



日本海帶燒排骨

日本是長壽之國，而沖繩又是長壽縣，據專家們研究，這與當地的飯菜營養豐富有一定的關係。其中，最有特點的就是「海帶燒排骨」。

海帶燒排骨

沖繩人對「海帶燒排骨」的喜愛，絲毫不亞於中國人對「西紅柿炒雞蛋」的感情。當地人認為，排骨和海帶吃下去會讓「身體從裡到外都暖了，有勁了」。營養學家們則分析，海帶和排骨中蛋白質、氨基酸含量非常豐富，可以迅速地補充體力。更重要的是，海帶是典型的「鹼性食品」，排骨是「酸性食品」，兩者組合起來，能使人體達到「酸鹼平衡」。

做這道菜時，需要以下原料：排骨700克~800克，干海帶20根左右，蘿蔔600克，鹽、醬油和生薑適量。

做法：

- 1、將排骨用熱水焯一遍，然後放進鍋裡，加水到差不多蓋住排骨，點火燒開。
- 2、將水倒掉或將浮沫去掉。
- 3、海帶洗後，放到水裡浸泡至柔軟，剪成6~8厘米寬、10厘米長的小段，打「海帶結」。
- 4、蘿蔔切成小塊。
- 5、在鍋裡放入水和剛才預煮過一遍的排骨，大火燒開，小火煮1~1.5小時。
- 6、加入海帶，煮30~40分鐘後，加蘿蔔、鹽和醬油，繼續用小火燉熟即可。
- 7、按照沖繩的習慣，準備一點薑末，吃時隨自己的口味添加，據說味道會更好。



新西蘭洋蔥烤雞翼

醃料：老抽、蜂蜜、料酒（醃製兩小時以上，中間翻一下）。

把切成絲的洋蔥碼在烤盤上。

小貼士：把醃漬好的雞翼放到洋蔥上，不要放油，因為在燒烤時雞翅流出的油會把洋蔥煎熟，這樣既省油又健康！

因為烤箱中各個部位的溫度會小有差別，所以在烤制過程中要變換幾次雞翼的位置，這樣才能烤得均勻又漂亮。



【用料】阿拉斯加黑鱈魚肉 300g、雞蛋清 25g、粳米粉 10g、料酒 20g、白胡椒粉 1g、蔥 10g、澱粉 15g、花椒鹽（用花椒鹽、鹽炒成）10g

【做法】1.黑鱈魚肉解凍後切成魚柳，放入碗內，加料酒、白胡椒粉、蔥花、鹽拌至起粘性後，加入雞蛋清拌勻，再加干澱粉拌勻。2.將雞蛋清打成泡沫狀，加入澱粉、粳米粉攪成發蛋糊。3.鍋置火上燒熱，舀入油燒至四成熱（約88℃）時，將魚柳掛滿蛋糊後放入油鍋中，輕輕翻動，待魚柳外層結軟衣時，夾入漏鍋中。4.全部炸好後，再放入四成熱（約88℃）的油鍋中復炸1分鐘，撈出瀝油裝盤撒上花椒鹽即成。

【小貼士】花椒略炒，用口面杖碾碎後和鹽混合，就是花椒鹽。

【口感】魚柳潔白光亮鬆軟，鮮嫩味美，為時令佐酒佳餚。

椒鹽阿拉斯加鱈魚柳



自製浪漫的奶油三文魚

烹飪材料：

材料：三文魚200公克、蒜末少許、洋蔥末1大匙、蘑菇片少許、黃油1大匙、雀巢淡奶油4大匙、蘆筍數根
調味料：雀巢美極雞精1小匙、太太樂美美椒少許，白葡萄酒2大匙

做法：

- 1.將三文魚加雀巢美極雞精及太太樂美美椒醃製備用。蘆筍川燙後排盤備用。
- 2.取一平底鍋，融化黃油炒香蒜末、洋蔥末、蘑菇片。
- 3.放入三文魚，淋上白葡萄酒燴鍋，中火煎至金黃色。
- 4.取出三文魚擺盤，鍋中繼續加入雀巢淡奶油縮汁，煮至濃稠狀淋於三文魚上即可。

小技巧：

- 1.三文魚的魚肉組織細膩滑嫩，且含豐富油質，稍微烹調即可食用，反之如果烹調太久，反而失去魚肉的滑嫩口感。
- 2.煎魚時，鍋子先加熱，再加入油，待油溫到180℃時再放入魚煎就不易沾鍋了。



柳橙鮮蝦沙律

材料：柳橙（1隻）、基圍蝦（10隻）、青瓜（半根）、西芹（1/4棵）、紅蘿蔔（半根）、聖女果（2粒）、西蘭花（3小朵）
調味料：草莓醬（3湯匙）、沙律醬（4湯匙）
工具：擠花袋（1個）

- 第一步 1、洗淨基圍蝦，放進沸水中燙30秒，撈起剝去蝦殼，投入冰水中至涼透，撈起蝦仁瀝干水。
- 第二步 2、將西芹、青瓜、紅蘿蔔洗淨瀝干水，然後切成丁。
- 第三步 3、燒開半鍋水，倒入切好的西芹、青瓜、紅蘿蔔丁和西蘭花，燙1分鐘後撈起瀝干水。
- 第四步 4、加4湯匙沙律醬入碗，連同西芹、青瓜、紅蘿蔔丁一起拌勻。
- 第五步 5、把柳橙洗淨後切成花籃狀，挖出橙裡的果肉，再削去橙底部一小片果皮，好讓它能斜放於碟上。
- 第六步 6、將水果沙律舀進香橙籃裡，裝滿後將剩餘的沙律倒在籃邊，舀3湯匙草莓醬平鋪在籃邊，再擺上西蘭花和聖女果。
- 第七步 7、取出擠花袋裝入沙律醬，剪一個小口後，將沙律醬擠在香橙籃上，並在草莓醬上擠一些花紋即可。

大功告成

鮮香適口的日式海鮮炒麵

特點 日本風味，鮮香適口。

原料 魚肉80克、青椒30克、洋蔥20克、蔥10克、蘑菇10克、大蒜1只、蝦仁30克、目魚30克、色拉油少許、醬油少許、鹽少許

許、意大利乾麵條120克

製作過程

- (1)把魚肉、青椒、洋蔥、京蔥、目魚切成細條，蘑菇切片，大蒜切末。用熱水把麵條煮10分鐘，控去水分。

(2)在炒鍋中加入色拉油、魚肉、蝦仁、目魚炒熟後，加入青椒、洋蔥、京蔥、蘑菇、大蒜炒散發香味後，加入麵條炒勻後，澆入醬油、鹽炒勻即可食用。

