世界華人工商婦女企管協會大洛杉磯分會

2020 年攜手面對疫情 COVID-19 系列講座

Stay @ Home Cooking Class

Chinese Cuisine Given By Theresa Lin

李安[飲食男女]美食設計總監
廣播電視主持人
美國中餐發展基金會創會會長
美食專家　林慧懿老師

教導如何宅在家裡做出美食 增加免疫系統 料理美食 吃出健康

四月 21 日 周二上午 10 點 Zoom 線上教學

Registration on www.GFCBW-GLA.com/upcoming-events

活動聯絡人

理事-車慶餘 626-688-2802

副會長-潘黛比 626-329-2172

會長-李立華 敬邀

Together We Stand

世界華人工商婦女企管協會大洛杉磯分會

www.GFCBW-GLA.com

世界華人工商婦女企管協會-大洛杉磯分會
Global Federation of Chinese Business Women - Greater Los Angeles Chapter

世界華人工商婦女企管協會-大洛杉磯分會

EXIT
EXIT
American Cancer Society
州華人抗癌接力大會
California Chinese Relay For Life
世界華人工商婦女企管協會-大洛杉磯分會
Global Federation of Chinese Business Women - Greater Los Angeles Chapter

PASADENA CITY COLLEGE
世界華人工商婦女企管協會-大洛杉磯分會
Global Federation of Chinese Business Women - Greater Los Angeles Chapter

麻婆豆腐

材料：
嫩豆腐一盒
絞牛肉 3T.

辛香料
大蒜屑 2T, 蔥花 2T, 薑屑 1t.

調味料
辣豆瓣醬 2T., 醬油 2T., 鎮江香醋, 糖 1 t., 麻油 1T.
花椒油 1/2 t.

太白粉水 2T.

做法：
1 豆腐切一公分小方塊。

2 起油鍋爆香辛香料，加入調味料，加絞牛肉，攪拌均勻，煮滾，落下豆腐，再煮一滾，勾芡即可。

滑蛋蝦仁

材料:
蛋 5 個， 蝦仁 300g. 蔥花 1T. 鹽適量
調味料
鹽， 胡椒， 太白粉

做法:
1 蝦仁拌鹽， 胡椒， 太白粉 ， 置盤中， 放入冰箱中冷藏。

2 蛋大打散下鹽調味。

3 蝦仁用 2C. 油， 八分熱， 過油泡炸熟， 拌入蛋中。

4 起油鍋爆香蔥花， 落蛋入鍋滑蛋完成。

白灼牛肉

材料:
牛瘦肉片，綠豆牙 300g.，香菜少許
蔥 2 支，薑 3 片，紅椒 2 支皆切絲。
調味料
醬油 1T. 蠔油 1T. 蒸魚醬油 1T. 沙拉油 2T.

做法:

1 牛肉逆纹切薄片，用冷水泡去血水。瀝出備用。
2 绿豆芽摘根洗净，入滚水中川烫至熟，瀝乾，盛入盘中垫墊底
3 葱、薑、红椒(去籽)切细丝，泡入冷水开水中 10 分钟。 香菜切碎。
4 牛肉入滚水中川七分熟，瀝出盛放于豆芽之上。
5 鍋中燒熱油，倒下调味料，加入白灼牛肉

牛肉逆纹切薄片，浸入冷水中泡去血水。

绿豆芽摘根洗净，入滚水中川烫至熟，沥干盛入盘中垫底。

葱、姜、红椒(去籽)切细丝，泡入冷水开水中 10 分钟，以除辛辣味。 香菜菜切碎。

牛肉入滚水中川熟，沥出盛放于豆芽之上，倒下调味料，放上葱、姜、红椒丝及香菜，再将色拉油烧滚，葱薑紅椒丝，熄火，澆於牛肉上即可。