七、番茄青椒牛肉

◎材料：

牛肉300公克、番茄2個、青椒1個、大蒜3粒。

◎調味料：

糖、酒、烏醋、蛋白1個(浸泡牛肉)、少許鹽。

◎作法：

1.牛肉切成大薄片，放入浸料中約半小時入味即可。

2.青椒切塊放入熱油快炒撈起備用。

3.起油鍋後中火將蒜爆香後倒入牛肉拌炒，色稍變則加入切塊番茄；烈火快炒，再加入青椒拌均及少許鹽即可。



八、番茄炒豆腐

◎材料：

番茄2～3顆（視大小定）、豆腐2小塊、2～3根蔥。

◎調味料：

少許油、鹽及少許水。

◎作法：

1.先把豆腐切塊，倒入少許油至鍋裡，油熱把豆腐倒入鍋中煎一煎，稍微熟就先起鍋。

2.洗好番茄切六等分倒入少許油至鍋裡，油熱就把番茄倒入鍋中加少許水、少許鹽燜煮幾分鐘，至番茄都熟透時加入剛煎好的豆腐炒一炒，最後放入蔥花配色即可起鍋。

