



夏日餐桌經典下飯菜： 剝椒木耳炒蛋

原料：雞蛋 木耳
調料：剝椒料酒
步驟：
1.黑木耳用冷水泡發，洗淨切絲，焯水撈起，晾涼備用。
2.雞蛋打散，在蛋液裡加少許料酒，少許清水。
3.鍋熱油至5層熱，倒入雞蛋液炒散，盛出備用。
4.鍋底留油，放剝椒爆香，倒入木耳絲翻炒1分鐘，再倒入炒好的雞蛋，炒勻即可。
小貼士：
1.不同品牌的剝椒鹹度不一，如果鹹度不夠，可加入少許醬油調味。
2.蛋液加入少許料酒，可減少雞蛋的腥味；加少許水，會使雞蛋炒出來更加蓬鬆。

香濃入味爛酥魚

材料：草魚、蔥、姜、肥豬肉，另外準備乾淨的紗布一片、香葉、花椒、大料、桂皮、鹽、糖、醬油、料酒（少許）、醋、食用油。
製作步驟：
1、魚去腮、去鱗、去內臟、洗淨，如果是草魚等體型比較大的魚話就切成寬5厘米左右的魚段備用。
2、將肥豬肉切成片備用。
3、蔥切段、姜切片備用。
4、鍋中做油，7成熱時下入魚塊炸至金黃色撈出控油備用。
5、高壓鍋洗淨，將準備好的輔料和香料平鋪在鍋底，開上一層紗布。
6、將炸好的魚碼放在紗布上（喜歡的朋友還可以往鍋中撒一些花生米）。
7、先將調料混合均勻後在倒在鍋中。
8、高壓鍋蓋好蓋，大火做至開始吡氣後蓋上洩壓閥。
9、變小火，燜40分鐘左右。
10、將魚取出後點綴一些香菜葉即成。
小貼士：
1、肥肉片在這裡起到的是去腥和增潤的作用，不必放得太多。
2、在調料方面，糖和醋要多放一些，口輕的朋友可以少放或不再放鹽。



紅酒烤翅

材料：雞翅中10個紅酒（不含糖）200ML，糖1大勺，鹽1小勺，大蒜4瓣，姜粉1/2小勺，白胡椒粉1/2小勺
製作過程：
1.將200ML紅酒倒入鍋裡，用中火煮沸，煮一段時間，直到水分揮發掉一半左右後（約剩100ML），關火，把紅酒倒入大碗裡冷卻。
2.大蒜拍碎後切成末，和糖、鹽、姜粉、白胡椒粉等配料一起依次加入冷卻的紅酒裡混合均勻，即成醃料。
3.雞翅中洗淨，倒入醃料抓勻後，用保鮮膜封好，醃製2個小時以上（也可放入冰箱醃製過夜，入味更好）。
4.把醃製好的雞翅放在烤網上，放進預熱好200度的烤箱，烤20-25分鐘，烤的中途取出來刷上1-2次剩餘的醃料。
小貼士：
1、將紅酒煮沸並揮發掉一半的水分。紅酒裡的酒精也同時全部揮發乾淨，但紅酒的風味物質與香氣卻更濃縮的保存下來。用它醃製雞翅，才能讓雞翅擁有更好的風味。
2、這道菜烤好後不含酒精成分，小朋友也可以放心食用。
3、做這道雞翅，買一瓶最普通的紅酒即可，不需要購買昂貴的紅酒，因為烤出來的風味差別很小，反而很奢侈和浪費哦。
4、如果你的紅酒含有糖份，在製作的時候，請適量減少配料裡白砂糖的用量。



材料：通心菜：200克、皮蛋：2個、番茄：2個、蒜：2粒、姜：3片、水：5碗
調味料：油：2湯匙 鹽：適量
做法：
1.通心菜洗淨，切長段；番茄洗淨，每個切6瓣；
2.皮蛋洗淨剝去殼；蒜頭拍扁去衣；
3.熱鍋放油，將蒜頭倒入，稍爆香；
4.將水倒入鍋內，大火煮開，加入番茄、通心菜、皮蛋和薑片，滾10-20分鐘，下鹽調味即可食用。
功效：解暑生津，清熱利尿。適合悶熱天氣或食用過多燥熱食物，出現身熱、口渴、尿黃等。

●美食科學堂
薤菜之所以又叫通心菜，因其梗中空。薤菜十分爽嫩，簡單用太白灼，淋上腐乳醬和紅辣椒絲就十分美味，或用這兩樣配料來炒，在飯店點菜時可直說「椒絲腐乳通」，可見其受歡迎程度。薤菜分水薤菜和乾薤菜，前者粗大，後者幼細，味道嘛，似乎乾薤菜的菜味更濃，但水薤菜則相對爽脆點。
薤菜有防暑解熱、涼血排毒、防治痢疾等功效。配玉米芯或玉米須煲水，可以降低血糖，對糖尿病者有輔助療效；單用薤菜煮水（連頭），也可降血糖，還有治急性痢疾的特效。
薤菜除了白灼、清炒，還有一道蝦醬糟通菜梗也是名品，蝦醬鹹香，菜梗爽脆，讓喜蝦醬的

人吃不停口。薤菜用來滾湯，十分有食療價值，像通菜魚頭燉肉湯，能治小便不通、腎結石、膀胱結石等；通菜馬蹄湯，對發熱、口渴多飲、汗困、虛煩不安等症有療效；而潮州的黃蜆通菜羹，不但滋補補血，清熱祛濕，味道還相當不錯呢。
●靚湯心水
煮湯時，應先放更多的通菜，等七、八成熟時，再放葉多的通菜，一熟即可，這樣菜葉就不會因煮久而變爛，口感不好了。

番茄薤菜皮蛋湯



原料：雪耳：1朵、鵪鶉蛋：10個、百合：15克、桂圓肉：15克、蓮子：15克、枸杞子：15克、（土）冰糖：3小塊、水：4碗
做法：
1.鵪鶉蛋先煮熟，剝去殼；
2.雪耳洗淨去蒂，撕去週圍黃色部位，用溫水泡半小時後撕成幾小塊；
3.把百合、蓮子、枸杞子和桂圓肉洗淨，倒入瓦煲內，加4碗水，浸泡一小時；
4.倒入雪耳，大火煮開，轉中小火煲一個小時；
5.放入鵪鶉蛋和冰糖，接著煮10分鐘，即可食用。
功效：滋陰養血，健腦養神，潤膚養顏。適用於一般體質，幫助恢復疲勞，增強腦力，尤其適用於腦力勞動者和學生，還可改善睡眠。

●美食科學堂
鵪鶉蛋
鵪鶉蛋和鵪鶉肉一

樣，歷來是食物中的佳品，具有比較高的藥用價值。鵪鶉蛋含有豐富蛋白質、腦磷脂、卵磷脂、賴氨酸、胱氨酸、維A、維B2、維B1、鐵、磷、鈣等營養物質，有補益氣血、強身健腦、豐肌澤膚等功效。
市場上鵪鶉蛋的價格要較雞蛋貴，那是不是鵪鶉蛋就要比雞蛋營養價值高呢？營養醫師就表示，鵪鶉蛋和雞蛋所含營養素其實基本相同，有些微差異，雞蛋的維生素A的含量是鵪鶉蛋的4倍以上，但鵪鶉蛋所含的B族維生素、磷脂、膽固醇要高於雞蛋，因此不同的人群可針對性選擇，6歲以下的幼兒可每天吃3-4個鵪鶉蛋，有利大腦發育；中小學生用眼多，選含維生素A多的雞蛋，對視力發育有利；老年人則不宜多吃鵪鶉蛋，因其所含膽固醇高。鵪鶉蛋個小，一般3-4個的營養含量相當於1隻雞蛋。
鵪鶉蛋一般煮熟即食，但用在糖水裡也十分常見，像今天介紹的雪耳蓮子鵪鶉蛋糖水、白果腐竹鵪鶉蛋糖水、栗子鵪鶉蛋糖水等。用於菜餚則比較少見，但也有煮熟後剝殼再用茄汁燴的做法；或製成皮蛋等。
●靚湯心水
1.冰糖要後下，不然雪耳會發得很大，把水吸乾。
2.此湯可放改鹽，做成鹹湯。

雪耳鵪鶉蛋養神湯

清鮮橙蒸蛋

蒸水蛋的難度不高，祇要掌握好比比例和火候，就可以蒸出嫩滑無比，營養豐富的水蛋。陳韻稱，蒸水蛋方法多變，豐儉由人，可以放入瑤柱、蝦仁，也可放點蔥花、肉末，她今天用橙汁代替清水，和蛋液混合後，倒入橙子皮中，下鍋清蒸而成。這道以水果入菜的甜品，一上桌就清香四溢，吃起來酸甜嫩滑，是一道適合夏天常食的甜品。
材料：新奇士橙1隻、雞蛋2隻、白糖1湯匙
做法：
1 鮮橙洗淨拭乾水，放在砧板上用手掌輕揉5分鐘。
2 將鮮橙切成兩半，掏出橙肉，橙皮做成盛器。
3 將橙肉放入搾汁機內打成橙汁，濾去果肉渣。
4 雞蛋打入碗內，加入1湯匙細砂糖，打散成蛋液，與橙汁混合均勻。
5 分別將蛋液倒入兩隻橙皮中，倒至八分滿便可。
6 將橙皮蛋液放入盤中，蓋上一層保鮮膜待用。
7 燒開鍋內的水，放入橙皮蛋液，加蓋以中火隔水清蒸10分鐘。
8 取出蒸好的鮮橙蒸蛋，撕去保鮮膜，即可上桌。
廚神貼士
1、建議購買新奇士橙，它的色澤鮮艷，果肉清甜，個頭較大，果皮較厚，而且清蒸後果皮不易變形。
2、要先給鮮橙按摩放鬆一

下，輕揉至果皮變軟為止，此法可使橙肉和果皮分開，較容易掏出橙肉。
3、橙汁倒入橙皮中，其份量保持八分滿為最佳，倒得太滿的話，清蒸時橙汁受熱會溢出，會影響成菜外觀。
4、要使蒸蛋的表面平滑，清蒸前要蓋上一層保鮮膜，可避免水蒸汽滴入，使蛋液表面有洞。
5、為了防止蒸蛋過老，期間可輕敲橙皮邊緣，觀察蒸蛋是否凝固，如果蒸蛋表面凝固，且無晃動感，代表蒸蛋已熟。



原料：鱸魚，彩椒
配料：姜，，蚝油，，醬油，，料酒，，鹽，，糖，黃豆醬，裨縣豆瓣醬，蒜，香菜
步驟：
1、鱸魚請商家幫著清理好吧，買回家沖洗乾淨後直接切段。
2、將放了薑片與少許料酒的水燒開，放入鱸段稍微汆燙半分鐘即可撈出。
3、1勺蚝油、1勺醬油、1勺料酒、1/4鹽、1勺糖和1勺黃豆醬調成料汁備用。
4、裨縣豆瓣醬稍微剁一剁。
5、彩椒切丁備用。
6、鍋裡放適量油，油溫後下蒜瓣炒香、炸金黃色。
7、放入裨縣豆瓣醬炒香。
8、將步驟3中事先調好的味汁也倒入。
9、下鱸魚段滑炒熟。
10、放彩椒翻炒下香菜出鍋。

美味醬爆鱸段