

怎樣吃玉米更美味和健康 柔滑爽口的日本蟹柳蛋羹



怎樣吃玉米更美味和健康呢？下面就教大家一招：五彩焗玉米。

用料：甜玉米粒200克，洋蔥20克，熟豬肉100克，雞蛋1個，葡萄乾、橄欖各適量，豬油50克，糖粉50克，清湯、鹽、胡椒粉各少許。

製法：

- 1、將洋蔥洗淨切丁，熟豬肉切小丁，雞蛋煮老切片，玉米粒洗淨控干，備用。
- 2、把鍋燒熱後放入豬油，待熔化後放入玉米粒炸至黃色，加入精鹽，糖粉炒勻盛盤備用。
- 3、將熟豬肉丁、葡萄乾、蔥頭丁、橄欖、雞蛋片、精鹽、胡椒粉、少許清湯放在一起拌勻後，放入盅內，倒入玉米粒鋪平，撒上糖粉加蓋，放入烤箱內用文火至成焦黃色（約半小時），即可食用。



美味又營養的香草三文魚

香草三文魚，美味又營養。

用料：三文魚200克，菠菜100克，土豆100克，番茄1個，鹽1克，橄欖油10毫昇，麵包渣30克，蒜茸10克，牛油5克，胡椒粉、香草、白酒各少許。

製法：

- 1、先用牛油將香草、蒜茸及麵包渣炒勻備用。
- 2、菠菜、土豆及番茄煮熟備用。
- 3、用少許橄欖油及白酒將三文魚煎至半熟，並加入鹽和胡椒粉調味。
- 4、把備用的麵包渣鋪在三文魚上，再放入烤箱5分鐘，可以看到表面呈現金黃色。
- 5、將三文魚放在菠菜上，並把土豆和番茄切成塊伴碟，再加入幾滴橄欖油即可食用。



日式蒸蛋有很多種做法，這種是比較簡單的適合家庭製作的方法。

原料：

雞蛋2個，蟹柳3根（切段），青豆、玉米粒、滑子蘑、金針菇各少許

輔料：

鹽1茶匙，味精2茶匙，澱粉水適量

做法：

- 1、雞蛋放入碗中打散，加入半茶匙鹽、1茶匙味精和適量水攪拌均勻，蒸鍋中放水燒開，將雞蛋糊入蒸鍋蒸熟，做成

蛋羹，連碗取出待用。

- 2、將青豆、玉米粒、滑子蘑、金針菇和蟹柳洗淨後加水煮至青豆熟，放入半茶匙鹽、1茶匙味精調味，加入澱粉水勾芡。
- 3、將做法2澆在蛋羹上即可。

Tips：

日式蒸蛋有很多種做法，這種是比較簡單的適合家庭製作的方法。水和蛋液的比例控制在14：1左右，並使用溫水，蒸出來的蛋羹最柔滑爽口。

簡單製作健康西餐 松子炸大蝦

松子炸大蝦，健康西餐的美味。

原料：大蝦2祇，蝦膠100克，雞蛋2祇，松仁25克，麵粉、麵包渣、鹽、胡椒、白葡萄酒、檸檬汁、辣醬油和番茄沙司各適量。

製作方法：

- 1、大蝦去頭、殼，留蝦尾，背部開刀去沙腸、斷筋，加鹽、胡椒、辣醬油、白葡萄酒和檸檬汁醃製片刻。
- 2、將蝦膠塗在醃好的大蝦上，點上松仁，拍上麵粉，裹上雞蛋液，拍上麵包渣，下油鍋炸至金黃色即可。



眼睛及至營養

胡蘿蔔具有健脾消食、補肝明目、下氣止咳、清熱解毒的作用，適用於小兒營養不良、水痘，還可用於胃痛、便秘、高血壓、夜盲症等。

主料：胡蘿蔔150克，鱈魚片250克，花生油、精鹽、醬油適量。

製法：

- 1、先將胡蘿蔔去皮，洗淨，切片備用。
- 2、鱈魚洗淨，切薄片備用。
- 3、大火將鍋燒熱，加少許花生油，燒至八成熱，放入鱈魚片和胡蘿蔔片一起炒熟，然後放入精鹽、醬油調味食用。

食法：每日1~2次當菜吃，15天為1療程。



胡蘿蔔炒鱈魚片

香濃鮮辣湘菜 剝椒蒸芋頭

湘菜是我國八大菜系之一，其味以香濃、鮮辣為主，干、鮮辣椒和剝椒是主要配料，而剝椒蒸芋頭則是最具湖南風味的農家菜。做此菜時，選用個頭嬌小的芋頭仔，經水煮切塊後，與剝椒拌勻調味，下鍋清蒸即成，綿軟香滑的芋頭吸收了剝椒的鮮辣之味，味道一級棒！

湘菜是我國八大菜系之一，其味以香濃、鮮辣為主，干、鮮辣椒和剝椒是主要配料，而剝椒蒸芋頭則是最具湖南風味的農家菜。做此菜時，選用個頭嬌小的芋頭仔，經水煮切塊後，與剝椒拌勻調味，下鍋清蒸即成，綿軟香滑的芋頭吸收了剝椒的鮮辣之味，味道一級棒！

烹製材料

材料：小芋頭 10個、紅椒2祇、青椒2祇、指天椒5祇、剝辣椒5湯匙

調料：油1湯匙、雞粉1/2湯匙、鹽1/3湯匙、香油1/3湯匙

做法：

- 1、小芋頭洗淨，放入沸水中加蓋中火煮20分鐘，撈起過冷水，靜置攤涼。
- 2、青椒去蒂和籽，洗淨後切成三角塊；指天椒去蒂，切成圈狀。

- 3、削去小芋頭的外皮，切成塊狀，與青椒、指天椒一同放入盤中待用。
- 4、往盤中加入1湯匙油、1/2湯匙雞粉、1/3湯匙鹽和5湯匙剝辣椒拌勻。
- 5、燒開半鍋水，放入剝椒芋頭，加蓋大火隔水清蒸30分鐘。
- 6、取出蒸好的剝椒芋頭，淋入1/3湯匙香油，即可上桌。

烹飪小貼士：

- 1、小芋頭要先用水煮熟，才可與剝椒一同下鍋清蒸，可使芋頭的口感更軟滑，味道更均勻，直接將生芋頭與剝椒同蒸，吃時容易夾生，又淡無味。
- 2、剝椒鹹鮮味重，但辣味不足，在菜中加入指天椒和青椒同蒸，可加重鮮辣之味。
- 3、芋頭不宜生食，食用未煮熟的芋頭，其黏液會刺激咽喉，導致不適，所以要將芋頭煮熟煮透，以筷子可插入為熟的標準。
- 4、芋頭的粘液容易引起手部過敏，瘙癢或紅腫，因此處理芋頭時應戴上膠手套。
- 5、芋頭有健胃寬腸、通便解毒、補益肝腎、散結和調節中氣化痰的功用；但芋頭含有較多的澱粉，吃得過多會導致腹脹。



牛奶與雞蛋的完美結合，味道鹹鮮清淡，並舉多種調理功能，非常適合老人家常飲食。

主料：雞蛋 60克 牛奶 200克

輔料：雞肉 20克 對蝦 20克 冬筍 20克 香菇（鮮） 10克 小白菜 10克

調料：鹽 3克 醬油 3克 各適量

- 1、將蛋打散，倒入牛奶，攪拌均勻；
- 2、將雞胸肉去筋切薄片，蝦去殼與泥腸，分別加鹽、醬油，醃入味；
- 3、筍切片汆燙過；
- 4、香菇切片，小白菜切段；
- 5、雞胸肉、蝦、筍置大碗中，輕輕倒入牛奶蛋汁，用中火蒸至表面凝固，再用小火蒸20分鐘；
- 6、熄火之前加香菇與小白菜，蒸一下即可。

牛奶與雞蛋的完美結合 牛奶蒸蛋

黑眼圈殺手——黑木耳滾豬肝湯



一款可淡化黑眼圈的湯水，是衆位愛熬夜的美眉們的不喝湯水。

材料：黑木耳五錢、豬肝六兩、生薑一片、紅棗兩粒、鹽少許

做法：

- (1)先將黑木耳用清水透發，洗乾淨，備用。
- (2)豬肝、生薑、紅棗分別用水洗乾淨。豬肝切片；生薑刮皮；紅棗去核，備用。
- (3)加入適量清水於煲內，先用猛火煲至水滾，然後放入黑木耳、生薑和紅棗，繼續用中火 煲一小時左右，加入豬肝，等豬肝熟透，便可加鹽調味，飲用。

功效：

- (1)有補益血氣，活血祛瘀的作用。
- (2)中醫認為如果過度疲勞，睡眠不耐，就會容易出現肝失疏洩，脾運不力，氣滯血瘀的症 狀，眼睛週圍會出現黑暈，經常適當飲用此湯，有助干預防以上的症狀出現。
- (3)如果婦女氣滯血瘀，月經不調，經期腹痛，黑眼圈，臉上出現黃褐斑，都可以用此湯作食療。
- (4)此湯性質平和，男女老少皆適宜。

美味香濃紅燒香菇雞翅根



香菇與雞肉的搭配是美味，而且形式的不同，又可創造出不同的美味，蒸的清香淡雅，燒的香濃誘人。

主料：雞翅根500克左右，香菇

配料：黃酒、醬油、蔥、姜、鹽少許、味精少許、色拉油少許

做法：

- 1、將香菇沖洗2至3次，直至完全洗淨，將香菇浸入輕水中浸泡2-3小時，到香菇微微變軟即可開始烹調，香菇水流待烹調時使用。

- 2、將色拉油少許放入鍋中，燒至八分熱，用蔥、姜噓鍋，再將雞翅根下鍋，煎至微黃。放入香菇水、黃酒、醬油、鹽少許中火燒制，到香菇、雞翅根熟爛後適當調味即可使用。

營養特點：幾乎不含脂肪，熱量低，純蛋白質含量較高，超過84克，蛋白質價值為69，屬高質量蛋白質，另外，香菇

中的微量元素對於調節身體狀態，增加脂肪分解有明顯幫助。此菜在賽季和非賽季均可食用，尤其在賽季或減脂階段，可在低熱量的前提下有效地補充高質量蛋白質，對保持賽前狀態和減脂期間保持體力極有幫助。