

## 1、火腿肠炒黄瓜



食材

主料

火腿肠150g

鸡蛋2个

青椒300g

配料 油适量

盐适量

耗时 准备时间10分钟内

制作时间10分钟内。

## 做法

火腿肠切片；

青椒切条形片；

鸡蛋打散备用；

还是先炒蛋，依个人口味掌握几分熟；

然后倒进青椒翻炒；

待出锅时再把火腿放进去翻炒片刻，加盐调味即可盛出。

### 3、火腿风味肠炒豇豆



### 做法

- 1.首先，把鸡肉肠，玉米火腿肠用蒜头爆一下。
- 2.再加入莴笋，加1/2茶匙盐调味。
- 3.倒入三鲜汤，汤好了以后打一只鸡蛋进去即可关火。

注意：

我用的汤是用普通的三鲜汤，做这些汤有个地方是要注意的，因为这类汤的淀粉含量比较高，所以要先用冷水溶开了以后在煮汤，鸡蛋要最后放，搅匀后就成蛋花了

。

## 5、火腿炒油菜



### 火腿肠土豆丝饼

原料：土豆1个，火腿肠1根，葱1根

面糊：面粉，水，盐，黑胡椒

做法

1. 土豆去皮，切片后码成一排。
2. 再切丝就很方便了。
3. 火腿肠和葱也切丝备用。
4. 面粉加适量水调成状态比酸奶厚的面糊，拌入准备好的三丝。
5. 加入盐和黑胡椒拌匀腌制5-10分钟。期间会腌渍出水分。所以一开始面糊要厚。
6. 腌渍后的样子，再次搅匀。
7. 起油锅~放入不粘锅中煎至两面金黄即可。
8. 取出切成2厘米见方的小块即可。

7、西葫芦炒火腿肠



## 主料

面粉

辅料

黄油、西红柿、青椒、洋葱、火腿肠、蘑菇、盐、发酵粉、马苏里拉、水、香肠

## 做法

- 1.将酵母粉放进适量温水至溶解，与面粉混合，加适量盐及黄油
- 2.将面粉揉成光滑的面团（我用的面包机的和面功能），烤箱设置40度，将面团醒40分钟，发至两倍大
- 3.面团发酵同时，将其它食材同余下黄油加少许盐一起翻炒

4.面团醒好后，擀成披萨盘大小，披萨盘内用黄油抹下，防止饼皮粘在盘子上，饼皮放进盘后，先撒一些马苏里拉，然后将炒好的材料铺在饼皮上，再撒一点披萨草或罗勒叶，最后上面撒满马苏里拉

5.放进预热200度的烤箱烤15-20分钟