



蘋果杏肉沙骨湯

食材：沙骨 250 克、蘋果 1/2 個、新鮮杏子 3 個。
調料：鹽 2 克、料酒 5 克、姜一塊、生抽 3 克、胡椒粉少許、油 5 克。
做法：
1、沙骨加入鹽、生抽、胡椒粉醃製 15 分鐘。
2、鍋燒熱，倒油，把醃製好的沙骨下到鍋裡煎至兩面煎面。
3、倒入高湯或者清水，大火煮開，滾五分鐘呈奶白色湯水，用湯勺把表面的浮沫刮乾淨，這樣煲出來的湯就清澈純香了。
4、把湯水倒入砂鍋中，調成大火再次煮開。
5、加入薑片，調成小火熬 1.5 個小時。
6、蘋果切成大塊，用鹽水浸泡以防變色備用。
7、杏子去核，也切成大塊，同樣浸鹽水備用。
8、最後把蘋果和杏子倒入熬好的湯中，再煮 30 分鐘出味即可，適當調整鹹淡即可。
小貼士：
「每天一蘋果，活到九十九」，蘋果的功效我不就多說了，蘋果入湯有種特殊的香氣，沁人心脾益心肺。杏果有良好的醫療功效，在中草藥中居重要地位，可

以輔助治療風寒肺病，生津止渴，潤肺化痰，清熱解毒。杏肉味酸、性熱，有小毒，過食會勾發老病，甚至會落眉脫髮、影響視力，若產、孕婦及孩童不宜過食。由於鮮杏酸性較強，過食不僅容易激增胃裡的酸液傷胃引發胃病，還易腐蝕牙齒誘發齲齒。因此每食 3~5 枚視為適宜。但將杏製成杏汁飲料或浸泡水中數次後再吃，不但安全還有益健康，所以這道湯在煮水前最好將杏肉浸泡 30 分鐘。
生杏多食易傷筋骨，動宿痰，生痰熱；對於愛吃杏的朋友來說，除了管好貪吃的嘴，多食經加工而成的杏脯、杏乾等，則為上策。
杏仁分苦、甜兩種，甜杏仁比苦杏仁大而扁，偏於滋養，多用於虛咳或老人咳嗽；苦杏仁治實症咳嗽。民間用杏仁、綠豆、粳米磨成漿，加白糖煮熟飲用，為夏天解暑、清熱潤肺的清涼飲料，名曰「杏仁茶」。
用砂鍋燉湯，由於砂鍋導熱較強，所以要注意控制火候，將滾未滾的時候，就應該調成小火，可以避免因為溫度過高導致的湯水溢出。
超市購買的冰鮮排骨最好採用煎過再燉湯的方法，可以減少冰鮮的腥氣，更令湯水更濃香。

仔姜排骨砂鍋煲



材料：排骨 300 克、仔姜 100 克、泡椒 5 隻、老抽 30 克、生抽 15 克、糖 20 克、料酒 30 克、八角 3 個、花椒 1 克、香葉 3 片、小米辣 5 個、鹽適量。
做法：
1、將排骨放入鍋裡煮開，瀝乾備用，仔姜洗乾淨，切成片備用。
2、鍋裡油 7 成熱後，放入排骨炒香，調入老抽，使其每一塊都充分沾到顏色，炒片刻，放入仔姜、泡椒炒香。
3、調入適量開水，放入八角、花椒、香葉、小米辣、糖、料酒，將材料放入砂鍋內，蓋上蓋子中小火煲 20 分鐘。
4、調入生抽、味精即可。

胭脂糯米藕

蓮藕性涼，有清熱涼血、健脾開胃的作用，最適合夏天來吃，是最好的降暑食物了。
原料：藕、糯米、紅糖、冰糖、糖桂花等。
做法：
1、糯米用清水淘洗乾淨後，浸泡半天備用。
2、藕清洗乾淨，刮去表皮，糯米瀝乾水分。
3、在藕的一端切掉一小塊，將糯米灌進去，邊灌邊拍打藕，可以讓糯米下得更快，直到糯米灌滿。
4、然後用牙籤把剛才切掉的那一小塊固定起來。
5、把灌好米的藕放進高壓鍋裡，加入兩大勺紅糖，適量冰糖，加入清水，沒過藕身。
6、蓋上鍋蓋，上汽後壓閥，小火一小時關火，燜一個小時。
7、涼透後切塊，撒適量蜂蜜或糖桂花，還可以冰鎮後食用。
小貼士：
1、糯米祇需灌滿就好，沒必要用筷子壓緊，壓緊後做出的藕切了後會好看些，但肯定會有大量糯米散在鍋裡，因為糯米在加熱的過程受熱吸水膨脹，如果米壓得過緊，可能會衝破牙籤的固定。
2、糯米藕可以多燜一會，熱的時候會非常酥爛，涼了會軟糯起來。
3、切的時候一定要涼透了，否則容易破壞形狀，刀上沾點水不黏刀，最好是飲用水，夏天吃東西要格外注意。



筍絲海帶絲拌胡蘿蔔

原料：春筍、海帶、胡蘿蔔、綠豆芽。
調料：蔥、蒜、香油、鹽、雞精、胡椒粉、醋、醬油。
做法：
1、胡蘿蔔、筍切絲，海帶絲切段。
2、豆芽焯水，撈出。
3、筍絲焯水撈出。
4、海帶絲焯水撈出待用。
5、蔥、蒜切末加入香油、鹽、雞精、胡椒粉、醋、醬油調成汁。
6、鍋中做少許油將胡蘿蔔絲煸炒成熟撈出，將所有原料麻放在盤中，淋上調好的汁即可。
海帶：
海帶的膠質能促使體內的放射性物質排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。海帶含有大量的不飽和脂肪酸和食物纖維，能清除附著在血管壁上的膽固醇，調順腸胃，促進膽固醇的排泄；所含的豐富的鈣元素可降低人體對膽固醇的吸收，降低血壓。這三種物質協同作用，其降血脂效果更好。
胡蘿蔔：
富含維生素，並有輕微而持續發汗的作用，可刺激皮膚的新

陳代謝，增進血液循環，從而使皮膚細嫩光滑，膚色紅潤，對美容護膚有獨到的作用。同時，胡蘿蔔也適宜於皮膚乾燥、粗糙，或患毛髮蒼白、黑頭粉刺、角化型濕疹者食用。
萬苳：
開通疏利、消積下氣；萬苳味道清新且略帶苦味，可刺激消化分泌，增進食慾。其乳狀漿液，可增強胃液、消化腺的分泌和膽汁的分泌，從而促進各消化器官的功能，對消化功能減弱、消化道中酸性降低和便秘的病人尤其有利；萬苳鉀含量大大高於鈉含量，有利於體內的水電解質平衡，對高血壓、水腫、心臟病人有一定的食療作用；強壯機體、防癌抗癌；萬苳含有多種維生素和礦物質，具有調節神經系統功能的作用，其所含有機化合物中富含人體可吸收的鐵元素，對有缺鐵性貧血病人十分有利。萬苳的熱水提取物對某些癌細胞有很高的抑制率，故又可用來防癌抗癌。排出毒素：萬苳含有大量植物纖維素，能促進腸壁蠕動，通利消化道。萬苳含鉀量較高，有利於促進排尿，減少對心房的壓力，對高血壓和心臟病患者極為有益。含有少量的碘元素，它對人的基礎代謝，心智和體格發育甚至情緒調劑都有重大影響。因此萬苳具有鎮靜作用，經常食用有助於消除緊張，幫助睡眠。不同於一般蔬菜的是它含有非常豐富的氟元素，可參與牙和骨的生長。能改善消化系統和肝臟功能。刺激消化液的分泌，促進食慾，有助於抵禦風濕性疾病和痛風。

黃油羅勒煎松茸

食材：新鮮松茸、羅勒、坎諾拉植物黃油。
製作
1、新鮮松茸，用小刀削去根蒂泥巴，清洗松茸身上泥土，然後切片。
2、切完片松茸，用開水焯水。瀝乾水，放入盆內用精鹽、蘑菇精、乾澱粉上漿，然後醃 20 分鐘待用。
3、羅勒洗乾淨，用刀切末待用。
4、鍋置火上，注入精製油燒至四成熱時，將松茸片倒入滑油，撈起在漏勺內瀝油。
5、炒鍋燒熱加坎諾拉植物黃油，放入羅勒碎煸香，然後放入松茸片散炒炒勻。加少許水，拌勻，勾一點點薄芡，出鍋裝盤即可。



椒香土豆絲

原料：土豆 2 個、尖椒 1 個、紫甘藍 1 片、胡蘿蔔 1 根、乾辣椒、花椒、生抽、白糖、鹽、醋、味精、香油。
做法：
1、將土豆洗淨去皮，再用清水沖洗乾淨。
2、土豆切成細絲，不要誇我切的絲啊，那是用擦菜的工具擦的。
3、將切好的土豆絲放到淡鹽水裡浸泡一下，洗去多餘的澱粉。
4、尖椒、紫甘藍、胡蘿蔔切絲。
5、鍋裡放水燒開，水開後下入土豆絲焯熟，撈出來放到冷水裡過涼。
6、尖椒、紫甘藍、胡蘿蔔絲焯熟。
7、鍋裡放油燒熱，關火後放入花椒、辣椒炸出香味。
8、土豆絲上放生抽、糖、醋、適量鹽，將炸好的辣椒油倒在土豆絲上，再滴上幾滴香油拌勻即可。
小貼士：
炸花椒油，把油燒熱，有點冒煙後立即離火，然後下花椒、辣椒，這樣不會因為火候面把花椒炸糊。

韓式辣炒五花肉

材料：五花肉、胡蘿蔔、白菜、黑芝麻、韓式辣椒醬、葵花油、香油、生菜、蔥、姜、蒜、料酒。
製作方法：
1、把五花肉清洗乾淨，放入冷水鍋內加蔥、姜、料酒煮 30 分鐘。撈出後晾涼，置於冰箱冷藏後（冷藏後切片更容易），然後切成薄片。
2、把胡蘿蔔切成片、大白菜切成條、蒜切成片備用。
3、平底鍋裡放入適量油，7 成熱後放入五花肉和蒜片，小火煎至兩面金黃，撈起備用。
4、鍋裡適量油，放入胡蘿蔔和一小勺開水，翻炒 3 分鐘，隨後放入白菜條炒 1 分鐘。再放入五花肉、韓式辣椒醬炒至 3 分鐘即可。
5、起鍋的時候撒上黑芝麻和香油，用生菜捲著吃即可。

