



花自飄零水自流 一碗清湯兩新稠

輕柔菜葉，泛著綠光，羞澀牛肉，漲紅了臉，白哲豆腐，蕩漾清汁裡悠然自得。黃燦燦蛋花，黑亮亮菇朵，注入最濃郁的醇，情不自禁令人氤氳一團馨香之中。素面朝天最本真的滋味，清洌而綿長，醇樸而淡雅，總是不動聲色驚艷著四方。牛肉洗淨切薄片，青菜和菌菇擇好後洗淨，嫩豆腐要小心翼翼地切成均勻小塊。牛肉片用香油、姜蒜粉和料酒抓醃均勻，醃製一小時入味，瀝掉多餘的醃味汁。大火煮沸清水，倒入牛肉和鮮姜，把血沫撇去，將豆腐、青菜和菌菇加入鍋內。燒沸煮透後，調小火，打入雞蛋攪散煮熟，最後加適量鹽和蔥花調好味，即可。湯以清素為最美，所謂清湯，就是要求湯菜湯質必須清鮮、清淡、清甜和清醇。

以水為導熱媒介，給人以清如水、明如鏡最直觀感受，湯水中的原料物象清晰。

「清」制的湯汁原料多為薄小、稚嫩的，加熱的時間也較短，保持滋味的鮮活。

清湯特色是完全的原汁原味，有助清理腸胃，也是質量最好和營養最全的湯品。

人生一世，吃住穿三事，美食體現一種對生活的愛，給予生命無限激情和想像。

事實上，幾乎每個人心裡都有本美食經，永遠忠實地慰藉著自己的腸胃和心靈。

魯式賽螃蟹

材料：雞蛋5個、小黃魚2條、1小塊、蔥1小把、米醋1大勺、鹽少許
 步驟：
 1、將黃魚蒸熟，冷卻後拆肉備用
 2、姜去皮切成細末、蔥切細蔥花；與醋、鹽在一個大碗中拌勻備用
 3、平底鍋中加適量油，6成熟後調小火，打入所有雞蛋；我怕有碎蛋殼，事先將雞蛋打入碗中，再傾倒在鍋裡。
 4、把黃魚肉均勻地鋪在雞蛋上
 5、用筷子或叉子慢慢將雞蛋的蛋黃劃碎，順一個方向拌勻
 6、倒入調好的薑醋汁，再次拌勻後，開中火收汁即可裝盤。



珍珠翡翠白玉湯

原料：肉丸（或魚丸、蝦丸、貢丸、花枝丸），青菜、干黑木耳、蘿蔔
 配料：雞精、鹽
 做法：黑木耳用水泡開。將肉丸、木耳、蘿蔔放入鍋裡，加水煮15分鐘。加入鹽和雞精，放入青菜，加少許的熟油，煮2分鐘即可。
 注意：要用干的黑木耳，不要用新鮮的。
 這道湯清淡適口，適合夏季食用。

苦中有甜的 豆菇燴苦瓜圓白菜



原料：
 豆菇（一種干的豆製品）
 1根苦瓜（去籽，切薄片）
 5片圓白菜葉（切成長條）
 少許鹽
 適量橄欖油
 做法：
 豆菇放在開水裡泡10分鐘，然後過兩遍涼水，瀝干水份。鍋裡放油，油熱後放苦瓜和圓白菜，放一點鹽；炒約一分鐘後放豆菇，再放一點鹽。炒到圓白菜熟了就可以了。究竟多軟要根據個人的喜好了。



白糖可可提子餐包

做這個餐包的創意來自YOYO，但方子米有用她的，方子是自己用做慣了的基本湯種小麵包的方子改的，米想到很成功。嘿嘿，這種天氣做麵包，真是信手拈來，太容易了
 湯種製作方法：250ML水與50G麵粉混合均勻後，用小火加熱，期間不斷攪拌，直至麵糊在攪拌時能劃出紋路，關火後覆膜放至室溫即可使用。未用完的湯種，覆膜後可在冰箱冷藏2-3天，當湯種變灰時就不可再使用了。
 材料：
 A、高粉210克、低粉36克、可可粉20克、奶粉20克、糖42克、鹽1/2小匙、酵母6克
 B、全蛋30克、牛奶85克、湯種84克
 C、奶油22克
 D、酒漬葡萄乾適量
 E、裝飾用糖粉適量
 做法：
 1、A、B、C材料混合揉成麵團（注意酵母與鹽、糖不要直接接觸），至完成階段（麵團光滑不粘手，可拉成不易斷裂的透光薄膜，且斷裂處呈光滑狀態）。
 2、加入酒漬葡萄乾緩慢揉均勻。
 3、覆膜置於室溫中進行基本發酵，至兩倍大，用手指扎洞，洞口不下陷不回縮，即可。
 4、麵團排氣後分割合適大小，覆膜中間發酵約15分鐘。
 5、麵團整形置入紙模中，放入加入一碗開水的烤箱中進行最後發酵。至兩倍大小，用手指輕推，麵團失去彈性可留下指痕即可。
 6、在發酵完成的麵團上，用剪刀剪出十字形小口（這步也可省略），置入預熱完成的烤箱進行烤制。
 7、180度，下層，約15分鐘，至麵團顏色變深至喜歡的程度即可。
 8、食用時可在表面撒上一層糖粉，以增加風味。
 不得不說，這是一款很好吃的麵包。柔軟、甜蜜選擇著可可誘人的香氣，間或咬到的提子讓每一口都充滿了期待，喜歡麵包的一定試試哦。



茶樹菇比比五花肉

製作方法
 1、準備主料：五花肉切片，拌入薑片、蒜末、澱粉和少許鹽醃製20分鐘茶樹菇浸泡洗淨，分開柄和蓋，將餅切碎丁（浸泡時間要長，口感爛軟）
 2、鍋裡放少少油，燒熱後，倒入五花肉（五花肉會出油），慢慢煎上色加少許老抽盛出備用。
 3、放入蔥頭、蒜爆香，先倒入茶樹菇的柄了爆炒，再放入油菜和其餘樹菇後加鹽和雞精拌炒均勻，先把油菜盛盤，留樹菇和肉片再回鍋翻炒可適度加醬油，出鍋即可。
 配米飯比較登對，肉食可以酌情選擇，太肥的借味道就好了，祝大家食慾好，精神棒。

原料：新鮮鮭魚、欖角、姜、生抽、蒸魚豉油
 做法：
 1/欖角用水沖淨，掰成兩半備用；
 2/新鮮鮭魚取魚腩，切厚片；
 3/擦乾魚肉表面水分，撒上姜絲和欖角，蒸制5-7分鐘；
 4/將蒸出的汁倒掉，淋上生抽和蒸魚豉油，撒芫荽，淋上燒滾的香油即可。

欖角姜蒸鮮鮭

