



豇豆肉醬拌面

材料：主料：掛面 50g、豬肉 50g、豇豆 3 根。
配料：洋蔥 1/4 個、蒜 2 瓣。
調料：醬油 1 大勺、蚝油 1 大勺、辣椒醬 1 大勺、料酒 1 茶匙、橄欖油少許。

做法：

肉醬的製作

- 1、洋蔥去外皮，切碎末。
- 2、豇豆洗淨、掐去頭尾、切碎。
- 3、蒜去皮、切成碎末，放入一隻乾淨的碗中。
- 4、倒入一大勺醬油。
- 5、倒入一大勺蚝油。
- 6、舀入一大勺辣椒醬。
- 7、再加入一茶匙料酒，調和均勻作為料汁待用。
- 8、豬肉切碎，成為肉丁。
- 9、鍋燒熱，放入少許橄欖油。
- 10、倒入洋蔥碎，小火煸炒。
- 11、待洋蔥煸出香味，倒入豬肉丁。
- 12、炒至肉丁變色，倒入豇豆碎。

- 13、繼續翻炒兩分鐘，倒入調好的料汁。
- 14、小火炒至料汁收濃即可。

麵條的製作：

- 1、將掛面一端用棉線纏繞、繫緊；
- 2、湯鍋放足量水，燒開後倒入幾滴橄欖油；
- 3、放入束好的掛面，在水滾的狀態下煮 5 至 7 分鐘左右。
- 4、撈出煮好的麵條，迅速過冷水，再用冷水浸泡。
- 5、冷透的麵條撈出、瀝乾水分，均勻分成三股。
- 6、迅速編成麻花辮，用剪刀將頂端的棉線剪開即可。

小貼士：

- 1、炒醬的料汁提前調好，以免炒制的過程中手忙腳亂、不易調配。
- 2、醬汁收至濃稠即可，不要完全收乾，這樣拌面才會更香。
- 3、麵條一定要過冷水，徹底涼透再編辮，以免粘連。
- 4、編辮子的時候動作一定要快，否則麵條容易相互粘連。
- 5、棉線盡量靠邊緣系，繫住即可，不用太緊，否則麵條不易煮熟。
- 6、如果系棉線一端的麵條沒有煮透，可用刀切去。

牛蒡金平

材料：牛蒡、胡蘿蔔、芝麻、香油、醬油、味林、糖、七味粉。

做法：

- 1、將牛蒡、胡蘿蔔洗淨，去皮改刀。
- 2、鍋中放少許香油，待熱後依次放入牛蒡、胡蘿蔔翻炒至熟，放入醬油、味林、糖、七味粉拌勻關火。



- 3、裝盤後撒上芝麻即可。

小貼士：

- 1、牛蒡去皮時要輕一些，因為牛蒡皮下的部分營養很豐富。
- 2、切牛蒡的時候現在牛蒡上劃幾刀，然後像削鉛筆那樣改刀。切好的牛蒡馬上放入滴有白醋水中，放置變色。



荷香蒸排骨

主料：排骨。
輔料：乾荷葉提前溫水泡開、鮮香菇。

調料：鹽、蚝油、醬油、料酒、色拉油、小碗蔥絲、姜絲、胡椒粉、白糖小碗、水澱粉小碗。

做法：

- 1、蔥姜切絲。
- 2、將荷葉用溫水泡開，剪成圓形鋪在碗中。
- 3、香菇洗淨，切成絲備用。
- 4、將排骨用涼水沖泡 5 分鐘，放入裝有荷葉的蒸盤碗內，加料酒、精鹽、蚝油、醬油拌好，撒上香菇絲、蔥絲、姜絲。

- 5、拌勻加入水澱粉將荷葉包好。
- 6、入蒸鍋蒸 20 分鐘取出即可。

營養小貼士：

- 1、清熱解暑宜生用，散瘀止血宜炒炭用。
- 2、新鮮者善清夏季之暑邪，臨床常與鮮藿香、鮮佩蘭、西瓜翠衣等配伍應用。
- 3、既能清熱解暑，又能升發脾胃，對暑熱洩瀉，常與扁豆等配伍應用。
- 4、此外，對脾虛氣陷，大便洩瀉者，也可加入補脾胃藥中同用。

橄欖油培根炒雙菇

原料：香菇 10 多，平菇 250 克，培根 2 片，橄欖油 3 湯匙，蚝油 1 湯匙，白酒 1 湯匙，鹽 1 茶匙。

製作：

- 1、香菇泡發，平菇洗淨。
- 2、鍋中倒入適量清水，水開後，放入香菇和平菇，加入 1 勺橄欖油。開鍋後撈出控乾備用。
- 3、培根切小段備用。
- 4、熱鍋涼油，加入 2 勺橄欖油。
- 5、放入培根小火煸香。
- 6、再下入焯過水的蘑菇，翻炒 2 下後，淋入蚝油，加入鹽，翻炒幾下即可出鍋。

小貼士：

- 1、橄欖油分很多種，如果用特級初榨橄欖油炒菜涼拌都可以。
- 2、蘑菇焯水的時候放些橄欖油，顏色會更漂亮。



酸辣湯

材料：豆腐，香菇，木耳，火腿（或者熟雞肉絲、肉絲），雞蛋。（還可放入魷魚和海參做成海鮮酸辣湯）。

調料：高湯，醋，醬油，料酒，胡椒粉，鹽，水澱粉，香油。

做法：

- 1、火腿切成細絲。
- 2、將豆腐切成細絲。
- 3、香菇也切成絲。
- 4、木耳洗淨切成絲。
- 5、雞蛋打散備用。
- 6、將適量胡椒粉倒入小碗內，倒入醋將胡椒粉衝開備用。
- 7、鍋置火上，倒入高湯，沒有高湯就用清水代替，燒開後先放入豆腐略煮一下，然後放入香菇絲，火腿絲，木耳絲。
- 8、煮開後加入醬油，料酒，鹽調色調味。
- 9、然後用水澱粉勾芡。
- 10、這時邊用湯勺攪動邊倒入蛋液，最後加入衝開的胡椒粉和醋。
- 11、這時候關火加醋一定要後放啊 加入一些香菜末點綴即可。
- 12、淋入香油撒入辣椒絲即可。



海米枸杞燒絲瓜

原料：絲瓜、海米、蔥姜蒜、枸杞、高湯、玉米澱粉。

做法：

- 1、海米沖洗乾淨後，溫水泡發半小時。
- 2、絲瓜去皮後，切滾刀塊備用。
- 3、起油鍋，油熱後，炒香海米。
- 4、下入蒜末、姜絲炒香。
- 5、下入絲瓜大火翻炒。
- 6、添加高湯和泡發海米的水，煮開後小火慢燉。
- 7、煮至絲瓜透明後，調入適量鹽和味精。
- 8、勾薄芡，大火收汁。
- 9、撒上枸杞和蔥花即可。



芹菜葉飯

原料：芹菜葉 大米 肉粒鹽。

做法：

- 1、芹菜葉摘下來後入水氽燙，水中可加鹽和油少許。
- 2、稍微燙軟瀝水，放涼後擠乾水分，剁成末。
- 3、肉粒是炒回鍋肉的白肉剝的，不建議用生的肉末哈。炒鍋中慢慢炒出油。
- 4、加入芹菜葉一同炒，適當的加一點鹽，不要另外加油了。
- 5、電飯煲中的白米飯水分煮的快乾的時候倒入菜葉，馬上蓋蓋子燜到跳開，跳開後也不要揭開，繼續燜 5 分鐘。
- 6、吃前開蓋子，趁熱用勺子拌均勻。

小貼士：

- 1、芹菜葉不要燙太久，基本入水就可以出來了，這樣才能保證最大的維生素量不被破壞。
- 2、鍋中加鹽和油也是讓菜葉保持顏色和營養的關鍵。
- 3、菜葉一定要剝很細才行，因為太老，所以剝細才能吃不到粗的纖維。
- 4、肉末不能太多，這個飯的特點是清爽，所以鹽和油都不能多。
- 5、要等到米飯收水時倒入，這樣才不會把菜葉弄的濕糊糊的。
- 6、吃前趁熱用勺拌勻才能讓菜葉味道進入米飯裡，最主要是，拌勻後的米粒上都是好看綠色，非常漂亮。



皮蛋豆腐

原料：松花蛋、紅椒、香蔥、香菜、豆腐、杏仁。

調料：香油、鹽、少許紅油、萬字醬油。

做法：

- 1、將松花蛋放在水裡煮一下，涼水泡一下冷卻。這樣可以讓松花蛋的黃凝固好切不粘刀。
- 2、將冷卻的松花蛋剝皮。
- 3、將剝好皮的松花蛋切小丁。
- 4、香蔥切末、杏仁用刀拍碎、紅椒切小丁、香菜切末。
- 5、將內酯豆腐劃上幾道放入盤中。
- 6、將豆腐上撒上細鹽、所有配料，淋上香油，紅油、萬字醬油、撒杏仁碎即可。