

目录

简介	1.1
日式馬鈴薯燉肉（Nikujaga）	1.2
阿見版蛋炒饭	1.3
蝦仁蛋炒飯	1.4
鸡蛋炒米粉	1.5
燒椒皮蛋炒飯	1.6
红烧茄子	1.7
星洲炒米粉	1.8
海鲜粉丝煲	1.9
茄子炒雞蛋	1.10
让泡面好吃翻倍的10种做法	1.11
清蒸黃花魚	1.12
涼拌折耳根	1.13
豆豉蒸排骨	1.14
菠菜炒鸡蛋	1.15
虾仁滑蛋	1.16
蒜香孜然排骨	1.17
虾仁炒西兰花	1.18
香煎银鳕鱼	1.19
万能调料汁拍黄瓜	1.20
椒丝腐乳炒空心菜	1.21

Recipe Book

这个仓库的文档可以直接生成电子书（EPUB/PDF）和静态站点，并自动发布到 GitHub Pages。

电子书下载

- EPUB: </ebooks/recipe.epub>
- PDF: </ebooks/recipe.pdf>

发布到 GitHub Pages 后，上述路径会在站点根目录下可直接访问。

本地构建

1. 安装依赖

```
npm install
```

1. 生成静态站点 + 电子书

```
npm run build
```

输出目录：

- 静态站点：`_book/`
- 电子书：`_book/ebooks/recipe.epub`、`_book/ebooks/recipe.pdf`

仅生成静态站点

```
npm run build:site
```

仅生成电子书

```
npm run build:epub  
npm run build:pdf
```

依赖说明

生成 EPUB/PDF 需要系统安装 Calibre（提供 `ebook-convert` 命令）。另外请确保系统安装了 CJK 字体（如 Noto CJK），否则 PDF/EPUB 可能出现乱码。



✓ 日式馬鈴薯燉肉 (Nikujaga) 烹飪步驟

1. 材料準備：

- 馬鈴薯：建議切大塊一點，煮起來形狀漂亮不易爛。
- 洋蔥：順紋切絲，有助於炒香不易融爛。
- 牛肉：選用牛小排（油脂豐富），但一般用薄切牛肉也行。
- 調味料：糖、醬油、清酒或味醂、水等。

2. 炒製步驟：

- **炒洋蔥：**熱鍋加少量油，將洋蔥炒至微焦、呈現咖啡色，釋放甜味。
- **炒牛肉：**加入牛肉，炒至無紅色、油脂釋放出香氣。
- **加糖提味：**牛肉炒好後加糖拌炒。

3. 燉煮階段：

- 加入馬鈴薯。
- 加調味液與水：調味液（如醬油、味醂等）混合後加入，並加水至與食材齊高。
- **使用落蓋（紙蓋）：**用一張剪成鍋子大小的紙蓋（或鋁箔紙）覆蓋食材，使水分循環集中於食材上方，幫助入味。

4. 燉煮時間與火力：

- 中小火燉煮約 25 分鐘。
- 煮至馬鈴薯軟透、湯汁收濃，可用筷子戳馬鈴薯確認是否熟透。

5. 完成與建議食用：

简介

- 燉到馬鈴薯與肉都軟綿、入味。
 - 搭配白飯、小菜（如漬物）、魚或炒青菜即可是一頓日式家庭餐。
-

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=1UfWOyM6rNc>



🔍 【阿剑版蛋炒饭做法总结】

📝 材料准备：

- 米饭（新鲜煮好，提前搅散）
- 鸡蛋（3个，蛋白蛋黄分开）
- 火腿肠（切丁）
- 黄瓜（去瓤切丁）
- 培根（切小丁）
- 玉米粒（新鲜剥下或罐头）
- 甜豆
- 小葱（切成葱花）

🔪 步骤分解：

1. 处理米饭

- 将米饭搅散，确保炒的时候不会黏在一起。
- 米饭推荐用稍硬的，煮时水量少一些以便颗粒分明。

2. 处理鸡蛋

- 蛋黄打散后混入米饭中搅拌，使米饭粒粒包裹蛋液。
- 蛋白单独搅拌备用。

3. 处理辅料

简介

- 火腿肠、黄瓜、培根、玉米等全部切丁。
- 葱切成葱花备用。

4. 焯水食材

- 烧水，加盐和油，焯甜豆和玉米粒，煮至浮起后捞出备用。

5. 煸炒辅料

- 锅中加油，先炒火腿肠、玉米丁，炒出香味后盛出备用。

6. 炒蛋白

- 锅中留底油，小火炒蛋白至凝固，铲成小块。

7. 炒饭

- 加入蛋黄拌过的米饭，大火翻炒，使其干爽、分明、不粘锅。

8. 合炒所有配料

- 加入炒好的火腿肠、黄瓜丁、焯水蔬菜、培根丁等一起翻炒均匀。

9. 调味

- 加少量盐和白胡椒粉调味（不需重口）。
- 最后撒入葱花快速翻炒均匀。

10. 出锅装盘

- 关火装盘，即可享用。

✓ 成品特点：

- **色香味俱全**：五彩斑斓、米饭粒粒分明。
 - **营养丰富**：蔬菜 + 蛋白 + 主食一锅端。
 - **不油腻、孩子爱吃。**
-

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=VCELAeG3lyI>



姆士流家常菜

蝦仁蛋炒飯

这道炒饭的烹饪步骤可以总结为以下几步：

1. 准备材料：

- 虾子（使用带壳虾）
- 葱、蛋、冷饭
- 虾壳（用来做虾油和虾汤）

2. 制作虾油和虾汤：

- 将虾壳先炒至全熟，直到香味释放，虾壳变成炸虾的味道。
- 将炒熟的虾壳压碎，加入适量水煮出虾汤。
- 过滤掉虾壳，留下虾汤用于炒饭。

3. 炒虾：

- 在锅中加油，先炒虾子，加入少量水和虾油，让虾子表面有烙锅的香气。
- 如果不想麻烦，可以直接跳过这步，直接与蛋一起炒。

4. 炒饭：

- 在另一个锅中加入少量虾油，炒葱，再加入蛋。
- 加入冷饭，用铲子把饭炒散，使每一粒饭分明且干燥。
- 逐渐加入虾汤，使饭粒更具风味，但不一次加入太多，分次加入，确保饭粒吸收足够的汤汁。

5. 调味：

- 加入适量盐和虾汁，根据口味调整。
- 继续炒至饭粒干爽且吸收足够的虾味。

6. 完成：

- 最后加入一些虾油，为炒饭增添香味。
- 炒好的虾仁炒饭色泽诱人，虾味十足，外脆内嫩。

这道炒饭的特色在于用虾油和虾汤增添了浓郁的虾味，做出来的炒饭不仅香气扑鼻，而且每一口都能吃到饱满的虾风味。

简介

- <https://www.youtube.com/watch?v=5SuekA2ucsU>



这道 鸡蛋炒米粉 的烹饪步骤可以总结为以下几个环节：

一、准备米粉（核心技法：打米粉）

1. 烧开水：锅中加水，烧开后加入少量 食用油 和 盐 （防止粘连并增底味）。
2. 下米粉：放入米粉（这里用的是“阿里加香米粉”），略微搅散。
3. 短时间焯煮：大约 **2分钟**，水再次沸腾时捞出。
4. 控水焖发：将米粉倒入盆中，盖上盖子，用余温“打米粉”：
 - 第一次焖 3 分钟。
 - 翻面后再焖 3 分钟。
 - 焖发后的米粉干爽有弹性，不湿不粘，可随时炒。

二、准备配料

1. 预处理食材：豆芽洗净、控水，葱切段，葱头切两刀。
2. 鸡蛋处理：打一个鸡蛋，加入适量盐，搅散备用。

三、炒制米粉

1. 炒鸡蛋：锅中热油，先下鸡蛋，稍成型后盛出。
2. 炒米粉：
 - 原锅加油，下米粉煸炒。
 - 用锅铲翻面后改用筷子抖散米粉，炒至有米香、焦香味。
3. 加回鸡蛋与配料：
 - 先下鸡蛋 → 葱白 → 豆芽。
 - 加入 生抽 提味增香。
 - 最后下葱叶，关火翻炒均匀。

四、装盘享用

- 米粉炒好后干爽不油腻，盘底清爽。
 - 成品香气扑鼻，口感 **Q 弹爽脆**。
 - 若能搭配一碗白果粥，更加完美（略带调侃）。
-

是否需要我把这些步骤整理成一份图文菜谱格式？

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=uw4tSDT-ElU>



🔥 燒焦皮蛋炒飯 - 製作步驟整理

一、製作皮蛋辣椒醬

1. 準備辣椒：

- 綠辣椒（較辣）2根
- 糯米椒（不太辣）3根
- 可用烤、炸、煮等方式處理，這裡採用炙烤方式製作焦香味。

2. 烤辣椒：

- 烤至表皮焦黑後放入碗中。
- 覆蓋保鮮膜悶一下，待皮變軟、有水氣後剝皮（留少許皮增添香味）。

3. 處理皮蛋：

- 去殼（可用紙巾或湯匙協助），切碎或壓碎。
- 加入剝皮後的辣椒、蔥花、花椒油、醬油（或醬油膏）、白胡椒、香油等調味。

4. 完成皮蛋辣椒醬：

- 可用來拌麵、火鍋沾醬或炒飯。

二、製作炒飯本體

1. 起鍋燒熱，下油熱鍋（鑊氣要夠）。
2. 打蛋入鍋，蛋白蛋黃分離後不要急著翻，讓蛋香先出來。
3. 加入白飯，與蛋炒散，炒乾水分。
4. 放入蔥花，提香。
5. 加入皮蛋辣椒醬（約1匙即可）。
6. 視口味補充調味：

- 加醬油提香、鹽補鹹、白胡椒補香（量少即可）。

小提醒

- 皮蛋的甜味可替代味精，能提鮮。
 - 若覺得炒飯皮蛋味道不夠濃，搭配一點皮蛋醬拌著吃，風味會更突出。
 - 此皮蛋炒飯的靈魂：炒飯本體 + 焦香皮蛋辣椒醬的搭配食用。
-

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=kItDG3GaLSk>

简介



这道菜是“家常红烧茄子”，特点是不炸不油腻、做法简单、非常下饭。以下是烹饪的**简要步骤总结**：



一、准备食材

- 茄子数根（紫皮，8毛钱一斤）
- 瘦肉适量，剁成肉末
- 青龙椒切斜片
- 蒜子拍碎切末



二、处理茄子

1. 清洗：用淡盐水将茄子洗净表皮
2. 切块：去蒂，切滚刀块
3. 腌制：加食盐和白醋拌匀，腌制10分钟
4. 去水：腌好后洗净盐分，挤干水分（越干越好）



三、调酱料汁

调料碗中加入：

- 食盐
- 蒜蓉鲜（调味料）
- 胡椒粉
- 白糖
- 老抽、生抽
- 食用油 搅拌均匀备用

另备水淀粉（玉米淀粉 + 清水）

🔥 四、分步骤炒制

1. 炒茄子：锅中热油，放入茄子炒软、炒至变色，盛出备用
 2. 炒肉末：锅留底油，加入肉末和蒜末，炒至肉变色、出香味
 3. 调味收汁：加入青椒片、调好的料汁，大火翻炒烧开
 4. 混合茄子：放回炒好的茄子，继续翻炒均匀
 5. 勾芡收汁：加入水淀粉翻炒至汤汁包裹茄子即可
-

🍽 五、装盘享用

盛入碗中，酱香浓郁、软嫩入味，堪比红烧肉，非常下饭！

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=x6Ui9bmN-g>



这道“新洲炒米粉”的烹饪步骤可以归纳为以下几个阶段：

／一、准备食材

1. 打米粉：

- 准备一锅水，加盐（3-5克）和油（8-10克）。
- 放入150克排米粉，稍微搅散，一两分钟煮到略软即可捞出备用，不需完全煮熟。
- 用锅盖或器皿盖住，让其余热闷软。

2. 焯水处理：

- 盐制虾焯水约10秒。
- 约100克叉烧焯水，去除表面糖分，避免炒制时粘锅。

3. 切配料：

- 切条：青红椒、洋葱。
- 切段：葱白、葱叶、韭黄（30-50克）。
- 切条或片：叉烧。
- 豆芽约100克。
- 打两个鸡蛋备用。

4. 调咖喱酱：

- 咖喱胆/油咖喱 20克 + 姜黄粉 5克 + 桂林辣椒酱 10克。
- 拌匀后如太稠，可加水或料酒 15克调至流动状态备用。

／二、分段炒制

1. 炒鸡蛋：

- 热锅下油（约10克），炒熟蛋液至成小块盛出。

2. 炒虾仁：

简介

- 大火炒虾仁半分钟左右，出锅备用。

3. 炒配料：

- 下油（约5克），依次放入：
 - 洋葱炒香 → 青红椒翻炒 → 加盐2克调味 → 豆芽炒至略软。
 - 全部炒好后盛出摊开冷却。
-

三、炒米粉

1. 干炒米粉：

- 热锅下油（5-6克），放米粉铺平稍煎。
- 翻面继续炒至略焦、干香（如锅底发白冒烟则转小火）。
- 可用锅铲剪断过长的米粉。

2. 加酱料：

- 关火，加咖喱酱翻拌均匀（可用碗刮干净）。
- 再次开火，炒出香味。

3. 混合炒制：

- 加入葱头 → 再加入之前炒香的配菜（鸡蛋、虾仁、叉烧等）→ 快速翻炒。
 - 加入葱段与韭黄，利用余温炒熟。
-

四、装盘 & 食用

- 装盘可摆上几只虾仁做装饰。
 - 成品色泽偏暗但香气浓郁。
 - 口感应为：米粉干香弹牙、虾仁爽脆、酱香浓郁、略带辣味。
-

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=wgZPifWWNmc>



这道菜是“干烧海鲜粉丝煲”，主料为粉丝和大虾，调味丰富，带有浓郁的海鲜香。以下是完整的烹饪步骤总结：

✓ 食材准备

1. 粉丝处理：

- 粉丝用开水泡20秒断生；
- 捞出立即放入冷水中泡10分钟，回弹；
- 沥干水分，用剪刀剪成段；
- 加1/3勺老抽、两勺生抽，拌匀上色备用（仅为上色，不看味道）。

2. 调制碗汁：

- 白胡椒粉适量；
- 两勺生抽；
- 一勺蚝油；
- 拌匀备用。

3. 处理大虾：

- 去虾头、剥壳（保留尾巴）、开背去虾线；
- 虾头留用，炸出虾油。

✓ 正式烹饪

1. 炸虾头：

- 热锅下油，小火慢煎虾头；
- 炸至金黄酥脆，虾香溢出后捞出；
- 留虾油备用。

2. 炒蛋炒菜：

- 虾油中加蒜末，打入一颗鸡蛋炒散；
- 加入切好的配菜（如青椒丝、胡萝卜丝等）炒至八成熟。

简介

3. 炒粉丝：

- 放入泡好调味的粉丝，用筷子炒拌；
- 一分钟后再加入处理好的大虾；
- 倒入调好的碗汁，快速翻炒防止结块；
- 出锅前撒入葱花，再翻炒几下。

4. 装锅完成：

- 将炒好的粉丝倒入提前预热的砂锅中；
 - 上桌即可。
-

整道菜重点是**粉丝断生+回弹处理、虾油提鲜和碗汁调味均匀入味**。粉丝干香，大虾鲜嫩，非常适合搭配热气腾腾的砂锅上桌。

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=k5ed5oJ7g4w>
-



这道 茄子炒鸡蛋 的做法虽然啰嗦了一点，但步骤其实很清晰，下面是总结后的烹饪流程：

✓ 材料准备：

- 茄子 2 根
- 鸡蛋 2 个
- 大蒜、生姜、小米辣
- 青椒、西红柿
- 调料：食盐、鸡精、胡椒粉、蚝油、生抽、玉米淀粉、水

🔍 烹饪步骤：

1. 处理茄子

- 茄子去蒂，切成约 1cm 的小方块。
- 加盐抓匀，腌制 20 分钟出水。
- 腌好后冲洗 2 遍，充分沥干水分备用。

2. 准备配料

- 蒜、姜切成细末，小米辣切圈。
- 青椒、西红柿切小块备用。

简介

3. 调好料汁

- 一小碗中混合：食盐、鸡精、胡椒粉、蚝油、生抽、玉米淀粉和清水，搅拌均匀备用。

4. 打蛋液

- 鸡蛋打散，加胡椒粉顺一个方向搅匀。

5. 煎炒鸡蛋

- 热锅少油，小火煎炒鸡蛋至成块，盛出备用。

6. 炒茄子

- 起锅少油，加入茄子，慢火慢煎至成块，翻炒均匀，炒熟后盛出。

7. 炒配菜

- 锅中加油，爆香蒜姜辣椒。
- 加入西红柿炒出汁水，再加青椒快速翻炒。

8. 合炒入味

- 把鸡蛋、茄子一起回锅，倒入调好的料汁。
- 大火快速翻炒均匀，让酱汁裹匀所有食材。

9. 出锅装盘

- 炒匀即可出锅，一道鲜香入味的茄子炒鸡蛋完成！

这做法融合了煎蛋、焖茄子、爆香料的精华，比传统做法更入味也更有层次。

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gw22Gjk4LEI>

简介



这期内容其实不是一道菜，而是**10种让泡面变好吃的升级做法合集**，每种做法都很简单、只需一个锅，适合快速操作。下面我将为你整理出**10种泡面的烹饪方法及其步骤要点**，方便你实操或者总结成图文内容发布：

✓ 1. 人生泡面：牛肉丸泡面

步骤：

1. 冷水中加入朝上牛肉丸（无需解冻），煮至沸腾
2. 加入泡面和粉包
3. 快煮熟时加入两条青菜
4. 出锅前加葱油包、生抽拉调味

✓ 关键：牛肉丸煮出清汤，汤头浓郁鲜美

✓ 2. 沙茶花生牛奶泡面（2.0版本）

步骤：

1. 热锅加2勺沙茶酱炒香
2. 加入开水，放1小勺花生酱 + 半杯牛奶
3. 加泡面（粉包可少放）

✓ 关键：快速做出浓郁沙茶锅底，也适合火锅底料

✓ 3. 广式姜葱拌面

步骤：

1. 碗中放姜丝葱花
2. 烧热花生油泼在上面
3. 加入鸡味泡面调料粉拌匀成酱

简介

4. 煮面沥水后拌入酱料
5. 剩余粉包兑点热水变成清汤搭配

 关键：自制姜葱油，香气逼人

4. 雞蛋羹泡面

步骤：

1. 把蛋液打入碗中，倒入少量泡面汤搅拌
2. 撇去气泡，微波炉小火1分半
3. 撒芝麻油和酱油

 关键：利用泡面汤蒸蛋，鲜味融合

5. 煎蛋火腿香辣泡面

步骤：

1. 锅里煎鸡蛋和火腿肠至焦香
2. 加水煮沸，放泡面和调料包

 关键：焦香底油+辣汤，香气扑鼻

6. 旋转水煮蛋泡面

步骤：

1. 水烧开，加调料粉搅拌
2. 转小火，快速搅出旋涡，打入鸡蛋
3. 鸡蛋中心定型，再下泡面

 关键：旋转让蛋浮起不粘底，吸味十足

7. 鹹蛋黃火腿湯泡面

步骤：

1. 热锅加油炒姜片，加入鹹蛋黃炒出沙感
2. 加入火腿肠、热水、泡面
3. 加白菜、豆腐等剩菜

 关键：鹹蛋黃增厚汤底，粉包慎用避免过咸

8. 皮蛋香菜泡面

步骤：

1. 炒香姜片、皮蛋、火腿肠末
2. 加开水和泡面粉包

简介

3. 最后撒入香菜

 关键：皮蛋+香菜是老广经典组合，汤底清香

9. 咖哩土豆泡面

步骤：

1. 土豆煎透，加咖喱块炒香
2. 加适量热水，放入泡面（粉包可省）

 关键：自制咖喱汤底，年初感十足，适合清汤口味泡面

10. 番茄炒泡面（超级加倍）

步骤：

1. 番茄去皮切碎，炒蒜爆香后炒番茄
2. 加番茄泡面调味包和热水
3. 回锅加鸡蛋、泡面

 变体：加入豆豉辣酱炒豆腐/腊肠也可形成重口味版本  关键：酸甜番茄融合蛋香，超级下饭

来源

- <https://www.youtube.com/watch?v=m7adV4qL2KE>
-

简介



桃园

✓ 材料准备：

- 黄花鱼 1条
- 蒜 3~4瓣（切蓉）
- 葱、姜（切丝）
- 小指椒 2~3个（切粒）

简介

- 蒸鱼豉油 2 汤勺（可用李锦记）
 - 料酒 1 茶勺
 - 盐 适量
 - 热油 1~2 汤勺
-

做法步骤：

1. **处理鱼身** 黄花鱼去鳞、内脏、鳃，冲洗干净，控干水分；鱼身两侧每隔半厘米切斜刀。
 2. **腌制去腥** 蒜蓉加盐拌匀，抹在鱼身及刀口处，腌制 20 分钟。
 3. **准备蒸制** 鱼身铺上葱姜丝，淋料酒；将鱼放入蒸锅，同时放一小碗蒸鱼豉油。
 4. **蒸鱼** 水开后上锅，大火蒸 8 分钟，转小火虚蒸 2~3 分钟；取出鱼，去掉葱姜。
 5. **调味提香** 鱼身撒上新切葱姜丝与小指椒粒，淋上热好的蒸鱼豉油；再浇一勺烧至八九成热的热油提香。
-

来源

+ <https://www.xiachufang.com/recipe/128601/>

简介



✓ 材料准备：

- 折耳根（洗净去泥）
- 蒜泥
- 姜末
- 葱花
- 生抽、醋、香油、花椒油、油辣椒
- 盐（适量）

godef步驟：

1. 清洗折耳根 多次清洗去泥沙，用冷水浸泡 10 分钟，控干水分备用。
2. 准备调料 切好姜末、蒜泥，葱切葱花。
3. 调拌入味 将折耳根放入大碗中，加入盐、姜末、蒜泥、生抽、醋、香油、花椒油、油辣椒拌匀。
4. 装盘享用 撒上葱花，即可食用，酸辣脆爽，开胃解腻。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/1012651/>

简介



当然，以下是广式豆豉蒸排骨的简明烹饪步骤总结：

✓ 材料准备：

- 猪肋排 500 克
- 土豆 1 个（切片）

简介

- 蒜末 2 勺
 - 豆豉 半勺
 - 生抽 2 勺
 - 蚝油 1 勺
 - 白糖、盐 少许
 - 生粉 1 勺
 - 面粉（清洗排骨用）
-

做法步骤：

1. **清洗排骨** 排骨加面粉和清水反复抓洗 2 分钟，洗出血水和杂质，再用清水冲洗干净，控水备用。
 2. **调酱激香** 碗中放蒜末、豆豉，淋热油激发香味，加入生抽、蚝油、白糖、盐调味，搅匀。
 3. **腌制入味** 将酱料倒入排骨中，加生粉抓拌均匀，腌制约 30 分钟。
 4. **准备蒸制** 蒸盘底铺上土豆片，将腌好的排骨铺在上面。
 5. **蒸排骨** 水开后上锅，大火蒸 25 分钟。
 6. **完成享用** 出锅即可，排骨嫩滑入味，豆豉香浓，土豆也吸足了肉汁，非常下饭！
-

来源

+ <https://www.xiachufang.com/recipe/106804588/>

简介



✓ 材料准备：

- 菠菜 1 把
- 鸡蛋 4 个
- 小葱 适量（切末）
- 盐 半勺
- 食用油 适量

○ 做法步骤：

1. 焯菠菜 水烧开，加少许盐，焯菠菜至颜色翠绿，捞出过冷水；完全冷却后攥干水分，切几刀备用。
2. 备配料 鸡蛋打散，小葱切末。
3. 炒鸡蛋 热锅下油，油温八成热时倒入蛋液炒熟，盛出备用。
4. 炒菠菜 原锅转小火，爆香葱花，加入菠菜翻炒，炒至略出水。
5. 合炒调味 倒入炒好的鸡蛋，加盐，大火快速翻炒均匀即可出锅。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/106014471/>



✓ 材料准备：

- 鸡蛋 4 个
- 虾仁 200 克
- 小葱 适量（切葱花）
- 调料：料酒 2 茶匙、盐 1.5 茶匙、淀粉 2 茶匙（加水调成水淀粉）

🔍 做法步骤：

1. 处理虾仁 虾仁洗净擦干，加 2 茶匙料酒和 1 茶匙盐腌制片刻。
2. 炒虾仁 热锅热油，下虾仁大火快炒至变色熟透，连汤带油盛出放凉备用。
3. 调蛋液 4 个鸡蛋加入 0.5 茶匙盐打散，不需打太久，蛋白蛋黄混合即可。
4. 混合蛋液 将虾仁连汤汁、油、水淀粉一起倒入蛋液中搅拌均匀。
5. 滑蛋炒制 热锅多油烧至冒烟后关火，立刻倒入蛋液，用余温快速翻炒，边缘凝固后打散搅拌。
6. 炒至刚熟 蛋液无明显流动状态时即可关火出锅，撒上葱花增香。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/103468406/>

简介



✓ 材料准备：

- 排骨（适量）
- 洋葱（1个，切碎）
- 蒜末、小米辣、葱段（适量）

简介

- 辣椒粉、孜然粉、烧烤粉（各适量）
 - 生抽（2勺）
 - 盐、白糖（少许）
-

🔍 做法步骤：

1. 焯水煮排骨 排骨加葱姜料酒煮至八分熟，捞出沥干。
2. 炸排骨 热锅倒油，下排骨炸至表面金黄酥香，捞出备用。
3. 炒香配料 锅中留底油，放蒜末、洋葱、小米辣翻炒爆香。
4. 加干料炒香 加入辣椒粉、孜然粉、烧烤粉，翻炒均匀。
5. 调味炒制 倒入炸好的排骨，加2勺生抽，少许盐和白糖翻炒入味。
6. 出锅装盘 放入葱段，快速翻炒均匀后出锅即可。

外酥里嫩、香辣孜然味十足，特别适合下饭或当做下酒菜！

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/107245103/>



这道菜是健康快手菜 虾仁炒西兰花，色彩鲜艳、口感清爽，适合日常营养均衡饮食。以下是烹饪步骤总结：

虾仁炒西兰花：烹饪步骤总结

1. **处理西兰花** 西兰花洗净，头朝下用淡盐水浸泡 30 分钟，去农残。
2. **处理虾仁** 虾仁解冻、去虾线，加入酱油和生粉腌制约 10 分钟。
3. **焯西兰花** 西兰花切小朵，沸水加盐焯水至八成熟，捞出沥干备用。
4. **备料** 蒜拍碎备用。
5. **炒虾仁** 热锅少油，下蒜末炒香，加入虾仁翻炒至变色。
6. **合炒出锅** 加入西兰花翻炒均匀，加少许鸡精和盐调味即可出锅。
7. **装饰点缀（可选）** 摆盘时可加小番茄点缀，搭配海南辣椒酱食用更有风味。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/100551182/>

简介



以下是这道【香煎银鳕鱼】的简明烹饪步骤总结：

🐟 香煎银鳕鱼：烹饪步骤总结

1. **准备食材** 小葱切段，生姜、大蒜切片；银鳕鱼擦干表面水分，鱼皮中间剪一刀防卷曲。
2. **煎鱼** 热锅融化黄油，放入银鳕鱼煎至两面金黄。
3. **调味煎制** 加入蚝油、生抽和少量水混合液，再放入葱段、姜片和蒜片，小火煎至汤汁收浓。
4. **出锅装盘** 汁浓味香，即可出锅享用。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/104699264/>

简介



1. 准备食材 黄瓜洗净拍碎切小块；蒜切末，小米辣切圈，香菜切段，熟芝麻备用。

2. 制作辣油 碗中放蒜末、小米辣、熟芝麻、1勺辣椒面，淋入一大勺热油激香。

3. 调配万能汁 加入：

- 生抽 2勺

简介

- 蚝油 1勺
- 陈醋 2勺
- 盐 半勺
- 糖 少许
- 香油 少许

4. **拌匀出菜** 把调料汁和香菜、花生米一起拌入黄瓜中，拌匀即可。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/106918418/>



辣椒丝腐乳炒空心菜：烹饪步骤总结

1. 准备食材 空心菜洗净切段；蒜切蓉，红椒切丝；腐乳与腐乳汁捣成酱。
2. 焯水处理 水烧开后加少许油、1茶匙糖、1茶匙盐，下空心菜焯水至断生，捞出备用。
3. 炒香调料 热锅下油，炒香蒜蓉、红椒丝和腐乳酱。
4. 合炒空心菜 下焯好空心菜，大火翻炒1分钟，加盐调味，淋入少许生粉水勾芡，再加少许花生油炒匀即可出锅。

来源

- <https://www.xiachufang.com/recipe/104413738/>