

向仔州做菜

目录:

抄鳝鱼.....	2
抄泡椒腰花.....	9
炒空爆肉丁.....	15
红烧牛肉.....	21
炖鸡汤(香味浓的鸡汤炖法).....	36
羊肉汤锅做法.....	45
水饺做法.....	61
豆食清蒸鱼做法.....	67
可乐鸡翅做法.....	74
泡椒煎炒鱼.....	84
青椒炒鸡翅.....	88
双椒蒸鱼做法.....	99
糯米粉蒸排骨.....	107
炖腊排骨方法.....	110
蒜泥白肉做法.....	115
红烧鱼.....	121
番茄鸡蛋汤.....	129
藤椒鸡翅.....	134
木耳菜蛋花汤.....	142
凉拌鸡丝.....	146
酸萝卜老鸭汤.....	151
魔芋啤酒烧鸭.....	155

炒鳝鱼

买鳝鱼，好鳝鱼炒了口感很嫩。不好的鳝鱼吃起来是粉碎的，这种鳝鱼放了避孕药，不要买。

调料准备



第1步:把菜油烧辣 , 烧得冒烟子 (开大火)



第2步: 马上放入盘中的花椒 (开中火)



第3步:马上放入鳝鱼





鳝鱼的红血没炒没
有了

第4步:放入胡辣壳



放胡辣壳开中小火
炒几下

发现胡辣壳颜色有点像浅棕色，就把姜葱蒜全部放入锅中

第5步:倒入姜葱蒜



把盘子剩下的姜葱
蒜倒入锅中

鼻子能闻到姜葱蒜的香味就可以了。开小火放入豆瓣

第6步:放入豆瓣



放入一瓢或者半瓢适量豆瓣
(豆瓣多少根据鳝鱼多少来决
定)



把豆瓣炒成红油

第7步:开中火,把鳝鱼和豆瓣混合在一起炒,



第8步:放入泡姜泡海椒,开中火炒



第9步:放鸡精白糖开小火,



随便抄几下

第 10 步:开中火喷料酒



用筷子品尝锅中味道，如果淡了适当加盐。

然后开大火炒两下就起锅了

如果吃得麻可以在出锅后加花椒面在面上。

炒泡椒腰花

1. 腰花准备



2. 腰花漏水，免得抄的时候油遇到水要爆

3. 放料酒



料酒放一瓢半

4.向碗里面放盐



记住盐只放点点，几颗盐就可以了

5.向碗里面放鸡精



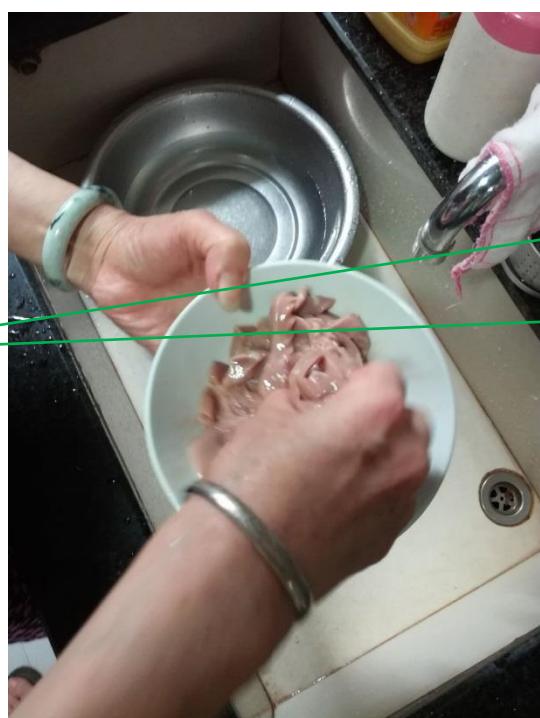
放少量的鸡精

6.用手搅拌腰花

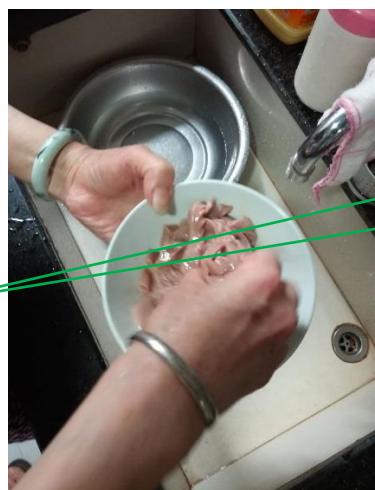


搅拌腰花的目的是让鸡精、料酒、盐味道均匀渗入腰花

7.然后放入浅粉



如果浅粉是湿润的，就直接用手搅拌腰花和浅粉



如果浅粉是干的，就要滴点少量的水直接搅拌

8.再放入色拉油



放入少量色拉油后
再用手搅拌

色拉油固化食材内部的水分，不让水分蒸发出去，这样炒出来的腰花比浅粉还嫩。完成以上步骤后，让腰花在碗里慢慢被这些佐料渗透(我们可以做其他事情去)，等待 10 分钟。然后再开始下锅炒

8.(10分钟后)开大火锅烧辣，就是锅烧冒烟



可以选择菜油，或者色拉油

9.开小火，开始倒油，炒腰花油最好是多倒点



9.开成中火等待油烧成4成热，油4成热一般是只冒小烟，或者不冒烟

10.把腰花放入锅中滑一下



腰花颜色本来是红色血丝丝的，放入锅后等待颜色变比较白，记住这时候是中火

11.然后马上把腰花拿出锅



看到变成有点白一定马上出锅

12.开小火炒花椒



放入花椒，多炒几下，一定要花椒香味出来，鼻子闻得到

13.先开中小火，再放入姜，葱，栓



一定要把姜葱栓香味炒出来

14. 开中小火，再放入豆瓣，炒出红油



一定要
把油炒
成红色
的

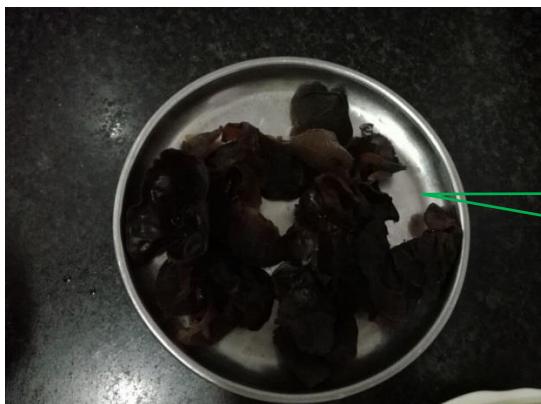
15. 开中小火，再放入泡海椒，泡姜，炒几下炒出香味



泡海椒要三种，小
米辣，野山椒，大
个灯笼椒

炮姜一种

16.开小火，放入饵子，或者是栓头



放入你想混炒的蔬菜，
饵子，栓头，胡萝卜都可
以

最先在锅里面滑过的，
腰花放在菜的上面

17.再将腰花放入饵子面上



18.放白糖，放鸡精，(盐可以根据味道决定放不放，一般不放)



19.开大火，然后马上喷料酒，料酒围到锅边喷



20.然后把腰花和这些菜在锅里面混炒 10 秒以内。就关火马上出锅。

炒空爆肉丁

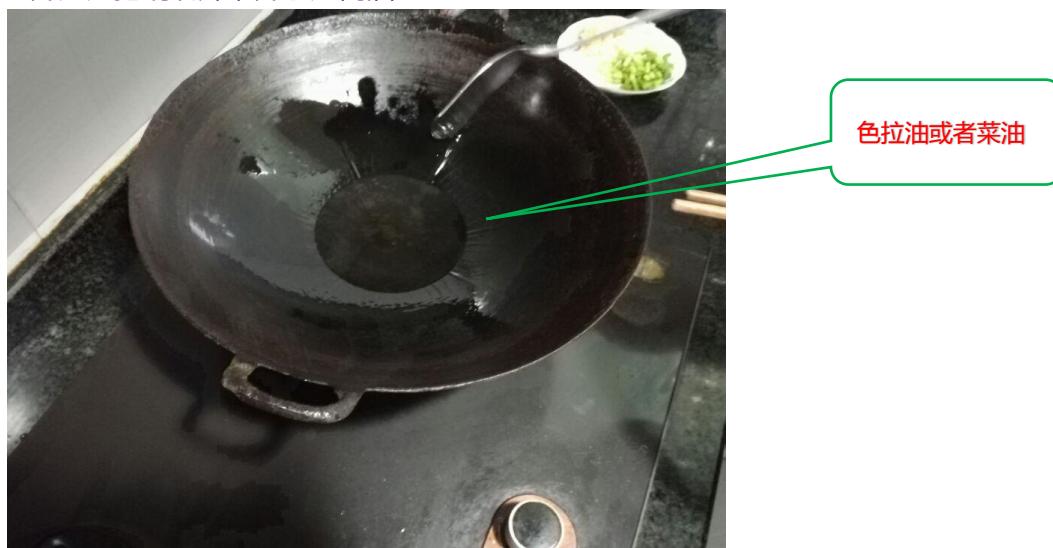
1. 榄肉



2. 炒花生米



3. 开大火把锅烧辣，开小火倒油



4. 把火开到中火，等油到4层热

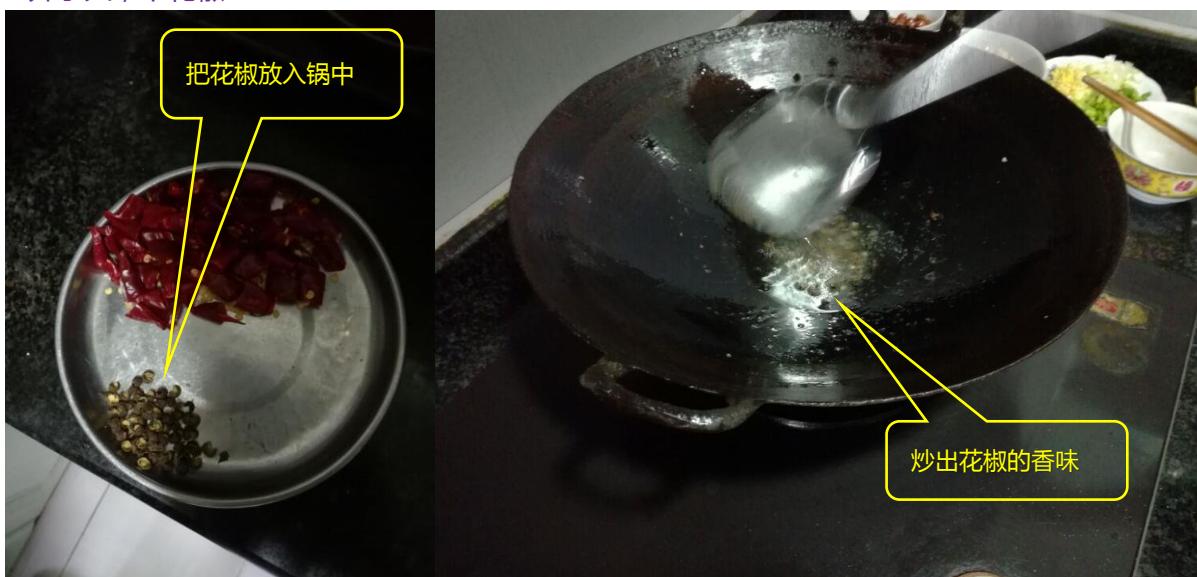
倒入榄好的肉



5. 开中小火，把肉炒白，把肉端出锅放入干净的碗中



6.开小火，下花椒



7.保持小火，放糊辣壳



糊辣壳硬了就放入豆瓣炒，炒出红油

8.保持小火，放姜葱栓





9.保持小火，放入配菜，比如栓头



10 保持小火，把肉放在栓头面上，



11 保持小火，然后放半瓢鸡精，放半瓢白糖



12.开中火或者大火，马上将料酒围绕锅边旋倒一圈，然后开始炒肉



在大火中肉只需要炒 5 下左右

11.这时候肉就要起锅了，马上把最先炒好的花生米放入锅中和肉混合在一起就马上出锅，不要炒，只是混合而已。然后就可以吃了。

红烧牛肉

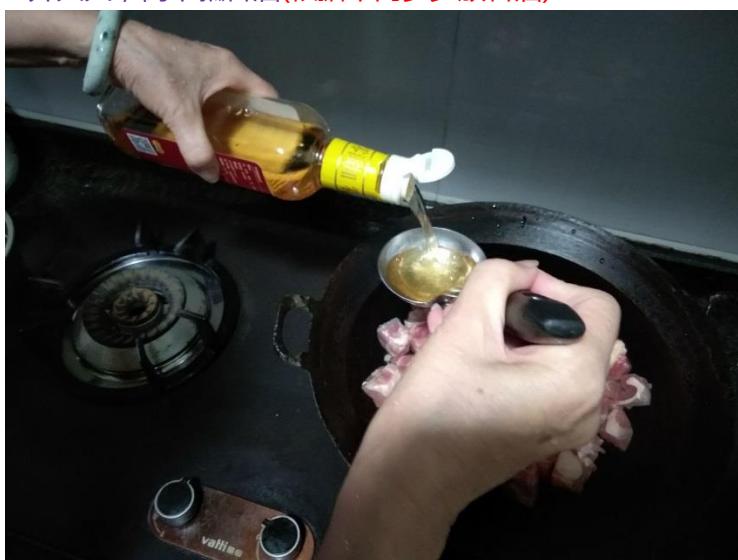
1.锅里放冷水



2.开小火倒牛肉



3.开大火，倒半瓢料酒(根据牛肉多少放料酒)



搅拌锅里，让肉和料酒均匀

4.放大葱子，放切过的老姜两三片



搅拌锅底，让肉和姜葱均匀

等到起大火把肉的血泡子煮起来了

5.把血泡子打起来





打到水清凉为止





6. 血泡子打完之后，再在大火情况下煮 5~6 分钟，如果肉多或者肉大就要煮 10 多分钟

7. 把肉捞起来



然后关火，把锅里面的姜葱扔掉，只留下汤。

8.将锅里面的汤倒入纱布过滤残渣



9.把锅洗干净，从新开大火把锅烧辣



10.锅烧辣后倒菜油



等到菜油烧到 5 , 6 层热，闻到菜油闷人的味道

11.开中小火，倒入最先煮了一下的牛肉



翻炒几下

12.中小火，将叁辣八角，桂皮，姜，葱，栓，倒入锅中和肉混着翻炒





把姜葱栓，八角味道炒出来

13.开小火，把肉抛到锅边边



14.保持小火，倒入豆瓣





豆瓣炒出红油，要有豆瓣香味

15.把肉混进豆瓣，开中小火抄，同时到生抽





16.如果要上色，就倒老抽，老抽倒一点点就是了



抄几下

17.喷料酒，中小火不变





炒几下，料酒香味出来了

18.放火锅底料，中小火不变



炒几下，就开小火

19.保持小火，倒入牛肉汤



20.倒汤之后，开大火，煮沸腾

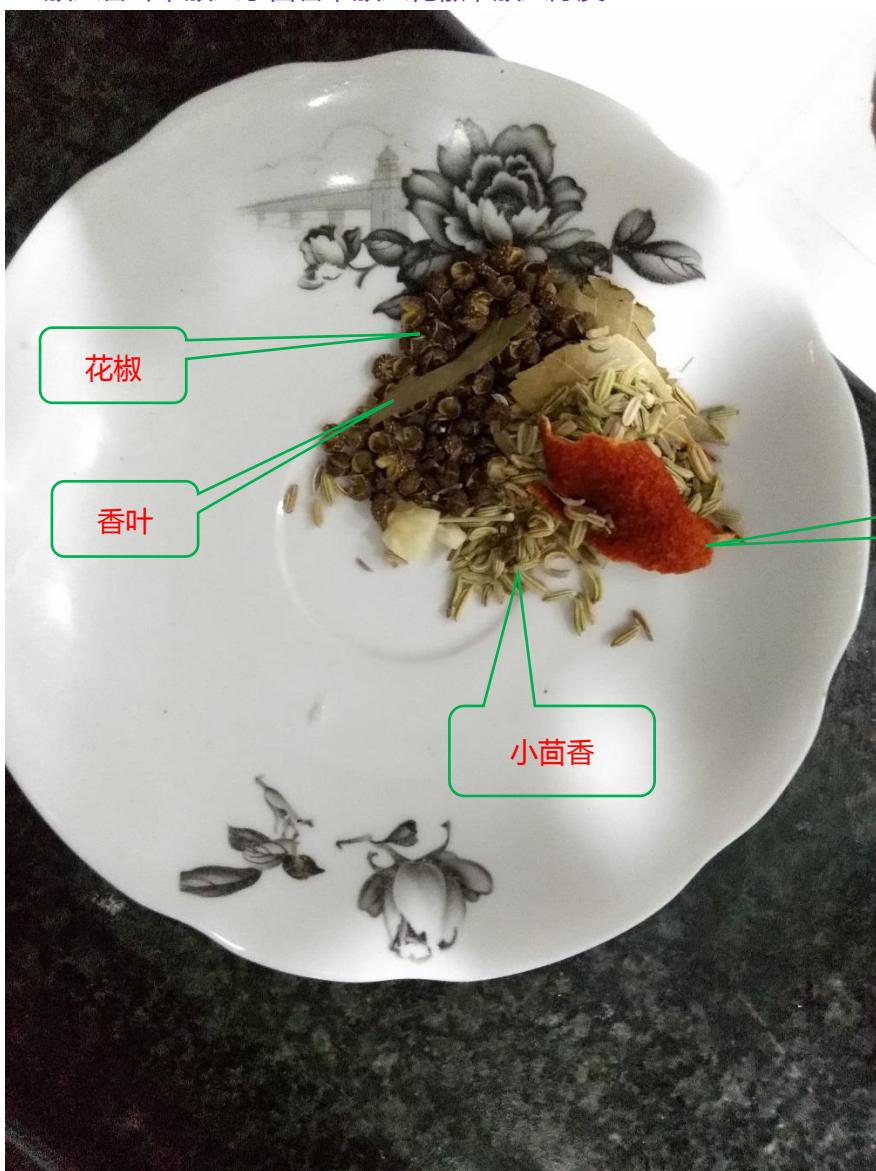
21.将牛肉和汤转倒入砂锅或者不锈钢锅(不能用铁锅久烧，否则有生铁味道)





22.放入一个冰糖

23.放入香叶，放入小茴香，放入花椒，放入陈皮





搅拌一下

24. 盖锅，开小火，煮一个多小时，用舌头尝试是否熟。

如果肉熟了，再放洋芋或者胡萝卜。煮十几分，洋芋熟了，就可以了。

然后起锅开吃

炖鸡汤(香味浓的鸡汤炖法)

- 1.在菜市场叫商家把鸡切好
- 2.在家里面好好的洗洗，把鸡洗干净。
- 3.把鸡放在搂搂里面漏水，等鸡肉把水漏干净，这个样在锅里面先炒鸡的时候，不会因为鸡身上有很多水导致油炸起来伤手。

4.准备食材



4 片香叶，香叶不能多放

大葱

老姜

把鸡胸腹的两块像这样大的
黄色鸡油隔出来

5.鸡肥很了就把鸡油提取出来(选项操作)



6.炒鸡油

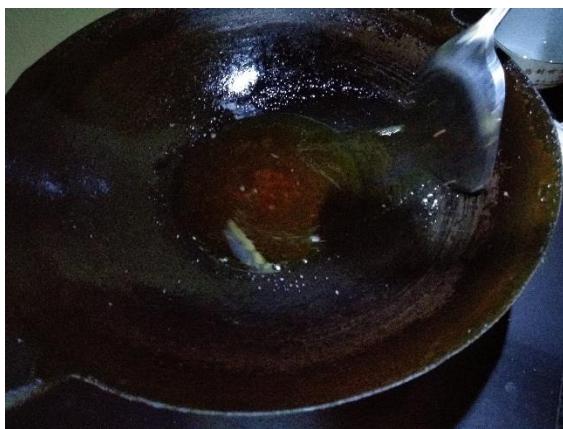
把鸡油放入锅中炒



7.炒好鸡油之后，把鸡油提取到碗里



8.锅儿里面剩一点鸡油炒鸡肉



9.开大火



10.等待锅冒烟了，就开小火



11.把鸡倒入锅中



12.开中火



13.开始炒鸡，炒两三下



14.锅里面喷料酒



15. 喷料酒后继续炒



这时候锅里面的鸡油有水气冒泡



你看这就是水气，
鸡油在冒白泡

保持中火一直炒，要把水气炒没有，只剩下黄色的鸡油



这就是水气没有
了，剩下黄色鸡油

16.水气要没有的时候放姜，大葱继续炒，记住是大葱，不是我们调味的小葱



17.开中火继续炒



18.炒到油清香味道了，然后发现水气没有了只有油了



19.这时候开大火把砂锅的自来水烧开



20.看到砂锅自来水冒泡了



21.将炒锅里面的鸡肉和鸡油全部倒入砂锅，砂锅还是保持大火



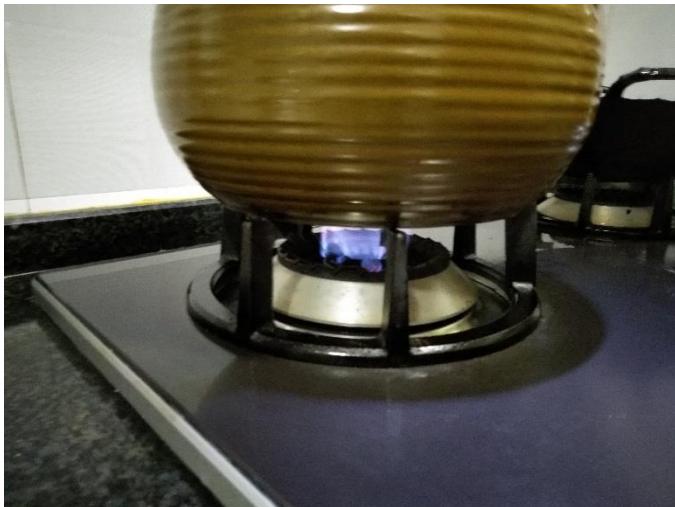
22.放香叶



23.倒第二次料酒



24.砂锅开小火



小火要求，砂锅中间要冒泡，小火不能太小，不能让风把火吹灭。

如果你要炖鱿鱼，你就这个时候把鱿鱼放进去，如果不炖鱿鱼这里就不放

25.砂锅封盖，炖 3 小时以上



如果是炖木耳，就在鸡汤炖好 3 小时后，放入木耳再炖半小时

羊肉汤锅做法

1. 洗羊肉
2. 泡羊肉，多泡泡几次，把血水弄干净
3. 紧羊肉(紧羊肉的做法和紧牛肉一样，学习前面红烧牛肉的第1步~第8步)



这是紧羊肉之
后的样子

4. 洗红朝天椒和绿朝天椒，二青条椒(带甜味的辣椒)



5.用筷子把三种海椒离干



6. 把水烧开，因为紧过的羊肉要开水下锅



7. 等待开水烧涨，开始放羊肉，(注意不要把羊肉血水放进锅)火量保持大火



8. 打锅里面少量的血泡子



9. 放料酒



10. 放姜，大葱(葱白，就是大葱的前面部分)，香叶，放点点陈皮





11. 抗盖子，开小火开始煮



这个小火只要保持水中间有一小股冒泡就行了

12. 盖锅炖 1~2 小时。等待肉趴。
13. 里面的肉两小时就炖好了，但是羊脚脚骨头汤炖 3~4 小时，所以可以先把羊肉打起来
14. 开始炒料
15. 把离水好的三种海椒拿来切



把海椒的最前面头头切掉扔掉，因为头头有毒



切掉扔掉的头头



切二条椒



红朝天椒和绿朝
天椒也这样切

三种海椒全部混合在一起，切烂



像海椒里面放两
瓢盐，搅拌



然后等待半小时，让盐味充分渗透海椒

18. 半小时后开始给海椒煎油







放入准备好的陈皮，姜，
八角，大葱

花椒暂时不放



陈皮，姜，八角，大葱，
已经放入

火开大点点



但是还是要保持这种
小火状态，只是比前
面最小的小火大一点
点



用锅窜慢慢翻炒，等到大葱，姜，陈皮变颜色



大葱变黄了，姜变干了，就可以把它们全部摇起来扔了，只剩
下油



扔掉，大葱，陈皮，
老姜，八角



剩下油



开大火把烟子烧出来



油烟起来了就把火关了



马上倒入花椒，用油温把花椒热变色，记住这时候火是必须关了的



发现花椒颜色变了，
马上把锅抬起来



直接把热的油温倒入
三种海椒的碗中



用筷子搅拌油和海
椒，这样羊肉汤锅的
油碟就做好了，

等待油碟冷后，直接用来看做羊肉的沾料，也可以放入冰箱保存，以后吃。

这时候差不多一小时过去了



揭开汤锅，看看羊肉是否趴了



用筷子插入羊肉，看能不能把羊肉插穿，如果能插穿证明羊肉趴了

羊肉趴了，就可以把羊肉打捞起来只剩下羊骨头炖汤，这时候可以把羊杂放进去煮，煮得羊杂差不多趴了就可以把羊杂打捞起来。剩下的羊骨头可以继续熬汤。也可以开始吃羊肉汤锅了。

水饺做法

准备工作:

将买回来的韭菜烂叶子去除掉。肉要求商家搅拌好。肉和韭菜是 1:1 比例，也就是 1 斤肉对应 1 斤韭菜。

1. 将买来的碎肉进行搅拌，不放任何调料，直接顺时针搅拌



2. 搅拌的时候要放入一点自来水，记住不能多放，搅拌几次放一点，然后最终搅拌成这样均匀



如果是顺时针搅拌，就不要再逆时针去搅拌，这样会影响肉的嫩不嫩口感，如果是顺时针搅拌，就一直顺时针搅拌

3.放盐



放入大半瓢盐继续顺
时针搅拌肉

4.放姜



把姜切成碎沫



放大概一瓢姜的份量，
进行顺时针搅拌

5.放鸡精



放两飘鸡精，



顺时针搅拌

6.放豆粉，或者嫩肉粉



放两飘豆粉，顺时针搅拌

7.放五香粉



8.放玉米油或者麻油



9.将韭菜洗干净



10.将韭菜放在镂空里面把水滴干



11.把韭菜切成碎片



12.放入少量的盐(半瓢盐)搅拌韭菜自身



13.将韭菜倒入搅拌好的肉中



14.搅拌韭菜和肉



15.现在可以包饺子了



如果这个肉不用来做饺子，可以用来做圆子汤

豆食清蒸鱼做法

1. 买鱼的时候叫商家把鱼的杂碎掏出来扔掉。拿回家清洗鱼内脏



2.把鱼放在镂空里面等待水滴干



3.把姜切成丝



4.将大葱切成片



5.将鱼进行改刀，切几个鱼皮口出来，这样放的盐味才能进去。



鱼每的一面都要改几刀



6.鱼肚皮和鱼外部身上都放盐，手在上面多抹一下





7.鱼肚皮里面放料酒，鱼外面也放料酒，手将调料多抹一下在鱼身上



8.放姜大葱在鱼身上



9. 放姜，大葱在鱼肚子里面



这样搅鱼的工作就完了，等待 30 分钟，如果想味道更好可以等待几个小时

经过 30 分钟，或者几个小时把鱼搅好之后

10. 扔掉鱼里面的姜，大葱



将鱼内部的姜，大葱和
鱼外部的姜大葱扔掉

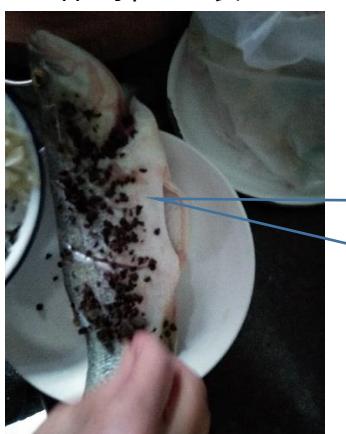


这是扔掉的姜，大葱

11.给鱼抹豆粉或者嫩肉粉，涂抹均匀



12.给鱼抹上豆食



给鱼抹上豆食，涂抹均匀，只需要涂抹一面，在蒸的时候豆食会自动流到另一面

13.给鱼抹上姜



也只需要抹一面

14.给鱼抹上大葱



也只需要抹一面

15.给鱼抹上李锦记的蒸鱼豉油



蒸鱼豉油按照 S 型路径
倒在鱼身上

16.给鱼倒上玉米油，或者是色拉油，按照 S 型方式倒入



17.水烧开后，将鱼放入蒸格蒸 10 分钟就可以吃了。

可乐鸡翅做法

1:把买回来的鸡翅洗干净，把鸡翅上多余的毛弄掉。



把鸡翅放在镂空里面把水滴干

2,切好姜和葱



3.给鸡翅改刀



鸡翅
另一
面肉
少的

4.给鸡翅倒料酒

料酒份量一瓢多



5.倒一小瓢盐



6.撒胡椒面



7.把菜板的切好的姜，葱放入鸡翅



8.手不停的搅拌鸡翅和这些调料



搅拌后放着，等待搅 3 个小时

9.三小时后，开大火把锅烧辣



10.开小火，向锅里倒入少量的色拉油(菜油)，因为鸡翅有鸡油，所以不用倒太多油。



11.再准备几片姜，准备好揽三小时后的鸡翅，准备可乐。芝麻有没有都无所谓



12.开小火，放入鸡翅



鸡翅放好后，翻动铁锅，让火均匀的烧着鸡翅部位，因为我不是平底锅，所以只能这样



13.翻动烧好的鸡翅



鸡翅一面烧好之后就翻动鸡翅
另一面接着烧，鸡翅皮变黄色
了就表示烧好了

14.翻动完鸡翅一面后，放入几片姜



15.等待鸡翅另一面烧焦黄后，锅穿翻动炒几下鸡翅，整个过程都是小火



16.翻动几次鸡翅后，将姜扔掉



17.再次向锅里倒入料酒



18.向锅里倒入老抽



19.向锅里倒入生抽



20 开中火，翻炒下锅里的鸡翅，炒几下就是



21，倒入厅装可乐，一瓶 330ml 的可乐对应 12 个鸡翅，但是因为太甜，所以可乐控制在 300ml，倒 2/3 的厅装可乐进锅里就是了



22.开大火把可乐煮干



23.在可乐煮干的过程中，把鸡翅的血泡子打起来扔掉



24.锅里面可乐煮干了，鸡翅就可以上桌吃了。但是也可以放入你喜欢的香料(比如芝麻，黑胡椒之类的)看个人爱好，翻炒几下在上桌吃。

泡椒煎炒鱼

搅鱼的方法和豆食蒸鱼一样。等 30 分钟鱼搅好后。

鱼搅好之后，用食用纸巾将鱼表面的水擦干，免得煎炒的时候遇到油爆炸。

1.用大火把铁锅烧辣

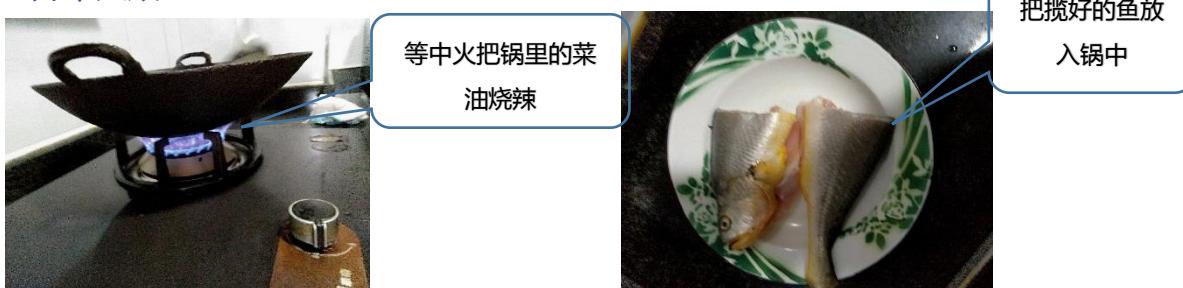


用生姜刷锅是为乐防止在煎炒鱼的时候，鱼皮粘在锅里面。

2.向锅里倒菜油



3.开中火放鱼





鱼放入锅中
后不要动

等待差不多 2~3 分钟就用

锅铲，去轻轻铲鱼



看到鱼在锅里面能微微滑动
了，证明一面鱼皮差不多煎
好了，等一分钟就翻鱼

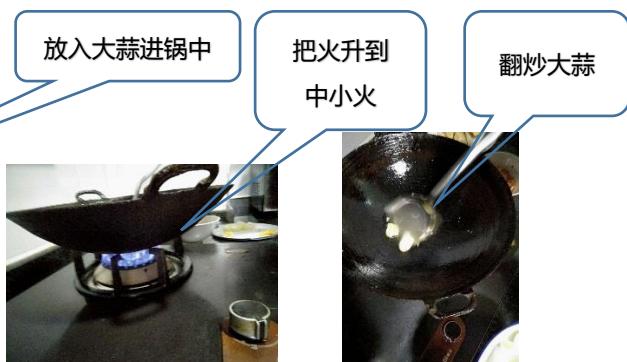
鱼翻过
来后继
续等
待，等
待 2 分
钟鱼能
轻轻滑
动了，
就把鱼
拿起来



4. 将火开小，炒大蒜



放入大蒜进锅中



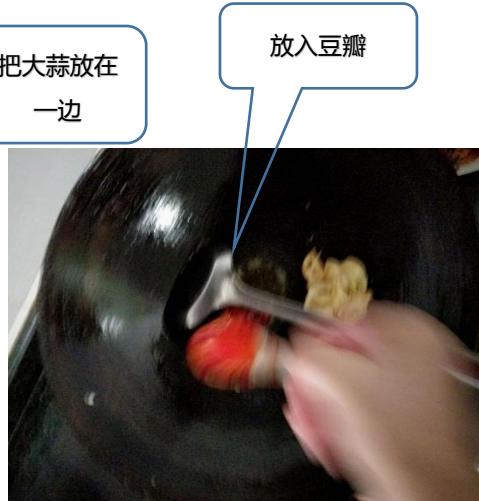
把火升到
中小火

翻炒大蒜

5.开小火放豆瓣



把大蒜放在
一边



放入豆瓣

6.开中火翻炒豆瓣，炒出红油

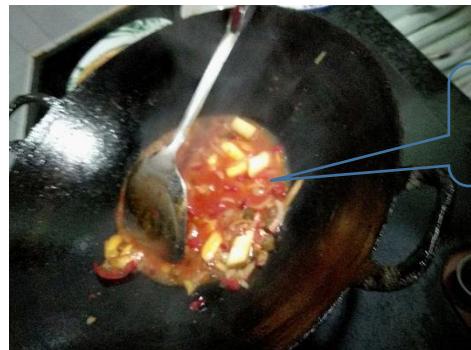


7.将大葱，老姜，和已经炒好的大蒜混合在一起



姜葱蒜混合在一起翻
炒，炒出味道

8.姜葱蒜味道炒出来之后，向锅里面放半碗开水(记住是开水)，其实开水的多少根据鱼的大小来决定

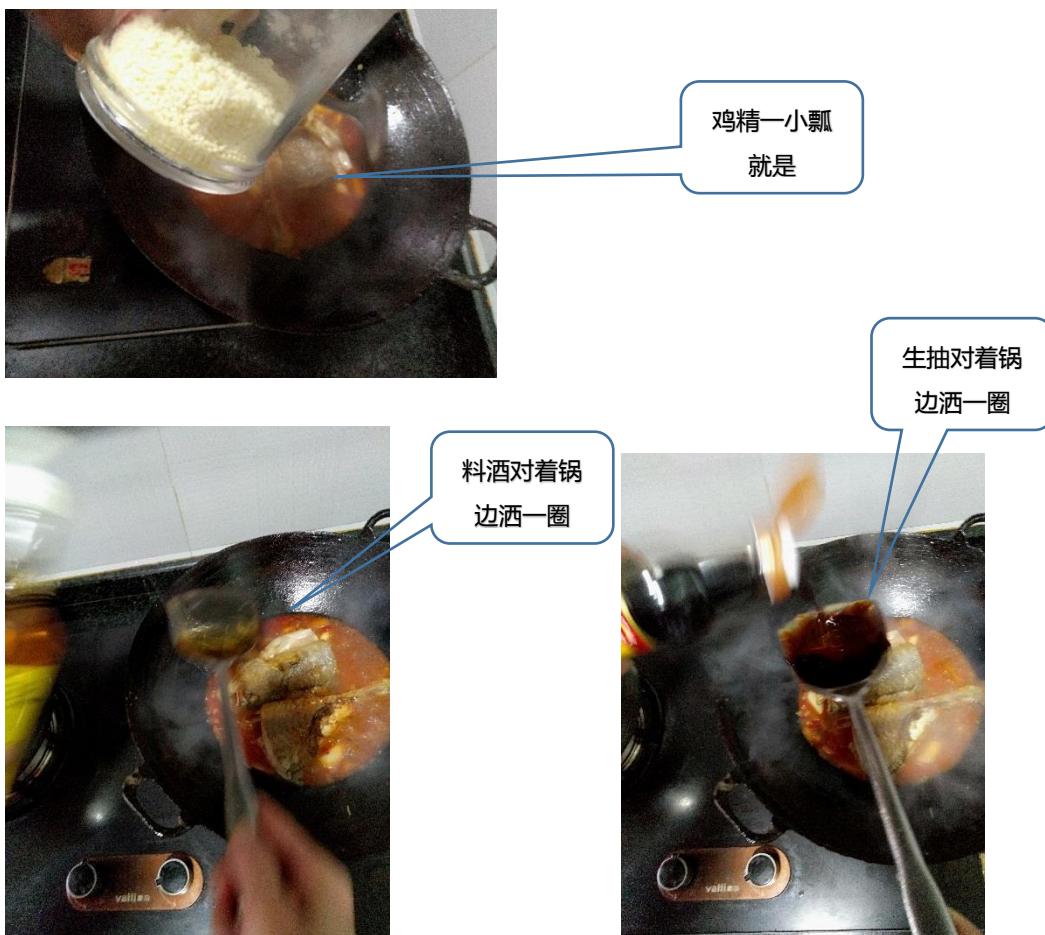


开水和佐料
混合一下

9. 放入前面菜油煎炒好的鱼进锅中



10 , 向锅里放鸡精 , 料酒 , 和生抽



11.保持中火，等待鱼的一面煮 4 分钟

12.保持中火，将鱼反面再煮 4 分钟。

13，然后用筷子去插鱼肉最多的部分，只要筷子能插入进去，就证明鱼煮好了。起锅开吃。

青椒炒鸡翅

买来鸡翅膀叫商家切成块，如果商家不切就自己切

如果是冰冻鸡翅膀就用盐加冷水解冻，如果是新鲜没有冰冻的鸡翅膀直接清水洗干净就是。

1.将鸡翅膀洗干净后放入漏水



鸡翅膀水漏干是因为怕在
锅里面油煎炒的时候炸
锅，把手烫伤

2.倒料酒



3.放一瓢盐



4.放点白胡椒粉



5.用手搅拌鸡翅膀，把调料搅拌均匀



6.切好大葱，老姜，蒜



7.放入大葱和老姜继续搅拌，搅拌完后等揽 20 分钟，现在可以做其它配菜



8.切好青海椒，紫姜，再切些大葱



9.将青海椒内部的东西去除掉



去掉前是这样



去除后青海椒是这样的

10.准备姜和蒜



11.准备好紫姜和青海椒，还要准备花椒壳



12.现在 20 分钟过去了，把搅好的鸡翅拿出来



把搅好的鸡翅膀
拿出来，把剩余
的大葱姜扔掉

13.把配菜调料准备齐



花椒壳准备好，
姜葱蒜准备好

青海椒，紫姜准备好

这里面的大葱是扔掉
了的只剩鸡翅膀

14.开大火把锅烧辣



15.开小火，倒菜油



开到小火

16.有根据鸡翅膀份量来决定倒多少，我这里就倒这么多



17.油烧辣后开中火把鸡翅放进去



18. 翻炒鸡翅，火候改成中火



最先倒入鸡
翅的时候锅
中翻炒会冒
泡，是因为
鸡翅的水气
还没有干



保持中火翻炒

19. 鸡翅出油了，鸡翅体积变小了，就向锅中放入姜葱蒜。



20.把姜葱蒜直接倒在鸡翅上面翻炒，保持中火



21.炒出姜葱蒜香味了，开小火，把鸡翅抛在一边，把花椒放入锅中右进行炸椒

把鸡翅抛在锅中一侧



倒入花椒，煎炒花椒



22.保持小火，炸出花椒香味，就放豆瓣



23.煎炒豆瓣，豆瓣出红油



24.保持小火，把鸡翅再次混入锅中翻炒



25.开中火放耗油，放生抽，这时候根据味道决定放不放盐。翻炒鸡翅。



26.再次保持小火，然后放入适量白糖(这里是一小瓢)，放入一瓢鸡精，翻炒一会



27.倒入生姜，青海椒。倒料酒。



28.开中小火，继续翻炒



29.翻炒出青海椒和生姜味道后，放入浅粉水(勾浅)。向锅内四周倒浅粉水



30.再炒两下，保证浅粉包裹入肉中，就可以出锅了。

双椒蒸鱼做法

1. 捞鱼的方式按照豆食鱼的方式捞

下面给双椒鱼煎炒佐料

2. 购买小米辣海椒和二青条海椒，将其泡入水中 10 分钟



3. 将小米辣和二青条海椒的头头剪掉



这个二青条和小米
辣头头有毒，要剪
下来扔掉

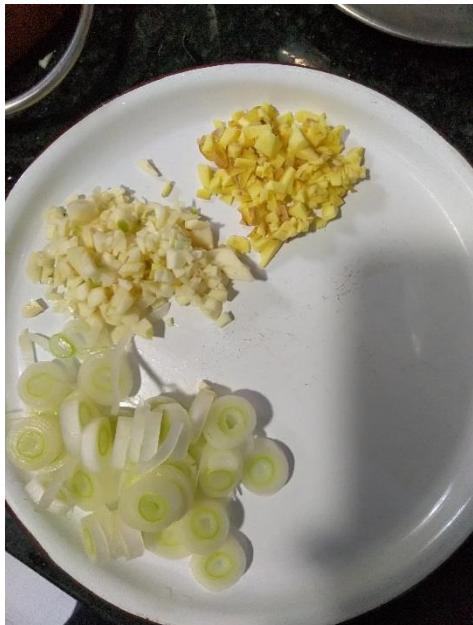
4. 如果手没有把海椒头头剪干净，那么用菜刀将海椒头头切掉



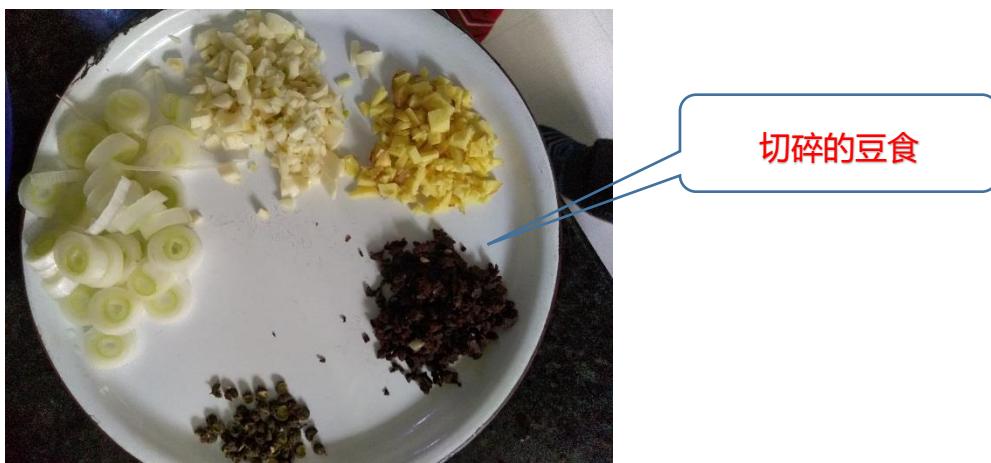
5.将小米辣和二青条海椒切碎



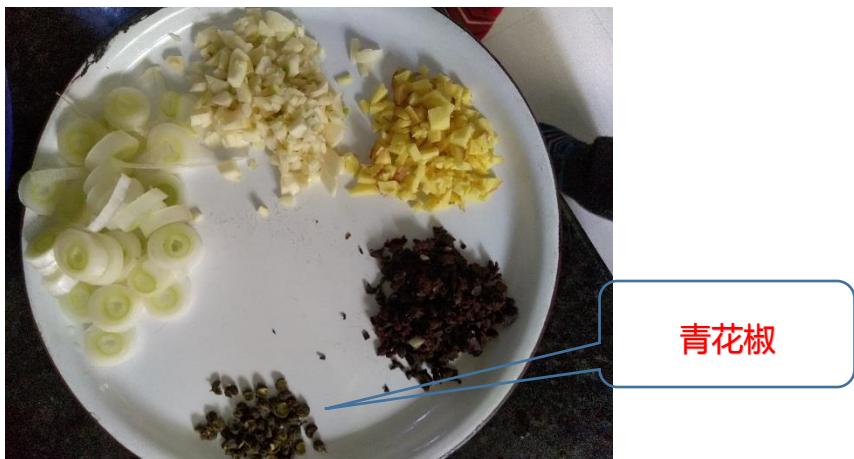
6.将姜,大葱,蒜切碎



7.将豆食切碎，豆食只需要少量一点，有个味道就是



8.准备青花椒和红花椒，当然只有其中一种花椒也是可以的，只不过少点味道罢了



9.开始煎佐料，铁锅开小火，倒入色拉油(蒸鱼一定不能用菜油,否则味道很怪，炒鱼可以用菜油)



10.然后倒入色拉油，倒入色拉油后不用等色拉油烧热，马上放两种花椒或者一种花椒



11.保持小火，放入豆食



把豆食味炒出来之后

12.小火开大点，放入姜和蒜



炒出姜和蒜的香味

13.开中小火，放入小米辣，二青条海椒。



简单翻炒几下

14.放入大葱,翻炒



放入大葱后马上把火关小。

15.放一瓢白糖,白糖适量



16.根据适量放一瓢鸡精



17.用筷子放入锅中 , 尝试下豆食有没有盐味

18.根据盐味多少决定放多少盐



一般放几颗盐，一小瓢盐。因为豆食和蒸鱼豉油都会有盐。

19.开大火，放料酒，料酒量按照锅穿一瓢



保持大火翻炒，料酒水气炒走就关火。



20.将搅好的鱼拿出来放佐料



把炒好的料放盘底一部分



把炒好的料放进鱼肚子一部分



把剩下大部分佐料放在鱼表面上

21 给鱼放少量蒸鱼豉油



22.将水烧开，把鱼放入蒸锅中蒸 10 分钟。

蒸鱼时间规划:1 斤鱼蒸 10 分钟，1.5 斤鱼蒸 15 分钟，以此线性类推

糯米粉蒸排骨

搅排骨

1.叫卖家把排骨切好，然后拿回来冷水洗

2.把排骨血水洗干净，把排骨水离干



3.准备橘子皮,大葱, 姜。把橘子皮切碎, 把大葱切大一点, 因为搅完肉之后要扔。切碎姜



4.准备鸡精, 白糖, 料酒, 玉米色拉油, 十三香(王守义版本)



还有料酒记住

5.先把切碎的姜，橘子皮，大葱放入排骨中



6.倒入一瓢白糖，一瓢鸡精



7.倒入一小半瓢十三香



8.倒入一瓢料酒



9.撒点胡椒粉



10.开始手搅拌排骨



11.搅拌差不多后，尝尝有没有盐味，如果盐不够根据排骨多少来适量倒盐，我这里倒一小半瓢盐



12.继续手搅拌排骨，差不多时间后，倒入一小瓢玉米色拉油



倒入玉米色拉油后，在手搅拌排骨。

然后等待排骨揽 2 小时后，就可以下锅开蒸了。

用糯米蒸排骨

未完待续.....

炖腊排骨方法

1.买海带回家泡入温水中 1 小时，等待海带变膨胀变大



2. 将海带从水中拿出来，把水离干
3. 把海带放入大碗中，放点醋进碗，用手工搅拌海带，其实就是搅海带，搅海带 10 分钟后。
4. 把海带拿起来用冷水洗，然后用刀把海带切成你需要的样子。
5. 再把海带放入清水继续泡。
6. 洗干净腊排骨



7. 把腊排骨水滴干



8. 向锅中到入冷水，腊排骨冷水下锅，冷水下锅的意思就是不开火，把腊排骨倒入冷水的锅中，然后再开火。

9.腊排骨冷水下锅之后，开大火，同时倒料酒。



10.锅中水要开的时候，开始打血泡子



把锅中血泡子打干净之后

11.开小火，放姜葱



12.放姜葱的时候同时放海带。



13 保持小火，盖锅炖 3 小时后。



三小时后就可以开锅吃了

当然排骨多的话可以多炖几小时，看情况而定。

蒜泥白肉做法

1. 找老板切坐墩肉一坨，最好是二刀坐墩肉。
2. 叫老板用火把肉毛烧干净。
3. 把肉拿回家里面用清水洗干净。
4. 准备第一次姜，大葱。
5. 把第一次姜，大葱和肉放进锅里，用冷自来水浸泡。



6. 将锅放在灶上用大火煮，同时倒一瓢料酒



水煮涨了，把血泡子打了，然后把锅中水倒了。

7.准备第二次姜，小葱，蒜



三个蒜，视蒜泥白肉多少决定



准备一小半姜



准备切小葱



将小葱切碎



大蒜和姜也要用刀压扁

8.将大蒜和姜放入瓦罐中捶打搅拌，同时放一瓢盐进瓦罐



如果你没有瓦罐，那么将姜和蒜切得很碎，放在碗里，再放盐用筷子搅拌

9.姜和大蒜搅拌完成后，放入碗里



10.将大蒜和姜的碎沫混合在一起放一瓢生抽(带甜味的酱油)



11.放一瓢麻油



12.放小半瓢醋



13.放一瓢白糖



14.多放油辣子海椒



15.放花椒面



16.放葱花



将佐料均匀搅拌即可。

注意还有第二次煮肉

17.第二次按照第一次的方法煮，倒入姜和大葱到锅中。根据肉大小煮 20 分钟左右。



开大火

18.把筷子插入肉，然后把筷子抽出来发现没有血泡子就可以了，把肉拿出锅后，冷了之后切肉。如果有血泡子，继续煮肉。

红烧鱼

- 1.买花莲，叫老板把鱼切成块块，拿回来用水把鱼洗干净。也可以买冰冻无骨鱼。
- 2.搅鱼，用大葱，姜，料酒，一瓢盐，将鱼进行搅拌，搅 20 分钟~1 小时以上。



- 3.开大火把锅烧辣



- 4.开小火，倒菜油



因为要炸鱼所以菜油根据鱼数量倒小半锅

5.等菜油烧辣了后，7成热，开中火，将搅好的鱼放入锅里面炸。



差不多鱼炸个2~3分钟就可以了，如果想吃香脆点，可以把鱼炸黄再起锅。

6.等鱼炸好后，将鱼捞起来放入碗中。



7.将锅中的菜油打出一部分用来炒其它菜，留下一小部分煎佐料。

8.开小火，放花椒，放姜，放蒜



这一小碗就是从锅中打捞出来的大部分油，可以用来炒其它菜



9.小火炒出姜，蒜，花椒的香味。然后倒入豆瓣一瓢。



10.保持小火，然后豆瓣，姜，蒜，花椒混合炒，炒出豆瓣香味。



11.开中小火，倒入泡海椒，泡姜。



炒出泡姜，泡海椒香味

12.开小火，放白糖，鸡精，蒸鱼豉油(放生抽或者耗油)。





放一瓢鸡精



放半瓢蒸鱼豉油

13.放料酒



14.保持中火，将佐料搅拌一下。

15.保持中火，倒一小碗开水。



16.保持中火，放大葱。



17.保持中火，熬 4~5 分钟，把汤味道熬出来。

18.开小火，放鱼块。



19.开中火煮鱼块



20.给锅盖住，煮 4~5 分钟。



21.现在准备豁嵌粉。



22.差不多 5 分钟到了后把锅中的鱼先打捞出来。



23.保持中火，向锅中倒入浅粉。



锅中搅拌浅粉

24.然后将锅中佐料倒入碗中的鱼



红烧鱼制作完成。

番茄鸡蛋汤

1. 把番茄洗干净。

2. 把冷水烧开



3. 关火，把番茄放入烧开的锅中，盖上盖子煮几分钟。这样番茄皮就出来了。

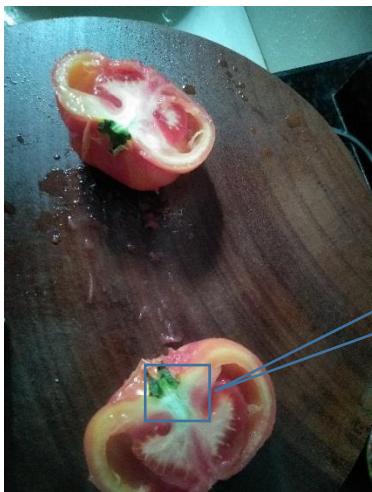


盖上盖子后，番茄皮就汤出来了。

4.从锅中把番茄拿出来冷一下，把番茄皮剥去。



5.切番茄



将番茄中间绿白色的切下来扔掉，因为这是农药比较多的位置，而且味道也不好



番茄切片

6.搅拌鸡蛋。



7.把铁锅烧辣



8.倒入色拉油或者猪油，(千万不能倒菜油)



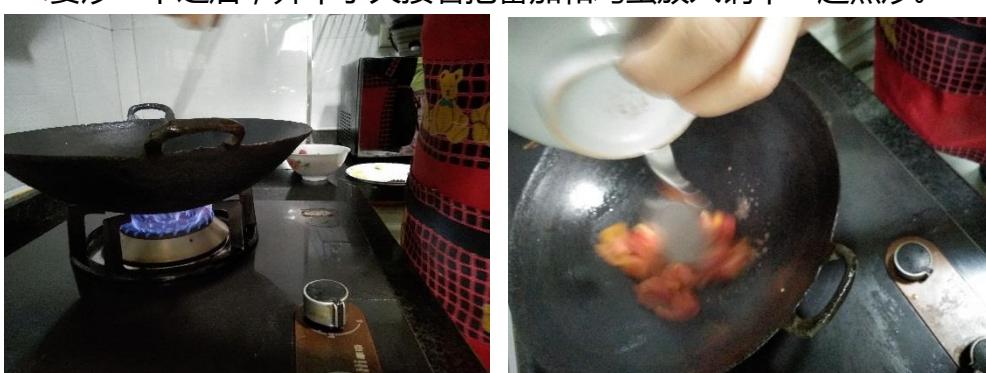
9.开大火鸡蛋下锅煎炒



10.鸡蛋炒好后打捞起来，在锅中放入姜和少量的色拉油。



11.姜炒一下之后，开中小火接着把番茄和鸡蛋放入锅中一起煎炒。



12.炒出番茄汁来

放点点盐



炒出番茄汁了

13.将开水倒入铁锅中和番茄蛋一起煮



14.开大火把番茄汤煮沸腾





番茄汤煮沸腾了把番茄汁煮出来了就可以了

15. 把铁锅中的番茄汤倒入小锅中用微微的小火熬，把味道熬出来大概熬 10 分钟

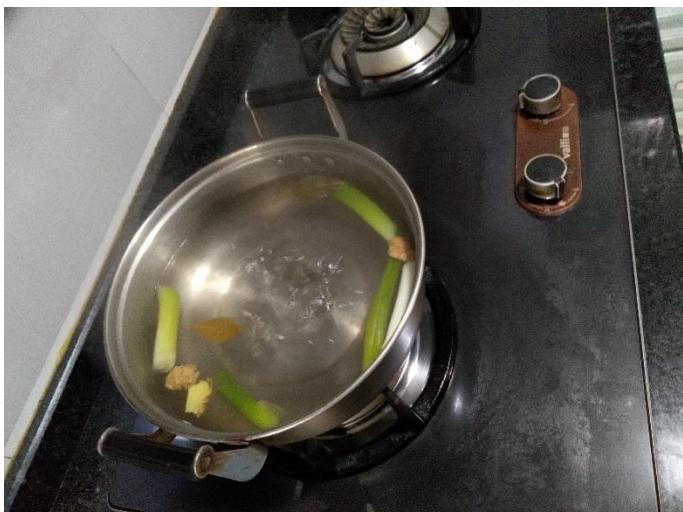


放点鸡精，
盐巴可以根据当时
的味道决定放还是
不放

小火熬 10 分钟之后，放点葱花在小锅中和汤搅拌，然后就可以关火开吃了。

藤椒鸡翅

1. 冰冻鸡翅不要切，买回来用盐水解冻，然后洗干净。
2. 准备香叶 2 片，姜 3 片，大葱一根，放入冷水锅中，放一瓢盐，然后把水烧开



3. 水烧开后关小火，开始熬汤，熬个 5 分钟



这里记住是开小火

4. 汤熬了 5 分钟后，向锅中倒一瓢或者一个盖子的料酒



5.再次开大火把水烧开



6.保持大火，水开状态，把洗干净的鸡，一个一个倒入锅中滚



鸡翅在锅中滚的时间很短，所以要用筷子一个一个鸡翅拿起来滚，鸡翅正反面在锅中烫一下，不超过 5 秒钟就把鸡翅拿起来



锅中烫 5 秒，也就是滚好的鸡翅放入盘中



这时候鸡只是在锅中滚烫了一下，鸡还没有熟。

7.在锅中滚烫鸡要来回烫 3 次，这次是第二次开始



保持大火，锅中水开，将第 1 次滚烫完的鸡翅，第二次倒入锅中一个一个滚烫，也是保持在 5 秒钟



将滚好鸡翅放入白色碗中

8.按照第 1 次和第 2 次滚烫鸡翅的方法，在滚烫第 3 次鸡翅。

9.鸡翅 3 次滚烫完后。保持大火，把整盘鸡翅倒入锅中煮。



根据自己的口感，鸡翅在锅中煮 6~10 分钟，这时间段决定鸡是否煮耙或者煮嫩。



用筷子去插鸡翅，只要没出血水，证明鸡翅煮好了

10.关火，将锅盖上盖子，让鸡翅在锅中闷 5 分钟。



11.鸡翅打捞上来，切鸡翅，记住锅中的鸡汤不要倒，后面要用。



切好鸡翅放入一个空碗中

12.准备佐料，准备姜，蒜，小葱，十三香，花椒壳，调味盐，白糖，鸡精，

13.向空碗放入 13 香，放半小瓢。



14.放一瓢调味盐



15.放一瓢鸡精



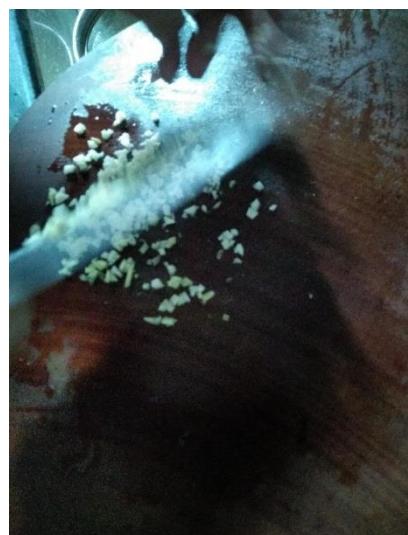
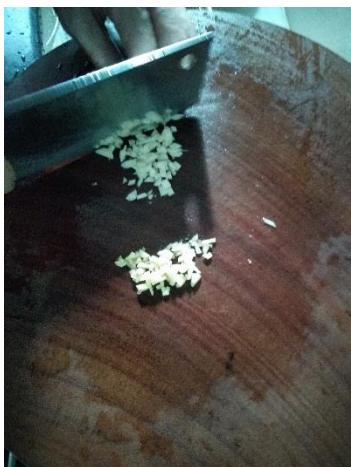
16.放小瓢糖，几粒糖就够了。



17.倒入刚才煮鸡翅的汤，放点花椒壳



18.切姜和蒜，把姜和蒜切成颗粒混合



19.切小葱



20.切小米辣



洗干净两种小米辣，然后将小米辣切碎。

21.把鸡翅放入刚才混合了佐料的鸡汤中



22.在鸡翅表面放姜葱的混合颗粒，然后放小米辣，再放小葱



23.因为汤太少无法淹住鸡翅表面的佐料，所以再倒入点鸡汤。



鸡汤一定要把鸡翅表面的小米辣，姜葱蒜全部淹没。

用筷子在鸡翅表面上均匀的搅拌下小米辣，姜葱蒜。

24.倒藤椒油



倒一瓢藤椒油，这样藤椒鸡翅就做好了，让鸡翅和佐料保证这种状态在碗中泡两个小时就可以吃了。当然泡的越久越入味。

剩下锅中的鸡汤可以用来做木耳菜汤，也可以直接倒了。如果做木耳菜汤，就把锅中的大葱扔掉，只保留姜片和香叶。

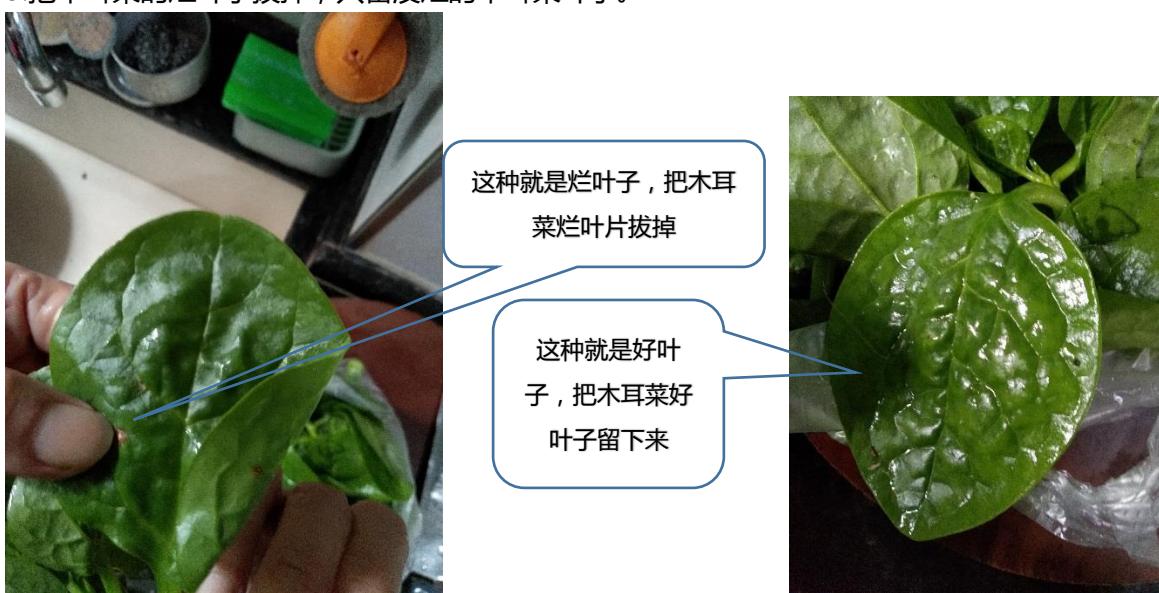
木耳菜蛋花汤

1. 把买来的木耳菜洗干净

2. 然后把木耳菜泡入水中，开始拔掉木耳菜的烂叶子



3. 把木耳菜的烂叶子拔掉，只留没烂的木耳菜叶子。



4. 最后把木耳菜叶子的根根去除掉



5. 锅中放入冷水，放两片姜，然后开大火把水烧开。



两片姜，有香叶更好

6. 水烧开后关小火，煮姜煮 5 分钟。

7. 煮姜煮 5 分钟后，向锅中放入一瓢盐，再到一瓢色拉油或者猪油

8. 开大火，把木耳菜放入锅中煮



9. 同时搅拌鸡蛋



因为是蛋花，所以调鸡蛋前要放入浅粉



放入鸡蛋



向鸡蛋中放入盐



开水搅拌鸡蛋

10.将搅拌好的鸡蛋，顺时针旋转倒入木耳菜锅中



11.煮 1 分钟，向锅中倒入半瓢鸡精，根据汤是否咸或淡决定放多少盐。

12.关火，向锅中倒入葱花



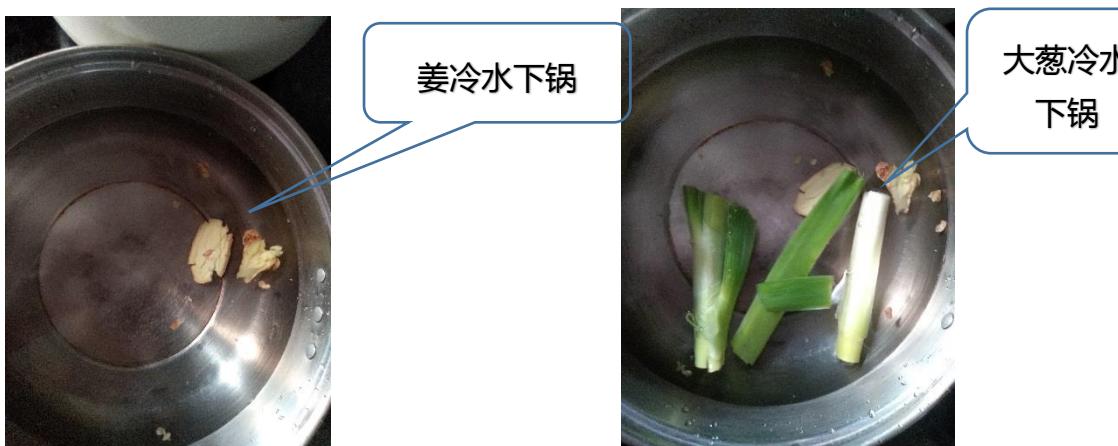
可以喝汤了。

凉拌鸡丝

1. 把买来的鸡胸脯肉洗干净，把鸡胸脯肉周边肥肉去掉



2. 准备姜，大葱，姜切 3 片，大葱切一个



3. 给冷水锅中倒一瓢料酒



4. 把鸡胸脯肉放入冷水锅中



5.开大火把锅中的水煮开



6.锅中的水煮开后，把锅中鸡胸脯肉的血泡子打掉同时开锅盖多煮 3 分钟，用筷子去插鸡胸脯肉有没有血水出来，没有血水出来证明鸡煮好了，如果有血水出来就再煮 1 分钟。



7.鸡煮好了，直接关火，然后把锅盖重新盖上，让蒸汽闷 6 分钟。



8.闷 6 分钟后开盖把鸡胸脯肉拿出来冷却。

9.准备调佐料，需要姜，蒜，小葱(葱花)，生抽(或者酱油)，白糖，味精，鸡精，调味盐，芝麻酱，油辣子海椒，花椒面，麻油，醋

10.将姜，蒜切碎混合



11.倒两瓢生抽(酱油)



12.倒小半瓢醋



13.倒一瓢味精



14.倒半瓢鸡精



15.倒半瓢白糖



16.倒半瓢调味盐



17.倒半瓢花椒面



18.倒半瓢芝麻酱



19. 倒很多辣椒油



20. 倒一瓢麻油



21. 搅拌佐料



22. 现在鸡胸脯肉应该冷却了，用手把鸡胸脯肉撕成肉丝

按照鸡肉纹路来撕



23.把小葱放在鸡丝上



24.把佐料倒在鸡丝上,搅拌鸡丝



25.现在可上桌吃凉拌鸡丝了

酸萝卜老鸭汤

- 1.买一只再杀好的土鸭子
- 2.烧一壶开水，然后把土鸭子放在开水中烫，血水就出来了。
- 3.等待开水冷却了，把鸭子拿出来清洗几道。
- 5.佐料准备，姜，大葱，几片香叶，酸萝卜，毛哥酸萝卜老鸭汤调料包。
- 6.把鸭子水气离干
- 7.开大火把锅烧辣



8.倒色拉油倒锅中烧 4 成热

9.把鸭子放入锅中炒，开大火炒几下



把鸭子水气炒干

10.放料酒一瓢



11.把姜片，大葱放入锅中，开中小火炒



炒出姜，大葱的香味

12.再喷第 2 道料酒，放入自己的酸萝卜



13.继续开中小火翻炒

14.砂锅把开水煮开



15.倒入毛哥老鸭汤调料包进砂锅，熬制 10 分钟



16.再把炒了的鸭子倒入砂锅中，注意把锅底的血锅巴取消掉，血锅巴不要倒入砂锅中。



倒入少量料酒进砂锅



17.放香叶入砂锅



18.土鸭子一般开小火炖 2~3 小时

19.起锅开吃

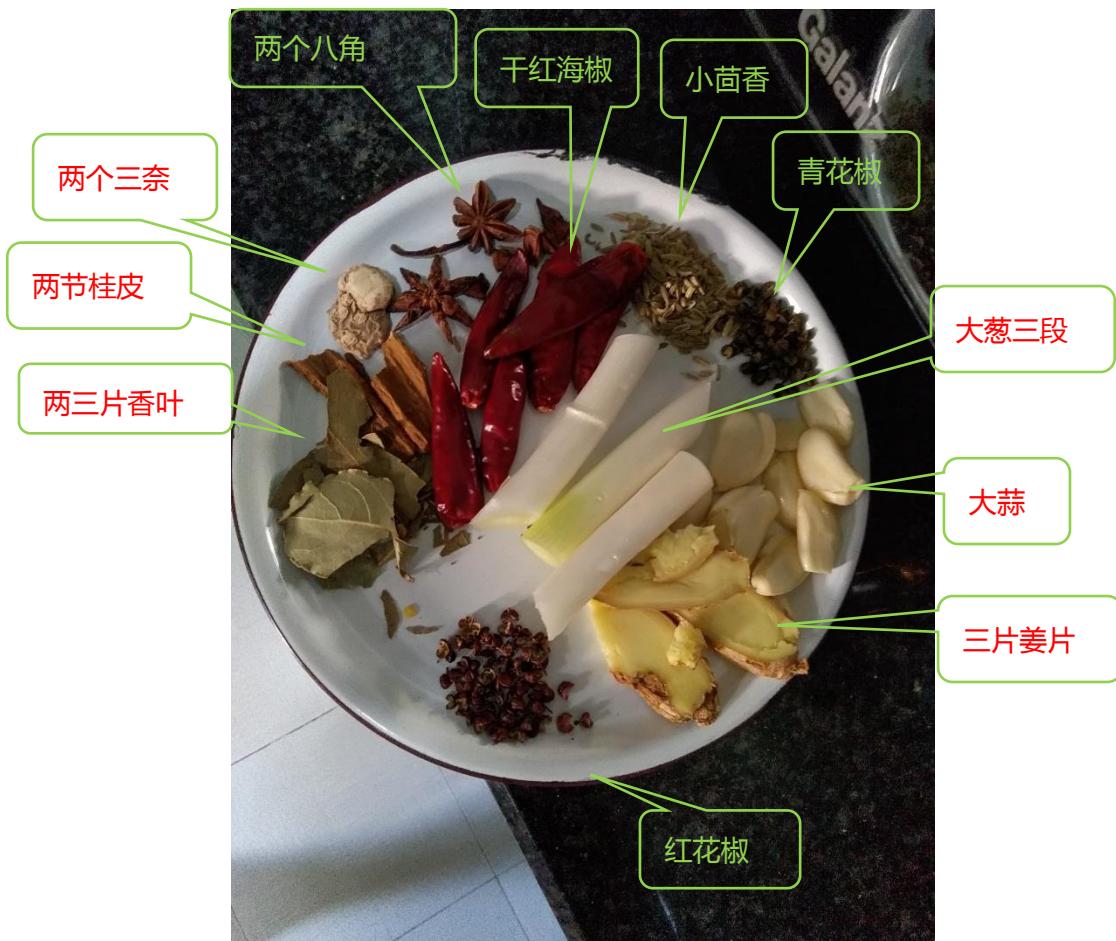
魔芋啤酒烧鸭

1.叫卖家把鸭子切好，然后在家烧一锅开水，关火，把鸭子泡进锅中搅拌，等鸭子血泡子出来了。然后等开水温冷了，拿出鸭子用清水洗干净。**(这样子鸭子腥味就除掉了)**

2.把买来魔芋切成条，然后把水烧开，水烧开后开小火，放少许盐，把魔芋放入锅中，然后开大火煮 5 分钟，关火，用勺子把魔芋打捞起来放在冷水碗中



3.准备佐料:三奈,八角,干红海椒,小茴香,青花椒,大葱,大蒜,姜片,红花椒,桂皮,香叶



4.把水烫过的鸭子洗干净准备好





如果是土鸭子鸭皮子很肥，可以先把鸭皮子筛选出来，放到锅里先煎，后在放入所有鸭子肉。如果鸭皮子不肥，就直接把所有鸭子肉倒入锅中煎

5.开大火，把锅烧辣



6.倒入菜油



7.等菜油 4 成熟了，开小火，是土鸭子放入鸭子皮煎炒，然后再放鸭肉，如果不是土鸭子就直接放整个鸭子肉进锅煎炒



开小火放入鸭子



土鸭子，开中火放入鸭子皮煎炒，把水气炒干，鸭子黄油出来

8.放入大葱，姜片和大蒜，将姜葱蒜香味炒出来



9.放鸭肉



10.放三奈，八角，桂皮，红花椒



10.保持中火，翻炒鸭肉鸭皮，大葱，姜，大蒜，三奈，八角，桂皮，红花椒。

11.保持中火，炒几下鸭肉

12.保持中小火，放冰糖或者白糖(最好冰糖)



13.继续炒鸭肉，把冰糖炒化

14.喷料酒



15.继续翻炒，炒到水泡没有了，鸭肉带胶黄了。

16.放干海椒



17.把干海椒和鸭肉炒几下，就开小火，把鸭肉打捞起来或者移动到锅边边

18.保持小火，放豆瓣，把豆瓣炒出红油，然后把豆瓣的味道炒得差不多没得。



19.开中小火，把鸭肉倒入锅中或者混入锅中继续炒



把鸭肉炒红

20.开小火，放生抽两瓢或者适量，老抽半瓢或者适量



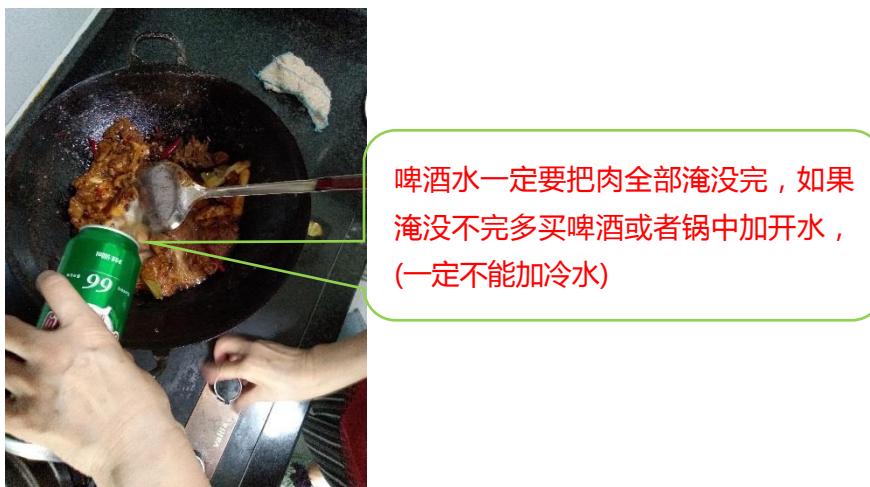
继续炒，把鸭肉炒上色

21.保持小火，放入小茴香，青花椒，香叶放入锅中翻炒



放了之后继续翻炒

22.放入啤酒



23.开大火把啤酒水煮涨，然后倒入小锅中小火煮



24.煮 30 分钟之后，看看鸭肉耙了没有，用筷子测试。

25. 30分钟后，鸭肉煮好了，现在把魔芋水离干，放入小锅中



26.保持小火，将魔芋和鸭肉混合搅拌



27.放适量鸡精



26.煮 10 分钟魔芋。

27.尝试一下是否要放盐，

28.起锅开吃。