



涼拌腐竹

原料：乾腐竹100克、青椒1個、蔥2根、花椒10粒。
調味料：醋2大匙、白糖1/2小匙、鹽1/2小匙、美極鮮味汁1/2小匙、香油1/2小匙、老乾媽豆豉1小匙。
做法：
1、乾腐竹掰成段後泡水4個小時至泡發，撕成條。青椒去籽，切小粒；蔥切成蔥粒。
2、鍋中坐水，燒開後，將泡發好的腐竹倒入，大火煮開，並沸騰半分鐘。撈出腐竹，晾涼、瀝乾水後待用。
3、鍋中入油，加入花椒小火慢炸至花椒香味出來，然後去除花椒。
4、油中加入青椒粒、蔥粒和除美極鮮味汁、香油以外的所有調味料，小火燒開，關火。
5、把瀝乾水的腐竹倒入調味料中，並加入美極鮮味汁、香油拌勻即可。
小貼士：
1、乾腐竹一定要徹底泡發後，再涼拌。泡發時最好用冷水，以免影響口感。
2、泡發好後的腐竹，要汆水，但是時間不要太長，以免過爛。
3、腐竹一定要瀝乾水後再涼拌。
4、拌菠菜、海帶、腐竹等，我喜歡將調味料煮開，讓各種味道充分融合後再拌制，這樣處理好的涼拌菜十分入味。

酸湯水餃

材料：肉餡、餃子皮、蔥、姜、五香粉、味精、鹽、生抽、香油、食用油、蒜苗、紫菜、醋、醬油、花椒粉、姜粉、油潑辣子。
做法：
1、將肉餡用剝碎的蔥、姜，五香粉、味精、鹽、生抽、香油、食用油拌勻，包成餃子。
2、取一空碗，放入蒜苗粒放入蔥粒，再將紫菜撕碎放入，滴入醬油，醋，香油，放入一點鹽、花椒粉、姜粉、放入油潑辣子。
3、熱水上鍋，鍋開後，下入水餃，煮熟後，將餃子舀進料碗內。再舀進滾熱的餃子湯即可。



越南米紙卷煎雞肉雜蔬

原料：雞胸1個、黃瓜1根、胡蘿蔔1根、豆芽適量。
調料：魚露、乾白、檸檬、糖、醬油。
做法：
1、雞胸洗淨，加醬油，糖塗抹均勻，醃製2小時，平鍋煎熟且兩面焦黃，切條。
2、黃瓜擦絲，胡蘿蔔去皮擦絲，豆芽掐掉兩端。
3、調蘸料：魚露一大匙，乾白一大匙，鹽1/4茶匙，檸檬取半個擠汁，糖一大匙，清水2大匙，調勻。
4、開始包：取米紙一張在開水裡燙一下，大概3-4秒鐘，一下就可以哦，千萬別燙過了。取出，鋪到盤子上。把菜，肉隨意地加進去捲好了，蘸上蘸汁即可。

枸杞木耳炒山藥

主料：山藥400克、木耳十餘朵、枸杞十來粒。
輔料：姜絲、香蔥段少許。
調料：橄欖油一勺、黃酒一勺、鹽一小勺、雞精一小勺。
做法：
1、準備好原料：木耳泡發後去蒂，事先用黃酒浸泡枸杞十分鐘，香蔥切段，姜切絲。
2、在燃氣爐上將山藥的燒掉，便於待會兒削皮。
3、在水龍頭下面一邊沖水一邊削皮，動作盡量快。
4、切完片的山藥馬上放到水裡，防止氧化。
5、在鍋中倒入油，放入姜絲爆香後先放入山藥翻炒兩三分鐘，然後放入木耳，倒入用黃酒泡過的枸杞。黃酒也一同倒入。翻炒兩分鐘。
6、倒入香蔥、調入鹽和雞精翻炒均用後出鍋盛盤。



讓年齡成為秘密一百寶粥

米類：薏米、糙米、大黃米、高粱米2種、黑米、黑糯米、紅稻米、白糯米、蕎麥米，玉米渣
豆類：紅小豆、豇豆、紅芸豆、白芸豆、熊貓豆、黑豆
其他：麥片、紅棗、蓮子
根據情況還會隨時增加：栗子、芝麻、花生、核桃、杏仁、芡實、枸杞等
1、米類浸泡4個小時以上，豆類浸泡一天。綠豆和蓮子不需浸泡
2、豆類煮約30-40分鐘，放入泡好的米和蓮子，如有綠豆也此時放入
3、繼續煮10分鐘後，加入紅棗、玉米渣
4、煮20分鐘，快熟時加入麥片
5、煮粥的時間並不嚴格，根據情況自己決定，盡量煮爛一些，一是口感好，二是豆類一定要熟透
這些材料基本都是粗糧，現在我們不怕吃得細，就怕吃得太細，所以盡量吃一些粗糧對身體是很好處的。
常喝粥可以延緩衰老，美容強身。營養專家建議大家盡量避免食物單一，每天要盡可能多地攝取多種食物，而這小小一碗粥裡，包含多少食物的精華，怎能不使人永懷青春！

「粗糧」是相對於稻米、小麥、白面等「細糧」而言的一種稱呼，主要是指包括玉米、高粱、小米、蕎麥、燕麥、口麥、薯類及各種豆類等在內的產品。
為預防現代病，營養學家提倡多吃粗糧，做到多種粗細搭配、干稀搭配，選雜糧混食，起到糧藥兼備。有一定滋補和特殊保健作用。粗糧對人體的功效源於其所含的膳食纖維，其中主要為不溶性膳食纖維。
在食物越來越精細，膳食纖維的攝入量呈現逐漸減少趨勢的今天，注意增加粗糧，補充膳食纖維，可以防治肥胖症、糖尿病、高脂血症等。
正確吃粗糧的3個方法
1.吃粗糧及時多喝水粗糧中的纖維素需要充足的水

分做後盾，才能保障腸道的正常工作。一般多吃1倍纖維素，就要多喝1倍水。
2.循序漸進吃粗糧突然增加或減少粗糧的進食量，會引起腸道反應。對於平時以肉食為主的人來說，為了幫助腸道適應，增加粗糧的進食量時，應該循序漸進，不可操之過急。
3.搭配葷菜吃粗糧當我們每天製作食物時，除了顧及口味嗜好，還應該考慮葷素搭配，平衡膳食。每天粗糧的攝入量以30~60克為宜，但也應根據個人情況適當調整。



原料：西葫蘆絲一杯（瓠子，zucchini）1個雞蛋加一個蛋清 1-2小勺油少許鹽 蔥花少許 新鮮磨的胡椒（可選）
做法：
1、西葫蘆如果不是很老的話，皮可以保留一些，切成或是擦成細絲；
2、把雞蛋和蛋清放在一個大碗裡打散後加鹽，倒入西葫蘆絲和蔥花，攪拌均勻；
3、平底鍋裡放少許油，油7成熟以後倒入蛋糊（量是蛋液薄

心得：
蛋糊倒入鍋中後應用筷子攪一攪，讓西葫蘆絲盡量接觸鍋底；
火要很小，要不然會糊鍋；可以小火慢慢煎，這樣西葫蘆就會更加綿軟了。
油的多少看自己的「接受能力」，更有風味。我做的油總是很少，
花樣：

廚房裡的冬季流行色 西葫蘆雞蛋餅

薄覆蓋鍋底，但是西葫蘆絲有3、4毫米厚的樣子）；小火煎到一面微微金黃，撒上新鮮磨的胡椒，翻面；用鏟子不時壓壓蛋餅，讓西葫蘆的水分出來；
4、重複步驟3把剩下的麵糊做完。

做好後在餅上撒上細細的奶酪絲，讓餅的溫度融化奶酪；也可以在出鍋前1分鐘放上奶酪絲。
在蛋糊裡加上剝碎的雙鮑菇，味道會更鮮美。