



啤酒毛豆鴨

原料：鴨肉、毛豆米、啤酒、姜、蒜、乾辣椒、香葉、桂皮、八角。

做法：
1、鴨洗淨斬小塊，鍋中涼水加入幾塊薑片，倒入鴨塊焯水後瀝乾。
2、鍋中少許油微熱後，放入生薑、大蒜、乾辣椒、八角，及桂皮炒1分鐘。放入鴨塊，繼續翻炒。直至鴨塊明顯縮小，油脂逼出來。倒入適量的鹽，生抽1大匙，啤酒300ml，大火燒開後轉小火蓋上鍋蓋燜。
3、燜至剩1/3的水量時，加入毛豆米大火燒開

後，轉小火再燜10分鐘左右。最後打開鍋蓋大火收汁即可。

小貼士：
夏天，人們很容易受暑邪的侵擾，少食短睡，不少人形體消瘦，需要食物進補。夏季進補不宜用肥膩、燥熱之物，宜食用鴨子之類消補之物。所以，夏季食用肥嫩的鴨子，既是美食，又是最適宜的滋補食品。

夏季常食鴨，既能補充炎熱季節多消耗的營養，又能去除暑熱給人體所帶來的不良影響，使之安度盛夏。

蘋果糯米盞



6、冰糖放到陳皮上面。
7、放鍋上開始蒸。
8、蒸30分鐘就可以了。

營養小貼士：

蘋果性涼、味甘，具有補心益氣、潤肺止咳、解暑除煩、開胃醒酒、養胃健脾和止瀉的作用。蘋果中含有神奇的蘋果酚，它具有抗氧化作用，能夠消除口臭、預防蛀牙、抑制黑色素、防止高血壓等。

陳皮性溫，味辛、味苦。其理氣降逆、調中開胃、燥濕化痰之功。主治脾胃氣滯濕阻、胸膈滿悶、脘腹脹痛、不思飲食等。

糯米是一種溫和的滋補品，有補虛、補血、健脾暖胃、止汗等作用。適用於脾胃虛寒所致的反胃、食慾減少、洩瀉和氣虛引起的汗虛、氣短無力、妊娠腹脹等症。

小貼士：

1、蘋果最好不要削皮，最有營養價值的果膠在蘋果皮中。

2、蘋果特有的香味有舒緩壓力和促進睡眠的作用。

3、糯米至少要泡一小時，不然蒸的時候不容易煮熟。

原料：蘋果1個、糯米兩小把、陳皮、冰糖適量。

做法：

1、蘋果洗淨，從中間切成兩半。

2、把蘋果核去掉，從中間挖一個洞，但不要挖得太深。

3、把諾尼放到蘋果的當中，要填滿（泡一小時的糯米）。

4、泡好的陳皮切成細絲。

5、陳皮絲放到糯米上。



冰鎮櫻桃銀耳羹

材料：乾銀耳、櫻桃、蜂蜜。

做法：

1、銀耳用冷水泡發（木耳、銀耳這些不宜用熱水泡發，雖然更易泡發，但會影響口感）。

2、泡發的銀耳去蒂（黃色部分一定要去淨，不然影響口感），多洗幾遍，清除雜質，加適量水入鍋煮開。可以比平時單煮銀耳羹少加些水。

3、小火燉至銀耳軟爛，湯汁濃稠，中途加蜂蜜調味（我喜歡把銀耳的膠質煮出來，吃上去是入口即化的感覺。如果用砂鍋煮，一定要經常攪拌，砂鍋很容易沉底煮焦。）

4、櫻桃去蒂洗淨，入鍋加適量水煮開。

5、小火煮至櫻桃變白，湯汁深紅且稍有些粘稠。

6、用篩網濾出櫻桃汁。

7、把煮好的銀耳濾乾湯汁放入櫻桃汁內，入冰箱冷藏1小時以上即可食用。

8、吃的時候如果覺得不夠甜，可以再加些蜂蜜調味。

啤酒燉牛肉

食材：土豆2個、洋蔥頭1個、胡蘿蔔2根、牛肉。

做法：

1、土豆、胡蘿蔔切成塊，洋蔥切成碎，蘑菇也切成碎備用牛肉切成塊，幾顆乾蘑菇事先泡發。

2、牛肉上撒一匙鹽，加一些黑胡椒粉。

4、鍋中倒入適量油，油熱後，把牛肉塊分3-4次放入油鍋中炸。

5、炸至兩面有些焦黃，撈出控一下油。

6、鍋中留少量油，熱後加入洋蔥粒和乾蘑菇粒炒香。

7、加入一匙麵粉，繼續炒勻。

8、加入炸好的牛肉，翻炒幾下。

9、加入啤酒，主婦加了一罐，如果沒有完全沒過牛肉。

10、燒開後，轉入燉鍋，用燉火燉2小時左右，燉一小時加入胡蘿蔔、土豆配菜，加入味精、鹽，燉至湯汁基本收出濃汁，即可出鍋。



毛豆蒸肉餅

材料：豬肉餡、毛豆。

做法：

1、準備材料，毛豆剝出洗淨瀝乾。

2、豬肉末加一匙生抽、一點鹽、一匙料酒，洗淨手，用手使勁往一個方向攪拌，間中用手抓起肉餡往碗裡使勁摔打。

3、攪拌肉餡的過程中，需要加兩到三次水，每次加水後用手使勁往一個方向攪打至水分完全被肉餡吸收，再加下一次水。（加水量根據個人的熟練程度而定，一般最多加肉餡量的1/3水量，剛嘗試者大概可以加肉餡量的1/4水量，總之加水量以肉餡能完全吸收為準，感覺肉餡沒法吃水了，就不能再加了）。然後一直攪打到肉餡發粘上勁。

4、攪上勁的肉餡中加入切好的蔥花拌勻。

5、把洗淨瀝乾的毛豆沿著碗舖一層，當中放攪上勁的肉餡。

6、一匙生抽沿著碗邊倒入，再切兩個泡椒放在肉餡中間。

7、放入蒸鍋大火燒開，用中大火蒸15分鐘左右。

8、開蓋，在肉末表面淋半勺蒸魚豉油，加蓋繼續蒸一分鐘即可。

小貼士：

1、肉餡選用的是夾心肉，肥瘦三七開，肉餡的肥瘦比例三七開最為合適。不至於因為瘦肉太多而感覺肉餡太過緊實，也不至於肥肉太多而感覺油膩。

2、給肉餡入味的時候，用了點生抽，可以給肉餡稍微上色，不至於蒸出來的肉餅白花花的沒有色澤。

3、肉餡嫩的要訣：用手直接把加了調味的肉餡往一個方向使勁攪拌，間中還要不停的把肉餡用手抓起朝碗裡摔打，攪拌的中途需要往肉餡裡加兩到三次水，加一次使勁攪打至水分完全被肉餡吸收，再加下一次。加水的量以肉餡量的1/3或者1/4為宜。

鐵鍋雜蔬排骨

原料：排骨、糯玉米、土豆、胡蘿蔔、豆角、青紅椒、西紅柿、蔥姜、啤酒、八角、糖、老抽、生抽、醋、鹽等。

做法：

1、排骨清洗乾淨後，下熱水鍋焯燙一下，撈出備用。

2、玉米剝去葉子，擇去鬚子，用菜刀斬成小塊，蔥切段姜切片。

3、鍋裡放適量油，油熱後，把排骨下鍋翻炒一下，加入一點老抽。

4、把切開的西紅柿放進去和排骨一起翻炒，炒出西紅柿的汁水來。

5、把玉米放進去，翻幾下，往鍋裡倒啤酒沒過排骨，中小火開始燉。

6、此時可以把西紅柿的皮撈出來，放進蔥姜和八角。

7、土豆去皮切片、胡蘿蔔切片，豆角擇去筋，掰斷備用。

8、等到排骨燉到八成熟時，加入一點糖，適量鹽和生抽，將土豆、胡蘿蔔和豆角放進去一起燉。

9、等到菜也燉熟後，湯汁收乾了，加入青紅椒片一起翻炒均勻，加幾滴醋和香油翻炒，停火即可。

小貼士：

1、排骨一定要事先焯水，去掉髒東西和血沫子。

2、把西紅柿的皮撈出來，可以讓菜的口感好，如果用大西紅柿可以一開始先去皮再下鍋。

3、用啤酒燉排骨，讓排骨風味十足，開車的或不愛這口，加入開水也是一樣的。



迷迭香醬汁烤雞腿



材料：雞腿1個、新鮮的迷迭香1根、蜂蜜、生抽、老抽、鹽、橄欖油、姜蒜少許。

做法：

1、雞腿剔骨後清洗乾淨瀝乾水份。

2、姜和大蒜去皮切片，將雞腿放入大碗中，放入薑片、蒜片，迷迭香葉，生抽、老抽、鹽、橄欖油和蜂蜜，攪拌均勻稍做揉搓。

3、放進食品袋中至少醃製4小時。

4、烤箱預熱205度，烤盤鋪錫紙放在下層，將醃製好的雞肉放在烤網上，放置烤箱中層，烤30分鐘左右即可（中途翻面）。

5、在烤的過程中每5分鐘刷一層醃雞腿的醬料。

小貼士：

1、迷迭香是一種香草，花店有售可買一小盆回家養植，做茶烤肉放一點風味非常獨特，如果沒有新鮮的用乾的代替也可，淘寶及麥德龍或一些大型超市均有售。

2、醃料與雞腿拌勻後稍作揉搓可使雞腿均勻包裹上醬汁更加入味。

3、雞腿醃製時間越長越入味，最好能提前一天處理好醃一個晚上第二天烤，味道更佳。

4、烤盤內一定要鋪錫紙，烤肉時會有油汁滴下，如果直接滴在烤盤上，烤好後烤盤很難清理。