



健康大攪菜

這個菜的材
料可以根據你自己喜歡，凡是可以用作
涼拌菜的菜都可以：彩椒、紫甘藍、生菜、黃瓜、豆
製品、堅果……顏色上最好齊全些，既美觀又營養，如果材料
是有機的，那更好。

材料：紅椒1隻、黃椒1隻、黃瓜1根、苦菊菜適量、大杏仁100克
(或者其他堅果)、芝麻適量、橄欖油3湯匙(45ml)、醋(香醋、果醋等都
行)1湯匙(15ml)、糖1湯匙(15ml)、雞精少量、鹽適量、美極鮮味汁1茶匙
(5ml)、乾辣椒段5克、花椒10粒、大蒜15克

做法：
1、將鍋燒熱，放入橄欖油和乾辣椒段、花椒，用小火將辣椒、花椒的味道炸出
來，待辣椒、花椒變成棕紅色關火，撈出辣椒、花椒不要，將油晾涼待用。
2、將彩椒洗淨切開，去除籽和筋，切成小塊。
3、黃瓜洗淨，切成滾刀塊或者片；苦菊菜洗淨用手撕成小塊。
4、大杏仁切成塊。
5、大蒜去皮壓成蒜泥，將炸好的油、醋、糖、雞精、鹽、美
極鮮味汁、蒜泥拌勻，可以根據自己的口味調整。
6、將彩椒、黃瓜、苦菊、杏仁放入沙拉盆中，
將調好的調料放入拌勻即可。

蒜香烤鴨下巴

材料：鴨下巴4條，蒜頭6顆，燒烤汁，
老抽等味料適量。

做法：
1.將鴨下巴洗淨，肥媽說要用熱水燙一下
以後扯去鴨舌和下巴上的皮膜。要撕乾淨，下
巴上也有一層。
2.撕完皮以後沖水，把鴨下巴上的血水沖
洗乾淨，一二分的切開。
3.把蒜頭磨成蒜蓉，加入100ml燒烤汁，
30ml美極醬油，30ml料酒，15ml老抽，3茶匙
白糖，1/2茶匙鹽調味(鹽的份量隨個人喜
好，不宜太多)，少許胡椒粉。攪勻後醃製一
個晚上。
4.在烤盤上塗一層油，把鴨下巴平鋪在烤
盤上。
5.在250°C預熱的焗爐裡，用190°C焗50
分鐘，不時翻轉，在表面上塗醃製後剩下的醬
料。
6.在烤的時候會聞到一股濃濃的香味，不
過香並不代表熟了，因為鴨下巴很難熟，要烤
很久才行，所以事先在表面上塗一層油再烤，
就不怕鴨下巴表面變乾變硬或者變黑了。



榴蓮是熱帶水果之王，它的營養豐富，食後對身體有
滋補作用，俗語稱「一隻榴蓮三隻雞」。榴蓮有金枕、甲
命和青尼的品種，以金枕榴蓮為最佳，甲命次之，青尼排
最後。琪琪說，金枕榴蓮的個頭較大，價格較貴，用來做
榴蓮煎餅則份量較多，因此選用個頭嬌小的甲命榴蓮，會
比較經濟實惠一些。

材料：甲命榴蓮(1隻)、麵粉(2杯)、糯米粉(半杯)、溫
水(1杯)

調料：油(5湯匙)、細砂糖(3湯匙)

做法：
1、將麵粉和糯米粉均勻混合，一邊
倒入溫水，一邊用筷子順一個方向不斷
攪拌。
2、直至將其攪拌成細滑的麵糊。
3、加入3湯匙細砂糖，與麵糊一同攪拌均勻，然後用
保鮮膜封緊。
4、榴蓮去殼取肉，去掉果核，接著切成小塊。
5、將榴蓮肉放入麵糊中，用筷子攪拌均勻。

6、取一平底鍋，燒熱5湯匙油，舀入2大勺榴蓮麵
糊，用鏟子壓成餅狀。
7、以中小火煎至雙面呈金黃色，盛起用廚房紙吸乾餘
油；然後將剩下的麵糊一一煎成餅。
8、將榴蓮餅分別切半，排放在盤中，即可上桌。

廚神貼士
1、麵糊調勻後，要蓋上一層保鮮膜，以免水分蒸發，
麵糊變得乾硬。
2、要用平底鍋來煎餅，最好是不粘鍋，還有鏟子和勺
子都要抹上油，避免被麵糊粘住。
3、先調麵糊再加入榴蓮拌勻，可使其分佈均勻，榴
蓮餅的風味更佳。
4、倒下鍋的麵糊不宜太多，以免榴蓮餅過厚，不容
易煎得均勻，還易外焦裡生。
5、榴蓮也分乾包和濕包，乾包的香甜清淡，濕包的柔
糯濃香，果肉如脂如膏；成熟後自然裂口的榴蓮，不
能隔太久，當聞到一股酒精味時，該榴蓮一定變質，
不要購買。

榴蓮煎餅



醬小魷魚

醬小魷魚是京畿道的地方特
色料理，醬小魷魚的做法
是將小魷魚去掉內臟和眼
睛，用調料調味，裝入小魷魚的頭部，再用醬汁燉煮的
一道味道濃郁的料理。醬小魷魚是甜鹹口味，卻不膩，甜
提鮮味；濃厚的辣椒醬及醬油的香味，讓不易入味道的
小魷魚入口後香濃濃郁；

原料：小魷魚10個、牛肉50克、蔥10克、芝麻1勺、醬
油2勺、辣椒醬2勺、糖20克、開水250毫升

做法：
1、將小魷魚眼睛和內臟去除，用鹽搓一遍，然後
用冷水反覆沖洗乾淨；
2、將牛肉洗乾淨，切碎成牛肉餡，加入
半勺醬油、蔥末、芝麻攪拌均勻；
3、將切碎的牛肉餡裝入小
魷魚的頭
部；填充
的飽滿些；
4、平底鍋燒熱，放入少許的食用
油，油溫後，小火，放入白糖炒成糖稀；
5、糖稀炒的快變色出甜味時候放入辣椒醬，煸
炒；
6、然後放入醬油，一個方向攪拌；讓醬和糖稀與醬油融
合；
7、倒入小魷魚，輕輕翻炒，待醬汁濃稠後，倒入開水，水
不要沒過魷魚；
8、大火燉煮，不斷將湯汁澆在小魷魚上，大概10分鐘左
右，待湯汁收濃，便可盛盤；

營養成份：
魷魚含有豐富的鈣、磷、鐵元素，氨基酸和大量
牛磺酸一種低熱量海鮮產品。可抑制血中的膽固
醇含量，緩解疲勞，恢復視力，並且魷魚
還有滋陰養胃、補虛潤膚的
食療功效。



營養豐富的榴蓮煎餅

榴蓮是熱帶水果之王，
它的營養豐富，食後對身體有滋
補作用，俗語稱「一隻榴蓮三隻雞」。
榴蓮有金枕、甲命和青尼的品種，以金枕榴
蓮為最佳，甲命次之，青尼排最後。琪琪說，金
枕榴蓮的個頭較大，價格較貴，用來做榴蓮煎餅則
份量較多，因此選用個頭嬌小的甲命榴蓮，會比較經
濟實惠一些。

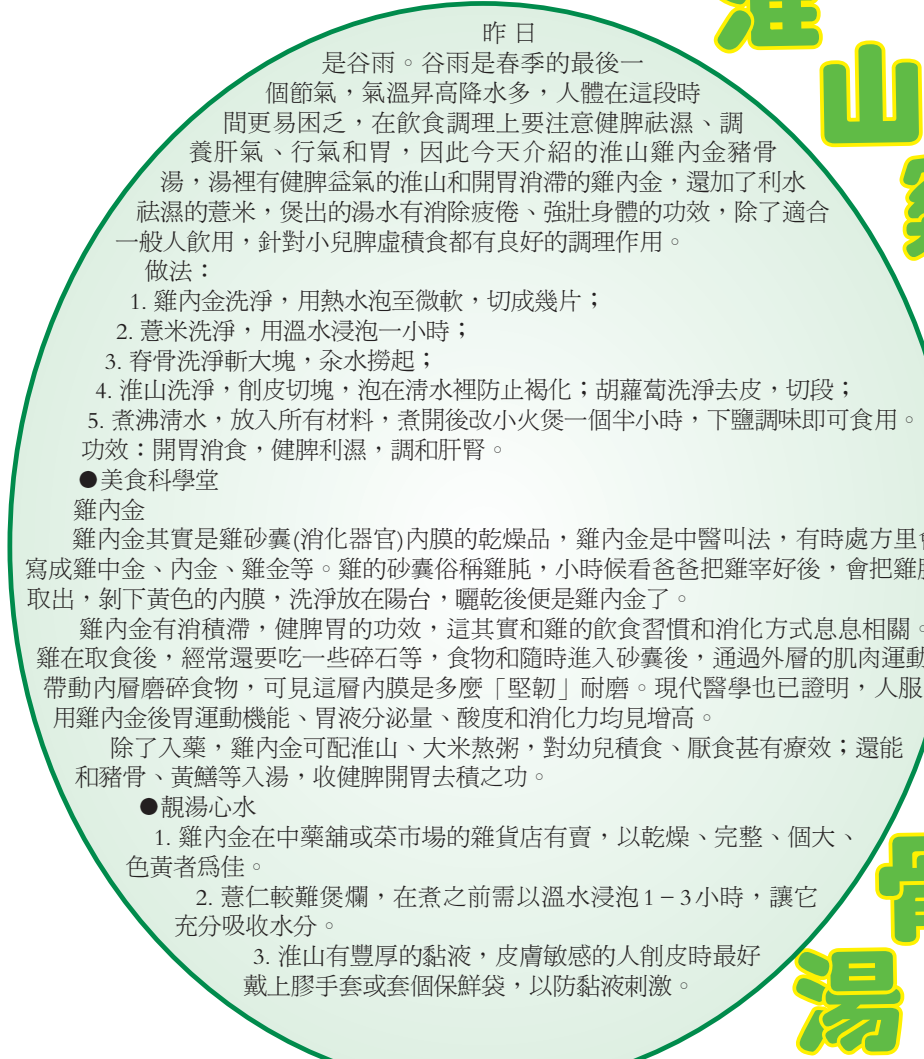
材料：甲命榴蓮(1隻)、麵粉(2杯)、糯米粉(半杯)、溫
水(1杯)

調料：油(5湯匙)、細砂糖(3湯匙)

做法：
1、將麵粉和糯米粉均勻混合，一邊
倒入溫水，一邊用
筷子順一個方向不斷攪拌。
2、直至將其攪拌成細滑的麵糊。
3、加入3湯匙細砂糖，與麵糊一同攪拌均
勻，然後用保鮮膜封緊。
4、榴蓮去殼取肉，去掉果核，接著
切成小塊。
5、將榴蓮肉放入麵糊
中，用筷子攪拌
均勻。

6、取一平底鍋，燒
熱5湯匙油，舀入2大勺榴蓮麵
糊，用鏟子壓成餅狀。
7、以中小火煎至雙面呈金黃色，盛起用廚
房紙吸乾餘油；然後將剩下的麵糊一一煎成餅。
8、將榴蓮餅分別切半，排放在盤中，即可上桌。

廚神貼士
1、麵糊調勻後，要蓋上一層保鮮膜，以免水分蒸
發，麵糊變得乾硬。
2、要用平底鍋來煎餅，最好是不粘鍋，還有鏟子和勺
子都要抹上油，避免被麵糊粘住。
3、先調麵糊再加入榴蓮拌勻，可使其分佈均勻，榴
蓮餅的風味更佳。
4、倒下鍋的麵糊不宜太多，以免榴蓮餅過厚，不容
易煎得均勻，還易外焦裡生。
5、榴蓮也分乾包和濕包，乾包的香甜清淡，濕
包的柔糯濃香，果肉如脂如膏；成熟後自然裂口
的榴蓮，不能隔太久，當聞到一股酒精味
時，該榴蓮一定變質，不要購買。



淮山雞內金煲豬骨湯

昨日
是谷雨。谷雨是春季的最後一
個節氣，氣溫升高降水多，人體在這段時
間更易困乏，在飲食調理上要注意健脾祛濕、調
養肝氣、行氣和胃，因此今天介紹的淮山雞內金豬骨
湯，湯裡有健脾益氣的淮山和開胃消滯的雞內金，還加了利水
祛濕的薏米，煲出的湯水有消除疲倦、強壯身體的功效，除了適合
一般人飲用，針對小兒脾虛積食都有良好的調理作用。

做法：
1. 雞內金洗淨，用熱水泡至微軟，切成幾片；
2. 薏米洗淨，用溫水浸泡一小時；
3. 脊骨洗淨斬大塊，汆水撈起；
4. 淮山洗淨，削皮切塊，泡在清水裡防止褐化；胡蘿蔔洗淨去皮，切段；
5. 煮沸清水，放入所有材料，煮開後改小火煲一個半小時，下鹽調味即可食用。

功效：開胃消食，健脾利濕，調和肝腎。

● 美食科學堂

雞內金
雞內金其實是雞砂囊(消化器官)內膜的乾燥品，雞內金是中醫叫法，有時處方會
寫成雞中金、內金、雞金等。雞的砂囊俗稱雞肚，小時候看爸爸把雞宰好後，會把雞肚
取出，剝下黃色的內膜，洗淨放在陽台，曬乾後便是雞內金了。

雞內金有消積滯，健脾開胃的功效，這其實和雞的飲食習慣和消化方式息息相關。
雞在取食後，經常還要吃一些碎石等，食物和隨時進入砂囊後，通過外層的肌肉運動
帶動內層磨碎食物，可見這層內膜是多麼「堅韌」耐磨。現代醫學也證明，人服
用雞內金後胃運動機能、胃液分泌量、酸度和消化力均見增高。

除了入藥，雞內金可配淮山、大米熬粥，對幼兒積食、厭食甚有療效；還能
和豬骨、黃鱔等入湯，收健脾開胃去積之功。

● 靚湯心水

1. 雞內金在中藥舖或茶市場的雜貨店有賣，以乾燥、完整、個大、
色黃者為佳。
2. 薏仁較難煲爛，在煮之前需以溫水浸泡1-3小時，讓它
充分吸收水分。
3. 淮山有豐厚的黏液，皮膚敏感的人削皮時最好
戴上膠手套或套個保鮮袋，以防黏液刺激。



素炒銀針粉

材料：粘米粉，蔥段數
條，冬菇粒、荷蘭豆、胡蘿蔔、
韭黃適量(可以按照個人喜好增減份
量)、花生油、醬油、雞粉適量。

做法：
1、將水煮沸後加入粘米粉，並加入少
量鹽巴。(比例為「大半碗水對一碗粉」)
2、用炒的方式將水和粉攪和均勻，注意火候
不要過猛。
3、水粉混合後起鍋，雙手用陰力搓至粉團有
韌性為止。
4、手心沾些許油，將粉團擀成小塊
後，搓成手指長度的大小的細條。
5、將搓好的銀針粉放入鍋
中，用大火煮15-20分
鐘。

6、
將荷蘭
豆、胡蘿蔔、韭黃和冬菇粒分別炒
熟裝碟。
7、先用油爆香蔥段，再將煮好的銀針粉
倒入同炒。
8、加入醬油和雞粉調味，再將剛才炒好蔬菜倒
入鍋後一同翻炒，一分鐘後起鍋。

小貼士：之所以稱它為「銀針粉」，是因為它的
形狀中間鼓兩頭尖，感覺很有趣。要搓出一條漂亮的
「銀針」並不十分困難，祇要掌握好方法和力度，
一秒鐘搓一條也不成問題。首先，擀下的粉團不
宜過大，過於「粗壯」的銀針粉既不好看也
不易熟；將小粉團放置於手心位置，雙手
一搓便完成一條；無需勞動到手
指，完全利用掌心的力度即
可。