美味紅燒花蟹

海鮮中蟹的品種很多，今天介紹一種很家常的做法–花蟹的做法，花蟹在菜場不是經常能看到，要看潮水的，價格相當便宜，一般都是冰凍的花蟹，所以烹飪起來還是要做的比較入味比較好，不僅海鮮的鮮味可以突出，而且口味上也不會有冰凍過的味道，那麼家常紅燒蟹的做法就不錯，烹飪起來簡單又好吃，下面就來介紹花蟹的做法，怎麼做好吃入味。

原料：花蟹300g、姜1塊、小蔥少許

調料：色拉油2大勺、糖1大勺、老抽2小勺、生抽1小勺、料酒1大勺、鹽少許

做法：

1、花蟹背部的殼去掉不要，洗淨花蟹身體，瀝乾備用。

2、鍋裡倒入色拉油，大火加熱7分熱後倒入生薑片和蔥段爆香，然後倒入花蟹，變成變紅後，鍋邊燴料酒，調入老抽、生抽、糖，加入適量的水，燒開後蓋鍋蓋小火燜3分鐘左右。

3、起鍋嘗味道調入適量鹽，然後撒上香蔥即可。

小貼士：

1、花蟹殼裡沒什麼東西，可棄之不要。

辣炒田螺

材料：田螺500克、乾紅辣椒五個、花椒十粒、八角一個、油辣椒粉（或老乾媽辣椒醬）蔥姜適量

做法：

1、田螺買回後，放清水裡養兩天，用剪刀剪去屁股，洗淨後，再放清水裡養半天，撈出瀝乾水份；

2、起鍋，燒熱後，放油，加入八角、花椒和乾紅辣椒，小火炒出香味；

3、加入蔥姜炒香後，倒入田螺翻炒一分鐘，烹入料酒，炒勻；

4、加少量老抽和生抽，適量鹽，繼續炒至鍋內水份將乾，雞精調味；

5、關火，撒入油辣椒粉，拌勻即可。

營養分析

1、螺肉含有豐富的維生素A、蛋白質、鐵和鈣，對目赤、黃疸、腳氣、痔瘡等疾病有食療作用；

2、食用田螺對狐臭有顯著療效。

小貼士：

1、適宜黃疸、水腫、小便不通、痔瘡便血、腳氣、消渴、風熱目赤腫痛以及醉酒之人食用；同時適宜糖尿病、癌症、乾燥綜合征、肥胖症、高脂血症、冠心病、動脈硬化、脂肪肝者食用；

2、脾胃虛寒，便溏腹瀉的人應該要忌食；因田螺性大寒，所以風寒感冒期間盡量不要食用，女子行經期及婦人產後也不要食用食。

食物相剋

1、螺肉不宜與中藥蛤蚧、西藥土黴素素同服；

2、吃螺不可飲用冰水，否則會導致腹瀉。

萵筍魚片湯

調味料：油：1湯匙 雞粉：1/3湯匙 白胡椒粉：少許 香油：幾滴 鹽：適量

做法：

1. 萵筍洗淨去皮，切粗絲；蔥洗淨切成末；

2. 鯇魚肉洗淨，切成薄片；

3. 取一寬口煲，將萵筍絲舖在煲內，草魚片則排在萵筍絲上，蔥末和白芝麻灑在魚片上；

4. 另取一鍋，將6碗水煮沸，放入所有調味料拌勻；

5. 將煮好的水緩緩衝入裝著萵筍絲和魚片的煲內，再開火稍煮一、兩分鐘即可食用。

功效：消積下氣，寬腸通便，利尿通乳。

●美食科學堂

萵筍

萵筍是莖用萵苣，而葉用萵苣乍聽下不知爲何物，其實就是我們常吃的生菜。說也奇怪，明明買萵筍時都會有葉子，但我就從來沒認出那葉子很像生菜，也從來不知它倆是親戚，眞是後知後覺。

這麼說起來，其實萵筍的葉子也能吃，但大家一般都摘下丟了。

萵筍肉質嫩爽，可生食、涼拌、清炒等，一般會切絲，略加鹽、醬油和麻油，就很鮮美。在湘菜館，加點辣椒乾生炒，十分惹味。烹煮萵筍，要注意好時間和溫度，時間過長、溫度過高會使萵苣綿軟，失去清脆口感。

萵筍有利五臟，通經脈，清胃熱，清熱利尿，防癌抗癌的功效。而營養學家把萵筍視爲貧血患者的最佳食材。萵筍還是傳統豐胸通乳蔬菜，與含B族維生素的牛肉合用，具有調養氣血的作用，可以促使乳房的營養供應，愛美女士不妨試試。

●靚湯心水

如喜吃鮮嫩魚肉，將水煮沸後衝入魚片裡，加蓋靜置兩、三分鐘即可食用，但不建議這種吃法，易被寄生蟲和細菌感染。

可口涼拌番茄花

六一節就要到了，爲孩子們特別創意一道杭州特色清素營養的涼菜－涼拌番茄花，把鵪鶉蛋做成小白兔，番茄切成花，黃瓜搾成成綠色瓜泥，天然蔬果與蛋類相配，爲孩子們提供形象化的營養節日菜品，制做方便，童趣美觀。

原料：鵪鶉蛋、番茄、黃瓜、白黑芝麻、白糖

做法：

1、把小黃瓜切碎塊後，放入搾汁機裡搾成黃瓜泥醬，然後倒入少量調好味的熟雞汁拌勻,散放入在盤中做綠葉。

2、把小番茄用開水浸洗淨,剝去番茄皮，切做成番茄花朵樣子。

3、將鵪鶉蛋先在開水鍋裡煮熟，剝去蛋殼後，做成小兔子形狀。

4、另取兩隻鵪鶉蛋打開放在小碟裡，上籠蒸熟後取出熟蛋黃，把蛋黃放入番茄花中做成花芯。

5、白黑芝麻撒一些在番茄蛋黃花中做花蕊.，在番茄花上灑些白糖就可以啦！

蒜苗炒鱔片

黃鱔肉嫩味鮮，爽口彈牙，享有「小暑黃鱔賽人參」之美譽，炎熱夏天常食黃鱔對「苦夏」有一定療效。

材料：黃鱔(1尾，260克)、蒜苗(150克)、紅尖椒(2隻)、姜(3片)、蒜(2瓣)、香菜(1根)

醬汁：白糖(1/2湯匙)、海天特級金標生抽(1湯匙)、海天金標蚝油(1湯匙)、海天金標米醋(1湯匙)、米酒(1/2湯匙)、香油(1/2湯匙)

調料：油(3湯匙)

做法：

1 洗淨宰殺好的鱔魚，斬成段狀，放入鍋內，加蓋開大火清蒸8分鐘，取出攤涼備用。

2 蒜苗洗淨切段，紅尖椒去蒂和籽，切成滾刀塊；姜切成絲，蒜切末，香菜也切成末。

3 取一空碗，加入1/2湯匙白糖、1湯匙海天特級金標生抽、1湯匙海天金標蚝油、1湯匙海天金標米醋、1/2湯匙米酒和1/2湯匙香油，調勻成醬汁。

4 將蒸熟的黃鱔去骨取肉，撕成片狀。

5 燒熱3湯匙油，放入紅椒塊、姜絲和蒜末爆香，倒入韭黃拌炒15秒。

第六步

6 倒入鱔片，與鍋內食材一同炒勻。

7 淋入醬汁炒勻煮沸，灑上香菜末，便可盛盤。

廚神貼士

1、超市魚檔師傅不會給黃鱔取骨，衹會將其宰殺斬段；可以到市場買黃鱔，讓師傅去骨切片，烹調前衹要飛一下水便可。

2、購買黃鱔，一定要用活的黃鱔現宰現殺，已經死亡的黃鱔體內會產生毒素，不能食用。

3、蒜苗帶有辣味，具有醒脾氣、消積食和殺菌的作用，因此下鍋後不宜久炒，否則會破壞蒜苗的辣素，使殺菌作用降低。

4、黃鱔一年四季均產，黃鱔還有降血糖、增進視力的作用。黃鱔不宜與狗肉、南瓜、菠菜、紅棗同食，會引發食物中毒。

蠶豆肉片湯

材料：新鮮老蠶豆一大碗、瘦肉一小塊

調料：豬油、鹽適量、雞精

做法：

1、先將老蠶豆的豆莢去掉，再剝去蠶豆的皮，撒少許鹽醃10分鐘沖洗乾淨；

2、瘦肉切成薄片，撒適量鹽抓勻；

3、坐鍋燒一大碗水，開後加一勺豬油，放入蠶豆煮開轉小火繼續煮幾分鐘；

4、等蠶豆煮得表面開花，用筷子夾起醃好的肉片放入，等湯水滾幾滾，肉片變色後，按個人口味調鹽撒雞精即可。

小帖士：

1、蠶豆的兩層外皮都要剝乾淨，用鹽醃一下煮的時候容易入味。

2、等水開了再下蠶豆，蠶豆很容易煮好，粉粉的，不要煮太久了，否則會變蠶豆糊糊，蠶豆表面開花即可，沒把握的用筷子試，能夠輕鬆戳破就夠時間了。因爲肉片醃過了，放的時候最好抖散開再放，否則會粘成團。

白蘿蔔海帶排骨湯

材料：白蘿蔔：1根、排骨：500克、鮮海帶：200克、瑤柱：10克、姜：2片、水：8碗

做法：

1. 將鮮海帶浸泡2–3個小時，取出沖淨，切成大小適中的片狀；

2. 白蘿蔔洗淨，削皮切塊；

3. 瑤柱洗淨，用清水稍浸泡；

4. 排骨洗淨，切塊，汆水撈起；

5. 煮沸清水，放入所有材料，武火煮沸，轉中小火煲一個半小時，下鹽調味即可食用。

功效：寬胸解郁，清熱養陰，消積滯，防癌抗癌。

荷葉蒸鯧魚

乾荷葉味苦澀、微鹹，性辛涼，具有清暑利濕、祛瘀止血的作用。

材料：金鯧魚(1尾，400克)、乾荷葉(1張)、紅尖椒(1隻)、大蔥(1/4根)、姜(3片)

芡汁：海天金標蚝油(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、香油(1/2湯匙)、鹽(1/4湯匙)、生粉(1/2湯匙)、清水(1/3杯)

調料：油(2湯匙)

做法：

1 洗淨宰殺好的金鯧魚，抹上少許鹽，稍醃片刻。

2 姜切絲，大蔥切絲，紅尖椒也切絲。

3 荷葉用清水提前浸泡一晚，然後將荷葉剪成條狀。

4 將荷葉平舖於盤中，再放上金鯧魚。

5 取一空碗，加入1湯匙海天金標蚝油、1/3湯匙雞粉、1/4湯匙鹽、1/2湯匙香油、1/2湯匙生粉和1/3杯清水，調勻成芡汁。

6 燒開鍋內的水，放入荷葉金鯧魚，加蓋大火隔水清蒸7～8分鐘，取出備用。

7 燒熱2湯匙油，炒香大蔥絲、姜絲和紅椒絲，淋入芡汁攪勻煮沸。

8 將芡汁淋在金鯧魚上，即可上桌。

廚神貼士

1、乾荷葉要提前用清水浸泡一晚，浸至變軟才可用來蒸魚，直接用乾荷葉來蒸魚，會沒有荷葉的清香之味。

2、蒸魚時間控制得好，魚肉會鮮甜嫩滑，蒸得太久魚肉則會變老；1斤左右的魚，水開後放入鍋內蒸7～8分鐘爲宜。

3、觀察魚是否蒸熟，以用筷子直接捅穿魚身爲已熟的標準，還可以看魚眼是否變白突起，如果魚眼突出就代表已熟。

4、荷葉金鯧魚蒸好後，要倒出碟中的湯汁，否則吃起來魚腥味較重，會難入口。

5、如果魚身較厚，要在魚背處橫切一刀再蒸制，使魚容易蒸熟蒸透。