



[\[返回美食厨房首页\]](#) • [\[所有跟贴\]](#) • [\[加跟贴\]](#) • [\[版主管理\]](#) • [\[流浪的小猫的留园博客\]](#) • * 繁體閱讀 *

【家常】---莲藕闷猪蹄 蚝油南瓜

送交者: [流浪的小猫](#) [内阁学士★★★★] 于 October 12, 2010 08:30:39 已读 17769 次



留园社区
6park.com

天天养生堂

数百种美国名厂保健品, 超低价直销全球!

PANLI 代购

海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始!

免费越洋短信

覆盖国内全部手机小灵通, 即时快捷方便!

ECward代购

上淘宝网, 买国货! 省60% | 5天送达

免费精彩游戏

弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



秋天来啦，多吃莲藕，在广东，应该叫莲藕焖猪手，因为都习惯用前蹄来焖，但是我不知道买的是前蹄还是后脚，所以就统称猪蹄~ 嘿嘿~ 最近南瓜上市啦，买了一个回家准备做南瓜土司，南瓜饼，。。。但是，这些全部都难产了，一个南瓜全部让我拿来做蚝油南瓜了，不为啥，就是因为是微波菜，简单方便，回家累了不想做了 直接就切了腌好扔微波炉里几分钟就能吃啦~~ 嘿嘿~

莲藕猪蹄材料：莲藕 猪蹄 姜 蒜

调料：腐乳1块 海鲜酱2大匙 清水2大匙 糖1大匙 米酒2大匙 清水700ml

做法：

1. 准备材料
2. 锅内水烧开，放入猪蹄，烫出血水，捞起备用
3. 莲藕切块，姜切片，蒜剥皮
4. 将腐乳，海鲜酱，清水，砂糖加入碗内调匀
5. 锅内下一大勺油，冷油放入蒜头，姜片爆出香味
6. 放如猪蹄中火翻炒至表皮有些微黄色
7. 将调好的调料倒入锅内，翻炒至猪蹄均匀上色然后加入清水700ml，米酒2大匙，水量刚好没过猪蹄
8. 再加入切好的莲藕，加盖大火烧开后，小火焖60分钟，中途翻炒几次，直至汤汁浓稠即可





蚝油南瓜材料：南瓜 大蒜 少许葱花
调料：橄榄油（沙拉油亦可） 蚝油 盐

做法：

1. 准备材料
2. 南瓜切小片
3. 大蒜切末
4. 将南瓜 大蒜以及调味料放入微波碗中搅拌均匀腌上10分钟，然后加盖放入微波炉高火叮5分钟拿出来洒上葱花即可





本贴由[小乱]最后编辑于：12日/10月/2010 15时18分24秒

本贴由[小乱]最后编辑标题于：12日/10月/10 15时19分18秒

本贴由[小乱]最后编辑于：12日/10月/2010 15时20分17秒

喜欢流浪的小猫朋友的话，[[请点击这里投票加分支持](#)]

[[流浪的小猫的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

• 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；
• 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；
• EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；
• Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；
• 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家；
• 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付；

• 美国阳光电话卡 品质高,费用低,功能多,服务佳,打中国最方便；
• 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；
• 回国机票，批发价格，最低价格；
• 卡乐透-海外最低价游戏卡,充值卡,Q币,在线支付自动提卡；
• 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；
• 支付宝海外轻松充值；

所有跟贴： (欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助，美厨高手们会热心的回复，帮助您增进厨艺：)

- 蚝蚝蚝！跟老哥念！ - 小乱 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 我才发现是咋回事，老哥帮忙改一下呗~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 第一个绝对正，好吃，大家快点整着吃吧！！ - 一楼亲上三楼 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 哥~~~~给钱买糖吃~~~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- OMG,猪蹄啊！！~ - TED (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 嘿嘿~多吃猪蹄好，补充胶原蛋白~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 莲藕猪蹄看的我都流口水了，超喜欢吃猪蹄。莲藕是在 - 漂在丹麦 (26 bytes) 10/12/10 (1)
 - 上Q我告诉你在哪里买的啦，莲藕是中国城买的，嘿嘿 - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 你的手艺没得说，一个人流浪也能吃的很快乐！done！ - 临风无语 (365 bytes) 10/12/10 (1)
 - 嘿嘿~握爪~一个人流浪是比较轻松啊，爱去哪去哪，哈哈 - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 嘿嘿，耗油.....蚝油 - 仙人掌的叶 (0 bytes) 10/12/10 (2)
 - 嘿嘿，南瓜。。。。南瓜。。。。 - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 每次看到你的笔名就想到我家毛阿咪的身世 - 仙人掌的叶 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 猪脚猪脚主角！莲藕莲藕南瓜！ - 魔法钻石 (100 bytes) 10/12/10 (1)
 - 哈哈，大叔说绕口令呢？ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 煮得一手好菜的猫咪看来是已被收养了，都不见最后那图了~ - 飘逸文文 (251 bytes) 10/12/10 (2)
 - 文版误会啊，俺到现在还是贵族啊~~唉~~~米人要养猫的~~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 你老哥特喜欢你这只小猫 - 小乱 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 看得我流口水。 - 厨房女人 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 那还等什么呀，赶紧动手实践吧~ 嘿嘿~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 三楼的~~~~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (1)
 - 乖~~~~~ - 一楼亲上三楼 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- 不带这样的，只有板凳了 - 糖排 (0 bytes) 10/12/10 (3)
 - 嘿嘿~没办法啦~我怕我猫爪被他剁了~~~~@-@~~~~ - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (2)
 - 哈哈，土可杀不可辱 - 一楼亲上三楼 (0 bytes) 10/12/10 (0)
 - 啊哈哈，小乱威武 - 糖排 (0 bytes) 10/12/10 (0)
- =====小乱的沙发===== - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (4)

- 熊抱！狂亲！ - 小乱 (48 bytes) 10/12/10 (3)
 - 老哥辛苦啦~~~ 话说两天小小乱满月了哦，最近又长大不少 - 流浪的小猫 (554 bytes) 10/12/10 (2)
 - 必须的！ - 小乱 (487 bytes) 10/12/10 (1)
 - 嗯嗯 要多多的 哈哈 跟我嫂子说辛苦啦~~~ 当妈真不容易啊 - 流浪的小猫 (0 bytes) 10/12/10 (0)

加跟贴（积极回帖支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名： 密码： [注册笔名请按这里](#)
标题：
内容(可选项):

[\[编辑助手\]](#) [\[发帖须知\]](#)

[\[留园条例 \]](#) [\[广告服务 \]](#) [\[联系我们 \]](#) [\[个人帐户 \]](#) [\[版主申请 \]](#)