糯米芝麻丸子

糯米芝麻丸子黑白相間，賣相誘人，具有軟糯鮮香、美味多汁、清爽不油膩的特點，還有補血烏髮、養顏潤膚和溫補脾胃等作用。這道丸子菜營養豐富，很適合小孩子食用，它的用料雖複雜，但做法不難，衹要將肉餡做成丸子，裹上一層糯米黑芝麻，放入鍋內清蒸至熟即成。

材料：豬絞肉(320克)、水發乾香菇(3朵)、胡蘿蔔(1/4根)、馬蹄(4隻)、香菜(1根)、糯米(250克)、黑芝麻(3湯匙)

醃料：黃酒(1/2湯匙)、醬油(1湯匙)、生粉(1湯匙)、白糖(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、鹽(1/4湯匙)、清水(5湯匙)

1、往豬絞肉內，加入醃料拌勻，順一個方向打至起膠，醃製15分鐘。

2、糯米洗淨，用清水浸泡一晚，瀝乾水分；將糯米和黑芝麻拌勻，舖於盤中。

3、香菇剁成細丁，馬蹄拍碎也剁細丁；紅蘿蔔去皮，也切成細丁，香菜去根洗淨，切成末。

4、將以上的材料，都倒入豬絞肉中攪拌均勻。

5、先將適量豬絞肉壓成丸狀，再給其裹上一層糯米芝麻，排放至盤中。

6、將所有豬絞肉都製成丸子，都均勻地裹上一層糯米芝麻。

7、燒開鍋內的水，放入糯米芝麻丸子，加蓋大火隔水清蒸25分鐘。

8、取出糯米芝麻丸子，放上紅蘿蔔丁和香菜作點綴，即可上桌。

廚神貼士

1、豬絞肉要用半肥瘦的，丸子蒸熟後豬油會滲出來，使丸子甘腴多汁，全瘦的豬絞肉較乾硬，不建議選購。

2、醃製豬絞肉時，要加入適量清水，可使蒸出的丸子鮮美多汁，不過清水份量不宜多，否則肉餡會太稀，丸子容易散開。

3、肉丸的形狀和大小應一致，可依個人口味來控制大小，較大的丸子清蒸時間稍長一點，較小的丸子應縮短蒸制時間。

4、肉丸外層的糯米芝麻不可太厚，糯米雖然營養豐富，但其粘性強、較難消化，裹上薄薄一層就可以了。

5、糯米芝麻丸子應趁熱食用，因爲糯米具有粘性，一旦變冷後，丸子就會幹硬難入口，不太好吃。

春不老炒四季豆

春不老是江西鄱陽特有芥菜，它對生長環境非常挑剔，衹有鄱陽的水土才能夠培育好它，它一過春季就老。所以當地老百姓爲了能夠保存更長的時間，就會把這種菜蒸曬成乾菜或醃製起來。醃製後的春不老燒菜，鮮香可口。春不老炒四季豆是一道江西特色小炒，它健脾開胃，回味綿長。

原料:四季豆300克、春不老醃菜15克、花生米手抓1把、八角1枚、花椒20粒、蒜1頭、辣椒面15克、黃酒1湯匙、鹽、味精各適量

做法：

1、 四季豆洗淨，去掉兩端和側老筋，切成豆丁；蒜拍碎；花生米用冷水泡20分鐘。

2、 煮鍋中倒適量冷水，放一粒八角，下花生米煮熟，撈出花生米待用。

3、 坐鍋燒油至5成熱，下花椒小火慢煸，待花椒香四溢且變深紅時，棄花椒留底油。

4、 加大火力，下蒜末爆香，放四季豆翻炒（先放點鹽單獨給四季豆調味）。

5、 放春不老和辣椒面同炒，淋黃酒、開水燜四季豆（開水沿鍋四邊撒一點就行）。

6、 四季豆熟時，下煮熟的花生米，嘗嘗鹹淡酌情放鹽、味精調味即可起鍋。

貼士：

1、沒有春不老，可用雪裡蕻代替，味道一樣好。

2、春不老醃菜本身有點鹹，要酌情放鹽。

3、不要在意四季豆燜熟後，色彩由綠變黃不好看，豆類食材一定要燒熟，否則易食物中毒。

4、嫌煮花生米太煩，可省放花生米；建議有空時，煮一鍋鹽水花生，既當零食又當備用料。多吃花生米對身體健康有益。

美味帶子鮮蝦茶樹菇湯

今天介紹一道十分有特色的海鮮湯——帶子鮮蝦茶樹菇湯。海鮮湯一般多配番茄、豆腐、瓜類，或者西式的奶油蘑菇，但今天卻用上地道的「山貨」茶樹菇乾，茶樹菇的清香滲入帶子和鮮蝦，而海鮮又給湯水帶來鮮甜，是一道兼具美味和營養的佳餚。

做法：

1. 將乾茶樹菇洗淨，切去根部防止有沙；

2. 鮮帶子和蝦洗淨。用小刷子刷洗帶子的外殼，衹保留白色圓形部分；

3. 把茶樹菇和水倒入煲內，大火煮沸，轉小火煲至出味，約需30分鐘；

4. 把帶子和蝦放入煲內，用小火將帶子和蝦煮至全熟；

5. 下鹽調味，即可食用。

功效：補腎、健脾、滋陰，增強人體免疫力。此湯十分適合煩躁焦慮人士食用。

●美食科學堂

茶樹菇

茶樹菇能益氣開胃，歷來被認爲是延年益壽的上品。原來爲野生蕈菌，現在雖被大量種植，但經過優化改良，口感脆嫩、味道清香，重要的是價錢易爲大衆接受。

茶樹菇營養豐富，蛋白質含量高達19.55%，人體必需的8種氨基酸含量齊全，並且有豐富的B族維生素和鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、鋅等礦質元素。中醫認爲有健脾止瀉之功效，且能抗衰老、降低膽固醇、防癌和抗癌，營養價值超過香菇等其他食用菌。

茶樹菇鮮、乾品皆可食用，味道清淡幽香，可燜、燉、炒、煮，適合配肉或與辣椒、蒜、豆瓣醬、沙茶醬等調味品一起烹煮。臘肉炒茶樹菇、乾鍋茶樹菇、鹹蛋黃茶樹菇、茶樹菇雞湯、茶樹菇老鴨湯是其中經典菜餚。相比其他菌類，茶樹菇特別的是柄也能入菜，而且質地脆嫩，味道香濃。

●靚湯心水

1 帶子是一種貝殼類海鮮，在水產檔有售。

2 挑選茶樹菇乾注意粗細、大小基本一致，聞起來有清香沒有霉味。

清炒莧菜

材料：莧菜500克，蒜頭2瓣

調料：鹽、雞精、糖

做法：

1、 將莧菜去老梗後洗淨，在最後一次清洗時，要像揉衣服一樣將菜輕揉數下。

2、 灶上放鍋，鍋內不用放油，直接將莧菜與拍碎的蒜放入，以中火將莧菜烤萎，其間要不停翻動。

3、 順鍋邊倒入油，翻炒均勻。

4、加入鹽、雞精與少許的糖（加糖可提鮮）調味。

5、以中小火將莧菜再燒7、8分鐘，使其湯汁完全滲出，梗莖軟而不爛即成。

鮮香醉人黃泥螺

材料：黃泥螺、鹽、上等黃酒

做法：

1、黃泥螺買回來後，先用鹽水沖洗幾遍；撈處控乾水分；

2、再放入鹽將黃泥螺靜置一段時間，因爲都是鮮活的黃泥螺，用鹽醃製後，你會發現容器裡會出現好多水分，這個過程也可以說是脫水；

3、將水倒掉，再加些鹽和上等黃酒，密封後放入冰箱，大約一個星期後就可以食用了。

小貼士：

1.做法有三步，每一步裡我都放了鹽。通常醃製黃泥螺都是在海邊，打撈上來的信箱黃泥螺先用海水洗淨，我們沒有，所以就用鹽水多洗幾遍啦。第二步放鹽是爲了使黃泥螺脫水。第三步放鹽才是調味。

2.如果擔心吃這種生海鮮，可以在食用的時候蘸些醋，既可以殺菌，又可以增加美味。

酸辣冬瓜皮

在我們平常的飲食中，冬瓜皮一般都不吃，但實際上，它的藥用價值很高，具有潤肺消痰、利水止渴、清熱解毒、消腫定喘等功效。

下面跟我一起來看看這道營養又美味的酸辣冬瓜皮的做法吧。酸酸辣辣的口感，在這個春夏交替的季節，還能極大的增強我們的食慾。

原料：冬瓜皮250克、青紅柿子椒各半個，乾紅椒絲15克、蒜蓉10克，鹽、味精、白醋各適量

做法：

1、冬瓜皮刮洗乾淨，切成絲；

2、青紅柿子椒去籽除筋，切絲。

3、起油鍋，煸香蒜蓉，下乾紅椒絲炸香；

4、下冬瓜皮炒至斷生時，加青紅柿絲稍翻炒；

5、調入鹽、味精和白醋繼續炒至成熟，起鍋裝盤即可。

小貼士：用熱底油把冬瓜皮煸炒至斷生，再進行調味；加入白醋的量應根據本人嗜好來掌握。

香甜可口拔絲地瓜

拔絲，是製作甜菜的烹調技法之一。拔絲菜的用料廣泛，大致分爲兩種：一種是含澱粉較高的，如淮山、土豆、地瓜、白薯等，一種是含水分較多的，如蘋果、葡萄、香蕉、雪梨等。

材料：紫心地瓜(3隻)、白砂糖(2/3杯)、清水(1/2杯)、生菜(1棵) 調料：油(1碗)

1、地瓜去皮，切成滾刀塊；生菜掰開，洗淨瀝乾水，舖於盤中待用。

2、燒熱1碗油，放入地瓜塊，以中火炸5分鐘，炸至能被筷子捅穿，撈起瀝乾油待用。

3、燒熱5湯匙油，先倒入2/3杯白砂糖，以小火炒至糖融化，呈微黃色。

4、澆入1/2杯清水炒勻，開中小火不斷攪拌至糖漿起大泡。

5、糖漿要經過起大泡和變小泡且色變深和再起大泡變黏稠的過程，並能拉出細絲來。

6、倒入地瓜塊翻炒幾下，讓其均勻地裹上糖漿。

7、將拔絲地瓜放在生菜葉上，便可趁熱食用。

廚神貼士

1、地瓜有黃心、紫心和白心之分，黃心的水分多，甜味重，質地軟滑；紫心的澱粉較多，粉滑香口，甜味適中；白心的澱粉含量高，甜味很淡，質地硬實。

2、要用普通白砂糖來熬糖漿，不可以用精製白砂糖，否則很難熬出可以拔絲的糖漿。

3、地瓜去皮洗淨後，要拭乾水分，切塊後不可沾水，以免油炸時濺油花、燙傷人。

4、熬糖漿的火候過小，糖漿會熬得很稀，拔不出絲來，易粘牙；火候過大，糖漿的色澤會變焦黑，味道會發苦。

5、糖漿經歷過程，先起白色大泡，不斷攪拌至突然變小泡和顏色變深，繼續攪拌至糖漿起大泡並變得黏稠，可以拔出細絲來才行。