '根据个人喜欢的口味添加盐、陈醋、白糖、生抽调味，用少许淀粉兑水勾薄欠。', '出锅装盘。']

---

记录 6861:

title: 糖油粑粑

image: 392735.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 糯米粉 红糖

taste: 甜味

step: ['糯米粉用温水调好，取小团捏成圆形，放手掌压扁成粑粑形状。', '不粘锅烧热放油，油热后放入捏好的粑粑煎至两年金黄。', '取一小碗，放入适量红糖和温水，搅拌均匀，将搅拌好的糖水放入锅中，与煎好的粑粑一起煮两分钟，让糖汁充分包裹粑粑后盛出。']

---

记录 6862:

title: 超简单剁椒鱼头

image: 392369.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 生姜 葱 油 蒸鱼豉油 白酒

taste: 中辣

step: ['姜切片，葱切段，放盘中。', '鱼头洗净，淋干摆盘中，加适量白酒腌制五分钟左右。', '跺椒放绞肉机中打碎，没有的可以用刀剁碎。', '锅中加热油，把搅碎的跺椒放热油中翻炒，这一步是把跺椒味道释放出来，不需要炒很久。', '把炒制的跺椒铺在鱼头上，我这个鱼头比较大，两斤多，所以我蒸了十分钟左右，把蒸好的鱼头加入蒸鱼豉油。', '加入之后。', '另起锅烧热油，记住油一定要热，千万不要用温的油淋。', '热油淋上，加了一点葱花点缀，饭桌走起，是不是超简单。']

---

记录 6863:

title: 酸豆角炒肉末（附酸豆角快速的做法）

image: 391534.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 酸豆角 小米辣 大蒜 肉末 植物油 盐 生抽 老抽

taste: 酸辣

step: ['酸酸辣辣的好下饭。', '食材准备好。', '豆角洗干净晾干水分，切成小丁。', '放适量盐拌匀。', '放入无水无油的玻璃瓶压严实，瓶口用保鲜袋塞住。', '再把玻璃瓶倒扣在另外一个大的容器里，倒入适量水没过瓶盖，这样能更好的密封。经过24小时发酵后，酸豆角就腌制成功了。', '锅里放植物油将肉末煸至变色拨到一边。', '放入红辣椒、蒜末加适量盐爆香。', '倒入酸豆角大火翻炒。', '肉末拌均匀加入生抽、老抽拌匀即可。', '下饭拌面做酸辣粉都不错哦！']

---

记录 6864:

title: 酸辣刮凉粉

image: 388728.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 豌豆粉 香菜 榨菜 植物油 芝麻油 香葱 盐 生抽 老抽 辣椒油 香醋

taste: 酸辣

step: ['酸辣爽滑可口。', '刮凉粉用打包盒装好加上自己熬的八宝粥，送给高三女儿的宵夜，宝贝加油，辛苦了。', '食材准备好，其实必须用油萝卜，家里木有就用榨菜代替。', '100克豌豆淀粉加入100克凉水搅拌均匀。', '调成顺滑的糊状，要没有颗粒哦。', '锅内加500克水烧开。', '关小火，把调好的水淀粉倒入锅里。（边倒边搅，要搅得很稠；觉得吃力就可以了，尽量多搅一会）最后透明状态的。', '倒入容器中自然冷却。', '将成型的凉粉倒扣出来。', '准备凉开水，将刮子浸泡。', '用布满洞洞的凉粉刮子，一下一下的刮成条。', '按照自己的胃口来确定份量。', '加入盐、植物油、香葱碎、香菜段、榨菜末。', '放入大蒜末，辣椒油、香醋最好后淋上少许芝麻油拌匀。', '爱心宵夜。', '拌匀，颜色很漂亮哦。']

---

记录 6865:

title: 回味米粉

image: 386105.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 米粉 剩菜 火锅丸子 葱花 酱油

taste: 原味

step: ['准备米粉一个。', '火锅丸子几个。', '这是剩的炒鸡肉。', '水烧开放入米粉煮，米粉软了之后加入几块鸡肉，一些菜汁，加入火锅丸子，放入适量盐和酱油，中火煮。', '等米粉熟透后放入葱花，关火。', '出锅，盛碗便可享用啦，很美味，把剩菜的价值发挥到了极致。']

---

记录 6866:

title: 剁椒鱼头

image: 384270.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲢鱼头 青杭椒 剁辣椒 食用油 料酒 香葱 生姜 食盐

taste: 中辣

step: ['备好食材，剁椒可以自己做，也可以跟我一样买现成的。', '当天买了二条鱼，鲈鱼清蒸后送给老妈的，因为想吃剁椒鱼头了、所以又买了条大花鲢，鱼身则做了焗鱼块。', '处理鱼时注意将贴在鱼肚子及鱼头里的黑膜全部撕掉并清洗干净，要不吃起来会有很重的“鱼腥味和土腥味”，然后沥干水分后用刀将鱼头小心地劈开但不要劈断、用葱姜、料酒腌制半小时左右，可进一步去腥增味。', '取一大盘子上面架起一双筷子、放上洗净的葱段和姜片，也是达到去腥增香的作用。', '将腌好的鱼头正面朝上架在筷子上、再撒些葱花。', '稍后用勺子将剁椒均匀地铺在鱼头上面、然后滴些料酒，可起到进一步去除腥味和剁椒经腌制后产生的异味。', '蒸锅水烧开后放入鱼头。', '加盖开大火，根据鱼头大小约蒸8~10分钟左右。', '蒸好后取出盘子、抽掉鱼头下面的筷子，若觉汤汁较多可倒掉点、我喜欢卤汁多点更好吃。', '趁蒸鱼的时候、将杭椒和葱叶洗净切好。', '同时另起锅烧热油、下葱花与杭椒爆香、然后趁热淋在鱼头上。', '快点上桌开吃吧，香辣咸鲜，超级好吃。']

---

记录 6867:

title: 香辣田鸡

image: 408190.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 田鸡 红辣椒 大蒜 紫苏 花椒 韭菜花 植物油 盐 生抽 蛋白 淀粉

taste: 中辣

step: ['肉质嫩滑，麻辣鲜香。', '食材准备好。', '将田鸡处理好，用蛋清、生粉拌匀腌渍十分钟后将植物油烧热将田鸡炸熟变色。', '捞出后备用。', '将大蒜煸香放入红辣椒、花椒，加入适量盐。', '倒入炸好的田鸡🐔大火翻炒。', '加入韭菜花，生抽、老抽调味。', '放入紫苏叶。', '美味。', '开吃。']

---

记录 6868:

title: 红烧龙虾

image: 406377.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 龙虾 青椒 生姜 葱 大蒜 尖椒

taste: 微辣

step: ['龙虾买回来放淡盐水中浸泡，水浑浊后换清水，重复几次，直到水不再浑浊。', '准备剪刀和刷子，处理龙虾。', '剪掉爪子，上半身的盖子，去肠线。再用刷子刷干净。', '处理好后再用水淘洗几遍。', '青椒切块。', '葱姜蒜辣椒等切好。', '炒锅烧热，倒入食用油，加入葱姜蒜，辣椒爆香。', '倒入龙虾爆炒，同时加入料酒，醋，酱油。炒三分钟后，加水盖锅盖焖煮。', '大火煮八分钟后加入青椒，再焖煮2分钟。再次撒入葱花，蒜末，即可出锅。', '一盘虾，两个人，吃得很过瘾。']

---

记录 6869:

title: 香干蒸油渣

image: 404606.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 油渣 攸县香干 盐 味精 豆豉 辣椒粉 蚝油 酱油 蒸鱼豉油

taste: 中辣

step: ['准备食材。', '香干切片装入碗中。', '将油渣盖在香干上。', '撒一层盐放一点味精。', '撒一层辣椒粉。', '放点蚝油酱油。', '放豆豉，再加一点水就OK了放入蒸锅蒸半小时即可。']

---

记录 6870:

title: 糯米蒸排骨

image: 401221.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 排骨 糯米 生姜 大蒜 干辣椒 八角 花椒粉 料酒 醋 盐 鸡精 老抽 生抽 葱花 玉米叶

taste: 原味

step: ['糯米洗干净，泡1小时。', '排骨洗干净，加入生姜大蒜等佐料腌制1小时。', '期间准备好洗干净的玉米叶，铺在蒸锅上(玉米叶可以用荷叶代替)。', '腌制好的排骨和泡好糯米混合搅拌均匀，倒入铺好玉米叶的蒸锅中，大火蒸30分钟就可以了。', '成品。']

---

记录 6871:

title: 经典湘菜辣椒炒肉

image: 401206.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪腿肉 辣椒 红辣椒 植物油 盐 生抽 老抽 料酒 大蒜

taste: 中辣

step: ['家常菜。', '经典湘菜。', '食材准备好。', '肥瘦猪肉分开切片。瘦肉加入少许生抽、盐、料酒拌匀。肉选择肥肉多的炒出来口感好。', '辣椒斜切均匀的丝。', '锅内加少许油，倒入切好的肥肉，待肥肉呈灯盏卷曲状。', '倒入腌渍好的瘦肉大火翻炒。', '盛出来备用。', '炒肉的锅里的油放入辣椒丝大火翻炒。', '炒至变色加入适量盐拌匀。', '倒入之前炒好的肉片，加入老抽，蒜片喜欢油汤泡饭的可以多放点老抽，这样拌出来的饭颜色漂亮。', '香喷喷的。']

---

记录 6872:

title: 剁椒蒸鱼头

image: 400143.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 油 盐 剁椒 蒜 白胡椒粉 豆豉酱 鸡精 香葱 姜

taste: 微辣

step: ['大黄花鱼头清洗干净.倒入黄酒或料酒涂抹均匀.再撒上盐.白胡椒粉用手搓匀。', '再抹上一层豆豉酱.入冰箱冷藏1小时入味。', '盘子里放上葱段.姜片。', '准备好自己做的剁椒.切葱花.蒜末备用。', '把腌好的鱼头放在铺有葱段姜片的盘子里.再把剁椒均匀的铺在鱼头上。', '再铺上一层蒜末.上蒸锅开大火.锅开后转中火继续蒸18分钟即可（这个鱼头特别大，我蒸的时间长一些）。', '蒸好后取出.撒上葱花。', '另取锅烧热油.均匀的淋在铺有葱花的鱼头上。', '成品。']

---

记录 6873:

title: 珍珠丸子

image: 399548.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪肉馅 圆糯米 胡萝卜碎 胡萝卜花片 鸡蛋 生抽 盐 香油 淀粉 姜末 白胡椒粉 香葱碎

taste: 原味

step: ['糯米用水浸泡3小时以上。', '泡好的糯米沥干水分装盘备用。', '刻好胡萝卜花片备用。', '猪肉馅放入碗中，放入胡萝卜碎，和葱姜末。', '顺一个方向搅上劲。', '再放入鸡蛋生抽盐少许的白胡椒粉香油淀粉，搅匀。', '左手抓住肉馅，用虎口挤出，右手拿勺子挖出来，（一个人不好拍照片）把丸子放在糯米里，均匀地裹上一层糯米。', '蒸锅注水烧开，将胡萝卜花片铺在蒸锅里，将整形好的丸子码放在胡萝卜花片上（也可以用油纸垫底或者是刷油）。盖好锅盖，蒸足20分钟。', '装盘，撒些香葱碎装饰。口感超级棒！']

---

记录 6874:

title: 双色剁椒鱼头

image: 398582.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花鲶鱼头 野山椒 红小米辣 蒜粒 食用油 生抽酱油 白糖 蚝油 豆豉 葱花

taste: 咸鲜

step: ['鲢鱼头先对半破开，在背部肉厚处剁几刀便于入味，然后用料酒，姜，葱，盐，侵泡10分钟去腥入味。', '把鲢鱼头装盘，然后将剁细野山椒，蒜粒，白糖，蚝油调匀后，把鱼头完全盖住放入蒸锅，蒸10分钟。', '把鲢鱼头装盘，然后将剁细红小米辣，白糖，生抽酱油，蒜粒，蚝油，豆豉调匀后，把鱼头完全盖住放入蒸锅，蒸10分钟。', '两种鱼头起锅后把多余的水汁沥掉装盘，撒上葱花，另起热油淋在上面，成菜。']

---

记录 6875:

title: 剁椒鱼头

image: 425168.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 自制剁椒 泡椒 葱花 生抽 花生油 料酒 姜丝 白胡椒粉

taste: 中辣

step: ['新鲜花鲢鱼头，洗净后从中间砍开（不要断）。', '撒上姜丝、料酒和白胡椒粉。', '用手里外抹一下。', '准备的泡椒切碎。（不能吃辣的可以换成青椒）。', '自制剁椒。（之前有发过做法）。', '切好的小葱。', '把泡椒和剁椒分别铺在鱼头的两边。', '锅里水烧开后放入锅内大火蒸15分钟，关火焖五分钟。', '取出，撒上葱花，淋上适量生抽和热油即可。']

---

记录 6876:

title: 糖油粑粑

image: 424976.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 水磨糯米粉 开水 红糖 油

taste: 甜味

step: ['后，把糯米粉放入盆中，先少量加入开水，用筷子搅成面絮。', '分几次加入水，揉成光滑不粘手的粉团，静置一会儿。', '在粉团静置的时候，调糖水，把30克红糖用水化开。', '把静置好的粉团分成20克一个剂子，然后搓圆。', '取一锅，倒入适量的油，4成热时把搓好的粑粑放入锅中。', '转中火把粑粑炸至呈淡金黄色后捞出沥油。', '另取一锅，把化开的红糖水倒入锅中，煮开后放入粑粑。', '煮开后至粑粑都裹上糖汁，大火收汁即可熄火盛出。', '细腻软滑，色泽酱红，香香甜甜的糖油粑粑。']

---

记录 6877:

title: 手撕包菜

image: 419058.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 包菜 培根 干辣椒 蒜 生抽 香醋 盐 花椒 食用油

taste: 微辣

step: ['食材准备，蒜切片、干辣椒剪段备用。', '包菜撕小片洗净。', '培根切成小片。', '起油锅，少许油加热，放入培根，煎至培根变色，盛出。', '放入花椒、干辣椒、蒜片炝香。', '放入包菜，大火炒至菜叶开始变软。', '放入培根，继续翻炒。', '加入生抽、盐翻炒，再倒入香醋。翻炒均匀即可。']

---

记录 6878:

title: 苦瓜酿肉

image: 430598.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 苦瓜 肉馅 虾仁 香菇 鸡蛋 生抽 料酒 五香粉 姜末 淀粉 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净备好。', '香菇切末。', '虾仁切末备用。', '打鸡蛋，蛋液打匀。', '肉馅加入盐，逐量加水，搅上劲，加料酒、生抽，搅匀。', '再加姜末、五香粉、香菇末、虾仁碎、蛋液、淀粉，搅匀。', '苦瓜切段。', '用小勺去瓢。', '酿入肉馅。', '放入蒸锅。', '蒸10分钟，取出摆盘。', '苦瓜的原汁倒入锅中，加生抽。', '淀粉加水，搅匀，加水淀粉勾芡。', '淋到蒸好的苦瓜上。即可。']

---

记录 6879:

title: 酸辣魔芋豆腐

image: 506484.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 魔芋豆腐 红椒 泡椒 蒜子 葱段

taste: 原味

step: ['准备食材。', '起锅烧油，将辅料炒香后放魔芋豆腐翻炒均匀加水炖煮5分钟。', '出锅前调味、调色、放葱段，翻炒均匀出锅装盘。']

---

记录 6880:

title: 腌萝卜干炒腊肉

image: 496976.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腌萝卜干 腊肉 泡发木耳 食用油 生抽 蚝油 葱姜末 小米椒圈 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['腌萝卜干用清水泡发，清洗干净后切碎备用。', '木耳切碎，生姜、香葱和小米椒切碎。', '腊肉切片。', '起锅放入更多的食用油，倒入腊肉小火走油，炒至腊肉变色。', '倒入葱姜末和小米椒圈。', '大火炒香后加入2勺料酒，继续翻炒均匀。', '当料酒挥发后倒入腌萝卜干翻炒。', '倒入耗油。', '倒入生抽。', '倒入鸡精。', '倒入清水闷煮。', '水分收干后关火。', '盛盘后撒入葱花。', '成品图。']

---

记录 6881:

title: 剁椒鱼头

image: 526687.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花鲢鱼头 剁辣椒 葱花 葱白 白糖 姜末 蒜末 鸡精 生抽 小米辣 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['大鱼头洗净用盐、葱姜料酒腌渍半个小时，冲洗干净，控干水分待用。', '葱白、小米辣、姜、蒜全部切碎备用。', '取一个碗，盛半碗剁辣椒。', '调入白糖、胡椒粉。', '把切好的葱姜蒜、小米辣碎放在剁辣椒上，淋上热油。', '淋少许生抽，把剁辣椒搅拌均匀。', '香葱叶切碎待用。', '蒸锅上火烧开，放上鱼头。把剁辣椒均匀的摊在鱼头上。', '只鱼头太大，足足蒸了二十分钟。', '另起锅烧油，把香葱碎洒在鱼头上，淋上热油。']

---

记录 6882:

title: 简单易做自制湖南米豆腐

image: 526139.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 粘米粉 水 食用碱 盐 海带丝 榨菜 油 瘦肉 香葱

taste: 咸香

step: ['半锅清水，一边倒入粘米粉一边搅拌均匀，不要开火（敲黑板）混合炒匀后才能开火。', '拌匀后开中小火，不断搅拌。', '取一勺食用碱加少许清水调匀。', '一边把碱水慢慢倒入锅中，一边搅拌粉汤。', '粉汤慢慢熬成糊状，小火继续搅拌，不要让粉糊底。', '加了碱水的粉糊慢慢变黄，有点浆糊的意思。', '煮到粉浆成糊状，倒入无水无油的容器中冷却。', '待凉透凝固后划成块状放清水里面浸泡。', '去掉四边不匀的边料，米豆腐制作完成。', '接下来把米豆腐切小方块。', '放清水里面浸泡。', '海带泡发切丝，榨菜切碎，瘦肉剁成沫，小葱切葱花。', '起锅热油下肉沫煸炒。', '放海带丝翻炒。', '加榨菜，半饭碗清水煮开煮熟。', '乘出备用。', '另取面碗，加油盐酱油葱花。', '加入两饭勺高汤或开水备用。', '锅中烧开水。', '放入捞出沥干水份的米豆腐块再次煮开。', '捞出放入面碗中，撒上炒好的海带丝浇头。', '米豆腐也可以放熟石灰粉做。粘米粉就是大米粉最好选用梗米粉。或者自己打米浆。']

---

记录 6883:

title: 剁椒鱼头

image: 520931.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜 蒜 生抽 料酒 糖 植物油 胡椒粉 五香粉 盐 白酒

taste: 微辣

step: ['鱼头从当中劈开。', '葱姜蒜切好。', '把鱼头用姜白酒料酒盐胡椒粉五香粉腌半小时。', '姜片铺在盘底。', '腌好的鱼头洗干净放入盘中，放入一勺生抽。', '锅中放入适量植物油，爆香蒜末。', '放入剁椒翻炒出红油。', '加入适量生抽适量糖翻炒均匀关火。', '把炒好的剁椒均匀的放到鱼头上，撒上葱花。放入屉中，水开后蒸10分钟。', '把蒸好的鱼头上的葱花扔掉，重新撒上葱花，锅中油烧热，浇到鱼头上即可。', '成品图。']

---

记录 6884:

title: 双椒鱼头

image: 517755.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 小葱 大蒜 生姜 豆豉 鸡精 蚝油 料酒 盐 生抽 油

taste: 中辣

step: ['鱼头清理干净，从中间对开两半。', '加点葱姜料酒和盐，把鱼头腌制一下去除腥味。', '红剁椒和野山椒分别处理。', '野山椒加姜、蒜、豆豉、糖、蚝油和鸡精炒出香味，分别放到两个碗中备用。', '装盘时用筷子把鱼头支撑起来。', '分别把炒好的青红椒在鱼头上左右铺满。', '把生抽、蚝油、料酒搅拌均匀，调个料汁淋在鱼头上面。', '把处理好的鱼头放在Harthsun麦饭石炒锅上面。上锅蒸10分钟后，关火再焖2分钟。', '烧一点热油。', '蒸好的鱼头淋上热油，爆出香味。', '撒点葱花点缀，颜色漂亮的双椒鱼头可以上桌啦。']

---

记录 6885:

title: 街头小吃 臭豆腐

image: 517696.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 豆腐 臭豆腐 芝麻酱 水 葱 香菜 糖

taste: 其他

step: ['豆腐买好以后，放到了车后背箱里变形了。', '豆腐切片。', '锅中放油，煎豆腐。', '两面变色。', '两块臭豆腐，一勺芝麻酱一勺糖。', '放入葱沫和香菜和水搅拌均匀。', '可以蘸食啦。']

---

记录 6886:

title: 小炒牛肉

image: 517430.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛肉 红辣椒 大葱 芹菜 酸姜 酸辣椒 青椒 豆瓣酱 盐 料酒 淀粉 酱油 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['牛肉切丝，加淀粉料酒盐腌制一会儿，配菜切好备用。', '锅中放油烧热，油多点，开大火，倒入牛肉丝翻炒，再加豆瓣酱和酱油酸姜蒜辣椒炒变色后，把牛肉铲到一边，另外一边放配菜。', '再把肉丝铲到配菜的上面，这样牛肉不至于炒太久了变老，配菜也容易熟，就这样焖三四分钟。', '再把肉和配菜混合炒个一分钟左右就可以起锅了！', '好好享用吧！']

---

记录 6887:

title: 啤酒剁椒鱼头

image: 516743.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼头 鱼尾 啤酒 葱 姜 蒜 剁椒酱 生抽 料酒 干辣椒碎 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['东北的的大胖头鱼头。', '鱼头，鱼尾一起炖。', '调料，配菜，姜，蒜，葱，剁椒酱，啤酒。', '撒点面粉，不沾锅放油烧热，放入鱼头，鱼尾。', '煎成两面金黄。', '放，葱，姜，蒜，辣椒碎烧出香味。', '放入啤酒烧开。', '啤酒烧开放入煎好的鱼头，鱼尾，生抽一勺，料酒两勺，剁椒酱放入鱼尾的上面。', '中火炖20分钟，收汁出锅。', '味香浓郁的剁椒鱼头就出锅了。', '成品。', '鱼尾。', '哈哈可以就剁椒鱼尾。']

---

记录 6888:

title: 双色剁椒鱼头

image: 515327.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 青剁椒 葱 蚝油 红剁椒 姜 蒜 料酒 味精

taste: 原味

step: ['将鱼头洗净花刀，正反面涂上蚝油腌制10～20分钟备用。', '将葱、姜、蒜、青红剁椒，剁成沫备用。', '将葱、姜、蒜、青红剁椒沫搅拌均，平铺在鱼头表面，放入蒸笼待上气后盖上锅盖，蒸12～15分钟。', '将腌制好的鱼头放入蒸笼，待上气后盖上锅盖，蒸12～15分钟。', '鱼头蒸好后，淋上蒸鱼豉油，洒上葱花，淋上热油即可。']

---

记录 6889:

title: 辣炒小干鱼

image: 511342.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小干鱼 青椒 姜末 豆豉 红椒

taste: 原味

step: ['准备食材。', '将小干鱼用温水清洗两遍。', '起锅烧油，将辅料炒至五成熟放小干鱼，小火慢炒3-4分钟左右，然后调味出锅。']

---

记录 6890:

title: 炒血鸭

image: 506949.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鸭子 姜蒜 干红椒 青红椒 鸭血

taste: 原味

step: ['准备食材。', '鸭肉和香料一起炒香，炒去鸭肉多余的水分。', '放入啤酒，中火炖煮10分钟。', '调味，放青红椒、鸭血，大火翻炒收汁，出锅。']

---

记录 6891:

title: 双色剁椒鱼头

image: 139224.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼鱼头 红剁椒 青剁椒 小葱 姜 蒸鱼豉油 食用油 料酒 糖 盐

taste: 微辣

step: ['胖头鱼鱼头1个约2斤重，姜1小块，小葱2根、蒸鱼豉油、青红剁椒备用。', '鱼头去鳞后从一侧劈开，留下另外一侧不要劈（我是找卖鱼的帮我劈的，我自己没这个胆）。用清水将鱼头冲洗干净后，两侧用盐反复揉搓放入盘中，并倒入适量的料酒浸泡去腥。', '小葱洗净切末，生姜切片备用。', '取一只干净小碗，调入适量料酒、蒸鱼豉油和1勺白糖，搅匀备用。', '由于罐装的剁椒颗粒略大，于是我又在案板上拿刀把红剁椒剁了几下，使其更加碎。', '青剁椒亦然。', '浸泡好的鱼头用清水洗干净。在鱼盘最下方垫上姜片，然后放上鱼头，把青、红剁椒分别码在鱼肉上（鱼头部位不用放），最后在鱼身上均匀地浇上之前调好的料汁。', '蒸锅烧水，待水开后将鱼盘放入，盖盖大火蒸8分钟。8分钟后关火，开盖，在剁椒上撒上葱花，盖盖子虚蒸2分钟（不用开火）。将鱼盘拿出。另起锅，锅内放少许油，加热至油冒烟后，浇在鱼身上，大功告成。', '趁热吃了，味道实在是太赞了。']

---

记录 6892:

title: 剁椒豆瓣酱

image: 135651.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 黄豆 红辣椒 蒜瓣 盐 茶油 高度酒 糖

taste: 蒜香

step: ['黄豆煮熟。', '倒进竹蓝里发孝，夏天发孝需要二天。', '红辣椒晾干。', '剁成剁椒。', '蒜瓣去皮。', '剁成蒜米。', '装盆里。', '放进大盆里合匀，放进发好孝的黄豆。加盐半斤，酒半斤，糖二两，茶油半斤。', '倒进茶油。', '合拌均匀。', '拌好的剁椒豆瓣酱放进晒干的坛子里，坛子外面加清密封。半个月后即可开坛，随吃随取。']

---

记录 6893:

title: 开胃滋补抗老养颜鲜香辣爽的湘菜名品—剁椒鱼头

image: 134277.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼鱼头 大葱 小葱 生姜 大蒜 剁辣椒 盐 白胡椒粉 料酒 食用油

taste: 咸鲜

step: ['鱼头加盐搓洗干净，冲掉盐水；', '将鱼头切成两半，撒白胡椒粉、少许盐、适量料酒、食用油搓揉均匀，腌制10分钟；', '大葱切丝、姜蒜切片；小葱切小段，另准备些姜蒜切成末；', '剁辣椒准备好；', '准备一个蒸鱼的盘子，将葱丝、姜片、蒜片垫底；', '鱼头放入盘中，均匀地铺上剁辣椒；', '上火蒸约8分钟，关火后再虚蒸2分钟；', '鱼头蒸好了；', '将小葱段、姜末、蒜末撒在鱼头上；', '油烧热，冒青烟的时候离火；', '再将油浇在鱼头上即可；', '美味制作完毕喽～']

---

记录 6894:

title: 大排档美味-————————【香辣小龙虾】

image: 134047.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 泡椒 干辣椒 干花椒 大蒜 大葱 生抽 料酒 白糖 五香粉

taste: 中辣

step: ['买回小龙虾后，放入盆中，用清水冲洗2次后放入2汤匙盐，再倒入清水没过小龙虾浸泡2小时，然后用牙刷逐个刷洗干净，尾部把虾线给抽出来', '准备大葱，嫰姜，大蒜', '红泡椒，和辣椒准备适量', '锅里下入多一点的油，放入姜，大蒜炒香后', '在加入泡椒和干辣椒小火炒出辣椒味', '放入整理干净的小龙虾，大火翻炒，调入生抽2勺子，老抽一勺子，料酒一大勺，五香粉继续翻炒使之均匀', '加入适量的水，改小火慢慢煨。如果喜欢其他口味，也可以添加自己喜欢的调料。大概汤汁将近收干即可出锅。', '装盆上桌，就可以吃了，怕辣的同学，可以剥开虾肉蘸上一点食醋，味道也很好的。']

---

记录 6895:

title: 【家常小炒肉】--- 超爱的那个味道

image: 133879.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 青椒 红椒 香葱 生姜 蒜瓣 料酒 生抽 老抽 食盐 白糖 豆豉辣酱 香醋

taste: 中辣

step: ['原料图：五花肉和青红椒。', '五花肉洗净，切成厚度均匀的薄片。', '青红椒斜刀切段，生姜、蒜瓣切片，葱白切段。', '锅里加入少量油，放入切好的五花肉。', '中小火煸到五花肉出油至肉色金黄，盛出备用。（因为油比较多，我通常在这里打一些油出来，可以用来炒青菜）', '锅中余油，放入葱姜蒜煸炒出香味。', '下入切好的辣椒翻炒片刻。', '倒入五花肉，调入料酒翻炒均匀。', '调入其他所有调料，加入一汤勺的豆豉辣酱。', '翻炒均匀即可出锅。']

---

记录 6896:

title: 香酥黑豆腐

image: 131770.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 自制黑豆腐 香菜 酒鬼花生 白芝麻 盐 细砂糖 六月鲜酱油 玫瑰花醋 香油 牛肉豆豉酱

taste: 微辣

step: ['备好材料，香菜洗净备用；', '香菜切成小段，花生切碎、自制黑豆腐切成小方块；', '锅中加水烧开加1小勺盐；', '加入豆腐焯水，去除豆腥；', '豆腐捞出沥干水分放凉备用；', '豆腐放入盘中，撒上香菜；', '小碗中加入1小勺糖；', '再倒入六月鲜特质酱油；', '再加入玫瑰醋；', '加入1小勺香油；', '放入豆瓣酱用勺子拌匀；', '将调好的酱汁浇在豆腐上，撒上酒鬼花生碎和白芝麻即可。']

---

记录 6897:

title: 跟老杨学剁椒鱼头

image: 129201.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 豆腐 盐 鸡精 花椒 生姜 蒜子

taste: 中辣

step: ['鱼头，让卖鱼的给劈开，用盐，鸡精和花椒入味去腥。', '买的袋装剁椒，味道还不错。加了点红辣椒，颜色好看点，生姜和蒜子切碎拌在一起。', '豆腐用开水烫一下', '豆腐切片，摆盘，中间放的姜片和葱段', '入味好的鱼头用清水冲掉盐分和花椒，摆好，铺满剁椒。上锅蒸。第一次时间木有把握好，大概是十三四分钟左右吧。', '出锅了。还有个浇热油的照片木有拍到。搞定，收工。']

---

记录 6898:

title: 农家小炒肉

image: 128678.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 五花肉 红尖椒 青尖椒 姜 蒜头 大蒜 生抽 老抽 料酒 盐 鸡精

taste: 超辣

step: ['红青尖椒，切圈；', '五花肉切片；', '姜、蒜头、大蒜切好', '锅中少许油放入肉片煸炒', '至肥脂呈透明色，边缘微微焦黄；\*不要把肉炒得太过火，免得口感发硬', '倒入生抽、老抽和料酒，翻炒；', '将肉铲到一边，爆香姜、蒜头和大蒜白色部份；', '最后放入红、青尖椒翻炒，盐和鸡精调味，即可！']

---

记录 6899:

title: 豆豉雪菜剁椒蒸嘎鱼

image: 126411.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 嘎鱼 雪菜 剁椒酱 豆豉 蒸鱼豉油 香葱 生抽 胡椒粉 生姜 大蒜 黄酒 熟芝麻

taste: 微辣

step: ['嘎鱼宰杀后去内脏和鱼鳃，清晰洗净。', '雪菜切细后用水浸泡15分钟，挤干水分。', '香葱切粒，生姜大蒜切末。', '把嘎鱼用刀从腹部剖开，鱼背相连。在鱼身上撒入胡椒粉和黄酒抹匀，腌制10分钟。', '起油锅，油温升至4成热时放入豆豉、姜末和1/3的香葱和蒜末爆香。', '再放入雪菜，锅内加入生抽和2汤匙的水翻炒2-3分钟。', '把炒好的雪菜均匀的铺在嘎鱼上面。', '再铺一层剁椒酱。', '炒锅内加水烧开，把装嘎鱼的盘子放在篦子上，加盖大火蒸8分钟。', '取出蒸好的嘎鱼，表面撒入剩余的蒜末和香葱粒。倒入蒸鱼豉油。', '另起一锅，加少许植物油烧至8成热，把热油浇在鱼身的葱蒜上。', '最后撒入熟芝麻即可。']

---

记录 6900:

title: 茄汁酿豆腐

image: 125601.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 虾仁 豆腐 香菇 胡萝卜 植物油 盐 蚝油 西红柿 番茄酱 味极鲜 料酒 白糖 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['把香菇洗净切小颗粒，胡萝卜洗净切小丁洗净、西红柿洗净切小丁', '把豆腐切成长方形，用小勺子从中间挖出多余的豆腐', '新鲜虾仁洗净，加入少许盐，放、加入白胡椒粉，料酒和干淀粉，用手抓匀，腌制5分钟', '热锅凉油，待油5成热时，放入香菇丁、胡萝卜、加入蚝油，炒至香菇变软时盛出', '把炒好的香菇丁和虾仁用小勺子放入豆腐盒子里', '放入蒸锅，大火烧开后蒸4分钟后取出', '热锅凉油，油5成热时，倒入西红柿炒软后，加入糖和盐，白胡椒粉，味极鲜、番茄酱炒匀', '加清水搅均匀，大火煮开后，转成中火，慢慢将汤汁收浓稠出锅，把汤汁浇在豆腐上即可。']

---

记录 6901:

title: 外婆菜炒鸡蛋

image: 543553.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 外婆菜 鸡蛋 食用油

taste: 中辣

step: ['两个鸡蛋敲开打散。', '外婆菜一瓶网上有卖这个牌子的很好吃。', '用勺子舀出俩勺不要太多。', '锅里放食用油烧热，先把鸡蛋液倒入锅中。', '鸡蛋成型之后，用铲子搅开。', '倒入外婆菜，不停地翻炒，加入少许酱油，不需要加盐和其他调料。', '陈醋装盘，美味下饭的外婆菜出锅了，香辣，就着米饭可以吃两碗。']

---

记录 6902:

title: 剁椒鱼头

image: 540996.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 花鲢鱼头 剁椒 豆豉 啤酒 白糖

taste: 甜辣

step: ['鱼头清洗干净从头部切开，用啤酒葱姜腌制二十分钟。擦去水分，涂上蚝油。', '四勺剁椒，一勺豆瓣酱，少许白糖。搅匀。', '盘底放上葱段姜片，上面放上剁椒料。', '上气蒸十五分钟出锅。', '倒出汤汁，撒上葱花，起锅烧油，浇在葱花上。', '完美。']

---

记录 6903:

title: 香辣小龙虾

image: 536229.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 大蒜 姜 大葱 干辣椒 花椒 青辣椒 啤酒 十三香 料酒 盐 油 生抽 糖 柠檬汁

taste: 中辣

step: ['准备材料，除了图片还有。', '步入正题:清理小龙虾。去头，去虾线，清洗。', '热油，把小龙虾炸至金黄捞出备用。', '热油煸香辣椒等辅料。', '把小龙虾倒入一起翻炒。', '倒入啤酒，适量水，料酒，柠檬汁，盐，大火煮开后转小火焖15分钟。', '汁变得浓稠即可。']

---

记录 6904:

title: 辣炒小龙虾

image: 536087.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 小龙虾料 花椒 大料 桂皮 葱 姜 蒜 十三香 酱油 蒸鱼豉油 蚝油

taste: 中辣

step: ['小龙虾提前收拾好，减掉头上半部分收拾干净，拽掉尾巴后最中间那一块顺便拽掉虾线。冷锅冷油炒香花椒大料桂皮。', '放葱姜蒜炒香，放十三香、小龙虾调料炒香。', '大火爆炒小龙虾至变成红色，加盐。', '加酱油，蒸鱼豉油，耗油，水，大火煮十分钟。', '关火焖一个半小时。']

---

记录 6905:

title: 剁椒鱼头

image: 532501.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 姜片 蒜头 生抽 食用油 盐

taste: 咸鲜

step: ['鱼头洗净沥干水份，鱼头正反表面沫少许食盐，1匙料酒，葱白，蒜片和姜片腌制半小时。', '放入烧开水的锅中蒸5分钟左右。', '五分钟后取出，倒掉蒸出来的水（这步骤相当于肉肉焯水，去掉一部分血水去腥）。', '整个鱼头浇上食用油。', '再铺上一层自制剁椒。', '淋上一匙生抽。', '撒上葱段。', '锅中水再次烧开后放入鱼头蒸10分钟左右。', '筷子能戳穿鱼身就可以出锅了。', '这样做出来的鱼头鲜嫩没有鱼腥味。']

---

记录 6906:

title: 双色鱼头

image: 532183.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖头鱼 大红辣椒 小红辣椒 泡青辣椒 大蒜 姜 植物油 盐 生抽 蒸鱼豉油 料酒 香葱 花椒 香醋

taste: 中辣

step: ['鱼头选择新鲜的胖头鱼，这个🈶2斤半重，洗干净沥干水分。', '姜+葱+料酒用料理机打成汁，摸在鱼头上腌渍十五分钟。', '植物油放姜、蒜炒香加入红辣椒大火炒干水分加入豆豉、少许白糖。', '青泡椒也炒好。', '抖去鱼头上多余的料，将炒好的辣椒平铺在鱼头上。', '放入葱结、姜丝，淋上蒸鱼豉油、香醋、生抽。', '水里放料酒、花椒大火烧开后放入鱼头大火蒸十分钟，关火🔥焖2-3分钟。', '蒸好的鱼头择去姜、葱。', '洒上葱花。', '香喷喷滴！']

---

记录 6907:

title: 双椒蒸鱼

image: 530447.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鲈鱼 青剁椒 红剁椒 蒜 葱 姜 油 料酒

taste: 原味

step: ['鱼洗干净，从中间剖开，表面切几刀。', '切点葱姜丝放在鱼上，倒入料酒腌半个小时。', '切点姜蒜末。', '锅里倒油，将蒜炒香。', '倒入红剁椒，加入少许盐炒香，倒在鱼上。', '青剁椒同样加蒜末炒香。', '倒在另一半鱼上。', '放入蒸锅，大火蒸十分钟。', '没有小葱了，撒一点蒜苗提色。', '美美的双椒蒸鱼上桌啦！']

---

记录 6908:

title: 剁椒鱼头

image: 529892.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鳙鱼头 葱 姜 蒜 白萝卜片 盐 味精 鸡精 胡椒粉 剁椒

taste: 麻辣

step: ['鱼头洗净，去鳃，去鳞，从鱼唇正中一劈为二。', '用盐、味精均匀涂拌在鱼头上，腌制5分钟，将剁椒涂抹在鱼头上。', '用盐、味精均匀涂拌在鱼头上，腌制5分钟，将剁椒涂抹在鱼头上。', '上锅蒸15分钟，出锅后，将葱花撒在鱼头上，浇熟油，然后再放锅里蒸2-3分钟即可']

---

记录 6909:

title: 芷江鸭

image: 559890.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 芷江鸭 五花肉 青椒 红椒 小葱 姜 洪江甜酱 大蒜 干红辣椒 油 盐 味精 老抽 白芝麻 胡椒粉 木姜油 米酒 藤椒油 八角 桂皮 香叶

taste: 中辣

step: ['首先准备食材。如图，我已经列出来全部食材！用量大家可以参考图中我用的用量，鸭子是买的芷江当地的散养鸭，还是很新鲜的。', '首先需要起锅烧油，油要多放点，将鸭掌，鸭头，鸭翅，鸭肠鸭内脏过油，炸制金黄，然后再放入剩余鸭肉，加入干红辣椒，八角、桂皮和香叶，翻炒金黄。再放入五花肉翻炒。炒制金黄后放入姜蒜，米酒，洪江甜酱，老抽，味精，盐，木姜油根据自己口味添加。再根据口味添加适量藤椒油。洪江甜酱是芷江当地专门炒鸭子用的。翻炒一会加水盖过鸭子，盖上盖子闷煮一会。', '20分钟左右差不多打开锅盖，放入青红椒。', '快收汁完的时候，放入打好结的小葱，闷一下，给葱入味。', '最后装盘。撒上白芝麻。']

---

记录 6910:

title: 剁椒鱼头

image: 559859.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 蒸鱼豉油 葱 生姜 料酒 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['鱼头清洗干净加入料酒胡椒粉生姜腌制半小时。', '盘子底下垫上生姜放入鱼头，加入剁椒生姜，淋入蒸鱼豉油。', '锅中水烧开放入鱼头蒸10分钟左右。', '撒点葱花，锅中热油淋上即可。']

---

记录 6911:

title: 剁椒鱼头

image: 548415.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒 葱 料酒 蒸鱼豉油 盐 姜

taste: 咸鲜

step: ['鱼头一个洗净备用，我这是鲤鱼，也可以用鲢鱼。', '对半切开。', '用盐，料酒腌制十五分钟。', '小葱洗净，剁椒备用。', '小葱切成小段，蒸鱼豉油备好。', '取一圆盘，放入葱姜片铺底。', '将腌好的鱼头放入，上面铺上适量剁椒。', '蒸锅里水开后放入鱼头，大火蒸8\_10分钟即可关火。', '打开鱼肉已熟了。', '倒出多余的水分。', '上面撒上小葱，颜色好看吗？', '倒入适量蒸鱼豉油。', '锅内放油烧热。', '微微冒烟时趁热浇在鱼头上面，嗞啦一声，大功告成！', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6912:

title: 深夜麻辣小龙虾的配方来喽！

image: 547494.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 小龙虾 姜片 葱段 白芷 青麻椒 红麻椒 干辣椒 辣椒酱 啤酒 盐 豆瓣酱 蒜 香油 十三香

taste: 麻辣

step: ['将买来活蹦乱跳的小龙虾用清水冲洗两遍。用手抓住小龙虾的两个大钳子（小心被夹哦）用剪子剪去三分之一头部，去除头部的沙袋和腮，再用清水冲洗一下哦！抓住龙虾的最中间的小尾巴，用力一扭，趁它不注意，piu~把虾线拔出。再用小刷子刷刷腹部和头部，冲洗干净，大功告成啦。', '锅中倒油，6成热，把洗好的小龙虾统统丢进去，小龙虾变红捞出。另起锅下我们事先准备好的调料（姜片，葱段，白芷，青麻椒，红麻椒，干辣椒，辣椒酱），注意哦，按顺序依次放，这可是独家秘方！！小火焖煮10分钟。', '然后吨~吨~吨~地加入一瓶啤酒，让他们在酒的世界里历经沧桑，8分钟就好啦！最后加入适量盐，十三香，豆瓣酱，蒜，香油调味，大火煮5分钟。']

---

记录 6913:

title: 剁椒鱼头

image: 543816.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 蒸鱼豉油 剁椒 油 料酒

taste: 原味

step: ['鱼头洗净用料酒腌制半小时。', '然后冲洗一下，加入剁椒，铺均匀，上蒸锅蒸20分钟。', '上蒸锅蒸20分钟。', '端出，加入少许蒸鱼豉油。', '锅中热油淋上即可。', '可以上桌啦！']

---

记录 6914:

title: 剁椒萝卜皮

image: 576582.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 萝卜 盐 剁椒 糖

taste: 中辣

step: ['萝卜切成丁。', '用盐和白糖腌制十小时。', '装入布袋，用重物压岀水份，太阳晒干至皱皮，拿剁椒拌匀即可。']

---

记录 6915:

title: 剁椒鱼头

image: 573620.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 剁椒酱 料酒 生抽 大蒜 生姜 糖 胡椒粉 大葱

taste: 中辣

step: ['我一般会选择草鱼的鱼头做的多一些，没有的话别的也可以，这个不绝对但是我太喜欢头太大的。', '对半切，但是要注意的是别切断哦顶部那里连着就行，然后彻底的清洗干净里面哦血块儿和黑膜。', '然后翻过来在肉多的地方划几刀，方便入味儿然后抹少许料酒和盐腌制十几分钟。', '其实做好这道菜的关键就是剁椒好吃与否今天这个是我们自己家里做的，够辣够入味儿喜欢的亲可以留言哈。', '生姜切小末。', '大蒜也一样。', '生姜切块儿，大葱切段。', '准备一个能放得下鱼头的大盘子，切好的生姜片，大葱段放进去。', '鱼头放进去。', '锅里烧热上油，加入生姜大蒜沫小火炒香。', '加入剁椒酱，快速翻炒，【剁椒炒一下更能释放出味道来哦】。', '两勺生抽，一勺料酒。', '还可以加入一些泡椒水，没有就忽略。', '少许糖。', '一丢丢白胡椒粉，盐鸡粉，自己可以尝一下缺啥放啥。', '然后炒好的剁椒酱放在鱼头上面，记住的是下面的水一次性放足中火蒸大概25分钟左右，时间不绝对鱼头大就时间延长，鱼头小时间适当减少可以蒸好以后先不揭盖子，焖一会儿。', '撒葱花，另起一锅勺少许油，开始冒烟的状态的时候淋入到蒸好的鱼头上面。', '嗯哼，你们一定要试试绝对不比外面的差，主要价格也实惠很多还能隔三差五的做，特别宴客的时候来一盘太有面子了。', '腊肉炒茭白，超级下饭菜哦。', '个人觉得炒快菜还是铁锅更香啊。', '常言道：“知足常乐。”懂得知足的人必定是快乐的。从今往后，做一个知足的人，修一颗宽容仁慈的心，不计较，不攀比，不嫉妒，如此，方能幸福度过一生！负重前行的你，如果累了，就停下来睡一觉，醒来再继续前行吧！']

---

记录 6916:

title: 火麻仁剁椒鱼头韧豆腐

image: 568102.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 团鱼头 豆腐 火麻仁 姜末 蒜末 生菜 剁椒酱 豆瓣酱 蒸鱼豉油 蚝油 冰糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好了食材。', '用料酒、盐、姜片腌制鱼头。', '蒸盘中生菜垫底，码上姜片。', '豆腐片码在姜片上。', '锅中放油，将姜、蒜末和火麻仁炒香。', '将炒香的姜、蒜末火麻仁和调料放在一起拌匀，亦可适量放冰糖。', '把鱼头放在容器中。', '料汁均匀地涂抹在鱼头上。', '蒸锅上汽约10分钟左右即可。']

---

记录 6917:

title: 坛子菜蒸五花肉

image: 565438.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 坛子菜 五花肉 蒜子 盐 龙牌酱油 鸡精 乡里菜子油

taste: 中辣

step: ['准备好坛子菜！', '锅烧热，放入菜子油！', '油烧至七成热，放入五花人口！', '将五花煸香调味，入盐，鸡精，酱油，蒜子！', '再放入坛子菜炒香！', '放入高压锅，上汽蒸十分钟！', '出锅！很香，很费米饭，这是以前湖南农村地区地道家常菜。']

---

记录 6918:

title: 小炒牛肉

image: 564325.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 牛肉 香菜 葱 姜 干辣椒 玉米淀粉 鸡蛋 蚝油 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['牛肉和香菜清洗干净，鸡蛋打入碗中，只留蛋清备用。', '牛肉切片，香菜、辣椒、葱切小段，姜切丝。', '切好的牛肉里倒入料酒。', '加入生抽。', '加入蚝油。', '倒入蛋清和玉米淀粉。', '带上一次性手套充分的抓均匀，腌制20分钟入味。', '炒锅里倒入适量的食用油，放入葱、姜、辣椒翻炒出香味。', '倒入牛肉翻炒变色后加入小半碗热水继续翻炒。', '最后放入盐，香菜，翻炒几下即可出锅。', '成品图。', '营养丰富！', '超级下饭！']

---

记录 6919:

title: 蒸剁椒鱼头

image: 561389.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 草鱼头 剁辣椒 白糖 生抽 蚝油 油

taste: 中辣

step: ['将鱼头带约10厘米的鱼肉切下。', '用少许葱姜、盐、料酒腌制10分钟左右，冲洗干净，放入盘中。', '电饭煲加水，放入支架，将鱼头放入。', '取一小碗，放入剁辣椒、生抽、蚝油、白糖和油，搅拌均匀。', '将调好味的剁辣椒均匀的摊放在鱼头上，加盖上气蒸15分钟左右。', '蒸好的鱼头，洒上葱花。用微波炉打少许热油淋在葱花上即可。', '成品。']

---

记录 6920:

title: 剁椒鱼头

image: 595775.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 黄剁椒酱 大葱 姜 花生油 盐 蒸鱼豉油

taste: 中辣

step: ['首先我们要准备好制作这道【剁椒鱼头】需要用到的所有食材：去菜市场买一条胖头鱼，可以请摊主帮忙把鱼杀好，最好是把鱼头切下来，从鱼下巴那边竖着从中间劈开成相连的两半。我是买了鱼自己回家处理的，发现处理起来太困难了。然后再准备一瓶黄剁椒酱，没有黄剁椒酱的话就放红剁椒酱。', '把胖头鱼的头切下来，抠腮去鳞后将鱼肚子中的残留杂物去掉，特别是那层黑色的筋膜一定要去掉，然后给鱼肉部分打花刀便于入味。冲洗干净血水之后在鱼头两面撒上盐和料酒，鱼肚子里放上葱姜，腌制一会去腥入味。', '把切好的葱丝和姜片平铺在盘底，将腌制好的鱼头放入盘中，把黄剁椒酱均匀地铺在鱼头上。如果喜欢吃辣就多铺一点，吃不了太辣的少铺一点。', '蒸锅中加入适量清水大火烧开，水沸腾后将鱼头放入锅中，大火蒸15分钟左右，到时间后关火继续焖5分钟再取出。', '取出蒸好的鱼头，将蒸出的汤汁倒掉一半，淋上蒸鱼豉油。炒锅里倒入花生油，放入花椒烧滚热后将热油“滋啦”一下浇在鱼头表面，就可以开吃了，吃完鱼头剁椒和汤汁用来拌米饭特别下饭。']

---

记录 6921:

title: 蒜香腊鸡腿

image: 578514.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 腊鸡腿 蒜头 食用油 干椒粉 花椒油 酱油

taste: 蒜香

step: ['取一块自制风干腊鸡腿。', '斩块。', '蒜头切成粒。', '将斩块的腊鸡腿放锅中。', '加漠过腊鸡腿的水量煮三分钟。', '将水倒掉，腊鸡腿留锅中煸炒至水干后放食用油爆香。', '放蒜粒和干辣粉继续煸炒。', '如果腊鸡腿偏淡就加点酱油或是生抽调味。', '将蒜粒炒至断生后淋入少许花椒油翻炒均匀即可。', '蒜香咸鲜，是我们湖南过年时招待客人的一道下酒菜。']

---

记录 6922:

title: 擂辣椒皮蛋

image: 611352.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 辣椒 皮蛋 蒜 生抽 醋 香油

taste: 怪味

step: ['辣椒洗净去蒂锅开小火不放油煎。', '翻面煎至每面都上色。', '两颗皮蛋去皮辣椒加蒜末生抽醋香油。', '怼碎混匀。', '成品图。']

---

记录 6923:

title: 擂辣椒皮蛋

image: 610951.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 螺丝椒 菜椒 皮蛋 大蒜 生抽 醋 香油 盐

taste: 微辣

step: ['辣椒洗净，将表面的水分沥干，放少量油小火下锅煎，煎到表皮呈虎皮状，辣椒煎软放入盛有清水的碗中，菜椒不容易熟，多煎一会（便于让辣椒快速降温让表面的胶皮更好撕掉）', '将辣椒表层的焦皮撕掉，再将辣椒撕成条。', '准备两瓣大蒜拍碎，皮蛋用开水过一下，将辣椒皮、大蒜放在一起，倒入生抽（味极鲜）、醋、香油、少量盐后捣碎。']

---

记录 6924:

title: 湖南面子扣肉

image: 609468.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 猪皮 前腿猪肉 百事可乐 辣椒粉 盐 鸡精 味精 味极鲜

taste: 中辣

step: ['猪皮切正方形洗净待用。', '洗净放入压力锅煮十分钟，放入少许盐。', '煮熟装盆。', '倒入百事可乐淹盖猪皮十分钟。', '泡好的猪皮拿出来晾干水分，油烧至五成热放入猪皮，（注意小火慢炸，盖上锅盖防止油炸出来）。', '炸好的猪皮放入冷水泡十分钟，再用压力锅煮五分钟，如图所示。', '前腿肉用压力锅压二十分钟，放凉用手撕开，让入油翻炒一分钟放辣椒面，盐，少许味极鲜，倒入猪肉的原汤少许煮二十秒放入鸡精盛出备用。', '把炸好的猪皮反面放碗底，注意是反面因为蒸熟后要翻一面，把炒好的肉放上面，入压力锅蒸七八分钟。', '蒸好的湖南面子肉出锅，用盘子翻一面就是上图，面子肉上撒点胡椒粉是精髓。']

---

记录 6925:

title: 剁椒鱼头

image: 608742.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 鱼头 嫩豆腐 宽粉 香葱 香芹 姜片 蒜头 剁椒 生抽

taste: 微辣

step: ['宽粉提前泡发备用。', '鱼头洗去血水后沥干水备用。', '豆腐切片备用。', '蒜头拍扁，生姜切片备用。', '香葱和香芹洗净切细备用。', '锅中热油将豆腐煎至两面金黄。', '放入宽粉。', '放入姜片和蒜头。', '将鱼头摆放上。', '均匀的铺上剁椒，加入适量清水，生抽。', '大火煮开后焖至鱼头断生。', '出锅前洒上葱花和芹菜末即可。', '成品。']

---

记录 6926:

title: 剁椒鱼头

image: 608373.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 胖鱼鱼头 剁椒 姜 大蒜头 葱 料酒 野山椒 油 盐 鸡精 胡椒粉

taste: 中辣

step: ['准备好一个鱼头。', '用开水清洗干净，可以去腥。', '对半切开，打花刀，用料酒、盐、胡椒粉搓鱼头。', '加姜片。', '葱', '腌制15分钟。', '准备好剁椒、野山椒、大蒜头、姜（都切成末）。', '起锅烧油，下入剁椒小火煸香。', '盛出铺在鱼头上。', '起锅烧水。', '水开后，放入鱼头，出汽后，大火蒸8-10分钟。', '蒸好的鱼头淋上热油（180度）。', '撒上葱花即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 6927:

title: 湖蒜蓉剁辣椒

image: 601325.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 红线椒 蒜子 白糖 高度白酒 菜籽油

taste: 超辣

step: ['红辣椒放到通风处阴干2～3天，表皮发皱，吹干些水分就可，这样保存时不容易酸。注意只能阴干，不能暴晒！', '红辣椒切段。', '蒜子去皮。', '将两者放入料理机中打碎。', '搅拌均匀，根据各人口味可添加豆豉。', '最后加入盐，少许白糖，香油，一勺白酒，浇上热菜籽油，搅拌均匀，再用玻璃瓶密封放冰箱就可以了。我2斤辣椒做了两份，一份蒜蓉剁椒的，另一份加了豆豉。']

---

记录 6928:

title: 外婆菜

image: 600042.jpg

categories: 湘菜

ingredients: 梅干菜 五花肉 毛豆 笋干 蒜末 小米辣 葱花 生抽 冰糖 料酒 盐 香油

taste: 其他

step: ['将笋干洗净、泡发、切碎梅干菜洗净、泡发、切碎水开后蒸20分钟。', '毛豆煮熟。', '蒜切末葱切碎小米辣切碎准备蒸好的梅干菜准备蒸好的笋干准备煮好的毛豆。', '猪五花肥瘦分离切小丁肥肉丁略大些。', '用少量豆油小火将肥肉丁煸炒至金黄色。', '倒入瘦肉丁翻炒均匀。', '再炒两分钟。', '加入蒜末、小米辣翻炒均匀。', '加冰糖、生抽翻炒均匀。', '加笋干、毛豆翻炒均匀。', '加梅干菜翻炒均匀尝一下咸淡加少量盐。', '加料酒、葱花、香油翻炒均匀，出锅。', '成品图。']

---

记录 6929:

title: 泡椒鸡丝

image: 160700.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 美人椒 葱 姜 蒜 泡椒 料酒 淀粉 白胡椒粉 盐 老抽 糖

taste: 其他

step: ['鸡胸肉洗净切丝，适量料酒、盐、白胡椒粉、淀粉拌匀，我还加了点水进去。', '葱、姜、蒜切好，泡椒适量备用。', '胡萝卜切丝，美人椒斜切段。', '热锅冷油，油热后下入鸡丝划开炒至变白盛出备用。', '锅中再入底油，油热下入葱、姜、蒜、泡椒翻炒出味儿，注意用锅铲将泡椒剖开出味儿。', '下入胡萝卜丝、美人椒翻炒至熟。', '倒入鸡丝翻匀，调入一点老抽上色，调入盐和糖翻匀起锅。']

---

记录 6930:

title: 少油香锅鸡翅

image: 158689.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡翅中 土豆 葱姜 蒜苗 桂皮 八角 花椒 红辣椒段 盐 糖 生粉 香油 酱油 醋 香辣酱 孜然粉 白酒

taste: 麻辣

step: ['鸡翅中洗净从中间剖开，土豆切长条块。', '土豆条和翅中凉水下锅，加入少许盐、桂皮、两个八角，开锅后煮二分钟。', '捞出洗净。', '面粉和生粉混合，倒入鸡翅和土豆上拌匀。面粉和生粉比例为1：2', '葱、姜、蒜苗分别改刀。', '取碗一个，放入葱姜蒜苗，加盐，糖、生粉、酱油、香油、醋和少量水调成料汁。', '炒锅烧热，加入少许底油，下入裹上粉的土豆和鸡翅小火煎制', '待底部发黄挺硬时，翻一翻锅，用小火把土豆和鸡翅慢灼至金黄成熟。', '加入花椒粒和干辣椒段，用鸡翅和土豆的水汽熥出麻辣的味道', '加入两勺香辣酱。', '调好的碗汁中加入适量白酒。', '把火开大，浇入料汁。', '10秒钟后加入孜然粉翻匀即可。', '这道香锅鸡翅，简单好做、风味十足，而且少油健康。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 6931:

title: 歌乐山辣子鸡

image: 143165.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 仔鸡 干辣子 花椒 姜 精炼油 酱油 精盐 白糖 味精 料酒 老抽 葱

taste: 微辣

step: ['将仔鸡切成1.5厘米见方的块。', '姜切片，葱切段，干辣子切成2厘米的段。花椒洗净备用，调料准备。', '将鸡放入盘中，加入盐料酒酱油老抽少许，腌10分钟。', '净锅上火加油烧至七八成热，放入鸡块炸制。', '鸡块炸至将熟水分将干时捞出。', '锅留底油，放入干辣椒花椒，用中小火煸出香味，然后放入葱姜，炒制。', '投入鸡块加调料煸炒至入味，放味精。', '翻锅装盘即成。']

---

记录 6932:

title: 10分钟的快手下饭菜———————【重庆私房豆花饭】

image: 142615.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 豆花 花椒油 辣椒油 香菜 盐 大蒜 生抽

taste: 麻辣

step: ['在市场上打回来的豆花，加热', '大蒜和姜切成细末', '香菜切成细末', '蒜蓉，姜粒放入调料碗中。', '准备适量的花椒油（这可是老妈自制的青花椒油，麻的很巴适）', '碗里加入一大勺盐，生抽一勺（盐可以稍微多一些，切记，一定不能放醋哦！）', '加入事先做好的辣椒油2大勺子，撒入香菜即可。', '蘸着佐料能吃上两大碗饭了']

---

记录 6933:

title: 米饭锅巴

image: 141438.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 米饭 鸡蛋 食用油 盐 美极鲜 麻辣鲜粉 胡椒粉 糯米粉 粘米粉 玉米粉

taste: 微辣

step: ['准备好材料', '米饭中加入鸡蛋一个,糯米粉一汤匙,粘米粉一汤匙,玉米粉一汤匙,胡椒粉、麻辣鲜粉、盐、美极鲜适量', '充分搅拌均匀', '拌好的米饭装入保鲜袋中', '用擀面杖擀成薄片', '从则面把保鲜袋剪开，在擀好米饭上切成大小合适的块', '不粘锅放油，放入切好块的米饭煎至两面金黄表皮酥脆即可']

---

记录 6934:

title: 重庆荤豆花

image: 182928.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 河水豆花 猪肉 平菇 番茄 鸡粉 花椒油 辣椒油 香油 料酒 淀粉 猪油 姜 大蒜 大葱

taste: 咸鲜

step: ['河水豆花捞入一火锅盆内', '番茄洗净去皮切片，新鲜黄瓜去伈', '平菇洗净沥干水分', '猪肉片用精盐、料酒拌匀码味，再用湿淀粉抓匀上浆', '姜切末', '大葱切段，小葱切末，', '炒锅上火，放入猪油烧热', '下入姜、大葱段炒香', '在放入番茄炒出汁', '掺入鲜汤烧开', '烧沸后下入猪肉片', '在下入平菇，用精盐、胡椒粉调好味，烧至锅中原料熟透后', '起锅倒入装有河水豆花的火锅盆内，撒上葱段和鸡粉，上桌点燃底火', '大蒜剁成末', '每个味碟里调入香油3，蒜泥、盐，花椒粉，葱花', '每个味碟里调入香油3，蒜泥、盐，花椒粉，葱花', '红油海椒，花椒油上桌后，再调入荤豆花锅中的汤汁化开即可，', '红油海椒，花椒油上桌后，再调入荤豆花锅中的汤汁化开即可，', '煮好的荤豆花随味碟蘸食，即成']

---

记录 6935:

title: 泡椒鲫鱼

image: 164730.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲫鱼 泡椒 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 味极鲜酱油 料酒 淀粉 白胡椒粉 盐 糖

taste: 其他

step: ['鲫鱼清洗干净，两面切斜刀，淀粉、料酒、白胡椒粉、姜片和精盐均匀涂抹鱼身备用。', '两调羹料酒，一调羹味极鲜酱油，半调羹糖，适量清水调成调味汁。洋葱切丝。', '葱姜蒜切片，干辣椒切圈，泡椒切丝（注意泡椒中的泡椒水可以和调味汁一起入锅中出味儿。）花椒备用。', '热锅冷油，入控干水分的鲫鱼中火煎至两面金黄盛入盘中备用。', '将就锅中煎鱼剩下的油，油热后放入葱姜蒜片、花椒、干辣椒、泡椒炒出香味。', '倒入调味汁翻炒。', '烧开后倒入适量的水煮开。', '下入鲫鱼，盖锅盖转小火焖煮15-20分钟后将鱼装盘备用。', '锅中剩下的酱汁大火收汁至自己喜欢的浓度，倒入洋葱丝，调入精盐、水淀粉勾芡后浇到鱼身上即可。']

---

记录 6936:

title: 素菜干锅

image: 199383.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 各种菜叶菜 金针菇 藕 木耳 香菜 郫县豆瓣 王家渡干锅料 干辣椒 麻椒 葱 蒜

taste: 麻辣

step: ['白菜，生菜，小白菜，撕成小块洗干净', '金针菇撕小块，藕切片，洗干净。', '干木耳泡大，清洗干净', '香菜只要叶，清洗干净', '葱切碎，蒜切小块，准备麻椒，和干辣椒，', '最重要的准备郫县豆，王家渡干锅料。', '热锅热油把青菜炒熟，一定要把水份都给炒出来，炒熟后把水倒掉，把青菜放在大盆里。', '热锅热油把金针菇，藕炒熟，这两样没有什么水分，会干锅，可以适当加一点水分，不干锅即可，不要放多了水，炒熟后，跟青菜放在一个盆里。', '炒木耳，一样炒熟，也不用放水，炒熟，放大盆里。', '都放在一个大盆里即可', '锅中放油，放干辣椒，小火，把辣椒煸酥了。', '煸酥了的辣椒，放在菜板上凉凉，切小块。备用', '捞出辣椒的油里再放上麻椒，小火慢煸，，煸出香味后，捞出不用了', '剩余的油，热油', '没有杂质的油，中火，放葱蒜', '放郫县豆瓣', '放干锅料', '放蚝油，炒匀，炒出红油后改大火', '把菜全部放进去', '大火快速炒匀。', '出锅，盛到盘里。']

---

记录 6937:

title: 价廉物美——黔江鸡杂

image: 195400.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡珍 鸡肠 鸡肝 洋葱 圆白菜 香菇 香芹 窝笋 泡姜泡椒 大蒜 泡菜 郫县豆瓣

taste: 咸鲜

step: ['首先将鸡杂清理干净，撒盐搓洗两遍。鸡珍鸡肝切片，鸡肠切手指长的段，装入盆中，加适量盐、料酒腌制去腥备用。', '香菇切片，窝笋头切条。', '芹菜切段、洋葱切大丝。', '这是昨天晚上才做的泡菜，很清爽脆嫩的。泡姜泡椒切细备用。', '锅中放油，油量比平时炒菜时要多一些，待油温八九成热的时候，下入鸡杂过油后捞出。为避免浪费，锅里的油就别倒了，加热将油中的水份蒸发掉，加入两勺郫县豆办翻炒出颜色，入泡姜泡椒大蒜继续翻炒。', '独家配料出场：重庆人俗称的“跳水泡菜”，其实也就是昨天晚上做的泡菜，今天取用，很清脆爽口的。加入泡菜略微翻炒。', '接下来将配菜中耐煮的香菇和窝笋头放进去翻炒片刻，后加入洋葱、芹菜、圆白菜略微翻炒后倒入鸡杂炒匀，加一点白糖调味后起锅装盆。', '一盆家庭版超实在的黔江鸡杂就完成了。服务员，打盆饭来……', '表面再撒上一点儿香菜段儿，引得人口水直往下流啊。', '最后咱来算算成本：鸡杂30元，配菜+油盐柴米+调料算20块吧，总共也就是50块钱。而今天这点材料，在外面餐馆48元一锅，至少得做成三锅吧，怎么算都觉得自己赚嗨了。哈哈。']

---

记录 6938:

title: 重庆人的小面情节-------------重庆小面

image: 189913.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 水面 空心菜 熟菜籽油 辣椒油 花椒粉 鸡精 葱 黄豆酱油 盐 蒜末 味精 猪油 姜末 芽菜

taste: 麻辣

step: ['准备各种调料', '把姜蒜剁成末放入碗里，把香葱摘洗净切成葱花', '把姜蒜剁成末放入碗里，把香葱摘洗净切成葱花', '两勺花椒面', '两勺花椒面', '一勺猪油，一勺熟菜籽油，一勺花生米和芽菜', '水烧开后放入小把面，然后快速用筷子搅散，放入空心菜，煮到断生（用手掐开一截面，没有白点即可）就可以装碗了', '在调料碗中加入两勺面汤，家里如果有骨头汤是最好了', '把空心菜先挑入碗中，再挑入面条即可']

---

记录 6939:

title: 重庆过桥抄手

image: 188435.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 肉糜 虾仁 抄手皮 蒜汁 小磨麻油 花椒粉 紫菜 鸡蛋 胡椒粉 香葱 姜汁 辣椒油 生抽 芝麻 盐

taste: 麻辣

step: ['猪肉垛成肉糜，加入鸡蛋，盐，胡椒粉拌均', '虾仁洗净切成小丁，', '拌好的肉糜里加入虾仁，香葱末，再加入适量清水，用筷子把肉往一个方向使劲搅拌，直到肉糜吸收掉所有水分，并有发泡的感觉', '取一张抄手皮放入适量的肉馅，', '对折成一个三角形，三角形的一头用筷子摸上点水或者就用弄肉馅的筷子一抹就行，轻微沾湿即可', '两个角对折过来，一捏就好了，因为其中有一个角沾湿了，所以很容易捏在一起', '按同一个方法包好所有的抄手（一次可以多包点，吃不完放冷冻室，随吃随取）', '蘸料：小磨麻油2滴，红油辣椒1勺，酱油1勺，精盐适量，葱花10余粒，芝麻适量，姜汁适量，蒜汁适量', '另外取一个碗，放入生抽1勺，小磨麻油1勺，紫菜适量，放入高汤', '锅里烧开水，水开后下入包好的抄手，煮到抄手漂浮在水上，在煮一分钟就可以捞出装入紫菜汤碗里，不要煮太久，馄饨皮薄，煮久就不好吃了', '最关键的就是过桥抄手的蘸料了']

---

记录 6940:

title: 泡椒凤爪

image: 221892.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 凤爪 野山椒 大料 白醋 香叶 桂皮 姜 花椒 精盐 味精

taste: 中辣

step: ['准备食材：凤爪、野山椒、大料、白醋、香叶、桂皮、姜、花椒、（花椒忘记拍在一起了）', '凤爪洗净，剁去指甲部分，改刀成两段', '先在开水里氽过去腥气，然后锅内放适量的水，放入凤爪，放入精盐，把调料放进去', '煮大约10~12分钟即可，不要煮的过于烂熟，不用担心会不熟，我这是煮了12分钟的，用筷子一戳就透', '把凤爪捞出，用冷水冲去胶质，这个过程也是让凤爪肉质回缩，口感更有嚼头', '准备盛器，按自己的口味，放入泡椒、泡椒水、白醋、精盐、味精、适量的水（纯净水或凉白开都可以)', '把凉下来的凤爪放入密封浸泡入味就可以了']

---

记录 6941:

title: 重庆小面

image: 221800.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 龙须挂面 包菜 葱 猪肉馅 花生油 酱油 香醋 芝麻油 花椒油 花椒面 红辣椒油 鸡精味精 面酱 蒜 生姜 花椒 盐

taste: 酸辣

step: ['蒜剁成蒜米。', '葱洗净，切葱花。', '将各种调料放进碗里待用。（取大小合适的碗，放入一小调羹酱油，一调味匙香醋，一调味匙芝麻油，一调味匙花椒油，少许花椒面，蒜米，一调羹红辣椒油、鸡精、味精。可以放些猪油提香，但我们家不放，道理大家都懂。喜欢姜味儿的人，也可以剁些姜末或弄成姜水放一些进去。）。', '猪肉臊子炒好，熬成汤备用。抱歉抱歉，忘了拍照了。做法如下：1.铁锅洗净，烧热后放入花生油或猪油。2.油温高的时候，加入生姜、花椒爆锅后，捞出，加入猪肉馅炒散至水汽干、吐油。3.放入一调羹面酱，炒匀，再加入一调羹酱油，炒干水汽、炒香，火不要太猛，中火就可以。4.调入一调味匙盐，翻炒均匀后，猪肉臊子就炒好了，将大部分肉臊子盛出，锅里留一大汤勺臊子。5.倒入一饭碗水，烧开后，中小火熬至汤色发白，即可关火备用', '锅里放水，宽汤。烧开后，现将蔬菜煮熟。', '捞起放进调好佐料的碗里。', '水烧开后，放面条煮，一个人抽一大拇指粗的挂面就可以了。面条煮软，没有白芯就可以了。', '煮的过程中，筷子要经常搅拌一下面条，途中可以放一次凉水激一下面条，熟得均匀、快一点。', '将面条盛入面碗。', '浇上猪肉臊子汤。', '，撒上葱花。', '和匀即可食用。']

---

记录 6942:

title: 杨爸爸重庆小面之牛肉面

image: 215435.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 牛腩 菜籽油 干辣椒段 花椒 生姜 大葱 桔子皮 白糖 山楂干 砂仁 香果 香草叶 八角 白蔻 小茴香 桂皮 甘草 草果 三萘 红蔻 排草

taste: 麻辣

step: ['牛肉清水洗干净，锅中加入清水、葱段、姜片及少许胡椒粉，大火煮', '大葱切段，姜切片，豆瓣剁碎备用', '将香料用温水浸泡20分钟左右，泡软的香料沥干，用料理机打成粉末状备用', '牛肉煮25分钟左右，捞出切成大块状，煮牛肉的水留着备用', '锅中倒入菜籽油，冷油放入葱段、姜片，小火至变软后捞出', '将剁碎的豆瓣放入锅中，炒至豆瓣酥脆、发焦', '将牛肉倒入翻炒，5分钟左右倒入打碎的香料末，继续翻炒，5分钟左右加入2勺糖，炒化后放入花椒、辣椒段、桔子皮翻炒15分钟左右', '倒入煮牛肉的水，大火烧开15分钟左右，小火熬70分钟左右，关火，第二天煮面味道更好哟', '锅中放入清水，水开放入面条、蔬菜', '碗里放入剁碎的姜蒜少许、生抽1、5勺', '放入杨爸爸纯手工秘制辣椒酱1勺，再放入牛肉原汤，少许鸡精', '面条起锅放入碗中，再放入牛肉块，加上香菜叶、葱；一碗麻辣鲜香的杨爸爸重庆牛肉面出炉啦']

---

记录 6943:

title: 毛血旺

image: 206294.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸭血 熟牛肚 莴笋 黄鳝鱼 食用油 盐 红油豆瓣酱 料酒 胡椒粉 姜丝 香菜 鸡精 花椒 八角 桂皮 味极鲜酱油

taste: 微辣

step: ['准备好材料，鸭血切条，黄鳝清洗干净切小块并用盐、料酒、味极鲜酱油、姜丝腌制，牛肚切条，莴笋切片', '炒锅中烧开水，下牛肚焯水，去除腥味，捞出沥水', '水再烧开，下鸭血焯水，水开后捞出', '炒锅中下油，下花椒，八角，桂皮，姜丝炒香', '下红油豆瓣酱一起炒香', '加入高汤，烧开', '汤水烧开后下鸭血、牛肚、黄鳝，莴笋煮熟，加入胡椒粉，味极鲜酱油，鸡精搅匀后起锅，撒上香菜末即可']

---

记录 6944:

title: 重庆小面

image: 241721.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面条 肉丝 青菜 葱末 蒜末 姜末 醤油 醋 芝麻醤 油辣椒 鸡精

taste: 微辣

step: ['配料都切好，肉用醤油淀粉抓一下入锅大火炒熟起锅。', '姜蒜用热开水沖成半碗', '姜蒜水加其他的调料全部放入碗里调匀', '面煮开捞出放入调好的醤碗中，另外倒入热开水搅拌下（不要用煮面水，颜色会混沌），放入青菜和炒肉，吃啰！']

---

记录 6945:

title: 麻辣烫

image: 237896.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 麻辣烫调料 香菇 蘑菇 年糕 肉丸 油豆腐 冬瓜 饺子

taste: 麻辣

step: ['这个调料跟外面吃麻辣烫的味道煮出来是一样一样的😍', '准备好所有材料', '锅里放水先放人不容易熟的冬瓜煮', '待冬瓜稍软放入除年糕跟饺子以外的其他食材', '麻辣一包调料我放了其中的四分之一', '最后放入年糕跟饺子', '稍煮一会放点盐跟味精就可以出锅啦😍', '冬日里最暖人心的～麻辣烫😍', '～😍😍😍']

---

记录 6946:

title: 自制酸辣粉

image: 237783.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 红薯粉条 油菜 花生 碎米芽菜 香菜 黄豆

taste: 酸辣

step: ['准备食材。红薯粉条适量、碎米芽菜一包、油菜几棵、香菜适量、花生适量、黄豆适量。', '黄豆用水浸泡一个小时后，沥干水份。然后放入炒锅中，小火煸炒至成熟。', '花生去皮，然后放入锅中炸至成熟。晾凉后，压成花生碎备用。', '将红薯粉条放入盆中，然后倒入适量的开水，浸泡30分钟备用。', '取一只空碗制做酸辣粉底料。首先，放入2勺辣椒油、4勺陈醋、2勺生抽、半勺鸡精，然后搅拌匀均备用。', '锅中倒入适量的食用油，油热后放入1勺郫县豆瓣酱，煸炒出红油。', '锅中放入适量的清水和盐后，大火烧开。', '将红薯粉放入锅中煮2到3分钟。', '将油菜放入锅中，煮30秒，然后关火。', '先往放有酸辣粉底料的碗中舀一勺煮粉儿的热汤，然后将粉儿和油菜捞到碗里。撒上少许碎米芽菜、花生碎、黄豆、香菜碎，然后再淋少许芝麻香油即可食用。']

---

记录 6947:

title: 麻辣香锅之大虾篇

image: 234252.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 大虾 黄瓜 西芹 黄豆芽 土豆 红薯 小香葱 花椒 麻椒 干辣椒 豆瓣酱 油 盐 糖 鸡精 鲍鱼汁 生抽 姜片 蒜瓣

taste: 麻辣

step: ['活虾去虾线虾须洗净，沥干水待用。', '西芹切段。', '黄瓜切三角长条段。', '豆芽洗净沥水。', '准备好配料。', '土豆和红薯切块，放入油锅炸好。', '大虾放入油锅炸到酥脆。', '炸好的虾捞出。', '西芹放入开水锅中焯1分钟捞出。', '把炸虾的油倒出来一下，锅内留油，小火放入花椒麻椒辣椒炸香。放入豆瓣酱炒、放入姜片蒜瓣炒香。', '放入豆芽翻炒片刻。', '放入炸好的大虾。放入糖、生抽、鲍鱼汁。', '放入黄瓜段。', '放入香葱。翻炒均匀后出锅！', '把炸好的土豆红薯放在盆底部。', '把锅内的菜盛到盘中。一道麻辣香锅就做好啦！']

---

记录 6948:

title: 改良版家庭酸辣粉

image: 233528.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 红薯粉条 小青菜 海带丝 油豆皮 花生米 葱 姜 蒜 郫县豆瓣酱 辣椒面 花椒粉 胡椒粉 芝麻酱 五香粉 生抽 醋 白砂糖 鸡精 植物油

taste: 酸辣

step: ['红薯粉条温水泡软备用。', '干辣椒面和花椒粉放入碗里，比例大概为5：1。', '锅里热油，大概六成热时，关火，分两次浇入刚刚辣椒花椒粉中。这么多油是用不完的，大概还剩1/2的样子。', '泼好的油辣椒。', '趁热往油辣椒里加入两勺生抽。', '再加入一点芝麻酱。搅匀，油辣椒制作完成。', '用锅中剩下的油炸花生米。油不能烧太热，不然容易糊。小火，听到噼啪声后再炸二三十秒就可以了。', '捞出控油。凉透就会很酥脆了。', '葱姜蒜切末。', '锅中留底油，炒香豆瓣酱。', '加入葱姜蒜末翻炒，炒香。', '加入一半刚做好的油辣椒，倒入水，烧开备用。最好用鸡汤，但是我今天没有，就没用。味道也不差！这就是底汤，汤要宽一些。', '泡发好的海带和油豆皮分别切丝。外面卖的酸辣粉里没有这些，但是自己做嘛，可以有！', '取一只大碗，放一勺干辣椒面，1/3勺花椒粉，一个勺尖儿的胡椒粉，一丢丢五香粉和鸡精，一点白糖，一勺生抽，一勺半陈醋，再来一勺油辣椒。', '另起锅烧水，水烧开后下入适量红薯粉条，烫30到50秒即可捞出。码在调好调料的碗里。', '再烫小青菜。应该用小青菜，但我今天只有小白菜。。。', '烫油豆皮和海带丝~', '全部码在碗中。', '浇入滚热的底汤，再撒一些花生米做点缀。色香味俱全！']

---

记录 6949:

title: 麻辣香锅菜

image: 230821.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 菜花 藕 麻辣香锅料 姜 葱 蒜

taste: 麻辣

step: ['准备所有食材', '菜花切小朵；藕去皮切片；麻辣香锅酱备好。', '菜花和藕焯水', '用凉水浸一下', '油热，爆香葱姜蒜', '放入香辣酱炒香', '放入焯好的花菜和藕炒匀即可。']

---

记录 6950:

title: 重庆烤鱼

image: 255013.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 豆皮 豆芽 土豆 芹菜

taste: 麻辣

step: ['烤盘内铺锡纸，刷一层油，黑鱼去内脏后沿鱼骨对半切开，放料酒，盐，葱，姜腌制10分钟', '腌制完成后在鱼身洒花椒粉，孜然粉，辣椒粉，两面刷油后入烤箱220度中层25分钟，10分钟左右翻面', '芹菜切段，豆芽洗净', '鲜豆皮切菱形块', '准备好泡椒，葱，姜，大蒜，八角', '小火煸出香味后加一勺祁县豆瓣酱，加适量水煮5分钟', '所有配菜下锅煮2分钟左右至短生', '将所有配菜铺至烤盘，将烤好的鱼放至烤盘后继续烤制10分钟', '准备红辣椒，麻椒。花椒', '锅内倒入香油，小火煸出香味，淋再烤好的鱼身上', '表面装饰香菜即可']

---

记录 6951:

title: 重庆麻辣水煮蹄花

image: 250519.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪蹄 花椒 大葱 小茴香 山奈 蒜 盐 干辣椒 豆瓣 八角 香叶 香菜

taste: 麻辣

step: ['先用清水洗净', '在用把猪蹄放锅里用开水小煮一下，水沸腾后就可以把水倒掉，可以去味。', '煎炒调料，这步需要一点时间', '调料炒好后就放入猪蹄先煎炒一下', '调料炒好后就放入猪蹄先煎炒一下', '放入砂锅小火炖2-3小时', '完工了，成品', '完工了，成品']

---

记录 6952:

title: 酸辣汤

image: 250378.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 粉丝 胡萝卜 鸡蛋 酸辣汤包

taste: 酸辣

step: ['准备食材', '锅里少开水', '水开加入酸辣汤包中的料', '加粉丝', '加胡萝卜丝', '淋鸡蛋液', '关火加紫菜', '搅拌均匀', '成品']

---

记录 6953:

title: 水煮鱼

image: 249285.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 青鱼 豆芽 生菜 油 盐 料酒 淀粉 姜 葱 辣椒 花椒 胡椒粉 鸡蛋清

taste: 麻辣

step: ['准备好食材-豆芽去杂质洗净，生菜洗净待用.', '鱼片去大骨，鱼刺，斜切成薄片，', '鱼片用盐搓洗干净，沥干，', '再用盐，胡椒粉，蛋清，食用油半，淀粉搅拌好，腌制十分钟。', '鱼骨头鱼皮剁大块，放入油锅，加姜丝，煸炒至转色。', '放入2碗清水，加料酒，', '大火煮至鱼汤发白，', '放入豆芽煮熟，下盐，胡椒粉，鸡精调味，', '大碗里铺上生菜叶子，', '把豆芽与鱼骨头捞入大碗，', '鱼片分份下入汤里，不要一下子都放进去。大火烧，鱼片定型即可捞出，', '鱼片连汤倒入在碗里.', '锅里放油，冷油下辣椒和花椒.', '辣椒和花椒变微红就捞出来放在碗上面，撒些葱花，锅里的油继续熬，冒青烟后，关火，默数三秒，倒在鱼片上即可食用。']

---

记录 6954:

title: 水煮鱼丸

image: 246723.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 龙利鱼 葱 甜辣酱 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['鱼泥里放10G干淀粉（约2汤勺）+1勺料酒+葱姜细末+2克盐，搅上劲，挤成丸子', '鱼丸放入热水中定型，捞出', '用签子，穿起来', '放入热水中煮熟', '撒上葱花和甜辣酱即可', '营养丰富']

---

记录 6955:

title: 干锅土豆片

image: 246501.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 五花肉 土豆 红萝卜 青椒 青蒜 生抽 孜然粉 姜葱蒜 红辣椒 料酒 油盐

taste: 微辣

step: ['准备好原材料，土豆切片后泡水；', '烧热锅，放入比平时多点的油，下入土豆片煎；', '煎至金黄后翻面将另一面也煎至金黄后盛出；', '下入红萝卜片进去翻炒一下也盛出来；', '再将五花肉片下入里面煸炒，直至变色后油脂微微煸出；', '下入葱姜蒜片继续翻炒出香味；', '下入刚刚煎好的土豆片和红萝卜片继续翻炒；', '加入适量的生抽和料酒翻炒，加入盐调味，翻炒均匀；', '不停地炒直至水分全干，再加入孜然粉继续翻炒；', '加入青椒片一起翻炒；', '最后加入青蒜白一起翻炒均匀即可；', '盛入小锅中。']

---

记录 6956:

title: 歌乐山辣子鸡

image: 243526.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 三黄鸡 芝麻 麻椒 酱油 色拉油 盐 辣椒 料酒 淀粉 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['三黄鸡半只', '切成小块，块要小一点，方便炸酥', '线椒和泡椒切碎', '放入料理机打成汁', '肉中放盐，料酒，一点胡椒粉，辣椒汁，一点生抽抓匀，腌制两个小时（我的料理机出问题了，木打碎）放入淀粉抓匀', '锅中做油，六成热时，放入鸡肉开始炸，要用中火，炸制金黄，倒出，升油温到八成热，复炸一次', '倒出控油', '锅中放一点点油，放入麻椒，辣椒，小火煸炒。一点是小火，中间放入芝麻煸炒，慢慢煸炒至麻椒和芝麻酥了，辣椒成枣红色，倒入炸好的鸡肉，放入盐翻炒，保持小火就可以', '翻炒均匀就可以出锅享用了']

---

记录 6957:

title: 泡椒凤爪

image: 284224.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡爪 生姜 朝天椒 花椒 八角 冰糖 凉白开 泡椒 泡椒水 白醋 盐 料酒 鸡精

taste: 酸辣

step: ['食材准备：1、\t先烧好一锅热水，放凉备用。2、\t泡凤爪用的器具先洗净，擦干净水分，整个过程不可有未烧开的生水。', '3、\t鸡爪煮熟，水中放入盐（3g）和鸡精（3g）、料酒10ml使鸡爪入味去腥。4、\t根据自己喜欢的口感，决定鸡爪煮的时间（一般煮8~10分钟，表面鸡皮可以用筷子戳破即可，时间太短咬不动，太熟鸡皮会破掉，没有Q弹的口感）5、\t煮熟的鸡爪需立即捞起，不然鸡皮会破，没口感，捞起的鸡爪放在水龙头下面冲洗干净，洗的越干净做成的泡椒凤爪越白。洗净后沥干水分放入冰箱冷藏1小时（或泡在冰水里）。', '泡椒水的调制：泡椒（如果自家没有可以从超市里购买）、泡椒水、花椒、冰糖、八角、白醋、朝天椒、生姜6、\t把备好的花椒、冰糖、八角、料酒（50ml）、生姜放入凉白开里，再倒入泡椒水和白醋7、\t把备好的鸡爪放入调制好的泡椒水里搅拌，然后再倒入干净无水分的玻璃容器里，静置一到两天即可食用。']

---

记录 6958:

title: 豇豆五花肉焖面

image: 281652.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 手工面 五花肉 豇豆 花椒 盐 鸡精 生抽

taste: 清淡

step: ['先将五花肉煮熟，然后切成薄的肉片，下锅煸炒', '煸炒出香味至出油，肉片变成焦黄色。', '肉片炒出油变焦黄色就可以放准备好的豇豆了，然后继续煸炒，炒到豇豆颜色都差不多了，放生抽，盐继续翻炒', '豇豆颜色一致之后往锅内倒入适量的水，刚好淹没豇豆就可以了，然后盖盖子焖5分钟。', '锅内豇豆烧开了之后把面条依次在豇豆上面铺开，然后继续盖盖子焖几分钟。记住这个时候不要搅拌。', '锅盖持续冒烟，就可以揭开了，然后翻炒面条和豇豆，炒至均匀就可以起锅了。']

---

记录 6959:

title: 大刀烧白

image: 275751.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 肉 胡椒面 料酒 蚝油 花椒 白糖 冬菜 姜 老抽 味精 生抽 干海椒

taste: 咸鲜

step: ['三线肉，冬菜。', '肉洗净后冷水下锅，加入胡椒面、姜片、料酒煮；', '用筷子能穿透肉片时，将肉捞出；', '抹去水分，乘热将肉四周抹上老抽；', '放入油锅中将肉皮炸泡，其它面微炸；（场面惨状，图略）', '放入冷水中约泡；', '切大厚片；', '放入胡椒面、味精、蚝油、生抽；', '充分拌匀；', '依次将肉皮朝下摆放在大碗里。', '冬菜切颗，浸泡淘洗；', '少油，将花椒、干海椒、姜颗炒香后倒入冬菜颗、白糖翻炒；', '倒出平放在肉面，洒上胡椒面。', '放入高压锅；', '压20分锅；', '蒸锅上汽后，再放入蒸格；', '加盖蒸10分钟，关火焖10分钟。', '连碗反扣于大盘中；', '取碗；', '即可。']

---

记录 6960:

title: 酸辣蕨根粉

image: 275428.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 蕨根粉 山西香醋 自制红油 大蒜 生抽 绿线椒 白糖 鸡粉 芝麻油 自制藤椒油 盐 小米 白芝麻

taste: 酸辣

step: ['辣椒切圈，大蒜剁蒜蓉，其他过磅备用。', '蕨根粉放开水煮15分钟至没有硬芯即可。', '将蕨根粉捞出过几遍凉开水冷却透控水。', '加入全部调味料，配料拌匀。', '盛盘', '撒白芝麻', '成品图']

---

记录 6961:

title: 灵动美食/吃了一个绝对会上瘾的泡椒凤爪

image: 263934.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 凤爪 白糖 生姜 蒜 糟卤 小米椒 盐 葱 料酒

taste: 微辣

step: ['先去掉凤爪指甲', '将凤爪斩成3段', '冷水下锅，将生姜拍扁，蒜拍扁，倒适量黄酒，放凤爪绰水15～20分钟', '将凤爪放入冷水清洗，去掉表面油脂', '将凤爪放入容器，浇入开水化开的糖水，盐，放入泡椒及汤汁，倒入糟卤（注意糟卤的量以刚好覆盖鸡爪为好）', '放冰箱冷藏两小时以上，即可食用（冷藏一夜口感更好）']

---

记录 6962:

title: 【四川】干锅萝卜

image: 307402.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 白萝卜 五花肉 青椒 红椒 料酒 香辣酱 蒸鱼豉油 盐 辣椒油 葱 酱油 蒜苗 姜

taste: 咸鲜

step: ['白萝卜去皮切条，加入少许盐抓拌均匀腌制10分钟，控去水份备用。', '青、红辣椒切丝，葱、姜切丝，蒜苗切小段。五花肉切薄片。', '锅中倒少许油，倒入五花肉煸炒至吐油。', '加入料油、葱、姜炒香。', '加入香辣酱、酱油、蒸鱼豉油炒香。', '倒入萝卜翻炒均匀。', '加入1碗开水焖煮5-6分钟。', '煮至汤汁变少，加入青、红椒丝翻炒均匀。', '加入蒜苗炒均。', '最后淋入1勺辣椒油。', '出锅上桌。']

---

记录 6963:

title: 咸肉花菜干锅

image: 303548.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 花菜 咸肉 盐 麻辣粉 料酒 小葱 生姜 蒜片 干辣椒

taste: 微辣

step: ['准备花菜和咸肉', '咸肉洗净后冷水下锅煮开后再煮10分钟后熄火捞起', '把花菜洗净后切小朵，咸肉切片后洗净', '准备调味料（麻辣粉干辣椒葱花生姜片蒜片料酒）', '不粘锅烧热后把咸肉片均匀的放入锅底，用小火慢煎出油', '下入生姜片和蒜片爆出香味后转大火', '烹饪料酒', '倒入花菜不断的煸炒至断生', '倒入麻辣粉煸炒均匀', '加入干辣椒煸炒均匀', '尝试味道后再加盐调味,加入葱花煸炒均匀后熄火出锅', '盛出后撒上葱花即可']

---

记录 6964:

title: 干锅虾

image: 300841.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲜虾 辣椒

taste: 麻辣

step: ['虾洗净，可以去虾须，洋葱、莲藕、切块，小米椒/杭椒芹菜切段', '热锅冷油将虾煎至变色，盛出备用莲藕、芹菜、洋葱放入锅内略煎一下盛出备用油锅爆香辣椒、花椒、大蒜，将虾和蔬菜都放入锅中翻炒一会', '放入辣椒酱、生抽和适量盐，倒入少量的水，大火烧5分钟', '小火将水烤干即可']

---

记录 6965:

title: 家常版辣子鸡

image: 288359.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 三黄鸡 生抽 料酒 生粉 干辣椒 大蒜 生姜 花椒 香叶 八角 糖 五香粉 白酒 盐

taste: 中辣

step: ['买一只三黄鸡，也就是嫩鸡，其实鸡腿也是可以的，上次我已经用过了所以啊这次就买了一整只鸡一般买回来之后我会用姜汁儿腌制十五分钟。生姜加水打成汁儿觉得麻烦的话料酒也可以', '鸡切成稍微大一点点的块儿，等下炸完会缩小，我是切完之后用温开水全部冲洗了遍，切的时候会有碎沫血块，这样洗过就会利索一点儿', '鸡块放入一个大的容器内，放入两勺生抽，一勺料酒，少许盐，在放入适量的生粉，用手彻底搅匀，腌制15到二十分钟', '现在我们来剪辣子，稍微剪大一点，辣椒籽漏掉不要哦', '还可以放一点这样的辣椒，胖胖的，哈哈网上有卖的哦', '大蒜剥皮，可以多剥一点，取少部分切片备用', '生姜去皮切片待用', '锅里上油，烧指五成热，，放入剥好皮的大蒜进去炸至', '小火炸至成金黄色就可以啦，捞出来备用', '在倒入腌制好的鸡块，倒入后鸡块炸成型后转中小火慢慢的炸至，千万不要着急哦', '炸熟炸透后捞出', '再将油烧热，二次油炸，火可以大一点，逼出多余油脂，同时啊让表面更加金黄...', '捞出来备用', '.锅清洗干净，重新上油，放入干花椒小火炸出香味儿', '在放入切好的大蒜生姜片', '接着呢放入少许香料，八角两个，香叶几片，小火炒香', '辣椒下锅之前用冷水冲一下，这样不容易糊', '接着倒入炸好的鸡块，翻炒匀', '倒入炸好的大蒜', '在倒入适量的白酒，，你们可以试试哦，吃的时候我觉得真的不一样', '少许的生抽', '少许五香粉和一丢丢的盐', '少许糖', '翻炒匀就可以出锅啦。。。', '我能说太好吃吗，我一边看电视剧一边把它当零食吃，一盘解决完了', '下次回家的时候做给老爹吃。。。给他当下酒菜...']

---

记录 6966:

title: 干锅三黄鸡

image: 288044.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 三黄鸡 莲藕 莴笋 花菜 洋葱 豆泡 香菇 荔浦芋头 彩椒 青柠檬 香菜 葱 姜 大蒜 花椒 麻椒 干辣椒 研磨胡椒粉 花雕酒 生抽 老抽 醋 自制辣酱 糖 盐

taste: 中辣

step: ['腌制三黄鸡调料：花雕酒，盐三黄鸡切成块状，用水浸泡1小时，去掉血水，之后，放入盐及花雕酒腌制1小时，并控干水份', '洗净后的花菜掰成小朵，莲藕切片，莴笋切条，荔浦芋头切成滚刀块', '豆泡对角线切开，香菇掰成几瓣', '洋葱横着切成圈状，彩椒掰成块状，香菜切断，葱切寸段，姜切片，大蒜轻轻拍裂，不要拍碎', '酱汁调料：花雕酒2汤匙，生抽3汤匙，老抽0.5汤匙，醋1汤匙，自制辣酱3汤匙（或红油香辣郫县豆瓣酱），糖3汤匙，盐适量', '三黄鸡我是用炒制的方法：锅内留些底油，放入干辣椒，鸡块，翻炒均匀，多煸一会，把鸡油编出来，味道更加爽口', '锅内倒入足量的油，依次倒入各种配菜进行炸制', '每种疏菜的成熟度不一样，最好一种一种地炸，全部炸好后', '锅内留少量底油，放入花椒及麻椒，炒制变色后，捞出，倒掉，以便影响口感', '再放入葱，姜，大蒜，干辣椒，继续煸出香味', '接着放入所有炸制过的鸡肉，蔬菜等', '放入酱汁调料，全部搅拌均匀', '关火后上面放入彩椒，搅拌均匀', '最后再放入洋葱圈及香菜，美美哒干锅三黄鸡就做好了。']

---

记录 6967:

title: 甜酒酿鲈鱼

image: 331123.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲈鱼 甜酒酿 山楂片 番茄酱 鸡蛋 生粉 盐 料酒 老姜 白糖

taste: 酸甜

step: ['1.提前将原料准备好', '2.鲈鱼清洗干净后用刀在鱼身上划斜刀（方便入味），用料酒、盐、老姜片涂抹去腥，然后裹上鸡蛋液，拍一层生粉待用', '3.山楂片压碎待用', '4.锅内倒油烧热至6-7成时，将鱼放入油锅中炸至外酥里嫩捞出沥干油待用', '5.锅内清洗干净，下甜酒酿（连汁儿一起）、番茄酱、山楂粉、白糖、盐慢火收汁，让其自然成芡', '6.最后将烧好的酒酿汁浇在炸好的鲈鱼身上即可食用']

---

记录 6968:

title: 地道的重庆小面

image: 330498.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 苦荞粉 小麦粉 空心菜 盐 花生米 熟菜籽油 味精 猪油 榨菜粒 姜蒜水 油辣子海椒 花椒粉 鸡精 黄豆酱油 葱花

taste: 麻辣

step: ['和面主料当然就是面条了。要求完美的当然是自己和面自己做,和面是一项技术活，面不能太软也不能太硬，能够保证面劲道可口，和面之后很重要的是醒面，时间保证在20分钟左右。', '准备各种调料把姜蒜剁成末调制一碗姜蒜水，把香葱摘洗净切成葱花趁着煮面的水没开的时间调汁：调入两勺酱油、半勺鸡精、味精半勺、一勺葱花、两勺花椒面、两勺油辣子海椒、一勺猪油，一勺熟菜籽油，一勺花生米和榨菜粒在调料碗中加入两勺面汤，家里如果有骨头汤是最好了', '水烧开后放入小把面，然后快速用筷子搅散，放入空心菜，煮到断生（用手掐开一截面，没有白点即可）就可以装碗了']

---

记录 6969:

title: 邮亭鲫鱼

image: 330384.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲫鱼 黄豆粉 香菇 泡椒 泡姜 干淀粉 芹菜 大葱 蚝油 生抽 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['鲫鱼洗干净，用料酒生姜少量盐泡一下。', '所有配料切成段', '香菇切斜快', '准备好干淀粉里面可以根据自己的口味适当加入花椒很粉和孜然粉，', '把鱼均匀的抹上干淀粉', '抓住鱼尾先炸鱼头，这样均匀的用油过一次，不要炸的太狠。一条一条的过一下油', '锅里放油，倒入所有葱姜等配料炒香加入，加入豆瓣酱，生抽，蚝油。加入适量清水熬开', '水开以后把鱼放在水里面煮', '大火转小火，把鱼翻个身，注意不要把鱼弄破了。然后关上锅把鱼焖20分钟', '正宗的吃法是蘸黄豆粉也可以不蘸', '鱼肉出锅老又香又嫩放上芹菜叶开吃']

---

记录 6970:

title: 懒人火锅

image: 326141.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 蔬菜包 麻辣底料 火腿肠 鹌鹑蛋 发热包 火锅粉

taste: 麻辣

step: ['拆包备用', '先准备内盒！拆开麻辣底料包，按个人口味放入适量底料！全放相当于重庆本地麻辣口味！', '放入粉条，鹌鹑蛋，火腿肠', '放入蔬菜包，相当丰富哟！土豆片，藕片，竹笋，海带，木耳，杏鲍菇等', '加入适量冷水，不可太满，以防沸出', '准备外盒，拆开发热包塑料袋放入外盒，倒入冷水，冷水！刚好淹住发热包即可。', '迅速将内盒放入外盒，并盖上盖子，十五分钟就可以吃了！加热过程切勿用手触摸外盒，以防烫伤！']

---

记录 6971:

title: 正宗重庆老火锅的做法

image: 316902.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 牛油 海椒 花椒 豆瓣酱 老姜 大蒜 鸡精 味精 米酿 干辣椒 干花椒 牛骨高汤

taste: 超辣

step: ['把剪成段的干辣椒下入烧开的开水中煮5分钟，捞起沥干水分，做成糍粑辣椒。下牛油烧倒8成热的时候下入大葱段，炸干后沥出，下入大蒜炸干捞出，下豆瓣酱炒,下入糍粑辣椒不断搅拌。', '在辣椒炒干水分的时候下花椒。在花椒炒散的时候下入老姜。', '在锅里加入1斤底料，各种调料，在加入4斤高汤，最后撒上干辣椒和干花椒。味道很有特色，麻辣鲜香。味道和山城言子老火锅一样。']

---

记录 6972:

title: 腊肉干锅儿菜

image: 315722.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 儿菜 腊肉 蒜 鲜辣椒 生抽 糖 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['儿菜选4小棵，洗净后直接切薄片。', '买来的腊肉，如果比较咸，最好先入沸水，煮10分钟，腊肉这样熟了，还能去掉较多的盐分。', '腊肉晾到温热，取150克左右切均匀薄片备用。', '干锅的菜，少不了用到蒜瓣和辣椒。这个菜，如果能吃辣，一定用这种鲜辣椒，配合脆嫩的儿菜，特别好吃。', '坐热油锅，放入1小勺的食用油，先爆香蒜瓣。', '放入腊肉，中火煸炒半分钟，炒到肉片透明、出油。', '加入儿菜，倒入1勺生抽、适量糖和鲜辣椒段，这时候根据个人口味，酌情放盐，因为腊肉本身就有盐，所以不放盐也可以的。这个过程，大火翻炒，勤翻动，别糊锅。', '渗透了腊肉的醇香油汁，儿菜又清新爽口，所以这个干锅菜，不会惊艳，但绝对是镇场子的下饭菜。']

---

记录 6973:

title: 简易重庆小面

image: 315447.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 碱面 油菜 芝麻酱 香油 生抽 麻油 蒜泥 盐 花生碎 陈醋 猪油 芽菜 葱花 辣椒油

taste: 微辣

step: ['锅中加入足够的水烧开之后下入面条和油菜', '油菜煮熟捞出，油菜熟的很快', '面条煮至无白芯，捞出。我喜欢过一遍冷水，这样更劲道。', '将调料混合在一起。', '面条放入调料碗中。', '加入开水，当然高汤最好。我比较懒，就直接加水了', '加入油菜，撒上芽菜，撒上葱花即可。', '好香😄']

---

记录 6974:

title: 干锅花菜

image: 314381.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 花菜 青辣椒 腊肉片 香菜末 姜片 红辣椒 生抽 白糖 料酒

taste: 微辣

step: ['花菜洗净掰成小块~腊肉片洗净沥水~', '热锅冷油煸炒腊肉、姜片~待到腊肉肥肉部分颜色变成透明了~倒入料酒去腥', '放入花菜继续炒', '倒入少许生抽和少许水~水沸腾之后换小铁锅~', '没有小铁锅的也可以不要换~不要盖盖子~大火转成中火~将花菜烧成半熟放入青红辣椒块和少许白糖~筷子稍微翻炒一下~撒上香菜末就好了~这种天气~小铁锅下面放一个酒精炉~热热乎乎的~可好了~']

---

记录 6975:

title: 干锅手撕包菜

image: 314312.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 包菜 五花肉 干辣椒 生抽 蒸鱼豉油 生姜 大蒜 香醋 胡椒粉 生粉

taste: 中辣

step: ['包菜半个就够了，整个对半切开，最外面的几层撕掉不要，里面的嫩一些颜色也好看些叶子的部分用手撕成均匀的块状，稍微大一点', '茎部单独撕成块状', '撕好的叶子和茎部用盐水浸泡一会儿，在沥干水待用', '五花肉切薄片待用，其实腊肉也是很不错的选择，上次是新鲜的五花肉，今天用的是腊肉，我把肥肉和瘦肉分开切了', '如果是新鲜的五花肉提前腌制下:放入少许生抽，胡椒粉，食用油，生粉用手抓匀腌制几分钟', '生姜大蒜切片', '锅里上水，烧开之后放入包菜的茎部，焯几秒钟即可，沥干水', '锅里上油，放入几颗花椒爆香，然后捞起来不要', '放入生姜大蒜片小火爆香', '加入几颗干辣椒【很多人说辣椒容易炒糊，除了要小火之外，干辣椒下锅之前可以冷水里过一下这样会好很多】', '倒入腌制好的肉片继续一起炒', '倒入少许生抽', '在加入沥干水的包菜叶子大火翻炒，时间不宜太久', '加入茎部快速一起翻炒', '少许蒸鱼鼓油和一丢丢的香醋调味儿，最后加入少许盐，鸡粉即可出锅', '炖起来越到后面越香', '“无论你几点去睡，反正一天又过去了。无论终点在哪里，反正一年又要过去了。照顾好自己，如果尚有余力，记得保护美好的东西，做一个简单而幸福的人，不念过往，不畏将来。\u200b\u200b\u200b”']

---

记录 6976:

title: 【重庆】水煮蹄花

image: 313235.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪蹄 山药 老姜 豆瓣酱 鸡精 大葱白 小米辣 干海椒 水白菜 料酒 菜油 五香粉 白醋 小葱 白芝麻 花椒粉

taste: 麻辣

step: ['猪蹄两只、约1500克，烧皮、剁块，在加料酒2茶匙的清水中浸泡20分钟；', '清洗后冷水下锅，放老姜10克、料酒2茶匙；', '大火冲煮2、3分钟；', '捞出用水冲洗尽沫子；', '菜油0.5汤匙，烧热小火放豆瓣酱4茶匙煎香；', '倒入沥水后的猪蹄，中火翻炒；', '待猪蹄皮有炸响声，加水淹过猪蹄；', '烧开后，加五香粉0.5茶匙、鸡精0.5茶匙、白醋0.5茶匙倒入高压锅压20分钟。', '水白菜1棵，拆洗后用清水浸泡待用。', '山药1节，削皮切片；', '用清水浸泡待用。', '大葱白1根，切段；', '小葱10根、小米辣5棵，切粒。', '白芝麻2茶匙，用小汤锅小火煎熟。', '菜油2茶匙，烧热小火放豆瓣酱1茶匙煎香加水、倒入白菜和山药；', '放鸡精0.5茶匙煮至白菜和山药变软；', '捞入汤盆；', '泄压后的猪蹄连汤倒入汤盆。', '菜油2汤匙，烧热小火放入干海椒1把；', '下葱段爆香；', '淋入猪蹄汤锅中，洒葱粒；', '洒小米辣粒；', '洒花椒粉2茶匙即可。']

---

记录 6977:

title: 【重庆】海带煲腊排骨

image: 312607.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 腊排骨 海带

taste: 咸鲜

step: ['海带提前一晚泡发、第二天用温水洗净', '腊排骨用温水泡半小时左右、冲洗干净', '把洗好的海带裹起来、', '切成段、再切小段、如图、以前我也不会切、😁麻麻教的', '排骨用砍刀砍小段', '放入高压锅掺入适量清水烧开、小火煲40分钟左右、如果是沙锅或炖锅煲1小时30分钟左右、', '香喷喷的、开吃咯😁😁']

---

记录 6978:

title: 【重庆】青椒美蛙鱼火锅

image: 310688.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 白鲢鱼 二荊条 黄葱 青椒火锅底料 盐 红苕淀粉 菜油 鸡精 美蛙 籽姜 芹菜 料酒 胡椒面 豌豆淀粉 干花椒 熟白芝麻

taste: 麻辣

step: ['白鲢鱼1500克，去鳞破鳆抅鳃；', '鱼头剁两半，鱼肉切片，鱼鳆切条，鱼骨切块；', '美蛙500克；', '剁段。', '将鱼头、鱼片、鳆条、骨块和蛙段放放入料盆；', '加料酒4茶匙、盐1茶匙、胡椒面1茶匙抓合淹治10分钟；', '用水冲淘；', '淘洗至鱼肉有透明状捞出沥水；', '捞出鱼头、蛙段放料酒2茶匙、盐0.5茶匙、胡椒面0.5茶匙抓合；', '再加红苕淀粉0.5汤匙加泡发；', '抓合均匀。', '蛙段加料酒2茶匙、豌豆淀粉2茶匙、盐0.5茶匙、胡椒面0.5茶匙抓合均匀。', '籽姜200克，切片，放盐1茶匙拌匀淹治。', '二荊条200克，切颗；', '黄葱1根，切颗。', '芹菜2根，去头、老叶切段。', '菜油1汤匙，烧热，中火下蛙段；', '划至变白捞出；', '放青椒火锅底料1袋，约煎后渗水、放鱼头煮5分钟；', '再放鳆条、骨块和蛙段烧至汤大开；', '最后放鱼片，烧至汤开；', '倒入火锅盆；', '洗干净锅后，放菜油2汤匙，中火下干花椒1把炸香后加挤干水分的姜片翻炒；', '倒入二荊条颗、葱颗、芹菜段翻炒；', '洒盐1茶匙、鸡精1茶匙翻匀；', '淋入汤锅中，洒熟白芝麻1茶匙即可；', '将锅放在电磁炉上烧至汤微开断电，用汤作醮水，吃完鱼、蛙后可加热烫食其它食材。']

---

记录 6979:

title: 【重庆】红烧牛肉面

image: 349475.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 水面 蔬菜 红烧牛肉 葱 酱油 辣椒油 花椒油 鸡精 花椒面 蒜汁水 味精

taste: 麻辣

step: ['牛肉提前烧好，做法可以参照我上一篇菜谱【红烧牛肉米粉】(用美天APP的，请点击我的头像去菜谱寻找。使用电脑登录美天的，可拷贝链接：http://home.meishichina.com/recipe-347991.html）。', '除葱花外，把其余佐料放进面碗里', '水烧开，先把蔬菜烫熟，挑入碗中。', '水烧开，放入适量面条煮过心。面条的粗细，按自己的喜好买。我喜欢嚼劲好有口感的机制小面或者压面。', '加入少量清水到锅里，再将面条挑进碗中。', '浇上牛肉和汤汁。', '撒上葱花。', '和匀即可。', '成品。鲜香麻辣，面条滑弹，肉香十足。', '成品。鲜香麻辣，面条滑弹，肉香十足。', '成品。鲜香麻辣，面条滑弹，肉香十足。']

---

记录 6980:

title: 重庆家庭火锅

image: 349037.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 火锅底料 毛肚 酥肉 火锅红油 鹅肠 黄喉 冬瓜 海带 豆干 豆芽 青菜 鸭血 老肉片 笋子 猪腰 干辣椒 干花椒 鸡精 盐 蒜蓉 香菜 葱花 芝麻油

taste: 麻辣

step: ['准备食材，火锅底料、火锅红油、毛肚、鹅肠、黄喉、肉片、青菜、豆芽、笋子、猪腰、鸭血、都干、冬瓜。。。想吃什么就准备什么。', '放一点点植物油润锅，下干辣椒、干花椒略炒一下。', '准备兑锅，放底料、干辣椒、干花椒、火锅油', '参入白开水或鲜汤，放入姜片、葱段、盐、鸡精', '炸制酥肉，火锅必配。', '准备蘸料，色拉油、芝麻油、蒜蓉、葱花、香菜、调味盐、味精。其他调味品可按自己喜好加入。', '上电磁炉，准备开吃。', '味道是边吃边出来的哦，水少了就加水，不用怕加了没味道，就怕你不加浑汤。加上两次过后，你会发现味道越来越好，越来越想吃，所以要吃慢一点哦。']

---

记录 6981:

title: 【重庆】醪糟的做法

image: 347802.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 糯米 水 甜酒曲

taste: 原味

step: ['糯米洗净。', '浸泡一夜。', '将糯米沥水。', '倒入蒸笼里，上屉后，用筷子将糯米插上若干小眼，保证蒸汽能够通过。大火烧开后，转中大火蒸40分钟，锅里要放入足够多的水，蒸完糯米的水，可以取出待用。蒸的过程中注意锅底的水不要煮干了，水少了要及时续水。', '糯米蒸好好后，放凉至手温37-42度。', '蒸好的糯米。放凉至手温37-42度。', '用温水（手温）将一包安琪酒曲溶化，放置两分钟。另一包待用。', '将酒曲水倒入蒸好的糯米中，用无油无生水的勺子拌匀后，将表面抹平。沿盆边，注入适量凉开水（刚才蒸糯米的水可以用上），直至水面基本与糯米齐平。糯米中间挖一个坑，将另外一包酒曲打开，均匀撒在糯米表面。酒曲的使用多一点无妨，可以帮助发酵，不用太过严苛参照包装袋上的说明。', '盖好盖子。用塑料袋包好。', '再用薄被或厚衣服包好，放温暖的地方发酵三天。（春秋一般发酵三天，夏天两天，冬天3-4天，有暖气的地方最多三天就可以）。', '发好的醪糟，糯米漂在汁液上，可随盆子的晃动而转动，糯米颜色出现竹叶的沁色，糯米酒香扑鼻。', '做好的醪糟可以直接将醪糟放入冷藏里保存，但是这种保存的时间最多一周，这个时间内就要吃完，不然醪糟会继续发酵，就会酒化，然后酸化，口感会变得很差。', '春天姐姐保存醪糟的绝招：将醪糟盛到保鲜袋里，放冷冻保存，可以长久保持醪糟口感。煮的时候拿出来化冻就好。我每次都是直接去掉保鲜袋，把醪糟冰块丢到煮锅里煮的。', '再来一张成品。']

---

记录 6982:

title: 【重庆】家常包面

image: 346052.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪肉 葱 包面皮 酱油 鸡精 味精 盐 生粉

taste: 葱香

step: ['备好食材', '把猪肉剁碎，葱切为葱花', '把葱花和剁碎的猪肉放碗里，放盐、鸡精、酱油、味精、生粉起搅拌。', '搅拌好的猪肉和葱花静放15分钟', '备好没水滴的盘子，准备开始包包面', '从包面皮拿一张放在左手上，把肉馅放在包面皮上。', '用筷子沾水在皮的对角，将皮折成三角形，然后压几下。', '再对角沾水，第二次反对折。', '就这样完成。']

---

记录 6983:

title: 销魂酸辣粉

image: 339599.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 粉条 辣椒粉 花椒粒 麻油 生抽 水 郫县豆瓣酱 蒜末 高汤 花椒粉 白胡椒粉 醋 油辣子 青菜 榨菜 花生 香菜

taste: 酸辣

step: ['放入热水，泡一下粉条', '碗里放入辣椒粉和花椒粒，之后倒入热油，喷香', '加入麻油', '加入生抽，之后将酱汁搅拌均匀', '等水沸腾，放入粉条，煮至透明', '煮熟后的粉条放进凉水里，这样可以使粉条更劲道', '在炒锅内放入适量油，待油热后，放入郫县豆瓣酱、蒜末爆香', '炒出香味后，放入高汤', '待高汤开锅后，放入适量之前调好的酱汁', '调酸辣粉的酱汁：花椒粉、白胡椒粉、生抽、醋、油辣子', '将煮好的粉条放入调好的酸辣粉酱汁中', '为了营养均衡，我们可以烫一些青菜', '将煮好的高汤、青菜放到酸辣粉中，按照自己的口味配上榨菜、花生、香菜等', '销魂酸辣粉完成！']

---

记录 6984:

title: 酸菜鱼

image: 338559.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲈鱼 玉米 莲藕 芋头 金针菇 西芹 豆腐 酱油 辣椒 花椒 盐 酸菜

taste: 酸辣

step: ['芋头炸熟，待用，把配料全部准备好', '鱼要用生粉，鸡蛋搅拌，热油炒酸菜，炒出香味，在加入水煮开慢火熬煮，在用个锅煮配料，玉米，土豆片，莲藕，西芹，豆腐，芋头，菜花煮熟', '酸菜汤煮开后倒在盆里，剩一半酸菜水来熬鱼，鱼头熬到全熟，捞起，放配料上面，在加煮鱼肉，鱼肉煮到8分熟，捞起', '一层铺上去，', '洗锅，倒入大勺油热，加香葱，花椒，花椒油，麻油，辣椒酱，酱油，把这些调料烧热淋在鱼上面，后放入香菜段即可，可以把保鲜膜封起']

---

记录 6985:

title: 重庆小面

image: 337217.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面粉 水 碱面 盐 绿豆芽 生抽 葱花 火锅调料 鸡粉

taste: 微辣

step: ['面粉放碱面、盐，加水和成面团，和好的面团非常硬，放保鲜袋放冰箱冷藏30分钟至一个小时，冷藏后的面团切开', '用面条机多压几遍，压至非常光滑；压成较厚的面片', '用细刀口切成面条', '切好的面条，撒适量的玉米面放沾；玉米面在配方之外；用玉米淀粉也可以的', '面碗里先放入生抽、鸡精、少许的盐和葱花，自己发的绿豆芽少许洗净，火锅调料用微波炉化开', '锅中放宽水，水开后下入面条，一直煮到面条基本没有白芯', '面条捞碗里', '煮面条的水烫一下豆芽', '豆芽捞碗里，浇上适量的面汤', '撒点葱花，浇上火锅调料', '拌匀了开吃']

---

记录 6986:

title: 重庆小面

image: 334172.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面条 油麦菜 蒜末 猪油 辣椒油 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['准备好原材料；', '蒜末放入碗中，加入少许盐、胡椒粉；', '放入生抽、辣椒油和猪油；', '碗中加入大骨高汤；', '烧锅开水，加入少许油；', '放入面条进去煮，先用筷子将面条划开；', '面条煮到七成熟时放入青菜；', '青菜变色，面条八成熟时捞出，泡在面汤中，吃时拌均匀即可。', '可以开吃了。']

---

记录 6987:

title: 重庆味三明治

image: 334032.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 吐司 火腿 黄瓜 生菜 老干妈

taste: 微辣

step: ['黄瓜洗净切片，火腿切成两片，生菜洗净撕碎', '将老干妈取适量抹吐司片上', '两火腿，黄瓜，生菜，依次放在土司片上', '在生菜上抹点老干妈', '放好后，在另一片吐司片上抹上适量老干妈', '将另一片吐司片盖在生菜上面，就做好了', '做好后，老干妈取量根据个人口味而定。', '我吃了几口']

---

记录 6988:

title: 太安鱼

image: 332400.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 花鲢鱼 芹菜 泡椒 花椒 平菇 大蒜 大葱 泡姜 生抽 豆瓣酱 蚝油 料酒

taste: 麻辣

step: ['新鲜鱼切洗净，反复冲洗，洗净血水。这个鱼是在菜市场切好的块。放入所有的调料生重啊花椒面儿豆瓣酱等腌制最重要的一点，必须要有芡粉。', '腌的时间越长越入味，这是腌好的鱼块。', '准备好所有的配菜大葱姜蒜芹菜', '平菇清洗干净，用手撕成块，不要撕的太细，因为一会儿会缩水。', '热锅倒入冷油等油辣以后转小火煎鱼块这个要慢慢加，一次放两三块鱼就行啦。翻个面就可以起锅', '这是炸好的一大盆鱼块。多余的油留锅里', '将就这个炸鱼的油把平菇倒入锅里翻炒一点也不浪费然后平菇控水捞出锅把锅洗干净', '再倒一点油，有个油辣以后，倒入所有的。配料炒', '然后中午炸好的鱼和断了生的平菇这会儿不要翻炒容易把鱼弄撒。', '熬的鱼头汤倒入锅里没有的话清水也可这个汤倒入鱼的1/2在会儿可以把鱼轻轻的翻面然后转小火慢慢烧', '鱼烧好以后呢？加入芹菜叶关火闷焖的时间越久越入味一道美味的太安鱼出锅啦！']

---

记录 6989:

title: 简单速成的酸菜鱼

image: 332254.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 酸菜鱼调料 粉丝 植物油 芝麻 红辣椒

taste: 酸辣

step: ['准备好食材，鱼清洗干净鱼骨切块，鱼肉切片，用道味源酸菜鱼淀粉，把鱼片腌制10分钟，把酸菜倒出来备用', '锅里放入花生油，放大葱爆香，放入酸菜煸炒，放入适量的水', '把鱼骨放入锅中小火慢炖一会，加入粉丝，在稍微炖一下，捞到大碗中，锅里流少许汤，把鱼片放入焖熟，倒入碗中', '把鱼片上面撒芝麻，小葱末，干红辣椒，锅里放花生油烧热，泼到葱末上面即可']

---

记录 6990:

title: 酸菜鱼

image: 331291.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 蛋清 淀粉 花椒 红椒 青椒 盐

taste: 微辣

step: ['鱼内障洗净、去掉鱼头、鱼尾。处理红薯淀粉备用（红薯淀粉一般散称，内有杂质。可以清水搅拌、静止、撇掉上层漂浮物）', '片鱼片（2刀，第一到片到鱼皮处，不要片断；第二到片断。这样的鱼片像蝴蝶状，更有美感，鱼片也不会太小）', '鱼片内添加盐适量、蛋清少许、淀粉适量（上述淀粉再添加少许水，搅拌、静置一会即可撇下混合状混合物，留下碗底的杂物即可）。抓握鱼片，使其与此些添加物融合，放置半个小时备用', '在油锅中放入鱼头、鱼尾、鱼骨等（除鱼片外），微煎一会，放入姜片、葱、酸菜，大火烧开，转小火炖上半小时，鱼汤成浓白色即可', '盛出鱼和酸菜，保留汤汁。大火，放入鱼片，烧开即可。', '将鱼片连同汤汁浇入盘中。起火将辣椒🌶️、青椒、花椒一同放入油中，红椒微微变色即可关火。待油稍微凉便可浇入鱼片碗中。']

---

记录 6991:

title: 泡椒凤爪

image: 366450.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡爪 泡椒 八角 花椒 料酒 葱 姜 盐 糖 白醋

taste: 微辣

step: ['鸡爪洗干净，把指甲剪掉', '把鸡爪及八角、花椒、葱、姜一并放进锅里煮，等水开后计时8-10分钟，捞出来过凉水，要彻底把它们凉透', '再把准备好的醋糖盐泡椒放进容器，放凉开水沫过鸡爪即可', '放进容器后，别着急吃，冷餐两天吃味道杠杠滴！']

---

记录 6992:

title: 油醪糟

image: 364169.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 醪糟 猪油 核桃仁 枸杞 红枣 红糖 黑芝麻 桔饼 花生仁 白糖

taste: 甜味

step: ['提前将原材料准备好叨叨叨：猪油建议自己熬，用料干净卫生；实在嫌麻烦就直接买熬好的猪油也可以；醪糟（也叫甜酒酿），选择米粒饱满硬度适中的即可，有些醪糟偏软，做出的油醪糟软烂不成型，不建议使用；辅料例如红枣、枸杞、核桃按照自己喜欢的口味搭配即可', '将猪板油切成小块，放入烧热的锅中小火熬叨叨叨：猪板油切的大小要适中，太大熬制的时间较长，太小容易发焦；刚开始用小火熬，待熬出油脂后即可转为中火将油全部熬出来', '将熟的黑芝麻放入料理机中搅碎叨叨叨：黑芝麻不建议搅太碎，放入嘴中能吃出芝麻的颗粒感，口感更好', '将红枣切成丁、核桃、花生稍微捣碎保持小颗粒、桔饼切碎待用叨叨叨：桔饼可以增加油醪糟的风味', '将熬好的油倒入锅中，先放入黑芝麻、核桃、花生碎炒香叨叨叨：因为黑芝麻、花生碎、核桃含有脂溶性维生素所以小火炒，让其和油充分混合渗透香味', '待炒出香味后再放入红枣、枸杞、桔饼翻炒；同时下入醪糟均匀翻炒', '醪糟含有水分和微量酒精，需要炒干多余的水分，待锅内表面油脂变澄清的时候说明水分已经蒸发叨叨叨：为了避免糊锅，铲子要从锅底部翻炒', '成品出炉，一碗泛着油香的油醪糟搞定']

---

记录 6993:

title: 米花糖

image: 363460.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 剩米饭 熟花生碎 熟黑芝麻 玉米淀粉 糖 麦芽糖 色拉油

taste: 甜味

step: ['剩米饭适量', '准备些熟花生碎和熟黑芝麻也可以加些瓜子仁核桃碎什么的（花生和芝麻都是前两天我炒好的花生炒好放在一个袋子里用擀面杖擀碎即可）', '剩米饭摊开晾一天', '晾好后加入适量玉米淀粉', '用手搓成一粒粒的米粒，（如果不放淀粉的就把剩米饭多晾两天晾干成一个个米粒的那种就好了）', '油烧至四五成热，丢几粒米立马能浮起来就好了', '把米粒都倒入，炸到米粒全部飘起来', '炸至金黄色捞出', '捞出放一个盆里', '倒入花生碎和黑芝麻拌匀', '加入适量的白糖和麦芽糖（白糖麦芽糖比例2:1）原料多就多倒些糖跟麦芽糖', '加入一些水刚开始开大火把糖都融化然后转小火慢慢熬', '熬制到糖为香油色差不多就好了', '判断糖熬没熬好很简单碗里放些凉水，用勺子舀点糖浆放在水里，等几秒钟拿起来尝一下糖是嘎嘣脆证明就熬好了', '把米花都倒进去快速翻炒均匀', '然后倒在一个抹过油的模具里压平', '少凉一会后就可以用刀切块了，也可以把米花糖倒出来切块', '成品图']

---

记录 6994:

title: 酸菜鱼

image: 360047.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 花椒 大蒜 生粉 香菜 鸡蛋 辣椒 姜 料酒 葱 小米椒

taste: 麻辣

step: ['酸菜葱姜辣椒切段大蒜切碎末', '淹鱼片先放入生粉搅拌均匀依次放入盐味精鸡精胡椒粉最后放料酒搅拌均匀腌制20分钟备用', '油锅加热放入姜辣椒大蒜末炒出香味加入酸菜翻炒加水', '烧开水加入鱼骨头煮5分钟左右放小米椒在煮5分钟', '烧水涮鱼片把淹好的鱼片放生粉搅拌均匀在加一个鸡蛋清搅拌均匀放置两分钟左右鱼片放在开水里煮15-20秒淹好的鱼片生粉一定要先放生粉搅拌均匀在放鸡蛋清，我这个时间没来得及生粉鸡蛋清一起放的，下开水就变成白汤放置两分钟下开水是清汤', '把烧好的酸菜装盆里加入涮好的鱼片放香菜撒点胡椒', '油锅加热放油烧热放入大蒜末辣椒胡椒翻炒出香味', '把炒好的辣椒油泼在鱼片上可以闻到麻辣味麻辣鲜香的酸菜鱼做好了']

---

记录 6995:

title: 重庆小面

image: 356141.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面条 小油菜 小香葱 香菜 酸豆角 榨菜丝 平菇 芝麻酱 花生碎 花椒粉 魔厨高汤粉 蒜 姜 味极鲜酱油 辣椒油 陈醋 鸡粉 胡椒粉 盐

taste: 麻辣

step: ['备些主料：辣椒油，面条，酸豆，榨菜丝，青菜，姜蒜水，芝麻酱.', '干辣椒适量', '香料：八角，桂皮，香叶，香果，草果，小茴香，山奈，白芷，白寇，草寇，肉蔻，砂仁各适量', '锅中放少许底油，放入干辣椒小火炒香倒碎或打碎', '干锅不放油小火炒香香料', '炒好的香料放入料理机打成粉', '辣椒粉里放入香料粉和白芝麻少许盐，糖，白酒。', '锅中做油放入些葱姜炸至金黄色捞出，然后升至油冒青烟', '分三次倒入辣椒面里边倒入边搅拌', '辣椒油就做好了放置一晚效果最佳，所以要提前做好', '碗汁：辣椒油2勺，芝麻酱2勺，味极鲜酱油2勺，陈醋2勺，姜蒜水2勺，魔厨高汤粉1小勺，鸡粉1勺，胡椒粉，香油，盐少许，花麻辣椒面1勺（花椒，麻椒，干辣椒混合后炒锅小火炒香擀碎即可）', '然后锅中烧开水放入面条煮熟捞入碗中在焯熟青菜', '锅中水烧开放入面条煮熟放入碗中焯熟青菜', '面条放入碗中后放入焯好的青菜加入汤水，放酸豆角榨菜丝，小香葱香菜叶沫和花生米碎即可，成品图', '成品图']

---

记录 6996:

title: 酸菜鱼

image: 352103.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鱼肉 酸菜 花椒粒 白胡椒粉 蛋清 葱 姜 蒜 干辣椒 盐 糖 生抽 料酒 生粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['成品图', '取一块处理好的鱼肉切成溥片', '将切好的鱼片用清水冲洗两三遍', '加入料酒、生抽、生粉、白胡椒粉、蛋清抓匀，再加入食用油反复抓匀静置20分钟', '酸菜切好', '葱姜蒜切碎、干辣椒切段', '锅烧热下油、将花椒粒炒香', '加入葱姜蒜、干辣椒炒香', '加入酸菜翻炒两三分钟左右、炒出酸菜的香味', '加入一碗水烧开', '烧开后加入腌好的鱼片不要翻动，煮三至五分钟', '加入葱花盛盘', '另起锅加入油烧热，放入干辣椒、白芝麻炒出香味', '将炒香的辣椒倒入鱼汤盘里', '成品图']

---

记录 6997:

title: 纸包鱼

image: 382720.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鱼 盐 香料 红油 干辣椒

taste: 麻香

step: ['将鱼清理干净，腌好盐。', '再准备好配料，再将鱼放入纸中包好', '平底盘里面放入油，将包好的鱼放入盘中，用中火焖20分钟就可以开吃了哦']

---

记录 6998:

title: 馋嘴耗儿鱼

image: 381415.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 耗儿鱼 青笋 料酒 豆瓣酱 干花椒 老姜 大蒜 小米辣 白糖 胡椒粉 淀粉 香菜 盐

taste: 麻辣

step: ['提前将原材料准备好叨叨叨：提前将耗儿鱼解冻，去除表面较厚的冰块', '将解冻后的耗儿鱼清洗干净，用料酒、盐码味去腥', '将青笋剥皮切成3-5厘米的长条，放入沸水锅中煮熟叨叨叨：垫底的菜没有固定的标准，黄瓜、土豆、藕片都可以哦', '将煮熟的笋条捞出沥干水，放入碗底作为垫菜', '将老姜、大蒜拍碎；小米辣切成辣椒圈；香菜切碎待用', '锅内倒油烧热，下老姜、大蒜、花椒粒爆香锅，然后下豆瓣酱炒出红油出香味', '待所有辅料炒出香味后，倒入适量清水，下耗儿鱼转小火烧', '放入胡椒粉、白糖调味，等到汤汁慢慢收紧时，用淀粉勾兑成水淀粉，勾少量薄芡叨叨叨：勾芡的目的是为了让汤汁浓稠一些，增加细腻的口感', '将煮熟的耗儿鱼起锅倒在笋条上', '锅内洗净擦干，倒适量油烧热，下干花椒炝香', '把炝香的花椒油快速淋在耗儿鱼上，撒上香菜碎即可']

---

记录 6999:

title: 重庆乡宴九大碗之一夹沙肉、甜烧白

image: 381363.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 五花肉 夹沙糕 糯米 酱油 料酒 菜籽油 白砂糖 橘红 冬瓜糖 枸杞 油汤 盐

taste: 甜香

step: ['糯米一斤，单独用来做夹沙肉垫底，可做四五份的量。(用不完，也可一部分做夹沙肉垫底，一部分用来单独做橘香糯米饭)。(一斤基本可做两碗橘香糯米饭，一碗夹沙肉垫底，根据扣碗不同，做的分数会增加，因为我基本用的是较大类型的扣碗)', '糯米淘洗一边', '滤干水分', '加两倍水浸泡半天', '待要用时，提前十分钟盛起滤干水分。', '与此同时，锅中加入水适量，蒸至蒸子上大气。', '铺入糯米，均匀戳上气孔，戳透至底，方便糯米均匀受热。', '盖上盖蒸半小时左右', '蒸制糯米同时，处理五花肉。准备五花肉大概9✕9✕5立方厘米左右的一块。(为了之后好切肉定大小，最好准备较方正的肉)', '煮锅中加入水适量，能没过五花肉即可。加入拍碎的老姜，大概半个大拇指体积量。八角两三瓣，沙香等体积，花椒十颗左右。', '待汤煮沸，加入五花肉。', '煮20分钟左右，捞起滤干水分。', '趁热，在表皮抹上半个大拇指体积量的盐。', '等2分钟左右，准备料酒，五厘米直径的小汤勺，半勺到一勺左右。抹匀周身。', '准备酱油，五厘米直径小汤勺一勺，抹匀周身，再将表皮面接触料汁，等5到10分钟左右。', '等待同时，锅中加入一两升菜籽油烧热至八成左右，冒泡微冒烟。', '准备好腌制好的五花肉。', '加入五花肉，先表皮朝下炸制三分钟左右，再翻一面，炸三分钟以上。', '炸至表皮金黄即可捞起，滤干油分。(只要火候合适，不糊，可适当炸久点，充分炸出脂肪中的饱和脂肪油分，蒸制好后，吃起来肥而不腻之感会更明显)', '之前煮肉的肉汤，煮沸。', '表皮朝下，煮制5分钟左右。', '翻一面，煮5分钟左右。达到效果，表皮和肥瘦肉，煮软易切即可。(炸制后较硬，切时肥瘦肉可能会出现易散开的情况，和不好掌控表皮切制厚度，所以要煮软一下，顺便脱去肉上多余油分。)', '捞起，滤干水分，放凉。', '切制，切的长度，根据夹沙糕(和云片糕只是用料上的区别，其他都相同的一种片糕)长度决定。第一刀切两毫米厚左右，切至表皮而不切断皮(记住第一刀不要切断皮)。', '第二刀，依然是切两毫米厚左右，切断皮。两刀一断，就是切成两块肥肉瓤在一块皮上的效果，这样才便于在肉中间夹东西。每片肥肉瓤两毫米左右，所以他们同在的一块肉皮合起来基本在四五毫米左右。(需一定刀工，最开始很多人切的不好，要么为薄切破肥肉瓤，要么为保不破，切的太厚。没关系，刀工多练即可达到快，稳，且薄)', '这是切好后，展示的一碗扣菜左右的量。', '夹沙糕(与云片糕相同的一种片糕)准备和肉皮片数相同的量，我展示的是12片。买的片糕是已加工成糕片的，只是连在一起，需要自己一片片撕开。', '片糕撕开后效果图，每份夹一片糕', '将糕片放于肉中', '夹上，这就是一片夹上后效果图。(我的部分肉都略小了点，最好基本保证每片糕都能夹于内部不露出，后期蒸时，糕化后才不会流出。)', '每块肉都夹上糕片后效果图', '准备合适大小扣碗一个', '皮朝碗底，瘦肉朝外上，在中间倾斜铺上一排大概8到10片夹沙肉左右，再在两边各铺上一片夹沙肉。(现在宴席一般都是10人左右一桌，所以夹沙肉或是咸烧白准备的量都是至少10片。)', '糯米蒸制时间到，尝试熟了即可。(不知如何判断熟了与否，可看我的菜谱，橘香糯米饭。)', '准备鸡肉汤，一升及其以上，多了可以直接食用。也可用之前煮肉的肉汤。只要不会味道突出，没有除肉以外杂味的汤，不会抢了主菜味道的油汤，都可。', '准备冬瓜糖五厘米左右长的四根，橘红用半个，枸杞十多二十颗。(这是两份夹沙肉垫底糯米饭，要用的配料的分量)(橘红，冬瓜糖要是自己那儿买不到，淘宝中有卖，但这种新鲜类橘红淘宝买时，地区筛选要限定为四川或重庆，因这种新鲜类橘红是川渝特产，和其他橘红不同。)', '冬瓜糖剁成一两毫米左右的细粒，半个橘红剁成一两毫米左右的细粒。', '枸杞，冬瓜糖粒，橘红粒放入盆中，加入白砂糖，五厘米直径小汤勺半勺到一勺左右，油汤加入十厘米直径汤勺，两勺左右，调匀至糖基本融化。', '糯米饭蒸好后，放容器中稍微拨散。', '取蒸制的一斤糯米饭一半左右于容器中，倒入调好的糖汤。', '搅拌匀，达到效果像较少水分的泡汤饭形态。效果没达到，就再加点油汤，不够甜，就加点白糖。', '准备拌好的糯米饭，一份夹沙肉扣菜，用二两左右糯米饭，就是刚才拌的量的一半左右，大概十厘米直径汤勺一勺多点。', '将拌好的糯米饭按需要的量，轻铺于夹沙肉上', '将其放于蒸锅上，蒸制两小时左右，这个要蒸久一点，必须蒸制除皮以外，肥肉瓤吃不出肥肉纤维感觉，基本可达到肥肉瓤和化掉的夹沙糕有入口即化之口感，这样才会达到肥而不腻，就像只是在吃油糖糕的馅一样。', '蒸制时间到，在碗上扣上合适大小的盘子。', '不要挤压，直接翻过来', '揭开扣碗，一盘香甜软糯，有入口即化，肥而不腻之感的夹沙肉就做好了']

---

记录 7000:

title: 重庆传统宴席扣菜——橘香糯米饭(我们重庆人叫酒米饭)

image: 381276.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 糯米 橘红 枸杞 冬瓜糖 白砂糖 纯肉汤

taste: 甜香

step: ['糯米8两到一斤左右，是做两份的量，根据所有扣碗大小不同，用量不同', '加适量水淘洗一次', '滤干水分', '加两倍左右体积的量的水，浸泡至少半天', '锅中加适量水，放入蒸子，蒸至上汽，就是盖边看到出大汽，有木蒸子更好，蒸出来更香，带有木香味。', '浸泡好的糯米，滤干水分', '放入蒸子中，轻铺平，均匀戳上气眼，戳透到底，为糯米能均匀受热气蒸制', '盖上盖，蒸半小时左右', '打开尝试，熟即可(判断熟与否，吃看其是否有硬米心，就是内部没熟透)', '冬瓜糖，长8到10厘米，食指大小的四五根左右；枸杞20颗左右；直径5到8厘米左右的橘红一个(橘红用口味和颜色都较新鲜，腌制脱水的)。这是配六两到一斤糯米所用的量，做两扣碗的量。', '冬瓜糖剁成一两毫米的粒。橘红上下对半分开，保留完整圆形，一半是做一份，也就是一扣碗的量，切半径长，一两毫米粗细的丝；也可把一半切一厘米弧长的扇形。', '纯鸡汤适量(一升以上，多了可食用鸡汤)。(没有，可以用纯肉汤或猪油与热水调和的油汤亦可。一般重庆宴席都会出口水鸡这道凉菜，煮鸡后的汤，即可拿来拌糯米饭，也可用来煨大小酥时做冒汤。)', '加入热鸡汤五六百毫升左右，加入切好的冬瓜糖，还有白糖小汤勺(5厘米左右口径)两勺左右，调匀一下', '蒸好的糯米饭，放入容器中，先稍微拨散', '倒入调好的冬瓜糖和白糖的汤水，拌匀', '调制成比很浓稠的粥略少的水分的状态。水分不够就再加鸡汤。甜味不够，就加白糖。(甜味比正常食用略淡些，因为蒸好后，还要在表面撒白糖，以用来满足不同甜度口味的人)', '准备二碗，或专用的扣碗。在碗底，橘红丝按圆形摆放，枸杞撒于橘红周围。(以前橘红不普及时，是用的红柑橘皮，就是陈皮的制作原料，或橘橙皮最外层黄色部分，切丝切沫都可。橘红就是用红柑橘，用白砂糖腌制，压制，脱水而成。我们重庆的我的家乡有卖，像这种用来做糯米饭的新鲜橘红，似乎听大人说是荣昌，荣隆特产。和其他地的橘红不同。淘宝中我查了没有这种新鲜橘红买。)', '或在碗底，橘红扇形按圆形摆放，枸杞撒于橘红周围。扇形更美观。但越细味道更均匀，更入味，所以也可切沫，每份橘红用量就可减半。', '加入拌好的糯米饭，轻铺平。记住，不能压。', '蒸锅上大汽时，加入糯米饭盖上盖蒸一小时以上。(如果是多桌宴席，我们是用专门蒸菜的大蒸笼)', '蒸制时间到，在扣碗上盖上盘子', '翻过来，放一分钟左右，方便糯米饭脱离扣碗，便于揭开。', '揭开扣碗', '撒上六个成人大拇指体积左右量的白糖，就可上桌。']

---

记录 7001:

title: 重庆口口香多味花生

image: 381055.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 花生粒 香叶 八角 茴香 丁香 干辣椒 辣椒面 花椒面 孜然粉 五香粉 白酒 盐 白糖 食用油

taste: 五香

step: ['准备花生粒', '冲洗后用清水浸泡', '花生冲洗后，用水浸泡半小时左右，能较轻松去皮的状态，所有花生粒去皮，花生粒分为两瓣，沥干水分', '准备香料，干辣椒切条', '锅里倒入较多的玉米油，油温两层放入花生粒', '放入八角，放入香叶，放入茴香丁香，耐心用小火油酥，煸炒，花生粒慢慢起色，起色后不停翻炒，注意不要糊了', '花生粒水分煸炒干，花生粒变得轻盈，沥干去油', '锅里无需放油，放入辣椒条小火煸炒后，再放入老姜末煸炒香', '此时小火，放入花生粒一起炒', '倒入白酒炒均匀', '放入辣椒面，', '放入五香粉', '放入花椒粉', '放入白糖', '放入调味盐', '放入花椒面', '反复耐心炒匀，香味早就弥漫开来，已经忍不住吃了好几颗了，此时的花生粒已经变得很轻盈', '放凉后放入密封的瓶子保存，随时取来吃，都是颗颗香颗颗化渣！拿出来招待客人，赞不绝口，都以为是在超市买的呢！']

---

记录 7002:

title: 重庆乡宴凉菜——口水鸡(又叫凉拌鸡)

image: 379836.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 土鸡 莴笋 老姜 沙香 八角 花椒 盐 蒜 酱油 醋 白砂糖 花椒粉 鸡精 味精 油辣子 香油 葱花 料酒

taste: 酸甜

step: ['锅中加入水适量，能基本没过鸡即可，加入八角一朵，等体积量的沙香(就是山奈，也叫沙姜)，花椒十多二十颗左右，老姜大拇指体积的量拍碎，煮沸，这是在吊汤，就是煮底汤味。待水煮沸，加入处理好的整鸡煮。煮十多分钟，翻面加入五十毫升左右的酒(白酒，黄酒，料酒，米酒皆可，白酒好些)，再煮十多分钟。根据鸡肉厚度与大小，适当调整煮制时间，有些鸡肉厚，总共要煮30多分钟。', '煮至筷子戳无血水，刚熟即可或程度过点，只要肉熟且未煮散，煮至程度是经验问题，多做自然就知道什么时候较合适。煮好关火，在汤中泡十分钟左右，拿起放凉。', '取了半只鸡，可切两到三盘', '大莴笋，长20厘米多的直径四厘米左右，一根。是做两三份底菜的量。(口水鸡的垫底菜，可根据喜好改为黄瓜，白萝卜，豆芽，大葱白，前两者用腌制，后两者用水煮熟)', '切一两毫米粗细，长5厘米左右的丝', '加比平时直接腌制吃时，一半到2／3左右量的盐，揉匀腌制，10分钟左右。之后滤掉腌制出的水分。', '鸡肉，切长六七厘米左右，宽一厘米左右的块。下刀要干脆果断，不要犹豫，否则肉切的不均匀易散，这是刀工问题，常练就行。', '准备二碗(一种扣碗)，鸡皮朝碗底，中间摆一排鸡块，十多块左右，左右各摆两块左右', '用手抓一小捉腌制好的莴笋丝铺在鸡肉上', '在碗上盖上大小合适的盘子', '翻过来', '揭开碗', '这是两份的展示图', '老姜长两厘米左右，直径1.5厘米左右的一块。蒜，与姜等体积左右的量。', '姜蒜绞或捣成姜蒜泥', '两三整根小葱，切成葱花', '用口径5厘米左右的小汤勺，酱油3勺左右，醋5勺左右，姜蒜泥，花椒粉1／5到1／4勺左右，油辣子半勺多，香油1／4到1／3左右，白砂糖一勺到一勺半左右，鸡精、味精各1／6勺左右，盐1／4勺左右，葱花放总量的1／3左右。调匀至糖基本融完，尝试味道，主要是盐味，甜味，酸味。达到效果是酸甜，甜味占主，酸味有，但不浓不明显，咸味有，但没压过酸甜味。味没达效果，后期一般只加糖和盐，其他成分量一般不变。', '调的料汁是两份口水鸡的量，一份口水鸡加四勺左右的料汁淋匀。剩下的葱花一份撒一半', '这是另外一份']

---

记录 7003:

title: 重庆口水鸡

image: 377113.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡腿 麻油 香油 蒜末 姜末 花生米 盐 糖 白寇 香叶 芝麻 辣椒面 大料 花椒 麻椒 生抽 葱末 料酒 花生米碎 鸡精 小红辣椒

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净，放入锅里加葱段，花椒，姜片，料酒煮熟，大约20分钟就能熟透', '煮熟的鸡腿放入凉水中冰十分钟使皮肉紧致，捞出后用刷子刷一层麻油和香油，晾着备用。', '碗里放姜末，蒜末，炸好的花生米碾碎，放盐，糖，鸡精，生抽做味水', '将煮鸡腿的汤撇开浮沫放一点在味水里备用', '用温水将花椒麻椒白寇大料香叶泡20分钟', '泡好的香料捞出晾干，加葱结，姜片用油炸', '捞出香料只要油，碗内放辣椒面芝麻和盐倒入炸香料的油，边倒边搅拌做成红油', '鸡腿肉去骨码入碗内，倒入味水，红油，撒上葱花和红辣椒圈就做好了', '香喷喷又麻又辣的口水鸡，可以当下酒菜喔！']

---

记录 7004:

title: 万州烤鱼

image: 376352.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 黄豆芽 香芹 花生 香菜 青蒜苗 豆瓣酱 菜籽油 猪油 八角 香叶 草果 生姜 泡椒 大葱 料酒 米酒汁 山奈 小茴香

taste: 麻辣

step: ['准备好原材料。', '草鱼清洗干净，头尾处各切一刀，将筋抽出来，两面各有一条，都抽出来。这筋抽掉后减少鱼的土腥味，用刀拍打鱼身，慢慢抽就能抽出一整条筋来。鱼肚里的黑膜也要去除干净。', '将鱼从鱼肚一面破开，让鱼可以如图平放，中间不切断哟，然后两面都打上花刀。花刀别打深了，不然烤的时候容易断开。', '在鱼身上均匀抹上少许盐、料酒，将葱姜挤出汁液滴在鱼身上，腌制一个小时。', '在鱼身上刷上一点油后放入铺好油纸或锡纸的烤盘里，放入预热的烤箱里，上下火，200度，烤半小时左右。烤的时间根据实际情况而定，将鱼烤熟，表皮烤得微微有点焦为止。如果用锡纸，一定要在锡纸上多刷油，用油纸也要刷一点点油，不然鱼会沾在上面。', '锅里加入适量菜籽油，烧到微微冒烟后凉一下，然后加入少许猪油，再下入葱姜和所有香料小火炸。正宗的万州烤鱼是将香料按照比例打成粉后直接加入熬制的底汤里的，叶子做简单版，直接将这些香料油炸，也能出香味，至于香料的比例在家做就不要太追求了，一样来一点就行，也不是一定非要这些香料齐全不可。', '等香料炸得有点糊后捞出所有香料不要，然后加入剁细的红油豆瓣酱，加入切成小段的剁椒和青花椒，翻炒出香味。然后加入一大勺米酒汁，米酒汁就是酒酿（也叫糯米酒或醪糟）里的汤汁，叶子公众号里有做法，米酒汁有很好的去腥提鲜作用，属于天然的健康美味调味料。泡椒比较咸，提前要用清水泡一泡，鲜的青花椒味道好，没有就用普通花椒代替。为了辣得更有层次，建议还加点切成段的二荆条辣椒，这个不强求，根据实际情况来。', '加入一碗高汤，叶子所谓的高汤不是饭店慢慢熬出的那种特制汤，就是家里煲鸡汤、骨头汤的这种汤，没有的话就用开水，小火熬煮几分钟。', '鱼烤熟后将鱼移出来，在烤盘里放入切好的香芹段、青蒜苗段和焯过水的黄豆芽，然后淋上部分做好的底汤。豆芽焯水的时候在滚烫的开水里直接过一下迅速捞出。', '将烤好的鱼放进烤盘里，然后将剩下的底汤淋入。汤汁尽量多一点，这样鱼入味更好一些。我的烤盘比较大，做的汤汁就有些不够。', '再放入烤箱，上下火，180度，继续烤十来分钟即可。', '撒上炸好的花生，加上香菜，香葱段，还可以撒点炒香的白芝麻。然后就美美开吃吧。']

---

记录 7005:

title: 酸菜鱼

image: 375852.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 酸菜料包 干辣椒 香葱 蒜末 鸡蛋清 盐 生抽 生姜 糖

taste: 酸辣

step: ['将买的鱼段清洗干净，准备食材', '把鱼切片', '切好后，加入生姜，料酒，腌鱼料包，蛋清，腌制一会', '家有小朋友，所以只用干辣椒提提香，不想太辣，把干辣椒放油锅爆香', '捞出备用', '倒入酸菜包炒2两分钟，放入调料酱包炒均', '倒入清水抹过酸菜，加入调味料包，加盐，(由于本身料和酸菜都有盐味，所以不需多放，)糖，生抽，', '把葱，蒜，干辣椒，都剁碎', '酸菜煮开先放带鱼骨的鱼肉，煮2分钟，', '然后放入鱼片', '盖锅盖煮至鱼片断生即可，不要时间太长，不然鱼片都烂了', '出锅洒上葱蒜辣椒，', '浇上一股热腾腾的油，四溢飘香，下饭！']

---

记录 7006:

title: 麻辣水煮鱼

image: 374330.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 鱼佐料 白菜 豆皮 金针菇 葱 香菜 辣椒面 料酒 淀粉 泡椒 泡萝卜 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['材料组。腌鱼:草鱼切片，用盐措揉一会，码5分钟，然后把鱼清洗干净。以上步骤在重复一次。在鱼里放入料酒，淀粉，姜片。码上备用。（用盐码鱼是为了让鱼更嫩）', '锅内放油，烧到9成热。放入鱼作料炒香', '放入泡椒，姜蒜，泡萝卜，继续炒香', '加入开水，煮开。放入配菜煮熟捞出放盆底', '再次烧开，小火放鱼。（鱼要用筷子一片一片下，不要把淀粉水放入锅中，容易黏锅，煮鱼用小火丁形，在用大火煮熟）', '盛出鱼，在鱼上放上干辣椒，花椒，芝麻。锅内在放油，烧到9层热，淋到鱼上', '撒上香菜和葱。完成']

---

记录 7007:

title: 重庆万州烤鱼

image: 373759.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 小芹菜段 菜籽油 熟猪油 葱段 姜片 盐 味精 鲜汤 料酒 其他辅料

taste: 微辣

step: ['腌料（盐5克，味精8克，自制香料粉10克，料酒100克，姜片、葱段各20克）A料（姜米、蒜米、胡椒粉、花椒油各3克，自制香料粉、泡辣椒、豆豉各10克，郫县豆瓣酱12克，辣椒面30克，花椒8克）自制香料粉调制工艺：按照八角、小茴香各20克，山奈、孜然、良姜各30克，香叶10克，草果40克的比例混合后打成粉。', '把草鱼宰杀洗净，从肚子上开刀，将鱼身片开（鱼身连而不断），码上腌料，腌渍约1个小时。', '炒锅洗净，置于中火上，下入菜子油，小火炼至表面无泡沫，离火放凉。', '将装菜子油的锅重新置于火上，小火加热至五成热，下入熟猪油，待猪油完全熬化，下入葱段和姜片，小火炸至出香，捞出葱、姜不用，依次下入A料，小火炒至出香，改大火，烹入料酒，炒至香气浓郁时即成底料。', '将腌好的鱼用不锈钢夹子夹好，放在木炭烤炉上，小火加热20分钟左右，至草鱼肉质变得酥脆，取出放入不锈钢烤盘内。', '锅上火，放入底料，小火煸炒1分钟，下入鲜汤，中火熬制3分钟，用盐、味精调味，出锅浇在鱼身上，撒芹菜段，上桌后加热即可食用。']

---

记录 7008:

title: 重庆辣子鸡（纯鸡翅版）

image: 373187.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡翅中 干辣椒 花椒 大蒜头 姜 料酒 酱油 醋 鸡精 盐 白砂糖 辣椒面

taste: 麻辣

step: ['准备炒辣子鸡的香料，干辣椒切段，大蒜头整个，姜切片，花椒适量。', '鸡翅中洗净备用。', '分三段切成小块。再次洗去血水跟骨碎。', '腌锅中加入一勺盐（盐可以多加，入味后炸出来更香），一勺糖，适量料酒，酱油和醋。', '加入姜蒜去腥，搅拌均匀方便入味，腌制半小时。', '锅中热油至6成熟，放入腌制好的鸡肉小火慢炸至两面金黄干焦。', '炸完差不多是这样的时候就可以了，很香的哦。鸡块控油备用。', '锅中热油，先倒入姜片和大蒜头煸香。', '倒入干辣椒和花椒煸炒。', '倒入炸好的鸡块翻炒，加入少许盐，白糖，鸡精和辣椒面进行调味，快速翻炒后出盘。', '麻辣鲜香的重庆辣子鸡就做好了。趁热吃，超级下饭！']

---

记录 7009:

title: 重庆美食——红豆腐

image: 372834.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 老豆腐 干辣椒粉 花椒粉 腌制盐 白酒

taste: 麻辣

step: ['豆腐切4✕3✕2厘米边长左右的块，用簸箕，或透气的胶框等做装盛容器，底部铺上稀疏稻草杆，放上豆腐，间隔一两厘米左右摆放。再在豆腐表面稀疏盖上稻草杆。放置在阴暗微通风处，自然发酵。', '发酵半月左右，取出，揭开表面稻草杆，边取出豆腐，边裹料。', '取出的豆腐，放入白酒中滚上一圈，杀菌和使白毛塌下。将准备好的辣椒粉，花椒粉，盐，全倒一起拌匀。', '在白酒中裹上一圈后的豆腐，放入调料中，用筷子拨动使其周围完全裹上调料。', '裹上调料的红豆腐，放入陶瓷罐中，盖上盖，水隔密封再发酵一周。', '用时取出食用即可']

---

记录 7010:

title: 重庆乡宴江湖菜——蚂蚁上树(又名肉末粉条)

image: 372832.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 红薯粉条 姜 蒜 花椒 豆瓣酱 猪瘦肉 酱油 料酒 盐 鸡精 泡椒 小葱

taste: 原味

step: ['粉条适量，炒足足一盘的量(20厘米直径的盘)，处理成20厘米左右长度', '沸水泡发，泡一分钟左右软后，有筷子拨散，继续泡，不然会黏在一起。', '泡发至体积两到三倍，滤水溧干。', '泡粉同时，准备猪瘦肉大概4✕4✕5厘米左右体积的量的猪瘦肉，切肉末。姜蒜适量', '姜蒜拍碎切粒', '小葱一根', '切葱花', '小红泡椒四五个', '切一厘米的段', '油适量，能没过肉末即可', '热锅热油，加入姜蒜花椒，泡椒，豆瓣酱矿泉水瓶盖2到3盖左右，煸炒出味。', '加入肉末，料酒一盖半，酱油一盖半左右', '炒散肉末', '加入粉条翻炒', '两分钟左右，加入盐，一盖左右翻炒一分钟', '鸡精(或适量高汤)适量翻炒匀提鲜', '关火，加入一半小葱，余温翻炒出味', '装盘，撒上剩下的一半小葱']

---

记录 7011:

title: 〔冬日暖汤〕大酥汤(重庆乡宴九大碗蒸菜之酥肉汤)

image: 394957.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 五花肉 黄豌豆 红薯淀粉 酱油 花椒粉 鸡蛋 菜籽油 小葱 老姜 盐

taste: 其他

step: ['瘦肉半斤，差不多3x4x10厘米边长，大小。(选用肩胛肉，梅花肉，或是去掉最肥部分过后的五花肉较为合适，因其肥瘦适宜，不柴不腻。不喜肥肉者，选精瘦肉即可)', '酱油差不多大拇指大小量，盐1/4小拇指大小量，花椒粉1/4小拇指大小量，揉匀腌制5分钟左右，再揉匀，等待5分钟左右', '腌制肉同时，调挂浆。鸡蛋一个，逐步加入红薯淀粉，搅匀', '调制挂手上会慢慢流动滴下，但却基本滴不下来的状态即可（类似做蛋糕打的鸡蛋清温性发泡状态)', '从腌制汁水中捞起肉，放入浆中周身均匀裹上浆', '1.菜籽油1.5升左右，大火烧热，滴入一滴浆会迅速冒泡浮起即可（差不多7层热）', '1.肉从浆中捞起，旋转一圈，让浆均匀贴附表面。2.肉先放入油中，小火炸三四分钟左右，捞起3.中火油加热一分钟左右，加入炸好的肉复炸一两分钟，使表面裹的浆面衣变脆，用勺敲可听脆响', '炸好后，捞起滤油放凉', '肉放至不烫手，将肉切三毫米到半厘米左右厚度即可', '盆中加入1/2体积左右黄豌豆，撒上1/4小拇指量的老姜切的粒和10颗左右花椒。（重庆一些菜市场或超市可买到耙豌豆，即为煮软的豌豆）', '均匀铺上一层肉', '放已上汽的蒸锅。蒸1小时以上（一半重庆乡宴用蒸笼蒸加焖将近两小时，因为需要候菜，蒸的久，酥肉会更疏散可口）', '蒸好后。撒上五厘米直径汤勺1/4勺小葱花', '在蒸肉起锅前，提前备好热的汤，可以是纯鸡汤或切的酥肉留下的边角料煮的汤，盐味要比直接食用咸些，因蒸的肉和豌豆也需盐味', '将蒸好的肉冒上淋上肉汤即可上桌(冒汤，即为将热汤淋在蒸好的肉上，冒过菜表面即可，所以这也是清冒菜的系列之一)']

---

记录 7012:

title: 开州椒麻牛肉（香蕉牛肉）

image: 388110.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 牛腱子 花椒 辣椒 姜丝 盐 糖 醋 鸡精

taste: 麻辣

step: ['挑选新鲜的牛腱子肉。', '分块出水，去血水。', '捞出凉凉。', '切成3mm左右的薄片。', '油锅稍微过油收紧一下。增加口感。', '爆香姜丝后下辣椒花椒。', '喜欢吃辣的多下点辣椒。', '喜欢吃麻的多下点麻椒。', '倒入牛肉和水调料。水量淹没牛肉。小火闷。直到没有水。', '炒出来基本上是这样的就行了。']

---

记录 7013:

title: 麻辣水煮鱼

image: 387760.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 花莲鱼 老豆腐 青笋 豆芽 老姜 大蒜 豆瓣酱 火锅底料 大葱 泡椒 泡萝卜 泡姜 料酒 干花椒粒 淀粉 鸡蛋 胡椒粉 生花生米 辣椒粉 盐

taste: 麻辣

step: ['提前将原材料准备好叨叨叨：水煮鱼一般用花鲢或者白鲢来做，大概3斤左右就可以了。', '将鱼处理干净，鱼头、鱼骨、鱼片切好，先用清水清洗干净血污和黏液，再放在流水下冲洗5分钟，直至水干净透彻为止叨叨叨：血污和黏液会影响鱼的味道，所以一定要清洗干净。', '将准备好的青笋切成长4厘米宽1厘米的条；豆腐切成三角块；泡萝卜切成丁；泡姜、老姜和泡椒切碎；大蒜拍碎待用。', '将清洗干净的鱼用料酒、葱段、姜片和清水腌制去腥叨叨叨：清水刚好淹没鱼片即可，这样去腥也不错哦。', '将清洗干净的鱼用料酒、葱段、姜片和清水腌制去腥叨叨叨：清水刚好淹没鱼片即可，这样去腥也不错哦。', '炒香后倒入适量清水，加鱼头下入锅中吊汤叨叨叨：鱼头吊汤慢慢熬煮出来的味儿才鲜美。', '将清洗干净后的鱼片加蛋清、胡椒粉、淀粉、盐码味上浆叨叨叨：将鱼装进大盆里，用一上一下，一前一后抖动的方式，通过撞击将蛋清打发，和淀粉均匀的裹在鱼的表面', '鱼头汤烧开后，放入豆腐慢慢煮入味', '腌制好的鱼片表面有一层薄薄的淀粉，这样口感才会更嫩', '另起一口锅倒入清水烧开，将青笋沸水下锅煮熟叨叨叨：所以焯水的菜沸水下锅，分别焯熟，以免串味儿', '待豆腐煮入味后，下鱼骨煮熟', '待鱼骨煮熟后，最后将鱼片下入锅中煮熟叨叨叨：做水煮鱼时，按照鱼的不同部位将鱼头、鱼骨和鱼片分别下锅，这样才能保证肉质成熟口感不老；鱼片下入锅中后不要着急马上搅拌，煮一会待鱼片定型后再用筷子滑散，避免淀粉掉入汤中糊汤', '将煮熟的豆芽和青笋放入碗内垫底叨叨叨：垫底的菜没有固定的标准，按照自己喜欢的口感来选择', '将煮熟的鱼倒入碗内，表面撒上辣椒粉待淋油', '锅内倒油冷油下花生米炒熟，最后将花生米和油一起淋在辣椒面上，只听见吱吱的声音，一盆麻辣咸香的水煮鱼片就做好']

---

记录 7014:

title: 水煮毛血旺

image: 409492.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 毛血旺 毛肚 土豆 黄瓜 大葱 姜 香叶 重庆火锅底料 干辣椒 干花椒 泡椒 盐

taste: 麻辣

step: ['把辅料准备好。', '主料也准备好。', '先放油，再放姜大葱香叶爆香，然后放底料炒香。', '炒香之后加水，并加两勺盐。', '等汤沸腾之后依次放入土豆，毛血旺，黄瓜，毛肚。', '煮好之后用盆盛起来，再锅中放油烧热之后，放干辣椒干花椒爆香，最后淋在上面，就大功告成啦！']

---

记录 7015:

title: 重庆凉面

image: 408981.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 碱面 豆芽 黄瓜丝 酱油 白醋 白糖 辣椒油 盐 凉开水 鸡精 味精 姜末 葱花 蒜蓉

taste: 中辣

step: ['将黄瓜切丝备用。', '绿豆芽汆水备用。', '面条我选用的是早餐面（碱面）。', '开水下面，煮至八成熟，迅速捞起。', '用电风扇直吹面条，不断倒入色拉油，不断用筷子挑起面条，使其快速降温的同时，让色拉油与面条拌匀。', '半碗凉开水，加入白糖、白醋、鸡精、味精、半匙盐。', '在味水里面再分别加入酱油、辣椒油、蒜蓉、葱花、姜末。', '将凉面、黄瓜丝、豆芽、味水拌在一起，这道开味又好吃的凉面就做好了。']

---

记录 7016:

title: 鱼香肉丝

image: 400952.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪里脊肉 川味泡姜泡辣椒 蒜米 白砂糖 保宁醋 鲜味酱油 大葱粒 红花椒 红薯粉 淀粉 鲜汤

taste: 酸甜

step: ['所有配料，佐料碗是用糖，醋，酱油，鲜汤，淀粉调制而成。', '将猪肉切成5毫米左右细丝，加盐，红薯粉，水拌均匀，要刚好红薯粉贴上去成糊状，不能加太多水。', '拌好肉丝后加2勺食用油搅拌，其目的是为了让肉丝更顺滑。', '油锅烧至6成下肉丝快速滑炒，变色即可沥出来待用。', '过油后肉丝效果图。', '锅中油温8成后下红花椒，蒜米炒香。', '倒入川味泡姜泡辣椒粒，炒出香味。', '倒入之前炒好的肉丝，大葱粒。', '倒入佐料碗里的佐料快速翻炒10秒左右即可。', '收汁后起锅装盘。', '成菜。']

---

记录 7017:

title: 重庆凉面

image: 400177.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 水面 酱油 醋 姜 蒜 芝麻油 盐 蚝油 白糖 花椒油 葱 豆芽 油酥花生米

taste: 麻辣

step: ['在菜市场买一斤水面。不能用家里普通的挂面。不知道怎么形容，四川重庆人都懂得：）', '锅置旺火上，水开后下面条。', '面条煮熟，不要太软，约四五分钟就可以了。将面条捞出放筲箕里沥干水分，用电风扇吹凉，期间要用筷子不断地捞起吹，确保面条相互分离，不要粘在一起。', '倒入芝麻油，拌匀。', '凉面就做好了。', '盖上干净的毛巾，以免面条变干，影响口感。', '将豆芽下锅煮熟。', '捞起，冲凉，浸泡在纯净水中待用。', '准备姜、蒜。切片，剁碎。', '用料理棒将姜蒜搅打成泥，加入开水，能闻到香味了。', '在姜蒜水中加入酱油、醋、花椒油、蚝油、白糖、盐、芝麻油、辣椒油。图中黄色的瓶盖是花椒油，自制的，特别香。', '调料就做好了。我家小朋友不吃辣椒。所以调料里就暂未加入辣椒，等开吃的时候自行加入就可以了。', '在碗里装上凉面、豆芽、加入调料、葱花、油酥花生米，一碗色香味俱全的凉面就登场了。如果再加入一些榨菜颗颗就更好了。今天家里没有，就将就吧。', '拌匀，开吃：）']

---

记录 7018:

title: 璧山来凤鱼

image: 398722.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲶鱼 食用油 郫县豆瓣 川味泡姜泡椒 青花椒 干辣椒节 保宁醋 白砂糖 辣椒面 大葱段 胡椒粉 味精 红薯粉 啤酒 豆豉

taste: 麻辣

step: ['鲶鱼切片，用料酒，盐，老姜，大葱，码十分钟去腥，然后去掉水和杂质，放胡椒粉，红薯粉拌匀备用。', '炒锅中放入食用油，加热到7成油温放入青花椒，干辣椒节炒出香味。', '依次放入蒜粒，川味泡姜泡椒，郫县豆瓣，豆豉，白砂糖，炒香。', '放入啤酒，鲜汤，辣椒面，醋，把底汤料热滚。', '依次放入鱼头，鱼尾，鱼骨，每次放入一样东西都要等水沸腾后在下第二样东西，最后放入鱼片，大葱节后在锅中用炒勺轻推收汁，1分钟后倒入适量芡汁，起锅装盘。', '装盘后可适当撒点花椒面，味精，葱花，大功告成。']

---

记录 7019:

title: 辣子肥肠

image: 425990.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 卤肥肠 油 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 八角 山奈 盐 老抽 水

taste: 麻辣

step: ['卤肥肠切片，先用水煮一下。', '煮好后捞起来。', '葱姜蒜切成小粒。', '锅里加油烧热。', '把煮好的卤肥肠煸炒一下。', '炒一会先起锅。', '锅洗干净，另外再加油烧热。', '油热后下入葱姜蒜炝锅。', '加入一点点盐调味。', '下花椒粒炸香。', '下干辣椒翻炒。', '下肥肠翻炒，炒到和调料混匀。', '加入山奈和八角。', '加水焖一会。', '水快干时加一点老抽上色。', '水炒干后起锅即可。']

---

记录 7020:

title: 重庆椒麻鱼

image: 423581.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 干辣椒 干花椒 姜丝 菜籽油 生抽 陈醋 白糖 老抽 料酒 味精 鸡精 香油

taste: 麻辣

step: ['草鱼切块，汆水备用。', '辣椒切段，老姜切丝和花椒备用。', '热锅冷油，油温八成倒入鱼块，中火炸干水分。', '待皮酥肉黄捞出备用。', '锅中留两勺油，倒入干辣椒、干花椒小火炒香。', '再将炸好的鱼倒入锅中，加入料酒、生抽、陈醋、白糖中火翻炒两分钟。', '再加入一碗水，加老姜丝小火煮入味。（小火约10分钟）', '大火收汁，关火加入味精、鸡精调味即可装盘。']

---

记录 7021:

title: 水煮鱼片

image: 418632.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 娃娃菜 年糕 葱 姜 蒜 水煮鱼调味料 花椒油 蛋清 生粉 鸡精

taste: 微辣

step: ['草鱼洗干净，对半剖开，去掉鱼骨，鱼肉切成鱼片；', '鱼片用生粉和蛋清腌制半小时，配菜全部准备好；', '水烧开，先将年糕放进去煮一分钟，然后放入白菜烫熟；', '捞出，铺在碗底；', '油锅烧热，下鱼头，鱼骨煎香；', '加入姜蒜，适量的开水，鱼汤很快可以煮出奶白色；', '加入三大勺的水煮肉片调味料，再加少许鸡精；', '将煮好的鱼骨倒入装了娃娃菜的碗中；', '烧开一锅干净的水，将鱼片烫熟捞出；', '铺在鱼汤中，撒小葱装饰提味即可；', '成品。', '成品。']

---

记录 7022:

title: 毛血旺

image: 416618.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸭血 红肠 牛肚 黄豆芽 火锅底料 葱 姜 香叶 八角 花椒 郫县豆瓣酱 糖 盐 生抽

taste: 麻辣

step: ['准备的原料。', '鸭血，红肠，牛肚切片。', '黄豆芽去根，开水中加点盐加入豆芽烫熟捞出。', '鸭血汆烫几十秒过凉水待用。', '热锅凉油，加入辅料小火炒出香味。', '加清水，一点糖，生抽烧开。', '捞出里面所有的食材。', '再将鸭血，牛肚，红肠加入烧开。', '烫好的豆芽铺在碗底。', '再将煮好的鸭血类盛碗中，加点葱花，蒜末淋热油就可以。']

---

记录 7023:

title: 简美食～酸菜鱼

image: 413233.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 板豆腐 广乐酸菜鱼佐料 精炼油 猪油 泡大红椒 泡红小米辣 泡绿野山椒 料酒 泡姜 白芝麻 花椒面

taste: 酸辣

step: ['选鲜活草鱼一条，两人一公斤左右，一顿吃完，让卖鱼的剔成鱼片(能省力一定要省，才能更好地享受做菜的乐趣)，拿回家再用清水洗一遍，加料酒和盐腌个半小时。', '板豆腐切小块，泡椒切段，泡姜切片、小米椒一切为二备用。', '炒锅入油烧热，入酸菜料、泡椒和泡姜翻炒出香味，加足量水(要能淹过所有鱼和豆腐)。', '趁水冷先将鱼头、鱼骨和豆腐下入，加适量猪油，煮沸后煮五分钟，再把鱼片下入，煮三分钟，尝尝盐味，不够就加点，起锅盛入容器中。', '洒适量花椒面和白芝麻，炝油(炒锅洗净烧干，入适量食用油烧至冒烟，马上浇在菜上)，听到“次啦啦”一阵很爽的声音就成了，抬上桌，开始享受这酸爽的美味吧。']

---

记录 7024:

title: 重庆小面

image: 438152.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 小面 牛肉调料包 菠菜 食盐

taste: 超辣

step: ['小面。', '锅烧热水，水开下面。', '划散。', '煮2开，快出锅的时候，放几块烧肉。', '煮好的面。', '调料包。', '取出来。', '颜色很美腻哦。', '大开锅即可。', '捞出装盘，倒上点煮面条的汤，有高汤类更好。', '洗好的菠菜放锅里。', '煮开即可捞出。', '成品。']

---

记录 7025:

title: 鸡公煲

image: 432366.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡翅 洋葱 青椒 芹菜 胡萝卜 鸡公煲调料 清水 葱 姜 蒜 食用油 香菜 白糖 料酒

taste: 中辣

step: ['鸡公煲调料加清水，按照1：1的量调匀，再把鸡翅放进去，并用手不断的按摩，使鸡翅更好的入味，然后腌制1小时以上，如果有时间，可以放入冰箱冷藏腌制一晚上，会更入味。', '胡萝卜清洗干净，先对半切，再切成片。', '洋葱洗净切丝，丝不要切得太细，稍粗一点，这样不会煮好了就找不到了。', '青椒洗净切块。', '土豆去皮，切成滚刀块，然后泡在清水里。', '芹菜清洗干净，切成段。', '炒锅里放入适量的食用油，把土豆块从水里捞出来，油热后把土豆块放入锅里煎至金黄，接着把胡萝卜片放入其中一起翻炒几下，盛出来备用，因为胡萝卜过油炒后里面的营养元素才容易被人体所吸收。', '另起锅，锅里放入适量的食用油，油热后把大蒜、大葱和姜片一起放进去爆香，再把鸡翅放入锅里慢慢煎一下，加少许料酒去腥再翻炒，鸡翅翻炒出香味后，把土豆和胡萝卜一起放进去炒均匀，再加入清水，清水的量为没过鸡翅。', '接着放入适量的糖提鲜增味，烧开锅后转中小火慢慢炖大约15分钟就可以了。', '烧开后，把配菜芹菜，洋葱和辣椒一起放进去，翻炒均匀。', '大火收汁，至汤汁浓稠后关火，再撒上香菜出锅。']

---

记录 7026:

title: 重庆辣子鸡

image: 432254.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 仔鸡 干辣子 花椒 料酒 葱 姜 蒜 老抽 生抽 糖 盐 味精

taste: 麻辣

step: ['半只鸡洗净。', '将鸡控净水分，剁成两厘米见方的块。准备葱、姜、蒜末。', '放料酒、生抽、老抽、盐搅拌腌制10分钟。', '坐锅入油，烧至七、八成热下鸡块中火炸制。', '炸至鸡块刚熟，呈金黄色时捞出。', '另起一锅坐火上，烧热后放入干辣子、花椒粒，用小火煸出香味。再放葱、姜、蒜末。', '下入炸好的鸡块中小火炒匀。', '放糖、盐继续炒匀。', '放味精，颠翻出锅。']

---

记录 7027:

title: 重庆磁器口鸡杂

image: 468662.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 土豆 魔芋 酸萝卜 鸡肝 鸡胗 辣椒 花椒

taste: 酸辣

step: ['鸡肝焯水。', '鸡胗片开。', '酸萝卜和泡辣椒。', '土豆和魔芋切条。', '鸡胗过水。', '油锅放入干辣椒，花椒，煸香后捞出辣椒，放入郫县豆瓣炒出红油，再把鸡肝和鸡胗倒里翻炒。', '放入泡辣椒和泡姜。', '泡萝卜切的有点大了，大家可以切小一些。', '根据自己的口味放了些口蘑。', '翻炒差不多了加半罐啤酒煮他。', '炸好的土豆条铺锅底。', '鸡杂收汁以后放锅里，就可以先吃了~吃差不多了添汤涮菜啊，土豆条啊，肉啊都可以的~', '最好先过下水在涮，这样汤不会浑浊。', '鸭肠也是先过了下水。']

---

记录 7028:

title: 平底锅版重庆烤苕皮

image: 468660.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 苕皮 重庆泡萝卜 香葱 盐 孜然粉 五香粉 辣椒油

taste: 酸辣

step: ['酸萝卜切丁。', '香葱切碎。', '平底锅倒油烧热放入苕皮煎制两面起泡。', '这个火有点大了，要休息控制火候哦。撒上调料，辣椒油刷匀。', '最后撒适量酸萝卜，葱花，卷完了穿起来就可以咯~', '最后的成品啦。']

---

记录 7029:

title: 冬季美食，重庆麻辣烫乌冬

image: 504079.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 乌冬面 白菜 香肠 肉丸 海带 豆腐 猪肝

taste: 其他

step: ['准备好自己喜欢的食材。', '热锅放油然后放姜片蒜粒火锅底料一块，一勺豆瓣酱加水。', '煮开放白菜。', '捞出垫底。', '下香肠还有丸子。', '捞出下乌冬面豆腐海带。', '煮熟捞出全部。', '放入葱。', '热油爆辣椒花椒香叶八角。', '淋上。', '😜。']

---

记录 7030:

title: 重庆小面 之 豌杂面

image: 498456.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 细挂面 蔬菜 猪肉馅 豌豆 麦酱 姜片 老抽 鸡精 辣椒油 花椒面 花椒油 香醋 麻油 葱花 食用碱 味精

taste: 原味

step: ['豌豆洗净。', '取5克食用碱。', '豌豆放入锅中，加水，放入食用碱煮。这个做法是为了去除部分豌豆皮，增加豌豆的口感，也可以不去皮。', '水开后煮两分钟关火。', '冲洗干净，沥水。', '这样处理过的豌豆皮用手指一搓就掉了。', '用水冲洗掉豌豆皮，用清水把豌豆泡一晚。', '第二天用猪油炒炒，放淹过豌豆两公分的水、姜片、盐、少许鸡精，大火烧开后，转中火炖15分钟，关火，阀门落下后，视水分情况开火收。这一步用大骨头炖也可以。', '猪肉馅和点食用油调散，锅中放入适量花生油或菜籽油，四五成热时倒入肉馅，翻炒变色后，加入姜片翻炒至吐油，然后加入麦酱或甜面酱，喜欢有点辣味的可以加入一点点郫县豆瓣，超出吐油飘香就可以。', '将超炒好的杂酱盛出备用。', '锅洗净加入适量清水烧开。', '面碗里打好佐料:半匙酱油、少许醋、辣椒油、花椒面、花椒油、少许麻油(香油)、鸡精味精、葱花。碗底放入少量水。还可以放点葱蒜汁、猪油、芝麻酱或花生酱提香，这几样我在懒的时候都会省略了。', '水开后放入挂面和青菜煮熟，重庆的面馆一般用新鲜的细水面，可以顺便煮个鸡蛋，绿叶蔬菜随便放，菠菜，藤藤菜，油麦菜都可以。', '面条煮好以后，挑入碗中，再放上豌豆和杂酱，和匀即可食用。', '成品，香气扑鼻，好吃得舌头都要吞掉的。', '成品。']

---

记录 7031:

title: 重庆红烧鹅

image: 498304.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鹅 姜片 大蒜 郫县豆瓣 干海椒 干花椒 大葱 料酒 白酒 白糖 鸡精 味精 菜籽油 猪油 生抽 老抽 小葱

taste: 中辣

step: ['大鹅切块放入锅中煮开，除去血水。', '沥干备用。', '准备好姜片和大蒜粒。', '菜籽油和猪油烧制油温8成，加入干花椒、干海椒炒香，再加入郫县豆瓣、姜片、大蒜粒翻炒。', '倒入鹅肉，加生抽、白酒和白糖炒2分钟。', '加入料酒、大葱和适量的水，加入老抽调色，用高压锅加压煮15分钟。', '起锅装盘，撒上葱花。']

---

记录 7032:

title: 重庆口水鸡

image: 515602.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡腿肉 黄瓜 姜末 油辣椒 白芝麻 酱油 白糖 油 葱

taste: 原味

step: ['煮10分钟后关火焖10分钟。', '冷水里加入冰块浸泡一会儿。', '切好摆盘。', '调酱汁。', '加入少许白糖和生抽和少许油，我放的菜油。', '拌均匀淋上。', '可以啦。']

---

记录 7033:

title: 重庆甜水面

image: 514746.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 卤肉方便面 生抽 蚝油 醋 麻油 薯片 甜面酱 白糖

taste: 咸甜

step: ['材料品牌如图。', '36克蚝油。', '3克酱油。', '7克醋。', '2滴生抽。', '50毫升水。', '水开后煮面。', '加少许白糖。', '放薯片，麻油，不含碗总共130克。', '煮好的面过凉水，会更好吃。', '放调料，有矿的可以配上一杯82年的芬达。']

---

记录 7034:

title: 重庆杂酱米线

image: 513631.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 米线 油麦菜 杂酱 小葱 油辣子 生抽 盐 鸡精 花椒粉 老姜 蒜 醋 肉汤 清油 猪油 大葱 山奈 八角 花椒

taste: 麻辣

step: ['30厘米长一颗。', '1/3大拇指大小量的老姜一块，1/2大拇指大小量的蒜一块。', '葱切三毫米长段葱花。', '姜蒜剁成泥，或可用搅蒜器，再加五厘米直径汤勺一勺开水泡十分钟成姜蒜水。', '20厘米左右直径碗，1/3大拇指大小量花椒粉和鸡精，五厘米直径汤勺一勺生抽，1/4醋，油辣子油一勺，辣子半勺，清油(温馨小提示会说明何为清油)一勺，猪油1/4勺，1/4个小拇指量盐。', '熬好的纯肉汤（用的鸡汤，可参考我菜谱鲜鸡汤和烫饭中鸡汤做法，怕麻烦可用面汤代替）。', '1/3到1/2碗汤。', '大拇指大小老姜勺，厚一毫米左右的，两三片，五厘米长大葱段，五六个。', '两升水，加入大葱，老姜等，花椒十颗左右，煮沸。', '沸水加入五厘米长油麦菜段，六七个，煮半分钟到一分左右，铺入碗底。', '用常温水或冷水泡软的米线（粉丝），十厘米直径饭碗两碗左右，放入沸水中煮一两分钟，铺在油麦菜上。', '加入五厘米直径汤勺两勺左右杂酱(可参考我菜谱的杂酱做法，怕麻烦可超市买只是味道一般不正宗，或是不放，放其他喜欢的浇头都行)。', '葱花一勺即可。']

---

记录 7035:

title: 重庆凉面

image: 509766.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面条 黄瓜 红辣椒 油辣椒 橄榄油

taste: 中辣

step: ['烧开水。', '煮几分钟捞出备用，不要煮太软哦！不然拌的时候不好拌。', '冷水浸泡一会儿，捞出放碗里。', '放入黄瓜丝红辣椒斜切小圈。', '放入少许橄榄油和盐调味。', '拌匀即可。', '喜欢葱的朋友可以放点葱，还有香菜。']

---

记录 7036:

title: 烧鸡公

image: 509519.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 老公鸡 姜片 干红椒 蒜子 蒜叶

taste: 原味

step: ['准备食材', '将主辅料放高压锅内大火上汽煮10分钟，加适量盐、豆瓣酱打个底味。', '另起一锅，将食材倒入锅内开大火收汁，出锅前调味、调色，放蒜叶。\u200b\u200b\u200b', '成品1', '成品2']

---

记录 7037:

title: 重庆麻辣火锅

image: 509144.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 火锅底料 各种荤菜 各种素菜 香料 干辣椒 大葱 醪糟 干花椒 姜 葱 蒜

taste: 麻辣

step: ['提前准备好各种佐料，等着炒料。', '锅中放油烧热后放入葱姜蒜炒香，再放入火锅底料炒化，一定要用中小火，不然会炒糊，然后放入干辣椒干花椒，最后关火放入少量香料和醪糟。', '倒入鸡汤和鸡肉。', '准备好各种佐料放入碗中！', '最后把各种素菜和荤菜端上桌，开火煮熟就可以吃了。']

---

记录 7038:

title: 【酸菜鱼】

image: 508196.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 酸菜 辣椒 蒜 姜

taste: 酸辣

step: ['将鱼剖杀洗净，头劈开，鱼骨折成块，鱼肉斜刀改成片，酸菜切成薄片，鸡蛋取清与干细豆粉调成蛋清豆粉。', '将油烧至五成热时，放蒜瓣、姜片、花椒粒爆出香味，再下泡青菜煽炒后，掺鲜汤烧沸，下鱼头、鱼骨块用猛火熬煮，打尽浮沫，烹入料酒，下川盐、胡椒粉调味后，继续熬煮。', '鱼肉斜刀片成厚3毫米的带皮鱼片，入碗，用川盐、料酒、味精码味，再将鸡蛋破壳，倒入蛋清，拌匀使鱼片裹上一层蛋清，再将鱼片逐渐抖散，放入熬煮的鱼汤锅内。', '最后将油烧至五成热时，下泡辣椒末煽炒出香味后，迅即倒入汤锅内煮几分钟至鱼片断生，下味精提味增鲜，起锅倒入汤碗内即成。']

---

记录 7039:

title: 大盘鸡

image: 130357.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡块 土豆块 洋葱 辣椒 葱段 蒜瓣 干辣椒 姜片 胡椒 料酒 白糖 盐

taste: 微辣

step: ['鸡块在开水里罩一下捞出待用', '锅烧开油，放入一勺白糖搅一下，放入鸡块、干辣、姜片、胡椒、葱段、蒜瓣一起翻炒', '辣椒、洋葱切块备用', '土豆切块备用', '待鸡块变色，放入土豆块，倒入量料酒、盐翻炒3分钟，加入适量水炖10分钟', '放入辣椒、洋葱一起翻炒2分钟即可出锅']

---

记录 7040:

title: 〖生爆盐煎肉〗——热火朝天滋味，地道川味

image: 126207.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 带皮五花肉 朝天椒 大蒜 料酒 蒸鱼豉油 盐 五香粉

taste: 微辣

step: ['准备好所有食材', '将五花肉洗净后切成薄片，朝天椒洗净后斜切成条状，大蒜去皮切成片备用', '锅中放入少许油，待油温热后，放入五花肉片煸炒', '待五花肉的肥油被煸出，肉稍卷曲并变成金黄色后', '放入料酒和蒸鱼豉油翻炒片刻。', '最后倒入切好的蒜片和青红辣椒，继续翻炒2分钟，放盐和五香粉调味后即可出锅。']

---

记录 7041:

title: 绝版麻辣香锅

image: 126203.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鱼豆腐 豆干 洋葱 火腿 藕 芹菜 虾仁 香菜 麻辣火锅底料 麻辣花生 孜然 蒜片 特级金标生抽

taste: 微辣

step: ['鱼豆腐、豆干、火腿分别切片，藕去皮洗净切片，芹菜洗净切段，洋葱洗净切条，虾仁解冻备用。锅中放油，油热后放麻辣火锅底料小火炒香。', '放蒜片大火爆香，再放藕片炒3分钟左右。', '然后放入鱼豆腐、豆干、火腿、培根、虾仁炒3分钟，再放入芹菜炒2分钟。再放入特级金标生抽酱油。', '加入孜然和盐炒半分钟，最后放入麻辣花生和香菜炒匀即可。']

---

记录 7042:

title: 酸辣粉的家常做法

image: 538333.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 红薯粉 花椒粉 葱花 熟芝麻 熟花生仁 榨菜 蒜水 姜水 黄豆 味精 红油 酱油 醋

taste: 酸辣

step: ['先把红薯粉在凉水中浸泡两小时。', '锅中加凉水，水烧开后把浸泡过的红薯粉放入锅中，轻微煮一下捞出，浸泡在事先准备好的凉水中。', '锅中再加入凉水，水开后把红薯粉再次放入锅中煮熟，捞出放入碗中。', '碗中分别加入榨菜、花椒粉、味精、蒜水、姜水、熟花生仁、红油、酱油、醋、葱花、最后撒入黄豆即可。']

---

记录 7043:

title: 酸菜鱼

image: 536288.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 葱 香菜 小米辣 蒜瓣 盐 米酒 蚝油 酱油 鸡精

taste: 酸辣

step: ['黑鱼一条老板帮杀好拿回来切片。', '切片的黑鱼，适量葱，香菜。', '小米辣，姜丝。', '酸菜自己腌的，腌好放冰箱冻着。', '热油锅放姜丝炒一下放鱼头，鱼尾，鱼骨炒一两分钟放适量米酒再炒出酒香。', '放酸菜下去接着炒一两分钟，再放适量冷水，放盐，蚝油，酱油下去，少量鸡精调味，煮8分钟这样，把酸菜跟鱼骨，鱼头，鱼尾捞出放盆备用。', '捞出来的酸菜，鱼骨，鱼头，鱼尾。', '接着把锅里的汤煮开放黑鱼片煮2分钟这样。', '把煮熟的鱼片捞起放入盆中，香菜葱放上面，热锅放猪油烧热倒在酸菜鱼上。', '成品图。']

---

记录 7044:

title: 酸辣粉丝

image: 528325.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 红薯粉丝 青菜 花生米 生抽 香醋 老抽 油泼辣子 鸡粉 盐 白砂糖 葱花 姜 蒜末

taste: 酸辣

step: ['提前用温水把粉丝泡发。', '准备好辅料备用。', '锅中油预热，放入肉末煸炒。', '锅中水烧开，放入红薯粉。', '一勺生抽，两勺醋，半勺老抽，一勺油泼辣子，姜蒜末少许，半勺盐，半勺鸡粉，半勺白砂糖调好料汁备用。', '煮好的红薯粉捞出放入调好的料汁中。', '青菜焯水。', '拌好的粉丝，加入焯过水的青菜，肉末，花生米，撒上葱花即可。', '特别酸爽够味。']

---

记录 7045:

title: 重庆哑巴兔

image: 528067.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲜兔 青小米椒 蒜粒 仔姜 红小米椒 郫县豆瓣 花椒 菜籽油 白糖 味精 鸡精 盐 嫩肉粉 料酒 胡椒粉

taste: 麻辣

step: ['鲜兔洗净切成丁，加入1匙盐、3匙料酒、5匙嫩肉粉、1匙鸡精拌匀，腌制15分钟。', '小米椒切粒、仔姜切丝备好。', '油温八成兔丁下锅炸至七分熟捞起。', '余下适量的油将郫县豆瓣、花椒和蒜粒炒香。', '下小米椒炒出辣味。', '兔丁下锅加入2匙白糖、2胡椒粉、1勺料酒翻炒。', '加入仔姜丝炒1分钟关火，加鸡精味精调味即可出锅。']

---

记录 7046:

title: 酸菜鱼

image: 556977.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 酸菜包 香菜 盐 泡椒

taste: 微辣

step: ['原料。', '热锅冷油倒入鱼头鱼骨。', '倒入酸菜包。', '加水煮开。', '鱼肉加粉料蛋液抓匀，腌制10分钟。', '下鱼片。', '放蒜末。', '成品。']

---

记录 7047:

title: 重庆小面

image: 556755.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪肉末 芽菜 青菜 花生米 葱 辣椒酱 生抽 盐 五香粉 油泼辣子 老抽 葱末 白芝麻 榨菜丁 姜 蒜 料酒 蚝油

taste: 微辣

step: ['葱姜蒜切成末，锅中放油，加入猪肉末。', '然后加入葱姜蒜、辣椒酱、料酒、蚝油、生抽。', '碗中加入芽菜、榨菜丁、五香粉、盐、油泼辣子、老抽，加入一些热水。', '青菜焯水，然后开始煮面，点水三次。', '捞出面条，然后放入花生米，放上青菜，撒上蒜末和白芝麻。']

---

记录 7048:

title: 酸菜鱼

image: 555414.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 巴沙鱼 酸菜鱼调料 干辣椒 花椒 姜 葱 料酒 油

taste: 酸辣

step: ['准备好食材。', '鱼肉片成薄片。', '鱼肉加料酒和腌料包用手抓匀腌一会，加少许油拌匀，锁住水分。', '起锅烧油。', '中小火，下入酸菜包煸出香味，再加入稍宽的水，大火煮开，加入调料包。', '下入鱼片，大火煮2分钟左右即可。', '盛入大碗中，放上花椒和干辣椒段。', '起锅烧油，油八成热时，浇在花椒和干辣椒上，炝出香味。', '撒上葱段即可。', '开吃了哦😁。']

---

记录 7049:

title: 重庆卤味

image: 547039.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 猪头肉 鸭翅 八角 桂皮 陈皮 丁香 山奈 花椒 茴香 香叶 良姜 草果 生姜 香葱 干红辣椒 甘草 冰糖 白糖 优质酱油 黄酒 味精 食用油 骨汤

taste: 香辣

step: ['1,草果用刀拍裂，桂皮用刀背敲成小块，甘草切成厚片，香葱挽结，生姜用刀拍松，红辣椒干切成段。2,将八角、桂皮、陈皮、丁香、山奈、花椒、茴香、香叶、草果，良姜、甘草、红辣椒干一起装入香料袋内，袋口扎牢。', '炒糖色:热锅加食用油，冰糖倒入锅中小火化开。', '火力调到最小，将糖浆炒起泡沫，不停用筷子搅拌，炒成焦黄金酱就可以了。', '将香料袋、葱结、姜块、片糖、黄酒、酱油、糖色、精盐、熟花生油、味精、骨汤一起放入卤锅内烧开，卤水就调制完成了。', '将洗净的食材放入卤水中，中火煮沸5分钟关火。', '食才在锅中浸泡8小时之后，捞出来即可。']

---

记录 7050:

title: 重庆辣子鸡

image: 575371.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鸡腿 土豆 炸花生米 熟芝麻 葱 玉米淀粉 姜 蒜 料酒 生抽 老抽 米醋 盐 糖 花椒 麻椒 干辣椒 香油

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净去骨后切丁，土豆切丁备用，葱姜蒜切片备用。', '鸡肉腌制：1匙料酒、2匙生抽、半匙老抽、半匙米醋、适量盐与鸡肉混合抓匀，再加入玉米淀粉裹在鸡肉表面，外表封少量植物油，防止炸制时粘连。腌制1小时。', '不粘锅中油烧至5、6成热后下腌好的鸡肉，中小火慢慢炸制。鸡肉和鸡皮表面变至红棕色后盛出。', '土豆丁炸至金黄且表面有小焦壳出现即可。', '锅中留少许底油，放入葱姜蒜片，用中小火爆香。加入花椒和麻椒，烹入少许料酒。', '加入辣椒段、炸好的鸡腿肉、土豆，加鸡精、盐调味，白糖增鲜，翻炒均匀。出锅前加入炸好的花生米和熟芝麻，淋上少许香油即可。']

---

记录 7051:

title: 重庆小面

image: 569589.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 碱面 青菜 火腿肠 油泼辣子 蚝油 蒜末 生姜末

taste: 香辣

step: ['食材备用。', '大汤碗中加入蚝油油泼辣子蒜末姜末。', '加入汤。', '锅中煸香火腿肠备用。', '烫一下青菜。', '锅中烧开水放入面条煮沸。', '捞出，放入汤碗中。', '放入青菜火腿肠即可。']

---

记录 7052:

title: 酸菜鱼

image: 564456.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 黑鱼 东北王大姐酸菜 葱段 生姜片 小泡椒 花椒 青椒 小米辣 料酒 食盐

taste: 咸鲜

step: ['准备黑鱼一条。', '切头去尾，片下两片鱼肉，剔除鱼骨。', '鱼肉切块。', '加入食盐、蛋清、料酒，抓拌均匀腌制半小时。', '鱼头切开，鱼骨切段。', '放料酒和食盐去腥。', '东北王大姐酸菜拆封（袋装已经切好丝）。', '准备葱段、生姜片，泡椒切碎，小米椒和青椒切圈。', '锅中烧油炒香葱段和姜片。', '下入鱼头鱼骨翻炒。', '煎制表面金黄倒入热水炖煮30分钟。', '熬制鱼汤变白关火。', '鱼骨盛盘做别的菜用，鱼汤盛于盆中。', '另起锅烧油炒香葱段姜片、倒入花椒粒炸香。', '倒入酸菜翻炒。', '加入热水烧开。', '将酸菜捞入盘中待用，下入鱼片炖煮10分钟。', '将煮好的鱼片装入盆中。', '倒入鱼汤。', '锅中烧油，将小米椒圈和青椒片撒在鱼片上提香。', '成品图。']

---

记录 7053:

title: 烧鸡公

image: 561191.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 公鸡 辣椒 大蒜 料酒 老抽 生姜

taste: 咸香

step: ['食材清洗备用。', '斩块备用。', '锅中加入油煸炒鸡肉。', '煸炒水分干了加入老抽大蒜辣椒料酒翻炒。', '加入清水煮制收汁。', '加入盐，另外再加入大蒜辣椒葱段。', '装盘。']

---

记录 7054:

title: 烧鸡公（可火锅）

image: 560598.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 大公鸡 青椒 时蔬 老姜 大蒜 大葱 芹菜 洋葱 菌菇 干辣椒 干花椒 郫县豆瓣 豆豉 冰糖 剁椒酱 食用油 鸡油 老抽 生抽 料酒 鸡精 味精 盐 花椒油

taste: 麻辣

step: ['公鸡洗净切块。', '将鸡块倒入开水中焯水。', '除掉血水备用。', '准备好调料。', '蔬菜和菌菇类洗净拼盘。', '色拉油和鸡油混合油温六成，倒入干辣椒干花椒小火慢炒，炒香之后捞花椒和辣椒壳。', '将锅中的油温提到8成，放入郫县豆瓣、豆豉翻炒。', '倒入大蒜、老姜、剁椒酱、冰糖继续翻炒。', '加入鸡块、生抽、料酒炒香。', '加老抽调色，加入大碗开水煮20分钟。', '倒入洋葱、青椒、芹菜煮3分钟关火，加入鸡精、味精、盐调味，锅底就算完成了。', '摆上电磁炉配上拼盘，就开吃了。']

---

记录 7055:

title: 烧鸡公

image: 592734.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 土鸡 土豆 八角 干辣椒 生姜 生抽 豆瓣酱 花椒 蒜

taste: 微辣

step: ['今天做个烧鸡公，想打卡同款美食的小伙伴看过来。', '准备材料。', '土豆去皮切块。', '蒜头切片，葱姜切丝，干辣椒切段备用。', '再将剁好的鸡块洗净。', '焯水捞出沥干，再将沥干水的鸡块过油后盛出备用。', '起锅烧油，根据个人口味下入适量的郫县豆瓣酱。', '炒出红油，再依次下入花椒粒，干辣椒段，葱姜丝，蒜片，八角炒香。', '炒香后倒入鸡块翻炒，加适量的生抽，盐调味。', '翻炒均匀后放入土豆块，加入清水，没过鸡块土豆。', '大火烧开。', '水开后盖上锅盖，转小火煮至鸡肉烂熟。（心急的朋友也可以大火烧开后转入压力锅煮，根据自家压力锅压15~25分钟即可）。', '最后，盛出装盘，在撒上葱花。', '美味的重庆烧鸡公就做好了。', '好香好香！']

---

记录 7056:

title: 重庆小面

image: 592588.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 鲜面条 小葱 榨菜 辣椒面 花生米 花椒粉 白芝麻

taste: 酸辣

step: ['取一个碗，碗里放入蒜末，葱白碎，白芝麻，辣椒面，盐。', '锅里烧热油，将热油直接泼在上面，搅拌均匀，倒入酱油和陈醋，淋点芝麻油和辣椒油。', '然后在碗里倒入开水。', '另取一个锅烧开水之后放入些面条煮熟。', '把煮熟的面条放在汤碗里。', '剩下的开水将小白菜烫熟。', '在面条旁边放入汤好的青菜，放上榨菜和花生米。', '最后撒入葱花，一碗简易版的重庆小面就做好啦！']

---

记录 7057:

title: 麻盆鱼

image: 581200.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 草鱼 葱 芹菜 花椒 豆腐 鸡蛋 泡椒 姜 蒜 盐 料酒 白胡椒粉 五香粉 火锅底料 豆瓣酱 酱油 老抽 鸡精 高汤 蒸鱼豉油 淀粉 花椒面 菜籽油

taste: 麻辣

step: ['草鱼切成长块。', '加入淀粉和鸡蛋。', '盐，白胡椒粉，料酒，五香粉。花椒面。', '小批量分多批的加入水挂糊。', '锅里放菜籽油，放入鱼，全程大火，炸三分钟起锅备用。备用。', '锅里底再放一些油。因为那个炸过鱼的那个油里面有很多的水分，所以是不适合再来炒菜的。放入所有的料头。', '炒出料头的香味以后。以后放入豆瓣酱和火锅底料炒出红油。', '加入高汤大火煮。', '放入豆腐块儿继续煮。', '水开放入鱼块。', '大火煮三分钟，因为鱼是炸熟的，所以不必煮太久。', '撒上葱花，关火闷十分钟。撒上白芝麻。', '放入鸡精和芹菜叶。撒上花椒面。开吃啦！']

---

记录 7058:

title: 酸菜鱼

image: 580852.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 罗非鱼 酸菜 金针菇 姜 枸杞子 油 蛋清 盐 料酒 胡椒粉 糖

taste: 酸咸

step: ['罗非鱼清洗干净。（买鱼的时候师傅好心把鱼切半了。当时没打算做酸菜鱼。）', '把鱼肉片出。', '切蝴蝶片。（斜刀切，第一片不切断，第二片切断。）', '片好的鱼肉放蛋清，料酒，盐，生粉，胡椒粉拌匀，腌10分钟。', '鱼骨剁块，放盐，料酒腌一下去腥。', '酸菜洗净，切小块。（自己腌的酸菜，咸酸适中，就不需要泡水。）', '金针菇去根洗净。', '姜葱切好。', '热油锅，把姜爆香。', '放酸菜炒干水份。', '放水煮开，放盐和糖调味。', '鱼骨煎至两面金黄。', '放入煮开的酸菜汤里煮。', '煮约10分钟。', '放入金针菇煮。', '煮至金针菇软身。', '把金针菇和鱼骨捞出放在深盘里。', '酸菜汤留在锅里。', '放入鱼片。', '放入枸杞子煮至鱼片熟透。', '放入葱段拌匀即。咸酸微辣，开胃下饭。']

---

记录 7059:

title: 重庆小面

image: 609877.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 重庆小面 香葱

taste: 中辣

step: ['打开重庆小面，挂面、干香风味肉酱、芽菜、辣油调味料、骨汤、盐焗黄豆粒、香葱。', '电煮锅倒入适量的水，盖上盖子，煮沸之后，开盖放挂面入锅，并且用筷子把面条全部压入水里。', '面条煮3分钟左右，很多气泡，这个时候可以加少许冷水，气泡马上下沉，再煮2分钟左右，面条煮熟。', '煮熟的面条捞出，过凉白开水，过水让面条更劲道顺滑。但是不能直接过冷水哦，需要烧开的凉白开水，因为不会再煮，所以要用煮沸的水放凉。', '把干香风味肉酱、芽菜、辣油调味料、骨汤。全部倒入面条的碗里，搅拌均匀。盐焗黄豆粒要到热水之后放，可以保持黄豆的酥脆，如果想吃软香的黄豆，可以先放黄豆，再倒沸水。', '加入350ml的沸水，再次搅拌均匀，最后放盐焗黄豆粒、香葱。一碗热乎乎的重庆小面就做好了，味道弄好，太好吃了。']

---

记录 7060:

title: 重庆小面

image: 607477.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 金龙鱼重庆小面 生菜 香菜

taste: 麻辣

step: ['准备食材：生菜香菜摘洗干净，一人食午餐，虽说一盒重庆小面足够，但是加点蔬菜营养更加丰富，实际上在重庆小面馆吃的小面也是有蔬菜的。', '打开包装，1包细挂面，5包调味料，包括干香风味肉酱、盐焗黄豆粒、辣油调味料、骨汤和芽菜，调味食材够丰富的，自己做起来还是挺麻烦的，这一盒面一人食足够。', '锅中加入适量的水，水开下入挂面，煮上五六分钟就好，煮好后捞出放入碗中，不要过冷水哈。', '关火后将蔬菜丢进锅里烫一下，然后捞出放入碗中。', '把开水倒入空碗中，然后将干香风味肉酱包放入碗中，浸泡加热两三分钟即可。然后根据自己喜欢的口感，加入350~400毫升的水拌匀。', '最后将所有的调料包淋在挂面上，不能吃辣的人可以酌减辣油调味料，我用了一半，感觉不是很辣，北方人都能接受得了。看着都流口水吧，非常简单，麻辣鲜香，真是太好吃了，喜欢的朋友可以试试哈。']

---

记录 7061:

title: 酸菜鱼片

image: 604142.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 酸菜鱼料 鱼片 土豆粉 小米辣 大蒜

taste: 酸辣

step: ['小米辣和大蒜切成粒。', '酸菜清洗一下，切断。', '土豆粉加冷水搓散，沥干水分（女儿说要吃土豆粉，没有可以不加）。', '鱼片准备好。', '锅烧热，倒油，放入小米辣和蒜粒翻炒。', '放入酸菜炒出香味。', '加入适量酸菜鱼调料。', '加入适量开水。', '开锅后，放入土豆粉。', '将鱼片一片一片放入锅中，煮至开锅鱼片熟即可。']

---

记录 7062:

title: 元宝家的重庆凉面

image: 602147.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 水面 青菜 辣椒油 蒜 姜 葱花 花椒油 麻油 白糖 香醋

taste: 怪味

step: ['湿面是菜市场里面买的最好，重庆gai上就是这种粗细的供参考哈。', '水开后快速搅拌下，等大开以后赶紧捞起来放到沥网。', '这一步一定要快，快速一边倒上麻油，一边搅拌，把面条挑高一些方便散热。', '加强说明这一步很重要，要诀是散热要快，麻油要均匀主要是为了面条根根分明。', '差不多是这样，放麻油是为了不让面条坨在一块也是为了增香。', '用厨房里的擦丝器擦一些蒜碎蒜可以多一些，少许姜，还有一勺香醋和2-3勺生抽香醋。', '倒一茶匙花椒油。', '重庆辣椒油（熬制方法在我的另外食谱里有）。', '青菜杆是我们家小朋友最爱吃的，也可以用豆芽，海带丝铺地，都是在煮面前面就要煮一下，晾凉就可以，然后倒汁儿进来搅拌均匀。', '如果是两人份的面，放半勺白砂糖，如果更多，至少一勺。', '搅拌均匀后，装盘，其他的可以放在冰箱，放了冰箱口感也很好，因为这个面就是夏天吃的重庆名小吃。', '根据喜好放上葱花。']

---

记录 7063:

title: 又香又辣的重庆小面哟~

image: 600386.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 面条 小葱 榨菜 辣椒面 花生米 花椒粉 白芝麻

taste: 微辣

step: ['碗里放入蒜末，葱白碎，白芝麻，辣椒面，盐；锅里烧热油，将热油倒在上面，搅拌均匀，再倒入酱油和陈醋，淋点芝麻油和辣椒油，倒入开水。', '用煮锅烧开水之后放入面条煮熟，把煮熟的面条放在碗里。', '青菜烫熟，放入面条，再放上榨菜和花生米，撒葱花，自制重庆小面就做好啦！']

---

记录 7064:

title: 重庆酸菜红烧肉肥肠

image: 629618.jpg

categories: 重庆菜

ingredients: 肥肠 酸菜 八角 香叶 生抽 老抽 二荆条 姜 蒜 私房豆瓣酱

taste: 酸辣

step: ['肥肠洗净汆水后切段。', '老坛酸菜用清水泡一泡、挤干水分。', '酸菜切丝。', '准备香料：八角、桂皮、香叶、二荆条、花椒粒。', '锅里冷油放入香料、姜蒜炒香。', '自制私房豆瓣酱红烧必备。', '倒入肥肠继续翻炒、调入2勺私房豆瓣酱。', '老抽半勺、生抽2汤匙。', '加入开水烧开、继续烧1小时。', '再放入酸菜丝、烧20分钟。', '开吃。']

---

记录 7065:

title: 云南米线

image: 158201.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 云南细米线 昭通酱 菌粉 沾水 腊肠 小白菜

taste: 中辣

step: ['原料如图；', '将干米线放入锅内，与适量冷水一起煮，开锅2分钟后，关火，焖8分钟即熟；', '捞出过水备用；', '锅内加入适量清水，依次放入菌粉、昭通酱、沾水大火烧开；', '放入切好的腊肠和小白菜煮熟；', '将米线放入煮好的汤汁即可；']

---

记录 7066:

title: 汽锅鸡

image: 149744.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡翅 枸杞 姜片 葱 料酒 盐 香菇

taste: 咸鲜

step: ['将洗好的鸡翅焯水，加入葱姜和料酒，目的是将残留的血水煮掉和去腥', '将焯好的鸡翅，用过的姜片放入汽锅中，再将切好的香菇，枸杞，葱段均匀码入汽锅', '汤锅中加入大量的水，将毛巾浸湿围住锅沿儿', '将汽锅加盖，放在汤锅上，小火，约2个半小时', '出锅了，加入适量的盐', '出锅了？', '出锅了！', '枸杞的量，大概15克，没有可不放']

---

记录 7067:

title: 正才实料椰汁糕

image: 149645.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 椰浆 鲜奶 椰蓉 吉利片 白糖

taste: 奶香

step: ['准备好原材料', '把椰浆、牛奶、白糖放入电饭煲煮开', '把吉利片放入冷水中泡软后，拎干水分，放入热奶中', '在电饭煲中将吉利片搅拌，搅拌均匀', '把煮好的椰浆牛奶倒入模型', '把煮好的椰浆牛奶倒入模型，冷却后放入冰箱，3小时后凝固成形', '3小时后，将椰汁糕脱模，滚上椰蓉！搞掂~~(\*^\_\_^\*)']

---

记录 7068:

title: 【鸡丁米线】---独特的鸡丁米线米粉

image: 146980.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米粉 油菜 鸡胸肉 香菜 水 八角 姜片 香叶 蒜 酱油 甜面酱 料酒 水淀粉 盐 香油 鸡汁

taste: 咸鲜

step: ['先把米粉泡软，因为泡过的米线下的时候容易熟', '然后把鸡胸肉切成小丁', '加酱油，盐，料酒，香油，淀粉腌制15分钟左右', '准备好蒜片，姜片，香叶，八角', '锅中放油，油热后，下入蒜，姜片，香叶，八角炒香，然后下入鸡丁多炒一会', '最好炒的焦焦的，再加入酱油，甜面酱，料酒继续炒', '再加入适量水，至鸡肉熟', '汁收的差不多了，加香油，鸡汁拌匀备用', '锅中放入水，加一点点盐和油，水开后，吃鸡蛋的打入鸡蛋，不吃的直接下入泡软的米线', '然后把洗干净的小油菜放入其中', '米线熟了以后，捞出来', '米线熟了以后，捞出来', '再把鸡丁放入', '然后放入油菜', '然后吃香菜的加点香菜，把汤倒入碗里就行了，吃的时候拌匀']

---

记录 7069:

title: 蒜臼捣河虾

image: 146532.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 河虾 野芫荽 野韭菜根 食用油 盐 花椒 辣椒 蒜

taste: 微辣

step: ['把辣椒和花粒放入炒锅里小火慢慢炒香，炒至微黄后盛出放凉。', '炒锅倒入食用油烧热，下河虾煸炒至酥脆然后关火放凉备用。', '野芫荽和野韭菜根洗净切段，蒜去皮备用。', '把煸香的辣椒、花椒放入蒜臼里，并放入适量盐捣碎。', '再放入蒜粒捣碎。', '放入野芫荽和野韭菜根捣碎。', '放入酥脆的河虾捣碎即可食用。']

---

记录 7070:

title: 汽锅鸡

image: 145390.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 老母鸡 各种菌菇 盐 料酒 姜

taste: 原味

step: ['主料老母鸡', '配料猴头菇', '配料蘑菇', '配料杏鲍菇', '将所有食材洗净切块放入汽锅里', '放入姜和料酒盖上锅盖上蒸锅里蒸', '蒸两小时就差不多了，蒸好后放盐即可']

---

记录 7071:

title: 咸香微辣---黑三剁

image: 142628.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 猪肉馅 玫瑰大头菜 青辣椒 红辣椒 料酒 生抽 香油1勺

taste: 微辣

step: ['将玫瑰大头菜切成碎粒，青红椒去字洗净，切成碎丁。', '锅置火上少许油烧热，将肉馅倒入煸干。', '烹入料酒，加生抽炒香上色。', '加玫瑰大头菜、青红椒，大火翻炒均匀。', '淋入香油翻匀即可。']

---

记录 7072:

title: 云南小吃——小锅米线

image: 140967.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 五花肉馅 韭菜 香菜 番茄 小米辣 姜粒 盐 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['肉馅加少许姜粒、胡椒粉、盐，搅拌均匀，番茄去皮撕成小块、盐菜切碎米线用开水泡软备用。', '韭菜切段、小米辣香菜切碎备用', '砂锅里加入适量水煮开后，先放番茄、盐菜、小米辣，煮5分钟后放肉馅，迅速用筷子搅散，免得煮成圆子肉饼了，如果肉馅偏瘦可以加少量的猪油。水开后调至小火煮10分钟。', '放入泡好的米线煮至水开，加入韭菜，关火，加盐调味，撒上香菜即可。']

---

记录 7073:

title: 复制云南经典美味----过桥米线

image: 139742.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 土鸡 猪骨 瑶柱 米线 葱姜 宣威火腿 熟鸡肉 榨菜 黄豆芽 鹌鹑蛋 香菜 鱿鱼片 猪里脊肉 食用菊花 盐 鸡汁 白胡椒粉

taste: 苦味

step: ['先做鸡汤：选择土鸡。', '鸡洗净去掉内脏，鸡油切掉备用，用水焯烫。', '去掉头，脖子，屁股，加入葱姜，猪骨，瑶柱一起熬住成鸡汤。', '选择云南产的宣威火腿。', '云南米线。', '米线焯水备用。', '熟鸡肉撕小段。', '榨菜。', '黄豆芽掐掉须根后焯水过凉水备用。', '鹌鹑蛋打在碗中备用。', '香菜切小段备用。', '火腿切薄片备用。', '鱿鱼切薄片备用。', '猪里脊肉切薄片备用', '猪里脊肉切薄片备用。', '另起锅，放入鸡油小火慢慢炸出油备用。', '另起锅，放入鸡油小火慢慢炸出油备用。', '准备一个大碗，用开水烫一遍，可以保持碗的温度。', '碗中装入滚烫的鸡汤。', '倒入鸡油，浮在表面，可以保持鸡汤的温度。', '依次放入米线、鱿鱼片、猪里脊肉、火腿、鹌鹑蛋、鸡肉、榨菜、黄豆芽、香菜。', '加上菊花。', '加上菊花，调味。', '一碗美味的过桥米线就完成了。']

---

记录 7074:

title: 云南传统粽子

image: 179968.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 棕叶 糯米 自制火腿 自制香肠 自制叉烧肉

taste: 其他

step: ['将棕树叶，按照纹理撕开成单片。将单片叶子中的“骨头”撕掉，叶子就变成了对称的两条叶子。', '将两根叶子背面朝上对折成步骤3，步骤4的形状。', '步骤3、4的目的是为了成为步骤5，注意步骤5折出了两个角。', '顺从步骤5，不要翻转，挑压成步骤7。', '再次重复步骤6、7，挑压成步骤9。', '步骤10，分解成了四小步', '步骤11分成四小步，方法类似步骤10.', '步骤12、步骤13方法同上。', '步骤10、11、12、13，方法类似，只是穿插位置略有区别。', '将四根叶子拉紧，稍作整理，即成一个精巧玲珑的粽子壳。', '翠色欲滴', '准备好糯米（提前浸泡一夜为佳），粽子壳，自制的火腿、叉烧肉、香肠待用。', '编好后要浸泡在水中防止棕叶变蔫、变皱', '放入不同的肉馅成为不同味道的粽子', '将糯米放入粽子壳内，先放棕子壳容量的三分之一，随后装入火腿、叉烧肉或者香肠，最后再将粽壳装满糯米，就可以封口。', '粽子壳封口，如图，原则是美观、把口封紧，将多余的叶子尽量编压起来。', '将多余的叶子修剪整齐，完工。', '将粽子放进冷水中煮50分钟，出锅。漂亮的粽子融合了棕叶的清新、糯米的醇香、火腿的诱惑，无需更多调料，色、香、味儿变得让人爱不释手。']

---

记录 7075:

title: 云南彝家炸酥肉

image: 172650.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 瘦肉 五花肉 小粉 八角粉 花椒粉 盐 生抽 鸡粉 料酒 白糖

taste: 五香

step: ['把鸡蛋打散倒进面粉上。瘦肉、五花肉切成小方块后也放进去，放入适量小粉，然后用手把他们弄均匀。', '放入适量八角粉、花椒粉、盐、鸡粉、料酒、生抽、白糖一起搅拌均匀。', '用筷子将沾有鸡蛋面的肉块夹进加热的油锅里', '锅里倒适量油、烧至7成热，用筷子将沾有鸡蛋面的肉块夹进加热的油锅里。', '保持中火，慢慢炸至表面变黄然后捞出', '到这里，酥肉就大功告成了，简单吧。', '它可以直接食用，又脆又香，还可以和蔬菜一起煮汤食用']

---

记录 7076:

title: 云南名菜——炸干巴

image: 171569.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 牛肉干巴 干辣椒 姜 薄荷

taste: 其他

step: ['牛干巴云南随处可以买得到，也可以自己做。', '将阉好的牛肉切成片状。（这个牛干巴是用新鲜的牛肉摸上盐巴在阴凉出风干的，是云南的一道家常菜）锅里放调和油待油温加热到78成，放入姜丝、干辣椒炸到散发香味，这里说一下千万不能炸糊了，糊了牛肉的味道就不好吃了。', '在放入切好的牛干巴炸道肉色变软，有些牛干巴怎么炸都不会软那是因为阉制的时间不同，根据自己的牛肉的软硬度来决定的，还有就是自己的口味了。切记不要放盐巴。因为是阉制的食品。都比较咸。好了。其实很简单就跟炸花生一样的。']

---

记录 7077:

title: 菠萝排骨饭

image: 171003.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 排骨 菠萝 红米 芦笋 干辣椒 冰糖 姜片 大葱 料酒 胡椒粉 油 盐

taste: 咸甜

step: ['排骨冷水下锅，加入姜片，葱段和适量的料酒，焯水后去除浮沫备用；', '锅中放入少量冰糖和油，小火慢慢炒糖色；', '炒到糖完全融化，且变成棕黄色；', '下入焯过水的排骨；', '慢慢煸炒排骨，直至排骨上色；', '加入适量的水，生姜，葱段和干辣椒，一起煮上十五分钟；', '菠萝一切为二，掏出菠萝肉，保留完整的外壳；', '排骨大火收汁，加入盐和胡椒粉搅拌均匀；', '加入用盐水浸泡过的菠萝，翻炒两分钟后盛入碗中备用；', '将红米淘好后放入电饭煲中；', '煮熟好备用；', '芦笋切成小丁，加入适量的盐和橄榄油搅拌均匀；', '再将刚才剩余的菠萝切成小丁放入煮熟的红米饭中，倒入刚调味的芦笋丁；', '再加入少量的盐到米饭中，搅拌均匀；', '将拌好的米饭倒入菠萝壳中，再摆放些刚烧好的排骨；', '烧锅开水，将菠萝排骨米饭放入进去蒸上十分钟；', '蒸好后拿出来摆放在盘中；', '赶紧盛上一碗尝尝，好香呀。']

---

记录 7078:

title: 参杞汽锅鸡

image: 163840.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 西洋参 薏仁米 枸杞 盐

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿去皮', '切成小块', '焯水捞出', '三种配料洗净', '将鸡腿块和配料码在汽锅中', '加适量水，先不放盐', '蒸锅中加足够的水，将汽锅盖上盖子放屉上', '大约蒸一小时，中间可揭盖察看', '一小时后关火，放入盐。', '端出蒸锅,汤汤相当鲜呢', '吃鸡肉可配一小碗生抽，或自己调的酱料', '再搞个菊花菜炒腊肠，有汤有肉有青菜，可以就米饭啦。']

---

记录 7079:

title: 汽锅鸡（天麻汽锅鸡）——云南的特色菜

image: 204665.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 乌鸡 八角 盐 天麻 枸杞 姜

taste: 其他

step: ['先用清水把鸡肉泡两小时左右，', '把天麻切块，姜切丝（我这是新鲜天麻，而且比较多，所以切块了，如果用干天麻的话，先泡水后切片，能更入味，汤的味更好）', '把天麻，鸡块，姜丝，八角，少许盐拌均匀后，放入汽锅内。加清水，刚刚没过鸡肉就好，', '盖上盖，在锅内放上铁架，架上汽锅，', '盖上盖子大火开后转小火焖一个半小时，', '起锅，散上几粒枸杞，盖上盖子再焖几分钟，', '大概三四分钟就好，', '浓浓的香味扑鼻而来，先喝汤，后吃料，才更好，']

---

记录 7080:

title: 香煎金线鱼

image: 201378.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 金线鱼 小葱 酱油

taste: 鱼香

step: ['鱼已经让鱼档老板杀好，放了一点海盐腌上，（也可自己拿回家放盐腌半小时）重新清洗一下，冲掉多余的盐份就可以入锅煎，姜葱洗好备用。', '锅内放油，大火烧至有点冒烟转小火，顺锅边滑入金线鱼。（想要鱼煎得完整又不焦，一定要小火慢煎，等到一边已金黃定型再翻面煎另一边）', '葱切长段，姜切小片。', '一边煎好翻面煎另一边。', '放入葱段及姜片。', '加入酱油翻炒一下即可出锅。']

---

记录 7081:

title: 清汤米线

image: 201215.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 干米线 平菇 虾 小油菜 大骨汤 盐 葱 姜 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['先用开水泡干米线大概十分钟左右，再将米线下入沸水锅中煮一分钟，捞出过冷水。', '准备配菜。', '锅里放少许底油，下入葱姜辣椒煸出香味。', '放入平菇将平菇炒软。', '加入骨头汤。', '水开后下入剥皮的虾和青菜，放少许盐调味。', '碗里放米线，加入菜和汤。再来一勺辣椒酱。']

---

记录 7082:

title: 辣子鸡米线

image: 198056.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿肉 白菜 米线 干辣椒 香菜 生姜 花椒 生抽 老抽 料酒 盐 糖 大蒜 豆瓣酱 鸡粉

taste: 麻辣

step: ['鸡肉切小块加生抽、老抽、料酒、盐、鸡粉、白糖腌制（用量参考上面的配料表），味道要一次性给足，后面不会再调味了。我用的是超市卖的已经剔骨去皮的鸡腿肉，当然最终配料的用量还是要根据你的实际情况进行调整的。', '准备干辣椒（用见到剪成大段），适量的花椒，我不太喜欢吃到花椒所以放的不多。一点大蒜和生姜。白菜是用来放米线里煮的，菜帮菜叶要分开。', '锅里入宽油，烧到7-8成热把鸡腿肉入锅中大火油炸8-9分钟，具体看你的鸡肉块大小，自己家做的鸡肉可以稍微切大一些，因为炸后会缩水，太小了不合适。', '炸到表皮金黄就可以出锅了。', '重新起过，倒入适量底油，放入花椒大蒜生姜一起中小火煸炒几下，出香味后加入辣椒。', '辣椒翻炒几下之后加入鸡肉一起中大火翻炒，翻炒时候会发现辣椒味越来越浓烈，等辣椒味散发很彻底，鸡肉变深，跟你平时在外面吃到的口感差不多，就是鸡肉开始微微有焦香时候就可以出锅了。', '这时候就已经是可以直接食用的辣子鸡啦。喜欢吃辣椒的人也会发现这个里面辣椒非常酥脆！很好吃。也可以撒上一把油炸花生米一起翻炒！更有滋味。', '炒辣子鸡的同时另起一个锅，放入适量油，把一些干辣椒和蒜小火慢慢爆香，然后放两大勺豆瓣酱中大火煸炒至油变红，接着放入白菜帮翻炒几下，加水，水开后把实现用水泡好的米线放进去，（如果你的米线成熟时间短，就晚点放）。等米线煮到八成熟后加入白菜叶，白菜叶软了之后就可以出锅了。', '连同汤一起倒入大碗中，放入刚才做好的辣子鸡适量。依据个人口味可以加入香菜调味。', '另外撒上花生米，陪着酸辣萝卜（前面有教程），一起吃！太美味了！！']

---

记录 7083:

title: 云南火腿粑粑

image: 194840.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 酵母粉 水 奶粉 云南火腿 芝麻 核桃仁 南瓜子仁 糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['酵母用水融化', '倒入面粉中', '加一个鸡蛋和10克奶粉', '和成光滑的面团', '室温发酵至两倍大小', '芝麻、核桃、南瓜籽仁都炒熟，配适量的糖', '先把果仁都擀碎', '和糖、盐混均匀成为馅料', '火腿10云南火腿粑粑做法的步骤', '发好的面团排气松弛几分钟', '擀成大片，食用油和五香粉和少许盐混合涂抹上去', '再撒上一层火腿丁', '从一端卷起来', '切段', '取一段把两端的口收到中间捏紧', '然后压扁包入适量的果仁馅料', '包严实后再压扁', '平底锅中放适量油，入锅煎。煎的时候盖盖', '一面金黄后翻面，两面煎好即可。自己做的用料更是实在，非常好吃。']

---

记录 7084:

title: 汽锅鸡

image: 192141.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 香菇 胡萝卜 葱 姜 八角 花椒 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿剁小块加入料酒、盐、八角、花椒、生抽抓匀腌制2小时', '葱切段、老姜片', '胡萝卜切丁', '泡发香菇，切薄片', '锅盖卸下盖饵，反扣在蒸锅上，腌好的鸡块放入汽锅', '鸡块上铺上香菇片、胡萝卜丁，撒上葱段、姜片', '汽锅放在蒸锅盖上，蒸锅周围用毛巾包严，防止蒸汽流失，大火烧开水，转小火蒸2小时', '蒸好端下来', '汤汁鲜美']

---

记录 7085:

title: 海南鸡饭 【芸芸小厨】

image: 220348.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 大米 大葱 姜 小葱 辣椒 香叶 大蒜 料酒 盐 鸡饭老抽

taste: 咸鲜

step: ['将鸡腿流水冲水去血水。', '锅中加水，加入姜片、葱、少许盐，煮开。将鸡肉放入，煮开后浸泡10分钟左右。', '将鸡腿捞出，放入冷水，完全冷却后，将表面的水分晾干。', '将晾干的鸡腿去骨，切块备用。', '接下来做米饭，将米淘洗干净，为防止接下来遇油溅出，需要晾干水分。', '锅中放入鸡油，化开，放入姜片、葱末、蒜末，爆香。', '将米倒入锅中翻炒，至每一颗米都被油包裹。', '将炒好的米放入电饭锅中，加入水，煮熟备用。', '将姜用搅拌机打成姜蓉，备用。', '将辣椒用搅拌机打成辣酱备用。', '再准备好老抽，酱料就备齐了。', '将饭放入碗压紧，倒扣入盘中，放入切好的鸡块，配上酱料即可。', '成品～']

---

记录 7086:

title: 腾冲小吃——牛肉饵丝

image: 219881.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 腾冲饵丝 生芹菜 花椒 牛肉 胡辣椒

taste: 微辣

step: ['将饵丝切丝（腾冲当地饵丝手工制作为整卷的像布匹一样）', '可直接等熬好的牛肉汤涨后放入饵丝稍微搅动大约10秒左右即可陈出浇上牛肉汤，放出切好的生芹菜，花椒粉和胡辣椒粉', '·']

---

记录 7087:

title: 玫瑰酱

image: 218597.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 玫瑰花瓣 砂糖 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['网购的玫瑰花', '用纯净水浸泡清洗干净', '晾干水分，我是先用厨房纸巾吸去表面水分', '晾干后的花掰下花瓣去除花蒂和花芯', '玫瑰花瓣放入无水无油的盆里，大概是80克', '加入80克砂糖', '用手揉搓花与糖，让它们融合', '这是揉了一半的样子', '这个是基本揉好的样子', '提前把瓶子放入锅里煮沸晾干', '把揉好的玫瑰花糖放入瓶子', '不要把瓶子装满只要装7成因为它会发酵，在上面倒入1CM厚的蜂蜜', '盖上盖子放在阴凉处', '这个是我腌制一个星期的样子']

---

记录 7088:

title: 过桥豆腐

image: 218461.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 豆腐 猪肉沫 鲜鸡蛋 双黄咸鸭蛋 葱 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['原材料', '肉沫放油、少许盐、少许料酒和淀粉拌匀，用浓盐水泡豆腐可以去豆腥，还能自然入少许咸味', '用手均匀把肉沫分布于盘底', '盐水中直接取出豆腐切厚片，在中间摆成桥的样子', '一边先打入鲜鸡蛋', '另一边打入咸鸭蛋，用一部分咸鸭蛋清浇于豆腐和鲜蛋上，就不需要另外放盐了。然后大火蒸15分钟出锅。', '撒上葱花，有没有“一湖春色”关不住的感觉，哈哈哈…']

---

记录 7089:

title: 番茄鸡肉米线

image: 216707.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 米线 海带 腐竹 木耳 油菜 盐 糖 番茄酱 香菜 炸花生 大料 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['腐竹、木耳、米线提前泡好，油菜、海带切段。忘记拍米线了。', '准备好香菜末和炸花生。', '鸡腿剁开用凉水浸泡一个小时去血水。然后凉水下锅，水开后撇去浮沫，放大料、姜片、葱煮至八成熟。', '放海带、木耳。', '煮开后放番茄酱和米线。', '米线煮熟后放腐竹和油菜，加适量盐、糖调味，喜欢的也可以放白胡椒粉。', '热腾腾的米线放上少许香菜末和花生米真的好香。这种乍暖还寒时吃起来真的很舒服。我家宝宝也很喜欢。', '上个近照。']

---

记录 7090:

title: 腐乳鸡翅

image: 211265.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡翅 腐乳 腐乳汁 老抽 盐 葱姜末

taste: 咸鲜

step: ['将鸡翅在冷水中加料酒浸泡十五分钟。', '洗净后翅中和翅根划上几刀。', '加老抽、腐乳、腐乳汁、盐、葱姜末。', '拌匀腌1小时。', '锅内放15克油，八、九成热后，逐个放入锅里小火煎。', '3、5分钟后翻面再煎。', '两面的皮儿都有些紧致的时候，就加水大火炖，水量与肉齐。', '炖十五分钟左右，汤汁浓稠，就可以收汁出锅了。', '成品看起来有食欲吧。']

---

记录 7091:

title: 两亩地——云南特色小菜

image: 241824.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 青毛豆粒 水果甜玉米 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材如图；', '用水果刀先沿玉米缝的方向割开一道槽，后将玉米粒一排一排的剥下，洗净；青毛豆用水泡片刻，轻轻搓去表面的膜，洗净；', '锅里坐油，不用太多；', '油热后放入青毛豆玉米粒翻炒两下，加入半碗水，小煮几分钟；', '水差不多快干时调入适量的盐；', '翻炒均匀出锅即可~；']

---

记录 7092:

title: 砂锅米线

image: 240208.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 干米线 鱼丸 大叶生菜 金针菇 豆皮 盐 蚝油 菌粉 麻油 辣椒油

taste: 麻辣

step: ['烧开一锅水，把干米线放进去，浸泡半个小时左右，时不时的搅一下，以免米线粘在一起', '豆腐皮切成条', '鱼丸虾丸需要改刀的，切成小块', '蔬菜洗净', '金针菇洗净，撕成小缕', '砂锅内加凉水，盐，菌粉，蚝油烧开', '先把鱼丸放进去煮一会', '把泡好的米线和金针菇放进去略煮', '开锅后加入生菜即可关火', '吃的时候在小碗里加入这个麻油和辣椒油，味道杠杠滴']

---

记录 7093:

title: 山寨版美食-----海南鸡饭

image: 236458.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 三黄鸡 姜片 葱 盐 胡椒粉 油 香油 姜茸 蒜茸 盐 鸡精 花生油

taste: 清淡

step: ['鸡清洗干净后，滤干水份，如果在腌制时还有水分，可以用厨房用纸将鸡的表面擦干。', '将鸡内外均匀地抹上盐和胡椒粉，将葱和姜片塞进鸡肚里，鸡表面再抹上一层油。', '将鸡放在大碗里，再铺上一些姜片，蒙上保鲜膜，入冰箱冷藏过夜，同时在冰箱里放一盆水冷藏备用，再冻一些冰块。', '鸡身上的肥油炼成油。', '炼好的鸡油备用。', '腌制好的鸡肉里放一小碗水，入蒸锅，水开后蒸20-25分钟。', '蒸好的鸡放入放了冰块的冰水里，冰镇30分钟。', '这是蒸鸡的鸡汤。', '锅里放一些鸡油，放入蒜茸炒香，再倒入清洁后的大米，翻炒均匀。', '倒入电饭煲，再倒入适量的鸡汤，加少量的盐，开始煮饭。', '冰镇好的鸡捞起，风干水份后，在鸡表面刷一层香油，切块。', '准备蘸料，将姜茸和蒜茸用热的花生油炒香，倒在小碗里，再加入盐和鸡精搅匀即可。']

---

记录 7094:

title: 汆肉笋片米线

image: 233223.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 甜笋 高汤 盐 米线 韭菜

taste: 咸鲜

step: ['甜笋一颗，笋分为甜笋和苦笋，苦笋一般是用来腌制酸笋的，直接煮汤或者清炒是甜笋味道较好，', '切成片，横着切，把里面的纤维全部切断，这样笋片才脆嫩，好嚼，', '把高汤烧开，（我用的是鸡汤，没有的骨头汤也可以，不行浓汤宝也是可以的，不过分量不能多，实在都没有，就清水加大勺猪油煮开吧，⊙﹏⊙）放入适量笋片，', '红米线，（也是细的红米线，是用红米做的，）', '把里脊肉切成薄片，', '米线焯水放碗里，', '用筷子夹一片肉，放锅内汆烫熟，', '变色即可，这时候的肉质比较细嫩，这时候往汤内撒入适量盐，', '放些焯过水的韭菜段，把汆熟的肉片放上，浇上汤和笋片，根据个人口味，加入辣椒、胡椒粉等调料即可，']

---

记录 7095:

title: 云南五彩糯米饭

image: 232832.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 云南五彩糯米 水

taste: 原味

step: ['云南五彩糯米。', '用云南彩色糯米400克。', '用矿泉水泡米，没过水面即可，浸泡约20或30分钟即可。', '用高压锅隔水蒸30分钟即可。', '蒸制好的米饭打散，造型。', '用模具扣出梅花型。', '将五彩糯米饭装盘。好漂亮啊。']

---

记录 7096:

title: 过桥米线

image: 232177.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 老母鸡 干米线 猪肝 五花肉 鹌鹑蛋 油渣 金针菇 蟹味菇 韭菜 盐 胡椒 油泼辣子 姜 葱 花椒

taste: 微辣

step: ['猪膘肉炼出油脂焦焦的香', '新鲜的走地鸡斩块猪五花肉', '一点油煸炒加几粒花椒半块姜调入热水熬煮', '熬了两个小时的鸡汤调入盐胡椒', '配菜洗好', '干米线入锅', '煮好的米线', '在鸡汤里的猪五花肉切片配菜准备好猪肝金针菇蟹味菇沸水', '翻滚的热鸡汤把喜欢的配菜和米线入汤', '成品喜欢辣的就放点油泼辣子']

---

记录 7097:

title: 汽锅鸡

image: 232014.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿肉 冬笋丝 葱段 姜片 虫草花 党参 松茸 食盐

taste: 原味

step: ['鸡腿肉切核桃快，葱段姜片铺在汽锅底部再把鸡肉放在上面，然后再把党参、冬笋丝、虫草花和松茸片放在汽锅里，最后淋入料酒。大火烧开后转入中小火，待汽锅蒸制一小时后加入食盐。继续蒸越一小时。', '由于汽锅的特殊设计，锅内不用添水，锅内的汤汁完全由蒸汽产生，这样的汤汁充分融合了各种食材的精华，口感润华、清冽，喝到口中回味无穷。', '汽锅鸡完全不用添加任何调味剂，例如鸡精、味精等等。']

---

记录 7098:

title: 云南洋芋饼（土豆泥饼）

image: 229912.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 土豆 面粉 酸菜 盐 辣椒油 花椒面

taste: 咸鲜

step: ['土豆洗净，放到电压力锅中，加少量水（一点点就够了，不用没过土豆，可能是高压蒸汽把土豆蒸熟吧）。选择“豆/蹄筋”档，散个步回来就蒸好了（木有拍照）。把土豆弄碎', '用勺背将土豆块压成泥状。', '酸菜、大葱切碎', '炒土豆泥。炒锅加少量食用油（徐师傅放了点猪油在里面，貌似会更香点儿）。油热后先放入酸菜，快炒干时放入葱、盐、辣椒油一起再炒会儿。差不多就可以出锅了（全靠感觉，哈哈）', '面粉加适量水，和面，不黏手就可以了，揪成小团，擀成薄片', '像包包子一样把馅包好，压扁，稍微擀一下，成薄饼样子', '炒锅放油，炸得上色，很薄很好熟', '炸好啦，刚做好表面是脆的，吃得太着急没有拍照，这是中午微波炉加热了后再吃的照片，表面有点软了', '开吃']

---

记录 7099:

title: 腊肉炒香干

image: 229832.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 腊肉 香干 青辣椒 小米椒 生抽 姜蒜 料酒 油盐

taste: 咸鲜

step: ['朋友寄来的腊肉；', '将腊肉放入开水洗干净；', '放入锅中蒸上十分钟；', '蒸好的腊肉切成片放入锅中，加入少许油煸炒；', '腊肉炒出油后加入姜蒜翻炒；', '翻炒出香味后加入香干块后继续炒；', '加入少许生抽和料酒；', '再加入少许水煮上三分钟；', '加入青椒一起翻炒；', '青椒变色后最后加入盐等调料；', '盛入碗中，表面上撒些小米椒点缀。']

---

记录 7100:

title: 鸡蛋娃娃菜炒米线

image: 228360.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 娃娃菜 鸡蛋 米线 香葱 料酒 生抽 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：娃娃菜、鸡蛋（已打入碗中）、米线（已焯水过凉）、香葱', '将娃娃菜清洗一下。', '放在案板上切开，待用。', '在鸡蛋中加适量的料酒。', '打成蛋液。', '烧锅倒油烧热，下入蛋液翻炒成块，盛出。', '接着，利用炒鸡蛋的油下入切好的娃娃菜翻炒翻炒至断生。', '然后，合入过凉好的米线和炒好的鸡蛋翻炒翻炒。', '最后，搁入香葱。', '加适量的生抽。', '加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 7101:

title: 菠萝饭

image: 261771.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米饭 菠萝 鸡蛋 食用油 盐 莞豆

taste: 酸甜

step: ['菠萝一个', '菠萝去皮', '把菠萝芯儿去掉', '形似一个小船待用', '做锅点火，炒饭，把炒好的饭放在菠萝船里', '蒸十分钟', '别忘了盖上菠萝盖', '十分钟后菠萝船上岸']

---

记录 7102:

title: 春笋腊肉汽锅鸡

image: 259004.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 绿色天然走地童子鸡 春笋 香菇 腊肉 小葱 姜片 红枣 枸杞子 盐 鸡精 鲍鱼汁

taste: 原味

step: ['必须使用云南正宗汽锅。把鸡洗净切块，笋切块，香菇去蒂，打米字花刀，切几片薄薄的腊肉（不需要多，否则很咸，有几片就很香了）', '把所有切好的食材全部摆进汽锅内。', '加少许盐（一定要少，腊肉很咸）、鸡精、鲍鱼汁', '汽锅内千万不要加水，水是放在下面那个砂锅里的，您如果没有砂锅，用任何一种，只要能和汽锅底部大小吻合的锅都可以。气锅里有气孔，砂锅里的水煮开后，会变成蒸汽通过气孔进入汽锅，并且蒸馏而形成鲜美浓郁的汤汁。用湿布把有可能漏气的缝隙尽量堵住，这样可以提高蒸馏效率。', '经过两个小时的小火慢蒸，无与伦比的鲜美味道就可以享用啦。', '汤色金亮亮，香气扑鼻', '沁满肉香的春笋特别好吃', '肉质超细腻软嫩，由于不是煮出来的，之前不加水，所以比传统煲鸡汤要更加原汁原味，超赞。']

---

记录 7103:

title: 菠萝饭

image: 256443.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 菠萝 虾仁 豌豆 火腿 西兰花 熟米饭 盐

taste: 咸甜

step: ['准备食材：菠萝：1个，虾仁：适量，豌豆：适量，火腿：适量，西兰花：适量，盐：适量', '准备食材：熟米饭：适量。取适量熟米饭，放在盆中尽量打散晾凉，这时可以加适量盐抓匀，给米饭入味儿。这样作的好处是可以不用在接下来的炒制过程中再放盐了。炒制时要求速度要快一些，仓促放盐有时会拌不匀。', '将菠萝外皮和叶子清洗干净，纵向开窗，并挖出果肉。作成菠萝盅备用。', '将菠萝果肉切成小块儿浸泡在淡盐水中十分钟左右，再用清水冲干净，控干水份备用。', '西兰花，豌豆焯水过晾，控水备用。火腿切成小块儿。虾仁去砂线洗净，加少许盐，料酒入底味。', '锅中放油，油热后倒入虾仁炒至打卷。', '放入火腿，翻炒。', '倒入米饭，把食材迅速炒均，一边炒一边用铲子尽可能铲散仍粘在一起的饭团。因为我已经在步骤2时放入了我认为合适的盐量了，所以在炒制过程中我就不再加盐了。如果您习惯在出锅前加盐，也可在此步骤考虑。', '倒入西兰花、豌豆翻炒均匀后，最后放菠萝丁，快速翻炒均匀，关火。', '把炒好的饭盛入事先准备好的菠萝盅里，微波炉高火5分钟，取出享用。', '从微波炉拿出的那一刻，你就会被那沁人心脾的菠萝香迷倒。', '这道菠萝焗饭最关键的就是微波焗制，不经过这步加工，绝吃不到满口菠萝的饭香。', '微波高火焗制后，菠萝汁充分激发出来，米粒充分吸收了果汁，米粒湿润，果香四溢。']

---

记录 7104:

title: 云南小吃豆焖饭

image: 254467.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米饭 青豌豆 腊肉 干辣椒

taste: 微辣

step: ['首先用电饭锅淘米焖饭，加几粒玉米可以让米饭更香甜。（如果喜欢粘糯的口感可以在香米里加一小把糯米）图片是米饭蒸熟后的样子', '趁电饭煲煮饭的时间准备原材料:新鲜豌豆一碗，葱切段，少许干辣椒和胡椒。', '腊肉切片，肥瘦相间的炒出来香。', '米饭熟后，在炒锅里倒油，小火爆香干辣椒和胡椒。', '加入腊肉，小火翻炒至七成熟，肉片基本变白略带血色。', '倒入葱段、豌豆一起中火翻炒，豌豆逐步变绿时往锅里倒入少许高汤，加入适量盐。', '将米饭均匀地盖在炒香的豌豆腊肉上面，盖上锅盖，小火开焖。', '锅内高汤水分焖了差不多完以后，开盖用锅铲抄底翻炒，看个人口感喜欢香一点的可以多炒几分钟。', '超级香的豆焖饭闪亮出锅！！和老公每人两碗全部吃完～O(∩\_∩)O', '配了点自家腌的咸菜，一个菜汤和冰箱里剩的卤鸡脚，一顿温馨幸福的晚餐～']

---

记录 7105:

title: 米粉肉炒香干

image: 249913.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米粉肉 香干 红辣椒 盐 植物油 生抽 味精

taste: 微辣

step: ['煎好的米粉肉', '香干，辣椒', '米粉肉切片，香干和辣椒切丝', '先炒米粉肉', '炒香待用', '另放油放进香干炒匀', '放盐入味', '炒香', '放进红辣椒丝，在辣椒上放少许盐入味', '再混炒', '倒进炒好的米粉肉', '淋上生抽', '炒匀', '最后撒上味精', '炒匀装盘']

---

记录 7106:

title: 西红柿鸡蛋木耳炒米线

image: 247015.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 西红柿 鸡蛋 木耳 米线 玉米油 葱 蒜 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['米线先用温水浸泡一会', '米线浸泡时间不要太久会影响口感，营养也会流失', '锅中倒入适量水烧开，开始煮米线，大约煮4、5分钟即可以把米线捞出，不要煮时间太长会影响口感哦', '米线捞出后立即放入冷水中冲凉，然后控干水分备用', '沥干水份的米线装入碗中备用', '西红柿洗净备用', '西红柿洗净备用', '鸡蛋打散拌匀', '木耳泡发好用开水烫一下', '葱、蒜、木耳切成碎丁状备用', '锅中加入适量底油烧热放入葱、蒜爆香', '放入西红柿快速翻炒', '西红柿炒倒后放入鸡蛋液', '再放入木耳翻炒', '西红柿鸡蛋木耳炒至均匀的散开', '加入米线', '放入盐翻炒均匀入味', '最后放入味精提味撒入葱花即可', '炒好的西红柿鸡蛋木耳米线装入盘中', '非常美味的早餐噢', '搭配蚕豆花生米拼香蕉', '还有酥脆的蛋卷哦', '这是早餐首选滴美味佳肴', '好吃停不下来呢', '亲也行动起来吧', '这款美味是人人都都无法拒绝哦']

---

记录 7107:

title: 香菇肉酱米线

image: 286351.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 肉酱 香菇 浓汤宝 葱 香油 味达美酱油 醋 老干妈辣椒酱

taste: 酸辣

step: ['原材料准备好', '先炒出香菇肉酱，待用', '米线提前3小时温水泡好', '锅里放水烧开，放入浓汤宝适量，放米线煮开一会，放青菜。', '煮好捞出，放各类调料……开吃']

---

记录 7108:

title: 云南凉面

image: 280299.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鲜细面 鸡精 大蒜 花生 生抽 韭菜 辣子油 味精 草果 麻油 香菜 醋 芝麻 胡萝卜 老抽 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['做云南凉面卤子是核心，锅里烧清水或肉汤，用肉汤或骨头汤味道更好，我用的是骨头汤，下调料：盐、鸡精、味精、草果粉，把汤调到微微有点咸就可以。草果是云南人最喜欢的调料，把草果打开，皮和籽儿分开，小火煸炒，炒香以后打成粉。', '把淀粉用水打湿，拌匀。', '开锅以后小火，把淀粉水缓慢倒入锅里，边倒边快速搅拌，防止淀粉结团。', '待汤汁粘稠以后出锅自然降温。', '在给卤子降温的过程中开始准备配料，先炒花生，把花生皮炒焦，出锅降温。', '把胡萝卜切丝，韭菜切段，焯水。', '把韭菜胡萝卜丝用清水漂洗两次，沥干备用。', '把花生去皮，同熟芝麻一同捣碎，备用。', '蒜切末，香菜切碎备用。', '开水下面，面熟了以后出锅，清水漂洗两次，沥干。', '面盛大碗里，放入韭菜、胡萝卜丝、香菜、蒜末、花生、芝麻，调入适量生抽、老抽上色，调入白醋、辣椒油、麻油。', '拌匀。吃云南米线，酱油是必不可少的，一方面能上色，另一方面能提味，如果不爱吃酱油，那么味道会大打折扣。']

---

记录 7109:

title: 私房小菜一碟之【泡椒鸭胗】

image: 271674.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸭胗 泡椒 姜片 韭菜花 鸡精 泡椒水

taste: 酸辣

step: ['鸭胗适量,剃掉鸭胗上的筋膜，不然炒出来会很硬,在鸭胗上打上十字花刀,菜鸟切花刀，在鸭胗边上摆两根竹签,切起来也能和大师傅一样牛X。', '鸭胗切好后入碗，加适量的盐用手抓粘，再加入适量的花雕酒抓均，韭菜花切掉老的部分，泡椒、泡椒水、姜片各适量。', '锅里去较多的油烧至四成热，竹签边上冒小泡，油温合适倒入鸭胗，用炒勺拔均，鸭胗变色关火，迅速用漏勺捞起。', '锅里去适量的油，倒入泡椒和姜片小火煸炒，要去除泡椒的燥性，炒的时候要加入适量的水，泡椒水汽炒干，炒出了香味，倒入鸭胗、韭菜花、泡椒水，加适量鸡精，转大火翻炒均匀，韭菜花变色，淋入适量生粉水，抖锅翻炒均匀，即可起锅。', '成品图']

---

记录 7110:

title: 麻辣酸爽鸡腿云南口味

image: 271353.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 香菜 葱 花生米 黄瓜 柠檬 酱油 盐 白糖 冰水 蒜泥 辣椒油 花椒油 花生碎末

taste: 酸辣

step: ['两个鸡腿，一颗葱，少许的花椒，一点姜。（煮鸡腿用的）', '鸡腿凉水下锅大火转小火15分钟', '煮好的鸡腿放入冰决水里五分钟。把鸡腿捞出沥干水切块。为了好看盘子上可以放点黄瓜片。', '鸡腿的料汁.香菜.花生.柠檬.六月鲜酱油.自制辣椒油.花椒油，蒜泥.白糖，盐。少许冰水。', '把调好的料汁倒到鸡腿上，麻辣爽口鸡腿就做好了。天太热我想让它更爽口，我把它放到冰箱里面10分钟。等其它的菜做好了，拿出来吃，味道特别的好，特别的爽口。']

---

记录 7111:

title: 砂锅米线

image: 265741.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鲜米线 牛肉丸 卷心菜 金针菇 甜不辣 豆腐皮 墨鱼丸 微辣酱包 香菇末 香菜末

taste: 微辣

step: ['米线和土豆粉泡法一样,取米线280g,或用干的泡发,干粉泡发方法有两种,比较方便的就是直接用热水泡半个小时即可!', '准备的配菜可以根据自己喜欢的口味随意搭配', '我做的这份也算是加量版的了,一定要按照上边的标量哦', '把相应的食材放入砂锅,先放卷心菜,不容易叮锅!', '加上酱料,充分的挤干净.', '加水,注意,不要太多,250ml为宜.否则水多汤稀影响口感.', '可以开火了', '注意搅拌,防止粘锅底', '开锅后,等待15秒,使之充分沸开', '就可以放米线了,这里的粉量是280g.', '继续烧开,2分钟后关火', '出锅,喜欢吃香菜的朋友可以撒点香菜末', '超级简单的美食就这样做出来了,美味自己造!']

---

记录 7112:

title: 【云南】滇味蘸水苦菜汤（节日刮油利器）

image: 310293.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 滇苦菜 盐 花椒面 味精 辣椒面 味极鲜酱油

taste: 原味

step: ['菜园里现摘的苦菜，一颗足有一米多高，一片叶子就够吃一顿了', '取适量苦菜叶，洗净', '将苦菜叶切成1~2寸的段，放入锅中', '加入适量清水，大火煮开', '水开后转小火，再煮十多分钟，苦菜变软即可', '做蘸水：取适量辣椒面、花椒面、味精、盐及熟芝麻，混合均匀', '加入适量味极鲜酱油', '再加入适量煮好的苦菜汤汁', '开吃吧！绝对是节日必备的刮油利器！']

---

记录 7113:

title: 自制米线

image: 307357.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 绿豆芽 豆腐皮 豆皮 海带丝 丸子 金针菇 盐 鸡精 郫县豆瓣酱 鸡蛋

taste: 酸辣

step: ['原材料', '原材料清洗干净，豆腐皮切丝。', '锅中加油放入郫县豆瓣酱两勺，在把米线中的酱包倒入。', '炒香加水。', '等水不是很开的时候加入米线丸子煮熟。', '煮到这样就煮熟了。', '加入所有配菜。', '煮熟即可，加盐鸡精调味，再把米线中的辣油麻油加入就好。', '出锅加入半个鸡蛋装饰。']

---

记录 7114:

title: 酸菜牛肉砂锅米线

image: 304284.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 牛肉 酸菜 米线 生姜 料酒 大葱 花椒 八角 桂皮 香叶 辣酱 葱花

taste: 酸辣

step: ['牛肉洗净，切麻将大小的块，冷水入锅，加入葱段，料酒，姜片焯水。（我还要做卤牛肉，所以放一起焯水了）', '准备好葱段，花椒，八角，姜片和香叶，用纱布包起来。', '将焯好水的牛肉块，香料包，料酒放入电压力锅中，加入适量开水，按“肉”键煮熟。', '干米线提前泡软备用。', '炒锅烧热，加入适量油，放入葱花煸炒出香味。', '放入适量酸菜炒匀。', '加入适量牛肉和汤。', '将炒好的料倒入砂锅中。', '开锅后，下入泡软的米线，煮至沸腾，米线没有硬心即可。', '加入适量辣酱，根据自己的口味加或不加盐。']

---

记录 7115:

title: 【老坛酸菜米线】

image: 301186.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 老坛酸菜 猪肉末 米线 姜 葱 干红辣椒 花椒粉 生抽 老抽 蚝油 料酒 白胡椒粉 香菜

taste: 酸辣

step: ['酸菜略冲洗一下切碎。', '准备猪肉末，要有一点肥肉。', '炒锅烧热加入比平时炒菜多些的植物油，下入猪肉末煸炒至变色。', '下入姜葱末、干红辣椒、花椒粉煸炒出香味。', '加入生抽、老抽、蚝油继续煸炒一会。', '下入酸菜煸炒，这时候要多煸炒一会，让酸菜充分吸收油脂。', '加入高汤、料酒大火烧开后中火煮约10分钟左右。', '米线提前泡软，放入锅中煮熟。', '米线捞在大碗中，将酸菜汤浇在碗中，撒入香菜和白胡椒粉即可。', '酸酸辣辣来一碗好过瘾']

---

记录 7116:

title: 麻辣米线

image: 292022.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 青菜 海带 豆腐皮 黄豆芽 花椒粉 辣椒油 盐 生抽 醋 香油 榨菜末 葱花

taste: 麻辣

step: ['干米线提前泡软。', '干海带丝洗净，泡软；黄豆芽，青菜洗净备用。', '豆腐皮洗净，切细丝；榨菜剁碎。', '取一个大碗，根据自己的口味调入盐，香油，花椒粉，生抽，醋，辣椒油。', '倒入开水，用高汤味道会更好。', '锅中加水烧开，先放入黄豆芽，再放入海带丝和豆腐皮丝稍煮片，捞出备用。', '放入泡软的米线，煮软（软硬度看自己的喜欢）。', '放入青菜烫熟。', '将米线捞出放入步骤5调好味的碗中，放入青菜，适量黄豆芽，豆腐丝，海带丝，最后撒上榨菜碎和葱花。']

---

记录 7117:

title: 菠萝饭

image: 325668.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米饭 菠萝 黄瓜 胡萝卜 火腿 盐 酱油

taste: 酸甜

step: ['第一部，把菠萝一分为二，掏空，切丁。', '第二部。准备食材，黄瓜丁，胡萝卜丁，火腿丁，米饭备用', '锅里放油，放入火腿丁，在放入胡萝卜丁黄瓜丁翻炒后放少许酱油，放米饭，放少许盐，倒入菠萝丁翻炒出锅。']

---

记录 7118:

title: 菠萝饭

image: 325659.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 菠萝 饭 鸡蛋 洋葱 胡萝卜 玉米粒 青豆 盐

taste: 酸甜

step: ['菠萝洗净，对半切。划刀后用勺子挖出菠萝肉。', '挖出的菠萝肉在盐水中浸泡十分钟。', '玉米粒，胡萝卜丁，青豆焯熟备用。', '准备好所有食材，开始炒饭啦', '油八分熟爆洋葱。', '配料翻炒', '加入米饭，鸡蛋继续小火拌匀。', '最后加入菠萝大火翻炒两分钟即可。', '炒好的饭盛到菠萝盏里。', '摆盘，大功告成啦']

---

记录 7119:

title: 排骨米线煲

image: 317832.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 腊排骨 米线 菠菜 生姜 大蒜 蒜苗段 火锅底料 干辣椒 生抽 盐

taste: 中辣

step: ['我因为是家里带来了很多的腊排骨，所以就用了它，特别香如果没有的就用平常的排骨就可以', '锅里上水，放入洗干净的排骨焯水，煮开后沥干水待用', '家里正好有菠菜，其他的任何蔬菜都可以', '米线不一样，泡的时间也不一样，我这个网上买来的泡一会儿就可以', '生姜大蒜，不用切的太碎，大块一点就可以', '蒜苗洗净蒜白部分切小段', '火锅底料我用的是这种干干的，一般超市都有卖没有特定牌子都可以啦', '锅里上油，放入生姜大蒜小火爆香', '加入干辣椒', '加入火锅底料慢慢炒出红油', '加入沥干水的排骨', '半勺生抽', '加入适量的开水', '为了节约烹饪的时间，还有煤气我把所有的汤和排骨用电压力锅来煮，这样一下子就好了煮出来的排骨更暖糯按的是煮饭键，大概二十来分钟煮好之后多焖一会儿', '煮好之后倒入一个煮锅内，加入适量盐，鸡粉调味儿【如果是腊排骨，放盐就要注意了生抽和火锅底料都有咸度，新鲜的排骨就要适量多一点】', '汤煮开之后加入米线，煮三四分钟就可以了', '最后加入喜欢的青菜，烫个几秒钟就可以了', '本来是无心制作，却被腊排骨的香味儿征服了，如果不能吃辣哦人可以不放辣椒，这样汤都可以喝了', '一口气把所有的排骨都干掉了，然后还有这一锅米线儿', '"每一夜都能干干净净，心安理得筋疲力尽地入睡，每一天也能清清爽爽，心平气和精神充沛地醒来，这就是最好的生活。"\u200b\u200b\u200b\u200b\u200b\u200b\u200b早安！']

---

记录 7120:

title: 【云南】小芋头汽锅鸡

image: 313439.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡 小芋头 料酒 葱 姜 盐

taste: 原味

step: ['本地鸡一只', '把鸡剁成小块', '水焯一下鸡块，加些料酒去杂味。清洗干净，捞出控水。', '汽锅中放入葱段、姜片，然后把鸡块码放好。', '底锅放水', '把汽锅置于水锅上，盖上盖子。设置老火慢煲6小时，启动。', '准备小芋头', '把小芋头煮一下，能顺利的剥皮就可以了。', '等汽锅鸡煲至约4个小时，放入小芋头、盐继续煲。', 'ok']

---

记录 7121:

title: 【云南】滇苦菜粥

image: 311543.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 五常大米 苦菜 盐

taste: 原味

step: ['取适量五常大米，淘洗干净', '苦菜洗净', '苦菜切碎', '锅中加入大米和苦菜碎', '加入适量清水', '电压力锅选择粥羹功能，煮约半小时', '做好了', '非常香', '第一次吃这么好的米！无常大米真是太香了，煮粥也非常香！']

---

记录 7122:

title: 青椒炒干巴菌

image: 341733.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 干巴菌 螺丝辣椒 盐 菜油

taste: 中辣

step: ['新鲜的干巴菌。', '新鲜的螺丝辣椒。', '先把干巴菌用手撕小，并清除其泥土和杂草等杂质。', '干巴菌用水洗净，挤干水分。（可以用盐或面粉清洗，多洗几次，以防有泥沙）。', '螺丝辣椒洗净并切细末。', '用油爆炒干巴菌，此时不要放盐，因为菌子要是做的多，可以留一部分干巴菌，装好放冰箱冰冻保存。', '1、炒好的干巴菌放碗里，另用油爆香螺丝辣椒。2、爆香螺丝辣椒，接着把干巴菌混在一起炒均匀，加入适量盐即可，不用放味精。', '成品，味道很美味，特别下饭。', '成品。']

---

记录 7123:

title: 玉米粑粑

image: 337187.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 糯玉米 玉米面粉 糯米粉 白砂糖 泡打粉

taste: 甜味

step: ['玉米包上的叶子剪掉头和尾，洗干净备用。', '新鲜糯玉米500g。', '用料理机打成玉米泥，不加水，刚开始很难打坚持一下就好了，玉米很多水份。', '普通面粉和糯米粉3/1的比例，泡打粉白砂糖全部放入玉米泥中搅拌均匀，静置10分钟。（玉米面粉也可以）', '搅拌均匀后是很浓稠的样子，任然是有水份的，绝对不是和馒头那样干面团哦。', '用勺子把玉米粑粑放到叶子上开水下锅蒸15分钟即可。', '刚出锅的样子，超香的。', '玉米粑粑超香超好吃。', '成品。']

---

记录 7124:

title: 云南牙签肉

image: 336371.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 猪里脊肉 食用油 辣椒油 盐 白砂糖 淀粉 酱油 辣椒粉

taste: 其他

step: ['将猪里脊肉洗净切成小块。', '除辣椒粉外，将其余材料放入碗中，搅拌均匀即可。', '用保鲜膜封住腌味，放入冰箱中，腌味2小时以上。', '腌味后，把猪里脊肉拿出，用牙签将肉串起。此时，启动东菱烤箱DL-K40C进行预热，设置上下管各200度，5分钟。', '将所有肉串起之后，整齐地放入烤盘中。此时烤箱已经预热好了。', '将烤盘放入东菱烤箱DL-K40C的倒数第一层进行烘烤，选择菜单1，设置上下管各200度，时间为15分钟。烘烤剩最后5分钟的时候，将烤箱暂停，拿出烤盘，撒入辣椒粉，然后继续烘烤，这样的肉会更好香哦~', '做好的肉出炉啦！简单快捷，不用下厨房就能吃到好吃的美食！']

---

记录 7125:

title: 脆炸豌豆凉粉

image: 333778.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 豌豆粉 盐 低筋面粉 糯米粉 泡打粉 油 水 干辣椒面

taste: 麻辣

step: ['豌豆粉调制豌豆粉和水的比例是1：5我没有量豌豆粉用了几克、水用了几毫升，而是用了一整满碗的干粉、五整满碗的水，这样比较方便。', '加入一碗水调匀（此时的五份水已经用掉一份了）', '调好的豌豆粉，静置一小时以上', '煮锅内加入剩余的四整满碗的水（其实我在这里实际的用水量是三碗半，水加多少还是要看具体情况）水烧开后转小火，慢慢边搅编倒入泡好的豌豆粉，快熟时加入适量的盐要一边煮一边不停的搅拌，煮十分钟以上，一定要煮到粘稠才熄火', '煮好的豌豆粉倒入模具里静置，自然放凉（也可放凉后送冰箱冷藏2小时左右）', '放凉后的豌豆粉，从模具里倒扣出，再切成厚片，待用', '把低筋面粉、糯米粉、泡打粉、油、水放碗里调匀，制成脆浆把切成厚片的豌豆凉粉裹上脆浆，放入油锅炸制，即可吃时配上干辣椒面（不能吃辣的可换成其他自己喜欢的调料）', '成品']

---

记录 7126:

title: 薄荷羊肉米线

image: 331547.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 羊骨头 羊肉 米线 酱油 味极鲜 油辣椒 老干妈 八角 花椒 盐 味精 葱 姜 蒜头 薄荷

taste: 微辣

step: ['把羊骨头、羊肉清洗干净，倒入锅中，加入八角、花椒、姜片加水煮至沸腾撇去浮沫，捞出备用。', '把羊骨头、羊肉倒入砂锅中，一次性加足水，放入拍碎的姜块慢炖，羊肉不要煮太久，水开后1小时后捞出，切薄片备用，羊骨头继续熬煮2个多小时，直至汤变乳白色。', '把洗好的葱、蒜切末，薄荷叶备用。', '提前泡好的米线，开水焯一下沥水待用。', '锅里倒入少许油烧热，放入葱蒜末爆香，再加入油辣椒、老干妈、酱油翻炒片刻，然后倒入羊骨汤，最后加盐、味精、味极鲜调味关火。', '取一大碗倒入米线，摆上羊肉片，加入调制的汤，喜欢吃醋的可以放一些进去，再放入薄荷即可。']

---

记录 7127:

title: 石锅米线

image: 365914.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 熟鸡蛋 圣女果 西兰花 秋葵 大葱 姜 白糊椒粉 大虾

taste: 咸鲜

step: ['准备', '锅中倒入少许油、下入葱姜末炒香', '下入适量清水烧开', '下入米线和虾煮2分钟', '下入西兰花、秋葵、盐、煮一分钟', '下入白胡椒粉调味、起锅', '放入切片的熟鸡蛋、圣女果、美美哒开吃吧😁👏']

---

记录 7128:

title: 玉米粑粑

image: 354345.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 玉米粒 中筋面粉 细砂糖 酵母 温水 清水

taste: 甜味

step: ['玉米外皮剪头剪尾，修剪好备用', '用刀将玉米粒剔下来', '酵母溶于30克温水里', '将88克玉米粒和75克清水放进搅拌机里', '打成玉米浆', '将玉米浆放进盆里，加入细砂糖，拌匀，使糖溶解。再将酵母液倒入，拌匀', '将面粉倒入，面粉量依浓稠度调节', '用筷子拌成如图状态', '倒入剩余的玉米粒', '拌匀，盖上保鲜膜，室温下静置40分钟', '静置好的面糊发酵有两倍大', '用大汤匙将面糊勺在玉米外皮1/2处，大概50克一份，总共做了7个', '折叠好，放入蒸锅里', '冷水上锅蒸，水烧开后，转中火蒸15分钟', '香甜的玉米粑粑']

---

记录 7129:

title: 云南名小吃——大酥牛肉面

image: 380887.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 牛肋条 新鲜刀削面 生姜 大蒜 八角 桂皮 香叶 草果 子弹头辣椒 花椒 老抽 生抽 甜酱油 小葱 香菜 韭菜 薄荷叶 酸菜 辣椒油 香醋 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['如图是做大酥牛肉的原料。', '牛肋条切成2厘米见方的块。', '冷水下锅，将牛肋条焯水。', '焯牛肉的时候处理一下配料，大蒜去皮洗净，生姜洗净切片，其他配料放一起，清洗一下，草果清洗后拍裂。', '焯好水的牛肉用热水清洗，沥水。', '炒锅上火，加入适量油，油热后下入大蒜和姜片爆香。', '放入牛肉翻炒两三分钟至牛肉出油，炒出香味。', '加上适量老抽上色，再加适量生抽和甜酱油调味。', '把牛肉转移至砂锅中，一次性加足水，牛肉要炖煮四五个小时所以水要多加一些。', '放入调料，八角，桂皮，香叶，辣椒，草果。', '加一小撮花椒，大火煮开后就用最小火炖煮约五个小时。', '出锅前再用少量盐调味，小火炖煮的牛肉耙软入味，牛肉汤味道浓郁。', '如图是面条及配料，还有油辣椒和酸菜忘记放一起了。', '小葱洗净切葱花，韭菜摘洗干净，切碎，香菜洗净切段，薄荷叶摘去老茎，清洗干净，切成段，酸菜备好。', '煮开一锅水，下入刀削面煮几分钟至面条浮起来，煮至自己喜欢的口感。', '面条捞入碗中。', '浇上炖牛肉的汤，放上牛肉，小葱香菜韭菜碎，酸菜和薄荷。', '再加一些辣椒油和醋，一碗美味的大酥牛肉上桌啦~']

---

记录 7130:

title: 酸菜红豆

image: 379248.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 红豆 酸菜 小葱 生姜 大蒜 干辣椒 盐 味极鲜 油

taste: 酸辣

step: ['材料如图，还需要几个干辣椒，忘记拍了。', '小葱洗净切葱花，生姜洗净切碎，大蒜切片，干辣椒剪成段。', '炒锅上火，放入适量的油，油热后放入干辣椒，葱姜蒜爆香。', '放入酸菜翻炒出香味。', '放入红豆一起翻炒一会儿。', '加入红豆汤。', '再适量加一点水，煮几分钟，没有红豆汤也可以直接加水。', '调入适量的盐和味极鲜即可。']

---

记录 7131:

title: 云南炕羊乳饼

image: 371668.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 羊乳饼 椒盐 猪油

taste: 其他

step: ['取出乳饼', '切成片，3毫米差不多吧，可厚可薄自己把握。', '锅里放油，不要太多，裹点油一面一面炕，到黄色。', '火有点大了呵呵', '出锅，撒上烧烤辣椒粉就可以吃了。味道绝对好。', '快吃饱了才想起来没拍成品图。我爸刚来新疆，还不会用天然气灶台，火有点猛。他说没家里烧柴的大饭锅好使。']

---

记录 7132:

title: 老奶洋芋

image: 394342.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 洋芋 小葱

taste: 原味

step: ['把洋芋洗干净，煮熟一锅带皮洋芋。', '把洋芋皮去除，把洋芋切小丁。', '用菜刀把洋芋丁压成洋芋泥。', '洋芋泥，切碎两根小葱，大约1cm长。', '锅里加猪油，把洋芋泥倒进去，炒约6分钟，放小葱，盐，味精（喜欢吃辣椒的依口味放一些辣椒）起锅。']

---

记录 7133:

title: 茴香塌(ta)洋芋

image: 389503.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 茴香 土豆 蒜 食盐

taste: 清淡

step: ['茴香洗净沥干待用。', '土豆切片蒸熟，或者微波炉高火8分钟即熟。', '土豆按成泥，将锅中放油爆香蒜片放入茴香，盐翻炒断生放入土豆泥翻炒拌匀。', '继续翻炒2-3分钟即可出锅。']

---

记录 7134:

title: 粑粑

image: 384029.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 芝麻 糖

taste: 甜味

step: ['准备好，面粉，糖，鸡蛋。', '把鸡蛋，糖放在面粉里，和在一起。', '完美出锅，加上芝麻的粑粑很香哦。']

---

记录 7135:

title: 芹菜洋芋片

image: 399645.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 芹菜 洋芋 干辣子 盐 蔬之鲜

taste: 微辣

step: ['原料图。食材洗净备用。', '洋芋切薄片入冷水浸泡，祛淀粉。', '洋芋片绰水30秒断生，捞出沥干备用。', '芹菜切小段，干辣子切小。', '热锅放油，爆香干辣子。', '倒入芹菜，迅速翻炒至叶子变软。', '倒入洋芋片爆炒30秒。', '加1小勺盐，0.5小勺蔬之鲜，炒匀出锅。', '上桌啦！微辣，芹菜特殊的香味，加上脆生生的洋芋片，非常下饭哦。']

---

记录 7136:

title: 油炸鸡枞

image: 413557.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 新鲜鸡枞 红辣椒 大蒜 菜籽油 食盐

taste: 咸鲜

step: ['主料:新鲜鸡枞。', '辅料:红辣椒，要选用有点辣度的红辣椒最好。', '辅料:大蒜', '鸡枞切片。', '红辣椒切片。', '大蒜切片。', '菜籽油倒入锅中进行炼油，去除生油味。', '倒入蒜片，炸至焦黄。', '再倒入红辣椒一起炸。', '红辣椒炸至微卷，连同油一起捞出放盆里待用。', '锅里倒入少量菜籽油，油烧开后倒入鸡枞翻炒。', '不停翻炒，防止糊锅，等鸡枞水分被炒干后，倒入大蒜红辣椒油，放盐，继续翻炒。', '炒到鸡枞变焦便可起锅。', '炸的时间短一点，会有微甜的口感，但存放时间较短。炸得时间长一点，会有更浓郁的香味，存放时间也会长点，但是不能把鸡枞炸糊了，不然辛苦一晚上的成果就毁了。ps:图片中的效果已经为极限，时间再长一点可能就要糊了。']

---

记录 7137:

title: 滇味酸菜魔芋粉丝煲

image: 456687.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 滇味酸腌菜 魔竽 豆腐结 粉丝 瘦肉片 地瓜叶 盐 花椒粉 料酒 生粉 酱油 食用油

taste: 酸咸

step: ['准备好材料。', '肉片加料酒，花椒粉，盐，生粉抓勻腌制十分钟。', '魔竽切条，腌菜切细。', '锅内放油，下腌菜炒香。', '加入魔竽炒至水份收干。', '砂锅置于火上，放入短时间泡过的豆腐结和干粉丝，不加水。', '盖上炒好的魔芋。', '刚才的炒锅内加入适量水，烧开。', '炒锅内烧开的水倒入砂锅。', '腌制好的肉片炒熟，盛盘。', '将肉片铺在魔竽上，加适量酱油，闷煮十分钟至水份收至半干。', '地瓜叶切丝加入煲中，二分钟后关火。', '稍稍拌一下，上桌。只需这一个菜，就可以给你无限回味的一餐。']

---

记录 7138:

title: 蚕豆粑粑〈青蛙背石板〉

image: 525998.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 蚕豆 糯米粉 盐 食用油 十三香

taste: 咸香

step: ['新鲜蚕豆剥皮，放锅中煮4分钟左右，放凉备用。', '糯米粉中放少量盐，少量十三香(可不放)，放入蚕豆后加温水拌均(也可放糖，不放盐，吃甜味)。', '菜板上抹油，把生坯做成长方条，包上保鲜膜，然后放冰箱冷藏半小时。', '切成片。', '锅中放色拉油(不能太少)，油开后转中小火煎。', '越吃越香，试下吧。']

---

记录 7139:

title: 家常素食米线

image: 512812.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 豆腐皮 豆腐泡 杏鲍菇 金针菇 香菇 番茄 干辣椒 葱 榨菜丝 辣白菜 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['将干米线用温水浸泡至变软，下锅煮熟备用。如果不追求完美口感，或可把米线直接冷水下锅，煮熟即可（筷子能夹断即成熟）。', '将洗好的材料改刀，并起一锅开水，烫熟豆制品、菌类和其他蔬菜备用。', '砂锅中倒入橄榄油，放葱姜蒜等辅料下锅炒香，再加入郫县豆瓣或老干妈继续炒，再倒入饮用水。水中放入米线，将所有素菜码放在米线上，倒入辣椒油调味。最后，盖锅焖5分钟即可享用。']

---

记录 7140:

title: 香菇牛肉酱米线

image: 508583.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 云南米线 香菇牛肉酱 胡萝卜 黄瓜丝 西兰花

taste: 中辣

step: ['米线过冷水冲洗一下。', '买现成的香菇牛肉酱，小包装，特别适合一次吃光。', '西兰花摘成小朵，淡盐水中浸泡10分钟左右，反复洗净，胡萝卜去皮洗净，黄瓜如果想带皮吃，和西兰花一样浸泡后洗净，浸泡的目的是尽量减少农药残留。', '另起锅加入适量的水，水开下入米线煮3分钟左右，边煮边搅动，我用的是臻米升降火锅，比较方便。', '煮好的米线，一键提起拉篮，捞出面，放入冷水中浸泡5分钟左右。', '借着煮米线的汤汁，直接焯一下西兰花的和胡萝卜丝。', '锅中捞出的面过冷水，浸泡5-8分左右。', '捞出，码入西兰花、胡萝卜和黄瓜丝，倒入香菇牛肉酱一拌，OK！可以开餐了。', '捞出，码入西兰花、胡萝卜和黄瓜丝，倒入香菇牛肉酱一拌，OK！可以开餐了。']

---

记录 7141:

title: 过桥米线

image: 508506.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 亲亲肠 鱼丸 鹌鹑蛋 豆腐丝 油菜 鸡油 蚝油 鸡精 味精 盐 辣椒油 麻油 鸡汤

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '油菜洗净备用。', '半干米线，提前泡一晚上，我是晚上泡的第二天早晨煮的，烧开水放入泡好的米线煮开关火。', '煮熟的米线捞出来放在凉水中。', '砂锅鸡放一勺鸡油，适量鸡精，味精，蚝油。', '加入鸡汤，半砂锅就可以。', '放入丸子和豆腐皮，鹌鹑蛋煮开锅。', '放入米线。', '在次煮开就熟了。', '放青菜关火，利用余温就能烫熟青菜。', '放适量的麻油，辣椒油。']

---

记录 7142:

title: 腊肉米线煲

image: 508384.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 腊肉 米粉 油菜 葱 郫县豆瓣酱 鸡精 菜籽油

taste: 中辣

step: ['准备材料。', '油菜洗净，腊肉切片、切葱花。', '米线热水煮四、五分钟捞出拔凉备用。', '热锅凉油加入葱花爆出香味，加郫县豆瓣酱炒出红油。', '加腊肉翻炒几下加适量的水，烧开加鸡精调味再加入米线煮两分钟。', '加油菜烫一下即可出锅了。', '上桌了，热气腾腾，香辣无比的腊肉米线煲，寒冷冬天吃上一口暖胃暖心。']

---

记录 7143:

title: 煎松茸

image: 139301.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 松茸 盐 橄榄油

taste: 原味

step: ['将新鲜的松茸用小刀轻轻刮去表面的泥土，然后洗净。', '切成2mm的片。', '平底锅加热，倒入少许橄榄油烧热', '放入松茸，待松茸散发出香味撒上盐煎至微干（干度自己掌握）。']

---

记录 7144:

title: 一吃忘不了——黑三剁

image: 128730.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 瘦肉 玫瑰大头菜 尖椒 红椒 洋葱 食用油 姜 料酒 酱油 味精

taste: 微辣

step: ['瘦肉洗净血水后剁成肉末。', '将红椒和尖椒去籽洗净切成碎丁，大头菜洗净酱渍后切碎粒。', '洋葱切碎丁，姜切碎。', '炒锅上火，倒入食用油烧热，下姜末爆锅，然后入肉末炒散。', '放入青红椒丁、大头菜粒和洋萄粒翻炒均匀。', '调入料酒、酱油、味精翻炒均匀即可。']

---

记录 7145:

title: 鸡汤米线

image: 127972.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 鸡腿 干菌菇 生菜 葱 姜 料酒 盐 胡椒粉 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿洗净，放冷水锅，加葱姜料酒，大火烧开。', '烧开后撇去浮沫。转中火。', '菌菇浸泡后洗净掐去根蒂。（随便什么菌类都可以，这个是老公朋友送的，忘记叫什么菇了）', '洗净的菌菇放入锅里', '20分钟后筷子能扎透就说明肉熟了。', '把鸡腿撕剥碎', '加盐', '加一点鸡精。', '一点胡椒粉。', '米线冲洗下放入锅里', '放入生菜', '再次煮开即可', '完成。我和女儿一人一大碗。', '这么一大碗女儿都没有吃够。。比我还能吃']

---

记录 7146:

title: 鲍汁过桥米线

image: 127537.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 米线 鸡蛋 胡萝卜 萝卜干 火腿肠 鲍汁 盐 鸡精 调味素

taste: 咸鲜

step: ['锅中放入清水烧开', '准备米线和鲍汁调料包，也可以直接用超市买的瓶装鲍汁', '香肠和胡萝卜切片', '水烧开后，加入米线，烧3分钟', '加入鲍汁，盐，调味素烧一会，加入鸡精，出锅', '在剩余的汤中，加入胡萝卜片焯熟', '鸡蛋打入微波专用容器中，用牙签在鸡蛋上扎孔后，放入微波炉微波1分钟。', '将鸡蛋、胡萝卜、香肠等摆入盘中，浇入锅里的汤汁即可。']

---

记录 7147:

title: 水煮肉片鸡汤米线

image: 542961.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 速食米线 牛肉 鸡汤 鸡枞菌 青菜 辣椒碎 小葱 大蒜 淀粉 植物油

taste: 微辣

step: ['速食米线1份，米线下面有自带的鸡汤、鸡枞菌料包，牛肉、青菜、大蒜、小葱、辣椒碎准备好。', '趁着牛肉还未化冻，用刀切成薄薄的片。', '牛肉入大碗中，加两小勺淀粉，再倒少许料酒将淀粉焖软。', '用手抓捏均匀，使料酒和淀粉充分渗入肉片中。', '小葱切末，大蒜切末。', '锅中倒适量水，大火烧开。', '水开后，将速食米线入锅中，利用水流将其冲散，再用筷子轻轻搅拌几下。', '约煮2分钟，米线全部变软变透明状，捞入碗中。', '青菜入开水中焯变色即捞出。', '将青菜入米线碗中，再将其附带的原味鸡汤、鸡枞菌倒入米线中；没有料包可以倒少许生抽、蚝油、盐调色调味。', '将肉片一片片夹入锅中，煮到肉片全部变色。', '将肉片捞入米线碗中。', '将葱末、蒜末、辣椒碎倒在肉片上。', '另起锅烧一点植物油，油热后，浇在辣椒碎、蒜末、葱末上，随着“嗞啦”一声响，香味四溢；如不喜欢油大，可省掉热油一步。', '将锅中的清汤舀几勺倒入米线碗中，用筷子搅拌均匀，开吃喽！']

---

记录 7148:

title: 云南米浆粑粑的做法窍门

image: 542087.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 大米 米饭 鸡蛋 酵母 白糖

taste: 甜味

step: ['大米浸泡一晚上。', '在泡好的米中加入备好的米饭。', '用天下磨浆机磨成较稠的米浆。', '酵母用一点温水调开。', '调好的酵母倒进米浆中搅拌均匀，发酵8小时。', '加入鸡蛋、适量白糖搅拌均匀。', '锅中加适量油烧热后，舀一勺米浆。', '小火煎至两面金黄。', '装盘，非常好吃又简单，大家赶快学起来吧！']

---

记录 7149:

title: 酸笋烧罗非鱼

image: 540941.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 罗非鱼 酸笋 食用油 盐 葱 姜 蒜 花椒粉 小红椒 味精 生抽

taste: 酸辣

step: ['罗非鱼解冻后清洗干净，切成大块。放入姜片、盐、和少许的二锅头抓匀后腌制一会。', '准备一碗傣味酸笋。', '姜、蒜、小红椒、缅芫荽切好备用。', '煎锅倒油烧热，放入鱼块两面煎黄。', '另起油锅，放入酸笋翻炒一会。', '倒入一碗水煮沸，放入盐、葱姜蒜和生抽，辣椒，花椒粉。', '放入炸好的罗非鱼，烧至收汁，放少许味精提鲜后就可以出锅。']

---

记录 7150:

title: 三花粥

image: 550805.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 大米 石斛花 玫瑰干花 茉莉干花 冰糖

taste: 清淡

step: ['准备一把大米，一些鼓槌石斛花、玫瑰花和茉莉花。鼓槌石斛花可以上网购买，玫瑰花和茉莉花超市里都能买到。', '大米提前淘洗干净，用水泡发两小时，让米粒充分的膨胀，这样可以减少煮粥的时间，让煮出来的粥更加绵化。', '取一口煮锅，锅中放入半锅水，放入鼓槌石斛花、玫瑰花和茉莉花。', '开大火将水煮沸后，改小火煮5分钟。5分钟后把玫瑰花捞出来不要，玫瑰花有苦涩味，不适宜直接吃，而且我也不喜欢吃。', '往花汤中放入泡发的大米煮粥，花汤要一次性加足，避免中途加水，中途加水会让粥的香味和粘稠度降低，因此应该一次性把水放足。', '煮粥的时候要经常搅动，搅动一来可以防止糊底，二来能让米粥更粘稠。搅拌的技巧是：大米下锅搅几下，转小火后每隔十分钟搅一次。', '等到粥熬浓稠可以食用的时候，放入适量的冰糖调味，冰糖煮化搅拌均匀后就可以关火盛出来吃。冰糖的用按个的口味加入，喜甜者多放一些，反之则少放。']

---

记录 7151:

title: 玫瑰花饼

image: 547492.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 中筋粉 猪油 白糖 水 玫瑰花酱 熟糯米粉 低筋粉 猪油

taste: 甜味

step: ['将玫瑰花酱和熟糯米粉混合均匀。', '将水油皮材料放进面包机，揉至出膜，静置半小时。', '将油酥材料混合，揉成团，放冰箱冷藏半小时。', '将玫瑰花馅平均分成16份，滚圆，放冰箱冷冻。', '将水油皮和油酥各分成16份，滚圆。', '将油酥包入水油皮中。', '滚圆，盖保鲜膜静置15分钟。', '逐个擀开。', '纵向卷起，盖保鲜膜静置15分钟。', '再擀开。', '卷起，盖保鲜膜静置15分钟。', '将饼皮两端往中间折。', '擀开。', '包入馅，滚圆，稍按扁。', '滚圆，稍按扁。', '摆入烤盘，用色素在表面印上图案。', '放入烤箱中层上火140度下火130度20分钟，中途翻面。', '饼开始鼓起时即可出炉。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 7152:

title: 茴香老奶洋芋

image: 568992.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 洋芋 茴香 盐 食用油 味精

taste: 咸鲜

step: ['洋芋2个洗干净表面的泥土，加水煮至筷子能轻松戳入即可，拿出来撕掉皮，放在碗里，用小勺压碎。', '茴香洗净切碎备用。', '炒锅放油烧热，先入洋芋翻炒。', '再将茴香倒入炒拌均匀，加盐和味精调味即可。']

---

记录 7153:

title: 快手早餐云南过桥米线

image: 560546.jpg

categories: 云南菜

ingredients: 云南过桥米线 煮鸡蛋 西红柿 黄瓜

taste: 中辣

step: ['准备两盒云南过桥米线，也可以买纯米线，不带调味料包的，价格还便宜，滑溜溜的米线都都好吃。', '西红柿在淡盐水中浸泡10分钟后，反复清洗干净，切片。黄瓜去皮洗净切片，鸡蛋煮熟捞出过冷水，然后去皮一分为二。鸡蛋我通常只煮7分钟，煮至蛋黄刚好熟，口感好，特别香。', '打开米线包装，这一包是炸酱米线，炸酱着实很辣，不能吃辣的人一定要少放，否则可能吃不消哈。', '拆开米线包装，过冷水冲一下倒掉，然后冲入开水，加盖泡5分钟，时间到，将盖子上的出水孔打开，倒掉水分。', '这一盒是牛肝菌鸡汤米线，每一包都有4个调料包，根据自己喜欢的口味可以选择添加，也可以将所有的调料包都倒入米线中，然后少淋一点开水，拌一拌就可以开餐了。', '再码入西红柿片和黄瓜片、码入鸡蛋，这样看着就很有食欲吧！', '吃的时候搅一搅拌一拌就OK了，特别爽口开胃！']

---

记录 7154:

title: 藜蒿炒腊肉

image: 160784.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 藜蒿 腊肉 姜 蒜 盐 味精 鸡精 香油

taste: 清淡

step: ['适量清洗好的藜蒿', '少量腊肉切片', '在锅中加入适量的油，在道入腊肉进行翻炒', '待腊肉炒香后加入藜蒿进行翻炒并加入先准备好的调料再翻炒', '炒香后起锅装盘，再倒入适量香油即可', '一盘清香藜蒿炒腊肉就做好了']

---

记录 7155:

title: 排骨莲藕汤

image: 160672.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 排骨 莲藕 胡萝卜 生姜 料酒 盐

taste: 咸鲜

step: ['主料备用。', '排骨清洗干净，斩成块状。', '焯水，然后冲洗干净。', '锅内加入适量的水，下入焯好的排骨块。', '加入生姜片，少量料酒。', '胡萝卜切滚刀片。', '莲藕切大块。', '先大火烧开，撇去浮沫，转小火慢炖。煲至排骨软烂，加入莲藕块和胡萝卜块。', '继续煲一小时左右，调入适量的盐。', '装盘即可食用。']

---

记录 7156:

title: 土豆粉蒸肉

image: 160621.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪腱子肉 土豆 葵花籽油 生抽 郫县豆瓣 辣椒粉 姜 独蒜 酒酿 花椒粒 蒸肉米粉 大酱 蚝油 红油 鸡精 味精 十五香

taste: 微辣

step: ['准备好需用的原料。', '姜、蒜切成米，准备好花椒粒和米粉。', '土豆去皮后切成小丁，用清水浸泡去其淀粉；腱子肉切成大小适中的片。', '将切好的肉片放入碗中，再依次加入郫县豆瓣、辣椒粉、姜蒜米、大酱、蚝油、鸡精、味精、酒酿、少许十五香、生抽、花椒粒。', '拌匀后，静置码味约15分钟。', '加入米粉。', '拌匀。', '加入沥干水的土豆丁和葵花籽油略拌。', '加入红油拌匀。', '装入蒸盘，放入蒸锅中，开大火，上汽后转中火蒸二十分钟就可以了。']

---

记录 7157:

title: 咖喱烧板栗鸡

image: 156403.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 三黄鸡 洋葱 板栗 香菇根 胡萝卜 盐 酱油 料酒 咖喱 姜

taste: 咖喱

step: ['准备食材，咖喱，三黄鸡，洋葱，胡萝卜，板栗，姜都洗干净。', '香菇根。', '洋葱，胡萝卜，香菇根切块，姜切片。', '鸡剁成块。', '鸡凉水下锅，放葱烧开焯一下水。', '焯好拿出来。', '热锅放油，炒鸡肉。', '放洋葱跟姜片炒。', '放料酒。', '放酱油。', '放胡萝卜炒匀。', '放入开水，盖盖煮10分钟。', '放入咖喱。', '放香菇根。', '放板栗，煮12分钟。', '放盐。', '炒匀就可以出锅了。']

---

记录 7158:

title: 可乐板栗鸡

image: 144574.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡翅根 板栗 百事可乐 姜片 冰糖 蒜 胡萝卜 味极鲜 老抽 盐 蚝油

taste: 甜味

step: ['所需材料', '剥好的板栗', '鸡翅根里放入适量的味极鲜、耗油、盐、鸡精、老抽（可以多放一些，方便更好的上色）进行腌制十五分钟。。腌制的过程中可以用来剥板栗哈~~~~', '锅内放入油烧热，放入姜片、蒜爆香', '加入腌制好的鸡翅根进行翻炒，然后加入冰糖', '待鸡翅根段生加入板栗', '由于腌制过程中已经放好了调料，所以不需要在放了', '锅内倒入半瓶可乐（建议使用百事可乐，由于超市没有，所以就拿这个将就了哈），然后根据汤汁的味道添加盐，喜欢甜的可以少放，喜欢咸点的话可以多加点点盐哈。然后盖上锅盖，带汤汁粘稠的时候即可出锅', '第一次做哈，味道还是不错的。']

---

记录 7159:

title: 快手凉菜——凉拌粉丝

image: 143822.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 粉丝 姜 蒜 酱油 糖

taste: 微辣

step: ['用凉水把粉丝泡软。', '将所有调料混合，放进微波炉30秒即可。', '将泡软的粉丝放进开水里煮熟。', '装盘，浇上酱汁即可。']

---

记录 7160:

title: 虫草花参鸡汤

image: 186117.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 走地鸡 干虫草花 西洋参 姜 盐 料酒

taste: 原味

step: ['土鸡清理干净，斩大件备用；', '西洋参片、虫草花及姜准备好，参片药房有售；', '取一锅入适量清水烧开，倒入15毫升料酒，倒入鸡块飞水去腥；', '飞过水的鸡移入沙煲中，我一般是两个锅同时煮水，飞水锅用大火，沙锅用小火，这样鸡飞水后，沙锅的水也足够热了，鸡块放入沙锅中可很快煮沸；', '同时，参片和虫草花洗去灰土，热水浸泡15分钟回软，如果买的是新鲜的虫草花可省去这步，洗洗就行了；', '姜去皮切片备用；', '放入姜片；', '浸泡参片和虫草的水不用倒掉，全部倒入沙锅中；', '大火烧开，转最小火煲2小时；', '最后调入适量盐即可；', '成品。']

---

记录 7161:

title: 茄汁三杯鸡

image: 177807.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡中翅 葱 姜 干辣椒 黑椒粒 蒜头 桂皮 亨氏番茄酱 麻油 酱油 冰糖 酒

taste: 中辣

step: ['备材料，番茄酱一定要用亨氏才够味', '热锅，爆香姜片、葱段与蒜头', '下鸡中翅爆一会', '把亨氏番茄酱与其他调味料与配料一同放进锅内', '小火煮15分钟左右', '煮至汁收干，鸡熟透即可关上上碟']

---

记录 7162:

title: 莲藕酿

image: 174607.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 莲藕 猪肉 姜末 葱末 蚝油 老抽 生抽 料酒 盐 豆瓣酱 淀粉

taste: 微辣

step: ['准备莲藕一个，猪肉适量（三分肥，七分瘦比较好）', '把莲藕头尾去掉，削皮后放入水中浸泡', '猪肉剁成泥，加入葱姜末，耗油，老抽，生抽，料酒，盐淀粉抓匀', '把腌好的肉泥借助竹签塞入莲藕的孔洞里面（做这一步有点麻烦，要有耐心）', '塞好后的莲藕，剩下的肉泥备用', '炒锅烧热，倒入适量油，把莲藕塞有肉的两面放入锅中各煎半分钟', '锅中留油，放入葱姜末煸香', '倒入剩下的肉泥翻炒', '翻炒后加入豆瓣酱，盐继续翻炒', '加入一大碗水烧开', '放入莲藕，大火烧开改小火', '烧到汤汁浓稠即可出锅', '切成厚片，淋上肉汤即可']

---

记录 7163:

title: 豆酱油焖笋

image: 171989.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 春笋 黄豆酱 黄酒 白糖 鸡精 食用油

taste: 咸鲜

step: ['春笋剥洗干净，切成滚刀块儿；', '锅中坐水，大火煮沸后加入少许盐，放入春笋，焯烫2、3分钟；', '捞出后立即浸入冷水中过凉；', '沥干水分备用；', '起炒锅，热锅入凉油，中火煸炒笋块儿至笋块儿表面起焦（大约4、5分钟，要有耐心哦！），烹入少许黄酒，煸炒均匀；', '加入1大勺黄豆酱；', '保持中小火，继续煸炒至笋块儿上色均匀；加入白糖，翻炒均匀；', '加入鸡精、点入香油，翻炒均匀，关火，即可。']

---

记录 7164:

title: 板栗鸡翅煲

image: 168539.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 板栗 鸡翅中 鸡翅尖 蒜 生姜 香菜 盐 鸡精 料酒 淀粉 白糖 油

taste: 咸鲜

step: ['翅尖洗净；翅中剁两半；加盐和料酒腌制半小时；', '板栗在开水中焯烫一下，去皮洗净；', '蒜切片；姜切片；', '热油锅，先炒香姜片蒜片，再倒入鸡翅略炒；', '小锅加少许底油，码入板栗和炒过的鸡翅；', '调入1匙料洒、半匙白糖、少许鸡精，再加少量水；', '加盖煲30-40分钟即可，可撒些香菜或葱花~~']

---

记录 7165:

title: 凉拌粉皮

image: 167208.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 粉皮 黄瓜 炸花生米 芝麻酱 盐 味精 白糖 生抽 醋 香油

taste: 其他

step: ['原料。', '煮锅水开后放入干粉皮，煮2分钟后盖盖关火浸泡。注意水的量要大些。', '几片薄薄的干粉皮就可以泡满满一锅。', '取一大碗，放入盐，味精，醋，白糖，生抽，芝麻酱，香油，少许凉开水调匀。', '把泡好的粉皮过凉水，用手撕成片放入调好的碗汁里。', '放入黄瓜丝，炸花生米，拌匀即可。']

---

记录 7166:

title: 三杯鸡

image: 167016.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡腿 洋葱 大红彩椒 青椒 新鲜罗勒 生姜 大蒜 葱白 红辣椒 米酒 生抽 老抽 糖 盐 菜籽油 香油 黑胡椒

taste: 微辣

step: ['准备所有材料。', '鸡腿切小块，放入清水中焯熟，洗净，晾干。', '将焯熟的鸡块用生抽、老抽腌制十分钟以上。', '洋葱、青椒、红椒切成三角块。', '生姜、大蒜切片，葱白切段，辣椒切末。', '平底锅中加少许菜籽油，放入鸡块煎熟。', '炒锅中加少许菜籽油和香油，放入葱姜蒜爆香。', '倒入煎好的鸡块，翻炒几下后，加米酒、腌鸡块的酱油调味。盖上盖子，大火煮开转中小火焖烧15分钟。', '打开锅盖，大火收汁。加入洋葱、青椒、红椒，翻炒均匀。', '放入罗勒，翻炒几下。', '加入红辣椒。', '加入黑胡椒和少许香油，炒匀，关火，出锅。']

---

记录 7167:

title: 自制牛肉松

image: 165087.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 牛肉 煮肉料 特级酱油 糖 盐

taste: 咸甜

step: ['买了三斤生牛肉', '把牛肉用水浸泡半少时，泡出血水。中间要换几次水', '备好煮肉料：花椒、八角、桂皮、香叶、小茴香、丁香、姜片、干辣椒', '煮肉料和牛肉全部放入锅中，小火煮一个小时。(也可以用压力锅压15分钟)', '煮好的牛肉捞出来晾凉', '手撕成丝，把筋膜的部分挑出来。这个工程很巨大，3斤牛肉我撕了几个小时。', '撕好的肉丝放入保鲜袋，用擀面杖反复擀，然后再适当撕松散', '锅中放适量的油，下入牛肉丝炒', '炒到快干的时候，放入盐、糖和特级酱油', '继续翻炒入味,把肉基本炒干', '因牛肉韧性很好，炒好后感觉比较粗硬，我就放入料理机的绞肉杯中，用绞肉档搅拌了一遍，这样肉丝被搅拌的比较蓬松了', '再稍微炒至一下就行了。自己做的肉松，入口满满的都是牛肉的香味。不像买的那种，吃不出牛肉的味道哦。']

---

记录 7168:

title: 三杯带鱼

image: 164587.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 带鱼 姜片 小葱 料酒 生抽 可乐 淀粉 油 盐

taste: 咸甜

step: ['清洗干净的带鱼块晾干水分，在带鱼两面划上几刀；', '再在表面上裹层薄薄的干粉；', '烧热锅，放适量的油，将带鱼块摆放好，小火慢慢地煎；', '煎至金黄后翻面将另一面也煎成金黄色；', '带鱼块煎好后准备好其它原材料：一杯料酒，一杯生抽，一杯可乐和几片姜；', '锅中留少许油，下入姜片爆香；', '再放入已经煎好的带鱼块；', '放入准备好的三杯原料，大火烧开，转为小火焖上十分钟；', '加入适量的盐调味，再转大火收汁；', '汁收好后盛入盘中。']

---

记录 7169:

title: 茄干粉蒸肉

image: 163161.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 油 盐 米粉 米酒 五香粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['茄子干用水泡软。', '五花肉切厚片、姜切片。', '五花肉和姜放碗中，加香油、米酒、生抽、五香粉、盐拌匀静置半小时入味。', '将腌好的肉2面沾满米粉，均匀搅拌。', '茄干沥水，铺在碗底，均匀撒点盐。', '再铺均匀腌好的肉和姜片在茄干片上。', '将碗置电压力锅里隔水蒸，加盖定时20分钟。', '取出，撒点枸杞子点缀。']

---

记录 7170:

title: 三杯鸡

image: 204916.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡 食用油 料酒 生抽 白糖 八角 姜片

taste: 咸鲜

step: ['主要材料，鸡一只。', '剁成小块。', '准备好配料，60毫升的食用油、60毫升的料酒、60毫升的生抽、5片姜、5个八角。', '上锅开火，先把60毫升的油加入烧热，放入鸡块炒至略金黄色。', '加入5片姜和5个八角拌炒。', '依次加入60毫升的料酒和60毫升的生抽拌炒均匀。（千万别加水哦）', '再加入一小勺白糖拌炒均匀。', '盖紧将鸡块焖煮至熟。', '鸡块煮到差不多熟时，打开盖收汁至粘稠干身关火。', '成品装盘。瞧！色香味俱全。']

---

记录 7171:

title: 家常粉蒸肉

image: 202356.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 料酒 生抽 老抽 粉蒸肉粉

taste: 原味

step: ['菜市场买的五花肉，按照自己喜欢切好，可以切片，也可以切块。。本人不吃肥肉，所以选的肉瘦肉偏多', '放适量的料酒和生抽，抓抓肉，好入味，然后再放适量的盐，在用老抽上色', '调味料腌制好差不多就这样的', '然后放入适量的粉蒸肉粉，用手抓一抓，让肉都裹上粉，一边抓一边倒入粉。。这个份是之前就准备好的，老妈在老家做的。', '好了，裹上粉后，可以放入锅中隔水蒸了。大概蒸半个小时就可以了，用筷子戳戳，熟烂了就可以', '蒸好的成品，自己家吃就这样了，要是有客人吃饭，最好是再另外装盘。嘿嘿，看着不怎么样，但味道还是不错的，开吃喽！']

---

记录 7172:

title: 窑肉

image: 201316.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡翅 鸡爪 肉丸 葱头 蒜头 香菜 食盐 生抽 鱼露 蚝油 花生油

taste: 原味

step: ['找泥块建可以烧火的窑子！', '可以烧窑子啦，直到通红！', '把所有的材料洗干净，用配料腌制一小时！', '把腌制好的鸡爪、鸡翅和肉丸分别用锡纸包好！', '把包好的鸡爪肉丸鸡翅扔进通红窑子里，把它们覆盖好，圧结实！', '一小时后，可以挖窑子啦！', '看，所窑的肉已经挖出来啦！', '色泽可以，味道也不错！', '实在是太有食欲了！']

---

记录 7173:

title: 江西小炒鱼

image: 200674.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鲩鱼肉 洋葱 大蒜苗 青辣椒 大蒜粒 姜片 红辣椒

taste: 微辣

step: ['将鱼肉切大厚片，蒜苗切段，辣椒切菱形片。', '将鱼肉內放盐，味精，酱油，盐，料酒腌至二十分钟，放入少许淀粉拌匀，放入油里稍微炸几分钟。', '炸至稍微变色此种程度即可。', '锅内放油，倒入蒜苗，姜片略炒，再倒入辣椒片洋葱片略炒，再倒入鱼片，加酱油，盐与少许醋，醋要倒入菜中间，放味精，用水淀粉勾芡出锅即可。']

---

记录 7174:

title: 【‬虫草花鸡汤】--- 冬季里温和滋补的好汤水

image: 200597.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 土鸡 虫草花 盐

taste: 清淡

step: ['准备一只鸡，最好是土鸡，比较滋补哈。', '适量虫草花，冲洗去灰尘后用少许清水浸泡片刻。', '把鸡砍成大块。', '放入快开的水里。', '煮约一两分钟，焯掉血水。', '捞出清洗干净。', '清洗干净的鸡肉放入压力锅里。', '先加入虫草花连同浸泡时的水，然后再酌情添加适量清水，水不要太多，因为这个高压锅全密封烹饪，煮好后不少水。', '盖上压力锅盖，推动手柄上的按钮\u202d。', '大火烧至第二条橙色线上浮，转最小火慢炖十五分钟即可\u202d。', '煮好的汤，可以看到表面上少许浮油。', '用个去油漏勺的撇去即可。']

---

记录 7175:

title: 菌菇汤

image: 200017.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 姬菇 鸡蛋 清水 葱花 盐 植物油

taste: 其他

step: ['准备食材，', '鸡蛋打散，葱斜切葱花', '姬菇去根部，掰开洗净', '炒锅烧热放油，放入葱花爆出香味', '倒入姬菇翻炒', '炒出水分后，加入清水，大火烧开', '慢慢的淋入蛋液', '再次烧开后，用盐调味；即可盛出食用']

---

记录 7176:

title: 羊肉土豆焖饭（懒人电饭锅版）

image: 199417.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 羊肉 土豆 米饭 清水 食盐 黑胡椒粒 色拉油 小葱 老抽

taste: 咸鲜

step: ['将土豆刨皮洗净切成土豆丁，这里的土豆丁要切小粒点，方便熟。羊肉也切成小丁备用。', '将锅内倒入适量色拉油，烧至八成热。', '将土豆丁和羊肉丁一起倒入煸炒。', '煸炒中加入适量的食盐，口味重的还可以加入适量黑胡椒粒。', '加入适量老抽。', '将米淘净后和平常煮饭一样的水量。', '将煸炒好的土豆和羊肉倒入电饭锅内，并用筷子将其和米搅拌均匀，按下正常煮饭按键开始煮饭。', '饭煮好了。', '可以放在电饭锅内保温，到点吃的时候直接盛在碗里食用即可。']

---

记录 7177:

title: 粉蒸肉

image: 191935.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 带皮五花肉 土豆 五香蒸肉粉 葱 姜 糖 料酒 盐

taste: 五香

step: ['准备食材五花肉,土豆.', '五香蒸肉粉1袋,超市菜场都可买到.', '五花肉洗净切大片,姜,葱备用.', '五花肉放1匙料酒,1匙白糖.', '五香蒸肉粉撕开倒入肉中加姜片搅拌均匀.（袋中两种调料都留下－点点）.', '放入葱结,腌渍1至2小时备用.', '土豆洗净削皮切小块,放清水中泡－下去淀粉.', '土豆沥干水,将剩余的蒸肉粉调料倒入加点盐搅拌好.', '放入腌渍好的五花肉下面垫底.', '放入蒸锅,我放入电饭煲,下面要多放水以防煮干.上汽蒸1个小时20分钟.', '出锅装盘即可.']

---

记录 7178:

title: 怪味鸭舌

image: 222593.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 生鸭舌 柠檬 生姜 料酒 酱油 可乐 披萨草

taste: 怪味

step: ['备好生鸭舌一份。', '用细盐搓腌均匀。', '再用温水冲洗干净备用。', '锅里加入事先调好的酱料及姜片柠檬。', '将洗好的鸭舌下锅。', '煮至鸭舌入味收汁。', '再将鸭舌夹出铺在烤盘内，洒上披萨草提香味。', '再入烤箱180度，叮5-10分钟，其间不要离开，注意观察不要烤过焦了，只要烤制鸭舌表现微干即可。', '这样子一份怪味鸭舌就完成了。']

---

记录 7179:

title: 鱼头粉皮煲

image: 222237.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鲢鱼头 粉皮 姜 香葱 生抽 泡椒 老抽 香醋 料酒 胡椒 盐 食用油 香菜

taste: 咸鲜

step: ['鱼头处理干净。', '粉皮用温水泡软。', '切好姜和葱、备好泡椒、香菜叶。', '热锅冷油，鱼头入锅煎一煎两面，再切开回锅。', '加入水烧开，加入姜和葱、泡椒。', '加入生抽、老抽、胡椒粉、精盐、料酒、香醋。', '转入砂锅，烧开后转小火炖约15分钟。', '加入粉皮，再炖约8分钟。', '加入香菜稍煮即可出锅。']

---

记录 7180:

title: 三杯鸡

image: 221650.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡 料酒 酱油 油 盐 小葱 姜 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉彻底清洗干净后，剁块；所有调料都备好；', '鸡肉调入所有调料（除了油），充分搅拌均匀，腌制30分钟以上；', '锅里倒入油，放入腌制好的鸡肉；', '盖上盖子，启动自动锅，选择【原汁·啫啫鸡】；', '程序结束后，将食材搅拌均匀；', '装盘，开动。']

---

记录 7181:

title: 油焖笋

image: 221355.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 春笋 油 葱花 生抽 老抽 糖

taste: 酱香

step: ['买回的春笋，摊主已将外皮去掉，洗净后将老皮和根部去掉；', '切成滚刀块；', '炒锅放适量的油，放入葱花炒出香味；', '放入笋块翻炒；', '放适量的白糖；', '放适量的生抽；', '放少许的老抽，翻炒均匀；', '放入清水，盖上锅盖焖煮；', '待汤汁收浓，笋已熟，尝一下咸淡，淡可放少许的盐，我品尝味道正好，无需放盐，盛出即可。']

---

记录 7182:

title: 【芸芸小厨】三杯鸡

image: 218215.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 食用油 麻油 老抽 生抽 花雕酒 冰糖 大蒜 姜 干辣椒 青椒 九层塔 红椒

taste: 微辣

step: ['鸡肉切块，流水冲尽血水。大蒜去皮，生姜、青红椒切片，备用。调制三杯汁，将麻油、老抽、生抽混合备用。', '锅烧热，放油。加入蒜、姜片、干辣椒，煸炒香。', '放入鸡块煸炒至金黄。', '加入混合好的酱汁，翻炒上色。', '加入糖、花雕酒，翻炒。烧开焖20分钟。', '出锅前加入辣椒片，九层塔提香。', '盛出装盘，一盘色、香、味俱全的三杯鸡就做好啦！']

---

记录 7183:

title: 怀旧版完美搭配-最高境界米饭杀手藜蒿炒腊肉

image: 218186.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 藜蒿 猪油 腊肉 生姜 腊肉 盐 干红辣椒 红朝天椒

taste: 咸鲜

step: ['准备腊肉约300克。', '用温水将腊肉洗净，放入蒸锅中上笼蒸20分钟取出后。将腊肉切成大小均等的薄片。', '同野生的藜蒿相比，大棚产的藜蒿味道的境界就差远了；模样色泽没有野生藜蒿来的精神，长长细细乱蓬蓬地缠绕在一起，可是在吃不到野生的藜蒿时，尝一尝也还不错。', '吃的时候要先判断藜蒿老还是嫩；手指轻轻一折掐非常容易被折断的就是脆生生嫩的茎，摘去根茎上的小叶子和根部的老茎，老茎要舍得丢掉，吃起来跟草一样嚼不动的。一起炒还浪费油。留下嫩茎折成小段备用。', '准备好红朝天椒4个洗净备用。', '将朝天椒切成条状待用。', '如果觉得腊肉太咸，可以用清水浸泡的方式可以去除一部分咸味。', '炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，爆香干红辣椒和生姜。先下腊肉和蒸腊肉的原汁翻炒一会儿。', '炒至腊肉呈现半透明状放进朝天椒。', '朝天椒红腊肉一起翻滚吧！', '再加入洗净的藜蒿快炒。藜蒿非常容易熟，炒的时间不能久了。', '接着放入精盐，继续翻炒均匀即可。']

---

记录 7184:

title: 油焖笋

image: 213879.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 扁尖 干辣椒 姜丝 香油 老抽 蚝油 食盐 白糖 食用油 料酒 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['买回的扁尖笋很咸，要充分浸泡脱盐。', '将扁尖刨开浸泡2天后，完全脱盐。', '将扁尖切条。', '炒锅放食用油，干辣椒、姜丝炒香。', '放入扁尖煸炒，放入老抽、蚝油、料酒、食盐、白糖翻炒。', '加入少许热水焖煮5~8分钟入味，再调入鸡精香油即可。', '入味的笋，非常的好吃哦。']

---

记录 7185:

title: 简单美味的早餐-----三鲜汤粉

image: 213718.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 宽粉 肉丸 鹌鹑蛋 香菇 白菜 香葱 味鲜酱油 胡椒 淀粉 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材洗净备好待用.', '肉丸切开,香葱切粒.', '锅中放油,放入浸泡好的小香菇翻炒,加入蛋和肉丸.', '放少许酱油,加水煮开.', '淀粉用水溶化拌好.', '淋入锅中,加胡椒葱粒盛出.', '锅中另加开水,放入白菜宽粉,加少许盐煮开.', '盛入碗中即好.']

---

记录 7186:

title: 香辣板栗鸡

image: 212940.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 板栗 葱 姜 蒜瓣 小米椒 干辣椒 料酒 生抽 胡椒粉 花椒粉 鸡粉

taste: 中辣

step: ['葱、姜、蒜切小段', '干辣椒和小米椒切丝', '鸡肉切块，加入料酒、生抽、花椒粉、胡椒粉、鸡粉，拌匀腌制，约半小时（期间可以剥栗子）', '栗子去皮（忘了拍照）', '锅中放油，油热后放入鸡肉翻炒片刻后加入辣椒翻炒', '炒到鸡肉变色后放入栗子翻炒到鸡皮微微发黄（煸炒稍长一点，鸡皮里的油会煸出来一些）', '加入刚刚没过鸡肉的清水（把之前腌鸡肉的那些料汁都涮进去），大火烧开，转中火加盖焖半小时', '焖到栗子软糯后大火收汁即可。']

---

记录 7187:

title: 米粉蒸肉

image: 210962.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 大米 桂皮 八角 香叶 葱 姜 料酒 酱油 甜面酱 白糖 油 盐

taste: 咸甜

step: ['将大米,桂皮,八角,香叶,一起放入锅中,用中小火炒香盛出.', '晾凉后再用擀面杖压碎.(不用压太碎)', '五花肉切厚片,葱姜切丝.', '加入料酒,白糖,甜面酱,酱油.', '拌均匀腌制30分钟.', '再加入米粉,少许香油－起拌匀.', '将腌好的肉,皮朝下－片片码入碗中', '加点水上锅蒸约80分钟.', '出锅倒扣盘中.', '肥而不腻的米粉蒸肉做好了.']

---

记录 7188:

title: 叶儿粑

image: 207327.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 清水 芽菜肉臊子 玉米叶

taste: 咸鲜

step: ['芽菜肉臊子准备好肉臊做法链接：http://home.meishichina.com/recipe-204716.html', '盆里放入糯米粉和粘米粉', '倒入清水揉面', '和成软硬适中的面团', '内锅放入适量清水，再将蒸架放上，并摆好玉米叶', '将面团分成30g一个的剂子，再用手捏出小碗状', '放入馅料，像包汤圆一样包起来', '用两只手将其搓圆后，再搓成椭圆形放在玉米叶上', '依次做放入蒸架后，闭合外盖', '按下“功能选择”按键，选择“蒸煮"', '烹调时间设定为5分钟，再按下”开“按键', '蒸制完毕后取出即可']

---

记录 7189:

title: 三杯鸡

image: 242528.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 三黄鸡 九层塔 金兰酱油 米酒 麻油 香油 白糖 姜 葱段 辣椒 蒜

taste: 咸甜

step: ['三黄鸡清理干净切成小块儿', '冷水入锅、焯至水开，撇去浮沫、洗净', '准备调料：金兰酱油、米酒、麻油、香油、白糖；葱切段、姜切片、蒜、辣椒切段', '准备九层塔：自己种的罗勒，虽然不那么茁壮，但是自己亲手种的，感觉还是挺美好的，不过现在已经秃了，完全贡献到我的菜里了', '麻油和香油混合入热锅、煸香姜片和大蒜', '加入葱段和辣椒继续煸炒', '加入鸡块儿一同翻炒、倒入金兰酱油、米酒、白糖调味、翻炒均匀，锅盖盖好，小火焖至汤汁收干鸡块儿入味', '另起一铸铁锅加热四五分钟，倒入麻油、收干汁儿的鸡块儿、九层塔、焖一分钟，翻炒几下即可', '出锅品尝，鸡块儿已被铁锅干烧的焦香四溢，美味极了~']

---

记录 7190:

title: 酱香多汁牛舌

image: 241270.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 牛舌 蚝油 生抽 橄榄油 辣椒面 盐 糖 黑芝麻

taste: 酱香

step: ['将冷冻的牛舌解冻，在冷水中浸泡半小时，在开水中烫一下，放入立即取出。', '将牛舌表皮剔掉。', '将牛舌肉切成片。', '将所有配料放入牛舌肉中腌制半天。', '放烤盘中，入烤箱，烤箱预热5分钟，上下火烤制10分钟即可。']

---

记录 7191:

title: 甜而不腻-----栗子泥

image: 238942.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 新鲜栗子 无盐黄油 细砂糖

taste: 甜味

step: ['栗子清洗干净', '放入锅中加入清水没过栗子煮5分钟', '趁热剥好栗子仁', '栗子仁放入高压锅加入清水没过栗子上气后转中小火压20分钟', '压好的栗子用勺子捣成碎颗粒', '晾凉的栗子碎尝试加入适量水用料理机搅打成泥', '搅好的栗子泥倒入锅中小火翻炒', '炒到有点粘锅时加入黄油和砂糖继续炒', '炒掉多余的水分栗子泥还是有些粘锅继续炒', '炒到手翻动时明显有阻力颜色变深且不粘锅即可', '晾凉的栗子泥装入密封罐冷藏7日内食用完', '添加奶油加入蛋糕夹层很美味', '也可分好份冷冻保存室温解冻']

---

记录 7192:

title: 软糯栗子泥

image: 238495.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 栗子 黄油 清水 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['栗子进烤箱，200度20分钟。', '去死，碾碎。', '加入清水，小火加热煮5分钟。', '倒入搅拌机打成泥。', '小火加热，加入黄油。', '搅拌至黄油融化，出锅前倒入蜂蜜搅拌均匀。', '冷藏保存~']

---

记录 7193:

title: 玉米三杯鸡

image: 233992.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 三黄鸡 玉米 食用油 米酒 酱油 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['材料准备好', '三黄鸡洗净斩成小块', '玉米切小块，姜切片，蒜剥去外皮', '锅里倒入食用油，放入姜蒜爆香', '待姜蒜爆至微焦放入鸡块', '翻炒鸡肉至变色', '倒入酱油，炒至上色', '淋入米酒', '加入玉米，大火烧开，小火炖20分钟', '开大火翻炒收汁', '加入九层塔拌炒均匀即可']

---

记录 7194:

title: 锅巴菜

image: 232243.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 小米面 绿豆面 水 香油 盐 十三香 姜粉 芝麻酱 腐乳 韭菜花 辣椒油 香菜 味极鲜 鸡粉 水 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['锅巴菜分为两步来操作。提前一天做出锅巴，转天早上做卤料，很美味的早餐。第一步是制作锅巴。小米面和绿豆面1:1的比例。加入的水的比例是小米面、绿豆面的总和，再多一点点即可。', '以这个为例：小米面和绿豆面的总量是300克，加水300ml，拌匀，这时有些稠，再加入50-60ml的水，试着往里加入，不要太稀。', '电饼铛预热，用油刷将电饼铛刷一遍，注意：不要带很多油。', '看到电饼铛里面吗？用有刷刷干净就可，千万不要多油。倒上面糊。', '快速的用刮板摊开成薄饼。', '待薄饼四周上翘，将其翻面。', '反面后再烤1-2分钟就熟了。（约4-5分钟一张锅巴）', '依次的烙好锅巴。', '叠加在一起，切成不规则的条状。', '抖散，放凉，放入冰箱储存。', '第二步制作卤料。食材：淀粉、姜粉、十三香、香油、味极鲜，还有鸡粉和盐。', '准备调料：香菜、蒜水、腐乳、芝麻酱、韭菜花和辣椒油。', '从冰箱取出锅巴，放在电饼铛上热一热。特别好吃。', '锅中放水烧开，放入十三香和姜粉，快速的搅拌均匀。', '放入美极鲜。', '放入盐。', '干淀粉用少许的水调匀。', '边倒入，一边快速的搅打均匀。', '成为透明的粥状即可关火。最后放入香油和鸡粉调下味道。', '将卤汁盛入碗中。', '上面放入锅巴。', '加入调料：香菜、麻酱汁、腐乳汁、蒜水、韭菜花和辣椒油。拌开就可以享用了。', '同芝麻烧饼一起食用，味美适口。']

---

记录 7195:

title: 赣南小炒鱼

image: 261708.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 皖鱼 葱姜蒜 小葱 香菇 红椒

taste: 微辣

step: ['原料', '原料预处理', '处理好的辅料', '处理好的主料', '用小碗准备一些腌料（包括盐、耗油、胡椒粉、生抽、料酒）', '将锅烧热，这个非常重要', '将鱼煎至两面金黄', '将五花肉煸出油脂', '将辅料一起煸烧', '将煎好的鱼块一起煸炒，放入作料，起锅时淋入湿淀粉', '起锅装盘', '撒上小香葱']

---

记录 7196:

title: 冰糖莲子甜汤

image: 256993.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 桂圆 去心莲子 大枣 枸杞 水 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好各食材', '莲子泡1小时', '捞出莲子装入可盛水的盘子加适量的水，用电饭煲蒸35分钟。（也就到软糯）', '炖锅里加900毫升水，放入莲子，同时把大枣，枸杞，桂圆肉洗净利水放入。中大火烧开，用小火熬30分钟，加入冰糖至化即可。']

---

记录 7197:

title: 黄油煎牛舌

image: 256771.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 牛舌 黄油 白胡椒粉 食盐

taste: 咸鲜

step: ['真空包装切片牛舌', '黄油备用', '白胡椒粉、食盐备用', '将牛舌用适量白胡椒粉、食盐，进行腌制2一3分钟即可。', '锅中放入适量黄油，融化。', '将牛舌入黄油中煎制(慢火)', '牛舌翻面煎制', '牛舌两面慢火煎熟即可', '摆盘上桌']

---

记录 7198:

title: 菠萝八宝饭

image: 256379.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 江米 菠萝 油 红提干 枸杞 红枣 蓝莓干 果脯丁

taste: 甜味

step: ['糯米浸泡6小时', '将泡好的糯米加糖和一勺油拌匀，放入蒸笼中，上锅蒸30分钟，蒸熟', '红枣、枸杞用温水泡开', '红提子、蓝莓用温水泡开', '各种果干切碎，', '将新鲜菠萝竖着1/3处切开', '用小刀将其肉挖出，切成1CM大小的丁', '将菠萝丁浸入盐水浸泡', '将菠萝头削去，外皮削掉做容器（怕麻烦的可以省略这部，做到上一步就可以了）', '捞出果干沥干水分', '蒸好的糯米饭加入各种果干拌匀', '最后加入甜玉米粒和菠萝丁拌匀', '放入菠萝壳中压实', '开水上锅，蒸5-10分钟即可。']

---

记录 7199:

title: 香烤荷叶肉丸--烤箱版

image: 250421.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪肉 盐 辣椒粉 生抽 孜然粉 胡椒粉 生粉 香葱

taste: 中辣

step: ['剁好肉加盐，生抽，辣椒粉，孜然粉，胡椒粉，香葱，生粉拌匀', '做成小丸子', '放在荷叶上', '包起', '再放在锡纸上', '再包起', '包好的肉丸', '放进烤箱', '上下火', '200度的火力烤45分钟', '好香的肉丸']

---

记录 7200:

title: 板栗鸡块暴力自制

image: 250216.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 板栗 鸡腿 花椒 酱油 生抽 糖 盐 料酒 干辣椒

taste: 微辣

step: ['把包装好的板栗肉先放进热水里煮5分钟，然后放进油锅里煸炒，稍微变色就行', '这是煸炒过后的，装盘', '用煸炒板栗的油，放入姜，花椒，干辣椒，爆香，再加入鸡块，煸炒至鸡块稍微成型，在放入料酒，生抽，和老抽，上色', '最后加入板栗，加入水，漫到鸡肉即可，带水烧开后，放入糖，味精，黑胡椒，转小火闷煮，待快好前‘加入盐！！！', '待汤汁快收干，装盘！！！超级赞！！：。很香，板栗很糯哦～']

---

记录 7201:

title: 荷叶肉串

image: 250087.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪肉 盐 植物油 胡椒粉 辣椒粉 生抽 调味鲜 生粉

taste: 中辣

step: ['肉切片，胡椒粉，试做的，所以份量少了点', '肉用盐，生抽，辣椒粉，调味鲜腌制', '撒上胡椒粉', '拌匀腌制一小时', '竹签用开水煮过', '腌好的肉拌上生粉', '拌匀', '用竹签串起', '荷叶清洗', '放上串好的肉串刷上油', '四面包好', '放进烤箱', '上下火180度将肉串烤熟', '烤好的肉串再次刷上辣椒油再烤五分钟即可']

---

记录 7202:

title: 黑米菠萝八宝饭

image: 248355.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 凤梨 黑米 糯米 冰糖 葡萄干 蜜豆 椰粉

taste: 甜味

step: ['准备食材：巴马黑米300克+糯米100克，用清水浸泡2个小时以上。', '准备一个菠萝，还有适量的蜜豆，葡萄干和冰糖。冰糖用刀背敲碎备用。', '泡好的黑米，放入锅中，用水煮开，煮制微微软，备好蒸锅。将煮好的米捞起来，放入蒸锅，大火蒸15分钟。（这是捞饭的制作方法）', '蒸米的时候，打理菠萝。洗净。在中间部位，切出两块2-3厘米的厚片，掏出果肉。', '将菠萝圈放入盐水中再清洗一下。', '菠萝芯留着装饰用。菠萝肉切丁。备用。', '蒸好的米，放入一个容器中，依次放入蜜豆，葡萄干，冰糖碎。', '椰粉用少量的开水调开，倒入黑米中。', '充分的拌匀。', '将调拌好的紫米饭，放入菠萝圈内，即可享用。']

---

记录 7203:

title: 凉拌粉丝

image: 246712.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 粉丝 黄瓜 辣椒油 盐

taste: 咸鲜

step: ['粉丝洗净，入水中泡软捞出', '锅中烧开水放入粉丝煮熟捞出过凉。', '放入冰水中，保证口感弹性', '盆内放黄瓜丝', '放入煮好的粉丝', '放入五香粉。鸡精、辣椒油、盐', '拌均匀就好了']

---

记录 7204:

title: 凉拌粉丝

image: 244757.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 粉丝 紫甘蓝 香油 盐 黄瓜 蒜 白醋 鸡精粉

taste: 咸鲜

step: ['准备粉丝备用。', '黄瓜，紫甘蓝切细丝。', '蒜捣成泥，加入盐，鸡精粉，倒入白醋。', '倒入香油，搅拌均匀备用。', '锅里加入水，水开后放入粉丝，大约两三分钟粉丝变软就可以了。', '捞出粉丝过凉水，沥干水分。', '粉丝里倒入黄瓜紫甘蓝，倒入蒜泥，搅拌均匀入味，撒少许芝麻装盘。', '成品图，简单快手~~~', '成品图，清爽开胃~~~', '成品图，柔润嫩滑~~~', '成品图，低脂养生~~~']

---

记录 7205:

title: 榨菜丝毛豆豆腐

image: 285785.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 榨菜丝 毛豆肉 豆腐 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['食材：榨菜丝、毛豆肉（已淘洗）、豆腐', '将豆腐撕开包装、用刀划开，待用。', '烧锅倒油烧热，下入已淘洗好的毛豆肉翻炒翻炒。', '接着，加适量的清水煮开至熟。', '然后，合入豆腐和榨菜丝翻动一下煮开。', '最后，加适量的盐。', '加适量的味精。', '调味翻匀，即成。']

---

记录 7206:

title: 冰糖莲子银耳羹

image: 281243.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 莲子 银耳 冰糖 枸杞

taste: 甜味

step: ['主要原料。', '银耳在水中泡发。', '干莲子也稍微泡十五分钟。', '泡好的莲子，银耳，加适量水，放冰糖炖制。', '大火煮开，改小火炖制。', '炖制四十分钟左右，汤汁粘稠，放入枸杞，即可。', '冰糖莲子银耳羹。']

---

记录 7207:

title: 凉拌粉

image: 274501.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 粉干 青瓜 豆豉

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '煮好粉用冷水洗好。', '把食材装盘，就完成了。']

---

记录 7208:

title: 赣西辣椒炒肉

image: 270411.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪前夹肉 红辣椒 酱油 盐

taste: 中辣

step: ['猪肉要肥瘦均匀，切薄片，准备好材料', '热锅，放一小勺油，烧热，下肥肉，肥肉略焦，下瘦肉，翻炒5分钟，下辣椒，翻炒匀，加一勺酱油，一匙盐，翻炒5分钟，加一汤勺水，翻炒5分钟出锅。', '就可以吃到地道的辣椒炒肉了，非常下饭。']

---

记录 7209:

title: 【粉蒸鱼】

image: 268046.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鲤鱼 豆腐乳 酱油 小葱 粉蒸米粉 花椒 青椒 野山椒 红椒

taste: 麻辣

step: ['鱼块先用酱油，豆鼓，姜丝丝，葱段码味道半小时；用豆腐乳，清油，米粉拌匀', '豌豆也跟上边一样。先把豌豆蒸半个小时', '碗底抹油。把鱼块放碗底', '鱼块上边，铺上蒸熟的豌豆，稍微浇水少许。又蒸40分钟', '炝一下糊辣油，就可以吃啦']

---

记录 7210:

title: 【凉拌麻辣牛舌】好吃又不贵

image: 265194.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 熟牛舌 海椒酱 线椒 酱油 醋 白糖 黄瓜 麻油 小葱 香菜 蒜 姜

taste: 麻辣

step: ['卤熟的牛舌头', '牛舌头切片', '未成品的', '成品图，是不是流口水啦']

---

记录 7211:

title: 【江西】炒米粉

image: 308471.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 米粉 鸡蛋 白菜 青椒 葱花 盐 生抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['细米粉提前用清水泡15分钟左右', '洗净配料', '鸡蛋煎熟，白菜和青椒切丝', '起油锅下葱花青椒和白菜翻炒至断生', '倒入泡好的米粉，加盐和生抽翻炒均匀', '米粉变软快熟时加入鸡蛋', '加上鸡精翻炒均匀即可出锅']

---

记录 7212:

title: 三杯鸡

image: 304544.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 三黄鸡 大蒜 姜片 干辣椒 老抽 生抽 米酒 鸡精 葱花

taste: 微辣

step: ['三黄老鸡半只，切去鸡屁股，斩去鸡爪，斩成大块备用。大蒜子适量，厚姜片适量，干辣椒适量。', '取一小碗，倒入生抽、老抽，比例3:2。另取一小碗，倒入猪油适量。三年陈米酒1碗，酱油的2-3倍量。', '锅烧热，倒入猪油，下入姜片小火炒香，姜片爆香后下入鸡块，转小火煸炒，鸡肉水份炒干，表面变黄。水份炒干后下入干辣椒一起煸炒，直到鸡肉炒香，下入调好的酱油，使鸡肉均匀上色，炒均后下入一碗三年陈米酒，扒均后，盖上锅盖转文火煨1小时。', '1小时后打开锅盖，翻炒均匀，下入大蒜子扒均，盖上锅盖煨20分钟。20分钟后打开锅盖加入适量鸡精，转大火收汁，汤汁合适，撒入葱花即可起锅。', '成品图']

---

记录 7213:

title: 香脆小米锅巴

image: 303422.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 小米 鸡蛋 盐 蚝油 生抽 水 糯米 糖 黑胡椒粉

taste: 微辣

step: ['小米提前用水泡发2小时', '碗中加入适量的水，放入电蒸锅中，蒸40分钟。', '蒸好的小米饭，晾至室温，加入调味品、鸡蛋、糯米粉搅拌均匀。', '取出一份约100克的小米饭团，砧板铺上保鲜膜抹油，放入小米饭团，压扁，然后再放上一层保鲜膜。', '利用擀面杖擀成薄饼，用塑料刀切成2厘米的小方片。', '利用擀面杖擀成薄饼，用塑料刀切成2厘米的小方片。', '锅中加油，将小米锅巴煎炸至金黄色，即可出锅。', '出锅']

---

记录 7214:

title: 客家传统美食~黄元米果~

image: 303084.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 黄元米果 腊肉 蒜苗 辣椒 姜 生抽 盐

taste: 中辣

step: ['取一块黄元米果，用水清洗一下，对半切开', '再切成片，厚度5mm左右', '准备好配菜：本次我准备的是腊肠、蒜苗、辣椒、姜（可换成瘦肉、菜心、泡椒都可）', '起油锅，下姜丝和腊肠炒片刻至香味出来，放少许油即可。', '加入辣椒和蒜苗头炒片刻，如果是青菜此步骤放入青菜稍炒一下。', '放入黄元米果，加少许生抽和盐一起翻炒片刻，再加少许水（20ml）', '起锅前放入蒜苗叶', '做好啦！可以开餐了，不用菜不用饭，一个人在家的时候一盘这个就搞定！']

---

记录 7215:

title: 自制栗子泥

image: 299143.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 去皮板栗 红糖 色拉油 凉开水

taste: 甜味

step: ['剥好的栗子分放入盆里，放入开水，烫个五分钟左右，然后去皮。', '放入锅中蒸，水开后蒸10分钟左右。', '子放入打蛋盆中。放入凉开水。', '用料理棒打成栗子泥。', '把栗子泥倒入不粘锅里，放入红糖，开中小火翻炒。', '放入色拉油，继续翻炒，不停翻拌防止粘锅稠。', '炒到栗子泥抱成团即可。']

---

记录 7216:

title: 银耳梨汤

image: 290317.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 银耳 梨子 红枣 小糯米汤圆 冰糖 枸杞

taste: 甜味

step: ['银耳提前一晚冷水泡发、最少也要泡发5小时以上、洗净、撕小朵，去缔！放入电锅中、加入枣子、枸杞、冰糖、（喜欢甜就多放几坨、买的那种黄色的坨坨冰糖、）水、大火烧开转小火慢煲2小时以上、', '2小时后、把梨子去皮切成小块、放入锅中、大火烧开转小火、继续煲半小时、', '下入小糯米汤圆、(超市买的现成的、如果您不喜欢就可以不放）中火煮十分钟就可以啦！', '盛出放入盅里、秋天吃这个滋阴润肺、最好了！来一盅吧！']

---

记录 7217:

title: 肉丝包菜炒米粉

image: 289372.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 干米粉 猪肉 包菜 尖椒 植物油 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['干米粉准备好', '倒入凉水锅里，水宽着点儿', '上火煮，从一开始就要一边煮一边不停地用筷子轻轻搅动，直到水开，煮4分钟，然后盖盖子焖10分钟；这步极为关键，米粉是否爽滑筋道就全靠这一步了', '焖米粉的时候来处理一下菜料：猪肉切细丝，可以放少许料酒、淀粉、盐抓捏均匀腌10分钟，也可以随口味不放', '包菜和尖椒洗净', '尖椒去蒂去籽，切成细丝', '包菜切细丝', '将米粉过三遍凉水，看，非常的柔软、爽利', '炒锅中倒植物油，入葱花煸炒出香味后，将肉丝入锅中煸炒至8成熟，再倒入适量的酱油调色调味', '将包菜丝和辣椒丝入锅中翻炒两分钟，再撒入适量盐、酱油翻炒出汤', '将米粉倒入锅中，混合均匀，出锅', '滑爽鲜嫩']

---

记录 7218:

title: 香辣荞头

image: 327972.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 大蒜 姜 荞头 美人椒 小米椒 盐

taste: 超辣

step: ['荞头剥皮剪去两头，辣椒，大蒜姜全部洗干净沥干水分，我是头天晚上收拾洗好，因为腌制过程不能有水有油。', '准备好沥干水分的荞头和配料，美人椒去籽剁碎，大蒜拍一下剁碎，姜切细丝，小米椒剁碎不用去籽。', '最后全部放一起加盐，盐要多加一些，要不然不入味。拌匀后装罐放冰箱冷藏，罐子里不能有水有油，最少半个月后才能吃哦。']

---

记录 7219:

title: 饭麸果

image: 318602.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 排骨 香菇 墨鱼 大米 笋 豆腐干 豆芽 豌豆 大蒜心 豆泡 芋头 酱油 盐 辣椒

taste: 咸鲜

step: ['大米放水里煮至半熟，捞起来揉成米果条', '把各种菜洗好，除了豆芽和豆泡，没种菜分别煮熟', '锅里放捞米汤煮开后放入切好的米果，大开后放入各种配菜，调味放香葱，虾皮，开吃！！']

---

记录 7220:

title: 简约版三杯鸡

image: 316839.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 半只鸡 油 葱 姜 可乐 料酒 生抽 黑胡椒粒 淀粉 老抽

taste: 原味

step: ['把鸡块清洗干净，用料酒、黑胡椒粒、盐、淀粉腌制10分钟。', '架锅放油，油大约五六分热时下腌制好的鸡块，炸至金黄色捞出。', '把锅里多余的油倒出，留一点点底油，放葱末、姜末爆香，直接倒入炸好的鸡块，依次放入可乐–料酒-生抽，颜色不够再加一点点老抽，大火炖至收汁，出锅撒点葱花！']

---

记录 7221:

title: 火焙肉

image: 316735.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 米 泡椒 小米椒 青椒 红辣椒 蒜苗 大蒜子 生抽 蚝油

taste: 中辣

step: ['给米放在铁锅里面，上面用筷子给垫子架起！五花肉要用盐腌一天更加入味，五花肉放在锅里，用垫子给垫起来不要让五花肉直接接触米，用一个比较密封的盖子盖到，如果盖子盖不上的话就用一个不锈钢的脸盆，主要不要给烟跑了，这样烟味就可以熏到肉上面！', '下面烧大火熏半个小时，这个可以根据火的大小来加减，要给肉熏成一个这样的颜色就行“”', '给肉切成长条型的薄片，切薄一点。', '再给那些配料切好！这个如果没有蒜苗，萝卜，荞头，洋姜都可以放的，最好是泡的，有酸的更好吃！', '给锅烧红就是可以放肉下去，大蒜子一起下锅，不要倒油，因为肉里面有油，给肉上锅煸炒一会让油逼出，有点焦黄色，再到入黄油焖一会！', '给那些辣椒配料倒进锅里炒，不要放盐，因为肉是用盐腌过的会有咸味，边炒就沿锅边加点水，直到炒熟！', '起锅放点蚝油，生抽就可以出锅啦！', '可以开吃！']

---

记录 7222:

title: 三杯鸡

image: 348320.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 米酒 生抽 老抽 香油 盐 鸡精 白糖

taste: 原味

step: ['鸡肉洗净切块', '鸡肉焯水去血丝和白沫', '切姜片，碾蒜蓉，把姜片和蒜蓉炒香', '将鸡肉下油锅翻炒', '锅中放入生抽，再放少许老抽，加水，开小火最大和大火最小焖一会儿', '锅中倒入适量米酒', '锅中倒入适量香油', '加少许盐，鸡精和白糖，开始大火收汁', '继续不断翻炒（家中罗勒叶用完了，有罗勒叶的此时可以放入罗勒叶提香）', '锅底还有少许酱汁时准备关火', '完成，准备出锅', '成品装盘']

---

记录 7223:

title: 三杯鸡

image: 341933.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡腿 色拉油 麻油 米酒 酱油 姜 蒜 干红辣椒 冰糖

taste: 咸甜

step: ['鸡腿洗净剁块。', '锅中倒入色拉油和麻油，冷油放入大蒜、姜片小火煸炒微黄。', '放入鸡块大火略炒后，放入干红辣椒中小火慢慢煸炒。', '炒至表面微黄，放入米酒、酱油及冰糖，大火煮开后转小火加盖焖煮。', '煮至汤汁变少，转大火收至汤汁浓稠即可。', '成品', '成品', '成品', '成品']

---

记录 7224:

title: 生地炖猪蹄

image: 339298.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪前蹄 生地 忍冬藤 姜片 盐 料酒 生抽 白糖 葱 鸡精 水

taste: 咸鲜

step: ['将斩成块的猪蹄洗净备用', '生地洗净后切厚片，加适量水泡十分钟备用', '将猪蹄块入锅焯水，祛除腥膻、血污', '然后倒出用冷水冲洗干净', '姜切片', '热锅入油（只要一点点油就够）爆香姜片', '倒入猪蹄块大火翻炒至表皮微黄', '加入适量盐、料酒、生抽和白糖炒均，盖锅盖焖一分钟', '倒入忍冬藤泡的水（注：忍冬藤也叫金银花藤，有清热解毒、疏风通络功效。味道微苦涩，不喜欢的可以不加，直接加入适量开水就可以）煮忍冬藤步骤忘记拍，忍冬藤洗净用砂锅加适量水煮出味即可。', '再倒入生地（连泡的汤水一起倒入）', '大火烧开，撇去浮末', '转高压锅加盖大火转中小火焖至10--12分钟关火', '最后，等高压锅内蒸汽完全退掉之后，开盖加入适量的鸡精调味即可出锅。', '放上葱结，淋上猪蹄汤', '这样烧制出来的猪蹄一点都不腻口，一个人就可以吃好几块', '成品图']

---

记录 7225:

title: 三杯鸡

image: 334652.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 草鸡 姜 蒜头 香菜 花生油 麻油 生抽 红烧酱油 糯米酒

taste: 咸鲜

step: ['鸡切块备好', '热锅凉油，下鸡肉炒至微黄', '将鸡肉拨一边，下姜片，蒜头炒香', '然后一起混合炒，加入生抽，红烧酱油，糯米酒，烧开，转小火焖制', '约焖煮15分钟，汁水快干时，下香菜段炒匀即可']

---

记录 7226:

title: 凉拌米粉

image: 333415.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 米粉 大葱 腌菜 干辣椒 大蒜 生姜 生抽 盐 老抽 胡椒粉 水

taste: 中辣

step: ['干米粉冷水泡发2小时左右', '热水下米粉大火煮开5分钟，关火焖盖两分钟，主要也要自己判断，煮久了会烂时间少了会生，以筷子正好夹断为妙啊', '焖好的米粉，放入凉水中，冲洗三遍放在一盘沥干水分', '准备好配料，腌菜干辣椒生姜葱花蒜辣妹子榨菜也要，我忘记拍进去了！', '小火放入冷油，无需等油热，油太热会炸焦干辣椒，直接倒入腌菜榨菜干辣椒生姜蒜，炒匀倒入生抽老抽加少许盐，然后加水煮开即可！', '快要出锅时放入葱花然后拌匀倒在已经沥干水分装盘的米粉上', '拌开开动了，超级美味，学起来吧']

---

记录 7227:

title: 松丸

image: 357254.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪瘦肉 白萝卜 盐 红薯粉

taste: 其他

step: ['白萝卜擦成丝', '准备瘦肉', '白萝卜擦成丝放盐', '白萝卜腌出的水到掉', '加入切好的瘦肉，不需要剁的太细', '加红薯粉拌均匀', '撮成丸子上蒸锅', '10几分钟就可以啦，味道很鲜美。']

---

记录 7228:

title: 金板搭银桥

image: 356489.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 酱干 绿豆芽 猪肉丝 韭菜 鲜米椒 盐 鸡精 生抽 湿淀粉 料酒 蛋清 糖

taste: 微辣

step: ['备食材：猪肉丝、绿豆芽、酱干、韭菜', '食材洗净，酱干切丝，豆芽掐去两头，韭菜切段，小米椒切圈，肉丝放盐、料酒、湿淀粉、蛋清码味', '锅内放入油（约400克），烧至五成热时放入酱干丝和绿豆芽快速滑油（约3-5秒）', '食材捞出控油，', '锅内留底油，烧至五成热时放猪肉丝小火炒散', '倒入酱干丝、绿豆芽', '放盐、鸡精、生抽、白糖调味炒匀', '下韭菜、小米椒圈翻炒即成。']

---

记录 7229:

title: 荷香粉蒸排骨

image: 350785.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪排骨 大芋头 干荷叶 盐 生姜 料酒 蒸肉粉 䓤花 白糖

taste: 原味

step: ['荷叶一张，先用温水泡软，轻轻的刷干净挤干水分待用', '排骨剁块、大芋头切块，生姜切块，装入大碗，如果你买的蒸肉粉比较咸，就洒入料酒，加点白糖腌10分钟，如果蒸肉粉是淡的就要加点盐一起腌', '再倒入蒸肉粉、调入些许色拉油（一般超市里都有卖）搅拌均匀', '拿只圆凹型大碗，打开荷叶放入，再将腌好的食材装入荷叶内', '将荷叶向中间包拢，上锅隔水蒸45分钟以上', '时间到，打开荷叶洒入葱花上桌，怎么样是不是很简单呢？']

---

记录 7230:

title: 赣州菜肴三杯鸡的做法

image: 382568.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 酱油 香油 米酒 花椒 白糖 老抽 柠檬叶 干辣椒 香茅

taste: 微辣

step: ['将所有材料洗净备用', '鸡洗净斩件（大小自定，小块好入味）', '将焯过水的鸡块倒入锅中，大火翻炒', '放入1杯生抽，1茶杯正好是1勺，再放1杯米酒和少许老抽（老抽起调色作用），加入半勺白糖（可按各人口味增减），放入香茅、柠檬叶或九层塔，先用小火煮入味，再用大火收汁即可。']

---

记录 7231:

title: 煮江西米粉

image: 380508.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 米粉 青菜 瘦肉 辣椒 盐 食用油

taste: 清淡

step: ['江西春丝米粉（干粉）用清水泡发过夜，第二天煮几分钟就好了', '锅里加清水煮几分钟就熟了', '用冷水洗干净', '准备瘦肉辣椒大蒜', '锅里热油炒香肉加清水', '加入米粉煮开', '加青菜，再次煮开水，放适量盐生抽调味即可', '早餐汤粉']

---

记录 7232:

title: 豆参煮鱼

image: 378818.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鱼 豆参 大葱 香芹 青椒 油 盐 生抽 料酒 生粉

taste: 微辣

step: ['鱼洗净切块，放入生粉、盐、油、生抽、料酒拌均；', '热锅，倒入油，油温180度左右，放入鱼块炸至金灿灿起锅；', '把大葱、青辣椒、香芹等洗净切块；', '豆参、炸好的鱼块也准备好；', '锅中倒入高汤2碗，放入豆参煮；', '将炸锅的鱼块、大葱、青辣椒一起下锅；', '再放入生抽、盐中小火煮熟，晒上香葱、香菜即可起锅。', '美味家常年菜，豆参煮鱼']

---

记录 7233:

title: 江西炒粉

image: 370359.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 米粉 肉丝 青菜 绿豆芽 蒜 辣椒 盐 生抽 鸡精

taste: 微辣

step: ['网购的江西特产麻姑米粉', '煮好后的米粉捞出备用。（按说明煮熟就行，一定不要煮烂了，太烂了就不好吃了。不同品牌米粉特点不一样，有的用热水泡就行。）', '肉丝切好用生抽淀粉抓匀腌制一会', '绿豆芽，青菜洗净备用。', '锅中加油烧热，倒入肉丝翻炒变色后，加入辣椒和蒜炒均匀。', '倒入青菜翻炒后，再加入绿豆芽翻炒，加少许盐调味。（绿豆芽很容易熟，不要炒太久）', '加入煮熟的米粉，加生抽少许盐继续翻炒均匀。', '翻炒均匀后加入少许鸡精调味即可。', '好吃的炒米粉出锅，这一盘子自己吃完了，这饭量也没谁了。']

---

记录 7234:

title: 南昌炒粉

image: 369315.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 米粉 猪肉 青菜 黄花菜干 葱花 生抽 老抽 盐 生粉 猪油

taste: 其他

step: ['准备好食材。米粉煮熟后用凉水冲洗，然后沥干水分。青菜洗净并沥干水分。黄花菜干放水中泡发后沥干水分。猪肉切丝，放入生粉抓匀。以上都是我下班回来路上，老妈帮忙弄好了的，所以没有图大家谅解下😋', '热锅烧油', '油烧热后，放入猪肉翻炒', '猪肉炒变色后，加入青菜和黄花菜一起翻炒。并加入少许的生抽', '菜快炒熟时，放入米粉翻炒并加入少量老抽上色。翻炒时，尽量少用锅铲翻炒，因为这样米粉容易断。反复的颠锅并适当用锅铲协助最好', '起锅前，加入葱花提香。', '起锅，来吃。一大锅都被老爸老妈吃光啦']

---

记录 7235:

title: 粉蒸肉

image: 393276.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 料酒 姜末 蒜末 剁椒末 糖 生抽 蒸肉粉

taste: 微辣

step: ['五花肉500克。', '切片。', '倒入料酒。', '倒入葱姜末，剁椒末。', '放入白糖。', '搅拌均匀腌十分钟。', '倒入蒸肉粉。', '用手抓匀腌十分钟。', '锅内铺上白菜叶，摆上肉片，上锅蒸二十分钟。', '盖上锅盖蒸二十分钟。', '美味粉蒸肉完成。']

---

记录 7236:

title: 粉蒸肉

image: 390326.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 猪肉 蒸菜米粉 生姜 大蒜 豆瓣酱 盐 醋 味极鲜 鸡精

taste: 酸咸

step: ['准备所有食材。', '猪肉切片放入容器加少许盐。', '生姜大蒜料酒豆瓣酱鸡精倒入碗内拌匀，放置10分钟。', '将蒸菜粉倒入碗中。', '拌匀，使每块肉都沾上米粉。', '事先将蒸锅倒大半锅水烧开。', '将拌好粉的肉放入蒸锅蒸1小时。', '小半勺味极鲜，一勺酸醋调成汁备用。', '蒸好的粉蒸肉出锅。', '淋上先前调好的醋汁，撒上葱花。', '成品图。']

---

记录 7237:

title: 三杯鸡

image: 402276.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡 葱 姜 蒜 食用油 干辣椒 料酒 生抽 老抽 冰糖 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '蒜切片，葱斜刀切，将鸡剁成块。', '起锅，焯水，用冷水这样鸡肉才不会柴，然后洗净盛出。', '三杯鸡，第一杯40克油，先把姜片放进去当姜片的香味浓郁后放葱蒜，最后再把鸡肉放入，加一点辣椒。', '三杯鸡，第二杯生抽老抽比例4:1，放入翻炒四五十秒。', '三杯鸡，第三杯放入米酒，柴鸡焖煮三四十分钟，如果是三黄鸡的话，20分钟即可，最后加1勺盐半勺鸡精即可出锅。']

---

记录 7238:

title: 三杯鸡

image: 519387.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 三黄鸡 青椒 葱白 姜 蒜 花生油 芝麻油 米酒 生抽 老抽 辣椒 冰糖 料酒

taste: 咸甜

step: ['三黄鸡切成大小合适的块，洗净血水。', '冷水中放入鸡块，加入料酒，烧开去除浮沫，再次洗净。', '葱、辣椒切段，姜切片，青椒切块，蒜不用切。', '锅内倒入花生油和芝麻油烧热，放入葱、姜、蒜、辣椒爆香。', '倒入鸡块，翻炒几下。', '加入米酒、生抽、老抽、冰糖，大火烧开转小火焖煮20分钟。', '放入青椒。', '大火翻炒收汁。', '成品图。']

---

记录 7239:

title: 粉豆腐

image: 516773.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 翘头 火腿肉 油豆腐 红薯粉 油 辣椒粉 包菜叶 酱油 葱花

taste: 微辣

step: ['翘头一把，大概一斤多点。', '去根洗净。', '切好备用。', '切点肥的腊肉。', '肉全部切成丁，我选择的是自己腊的火腿肉，吃起来会更香。', '煸香。', '煸出油。', '加瘦的火腿肉继续煸香。', '加入翘头继续翻炒。', '闻到香味了吗😂。', '加辣椒粉，不吃的可以不加。', '红薯粉调好。', '勾芡，记得留一点后面有用。', '炒好的料就这样啦。', '油豆腐我选的是这种三角的，会更好装菜。', '把豆腐反过来。', '装好菜就是这样。', '虽然有点繁琐，但是很值得哦。', '包菜叶子洗净铺在蒸笼上。', '水开把蒸笼上锅蒸冒气。', '包菜叶子蒸软将豆腐依次放入蒸笼里蒸15分钟。', '辣椒粉酱油，还有刚刚调好剩下的红薯芡调和，葱花备好。', '15分钟到了，撒上芡料蒸两分钟。', '撒上葱花出锅啦😛😛。']

---

记录 7240:

title: 拌米粉

image: 511787.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 江西米粉 小葱 香菜 肉末 食用油 盐 鸡精 酱油 醋 十三香 自制豆瓣酱 剁辣椒

taste: 微辣

step: ['水烧开，放入米粉煮3分钟，煮软，再泡20分钟左右。', '捞出，洗净，多洗几次，就不会粘，很清爽。', '肉沫炒制金黄色，再倒入大葱炒出葱油。', '最后加入，豆瓣酱炒出红油，盛出备用。', '碗里加入盐，少许，（豆瓣酱咸的）鸡精，酱油，十三香，少许醋。', '锅内重新烧开水，粉烫一下捞出。', '加入炒好的肉末。', '加入香菜，小葱，剁辣椒，拌匀。', '肉沫吃起来酥脆。', '劲道，好吃。']

---

记录 7241:

title: 芋包子

image: 509674.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 芋子 面粉 葱 五香粉 辣椒粉 盐 油

taste: 微辣

step: ['准备好芋子，清洗干净（用了一斤左右）。', '加少量的水，放高压锅压2-3分钟至熟。', '芋头剥掉外皮，准备好其它的食材（面粉、葱、盐、五香粉、辣椒粉）。', '芋头加入面粉中。', '加盐、五香粉、辣椒粉搅拌均匀待用。', '起锅烧油，油稍宽。', '油七成热时，用手的虎口挤出丸子。', '用勺子勺入油锅中（勺子勺完一个丸子，勺子要放入凉水中过一下，用不能丸子会粘在勺子上，用碗盛半碗水放旁边）。', '依次做完。', '炸至浮起，捞出沥干油。', '好了😁。', '香喷喷的，好吃极了😁😁。']

---

记录 7242:

title: 薯粉饺子

image: 509620.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 本地红薯粉 芋头 韭菜 白萝卜 猪肉 盐

taste: 原味

step: ['将韭菜和萝卜切碎，炒熟。', '将猪瘦肉切成小片。', '将红薯粉和煮熟的芋头混合，用作饺子皮。', '抓取适量饺子皮的混合物，用双手搓匀后捏成薄皮。', '薯粉饺子皮要求皮薄并且均匀，不然煮着就破了。', '将肉片和馅料加入饺子皮后，仔细包好。', '用开水煮熟薯粉饺子🥟。', '薯粉饺子🥟蘸点辣椒粉和酱油，才是石城人的标准吃法。']

---

记录 7243:

title: 江西米粉鱼

image: 508087.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 草鱼肉 江西米粉 剁椒

taste: 咸鲜

step: ['草鱼鱼肉要肚子部分的肉，无大骨，可切大薄片。', '江西米粉1包。', '锅里入水，不必烧沸，直接加入米粉，开火水烧沸后关火不要开盖焖十五分钟，捞出冲凉水淲干水。', '米粉放入盆中加老抽上色，放芝麻油拌匀。', '鱼斜刀切成薄片。', '放盐，酱油，芝麻油，剁椒，料酒，姜片拌匀，如加点香辣酱味道更赞。', '将鱼片腌一小时，用生粉把鱼片上浆，把米粉铺于盘子上，在把鱼片一片片铺在米粉上。', '大火烧开，把盘子入锅隔水蒸十五分钟，用水调点酱油汁加水淀粉勾芡，在蒸五分钟出锅撒葱花即可。']

---

记录 7244:

title: 【三杯鸡】

image: 136363.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 九层塔 洋葱 辣椒 姜 大蒜 麻油 生抽 米酒 冰糖 精盐

taste: 香草

step: ['鸡肉洗净带骨剁成小块，充分洗去血水，洋葱去皮切小块，姜切片，红辣椒切成斜段，大蒜去外皮备用，新鲜九层塔洗净', '烧热油锅，倒入2/3杯麻油植物油，大蒜，姜片，辣椒粒一起爆香', '倒入洋葱片炒出香味', '鸡块倒入锅中翻炒，至鸡肉表面微微上色，撒入少许精盐', '加入1杯生抽老抽，炒匀上色', '再加1杯米酒', '调入其余1/3杯麻油植物油，炒匀后加入冰糖融化', '煸炒至鸡肉完全上色入味时倒入新鲜九层塔', '转小火至汤汁浓稠，翻炒使汤汁包裹在鸡肉上,盛出装盘即可食用']

---

记录 7245:

title: 凉拌粉

image: 135950.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 陈村粉 花生米 酸豆角 卤牛肉 西红柿 香菜 生抽 盐 糖

taste: 酸咸

step: ['油炸花生米，出锅后放入少许盐／糖', '多放点油，炒香酸豆角，喜欢香点的可先炒香肉末后再放入酸豆角炒至变色，倒入生抽（稍多入味），炒至收汁。', '卤牛肉切片，步骤后续另上。', '西红柿放开水烫一烫，用冷水冲，去掉皮，切块。放少许油，倒入西红柿炒香，倒入适量水，煮成西红柿酱，放入少许盐拌匀。', '出锅', '原材料到位', '取中碗，放入适量陈村粉。', '先放入西红柿酱，多少根据口味，所以西红柿酱不要放太多盐。', '放入酸豆角', '放入卤牛肉和花生米', '拌匀', '小菜和冰凉的绿豆沙到位。']

---

记录 7246:

title: 三杯鸡

image: 132562.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 土鸡 红辣椒 青辣椒 生姜 大蒜 食用油 麻油 蚝油 冰糖 料酒

taste: 微辣

step: ['嫩土鸡洗净剁成块，生姜、蒜切片。', '锅里倒油，爆香姜片、蒜片、辣椒。', '加入炸好的鸡肉块拌炒。', '再将麻油、蚝油、啤酒倒入，炒匀。', '倒入酱油翻炒均匀。', '6：放入冰糖，用小火煮至汤汁呈浓稠状，迅速拌炒均匀即可。']

---

记录 7247:

title: 木瓜凉粉冻

image: 129392.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 木瓜 白凉粉 细砂糖

taste: 甜味

step: ['准备所需材料。', '白凉粉用清水化开。', '将化开的白凉粉倒入煮锅内。', '开小火将白凉粉煮开即可关火备用。', '木瓜洗净，把顶盖切出。', '用小勺把木瓜里的籽挖出。', '待白凉粉稍凉后倒入木瓜里。', '然后盖上木瓜顶，用保鲜膜包起上半部分，放入冰箱冷蔵至冻结即可切块食用。', '成品']

---

记录 7248:

title: 蚝油焖笋

image: 125166.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 小笋 葱 蚝油 盐

taste: 咸鲜

step: ['准备材料：小笋一把，葱一条。调料:耗油1大勺，盐适量。', '笋去掉老的部分后，洗净用刀拍松后切块放开水里煮2-3分钟，去掉苦涩味，沥干待用。', '大火把锅子烧热后倒入适量的油烧至滚热。', '倒入笋块爆炒片刻', '加入盐炒均匀。', '加入耗油炒均匀', '加入半碗清水，调至中火，盖上锅盖焖5分钟左右。', '打开锅盖，汁收得差不多熄火，撒上葱花即可出锅。']

---

记录 7249:

title: 三杯鸡

image: 545584.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡肉 九层塔 红葱头 蒜瓣 辣椒 生姜 冰糖 生抽 低度米酒 麻油

taste: 香草

step: ['准备好食材。', '红葱头切片，蒜瓣拍扁。', '辣椒切小块。', '炒锅热油，炒香生姜，蒜瓣和红葱头。', '加入鸡块、冰糖翻炒至金黄。', '加入米酒、生抽翻炒均匀，焖煮待汤汁收差不多的时候加入麻油。', '最后加入辣椒及九层塔，小火翻炒1分钟即可。', '成品图。']

---

记录 7250:

title: 酒糟鱼

image: 574262.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 草鱼 酒酿 蒜末 生姜 盐 辣椒粉

taste: 中辣

step: ['草鱼杀好切块加入盐腌制一天。', '清洗干净腌制好的鱼块，晒干水分。', '锅中热油炸制鱼块。', '锅中热油煸香蒜末姜末。', '倒入酒酿生抽煮沸。', '加入辣椒粉。', '继续煮沸。', '倒入鱼块拌均即可。', '晾凉装入玻璃罐中。']

---

记录 7251:

title: 改良版三杯鸡，比传统做法简单还好吃，一周五天都想吃它

image: 588542.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 鸡腿 蒜 干葱 姜 油 老抽 酱油 料酒 胡椒粉 盐 白糖

taste: 咸甜

step: ['鸡腿剁成3厘米小块。', '干葱对半切，姜切片。（干葱生鲜超市或者网上都有哦）', '鸡块放入3克盐、0.5克胡椒粉、10毫升老抽，搅拌均匀腌制10`15分钟。（这样会烹饪出来的鸡肉更加入味哦。）', '锅内倒入油，放入姜、干葱、蒜炸至金黄，捞出；（炸葱姜蒜的油也不要倒掉，用它烹制三杯鸡，味道更香哦。）', '自动烹饪锅内倒入30毫升葱姜蒜油，放入腌制好的鸡块，加入20克白糖，10毫升酱油，10毫升料酒。（这里的葱姜蒜油就是前一步炸后的油。）', '盖上锅盖，启动【啫啫鸡】或者【生啫】功能。', '烹饪结束后，加入炸好的干葱姜蒜搅拌均匀。', '再加入一勺葱姜蒜油搅拌均匀，就可以出锅了。']

---

记录 7252:

title: 酒糟鱼

image: 580033.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 咸鱼干 米酒醪糟 豆豉 米椒 姜 辣椒干 大蒜头 桂皮 八角 花椒 香叶 油 生抽 老抽 蚝油

taste: 中辣

step: ['准备好咸鱼干（不用太干，五成干就行）。', '准备好其它的配料。', '咸鱼清洗干净，剁成小块，辣椒、大蒜头、姜都切成末。', '起锅烧油。', '油七成热时，下入咸鱼块小火慢炸，炸香。', '鱼块炸至金黄色。', '捞出待用。', '锅中留油（稍宽），小火，下入花椒、桂皮、八角炸香油。', '捞出所有的香料不要，留下香油。', '下入辣椒末、姜末、大蒜末煸香。', '加入生抽、老抽、鸡精、蚝油调味。', '加入豆豉。', '酒糟，翻炒均匀。', '加入炸好的鱼块翻炒均匀出锅，晾凉后可以装瓶，可以吃很久的哦，随吃随去，可以直接吃，也可以蒸一下再吃也不错的哦。', '好了。', '咸香入味，超级下饭哦。']

---

记录 7253:

title: 赣州桂花肉

image: 608484.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 瘦肉 马蹄 胡萝卜 香菇 包菜 鸡蛋 蚝油 盐

taste: 清淡

step: ['准备好以上食材。', '所有食材剁成碎末备用。', '鸡蛋打散放入肉末加少许淀粉拌匀。', '将各种蔬菜末倒入加少许蚝油，盐搅拌。', '拌匀好的食材。', '大火烧热锅，放2勺油（这道菜比较吃油，太少的话会粘锅，菜也很干涩）。', '快速翻炒，可加少许味精调味，装盘，洒少许葱花点缀。（因形如桂花状，故名桂花肉）。']

---

记录 7254:

title: 元宝家的三杯鸡🐔

image: 601942.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 草鸡腿 九层塔 老抽 生抽 红米酒 小米椒 冰糖 老姜片 大蒜头 红葱头 小葱 黄酒

taste: 葱香

step: ['准备好要用的红葱头，姜片，大蒜，小米椒，和九层塔备用。', '鸡腿洗好冷水锅汆水，里面放少量黄酒和姜片，然后捞起来用热水冲洗干净。', '沥干，备用。', '锅里放植物油+麻油（少量），烧热后第一个放姜片爆香至微焦。', '陆续放入大蒜。', '红椒圈⭕️和葱白段。', '锅里开小火继续爆香，同时调一个汁儿：红米酒8-10勺。', '生抽3-4勺。', '老抽1勺。', '冰糖敲碎1-2勺。', '调好的汁儿备用。', '所有料香味飘出来后，慢慢开大火。', '倒入鸡块煸香。', '然后倒入碗汁儿翻炒均匀，煮8-10分钟，中间要多翻炒下，因为有冰糖，多翻炒容易上色均匀。', '另起一砂锅，锅底倒少许麻油，放红葱，大蒜，姜片小火翻炒均匀至微焦。', '将煮熟的鸡块倒进来，在放九层塔，翻拌均匀。', '再淋少许麻油，关火。']

---

记录 7255:

title: 江西粉蒸肉

image: 620263.jpg

categories: 赣菜

ingredients: 五花肉 料酒 土豆 蒸肉粉

taste: 咸鲜

step: ['带皮的五花肉洗净。', '切成比较大的中等厚片。土豆去皮切块，放在碗中。', '放姜末，蒜末料酒，盐，酱油，蚝油，鸡精，香油拌匀腌1小时', '这就是腌好的肉片。', '倒入蒸肉的米粉。', '我买的是这种蒸肉粉，市场上有很多，大家根据自己的喜好自行购买。', '把米粉均匀的都裹在肉片上，米粉可以多倒一些，裹厚一点，味道更好吃。', '土豆切块放入大碗中，把肉片一片一片的铺在土豆上。', '这个时候千万不要压的太紧，压的太紧不容易蒸熟。', '隔水上电压力锅里蒸熟即可，出锅时撒上葱花就可以开吃了。']

---

记录 7256:

title: 有它才有过年的感觉——酥脆麻叶

image: 162465.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 食用油 黑芝麻 温水

taste: 五香

step: ['原料图。', '食用油、黑芝麻、食盐加入面粉中，搅拌均匀。', '慢慢地加入温水，把面粉和成光滑的硬面团，加湿布饧十分钟。', '取出，直接用擀面杖擀成面片，要想吃酥的，可以擀厚一些，但想要吃脆口感的，要擀得越薄越好哦。', '切去多余的边，用刀把面片分切成小长方形面片。', '取一个面片，对折，从折痕处开始均匀地切三道，注意头部不要切断。', '拿起面片，展开，拿起一头，折回来，从中间穿过。', '整理，成麻叶形状。', '锅中烧油，热至7成时下入麻叶，中小火炸。', '炸至金黄酥脆捞出沥油，彻底凉透后即可食用。']

---

记录 7257:

title: 八宝饭

image: 161942.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 莲子 红枣 蔓越莓干 葡萄干 山楂糕 菠萝蜜饯 黄油 白糖

taste: 果味

step: ['糯米提前一天用水泡上，水要多一些，免得米泡涨了以后水不够', '把米中的水倒掉（不要滗出全部的水，适当留一点），米铺在屉布上蒸40分钟', '蒸好的米趁热加入糖和黄油拌均匀。', '莲子提前泡发', '红枣切掉两头，去掉枣核，把莲子塞入枣里', '同时备好蔓越莓干。葡萄干、山楂糕和菠萝蜜饯。山楂糕好菠萝蜜饯都是我自己做的，放心吃啦', '取一个大小合适的碗，刷一层油，然后底部摆上红枣、葡萄干和蔓越莓', '，然后在上面铺一层米饭。米饭上面，周边摆上塞了莲子的枣，然后铺上菠萝蜜饯，中间放上山楂糕丁', '再盖上一层米饭，米饭上把切剩下的枣都摆上', '然后再压一层米饭。上笼再蒸20分钟', '用橙子片围边，八宝饭倒扣到上面即可上桌']

---

记录 7258:

title: 姜汁排叉

image: 161322.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 糖 麦芽糖 生姜 油

taste: 甜味

step: ['用泡姜的水，约一至两个小时；', '面要和硬一点，1斤面加入4两生姜水；', '面和好后盖上保鲜膜饧上30分钟；', '面饧好后准备擀面，为防止面粘案板，先在案上撒些淀粉，将面团擀成大面皮；', '把擀好的面去边角，然后切成6厘米宽的长条，要同样宽；', '切好后2个面片叠在一起码整齐，在每小块儿叠起的那一端切三刀，中间一刀要长一些；', '翻排叉，2片面片叠在一起，把面片的一端从左边的刀口穿过拉好；', '把面片的另一端从右边的刀口穿过拉好；', '粘连的部分尽量翻起来，整理好排叉；', '炸排叉：做油锅，倒入适量油，油五成热时，排叉下锅,用小火;', '炸成淡黄色，捞出控油；', '裹糖：做煮锅，放入适量水与姜丝一起煮；', '把姜味煮出来后，将姜丝捞出；', '锅中放入白糖，待白糖化开；', '再放入麦芽糖，搅拌均匀；', '糖汁熬开后，用筷子夹起排叉，依次裹糖；', '把粘好糖的排叉放在筛网上控一会；', '待糖冷却，就可以码盘了。']

---

记录 7259:

title: 腊八蒜

image: 161005.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 大蒜 米醋

taste: 微辣

step: ['准备米醋和大蒜。', '把大蒜皮剥去。', '把大蒜放入干净的密封罐里。', '再倒入米醋。', '米醋能泡过大蒜即可。', '盖上盖子，放至大蒜变绿即可食用。']

---

记录 7260:

title: 葱爆羊肉

image: 159552.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊腿肉 葱 花椒 玉米淀粉 盐 老抽 白酒 香油 醋

taste: 咸鲜

step: ['准备原料，纯瘦羊腿肉和葱。', '花椒煮水晾凉备用。', '羊肉切片。', '羊肉片里加少许盐，玉米淀粉，花椒水，白酒，老抽，香油，放入一半葱段抓匀。', '拌匀的羊肉片。', '炒锅倒油，等到油8成热即冒烟时放入羊肉片急火快炒。', '锅里的葱段炒至微黄时放入剩下的葱段翻炒均匀即可。', '来碗米饭，开动吧。']

---

记录 7261:

title: 萝卜炖牛肉

image: 159035.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 牛肉 萝卜 香菇根 山楂 葱 姜 盐 料酒 柱候酱 排骨酱

taste: 酱香

step: ['\u3000\u3000材料图。\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '牛肉切块加葱姜料酒焯水。', '\u3000山楂去核，香菇根切片。\u3000\u3000', '准备一勺柱候酱，一勺排骨酱。', '焯过水的肉，配料及酱放在小煮锅中，大火烧开，转小火煮上。', '萝卜切小丁备用。', '约一小时后，将萝卜丁放入锅中，再煮十分钟。\u3000\u3000开锅即可。']

---

记录 7262:

title: 葱爆羊肉

image: 157430.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊后腿肉 大葱 大蒜 生姜 料酒 盐 香醋 糖 胡椒粉 香油

taste: 咸鲜

step: ['准备原材料。', '羊肉切成薄厚均匀的片。放入调料腌制1-2小时入味。', '大葱切滚刀块备用。', '炒锅加油.一定要热锅热油，加入腌好的羊肉片快速翻炒。', '羊肉变色后盛出备用。', '锅中留底油，放入大葱翻炒。', '大葱稍炒一下就放入羊肉快速翻炒，放入盐，糖，生抽，出锅。']

---

记录 7263:

title: 新手也可以搞定的--京酱肉丝

image: 152321.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 豆腐皮 大葱 香葱 料酒 生抽 白胡椒粉 鲜姜汁 番茄酱 甜面酱 白糖 香油

taste: 咸甜

step: ['豆腐皮用开水烫一下', '里脊肉切丝，将料酒,生抽,白胡椒粉，鲜姜汁加入肉丝中拌匀腌制20分钟', '再把蛋清，淀粉，油放入肉丝拌匀', '锅内放油，油温6成热的时候放入肉丝迅速滑开，待肉色变白后立即捞出', '大葱洗净切成细丝备用，豆皮切成合适大小备用，料酒10ml，番茄酱1小勺，甜面酱30克，白糖1勺，香油1勺，清水30ml放碗中搅拌均匀', '锅中留适量的底油，待油温升高后放入搅拌均匀的料汁，小火炒香，熬至粘稠冒泡', '改大火加入肉丝快炒至入味，下入葱丝，淋上香油出锅', '用豆皮将肉丝，葱丝卷成卷儿，用小葱叶子系好制作完成', '成品图', '成品图']

---

记录 7264:

title: 葱爆羊肉

image: 151309.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊腿肉 大葱白 花椒粉 生抽 淀粉 大蒜 白糖 料酒 香醋 盐 食用油

taste: 咸鲜

step: ['羊肉提前用清水浸泡出血水，再用厨房纸或消毒毛巾挤干水分；', '剔去筋膜，顶刀切成大薄片；', '加入花椒粉、生抽和淀粉；', '抓匀，腌制10分钟左右；', '大蒜切成末，大葱斜切成约5cm长的片；', '起炒锅，锅热后加入2大勺食用油，烧至7成热时，下入羊肉，迅速滑炒至羊肉变色，立即盛出控油备用；', '锅中留底油，也可以再加点儿油。下入蒜末，小火爆香；', '下入葱丝，继续小火煸炒至大葱微微变软出香；', '下入羊肉，同时调入白糖和料酒，转大火，迅速煸炒均匀；', '最后加入香醋；', '加入少许盐，翻炒均匀，即可。']

---

记录 7265:

title: 门钉肉饼

image: 150889.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 牛肉末 高粉 葱末 姜末 色拉油 香菜末 盐 鸡粉 米酒 麻油 酱油 黑椒粉 花椒粉 鲍汁 糖

taste: 咸鲜

step: ['把高粉与水放面包机内拌均匀', '面团静置40分钟', '把牛肉末与所有调味料，姜、葱、香菜拌均匀，腌好待用', '把饧好的面团搓成条状', '把面团分成25克一份', '把面团擀成薄片', '放上适量牛肉馅', '包好饼坯', '烧热料理锅，涂上少许色拉油', '下肉饼，把饼坯稍压扁', '在饼上涂上色拉油', '加入小许的水', '加盖，小火把水煮至干透', '转中火把肉饼两面煎至金黄、香脆即可']

---

记录 7266:

title: 蜂蜜无花果烤鸭

image: 149765.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭腿 蜂蜜 无花果 柠檬皮 橙皮 鲜榨柠檬汁 盐 胡椒粉

taste: 咸甜

step: ['柠檬和橙子仔细洗净表皮，并取皮屑备用（用磨姜盘比较给力，没有可以先削下表皮再切成末，注意劲量不要削下白色部分）；姜切末备用；', '柠檬榨汁备用；', '将橙皮屑、柠檬皮屑、姜末和一半柠檬汁放进小碗，加入蜂蜜；', '搅拌均匀成调味汁，备用；', '鸭腿洗净，用厨房纸吸干水分；', '两面均匀抹上一层盐和胡椒粉；', '烧热平底锅，加入少许食用油，下入鸭腿煎至两面出现焦色，先煎有皮的一面，上色后再翻面；', '煎好的鸭腿放入烤盘，均匀撒上调味汁；', '鸭腿表面再均匀撒上少许盐，不要太多，有点儿就行；', '烤箱提前预热190度，放入鸭腿，先烘烤30分钟；', '取出烤盘，将鸭腿周围的汤汁浇在鸭腿表面；', '再均匀浇上另一半柠檬汁；', '无花果切成两半，用果肉蘸上汤汁；', '摆在鸭腿的空隙中；', '再次送入烤箱，190度再烤10到15分钟；', '取出装盘，浇上烤盘中剩余的汤汁，即可。']

---

记录 7267:

title: 京味鸡肉卷

image: 144480.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 土豆淀粉 鸡腿肉 胡萝卜 京葱白 黄瓜 生菜 食用油 蚝油 料酒 生抽 老抽 胡椒粉 辣酱

taste: 咸鲜

step: ['准备好70克面粉,30克土豆淀粉', '用温水将面粉、淀粉和成团,盖上布醒发15分钟', '鸡腿肉用蚝油，生抽，老抽，料酒，胡椒粉腌制20分钟', '热锅凉油，放入腌好的鸡腿肉，煎至两面金黄盛出备用', '将煎好的鸡肉，胡萝卜，黄瓜，大葱切成条', '生菜清洗干净', '醒好的面团搓成长条，切成剂，擀成薄面皮', '将不粘锅烧热，放入面皮烙制', '面皮起泡后翻面再烙至小泡微黄，取出', '饼皮辅在盘子中间，摆上生菜，鸡肉条，胡萝卜丝，黄瓜条，京葱丝，倒入适量辣酱，卷起，用烫过水的韭菜捆扎即可']

---

记录 7268:

title: 驴打滚

image: 144370.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 水磨粉 生粉 蜂蜜 玉米油 温水 红豆沙 熟黄豆粉 熟黑芝麻 抹茶粉

taste: 甜味

step: ['将所有原料混合在一起搅匀', '开水入锅大火蒸30分钟左右', '取出放凉至不烫手', '取一半量，装入保鲜袋反复揉至面团光滑，用擀面杖擀成厚度均匀的薄片。', '用剪刀从保鲜袋的中间剪开', '取一半抹上红豆沙', '由一边卷起', '卷好后滚上黄豆粉（芝麻、抹茶粉），切成大小均匀的段即可。']

---

记录 7269:

title: 卤煮花生

image: 143826.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜花生 八角 姜片 红辣椒 花椒 盐

taste: 咸鲜

step: ['花生放入水中浸泡一会，然后清洗干净。', '准备好香料。', '高压锅中放入花生，加入清水。', '香料放人调料盒中，放入锅中。', '放两勺盐。', '盖上盖子，盖阀冒气后煮15分钟即可，中间可以掂下锅，使花生入味均匀。', '好吃的很！']

---

记录 7270:

title: 驴打滚

image: 141483.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 豆粉 红豆沙

taste: 甜味

step: ['糯米粉装入容器中。容器最好是瓷的或白钢的，因为要加热。', '慢慢加入清水，不要太快。才好掌握量。', '边加边搅拌。看看和酸奶比略稀一点就可以了。静置半小时。', '盖上保鲜膜，上锅蒸20分钟左右。', '这个时候就可以炒豆粉了，小火，炒到闻到豆香味，颜色略黄就好了。', '凉凉，铺在保鲜膜上一层。', '蒸好的糯米粉凉至不烫手，就可以操作了，放在铺好的豆粉上，赶平，大概3mm厚。', '涂上豆沙馅。', '托起保鲜膜一边，卷起，在撒上些豆粉，切段，就大功告成了。', '上桌。', '风味小吃！']

---

记录 7271:

title: 椒香酥脆，好吃得不得了——黄金盘丝饼

image: 139782.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 温水 食用油 花椒粉 食盐

taste: 五香

step: ['原料图。', '面粉中加入温水，并不断搅拌，直至面粉全部成潮湿的絮状。', '揉搓成非常柔软的面团，盖湿布饧一到两个小时，中间多揉揣几次。', '饧好的面团分成十等份。', '取一小份面团，搓成细条，反复折回，最后在面条上刷上适量食用油。', '把处理好的细面条盘成圆形，并用手指轻压成饼形。', '在平盘里刷上一层油，把做好的饼胚放入。', '亨博电烧烤炉放好烤盘，接通电源，打开温控开关至指示灯亮，预热3分钟。', '在预热好的亨博电烧烤炉上倒上适量食用油，把处理好的饼胚放上。', '煎至一面金黄后进行翻面，两面都煎成金黄色即可关火。']

---

记录 7272:

title: 手工榨菜蛋丝面

image: 187437.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 排骨汤 榨菜胡萝卜 熟鸡蛋饼 青菜 韭黄 盐 香油 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['熟鸡蛋饼切丝，青菜洗净焯熟，榨菜胡萝卜炒好', '备面粉', '加水搅拌成面絮', '揉成面团，饧十几分钟后放到案板上再揉', '揉关揉匀的面团', '面团用手掌压扁，再用擀杖从中间向外擀', '再用擀杖把面卷起来擀，边擀边撒面粉', '擀面时注意调整擀杖的方向', '擀好的面', '撒上淀粉后折叠', '擀好的面切成面条', '面条入锅煮熟后捞出', '调入排骨汤、韭黄、盐、胡椒粉以及炒好的榨菜、胡萝卜丝、青菜、香油']

---

记录 7273:

title: 玫瑰芝麻凉糕

image: 186977.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 红豆沙 熟芝麻 玫瑰酱 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将糯米洗干净，浸泡4小时，蒸熟备用。', '将糯米蒸熟晾凉，把糯米放在干净的纱布里。（纱布用清水浸湿）', '在案板上反复揉碎成泥状。', '将熟芝麻、熟花生米用擀面棍擀碎备用。', '将揉好的糯米取一块平铺在芝麻花生碎上。', '将红豆沙摊平，放在揉好的糯米上。', '再把另一半揉好的糯米铺在上面。', '将芝麻花生碎均匀的撒在上面。', '将凉糕切成块。', '玫瑰酱2汤匙、蜂蜜1汤匙、水1汤匙、搅拌均匀浇在上面，也可以蘸着吃。']

---

记录 7274:

title: 清心丸绿豆爽：夏令消暑的潮汕甜汤

image: 183425.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 清心丸 绿豆畔 清水 白糖

taste: 甜味

step: ['准备好绿豆畔。', '准备好清心丸。', '将绿豆畔洗净，放进锅里。', '加入清水。', '大火煮开。', '转小火煮20分钟左右，煮至绿豆畔起沙。', '转小火煮20分钟左右，煮至绿豆畔起沙。', '转大火，下白糖调味。', '加入清心丸，清心丸变透明，即熄火。', '装碗食用。']

---

记录 7275:

title: 酱爆鸡丁

image: 183212.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡胸肉 胡萝卜 黄瓜 姜 黄豆酱 甜面酱 料酒 清水 盐 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['将鸡胸洗净，去掉筋膜和残留的脂肪。', '用松肉锤或刀背将鸡胸肉拍松（这个步骤很重要）切成手指宽的丁。', '将鸡丁中加入一勺料酒和适量淀粉上浆。', '将一勺甜面酱、两勺黄豆酱加入一勺料酒和一勺清水兑成碗汁。', '将黄瓜和胡萝卜切成和鸡丁一样大的丁。', '姜切片备用。', '锅内放油，烧至六成热，将胡萝卜倒入锅中炒至断生后捞出。', '用余油将鸡丁滑炒至将熟后捞出控油。', '锅内重新烧少许油，加入姜片爆香。', '倒入调好的碗汁。', '将鸡丁和蔬菜丁一同倒入锅中翻炒。', '加入适量盐，翻炒至酱汁后出锅。（如果碗汁已经够咸，可以不再放盐）']

---

记录 7276:

title: 最爱天然的色素之二------南瓜蝴蝶面

image: 183137.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 南瓜泥 面粉

taste: 原味

step: ['准备食材', '将南瓜切块蒸熟', '蒸熟的南瓜打成南瓜泥', '南瓜泥中加入面粉，南粉和南瓜泥为2：1', '揉成软硬适中的面团', '将面团用面条机压成簿面片，我用的是压面机4档，如果没有压面机也可以用手擀', '将面片切成3厘米宽，5厘米长块，两头用曲线刀切成曲线更好看', '用筷子在中间夹一下，一只漂亮的小蝴蝶就出来了']

---

记录 7277:

title: 铁锅炖鱼贴饼子

image: 181087.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲫鱼 玉米面 小麦面 青椒 红椒 油 盐 生姜 葱 大蒜 料酒 生抽 老抽 糖 干红辣椒 八角 花椒 泡打粉

taste: 微辣

step: ['玉米面和小麦面粉各半，再加入一小勺泡打粉', '混合均匀', '慢慢倒入热水', '用筷子搅拌成絮状', '揉成面团醒发', '醒发面团的时候可以准备炖鱼的材料', '鲫鱼处理干净后在鱼身打花刀，抹上盐和料酒，放姜丝腌制十分钟', '青红椒切丝，准备各种配料', '锅烧热，用生姜抹一遍锅底', '加入油', '油烧热后放入鲫鱼', '一面煎好之后翻面，将两面都煎至金黄', '将煎好的鲫鱼盛出', '锅中热油，放入姜蒜大料干辣椒', '放入豆瓣酱', '炒出香味', '将煎好的鲫鱼放入锅内', '倒入水', '加入生抽，老抽，料酒', '加入糖小火炖', '将面团分成剂子，做成圆饼', '将做好的玉米饼子贴在锅边沿，盖上锅盖慢炖', '饼熟后，放入青红椒丝断生，略收汁就可以出锅了']

---

记录 7278:

title: 沙琪玛

image: 177625.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 面粉 酵母 水 黑芝麻 糖

taste: 甜味

step: ['准备面粉250g加入适量酵母（加酵母是为了让口感松软），打入鸡蛋三个', '把鸡蛋和面粉混合在一起揉成团，盖上湿布醒10分钟', '把醒好的面团擀成厚片', '把面片切成面条状', '用适量面粉撒在面条上，防止粘连', '锅中倒入油，油温升高后放入面条炸至蓬松', '锅中倒入适量清水，烧开后放入白砂糖', '烧至糖化后加入一勺蜂蜜，一大勺麦芽糖', '把糖水熬成用筷子提起来成一条丝状即可把之前炸好的面条倒入糖浆中', '取一个盘，刷上植物油，撒上黑芝麻', '把拌好糖浆的沙琪玛放入步骤10的容器中，用平底的碗压实', '最后切成块即可，可以根据个人口味添加果仁']

---

记录 7279:

title: 京酱肉丝

image: 177007.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 香葱 姜 食用油 甜面酱 盐 热水 生粉 生抽 料酒

taste: 咸甜

step: ['香葱和姜都切丝。取少量香葱和全部姜丝放入碗内，加入少许热水制作葱姜水。', '其他的葱丝铺满盘底。(我犯二了，发菜谱的时候才发现我的葱丝摆得一半绿一半白，我当时怎么没发现。。。)', '把葱姜水晾凉的同时，处理猪里脊。把它切成细丝，加入生抽，料酒，盐和1茶匙葱姜水，抓匀腌20分钟。再加入生粉抓匀', '甜面酱用1汤匙的葱姜水稀释，搅拌均匀备用', '锅内倒入油，待油热后下入腌好的肉丝滑炒', '肉丝变色后盛出', '重新坐锅，倒入少许油，油热后倒入稀释好的甜面酱炒一下', '加入肉丝，翻炒均匀', '待肉丝完全被酱汁包裹住，便可以出锅了，趁热铺在事先铺好的葱丝上就完成了']

---

记录 7280:

title: 老北京鸡肉卷

image: 174314.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 生菜 面粉 大葱 甜面酱 老抽 盐 胡椒粉 料酒 油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将鸡胸肉切成条。', '鸡胸肉切成条，加上料酒、老抽、胡椒粉、盐腌制10分钟。', '生菜、黄瓜、大葱分别清洗干净。', '面粉中倒入开水，边倒开水边用筷子搅拌，成雪花絮状。加入凉水和成面团。醒至20分钟。', '醒好的面团揉匀，切成小的剂子。', '把切好的剂子按扁，刷上油。另一个剂子按扁，放在抹好油的剂子上。', '用擀面杖把小剂子擀成直径20cm左右薄饼。', '平底锅烧热，将薄饼放在锅中，小火烙至两面金黄即可。', '另起平底锅，倒少许油，烧至5成热。把腌好的鸡肉条放入，煎至金黄即可。', '黄瓜清洗干净切条；大葱清洗干净切丝；生菜洗净，沥干水分。准备好甜面酱。', '烙好的薄饼铺在案板上，涂上甜面酱。', '放一层生菜，放上煎好的鸡肉，葱丝，黄瓜条，卷起来就可以吃了。']

---

记录 7281:

title: 豆皮香椿卷

image: 171855.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 香椿 豆腐皮 香菜 六月鲜酱

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '香椿焯水。可以去除亚硝酸盐和硝酸盐。', '豆腐皮焯水，豆皮放开水中烫一下即可，更安全卫生，也可去除一部分豆皮的豆腥味。', '香菜焯水。香菜放开水中焯一下，增加香菜的韧性。', '豆皮切成4cm宽，10cm长的小片备用。', '取一片铺在菜板上。取香椿嫩芽放在一端。豆皮把香椿裹进去，从一端卷到另一端。', '用香菜把豆卷系上，防止散开。依次把所有的豆皮卷都做好。', '准备小碗装上六月鲜酱，蘸着吃。']

---

记录 7282:

title: 清爽嫩香---炒合菜

image: 169220.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 韭菜 黄豆芽 胡萝卜 粉条 葱片 鸡蛋 高汤 料酒 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['鸡蛋打散加少许盐，韭菜、胡萝卜切寸段、黄豆芽掐尾，冲洗干净备用。', '粉条泡开用刀略斩，不要过长；瘦猪肉切成细丝，加料酒、少许盐、食用油混合均匀，腌制10分钟。', '将胡萝卜、黄豆芽分别入沸水锅中焯烫断生，捞出沥干。', '锅中烧热油，爆香葱，放入肉丝滑散，煸炒至肉丝变色。', '加入黄豆芽、胡萝卜、粉条，调生抽、少许高汤，快速煸炒。', '将韭菜倒入继续快炒至均，加盐炒匀，即成合菜，装入盘中。', '另起锅旺油烧热，将打散蛋液倒入锅中，煎至两面金黄。', '摊好的鸡蛋盖在合菜上，即可。']

---

记录 7283:

title: 炸酱面

image: 168893.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉末 甜面酱 葱末 姜末 八角 食用油 水淀粉 白酒 醋 老抽 香油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['原料。', '炒锅倒少许油，放入八角炸香。', '放入肉末煸炒出油后烹入少许白酒，醋去腥。', '放入五香粉，葱末，姜末，少许老抽煸炒。', '把肉末扒拉到一边后放入适量甜面酱，小火煸炒。', '炒出酱香味后加适量水，水开后勾芡。', '煮至汤汁浓稠后即可关火，撒葱末，淋香油即可。', '浇在煮好的面条上。']

---

记录 7284:

title: 京糕桂花梨丝

image: 168036.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭梨 山楂糕 糖 糖桂花

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将鸭梨洗干净切丝。', '山楂糕切丝。', '切好的梨丝浸泡淡盐水中。', '捞出梨丝沥干水分。', '梨丝放在橙皮碗里，放上山楂糕，白糖，桂花酱，吃时搅拌即可']

---

记录 7285:

title: 【花生核桃露】

image: 165535.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 花生 核桃仁 清水 白糖

taste: 原味

step: ['准备好花生仁和核桃仁。', '花生睡前清洗干净，浸泡在冰箱。', '核桃仁清洗去灰尘。', '把花生仁和核桃仁一起放入豆浆机。', '加入适量清水，浓稠度依据自己的喜好。', '启动相对应的功能即可。食用前可根据口味适当添加少许白糖。']

---

记录 7286:

title: 香菇鸡汤面

image: 165517.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜面条 浓醇高汤 香菇 芦笋 鲜肉丸

taste: 清淡

step: ['主料准备好', '锅里烧开水，将面条煮熟', '将煮好的面条泡在冷开水里备用', '再次烧开水，将芦笋焯水', '焯好的芦笋泡在冷开水里，香菇洗净划十字', '锅里再次烧开水，放肉丸和香菇煮一会', '随后放入浓醇高汤，煮开', '放芦笋，关火', '将煮好的高汤淋在面条上即可']

---

记录 7287:

title: 京酱肉丝

image: 164961.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉丝 黄瓜 甜面酱 白糖

taste: 咸鲜

step: ['备好的食材:肉丝，黄瓜，甜面酱', '黄瓜切丝后铺盘', '炒锅上火，倒油．', '放入肉丝煸炒至断生，发白', '加入甜面酱，放少许白糖，甜面酱本身有点偏咸，就不要再放盐了，加糖可以增加甜面酱的香味，中和甜面酱的咸味', '翻炒至水份蒸发面酱变稠后起锅装盘', '改良版京酱肉丝完成了']

---

记录 7288:

title: 京酱肉丝

image: 164231.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 瘦肉 香葱 姜丝 色拉油 甜面酱 盐 一品鲜 淀粉 味素 香菜

taste: 咸鲜

step: ['洗好的香葱切小段', '先热油，然后就可以放肉丝了！', '肉丝炒出香味后放甜面酱', '然后放一品鲜，盐，胡椒粉可根据个人口味放少许，或者不放。', '翻炒均匀，然后将稀释好的淀粉倒入锅内（一汤匙淀粉用小半碗水）', '大火', '最后放少许香菜卖相更加，如果过敏者，不放也不影响口味']

---

记录 7289:

title: 牛肉煎包

image: 164065.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 小麦面粉 牛肉末 牛心菜 油 黄酒 盐 水 酵母 油咖喱

taste: 咖喱

step: ['所有食材', '牛心菜洗净剁碎，与牛肉末一起放入锅中，放黄酒、盐、老抽、油咖喱搅拌备用', '面粉放酵母和水揉成光滑的面团发酵', '发酵至2到2.5倍', '排空气，分10小团醒10分钟', '取一面团压扁，放上牛肉馅', '收口揉成圆团醒15分钟', '不沾盘放少许油加热，放入醒好的煎包煎2分钟', '在放适量的清水加盖煮开，煮至3到4分钟', '每个煎包翻一下身继续煮至水干', '水干后用小火再煎4到5分钟，煎至两面金黄出锅']

---

记录 7290:

title: 芫爆肚丝

image: 163298.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 熟猪肚 香菜 植物油 盐 生姜 大蒜 白醋 香油 白胡椒粉 料酒

taste: 微辣

step: ['香菜择洗干净，取长梗切成小段；生姜，蒜瓣切片。', '猪肚去除油脂切成细丝。', '炒锅里倒入油，油热后放入姜片蒜片爆香。', '倒入肚丝，大火爆炒。', '烹入料酒。', '调入1/2汤匙白醋。', '洒入适量的白胡椒粉。', '关火，倒入香菜段，利用锅的余热翻炒出香味，洒入精盐炒匀。', '淋入香油。']

---

记录 7291:

title: 烫面蒸饼和素炒合菜

image: 205059.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 绿豆芽 韭菜 胡萝卜 开水 盐（蒸饼） 花椒粉 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['面粉放入大的容器中，加入盐搅一下，左手一点点的倒开水（不用非得刚烧开的，水烫就行）.', '右手拿着筷子迅速搅拌。被开水烫过的面粉，会变成一团一团的，注意因为是开水，所以不要被烫到手。最后面都变成雪花状。', '稍微冷却一下，不烫手的时候，用手将面揉成团儿。盖上保鲜膜，室温醒30分钟左右。', '在醒面的时间内，鸡蛋打入碗里打散，在平底锅里小火烙熟，冷却后切丝。', '绿豆芽摘洗干净，胡萝卜切丝，韭菜洗净切段，葱切丝。', '将面团揉成条，切成一样大的剂子（偶数个）。', '然后用手按平，一个面饼上刷一层油，然后盖上另一块面饼，用手按压一下，然后用擀面杖擀平擀圆擀薄。', '屉布用水打湿。把擀好的面饼依次放入蒸锅内。盖好锅盖，上汽之后蒸十分钟。', '锅中再倒入一点油，大火加热，待油6成热时，放入花椒粉、绿豆芽、胡萝卜丝炒软，加入适量盐。', '加入生抽炒匀，最后放入韭菜和鸡蛋丝翻炒十几秒钟后马上关火盛出即可。']

---

记录 7292:

title: 葱爆羊肉

image: 204371.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 盐 葱 姜 蒜 辣椒 花椒粉 胡椒粉 孜然粉 辣椒粉 茴香粉 料酒 生抽 淀粉

taste: 孜然

step: ['准备：羊肉、葱姜蒜辣椒、花椒粉、胡椒粉、孜然粉、辣椒粉、茴香粉等。', '葱切段、姜蒜切片、红椒切碎。', '羊肉切片，放料酒、盐、淀粉、花椒粉、胡椒粉、孜然粉、辣椒粉、茴香粉等腌十几分钟。', '油锅放姜片、辣椒炒香。把辣椒先另外铲出来。', '5.放羊肉翻炒。若感觉腌肉的时候放的盐、花椒粉、孜然粉、辣椒粉、茴香粉等不多，现在可适当再放点。', '放葱蒜、生抽炒。', '放胡椒粉和先前拿出的辣椒，炒匀。出锅', '好了。盛盘。']

---

记录 7293:

title: 老北京炸酱面

image: 201486.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 大酱 甜面酱 香其酱 姜末 花椒 五香粉 生抽 蛋清 植物油

taste: 酱香

step: ['500克五花肉剁成肉糜后加入一个蛋清、3勺生抽、半勺五香粉、10克姜末抓均匀后腌制片刻。', '锅里少许油爆香花椒后捞出扔掉。', '留底油炒肉末，肉末翻炒3-5分钟为宜。', '以500克五花肉例，石桥大酱一袋150克、六必居甜面酱一袋150克、香其酱半袋50克。几种酱混合后酱香味更浓厚，拌面也会更好吃。', '加入所有酱后翻炒1-2分钟，有酱香味后即可关火。', '.酱炒好盛出备用。', '烧水煮面，面大概煮3分钟左右就会熟。', '搭配自己喜欢的青菜，炸酱面搭配黄瓜丝、绿豆芽都十分可口。']

---

记录 7294:

title: 手把手教您做【手擀面】

image: 199427.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 清水 鸡蛋 盐

taste: 原味

step: ['500克面粉里加入一个鸡蛋。', '.220克清水里加入一勺盐化开。（做手擀面，水分加少了，面条不好擀开，面条吃起来口感也太硬，如果水加多了，面条则容易粘连，所以掌握好水分是很重要的。）', '加了盐的清水水一点点加入到面粉里，揉成一个面团，大概揉8-10分钟吧。', '揉好的面团盖上保鲜膜醒30分钟以上。', '醒发好的面团光滑有弹性，就像婴儿的小屁屁一样哦！', '.将面团一分为二。', '面团擀成一个圆饼状。', '在面饼上面撒适量干面粉，然后卷在擀面杖上。', '两只手捏住卷上面皮的擀面杖向前推，然后向后拉回，在继续向前推。', '推拉的动作重复几次以后，就要把面皮打开，在重新撒上少许干淀粉，卷上，再重复此动作。', '干好的面皮像折纸扇子一样折叠好。折叠之前，要撒干淀粉防止粘连。面皮的厚度大概与混沌皮一样就差不多吧。', '最后，切面即可。喜欢吃宽面条切的宽些，喜欢细的，则切得细些就好。']

---

记录 7295:

title: 老北京风味小吃——炒疙瘩

image: 197982.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 清水 牛里脊 黄瓜 胡萝卜 葱花 料酒 生抽 老抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['面粉入盆', '加入清水，揉成稍硬些的面团，盖湿布饧1小时左右，饧面时，可以做其它准备工作', '牛里脊切成小丁，黄瓜、胡萝卜切小丁', '饧好的面团取出置于案板上，揉圆，擀成椭圆的大片，厚约6毫米', '擀面杖当成尺子，压住面片，用刀沿着擀面杖，将面皮划成宽约6毫米左右的面条', '将面片全部拉成面条，边拉边撒些面粉，防止粘连', '将所有面条都裹上面粉发，然后顺着一个方向捋好，切成宽约6毫米左右的小丁', '取一个筛子，将这些小面丁放入筛子中，摇啊摇，摇成圆润的小丸子；如果没有筛子，可直接用双手在案板上来回搓圆', '锅中放清水，煮开，将小丸子放入水中，用勺子推一推水，防止粘锅底；待水开煮几分钟，全部的小丸子浮上水面，并且体积变大，即可出锅，可过水沥干备用，也可不过水，直接捞出入炒锅中，与炒好的辅料翻拌均匀入味', '热锅凉油，葱花呛锅，出香味后，入牛肉丁翻炒', '牛肉炒至表面变白，将胡萝卜丁入锅，放盐、生抽、老抽，翻炒至胡萝卜成熟', '倒入黄瓜丁，翻拌均匀即可，不要炒过火', '倒入煮好的疙瘩，翻拌均匀，出锅。吃时辅以大蒜、米醋、辣椒油更香', '开吃啦！']

---

记录 7296:

title: 又到一年山楂季——酸甜Q弹山楂卷

image: 197965.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 冰糖

taste: 酸甜

step: ['山楂挑选一下。', '清洗干净。', '摘掉果蒂。', '用剪刀旋一周，去掉果叶。', '用到对中间划一圈。', '掰开,去掉果核。', '果肉用大碗装起来,加少量盐。', '加凉开水浸泡防变色。', '沥干水分上锅蒸30分钟。', '用料理机将山楂打成果泥。', '用砂锅熬山楂酱，至较浓稠时关火。', '平盘抹一层橄榄油。', '倒薄薄一层山楂酱，晾一个晚上。', '能很轻松揭起。', '切合适的宽度，卷起来即可。', '大功告成。']

---

记录 7297:

title: 水煎肉包

image: 197557.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪颈背肉 佛手瓜 酵母 葱 姜 生抽 蚝油 盐 鸡精 十三香

taste: 咸鲜

step: ['肉和葱姜一起剁碎', '佛手瓜擦丝加入少许盐腌出水', '挤干水份剁碎', '加入各种调料', '拌匀', '面粉和发酵粉一起入盆中', '加入温水揉至三光，室温饧发', '发好的面团', '揉搓排气', '搓长条', '切小面剂', '压扁', '擀圆形', '放上馅儿', '捏出褶皱', '电饼铛预热，刷一层油，放上包子', '倒入清水', '盖盖焖至水烧干', '撒上黑芝麻再盖盖焖5分钟就好了', '皮薄大馅儿', '香喷喷', '⋯']

---

记录 7298:

title: 老北京麻酱火烧

image: 197145.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 低粉 麻酱 红糖 酵母 芝麻 生抽 香油

taste: 甜味

step: ['红糖加香油化开', '加入麻酱使劲搅匀', '温水加酵母和面，和的软一些，醒五分钟', '把面团擀平，摊开，抹上麻酱糊', '边抻边卷', '分成均等的小剂子，收口朝下，按成饼状', '在饼皮上抹一层生抽，粘上白芝麻', '都做好后，放在烤盘里，180度，20分钟左右', '成品']

---

记录 7299:

title: 黑芝麻核桃糊---在家制作零添加剂的健康食品

image: 196745.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑芝麻 核桃 糯米粉 白糖

taste: 甜味

step: ['黑芝麻冲洗干净，虑干水份。', '炒锅烧热，倒入黑芝麻小火炒香。', '核桃仁炒香。', '准备好糯米粉200克。', '小火炒至颜色变黄。', '炒熟的黑芝麻、核桃混合。', '用料理机打成芝麻核桃粉。', '黑芝麻核桃粉与糯米粉混合均匀。彻底放凉后密封保存。', '取适量黑芝麻糊干粉放在碗中，加适量白糖，冲入沸水，搅拌均匀即成。']

---

记录 7300:

title: 山楂酱和山楂卷

image: 196615.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 红糖

taste: 酸甜

step: ['山楂洗净去核，加入400水，放电磁炉内中火翻炒。', '十分钟左右山楂变软烂。', '分次倒入料理机打成山楂泥。', '加入红糖。（我这个红糖量算少的，因为山楂很酸所以要多加点糖中和酸度）', '放入不粘锅中小火炒。', '炒到红糖完全被山楂吸收就可以了。', '接下来就可以装瓶了。', '瓶子不够用啊！剩余的直接倒入烤盘抹平。', '尽量抹平抹均匀些哈。烤盘里垫上油布，方便干后掀下来哦。', '烤箱70度烘烤80分钟，中间翻一次面。在阳台上放置一个晚上再加半天的时间。（具体晾干时间要根据气候来，我这是北方比较干燥，很容易风干）', '掀起山楂就可以做最后整形了。', '切丝，切片，卷起都可以。']

---

记录 7301:

title: 老爸的老北京厨房（素食主义）--焦溜豆腐

image: 196478.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 北豆腐 蒜 葱 米醋 白糖 食盐 生抽 老抽 色拉油 纯净水

taste: 咸甜

step: ['北豆腐一块；', '豆腐竖向切成厚1cm厚的厚片；', '将豆腐厚片切成三角形；', '油锅烧到5分热，油不用多放，100g左右；', '把豆腐放入油锅，开始煎炸；', '豆腐的一面变成金黄色的时候，可以翻面，炸制另外一面；', '豆腐两面都炸成金黄色的时候，即可出锅；', '将炸好的豆腐捞出控油；', '事先用生抽，水，玉米淀粉勾出芡汁备用，比例是1:2:3；', '将蒜拍成蒜末备用；', '炒锅放入色拉油，葱蒜煸锅；', '放入水，米醋，白糖，酱油，食盐；比例为5:4:3:2:1；', '勾入芡汁，放入一部分蒜末；', '放入事先炸好的豆腐挂汁，2-3分钟，关火，撒入剩余的蒜末，上桌，盛饭，开始吃饭；', '焦溜豆腐是一道鲁菜，如今在北京提起菜肴，大多数人想到的都是粤菜，川菜，但是在清末明初的时候，卤菜在京城独挑大旗，盖过八大菜系的风头，代表的管子有，如今前门珠市口的“丰泽园”以葱烧海参而闻名，鲁菜代表了老北京的一代记忆，所以身为老北京的父亲自然也是鲁菜的忠实爱好者，焦溜豆腐，外焦里嫩，焦香可口，是老幼皆宜的菜品；']

---

记录 7302:

title: 酱爆肥肠

image: 196049.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 卤大肠 青椒 姜 豆瓣酱 蒜 红椒

taste: 酱香

step: ['准备食材（卤大肠切段，青红椒切小段，姜蒜改刀）', '锅烧热，放油，爆香姜蒜。', '接着把青红椒也放入炒至断生。', '然后盛出备用。', '继续起锅，把豆瓣酱爆香。', '卤大肠放入锅内快速翻炒。', '加入之前炒好的配菜。', '大火，快速翻炒均匀，即可出锅。']

---

记录 7303:

title: 清炖羊蝎子

image: 195888.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜羊蝎子 桂皮 花椒 白蔻 砂仁 香叶 茴香籽 大葱 鲜姜 大蒜 干红辣椒 盐

taste: 清淡

step: ['新鲜的羊蝎子洗净，剁成小块', '入凉水锅，大火烧开', '所有调料准备好', '水开，撇去浮沫', '除盐以外的所有调料全部入锅，小火，盖上锅盖焖煮；用筷子能轻松插透肉厚的地方，放盐，10分钟，出锅。', '撒上香菜或者香葱，食用']

---

记录 7304:

title: （12道锋味复刻）小鸡炖蘑菇

image: 195544.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 小鸡腿 滑子菇 生姜 八角 香菇 大葱 干辣椒 盐 酱油 植物油 糖 料酒 水

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉洗净，汆烫去血水，大葱切段、姜切片，干香菇泡开，备用', '锅内热油，加鸡肉炒到变色出香', '放入葱、姜、辣椒、八角、酱油、料酒、盐、糖，翻炒均匀，加水没过食材，大火煮滚，转中火，再煮10分钟', '加入香菇、洗好的滑子菇，继续中火煮30至40分钟即可']

---

记录 7305:

title: 满嘴留香的简易版北京烤鸭（脆皮烤鸭）

image: 193136.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 生鸭 老抽 蜂蜜 大葱 绿豆淀粉 生抽 料酒 黄瓜 面粉 甜面酱

taste: 咸鲜

step: ['准备好上述材料。', '将生抽、老抽、料酒混合备用；', '根据自家烤箱大小准备生鸭一只，洗净，烧锅开水淋几遍，鸭皮鸡皮疙瘩立起（毛孔突起）即可，用厨房巾内外都擦干，找个玻璃瓶从鸭PP插入，使得鸭子站立，用筷子将鸭翅支开，将上述准备的酱汁刷在鸭子身上，多刷几遍；', '蜂蜜一大勺（也可加水稍微稀释），待刷过酱汁的鸭子稍干后，刷上蜂蜜（稀释过的蜂蜜要多刷几遍，或半个小时候再刷一次）；', '将鸭子放入冰箱冷藏阴干至少5、6个小时（时间越长越好，最好晚上处理好放冰箱，第二天晚餐的时候烤制），鸭皮干以后，放入烤箱上下层180°烤40分钟，不带旋转烤叉功能的烤箱需中途翻身一次，注意观看鸭皮的上色及酥脆程度，颜色不够的，可以结束后再250°加烤几分钟；烤好的烧鸭片成片装盘（偶手艺不佳，切着切着就变成手撕鸭-\_-）;', '面粉+绿豆淀粉（没有的可用玉米淀粉代替），加适量水调成酸奶状面糊；', '将面糊用勺子摊圆摊薄，置电饼铛或不粘锅上，用小火烤至变色透明为止，装盘；', '黄瓜切小条，大葱取葱白部分，切丝，摆盘；好了，烤鸭、黄瓜、葱白粘着甜面酱，卷到荷叶饼里吃吧！味道超级棒！']

---

记录 7306:

title: 驴打滚

image: 191640.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 黄豆面 豆沙 水 芝麻

taste: 甜味

step: ['糯米粉加水和成面团，放盘子上，上锅蒸20分钟。', '小火炒熟黄豆面，芝麻。', '中间夹豆沙，外面裹黄豆面。造型神马的随意了～～', '是不是很赛^\_^']

---

记录 7307:

title: 我最爱的炸酱面

image: 191317.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 胡萝卜 香菇 瘦肉 油 豆瓣酱 土豆 洋葱 面条 盐

taste: 酱香

step: ['备齐所需的蔬菜和肉。', '各种蔬菜清洗干净，都切成大小差不多的粒，豆瓣酱备用。', '锅内倒入少许油然后蒜米爆香后加入瘦肉翻炒。', '待瘦肉翻炒变白后加少许酱油，翻炒均匀后把瘦肉盛出备用。', '锅内留底油把胡萝卜粒和土豆粒放入翻炒。', '待胡萝卜粒和土豆粒变软一点后加入香菇粒。', '锅内加入少许水把三种蔬菜粒炖煮一下后倒入之前炒好的瘦肉。', '把香葱块倒入锅内翻炒出香味。', '加入一大勺豆瓣酱翻炒均匀后出锅。', '面条煮好后在白开水内过一遍，捞出面条浇上酱料即可。']

---

记录 7308:

title: 自制休闲小零食——糖霜花生

image: 190735.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 花生 白糖 水 玉米淀粉

taste: 甜味

step: ['将花生放入烤箱中烤熟，大概170度，6分钟。根据自家烤箱调整。', '将玉米淀粉放入炒锅中炒熟，微微发黄即可。', '将白糖和水一起放入炒锅中。大火煮开。', '煮开后转小火，煮至粘稠的状态。', '将花生倒入糖浆中，快速翻拌使每一粒花生都裹上糖浆。', '分次加入熟淀粉，一边加一边快速翻拌均匀。', '直至淀粉完全加入到花生中，使每一粒花生都裹上淀粉即可。']

---

记录 7309:

title: 绿豆糕

image: 190518.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆 白糖 玉米油

taste: 甜味

step: ['绿豆放入焖烧锅加适量水煮开后离火焖4个小时。', '捞出绿豆，用料理棒打碎。', '打好的绿豆泥。', '电饼铛或不粘锅加少许玉米油，炒加了白糖的绿豆泥，去除部分水分，这一步用时较长，亲要有耐心哦。', '炒至绿豆泥可以团成团即可。', '晾凉后用月饼模具压出漂亮的花型。', '漂亮吧，来杯玫瑰花茶小资一下。']

---

记录 7310:

title: 二伏炸酱面

image: 189190.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 青椒 猪肉 黄瓜 土豆 茄子 有机大酱 油 盐 生抽 淀粉 葱花

taste: 酱香

step: ['茄子选长条的洗净后备用。', '切成1CM左右的丁备用。', '黄瓜洗净去皮备用，肉切1CM丁备用。', '黄瓜切细丝备用。', '选用有机大酱备用。', '少许玉米淀粉备用。', '锅烧热后加入少许油。', '放入肉丁翻炒至变色。', '加入大料翻炒。', '肉丁放至一边，另一边放入大酱翻炒。', '大酱在油中炒香。', '加入生抽。', '肉和大酱翻炒均匀。', '肉放入一边，另一边放入茄子丁翻炒。', '炒至茄子变软。', '肉丁和茄子丁翻炒均匀。', '加入黄瓜丁。', '翻炒均匀。', '土豆放入一角', '加入青椒丁翻炒。', '再次加入少许生抽', '翻炒均匀。', '加入适量水', '水盖过菜或者和菜表面相同即可', '盖锅盖煮至所有菜和肉软烂。', '加入盐调味。', '加入水淀粉和葱花', '汤汁烧开后很浓稠，炸酱做好了。', '锅中水烧开后加入盐。', '加入自制面条，迅速用筷子划散。', '煮至面软烂即可。', '面捞出后迅速过凉开水，控干水分后盛入盘中。', '加入黄瓜丝和炸酱汁即可。']

---

记录 7311:

title: 夏日传统点心~绿豆糕

image: 188385.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 生绿豆面 糯米粉 糖粉 蜂蜜 芝麻油 葵花籽油 凉开水

taste: 甜味

step: ['准备好需用的全部原料。', '先将糯米粉放入锅中，开小火炒。', '炒至无生粉味，颜色微黄时，关火，晾凉待用。', '绿豆面入蒸锅中，开中火蒸约30分钟至熟。', '取出后用勺子压散。（绿豆面蒸熟后易结块）', '加入炒熟的糯米粉。', '拌匀后过筛。', '加入糖粉拌匀。', '加入蜂蜜。', '加入芝麻油、葵花籽油和凉开水。', '拌合均匀。（水不能多加，用手能将糕粉轻捏抓成团，不散开，但又不发黏的状态即可）', '再过筛一次，口感会更细腻。', '模具中装入适量糕粉，压紧实。（我是用瓶子盖压的，约45克一个）', '将模具放入盘中，稍用力往下压。', '提起，再轻轻推出绿豆糕。', '做好的绿豆糕装入密封的保鲜盒，入冰箱冷藏后食用，风味更佳。']

---

记录 7312:

title: 蒸薄饼

image: 223807.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 酵母 温水 食用油

taste: 原味

step: ['面粉备好！', '然后把所有材料放在一起揉成面团！', '然后把面团揉成长条状切小剂子，然后擀成薄饼！', '蒸锅做水烧开后放入薄饼，然后盖上盖子，再做别的薄饼，然后打开盖子放入薄饼，依次做好所有的薄饼，到最后一个时候盖上盖子，再蒸十分钟左右关火即可！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 7313:

title: 烫面韭菜盒子

image: 223737.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 韭菜 鸡蛋 热水 蚝油 盐 生抽 醋 食用油

taste: 咸鲜

step: ['鸡蛋打散！', '炒锅放油炒鸡蛋！', '然后切细碎之后放入大碗里面！', '韭菜洗净切碎！', '韭菜放入鸡蛋里面用筷子搅匀！', '然后调味，放入盐，醋，生抽，蚝油，食用油搅拌均匀！', '面粉倒入器皿中！', '热水慢慢倒入，筷子搅成絮！', '然后揉成团！', '揉成条状之后按成剂子！', '然后擀成面片！', '然后放入韭菜鸡蛋馅跟包包子一样，先捏好，然后包好边，如图！', '炒锅放猪油化开！', '油热之后放入盒子然后转小火！', '一面煎好了翻面，等到两面都煎好了金黄色就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 7314:

title: “夕餐落英”------碧玉玫瑰金丝卷

image: 223556.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 自发粉 玉米粉 澄粉 糯米粉 白砂糖 藕粉 玫瑰花泥 食用色素 黄油

taste: 甜味

step: ['自发面粉、玉米粉混合', '温水揉成面团，蒙上保鲜膜在温暖处醒发', '将藕粉与水混合均匀，加入玫瑰花泥', '加热至藕粉透明，玫瑰酱完成', '澄粉、糯米粉、白砂糖按份量混合', '①用加热后的菠菜汁冲成雪花状揉成面团或者②用开水冲成雪花状揉成面团，加入绿色色素碧玉皮完成', '醒发好的面团擀开', '刷上融化的黄油', '反面也刷上黄油，切成丝', '整理好后轻轻卷在一起，金丝完成', '将金丝切成八等份', '将碧玉皮揉成长条，切成八等份', '取一小份擀开', '挤上玫瑰酱', '放上一段金丝', '包好', '将剩余七份以同样方法包好', '上锅热水中火蒸15分钟', '用剩余边角料做成玫瑰花瓣装饰，碧玉玫瑰金丝卷完成。', '切开的样子']

---

记录 7315:

title: 豆腐脑

image: 223437.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆 清水 内酯 即食海苔 虾皮 榨菜 盐 酱油 葱

taste: 咸鲜

step: ['250g黄豆提前一晚用清水浸泡。', '将浸泡好的黄豆放入豆浆机中，加入1200ml水，打成豆浆。', '将打好的豆浆马上过滤几遍到容器中。', '取1小勺内酯，大概2g，用10ml清水化开。', '将化开的内酯液倒入过滤好的豆浆中，边倒边搅拌均匀。豆浆不能太凉，一定要在80-90度之间。总之差', '用勺子撇去表面的浮沫。', '电饭锅中倒入80-90度的开水，插上电源，开启保温状态，将豆浆放入保温，10-15分钟，使其凝固。', '准备好配料。虾皮提前浸泡。', '将紫菜切成粗丝，榨菜切小粒，葱切小段。', '将凝固的豆腐脑取出，用大勺子舀入碗中。', '调入适量盐。', '再倒入适量酱油。', '放入紫菜、榨菜、泡软的虾皮。', '最后撒上葱小段即可。f']

---

记录 7316:

title: 老北京杂酱面

image: 223086.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 甜面酱 西芹 娃娃菜 黄瓜 胡萝卜 豌豆 五花肉 香葱 黄酱 香油

taste: 酱香

step: ['准备各种材料吧', '肉切成丁状放入锅内', '加入油是肉丁变黄，把油控出来', '黄酱拿凉白开稀释开，加入田面酱比例1:2，放入肉丁', '把酱炒好', '放入豌豆，西芹炒熟', '面条煮熟过凉水', '放入自己喜欢的胡萝卜、等各种菜。']

---

记录 7317:

title: 孜然小龙虾

image: 222878.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 龙虾 小洋葱 辣椒 姜片 麻辣鲜 孜然粉 料酒 老抽 小葱

taste: 中辣

step: ['龙虾处理好。我是由于今天有事就直接拨掉了虾头。抽掉了泥肠，然后刷干净了而已。如果要想龙虾完整漂亮的话。就要更加麻烦了', '准备好配料。小洋葱切片。辣椒切段。姜切片', '油锅爆香小洋葱，辣椒和姜片。', '爆出香味后倒入小龙虾翻炒。', '炒至小龙虾变色后。加入盐，料酒和老抽适量。然后加入一小碗水，让小龙虾在锅里煮6分钟左右。', '最后撒入孜然粉。翻炒均匀即可', '撒上香葱。成品', '或者。还有另外一种。就是准备好土豆条在步骤4的时候放入一起翻炒。最后出锅的时候。土豆吸收了小龙虾的味道。也是一个很特别的美味哦']

---

记录 7318:

title: 慈禧最爱吃鲜汤四溢的门钉肉饼——经典传统名吃家庭版

image: 221045.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 牛肉馅 酱油 干花椒 蚝油 橄榄油 蛋清 面粉 料酒 盐 清水 生姜 香葱

taste: 咸鲜

step: ['1、牛肉洗净剁成肉泥。', '２、倒入蚝油和酱油。', '3、加入盐和料酒。', '4、倒入橄榄油和切好的葱姜末。（切好的香葱末这里用一小部分）', '5、倒入提前用热水泡好的花椒水，分次加入肉馅中，不停地向一个方向搅拌，最后再倒入蛋清，仍然向一个方向搅拌至肉馅上劲。（可以放冰箱略冻）', '6、面粉加120克清水和稍硬的面团，再咂水，咂完水的面团就软硬适中了，放在盆里静置30分钟左右。取出面团捏成粗条，切成个头均匀的剂子。', '7、用擀面杖将剂子擀成中间厚、四周薄的圆皮，像包子一样，中间放上肉馅，上面再顶上一撮香葱末。', '8、像包包子一样捏出褶子，最后收口，将有褶子的一面朝下，把肉饼摆在面板上。', '9、锅里烧热油，将有褶子的一面朝下放入肉饼。一面煎好后翻面再继续煎，锅子发出“兹兹”响声的时候，就沿着锅壁加入少量清水，大概没过面饼底部的三分之一，然后盖上锅盖焖着煎5分钟后就可以出锅。（正宗的这里好象用宽油两面炸至金黄，不喜欢太油腻所以用少油用锅子煎黄两面即可）']

---

记录 7319:

title: 自制驴打滚

image: 220795.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 黄豆面 水 色拉油 豆沙馅

taste: 原味

step: ['糯米面中添加适量水，将糯米粉搅拌成面团，（水添加至面不占手为合适）', '盘子内涂上色拉油，将面团按平置盘中，入蒸锅蒸20分钟。', '面团蒸熟后放一边晾凉备用，趁此时间将黄豆面放入锅中炒熟备用', '将晾凉的面团，放入涂抹色拉油的保鲜膜内擀平。', '在擀平的面皮上涂抹豆沙馅。并卷起，', '将卷好的面团放入炒熟的豆面中，滚上豆面。', '滚好豆面后，切成小块食用']

---

记录 7320:

title: 生菜版京酱肉丝

image: 220316.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 生菜 猪肉 葱 蒜 姜 酱油 盐 生粉

taste: 清淡

step: ['准备食材，肉切丝，放盐加上水淀粉扮', '热锅下油炒生菜，放盐，鸡精，酱油', '炒熟装盘', '热锅下油，姜蒜爆香', '下肉，炒散，加酱油', '肉炒断生，装盘，加上葱丝，色香味俱全，有木有']

---

记录 7321:

title: 七色驴打滚

image: 219836.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 玉米淀粉 水 植物油 糖 红豆沙 黄豆 黑芝麻粉 抹茶粉 蓝莓粉 红曲粉 黄金芝士粉 椰蓉

taste: 甜味

step: ['先来制作黄豆面。锅中无水无油，下黄豆小火翻炒。炒至淡黄色的黄豆变成均匀的浅褐色即可。', '炒熟的黄豆在研磨机里打磨成黄豆面。', '然后制作糯米皮。300g糯米粉和20g玉米淀粉放入大碗里。另取一小碗，放入20g糖和60g水，用微波炉转1分钟，取出搅拌，使之溶化为糖水。', '将糖水和20g油一起倒入糯米粉碗里，并分次加入剩下的水，揉成一个较软的糯米粉团。（具体加水多少要看面团状态）', '将糯米粉团平摊在盘子里，裹上保鲜膜。大火上锅蒸20分钟。（摊开蒸比较容易熟）', '蒸好的糯米团很粘手，放凉后就好很多。把凉后的的糯米团分成三份。', '取其中一份放在案板上，上面盖一层保鲜膜。（我用的是保鲜袋撕开，比保鲜膜硬一点好操作）', '用擀面杖将面团擀成长方形。', '将保鲜膜和面片一起拎起来，翻过来放置。', '在糯米面片上均匀的涂上一层红豆沙，末尾处留一条白边不涂。并撒上一层黄豆面。（这里撒黄豆面只是为了增香）', '把擀面杖放在保鲜膜下面向外卷，这样就可以反向推着面片向内卷起。卷的时候要用力，卷紧一些。', '卷好的糯米面卷，切去两头成为规则圆柱体。', '案板上撒上黄豆面，将面卷在上面滚动，使其均匀的裹上黄豆面，再切成小段，即成。', '其他外面裹什么就看由着自己发挥了。', '眼花缭乱。']

---

记录 7322:

title: 葱油饼

image: 219547.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白面粉 香葱 精盐 色拉油

taste: 葱香

step: ['准备食材：白面、香葱', '把面粉、水拌和均匀，揉成面团，盖上松弛20分钟', '香葱切碎末备用', '醒好的面团擀成一张大薄片，能多薄就多薄', '倒上适量的油', '如图，来回的折一下，将油均匀沾遍整张饼', '撒精盐', '均匀地撒上香葱末', '卷起来', '再把卷好的面团如图象蛇一样盘起来，拧成圆面团', '再轻轻的压扁，再擀成约8-10毫米厚的饼', '饼铛刷油，通电预热', '将饼放入，盖上盖烙约2分钟', '翻面再烙上2分钟，两面金黄就可以了。']

---

记录 7323:

title: 蒸春饼

image: 219527.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 温水

taste: 清淡

step: ['面粉用温水活成稍软的面团；', '包上保鲜膜醒发30分钟以上；', '醒后的面团揉匀，切成大小合适的剂子；', '擀成薄薄的饼，大小根据自己的锅子来，一定要比锅子小；', '锅中篦子上铺纱布，开锅后放入一张擀好的饼，盖上锅盖，中火蒸；', '继续擀饼，擀好一张饼，开盖后放入，盖好锅盖继续蒸，如此继续，直至全部蒸完；', '最后一张饼放进去，蒸2分钟，关火开盖，提着纱布，倒扣在盘子上，揭掉纱布；', '饼一张一张揭开，没有沾在一起；', '揭开的饼叠起来，摞在一起，卷入喜欢的菜，OK。']

---

记录 7324:

title: 炸酱面

image: 219368.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄酱 五花猪肉 酱油 盐 面条 大葱 鲜姜 植物油 黄瓜丝

taste: 咸鲜

step: ['稀黄酱、三七开的肥瘦肉丁或者肉馅准备好，姜葱切成末', '锅中多放些油，入葱姜末小火炸黄出香味', '先入肥肉丁，煸炒出油', '再倒入瘦肉丁，煸炒出香味，肉变色', '倒少量酱油调色，盛出备用', '将黄酱倒入锅中，适当加些清水，小火慢慢熬', '可倒入酱油或者老抽来调调颜色', '熬到浓稠时，倒入煸炒好的肉丁，根据口味决定是否加盐', '搅拌均匀即可出锅', '熬好的酱色泽金红，酱香浓郁', '面条可以是手擀面也可以是外买的切面', '面条入开水锅中煮熟，捞出过凉水', '黄瓜切成细丝，舀入适量的炸酱', '拌匀即可食用，如果喜食辣，再来几瓣大蒜，或者辣椒油更添美味']

---

记录 7325:

title: 豌豆黄

image: 219179.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干豌豆 白糖

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将干豌豆清洗干净，加入清水放入冰箱浸泡过夜。', '准备80克绵白糖。', '将完全泡发的豌豆放入电压力锅中加刚刚没过豆子的水、绵白糖。电压力锅按煮粥键两次。煮至豌豆开花酥烂。', '打开电压力锅，这是煮好的豌豆已经很烂了。', '取出多功能料理机，将豌豆连同原汤少许一起加入搅拌杯中搅拌。豌豆泥会比较粘稠，用搅拌机搅一会儿用筷子拌一下，再继续搅拌。', '取一个保鲜盒，将豌豆泥倒入放盒中，将表面刮平，放置于室温中待温度降低后即可放入冰箱冷藏。', '冷藏4小时以上，可以取出脱模，切块后即可食用。']

---

记录 7326:

title: 包菜炒油条

image: 218888.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 包菜 油条 葱花 花椒 鲜酱油 金龙鱼稻米油

taste: 其他

step: ['大头菜洗净，用手撕成块；', '油条撕成块，切一点葱花；', '炒锅放入稻米油，放入花椒、葱花炒出香味；', '放入包菜翻炒；', '一直炒至包菜变透明、软榻，放入油条翻炒；', '淋入适量的鲜酱油；', '油条吸水，酱油和菜汁很快就被吸干，可顺着锅边淋入少许清水，翻炒均匀即可盛出。']

---

记录 7327:

title: 糖卷果

image: 218424.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山药 红枣 油豆皮 核桃仁 瓜子仁 果脯 白糖 红糖 桂花 白芝麻 面粉

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将油豆皮用冷水浸泡15分钟。', '红枣清洗干净去核。', '果脯、核桃仁、花生仁分别切碎备用。', '山药去皮清洗干净。', '将山药用刀拍碎。', '将白糖、山药、枣、果脯搅拌均匀。', '加水、面粉，搅拌均。', '将泡好的油豆皮铺开。', '在油豆皮的一端放上拌好的山药馅。用油豆皮将山药馅卷起来。', '蒸锅加水烧开，上蒸锅蒸至30分钟。', '蒸熟取出，趁热用干净的屉布包起来整理成三角形。', '再晾凉后切成厚片，平底锅加油，油热下入卷果厚片。煎至金黄色捞出。', '平底锅置火上加入红糖、白糖、桂花。', '小火将糖熬成粘稠的糖汁。', '将煎好的卷果倒入，裹上糖汁，撒上熟芝麻即可装盘。']

---

记录 7328:

title: 老北京炸酱

image: 218366.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉丁 干黄酱 甜面酱 油 葱 姜 蒜 黄豆酱油 盐 糖

taste: 咸鲜

step: ['葱姜切碎', '干黄酱用黄豆酱油澥开。', '肉切丁', '锅中放油', '下肉丁翻炒至肉丁变色', '下葱姜爆香', '倒入黄酱翻炒', '再加等量的甜面酱共同翻炒，加盐和糖调味。', '顺锅边倒入适量开水，用铲子不断抄底炒，等酱不断冒大泡的时候调小火。', '蒜拍碎', '把葱白切末', '用铲子慢慢翻炒至酱粘稠。', '倒入锅中再炒两下即可出锅。拌面、蘸菜都可以。']

---

记录 7329:

title: 驴打滚（微波炉版和蒸锅版）

image: 217861.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米（江米）粉 水 黄豆面 食用油 红豆沙

taste: 甜味

step: ['糯米粉加水调成面糊', '看着还比较稀', '再加少许食用油，也就一羹勺的量。', '方法1：放进微波炉用高火2分钟转中火1分钟；方法2：放蒸锅蒸十五分钟。', '微波炉的面糊刚拿出来的时候，颜色、质感不均，有些地方像没熟的样子，搅拌一下就好了。而蒸出来的面团的手感和微波炉的差不多，略软一点点。', '红豆沙我买的现成的，有些干，跟干黄酱似的，加了一点点热水稀释了', '黄豆面在炒锅中炒2、3分钟，小火，闻到黄豆的香味就差不多了', '黄豆面放凉后铺在面板上', '放上稍凉后的糯米团', '糯米团外围也洒上黄豆粉，这东西黏得很，跟皮筋似的，用手压成片状', '铺上红豆沙——不太好铺呢，因为面片上有豆面，红豆沙不易附着，嘴馋就得有耐心，呵呵', '之后就容易啦，将面片卷起来', '切块', '看着还挺地道的吧', '剩了点糯米面，做成了圆球状的，比糯米糍软，里面加的红糖、黑芝麻馅']

---

记录 7330:

title: 炸香椿鱼

image: 217792.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 香椿头芽 食用油 盐 鸡蛋 面粉 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['我家自己种的香椿，刚刚发头芽，头芽也就是只是枝条的梢头发的嫩芽，这一茬香椿是最好吃最香最嫩的', '摘了些，新鲜到分分钟哦', '嫩芽都还很小，比我的手掌宽度宽不了多少，嫩吧', '把香椿芽洗净控水', '把面粉、淀粉、盐和鸡蛋入碗中搅拌成炸糊', '把香椿芽在糊里沾一下', '入锅炸至表面酥脆', '炸的香椿鱼，喜欢椒盐的可以再撒上点椒盐，不撒就这样吃也好香的哦']

---

记录 7331:

title: 沙琪玛

image: 217648.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 高筋面粉 鸡蛋 砂糖 麦芽糖 蜂蜜 发酵粉 葡萄干 山楂糕 熟芝麻

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '将面粉、发酵粉、鸡蛋加水混合搅拌，揉成面团，醒15分钟。', '将面团像擀面条一样擀成薄片。', '面片上撒上薄面，向中心折叠，用刀切成细面条。', '切好的面条要抖开，撒少许薄面以防粘连。', '炒锅中放油，油烧至120度。', '分批把面条放入炸至黄白色时捞出沥干油。', '准备好麦芽糖、葡萄干清洗干净备用。', '将砂糖和水放入锅中小火边煮边搅拌，加入麦芽糖、蜂蜜继续搅拌，直至可以拉出丝来为止。', '将炸好的面条放入熬好的糖水里搅拌均匀，同时加入葡萄干、山楂糕、熟芝麻等关火。', '取一个干净的平底容器，将面条倒入事先涂好油的容器中，用力压平压实。', '放凉后取出切块装盘即可。']

---

记录 7332:

title: 自制香脆小麻花

image: 217507.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 盐 花椒粉 黄油 食用油 黑芝麻

taste: 奶香

step: ['准备材料', '黄油融化后把所有食材都放入碗中拌匀后加少许油揉成面团', '揉好面团放醒一会', '把揉好的面团擀成薄片用刀切成长方型薄片', '把揉好的面团擀成薄片用刀切成长方型薄片', '锅里放油加热炸', '锅里放油加热炸']

---

记录 7333:

title: 艾窝窝

image: 217466.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 江米 面粉 白糖 白芝麻 花生仁 山楂糕 玫瑰酱

taste: 甜味

step: ['准备材料，将江米浸泡6小时。', '将普通的面粉放在碗里盖上保鲜膜放入蒸锅蒸15分钟。', '锅中加水将泡好的江米放入焯1分钟，迅速捞出。', '取一块干净的屉布，将江米捞入控干水分包好。', '放入笼屉中，蒸20分钟。（蒸熟）', '将蒸好的江米取出放入一只较大的碗里。', '加入适量的开水，用擀面杖将江米搅打至上劲即可（不要太烂，防止粘牙）搅好的江米盖上湿屉布，放凉备用。', '将熟花生仁用刀切碎（不用太碎）', '山楂糕切成小粒。', '取一只碗将白糖、熟面粉、芝麻放入。', '再将山楂粒、花生粒、玫瑰酱放入搅拌均匀。将混合均匀的馅料揉成馅料团。', '将刚蒸熟的面粉用擀面杖擀碎，将晾凉的江米取出放在熟面粉上，搓成长条。', '揪成大小一致的剂子。', '将揪好的剂子按扁。再把团好的馅料放在按扁的剂子上。', '用手慢慢包起来团成圆球状。放上山楂粒点缀即可。']

---

记录 7334:

title: 家常葱油饼

image: 216737.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 开水 凉水

taste: 葱香

step: ['面粉，水准备好', '开水烫面，边烫边用筷子搅拌均匀，加入凉水揉光面团，醒发30分钟', '分成25克左右小剂子，搓成这个样', '按扁', '擀薄，抹油，撒盐，撒葱花', '像摺扇子一样摺起来，再卷起按扁或擀扁', '电饼铛或平底锅煎至两面金黄就好', '加碗西湖牛肉羹，早餐', '很好吃', '得瑟一下', '得瑟二下', '3下']

---

记录 7335:

title: 褡裢火烧

image: 216382.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 盐 生粉 葱花 肉馅 色拉油 胡椒粉 姜

taste: 咸鲜

step: ['所有的佐料加在一起搅拌', '面团要用保鲜膜覆盖松弛20分钟', '把面搓成圆条', '揪出一样的等份', '按扁擀成饺子一样的厚薄面皮', '折叠俩端', '面皮倒扣过去放上馅料', '先在一边折起', '再折起按压俩侧', '按好俩边', '锅里放适量的油小火煎双面']

---

记录 7336:

title: 老北京炸酱面

image: 214403.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 手擀面 黄酱 甜面酱 豆瓣酱 老抽 糖 盐 肉丁 葱 黄瓜 胡萝卜 水

taste: 咸鲜

step: ['炸酱面第一部:做好手擀面，之前发表过菜谱！', '炸酱面第二部:炸酱的制作:肉切丁！', '葱切碎！', '调制酱汁:豆瓣酱，黄酱，甜面酱，老抽，糖，水！', '炒制:先下锅炒肉丁！', '等肉丁变颜色之后放入葱碎然后倒入调制好的酱汁，大火炒到冒泡之后小火炒三到五分钟！', '炒好的酱！', '最后一步煮面:开锅下面条！', '开锅之后煮两分钟捞入凉水中！', '黄瓜切丝，胡萝卜切丝，胡萝卜我忘记拍了~', '然后摆上菜，淋上酱，此为成品图！', '成品图2！']

---

记录 7337:

title: 炒合菜

image: 213732.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆芽 干豆腐 韭菜 油 盐 味精 葱 蚝油 醋

taste: 清淡

step: ['主辅料：绿豆芽、干豆腐、韭菜', '把韭菜摘洗干净，切寸段。', '把干豆腐切条。', '绿豆芽洗净、沥干水分。', '起锅热油，爆香葱花。', '开旺火，放入绿豆芽翻炒。', '把绿豆芽炒至稍一塌秧，放入干豆腐。翻炒均匀，加入蚝油。继续翻炒，加盐、味精调味。', '放入韭菜。', '翻炒后，加香醋提味。快速翻炒均匀，即可关火。', '出锅装盘，即可上桌。']

---

记录 7338:

title: 红枣年糕

image: 212846.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 红枣 椰蓉

taste: 甜味

step: ['糯米浸泡1小时候用正常煮饭的方式煮熟。煮好后晾到温热', '温热的糯米饭倒入揉面的硅胶袋子里', '用手用力揉搓', '大红枣蒸熟去掉核', '把红枣肉放入硅胶袋子的糯米饭中。继续揉搓', '让红枣和糯米充分融合。直到糯米饭成泥状', '揉好的糯米，取出一块团圆在放好椰蓉的碟子上滚满椰蓉即可']

---

记录 7339:

title: 腊八蒜

image: 212281.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 大蒜 米醋 白糖

taste: 酸辣

step: ['食材；大蒜、米醋、白糖。', '大蒜用清水浸泡五分钟、然后把大蒜一粒一粒剥好。', '用清水冲洗干净、放入漏篩中控干水备用。', '准备好一个玻璃瓶子、刷洗干净、擦干水分晾干。', '把控干水的蒜瓣放入容器里。', '倒入米醋、要漫过蒜瓣。', '加入白糖、拧紧盖子、不能透漏空气。', '二十天后就可以先挑选颜色变绿了的蒜瓣食用了。']

---

记录 7340:

title: 迎春纳福——炸春卷（含春卷皮做法）

image: 211338.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 低筋面粉 猪里脊肉 鸡蛋 食盐 清水 胡萝卜丝 香菇丝 大葱丝 色拉油

taste: 其他

step: ['取不锈钢面盆倒入低筋面粉。', '加入食盐。', '加入一个鸡蛋。', '缓缓加入适量的清水，边加水边用打蛋器搅拌均匀。', '水量控制在220克-225克间都可以，要将所有食材充分搅拌均匀，面粉无颗粒状。', '将打蛋器提起，看见面糊液呈不间断的滴落状即可。', '将面糊放到一旁醒十分钟左右，这个时候拿出薄饼铛和配送的面糊盆。', '将面糊倒入白色面糊盆中。', '将电源插上，薄饼铛红色指示灯亮起开始预热。', '只需二十秒钟左右，用手放在薄饼铛上方感觉到有温热，就可以开始制作春卷皮了，将薄饼铛有弧形的一面朝下反扣到面糊盆中。', '迅速将蘸满面糊的薄饼铛提起翻转过来，弧形表面已经有一层圆形面皮。', '看到面皮周围已经翘起，就说明薄饼已经好了，可以取下来了。', '轻轻用手沿着边沿就可以将一整张面皮撕下，放到盘子中，依次可以做许多张春卷皮备用。', '做好的春卷皮薄且有韧性，而且每张不会粘连在一起。', '将猪里脊肉洗净沥干水分后切丝。', '加入适量的食盐、料酒、淀粉和老抽调味腌制备用。', '将胡萝卜、香菇和大葱洗净后切丝备用。', '油锅烧至七八成热后倒入少量色拉油。', '将腌制好的肉丝倒入迅速煸炒。', '肉丝颜色变白就可以装盘备用。', '再次将油锅烧至七八成热后倒入少量色拉油。', '倒入事先切好的胡萝卜丝、葱丝和香菇丝。', '加入少量食盐调味。', '、倒入事先炒好的肉丝后继续煸炒。', '将馅料炒熟炒软就可以装盘了。', '取一张春卷皮平摊在案板上。', '用筷子夹少许馅料放在春卷皮下方四分之一处。', '将下方面皮轻轻卷起盖住馅料。', '收紧后继续卷。', '将两侧春卷皮朝中间卷起。', '继续卷。', '准备一小盘淀粉水调匀，用手指蘸取后抹在末端面皮上。', '最后将整个春卷皮卷起，因为沾了淀粉水，春卷可以很好的粘合在一起不会散掉，一个春卷就做好了。', '做好的春卷整齐的码放在盘中备用。', '在锅中倒入一些色拉油，因为是炸，所以油适当多倒些。', '待油锅烧至七八成热时放入春卷。', '用筷子帮助翻春卷，火也改成中火，将春卷面皮慢慢炸成金黄色，变成金黄色后外壳也会变脆变硬。沥下油后就可以出锅食用。']

---

记录 7341:

title: 炒肚片

image: 211316.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 熟猪肚 青红椒 胡萝卜 姜 蒜 料酒 水淀粉 味精 胡椒 油 盐

taste: 咸鲜

step: ['煮熟猪肚切斜片.', '所有配料洗净切好待用.', '热锅冷油放入姜蒜煸香.', '放入肚片加入料酒翻炒.', '合入青红椒,胡萝卜加盐翻炒.', '淋入少量水淀粉.', '加胡椒味精调味.', '出锅装盘即好.']

---

记录 7342:

title: 老北京传统凉菜芥末墩儿详细制法~~~

image: 211027.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白菜 香菜 醋 糖 胡萝卜 糖桂花 芥末

taste: 酸甜

step: ['白菜', '胡萝卜切片，香菜洗净', '醋、糖、芥末', '糖桂花', '将白菜切成段，平整的码入盆中，白菜段之间的空隙，用散开的白菜叶和白菜帮填满', '一般一盆能码放三层', '将刚烧开的热水淋在白菜上', '2-3分钟后，将水倒出，将烫过的白菜放在阴凉处凉凉', '将芥末放在盆中，用开水烫，一边烫一边搅匀，之后放在阴凉处凉凉', '之后将芥末放在阴凉处凉凉', '将已经凉凉的芥末（重要！芥末一定要凉透了）和醋、糖、糖桂花一起混合均匀', '一定不要忘了放一勺糖桂花', '将胡萝卜、香菜均匀的码放在已经凉凉的白菜上（重要！白菜也一定要凉透了）', '将调好的汁均匀的淋在白菜上，可以用筷子插出空隙，使汁渗透到下面', '最后，将芥末墩儿放在阴凉处静置2-3天即可食用。']

---

记录 7343:

title: 山药紫薯糕

image: 211007.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 紫薯 山药 炼奶 酸奶 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['这次我选用了新侬品牌的有机蔬菜，新农安全蔬菜全部产自自有蔬菜基地。从源头把控蔬菜品质，有机方式种植，全程冷链配送，原生态,原产地，原味道，从"田间"到"餐桌"安全新鲜每一刻。捍卫您舌尖上的安全，找回您记忆中的味道。', '准备材料，这次我用了新侬产的无公害铁棍山药。', '紫薯、山药放入蒸锅中蒸熟。', '将蒸熟的紫薯剥皮，捣成泥状备用。', '紫薯泥中加酸奶搅拌均匀。', '将山药剥皮。', '将山药捣成泥状加炼乳、蜂蜜搅拌均匀。', '分别将紫薯、山药揉成团。', '取月饼模具装入紫薯泥。', '装入山药泥压制成形即可。']

---

记录 7344:

title: 自制蜜红豆

image: 210425.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 红豆 水

taste: 甜味

step: ['准备红豆：挑拣出坏豆', '清水洗后浸泡一晚', '经过一晚的浸泡豆子明显涨大了', '清水再冲洗一下', '倒入煮锅加水不用太多，刚刚没过豆子就可以', '水烧开后煮10分钟关火，不要打开锅盖，焖至自然冷却。这是完全冷却后的样子，粒粒分明', '盛出喜欢甜味的就加点糖']

---

记录 7345:

title: 特色炸油条

image: 209958.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 盐 白糖 酵母 无铝泡打粉 小茴香 葱花

taste: 葱香

step: ['把除小茴香、葱花以外的所有材料放入盆中加入适量温水揉揉饧发，面团要揉到比较软但不粘手的程度', '饧发后的面团撒入小茴香，抹上油', '揉滋润', '待二次饧发撒入葱花揉滋润', '擀成长条，抹上一层油', '切条', '两根摞一块，两头捏紧扭一下', '下入油锅', '中途不停的翻翻', '捞出控油', '配上一杯热豆浆，美味']

---

记录 7346:

title: 花生糖

image: 209858.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 花生仁 玉米油 麦芽糖 白砂糖

taste: 甜味

step: ['熟的花生仁（图省事，我直接买带壳的熟花生，剥出的花生仁）', '白砂糖和麦芽糖', '模具内铺垫上保鲜膜', '锅中倒入玉米油和白砂糖，中小火熬制', '慢慢将糖熬化，显棕红色', '倒入麦芽糖', '小火慢慢熬糖浆', '可以时常用筷子沾一点糖浆放进冷开水中，一会拿出来放在嘴里咬一下，如果是脆的，而且不粘牙，说明糖浆熬好了', '糖浆熬好后倒入花生仁（这时火可以稍微大点），快速翻炒均匀', '拌匀后倒入模具内，用保鲜膜包上，快速将表面压平', '整好形，放置一会去掉保鲜膜', '趁着温热将花生糖切成小块，放凉后便可食用了，香香脆脆不比买的差哟！']

---

记录 7347:

title: 烤鸭

image: 209829.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白条鸭 蚝油 特级酱油 五香粉 盐 胡椒粉 糖 蜂蜜 白醋

taste: 咸鲜

step: ['我家烤箱是35升的，感觉烤整只的鸭怕烤糊，于是就烤了半只。清洗干净后，用厨房纸把里外的水分都沾干净', '把蚝油、特级酱油（或者用特级生抽）、五香粉、胡椒粉、盐和糖全部放入', '用钢针在肉厚的地方扎眼，以便于入味，然后用手反复揉搓，让调味料能均匀渗透，然后盖上保鲜膜冷藏腌制半天', '腌制好的鸭稍微风干表面', '蜂蜜和白醋兑一起搅拌均匀，加醋是为了表皮发脆，不喜欢脆皮的可以把白醋换成水。', '表面刷上蜂蜜醋', '烤箱180度预热后烤20分钟', '取出表面再刷一层蜂蜜醋，膀尖和腿尖用锡纸包上以免烤糊', '烤箱温度调高到200度，放下面一层，继续烤40分钟', '烤好的鸭切片享用吧。']

---

记录 7348:

title: 炒合菜

image: 209185.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 胡萝卜 韭菜 豆芽 朝天椒

taste: 中辣

step: ['韭菜洗净切好段', '豆芽洗净', '胡萝卜切丝备用', '鸡蛋下油锅煎熟，盛出待用', '先后将胡萝卜丝、豆芽、韭菜倒入锅中炒熟，适量加盐，可多放一点，因为鸡蛋里没有搁盐', '菜炒好装盘', '将鸡蛋盖上，用筷子将鸡蛋分成小块，拌匀即可', '好好享用吧']

---

记录 7349:

title: 杨梅汁蒸铁棍山药

image: 208375.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 铁棍山药 杨梅冰

taste: 甜味

step: ['取冰箱里的杨梅冻3块', '铁棍山药一根，有一尺多长，称过来着，可记在哪里想不起了', '削去皮', '切成约一寸长段，再对切并码入盘内', '将盘子放入锅里隔水蒸', '盖盖蒸大约15分钟', '放入蒸熟的山药段上，再蒸5分钟，使杨梅完全融化', '取出淋上适量的蜂蜜即可']

---

记录 7350:

title: 剩米饭的华丽转身--香煎米饭饼

image: 208096.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 米饭 糯米粉 黄瓜 豆干 红柿子椒 鸡蛋 熟芝麻 豆瓣酱 姜蒜末 盐 油 小葱

taste: 其他

step: ['准备好原材料', '红柿子椒、黄瓜、豆干都切成小丁', '小葱切成末', '豆瓣酱和姜蒜末剁细', '鸡蛋搅拌均匀，加入红柿子椒丁、豆干丁、黄瓜丁、剁细的豆瓣酱和姜蒜末，盐，米饭，充分拌匀', '加入糯米粉拌匀，戴上一次性塑料手套，用手充分捏均匀', '将米饭混合材料上下铺上保鲜膜，用擀面杖擀成薄片', '用蛋糕模具刻成花朵形状', '电饼铛预热，刷上一层油', '放入米饭饼，在米饭饼的表面也刷上一层油，撒上芝麻', '电饼铛上下盘开关都打开，盖上上盖，煎三分钟左右，翻一面，再米饭饼的表面刷上少许油，撒上芝麻，再煎至金黄即可', '焦香美味的米饭饼做好了']

---

记录 7351:

title: 自制花生酱

image: 207535.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 花生 糖 油

taste: 甜味

step: ['首先将花生去皮烤熟，我家烤箱是170度，15-20分钟', '烤熟之后去皮。', '取三分之一左右花生，放入料理机', '打成如图状，用勺子挖出来，再取另外三分之一花生，同样方法。直至全部花生弄完', '这是全部弄完的花生酱，其实已经出油了，但是还是有细小颗粒。', '取25g熟花生油，晾温备用。', '将所有花生酱倒入，并加入花生油，加入糖，继续料理机研磨，直至花生酱细腻光滑。', '瓶子开水消毒，将花生酱装入。']

---

记录 7352:

title: 火腿蒜香炸酱

image: 207445.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 火腿 蒜米 姜米 生抽 糖 油 辣椒粉 鸡精 黑豆豉

taste: 蒜香

step: ['火腿切丁，姜，蒜米，白糖。', '辣椒粉，豆豉，', '豆豉用勺子擂匀，', '烧油，放进姜米，蒜米', '炒香，', '放进火腿丁，', '放点盐，', '倒进辣椒粉，', '放进白糖，', '淋上生抽炒香，', '放进黑豆豉，', '炒匀，', '撒上鸡精，', '撒点孜然粉', '炒好的炸酱', '做好的炸酱装进玻璃瓶时随吃随取不会坏的。']

---

记录 7353:

title: 黑芝麻核桃糖

image: 206475.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑芝麻 核桃 冰糖 饴糖 橄榄油

taste: 甜味

step: ['准备原料。', '核桃去皮备用。', '核桃仁先抄水。', '为了增加口感，把核桃仁的内皮去掉，也可以不去。', '黑芝麻焙熟备用。', '核桃仁焙熟。', '核桃仁焙熟切成碎粒。', '热锅加入少许清水。', '加入冰糖全部化开。', '再加入饴糖。', '加入橄榄油使糖色更油亮。', '糖稀炒成能拉成丝就好了', '加入黑芝麻和核桃仁碎迅速拌均', '趁热倒到砧板上', '用面杖压平擀干，要趁热擀的比较薄', '擀溥切片就好', '看看成品，不太溥。']

---

记录 7354:

title: 老北京肉笼的做法

image: 205576.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉馅 香菇碎丁 葱末 猪油 鸡蛋 面粉 温开水 干酵母 盐 生抽 老抽 麻油 玉米淀粉 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['适量的猪肉馅，加入生抽、老抽、盐、五香粉，打入一个鸡蛋。我是自己加了点炼的猪肉，这样更香，先搅拌均匀。', '再加入一勺的玉米淀粉，让肉馅更上劲，然后加入切好的葱末。', '为了更香更有营养，加入些泡发的香菇碎丁，更好吃，也去除些许油腻。', '常有朋友问我，不放牛奶放温水的话，用量是多少。这次我特意用温开水和面。300克普粉，用3克干酵母，如果是温牛奶是200克，如果是温开水则185克比较合适。', '面团放在温暖地方发酵，2倍大左右的时候，用手戳面团，戳出一个洞后，不塌陷不会弹，就是发酵好了。', '将面团拿出来擀擀排气。然后分成3等份。', '面皮擀成长方形。', '均匀铺满肉馅。', '从长的一遍开始裹，做成这样。', '哈哈，这个我先生最喜欢。说是家里的U行枕。把肉笼两边的面皮捏紧。', '做好后醒发20分钟。然后冷水上锅蒸25分钟。再焖5分钟，出锅即可。']

---

记录 7355:

title: 烤全鸡

image: 205427.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 老鸡 烤肉酱 蚝油 食盐 姜 洋葱 大蒜 料酒 花生油 南乳 五香粉 黑胡椒粉

taste: 其他

step: ['将整鸡内脏去掉洗干净，沥干水，生姜、洋葱去皮洗净，切丝备用；大蒜剁成蒜蓉', '将烤肉酱、蚝油、盐、料酒、花生油、南乳混合搅拌均匀，再加入姜丝、洋葱、蒜蓉拌均匀', '把整鸡放入调料酱中，鸡身涂上酱料，塞入部分酱料进鸡肚中', '用保鲜膜封住盆口进行腌制，腌制4~8小时即可（最好是隔夜腌制）', '把全鸡从嘴到尾串过烤叉，鸡翅和鸡腿用铁丝扎好，预热好烤箱，放入全鸡，下面放接渣盘或锡纸接油渣', '使用上下火+转叉功能，150度烤20分钟后取出涂一次腌料，再烤40分钟即可', '香喷喷的烤鸡搞定咯']

---

记录 7356:

title: 肉丁炸酱面

image: 242336.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 瘦肉 胡萝卜 面条 黄瓜 白萝卜 葱 豆瓣酱 蒜

taste: 酱香

step: ['备主料，已经洗好，切好。', '肉丁备好；用的葱伴侣酱，两小勺，加热水调匀。', '入锅，炒香蒜末。', '加入肉丁，炒到全熟，变了颜色。', '煮面可与炒肉同步。', '肉炒好后，加入酱汁。', '酱汁收汁，变稠，关火。', '煮好的面配上菜丝。', '加入酱料，完工。']

---

记录 7357:

title: 山楂卷

image: 242305.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜山楂 白糖 蜂蜜柠檬水

taste: 酸甜

step: ['新鲜山楂用盐水浸泡一刻钟左右~', '然后洗净沥水~去籽切成小块后放入平底锅~', '加入白糖加热~因为要进破壁料理机~所以稍微加了点蜂蜜柠檬水~不然一会不大好打~小火煮开~', '投入料理机内~直接打成米糊状态', '~接着倒到锅子内再次煮开', '~烤箱预热一百度~烤盘上铺上油纸~均匀的铺上山楂酱~刮平~入烤箱~上下一百度~四十分钟左右~', '冷却卷成卷~卷起来之后切成段就好了~呵呵~']

---

记录 7358:

title: 自制冰糖葫芦

image: 242217.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 冰糖 开水

taste: 酸辣

step: ['山楂洗净，去掉蒂部。', '用竹签穿起来，这里建议大家，家里吃用短的竹签子，这样包裹冰糖很均匀。', '准备150克的冰糖和同等重量的开水。小技巧：一定要开水溶解糖，开水和冰糖的比例是1:1，可以用白砂糖，但砂糖比冰糖容易熬过火，颜色容易发黄或者发黑。', '将冰糖和开水放入平底锅中，中火加热，不要搅拌，等冰糖溶解。', '熬冰糖的时间大概5-7分钟，一定要有耐心，用小火熬。小技巧：熬的时候，不要用勺子搅拌，可以稍微晃动锅子。', '这里有个验证冰糖是否熬好的小技巧：准备一碗凉水，用一根筷子放锅里粘冰糖，然后迅速放入凉水中，冰糖液能迅速结块，是嘎嘣脆的那种硬度，就是敲在牙上有咯咯的声音就可以了。', '将山楂在糖浆里迅速转一下，快速拿出来放在案板上，如果粘的糖浆多，可以放在案板上迅速往下拉一下，这样长长的冰糖就出来了。我自己做，冰糖的量是刚刚好，而且不喜欢太甜，就直接放在案板上。小技巧：找一个可以放入冰箱的小案板，可以实现案板冰箱里冷藏10分钟。山楂不要在糖浆里停留时间长，热的糖浆特别烫，很容易将糖葫芦烫软，软的糖葫芦就不怎么酸也不脆了。', '做好的糖葫芦放在凉的地方等个10分钟就可以了。山楂还可以换成草莓、橘子、苹果、圣女果等水果，做出来同样好吃。']

---

记录 7359:

title: 果丹皮风车

image: 241895.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲜山楂 白砂糖 水

taste: 酸甜

step: ['新鲜山楂洗净', '去把去蒂', '从中间横着切一圈', '两手反方向扭动，就可以请打开山楂，去掉核。', '全部弄好的果肉', '加大约100毫升的水，不要超过100哦，水太多了煮的时间太久', '煮开后中小火煮大约15--20分钟，水分基本都会蒸发，山楂也煮烂了，放入白砂糖', '搅拌均匀至砂糖融化。离火', '用搅拌棒打碎', '也可以用破壁机打碎。搅拌棒搅打的不够细腻，破壁机搅打的会非常细腻', '也可以用家里的料理机，如果你什么机器都没有，用网筛过滤效果也是极好的，但是很慢哦', '把搅打好的山楂泥平铺在烤盘上，厚度是1--2毫米，越薄烤的越快，薄的口感比较干，厚一点的比较柔软，这个看自己喜欢吧', '烤箱100度，烤1小时左右即可。这个关键要看你弄的厚度及你的山楂糊的浓稠程度，所以时间要灵活掌握，烤到不黏手，基本干为标准', '这个是搅拌棒搅打的，明显看上去不是很细腻，但是口感基本是一样的', '这个是破壁机搅打的，非常的细腻，但破壁机搅打出来的颜色会比较浅一点', '把烤好的果丹皮切成边长约15厘米左右的正方形。大小也可以根据自己喜欢调整哦，小的边角料切出来花心', '把角折向中间，用牙签固定，逐一折好四个角', '把切的小花压最上面做固定和装饰，童趣十足的果丹皮风车就做好了', '当然你也可以串成果丹皮串，或者卷成卷来吃哦，凡是怎么吃都是很好吃的啦']

---

记录 7360:

title: 咸味蛋卷

image: 241436.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 玉米油 低筋面粉 糖粉 盐 葱

taste: 葱香

step: ['鸡蛋打入打蛋盆里，加盐和糖粉，搅拌到盐糖融化。', '加入玉米油搅拌均匀。', '筛入低筋面粉。', '加入葱段搅拌均匀，蛋卷面糊就做好了。', '先把蛋卷模具两面进行预热。全程都使用如下的小小火制作蛋卷。', '用勺子舀一勺面糊在蛋卷模具上。', '合起蛋卷模具，等到没有噗噗声的时候翻面再烘烤。随时打开观察上色情况。', '用两根筷子夹住蛋卷皮快速卷起。卷慢了蛋卷皮凉了变脆就无法卷起了。', '抽出一根筷子轻压整形。放在晾架上冷却，变脆即可食用。吃不完的要马上放在保鲜盒里保存。']

---

记录 7361:

title: 酱爆腰果鸡丁

image: 240177.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡胸 腰果 料酒 淀粉 胡萝卜 甜面酱 姜汁 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需原料。鸡胸切丁（2厘米大小方块即可），胡萝卜切小丁，用作装饰，姜切丝，放入水中浸泡成姜汁。因为手头没有甜面酱，放了黄豆酱和适量的糖代替，如果有条件，还是甜面酱味道更浓厚，且黄豆酱比较稀，颜色也不如面酱深。', '锅里放少许油，将腰果小火翻炒后备用，这样腰果更加香脆，我炒过了有点焦。', '锅中放油，加面酱炒匀。', '放入切好的肉丁、胡萝卜丁翻炒，随后烹入料酒、姜汁、糖。因为面酱本身很咸，不用放盐。待鸡肉熟透，放入炒好的腰果。', '勾芡，盛出。']

---

记录 7362:

title: 葱爆孜然羊肉

image: 238955.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 葱 姜 蒜 孜然 玉米油 一品鲜酱油 料酒 糖 盐 味精

taste: 咸鲜

step: ['准备好原材料备用', '锅中倒入底油放入葱姜蒜爆香', '葱姜蒜入味后放入孜然在油中炸香，再放入一品鲜酱油、糖提鲜', '调料入味后放入羊肉，再适当加入一点点盐和水这样使羊肉更加入味口感也更佳好', '大火快速翻炒羊肉变色，将葱放入锅中一起翻炒均匀，（葱我喜欢多放一些，和羊肉一起炒味道特别好吃）这时要放入盐入味最后放味精提鲜即可', '炒好后盛入盘中用小红辣椒做装饰', '羊肉是属于热性食物，在冬天吃起来营养丰富哦！可以补充能量滴！', '这盘葱爆孜然羊肉是今晚的明星菜品！', '我又多了一款招聘菜哦！']

---

记录 7363:

title: 青椒炒猪肝

image: 237485.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肝 青椒 生粉 盐 生抽

taste: 微辣

step: ['材料备好', '猪肝内加入生抽和生粉拌匀备用', '油锅加热放入猪肝', '将猪肝两面炒熟，加入大蒜炒香', '加入青椒', '炒至辣椒断生后加盐即可', '盛盘']

---

记录 7364:

title: 儿时记忆——葡萄干豌豆黄

image: 236970.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 豌豆 葡萄干 白砂糖

taste: 甜味

step: ['豌豆洗净，加适量水放到电炖锅里慢炖（俺比较懒，用电炖锅煮的趴趴的，不用管）', '煮好的豌豆放入豆浆机（水太少可适量加一点点）', '选择“绿豆沙”功能', '半小时后，听到哔哔响，就可以啦！', '倒回到电炖锅，加入糖翻炒（其实用炒锅更方便，只是不想洗锅……）', '加入适量葡萄干拌匀，再熬一小会儿，比较稠的时候关火。直接把锅胆放入冰箱冷藏。', '过一晚上，豌豆黄做好啦！', '切成块享用吧！卖相不好，但真的很好吃！完全是小时候的味道！']

---

记录 7365:

title: 烤鸭白菜汤

image: 236546.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 全聚德烤鸭架 大白菜 大料 花椒 葱 姜 盐

taste: 咸鲜

step: ['烤鸭架洗净，斩段', '放入高压锅里，放入葱段、姜片，花椒大料装料盒里也放到锅里', '加水，水量以刚和鸭架持平为好。高压锅盖好盖子，压20分钟即可', '压好的鸭架汤', '大白菜顺着切粗丝洗净，捞出控水', '炒锅里什么都不加，锅热了放入白菜干煸，去去白菜的生味，炒到白菜微蔫', '倒入鸭架和鸭架汤，大火烧开，加入盐（由于喝汤，盐的量要掌握好）', '汤变奶白色，白菜很软烂即可关火出锅。', '烤鸭白菜汤成品图!', '成品图！', '成品图！', '成品图！', '成品图!']

---

记录 7366:

title: 老北京打卤面

image: 236468.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 木耳 黄花菜 香菇 宽面条 老抽 淀粉 盐 鸡蛋 五花肉 葱末 姜末 食用油 生抽 八角 清水

taste: 咸鲜

step: ['木耳、金针菇，还有干香菇浸泡2小时左右。', '由于黄花菜里有秋水仙碱，所以需要多浸泡。之后洗净切好备用。', '五花肉切片备用。', '做打卤面八角是不可缺少的。同时准备好葱姜末和需要的调味料', '热锅后倒入少许色拉油，炒香葱姜末下八角。', '下五花肉翻炒，变色后倒入少许料酒。', '倒入准备好的香菇，木耳和黄花菜，加入老抽、生抽和适量盐。', '倒入没过食材的温开水，大火煮开，然后中火20分钟。', '汤汁慢慢吸收后，加入适量水淀粉来勾芡', '接着倒入打散的鸡蛋，迅速搅动，接着就可以出锅了。', '一碗打卤面，浓浓是亲情。']

---

记录 7367:

title: 葱爆牛肉片

image: 236390.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 熟牛肉 大葱 盐 姜 油 蚝油 胡椒粉

taste: 葱香

step: ['牛肉取出回暖切大片，偏不要切得太薄，微微厚点才好吃。', '大葱切滚刀块的片状。', '姜切丝，香菜切段。', '炒锅热油，爆香姜丝和胡椒粉。', '放入大葱爆出葱香。', '加入牛肉片中火翻炒。', '快速翻动，让牛肉受热均匀，同时加入盐，蚝油炒匀。', '最后放入香菜即可。']

---

记录 7368:

title: 韭菜鸡蛋水煎包

image: 236127.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 韭菜 鸡蛋 面粉 酵母粉 清水 盐 食用油 包子调味粉 生抽 老抽 香油

taste: 咸鲜

step: ['原料：韭菜、鸡蛋、面粉、酵母粉。', '酵母粉与水混合均匀，倒入面粉中，揉成光滑柔软的面团，盖上湿布饧发30分钟。', '韭菜洗净后切碎。', '鸡蛋炒熟，用锅铲切成碎。', '韭菜中加入食用油、包子调味粉、生抽、老抽混合均匀后，加入鸡蛋，拌匀，淋入香油提香。', '拌好的韭菜鸡蛋馅。', '饧好的面团揉搓排气，揉成长条后分割成等分的小面剂。', '把小面剂擀成圆形的面片。', '取适量的韭菜鸡蛋馅包入面片中。', '可以象包包子那样包，也可以象蒸饺那样包，我这次试着用水晶饺那样的包法，只是包得不好，还有待提高水平哦。包完所有的馅和面片，盖上湿布饧发一会10分钟。', '平底锅内倒入适量的油，放入包子，要隔开些距离，盖上锅盖，底部煎硬后，倒入一碗水，再盖锅盖，开中火蒸4分钟，当清水慢慢焅干，包子底部也变成金黄色后，取出。', '成品。']

---

记录 7369:

title: 溜肝尖儿

image: 235656.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肝 黄瓜 九三非转基因葵花籽油 葱花 姜片 蚝油 酱油 料酒 淀粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪肝洗净', '切成薄约3毫米左右的小片', '黄瓜切薄片', '切好的猪肝用清水洗一下，沥干水后加入少许料酒、淀粉，抓匀', '炒锅中倒入九三葵花籽油，入葱花煸炒出香味', '倒入猪肝片，翻炒变色', '根据口味倒入蚝油、酱油、姜片，继续将猪肝炒熟', '倒入黄瓜片，根据口味加盐，翻炒几下出锅', '猪肝口感很嫩', '黄瓜脆爽，真下饭']

---

记录 7370:

title: 可是记忆中的味道？——老北京糊塌子

image: 235451.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 西葫芦 面粉 鸡蛋 大葱 盐 胡椒粉 芝麻油 橄榄油 酵母粉 白芝麻

taste: 咸鲜

step: ['准备好所需主材', '西葫芦洗净切丝或搽丝', '大葱洗净切碎', '取一深盆，将西葫芦丝和葱碎加入', '打入四个洗净的鸡蛋，并搅拌均匀，再将自发粉加入，如果没有自发粉，普通面粉也可以，就要加入2g酵母了', '面糊搅拌均匀后', '最后加入3g盐、1/4茶匙胡椒粉、2g芝麻油、少许白芝麻，搅拌均匀', '平底锅烧热，抹少许橄榄油，并取1/3面糊倒入，一面煎熟后翻面，两面都煎成金黄色即可出锅', '切成合适大小']

---

记录 7371:

title: 【四叶小馆】简易糖葫芦

image: 235246.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 白糖 冰糖粉

taste: 酸甜

step: ['新鲜山楂', '清洗干净滤干水分', '锅中放入白糖和冰糖粉', '加水熬煮至冒出浓稠的小白泡泡', '关掉火，倒入滤干水的山楂翻炒均匀挂糖', '用牙签穿起来即可', '酸酸甜甜好吃得很。']

---

记录 7372:

title: 老北京自来红

image: 235025.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 普通面粉 白糖 麦芽糖 香油 小苏打 开水 白糖 香油 熟面粉 糖桂花 冰糖 熟芝麻 核桃仁 葡萄干

taste: 甜味

step: ['把白糖、麦芽糖、小苏打、开水倒入盆里搅拌至糖融化，倒入香油继续搅拌至水油融合', '加入面粉和成团，转移到面板上继续用力揉20分钟，直到面团变的光滑有弹性', '把揉好的面团擀成长方形，由两边向中间对折', '再次由两边往中间对折，再次擀成长方形如此重复4次4折，直到面团非常光滑平整', '折好的面团再次擀成长方形，从一端卷起成圆筒状', '40克面粉放入无油无水的锅中，中小火翻炒至微微变黄备用', '白芝麻炒香备用', '核桃、葡萄干切小丁，冰糖用刀背轻轻敲成小块', '把白糖、香油、糖桂花、熟面粉、冰糖、核桃、白芝麻、葡萄干混合，用手抓匀备用', '把馅料和面团都平均分成10份', '取一个面团包住一份馅料，虎口收紧成圆形，放在烤盘上', '找一个瓶盖蘸上红色色素在做好的月饼上印一下。烤箱中层上下火200度，烤25分钟左右直到月饼变成棕红色即可', '成品图']

---

记录 7373:

title: 老北京小吃——驴打滚

image: 234992.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干黄豆 糯米 清水 红豆沙

taste: 甜味

step: ['干黄豆清洗一遍，沥干水', '倒入面包桶中', '选择ACA面包机特色菜单中炒干货的程序，时间设定30分钟', '时间到，舀起几粒看看，颜色不错，尝一尝，因为热的原因，内部还有些软', '豆子倒进碗中，晾凉后再使用', '将凉透的黄豆倒进料理机杯中，启动坚果程序，将其打成细末', '打好的黄豆末过筛更加细腻', '280克糯米和320克清水准备好', '糯米另用清水清洗后，与320克水同入面包桶内', '启动糕点菜单下的年糕程序，用时1小时30分钟，完全交给面包机来做吧', '时间到，糯米和水完全不见了，成了粘粘的细腻的年糕啦', '垫子上撒一层黄豆面', '擀面杖沾凉开水，将晾凉的糯米团擀成大薄片，再在上面均匀地铺上一层红豆沙', '卷成卷，表面已经沾上一层黄豆面了，可以再撒一层更像黄土了', '切块食用', '豆沙香甜，糯米筋道弹口，黄豆面细腻，真是好美味']

---

记录 7374:

title: 笋干肉酱面

image: 233986.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉末 面条 笋干 青菜 彩椒 西瓜酱豆 五香粉 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['笋干提前用水泡发', '泡发的笋干洗净切小片', '彩椒切丁', '锅中放少量油炒香姜末后放入肉末', '翻炒散后加五香粉和黄酒翻炒', '自己晒的西瓜酱豆取2小勺', '把炒好的肉末扒一边，底油煸炒酱豆', '待酱豆煸炒的变色，酱香味也出来', '和肉末一起翻炒均匀', '之后放入笋干翻炒', '加适量开水小火煮3分钟左右，让笋干充分吸收肉的味道', '最后倒入彩椒粒', '最后倒入彩椒粒', '用的手工宽面条，煮熟，煮面时加入点青菜一同煮熟', '最后把煮好的面用凉开水过凉', '再加入炒好的菜拌均匀就可以享用啦']

---

记录 7375:

title: 油糕

image: 233886.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 白芝麻 水 核桃仁 熟面粉 白糖 桂花酱 植物油

taste: 甜味

step: ['准备材料。', '煮锅中加入清水，将水烧开100度。', '转小火将面粉加入快速搅拌均匀，关火盖上锅盖5分钟。', '取出烫熟的面揪成小块晾凉。', '在凉凉的烫面中加入植物油、干面粉反复揉匀。', '盖上保鲜膜醒至2小时。', '用烤箱将核桃仁、芝麻分被烤熟，将核桃仁用刀切碎备用。', '大碗中加入切好的核桃仁、芝麻、白糖、熟面粉、桂花酱搅匀。', '醒好的面团分成小剂子。', '取一个小剂子按扁。', '包上拌好的糖馅。', '将包好的生坯按成圆饼。', '炒锅中加油，烧至四成热。', '将圆饼放入，炸至两面呈金黄色时捞起即成。']

---

记录 7376:

title: 香浓黑芝麻酱

image: 233875.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑芝麻 新花生 蜂蜜 橄榄油

taste: 甜味

step: ['新花生跳出来坏的瘪的和长芽的，放到微波炉里面高火3分钟，取出来晾凉', '芝麻放到玻璃碗里面，微波炉高火4分钟，取出来晾凉', '食物破壁机加上漏网，倒进去黑芝麻', '然后加入花生', '倒进去2大勺蜂蜜', '然后是1勺分量的橄榄油', '破壁机打开一个酱料程序即可！']

---

记录 7377:

title: 玉露生凉，小吊梨汤

image: 233008.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 雪梨 枸杞 水 银耳 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好食材', '将雪梨洗净去核，留皮切成滚刀块备用', '银耳用冷水泡发备用', '陶砂煲中加入水，待水烧开后加入泡发好的银耳，加盖煮10分钟', '加入切好的雪梨，将水煮至沸腾，转小火，加盖煮1小时', '放入枸杞和冰糖，继续小火煮1小时', '此时，汤汁已变得粘稠，关火，盛入容器中，香滑甜润的小吊梨汤就完成了', '梨汤微黄，稠而不腻，入口如丝绸一般，香甜润滑']

---

记录 7378:

title: 京酱鱿鱼丝

image: 231473.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鱿鱼 姜丝 葱花 料酒 盐 甜面酱 糖

taste: 酱香

step: ['鱿鱼洗净切成细丝，用料酒盐腌制二十分钟。姜丝和葱丝放碗里加清水泡出葱姜水', '热锅放油将鱿鱼丝炒至八成熟', '加甜面酱略炒，加葱姜水料酒白糖翻炒', '炒至酱汁变成稠，甜面酱均匀的挂在鱿鱼丝上']

---

记录 7379:

title: 炸排叉——老北京小吃

image: 230925.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新良麦芯精华粉 清水 黑芝麻 盐 九三非转基因大豆油

taste: 原味

step: ['全部材料准备好', '面粉、黑芝麻、盐入面条机面桶内', '启动程序，让面粉转起来，然后将水杯装上，面条机自动和面', '和好的面经过10多分钟的饧制后，便被压出来啦', '压好的面片放在案板上，用刀划成宽四公分的面块', '在每块面片中间，纵向划一刀，注意两边不要划开', '如图从左往右所示，将面片一端向右折，再从中间的划口处掏出，整形', '将所有的面片依次处理好，此为排叉生坯', '油锅中倒入九三非转基因大豆油', '将竹筷子插在油锅中，待筷子周围有小气泡起来时，温度够了', '将部分排叉生坯放入锅中，中小火慢慢炸透，不断用勺子推动排叉，使其受热均匀', '将排叉炸成金黄色时，可出锅', '炸好的排叉放在吸油纸上，晾凉后即可食用', '排叉很香脆', '九三非转基因大豆油炸出来的排叉，酥脆而不油腻，回味无穷']

---

记录 7380:

title: 糖桂花

image: 230915.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜桂花 蜂蜜 白砂糖

taste: 其他

step: ['把新鲜桂花里的杂质大概清理，并清洗干净，铺开晾干，', '把晾干的桂花装在一个盘子里，', '均匀的撒上白砂糖，', '用保鲜膜盖上，', '大火猛蒸10min，', '蒸好的桂花糖拌上蜂蜜，', '密封保存1个月以上即可食用，时间越长糖桂花越香，']

---

记录 7381:

title: 褡裢火烧

image: 230487.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪肉末 包菜 盐 芝麻油 五香粉 胡椒粉 蚝油 葱 姜 鸡蛋

taste: 咸鲜

step: ['面粉加温水，和成较软的面团，醒30分钟。', '混合所有原料、拌匀。', '醒好的面团切块。', '擀成薄薄的长方形面片，放馅料。', '包好，两头压一下，防止露馅。', '摆入加了油的电饼铛煎制。', '一面煎黄后翻面，煎至两面金黄即可。', '外焦里嫩的褡裢火烧。']

---

记录 7382:

title: 老北京炸酱面

image: 230245.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 猪肉 黄瓜 胡萝卜 黄豆芽 葱花 黄豆酱 甜面酱 白糖 生抽 老抽

taste: 酱香

step: ['猪肉切丁，葱蒜切末', '将黄酱及甜面酱、砂糖、生抽老抽清水放入碗内调成浆状备用', '炒香葱蒜', '放肉丁炒至变色', '加入酱汁炒变色', '加入清水', '小火熬至浓稠', '开水煮面，冲凉沥干', '黄豆芽焯水黄瓜胡萝卜切丝摆上', '放上肉酱', '拌匀']

---

记录 7383:

title: 蓬松多孔油条养成记

image: 229658.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 水 油 盐 小苏打 无铝泡打粉

taste: 原味

step: ['面粉，中筋面粉就可以啦，把泡打粉小苏打先放进去，筷子搅拌均匀，再加水加盐加油加一颗鸡蛋。这里用到的是250水噢。揉成团。会觉得有点干，不怕，分次加入已经称量好的25水。面团要软一些才好操作。完成之后进行醒面。两三个小时。', '取一块小案板，刷油，这样才不会沾噢。', '取醒好的面团出来，擀开。不要太薄喔~', '剁吧剁吧切了吧~', '取两块，叠在一起，筷子压一道。', '抻抻长~视锅子的大小决定！', '也可以两头稍微拧一拧，看自己喜欢。造型随意发挥。', '油要烧热烧热烧热！重要的事情说三遍，一定要烧热！不然蓬发很差劲的！啊~油热以后下入生坯。筷子轻轻辅助着滚一滚油条哈~受热均匀会更胖~', '出锅啦！好香！蛋香油香面香，合适的小苏打创造出油条特有的香味。香香香！']

---

记录 7384:

title: 炸酱面

image: 229517.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 生姜 大葱 黄瓜 面条 豆瓣酱

taste: 咸鲜

step: ['先压好面条。', '准备肉丁，葱和姜。', '锅里放底油，下入肉丁翻炒。', '肉丁炒至变色下入葱和生姜末。', '炒出香味后放入2小勺六月香豆瓣酱。', '小火慢慢翻炒出酱香味。太干的话可以适当添少许水。', '沸水锅下入面条。', '面条煮熟后放入冷水中过一下。', '放入切丝的黄瓜和鸡蛋，一碗简单的炸酱面就做好了。']

---

记录 7385:

title: 炸酱面

image: 229372.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲜面条 猪肉馅 鸡蛋 洋葱 绿豆芽 胡萝卜 黄瓜 香葱 黄豆酱 甜面酱 香油 盐 黄酒

taste: 酱香

step: ['炸酱材料集合图。两个鸡蛋打散加1小勺黄酒去腥。洋葱切碎。黄豆酱和甜面酱在碗中混合。肉馅100克。', '鸡蛋炒成蛋碎。', '平底锅烧热放适量色拉油，油热放入肉馅翻炒。', '炒至肉馅变色，加入洋葱碎翻炒均匀，炒至洋葱香味飘出。', '加入酱料翻炒均匀，香味飘出。', '加入蛋碎翻炒均匀。', '加入清水适量，小火煮5分钟左右，用铲子不断搅拌，以免糊锅。煮至汤汁粘稠，加入香油增香，撒香葱碎。', '炸好的鸡蛋肉酱盛出备用。', '绿豆芽清洗干净，摘去根部，胡萝卜切丝、黄瓜切丝。', '豆芽焯水后立即过凉，沥干水分。豆芽断生即可，保持爽脆口感。', '胡萝卜焯水，过凉，沥干水分。', '1个鸡蛋煎成蛋皮后切丝。', '煮锅中水烧开下入面条煮熟。', '捞起面条过凉，洗去粘稠，沥干水分。', '面条盛在碗中，摆上黄瓜丝、胡萝卜丝、豆芽、蛋皮丝、炸酱，拌匀即可。']

---

记录 7386:

title: 老北京小吃--豌豆黄

image: 228479.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 豌豆粉 清水 白糖

taste: 甜味

step: ['准备豌豆粉和细砂糖', '容器里放入100g豌豆粉和细砂糖，加入250g清水，搅拌均匀，搅成细细的面糊', '面糊过筛，滤出的面疙瘩用勺子碾碎，可以继续用；', '过滤后的面糊非常细滑', '小锅里放入余下的250g水，小火烧至锅底开始冒泡，倒入面糊，', '边到边搅，不停的搅', '不停的搅拌，一直成图中的样子，大约10几分钟', '倒入容器中，容器不用抹油', '表面最好是抹平，盖上细纱布，彻底放凉', '放凉后的豌豆粉倒扣在案板，切块装盘即可']

---

记录 7387:

title: 温润如玉绿豆糕—这夏爱上你

image: 227867.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆 白糖 色拉油

taste: 清淡

step: ['绿豆用清水漂洗过后放足量的水侵泡10小时以上', '直到吸足水分是原来的2倍大小，大都涨开口子。', '泡好的绿豆用手搓洗去掉豆皮', '反复用自来水漂洗可将搓掉的绿豆皮滤出去', '继续将全部的豆皮搓掉，得到嫩黄的绿豆仁', '蒸锅里放上一块笼布，将控过水的绿豆仁放在上面，开锅后蒸30分钟即熟', '蒸熟的绿豆仁晶莹剔透，成到容器里', '无需放凉就可以放到破壁机里面打成泥或者用蒜臼捣碎（越碎越好，口感越细腻）', '放上配方里的一半的糖', '倒上配方里一半的油', '开动机器研磨功能打成绿豆泥', '另取不沾炒锅，放入剩余的油', '将绿豆泥放入', '放上剩余的糖', '小火翻炒成团即可', '炒好的绿豆泥放在操作台上散开晾一会散热', '用手揉搓可和成光滑有筋性的面团，揪一块尝尝非常筋道，我觉得这个时候的口感最好吃。', '分成大小合适的剂子', '我用50克的月饼模，每个分成30克，当然还可以再薄点呢。', '拿一个放入模具不用沾粉，用力下压再轻轻取下', '即成一个个如花似玉的绿豆糕啦。', '做好的绿豆糕一次吃不完，放入容器冰箱冷藏保存，绿豆属于易变质食物不可久放3天内食用。']

---

记录 7388:

title: 自制原味酸奶

image: 227277.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 纯牛奶 菌粉

taste: 酸甜

step: ['准备好牛奶和菌粉，把做酸奶的盒子用开水泡1分钟，去除细菌，然后倒入牛奶', '倒入1G菌粉', '把牛奶和菌粉搅拌均匀', '放入酸奶机插上电发酵8-12小时即可']

---

记录 7389:

title: 老北京豆腐脑

image: 225848.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干黄豆 木耳 香菇 猪肉馅 内酯 黄花 食盐 食用油 酱油 香油 葱花 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['将干黄豆浸泡一天一夜，充分泡涨；', '将泡好的黄豆放入料理桶里，加入1500克的水，将料理机放在浓汤的档位，开机2分钟黄豆充分打碎成豆浆；', '取干净的纱布将豆渣过滤出来。', '将过滤好的豆浆入煮锅熬煮10分钟，要不停滴搅拌，防止溢出；', '将内酯用温水融化；', '取一干净容器，倒入融化的内酯，将煮开的豆浆（温度略降后）浇在内酯上，容器盖盖。', '几分钟后，豆浆凝固成豆腐脑状。', '将黄花、木耳、香菇提前泡发，改刀切小块；', '炒锅倒入油、放肉馅煸炒，再放入葱花炒香、倒入黄花木耳香菇翻炒，倒入热水略煮后，勾芡调味，淋上香油即可', '吃的时候将卤汤浇在豆腐脑上。']

---

记录 7390:

title: 老北京奶酪卷

image: 225722.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 牛初乳 自制米酒 自制枣泥

taste: 奶香

step: ['老北京奶酪卷做法的步骤先把自制的米酒过滤，只取米酒液。配方中的米酒量指的是过滤后的酒液的量。', '买的牛初乳，看看表面就可以看出，黄腾腾的一层哦。就是厨房拍的效果不好，没能真正展现出来。', '初乳用火煮开，加入米酒也', '初乳用火煮开，加入米酒', '继续煮1分钟左右，奶酪就凝结成块了，', '扒开看的更清楚，奶清和奶酪很明显的分离了', '用网筛把上面凝结的奶酪捞到屉布上', '拧紧放在网筛上，网筛下面放盆接着，奶酪上面压重物，放置半小时左右', '挤出水分的奶酪', '用保鲜袋装起来，揉搓一下让奶酪更细腻均匀，然后擀成厚度约5毫米的片', '把保鲜袋从一边剪开，在奶酪片的一边放上自己做的枣泥', '借助下面的保鲜袋和擀面杖，把奶酪卷起来。顺势用保鲜袋包严实，两端拧紧，放冰箱冷藏2小时左右以定型', '定型后的奶酪卷切段即可享用。我用的自制的枣泥稍微有点软，如果用稍硬点的豆沙，定型效果会更好。']

---

记录 7391:

title: 豌豆黄

image: 225361.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 豌豆 白糖 清水

taste: 甜味

step: ['豌豆浸泡一晚上，搓去豌豆皮备用', '将搓去皮的豌豆加入清水，水能够没过豌豆即可', '盖住放入高压锅内隔水蒸', '盖紧通电选择功能键', '蒸好的豌豆趁热加入白糖拌均', '加入料理机里打成豆泥', '打好的豌豆泥倒入不沾盘里，用刮刀刮平', '定型时上面盖上一层保鲜膜，以免表皮风干', '切块即可享用']

---

记录 7392:

title: 鲜美软炸虾仁

image: 224968.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲜虾 面粉 地瓜淀粉 小苏打 盐

taste: 原味

step: ['鲜虾洗净控干.', '去虾头虾皮,不喜欢虾线的可以挑去.', '适量面粉和地瓜淀粉1:1放在小碗里.', '加入一点点小苏打.', '加适量水搅拌成面糊状,加适量盐调至合适咸度.面糊不要太稠,否则炸出的虾仁裹得太厚.', '将虾仁放入搅匀,外挂一薄层面糊状即可.', '国内倒入油,八成熟即可.', '放入虾仁,炸制金黄色即可.炸的过程中注意不要被飞溅的油滴烫到哦.一般刚放入的时候小油泡多.', '捞出控一下油,可以开动啦,非常鲜美哦.']

---

记录 7393:

title: 【豌豆黄】

image: 224833.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 脱皮豌豆 冰糖 清水

taste: 其他

step: ['脱皮豌豆清洗干净，提前一晚用清水浸泡。泡好的豌豆，体积会增大许多；', '将泡好的豌豆放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火继续煮15~20分钟；', '煮至豆子开花，完全熟烂，可以用手指轻易碾成泥；', '将煮好的豌豆过筛。因为豌豆已经煮的很烂，所以这一步并不麻烦；', '将过筛后的豌豆泥倒入锅中，加入冰糖，中大火煮开后，转小火继续煮，期间要不停搅拌，同时小心喷溅；', '一直煮到提起锅铲，豌豆泥会呈大块的慢慢滴落。滴落后的豌豆泥仍能保持一定形状，并且慢慢的与锅里的豌豆泥融为一体，这一步很重要；7', '将炒好的豌豆泥倒入容器中，抹平表面，待其冷却后，放入冰箱冷藏3~4小时；', '完全凝固后，取出容器，用小刀沿着四周小心的划一圈，然后倒扣脱模，再切块食用。']

---

记录 7394:

title: 端午节——小窍门速成美味乡巴佬卤蛋

image: 224607.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 啤酒 生抽 老抽 冰糖 花椒 八角 桂皮 香叶 盐

taste: 咸鲜

step: ['1、鸡蛋洗净，冷水加盐下锅煮熟。', '2、煮好的鸡蛋在冷水中浸泡放凉、去皮，再放进煮锅里。', '3、倒入啤酒，放入香叶、八角、桂皮、花椒。', '4、倒入冰糖和生抽、盐。（我家喜欢吃淡一点的，这里都不再放盐了，放盐会更入味）', '5、倒入老抽开大火煮，大约五分钟后，鸡蛋已经呈现漂亮的酱红色了。继续小火卤约十分钟后，离火，鸡蛋一直浸泡在卤汁中，随吃随取。(这样做好就能直接吃了，但要想卤成图中我卤的色泽，最好要浸泡12小时以上再用小火煮开，味道会更浓郁）']

---

记录 7395:

title: 豌豆黄

image: 261970.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 砂糖 去皮干豌豆 水

taste: 甜味

step: ['网购的去皮干豌豆', '加入3倍的水量，提前浸泡过夜', '这是浸泡好的豌豆', '放入电压力锅里加适量清水压20分钟，水量刚浸没豌豆就好', '这是压好的豌豆，我的水放得偏少', '把豌豆放入搅拌机中搅打成豌豆泥', '把豌豆泥倒入不粘锅中', '加入适量的砂糖用中小火翻炒', '翻炒至有纹理，且纹路不易消失即可。我的很浓稠，炒了几分钟就好了', '把豌豆泥倒入模具中抹平，我垫了保鲜膜，放凉后入冰箱冷藏4小时以上', '取出倒扣后切小块即可', '成品图']

---

记录 7396:

title: 低脂健康 红酒草莓冰棒

image: 261865.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 草莓 红酒

taste: 甜味

step: ['草莓在淡盐水里浸泡10分钟，然后清水冲洗几遍，清洗干净，稍微沥下水分。', '将草莓蒂去掉，然后在将草莓切成块备用。做这款冰棒的时候我是没有加糖的，大家也可以根据自己的口感来增加糖的用量。', '将草莓打成草莓泥，红酒倒入草莓泥里搅拌均匀。在留几颗切块的草莓不要打碎。切块的草莓在每个冰棒模具里放上3-4块，在吃冰棒的时候就能吃到果肉的感觉。', '先用一个盒子固定好冰棒模具，再将打碎的草莓果泥倒入冰棒模具里，放入冰箱冷冻两个小时，果泥差不多冻硬了，还没完全冻结实的时候插上冰棒棍，在继续冻几个小时就可以了。吃之前，将冰棒模具翻转过来，在水龙头小冲十几秒钟，冰棒就很容易从模具里取出来了。']

---

记录 7397:

title: 五香醋熏鱼

image: 259777.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 草鱼 生抽 老抽 白胡椒粉 五香粉 生姜粉 老陈醋 糖 鸡精 盐

taste: 酸咸

step: ['草鱼切指宽段，鱼头一分为二。', '加入图中三种粉，加鸡精、盐、料酒、生抽、老抽调味（所有调料按照自己口味适量添加）', '用手把调料抓匀，按摩鱼肉几分钟，使其迅速入味，之后腌制20分钟。', '多一些老陈醋、糖适量、鸡精、生抽、老抽（盐就不需要了，否则容易过咸）调成碗汁备用。', '热锅凉油下入腌制好的鱼段煎制（我崇尚健康少油，所以我只放了一点点油），鱼段入锅之后，不要马上翻动，待一面煎制金黄，定型之后再翻面，防止鱼段被煎碎。', '鱼段煎制两面金黄，可以多煎一会儿，待鱼段中水分微干一些（因为是下酒凉菜，所以口感追求有嚼劲儿，而不是嫩滑哦）出锅。', '刚煎好的鱼段，趁热放在调好的酱油糖醋汁里浸泡，大约1分钟捞出。由于鱼段很热，直接放入碗汁里，味道会迅速沁入，无需泡很久。', '一道咸鲜适口，酸甜有度的五香醋熏鱼就做好啦。', '建议放凉在吃哦。', '收入冰箱，第二天再吃味道更好。']

---

记录 7398:

title: 炸香椿鱼

image: 258823.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 香椿芽 面粉 玉米淀粉 水 鸡蛋 色拉油 盐 鸡粉 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['香椿芽洗净控干水分，用剪子剪去根部', '锅中煮开水，放入香椿芽', '看到变成绿色就捞出', '取一盆加入适量面粉', '把全蛋液倒入面粉中', '再加入清水搅拌成无颗粒的均匀的面糊', '加入盐、白胡椒粉、鸡粉拌匀', '先取一根香椿芽裹上干淀粉', '再裹上面糊', '放入已经烧至6成热的油锅中，中小火炸至香椿芽表面金黄出锅', '捞出用厨房纸吸油即可']

---

记录 7399:

title: 金桔蜜饯

image: 257627.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 金桔 清水 冰糖

taste: 甜味

step: ['金桔用淡盐水洗净，沥干水', '用小刀在两头切个小十字口', '干净无油的锅内倒入冰糖', '倒入清水开始煮沸', '直到糖完全融化', '倒入金桔，盖上盖子煮沸后转小火焖煮30到40分钟', '直到出现半透明状态，此时的金桔皮会凹着贴着核，熄火盖上盖子让其浸泡6-8小时', '用勺子沥干糖水放入碟子，入微波炉中高火微13-15分钟直到金桔表皮变得有韧性即可', '晶莹剔透，口感很好，熬出来的水可以放入干净容器能，喝的时候兑些温水，可以润喉']

---

记录 7400:

title: 炸香椿鱼

image: 257523.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 香椿 鸡蛋 面粉 盐 无铝泡打粉 水 椒盐蘸料

taste: 咸鲜

step: ['香椿：200g，鸡蛋：4个，面粉：适量，盐：6g，无铝泡打粉：1g，水：适量，椒盐蘸料：适量', '将香椿洗净后，用热水进行焯烫。水开后将香椿倒入锅中，快速翻动香椿，当稍稍变成浅绿色时马上捞出过凉。将香椿掰成一根一根，用少许盐腌制入底味儿，挤去水份。', '调面糊。将面粉、鸡蛋、盐、泡打粉搅拌在一起，分次加入水调制面糊。一边搅动一边观察面糊的状态，当用筷子挑起面糊时，可缓慢流下为佳，稀稠度适中的面糊才会很容易挂在香椿外面。', '锅中倒适量的油，开火预热。此时将香椿分次放入到面糊中，让每一根香椿都均匀的挂上面糊。', '油六七成热时，下入挂好面糊的香椿，一根一根放入，以确保炸出的香椿鱼顺直。当挂在香椿上的面糊蓬起来时，转中火继续炸制，直到颜色金黄，将其捞出用吸油纸吸去多余油份。', '配上椒盐蘸料，一道香椿鱼就做好了。', '一道可口的时令佐酒小菜。', '香椿鱼也是鱼，嘿嘿~', '鱼儿鱼儿鱼儿水中游。', '香椿鱼里却没有鱼，还有没有类似这样的菜名让我们曾经误会过？话题那边已经开始了热烈的讨论，帖子好欢乐！都去话题那边聊聊吧。']

---

记录 7401:

title: 香芹肉包

image: 256857.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 小香芹 面粉 猪肉 包子饺子调料 生粉 生抽 猪油 姜蓉 盐 老抽 酵母粉

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的小香芹。切掉根部洗净。', '热水烧开，把洗净的香芹分几次放入水中焯软。', '焯软的香芹。', '全部香芹焯水后，放凉一下后切碎。', '取一块麻布，分次把焯过水又切碎的香芹放入麻布中，包起挤出水分。', '挤出水分的香芹，放入碗里。', '把剁碎的肉馅和姜蓉，与香芹拌一起。', '再分别加入老抽、生粉、生抽、盐、包子饺子馅儿料、些许猪油，与芹菜肉馅拌匀。', '拌匀的馅儿料放入冰箱冷藏一下。让肉馅与芹菜融合的更紧实些。', '发酵好的面团。', '面团多揉一会以便排出空气，然后揉至光滑，切成大小等份的剂子。', '面团擀成皮，放入之前准备好的肉馅。', '折出褶子。', '包好的包子放置约20分钟（这个过程中是让面团再发酵一下）。', '蒸锅热水烧开，把包好的包子放入（水烧开后再把包子放入），大火蒸20分钟。', '蒸好出锅的香芹肉包。', '鲜香可口的肉包。味浓馅紧实。']

---

记录 7402:

title: 黑芝麻糊

image: 255805.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑芝麻 糯米 糖

taste: 原味

step: ['黑芝麻和糯米洗净沥干水分备用', '干锅倒入黑芝麻小火炒熟（要勤着翻动，避免糊锅）小心芝麻会在锅里跳舞哦，不要伤到自己。，糯米倒入干锅同样小火炒熟，炒至小部分糯米开花即可', '将炒好的黑芝麻分次放入料理机干磨杯中（因为我的料理机比较小所以分次磨成粉）拨动开关心中默念十个数，拿下来干磨杯晃动几下，再打十秒（其实打一次就已经很细腻了，不要放太多芝麻，因为芝麻打成粉体积会增加）', '同样糯米打成粉', '打好的黑芝麻和糯米粉倒入容器中搅拌均匀', '我做的比较少，大家做的多余的可以用密封袋子装起来，每次喝的时候根据个人喜好加入适量糖和热水冲调成糊，浓度根据个人口味选择。用淡奶油或者酸奶滴上几个小点点，用牙签轻轻划一下浪漫的桃心搭配上嫩绿的薄荷是不是很有食欲呢。', '这是黑芝麻和糯米1:1做出来的']

---

记录 7403:

title: 红豆沙春卷

image: 255295.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 春卷皮 芥花油 红豆沙 面粉

taste: 甜味

step: ['准备好全部食材', '调制浆糊：面粉中倒入少许开水，至微波炉加热20秒拌匀', '取一片春卷皮，放上一勺红豆沙', '取一片春卷皮，放上一勺红豆沙', '自下向上折叠至中间，再将两侧向中间对质折', '继续向上折，在最上面抹些刚刚调制的浆糊', '折起稍稍压紧即可', '依次包好其它豆沙春卷', '炒锅中倒入较多的芥花油，大火加热', '待油温达至9成以上，放入春卷', '改中大火，炸制底部金黄后，翻至另一面', '待两面都已金黄后，拣出沥油', '看：是不是好美味啊']

---

记录 7404:

title: 自制紫薯元宵

image: 254448.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 紫薯泥 温开水

taste: 原味

step: ['糯米粉中先倒入少许温水，再边揉边加', '揉成光滑软硬适中的面团后，加盖静置一会儿', '将化冻后的紫薯泥，分份搓小球：4克/个', '将静置好的面团揪剂子，约17克左右/个', '放置左手中，稍稍握紧成团', '放置左手中，稍稍握紧成团', '用大姆指从中间轻轻向四周按推成凹型，再放上一个紫薯小球', '用虎口将四周面团向中间拢紧包实紫薯', '再用双手搓圆，放入糯米粉中滚一滚，以防粘黏', '依次做好全部放入托盘中', '锅中冷水烧开', '再轻轻地将部分紫薯元宵丢入锅中，用木铲沿锅边轻轻旋转二圈（减少粘黏）后，加盖大火', '再次水开后，中途添加二次少量清水，加盖转中火', '锅中汤水再次滚开，开锅再煮1~2分钟，看汤圆全部浮起，表明汤圆熟了，关火', '盛入碗中', '看：诱人的紫薯']

---

记录 7405:

title: 香芹肉丝馅春卷

image: 254436.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 瘦肉丝 香芹 豆腐干 大葱 春卷皮 鸡蛋 盐 糖 鸡精 淀粉 蛋液

taste: 咸鲜

step: ['瘦肉，豆腐干，芹菜分别切丝，大葱切大片', '盐，糖，鸡精，生抽', '锅烧热，加油倒入加淀粉拌匀的瘦肉丝翻炒', '加入大葱翻炒几下盛起备用', '油倒入炒锅，翻炒豆腐干', '加入芹菜，肉丝，盐，糖，生抽鸡精翻炒起锅备用', '春卷皮底下垫一张油纸，平铺春卷，加入炒好的肉丝', '从里向外卷，卷至边沿刷上蛋液(防止炸时春卷边沿翘起)', '折好春卷左右边', '再卷起', '依次卷好放入盘中', '锅内倒油，多倒点炸制时会上色均匀，油烧开，大火炸制，2，3分钟即可(因馅是熟的，炸的是春卷皮，炸至金黄色即可)']

---

记录 7406:

title: 荷花糯米糕

image: 254187.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 抹茶粉 胡萝卜 温水 紫甘蓝 番茄

taste: 甜味

step: ['紫甘蓝叶大约3～4片，胡萝卜半根切成条，抹茶粉大约2克左右，西红柿半个，糯米粉大约150克左右', '然后分别用榨汁机榨成汁', '抹茶粉用温水大约40克左右调匀，紫甘蓝加进番茄汁调匀一起大约40克左右，胡萝卜20克左右，分别到微波炉里加热20秒钟', '把大约70克左右的糯米粉加入抹茶汁里，揉成均匀的面团', '把大约50克的糯米粉加入紫甘蓝和番茄调好的汁里，把大约30克的糯米粉加入胡萝卜汁里，分别揉成均匀的面团', '取出揉好的抹茶的面团，用擀面杖擀平擀圆，放进盘子里，四周用小刀刻出荷叶边', '用紫甘蓝的面团做花瓣，捏成长圆型，一片一片的叠起来', '一共叠2层，第三层换成胡萝卜的面团做花瓣和花芯', '最后放进蒸锅，大约蒸8分钟左右就可以出锅了', '成品图']

---

记录 7407:

title: 老北京炒麻豆腐

image: 253921.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 麻豆腐 黄豆 黄酱 辣椒 盐 水 小香葱

taste: 微辣

step: ['麻豆腐同水搅拌成糊状', '炒锅放油', '到入麻豆腐，水发黄豆，黄酱一同煸炒', '炒时要随时搅拌，否则扒锅', '麻豆腐炒１５分钟后出锅，然后炸辣椒油，把辣椒油泼在麻豆腐上面，撒小葱就可上桌了']

---

记录 7408:

title: 麻花

image: 253415.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 普通面粉 水 油 小苏打 鸡蛋 白糖 盐

taste: 甜味

step: ['把除油以外所有的材料都放进面包机揉成光滑的面团', '盖上保鲜膜醒40分钟', '面团切成一个个的小团，醒15分钟', '取出一个小面团搓成长条，如果发现回缩的比较厉害就再醒3分钟', '搓成细长条', '对折', '搓成一股', '把两端拉在一起收口捏紧即可，全部做好', '锅内放入适量的植物油', '加热到8成热时，放入麻花胚，直到浮起，要用筷子小心翻面', '炸至稍黄即可，想要酥脆的可以多炸一下']

---

记录 7409:

title: 桂花京糕梨丝

image: 253404.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 砀山梨 京糕 糖桂花

taste: 酸甜

step: ['食材：砀山梨、京糕、糖桂花', '将京糕放在案板上切成丝，待用。', '将砀山梨去皮，放在案板上切成丝。', '接着，将切好的砀山梨和京糕放入盘中。', '然后，搁入适量的糖桂花，即成。']

---

记录 7410:

title: 下酒小菜 卤鹌鹑蛋

image: 253397.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鹌鹑蛋 生抽 盐

taste: 五香

step: ['准备好鹌鹑蛋洗净备用', '鹌鹑蛋下冷水锅煮熟', '把煮熟的鹌鹑蛋过凉，磕碎或者捏碎蛋壳，以便更加入味；', '放入锅中卤制，我用的是留了很久的老卤汤，没有的话可以在水里放适量干辣椒花椒香叶桂皮八角葱姜生抽老抽盐煮开再放入煮好的鹌鹑蛋，煮10分钟泡一小时', '成品', '成功']

---

记录 7411:

title: 元宝肉

image: 253227.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 鹌鹑蛋 食用油 盐 料酒 老抽 葱 姜 糖 八角

taste: 咸鲜

step: ['主料。', '五花肉焯水。', '五花肉切小块。', '炒锅倒油，油热后放入五花肉煸炒。', '炒至五花肉出油，烹料酒去腥，放入糖继续煸炒。', '炒至五花肉微微上色后加老抽、葱、姜、八角煸炒。', '五花肉炒出香味儿后倒入砂煲，加适量热水。', '大火煮开后改小火炖40分钟。', '放入鹌鹑蛋，盐，继续炖煮20分钟即可。', '炖好的元宝肉。', '生菜洗净摆入盘中，将元宝肉盛在生菜上。']

---

记录 7412:

title: 元宝肉

image: 253132.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪五花肉 鹌鹑蛋 八角 葱 姜 香叶 冰糖 盐 老抽 料酒

taste: 酱香

step: ['五花肉切小方块', '肉放冷水中，烧开，煮15分钟，捞出，放热水中洗一遍，捞出备用。', '水开后鹌鹑蛋煮四分钟，取出，放冷水中激一下，剥皮备用；葱切段，姜切片；盐和一粒冰糖备用', '油锅烧热，放油，冰糖，糖炒化变色后，放香叶，八角，煸香', '放入五花肉翻炒，使肉的各个面都沾上糖色', '加入老抽，料酒', '加入没过肉的水，小火焖煮', '加鹌鹑蛋、葱、姜，焖煮', '加盐，冰糖，继续焖煮至收汁', '装盘，漂亮吧！']

---

记录 7413:

title: 福袋春饼~吃不停口

image: 253085.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 土豆 大葱 炸酱 香菜 剁椒 肉丝 清水

taste: 酱香

step: ['清水310ML和面、揉合成团、保鲜膜覆盖松弛30分钟之间揉三次', '分成等份大小一直的面团、', '二个面剂子一起擀饼、', '放干面粉擀、擀几下、放一次干面粉', '擀好面皮、用碗压一下去除多余的边角', '锅里不放油、小火慢烙', '翻个面、饼熟了会鼓起来、', '撕开一边、成为口袋', '切丝的土豆、用水泡去淀粉、', '锅里放油、葱爆锅、炒熟', '装菜的福袋饼', '装菜的福袋饼', '装菜的福袋饼']

---

记录 7414:

title: 家常挂面

image: 252807.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 挂面 鸡蛋 黄瓜 胡萝卜 黄豆酱 盐 葱花 胡椒粉 植物油

taste: 咸鲜

step: ['准备挂面和鸡蛋', '黄瓜，胡萝卜，葱切好备用', '我家平时都准备一碗用花椒，大料，香叶等榨的油，我用的是这个油。没有的就用一勺植物油。', '锅烧热，加一勺底油，温热的时候，葱花炝锅，然后加一勺黄豆酱，翻炒一下，小火此时。', '加适量清水或者老汤', '水开后，下挂面，去除浮沫', '加一个鸡蛋，加适量的盐，胡椒粉', '面条九分熟的时候，加黄瓜和胡萝卜片，煮开就行。', '吃的时候，撒葱花，可以加辣椒油，醋等自己喜欢的调料。']

---

记录 7415:

title: 炸油条

image: 252286.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 油条膨松剂 普通面粉 油 温水

taste: 原味

step: ['准备好主材料。', '将膨松剂放入面粉里混合均匀。', '加入350克温水和成光滑面团。', '和好的面团盖紧醒面20分钟。', '20分钟后将面团拉伸压成片。', '再三折叠起来。', '将面团对半切开。', '将两半面团各自拉长至20厘米左右，用手轻轻按扁，切成宽约10厘米，厚度约0.5厘米的长面片，再用刀将两面片切成20个剂子。每个剂子宽度约2厘米。', '取两个剂子相对叠，再用筷子在中间压一下。', '所有造型完毕。', '上锅入适量油加热至200度左右。', '将每个剂子两头捏住，用手稍微拉长一些，放入油锅，转成小火等油条浮起来时，用筷子不停的翻炸至金黄色捞出控油。', '成品。']

---

记录 7416:

title: 益智黑芝麻糊

image: 251745.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑芝麻 糯米 瓜子仁 核桃 糖 水

taste: 甜味

step: ['准备好材料', '糯米要提前浸泡2小时以上', '芝麻提前洗干净沥干水，和葵花籽仁一起放入炒锅里小火焙香', '把炒好的芝麻和葵花籽仁放入料理机，再加入核桃仁', '.加入糯米，加入2杯水', '用料理机磨成糊状', '倒入不粘锅里小火加热，加入适量白糖，边加热边搅拌', '煮到芝麻糊稠稠的OK了', '~', '成品']

---

记录 7417:

title: 猪油八宝饭

image: 251465.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 红豆沙 松仁 绿葡萄干 红枣 果脯 蔓越莓干 白糖 熟猪油

taste: 甜味

step: ['各种果脯都切条，红枣切圆片，准备熟松仁，绿葡萄干和蔓越莓干', '糯米淘洗干净沥干水分', '倒入电饭煲水量是食指第一节一半即可按煮饭键', '时间到后取出，煮好的糯米饭应该是软糯不软烂为最佳', '趁热加入猪油迅速拌匀', '再加入白糖拌匀', '提起准备好红豆沙（甜味的）', '取一个碗，碗里抹上一些猪油', '把各种果脯加入碗底', '碗底先加入糯米饭，把糯米饭慢慢的往碗边上中间掏空的状态', '把豆沙加入中间，轻轻压实', '再加入糯米饭盖住豆沙压实', '冷水上锅大火蒸20分钟出锅', '马上倒扣在盆中即可享用']

---

记录 7418:

title: 豆腐脑

image: 251356.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆 内酯 海苔 虾皮 葱花 香油 生抽

taste: 咸鲜

step: ['隔夜泡好的豆子放入豆浆机，进入豆浆模式。此时开始准备调料', '准备好的调料刚好家里有烤海苔，嘻嘻……', '内酯加冷水化开', '豆浆煮开后，用滤布过滤出豆浆', '然后把内酯倒入豆浆搅拌均匀，等待15分钟', '15分钟以后凝固了！剩小碗里……', '放入生抽，几滴香油，海苔虾皮', '撒一点这个调味即可。没有可以不用的']

---

记录 7419:

title: 油条

image: 251115.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 油条粉 水 鸡蛋 食用油

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '鸡蛋加水和匀', '倒入油条粉中', '搅成棉絮状', '和成面团，用手反复按压成光滑面团，静置约一个小时醒发。', '揪一面团，搓成长柱形，用手压扁（面板、手抹油）', '用刀切成扁状面剂子', '然后把面剂子俩俩叠加，用筷子把叠加的面剂子中间压一条痕，稍拉伸（如图）（拉伸油条后可随即放入油锅）', '油热，把油条反拧几下放入。用筷子不停反复翻动，炸至金黄色即可。', 'OK']

---

记录 7420:

title: 自制彩蔬面

image: 250355.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 南瓜 胡萝卜 紫甘蓝 菠菜

taste: 原味

step: ['把备好的南瓜，胡萝卜，紫甘蓝，菠菜，分别切碎，榨汁。', '分别在各种蔬菜汁中加入面粉，不要太湿，面粉可多加些，做面条面要硬。', '揉成光滑面团。', '取适量面团，用面条机反复多次压制。中间不断撒上干面，以免黏在一起。', '分别压成厚薄适中的面片。', '用切面档切出彩蔬面。', '再撒些干面粉，可用食品袋装好放冰箱冷冻。吃的时候开水下锅，用筷子随即搅开即可。']

---

记录 7421:

title: 爆炒肝尖

image: 249888.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肝 胡萝卜 小鲜红椒 蒜 植物油 糖 黄瓜 葱 盐 姜 淀粉 料酒 干辣椒 生抽

taste: 咸鲜

step: ['猪肝备用', '猪肝切片，放入适量料酒、淀粉拌匀腌制5分钟。', '葱姜蒜，干辣椒备用。', '胡箩卜、黄瓜、鲜红椒切片备用', '炒锅热油中放入葱姜蒜，干辣椒爆香。', '将腌制好的肝尖，放入锅中煸炒。', '炒片刻的肝尖中放入料酒、生抽、白糖，翻炒。', '将配菜放入', '将肝尖与配菜翻炒均匀', '出锅前加少许盐即可', '出锅装盘', '成品上桌']

---

记录 7422:

title: 元宝肉

image: 249067.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 糖 料酒 香葱 柠檬叶 干辣椒 鹌鹑蛋 盐 生抽 姜 八角

taste: 咸甜

step: ['准备好食材', '五花肉稍稍烫一下水，去毛', '切成小块', '热锅下适量油，放入五花肉翻炒', '稍稍煸过后放入白糖翻炒均匀', '加入香葱，姜片，柠檬叶，八角，干辣椒，酱油翻炒均匀', '倒入砂锅内倒入大半碗温水中过煮开后小火煮15-20分钟', '鹌鹑蛋放入奶锅水开后煮四分钟捞出进冷水，稍凉剥壳备用', '20分钟的砂锅到时间后放入鹌鹑蛋，盖好锅盖煮10分钟即可', '出锅']

---

记录 7423:

title: 烤鸭

image: 248852.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白条鸭 葱 蜂蜜 白醋 盐 糖 胡椒粉 五香粉 酱油

taste: 其他

step: ['洗净沥干用酱油五香粉胡椒粉·盐糖腌制反复给它按摩然后装保鲜袋腌制半天', '放烤架上风干也可以用吹风机', '蜂蜜加白醋均匀刷上180度烤20分钟', '取出用锡纸包住容易烤焦掉的部分再200度烤40-50分钟', '等冷却切块装盘即可']

---

记录 7424:

title: 元宝肉

image: 248711.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 鹌鹑蛋 白糖 生抽 黄酒 大葱 姜 香叶 八角 桂皮 干辣椒 油菜 盐

taste: 五香

step: ['准备食材；', '五花肉洗净，切方块；', '在开水稍焯烫一下；', '捞出沥干水分；', '葱切小段；干辣椒切段；姜切小片；香叶、八角、桂皮洗净；', '锅烧热，倒入五花肉翻炒；', '加入白糖翻炒倒肉上色；', '然后加盐、酱油、香叶、干辣椒、八角、桂皮、葱、姜炒均匀出香味；', '加温水，没过材料，再加入黄酒，小火炖30分钟；', '鹌鹑蛋煮熟剥壳；', '加入到五花肉中，再炖30分钟；', '炖好了，出了油；', '油菜焯烫摆盘里；', '把炖好的元宝肉摆放蔬菜上就可以了。']

---

记录 7425:

title: 元宝肉

image: 248679.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 鹌鹑蛋 料酒 盐 生抽 老抽 冰糖 八角 桂皮 香叶 辣椒 葱姜

taste: 五香

step: ['五花肉洗净切小块，放入凉水中煮开捞出洗净，准备葱姜、八角、桂皮、辣椒、香叶', '鹌鹑蛋煮熟去壳', '先放入五花肉炒干水分，再放入大料、冰糖翻炒', '放料酒', '放老抽、生抽', '移入砂锅，放开水大火煮开后改小火慢炖30分钟', '放入鹌鹑蛋，放盐再小火焖20到30分钟左右', '最后收汁撒上葱段，碗底铺上生菜叶，盛入元宝肉即可']

---

记录 7426:

title: 京酱肉丝

image: 247863.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉丝 豆皮 葱丝 姜末 甜面酱 料酒 胡椒粉 盐 熟白芝麻 面粉

taste: 咸甜

step: ['豆皮放进开水里烫5分钟取出', '大葱切丝摆在盘子里', '豆皮切成方块折叠摆在葱丝周围', '肉丝放点面粉抓匀', '热锅热油爆香姜末', '放进甜面酱炒香', '放进肉丝煸炒', '肉丝快速炒散放一点胡椒粉，料酒去腥', '放点酱油上色', '放点盐调味出锅', '肉丝放在葱丝上，撒上些熟芝麻，做好了', '豆皮卷上葱丝，肉丝，开吃了']

---

记录 7427:

title: 山楂养生汤

image: 247115.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 水 冰糖

taste: 酸甜

step: ['山楂清洗干净。', '去掉核，再冲洗一遍。', '砂锅里放入水。', '倒入山楂。', '水开后，倒入冰糖，改小火煮。（冰糖可随个人口味适量添加）', '用小勺子把山楂肉压烂。', '十五分钟后，汤汁开始变的粘稠，熬二十分钟左右即可。（不喜欢吃山楂肉可以过滤掉）', '成品图，汤色红红的很漂亮~~~', '成品图，酸酸甜甜很好喝~~~', '成品图，健康养生！']

---

记录 7428:

title: 驴打滚

image: 246821.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 红豆 糯米粉 黄豆 蜂蜜

taste: 甜味

step: ['将红豆洗净后煮烂，数小时后待晾凉后加入蜂蜜调节甜度，也可中途加入白糖或者冰糖。', '制作黄豆粉：这个过程比较繁杂和耗时，也可以购买制作好的黄豆粉。黄豆粉不需要太多，只用于最后裹在外表。然后把黄豆粉放入煎锅里煎熟，这个过程注意不要煎锅头了。', '蒸糯米粉：糯米粉我是购买的，没有自己磨粉。用冷水搅拌成面团后放在蒸锅上直至变成全透明的，放凉一点。', '把保鲜袋里抹上橄榄油或麻油（个人喜欢麻油）可以使得后面过程简单，把放凉一点的糯米团放入保鲜袋，拍平，再剪开。', '加上熬好的红豆，卷成长卷。放入黄豆粉中，就可以切成一团一团的驴打滚了。']

---

记录 7429:

title: 京酱肉丝

image: 246381.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 精肉 豆腐皮 大葱 甜面酱 白糖 蛋清 姜 盐 淀粉 花生油

taste: 咸鲜

step: ['豆腐皮一切两半，放到水里焯过。', '大葱切丝。', '把豆腐皮摆到盘中。', '大葱丝放入中间。', '精肉切丝，加入蛋清和淀粉。', '搅拌均匀，腌渍15分钟。', '甜面酱2勺，纯净水两勺，白糖半勺，盐2克一起搅拌均匀。', '锅里放入花生油，葱姜爆锅，下入肉丝小火滑散。', '倒入调好的料汁。', '翻炒均匀即可。', '把炒好的肉丝倒到葱丝上即可。', '用豆腐皮加上，美味势不可挡。。。']

---

记录 7430:

title: 香菇肉酱面

image: 245755.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 香菇 肉 西蓝花 面条 甜面酱 料酒 生抽 蚝油

taste: 鱼香

step: ['准备需要材料', '香菇胡萝卜葱切成好', '肉切成小块用生抽料酒腌制一会', '油锅入油肉和葱翻炒', '倒入胡萝卜香菇加入料酒', '放一小勺甜面酱少许的蚝油', '加入水煮熟熬出酱汁', '收汁可以出锅', '锅里加水烧滚加入面条和西蓝花煮熟', '面煮好后盛入碗里西蓝花点缀一下', '浇入肉酱即可（喜欢吃芝麻的撒点熟芝麻）']

---

记录 7431:

title: 大葱爆羊肉

image: 245217.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊腿肉 大葱 生姜 蒜头 葱白 小米椒 孜然粉 黑椒粉 玉米淀粉 盐 鸡精 酱油

taste: 微辣

step: ['羊肉洗净沥干水，切薄片。', '切好的羊肉放入容器中，加入葱姜蒜。', '调入盐，鸡精，酱油，孜然粉和黑椒粉。', '再加入玉米淀粉和一勺玉米油。', '用筷子搅拌均匀，静置10分钟左右。', '大葱斜刀切片，生姜切丝，蒜头切片，小米椒切圈。', '锅中加入油，大火烧热，放入蒜片，生姜，小米椒和一半的大葱，煸出香味。', '倒入羊肉翻炒。', '炒至颜色变白，调入盐和鸡精。', '翻炒均匀后下入剩余的大葱，继续翻炒。', '炒至大葱微软，调入少许孜然粉炒匀即可关火。', '出锅装盘。', '上桌快快享用吧。', '肉质细嫩，翻炒美味。', '成品图。']

---

记录 7432:

title: 花样京酱肉丝

image: 244468.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 豆腐皮 红萝卜丝 青瓜丝 大葱 瘦肉 料酒 淀粉 酱油 东北大酱 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['所需材料。（萝卜忘记放入一起拍照了，见谅）', '将瘦肉洗净切丝，加入一勺料酒和一勺淀粉拌匀腌着备用。', '将萝卜、青瓜、大葱洗净切成丝。（我是每样取40克）', '豆皮分成两半，用凉开水过一下，取一半豆皮摊开，放入3样切好的配料。', '从一端卷紧包住成柱行，再用刀斜切成段。', '摆入盘里。（接下来制作肉丝）', '上锅入适量油加热爆香大蒜。', '加入肉丝爆炒至半熟时，加入一勺大酱拌炒开。', '接着加入一勺酱油拌炒至肉熟透关火。', '将炒好的肉丝盛入豆皮卷的中间完成。', '成品。放入一颗香菜叶作点缀。', '小提示：各种时蔬份量随意，豆皮我买了两张觉得多，只用一块，如果人多的话。必须要两张豆皮。豆皮买回来后，最好用开水过洗一下比较放心食用。']

---

记录 7433:

title: 京酱肉丝

image: 244306.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 葱白 豆皮 油 盐 生抽 香油 番茄酱 甜面酱 糖 料酒

taste: 咸甜

step: ['里脊肉切成薄片再将肉片切成细丝', '加入蛋清，生抽，料酒，淀粉用手抓匀', '豆皮用温水浸泡五分钟沥干水分切成正方形摆于盘底', '葱切丝放在豆皮上', '锅中热油放入肉丝翻炒至完全变色捞出沥干油份', '锅中留油，放入番茄酱，甜面酱，适量糖，改小火翻炒出酱香，酱汁不断冒小泡，转大火放入肉丝快速翻炒入味。', '出锅前淋入适量香油，将肉丝放入豆皮和葱丝上，美味快来品尝吧。t']

---

记录 7434:

title: 『家夏』葱爆羊肉 快手食疗养生小炒

image: 284273.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 大葱 蒜瓣 青辣椒 红辣椒 食盐 料酒 酱油 白糖 姜 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['新鲜羊肉洗净冷冻后切薄片，加入料酒、食盐、胡椒粉、酱油、糖、葱姜抓拌均匀腌制20分钟；', '腌制期间将大葱切段，姜蒜切片，青红辣椒切段备用；', '热锅入油，加入羊肉滑炒，期间烹入料酒去除膻味，翻炒约一分钟待其变色后盛出；再往锅里加油，倒入葱、蒜、辣椒，煸2分钟至飘出香味，然后加入羊肉继续翻炒均匀；', '最后加入适量食盐、生抽、白糖少许翻炒均匀，待葱段变软时关火装盘即可；', '快趁热吃吧~', '快趁热吃吧~', '快趁热吃吧~']

---

记录 7435:

title: 豌豆黄

image: 284076.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 去皮豌豆 绵白糖 清水

taste: 甜味

step: ['去皮豌豆洗净。用三倍清水泡至8小时以上。（用了电饭煲炖汤键可减少泡豆时间）', '用电饭煲加适量水，选炖汤键煮熟豆子。或用高压锅也可以。', '煮熟的豆子用料理机或破壁机搅拌。', '入不粘锅，小火炒制，要不停的翻动。锅铲竖着划圈。', '稍微有纹路加入白糖。', '炒至有清晰纹路即可停火。太干影响口感。', '倒入模具中，用保鲜膜隔上。', '凉后入冰箱冷藏约4小时。切块食用']

---

记录 7436:

title: 葱花手抓饼

image: 283737.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 开水 凉水 大葱 盐 植物油

taste: 葱香

step: ['面粉入盆中，倒入开水，将一半的面粉汤熟', '用筷子搅拌几下之后，再倒入适量的凉水，使另一半的面粉湿润', '先用筷子将面团搅拌成面块状，待温度降到手温时，用手揉成略光滑的面团，然后盖上盖子饧20分钟左右', '饧面的时候剥3棵大葱，洗净切成葱末，加入少许植物油和盐，拌匀备用', '饧好的面团取出，分成三等份，分别揉圆', '取其中一个面团，擀成厚约2毫米的长方形面片，上面再抹一层植物油，如果想吃咸口，可以在此步再撒些盐', '撒适量葱花铺撒在面片上', '由下向上卷成卷', '用刀将面卷纵向一分为二', '切面朝上，盘成圆盘状', '先用手按扁，再用擀面杖擀成厚约7、8毫米的饼状', '电饼铛上下盘预热后，在下盘里倒入少许植物油，用刷子涂抹均匀，将葱花饼放入盘中，选择“大饼”程序', '将上盘合拢，两面加热，中途可以将饼翻一次身，两面煎得金黄', '趁热用筷子将葱花饼挑开，外焦里嫩，层次分明', '手抓着吃很有意思噢']

---

记录 7437:

title: 尖椒韭菜芽炒猪肚

image: 280665.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 熟猪肚 尖椒 韭菜芽 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['食材：熟猪肚、尖椒（已清洗）、韭菜芽（已清洗切开）', '将熟猪肚和已清洗好的尖椒放在案板上分别切开。', '烧锅倒油烧热，下入切好的尖椒翻炒翻炒。', '接着，合入切好的韭菜芽和熟猪肚翻炒翻炒。', '然后，加适量的生抽。', '加适量的盐。', '调味炒匀，即成。']

---

记录 7438:

title: 香菇肉酱面

image: 279125.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 切面 瘦肉 香菇 葱 姜 蒜 食盐 淀粉 红椒 香菜 鲜酱油 黄豆酱 蚝油 香油 食用油 水

taste: 咸鲜

step: ['香菇剪去根部，放淡盐水里浸泡10分钟。', '鲜肉清洗干净，切成小肉丁。', '葱，姜，蒜切成碎末。', '香菇放开水里焯一下，捞出，沥干水分。', '焯熟的香菇切成小丁。', '热锅放入底油，放肉丁煸炒至白色。', '放入葱，姜，蒜煸香，再放入香菇丁一起煸炒。', '放入黄豆酱，鲜酱油，蚝油，一点盐煸炒。', '加入适量水，烧开。', '调入水淀粉，变成粘稠状态，放香油调味。', '香菇肉酱就做好了。', '烧开水，放入切面，煮大约五分钟就可以了，关火，稍等一会再捞出。', '把煮好的面条过凉水，沥干水分。', '面条放入碗里，上面浇上香菇肉酱，再撒点红椒和香菜末，香喷喷的香菇肉酱面就做好了！']

---

记录 7439:

title: 油条+豆桨

image: 277495.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 无铝泡打粉 面粉 鸡蛋 玉米油 盐 水 牛奶

taste: 清淡

step: ['把所有食材放入面包机中、液体放下面、面粉中间挖个洞、放入无铝泡打粉、进行合面、如果没有面包机用筷子搅拌均匀、再戴上食用手套合面、', '黄豆洗净、用水浸泡一夜！这个是泡好的样子、☺️', '有点稀、要的就是这个状态、合的面要像耳垂那么柔软、😂用食用塑料袋把它装好、留下足够的空间、轻轻拴着、把合好的面放入冰箱冷藏一夜、不管它、睡觉去吧！', '第二天早上起来、开始炸油条吧～把操作台刷油、手上、切刀刷油、', '把面团放在操作台上', '用切刀、切成3坨、取一坨整理成条形长块、用切刀切成条、每两条相合、用一根筷子按在中间、按一条深深的印！☺️', '这时候把泡好的黄豆、放入豆浆机中、操作起来、', '锅中放入适量油、用筷子试试、如果炸筷子起小泡泡了就放入拉长的油条、两端要粘紧、或可以扭一下、待油条浮起时、用筷子、快速拨动、哇～油条自动膨胀起来、一定要快速拨动、😍炸至金黄色捞出沥干油盛入盘子中！', '油条炸完、豆桨也熟了、到出来、过滤一遍、到入杯中、放入白糖、喜欢白糖就放、不喜欢就不放、噢～香香滴豆桨上桌了！😍', '油条+豆浆经典搭配😍再加上自己做的咸鸭蛋、（我的菜谱里面有咸鸭蛋的做法、喜欢赶紧收藏啦）美美哒早餐开始了～☺️', '再欣赏欣赏😍一点不输于外面卖的、但自己做的更卫生、健康、心动了么？心动不如行动、油条+豆浆就这么简单易学、相信自己、做起来吧！😄']

---

记录 7440:

title: 绿豆冰棒

image: 277445.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆 糯米 清水 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备食材：绿豆和糯米用清水洗净', '把绿豆、糯米和800毫升清水一起放进豆浆机里', '加入冰糖', '按下豆浆机【绿豆沙】功能键', '豆浆机工作完毕就有绿豆米糊，放凉后倒入冰棒模具，放入冰箱冷冻3小时以上']

---

记录 7441:

title: 京酱猪蹄懒人版

image: 274071.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪蹄 姜 葱 干黄酱 上海黄酒 冰糖 八角

taste: 咸鲜

step: ['将每个猪蹄斩成四大块大小均匀（可让肉店代劳），用凉水没过，浸泡，出血水即换水，一共换四次水。大概要2小时以上。直到粉红色的猪蹄变成雪白色为止。这个过程很重要。', '拿一只较深的煮锅，倒入没过猪蹄的凉水，开火，水沸后，用大汤勺不断撇出水面上淡青色浮沫，直到浮沫的颜色变得雪白。（这个过程如果觉得有腥膻味，说明血水还没有出净，可加一大勺白酒加速这个过程）。', '在等第二步水煮沸的过程中。可以做如下工作：把姜切成大片，葱切大段，干黄酱用500毫升热水泡开并把豆渣滤掉只留汤汁。然后拿一个电饭锅或炖汤锅，倒入上述调料并烧开，保温备用。', '将第二步中焯好水的猪蹄捞出来，煮猪蹄的水倒掉。用热水再把猪蹄清洗一下，然后放进第三步的电饭锅里，倒入一整瓶黄酒，加入八角。电饭锅选择煮饭模式，汤开后切换成“蒸”或"炖"，如是汤锅就选择大火煮开小火焖炖。', '炖一小时后加入冰糖。一共炖三小时即可。']

---

记录 7442:

title: 鸡蛋油条

image: 273825.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 清水 油条粉 芥花油

taste: 原味

step: ['准备好食材', '将500克油条粉倒入面包桶中', '打入鸡蛋后再分次倒入清水', '用筷子搅成棉絮状，送入面包机', '启动自动义和面揉成光滑面团', '合上面包机上盖启动酸奶功能发酵', '约2倍大时取出', '案板上撒少许面粉', '排气后擀成合适的长方形，再将面团轻轻地拉长切成若干长条', '二条并一条，用筷子用力压一下', '取出一条左手按住一端，右手顺势滚几下成麻花状', '锅中油烧热后抓住两头绕几圈，轻轻地丢入锅中并揪去两头', '面团迅速在油锅中膨胀浮起来及时用筷子翻面', '炸至金黄色拣出沥油', '炸好的油条配一碗杂粮粥，这样的美味好吃看得见']

---

记录 7443:

title: 西红柿火腿打卤冷面

image: 273125.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 西红柿 鸡蛋 黄瓜 火腿肠 紫菜 五香粉 胡椒粉 花椒粉 盐 蚝油 冰水 葱花 油

taste: 咸鲜

step: ['准备材料，西红柿一个，鸡蛋一个，黄瓜半条，紫菜适量，耗油，五香粉，盐，胡椒粉，花椒粉家里没有葱花，有的加上葱花。', '先准备好材料，火腿肠切片，西红柿剥皮切块，鸡蛋打撒，黄瓜切片，紫菜撕碎，姜蒜切末。', '锅里倒入适量油，倒入鸡蛋液炒鸡蛋，依次序放入姜蒜，西红柿，紫菜，还有其他佐料倒入一小碗水熬浓稠，最后放入黄瓜片起锅放凉。', '准备菜的同时烧水，水开了以后煮面，煮到断生起锅放盆里倒入冰水将面条冷却。', '冷却的面条装入盘里，加入炒好的西红柿打卤汁撒上葱花OK', '成品图摆盘', '再来个拌匀的照片在这里你可以加上你喜欢的佐料比如油辣子、花椒面、香油、醋……等等自己喜欢就好。', '成品图']

---

记录 7444:

title: 羊蝎子炖白萝卜

image: 272068.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊蝎子 白萝卜 葱姜蒜 小香葱 小茴香 八角 香叶 花椒 盐 酱油 料酒

taste: 咸鲜

step: ['羊蝎子防水浸泡两三个小时，期间换水', '白萝卜去皮切块备用', '其他配料准备好', '羊蝎子下开水中去掉浮末，压力锅压20分钟后捞出备用', '炒锅放油爆香配料，放入白萝卜煸炒一会', '加入羊肉汤', '放入羊蝎子，加入盐，料酒，酱油适量，煮二十分钟', '出锅后撒上小香葱']

---

记录 7445:

title: 美味炸酱面

image: 271601.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 瘦猪肉 甜面酱 八角 料酒

taste: 酱香

step: ['猪肉切丁备用。', '炒锅下油，放八角，倒入肉丁翻炒，入料酒。', '待肉丁变色，水分炒完之后入甜面酱。炒两下拌匀盛出来备用。', '高压锅水烧开之后下入面条，盖锅盖，上阀。', '不要等上汽，煮一分半后，离火，浇凉水。等没有气的时候就可以开盖捞面了。', '把酱浇在面上拌匀就能吃了！']

---

记录 7446:

title: 烫面红糖炸糕

image: 271066.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 清水 红糖 熟白芝麻 油

taste: 甜味

step: ['面粉200克倒入面包机桶', '330克水加10克色拉油加热至滚开，慢慢倒入面粉中，边倒边搅拌至无生粉，放入面包机启动和面程序10分钟揉至面团光滑', '90克红糖加入20克面粉、10克油，10克白芝麻混合搓均匀即可', '砧板和手上抹少许油取出面团搓成宽点的长条', '分割成9份搓圆', '取一份捏成小碗状', '加入14克左右的红糖馅', '左手顺时针旋转面团，右手虎口慢慢收口至完全收和', '用手轻轻搓圆', '依次做完', '炒锅加适量油烧热至4-5成热', '手沾少许油，把糖糕坯子用手心拍扁', '放入热油锅中火炸至金黄酥脆即可']

---

记录 7447:

title: 绿豆糕

image: 271065.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 麦芽糖 脱皮绿豆 玉米油 黄油 细砂糖 食用油

taste: 原味

step: ['脱皮绿豆清洗干净后用水浸泡5个小时以上，沥干水，放入电压力锅内设定20分钟隔水蒸熟。', '用木铲把蒸熟的绿豆压成泥状，用面粉筛过筛，这是一个很虐人的苦力活😢', '1斤绿豆过筛完毕，手好酸啊😭', '准备好材料，细砂糖、麦芽糖、玉米油和黄油称好。', '开小火，平底锅里放入玉米油和黄油。', '加入绿豆泥翻炒均匀。', '接着加入细砂糖不停翻炒。', '糖融化后加入麦芽糖不停翻炒。', '绿豆泥炒至粘稠成团即可装盘歇凉备用。', '模具上刷少许油，绿豆泥分成35克一个揉圆，用木质模具压出花纹。', '轻磕模具，绿豆糕脱模。', '重复此步骤，全部压模好。', '用了几种花片压模，美美哒！', '全部装袋密封，放冷藏保存。']

---

记录 7448:

title: 排骨焖饭

image: 270546.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪排骨 大米 胡萝卜 豌豆 植物油 红烧酱油 盐 清水

taste: 清淡

step: ['大米清洗干净，放清水浸泡，水比平时焖饭的水要少三分之一左右', '排骨剁成小块，清洗干净，胡萝卜刮掉外皮，豌豆我用的冰冻的，用新鲜的更好，这碗排骨有500克，而最后实际用了300克', '豌豆洗净，和大米同泡', '排骨入凉水锅中，大火煮开，将其中的杂质煮出来，然后排骨夹出来备用', '胡萝卜切成滚刀块', '炒锅中倒少许植物油，将胡萝卜块倒入其中翻炒一分钟', '将焯水的排骨入锅中翻炒', '像红烧那样，倒入红烧酱油、盐，翻炒均匀，再倒入少许的热水，开锅后关火', '将排骨胡萝卜倒入米饭锅中。铺在表面便可以了', '选择电饭煲上的相应程序，我选用的短粒米，标准口感', '时间到，揭开锅盖，肉香、饭香，扑面而来，搅拌均匀入碗中食用', '香气扑鼻', '来焖一锅排骨饭吧']

---

记录 7449:

title: 蜜豆豌豆黄

image: 270541.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 清水 脱皮干黄豌豆 蜜红豆 冰糖

taste: 甜味

step: ['准备好脱皮的干豌豆', '清洗几次后浸泡过夜，夏天最好放入冰箱冷藏室', '浸泡好的豌豆明显变得饱满。再清洗几次，将没有去干净的皮挑去', '将豌豆倒入汤锅，加入足量的清水大火烧开后转小火慢煮，并撇去浮末。', '煮至豌豆全部开花。大约20分钟到半小时左右。煮豌豆时盖子不能全部盖严实，防止溢锅。', '将煮好的豌豆连水一起倒入料理机中打成糊状', '为了使豌豆黄口感更细腻，建议再过晒一下。', '过筛入不粘炒锅中，加入冰糖，小火不断的翻炒', '一直不断的翻炒，防止糊底。炒至锅铲从中间划过，豌豆糊不会很快合拢', '提起铲子，豌豆糊会大块掉落，掉落的糊落入锅内不会马上消失纹路。这样，豌豆糊炒的也就差不多了。', '将炒好的糊倒入方形模具，抹平表面。其中一半撒上了一层蜜红豆。', '烤盘表面盖上一张油纸，可以防止凝固后的豌豆黄表面开裂。完全冷却后放入冰箱冷藏3小时以上。', '完全凝固后直接倒扣在油纸上即可切块。', '可以切成菱形。', '也可以切成小方块。', '切块后密封冷藏保存，2天内食用完。']

---

记录 7450:

title: 荆芥鸡蛋捞面

image: 270536.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 高筋面粉 西红柿 洋葱 酱油 蒜汁 清水 鸡蛋 葱 盐 荆芥

taste: 咸鲜

step: ['面包桶里安上搅拌棒，倒入面粉。（也可加入少许盐，面条更筋道）', '倒入清水，先用筷子搅拌几下，以免干粉飞溅出来。', '选择菜单——和面——面条面团（默认25分钟）按下启动键。', '翻滚中的面团，盖上盖子，让它慢慢和面，利用这个空档来准备蔬菜。', '洋葱沾水后再去皮，然后对半切开泡在凉水里大约20分钟，这样不辣眼睛。（可以提前就泡上）', '荆芥去梗淘洗干净，西红柿去皮切块（西红柿用热水烫一下很容易去掉皮），洋葱和葱分别切好备用。', '时间到，面包桶里取出面团，撒少许干面粉防沾，和成表面光滑的面团。', '用擀面杖擀成薄片。', '面片上撒适量的干面粉防沾，从一端折叠起来。', '切成约一厘米的条状。', '捏着一端把面条散开。', '再撒上少许干面粉抖一抖面条防沾。', '炒锅里放入适量底油，放入葱花爆出香味，倒入洋葱翻炒。', '倒入西红柿翻炒。', '倒入酱油，翻炒均匀。', '加入少许的盐。', '加入适量的清水。', '鸡蛋打入盆中，搅拌均匀。', '锅开后，倒入鸡蛋液，不要搅动。', '再次开锅后，关掉火，轻轻搅拌几下就好。（这样鸡蛋口感更嫩）', '等菜汤稍微凉一点后，倒入荆芥。', '搅拌均匀。（刚刚做好的菜汤很烫，这个时候就倒入荆芥的话，会把荆芥烫黑，失去原有的味道，荆芥味会变的很淡）', '煮锅里加入水，水开后放入面条，边抖动边下面条，把面条抖散开。', '煮好后，过下凉水。', '大蒜加少许盐，捣成泥，加入适量凉开水，倒入数滴香油，搅拌均匀，蒜汁就做好了。', '面条盛入盘中，盛上蔬菜菜汤，淋上蒜汁即可。', '盛夏里，吃上一碗荆芥鸡蛋捞面，特别的爽口美味~~~', '荆芥的淡淡清香~~~', '爽口开胃的蒜泥，你有没有流口水呢~~~', '要吃还是家常饭，取材方便，做法简单，爽口美味~~~']

---

记录 7451:

title: 最好吃的绿豆糕~附简易面包机版做法

image: 269277.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 麦芽糖 脱皮绿豆 植物油或黄油 白砂糖 纯牛奶或水

taste: 甜味

step: ['脱皮绿豆浸泡一晚上，中间换几次水(脱皮绿豆可以在农贸市场买，或者网购。要是用带皮绿豆的话，泡好之后得去皮，这绝对是一个大工程，我试过一次就不想再做第二次了！或者您也可以带皮做，但是口感会差很多哦)', '泡好的绿豆上锅蒸熟，开锅后小火蒸一个小时差不多。', '蒸好的绿豆颗粒饱满，用勺子可以轻易压碎就可以了。', '蒸好的绿豆，加入纯牛奶或者直接加水也可以，用料理机打成细腻的绿豆泥，如果觉得太干不好打，可以加少量水，这样后面熬的时间会久一些。(要是没有料理机，用锅铲压碎吧，会有点累，而且不会很细腻)', '不粘锅内放入植物油(放黄油也可以，依据个人喜好吧)，倒入打好的绿豆泥，小火慢慢熬(经常搅拌以免糊底)。', '熬到粘稠的时候，倒入白砂糖和麦芽糖(没有麦芽糖，可以全部用白砂糖，可以根据个人口味酌情增减糖量，要是给糖尿病患者吃的，可以放海藻糖)。', '继续小火熬，不断搅拌以免糊底，熬到锅里的绿豆泥可以抱团不粘手即可。', '熬好的绿豆泥内放入切成小粒的蔓越莓干拌匀，即成蔓越莓口味的绿豆糕，也非常好吃哦。', '下面说说面包机版的绿豆糕，用面包机制作省去了自己熬制的过程，省事儿呀，家有面包机的小伙伴们可以试试。面包机版：前面1-4个步骤都是一样滴，第5步，是将打好的绿豆泥倒入面包机桶内，加入白砂糖、麦芽糖、植物油或融化了的黄油(是隔水融化成液态的黄油)。', '开启面包机和面程序，先将混合好的绿豆泥搅拌均匀(如果觉得太干可以加少量水，一定一定要少量，否则很难熬干，个人建议还是不要加水的好)。', '搅拌均匀后，开启面包机果酱程序，就开始熬了。熬制的时候一定要经常看看桶内水份干湿情况，不要熬过头了。如果一个果酱程序完成后，绿豆泥还是不干，再来一次果酱程序，如果两个程序下来，桶内的绿豆泥还不干，那就表示亲的水加多了，还是乖乖倒回锅里小火熬吧。', '注意观察桶内情况，绿豆泥熬干了，就可以关掉果酱程序了。', '熬干的绿豆泥晾到温热的时候，就可以整形了。我这个是方形20-30克的模具，我做20克的绿豆糕大小正合适。', '如果觉得一个一个称太麻烦，可以用15ml的量勺，一勺放满是20g左右，非常方便。或者如果您不在意大小，根据手感随意取。', '整形好之后的绿豆糕，放到冰箱里冷藏更好吃哦。', '口感细腻，入口即化，夏日必备的一款小点心。', '放到盒子里，立马高大上咯。']

---

记录 7452:

title: 脆皮烤鸭

image: 268865.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭子 盐 甜辣粉 姜片 生抽 辣椒粉 黄油

taste: 酱香

step: ['食材备用', '所有的食材到入容器里，混合好', '鸭子处理好，用叉子在身上叉几个小洞，以便入味', '烤鸭身上均匀地抹上调均匀的调料混合物。放入冰箱腌制一晚上', '把腌制好的鸭子放入220度预热好的烤箱里。烤20分钟，把融化的黄油刷在烤鸭上，继续烤15分钟后再刷一次黄油，最后再烤15分钟。至烤鸭表皮变得金黄即可。']

---

记录 7453:

title: 鲜虾肉饼

image: 268467.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉 白虾 面粉 葱 姜 盐 酵母 青花椒粉 白胡椒 油 生抽 鸡蛋 水

taste: 咸鲜

step: ['面粉、酵母备好', '加适量水和面，酵母用少量热水化开倒入和面。手工和面便于掌握干湿度。', '面团和好了。加保鲜膜覆盖后醒发半小时。', '醒发面团时准备馅料。白虾灼熟', '虾切沫，姜葱加入肉沫中', '虾沫加入肉沫中，再加入适量盐、白胡椒、青花椒粉、生抽混匀。', '馅料感觉有点干，再调入一个鸡蛋调匀，这下ok了。', '面团醒发好了。', '面板上切刀切成剂子若干', '擀成条形，刷上食用油', '抹匀馅料', '卷起来后擀成圆饼状，下热油锅', '煎炸成两面成黄色', '成品。']

---

记录 7454:

title: 红烧罗非鱼

image: 268425.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 罗非鱼 糖 葱 醋 姜 酱油 盐 料酒 蒜 干辣椒

taste: 咸鲜

step: ['洗净罗非鱼，让卖鱼的杀好（罗非鱼有两个肚子，也要划开洗净哦），打花刀', '鱼身撒干面粉，拍匀', '锅里油烧热下鱼注意不要有水否则会溅到自己', '鱼要煎炸至两面金黄', '鱼就处理完了', '准备好小料葱姜蒜花椒大料干辣椒', '锅里放底油', '先放花椒干辣椒八角煸香', '放入葱姜蒜继续煸炒加少许糖煸炒', '放入鱼，沿着锅边烹入醋，烹入啤酒…～', '加入生抽少量老抽，锅中加水', '在加入半瓶啤酒，刚刚莫过于鱼身', '加入盐尝下汤根据自己喜好加料调味', '大火烧开转小火慢烧，待鱼充分顿入味就可以大火收汁！出锅了', '出锅装盘', '要不要来一口', 'miamia']

---

记录 7455:

title: 葱爆羊肉！

image: 267781.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 葱 姜

taste: 孜然

step: ['鲜羊肉500克。葱100克。', '羊肉爆炒7成熟，放入葱花。', '盐少许，味精根据口味加少许。']

---

记录 7456:

title: 铜锣烧

image: 267537.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 低筋面粉 黄油 蜂蜜 香草精 豆沙 牛奶 盐 鸡蛋 泡打粉

taste: 其他

step: ['把除低筋面粉和泡打粉以外的所有材料混合，(放蜂蜜味道更香，如果没有蜂蜜，就等量放白砂糖吧)', '搅拌均匀，加入筛过的面粉和泡打粉，', '搅拌均匀，', '最后的成品提拉起能形成一条缎带，（如果太稀，适量加点面粉；太干，加点牛奶，直至提拉起能成缎带，）', '小火热锅，加入一大勺面糊，流动性不会太大，', '小火至表面出现密集小泡，', '翻个面继续煎至微微泛黄即可，', '加入事先熬好的豆沙，', '再用另一片甲起来，四周微微用力粘合，即可，']

---

记录 7457:

title: 京酱肉丝

image: 267314.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 豆皮 胡萝卜 黄瓜 鸡粉 砂糖 生粉 蚝油 生抽 盐 料酒 甜面酱 香油 姜汁 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['里脊肉切成丝', '加入料酒、盐、姜汁和生粉拌匀腌制一会', '豆皮放入锅中汆烫一下', '捞出沥干水分晾凉后，一张豆皮切成四个小正方形', '黄瓜、胡萝卜切成细丝', '起油锅，先把肉丝炒至变色', '盛出备用', '锅中留底油炒香甜面酱，加点蚝油、生抽、砂糖、香油、鸡粉', '加入少许清水搅拌均匀煮沸', '倒入肉丝翻炒均匀即可', '取一张豆皮，加点黄瓜丝、胡萝卜丝和肉丝', '慢慢卷起来，可以对半切开', '京酱肉丝完成']

---

记录 7458:

title: 老北京传统绿豆糕

image: 265795.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆粉 糯米粉 蜂蜜 糖桂花 糖霜 橄榄油 香油 牛奶

taste: 原味

step: ['400克绿豆粉（超市杂粮货架一般都有卖）', '绿豆干粉直接上锅蒸30分钟', '蒸绿豆面的同时，准备50克糯米粉（加糯米粉是为了让成品不容易散开）', '不放油，小微火炒至微黄，这时可以闻到很浓的熟面香味', '蒸熟的绿豆面会结块', '放在食品带中，用擀面杖擀碎', '把刚才炒好的糯米粉过筛到容器里', '再把蒸熟的绿豆面也过筛，与熟糯米粉混合。（这些疙瘩可以再擀一下，重新过筛，实在过不去的就不要了，以免影响口感）', '蜂蜜40克', '糖桂花30克', '50克糖霜（淘宝有售）', '橄榄油40克', '香油15克', '牛奶25克', '把以上所有添加在一起，搅拌均匀，用手搓匀。能感觉到面粉稍微有些湿润感就可以了', '用力挤捏，可以成团', '模具刷少量油，把粉装入模具中，用力按实', '我选用的是最传统的木质模具，因为我觉得传统的工艺，就应该用传统工具进行实现，虽然稍微麻烦些，不过这才是经典（木质模具悬空，用擀面杖在上面敲打，使得绿豆糕慢慢脱模）现在淘宝上有卖那种塑料带弹簧的模具，或许操作起来更加快捷，大家也可以选择那种。', '顺利脱模', '我这个配比，大约可以做出15块绿豆糕', '传统经典', '味道绝对一流', '还有卡通版本，小朋友会更喜欢']

---

记录 7459:

title: 简易版驴打滚

image: 265358.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆 糯米粉 糖 温水

taste: 甜味

step: ['干黄豆洗净沥干，翻炒致表皮裂开，基本就熟了，取出晾凉。', '放入破壁料理机中。', '多次用点动功能打磨成豆粉。', '打磨到自己喜欢的细腻度，倒出备用。', '糯米粉里加入适量的温水，和成糯米面团', '分成若干小份，放入蒸锅蒸熟', '取一小份放入有少量纯净水的平盆擀成薄片', '取适量豆粉与绵白糖混合，放入擀好的薄糯米片，两面都沾上豆粉', '卷起了，切成自己喜欢的大小']

---

记录 7460:

title: 老北京炸酱面（手擀面）

image: 264283.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 胡萝卜 豆瓣酱 香菇 牛肉 黄瓜 水萝卜 甜面酱 葱 鸡蛋 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材（菜码可根据自己喜好更换）', '洗净食材', '切丝备用', '和面（这里忘记拍和好的成品图了，见谅）', '锅内油加热倒入鸡蛋', '切碎备用', '肉切丁备用', '葱姜蒜切碎，香菇切丁，备用', '油锅内倒入葱姜蒜炝锅', '倒入肉丁翻炒变色', '倒入香菇翻炒1分钟', '倒入碎鸡蛋', '倒入豆瓣酱和甜面酱', '放入少许清水，不断翻炒均匀', '翻炒3分钟', '面板防止沾面，需要倒入一些面粉', '擀面', '薄如纸张后折叠（切记每层撒点面粉）', '切条', '抖散', '倒入沸水中煮熟', '捞出放入冷水', '装盘', '倒入菜码和炸酱', '成品']

---

记录 7461:

title: 自制老北京炒肝

image: 264122.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肝 猪大肠 淀粉 大蒜 生抽 老抽 八角 料酒 水 糖

taste: 蒜香

step: ['猪肝洗净', '切成片', '猪大肠买超市的半成品，然后回来之后用醋水多洗几遍，然后洗干净', '切成小块', '猪肝用热水焯汤至六成熟，捞出备用', '大蒜切成碎', '把所有辅料放到锅里，在放入大肠，烧开锅之后放入猪肝，再次开锅之后煮一会，大约五分钟左右，然后勾芡（淀粉水一定要厚，否则炒肝会特别稀），最后关火放入蒜碎就可以了！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！', '成品欣赏！']

---

记录 7462:

title: 应应节气—来一锅飘香四溢的茶叶蛋儿

image: 263827.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋 花椒 茶叶 丁香 八角 黑胡椒 茴香 陈皮 砂仁 甘草 草果 生抽 白糖 凉水 盐 老抽

taste: 其他

step: ['先把鸡蛋用水清洗干净，然后用凉水煮熟。凉水要末过鸡蛋，水沸腾后4分至6分钟关火焖几分钟。', '煮鸡蛋的同时，准备好调料。', '鸡蛋煮熟以后，将鸡蛋捞出放入凉水中泡2分钟就可以了。', '砂钵里放入事先准备好的调料，加入适量老抽、生抽、盐、少许白糖和水，用刀背把蛋壳轻轻敲碎，不要使大力，接着把敲碎的鸡蛋放入砂钵中。', '水量要末过鸡蛋，开大火煮。', '煮至沸腾后转小火煮45分钟左右。', '煮好以后不要立即盛出，让鸡蛋在卤水里至少浸泡四小时以上，我一般浸泡一夜，这样更入味。', '美味的茶叶蛋装盘了，还能闻到淡淡的茶香味。', '迫不及待的咬一口，那个香啊，真是太美味了！']

---

记录 7463:

title: 第一次做绿豆糕，味道不错！

image: 263588.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆粉 食用油 纯牛奶 蜂蜜 绵白糖

taste: 清淡

step: ['绿豆粉隔水30分钟左右，忘记照照片了', '加入绵白糖，蜂蜜，食用油，纯牛奶', '搞拌均匀后用模具制作', '然后就完成啦']

---

记录 7464:

title: 自制老酸奶

image: 263085.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 纯牛奶 酸奶菌粉 绵白糖

taste: 酸甜

step: ['准备原料，绵白糖称好，菌粉若在冷冻室，则取出一袋室温放置15分钟左右，再使用', '纯牛奶、菌粉、绵白糖混合，搅拌均匀，保鲜膜两层封好，放入烤箱第三层', '烤箱调制发酵键，定时选择常通，发酵9小时。可以晚上10点钟开始，早上七点钟关闭，很方便。', '看看发酵效果，很成功。', '保鲜膜封好，室温放置稍凉，移至冰箱冷藏后，口味更佳', '可直接食用，也可放果酱更好味。', '图为自制的菠萝果酱，也可参考我的食谱哦']

---

记录 7465:

title: 老北京芥末墩儿

image: 262910.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白菜帮子 芥末粉 白糖 米醋 盐

taste: 酸甜

step: ['用料：白菜帮子200克，芥末粉30克，白糖10克，米醋30毫升，盐5克', '白菜帮子洗净，用沸水浇三次，', '放入凉水中过凉。', '捞出，控干水分。', '在容器底部铺上一层，撒上芥末粉，盐，糖，淋上米醋。', '依次逐层，直至将所有材料用完。', '盖上盖子，密封冷藏2-3天。', '取出。', '取几片，错层叠放。', '卷起。', '切成两段。', '立在碟子里，浇上芥末醋汁儿。']

---

记录 7466:

title: 炸糕

image: 262837.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 清水 食用油 豆沙 酵母粉 香油

taste: 甜味

step: ['把酵母粉溶化于温水中，缓缓倒入糯米粉，并用筷子均匀搅拌。', '用手做成一个湿润光滑的面团，盖上盖子静置半个多小时。', '取适量的糯米面团，搓圆压扁，包上豆沙馅料。', '小心收口并略微整理一下。', '下油锅先用玉米油中小火炸至定型，再另起一锅，倒入香油复炸一下。', '出锅装盘。']

---

记录 7467:

title: 彩椒爆肚片

image: 262583.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 姜 猪肚 蒜 彩椒 葱 味精 一品鲜酱油 糖 玉米油 盐 料酒

taste: 咸鲜

step: ['猪肚洗净片成片状洗净', '锅中烧开水将猪肚焯水去除杂质和异味', '焯好的猪肚立即放入冷水中清洗干净', '沥干水份的猪肚备用', '彩椒洗净片成块状备用', '葱姜蒜切片小片备用', '锅中倒入底油放入花椒和大料炸香再放入葱姜蒜片爆香', '放入一品鲜酱油、糖、料酒翻炒均匀', '放入猪肚开始大火爆炒', '加入彩椒一起翻炒均匀', '猪肚一定不要爆炒时间过久会影响口感炒好放入盐和味精调味即可', '美味的彩椒爆肚片大功告成了成入盘中', '猪肚吃起来口感特别鲜嫩脆口', '美味真的是可以缓解一切压力的宝器噢', '亲们也快行动起来做美食吧']

---

记录 7468:

title: 驴肉火烧

image: 262548.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 标准粉 驴肉 色拉油 小苏打 油 盐 葱 花椒 小茴香 料酒 酱油 鸡蛋 姜

taste: 五香

step: ['面粉一分为二，一半用温水和面软一点，自然发酵', '一半用油和面饧着', '驴肉冷水泡出血水', '小茴香和花椒粒炒锅小火焙熟', '擀碎', '鸡蛋打散', '驴肉绞碎', '加入油、盐、半个全蛋液、酱油、葱姜、料酒、小茴香花椒碎搅拌均匀', '发酵的面团加入小苏打揉匀，对切不粘为宜，饧10分钟', '将水面团擀成饼包上油面团', '用擀面杖挤压', '擀匀', '两边对折，再擀匀，反复两次', '再擀匀卷成卷', '切成剂子', '取一个剂子擀成饼包上驴肉馅', '所有剂子包好，按平，码入烤盘，烤箱170度预热，表面刷上蛋液，撒点椰蓉烤20分钟', '出炉。']

---

记录 7469:

title: 京酱肉丝

image: 310429.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 甜面酱 香油 糖 盐 味精 胡椒粉 料酒 淀粉

taste: 葱香

step: ['猪肉里脊切丝，放盐，酱油，味精，胡椒粉并加入肉重量的1/5的水搅拌均匀，放30分钟。之后加入水淀粉和少量食用油搅拌均匀，放置30分钟，备用。', '3勺甜面酱，2勺香油，2勺糖混合均匀备用。', '热锅凉油，放入肉丝，滑热，变色即捞出，不要超过一分钟，要用大火。', '少倒入些油，小火将葱，姜爆香，加入甜面酱混合物炒香，放入肉丝，翻炒出锅。']

---

记录 7470:

title: 【北京】葱爆羊肉

image: 309923.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉片 大葱 料酒 食用油 生抽 糖 蚝油 盐 淀粉 香油 五香粉

taste: 咸鲜

step: ['腌制羊肉片：加料酒、淀粉、五香粉、糖、盐、香油、生抽、蚝油，拌匀腌30分钟。', '葱切段。', '锅中放底油，炒熟羊肉片，盛出备用。', '不另起锅，直接用炒完羊肉片的油把葱炒软。', '再把羊肉片放入，翻炒均匀即可。']

---

记录 7471:

title: 【东北】锅包肉

image: 308591.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 土豆淀粉 胡萝卜 香菜 姜丝 猪里脊肉 白糖 白胡椒粉 白醋 盐 鸡精 料酒

taste: 酸甜

step: ['这是全部主要食材', '首先，我们先泡淀粉（要选用土豆淀粉，因为土豆淀粉的粘性比较大，更容易挂糊）按照肉的多少，添加适当淀粉的量，大约在一小碗左右，加入清水搅匀。', '搅拌均匀，浸泡十分钟。', '淀粉在浸泡的过程中，我们把肉按横丝切片。', '加入适量盐，鸡精，料酒，白胡椒粉，抓匀。', '里脊肉抓匀，腌制的过程中，我们把姜、胡萝卜切丝，香菜切段备用。', '准备工作做好后，淀粉也浸泡的差不多了，经过十分钟左右的浸泡，淀粉呈现出两个层次，粉类全部集中在底部，上层基本上是清水。', '倒掉上层的清水', '留下粘稠的淀粉层，加几滴食用油。', '搅拌均匀，备用', '下面我们来调碗汁，两大中餐勺糖。', '加入两大勺白醋，糖和醋的比例大约是一比一，不过也可以按照您个人的口味适量增减糖醋比例，另外再加适量的盐，搅匀。', '把腌好的肉片儿，表面铺满生淀粉，备用。', '锅中加适量的油，因为主要是油炸，所以油的量要多一些。我不喜欢餐厅一下放大半锅油的做法，为了避免浪费我选用小口径的平底锅，这样同等量的油，液面会更高，更适合油炸类菜肴。', '把表面沾了干淀粉的肉片，放入湿淀粉中挂糊。', '当油温大约五成热的时候把肉片放入油锅煎炸。请保持中小火力，这样可以保证把肉内部炸透，表面不糊。', '炸到两面金黄时，捞出备用。', '这时再稍微加一些油，把火调大使油升温，待油冒烟时。', '下入之前炸好的肉片，迅速复炸，快速捞出。', '全部复炸好的肉片儿再次备用，颜色更漂亮了。第一次小火炸制为了把肉炸熟，第二次高温炸制，是为了使肉表面酥脆。', '我不提倡浪费，炸过肉的油用漏勺沥掉杂质，基本上还可以保持清澈。（如果您介意可以忽略这步操作，直接用新的油。）', '过滤杂质之后的油，底部会有一些黑色沉积物，请不用担心，一会儿使用的时候只要不把黑色沉积物倒进锅里就没问题的。', '现在换正常大小的炒锅，开火，把刚才过滤好的油倒入锅中，小心不要把底部黑色沉积物倒到锅里。', '加入姜丝煸香', '加入之前调好的碗汁', '再加少量水淀粉勾一个薄芡。', '待汤汁粘稠后加入胡萝卜丝，迅速翻炒', '在加入之前炸好的肉片儿，迅速翻炒。', '最后关火，加入香菜', '翻炒均匀，马上出锅。', '这好吃又美味的锅包肉就做成了。', '绝对是喜庆家宴的一道大菜。', '酸甜适口', '外酥里嫩', '老少皆宜', '其实制作起来也并不很复杂，您还不赶快试试。']

---

记录 7472:

title: 冬日清肺必备饮品：小吊梨汤

image: 308172.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 雪花梨 银耳 枸杞 大枣 话梅 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['雪花梨洗干净后，切块。（不用去皮）', '干银耳用水泡发，撕成小块。', '准备好冰糖、枸杞、话梅。（我没有买到话梅，用其它梅代替的）', '大枣洗干净备用。', '如图所示，我准备是农夫白泉(个人感觉水质柔和，煮出来口感绵软)，也可以直接用普通水哦。', '把准备好的食材和水一起倒入锅中', '大火煮开后，把表面的沫清除出去，中火煮约40分钟后即可。用滤网把固体取出，只喝过滤后的梨水即可。']

---

记录 7473:

title: 【北京】小吊梨汤

image: 308036.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 雪花梨 银耳 糖

taste: 甜味

step: ['将雪花梨去皮，切块，宝宝不喜欢梨皮所以去掉', '银耳提前泡发', '将锅里放水加入梨和银耳', '大火开锅，小火熬制半小时即可']

---

记录 7474:

title: 【北京】炒合菜

image: 307875.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 韭菜 粉条 胡萝卜 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['韭菜切段，胡萝卜擦丝备用', '粉条开水下锅，煮熟后放凉水里备用，不然会拖在一起', '锅里加油，放葱花', '炸出香味，放入蔬菜', '加入酱油，盐翻炒', '蔬菜差不多熟，加入粉条', '翻炒一分钟出锅']

---

记录 7475:

title: 驴打滚

image: 307781.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 红豆沙 温水

taste: 原味

step: ['糯米粉、黄豆面、温水、红豆沙、备用', '糯米粉用温水和好后上锅蒸20-25分钟，面要软些，红豆沙用开水歇开。', '案板擦少许油，把面团趁热揉光，擀正方形，薄厚均匀，把豆沙铺均匀卷起，撒上豆面既可。']

---

记录 7476:

title: 驴打滚

image: 307140.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆粉 红豆沙 温水 糯米粉 芝麻 香油

taste: 甜味

step: ['糯米粉加温水揉成光滑的面团。', '盘子底部抹上香油，糯米面团放在盘子里面，盖上保鲜膜入蒸锅。', '蒸二十分钟左右至糯米熟透。', '蒸糯米的同时开始炒黄豆面。', '炒熟至颜色金黄，我的稍微有点火大了。', '案板铺上保鲜膜，撒上黄豆面，将糯米擀成饼状，再加入适量的熟芝麻。', '均匀涂抹上红豆沙。', '将糯米饼，卷起，然后切段。这就是做完的成品啦！']

---

记录 7477:

title: 豌豆黄

image: 303158.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干豌豆 糖 水

taste: 甜味

step: ['干豌豆用水浸泡一夜', '去皮，这是个需要耐心的活，我剥了一个多小时。不想剥皮的同学可以买去皮豌豆', '把去皮的豌豆放入焖烧锅内煮开，焖四个小时，再次取出焖烧锅，火上加热烧开继续焖至豌豆一按就能成泥的状态', '焖好后待稍微冷却，把豌豆放入料理机内打成泥', '多打几次，越细腻成品口感越好', '将豌豆泥倒入不粘锅内加糖翻炒', '炒至水分基本散失即可', '待豌豆泥冷却后填入模具，按扁压实', '冰箱冷藏一夜后，将豌豆黄倒出模具，属于我们三个的生肖豌豆黄面世了，可爱吗？舍得吃吗？😄']

---

记录 7478:

title: 葱爆羊肉

image: 301817.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉片 大葱葱白 姜 盐 白胡椒 酱油 料酒 淀粉 香油 糖

taste: 咸鲜

step: ['准备食材：羊肉片：250克、大葱葱白：1根、姜：3片、盐：3克、白胡椒：1克、酱油：2勺、料酒：2勺、淀粉：半勺，香油：1勺,糖：4克。', '羊肉片解冻后清洗一下，攥干水份后加盐、白胡椒腌制10分钟入底味。将其他调料倒入碗中搅拌均匀，调碗汁备用。', '洗净大葱，切成斜刀段儿。锅中加少许油，先将葱煸香，盛出备用。不要将葱炒得过老，只要出葱香味即可，提前将葱煸炒的目的是为了尽可能的缩短后面炒制的时间，保持羊肉鲜嫩的口感。此时在肉片上撒少许干淀粉抓匀。', '重新起锅，用姜丝炝锅，油热冒出青烟时，倒入羊肉片大火快速滑炒。', '当肉片颜色由红变白时，倒入大葱。', '烹入碗汁，快速翻炒，均匀后立即关火出锅。', '肉质滑嫩、鲜香不膻。', '油润包汁、回味无穷。', '只要掌握火候和调料的搭配，您也能炒出香气四溢的葱爆羊肉！']

---

记录 7479:

title: 香酥葱油饼

image: 301577.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 大葱 玉米油 面粉 五香粉 食盐 花椒 生姜 面粉 玉米油

taste: 咸鲜

step: ['面粉放入大碗中。', '加入清水，和成较软的面团，醒发20分钟。', '醒发面团的时候来制作油酥。先将大葱切一半，切成段状，生姜切片，准备好花椒。', '预热锅子，倒入20ml的玉米胚芽油，要热锅凉油哈，减少营养流失和油烟的产生。', '放入花椒、生姜和大葱段小火炸香。', '炸好的油沥出来放凉备用，剩余的大葱切葱花。', '放入辅料中面粉的分量，加入少许的盐和五香粉。', '搅拌均匀，能流动油酥就做好啦。', '醒好的面团取出。', '分成三份。', '揉圆。', '拿一份擀大擀薄。', '对折成扇子形状（每次对折都要撒足够的面粉防粘），切成条状。', '将面条展开。', '刷一层油酥，撒一层葱花，卷起来。', '用擀面杖擀开，成饼状。', '锅中有剩余的油，放入饼子小火烙。', '一面金黄后，翻面小火烙另一面。', '两面金黄后，将饼子取出。', '层层分明~', 'O(∩\_∩)O哈哈~', '开吃吧~']

---

记录 7480:

title: 无添加小油条

image: 301425.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 安琪 油 盐 牛奶

taste: 五香

step: ['准备适量面粉后加入安琪，盐，油，还有鸡蛋', '调入牛奶', '和成软一点的面团，放入冰箱发酵（面团我一般是提前一晚上和好放入冰箱发酵一晚上，第二天一早拿出来就能用）', '冰箱里拿出来醒一回', '锅中放油烧至七八成热', '醒完的面团不用揉的，直接擀成长方形', '切成小段', '两片叠起来', '用筷子在中间压一下', '拿住两头下去油锅', '双面炸至金黄放入漏网控油', '油控好就可以上桌喽！自己做的香味扑鼻哦', '配上自制的核桃露，一顿丰盛又健康的早餐就大功告成了']

---

记录 7481:

title: 香菇牛肉炸酱面

image: 301167.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 挂面 香菇 不带筋牛肉 洋葱 生姜 小油菜 大蒜 豆瓣酱 酱油 盐 醋

taste: 咸鲜

step: ['先做香菇牛肉酱（由于另一个菜谱已发了具体做法，再次尽量简略，需要详细步骤的请看另一个菜谱）', '小油菜一叶一叶掰开洗净', '香菇泡发后切丁，牛肉、洋葱、蒜、生姜切丁', '平底锅中放较多的油，待油热后加入牛肉煸炒', '翻炒1分钟，加入香菇丁及洋葱丁、蒜末继续翻炒', '加入豆瓣酱，酱油，甜面酱（如果有的话）继续翻炒', '翻炒均匀后出锅', '炒好的香菇牛肉酱', '锅中加适量清水，烧开后加入挂面，及时搅拌一下。待水再次开后加入少量冷水，再次煮开，并加入小油菜，稍煮一下出锅。', '颜值很高', '味道也很好！']

---

记录 7482:

title: 冰糖葫芦(大冰塘变身小冰糖窍门)

image: 300631.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄冰糖 山楂 热水

taste: 酸甜

step: ['1.山楂在小盆中洗净；', '2.洗净后用水果刀横切山楂，', '切成一圈然后两手捏住山楂反方向旋转山楂，将山楂对半分开，去掉里面的籽；', '用剪刀剪掉山楂蒂；', '将山楂串在竹签上；', '取一个平盘，倒入一些植物油，用刷子将盘子刷满，等待一会放糖葫芦防粘；', '将大块冰糖放进微波炉碗，放入微波炉加热1到2分钟，取出用手掰开冰糖成小块；', '炒锅内放入100毫升热水和黄冰糖，小火将水中的黄冰糖慢慢融化；', '中间不要用工具搅拌哦，想看状态可以晃动锅子查看，待黄冰糖熬煮成看上去粘稠的金黄色，期间一直是小火状态；', '取一碗清水，用一根筷子沾取一部分糖再放入水中，看是否会拉丝，拉丝代表糖熬好了；', '将山楂串在糖中滚两圈，全部沾满糖后将糖葫芦甩在盘子上；', '沾好糖的糖葫芦放在凉爽的地方待糖凝固后，就可以吃啦！']

---

记录 7483:

title: 宫廷牛肉饼

image: 300495.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 盐 水 泡打粉 植物油 牛肉 盐 花椒粉 姜末 大葱 料酒 生抽 白胡椒粉 砂糖 蚝油 菜籽油

taste: 咸鲜

step: ['我买的牛里脊，切成小块剁成泥', '把花椒粉、盐、白胡椒粉、砂糖、蚝油、姜末、生抽加入牛肉馅中，搅拌均匀，再加入料酒和一点水，快速用筷子搅打到发粘湿润的状态就好了', '大葱切小备用', '将饼皮配料的所有材料混合在一起', '揉成光滑柔软的面团，将面团盖上湿布或保鲜膜，醒发半个小时', '把醒发好的面团放在案板上，捏成长条，切成10小份', '松弛10分钟以后，取一小份面团，慢慢的捏成小长条，捏住面团两头，将它扯得更长一些，用擀面杖擀成薄薄的长条形。要尽量长尽量薄一些，薄到有点透明的感觉。双面都涂抹一层植物油', '将适量牛肉馅和大葱放在面皮的一头', '将面皮折过来，包住牛肉馅，从馅的一头向另一头卷起来。一开始卷的时候，适当将两边的面皮往中间收，使牛肉馅被包裹得更严实', '牛肉馅完全裹严以后，继续卷，这时候就不用将两边往中间收了，直接卷起来就可以了。卷的时候，最好一边卷一边拉伸面皮，使它变得更薄，卷好的面团，立起来用手压扁依次把所有面团都卷好压好，松弛10分钟，如果压的时候觉得面团回缩，就多松弛一会儿再压。', '压扁以后，在每个面团表面再刷一层油，我用的菜籽油', '将电饼铛预热（上下盘同时加热），倒一些菜籽油在电饼铛下盘，用硅胶刷涂抹开来，将生面团摆在预热好的电饼铛里，每个面团之间留出足够空隙', '盖上电饼铛，选择“馅饼”，提示音会响起，烙到一半的时候可以打开电饼铛，视情况将酥饼翻面', '完成']

---

记录 7484:

title: 自制山楂条

image: 299275.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲜山楂果肉 冰糖粉

taste: 果味

step: ['新鲜山楂去蒂去把去籽', '纯山楂果肉水开后放入蒸笼', '上面最好是盖上个盘子，这样可以防止蒸汽流入盆里', '大火蒸20分钟', '然后趁热放入冰糖粉。我是把冰糖研磨成粉了。也可以用等量的白砂糖。', '用破壁机搅拌成糊，没有破壁机就用家里随便什么可以搅拌的机器吧', '搅拌好的糊倒入盆里冷却，现在天冷，直接放厨房晾凉就凝固了', '把凝固好山楂切片后再切成约8毫米宽60毫米长的条', '摆入烤盘', '烤箱90度，加热风循环，烤6小时左右。因俺家烤箱在这个状态下最多只能定时3小时，没法显示5小时，我是3小时结束后再加了3小时。具体时间可以灵活掌握，只要烤到山楂条基本干了就行', '烤好的山楂条。我这里量需要烤2盘。不想做太多的，量可以减半']

---

记录 7485:

title: 秘制烤鸭

image: 299100.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 填鸭 甜面酱 大葱 黄瓜 面包 苹果 白醋 蜂蜜 凉水

taste: 原味

step: ['鸭子冷水洗净，开水冲洗三遍，每个角落都要被开水烫到', '鸭子挂起来风干一小时后，鸭子表面不滴水时就可进行刷烤鸭汁', '将蜂蜜、白醋、水混合调成的烤鸭汁第一次刷遍鸭子全身，继续晾晒半天，进行第二次用烤鸭汁刷遍全身，继续晾晒半天进行第三次烤鸭汁刷遍全身', '这是经过了三次刷烤鸭汁的鸭子，鸭子表皮组织明显收紧', '剁去头、脚等不要的部位，也可不如除，只是我家没人爱吃头脚', '准备一个面包和苹果', '将吸满水的面包和苹果块放入鸭肚子里。此处的鸭子可以让卖家从鸭子尾部开口掏出内脏等，我是买回来自己收拾的，貌似这样能干净些。', '用牙签封住口，或者用针线缝合。如果之前处理时是从鸭尾掏出去的内脏这时用牙签就很容易封口了。', '用锡纸包住小腿部分以免烤糊', '烤箱190度第三层烤40分钟取出，翻面200度再烤20分钟左右，最后10分钟看看哪里上色不均匀再着重烤烤。烤箱里必须要放接油盘。', '烤好的鸭子稍微凉一下就可以片鸭子了，尽量鸭子每一片上都带有鸭皮。', '等待烤鸭的时候可以做鸭饼。开水烫面揉成面团静置10分钟，取出滚成长条', '分割成18克左右大小的剂子', '分别擀扁擀薄成圆片，表面抹油', '在抹油的面片表面再放一张面片', '两层面片叠放在一起擀薄擀大成一张鸭饼', '放进蒸笼立刻大火1～2分钟后取出鸭饼，用两个蒸笼来回交替的蒸好所有鸭饼', '蒸好的鸭饼由于面片之间抹了油，所以很轻易就能揭开。也可以三张饼一起擀薄成鸭饼，但饼之间必须抹油。', '看看我的鸭饼每张都薄如纸', '切了黄瓜条，葱丝，甜面酱，美味就在此刻', '再来一张，嗯，边写都边咽口水啦……']

---

记录 7486:

title: 莲子红豆沙

image: 298787.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 红豆 莲子 陈皮 冰糖 水

taste: 甜味

step: ['主要材料备齐；', '红豆洗净，冷水浸泡1小时备用；', '陈皮泡软备用；', '在美的AH煲内胆中放入泡好的红豆、莲子、陈皮以及冰糖；', '盖好盖子，选择煲汤功能，就可以了；', '红豆煲好后，挑出莲子，将红豆和陈皮的部分放入料理机打至顺滑；', '再加入莲子即可。']

---

记录 7487:

title: 蛋卷

image: 297966.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绵白糖 低筋面粉 玉米油 鸡蛋 黑芝麻

taste: 原味

step: ['三个鸡蛋、65g棉白糖放入容器中。搅拌均匀。', '倒入60g玉米油搅拌均匀', '筛入105g低筋面粉', '搅拌无颗粒状态', '倒入15g熟黑芝麻', '搅拌均匀备用。', '取蛋卷锅，放小块黄油，把两面锅抹一遍黄油。（为了防止粘，全程小火）', '舀一勺面糊倒入平底锅中', '合上模具，小火两面煎上20秒左右。（具体时间这里参考，燃气的火力不一样时间也不同）', '熟了趁热卷凉了就脆了', '取一双筷子，一只筷子在上另一只筷子在下。', '夹着卷起', '卷好后放入晾网上。凉后立马密封保存。', '成品', '成品', '成品']

---

记录 7488:

title: 黄焖羊肉

image: 297964.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊腿肉 胡萝卜 红枣 黄辣椒 小香葱 洋葱 葱 姜 盐 料酒 冰糖 麻辣火锅料

taste: 微辣

step: ['羊肉，胡萝卜切块。开水中加入羊肉煮开，冲去浮沫后取出待用', '炒锅中加入葱丝，姜片炒香，加一烧麻辣火锅料，然后加入焯过水的羊肉翻炒', '加入料酒，冰糖，酱油调味，随后把炒好的羊肉倒入高压锅内，加热水没过羊肉，焖15分钟。然后加入胡萝卜块再继续焖5分钟', '炒锅中加入洋葱丝，黄辣椒段炒香，加入红枣，把高压锅中的羊肉带汤一起倒入炒锅', '加盐，糖调味，大火收汁即可。最后撒上一点小葱装饰']

---

记录 7489:

title: 不用油炸的香酥小麻花

image: 296556.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 水 白砂糖 色拉油 酵母 盐 小苏打 黑芝麻

taste: 奶香

step: ['将除黑芝麻以外的所有材料装和面盆中', '混合均匀后揉成光滑的面团，静置20分钟左右', '将黑芝麻加入静置好的面团中揉均匀', '分成若干个小面团，12g/个', '将小面团揉搓成长条醒发15分钟左右', '再次将长条搓成细长条，然后将面条的两端提起对折后扭成麻花', '按此方法做剩余麻花，做好后放空气炸锅烤网上', '空气炸锅提前预热3分钟，然后将装有麻烦的烤网放进去，160度烤18分钟左右']

---

记录 7490:

title: 爆好吃的羊蝎子

image: 296293.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊蝎子 八角 桂皮粉 花椒 大葱 郫县豆瓣酱 甜面酱 山萘 香叶 干辣椒 肉蔻 生姜 草果

taste: 麻辣

step: ['羊蝎子洗净浸泡水中两个多小时，冷水和羊蝎子一起下锅，等水开后撇出浮沫，过滤捞出羊蝎子，剩下的水备用。', '准备好所有香料', '锅内倒入油（至少是平常炒菜油量的2倍），再放入一勺牛油。（买的牛肥肉自己炼的牛油，平时炖牛腩时都用得到它）', '放入大葱段，中小火熬葱油', '待葱段微焦时捞出葱段', '放入二大勺陴县豆瓣酱，小火熬出红油', '加适量的火锅底料炒至融化', '将所有的香料（我家的八角桂皮会混合打成粉，香叶、花椒单独打成粉，这样平时炒菜时添加它们会更加入味，肉蔻和草果用剪刀剪开，干辣椒切为二半）倒入锅内，小火煸出香味', '加入开始焯羊蝎子剩余的水', '放入羊蝎子，水量没过羊蝎子，加入香菜根，一勺甜面酱，白糖开大火炖开转小火加盖炖一小时', '依个人口味加适量的盐小火继续炖半小时后，将其全部倒入火锅内，开最小档。准备了三样涮菜，木耳、冻豆腐、娃娃菜，再倒上一杯小酒，甩开膀子大快朵颐吧！']

---

记录 7491:

title: 五香卤水蛋

image: 295437.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 卤料 鸡蛋 盐 老抽

taste: 五香

step: ['鸡蛋洗净。', '煮锅里倒入清水，煮开后放入鸡蛋，把鸡蛋煮熟。', '另准备一个小锅，倒入适量清水，取一包卤料放入国内，小火煮开。', '鸡蛋煮熟后，用一勺子背面轻敲鸡蛋壳，把鸡蛋壳敲裂即可', '卤水锅里加入敲裂壳的鸡蛋，水盖过鸡蛋。', '卤水锅内倒入适量老抽，颜色变深即可。', '大火煮开后转小火煮3分钟，加适量盐，关火盖盖焖一晚上即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 7492:

title: 肉酱面

image: 294906.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 肉碎 西兰花 盐 酱油 蚝油 蒜蓉 葱花 生粉

taste: 蒜香

step: ['准备好肉碎、蒜蓉、葱、西兰花。', '锅内热油，爆香蒜蓉和葱白。', '放入肉碎，炒散。', '倒入料汁（酱油，蚝油，盐，生粉，水）。', '煮开即可关火。', '开始煮面。', '面熟捞至盘中，汤不要倒掉，调点盐成为汤喝，很不错。', '把煮好的肉酱淋在面条上即可。', '用清水把西兰花煮熟摆放在盘中即可。']

---

记录 7493:

title: 千层肉饼

image: 294416.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 面粉 大葱 温热水 植物油 盐 十三香 干面粉

taste: 其他

step: ['猪肉提前去皮，洗干净，大葱洗净。猪肉切块，大葱切段', '将猪肉和大葱一同放入破壁机打成肉馅。', '搅拌好的肉馅加盐和十三香搅拌均匀待用。', '准备面粉，慢慢倒入热水，用筷子不断的搅拌，到这种程度即可。面要比平时烙饼的面软一些才好吃。', '和成面团。', '因为面比较软，所以多撒一些干面粉，防粘。和好的面团分成几个拳头大小的面剂子。', '取其中一个面剂子，擀成饼状。', '铺上四分之三的肉馅，用刀在肉馅的旁边把面皮划断。', '将面皮叠起来', '每一层都叠起来', '最后叠成三角形。', '再擀成饼状。', '平底锅里倒入适量的油，中小火烧热，放入饼。', '烙至两面金黄即可', '烙好的饼切一下。', '可以开吃了。']

---

记录 7494:

title: 驴打滚

image: 294315.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 玉米淀粉 熟黄豆粉 橄榄油 糖 豆沙

taste: 甜味

step: ['把所有糯米粉，淀粉，白糖，混合加温水调成糊状，放橄榄油，搅拌均匀，油和面糊充分融合就好了……', '调和好的感觉向酸奶一样稠厚。', '大火蒸30分钟出锅，晾凉了', '案板准备一个保鲜膜铺好、抹油。以防粘连', '凉透的面团放在案板上擀成薄片', '有点不好擀，需要耐心一点点擀', '涂上豆沙馅儿…', '一边卷起卷紧', '卷好…准备炒熟的黄豆粉…撒在案板上', '滚均匀…', '出锅']

---

记录 7495:

title: 葱爆羊肉

image: 292620.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉卷 大葱 植物油 盐 孜然粉

taste: 孜然

step: ['肥瘦相间的冷冻羊肉卷，无需解冻', '用七八十度的热水焯水，红色变成粉色时，马上捞出沥净水分，备用', '葱白斜向切丝，别切太细，炒软后夹不起', '热锅热油，爆香葱丝', '倒入羊肉片，加盐和孜然粉', '快速翻炒，到羊肉刚刚发白，出锅即可']

---

记录 7496:

title: 秘制烤鸭

image: 292472.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭子 葱 姜 料酒 糖 蚝油 黑胡椒粉 蜂蜜 一品鲜酱油 五香粉

taste: 酱香

step: ['在超市买了一只鸭剥开处理干净里面的内脏清洗干净沥干水份备用', '撒上调味料五香粉、黑胡椒粉、一品鲜酱油、蚝油、糖、料酒', '切好的姜片和葱段放入容器中', '将调味料充分的搓揉鸭肉的各个部位', '搓揉好的鸭子内侧朝下皮朝上这样更容易入味盖上保鲜膜放入冰箱冷藏24小时', '研制入味的鸭子准备入烤箱烤制喽', '烤盘铺上锡纸葱和姜放入鸭身底部鸭腿和鸭翅根部包上锡纸防止烤糊', '剩余的料汁加入蜂蜜搅拌均匀', '将料汁刷在鸭身上', '烤箱上下火180度预热20分钟后将鸭子放入烤箱上下火260度烤30分钟', '烤鸭第一阶段出炉再次刷上料汁再放入烤箱烤制5至8分钟左右', '完美的烤鸭出炉啦烤盘上有许多油脂这是把鸭子的油都烤出来了这样吃起来就不会太油腻', '烤好的鸭子摆入容器中', '好有诱惑力的大烤鸭噢', '将烤鸭切开搭配美酒好幸福哦', '搭配火龙果吃起来可以解腻再品着小酒更爽快', '抵挡不住的诱惑非秘制烤鸭莫属啦', '秘制烤鸭绝对是宴客必备拿手菜噢']

---

记录 7497:

title: 简单上手脆油条

image: 292185.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 盐 泡打粉 水 鸡蛋液 小苏打 油

taste: 清淡

step: ['所有材料混合，揉约五到十分钟，呈柔软不粘手的面团状态，粘，说明揉的时间不到位，请继续揉！揉好以后用保鲜膜包起或者用保鲜袋装好，常温下静置一晚上，记住，常温！不需要放冰箱，除非酷暑天', '第二天早上早起十分钟，把面团取出轻轻整形成长条状。记住！不要揉面，直接轻轻抻成长条状，有朋友会说粘，粘了就撒面粉', '切成自己喜欢大小的条状，两个两个叠在一起，中间轻轻用筷子压一下', '油锅放少量油烧热，中小火，拿起一条面团拉长一下，稍微旋转，入油锅炸熟即', '成品好看，外酥里嫩']

---

记录 7498:

title: 炒合菜

image: 291949.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 粉丝 豆芽 猪肉丝 鸡蛋 韭菜 料酒 醋 酱油 盐 葱

taste: 咸鲜

step: ['所有菜洗净；韭菜切段；葱切葱花；粉丝用温水泡软；肉丝放入料酒，酱油，淀粉抓均；鸡蛋磕入碗中放盐打散。', '锅中放油，油热用葱花炝锅，然后放入肉丝滑散，肉丝基本变色，放入粉丝翻炒片刻，放入小半碗水，继续翻炒直至水干了粉丝油亮，即可盛出备用。', '锅中放底油，油5分热放入豆芽，顺锅边放醋，快速煸炒均匀，放入韭菜和盐，煸炒均匀，放入炒好的肉丝粉丝，炒均即可上盘。', '锅洗干净，再放少许油，油热了，放入鸡蛋摊成鸡蛋饼，将鸡蛋饼盖在炒好的菜上，完成。', '上菜啦']

---

记录 7499:

title: 红烧元宝肉

image: 289856.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 五花肉 红烧酱油 姜 料酒 花椒 大料 盐 葱

taste: 酱香

step: ['姜和葱分成两份，各取其中一份。姜切片。葱切段。五花肉整块下入锅里，开火煮，加入料酒，葱，姜片，绰水。', '撇去浮沫。绰好的五花肉拿出来晾一下', '冷却后切条', '然后均匀的切成块状', '剩下的一半葱绰水', '像图里这样捆十字花结', '依次捆好全部。葱绰水捆绑的时候不容易断，如果葱的长度不够可以两根接一起', '锅内入少许油，放适量花椒炒香。油不要放太多。五花肉会出油', '下入捆好的五花肉扁炒', '倒入红烧酱油，使五花肉均匀的裹汁', '加入温水。水要盖住五花肉。开大火', '水沸腾后加入大料和剩余的姜片，转小火炖一个小时', '最后大火收汁的时候放盐，这时候用筷子可以轻松扎进肉里', '收完汁后盛盘撒葱花装饰。可以看到红烧肉色泽诱人', '肉质酥烂，酱汁浓郁，入口即化', '这一盘红烧肉，我感觉我可以吃三碗米饭。。哈哈']

---

记录 7500:

title: 水烙馍

image: 288277.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 清水

taste: 原味

step: ['面粉加入清水拨成絮状', '和成光滑面团，饧30分钟', '将松弛好的面团分成大小均等的小剂子。', '用擀面杖将揉圆的面剂子加面粉擀成薄面皮。', '蒸锅篦子涂抹一层食用油防粘，也可以放打湿的蒸屉布', '水烧开后，放入一张面皮，然后盖盖蒸。', '等上一张放进去之后，锅盖周围有蒸汽出来后，打开锅盖，再放第二张。', '依此类推，重复相同动作，直到放完最后一张。', '等最后一张饼放进去后，盖上锅盖，再蒸五分钟即可。', '五六分钟左右，关火打开盖子薄饼已经蒸好了。', '将饼逐张揭开，看看是不是很薄，可以搭配各种菜肴食用']

---

记录 7501:

title: 南瓜锅烙

image: 287237.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 南瓜 面粉 清水 盐 胡椒粉 食用油

taste: 咸鲜

step: ['原料：南瓜、面粉。', '将南瓜去皮后，叉成丝。', '将面粉倒入南瓜丝中，加入盐、胡椒粉。', '加入清水搅拌均匀。', '锅热后抹少许油，用筷子夹适量的南瓜丝放入锅中，并快速地将其拨散，中火烙制。', '待底部定型后，将南瓜锅烙翻面烙制，两面呈黄色时，即可取出。', '成品。']

---

记录 7502:

title: 猪肉香葱肉卷

image: 330841.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪肉 酵母 油 盐 老抽 香葱 香油

taste: 咸鲜

step: ['酵母用温水稀释，倒入面粉里，和成面团，然后发酵', '肉剁成馅，香葱切碎', '放入老抽、香油、食用油、盐、调味', '搅拌均匀，肉馅就调好了', '经过三个小时的发酵，面团已经发至原来的2倍大了，用手轻轻拨开，呈现漂亮的网眼状', '发好的面团取出一块，用手揉一下', '用擀面杖擀成饼皮，形状如图椭圆形', '把调好的肉馅均匀的撒在饼皮上', '从一头开始卷起', '最后收口处捏紧', '做的有点长了，因为篦子直径没有那么大，所以切去了两头，做好的肉龙进行二次发酵', '发好的肉卷放入笼屉中，大火蒸至25分钟，出锅', '蒸好的肉卷出锅切块']

---

记录 7503:

title: 豆面卷子

image: 330663.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 黄豆面 白糖

taste: 甜味

step: ['用糯米面活成面团！', '做成小饼下锅蒸！蒸大概15分钟后出锅！', '豆面是我自己炒的！然后用破壁机粉碎！我会单独传一个菜谱！', '将面板铺好豆面然后将糯米饼赶成薄饼', '然后卷成卷！', '切成大小适中的块就可以啦！']

---

记录 7504:

title: 豌豆糕

image: 330401.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鲜豌豆 水 糖

taste: 原味

step: ['鲜豌豆粒洗净', '放入电高压锅，加适量水。按下豆类蹄筋键', '煮熟，捞出，控干水份', '放入绞菜器，搅碎，变成糊状。这个过程用料理机肯定效果更好，料理机打得更碎，更细腻。我闲麻烦，直接用了绞菜器。粗糙点，但是不影响味道', '把搅好的糊加入糖粉，拌匀，放入饼干模具成形，（应该用月饼模具才好看，我没有，用饼干模具来代替）放冰箱冷藏食用口感更好', '成品', '各种形状，很漂亮']

---

记录 7505:

title: 老北京黑芝麻椒盐牛舌饼

image: 330263.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 普通粉 猪油 细砂糖 凉水 普通粉 猪油 普通粉 黑芝麻 细砂糖 蛋清 椒盐 白芝麻 蛋黄液

taste: 咸鲜

step: ['准备好食材：看见了吗别嫌麻烦，我油皮、油酥还有芝麻椒盐馅分堆准备好了，如果最后有漏网之鱼必定一目了然。', '先做内馅儿：花椒、小茴香各一份炒香至微黄色，放入料理机中打成粉和盐混合成椒盐；（我的比例是1:1:1，做多了也无妨剩下了做五香千层饼、包饺子等都能用的）。', '馅料中的面粉炒香至微黄色；', '黑芝麻炒香用料理机打成粉；', '以上馅用材料一起放入容器中搅拌均匀，加入二个蛋青（剩下的蛋黄留做表面装饰用），用筷子搅拌成疙瘩状，用手捏成12个小丸子；', '制作油皮：面粉和糖混合后加入猪油用手搓成砂粒状，再逐渐地加入水和成光滑的面团最好能拉出筋膜，盖上保鲜膜松弛半个小时备用；', '制作油酥；面粉中加入猪油用手抓成团；', '把油皮和油酥分别分成12个小丸子（油皮每个大概重30克，油酥重22克）；', '将油皮按扁包入油酥，收口朝上捏紧，这样依次包完12个；（包油酥时用右手的虎口将油皮一边朝上挤、左手大拇指将油酥一边朝下压，两只手相互配合包起来就容易多了）', '再次按扁，擀成长片，自上向下卷成卷，依次完成每一个；', '将小卷按扁擀成长片，自上向下卷起，依次包完每一个；', '用手在中间压一下，按成类似饺子皮样的小圆片；', '包人椒盐芝麻馅儿，收口朝下、依次完成12个；', '擀成椭圆形面饼、依次完成12个，排入烤盘；', '表面刷一层蛋液，稍干后表面再刷上一层蛋液、撒上芝麻；', '放入预热175度烤箱中层、上下火，15到20分钟；', '出炉成品图', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 7506:

title: 香芋红豆驴打滚

image: 329261.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 水 芋头馅 红豆莲子馅 熟黄豆粉 黄油

taste: 甜味

step: ['准备好原用食材。', '将水磨糯米粉倒入网筛中过筛。', '加入水。', '用翻拌的方式，将面糊调匀。', '然后放入微波炉中加热1分钟，取出来搅拌一下，继续加热50秒，整体就全部熟了。', '等糯米团不烫手时，放入黄油揉匀。', '糯米团的粘性非常强，抓起再摔下，反复使糯米团更筋道。', '将糯米团表面裹上一层熟糯米粉。', '用擀面杖将糯米团擀开，擀成长方形。', '在糯米皮的一端，挤上一条芋头馅。', '再摆上一条红豆莲子馅。', '最上面，再挤一条芋头馅，用勺背抹平。', '从有馅的一端卷起，尾端边缘的皮要擀薄一点。', '要卷得紧一些，直到卷完，把封口捏紧一些。', '最后在熟黄豆粉中滚一圈，让表面裹满黄豆粉。']

---

记录 7507:

title: 懒人版驴打滚

image: 327299.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 水 熟芝麻 红豆沙

taste: 原味

step: ['糯米洗干净之后放在面包机里，然后加入水，启动年糕程序。', '程序结束之后，稍凉之后再取出面团，面团很黏，手上沾点凉水就好了，把面团擀成面片。', '抹上红豆沙。', '卷成卷。', '在熟芝麻堆里滚一圈，沾满芝麻。我用了两样芝麻。切成段，切的时候刀沾下水，好切。', '软软的口感配上豆沙的沙甜混合着芝麻的香气，好吃啊！']

---

记录 7508:

title: 老北京糖醋里脊

image: 325926.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 醋 糖 葱 姜

taste: 酸甜

step: ['里脊切1-2厘米片，加少许水。抓匀。加入少许盐，料酒。腌制十分钟', '取小碗调汁。碗中放葱姜末，三勺糖，三勺醋，一勺半酱油，适量清水，一勺淀粉，拌匀备用。', '锅中下油，准备炸制里脊。', '里脊肉中加入适量淀粉，清水。拌匀成糊装。可适量加入豆油提升脆感。', '待油温五六成热炸制里脊。可用手淋入几滴淀粉糊感觉油温。淀粉糊滴入锅浮起成型。油温正好。', '肉片下锅后炸定型。即出锅，控油蒸发一下水分备用。待油温继续升高后复炸。气泡变小，里脊颜色为金黄出锅备用', '锅中油倒出。碗汁拌匀。倒入锅中。轻推慢炒，待汁中出现小气泡，放入炸制好的里脊。炒匀出锅。']

---

记录 7509:

title: 纯手工擀制炸酱面

image: 325574.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 盐 水 中筋面粉 鸡蛋 黄瓜 红萝卜 糖 鸡精 蒜 香菇 葱 黄豆酱 香油 五花肉 姜

taste: 酱香

step: ['称出680g中筋面粉', '称出310g水', '新买了个搅拌机试用一下，将面粉倒入搅拌机，打入一个鸡蛋', '加入5g盐', '盖上盖子，边搅拌边加水，当然也可以用手揉制，使劲将面团揉成团', '等面粉成团不沾盆壁就可以了', '拿出来用手揉成均匀光滑的面团，盖上醒制1个小时', '这时候就开始准备配菜了，可以选择自己喜欢的随便加，香菇切丁', '黄瓜切丝', '红萝卜切丝', '葱白切丝', '葱绿色部分和姜切沫', '带皮五花肉切小块，我为了省事，直接让搅成馅了', '三勺黄豆酱舀入碗中，勺子大小如图所示', '加入温水稀释', '蒜捣成泥加水稀释，滴入香油', '锅中放入底油', '放入五花肉煸炒', '变色加入葱姜', '加入香菇', '炒至香味出来，加入黄豆酱', '加入少许盐，改中小火慢慢炒制，要有耐心，大概需要20分钟，注意别把酱炒糊了，不停搅拌', '等五花肉里的油都被炒出来，能看见酱表面漂了一层油就可以了', '加入蒜白部分，再炒几分钟', '蒜白变色就可以了', '成品', '一个小时面团醒制完成，用擀面杖擀制', '擀成大薄片，不知道为什么我擀成了心形', '折叠', '切成自己想要的粗细', '成品，我喜欢吃厚一点的，就没擀太薄，适自己情况而定', '将面条煮熟捞出，添加配料和炸酱就完成了']

---

记录 7510:

title: 老北京懒龙

image: 322919.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 肉馅 酵母 香葱 盐 酱油 鸡蛋 白胡椒粉 姜末 蒜末

taste: 咸鲜

step: ['酵母加入温水中化开，倒入面粉活成面团，面不要和得太软，盖上盖子，温暖处发酵一个小时左右，直至个头大小为原来的两倍大。', '利用发面的时间，做馅。香葱切末，加入肉馅中，再加入盐5克，酱油4勺，鸡蛋2个，白胡椒粉少许，姜蒜末适量拌匀。', '取出发酵好的面团，在案板上揉一揉，排气。如果喜欢吃有嚼劲的，这个过程可以时间稍微长些，反复揉一揉有助于增加面的韧性。', '将面团擀成片状，厚度大约8mm左右。', '将拌好的肉馅均匀地铺在面饼上。', '从一头卷起，然后横向封口，捏紧。', '锅中放水，屉上放好打湿的屉布，将懒龙放入，盖上盖子，二次饧发20分钟左右。开火，上气后转中小火，蒸15分钟，闷2分钟再掀盖。', '出锅。切成段。']

---

记录 7511:

title: 糟熘鱼片

image: 320483.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黑鱼片 春笋片 蚕豆豆瓣 蒜瓣 姜 料酒 盐 玉米淀粉 糟卤汁 色拉油

taste: 咸鲜

step: ['片好的黑鱼片放入盆中加点料酒、盐、玉米淀粉拌匀腌制一会', '春笋焯水捞出', '豆瓣焯水捞出备用', '把春笋切成薄片', '锅中煮开水后，放入鱼片汆水', '等鱼片变色后捞出备用', '起油锅爆香蒜片姜片', '放入笋片、豆瓣翻炒均匀后加点水煮开', '加入鱼片炒匀后加点料酒', '加入糟卤汁炒匀', '淋上少许湿玉米淀粉勾芡即可', '出锅装盘']

---

记录 7512:

title: 肉笼

image: 318579.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪肉 葱姜 鸡蛋 酵母粉 食用油 料酒 生抽 面酱 食用盐 鸡粉 老抽 淀粉 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['新时代的妈妈就得借助新时代的家电😄按比例放好面和酵母粉，放入面包机，调到发面功能', '把准备好的肉馅里面加少许料酒，食用油，生抽，老抽，面酱，一个鸡蛋，盐，鸡粉，白胡椒粉，淀粉，搅拌均匀（剁肉馅时加上点葱和姜）', '一个半小时后面包机把面发好，', '把面从面包机拿出来，用力揉，排气。', '把面擀成大面饼', '在面饼上抹匀刚才调好的肉馅', '抹好肉馅的面饼卷成一个卷，把面卷两边的头封上。', '蒸锅中放水，屉布用水浸湿，上面放卷好的肉笼。锅开后15分钟就可以了', '蒸好的肉笼切块就可以了']

---

记录 7513:

title: 黄金驴打滚

image: 318489.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 黄豆 枣泥 花生 白糖 香油

taste: 甜味

step: ['1.提前将原料准备好，为了方便我直接买的枣泥（也可以自制红豆沙哦，我偷懒了）', '2.黄豆和花生用锅炒香，个人建议用明火炒，因为会更香一些。如果不想动手的小伙伴们也可以用烤箱烤熟哦，加了少许花生的豆面会更香（秘密武器哦）', '3.用适量融化白糖的温水将糯米粉调成软硬适中的面团后放入蒸锅内蒸熟，蒸的时候为了防止底部粘住，可以抹少许香油哦）', '4.洗净双手，将蒸熟的面团放在底部撒有黄豆面的不粘布上用擀面擀成长方形的块，尽量薄一些长一些，中间抹上馅儿（可以根据个人口感而定）', '5.从一端向另一端慢慢卷成长条状，均匀揉搓后用刀切成小馒头装即可', '6.成型装盘，再撒上豆面粉即可食用']

---

记录 7514:

title: 驴打滚（古法红糖版）

image: 316036.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄米面 古法红糖 桃酥 开水

taste: 甜味

step: ['黄米面加入开水揉成面团（开水一次不要加入太多，慢慢加）', '面团和好了，不要太软，软了再加入些干粉', '锅中做水烧开，面团分成若干剂子，大小没有特别要求，将剂子包成窝头（为了易熟），放入锅中蒸15分钟左右', '蒸面的过程中，做辅料。桃酥放入保鲜袋中擀碎。', '古法红糖用刀切成片状', '将红糖擀碎', '将桃酥碎铺到案板上', '蒸好的面团一个摞一个，底部粘满桃酥碎，翻过来粘上桃酥碎，按扁', '擀成长方形饼状。铺上红糖碎。', '卷起切成段或者宽丝状就可以食用了。']

---

记录 7515:

title: 京酱肉丝

image: 315617.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 葱丝 蛋清 里脊肉丝 葱伴侣甜面酱

taste: 咸甜

step: ['1、肉丝用蛋清腌一下，炒熟盛出备用。', '2、起锅，多放些油，炒甜面酱。', '3、倒入炒好的肉丝，翻炒，待肉丝均匀裹上颜色，出锅。', '4、盘子底部铺好一层葱丝（手指长度即可），将肉丝盛出。']

---

记录 7516:

title: 葱爆羊肉

image: 314494.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 大葱 生姜 大蒜瓣 生抽 料酒 盐 淀粉

taste: 清淡

step: ['羊肉300g，切开，方便去腥。数量多少，根据自己情况而定。300g左右最方便炒。', '放容器里，温水泡30分钟，去腥。', '大葱切丝，粗细切均匀些，为了美观。', '生姜切丝。', '大蒜拍碎。', '去腥的羊肉拿出，沥干水，切丝，均匀些。', '切好的羊肉放入碗中，放入料酒，生姜丝，淀粉，生抽，少许盐，腌制20分钟左右。', '锅里放油，油热以后，放入腌制好的羊肉煸炒2分钟，水汽差不多干了以后盛出。', '锅里留油，放入花椒，生姜丝，大蒜，炸出香味。然后放入羊肉，翻炒几下。', '放入大葱，翻炒至大葱变软。', '出锅，摆盘。一盘美味的葱爆羊肉就做好了！']

---

记录 7517:

title: 【北京】肉丝炒合菜

image: 313323.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 绿豆芽 圆白菜 粉丝 青蒜 油 盐 酱油 淀粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切丝，粉丝提前用凉水泡软、剪短，豆芽洗两遍', '肉丝加少许淀粉、料酒、盐，抓均匀，腌10分钟', '圆白菜切细丝，青蒜切碎', '热锅凉油，将肉丝入锅，用铲子尖或者筷子迅速划散，再倒入适量的酱油调色入味，盛出备用', '锅中留底油，将豆芽入锅中翻炒断生', '再倒入圆白菜丝翻炒，加入少许盐，让菜略变软', '将粉丝入锅中，倒少许热水翻炒入味', '肉丝倒回锅中，撒入青蒜末，翻拌均匀，出锅', '脆嫩味足']

---

记录 7518:

title: 【北京】酱肘子

image: 312862.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肘子 老汤 清水 酱油 玫瑰腐乳 腐乳汤 盐 八角 花椒 桂皮 姜

taste: 咸鲜

step: ['两个肘子让商家帮着剔掉骨头，骨头留着煲汤', '用小刀将肘子皮上的小毛刮干净，再清洗干净', '老汤从冰箱冷冻室中取出，解冻，因为富含胶原蛋白，所以始终处于凝固状态', '将老汤倒入锅中，开大火融化', '再倒适量的清水，将材料中提到的调料入锅', '两个肘子直接放进汤中，煮开后撇去浮沫，转小火，盖盖子，慢慢炖，中途可翻两次身，便于全面入味', '直到用筷子能较轻松地扎透肘子肉最厚的地方，关火，肘子不捞出，泡在汤里两三个小时', '肘子捞出后，放入保鲜袋中，用手团成团，再将袋子口拧紧，放入冰箱中冷藏保存，变凉定型后再食用', '剩下的汤倒入大碗中，晾凉后入冰箱冷冻保存，下次再酱时取出再用，是谓老汤', '冷藏定型后的肘子取出', '切片后可直接食用。皮筋道，肉烂香入味，肥而不腻，瘦而不柴。丝丝入味，口口溢香。下酒或者卷大饼倍儿棒', '每年春节，这是妈妈必做的一道大菜', '有皮有肉，吃起来很过瘾', '赶快夹一片尝尝']

---

记录 7519:

title: 【北京】驴打滚

image: 312402.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆粉 糯米粉 白糖 植物油 红豆沙 清水

taste: 甜味

step: ['先取40克黄豆粉铺在微波炉容器或底部比较大的碗里，不要铺的太厚。入微波炉高火叮2分钟，各微波炉功率不同，建议每次1分钟，中间拿出来翻动拌匀，再继续。至黄豆粉变深黄色有豆香味了就可以了，放一边晾凉备用。', '其余40克生黄豆粉、糯米粉、糖、玉米油、水放入微波炉容器里。', '充分搅匀至无粉粒的糊状。', '入微波炉高火叮3-4分钟。成凝固状取出翻动，晾凉。', '案板上撒上一层熟黄豆粉，把弄熟晾凉的成凝固状的糯米团擀成约3毫米厚的片。', '在面片上均匀涂抹一层红豆沙。', '从一头卷起，切成段。驴打滚就做好了。']

---

记录 7520:

title: 【北京】银丝卷

image: 312075.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋粉 牛奶 糖 奶粉 玉米油 酵母

taste: 奶香

step: ['材料中除油外，所有材料混合，放面包机中一个揉面程序即可，揉成光滑面团。没有面包机用手揉成光滑面团即可', '面团平均分成两份', '案板上撒干粉防粘，两份各擀平成等长长方形面皮', '其中一份切成约3mm细条，', '在第一片上刷上点油放上细条，再在细条表面刷上一层油防止粘连，再放一层细条，再刷油，依次做完，在最后一层表面刷油', '卷起来切成均匀的段', '蒸锅笼屉上放防粘纸，摆放上银丝卷坯，进行发酵', '发酵至1.5倍到2倍大时，把银丝卷取出，蒸锅水烧开后，放入银丝卷大火蒸8分钟即可']

---

记录 7521:

title: 【烟台】京酱肉丝

image: 311774.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 料酒 生抽 黄豆酱 八角 大葱 花生油 豆腐皮 干辣椒 老抽 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切成细丝儿。', '准备好辅料：葱，姜，干辣椒，八角，糖和黄豆酱。', '豆腐皮切成块状。', '将豆皮放入沸水锅焯一下水，控干水分。', '肉丝中放入生抽，料酒，淀粉和少许花生油腌制十分钟。', '热锅凉油，放入适量的花生油，下入腌好的肉丝大火翻炒。肉丝变色以后盛出来备用，油留在锅里。', '在炒肉丝的锅里放入葱，姜，辣椒，八角爆锅。', '放入黄豆酱，小火翻炒。', '再放入一小勺白砂糖炒匀。', '炒出酱香味以后，再将肉丝倒入锅里，快速翻炒均匀出锅。', '将肉丝，大葱丝放到豆皮中卷起来吃。', '从不吃生葱的我这样的吃法也能吃上一些，味道特别好。']

---

记录 7522:

title: 京酱肉丝

image: 311442.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 豆腐片 香菜 黄瓜 葱 甜面酱 糖 鸡精 食用油 水 醋 酱油 姜粉

taste: 咸甜

step: ['把豆腐片（千张）切三角△片，摆盘两边，葱切斜丝，放盘底，香菜切段摆盘，黄瓜切条摆盘，也可摆盘加入尖椒丝。', '猪肉切丝，也可以加入一个鸡蛋的清搅拌，再加入少许生粉搅拌均匀。', '甜面酱倒入碗中，加入酱油，醋，鸡精，糖，十三香，姜粉，水，拌匀。', '锅中热油，放入肉丝炒到变成白色，倒入酱汁。炒均匀。', '放入盘中央，让热油和肉丝酱汁顺便的就把葱丝烫一下。出味儿的。上菜！']

---

记录 7523:

title: 老北京鸡肉卷

image: 347468.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡腿 黄瓜 葱 生菜叶 面粉 淀粉 鸡蛋 饼 盐 五香粉 辣椒粉 料酒 甜面酱 沙拉酱 黑胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备一个鸡腿，鸡胸肉也可以。', '鸡腿去掉皮和骨头切成手指长的条', '根据自己口味加入适量盐，五香粉，辣椒粉，黑胡椒粉和料酒。', '戴一次性手套把调料抓匀，密封冷藏半小时以上，我都是早上做，所以头天晚上提前煨好放冰箱里，冷藏一夜更入味。', '用一碗面粉，半碗淀粉，一个鸡蛋，少量清水，一勺盐，一勺五香粉，半勺黑胡椒粉调成面糊，另外再准备一碗干面粉。', '调面糊时水别一下加太多，分次加入，夹块肉到面糊里粘一圈，能挂住面糊即可。', '把腌好的鸡肉都倒入面糊里搅匀，让每块肉都完全沾上面糊。', '锅里多倒些油，中火加热至筷子放时周围起小泡。', '沾满面糊的鸡肉再放到干面粉里滚一圈抖掉多余的干粉，然后放到油锅里炸，裹完面糊再沾完干粉的鸡块炸完就会出麟片。', '炸至金黄捞出', '黄瓜切细条，葱切粗丝，生菜叶洗净。', '准备沙拉酱和甜面酱，也可以根据自己口味选择酱料。', '我用的这个软饼，方便好吃，超市就有卖，要吃的时候微波炉叮二十秒就很软了，不过你要自己烙饼也可以，我是烙不出这么软的饼😄', '饼上抹匀沙拉酱和甜面酱，先铺生菜，再把肉，葱和黄瓜摆上。', '两边叠放卷好，用油纸包好，没有油纸不包也可以，那底下就折上一块收口，相信卷饼大家都会。', '摆盘开吃，炸好的肉够卷三到四张饼，不卷饼直接吃味道也很棒，为了拍照好看我又在漏口处挤了些甜面酱和沙拉酱😄', '再来杯牛奶，完胜肯德基早餐。']

---

记录 7524:

title: 原味豆花

image: 346440.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆 内酯 水 芝麻 细砂糖

taste: 清淡

step: ['黄豆浸泡一夜后沥干水分备用', '内酯加5ml水融化', '黄豆和900ml水倒入豆浆机，用豆浆机的果蔬功能键打出豆浆，过滤2遍使豆花更细腻，然后倒入蒸锅煮熟后转小火煮3分钟关火，冷却5分钟到豆浆大概82度左右加内酯', '加入内酯后搅拌10多下后，轻轻地快速挑去上层气泡，盖上盖子保温10分钟就ok啦', '盛出豆花，加入适量细砂糖和芝麻，也可加蜂蜜、果酱等等']

---

记录 7525:

title: 低糖少油版绿豆糕

image: 346428.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 脱皮绿豆 糖 黄油 牛奶 红豆沙 蔓越莓

taste: 甜味

step: ['脱皮绿豆加入清水浸泡8个小时，期间不断换水。', '浸泡好的绿豆用蒸烤箱蒸28分钟，直到绿豆熟透。', '把蒸好的绿豆倒入密封袋里面，用擀面杖将他们压成细腻的绿豆泥。', '绿豆泥倒入炒锅中，加入细砂糖、黄油和牛奶，小火加热，将他们炒匀。其实只是拌匀，因为没什么水分，并不需要怎么炒制。', '最后加入切碎的蔓越莓干，翻拌均匀。', '炒好的绿豆泥倒入大碗中稍微晾凉，同时准备好夹馅的红豆沙。', '接着来分绿豆泥和红豆沙。我绿豆泥30g一个，红豆沙10g一个，方子的量总共做了32个。', '取一个绿豆泥，滚圆之后压扁，包入红豆沙，再滚圆。手法和包月饼一样。', '全部处理好之后就来压模。这次我用的是50g法焙客月饼模。将绿豆糕稍微整形成椭圆形，放入月饼模中，轻轻压一下底部，翻转月饼模，竖着按压一下之后，慢慢推出。一个美美哒绿豆糕就做好了。', '绿豆糕放入冰箱冷藏之后口感更佳。']

---

记录 7526:

title: 京酱肉丝

image: 344628.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 调料包 淀粉 大葱 红萝卜

taste: 咸甜

step: ['猪肉切丝，放入淀粉。', '再放入调料腌制，放入炒锅大火爆炒。', '千张切成大快，萝卜丝葱丝切好。就可以完成啦。']

---

记录 7527:

title: 京酱肉丝

image: 342976.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 豆皮 大葱 黄瓜 甜面酱 白糖 老抽 料酒 淀粉

taste: 酱香

step: ['猪里脊肉顺着纹理切丝加入淀粉喝料酒用手轻的抓均匀搅拌。腌15分钟', '这个空挡把豆皮微微泡几分钟切成大小适中的块水烧开以后关火，放入豆皮这个豆皮是很容易熟的，下水就要捞起来。', '豆皮放入漏盆沥干水分备用。', '大葱和黄瓜切细丝。大葱只要葱白哦', '热锅起油，以后大火转小火。放入肉丝用筷子轻轻滑炒。肉丝发白起锅备用', '锅里再放一点肉油炒倒入甜面酱和一点点白糖。小火炒', '甜面酱炒化以后大火加入肉丝和生抽翻炒炒个半分钟即可', '装盘，开吃', '用豆皮裹得吃，特别美味。']

---

记录 7528:

title: 京酱肉丝

image: 342801.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 豆腐皮 黄瓜 胡萝卜 葱白 鸡蛋清 料酒 生姜汁 胡椒粉 白糖 甜面酱 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['猪里脊肉160g。切均匀细丝儿，加入3g糖，1g盐，8克料酒，加入几滴用压蒜器压的生姜汁，一点白胡椒粉腌制肉丝变软。我用的是冻里脊肉，因为冻肉很容易切成均匀的细肉丝。', '肉丝变软后，再加入半个蛋清，用手多抓几下，加入2g玉米淀粉抓均，再加入5g食用油拌均。', '一大张豆皮在锅中煮一下。', '捞出晾凉，吸干水分，对半切成两份，豆皮一边放上胡萝卜丝、黄瓜丝、大葱白丝，卷实卷紧。注意接口保留在靠近案板处的上方。', '斜切成大约两厘米宽的小段。', '小心地摆在盘子周围。如果你注意看的话，就会发现盘上半部分接处位置是错误的！下半部分摆放的接口位置对的，接口都在下方，这样用筷子夹时不容易散。', '热锅冷油，油要稍多点，大约30g左右。油温4、5成热，下入腌好的肉丝，快速滑炒开，肉丝一变白就盛出。', '用漏勺控去多余的油脂。', '一勺半的甜面酱，加10g糖，用1勺生抽，2勺料酒，2勺水化开。可以尝一下，再根据肉丝多少修改配料。', '锅中放1小勺油，油热后倒入酱汁，小火，用铲子不停的滑动酱汁，略有粘稠感时，马上下肉丝大火快速翻炒几下，使每条肉丝都包裹上酱汁，马上离火。', '出锅装盘。']

---

记录 7529:

title: 豌豆黄

image: 341131.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 脱皮干豌豆 白糖

taste: 甜味

step: ['食材：脱皮干豌豆200克，白糖20克', '干豌豆加3倍水冰箱中浸泡4个小时以上。🌻小贴士：泡之前将一些杂豆，坏豆挑出来。柚子妈是在马云家买的脱皮干豌豆。', '泡好的豌豆，放入锅中大火煮开，转小火20分钟。用漏筛捞出来放入料理机。🌻小贴士：煮的时候容易扑锅，记得锅不要盖严！用漏筛很重要，把水分滤掉再打成泥。水越多炒的时间越长，但也不能一点水没有，没有水接下来没法打泥，或者打的不细腻。', '打成泥。豌豆泥里有星点的遗漏水分，就靠这些水分打成泥，没有过多的水，靠多打1,2分钟，打的细腻。', '豌豆茸放入锅中小火炒，将多余的水分炒干。🌻小贴士：这样打出来的豌豆茸，已经很有形，基本不用炒。', '中途将糖加进去炒，约3分钟炒好。🌻小贴士：把糖和豌豆茸搅拌均匀，也就炒好了。', '炒到用铲勺挑起豌豆泥，豌豆泥呈大块滴落，滴落后不会马上和锅里的豌豆泥融为一体，而是仍保持一定形状，之后会慢慢的与锅里的豌豆泥融合。炒到这个程度就要立即关火。🌻小贴士：我挑起来拍了2个镜头，已经有点炒过了，挑起来一直保持这个形状不和锅里其他豌豆泥融合了。这个真的融合就行，不需要怎么炒。', '放入碗中，抹平，冷藏4个小时。🌻小贴士：碗里不用垫纸，也不用抹油，冷藏后很容易就倒出来了。', '成型就可以切块食用。', '淡淡的豌豆味，清凉爽口，细腻软糯，味道香甜，入口即化，是一种很适合夏天的小点心。豌豆含铜、铬等微量元素较多，铜有利于造血以及骨骼和脑的发育。铬有利于糖和脂肪的代谢。']

---

记录 7530:

title: 京酱肉丝

image: 340737.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪外脊肉 豆片 胡萝卜 黄瓜 葱 料酒 淀粉 生抽 甜面酱 植物油

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切丝，用适量料酒，生抽，淀粉腌一会儿', '黄瓜，胡萝卜，葱切丝', '豆片放沸水种烫一下，捞出过冷水，攥去水份摊成片。把切好的黄瓜丝，胡萝卜丝摆到豆片上', '豆片卷成卷儿，越紧越好', '切成斜段，摆放到盘中', '葱丝摆放中间', '锅里放适量植物油，把肉丝炒至变色', '盛出肉丝备用', '另起锅放少许油，放入适量甜面酱，一勺糖，一勺生抽，小火炒出香味', '放入肉丝翻炒均匀出锅', '盛盘']

---

记录 7531:

title: 京酱肉丝

image: 339359.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉 豆皮 黄瓜 蚝油 料酒 生粉 葱 姜 香油 砂糖

taste: 微辣

step: ['葱姜末泡水，静置半小时', '将里脊肉切丝', '加入料酒、盐、姜汁和生粉拌匀，腌制一会。', '起油锅，先把肉丝炒至变色，然后盛到碗里。', '锅中留底油炒香甜面酱，加点蚝油、生抽、砂糖、香油、鸡粉，加入少许清水搅拌均匀煮沸。', '将肉丝放进锅里翻炒。', '出锅摆盘']

---

记录 7532:

title: 正宗鱼头泡饼

image: 338013.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鳙鱼头 五花肉 家常饼 大葱 草果 八角 洋葱 生姜 甜面酱 黄豆酱 料酒 生抽 白酒料酒 大蒜 酱豆腐 干辣椒 花椒 香叶 桂皮

taste: 咸鲜

step: ['鳙鱼头买时可以让卖鱼师傅给分开，不要一分为二断开，断开颜值就不高了！就是劈开一边就可以了，去腮，除鳞，收拾干净，用生姜，葱段，料酒腌制一下去腥，备用', '准备好所有配料，我没买大葱我就用的香葱代替的，葱给折成葱结，五花肉切薄片备用', '料酒生抽，大蒜，葱结，黄豆酱，甜面酱还有酱豆腐全都备好', '起锅，热锅凉油，先放入八角，草果，香叶，桂皮煸香，倒入五花肉继续煸炒，把五花肉的肥油煸出来，再倒入鱼头，煎两面，热锅热油不易粘锅', '倒入所有配料，翻炒一下，然后再倒入料酒，白酒，以及生抽，甜面酱，黄豆酱，开始加水', '水一定要漫过鱼头，盖上锅盖改成大火烧开，转小火侉炖', '中途我放了点豆腐，鱼头的汤汁再慢慢耗干，鱼头开始入味', '等汤汁差不多时，开大火收汁，因为要留汤泡饼，所以不要把汤都耗干了，鱼头就做好了', '下面开始做家常饼，面粉250克，开水120克，凉水50到60克，看面粉吸水量放，油50，盐适量，用开水和面，用筷子搅成雪花状，再倒入凉水，用手揉成团，移至案板，揉均匀以后分成等分的剂子，醒发15分钟，然后取一个剂子擀成大圆片，抹上油，抹均匀以后卷起再擀开，就可以上锅烙饼了', '平底锅倒少许油，小火开始烙饼，一面烙好，翻面就可以拿出来了', '把烙好饼切小块，先不要一下倒进鱼头里，吃不了全软了，一边吃，一边放味道更好', '从锅里捞出鱼头，挑出佐料，摆好造型，就可以开吃了']

---

记录 7533:

title: 蟹黄豆花

image: 337388.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭蛋黄 内酯豆腐 水 盐 油

taste: 咸鲜

step: ['三个咸鸭蛋，一盒内酯豆腐', '把咸鸭蛋剥皮，蛋黄和清分离后，放在小碗里，我们用的是黄，清可以留着煮粥喝', '炒锅里放油，等锅开', '把鸭黄放进去，炒碎', '炒碎后', '把内酯豆腐下到锅里，炒碎后放水，水的量就是末过豆腐就可以', '煮开后，放点盐，因为鸭蛋黄也是咸的，所以不要放太多，如果掌握不好，可以乘出来后，根据自己的口味放盐', '最后一步:出锅']

---

记录 7534:

title: 属于你的那款“口儿正”的老北京炸酱面

image: 336975.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 手擀面 五花肉 干黄酱 海天黄豆酱 甜面酱 香菇 葱 酱 糖 蚝油 盐

taste: 酱香

step: ['我买了一小条五花肉10块钱的、切小丁', '这时候你可以把干香菇洗干净用热水泡开、香菇水别扔、这是我用的三种酱、将无所谓选你们喜欢的', '把三种酱放一起、4大勺海天黄豆酱、一袋甜面酱、一袋干黄酱把香菇水倒进去把酱泻均匀、无颗粒', '肉、酱都备好、葱姜蒜切好、两个大料、两个小辣椒！', '热火凉油烧至八成热、把肉放进去、倒少许料酒把肥肉煸出油', '料放进去', '泄开的酱倒入煸好油的锅中与肉翻炒放香菇水觉得合适就好别太多', '一定要小火不停搅拌、慢慢熬、熬到哪都冒泡儿觉得水快没了放盐和一大勺糖调味、冰糖也可以', '菜码', '出锅', '老公不在家我也不能凑合、希望你们喜欢', '饿死我了']

---

记录 7535:

title: 京酱肉丝

image: 336166.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 豆腐皮 黄瓜 胡萝卜 葱 姜 甜面酱 盐 糖 鸡精 料酒 鸡蛋 玉米淀粉

taste: 酱香

step: ['取碗一个放入肉丝，加入盐，糖，鸡精，料酒码味。', '葱姜切片切丝，加水，制成葱姜水。', '黄瓜和红胡萝卜擦成丝。', '铺在豆腐皮的一端。', '卷起来。', '斜刀切成块。', '摆放在盘中。中间再撒上葱丝。', '码好味的肉丝加入鸡蛋和玉米淀粉上浆。', '锅放火上加适量油，3成油温时下入肉丝滑散，捞出沥净油。', '炒锅上火，加少许底油，5成油温时下甜面酱炒出香味，加入少许葱姜水。', '加入白糖。', '倒入肉丝翻炒均匀。', '出锅盛入盘中即可。', '成品图', '成品图', '成品图']

---

记录 7536:

title: 褡裢火烧

image: 333714.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 高筋面粉 鸡蛋 猪肉馅 韭菜 盐 生姜 高汤 十三香 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备面粉，加鸡蛋。', '用温水活成面团，醒至20分钟。', '肉馅中加入姜末、高汤、盐。打入十三香和鸡精加水调成汤。', '韭菜切末备用。', '加入腌好的肉馅。', '搅拌均匀。', '醒好的面揪成剂子。', '准备一个油盘。', '面剂子沾少许油，放在案板上，横着拉长。', '用擀面棍擀薄面皮。', '放上肉馅。', '用卷的方法包褡裢火烧。', '全部卷起来，两头的肉馅向中间挤。', '多出的面皮向上收口。', '依次全部包好。', '平底锅内放适量的油，油温热后将包好的褡裢火烧抻长放入。', '小火烙制两面金黄即可。']

---

记录 7537:

title: 银丝卷

image: 333404.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 酵母 泡打粉 绵白糖 植物油

taste: 甜味

step: ['准备500克面粉，加绵白糖、泡打粉搅匀。', '5克酵母用温水化开，和面。', '另取250克面粉加绵白糖加2克酵母，活成面团。分别将两块面团活好备用。', '将250克面粉活的面团揉匀。', '像擀面条一样擀开。', '折叠整齐。', '切成面条形状。', '将切好的面条分开成一条条。', '面条抻细，刷上油，醒发。', '500克面粉活的面发至2倍大。', '取出揉光滑。', '切成等大的剂子。', '取一个剂子擀成圆片。', '将醒发好的面丝放上。', '下面皮往中心折，左右对折，上面皮往下折收口。', '分别包好每一个银丝卷。', '温水放锅里醒发20分钟。', '大火上汽蒸20分钟即可。']

---

记录 7538:

title: 芝麻桃酥

image: 332478.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 普通面粉 白糖 猪油 全蛋液 小苏打 泡打粉 盐

taste: 甜味

step: ['烤箱预热180度，将配方中面粉一半的量（65克）以上下火170度烘烤8分钟，放凉备用。', '将全部面粉过筛，加白糖、小苏打、泡打粉、盐搅拌均匀。', '分别加入全蛋液和猪油，用手抓匀，盖保鲜膜，松弛20分钟。', '烤盘垫锡纸或油纸，将面团均匀的搓成小圆球，再轻轻压扁。', '烤箱预热，将面饼表面轻轻刷上全蛋液，再撒上适量芝麻或其他坚果碎都可以。', '上下火160度烘烤20分钟即可。']

---

记录 7539:

title: 红枣桃酥

image: 365403.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄油 糖粉 鸡蛋 低粉 红枣 泡打粉

taste: 甜香

step: ['红枣去核，放进烤箱低温烤干，用破壁机打成粉', '然后，用面粉筛提前过筛备用', '黄油切块软化备用', '然后，用电动打蛋器打发到颜色变浅，体积变大', '慢慢加入蛋液，搅拌均匀至顺滑无颗粒', '筛入低筋面粉混合拌匀', '加入过筛好的红枣粉，全部混合均匀', '面粉揉到成团，静置10分钟备用', '把红枣面团，平均分割成15克一个的小圆球，用圆球裱花嘴在中间压孔', '烤箱提前预热，上火190，下火150度，烘烤20分钟，表面金黄色即可', '出炉后待凉即可食用']

---

记录 7540:

title: 萨琪玛

image: 364101.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 鸡蛋 白糖 麦芽糖 果脯丁 白芝麻 葡萄干 黄油 泡打粉

taste: 甜味

step: ['鸡蛋三个打碎搅匀', '放入适量的中筋面粉搅成絮状', '揉成软一点的面团（炸出来会很蓬松）盖好醒发半小时以上', '醒发到光滑松软就可以了', '然后拿出醒好的面团揉一会', '然后案板上撒些玉米淀粉防沾把面团按扁按圆', '擀成大约3毫米厚的薄片，擀面时粘了就撒玉米淀粉', '然后用擀面杖卷一块', '用刀从中间划开', '然后切成细丝越细越好，切好丝撒些玉米淀粉防粘', '切好用筛子筛去多余的淀粉', '锅中放油烧至五成热，丢两个面条能迅速飘起来就好了', '然后倒入面条炸制', '炸到微黄就可以了', '用勺子上下颠出沙沙的声音', '炸好捞出备用', '锅中放入白糖，麦芽糖和水刚开始大火烧至糖都完全融化后加点黄油也可以加糖桂花进去转小火慢熬', '熬制糖成黏稠状密集冒大泡转密集小泡就差不多了（糖的温度大约在115度-118度）', '测试方法，用勺子舀点糖向下滴呈丝状，糖丝断开后能不断的回弹挂在勺子边上呈倒三角形片状', '另一个测试方法：用筷子沾点糖凉几秒钟能拉出黏丝或者盘子里放凉水用勺子舀点糖放进几秒钟后用手能捏成软软的糖片就可以了', '然后把熬好的糖浆倒入炸好的面条里最好一边倒一边搅拌', '提前准备好一个模具盘，盘底四周都刷层油，然后撒上些白芝麻和果葡丁', '搅拌好面条后倒入模具盘里压实晾凉', '晾凉后倒扣脱模', '然后就可以切块了', '随意切随意摆', '成品图']

---

记录 7541:

title: 老北京麻酱烧饼

image: 363374.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 水 酵母 食用油 麻酱 酱油 香油 鸡精 盐 花椒面

taste: 其他

step: ['麻酱加入酱油拌匀，再加入香油味精，盐拌匀。', '面粉加入酵母，水和成面团放温暖处发酵成蜂窝状。也可提前一晚和好面发酵好。', '擀成面皮，刷油撒面粉。', '把面饼三折迭起。', '再擀开成薄片。', '面片涂抹麻酱，撒花椒面卷起。', '搓成长条，揪成剂子。', '两头捏紧，向中间折压扁，呈圆饼状。', '碗里加入少许面粉和水，调成少量的稀面糊，把面糊涂抹在饼坯表面。', '抹稀糊那面放入芝麻中沾满', '电饼铛刷油开2.5档，把饼的芝麻面向下放入。', '底面烙至上色，翻面再烙至上色即可。']

---

记录 7542:

title: 肉龙

image: 360320.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 肉末 酵母 料酒 葱 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['面粉中加入3克酵母，150克温水用筷子拌成大片雪块状后，用手揉成光滑的面团，放置温暖处发酵。', '肉馅一起放入盆中加入葱，盐，蚝油，料酒顺着一个方向搅拌均匀。', '面团发酵至两倍大。', '发好的面，取出，排气，揉上劲擀成长方形大片。', '在上面均匀的抹上一层肉馅。', '自上而下卷起。', '把两头捏紧，放入蒸锅继续发酵15分钟。', '冷水上汽旺火蒸20分钟，再关火虚蒸5分钟即可。', '成品图']

---

记录 7543:

title: 京酱肉丝

image: 354333.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 甜面酱 干豆腐 胡萝卜 小葱 香菜 大蒜 姜 鸡蛋清 白糖 白胡椒粉 料酒 生抽 老抽 淀粉

taste: 咸甜

step: ['选择猪里脊肉切成细丝，可以稍微冻一下会好切些。', '加入一个蛋清，两汤匙淀粉，两汤匙料酒，少许盐和白胡椒粉。', '把调料抓匀后静置二十分钟入味。', '小葱和香菜洗净，胡萝卜去皮切细丝，也可以根据自己喜好准备其它青菜。', '取一张干豆腐，在一端摆好小葱、香菜和胡萝卜丝。', '卷成圆卷', '每隔两厘米左右切斜刀。', '切完摆在盘子边上。', '我用了王致和的甜面酱，正好一袋，如果用的肉量少就要按照比例减少甜面酱，这个酱口感偏甜，做出来的京酱肉丝更地道。', '甜面酱、一汤匙白糖、一汤匙生抽、一汤匙老抽、一汤匙料酒兑到一起，再加入两汤匙清水搅匀备用。', '加热平底锅，多倒入一些食用油，把腌制好的肉丝倒进去。', '用筷子不停划炒，直到肉丝全部变色至八成熟。', '别起炒锅倒入少量油加热，爆香葱姜蒜末，倒入肉丝。', '加入调好的酱汁翻炒均匀。', '酱汁烧开后加入三汤匙水淀粉大火收汗即可出锅。', '炒好的肉丝倒入事先摆好的盘中，一盘美成花的京酱肉丝就完成了。']

---

记录 7544:

title: 驴打滚

image: 380884.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 水 豆沙 黄豆粉 白糖

taste: 甜味

step: ['准备的原料。', '糯米粉中加入白糖，清水。', '揉成面团醒十分钟。', '放盘里用手指压成薄饼，盘上还刷了油，结果没用，还是粘盘上了。', '开水锅中火蒸二十分钟，关火闷了十分钟。不闷也不行，太烫没法弄下去。', '再整成长方形，太粘的时候撒点熟黄豆粉。', '铺上一层豆沙。', '卷起来再在外面滚上熟黄豆粉。', '切小块就可以。']

---

记录 7545:

title: 老北京炸酱面

image: 379416.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉末 香菇 黄瓜 木耳 面条 酱油 豆瓣酱 大蒜头 白葱段

taste: 咸鲜

step: ['葱、姜、大蒜头切沫，如图', '香菇切小块', '还有肉末', '起油锅，放入葱、蒜、姜煸出香味', '放入肉末煸炒后加入适当黄酒。', '之后放入香菇，烧一会放入鲜酱油和两勺豆瓣酱。放入一小碗清水烧一会', '黄瓜🥒切丝', '木耳切丝', '另起一锅煮面，面煮好了加入木耳丝黄瓜丝搅拌均匀就可以享用啦']

---

记录 7546:

title: 炸酱手擀面

image: 378814.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆酱 五花肉 油 大葱 姜 酱油 凉水 面粉 凉水

taste: 咸鲜

step: ['黄豆酱、五花肉、大葱、姜、酱油、凉水、面粉准备好；如果用干黄酱，先用少量凉水可澥开；', '面粉加凉水揉成没有干粉的面团，水量是面粉量的50-60%左右就可以，蒙上保鲜膜饧至少30分钟左右，待酱炸好后，就很合适了；', '五花肉去皮，切成小丁，一定要肥瘦相间的，用瘦肉没有油脂，酱炸出来不香；葱姜切末；肉皮别扔，放冰箱冷冻保存，存半个月左右攒一堆，可以炒肉皮或者做肉皮冻，具体做法可以翻看我以前的食谱；', '炒锅中倒油，油五成热时，可将肉丁倒入锅中翻炒，什么都不放呵，将肉丁煸炒变色即可；', '炒好的肉丁盛出来，备用；小时候总馋肉，刚一炒完就会迫不及待地舀两勺吃，现在不了，放在酱里才够味儿；', '炒锅中再倒适量油，先将姜末煸炒出香味，再将葱末入锅中煸炒至微黄，中小火，我的电陶炉温度调在1200W；', '将黄豆酱倒入锅中，因为颜色浅，倒半杯左右的酱油调色调味；酱油和酱的品牌不一样，咸度和颜色也不一样，所以这里可以根据自己的口味来调整酱油的用量；强调一下呵，不放盐；', '将刚才盛酱的碗用一杯清水涮干净，别浪费，倒入酱锅中；用铲子混合均匀，用小火慢慢熬着，电陶炉的温度在800-1200W之间调换，大概用时10分钟，酱熬到位，才会香；', '待酱香四溢，并且酱汁浓稠了，将先前炒好的肉丁倒入锅中，翻炒一分钟左右，这样后放肉丁，能保持肉丁的鲜嫩多汁，不干不柴；', '将熬好的酱倒在大碗中，这一大碗够一家4口吃三顿的；另外，大葱蘸酱卷烙饼也是极好的；', '现在来擀面：饧好面团放在案板上揉几揉，撒点面粉防粘板，擀成大薄片，厚约5毫米，此处说一声，厚薄随自己，因为每个人喜欢的面条粗细不一样；', '撒棒子面，粗细都可以，起到防粘的作用，对折，对折，再对折，每折一次都要撒一层棒子面，实在没有用白面也成，但进锅前一定要抖落干净，否则面汤会成面糊；', '折好的面片是这样的，表面也再撒一层；', '开始切啦！粗细随自己喜欢；', '面条间的棒子面不要抖，进锅之前再抖落下来，这样面条都是一根根的；', '煮一锅开水，水宽着点儿，将面条入锅中，用筷子略微搅拌几下防粘，盖盖子，待水开后揭盖子，煮两三分钟即可捞出；', '过凉水，入碗中；', '炸酱好香噢', '浇上酱，撒点青蒜末，或者拌上焯过水的白菜丝、生萝卜丝、生黄瓜丝等，再就着大蒜、浇上辣椒油，嘿，甭提多美了！', '开吃喽！吃完面条再喝半碗面汤，真滋润！']

---

记录 7547:

title: 芝麻冰糖葫芦

image: 378121.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山楂 冰糖 芝麻

taste: 甜味

step: ['山楂，山楂季，撒点盐，搓下；', '清洗干净，沥干水分；山楂待用；', '然后，用刀，在中间，切上一刀；', '然后再串起来；还有一部分，没有串，直接用牙签插上；', '不粘锅中，加入冰糖，和没过冰糖的水；', '大火，烧开，化开；', '注意观察，慢慢的里面的气泡，变得密集起来；', '看着颜色慢慢的有点开始变化，气泡更加的集中了，用筷子；蘸取；', '滴入冷水中，如果，提起来，还是粘的，那就继续煮；如果，提起来，冷却后，是脆的，那就可以了；就可以关小火了；', '取一个盘子，抹上油，把粘满糖的山楂，放在盘子上，冷却就可以开吃了；', '撒一把芝麻进去；', '把山楂，在撒了芝麻的糖里，滚动，让山楂都粘上；', '好吃的sh山楂，就尅开始吃了', '酸酸甜甜的']

---

记录 7548:

title: 豆儿酱

image: 377415.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉皮 清水 黄豆 胡萝卜 料酒 葱 姜 盐 糖 酱油

taste: 原味

step: ['黄豆用清水浸泡半天，胡萝卜洗干净切小块备用。', '猪肉皮放入锅中，加适量清水，加入葱和姜。', '再加一点料酒，加热至水开后煮十来分钟。', '将肉皮捞出来，除去猪毛等杂质，用刀刮入油脂。', '将猪肉皮切成丝后放进锅里，重新加一锅清水。', '大火烧开后转中火，熬煮一个多小时。', '加入黄豆和胡萝卜丁继续熬煮。', '加两三勺酱油。', '加点糖和盐。', '继续煮个十来分钟就可以关火了。', '倒入保鲜盒内，放凉。', '凝固后倒扣脱模，用牙签划一下很容易掏出来。', '切片装盘。', '端上桌就可以吃了，吃的时候随自己口味调一碗料汁蘸着吃。']

---

记录 7549:

title: 脆皮烤鸭（北京烤鸭家庭版）

image: 377035.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸭 桂皮 花椒 八角 冰糖 白胡椒粉 酱油 姜 蜂蜜 白醋

taste: 酱香

step: ['鸭子剖膛去内脏，拔除漏掉的细毛，斩去鸭掌、中翅、翅尖。用1勺盐，一半涂抹表皮按摩5分钟，一半倒入腹腔内部抹匀。', '准备好八角、桂皮、花椒、冰糖、姜片', '倒入酱油、白胡椒粉、细盐调匀，再把八角、桂皮、花椒、冰糖、姜片放入调匀，做成“香水”。', '把鸭放入“香水”中，按摩表皮上色，一半放入腹腔内，由内而外腌制入味。用牙签扎全身，一方便入味，二方便排油脂成脆皮。', '用保鲜袋装好鸭和“香水”，放冰箱腌制一晚上+一白天，中途翻面，让上下两面都入味。', '锅中水烧沸，鸭子用瓶子插入腹腔站立起来过挂起来，用沸水反复浇，至少3遍。直到毛孔收缩，看起来颗粒感。', '配制脆皮水：蜂蜜、水、白醋，按2：2：1的比例。趁热涂抹鸭身，先后涂抹3遍别漏掉鸭腿内侧、翅膀内侧。', '悬挂通风处晾干5小时以上。至表皮干燥，紧缩发亮。', '第二次刷脆皮水，然后再晾干2小时。（可用电吹风加速风干）', '干燥后的效果。', '浸泡鸭子的“香水”取一半，兑少量水煮沸，灌入鸭子内部，用竹签（或线）把口子封好。', '用锡纸把翅、腿尖包裹，避免烤焦。', '160°C预热烤箱10分钟，放入烤鸭，150°C烤30分钟。', '取出老鸭，再刷一次脆皮水，用电吹风加速吹干，再次入烤箱烤制。', '相比第一次烤的时候上下翻面，烤30分钟。深色的地方可以用锡纸遮住避免过度烤焦。', '用厨房纸吸去油份，再刷一次脆皮水，不够深色的地方着重一点，吹干。摘掉包裹爪、翅的锡纸。再入烤箱烤15分钟，这时候火可以稍调大到170°C左右。', '成品出炉。', '切片，开吃']

---

记录 7550:

title: 美若夏花的京酱肉丝

image: 376071.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 甜面酱 豆腐皮 料酒 蛋清 白胡椒粉 淀粉 生抽 老抽 白糖

taste: 咸鲜

step: ['如果有时间就稍微冻一下，然后再切更好切，我的就是冻过的', '加入半个蛋清，适量盐白胡椒粉，淀粉搅拌均匀', '胡萝卜黄瓜葱白切成丝', '豆腐皮焯水，放上胡萝卜黄瓜葱白丝', '卷成圆柱形', '每隔两厘米左右斜切段', '把切好的摆入盘中', '甜面酱50克，白糖15克，料酒一勺，老抽一勺，生抽一勺，清水适量，搅拌均匀', '锅内放入适量油，四成热下肉丝滑开，滑肉丝最好用筷子，顺着一个方向搅动，这样就会打散而且不会把肉丝弄断', '肉丝发白时放入搅拌均匀的酱汁', '翻拌均匀，收汁，放入盘中', '成品图']

---

记录 7551:

title: 蜜三刀

image: 372755.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 色拉油 水 中筋面粉 麦芽糖 水 色拉油 泡打粉 白糖 麦芽糖 水 桂花蜜

taste: 甜味

step: ['面皮：40克中筋面粉，10克色拉油，20克水和成光滑面团醒15分钟', '糖面坯：300克中筋面粉，160克麦芽糖（麦芽糖用少许温水化开）60克水，50克色拉油，2克泡打粉和成光滑面团盖好醒发15分钟', '把面皮擀成四方的长方形', '把糖面坯也擀成1厘米厚的四方的长方形，和面皮一样大小', '在糖面坯的一面刷层水，把面皮盖在糖面坯上，在面皮上在撒少许薄面', '然后把整个面片反过来，在把整个糖面坯擀成0.5厘米厚的面片，在糖面坯上在刷层水', '然后撒层芝麻', '撒少许薄面在用擀面杖轻擀把芝麻粘的更牢固', '然后把整个面片都修剪整齐', '分切成长条', '然后把长条切小块第一第二刀轻划两刀，第三刀切断', '把所有面坯切好', '锅中倒入300克白糖和200克麦芽糖和150克水', '刚开始大火把糖熬化然后转小火慢熬把糖熬成糖浆后加入20克桂花蜜即可（熬成像蜂蜜一样状态的糖浆）', '把熬好的糖浆倒入一个锅中，放在另一个火上开最最小火保温在100度左右即可', '另起锅放油，油温三四成热放入生坯慢炸', '炸至糖面坯成棕色，面皮为金黄色即可捞出', '趁热把炸好的面坯放入熬好的热糖浆中浸泡几分钟捞出', '成品图', '成品图']

---

记录 7552:

title: 豌豆黄

image: 371425.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 脱皮豌豆 白糖

taste: 甜味

step: ['脱皮豌豆提前一晚泡好，脱皮豌豆淘宝上可以买到哈', '电饭锅加水开始煮豌豆，大约煮40分钟吧，煮到豆子软烂就可以了，然后倒入豆浆机，用果汁功能打成豌豆糊', '不粘锅洗净开火，放入豌豆泥慢慢炒制，期间加入白糖，白糖的量可以根据自己的喜好哈，不停翻炒，一定开小火哦，大约炒10分钟左右吧，炒到豌豆泥从铲子上大块脱落就可以了', '容器里刷一层花生油，防止黏连，把炒好的豌豆泥放入容器中，用铲子抹平，现在是冬天不用放冰箱冷藏，直接放在阳台，等它完全冷却就可以拿出切块了', '可以根据自己的喜好切成喜欢的形状，如果有模具可以借助模具，做成自己喜欢的样子哦']

---

记录 7553:

title: 驴打滚

image: 369386.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 红豆 豆面 白糖

taste: 甜味

step: ['将糯米用开水和面上锅蒸20分钟', '豆面用平底锅小火炒熟', '红豆用锅煮20分钟至汤没有小豆用铲子压碎！然后拌入少许白糖！', '将糯米下面放保鲜膜把糯米杆成平面然后把豆沙均匀的铺在糯米上！（放红糖也好吃！我做的两个口味）', '卷好后用刀切成一段段然后滚一圈豆面', '这是红糖味的', '这是红糖和豆沙的放在一起了摆得不咋好看哈哈哈']

---

记录 7554:

title: 纯绿豆糕

image: 395718.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆 蜂蜜 麻油 糖

taste: 麻香

step: ['去皮绿豆泡一晚上。', '放入锅蒸一个小时到可以碾碎，或者高压锅省事。', '过筛，更细腻。', '加入芝麻油绿豆泥小火慢慢煎，不停的翻，到快干一点放入蜂蜜，量自己掌握，我看的好多有的都不一样，所以自己用嘴尝一下就行，继续搅拌到快干时拿出来备用。', '完成之后，可以抱团了。', '用模具压出来就行了。']

---

记录 7555:

title: 京酱肉丝

image: 394900.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 千张豆皮 胡萝卜 黄瓜 大葱 盐 鸡精 豆瓣酱 白糖 甜面酱 淀粉 生抽

taste: 咸鲜

step: ['里脊肉切丝，放入盐，淀粉，油搅拌均匀备用。', '胡萝卜，黄瓜，大葱切丝。', '把准备好的胡萝卜，大葱，黄瓜依次排放在千张豆皮的一头卷好，斜切开。', '摆放在拍戏边缘。', '热锅烧油，放入姜蒜爆香，倒入肉丝翻炒划散。', '加豆瓣酱翻炒均匀。', '加一匙甜面酱，一点生抽，盐鸡精继续翻炒上色入味即可。', '成品图，把肉丝倒入盘中。']

---

记录 7556:

title: 驴打滚

image: 394597.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 红豆馅 白糖 开水 熟黄豆粉

taste: 甜味

step: ['先将糯米粉、粘米粉、白糖搅匀；', '倒入开水搅拌，揉成粉团，放入盘中；', '冷水放入，大火蒸20分钟；', '将冷藏过的红豆馅翻炒；', '用少许油将粉团揉至光滑；', '取适量的粉团擀至成方形；', '抹上红豆馅；', '由下向上卷起来；', '切成块状，再沾上一层熟黄豆粉。']

---

记录 7557:

title: 老北京炸酱面

image: 392259.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 六必居干酱 六必居甜面酱 五花肉 葱 姜 黄瓜 心里美萝卜 青豆 豆芽 酱油 冰糖 八角

taste: 咸鲜

step: ['先把干酱调稀：水和干酱1:1的比例，慢慢加水调，搅一搅再加水。', '稀释完毕。', '五花肉洗净，先切厚片。', '再切成条，大肉丁有嚼头，口感比较好。', '大肉丁切好。', '葱白、姜末切好。', '葱碎，炝锅用。', '热锅倒油，待油热后，下葱炒香。', '下肉丁翻炒。', '煸炒至微黄，放入八角和姜末继续煸炒，要是偏肥的五花肉，需要慢火多煸炒会儿，把肥油烤出来。', '放少量酱油和料酒，中小火煸炒一会儿。', '把稀释好的酱倒入锅内，开大火用铲子不停地搅拌，刮锅底。', '开锅后调中小火，熬10分钟。', '放点冰糖，继续咕嘟10分钟，用铲子不停地慢慢搅拌，以免糊锅底。', '关火后放入切好的葱白，搅拌一下。', '炸酱做好了。', '煮青豆、煮豆芽、黄瓜切丝、心里美切丝。', '煮好面，过一下凉水，捞到面碗里，放配菜、放适量炸酱。', '搅拌均匀，开吃……']

---

记录 7558:

title: 京酱肉丝

image: 390361.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 干豆腐 胡萝卜丝 葱丝 香菜 蛋清 料酒 食盐 甜面酱 白糖 生抽 老抽 淀粉 清水

taste: 咸甜

step: ['猪肉切细丝。', '加入一个蛋清，两汤匙淀粉，两汤匙料酒，少许盐。', '把调料抓匀后静置二十分钟入味。', '香葱切细条，香菜摘洗干净，胡萝卜去皮切细丝。', '准备好一张如图的东北干豆腐。', '取一张干豆腐，在一端摆好小葱、香菜和胡萝卜丝。', '卷成如图的圆卷。', '切斜刀。切好后摆在盘子边上。', '甜面酱、一汤匙白糖、一汤匙生抽、一汤匙老抽、一汤匙料酒兑到一起，再加入两汤匙清水搅匀成酱汁备用。', '锅内放油。', '放入肉丝迅速滑散，翻炒100秒。', '加入水,划散肉丝,焖120秒。', '翻炒10秒。', '加入葱花。', '加入酱汁，翻炒30秒。', '出锅装入摆好花型的盘子里即可。', '如图。', '成品图。']

---

记录 7559:

title: 京酱肉丝

image: 383804.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 瘦肉丝 黄瓜 豆芽 面粉 甜面酱 蚝油 盐 生粉 食用油

taste: 咸甜

step: ['混合甜面酱、蚝油，待用。', '肉丝加少许盐、油腌制一会儿，炒前加入生粉拌匀。入油锅滑炒。', '豆芽焯水，黄瓜切丝垫在盘底。将酱料加少量水调匀后入锅炒一下，倒入炒好的肉丝翻炒，直至肉丝均匀的裹上酱汁。盛出。', '200g面粉，用温水和面醒一会儿。', '做成小剂子，擀开。', '一面用刷子刷油。', '摞起后擀成大薄片。', '差不多这样。', '上蒸锅蒸8分钟。最后用面饼卷京酱肉丝吃^\_^我不喜欢豆腐皮的味道，所以没有用豆皮卷肉，面饼更合我的口味。']

---

记录 7560:

title: 老北京鸡肉卷

image: 409053.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪油 水

taste: 其他

step: ['面粉加适量水，揉团，加适量猪油，揉匀。', '取适量小面团，揉圆，按扁。用擀面杖擀成大圆形。', '可放入冰箱冷冻保存。', '锅里刷少量油，开小火。', '放饼烘熟。', '饼中间会鼓好几个小泡，在饼上面刷一层油。翻面。', '烘熟即可盛盘。', '准备好自己喜欢的配料：炸鸡排（切条），黄瓜丝，大葱丝，甜面酱。', '饼皮里放入鸡排，大葱丝，黄瓜丝，甜面酱。卷起来。', '开吃。']

---

记录 7561:

title: 肉龙

image: 405174.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 五花肉馅 水 葱 姜 酵母 蚝油 五香粉 盐 生抽 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['准备所需食材。', '肉馅中加入葱姜末、蚝油、五香粉、盐、生抽、鸡精，顺时针搅拌均匀腌制入味。', '酵母加适量水化开与面粉混合，和成光滑的面团醒发。', '醒发好的面团取出排气再次揉圆。', '将面团擀成大饼状，均匀的涂上肉馅。', '从下而上卷起，并将两头收口后放进蒸锅，水开上汽后蒸15分钟即可。', '成品图。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 7562:

title: 炒合菜

image: 401962.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 黄豆芽 粉条 里脊丝 红尖椒 韭苔 油 葱 盐 酱油 鸡精 料酒 姜 蒜

taste: 咸鲜

step: ['温水泡粉条一个小时以上，一定要泡软。', '黄豆芽洗净沥干水分。', '里脊肉丝码味，放入少许盐，料酒，酱油，胡椒粉，抓匀后，放入玉米淀粉抓上劲后倒一点油封住肉中的水分。', '红尖椒切丝，韭苔切段。', '备好葱姜蒜。', '油热葱花爆香，倒入黄豆芽翻炒，黄豆芽八成熟时加入红尖椒。', '红尖椒断生后装盘备用。', '坐锅油热葱姜蒜爆香，放入肉丝翻炒，倒少许酱油，倒入粉条翻炒，然后加适量的水。再次倒入酱油色淡的话可以点一点老抽。', '炒上一会，倒入黄豆芽和红尖椒一起翻炒。', '这时放入盐，鸡精，倒入韭苔。', '韭苔一断生即刻出锅。']

---

记录 7563:

title: 韭菜烀饼

image: 400956.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 玉米面 韭菜 鸡蛋 清水 盐 香油

taste: 清淡

step: ['玉米面中加入清水，和到湿润状态。', '用手攥可以成团，一压就散开。然后放一边醒一会儿。', '鸡蛋炒散，用铲子切碎易于入味。', '韭菜控干水份后，切沫。', '韭菜馅中磕入一个鸡蛋，加少许盐调味。（生鸡蛋可促使馅料成型）', '倒入炒好的鸡蛋碎，再调入少许香油。', '搅拌均匀。', '平底不粘锅预热，倒入少许油，厨房纸巾擦匀。', '锅体热后，关火。倒入玉米面，用小勺子整理压平。', '再倒入馅料，铺平。', '盖上锅盖，开中小火，闷6分钟左右。', '锅盖内壁的雾气逐渐散去，可以闻到阵阵香味了，烀饼就熟了。']

---

记录 7564:

title: 京酱肉丝

image: 398728.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 豆腐皮 葱 姜 糖 白胡椒粉 玉米淀粉 生抽 水 食用油 甜面酱

taste: 甜味

step: ['葱、姜切末泡水。', '猪肉切丝。', '白胡椒粉、玉米淀粉、生抽腌制猪肉。', '搅拌均匀，腌制10分钟。', '冷锅热油，将肉丝放入锅中翻炒至变色，然后盛出来。', '将葱段切成丝。', '热油，将适量甜面酱放入锅中。', '加糖。', '放入之前的葱姜水。', '搅拌均匀后烧开。', '将肉丝放入锅里翻炒，将酱汁翻炒均匀。', '酱肉丝盛出摆盘。', '成品。']

---

记录 7565:

title: 虎皮饽饽（紫薯电饼档版）

image: 398307.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 紫薯 鸡蛋 白砂糖 淀粉 面粉

taste: 甜味

step: ['紫薯去皮上锅蒸熟。', '加适量白糖压碎（根据个人口味）。', '两个鸡蛋，加适量白糖（根据个人口味）加淀粉，和180-200g面粉。', '合成软硬适中的面团。', '面团跟紫薯分成大小等量的小分（我这些量做了8个）。', '用手把面团压成面饼，放入紫薯团，包紧，揉圆。', '包好的。', '电饼档预热，放入包好的饽饽。', '一共六个面，每个面各烙3分钟。', '薄皮大馅（我也不知道它为什么叫饽饽）。', '成品（紫薯泥估计加炼乳会更好吃）。']

---

记录 7566:

title: 面食懒龙

image: 398198.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 猪肉馅 大葱 大酱 生抽 盐 鸡粉 蚝油 白胡椒

taste: 咸鲜

step: ['猪肉馅里放入生姜、大葱，加入生抽、盐、鸡粉、蚝油、胡椒粉搅拌均匀。', '加入一个鸡蛋顺时搅拌上浆。', '面粉里加入发酵粉发面2小时左右，发成1.5倍大即可。', '发好的面分成三个面饼，然后擀成大饼。', '擀开的面皮抹上一层大酱。', '铺上一层腌制好的肉馅，不要铺的太厚。', '将面饼按图卷起来。', '卷好后的懒龙就成型了，将其它两个也按上面的方法做好。', '卷好的“懒龙”二次醒发20分钟。', '上锅蒸20分钟，蒸好后关火再焖五分钟开盖。', '出锅了，皮薄馅厚、香喷喷的“懒龙”。', '鲜香不腻。']

---

记录 7567:

title: 驴打滚

image: 419810.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干黄豆 红小豆 水 细砂糖 糯米粉 水

taste: 甜香

step: ['首先制作豆面。将干黄豆放入破壁机的干磨杯，用干磨功能，打成细腻的黄豆面（黄豆粉）。PS：通常来说干黄豆不需要特意清洗，如果不放心的话可以选择有机干黄豆或者将干黄豆清洗后再烘干（洗过后的干黄豆不能直接磨粉，必须烘干才行）。', '磨好的黄豆面放入锅里，用小火开始慢慢翻炒。', '不断翻炒，直到黄豆面炒熟并发出香味。继续翻炒，一直要将黄豆面炒成像图片里这样的黄褐色（闻上去微微有糊味，但不要真的炒糊了，要把颜色炒深）。炒好的豆面冷却后使用。', '接着制作豆沙馅。红小豆清洗以后，倒入破壁机的破壁杯里，加入420克水，选择“绵粥”程序（红小豆不需要提前浸泡）。\*注意不要选择豆浆或者其它会高速破壁的程序，不然最后得到的混合物太稠，难以搅打均匀。需要熬成粥以后加入糖，糖溶化后会让混合物变稀，接下来才可以使用破壁功能。\*如果你的破壁机没有“绵粥”功能，请选择破壁机上类似的熬粥、熬汤的程序。', '熬煮完成以后，红豆会被熬成浓粥状。马上趁热加入细砂糖并稍稍搅拌，使糖溶解，这时红豆粥质地会变稀。', '运行一遍“果蔬”程序，将红豆彻底搅打细腻，此时豆沙馅就做好了。将豆沙馅盛出来，冷却后使用（一般来说如果严格按照配方的用量进行制作，搅打完成以后得到的就是直接可以使用的、浓稠程度刚刚好的豆沙馅，不需要再额外炒馅了）。\*没有破壁机怎么办？将红豆提前浸泡一夜，然后用炖锅加入足量水，小火熬煮1个小时左右，直到将红豆煮得非常非常软烂。随后加入糖，用平底锅中火翻炒，炒至浓稠成馅。这样得到的红豆馅同样十分松软，但口感会有不同。\*也可以用市售的成品豆沙馅。注意购买柔软的水性豆沙馅（配料表里通常只有红豆、糖和水）。不要购买制作广式月饼馅那种油性豆沙馅。', '接着蒸糯米面。糯米粉和水混合，用刮刀充分拌匀，成为非常湿软的面团（不同的糯米粉可能吸水性会不一样，需要酌情调整）。取一个平盘，盘子里抹点油，将糯米面团平铺在盘子里（铺平的方式更容易蒸透，能缩短蒸的时间）。', '大火蒸15分钟左右，将面团完全蒸熟即可。蒸好的面团盖上保鲜膜，等它冷却。', '糯米面团冷却到和手心差不多温度就可以包了（如果糯米面团非常粘，可以放冰箱让它继续冷却后再包）。取一半糯米面团，在两张油纸中间擀开，擀成比较薄的长方形（用油纸可以放置面团粘案板，如果还是怕粘，可以在油纸上薄薄撒一些豆面，但不要撒多了）。', '揭掉表面的油纸，涂抹一层豆沙馅，边缘留出一些空白处不要涂（想让外形更美观可以将四边切平整）。', '卷起来。注意卷紧。', '最后，将面团在豆面里滚几圈，使表面沾上大量豆面，驴打滚就做好了。家庭制作的驴打滚因不含添加剂，现做现吃最美味，并尽量在当天吃完。', '成品图。']

---

记录 7568:

title: 家常版京酱肉丝

image: 417639.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉丝 千张 葱白 胡萝卜 香菜 黄瓜 甜面酱

taste: 酱香

step: ['肉丝切好，放少许黄酒，演腌制等待，将胡萝卜切丝，葱白切丝，香菜少许，黄华切丝，卷起来。', '斜刀切均匀大小。', '反过来挨个摆盘。', '全部摆好，接着炒肉丝（忘记拍图），肉丝本来有底盐甜面酱适当少放一些，剩余的用来蘸卷好的豆皮蔬菜卷。', '炒好的肉丝盛进来，卷子蘸酱加肉丝，口感层次丰富，京味十足。酱香浓郁。']

---

记录 7569:

title: 酱爆鸡丁

image: 417470.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡胸肉 黄瓜 甜面酱 黄酒 白砂糖 蛋清 生姜 盐 淀粉 食用油

taste: 中辣

step: ['食材：鸡胸肉、黄瓜、生姜等。生姜切末。', '鸡肉切丁。', '放入一半黄酒、少许盐抓匀，放一半蛋清、适量淀粉，抓匀腌制。', '黄瓜切丁。', '用开水焯烫一下。', '锅中倒入略多的油，六成热，放入腌好的鸡丁，划散，炒至变色后捞出。', '多余的油倒出，留底油，放甜面酱，小火慢炒。炒至变成小疙瘩后，放入白砂糖、姜末、剩余的黄酒，炒出香味。', '放入鸡丁，大火快速翻炒均匀。', '放入黄瓜丁，炒至断生即可。', '出锅，装盘。']

---

记录 7570:

title: 酸梅汤

image: 416563.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 乌梅 山楂片 陈皮 甘草片 洛神花 冰糖 桂花 纯净水

taste: 酸甜

step: ['食材：乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等。', '将乌梅、干山楂片、陈皮、甘草片、洛神花，用清水洗去浮尘，捞出。', '放入汤锅中，加纯净水，大火烧开，转小火煮30分钟。', '放冰糖，搅至溶化，关火。放入桂花搅匀，焖10分钟。', '晾凉后过滤酸梅汤，装入瓶中冷藏，即可饮用。']

---

记录 7571:

title: 炸松肉

image: 439246.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉馅 土豆 油豆皮 黄酒 五香粉 盐 生抽 鸡蛋 葱末 姜末 淀粉

taste: 五香

step: ['备食材。', '肉馅中加盐、五香粉、酱油、黄酒、鸡蛋、淀粉、葱姜末。', '土豆洗净、去皮入蒸锅蒸熟。', '土豆趁热压成泥放入肉馅中。', '沿同一方向拌均匀。', '油豆皮抹匀湿淀粉。', '将拌匀的馅料平铺上去，压均匀。', '另一张油豆皮也抹上湿淀粉，然后盖在肉馅上，用手抚平。', '用刀切成条。切的时候要用快刀，因为豆皮有韧性，不好切。刀要垂直切，下刀要准。要很。不能来回蹭着切，因为这样容易使油豆皮和馅', '逐条入六七成热的油锅，中大火炸至表面金黄即可。', '捞出控油。']

---

记录 7572:

title: 葱爆羊肉

image: 434048.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊里脊 大葱 蒜 鸡蛋 干辣椒 水淀粉 黄酒 酱油 盐 白胡椒粉 白砂糖 食用油

taste: 微辣

step: ['食材洗净备好。', '大葱斜切小段。', '蒜切末。', '羊肉切薄片。', '羊肉加少许黄酒、盐、少许水淀粉，抓匀。', '再加一半蛋液，抓匀。', '制作调料汁：酱油、剩余黄酒、盐、白胡椒粉、白砂糖、少许水，调匀即可。', '起油锅，热锅冷油，放干辣椒煸香。', '放入羊肉滑散，加蒜、葱，大火翻炒至肉变色。', '调入料汁，快速翻炒均匀即可。', '出锅，盛盘。']

---

记录 7573:

title: 驴打滚

image: 432476.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 红豆沙

taste: 甜味

step: ['糯米粉200克，水140克，逐渐加温搅拌，成黏。', '搅拌成泥。', '拿出面团整理放入盘子，平铺。', '上笼开水大火蒸20分钟，起锅，盖上保鲜膜，放凉。', '砧板上撒上花生泥，没有花生泥可以用去皮的熟花生碾碎，糯米团放凉后用擀面杖压平，加红豆沙，卷起来。', '卷起来成型。', '切成块。', '整理成型。', '用料理机做的糯米团特别有粘性，有劲道。']

---

记录 7574:

title: 驴打滚

image: 448678.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 粘米粉 玉米淀粉 色拉油 牛奶 白糖 豆沙 熟黄豆粉

taste: 甜味

step: ['将糯米粉、粘米粉、淀粉混合均匀后加入牛牛、白糖和色拉油。', '搅拌均匀。', '盖保鲜膜放入微波炉中加热1分钟后拿出搅拌均匀后继续放入微波炉中加热至熟（每次加热1分钟后拿出搅拌，切不可一次加热时间长以免造成干硬现象）。', '黄豆粉放入空气炸锅中烤熟。', '将糯米团撒上黄豆粉擀成长方形薄片。', '将豆沙放入保鲜袋中擀成和面团一样大小的薄片。', '放在糯米面团上。', '卷起。', '切块。', '装盘。']

---

记录 7575:

title: 传统京酱肉丝

image: 444454.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 大葱 姜 黄豆酱 甜面酱 色拉油 酱油 料酒 淀粉 味精

taste: 酱香

step: ['把里脊肉切成丝，加料酒，姜片腌五分钟。', '用淀粉加清水做成水淀粉，一点一点的加进去，均匀搅拌。再放点色拉油腌十分钟。', '黄豆酱。甜面酱加生抽味精调成一碗汁。', '大葱竖着切成细丝儿备用。', '锅起油。油温五成热时放入肉丝滑炒一下。肉丝变白，起锅备用。', '洗干净锅。再放一点油。放入刚才滑好的肉丝。放入调好的酱汁快速翻炒。让每一根肉丝都裹上这个酱汁儿。', '装盘，放点儿大葱。非常的下饭。']

---

记录 7576:

title: 驴打滚

image: 505423.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 水磨糯米粉 黄豆面 豆沙馅 水

taste: 甜味

step: ['食材：水磨糯米粉250克、黄豆面100克、豆沙馅300克辅料：水250克', '糯米，水，一起混合，用筷子搅拌成非常稠的糊糊状。', '搅拌好的糯米糊放入蒸锅，，容器上改个盘子，防止蒸汽滴落里边，大火蒸20分钟。', '不粘锅加热，无油无水，放入黄豆面翻炒，小火翻炒。（炒黄豆面的时候不要离开，要不停翻动，防止炒糊）', '颜色变深了，能闻到豆香味就ok了，放凉备用。太久会糊，注意。', '来处理豆沙馅，把豆沙馅放入保鲜袋中，擀成豆沙片备用。（买来的豆沙馅一般都比较稠不好抹，这个方法非常方便，而且还均匀）', '关火取出趁热多搅拌几下，然后放温，手摸温乎不烫手，就可以操作下一步了。', '关火取出趁热多搅拌几下，然后放温，手摸温乎不烫手，就可以操作下一步了。', '将糯米团擀成比较规整的长方形薄皮。', '把刚才（6）擀好的豆沙铺在糯米皮上。', '从一头卷起，滚成条形，在表面再撒上些黄豆粉（哈哈，卷的比较厚，是大胖子）', '切成小段，再撒些豆面，就可以摆盘啦。当天做当天吃，超级糯，豆香唇齿相依，简直了。', '成品超级糯，，放到第二天也不会硬，但是等不到第二天哈，一会就光盘。', '成品。']

---

记录 7577:

title: 京酱肉丝

image: 525275.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 黄瓜 葱丝 植物油 豆腐皮 生抽 料酒 白糖 淀粉 甜面酱

taste: 咸鲜

step: ['猪肉切丝，用生抽，料酒腌10分钟后加淀粉拌均匀。', '豆腐皮切四方片用开水焯一下捞出沥水备用。', '把豆腐皮，黄瓜(切细条）葱丝摆盘。', '热锅凉油，放入肉丝煸炒至肉丝变色捞出备用。', '不用刷锅，利用锅里的余油炒甜面酱，加入少许葱花，水炒至酱汁浓稠。', '放入肉丝继续翻炒均匀，出锅倒在菜丝上即可。', '成品图。']

---

记录 7578:

title: 京酱肉丝

image: 523758.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 干豆腐 黄瓜 胡萝卜 葱 香菜 鸡蛋 淀粉 盐 料酒 十三香 酱 糖

taste: 酱香

step: ['准备黄瓜、葱、香菜、胡萝卜。', '肉用料酒、淀粉、鸡蛋、十三香抓匀腌制半小时。', '干豆腐皮用水烫一下，把香菜黄瓜葱丝胡萝卜摆豆皮上卷起。', '切好摆盘，中间放些葱丝。', '肉下锅炒至变色，下入酱、蚝油、糖、少许清水，熬制汤汁浓稠就可以了。', '这就完成啦，好吃好看，用来招待客人最合适不过啦！']

---

记录 7579:

title: 门钉肉饼

image: 518446.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 牛肉馅 花椒水 盐 生抽 香油 十三香 鸡精 黑胡椒 海天酱 姜末 大葱 老抽 普通面粉 盐 水

taste: 咸鲜

step: ['将面粉加盐（1克）加水，和成柔软的面团（水量可适度调整，面团要软），放在一边醒着待用。', '花椒丶葱丶姜加150水，放微波炉加热2分钟，一碗花椒水就做好了。', '把调料（盐丶鸡精丶十三香丶黑胡椒丶酱丶姜末）放进肉馅搅拌上劲，花椒水边搅边加，最后放2勺香油搅好待用。', '葱切成葱花，不要太小，什么时候要包了才放入搅好的肉馅里，再放一勺香油，稍稍搅拌即可。', '揉好面团取一半分成8个小面团，擀成片，馅也分分，大约皮30g馅40g的比例，包好待用。', '平底锅加油中火烧热，放入门钉把一面煎定型，翻面煎另一面。', '两面煎好，放小半碗水盖锅盖，闷3-4分钟。', '水煎干后，再把两面煎脆，出锅啦！', '咬下去外焦里嫩，制作成功！']

---

记录 7580:

title: 门钉肉饼

image: 517001.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 高筋面粉 热水 牛肉 芹菜 胡萝卜 油 盐 鸡精 蚝油 花椒 鸡蛋 淀粉 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备好面粉。', '加入80度的热水。', '搅拌成面絮。', '揉成较软的光滑的面团，室温静置松弛1个小时。', '准备好牛肉、芹菜、胡萝卜、鸡蛋。', '牛肉剁成末。', '胡萝卜剁成末，加入牛肉末中、磕入一个鸡蛋，加入淀粉。', '加盐、鸡精、蚝油、胡椒粉搅拌均匀。', '加入芹菜末。', '起锅烧油，小火，加入花椒煸出香味，捞出花椒，留香油。', '香油倒入盛有馅料的碗中，搅拌均匀。', '取出静置好的面团，不用揉，分成40克左右的均匀的小剂子。', '擀成薄圆面片。', '包入馅料。', '包成包子形状。', '收口朝下。', '依次全部做完。', '起锅烧油，生胚依次摆入锅中，煎香（5分钟左右）一面定型后，翻面。', '翻面（再煎5分钟左右）煎至两面金黄，再焖10分钟。', '起锅装盘。', '香😀。', '成品图。', '成品图。', '皮薄馅大，美美哒！😀。']

---

记录 7581:

title: 京酱肉丝

image: 516793.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪通脊 油 盐 葱 生抽 酱油 黄酱 甜面酱 料酒 糖 香油

taste: 原味

step: ['肉切丝，用清水冲洗两遍去除肉中异味。', '挤干水分，肉丝中加入少许的酱油，盐，料酒用手抓上劲，放入少许玉米粉继续抓上劲倒一点油封住肉中水分。', '对一个碗汁，两勺甜面酱，一勺黄酱，一勺半糖，一勺酱油，三勺料酒，三勺清水。', '切一点葱丝码在盘中。', '做锅点火倒油，热锅凉油下入肉丝，肉丝变色后盛出控干水分。', '另起锅倒入少许油倒入碗汁，小火快速搅拌直至酱汁浓稠。', '倒入肉丝翻炒均匀点一点香油即可出锅。', '成品。']

---

记录 7582:

title: 京酱肉丝

image: 516204.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 豆皮 大葱 熟白芝麻 生抽 盐 黑胡椒 料酒 淀粉 葱姜水 甜面酱 白糖

taste: 咸鲜

step: ['里脊肉切成薄片，将肉打松一些。', '凉肉切成小条儿，加腌料搅拌均匀，腌制15分钟。', '豆皮过热水烫一下，切成均匀方块。', '均匀摆盘。', '大葱取葱白部分，切成细丝，摆放盘中。', '热锅冷油，下肉丝煸炒变色，盛出。', '不要炒太久，变色就可以了，一定要沥干水分。', '锅内放甜面酱，加葱姜水熬开，加糖，倒入肉丝，翻炒几下就可以出锅了。', '撒上芝麻，完成。']

---

记录 7583:

title: 蟹黄豆腐

image: 507484.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 嫩豆腐 蟹黄 蟹肉 姜 葱 高汤 淀粉 盐 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['豆腐切成小方块状。取锅烧水后放入，加入少许盐，焯水3分钟左右捞出备用。', '将大闸蟹蒸熟，蒸的过程中放入姜片去腥驱寒。', '拆解大闸蟹，将蟹肉和蟹黄蟹膏分别单放备用。', '另取锅倒油加热，先放入葱白、姜片炒香，捞出葱姜后再把蟹黄、蟹膏下锅煸炒，直至油逐渐变黄。', '倒入一碗高汤/清水，煮开后将豆腐、蟹肉块倒入锅内，小心翻动让豆腐均匀裹上蟹黄，同时避免破坏外形。', '煮开后转小火烧5分钟，期间保持汤水不烧干的状态。', '最后加少许盐、胡椒粉调味，水淀粉勾芡即可装盘上桌。']

---

记录 7584:

title: 普洱山楂荷叶茶

image: 138845.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 普洱熟茶 山楂 荷叶 凉水 冰糖

taste: 原味

step: ['准备好需用的原料。', '先将普洱茶放入煮锅中，加入少许沸水冲泡开，快速沥去茶水不要。', '加入洗净后的荷叶与山楂。', '加入900毫升凉水。', '大火煮开，转小火再煮7分钟至茶汤变浓，关火。', '沥出茶汤。', '锅中再加入900毫升凉水。', '大火煮开，转小火再煮12分钟至茶汤浓，关火。', '将沥出的两次茶汤混合，加入冰糖调味，待稍凉就可以饮用了。（我放了点桂花增加香味，若没有可略去哈）']

---

记录 7585:

title: 无糖碗豆黄

image: 138812.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 碗豆 代糖

taste: 甜味

step: ['把碗豆泡软了，剥皮。', '放入电饭煲中加水（比煮米饭的水多点），按煮饭键。', '煮好以后，用勺子碾碎。', '放到细密的漏勺中，过滤。', '放入锅中，加入代糖。', '不断地炒，炒到变浓稠。', '装出，入冰箱冷藏。', '晾透后拿出切块。']

---

记录 7586:

title: 鲜蔬什锦炸酱面

image: 138803.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面 胡萝卜 豇豆 洋葱 杭椒 豆豉 肉糜 甜面酱 生抽 食用油 蒜瓣 料酒 盐 糖 水

taste: 中辣

step: ['准备配料，洋葱、胡萝卜、杭椒若干、豇豆若干、蒜瓣。', '将炒酱的调料准备好。', '将步骤1中的材料切成丁，肉糜内放入适量生抽、盐、糖、生姜、料酒拌匀待用。', '锅内倒入食用油，放入肉糜和蒜末炒香，加少许料酒去腥。翻炒后依次加入洋葱、豆豉、胡萝卜、豇豆、杭椒，中火继续翻炒。', '将配料炒香后依次加入甜面酱、生抽、少量盐、糖，接着放入适量的水煮一小会儿，待食材全熟后大火稍微收汁。', '将炒好的酱盛出备用。煮锅加入清水下面条，面条煮熟后加入炒好的酱即可食用。', '煮锅加入适量清水，煮沸后将面条下入，烧开后加一次冷水。', '待面条煮熟后加入炒好的酱拌匀即可食用。']

---

记录 7587:

title: 小时候常吃的香香零食-----卤煮花生

image: 137766.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 生花生 干辣椒 姜片 花椒 八角 桂皮 香叶 盐

taste: 五香

step: ['买来的花生清洗一下。', '洗好的花生备用。', '锅里放适量的水，加入配料。', '再加入盐，搅拌一下。', '放入花生。', '大火烧开，小火慢煮1小时。', '煮好后就可以吃了，用卤水泡几个小时再吃，味道会更好。', '吃不完的花生让其泡在卤水里，放冰箱保存。']

---

记录 7588:

title: 老北京宫廷酸梅汤

image: 136747.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 生山楂 乌梅 乌枣 甘草 豆蔻 干桂花 冰糖 清水

taste: 酸甜

step: ['除桂花和冰糖以外的所有材料，用流水冲洗干净；', '加水3升，浸泡12小时（过夜）', '上火，大火煮开转中小火保持微微沸腾，炖煮1.5——2小时；', '加入适量冰糖煮化，尝一尝，调出适当的口味儿；', '过滤出汤汁；', '余下的料渣重新入锅，加水2升；', '大火煮开，中小火慢煮40分钟—1小时；', '再次加入适量冰糖，调出适当的口味儿；', '加入桂花，关火搅匀，静置片刻；', '过滤出汤汁，弃去料渣不用；', '混合两次熬煮的汤汁；', '晾凉即可饮用，冰镇后口味更佳；', '饮用时还可以再加入冰糖和干桂花。']

---

记录 7589:

title: 枣泥驴打滚

image: 135468.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米粉 温水 枣泥馅 黄豆粉

taste: 甜味

step: ['先来炒黄豆粉，将生黄豆粉放入锅里，小火翻炒', '炒颜色变黄了，闻到香味了，就关火盛起来', '将糯米粉放入盆里，加入温水，边搅拌边倒水进去', '然后和成团', '用一个平底盘，用刷一层薄油', '把搅拌均匀的面糊平铺在容器内，然后放入蒸锅里大火蒸15分钟', '把炒熟的黄豆粉撒一层在案板上，然后将蒸熟的糯米面铺在黄豆面上', '用擀面杖擀成方形的面皮，两面都撒上事先炒熟的黄豆粉', '在面上铺上一层枣泥馅', '再由下往上卷起来，用刀切成均匀的段就可以了！']

---

记录 7590:

title: 迷你蓝莓糖葫芦

image: 134526.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 蓝莓 牙签 白芝麻 白砂糖

taste: 酸甜

step: ['蓝莓挑拣洗净。', '沥干水分。', '开水浸泡好的牙签串起蓝莓。', '在平底锅里倒适量白糖。', '加适量水。', '开火熬糖，熬至筷子沾起来浸冷水能凝住。（老实说，因为急着上班，熬得有点过了）', '平盘抹点橄榄油。', '蓝莓串沾糖浆。', '用筷子快速夹起来，撒上白芝麻，搁在平盘中晾凉。']

---

记录 7591:

title: 南瓜肉龙

image: 132491.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 中筋面粉 熟南瓜 牛奶 温水 酵母粉 瘦猪肉馅 香油 花椒油 葱末 姜末 酱油 十三香 盐

taste: 咸鲜

step: ['熟南瓜切成小块，与牛奶同入搅拌杯，用料理机打成泥；', '将南瓜泥倒入面盆，加入酵母粉搅拌均匀；', '倒入面粉，与南瓜泥充分混合；', '加温水，揉成光滑面团，醒发40分钟；', '瘦肉馅中依次加入酱油、花椒油、十三香、葱末、姜末、香油和盐顺一个方向搅拌均匀；', '醒发好的面团，内部组织呈现蜂蜜状；', '面板上撒干面，将醒发好的面团充分揉搓排气后，擀成长方形面片；', '均匀抹上肉馅，留出一个边；', '从肉多的一边卷起，收口片抹上水粘牢；', '切成两段，两端稍收一下口，以免油汁外流，入蒸锅，小火加热；', '锅中水烧开转中火蒸15分钟，关火焖2分钟；', '出锅切成小块即可。']

---

记录 7592:

title: 老北京绿豆糕

image: 131900.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 绿豆面 白糖 热水 食用油

taste: 甜味

step: ['称量200克绿豆面，装入小盆中，入蒸锅蒸30分钟；', '蒸好的绿豆面已经变硬结块；', '需用勺背碾碎；', '在绿豆面中间刨一个坑，将白糖倒入坑中；', '将热水倒在白糖上；', '待白糖融化，然后与豆面充分搅拌均匀；', '此时会有部分豆面结块，需将绿豆面过筛；', '结块的部分会留在筛上，将这部分豆面装入保鲜袋，用擀面杖擀碎后，再次过筛；', '过筛后的绿豆面；', '将雪方模内部刷一层油，将过筛后的豆面填入；', '盖一张油纸，用另一雪方模压平表面，依此将所有豆面填入雪方盒内压实；', '将雪方模入锅蒸25分钟；', '出锅揭去油纸晾凉；', '脱模后切成小块即可。']

---

记录 7593:

title: 人气主食【炸酱面】

image: 130652.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 鸡蛋面 洋葱 腌肉丝 黄瓜 葱丝 黄豆酱 橄榄油 白糖

taste: 咸甜

step: ['准备材料。', '洋葱切小丁备用。', '黄瓜去皮切丝。', '烧一锅开水，下面条烫熟。', '热锅下油，下洋葱煸炒。', '炒到略有点焦黄，散发香味。', '加入肉丝一起翻炒。', '加入大酱，炒匀上色。', '加少许热水，炒成粘稠状。', '加适量白糖。', '烫熟的面虑干水装在碗里。', '浇上酱，摆上黄瓜丝即可。']

---

记录 7594:

title: 牛奶蜂蜜麻花

image: 130576.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 奶粉 蜂蜜 鸡蛋 白糖 酵母 盐 油

taste: 甜味

step: ['准备好食材，面粉200G，酵母3G，蜂蜜20G，白糖30G，鸡蛋1个，盐1G，奶粉20G，牛奶70G，油适量。', '将面粉，白糖，盐，奶粉混合放入桶中。', '加入蜂蜜和鸡蛋。', '牛奶加温至35度，放入酵母混匀，启动面包机和面发酵。没有面包机的放在阳光下发酵至二倍大。', '面板抹油，将发酵好的面团排气，揉几下，将油吸入。', '分成大小相同的面剂子，饧10分钟。', '搓长条对折。', '双手反方向搓成麻花状。', '再对折，反方向拧成麻花。', '再饧10分钟。', '锅中放油，中火烧至五成热。', '放入麻花，中关炸至金黄色。', '要记得翻哦，不然会黑黑的。', '成品！', '外皮酥酥的，不太甜，一手油！']

---

记录 7595:

title: 绵香油茶

image: 130521.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 黑芝麻 核桃仁 瓜子仁 糖 油

taste: 甜味

step: ['黑芝麻，核桃仁，瓜子仁，放入烤箱，150度20分钟烘熟，晾晾待用。', '面粉入锅，中火炒面，每隔2~3分钟翻一次，大约20分钟之后，每30秒就要翻一次，适当调小火候。', '炒至微黄，倒入盆中晾至温热。', '晾好的面粉过筛。', '锅中放油，烧至五成热。', '将事先晾好的干果倒入锅中翻炒下。', '加入面粉翻炒，要不停的翻，中火控制。', '炒个几下差不多就要看到成品的样子了，呵呵。', '倒入糖，调小火，不然会糊的哦。', '我比较喜欢吃黑芝麻，所以在最后一步又加了黑芝麻碎，这个随个人人口味了，也可以加入葡萄干。', '炒好的油茶倒入盆中晾凉就OK啦！', '最后就是烧壶开水，放二勺油茶，沏开~哈哈，是我要的味道，绵绵的，香气满屋哦~~~~']

---

记录 7596:

title: 韭菜春卷

image: 130016.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 山东煎饼 韭菜 鸡蛋 粉丝 橄榄油 盐 胡椒 味精

taste: 其他

step: ['将锅烧热，放入适量的油，加入粉丝炸一下；', '将炸好的粉丝捞起，按压成小段；', '在鸡蛋中放入适量的盐，打散；', '在锅中放入适量的油，倒入鸡蛋液；', '用筷子迅速的将蛋液划开；', '将炒好的鸡蛋放入切好的韭菜末中；', '加入适量的盐，胡椒和味精等调味料，再加入适量的橄榄油，搅拌均匀；', '最后加入细碎的粉丝末一起搅拌均匀；', '将山东煎饼平铺在案板上，一头放入适量的韭菜鸡蛋馅料；', '卷起，后面用剩余的蛋液封起；', '锅烧热，微微放点油，将煎饼的连接面朝下', '煎至金黄后翻面将另一面也煎至金黄；', '出锅装盘，酥脆简单的山韭菜春卷就做好了。']

---

记录 7597:

title: 蜜汁八宝饭

image: 129786.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 糯米 红豆沙 山楂糕 葡萄干 蔓越莓干 蜜豆 白糖 蜂蜜 黄油

taste: 甜味

step: ['糯米淘洗净后加入水和几滴食用油，先泡二个小时后放入电饭煲中蒸熟', '将蜜枣切小丁与葡萄干，蔓越莓干和蜜豆拌匀。', '蒸好的糯米轻轻打散后趁热拌入果干和适量白糖。（加点猪油的话口感会更好，我没加）', '取一大碗，用软化的黄油抹匀，然后放冰箱内冷藏10分钟使黄油凝固', '山楂片改成长条状和小花状。', '摆在大碗内。', '把拌好的糯米装入碗内约一半满，然后铺上一层红豆沙馅。', '再用糯米把碗填满，轻轻压实。', '放入蒸锅内蒸20分钟取出。', '将糯米饭翻扣在一盘中。', '锅中加清水、白糖熬浓，加入蜂蜜调匀。', '浇在八宝饭上即可。', '成品图']

---

记录 7598:

title: 京酱肉丝

image: 129529.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊肉 豆皮 黄瓜 葱白 色拉油 甜面酱 白糖 酱油 料酒 淀粉 盐

taste: 酱香

step: ['猪里脊肉切丝，加料酒和盐，抓匀，腌20分钟；', '豆皮切块，黄瓜切条，葱白切丝，摆于盘中；', '甜面酱加少量水稀释，加1小勺白糖调匀；', '腌好的肉丝中加入淀粉、少量水及适量油，抓匀；', '锅中加油，小火加热，肉丝倒入划散，待肉丝变色，盛出备用；', '甜面酱入锅炸香；', '待酱中少有气泡冒出，倒入肉丝翻炒，待酱汁收浓关火；', '出锅装盘。']

---

记录 7599:

title: 【糖醋排骨】

image: 125609.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪排 葱 姜 蒜 糖 白芝麻 醋 生抽 老抽 料酒

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '排骨放入大碗中，加料酒、生抽拌匀，腌15分钟。', '锅里倒入油，烧至7成热，放入排骨炸。', '转中火将排骨煎至两面成金黄色后捞出备用，调好糖醋汁（将醋、生抽、老抽、糖混合，搅匀成调味汁备用。）', '锅里倒油，放入葱段和姜片炝出香味。', '放入排骨炒匀。', '倒入调好的糖醋汁。', '再倒入水中小火炖40分钟左右排骨酥烂，大火收汁即可，撒上熟的白芝麻。']

---

记录 7600:

title: 京酱肉丝

image: 543387.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肉 干豆腐 黄瓜 鸡蛋 葱 甜面酱 料酒 淀粉 油 盐 酱油 蚝油 白糖

taste: 咸鲜

step: ['锅中放水烧开，将干豆腐切好后放入水中焯烫。', '干豆腐捞出过凉，放入盘中备用。', '肉切丝放入盐，淀粉，料酒，鸡蛋，食用油腌制半小时左右。', '锅中放油烧热，放入肉丝炒熟，再放入甜面酱，酱油，蚝油，白糖，少许清水，炒至肉丝颜色均匀即可。', '盛入盘中。', '将黄瓜洗净切丝，葱切丝。', '拿一片干豆腐，卷入肉丝，黄瓜丝，葱丝。开动吧。']

---

记录 7601:

title: 葱爆羊肉

image: 539449.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊后腿肉 大葱 蒜 香菜 姜 生抽 料酒 玉米淀粉 生抽 东古一品鲜酱油 料酒 恒顺香醋 糖 盐

taste: 葱香

step: ['羊后腿肉300克切片。我切的稍薄了些，炒时动作要快。可以切的稍厚点，炒菜时会从容些。', '加一料酒，一勺生抽，5g玉米淀粉。', '用手抓匀腌制10分钟。', '大葱100克斜切成段，大蒜6粒切碎，生姜两片切丝，香菜适量。调个料汁：生抽15g，一品鲜酱油15g，料酒10g，香醋3g，糖3g，盐1g。', '炒锅放入稍多一些油，因为羊后腿肉比较瘦。', '油温不要太高，下羊肉片快速滑散。', '炒到大部分的羊肉稍稍变色盛出。', '炒锅洗净，重新放入油，加入姜丝炒出香味。', '先下入一大半的大葱煸炒出香，再加入另一半大葱。', '接着下入羊肉', '加入大蒜碎，倒入料汁。快速翻炒均匀。', '关火，加入香菜段拌匀盛出。']

---

记录 7602:

title: 卤煮火烧

image: 533458.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪五花 大豆腐 猪大肠 面粉 葱 腐乳汁 香菜 蒜泥汁 姜 蒜 卤肉料 盐 老抽 海鲜酱油 黄豆酱 糖

taste: 酱香

step: ['生猪大肠提前清洗好备用（清洗：白醋➕面粉）。五花肉焯水备用。另起锅烧水，水开下黄豆酱稀释➕卤肉料包，继续放入五花肉和猪大肠，➕盐，糖➕葱姜蒜。继续小火🔥慢煮至大肠软烂即可。', '两块大豆腐切大片，下油锅炸金黄定型捞出待用。', '面粉适量，用温水和成光滑面团醒发十分钟。', '随意分成小份，锅中不放油。', '烙成大小相同的小饼。', '锅中大肠和五花肉煮得差不多的时候，下入炸好的豆腐和小饼，此时，汤汁中加入一些腐乳汁继续小火煮（此时不需要盖盖子了。）', '这是用到的调料。', '蒜泥汁（就是蒜泥多加点水）葱花，香菜准备好。', '大肠和五花肉先拿出来切块。', '饼切块。（饼是很有嚼劲的那种，不怕煮碎）', '吸满汤汁的豆腐切块，淋上蒜汁，葱花，香菜，料汁，爱吃辣椒油的可以放些辣椒油和陈醋调味。']

---

记录 7603:

title: 炸酱面

image: 531740.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面条 五花肉 生菜 黄豆酱 甜面酱 香辣酱

taste: 酱香

step: ['准备黄豆酱，甜面酱，芝麻酱，香辣酱这四种主酱汁。另外准备葱，姜，料酒，白糖，以及香油，生抽。还有就是面条，五花肉。生菜。（黄瓜豆芽没有买，所以就用生菜代替一下朋友们可以准备自己喜欢吃的蔬菜。）', '碗中放入两大勺黄豆酱，一大勺半甜面酱，一大勺芝麻酱，一勺香辣酱。生抽一勺，白糖小半勺，香油一小勺，一勺食用油也放入碗中，搅拌均匀。', '五花肉切成颗粒。葱白葱叶分开均切成葱花，生菜切粗丝，姜切末。', '锅中加油烧至七成热时加五花肉煸炒出油，放姜末炒香。倒入一勺料酒炒匀。', '加入酱汁翻炒两分钟，放入葱白炒香。炒好的酱汁倒入碗中。', '锅中烧水，水开煮面条。煮到面条呈半透明状捞出，放入准备好的凉白开中过凉捞出放入盆中（吃得少的朋友可以放入盘中拌面）。', '加入两大勺酱汁拌匀，盘底铺上生菜丝。把拌好的面条放在生菜丝上面，撒上葱花。这道美美的杂酱面就做好了。', '也可以把生菜丝在面条上一起拌匀，吃起来别有一番滋味。']

---

记录 7604:

title: 京酱肉丝—老北京的味道

image: 530022.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉丝 豆皮 葱 甜面酱 酱油 盐 胡椒 料酒

taste: 咸甜

step: ['猪肉丝用盐，胡椒，酱油，料酒腌制，不要太咸，甜面酱也有盐。', '豆皮切方块。', '豆皮焯水。', '大火炒肉丝。', '快熟的时候，放2勺甜面酱，快速翻炒，加一点糖调味。', '摆盘放葱丝，肉丝放在葱丝上。']

---

记录 7605:

title: 山寨版芥末堆儿

image: 528654.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 娃娃菜 冠利粗粒姜末 冠利苹果醋

taste: 其他

step: ['准备原料。', '娃娃菜切段儿。', '把娃娃菜放到一个漏勺中，放入锅里焯水，娃娃菜不容易散。', '煮半分钟。', '翻过来再煮半分钟。', '娃娃菜尽量挤去水分。', '放冠利粗粒芥末和冠利苹果醋抓匀。', '再卷起来，腌制一晚就可以吃了。']

---

记录 7606:

title: 沙琪玛

image: 527310.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 无铝泡打粉 麦芽糖 白糖 黑芝麻 枸杞

taste: 甜香

step: ['碗中打入四个鸡蛋。', '鸡蛋打至这样起泡泡。', '加入面粉搅拌均匀慢慢揉成团，揉成团就好了，不要揉太久，会影响口感。', '揉成面团盖上保鲜膜静至20分钟。', '面团醒好后不要揉面，直接擀成3mm的薄片。', '切成这样均匀的三块。', '每一块上面多撒一点玉米淀粉防粘。', '切成小面条。', '撒上玉米淀粉抖撒面条。', '锅中倒油，油温7成热下入面条，炸至微黄捞出控油备用。（如果喜欢口感硬一点的可以多炸一下）', '另外起锅放入30克水加入白糖熬至起泡加入麦芽糖。', '小火炒至拉丝马上关火。', '加入面条迅速换炒让每一跟面条都裹上糖浆。', '撒上自己爱吃的干果，我是放的黑芝麻和枸杞。', '趁热倒入烤盘或者自己觉得合适的模具里，使出我们的洪荒之力压实压紧放凉。（我一般都是晚上做放到早上起来脱模）', '脱模的沙琪玛很紧实。', '然后切成自己觉得合适大小的块就可以了，这里缺了一块被我婆婆拿去吃了。']

---

记录 7607:

title: 乾隆白菜

image: 559681.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白菜 芝麻酱 醋 盐 糖 老抽 芝麻 蜂蜜

taste: 酸甜

step: ['白菜切头部1/3使用。', '掰开过水洗净。最外2层大片叶子用手掰两半洗，捞出沥水。', '取一小碗，放入麻酱，用醋分三次调汁，倒入糖（下）、盐（上），老抽，搅拌均匀。', '放入1小勺蜂蜜，搅拌均匀（如果调料汁稠可以加一点凉白开）', '将调料汁倒入白菜盆内，放入熟白芝麻，搅拌均匀。', '装盘。（放冰箱冷藏一下更好吃）']

---

记录 7608:

title: 家常京酱肉丝

image: 559076.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 瘦肉 大葱 姜 油 盐 五香粉 酱油 糖 甜面酱 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['肉和葱，姜洗净备用。', '肉切丝装盘。', '葱和姜切碎。', '肉丝加盐，油，淀粉，料酒，酱油拌匀腌制。', '甜面酱备用。', '葱白切细丝装盘。', '锅中另入油烧热倒入葱姜爆香。', '放入肉丝炒匀。', '锅中入油烧热倒入腌好的肉丝翻炒，变色盛出。', '加入酱油，甜面酱，糖翻炒均匀。', '撒入白芝麻点缀盛入盘中即可。', '盐根据自己口味出锅选择调味。']

---

记录 7609:

title: 京酱肉丝

image: 556219.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪瘦肉 大葱 油 甜面酱 淀粉 料酒 盐 生菜

taste: 葱香

step: ['猪瘦肉准备好，用前后臀尖、猪里脊均可，以瘦肉为主，少许的肥肉也没关系，按个人的喜好来；我家的猪肉买来后按食用量切小块，随吃随取很方便。', '猪肉从冷冻室取出后，在室温下解冻，外层有些酥软，而内部还硬的时候可轻松切片，再切丝；这比用鲜肉直接切肉丝要省力，而且肉丝粗细都均匀。', '放1勺淀粉、少许料酒，和肉丝充分抓匀，腌一小会；经过淀粉上浆后，肉丝炒完后会很嫩；淀粉用玉米、土豆、葛根的均可；讲究点儿的，放一个鸡蛋清抓匀也可。', '京酱肉丝的灵魂来了：甜面酱中加少许盐，适量凉水，搅拌均匀备用；想要颜色深一些，可加少许酱油或者老抽。', '炒锅加热，锅底热了之后倒适量油，油不要太多，跟炒一盘素菜那么多就成；不要等油热，直接把肉丝倒入锅中，用筷子迅速划散；有的人是在炒之前往肉丝里倒油，其实完全没必要；肉丝入凉油中划散，又省油，又省事。', '随着温度的不断升温，肉丝逐渐变色，而且一根根都独立，毫不粘连。', '待肉丝完全变色，且肉丝的粗度还没有改变时，将事先调好的甜面酱汁倒入锅中，加热至沸腾，酱汁完全裹在肉丝上就可出锅。', '将事先切好的葱白丝倒入锅中，混合均匀后装盘。']

---

记录 7610:

title: 京酱肉丝

image: 547751.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 大葱 姜 甜面酱 白糖 鸡蛋清 淀粉

taste: 咸甜

step: ['里脊肉切丝，备用。', '大葱和姜洗净，并准备一个熟食菜墩。', '先将大葱切成长段，再竖着切开，将中间的绿心取出。', '白色部分切细丝，绿色部分切丁即可。', '将姜切碎和大葱丁一起放入小碗中，加水制成姜葱水。', '大葱丝则直接摆入盘中。', '肉丝中加一匙生粉，一个鸡蛋清，再加少许葱姜水拌均。', '油烧热，放入肉丝。', '将肉丝炒到变色后捞出盛在盘中备用。', '另起油锅，油少许，烧热后放入三匙甜酱。', '小火翻炒均匀。', '加入小半碗的葱姜水继续翻炒均匀，注意只要水，葱姜不要加到锅里。', '到入肉丝再加上少许白糖，继续大火翻炒，收汁。', '收汁完成后，装盘即可。', '一边拍照一边闻到扑面而来的香气。']

---

记录 7611:

title: 豌豆黄

image: 546357.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 去皮豌豆 白糖

taste: 甜味

step: ['买好的去皮豌豆用水浸泡。不然自己去皮太麻烦。', '浸泡6小时候反复淘洗，去除坏豆，还有个别未去皮的，淘洗干净。', '洗好了这样，水清亮了，残余豆皮也去掉了。', '豌豆放在高压锅内。跟平常煮饭水差不多。', '豌豆煮好了。水有点多。没关系。', '将煮熟的豌豆放在料理机打成泥。然后放在锅内翻煮。', '加入白糖继续翻拌，全程中小火。甜度可以自己掌握，这时候的豌豆都熟透了，可以尝。', '冒泡后注意别烫到。', '炒到就动慢就可以了，我的有点炒过劲了。', '放在饭盒里，冷却放凉。然后冰箱冷藏。', '冷藏后脱模。很容易脱模，如果不容易可以用硅胶铲顺着边缘插进去。', '切成小块。可以吃了。', '不会摆盘的我只能做到这样了！']

---

记录 7612:

title: 京酱肉丝

image: 544098.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 葱 豆皮 鸡蛋 姜 盐 蚝油 淀粉 黄酒 油

taste: 咸香

step: ['豆皮切块。', '对折摆入盘中。', '葱白切细丝摆入豆皮盘中。', '肉切丝，加入蛋清和黄酒抓匀。', '黄豆酱加少量水，1小勺耗油搅拌均匀，姜切末。', '锅中放油，下入肉丝，炒至变色。', '加入酱和姜末，炒熟。', '酱肉丝倒在葱丝上面即可。']

---

记录 7613:

title: 老北京烙饼卷带鱼🐟

image: 574902.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 窄带鱼 咸菜疙瘩 葱 姜 蒜 料酒 生抽 蚝油 盐 米醋 糖

taste: 其他

step: ['带鱼洗净，切断，葱姜蒜，料酒，盐腌制半小时。', '咸菜疙瘩泡软，切成手指粗细的条。', '带鱼腌制结束，沾蘸干表面水分，中小火慢慢炸至焦黄，炸干一些炖出来更加骨酥入味。', '碗汁调制，将耗油，料酒，生抽米醋和糖，少许盐调匀，（我用的是腌制糖蒜用的糖醋汁，酸的味道比较柔和）。', '用咸菜垫底，再码上炸好的带鱼，铺上葱姜蒜，最后淋上碗汁', '放入高压锅，最高火压制两遍。压制结束，由于醋挥发的缘故，汤汁味道与之前有些改变，可以依据自己的喜好再加入糖或辣椒等调味，最后中火再炖制10-15分钟收汁入味即可。']

---

记录 7614:

title: 椰汁豆腐

image: 573884.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 椰汁 牛奶 琼脂 干桂花 热水

taste: 甜味

step: ['食材大合影：椰汁，牛奶，琼脂。', '将琼脂用凉水浸泡。', '泡发好的琼脂柔软又洁白。', '椰汁和牛奶同入小碗，中火煮开。', '将泡好的琼脂入椰汁牛奶融液里，转小火，用小勺不时地搅拌，以使琼脂全部融化。', '把椰汁牛奶倒入两个小碗里，稍晾几分钟，蒙保鲜膜入冰箱冷藏至凝固；琼脂在40度以后就凝固得很快了，放入温度约4度的冰箱里，约摸1个半小时就凝固得很结实了。', '取一撮干桂花入小碗中，用60度左右的热水浸泡，充分释放出香味，凉后使用。', '用小刀将凝固结实的椰汁牛奶纵横切小块，这就是椰汁豆腐。', '再淋上适量桂花汤就可以享用啦！']

---

记录 7615:

title: 小吊梨汤

image: 571721.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 雪梨 银耳 枸杞 冰糖

taste: 甜味

step: ['雪梨去皮去核切块。', '银耳放入清水浸泡1小时，中间翻面一次。', '银耳去根，撕成小朵。', '银耳放入砂锅，倒入适量清水烧开转小火煮20分钟。', '放入冰糖和雪梨继续煮10分钟。', '再放入枸杞煮5分钟即可。']

---

记录 7616:

title: 韭菜肉龙

image: 570493.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 面粉 韭菜 猪肉 白砂糖 泡打粉 酵母粉 盐

taste: 咸鲜

step: ['韭菜洗干净，甩掉水分，切去根部不要，然后把剩下的韭菜段切碎备用。', '五花肉一块，先切成小粒状，然后加入适量的盐，用绞肉机绞碎备用。', '接下来调制韭菜猪肉馅，这些天孩子不能吃酱油，我做了最清淡的版本，口味重的朋友可以加些酱油，我先把一勺油倒入韭菜里拌匀，这样就能锁住韭菜的水分了，然后再把猪肉馅倒进来，搅拌均与，放一晚上也不会出水。', '将面粉，酵母粉，白砂糖，泡打粉和清水混合，揉成光滑的面团，盖上保鲜膜在冰箱里醒发一晚上。', '第二天早上把发酵好的面团擀成长方形薄片，表面铺上一层韭菜肉馅，自上而下卷起来。', '摆入蒸笼，再次发酵大约十分钟。', '发酵好以后上锅蒸就可以了，水开开始计时，大约蒸十五分钟就可以了。', '蒸好的肉龙可以随时打开锅盖呢！用刀切成块状食用即可。']

---

记录 7617:

title: 京酱肉丝

image: 570457.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 干豆腐 精肉 黄瓜 青椒 葱 香菜 干酱 酱油 鸡精

taste: 酱香

step: ['食材清洗干净准备好。', '干豆腐切成大小合适的方块摆盘。', '黄瓜，葱，香菜，青椒，红椒切丝备用。', '切好的丝，摆盘。', '精肉切成肉丝，干酱加适量酱油泄开。', '锅中加入适量食用油，放入肉丝。', '肉丝炒至变色。炒出香味，加入调好的干酱。', '炒出酱香，加入鸡精，准备出锅。', '炒好肉丝，放入摆好的盘中即可。']

---

记录 7618:

title: 京酱肉丝

image: 570117.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 豆瓣酱 葱 糖

taste: 咸甜

step: ['里脊肉一块。', '切片。', '切丝。', '盆中加淀粉。', '加少许蛋清。', '搅匀。', '放入肉丝，抓匀。', '锅中加油。', '放入锅中翻炒。', '翻炒肉丝。', '炒好了肉丝。', '锅中重新加油。', '放入糖', '放入葱末和豆瓣酱。', '翻炒。', '继续翻炒。', '放入炒好的肉丝。', '继续翻炒。', '装盘。配豆腐皮都很好。']

---

记录 7619:

title: 蘑菇肉丁炸酱面

image: 568288.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 平菇 五花肉丁 甜面酱 切面 黄瓜 酱油 白糖 葱 大料

taste: 酱香

step: ['主要原料。', '平菇洗净撕成小块，焯水后，挤干水分备用。', '烧热油，炸香大料瓣。', '放五花肉丁煸炒到肉丁出油。', '放葱花，炒香。放平菇继续翻炒。将平菇炒干水分。', '放甜面酱，放酱油，放少许白糖，放少许水炸酱。', '炸酱过程中要不断翻动，避免糊锅。炸到酱汁儿吐油即可。', '黄瓜切丝做菜码。', '开水下锅煮面条，将面条煮熟即可。', '煮熟的面条拌上炸酱，放黄瓜丝拌匀即可。']

---

记录 7620:

title: 京酱肉丝丨酱香浓郁，好吃到舔手指

image: 566362.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 葱 黄瓜 豆皮 盐 料酒 生抽 蚝油 鸡蛋清 淀粉 食用油 甜面酱 老抽 糖 水淀粉

taste: 酱香

step: ['准备好一块猪里脊肉切丝。', '切好后放入碗中，放入一勺食盐，两勺料酒，一勺生抽，一勺蚝油，一个鸡蛋清，抓拌均匀。在加入一勺淀粉，抓拌上劲，最后倒入少许食用油。抓拌均匀腌制十分钟。', '大葱取葱白切成丝，黄瓜切丝。', '洗净的豆皮，切成均等的四方形对折两次后摆在盘子周围。', '起锅烧油，放入肉丝，大火翻炒，炒熟后捞出控油。', '锅内留底油，放入一勺甜面酱，翻炒出香味，加入少许清水，一勺生抽，半勺老抽，两勺白糖，一勺蚝油，翻炒均匀。', '然后把肉丝放入锅内，翻炒均匀，再放入少许的水淀粉，翻炒至汤汁浓稠即可。', '这样一道，肉丝细嫩，酱香浓郁的京酱肉丝就做好了。喜欢的朋友赶紧收藏起来试试吧！！！']

---

记录 7621:

title: 能吃一大碗的炸酱面❗️（京味）💯下饭肉丁捞面条

image: 564198.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 肥瘦肉丁 面条 胡萝卜丝 黄瓜丝 干黄酱 甜面酱 姜 小葱 料酒 白糖

taste: 酱香

step: ['适量的干黄酱和甜面酱加水混合均匀。', '胡萝卜丝焯水，黄瓜切丝。', '肥瘦肉分开切丁（也可以用五花肉，孩子不吃肥肉，所以分开切，肥肉炸油香一点）。', '锅中放入适量油，加小葱叶部分炸葱油。', '葱变色后捞出来。', '放肥肉煸炒出油，肉发黄。', '加入瘦肉丁，姜末。', '放料酒去腥。', '倒入混合好的酱，加适量的水，中小火翻炒。', '根据口味放一点糖调味，煮到酱油滋滋的，发亮，没有多余的水分，关火。', '炸酱做好，盛出来备用。', '另起锅下面条（面条煮熟以后建议放开水或者温水中过一下，这样面吃起来爽口，不粘）。', '面条上放黄瓜丝胡萝卜丝。', '放炸酱，搅拌均匀。', '酱香味十足，很下饭，虽不是老北京正宗做法，这样做真的很好吃，值得一试。']

---

记录 7622:

title: 京酱肉丝

image: 560426.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 葱 姜 甜面酱 淀粉 料酒 白糖 盐

taste: 酱香

step: ['葱切丝，姜切块，姜块及少量葱泡水（这里的水是热水）备用。', '猪里脊切丝，用料酒，姜葱泡的水，盐，淀粉腌十五分钟。', '起锅烧油，倒入腌好的里脊肉翻炒至变色，盛出备用。', '起锅烧油，放白糖炒出焦糖色，加入适量甜面酱。', '倒入肉丝，翻搅出锅。', '装盘。']

---

记录 7623:

title: 家庭版火麻芥末鸭掌

image: 560346.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 去骨鸭掌 火麻仁 膳之俭火麻油 黄瓜丝 洋葱丝 葱段 姜片 料酒 十三香粉 香叶 八角 桂皮 盐 蚝油 白糖 白醋

taste: 中辣

step: ['去骨鸭掌洗净备用。', '锅中放水、放料酒焯鸭掌，约2～3分钟左右。', '捞出焯好的鸭掌，准备好辅料。', '将鸭掌和辅料、调料放入高压锅中，并放适量清水，上汽压13分钟左右。', '煮好的鸭掌用凉开水过凉', '准备好芥末酱和芥末油。', '调好的芥末酱汁和配菜。', '芥末酱汁中放入火麻油。', '先将每个鸭掌在酱汁中过一下，码入盘中，再将剩余的酱汁淋在鸭掌上，并放上配菜和火麻仁即可。']

---

记录 7624:

title: 酱爆里脊肉丝❗️酱香浓郁，香而不油腻

image: 584502.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 里脊肉 豆皮 大葱 香菜 盐 鸡精 白胡椒粉 蛋清 玉米淀粉 白糖 六月香豆瓣酱

taste: 酱香

step: ['准备猪里脊肉一块，豆腐皮一张（豆腐皮切成等大的正方形）大葱、香菜适量。', '里脊肉切丝，加盐，白胡椒粉，鸡精，蛋清，玉米淀粉。', '抓拌均匀，让蛋清和淀粉包裹着肉丝。', '锅中加适量清水，水开后放入豆腐皮焯水20秒。', '大葱切丝，香菜切段。', '豆腐皮摆入盘中，上面放葱丝，香菜，如图。', '锅中放适量油，油温6成热下肉丝翻炒滑熟盛出来。', '留少许底油，放一勺白糖，小火炒到白糖融化。', '加两勺豆瓣酱。', '翻炒到豆瓣酱发亮，油滋滋的。', '迅速倒入肉丝翻炒15秒后关火。', '酱爆肉丝制作完成，用豆皮卷着肉丝，葱丝和香菜一起吃，酱香浓郁，不油腻，开胃下饭。']

---

记录 7625:

title: 老北京炸酱面

image: 583753.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉馅 甜面酱 黄豆酱 料酒 葱 姜 蒜 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['锅内烧油，油要多一些，油烧至4成热的时候，将猪肉末、料酒、葱姜蒜依次放入锅内翻炒。', '待猪肉馅变色，再加入甜面酱、黄豆酱、水，转中火熬制。期间根据肉酱的稀稠，适当加水调整，多熬一会更好。', '水快干的时候，加上水淀粉，搅拌均匀，酱就做好了。', '另外起锅煮面，水开下面条煮熟，捞出过凉水，放到碗里备用。准备配菜，一般是黄瓜丝、胡萝卜丝、豆芽、香菇等，我今天就准备了黄瓜丝和胡萝卜丝。', '再淋上炸酱，拌匀就可以吃了～酱汁浓郁包裹着面条，混合着肉香，这味道绝了。']

---

记录 7626:

title: 京酱肉丝

image: 581394.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪肉 千张 胡萝卜 黄瓜 大葱 盐 甜面酱 味极鲜 老抽 淀粉

taste: 酱香

step: ['里脊肉清洗干净切丝。', '加适量淡粉料酒少许盐，搅拌均匀。', '腌制15分钟。', '胡萝卜黄瓜大葱切丝。', '取一张千张，胡萝卜黄瓜葱丝如图摆好，卷起来，尽量卷的紧一点。', '斜刀切段。', '摆入盘中。', '起锅热油，下肉丝滑散，盛出备用。', '锅中留底油，爆香葱花。', '放甜面酱，再倒入适量的味极鲜老抽，然后放白糖一点点盐，然后把肉丝放进去翻炒。', '撒一点点盐，翻炒下即可出锅。', '放入摆盘中，颜色好看，味道绝美。']

---

记录 7627:

title: 京酱肉丝

image: 579478.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 大葱 大蒜 生姜 鸡蛋清 生抽 甜面酱 老抽 白糖 花生油 鸡精 玉米淀粉 胡椒粉 盐

taste: 酱香

step: ['准备一块里脊肉洗干净。', '准备葱姜蒜。', '将里脊肉切成片再切成条放进一大碗里。', '里面加盐、胡椒粉、生抽用手抓拌均匀，再加一个蛋清继续抓拌均匀，最后加适量玉米淀粉抓均匀。', '里面加少许食用油锁住水分。', '葱姜蒜切成末。', '锅中倒油，油温五成热将里脊肉丝倒进去炒至变白捞出。', '另锅中倒油，爆香葱姜蒜末。', '里面加一碗3勺甜面酱小火翻炒均匀。', '加少许生抽翻炒。', '加半碗温水烧开，里面加少许鸡精、白糖，老抽搅拌均匀。', '将肉丝倒进去倒进去翻炒均匀，再勾个薄欠大火翻炒均匀即可。', '装盘。', '再配点大葱丝。']

---

记录 7628:

title: 酱肉丝

image: 578946.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 大葱 豆皮 黄豆酱 甜面酱 老抽 鸡精 色拉油 淀粉

taste: 酱香

step: ['新鲜的里脊肉。按纹路切成细丝。加水淀粉腌制五分钟。', '黄豆酱和甜面酱按照1:1的比例。加清水调成适量的汁。', '锅里放油油温升高时放入肉丝快速翻炒。', '炒至肉丝变白，放入刚才调好的酱汁儿。', '快速翻炒，让酱汁包裹着每一块肉丝。', '最后我们放点老抽快速翻炒上色。放入鸡精。', '豆腐皮焯水切小块儿摆盘。把姜肉丝放进去。放入大葱丝。吃的时候包裹一下味道更佳。']

---

记录 7629:

title: 老北京炸酱面

image: 578903.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 新鲜碱面 猪五花肉 甜面酱 花生米 胡萝卜 黄瓜 红椒 绿豆芽 清水 味精

taste: 酱香

step: ['豆芽等洗净。', '黄瓜切丝。', '红椒切丝。', '胡萝卜打成丝。', '烧开水把胡萝卜和豆芽焯熟。', '配菜摆盘。', '整理一下。', '花生和油一起下锅。', '焯熟。', '放配菜盘里，菜码就备好了。', '取五花肉和洗净的大蒜。', '肉切丁，葱蒜切末。', '炒花生米的锅直接放入肉丁翻炒。', '另一个锅烧开水。', '下面条。', '肉丁炒出油脂。', '放葱蒜末翻炒。', '取甜面酱。', '放酱。', '翻炒1分钟放味精，炒均匀即可。', '炸酱成品。', '煮好的面过冷水。', '捞出装盘。', '成品。', '成品。']

---

记录 7630:

title: 葱爆羊肉

image: 578221.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊腿肉 大葱 料酒 生抽 蚝油 米醋 香油 白胡椒粉 盐 白糖

taste: 咸鲜

step: ['羊腿肉切成薄片，加入料酒、生抽、蚝油，白胡椒粉轻轻抓匀，最后在外表面封一层香油。', '大葱去掉老叶，留下最嫩的中段葱白处，切成滚刀块。', '将锅烧热，倒入底油。油烧热后下入羊肉片，快速爆炒至羊肉变色后盛出备用。', '锅中留少许底油，放入葱段煸炒至大葱微微塌秧。', '倒入炒好的羊肉，大火爆炒。加少许白糖提鲜，盐根据个人口味添加，口味淡的话腌料里的咸度就已经够了。出锅前淋一点锅边醋，再次淋上香油即可。']

---

记录 7631:

title: 京酱肉丝

image: 578032.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 猪里脊 嫩黄瓜 葱白 香菜 干豆腐 大葱 姜 蒜 蛋清 甜面酱 一品鲜酱油 老抽 白糖 胡椒粉 鸡精 玉米淀粉 精盐

taste: 咸香

step: ['食材集合。', '里脊肉切片再切成细条，加少许精盐，一品鲜酱油，胡椒粉抓拌至起粘，加一个蛋液继续抓拌均匀。', '加入玉米淀粉抓拌均匀。', '倒入适量食用油锁住水份。', '胡萝卜，黄瓜，葱白均切细丝。', '葱姜蒜切末。', '干豆腐用热水烫一下过凉，胡萝卜丝、黄瓜丝及葱丝和香菜分别码在干豆腐上。', '紧紧的卷起后，斜切成段。', '均匀的码在盘子的外圈。', '锅中加适量食用油，油温四成热时下入肉丝滑散，变白捞出。', '另起锅加油，下入葱姜蒜爆香。', '加入甜面酱煸炒。', '加一品鲜煸炒，炒出甜面酱和酱油的香味。', '加入一小碗清水，加入少许老抽提色，加白糖，鸡精炒匀。', '下入肉丝煸炒。', '最后加入水淀粉煸炒至肉酱汁浓稠。', '出锅盛入盘子中间。', '新春盛宴，团团圆圆。']

---

记录 7632:

title: 家庭版炙子烤肉

image: 578004.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 羊肉 洋葱 大葱 香菜 盐 生抽 老抽 蚝油 黄酒 白酒 孜然粉 辣椒粉 糖

taste: 孜然

step: ['买的羊肉，是羊里脊和带羊腩的部位，这个部位的肉比较嫩。', '肉切成厚度约2毫米的大片。', '姜切末，洋葱大葱切丝，香菜梗切段。', '姜末放到碗里，加入生抽，老抽，黄酒，蚝油，盐，糖和孜然粉搅拌成料汁。', '用料汁把肉抓均匀，腌15分钟。', '厚的铸铁锅烧热，倒入油把锅底全部润油就不会粘锅。', '中到大火，放入腌好的肉，不要着急翻动，煎一会儿再翻动。', '待肉变色，溜边倒入白酒，因为锅热火大，酒就会燃烧，让火自然烧到灭。', '火灭后放入孜然粉，辣椒粉，不断翻动。', '先把洋葱丝放入。', '洋葱变软。', '放入葱丝和香菜梗，再撒一次孜然粉，翻炒均匀。', '最后关火放入香菜叶。', '非常好吃的家庭版的炙子烤肉就做好啦。']

---

记录 7633:

title: 乾隆白菜

image: 614073.jpg

categories: 北京菜

ingredients: 白菜 芝麻花生酱 生抽 蚝油 香醋 老抽 蜂蜜 芝麻

taste: 酸甜

step: ['白菜只取白菜叶，掰成小块后，洗净备用。', '芝麻花生酱里放入所有调料调匀，如果比较干，分次加入适量清水，调成糊。', '倒入白菜中，搅拌均匀使每片叶子上裹上调料糊。', '装入盘中，撒上熟芝麻即可上桌。']

---

记录 7634:

title: 迷你羊肉串

image: 161958.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿肉 羊肥膘 盐 辣椒粉 孜然粉 色拉油 辣椒面 孜然粒

taste: 中辣

step: ['羊腿肉去筋膜，与羊肥膘一起切成适口小块儿；', '羊腿肉中加入盐、孜然粉、辣椒粉和色拉油；', '下手抓、抓、抓……，一边抓一边拌，让羊肉吃进所有调味儿料，腌制30分钟；', '用小竹签把羊肉穿成串，每串两块儿瘦肉，一块儿肥肉，肥肉穿在中间；', '烧热煎烤锅，刷上一层色拉油（分量外）；', '将肉串均匀平放进锅中；', '一面煎好后，翻面；', '中间按自己口味撒上适量辣椒粉和孜然粒，煎熟至肥肉“滋滋”冒油，即可。（用烤箱的话，180度预热后，烤7、8分钟即可，中间也可以撒辣椒粉和孜然粒、粉）。']

---

记录 7635:

title: 山寨版大盘鸡

image: 161079.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡块 土豆 胡萝卜 青红椒 洋葱 食用油 盐 胡椒粉 花椒粉 老抽 味极鲜酱油 料洒 辣酱 蒜头 姜片 干辣椒

taste: 微辣

step: ['准备好材料，鸡、土豆、胡萝卜、青红椒、洋葱切块', '锅中烧水，放入鸡块焯水，鸡肉变色后捞出放清水中清洗干净，沥干水', '热锅凉油，放入蒜头，姜片，辣椒煸炒', '加入沥干水的鸡块，煸炒至鸡块变金黄色', '加入胡萝卜及土豆翻炒', '加入辣酱，盐，胡椒粉，花椒粉，老抽，味极鲜，料酒炒匀后，加入清水没水食材，盖上盖焖煮十分钟', '加入青红椒和洋葱块，翻炒至断生', '另起锅，将面条煮熟盛起盘中', '青红椒洋葱炒至断生后即可，将焖煮好的鸡块等盖在面条上']

---

记录 7636:

title: 新疆风味羊肉饭

image: 160883.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 鸡肉 大米 胡萝卜 洋葱 青椒 辣椒 葡萄干 葱 姜 盐 孜然粉

taste: 怪味

step: ['所有材料如图', '米和葡萄干洗净，在清水里浸泡30分钟。', '所有蔬菜切成细条。', '炒锅把菜油烧热，羊肉和鸡肉（事先用水浸泡1个小时洗净血水）放入炒至发白。', '再倒入所有蔬菜同炒。', '蔬菜变软后，加300毫升清水煮20分钟（中火）。', '加1茶匙盐和孜然粉（自选）调味后，把泡过的大米和葡萄干铺在面上。', '中火烧开后转小火焖煮约1个小时，直到米饭熟透为止。中间不要搅动或经常打开盖子。', '喷香诱人新疆风味羊肉饭']

---

记录 7637:

title: 新疆招牌大盘鸡

image: 154234.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 宽面条 土豆 青椒 红朝天椒 线椒 料酒 酱油 十三香 白糖 盐 番茄酱 郫县豆瓣 辣椒酱 葱姜 蒜 八角 花椒 草果 小茴香 桂皮 香叶

taste: 微辣

step: ['鸡一只。', '土豆洗净切滚刀块，备红朝天椒、线椒、青椒。', '葱切段，姜蒜切片、备八角、花椒、草果、小茴香、桂皮、香叶。', '备辣椒酱、郫县豆瓣酱、番茄酱。', '鸡剁成5×3厘米见方的块。', '漂洗干净。', '锅内水烧开，放入鸡块汆30秒。', '捞出鸡块。', '净锅烧热，入油烧至7成热，下入白糖炒制糖色，待糖起色，关小火，快速倒入鸡块。', '鸡块均匀裹上糖色。', '倒入料酒。', '倒入葱姜蒜。', '倒入香料（八角、花椒、草果、小茴香、桂皮、香叶）。', '倒入土豆，翻炒均匀。', '倒入酱油。', '倒入温水，以将要没过鸡块为宜。', '放入剁碎的郫县豆瓣。', '放入番茄酱。', '放入辣椒酱。', '调入十三香。', '放入盐。', '翻炒均匀。', '倒入切好的朝天椒、线辣子。', '大火烧开转小火。', '加盖，保持小火炖制15分钟。', '加青椒块。', '出锅装盘。', '随煮熟的宽面条上桌即可。']

---

记录 7638:

title: 丸子汤新疆风味

image: 152818.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 肉馅 豆腐 粉条 姜末 蒜末 葱末 西红柿 油白菜 洋葱 盐 鸡精 酱油 料酒

taste: 蒜香

step: ['葱、姜、蒜切末，豆腐切块，西红柿切碎，青萝卜切薄片，油白菜切段，洋葱切薄片', '将肉末、4-5块切好的豆腐、葱末、姜末放入碗中加少许料酒、盐、鸡精、酱油', '将食材拌匀，豆腐揉碎（加豆腐使肉丸松软）腌制10分钟', '烧开水转文火下丸子煮8分钟不要用勺子搅', '加入青萝卜片、西红柿、豆腐块', '煮5分钟后加入泡好的粉条、洋葱', '粉条煮软后加入油白菜、蒜末、酱油、盐、鸡精', '最后加入香菜，点香油就可以出锅了！']

---

记录 7639:

title: 孜然烤羊排

image: 152596.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 煮肉料 蚝油 生抽 糖 盐

taste: 孜然

step: ['羊肉洗净后凉水入锅。今天买的羊排很厚实，的挨着腿部的那个部位，直接烤不易烤透，烤久了肉会柴，所以先煮后烤', '浮沫飘起时，撇掉浮沫', '然后加入煮肉料，这次煮肉料简单：八角2个，花椒少许，姜20克，香叶2片，我用压力锅，上汽后压了10分钟', '煮好的肉，放凉再用。否则羊排不好切成型', '羊肉晾凉后老抽控干汤汁。因挨着腿部，肉很厚，我把最上面挨着皮的那部分煮的时候就片下来，准备做扒羊肉。顺着排骨切成大片', '配烤肉料：孜然、糖和盐放入碗中，加入生抽和蚝油', '搅拌均匀', '烤肉料均匀的刷两面，刷好料后盖上腌制20分钟左右', '摆入烤盘，烤箱200度预热3分钟，然后烤8分钟', '翻面，再刷点肉料，继续烤8分钟。烤好的羊排，一个字：香！']

---

记录 7640:

title: 牛奶疙瘩汤

image: 150021.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 牛奶 西红柿 香肠 紫菜 姜粉 蒜末 葱花 盐 酱油 油 香油 五香粉 虾皮

taste: 咸鲜

step: ['牛奶和面，和成棉絮装。', '热锅凉油，下葱花，蒜末，姜粉，花椒粉，翻炒出香味，下西红柿继续翻炒，待西红柿成泥，下香肠，下五香粉，酱油继续炒，放入水，待水开后，放入面，煮五分钟就ok了，别忘了放盐呦！', '出过后放点香油，黑芝麻碎[炒熟后打碎的]，放点香菜就可以上桌了，好吃。']

---

记录 7641:

title: 烤孜然羊肉卷

image: 147832.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 孜然羊肉 飞饼 鸡蛋 芝麻

taste: 咸鲜

step: ['准备材料。', '将飞饼解冻后擀成长方形。', '分成四份。', '将炒好的羊肉放入饼皮里。', '然后卷起来。', '卷好的羊肉卷表面刷上一层蛋液。', '然后撒上芝麻。', '入烤箱180°上下火烤20分钟。', '酥脆可口。']

---

记录 7642:

title: 孜然羊肉

image: 147407.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 葱 姜 香菜 淀粉 生抽 盐 料酒 孜然

taste: 孜然

step: ['准备好所需食材\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000\u3000', '羊肉洗净后切丝，加葱姜碎料酒生抽抓均匀。\u3000\u3000', '香菜及葱姜改刀。', '下锅之前抓一点儿淀粉到羊肉中，抓拌均匀。', '炒锅倒油，烧热后将下抓好的肉丝划散。', '炒至羊肉变色断生', '下入葱姜丝。\u3000\u3000', '稍炒后下入香菜。\u3000\u3000', '翻炒均匀，加孜然粉或者孜然粒调味，出锅即可。']

---

记录 7643:

title: 乡里糯米粑粑

image: 146571.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 湿糯米粉 糖 植物油

taste: 甜味

step: ['湿糯米加糖揉匀，。', '揉至光滑取适量的搓成条。', '如图。', '放进热油锅里油炸。', '翻面。', '炸至空心炸香脆即可。', '炸好的糯米粑。']

---

记录 7644:

title: 孜然羊肉

image: 146113.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 香葱 油 盐 姜 孜然 老抽 黄酒

taste: 孜然

step: ['羊肉切成片', '加少许水淀粉', '孜然和盐也加入', '再加适量老抽抓拌均匀', '锅中放油炒香姜末，', '放入羊肉片煸炒', '变色后加入黄酒', '加老抽翻炒均匀', '最后再加入些孜然翻炒均匀即出锅']

---

记录 7645:

title: 烤羊肉串

image: 145903.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 油 盐 黑胡椒粉 五香粉 孜然粉 孜然 迷迭香 洋葱 姜片 白糖

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切成大小均匀的小块，放入大碗中。', '放入盐、黑胡椒粉、五香粉、孜然粉。', '放入孜然。', '放入迷迭香。', '洋葱洗净切成碎粒，放入碗中。', '姜切片，放入碗中。', '放入白糖，抓拌均匀，放入少许油。', '抓拌均匀，腌制半小时。', '用铁钎穿成羊肉串。', '烤炉拧至略高的温度，待温度升高。', '逐串放上肉串，用刷子刷少许油，翻面再刷一遍。', '不时翻面，烤至肉熟即可。']

---

记录 7646:

title: 烤肉串

image: 186868.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 猪瘦肉 胡椒粉 辣椒粉 花椒粉 孜然粉 盐 糖 排骨酱 料酒

taste: 中辣

step: ['猪肉洗净。', '切成块。', '放适量盐。', '再放适量的糖提味。', '适量的胡椒粉。', '少许料酒。', '适量排骨酱。', '放些孜然粉。', '再来点辣椒粉，花椒粉。', '拌匀，现用个保鲜袋装着，放入冰箱，冷藏腌制过夜。', '竹签洗净后，用清水浸泡，这是为了防止烤的时候，竹签过干容易烤糊，并同时把肉里的水份带走。', '接着把腌制一晚的肉块串进竹签。', '放入预热好的烤箱，170度，35分钟。', '烤了约10分钟左右的时候，取出刷上些酱料，再继续烤。', '最后10分钟的时候，洒上芝麻，辣椒粉，继续烤一会就可以开吃喽~']

---

记录 7647:

title: 大盘鸡+皮带面

image: 185729.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 面粉 土豆 青辣椒 红辣椒 胡萝卜 葱 姜 蒜 花椒 干辣椒 八角 草果 桂皮 香叶 酱油 盐

taste: 中辣

step: ['准备材料。', '土豆、胡萝卜去皮切块，青红辣椒切块。', '鸡清理干净后斩成小块，用开水焯烫一下去除血水和脏东西。', '用自来水冲洗掉浮沫控水备用。', '锅中倒入油，待油7成热时，倒入白砂糖不停翻炒至焦黄色。', '将鸡块倒入迅速翻炒，鸡块需要不断的翻搅，这样上色才能均匀。', '加入干辣椒1把、花椒、八角2个、桂皮1块、香叶2片、草果1个翻炒。', '加入1小勺的酱油翻炒均匀。', '往锅里倒入啤酒没过鸡肉。（加啤酒的量要比加水多一些）', '加入葱姜蒜大火烧开转中小火焖炖鸡肉20分钟。', '鸡肉炖至八成熟，加入适量盐调味，将土豆、胡萝卜块倒入锅中翻炒均匀。', '继续炖10分钟左右，等土豆炖熟了，加入青、红椒翻炒均匀即可。', '准备面粉、盐。', '面粉加盐和水，和成光滑的面团，饧20分钟。', '在案板上抹薄薄地一层油。将面团均等地分成6个剂子。将剂子均匀地搓成长条。', '用擀面杖将面剂子擀成片。', '两手分别捏住面片的两端。', '均匀用力地将其慢慢向两端拉开。皮带面就做好了。', '煮锅中加水，水开后下入面条煮约。', '面条煮好后加少许熟油搅拌，浇上炒好的大盘鸡即可。']

---

记录 7648:

title: 大盘鸡

image: 185219.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 马铃薯 青椒 切面 葱 蒜 姜 八角 香叶 花椒 干辣椒 生抽 糖 啤酒 盐

taste: 微辣

step: ['鸡腿洗净斩成块，用冷水川至没有血沫，出锅用冷水冲净备用', '马铃薯青椒切滚刀块，葱姜蒜改刀', '锅内放稍多油，加入白糖花椒煸炒至白糖微微发红，加入鸡块翻炒', '鸡块微微变色加入葱姜蒜翻炒出香味，加入马铃薯翻炒一会', '加入末过食材的啤酒，香叶，八角，小火炖20分钟', '汤中浓稠，马铃薯绵软时加入青椒翻炒至成熟即可，面条煮至八九成熟，浇上炖好的鸡块，多林一些汤汁即可盛盘上桌']

---

记录 7649:

title: 大盘鸡

image: 179839.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 嫩鸡 胡萝卜 土豆 青椒 洋葱 啤酒 面粉 盐 清水 葱 姜 香叶 草果 八角 花椒 冰糖 盐 油

taste: 微辣

step: ['1.将红椒，香叶，草果，八角等洗净，葱切段，姜切片备用。', '洗好胡萝卜，土豆和洋葱青椒。', '将胡萝卜，土豆和洋葱青椒都切成块。', '鸡肉切块，洗净。', '锅中放入少许油，小火炒香花椒，捞起花椒扔掉。', '放入冰糖，小火熬成糖浆。', '熬成琥珀色即可。', '开大火，放入鸡块爆炒，直到鸡块上色。', '放入辣椒，八角，草果，香叶和葱姜翻炒。', '倒入一罐儿啤酒，大火烧开，挥发掉酒味儿。', '放入土豆，胡萝卜和洋葱，小火焖30分钟。', '.加入青椒，翻炒一下，焖一分钟。', '焖鸡肉的时候我们来做面条。将面粉加上盐活成较硬的面团。', '擀成厚约1cm的长方形，切成长条。', '取一个长条，用擀面杖擀长，然后用两只手边扯边甩，扯成裤带面。', '做好的长面条放在铺了白布的案板上。热水开了以后，下入面条，没有白芯儿就熟了。', '将面条放入大盘鸡中，开吃。']

---

记录 7650:

title: 新疆拉条子

image: 179199.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 西红柿 亨氏番茄酱 面粉 时令蔬菜 生抽 盐 胡椒粉 孜然粉

taste: 咸鲜

step: ['面粉按2:1的量加水，再加2克盐和成光滑均匀的面团，饧30分钟', '先搓成粗条', '在表面抹油搓成稍细的条，盘在盘中，盖上保鲜膜继续饧30分钟以上。', '鸡蛋炒长蛋穗盛出备用', '羊肉切片爆炒，加适量生抽后盛出备用', '芥蓝、洋葱、胡萝卜、青椒、黑木耳切片。反正自己喜欢的时令蔬菜就行。', '锅中放油炒至胡萝卜变色后加入洋葱炒香', '再加西红柿翻炒，', '把切好的其他蔬菜全部放入，加盐和胡椒粉翻炒均匀', '把炒好的羊肉和鸡蛋放入', '加番茄酱翻炒均匀', '我儿子喜欢自然的味道，我就加了孜然粉，不喜欢的这个可以省略，翻炒均匀离火。', '把饧好的拉条拉成细条，下入开水中煮熟', '再把拉条放入蔬菜中翻炒一下即可。']

---

记录 7651:

title: 【解密舌尖美味】#相逢#--大盘鸡

image: 179023.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 青红椒 胡萝卜 干红辣椒 洋葱 葱 姜 蒜 生抽 盐 糖 料酒 大料 花椒 啤酒

taste: 咸鲜

step: ['主料：三黄鸡半只副料：土豆、青红椒、胡萝卜、干红辣椒、洋葱、葱、姜、蒜调料：生抽、糖、盐、料酒、花椒、大料、啤酒', '鸡剁成大块,土豆、青红椒、胡萝卜、洋葱切成滚刀块', '锅中烧水，水中加少许盐和料酒，将鸡块放入锅中焯烫，焯烫好后捞出备用', '锅中加油，油温5成热时放入白糖炒制', '白糖融化起泡时，倒入鸡块炒制，鸡块炒出香味后，将其它佐料入锅再煽炒', '再依次加入生抽、糖、料酒、盐调味、倒入啤酒一瓶，啤酒开后转中火炖制20分钟', '20分钟后将土豆块、胡萝卜块放入再炖至15分钟', '将青红椒块、洋葱块放入锅中炒制，待汤汁收浓时即可盛出食用']

---

记录 7652:

title: 糊涂大盘鸡

image: 177078.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 西红柿 尖椒 土豆 面粉 盐 水 葱段 姜片 花椒 干辣椒 亨氏蕃茄酱 盐 糖

taste: 微辣

step: ['把面片原料（面粉200克，水115克，盐1/4小匙）混合揉成光滑适当的面团。', '下成饺子剂的大小。', '在每个剂子均匀的刷上一层油，或直接泡在油里，盖上保鲜膜醒1个小时。', '把鸡腿肉去骨切核桃块，西红柿和尖椒去蒂，土豆切小块。', '炒锅上火，加入少许底油，下入葱姜煸香。', '下入花椒和干辣椒炒香。', '下入约四汤匙的亨氏蕃茄酱炒出红油。', '把西红柿和尖椒直接用手撕碎下入锅中。（这样可以让酸辣的味道更浓郁）', '再下入鸡块炒至变色。', '最后下入土豆块继续煸炒。', '加适量开水没过食材，大火煮开后，盖盖儿烧制8分钟。', '把醒好的面片用两手直接揪长下入锅中。', '或从中间撕开。', '加入盐、糖调好味。', '当锅中汤汁收浓，面片煮熟后即可出锅。', '成品图', '成品图']

---

记录 7653:

title: 自制手工新疆馕

image: 174435.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 水 油 安琪酵母 熟芝麻 小茴香 盐 孜然 白糖

taste: 五香

step: ['发好面', '用拳头擀开面团', '继续擀', '差不多了', '用叉子插眼', '把小茴香切碎撒上，还有孜然一起撒上，当然还有熟芝麻。', '刷油', '烤箱预热5分钟，温度设220度25分钟']

---

记录 7654:

title: 羊排萝卜火锅

image: 173880.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 白萝卜 蛋 油豆腐 猪肝 芹菜 大蒜 盐 麻辣汁 十三香 鸡精

taste: 麻辣

step: ['羊排。', '将羊排处理干净放进电压锅里炖熟烂。', '炖好的羊肉出锅冷却。', '切点芹菜大蒜。', '白萝卜切片先放进烧好油的锅加盐炒匀，再将萝卜焖熟。', '炖好的洋排去骨切片。', '再配上自已喜欢吃的配菜，', '将炖洋排的汤倒进汤锅里或火锅里放点盐烧开，再放进焖熟的白萝卜，去好骨的洋肉，调进麻辣汁，鸡精，十三蚝烧开，再放进芹菜，大蒜带锅带火上桌，配上备好的配菜边吃边放。']

---

记录 7655:

title: 羊乳酪烤茄子

image: 173120.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 茄子 羊乳酪 柠檬汁 橄榄油 黑胡椒碎 意大利芹菜叶碎 蒜瓣

taste: 咸鲜

step: ['茄子洗净，意大利芹菜洗净切碎末。大蒜压成泥。', '在茄子的顶部，梗的周围切一道小口，然后沿着小口往下切4刀。', '放入烤盘，浇上橄榄油，用手抹匀。', '中层，上下管220度，烤30-40分钟（视茄子的大小）。', '中间每5分钟翻一下茄子。', '碗里放入蒜泥、黑胡椒碎、意大利芹菜碎，倒入橄榄油拌匀。', '茄子烤好，稍凉后', '在顶端用刀子轻轻的撕开，去皮。', '茄子中间轻轻的切开', '淋上调好的汁，抹匀。', '撒上羊乳酪碎，挤上柠檬汁。']

---

记录 7656:

title: 牙签羊肉

image: 167763.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 干辣椒 孜然粉 孜然粒 白芝麻 料酒 酱油 盐 糖 淀粉

taste: 微辣

step: ['洗干净羊肉，沥干净水分，并切成小块，不要切太大块，一厘米左右就可以', '把切好的羊从放到器皿中，并反反配料酱油，料酒，盐，糖放到一块搅拌均匀，腌制半小时，使羊肉入味', '腌制好之后，用牙签把从串起来', '我们用到的工具就是空气炸锅，先把锅预热5分钟', '把串好的羊肉放到煎炸锅里，并根据自己的口味放入干辣椒丝，孜然等调料，把煎炸锅放入拆卸式抽屉篮里面，滑入空气炸锅里', '温度调到200度，炸20分钟的时候，再进行翻面，撒调料，再等待20分钟就可以了。']

---

记录 7657:

title: 孜然大盘羊肉

image: 167671.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 火锅羊肉卷 洋葱 红椒 青椒 盐 生抽 糖 孜然粉

taste: 微辣

step: ['沸水，下羊肉卷', '肉变色立刻捞出', '放在盘中，晾干水分', '青红椒切丝', '洋葱切丝，准备好所有食材', '热锅冷油，下洋葱，中火翻炒至洋葱变软，香味溢出', '倒入青红椒，翻炒30秒', '倒入生抽、糖、盐，翻炒10秒，放入羊肉', '关火，下孜然粉，炒匀，装盘']

---

记录 7658:

title: 皮带面大盘鸡

image: 165249.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 土豆 黄洋葱 青椒 红椒 姜 桂皮 八角 郫县豆瓣酱 啤酒 自制花椒油 酱油 盐 糖

taste: 微辣

step: ['青椒和红椒去蒂去籽洗净切块', '黄洋葱去根去皮洗净切块', '土豆去皮洗净切块', '鸡肉洗净斩块,入沸水锅中焯烫出血水,捞出洗净', '炒锅烧热放油,转中小火,放少许糖搅拌使糖化开', '转大火,放入鸡块翻炒', '放姜,八角,桂皮,花椒油,郫县豆瓣酱炒香', '放洋葱翻炒', '倒啤酒1瓶没过鸡块烧开', '放入土豆,转小火焖煮20分钟左右', '转大火放入青椒,红椒翻炒,放适量盐,酱油(生抽)翻炒,收浓汤汁浇盖在皮带面上即可']

---

记录 7659:

title: 冬季食疗补品---多蔬煨羊肉

image: 204550.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 桂皮 花菜 西红柿 草果 白豆蔻 花椒 调和油 盐巴 料酒 老抽 蚝油 五香粉 鸡精

taste: 咸鲜

step: ['1.材料：羊肉750克花菜150克西红柿1个调料：草果1个白豆蔻5个桂皮1根花椒适量调和油适量料酒适量老抽适量耗油适量五香粉适量盐巴适量鸡精适量', '.把材料类洗净切好备用。', '.烧水倒入香醋待水开了，倒入切好的羊肉焯水捞起备用。', '.起锅倒入香料，爆香香料。', '.倒入羊肉翻炒。', '.倒入料酒。', '.倒入生抽。', '.倒入蚝油翻炒入味，加入少许的高汤转小火慢煨40分钟。', '.倒入花菜和西红柿翻炒。', '倒入盐巴鸡精。', '.倒入五香粉翻炒入味即可出锅了。', '.成品。']

---

记录 7660:

title: 核桃白萝卜炖羊排

image: 203750.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 白萝卜 核桃仁 盐 料酒 姜 清水 大葱 香叶 白胡椒粒 八角 洋葱

taste: 清淡

step: ['羊肉入水汆掉血水', '洗净羊肉，准备食材', '锅里入油，倒入洋葱、葱段、姜片、胡椒粒、八角和香叶爆香，之后倒入白萝卜翻炒1分钟', '倒入羊排', '倒入料酒', '加入100克清水，开大火煮沸', '将锅里的食材倒入高压锅，倒入核桃仁', '加水，水量以刚刚没过食材为准，喜欢喝汤的可以多加些水，盖盖，大火炖10分钟，上汽后转小火炖煮10分钟，最后加盐即可食用']

---

记录 7661:

title: 家常版羊肉白菜粉丝汤附带辣椒油做法

image: 203710.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排骨 大白菜 大蒜苗 盐 红薯粉丝 香菜 辣椒油 植物油

taste: 微辣

step: ['粉丝入冷水至水烧开一分钟后，关火，粉丝继续浸泡。或者大家可以提前浸泡泡开', '羊排骨一斤，涝水（水烧开，下入排骨至水重新烧开，捞出来排骨）用冷水冲洗干净。锅里入冷水加入涝好的排骨。水量一定要多一点，因为这个排骨要炖1小时，水量要少差不多一半哟', '水烧开后，火转中小火，一定要中小火哦，锅里的水微微冒泡的那种火量。煮大约一小时', '熬到水成白色，排骨可以咬得动。汤这个时候非常鲜美了。', '白菜叶子嫩，一颗白菜切3下这个样子的宽度，准备入锅备用', '白菜加入羊肉汤锅内(汤我盛出来了一些，留着晚上做面条吃了O(∩\_∩)O~)，待汤继续烧开。', '加入泡好的粉丝，等汤继续烧开。（汤里面一旦加入新的食材冷的食材，汤温度是会下降的，所以要接着烧开哟）', '香菜和大蒜苗各2颗，切如图这样的小段小片，汤出锅之前放，易熟', '下面是介绍辣椒油的制作方法。原料，辣椒粉分3份，分3次放。植物油量多一点，分3次浇在辣椒粉里。生芝麻少许，最后一次混在最后一批辣椒粉里面', '烧开的植物油，分2次浇在辣椒粉上', '加入混有芝麻的辣椒粉，然后第三次浇油，搅拌均匀', '这个是辣椒油的成品，红而且香。吃面条做冷菜这个都是加分点哟。大家可以试试，比浇油一次做出来的香', '言归正传，羊肉汤烧开后，加入香菜蒜苗末，加入半勺辣椒油！搅拌均匀即可开吃', '粉丝比较吸水，汤汁都融到粉丝和白菜里面了。这个汤羊肉和菜都很鲜美！喜欢原汁原味的试试吧。图片一般但是味道是很好的']

---

记录 7662:

title: 冬瓜羊肉汤

image: 203030.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 冬瓜 羊肉片 粉丝 浓缩高汤 盐 香菜

taste: 咸鲜

step: ['主辅料：羊肉片、冬瓜、粉丝', '把冬瓜洗净去皮、切片。', '锅烧开水，放入冬瓜片。烧开后，加入浓缩高汤。', '加入粉丝。', '待冬瓜、粉丝8分熟时，加盐调味。放入羊肉片。', '开锅后羊肉片变色即成撒入香菜末，即可关火。', '盛入碗中，即可上桌。']

---

记录 7663:

title: 孜然羊肉

image: 202991.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉片 食用油 盐 洋葱 孜然粉 熟芝麻 香菜 姜 蒜 料酒

taste: 孜然

step: ['先把各种配料改刀。', '羊肉片。', '炒锅倒油，油热后放入洋葱丝炒香。', '放入羊肉片。', '加1茶匙料酒去腥。', '放入姜丝，蒜片。', '放入芝麻。', '放入盐，孜然粉。', '放入香菜。', '翻炒均匀即可。', '盛盘。']

---

记录 7664:

title: 清炖羊腿

image: 202223.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿 洋葱 土豆 胡萝卜 香菜 莳萝 柠檬 蛋黄 盐 胡椒粒

taste: 酸咸

step: ['准备食料。洋葱剥皮，莳萝杆切下后绑成捆待用。', '羊腿洗净后，浸泡在清水中30分钟', '浸好的羊腿再在清水中冲洗几次后，放入汤锅，倒入清水。水过肉面3指。', '加入一整个洋葱，加大火煮至水开', '撇去浮沫', '加入莳萝杆和1把胡椒粒，关小火上盖炖1个小时。捞出洋葱和莳萝杆。', '炖羊肉的同时，土豆和胡萝卜切滚刀块', '羊肉炖熟后加入胡萝卜煮10分钟', '再加入土豆煮10分钟', '半个柠檬榨成汁后加入一勺蛋黄搅成蛋黄汁', '蛋黄汁中加入一大勺羊肉汤搅匀后，将蛋黄汁倒入羊肉汤中，拌匀', '加盐再煮至水开即可关火', '盛盘前撒上一些碎香菜和碎莳萝叶']

---

记录 7665:

title: 新疆羊肉汤饭

image: 202090.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 羊肉 土豆 胡萝卜 菠菜 小西红柿 食盐 食用油 生姜 大葱 大蒜

taste: 咸鲜

step: ['准备食材', '300克面加入适量的清水揉成软硬适中的面团', '面团醒个十五分钟后擀成1厘米左右的厚片', '然后切成条状放置醒个半个小时，上面抹一层油', '羊肉切一厘米见方的块状', '西红柿切块', '生姜、大蒜、葱切碎末', '土豆、胡萝卜切成0.5厘米大小的丁，菠菜去根洗净', '锅中加入适量食用油烧热后下入羊肉翻炒', '加入生姜、葱、蒜末、西红柿丁翻炒均匀后加入土豆和胡萝卜丁', '加入适量的食盐后加入高汤或是开水', '将醒好的面条拉长，扯簿一些放锅', '加入菠菜煮熟就可以开吃了']

---

记录 7666:

title: 咩咩咩 -- 小炒羊羊羊羊羊肉咩~

image: 201923.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 绿朝天椒 大蒜 干红辣椒 胡椒粉 红朝天椒 花椒 生姜 辣椒粉 油

taste: 中辣

step: ['准备羊肉500克、红朝天椒4个、绿朝天椒4个、油2勺、胡椒粉1勺、辣椒粉1勺、干红辣椒20克、生姜1个、大蒜1个、花椒10克备用。', '羊肉切成长长长长很长的那个条状。把羊肉君放入碗里，放进未去皮的生姜、少许葱段、白酒浸泡30分钟去膻味。', '生姜切成很细很细很细细细细细的那个丝状。将锅置于电磁炉上，爆香生姜丝。', '把羊肉放到油锅里翻滚吧~', '再加上青椒君~', '还有红朝天椒君~', '摆上羊肉和朝天椒君们来个贴身肉搏！comeon！', '加上一勺盐~', '胡椒粉、辣椒粉也要加进来！炒翻它们！comeoncomeon！', '然后就是大蒜末，拌死它们！蒜我狠~', '最后的BOSS，鸡精！咯咯咯咯咯~~~', '吃羊肉要根据个人体质，注意烹调和食用方法。这个菜捏，又暖身、又美味，让LEMON怎么吃都吃不腻。不是我自恋啊，确实是蛮不错的。巧妙的将羊肉的膻味儿避除，留下的只有羊肉的真善美，极具嚼劲，瘦肉挑的也是十分的到位。吃过的人都说好，没吃过的人听得也觉得不错。尤其是最后那一勺鸡精，简直就是点睛之笔！让这盘小炒羊肉的味道恰到好处，口感十足！']

---

记录 7667:

title: 清汤炖羊脑

image: 201640.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 新鲜羊脑 羊肉汤 枸杞 盐 胡椒粉 青菜

taste: 咸鲜

step: ['新鲜的羊脑，称淡粉色', '用网漏盛着羊脑，放入开水中，小火焯水，去掉浮沫杂质。焯水时一直要用网漏盛着，不要丢入水里，以免弄烂', '焯好的羊脑备用。', '煮好的羊肉汤，撇掉上面的', '取清汤一碗放入炒锅里，加盐和胡椒粉调味', '放入适量的枸杞煮2分钟', '放入焯好的羊脑煮2分钟', '再加一点青菜煮开即可']

---

记录 7668:

title: 新疆烤包子

image: 222363.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿肉 洋葱 面粉 盐 孜然粉 白胡椒 花椒粒 香油 生姜

taste: 孜然

step: ['准备材料。', '取适量花椒粒用开水浸泡。', '羊肉清洗干净切成小粒备用。', '切好的羊肉放入空碗里加盐、孜然粉10克搅拌，腌制5分钟。再加入香油、白胡椒粉搅拌，分次加入泡好的花椒水搅打上劲在腌制10分钟。', '洋葱切丁备用。', '洋葱中加入切碎的姜末，少许盐、孜然5克混合均匀，再和腌制好的肉馅搅拌在一起，馅儿就做好了。', '面粉倒入盆中，分次加水，用手揉成光滑的面团，盖上保鲜膜，放在室内饧20分钟。', '将面团分成等份的小剂子。', '将鸡蛋打入碗中搅散备用。', '分好的剂子压扁后用擀面杖擀成圆片，在中间放上肉馅，在面皮的边缘刷上蛋液。', '先把一边折起来，再折另一边，像“叠被子”一样，再把两头各刷上蛋液折起来。', '包成长方形。一次包好所有包子。', '在烤盘上铺锡纸，刷一层油，放上包好的包子，在表面刷上蛋液。', '烤箱220度，预热5分钟。把烤盘放在烤箱的中层，烤制约18分钟。烤熟出炉后，趁热食用。']

---

记录 7669:

title: 大盘鸡

image: 220178.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 土鸡 土豆 番茄 青椒 香菇 葱 姜 蒜 花椒 面条 盐 豆瓣酱 糖 啤酒 孜然粉 八角 老抽 醋

taste: 孜然

step: ['老家的菜市场依然有各种活禽出售，所以现杀了一只。剁块洗净焯水', '土豆切滚刀块，香菇泡发，青椒和番茄切好', '热锅热油炸香花椒后捞出来扔掉', '放姜蒜葱八角炒出香味', '放入鸡块翻炒', '倒一罐啤酒，没有的话就放料酒', '加老抽，糖，醋在加点清水，大火煮开转小火20分钟', '放切好的香菇土豆和番茄', '两勺豆瓣酱和孜然粉，炖至土豆八分熟', '放盐和青椒再煮5分钟', '趁着煮鸡的时间煮好的宽面，要筋道一点才好吃', '码盘可以开吃啦']

---

记录 7670:

title: 洋葱孜然羊肉

image: 219733.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊后腿肉 洋葱 料酒 生抽 油 淀粉 孜然粉 孜然粒 花椒粉 辣椒粉 盐 蒜 香葱 干辣椒

taste: 麻辣

step: ['冻羊肉取出后，稍微放置到稍软，切片。不要整块直接泡水里化冻，太软不好切，有硬度才能切得薄。', '切好的羊肉片在水里浸泡若干小时，泡出血水。中途要换几次水。', '泡到已经没什么血水出来之后，挤干水分，倒入一勺料酒，一勺生抽，一大勺孜然粉，一勺油，一勺淀粉，用手抓匀并适当揉搓按摩，使调料被羊肉吸收。然后放一旁腌制20分钟。', '一个洋葱切小块。', '蒜切片，葱切段。', '锅中无水无油，放入一勺孜然粒小火焙香。有香味飘出后盛出备用。整个时间很短，千万不要等变色变糊。', '锅中放适量油，油热后放入切好的洋葱块大火翻炒。', '加入一勺盐翻炒，炒至洋葱稍变软后出锅备用。（洋葱没有羊肉吃盐，所以这里要先给洋葱入盐味）', '然后热锅冷油（大火热锅后，放油，然后不等油烧热直接下菜，就是所谓的热锅冷油），放入葱、蒜、干辣椒和之前焙香的孜然粒，中火煸炒。', '煸出香味后放入腌制好的羊肉片，大火翻炒。', '加入两大勺孜然粉、两大勺花椒粉、两大勺辣椒粉，翻炒均匀。', '最后加入一勺盐，翻炒均匀。', '整个翻炒羊肉的过程时间很短，动作要快，羊肉很快就会变色变熟，时间不能长，老了就不好吃了。', '出锅装盘，撒上葱花点缀。']

---

记录 7671:

title: 烤箱鸡肉串

image: 215465.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 料酒 黑胡椒粉 淀粉 姜 芝麻 孜然粒 生抽 糖 食用油 大葱 蒜瓣 孜然粉 蜂蜜

taste: 咸鲜

step: ['鸡腿洗净控干水分。', '剔去腿骨，不喜欢皮的可以去皮，我们家孩子喜欢皮，所以我没有去。', '鸡腿肉切成两厘米左右的大块。', '葱切片，姜切丝，蒜切片。', '把葱姜蒜倒入鸡腿肉，倒入生抽，料酒，糖，淀粉，食用油，黑胡椒粉。', '拌匀以后盖上保鲜膜腌一晚上。', '腌好的鸡腿肉取出，用竹签串起来。', '间隔摆入铺了锡纸的烤盘中。', '用生抽，蜂蜜，白芝麻和少许植物油调一个料汁。', '预热烤箱。200度中下层烤20分钟，中间两次取出翻面，涂料汁。', '趁热撒上自然粒，开吃。']

---

记录 7672:

title: 新疆抓饭

image: 212094.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 大米 胡萝卜 洋葱 吐鲁番葡萄干 羊肉 盐 白砂糖 生抽

taste: 清淡

step: ['材料大集合：洋葱、胡萝卜、羊肉、大米、吐鲁番葡萄干', '锅内放油', '放入羊肉煸炒', '羊肉煸干出油时，放入洋葱，翻炒均匀', '煸炒一会，放入胡萝卜', '炒一会，放入开水，加入盐、糖、生抽。', '将洗好的大米放入锅内，此时将火调小', '把大米铺平，水刚好没过大米', '盖上锅盖，小火，等候15分钟左右', '等快成熟时，迅速打开锅盖，放入提前泡好的葡萄干，再闷上5分钟左右。', '关火，大功告成', '将下面的胡萝卜、肉和米饭翻炒均匀', 'OK拉，和家人一起享用吧', '焖米饭期间，我做了一道爽口小菜，配着抓饭吃。']

---

记录 7673:

title: 迷你羊肉串

image: 206580.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 盐 油 孜然粉 花椒粉 生抽 辣椒粉 烤肉调料 鸡精 生粉

taste: 麻辣

step: ['羊肉切条或切片，', '烤肉粉，', '倒进烤肉粉，', '再放点盐，撒上孜然粉，花椒粉，', '再撒上辣椒粉，淋上生抽，撒上胡椒粉拌均腌制二小时后，倒点生粉汁，', '拌匀，', '用芽签串起，', '放进热油锅里，', '翻面，', '炸片刻即成，喜欢吃嫩的小炸片刻，几分熟自已把定。', '好香的羊肉串。']

---

记录 7674:

title: 烤羊排

image: 206568.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 盐 蜂蜜 孜然 芝麻 花椒 八角 香叶

taste: 咸鲜

step: ['将羊排洗净，放在开水里焯出血水。', '放入高压锅中，加入干辣椒、香叶、八角、花椒、盐，煮15分钟。', '捞出晾凉。', '倒入酱油、甜面酱，用手按摩几分钟，腌制15分钟。', '在羊排撒上芝麻、黑胡椒、孜然。烤箱180度预热，烤5分钟。', '翻面撒香料，再烤5分钟即可。']

---

记录 7675:

title: 铁锅炖羊肉

image: 241860.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 葱 姜 八角 香叶 花椒 白胡椒粉 番茄酱 盐 味极鲜酱油

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切块，胡萝卜去皮。', '生姜去皮切片，葱也稍微切一下。', '羊肉下入开水中焯后捞出，不需要过凉水。胡萝卜切滚刀块。', '热锅凉油，小火将花椒炸到变色，捞出不要只留花椒油，下入其他香料煸出香味。', '胡萝卜块和焯过水的羊肉同时倒入，大火煸炒3分钟左右，加适量清水。', '汤中加入白胡椒粉、番茄酱、盐，番茄酱既可以使羊肉易烂也让菜品色泽更好。开锅后转中火炖大约30分钟。出锅前加味极鲜酱油收汁。']

---

记录 7676:

title: 烤羊排

image: 240783.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 盐 红烧酱油 老抽 蚝油 柱候酱 海鲜酱 啤酒 腐乳 八角 花椒粒 肉蔻 砂仁 山奈 香叶 小茴香 大葱 姜 水 辣椒粉 孜然粉 烧烤粉

taste: 微辣

step: ['羊排用清水泡4个小时以上，将血水尽量泡出。', '然后用水焯一下后洗净备用。', '调料用纱布做成一个调料包。', '将红烧酱油等所有的调料和调料包放入锅中，倒入啤酒，烧开。', '加入水，没过羊排即可。（不要放盐，等炖熟以后再放盐）', '盖上锅盖，大火烧开，然后转小火炖1个小时。', '准备烤羊排的调料：辣椒粉、烧烤粉、孜然粉。', '炖熟的羊排捞出，不要汤汁。（吃多少烤多少，现吃现烤）', '空气炸锅200°预热5分钟。', '将控干汤汁的羊排均匀的撒上孜然等调料。', '放入热的烤蓝中。', '200°，烤15分钟即可。', '烤出的羊排直冒油花，所以吃起来的羊排一点都不油腻。', '成品图。']

---

记录 7677:

title: 大盘鸡皮带面（简约版）

image: 239297.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡肉 土豆 青椒 洋葱 面粉 姜 蒜 小辣椒 老抽 白糖 生抽 花椒大料 啤酒

taste: 微辣

step: ['西红柿、洋葱切块！辣椒手掰块，姜蒜切块！', '土豆去皮切滚刀块！', '鸡肉切块，用生抽、胡椒粉腌制十分钟！', '炒锅热油爆花椒大料后捞出！', '爆香姜蒜辣椒！', '放入腌好的鸡肉翻炒，炒干水份！', '加老抽上色，放入一匙白糖！', '西红柿、洋葱放入翻炒，加生抽！', '倒入啤酒，加盐调味！', '大伙烧开，小会炖二十分钟！', '放入土豆块，小火炖！', '土豆八成熟，放入青椒炖两分钟，大伙收汁加盐调味！（要加面条汤汁不要太干）', '和面，放置十分钟！', '擀一厘米厚，切宽条放置一会！', '煮锅开水，将面拉入锅里！', '捞面，放入做好的大盘鸡！', '很美味！慢慢享用！']

---

记录 7678:

title: 红焖羊肉

image: 239280.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 花椒 香叶 豆扣 草果 桂皮 辣椒 红曲粉 老抽 啤酒 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切块洗净，控干水分。', '锅中放少许油。', '把羊肉块放进去煸炒，刚开始水分很多，慢慢地水分蒸发。', '羊肉表面变干，将剩下的羊油倒出，另作他用。', '将花椒、香叶、豆扣、草果、桂皮、辣椒放入锅中同炒，放少许红曲粉，加老抽炒上色后，倒入一瓶啤酒，放葱段、姜片与羊肉一起炖。', '等汤汁快收尽时，用筷子扎一下羊肉，轻易扎入即熟，加糖、盐调味后盛出，直接食用或者加土豆胡萝卜同炖都可以。']

---

记录 7679:

title: 孜然羊肉

image: 237530.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 孜然粉 辣椒粉 白芝麻 精盐 料酒 羊油

taste: 孜然

step: ['准备食材：羊肉、孜然粉、辣椒粉、白芝麻', '锅内放一点油', '油至5成热时放入羊油翻炒', '把羊肉片放入', '炒至发白，烹入料酒', '放入孜然', '放入辣椒粉', '放入白芝麻', '最后放精盐，翻炒均匀即可']

---

记录 7680:

title: 羊肉炖萝卜

image: 237127.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 白萝卜 大葱 鲜姜 花椒 料酒 酱油 盐

taste: 咸鲜

step: ['羊排剁成小块，清洗干净', '与凉水同入锅，大火煮开', '待水弄后，将煮去血水的羊排捞出', '锅中重新放入热水，将除盐之外的所有调料一并入锅，大火烧开', '将羊排入锅中，盖盖，小火焖炖至软烂', '白萝卜刮掉外皮', '切成滚刀块', '入羊排锅中，翻拌均匀，盖盖，中火15分钟左右，出锅前可入少许盐，混合均匀出锅', '羊肉软烂，萝卜多汁，好味道']

---

记录 7681:

title: 色香味俱全的孜然羊肉

image: 236683.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 草原羊肉 姜片

taste: 孜然

step: ['准备好食材，洗干净，切好备用。', '草原羊肉洗净、切片。装在盘里，加葱姜、料酒、盐、味精、白糖、水淀粉拌均匀腌入味。', '锅里倒入少半锅油，油烧热倒入草原羊肉，中途用筷子不停的搅动。', '4.羊肉变色后捞出，把油倒出，锅里留少量的油。', '放入切好的蒜和姜煸炒。', '倒入羊肉翻炒片刻，撒入辣椒粉、孜然粉炒均匀。', '将摘好的香菜段放入即可出锅装盘。']

---

记录 7682:

title: 羊脊骨烧萝卜

image: 236573.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊脊骨 白萝卜 胡椒粒 油 盐 蚝油 红烧酱油 料酒 葱 姜 八角 香菜

taste: 咸鲜

step: ['羊脊骨用开水焯水后控干。', '白萝卜切约1.5cm见方的方块。', '葱姜，胡椒粒大料备好。', '炒锅热油，放入葱姜炸香。', '倒入羊脊骨翻炒。', '放入2汤勺红烧酱油。', '把脊骨炒上色。', '加水，水和羊骨一平。', '放入萝卜，同时加入胡椒粒，料酒，大料，盐和蚝油。', '盖好，开锅后小火煮焖，中途翻动两次', '在备点香菜和葱。', '大约40分钟后，汤汁煮干出油，放入葱和香菜。', '炒匀即可。']

---

记录 7683:

title: 羊肉串

image: 236440.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿肉 洋葱 盐 味精 孜然 辣椒面 五香粉 烧烤料 植物油

taste: 孜然

step: ['羊腿肉洗净', '切小块', '洋葱切碎', '最重要的调料“烧烤料”备好', '切好的羊肉放入大盆里，放入洋葱碎、盐、味精、孜然、辣椒面、五香粉、烧烤料，反复抓匀入味，封上保鲜膜腌制1~2个小时', '腌好的羊肉', '铁签子洗净穿串，中间留些空隙，不要太紧', '电烤炉温度上来后即可码上肉串烤制', '颜色稍变即可刷上一层植物油，中途要翻面', '颜色发黄、变深即可把肉串摞在一起撒盐，撒孜然和辣椒面，再烤几分钟入入味即可上桌，喜欢辣的这个时候可以再撒一遍辣椒粉。', '烤羊肉串成品图！', '成品图！', '成品图！', '成品图!']

---

记录 7684:

title: 孜然炒羊肉

image: 235777.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 孜然 盐 花椒粉 圆葱 烧烤料 植物油 鸡精

taste: 孜然

step: ['作料备好', '羊肉洗净切片，圆葱洗净切条', '孜然备好', '把花椒粉和植物油一起放入装羊肉圆葱的盆内', '搅拌均匀，煨上50分钟，让滋味进入', '炒勺放到炉上点火，放入煨好的羊肉圆葱，加盐加孜然，翻炒均匀', '炒至羊肉熟了，加鸡精关火', '装盘', '成品图']

---

记录 7685:

title: 微波烤肉串

image: 235555.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 瘦猪肉 烤肉酱料 竹签

taste: 微辣

step: ['准备瘦肉、烤肉酱一袋', '猪肉洗净后切小块，不要太大', '切好的肉块装入保鲜袋中，倒入酱料，用手隔着袋子反复捏揉几下，让酱料与肉混合均匀，放入冰箱冷藏入味', '按照酱料的说明，腌渍30分钟就入味；我出门办事，2个小时后拿出，把肉块串到竹签上', '把肉串放到微波炉自带的烤架上，下面放一个微波炉专用的盘子，放入微波炉中', '用微波炉烧烤/组合功能，继续按这个键，直到出现C-2，适合于烧烤小块的肉或肉串，时间按2个2分钟，1个1分钟，共计5分钟，按启动开始', '微波炉工作到一半的时间时，会有鸣叫提示翻面，按暂停，取出烤架，肉串翻面，继续放回微波炉中', '按开始继续工作，直至完成，到时取出烤架，美味的肉串出来啦']

---

记录 7686:

title: 香烤羊肉粒

image: 233790.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 大青椒 洋葱 盐 胡椒粉 孜然粉 芝麻

taste: 咸鲜

step: ['羊肉切成约1.5cm见方的小块，撒入盐，胡椒粉腌渍半小时。', '洋葱和大青椒也切成约1.5cm见方的块。', '半小时后把洋葱和大青椒倒入羊肉内，混合均匀，在静置10分钟。', '把所有材料均匀铺在烤盘上。', '烤盘放入提前预热好的烤箱内，中层，上下火，220度20分钟。', '时间到取出，在均匀撒上一勺孜然粉。', '撒上2勺芝麻。粗略拌匀', '在放入烤箱，原温度烘烤10分钟即可。']

---

记录 7687:

title: 羊肉串

image: 228766.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊前腿肉 孜然粉 孜然颗粒 辣椒面 盐 生抽 玉米油 鸡蛋 白胡椒粉 鸡粉

taste: 中辣

step: ['准备好食材：羊肉750克、孜然粉和孜然颗粒、辣椒粉、鸡蛋、鸡粉、白胡椒粉、盐、生抽、玉米油。', '首先将羊肉切成大小差不多的块然后加入一个鸡蛋清抓匀。', '再加入15ml生抽', '加点白胡椒粉', '再加入5克孜然粉', '撒上些鸡粉用手抓匀。', '表面用一些玉米油封住腌制20分钟。', '用不锈钢签子将羊肉穿好串', '烤盘上铺一张锡纸，将羊肉串摆放在锡纸上。', '放入250度预热好的烤箱烤14分钟', '定时到了取出烤盘', '在羊肉串的正反面均匀的撒上一层孜然粉和孜然颗粒。', '再撒些盐。', '最后撒上辣椒面就可以开吃啦！']

---

记录 7688:

title: 大盘鸡

image: 226851.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 土豆 青辣椒 红辣椒 花椒 大料 干红辣椒 老姜 香叶 草果 桂皮 茴香 冰糖 郫县豆瓣酱 盐

taste: 中辣

step: ['鸡肉剁块，清洗干净后开水里焯3分钟去血沫子后捞出控干水分备用。', '土豆切块、青红切块。', '锅里放比日常炒菜多一些的植物油，冷油小火爆香香料，干红辣椒最后放。', '然后放入郫县豆瓣酱翻炒出香味。', '倒入鸡块翻炒3-5分钟入味。', '加入土豆块和适量开水。无论炖任何肉，这一步都需要加入开水。因为锅里的热肉，遇冷水会让肉质变得坚硬很难煮。', '、加入10克冰糖能提鲜并且让辣味变得更柔和。', '出锅前加入青红辣椒即可。因为郫县豆瓣酱里面含盐比较多，尝一下，如果已经够味了，就无需再添加盐，如果味道稍微薄些，在添加少许盐即可。如果是一般的三黄鸡，炖25分钟就可以出锅了，如果您买的是高品质的散养土鸡，则大概需要炖2小时。其实吃这道菜，应该配上扯面，我为了省事没有扯面，如果大家想搭配扯面吃的话，在公众号里搜【油泼扯面】系统就会自动回复您扯面的方法。']

---

记录 7689:

title: 爆炒牛肉

image: 225867.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 牛肉 蒜头 生姜 小米椒 孜然粉 黑胡椒粉 玉米淀粉 盐 鸡精 酱油

taste: 孜然

step: ['牛肉洗净沥干水分，切薄片。', '取一个比较大的容器，调入盐，鸡精，酱油，孜然粉，黑胡椒粉，玉米淀粉，姜丝和1勺玉米油，搅拌均匀。', '放入牛肉，用手抓匀，静置10分钟入味。', '蒜头和小米椒切好备用。', '锅中加入油，大火烧热，放入蒜蓉和小米椒煸出香味。', '倒入牛肉，不停的翻炒均匀。', '炒至8分熟时调入孜然粉，再翻炒均匀即可关火。', '上桌享用吧。', '成品图。']

---

记录 7690:

title: 电饭锅版羊肉抓饭——零厨艺也可以做美食

image: 257580.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 圆葱 胡萝卜 大米 老抽 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['圆葱、胡萝卜、羊肉切条。', '锅烧热加少量油烧热后加圆葱炒香，加入胡萝卜翻炒。', '加入羊肉炒香，加适量生抽、老抽、盐等调料翻炒。', '翻炒几分钟后盛盘，备用。', '大米洗净加正常量的水，平常加多少就加多少。', '把翻炒过的羊肉倒入米中。', '电饭锅启动煮饭程序。', '香喷喷的羊肉煮饭，每个米粒都满满的肉香……吃……']

---

记录 7691:

title: 孜然羊肉串

image: 255249.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 孜然粉 酱油 盐 辣椒粉 橄榄油

taste: 中辣

step: ['羊肉洗净切小块', '加入橄榄油，盐，酱油腌制15分钟', '把东菱电子烤箱的烤盘铺上锡纸，锡纸的亚光面贴朝上', '用竹签串好排入烤盘', '撒上孜然粉和辣椒粉', '放入东菱DL-K30A中层转到14肉串键上下管200度烤制10分钟', '10分钟后取出烤盘倒掉烤出的肉汁，翻面，再撒上一层孜然粉和辣椒粉，再次放入烤箱烤制8分钟左右', '出炉咯']

---

记录 7692:

title: 大盘鸡

image: 255145.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 胡萝卜 洋葱 青椒 红椒 番茄 啤酒 八角 香叶 桂皮 生姜 豆瓣酱 盐 糖

taste: 微辣

step: ['如图准备好食材；', '配料：啤酒，八角桂皮香叶生姜；', '三黄鸡处理干净，斩成块；', '冷水下锅将鸡肉焯水，用温水洗去浮沫，沥干水分备用；', '将所有的配菜洗净，胡萝卜、土豆滚刀切块，番茄去皮切片，洋葱切月牙片，青红辣椒切菱形块；', '取适量豆瓣酱，剁剁细；', '炒锅上火，锅热后倒入适量的油，加适量白糖，中小火熬至糖的颜色变得红棕色；', '倒入鸡块翻炒上糖色；', '加入八角桂皮香叶生姜翻炒出香味，再调入一点点老抽，翻炒上色；', '加入剁细的豆瓣酱，炒香；', '加入一整瓶啤酒（不用再加水）；', '煮开一小会后下入胡萝卜和番茄，加盖焖煮；', '汤汁剩差不多一半的时候下入土豆，加盖焖煮两分钟；', '加洋葱、青红辣椒，翻炒至辣椒断生；', '调入适量的盐，翻炒均匀即可~']

---

记录 7693:

title: 中式早午餐:羊肉米粉煎午餐肉

image: 254012.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 米粉 羔羊肉 台湾姜母黑糖 午餐肉 鸡蛋 大葱 西芹 姜丝

taste: 咸鲜

step: ['其实都是前两天做饭剩下的一些材料，本着不浪费又要吃好的原刚重新发挥了一下，做个周末早上的早午餐。', '珐琅锅上火煮水。水开后倒一点出来冲姜母茶，剩下的扔入泡好的湖南米粉开始煮。同时起一口油锅，煎香两片午餐肉，再煎个蛋，我喜欢两面熟的。', '葱爆新西兰羔羊肉是昨天吃剩的，微波炉加热就可以用。捞出煮好的湖南米粉，依次盖上午餐肉、葱爆新西兰羊肉和荷包蛋，配上台湾黑糖姜母茶，一碗中西合璧的早午餐就做好了。好吃又养生哦。^\_^']

---

记录 7694:

title: 凉拌羊肚

image: 252280.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肚 香菜 盐 味精 黑胡椒粉 醋 香油

taste: 清淡

step: ['煮熟的白水羊肚，切细丝。香菜洗净切段', '把香菜和入羊肚中，拌开', '依次加入一勺盐', '2/3小勺黑胡椒粉', '一平勺味精，搅拌均匀', '加醋和香油少许，搅拌均匀即可']

---

记录 7695:

title: 药材羊肉暖身烫

image: 250553.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 天麻 红枣 当归 枸杞 冰糖 八角 生姜 盐 干辣椒 白米酒

taste: 咸鲜

step: ['羊肉先绰水，捞出备用', '准备食材', '油锅内下生姜和羊肉爆炒，加白米酒翻炒', '然后加清水和所有食材，因为有小孩，所以辣椒最后才放', '转入高压锅，炖30分钟', '开锅后放干辣椒，再次煮开加盐调味', '最后撒上葱花就可以了']

---

记录 7696:

title: 大盘鸡

image: 249425.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡肉 洋葱 红椒 酱油 大蒜 桂皮 八角 干辣椒 葱段 土豆 青椒 料酒 甜面酱 姜 花椒 油 水 盐

taste: 微辣

step: ['准备主要材料，鸡肉淖水，土豆去皮，切大块待用；', '炒锅里放油，油热后放入蒜片、姜片、红椒、八角、花椒、桂皮，煸出香味；', '倒入鸡肉翻炒；', '加入料酒、酱油和甜面酱翻炒，加300ml水煮沸；', '倒入压力锅；', '加入切块的土豆和少许盐；', '压力锅选择鸡/鸭肉；', '做好后，压力锅会鸣笛提醒，打开锅盖，选择收汁功能，加入切大块的洋葱；', '临出锅前，加入切块的青红椒和葱段。', '煮一碗宽面条，浇上汤汁，好好吃']

---

记录 7697:

title: 喷香羊肉焖饭

image: 248483.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 大米 土豆 洋葱 胡萝卜 姜丝 酱油 盐 蚝油

taste: 咸鲜

step: ['羊肉用清水清洗几遍后，切成小块，加入酱油、姜丝及少量料酒腌制30分钟~', '腌制过程中，准备好辅料。首先起油锅，加入洋葱爆炒~', '洋葱翻炒几下后放置一侧，锅内加入土豆、胡萝卜翻炒（土豆吃油，可以再加一点油）~', '腌制好的羊肉下锅，并加入盐大火翻炒', '羊肉变色后加入之前的辅料，并加入少量耗油一起翻炒几下~（如果有孜然粉撒上一点就更好啦~）', '在高压锅内放入平时煮饭的大米和水，将炒好的羊肉、辅料一并加入锅内，按下煮饭键~', '煮好后，搅拌一下啊，一锅喷香的羊肉饭上桌啦~']

---

记录 7698:

title: 大盘鸡

image: 246642.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 辣椒 葱白 郫县豆瓣 姜片 八角 花椒 桂皮 香叶 花生油 生抽 啤酒 白糖 盐

taste: 微辣

step: ['鸡肉洗净剁块；', '土豆去皮洗净切滚刀块并冲去表面淀粉；', '辣椒切菱形块、葱白切段；', '鸡块凉水下锅焯水，去除血沫后捞出控水备用；', '锅内倒适量花生油，放入郫县豆瓣、姜片、花椒、八角、桂皮、香叶爆香；', '倒入鸡块翻炒，并加入适量的白糖和生抽；', '倒入土豆块翻炒；', '土豆炒至边缘呈透明状时加入啤酒，啤酒量和鸡肉、土豆持平即可；', '鸡肉、土豆炖烂，汤汁粘稠时加入辣椒和葱白，翻炒片刻后加盐调味即可。']

---

记录 7699:

title: 新疆正宗大盘鸡 秘制

image: 246613.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 整柴鸡 土豆 洋葱 面粉 花椒 大料 辣皮子 白糖 姜片 盐 番茄酱 老抽 生抽 大蒜 啤酒 老母鸡汤

taste: 中辣

step: ['锅中加入花生油，比平时多一些，放入白糖或冰糖，炒出糖色', '放入鸡肉、姜片翻炒，鸡肉不用焯水，但需要中火耐心炒至20分钟，这一步很关键，千万不能省略', '放入花椒、八角继续翻炒5分钟', '放入辣皮子翻炒2分钟后', '放入番茄酱、老抽生抽再翻炒2分钟', '加入炖制的老母鸡汤能够把鸡肉的味道更好的“勾引”出来', '加入啤酒一整瓶，盖上锅盖小火炖煮30-40分钟，中途要不断看看，千万不要炖干了', '加入滚刀块土豆，一定不要翻炒，只是平铺在鸡肉上，汤汁过土豆一半最好，再盖好锅盖小火炖煮5-10分钟', '加入洋葱、辣椒翻炒', '在快出锅时加入生蒜末翻炒，这一步很重要，生猛的蒜味会更好的激发出鸡肉香味', '开始准备皮带面，和面时水一定不能多，要用纯净水和面，加入盐，鸡蛋增加面的蛋白质含量更劲道', '煮锅烧水，加入少许盐，将面团擀成2cm后的面饼，分成5cm宽，拉伸下入锅中，2分钟面就能捞出食用了']

---

记录 7700:

title: 红枣夹花生

image: 246472.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 红枣 花生仁

taste: 原味

step: ['红枣提前清洗干净，擦干表面的水份。', '花生仁（炒熟的）提前剥好。', '枣用刀子在一面划开，剥出枣核。', '填入两三个花生仁。', '直接摆放到烤网上。', '烤箱提前预热，上下100度，放中层烤30分钟，烤好后还略微软一些，但是晾凉后就会变硬，非常的酥脆。', '成品图，焦香酥脆。', '成品图，无任何添加剂的小零食，比枣夹核桃更香更好吃！', '成品图，营养丰富。', '成品图，健康养生。']

---

记录 7701:

title: 葱白拌羊脸

image: 246360.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊头 章丘大葱葱白 香菜 盐 香醋 鲜味酱油 芥末油

taste: 葱香

step: ['1羊头洗净泡去血水', '入凉水锅内', '大火煮开', '小火慢煮大概2个小时，肉烂脱骨关火', '将羊头捞出控去汤汁放凉', '放凉的羊头肉用手将肉剥离出来', '取羊脸部分的肉撕成条', '将大葱白切丝，香菜切段', '将处理好的材料放在容器内', '加入调味料拌合一下即成', '成品装盘', '成品']

---

记录 7702:

title: 羊肉山药枸杞汤

image: 246253.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 山药 枸杞 风流果 盐 胡椒粉 葱花 料酒 姜

taste: 咸鲜

step: ['羊肉清水泡上，中途反复换几次水', '切好', '锅里冷水下羊肉，加料酒，葱姜', '血水去除，捞出备用', '准备山药，去皮（手抹醋，避免发痒），切滚刀块，泡在加了白醋的清水里，避免山药氧化变黑。', '风流果一个砸碎', '砂锅一次加足清水，水开后，下羊肉和风流果', '盖盖', '羊肉七分熟加山药和盐，胡椒粉', '九分熟加枸杞，然后关火', '出锅撒葱花']

---

记录 7703:

title: 冬至养生首先~萝卜羊排汤

image: 246137.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 萝卜 红枣 枸杞 大葱 生姜 盐 花椒 料酒

taste: 清淡

step: ['羊排放冷水中浸泡3小时，中途换2次水。电磁炉中加适量清水，放大葱，生姜，花椒，料酒，羊排焯水。', '焯水后的羊排清洗干净。', '汤煲中添入清水，水量一定要足。将羊排放入汤煲中。', '放入生姜和大葱。', '放一小撮花椒。', '大火烧开，水开后撇去浮沫。', '放入红枣，转中小火，一直保持沸腾状态，炖40分钟。', '40分钟后转小火，放入萝卜，再炖1个小时。', '出锅前5分钟放枸杞。', '放适量盐和香菜即可出锅。羊膻味几乎可以忽略，汤头鲜美，肉质酥烂，喝上一碗，让人从里到外暖透透，绝对是寒冬必备！']

---

记录 7704:

title: 羊肉煲

image: 245133.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 党参 枸杞 黄芪 红枣 桂圆肉 鱼露 食盐

taste: 原味

step: ['把所有药材清洗干净，然后浸泡会', '羊肉用开水烫下，去去血水，然后洗干净，沥干水份放到电力高压锅', '把药材也放到高压锅里', '加适量水煲一小时', '一小时后开锅', '把电力高压锅里的羊肉倒到砂锅里', '继续焖半个小时，然后调味即可', '羊肉煲焖好了']

---

记录 7705:

title: 酱羊蹄

image: 245100.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊蹄 盐 老抽 生抽 味极鲜 卤料 白糖 冰糖 橙汁

taste: 咸鲜

step: ['羊蹄，洗净，毛弄干净；', '生姜片和大蒜，入锅中，羊蹄绰水；', '等水烧开后，取出羊蹄；', '清水，冲洗干净，沥干，备用；', '准备一盆，里面放入生姜，大蒜，还有各种卤料；', '加入盐，白糖，生抽、老抽，味极鲜，料酒；', '放入羊蹄、抓匀，抹上，腌制4小时以上；', '中途，要翻身，抓、抹；', '腌制好的羊蹄，放入，高压锅；', '滴入几滴的橙汁；', '清水抹过羊蹄，盖上，开烧；', '高压锅上汽后，待气完，放入炒锅，收汁；', '看着汤汁渐浓，放入冰糖，待冰糖融化，也就可以出锅了；', '成品', '成品']

---

记录 7706:

title: 羊肉火锅

image: 244850.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 金针菇 茶树菇 山药 海带 白菇 香菜 冬笋 香菇贡丸 羊肝 盐 味精 八角 草果 香叶 姜 孜然颗粒 大红袍火锅底料

taste: 咸鲜

step: ['大红袍或重庆火锅底料切一块下来', '生姜拍扁蒜剥皮，羊肉斩块', '小火热锅冷油放入四川花椒', '放一块大红袍火锅底料', '放姜、蒜慢慢熬', '熬化以后', '放入羊肉翻炒，可以在锅里直接添水熬，我的锅比较小我转到电磁炉的锅了', '盆里放三分之一的水把炒好的底料倒进去，锅里在放点热水冲下锅上粘的底料也倒进盆里', '放以上的香料，盐、味精', '把冬笋放进去，小火熬差不多一个小时，我这锅里不止有羊肉哦还有羊杂', '可以把不容易煮烂的放进去煮', '配菜：羊肝、贡丸', '配菜，我们就三个人吃菜不多', '想吃啥咱就放啥']

---

记录 7707:

title: 启东风味烧羊肉

image: 244153.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿 大白菜 青萝卜 绍兴黄酒 古方红糖 生姜 干红辣椒 焦枣片 味鲜酱油 胡椒粉 盐 蒜苗

taste: 五香

step: ['羊腿1只（约1500克）大白菜500克蒜苗1根萝卜半根绍兴黄酒300克味鲜酱油110克', '羊腿洗净先把肉剔出来切块，羊骨用刀背砸开，砸不动块比较大。萝卜切滚刀块，生姜用刀拍松', '锅内加水，放入20克生姜、萝卜块和50克黄酒', '把羊腿肉和骨头放入锅内', '水开后撇去浮沫煮3分钟至血沫完全凝固', '捞出羊腿肉洗净沥干水分', '另取高压锅先放入羊骨，再放入羊肉，放上拍扁的生姜', '依次放入古方红糖', '味鲜酱油', '绍兴老黄酒', '干红辣椒', '焦枣片', '少许的食盐', '最后加入2碗清水', '放入锅体中，盖盖插电旋钮至15分钟。', '15分钟后羊肉已经离骨', '蒜苗切小段', '大白菜洗净控水，帮叶分离', '大白菜帮部分斜刀片薄，叶子部分切成大段', '把炖好的羊腿放入炒锅内，大火收汁5分钟', '若味道淡再加入少许的盐', '先放入大白菜帮部分', '稍变软再将白菜叶放入煮2-3分钟', '最后放入蒜苗', '撒入胡椒粉拌匀即可', '成品']

---

记录 7708:

title: 滋补羊排

image: 243720.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 白萝卜 葱 姜 大料 陈皮 柚子皮 黄芪 枸杞 甘草 小茴香 香叶 盐 香菜 黄酒

taste: 咸鲜

step: ['葱姜大料。', '高压力锅炖20分钟。', '高压力锅炖20分钟。', '黄茋，枸杞，甘草。', '黄茋，枸杞，甘草。', '白萝卜切小片。', '成l品', '成品。', '滋补羊排', '成品', '滋补羊排']

---

记录 7709:

title: 幸福开心炸鸡排

image: 242970.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡胸肉 一品鲜酱油 蚝油 料酒 黑胡椒粉 糖 盐 味精 干淀粉 鸡蛋 面包糠

taste: 咸鲜

step: ['鸡胸脯肉放入容器中加入一品鲜酱油、料酒、蚝油、糖、黑胡椒粉', '在片好的肉片上横项和纵项各切几刀这样腌制时更加容易入味', '在片好的肉片上横项和纵项各切几刀这样腌制时更加容易入味', '鸡胸脯肉放入容器中加入一品鲜酱油、料酒、蚝油、糖、黑胡椒粉', '将调料和鸡胸脯肉拌匀腌制一会儿入味', '准备鸡蛋液，干淀粉、面包糠备用', '取出一块腌制入味的鸡肉在干淀粉中沾裹均匀', '再沾裹另一面', '再放入鸡蛋液中两面沾裹均匀', '再放入面包糠中双面沾裹均匀', '剩余的鸡肉依次沾裹好备用', '锅中加入适量玉米油加热至6、7成热', '放入油锅中炸至金黄色捞出控油即可', '炸好的鸡排在笊篱上控油', '盘中摆入生菜，放入鸡排用沙拉酱点缀一下', '添加了幸运星感觉好浪漫啊', '鸡排切成条状摆入盘中', '这样装饰真是开心极了', '希望亲们天天开心哦', '鸡排在家做既经济又实惠', '亲们也来试试吧']

---

记录 7710:

title: 清真肉松

image: 275493.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 牛肉 大料

taste: 其他

step: ['牛肉煮好出锅，将带油的去掉', '果语原汁机去头将牛肉摇两次', '将摇好的牛肉入炒锅', '在炒锅里炒至水分干掉', '肉松出锅了']

---

记录 7711:

title: 孜然肉串

image: 273635.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 猪梅头瘦肉 辣椒粉 孜然粉 胡萝卜 蚝油 蜂蜜 黑胡椒粉 迷矢香 盐 酱油 姜丝

taste: 咸鲜

step: ['猪梅头瘦肉切成1.5CM大小的块状，胡萝卜切成0.5CM厚的片再切半', '加入蚝油，迷矢香，黑胡椒粉，姜丝，盐混匀腌制15分钟', '两块肉一块萝卜这样串起来', '剩下的汁液加入辣椒粉，孜然粉，蜂蜜混匀', '仔细的刷在肉串上，烤箱200度预热，放入烤箱中层烤制10分钟', '取出，此时有些干黄，再用刷子仔细刷上一层烤汁，入烤箱烤制10分钟左右即可出炉', '成品']

---

记录 7712:

title: 烤羊腿

image: 271051.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿 洋葱 姜 茴香 蒜 葱

taste: 咸鲜

step: ['羊腿切半用刀划几刀，放入盐、葱、姜、红酒、茴香、辣椒、孜然粉按摩几分钟，保鲜膜密封，放入冰箱腌制一夜', '锡纸包裹放入烤箱，230度高温烤三个小时', '取出去掉锡纸，230度再烤五分钟即可']

---

记录 7713:

title: 羊肉串撸起来

image: 267265.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 孜然 洋葱 辣椒粉 盐

taste: 孜然

step: ['羊后腿肉，我是让卖羊肉的给我直接切好的，到家就省的切了，但是一定要找老板要一块肥油，这才香', '洋葱切丝和羊肉拌好', '放孜然粉辣椒粉盐戴一次性手套抓匀，冰箱冷藏2小时', '放好羊肉串，用刷子抹油撒孜然粉盐辣椒粉进烤箱220度10分钟', '十分钟之后翻面，这时候烤盘中会有一些考下来的汤汁，把它倒掉，温度调至250度8分钟到时间再调整一下羊肉串的方向烤5分钟，目的让每一面受高温加热以达到表面有点焦的口感', '每次翻面的时候都要刷油，撒辣椒粉孜然粉，还可以根据自己口味撒盐', '实际操作根据自己的情况因为每个人烤箱不一样温度也不见得一样，但一定要用高点的温度', '可能用烤箱烤最大的问题就是不如炭火那种火候足有烧灼的焦香，但是毕竟是在家吗高温可以弥补一些不足，感觉做出来还蛮香的', '展示成品再来一瓶冰镇啤酒完美！']

---

记录 7714:

title: 烤馕

image: 266668.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 高粉 水 全蛋 糖 盐 酵母 橄榄油 胡椒粉 椒盐

taste: 咸甜

step: ['水加热，加入酵母融化，加入其它材料揉成光滑的面团', '烤箱发酵功能，50分钟，发酵至2倍大', '发酵结束后，分成三份，滚圆，松弛15分钟', '整形，喜欢软的可以擀厚一点，喜欢脆的饼底压薄一点哈', '表面刷一层薄油，撒芝麻，椒盐粉，黑胡椒粉，用囊戳扎孔，要扎透哦，要不然会鼓包滴！~', '松弛10分钟，烤箱200度预热，烤20分钟就可以出炉嘞']

---

记录 7715:

title: 羊肉焖饭

image: 265513.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 洋葱 小香葱 胡萝卜 羊肉 大米 姜 生抽 盐

taste: 咸鲜

step: ['备料，羊肉，洋葱，胡萝卜，姜，香葱', '大米淘洗好，放入平时焖饭的水量，浸泡30分钟', '热锅凉油，放入羊肉丁煸炒，放入姜末继续煸炒', '羊肉丁变色后放入胡萝卜丁，煸炒至颜色变鲜艳，然后放入洋葱煸炒至洋葱变软', '放入微量盐和生抽，然后加入开水没过食材，中火炖煮', '汤耗干后（注意不要糊锅），锅内食材平铺在浸泡好的大米上', '按煮饭键，时间到后再焖15分钟，开锅撒入香葱末', '拌匀，出锅']

---

记录 7716:

title: 新疆托卡西馕

image: 264326.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 牛奶 鸡蛋 砂糖 蜂蜜 玉米油 盐 干酵母 芝麻

taste: 甜味

step: ['用料：面粉125克，牛奶42克，鸡蛋半个，砂糖12克，蜂蜜5克，玉米油6克，盐1克，干酵母2克，芝麻适量', '将酵母倒入25克牛奶中，搅拌均匀，静置5分钟。', '加入面粉，蛋液，白糖，拌匀。', '倒入盐，蜂蜜，拌匀。', '加入油，拌匀。', '倒入剩下的牛奶，', '揉成均匀柔软的面团，放入碗中，醒发。', '面团变大，', '分割成2等分，滚圆，松弛10分钟。', '表面刷蛋液，沾满芝麻。', '在中间戳出小窝，放入烤盘。', '表面刷油，', '放入烤箱，中层，上下火180度，烤约30分钟左右。', '表面呈浅金色，出炉。']

---

记录 7717:

title: 孜然香辣羊肉串

image: 264150.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿肉 生抽 郫县辣酱 盐 鸡精 糖 孜然粉 辣椒粉 花椒粉 孜然粒 白熟芝麻

taste: 麻辣

step: ['羊腿肉要有肥有瘦，这样才好吃，这些是所需全部粉类调料', '孜然粉、辣椒粉、花椒粉各1大勺（西餐主餐勺）盐、鸡精、生抽适量，糖1小勺，料酒适量，抓匀腌制一晚', '芊子最好煮一下消毒', '把腌好的羊肉穿到芊子上，每串要有一块肥肉', '刷一次油', '撒些孜然粒', '烤箱220度预热后，烤10分钟，取出翻面再烤10分钟', '再取出，双面再撒些孜然粉、辣椒粉，再撒一点盐，最后再烤5分钟', '烤好后撒上些白熟芝麻', '来扎啤酒，开撸', '自己在家烤，干净卫生，货真价实，肉串可以穿得超实惠，太过瘾啦']

---

记录 7718:

title: 香草烤羊腩肉串

image: 263679.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腩肉 意大利烤肉料 新奥尔良烤肉料 食用油

taste: 咸鲜

step: ['羊腩肉切成拇指块', '放入意大利香草和25克的奥尔良烤肉料', '加入少许的水抓拌均匀，覆盖保鲜膜，冰箱冷藏腌制半天', '腌好的肉用竹签串好', '另取5克奥尔良烤肉料加入食用油调均匀成为料汁', '把肉串放入烤盘，薄薄的刷一层料汁', '烤箱180度预热后，放入烤箱烤5分钟', '取出翻面再刷一层料汁', '继续烤5分钟即可']

---

记录 7719:

title: 新疆烤馕

image: 263342.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 盐 五香粉 椒盐 胡椒粉 水 干酵母 芝麻 食用油

taste: 咸鲜

step: ['用料：面粉200克，盐1/2小勺，五香粉1/6小勺，椒盐1/6小勺，胡椒粉1/6小勺，水125克，干酵母2克，芝麻少许，食用油少许', '将部分芝麻其其他材料倒入大碗，', '搅拌成团，', '放入面包机，搅拌成均匀光滑的面团。', '滚圆，放入大碗，盖上保鲜膜发酵。', '面团长大至两倍，', '排气，滚圆，松弛15分钟。', '擀成大圆片，', '在烤盘中刷油，', '放入面坯。', '用叉子在表面叉孔。', '表面抹油撒芝麻，松弛5-10分钟。', '放入烤箱，中层，上下火230度，烤约25-30分钟，', '表面金黄，出炉。', '脱模，稍凉食用。']

---

记录 7720:

title: 【新疆】大盘鸡

image: 309531.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 青椒 洋葱 土鸡 土豆 土豆粉条 红椒 小茴香 姜 生抽 郫县豆瓣酱 草果 八角 桂皮 蒜 冰糖 香叶 干红辣椒 老抽 料酒 胡椒粒 葱

taste: 微辣

step: ['土鸡半只斩块入清水中浸泡至无血水，沥干备用。', '姜切片，葱切段，所有香料放在一起。', '土豆粉条提前泡软，土豆去皮切滚刀块，洋葱切片。青、红辣椒切菱形块。', '锅中倒入适量油，放入花椒粒小火炒至变色出香味，捞出花椒粒弃之不用。', '倒入鸡块大火翻炒。', '炒至锅中水汽收干，鸡块呈黄色，淋入料酒，加入所有香料不停翻炒至出香味。', '加入姜片、蒜瓣继续不停翻炒。', '加入郫县豆瓣酱中火炒至出红油。', '加入生抽、老抽、冰糖继续翻炒至上色，加入葱段。', '倒入开火没过鸡块煮开后转中小火焖煮30分钟左右。', '加入土豆块继续焖煮6、7分钟左右。', '加入土豆粉条焖煮2、3分钟。', '加入洋葱翻炒。', '最后加入青、红椒块翻炒均匀。', '出锅装盘。']

---

记录 7721:

title: 美味大盘鸡

image: 304179.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 盐 味精 花椒 大料

taste: 中辣

step: ['先把鸡腿剁成块状，在沸水焯一下，去除腥味', '热油上锅，放入白糖炒至变色，放入鸡腿块翻炒', '加入热水后放入咸盐，味精，花椒大料，葱姜蒜，老抽，料酒后炖二十分钟', '加入面条煮一会出锅即可']

---

记录 7722:

title: 孜然羊肉

image: 302008.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 葱 姜 蒜 香菜 料酒 生抽 孜然粉 盐 食用油 干辣椒 香醋 白糖

taste: 孜然

step: ['原料：羊肉片（切成薄片）、葱、姜、蒜、香菜。', '香菜切小段，葱切小段，姜、蒜切末。', '锅内倒入油，下入干辣椒，慢慢煸香。', '下入葱、姜、蒜，炒香。', '下入羊肉片，迅速拨散。', '烹入料酒、生抽，翻炒均匀。', '加入盐、白糖，顺着锅边烹入香醋，撒入孜然粉，翻炒均匀。', '下入香菜段，炒匀出锅。', '成品。']

---

记录 7723:

title: 山药羊肉汤

image: 296583.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 藏羊肉 胡萝卜 铁棍山药 花椒 料酒 生姜 香葱 盐 蒜苗 香菜

taste: 咸鲜

step: ['藏羊肉洗净，切块，冷水入锅，不要盖锅盖（让羊肉的膻味挥发出去），煮开，撇去浮沫。', '加入姜片，料酒。', '加入大约10粒花椒。', '香葱洗净，打结，放入锅中。盖锅盖，中小火炖20分钟。', '胡萝卜和山药洗净，去皮，分别切滚刀块。', '20分钟后，加入胡萝卜块和山药块再炖煮30分钟。', '50分钟后，加盐调味。', '将蒜苗和香菜洗净，切碎，放入碗中。', '盛入羊肉汤。']

---

记录 7724:

title: 九阳空炸——孜然烤肉

image: 296065.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 猪肉 大蒜 盐 生抽 蜂蜜 料酒 孜然粉 黑胡椒碎 蚝油 熟芝麻

taste: 孜然

step: ['猪肉去皮洗净。', '切丁', '大蒜去皮拍碎。', '将料酒、姜丝、生抽、蚝油、黑胡椒碎、孜然粉、盐、蜂蜜、大蒜一并放到猪肉里搅拌均匀。', '盖上保鲜膜腌制20分钟以上。', '腌好的猪肉倒入空气炸锅的炸篮里。', '200度烤20-22分钟。', '生菜洗干净，摆盘。', '烤好的猪肉撒上熟芝麻，装盘。', '根据个人喜好撒一些辣椒粉', '裹上生菜，忒好吃。']

---

记录 7725:

title: 【四叶小馆】三椒爆羊肉

image: 293223.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 大蒜 剁椒 干辣椒段 姜 青椒 花椒

taste: 中辣

step: ['准备食材：羊肉切片；青辣椒切丝；大蒜切片，生姜切片', '锅中放油爆香姜蒜', '放入羊肉片爆熟，喷上些许生抽', '捞出备用', '锅中下油爆香姜蒜和干辣椒', '下入剩余佐料（青辣椒、剁椒、花椒）', '倒入羊肉炒制，加盐调味即可起锅', '超下饭的肉菜', '香喷喷']

---

记录 7726:

title: 羊肉胡萝卜金针菇饭

image: 291811.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉卷 大米 金针菇 胡萝卜 香葱 植物油 食盐 生抽

taste: 原味

step: ['少许植物油铺锅底，淘米。', '底层放大米，第二层金针菇，最上面码好胡萝卜，加入适量食盐。进入适量水，略微没过大米即可。放入电饭煲，开煮。', '焖好饭，加入少量生抽，再闷一会。就可以吃了。']

---

记录 7727:

title: 新疆大盘鸡

image: 327321.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 琵琶腿 土豆 洋葱 辣椒 油 生抽 老抽 料酒 花椒 盐 鸡精 水

taste: 微辣

step: ['准备食材。', '土豆去皮切成滚刀块。', '洋葱切大块，红绿椒切成滚刀块。', '琵琶腿剁成大块洗净血水备用', '锅中放入三大勺（30克）油', '.加入洋葱，鸡腿土豆块。', '再加入4小勺（4克）盐', '加入1勺（1克）鸡精。（也可不加）', '加入1大勺（10克）生抽', '加入1大勺（10克）料酒。', '加入100毫升水。', '加入花椒。', '选择禽类，新疆大盘鸡，按开始ＯＫ钮后，机器自动启动。我们也可以通过手机ＡＰＰ的云食谱来操作。', '二十分钟后，机器提示制作完成。', '再加入红绿椒，一勺老抽', '补炊两分钟。', '美美的享用吧！', '美美的享用吧']

---

记录 7728:

title: 大盘鸡

image: 327054.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡全翅 土豆 姜 蒜 八角 桂皮 干辣椒 红花椒 青椒 红椒 豆瓣酱 盐 生抽 老抽 胡椒粉 料酒

taste: 微辣

step: ['鸡全翅四个约500克斩成小块', '锅内烧开水下入鸡块，加一勺料酒焯一分钟。然后冲洗净盛出备用', '土豆洗净去皮，然后切成小块。如果没有及时下锅最好泡清水中以防变黑', '青红椒各一个去籽后切小块', '图中配料，香叶四片、干辣椒十个切段、桂皮一片、八角两个、姜片适量、蒜头五瓣、红花椒适量', '锅内加一点油，放入红花椒小火炒香，然后将花椒捞出', '锅内加入一勺豆瓣酱小火炒香，炒出红油', '再加入图中五的配料小火炒出香味', '下入之前焯过水的鸡块，加入一勺香辣酱、两勺生抽、一勺老抽', '小火翻炒上色', '放入土豆块，一次性加入适量清水，调入一点胡椒粉', '十分钟后浓汁变浓变少时，加入青红椒块继续焖一分钟', '最后调入一点盐和鸡粉提味即可', '成品图']

---

记录 7729:

title: 美厨娘大作战里的新疆大盘鸡

image: 325432.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡块 土豆 青椒 姜 十三香 白糖 酱油 盐 葱 蒜

taste: 酱香

step: ['土豆、青椒、鸡块切块、洗净', '热锅倒油，放白砂糖、鸡肉，表皮金黄后放姜', '翻炒后，放入盐、酱油、十三香+秘制新疆调料', '放土豆，放入蒜、青椒，加水焖烧到收汁']

---

记录 7730:

title: 大盘鸡做法

image: 318637.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡肉 大葱 青椒 干辣椒 花椒 食用油 白糖 盐 大料 味精 八角 醋 老姜 蒜 啤酒 豆瓣酱

taste: 微辣

step: ['准备好所有的食材，根据鸡肉的分量，其余配料适量。', '鸡肉切块，大葱、青椒、小米辣切节。老姜，蒜切片。', '土豆切大拇指节那么大的块。（鸡肉下锅以后要干水份，缩水，所以土豆块就和缩水后的鸡块差不多大）', '鸡肉下锅煮掉血水，捞起沥水。', '锅内下油，油温烧到一定程度，不要太过高，放糖，小火熬化白糖。', '油锅里加入花椒，把花椒煎香，然后鸡肉下锅翻炒上色，上色后，加入老姜和蒜片翻炒，再加入小米辣呛香。最后加入适量豆瓣酱、加入适量醋和盐。', '翻炒一会儿，倒入啤酒，加八角大料，干辣椒，下土豆。啤酒要淹过鸡肉和土豆。', '用盖子盖上用中小火焖10分钟左右，过程中不要翻炒。切记火不要太大，不然容易糊锅。', '揭开盖子，见水收得差不多以后，翻炒一下，注意不要大力翻炒，这里土豆煮融了，大力翻炒容易把土豆翻烂。', '加入青椒和大葱，翻炒下，千万不要让大葱和青椒炒太融。', '最后关火后放适量味精或鸡精。起锅，一盘美味的大盘鸡呈现眼前。']

---

记录 7731:

title: 红烧羊肉

image: 318289.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 姜 糍粑辣椒 大料 花椒 独头蒜 陈皮 干辣椒 白糖 十三香

taste: 微辣

step: ['食材顺时针方向分别是：白糖、大料、十三香、糍粑辣椒、花椒、干辣椒。中间的是陈皮', '羊肉斩块', '热油爆香姜蒜', '羊肉下锅炒熟', '喷入少量生抽着色盛出备用', '热油下锅炒香全部佐料', '下入羊肉一起炒香', '转移至汤锅中，加入淹没羊肉的汤汁小火慢炖至软烂，收汁即可', '就是酱紫', '请品尝']

---

记录 7732:

title: 第一次做孜然羊肉卷饼

image: 317295.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 羊肉 绿豆芽 土豆 青椒 孜然

taste: 孜然

step: ['面粉加鸡蛋加盐适量水和成絮状', '揉成团后饧十分钟', '切成比饺子大一点的剂子，擀不要太薄，每张两面抹上油，五张一摞。饧五分钟。', '饧好后，用擀面杖一摞面皮擀薄厚均匀，放入盘中', '放蒸锅中大火蒸十分钟', '很薄是不是？☺', '十分钟后出锅，趁热一张张撕开。（第一次做，好害怕成一坨面疙瘩）', '味道还行，主要是饼', '另炒孜然羊肉洋葱、青椒、土豆，豆芽', '开吃', '孩子老人都爱吃']

---

记录 7733:

title: 改良版新疆手抓饭

image: 345151.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 牛肉 胡萝卜 洋葱 苹果 葡萄干 大米 食用油 孜然粉 盐

taste: 其他

step: ['牛肉洗净切块，胡萝卜切丝，洋葱切丝，大米用开水浸泡1小时左右', '牛肉放入开水中焯一下，捞出备用', '加入适量食用油，大火，加入牛肉翻炒', '待牛肉翻炒表面发黄时加入洋葱，继续翻炒，加入孜然粉，适量盐', '加入胡萝卜继续翻炒', '将泡大米的水倒入锅中，盖上盖子烧1分钟', '将炒锅中的所有东西转入高压锅，把大米盖在上面，将切好的苹果摆在大米上，撒上适量葡萄干', '选择“饭”，待高压锅蒸好后再将开关拔掉，继续用余温焖一段时间', '开锅后，将苹果单独盛出，用木铲翻匀，即可盛出来享用了', '成品！配上凉拌黄瓜更爽口了！']

---

记录 7734:

title: 拉条子

image: 344917.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 凉白开水 盐

taste: 原味

step: ['三铲面粉，五勺盐，一碗凉开水，打入一个鸡蛋开始搅拌，边搅拌边倒入凉白开（不能全部一次倒入）', '开始成絮状，直到能和成面团，直到“三光，表面光滑柔软，封上保鲜膜，防止风干（或者盖上盖子）”', '两个小时后，面醒好了，再揉面，撒点干粉，面擀平，表面均匀抹油', '用刀等份切开成条状，拉长，一根根盘在盘子里，（盘内均匀抹油）面与面挨着的部分也要抹油，盖上盖子（或者封上保鲜膜）', '半个小时或一个小时后，就可以一根根取出开始拉面了，这时候的面能否又细又长就取决你醒面时间的长短和是否均匀给水的多少了']

---

记录 7735:

title: 新疆抓饭

image: 344439.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 大米 牛肉 姜 土豆 生抽 葱 蒜粒 啤酒 胡萝卜 蚝油 料酒 食盐 白糖 洋葱

taste: 咸香

step: ['大米加水泡制1--2小时', '如图对食材进行改刀（胡萝卜、青豆粒、玉米粒没存货所以就没加，改用了泡制好的腐竹和香肠段）', '起锅，坐油；油至9分热时，入葱花、姜末、蒜蓉、部分洋葱粒炒香，入肉块翻炒（至肉块表面变色），入其他食材及剩余的洋葱，加少许白糖、生抽、花椒粉、耗油、料酒翻炒。略加啤酒，不加盖炖煮5分钟。', '将泡制好的大米倒入焖煮锅（也可用用厚底锅替代，直接上电饭煲更简单）', '将炖制好的肉块倒入焖煮锅，加入剩余的啤酒，不够的话用开水补充。按照个人口味加入食盐调味。（视大米的种类选择加水的量。另：米被泡发过，水比做米饭的时候要少。水量掌握是关键，水少则米未熟透，有白芯；水多则米饭成胶黏状，食欲大减！）', '大火烧开后，将食材和大米混炒。加盖，改小火，焖制30--40分钟左右，中途不要揭开锅盖！有存气留香的说法。停火后利用余热再焖一会儿！（火候是关键，万不可心急求快，糊锅底的样子会断送满腔的期待。）', '记得许久前刚学会抓饭时，辅菜是加过青豆，南瓜、玉米粒的，焖制好后，锅盖一起，满目的色彩，实让人有“食指大动”之感。有友冠以“五彩饭”后被迅速瓜分殆尽。']

---

记录 7736:

title: 大盘鸡

image: 339602.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 土豆 青椒 红辣椒 青辣椒 白糖 葱段 姜片 蒜片 食盐 大料 草果 桂皮 香叶 茴香 豆瓣酱 老抽

taste: 微辣

step: ['先把鸡剁成块', '烧水，把鸡块汆水一分钟', '鸡块汆好，盛出来', '把青椒切块', '青红辣椒滚刀切段', '土豆切块', '锅内加油烧热，放入白糖，炒化。', '放入鸡块炒出糖色。', '放入料酒，准备好的香料，葱姜蒜。', '放入土豆块翻炒。', '放入少量老抽', '加水，水量超过鸡块即可。', '放入盐，豆瓣酱，和青红辣椒。', '盖上锅盖中火炖至收汁。', '放入青椒块翻炒即可', '盛出来淋上汁', '完美。']

---

记录 7737:

title: 羊肉串（烤箱版）

image: 332523.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊腿肉 洋葱 烧烤料 辣椒粉 孜然

taste: 中辣

step: ['准备食材。羊腿肉500克、洋葱半个、烧烤料适量、辣椒粉适量、孜然适量。（羊腿肉最好选择带点肥的，这样吃起来口感更好。烧烤料、辣椒粉、孜然在超市都可以买得到。）', '把羊肉切成2厘米大小的块，洋葱切丝备用。', '把羊肉块、洋葱丝放入盆中，再放入1勺盐、4勺生抽抓匀，然后再放入1勺食用油拌匀，最后，盖上保鲜膜放到冰箱冷藏腌制5-6个小时。（关于羊肉要不要腌制，不同地方做法也不同。通常在羊肉现宰杀现吃的地方，肉是不需要腌制的。而在超市或菜市场买到的冰鲜肉，建议还是腌一下，提前入个味，这样烤出来也更好吃。）', '肉腌好后，用竹签穿起来，然后放到烤网上。（在串之前，先用开水把竹签烫一下。另外，在穿串的时候，要注意肥瘦搭配，这样烤出来肉鲜嫩不柴。）', '上下火220度，将烤箱预热。在预热烤箱的时候，往肉串表面刷一层薄薄的食用油，然后放到预热好的烤箱，烤15分钟。（在烤的时候，烤网下面最好放一个烤盘，烤盘里再铺一张锡纸，这样滴下来的油不会弄脏箱，烤盘也好洗。）', '烤好后将肉串取出，撒上少许孜然、烧烤料、辣椒粉。然后翻面，再撒上一层料。（料的量随自己的口味来。）', '再次放到烤箱烤5分钟。', '烤好的羊肉串，开动吧。（如果没有烤箱，可以用电饼铛试试看哦。）']

---

记录 7738:

title: 大盘鸡

image: 366865.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡翅 土豆 青椒 洋葱 胡萝卜 油 盐 料酒 豆瓣酱 辣椒 蒜 蚝油 白糖 八角 花椒

taste: 微辣

step: ['准备食材', '鸡翅洗净一切二，放入料酒，蚝油，盐，白糖拌均匀，腌制30分钟。', '土豆去皮切块，胡萝卜切块。', '青红椒去籽洗净切块、洋葱切块。', '锅中热油，5成热时放入辣椒，蒜，花椒爆香。', '将郫县豆瓣酱放入锅中，煸炒出红油。', '将鸡块放入锅中煸炒匀均。', '将一碗水倒入锅中。', '放入八角茴香，大火烧开后转小火炖15分钟.', '将土豆放入锅中炖15分钟。', '将青椒、红椒、洋葱放入锅中煸炒匀均，开大火收汁。', '放一小勺盐调味，翻炒匀均即可。']

---

记录 7739:

title: 羊肉汤饭

image: 365261.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 面粉 胡萝卜 口蘑 土豆 木耳 冻豆腐 西红柿 香菜 葱 姜 一品鲜酱油 料酒 醋

taste: 原味

step: ['将面粉用点点盐水和好醒揉2～3次，加点盐面筋道', '擀开切成条状，因为揪面的量根据入锅后汤的稠稀来定，所以面粉用量不准，但剩下的面可以冷冻，面团解冻后不影响口感', '用手按压后盖保鲜膜备用，这样揪面时容易撑开', '全部食材切好备用，土豆要漂水', '锅内放油和花椒先将羊肉炒干水分，放葱姜料酒酱油翻炒，记得喷点醋', '将西红柿土豆胡萝卜和口蘑一同倒入翻炒', '时间需稍长些，一定要将锅内水分炒干这样做出的汤才香', '切冻豆腐和木耳', '炒干锅内水分加水，我换了汤锅，炒锅太小加水就不行了，然后放入豆腐和木耳盖盖待开，加水多少根据菜的量和面来定，在揪面的过程锅是一直滚开的', '开锅开始揪面片，将醒好的面双手轻拉即可，面片大小随意', '在不断揪面的过程中用汤勺搅一下锅，看是不是太稀，如果太稀可多揪几条面，稀稠适中煮片刻放入香菜翻搅一下放盐关火', '这个汤也可以当臊子浇臊子面吃']

---

记录 7740:

title: 大盘鸡（麻辣味，香辣味）

image: 364405.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡边腿 土豆 胡萝卜 青椒

taste: 麻辣

step: ['将鸡边腿斩2厘米大小的块，用盐、味精、胡椒粉、料酒、生抽腌制10分钟。胡萝卜，土豆切滚刀块，青椒切片', '烧水、穿鸡肉、冲洗干净控水，\xa0少许油炒鸡肉，加老抽上色（炒好倒出）', '少许油，煸小料，下豆瓣酱，炒红油，下干辣椒、花椒、香料，炒出香味\xa0', '下入鸡肉，喷料酒，加水，盖过鸡肉', '下入土豆块，胡萝卜，用小火烧熟', '待汁子烧干前下入青椒，翻炒出锅']

---

记录 7741:

title: 大盘鸡

image: 362779.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 土豆 洋葱 青椒 香菜 宽面 盐 生抽 干辣椒

taste: 中辣

step: ['整鸡切块，飞水去除血水后备用。', '土豆、洋葱、青椒切块备用。', '宽面煮好，过凉水备用。', '起锅热油，将葱段、蒜片、干辣椒爆香后，加入土豆及1/2的洋葱、1/2的青椒爆炒后，再加入鸡肉继续翻炒。然后加入高汤，适量的盐和生抽调味调色，中火炖。待土豆和鸡肉快用筷子可以戳穿的时候，再加入剩余的洋葱和青椒，适当收汁即可出锅。', '将宽面铺在盘底，连汤带料装入盘中，加入香菜，美味的大盘鸡完成。']

---

记录 7742:

title: 家庭版大盘鸡

image: 379444.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 土豆 大鸡腿 洋葱 干辣椒 花椒 大盘鸡料 葱花

taste: 中辣

step: ['准备原料，鸡腿切块', '洋葱切丝，土豆切块', '锅中倒油', '凉油下花椒和干辣椒爆香', '油热后放入鸡腿翻炒至变色', '加入半袋大盘鸡料翻炒均匀', '加入凉水（其中水要没过鸡块），炖20分钟', '炖20分钟后，加入水后把切好的土豆放进去', '把剩下的半袋大盘鸡料加进去炖10分钟', '加入切好的洋葱，炖3分钟。', '装盘撒上葱花即可食用。']

---

记录 7743:

title: 改良版新疆馕

image: 375598.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 中筋粉 牛奶 酵母 鸡蛋 玉米油 盐 蜂蜜 炼奶 芝麻

taste: 咸甜

step: ['牛奶隔水温热约40℃左右，加入酵母静置五分钟，然后将所有材料都放入厨师机搅拌桶内。', '先用1档把材料充分混合，然后用2-3档将混合的材料搅拌成光滑的面团。盖上保鲜膜放在温暖处发酵。', '面团发酵至大两倍左右，用手指在面团中间扎个孔不回缩就说明发好了。', '取出面团排气，并分成若干份，滚圆盖上保鲜膜静置10-20分钟。', '取一份面团，用拳头在面团中间按压，最终把面团按压成中间薄，周边呈环状的馕状。', '用叉或牙签，我是用的是饼干轮针，在馕中间薄的地方扎出小孔。', '放入烤盘，刷上油。', '再撒上一些芝麻。', '放入提前220℃预热的烤箱，上下火，5分钟。', '有点上色了，取出再刷一遍油，烤箱调至180℃，上下火再烤10分钟即可。', '新鲜出炉的烤馕。']

---

记录 7744:

title: 新疆拉条子

image: 374986.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 蒜苔 五花肉 葱 花生油 盐 料酒 生抽 蚝油 水

taste: 咸鲜

step: ['取适量的面粉放入容器中加入适量的盐和清水搅拌均匀，然后和成硬一点的面团醒30分钟左再揉一次使面团表面光滑有弹性。', '案板铺撒干面粉把醒好的面团切成小块搓成像筷子一样粗细的面条。', '圆盘底部刷一层花生油把面条盘好再刷一次花生油放置备用。', '大葱清洗干净切成葱花。', '五花肉适量切成肉片备用。', '蒜苔择洗干净切成蒜苔段。', '热锅加入适量的花生油把五花肉片炒香并出油，放入葱花爆香，料酒、生抽烹锅。', '倒入蒜苔段翻炒均匀使蒜苔段吃透油脂。', '加入适量的盐和蚝油调味儿，加入少许清水煮沸即可。因为吃拌面菜里加点水不会太干。', '锅中加水煮沸轻轻拉扯面条使其变细放入锅中。', '煮至没有硬心后捞出过凉水。', '沥干水分盛入容器中浇上炒好的菜搅拌均匀。']

---

记录 7745:

title: 家庭版烤馕

image: 373798.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 牛奶 酵母 猪油 蜂蜜 温水 香葱 植物油

taste: 葱香

step: ['除小葱，蜂蜜，温水，以外的所有食材加入面包桶揉成光滑面团，发酵成两倍大', '发酵好的面团揉匀排气，分成四份', '面团擀成圆形，我边上包上了自制的红豆沙陷，面饼上用叉子扎上孔', '烤箱160度预热10分钟，先烤10分钟，然后把蜂蜜小葱温水，调成水，刷在面饼上继续烤10分钟，最后在刷上一层薄薄的植物油，烤5分钟即可出锅，', '满口香的烤馕😄']

---

记录 7746:

title: 大盘鸡

image: 370671.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 小鸡 干辣椒 大料 姜 葱

taste: 微辣

step: ['把鸡肉放不沾锅，生炒，把鸡肉里的水份慢慢匕出来😱要比水超好吃😊', '鸡肉匕出的连油和水，把鸡肉拿出，锅里的不要了。', '超过的鸡肉', '锅里少放点油，从新放鸡肉超。', '超慢火🔥', '放辣椒，姜，葱，继续超。', '炒好了😁', '炒好了换顿锅，慢火顿1小时。', '出锅非常鲜，香，有嚼劲。']

---

记录 7747:

title: 大盘鸡

image: 370555.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 青椒 小米椒 料酒 酱油 白糖 盐 十三香 番茄酱 郫县豆瓣 辣椒酱 葱段 八角 桂皮 香叶 花椒 草果 小茴香 鸡精 姜片 蒜片

taste: 微辣

step: ['食材洗净，鸡剁成块，土豆去皮剁成块备葱段、姜片、蒜片、青椒、红椒', '锅内水烧开，放入鸡块汆30秒。', '土豆切滚刀块，青红椒切片', '净锅烧热，入油烧至7成热，下入白糖炒制糖色', '待糖起色，关小火，快速倒入鸡块翻炒至鸡块裹上糖色，烹料酒', '转中火放葱段、姜片、蒜片', '放八角、桂皮、香叶、花椒、小茴香再次炒匀', '放土豆', '调入酱油炒匀', '转大火倒入温水，以将要没过鸡块为宜', '放郫县豆瓣', '放辣椒酱', '放番茄酱', '放十三香', '调入盐大火烧开转小火加盖炖十五分钟', '放青椒、红椒、鸡精', '翻炒出锅']

---

记录 7748:

title: 新疆烤馕

image: 369506.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 酵母粉 鸡蛋 白芝麻 水 蜂蜜

taste: 其他

step: ['面粉中加入温水、酵母粉、鸡蛋一个和成面团进行发酵', '发酵至两倍大的时候，排空气，继续揉面5分钟，然后分成大小合适的小面团，取一个面团用手压扁', '用两个拇指把面团先弄成厚厚的边，整形成外层有个厚边，然后握拳用拳头把饼的中间压平压薄，不然烤的过程中，中间一膨胀和馕边一样厚了', '用叉子在饼胚上插孔，蜂蜜用少许水搅拌均匀，用刷子刷在饼胚上，然后洒上白芝麻', '烤箱180℃预热5分钟，上下火180℃烤10分钟取出']

---

记录 7749:

title: 大盘鸡

image: 392640.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 土豆 大青椒 洋葱 啤酒 豆瓣酱 花椒 八角 生姜 大蒜 油 糖色

taste: 微辣

step: ['用料：鸡450克，土豆2个，大青椒1个，洋葱1/4个，啤酒100毫升，豆瓣酱10克，花椒、八角少许，生姜、大蒜、油适量，糖色少许。', '鸡肉洗净切小块，土豆洋葱青椒分别洗净切滚刀块，备用。', '锅中倒油，烧热。', '放入生姜大蒜，八角花椒爆香。', '放入豆瓣酱炒香。', '倒入鸡块，煸炒至变色。', '加入糖色，翻炒均匀。', '倒入啤酒，煮沸。', '盛出。', '放入高压锅蒸屉中。', '盖好盖子，放好限压阀，大火上压后转中火蒸约20分钟。', '待气压排尽，揭盖。', '倒入锅中，煮沸，加入土豆，煮至土豆软熟。', '倒入洋葱青椒，不断翻炒。', '煮至汤汁浓稠，熄火。', '出锅。']

---

记录 7750:

title: 新疆抓饭

image: 391109.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 大米 羊排 胡萝卜 洋葱 菜籽油 盐

taste: 原味

step: ['大米先泡20分钟！最好选择中长米，有劲道。', '准备羊排，尽量挑选羊油少的。也可以是不带骨头的碎肉。', '萝卜切成半厘米的条型。', '炒锅准备热油，倒入100克油，油要比平时炒菜多一点！待七分热时倒入羊排，不停地翻炒，直到油汁略少时。', '这时倒入洋葱继续翻炒。洋葱只是提味的，所以切成丁就可以了。', '待洋葱入味后，就加点水，盖上盖子焖10分钟左右就可以了。', '这时等锅里油汁收的差不多时倒入胡萝卜继续不停翻炒，待萝卜断生后，加盐，边炒炒尝盐味如何。要求要比平时盐味重点，因为后期再不放盐了。', '炒好之后倒入电饭煲铺平。', '倒入泡好的大米铺平盖盖焖至20分钟左右。', '开盖把锅里米肉翻搅，直至搅匀铺平盖盖继续焖15分就可以了。']

---

记录 7751:

title: 沙湾大盘鸡家常做法

image: 405307.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 土鸡 白糖 葱 姜 干辣椒 蒜 绿辣椒

taste: 中辣

step: ['切成这样就好。', '鸡过热水代用。', '锅里放油在放糖炒成红色。', '油炒好后方人鸡肉反炒。', '到人料酒，生抽，醋，少许炒。', '在方人干辣椒，葱姜蒜继续炒。', '把肉和调料炒出香问加水烧开炖30分钟就好。', '汁子烧成这样就好。', '到人你自己喜欢吃的菜就好，我放人的酸豆角在6分钟。', '到人蒜青椒就可以吃了。', '完成。']

---

记录 7752:

title: 大盘鸡

image: 402919.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 大鸡腿 土豆 尖椒 西红柿 葱 姜 大蒜粒 八角 白糖 盐 郫县豆瓣酱 蚝油 生抽 鸡精 干辣椒 番茄酱 料酒

taste: 咸鲜

step: ['准备所需食材。', '鸡腿切块后冷水下锅焯去血水捞出备用。', '土豆切块放水中浸泡、辣椒和西红柿切滚刀块、葱姜蒜切片备用。', '锅中加油放入白糖中小火炒至焦糖色。', '放入鸡块翻炒上色。', '放葱、姜、干辣椒、八角炒出香味。', '放入郫县豆瓣酱和番茄酱炒香。', '放入适量水，大火烧开后炖十分钟左右。', '加入土豆块炖至软烂。', '加青椒、西红柿、蒜片翻炒均匀，加鸡精调味即可。', '成品图。', '成品图。']

---

记录 7753:

title: 大盘鸡

image: 397579.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 整鸡腿 土豆 柿子椒 彩椒 葱头 姜 蒜 油 豆瓣酱 盐 酱油 大料 花椒 干辣椒 香叶 草果 冰糖 啤酒

taste: 麻辣

step: ['鸡腿去骨切成大块在清水中浸泡一会儿洗净捞出。', '锅中水开后加入鸡腿块，再次开锅2分钟后捞出用清水冲掉浮沫，装盘备用。', '备好其配料，土豆切滚刀块，葱头切片，柿子椒和彩椒也切片。', '将其他辅料也备好。', '点火，锅中放油，油热后放入八角、花椒、干辣椒、香叶、草果、蒜、姜煸炒出香味。将郫县豆瓣酱放入锅中，煸炒出红油。', '将鸡块放入锅中煸炒匀均。放入冰糖、酱油煸炒至上色。将啤酒和适量的水倒入锅中。大火烧开后转小火炖15分钟。将土豆放入锅中炖15分钟。', '将青椒、红椒、洋葱放入锅中煸炒匀均，并开始大火收汁。', '这期间加入少许的盐，鸡精，看汁没后立即出锅装盘。']

---

记录 7754:

title: 新疆大盘鸡

image: 413161.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 大葱 姜 大蒜 土豆 辣皮子 花椒 盐 鸡精

taste: 中辣

step: ['鸡两只，洗干净，控干水分，冷水下锅放姜，煮五分钟捞出，撇出血沫，捞出鸡，汤备用。', '热锅冷油下锅，油稍多，下入鸡块。', '葱姜蒜辣椒土豆切块备用。', '待鸡块在油里炸至金黄。', '放入葱，姜，蒜，辣皮子，花椒酱油大火炒拌均匀，放入煮鸡用的汤。', '待鸡块熟后，放入土豆，炖住五分钟，下去葱姜蒜及适量鸡精，香喷喷的新疆大盘鸡就做好了。']

---

记录 7755:

title: 大盘鸡

image: 412876.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 白条鸡 土豆 胡萝卜 洋葱 花生油 姜 香叶 八角 花椒 麻椒 小米椒 葱段 冰糖 青岛啤酒 盐 生抽 老抽 蒜

taste: 麻辣

step: ['洋葱切块，胡萝卜，土豆切滚刀块。', '花椒麻椒，姜蒜葱，八角香叶。', '鸡块凉水入锅，绰两滚儿捞出温水洗一下控水备用', '锅内适量油烧热，冰糖放入炒出糖色。', '鸡块放入翻炒，均匀布满糖色儿，大料放入炒香。', '适量老抽，生抽翻炒均匀。', '一大勺郫县豆瓣酱，适量盐，翻炒均匀。', '一罐啤酒全部倒入，盖上盖炖18分钟。', '放入胡萝卜土豆炖10分钟。', '洋葱小米椒放入，炖五分钟。', '炖好的大盘鸡。', '装盘，撒上香葱碎点缀。', '成品。', '成品。']

---

记录 7756:

title: 新疆 纳仁

image: 433096.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面 羊肉 恰麻古 胡萝卜 洋葱 胡椒粉

taste: 清淡

step: ['熬汤。', '吧恰麻古和胡萝肉汤快好的时候一起煮熟。', '和面再擀面按一下图列去做，这过程另一锅煮水。', '擀面。', '准备切条。', '切条。', '面条备好了。', '把肉和蔬菜做成馅儿差点黑胡椒粉。', '骨头分出来饭后啃下。', '一下是成品把面条煮熟上面放好准备的馅儿再加一碗汤汁完美的纳仁好了。', '成品。', '开吃。']

---

记录 7757:

title: 新疆大盘鸡

image: 457881.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 土豆 胡萝卜 洋葱 青椒 西红柿 红椒 姜片 蒜瓣 花椒粒 干辣椒 八角 香叶 桂皮 复合香料 老抽 盐 糖 黑胡椒粉 孜然粉

taste: 麻辣

step: ['鸡腿洗净沥干切块，撒入如图一平勺盐腌制20分钟以上；如盘中出水倒干净备用；', '油略多，盖锅盖加热，高温即有浓烟时锅盖压缝将腌好的鸡块倒入锅中，让一面与油充分接触再翻动，煸炒至鸡肉块基本焦黄；', '放入备好的姜片、蒜瓣、花椒粒、干辣椒、八角、香叶、桂皮、其他复合香料（没有就不放），翻炒几下，很快就有香味出来；', '沿锅边加入老抽，老抽与油接触5秒左右加入半杯开水盖锅盖让锅内充分翻滚2-3分钟；', '加入足量水（我是要拌面水加的多，如果只是吃菜比图中水少一些），加入一大勺（腌鸡肉时用的5ml的调料勺）糖、半勺盐调味，水开关小火盖锅盖炖10分钟；', '胡萝卜、土豆切滚刀块（土豆切大块以防后期炖烂了），西红柿、青红椒、洋葱切块备用；', '将胡萝卜块、土豆块加入锅中继续炖，直至土豆软烂，筷子一扎可扎通；', '另起一锅洋葱、西红柿煸炒，青红椒块入炒锅翻两下，倒入炖鸡肉的锅中；', '加入一小勺郫县豆瓣酱（量看自己的口味，豆瓣酱比较咸，一点点加完了可以尝一下），转中大火准备收汁；', '调色调味，颜色不够加老抽，尝一下咸淡调整糖盐的量，勾薄芡准备出锅；', '出锅装盘，上面撒上适量黑胡椒粉和孜然粉即可。']

---

记录 7758:

title: 新疆雪花丸子

image: 446373.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 碎肉末 大米 土豆 辣椒 西红柿 蒜 葱

taste: 微辣

step: ['肉末弄成丸子', '丸子上面再裹上一层大米（生的大米过一遍开水就可以）', '蒸锅蒸20分钟取出', '把之前准备好的菜超好备用最后雪花丸子跟菜一起吃就可以啦。']

---

记录 7759:

title: 迷你新疆馕

image: 504800.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 牛奶 鸡蛋 白芝麻 玉米油 高活性干酵母 盐 五香粉

taste: 其他

step: ['准备材料。', '牛奶、酵母粉、鸡蛋、盐、五香粉混合均匀。', '加入面粉中，揉成面团再分次加入玉米油揉均匀光滑。', '放30度到35度温暖处发酵两倍大。', '分成6个剂子。', '因为面很软为了防止变形，直接在铺有烤纸的烤盘上做成中间凹陷、四周鼓起的圆饼，用叉子在中间插眼，抹少许水撒上白芝麻，静置5分钟。', '烤箱预热后放入烤盘，中层上下火200度烤12分钟停火，两分钟后盛出。', '又酥又香的迷你新疆馕上桌了。']

---

记录 7760:

title: 内蒙奶茶

image: 500652.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 砖茶 牛奶 咸盐 炒米 奶酪 奶果子

taste: 原味

step: ['砖茶适量，用专用工具撬下，放锅中熬煮。', '待奶茶熬出香味，放入少量盐、牛奶继续熬煮。最后滤掉茶叶，灌入保湿壶中，慢慢饮用。', '也可以加入炒米。', '也可以加入奶皮。', '传统的蒙古族宴请宾客，会用一加热设备，只要器皿中的奶茶有所减少，主人会立马主动添加。']

---

记录 7761:

title: 新疆抓饭（电饭煲版）

image: 489446.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 大米 新疆羊肉 红萝卜 洋葱 盐

taste: 咸鲜

step: ['取新鲜羊排及羊脖子备用。', '将红黄萝卜切条备用。', '洋葱切条备用。', '热锅下冷油，等油温升至4成（120-150度左右）下羊肉炸至焦黄。', '等羊肉焦黄时下洋葱爆香。', '将炸香羊肉码在电饭煲里，下面放米，按煮饭键闷熟。', '美味即温补手抓饭完成，配点小菜解腻。']

---

记录 7762:

title: 烤馕

image: 526017.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 洋葱 芝麻 酵母 温水 白糖 盐

taste: 原味

step: ['将面粉中放入3克酵母，5克白糖促进发酵，用温水和面，醒发。', '将醒好的面按烤盘大小分成等份，幹成圆形，放入烤盘内进行整形，整成边边厚中间薄的圆饼，面上抹水，放上洋葱碎、芝麻粒，稍压粘紧。', '放入预热好的烤盘，180度，烤制20分钟，可刷蛋液也可不刷蛋液。']

---

记录 7763:

title: 大盘鸡

image: 522842.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 土豆 洋葱 辣椒 豆皮 蟹肉棒 火腿 木耳 豆瓣酱 酱油 盐 冰糖 香叶 大料 葱 姜

taste: 咸鲜

step: ['洋葱切块。', '豆皮，火腿，蟹肉棒改刀。可以换成自己爱吃的别的配菜。', '蘑菇青椒改刀。', '土豆切块。', '西红柿去皮切块。', '豆瓣酱切碎。', '鸡腿剁块，放葱和花椒焯水去沫。', '热油放冰糖，小火炒到冒泡。', '鸡肉放进去炒糖色。', '放入香叶，大料，姜片，豆瓣酱翻炒均匀。', '加水，料酒，煮开后放入西红柿，土豆，蘑菇，木耳，豆皮等，再煮开后放入青椒洋葱。', '煮面后放入碟子里。', '炒好后淋到面上。']

---

记录 7764:

title: 新疆爆辣炒米粉

image: 520925.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 米粉 芹菜 牛肉

taste: 超辣

step: ['今天的主角，网上购买的炒米粉。', '里面有米粉包和酱包。', '米粉用凉水浸泡4小时。', '泡软的米粉。', '锅中加葱油水煮米粉。', '水开后中小火煮15-20分钟，期间加两次凉水，尝一尝米粉没有硬心就可以捞出来。', '煮熟的米粉过凉水，这样的米粉软糯Q弹。', '芹菜切段。', '牛肉切片。', '锅烧热倒入少许的油。', '先下肉片翻炒后下芹菜段翻炒。', '倒入米粉酱，我放的爆辣酱。', '把酱炒出香味，加少许水。', '下米粉。', '不停的翻炒，出锅前可以撒少许白糖。', '享用吧。', '一吃就会爱上的新疆炒米粉。', '好吃到没朋友。']

---

记录 7765:

title: 大盘鸡+手工抻面

image: 520735.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿肉 土豆 胡萝卜 洋葱 尖椒 盐 鸡蛋 面粉

taste: 原味

step: ['先揉上一块面，放在一边等着时光唤醒它，里面放一小勺盐和一个公鸡蛋。', '准备好材料待用，刀工看自己水平，我准备的量大是因为等着吃饭的人多，po主是饲养员。', '准备好香料，把鸡块冷锅下水放料酒焯水可以去除腥味。', '锅内放油把香料放入轻煸出香味，把鸡块放进去翻炒在放入一大勺郫县豆瓣酱和少许料酒接着翻炒。', '炒制颜色均匀出香味。', '放入土豆和呀，胡萝卜，盐，耗油接着翻炒，然后放一小碗水小火炖熟。', '炖鸡的时候把面拿出一小块，案板抹油赶成薄饼。', '刀尖轻划成抻面宽条。', '轻轻拉伸至薄厚始终下锅煮熟。', '土豆炖到微软时放入快乐的洋葱翻炒。', '最后放入快乐洋葱的好朋友尖椒和番茄酱。', '翻炒均匀后关火。', '把煮好的抻面放到汤汁里搅拌。', '先给宝宝弄一盘，酸酸甜甜微辣香香好吃的大盘鸡抻面出锅了，宝宝都说很好吃。', '完美，根本停不下来，苍天饶过谁，接着长胖吧！']

---

记录 7766:

title: 大盘鸡

image: 508093.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 柴鸡 胡萝卜 土豆 青椒 红椒 洋葱头 葱 生抽 料酒 冰糖 香叶 八角 花椒 干红辣椒 姜 蒜

taste: 香辣

step: ['柴鸡去除头和屁股，切块儿。', '放水中煮开，去除浮沫。', '放入砂锅炖1.5小时。', '鸡块冲净捞出。', '青椒，胡萝卜土豆，葱姜蒜，花椒，八角，郫县豆掰酱准备。', '洋葱头切块。', '锅中放油，小火炼葱姜蒜花椒，炼出葱姜蒜花椒油，然后扔掉葱姜蒜花椒。', '锅中留油，放胡萝卜炒2分钟。', '然后放入土豆块炒2分钟，盛出备用。', '锅中留油炒郫县豆掰酱出红油，炒葱姜蒜出香味。', '放入鸡块，炒匀，均匀上色。', '放入生抽，冰糖，放入一罐啤酒，煮开，小火煮5分钟。', '然后放入胡萝卜，土豆，青椒在煮3分钟。', '放入洋葱头稍煮。', '放干红辣椒煮5分钟。', '锅中煮面。', '盛盘。', '面条盛入碗中放大盘鸡的汤，拌匀，撒油辣子。']

---

记录 7767:

title: 大盘鸡抻面

image: 507430.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 盐 水

taste: 原味

step: ['面盆里放入适量面粉，加少许盐，增加年的筋性。', '把面粉里放入适量水，和成软硬适中的面团，盖上保鲜膜，迎面半小时。', '取一块面团，擀成薄饼。', '用到切成长条，边缘不要切段，像这样就可以。', '再把切好的面撕开，撒上干面粉，防止粘连。', '再用手抻成长条，，再把原来粘连的部分切去，就可以了，一定要当多一点干面粉，防止面条粘连。', '锅中水开，放入面条煮熟即可。', '和大盘鸡很配呢。', '面条上浇上汤汁，放上鸡肉和蔬菜，一下能吃两大碗。']

---

记录 7768:

title: 美味大盘鸡（家庭版）

image: 134660.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 全鸡 土豆 辣椒面 蒜 料酒 大葱 耗油 老抽 生抽 香叶 桂皮 姜 花椒 食用油 白糖

taste: 麻辣

step: ['选好全鸡剁成3cm左右的鸡块，备用。', '土豆削皮切成滚刀块备用。', '葱切断，姜、蒜切末。', '鸡块放入开水中操去血水，捞出鸡块控水备用。', '放少许食用油炝锅，放入切好的葱、姜、蒜、花椒、辣椒面，翻炒出香味。', '放入鸡块继续翻炒，3分钟后放入土豆块，放入适量开水、加入调好的耗油、料酒、生抽、老抽、香叶、桂皮小火慢炖30分钟。', '趁这段时间就煮面条吧，最好用宽面条，如果能手擀那就口感更好了，煮好后一定要过凉水，这样不易粘连。', '大火收汁，把备用的煮好的宽面条拌入大盘鸡中，盛入盘中享用吧。']

---

记录 7769:

title: 大盘鸡

image: 130989.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡 面粉 土豆 洋葱 西红柿 青椒 干红辣椒 八角 花椒 冰糖 盐 桂皮

taste: 中辣

step: ['鸡一只洗净切块，因为家人都不喜欢吃纯鸡肉，所以我只留下了带骨部分，将鸡块焯下水', '家人喜欢吃土豆，因为大盘鸡里土豆块都比较大，所以专门买的小土豆。所以这次我土豆放得多，将削皮土豆切成厚点块', '准备好八角和桂皮，还有姜，干红辣椒，洋葱', '洋葱和青椒也切成块备用', '西红柿备用', '凉锅倒油放入冰糖小火', '将冰糖融化', '冰糖气泡起来后放入鸡块翻炒上糖色', '等鸡块里的水炒得差不多干后放入干红辣椒，花椒、八角、桂皮继续煸炒出香味', '放入姜片和盐继续煸炒出香味', '加适量的水，这次我加的水有点多，要是土鸡的话就得多加点水炖的时间要长些', '等鸡块差不多熟的时候放入土豆块和西红柿继续炖', '等土豆块炖差不多熟的时候加入青椒和洋葱稍微翻炒几下就出锅', '好啦，大盘鸡做好了，为了拌面吃所以今天汤汁多，盛了两大盘', '成品', '做好的大盘鸡上桌了', '一条条的拉开', '将拉开的皮带面下入开水锅里', '将拉开的皮带面下入开水锅里', '只要面在水里一翻滚就可以捞出来在凉水拔一下装入盘，这养的拉面吃起来特别的筋道', '只要面在水里一翻滚就可以捞出来在凉水拔一下装入盘，这样的拉面吃起来特别的筋道', '好啦，将皮带面放到大盘鸡里拌一下就可以开吃了，一边吃面一边鸡块无比为美味哈~~~。', '好啦，将皮带面放到大盘鸡里拌一下就可以开吃了，一边吃面一边吃鸡块无比的美味哈~~~。']

---

记录 7770:

title: 有手擀面的才敢称之为“新疆大盘鸡”

image: 127697.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 土豆 面粉 辣椒 葱段 食盐 水淀粉 花椒 八角 鸡精 胡椒粉 干辣椒 蒜 生姜 香叶 黄豆酱 郫县豆瓣 冰糖 生抽

taste: 微辣

step: ['准备如图材料，蒜片，生姜片，干辣椒，辣椒，八角，花椒', '土豆切成滚刀块，用清水将表面淀粉冲洗干净待用。', '将鸡剁成小块，用沸水煮到三成熟。略去表面血沫，鸡汤不要倒掉待用', '鸡块中用料酒，胡椒粉，姜片，葱段，生抽，食盐腌制一个小时。', '接下来就利用这一小时时间擀面条，期间忘记拍照了，只将成品拍了一张。步骤很简单：面粉中加入水揉成面团，静至半小时，然后擀成薄片用刀切成长条即可。', '锅中加入油烧开放入1步骤中的材料，然后加入一勺黄豆酱半勺郫县豆瓣炒散后加入鸡块，翻炒几下再下入土豆，将3步骤中的鸡汤倒入锅中煮沸，等到土豆稍微变软后加入生抽调色，几块冰糖和辣椒，再根据个人口味加入食盐，鸡精。等到汤逐渐表少时加入水淀粉，等到汤逐渐变稠时等10分钟就可出锅，出锅前撒上葱段即可。', '将煮好的宽面条放在底部，将鸡块土豆均匀的铺在面条上。', '这是剩余的宽面我加上一些汤搅拌在一起，怎么样？看着很诱人吧']

---

记录 7771:

title: 烤馕

image: 127066.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 酵母粉 细砂糖 盐 水 橄榄油 芝麻 橄榄油 全蛋液 蜂蜜

taste: 五香

step: ['面粉、细砂糖、盐，搅拌均匀，加入酵母水（酵母+水），橄榄油，和成光滑的面团。28°，醒面20分。本次26度醒面1小时。', '模具抹油，按照模具大小擀制成中间薄，边缘厚的面饼，用馕针（用的牙签）扎小孔，一定要扎透，否则烤制时会鼓起来。面饼表层刷蜂蜜水（1:1），撒芝麻，轻轻用手按压。', '二次醒面10分钟左右，刷全蛋液，烤箱200度预热，中层烤制成自己喜欢的颜色。']

---

记录 7772:

title: 大盘鸡

image: 541742.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡大腿 胡萝卜 土豆 西红柿 青椒 植物油 葱花 姜 热水 盐 酱油 生抽 盐 酱油 白胡椒粉 料酒

taste: 咸鲜

step: ['带胯的鸡大腿一只，清洗干净。', '剁成小块，入盆，用盐1克，酱油10克，白胡椒粉3克，料酒25克搅拌均匀，腌30分钟。', '胡萝卜土豆削皮洗净，大西红柿1-2个，青椒1个但实际只用了半个；这道菜西红柿多放两个汤汁会咸中带酸更开胃，颜色上五彩缤纷更喜人。', '胡萝卜和土豆切成滚刀块，尤其土豆要随意切，边缘薄一些入锅后能被煮化，汤汁更浓稠；西红柿切块，青椒切块。', '炒锅中倒少许油，将鸡块入锅，中火，不停翻炒，使鸡皮中的油脂被煸炒出来，鸡肉块略微缩小，外表全部变色后，将葱花和姜片入锅中煸炒。', '将胡萝卜和土豆全部入锅中翻炒，利用鸡皮中的油脂将胡萝卜和土豆浸润，同时也能使胡萝卜素溶于油脂中转换成维生素A，维A对视力和皮肤都有益；直到整锅都变得油光光很爽利的样子。', '倒适量酱油、生抽、少许盐翻炒上色，再沿着锅边倒热水，水量要没过菜；盖盖子小火焖炖30分钟，直到鸡肉有脱骨的迹象。', '汤汁鲜浓，鸡肉滑嫩，胡萝卜和土豆块也煮到全熟，并且有少许土豆融于汤汁中，将西红柿和青椒倒入锅中，翻炒2分钟即可出锅。西红柿和青椒可生吃，稍微加热颜色更加艳丽。', '大盘鸡，鸡肉嫩滑，汤汁香浓！']

---

记录 7773:

title: 新疆过油肉拌面

image: 537847.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 新鲜羊腿肉 青椒 西红柿 食用油 葱姜末 蒜蓉汁 食盐 十三香 生抽 鸡精 面粉 清水

taste: 咸鲜

step: ['准备新鲜的羊腿肉。', '用刀切成2厘米见方的肉片。', '准备青椒，西红柿，蒜汁（蒜蓉加温开水），十三香，食盐，生抽，鸡精。', '青椒切块，西红柿切丁。', '葱姜切末。', '过油肉材料准备好之后开始合面（高筋面粉同适量的清水混合揉成光滑面团。注意：面团要合的偏软一些）。然后按扁面团。', '用刀将面团切成条形。', '用手将面搓细搓长，沾上食用油码在盘中。', '盖上纱布醒面。', '起锅烧油（比平时炒菜用油多得多）。', '油温五成热下入羊腿肉在油中汆过。', '当羊肉变色之后捞出。', '锅中留底油炒香葱姜末后，倒入青椒片翻炒。', '当青椒片断生变软之后下入西红柿丁翻炒。', '加入食盐。', '加入十三香。', '加入生抽。', '让西红柿炒出红沙。', '下入羊肉翻炒。', '重头戏来了（倒入蒜蓉汁，这是过油肉拌面提香的关键）。', '倒入鸡精翻炒均匀后便可盛盘。', '另起锅烧开水，抻面拉出拉条子下入锅中。', '地道的新疆过油肉拌面就上桌了，可以大口朵颐。']

---

记录 7774:

title: 大盘鸡

image: 535162.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 土鸡 手擀宽面 青椒 红椒 土豆 植物油 洋葱 姜 大葱 花椒粒 八角 干红辣椒 郫县豆瓣酱 黄酒 生抽 老抽 白糖 鸡汁

taste: 咸鲜

step: ['青椒去蒂去籽切片。', '红椒切块。', '土豆去皮切块。', '锅中放入植物油，放入鸡块翻炒至变色。', '放入洋葱片，姜片，大葱段，花椒粒，八角和干红辣椒炒香。', '把鸡肉拨到一边，放入郫县豆瓣酱小火炒出红油。', '再与鸡肉炒匀。', '放入黄酒，生抽，老抽，白糖和鸡汁炒匀。', '倒入适量清水烧开转小火炖40分钟。', '放入土豆块，转中火炖煮20分钟。', '放入青红椒翻炒至断生，关火后浇淋在煮好的手擀宽面上即可。']

---

记录 7775:

title: 羊肉手抓饭。

image: 533514.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 洋葱 胡萝卜 生抽

taste: 咸鲜

step: ['把所有的食材切成丁。把米淘好泡着。', '锅放炉子上烧热把羊肉放到锅里把油煸出来。', '把羊肉煸的黄黄的然后把蔬菜倒进去一起炒。', '最后把泡好米连水一起放到锅里煮等汤汁收完了，把火开小一点焖饭。最后把饭焖熟。', '炉火要开的小小的的慢慢的闷。米饭下头有一层锅巴。特别好吃。', '成品。']

---

记录 7776:

title: 牛肉馕

image: 532639.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 牛里脊肉 牛肥肉 洋葱 现磨黑胡椒碎 盐 水 面粉 盐 糖 鸡蛋 橄榄油 酵母 水

taste: 咸鲜

step: ['面粉250g，酵母2g，盐3g，牛奶100~120g都行（软硬不同），鸡蛋30g，橄榄油20g。', '面团揉光滑，盖严实，等待省发。', '122g瘦牛肉，加入20g肥牛肉，80g洋葱抓揉均匀。', '接着加入现磨黑胡椒粉1g、盐2g、1小勺水抓匀腌制。', '省发好的面团。', '切分成三等份。', '擀成长方形。', '馅料铺2/3，留1/3空白。', '卷起，捏实底边、两侧。', '稍微搓长，盘起。三个全部做完。按压饼胚至扁平状。', '表面刷水，粘上黑芝麻。', '盖好保鲜膜膜省发一会。', '烤箱预热上下火200度，中下层，烘烤18分钟出炉。表面上色不匀要及时调整位置。', '切块，开吃吧😆😆😆。']

---

记录 7777:

title: 新疆大盘鸡

image: 551909.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 带胯鸡腿 土豆 青灯笼椒 胡萝卜 洋葱 生姜 干辣椒 八角 桂皮 香叶 蒜 料酒 豆瓣辣酱 生抽 老抽 冰糖 盐 清水

taste: 微辣

step: ['准备好配菜：所有配菜均切成滚刀块；姜蒜切片，干辣椒切段，其他辅料准备好备用（配料忘拍照了）。', '面条煮好备用。', '带胯鸡腿2个（这是其中之一）洗净。', '剁成小块，凉水下锅，滴几滴料酒，盖盖烧开后再煮1～2分钟。', '捞出，用温水冲洗干净备用。', '小火，热锅凉油，放入适量冰糖，不停快速划炒。', '冰糖溶解冒泡成焦糖色后，放入鸡腿，翻炒至两面焦黄。', '放入适量豆瓣酱和所有辅料，炒出香味。', '放入适量料酒、生抽，少量老抽，加开水没过鸡腿，盖锅盖大火烧开，小火慢炖（需炖半小时左右）。', '炖至10～15分钟时放入土豆、胡萝卜。', '炖半个小时后，大火收汁，收到一半时，放入洋葱、青灯笼椒，翻炒几下，继续收汁。', '收汁不要收太干，放入少量盐。', '浇在备好的面条上，齐活，上桌开吃！']

---

记录 7778:

title: 家庭版大盘鸡

image: 550117.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 小公鸡 土豆 青椒 干辣椒 白糖 盐 酱油 蚝油 葱段 姜片 蒜瓣儿 花椒 八角 味精 辣子面

taste: 咸鲜

step: ['小公鸡收到干净，大缷八块。', '剁成大小均匀的块。', '冷水下锅。', '锅开后煮1分钟左右，捞出用清水冲洗干净。', '多冲洗几遍。', '葱姜蒜、干辣椒改刀备用。', '炒锅上火放油、白糖，炒出糖色。', '放入焯洗干净的鸡块，大火翻炒上色。', '放两勺辣子面炒出红油（根据个人口味，可不放）。', '放入葱姜蒜瓣儿、干辣椒炒出香味。', '放酱油、蚝油调色、提鲜。', '加少许开水炖约10分钟左右。', '土豆切滚刀块，放入清水中浸泡一会儿。', '放入土豆块、盐。', '加开水漫过鸡肉和土豆，中火炖至土豆熟烂。放入青椒，炖至断生，放入味精，翻炒均匀即可出锅装盘。', '成品。']

---

记录 7779:

title: 手抓饭

image: 573078.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊排 大米 土豆 胡萝卜 清水 食用油 葱 洋葱芽 八角 食盐 生抽 姜

taste: 咸鲜

step: ['羊排化冻。', '取部分，洗净分成小块，冷水下锅焯水。', '煮开锅即可，洗净浮沫备用。', '胡萝卜和土豆好，洗净切滚刀块。', '葱姜和洋葱芽改刀。', '大米淘洗干净，如果不用高压锅做米饭，就要提前浸泡几小时。', '热锅冷油。', '油热放八角和羊肉翻炒。', '烹入料酒和生抽。', '炒匀。', '放所有配菜。', '炒匀放食盐。', '翻炒几分钟。', '放大米。', '翻炒均匀。', '放清水，搅拌均匀。', '倒入高压锅。', '选快煮饭口味偏软。', '最好的手抓饭。', '放一点洋葱芽。', '成品。', '开动，先吃了金黄的锅巴。']

---

记录 7780:

title: 家庭版大盘鸡

image: 570751.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿肉 鸡翅 土豆 青椒 豆皮 葱 姜 蒜 花椒 大料 香叶 桂皮 干辣椒 郫县豆瓣酱 生抽 老抽 料酒 盐 鸡精 淀粉

taste: 咸鲜

step: ['鸡肉加料酒，少量淀粉抓匀腌制。', '准备好花椒，大料，葱，蒜，干辣椒，姜片。', '起锅烧油，将上面的调味料倒入锅中，翻炒出香味。', '将鸡肉倒入锅中翻炒均匀。', '加豆瓣酱，生抽，老抽。', '翻炒均匀。', '倒入开水，没过鸡肉。', '加香叶，桂皮，料酒，大火烧开，转小火慢炖半小时。', '准备豆皮，青椒，土豆。', '土豆切滚刀块。', '青椒切块。', '我这是冷冻豆皮，所以先下入锅中。', '下土豆再炖半小时。', '下青椒，适量盐，鸡精。', '大火收汤即可。']

---

记录 7781:

title: 家常大盘鸡

image: 565225.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 三黄鸡 洋葱 土豆 青椒 葱 蒜 姜 红辣椒 花椒 八角 盐 油 料酒 白酒 豆瓣酱 老抽 酱油 开水

taste: 麻辣

step: ['鸡肉剁块洗净备用。', '所需配料准备就绪。', '鸡块加料酒焯水冲洗干净。', '青椒，土豆和洋葱备用。', '土豆切大块浸泡水中。', '青椒和洋葱切大块。', '锅中入油烧热放入葱姜蒜，红辣椒，八角和花椒炒香。', '放入鸡块煸炒。', '放入豆瓣酱和老抽，酱油翻炒，淋入白酒去腥提香。', '加入开水末过鸡块，中火煮沸转小火慢炖二十五分钟左右。', '鸡块八成熟放入土豆块同煮。', '土豆熟后放入洋葱和青椒，加盐调味。', '冬日里的美味即可出锅。', '家常大盘鸡，请您品鉴。', '成品图。']

---

记录 7782:

title: 新疆特色美食之黄面烤肉

image: 561907.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 挂面 羊肉 油 红辣椒 洋葱 黄瓜 香醋 盐 味精 芝麻油 辣椒粉 孜然粉

taste: 香辣

step: ['把面煮熟。', '香醋，味精，盐，芝麻油放进去，搅拌均匀，这样就做好调味料啦。', '羊肉，红辣椒，洋葱，黄瓜切好再在锅里倒入适量的油.把羊肉炒三分钟后捞出来锅中再倒入少量的油，把洋葱，黄瓜，红辣椒，和捞出来的羊肉放进锅里炒，加入盐，味精，孜然粉，做好后捞出来。', '在面中倒入刚制做好的调味料和肉，就制作好啦。']

---

记录 7783:

title: 不可错过的新疆大盘鸡，不管是配饭还是配面都是一绝

image: 588571.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡腿 线辣椒 土豆 干辣椒 香菇 蒜 大料 老抽 酱油 郫县豆瓣酱 盐 油 水

taste: 微辣

step: ['鸡腿剁成3厘米块，土豆切小块，线辣椒切段，姜切片，香菇对半切备用。', '水开后，放入鸡块烫洗一下捞出。', '自动锅内倒入30毫升油。', '依次加入郫县豆瓣酱、姜、蒜、干辣椒、大料和鸡块。', '再加入酱油、老抽、盐和水。', '启动黄焖鸡功能键。', '收汁阶段，放入土豆、香菇，盖上锅盖继续烹饪。', '烹饪结束，出锅前加入线辣椒段搅拌均匀，盛出即可。']

---

记录 7784:

title: 手抓饭|饭里有肉，米里有油，不用配菜，光吃它就够了

image: 588565.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 胡萝卜 洋葱 大米 香菜 孜然 辣椒面 酱油 盐 油 水

taste: 咸鲜

step: ['羊肉、胡萝卜一同切丁，洋葱切丝。', '香菜切段（出锅放）。', '锅内倒油，放入处理好的主料（米除外）、调料拌匀，最后加入米和水。', '盖好锅盖，启动【焖米饭】功能。', '待烹饪结束后，将锅内食材搅拌均匀，撒入香菜即可食用。']

---

记录 7785:

title: 大盘鸡

image: 578751.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 鸡肉 土豆 胡萝卜 洋葱 青椒 葱姜 干辣椒 桂皮 八角 香叶 盐 冰糖 老抽 生抽 料酒

taste: 咸香

step: ['鸡肉斩块儿放清水里浸泡洗净。', '放入开水锅里面焯一下水，加料酒姜片去腥，大概三四分钟。', '捞出，温水洗净控水。', '辅料备齐料酒生抽备用。', '料酒生抽备好。', '青菜洗净，我用的胡萝卜青椒洋葱土豆，这些易炖。', '改刀切块。', '改刀切块。', '锅内放适量油，中火🔥，放入少许冰糖，炒成棕红色，微微冒泡。', '倒入鸡块儿，颜色刚刚好，非常满意，不用再加老抽了。', '放入香叶八角桂皮等配料，小火炒一会儿出香味儿，烹入料酒，加少许生抽调味。', '倒入适量清水，没过炒锅，一次性加足水分，如果用压力锅的话水量适当减少，加入适量盐，大火烧开后转中火慢炖入味。', '炖制汤汁一半的时候放入土豆胡萝卜继续炖十分钟。', '土豆变软。', '放入洋葱块儿烧至入味。', '加青椒块儿翻炒均匀。', '收浓汤汁。', '关火啦！', '装盘上桌。', '成品图！', '成品图！']

---

记录 7786:

title: 新疆大盘鸡

image: 577252.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 土鸡 土豆 青椒 洋葱 香菜 食用油 食盐 生抽 蚝油 料酒 蒜瓣 姜片 冰糖 青岛啤酒 特制大盘鸡用料 孜然粉

taste: 咸鲜

step: ['准备化冻的土鸡半只。', '斩块洗净并沥干水分。', '准备青椒，香菜，土豆大盘鸡酱料，大葱、蒜瓣和姜片，孜然粉。', '土豆洗净去破切块。', '青椒去蒂去籽切片。', '香菜洗净切段。', '洋葱切厚块。', '起锅烧油（是平常炒菜的3倍）。', '下入冰糖炒糖色。', '下入鸡块翻炒裹入糖色。', '加入葱段等香料。', '加入特制的大盘鸡酱料。', '加入孜然粉。', '加入土豆块、洋葱段翻炒。', '加入食盐和生抽。', '加入耗油。', '加入青岛啤酒。', '使汤汁没过食材，中火慢炖45分钟。', '大盘畸将要出锅之时倒入青椒块煮至断生。', '端上桌之前，撒上香菜即可大块地朵颐。']

---

记录 7787:

title: 孜然羊肉粒（空气炸锅版）

image: 612349.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 羊肉 葱 生菜 料酒 蚝油 酱油 豆瓣酱 辣椒酱 胡椒粉 辣椒粉 食用油

taste: 孜然

step: ['羊肉洗净切麻将块，放入葱段、料酒、生抽、蚝油、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、炒香的孜然，豆瓣酱、辣椒酱、食用油，抓匀，多抓一会儿好入味。', '放入冰箱冷藏室，腌制30分钟。时间越长越入味。', '烤盘铺上锡纸，把腌好的羊肉均匀的铺在锡纸上。在羊肉上撒上烧烤粉和孜然粉。', '空气炸锅选择220度烤20分钟。拿出来看一下，如果烤出了汤汁，倒掉，把羊肉翻个个，再撒一些辣椒粉和孜然，烤15分钟。', '整个房间弥漫着孜然和羊肉的香气。', '外焦里嫩，满口留香。', '卷菜、夹馍、下酒，好吃停不下来。']

---

记录 7788:

title: 私房大盘鸡

image: 612206.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 柴鸡 胡萝卜 葱 洋葱 柿子椒 郫县豆瓣酱 啤酒 土豆 姜 蒜 生抽 白糖 蚝油

taste: 微辣

step: ['柴鸡洗净去除内脏切块，葱姜洋葱土豆柿子椒胡萝卜准备，柿子椒洗干净去蒂切块，土豆胡萝卜洗干净去皮切块，洋葱切小块。', '葱切段，蒜切片，姜切片，郫县豆瓣酱剁细。', '锅中放油，炒葱，姜，蒜，郫县豆瓣酱出红油。', '放入鸡块炒至变色。', '加入生抽，白糖，蚝油，啤酒和清水没过食材煮开，烧制10分钟。', '放入胡萝卜和土豆块儿，继续烧十分钟。', '放洋葱，青椒烧三分钟。', '大火收汁。', '盛出。']

---

记录 7789:

title: 烤箱烤馕

image: 624055.jpg

categories: 新疆菜

ingredients: 面粉 鸡蛋 盐 酵母粉

taste: 五香

step: ['将面粉放入盆中，加入适量的盐、酵母粉、鸡蛋和适量清水。', '搅拌成絮状。', '揉成面团，盖上盖子，醒发1个小时左右。', '揉压排气，根据自己烤盘的大小分开。', '按压成中间薄、四周厚的馕坏，再撒上芝麻，按压结实。', '用刀叉在馕上戳上孔，防止受热起泡。', '两个鸡蛋留下一个蛋黄。', '烤盘刷上熟油。', '将馕坏表面刷上蛋黄液。', '烤箱上下火200度预热8分钟左右，放入烤盘，200度烤25分的。', '成品。', '成品。色泽金黄，外酥里嫩。', '配上八宝茶味道更赞。']

---

记录 7790:

title: 爽口菜：凉拌折耳根

image: 160747.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 折耳根 自制蒜蓉豆豉辣酱 蒜末 白糖 生抽 香醋 香油 花椒油 盐 鸡精 白芝麻

taste: 麻辣

step: ['折耳根去掉老根、须也掐去，留下嫩白根及叶片；我买的折耳根没有叶片，须去得也不是很彻底，我见邻居们都不掐须，看大家喜好吧。用清水多洗几遍，洗净去泥沙，用冷水浸泡10分钟，捞出控干水分待用；', '洗净的折耳根里，拌入盐，用手抓匀，腌制片刻，之后把腌出来的水倒掉；', '备好自制的蒜蓉豆豉辣酱，自制的酱没有添加剂，防腐剂…绝对的健康食品，而且拌菜、拌面味道一绝哦。如果没有蒜蓉豆豉辣酱，就用老干妈代替吧；', '蒜蓉豆豉辣酱里放入适量提早剁好的姜末；', '将适量白糖、生抽、香醋、香油、花椒油、盐、鸡精、白芝麻放入蒜蓉豆豉辣酱里，调料可根据个人口味酌情增减；', '将第5步拌匀的调料，浇在折耳根上，食用时拌匀即可。']

---

记录 7791:

title: 酸菜鱼

image: 160452.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 青鱼 酸菜 小茴香 干椒 花椒 葱 姜 蒜头 蒜叶 盐 生抽 淀粉 蛋清 油 芝麻

taste: 微辣

step: ['青鱼一条，处理干净。', '酸菜，拆开，清洗后切段。', '切好蒜片、蒜叶碎、葱段。', '备好茴香、花椒、红椒。红椒没剪不会太辣。', '接下来处理青鱼。像图1那样把鱼平放，用刀从头部到鱼尾，在背上划下来。在鱼骨旁边划的，这样容易操作下一步。', '然后从鱼尾处向鱼头部平刀切入。以拉锯式向前。', '到鱼腮部切断。', '用同样方法片下另一半。', '然后把骨头和头切开和酸菜放一起', '把鱼肚内的肚腩处的鱼刺片下来，切小块。', '然后，斜刀开始从鱼尾部片鱼片。也是以拉锯式往后片去。', '片好的鱼片，加入一个蛋清，一勺生粉，一勺油。', '加入适量胡椒粉、盐。', '然后，用手揉匀，按顺时方向，揉数分钟后静放待用', '锅里入油，炒香蒜片、葱、和花椒、干椒。', '加入酸菜和鱼骨翻炒。（此步可把泡椒一起入锅）', '加入开水或骨汤。烧开后，加入香醋、盐、生抽，炖约15分钟。', '然后把酸菜和鱼骨捞出', '然后把酸菜和鱼骨捞出', '鱼片煮好之后，用漏勺捞出来放在图18的盆中。', '然后把汤倒上。', '然后把汤倒上。', '净锅上把油烧热。（还可以加入一些红干椒）', '把热油淋在上面即可。']

---

记录 7792:

title: 酸汤牛肉水饺

image: 156409.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 牛肉 面粉 韭黄 香菜 虾皮 料酒 盐 辣子油 十三香 醋 生抽 味精 姜末 花椒 香油 胡椒粉

taste: 酸辣

step: ['备牛肉、韭黄。', '面粉置盆中。', '加水揉成软硬适中的面团，加盖饧制。', '牛肉先切条。', '再切粒，用刀剁成肉馅。', '备姜末、香菜、辣油。', '放料酒。', '放酱油。', '放姜。', '放盐。', '放十三香。', '放味精，加一汤匙水，搅拌均匀。', '坐锅倒油，放花椒炒制，花椒变棕色时捞出。', '将花椒油倒入切好的韭黄中，拌匀。', '韭黄、牛肉拌匀成饺子馅。', '切一块面搓成长条。', '切成大小均匀的剂子。', '擀成饺子皮。', '将馅放入饺子皮中，双手捏皮包成中间鼓起边薄的饺子生胚。', '包好的饺子。', '盐、味精、胡椒粉、香菜、香油、酱油、虾皮、香醋调成味汁。', '锅中添水烧开，水饺倒入锅中，用漏勺沿锅底搅动，以防粘底，煮3开，用手按皮，馅心与皮分离即熟。', '用饺子汤沏开味汁成酸汤，捞出饺子放入汤中，淋入辣油。']

---

记录 7793:

title: 《拌麻辣蕨根粉》——让人回味无穷

image: 153055.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 蕨根粉 青红辣椒 小葱 蒜 生抽 白醋 红醋 盐 糖 鸡精 花椒

taste: 麻辣

step: ['准备蕨根粉。', '用凉水清洗一下。', '蕨根粉凉水下锅，开锅煮一分多钟关火，再泡一会，泡到没有硬心。', '泡好拿出来放凉开水里面。', '蒜切沫，葱切沫，青红辣椒切小段。', '凉锅放入花椒，用最小的火慢慢煸炒，炒到花椒颜色变深就拿出来放凉。', '用擀面杖，压成细粉，每次我喜欢自己做花椒面，只为了香。', '热锅放油，放青红辣椒。', '放一些葱。', '放蒜，就可以了，趁热的时候放入盐拌匀。', '准备一个碗汁，放白醋，生抽，白糖，红醋，鸡精调匀。', '先倒入碗汁。', '撒上花椒粉。', '浇上辣椒油。']

---

记录 7794:

title: 贵州鸡辣角

image: 148851.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 仔鸡 香菜 洋葱 鲜青椒 油炸花生米 红椒 料酒 酱油 盐 糖 郫县豆瓣 贵州豆豉 干辣子 葱 味精 姜 蒜

taste: 微辣

step: ['仔鸡半只，洗净。', '鸡肉切成块。', '备豆豉、郫县豆瓣、香菜，葱切段，姜切片，蒜拍松切片。', '备油炸花生米、洋葱、鲜红椒。', '鸡块入开水焯过。', '放料酒、酱油。', '放盐，腌制10分钟。', '坐锅倒油，热后，倒入鸡块。', '炒制5分钟，放葱姜蒜。', '放贵州豆豉。', '放郫县豆瓣，炒匀。', '放干辣椒。', '放入适量盐、白糖，颠翻炒匀。', '加入洋葱。', '放花生米。', '放入鲜红椒。', '炒至鸡肉成熟，加香菜、味精，炒匀。', '出锅装盘。']

---

记录 7795:

title: 酸汤金针肥牛

image: 148044.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 金针菇 肥牛卷 黄灯笼辣椒酱 青辣椒 红辣椒

taste: 中辣

step: ['金针菇去根，然后放入水中煮，煮到断生，菌菇要多煮一会，煮好后捞出放在盆子里待用。', '黄灯笼辣椒酱放入油锅中小炒，建议大家少放点，我被呛得不行戴上了口罩，空气中弥漫着一股辣椒酱的味道。', '然后放入冷水煮沸。加入盐。', '肥牛。如果喜欢口感稍微肥一点的话，可以选白色部分多一点的。', '肥牛片放入煮沸的辣椒汤里，变色后捞出放在金针菇上面。', '把汤过筛后在汤碗里，因为烫过牛肉的汤比较浑浊一点，所以要过滤一下。', '青红辣椒和葱准备好。', '青红辣椒和葱切小片', '黄灯笼辣椒酱很辣，如果不吃辣的话请放小半勺就可以了。']

---

记录 7796:

title: 腊肉炒口蘑

image: 169615.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 口蘑 腊肉 红椒 盐 蒜 小米辣 辣椒 胡椒粉

taste: 微辣

step: ['口蘑洗净后切成薄片。', '红椒去籽洗净切小块，蒜切小粒，绿米辣切圈备用。', '五花腊肉洗净后切成薄片。', '把切好的口蘑放入沸水锅中焯水30秒后捞出备用。', '把五花腊肉放入炒锅中，用中小火慢慢煸出油来。', '五花腊肉煸出油后放入蒜粒、红椒、绿米辣翻炒翻炒。', '放入焯好水的口蘑翻炒一会。', '尝尝味放入少许盐和胡椒粉翻炒均匀即可关火装盘。']

---

记录 7797:

title: 酸汤水饺

image: 168188.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 牛肉馅 面粉 卞萝卜 虾皮 葱 姜 盐 香菜 醋 香油 胡椒粉 花椒油

taste: 微辣

step: ['准备所有材料。', '锅中热油放入花椒炸香备用。', '生姜切成细碎放入牛肉馅，花椒油晾凉拌入肉馅，放少许盐（盐要放在肉馅里加够）。', '搅拌均匀腌20分钟。', '葱切成细碎放到碗里用香油拌匀备用。', '萝卜擦成丝在开水里焯一下。', '焯好的萝卜丝攥干水分剁碎。', '肉馅要放入凉水打制（这很关键，一定要将肉馅打上劲）将剁碎的萝卜放入腌好的肉馅里。最后加用香油拌的葱碎（从一定要最后加，否则有臭葱味）。', '活好面，做成剂子。', '擀成皮，放上馅，包饺子。', '饺子包好备用。', '包好饺子下锅煮饺子烧一锅开水，等水沸腾时，将饺子放入，并及时的搅动（顺时针），防止饺子在水中粘在一起。', '煮饺子时调制酸汤：碗里放香油，滑油，虾皮，醋，盐，酱油，油泼辣子。', '用热饺子汤浇到碗里，将饺子捞出放到碗里。']

---

记录 7798:

title: 酸汤里脊

image: 166158.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 里脊肉 杏鲍菇 冬笋 酸菜梗 葱 姜 辣椒 盐 鸡精 白醋

taste: 微辣

step: ['准备食材：猪里脊杏鲍菇冬笋酸菜', '把上述食材改刀切片，不要切得太小，肉片用蛋清生粉盐黄酒上浆5分钟备用', '把酸菜冬笋杏鲍菇依次放入锅中煸炒，加入适当的水煮沸', '里脊肉飞水待用', '汤中调味，加入盐，白醋，鸡精，再把肉片平铺容器中，上面撒些葱段。起锅烧热油放入干辣椒，最后将辣椒油浇于葱段之上即可']

---

记录 7799:

title: 寒冬来点酸菜刚刚好【酸汤鸡】

image: 202742.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鸡 酸菜 干辣椒 泡椒 蒜头 姜 花椒 十三香 料酒 生抽 盐

taste: 酸辣

step: ['提前用花椒烧开水，用于汆鸡块。', '斩好的鸡块在花椒水里汆好，沥干。准备好酸汤鸡其他辅料。', '干辣椒和泡椒剪段，蒜头剥好，姜切片。酸菜浸泡10分钟后洗净焯水挤干水分切段。', '锅里放油，把鸡肉煎到焦黄。', '放入姜，蒜，干辣椒，泡椒和十三香翻炒均匀。', '放入酸菜继续翻炒。', '酸菜炒出香气后，倒入料酒和生抽。', '兑水淹没食材，大火烧开。', '小火15分钟左右鸡肉熟烂，少许盐调味即可']

---

记录 7800:

title: 酸菜鱼

image: 202462.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 草鱼 姜 香菜 蒜 花椒 盐 酸菜 食用油

taste: 中辣

step: ['酸菜切碎（我还加了一点酸姜在里面），蒜切片，姜切末，香菜切段，适量的干辣椒和花椒粒。', '鱼肉用少许盐，胡椒粉和生粉抓一下。', '鱼骨用盐和胡椒粉抓一下。', '炒锅下油，爆香蒜片和姜末。', '蒜片略微发黄时倒入切好的酸菜。', '炒出香味后加入适量的水或高汤。', '把鱼骨一起下汤里煮。', '煮至开锅。', '开锅后把鱼肉一片一片的下锅划开。', '鱼肉很容易熟，熟后加入适量的胡椒粉。', '盛入大碗里。', '锅里再下少量的油，小火，炸香花椒和干辣椒。', '.把炸好的花椒油淋在鱼肉上。', '撒上香菜即可。']

---

记录 7801:

title: 泡椒酸汤肥牛

image: 200681.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 肥牛卷 金针菇 乌冬面 绿豆芽 葱 姜 蒜 海南灯笼椒 泡椒 盐 白醋 鸡精 白胡椒粉 泡椒水 糖

taste: 超辣

step: ['准备食材，泡椒事先用剪刀剪碎，比较方便入味。', '如图准备些配料。我的灯笼椒是自己买的新鲜的，然后和大蒜一起加盐腌制的。灯笼椒非常辣，所以辣度按照个人口味增加即可。', '先锅里放底油，把一点泡椒和豆芽一起煸炒，加半茶匙盐，稍微入点底味。', '翻炒几下后加入一些泡椒水，差不多八成熟就可以出锅备用了。', '锅里另加油，将葱姜蒜入锅煸炒，然后加入灯笼椒和泡椒一起煸炒，出香味后加入适量清水和盐鸡精白糖白胡椒粉一起煮开。', '水开后下入乌冬面，煮的同时用筷子轻轻的把乌冬面划散，散开后再煮个一分钟就可以下金针菇了，然后再加入适量的白醋调味。', '把刚准备好的豆芽放在最后承装酸汤肥牛的碗底部铺好，然后等金针菇和乌冬面成熟后捞出也均匀铺在上面。', '锅里留着水，烧开后下入肥牛卷。', '由于我在国外买的肥牛卷，血水特别多，所以等锅开后用汤勺尽量撇干净血末，然后把肉卷捞出放在金针菇等物上面，剩余的汤汁可以尝一下看是否够味道，不够浓厚可以再适当进行调味。最后用滤网过滤下，把锅里的汤汁浇在肥牛的上面。', '最后可以准备一些泡椒，葱花和一些青红辣椒或者藤椒放在表面做装饰。我当时没有小红辣椒，所以只好撒一些枸杞增添色泽啦~~']

---

记录 7802:

title: 酸汤金针肥牛

image: 197034.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 牛肉片 金针菇 海南黄灯笼辣椒 葱花 姜片 盐 花椒面 米醋

taste: 酸辣

step: ['准备好速冻牛肉片，金针菇，和海南黄灯笼辣酱（同事旅游时给买回来的）', '金针菇洗净，焯水', '过凉水，攥干水分放在大碗中间，铺平。', '锅里烧热色拉油', '加入大块的葱片，姜片', '加入四十克黄灯笼辣酱，这个辣酱很辣，呛鼻子，我也算能吃辣椒的，被呛得打喷嚏。', '加入两大碗凉水，加入半小勺盐，黄灯笼辣椒是咸的，少加盐。', '加半小勺花椒面，加入两汤匙米醋。', '煮出香味后，捞出葱姜等调料。', '开中火，加入速冻牛肉片', '煮一会，如果为了口感，肉片泛白即可捞出盛盘，和饭店的口感一样嫩。但是我是特殊时期，怕半生的肉品不安全，泛白后又煮了三四分钟，全熟了才捞出来，好在牛肉片品质好，多煮一会依旧鲜嫩弹牙。', '把肉夹在金针菇上', '再把汤沿四周浇入。', '来碗二米饭，酸酸辣辣的金汤肥牛很爽口，下饭。']

---

记录 7803:

title: 酸辣桂林米粉

image: 194246.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 米粉 酸豆角 小红辣椒 瘦肉 蒜瓣 香菜 油 白糖 蚝油 鸡粉

taste: 酸辣

step: ['食材：米粉、酸豆角、辣椒、香菜、香菜、蒜瓣、瘦肉。', '酸豆角洗净切粒，瘦肉剁碎、香菜洗净切段、蒜瓣去皮拍碎、辣椒去籽洗净切丝。', '烧热锅放适量油i，倒下蒜茸爆香。', '加上肉末保持大火翻炒', '再加上酸豆角粒翻炒片刻', '加上辣椒、蚝油、鸡粉、白糖、少许清水。', '保持大火煮2分钟左右，用碗盛起。', '另用一锅烧点开水，水沸时倒下米粉焯煮片刻', '捞起过一下凉水，再沥干。', '把煮好的配料铺在米粉上面即可开动。']

---

记录 7804:

title: 魔芋腊肉炒豌豆

image: 221855.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 豌豆 腊肉 魔芋 干辣椒 生抽 盐

taste: 微辣

step: ['魔芋切丁焯水', '腊肉切丁豌豆焯水待用', '热锅冷油放入腊肉翻炒片刻将切好的干辣椒放入', '放入魔芋豌豆', '滴少许水翻炒片刻淋少许生抽和盐出锅']

---

记录 7805:

title: 酸菜鱼

image: 215384.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 草鱼 酸菜 葱段 姜末 蒜末 干红椒 泡椒 花椒 八角 淀粉 白胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['草鱼去肠，去鳞，去腮洗净，斩下鱼头', '从鱼尾上端处切开，刀紧贴鱼骨平刀推进法片下鱼肉', '鱼头从中间剁成两半，鱼头，鱼尾放一起', '鱼肉片下，一定要把肚子里的黑膜刮下去', '斜刀把鱼肉片成鱼片', '鱼片放碗里，鱼头鱼尾一个碗，鱼骨要的话和鱼头放一起', '加适量盐，料酒，少许白胡椒，水淀粉腌制半小时以上（鱼头同样腌制）', '姜末，蒜末，花椒，八角，干红椒，泡椒备好', '酸菜洗干净切块儿', '姜蒜末凉油下锅', '酸菜，泡椒下锅炒出香味盛出备用', '锅里重新烧热油，把鱼头放进去稍微煎一会儿', '加清水煮开，水量随意（看自己需要多少鱼汤）', '鱼尾，酸菜放进去，加适量盐，白胡椒粉小火煮几分钟把鱼头，鱼尾捞到大碗里', '接着把鱼片放进锅里煮，鱼片变色即可，不要煮太久，煮好后一起倒进大碗里', '干红椒，花椒，八角放去锅里，加入适量食用油烧热（炒菜量的油）', '油烧热浇在大碗里，就可以了']

---

记录 7806:

title: 酸甜好滋味【酸菜鱼】

image: 240370.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 酸菜 黄古鱼 盐巴 葱 姜 蒜 辣椒

taste: 酸甜

step: ['酸菜洗净、切好备用', '黄古鱼2条', '把黄古鱼切块状，因为鱼的表面比较滑，切的时候要注意手', '热锅，倒入少许油，放入葱、姜、蒜、辣椒爆炒出香味', '倒入酸菜杆翻炒', '倒入鱼，调入适量盐巴，继续翻炒', '放入酸菜叶，倒入足够的清水，中火煮10分钟左右即可']

---

记录 7807:

title: 豪华酸菜鱼

image: 232871.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 草鱼 酸菜 五花肉 丸子 蒜 葱 姜

taste: 微辣

step: ['把草鱼宰杀干净！去腥线！去头去尾！（鱼头鱼尾要过油炸？）', '片开后！去鱼骨！大肋排骨！', '这种酸菜好！给个特写！', '就是大概这个样子！', '去鱼排骨是要片！小心手！', '鱼排骨也要过油炸！', '把鱼头、鱼尾、鱼骨、放盐、料酒、葱姜蒜、淀粉腌制。', '两片鱼躯干片成鱼片儿！', '大概腌制十分钟就可以了！', '用盐水淘洗鱼片儿！（会晶莹剔透就是为了好看！沫儿少！）', '就是这个酸菜！（别的带装酸菜太烂！沫沫唧唧的！不大棵！）', '是不是很大棵！', '要清洗一下要不太口重！（腌制袋装食品的弊端！）', '切成小块儿备用。', '鱼片儿控水！备用！', '鱼腌制好了。', '炸各种配料！', '玉子豆腐！沾沾淀粉下锅炸！', '五花肉过油炸制金黄！（我炖鱼喜欢放点儿猪肉会很香！）', '自制鹌鹑蛋牛肉丸子。（逃脱不了油炸！）', '应该也叫日本豆腐！很近道！', '炸鱼！', '腌制好的鱼排骨！', '一起炸！（炸了在炖！会有脆脆的！）', '另起锅！放少量油！炒泡椒酸菜！炒出香放盐！放水！把各种油炸食品！（鱼头、鱼尾、鱼骨、丸子、豆腐、五花肉片儿！倒进去炖炖入味儿！）最后撒上鱼片儿鱼片儿很容易入味熟！变白就是好了！时间久了容易烂碎！出锅！', '然后撒上葱花！麻椒！', '在淋上热油！麻椒香就出来了！特写完成！']

---

记录 7808:

title: 酸菜鱼

image: 231631.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 姜 葱 香菜 食用油

taste: 中辣

step: ['鱼片成片腌好，我买的现成的料包，提前半小时腌好，加了一点点料酒', '鱼骨我单独先熬成了汤，加盐', '葱和香菜末，绿油油的，好看', '酸菜下油锅煸炒', '鱼骨汤下锅一起煮一会儿，加一点点盐和老抽', '盛出锅', '留一些鱼汤，不够加一点点水，放入调味包，等锅开', '鱼片下锅，用筷子划开', '锅开煮2-3分钟，鱼片有点卷边就可以了', '倒在酸菜上，撒上香菜末和葱末', '两勺油，冷的', '花椒，我今天放的少一点，考虑到爷爷奶奶太辣不能吃多', '辣椒，下油锅，时间不要长', '捞出辣椒和花椒铺在上面，剩下的油烧至冒烟，再浇在鱼上，兹啦一声～']

---

记录 7809:

title: 酸菜鱼

image: 271432.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 泡椒 芹菜大葱 花鲢 泡酸菜 泡姜 泡萝卜 植物油 料酒 盐 鸡精 陈醋 白胡椒粉 白糖

taste: 酸辣

step: ['花鲢，叫卖家杀好，处理成这样，拿回来洗干净。', '先把鱼肚的位置片出来。', '用手压着另一半鱼身，拿刀反方向顺着鱼尾往前片。', '顺着鱼骨往前片（注意手啊）', '如图，快分离开的鱼骨和鱼肉。', '将鱼骨斩成小段。', '鱼肚斩成小段。', '一只手压着鱼肉，刀反方向片出鱼片。', '我片出来的鱼片厚薄差不多。', '处理好的鱼头鱼骨鱼片，分别放料酒和盐腌制。', '准备好的酸菜（家里没有了买的袋装的），泡萝卜，泡姜，泡椒，芹菜和大葱切成小段备用。', '起锅烧热油，放入配菜爆炒一分钟。', '加入开水，大约1500毫升，加少许盐，料酒，陈醋，白糖，煮十分钟，把酸菜和泡萝卜的味道煮出来。', '这时把淀粉放鱼肉里。', '加少许水调匀，给鱼片上浆。', '把鱼头鱼骨放入汤里煮十分钟。', '加入鱼肚，继续煮五分钟。', '把锅里所有的东西捞到大碗里。', '开大火，把鱼片逐一放入锅里。', '鱼片成型再用锅铲搅动，煮一分钟关火。', '把鱼片捞到大碗里。', '放入香菜。', '最后把汤倒入。成品上桌。']

---

记录 7810:

title: 冰粉 贵州冰粉

image: 267970.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 冰粉粉 彩虹糖 冬瓜糖 山楂片 郭葵花仁 醋 纯净水 红绿丝 葡萄干 熟白芝麻 红糖

taste: 甜味

step: ['把红糖切碎备用。', '锅内放500毫升水，把切碎的红糖放入锅中煮沸成糖水，冷却待用。', '准备好25克冰粉粉', '锅入放4升水烧开，等水烧开后边撒冰粉粉边搅拌。50克冰粉粉都煮溶入开水后再做2到3分钟即离火冷却。', '煮好的冰粉冷却后即凝固，天气热放入冰箱冷藏4小时。或放入冰箱冷冻1个半小时口感更佳', '准备好彩虹糖，红绿丝，山楂片，葡萄干，冬瓜糖，熟葵花仁，熟白芝麻等配料。', '白开水倒入容器制作成冰块', '取一只碗，把冰粉，冰块，红糖水，配料装入碗中，美味可口的贵州冰粉就可以登场了。', '喜欢酸味的亲，可以加用食用醋或苹果醋，本人试过很多品牌苹果醋建议大家选用醋乐坊的。大超市都有卖的。', '换不同的容器就可以显示不同B格。想要小资或小清新，亲们可以发挥自己想像。是夏天招待朋友不错的甜品哦。']

---

记录 7811:

title: 贵州凉粉 凉拌剪粉

image: 267948.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 剪粉 花生碎 葱 折耳根 原生野长牌油辣椒 大蒜粒 酱油 盐

taste: 中辣

step: ['准备自己喜欢的剪粉，贵朝的，红米的，面条也可以', '准备好的剪粉入盘', '准备好原生野长牌油辣椒二汤匙', '大蒜切碎，备用。大蒜提前15分钟切碎，有利于大蒜素的生成。可以用一部分放入冷开水调成大蒜水。', '油炸花生用刀拍碎；可以用自己炸的花生仁，也可买酒鬼花生。', '小葱洗净切碎备用，可以加一些香菜。', '酱油一倒一汤匙备用', '折耳根洗净切段备用，贵州人喜欢吃折耳根，不喜欢的可以不用放', '准备好的调料找一只碗混合到一起，加入食盐。', '拌好的调料倒入剪粉上，撒上葱花即成。也可以把剪粉跟调料放入大一点的盆拌好装盘。']

---

记录 7812:

title: 酸菜鱼

image: 306760.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 花鲢 酸菜 食用油 蛋清 蒜 泡椒 花椒 姜 葱 辣椒 胡椒粉 料酒 盐 鸡粉 生粉

taste: 中辣

step: ['鱼段起去鱼大骨片成鱼片用清水浸泡五分钟', '鱼片控干水份用厨房纸吸干多余的水份，加入四分之一茶匙盐，一茶匙料酒，半茶匙胡椒粉，半茶匙生粉，蛋清', '朝顺时针方向拌匀（力道不要太大以免把鱼肉弄散）腌制十五分钟', '酸菜切丝用清水浸泡，姜，蒜，泡椒切碎备用', '起油锅倒入适量的油烧至五成热下花椒，蒜末，姜末，泡椒一起煸炒', '加入酸菜翻炒两分钟加入一大碗开水', '大火烧开下鱼片', '煮两分钟左右加入三分之一茶匙鸡粉调味', '煮好的鱼片连汤汁一起倒入准备好的大碗里，撒上葱花和辣椒段备用', '起油锅倒入少许油烧至七成热', '将烧好的油均匀的浇在鱼片上即可', '成品']

---

记录 7813:

title: 麻辣鲜香酸菜鱼

image: 306733.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 草鱼 四川酸菜 葱 花椒 干辣椒 大料 小泡椒 白胡椒粉 姜 蒜 麻椒

taste: 酸辣

step: ['酸菜切好用水过几遍，泡一会在攥出水分', '新鲜的草鱼处理好鳞片和内脏备用', '最好鱼头和鱼尾切一刀，抽出鱼身体的白线，以防有土腥味。', '把鱼从头到尾片下身体的肉肉', '片好的两片备用', '剩下的鱼骨部分剁断，鱼头切两半', '将片好的鱼肉部分从头到尾的方向，从尾部片成中薄片', '切好的鱼片', '将鱼骨部分和鱼肉部分分别装盆调味腌制，先加入葱姜蒜段', '加入生抽2-3匙', '加入适量十三香', '料酒3-4匙', '盐适量，有点咸味为宜', '加入适量淀粉', '加入白胡椒粉后分别抓匀，腌20-30分钟', '小泡椒', '切些用于炝锅用', '油锅烧至六成热加入葱椒蒜辣椒，花椒麻椒小泡椒大料爆香', '加入酸菜煸炒一会', '加入水没过酸菜多一点，开锅后加入腌好的鱼骨部分炖10多分钟', '加入腌制好的鱼片，此时用别的锅烧热油', '切点葱姜丝麻椒辣椒用于油泼爆香', '鱼片变白就可以关火，把葱椒小料撒在上面，油开后浇上爆香', '最后在加入白胡椒粉提味', '满满的一锅可以吃两顿，第二顿吃的时候酸菜更好吃。', '鱼肉很嫩，麻辣鲜香！']

---

记录 7814:

title: 酸菜鱼

image: 304020.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 黑鱼 酸菜 花椒 蒜瓣 大葱 小葱 食盐 小米椒 姜 淀粉

taste: 微辣

step: ['前面洗鱼片鱼过程就不多说了，网上有许多方法。片好的鱼加入2-3勺淀粉，放置20-30分钟。', '准备好食材，注意酸菜要先洗两遍，不然菜的色泽不好看。', '将鱼头鱼尾及鱼骨加大葱姜块爆炒两分钟。', '添加温水放酸菜及食盐大火煮10分钟。', '将煮好的鱼骨等捞出在放盘中。', '剩下的汤煮沸，鱼片快速下锅，一分钟即可，否则时间长了鱼肉入口就没有细滑的口感了。', '将葱段辣椒蒜沫撒在上面，花椒放在油锅至冒烟，然后浇在上面，听到噗嗤闻到蒜香和葱香，一道美味可口的酸菜鱼好了，汤也很鲜美。']

---

记录 7815:

title: 豆腐圆子

image: 296112.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 老豆腐 胡椒粉 五香粉 葱花 盐 碱 小葱花 姜末 酸萝卜 酱油醋 香油 鱼腥草节 花椒粉 煳辣椒面

taste: 微辣

step: ['食材', '豆腐捏碎调入胡椒粉花椒粉五香粉葱花盐碱', '搅拌均匀静置2小时', '酸萝卜切丁，鱼腥草切成8毫米的短节和小葱花香菜姜末共置一碗，调入酱油醋', '花椒粉糊辣椒面', '放入香油兑好蘸水', '用双手交替捏成核桃大小的圆子', '锅入油，烧至七成热，酱豆腐圆子沿锅边挨个下入油锅中', '炸制过程中勤用筷子翻动，待所有圆子炸至金黄色、浮在油上面', '迅速捞出控油，装盘即可']

---

记录 7816:

title: 贵州酸汤猪蹄

image: 294852.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 猪蹄 辣椒 盐 鸡精 料酒 醋 生抽 食用油 凯里酸汤 木姜子油

taste: 酸辣

step: ['1.猪蹄洗净，焯水。放少许热油、姜片，猪蹄入炒锅翻炒，加入少许料酒和一小勺醋，炒香后加入开水没过猪蹄，烧开后放入高压锅炖30分钟，注意大火上气5分钟后转小火。2.准备好姜、葱、蒜，姜切片，葱蒜切小段备用。还准备些香菜，我家今天没香菜，就用芹菜代替，效果也不错。3.炖猪蹄汤的同时，准备好下火锅的配菜：蘑菇，金针菇，豆腐，大白菜等。', '3.炒酸汤：两个西红柿，切块或丁。热锅放少许油，入西红柿稍微翻炒，加入姜片，再倒入两大勺贵州凯里酸汤，炒一小会儿，加入炖好的猪蹄汤和猪蹄熬一会儿。4.加入适量盐和木姜子油（山胡椒油），出锅时再加入适量鸡精调味，洒上蒜叶，葱段，芹菜（或香菜）就出锅啦。', '5.准备蘸酱：贵州糊辣椒，葱花，木子李腐乳。浇上一勺酸汤在蘸酱碟子里，无比美味！']

---

记录 7817:

title: 豆腐圆子

image: 324859.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 豆腐 五花肉 香菜 葱 酸萝卜 花生碎 红油 芝麻油 酱油 醋 盐

taste: 麻辣

step: ['1.提前将原料准备好', '2.豆腐用手抓碎待用', '3.五花肉剁成肉沫；香菜、葱切碎；酸萝卜切成丁；熟花生碾碎待用', '4.将五花肉沫、适量盐放入豆腐碎里拌匀待用', '5.将红油、芝麻油、酱油、醋、酸萝卜、花生碎、醋、香菜、葱花、盐放入碗内搅拌均匀调成酱汁待用', '6.锅内倒油烧热至8成时，将拌匀的豆腐圆子搓成小圆球放入锅内小火炸至豆腐圆子完全浮起，颜色金黄，捞出油锅沥干油', '7.将豆腐圆子放入盘中，配上蘸料即可食用']

---

记录 7818:

title: 牛肉米粉

image: 324525.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 酱牛肉 米粉 油白菜 重庆德荘火锅底料 葱花 花椒粉 油辣椒 酱油 盐 鸡蛋

taste: 麻辣

step: ['准备主食材', '打开火锅底料1/4块丢到200g水里煮化', '烧些开水，开了后关火烫下米粉，取出放到汤碗里，然后依个人口味加入酱油，花椒，吃得辣的加些油辣椒，吃微辣的就不用加辣椒了', '粉取出后煮下油白菜，抄下水就可以摆在粉上面了', '牛肉切片，摆在粉上', '最后记得放点葱花Ok美味出炉', '配上一个煎鸡蛋，营养的又美味']

---

记录 7819:

title: 盐菜扣肉

image: 320778.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 五花肉 盐菜 生姜 大蒜 桂皮 香叶 大葱 花椒 老抽 料酒 生抽 啤酒 胡椒粉

taste: 咸鲜

step: ['准备四四方方的一块肥瘦相间的五花肉，四方是因为等下好切片造型肥瘦相间是吃起来不柴也不会腻用刮眉毛的刀子把皮上的毛毛刮干净，我是用修眉毛的刀解决的锅里上如适量冷水，加入大葱段，生姜片，还有一些家常香料:桂皮，八角，香叶，几颗花椒粒儿煮开后在煮七八分钟捞起来待用', '如果你们用的是霉干菜的话要提前一个晚上浸泡我用的是湿的这种盐菜所以不用泡也没事我是网上买的，打开包装之后这种要用温水多清洗几遍因为用盐腌过的洗去盐分用手挤干水分', '切成细碎的小段', '现在开始在肉皮上扎洞洞，家里有牙签的话牙签就可以，整个肉皮上都要', '现在开始来上色，找一个大一点的平盘倒入适量老抽', '用手均匀的抹在肉的四周，一定要抹匀哦', '在把肉皮朝下放在放有老抽的盘子里泡十来分钟', '泡好后，沥干酱油，如果时间比较赶的话用厨房纸稍微吸一下因为等下炸的时候有水的话会炸哦不小心就会烫伤', '平底锅中放入少许油，油能盖过皮就可以啦烧热之后放入肉块皮朝下，几秒钟之后用锅铲铲动一下防止皮粘锅怕油溅可以盖上锅盖一般一分多钟锅铲铲动一下看一下煎的怎么样了肉皮金黄就可以啦捞起来', '大蒜生姜切末，葱头白段部分切沫', '煎肉剩下的油继续小火加热加入大蒜生姜沫爆香', '我个人觉得还是放辣一点的好吃所以放了写干辣椒一起炒', '加入盐菜，翻炒匀，一勺料酒', '翻炒三分钟左右加入适量鸡粉，一丢丢糖出锅，这里可以尝一下需不需要加盐', '一个小碗里倒入刚刚抹肉的老抽，加入少许白糖，生抽，啤酒，白胡椒粉混合均匀', '炸好的肉冷却之后切成均匀的片状，其实我觉得还是厚一点好吃额', '切好的每一片肉都均匀的抹上刚刚调好的酱一片片来', '抹好的肉肉皮朝下，一片挨着一片均匀的码在要蒸的大碗碗底', '有一部分切碎的肉放在码好的肉的上面，四周都摆上', '在把炒好的盐菜倒入碗里碗的一圈都要塞好哦，用勺子压紧', '我用的是普通的锅，上水蒸的，大概一个半小时吧如果高压锅的话估计四十来分钟就可以啦【也可以一次多做几份，，取出来后放凉，不要倒扣，冷藏，吃的时候直接拿出来，蒸一下就可以】', '蒸好的肉拿出来，上面直接扣上一个碗，翻过来即可，然后用筷子稍微整理下形状要注意的是小心烫和手滑我就差一点功亏一篑了', '蒸好的肉碗里会有汤，倒入到一个小碗里，这也是这道菜好吃必不可少的一个步骤哦', '汤倒入到锅里，烧热，加入事先调好的水淀粉勾芡', '勾好芡的汤均匀的淋在肉肉上面，哇噢一看就好次的不要不要的。口水横流一点都不夸张说', '其实个人觉得这个肉肉第一顿没吃完第二顿继续蒸一下更好吃的感觉哦这个菜本来就是越回锅越好次', '做有用的事，说勇敢的话，想美好的事，睡安稳的觉，把时间用在进步上，而不是抱怨上。愿你遇到这样的人，愿你成为这样的人。\u200b\u200b\u200b\u200b']

---

记录 7820:

title: 酸汤面叶

image: 318114.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 天然面粉 紫菜 虾皮 小葱 盐 十三香 醋

taste: 酸咸

step: ['所哟食材准备好。', '生菜、小葱、香菜洗净。', '切成小段备用。', '天然面粉中加入鸡蛋、盐、80克水搅拌成面絮。', '揉成光滑的面团，醒10分钟。', '醒好的面团，撒上少许干面粉。', '擀成1毫米左右厚薄均匀的圆面片。', '擀好的面片用刀从中间划开。', '切成三角形的小面叶备用。', '取一个干净的碗，加入小葱、香菜、紫菜、虾皮、醋、香油、食用盐和十三香调和成料碗备用。', '锅内加水烧开（水多一些），放入擀好的面叶，搅拌均匀。三分钟后，待面叶煮熟，放入生菜，关火，然后将面叶盛到调好的料碗中即可。', '三分钟后，待面叶煮熟，放入生菜，关火，然后将面叶盛到调好的料碗中即可。', '这样，酸爽可口、开胃易消化的酸汤面叶就做好了，宝爸宝妈快快动手做起来吧！']

---

记录 7821:

title: 酸汤肥牛

image: 314810.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 肥牛 酸菜 香葱 姜 蒜 番茄酱 红尖椒 野山椒 盐 白糖 白胡椒粉 鸡精 白醋 油 生粉

taste: 酸辣

step: ['酸菜洗净切片，香葱切成2cm的段，蒜切片，尖椒切成圈。', '肥牛从冰箱冷冻室内取出后，稍微放在室温环境内缓一下，之后上面撒上生粉，用手抓匀。', '大火烧开锅中的水，转小火，将肥牛放入水中，汆烫断生后立即捞出，控干备用。', '锅中放15ml油，烧到5成热，放入姜、蒜、野山椒，煸出香味后放入番茄酱划炒开，稍微变色后，加入酸菜炒出香味。', '加入水烧开后加入各种调味料。', '再次烧开后，捞出酸菜，放入盛盘中垫底。将汆烫过的肥牛放入锅中，烧开后立即关火，连汤一起倒入碗中的酸菜上面。', '红尖椒圈和香葱段淋上10ml热油，捞出，放在做好的酸汤肥牛上即可。']

---

记录 7822:

title: 贵州大方手撕臭豆腐干蘸辣椒面

image: 340465.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 豆腐干 土豆 金针菇 蘸水辣椒面 烤肉蘸料 食用油

taste: 咸香

step: ['买了各种辣椒面，一般2元左右这次能吃好久', '烤肉蘸料用的黑龙江的', '白嫩的豆腐干，据说是绝味发酵臭豆干，其实基本不臭，很好吃，豆腐干真空包装放冰箱一个月应该没问题，但是不能冷冻。如果发黏就不要吃了', '准备好土豆片（地瓜也可以），豆腐干，金针菇', '用电饼铛油煎，替代油炸，铺好烧烤专用油纸', '抹上油，放入豆腐干，土豆片，刷油，开始煎', '起泡就可以吃了', '辣椒面，和烤肉蘸料，两种味道', '火轻的', '火重的', '美美的', '配番茄酱也可以', '再下点金针菇和土豆地瓜片', '也可以刷酱', '全了', '调料在瓶子里的样子', '看看贵州人当地怎么吃！']

---

记录 7823:

title: 炸豆腐圆子

image: 366986.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 老豆腐 胡椒粉 盐 五香粉 葱花 碱 花椒粉

taste: 微辣

step: ['备食材', '腐捏碎调入胡椒粉五香粉葱花', '放盐、碱', '搅拌均匀静置2小时', '酸萝卜切丁，鱼腥草切成8毫米的短节和小葱花香菜姜末共置一碗，调入酱油醋', '放花椒粉', '放辣椒面', '放入香油兑好蘸汁', '用双手交替捏成核桃大小的圆子', '锅入油，烧至七成热，酱豆腐圆子沿锅边挨个下入油锅中', '保持中小火炸制，炸制过程中勤用筷子翻动，', '待所有圆子炸至金黄色、浮在油上面', '迅速捞出控油，即成。']

---

记录 7824:

title: 落水包

image: 364762.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 糯米粉 猪肉 芹菜 蒜

taste: 蒜香

step: ['准备食材洗净，去水芹叶（这点蒜不够，后面又加了。）', '糯米粉一包', '洗干净的蒜白用小刀对称切开成四小份，这样切起来比较细不用剁了。注意：取蒜白，蒜叶要少量就好，否则蒜叶就太多抢味而且容易黄。', '猪肉切块剁碎，用搅肉机也可以，但手工的有嚼劲，口感好些。', '把剁好的肉和芹菜蒜一起下锅炒好备用。', '倒三分二的糯米粉加少量温水揉成团。', '拧三大块压扁放锅里煮熟', '盆放剩下的三分一糯米粉，然后把煮熟的和刚才剩下的趁热揉到一起，揉至均匀就可以包了。', '包好的“落水包”可以不锅煮了。尽量当天吃完，吃不完的可以用生菜叶包起来蒸熟，可以到两到三天。（800g的粉做20多个，肯定吃不完。😊）', '下锅煮了几个尝尝，还不错，跟我妈做的有一拼😁']

---

记录 7825:

title: 壮族美食

image: 381960.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 牛肉 玉米 酱油 蚝油 味精 鲍鱼汁 鸡精 白糖

taste: 咸鲜

step: ['把牛腩切成小块，用高压锅压15分钟，辅料，八角3克克，桂皮2克，白寇3克，葱姜少许', '把压好的牛腩和切好的玉米备用，', '锅里烧油，油热放入姜片蒜片放入主料翻炒加水炖入10分钟，生粉勾芡收汁，完美']

---

记录 7826:

title: 盐菜扣肉

image: 380403.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 走油肉 盐菜 盐 鸡精 料酒 老抽 辣椒粉 香叶 肉蔻 花椒 姜

taste: 微辣

step: ['走油肉', '盐菜', '走油肉切厚片备用', '倒入煮锅加入老抽，香叶，肉蔻，花椒，料酒', '大火烧开煮二十分钟', '捞出加入辣椒粉，盐，鸡粉，姜末拌匀', '准备大碗，将肉皮朝下码放整齐', '将盐菜倒入拌肉剩的肉汁里拌匀铺在肉片上，上锅大火烧开改中小火蒸五十分钟即可', '成品', '成品']

---

记录 7827:

title: 糟辣酸菜

image: 378696.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 青菜 糟辣酱 姜

taste: 酸辣

step: ['备好图中材料（夏天有嫩姜的话，更好，没有我就用老姜）', '姜和青菜，洗干净，晾干水分', '晾好的姜片和青菜，折短放入盆中', '放入50克的盐，搅拌均匀，腌制变软', '腌制好的青菜', '放入300克的糟辣酱', '再滴入适量，约一小瓶盖的56℃二锅头，一起搅拌均匀', '装入密封的坛中，腌制3-5天即可。', '成品图']

---

记录 7828:

title: 黔味糟辣鱼

image: 378672.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鲤鱼 盐 酒 姜 豆瓣酱 糟辣椒 蚝油 淀粉 面粉 芹菜 酱油 花椒 西红柿

taste: 其他

step: ['将鲤鱼破开洗净，用刀在鱼身上切口，用刀时应注意:需横着切，刀口向鱼头，切鱼尾时要注意划浅一点。', '腌制。用适量的盐，洒，姜，酱油将鱼抹勾，腌制半个小时。', '炸，烧制菜油至七成热，用面粉在鱼身上抹，形成一道浅浅的面粉层，提住鱼尾，先用勺舀油，淋至鱼身上定型，然后整条鱼放入，先头后尾，炸至稍微金黄，拿出。', '复炸，带鱼冷却五分钟之后，重新将鱼放入热油锅中炸，待鱼身金黄，鱼肉紧绷即可。', '制作调味酱。热锅下油，待油七成热时，放糟辣椒炒制，此时调成小火，然后再放豆瓣酱，蚝油，西红柿，花椒，稍微翻炒，后放入切成末的芹菜，再稍微翻炒，最后倒入调有淀粉的一百毫升清水，待汤料稍微浓稠后，起锅淋在鱼身之上，大功告成。']

---

记录 7829:

title: 酸汤鸡

image: 392128.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鸡肉 番茄 蘑菇 贵州酸汤作料 独蒜 朝天椒 葱 香茅草

taste: 酸辣

step: ['首先是准备材料，鸡肉切块，番茄和蘑菇洗净，最佳搭配推荐直接买贵州的酸汤料，能节省很多步骤。', '食材都切块备用。', '鸡肉过水去血丝，捞出沥水，当然还可以选择爆炒的方式。', '烧油下入蒜片炒香，之后依次加入辣椒、番茄，加入一小碗水，盖上锅盖闷三分钟左右，然后在加入200ml的酸汤料。', '依次加入鸡肉、蘑菇、葱段，在加300ml的水，加入适量香茅草，再次盖上锅盖中火烩大概15分钟，改小火闷五分钟。', '起锅前加入盐巴、味精、鸡精、胡椒粉，起锅。']

---

记录 7830:

title: 酸菜炒苗豆

image: 438401.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 苗豆 酸菜 葱 姜 蒜 芹菜 干海椒 盐 鸡精 味精

taste: 微辣

step: ['准备所需材料！', '油热后下酸菜，炒出香味！', '下入苗豆！', '均匀翻炒，下姜蒜，海椒！', '下芹菜。', '下葱翻炒均匀，盐，鸡精，味精，起锅！', '吃饭了！']

---

记录 7831:

title: 贵州辣子鸡

image: 429213.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 公鸡 泡椒 蒜 姜

taste: 麻辣

step: ['先把鸡肉剁成块。', '把姜蒜切好。', '先把花椒炸出香味。', '把糍粑辣椒和豆瓣炒出香味。', '鸡炸出来。', '加耗油，花椒油，味精，泡椒，盐！少加点水！煮一下！蒜叶起锅！']

---

记录 7832:

title: 擂辣椒

image: 525098.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 杭椒 蒜 变蛋 盐

taste: 中辣

step: ['材料₍ᐢ•⌄•ᐢ₎。', '煤气灶开小火，辣椒一根一根烧起虎皮，不急呀，慢慢烧，要的就是这个烟火气₍ᐢ•⌄•ᐢ₎。', '烧好的辣椒，剥去焦皮，放到微波炉打2分钟(煤气烧是比不上灶堂火力均匀的)。。放蒜泥，一个变蛋，一点盐。。擀面杖擂起来。', '辣椒变蛋擂(•͈ᴗ•͈ૢૢ)❊⿻\*。']

---

记录 7833:

title: 芝麻糯米圆子

image: 510964.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 瘦肉 芝麻 花生米 黑桃 糯米 猪化油

taste: 原味

step: ['阴米备好，就是米泡，我是买的，小时后炸包谷泡那里也可以炸，有糯米炸的。', '芝麻、花生、黑桃炒香盅成面面，放白糖搅匀，就像汤圆心子那样，多放点白糖有味，锅里放入适量化油熬化即可，放入以搅拌好的汤圆芯子，油差不多淹完芯子，倒入碗中冷却。化油冷却会凝固，借此捏成小团，大拇指大小，备用。', '瘦肉切细，成蓉状，加入老姜切细，最好有点火葱头头提香，今天下雨我就不想去地里找了。打两三个鸡蛋入瘦肉中，放入米泡捏化搅匀，如果觉得不够干，再放点红苕淀粉(这是只能少量，要不一会儿心会很硬)。要使劲捏，图片上这个还没捏化，但是我好像没有多少耐心了。', '糯米泡涨蒸糯米饭，尽量蒸硬点，冷却后捏散。把捏好的芯子包一层瘦肉泥，肉泥外面再裹一层糯米饭(不要硬沾很多上去，太多蒸的时候也会散下来，我就强行裹多了，散了一些。裹好挨个放入蒸笼，上火蒸40分钟，蒸好后再装碗。', '这是整好的成品，我糯米饭裹得有点多，加上今天相机好像有点问题，模糊，不是很好看，但超好吃。']

---

记录 7834:

title: 凉拌蕨根粉

image: 137912.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 蕨根粉 黄瓜 胡萝卜 杭椒 朝天椒 大蒜 辣椒油 生抽 醋

taste: 微辣

step: ['胡萝卜、黄瓜切细丝备用', '杭椒和朝天椒洗净切小段，蒜瓣切末。', '取一小碗，放入2勺辣椒油，生抽和醋（比例1：1），再将辣椒段和蒜末放进调味汁了，拌匀待用。', '另起锅开一锅水，将胡萝卜烫熟后捞出控水。', '把蕨根粉放入沸水煮5分钟左右至无硬芯后捞出，再用冰水冰2分钟会更劲道，然后捞出控水。', '将蕨根粉和配菜放入大点的容器内，浇上步骤3调好的调味汁拌匀即可食用。']

---

记录 7835:

title: 夏季快手开胃菜——爽口剁椒蕨根粉

image: 125725.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 蕨根粉 剁椒 香菜 油泼辣子 生抽 香醋 芝麻香油 食盐 味精

taste: 酸辣

step: ['主要原料图。', '蕨根粉用温水泡软，至无硬芯即可。捞出沥干水分。', '香菜摘洗干净，切成长段，跟蕨根粉装在同一个盘子中。', '加入适量剁椒。', '加适量生抽。', '加一大勺香醋。', '加两小勺油泼辣子。', '加适量食盐。', '淋入适量芝麻香油。', '加少许味精。', '充分搅拌均匀，装盘。', '配以主食和水果，简单而丰富的一顿饭就OK了！']

---

记录 7836:

title: 酸汤鱼#酸辣美食#

image: 535758.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 草鱼 酸汤 白菜 豆芽 鸡蛋 花椒 姜 辣椒 料酒 酱油 蚝油 生粉

taste: 酸辣

step: ['酸菜鱼、酸汤鱼、水煮鱼要挑大一点的草鱼。', '刮鳞，骨肉分离（在鱼摊叫卖家开的鱼肚）。', '三斤多的草鱼，三个人的量，鱼取一半即可。', '鱼肉切薄片。', '放入酱油、蚝油、料酒、半个鸡蛋、生粉腌制一会。', '鱼头、鱼肉都需要腌制。', '配菜洗干净备用。', '热油先煎一下鱼头、鱼骨。', '加两大碗水，3大勺酸汤。', '煮沸腾。', '加入配菜。', '煮沸腾后加入适量食盐、酱油、蚝油调味，加入葱和香菜。', '盛入汤盘中。', '热油煮鱼片，油需要多一点（正宗做法是鱼肉过宽油）', '鱼片油爆30秒。（刚好熟即可，过了鱼肉易老易碎）', '鱼片煮熟铺上面。', '爆香辣椒、蒜末、花椒。', '淋到鱼片上即可。', '成品。']

---

记录 7837:

title: 洋芋粑粑

image: 531561.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 土豆 面粉 鸡蛋 盐

taste: 微辣

step: ['食材准备好。', '土豆切丝。', '面粉和鸡蛋搅匀，可以加一点点水。', '放入土豆丝，盐，拌匀。', '起锅烧油放入拌好的土豆。', '煎至两面金黄即可，可以撒一些辣椒粉。']

---

记录 7838:

title: 酸汤鱼

image: 554992.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鱼肉 青菜 豆芽 友加金酸汤鱼调料

taste: 酸辣

step: ['鱼切片，用腌鱼料包腌制15分钟。', '锅中加入清水烧开，将豆芽和青菜煮熟。', '青菜煮熟捞起，放入鱼片煮熟。', '锅中另加水烧开，放入友加调料煮开。', '将料汁淋在碗中浸泡2分钟就可以享受美食咯。']

---

记录 7839:

title: 贵州辣子鸡

image: 560367.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鸡块 糍粑辣椒 小米辣 姜片 八角 桂皮 花椒粒 酱油 鸡汁调味料 熟芝麻 菜籽油 豆瓣酱 大蒜 葱 香叶 小茴香 老抽 蚝油 料酒 鸡精

taste: 香辣

step: ['所有调料来个大合集。', '当妈的就是这样，每一次回说我们要回去都会提前杀俩只鸡，杀一只大家吃，另一只给我带回来。今天这个道菜主料就是妈妈自己养的鸡，不肥不瘦，肉质鲜嫩。因为冰冻了所以要先用冷水解冻，解冻后的鸡块清洗一下，加点水放一勺料酒焯下血水。如图所示。', '捞出来滤干备用。如图所示。', '不粘锅时倒入菜油，等油烧热。如图所示。', '倒入鸡块。不停翻炒炒干水份且表面微微金黄。捞出装盘备用。如图所示。', '锅里的余油加热，倒入糍粑辣椒、豆瓣酱。不停翻炒炒出香味。如图所示。', '倒入鸡块，翻炒一会儿。如图所示。', '放入八角、桂皮、香叶、小茴香、花椒粒等，如图所示。', '放入大蒜、姜，小米辣。如图所示。', '加入适量清水，如图所示。', '盖上盖闷20分钟左右。待快收汁时倒入调好的料汁（老抽、酱油、蚝油、料酒）。如图所示。', '撒上葱花，熟芝麻。如图所示。', '软糯香辣，的辣子鸡就做好了。']

---

记录 7840:

title: 美味酸汤鱼

image: 594183.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鲶鱼 西红柿 豆腐 土豆 油 水量 红酸汤料 盐 木姜子油（可加可不加）

taste: 酸辣

step: ['鲶鱼开膛去腮、去内脏，后用淀粉或盐将鱼身撒满，用手将鱼身上粘膜搓洗掉，清水冲干净，剁成3厘米的鱼块。', '西红柿热水淋烫，去皮切块，土豆、豆腐一同切块。', '锅内倒油下入切辅料、鱼块、调料以及水。盖好锅盖，启动【鲫鱼汤】自动功能执行。', '烹饪结束后，将蘸料加少许酸汤搅拌成蘸汁，沾食鱼肉或菜即可。']

---

记录 7841:

title: 酸汤鱼块

image: 584310.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 新鲜鱼块 酸菜 香菜 小葱 玉米油 山西老陈醋 蚝油 生抽 姜 花椒 大葱 料酒

taste: 酸辣

step: ['酸菜、鱼块准备好。', '花椒、大料、大葱、姜准备好。', '香菜、小葱切好备用。', '蚝油、生抽、老陈醋、料酒放在一起，调成一个料汁。', '锅内放油烧热，放入葱、姜、大料、花椒炒香。', '酸菜炒出香气。', '鱼块放入锅内，煎一会。', '发面再煎，两面各煎3分钟。', '倒入料汁。', '烧至入味。', '倒入适量清水，没过鱼块。', '盖上锅盖，中火慢慢炖20分钟。', '撒香菜、小葱。', '成品。', '汤酸爽、鱼肉鲜美。']

---

记录 7842:

title: 侗寨烤酸鱼（烤架板）

image: 578796.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 鲫鱼 花椒 烤酒 干辣椒 糌粑 食盐 油

taste: 中辣

step: ['将鲫鱼洗净。', '剖开鱼腹。', '取出内杂。', '用水洗尽血迹。', '展平鱼肉，备用。', '将糌粑、食盐、花椒、烤酒放在一个碗里，搅拌一下。', '将这些调料洒在鱼肉上。', '将鱼肉放在烤架上。', '开火。', '鱼肉变成金黄后，逐个翻面。', '鱼肉变成橙红色后，夹起，放在一边。', '锅中倒油。', '加入干辣椒。', '煸炒一会后出锅。', '将辣椒撒在烤鱼上。', '完成。']

---

记录 7843:

title: 贵州糍粑辣椒鸡

image: 607788.jpg

categories: 贵州菜

ingredients: 土鸡 红99火锅底料 干辣椒 蒜 八角 辣椒 桂皮 草果 花椒 黄酒 葱 姜 盐

taste: 甜辣

step: ['草果拍破，用黄酒浸泡香料；姜切粒；蒜对半切；土鸡处理洗净后剁成小块。', '辣椒冲洗干净后倒入锅中煮开，再将煮好的辣椒捞出控干，用搅拌机打碎。', '锅中倒油，下姜块爆香，放入鸡肉和黄酒一起煸炒至表皮金黄色，再倒入高压锅中，待高压锅上汽后继续焖五分钟。', '锅中倒油，放入香料煸香，再下入花椒和糍粑辣椒炒香，放入鸡肉和蒜粒，小火煸炒，加少许水炒干。', '加入小块红99火锅底料，炒匀入味即可出锅。']

---