



修身養顏豆子湯

五一將近，廣州也開始步入夏季了。一到夏季，除了氣溫升高外，時常光臨的雨水令空氣中的濕度加大，令人感覺不爽。以下介紹一款既可去水排毒，美顏去敏，又可減肥消暑，利尿降血脂的豆子湯，可作夏天常用的瘦身湯水。

做法：

1. 綠豆、紅豆、黃豆、薏米仁洗淨後各泡水24小時；
2. 香菇洗淨後用清水泡發待用；
3. 香菇泡完後，泡香菇的水除去雜質後待用；
4. 胡蘿蔔去皮洗淨後切成顆粒狀；
5. 玉米連須洗淨切段；

6. 瘦肉汆水後待用；

7. 用6碗水煮滾，把瘦肉、香菇及香菇水一起放入，再加入所有材料用武火煮沸後，轉用文火煲1.5小時，按喜好加鹽調味即可。

功效：

綠豆消暑熱煩渴，解熱藥毒；赤小豆利水消腫，解毒排膿；黃豆富含大豆蛋白及異黃酮，能防止骨質疏鬆，能延遲女性的細胞衰老，使皮膚保持彈性、養顏、減少骨質流失、促成骨質生成、降血脂；玉米胚芽中的維生素E可促進人體細胞分裂，防止皮膚出現皺紋，玉米須有利尿作用，也有利於減肥；薏米仁具有很好的抗癌作用，也健脾、補肺、清熱、利濕，其中的薏苡素可以抑制橫紋肌，是天然的養顏去皺佳品。

健康美味的味噌豆腐湯

味噌是一種調味品，以營養豐富味道獨特而風靡日本。味噌最早發源於中國或泰國西部，它與豆類通過菌類繁殖而制得的豆板醬、黃豆醬、豆豉等很相似。據說，它是由唐朝玄奘和尚傳到日本的，也有一種說法是通過朝鮮半島傳到日本。



當今，味噌在日本主要分為三大類：米、麥蒸後，通過菌類繁殖，再與蒸煮的大豆、鹽混合制得的米味噌、麥味噌，以及直接在蒸大豆上使菌類生長而制得的豆味噌。因地區不同，大豆和米、麥比例及顏色的不同，構成了富有地方特色、種類繁多的味道。每種味噌又有各自的特色。

大豆、米、麥通過口分解產生的鮮味（氨基酸類）、甜味（糖類）與生產過程中添加的鹹味充分調和起來，加上酵母、乳酸菌等發酵生成的香氣及酸、酯、醇等，使得味噌的味道更醇厚，香氣更豐富，更能增進人的食慾。在日本，主要以味噌湯的方式食用味噌，此外在蒸魚、肉、蔬菜時加入味噌、糖、醋等拌和的調味料，能使菜的味道更鮮美，經常食用有利於身體健康。據說日本人的長壽就與經常食用味噌有關。味噌中含有較多的蛋白質、脂肪、糖類以及鐵、鈣、鋅、維生素B1、B2和尼克酸等營養物

質，非常適合給兒童食用。

材料：豆腐1盒，柴魚片10克，蔥花3大匙 水4杯

調味料：味噌1/4杯，香麻油1大匙，糖1小匙，水6杯

做法：

1. 將豆腐切丁，蔥洗淨切末備用。
2. 將水放入湯鍋中煮沸。
3. 將柴魚片、豆腐塊、味噌一起放入湯鍋中，以中火煮15~20分鐘。
4. 加入麻油、糖一起煮至入味。
5. 起鍋前加入蔥花即可。

客家釀青椒

雞、釀菜和紅燒肉是傳統的客家菜，其中釀菜的名氣最大，除了煎釀三寶（釀豆腐、釀苦瓜、釀茄子）之外，最常見就是釀青椒啦！做這道釀青椒有妙法：就是將青椒釀好後，先清蒸至八成熟，再經油煎至金黃起斑，此法做出的釀青椒既不容易外焦裡生，還更鮮美多汁！

材料：青椒(10隻)、豬絞肉(350克)、海米(10克)

醃料：鹽(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、海天特級金標生抽(1湯匙)、料酒(1/2湯匙)、白糖(1/2湯匙)、雞蛋清(1湯匙)、生粉(1湯匙)、蔥末(半湯匙)、薑末(半湯匙)、清水(5湯匙)

調料：油(1/2杯)

做法：

1. 豬絞肉置入大碗內，加入醃料拌勻，用筷子順一個方向打至起膠，醃製15分鐘。
2. 青椒切去蒂部，在一側橫切一刀，去除籽和白筋，在其內部抹上一層生粉。
3. 海米用溫水泡發，切成細末，倒入豬絞肉內拌勻。
4. 將適量肉餡填入青椒內，排放在盤中，蓋上一層保鮮膜。
5. 燒開鍋內的水，放入釀好的青椒，加蓋開大火隔水清蒸15分鐘，取出後撈起，以中小火煎至金黃起斑，撈起用廚房紙吸乾餘油。
6. 燒熱1/2杯油，放入3隻釀青椒，煎至金黃色後撈起，直至將所有釀青椒都煎熟即可。

廚神貼士

1. 青椒要選用個頭稍大，肉質飽滿、有光澤、肉質細嫩、無蟲眼，用手掂感到有份量者為佳。
2. 蒸釀青椒時要蓋上一層保鮮膜，以免清蒸時水分滲入，使青椒變爛。
3. 釀青椒下油鍋煎製後，極易濺油花，要先往熱油中撒鹽，還要戴上手套，避免燙傷手。
4. 青椒去籽後，不能沾上水分，還要往其內部抹上生粉，使肉餡釀入後不容易脫落。
5. 不可往青椒內釀入過多的肉餡，因為青椒煎熟後會縮水，肉餡太多的話，既會將青椒撐得難看，又不容易煎熟煎透。

玉米蘑菇濃湯是一種很普遍的西餐湯，與羅宋湯一樣幾乎是每家西餐廳必備的餐湯。但濃湯裡會放奶油或淡奶，吃多幾口會覺得膩，今天我們就「化西為中」，不放奶油，而是加入土豆蓉，這樣一來有濃湯滑潤的口感，卻又是一道不折不扣清爽的素湯，清腸排毒，有效提高身體免疫力。

做法：

1. 玉米洗淨，削下玉米粒；蘑菇洗淨切片；芹菜洗淨切末；
2. 洗淨土豆去皮，切丁，放入攪拌機，倒入一碗水，攪成蓉；
3. 把土豆蓉、玉米粒、蘑菇和4碗水倒入鍋裡，煮至熟；
4. 加入芹菜末，煮沸，下鹽和幾滴芝麻油調味，即可食用。

功效：防止便秘，促進排毒，延緩衰老，提高免疫力。

● 美食科學堂

增強免疫 把好預防第一關

這道素湯裡的幾樣食材：玉米、蘑菇、土豆和芹菜，除了它們各自的營養外，還有一個共同的特點，可清腸排毒，提高人體免疫力。

日常生活中影響免疫力的因素很多，除了要多運動，調節機體的新陳代謝外，食物的因素也尤為重要，如果免疫系統所必須的營養諸如蛋白質，維他命，礦物質不足，它就不能正常發揮作用。我們常見的有利於提高免疫力的食物有酸奶、紅薯、食用真菌類、海鮮、大蒜、糙米、茶等。

酸奶中含有大量的乳酸菌，乳酸菌是腸道清道夫，它在腸內停留，能使腸道菌群的構成發生有益變化，促進體內消化的分泌和腸道蠕動，清除腸道垃圾、抑制腐敗菌的繁殖。

食用菌類能促進白細胞的產生並能增強其活力，使這種免疫細胞對病菌具有更強大的攻擊性。

補充足夠的硒可以增加免疫蛋白的數量，進而幫助清理體內的流感病毒。硒主要來源於牡蠣、龍蝦、螃蟹和蛤蜊等；魚類如鮭魚中的歐米

伽-3能夠幫助血液產生大量的抗流感細胞，也有助於提高人體免疫力。

抗氧化劑是對抗自由基的有力武器。水果與蔬菜中雖含大量抗氧化劑，但紅茶與綠茶中抗氧化劑的含量，比任何蔬菜及水果都多。因此，每天喝上一杯綠茶或紅茶，能獲得充足的抗氧化劑，既提神又保健。

除了多吃這些食物，相對地也要少吃扼殺免疫力的食物，如高脂肪食物、糖、煙酒、咖啡。

● 靚湯心水

沒有攪拌機或不想麻煩的，可把土豆盡量切碎，放鍋裡，加適量水煮成糊狀。



美味玉米土豆蘑菇素湯

春天的韭菜正值當季，它鮮嫩翠綠、脆嫩清甜、清香濃郁，還符合中醫「助春陽、養肝木」的養生理念，最適合春日常食，以達到溫中行氣、健胃提神、散淤解毒、固精止遺之效。韭菜有「春食韭則香，夏食韭則臭」之說，因此趁著春夏交替之際，趕緊教大家做這道滋補的韭菜炒蜆肉！

材料：韭菜(200克)、珍珠蜆肉(200克)、姜(2片)

調料：油(3湯匙)、海天金標生抽(1湯匙)、料酒(1湯匙)、鹽(1/3湯匙)

做法：

1. 珍珠蜆肉用淡鹽水，加入1湯匙料酒，放入起過冷河瀝乾水。
2. 韭菜擇去老葉，用清水沖洗乾淨，切成段狀；姜切細絲。
3. 燒熱鍋內的珍珠蜆肉焯30秒，撈起過冷河瀝乾水。
4. 燒熱3湯匙油，炒放入韭菜快炒15秒。
5. 倒入珍珠蜆肉，與韭菜一同翻炒均勻。
6. 淋入1湯匙海天金標生抽調味，即可裝盤。

廚神貼士

1. 韭菜性熱，與發熱、上火，引起牙痛、咽喉腫痛等疾病；冷的人可以適當食用。
2. 韭菜正值當熱後會滲出水分，因水分過多，會沖淡味道。
3. 要使炒出來的韭菜色澤青翠欲滴，應先在熱油中加點鹽，再將韭菜倒下鍋拌炒即可。
4. 珍珠蜆肉是急凍產品，要用淡鹽水沖洗，蜆肉本身無味，所以海味不濃。
5. 珍珠蜆肉飛水時間不宜過長，待蜆肉有點收縮後，應立即撈起過冷河，以免蜆肉焯久過老。



春天的江南，到處可見綠油油的野菜，而除了常見的馬蘭頭、薺菜、水芹菜外，在農村的背陰山坡上還可見有一片片一根根的野菜-蕨菜，所以把這清香的蕨菜嫩芽與春筍和肉絲快炒的筍肉炒蕨菜，清鮮爽口，是一道杭州家庭常見的春天清涼解毒瘦身菜。

材料：新鮮蕨菜、春筍、豬肉、姜、鹽、蘑菇精

做法：

1. 將新鮮蕨菜洗淨後，先入開水鍋裡焯一下水，然後撈出用涼水過涼後，切成蕨菜寸段。
2. 春筍去殼洗淨切成筍絲，入開水鍋裡焯一下後撈出。
3. 豬腿肉切成豬肉絲，放些料酒、薑汁水、生粉拌勻醃一會。
4. 坐鍋點火，將豬肉絲倒入熱油鍋裡快速滑熟撈出。
5. 留少許油，將春筍絲煸香，然後放入蕨菜和肉絲翻炒，加鹽、蘑菇精翻入味即可。

特點：清鮮爽口、清涼解毒。營養成份：

營養成份：

1. 蕨菜營養豐富，含有豐富的氨基酸、礦物質、纖維素，是一種高營養、低熱量食品。
2. 具有清涼解毒、減肥利尿、抗貧血、延緩衰老的功效。

新鮮的小土豆又香又嫩，帶著絲絲的甜味，也是不可錯過的美味哦。在土豆中加入孜然粒，那誘人的孜然香味隨著騰騰的熱氣在空氣中瀰散，讓人胃口大開。

原料：土豆、彩椒（或青椒）

做法：

1. 土豆去皮切成丁，用蒸鍋蒸七八分鐘，彩椒切成小塊。
2. 炒鍋燒熱放油，投入蒸熟的土豆丁和彩椒。
3. 放一點鹽、生抽、孜然粒，拌勻即可出鍋。

貼心提示：孜然粒和孜然粉不同，這個菜要用孜然粒效果才好。

孜然回鍋土豆

