



上湯紫背天葵

主料：紫背天葵、皮蛋、鹹鴨蛋、蔥、姜、蒜、高湯
做法：
1、將紫背天葵摘洗乾淨，皮蛋、鹹鴨蛋分別切碎，蔥姜切成絲，蒜拍碎備用；
2、將紫背天葵飛水後瀝乾，飛水時水中加少許油和鹽。
3、坐鍋點火倒入油，待油熱後放入蔥、姜、蒜炒出香味。
4、放入皮蛋、鹹鴨蛋繼續大火翻炒。
5、加入高湯和鹽，燒開。

6、放入紫背天葵煮一分鐘即可。
7、關火，出鍋裝盤。
紫背天葵的營養價值：
紫背天葵中含有一定的蛋白，主要是黏液蛋白。這種黏液蛋白對人的免疫、美容、皮膚都有好處。另外它含有一定色素，特別對血小板減少引起的紫癜，吃了它以後有控制作用。
紫背天葵的性味功能：甘淡涼。清熱解毒，潤燥止咳，散瘀消腫
紫背天葵的藥用價值：
1、外感高熱，中暑發燒；2、肺熱咳嗽；3、跌打腫痛。

香辣牛雜

牛雜，一般指幾種牛內臟，牛肚、牛心、牛肝、牛肺等。湖南最有名的是牛雜粉，將這些牛雜處理乾淨後濃濃的煨制一鍋，做成米粉麵條的蓋碼……香S人不償命，是麵粉店最受歡迎的口味之一。現在，流行了蠻久的吃法是山胡椒油味道的香辣牛雜了，乾鍋小火煨著，山胡椒油獨特的香味蔓延開來……嚴重刺激味覺神經。

材料：淨牛雜一斤、鮮紅椒5隻、青蒜數根
調料：茶油、鹽適量、辣醬、醬油、蚝油、山胡椒油、雞精少許

做法：
1、處理好的牛雜片成粗條，紅椒切滾刀塊，青蒜切段；
2、茶油燒熱，下牛雜爆炒，加辣醬燜10來分鐘，然後放紅椒和青蒜頭一起翻炒；
3、最後撒青蒜葉，淋醬油、蚝油、山胡椒油、撒雞精拌勻即可。

小貼士：
1、自己處理牛雜很麻煩，再說量多自家也消耗不了，一般大型菜市可以買到處理乾淨的半成品，已經稍微焯制過、煮熟了有鹽味的，回來料理不要花很長時間了。
2、辣醬隨個人喜好調放，不過這道菜辣一點味道才過癮。

3、山胡椒油即山蒼子油，又稱木姜子油。湖南邵陽特產，山胡椒油味道濃郁，有利於增強食慾、促進消化，而且還有祛風濕、強筋骨等功效。

4、將鮮椒青蒜換成乾椒蒜子燻製出來的，不加山胡椒油，就可以做早餐麵粉的蓋碼了。



天麻黃金蟲

材料：排骨四塊，天麻六片，黃金瓜一個，枸杞十顆

做法：
1、排骨焯掉血水，另支一鍋將排骨和天麻加水大火燒開，改小火燉四十分鐘備用；
2、黃金瓜洗淨，從一頭切開，用刀將瓜心裡的籽挖空洗淨；
3、將燉好的排骨和天麻碼入瓜內，放上枸杞，加入燉好的排骨湯蓋上瓜蓋上鍋蒸；
4、水開後十分鐘，出鍋前加入鹽即可食用。

小貼士：
燉排骨前滴入幾滴醋，可使骨頭中的鈣、磷、鐵等礦物質溶解出來，營養價值更高。醋還可以防止食物中的維生素被破壞。如果鹽放早了會加重蛋白的凝固。

材料：扇貝、粉絲、蒸魚豉油、六月鮮醬油、蔥、姜、蒜、料酒

做法：
1、扇貝去殼，取肉後用流動的清水沖洗乾淨，用料酒醃製一會去腥增鮮；
2、粉絲在水中浸泡15分鐘後用剪刀剪成小段備用；
3、蔥姜蒜切碎後備用；
4、砂鍋上火，放入油，蔥、姜、蒜爆香後放入處理好的扇貝，在鍋中翻炒。扇貝在炒制的過程中會出很多水，不要緊，這個湯水千萬不要倒掉。扇貝在炒到八層熟後倒入粉絲，

粉絲入鍋後，剛剛扇貝出的水就全被粉絲吸掉了。放入蒸魚豉油和六月鮮醬油，迅速翻炒灑上蔥花即可關火。

小貼士：
1.扇貝在炒制的過程中很容易出水，粉絲正好可以吸收扇貝的水分，使得粉絲的味道也非常的鮮美。
2.這道菜不需要加入其他調料，

祇用了蒸魚豉油和六月鮮醬油調鮮味。

3.個人感覺這道菜的粉絲要比扇貝好吃，因為它借了扇貝的鮮，借了蒜茸的香，借了豉油的鹹，非常美味。

扇貝粉絲煲



花瓜竹筴雞湯

花瓜就是醃過的小黃瓜，是台灣的叫法，和重慶的醃醬瓜有異曲同工之妙。花瓜口感爽脆，味道鮮香，用它來燉雞，湯水更見鮮美，再加上口感爽嫩的竹筴，清新不膩人，很適合在炎熱天氣品嚐。

做法：
1. 竹筴洗淨，用清水浸泡1小時，撈起切段；
2. 洗淨光雞，斬大塊，汆水撈起；
3. 把10碗水放入煲內煮沸，放入雞塊、花瓜、竹筴、薑片和醃花瓜的汁水，大火煮沸，轉中小火煲一個半小時，試味後再下鹽，即可食用。

功效：鮮香開胃，富含氨基酸，提高人體免疫抗病能力。

●美食科學堂

花瓜
可能很多人都沒聽過花瓜這個名稱，其實它就是醃小黃瓜，超市有不同牌子的花瓜罐頭，大多來自台灣。

小黃瓜和黃瓜沒什麼區別，是黃瓜其中一個品種，比黃瓜細小，近年來很流行，菜市場不多見，大多是十幾根裝在小碟子上擺在超市賣，有產自日本

和中國台灣，當然也有本地引進後種植生產的。比起一般黃瓜，小黃瓜瓜皮很薄，幾乎無籽，水分更多，爽脆清甜，用來生吃、做涼拌菜最是適宜。

小黃瓜熱量很低，含很豐富的維生素C、維生素A、葉酸、鉀等，但經過醃製後，由於糖和調味料的添加，熱量增高；醬油和鹽的添加，則含鈉量提高；製成罐頭需經過高溫，維生素被破壞而大量減少，因此多吃醃菜會損害健康。不過花瓜本來就是小菜，適宜配粥下飯，不要一次大量食用就好了。如果要買小黃瓜，要挑選外形圓直、粗細均勻；外皮刺狀凸起明顯，呈現青綠或淺綠色的小黃瓜較為幼嫩，要避色澤過於黑綠，表皮軟凹或皺縮的。小黃瓜的農藥殘留幾率高，因此食用前要反覆清洗，或在砧板上撒鹽，將用水沖過的小黃瓜在砧板上來回滾搓，再用清水洗淨。

●靚湯心水

1. 加3湯匙花瓜汁一起煲湯，十分提味。
2. 超市有不同品牌花瓜罐頭供選購，有些是加了辣椒的，看個人口味選擇。



江南河塘衆多，所以泥鰱豆腐湯是杭州家庭常做的一道家常養生湯菜，把清養幾日鮮活肥美的泥鰱與鮮嫩的豆腐一起，燉煮一鍋濃白的解毒清火、壯陽補血滋補的泥鰱豆腐湯，制做簡單方便，泥鰱鮮嫩、湯濃味美、營養豐富、滋補養生！

原料：泥鰱、豆腐、小萊心、姜、蔥、料酒

作法：
1、泥鰱買回家後，在清水裡養一星期左右，讓它的腸胃都喝水洗乾淨了(因為是要活的煮的，所以一定要清養乾淨)。

2、把板豆腐切大塊(因為嫩豆腐一煮容易碎)，與泥鰱、薑片一起放入冷清水鍋裡，開小火慢慢的煮，

蓋住鍋蓋(壓住嘍，因為鍋一燒熱，那泥鰱可就要亂鑽亂跳的)。

3、等泥鰱受熱後，就一個勁的鑽進豆腐裡或跳入湯水裡不動了，就開鍋蓋，倒入料酒，小火再慢慢煮一會。

4、等泥鰱煮至湯色變白濃時，加上些色拉油、鹽、胡椒粉與菜心，稍煮開入味，一道杭州家常養生滋養湯－泥鰱豆腐湯就可以上桌了。(當然如果有熟豬油，放上味道更鮮哦)！

這道杭州家常養生滋養湯－泥鰱豆腐湯的特點：鮮濃味醇、滋補養生！營養成份：泥鰱營養豐富，所含蛋白質、脂肪、鈣、磷及維生素等成分，均超過一般魚類的含量，而肉質細嫩鮮美、味甘性平，具有暖中益氣，壯陽補血、解毒清火的作用。

泥鰱豆腐湯



椒麻雞，應屬於夏季的經典涼菜了，在這個季節，來上一份椒麻雞，再配上一瓶啤酒，該是多麼愜意的享受！不過，這道菜，看似簡單，可在操作過程中，卻有好多的講究。比如雞的選擇，以比較嫩的小三黃雞為最合適。跟蒸魚的8分鐘法則一樣，做椒麻雞也有一個15分鐘法則，即從整個雞入鍋開始計時，15分鐘為最合適，這樣煮出來的雞，特別嫩，口感特別好。

材料：去毛

去內臟的小三黃雞1隻、蔥100克、姜10、花椒40粒、香油、醬油、鹽、雞精適量
做法：
1、三黃雞洗淨，瀝乾水分備用。
2、選一個深一點的鍋，將湯鍋注滿水，放入蔥、姜煮開，並繼續煮5分鐘左右，煮出香味。
3、把洗淨的三黃雞置入鍋中。待鍋再次滾開後，關小火，火的大小以幾乎看不出水的沸騰，能保持鍋中水的溫度即可。總共15分鐘。
4、在此過程中，要每隔5分鐘將雞提出水面一次，倒出雞腔內的水，再立即放入鍋中，以保持腔內外溫度一致，使之均勻致熟。
5、15分鐘後，將雞取出，立即浸沒在冰水中，讓雞肉迅速冷卻，這樣可以使雞肉的皮比較緊致。
6、浸雞的過程中，我們可以加工蘸料。將花椒和蔥葉、鹽用刀剁成極細的末盛入碗中，放入醬油、香油、雞精、少量雞湯調成椒麻汁。
7、將浸涼的雞取出，斬件，碼放在盤中，澆上蘸汁即可。

夏季經典涼菜椒麻雞