



主料:鯽魚
一條.青蘿蔔一個
輔料:姜
調料:油.鹽.雞精
做法:
1)鯽魚收拾好,去乾淨魚肚裡面的黑膜,沖洗乾淨,用姜和料酒稍稍醃製片刻.
(魚肚裡面也要放點姜)
2)青蘿蔔去皮,對半切開,再切成片.姜切成片,拍松.把鯽魚用水沖一下,稍稍瀝干.
3)鍋燒熱,放油.油溫的程度要比平時炒菜稍高點.慢慢轉動鍋,使周圍能均勻的沾上油.滑入鯽魚,煎至兩面黃色.
4)倒入適量開水,放入薑片,蘿蔔片,鹽,大火煮5分鐘,再用小火燉煮至蘿蔔熟,用雞精調味即可.

你如何趕走焦慮——青蘿蔔鯽魚湯

主料:豬手
輔料:花生.姜
調料:鹽.雞精
做法:
1)豬手剁成小塊,洗淨,用開水焯去血沫.姜切片.花生洗淨.
2)鍋裡放入熱水,豬手,花生和薑片一起煲.
3)至豬手半酥爛,加鹽.再煲一個小時.用少量雞精調味即可.
PS:
焯過水的豬手不要用涼水,因為涼水會使受過熱的豬手收縮,影響口感.
最開始就加夠量的水,如果煲的過程中需要加水,也要加熱水.
豬蹄中含有較多的蛋白質、脂肪和碳水化合物,可加速新陳代謝,延緩衰老,有很好的美容效果.
花生能夠悅脾和胃,潤肺化痰.外面的紅衣能改善缺鐵性貧血.

你是什麼樣的女人 花生豬手湯



青羅排骨湯

主料:排骨.青蘿蔔.
輔料:姜.枸杞
調料:鹽.雞精
做法:
1)排骨斬小塊,洗淨,用開水焯去血沫.姜切片.青蘿蔔刨去皮,切成滾刀塊.
2)鍋裡放入熱水,下排骨,薑片一起煲.
3)至排骨半酥爛,加鹽.放入青蘿蔔塊,再煲半小時.撒入半把枸杞,用少量雞精調味即可.
PS:

焯過水的排骨不要用涼水煲,因為涼水會使受過熱的排骨收縮,影響口感.裡面的蛋白質也不容易都溶解出來.
最開始就加夠量的水,如果煲的過程中需要加水,也要加熱水.
青蘿蔔——它的種子被稱為「萊菔子」,有健胃化痰的功效.青蘿蔔富含維生素C和植物性纖維,所含熱量較少,有助於幫助消化.能化痰、去滯、清涼除熱.
個人覺得青蘿蔔口感稍微微面一點.比白蘿蔔更清甜,沒有那麼重的生辣味.

看看甘蔗的營養：
甘蔗是禾本科甘蔗屬植物，原產於熱帶、亞熱帶地區。甘蔗是一種高光效的植物，光飽和點高，二氧化碳補償點低，光呼吸率低，光合強度大，因此甘蔗生物產量高，收益大。甘蔗是我國制糖的主要原料。新植甘蔗採用栽種甘蔗苗繁殖，栽種後不久即生根，長出許多嫩芽，形成叢狀。收割時僅收割甘蔗莖，將根仍留在土壤內，即宿根，來年，宿根重新分枝生莖；因此，甘蔗為多年生植物，它的收穫多的可達7～8次，在中國一般為3次，即三年後挖去宿根，重新種植。
營養分析
現代醫學研究表明，甘蔗中含有豐富的糖分、水分，此外，還含有對人體新陳代謝非常有益的各種維生素、脂肪、蛋白質、有機酸、鈣、磷等物質。甘蔗不但能給食物增添甜味，而且還可以提供人體所需的營養和熱量。
相關人群
一般人群均可食用，脾胃虛寒、胃腹寒疼者不宜食用。
製作指導
竹蔗有兩種，皮色深紫近黑的甘蔗，俗稱黑皮蔗，性質較溫和滋補，喉痛熱盛者不宜；皮色青的青皮蔗，味甘而性涼，有清熱之效，能解肺熱和腸胃熱。
食療作用
甘蔗味甘、性寒；具有清熱解毒、生津止渴、和胃止嘔、滋陰潤燥等功效；
做法：
材料：甘蔗一小截（約300克）馬蹄10個 紅棗6顆 桂圓干6個
調料：冰糖二十顆(視自己口味調節)
步驟：1、甘蔗去皮，切成小截，馬蹄去皮洗淨備用。
2、將除冰糖外所有材料放入鍋中，加適量清水，一起煲30分鐘左右，出鍋前放冰糖。

甘蔗馬蹄糖水



枸杞炒西葫蘆

主料：西葫蘆
輔料：瘦肉·枸杞子
調料：油·鹽·雞精·澱粉·姜
做法：
1）西葫蘆去皮，洗淨，切長細絲。瘦肉洗淨，切絲，用澱粉和少量鹽拌勻。姜拍碎。

2）鍋燒熱，放油，至7成熱，把肉絲滑至顏色發白，盛出，待用。
3）放入薑末爆香，倒入西葫蘆絲，炒到有點出水，加鹽，下入肉絲和枸杞子，翻炒一分鐘，加雞精調味即可。
枸杞
【功效】：補腎益精，養肝明目，補血安神，生津止渴，潤肺止咳，堅筋骨，去疲勞，易顏色，變白，明目安神，令人長壽。
脾胃虛弱有寒濕、洩瀉者；外感熱邪時等都不能吃枸杞子，否則會雪上加霜。

主料:翅根
輔料:土豆.大蔥.小朝天椒.干紅辣椒.姜
調料:油.鹽.雞精.黑椒.花椒.老抽.生抽
做法:
1)翅根洗淨,剝成小塊,加鹽,黑椒,生抽,澱粉拌勻,醃製15分鐘.
2)大蔥和小朝天椒斜切成段,姜切片.土豆切成稍粗點的條.用清水沖掉表面的澱粉.
3)鍋燒熱,放油,至7成熱.下入翅根翻炒至變色.盛起來待用.
4)鍋留油,下花椒,姜,大蔥,干辣椒,煸炒出香味.加少量老抽.倒入翅根和土豆條翻炒均勻.
5)加水沒過翅根.燜煮到湯汁收干.下入朝天椒翻炒,加雞精調味即可.
PS:
翅根切小塊,更容易入味.
醃製的過程中黑椒可以適量多放點.
土豆切好了暫時不炒可以放在清水中浸泡,一是避免變色,二能夠去掉表面的澱粉,防止發胖.
燜煮的時間根據自家的情況.

塵世裡的輕煙——黑椒翅根土豆條

