

歪歪厨房

留学美食篇

第一期

目录

鸡翅包双菇	3
素烧鸭	5
糯米烧卖	9
龙井虾仁	10
蒜泥白肉	11
山城辣子鸡	12
粉蒸肉	13
京酱肉丝	15
牛尾汤	17
手抓饭	18

鸡翅包双菇



作者：棉花糖（德国）

材料：鸡翅 8 个(要鸡翅的中间那段),香菇 4 朵,蘑菇 4 个,洋葱一个

做法：

- 1,要把鸡翅剔骨,这个稍为难做点,要有耐心,用剪刀一点一点的剪开
- 2,把剔好骨的鸡翅翻过来,肉朝外面,放盐,少许酱油,十三香,一点点鸡精,拌匀,用保鲜膜罩住,放冰箱里腌 1 小时

3,把洋葱切颗粒,蘑菇切片,香菇切丝.

4,锅里热油,把洋葱爆香,然后下香菇和蘑菇,可少放点盐和生抽.起锅待用

5,把炒好的馅塞进腌好的鸡翅里.塞啊塞,塞得满满实实的,然后在面上摸一层蜂蜜.

6,把烤盘稍摸油.烤箱 200,烤 20 分钟,中间翻一次.一会就能闻见香味从烤箱里冒出来了!

素烧鸭







作者: bapi (德国)

原料: 豆腐皮(三边腐竹)一包、香菇适量

调料: 生抽、糖、蒜末、鸡精、葱(可选)、泡椒(可选)

做法:

- 1、把豆腐皮放在冷水中泡软，大约需要 10 分钟，小心别把豆腐皮弄碎了。香菇事先泡发。
- 2、在锅里将生抽，泡香菇的水，糖，味精混合成卤，调到自己喜欢的口味后，烧开，关火。将泡软的豆腐皮泡入卤浸透，看到豆腐皮颜色变深即可，大约需要 5 分钟。
- 3、把豆腐皮取出，慢慢抖开，找出大面积的部分。用大块的豆腐皮做皮，上面一层层铺上小块的豆腐皮，要铺整齐，厚度无所谓。然后左右两边往中间折，再分别从上往下叠一道，再从下往上叠，象叠被子。依此包完所有的豆腐皮，一包三边腐竹大约可以包四块。
- 4、把所有的豆腐皮包好后，先用大火蒸 3 - 5 分钟，凉后在平底锅中用小火煎至两面金黄。

5、把煎好的豆腐包放入上述的卤中，加切好的香菇，蒜末、葱段和泡椒，小火烩 20 分钟即可。完成后，素鸭不要捞出，就泡在卤里，凉后捞出改刀装盘。泡一天更好吃。

注：

1、包豆腐皮是最麻烦的步骤，要小心轻放，否则豆腐皮很容易就碎了。但包完之后很有成就感，一堆乱七八糟的东东，忽然变成几个小包裹了。

2、如果想要做好的素鸭颜色深，可以加一些老抽。

糯米烧卖



作者：唐小橙（德国）

- 1，糯米泡上几小时，上笼蒸熟
- 2，准备馅料，我用了青红椒，香菇切粒，牛肉剁馅（一般是猪肉，可以略肥）
- 3，锅中放油，下入肉末炒至变色，加入香菇和青椒一起翻炒，加入盐、酱油和鸡精，倒入泡香菇的水烧沸。再把蒸好的糯米倒进去翻炒，至汤汁略干即可出锅。一直忘不了家楼下那家烧麦里浓浓的胡椒味，所以我也加了胡椒调味，感觉。。。好吃的想哭 馅料没用完，就趁热当糯米饭吃，超级喜欢～～
- 4，也不知正宗包法是什么样，就只有依样画葫芦。
- 5，包好后，上笼给小家伙们洗大约 10 分钟桑拿，看到烧麦皮变透明了就好

龙井虾仁



作者: sean410189

材料: 虾仁, 龙井茶, 鸡蛋, 黄酒, 盐, 鸡精, 葱, 姜, 淀粉

做法:

将葱、姜拍破, 放入黄酒中浸泡。虾仁盛入碗中, 取蛋清 1/2 个, 搅拌, 加入黄酒少许, 葱姜弃置不用。用筷子轻轻搅拌至有粘性时加入湿淀粉, 静置约一个小时, 使虾仁入味, 临入锅前加食盐。锅内做油, 油放多些, 这样滑出的虾仁不粘连, 方便下一步操作, 待油温 7 成热时, 下虾仁滑散, 迅速出锅, 以免虾仁过老。用 85 度水沏龙井一杯, 最好用玻璃杯。锅内留底油, 青豆入锅翻炒, 差不多时下虾仁, 烹黄酒少许, 淋龙井茶水 20-30ml, 加鸡精出锅即可。入盘前, 先将杯子扣在盘中央, 然后加菜。

蒜泥白肉



作者：sean410189

做法：

肥瘦相间的猪肉一大条放进水里煮，同时放姜和葱去血腥气。

熟了之后捞起来切片。

剥很多头蒜头，葱一条。

调汁：生抽，醋，糖，老干妈红油辣酱。

把汁料倒在肉上面，撒上蒜头和葱就好啦！

山城辣子鸡



作者：易蕾

材料：

1. 鸡一只,鲜剖,剥块(叫家禽店叫人料理好就 OK)。
2. 干辣椒 N 多,花椒一大抓~汗~~。辣椒切好备用, 去籽。
3. 郫县豆瓣, 姜蒜切细备用

做法：

1. 少量盐, 胡椒,味精,料酒码鸡肉。
 2. 烧热油, 鸡肉炒熟,到变色。加入的豆瓣酱, 酱油,盐, 翻炒,因为有豆瓣酱,所以盐要少放 (个人心得,放盐少放,多尝,汗), 放入切细的姜蒜, 爆香,盛出备用。
 3. 放少量油,爆炒干辣椒和花椒, 出香后倒入鸡肉混炒。(别糊了)。
- 然后混着鸡肉一起炒, 起锅时放少许味精调味。辣椒与鸡比例为 9:1。

粉蒸肉





作者: lina

猪肉 400-500g(可用猪肚皮肉,不爱吃肥肉的,可用小排代替),姜,葱,盐,生抽,老抽,花椒粉,五香粉,料酒,还有大排粉(Paniermehl)100-150g.

1.将 150g 大排粉放入容器,加入调料:花椒粉,五香粉,盐少许,生抽,老抽(根据个人的口味).料酒少许.可加入少许水.调至糊状代用(很可惜,照片发不上来).

2.500g 肉切小块,放入调料中搅匀,放至 10-15 分钟.

3.将浸好的肉放入盘中.姜切丝,葱可切丝也可是丁撒在肉上,上锅蒸 25-30 分钟即可.(也可在盘底放入切好的土豆片一起蒸.)

4.为了美观,可将蒸好的肉放入垫好色拉(Eisbergsalat)的盘中.(当然,盘底垫土豆的就不用了.)

京酱肉丝



作者: bapi

1,里脊肉切丝,用少许料酒淀粉抓匀腌一下.

2,葱白切细丝,在盘底码放整齐.

更多美食尽在 www.yykitchen.com

3,用甜面酱加少许酱油,糖,盐,味精少许调制味汁

4,锅底油烧热放肉丝炒散,9成熟下味汁炒匀.

5,勾芡并不停搅动直到汁收得很浓.

6,出锅铺在葱丝上即可.

7,豆腐皮切方皮,过水后盛出.加葱丝肉丝裹食

牛尾汤



作者：歪歪

制作的过程很简单，但是营养价值很高。

将买到的牛尾洗净放入锅里煮，煮开后加入切好片儿的土豆，胡萝卜还有洋葱。

小火慢炖，直至牛尾变烂，汤微微泛奶白色。

加入胡椒粉和盐。（其他的调料大可不必加）

这道汤口味很纯正，因为加入了洋葱，西餐味道很浓。

大家真的可以试试，推荐原因2点。1，方法很简单；2，口味与以往的饭菜完全不同。

手抓饭





作者：歪歪

原料：洋葱 胡萝卜 五花肉

如图切好,肉用酱油, 盐腌 20 分钟!

起锅倒油，油热以后先倒入腌好的肉块儿。

翻炒变色后依次加入洋葱和胡萝卜。

将炒好的东东倒入闷米饭的锅内，然后再加米和水！

水要比平时少，因为胡萝卜会出水。。

渐渐地，满屋子香味儿啊。。终于熟了。