



# 忘不掉的老味道——桂花酸梅湯

副題引題題一題二

準備材料：烏梅12-13枚、甘草10片、山楂乾一把（數量可稍比烏梅多一點）、一勺桂花糖、冰糖適量

製作過程：1、烏梅、甘草、山楂乾一起用水沖洗，洗去浮土，用紗布包起來，紮好；  
2、裝好的紗布包放入鍋中，加上2升水，開火熬煮；  
3、水開後，加入一勺桂花糖、適量冰糖，繼續轉中火，熬煮30分鐘左右，看酸梅湯汁收濃了，即可關火；  
4、待涼後，裝壺中，冷藏即可飲用。

操作提示：酸梅湯的濃度如果掌握不好，可以多試幾次，糖的用量依照各人喜好添加。桂花糖在超市調料櫃可以買到，如果沒有，可以省略不放。



# 清腸去脂的貼心小菜——什錦涼拌

原料：金針菇100g 鮮蘑50g 紅辣椒20g 大蔥20g 黃瓜50g，水晶粉40g 牛肉50g

調料：鹽4g 味精2g 生抽2g 料酒2g 生粉3g 甜面醬5g 白芝麻2g 香油5g 白糖4g 海鮮醬油2g

做法：1、金針菇切去根部洗淨，鮮蘑洗淨後撕成條狀，紅辣椒、大蔥、黃瓜洗淨後切絲。  
2、鍋內放適量水，大火燒開，將金針菇、鮮蘑焯水，再將水晶粉入鍋中煮至透明。  
3、牛肉切細絲，放鹽、味精、生抽、料酒、生粉略醃，炒鍋內放油燒至五成熱，入甜面醬炒香後，將牛肉絲下入炒熟。  
4、將焯水後的金針菇、鮮蘑、煮好的水晶粉、熟牛肉絲、紅辣椒絲、大蔥絲、黃瓜絲混合，調入鹽、味精、白芝麻、香油、白糖、海鮮醬油拌勻。

小貼士：  
1、涼拌中的蔬菜還可用香菇、木耳、豆芽等等，選自己喜歡的蔬菜。  
2、能吃辣者，可適當調入些韓國辣醬。

# 菇香鱈魚

在 北歐，鱈魚被稱為「餐桌上的營養師」，葡萄牙人就更直接把它稱為「液體黃金」，可見它的營養價值之高。鱈魚的肉質厚實、刺少、味道鮮美，營養專家指出，低脂肪、高蛋白，刺少，是老少皆宜的營養食品。

鱈魚具有高營養、低膽固醇、易於被人體吸收等優點。

香菇是一種高蛋白、低脂肪的食用菌，含有豐富的鈣、磷、鐵、鉀等微量元素和營養物質，從古至今香菇都是人們喜愛的營養食品，香菇味道鮮美並且多吃菇類可以改善食物結構，增進身體健康還能加強人體抗癌作用。

鱈魚和香菇的完美結合，美味無法抵擋。

做法：1、鱈魚塊去鱗洗淨後，碼入盤中，抹少許鹽後，放入蔥絲、姜絲和蒜絲。  
2、放入蒸鍋，蒸十分鐘。  
3、準備香菇丁。  
4、鍋熱後，倒入少量的油，倒入香菇丁，煸炒。將魚蒸熟後的湯倒入鍋中，放少量的鹽和蒸魚豉油。  
5、倒入魚盤中。簡單又營養，你也來試試吧？

# 蒜香蝦球

原 料：蝦

配料：生抽、鹽、糖、乾白葡萄酒、白胡椒粉、蔥、姜

步驟：1、蝦去頭去皮後，用少許姜蓉、乾白葡萄酒、白胡攪粉和鹽醃大約15分鐘。  
2、醃好的蝦擦乾水分，薄薄沾上一層乾澱粉；蒜拍碎切成蒜末。  
3、鍋內倒適量油，油溫後，將蝦放入。  
4、炸變色撈出，瀝去油。  
5、酒調成味汁備用；同時準備好水澱粉勾芡用。  
6、鍋內倒少許油，油溫後下蒜末炒香。  
7、然後倒入事先調好的味汁煮沸。  
8、倒入水澱粉。  
9、然後迅速倒入蝦翻炒，均勻地包裹上湯汁即可。



# 女人美容第一補紅燒豬手



原料：豬手2個

調料：鹽4g 老抽8g 蔥4g 姜4g 紅糖8g 大料2g 桂皮1g 香葉1g 小茴香1g 花椒1g 味精2g 白酒3g

做法：1、豬手用溫水泡一下，將表面清理乾淨，從中間用斬刀按自然縫隙分開，鍋內放水燒熱，在沸水中氽燙，再用熱水洗乾淨，去掉血沫。蔥切段，姜切片備用。  
2、鍋內放油大火燒至五成熱，放入蔥段、薑片，豬手略炒片刻，倒入老抽、紅糖，炒至微微上色。  
3、再倒入白酒、桂皮、香葉、大料、小茴香、花椒一起反覆翻炒，加入開水沒過豬手煮開，鍋開以後轉成小火慢燉一個半小時，加鹽、加味精，開大火收湯即可。

小貼士：1、注意紅糖不要炒糊。  
2、鍋內加開水慢燉的過程中要勤看，中途翻動幾次，否則膠質容易粘鍋。  
3、燉的時間久一點，軟爛一點才好。

原料：豬手2個

調料：鹽4g 老抽8g 蔥4g 姜4g 紅糖8g 大料2g 桂皮1g 香葉1g 小茴香1g 花椒1g 味精2g 白酒3g

做法：1、豬手用溫水泡一下，將表面清理乾淨，從中間用斬刀按自然縫隙分開，鍋內放水燒熱，在沸水中氽燙，再用熱水洗乾淨，去掉血沫。蔥切段，姜切片備用。  
2、鍋內放油大火燒至五成熱，放入蔥段、薑片，豬手略炒片刻，倒入老抽、紅糖，炒至微微上色。  
3、再倒入白酒、桂皮、香葉、大料、小茴香、花椒一起反覆翻炒，加入開水沒過豬手煮開，鍋開以後轉成小火慢燉一個半小時，加鹽、加味精，開大火收湯即可。

小貼士：1、注意紅糖不要炒糊。  
2、鍋內加開水慢燉的過程中要勤看，中途翻動幾次，否則膠質容易粘鍋。  
3、燉的時間久一點，軟爛一點才好。



# 減肥時能過癮大吃的肉——乾鍋牛蛙

牛蛙的營養價值非常豐富，味道鮮美。每100克蛙肉中含蛋白質19.9克，脂肪0.3克，是一種高蛋白質、低脂肪、低膽固醇營養食品。牛蛙還有滋補解毒的功效，消化功能差或胃酸過多的人以及體質弱的人可以用來滋補身體。牛蛙可以促進人體氣血旺盛，精力充沛，滋陰壯陽，有養心安神補氣之功效，有利於病人的康復。

食材：  
牛蛙2隻、蒜半頭、洋蔥一頭、新鮮紅尖椒兩隻、姜五大片、料酒4湯匙、糖兩湯匙、老乾媽香辣豆豉兩大勺、香菜一小把、生抽兩湯勺、鹽、香油適量。另備橄欖油5湯勺。

做法：  
1、牛蛙洗淨後，每隻剝成約5cm的塊，加入料酒、生抽醃5分鐘。洋蔥切大塊。紅尖椒切段。  
2、準備乾鍋一套，底部點上蠟燭加溫，並在鍋內倒入5湯勺橄欖油，這麼做是以免糊鍋。  
3、炒鍋裡油熱後，倒入蒜瓣、尖椒、薑片、豆豉炒香。  
4、倒入牛蛙快炒1分鐘，再倒入醃牛蛙的配料及洋蔥炒兩分鐘，按口味加鹽，關火。  
5、將牛蛙等移入乾鍋，撒上香菜、香油即可上桌。

小貼士：  
1、因為乾鍋內預先有油，所以牛蛙炒的時候不用放太多油。  
2、牛蛙和洋蔥都炒斷生即可，因為在乾鍋裡也有持續加溫的過程，以免過老。

# 海米灰樹花燒冬瓜

1) 冬瓜去皮去籽切塊，洗淨，瀝乾水份備用  
2) 海米沖洗乾淨用料酒泡10分鐘撈出瀝乾水份；灰樹花溫水泡開，洗淨撕碎；蔥薑末適量；濃湯寶一塊  
3) 鍋內燒熱油，下海米，蔥薑末炒香  
4) 下灰樹花炒半分鐘  
5) 下冬瓜翻炒均勻，加入清水與冬瓜齊平，放入濃湯寶，待濃湯寶化開均勻，蓋蓋中小火燜12-15分鐘，出鍋前撒少許鹽，口味淡的可以不放鹽……沒有濃湯寶就用雞精代替！

灰樹花就是一種菌類，大家搜搜就知道是啥了，一般乾貨市場都會有賣！



第二步  
2 馬蹄削皮洗淨，拍松剝碎；水發香菇和海米都切成細末；將馬蹄、香菇和海米末倒入豬絞肉內拌勻。

第三步  
3 苦瓜去頭尾，切成3厘米長的段，挖去籽，做成苦瓜盅。

4 在苦瓜盅內抹上一層生粉，釀入豬絞肉後壓平，排放至盤內，分別點上一粒黑豆粒。

第五步  
5 燒開鍋內的水，放入龍眼苦瓜盅，加蓋大火隔水清蒸15分鐘，取出攤涼。

第六步  
6 燒熱1湯匙油，炒香薑末、蔥花和紅椒末，注入1/2杯清水煮沸，加入1/3湯匙鹽和1/2湯匙雞粉調味，倒入生粉水勾芡，淋在苦瓜盅上即成。

廚神貼士  
1、挑選苦瓜時，要選表皮光滑青綠，紋理清晰，大小適中，剛好用手握住那種，這種苦瓜既容易蒸熟蒸透，吃起來又美味多汁。  
2、選用半肥瘦的豬絞肉雖然鮮美甘腴，但吃多容易發膩，在肉餡中加入清爽的馬蹄末，便可消除油膩的口感。  
3、苦瓜切段做成盅後，不宜水洗弄濕，以免肉餡不容易釀入；在苦瓜盅內壁抹上一層生粉再釀入肉餡，可使肉餡清蒸後不容易脫落。  
4、蝦米一要充分浸軟，二要盡量切碎，才能放入肉餡中增添鮮美之味，不浸軟和未切碎的蝦米吃時口感不細滑。



龍眼苦瓜盅即釀苦瓜，不同之處在於前者點了黑豆豉，外觀貌似「龍之眼」。龍眼苦瓜盅是一道傳統客家風味菜，即將苦瓜切段做成盅，釀入肉餡下鍋清蒸取出，淋上芡汁而成。清蒸後的釀苦瓜苦味全消，鮮美爽口，綿軟多汁，很適合炎熱的夏季食用，可達到除熱解煩、消脂養顏的作用。

烹製材料  
材料：苦瓜(2根，600克)、豬絞肉(230克)、水發香菇(2朵)、水發海米(25克)、馬蹄(3隻)、蔥花(1/2湯匙)、薑末(1/2湯匙)、紅椒末(1湯匙)

醃料：料酒(1湯匙)、海天鐵強化金標生抽王(1湯匙)、鹽(1/3湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、油(1湯匙)、生粉(2湯匙)、清水(2湯匙)

調料：油(1湯匙)、鹽(1/3湯匙)、雞粉(1/2湯匙)

1 往豬絞肉內，加入1湯匙料酒、1湯匙海天鐵強化金標生抽王、1/3湯匙鹽、1/2湯匙雞粉、1湯匙油、2湯匙生粉和2湯匙清水拌勻，順一個方向打至起膠。

# 龍眼苦瓜盅

第二步  
2 馬蹄削皮洗淨，拍松剝碎；水發香菇和海米都切成細末；將馬蹄、香菇和海米末倒入豬絞肉內拌勻。

第三步  
3 苦瓜去頭尾，切成3厘米長的段，挖去籽，做成苦瓜盅。

4 在苦瓜盅內抹上一層生粉，釀入豬絞肉後壓平，排放至盤內，分別點上一粒黑豆粒。

第五步  
5 燒開鍋內的水，放入龍眼苦瓜盅，加蓋大火隔水清蒸15分鐘，取出攤涼。

第六步  
6 燒熱1湯匙油，炒香薑末、蔥花和紅椒末，注入1/2杯清水煮沸，加入1/3湯匙鹽和1/2湯匙雞粉調味，倒入生粉水勾芡，淋在苦瓜盅上即成。

廚神貼士  
1、挑選苦瓜時，要選表皮光滑青綠，紋理清晰，大小適中，剛好用手握住那種，這種苦瓜既容易蒸熟蒸透，吃起來又美味多汁。  
2、選用半肥瘦的豬絞肉雖然鮮美甘腴，但吃多容易發膩，在肉餡中加入清爽的馬蹄末，便可消除油膩的口感。  
3、苦瓜切段做成盅後，不宜水洗弄濕，以免肉餡不容易釀入；在苦瓜盅內壁抹上一層生粉再釀入肉餡，可使肉餡清蒸後不容易脫落。  
4、蝦米一要充分浸軟，二要盡量切碎，才能放入肉餡中增添鮮美之味，不浸軟和未切碎的蝦米吃時口感不細滑。