



乾貝土豆泥

土豆泥是孩子喜歡的食物之一，土豆泥除了口味上適合孩子，在營養上也是非常的豐富的。

土豆，學名馬鈴薯，別名洋山芋、洋蕃薯、山藥蛋。它和玉米、小麥、水稻、燕麥被稱為世界五大糧食作物。土豆因其營養豐富而有「地下人參」的美譽。其塊莖中約含澱粉 15－25%，蛋白質 2－3%，脂肪 0．7%，粗纖維 0．15%，還含有豐富的鈣、磷、鐵、鉀等礦物質及維生素 C、維生素 A 及 B 族維生素。

在這道海鮮土豆泥中還加入了乾貝絲，即使沒有雞汁也會相當美味了。

黑胡椒也是孩子很喜歡的一種調味料哦。一道大獲人心，簡單美味的兒童美食，就成功了。

用料：土豆、胡椒粉、鹽、乾貝、牛奶、高湯、黑椒汁

做法：

- 1、將土豆洗淨去皮，煮熟，煮雞糊，用鍋鏟場成泥。
- 2、乾貝洗淨撕成絲備用。
- 3、倒入適量牛奶，鹽，胡椒粉，高湯，乾貝絲攪拌均勻。
- 4、喜歡的話用工具做形狀。
- 5、倒扣出土豆泥澆上黑椒汁，撒上乾貝絲即可。

美味瑤柱蒸絲瓜

瑤柱即

乾貝，色澤金黃，味道鮮美，香濃無渣。用乾瑤柱入饌，與新鮮扇貝相比，其腥

味較淡，不僅食後回甘，而且鮮味極濃，可襯出食材清

爽的原味。瑤柱常用來煮粥、煲湯或蒸制，今天她做的這道清

蒸菜，就是用絲瓜與瑤柱同蒸，綠如翡翠的絲瓜，加上金黃濃香的瑤

柱，令人垂涎三尺！

材料：乾瑤柱(30克)、絲瓜(500克)、紅椒(半隻)

醬汁：雞粉(1/2湯匙)、鹽(1/3湯匙)、米酒(1/2湯匙)、香油(1湯匙)、蒜末(半

湯匙)、姜絲(半湯匙)

做法：

- 1、洗淨乾瑤柱，用 1/2 杯溫水泡軟，放入鍋內，加蓋大火隔水清蒸 20 分鐘，取出攤涼。
- 2、絲瓜洗淨削去角皮，剖開去白籽，切成骨牌狀；紅椒去蒂和籽，切成細絲。
- 3、將一張鋁箔紙放在碟上，壓製成方型的盒狀，擺入絲瓜塊。
- 4、蒸瑤柱的水倒出留用，將瑤柱搗碎，然後均勻地灑在絲瓜上。
- 5、往蒸瑤柱的水中，加入 1/2 湯匙雞粉、1/3 湯匙鹽、1/2 湯匙米酒、1 湯匙香油、蒜末和姜絲調勻，淋在瑤柱絲瓜上。
- 6、再蓋上一層鋁箔紙，將四邊捲起壓緊。
- 7、燒開鍋內的水，放入瑤柱絲瓜，加蓋開大火隔水清蒸 10 分鐘。
- 8、取出蒸好的瑤柱絲瓜，在上方剪一個十字缺口撕開，灑上紅椒絲，即可上桌。

廚神貼士

1、蒸瑤柱的水別倒掉，調成醬汁後用來蒸絲瓜，可增加成菜鮮美之味。

2、乾瑤柱不可直接烹調，應用溫水泡軟，再放入鍋內隔水蒸軟，取出搗碎再烹製。

3、以色澤淡黃有光澤、身乾、顆粒完整、大小均勻、肉質細嫩、堅

實飽滿、無碎片的乾瑤柱為佳，選購時應選顏色較深的瑤柱，淺色的

瑤柱質地較嫩，不夠香甜美味。

4、絲瓜剖開削去白囊和籽，以保持其爽脆口感；絲

瓜清蒸時會滲出水分，醬汁份量不宜過多，否則成菜湯汁會過多。



微波蚝油茄子

微波蚝油茄子是用微波爐烹製的家常菜，將肉末、蒜末調入蚝油鋪在茄子上，放入微波爐轉幾分鐘就可以了，香嫩味美又製作簡單，非常適合不擅廚藝的新手。

原料：茄子、肉末、蒜頭、辣椒、蚝油

主料：茄子 150g、肉末 100g、蒜末、辣椒末

調料：蚝油

做法：

- 1、將茄子對半切開，再切 2 段，將油抹在茄子上。
- 2、將肉末、蒜末、辣椒末用蚝油調勻，鋪在茄子上。
- 3、將茄子放盤子裡包上保鮮膜，用中火轉 4-5 分鐘。美味的微波蚝油茄子就做好了。營養成份：紫茄子富含維生素 P，可軟化微細血管，防止小血管出血，對高血壓、動脈硬化、咯血及壞血病患者均有益。



白苦瓜是苦瓜的一種，青苦瓜有的營養和功效它也有，且口感比較脆，味道沒那麼苦，很適宜生吃、涼拌、榨汁，清熱降火、消脂減肥。白苦瓜還適合用來煲排骨或雞湯，是消暑佳餚。

原料：排骨：300 克、豆豉：適量、白苦瓜：1 條、姜：3 片、水：6 碗

調味料：米酒：2 湯匙 白砂糖：1/2 湯匙 鹽：適量

做法：

1. 將白苦瓜洗淨剖開，去除內部白膜和籽，切成塊狀，焯水去除苦澀味，撈起待用；
2. 排骨洗淨，切塊，汆水撈起；
3. 煮沸清水倒入大燉盅，再放入白苦瓜、排骨、薑片、豆豉和所有調味料，蓋上蓋子；
4. 將燉盅放入蒸鍋，隔水大火蒸 30 分鐘即可食用。

功效：清心，洩火，解毒。對高血壓、糖尿病、甲亢、慢性肝炎及消化不良者有效。

●美食科學堂

豆豉

豆豉是一種很傳統的發酵豆製品，樣子黑黝，其貌不揚，一嘗之下，才發現內含「大味道」，鹹、香、甘，加上特有的豉香，用來調味，十分惹味。豆豉配豬肉、牛肉、田螺、瓜菜等皆適合，豆豉蒸排骨、苦瓜豆豉炒牛肉、豆豉鯪魚、豆豉鯪魚炒油麥菜、回鍋肉等，風味甚佳。

●靚湯心水

1. 白苦瓜可到大型超市或菜市場購買。如沒碰上，用青苦瓜代替就好了。
2. 燉盅一般有兩個蓋子，蓋上裡面的小蓋子後，用一層保鮮膜蒙好，再蓋上外面的大蓋子，蒸出來的湯水更原汁原味。

清熱去暑—苦瓜排骨湯

椰汁紅米糕

紅米色澤紅潤，有糯性，米粒纖長，帶有香氣，含有豐富的鐵質，故有補血、預防貧血之效，而且常食紅米還能改善夜盲症、腳氣病、失眠等症。紅米除了煮粥、燉排骨、蒸雞外，還可以做成補血養顏甜品，祇需將紅米煮熟下鍋蒸至軟爛，取出灑上葡萄乾，淋上椰漿即成。

材料：紅米(150 克)、椰漿(5 湯匙)、葡萄乾(40 克)、小番茄(2 粒)、白糖(3 湯匙)

做法：

- 1、紅米洗淨，提前用清水浸泡一晚，瀝乾水分，放入電飯鍋內，注入適量清水煮熟。
- 2、將煮好的紅米舀入大碗中，加入 3 湯匙白糖攪拌均勻。
- 3、燒開鍋內的水，放入紅米，加蓋開大火隔水清蒸 1 小時。
- 4、取一空碗，將蒸至軟爛的紅米舀入碗內。
- 5、用勺子盡量將紅米壓平，使紅米不容易散開。
- 6、將碗中的紅米倒扣於盤中，在紅米邊緣灑上葡萄乾。
- 7、擺上小番茄做點綴，



入 5 湯匙椰漿，放入冰箱冷藏 30 分鐘，取出即可食用。

廚神貼士

- 1、椰漿沒有甜味，因此要往紅米中加糖，來增加甜味。
- 2、紅米一定要用清水浸泡一晚，才容易煮熟；用電飯鍋煮紅米時，水量要稍多一些，否則紅米會太乾身。
- 3、蒸制紅米期間，要留意鍋內的水量，待其快快乾時，添入適量開水便可。
- 4、除了用紅米外，還可以用紫米、黑米來作成糕點，烹調方法同右。
- 5、想讓紅米更具有粘性，可摻白糯米同蒸，就可以使紅米糕不散開，口感更有彈性。

原料：原味酸奶 150ml 櫻桃 20 顆 獼猴桃 1 個 中型芒果 1 個 火龍果 1 個 美國大杏仁 20 顆

做法：

- 1) 將火龍果對半切開，用挖球器將果肉挖成一個個的小球。
- 2) 芒果洗淨外皮後，用刀沿著芒果的 1/3 處切開，然後在果肉一面上，斜切成菱形網格狀，要將果肉切到果皮處，但不要切斷。
- 3) 用手拿起芒果，大拇指按住芒果的邊緣，4 個手指托住果皮一側，用中指用力頂一下，果肉一側就可以翻起。
- 4) 獼猴桃去皮切成片。櫻桃洗淨瀝乾水分。
- 5) 將火龍果，芒果，獼猴桃，櫻桃和大杏仁放入盒中，淋上原味酸奶即可。

小貼士：

1. 大杏仁的數量一般放 20 顆左右。食用大杏仁並不會導致發胖，反而因為食用後產生的飽腹感，使你對其他食物的攝取失去興趣，從另一個角度來控制體重。但不要過量食用，每天 20 顆就很好。
2. 大杏仁開袋之後，一定要密封保存。我建議大家



雜果大杏仁酸奶沙拉

用鐵皮盒子，放在乾燥陰涼的地方儲存，這樣可以防止泛油（也就是通常說的「哈拉」），蟲蛀和受潮變質。如果受潮變的不脆了，也別擔心，放在烤箱中用 180 度的溫度烤 3 分鐘，拿出晾涼就可以了。

3. 如果盛夏季節時候，建議你在步驟（5）中，將火龍果，芒果，獼猴桃和櫻桃放入盒裡，蓋上蓋子，放入冰箱內冷藏 30 分鐘，拿出來後再放大杏仁，最後淋上冰鎮過的酸奶，口感會更好。



切 成

雪 菜，

又叫

雪 裡 蕪，

有 新

鮮和醃

製 品 之 分，新

鮮雪菜是翠綠色

的，口感略澀微辣，常

用來炒肉末；經鹽醃漬的雪菜質脆味鮮，口感

爽脆，略帶酸味。醃製

過的雪菜可與肉類、魚

類同燉，也可與茄子、

豆乾同炒成菜，而雪菜

燒茄條是她常用來下飯

的首選！

材料：茄子(1 根)、雪菜(3 湯匙)、紅椒(1 隻)、姜(2 片)、清雞湯(1/2 杯)、麵粉(3 湯匙)

調料：油(1 碗)、海天鐵強化金標生抽(1 湯匙)、雞粉(1/3 湯匙)、鹽(1 湯匙)、白糖(1/2 湯匙)、生粉水(1/4 杯)

做法：

1、茄子洗淨去頭尾，切成長條，加入 1/3 湯匙鹽略醃一下，擠乾水分。

2、往茄條上，灑上 3 湯匙麵粉，用手抓勻；紅椒去蒂和籽，

匙雞粉、1/3 湯匙鹽、1/2 湯匙米酒、1 湯匙香油、蒜末和姜絲調勻，淋在瑤柱絲瓜上。

6、再蓋上一層鋁箔紙，將四邊捲起壓緊。

7、燒開鍋內的水，放入瑤柱絲瓜，加蓋開大火隔水清蒸 10 分鐘。

8、取出蒸好的瑤柱絲瓜，在上方剪一個十字缺口撕開，灑上紅椒絲，即可上桌。

廚神貼士

1、蒸瑤柱的水別倒掉，調成醬汁後用來蒸絲瓜，可增加成菜鮮美之味。

2、乾瑤柱不可直接烹調，應用溫水泡軟，再放入鍋內隔水蒸軟，取出搗碎再烹製。

3、以色澤淡黃有光澤、身乾、顆粒完整、大小均勻、肉質細嫩、堅實飽滿、無碎片的乾瑤柱為佳，選購時應選顏色較深的瑤柱，淺色的瑤柱質地較嫩，不夠香甜美味。

4、絲瓜剖開後，要削去白囊和籽，以保持其爽脆的口感；絲瓜清蒸時會滲出水分，因而醬汁份量不宜過多，否則成菜湯汁會過多。

瑤柱蒸絲瓜

瑤柱即乾貝，色澤金黃，味道鮮美，香濃無渣。用乾瑤柱入饌，與新鮮扇貝相比，其腥味較淡，不僅食後回甘，而且鮮味極濃，可襯出食材清爽的原味。瑤柱常用來煮粥、煲湯或蒸制，今天她做的這道清蒸菜，就是用絲瓜與瑤柱同蒸，綠如翡翠的絲瓜，加上金黃濃香的瑤柱，令人垂涎三尺！

材料：乾瑤柱(30 克)、絲瓜(500 克)、紅椒(半隻)

醬汁：雞粉(1/2 湯匙)、鹽(1/3 湯匙)、米酒(1/2 湯匙)、香油(1 湯匙)、蒜末(半湯匙)、姜絲(半湯匙)

做法：

1、洗淨乾瑤柱，用 1/2 杯溫水泡軟，放入鍋內，加蓋大火隔水清蒸 20 分鐘，取出攤涼。

2、絲瓜洗淨削去角皮，剖開去白籽，切成骨牌狀；紅椒去蒂和籽，切成細絲。

3、將一張鋁箔紙放在碟上，壓製成方型的盒狀，擺入絲瓜塊。

4、蒸瑤柱的水倒出留用，將瑤柱搗碎，然後均勻地灑在絲瓜上。

5、往蒸瑤柱的水中，加入 1/2 湯

匙雞粉、1/3 湯匙鹽、1/2 湯匙米酒、1 湯匙香油、蒜末和姜絲調勻，淋在瑤柱絲瓜上。

6、再蓋上一層鋁箔紙，將四邊捲起壓緊。

7、燒開鍋內的水，放入瑤柱絲瓜，加蓋開大火隔水清蒸 10 分鐘。

8、取出蒸好的瑤柱絲瓜，在上方剪一個十字缺口撕開，灑上紅椒絲，即可上桌。

廚神貼士

1、蒸瑤柱的水別倒掉，調成醬汁後用來蒸絲瓜，可增加成菜鮮美之味。

2、乾瑤柱不可直接烹調，應用溫水泡軟，再放入鍋內隔水蒸軟，取出搗碎再烹製。

3、以色澤淡黃有光澤、身乾、顆粒完整、大小均勻、肉質細嫩、堅實飽滿、無碎片的乾瑤柱為佳，選購時應選顏色較深的瑤柱，淺色的瑤柱質地較嫩，不夠香甜美味。

4、絲瓜剖開後，要削去白囊和籽，以保持其爽脆的口感；絲瓜清蒸時會滲出水分，因而醬汁份量不宜過多，否則成菜湯汁會過多。

5、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

6、雪菜有明目除煩、解毒清熱之效，適用於眼睛紅腫熱痛者服食，習慣性便秘、食慾不佳、心情煩躁者尤宜食。

7、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

8、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

9、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

10、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

11、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

12、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

13、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

14、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

15、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

16、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

17、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

18、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

19、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

20、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

21、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

22、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

23、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

24、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

25、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

26、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

27、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

28、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

29、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

30、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

31、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

32、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

33、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

34、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

35、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

36、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

37、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

38、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

39、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

40、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

41、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

42、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

43、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

44、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

45、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

46、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

47、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

48、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

49、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

50、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

51、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

52、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

53、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

54、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

55、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

56、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

57、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

58、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

59、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

60、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

61、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

62、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

63、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

64、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

65、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

66、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

67、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

68、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

69、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

70、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

71、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

72、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

73、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

74、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

75、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

76、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

77、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

78、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

79、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

80、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

81、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

82、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

83、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

84、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及小孩子不宜多食。

85、雪菜含大量粗纖維，不易消化，因此消化不良及