



美極素魚

材料:
素魚、芹菜、胡蘿蔔、紅椒
調料:美極鮮味汁、光明奶油、姜、
芫荽(香菜)
製作
1・素魚改刀成「日」字塊,二面拍乾澱粉待用。
2・芹菜洗乾淨切成段;胡蘿蔔洗乾淨切成絲待用。
3・生薑洗乾淨切成絲;紅椒洗乾淨切成絲;芫荽洗乾淨切
成段待用。
4・淨鍋內倒入精製油,油溫昇至5成左右,放入拍完乾澱粉的
素魚塊炸,炸成金黃色撈出瀝乾油。
5・淨鍋內留少許精製油,煸香姜絲、紅椒絲、胡蘿蔔絲、芹
菜段,然後放入炸成金黃色素魚塊,繼續煸炒,淋美極鮮味汁、光
明奶油、蘑菇精、芫荽段煸炒入味,乾身後出鍋裝盤。
烹飪心得:此菜獨特的烹調方法和口味,操作中難度不
大,淋美極鮮味汁時火要大,動作要快,讓味汁充分滲透的
素魚內部。
特點:雖然是素魚但不失為時尚新口味,鮮香的
口感,香味濃郁取勝,金黃色帶著濃濃美極鮮
醬香,和大家分享素食的美味。



山藥玉米煲牛蒡

材料:玉米、野
山藥、牛蒡、蟹味菇、紅
棗
製作:
1・野山藥刨皮切滾刀塊待用。
2・牛蒡洗乾淨,用刀刮去牛蒡
表面的皮,然後切斜刀片待用。
3・玉米洗乾淨,然後切塊待用。
4・蟹味菇切除根蒂,紅棗洗乾淨
待用。
5・生薑洗乾淨,菜刀將整隻
姜略拍待用。
6・平底鍋中倒少許橄
欖油,將野山藥略微煸
炒。然後倒入
瓦 罐
中、放入牛蒡片、姜
結,加足水,大火燒開,調中
火熬製3小時。
7・熬製2小時後,放入玉米塊、
蟹味菇、紅棗繼續熬1小時。
8・最後調味加鹽、蘑菇精、少許
胡椒粉。
烹飪心得:煲湯前,用油將野山藥略
微煸炒,然後用中火煲,目的是讓湯更
白、湯郁濃重。
特點:牛蒡性味屬寒性,加入紅
棗、姜塊中和其寒性,增加其滋補
功效。玉米味甘性平,有調中
開胃、利尿消腫的食療用
途。

青瓜滾魚丸湯

說實話,青瓜(即黃瓜)的營養價值一般,但勝在
味道清甜爽口,富含水分和維生素,尤其是Vc和
Ve,生食極佳;而且含丙醇二酸,可抑制糖類轉化
為脂肪,被視為減肥食品,是很受女士歡迎的美容瘦
身品。除了涼拌和炒,青瓜也多做滾湯,今天用它配
魚丸,煮出來的湯水清甜鮮美,適合夏日常吃,有助
纖體。
材料:油1湯匙、白胡椒粉1/4湯匙、雞粉適
量、鹽適量
做法:
1.青瓜洗淨,用刀背刮去尖刺、略去皮,切片;
2.香菜洗淨,切末;
3.煮沸清水和高湯,淋入一湯匙油,放入魚丸煮
開;
4.待魚丸稍浮起,放入青瓜片,煮開後放香菜
末,下鹽、雞粉和白胡椒粉調味即可食用。
功效:清熱解毒,澤膚健美。



●美食科學堂
魚丸
魚丸沿海地區人們非常喜愛的特色佳餚,像福
州晉江魚丸、江蘇彭城魚丸、廣東潮州甲子魚丸,雖
各有特色,但普遍豐腴彈牙,鮮香清甜。我們身處廣
州,菜市場裡賣的大多是潮州風味的魚丸,如到超市
購買,則有更多不同地方的特色供選擇。
海魚或淡水魚的魚肉皆可製成魚丸,海魚多選黃
花魚、真鯛魚、馬鮫魚、鰻魚等,淡水魚則多用鯪
魚、鮫魚。如想嘗鮮,可以自己在家做魚丸,取新鮮
魚肉適量,刺成泥,加清水、鹽和薑蔥汁,往一個方
向攪拌至起膠,再加入攪打成泡沫狀的蛋清、水澱
粉、熟豬油各適量,繼續攪拌均勻,然後用手將魚餡
團成丸子,放入冷水鍋中,煮開滾幾分鐘即成。記得
要放豬油,才能吊起那股子鮮味,用來汆湯下面,味
道一流。很出名的香港街頭小吃魚蛋,其實就是表面
炸成金黃的魚丸,也早以流入廣州。逛街累了,在茶
餐廳來碗魚蛋粉、魚蛋面,或者在便利店
買幾粒原味魚蛋或咖喱魚蛋,鋪上厚厚的
辣椒醬,大快朵頤,是不少人的心水選擇。

●靚湯心水
青瓜切成薄片,放入開水中易熟,無
需煮久,可較好地保存青瓜裡的維生素和
其他營養成分。

刺老芽炒雞蛋

刺老芽又名、刺龍牙、刺嫩芽,風味
清香、味美可口。由於刺老芽有著極豐富
的營養成分,況且天然野生的量非常少,
市場價格也比較高。
它富含16種氨基酸和22種微量元
素,其中人體必需的鈣、錳、鐵、鈦、
鎳、銅、鎇等,含量都比人參高,因此,
被譽為「天下第一山珍」,成為東北出口



山野菜的主要品
種之一。
原料:刺老
芽、雞蛋
做法:1・剝去刺老芽根部外層包裹
的皮,去掉根部,清洗乾淨;
2・將刺老芽放入鍋中焯燙一下盛
出,對半撕開備用;
3・雞蛋打散,加入蔥花;
4・將雞蛋放入鍋中炒至凝固,盛出
備用;
5・油熱後,放入刺老芽,放入雞蛋炒
均勻加鹽調味即可。



美味辣味魚骨鮮湯

魚骨中不但蛋白質含量豐富,
而且還有大量的鈣質,這些營養素對
人體(尤其是青、少年)的發育是很有好處的。
這款辣味魚骨鮮湯是一道鹹鮮
微辣的湯菜,有鮮香濃郁、滋味醇
厚、補血養顏、強健體質的作用。
主料:魚骨(帶肉)、蔥、
姜、乾辣椒(點綴用)、香菜。
調料:鹽、味精、辣椒醬(可
根據自己的口味選擇)、上湯(或開
水)、花雕酒、麻油、食用油、鮮花
椒。
步驟:
1・鮮魚骨洗淨後斬成6—8厘
米的魚骨段備用。
2・蔥切段、姜切大片備用。
3・香菜洗淨後切長段備用。
4・鍋中做少許食用油,6成熟
時下入蔥姜煸炒出香味。
5・入辣椒醬大火煸出紅油後下
入鮮花椒。
6・下入魚骨段燒至兩面變色發
白。
7・加入做開了的上湯(或開
水)至沒過魚骨,點少許花雕酒後大
火做開。
8・放入鹽、味精調好味道後繼
續大火燒至魚湯醇厚紅亮。
9・將魚湯連魚骨一起倒入事先
準備好的湯碗中、點綴上幾根香
菜。
10・點幾滴麻油即成。
小貼士:
1・魚骨要斬的大一些,因為斬
的太小太碎會使成品產生「小刺」不
方便食用。
2・步驟7無論是加入上湯還是
清水都一定要是做開沸騰的,這是
成品鮮香醇厚的關鍵,不可忽略
哦!

金沙杏鮑菇

金
沙菜,是以鹹蛋黃為主
料,將其蒸熟搗成泥,放入鍋內
與其他食材同炒即成。
材料:生鹹鴨蛋(4隻)、杏鮑菇(300克)、
蔥(1根)
調料:油(3湯匙)、海天特級金標生抽(1/2湯匙)、
椒鹽(1湯匙)、黃酒(1湯匙)
做法:
1・敲開生鹹鴨蛋,隔出鹹蛋黃,放入碗中,加入1湯匙
黃酒。
2・燒開鍋內的水,放入鹹蛋黃,加蓋開大火隔水清蒸10
分鐘。
第三步
3・取出鹹蛋黃,趁熱搗碎成泥。
4・杏鮑菇洗淨,切成滾刀塊備用。
5・燒開鍋內的水,放入杏鮑菇焯1分鐘,撈起過冷河
瀝乾水。
6・燒熱3湯匙油,放入鹹蛋黃末炒至起白
色泡沫,倒入杏鮑菇拌炒均勻。
7・加入1湯匙椒鹽和1/2湯匙
海天特級金標生抽調味,
灑上蔥



花,即
可上
碟。
廚神貼士
1・不建議買熟的鹹鴨蛋,要買生的鹹鴨蛋,以蛋黃為紅色的
為最佳,這種紅心鹹鴨蛋最適合用來做金沙菜。
2・生鹹蛋黃清蒸前,要加點黃酒,一可去除鹹蛋黃的腥
味,二可提昇鹹蛋黃的香味。
3・杏鮑菇要先飛一下水,再下鍋與鹹蛋黃末同炒,以
便吃起來更為爽脆,並去除雜質和異味。
4・鹹蛋黃爆炒時不可加水,倒入杏鮑菇後不斷乾
炒,讓鹹蛋黃均勻地裹在杏鮑菇上,這樣才會有
沙沙的口感。
5・生鹹蛋黃要蒸熟,不可用微波
爐加熱否則鹹蛋黃會爆碎,弄
髒微波爐。

意式雜蔬牛肉飯

材料:牛肉250克,
胡蘿蔔、芹菜、圓白菜、洋
蔥、蒜各適量,米飯
調料:意式綜合香草(超市有
售)、黑胡椒、鹽、番茄醬、糖各適量
做法:
1・牛肉切成大塊,用高壓鍋壓二
十分鐘取出放涼切粒;胡蘿蔔、芹
菜、洋蔥切粒,蒜切碎,圓白菜撕
成小塊。
2・炒鍋內熱油,
五成熟時,
將洋蔥
與蒜放入煸出香味。
3・加入番茄醬,炒出紅
油。
4・依次加入胡蘿蔔、芹菜、圓白
菜炒勻。
5・加入牛肉粒,放入綜合香草、黑胡
椒、鹽、糖調味。
6・倒入適量的煮牛肉的湯。
7・大火燒開後,改中小火燒十
分鐘。
8・盛出澆在米飯上即
成。



香蕉 全部煎成
餅。
為性寒味甘之品,寒能清腸
熱,甘能潤腸通便,常食能幫助消化、使
肌膚潤滑光澤。
材料:香蕉(1根)、麵粉(1杯)、玉米面(1/2杯)、雞蛋
(3隻)、小番茄(1粒)
調料:油(5湯匙)、細砂糖(2湯匙)
做法:
1・取一大碗,倒入1杯麵粉、1/2杯玉
米面和1杯清水,調勻成麵糊。
2・打入雞蛋,用打蛋器攪拌均勻,
加入2湯匙細砂糖拌勻入味。
3・香蕉去皮,切成薄片,放入麵糊中拌勻。
4・取一平底鍋,燒熱5湯匙油,舀入兩大勺麵糊,以
中小火煎至底部凝固,呈金黃色。
5・將香蕉煎餅翻面,續煎至金黃色,
撈起用廚房紙吸乾餘油;然後將
剩下的麵糊

早餐香蕉煎餅