



雞蛋吃法多種多樣，就營養的吸收和消化率來講，煮蛋為100%，炒蛋為97%，嫩炸為98%，老炸為81.1%，開水、牛奶沖蛋為92.5%，生吃為30%~50%。可見，煮雞蛋是最佳吃法，但要注意細嚼慢咽，否則會影響吸收和消化。雞蛋中維生素C含量不高，所以吃雞蛋時最好輔以適量的蔬菜。

《本草綱目》中記載，黃瓜有清熱、解渴、利水、消腫之功效。黃瓜肉質脆嫩，汁多味甘，生食生津解渴，且有特殊芳香。據分析，黃瓜含水分為98%，富含蛋白質、糖類、維生素B2、維生素C、維生素E、胡蘿蔔素、尼克酸、鈣、磷、鐵等營養成分。

金銀瓜條酸甜適口，營養豐富，是一道非常適合兒童的夏季開胃涼拌菜。

材料：黃瓜1根，雞蛋1個，檸檬四分之一個，鹽、橄欖油各適量。

做法：

- 1、將雞蛋煮熟，把蛋白切成小條，蛋黃入小盤中備用；
- 2、黃瓜洗淨切成小條，用鹽漬上10分鐘；
- 3、10分鐘後將水倒掉，添上蛋白條，撒上點鹽，澆上1勺橄欖油，將檸檬汁擠在食材上，（怕酸可依個人口味再加點糖）
- 4、把上述材料拌勻，夏天也可將其置於冰箱冷藏10分鐘；
- 5、將拌好的菜裝盤，最後用手將雞蛋黃捻碎，撒在上面，吃的時候輕輕拌勻即可食用。



苦菊又名苦菜，有抗菌、解熱、消炎、明目等作用。苦菊味略苦，顏色碧綠，可炒食或涼拌，因其味感甘中略帶苦，且有清熱解暑之功效，尤其適合夏季食用。

原料：苦菊250克 鹽 雞粉 鎮江香醋 蒜 香油

製作方法：

- 1、將苦菊從根部去掉一些，使其撒開，用清水洗淨，控乾。
- 2、大蒜3瓣拍碎成細蒜蓉，根據自己的口味將鹽、雞粉、鎮江香醋倒入一個小碗中，調和成涼拌汁。
- 3、將洗淨的苦菊從中間一開二，放進一個大點的器皿中，將調和好的涼拌汁倒入，用筷子攪拌均勻，嘗一下味道。
- 4、將蒜蓉放在用調味料拌好的苦菊上面。炒鍋燒熱，倒入少許香油，油溫6成熱時，將熱香油澆在蒜蓉上。
- 5、聽到蒜蓉與熱油結合後「刺」的一聲，香味已經出來了。
- 6、用筷子再將苦菊拌均，整合裝盤，就可以上桌啦。

小貼士：喜歡吃辣的可以加辣椒油和花椒油。

椰子燜雞塊

椰子是熱帶水果之一，椰子水清涼甘甜，椰子肉芳香嫩滑，它除了可以直接食用外，還可做成菜餚或製成零食。

材料：湛江雞(半隻，360克)、椰子肉(250克)、椰子水(1/2杯)

醃料：鹽(1/3湯匙)、生粉(1湯匙)、蚝油(1湯匙)、黃酒(1/2湯匙)、清水(3湯匙)

調料：油(4湯匙)、鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)

做法：

- 1、光雞洗淨斬塊，加入醃料抓勻，醃製15分鐘。
- 2、椰子去殼取肉，削去椰肉外層的棕皮，洗淨切成細絲。
- 3、燒熱2湯匙油，放入雞塊翻炒至變色，盛起瀝乾油。
- 4、洗淨炒鍋，燒熱2湯匙油，放入椰子肉拌炒15秒，倒入雞塊兜勻。
- 5、注入1/2杯椰子水炒勻，加蓋大火煮沸，改小火燜煮25分鐘。
- 6、加入1/4湯匙鹽、1/3湯匙白胡椒粉調味，即可起鍋。

廚神貼士

1、破殼取椰子肉時，要小心別弄傷手，先把椰子砸成數塊，然後用小刀慢慢

材料：黃瓜一根，無鉛皮蛋一個，薑末、蔥花、鹽少許。

製作方法：

- 1、將黃瓜去皮後切成塊；皮蛋洗淨後切成塊備用；
- 2、鍋中放油，7成熱後放入薑末、皮蛋，將皮蛋煎成金黃色。
- 3、放入黃瓜翻炒，加入開水，大火燒開。
- 4、放入鹽調味，待湯色變白後就可起鍋。
- 5、撒上蔥花味道更加鮮美哦。

小貼士：黃瓜能清熱、解渴、利尿，而皮蛋則有解瘡毒、痘毒作用，所以此湯清熱解毒，適合夏季食用。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯

★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

★協助中學生、大學生申請入學

★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

★各種類型團體接待

★遊學、考察、短期進修

★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

★個人收入及公司報稅、成立公司

★工作傷害及車禍意外律師資詢

★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣

★專業顧問諮詢可上網

www.bfconsulting.us

★國際學生可上網

www.tyhusa.com

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132

Tel : 314-991-3747

Fax : 314-991-2554

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译