

乾豇豆紅燒肉

主料：五花肉、乾豇豆。
 調料：八角、鹽、冰糖、老薑、大蔥、白酒、小茴香。

做法：
 1、乾豇豆浸軟提前一天泡軟，洗淨切長段備用，蔥、姜切片。冰糖拍碎。
 2、將五花肉皮用刀刮淨切成2、5厘米見方的肉塊，焯水後撈出備用。
 3、冰糖拍碎下鍋炒成糖色加水開火；
 4、鍋置火上，把老薑、肉塊入鍋中爆至油出、肉成金黃色，下八角、蔥段微炒幾下放入酒，加沸水（漫過肉），加入糖色，大火燒開後撇去浮沫、浮油轉小火燉至肉塊8成熟。
 5、最後下入乾豇豆，加鹽，少許醬油調味，燒至乾豇豆入味加糖大火使湯汁濃稠，起鍋。



涼拌蝦米秋葵

秋葵，因其形似羊角，故有「羊角豆」之稱，秋葵切開後會滲出大量的黏液，黏液由果膠和糖類組成，具有健胃潤腸的作用。敏儀說，秋葵是一種營養保健菜，常食會使皮膚細嫩白晳，還能清熱敗火。在台灣、香港地區，秋葵常用來涼拌、熱炒或燉煮，在日本還可做成天婦羅。

材料：鮮秋葵(250克)、蝦米(15克)、蒜蓉(1湯匙)、熟白芝麻(1湯匙)

調料：油(2湯匙)、生粉(1/2湯匙)、海天金標生抽王(1湯匙)、鹽(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、香油(1/2湯匙)



- 1 洗淨秋葵，切去根部；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水；蝦米用清水泡軟。
- 2 燒開半鍋水，加入1湯匙鹽，放入秋葵焯燙2分鐘，撈起過冷水瀝乾水。
- 3 燒開2湯匙油，以小火炒香蒜蓉和蝦米，加入1湯匙熟白芝麻、1湯匙海天金標生抽王、1/3湯匙雞粉、1/4湯匙鹽、1/2湯匙香油和1/2杯清水炒勻煮沸。
- 4 澆入生粉水勾成芡汁，熄火攤涼待用。
- 5 將焯熟的秋葵排放入盤中，蝦米放在秋葵上。
- 6 淋入芝麻醬汁，即可上桌。

貼士：1、秋葵脆嫩多汁，滑潤不膩，香味獨特；切開後會有大量的黏液，不宜再用清水沖洗，否則營養會大量流失。
 2、秋葵用沸水焯燙一下，可去除多餘的澀味，可直接涼拌食用，也可以烹調成菜，不過不宜久煮，否則秋葵會軟爛不爽脆。
 3、常食秋葵可幫助消化、增強體力、保護肝臟、健胃整腸，因其含有豐富的維生素C和可溶性纖維，能使皮膚美白、細嫩。
 4、買來秋葵後要防止擦傷，否則擦傷後數小時即變黑，不宜食用。
 5、秋葵屬於性味偏於寒涼的蔬菜，所以胃腸虛寒、功能不佳、經常腹瀉的人不可多食。



小米椒炒小公雞

準備材料：雞腿三隻（如果你能確定用小公雞當然更好，呵呵）、小米椒10-14個（一種紅色的體積很小辣度很大的辣椒）、瓶裝泡小米椒少許、洋蔥半個、姜一塊、蒜兩瓣、小香芹一把、酒鬼花生一小袋、炒香白芝麻少許

準備調料：油、鹽、老抽、乾澱粉、糖、雞精、胡椒粉

製作過程：1、雞腿切小塊，加1/4匙鹽、兩匙乾澱粉、少許胡椒粉，和幾滴老抽一起拌勻，醃製半小時；
 2、小米椒切小圈、瓶裝泡小米椒切小段（不切也可

以，切了會更辣），蒜、洋蔥、姜切絲，小香芹切斜段待用；
 3、鍋中放多一些油，燒到六成熱，手放上到油面上方能感覺到熱氣時，將醃好的雞腿肉倒進去，炸到金黃時撈起，瀝乾油；
 4、鍋中的油倒出，清洗乾淨，燒乾水分後，加底油，燒熱，將姜絲、蒜瓣、洋蔥絲放入，煸出香味，再加入切好的兩種小米椒，炒出辣味；
 5、倒入炸好的雞腿肉，調入半匙鹽、半匙糖，半匙老抽，迅速大火炒勻，沿鍋邊稍稍放入少許水，翻炒一下，讓雞塊充分入味；
 6、看雞肉出香

後，加入少許雞精、胡椒粉，撒入小香芹、酒鬼花生，兜勻，再撒上炒香的白芝麻，即可起鍋。

操作提示：
 1、炸雞肉的時候，因雞肉有澱粉的包裹，不用擔心鍋中油會四濺，不過小心起見，還是站遠一點；
 2、香芹和花生一定要最後放，才夠香脆，做好的菜要趁熱吃，否則花生就不脆了。
 3、如果怕辣，小米椒可以酌量減少，也可不加泡的小米椒，不過若把小米椒全換成別的辣椒了，可有拆散良緣的嫌疑哦！呵呵！玩笑哈，如果害怕小米椒過於火辣的味道，你也可以換成其它不那麼辣的辣椒；
 4、這道菜炒的過程中加一點高筍條、藕丁什麼的也賊好吃，有麻辣香鍋的感覺（就是不麻哈！），挑完雞肉後，你甚至還可以再用這個調料煮點魔芋、豆皮什麼的，那叫一個香辣下飯！



炒海參藕丁

原料：海參、蓮藕、香菇、蝦
 配料：蔥、姜、醬油、蚝油、黃酒、糖、肉湯（或水）、澱粉

步驟：1、海參、蓮藕切丁，香菇泡發後洗淨、去蒂切丁，蝦去頭剝皮後切成小段，蔥切段，姜切片。
 2、鍋內倒適量油，油燒溫後，放入蔥段、薑片炒香。
 3、海參和香菇倒入鍋中稍微翻炒下。
 4、烹入黃酒、醬油、少許肉湯或水，蓋上鍋蓋以小火燜約七八分鐘。
 5、然後轉大火，把藕丁倒入翻炒。
 6、並根據口味倒少許蚝油、鹽和糖調味。
 7、將蝦也下鍋翻炒，倒入少許水澱粉勾薄芡，以大火收汁盛出。

蒜蓉唐芹炒藕片

原產於印度的蓮藕屬睡蓮科植物，它含有各種維生素和碳水化合物，有健脾胃、滋陰補血的食用功效。蓮藕可生吃，但多為熟食，炒菜、煲湯、燜煮皆可，像蓮藕排骨、煎釀蓮藕等都是比較常見的桌上佳品。而以蓮藕為原料加工成的藕粉則是老年人上佳的食補佳品。選購蓮藕時，以藕節短、藕身粗、帶有清香的為佳。以唐芹配搭蓮藕共烹，其口感爽脆、味道甘香，為一道頗為不俗的時令菜式。

材料：蓮藕400克、唐芹200克、蒜蓉30克、姜蓉20克、南乳、蚝油各少許，鹽、糖、花生油各適量。

做法：蓮藕去皮洗淨，切片，稍作出水備用；芹葉洗淨切段備用。開鍋下油，爆香蒜蓉和姜蓉，下藕片和芹葉翻炒片刻，加入少許南乳、蚝油繼續翻炒，以鹽、糖調味，上碟便成。

1、去火消痛的天熱漱口
 酸酸的石榴不好吃，那也不要浪費，把酸石榴籽打碎，過濾後放在冰箱裡，在上火的時候，或者每天早上起來，刷牙後含漱一口，對於口腔潰瘍、咽喉疼痛或者是有口氣困擾的人來說，都是天然的去火良方。

2、石榴全身都是寶
 別只顧著吃晶瑩爽甜的石榴果肉，石榴從葉到皮，從花到籽都是富含營養的保健好手！它的果皮中含有蘋果酸、鞣質、生物鹼等成分，有明顯的抑菌和收斂功能，對緩解女性常出現的小腿水腫現象非常有效；石榴葉煎水能排毒止瀉；石榴花泡水洗眼，則是韓國民間常見的明目秘方。



梅子蒸排骨

主料：豬排骨(大排)300克
 輔料：梅子15克、澱粉(蠶豆)20克
 調料：老抽15克、豆瓣醬10克、白砂糖15克、味精2克、香油10克、大蒜(白皮)5克、花生油20克

梅子蒸排骨的做法：
 1、將排骨斬成10克重的塊，洗乾淨，控去水分；
 2、把以上味料與排骨拌勻，攤放盤中；
 3、再澆適量花生油，用中火蒸約10分鐘至熟，取出便成。

梅子蒸排骨的製作要訣：若喜食軟爛排骨，可適當延長蒸制時間。

火龍果石榴海鮮盅

原料：石榴、火龍果、蟹柳棒、帶子、黃瓜、廣東香腸、黃瓜、胡蘿蔔。
 調料：叉燒醬、辣椒醬。

做法：
 1、火龍果切開，挖出肉切塊，留下殼當盛器哈哈漂亮吧。
 2、鍋內放油煸香蔥末，將廣東香腸放入煸熟，再蟹柳丁、帶子、胡蘿蔔片、黃瓜，倒入鍋中煸炒，加叉燒醬、辣椒醬調味，煸炒出香氣放火龍果盅內，撒上石榴，法香圍邊裝飾。

小貼士：
 抗氧化、抗衰老、減肥、降脂。
 石榴不可不知的Tips：



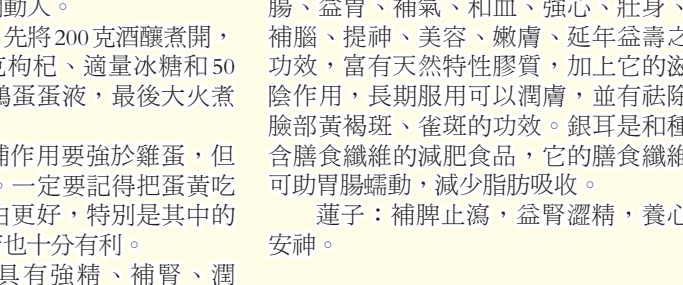
枸杞醪糟釀蛋

原料：銀耳、枸杞、鵪鶉蛋、醪糟、蓮子。
 調料：冰糖、蜂蜜。

做法：
 1、將銀耳溫水泡發，撕成小塊。枸杞洗淨，蓮子提前泡軟。
 2、鍋內放水，煮蓮子至軟，放入銀耳、冰糖煮30分鐘。
 3、最後放入醪糟開鍋後，放入打散的鵪鶉蛋，放入枸杞，待稍涼時放入蜂蜜即可。

小貼士：枸杞子：則是滋補肝腎的佳品，也是美容藥膳中常用的原料之一，維生素A的含量也特別豐富。這些食物加在一起後，更能促進營養成分的吸收，女性食用後的臉色更加潤澤動人。煲枸杞酒釀蛋時，先將200克酒釀煮開，然後依次加入5克枸杞、適量冰糖和50克攪拌均勻的鵪鶉蛋蛋液，最後大火煮開即可。

鵪鶉蛋：滋補作用要強於雞蛋，但也可以使用雞蛋。一定要記得把蛋黃吃了，其效用比蛋白更好，特別是其中的膽固醇對胸部發育也十分有利。
 銀耳：銀耳具有強精、補腎、潤腸、益胃、補氣、和血、強心、壯身、補腦、提神、美容、嫩膚、延年益壽之功效，富有天然特性膠質，加上它的滋陰作用，長期服用可以潤膚，並有祛除面部黃褐斑、雀斑的功效。銀耳是和各種含膳食纖維的減肥食品，它的膳食纖維可助胃腸蠕動，減少脂肪吸收。
 蓮子：補脾止瀉，益腎澀精，養心安神。



剝椒芋頭

原料：芋頭8個、壇壇鄉剝椒半瓶、香油適量

做法：
 1、芋頭洗淨；
 2、戴一次性手套削去外皮；
 3、將芋頭切成小的滾刀塊；
 4、將芋頭放入盤中，鋪上一層剝椒，放入蒸鍋蒸半個小時即可，淋上香油拌勻即可。

提示：
 戴一次性手套防止皮膚接觸到芋頭的粘液會癢。

材料：雞腿(3隻，460克)、啤酒(1罐，355ml)、鮮冬筍(100克)、紅彩椒(1隻)、蔥(2根)

調料：油(2湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、白糖(1/4湯匙)、海天海鮮醬油(2湯匙)、鹽(1/3湯匙)、生粉(1/2湯匙)

1 雞腿洗淨，斬成塊狀；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調成生粉水。
 2 冬筍洗淨切薄片；紅彩椒去蒂和籽，切成滾刀塊，蔥切成段。
 3 燒熱2湯匙油，炒香蔥段，倒入雞腿肉大火快炒至肉變色。
 4 倒入冬筍片炒均勻，注



海水燜鳳爪

材料：雞爪子若乾。李錦記海水汁適量。水、薑片適量。

步驟：
 1 雞爪子洗淨，剪去指甲，然後放入油鍋過油。
 2 海水汁和水按1比4放到鍋裡，加少許薑片，大火煮開後，轉小火燜至雞爪子的皮，筷子可以輕鬆插入。
 3 不用再放任何調料。

啤酒燒雞

1 雞腿洗淨，斬成塊狀；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調成生粉水。
 2 冬筍洗淨切薄片；紅彩椒去蒂和籽，切成滾刀塊，蔥切成段。
 3 燒熱2湯匙油，炒香蔥段，倒入雞腿肉大火快炒至肉變色。
 4 倒入冬筍片炒均勻，注

