

黃豆八角煲豬腳湯



用八角煮豬肉可以預防甲型H1N1流感(前稱豬流感)這個說法最近很是盛行,還導致許多地方八角的銷量和價格上升。其實幾年前就有八角可以預防禽流感的說法了,因為它是制取抗流感藥物達菲的主要原料,但直接吃八角是否有同樣的功效,一直存在爭議。不管怎樣,八角的確有去除肉中臭氣,健胃行氣,增加白細胞的功效,雖然較為燥熱,但偶然食之,也別具風味。

調味料:料酒:2湯匙 米醋:1湯匙 食鹽:適量

做法:

1. 黃豆提前一晚用清水浸泡,煲湯前撈起用水沖淨;
2. 豬腳洗淨,斬件,去掉殘毛,汆水10分鐘,撈起過冷水(用冷水沖泡一下);
3. 八角洗淨;
4. 把水、黃豆、豬腳、八角和薑片放入煲裡,武火煮沸,倒入料酒、米醋,轉中小火煲兩個小時,下鹽調味即可食用。

功效:溫中散寒,催乳,防止皮膚過早褶皺,延緩皮膚衰老。陰虛火旺者不適宜食用。

●美食科學堂

八角

廣東人煲湯很少下八角,頂多冬天煲蘿蔔牛腩時會用,因為其「燥熱」。但北方人燉湯,還是

挺喜歡這些味道重的調味料的,像花膠、辣椒乾等,燉羊肉、牛肉時放上一點,芳香濃郁,很是刺激食慾。

八角含揮發油、脂肪油、蛋白質、樹脂等,聞著芳香,有驅蟲、溫中理氣、健胃止嘔、祛寒、興奮神經等功效。除了調味,可以將八角和花膠、蝦米等易惹蟲咬的食品放一起,它那強烈的香味有驅蟲的作用。仔細數一數,八角真的有八個角,模樣長得還挺好看,因此也有人將其用玻璃瓶裝起來,擺在廚房或飯廳當裝飾品。

八角是十分常用的調味料,像五香粉,雖然各調料的搭配有時因人、因地而異,但八角一定是不可缺少的。而做滷味的滷水,八角也是主要的材料。潮州出名的滷鵝滷鴨,滷水一邊用一邊加,從來不換,但也不會變質,因八角有很好的防腐功效之故。用八角來燉牛肉、羊肉、豬肉、鴨,不但可去除肉中臭氣,更增添芳香,風味獨特,讓人胃口大開。烹飪蔬菜,也可用上八角,像花椰菜的用法一樣,用油爆出香氣,再炒大白菜、包菜,或涼拌香菜、花生等,味道一下複雜起來,甚至能帶出些許葷菜味呢。

●靚湯心水

1. 豬蹄雞毛很多,可以汆水後再用拔毛鉗去除,比較易脫。
2. 喜歡肉較多的可選擇前蹄,喜歡啃骨頭的則買後蹄(豬腳)。

原料:蘆筍300克,牛肉200克,老薑2片,乾紅辣椒1個,白糖1小匙,鹽1小匙,生抽1大匙,生粉1小匙

貼心建議:

- 1、炒出好吃的牛肉一定要記住:買,要買牛柳,嫩;切,要橫著紋路;炒,要大火寬油急炒。
- 2、蘆筍最好買綠蘆筍,營養比白蘆筍豐富。
- 3、蘆筍的尾部老,可以先削去皮後再切。蘆筍味道清甜,此菜不適合再加入料酒等味道濃郁的調味品。



椰漿馬蹄西米露

原料:椰漿200毫升 玉米粒60克(或鮮玉米半個) 馬蹄(荸薺)200克 冰糖50克 枸杞20粒 西米50克 清水1000毫升

做法:

- 1) 將馬蹄去皮切成玉米粒大小的碎了,枸杞泡入清水中浸泡10分鐘,洗淨後瀝乾備用。玉米粒如用冷凍的,需要提前拿出放室溫內解凍(用新鮮玉米的話,要先將玉米洗淨,再用刀將玉米粒切下來)。
- 2) 把西米略洗一下。鍋中倒入約500毫升水和西米,大火煮沸後改小火,整個煮制的過程,一定要用並用勺子不停的攪拌,防止西米黏鍋底或相互粘連,大約煮8-10鐘至西米膨脹2倍變成透明色即可關火。
- 3) 將西米用網篩漏出,並立即倒入涼水中備用。
- 4) 將椰漿和剩餘的500ml清水混合倒入鍋中,加入玉米粒、馬蹄丁、枸杞,大火煮沸後改小火煮8分鐘。
- 5) 加入冰糖和西米,攪拌至冰糖融化即可關火。

小貼士:

1. 西米又叫西谷米,有的是用木薯粉、麥澱粉、苞谷粉加工而成,有的是由棕櫚科植物提取的澱粉製成,

是一種加工米,形狀很像珍珠。西米有使皮膚潤澤的功能,所以很受女士的喜愛。

2. 西米在煮制過程中會不斷變黏稠,所以煮西米的水一定要多放些,並且在煮沸後要不斷用勺子攪拌,以防止西米黏底,煮好後的西米一定要立刻過涼水,避免西米粘在一起成一大坨。
3. 這款糖水味濃爽口,可趁熱使用,夏季建議放入冰箱冷藏2小時後食用口感更佳。沒有椰漿也可以用灌裝椰汁替代。
4. 椰漿含有人體不可缺少的多種氨基酸、維生素、植物蛋白等,被很多人稱為植物「牛奶」。它含有豐富的維生素E,能保持女性青春活力,有美白抗氧化、避免皮膚產生雀斑的作用。
5. 荸薺屬於良性食物,有清熱瀉火、消食除脹功效,適合夏天食用。



蘆筍炒牛肉



美味西班牙傳統煎餅

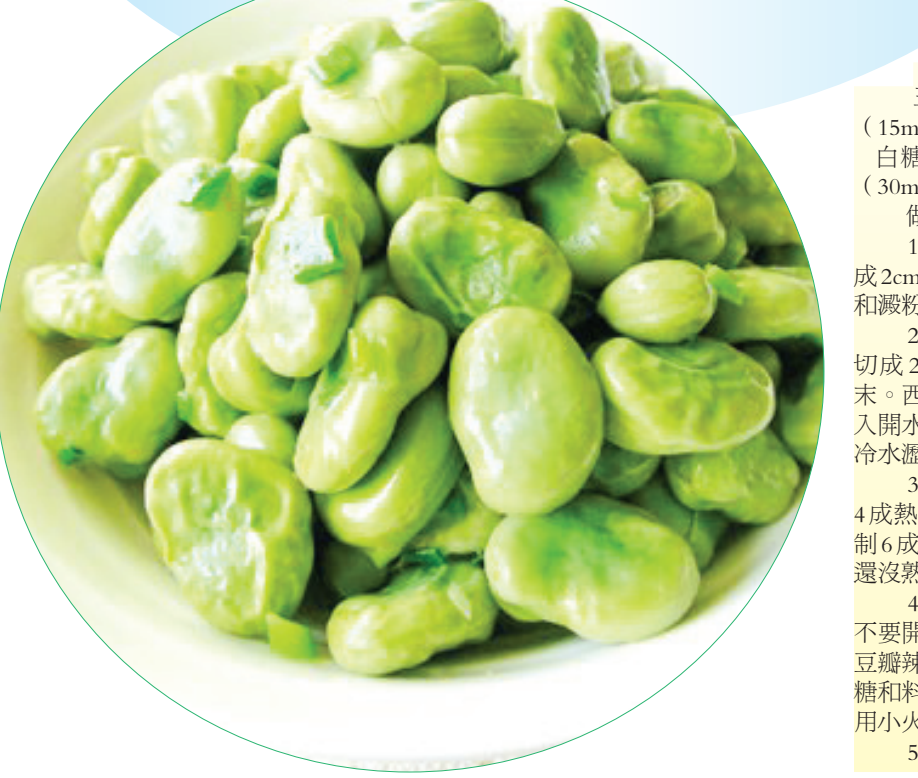
西班牙菜口味偏重,以肉類、海鮮和魚類菜餚居多,西班牙人不嗜辣,但愛用橄欖油、蒜蓉、洋蔥來烹調菜餚,這可讓你輕易識別西班牙菜。除了火腿、肉腸外,雞蛋土豆煎餅也是西班牙小吃之一,今天孫曉就教各位做西班牙的傳統小吃,祇需將熟土豆片、洋蔥末和蛋液混合,用橄欖油煎至金黃色即成。

材料:土豆(半隻)、洋蔥(1/4隻)、雞蛋(5隻)

調味料:橄欖油(5湯匙)、鹽(1/3湯匙)、白胡椒粉(1/4湯匙)

做法:

- 1、土豆去皮洗淨,放入沸水中加蓋以中火煮8分鐘,撈起過冷水瀝乾水。
- 2、將土豆切成薄片,洋蔥切成末。
- 3、雞蛋打入碗內,加入1/3湯匙鹽、1/4湯匙白胡椒粉調味,打散成蛋液。
- 4、取一平底鍋,倒入5湯匙橄欖油燒熱,炒香洋蔥末,淋入一半雞蛋液,以小火煎至底部稍凝固。
- 5、放入土豆片鋪



蔥香蠶豆

蠶豆中含有大量蛋白質,且不含膽固醇,在日常食用的豆類中僅次於大豆,還含有大量鈣、鉀、鎂、維生素C等,蠶豆皮中的膳食纖維有降低膽固醇、促進腸蠕動的作用。

材料:新鮮蠶豆、蔥

做法:

- 1、新鮮蠶豆莢剝去殼,去除蠶豆上的小帽子;
- 2、炒鍋燒熱後放油,油熱後下蠶豆快速翻炒;
- 3、加適量開水,加鹽調味;
- 4、大火燒煮至蠶豆熟透,撒上蔥花翻炒一下,即可出鍋。

小貼士:新鮮蠶豆清香美味,深受人們的喜愛。但蠶豆也不是人人皆宜,有些

人吃蠶豆會過敏,誘發蠶豆病,引起急性溶血性貧血。因此吃蠶豆必須要記住以下三點:

- 1 蠶豆一定要煮熟煮透才能吃;
- 2 不要過量進食蠶豆,尤其不要一次大量進食新鮮蠶豆;
- 3 發生過蠶豆病的人嚴禁吃蠶豆,做到防患於未然。

另外想吃到既新鮮又嫩糯的蠶豆還有三個小訣竅:

- 1 買新鮮蠶豆時一定要剝開蠶豆看一下,要挑選蠶豆上的筋是綠色的,那種蠶豆是新鮮的。皮薄肉嫩,吃口軟糯。如果筋的顏色變黑,那就說明這蠶豆不新鮮了,而且皮厚肉硬,口感不好。
- 2 剝豆時一定要去除蠶豆上的小帽子,不然蠶豆煮好了會有澀味;
- 3 蠶豆隨燒隨剝,否則蠶豆皮會風乾,影響口感。

平,淋入剩下的蛋液,以小火慢煎至底部凝固。

第六步

- 6、翻面以小火慢煎,續煎至底部凝固。
- 7、用鏟子將煎餅分成塊狀,便可裝盤。

廚神貼士

- 1、煎餅的火候控制要得宜,倒入蛋液後應改小火慢煎,開大火容易將煎餅燒焦。
- 2、土豆要經初步熟處理,才可切片做成煎餅,直接用生土豆煎餅,土豆不容易熟,還會夾生。
- 3、洋蔥盡量切末,土豆不可切太大片,以免做成煎餅後,土豆和洋蔥容易脫落。
- 4、洋蔥要先下鍋略炒一下,炒至洋蔥香氣四溢,並釋放出甜味,再倒入蛋液煎制,可使煎餅的風味更佳。
- 5、橄欖油分為初榨橄欖油和精煉橄欖油,以初榨橄欖油最佳,建議購買西班牙、意大利來烹調菜餚。

不要買店家提前削好的,去掉外皮的馬蹄,水流失很快,香味也隨之揮發很多。

6.為了使馬蹄看著乾淨,很多店家都用清水將馬蹄沖洗乾淨,但如果你買回家不能馬上食用,就盡量不要買這種,保存時間很短,最多2天。如需保存時間長,記得讓店家給你拿帶著泥巴的馬蹄哦。

原 料:雞腿肉200克(2個) 美國大杏仁20粒 馬蹄(荸薺)6個 小型西葫蘆1個

調味料:鹽1/4茶匙(1克) 澱粉1茶匙(5克) 甜面醬1湯匙(15ml) 王致和醬豆腐汁1湯匙(15ml) 豆瓣辣醬1湯匙(15克) 白糖2茶匙(10克) 料酒2湯匙(30ml) 薑末1茶匙(5克)

做法:

- 1) 將雞腿去骨去皮,雞腿肉切成2cm大小的丁,放入碗中,加入鹽和澱粉攪勻後醃5分鐘。
- 2) 把馬蹄(荸薺)削去外皮,切成2cm大小的丁。姜去皮切成碎末。西葫蘆洗淨後帶皮切成薄片,放入開水中,略微焯燙半分鐘,撈出過冷水瀝乾水分備用。
- 3) 鍋中倒入油大火加熱,待油4成熱時,放入醃好的雞丁滑散,炒制6成熟。雞丁外表成白色,但裡面還沒熟時,就盛出。
- 4) 再往鍋中倒入一點油,此時不要開火。倒入甜面醬,醬豆腐汁和豆瓣辣醬,開小火攪勻,然後加入白糖和料酒繼續攪勻,整個過程務必使用小火。
- 5) 放入薑末和雞丁,改成中火

炒制1分鐘,使雞丁和醬融合,然後再放入馬蹄丁和大杏仁,翻炒幾下,待所有原料上都均勻的包裹著醬汁。

6)將西葫蘆鋪在盤子底部,將菜倒入即可。

小貼士:

1. 步驟(4)中的:甜面醬+醬豆腐汁+豆瓣辣醬+湯+料酒=百變料汁。你可以用這個料汁,炒各種不同的原料,雞丁,肉丁,土豆丁,排骨等等。
2. 祇要用這個醬汁做出來的任何菜,都超級下飯。味道微微鹹鹹微辣,醬香濃郁。
3. 美國大杏仁是一種非常好的零食。這些年,越來越多的餐廳和主婦將它作為一款給菜品添彩兒的烹飪原料。當然,咱們的這款菜,你可以選用美國大杏仁,也可以用去皮的花生米替代,或其他乾果,適合家人口味的就是最好。
4. 在步驟(3)中,我們祇將雞丁炒制6成熟,因為一會兒還要回鍋繼續炒。雞肉很易熟,如果炒成全熟,經過再加工雞丁的口感就變老了。
5. 初夏的季節多吃馬蹄對身體的益處多多,購買時,盡量



川醬杏仁雞