

松仁魚丁配麵包魚卷



松仁魚丁

用料：鱈魚 松仁 青紅黃椒 大蔥 水澱粉 白胡椒粉 麻油 糖 雞蛋

做法：
1. 鱈魚切成2厘米的小丁，用蛋清，白胡椒

粉，水澱粉和少許油，鹽翻炒，淋上芝麻油出鍋裝盤

2. 彩椒和大蔥切成同魚丁大小一致的丁
3. 鍋內放油，放入蔥花爆香，加入各種丁和松仁，倒入料酒，糖，

麵包魚卷

用料：鱈魚一條 全麥麵包4片 南瓜半個 壽司紫菜2片 雞蛋2個

做法：
1. 南瓜去皮蒸熟，搗爛備用
2. 全麥麵包用小勺塗上南瓜泥
3. 麵包粘好南瓜泥，鋪上一層紫菜，

鱈魚切片，鋪在紫菜上
4. 捲起麵包，用蛋液將接口封好
5. 在麵包捲上刷雞蛋液
6. 烤盤刷油，將麵包卷放在烤盤上，進微波爐中火烤5分鐘



日式冷麵沁透冷香

蕎麥麵混合著清新的麥香，清淡的醬汁透著濃濃的芝麻香，在汗流浹背的夏日，來份冰鎮蕎麥涼麵，用那沁涼凝香的滋味，為似火燃燒的身心降溫再好不過。今天，就讓來自外灘中心威斯汀大飯店的日廚師長王凱清，教授大家日式冷麵的做法，讓這股清爽的和風吹走



酷熱。
原料：蕎麥麵（90-100克/1人份）、海帶、海苔、白芝麻、青蔥。
調料：濃口醬油、味淋、日本清酒、木魚花、芥末。
材料準備：
1、蕎麥麵、濃口醬油、味淋、木魚花等可於城市超市、家樂福等進口食品專櫃購買；
2、將適量白芝麻燒熟，翻炒中注意火候，不要把芝麻燒焦了；
3、用冰水把青蔥洗淨、切末，海苔切絲。
烹製過程：
1、煮麵：水煮沸後，放入蕎麥麵，煮五分鐘後，撈起，用冰水冰鎮一下。
2、制湯：在500毫升水中放入海帶熬煮，待水開後加入日本進口的木魚花；用小火煮半小時後關火，靜置半小時，使加入木魚花的湯



汁更入味，湯味更濃郁；靜置後將其過濾，即成海鮮湯。

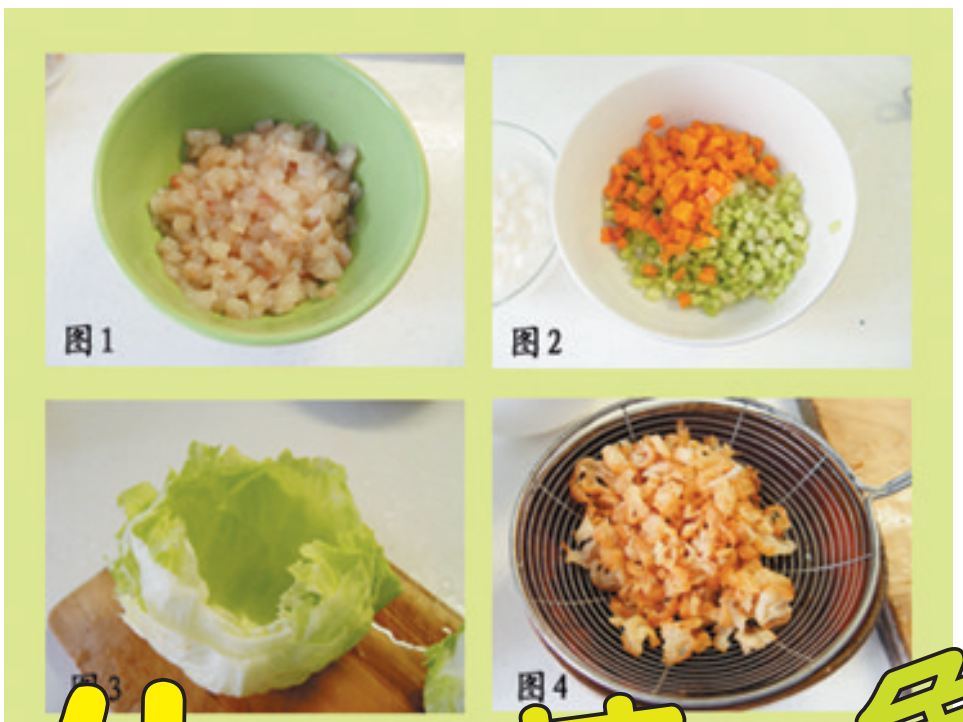
3、調味：取100毫升海鮮湯加入50毫升濃口醬油、30毫升味淋、30毫升日本清酒製成麵條食用的醬汁。

食用方法：取適量芥末放入醬汁中調開，再放入青蔥末、白芝麻、海苔絲拌勻，然後把蕎麥冷麵浸入醬汁品嚐即可。

美味提醒：
1、不宜把麵煮得太硬，因為麵條入冰水後本來就會變硬，若是麵條煮得稍軟，入冰水麵條就會略微變硬，此時麵條軟硬度剛剛好；
2、地道的日式冷麵中，日本人會選擇京蔥，但考慮到上海人的飲食習慣，較宜選擇青蔥；
3、煮海鮮湯時，務必要用小火，千萬不可以用大火，否則湯容易變混濁；
4、在調製醬汁時，口味偏鹹者，可多放濃口醬油，喜歡醬汁味甜的，宜多加味淋。



大廚教你做正宗日式冷麵



生菜魚鬆

某一天，朋友很平靜地告訴我她要離婚，我並不驚訝。
很早以前就聽說她的生活不如意，為了孩子，為了家庭，她會努力，努力適應，並且努力挽救瀕臨危機的婚姻。
這一次，她真的決定了。
她的家庭在別人眼裡是美滿的，孩子的學習成績不錯，老公很厚實，工作出色，加上比較優越的生活環境，可以說先一步奔了小康。
也是一樣的自由戀愛，為什麼會有不一樣的婚姻生活？祇有當事人自己知道。就像一雙鞋子，最美的並不一定適合，適合的祇有雙腳才能感覺。
甜蜜的戀愛，順利地結合，和諧地生活，相伴到老。每個人都憧憬這樣的一個理想的婚姻狀態，可又有誰能如願

呢？
如魚飲水，冷暖自知。如同這道黃瓜泡菜，鹹辣自己掌握。既是無菜時的佐餐良伴，又可作飽食後的開胃佳品，一道小小的泡菜，在不同的時刻體現不同的價值。
【黃瓜泡菜】
原料：黃瓜兩根、韓國辣醬3勺、蒜大半隻、姜小塊、糖1勺、魚露3勺、鹽適量
做法：
1、黃瓜去皮切片，加適量鹽醃製15分鐘至軟
2、用冷開水沖洗乾淨並瀝干水分
3、蒜、姜剝泥，拌入黃瓜，加辣醬和魚露攪拌均勻
4、密封保存，置冰箱冷藏2天後食用
Tips：
1、黃瓜可以不去皮，我為了食用更加放心
2、不需再加鹽，辣醬和魚露都有鹽分



【黃金南瓜煲】
材料：日本南瓜 芝麻 棧仁 鹹蛋黃
做法：1) 南瓜切手指長的小片，芝麻小火炒熟，鹹蛋黃剝碎；
2) 熱鍋入油七分熱，放下南瓜片煸炒一下盛出備用；
3) 熱鍋入少許油，放下鹹蛋黃小火煸炒，炒散後放下南瓜片煸炒，加入少許上湯中火燜15分鐘，最後放入糖，雞精，翻炒均勻撒入棧仁和芝麻就可以出鍋了！

鹹辣自知 黃瓜泡菜



黃金南瓜煲

原料：紅鯛魚、胡蘿蔔、芹菜、荸薺、油
調味料：鹽、胡椒粉、雞精、料酒、生粉
做法：
一、紅鯛魚去皮去骨，切成魚米，放入少許的鹽、胡椒粉、雞精、料酒、生粉，順一個方向攪拌上勁（圖1）
二、胡蘿蔔切小粒，焯水後撈起備用；芹菜、荸薺、油條均切成小粒（圖2）
三、生菜切去頭，洗淨，用涼開水浸泡後，製成小盅（圖3）
四、鍋內放油，等油溫升至七成熱時，改小火，將油條粒放入復炸後撈起備用（圖4）
五、鍋內留少許油，將做法（一）的魚粒放入迅速劃散，等魚粒變色後迅速撈起備用，再依次向鍋內放入胡蘿蔔粒、芹菜粒、荸薺粒，放適量鹽和雞精調味，再放入炒好的魚米，快速翻炒均勻後起鍋（圖5）
六、將做法（四）的油條粒放入做法（五）拌均盛入生菜盅即成

原料：豬五花肉500克、荔甫芋頭400克。
調味料：白酒、鹽、醬油、白糖、南乳、花生油蔥、姜、蒜、雞湯、水澱粉。
製法：
1、五花肉刮淨皮上的污物，上湯鍋煮透撈出，趁熱在皮上抹上醬油，皮向下放入熱油鍋裡炸上色，撈入涼水盆內泡軟（約用十分鐘），然後改成四毫米厚的大長片。
2、芋頭切成四毫米厚的片。南乳用原湯調開。蔥、姜、蒜切末。
3、燒熱花生油，下蔥、姜、蒜炒出味後。下入南乳稍炒，再放入五花肉片，然後下湯、白瀧、鹽、醬油（不宜太多）、白糖，待湯開後，移至小火燒爛。
4、芋頭片用花生油炸熟。
5、把燒好的肉撈出，與芋頭片相間碼在碗裡，倒入原湯，上籠蒸透。走菜時瀝出原湯，把肉扣在盤內。原湯嘗好味燒開，用水澱粉勾芡，澆在肉上即可。
特點：肉爛味香，肥而不膩，鹹中稍帶甜味。如無荔甫芋頭可用土豆代替。

肉爛味香的南乳扣肉