



● 花
膠瘦肉羹
材料：花膠（或吻膠）
150克，鮮豬瘦肉絲100克，生薑
絲5克，食鹽適量。
製作：先將豬瘦肉洗淨切絲；然後
將花膠用清水浸泡至軟，再用熱的薑蔥
水浸泡去腥味，切成細條放入壓力鍋
內，加進適量清水，用中火將其煲至糊
狀，再放進肉絲、生薑絲攪混煮熟，
調味食用。
功效：本羹有滋陰補腎，
養顏美膚作用。



秋冬滋養肌膚靚湯

●沙參玉竹豬皮湯
材料：沙參30克、玉竹15克、陳皮3克、新鮮豬皮250克、食鹽
少許。
製作：先將豬皮表面的毛刮淨，置於沸水中焯5分鐘，減少皮下

的油脂，撈出切成粗條狀備用。沙參、玉竹、陳皮洗淨。陳皮並切成
細絲狀，沙參折斷成約3厘米長。然後將湯料共放入湯煲內，加進適
量清水，先用武火煮沸，改用文火煲2小時，調味即可。
功效：本湯有潤澤肌膚的作用。

●紅蘿蔔竹蔗煲豬腱湯
材料：紅蘿蔔250克，竹蔗250
克，豬肉150克，蜜棗1個。
製作：用刀刮去紅蘿蔔的表皮並洗乾淨，切成小段；竹蔗洗淨後砍成
小段；豬腱肉洗淨切成粗件。然後將紅蘿蔔、竹蔗、豬腱肉、蜜棗共同放
入瓦煲內，慢火煲1~2小時，調味即可。
功效：本湯能養陰生津，滋養肌膚。



廣東小吃—炒田螺

廣州每到萬家燈火之時，長堤一帶總
會有許多攤檔架爐設鍋，炒賣起田螺
來，現炒現賣，香味好不誘人。故有許
多廣州人都喜歡在晚飯之後，邀約三五
知己，又或是心儀之人，沿著長堤一邊
散步、一邊欣賞珠江兩岸的風景、一邊
聊天。走累了，就找一田螺檔坐下，炒
兩三碟田螺，開兩三瓶啤酒，吹著江
風，低聲淺酌，把酒談心，真人生一大
樂事也。

聞說炒田螺最初是從順德傳入廣州

的，但當時人們並未懂得使用紫蘇葉炒
田螺。雖然他們嘗試過使用辣椒、蒜
頭、豆豉為炒田螺的佐料，但始終卻未
能除去田螺的泥腥味，實令人有美中不
足之感。

後來，泮塘一個叫李細蘇農夫無意
中發現了用紫蘇葉炒田螺可以除去田螺
本身的泥腥味，於是這個方法就很快流
傳開來了。不久，人們再加以改進：在
田螺下鍋前先用油撈一下，然後再下紫
蘇葉炒，這樣更能帶出田螺的鮮味。於

是乎，和味炒田螺逐漸成為了廣州人所
喜愛的一道特色美食。

【材料】
田螺，紫蘇葉、沙茶醬、蒜茸、豆
豉等少量。
【做法】
1、燒紅鑊，放油，把蒜茸、紫蘇
葉、沙茶醬、豆豉等倒入鑊中，爆香。
2、加入田螺不停地炒，澆入滾水，
用精鹽調味，炒至熟透。
3、勾芡加包尾油、麻油和勻上碟。

秋冬滋養肌膚靚湯

●雪梨木瓜燉冰糖
材料：雪梨肉50克，熟木瓜肉100
克，冰糖20克。

製作：先將雪梨、熟木瓜洗淨，去
除外皮、內核，切成粗件放入燉盅內，
加進冰糖，再加入適量冷開水，用武火
隔水燉1小時即可。

功效：本燉品有養陰清潤美顏的功
效。

●銀耳香菇雞肉湯
材料：銀耳50克，干香菇30克，
雞肉絲100克（最好不是冰凍肉），鮮
韭黃30克，食鹽適量。

製
作：先將
銀耳用清
水浸泡1
小時，去
除雜質，
備用；干
香菇浸洗
後切除菇
蒂，並將
香菇切成
細條狀備
用；雞肉
洗淨切絲；鮮韭
黃洗淨切
段備用。然後將四
種湯料放
進湯鍋內



用中火煮湯，加食鹽調味即可。
功效：本湯能滋陰潤肺，生津美
膚。

●眉豆花生豬蹄湯
材料：白眉豆100克，干花生米100
克，鮮豬蹄（非冰凍肉）500克，生薑3
片，食鹽少許。

製作：先將鮮豬蹄表面的毛去除乾
淨，洗淨砍件，放入沸水中焯5分鐘，
撈出，洗淨備用；白眉豆、花生米洗淨
備用。然後將四種材料同放進湯煲內，
煲約1個半小時。功效：本湯能潤滑肌
膚。



廣州名點——煎蘿蔔糕

蘿蔔糕是一種廣州人
喜愛的點心。以黏米粉、
蘿蔔絲為主料的蒸糕。將
黏米浸洗磨漿壓平，蘿蔔
刨絲煮熟，以上兩種原料
混成糊狀，加入蝦米、臘肉、豬油、胡椒粉，醬油、味
精、精鹽等拌勻蒸熟。家庭多在春節製作，茶樓則長年
供應。蘿蔔糕一般在平鍋裡用油煎幾分鐘，則香甜好

食；而碗仔蘿蔔糕可熟食，無須煎制。
粉果
彩蝶粉果：彩蝶綠色部分是用菠菜汁調出來的，餡
料則全部選用冬菇、磨菇、金針菇等上素，百吃不膩。
來源：金羊網
粉果是廣州傳統名點之一，創製已有半個多世紀。
粉果以澄面、生粉、水、豬油、精鹽拌勻搓皮，以叉
燒、瘦肉、冬菇、筍、鮮蝦配以生抽、白糖、味粉、鰵
油等調味品為餡料，經精心
包制而成。其特點是清香、
肉鮮皮脆、味道鮮美。粉果
的包制，要求滿而不實，形
似橢核，搖有響聲。餡料要
細。由於製作精細，風味獨
特，故深受食家的喜愛。

