



快手料理



週一快捷開胃菜

再也沒有比一週快捷菜更能舒緩工作日的節奏；再也沒有比一家人共享美味更讓人心懷喜悅。

「兵不利則戰不善」，要做一道可口又快手的飯菜，少不了準備合手又合口的食材和調味料。一週快手開胃菜背後，少不得細膩又週到的心思。

快手推薦：母親佐餐牛肉醬，精選上等牛肉，再融合其他各種秘製配方，徐徐熬煮成十分好醬！40%的牛肉含量，牛肉粒豐富可見，入口醇香。除了常用的直接拌面、拌飯等方式外，還可以用簡單的步驟做出其他別具風味的菜餚來，讓親朋好友感受不一樣的節日風味。

- Monday週一：春意滿園
- Tuesday週二：紅玉冬瓜
- Wednesday週三：黃金炒飯
- Thursday週四：其樂融融
- Friday週五：十全十美

週一：春意滿園

盈盈綠意是春天的序曲，一起分享希望的喜悅。

材料：新鮮玉米粒、青豆粒、胡蘿蔔粒、鹽、油、母親鮮辣牛肉醬

- 步驟：
- 1、起油鍋，先放入母親鮮辣牛肉醬炒香，再放胡蘿蔔粒，略炒後加入玉米粒和青豆粒翻炒。
 - 2、最後加鹽調味即可。

營養：玉米富含維生素，青豆則蛋白質、鈣質含量豐富，二者搭配可提高人體對蛋白質的利用率。再配以鮮香濃郁的牛肉醬，整道菜素菜搭配，營養美味。

週二：紅玉冬瓜

歲歲年年，變化的是外表和年輪，不變的是內心的愛意。

材料：冬瓜塊、鹽、油、薑片、腐乳、醬油、母親鮮辣牛肉醬

- 步驟：
- 1、起油鍋，編香薑片，將冬瓜煎一下；
 - 2、加入醬油、腐乳和母親鮮辣牛肉醬、水，開鍋後改小火燉煮到冬瓜酥軟。

營養：冬瓜有很好的利濕作用，配以牛肉醬，不但增加了鮮味，且熱性的牛肉能改善冬瓜的涼性。

週三：黃金炒飯

新嘗試、巧心思，給平淡生活增添不平凡的樂趣。

材料：米飯、油、母親咖哩牛肉醬

- 步驟：
- 1、起油鍋，放入母親咖哩牛肉醬翻炒。
 - 2、待香味瀰散開後，加入1：3的熟米飯，迅速翻炒均勻，即可出鍋。

營養：這道主食完全發揮了咖哩牛肉醬的天然品質作用，僅一種簡單的配料，就匯聚了牛肉、胡蘿蔔、土豆、洋蔥等多種草素營養，製作簡單又美味香濃。

週四：其樂融融

一人有一種顏色，融洽在一起，因為我們彼此包容。

材料：冰凍老豆腐、明蝦、貝類、墨魚、洋蔥、西蘭花、花菇、胡蘿蔔、玉米、蘆筍、鹽、薑片、母親咖哩牛肉醬

- 步驟：
- 1、加入清水，放入母親咖哩牛肉醬、鹽、薑片、玉米、胡蘿蔔、花菇、冰凍老豆腐、洋蔥，一起燉煮到湯開。
 - 2、將明蝦、墨魚、西蘭花、蘆筍放入滾湯中煮3分鐘。
 - 3、最後放入貝類，貝類開口，就可以上桌了。

營養：單看食材，這便是一道營養全面的菜，再配合牛肉醬的調味，使口味更加濃郁的同時也融合了咖哩中的健康因子，可稱是「多寶湯」。

週五：十全十美

十種味道，代表萬千心意；團圓、平安、健康、快樂、情義，富足、希望、平和、幸福、愛，生活的好壞，全在內心的感受。

材料：豆芽、芹菜、筍絲、胡蘿蔔、豆腐乾、青椒、紅椒、香菇、金針菇、大蔥、鹽、橄欖油、母親鮮辣牛肉醬

- 步驟：
- 1、所有的蔬菜加工成細絲。
 - 2、起油鍋，按照先後順序，依次放入胡蘿蔔、筍絲、芹菜、香菇、金針菇、豆芽、豆腐乾、大蔥、青椒、紅椒，翻炒後，加入少許鹽和一勺母親鮮辣牛肉醬。

營養：這道菜在選料上薈萃了蛋白質、維生素以及膳食纖維和礦物質等多種營養元素，再用美味的鮮辣牛肉醬來調配，是一道可口又營養的上品菜。



美味又營養 可以美容的牛蹄筋



古早味排骨粽

- 材料：
- 1)粽葉、粽繩。(基本上是和糯米重1:1)
 - 2)10斤糯米
 - 3)5斤排骨塊晚醃料(醬油、酒、糖、薑末、蛋)
 - 4)2斤花生
 - 5)紅蔥頭1斤切末
 - 6)蝦米適量
 - 7)鹹蛋黃25個(用線對切成半個，共50份)
 - 8)香菇50朵(加點湯水浸軟)
 - 9)油、醬油、五香粉、白胡椒粉。
 - 10)台灣製愛之味甜辣醬，何老太花生(用調理機打成粉)
- 作法：
- 1.前一天把粽葉煮後，換水冷水浸泡，隔日更好清洗使用。
 - 2.溫水分開浸泡糯米和花生2、3個小時，瀝乾水分撈起備用。
 - 3.熱鍋下油，下紅蔥頭末爆香，<但撈起紅蔥頭末放旁備用>同鍋再放入排骨炒香。(炒好將排骨也撈起備用)
 - 4.最後倒下泡好的糯米，花生，紅蔥頭末，加醬油，五香粉，白胡椒粉，香菇水下去炒香。Ok.準備就緒!花生糯米，排骨，鹹蛋黃，香菇
 - 5.用粽葉2張(1大1小)，折疊成漏狀，舀入1匙炒香的花生糯米，排骨1塊，鹹蛋黃半個，香菇1朵再舀入一匙米包合後以粽繩繫緊。
 - 6.煮粽子：水滾，放下粽子，水要浸過粽面，開大火，待水重新滾改轉中火煮40分。將上下的粽子交換下位置再煮30分左右即可。(快鍋的話。就20-25分就可)

牛蹄筋的好處相
信大家都知道富含可以延緩衰老的膠原蛋白，口感一流補鈣的同時如果沒有補充膠原蛋白則會引起鈣質的流失可是牛蹄筋中所含的膠原蛋白並不容易被人體很好的吸收那究竟怎樣才能更加有效的吸收呢？哈~讓我來告訴你吃完牛蹄筋、豬蹄等富含膠原蛋白的食物後再吃些富含維生素C及維生素E的食物就可以有效的幫助吸收啦~

材料：牛蹄筋3-4根、香菇、青椒少許 適量的生油+糖+料酒 蔥花+乾扇貝末起鍋

TIPS：1、牛蹄筋不要切太小，受熱後會縮
2、牛蹄筋下鍋炒之前，要用水燉3小時左右才會爛。(看到湯白白的了，就差不多了)
3、後來發現蔥燒牛蹄筋味道比加了香菇和青椒的還要好吃呢



生活著感動著三杯雞翅

- 原料：雞翅
配料：生油、醬油、紹酒、薑片、白糖
- 做法：雞翅切段，焯水，過涼水備用。這樣做是為了去掉雞翅中的血腥味，使成品味道更佳。鍋裡放三杯油，薑片爆香，下雞翅翻炒兩分鐘，倒入醬油、紹酒各三杯(杯為小酒杯)，開小火煮至上色入味，出鍋前加少許白糖調味



超簡易的南瓜土豆湯

以前見朋友煮過一款南瓜土豆湯，感覺很奇怪，沒試過這兩食材混在一塊煮湯的，但嘗了一口，原來清甜無比，一下子把一大碗都給消滅掉了。現在夏天一到，腸胃經常感覺膩漲，讓我又回味起這款湯品，而且做法非常簡單，小試了一下，還是記憶中的味道。

材料：小南瓜、土豆、香菇(可加可不加，因為我超愛吃香菇，所以經常會加:P)

做法：

- 1、南瓜洗淨，去籽，切成大塊
- 2、土豆去皮，切大塊
- 3、香菇先用溫水小泡一下
- 4、把材料都放進鍋中，加適量水
- 5、煮沸才轉小火煮五分鐘左右，使湯更入味，加鹽、雞精，少許花生油或芝麻油即可。

營養成分：
南瓜含有澱粉、蛋白質、胡蘿蔔素、維生素B、維生素C和鈣、磷等成分。其營養豐富，並日益受到城市人的重視。不僅有較高的食用價值，而且有著不可忽視的食療作用。據《滇南本草》載：南瓜性溫，味甘無毒，入脾、胃二經，能潤肺益氣，化痰排濁，驅蟲解毒，治咳嗽喘，療肺癆與便秘，並有利尿、美容等作用。

土豆所含營養豐富，它所含的蛋白質和維生素C、維生素B1、維生素B2比蘋果高得多，鈣、磷、鎂、鉀含量也很高，尤其是鉀的含量，可以說在蔬菜類裡排第一位。薯類中含有大量的優質纖維素，有預防便秘和防治癌症等作用。

民間曰：「春鰱秋鯉夏三鰱」。三鰱魚主要生活在海洋，每年初夏四五月份，由海洋進入珠江、長江和錢塘江等水系中繁殖，以後就不見了蹤影，因此古人亦稱為時魚。

它鱗內含有豐富的脂肪，肉質特別細嫩，有「味美在鱗」之說。中醫認為它性平味甘，食藥俱佳，能開胃、潤肺、補虛和健脾益肺。

民間把它與銀魚、鱸魚和黃河鯉魚齊名，譽為「水中血茄」。現正是嘗三鰱魚之時。粵菜上多以黃豆苦瓜炆三鰱魚。入湯以大豆芽菜滾之，美味無窮。

材料：大豆芽菜250克，三鰱魚1條(約150克)，生薑3片，蔥蒜蓉各少許。

烹製：大豆芽菜洗淨；三鰱魚宰洗淨，慢火煎至微黃，瀝入少許水。在鑊加水1250毫升和姜、蒜，滾沸後下魚滾15分鐘，下大豆芽菜稍滾即熟，下蔥和食鹽便可。

健脾胃 益肺

大豆芽菜滾三鰱魚