

一場華麗的邂逅——清蒸扇貝



喜歡吃扇貝，但還沒自己試做過。這次，憑著印象中的味道，把需要的東西一點一點準備好，終成就了這盤不會很鹹的清蒸蒜蓉扇貝。

準備材料：1、蒜頭、薑末、紅辣椒、芹菜加雞精刺成蓉備用。
2、扇貝肉洗淨用雞精、鮑魚汁、胡椒粉、麻油醃製備用。
3、粉絲剪成段浸在水中備用。
4、扇貝殼刷洗乾淨放盤子上備用。

步驟：1、取一個乾淨的扇貝殼，放上一層粉絲
2、接著粉絲上攤一粒扇貝肉
3、最後放上蒜蓉，排盤等蒸。
這樣一盤，等水滾後上鍋蒸個10分鐘左右，淋上熱油，就可以上桌了。

扇貝，蒜蓉，這場華麗的邂逅，碰出耀眼的火花！

西紅柿烤魚



準備食材：
主料：300克鮭魚，250克小西紅柿
輔料：蒜，百裡香，羅勒，迷迭香，鹽，胡椒，150毫升白葡萄酒

製作過程：
1. 蒜切片；百裡香、羅勒、迷迭香洗淨切丁；小西紅柿洗淨，對半切；在魚肉上撒上鹽和胡椒
2. 烤箱預熱190度，將魚肉放入烤盤，倒上西紅柿，150毫升白葡萄酒，和之前切好的所有材料，烤10-12分鐘

簡單製作魚排新吃

用料：雞腿、胡蘿蔔、料酒、生抽、鹽、糖、香油、胡椒粉、澱粉。

做法：
1：雞腿剔去骨頭，加適量料酒、生抽、鹽、糖、香油、胡椒粉、澱粉放冰箱醃製過夜；
2：醃製好的雞腿肉內皮下鋪平鋪在錫箔紙上，中間鋪上胡蘿蔔絲；
3：用錫箔紙緊緊包起雞腿，兩面擰緊；
4：水燒開，將雞腿卷裝在盤子裡，隔水大火蒸15-20分鐘，取出晾涼切片即食。

貼心提示：
1：雞腿肉可用大片帶皮雞胸肉代替；
2：用錫箔紙包開始包不緊沒關係，像擰糖果一樣兩面擰緊，自然就很緊了；
3：根據雞腿卷的大小、多少調整蒸制時間；
4：可以在上班前醃製好雞腿放入冰箱，下班回家即可烹飪；
5：蒸制好的雞腿肉最好晾涼再切，以免弄散；
6：切好的雞腿卷可以即食，也可以搭配上生抽、香油、蒜蓉、辣椒油調成的醬汁，那就更美味了。

花心雞腿卷



木耳黃瓜炒蛋

黑木耳中含有豐富的纖維素和一種特殊的植物膠質，能促進胃腸蠕動，促使腸道脂肪食物的排泄，減少食物脂肪的吸收，從而起到減肥作用。黑木耳中的膠質，有潤肺和清滌胃腸的作用可將殘留在消化道中的雜質、廢物吸附排出體外。

材料：木耳，雞蛋，黃瓜
調料：鹽

做法：1.木耳用開水泡上，加少許鹽。泡開之後搓洗乾淨，撕成小朵；雞蛋加少許水打成蛋液；黃瓜去皮切片；
2.炒鍋放油，燒熱後放入蛋液，順著一個方向劃圈，然後盛起。這麼做出來的蛋液非常滑嫩，是在某位高手那兒學的，果然如此啊；
3.留底油，放入木耳翻炒，直到炒乾水分，加入黃瓜繼續翻炒，最後加入雞蛋，出鍋前加鹽調味即可。

1.糯米洗淨，提前用水泡兩小時
2.剝肉餡
3.蝦仁從中間剖開去蝦線，然後剝成泥
4.放入適量的料酒，醬油，鹽，蔥末，把肉餡攪勻
5.泡好的糯米瀝乾水用手把肉餡捏成差不多的圓球，然後放到糯米的碗裡滾一下，丸子上面就沾滿了糯米，燒開水，放上去蒸30分鐘，美味的珍珠丸子就可以出鍋了



鮮蝦珍珠肉丸



花樣米飯吃出健康

米飯是大部分人都每天不離不開的主食，可是從做法來看，一直非常單調。其實，只要在米飯中摻一些雜糧或蔬菜，它的營養價值就會提高很多倍，而且會產生一定的食療作用。

南瓜飯：南瓜營養價值很高，特別是胡蘿蔔素含量居瓜中之冠，其中的果膠可以提高米飯的黏度，使糖類吸收緩慢，因此，南瓜飯適合糖尿病患者食用。另外，南瓜中的甘露醇有通便作用，可以減少糞便中毒素對人體的危害，防止結腸癌發生。

黑木耳飯：將大米煮爛，然後加入黑木耳煮成飯或粥。黑木耳是一種營養價值很高的膠質食用菌和藥用菌，含鐵豐富，賴氨酸和亮氨酸含量尤其高。近年來發現，它能降低血液黏稠度，對心腦血管疾病有明顯的預防作用。

芋頭飯：在大米中加點芋頭，蒸成飯。芋頭質地細軟，易於消化，適合患有胃腸道疾病、結核病的人以及老人、兒童食用。便秘或夏天身上紅腫時，吃點芋頭飯尤其能起到通便、解毒的作用。不過，芋頭含澱粉較多，多吃容易脹氣，吃時應注意適量。

淮山藥飯：在大米中加入淮山藥，煮成飯或粥均可。淮山藥營養豐富，一向被視為物美價廉的補虛佳品。由於其自身不含脂肪，而且所含的黏蛋白能預防心血管系統的脂肪沉積、保護動脈血管，因而能防止動脈硬化，並且可以使皮下脂肪減少，避免肥胖。

紅薯飯：是一種很好的養生佳品。紅薯營養豐富，有「補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎虛」的功效。其中含有較多的澱粉和纖維素，不僅能預防便秘、減少腸癌發生，還有助於減少血液中膽固醇的形成，預防冠心病。同時，它還是一種鹼性食品，能中和肉、蛋、米、面中所產生的酸性物質，調節人體的酸鹼平衡。

綠豆飯：是夏天解暑清涼的佳品。綠豆性涼，味甘，具有清熱祛暑、利水消腫、潤喉止渴、明目降壓等作用，能預防和治療中暑引起的發熱、口渴、煩躁、小便不暢等症狀。米飯難吃，最重要的一點是要煮透煮爛，以便更好地消化吸收。尤其是豆類質地較硬，一定要先煮熟，再與米飯同煮，以免做出「夾生飯」。

燕麥飯：把大米或糯米與燕麥一起煮成粥或飯，是老年人很好的保健食品。燕麥中含纖維素和不飽和脂肪酸較多，有降膽固醇、調節甘油三酯和降低血液黏稠度的作用，不僅可以預防心腦血管疾病，對糖尿病和便秘都有治療作用，多吃還能減肥。



清爽豆腐三明治

三明治是一種西式快餐，常以兩片麵包夾上火腿、芝士片或煎蛋等材料製作而成。汀瀟美眉說，這種三明治熱量高，容易飽肚，吃多還會發膩，而用豆腐、青瓜和芝士做成的三明治，吃起來不僅清爽開胃，營養還十分豐富呢！

材料：老豆腐(2盒)、青瓜(半根)、芝士(1包，6片)
醬汁：芝麻醬(1湯匙)、開水(1湯匙)、海天金標生抽王(1湯匙)、白糖(1/2湯匙)、香油(1/2湯匙)、山西陳醋(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、辣椒油(1湯匙)

調料：油(1碗)
1 老豆腐切成1厘米的厚片；洗淨青瓜拭乾水，斜切成薄片。
2 將芝士片切成和豆腐大小相同的塊狀，放入冰箱中冷藏待用。
3 取一空碗，先將1湯匙開水和1湯匙芝麻醬調勻成糊狀，再加入其他醬料調勻，做成醬汁。
4 燒熱1碗油，插入竹筷待其四週冒細泡，分批放入老豆腐，炸至雙面呈金黃色，撈起用廚房紙吸乾油。
5 取一片老豆腐，先放入1塊芝士片、1塊青瓜片、抹上一層醬料，蓋上一片老豆腐。
6 再依次放入1塊芝士片、1塊青瓜片、抹上一層醬料，最後蓋上一片老豆腐，做成三明治。
7 用牙籤固定住三明治的兩邊，排放至碟中，繼續將豆腐三明治都做，便可上桌食用。

廚師貼士
1、芝士常溫下會融化，切成塊後放入冰箱冷藏，待豆腐炸好後，再取出做成三明治。
2、三明治成功的關鍵，在於選用含水量少、韌度強的老豆腐，也就是北豆腐，不宜用質地易爛的嫩豆腐。
3、老豆腐通常是盒裝的，切塊後不宜用水洗，否則下鍋油炸時，老豆腐上的水分會使油花四射，容易燙傷人。
4、老豆腐炸好後，要用廚房紙將其油份吸乾，可讓三明治吃起來不會太油膩。

初夏開胃食單

牛肉是一種蛋白質、纖維質豐富的食材，其肉質以牛柳部位為最佳，牛柳的口感細嫩，用作炒制是一種常見的吃法，筆者在專欄裡曾經介紹過多種牛肉的做法，像薑汁嫩芥牛肉、辣汁紅燒牛肉和花生蝦米醬煮牛肉等，今天牛肉的製法是與雞汁、蚝油搭配，這是一款濃而不膩的菜餚，其食味特點為鮮香甘醇，閒時不妨一試。

材料：牛柳400克、濃縮雞汁10毫升、蚝油30毫升、薑片20克、茶椒20克、洋蔥20克、花生油40毫升、鹽、糖、生粉、香油、美極醬油各適量。

做法：牛柳洗淨切片，以美極醬油、鹽、糖、生粉、少許水和花生油拌勻備用；茶椒去籽洗淨，切角備用；洋蔥去皮洗淨，切片備用；開鍋下油，爆香薑片，下牛肉炒至五成熟，拿出。炒香茶椒和洋蔥，下蚝油、雞汁、適量水煮開調味，放回牛肉滾開，以生粉勾芡，最後下香油便可。

雞汁蚝油牛肉