



# 做個燕窩滋潤 極品女人

在乾燥的秋天，晶瑩剔透、清甜滋潤的燕窩甜品實在是女生的最大誘惑。而跟即食燕窩相比，自己動手燉燕窩，效果要好得多。說到養顏，美女又怎麼會怕麻煩？

教你一手：睇盡如睇樓

什麼燕子的口水最值錢？首先我們是要看燕盞(就是它的房子)的質地和清潔程度：

首先看燕盞的質地。官燕盞是金絲燕首次築的巢，所以雜質比較少，簡單地清洗完後仍完整地呈現盞狀，營養得以很好地保留下來，此為燕窩中的上品，過去只拿來進貢，所以謂之「官燕」，當然也就是屬於燕窩中的「豪宅」；另外還有毛燕和草燕，燕子唾液不夠充分或黏力不夠強，會混以羽毛或雜草來築巢，是燕窩中的「毛坯房」和「草屋」，因雜質太多，所以洗清時容易流失營養，成品也細碎，當然就便宜一些。

至於燕盞的顏色，則一般分為白燕、金絲燕和血燕三種。血燕的形成，並非傳說中的燕子忙到吐血，而是因燕子的食物或外界環境所致，因此血燕含有更豐富的礦物質，而且營養價值更高，加上中國人喜歡紅色，用來送禮尤感喜慶和體面，所以價錢比一般的白燕要貴一些；而金絲燕則是其第一次築的巢，完全是靠唾液凝結而成的，質地純潔，一毛不附，是燕窩中的極品。

教你看燕窩

白燕盞：盞形大且盞身緊致，紋路清晰自然，盞身乾爽、少雜質者為上品。

血燕盞：血燕含有豐富的礦

物質，也比白燕要貴。

燕條和燕碎：可能出自毛燕和草燕，經過清洗整理後營養雖流失了一些，但仍不失為養顏佳品。

毛燕：因為燕子口水不足，需要拔毛築巢，看起來小鳥會住得很舒服的樣子，可惜不能吃。

冰糖紅棗燉燕窩

自己動手燉燕窩

為什麼燕窩最好要自己燉？據研究，即食燕窩大多是經130°C高溫製成的，其中的營養成分大都被破壞了。這些營養成分在80°C左右能保持活性，所以燕窩不適宜煲或者直接煮沸，用文火隔水蒸燉效果最好。

泡燕窩大不同

燕窩在烹燉之前需要用清水沖洗後以溫水浸至膨脹通透。普通官燕盞、燕餅和燕絲泡1~2小時；血燕則需5小時以上。浸發後的燕窩需過冷開水3次。

食譜：

冰糖紅棗燉燕窩(一人份)

能養陰生津，是適合全家在秋日共享的滋補甜品。

材料：紅棗4粒(洗淨去核)，燕窩4克，冰糖8克。

做法：

1.將浸發好的燕窩連水、紅棗、冰糖，一同倒入燉盅內(水的份量以稍稍高於燕窩的表麵為準)；

2.慢火燉20~30分鐘，查看燉盅內的燕窩，如呈晶瑩通透狀，並發出蛋白清香，即大功告成。

原料：番茄醬(或意大利麵醬)、泉水金槍魚罐頭、洋蔥、意麵

配料：羅勒(或其他干香草碎)、奶酪粉

步驟：

1、鍋裡倒入水，滴幾滴油，少許鹽，水開後，放入意麵，按照意麵包裝說明的時間煮熟，撈出瀝水，倒入少許橄欖油拌勻備用。

2、洋蔥切碎，將金槍魚罐頭裡的水倒出。

3、炒鍋內倒適量油，放入洋蔥碎炒香後，倒入番茄醬。

4、下金槍魚肉翻炒，根據口味加適量鹽。

5、最後把羅勒葉放入鍋內後，即可起鍋，把金槍魚麵醬倒入麵中，並撒適量奶酪粉拌勻。

## 金槍魚冷意麵



# 享受最浪漫 靈犀的甜點

很多人吃甜品的時候，是為了配合當時的心情。其實我們可以從自己的心情與感悟出發，把思想融合進甜品的製作，實現物質與精神雙方面的享受。



鮮果西米綠豆糕——內外兼修的魅力

我們的人格魅力，來自內在的修為，也同樣離不開外在的設計，兩者缺一不可。把75克綠豆加50克的糖蒸熟，放涼後用打碎機打成茸過濾取沙，就好像我們對自己人格魅力的內在修為進行的培養，容不得半點馬虎，因為這關係到這款甜品的口感。對於這種培養的成績，我們要及時鞏固，所以需要5克的蘿拔片來定形。

有了內在的基礎，我們還需要一些外在的吸引，在這款甜品中，我們可以把25克的泰國西米浸泡30分鐘，再用25克鮮牛奶加10克純淨水稀釋的水奶混合液煮熟放冷後，加上10克的時令水果，與做好的綠豆糕組合在一起。淡淡的豆香，西米的彈性，牛奶的香滑，一款詮釋了做人哲理的甜品就在我們手中誕生了。



桂花龜嶺南瓜——把握當下也甜  
生活中很多的事情，就像龜嶺膏，雖然

明知有益，但卻讓我們煩於有擺不脫的一絲苦。聰明的人善於在曲折的道路上跑得更快，對生活充滿信心的人，同樣可以在逍遙之中對待那生活中無法逃避的苦。

我們可以為微苦的龜嶺膏20克，配上改成小角蒸熟冷卻後的南瓜75克，分散一下我們對苦的注意力。禪師說生活的快樂在於把握住當下，所以不妨把這個季節的鮮桂花20克打成茸，和上蜂蜜這種往昔美好記憶沉澱而成的甜蜜50克，打勻後淋在上面。

注意一下身邊正在發生的美好，回想一下曾經經歷的美麗，生活中那些絲絲的微苦，祇會把我們手中擁有的甜蜜，襯托得更加幸福。



木瓜糯米飯——顛覆常規的樂趣

我們之所以有時候會感覺乏味，是因為我們習慣了習慣於習慣，而偶爾顛覆一下常規的認識，我們會發現原來身邊有這麼多以前不曾注意到的樂趣。

75克的糯米，我們以前祇想到可以做成主食，如果增添100克的

木瓜做調劑，把這些糯米和50克木瓜打成的汁混合，再加上15克的糖蒸熟，吃的時候在表面覆蓋上另外50克事先用糖醃好的木瓜丁，平淡的一款主食，搖身一變就成了一份甜品。

如果你最近感覺日子平淡了，那就去尋找你生活中的木瓜吧，它有可能是早上出門時對家人的一句叮囑，也有可能是紀念日給愛人的一個驚喜，具體是什麼，全靠你的心去發現。祇是注意木瓜打汁的時候千萬不要加水，因為生活的樂趣是容不得攪雜水分的，祇有真心實意地去尋找，才可以發現。

酸乳糯米圓子——慎言放棄的回報

在任何的時候，我們都不應該輕言放棄。秋天是整理家居的季節，你可能會發現被遺忘的一些綠茶，雖然你要面對，失去欣賞它與水演繹今世前生的纏綿，而帶來的遺憾，但是不要輕易將放棄二字說出口。你可以用高速的粉碎機把它們細細打成粉，然後與糯米粉按

1:10的比例配好，做成糯米圓子，煮熟後用冰急凍放冷增加彈性的口感，放在一杯酸奶中做成一份點心。

同樣的操作，還適合於接近保質期還沒有喝完的可可粉。當你把自己包在沙發裡，享受這款甜品的香濃時，你就會深刻體會到，這世上祇有錯手失去的機會，沒有不可挽回的幸福，自己沒有隨便放棄，是多麼的明智。



## 香甜雞柳年糕

年糕是用糯米磨粉製成，味道香甜可口，口感軟糯細滑，營養豐富，還有暖脾胃、補益中氣和健身祛病的作用。瑩玉說，年糕的熱量較高，吃多容易飽肚，最適合做主食，由於它的水分少，較為乾燥，適合用湯汁煮至變軟，食後才易消化吸收，也不易生痰。

烹製材料(五人份)

材料：年糕條(400克)、豌豆(100克)、雞柳(150克)、熟白芝麻(2湯匙)、年糕醬料(2包)

醃料：

料酒(1/2湯匙)、白糖(1/3湯匙)、油(1/2湯匙)、生粉(1/3湯匙)、醬油(1/2湯匙)、蛋清(1祇)

調料：

油(3湯匙)、濃縮雞汁(1湯匙)、醬油(1湯匙)、辣椒油(1湯匙)、生粉(1湯匙)

1 雞柳洗淨拭乾水，切成條狀；豌豆去豆莢和絲，洗淨瀝干水；將1湯匙生粉和5湯匙清水調勻成生粉水。

2 雞柳置入碗內，加入1/2湯匙料酒、1/3湯匙白糖、1/2湯匙油、1/3湯匙生粉、1/2湯匙醬油和1隻雞蛋清拌勻，醃製15分鐘。

3 燒熱鍋內3湯匙油，放入醃好的雞柳快速炒散，至肉色變白，盛起待用。

4 鍋內注入3碗清水燒開，加入1湯匙濃縮雞汁、1湯匙醬油、2湯匙白芝麻和年糕醬料包攪勻，倒入雞柳和年糕條以大火煮3~4分鐘。

5 待年糕條煮軟，倒入豌豆攪拌均勻，再大火煮2分鐘。

6 加入1湯匙辣椒油，勾入生粉水勾芡，即可出鍋。

