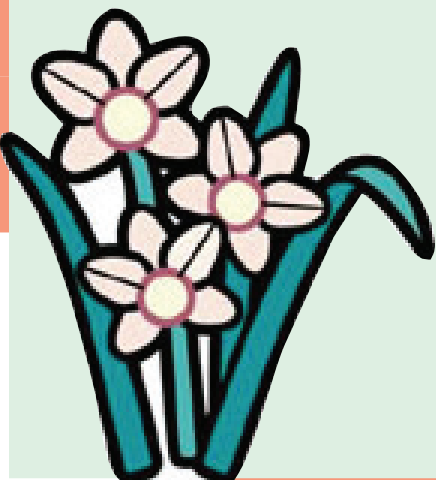




川式麻辣

麻辣牛肉絲是一道四川著名小吃，成菜色澤紅潤，麻辣味濃，是佐酒下飯的佳品。四川美女嘉嘉在烹飪過程中，直接跳過水煮牛肉的步驟，而是將牛肉切絲下鍋油炸至微焦，再與花椒粉、辣椒粉等拌炒成菜。此法一來可保持牛肉軟嫩鮮香的口感，二來吃時不會太乾身和易上火。

烹製材料(兩人份)
材料：牛裡脊肉(200克)、指天椒(10隻)、姜(3片)、蔥(2根)
醃料：海天金標生抽王(1湯匙)、料酒(1湯匙)、生粉(2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白糖(1/5湯匙)
調料：油(1碗)、海天金標生抽王(1/2湯匙)、辣椒粉(1湯匙)、花椒粉(1湯匙)、辣椒油(1湯匙)、料酒(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白糖(1/6湯匙)、鹽(1/3湯匙)、香油(1/3湯匙)
牛肉逆著紋理切成絲，加入1湯匙海天金標生抽王、1湯匙料酒、2湯匙生粉、1/3湯匙雞粉和1/5湯匙白糖抓勻，醃製30分鐘。
指天椒去蒂，切成圈狀；姜切片，蔥切段，分開蔥白和蔥青。



燒熱2湯匙油，以小炒香薑片、蔥白和指天椒，加入1湯匙辣椒粉、1湯匙花椒粉和2湯匙清水炒勻，倒入牛肉絲拌炒1分鐘。
加入1湯匙料酒、1湯匙辣椒油、1/3湯匙雞粉、1/2湯匙海天金標生抽王、1/6湯匙白糖和1/3湯匙鹽炒勻入味。灑入蔥青段炒勻，淋上1/3湯匙香油，即可上碟。
廚神貼士
1、建議選購沒有白筋的黃牛肉，如果牛肉有白筋，切時應剔除乾淨，不然會影響成菜口感。
2、用花椒粉和辣椒粉調味，可增加牛肉絲的麻辣味，不可用花椒粒調味，否則要邊吃邊挑，還要小心別咬到花椒。
3、牛肉絲應先醃後炸再炒製成菜，要讓牛肉絲味道更乾身和香口，可先將牛肉用水煮熟再切成絲，再經油炸和炒製成菜便可。
4、牛肉絲倒入熱油中炸制時，要不時翻攪讓肉絲分開，使其不粘連，炸至乾身微焦即成。

白果炒雞丁

白果味道清香，口感軟糯，營養豐富，最適宜夏天常食，以達到止渴生津、消暑舒神的功效。歌手李劍稱白果渾身是寶，尤其喉嚨發炎時吃點，可起到消炎的作用。他還說，以白果入菜鹹甜皆可，可炒菜、煮粥、煲湯，也可做成甜羹或糖水，但他則愛將白果與雞肉同炒，因為吃起來會鮮美無比。

烹製材料(三人份)
材料：雞柳(400克)、鮮白果(1袋，250克)、紅蘿蔔(1/3根)、四季豆(100克)、蔥(1根)、姜(2片)

醃料：鹽(1/3湯匙)、料酒(1湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、雞蛋清(半隻)、生粉(1湯匙)
調料：油(4湯匙)、料酒(1湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、鹽(1/3湯匙)、生粉(1/2湯匙)
1 燒開半鍋水，放入新鮮白果和四季豆焯燙2分鐘至熟，撈起瀝乾水；蔥切段，姜切絲，紅蘿蔔切細絲。
2 雞柳洗淨切成丁，加入1/3湯匙鹽、1湯匙料酒、1/2湯匙雞粉、半隻雞蛋清和1湯匙生粉抓勻，醃製15分鐘。
3 燒熱3湯匙油，倒入雞柳丁開大火炒至肉色變白，撈起瀝乾油。
4 續添1湯匙油燒熱，炒香蔥段、姜絲和紅蘿蔔絲，倒入新鮮白果和四季豆拌炒2分鐘。
5 倒入雞柳丁翻炒均勻，加入1湯匙料酒、1/2湯匙雞粉、1/3湯匙鹽和1/2杯清水炒勻煮沸。
6 將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水，倒入鍋內勾芡，即可出鍋。

廚神貼士
1、白果和四季豆生食都有毒，應先用沸水焯熟再拌炒成菜，煮熟煮透的白果和四季豆毒性會降低。
2、白果和四季豆皆是消暑佳品，四季豆有健脾胃、增食慾和消暑化濕的作用；白果則有化痰、止咳、利尿、補肺、通經和消暑氣的功效。
3、白果有微毒，不宜多食和生食，熟食量以每人15~30粒為宜，去心的白果多吃無妨，5歲以下的幼兒應禁食白果。
4、雞柳與白果、四季豆同炒易老，應先過油炒至斷生撈起，待白果、四季豆炒至近熟，再倒入雞柳拌炒調味即成。



牛肉絲

鮮紫蘇葉滾魚頭

粵人雖嗜辣者少，但如今高溫多雨濕重，吃點辛辣可祛濕，並能增加食慾。紫蘇是辛溫解表類中藥，而新鮮紫蘇葉性溫味辛，有疏散、達氣之功，且氣味辛香惹味，常為菜餚之用。大魚頭即魚頭，頭極肥大，故稱大魚頭。有人會嫌它肉質粗劣，其實口魚不庸，尤其是魚頭味道「至美」。難怪郭沫若品嚐後賦詩曰：「平生無此樂，飽吃大魚頭」。鮮紫蘇滾大魚頭，並撒入少許胡椒粉，有增香、去腥、解毒、祛濕之功。

材料：紫蘇葉15克、大魚頭1個、生薑3片、生蔥少許。
烹製：紫蘇葉洗淨，切碎；魚頭開邊、去鰓、洗淨、鹽拌醃，拍上乾生粉，起油鑊下姜，下魚頭稍煎，瀝入少許紹酒。加入清水1250毫升(5碗量)，滾沸至開，下紫蘇葉、蔥稍滾，下鹽便可。
此量可供3-4人用。

鮮美解毒

香芋夾心餅

芋頭可蒸煮，也可油炸，以其入菜做法多樣，但用芋頭做成的夾心餅，你絕對沒吃過，因為它可是廣西美女叮嚀的私房菜。叮嚀還稱，廣西盛產荔浦芋頭，它具有肉質細膩、口感粉滑等特點，是芋頭中的上品，也是香芋夾心餅必不可少的主料。

烹製材料(五人份)
材料：芋頭(1隻，400克)、方型餅乾(2包，200克)、熟白芝麻(1湯匙)、糯米粉(3湯匙)
麵糊：雞蛋清(2隻)、香炸粉(3湯匙)
調料：油(1碗)、煉奶(2湯匙)、白糖(1湯匙)
1 洗淨芋頭放入沸水中，加蓋以中火煮25分鐘，撈起剝去芋頭皮，切成塊狀。
2 將芋頭壓製成泥，加入3湯匙糯米粉、2湯匙煉奶和1湯匙白糖拌勻，做成芋泥待用。
3 取一空碗，加入2隻雞蛋清和3湯匙香炸粉，用筷子攪打均勻做成麵糊。
4 先取一塊方型餅乾，抹上適量芋泥，再蓋上另一塊餅乾壓緊，然後給夾心餅裹上一層麵糊。
5 燒熱1碗油，插入竹筷待其四週冒細泡，分批放入夾心餅以中火炸至金黃色，撈起瀝乾油。
6 將炸好的夾心餅排放至碟中，直至炸完所有的夾心餅，撒上熟白芝麻，即可上桌。

廚神貼士
1、芋頭有粉芋和水芋之分，做夾心餅要選用粉芋，芋頭煮熟切塊，可用刀背壓扁再壓成泥，也可用攪拌機打



成泥。
2、用粉芋做成的芋泥，質地較鬆軟，容易散開，加入糯米粉可增加芋泥的粘性，讓夾心餅的餅乾不易脫落。
3、夾心餅裹上面糊下鍋油炸時，以中火炸10~15秒就可以撈起瀝乾油，夾心餅炸久易焦黑，會難以入口。
4、方型餅乾可買鹽味或芝麻味的，不可買海苔味之類的，否則夾心餅味道會很怪，還會搶了芋泥味。
5、荔浦芋頭成橢圓形，類似紡錘，芋皮粗糙呈棕色，皮上節與節的間距較短，芋肉呈白色，且檳榔花紋明顯，香味還很濃，建議選購一兩斤的荔浦芋頭為宜。



乳鴿肉質鮮甜可口，具有高蛋白、低脂肪的特點，常食不僅能滋陰益腎，還對神經衰弱、健忘、失眠等症有療效。乳鴿以清蒸、燉煮、紅燒、滷水和焗烤之法最為多見，而今天做的香辣乳鴿，是先將其煮至斷生，取出斬件後，下鍋與辣椒一同爆炒而成，吃時鴿肉鮮美多汁，還有鮮辣的口感。

材料：乳鴿(1隻)、香葉(3片)、乾辣椒(10隻)、指天椒(5隻)、蒜(3瓣)、蔥(1根)、姜(3片)
調料：油(3湯匙)、料酒(1湯匙)、鐵強化金標生抽王(1/2湯匙)、鹽(1/3湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、白糖(1/5湯匙)
1 指天椒去蒂切成圈，乾辣椒也切成圈；蒜頭拍扁去衣，蔥切段，姜切片；乳鴿洗淨，瀝乾水待用。
2 燒熱半鍋水，放入乾辣椒、蔥段、香葉和薑片，加入1湯匙料酒，以大火煮沸後，放入乳鴿改小火煮15分鐘。
3 撈起乳鴿，瀝乾水攤涼後，將乳鴿斬成塊狀。
4 燒熱3湯匙油，放入蒜頭、蔥段、乾辣椒、指天椒、香葉和薑片，以小炒至香氣四溢。
5 倒入乳鴿塊，與鍋內食材一同炒勻，開大火爆炒1分鐘。
6 加入1/3湯匙鹽、1/2湯匙生抽王、1/2湯匙雞粉和1/5湯匙白糖調味，便可上碟。

廚神貼士
1、香葉，就是肉桂樹的樹葉，其氣味芳香，帶有辣味，主要用於制湯、肉類、海鮮等菜餚的調味。
2、乳鴿水煮至斷生，取出斬件爆炒，可使鴿肉鮮美多汁，又很入味；乳鴿不能久煮，否則鴿肉會過老，煮的時間不可過短，否則鴿肉未熟難吃。
3、乾辣椒、指天椒和香葉要用小火煸出香味，才可炒制鴿肉，開大火容易燒焦糊，使成菜味道發苦。
4、鴿肉有益氣補血、清熱解毒、養顏美容之效，還有改善睡眠，增進食慾，幫助消化，促進兒童發育，防止骨質疏鬆，滋補身體和增強免疫力等功效。

鮮辣乳鴿香噴噴