

酒香鮮嫩的白葡萄酒蒸鱸魚



原料：
鱸魚1條、西芹少許、紅椒末1茶匙、酸豆1大匙
輔料：
(1)白葡萄酒1大匙、鹽1/2茶匙、胡椒粉少許
(2)白葡萄酒1杯、鹽1/2茶匙
(3)奶油2大匙、麵粉2大匙、鮮牛奶1/2杯
做法：
1.先取下鱸魚魚身兩片魚肉，拌入調味料(1)醃

10分鐘，再用平底鍋以少許油略煎兩面，並倒入調味料(2)小火燒入味。
2.將調味料(3)炒成麵糊，再將魚盛入盤內，剩餘的湯汁與麵糊炒勻盛出，然後淋在魚身上。
3.撒上切碎的西芹末、紅椒末及酸豆即成。

Tips：
剔除魚肉的鱸魚骨可以用來熬高湯，加點姜絲、豆腐就成一道鮮甜的湯，如果丟棄十分可惜。

煮魚的時間不要太久，大約5分鐘即可，以保持魚肉的鮮嫩。如果沒有酸豆，可用山楂果代替。

秘製陳皮青頭鴨

材料：青頭鴨一隻
青頭鴨又稱花頭鴨，比起五大三粗的番鴨，它可稱窈窕淑女。它的肉質好在沒有泥臘味，味道較清淡，李時珍說：“青頭鴨宜於利小便”。《本草綱目》中有記載：鴨肉有清熱、排毒、滋陰、增強人體免疫力、補肺、潤燥、養顏的作用，而且對咳嗽、便秘也有一定功效。

醃料：陳皮一塊、蒜蓉和烈酒。
陳皮有理氣調中、燥濕化痰的功效，選購陳皮的時候要注意觀察外皮深褐色、皮韌薄、放在手上覺得很輕身而又容易折斷，同時還發出香味，是為上品。陳皮味苦、有橘子的清香，故常用於烹製某些特殊風味的菜餚。富哥還說過，正宗的四會陳皮是分成三開的。將醃料加入5勺柱候醬，把青頭鴨醃大約1個小時。

將青頭鴨在油鍋裡爆香，把鴨的油爆出來，然後灑上烈酒，再加入2勺柱候醬，加水300ml，燜大概半小時，如果水乾就繼續加水。再加入2個馬鈴薯把馬鈴薯燜熟以後，加入澱粉芡就可以上鍋了。一盤美味的陳皮青頭鴨就可以上碟了。

要做這陳皮鴨有幾個地方注意：
第一就是要醃得夠時間，鴨才入味；
第二就是爆的時候要爆夠身，鴨才不會膩；
第三就是燜的時候，一定要燜夠身，鴨才咬得動。



什錦香酥卷

材料：
齊菜 豆皮兒 老豆腐 雞蛋 胡蘿蔔 韭菜
調料：蒜 蔥 醬油 鹽 糖 香油
做法：1.韭菜 齊菜 豆皮分別焯水
2.雞蛋打散加少許醬油調味 豆腐切小丁 胡蘿蔔切末 齊菜切末蔥蒜切末
3.雞蛋單獨炒 其它小丁 豆腐 胡蘿蔔 齊菜 待蔥蒜爆香後下鍋炒熟 加鹽 醬油 少許糖調味
4.將焯好的豆皮改刀 成正方型 然後包入剛炒好的料最後用韭菜繫上
5.油燒熱 下包的豆皮卷煎到酥黃即可。
6.剩餘的齊菜簡單的涼拌一下，隨個人口味，我祇放了鹽 醋 糖 香油芝麻
7.喜歡吃味道重還可以澆上汁



美容水果餐

炎炎夏日裡不願意做飯，更不願意吃那些熱氣騰騰的飯，反倒是一些可以生吃的蔬菜水果成為了新的寵兒。讓我們也親自動手做一做清涼可口的美味，增添一點生活的情趣，當你的愛人回家，看到桌子上擺著一碟賞新悅目的小美味會多麼開心呀。

鳳梨苦瓜汁
材料：
鳳梨一顆、苦瓜一條、蜂蜜少許。
1.鳳梨削皮切塊狀，先放入果汁機中。
2.將苦瓜表皮徹底洗淨，小心去掉當中的籽，切塊後放入果汁機，與鳳梨同打成果汁。
3.果汁過濾後加入蜂蜜即可。

功效：
清肝解毒，淡化黑色素，讓肌膚白皙亮麗！
炎炎夏日覺得莫名的疲倦嗎？喝杯鳳梨苦瓜汁絕對可以防止慵懶上身神奇的是，單喝苦瓜或鳳梨汁都會令人覺得難以入口，但把這兩者混合之後，口感卻是分外的和諧哩！這裡放了比平常果汁店份量更多的鳳梨，是因為它可以消除疲勞、分解脂肪，苦瓜的療效相信不用多說，各位美眉們一定知道，清肝解毒、降火消暑、淡化斑點、讓肌膚亮麗光澤，這些和美麗息息相關的關鍵，至少少不了它！木瓜嫩奶酪

木瓜嫩奶酪
材料：
木瓜一顆、鮮奶兩杯半、蛋白三個、冰糖適量、醋少許。
做法：
1.木瓜剖半，取出果肉，放入果汁機打成碎小塊。
2.鮮奶煮到剛好沸騰，加入冰糖一同煮至溶化，放涼備用。
3.蛋白打勻，加入牛奶和醋，輕輕攪拌均勻後，用濾網過濾，裝入小碗中，蓋上保鮮膜，大火隔水蒸約30分鐘即成奶酪。
4.食用時將木瓜泥淋於奶酪上，也可加些蜂蜜一起食用。

白嫩肌膚、活氣、抗老化，還可以淡化斑點、豐胸美白喔！
功效：
木瓜擁有多種維他命B群、胡蘿蔔素等營養，加上所含的特殊蛋白，能夠快速吸收鮮奶中的蛋白質。而蛋白質可以促進肌膚新陳代謝正常，保持彈性，提供抗老化、抗氧化的全面性功能。這道濃、

醇、香、滑的甜品，早上起來吃一盅，絕對是超幸福的事嘍！

草莓薏仁優格
材料：
草莓六顆、優格一盒、薏仁100克。
做法：
1.將薏仁加水煮開，水沸後等薏仁熟透、湯汁呈濃稠狀即可(約一小時)。放涼後擺入冰箱備用。
2.草莓洗淨，去蒂、切半，擺入盤中。
3.澆入優格、薏仁，即可食用。
功效：清毒、美白、去積水，一次完成！

這道早餐其實和我們所熟悉的牛奶+谷類脆片類似，不同之處在於把牛奶換成優格、谷類脆片換成薏仁，再加上令人看到就心情愉悅的草莓罷了。草莓的維他命C含量頗高，又必須趁新鮮食用；加上多汁酸甜的口感，幾乎每個愛美的美眉都無法抗拒。優格除了比牛奶擁有更多的營養，常吃還可以保持消化道順暢、排除宿便；薏仁含有高纖維能促進腸胃蠕動，本身的熱量又低；常吃可以排除體內多餘的積水和毒素，讓皮膚黑斑盡去、煥發光澤。你可以煮一鍋薏仁放在冰箱裡慢慢吃，或者煮得稀一些也不要緊，光喝湯也很退火。別擔心薏仁和優格相加後的口感，你會訝異於優格的層次感竟然變得如此豐富、如此好吃！



牛肉湯的優雅轉身

上頓吃完了美味的家常燉牛肉，剩下的牛肉湯，是不是成了無用的廢物？

給剩下的牛肉湯一個優雅的轉身，它也會成為美味的一餐~
不僅是吃剩的牛肉湯，剛剛燉好的牛肉也可以一樣炮製啊，味道都是一樣的棒

材料：乾米線 牛肉湯 西紅柿 香菜
調味料：鹽 香油
做法：
1.將乾米線一小把沖洗乾淨，入鍋煮制至軟，撈出控乾水分，放入碗中，拌入少許香油，攪拌一下，防止粘連，備用。
2.西紅柿一個，洗淨，切成四塊，香菜洗淨切斷，備用。
3.鍋內放入少量油，待油稍熱，放入西紅柿翻炒，之後倒入牛肉湯，略煮，一個人口味放入少許鹽，調味兒。
4.將煮好的牛肉湯倒入煮好的米線中，攪拌均勻，即可。

囉嗦一下：剩下的牛肉湯最好用篩子或是紗布過濾一下去除燉爛的土豆塊等，再進行下一步的烹制。即使不急於利用，過濾一下，再放入冰箱保存以免壞掉。



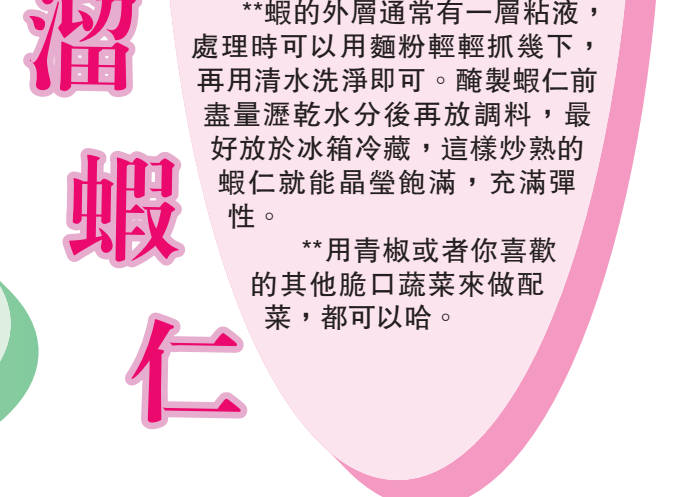
鮮嫩爽口滑溜蝦仁

原料：鮮蝦仁 300克、蘆筍（或青椒）200克、鹽1茶匙（5克）、澱粉2茶匙（10克）、料酒1湯匙（15ml）、蔥1段、姜5片

做法：1) 將蝦仁放在砧板上，輕輕壓住蝦的背部，用小刀沿著蝦背切一刀，不要切斷，深度為蝦肉的1/2，然後將背部的黑線挑出，這就是我們常說的「蝦線」。
2) 然後將蝦仁洗淨，瀝乾水分後加入1/2茶匙鹽、澱粉、料酒拌勻，醃製10分鐘。蘆筍洗淨後，斜著切成段，並將蔥切段，姜切絲備用。
3) 鍋中加入少許油，中火加熱到7成熟時放入蔥、姜炒出香味，倒入醃好的蝦仁，保持中火，用鏟子快速滑散，看到蝦仁開始變色後，倒入蘆筍一起翻炒均勻，炒到蝦仁變紅，加入剩餘的鹽調味即可。

超級囉嗦：
**蝦背部的黑色物質俗稱「蝦線」，是不能食用的。剔出「蝦線」能使蝦肉味道鮮美，另外，在背部開口，還有助於蝦仁受熱後自然彎曲，使炒出的蝦仁更加美觀。
**蝦的外層通常有一層粘液，處理時可以用麵粉輕輕抓幾下，再用清水洗淨即可。醃製蝦仁前盡量瀝乾水分後再放調料，最好放於冰箱冷藏，這樣炒熟的蝦仁就能晶瑩飽滿，充滿彈性。

**用青椒或者你喜歡的其他脆口蔬菜來做配菜，都可以哈。



豆角燜面

做法：五花肉 加八角、桂皮、醬油、鹽、蔥薑片煮8成熟，切丁，煮肉的湯留著。
把肉丁炸出油，下點陳縣豆瓣炒炒，下豆角炒炒，再下黃豆芽炒一下，倒煮肉的湯調味道，稍微鹹一點點，湯倒到平菜起。把濕麵條揪短點散放菜上，淋點點油到面上，蓋蓋子蒸。
上氣了蒸10分鐘，把剩的肉湯澆到面上，拌勻面和菜，小火再燜一會兒，放些大蒜碎，吃吧！
再整點兒小米粥，哎，神仙也不當了！哈哈！

