

彩椒圈太阳花煎蛋

原料:红彩椒1个;黄彩椒1个;鸡蛋2个;盐;黑胡椒各少许

做法:

1、将彩椒洗净后去蒂切成厚度约0.5CM的彩椒圈。

2、平底锅加热,倒入少量食用油抹匀锅底,彩椒圈入锅。

3、将鸡蛋分别打入彩椒圈中,中小火单面煎制。

4、待鸡蛋稍稍凝固,撒适量盐、黑胡椒调味。

5、鸡蛋煎至蛋黄变熟即可关火,随个人喜好搭配酱油或番茄酱食用。

海带蛋卷

原料:鲜海带半张;鸡蛋4个;香菜1根;芦笋1根;生抽酱油;盐少许

做法:

1、海带切成宽5cm、长15cm的片,加盐,入水中煮15分钟。芦笋和香菜焯水。鸡蛋打散加少许盐,摊成两张直径不小于20cm的蛋皮,切成和海带差不多尺寸。

2、煮好的海带摊平,铺蛋皮,放一段芦笋,卷起,并用香菜绑好。摆入盘中,佐以酱油同食。

肥牛金针卷

原料:肥牛片10片;金针菇100g;香辣酱适量

做法:

1、金针菇洗净,去掉根部,用肥牛片卷起,放入微波炉专用碗中;根据个人口味浇上适量香辣酱。

2、盖上盖,送入微波炉;700W微波火力加热5分钟左右,出炉后再点缀适量辣酱或者蘸酱即可。

鸡蛋蒸丸子

原料:鸡蛋3个;猪肉馅200克;香菇1朵;胡萝卜1小块;盐1/2小匙;蚝油1大匙;料酒少许;清汤3大匙;水淀粉1大匙;植物油1匙

做法:

1、将鸡蛋洗净,放入冷水锅中煮熟,捞出剥去蛋壳,切成两半,再将蛋黄取出留蛋白备用。猪肉馅加入盐、蚝油、料酒、葱末,用筷子顺一个方向搅拌至肉馅上劲。

2、双手蘸少许水,将肉馅做成丸子,酿入鸡蛋白内。放入蒸锅中蒸至肉馅熟嫩后端出。

3、锅内加适量油烧热,放入香菇末、胡萝卜末、盐、清汤烧开,再用水淀粉勾芡。淋在肉丸上即可。

姜汁菠菜塔

原料:菠菜400克;姜40克;香油1大匙(15ml);酱油1大匙(15ml);醋1.5大匙(20ml);鸡精少许;盐

做法:

1、姜用工具擦成姜茸,将姜提前放进冰箱冷冻室中再擦姜茸会比较容易。

2、菠菜去根部,淘洗干净,切成5厘米左右长的段,在沸水中放入少许盐和油,将菠菜放入滚水中。

3、余烫片刻后,将菠菜捞出放入冰水中浸泡片刻,捞起沥干待用。

4、用手将菠菜中的水分稍稍擦干,放入大碗中。

5、用姜泥和调料将菠菜拌匀,用一个直筒的矮杯子将拌好的菠菜装进去,压紧,然后迅速倒扣过来,用姜茸和辣椒以及适量芝麻装饰即可。

珍珠丸子

原料:肉馅;虾;糯米;盐;葱;姜;生抽;料酒;白胡椒粉;香油

做法:

1、将糯米提前浸泡4小时备用。葱姜洗净切末,用一点水泡上。

2、将肉馅放入碗中,加入蛋清搅拌均匀,再加入泡葱姜的水,水要分两次加入,第一次加入搅拌均匀后加入第二次。让肉充分吸收水分,再加香油,生抽,料酒,盐和白胡椒粉搅拌均匀(搅拌的时候一定要顺着一个方向转)让肉馅上劲。

3、从虾的尾部第二节切下,剥去虾壳,取虾肉,剁成泥,将虾肉末放入肉馅中一起搅拌上劲。取适量肉末做成小球形,粘上糯米,插上虾尾。

4、在蒸锅内放笼屉,笼布湿一下再拧干水分,将珍珠丸子摆放好,上蒸锅大火上汽后转中火蒸20分钟即可。



水果奶酪土豆泥

原料:大土豆1个、火龙果0.5个;苹果0.5个;猕猴桃1个,奶酪1片;蜂蜜适量

做法:

1、火龙果、猕猴桃;去皮,切丁,苹果去皮,去核,切丁,奶酪切丁;土豆去皮,切片,放入蒸锅中,蒸熟。

2、放晾后,放入保鲜袋中,压成泥;土豆泥放入大碗中。调入蜂蜜拌匀;再放入苹果丁、猕猴桃丁、奶酪丁、火龙果丁搅拌均匀即可。

薯蓉芝士焗西蓝花

原料:西蓝花300克;薯仔(土豆)2个;鲜香菇20克;玉米30克;芝士适量;植物油适量;食盐5克;白胡椒粉10克;淡奶油100克(可略)

做法:

1、土豆洗净外皮后上锅蒸熟;西蓝花洗净后切小块;香菇洗净切片状;锅里烧开水,水开后倒入西蓝花,加入1汤勺植物油和5克盐,稍稍焯下捞出沥干水分;热锅倒油,倒入香菇和玉米粒一起翻炒至香菇软即可盛出备用;

2、熟的土豆去皮后,加入香菇玉米粒一起压成泥状;加入淡奶油和白胡椒粉,然后再搅拌匀;将土豆泥平铺在烤盘里,压实;摆上焯好的西蓝花;

3、往西蓝花表面撒上芝士;烤箱预热10分钟,180度15分钟即可出炉食用。

虾仁日本豆腐

原料:北极虾300克;日本豆腐3条;XO酱2汤匙;沙茶酱2汤匙;辣椒油2汤匙(可不加);盐1茶匙;蛋清1/4个;料酒1茶匙

做法:

1、北极虾、日本豆腐备好;XO酱、沙茶酱、辣椒油备好;北极虾解冻洗净,沥干水分;去除北极虾的虾线及头壳,留尾,用蛋清、盐、料酒腌制10分钟。

2、三种调味汁调配好,比例是2:2:2;将日本豆腐去包装,切成同样大小的六段;放入蒸锅里蒸5分钟,滤出蒸出的水分;锅里倒入油烧热。

3、将腌制好的虾仁过油;日本豆腐中间挖个孔放入配制好的调味汁;然放上虾仁,再淋上味汁;摆上盘,用柠檬叶装饰一下即可。

茄汁彩蔬鱼卷

原料:鲜鱼片3片;菠菜1小把;胡萝卜1根;番茄1个;红甜椒1/4个;生抽2勺;胡椒粉适量;蛋清1勺

做法:

1、先将菠菜叶放入沸水余烫30秒,将叶子切成段。再烫熟胡萝卜。

2、鱼片两面抹点盐和胡椒粉,裹上蛋清腌制10分钟。甜椒切成丁,番茄切碎,胡萝卜切成细小的条状。

3、取适量的胡萝卜和菠菜叶放入鱼片中。慢慢卷曲,做成鱼卷。

4、入蒸锅,大火蒸8分钟。同时将去皮番茄入油锅,加入甜椒,调入生抽炒熟,做成浓稠的酱汁,淋在鱼卷上即可。

桂花糯米藕

原料:藕;糯米;冰糖;糖桂花(没有也没关系);盐

做法:

1、将糯米洗净,放在清水中浸泡24小时备用。

2、把藕清洗干净,保留表皮,用刀将藕的头部切下来,用手往藕的孔隙中填泡好的糯米,边填边轻轻地竖着把藕磕一磕,或用筷子捅一捅,使糯米能够充分地填满藕的孔隙。

3、将刚刚切下的藕的头部,作为盖子盖在藕上,并用几个牙签,将口封住。

4、锅中放入能没过藕的清水,大火加热,待水沸腾后,加入冰糖,糖桂花和盐,盖上盖子,改成小火煮1个半小时,盛出晾凉后切片,食用前可以再淋上少许的糖桂花或蜂蜜,味道更好。



茄汁彩蔬鱼卷



彩椒圈太阳花煎蛋



水果奶酪土豆泥



海带蛋卷