

都是主角—蒜黃炒豆乾

蒜黃做法既簡單，味道又好，是大家餐桌上的常見菜，如蒜黃炒雞蛋、肉絲炒蒜黃，或是將蒜黃做為配菜。這次我要讓蒜黃成為主角，做道蒜黃炒豆乾。

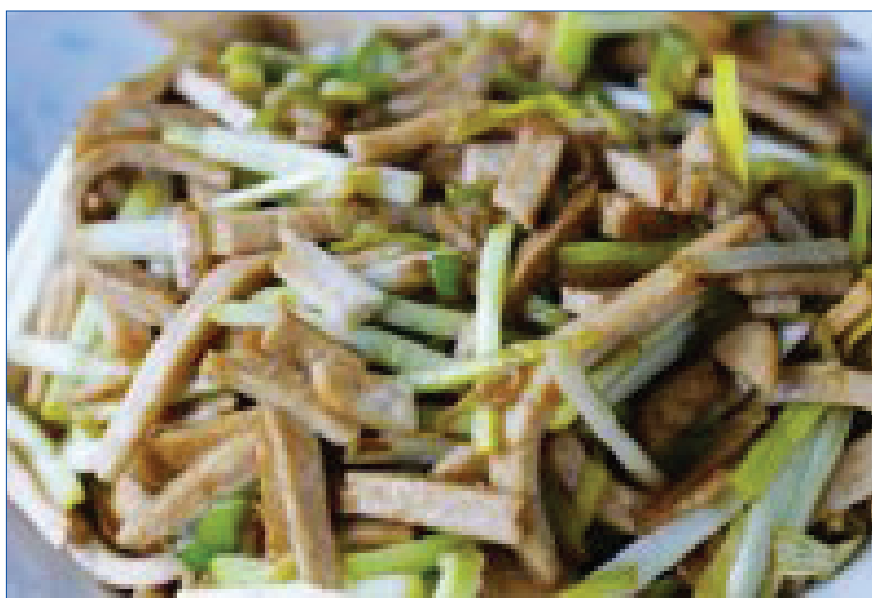
材料：蒜黃、豆乾
配料：蔥、姜、醬油、鹽、雞精、糖
製作方法：
1、蒜黃洗淨切3-4厘米的段、蔥姜切絲備用
2、炒鍋內入油，將蔥、姜絲爆香，倒入豆乾煸炒，加入糖、醬油調色調味，將豆乾煸軟
3、將蒜黃倒入快炒
4、加鹽、雞精翻炒均勻，盛出裝盤即可

健康小提示：
1、營養：
蒜黃也是大蒜的幼苗，但因冬季栽培在溫室中，避免陽光照射，故蒜葉呈嫩黃艷，質地也比較柔嫩。品質好的蒜黃應柔軟細嫩，植株肥壯，葉蠟黃色，葉尖稍帶線紫色，基部嫩白，葉尖不爛、不乾，富有清香味，辣味不濃。

蒜黃色澤艷麗，香味濃郁，鮮嫩可口，營養豐富，是深受大眾喜愛的開胃健身蔬菜。一般人群均可食用。

2、藥用：
眾所周知，大蒜具有很高的藥用價值，作為大蒜的幼苗，蒜黃營養物質含量比蒜頭更高，尤其Vc含量每100克可達86毫克、粗纖維含量達1.2克以上。

蒜黃中含有的大蒜素具有殺菌防腐作用，經常食用可以減少體內病菌感染，配糖體有降脂抗凝結和增強纖維蛋白溶解酶活性的作用，可有效的防治心臟病、預防和治療冠狀動脈血栓，蒜汁還能降低糖尿病血糖。脂溶性揮發油的有效成分可以激活巨噬細胞功能，促進乾擾素產生，增強身體的免疫力，經常食用有抗癌防癌作用。蒜黃中的微量元素硒可以抗衰老，保護細胞膜結構功能是具有殺菌、抗癌、降低血脂、抗衰老等作用的天然保健食品。



剩米飯的一個好去處 自製簡單清爽的壽司

小貼士：
1、米飯要用香油和鹽拌勻，如果喜歡壽司醋的口味，也應該放一點，這樣味道會更正宗一點。
2、最好買壽司簾來做，華堂有售，我在別的超市打折時買的，壽司盤加壽司簾一共才十塊錢，很便宜的。另外，卷壽司時一定要捲得緊一點，否則切塊時會散掉。
3、壽司裡的材料可以隨個人喜好放，我手上材料不全才做得很簡單，但是味道還是很清爽的。
4、捲好的壽司用香油將封口處塗勻，放到冰箱冷藏一會再切，不容易散。



柚皮燻燒肉

柚皮為沙田柚的外皮，以往柚皮多在中秋前後才可吃得到，而且多採用火烤或批皮出水的方法來處理這種食材，但現在市面到即食的多了。這富且帶有藥性的食於海綿體結構除時除了保味外，還可吸的味道。以柚皮燻燒肉是在酒樓但偶爾自己動手款養生滋味，亦為一種樂趣。

材料：燒肉 200克、五花肉 400克、柚皮 10克、蒜頭 20克、花生油 20克、鹽、糖各適量。
做法：柚皮洗淨切1厘米長備用；蒜頭去衣洗淨，拍碎備用；開鍋下油，爆香蒜頭和五花肉至出油，加入柚皮、適量水（蓋過柚皮）、蚝油和鹽，以鹽、糖調味，以慢火燻15分鐘，然後加入燒肉燻10分鐘收汁便成。

養生滋味：菠蘿牛肉食味誘人

中國是世界十大菠蘿主產國之一，其中廣東產的菠蘿較有名氣，以中山、番禺、東莞等地的品質為佳，有些連果心也甜脆，這種叫糖心菠蘿。菠蘿營養豐富，除了可直接食用，以菠蘿入菜也不鮮見。它與牛肉的配搭是不錯的組合，而且食味誘人，鮮香醒胃。
材料：牛肉300克、菠蘿片200克、薑片20克、青椒片20克、洋蔥片30克、蒜蓉10克、糖醋汁少許、花生油、美極醬油、紹酒、胡椒粉、生粉、鹽、糖各適量。
做法：牛肉洗淨切片，用花生油、紹酒、胡椒粉、美極醬油、鹽、生粉拌勻，然後用平底鍋煎至半生熟，菠蘿片以油煎香，再開鍋下油，爆香薑片、蒜蓉、下青椒片、洋蔥片翻炒，然後下牛肉、菠蘿繼續翻炒，下少許糖醋汁，最後以鹽、糖調味便成。



檸檬茄汁魚
汁魚酸甜適口，味道鮮美香口，要想吃得爽快，又不曾被魚刺卡喉，應選肉厚刺少的魚為主料，如海魚以黃花魚為首選，淡水魚以鱸魚為最佳。Karmen則選用鮮味極濃的黃花魚，先將其炸至金黃色，再澆上檸檬茄汁，吃完魚肉後，醬汁還可用來撈飯呢！
烹製材料(兩人份)
材料：黃花魚(1尾，300克)、番茄(1隻)、檸檬(1隻)、香菜(2棵)、蒜(2瓣)、姜(1片)
調料：油(1碗油)、蒜蓉辣椒醬(1湯匙)、番茄醬(1湯匙)、鹽(1/3湯匙)、白糖(1湯匙)
1、番茄去蒂切成丁；給黃花魚抹上少許鹽，醃製15分鐘，用廚房紙吸乾魚身上的水分。
2、檸檬切半，一半切成薄片，一半擠汁用；香菜去頭切末，蒜去皮切末。
3、旺火熱乾鍋，用薑片塗抹鍋底，倒入1碗油燒熱，放入黃花魚大火炸1分鐘，改中火炸5分鐘。
4、炸至黃花魚的雙面呈金黃色，撈起黃花魚用廚房紙上吸乾餘油。
5、燒熱1湯匙油，炒香蒜末，倒入番茄丁炒至變軟出汁，加入1湯匙蒜蓉辣椒醬、1湯匙番茄醬、1/3湯匙鹽、1湯匙白糖、1/2杯清水、香菜末和檸檬汁攪勻煮沸，做成醬汁。
6、將醬汁淋在黃花魚上，配上切片檸檬，即可上桌。
廚神貼士
1、炸魚不脫皮的方法：一是先用鹽入味；三用廚房紙吸乾魚身上的水分；三將鍋燒乾燒熱，用薑片在鍋底抹一遍；四倒油燒熱後，放入黃花魚炸至金黃色即成。
2、炸黃花魚時，要不時用鏟子給魚翻身，使其炸勻炸透，切記手要輕要穩，以免將魚皮捅破，影響成菜外觀。
3、黃花魚炸好後，應用廚房紙吸乾多餘的油份，從而保持成菜酸甜適口、清爽不油膩的口感。
4、在番茄醬汁中放檸檬汁，具有去腥提味的作用，但不可多放，否則醬汁的味道會過酸，成菜會難入口。



開胃酸辣鳳爪
鳳爪皮厚骨粗、肉少筋多，含有豐富的鈣質和膠原蛋白，多吃不但能軟化血管，還有豐胸美膚之效。鳳爪有燉煮、紅燒或滷水等多種烹調法，珺瑤則喜歡將鳳爪煮至皮軟汁濃，再用米醋和辣椒來提味，使鳳爪吃起來軟滑多汁，又酸辣醒胃。
烹製材料(四人份)
材料：鳳爪(8隻)、紅蔥頭(5粒)、指天椒(10隻)、洋蔥(半隻)、檸檬(1/4隻)、青椒(半隻)、紅椒(半隻)
調料：油(3湯匙)、海天金標米醋(5湯匙)、白糖(1湯匙)、鹽(1/2湯匙)
鳳爪斬去趾尖，放入沸水中汆燙1分鐘去異味，撈起瀝乾水備用。
洋蔥切成塊，紅蔥頭切薄片；青紅椒切滾刀塊，指天椒切成圈；檸檬洗淨切半。燒熱3湯匙油，炒香紅蔥頭和洋蔥塊，倒入指天椒炒勻。倒入鳳爪大火爆炒3分鐘，注入2碗清水大火煮沸，加蓋小火燉煮20分鐘。
加入5湯匙米醋、1湯匙白糖和1/2湯匙鹽調味，開大火收湯汁近乾。倒入青紅椒塊拌炒均勻，擠入檸檬汁，即可出鍋。
廚神貼士
1、鳳爪腥膻味重，要飛水去除血水和異味，才能下鍋炒制和燉煮成菜。
2、鳳爪先下油鍋爆炒，再加水燉煮，可增添鳳爪的鮮香味，使之皮骨更易脫離。
3、鳳爪宜用小火燉煮，時間不可過長，否則鳳爪易皮脫肉爛，影響成菜外觀。
4、紅蔥頭是中菜烹調中增加香氣的食材之一，它兼有去腥的作用，因此烹調時不用加料酒，以免畫蛇添足。
5、給鳳爪調酸辣味時，要控制好檸檬汁的用量，以免成菜過酸不適口。

香菇豆腐滾茼蒿
麻疹是小兒發疹性傳染病，由麻疹病毒引起，以飛沫或患兒用具傳播，以發熱、咳嗽、結膜炎、鼻炎、口腔黏膜斑點和出皮疹為主症。中醫認為是由於病毒時邪，蘊於肺、脾，自內發出而起。其病變發展過程分為前驅期、發疹期和恢復期。前驅期症見發熱、體溫逐漸升高，咳嗽流涕，口頰先出疹斑，宜先用食療，香菇豆腐滾茼蒿尤適於這時及透發不快，小便短赤。亦是夏日家庭素湯之一。
材料：香菇50克、豆腐300克、茼蒿30克、生薑3片。
烹製：各物洗淨，香菇去蒂切塊、豆腐切塊、茼蒿切段。在鑊中加清水1000毫升(4碗量)和姜，武火滾沸下豆腐，滾至起蜂窩狀，下香菇，滾後改文火滾約15分鐘，下茼蒿、適量食鹽和麻油便可。此量可供3-4人用。

夏夜佐酒佳餚九層塔炒薄殼
薄殼和九層塔是絕配。有網友問，找不到九層塔可以用什麼代替？九層塔香氣很特殊，我也不知道有什麼東西能替代它。如果實在沒有，就用紅辣椒炒吧，當然，那是另一種口味了。薄殼好處數一數：高蛋白、高微量元素、高鈣、高鈣、少脂肪。
溫馨提示：
尿酸人士，不宜常喝啤酒下海鮮

