

麻婆茄子烧肉丸

~ 紫苏虾糜煎饺 / 五花烧鲜笋 ~

10

A
MENU

1 麻婆茄子烧肉丸



猪肉糜	70g
盐	1/8小勺
白糖	1/8小勺
黑胡椒	少许
姜泥	1/8小勺
鸡蛋	13g
面包糠	8g
大葱	10g
芝麻油	1/4大勺
茄子	40g
红椒	30g
大葱	10g
姜泥	1/4小勺
蒜泥	1/4小勺
豆瓣酱	1/4小勺
芝麻油	1/4小勺

水	75g
甜面酱	8g
酒	1/2小勺
酱油	1/2小勺
鸡精	1/4小勺
白糖	1/4小勺
玉米淀粉	1/4大勺
水	1/2大勺
花椒	1/4小勺
芝麻油	1/4小勺
辣油	1/4小勺
大米	50g
水	60g

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

电饭煲



型号: NP-HRH10C (6人份)
NP-HRH18C (10人份)

净水器



可菱水
台上型Q601净水器

酱油



万字
纯酿造酱油 200ml

* MEMO *

- 材料是1人份。
- 禁止复制·禁止转用

2 紫苏虾糜煎饺



①的肉馅	1/8份
虾仁	30g
盐	少许
黑胡椒	少许
鸡精	1/8小勺
白菜	20g
盐	少许

紫苏叶	3片
饺子皮 (直径10cm)	3张
水	20g
芝麻油	1/4小勺

3 五花烧鲜笋



芦笋	1根
水煮冬笋	40g
青椒	30g
猪五花薄片	40g
酒	1/4小勺
盐	少许
芝麻油	1/4小勺

酱油	1/2小勺
酒	1/4小勺
蚝油	1/4小勺
鸡精	少许
水	25g
盐	少许
黑胡椒	少许
玉米淀粉	1/2小勺
芝麻油	1/4小勺

麻婆茄子烧肉丸

~ 紫苏虾糜煎饺 / 五花烧鲜笋 ~

1 麻婆茄子烧肉丸

<准备工作>

- 大葱（全份）切十字刀，然后从底端开始横切。
- 茄子去柄，切滚刀块（每人3-4块），过水去涩味。
- 红椒去柄和籽，切滚刀块（每人3-4块）。
- 将水、甜面酱、酒、酱油、鸡精、白糖融合，调制混合调味汁。
- 玉米淀粉和水融合，调制淀粉水。
- 大米洗净浸泡30分钟，沥干水分放入电饭煲内，加水煮饭。

·盐·白糖 各1/8小勺
·黑胡椒 少许
·姜泥 1/8小勺

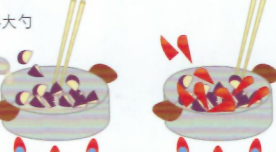


1 将猪肉糜、盐、白糖、黑胡椒和姜泥放入盆中，搅拌到有粘性。然后放入蛋液和面包糠，继续搅拌。

·芝麻油 1/4大勺



2 加入大葱（10g）搅拌。搅拌好的肉馅取出1/8份备用（紫苏虾糜煎饺使用1/8份肉馅）。



3 用平底锅加热芝麻油，拭去茄子水分后倒入锅中，用大火煎烤30秒左右。放入红椒继续用大火炒1分钟左右后取出。



4 使用同一个平底锅，将肉馅均分成4份后团成丸子后放入，用中火煎烤3分钟左右，煎至表面上色。

·芝麻油 1/4小勺



5 大致散热，将肉馅推到平底锅的一端，倒入芝麻油，并加入姜泥、蒜泥、豆瓣酱、大葱（10g）的一半，用小火加热1分钟左右，炒出香气。

·混合调味汁



6 加入混合调味汁后继续加热，沸腾后开小火煮2分钟左右。



7 倒入淀粉水勾芡，放入剩余一半的大葱及炒好的茄子和红椒。

·花椒
·芝麻油
·辣油
...各1/4小勺



8 关火，放入花椒、芝麻油和辣油增加香气。装盘。

2 紫苏虾糜煎饺



1 虾仁如果有虾线的话先除去，然后切成粗末状。

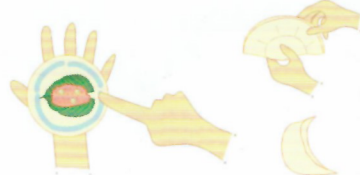


2 白菜切末，撒上盐后腌十分钟，挤出水分。紫苏叶去茎。



·盐 少许
·黑胡椒 少许
·鸡精 1/2小勺

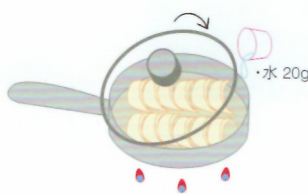
3 将1/8份肉馅、虾仁、盐、黑胡椒、鸡精和白菜放入盆中，搅拌到有粘性。



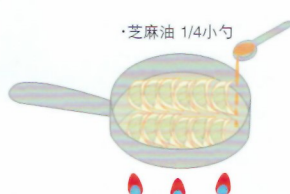
4 在饺子皮上依次放上紫苏叶、1/3份饺子馅，饺子皮边缘沾水对准粘合，整理形状。



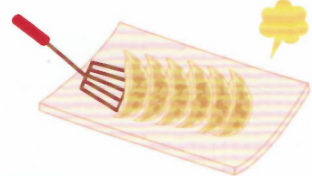
5 用平底锅加热芝麻油，摆上饺子，用中火煎烤。



6 煎至上色后加水，盖上锅盖小火煮4分钟左右。



7 取下锅盖改大火，水分蒸发后转圈倒入芝麻油，煎烤到底部变脆。



8 装盘。

3 五花烧鲜笋

<准备工作>

- 芦笋去掉根、硬皮、叶鞘，斜切成5等份。
- 水煮竹笋焯热水后切块（每人3-4块）。
- 青椒去柄和种子，切块（每人3-4块）。
- 猪五花薄片切成2cm左右，加酒、盐入味。
- 调制混合调味汁备用。

·芝麻油 1/4小勺



1 平底锅加热芝麻油，放入猪肉炒至变色。



2 加入芦笋、竹笋、青椒，大火炒2分钟左右。



3 调至小火，搅拌一下混合调味汁后倒入锅中。



4 搅拌翻炒，直至粘稠。



5 关火，淋上芝麻油增添香味。



6 装盘。