

## 小料爆炒再烧制 土烧萝卜

作者浙江舜泉酒店 萝卜是这个季节最时令的蔬菜。我们将萝卜切成大块，加入香葱、肉片、姜片煸炒，再加入调料压制，成品香味浓郁，点击率很高。

**初加工** 1. 太湖萝卜 1100 克洗净，削去皮后切成特大的滚刀块（一份 6 块）。2. 五花肉 100 克切成厚 0.2 厘米的薄片。3. 锅内放入色拉油 30 克，烧至五成热时，放入五花肉片、姜片 10 克、小香葱 50 克煸炒起香，放入萝卜块继续炒，加入李锦记财神蚝油 50 克、鲍汁 25 克、海天美味鲜 15 克及高汤 500 克，用盐、白糖各 3 克调味，草菇老抽 2 克调色，汤汁烧开后，将原料和汤都倒入高压锅内，上汽后改小火压 15 分钟，离火自然散气，冷却后放入冰箱内存放。

**起菜** 起菜时，将萝卜和汤汁放入蒸箱内蒸热，取出后将萝卜放入 8.5 寸圆形加热瓷器内，汤汁放入锅内，淋入湿淀粉 5 克勾芡，淋明油 5 克，出锅浇入容器内。

**厨艺评论** 菜肴成本很低，但是口味却不错，入味透彻，咸鲜回甜。



热时放入酸姜、酸泡椒、酸藠头、红尖椒段各 50 克炒香，下入提前焖好的鸭块 600 克，中火炒 2 分钟，倒入醋血 100 克，翻炒均匀，出锅装入容器内，上桌加热食用。

**厨艺评论** 这道菜品我们之前没有吃过，口味很特别，乡土气息也很浓厚。我个人感觉，比较适合嗜辣的食客。

## 广西土菜有特色 桂林醋血鸭

作者李品乔 它是广西的一道特色菜肴。烹调时，我们加入了桂林腐乳、酸姜、酸泡椒、酸藠头、醋血等调料调味，别看菜肴看上去黑黑的，味道却非常棒。

**初加工** 1. 土鸭 1 只（重约 2 千克）宰杀，血液放入盆内，加入袋装米醋 30 克调匀即成醋血。2. 土鸭斩成 3 厘米见方的块，清洗干净。3. 锅内放入菜子油 50 克，烧至五成热时，放入葱段、姜片各 20 克，八角 1 颗，干辣椒 5 个爆香，下入土鸭块，中火煸炒至肉色发白，烹入料酒 30 克，下入调料（盐、味精、老抽各 5 克，桂林豆腐乳 3 小块，生抽 30 克，蚝油 20 克）调味，此时鸭子已经流出了很多水分，盖上盖子，小火焖 25 分钟，离火。

**起菜** 1. 客人点菜时，取苦瓜片 100 克焯水，放入容器内垫底。2. 锅内放入菜子油 50 克，烧至五成

土烧萝卜  
推荐指数  
★★★★★

1.小料爆炒出香 2.下萝卜块翻炒 3.用高压锅加热

桂林醋血鸭  
推荐指数  
★★★★★

330g  
Confiture de Pommes  
des Vergers de Saulty  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g

330g  
Jus de Pommes  
des Vergers de Saulty  
100% pur jus de pommes pasteurisé  
Ingrédients : pommes et sucre  
Préparée avec 50 g de fruits pour 100 g  
Présentation : 330g