

三文魚花菜卷



三文魚花菜卷還可以減肥的
 主料：三文魚、圓白菜、
 輔料：草菇、木耳、香干、香蔥、香芹
 調料：蚝油、料酒、鹽、雞精
 製作方法：
 1、鮮圓白菜葉用開水裡加油鹽燙後，撈出過涼水。
 2、蘑菇切丁，木耳切絲、豆腐乾切絲、香芹切段，三文魚切細條
 3、鍋內放少許油，煸香蒜蓉，放入蚝油，紅辣椒絲、料酒、鹽、雞精調成汁
 4、將圓白菜葉鋪好，放入所有輔料，並放入一勺汁，疊成小包，放入容器內上層蒸三分鐘
 5、蒸熟後原汁勾芡澆在菜捲上。

馬齒莧蝦仁飯+巧放肥皂法

材料：馬齒莧，蝦仁，肉絲，雞蛋，剩飯，蔥
 做法：1) 馬齒莧洗淨切碎，肉絲和蝦仁上漿；
 2) 熱鍋入油滑炒一下肉絲和蝦仁，盛出備用。
 3) 雞蛋入油鍋炒得碎碎的，備用。
 4) 熱鍋入油，七分熱加入蔥末煸香後倒入剩飯煸炒一下，加入蝦仁肉絲和蛋，飯炒成一粒粒的時候加入馬齒莧，鹽雞精，翻炒均勻出鍋。



材料：
 蝦250克、蘆筍400克、大蒜(搗成泥)2瓣、料酒1匙、胡椒少量
 調味料：生抽1大匙、蚝油1大匙、魚露1小匙、黑胡椒粉1/2小匙
 做法：
 1、蝦去殼、去腸，留尾部洗淨抹乾，用料酒、胡椒稍醃
 2、蘆筍去老皮洗淨，切成兩段
 3、鍋燒熱，下油，放入蒜蓉爆香，倒入蝦仁炒至變色
 4、放入蘆筍
 5、加調味料和少許水，將蘆筍炒透即可
 蘆筍易熟，不宜久煮
 蘆筍具有一定的抗癌功能，而且含有豐富的蛋白質、葉酸、核酸及多種維生素，含氨基酸達十八種之多，已成為當今世界上風靡一時的名貴蔬菜，被列為世界十大名菜之一。

黑椒炒蝦球

炎夏開胃粥：瘦肉皮蛋粥



夏季因感受暑熱所致的種種熱性病，中醫稱之為暑症。症狀表現為身熱煩躁、氣喘氣短、頭昏頭痛、大汗淋漓，重者甚至昏迷不省人事。飲食上利用粥，對有熱症者用清利邪熱，傷津者益氣生津。粥補中益氣，健脾和胃。國外資料發現大米可以抑制胃酸的過度分泌，所以煮大米飯或粥是胃病患者合適的選擇之一。夏日如果

食慾不佳，還可用瘦肉皮蛋粥來開胃。
 主料：大米200克，瘦豬肉200克，松花蛋2個
 調料：香菜末10克，蔥末5克，味精2克，鹽4克，胡椒粉2克。
 製作過程：
 1、把大米淘洗乾淨，放入鍋內，加水2000克，燒開後用小火煮成粥。
 2、瘦肉入另鍋，加水煮開後，撇去浮沫，再煮20分鐘撈出，切成小丁，用蔥末、鹽、胡椒粉、味精調味。松花蛋去皮切成小塊。
 3、把調好味的肉丁和松花蛋塊一起倒入粥鍋裡，再煮10分鐘，撒上香菜末即成。
 特點：鮮美可口。

釀菜在客家菜系中最高為常見，而釀豆腐、釀茄子、釀苦瓜則被稱為「煎釀三寶」。清蒸而出的釀苦瓜鹹鮮脆嫩，清淡爽口，苦瓜香氣誘人，微苦鮮香，不但有清熱解毒、明目敗火、開胃消食之效，還因為它是蒸菜，吃了可以暖胃益氣哦！

烹製材料 (六人份)
 材料：

苦瓜(3個, 914克)、豬絞肉(368克)、蔥(1根)、姜(3片)

醃料：
 雞蛋(1只)、鹽(1/3湯匙)、醬油(1/2湯匙)、生粉(2湯匙)

調料：
 油(2湯匙)、濃縮雞汁(2湯匙)、鹽(1/5湯匙)、料酒(1/3湯匙)、生粉(1/2湯匙)

第一步

1 豬絞肉放入大碗裡，加入1個雞蛋、1/3湯匙鹽、1/2湯匙醬油和2湯匙生粉，順一個方向攪打15分鐘，再醃製30分鐘。

第二步

2 苦瓜洗淨拭乾水，去掉頭尾後，切成2厘米長的段，用小刀挖去苦瓜的瓢；蔥切成蔥花，姜切成蓉待用。

第三步

3 將苦瓜段放在刀背上，用小刀將肉餡釀入苦瓜段中，再一一擺入盤中。

第四步

4 燒開半鍋水，放入釀好的苦瓜，加蓋隔水大火清蒸15分鐘，取出倒出盤中的湯汁，放在旁邊攤涼。

客家釀苦瓜



第五步
 5 燒熱2湯匙油，爆香蔥薑末，加入2湯匙濃縮雞汁、1/5湯匙鹽、1/3湯匙料酒和蒸苦瓜的湯汁炒勻煮沸，用1/2湯匙生粉與3湯匙清水調勻，倒入鍋內勾成芡汁，澆在釀苦瓜上即成。



香茅薄荷手撕雞

客家鹹雞(或者稱鹽焗雞)是一道很受歡迎的菜式，鹹香可口，這裡加入了兩種東南亞香料，香茅有檸檬清香，薄荷是鹼性食品，可增強吸收。香茅和薄荷都可用花盆栽種，網上可訂購。剩下的雞骨架可用來熬湯，也可加條白蘿蔔煲湯。
 材料：
 雞、香茅、薄荷、花生仁、鹽焗雞料、花生油、蒜茸、姜茸
 做法：
 1、薄荷先用淡鹽水浸泡；
 2、把花生仁炒香後去皮；
 3、把香茅切碎，跟鹽焗雞料和花生油混和後，塗遍雞身內外，塗的過程中可以適當按摩雞身，放置兩小時後再隔水蒸熟；
 4、待雞放涼後順著雞身的結構，撕成雞絲；
 5、燒熱鍋，炒香蒜茸、姜茸，再加入蒸雞時的原汁，用慢火煮稠；把雞汁調入到手撕雞肉裡，拌入花生仁和生薄荷即可食用。