

砂锅牛尾

准备时间：40分钟

烹饪时间：60分钟

特色：

初见与一般炖菜无异，但尝过便知，在干贝与火腿的调鲜护法下，将牛尾煲炖得软烂咸鲜，香嫩非凡。

用料：

牛尾	1000g
火腿	50g
朝天椒	3个
干贝	20g
大葱白	2段
老姜	1块
香葱	适量
老抽	2汤匙（30ml）
料酒	50ml
盐	1茶匙（5g）
油	2汤匙（30ml）
高汤（或清水）	3000ml

做法：

1. 牛尾洗净，斩成小段。火腿切方片。干贝用温水洗净，浸泡30分钟。老姜拍散，朝天椒对半切开。
2. 大火烧沸煮锅中的足量热水后，将牛尾放入余煮3分钟，煮出血沫，取出用清水反复冲洗干净，沥干水分待用。
3. 大火烧热炒锅中的油，七成热时将朝天椒、大葱白、姜块放入爆香，随后下入牛尾、干贝和火腿片，烹入料酒和老抽，大火炒匀，使牛尾充分与汤汁接触。
4. 将所有材料、汤汁转入砂锅中，然后注入清水。大火烧沸后调入盐，加盖转小火煲制50分钟，待汤汁慢慢收稠，过程中要不时搅拌以防糊底。
5. 上桌前撒入香葱丝装饰即可。

小贴士：

1. 因为干贝和火腿中都含有大量盐分，所以在烹调时食盐的用量应酌情增减。
2. 牛尾可以在超市中购买已经剁成小段的成品。
3. 干贝必须在入锅前用温水浸泡30分钟以上，否则太干燥而不入味。泡干贝的水可以在煲炖过程中调入，增添鲜味。

热量标注：

此菜热量为428.75千卡/人





蓑衣黄瓜

准备时间：10分钟

烹饪时间：70分钟

特色：

很精巧的夏季凉菜，在造型上就先声夺人，口味酸甜微辣，做起来其实并不复杂，只需要一把好刀和你的耐心。

用料：

大黄瓜	3根
香醋	2汤匙 (30ml)
白砂糖	1汤匙 (15g)
盐	2茶匙 (10g)
油	1汤匙 (15ml)
朝天椒	3个
花椒	1茶匙 (5g)
白芝麻	1茶匙 (5g)

做法：

1. 朝天椒切成丝，泡入冷水中。
2. 大黄瓜洗净，切去花头和蒂。从一端开始朝同一方向切斜刀，每刀间隔2mm，但都不要切断（只切至黄瓜横截面2/3的地方即可），一直切到另一端。
3. 然后将整根黄瓜翻转180度，再用同样方法，从一端斜切至另一端。
4. 白芝麻在干炒锅中用小火慢慢焙出黄色，盛出充分晾凉。
5. 小火加热锅中的油，依次放入花椒和朝天椒丝，微变色后立即盛出，制成麻香油。
6. 在蓑衣黄瓜中调入香醋、白砂糖、盐和麻香油，搅拌均匀后放入冰箱中腌制1小时。
7. 食用时将黄瓜撕成小段，撒上白芝麻即可。

小贴士：

如果想做成日式口味的蓑衣黄瓜，则可以舍弃盐、花椒和干辣椒，用日式黄豆大酱代替即可。

海南鸡饭

准备时间：10分钟

烹饪时间：40分钟

特色：

喷香的鸡汁米饭配上诱人的大鸡腿，鲜美开胃，小心撑破你的肚皮哟！

用料：

大鸡腿 2只
大米 100g
大蒜 2瓣
大葱 1段
姜片 2片
朝天椒 3个
白砂糖 1汤匙 (15g)
盐 1茶匙 (5g)
蒜茸 2茶匙 (10g)
油 1汤匙 (15ml)

做法：

1. 将大鸡腿、大葱段和姜片放入锅中，并注入适量清水（没过鸡腿即止），大火烧沸后转入小火慢煮15分钟，取出沥干水分略晾凉，将鸡腿中的骨头剔出，鸡腿肉切成1cm宽的小段。
2. 中火烧热炒锅中的油，将蒜蓉爆香，然后倒入大米一同翻炒片刻，再移入电饭煲中，加入适量煮鸡腿的鸡汤，蒸成鸡汁米饭。
3. 将朝天椒洗净切碎，加入蒜茸、盐和白砂糖，调和成调味汁。
4. 以调味汁佐以鸡腿肉，配鸡汁米饭食用即可。

小贴士：

1. 有时间的话，可将整鸡尾部的肥油切下，放入锅中加少量油，用小火慢慢炼成鸡油，用它来代替一般的烹调油做鸡汁米饭再合适不过了。
2. 图省事的话，还可用带皮的鸡胸肉代替大鸡腿来制作，但口感绝对要逊色不少。
3. 如果有条件还可选用长粒香米代替普通大米来制作鸡饭，味道更加醇香。



海鲜打边炉

准备时间 15分钟 烹饪时间 30分钟

特色:

细腻的口感就是这样温暖酥麻。遇火爆的打边炉也觉得很温暖起来。这锅中的鲜美甘甜，已足以使各种调料都变得气定神闲起来。

底汤用料:		葱油蒜粉 (蒜粉: 150g)
甲鱼 1只 (约1000g)	盐 2茶匙 (10g)	油 1汤匙 (15ml)
老母鸡 1只 (约1500g)	油 4汤匙 (40ml)	月桂叶 1片
红枣 10g		
枸杞 20g		

底汤做法:

1. 将甲鱼放入盐中，倒入热水，令其非常烫，然后剥去甲鱼头，将外皮衣剥去，再剥甲鱼壳，把壳剥开，去掉内脏及体肉黄油，最后将甲鱼壳和壳肉成件。
2. 将鸡宰杀干净，将鸡骨和鸡肉分开，鸡肉切成片放入锅中加上一层油，鸡骨、头、尾、翅等件备用（鸡头弃之）。
3. 大火加热炒锅半勺油，把鸡骨、鸡头、鸡翅、鸡尾和甲鱼壳放入锅中爆炒，随后加入米酒一同烹炒1分钟，然后倒入清水（清水量是其他材料的4倍），加入葱油蒜粉和月桂叶，再加入红枣和枸杞。
4. 将锅中的水煮沸后撇去浮沫，转入大砂锅中，改小火加盖熬制3小时，待汤汁熬至浓白时，加盐调味，并把适量的底汤盛至汤碗中即可分别食用。

原料:

甲鱼肉、鳝鱼、鲢鱼、草鱼、青虾、鱼丸、蟹粉、蟹钳、文蛤、海虹、田螺、蚶子、芥兰、金针菇、油菜、玉米、冬瓜、丝瓜。

小贴士:

1. 可用普通鱼替代甲鱼来调底汤。
2. 一般煮甲鱼的小锅都会先煮好把甲鱼收拾干净，可以让你省去不少麻烦。
3. 可将海鲜原料洗净，再把锅中的底汤分别煮沸（这就是广东人所说的“头锅汤”），没有煮过头锅汤之虞是不可把煮熟的原料放入，那样会把汤收掉，然后再倒入锅中剩余的底汤继续熬煮。
4. 最好在第二次下汤时再将冬瓜和丝瓜放入煲中，因为它们会吸汤中的咸鲜味，吃起来味道更鲜美。



胡椒鲜茄浸蛋丝

准备时间: 20分钟

烹制时间: 30分钟

材料:

鲑鱼	1条 (约400g)
番茄	2个
洋葱	4个
鸡蛋	3枚
咸萝卜干	2汤匙 (30g)
葱	1条 (5g)
盐	20g
白胡椒粉	1汤匙 (15g)
油	1汤匙 (5g)
料酒	1汤匙 (15ml)
香菜	1条 (5g)
油	1汤匙 (15ml)

做法:

1. 将鲑鱼洗净，用薄而利的刀贴着鱼骨顺纹剖开，从鱼身两边取出两片鱼肉，剔去鱼皮，将鱼肉剖成约1.5cm厚的薄片。
2. 中火加热炒锅，放入1/2汤匙 (8ml) 的油，待油热至微微冒烟时放入姜片煎一下，将鱼头和鱼肉放入煎香，再调入料酒、白胡椒粉和适量的水 (约400ml)，烧开后转小火慢煮约30分钟，捞出鱼汤。
3. 用清水洗去咸萝卜干表面的盐分，然后切成小碎粒，番茄洗净并去皮，剥去皮后，切小块，洋葱切成两半。
4. 大锅中加入葱末、咸萝卜干粒，调入鸡蛋，调匀成糊状。
5. 大火烧熟干这糊状，放入1/2汤匙 (8ml) 的油翻炒，倒入鸡蛋糊，边炒边使蛋液分布均匀，待凝固后整个翻面，煎成两面金黄的鸡蛋饼，取出晾凉。
6. 将凉的蛋饼切成丝状，将鱼汤中的鱼骨、鱼头捞出弃用。
7. 鱼汤大火烧开，依次放入鱼片、洋葱、番茄块和蛋丝，调小火再煮10分钟，最后调入盐，撒上香菜即可。



暖汁蔬菜

准备时间：10分钟

烹饪时间：15分钟

用料：

莲藕	1小节 (约100g)
南瓜片	(约100g)
菜花	1/6朵 (约100g)
西兰花	1/6朵 (约100g)
四季豆 (扁豆)	6根 (约100g)
小菜椒	3只 (30g)
玉米笋	5根 (50g)
樱桃西红柿	8个 (70g)
番茄	1只 (约100g)
红皮洋葱	1/2只 (约50g)
苹果	1/2只 (约60g)
朝天椒	4只
咖喱粉	2汤匙 (30g)
盐	2茶匙 (10g)
油	2茶匙 (10ml)
高汤 (或水)	1/2碗 (125ml)

做法：

1. 莲藕削皮切片，南瓜去瓜子，连皮切成小片，菜花和西兰花切小朵，玉米笋切成两段，四季豆两端抽去筋，掰成小段，小菜椒和樱桃西红柿洗干净。
2. 番茄去皮切成小丁，红皮洋葱切成细丝，苹果用擦丝器擦成细丝（或切成极小的丁），朝天椒切成小粒。
3. 大火加热炒锅中的油，放洋葱丝和朝天椒粒炒出香味，将番茄丁入锅煸炒1分钟，待烹出了番茄红汁，将苹果丝和咖喱粉放入炒匀。
4. 将莲藕片、南瓜片、菜花及西兰花小朵、玉米笋段和四季豆段一起放入锅中翻炒2分钟，调入高汤（或水），再次沸腾改中火10—12分钟。
5. 观察到汤汁收浓，所有食物熟透软烂，再放入小菜椒和樱桃西红柿，改大火调入盐，再炒匀即可。





双色元宝

准备时间：20分钟

烹饪时间：25分钟

特色：

栗子甘甜，马蹄清脆，颜色亦深亦浅，口感令人惊喜。白如玉、黄如金，在节日气氛的衬托下显得格外交富贵。

用料：

新鲜马蹄	150g
生板栗	200g
火腿	50g
料酒	2汤匙 (30ml)
香菜	1棵
生抽	1汤匙 (15ml)
盐	1茶匙 (5g)
白砂糖	1茶匙 (5g)
大葱花	1茶匙 (5g)
姜片	1茶匙 (5g)
油	1汤匙 (15ml)

做法：

1. 新鲜马蹄洗净淤泥，用小刀削去外皮，再用清水冲洗干净。火腿切成1cm见方的小丁。香菜洗净切碎。
2. 大火烧沸煮锅中的水，将生板栗放入煮10分钟。取出后立即用冷水降温，去壳、剥皮放凉。经过这样处理，栗子的外壳及内皮很容易剥下。
3. 中火加热炒锅中的油，待烧至七成热时将大葱花和姜片放入爆香，随后放入栗子仁和火腿小丁翻炒3分钟。
4. 随后调入白砂糖、盐、生抽、料酒和适量清水，加盖，小火焖15分钟。
5. 最后放入马蹄，改中火翻炒5分钟，再缀以香菜碎即可。

小贴士：

1. 若想方便也可购买炒好的熟栗子，剥壳后直接烹调。烹调时间应该适当缩短。
2. 马蹄一定要在临出锅前放入，如果提前放入将会降低马蹄的清脆口感。
3. 如果北方买不到新鲜马蹄，也可以用密封包装或罐头产品代替。

热量标注：

此菜热量为275千卡/人



板栗营养丰富，可口宜人，富含蛋白质和各种维生素及钙、磷、钾等，是哺育幼儿、滋补孕妇及老年人身体虚弱者的营养佳品。从药用方面来说，栗果是补肾佳品，兼有健脾益气、清热解毒、止泻治咳等功效。如果坚持每天吃生栗10余枚，可治肾虚和腰足不遂。民间有“煮熟大栗，日日与之”的说法，可治百日咳与小儿口疮。将生栗捣碎，敷无名肿痛或蛇虫咬伤处，能消炎、去毒、镇痛。此外，栗壳煎水可治反胃。栗壳烧炭研末可止外伤出血。但仍需注意，《本草纲目》所载，吃栗“乃须细嚼，使液尽咽，则有益，若顿食至饱反至伤脾矣”。