越南水晶鮮蝦卷

原料：檬粉、新鮮的海蝦（煮熟去殼、把蝦片開）、薄荷葉、生菜、豆芽、韭菜、米皮

做法；

1.把米皮放在純淨水裡浸泡一分鐘。

2.取出米皮擱置面板上把水沁出.生菜、檬粉、豆芽、鮮蝦、薄荷葉依次放在米皮上。

3.包裹，並把韭菜放入。韭菜是用來提味的。

4.用蝦卷沾取蒜辣魚露汁即可食用。

營養價值：

衆所週之，蝦類含有豐富的蛋白質，海蝦還富含碘質，對人體健康極有裨益。蝦是高蛋白低脂肪的水產品，蛋白質含量高達40%以上，粗脂含量7%左右，鈣含量9%，除此之外還含有豐富的胡蘿蔔素、維生素和人體必需的8種氨基酸，所以女士們不必擔心長肉了，店裡的水晶蝦卷也開始大賣了。

功效：蝦卷裡放薄荷葉，有清新怡神，疏風散熱，增進食慾，幫助消化功效。檸檬，人們常說她是女性的水果。可以美顏祛斑，防止色素沉澱。

特點：整個蝦卷吃起來，口感清爽。蝦的鮮味、米皮的筋道、配料的香甜，蔬菜的爽脆，給人帶來多重味蕾享受。

小貼士：

1、蝦一定要煮熟。現煮現吃，熟透再吃。

2.選取好蝦。標準是個體完整、甲殼不脫、外殼清晰鮮明、肌肉緻密、尾節伸屈性強、體表潔淨有乾燥感爲佳，變質、變色、體表冷紅、串血水、節間鬆弛或有異常氣味的，不宜食用。

杏仁蛋白脆餅

原料： 糖粉60克 蛋白2個 檸檬汁1/2茶匙（3ml） 杏仁粉80克（實際用約60克）

做法：

1）先將30克的糖粉和80克的杏仁粉混合過篩。篩中剩餘的杏仁粉由於顆粒較大，不要繼續使用。

2）將蛋白倒入碗中，滴入檸檬汁，用電動打蛋器打起大泡，然後分三次加入剩餘的30克糖粉，將蛋白打發至硬性發泡（此時的蛋白細膩有光澤，茶一把小勺子在蛋白中，不會倒，就ok了）

3）將過篩的糖粉和杏仁粉分兩次加入到蛋白中，用橡皮刮刀從底往上輕輕地快速翻拌均勻，不要畫圈攪拌，以免消泡，影響蛋白脆餅的膨發。

4）此時將烤箱預熱170度，烤盤內墊一層油紙，或不沾油布。

5）將麵糊裝入裱花袋，擠成一個個小圓球，相互之間的間距保持2cm左右，不要緊挨著，否則脆餅膨發後，會相互擠在一起，影響成品的造型。

6）將烤箱放在烤箱的中層，烤約12分鐘左右。

小貼士：

1.杏仁粉中會有細小的顆粒，所以過篩前的原料可準備稍多些，實際用到篩過的杏仁粉約60克，篩不過去的杏仁粉可以繼續保存，待製作其他蛋糕或餅乾時使用。

2.麵糊裝好後要快速擠入烤盤，否則時間過長麵糊會稀軟，很難成形。

3.烤好後的杏仁蛋白脆餅要冷卻後再吃，口感才酥脆，熱著吃可不好。吃不完的脆餅，最好放入鐵皮密封盒子裡保存，並放在乾燥和陰涼的地方。

荔枝元肉馬蹄煲鴨湯

原料：鴨子：1隻、馬蹄：300克、荔枝幹：50克、元肉：50克、水：12碗

做法：

1. 洗淨宰好的鴨子，斬大件，汆水撈起；

2. 荔枝幹和元肉洗淨；

3. 馬蹄洗淨，去皮；

4. 煮沸清水，放入所有材料，武火煮沸，再轉文火煲兩個小時，下鹽調味即可食用。

功效：湯水果香中帶鮮甜，補而不燥，生津止渴，強心提神，補氣養血，亮澤肌膚。

●靚湯心水

1. 買荔枝幹時要注意看外殼有無破裂，應選顆粒完整的。

2. 怕油膩，喝湯前可先將浮油濾去，或者煲湯前剝去鴨皮。

●美食科學堂

荔枝

荔枝眞是非常非常出名的中國水果，連英文也衹能直接音譯成「litchi」或「lychee」，而蘇東坡「日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人」的佳句傳誦至今。杜牧的「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來」，更是展現了當年楊貴妃爲了此美味，弄得人仰馬翻的情景。荔枝有一品種即叫妃子笑，卻是荔枝當中的平價貨色，不知有無諷刺意味。

廣東盛產荔枝，增城掛綠這一極品曾拍出一顆55.5萬元的天價，讓人驚歎。

以前一篇語文課文《荔枝蜜》曾很生動地描繪了從化荔枝林的景象。如今去從化，不僅仍能見到荔枝林的美景，還能品嚐一道美食——荔枝雞。荔枝雞原來是指吃荔枝長大的雞，蔡瀾推崇「天下雞，以此種最美」，但數量實在太少，如今多數是指用荔枝木燒制的雞，雞肉吸收了荔枝木燃燒後的香氣，吃著的確有點不同。

新鮮荔枝含有豐富的糖分、蛋白質、多種維生素、脂肪、檸檬酸、果膠以及磷、鐵等，能補腦健身，理氣補血，美容養膚。荔枝幹除了水分少點，一樣具有相同的功效。

新鮮荔枝可以入饌，去核後用豬肉、牛肉炒，或者塞些肉碎，清蒸或香煎，但還是當水果食爲多，也有做成水果罐頭的。荔枝幹則是不錯的零食，它不像元肉，多是剝殼去核淨肉的，荔枝幹就是原粒曬乾，吃時需剝殼，用手一捏，「啵」的一聲。荔枝幹可以用來燉湯和煲糖水，味道清甜。

荔枝是很好，但也不要忘了「一個荔枝三把火」，大量食用荔枝後容易產生突發性低血糖，因爲荔枝含豐富果糖，食後使人體血中果糖含量顯著昇高，以致血中葡萄糖相對降低，醫學上稱爲荔枝病。 醫治辦法是「以糖對糖」，補充些葡萄糖就行了。陰虛火旺的人不適宜多吃荔枝。怕上火的人，可將荔枝泡過鹽水再吃。

無花果黑玉米湯

材料：無花果乾：200克、赤小豆：100克、黑玉米：2條、花生仁：150克、水：6碗

廣東人對無花果應該都很熟悉，尤其是無花果乾，煲湯、煮糖水可以丟幾顆進去，味道清甜。其實除了好吃，無花果的食療功效非常驚人，它能開胃助消化、潤腸排毒、清熱止咳、降血脂，還能抗癌抑癌、增強機體免疫能力，是一種天然的保健食品。今天用它和黑玉米、赤小豆、花生這些同樣天然的健康食品一起煮甜湯，喝起來清新自然，就讓一碗好湯給身體從裡到外徹底做一次「大掃除」吧。

做法：

1. 赤小豆和花生洗淨，用清水浸泡1小時；

2. 黑玉米沖淨，切小段；

3. 無花果洗淨待用；

4. 把無花果、黑玉米、赤小豆和花生仁放入煲裡，倒入6碗水，大火煮開，轉中小火煲一個半小時，即可飲用；或待湯水降溫至攝氏80度以下後加一勺蜂蜜再品嚐。

功效：清熱祛濕，利水消腫，排出毒素，抗癌，降低膽固醇，延緩細胞衰老，增強機體免疫力。

●美食科學堂

黑玉米

凡是呈黑色的天然食材，似乎營養價值都很不一般，像什麼黑米、黑豆、黑木耳、黑芝麻等等，不管各自有什麼功效，反正對人體健康很有益就是了，因此我國素有「逢黑必補」的中醫養生理念，這個黑玉米也是如此。

黑玉米是玉米的一種特殊類型，其籽粒角質層不同程度地沉澱黑色素，富含人體必須的微量元素、植物蛋白、氨基酸，且營養含量明顯高於其他谷類作物。一般玉米具備的食療功效，黑玉米也有，潤腸排毒、降脂降壓、防癌抗癌……而與普通的黃玉米對比，黑玉米蛋白質含量高1.23倍、脂肪含量高1.3倍、粗纖維含量高16.36%、銅、錳、鋅含量高8倍，鉀、鈣含量高3倍、氨基酸中有13種高於黃玉米，獨有的水溶性黑色素，使其具有養顏美容，滋腎補陰、健脾暖肝、明目活血等作用，當之無愧是健康食品。

黑玉米也分甜質型和糯質型，食用方法和普通玉米一樣，多是煮熟吃，吃著有嚼勁、甘香可口；還可煲湯、剝粒炒菜，製成玉米面做糊糊或包點等等。

●靚湯心水

這次用的無花果乾跟平時常用的有點不同，平常的無花果乾是未成熟果實的乾品，這次用的購自粵北山區，是等果實成熟後再曬乾，看起來黑褐色，摸起來粘粘的，有點像蜜餞，需放在冰箱的冷凍室儲藏，但味道更甜，果香更濃。

家常紅燒排骨

原料：排骨2斤（1000克）乾香菇4朵 八角（大料）2顆 桂皮1根 香葉1片 青蔥4根 姜一塊 料酒1湯匙（15ml） 生抽2湯匙（30ml） 老抽2湯匙（30ml） 白糖1茶匙（5克） 鹽1/2茶匙（3克）

做法：

1）排骨斬成6cm長的塊。把乾香菇放入40度的溫水中浸泡1小時，泡軟後用清水洗淨。

2）鍋中倒入清水，大火加熱煮開後放入排骨，焯燙3分鐘將排骨撈出瀝乾水分，焯燙的水倒掉不用。

3）鍋中倒入油，大火加熱，待油4成熱時，放入大料，桂皮，香葉，青蔥和薑片，煸炒出香味後，放入排骨，翻炒2分鐘。

4）烹入料酒，生抽，老抽，將顏色炒勻後，倒入開水，加入白糖和香菇，蓋上蓋子，調成小火燉40分鐘。

5）打開蓋子，調入鹽攪勻，改成大火收湯，待湯汁變粘稠即可出鍋。

小貼士：

1. 在步驟（3）中，將青蔥打成結放入鍋中，在燉煮過程中，蔥不會爛在鍋裡。排骨做好後，也很容易將蔥摘出去。

2.步驟（4）中，將排骨炒上顏色後，要倒入開水，這樣肉燉出來才會比較香。最好不用冷水。

3.八角（大料），桂皮和香葉，是做這道菜最基本的香料，你可以根據自己的口味添加其他香料，比如小茴香，肉蔻,乾辣椒等，但不要再從這基礎的三味香料裡減掉任何一個啦。

4.記得在燉排骨，或者燉肉時，一定用小火。越用大火燉，肉越不容易軟爛。祇有最後收湯的步驟，才需要用大火，這是一個最基本的燉肉經驗。

醬黃瓜炒雞丁

醬黃瓜的風味獨特，具有脆嫩爽口、清甜鮮美的特點，食後可以開胃、消油膩。

材料：雞柳(1塊，150克)、醬黃瓜(5根)、冬筍(100克)、紅菜椒(半隻)、黃菜椒(半隻)、大蔥(1/3根)、薑末(半湯匙)、蒜末(半湯匙)

醃料：鹽(1/4湯匙)、海天特級金標生抽(1湯匙)、黃酒(1/2湯匙)、生粉(1湯匙)、清水(3湯匙)

芡汁：海天特級金標生抽(1湯匙)、白糖(1/3湯匙)、黃酒(1/2湯匙)、生粉(1/2湯匙)、高湯(1/3杯)

調料：油(3湯匙)

做法：

1、雞柳洗淨，切成丁狀，加入醃料拌勻，醃製15分鐘。

2、醬黃瓜切成圈狀，冬筍和紅黃彩椒分別切成丁；大蔥、姜蒜都剁成末。

3、取一空碗，加入1湯匙海天特級金標生抽、1/3湯匙白糖、1/2湯匙黃酒、1/2湯匙生粉和1/3杯高湯，調勻成芡汁。

4、燒熱2湯匙油，倒入醃好的雞柳炒散，炒至肉色變白，盛起瀝乾油。

5、續添1湯匙油 燒熱，先炒香姜、蒜和大蔥末，然後放入醬黃瓜、冬筍和紅黃彩椒丁，開大火快炒30秒。

6、放入炒好的雞柳丁，與鍋內食材一同拌炒均勻。

7、淋入芡汁炒勻煮沸，便可裝盤。

廚神貼士

1、醬黃瓜是用嫩黃瓜醃製而成的，這種嫩黃瓜個頭較小，質地脆嫩，清甜回甘，口感極佳。

2、不同牌子的醬黃瓜，其鹹酸度不同，應先試一下味道，鹹淡適中的可直接入菜，偏鹹酸的話要用水洗一下，調味時還要加點糖。

3、雞柳切制時，應切得大小一致，以使雞肉入味更均勻，成熟度也一致，成菜外觀也佳。

4、芡汁提前調好，可縮短時間，因爲醬黃瓜等食材比較易熟，所以拌炒至斷生後，淋入芡汁便可，以免成菜炒老。