

# 椒盐虾

2019~2020 学年六年级 A 班学生



我喜欢椒盐虾，因为这一道菜里有虾，另外这道菜的洋葱一点也不硬。我喜欢这道菜里的虾和洋葱。

做椒盐虾的材料是：

- 虾、鸡蛋、青椒、洋葱、香菜
- 盐、生粉、味精、白胡椒粉和黑胡椒粉
- 油、蠔油、牛油、料酒、麻油

做椒盐虾的方法是：

- 1) 把虾用生粉包起来，用油把它炸成金黄色然后把它捞出来放在一边；
- 2) 起锅烧油，放入油跟洋葱和青椒炒；
- 3) 放入炸好的虾，在锅里一起炒一下，放点味精、盐、白胡椒粉和黑胡椒粉、蠔油、菜酒；
- 4) 再炒一下，起锅放点儿麻油；
- 5) 最后放点儿生香菜在上面椒盐虾就完成了。



# 我的家常菜：宫保鸡丁

2019~2020 学年六年级B班学生

我跟着妈妈学做了一道川菜-----宫保鸡丁。我们全家都喜欢吃这道菜，因为它不仅看起来好看，而且吃起来也很香，真是色香味俱全！做起来也很简单，保证你一学就会。



## 1、材料:

- ✓ 鸡胸肉、鸡蛋、红辣椒;
- ✓ 葱、姜、蒜 和花生;
- ✓ 盐、糖、太白粉;
- ✓ 油、花椒油、麻油;
- ✓ 酱油、料酒。

## 2、准备:

- ✓ 将辣椒和葱切成段状;
- ✓ 把姜和蒜切成末;
- ✓ 把鸡肉切成块





### 3、制作:

- 1) 用盐、蒜、料酒、糖、麻油、全蛋液和太白粉作腌料，腌鸡肉 15 分钟，然后放在油锅里煎至黄色，捞起备用；
- 2) 将花生用少许油在锅内炒熟至脆，盛起来备用；
- 3) 在锅内放少许花椒油，大火炒香辣椒，葱姜蒜，将备用的鸡肉倒入锅内，翻炒，可放入少许酱油，料酒和水一起翻炒至熟；
- 4) 最后将熟的花生倒入，撒上葱段，翻炒一下起锅，盛到大盘里。



# 我的家常菜：麻婆豆腐

2019~2020 学年六年级B班学生



麻婆豆腐是我最喜欢的川菜。  
我爸爸做的麻婆豆腐尤其好吃。  
下面我就介绍一下我家的“秘方”。

## 材料：

豆腐，郫县辣豆瓣，肉末；  
蒜苗，油，料酒。

## 做法：

- 1.豆腐切成块，蒜苗切成段；
- 2.油烧热，放入肉末炒成金黄色；
- 3.加入豆瓣、料酒，炒香，再加入水或肉汤；
- 4.放入豆腐；
- 5.加入蒜苗炒香；
- 6.盛入盘中。

## 注意事项：

整个过程差不多二十分钟。  
火候非常重要，豆腐不能烧烂，  
汤汁既不能多也不能少。

你们看看我家的麻婆豆腐，  
是不是很诱人呀？！



# 干锅花菜

2019~2020 学年六年级 A 班学生



我很喜欢吃干锅花菜，  
因为花菜是我最喜欢的蔬菜！

## 材料：

- 花菜、五花肉；
- 蒜、小葱、盐；
- 油、料酒、生抽、干辣椒。

### 首先，把材料准备好。

- 用手把花菜扒成小块，放在煮沸的盐水中氽烫；
- 将五花肉切成小片；
- 小葱洗净切段，蒜切片，干辣椒切段。

### 然后，热锅。

- 倒入少许蔬菜油；
- 放入蒜片和干辣椒爆香；
- 放入五花肉，翻炒至出油；
- 等到肉变成金黄色，倒入花菜，翻炒。

### 接下来，进行调味。

- 倒入少许料酒、生抽；
- 待汤汁收干。

### 最后，关火。

- 加入葱段，翻炒出锅。





2019~2020学年六年级A班学生



# 丝瓜炒鸡蛋

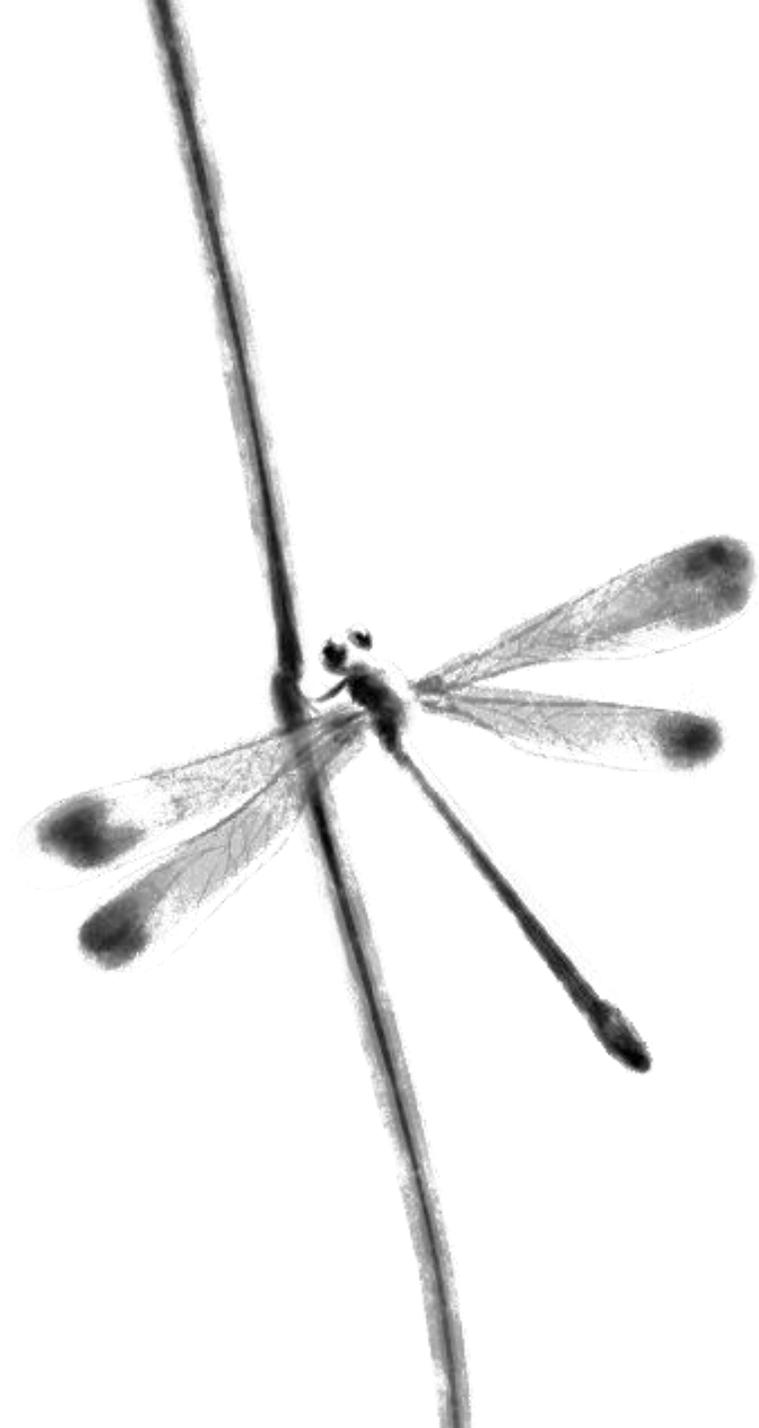
我的家常菜

# 材 料

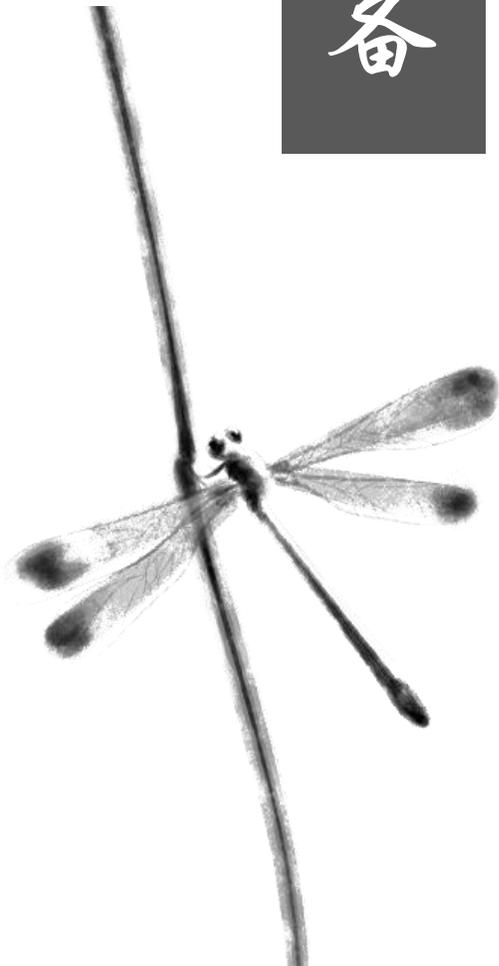
❧ 1 • 丝瓜



❧ 2 • 鸡蛋



# 准备



1、把丝瓜切成滚刀块



2、把鸡蛋搅拌

# 制作



1、把鸡蛋倒入锅里翻炒



2、炒好后先放入碗中

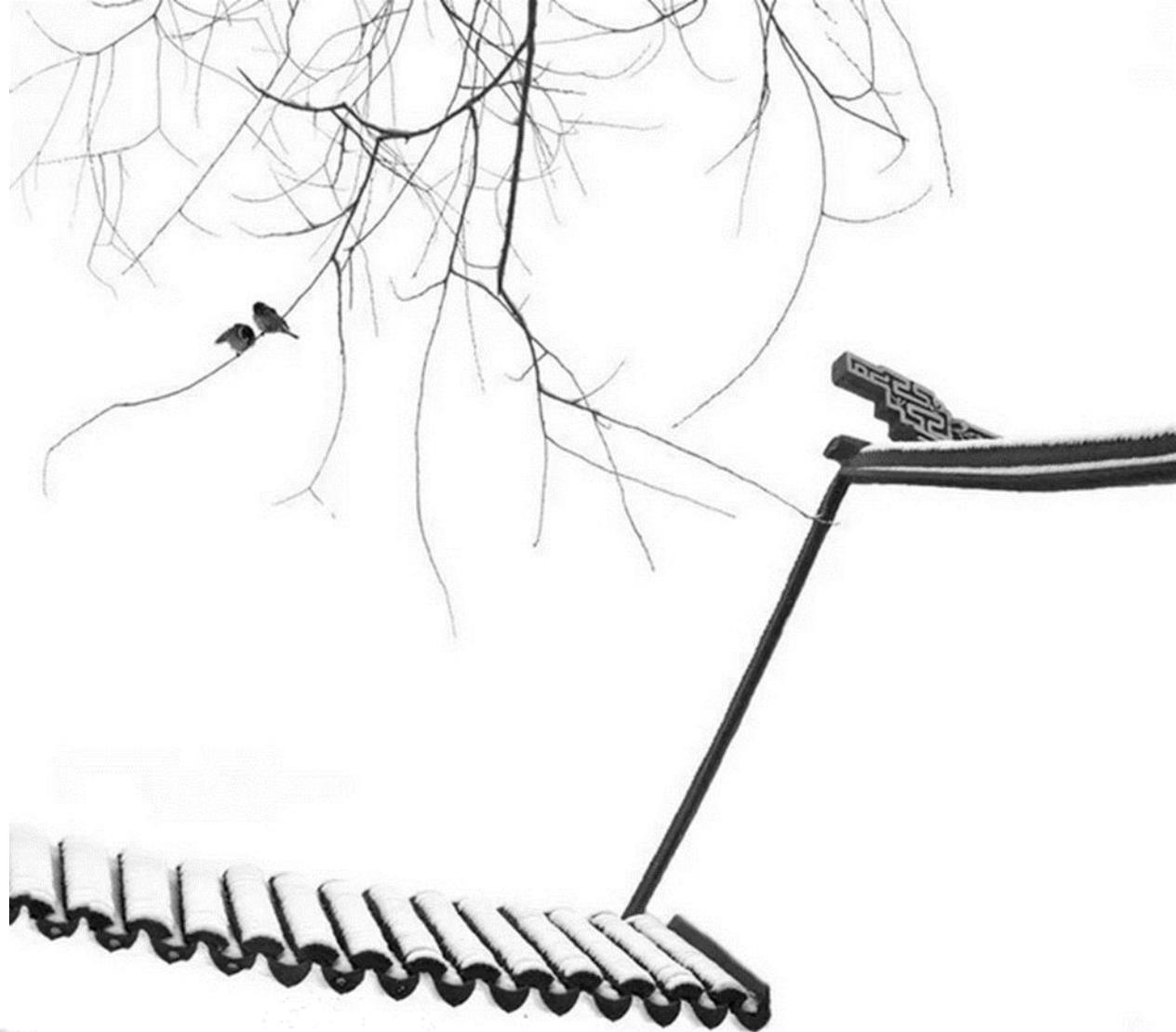


3、把丝瓜和鸡蛋放在锅里一起翻炒

开吃



我喜欢吃丝瓜炒鸡蛋，因为味道甜，丝瓜很鲜嫩。





# 我的家常菜

## 西红柿炒鸡蛋

2019~2020学年六年级B班学生

# 材料

---

- 西红柿
- 鸡蛋
- 糖
- 盐
- 油



# 制作过程

1

先烧水来烫西红柿皮，烫完后把西红柿切成块

2

把鸡蛋打到碗里，拌匀

3

在锅里倒上油烧热

4

先放进鸡蛋炒熟后，盛出备用

5

这之后，先放西红柿翻炒，再加炒熟鸡蛋

6

放盐放糖，继续翻炒，盛盘享用

# 喜欢的原因

制作“特别”简单  
营养“特别”丰富



謝謝  
Thanks