

---

歪歪厨房

留学美食篇

第二期

---

## 目录

焦糖布丁.....	3
尖椒炒肉.....	4
煎饼果子 .....	5
凉拌麻辣鸡腿肉 .....	6
干梅菜红烧肉 .....	7
粉蒸肉 .....	8
冰糖肘子 .....	9
嘟嘟牛肉 .....	10
豆豉辣椒 .....	11
西安凉皮 .....	12

## 焦糖布丁



作者：唐小橙（德国）

材料：焦糖：50g 糖，20g 温水。蛋奶液：牛奶 250ml, 糖 50g, 全蛋三个，蛋黄一个

做法：

1, 糖放锅里熬，全变褐色后转小火，延锅边加水再开后就可以倒入小碗凝结

2, 牛奶加糖煮开马上移开，稍凉倒入打散蛋液。混合均匀倒在焦糖上面

3, 烤箱垫水 180 度，半小时。出来后放入冰箱冷却

取出时，在热水里放一下，延边用刀划一圈，就可以扣出来了  
我第一次做，所以处理的还不太好

## 尖椒炒肉



作者：MIC（德国）

做法：

其实主要要注意的就是如何把肉丝炒嫩。

我的做法是用淀粉和酱油(生抽)先把肉腌 10 分钟。

下锅的时候一定要大火热锅，炒到 6,7 分熟就可以出锅了。

用花椒和拉辣椒炆锅以后现炒尖椒，然后再加入炒好的肉丝，翻炒后加盐糖等调料。

ok, 打完收工。

## 煎饼果子



作者：饭饭（中国）

做法：

- 1、绿豆粉、煎饼粉和鸡蛋用凉水调成有一点稠的糊糊。
- 2、平底锅放很少的油，转动平底锅，让油均匀地散在锅底。
- 3、舀一勺面糊摊开，立刻就摊成一张金灿灿的大饼。
- 4、放上油条，必须说，饭饭不喜欢油条。而且油条里面有明矾，不应该多吃，所以只放一根。抹上辣椒酱、滴几滴酱油、撒葱花，喜欢的，可以调些芝麻酱。

卷起来，OK！

## 凉拌麻辣鸡腿肉



作者：greg（英国）

做法：

先将鸡腿出血水，再放入滚水内煮熟——注意别煮太老  
捞出来将腿上的肉撕下

爆适量辣椒油，油滚后放入芝麻

将带有芝麻的辣椒油淋到鸡丝上

最后加适量盐搅拌

我没有芝麻。。。所以省了，

然后还加了点葱花，香一点。。

最大的问题是我上次去超市的时候发现红辣椒  
全卖光，所以只能用青色的辣椒了，

加上我这个广东人不太懂做辣椒油，

所以做出的菜不够“红火”，大家将就点看看啦

## 干梅菜红烧肉



作者：鼠鼠（英国）

做法：

- 1 五花肉切块，下锅，待变色，放酱油，糖，上色
- 2 加八角，水，小火烧
- 3 待肉7，8成熟，加入洗好的干梅菜，铺在肉上，盖好盖子，小火烧（时间长点，等梅菜变软，变烂）
- 4 加盐（注意，有的梅菜本身是有咸味的，不要加多了，先试试）
- 5 等水快干，就好了

## 粉蒸肉



作者：鼠鼠（英国）

做法：

- 1 五花肉或排骨都行，五花肉切得薄一点，大概1厘米厚吧，和排骨一起用盐、酱油、料酒腌个1小时。藕片或芋头片或土豆片都行，切片待用。
- 2 将蒸肉粉（买的，也可以自己做，主要是用大米炒出来的，加五香，磨成粉，颗粒可以大一些，不用像面粉那么碎）均匀的拌在肉和排骨上，在大碗的下面和旁边铺上藕片或其他，把拌好的肉放上面。
- 3 将碗放入大锅内隔水蒸，水开后换小火蒸个45分钟左右，用筷子试试，烂了就行

## 冰糖肘子



作者: bapi (德国)

做法:

猪肘一个,冰糖 10 块左右.

猪肘下开水煮净血末,捞出用冷水洗净,用刀在骨头最接近的一面划开,再在侧面各划一刀,使肘子可以铺开

炒锅放底油烧热下猪肘煎一下皮使之略紧缩.

加料酒,老抽,大料,花椒,葱段,桂皮,一点醋同煮,5 成熟下冰糖.

汁快收干时出锅,可整块上盘,也可以切成带皮肉块码放整齐.

汤汁浇在猪肘上,齐活了.

时间约一个半到两个小时为好,盐最好是出锅半小时之前加...

## 嘟嘟牛肉



作者：嘟嘟（中国）

做法：

牛肉切成块 不用很小 大块大块地吃才过瘾呢

洗净热锅加适量油 5成热时放入生姜 葱段 如果喜欢吃辣的可以按个人口味加干辣椒

把作料煸出香味后就可以倒入牛肉翻炒，一两分钟后加入黄酒煮开后会有些沫子出来用瓢舀掉

然后加入酱油 糖 茴香 桂皮 陈皮

大火煮开后小火炖上一个半小时

胡萝卜切成块 因为胡萝卜比较容易烂

切得太薄吃起来就没什么味道了

把胡萝卜倒入锅中

盖上锅盖 大火煮大概五分钟就可以出锅了

## 豆豉辣椒



作者：nsx\_r（英国）

做法：

辣椒先用刀压扁切半，蒜切粒。

多放一点油热锅，放豆豉炒香就放辣椒，放盐不停的翻，因为妈妈告诉我炒辣椒一定要多放盐，味道一定不能淡，不然会觉得辣，直到辣椒软了，放蒜粒，我是一边炒一边加水，怕干，起锅前放酱油味精，装盘。

## 西安凉皮



作者：馋猫猫（日本）

做法：

只要有面粉，就能吃到西安凉皮

这里介绍最简单的一种不用揉面筋的方法，因为实在太麻烦  
实在想吃。。。就冻两块豆腐代替吧！味道也不差地！

原料：

主料：面粉 水

配料：黄瓜 豆芽 韭菜

酱汁：蒜泥 干红辣椒面 芝麻酱 盐 糖 醋 酱油少许 水少许

制法：

一 面皮～

调面糊：一份重量的面粉用二份重量的水，分三次倒入，先和成稠糊，再陆续加水和稀，加盐，加碱，稀浆用手勺扬起能拉起筷子粗细的条为宜。

蒸面皮：笼上铺白纱布，面浆倒其上，摊二分厚，薄厚均匀，大火暴蒸，气圆，约六七分钟即熟。将面皮从笼箅上扣在案上，每张面皮上抹一层菜油，叠堆一起晾凉后用摆刀切成细条。

## 二，配菜～

黄瓜生切成丝

韭菜切适当长度用开水烫好

豆芽用开水烫好

## 三，酱汁～

醋味汁：醋，酱油按照比例 5:1 调好加上两份到三份的水。然后把蒜酱倒入拌匀。口味浓淡依个人喜好所定。喜欢甜口可以放一小半勺糖。

辣味油：辣椒面 芝麻 盐小半勺放在碗内拌匀 油烧热浇在上面再次拌匀，油的加热温度适当高一点的话，辣椒油爆出来味道比较香。油量以稍没过辣椒面为宜。

麻酱汁：取一勺芝麻酱加适量水调匀

## 四，上菜～

一个碗～放入适量切好的面皮～把黄瓜丝，豆芽和韭菜扑在上面麻酱汁浇上～辣椒油加上～醋味汁加上～吃