

一周菜谱七天不重样 有肉有汤有营养

■ 小 周

一、椒盐排骨



食材:排骨

- 作法:1. 排骨洗净沥干水分,加入2勺生抽、1勺蚝油、半勺老抽、1勺料酒、蒜末、少许盐、白糖、黑胡椒、3勺淀粉抓匀腌制1小时;
2. 油温六成热倒入排骨,小火慢炸10分钟左右转大火复炸1分钟捞出;
3. 出锅撒上辣椒粉欧芹碎。

二、宫保鸡丁



食材:胡萝卜丁、鸡丁、黄瓜丁

- 做法:1. 鸡丁加入一勺料酒,少许盐,少许胡椒粉,一勺淀粉,抓匀腌制片刻;
2. 两勺生抽,两勺醋,一勺蚝油,一勺白糖,一勺淀粉,拌匀备用;
3. 鸡丁炒至变色盛出,葱花、蒜末、豆瓣酱炒出红油,放入胡萝卜丁,加入鸡丁,倒入料汁,放入花生米大火收汁即可。

三、玉米鸡翅煲

食材:鸡翅、玉米、胡萝卜、土豆、蒜末、姜丝、葱花。

- 做法:1. 鸡翅两面切花刀后放水里泡15分钟,捞出后用厨房纸吸干水分,放一勺生抽、蚝油和料酒,适量胡椒粉和生粉,抓拌均匀腌制15分钟;
2. 油热下鸡翅小火慢煎,煎至两面金黄盛出备用;
3. 底油下姜丝蒜末炒香,放一勺豆瓣酱



炒出红油;

4. 倒入煎好的鸡翅,放入玉米、土豆、胡萝卜翻炒;
5. 放入一勺生抽、蚝油,适量盐和老抽炒匀,倒入两碗水没过食材,中大火焖18分钟,收汁后撒入葱花即可。

四、韭菜炒香干



食材:韭菜、香干

- 做法:1. 五花肉炒熟加老抽、料酒炒香盛出;
2. 蒜末、辣椒酱炒香,倒入豆干炒匀,加五花肉适量水,2勺生抽,适量盐焖煮;
3. 加韭菜根炒软,加韭菜叶炒软,适量鸡精、蚝油炒匀即可。

五、烧茄子



食材:青椒、茄子、西红柿、蒜末

- 做法:1. 两勺生抽,一勺醋,一勺番茄酱,白糖,一勺玉米淀粉,少许盐,半碗清水拌匀;
2. 茄子切块放入两勺淀粉拌匀,锅中倒

油放入茄子煎黄,倒入青椒翻炒出虎皮,放入西红柿翻炒,最后倒入调好的酱汁撒上蒜末即可出锅。

六、番茄鸡蛋年糕汤



食材:番茄、生菜、鸡蛋、年糕片

- 做法:1. 热锅烧油,下入鸡蛋炒熟盛出;
2. 番茄切块,另起锅烧油,下入番茄炒出汤汁;
3. 然后倒下两碗清水,一勺番茄酱,搅拌均匀;
4. 下入年糕片大火煮开,然后倒入鸡蛋继续煮;
5. 最后下入生菜碎,下入适量盐和胡椒粉,搅拌均匀大火煮开完成。

七、肉末豆腐蒸蛋



食材:猪肉、鸡蛋、玉子豆腐、姜、葱、小米椒

- 做法:1. 肉末加适量姜末、葱花,1勺生抽、1勺料酒、半勺蚝油、半勺淀粉、几滴香油、1勺温水拌匀;
2. 玉子豆腐切片摆成一圈,放入肉末中间留空,洞里打入一颗鸡蛋,水开蒸10分钟,淋上香油和蒸鱼豉油,撒上葱花和辣椒丝。