



檸檬香聖女紫甘藍沙拉

茄紅素可保護人體不受香煙和汽車廢氣中致癌毒物的侵害，並可提高人體的防曬功能。對於防癌、抗癌，特別是前列腺癌，可以起到有效的治療和預防。櫻桃番茄中維生素PP的含量居果蔬菜之首，是保護皮膚，維護胃液正常分泌，促進紅細胞的生成，對肝病也有輔助治療作用。

檸檬：檸檬是世界上最具有藥用價值的水果之一，它富含維生素C、檸檬酸、蘋果酸、高量鈉元素和少量鉀元素等，對人體十分有益。維生素C能維持人體各種組織和細胞間質的生成，並保持它們正常的生理機能。

人體內的母質、粘和成膠質等，都需要維生素C來保護。當維生素C缺少了，細胞之間的間質——膠狀物也就跟著變少。這樣，細胞組織就會變脆，失去抵抗外力的能力，人體就容易出現壞血症；它還有更多用途，如預防感冒、刺激造血和抗癌等作用。

紫甘藍：紫甘藍營養價值很高，含豐富的胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C、糖、蛋白質、脂肪、粗纖維、鈣、磷、鐵等營養物質。

花葉生：生菜中含有膳食纖維和維生素C，有消除多餘脂肪的作用，故又叫減肥生菜；因其莖葉中含有萜萜素，故味微苦，具有鎮痛催眠、降低膽固醇、輔助治療神經衰弱等功效；生菜中含有甘露醇等有效成分，有利尿和促進血液循環的作用；生菜中含有一種「乾擾素誘生劑」，可刺激人體正常細胞產生乾擾素，從而產生一種「抗病毒蛋白」抑制病毒。

原 料：聖女果、檸檬、紫甘藍、甜玉米、花葉生。
調 料：紅酒醋、鹽、鼠尾草、橄欖油。

做法：1、將紫甘藍洗淨切絲，小西紅柿切兩半，花葉生切絲，玉米粒飛水撈出待用。
2、用紅酒醋加鼠尾草加鹽、胡椒粉、加橄欖油，鮮檸檬汁調成油醋汁。
3、將切好的原料與油醋汁拌勻即可食用了。

小貼士：聖女果：又名櫻桃番茄中含有谷胱甘甘和番茄紅素等特殊物質。可促進人體的生長發育，增加人體抵抗力，延緩人的衰老。另外，香



西紅柿甜蜜腰豆沙拉

原 料：西紅柿、甜蜜豆、紅腰豆、奶酪、番茄沙司、黑橄欖、熟雞蛋。

做法：
1、甜蜜豆洗淨切斜刀，和紅腰豆飛水，撈出待用。
2、西紅柿切半圓片，黑橄欖切圈，熟雞蛋包皮，切成三瓣。
3、將奶酪與番茄沙司攪拌成醬。
4、盤中碼放西紅柿片，熟雞蛋、西腰豆、四週放上焯熟的甜蜜豆，紅腰豆，將和好的醬擠在上面即可。

小貼士：
西紅柿：抗癌，防衰老。紅柿內含有谷胱甘甘的一種物質，這種物質在體內含量上升時，癌症發病率則明顯下降。此外，這種物質可抑制酪氨酸的活性，使人沉著的色素減退消失，雀斑減少，起到防曬美容的作用。注意烹調時不要久煮。
健康紅綠燈青色未熟的西紅柿不宜食。
健康小貼士吃西紅柿的時候，最好不要把皮去掉，因為西紅柿的皮中也含有維生素、礦物質和膳食纖維。此外，生吃西紅柿時要注意洗淨。



香辣濃香吮指豬手

原 料：老薑切片、大蒜切片、大蔥切小段（最好是香蔥，漂亮還好味）、乾紅辣椒若乾。豬手切塊，用沸水氽2分鐘，撈出待用。
1 湯匙白糖，攪拌均勻，大火燒開湯汁轉為小火，蓋上鍋蓋燉一小時（注意觀察鍋裡的水量，如果太少了，可以稍微添一些）
2 鍋裡留底油，小火將薑片、蒜片、乾紅辣椒爆香味兒
3 倒入氽過水的豬手，翻炒，慢慢炒出香味
4 加開水，水量基本沒過豬手即可，轉為大火
5 放入兩湯匙老抽，如果淡，稍加些鹽
6 放入一湯匙白糖，攪拌均勻，大火燒開湯汁轉為小火，蓋上鍋蓋燉一小時（注意觀察鍋裡的水量，如果太少了，可以稍微添一些）
7 用筷子插豬腳，稍微使點勁便能插入。青椒切成兩半，放入湯中，繼續蓋上鍋蓋小火燉半小時
8 轉成大火，收乾湯汁。出鍋前放少許醋（一定不能多哈！不然成酸辣口了，呵呵），提提味道。

苦瓜胡蘿蔔煎蛋

原 料：苦瓜小半根、胡蘿蔔一段、雞蛋兩個、蔥花少量、鹽、料酒少許
做法：1、苦瓜對半剖開，去瓤，切成條，再切小丁；
2、胡蘿蔔切小丁、蔥切末；
3、雞蛋打散，放入苦瓜丁、胡蘿蔔丁、蔥末；
4、鍋中放少許油，轉動鍋，使油平鋪鍋面。倒入蛋液，轉動平底鍋，使蛋液均勻鋪到鍋上；小火加熱，表面凝固後翻面，再煎一分鐘即可。
小貼士：
苦瓜盡量切得薄一些，煎在雞蛋裡就一點都不覺得苦了。不必用鹽蘸出水，那樣會損失許多營養。



原 料：西葫蘆1個 雞蛋1個 麵粉約200克左右 鹽1/2茶匙（3克） 香油1茶匙（5ml） 大蒜3瓣 醬油1湯匙（5ml） 米醋1湯匙（15ml）
做法：1）西葫蘆洗淨後切去兩頭的硬蒂，對半切開，用擦絲板擦成細絲。調入鹽攪拌後，放置10分鐘，直到出湯。
2）打入一個雞蛋攪散，再倒入香油，分幾次調入麵粉攪拌，直到麵糊與西葫蘆絲均勻的混合在一起，用勺子盛起呈黏稠狀，但還可以緩慢流動。
3）平底鍋中倒入少許油，加熱至7成熱時，調成中火，倒入麵糊，雙面烙成金黃色即可。
超級囉嗦：
如果你買的西葫蘆很嫩，對半切開後直接擦絲即可。如稍微有點老，在對半切開後，需要去除中間的籽，再擦絲。
這是老北京糊塌子的原料和做法，我用了煎蛋器，把它烙得比糊塌子要厚一些。烙的薄，有酥脆感，烙的厚一些，有軟糯感。根據自己的喜好，可以隨意調整餅的薄厚。烙好的小餅，蘸調料汁吃味道更好。
調汁做法很簡單：將大蒜壓成蒜泥，調入醬油和米醋即可。



主 料：乾豆角、粉條、排骨
製作：1、乾豆角用溫水浸泡二十分鐘，泡軟後洗淨；粉條用涼水浸泡十分鐘（因為是用來燉的，所以不用泡太久，也可以不加溫熱水，或者洗淨後即可。可根據所選粉條的寬度來選擇水和時間）；排骨洗淨，注意把碎的骨渣清除乾淨。
2、炒鍋中放清水和排骨，水開後略煮五分鐘，煮出血水浮沫後將排骨撈出，湯撇掉不要。第一遍煮出的浮沫都是對人體無益的物質，最好不要用這樣的湯再接著煮。取乾淨的紗布，放入燉肉料，如桂皮、肉蔻、花椒、大料、香葉、陳皮等。
3、將肉料包紮緊，砂鍋（沒有砂鍋用炒鍋、湯鍋也可）中放入半鍋清水，再將肉料包、蔥段、薑片、山楂放入，水要漫過排骨。大火燒開後撇去浮沫蓋上鍋蓋轉小火燉四十分鐘。
4、將鍋蓋打開，放入乾豆角、適量的精鹽、冰糖、醬油、雞精後繼續燉二十分鐘，再放入粉條再燉十分鐘，關火即可。

主料：羊肉、印度香米
配料：洋蔥、松仁或杏仁片、葡萄乾
調味料：比爾亞尼調料包、奶油、原味酸奶奶一杯
做法：1、米飯煮熟。（稍乾一些，因為之後還要加肉汁續燜）。
2、羊肉洗淨，切塊；洋蔥切小丁；
3、鍋中放少許奶油，下洋蔥煸炒至軟；下羊肉塊續炒；
4、羊肉斷生後放白葡萄酒兩勺；加入酸奶奶；
5、加入比爾亞尼調料包，攪勻；加水兩杯，煮滾；
6、小火燜熟（約40分鐘），汁水大致收乾；
7、將米飯攪松，倒入羊肉鍋中，拌勻；
8、灑上松仁、葡萄乾；小火續燜5分鐘；裝盤即可。

玉米蜂蜜煎餅

玉米蜂蜜煎餅，是將甜玉米粒打成汁，加入蛋液、麵粉和蜂蜜調成麵糊，經油煎至金黃色而成。這道風味小食不僅有香濃的玉米味，還有甜滋滋的口感哦！
烹製材料(三人份)
材料：甜玉米粒(2杯)、麵粉(2杯)、玉米粉(1杯)、雞蛋清(1隻)
調料：油(1碗)、細砂糖(3湯匙)、蜂蜜(3湯匙)
工具：榨汁機
1 將2杯甜玉米粒和1杯清水倒入榨汁機中，攪打成玉米汁。
2 將玉米汁倒入大碗內，加入2杯麵粉、1杯玉米粉、1隻雞蛋清和1/2杯清水，用打蛋器順一個方向攪打均勻。
3 加入3湯匙細砂糖和3湯匙蜂蜜攪拌均勻，做成麵糊備用。
4 燒熱1碗油，插入竹筷待其四週冒細泡，舀入1大勺麵糊，以中火煎至雙面呈金黃色。
5 燒熱1碗油，插入竹筷待其四週冒細泡，舀入1大勺麵糊，以中火煎至雙面呈金黃色。
6 撈起煎熟的煎餅，用廚房紙吸乾餘油，直至將所有麵糊都煎完即成。
廚神貼士
1、甜玉米粒可直接打成汁，普通玉米粒打成汁後，一定要隔渣才可用，否則吃時會起渣。
2、煎餅時要待底部稍凝固，才可輕輕壓扁再翻面，否則煎餅很容易斷開。
3、煎餅以一次一個為宜，煎兩個的話，麵糊容易粘連一起，不容易分開，形狀也難看。
4、麵粉要比玉米汁份量稍多一些，否則麵糊會過稀，不容易煎成餅型。



印度經典羊肉燜飯

材料：有機雞翅、香辣醬、天然海鹽、料酒、橄欖油。（雞翅要選有機的。海鹽我用了粗粒和細粒兩種）
步驟：
一、雞翅清洗乾淨，在容器內與香辣醬、海鹽、料酒混合均勻，放進冰箱冷藏幾個小時。
二、取出醃好的雞翅，在另一乾淨容器內與橄欖油混合均勻。碼入烤盤。
三、烤箱350度華氏/200度攝氏預熱，烤30-35分鐘。叮叮~烤好了。香噴噴、鮮辣辣，外焦裡嫩、入味十分。再來杯甘醇清涼、降火去燥的夏枯草蜜茶，好吃不上火。

豌豆香貝丁

材料：漲發好的乾貝丁1碗，新鮮豌豆半碗，乾辣椒3個，雞蛋1個；鹽、味精、生抽，料酒，香油，食用油；
步驟：
1、將蒸好的貝丁放入調理盆，加入一個雞蛋，均勻掛上蛋液。豌豆用沸水焯熟；
2、炸鍋裡放入足量的油，然後將掛上蛋液的貝丁迅速放入熱油中，待其炸至蓬鬆金黃，撈出瀝油；
3、炒鍋刷上些油，油熱之後加入薑末、乾辣椒，將焯好的豌豆和炸過的貝丁倒入炒鍋，加入2勺生抽和1勺料酒，大火煸炒，然後撒鹽和味精，滴上幾滴香油，收汁，關火，即可裝盤食用了。
這道小菜，豌豆綿軟，貝丁有嚼頭，鮮香可口，是超級補鈣小零食，也是有滋有味的下酒菜。
乾貝中含有豐富的蛋白質和礦物質，給人體提供鈣質，預防骨質疏鬆症，資料顯示，乾貝還具有降血壓、軟化血管和抗癌等諸多功效呢。

