



茄子三明治

原料：茄子、黃瓜、西紅柿、奶酪、洋蔥。
 調料：番茄沙司、鹽。
 做法：1、將茄子切片，改刀成方形，蘸了鹽的雞蛋液，在橄欖油裡炸熟撈出。
 2、黃瓜切片，西紅柿切片，花葉生撕成小片，洋蔥切片。
 3、一層炸好的茄子片，放上黃瓜片、奶酪。放一層茄子片再放上花葉生，西紅柿，洋蔥機上少許番茄沙司，最後放上一片茄子片。
 4、用擠奶油的小袋角口擠上番茄沙司即可食用。

小貼士：茄子的本品又名落蘇、酪蘇，營養豐富，尤其含大量維生素D，能保護血管。
 每100克茄子含水分95克，蛋白質1.2克，脂肪0.4克，碳水化合物2.2克，粗纖維0.6毫克，鈣23毫克，磷26毫克，鐵0.5毫克，胡蘿蔔素0.11毫克，維生素B10.05毫克，維生素B20.01毫克，尼克酸0.5毫克，維生素C17毫克，可供熱量17千卡。而且茄子中含有的蛋白質與鹼類和番茄中的維生素相得益彰，美味又營養。雞蛋還是有的，換了個做法，補充優質蛋白質的。



奶油南瓜湯

材料：南瓜兩個、鮮奶油50g、牛奶100g、鹽2g、白胡椒粉2g。
 做法：1、兩個南瓜一個包保鮮膜，一個不包，放入微波爐，高火15分鐘。
 2、不包保鮮膜的，去掉皮跟瓜瓢，得到300g左右的熟南瓜肉，加入50g鮮奶油、100g牛奶、2g鹽、2g白胡椒粉，一起放入食物料理機攪打1分鐘，就得到奶油南瓜濃湯。
 3、另一個包保鮮膜的南瓜切開去瓢，倒入做好的奶油南瓜濃湯，就完成咯；南瓜可延緩腸道對糖和脂肪的吸收，而且還含有豐富的蛋白質、氨基酸、胡蘿蔔素和磷、鉀、鈣、鋅等微量元素，是非常不錯的健康蔬菜呢。



柚香蘆筍鮮蝦魷魚卷

原料：柚子、魷魚、鮮蝦、蘆筍、泰式甜辣醬、紅彩椒。
 調料：蔥姜碎、鹽、白糖、胡椒粉。
 做法：1、柚子肉撕下來一半榨汁，一半撕成小絲。
 2、鮮魷魚去皮打上花刀，在開水中微泡水略燙，捲成小卷。用柚子汁和泰式甜辣醬醃漬入味。（切開的花刀裡浸滿了柚子的香味）
 3、鮮蝦去皮留尾，用酒胡椒粉、鹽醃漬去腥。紅彩椒切小丁，蘆筍去老皮，切段，在開水中焯熟。
 4、鍋內放油，煸香蔥姜碎和泰式甜辣醬，放入鮮蝦炒至變色，放入魷魚卷和剩下的柚子汁，加入白糖、鹽調味。
 5、最後放入蘆筍段，柚子肉絲，勾薄芡出鍋裝盤。
 小貼士：柚子：具有健胃、潤肺、補血、清腸、利尿等功效，可促進傷口癒合，對敗血症等有良好的輔助療效。此外，而鮮柚肉由於含有類似胰島素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。
 蘆筍：經常食用蘆筍可以增進食慾，幫助消化，緩解疲勞，對心臟病、高血壓、腎炎、肝硬化等患者很有益處，並具有利尿、排毒、鎮靜等作用。
 魷魚：魷魚除富含蛋白質和人體所需的氨基酸外，魷魚還含有大量的牛磺酸，可抑制血液中的膽固醇含量，緩解疲勞，恢復視力，改善肝臟功能；其所含多口和硒有抗病毒、抗射線作用。
 鮮蝦：蝦是一種蛋白質非常豐富、營養價值很高的食物，其中維生素A、胡蘿蔔素和無機鹽含量比較高，而脂肪含量不低，且多為不飽和脂肪酸，具有防治動脈硬化和冠心病的作用。另外，蝦的肌纖維比較細，組織蛋白質的結構鬆軟，水分含量較多，所以肉質細嫩，容易消化吸收。

辣烤章魚串

用料：新鮮章魚、鹽、洋蔥、蚝油、生抽、料酒、辣椒粉、孜然。
 做法：1：章魚用鹽仔細揉捏、洗淨，去掉章魚頭裡所有的東西，改刀小塊；
 2：洋蔥切塊和章魚塊一同放入碗中，加適量蚝油、生抽、料酒、辣椒粉、孜然抓捏醃製15-20分鐘；
 3：將章魚穿在泡過水的竹籤上；
 4：穿好的章魚串，均勻刷上油，撒上孜然，烤箱上層開Broil檔（最大）預熱好，放在中層5-10分鐘即可。
 貼心提示：1：章魚用鹽揉捏，可以洗掉部分惱人的黏液；
 2：章魚頭裡的物質不敢吃的人，最好去掉；
 3：章魚醃製不僅可以去掉部分腥味，也能使味道進入到章魚肉裡；
 4：醃製的時候鹹味不要太大，章魚腳有很多小孔，很容易吸收鹹味；
 5：竹籤要事先泡水，不然烤的時候會燒焦，不泡水要把暴露在外的竹籤包上錫箔紙；
 6：章魚烤制時候會出水，所以最好是雙層帶縫的烤盤；
 7：各家烤箱功力不一樣，可以自行調節，原則上看到章魚腳彎曲、萎縮變硬即可，以免烤老。

1、柚子肉撕下來一半榨汁，一半撕成小絲。
 2、鮮魷魚去皮打上花刀，在開水中微泡水略燙，捲成小卷。用柚子汁和泰式甜辣醬醃漬入味。（切開的花刀裡浸滿了柚子的香味）
 3、鮮蝦去皮留尾，用酒胡椒粉、鹽醃漬去腥。紅彩椒切小丁，蘆筍去老皮，切段，在開水中焯熟。
 4、鍋內放油，煸香蔥姜碎和泰式甜辣醬，放入鮮蝦炒至變色，放入魷魚卷和剩下的柚子汁，加入白糖、鹽調味。
 5、最後放入蘆筍段，柚子肉絲，勾薄芡出鍋裝盤。
 小貼士：柚子：具有健胃、潤肺、補血、清腸、利尿等功效，可促進傷口癒合，對敗血症等有良好的輔助療效。此外，而鮮柚肉由於含有類似胰島素的成分，更是糖尿病患者的理想食品。
 蘆筍：經常食用蘆筍可以增進食慾，幫助消化，緩解疲勞，對心臟病、高血壓、腎炎、肝硬化等患者很有益處，並具有利尿、排毒、鎮靜等作用。
 魷魚：魷魚除富含蛋白質和人體所需的氨基酸外，魷魚還含有大量的牛磺酸，可抑制血液中的膽固醇含量，緩解疲勞，恢復視力，改善肝臟功能；其所含多口和硒有抗病毒、抗射線作用。
 鮮蝦：蝦是一種蛋白質非常豐富、營養價值很高的食物，其中維生素A、胡蘿蔔素和無機鹽含量比較高，而脂肪含量不低，且多為不飽和脂肪酸，具有防治動脈硬化和冠心病的作用。另外，蝦的肌纖維比較細，組織蛋白質的結構鬆軟，水分含量較多，所以肉質細嫩，容易消化吸收。

百合無花果湯

原料：百合4茶匙，無花果5個，蟠桃4個，蘋果1個。
 做法：1、百合沖洗乾淨，無花果、蟠桃切切，蘋果切塊；
 2、加入6杯水；
 3、大火燒到滾，轉文火再煲30分鐘就可以了。
 4、喝的時候，可以放在冰箱裡冷藏分數次飲用，調些蜂蜜口感會更好。



冬瓜肉末羹
 羹，是指將食材切成丁狀，用雞湯煮沸至熟後，淋入生粉水勾芡，使湯水呈濃稠糊狀的烹調方法。先將冬瓜磨成蓉，與肉末、雞湯和冬瓜丁同烹成湯，再給其勾芡，燕稱這種烹調法可使羹湯有濃濃的冬瓜味，不僅鮮美清甜，還能吃到粒粒冬瓜哦！
 材料：豬絞肉(100克)、冬瓜(500克)、清雞湯(2杯)、紅蘿蔔花(6片)、薑末(半湯匙)
 醃料：鹽(1/5湯匙)、生粉(1/2湯匙)、海天鐵強化金標生抽王(1/2湯匙)、雞粉(1/3湯匙)
 調料：油(2湯匙)、鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/5湯匙)、香油(1/3湯匙)、生粉(1/2湯匙)
 1 豬絞肉置入碗內，加入醃料拌勻，用筷子順一個方向打至起膠，醃製15分鐘；將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水
 2 冬瓜去皮和籽洗淨，一半磨製成蓉，一半切成丁；紅蘿蔔去皮，刻成梅花條，切成花片。
 3 燒熱2湯匙油，炒香薑末，倒入豬絞肉炒散成肉末，直至肉色變白，注入2杯清雞湯攪勻煮沸。
 4 倒入冬瓜蓉和冬瓜丁，與鍋內食材一同拌勻，以中火煮至沸騰。
 5 放入紅蘿蔔花拌勻，加入1/4湯匙鹽、1/5湯匙白胡椒粉和1/3湯匙香油調味。
 6 淋入生粉水勾芡，便可起鍋。
 貼士：1、冬瓜羹的材料可因個人口味而變化，可加入火腿末、青豆粒或蟹腿肉等食材，尤其加入青豆粒後，湯色會鮮翠欲滴，非常漂亮。
 2、冬瓜一半磨成蓉，一半切丁，烹調成菜後，不僅可以喝到濃濃的冬瓜羹，還能吃到軟滑的冬瓜丁。
 3、冬瓜羹一定要用雞湯或高湯來煮，吃時才會鮮美香濃，用清水來煮，冬瓜羹會淡而無味。
 4、豬絞肉先醃入味再下鍋炒制，盡量將肉末炒散，可使冬瓜羹入口更為順滑。
 5、燒熱2湯匙油，炒香薑末，倒入豬絞肉炒散成肉末，直至肉色變白，注入2杯清雞湯攪勻煮沸。
 6 淋入生粉水勾芡，便可起鍋。

百合炒蘆筍頭

性味甘的百合有清熱解毒、補中益氣和胃作用，配以降壓降脂促進消化的蘆筍，具有清熱去煩、安神的顯著功效。
 百合炒蘆筍頭是很適合秋季食用的素菜，多吃既防秋燥也防秋燥。
 原料：袋裝鮮百合150克、蘆筍嫩頭100克
 調料：油、鹽、味精適量
 做法：一、把鮮百合洗淨，蘆筍取嫩頭（其餘部分炒別的菜用），炒鍋放油，七成熱後先下蘆筍，大火翻炒。
 二、蘆筍頭將熟時放入鮮百合繼續翻炒，看到鮮百合顏色變透明時，加鹽、味精調勻，即可起鍋。
 *不必加糖，百合天然有絲甜味
 *若勾芡，菜相會更好



西班牙海鮮飯

原料：紅辣椒、洋蔥、番茄、蒜頭、蠔子、青豆、魚露、米、番紅花、鹽、黑胡椒、大蝦、鮮貝、文蛤、番紅花油、黑橄欖、奶酪粉。
 做法：1、把紅辣椒、洋蔥、番茄和蒜頭切碎，加魚露小火熬半小時，煮成濃湯，再放入青豆煮。
 2、把做好的醬汁放在鍋中，倒入米粒，加上番紅花一小撮，然後用少量鹽和黑胡椒略為調一下味。
 3、因為怕醬汁粘底，所以需要經常攪動，大約煮15分鐘，先把米煮到快熟。
 4、用兩匙番紅花油和少量鹽把大蝦煎到七成熟。
 5、蠔子和文蛤、鮮貝則放入魚露中煮熟備用。
 6、把蠔子、文蛤、鮮貝、大蝦放在煮好的米飯上，撒少許的帕馬臣奶酪粉，進提前預熱烤箱，上下火230度。烤5分鐘。即可餐了。



海鮮蝴蝶麵沙拉

原料：鮮蝦、鮮魷魚、鮮帶子、小西紅柿、嫩豆苗尖、青檸檬、意大利蝴蝶麵。
 調料：番茄醬、橄欖油、迷迭香、鹽、黑胡椒。
 做法：1、鮮蝦洗淨，鮮魷魚去膜，斜刀打上花刀；
 2、意大利蝴蝶麵用水煮透；
 3、將鮮蝦、魷魚卷、鮮帶子一併放入意麵中煮熟撈出；
 4、意大利蝴蝶麵、鮮蝦、魷魚卷放在網狀電烤盤上抹少許橄欖油烤出香味和花紋；
 5、用番茄醬、橄欖油、鹽、黑胡椒、迷迭香擠進少許青檸檬汁拌勻製成沙拉醬汁；
 6、將意大利蝴蝶麵、鮮蝦、鮮帶子、魷魚卷、嫩豆苗尖擺放在盤中用擠奶油的帶子均勻的擠上沙拉醬汁即可。
 小貼士：蝦有補腎壯陽之功，是補腎益精的佳品。其現藥書記載的食療方有：治療腎虛，可將60克活蝦洗淨，投入30毫升至50毫升滾熱的黃酒燙熟，吃蝦喝酒，每天1次，7天為一療程；或取蝦肉100克，與小茴香末30克搗和為丸，每次以黃酒送服5克，一日2次；亦可常用蝦與韭菜適量，加油和鹽炒熟食之。古代人比我還愛琢磨，高實在高。
 魷魚，也稱柔魚、槍烏賊，營養價值很高，是名貴的海產品。它和墨魚、章魚、等軟體腕足類海產品在營養功用方面基本相同，都是富含蛋白質、鈣、磷、鐵等，並含有十分豐富的諸如硒、碘、錳、銅等微量元素的食物。

魷魚的功效：魷魚中含有豐富的鈣、磷、鐵元素，對骨骼發育和造血十分有益，可預防貧血。
 魷魚除了富含蛋白質及人體所需的氨基酸外，還是含有大量牛磺酸的一種低熱量食品。可抑制血液中的膽固醇含量，預防成人病，緩解疲勞，恢復視力，改善肝臟功能。其含的多口和硒等微量元素有抗病毒、抗射線作用。中醫認為，魷魚有滋陰養胃、補虛潤膚的功能。帶子正名是鮮貝或者扇貝，其肉圓形，扁狀，名為「帶子」，可鮮食，也可曬乾食。營養價值極高，是珍貴的海產食品。