红：胡萝卜

黄：玉米

绿：油菜/西兰花

黑：木耳

白色：水煮肉类/豆腐

油:食用油

配料：蒜 生姜 葱 大料 料酒 盐 糖

1. 排骨汤：冷水下锅+葱姜 料酒，煮出浮沫捞出备用
   1. 砂锅中放入排骨，山药 胡萝卜 玉米 葱结 姜片 水 红枣 30分钟；
   2. 加入盐 一把枸杞 15分钟

3.煲仔饭：

1.高压锅刷油；

2.米饭蒸煮20分钟；

3.放入切好的香肠/香菇/青菜各种我喜欢的，蒸煮10分钟

4.调料：老抽:生抽:塘:食用油=1;1;1:05,放入后2到5分钟即可出锅；

4.不知道什么酱：甜面酱（很多）+（肉切碎 各种能看见的东西切细）+酱油+葱蒜姜等等？？还有冰糖啥的？

5. 精选大米、西红柿、胡萝卜、肉（香肠）、蘑菇、土豆、豌豆、玉米粒等，西红柿加入剥皮 其他切丁放在四周，中间放上西红柿，最后一起煮，最后的最后大家一起翻滚和成泥；

6.暖胃酸辣汤：

1.西红柿切2刀，开水3分钟后剥皮，切丁

2.火腿肠 木耳 嫩豆腐 金针菇切细条

3.中油下西红柿炒至软烂，放一大碗开水

4.糖 盐 鸡精 生抽 ，放配菜 放白胡椒

5.水烧开后倒入水淀粉（用淀粉加水）、鸡蛋、陈醋、香菜、最好还有一勺香油

7 牛奶蒸蛋：

1. 橙子1/3出切开，切除果肉，放入一点橙粒
2. 碗里放鸡蛋 牛奶 白糖一勺 拌匀后蒸15分钟

8.番茄去皮切丁 ,加一个鸡蛋 一小碗面粉 少许葱花 少许盐 半碗清水

搅拌均匀，面糊浓稠

2锅刷油，导入后煎至酥黄

3 放一个火腿长，卷起来，切成5段 ，在装饰番茄酱画个Z

9.香蕉先裹上一层蛋液，再裹一层干淀粉 再裹一层蛋液 最后裹上一层面包糠，下锅炸至

黄色，挤上番茄酱

10.酸奶松饼：俩个鸡蛋+一勺面粉+一盒酸奶+一勺白糖，搅拌至无颗粒面糊，

不粘锅不用加油哦，用勺子导入即可

11.青红辣椒+葱花+香菜+辣椒油+生抽+陈醋+鸡精+白糖，搅拌均匀

1.老豆腐切片+ 裹上淀粉 蛋液，炸至俩面金黄，蘸着上面的配料吃即可

12.胡萝卜切碎+火腿肠切碎

土豆切片蒸煮20分钟，捣成泥，加入胡萝卜碎 火腿碎+面粉+加入小勺盐+胡椒粉

抓匀压成饼，少量食用油，煎至俩面金黄