

綠絲絲中綠金中綠 嫩南瓜春色滿盤

翠綠的玉包裏澄色的肉質，色彩艷麗，帶著一股自然天成清新，吃得意猶未盡。

金澄碧綠嫩南瓜，有露水芬芳，有泥土清新，有田園甘醇，綿綿不絕於唇舌間。

淡淡的甜，縹緲的香，幽幽的爽，黃燦燦的細膩爽滑間，甜蜜溫暖已滲入心田。

新鮮嫩南瓜反覆洗淨後，刀切成稍粗一點均勻的細條，再剝適量的蒜茸，備用。

白芝麻用小火慢慢焙炒出香味，待微微變色後取出，用盤子攤開來，晾涼備用。

熱油，待油至八成熱時，爆香豆豉和蒜茸，倒入嫩南瓜細絲，調猛火反覆翻炒。

邊炒邊加鹽，最後加幾滴米醋，炒勻後裝盤，均勻撒灑上白芝麻和辣椒粉即可。

南瓜味甘、性溫，富含維生素、鋅、鎂和胡蘿蔔素，有預防感冒與夜盲症作用。

南瓜富含糖類和澱粉，其蛋白質和脂肪含量也較低，是女性補血、美肌之妙品。

因含大量的亞麻仁油酸、軟脂酸、硬脂酸等甘油酸良質油脂，可有效預防中風。

瓜花清熱，消腫止血，可解熱，治下痢，黃疸，還有祛痰作用，常食有益健康。

瓜籽是有效驅蟲劑，能驅除體內蛔蟲條蟲，殺滅血吸蟲，適於老年和兒童患者。

一簞食，一瓢飲，不以物喜，不以己悲，美食也如此，樸素比華麗更接近真實。

繽紛的記憶裡，那碗青黃是絢麗的一片，常常如太陽在心中升起一團溫暖……



烹製材料

材料：

茄子 (3根, 800克)、青辣椒 (2隻)、紅辣椒 (2隻)、香蔥 (1根)、香菜 (1棵)、蒜 (5瓣)

調料：

油 (6湯匙)、醬油 (3湯匙)、老抽 (1湯匙)、蚝油 (1湯匙)

第一步

1 茄子削去皮，切成5厘米長的段，再切成兩半，放入淡鹽水中浸泡待用。

第二步

2 青紅椒洗淨，去蒂和籽，切成絲狀；蒜頭剝成蓉；蔥洗淨去頭尾，切成蔥花；香菜洗淨切切成末。

第三步

3 燒開鍋內的水，放入茄子燙5分鐘，待茄子變得軟熟，呈透明狀便可撈起。

第四步

4 用筷子輕壓盤中的茄子，擠出多餘的水分，然後攤涼。

第五步

5 燒熱鍋內6湯匙油，爆香蒜蓉，加3湯匙醬油、1湯匙老抽、1湯匙蚝油和青紅椒絲炒勻，倒入香菜和蔥花拌炒幾下便可起鍋。

第六步

6 將鍋內的醬汁澆在茄子上，便可開動了！

人稱茄子為「矮瓜」，夏天是茄子最肥美的季節，茄子可涼拌、炸炒、燜煮，甚至製成干品或鹽漬。由於茄子屬吸物，容易吸油顯肥膩，「肥」便不讓茄子下油鍋，增強其吸油功力，而是將它放入沸水中焯熟，再澆上醬汁拌撈入味。此菜簡單易做，可讓茄子鮮甜美味，潤滑豐腴的同時，還不顯油膩哦！



醬爆茄子



6



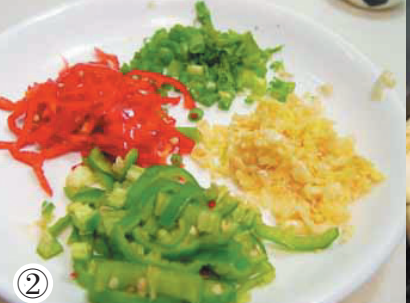
4



5



1



2



3

老百姓愛吃家常飯 家常花卷家常菜



茴香花卷

用料：自發粉 500克，茴香 50克，火腿肉 40克，蔥、油、鹽適量

做法：1、自發粉用牛奶和好，醒40分鐘左右。2、茴香、午餐肉、蔥分別切碎，合在一起，加油、鹽調味，制好餡備用。3、面揉開，醒10分鐘再揉（沒時間此步可省）。4、將面揉成長條切成小積（小麵團，50克左右），將小積揉成牛舌型，壓薄，塗上茴香做好的餡料，上下折起，兩邊向中間彎，彎到頂頭按一下固定住，以此類推做好剩下的麵團。5、做好花卷後醒10分鐘左右，看看做好的花卷都發起來了，上蒸鍋15分鐘起鍋。



炒疙瘩絲

用料：醃鹹菜疙瘩，辣椒，香菜，油
做法：原料切絲炒熟回點香菜就可以。



蒜蓉茼蒿

用料：茼蒿300克左右，大蒜四瓣，油、鹽適量
做法：茼蒿用開水焯一下，涼水過透，控干加鹽拌勻備用。蒜切片，涼水過油爆鍋，澆在茼蒿上即可。



家常豆腐

用料：豆腐（1元錢在豆腐坊買的），辣椒（半個），茴香（1小束），高湯小半碗，油、鹽、雞精，蒜適量。

做法：1、豆腐打碎，辣椒和茴香切末。2、鍋燒熱注油加蒜片爆鍋，加豆腐翻炒三五分鐘，淋高湯，加調味品即可。

鮮香小菜
用料：蝦油，洋蔥、胡蘿、蔥、黃瓜、蔥等。
做法：蔬菜切條，加蝦油鹹一晚上即可。

