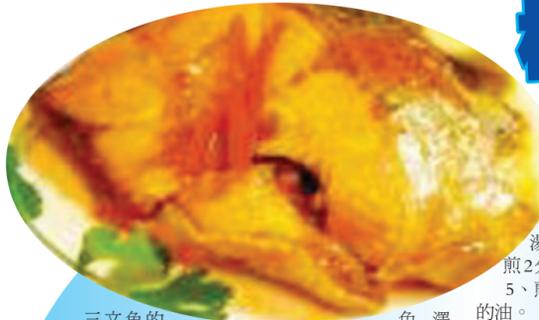


檸檬三文魚扒



分別給三文魚扒沾上一層麵粉。

- 4、取一平底鍋，燒熱5湯匙油，放入三文魚扒，以中小火煎2分鐘。
- 5、煎至魚扒雙面呈微黃色，倒出鍋內多餘的油。
- 6、往魚扒上淋入檸檬醬汁，以小火煮至沸騰。
- 7、將魚扒盛入碟中，擠入少許檸檬汁，灑上紅椒絲，便可上桌。

廚神貼士

- 1、三文魚扒的煎制時間不宜長，否則魚扒會煎得過老，魚肉會幹硬難吃，鮮味全無，以前煎至七成熟為最佳。
- 2、先將魚扒煎至半熟，再淋入檸檬醬汁調味，因為醬汁中有蜂蜜，過早下鍋的話，蜂蜜會讓魚扒粘鍋。
- 3、檸檬汁經高溫加熱，清香味會揮發掉，因此魚扒出鍋後，可擠入少許檸檬汁來提鮮吊味。
- 4、三文魚扒是急凍海產品，可置於室溫下解凍，也可用淡鹽水解凍，不可用熱水或高溫加熱來解凍，不然魚扒的鮮味會流失。
- 5、三文魚是高蛋白、低熱量健康食品營養豐富，常食對患高血壓、心臟病、關節炎、乳腺癌者有益處，可促進胎兒和兒童生長發育。

三文魚的色澤鮮艷，肉質細嫩，口感軟滑，可直接切片做成刺身，蘸上芥辣醬來吃，也可橫切成塊，用油煎制做成魚扒。三文魚生食甘甜嫩滑，熟食鮮味十足，甘腴肥美。

材料：三文魚扒(2塊，180克)、黃檸檬(半隻)、蔥(1根)、紅椒(半隻)、麵粉(2湯匙)

醃料：鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)、油(1湯匙)

檸檬醬汁：醬油(1湯匙)、料酒(1/2湯匙)、蜂蜜(1湯匙)、蔥末(1/2湯匙)、檸檬汁(半隻)

調料：油(5湯匙)

做法：

- 1、三文魚扒用淡鹽水沖洗，洗淨後抹上醃料，醃製15分鐘；黃檸檬洗淨切成四瓣，蔥切末，紅椒切細絲。
- 2、取一空碗，加入1湯匙醬油、1/2湯匙料酒、1湯匙蜂蜜和1/2湯匙蔥末，擠入半隻檸檬汁，調成檸檬醬汁。



青椒炒臘豬臉

豬身上有個部位很多人都喜歡吃，是什麼呢？呵呵，豬頭肉！豬頭肉最常見的吃法就是滷和熏了。湖南人最愛的就是吃熏出來的臘豬頭肉，豬頭內的精品部位就是豬臉了，熏好後的臘豬臉肥而不膩，臘味特有的熏香味？想說不愛真的很難哈！

用剛上市的本地青椒跟臘豬臉做個簡單的小炒，青椒的清香跟臘味的熏香結合在一起，好不好吃？不好吃才怪！

材料：臘豬臉半隻、青椒5隻、蒜瓣3顆

調料：鹽適量、醬油一小勺、雞精少許

做法：

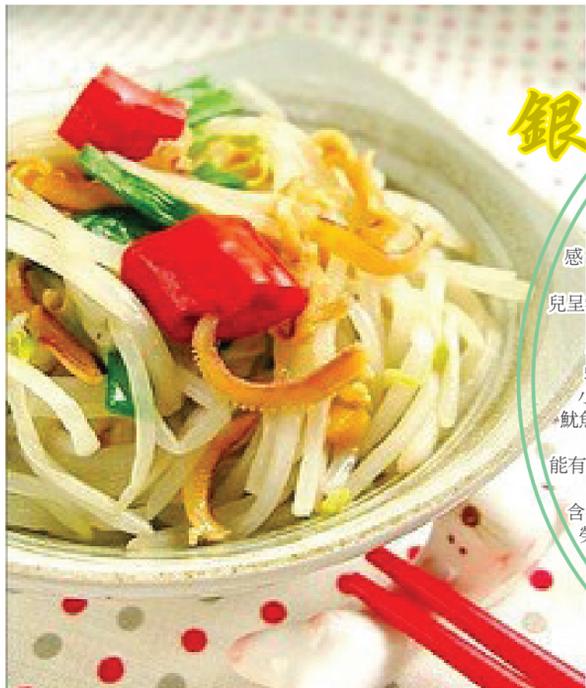
- 1、先將臘豬臉清洗乾淨，放入蒸鍋蒸10分鐘，取出稍涼後切成片，青椒切小圈、蒜瓣切碎；
- 2、臘豬臉切片後浸入冷鹽水裡泡15分鐘左右，撈出瀝乾水備用；
- 3、坐鍋燒乾水汽，倒入臘豬臉小火煸炒，

使其逼出多餘的油，炒到臘豬臉肉捲起後盛出，餘油留鍋底；

- 4、餘油倒入蒜末炒香，轉大火，接著下青椒圈翻炒，依個人口感調少許鹽炒勻，倒入臘豬臉一起充分拌勻，淋醬油撒雞精即可。

小帖士：

- 1、臘豬臉一般較乾硬，先入鍋蒸軟就好切了，還能夠蒸出多餘的油。
- 2、臘豬臉製作的時候要先用較多的鹽醃製，會偏鹹，切片後冷鹽水浸泡可以漂出多餘的鹽，用熱水煮一下也可以，祇是會減淡香味。
- 3、無需另外加油了，臘豬臉直接下鍋小火煸炒，逼出的油足夠炒青椒了。
- 4、我們還另外添加了一點乾辣椒粉，不好辣的放青椒足夠了。



銀芽

用

料：魷魚乾小的一隻、大的半隻就好、綠豆芽500g洗淨稍浸泡、紅辣椒2根切段、蔥一根切段、大蒜頭3瓣用刀背拍碎。

做法：

- 1、將魷魚乾中間的薄衣撕去，(才不會影響口感)用剪刀煎成絲兒，冷水稍洗過。
- 2、鍋中坐油見熱，將魷魚絲倒入有油中炸香，魷魚絲兒呈卷裝，裝起。
- 3、油中倒入蒜頭爆香，倒入豆芽翻炒7炒熟。
- 4、加辣椒加鹽，把豆芽翻炒至熟。
- 5、倒入蔥段，翻炒即可。

小貼士：紅辣椒換成乾辣椒也很好。

魷魚(乾)營養分析：

- 1、魷魚富含鈣、磷、鐵元素，利於骨骼發育和造血，能有效治療貧血；
- 2、魷魚除富含蛋白質和人體所需的氨基酸外，魷魚還含有大量的牛黃酸，可抑制血液中的膽固醇含量，緩解疲勞，恢復視力，改善肝臟功能；
- 3、其所含多口和硒有抗病毒、抗射線作用。

魷魚(乾)食療作用：魷魚性味酸平，珍美；能益氣壯志，通婦女月經，能入肝補血，入腎可滋水強志。

蝦餅

許油鹽蔥姜清炒後盛出放盤中墊底。

- 7.鍋中再放少許油放火腿丁和熟玉米粒蔥姜炒香放蝦餅和煮蝦的水(半飯勺即可)。
- 8.再放少許鹽大火半分鐘至汁收濃即可。

主料：蝦15隻

配料：油菜一小把、火腿丁和熟玉米粒小半碗

調料：澱粉、蔥花、薑末、鹽、油、料酒、胡椒粉

做法：

- 1.蝦用牙籤在背部挑去蝦線，去頭尾和外殼。
- 2.洗淨剝成泥，加料酒 胡椒粉 少許鹽拌上勁。
- 3.取一平盤放上一層乾澱粉，將蝦泥分成等量的份數放在盤中。
- 4.在上面再撒上一層澱粉，然後逐一將蝦泥滾成球，在按扁成蝦餅。
- 5.鍋中放水燒至微沸，放入蝦餅，改小火煮1分鐘(煮蝦的水先不要倒)，撈出。
- 6.油菜切寸段用少

素顏蝦餅



百合淮山鱸魚湯

料：鱸魚、乾百合、乾淮山、枸杞、薑片、鹽

做法：

- 1.洗淨宰好的鱸魚，斬幾大塊；
- 2.乾百合、乾淮山和枸杞沖淨，百合用清水浸泡20分鐘；
- 3.熱鍋放兩湯匙油，待有六成熱時放入鱸魚塊，用小火略微煎一下，皮微黃即可；
- 4.把6碗水倒入寬口煲煮沸，放入煎好的鱸魚、乾百合、乾淮山、枸杞和薑片，以小火煮40分鐘，即可下鹽調味食用。

功效：安神補腦，益脾胃，補肝腎。

●美食科學堂

鱸魚

自古便有「江上往來人，但愛鱸魚美」這樣的詩句，可見鱸魚內的確鮮美。而且鱸魚骨不多，無論清蒸還是紅燒，皆能大快朵頤，尤其適合心急人士或小孩。

我們不常見的鱸魚大約不足一尺長，但有時到海邊吃飯，見養在海水裡的一種大魚，稱「海鱸」，跟鱸魚又有什麼淵源呢？原來鱸魚在

鹹、淡水

中皆能生活，鱸魚、海鱸皆屬一家。但味道略有分別，個人認為海鱸味較腥、肉較粗，不及淡水鱸魚鮮美，但如果用來作魚生，卻是一道上品。

食用鱸魚，多為清蒸，也可用櫻角蒸，味道更濃烈。而有一次在順德風味茶館吃過一道錫紙焗酸甜鱸魚，出乎意料的好吃，祇是在家裡烹製較為麻煩，不好推廣。

鱸魚除了鮮美，營養價值也很高，中醫認為其能健脾，補氣，益腎，安胎。而且，近期有研究指出，之前一直認為海魚才含DHA這種被稱作「腦黃金」的東西，其實不然，除鯉魚和草魚外，無論是海水魚還是淡水魚，其脂肪中均含有一定數量的EPA、DHA。尤其淡水鱸魚的DHA含量居所有被測樣品之首。因此，多吃鱸魚，能起到補腦的作用。而為了避免讓寶貴的DHA在烹飪時流失，還要注意合理的烹飪方法，因DHA不耐高溫，建議採用清蒸或燉的方法，不建議油炸。

●靚湯心水

- 1.鱸魚無需煎得足夠火候，以配合本湯中乾百合和淮山清潤的味道和功效。
- 2.下鹽時撒蔥花，讓整道湯水色彩更豐富，更誘人。



越式魚酸湯

天氣越熱，有時越想吃點重口味的。重口味其實不是單純的鹹、辣，會利用食材本身的鮮味挑起食慾才是「食之道」，今天要介紹的越式魚酸湯就是這樣一道佳餚，酸香微辣，開胃提神。說是越式，其實已有些許改良，原來所需的香料九層塔和酸豆(羅望子)在一般市場不易買到，我們將其換成紫蘇和酸梅，味道一樣出色。

調味料：白砂糖：1湯匙
魚露：1湯匙

做法：

- 1.先將所有材料洗淨；
- 2.菠蘿和番茄切大小適中的塊狀；紅尖椒切片；
- 3.黃豆芽摘去鬚根；蔥切段；鮫魚脯切塊；
- 4.用兩碗水將酸梅煮10分鐘，讓其出味，然後濾汁備用；
- 5.取一寬口煲，放入鮫魚脯、菠蘿、番茄、酸梅汁、水、白砂糖和魚露，用大火煮沸，轉小火煮10分鐘；
- 6.放入紫蘇葉和豆芽菜，一熟即可關火，撒入辣椒片和蔥段，即可品嚐。

功效：開胃解乏，生津止渴，理氣和中。

●美食科

紫蘇

大家對紫蘇都不會陌生，用紫蘇辣椒炒螺，真是味道一流，因此市場賣螺的檔口，一般會搭配賣紫蘇。其實在稍微鄉下一點的地方，路邊田邊都會見到紫蘇的身影。紫蘇很粗生，自己在花盆裡也能養活，隨吃隨摘，極有田園趣味，何須去買。

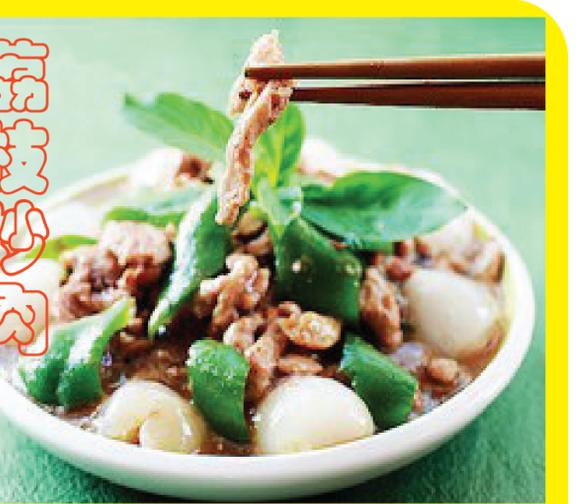
除了炒螺，還可以炒河蝦。而紫蘇燜魚也是一絕，皆因紫蘇氣味芳香，增鮮提味，且祛腥。韓國人也愛吃紫蘇，他們常吃的茶葉包肉或包飯，除常用的生菜葉外，用紫蘇葉風味更為獨特。

日本人也視紫蘇為心頭好，凡是用紫菜包的食材，都可用紫蘇葉代替，而且更進一步的是，紫蘇的穗和花他們也不會浪費，一樣入饌。

紫蘇具有發表、散寒、理氣、和中的功效，能治感冒風寒、惡寒發熱、咳嗽、氣喘、胸膈脹滿等。而且紫蘇還是很好的防腐劑，用鮮紫蘇葉包魚、肉等易腐之食物，將其置於室內通風處，常溫下這些東西可保存4-5天。老輩人醃酸菜、泡菜、魚時，會舖一層紫蘇葉，放久也不變味。

●靚湯心水

- 1.魚露是一種調味醬汁，可在超市或市場的雜貨店購買。因其甚鹹，所以湯裡無需再下鹽。
- 2.若是追求越式原汁原味的的朋友，可到家樂福等大超市找找九層塔和酸豆，或上網選購。



荔枝炒肉加入了時令水果：荔枝，甜甜的荔枝為這道菜增色不少，有了水果的陪襯很容易吸引孩子的眼球，也讓這道菜更加鮮美，裡脊經過蛋清的醃製肉質更加滑嫩，味道又酸酸甜甜，非常開胃，很適合給小朋友當下午茶。

材料：荔枝6-7顆、裡脊肉250克、青甜椒一個

調味料：橄欖油2大匙、糖1小匙、鹽1/4小匙、醋1小匙、醬油1/4小匙、水澱粉適量

做法：

- 1、荔枝去殼、籽備用。青甜椒切塊備用。
- 2、裡脊肉切細條，放入醃料醃勻，靜置一會入味後使用。
- 3、橄欖油入鍋燒熱，將醃好的裡脊肉入鍋炒熟，放入甜椒略炒，加入剩餘調味料拌勻薄芡，最後再加入荔枝肉拌勻即可。