1.什锦炒面

【材料】新鲜手擀面（不要太粗）　　扁豆　胡萝卜　红辣椒　葱姜蒜

【调料】蚝油　老抽　生抽　盐

【做法】

一.先做准备工作：

1.面条上蒸锅，上气后大火蒸　20 分钟，中间用筷子翻一次面，以便面条均匀受热，但要小心蒸汽烫手；

2.蒸好的面条用筷子抖散；

3.4.趁着蒸面条的功夫，把蔬菜处理好后切丝。当然，蔬菜可以随意选择啦，圆白菜和蒜苗也都不错；

5.把蚝油、老抽、生抽倒碗中混匀，提前调好，一会儿就省事儿了。用量不定，可以先调一些，炒的时候颜色不够再倒老抽，一直到自己喜欢的颜色为止；

6.准备好葱姜蒜，蒜可以多加些；

二.接下来就可以炒面啦：

1.锅入油，油要稍多一些，爆香葱姜蒜；

2.倒入胡萝卜和扁豆丝煸炒至变色；

3.倒入辣椒丝快速翻炒片刻；

4.5.倒入刚才调好的酱汁炒匀；

6.下入面条翻炒均匀，如果这时觉得颜色浅就再倒老抽；然后倒入热水，大约到食材的 1/2 处，翻炒，可以直接用筷子挑散，中间也可以盖会儿盖子，一直炒至汤汁收干。这时可以尝一尝，如果觉得淡再加盐调味。

2. 红烧肉红烧肉的做法

材料：五花肉

调味料：盐，冰糖，大料，香叶，桂皮，葱段，姜片

做法：

1.五花肉切小块，凉水下锅焯去血沫杂质。

2.焯好的肉下锅煸出油脂。

3.凉油将冰糖熬化，至糖浆变成微黄，起均匀的泡后，放入肉块翻炒上糖色。

4.加入足够多的开水，加入料酒，酱油，葱姜，大料，香叶，桂皮烧开后，关小火盖盖炖 2 小时。

5.汤汁快收尽时放入小把冰糖，糖化，汤收尽后盛出。

3．什锦水果沙拉　DIY

材料：

莲雾 2 个，杨桃 1 个，番石榴 1 个，荔枝 2 个，菠萝 8 块。

配料：

白糖 1 汤匙，白兰地酒 1 汤匙，碎杏仁、芹菜末、鲜奶油各 1 茶匙。

制作：

1、将莲雾洗净削皮、切成厚片；番石榴和杨桃切薄片；荔枝切小块；菠萝切厚片。

2、将以上原料与芹菜一起放在瓷盘内，加白糖、白兰地酒拌匀，撒上碎杏仁，挤上奶油花即可。

做水果沙拉的窍门

1、做水果沙拉时，可在普通的蛋黄沙拉酱内加入适量的甜味鲜奶油，使沙拉奶香味浓郁。

2、调制沙拉酱要用上等的色拉油和新鲜的鸡蛋黄，大致的比例约在 1：1 左右。当打蛋器随着色拉油徐徐倒入器皿，或顺时针或逆时针不断搅动的时候，可闻到悠悠飘起的香气。

3、在沙拉酱内调入酸奶，可打稀固态的蛋黄沙拉酱，用于拌水果沙拉，味道更好。

4、水果的种类数量可随个人口味随意增减，水果沙拉原料要选新鲜水果。水果切后装盘，摆放时间不宜过长，否则会影响其美观，也会使水果的营养降低。

5、如果嫌沙拉酱偏酸，可以加入一些炼乳，比例约为 3：1。

4.什锦面片汤

面片是西北人喜爱的一种面食，通常是将面粉加水揉成面团，切成条状，均匀地抹上一层油，待下锅时用手捏扁拉成长条，一手拿着面条，一手将其揪成方块下到锅里，然后加入各式蔬菜煮沸即成。

材料：面粉 (200 克)、番茄 (1 只)、鸡蛋 (1 只)、鲜香菇 (2 朵)、葱 (2 根)、香菜 (1 棵)、姜丝(半汤匙)、蒜末 (1 汤匙)

调料：油 (4 汤匙)、盐 (1 汤匙)、白胡椒粉 (1/2 汤匙)、温盐水 (1/4 杯)

做法 :

1 面粉加入 1/4 杯温盐水，用手揉成面团，揉至表面光滑，用手指按压可弹起。

2　将面团稍微压扁，用刀切成粗细一致的条状，给每条面条均匀地抹上一层油，放入大碗中，加盖静置　30 分钟。

3　番茄切成块，鸡蛋打散，鲜香菇去蒂切片；葱、香菜和姜蒜都切成末。

4　烧热 2 汤匙油，倒入蛋液炒散，待其凝固盛起。

5　续添 2 汤匙油烧热，分别炒香番茄块和香菇片，盛起待用。

6　烧开半锅水，将面条用手指捏扁，用手拉成长条状，然后将其揪成面片，抛入锅内煮。

7　先放入番茄、香菇和鸡蛋搅匀煮沸，再加入香菜末、葱花和姜蒜末续煮 1 分钟。

8　加入 1 汤匙盐和 1/2 汤匙白胡椒粉调味，即可出锅。

厨神贴士

1、面粉要用温盐水调制，边用筷子搅拌边注入温盐水，待其粘连成团，就可开始揉面团了。

2、面团切条后，要裹上一层油，封住面条外层，使其保持一定的湿度，不会太过干身，而影响面片口感。

3、面条放入大碗内，要加盖静置一段时间，经过醒面的过程，使面条变得有筋道，拉长也不易断掉，口感也有嚼劲。

4、面条先捏扁，轻抖拉成薄薄的长片，再揪成大小一致的面片抛下锅，要尽量让面片的大小和厚薄一致，太薄的面片容易煮烂，太厚的面片容易夹生。

5、煮面片的汤可加入各种蔬菜或肉类，不过这些辅料要分别下锅过油拌炒一下，才可倒入汤中煮。

6. 肉沫烤茄子

原料：

长茄子一根，肉馅　60 克，蒜 5 粒，剁椒一小勺，葱花适量。

做法：

1、洗净的茄子在表面刷一层薄油，，整个放进铺好锡纸的烤盘里。

2、烤箱预热 200 度，烤盘放倒数第二层，上下火烤　20 分钟。

3、在烤茄子的同时，蒜切沫，锅里倒入少许油，爆香蒜末，把肉沫倒进去，炒至颜色变白，把剁椒放进去炒香，炒成肉酱。

4、烤好的茄子拿出来（用手指按一按，茄子变软就可以了），用刀在茄子表皮划开，这时茄肉很软很酥，倒入调好的肉酱，撒上葱花即可。吃的时候把茄子肉和肉酱搅拌一下，很香很香的。

小提示：

1、喜欢辣的可以多放些剁椒，如果不喜欢太辣的可适当少放剁椒，然后用适量盐调味就可以了。我放的剁椒比较多，就没再放盐。

2、茄子一烤就会收缩，最好用大个的茄子来烤吃起来过瘾

7. 酸萝卜老鸭汤

原料：去皮老鸭一只、自家泡制的酸萝卜一碗（点击这里）、葱姜、花椒、红枣

做法：

1、鸭子洗净，去皮去头切大块，在沸水中焯一下，去除血污；

2、用流水把焯水后的鸭块冲洗干净，沥干水分备用；

3、起油锅，爆香葱姜和花椒，下入鸭块大火煸炒至干；

4、下入冲洗干净的酸萝卜大火翻炒至出香味；

5、烹入料酒，添加没过的热水，添加一点点糖调味，大火煮开；

6、把汤汁表面的浮沫彻底撇干净后，转入砂锅，加红枣小火炖至鸭肉软烂，出锅前添加盐调味即可。

温馨提示：

1、鸭肉很难炖烂，如果时间有限，可以转入高压锅压制半小时；

2、酸萝卜有一定的咸度，注意掌握盐的用量。

炖鸭子不油不腥不膻的　5 个小窍门：

1、鸭子的油脂很多，多藏于皮下，可以在处理生鸭的时候把油脂厚的部分直接去除，也可以在汤炖好之后把表面的浮油撇净；

2、沸水焯鸭块，可以有效去除血污和腥膻味儿；

3、流水冲洗浮沫对去除腥膻味也很重要；

4、大火煮开之后，再次耐心撇净表面的浮沫，汤面彻底干净之后再转入砂锅；

5、添加酸萝卜也能有效中和腥膻味儿，使得汤汁格外鲜美。