



五香醬肉

原料：五花肉三斤、老抽：生抽：黃酒：冰糖：比例為2：1：1：1、姜1節、香葉3片、草果1粒、豆蔻1粒、乾辣椒兩粒、八角3粒、花椒10粒、白酒1湯匙、

做法：

- 1、將所有調料放在一起煮15分鐘後關火待徹底涼透（兩小時以上最好）。
- 2、五花肉洗淨後擦乾水份，放進調料湯裡，蓋上保鮮膜放冰箱醃泡三天，其間每天翻一次身以均勻入味。
- 3、將醃入味的肉取出控乾，秋冬季用繩子繫著掛在陰涼通風處風乾三天。春夏用筷子架空在盤子上，不蓋保鮮膜放冰箱風乾四天以上。吃時用中火煮40分鐘後，切片即可。

小貼士：

- 1、風乾以後肉的體積會縮小約1/3左右，肉質變得緊密。因此五花肉買時選寬度為10cm寬的比較合適。
- 2、肉洗乾淨以後要把表面水份擦乾再醃，以免醃汁裡生水太多引起變質。



蒜燒小蘿蔔

原料：小蘿蔔500克 青蒜3根 生抽2茶匙（10ml）老抽1/2茶匙（3ml）清水200ml 鹽1/2茶匙（3克）糖1/2茶匙（3克）水澱粉1湯匙（15ml）

做法：

- 1）把小蘿蔔縷子（綠色的葉子部分）去掉，將小蘿蔔的根部（小尾巴去掉）洗淨後瀝乾，對半切開。
- 2）青蒜洗淨，切成4cm長的段。
- 3）鍋中倒入少量油，大火加熱至油7成熱時，將小蘿蔔放入，改成中火燜半分鐘，淋入生抽，老抽，再倒入清水，改成大火，水開後放入青蒜，繼續煮制5分鐘，待小蘿蔔和青蒜變軟，調入鹽和糖，

淋入水澱粉，沿著順時針（或逆時針）攪拌勾芡即可。

小貼士：

- 1.小蘿蔔的縷子如果新鮮，不打蔫兒，摘下來千萬不要扔掉，用清水洗乾淨後瀝乾，放入碗中。以500克蘿蔔縷為例，加入1/2茶匙鹽，1茶匙米醋，1/4茶匙糖，1/4茶匙香油，攪拌均勻即可。作為一道涼拌菜，非常可口，做法也簡單，食用後可以去火，促進腸胃蠕動。
- 2.這道菜可以選用圓形的櫻桃小蘿蔔，也可以選用長條形的小蘿蔔。做法完全一樣，用長條形的小蘿蔔祇需改刀切成滾刀塊即可。

蒜香花椰菜湯

花椰菜是很普通的一種蔬菜，本身無多大味道，所以烹飪時常加薑菜或大蒜等調味品提味。但從養生角度看，它卻是難得的食療佳品，有強腎壯骨、補腦填髓、健脾養胃、清肺潤喉作用。它所含的多種維生素、纖維素、胡蘿蔔素、微量元素硒都對抗癌、防癌有益。今天介紹的這道蒜香花椰菜素湯，排毒養顏，美麗肌膚。

原料：花椰菜：1朵 紅蘿蔔：1條 大蒜：10粒 水：6碗

調味料： 植物油：2湯匙 雞粉：1/4湯匙 鹽：適量

做法：

- 1.花椰菜洗淨，切成小朵，焯水至變色，撈出泡在冷水中，降溫後撈起，瀝乾水；
- 2.紅蘿蔔洗淨，去皮切片；大蒜去皮；
- 3.熱鍋放油，放入大蒜用小火炒至稍微呈褐色，倒入花椰菜好紅蘿蔔拌炒均勻，倒入清水用大火煮開，改中小火煮至花椰菜熟軟，下雞粉和鹽調味即可食用。

功效：健脾養胃，防癌抗癌。

●靚湯心水：想湯味更濃郁一點，可用蔬菜高湯代替清水。



可口翠玉白菜卷

材料：大白菜(1棵)、豬絞肉(330克)、香菜(10棵)、紅尖椒(1隻)、紅蘿蔔(1/4根)、水發乾香菇(2隻)、海米(10克)、蔥花(1湯匙)

醃料：醬油(1湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)、香油(1/2湯匙)、黃酒(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、鹽(1/5湯匙)、生粉(1湯匙)、清水(3湯匙)

調味料：鹽(1湯匙)

1、豬絞肉置入大碗內，加入醃料抓勻，順一個方向打至起膠，醃製15分鐘。洗淨瀝乾水；海米用溫水泡軟，切成細末；紅蘿蔔和香菇分別切成細末；紅椒切成丁。

3、分別倒入海米、紅蘿蔔、香菇和蔥花，用筷子拌勻備用。

4、燒開半鍋水，加入1湯匙鹽，先放入白菜葉燙軟，撈起過冷水瀝乾水；然後將香菜燙軟，也撈起過冷水瀝乾水。

5、取一片白菜葉，切去多餘的白菜莖，加入適量豬絞肉，從菜莖處開始捲起。

6、一邊卷一邊塞入兩邊的菜葉，直至將其捲成圓柱形。

第七步



蘆筍以嫩莖供食，其質地鮮嫩，清鮮爽口，被稱為「蔬菜之王」。蘆筍是嬌貴的食材，它既不可以生吃，又要避免高溫烹煮，不然營養會流失，還會失去脆嫩之口感，因此用蘆筍入饌，先要經過初步熟處理，給其飛水斷生，然後下鍋與百合、蝦仁同炒即成。

材料：蘆筍(200克)、鮮百合(4隻)、鮮基圍蝦(200克)、紅椒(1隻)、蒜末(半湯匙)

醃料：鹽(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、生粉(1/2湯匙)

調味料：油(3湯匙)、鹽(1湯匙)、海天金標蚝油(1湯匙)、海天金標生抽(1/2湯匙)、白糖(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)

做法：

- 1 鮮百合

掰開，洗淨瀝乾水；紅椒去蒂和籽，切成滾刀塊。

- 2 鮮蝦洗淨剝殼，獨留蝦尾殼，加入醃料拌勻，醃製15分鐘。
- 3 蘆筍洗淨去老根，切成段狀。
- 4 燒開鍋內的水，加入1湯匙鹽，放入蘆筍焯10秒，快速撈起過冷水瀝乾水。
- 5 燒熱2湯匙油，倒入蝦仁滑炒至變色，撈起瀝乾油。
- 6 洗淨炒鍋，燒熱1湯匙油，炒香蒜末和紅椒塊，加入3湯匙清水、1湯匙海天金標蚝油、1/2湯匙海天金標生抽、1/4湯匙白糖和1/3湯匙雞粉炒勻煮沸。
- 7 倒入蘆筍、鮮百合和蝦仁快速兜勻，即可裝盤。

廚神貼士

- 1、選購蘆筍，以顏色翠綠、無空心、無開裂和質地脆嫩者為佳，蘆筍不宜生吃，存放時間也不宜過長。
- 2、鮮百合質地細嫩，不耐高溫，很容易熟，久炒會失去爽脆口感，其色還會發黑。
- 3、蘆筍飛水和拌炒的時間不宜過長，飛水可以去除蘆筍的澀味，還可讓其色澤鮮翠欲滴。
- 4、蘆筍具有利尿、降血壓、擴張血管等作用，可以防癌抗癌，對心血管病、水腫、膀胱等病均有療效。
- 5、蘆筍中含有少量嘌呤，痛風病人不宜多食。

蘆筍百合炒蝦仁



材料：裡脊肉一塊、雞蛋一個、澱粉2勺、鹽、生抽、糖、醋、味精

做法：

- 1、裡脊肉一塊，切成大小均勻的片狀
- 2、先裹上一層薄薄的乾粉（Tips：澱粉和麵粉都可以）
- 3、將麵粉、雞蛋一個、少許泡打粉混合
- 4、攪拌均勻後，調成麵糊（Tips：麵糊的稀稠度跟平時我們看煎餅攤上的煎餅糊差不多就可以，也可以稍稠一點）
- 5、將切好的肉片放入麵糊中，用筷子都撥散開，讓每片肉都能裹上面糊。
- 6、鍋中放油燒熱後，將裹上面糊的肉片迅速放入。（Tips：油溫一

定要高一點才放入，這樣不會粘鍋，不要一次將所有的肉都放入，分兩次炸既省油，炸的效果也好）

- 7、把炸好的肉塊放在吸油紙上吸一下油。（Tips：如果想讓口感更加外焦裡嫩，可以在都過一遍油之後，把所有炸好的肉塊再放進油鍋裡過一遍油，祇需兩分鐘即可撈出。）
- 8、調製糖醋汁，放2勺澱粉，加水調開，然後放入鹽、生抽、糖、醋、味精，糖和醋多放一些，都攪拌均勻。（Tips：一般醋和糖的比例是醋一勺，糖兩勺）
- 9、鍋中放少許油，燒開後將糖醋汁放入，快速攪動，當汁變稠時迅速放入炸好的肉塊，翻炒幾下，讓肉塊都掛上汁，即可出鍋
- 10、糖醋裡脊裝盤。



蜂蜜芒果龜苓膏

用料：龜苓膏粉20克、水450ML

做法：

- 1、龜苓膏粉用5-6匙溫開水調勻，調到無顆粒無小疙瘩狀。
- 2、剩餘的水燒開，倒入調好的龜苓膏粉糊中，攪拌至粉糊呈黑色半透明狀。
- 3、倒入大碗中待涼後，入冰箱冷藏讓龜苓膏自然凝固。

一、蜂蜜芒果龜苓苓膏的做法

- 1、將芒果（1個）取肉切成1公分左右的塊。
- 2、龜苓膏取與芒果同等份量也切成同等大小的塊。
- 3、將上述材料混合。
- 4、將蜂蜜用適量礦泉水調開，倒入混合物中即成。

青蘿蔔和其他蘿蔔一樣，具有下氣、消積、祛痰、止瀉、利尿等的功效，但它肉質細密，水多味甜、微辣，是著名的生食品種，人稱「水果蘿蔔」。用青蘿蔔和紅蘿蔔一起煲湯，是省港地區的名湯水，加塊豬肉或牛肉同煲，味道鮮甜，潤肺益氣，實為適合大眾常喝之靚湯。

做法：

- 1.將牛腩洗淨，切塊，汆水待用；
- 2.青、紅蘿蔔洗淨削皮，切塊；
- 3.沙參、百合洗淨待用；
- 4.煮沸清水，放入所有材料，大火煮開後轉小火煲兩個小時，下鹽調味即可食用。

功效：潤肺益氣、清心安神、滋養五臟。

●美食科學堂

蔥食麵煮魚滾湯，少不了的調味品就是蔥了，辟腥增香。最能發揮蔥香味的吃法是生吃，頂多也就是燙一燙，像蒸魚、滾湯，都是臨收火前才放下去，蔥的香味就那麼散發開來。吃清蒸魚時很多人不是先夾魚肉，而是把面上的蔥絲夾起，蘸蔥醬油，大把放入嘴裡，那叫一個香。吃順德

魚生時，魚生末上，便先上一盆蔥絲、一盆姜絲、一瓶豉油和一瓶油，夾大把蔥絲和姜絲在自己碗裡，淋上豉油和油，撈好，便是配吃魚生的佳品了。當然，也有人忍不住，就著這「配菜」就先大快朵頤，也未嘗不可。當然，有人愛之，必也有人惡之，受不了那股揮發性硫化物的氣味，於是在面檔吃麵時我們常聽到有人說「走青」，意即不放蔥。

前面講的都是南方常吃的香蔥，現在超市和菜市場也還常見北方的大蔥。大蔥常也是生吃，片皮鴨就需一塊面皮，夾一塊肥鴨皮、一段大蔥，點上甜面醬，一口下去，甜中帶辣，嚼著嚼著又品出鴨的油香，實是美味。不過吃一兩塊就好了，再多難免膩味。大蔥還能用來炒肉、紅燜，卻吃出甜味，這是香蔥所不能及的。

●靚湯心水

挑選蘿蔔以粗壯身重，上圓下尖為好。身輕則可能空心或花心。



青紅蘿蔔牛肉湯