



莧菜鹹蛋豬肝湯

莧菜富含胡蘿蔔素、脂肪、粗纖維、維生素B1、B2、C，其鈣、鐵的含量居鮮蔬菜之前列，對兒童發育生長有幫助。中醫認為，莧菜性涼味甘，有清熱明目、利尿通便、補血止血、解毒的作用。紅莧菜還多含一種紅色素，有補血、消炎的作用，能輔助治療腸炎、胃炎。鹹蛋能消肺炎、降陰火；豬肝亦是補鐵的食物，並有明目養肝的作用，莧菜鹹蛋豬肝湯清潤可口，清熱養肝明目，亦為老少補鐵的清潤湯水之一。

材料：莧菜400克、鹹鴨蛋1個、豬肝150克、生薑3片。

做法：
1、莧菜洗淨，切段；鹹蛋去殼，刀背壓平蛋黃，切3塊，蛋白拌勻；
2、豬肝洗淨，切薄片，用生粉、生油、生抽各少許拌勻。
3、起油鑊爆姜，下莧菜炒至軟，加沸水滾沸，下蛋黃、豬肝滾約6-7分鐘，均勻下蛋白液，調入適量食鹽、少許紹酒便可。為3-4人量。

XO醬爆帶子

原料：澳洲帶子、西蘭花、紅辣椒。
調料：XO醬、鹽、水澱粉、蒜、檸檬。
做法：1、買回來的澳洲帶子化開洗淨用廚房紙包一下吸去水分加鹽、蛋清、檸檬汁、水澱粉拌勻放入幾滴油將醃好的帶子放入冰箱冷凍約1小時
2、西蘭花放入沸水中加少許黃油鹽焯熟後撈出
3、紅辣椒切細絲泡水，蒜切細蓉
4、熱鍋溫油將帶子放入滑散立即撈出
5、鍋內留底油爆香蒜蓉放入XO醬及帶子淋少許薄欠出鍋即可用西蘭花、紅椒絲擺盤

小貼士：澳洲帶子含有大量鉀、鈣等元素，使營養豐富的美食。XO醬就是乾貝醬，乾貝醬是一種極為珍貴的醬料，之所以被稱為XO醬，就是醬中極品的意思。在上世紀八十年代，喝XO、乾邑幾乎是身份和地位的象征，美食界的辣椒醬也有身份顯赫的代表，同樣也取名為XO。XO醬是普通辣椒醬的「昇級版」，除了指天椒、蒜蓉、乾蔥等，還特別放了蝦米、瑤柱（乾貝）及金華火腿等名貴材料，有些又會用蝦子或鹹魚。



青檸蜜豆北極貝沙拉

原料：北極貝、甜蜜豆、青檸檬、黑橄欖、花葉生、西蘭花、紅辣椒、黃彩椒、小洋蔥、金針菇、熟雞蛋、小西紅柿。
調料：橄欖油、紅酒醋、小洋蔥碎、黑胡椒粉、蒜、黑椒粉、Oregano 阿里根奴、糖、鹽。
做法：1、北極貝洗淨，片開用開水飛水撈出過涼。
2、西蘭花切小朵，金針菇切段、甜蜜豆去筋飛水過涼。
3、青檸檬切片，另一半待用，小洋蔥切碎一半切小圈，黑橄欖切圈、紅辣椒黃彩椒切斜刀。熟雞蛋切角。
4、橄欖油、紅酒醋、小洋蔥碎、黑胡椒粉、蒜、黑椒粉、Oregano 阿里根奴、糖、鹽。
5、將北極貝片、西蘭花、紅椒、金針菇、熟雞蛋角、黃彩椒丁、小西紅柿、小洋蔥圈、花葉生、青檸檬片用油醋汁拌勻即可裝碗。

小貼士：北極貝吃起來很是彈牙，比大蝦還要回味，我不敢招黑橄欖都躲著它吃怕真是苦的，其實也不苦，就是澀，青檸檬的油醋汁夠酸，還真有點戀愛制氣兒的感較，辣椒吃完一鼻子汗，痛快的刺激，就像熱戀的激吻，太刺激，太刺激，最後甜蜜豆的甜是隱隱的，自己心理的甜絲絲。



木瓜海鮮盅

原料：木瓜、鮮蝦、鮮貝、蟹柳棒、黑橄欖、洋蔥、彩椒、芹菜。
調料：美極鮮醬油、叉燒醬、鹽、香蔥。
做法：1、將木瓜用小刀切開，取肉切丁，洋蔥切丁，彩椒、芹菜切丁，黑橄欖切圈，蟹柳棒切斜段。
2、鮮貝用鹽、蛋清、水澱粉醃漬。
3、鍋內放油，滑熟鮮貝，撈出留底油，煸香蔥花，放入鮮蝦炒出紅油，放入叉燒醬、蟹柳棒、洋蔥丁、彩椒丁炒熟。
4、加少許鹽，美極鮮醬油調味，放入芹菜、木瓜、黑橄欖圈。
5、最後出鍋盛入木瓜碗中，讓木瓜的香味隨熱而出。

小貼士：木瓜豐胸的最佳食品，但一般人都做成木瓜牛奶來喝。海產品富含優質蛋白，和各種微量元素，豐胸用得到，哈哈美容也不賴。蔬菜也不能少，彩椒維他命賊多，芹菜排毒美容。冬季脂肪儲存，掌握好了往上長長，豐胸哦。



紅蔥酥糯米雞飯

材料：紅蔥頭酥一盤、雞腿肉一隻、小南瓜一個、糯米500克、雞高湯1000克。
做法：
1、雞腿肉切塊，加1勺白糖、1勺黃酒、1滴米醋、2克鹽拌一下；
2、熱鍋熱油爆香紅蔥頭，加入雞肉翻炒2分鐘；
3、加入洗乾淨的糯米，炒到透明；
4、加入雞高湯，沒過米飯即可，碼上南瓜塊，大火煮沸轉小火燜到熟；
5、吃的時候，香滑軟糯的糯米雞飯，配上酥脆鹹美的紅蔥酥，好吃的沒話說。



DIY五彩虎皮茄子卷

材料：茄子一大根、梅肉半斤、糖、生抽、胡椒、黃酒、蔥薑末、一隻雞蛋、辣椒三兩、蒜。
做法：
1、取一大根茄子，切成5mm左右的片，表面刷一層薄油，進熱鍋，煎到兩面出現虎紋；
2、做肉餡：梅肉（豬外脊肉，肉質比較細嫩，適合做餡）半斤，加糖、生抽、胡椒、黃酒、蔥薑末、一隻雞蛋拌一下；另外，三兩辣椒切丁，蒜切末。
3、熱鍋溫油，滑松肉餡，再加入全部材料，翻炒至熟，肉餡就做好了；
4、茄子上均勻的鋪上肉餡，再從左向右捲起來，一個茄子卷就完成了；

宮保蝦球

原料：鮮蝦500克、炸花生米或杏仁20粒、大蔥半根、姜1塊、大蒜3瓣、雞蛋1個（取用蛋清半個）
調料：料酒1茶匙（5ml）、乾澱粉1湯匙（15克）、花椒20顆、生抽1湯匙（15ml）、老抽1茶匙（15ml）、鹽1/2茶匙（3克）、米醋2湯匙（30ml）、白糖1湯匙（15克）、味精1/2茶匙、香油1/2茶匙（3ml）、清水1湯匙（15ml）、水澱粉2湯匙（30ml）、辣椒粉1茶匙（5克）

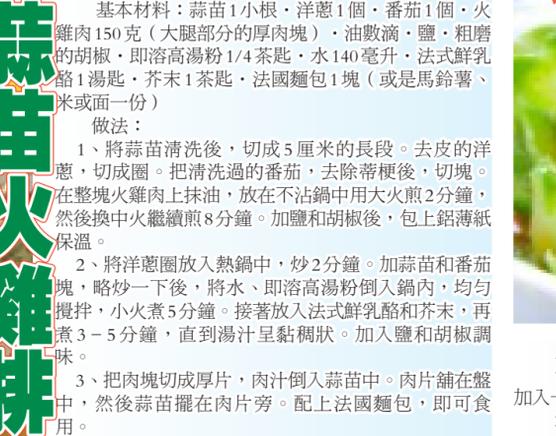
做法：
1) 鮮蝦去殼，用刀沿著蝦背切開1/2，取出沙線。將蝦放入碗中，調入1/4茶匙鹽、料酒，半個雞蛋清，乾澱粉，攪拌均勻後醃製5分鐘。
2) 大蔥切成黃豆粒大小的丁，姜去皮切片，大蒜切片，放入碗中，調入生抽、老抽，剩餘的1/4茶匙鹽、米醋、白糖、味精、香油、清水和水澱粉，充分攪拌均勻備用。
3) 鍋中倒入油大火加熱，待油4成熱時，放入花椒，待花椒變成深褐色馬上撈出，保留底油。
4) 將火調成大火，放入蝦炒制變色，將調料汁中的蔥姜蒜撈出一半放入鍋中，翻炒幾下後，倒入辣椒粉炒勻，最後倒入所有的調料汁，快速翻炒，待醬汁將所有蝦肉都包裹住後，倒入炸好的花生米或杏仁，關火即可。

超級囉嗦：
**用蝦仁代替也可以，但味道沒有鮮蝦好。做之前，一定要將蝦開背，這樣在炒制過程中才可以更好的入味。
**醃蝦的時候，蛋清祇用半個就足夠，用太多，蝦入鍋後會有多餘的蛋白，影響菜品的外觀。
**這是一道急火快炒的菜，所以要提前備好調料汁，否則一樣一樣的放調料，蝦在鍋中的時間過長，就會變太硬，影響口感。



蒜苗火雞排

基本材料：蒜苗1小根、洋蔥1個、番茄1個、火雞肉150克（大腿部分的厚肉塊）、油數滴、鹽、粗磨的胡椒、即溶高湯粉1/4茶匙、水140毫升、法式鮮乳酪1湯匙、芥末1茶匙、法國麵包1塊（或是馬鈴薯、米或面一份）
做法：
1、將蒜苗清洗後，切成5厘米的長段。去皮的洋蔥，切成圈。把清洗過的番茄，去除蒂梗後，切塊。在整塊火雞肉上抹油，放在不沾鍋中用大火煎2分鐘，然後換中火繼續煎8分鐘。加鹽和胡椒後，包上鋁箔紙保溫。
2、將洋蔥圈放入熱鍋中，炒2分鐘。加蒜苗和番茄塊，略炒一下後，將水、即溶高湯粉倒入鍋內，均勻攪拌，小火煮5分鐘。接著放入法式鮮乳酪和芥末，再煮3-5分鐘，直到湯汁呈黏稠狀。加入鹽和胡椒調味。
3、把肉塊切成厚片，肉汁倒入蒜苗中。肉片鋪在盤中，然後蒜苗擺在肉片旁。配上法國麵包，即可食用。



冰鎮話梅醃苦瓜



用料：話梅、苦瓜。
做法：1：取適量話梅放入鍋中，加入一大碗水大火燒開，中火慢煮；
2：一直煮到水量減少一大半，轉大火收成濃厚汁，放涼備用；
3：苦瓜剖開，挖去瓜籽和白色內膜；
4：斜刀將苦瓜片成較薄的小片；
5：將所有片好的苦瓜片放入水裡，汆燙1-2分鐘撈出沖涼白開水，使之冷卻；
6：苦瓜瀝乾水分，和冷卻的話梅汁混合拌勻，置於冰箱醃製10-20分鐘即可。

貼心提示：
1：話梅用量不可太多，以免味道過重，用烏梅代替即可；
2：苦瓜的白色內膜盡量去除乾淨，味道就不會太苦；
3：同理，苦瓜片的較薄，味道也不會太苦；
4：苦瓜開水汆燙的時間切勿太久，以免發黃發軟；
5：話梅本身有味道，所以無需另外調味；
6：苦瓜好壞的特徵，要看苦瓜上面凸起的部分，選苦瓜除了要挑凸起部分大而直立的，還要光潔漂亮。如果苦瓜出現黃化、軟縮，就代表過熟，果肉不夠脆，失去應有的口感。

李子果香雞

材料：1、笨雞3000克、李子1000克、洋蔥400克、土豆200克、姜5片、黃酒40克、八瓣1/2個、鹽10克。
做法：1、雞用淘米水浸泡半小時，這樣處理雞肉又嫩又沒異味。
2、再將整雞汆燙去血水，控乾水分裝入湯鍋。
3、加入切好的洋蔥、土豆塊。
4、再加入李子、薑片和八瓣。
5、一次加足清水。
6、旺火煮到沸騰，烹入黃酒，開蓋繼續煮10分鐘。
7、加蓋轉文火燉60分鐘、加鹽調味，醇美的李子果香雞就可以吃了。

