



東洋手法提昇的香味小炒

芥藍苗炒牛仔肉

►黑豆苗炒豆腐的特點是酥香可口，營養豐富。

原料：黑豆苗、豆腐、雞胸肉、雞蛋等，調料有鹽、雞精、白糖、澱粉、香油各少許。

做法：首先雞蛋打好，雞胸肉踩好備用，將豆腐碾好後加入蛋液以及雞肉蓉，用少許白糖調味；然後起鍋放油，將豆腐分成幾小團，炸至金黃，撈起擺盤；鍋中留油翻炒黑豆苗，加入鹽和雞精調味，起鍋澆在豆腐上，淋上少許的香油即可。

燒汁茶樹菇炒帶子

►「燒汁茶樹菇炒帶子」是一道帶有東洋風味的小炒，這裡的「燒汁」是採用日式的「肉燒汁」，也可以用韓國製作的，其食味不會相差太遠。有些老友認為這種汁醬是「專業」的調味料，所以很小買回家裡使用。其實，它是應用非常廣泛的醬類，除了韓、日餐之外，在中、西餐裡也是常用的。這種燒汁可烹魚、肉、蔬菜和菇菌，大多以煎、炒、燜、燒的烹法為主。在家裡，可用燒汁弄小炒和一些西式的扒類，今天的食單是供諸君參考的其中一款。

材料：帶子、茶樹菇、日式燒汁、姜、牛油、蚝油、菜油、鹽、胡椒粉。

做法：先將茶樹菇洗淨，切成約5厘米長的條狀，備用。帶子洗淨，瀝乾水分，「飛水」備用。開鍋下油，爆香薑片，下茶樹菇，繼續爆炒，下帶子、適量的日式燒汁、少許的蚝油和牛油，猛火爆炒片刻，最後用鹽、胡椒粉調味，上碟便可。



海鮮煲仔菜

►生蚝是十分鮮味的海鮮，它可烹出衆多不同的中西美味，今天的食單就是用煙肉與其烹。煙肉有獨特的香味，它可以令此菜達到鮮香甘腴的食味，這是一款醒胃的海鮮煲仔菜。

在這個菜式裡，除了蚝的選擇要留意外，煙肉的選料亦要講究。煙肉是傳統的食物，中國很多地方都有特式的煙肉，西方也有不少。這次運用了西式的煙腿肉，在西餐裡大多叫它為英式煙肉，這種煙肉脂肪較少而鹹度不大。煙熏後的肉味甘香淡口，與鮮蚝的搭配可謂最佳拍檔。

材料：鮮蚝、英式煙肉或瘦煙肉、薑片、蒜片、黑椒碎、鹽、糖、菜油、蚝油。

做法：將煙肉切件備用。鮮蚝開殼洗淨，瀝乾水分備用。開鍋下油，爆香煙肉，下薑片、蒜片、黑椒碎繼續爆炒，然後下鮮蚝，用猛火爆炒，加入少許蚝油，加鍋蓋，用中火煮至蚝剛熟，收汁調味便成。





上湯香蛋浸豌豆苗

►黑豆苗炒豆腐的特點是酥香可口，營養豐富。原料有黑豆苗、豆腐、雞胸肉、雞蛋等，調料有鹽、雞精、白糖、澱粉、香油各少許。首先雞蛋打好，雞胸肉踩好備用，將豆腐碾好後加入蛋液以及雞肉蓉，用少許白糖調味；然後起鍋放油，將豆腐分成幾小團，炸至金黃，撈起擺盤；鍋中留油翻炒黑豆苗，加入鹽和雞精調味，起鍋澆在豆腐上，淋上少許的香油即可。

豌豆芽苗也頗受佛山人喜愛，豌豆苗富含蛋白質以及膳食纖維，有防止便秘的功效。春天的枸杞芽苗、芥藍芽苗、蘆筍也是佛山人飯桌上常見的「熟客」。

此外，莫偉強廚師介紹說，這段時間以來，芥藍苗炒牛仔肉很受市民歡迎，這道菜除了有牛仔肉的鮮美外，芥藍的清脆，配上鮮百合、彩椒等配料，不僅賣相好看，而且口感清爽。

材料：魚片半斤，雞蛋2個，水果適量

做法：

- 1、魚片用鹽、料酒，胡椒粉醃過，把雞蛋的蛋黃和蛋清分開，蛋黃打散加上炸粉調成麵糊
- 2、魚片沾上面糊放鍋裡炸熟，取一個鮮橙榨汁，把橙汁加點糖和生粉水煮成芡汁淋在魚片上。
- 3、把剩下的蛋白用慢火炒成雪花狀放在魚片上，再放上些水果在粒四周。



(清)黃宗義《種百合》：「礪確山田另一腔，初移百合影層層。採來瀑布山邊種，送自頭陀寺裡僧。卻信佳詩可治病，從今清淚不沾膺。太平猶記圖花萼，倡和流傳我亦曾。」

又註：「王維詩言百合止淚。」

材料：西芹、百合各適量

配料：胡蘿蔔片

做法：

- 1、百合一瓣兒剝下、洗淨，除去百合老衣；西芹洗淨，切斷（切片）；胡蘿蔔切成片狀
- 2、炒鍋放油燒至七成熱，投入胡蘿蔔、西芹、百合，略炒
- 3、加上調味品——鹽、味精

特點：西芹脆、百合酥、略苦，清涼爽口。

功效：

芹菜——性味甘涼，具有清胃、滌熱、祛風之功效，含較多的膳食纖維。

百合——味甘微苦，性平，有潤肺止咳、清心安神之功。

素食主義西芹百合



雞蛋的幾種美味妙趣吃法

大家最熟悉不過的雞蛋，到底有幾種燒法和吃法？到目前徵集到的答案是：至少有66種。現選取其中五種推薦給各位讀者。

一、蟹黃蛋

材料：雞蛋4-6個，姜，鎮江香醋，糖，香油。

做法：姜要剝得極碎，醋要多放點，姜、醋、糖、香油混合留用。雞蛋黃與蛋清分開，打勻。下鍋，先炒蛋清，再炒蛋黃，然後再加入調料炒碎，起鍋。

評價：吃起來和看起來都像蟹黃一樣，愛吃螃蟹的人有口福了。

二、腐乳炒蛋

原料：雞蛋2-3個、腐乳（一般1個雞蛋配1塊腐乳），香菜末，蔥末。

做法：腐乳搗爛，加雞蛋、油（1個雞蛋配半湯匙油）、蔥花、香菜末打勻待用。炒鍋燒熱放油，下雞蛋翻炒熟即可。大家根據自己口味自由選用腐乳口味。

評價：特別下飯。

三、南瓜水蒸蛋

原料：老南瓜一個，雞蛋2-4個，溫開水、鹽、味精、香菇等。

做法：將老的南瓜去皮，挖空洗淨，放入已打勻的雞蛋，加溫開水、鹽和味精，攪勻，最好再放一些香菇末和榨菜絲或蝦皮，隔水蒸至南瓜和蛋都熟透為止。一般一個雞蛋可以加200毫升水。

評價：南瓜水蒸蛋的味道與一般的水蒸蛋不同，滑而不膩。

四、石灰蛋（這種做法要求有一堆生石灰）

材料：生石灰，要求成堆，雞蛋數個。

做法：將雞蛋埋進生石灰堆，然後向生石灰倒水，生石灰遇水起化學反應，產生的熱量將雞蛋燒熟。

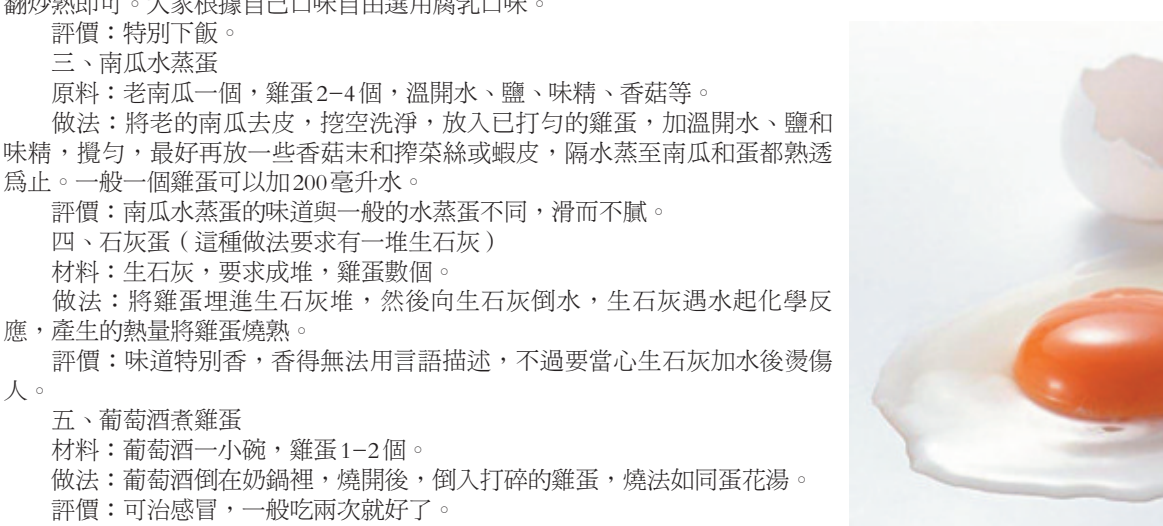
評價：味道特別香，香得無法用言語描述，不過要當心生石灰加水後燙傷人。

五、葡萄酒煮雞蛋

材料：葡萄酒一小碗，雞蛋1-2個。

做法：葡萄酒倒在奶鍋裡，燒開後，倒入打碎的雞蛋，燒法如同蛋花湯。

評價：可治感冒，一般吃兩次就好了。



酸酸甜甜 草莓芝士派

材料如下：

- 1、奶油芝士 150克
- 2、牛油 40克
- 3、麵粉若干
- 4、酸奶半瓶
- 5、糖 4小勺
- 6、草莓若干
- 7、雞蛋一個

做法：

- 1、牛油+麵粉，先做一個曲奇餅底；
- 2、放糖加入芝士

打發：

- 3、放入雞蛋拌勻；
- 4、放入酸奶；
- 5、芝士糊倒入6寸派盤；
- 6、草莓切開放在芝士糊上，170度隔水烘烤40分鐘。

