# 日式肥牛饭

食材如下：

* 西蓝花（颜色好看）
* 金针菇
* 洋葱（条状）
* 肥牛卷
* 调料：耗油、酱油、盐、糖、玉米粉

做法如下：

1. 把水烧开，放入西蓝花、金针菇；熟后捞出；
2. 放入肥牛卷；熟后捞出；
3. 洗锅后，放油炒洋葱；
4. 半熟后，放入肥牛和金针菇；
5. 放入耗油、酱油、糖、盐，水淀粉，有蜂蜜更好；
6. 出锅

# 辣炒花蛤

食材如下：

* 花蛤
* 小块火锅底料（optional）
* 葱段、蒜末
* 干辣椒剪成小段、花椒

做法如下：

1. 热锅冷油，放入干辣椒小段和花椒，蒜末；
2. 放入火锅底料一起炒香；
3. 放入花蛤；
4. 放耗油、酱油、料酒、水淀粉、少许糖；
5. 炒的差不多了放葱段；
6. 放点明油，出锅

# 酸辣凉拌虾

食材如下：

* 海虾一斤
* 小米辣三根，香菜两根
* 圆葱1/4个，葱叶两根
* 蒜四瓣，姜20g
* 半颗柠檬

做法如下：

1. 水大火煮开后下入虾，加入姜片4片、花椒20g，煮1分钟关火捞出；
2. 煮好的虾放入冰水里冰镇5-10分钟；
3. 调味料：1勺白砂糖+4勺生抽+1勺耗油+2勺蒸鱼豉油+2勺陈醋+2g白胡椒粉+1勺花椒油+2勺热油；
4. 碗底加入香菜末，圆葱末，青椒段，葱姜蒜末，再加入调味料，挤入柠檬汁（也可以将柠檬切片放入）；
5. 虾剥好后放入酱汁中浸泡半个小时即可

# 大盘鸡

食材如下：

* 1-1.5kg鸡肉（最好不要鸡胸肉，煮出来太柴口感不好）
* 大盘鸡调料一袋（也可以自己调）
* 红绿彩椒各一个，洋葱半个，芹菜3根，芦笋6根，土豆两个

做法如下：

1. 鸡肉切块、加入葱段、姜块、黑胡椒、料酒腌制10分钟后焯水

2. 鸡肉焯水时，准备配菜：辣椒切块，土豆去皮切块，洋葱切片，芹菜芦笋切段

3. 将土豆过油稍稍炸一下，洋葱下锅炒出香味

4. 将大盘鸡调料炒香，接着将焯好水的鸡肉挑出和调料一起翻炒（剩下的水不要倒掉）

5. 将炒好后的鸡肉捞出，把调料残渣刮掉后放入炖锅中（残渣很多的话吃起来口感很不好）

6. 加入刚刚焯水用过的汤，加入适量生抽，冰糖（蜂蜜亦可）耗油，醋

7. 大火焖煮5分钟，加入芹菜、芦笋

8. 中火焖煮10-15分钟，加入彩椒，土豆和洋葱

9. 中火焖煮10分钟，加入宽面（宽面中的淀粉可以帮助收汁）

10. 最后小火焖煮10分钟即可出锅

# 糖醋排骨

食材如下：

* 排骨 1kg
* 冰糖 50g-75g
* 料酒，生抽，香醋，老抽，葱，姜，白芝麻

做法如下：

1. 食材处理：排骨切块，生姜切片，葱留一整根烧菜用，另一根切成长一点的葱段

2. 调味汁：1勺料酒，2勺生抽，3勺香醋（量可以调整，但是比例差不多是这样）

3. 排骨冷水下锅焯水，焯水的同时加入姜片，葱和料酒。把浮沫撇掉，把排骨捞出（肉汤可以不用倒掉，等会儿就着这个肉汤继续烧，最好开小火使肉汤保持温热）

4. 锅中倒入食用油和冰糖炒糖色（炒糖色时前期可以用大火，让冰糖快速融化，然后转中小火不停搅动熬制，直到稍微开始冒泡为止，不要熬的太久，会变苦）

5. 倒入排骨翻炒，让排骨均匀的挂上糖色。同时加入姜片和葱段一起炒出香味，接着加入调味汁继续翻炒

6. 加入刚刚的肉汤使得刚刚没过排骨

7. 小火加盖烧 20-30 分钟，如果颜色不够的话还可以加一点老抽

8. 开盖大火收汁，注意一定要多搅动，不然很有可能会焦掉！

9. 收汁完成就可以挑出啦，上桌时还可以撒一点白芝麻做点缀

# 红烧肉

食材如下：

* 五花肉 1kg（最好是肥瘦相间的带皮五花肉）
* 冰糖 50g-75g
* 料酒，生抽，葱，姜

做法如下：

1. 食材处理：五花肉切块，生姜切片，葱留一整根烧菜用，另一根切成长一点的葱段

2. 五花肉冷水下锅焯水，焯水的同时加入姜片，葱和料酒。把浮沫撇掉，把肉捞出（肉汤可以不用倒掉，等会儿就着这个肉汤继续烧，最好开小火使肉汤保持温热）

3. 锅中倒入食用油和冰糖炒糖色（炒糖色时前期可以用大火，让冰糖快速融化，然后转中小火不停搅动熬制，直到稍微开始冒泡为止，不要熬的太久，会变苦）

4. 倒入五花肉翻炒，让其均匀的挂上糖色。同时加入姜片和葱段一起炒出香味，接着加入料酒，生抽，老抽

5. 加入刚刚的肉汤使得刚刚没过排骨

6. 小火加盖烧 20-30 分钟

7. 开盖大火收汁，注意一定要多搅动，不然很有可能会焦掉！

8. 收汁完成就可以出锅了

# 土豆烧牛肉

食材如下：

* 牛腩 1kg，土豆2-3个
* 大葱2根，大蒜1个，姜2块，冰糖 50g，八角花椒干辣椒
* 料酒，生抽，老抽

做法如下：

1. 食材处理：牛腩切块，土豆滚刀切块，生姜一块切片，一块切粒，葱留一整根烧菜用，另一根切成长一点的葱段，大蒜切成蒜粒

2. 牛肉可以先用冷水泡，逼出血水，然后冷水下锅焯水，焯水的同时加入姜片，葱和料酒。把浮沫撇掉，把肉捞出（肉汤可以不用倒掉，等会儿就着这个肉汤继续烧，最好开小火使肉汤保持温热）

3. 锅中倒入食用油和冰糖炒糖色（炒糖色时前期可以用大火，让冰糖快速融化，然后转中小火不停搅动熬制，直到稍微开始冒泡为止，不要熬的太久，会变苦）

4. 倒入牛肉翻炒，让其均匀的挂上糖色。同时加入八角花椒干辣椒，姜粒和葱段一起炒出香味，接着加入豆瓣，生抽，老抽，翻炒3分钟

5. 加入刚刚的肉汤使得没过牛肉

6. 小火加盖烧 10 分钟

7. 加入土豆，继续中小火烧20-30分钟

8. 不需要收汁，入味了过后即可出锅

# 油焖大虾

食材如下：

* 大虾 500g
* 姜，葱，蒜
* 料酒，生抽，白糖，盐

做法如下：

1. 食材处理：用剪刀将虾脚，虾须，虾枪剪掉，挑掉虾线，然后在虾的背部切一刀（易于入味）；姜切丝，小葱切段；

2. 调味汁：胡椒粉，白糖，生抽，料酒

3. 锅中倒油，热油下虾两面煎制

4. 煎出大量虾油时，加入适量料酒和姜葱翻炒，炒出香味

5. 接着加入调味汁中小火焖煮5分钟

6. 出锅（不需要收汁，焖煮的目的在于入味）

# 番茄炒鸡蛋

食材如下：

* 两个番茄，四个鸡蛋，葱花
* 生抽，老抽(Optionally)，糖，盐

做法如下：

1. 食材处理：番茄划十字过热水，冲凉去皮，稍微挤一挤水后切块；鸡蛋打碗中搅拌

2. 锅中下油炒鸡蛋，可以稍微炒老一点，捞出备用

3. 下入葱花，西红柿爆香，加入生抽（也可稍稍加一点老抽加深颜色），加点糖，盐

4. 倒入刚刚炒的鸡蛋一起翻炒

5. 出锅

# 凉拌秋葵

泰式奶茶

香菜牛肉

韭菜鸡蛋

手撕包菜