



美白嫩膚杏仁茶

材料：去皮南杏仁 100g、清水 1100ml。
配料：雀巢鷹嘜煉奶 30g、椰粉 17g、糯米粉 10g、椰蓉 20g。
做法：
1、杏仁用清水洗淨。
2、放入攪拌機，加 100ml 水。
3、打成杏仁糊。
4、杏仁糊放入湯鍋。
5、加入雀巢鷹嘜原味煉奶。
6、加入椰粉。
7、加入糯米粉。
8、加入椰蓉。
9、倒入 1L 水，小火加熱，煮至煮沸，關火。
10、稍涼之後，再次加熱，不斷用湯勺攪拌，沸騰後關火。
11、如此反覆幾次，直至用湯勺舀起時，具有一定的粘稠度。
12、盛出，倒入容器中，溫熱時即可食用。
小貼士：
1、不喜歡有小顆粒口感的，可以用杏仁粉取代杏仁。
2、糯米粉的用量根據自己的喜好添加，越多越粘稠。
3、熬煮時，一定要用湯勺不斷攪拌，以免粘鍋。
4、杏仁茶最好趁熱吃，味道很濃郁。
5、吃時可趁熱在表面撒些椰蓉，椰香會充分散發出來。



松仁玉米

松

原料：
玉米、杏仁、松子仁、胡蘿蔔、熟芝麻。
調料：香油、熟芝麻、鹽、白糖、香蔥。
做法：
1、胡蘿蔔切小丁、香蔥切末。
2、先將松子放在鍋內小火炒出香味。
3、鍋內放油放入香蔥末爆香放入胡蘿蔔丁和玉米粒翻炒放入少許水。
4、加鹽、糖調味並加入杏仁、松仁翻炒。
5、最後用水澱粉勾薄芡淋香油撒熟芝麻即可裝盤。
營養小貼士：
玉米，又名苞谷、棒子、玉蜀黍，有些地區以它作主食。玉米是粗糧中的保健佳品，對人體的健康頗為有利。玉米中的維生素 B6、煙酸等成分，具有刺激胃腸蠕動、加速烘便排泄的特性，可防治便秘、腸炎、腸癌等。玉米富含維生素 C 等，有長壽、美容作用。玉米胚尖所含的營養物質有增強人體新陳代謝、調整神經系統功能。能起到使皮膚細嫩光滑，抑制、延緩皺紋產生作用。玉米有調中開胃及降血脂、降低血清膽固醇的功效。中美洲印第安人不易患高血壓與他們主要食用玉米有關。
松仁
1、松子中富含不飽和脂肪酸，如亞油酸、亞麻油酸等，能降低血脂，預防心血管疾病。
2、松子中所含大量礦物質如鈣、鐵、磷、鉀等，能給機體組織提供豐富的營養成分，強壯筋骨，消除疲勞，對老年人保健有極大的益處。
3、松子中維生素 E 高達 30%，有很好的軟化血管、延緩衰老的作用，是中老年人的理想保健食品，也是女士們潤膚美容的理想食物。
4、松仁富含脂肪油，能潤腸通便緩瀉而不傷正氣，對老人體虛便秘，小兒疳積便秘有一定食療作用。

腐乳排骨

材料：肋排 600 克、水、蔥花、黃酒約 400 毫升、老抽 1 勺、生抽 3 勺、冰糖 1 小塊、腐乳 3 小塊、醋半勺。
步驟：
1、將弄成小塊的肋排洗淨，飛水後撈出待用。
2、將老抽、生抽和腐乳放入碗中，混合均勻。
3、高壓鍋內倒入黃酒，加入飛過水的排骨，加入冰糖，點入食醋，水沸後壓悶燜燒。
4、大約 20 分鐘後關火，燜上 5 分鐘，待氣跑光開蓋。
5、將高壓鍋燜好的排骨肉連湯帶水放入炒鍋中收湯，如果需要可略加一點鹽，然後裝碗，撒上蔥花，即可食用。
小提示：
1、這道菜不用加水。
2、喜歡辣味的還可以在調料中添上些乾辣椒。
3、可以加一程序，將高壓鍋燜好的排骨肉連湯帶水放入炒鍋中收湯。
4、最好還是用砂鍋燒制，時間加倍，可在週末等充裕的時間內慢火烹製。
5、這樣的滋味排骨燒，也可作為排骨炒飯或排骨面的調味料，由此還能派生出不少種類的飯食。



淡奶油炒意麵

原料：意大利麵 螺旋麵 100 克，淡奶油 100ml，青檸檬一個，紅辣椒 3 個，蒜 1 瓣，黃油 10 克，白胡椒粉 1/3 茶匙，鹽 1 茶匙，白糖 1 茶匙，水 50ml。
製作：
1、準備好所有原料。
2、用刮檸檬皮刀刮掉青檸檬表麵的皮碎備用。
3、鍋中倒入充足的水，放入意大利麵。
4、中火煮 15 分鐘左右撈出意麵，瀝乾水分。
5、小火點鍋，下入黃油。
6、待黃油完全融化後放入蒜片和辣椒圈。
7、放入切好的培根片。
8、檸檬取半個，擠出汁水，加入到鍋中。
9、再放入適量的清水，放入糖，攪拌均勻大火煮開。
10、鍋子略開後放入淡奶油。
11、此時轉小火，用鏟子翻拌，放入 2/3 的青檸檬皮碎。
12、放入煮好的意大利麵翻炒均勻，最後用鹽調味，加入少許的白胡椒粉，炒勻即可出鍋。
出鍋後再點綴餘下的青檸檬皮碎即可。



蒜泥白肉

材料：五花肉 250g。
配料：胡蘿蔔 1/2 根、黃瓜 1/2 根、青尖椒 1/2 個、紅尖椒 1/2 個、蔥 1/2 根、姜 3 片、蒜 4 瓣、香菜 2 根。
調料：海鮮醬油 1 大勺、陳醋 1 大勺。
做法：
1、五花肉用清水洗淨，切薄片。
2、鍋中放入蔥段和蒜片，加半鍋水。
3、水開後，放入五花肉焯燙。
4、五花肉變色後撈出，洗去浮沫。
5、青、紅尖椒、蔥、姜切絲，胡蘿蔔、黃瓜去皮切薄片。
6、香菜去根、洗淨。
7、蒜切末。
8、將青紅椒絲、姜蒜混合，加入醬油和陳醋，調成蘸料汁，五花肉包入胡蘿蔔和黃瓜片，捲起，吃時蘸料汁即可。

松茸燒肉

材料：五花肉、乾松茸、蔥姜、料酒、醬油、冰糖。
做法：
1、乾松茸用清水浸泡 3-4 小時洗淨濾乾，期間清洗換水 2-3 次。
2、五花肉洗淨切塊，入清水鍋中煮開後焯 2 分鐘。
3、撈出肉塊沖洗乾淨濾水。
4、姜塊拍松，蔥打結備用。
5、炒鍋燒熱後加入植物油燒熱，下蔥姜煸出香味。
6、下五花肉小火煸炒出油。
7、烹入料酒，加醬油和冰糖燒至肉塊上色。
8、加入泡發的松茸，加適量清水，小火燉 1.5 小時。
、燉至肉和松茸酥軟入味，轉大火收汁即可。



木耳雙椒炒手撕雞絲

原料：雞胸肉一塊、尖椒半根、乾辣椒 3 個、木耳一朵、花椒 10 顆、蔥段、薑片、香蔥。
調料：鹽 1 茶匙、白糖 1 茶匙、料酒 2 湯勺、生抽 3 湯匙、味精 1 茶匙。
製作：
1、鍋中倒入清水，放入蔥段，薑片，料酒。
2、放入雞胸肉，大火燒卡，略煮 10-15 分鐘左右，輕鬆可以扎透即可。
3、煮好的雞胸，放入冰水中浸泡。
4、冷卻後把雞胸肉撕成絲備用。
5、尖椒切成圈備用。
6、乾辣椒剪成小段備用。
7、木耳泡發切絲備用。
8、鍋中倒入適量的炒菜油，放入香蔥和乾辣椒爆香鍋底。
9、放入尖椒圈，略炒。
10、再放入木耳絲翻炒數下。
11、放入撕好的雞絲，淋上生抽，用鹽調味，加入少許糖翻炒均勻。
12、頭出鍋前放入少許味精即可。