



婉約濃妝玉乳香 青紅鮮椒炒豆乾

紅彤彤豆乾，和紅綠相間鮮椒搭配在一起，宛如煙花三月桃紅柳綠，煞是漂亮。細細咀嚼，鬆軟糯口，香鹹濃辣各方平衡，輕柔掠過咽喉，舌底騰起誘人味道。濃濃鮮辣的味道，暗香浮動，裊裊朦朧地飄著，在口中翻捲，久久都不願散去。新鮮的青紅辣椒洗淨後切小圈，沖洗去大部分籽，豆乾反覆洗淨，切成細條。熱油，燒至五成熱時，倒入蒜茸、姜絲、豆豉和青、紅椒圈等迅速爆炒出香味。炒至椒色微變時，即倒入豆乾絲，倒入少量水，反覆炒透，炒至豆乾斷生變軟。翻炒中，按個人喜好調入精鹽、胡椒粉、醬油炒勻入味，至收干汁時至可盛出。豆腐乾含蛋白質和多種礦物質，能補充鈣質，對小兒、老人骨骼生長極為有利。含人體必需八種氨基酸，可除掉附血管上膽固醇，預防心血管疾病，保護心臟。青椒含抗氧化維生素和微量元素，增強體力，緩解因工作生活壓力造成的疲勞。還含豐富維生素k，可防治壞血病，對牙齦出血、貧血、血管脆弱有治療作用。所含辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，增進食慾，幫助消化，促進腸蠕動。由於豆腐乾中富含鈣質物質，所以，不宜於含有大量草酸的菠菜、蔥共同食用。

材料：南瓜（我用了這個南瓜一少半的量）、糯米粉、綿白糖

做法：

- 1、南瓜去皮去瓢切薄片，大火蒸5—8分鐘。
- 2、將蒸好的南瓜片放入盆中，趁熱用勺子搗成南瓜泥，加入綿白糖拌勻。
- 3、南瓜泥稍微晾涼後，分次加入糯米粉，和成略軟的麵團，以不粘手為宜。
- 4、將麵團分成若干個小塊，用擀面杖將麵團擀成厚皮，取適量豆沙餡放入其中，像包包子一樣將口收緊，壓扁即可。
- 5、加熱平底鍋，加入少許食用油，轉中小火，將南瓜餅煎至兩面金黃即可（特別注意，不要忙著翻身哦，一定要等南瓜餅的一面煎至硬身，才用鏟小心地翻身，至另一面也煎熟後，裝出即可）。
- 6、煎好的南瓜餅最好用廚房紙吸去多餘的油份，好吃也要健康哦！色澤金黃、南瓜味濃、外脆裡軟、營養豐富的南瓜餅，在家就可以DIY，而且非常容易成功的。



南瓜餅

先準備肥豬肉100克，牛肉500克，一起絞碎。可不要偷懶買現成的絞肉啊，現而今這事道，肉本身就已經不大安全了，再加上JS指不定往裡面又摻了什麼不可食用的東西，你說能叫人放心嗎？

絞好的肉裡加入料酒三大勺，雞蛋一個，土豆澱粉100克，姜、蒜沫適量，雞精、鹽、胡椒粉等其它調料就看著加吧，反正這味道得由你來掌握。然後把這些東西通通攪勻，必要時要下手，因為攪拌和摔打會讓肉吃起來口感更好。

調完的肉餡不要馬上就做，要讓它靜靜的待上一、兩個小時，釀一晚上才更好，目的是讓肉肉能充分入味。

這做腸的「腸」衣就是微波爐用的耐熱保鮮膜。把釀好的肉捏成圓柱形，外邊包上保鮮膜，就像包糖果一樣，盡量包得緊一些，兩頭多餘的膜要挽成結。文後附

有保鮮膜的選購知識！

接下來就該煮腸了，鍋裡燒水，水量只要能沒過「腸」就可以啦。不要冷水時下腸煮，也不要等水開了再下腸煮，當水溫達到八十度左右時就把腸下進水裡，火不要開太大，就讓水保持微沸，大約過個二十來分鐘，肉腸就熟了。當然煮的時間也得視肉腸的大、

小來定。

煮好的肉腸不要馬上吃，因為還有一步沒做，就是煎。熱著就煎，不易出焦焦的樣子，要等腸完全冷了再煎。當然煎時要記得去掉外皮啦！

煎好的腸，再淋上你喜歡的醬汁就端上桌吃吧。



自己DIY肉腸吧



廚房一品鮮蝦粉絲

每一道菜皆由數種食材做成，並將其中一種食材做為主角，寶珊做的鮮蝦粉絲就是以粉絲為主。粉絲多用綠豆做成，富含膳食纖維、蛋白質、鐵和鈣等物質，用清水浸軟再下鍋煸炒的粉絲，有很好的吸味性，它能吸收鮮蝦、肉末等食材的味道，吃時不僅柔潤嫩滑，還非常鮮美彈牙。

烹製材料(兩人份)

材料：
鮮基圍蝦(27克)、豬絞肉(160克)、粉絲(2把)、姜(2片)、蒜(2瓣)
調料：
油(5湯匙)、蚝油(1湯匙)、料酒(1/3湯匙)、白糖(1湯匙)、生粉(1/2湯匙)、醬油(2湯匙)、白胡椒

粉(1/8湯匙)、鹽(1/5湯匙)

- 1 粉絲用水泡軟，撈起切半；鮮蝦去頭尾，剝殼洗淨；姜蒜刺成蓉，將1/2湯匙生粉和3湯匙清水調勻成生粉水。
- 2 燒熱鍋內3湯匙油，炒香姜蒜蓉，倒入蝦仁翻炒幾下，加入1湯匙蚝油、1/3湯匙料酒和1/5湯匙白糖炒勻，待蝦仁呈微紅色便可盛起。
- 3 添入2湯匙油，倒入豬絞肉炒散成肉末，加入1/2湯匙醬油、1/5湯匙白糖、1/8湯匙白胡椒粉和適量清水炒勻入味。
- 4 將泡軟的粉絲倒進鍋，與肉末一同翻炒均勻。
- 5 加入1湯匙醬油、1/5湯匙鹽和適量清水拌炒入味，倒入生粉水勾芡，盛碟後倒入蝦仁即可。

食材：

- 可可蛋糕1個、車厘子罐頭半聽、愛護奶油1/2盒、巧克力碎30克、紅櫻桃6隻、咖啡酒糖液半碗、大號菊花嘴1隻、塑料裱花袋1個
- 做法：
1、咖啡酒糖液做法：糖與水1:1煮開後兩分鐘沖1袋咖啡粉融化後待涼，加入兩湯勺白蘭地或郎姆酒。
2、可可蛋糕切成三片。巧克力用刮刀或擦子弄出碎片。

- 3、在第一片上抹上糖酒液，抹上厚約0.5cm的奶油，再鋪上車厘子，疊上第二片蛋糕，輕輕往下壓實些。
- 再刷糖酒液、抹奶油、鋪車厘子。同法處理第三片。
- 4、三片蛋糕夾心疊好處理好以後，在奶油抹滿整個蛋糕的表面及四周。抹不勻也沒關係。
- 5、把巧克力碎鋪在蛋糕四周。
- 6、用大號菊花嘴在蛋糕表面一圈擠出貝殼花紋，中間部分用車厘子碼成圓形，邊上擠上小的螺旋紋，點綴上紅櫻桃和薄荷葉即可。

沉穩的森林 黑森林蛋糕

