



撈果水奶椰餐

用料：銀耳、椰奶、小西米、紅豆、草莓、奇異果、甜杏、黃桃、蜂蜜、鹽、礦泉水。
 做法：1：銀耳泡發去掉黃蒂，放入開水裡煮5-8分鐘左右，撈起撕小朵，浸泡在冰水裡；
 2：小西米放入開水裡煮好，加入適量的椰奶、蜂蜜、礦泉

夏

水拌勻後放入冰箱冷藏20-30分鐘（後面有附煮西米方法）；

- 3：紅豆事先泡發，放到高壓鍋煮到吐氣，關火燜5-8分鐘，再開小火煮到吐氣，再關火燜5-8分鐘；
- 4：各式水果洗淨切塊，加適量蜂蜜、一點點鹽拌勻，最後和西米、紅豆、銀耳一起裝在碗裡，吃前拌勻即可。

貼心提示：1：銀耳選色澤鮮白微黃、耳內錫厚、耳花松放、端頭無黑點和雜質，朵形圓整，大而美觀。有人為使其色澤好看，使用硫磺熏掉黃色，挑選時顏色太白、有異味最好不要買；

2：銀耳紅豆最好就寢前浸泡在清水裡，次日泡發後再用，可以減少烹飪的時間，從而節約能源；

3：但凡是烹煮豆類，避免一味大火拚命的煮（特別是高壓鍋，豆皮會堵住氣孔，容易發生事故），一定要小火連煮帶燜，這樣煮出來的豆類表皮不僅不會破，火候也剛剛好；

4：水果裡加蜂蜜不僅可加重口感，也使水果色澤更好看，加一點鹽更能帶出清甜味；

5：如何煮西米（不分大小西米）：
 a：先放相當於西米4-5倍的水煮開，倒入西米並不停地攪動以免粘鍋，繼續煮2-3分鐘；

b：關火把西米倒在漏勺裡漏掉開水，將西米置於冷水下沖洗一會，鍋再加入冷水、西米後不停攪動，繼續煮3-6分鐘；（此步驟重複1-3次）

c：一直煮到西米內層只剩一點乳白色圓點，關火蓋燜到白色小圓點消失，則表明西米已煮熟。

- 6：椰奶如果比較濃稠、無甜味，可加適量蜂蜜、礦泉水中和、稀釋，也可用椰汁代替；
- 7：成品最好盡早吃完，以防變質；
- 8：懶蟲們可以把紅豆忽略。



香醇的濃白奶湯

像牛奶一般溫婉潤滑，像用牛奶洗過一樣，都是表達了人們內心對凝脂般的乳白色的嚮往。

而乳白色的湯水，更是深受美食愛好者歡迎的。它的淡淡輕柔，在油煙四射的廚房裡散發著優雅的氣質。如何燉煮一鉢奶湯，成了很多人迫切想知道的問題。

以下的三種方法都可以成就奶湯，一定有一種辦法適合你的菜餚。

1、大多數情況下採用的辦法：冷水下鍋，用大火煮開，將火力降為中火，保持至湯水的沸騰狀態，比大火時的氣泡減小；如果轉至小火，則成了清湯；用這種辦法可以煮一些組織比較細密的雞、鴨、排骨、腔排等。做好的奶湯可烹製許多綠色蔬菜，白綠相間，煞是好看。也可以用來調餃子、包子餡，祇是不能突出它的奶白特點，但是為食物增加了醇厚的口感。

2、第二種方法很多人無意中做過，可能未曾留意。做菜時若用蔥蒜煸鍋，炒出香味後，添水，湯水迅即變成乳白色。如果想讓奶湯沒有蔥蒜的氣味，這兩種材料少用或不用，換成其它的調料。我經常用此法做鯽魚豆腐湯，由於魚的組織與其它動物不同，不能長時間加熱，所以這個方法剛好彌補了第一種辦法時間長的缺陷。

3、第三種方法簡單許多，把原材料直接用油煎一下，兩面略微焦黃，然後加入冷水，湯也隨之變成乳白色。我的一位南方朋友，她的外祖母向她傳授的煨湯密笈之一，就是將排骨等食材先用油微煎一下，湯會更美味。我按此法操作，居然成了奶湯，又是一個收穫。



夏

日完美果汁全攻略

1 關於果汁
 於原料：製作鮮榨果汁，選擇果肉豐富的當季水果即可，如：蘋果、芒果、西瓜、菠蘿等；而聖女果、葡萄之類的水果，則不適宜作為果汁原料，一般用於果汁或水果奶昔的裝飾點綴。

2 製作步驟：概括的說，果汁製作過程很簡單，祇需將原料水果洗淨去皮，切成小塊，放入攪拌機，攪拌3分鐘左右即可。當選用果肉稀軟，果汁豐盈的水果作原料時，如：西瓜、芒果、橙子等，不需要另外加水，便可輕鬆製作好一杯香甜

如選擇了蘋果、梨子、菠蘿等果肉較硬的水果作原料，需加入適量的水，或是牛奶，一起攪拌。建議大家加入適量冰凍的檸檬蜂蜜水，夏天飲用，風味絕佳！

3 關於搭配：有很多水果搭配起來做成的果汁口感很好，而且營養也很豐富。如當季的芒果，選擇與菠蘿、檸檬蜂蜜水搭配，便是一款酸甜適中，口感宜人的消暑飲品。有興趣的朋友不妨一試。

4 注意事項：果汁很容易被氧化，所以一定要現喝鮮榨，每次製作的量不宜過多。



黃金魷魚圈

原料：鮮魷魚2條、雞蛋2個、麵粉150克（事實證明有點多）麵包屑300克（事實證明也整多了）生抽1湯匙、鹽鹼地茶匙、白胡椒粉1/2茶匙、紹興黃酒1湯匙（俺沒有，整了一匙二鍋頭）油適量、另外還備的泰式甜辣醬和番茄沙司（愛吃啥味整啥味，自己看著辦）

做法：第一步先把魷魚收拾乾淨，把肚子裡的東西掏出來，把外邊的黑

皮撕下去。
 第二步就是把腦袋、尾巴切下去（俺合計，留著整魷魚炒飯時候用）
 第三步就是切呀切，切呀切，切成圈。
 第四步呢就是用生抽、白胡椒粉、鹽、酒來醃切好的魷魚圈。要醃15分鐘。
 第五步就是，把醃好的魷魚圈先沾麵粉，再沾雞蛋，然後是沾一層麵包屑。
 最後就是鍋裡放油，五成熟的時候開始炸，挺好整地，試試呀！

愛美女性最愛的滋陰養顏湯——九九歸一養顏湯

今天給大家推薦三款非常好喝的女性滋陰養顏湯：九九歸一養顏湯，營養豐富無任何藥味，回味甘香清甜，滋補美容效果明顯，愛美男士也可享用。

製作的原材料不僅營養豐富，而且易尋，如果家裡有個慢燉鍋，上班前把材料放進去，下班回家就有一鍋非常美味的湯等著你和家人。

用料：
 豬大骨1斤、猴頭菇4朵、黃口3片、花膠2條、玉竹一撮、陳皮2小塊、乾百合10片、淮山7片、桂圓9顆、枸杞一撮。

做法：
 1：各種配料準備齊全；
 2：花膠加2-3片生薑清水浸泡20分鐘變軟，撈起備用；
 3：猴頭菇清水浸泡20分鐘，擠乾水份備用；
 4：水裡加適量料酒、生薑、八角一顆燒開，放入洗淨的豬大骨煮3分鐘，撈起沖乾血水備用；
 5：豬骨、除枸杞外其它各種配料放入慢燉鍋裡，加開水漫過所有材料，開低檔慢燉3-6小時；
 6：起鍋前20分鐘加枸杞，起鍋時加適量鹽調味即可。

貼心提示：
 1：各種中藥配料可以在各大中藥房買到；
 2：花膠、猴頭菇要事先清水浸泡至軟，其它中



藥要用清水洗淨；
 3：豬骨下鍋前最好加料酒、生薑、八角用開水氽燙，並洗淨血水，這樣燉出的湯汁才清爽、無血腥味；
 4：豬大骨一斤可以用瘦肉半斤或者雞一隻代替；
 5：慢燉的時候水漫過材料就好，不要加太多，以免影響湯的醇厚味道；
 6：枸杞不要太早加入，否則會煮開花；
 7：不要過早放鹽，那樣會使肉塊縮小變硬，不易燒酥，吃起來很「柴」味道差，鹽還會使肉裡的水分很快跑出來，會加快肉類蛋白質的凝固，嚴重影響湯的鮮美味道；
 8：慢燉鍋長時間通電，底部會變得發熱，使用的時候最好放在瓷磚、水泥地板上。

男女有別 土茯苓 燉蠍子

蠍子，是古老的節肢動物，中醫稱之為「五毒」之首，是貴重的動物性藥材，具有息風止癢、通經活絡、消腫止痛、攻毒散結等功效，能治療風濕痺痛、半身不遂、中風、癩口、無名腫毒、癰疽、頑固性皮膚病等。

通常我們買蠍子，都是要「公多母少」，大家知道為什麼嗎？因為蠍子公比較瘦身，所以比較「輕秤」；而蠍子口在煲湯以後，肚子全部都爆開了。所以我們通常買蠍子，都會挑「公」的。

材料：新鮮的土茯苓一斤，刨成片（7塊一斤）。生蠍子一兩（17塊一兩）。瘦肉八兩。

首先要放尿，就是把蠍子在溫水的時候下鍋，直到燙死，撈起洗淨。這裡有兩點要注意：

1.要在溫水（大約40℃）時放蠍子，這樣蠍子才會放尿，如果直接放到熱水裡，蠍子一下子就死了，就不會放尿了。

2.蠍子剛下鍋時會不停地往上爬，不要慌張，謹記一點：筷子是蠍子最大的敵人，把他們撥回到水裡就好了。

溫度大概到60-70℃時，蠍子就死光光了，可以撈起用水沖乾淨，加入出了水的瘦肉和土茯苓片再煲（電子湯煲），燉2個小時即可。一煲滋補有益的蠍子燉土茯苓就可以上桌了。

該湯甘甜清潤，常食之不僅有良好的祛風、解毒、止痛、通絡的功效，而且對於消消化道癌、食道癌、結腸癌、肝癌均有療效。

