

夏日裡的爽口最愛：韓式水泡菜

在菜市場看到了東北黃瓜，在家鄉，我們都叫它旱黃瓜，可在那大超市的貨架上，它的名子就變成了「荷蘭瓜」，當然這洋名也不是白起的，其價格自會翻了幾翻。

這種瓜皮薄、肉厚、籽兒少、清香、口甜……雖然價格比一般的黃瓜高上一大節，但還是猶豫再三買了它一袋，因為我要拿它做最適合夏日裡食用的韓式水泡菜！

做法很簡單！首先，挑選結實、筆直的黃瓜（2KG），用刷子刷淨表皮，洗淨後控水。將白蘿蔔也洗淨（半棵，約一斤），按長3cm、寬2.5cm、厚0.3cm的大小切成塊。然後，分別把用粗鹽各醃30分鐘左右（粗鹽的總量約100g）。

接著，將蔥兩根大蔥清洗後（祇要蔥白），切成3cm的段後再切成細絲，一頭蒜和塊生薑也切成細絲。鮮紅辣椒（1個）切開後去除辣椒籽，也切成3cm長的細絲。也可把細辣椒切碎後放入。摘掉芹菜葉子後的梗50g，洗淨並切成3cm的段。

然後，將醃製好的蘿蔔和黃瓜倒入簍子裡，將鹽水瀝出。再把芹菜段、大蔥絲、生薑絲、蒜絲和紅辣椒放入蘿蔔和黃瓜中拌和。

接下來就該準備泡菜的湯了：用細紗布包住兩大勺辣椒面放入2L冷開水中，製成粉紅色的湯汁，

然後加入一些泡菜湯（以前泡菜的湯，起到接菌種的作用，半杯就夠了），再放鹽40g和少許白糖。把已用調料拌好的蘿蔔和黃瓜層層壓入罐中、按實，倒入已準備好的湯汁。

把罐子放在陰涼地兒，大約三、四天就可發酵好了。如果放在冰箱的冷藏室則要一個星期左右才可以發酵好。

吃的時候，可以加入點冰，酸酸、冰冰和脆脆的口感，吃起來讓人覺得特清涼！天熱或飲酒之後，常常會沒胃口吃飯，用它來調劑一下，感覺准特棒！

也可以拌上點紅椒醬和炒芝麻來吃，酸、香、脆、辣，爽口一流！

還可切成片夾在麵包裡吃。在超市看到過罐頭裝的酸黃瓜，裡面加了好多醋酸，連湯帶水一公斤，要賣到十幾元一瓶，真是搶錢啊？用這些錢自己在家做的話，都可做它個五、六斤了！

小提示：水泡菜的材料還可以根據個人的愛好加以變化，蘿蔔、油菜、紫甘藍、大白菜都可以的。注意：材料在放入湯料之前必須用鹽醃製，切忌向材料中直接加入生水，湯料必須調配好之後才能倒入菜中，辣椒粉也必須用紗布包裹，這樣才能保證湯汁的透亮。



青紅蘿蔔羅漢果煲豬心養心

中醫謂「汗為心液」，亦有「夏養心」之說。青紅蘿蔔羅漢果煲豬心，清潤鮮美可口，有養心安神、除煩祛痰之功，為今日靚湯，且老少皆宜。青紅蘿蔔即青蘿蔔、紅蘿蔔，青蘿蔔能清除內臟塵埃，下氣；紅蘿蔔寬中行氣，健胃助消化。羅漢果性涼味甘，有清肺止咳、潤腸通便、消腫止血之功效。豬心性溫，功能養心治虛悸，可為補心藥之引導，《別錄》說它能

「主驚邪憂悲」。
材料：青蘿蔔250克、紅蘿蔔200克、羅漢果1/2個、豬心1個、豬月展250克、生薑3片。
烹製：各物分別洗淨，青紅蘿蔔去皮切塊；豬心剖開，豬月展切塊。各材料一起與生薑放進瓦煲內，加入清水2500毫升，武火煲沸後，改文火煲2小時，調入適量食鹽便可。此量可供3~4人用。

尋常江南味

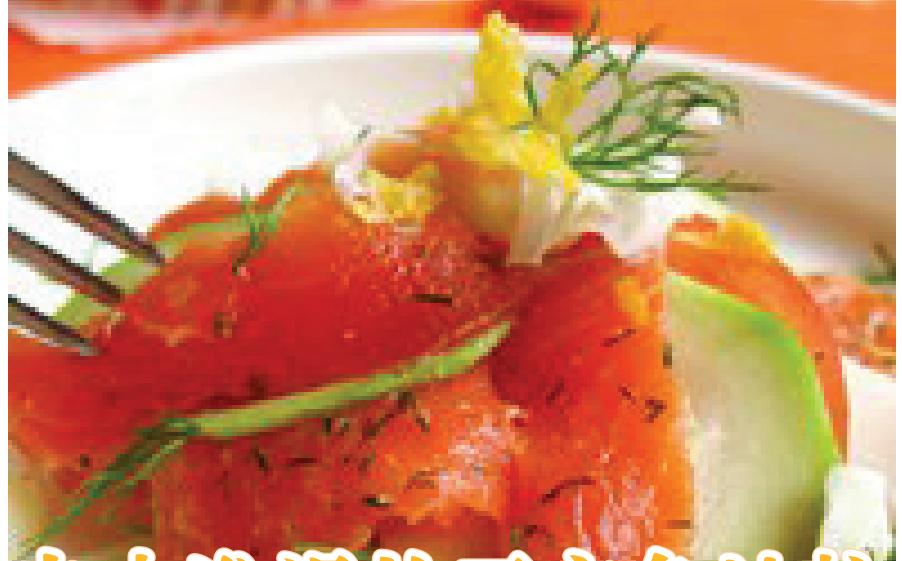


絲瓜麵筋

天熱吃進油膩的東東，燒點清熱適口的菜吧。絲瓜麵筋——碧綠的絲瓜毛豆和無錫油麵筋搭配，絲瓜的清香和無錫麵筋的糯滑，讓人聯想到江南水鄉的水清天藍，給人帶來了清涼的舒適感覺。
材料：絲瓜400克、毛豆仁50克、無錫油麵筋10個、蒜頭2瓣、調料：植物油15ml、芝麻油5ml、鹽5克、白糖5克、高湯100ml、水澱粉15ml、雞精少許。
做法：絲瓜削去外皮切成滾刀塊，麵筋對半切開，蒜頭切片。熱鍋入油，油溫後放入毛豆仁煸炒至變色，放入絲瓜塊繼續煸炒後，調入鹽、糖、高湯、雞精大火煮開，放入麵筋翻炒均勻。大火煮至絲瓜和麵筋軟糯，加入水澱粉勾薄芡，最後淋上芝麻油裝盤即可。
友情提示：絲瓜遇高溫後很容易變色，失去原有的青脆色澤，切塊後浸入加了白醋的清水中，可以防止絲瓜遇熱變色。

谷精白菊羊肝湯

夏日易患眼疾。青光眼是因眼壓增高而引起視乳頭損害和視野缺損的一種眼病，且多見瞳孔散大。中醫認為是因暴怒忿郁傷肝，郁久化火生風，風光閃擾於目；或因肝風內動，濕痰蓄積，風痰互結，上凌目竅所致。中醫並分為風熱上擾型（症見頭痛、目赤、口渴、咽痛）、肝火上炎型（症見耳鳴、眩暈、面赤、口乾、煩躁易怒）、痰火上擾型（症見胸悶泛惡、吞膩）和脾胃虛寒型（症見食少便溏、胃寒肢冷）。中藥谷精白菊羊肝湯適宜於前二者及預防用。
材料：谷精、白菊各15克（中藥店有售），羊肝100克、生薑1~2片。
烹製：谷精、白菊漂洗淨；羊肝洗淨，切片。一起與生薑放進瓦煲內，加入清水750毫升（約3碗量），武火滾沸後，改文火煲約1小時，調入適量食鹽、油便可。此量可供1~2人用。作輔助治療用，宜連服數日。



自由進退的三文魚沙拉

1、所需材料：熏三文魚150克、小茴香幾棵、青瓜100克、西紅柿2個、乳酪50克、綠芥醬5克、橄欖油5克、鹽2克、檸檬半個；
2、三文、西紅柿、青瓜分別切片，與乳酪、綠芥醬、橄欖油、鹽拌勻；
3、最後淋上現擠的檸檬汁就可以了。

材料：草魚一條、黃豆芽、榨菜、蒜、姜、適量。油、花椒、小乾辣椒、綠茶水適量。鹽、雞精、白胡椒粉、椒鹽粉、料酒、澱粉、蛋清少量。
步驟：1、魚肉片成3-5毫米的魚片，魚主刺刺成段，魚頭留下。
2、將魚片用蛋清，加少許鹽，乾澱粉和料酒，用手抓勻。
3、蒜瓣拍散，姜切片；黃豆芽洗淨，在沸水中煮熟，撈出，和榨菜一起放入容器裡。
4、中火加熱炒鍋中的1碗油，微微冒煙時，先放花椒，後放入乾辣椒，改小火慢炸；到香味很濃了，一半的油和花椒、辣椒，備用。
5、大火，放入拍好的蒜瓣和薑片，出香味後，將魚頭魚骨入鍋；翻炒兩下，加入料酒，鹽，2碗沸水和1碗茶水。
6、湯沸騰出味，將魚片一片一片平放到滾湯中；煮熟後，出鍋前放入雞精，白胡椒粉和椒鹽粉，然後將連湯帶魚一起到入盛著黃豆芽和榨菜的容器裡。
7、將那半碗撈出的花椒、辣椒和油，加熱，淋上。



川香水煮魚



毛豆臭豆腐

聞著臭吃著香的臭豆腐是中國小吃一絕，深受廣大民衆的喜愛。臭豆腐其名俗氣，外陋內秀，是一種極具特色的休閒風味，古老而傳統。一經品味，常令人欲罷不能，一嘗為快。聞著臭、吃著香的經典口號更是耳熟能詳。一塊小小的臭豆腐，常常能讓人勾起一段回憶、一份思念、一種回味……這裡介紹的是上海風味的毛豆腐。



地球人都會做的菜 芹菜炒香乾

剛過完端午節，這幾天大家一定都已吃膩了吧，今天就上個清爽易做的蔬菜，超簡單，地球人都會做的。
原料：芹菜300克、香乾3塊、鹽1茶匙（5克）、白糖1茶匙（5克）。
做法：將芹菜的葉子摘去，將根部切掉清洗乾淨後切成寸長的段；
香乾先橫批切成兩半的片，再改刀成絲；熱鍋入油，待油溫時倒入香乾炒出香味；倒入芹菜，翻炒幾下之後，調入鹽和糖，炒勻後大火10秒鐘即可。

週一做週日吃的——武漢滋把魚

醃製原料：草魚1條、花椒2湯匙（30克）、鹽2茶匙（5克）、乾紅辣椒10根、薑末2湯匙（30克）、蒜末2湯匙（30克）、大蔥絲一小把、料酒1湯匙（15ml）。
炒制原料：醬油1湯匙（15ml）、醋1湯匙（15ml）、白糖1茶匙（5克）。
做法：
1）將草魚去鱗去內臟後清洗乾淨，切去頭部，然後將魚身切成均勻的6厘米左右的小塊，放入大碗中。
2）放入蔥絲，薑末和蒜末。用剪刀將乾辣椒剪成段倒入，再倒入花椒，料酒和鹽，用手輕輕的抓拌均勻（小心不要讓魚骨刺到手）。
3）將抓拌好的魚連同調料一起放入密封袋中，封好口後，放入冰箱冷凍室裡醃製7天。
4）7天後，取出醃好的魚塊解凍（溫度較低時可放在陽光下解凍，溫度較高則日常解凍）。魚解凍到半乾時，將魚身上的調料剝下，放入小碗裡備用。
5）鍋中放少許油，小火燒到七成熱時，下魚塊炕魚。（炕是武漢的說法，我覺得普通話翻譯下，應該接近煎的意思）。魚炕到雙面金黃後，撈出。
6）將醃魚的小料倒入鍋中，加入醬油、和糖，和一點點涼水。大火燒20秒鐘後，將魚倒回鍋中，蓋上鍋蓋燒2分鐘，打開蓋子大火收汁，出鍋之前再烹入幾滴醋，提昇保持魚塊的鮮香。盛盤後撒一些芝麻。
超級囉嗦：以上為基本製法，最後炒制時以個人口味為準，若偏好糖醋味，則可在魚炕好後加耗油、糖、醋烹製，若偏好麻辣味，則可加花椒、胡椒、辣椒或辣醬類烹製。魚越大越好，一次可多做一些半成品，隨吃隨做。

