

7. 蒸麦飯.

土豆擦絲，清水过一下，洗掉淀粉，水干
加入面粉（玉米粉）拌匀，加入五香粉，盐。
锅里蒸20分，出锅上面放上葱花或蒜苗
热油泼上面，拌匀。

也可拌面时拌入香油，盐，五香粉，凉面直
接吃，配个汤。

3. 芝麻油餅食

碗中放入少許碱，再倒入少量白醋，即可成
發泡水。用發泡水和面，和好面，擀成大圓
面片，撒些五香粉、鹽、油，抹開，卷成卷，
立起來，再壓成圓餅。雙面抹些水，加上
芝麻，鍋里放些油，油熱將餅放入，烙
至金黃脆香。

2. 素炒小白菜

小白菜洗净切成小段。锅中倒油。油热加入葱花。加盐。五香粉爆香。倒入小白菜，加盐。菜软出锅。

3. 燒墨魚

將墨魚洗淨，切大條。〈洗墨魚時，請注意墨魚的
腸及臟物洗淨〉。鍋中放油，先燒熱，倒入蔥
姜、蒜、乾辣椒、五香粉。再倒入墨魚、料酒、
醬油、燒出汁。略收汁，即可〈汁可燒來飯〉。

4. 做肉燥子

五花肉洗淨帶皮切成小方丁，鍋中加少許油，放入肉丁，生姜粒，料包（八角、桂皮、草果、香葉、花椒、肉桂、砂仁等）翻炒，將水炒干，加入料酒、醬油、鹽，小火炒出油，加入一些白醋、辣椒面，翻炒，出鍋。全過程不加一滴水，可放置時間久，吃麵條、炒菜、夾饅頭隨時可用。

4. 红烧肉

带皮五花肉放盆中加盐和面粉，揉洗去脏水，清水洗净，切成小块。锅中倒油（猪油）放入冰糖几块，炒成焦黄色，红烧肉块倒入炒出肉中水分，再加料酒、酱油、生姜、料包。（白萝卜）搅拌均匀后加入开水，淹没肉，慢火炖，待肉烂，收汁，出锅。（可生油、老抽同时加）

調餡子。

④肉餡：肉切成小肉粒 加入姜末 醬油 料酒
五香粉 香油 鹽 攪拌 淹一會兒，要湯汁煮。
並在椒水（倒入）攪拌。淹好加入蔥碎。拌勻
即可。

要吃餛飩加菜。菜切碎。加蔥花。菜中也要調
油 鹽 五香粉。攪勻後。拌入肉餡。

2素餡

韭菜切碎。加入香油。再加入雞蛋碎。蝦仁。鹽 五
香粉。將蝦仁切成小塊放入餡中。（注意 韭菜
要先放油。否則易出水。不好吃。）

6. 鸡丝馄饨

肉馅肉·加入盐·料酒·五香粉·酱油少·加汤

和成馄饨馅·用薄皮包成馄饨·

备料·鸡汤·鸡丝·虾皮·榨菜·蛋皮·小葱花

入碗中·加入酱油·香油·鸡精·

馄饨煮好·先舀料汁碗中加汤·再倒入馄饨·

馄饨·量不要太多·以免影响汤味·

2. 西红柿鸡蛋汤

锅中加水，放入小粒西红柿，多煮一会儿，待汤
红，加入鸡精盐，下入芹菜或青菜叶丝，打
入蛋花，加上小葱碎，出锅加点香油。

5. 清炖排骨

用盐、面粉，将肉揉洗干净，倒入砂锅，加入
香叶、料酒、生姜、大葱段。锅快开时，捞出
面沫，然后慢火炖熟（骨可与肉分离），加盐
吃时，上面可加葱花、香菜等料。

5. 南瓜面:

锅中倒油, 油热加入葱花, 盐, 五香粉,
鸡蛋. 倒入南瓜, 加入酱油, 翻炒, 再加入
水, 焖至南瓜很烂, 出锅. 下细面条
面条熟, 倒入炒好的南瓜, 即为南瓜面.
若盐少可加点盐.

5. 做丸子：

牛肉（或瘦猪肉）剁成肉泥，加入生姜末、盐、五香粉、料酒、少许酱油，腌一会儿，再加入蛋清、淀粉、碎馒头，充分搅拌，团成小丸子。开水锅中逐个放入丸子，煮熟捞出，可做丸子汤、烧菜，也可直接将丸子放油锅中炸黄捞出。

五. 汤:

1. 生汆丸子汤:

猪肉剁成肉沫. 加些花椒水. 加蛋清. 淀粉. 葱姜末. 料酒. 充分搅匀. 锅中水烧开后. 将肉馅做成丸子. 一个一个放入汤内. 待丸子煮熟. 捞出. 加入盐. 味精. 放入黄瓜丝. 香菜. 韭黄. 开锅即成.

<做丸子馅不能放油. 不然下锅会散>

3. 鲫鱼汤

锅中倒油，将洗净的鲫鱼放入锅中，煎至金黄捞出。锅中加水烧开，放入鲫鱼，料酒、葱姜、盐。小火慢炖30分。汤变白即可食用。
也可加入豆腐炖。

