## 番茄炒蛋

1. 先炒鸡蛋，油放多一些，成块后，然后盛出来；
2. 番茄切小块，入锅加少量糖，翻炒至番茄水粘稠；
3. 倒入鸡蛋翻炒后出锅。

**用料：**番茄、鸡蛋、糖、盐。

**要点：**炒鸡蛋油稍多，糖。

## 蒜香粉丝娃娃菜

1. 水烧开加娃娃菜，煮三分钟左右捞出；
2. 另在余下的热水中倒入粉丝，数秒后捞出，控干水分；（粉丝吸水极快，要最快控干水）；
3. 将娃娃菜在瓷盘周围与下面铺好摆盘，粉丝均匀铺在上面；
4. 使用电饭锅烧水蒸，放在篦子上；
5. 热锅冷油，加入蒜末，炒香后，倒入调味料（蚝油、香油、生抽、盐、鸡精）中；
6. 将调料均匀的铺洒在粉丝上面，水烧开后蒸至5到10分钟后完成。

**用料：**娃娃菜、粉丝、蒜、蚝油、香油、生抽、盐、鸡精

**要点：**油稍多，稍多蒜末炒香，蚝油，香油，均匀铺洒。

## 砂锅乱炖（鸡爪、猪蹄、小排、鸡蛋）

1. 砂锅使用前，加入冷水姜片烧开去味；
2. 鸡爪、猪蹄、小排冷水入锅加入姜片，烧开绰水，另起温水去猪蹄毛，淘洗干净，控干水分；
3. 另起锅，加入凉水与洗净的鸡蛋，等水烧开后15分钟左右拿出煮熟的鸡蛋；
4. 热锅稍多冷油，加入冰糖烧制淡褐色粘稠，加入猪蹄翻炒，加入葱（去芯）姜蒜、老抽、料酒、盐、大料（大料包、花椒、香叶等）；
5. 另起砂锅，烧少量开水烧开；
6. 炒好后的猪蹄、鸡蛋等导入砂锅烧开；
7. 砂锅烧至30分钟左右，加入鸡爪、小排等，倒入适当水，添加调味料（料酒、老抽、盐）；
8. 砂锅烧至1小时左右，尝味道、看看是不是熟，适当添加调味料，延长或缩短时间；
9. 快关火前，加入香油。

**用料：**鸡爪、猪蹄、小排、鸡蛋、蚝油、香油、老抽、盐、鸡精、葱（去芯）姜蒜

**要点：**砂锅使用前、肉类绰水时加入姜片去味；先炖猪蹄鸡蛋，猪蹄难熟，鸡蛋入味，煮一会后加入鸡爪小排；烧糖时小火，防止糖碳化；大料切忌过多，否则香料味过重，影响肉味；时刻关注盐味；

## 苍蝇头

1. 瘦猪肉或瘦牛肉切粒，加入料酒、盐、生抽、蚝油等腌制20分钟；
2. 葱切小段，蒜苔切粒；
3. 热锅冷油，加入腌制好的肉粒翻炒至熟，盛出备用；
4. 锅里加入适量冷油，倒入蒜苔粒翻炒至熟；
5. 倒入肉粒继续翻炒，出锅。

**用料：**猪肉或牛肉、蒜苔、葱、料酒、盐、生抽、蚝油

**要点：**肉最好为纯瘦肉；肉需要腌制；蒜苔炒的时间短较脆；