

酸辣汤

2016~2017 学年六年级A班



材料：

- 笋、豆腐、黑木耳、
- 金针菇、鸡蛋、鸡肉丝
- 芡粉、盐、醋、酱油、
- 辣味老干妈、葱、姜

步骤：

1. 旺火把锅烧热以后，先下辣味老干妈，炒一下，再下葱和姜，炒一炒。
2. 下黑木耳和笋丝，炒一炒，再下豆腐。
3. 把上面的材料炒匀以后，倒进鸡汤。
4. 中火煮一会儿，放入鸡肉丝和金针菇，加盐。
5. 把鸡蛋打成蛋液均匀地倒入汤里，然后放醋，放芡粉，撒上葱花，就可以出锅了！



麻婆豆腐

2016~2017 学年六年级A班

我最喜欢麻婆豆腐因为又麻又辣又香。还有，我爸爸是四川人，所以他说我应该学习吃麻辣的食物。现在我就来告诉你怎么做麻婆豆腐。

食材准备：

- 1) 肉末 0.5 磅
- 2) 豆腐一盒，切小块儿，用温盐水泡五分钟
- 3) 豆瓣酱一勺，盐糖醋少许

制作过程：

- 1) 先把锅烧热加两勺油
- 2) 然后放入豆瓣酱炒香
- 3) 再放入肉末炒香
- 4) 再放入豆腐炒熟
- 5) 最后加入盐糖醋，出锅装盘



北方家常菜：蘑菇红椒炒鸡蛋

2016~2017 学年六年级A班



一、材料

1. 蘑菇 3 个
2. 红椒 2 个
3. 鸡蛋 4 个
4. 花椒粉
5. 葱
6. 姜
7. 盐

二、准备

- 1、蘑菇切片，不要太薄
- 2、红椒切块，不要太小
- 3、鸡蛋搅匀，加少许盐

三、做法

- 1、锅里放油，烧热后放入搅匀的鸡蛋翻炒，然后盛到盘里。
- 2、将蘑菇和红椒同时放入锅中，加入葱、姜、蒜、花椒粉和盐，翻炒至成熟。将炒熟的鸡蛋放入锅中。
- 3、关闭炉火，将鸡蛋、蘑菇和红辣椒拌匀后起锅装盘。



四、为什么喜欢这道菜

- 1、这是一个健康食品
- 2、口味清淡
- 3、颜色搭配的非常好看

番茄炒蛋

2016~2017 学年六年级A班

材料:

- 三个鸡蛋
- 两个番茄
- 小葱若干
- 盐, 糖, 和油



番茄炒蛋是一个很好吃的中国饭。我和妈妈一起做了番茄炒蛋。

1. 首先, 我们把鸡蛋打破, 放进碗里, 搅拌均匀。
2. 然后, 把切番茄切成块儿, 把小葱切成片。
3. 把油放进锅里。
4. 几分钟后, 我们把鸡蛋放在锅里, 加了一些盐, 等鸡蛋炒好。
5. 鸡蛋炒完后, 把鸡蛋从锅里拿, 把他们放在盘子上。
6. 在锅里加入更多的油, 几分钟后, 把番茄加入锅里, 给番茄加了一些糖, 几分钟后, 把鸡蛋放回锅里, 加小葱到锅里。
7. 当它全部炒好, 把它放在盘子里。它尝起来非常好!

糯米夹心蛋糕

2016~2017 学年六年级 A 班

材料

- 两个鸡蛋
- 一袋糯米粉 (1lb)
- 一杯粘米粉
- 半杯油
- 245ml 椰奶
- 一个茶匙香草精
- 四分之一杯糖



夹心材料

- 7.5 个盎司凡俗
- 2 个茶匙牛油
- ¼ 杯糖

操作

- 1) 把所有材料放在一个大碗里
- 2) 边拌匀，边加水到半固体状面糊
- 3) 把 1/2 面糊放在一个烤盘中
- 4) 烤五分钟在三百五十 F
- 5) 同时把所有夹心材料放在碗中，拌匀
- 6) 把烤盘拿出来，把夹心铺上去
- 7) 把另外 1/2 面糊铺上
- 8) 再烤 40 分钟 (375 F)



做青椒炒肉丝

2016~2017 学年六年级 A 班



1. 妈妈把肉切成丝，我把青椒洗了然后把黑的位置弄掉。
2. 我把淀粉/生粉和酱油倒到肉丝上。
3. 我把青椒切成丝。
4. 妈妈把火打开。
5. 锅上的水干了的时候，我把油倒了进去。
6. 妈妈把肉倒到锅里。
7. 我把锅里的肉翻来翻去。
8. 等到肉都白了的时候，我把它倒到了碗上。
9. 妈妈把蒜和青椒倒到了一个更大的锅里。
10. 我翻了一会儿，然后妈妈把肉和水倒进锅里。
11. 我又翻了一会儿
12. 我把酱油倒进锅里。
13. 我又翻了一会儿，然后把它们倒到碗上。



豆角焖面

2016~2017 学年六年级A班

1. 准备好原料：
 - 3 杯白面（美国量器）
 - 3 杯水（美国量器）
 - 1 个小园菜
 - 1 棵葱
 - 1 块儿姜
 - 1 个土豆
 - 500 克豆角
 - 500 克猪肉
2. 和面，面和水混合，用手揉，醒一个小时。
3. 醒完，用压面机把面压扁，然后又把那个面切成面条。
4. 然后炒菜的时候，先在锅里倒进油。
5. 等油热起来，在加上猪肉炒。
6. 然后又放上葱末和姜末炒。
7. 把葱末炒黄的时候，再加上豆角，土豆和园菜。
8. 等水开起来，把面放进去，用小火焖半小时。
9. 现在就能吃了！



做川菜：水煮牛肉

2016~2017 学年六年级A班

主料：牛后腿肉，新鲜小白菜。

配料：干红辣椒，四川花椒，辣椒粉，花椒粉，郫县豆瓣，姜，葱，蒜，盐，糖，料酒，豆粉，油炸花生米，香菜，高汤。

做川菜：准备

1. 把姜，葱，油炸花生米，和蒜切成小粒。
2. 香菜要切成长条，牛肉要切成很薄的薄片。
3. 豆粉加水，盐和料酒调成滋汁，和牛肉拌匀。



做川菜：炒菜

1. 炒锅加油烧热。
2. 下郫县豆瓣，姜，蒜炒香。
3. 加干红辣椒和四川花椒炒红。（注意！不要炒焦！）
4. 加高汤煮沸，下新鲜小白菜烫熟，一旦变色，就马上捞出来放在碗里。
5. 开大火高汤滚沸，一片一片地下牛肉，迅速搅拌。一旦发白，就连汤一起到在白菜碗里。
6. 在碗上撒辣椒粉，花椒粉，葱粒，花生粒，香菜。
7. 炒锅加油烧热，趁热倒在碗上。
8. 大快朵颐！（lol I have no idea what I just wrote）

