



烤鴨腿蓋飯

材料：鴨腿肉適量。薑末，蒜蓉，蔥花，鹽，白糖，料酒，雞精，五香粉，肉骨湯適量。蜂蜜，白醋適量。綠色蔬菜，米飯適量。

步驟：

- 1、蜂蜜和白醋調合在一起備用；其他的調料混合到一起，做成醃料，將鴨腿用醃料醃30分鐘或更長的時間。
- 2、烤箱預熱，將醃好的鴨腿刷上蜂蜜和白醋，放到烤箱裡以230度烤30分鐘，取出再刷一次蜂蜜和白醋，再烤15分鐘。
- 3、將綠色蔬菜焯好，並和烤好的鴨腿肉一起鋪在米飯上。

四

喜

蒸

蛋



花椰菜豆漿芝士湯

原料：花椰菜一棵、豆漿一碗、車打芝士50g、黃油10g、番茄沙司2勺、鹽胡椒適量。

做法：

- 1、豆子提前泡一夜，加上四倍的水放入食品料理機，高速的打4分鐘；
- 2、倒出一大杯放微波爐高火5分鐘，直接喝；另外較濃稠的一半，用來做湯；
- 3、加入洗好的花椰菜，打成細膩的蔬菜豆漿汁備用；
- 4、熱鍋融化黃油，倒入打好的蔬菜豆漿汁中火攪動，沸騰後加入車打芝士、胡椒、鹽，繼續攪拌5分鐘；
- 5、淋上番茄沙司，一份香滑好喝的蔬菜濃湯就做好了。

健康小貼士：花椰菜，又叫菜花，有白、綠兩種，綠色的叫西蘭花、青花菜。白花菜和綠花菜的營養、作用基本相同，綠花菜比白花菜的胡蘿蔔素含量要高些。花椰菜富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、食物纖維、維生素及礦物質。鈣含量較高，可與牛奶中的鈣含量媲美，含有一般蔬菜所沒有的豐富的維生素K，是含有類黃酮最多的蔬菜。



黑椒蜜汁雞脯

黑椒是胡椒的果實在沒有成熟時摘下曬乾而成的一種調味料。黑椒微辣，能豐富食物的味道，常以佐料的身份出現在菜式當中。此外，黑椒還有較好的食療效果，有暖胃、祛痰等益處。今天推薦以黑椒、蜜汁烹製雞脯，黑椒的辛辣味與蜜糖的清甜味滲透至雞肉內，增添了雞肉的食味，使其個性突出，且食味和諧、香而不膩。

材料：雞脯肉400克，洋蔥片50，蒜蓉15克，黑椒碎20克，青紅辣椒各10克，鹽、糖、蚝油、醬油、生粉、花生油各適量。

做法：雞脯肉洗淨切塊，用鹽、糖、生粉、花生油、醬油拌勻備用；青紅辣椒去籽洗淨，切塊備用；開鍋下油，爆香洋蔥、蒜蓉和黑椒，下雞肉翻炒片刻，然後加入蚝油、青紅辣椒和少許水繼續翻炒，然後收汁，調味便可上碟。



材料：雞蛋(4隻)、雞柳(50克)、乾蝦米(10克)、鮮冬筍(50克)、鮮香菇(2朵)

調料：油(1/2湯匙)、海天海鮮醬油(1/2湯匙)、料酒(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/5湯匙)

做法：1 洗淨雞柳，放入沸水中，加蓋以中火煮15分鐘至熟，撈起攤涼。

2 乾蝦米用清水泡軟，與冬筍、鮮香菇一同都切成細丁備用。

3 將煮熟的雞柳撕成雞絲，放入大碗中待用。

4 倒入蝦米、冬筍和香菇丁，加入1/2湯匙海天海鮮醬油、1/2湯匙料酒、1/3湯匙雞粉、1/4湯匙鹽、1/5湯匙白胡椒粉和1/2湯匙油拌勻。

5 雞蛋打入碗內，注入2杯清水，攪打均勻成蛋液，倒入盤中，蓋上一層保鮮膜。

6 燒開鍋內的水，放入四喜蛋液，加蓋以中小火清蒸15分鐘，待蛋液表面凝固，取出撕去保鮮膜即成。

廚神貼士

- 1、四喜材料要盡量剁得細碎，這樣蒸成水蛋後，口感會更為細滑入味。
- 2、雞柳太厚的話，要片成兩片，再水煮至熟；雞絲要盡量撕得細一點，以保持水蛋順滑的口感。
- 3、蒸水蛋要注意兩點，一要用保鮮膜封緊，使水蛋蒸好後表面光滑；二要用中小火清蒸，用大火清蒸的話，水蛋會過老。
- 4、要讓水蛋嫩滑可口，就要注入足量的清水，水量過少水蛋會太乾身，水量太多蛋液會不容易凝固。
- 5、四喜材料份量要均一，也不可放太多，材料多過水蛋，吃起來味道會欠佳。

生爆鹽煎肉



材料：去皮後臀尖豬肉250克、青蒜苗100克、郫縣豆瓣1湯匙(15ml)、豆豉2茶匙(10ml)、鹽少量、糖1茶匙(5ml)、油2湯匙(30ml)

做法：

- 1、將去皮的連肥帶瘦的豬肉切成大薄片。
- 2、青蒜苗洗淨斜切成段，郫縣豆瓣和豆豉剁碎。
- 3、鍋燒熱放入油，放入肉片和鹽翻炒。
- 4、炒到肉片稍變色出油
- 5、加入郫縣豆瓣和豆豉炒勻
- 6、加入蒜苗炒勻，加入糖調味即可。

小貼士：

- 1、因為佐料裡有郫縣豆瓣和豆豉，所以鹽不要多放，放一點提味就好。
- 2、切肉的時候，可以採取「片」的方法，這樣可以切出比較薄的肉片。



海鮮

- 5.用兩匙番紅花油和少量鹽把大蝦煎到七成熟。
- 6.青口和蜆放入魚露中灼熟備用。
- D.

最後烘熟

7.把青口放在煮好的米飯上，放入烘爐焗10分鐘(爐溫為250~300℃)。出爐後鋪好蝦和蜆，再入爐焗1分鐘即成。

熱情洋溢的西班牙海鮮飯

