



秋補多吃美味果肉菜餚

很多人一到秋天就喜歡大魚大肉進補，這樣做容易引起秋燥。不妨用水果和肉類做成「果肉」菜餚，既增添了美味，又使菜餚的營養更加全面。

火龍果炒雞丁

火龍果含有一般水果少有的植物性白蛋白及豐富的維生素和膳食纖維，具有排毒解毒、保護胃壁、抗衰老、潤腸通便等功效，與雞肉搭配在一起可以增加人體對蛋白質的利用率。

將雞胸肉切丁，加少許精鹽、乾薑粉和干澱粉拌勻，放入冰箱10分鐘漿好；火龍果果肉切丁，茭白切丁焯水備用；鍋熱加油，放入漿好的雞丁，輕輕攪動，待

雞丁色白撈起瀝油。鍋內留少許油，加少許高湯及調味料，以水澱粉勾薄芡，放入材料，翻炒幾下即成。

木瓜燉排骨

木瓜性溫味酸，平肝和胃，木瓜中所含的維生素能彌補排骨營養成分單一的不足。

製作木瓜燉排骨，需要先將斬成小塊的排骨與適量水、蔥姜、料酒、花生米上火煮開後，改用小火燜一個半小時。然後，放入切成塊的木瓜，再以小火煮開後燜15分鐘，加入鹽、雞精等調味起鍋即成。

紅油豆腐

這個讓我忙碌得有點壓抑的十月終於結束了。今天下雨了，這是廈門今秋的第一場雨。我很享受著樣的雨季，溫暖潮濕，氤氳纏繞，是我再熟悉不過的天氣了。

突然很想家。想起那些雨季的午後，擁被讀書，在嘈嘈的雨聲中漸漸睡去，醒來時，聞到滿屋子瀰漫的飯香。。。

好懷念那香甜厚重的味道——



每次想家的時候，我都會做一道家鄉的家常菜，以慰鄉愁。今天的紅油豆腐，是我家常吃的，算是用以慰藉這場雨帶給我的突如其來的思念吧。

材料：豆腐一塊，香菇10片

做法：

- 1.香菇洗淨，用溫水泡一小時左右，瀝干水分，切絲備用。
- 2.豆腐抹上細鹽切塊，在滾水中焯一下，瀝干水分備用。
- 3.鍋裡熱油，燒至七分熱後，下姜蒜茸，花椒，豆瓣醬爆香後，放入香菇，並烹入少許生抽，老抽，快速翻炒3分鐘。
- 4.放入豆腐，輕輕翻炒一下後，加適量水。燒開之後，勾芡，放少許雞精，即可出鍋。
- 5.鍋洗淨，燒少許油至8分熱，放花椒，干辣椒爆香後，淋在出鍋的豆腐上，在撒上少許蔥花即可。

牛油芝士焗蕃薯

製作的步驟：

- 1，我又是用的熱波爐，先烤熟二個蕃薯，。。。。。烤了十五分鐘。。。。基本皮都已經離開肉啦
- 2，將蕃薯切成段，將蕃薯切段，而後肉刮出，因為皮已經離開肉啦，所以刮的時候留下少少的肉在皮上，以便定型。
- 3，將刮下的肉用保鮮袋壓成蓉
- 4，然後，照著紅薯的量及自己的口味，隨意地放了些芝士牛油，因為不喜歡太甜，所以只加了些煉奶，如果喜歡甜味更重的朋友，可以再加些砂糖。我後來想起還有吉士粉，又加了一小勺的吉士粉下去加香味。如果沒有吉士粉也可以不加。
- 5，將上述所有材料拌勻之後，準備一個蛋黃備用
- 6，將拌勻的材料塞回蕃薯皮之後，將蛋黃打散，均勻地塗在表面（作用是讓外觀烤好後更漂亮）
- 7，然後就可以擺上爐子啦，烤蕃薯的時候我是用的高架烤，所以很快就烤熟，這次要慢慢烤，所以用的低架，二百度火，烤十五分鐘，十五分鐘之後，慢慢看到表層開始變得焦黃起來～

出爐～

裝了一小盒，到樓下的大堂和鄰居碰頭去啦



廚房物語

語：

烤派的時候要注意觀察，表皮上色以後可以適當調低烤箱溫度，在看到表面上色基本夠了之後可以關掉上管，只用下火烤。

對於我來說，做西點的樂趣在於揉捏、造型的過程，不僅僅是做吃的東西，更多的是在做一件好看好玩的手工作品。

家裡人都不太愛吃甜食，在別人家受歡迎的香蕉、蛋糕等點心，在我家都備受冷落。所以平時做的點心，糖要少放一點點，口味要討巧一點點。

菠蘿這樣的水果，本身香氣濃郁，酸甜適口，又經得起高溫烤制不會變味，做西點的餡料非常合適。那麼，就拿它來做個派嘍！

食材(8寸派盤)：

派皮部分：普通麵粉150克，糖2克，鹽2克，豬油50克，黃油20克，水40克

餡料：糖20克，鹽2克，玉米澱粉15克，菠蘿180克，菠蘿汁100克，肉桂粉少量，雞蛋大半個(這個是刷派皮用不掉的那部分，不浪費，加餡裡)。

【步驟一】處理菠蘿

我用的是新鮮菠蘿，所以要這一步，用菠蘿罐頭就可以跳過。菠蘿削好，切大塊，用淡鹽水浸泡5分鐘，去澀。泡好後撈出菠蘿切丁，然後用糖水浸泡。

【步驟二】準備派皮

把豬油和黃油混合，小火化一下。然後放入麵粉，加糖、鹽、水，混合均勻。揉好的麵團用保鮮膜包好，放入冰箱冷藏一小時。

【步驟三】煮餡料

泡菠蘿的糖水滲出來，加糖和鹽(可以嘗一下甜味，如果夠甜，糖就不用另外放了)，放入水澱粉，攪拌均勻。然後煮到湯汁變成透明的粘稠狀，期間要不斷攪拌防止粘鍋。加入菠蘿丁和肉桂粉，拌勻，略煮一下關火，放涼。

【步驟四】鋪派皮

取出冷藏好的麵團，根據派盤大小分成兩份。一份偏大一點，做鋪底用。另一份略小，做表面的編花。用保鮮袋包裹麵團，分別口成薄片。鋪底的可以拿派盤來比一下，要整個鋪入還多出一圈，這樣可以在邊上做點花樣，烤出來形狀更好看。表面編花的薄片和派盤差不多大小即可，然後切成條。把麵條編成花網狀鋪底的面皮取出(之前放保鮮袋裡保持水分，拿出來的時間長了面皮會變硬，影響後面捏花)。鋪好底之後，倒入餡料，蓋上編好的面皮。整理一下不規則的麵條，然後把邊緣的面皮捏出花，並且遮住下面麵條的邊緣。

【步驟五】烤派

烤箱預熱至170攝氏度，在派的表面刷上蛋液，放入烤箱烤30分鐘左右。

邊吃邊玩美味



潮汕風味小食 香菇魚丸羹

魚丸是潮汕傳統小食，是將海魚除頭去骨，魚肉拍打攪爛，加上佐料製成丸狀而成。莊子是潮汕人氏，魚丸羹便是拿手菜之一，他稱魚丸可做湯和燒菜，尤其以雞湯煮成的魚丸最為美味，魚丸不僅彈牙爽脆，湯還鮮美濃香，此菜很投潮汕人以湯為重的口味。

材料：

魚丸(15粒)、香菇(5朵)、雞蛋(2只)、鮮黑木耳(20克)、紅蘿蔔(1/3只)、濃湯寶(32克)、蔥(1根)、姜(2片)

調料：

生粉(1湯匙)、白糖(1/3湯匙)、鹽(1/4湯匙)

- 1 香菇用清水泡發，擠干水切成絲；黑木耳和紅蘿蔔洗淨都切絲，蔥切成蔥花；將1湯匙生粉和5湯匙清水調勻成生粉水。
- 2 燒開鍋內的水，放入香菇、黑木耳和紅蘿蔔絲汆燙1分鐘，撈起瀝干水待用；雞蛋打入碗內，攪散成蛋液。
- 3 鍋內注入4碗清水燒開，倒入濃湯寶和姜絲攪勻煮沸，放入香菇、黑木耳和紅蘿蔔絲以中火煮滾。
- 4 將魚丸倒下鍋，加入1/3湯匙白糖和1/4湯匙鹽拌勻，以中火煮沸。
- 5 生粉水調勻淋入鍋內攪拌成芡汁，熄火倒入蛋液攪散成蛋花，灑上蔥花即可。