

山西酒窩麵

材料：小麥麵粉 200 克、玉米粉 50 克、香菇、南瓜、毛豆、熱開水 30 克、冷水 80 克。

【麵團的和制方法】：

- 1、小麥麵粉和玉米粉放在和麵盆裡。
- 2、用筷子將兩種麵粉攪拌均勻，順便在麵粉中心扎一個小洞。
- 3、往小洞裡分次倒入適量的熱開水。
- 4、用筷子將熱水與麵粉攪拌均勻，形成帶有大量乾粉的熱麵架。
- 5、往乾麵粉上分次倒入適量的冷水。
- 6、用筷子將冷水與麵粉拌均勻，形成帶有少量乾粉麵架。
- 7、用手將麵架與少量乾粉揉合在一起。
- 8、用力揉成光滑的麵團，放在一邊錫制約 30 分鐘。

【酒窩麵的製作過程】：

- 1、錫好的麵團放在案板上，用手將麵團揉幾次。
- 2、將麵團再次揉合成光滑的圓形麵團。
- 3、用手按成扁形圓麵餅，用麵杖開始壓製麵餅。
- 4、麵餅壓開壓大壓薄，形成一個大的圓形薄餅，厚度約為半毫米。
- 5、用刀將圓形薄餅分割成粗細均等的條狀。

- 6、取一長條，用刀分切成大小均等的小麵丁。
- 7、取一小麵丁，放在左手掌心。
- 8、兩掌心相對，把小麵丁揉搓成圓球狀。
- 9、右手拿一根筷子，筷子的粗端部位輕輕抵在圓球中央，右手旋轉筷子，使圓球在筷子的作用下變形。
- 10、形成一個酒窩形狀的麵。
- 11、重複以上步驟，把所有長條都切成丁，搓圓做成酒窩形狀。

【酒窩麵的煮制過程】：

- 1、鍋裡放入適量的清水，大火燒開，放入做好的酒窩麵。
- 2、鍋裡的水大火煮開，倒入小半碗清水。
- 3、繼續大火煮制，鍋裡的酒窩麵浮在水麵。
- 4、鍋裡的水再次燒開，再倒入小半碗清水，大火煮制。
- 5、等鍋裡的水再次燒開，鍋裡的酒窩麵全部浮在水麵，用漏勺將麵撈出水。
- 6、撈出的麵放在一個裝有涼白開水的大碗過涼。
- 7、撈出麵放在瀝水籃內控掉水分。
- 8、麵重新放在一個無水的大容器裡，淋入 2~3 滴芝麻香油。
- 9、用筷子攪拌均勻即可。



奶香草莓薯泥

原料：大個土豆一隻、黃油、兒童奶酪兩個、洋蔥半個。

做法：

- 1、土豆去皮切成大薄片，洋蔥切成小粒。
- 2、將土豆片放入保鮮袋內微波爐高火打三分鐘拿出，晾涼揉成土豆泥。
- 3、鍋內放入黃油洋蔥粒，煸炒出香味。
- 4、倒入盛土豆泥的碗中。
- 5、再放入孩子們愛吃的奶酪。
- 6、將原料攪拌均勻。
- 7、放入小碗內，用叉子在土豆泥上劃上斜道。
- 8、最後淋上草莓醬，用茴香點綴即可了。



美味蘇式熏魚

材料：羅非魚一條、小蔥 2 根、姜 1 小塊、大料 4 個、桂皮 1 根、草果 1 個、香葉兩片、茴香 5 克。

調料：生抽、老抽、紹酒各適量，鹽少許，糖 200 克。

做法：

- 1、把魚切塊，用蔥、姜、黃酒、細鹽，醃 2 小時入味。
- 2、油燒至中熱，下魚塊，炸倒表麵稍有黃色就撈出，鍋內油燒至快冒煙時，再下炸過得魚塊復炸，至呈金黃色，口感硬脆時撈出。
- 3、鍋內留少許油，放蔥、姜、大料、桂皮、茴香、草果、香葉爆香。
- 4、再將醃魚料全部倒入，加入適量的鹽，與全部的糖，加水，隨即放入魚塊，大火燒開後，小火燉 30 分鐘左右，湯汁收的差不多了就行了。冷藏後口味更佳。



蘿蔔乾炒黃豆

主料：乾黃豆 120 克、蕭山蘿蔔乾 60 克。

調料：蔥末 1 大勺，蒜末 1 大勺，乾辣椒 5-6 根，大料 1 整瓣，蚝油 1 大勺，老抽 15ml，白糖 30 克，鹽 3-4 克，清水 200ml，香油少許。

做法：

- 1、乾黃豆清洗乾淨後冷水浸泡一晚至完全漲發後控乾水分備用。
- 2、蘿蔔乾清洗乾淨切成小塊兒。
- 3、蔥蒜切末，乾辣椒切段兒備用。
- 4、鍋內熱油，油熱後放入蔥蒜辣椒大料爆香。
- 5、下入黃豆翻炒均勻後倒入清

水。

- 6、加調味料調味。
- 7、水開後蓋蓋兒轉小火燜制 20 分鐘。
- 8、開蓋倒入蘿蔔乾翻炒均勻。
- 9、大火收至湯汁濃稠後淋入香油少許製作完成。

小貼士：

- 1、黃豆浸泡前清洗乾淨，夏季因室溫較高可以放入冰箱冷藏浸泡。
- 2、蘿蔔乾因為口感較鹹，並有時會有小沙粒。所以使用前最好清洗浸泡一會，即降低鹹味又洗淨沙粒。
- 3、蘿蔔乾不要燜制的時間過長，最後放入可以保證爽脆的口感。

糖桂花鮮蓮雪耳羹



原料：雪耳半朵、新鮮蓮子 250 克、糖桂花適。

做法：

- 1、雪耳隔夜泡發，沖洗掉灰塵等小雜質，將泡發的雪耳去除黃色的蒂，然後用手撕碎備用。
- 2、蓮子去殼去皮，掰開兩瓣，取出蓮子芯洗淨備用。
- 3、把撕碎的雪耳放入電飯煲內，兌上適量的水，燉煮 1 小時。
- 4、煮至湯汁粘稠，將鮮蓮倒入。
- 5、再煮 10-15 分鐘，鮮蓮軟綿，放涼後淋上糖桂花即可開吃，或是放入冰箱裡凍著吃。

【食材的功效】

糖桂花：

- 1、桂花中所含的芳香物質，能夠稀釋痰液，促進呼吸道痰液的排出，具有化痰、止咳、平喘的作用。
- 2、桂花芳香，具有行氣之功，能夠緩急止痛、散血消瘀，並促進腸道機體物質的排泄。
- 3、桂花馨香，能祛除口中異味，並有殺滅口中細菌的功效，是口臭患者的食療佳品。

雪耳：

- 1、銀耳能提高肝臟解毒能力，保護肝臟，增強機體抗腫瘤的免疫能力。
- 2、銀耳富含天然膠質，有滋陰、潤燥、清熱的功效，長期堅持飲用銀耳湯能滋潤皮膚，美容養顏。
- 3、銀耳中的膳食纖維能幫助胃腸蠕動，減少脂肪吸收，有減肥的作用。
- 4、銀耳富含維生素 D，能防止鈣的流失，有益於生長發

育。

- 5、銀耳中的多糖類物質，能增強人體的免疫力，有補氣和血之效。

蓮子：

蓮子肉味甘、澀，性平。歸脾、腎、心經。具有益腎固精、補脾止瀉、養心安神的功效。生蓮子肉性平偏涼，長於養心安神，用於虛煩，驚悸，失眠。

- 1、防癌抗癌：蓮子善於補五臟不足，通利十二經脈氣血，使氣血暢而不腐，蓮子所含氧化黃心樹寧鹼對鼻咽癌有抑制作用，這一切，構成了蓮子的防癌抗癌的營養保健功能。
- 2、降血壓：蓮子所含非結晶形生物鹼 N-9 有降血壓作用。
- 3、強心安神：蓮子芯所含生物鹼具有顯著的強心作用，蓮芯鹼則有較強抗鈣及抗心律不齊的作用。
- 4、滋養補虛、止遺澀精：蓮子中所含的棉子糖，是老少皆宜的滋補品，對於久病、產後或老年體虛者，更是常用營養佳品；蓮子鹼有平抑性慾的作用，對於青年人夢多，遺精頻繁或滑精者，服食蓮子有良好的止遺澀精作用。
- 5、清心、祛斑：帶心蓮子能清心火，祛除雀斑，然不可久煎。

小貼士：

- 1、把雪耳撕成小片，比較容易燉爛。
- 2、小火慢燉，才能將膠質煮出來。
- 3、去掉的蓮子心不要扔掉用它們泡水喝也很祛火。
- 4、糖桂花的用量根據個人口味增減。

蒜蓉粉絲蒸扇貝

原料：扇貝、大蒜、泡好的粉絲、青紅椒、香蔥、樂葵料理盒。

調料：鹽、美極醬油、雞精、紹酒。

做法：

- 1、扇貝洗淨控乾水分，淋少許紹酒醃漬。蒜切成蒜末，青紅椒切小粒。
- 2、鍋內做油放入蒜末煸炒出香味。
- 3、放入青紅彩椒粒煸出香味，淋上美極鮮醬油和少許鹽、雞精調好味。
- 4、將蒜末青紅椒粒放在扇貝上，放入樂葵料理盒內。
- 5、再在扇貝上碼上粉絲，再加上蒜蓉青紅椒粒。
- 6、把料理盒蓋好。
- 7、放入烤箱內，烤箱提前預熱上下火 220° 烤 5-8 分鐘。
- 8、打開料理盒，稍微晾涼，即可出鍋擺盤。



紅酒桂花楊梅

原料：鮮楊梅、糖桂花、蜂蜜、紅酒。

做法：

- 1、將楊梅用清水沖洗表面乾淨後放入鹽水中浸泡 15 分鐘後，反覆用清水沖洗乾淨。
- 2、將楊梅控乾水分，倒入蜂蜜醃漬。
- 3、攪拌均勻後倒入糖桂花拌勻。
- 4、倒入紅酒後醃漬入味，可放入保鮮盒放入冰箱不斷翻個醃漬 24 小時再拿出來吃。

楊梅的營養價值：

楊梅，又名龍晴、朱紅，因其形似水楊子、味道似梅子，因而取名楊梅。楊梅是我國特產水果之一，素有「初疑一顆值千金」之美譽，在吳越一帶，又有「楊梅賽荔枝」之說。

楊梅果實色澤鮮艷，汁液多，甜酸適口，營養價值高。

據測定：優質楊梅果肉的含糖量為 12%~13%，含酸量為 0.5%~1.1%，富含纖維素、礦質元素、維生素和一定量的蛋白質、脂肪、果膠及 8 種對人體有益的氨基酸，其果實中鈣、磷、鐵含量要高出其他水果 10 多倍。

