

做法：

- 1.将少许油倒进锅里，中火，放入里脊肉，煎至两面焦黄，盛出；
- 2.把锅洗干净。然后重新下油，将洋葱丁、蒜爆香稍微炒一下；
- 3.加入蘑菇，翻炒；
- 4.把煎好的肉倒进去，沿锅边倒一点白酒炆锅，再炒；
- 5.倒入西红柿，加少许水，放盐，胡椒粉，糖，先大火烧开，然后转小火，盖上盖子焖；6.焖约10分钟左右，看西红柿都化了，就差不多啦，然后再加一点胡椒粉和盐，翻炒一下就可以起锅了。

创意美味烤苹果

原料：红富士苹果(4个)、白糖(4汤匙)、葡萄干(12汤匙)、芝士(1片)。

做法：洗净苹果，用刀从苹果头部切一个圈，掏出果肉挖出一个洞，切记别挖穿苹果底部；用叉子在苹果上戳几个小孔，再将苹果一一放进盐水中浸泡备用；舀3汤匙葡萄干填入1个苹果后，再填满其他3个苹果；在苹果里的葡萄干上，倒入1汤匙白糖，将芝士片切成4小块，每个苹果上都放一小块芝士；用保鲜膜封紧盘中的苹果，用叉子在保鲜膜上戳几个小孔；放进微波炉里高火加热8分钟，取出装盘即可。

田间三爽

原料：白萝卜200克，胡萝卜200克，黄瓜100克，精盐5克，白糖10克，味精5克，香油15克，葱油5克，鸡粉适量。

做法：白萝卜、胡萝卜、黄瓜洗净后，分别用刨片机刨成薄片，再改刀成整齐的面条状，一起入冰水中浸泡10分钟，捞出；精盐、白糖、味精、鸡粉、香油和葱油纳碗，调匀。出菜时，将调好的味汁与主料拌匀装盘即成。（孙朋）

琵琶豆腐

原料：南豆腐150克，瘦猪肉末100克，鸡蛋2个，淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精、葱、姜各适量，火腿丝、水发冬菇丝少许，红葡萄酒100克，高汤500克。

做法：将豆腐在沸水中焯后捣成泥，与肉末、蛋汁、淀粉、盐水、料酒、胡椒粉、味精搅打至粘稠，放入葱、姜、水搅匀，再放入少许香油拌匀，用10个羹匙，每个抹少许油分别盛入豆腐糊，上放火腿丝、冬菇丝，上锅蒸透，取出后去羹匙，将制好的豆腐丸摆在盘中。高汤烧沸，放入红葡萄酒，再沸时浇在琵琶豆腐上即成。