



鮮美金鈎鮑

材料：鮮鮑魚4個、小棠菜2棵、南瓜400克。
配料：姜2片、鮑魚汁4湯匙、上湯100ml、澱粉1茶匙、鹽2茶匙。
做法：
1、材料備好。
2、鮑魚用牙刷洗淨黑邊，去除肚腸。
3、將鮑魚切成十字刀花待用。
4、南瓜洗淨去皮，切成薄片上蒸鍋蒸軟，然後壓成泥加入清水煮成濃稠的南瓜汁。
5、姜切成粒，上湯、南瓜汁、鮑魚汁、水澱粉備好。
6、鍋下適量清水燒開後，放入1茶匙鹽，再放入小棠菜焯燙。
7、小棠菜撈起後，再放入鮑魚焯水，鮑魚身往內卷即可。
8、將小棠菜和鮑魚分別放涼水中。
9、另鍋下油爆姜粒，然後把鮑魚放入，倒入上湯、2湯匙鮑魚汁和1/2茶匙鹽。
10、煮兩分鐘，再蓋上蓋燜一分鐘，讓鮑魚入味。
11、另起鍋倒入南瓜汁、2湯匙鮑魚汁和1/2茶匙鹽，淋入水澱粉，攪拌均勻，燒至微開即可。
12、依次將小棠菜和鮑魚擺入盤中，再淋上南瓜汁。
【食材的營養及功效】
鮑魚：
1、鮑魚含有豐富的蛋白質，還有較多的鈣、鐵、碘和維生素A等營養元素；
2、鮑魚營養價值極高，富含豐富的球蛋白；鮑魚的肉中還含有一種被稱為「鮑素」的成分，能夠破壞癌細胞必需的代謝物質；
3、鮑魚能養陰、平肝、固腎，可調整腎上腺分泌，具有雙向性調節血壓的作用；
4、鮑魚有調經、潤燥利腸之效，可治月經不調、大便秘結等疾患；

5、鮑魚具有滋陰補陽功效，並是一種補而不燥的海產，吃後沒有牙痛、流鼻血等副作用，多吃也無妨。
南瓜：
1、南瓜內含有維生素和果膠，果膠有很好的吸附性，能粘結和消除體內細菌毒素和其他有害物質，如重金屬中的鉛、汞和放射性元素，能起到解毒作用。
2、南瓜所含果膠還可以保護胃腸道粘膜，免受粗糙食品刺激，促進潰瘍癒合，適宜於胃病患者。南瓜所含成分能促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助食物消化。
3、南瓜含有豐富的鈷，鈷能活躍人體的新陳代謝，促進造血功能，並參與人體內維生素B12的合成，是人體胰島細胞所必需的微量元素，對防治糖尿病、降低血糖有特殊的療效。
4、南瓜能消除致癌物質亞硝胺的突變作用，有防癌功效，並能幫助肝、腎功能的恢復，增強肝、腎細胞的再生能力。
5、南瓜中含有豐富的鋅，參與人體內核酸、蛋白質的合成，是腎上腺皮質激素的固有成分，為人體生長發育的重要物質。
小棠菜：含豐富的蛋白質、碳水化合物、粗纖維、胡蘿蔔素、維生素、鈣、磷、鐵。可以保持血管彈性，提供人體所需礦物質、維生素，其中的維生素B2尤為豐富，有抑制潰瘍的作用，經常食用對皮膚和眼睛的保養有很好的效果。富含纖維，可以有效改善便秘。
小貼士：
1、鮑魚一定要用牙刷洗淨黑邊，去除肚腸。
2、小棠菜焯水的时候要加鹽，焯水後必須放入涼水中，這樣可以保持菜色的脆綠。
3、鮑魚焯水的時候鮑魚身往內卷即可，焯水後放入涼水中可以使口感更脆爽。
4、鮑魚汁裡有鹹味，煮鮑魚的時候鹽不易放太多，要不然鮑魚過鹹就不鮮了。

雪菜蠶豆蛋餅

材料：草雞蛋6個、蠶豆80克、雪裡蕪30克。
調料：鹽、雞粉各少許。
做法：
1、將蠶豆煮熟後撈起控乾水份再切成大粒。
2、雪裡蕪洗淨後，擠乾水份，切碎。
3、將蛋打入在碗中，充分攪拌。
4、在蛋液中加入蠶豆、雪裡蕪以及少量的鹽與雞粉，充分拌勻。
5、平底鍋燒熱後，在鍋底抹一層油，小火，將蛋液倒入，蓋上鍋蓋，將一麵燜至金黃後，翻麵，將另一麵也煎黃。
6、起鍋，改刀成大小合適的塊即可！
小貼士：
1、油不要多，在鍋底均勻抹上一層即可。
2、給蛋餅翻麵時，可取與蛋餅同等大小的盤子覆蓋在蛋餅上，一手端鍋一手按住盤子，連鍋帶盤一起翻，翻過來後再將盤子裡的蛋餅撥回鍋中。
3、一定要小火、並蓋上蓋慢煎，以防底下糊了，上麵還沒凝固！



香菇肉醬拌麵

原料：豬絞肉350克、海米25克、香菇（乾品）20克、香磨豆豉醬3大勺、花生醬1大勺、甜醬油膏1大勺、紅蔥頭油、香油、鹽適量。
準備過程：
1、香菇提前1小時泡水至軟，洗淨後切成小丁備用。
2、海米洗淨，把海米剪成小塊狀。
3、豬肉洗淨切小塊剁成肉末，或者用攪拌機攪成豬絞肉均可。
製作過程：
1、鍋中下炸好的紅蔥頭油和紅蔥頭酥，下海米煸炒出香味。
2、加入香菇丁一同煸炒。
3、加入豬絞肉，所有原料炒勻，炒到豬肉發白的熟。
4、加入香磨豆豉醬和花生醬炒勻。
5、加入適量水，把醬熬到熟，水略收，醬略稠的狀態。
6、加入1大勺甜味醬油膏炒勻。
7、再用1大勺玉米澱粉加入3大勺水調勻，把醬收汁上漿，嘗嘗味道，不夠鹹再調入適量鹽調味即可。
8、喜歡香油的可再淋入一些香油。
9、鍋中燒開水，把壓好的麵條下到鍋中煮，不時用筷子劃拉幾下，煮約3分鐘，撈出麵條瀝乾水，加入香菇肉醬和黃瓜絲拌一拌即可食用。



爽嫩紅燒排骨

原料：肋排500克、土豆一個、老抽、生抽、料酒、鹽、花椒、蔥姜蒜、排骨調料包1包、山楂片3片、糖、水。
做法：
1、將肋排洗淨後切成塊狀。
2、鍋中燒開水，將洗淨的排骨放入。
3、將血沫撇出後，將排骨撈出。
4、鍋中燒熱油，放入蔥姜蒜末和花椒爆香。
5、將排骨放入，翻炒。
6、放入老抽、生抽、料酒、糖翻炒均勻至排骨上色。
7、倒入適量的熱水，一定要沒過排骨，加入鹽調味。
8、將排骨調料包和山楂片放入繼續煮燉。
9、水翻滾之後轉中小火，1小時左右。
10、中途加土豆，依口味掌握放土豆的時間，放早的話湯汁收乾時土豆已經成泥了，也很好吃。
11、最後大火收乾湯汁即可。
小貼士：
1、加鹽的時候一定要掌握好，如果你覺得湯汁整合口，哪怕稍微偏淡一點也不要再加鹽。否則湯汁收乾後就鹹了。
2、土豆放早放晚都可以，喜歡吃塊的就晚放一些。
3、山楂片能幫助肉質軟爛，但也不可多加，幾片即可。
4、不知道加水時該加熱水還是涼水，我習慣性加熱水，涼水的話會突然刺激肉質，從而使肉快速收縮。就不那麼軟爛了。

酸辣魷魚卷

原料：魷魚、紅彩椒、綠彩椒、洋蔥。
調料：紹酒、鹽、胡椒粉、蒜、姜、米醋。
做法：
1、將魷魚洗淨。
2、根據圖所示劃一小刀後除去魷魚表面的粘膜。
3、洗淨剔去魷魚裡面的骨頭。
4、將魷魚表面順著一個方向切斜刀。
5、再順著另外一個方向切斜刀。
6、將切好的魷魚切成大小一致的小塊。
7、魷魚整個身子也依照剛才的步驟切好放在一邊。
8、將切好的魷魚裝盤備用。
9、鍋內做水將魷魚放入開水鍋中略燙打捲出鍋。
10、撈出魷魚卷待用。
11、用鹽、水澱粉、蒜蓉、香油、胡椒粉、紹酒調味勾成碗芡；比例1:8:2:1:1:2。
12、鍋內做油煸香蒜末。
13、放入洋蔥塊炒出香味。
14、倒入魷魚卷煸炒。
15、放入青紅椒塊大火煸炒。
16、煸熟且出香味。
17、鍋中倒入兌好的碗芡不要關小火。
18、迅速翻炒均勻出鍋即可。
小提示：
1、魷魚表面的膜一定要祛除乾淨，否則沒法切花刀，魷魚也無法打卷。
2、祛膜要從魷魚尾部內劃一小刀，到筋膜別切段，然後一撕就可以了。
3、燙魷魚卷的時候水裡要放點料酒這樣可祛除魷魚的腥味。



麻辣砂鍋螃蟹



原料：大閘蟹、花椒、大料、小茴香、香葉、乾辣椒、姜、蒜、白糖、鹽、胡椒粉、料酒、香蔥。
做法：
1、將螃蟹洗淨去掉心肺腸等臟物再斬大塊。
2、螃蟹塊控乾水份再用乾澱粉把乾。
3、鍋內做油煸香大蒜、薑片、香葉、花椒、小茴香、大料，出香味。
4、倒入乾辣椒、香蔥段，炒出香味。
5、這時候再放入斬好件的螃蟹，不要著急翻動。
6、過2分鐘待螃蟹凝固用大火翻炒，加入糖、鹽、胡椒粉、料酒調味。
7、出香味改小火蓋上蓋燜2分鐘。
8、最後連湯帶香料倒入砂鍋中，可用小火邊煨邊吃，香味無窮。

山楂高粱米粥

原料：山楂乾20克、高粱米50克。
做法：
1、山楂乾用水洗淨，泡10分鐘。
2、高粱米洗淨備用。
3、鍋中加入適量水，放入泡好的山楂乾。
4、煮開後，放入高粱米開始煮。
5、大火煮15分鐘，換小火接著煮。
6、大約煮20分鐘，把高粱米煮軟即可食用。
小貼士：
1、此款粥養胃助消化，老幼皆宜。
2、糖尿病患者應禁食高粱。
3、大便秘結以及便秘者應少食或不食高粱。
4、山楂不宜於海鮮、人參、檸檬同食。

