



涼拌水晶鴨掌

用
料：1：脫骨鴨掌 適量；
2：芫荽、熟花生、黑芝麻 適量；
3：生抽1.5匙、陳醋1匙、香油1匙、白糖小半匙、蒜蓉適量（可以吃辣的加半匙老乾媽）
4：紅甜椒適量切絲。

做法：
1：鴨掌過開水燙一下，馬上放入冰水裡泡30分鐘；（外面買來的脫骨鴨掌已經是熟的了，但為了安全還是過開水一下的好）
2：其餘所有配料拌勻；
3：鴨掌瀝乾水份拌入2中；
這道菜不用開火炒菜，很適合炎熱的夏日，尤其是「啤酒銀」的最愛哦！
雞鴨腳都富含膠原蛋白，能提供人體細胞所需要的透明質酸，可以使皮膚水分充足，防止皮膚鬆弛。適當多吃一些吧，愛漂亮的MM們可不要錯過哦！

香茅麻辣魚

材料：草魚一條（約三斤）
豆瓣醬泡姜泡辣椒 鹽 雞蛋白 白酒 大蒜蔥 花椒乾辣椒粉 香茅紫蘇

熟白芝麻
做法：1。草魚治淨切片，魚頭剖開。
2。用少許酒和適量的鹽碼味五分鐘。
3。鍋燒熱，倒入油，油熱後將豆瓣醬泡姜泡辣椒絲大蒜花椒乾辣椒粉炒香，倒入清水及魚頭和魚排，待水燒沸再煮約十分鐘。
4。將魚片逐一放入水中，水開後煮幾分鐘，放入香茅紫蘇蔥白，出香氣後關火，撒上熟白芝麻。



梨雙甜

用
料：水晶梨半個、心裡美蘿蔔半個、白糖適量、檸檬汁少許、熟芝麻適量

做法：
1、心裡美蘿蔔切細絲；
2、水晶梨切細絲；
將蘿蔔絲、梨絲一起放碗中，加入白糖、檸檬汁拌勻即可。

小提示：
梨絲和空氣接觸容易變色，所以切好後要迅速拌好，不要放置太久。



炎夏去暑清香菇菌湯

在「吃出健康」的概念引導下，食用菇菌一直頗受人們的青睞，食用菌富含蛋白質，營養豐富，味道鮮美，在降血壓、抗癌、預防肝病、養顏等方面確有療效。

用菇菌煲出來的湯清爽而不油膩，並且有一股淡淡的清香，在炎熱夏日裡，讓人頓覺心曠神怡。

家常菇菌湯其實用料平凡簡單，把市場上常見的食用菇菌買回來就可以，例如平菇、草菇、香菇、金針菇等，然後再配點瘦肉、豬肝或者豬腎之類的，最後來點香茶點綴一下就可以了。

做法：
1、把所有的菇洗淨切好待用
2、起鍋把水燒開，把菇稍微燙一下
3、把瘦肉、豬腎洗淨切片
3、起煲燒開水，把菇和瘦肉等都倒進去煲上20-30分鐘，最後放進香菜，再調味就可以了



花甲節瓜排骨煲

節瓜是冬瓜的一個變種，肉質軟滑，口感清香。它的含鈉量和脂肪含量在瓜類蔬菜中是比較低的，經常食用有助美體塑形。此外，還有消暑解毒的食療功效，是夏季的理想蔬菜之一。以排骨煲節瓜，是一種慣常的搭配，而當中加入花甲肉，更使菜餚富於風味，是一道頗為不俗的養生小菜。

材料：排骨250克、節瓜400克、花甲肉100克、蒜頭10克、花生油20毫升、紹酒10毫升、鹽、糖、生抽各適量。

做法：排骨斬件洗淨，以鹽、糖、生抽、紹酒、花生油醃製備用；節瓜去皮去瓢，切5厘米長、8厘米寬塊狀備用；蒜頭去衣洗淨，搗成蒜茸備用；花甲肉放進微波爐烤香備用。開鍋下油，爆香蒜茸，加入節瓜翻炒片刻，下適量水煮開，下花甲肉、排骨，以中火煮10分鐘，最後下鹽、糖調味便可。



剝椒炒豬心

豬心是營養豐富的補益食物，常食有「以心養心」之效。最近廣州適逢雨季，陣雨不斷，氣壓極低，潮濕的天氣容易讓人失眠多夢、精神不振，因此Popo建議大家常食此菜，以達到安神定驚、養心補血和緩解失眠的食療作用。

調料：新鮮豬心(1隻，380克)、鮮木耳(2朵)、蔥(1根)、姜(2片)、蒜(3瓣)

醃料：料酒(1湯匙)、海天金標生抽王(1湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、生粉(1湯匙)、白糖(1/3湯匙)

調料：油(3湯匙)、生粉(1/2湯匙)、剝辣椒(3湯匙)、山西陳醋(2湯匙)、海天金標生抽王(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、鹽(1/4湯匙)

洗淨豬心，切成薄片，加入1湯匙料酒、1湯匙海天金標生抽王、1/2湯匙雞粉、1湯匙生粉和1/3湯匙白糖抓勻，醃製30分鐘。

鮮木耳切成細絲；蔥切段，分出蔥白和蔥青；姜切片，蒜拍扁去衣；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水。

燒熱3湯匙油，炒香蔥白、薑片和蒜頭，倒入豬心片和木耳絲，以大火爆炒2分鐘至豬心變色。

加入3湯匙剝辣椒、2湯匙山西陳醋、1湯匙海天金標生抽王、1/3湯匙雞粉、1/4湯匙鹽和1/3杯清水炒勻煮沸。灑入蔥青段炒勻，淋上生粉水勾芡，即可上碟。

廚神貼士

1、豬心的洗法：先將豬心剖開，放在清水中浸泡10分鐘，再撒上少許生粉和鹽，用手反覆揉搓數遍，最後用清水漂洗乾淨便可。

2、豬心炒至血水消、肉變色，放完調料炒勻入味便可，炒久的豬心會過老，易失去爽脆的口感。

3、剝辣椒本身有鹹味，用來給豬心調味時鹽不宜多放，應先試味再下鹽，否則成菜會過鹹。

4、雖然豬心富含多種營養成份，但其膽固醇含量偏高，因此高膽固醇血症者應忌食。

節瓜炒扁豆煲田雞健脾除濕

今天是廿四節氣的「芒種」，它是從每年6月5日前後太陽到達黃經75度時開始，「芒」是指有芒的作物，如大麥、小麥等開始成熟，即將收割；種是種子的意思，或表明晚谷黍、稷等作物播種之時。

這時我國長江中下游地區進入多雨的黃梅時節，這是力量相當的冷暖空氣長期在該地區交鋒所致。而在南方則是悶熱與暴雨

交替出現之時，亦即所謂的「龍舟水」天氣。因今日靚湯宜節瓜炒扁豆煲田雞，該湯清潤鮮美可口，能健脾除濕、清熱消暑，且老少皆宜。

材料：節瓜500克、炒扁豆100克（中藥店有售）、田雞2隻、陳皮1/4塊、生薑3片。

烹製：節瓜刮皮洗淨、切塊；炒扁豆陳皮洗淨，並陳皮去瓢；田雞宰洗淨，一起與生薑下瓦煲，加水2500毫升（10碗量），武火煲沸後，改文火煲2小時，調入適量食鹽便可。



一道夏季減肥的首選小菜：涼拌海蜇皮

天氣越來越熱了，現在做菜幾乎不用油，大都採用水煮，涼拌，或是清蒸。期末來了，手上的工作也漸漸多起來，在接下來一段時間裡，大概很少能靜下心來寫字了。

老公這段時間在杭州，我一個人就吃得更簡單，全是些清爽小菜，或是清涼甜品，且當作今夏的水火減肥食譜罷。

今天的涼拌海蜇皮，簡單得不能再簡單，祇需要注意幾個操作要點，兩分鐘便可輕鬆搞定，口感清爽脆嫩。海蜇具有清熱解毒，消積潤腸的功效，是夏季減肥首選的菜。

原料：海蜇皮
調料：雞精 辣椒 陳醋香油

1.海蜇皮用水清洗，並反覆浸泡，除去多餘鹽分。

2.將清洗後的海蜇皮用溫水（70度左右，最好不要用滾水），燙半分鐘，撈出放在冰水裡泡一分鐘。

3.撈出海蜇皮，擠乾水分。撒入適量雞精，辣椒，陳醋，再放兩滴香油即可。

小提示：

1 海蜇皮含鹽分很多，需用清水多次浸泡，除去多於鹽分。最後嘗一下，鹹淡適中即可，後面無需再加鹽。

2 海蜇皮用熱水燙了之後，馬上放入冰水中，可保留脆嫩口感。

3 放調味品之前，一定要把水分擠乾，吃起來才爽口。

4 陳醋不僅能除去海蜇皮的腥味，還有很好的保健作用，是夏天涼菜的首選調味品。



夏日食單：燜冬菇

冬菇屬於香菇的一種，香菇按不同季節分為冬菇、秋菇和春菇，其中以冬菇最好。冬菇又名龍船香菇，以浙江出產的見佳，浙江慶元縣更是具有「山珍之鄉」的美稱。香菇的營養豐富，其食味甘香且風味獨特，歷來有「山珍」的美譽。浸泡香菇的水溫適宜在80℃。如果用冷水或開水浸泡，容易令香菇的鮮香減低。而且冬菇以新鮮浸泡後即烹即食為佳，因為冬菇在泡軟後放入雪櫃便會流失其原味，致使風味大減。

材料：乾冬菇50克、蚝油30毫升、時蔬400克、大地魚50克、米酒10毫升、薑片10克、雞湯、鹽各適量。

做法：冬菇以80攝氏度的熱水浸泡沖洗乾淨備用；大地魚烘乾磨成粉狀備用；開鍋下油，爆香薑片，放入冬菇翻炒片刻，攪米酒，然後加入雞湯、蚝油和大地魚粉，調味後燜煮20分鐘。時蔬以油鹽水灼熟後上碟，然後將燜好的冬菇鋪上便行。