

# 夏日佳餚

## 麻香辣爽的黃蛤



夏天到了，生在海邊的我們自然有好吃的東西。想像一下，來一大杯冰啤酒，就著麻辣辣的炒蛤，一個字爽，不過他們說啤酒是不能就海鮮的，所以身體虛的人或腸胃不好的人不要輕易嘗試。

我買的蛤是已經養好的，回來用清水洗幾遍就行了，如果是剛挖出的要放海水中養一段時間才行，否則會糝牙。蔥姜切末，乾紅椒切段，青椒切圈。

炒鍋燒熱，滑油，待油溫至八分熱時，放入姜、蔥及辣椒爆鍋，待薑蔥微黃及辣椒出味時放入控乾水的蛤，加糖、料酒、雞精適量（以自己口味），大火爆炒，所有的蛤都張開殼時即可出鍋。

在這裡有一個使蛤不腥的小竅門，炒之前找個乾淨的塑料袋子，倒進去幾勺料酒，放入洗好的蛤，使勁搖晃幾下，並停留十分鐘，再入鍋炒，炒好後不但不腥，蛤裡面那兩個小肉柱都會容易脫落的。

夏天沒有貪慾，來這麼一盤香辣的，過癮阿

# 鹹酸菜煮白鱈

白鱈因腹部白色而得名，普遍產於廣東、福建等省沿海及江河。它的肉細味鮮，含有豐富的蛋白質和維生素等人體所需的物質，也因此常常成為高檔酒席的烹飪原料，其中的做法尤以桂花鱈和豉汁盤龍鱈較為知名。白鱈可蒸、炸、燜、炒、煮，它與鹹酸菜配搭，白鱈中的脂肪與鹹酸食味融和，口感協調。

材料：白鱈1條、鹹酸菜100克、蒜頭10克、豬油渣、蚝油少許、花生油30毫升、鹽、胡椒粉各適量。

做法：將白鱈剖淨，用熱水燙洗去內液，切1厘米厚片狀，洗淨瀝乾水分備用；蒜頭去皮洗淨，以油爆香，下鱈片煎至上色，攪水，加入鹹酸菜、豬油渣、蚝油和適量水，以鹽、胡椒粉調味後中火燜煮10分鐘便成。



# 黃瓜夏天的健康吃法

### 黃瓜汁：預防口腔潰瘍

如果吃膩了炒黃瓜和拌黃瓜，偶爾喝一杯黃瓜汁，自是別有一番風味，更能預防夏天裡多發的口腔疾病。

製作方法：把新鮮的黃瓜簡單用糖醃一下，或者直接加冷開水在榨汁機中取汁直接飲用。

喝法：黃瓜汁可以在早晨喝一杯，能起到清爽腸胃的作用。因為黃瓜中含有大量維生素，可以緩解一定的發炎症狀，對口腔潰瘍能起到有效的治療作用。

飲用黃瓜汁的時候，如果覺得稀釋後的黃瓜汁口感有點苦澀的話，可以適量加一點蜂蜜來調味。

療效：美國營養專家研究還發現，每天飲用一杯黃瓜汁能夠起到防止頭髮脫落和指甲劈裂的作用，甚至於還可以增強人的記憶力。

衆所周知，黃瓜具有利尿、強健心臟和血管、調節血壓、預防心肌過度緊張和動脈粥樣硬化的功效。實驗中還發現，吃整個黃瓜的效果沒有飲黃瓜汁效果好。

### 2、黃瓜餡餃子：開胃降壓促消化

夏天天氣炎熱，很多老年人都沒胃口。營養學家建議，老年人午餐或晚餐吃點餃子、包子之類帶餡的食品，不僅營養均衡，還有助於消化。如果以前沒吃過黃瓜餡餃子，不妨嘗試一下，不但清涼爽口，還能消暑、降壓、預防心腦血管疾病。

#### 製作方法：

做餡時，要將黃瓜擦成細絲略微切一下，擠出水，擠出的水不要扔掉，留在盆中備用。將兩個雞蛋加適量的鹽打散在油鍋中炒，一邊炒一邊搗碎，越碎越好，炒好後放涼。愛吃豐富餡料的還可以放一點豆腐。

然後將放涼的雞蛋、豆腐與黃瓜絲加入五香粉、雞精、蔥薑末等，一起攪拌均勻待用。和面時把黃瓜水放進去，不但面會更加筋道，而且口味也更好。

### 附加收穫——黃瓜皮茶

黃瓜肉做餡，削下來的皮可以以一道清熱去火的黃瓜皮茶。

先把黃瓜皮放在太陽下曬乾，曬乾後用手揉碎。200毫升水中加入10克黃瓜皮煎水，水沸後改小火，把水煎至剩一半即

可。這樣的天然茶飲，每天喝幾杯都可以，能有效緩解頭痛發熱等夏季裡常見的中暑反應。

### 3、裹衣黃瓜：酸甜爽口好下飯

裹衣黃瓜清爽可口，夾取的時候瓜片之間緊緊相連。早餐有喝粥習慣的人，可以用裹衣黃瓜代替鹹菜。中餐或晚餐，它更可以充當一道爽口又下飯的涼菜。

#### 製作方法：

做裹衣黃瓜，最好選用大一些的黃瓜，從一端開始朝同一方向以45度的角度去切，每刀之間相距的距離越小，切出來的黃瓜就越柔軟。

如果黃瓜很脆而刀不快，黃瓜容易被切斷。所以切的時候最好在黃瓜底下放兩根筷子，而且通常來說西餐刀比較好掌握力度，切出來會勻稱些，如果沒有西餐刀的話，菜刀最好更鋒利一些。先將黃瓜的一面直刀切，因為底下墊著筷子，所以就放心地切吧，不用擔心切斷。切完一面後，翻過180度，再切斜刀。

先將朝天椒切絲，泡入冷水中；白芝麻在乾炒鍋中用小火慢慢焙出黃色，盛出充分晾涼；小火加熱鍋中的油，依次放入花椒和朝天椒絲，微變色後立即盛出，製成麻香油；然後，在裹衣黃瓜中調入香醋、白砂糖、鹽和麻香油各少許，攪拌均勻後放入冰箱中醃製1小時；食用時將黃瓜撕成小段，撒上白芝麻即可。這種方法做出來的裹衣黃瓜不但口感上有嚼頭，在口味上也格外好。

老人和小孩夏天不宜多吃，因為黃瓜的涼和辣椒的辣會對胃產生一定的刺激，所以裹衣黃瓜最好和主食一起吃。

### 4、生拍黃瓜：消暑效果好

到了夏天，往往讓人覺得暑熱難耐，不免心情煩躁。黃瓜富含鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素C等很多營養素，黃瓜也因此而成為夏天裡的最佳蔬菜。

#### 製作方法：

涼拌黃瓜最好用刀拍，等它表面裂開後再將其切碎，這樣做，黃瓜的汁和碎渣不會亂濺。把黃瓜切碎後就可以用少量生抽、適量老陳醋、雞精、香油和蒜末製作調料汁了。如果想吃新鮮清爽的拌黃瓜，就在上菜的同時澆汁。如果想吃滋味重一些的，可以提前拌好，放置幾分鐘再吃，這麼做滋味雖好，但是黃瓜的水分會損失一些。

很多人喜歡在黃瓜裡拌上一些豬頭肉、肘花等肉食，這種做法並不是十分科學。黃瓜無論在口味，還是在營養上都容易被其他食物所影響，加入一些肉食，黃瓜的清涼口感會被肉味所掩蓋，在口味上大打折扣，食物中的脂肪含量、蛋白質、膽固醇含量都相對增高，很難再起到清涼解暑的作用了。

所以在吃拍黃瓜的時候最好什麼配菜也不放，才能真正體現出黃瓜的特點和價值。因為是一道生菜，況且黃瓜本身性味甘寒，所以老人和小孩還有一些胃寒的患者還是要謹慎食用。

# 夏日養生口之靚湯清熱滋補

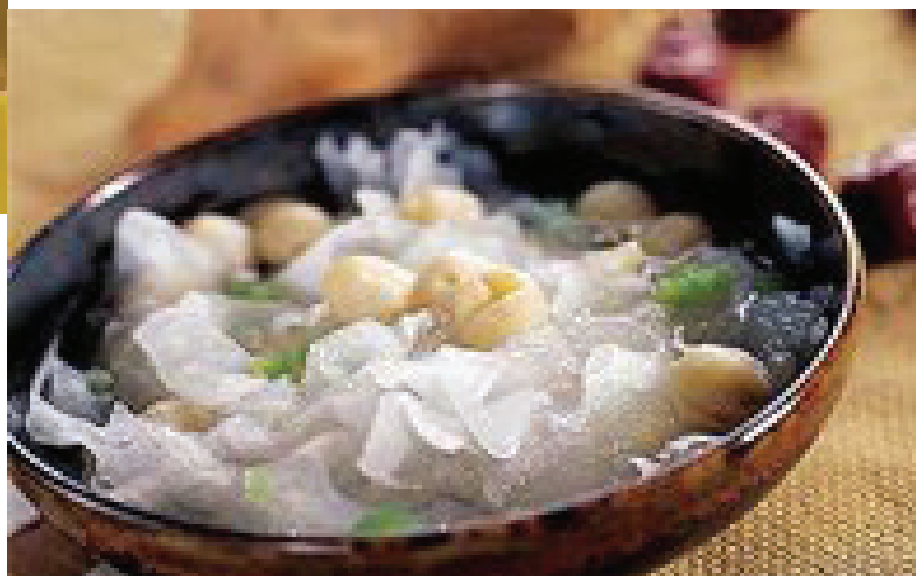


## 苦瓜排骨湯

材料：苦瓜500克，排骨400克，蔥段、薑片、紹酒、鹽適量。  
烹製：將苦瓜去瓜蒂、去瓢，切成塊；排骨洗淨切小塊。鍋中加清水適量，燒開，放入排骨煮去血沫，撈出洗淨。鍋上火，放入排骨、清水，用大火燒開，撇去浮沫後放入蔥段、薑片、紹酒，改用小火燒至排骨熟爛，再加入苦瓜同煮約10分鐘，加鹽調味即可。  
功效：清熱解毒。

## 櫻桃銀耳湯

材料：罐裝櫻桃（鮮品更佳）100克，水發銀耳1朵，糖桂花25克，冰糖50克，清水適量。  
烹製：1、將水發銀耳去蒂，洗淨，撕成小塊。  
2、淨鍋上火加入適量清水，放入櫻桃、銀耳、冰糖用旺火燒沸，加入糖桂花用小火慢燉，待銀耳熟爛時，即可出鍋。功效：此湯可補中益氣、滋陰養血、強身健體。



## 首烏核桃芝麻煲豬骨

夏日，人們尤其是中年人易脫髮。這與受激素的影響、飲食以及精神緊張等因素有密切關係。另外從體內分泌出來堆積在頭頂上的膽固醇也是脫髮的一大原因，它把汗腺及分泌腺阻塞，使頭皮的新陳代謝減弱，頭髮的生長髮生困難。  
中藥首烏配核桃、黑芝麻煲豬骨，有益腎養血、烏髮生發的作用，可為食療湯方，亦為夏日滋潤養陰的湯水。  
材料：首烏100克（中藥店有售），核桃、黑芝麻各80克，豬骨400克，生薑3片。  
烹製：首烏、核桃洗淨；黑芝麻淘洗雜質後瀝乾炒香；豬骨洗淨，刀背敲裂。一起與生薑下瓦煲，加水2500毫升（10碗量），武火煲後，改文火煲2小時，下鹽便可。此量可供3-4人用。作防治脫髮用宜每週2-3次。

# 酸辣爽魚皮

魚皮是廣東順德的小吃，含有豐富的膠質和營養，常食有美膚滋補之效。魚皮是用淡水魚的皮製成，以鮫魚和鮰魚最為多見，鮫魚皮較薄易入味，鮰魚皮則較厚身，口感也更爽脆。張瑩素喜以鮫魚皮入菜，她稱將魚皮用沸水氽燙至熟後，用來涼拌或拌炒成菜，其味最鮮，口感也更爽滑。

#### 烹製材料(三人份)

材料：鮫魚皮(300克)、椰菜(60克)、竹筍片(100克)、紅蘿蔔(1/3根)、紅椒(2隻)、蔥(1根)、姜(2片)、清雞湯(1/3杯)

調料：油(3湯匙)、鹽(2湯匙)、米酒(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白糖(1湯匙)、山西陳醋(5湯匙)、香油(1/3湯匙)、生粉(1/2湯匙)、辣椒油(3湯匙)

1：新鮮魚皮洗淨，斜切成條狀，放入沸水中氽燙30秒，撈起過冷河，瀝乾水備用。

2：紅蘿蔔切成花條，椰菜洗淨切成條；紅椒切成丁，蔥切段，姜切絲；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水。

3：燒熱半鍋水，加入1湯匙鹽，倒入椰菜焯至菜葉變軟，撈起過冷河瀝乾水。

4：燒熱3湯匙油，炒香蔥段、姜絲和

辣椒丁，倒入紅蘿蔔、魚皮和竹筍片拌炒1分鐘。

5：加入1湯匙米酒和1/3杯清雞湯炒勻煮沸，倒入椰菜與鍋內食材一同炒勻。

6：加入1/3湯匙雞粉、1湯匙白糖、5湯匙山西陳醋、3湯匙辣椒油、1/4湯匙鹽和1/3湯匙香油炒勻入味，淋上生粉水勾芡，即可上碟。

#### 廚神貼士

1、椰菜應先用沸水燙軟，才可與魚皮同炒成菜，可使魚皮不會因炒久而失去爽脆的口感，

2、魚皮入菜前要用沸水氽燙一下，一來可將其焯熟，保持爽脆的口感，二來可去除魚腥味。

3、鮫魚皮較厚身，涼拌和拌炒兩相宜，鮰魚皮較薄一點，適合做涼拌菜，

4、魚皮下鍋拌炒時會出水，起鍋前要用生粉水勾芡，使成菜湯汁濃稠一點，也更入味一些。

5、嗜辣者可用乾辣椒和指天椒入菜，來增加成菜的辣味，也可加點花椒同炒來增加麻味。