

茄汁帶魚

食材：帶魚、番茄。 調料：生抽、耗油、料酒、胡椒粉、薑末、蒜末、精鹽、雞精、食用油、白砂糖、白芝麻/黑芝麻、水澱粉。

- 做法：
- 1、帶魚處理好洗淨切塊，調入適量生抽、料酒、胡椒粉拌勻醃製15分鐘左右。
 - 2、醃製好後夾出來瀝乾備用。
 - 3、西紅柿輕鬆「脫衣」法：先把西紅柿放在開水裡燙半分鐘，這樣就能輕而易舉的把皮撕掉。
 - 4、把燙好的西紅柿取出，待涼會，就能把皮撕下來了，然後把去掉皮的西紅柿切成小塊狀。
 - 5、鍋燒乾，倒入適量的食用油燒熱，鍋稍加轉動，使半鍋內四週都有油，看到有點冒煙，即可把帶魚一塊一塊的放進去煎。
 - 6、待魚皮煎至金黃色時再翻動煎另一面；帶魚煎好，控油裝盤待用。
 - 7、原鍋倒入適量食用油燒熱，倒入薑末、蒜末爆香。
 - 8、倒入切碎的番茄翻炒一會再搗碎。
 - 9、調入適量生抽、耗油、白砂糖、精鹽、一點點胡椒粉炒勻。
 - 10、倒入煎好的帶魚，中小火讓其慢慢燒至入味。
 - 11、然後改大火，倒入適量水澱粉勾芡，調入適量雞精。
 - 12、出鍋前倒入適量白芝麻/黑芝麻燒香即可出鍋。

【營養價值】：
帶魚：
1、帶魚又叫刀魚、牙帶魚，它的脂肪含量高於一般魚類，且多為不飽和脂肪酸，這種脂肪酸的碳鏈較長，具

有降低膽固醇的作用。
2、帶魚全身的鱗和銀白色油脂層中還含有一種抗癌成分6-硫代鳥嘌呤，對輔助治療白血病、胃癌、淋巴瘤等有益。

- 3、經常食用帶魚，具有補益五臟的功效。
 - 4、帶魚含有豐富的鎂元素，對心血管系統有很好的保護作用，有利於預防高血壓、心肌梗塞等心血管疾病。常吃帶魚還有養肝補血、澤膚養發健美的功效。
 - 5、鮮帶魚與木瓜同食，對產後少乳、外傷出血等症具有一定療效。
- 番茄：
番茄紅素含有對心血管具有保護作用的維生素和礦物質元素，能減少心臟病的發作。
番茄紅素具有獨特的抗氧化能力，能清除自由基，保護細胞，使脫氧核糖核酸及基因免遭破壞，能阻止癌變進程。西紅柿除了對前列腺癌有預防作用外，還能有效減少胰腺癌、直腸癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的發病危險。

番茄含有維生素C，有生津止渴，健胃消食，涼血平肝，清熱解毒，降低血壓之功效，對高血壓、腎臟病人有良好的輔助治療作用。多吃番茄具有抗衰老作用，使皮膚保持白嫩。
尼克酸能維持胃液的正常分泌，促進紅血球的形成，有利於保持血管壁的彈性和保護皮膚。所以食用西紅柿對防治動脈硬化、高血壓和冠心病也有幫助。西紅柿多汁，可以利尿，腎炎病人也宜食用。



竹筍燒排骨



- 食材：小嫩肋排一盒、袋裝小竹筍4根、熟芝麻、蓬萊松一兩支。
- 調料：糖、蔥姜蒜末、紅椒碎、老抽、鹽、小茴香、豆豉、紹酒、蔥、姜、蒜、紅尖椒切碎備用。
- 做法：
- 1、豬小排用清水徹底洗去血水，焯水瀝乾水分；提前完成。
 - 2、將切好的蔥、姜、蒜、紅椒和所有醃料、豆豉拌勻。
 - 3、把排骨放入醃製入味。
 - 4、醃好的排骨放入熱鍋中。
 - 5、中火蓋蓋燉至20分鐘，直至汁濃排骨變得濃稠。
 - 6、放入竹筍段略燒即可出鍋。

豆渣雞蛋餅



食材：雞蛋120克、豆渣100克、玉米面100克、麵粉50克、胡蘿蔔60克、杏仁18克、鹽、食油30克。醬肘子250克、黃瓜50克、大蔥40克、甜面醬40克。

- 做法：
- 1、蔥切末、胡蘿蔔切末、大杏仁拍碎。
 - 2、將豆渣裝入盆中，打入雞蛋，加玉米面、麵粉、並將鹽、蔥花等加入其中攪拌均，（可以加一點鹼面，更軟，還可以呈弱鹼性）。
 - 3、將少許食油加入煎鍋中，然後將準備好的豆渣雞蛋倒入煎鍋中，攤平翻面後即可食用。
 - 4、可以卷黃瓜條、甜面醬、醬肉條、蔥絲捲成卷吃。

小貼士：
豆渣可是好東西，尤其是美女們，今兒咱小米就著這豆渣送你一款豆渣面膜，據某位試驗者用後心得是，消除黑頭、潤膚、細膚、提亮、是物美價廉的護膚品。其實將磨完豆漿的豆渣，厚厚的均勻的鋪在臉上，二十分鐘後，洗淨，堅持一月多皮膚亮了，紅潤了，黑頭幾乎沒有了。這招是內服外敷，省錢實用！

黃豆醬香魚



- 食材：草魚、料酒、鹽、蔥姜、黃豆醬、老抽、胡椒粉、紅椒丁。
- 做法：
- 1、草魚洗淨剝成塊加料酒，少許鹽醃製15分鐘左右。
 - 2、醃好的魚塊下油鍋煎至外表金黃後出鍋備用。
 - 3、鍋內餘油再次燒熱，下蔥薑末爆鍋，加2大勺黃豆醬炒香。
 - 4、倒入煎好的魚塊，加一碗清水，調入老抽，胡椒粉燒開後轉中小火煮5分鐘左右。
 - 5、加入紅椒丁翻勻，大火收汁即可。
- 小貼士：
1、因為黃豆醬本身鹹味就較重，醃魚時鹽的用量要注意，一定要少一點。
2、煎魚塊的時候一面煎好了再翻面煎另一邊。不要翻鍋太勤哈，覺得快粘鍋時晃動下鍋子就行。
3、煮魚的時候也是儘可能的少翻鍋，以免把魚塊弄碎了。
4、另外，魚塊煎得「枯」一些會更香。

鮮香排骨飯



鮮香排骨飯

- 食材：大米300g、豬排骨300g、胡蘿蔔2根、洋蔥1/2個、姜3片。
- 調料：八角3個、香葉3片、桂皮1小塊、生抽油1大勺、鹽適量、孜然粉適量。
- 做法：
- 1、鍋中燒水，水開後放入排骨焯燙。
 - 2、焯燙後的排骨用冷水洗去浮沫。
 - 3、胡蘿蔔去皮、切丁。
 - 4、洋蔥洗淨、切粒。
 - 5、姜切片，八角及香葉放入茶包袋。
 - 6、鍋燒熱，放少許油，放入洋蔥粒，小火煸炒幾下。
 - 7、放入排骨，翻炒均勻。
 - 8、加入足量清水。
 - 9、放入茶包袋和薑片。
 - 10、加入生抽油。
 - 11、加少許鹽。
 - 12、放入胡蘿蔔丁和洋蔥丁。
 - 13、再次煮開後，全部材料倒入電飯煲，加入大米。
 - 14、倒入孜然粉，按下煮飯鍵，煮飯鍵彈起後燜十分鐘即可。
- 小貼士：
1、焯燙後的排骨要洗淨浮沫，這樣再倒回鍋中時會使湯的味道更好。
2、薑片可以不放，但加入兩片，卻可以大大提味。
3、大粒調味料最好放入茶包袋，以免吃的時候不小心入口。
4、加入孜然粉，可以使手抓飯更具風味，吃不慣可以不加。
5、喜歡偏甜口味的同學，還可以加入葡萄乾等乾果。

韓式海鮮泡麵



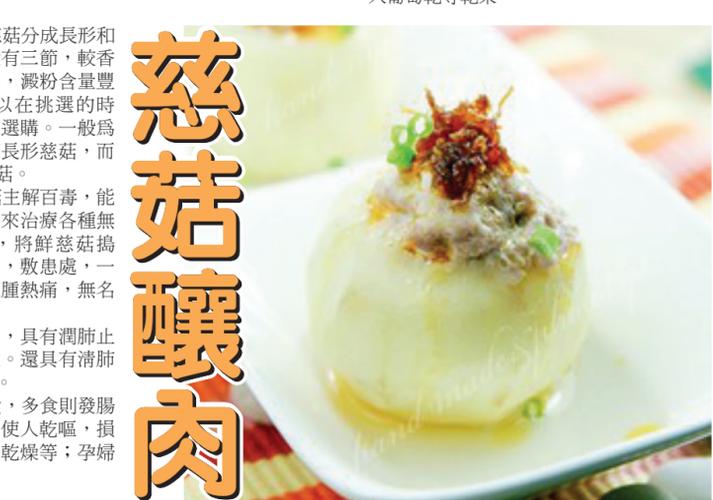
- 食材：泡麵、韓式辣醬、蛤蜊、蟹肉棒、洋蔥、豌豆。
- 做法：
- 1、將蛤蜊清洗乾淨，然後用水煮片刻，撈起備用。
 - 2、然後準備一鍋乾淨的水，沸騰之後放入蛤蜊、蟹肉棒大火煮開。
 - 3、放入方便面、洋蔥絲、豌豆，大火煮開2分鐘。
 - 4、然後放入韓式辣醬，大火煮2分鐘即可，喜歡硬一點口感可以減少煮麵的時間。

市場上出售的香菇分成長形和圓形兩種，長形一般有三節，較香較脆；圓形肉色為白，澱粉含量豐富，口感略苦，所以在挑選的時候，可根據個人口味選購。一般為說，炒制可選擇三節長形香菇，而燉煮類可選擇圓形香菇。

中醫認為，香菇主解百毒，能解毒消腫、利尿，用來治療各種無名腫毒、毒蛇咬傷，將鮮香菇搗爛，加入生薑汁攪勻，敷患處，一日換兩次，治皮膚紅腫熱痛，無名腫毒。

香菇與蜂蜜蒸熟服食，具有潤肺止咳、清胃除熱的功效。還具有清肺散熱、潤肺止咳作用。

但香菇不宜多食，多食則傷腸風痔漏、崩中帶下，使人乾嘔，損牙齒，失顏色，皮肉乾燥等；孕婦慎食。



慈菇釀肉

- 食材：慈菇300克、豬肉100克、雞蛋1個、XO醬適量、蔥花少許。
- 調料：鹽2克、油5克、料酒3克、生抽3克、薑末少許、澱粉適量。
- 做法：
- 1、新鮮慈菇洗淨，去掉長長的菇芽備用。
 - 2、豬肉切碎，加調料拌勻成肉餡，雞蛋取蛋清加入肉餡中，順一個方向打至起勁，靜置10分鐘。
 - 3、慈菇用刨皮刀去掉外皮。
 - 4、用尖頭刀把慈菇挖成盅型。
 - 5、把肉餡填進慈菇盅內。
 - 6、蒸鍋燒開，做好的慈菇釀放進鍋裡蒸20分鐘，出鍋後點上XO醬並撒上蔥花。
- 小貼士：