

增進食慾的時髦開胃菜涼拌茴香頭



茴香
頭別名又叫甜茴香、大利茴香、佛羅輪薩茴香。
葉片部分和普通的茴香比較相似，祇是根部膨大呈球莖形，很像洋蔥，球莖的香味濃，略有甜味，脆嫩爽口。
富含維生素C和茴香腦，有健胃、驅風邪之保健功效，可治療胃腕寒痛、噁心嘔吐、腹脹等症狀。
不可不知：在烹飪時要急火短炒，並注意掌握好火候，涼拌球莖茴香時，焯水切記過火，必須現吃現拌。
用料：茴香頭、檸檬、芫荽、黃甜椒、蒜。
做法：
1：茴香頭洗淨，切掉頭尾；
2：將茴香頭切成較細的絲；
3：將茴香頭絲泡在冰水裡，擠上半個檸檬汁浸泡10-20分鐘；
4：黃甜椒切較細的絲；
5：芫荽切小段；

6：橄欖油、檸檬汁（少）、香醋、生抽、鹽、蜂蜜、蒜蓉勾兌成調味汁；
7：浸泡冰水的茴香頭絲、黃甜椒絲、芫荽段放入大碗，加調味汁拌勻；
8：上桌前加少許紅辣椒添色即可。
貼心提示：
1：茴香頭絲泡在冰水裡，可以使之更加爽脆；
2：擠檸檬汁浸泡茴香頭絲，可使茴香頭絲沾染上檸檬特有的清香；
3：調味汁的口味可以根據個人口味不同，自由調解；
4：檸檬汁不要放入太多，以免太酸；
5：涼拌菜最好現拌現吃，不要放置過夜。

海帶冬瓜薏米扁豆煲豬骨祛濕

現代營養
學認為，人在血液呈弱鹼性情況下，大腦和體力的狀態最佳，因而宜多吃鹼性食物。海帶是鹼性食物之一，據有關統計資料，長期食用海帶的老人，比不食海帶的老人患病率低5%-8%，壽命平均高4-8歲。日本僧侶高壽者多，其原因之一是常食海帶燒豆腐，日本女性少患乳腺癌，也與多食海帶有關。海帶冬瓜扁豆薏米煲豬骨，清潤可口，健脾祛濕、清熱利水，既是今日天氣下的家庭湯水，亦為考生們的健脾祛濕湯飲。
材料：海帶50克，冬瓜800克，炒扁豆25克、薏米15克、豬脊骨500克、生薑3片。
烹製：海帶、炒扁豆、薏米分別稍浸泡、洗淨；豬脊骨洗淨，用刀背敲裂；冬瓜去皮、切塊。一起與生薑放進瓦煲內，加入清水3000毫升（12碗量），武火滾沸後，改為文火煲兩個半小時，調入適量食鹽便可。此量可供3-4人用。



家常酸辣圓白菜

做法：1.將圓白菜洗淨，撕小塊。
2.大小乾辣椒、花椒，備好。
3.鍋中倒入油，見熱。
4.放下花椒、尖乾紅椒爆香。撈出炸好的花椒、尖辣椒。
5.倒入圓白菜翻炒均勻，加鹽，炒入味。
6.倒入少許白醋，再翻炒。
7.炒熟後，放少許糖，味精，少許圓辣椒，炒勻。
8.將調好的芡粉汁，倒下去，見黏稠即可。
小貼士：1.圓白菜要用手撕，不要刀切，才會好吃。
2.鹽、醋、糖、味精的順序不能顛倒。否則本末倒置，到嘴的味兒會打折扣的。
3.芡粉汁不能太濃。否則會影響口感。
4.油要多些。
5.辣椒花椒炸的時候時間要短，不能焦。完了要撈起來。才不會影響美觀。
6.勾芡時候，把菜撥到週圍一點。鍋鏟要不停的對著芡粉汁畫圈，才會均勻、透亮。

尋找幸福的滋味一碗香煎豆腐

美味
什麼，吃得就是一種心情，當你心情好的時候即使粗茶淡飯也是津津有味，當你不开心時即使是宮廷大菜也會覺得索然無味。
和親人相聚時，即使一道最普通的家常菜，也會吃出幸福的感覺。
原料：老豆腐、辣椒、小蔥末、鹽、醋、生抽、雞精
做法：將豆腐切成塊放入鍋裡用淡鹽水煮一下撈出來，控乾水分。
鍋裡放油，油熱後放入豆腐煎，兩面煎制至金黃。

裝碗：辣椒鹽、雞精、醋、一點醬油放入一碗中，燒熱的油澆在上面，過程就像炸制辣椒油那樣，做好後淋在豆腐上即可。這樣一道簡單至極的煎豆腐，照樣吃得有味道。
小貼士：
豆腐煎制之前最好用鹽水煮一下，因為豆腐難以入味，此這樣做以提前入味。還可以去掉豆腐的豆腥味和石膏味，使豆腐保留本身的清香。更可以縮短後面煎制時間，使豆腐更鮮嫩可口。
需要注意：煮豆腐的水不可太過沸騰，否則豆腐易碎。鹽祇要放一點就行煮的時間不能過長，否則豆腐就太老，口感不好。

與奢華無關—白鹵豬舌

材料1：選用新鮮的豬舌一條，洗淨豬舌，用適量鹽醃漬1-2天，使其入味。最好放在冷藏室的裡面，比較冷的位置，免得腐敗。有變溫室的放0-2度更好。
2：把醃好的豬舌放沸水鍋煮過，去除血沫。
將煮過的豬舌放入鹵鍋中煮至自己喜歡的硬度即可，鹵好的豬舌在鹵汁中浸泡一段時間更好，然後撈出，放盤中用保鮮膜封好，至冰冷切片即可食用。如果鹹味不夠，可以淋上鹵汁增加風味。
我有兩碗鹵水，一鍋紅鹵，一鍋是白鹵，白鹵就是不加醬油的，是原料原來的本色。這裡面用到的香料有：草果、八角、桂皮、陳皮、沙姜、丁香、花椒、茴香、香葉鹽和糖等，可根據自己的喜好添加。
可是一般家庭不可能有這麼多品種的香料，而超市裡包裝的香料可能又沒有這麼齊全，我是到菜場的乾貨店買的，和老闆說，每樣抓一點，一起算錢，大約5元錢就夠了，買回的香料可以稍清洗乾淨，裝到紗布袋裡或者是專門的鹵包裡，
注意：初次食用的料包，不要一直和湯汁一起煮，新放的香料，味道太重。
為了保持食物的原味，每次我都是祇把鹵包在湯汁中煮10鐘左右，然後撈出冷凍保存的，能使用很長時間呢！使用過的鹵汁，放冷凍室冷凍，需要的時候拿出來解凍即可。
小貼士：除了豬舌，一切喜歡的上述材料都可以拿來鹵制。夏天吃美味極啦！

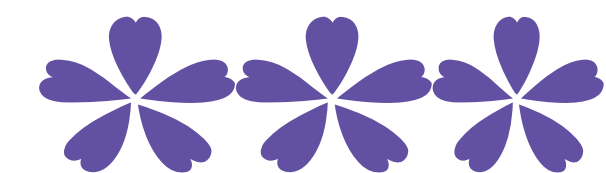


紫菜蝦米湯補腎壯陽

現從現
代營養學上再談酸鹼搭配的
問題，人在血液呈弱鹼性情況下，大腦和體力狀態最佳，因此宜多吃鹼性的食物。紫菜蝦米湯便屬於這類湯品，它還有軟堅散結、補腎壯陽、養顏烏髮的作用，亦為今日家庭靚湯。
材料：紫菜（乾品）20克、蝦米50克、生薑2片、蔥花少許。
烹製：紫菜撕成小塊，用清水略泡，淘去雜質，弄乾水分；蝦米以溫水略浸片刻，洗淨。
在鑊上加入清水1250毫升（約5碗量）和姜、武火煲沸後，下蝦米稍滾，下紫菜，稍滾，調入蔥花、適量食鹽和麻油便可。
此量可供3-4人用。

百吃不厭的雞翅新吃法——秘製番茄醬烤雞翅

準備食材：主料：2斤雞翅輔料：100毫升番茄醬，50毫升蜂蜜、檸檬汁、醬油、蒜、油、辣醬油、鹽、胡椒
製作過程：
1. 秘製番茄醬：番茄醬中加入蜂蜜、檸檬汁、醬油、辣醬油（這個是西餐中常用的一種，質感如番茄醬，甜辣口的，超市可以買到。當然能省則省）、1小勺油混合均勻。蒜拍碎，加入其中混合均勻
2. 雞翅拍上鹽和胡椒，將醃製的番茄醬塗在上面，醃製最少6小時
3. 烤箱預熱180度，烤雞翅20-25分鐘。取出之後，配上剩下的秘製番茄醬一起吃



香花雞丁

材料：雞腿
2隻約400克、青椒1隻、紅椒1隻、
乾辣椒25克、薑片20克、蔥段15克、大蒜片10克、醬油2湯匙（30ml）、料酒1湯匙（15ml）、糖1茶匙（5克）、香油1茶匙（5ml）、鹽適量、雞精少量、油50克、鮮湯50克
做法：
1：將雞腿縱向剖開，取出雞腿骨，切成1.5厘米見方的塊；用料酒、醬油、少量鹽拌勻醃製20分鐘；乾辣椒剪成段待用；青椒、紅椒去籽去筋後切塊待用；
2：鍋中放入較多的油，燒至5成熱的時候，放入雞丁炸至金黃撈出瀝乾待用；
3：鍋中留2湯匙（30ml）的油，放入花椒、乾辣椒炒香；
4：放入薑片、蔥段、大蒜片炒香；
5：放入炸過的雞丁一起炒；
6：加入1茶匙料酒、1湯匙醬油、1茶匙糖、雞精、鮮湯；加入青椒、紅椒炒勻；
7：湯汁收乾後，淋入1茶匙香油起鍋。
花椒：有特殊的芳香，能去腥，能促進食慾，有芳香健胃、溫中散寒、除濕止痛、殺蟲解毒、止癢解腫的功效。現代醫學發現花椒還能使血管擴張，從而覺有降低血壓的作用。