



板藍根燉豬跟湯

流感是近來的熱門話題，無論是從前的禽流感、Sars，還是現在的甲型H1N1，板藍根都是失策首選的「預防」藥物。雖然專家表示現在還不能證實板藍根對甲型H1N1流感有治療作用，但板藍根可清熱、解毒、涼血、消炎卻是事實，也是醫治多種流感、流腦、肺炎等病症的良藥。因此，我們無需盲目跟風多服板藍根，但適當食用，可增強人體抵抗力，對抗外來病菌的侵襲。

調味料：米酒：1/2湯匙 鹽：適量

做法：
1. 豬跟洗淨，切塊，汆水撈起；
2. 板藍根、紅棗洗淨，拍扁去核；
3. 煮沸清水，倒入燉盅，放入所有材料，隔水燉兩個小時，下鹽和米酒調味即可飲用。

功效：
清熱解毒，涼血利咽，可增強抵抗力，對抗外來病菌的侵襲。但板藍根性寒，用豬肉合燉，可稍中和藥性，但寒性體質者不宜多喝，易損傷陽氣。

竹香糯米雞

用料：黑白糯米、雞胸肉、料酒、澱粉、生抽、香油、鹽、糖、白果、香菇、臘腸、蝦米、紅棗、蚝油、粽葉、牙籤。

做法：
1: 黑白糯米分別加入適量的水，浸泡至少3小時以上，泡好後撈起稍稍瀝乾水份；
2: 雞胸肉切成拇指大小塊，加入適量料酒、澱粉、生抽、香油、鹽、糖抓捏醃製20分鐘左右；
3: 白果去殼去芯、香菇蝦米紅棗泡發和臘腸一起切成石榴籽大小；
4: 將切好的配料和泡發好的黑白糯米、醃製好的雞肉丁混合均勻；
5: 炒鍋裡加入適量的油，放入拌勻的4料中火翻炒均勻滲出絲絲香味，中間加入適量蚝油、生抽調味；
6: 粽葉提前洗淨加入足量的清水浸泡過夜，一片粽葉從中裁成2半後去掉中間的硬筋，對折再裁成4片；
7: 取2片裁好的粽葉十字交叉，中間放入適量炒好的餡料；
8: 小心的將粽葉四面對折包起；
9: 取一根牙籤用別別針的方法，將粽葉固定；
10: 所有材料包完後，放入蒸籠，入高壓鍋，加入漫過小粽子4cm左右的水，高壓吐氣後轉中火壓20分鐘左右，關火燜30分鐘後即可撈出食用。

小貼示：
1: 粽子的包法可以有千種萬種，適合自己的才是最好的，想要最詳細的常規包法，請您點擊 這裡 查看；
2: 粽子的餡料同樣也可以根據自己喜好千變萬化，可以是甜口的，也可以是鹹口的；
3: 可以祇選擇一種糯米，但要提前浸泡至少3小時以上，或者浸泡過夜；
4: 加入的雞胸肉，即可以換成肥瘦相間的豬肉，但都要提前醃製入味；
5: 可以將泡發的糯米事先蒸熟後才和其它材料混合，也可以



混合後再蒸熟，但在包之前都要事先將味道調好；
6: 粽葉有新鮮的最好，乾的粽葉要洗淨後加入足量的水泡過夜才能使用，包任何一種樣子的粽子，口要收緊，但粽葉不要拉的太緊，因為糯米蒸熟以後會漲發，以免撐破粽子，影響味道和美觀；
7: 使用高壓鍋要注意安全，高壓吐氣後轉中火壓20分鐘左右，關火燜30分鐘，如果使用普通鍋，蒸制的時間要稍微延長，視一次蒸的量的多寡，至少30-40分鐘以上。



哈密瓜百合瘦肉湯

哈密瓜是很可口的水果，清甜嫩爽，很多人喜歡吃，甚至在街邊有很多小販將其削成一條條「上弦月」，用竹籤插著出售。哈密瓜其實可以用來煲湯，湯味清甜，可以消暑解熱，利尿除煩。買回來一大個吃不完的，剩下的不妨用來煲湯，配以潤肺止咳的百合和理氣化痰的陳皮，加快瘦弱，十分適合煙酒過多人士。

材料：瘦肉：500克、哈密瓜：半個、百合：30克、陳皮：1塊、水：8碗

做法：
1. 哈密瓜洗淨，削皮去核，切塊；
2. 瘦肉洗淨，切大塊，汆水撈起；
3. 陳皮用清水泡軟，刮去白瓤；百合洗淨；
4. 煮沸清水，放入所有材料，大火煮沸，轉小火煲兩個小時，下鹽調味即可食用。

功效：消暑解熱、利尿消腫、化痰止咳，適合煙酒過多人士飲用。脾胃虛寒者不宜食用。

●美食科學堂

一種甜瓜，以新疆哈密所產的最為著名，因此叫哈密瓜，但因味道和名稱與蜜瓜有相似之處，因此不少人誤寫為「哈密瓜」。

哈密瓜的甜大家都知道，其實它的甜也分很多種，有的帶奶油味，有的含檸檬香。從果肉顏色來看，也有偏紅、偏綠、偏黃等的品種。哈密瓜多數鮮吃，用來做果盤和沙拉十分普遍。它含蛋白質、糖、脂肪、鈣和抗壞血酸、維生素和纖維素，能利便、益氣、清肺熱、止咳，對腎病、胃病、高膽固醇、貧血和便秘患者都有好處。哈密瓜也是很好的煲湯食材，哈密瓜魚尾湯、哈密瓜蘋果瘦肉湯、哈密瓜雞腳湯、哈密瓜清雞湯，鮮美可口，兼養胃益氣清潤，十分適合廣東的氣候飲用。惟瓜性較寒，脾胃虛寒或久瀉者不宜多食。

●觀湯心水
1. 不要挑選瓜身有裂縫的哈密瓜。按按底部，如底部較軟，則表明瓜熟。
2. 哈密瓜口味清爽，配瘦肉比較適合，湯水不肥膩。
3. 瓜湯不要留過夜，最好當天喝完。

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译

聖路易服務中心

翻譯公證服務

★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

★協助中學生、大學生申請入學
★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

★各種類型團體接待
★遊學、考察、短期進修
★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

★個人收入及公司報稅、成立公司
★工作傷害及車禍意外律師諮詢
★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
★國際學生可上網
www.tyhusa.com

8517 Olive Blvd. St. Louis MO 63132
Tel : 314-991-3747
Fax : 314-991-2554