

美食烹饪的技巧

1. 将馒头切成小块；
2. 鸡蛋加盐打散；
3. 把馒头块放在蛋液里裹匀；
4. 起锅热油，把馒头丁和孜然下入翻炒；
5. 小火翻炒至变色；
6. 出锅前加入葱末炒匀。。。。。。



【两步做出超好吃的葱爆牛肉】原料：牛肉 500g，大葱一根，蒜少许。

做法：1. 牛肉切片，放入蛋清，料酒，老抽，腌制十分钟，加淀粉和食用油；2. 锅内油热之后炒香一半葱丝和蒜末。放入牛肉炒到九成熟，加入剩余的葱段，生抽，盐，鸡粉，白胡椒，香油。翻炒，出锅



【DIY 香肠焖米饭】: 1 香肠切成薄片。姜洗净后切细丝，青葱洗净后切碎。大米淘净后，加入适量水，放入电饭锅中焖制。2 焖制 10 分钟左右，打开盖子，加入香肠片，姜丝，葱末和酱油，搅拌均匀，盖上盖子



【煎茄子蘸蒜汁儿】1、将面粉和水搅匀，倒入打散的蛋液，调成稀糊，搅拌均匀；2、茄子洗净，去蒂，切成厚度约 7mm 左右的大片；3、平底锅烧热，倒入油，将茄子片裹上面糊，放入锅里，煎至两面金黄，茄子瓢熟软即可出锅；4、蒜制成蒜泥，倒入酱油，淋 1 滴香油拌匀；5、最好，煎茄子搭配蒜汁儿一起食用。



【贫血食疗——芹菜炒猪肝】做法：1、将猪肝洗净，切成 3 厘米厚的小块，用开水焯一下，加适量生抽、酒、生粉、糖、生姜汁等腌料，腌

渍浸泡。2、芹菜洗净，切成5—6厘米长的段，用开水烫一下即捞出，沥出水分。3、烧热锅，下入油，以猛火烧热，下猪肝煸炒，再加芹菜段炒，加入盐、胡椒分和生姜汁炒匀。



炖土豆：1、把茄子土豆洗净，切成自己喜欢的形状；猪肉切片；尖椒切片 2、起锅倒油，油热后放入葱花爆香，然后放入肉片炒变色后倒入酱油炒匀，接着将茄子和土豆放入锅中翻炒，等到茄子有些蔫了的时候添水，水大概刚刚末过茄子和土豆就好。等到水开后炖大概十五分钟，放入蒜片和尖椒翻炒均匀就可以了



【小炒牛肉】1. 牛肉切片放料酒，胡椒粉，盐，淀粉，少许食用油抓匀腌制 15 分钟；2. 青红椒切块，葱切段，黄米椒切粒，泡姜切片，姜蒜切米；3. 锅热油后将牛肉放入快速滑变色盛出；4. 锅放油爆香姜蒜，放米椒和泡姜爆香，放青红椒，调入盐翻炒；5. 倒入牛肉翻炒，调入生抽，鸡粉，葱段炒匀即可



【DIY 朝鲜泡菜】1. 将罐子洗净擦干，白菜剖成两半，在其表面均匀抹盐，放置一夜后挤干水份，梨、苹果洗净切块；2. 搅拌机中放入苹果、梨、姜片、蒜瓣，加入少许白酒，打成泥，取出后加入辣椒粉搅匀，制成辣酱；3. 将辣酱抹在白菜上，放入罐中密封好，放置 3—5 天即可



【鲫鱼豆腐汤】原料:鲫鱼、生姜、料酒、豆腐、盐、香菜。做法:1.鲫鱼洗去内部黑膜，在鱼身上切上斜刀；2.热锅，倒油，放姜片，后放入鱼煎；3.鱼煎至两面略焦黄后，加料酒，再煎下，后倒 600ML 热开水，滚后转移到砂锅，入砂锅滚开后加焯过水的豆腐，大火煮上；4.大火煮 15 分，关火调味，放盐撒香菜叶等



【排骨汤这样做才营养】主料：白萝卜、排骨、姜片，八角，葱。方法：
①萝卜切成每约三厘米厚片；②排骨飞水，即放入沸水中略煮，而后用冷水冲干净，以便去油去血水；③汤锅装水，将排骨冷水下锅，加姜片，八角，葱，料酒少许，用高压锅煮 20 分钟；④倒入汤锅，把浮沫除去，放萝卜；⑤再 20 分后，放盐。



【酸辣带鱼】1. 带鱼剪去头尾肠，两面划出刀纹，切段；2. 锅烧后入

油滑锅，油热后下带鱼块中火煎，煎好一面煎另一面，煎成金黄色后盛出滤去油；3. 留少许油，入葱姜蒜小火煸出香味，放入酸甜辣椒酱小火煸炒；4. 加入料酒、生抽和小半碗清水，入煎好的带鱼，中火烧 3-5 分钟，至带鱼入味收汁。



【糖水红豆沙】1. 先把豆子洗干净，特别注意把沙子淘出来，不然的话，吃到沙子就不好啦；2. 把适量的清水先煮开，然后把豆子摆进去，先大火煮 10 分钟，然后改用中火煮 30 分钟，最后用小火煮 10 分钟就好了；3. 要把红豆沙或绿豆沙煮好，最关键是在中火煮的时候，用筷子顺着一个方向不时的搅拌



【私房浇汁豆腐】1. 豆腐煎两面金黄，香菇泡软和火腿、洋葱、青椒、胡萝卜切丁；2. 锅留底油，一勺番茄酱一勺蚝油混合炒下，放香菇火腿胡萝卜丁炒散；3. 兑水放盐、黑胡椒煮开，放豆腐，大火煮开小火焖到豆腐入味；4. 豆腐盛出，剩余汤汁勾芡，放青椒炒断生，鸡精香油提香，浇豆腐上即可。



【秘制金沙翅】1. 鸡翅洗净，用刀在正反两面划几个口子，调入盐，

料酒，生抽，少量老抽，蚝油，撒上姜片拌匀，腌制3小时；2. 炒锅内倒油，放入鸡翅，小火慢慢煎至两面呈金黄色盛出；3. 取干净炒锅，放入柚子酱，加一点水煮沸；4. 放入煎好的鸡翅，大火翻炒，让酱汁裹满鸡翅；5. 撒一把熟芝麻即可。



【DIY 豉汁蒸排骨】①肋排洗净切小块沥干水份，用一小勺料酒和一点姜丝拌匀腌制5分钟；②放一勺风味豆豉酱，拌匀；③放一勺蚝油充分拌匀；④放一小勺干淀粉，拌匀，让淀粉在排骨表面薄薄的裹上一层即可；⑤全部调料和排骨拌匀后，在最上面放上一勺剁椒；⑥入锅，大火，水开后蒸15分钟左右即可。



【DIY 黑椒滑鸡煲】 1、鸡腿切块，加老抽、生抽、干淀粉、白糖拌匀腌制 20 分钟。 2、青红椒、洋葱、姜切片；蒜切末。 3、爆香姜蒜片，倒入洋葱和鸡块（包括料汁）中火翻炒，加黄酒。 4、再放进砂煲，加黑胡椒粉，拌匀；小火煲 15 分钟，至收汁。 5、倒入青红椒片，再煲 2 分钟。放少许盐和香油、黑胡椒粉。



【DIY 蛋黄焗南瓜】 1. 南瓜削皮去籽，切长条；2. 滚水里放点盐，南瓜条下水煮熟，捞出控水；3. 锅里倒少许油，放入咸蛋黄，拿铲背顺时针推搅，油温不要过热；4. 蛋黄炒碎后，把滤好水的南瓜条倒进翻炒，使南瓜条均匀蘸满咸蛋黄；5. 最后出锅装盘，撒少许香菜点缀即可。



【玉米蛋花羹】1. 玉米渣用清水洗净，浸泡半小时；2. 用开水熬至浓稠；3. 香菇洗净，切去根部；4. 火腿肠、香肠、香菇切丁备用；5. 待玉米渣煮熟后将食材全部倒入煮五分钟，洒适量盐和鸡精；6. 倒入打散的蛋液，撒上香菜碎，滴上香油即可。



【剁辣椒炒鸡胗】1. 鸡胗清洗干净后切薄片，加姜末，红剁椒，料酒腌制 20 分钟左右；2. 长青椒洗净去籽切段，葱姜蒜切片；3. 热锅下油，油热后，依次下入花椒，姜、葱、蒜炒香；4. 放腌好的鸡胗片大火翻炒至断生；5. 加入青椒块翻炒，加少许老抽，炒至青椒断生，放少许盐，淋少许香油即可。



【DIY 培根鸡蛋饭】 1. 鸡蛋打散，培根切块；2. 锅中倒油，油热后，倒入鸡蛋迅速划散成形后，放入培根翻炒片刻；3. 然后倒入米饭，用锅铲的背面将米饭压散，翻炒均匀后加入 1 勺料酒，2 勺耗油，继续翻炒 2 分钟，最后关火撒上葱花即可~非常好吃哟~



【肉沫冬瓜片】 1. 冬瓜洗净后去皮，切成约 2mm 厚的薄片，大蒜、小葱分别切碎；2. 肉末中加入少许蒜末和盐腌 5 分钟；3. 将冬瓜片放入盘中铺平，将腌好的肉末铺在冬瓜上，放入蒸锅里，用中火蒸 8 分钟至冬瓜熟透；4. 出锅滴上几滴香油，撒上葱花即可。



【DIY 鸡蛋饼】 材料：鸡蛋 2 个、白糖 2 勺（吃饭用勺）、面粉 4 勺。
做法：1. 蛋清、蛋黄分离；2. 蛋清+白糖用打蛋器（或用筷子）打出泡沫；3. 打好的蛋清+蛋黄+面粉搅匀（这时按个人口味调糖度，如果喜欢也可放花生或杏仁等干果类）；4. 架煎锅开小火+少许油，一块一块煎（易糊，切记用小火）。



【酸辣黄瓜条】1. 新鲜红椒洗净备用，黄瓜洗净去皮；2. 把黄瓜、红椒切细条，码入小盆撒少许精盐腌渍 10 分钟入味、杀水；3. 撒入半匙白糖；4. 加入一匙陈醋，拌匀；5. 来上一点香油；6. 最后倒入一匙红油，提色、增味。。。。



【好吃的凉拌茄子】调料： 蒜末 2/3 大匙,辣椒末 1/3 大匙,九层塔 2

两,酱油膏 2 大匙,糖 1 大匙,香油 1 又 1/2 大匙制作: 1. 将茄子洗净,切成 2 公分段,用热水氽烫 6~8 分钟至熟后捞起,沥干水份待凉备用。 2. 九层塔取叶子部份,洗净备用。 3. 将调味料拌匀,再加入所有材料一起拌匀,等到入味后即可盛盘上桌食用。

