

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、蚝油和料油，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

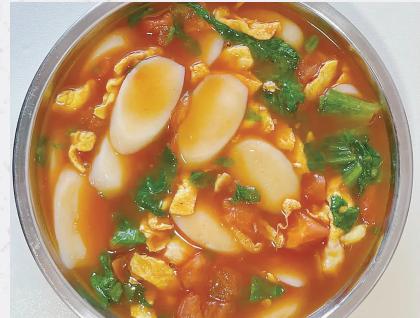


食材：青椒、茄子、西红柿、蒜末

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. 然后倒入两碗清水，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。

