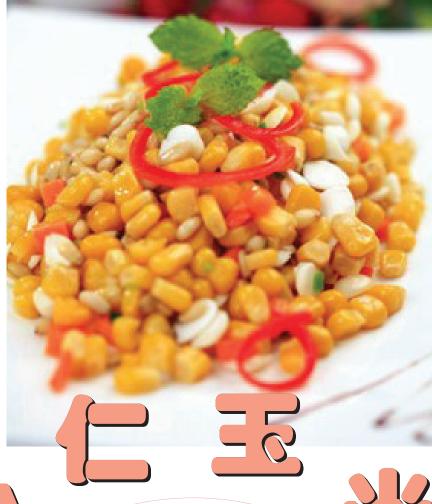


配料:雀巢鷹嘜煉奶30g、椰粉17g、糯米粉

- 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
- ·定的粘稠度。 12.盛出,倒入容器中,溫熱時即可食用
- 1、不喜歡有小顆粒口感的,可以用杏仁粉取代
- 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
- 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



原料: 玉米、杏仁、松子仁、胡蘿蔔、熟

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。

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,對人體的健康頗爲有利。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、降低血淸膽固醇的功效。中 美洲印第安人不易患高血壓與他們主要食用玉米有關

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物,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,小兒津虧便秘有一定食 療作用。



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,混合均匀。
- 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,水沸後壓閥燜燒
- 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,也可作爲排骨炒飯或排 骨面的調味料,由此還能派生出不少種類的飯食



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

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

皮碎備用。 3、鍋中倒入充足的水,放入意大利

4、中火煮15分鐘左右撈出意麵,瀝乾

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

7、放入切好的培根片。

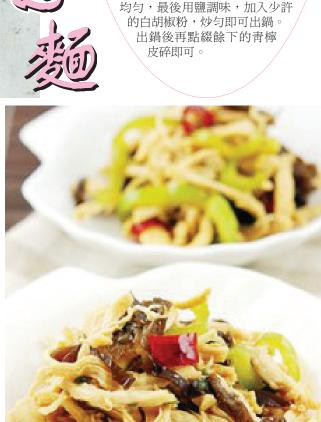
8、檸檬取半個,擠出汁水,加入到鍋

9、再放入適量的清水,放入糖,攪拌 均匀大火煮開

入2/3的青檸皮碎。

10、鍋子略開後放入淡奶油。 11、此時轉小火,用鏟子翻拌,放

12、放入煮好的意大利麵翻炒 的白胡椒粉,炒匀即可出鍋。





做法:

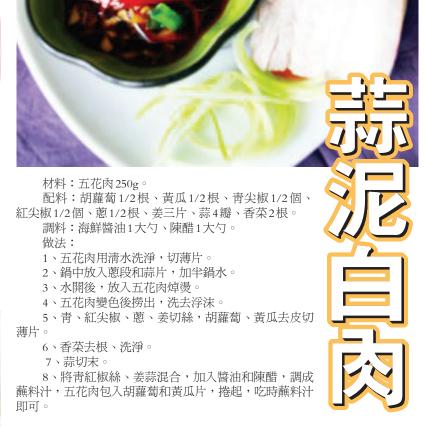
1、乾松茸用清水浸泡3-4小時洗淨濾乾,期 間淸洗換水2−3次。

2、五花肉洗淨切塊,入淸水鍋中煮開後焯2分

- 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
- 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
- 、燉至肉和松茸酥軟入味,轉大火收汁即可。







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。

- 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,加入少許糖翻炒均匀。
- 12、頭出鍋前放入少許味精即可。