

沙參玉竹菜乾煲豬肺湯

有益又滋潤的「百搭」湯水因不寒不燥特別受大眾的歡迎，況且這兩日天氣炎熱，今天就介紹一款清潤的滋補湯，凡是煙酒過多、肺弱、天氣乾燥引起的咳嗽喉嚨沙啞或易感冒人士都適合飲用，就是沙參玉竹菜乾煲豬肺湯。豬肺是比較便宜的食材，且有食療功效，雖然處理比較麻煩，但做起來也不會太難。

做法：

1. 把豬肺的喉管套在水龍頭下，灌得漲漲的，然後把水擠出來，反覆多次，直到豬肺裡的血污洗淨為止，然後把豬肺切成適中的塊狀，氽水撈起，瀝乾水；熱鍋(不用放油)，倒入豬肺，把水炒乾，盛起待用；
2. 白菜乾用清水泡開，洗淨，注意抖淨沙子，切段；
3. 瘦肉洗淨切塊，氽水撈起；
4. 沙參、玉竹、蜜棗洗淨；陳皮用清水泡軟，刮去白瓢；
5. 煮沸清水，放入所有材料，用大火煮開，轉中小火煲兩個小時，下鹽即可品嚐。

功效：潤肺止咳，不寒不燥，對肺弱易咳嗽的人和煙酒過多、茶水少的人很有益處。

●美食科學堂

陳皮
不明就裡的人乍聽「陳皮」可能還搞不清楚這到底是人或是什麼東西，其實陳皮即成熟橘子的乾燥果皮，且名副其實是越陳越佳。也不是隨便一種橙子或橘的皮都能製成陳皮，要挑選新鮮且皮薄的才行，不然品種不好，苦澀味也會重。

陳皮有很高的藥用和食用價值，有理氣健脾，燥濕化痰的功能，主治脾胃氣滯，脘腹脹痛，噁心嘔吐，咳嗽痰多等症。在治療消化不良、風寒感冒、咳嗽痰多等中藥方中都能見到陳皮的身影。而陳皮入饌就更是常見了，宜咸宜甜。老廣州或香港人煲湯必少不了放一角陳皮，取其獨特芳香和增進食慾之效；陳皮鴨更是一道名菜了，鴨子去掉肥油，入煲，倒入適量的沸水，下鹽和陳皮慢慢燜至水乾，就是一道十分味美的陳皮鴨了。至於甜食，最佳的是煮綠豆糖水時放入切成絲的陳皮，味道馬上「昇級」。

陳皮雖然是越陳越好，但它最怕潮濕，一有濕氣，就容易霉變腐爛，所以一般認為保存兩年的陳皮就好，此時的陳皮不烈不燥氣味純正濃郁芳香。挑選陳皮時一定要選乾燥的，顏色是帶光澤的褐色，聞一聞，有淡淡的馨香。

●觀湯心水
陳皮要刮去瓢，不然煲出的湯水有苦味。



材料：蜜豆200克、雞片200克、彩椒適量、茉莉花茶葉2-3克、乾蔥和蒜少許。

調料：蚝油1茶匙、燒汁1茶匙、牛油1茶匙、糖1/4茶匙、雞粉1/4茶匙、玉米粉1/4茶匙、油1湯匙。

材料：食材約需十幾塊錢，時間在20分鐘左右。

做法：

- 1、用一小杯熱水把茶葉泡3-4分鐘；
- 2、把約1湯匙油倒入鍋中，油熱後下雞片爆香；
- 3、下蜜豆，與雞片一起用猛火爆炒；
- 4、把火頭收小，相繼下蔥蒜、牛油和青椒拌炒；
- 5、加入蚝油、燒汁、雞粉和糖調味；
- 6、將茶湯與茶葉一併倒入；
- 7、最後用玉米粉勾芡倒入，略為拌炒後即可起鍋。

小貼士：
1、雞肉需起骨切片，建議在市場購買時先叫人代為處理好。
2、茶葉最好不要泡太久，否則會變得苦澀，以3-4分鐘為宜，因為茶渣也一起入菜，所以泡之前要挑選一下茶葉，把茶葉梗去掉，以免吃到。
3、關於茶葉的選擇，其實「茶香雞」中名茶不少，比如杭州的龍井雞湯和廣東的水仙茶香雞，都以表現本地名茶的特點見長。其實蘿蔔青菜各有所愛，祇要是自己喜歡的茶就行，這裡選茉莉花茶，愛的是它的春天氣息及其家常菜的親切感。

茉莉爆滑雞片



香橙龜苓膏

材料：龜苓膏粉20克，水500ML左右，橙味糖水一碗、橙一個

製作過程：

- 1、龜苓膏粉用5-6匙冷開水調勻，調到無顆粒無小疙瘩狀。
- 2、剩餘的水燒開，倒入調好的龜苓膏粉糊中，一邊倒一邊不停攪拌，要感覺到粉糊呈黑色半透明狀態時，停止攪拌；
- 3、倒入大碗或者口徑較大的容器，待涼後，入冰箱冷藏讓龜苓膏自然凝固；
- 4、吃時將龜苓膏取出，用刀輕輕劃成小塊，盛出要吃的份量，將剩餘的龜苓膏連碟子一起用保鮮膜蓋好，繼續入冰箱冷藏；
- 5、切一點橙子果肉和4-5湯匙的橙味糖水一起搭配龜苓膏來吃。

操作提示：

- 1、如果你做的龜苓膏份量比較多，最好將調好的龜苓膏粉糊（即做法1得到的粉糊），倒入開水鍋中，攪拌煮開，讓龜苓膏充分成熟，這樣做出的龜苓膏口感才細滑；
- 2、500ML水祇是參考數據，水的用量大概是龜苓膏粉的20-25倍，可根據實際情況靈活掌握。
- 3、水果味龜苓膏相比加煉乳更清爽，不過切水果的時一定要選一把比較鋒利快刀，才不會把水果中含有的果汁水分都流失掉。



熱辣海鮮披薩

用料：高筋麵粉、青椒切粒、雙匯熏腸切粒、洋蔥切絲、魷魚圈、紅辣椒切丁

做法：

- 1、番茄醬汁：番茄剝碎加黑胡椒粉，鹽少許，番茄醬少許，攪勻。
- 2、發面：麵粉中放入調好的酵母水，加鹽、糖，加油，揉勻擀打4.5下後團成團，靜至發酵。
- 3、面皮：面發好後，將面皮放氣口成型，烤盤中稍抹薄油，放入面皮。
- 4、披薩：將面皮上刷好番茄汁，撒上芝士、洋蔥、魷魚、青椒、紅辣椒丁最後再撒剩下的芝士。
- 5、烤制：烤箱預熱10分鐘200°，將披薩放入烤箱烤12-15分鐘即可。喜歡脆點還可加時間。

小貼士：

- 1、番茄可用在刨絲板上直接搓，很碎，比切方便，要是有攪拌機就更好。
- 2、黑胡椒先用攪碎的黑胡椒粒會更香。
- 3、麵粉要用高筋麵粉。普通麵粉口感稍差。
- 4、塗抹醬汁的時候不要全部塗滿，留出0.5-1cm的邊才好。
- 5、食材可自定。
- 6、麵團還是要像發面做的東西一樣，有醒的過程。
- 7、薄脆的皮口時候，要反覆把面皮抓起，不要一次口到，否則皮是夠大，但是可能拿不起來了。
- 8、要是有蝦仁那就更好。



油醋汁小黃瓜沙拉

材料：小黃瓜三根、櫻桃蘿蔔4-5隻（為配色用，可以用其它蔬菜代替或者不要）

準備調料：

鹽一匙、糖一匙、生抽半匙、味林一匙、陳醋一匙、橄欖油半匙、芥末油兩滴

製作過程：

- 1、小黃瓜和櫻桃蘿蔔洗淨，切成厚薄均勻的小薄片；
- 2、將切好的小黃瓜和櫻桃蘿蔔片入大容器，撒半匙鹽，半匙糖，抓攪拌勻，醃製15分鐘；
- 3、將醃好的小黃瓜和櫻桃蘿蔔片擠去水份，用水沖洗一遍浮鹽，再用手攪去多餘水分，入碗待用；
- 4、將剩餘的半匙鹽，半匙糖和其他調料一起混合，和擠去水份的小黃瓜和櫻桃蘿蔔片一起攪拌即可。

操作提示：

- 1、小黃瓜和櫻桃蘿蔔切片一定要均勻，不一定要特別薄，因為還要醃完擠水，切太薄，擠擠水就剩不下什麼了，但切得厚薄均勻是黃瓜爽口，調味適合的關鍵。
- 2、小黃瓜要醃過再擠水，才會口感清脆，所以醃的過程不能省，如果這個過程放的鹽太多，後面調味的时候可以少放一點，糖是為提鮮用的，如果不喜歡可以少放一些。
- 3、味林不是必須調料，如果買不到可以省略，但加入會讓沙拉有特殊的香。通常在比較大型的超市進口調料區可以買到。芥末油能讓小黃瓜沙拉有清爽醒腦的口感，不要省略，但記住別放多了，兩滴就好，除非你特愛芥末哦！

蜜汁醬排骨

原料：熟排骨一份

調料：蜜汁排骨醬2大匙，西紅柿沙司1大匙，水3大匙

做法：

- 1、在碗中把所有調料和勻。
- 2、炒鍋中入底油，燒熱後將調料倒入燒開，放入熟排骨，輕輕用鏟子將排骨翻面，讓其均勻沾裹上醬汁。
- 3、中火煮3-4分鐘，讓排骨入味並收乾醬汁。起鍋時可以用燙好的青菜一起擺盤。

貼心建議：

- 1、煮排骨湯時要掌握好排骨的火候，不要脫骨；
- 2、排骨已經熟了，所以翻動時要輕。
- 3、在醬汁中熬煮的火候，以排骨入味即可。

春季總覺得胃口不是很好，俗話說「春食酸」，春季最好的開胃菜應該略帶些酸味的，比如青檸檬或紅番茄，還有一種就是大家都熟悉的酸菜。酸菜的做法比較常見的就是酸菜魚，同樣的酸菜，和牛肉搭配在一起也是一道非常好的開胃菜，今天就和大家分享酸菜牛肉的做法。

材料：牛肉、酸菜、澱粉、料酒、鹽、少許生抽、糖、小蔥、檸檬、小蘇打、大蒜、姜、油、麻油

做法：

- 1、牛肉用流動的水沖洗乾淨後切成片，接下來將牛肉片醃製一會：用少量的小蘇打，一勺澱粉，生抽少許，少量的鹽和料酒最後再放入一勺油，順時針攪拌均勻，靜置15分鐘；
- 2、大蒜拍散後切粒備用；生薑切片備用；蔥切碎；
- 3、接下來開始滑炒牛肉。炒鍋燒熱，放入多一點的油，燒至3成熱（手放在油上感覺有熱氣）時，放入牛肉片滑炒至變色，撈起瀝乾油；
- 4、鍋裡放少量的油，放入生薑片和大蒜，炒出香味後，放入蔥粒，將酸菜放入一同翻炒，放入牛肉片炒熟即可，出鍋前淋上少許麻油，最後擠兩滴檸檬汁，灑些蔥粒點綴。

小貼士：

這道菜的關鍵就是牛肉一定要處理好，要想牛肉有嫩滑的口感記住三點：

- 1、在切牛肉的時候，一定要橫刀切牛肉，就是說刀口和牛肉的纖維要呈垂直狀；
- 2、牛肉要用蘇打和油醃製；
- 3、在滑炒牛肉時，鍋裡可以多放些油，炒到牛肉變色即可。



開胃菜 酸菜牛肉