

黃金巧克力蛋糕

用料：麵點的東西要求份量要準確度高一些，所以您還別瞎抓一把，我這抄了個單子咱有個數。

南瓜 300g
糖 150g
香草糖 1小袋 (15g)
雞蛋 3祇
發酵粉 一小袋 (15g)
麵粉 75g
杏仁碎或榛子仁碎 200g

黑巧克力 100g
牛奶或鮮奶油 50g 不好買的話找個蛋糕店買吧都應該有

做法：
烤箱是要提前預熱180度。
把南瓜去皮，用擦子擦絲。混合糖和香草糖，不成就全是砂糖吧加入南瓜裡。
把雞蛋打到混合物裡，攪拌均勻。
把發酵粉和麵粉混合，加入混合物裡，再加上杏仁碎，攪拌。

在模具底鋪上一張烤紙，周圍抹上黃油。把混合物倒入模具中，放入烤箱烤20分鐘。烤出來哈哈有點像老媽蒸的發糕嗎
黑巧克力必須切碎加牛奶或奶油，隔水煮沸或微波爐煮溶，比較像稀釋液體；用片塗塗在蛋糕面上周圍就算太高難動作了。
在蛋糕面撒上面果仁碎，擺上奇異果片，聖女果裝飾嘻嘻就好了。



土豆泥蛋黃團圓月餅

用料：粘土豆 3個白芝麻、鹹蛋黃 4枚 麥芽糖油 麵粉

做法：
1、土豆清洗乾淨，去皮放入微波爐中火5分鐘，取出，待溫涼後，用保鮮袋裝壓成泥狀一定要全碾成泥。土豆泥加入麵粉麥芽糖油和成團

2、鹹蛋黃放入烤盤中，120度上下火烤3分鐘，取出。白芝麻放入平底鍋中，以小火焙成金黃色出香味；
3、取適量土豆泥團壓成小餅，中間放入鹹蛋黃，再用土豆泥小餅將鹹蛋黃全部包裹住，搓成球狀，然後再焙好的白芝麻中滾一下，使表面均勻的裹上芝麻；
4、將裹好芝麻的土豆球放入模子中，壓實後再倒扣出來放入烤箱180度上下火烤5分鐘取出刷蛋黃液再烤2分鐘即可。



短纖細，味道很像干貝也就是專業說的瑤柱；再說這「小腿肉」，絲長細嫩，美如小銀魚；這蟹身肉，潔白晶瑩，嫩啊味道勝似白魚；最好吃的味道是「蟹黃」溢齒留香回味無窮。
秋季是螃蟹生長最好的時期，它們的肉厚肥嫩，且味美色香，為一年當中最鮮美。什麼膏



豉汁木瓜炆蟹

隆重的吃當然就能品嚐出這螃蟹全身有四種味道。先說大腿肉，肉質絲短纖細，味道很像干貝也就是專業說的瑤柱；再說這「小腿肉」，絲長細嫩，美如小銀魚；這蟹身肉，潔白晶瑩，嫩啊味道勝似白魚；最好吃的味道是「蟹黃」溢齒留香回味無窮。

蟹、肉蟹、大閘蟹海蟹等，都在秋天長得最好。吃螃蟹一定要熟人一起吃，圍上一小桌，一邊聊一邊吃，吃相不必忌諱。切忌人多，因為人一雜，那就不是品蟹，而是大口大口地嚼蟹了。也可一人獨吃，這樣沒人跟你爭，大可慢悠悠地嘗，一直連那蟹鉗中的汁水都給吸出來為止。

配料：木瓜，肉蟹蒜茸 豉豆 薑片、蔥段各少許。
調味：鹽，生粉，胡椒粉、麻油各少許。
汁：鹽，糖，雞粉，胡椒粉少許，老抽，上

湯
操作：
(一)木瓜去瓢切丁，蔥切段，姜切片。
(二)將肉蟹放在器皿中加入適量的白酒，待蟹「喝醉」後去腮、胃、腸，切成塊；蟹塊放鹽 胡椒粉 干澱粉，過油撈出，備用。
(三)鍋內放油煸香蒜茸薑蔥豉豆加入木瓜同炒，放下蟹件，汁料，中火炒5分鐘。
(四)最後加入蔥花，香噴噴的豉汁木瓜炆蟹即可上桌供食用。
木瓜吸入了深深的螃蟹味，吃起來感覺和螃蟹肉一樣口感。



米飯鱸魚比薩

用料：鱸魚，米飯，彩椒，洋蔥
輔料：黃油，小洋蔥，鹽，胡椒粉，西紅柿，比薩草，白胡椒粉，
做法：1.將魚部分切丁，部分切片，用鹽，胡椒粉，白葡萄酒醃製。
2.烤盤放黃油鋪上魚片，上面拍上米飯，米飯上放些鱸魚丁
3.把比薩放入預熱的烤箱，中火180度，上下火烤5分鐘
4.鍋內放橄欖油用番茄醬，匹薩草，黃油，洋蔥碎，胡椒粉，調成醬汁
5.把比薩拿出來，上面加入調料汁再撒上奶酪，再進烤箱200度上下火2分鐘

酸甜奇異果蝦仁沙拉

主料：獼猴桃 3個、蝦仁 雞蛋1個 油適量

調味料：沙拉醬 30克

操作：1、獼猴桃洗淨，去皮，對半切開，用挖球器挖出果肉，做成獼猴桃盅；挖出的果肉切丁；雞蛋打入碗中攪勻成蛋汁備用。

2、蝦仁洗淨，依序沾裹蛋汁之後再沾干粉放入熱油鍋中炸呈金黃色，撈出，瀝干油備用。

3、獼猴桃盅內放入蝦仁、獼猴桃肉，蘸上千島沙拉醬30克，即可盛出



黃金咖喱蟹

主料：肉蟹，菠蘿，粉絲，紅辣椒，蔥，姜，蒜，印度咖喱粉，牛奶，黃油

輔料：鹽，糖 椰漿

做法：1、將螃蟹洗淨斬件，用白葡萄酒 鹽 胡椒粉醃製
2、粉絲用溫水泡開，菠蘿，紅椒，蔥，姜，蒜切丁
3、鍋內放油將醃好的蟹塊炸至金黃色，撈出待用。
4、鍋中倒入黃油，下蔥、姜、蒜、紅椒粒、菠蘿粒炒香，加入咖喱粉，翻炒後倒入蟹塊，添適量椰漿 牛奶、鹽、糖和少量水。
5.待螃蟹熟透入味後，最後再將泡好的粉絲倒進鍋裡，再燒1分鐘，收濃湯汁後即可起鍋裝盤。

