



(6<sup>th</sup> Grade of 2020 - 2021)

## Double-Cooked Pork Belly

2020-2021学年六年级A班学生

# 回锅肉

**回**锅肉是一道著名的川菜。我非常喜欢吃回锅肉，因为里面的蒜苗和豆豉使它吃起来非常特别。下面我来教你怎么做回锅肉。



### 材料

**主料:** 五花肉2磅;

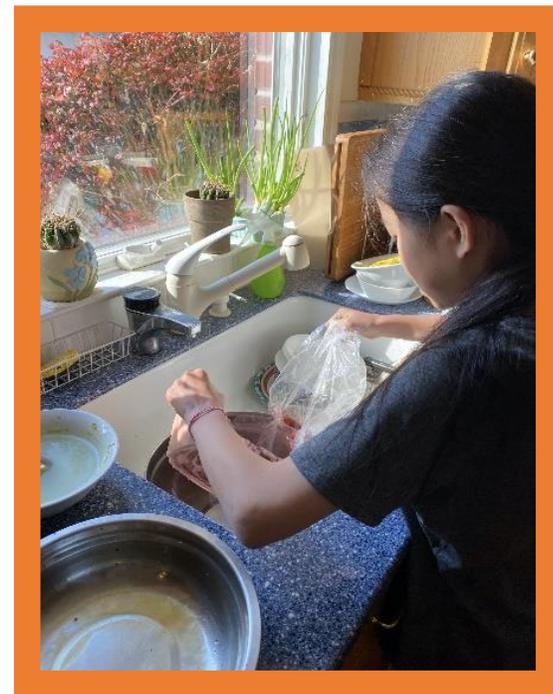
**辅料:** 蒜苗1棵、辣椒2个;

**调料:** 豆豉20克、酱油2大勺、姜4片、葱1棵;

# 制作过程 (一)



1. **如**果五花肉是在冰箱里的，让它化一下，洗干净；
2. **把**五花肉放进装满水的锅中。水烧开后，煮半个小时；
3. **让**五花肉凉一下。五花肉在冷却的时候，准备蒜苗、姜和辣椒；
4. **先**把姜切成丝，把辣椒切成小方块，再把蒜苗切成方块，最后把凉好的五花肉切成片；



## 制作过程 (二)



5. **把**锅烧热，不要放油。再切好的五花肉放进锅里翻炒，炒到肉开始出油。如果出的油太多，用一个勺子舀出多余的油。等到五花肉炒到金黄色，放进一把豆豉，炒出豆豉的香味以后，再把姜放进锅里翻炒，加入酱油再翻炒，放进辣椒，炒到辣椒变软，放入蒜苗，炒到蒜苗也变软；

6. **关**火，把葱花放进去，铲起来，就成了！





## Egg Pancake

(BCS 6<sup>th</sup> grade)



妈妈经常在早晨做这个菜。这鸡蛋饼的口味是咸和香。我喜欢吃鸡蛋饼。

My mom makes these egg pancakes on some mornings. These pancakes are salty and savory. I like these foods.

## 鸡蛋饼

2020-2021学年六年级B班学生



**材料:** 面粉  $\frac{3}{4}$  杯, 水  $1\frac{1}{2}$  杯, 鸡蛋 6个, 葱二棵, 盐  $\frac{3}{8}$  茶匙, 油。

All purpose Flour  $\frac{3}{4}$  cup, Water  $1\frac{1}{2}$  cup, Eggs 6, Scallion 2, Salt  $\frac{3}{8}$  tsp., Cooking Oil

这是怎么做鸡蛋饼。先加四分之三杯面粉。再加一杯半水。然后拌匀水和面粉。加六个鸡蛋, 再拌匀。把两颗葱切得细细的。加葱和八分之三茶匙盐。再把混合物拌匀了。加油在平底锅。等锅烧热了以后, 用小火, 把三分之一杯混合物倒在锅里。摊开混合物, 等一会儿把饼翻过来。

First mix  $\frac{3}{4}$  cup Flour,  $1\frac{1}{2}$  cup water and 6 eggs. Then, add chopped scallion and salt. Also, mix again. Oil a pan and preheat it. Afterwards, pour  $\frac{1}{3}$  cup of the mixture on the pan, spread out the mixture and flip after a while.

## 我的家常菜

2020-2021 学年六年级B班学生

# 宫保鸡丁



Kongpao Chicken

## 1. 材料:

- 花生米、鸡丁、土豆丁和 橙椒丁;
- 葱、蒜、辣椒酱、豆豉酱、盐和五香粉(花椒, 肉桂, 小茴香, 八角, 丁香)。

- 这道菜又麻又辣;
- 炸花生米很香;
- 肉和土豆很好吃。

为什么?  
这道菜我喜欢

## 2. 制作过程:

- 油炸花生米, 取出备用;
- 炒葱花、辣椒酱、豆豉酱, 然后加肉炒熟;
- 加入土豆丁, 炒至金黄;
- 加入橙椒炒熟, 放入一勺盐和五香粉;
- 最后放入蒜末和炸好的花生米, 拌匀出锅。

# 我的家常菜：炒年糕

2020-2021学年六年级A班学生

- **炒年糕**是我家最受欢迎的家常菜之一。
- 我特别喜欢炒年糕，是因为年糕的口感嫩滑还有嚼劲，猪肉很香，再配上各色新鲜蔬菜，不仅好吃而且非常有营养！
- 我妈妈还经常变换蔬菜的种类，几乎每次都有惊喜！今天妈妈准备了洋葱和芹菜，这两种蔬菜配料很少见哦(◉\_◉)。





## 准备:

- ✓ 先把年糕泡在水里;
- ✓ 再将猪肉切成细丝, 并放上少许糖、胡椒、米醋、料酒、酱油和芡粉搅匀码味;
- ✓ 然后把洋葱和芹菜也切成丝;
- ✓ 最后把姜和葱也切成丝待用。



## 制作:

- 先开火，把植物油倒进炒锅，放几粒花椒炆锅；
- 再把肉丝下锅翻炒至变色并盛出来，将油留在锅里；
- 接着把姜丝和葱丝炒香后，把洋葱和芹菜丝放进去炒熟；
- 然后加入已经炒好的肉丝混匀；
- 最后放入沥干水的年糕翻炒，并加上少许酱油；
- 出锅了，好香啊！

2020-2021学年  
六年级B班学生

你要做日本米团的话，先需要把米饭和一些水倒在电饭锅里，让米饭煮在里面20-30分钟。

煮好后不要忘记在米饭里放一点米醋！要拌匀！

米饭凉后放在碗里。

用温水洗手，然后开始作开始做米饭球。

首先，我用手把米饭做成一个球的圆形状。

手上沾点水米饭就不会沾手。

接下来，我要切一条海苔带去包在米团上。

现在，我用把米团放在芝麻盘子里滚一圈。小心不要把米团打乱！

在最后一步，放一些鱼蛋在我们的米饭球上！

摆在一个漂亮的盘子上。

你要的话，放一点酱油在上面，会更好吃的





# 西红柿炒鸡蛋

2020-2021 学年  
六年级B班学生



## 二、准备

### 一、用料

|     |        |
|-----|--------|
| 食用油 | 3 小匙   |
| 西红柿 | 2 个    |
| 鸡蛋  | 3 个    |
| 葱   | 2 根    |
| 鸡精  | 1 小匙   |
| 盐   | 1/2 小匙 |
| 白糖  | 1/2 小匙 |

1. 先把西红柿洗干净；
2. 然后把葱洗干净；
3. 把西红柿切成块；
4. 把葱切成丝；
5. 然后把鸡蛋搅拌均匀。

## 三、制作

1. 把食用油放进去等油烧热了把鸡蛋倒在锅里面炒；
2. 等鸡蛋炒熟了就把西红柿放进去炒；
3. 然后再放一点调味料盐、白糖和鸡精，再加一点葱就成了。



《我的家常菜》

# 香菜炒牛肉

2020-2021 学年六年级A班学生

## 材料：

- 牛肉、香菜、香油；
- 淀粉、五香粉、孜然粉；
- 生抽、盐、老抽、红油豆瓣酱；
- 干辣椒、蒜、姜。

## 做法：

1. 把牛肉切成丝；
2. 加入五香粉、孜然粉、香油、生抽和淀粉；
3. 拌匀，腌制半个小时；
4. 往锅里加一点油，加热后放牛肉丝，炒五分钟，盛出来；
5. 热锅里再放油，加干辣椒、红油豆瓣酱、姜和蒜，炒两分钟；
6. 把刚才炒熟的牛肉丝再放到锅里，再放生抽、老抽和盐，炒三分钟；
7. 最后，加入香菜，炒一分钟。





## 喜欢的原因

我喜欢香菜炒牛肉是因为  
香菜炒牛肉的味道  
很像四川菜。





作为面条迷（面条吃货），尤其是在生日，我经常做牛肉拉面！自己在家做的不含任何添加剂。新鲜拉面非常美味！下面两个制作步骤也并不繁琐！

2020-2021学年  
六年级A班学生



**牛肉拉面**

*Beef Hand-Pulled Noodles*

# 一、辣牛肉酱

## 材料

1磅绞牛肉、1大汤匙植物油、1个切碎的大洋葱；辣酱（4汤匙红辣椒酱、8汤匙酱油、2片月桂叶、2个八角、1茶匙花椒）。

## 做法

待锅中油热后，加入碎洋葱翻炒至黄，再加入牛肉末继续翻炒断生，然后加入辣酱大火混匀，最后慢火收汁即成。

## 材料

250克普通面粉、1茶匙盐、125毫升水、1/2杯食用油。

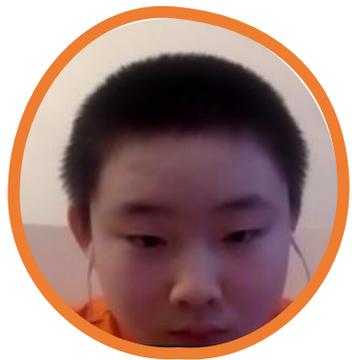
## 做法

1. 搅拌机中加入面粉，盐和水，低速搅拌至光滑面团，浸入油中醒发1.5个小时，然后用擀面杖擀成0.5厘米厚的长方形面块，切成1厘米宽的粗条，两手分别拿着10根左右粗条的两端均匀拉伸，直至拉出满意的细度。
2. 最后迅速放入沸水中煮熟出盘！加上美味牛肉酱，开吃！



# 二、拉面

2020-2021学年  
六年级A班学生



## 材料

- 五花肉、白面、酵母粉
- 冰糖、葱、姜
- 料酒、酱油、盐、五香粉

## 做法

1. 把面、水、酵母粉混匀，发酵两小时；
2. 五花肉在水中煮二十分钟后，把五花肉切成小块；
3. 锅把油加热，放入冰糖炒糖色，把小块五花肉放入锅中，加入葱、姜炒香，再加上料酒、酱油和开水，中火炖一个小时；
4. 加盐，大火收汁；
5. 把发好的面分成几个小份，做成小圆饼；
6. 把小圆饼发在热锅中，两面烙成金黄色出锅；
7. 把做好的五花肉切碎夹在小饼中，就成了味道鲜美的肉夹馍。

肉 “+” 馍

肉  
夹馍



Chinese Hamburger



# 东坡肉

2020-2021 学年  
六年级A班学生



这道菜是我和我的大姨一起做的，我是在中文学校的夏令营学的，我在学的时候，越看越饿，我就去做了。这道菜是苏东坡发明的。苏轼，号东坡居士，中国北宋时著名的诗人、书画家、文学家、美食家、政治家。

I made this dish with my aunt, I learnt it at Chinese School's summer camp. When I was learning this dish, I got more and more hungry (mostly from not eating breakfast), so I proceeded to make it with my aunt. This dish was made by Su Shi, Chinese calligrapher, gastronome, painter, poet, politician, and writer of the Song dynasty.



**Dongpo pork**  
(6th Grade of 2020-2021)

# 材料 (*Ingredients*):



- ~酱油 8 oz. (Soy Sauce)
- ~黑糖 2/3 cups (Black sugar)
- ~白糖 ¼ cups (White Sugar)
- ~里克糖 ¼ cups (Rock Sugar)
- ~黄糖 ¼ cups (Brown Sugar)
- ~水 8 oz. (Water)
- ~料酒 1 TBSP (Cooking Wine)
- ~香葱 3 cloves (Garlic)
- ~姜 1 slice (Ginger)
- ~五花肉 ½ lb. (Pork Belly)



# 步骤 (Steps):

- 1) Wash the pork belly, soak it in hot water for a minute, cut it into cubes, preferably 3 x 3 cm.
- 2) Cook the Garlic and ginger, put it in a pot
- 3) Put the pork belly onto the garlic and ginger
- 4) Add cooking wine, Soy Sauce, and all the sugar on top
- 5) Put it on medium high heat for 90 minutes
- 6) Plate, Ta-Da!!



慢着火，少着水。  
火候足时它自美。

1. 将五花肉洗净。将其整个在沸水中烫一分钟并沥干。还使您可以更轻松地将五花肉切成相同大小的块。将猪肉切成3 x 3英寸的块；
2. 把香葱和姜炒一下，放在一个锅地下；
3. 把五花肉放在香葱上面；
4. 把料酒，酱油，和所有的糖放在上面；
5. 放在中高温，放在那里90分钟；
6. 放在盘子上，Ta-Da!

# 中国饺子

2020-2021 学年六年级B班学生



快来吃饺子，我确定不难做，中国人很喜欢吃，饺子在世界也是很出名的食物。饺子是中国传统食物。



## 原料 (做 90-100 只饺子)

- 2 磅面、1 磅肉、2 磅白菜、3 个鸡蛋、6 只虾；
- 少许姜、葱 和 芝麻油。



## 做法：

**第一步** 冷水和面然后醒面两小时；

**第二步** 鸡蛋下油锅炒熟，然后把炒熟的鸡蛋，白菜和鲜虾剁碎，加盐和麻油调味待用。然后把面团切成一个个的小剂子，然后把炒好的鸡蛋，白菜，鲜虾切碎，和肉末混合待用；

**第三步** 把醒好的光滑面团揉成一个长条然后切成一个个小剂子，压扁后用擀面杖擀成小圆片。把混合的馅包进小圆片，捏紧即可；

**第四步** 锅中水烧开后入饺子煮七分钟，捞出晾凉就可以吃了！最重要的一点，别忘记吃饺子一定要喝饺子汤，这叫做“原汤化原食”。



## 为什么我喜欢：

我喜欢中国饺子因为它们好吃。饺子在世界很出名，全世界都知道饺子这个中国传统食品，饺子很容易做的。

# 麻婆豆腐

2020-2021 学年六年级 A 班学生

## 材料：

豆腐一盒、葱一根、鸡精一小袋；  
老干妈香辣豆豉酱、盐、小红尖椒、  
花椒。

## 做法：

- 1、豆腐划成小块，葱切成小段；
- 2、锅中热油，把葱，花椒和小红尖椒放入锅里；
- 3、倒入豆腐小块，加少许盐和鸡精
- 4、再放入两大勺香辣豆豉酱和豆腐混合
- 5、煮几分钟即可盛起来



## 我为什么喜欢“麻婆豆腐”？

我喜欢麻婆豆腐是因为我喜欢辣的食物，而且它很容易制作。



# 蛋炒饭

2020-2021 学年六年级 A 班学生



蛋炒饭可以作为主食，配上其他一些素菜和荤菜一起食用。

## 材料：

- ✓ 白米饭、5 个鸡蛋、小葱；
- ✓ 色拉油、生抽。

## 做法：

- ✓ 步骤 1 先做好白米饭。
- ✓ 步骤 2 打 5 个鸡蛋到一个碗里，用筷子搅拌几分钟直至均匀。
- ✓ 步骤 3 开火，倒入少许色拉油，等到油温热倒入鸡蛋。轻轻搅拌直到鸡蛋成块，乘鸡蛋鲜嫩时出锅。
- ✓ 步骤 4 加入米饭到锅中，加入生抽，翻炒，直至饭颜色均匀。
- ✓ 步骤 5 然后加入炒好的鸡蛋，和饭一起炒匀。最后撒入切好的小葱，出锅。



## 喜欢的理由：

蛋炒饭做起来很容易，很快，而且很好吃。每过一段时间，我都要做蛋炒饭，和家人一起分享。每次饭桌上蛋炒饭都很受欢迎，我感到很满意！



# 我的杯蛋糕

2020-2021 学年六年级 B 班学生

杯蛋糕是很好做，又好吃又简单。

## 材料：

- 2 汤匙黄油
- 1/4 杯面粉
- 1 个大蛋黄
- 2 汤匙糖
- 1 汤匙牛奶
- 1/4 茶匙发酵粉
- 1 茶匙香草精



## 怎么做：



1、把一黄油放到一个 12 盎司的咖啡杯，把咖啡杯放在微波炉里。选 30-45 秒。然后，把剩下材料放到咖啡杯里，用个叉子把这些材料混合起来成面糊。

2、把有面糊的杯子放到微波炉里。选 45-60 秒。等到面糊的四周离开杯子就把熟的杯蛋糕拿出来让它冷却。



3、也可以放上装饰像棉花糖、巧克力、水果等。

## 我为什么喜欢：

杯蛋糕颜色金黄，松软可口，香喷喷，甜度适中。