

苦瓜配海鮮西式混搭風：消暑清熱養顏嫩膚

“蓮”的正確打開方式：粉藕脆藕做法大不同

隨著各地高溫“燒烤”模式持續開啟，全省氣溫也相繼飆升至35℃以上，特別是在經歷了前期“雨雨雨”的長時浸潤之後，面對如是“火火火”的炎熱天氣，不少人一時間多少有點不太適應。炎夏時節到底吃什麼才最清熱敗火，味苦性寒的苦瓜自然成了當紅熱寵。除了傳統中式家常做法，還有廚師腦洞大開，研發了一系列的西式苦瓜美味。或菜或飯，甚或大膽與海鮮混搭炒配，輕鬆助你在這個夏季消暑清熱、養顏嫩膚。

苦瓜海鮮泥配蔬菜丁

和油綠光亮的黃瓜相比，滿身刺痛的苦瓜長相普通，然其原味甘苦，具有清熱去煩、消暑降火等功效，因而廣東人對其格外偏愛。當然苦瓜的吃法比較多樣，除了清炒燉湯、涼拌冰鎮等家常做法外，還可以打磨成消暑飲料。其實苦瓜也可以與海鮮配伍，採用中西結合的手法做成一道讓人眼界大開的苦瓜海鮮泥。

由於苦瓜既是食材又是容器，因此挑選方面比較講究，一般以外皮顆粒飽滿、顏色翠綠的苦瓜為佳，如是其果肉肥厚、口感清鮮。將苦瓜剖半挖去內瓤，蝦肉、青口、海蜇和魷魚清洗乾淨，逐一改切成大小均勻的海鮮丁，倒入義大利芝士撈勻，悉數裝進瓜囊內。然後連同瓜囊入籠，

隔水清蒸15分鐘左右取出裝盤。

同時取茄子、黃瓜和青黃紅三色海椒，切成細丁或小片，待橄欖油受熱微冒青煙時，全部入鍋清炒，隨後倒在瓜囊一側。取開心果碎末和炒香的蒜末、洋蔥碎，隨意撒在盤子一角以便蘸食。蒸熟的海鮮泥上略擺幹南瓜花、香芹葉和切瓣小番茄，適當點綴增色。

苦瓜雞蛋餅配成鮮三文魚

乍一看，這道菜好像僅是中式雞蛋餅和西式三文魚的簡單“混搭”，但是做起來則全靠手上功夫，可說“深藏功與名”。

沒有足夠的時間積澱，難以成就三文魚獨特的鹹鮮美味。通常需將三文魚片成厚度均勻的薄片，用精鹽和胡椒粉勻，保存在特定的溫度環境中，透醃7天左右，直至其顏色微呈深紅、完全入味時為止。

於足夠的雞蛋液中，先後添加適量蒜末、洋蔥碎、苦瓜碎和胡椒粉，迅速攪拌均勻後，放入烤箱中以90℃的中低溫烤足約90分鐘，待其膨脹成麵包狀即可。需要注意的是，選材方面最好使用外皮翠綠的偏嫩幼瓜，這樣口感方才鮮美爽嫩。將苦瓜雞蛋餅趁熱取出切成方餅，裝盤上再配上一兩片烤麵包薄片。

醃好的三文魚加放夏威夷黑芝士片、芝麻草和西洋香芹增色

提香，盤子另一側隨意淋擠一些黑芝士，再撒上一層魚子醬和少許白芝士。苦瓜雞蛋餅蘸一點芝士和魚子醬，吃起來鬆軟清淡，尤其是魚子醬的脆口感很容易讓人滿足。

苦瓜飯配鴨胸黑菌汁

苦瓜除了炒菜燉湯以外，還可走“義大利風”，烹煮成一份洋味十足的義大利苦瓜飯。

取鴨肉肉質最厚實的鴨胸肉，入油鍋香煎兩三分鐘，待有香味溢出時放進烤箱，以190℃上下的高溫烤制約10分鐘，切勿過熱，否則肉質可能偏老偏硬，從而影響應有的口感。

浸泡好的義大利米加入適量清雞湯小火慢慢燉煮，然後添放苦瓜粒與烤好的鴨胸肉一起燉至七八成熟，其間需不停攪拌以免黏鍋。隨後放牛油、芝士、食鹽以及白胡椒，來收汁增稠、提味增香，如是飯粒彼此粘而不會粒粒分開，這也是判斷義大利米飯做得好壞的重要標準之一。

為了增加香脆口感，還可於米飯表面添撒一點青豆芽、黑芝士片或小番茄粒。品嚐時將鴨胸肉切開，再撈上一點米粉和黑菌汁，其肉質細嫩甘香，米飯小有硬感、特別耐嚼，口腔裡徐徐回香，吞嚥之時的感覺尤為美妙。

粵菜的養生之道，從食材挑選到烹飪，無不透露著嶺南人與自然的高度融合。讓每道菜都保有食材的原汁原味，用看似“簡單的做法”呈現美食，而背後其實是用心地研究、體驗食材。想要吃得健康，你懂得將食材物盡其用，組合不同食材取長補短嗎？

為了讓更多人“食”之有道，《搵食廣東》版面將開設“食材漫談”欄目，邀請資深藥劑師、國家公共營養師鐘鑾芬，結合傳統與現代、中醫與西醫、養生與營養、美食與健康的理論和實踐來介紹多種食材。這些食材可能是我們非常熟悉的，但處理起來存在一些誤區，或者尚未將其營養發揮到最大化。除了介紹一些家常做法外，鐘老師還會分享日常保健以及獨創的秘方，敬請期待。第一期先從“蓮”開始。

粉藕脆藕做法大不同

提到“蓮”，相信不少人第一時間就想到蓮藕。蓮藕有清熱生津、散瘀止血的功效。俗語有雲：“男人韭，女人藕。”現代營養學研究發現蓮藕含有人體所需的各種微量元素和微量元素。

由於生長地方的土壤和水質的不同，蓮藕入菜時會有不同的風味。大體可分為兩類：一種吃起來粉性足，比較軟；一種吃起來爽脆和清甜。

鐘老師建議，粉性足的蓮藕可烹調蓮藕綠豆豬蹄湯。做法是取蓮藕洗淨切掉藕節；提前浸泡綠豆約5個小時，手反復搓磨去掉綠豆皮；將綠豆塞滿蓮藕的縱行圓孔，用筷子輔助壓實；豬蹄飛水後放入鍋內，再加入處理好的蓮藕和適量的清水，武火煮沸後改文火煮兩個小時；加鹽少許，撈起蓮藕橫向切厚片上碟。“除了蓮藕綠豆口感清新，餘下的靚湯也美味可口、清香四溢，達到了‘一菜兩食’的效果。”鐘老師說，另一個推薦菜式是蓮藕燜五花肉。取蓮藕洗淨切塊，略拍打，五花肉飛水切塊，下南乳、醬油、糖、鹽、水適量，置鍋內慢火燜約一個小時。

若你喜歡爽脆口感的蓮藕，可製作一道夏日清爽快手小炒。鐘老師介紹，將蓮藕洗淨後切成約2毫米厚的薄片，用南乳或蠔油、糖和油清炒數分鐘即可。

久服蓮子粥養顏潤膚

蓮子是常用的中藥材，鮮品和幹品均可入饌，口味鹹甜皆宜。蓮子可補脾止瀉、益腎固精、壯心神、實肌膚，《本草綱目》記載“（蓮子）久服輕身耐老”。

在炎炎夏日，鐘老師說早餐最適宜烹調蓮子養生粥，需要準備蓮子、百合、紅棗、龍眼肉、花生和米等材料，另酌情下紅糖

。這款粥有養心安神、養顏潤膚的功效；久服令人精神倍增，肌膚潤澤。為什麼紅糖要看情況添加呢？鐘老師解釋，紅糖雖然有一定的滋補作用，但不宜用量過多，尤其是糖尿病、血脂高或體質指數(BMI)超過24的人士不宜加糖，可改為用瘦肉、蓮子煲湯，加鹽少許調味，也可以烹調出一款美味、健康的湯水。值得注意的是，凡腹部飽脹脹滿、大便燥結者不宜久服蓮子。

鐘老師說，挑選蓮子有小竅門：需要先聞一下是否有硫磺熏過的氣味，熏過的蓮子有酸味並久煮不爛、不呈粉性。由於蓮子極易蟲蛀，應曬乾或保存在冰箱內。

蓮葉豈止包糯米雞這麼簡單

蓮葉，又名荷葉，是粵式早茶糯米雞必不可少的原材料。雖然它不能直接吃，但作為配角可以給菜肴增加清香的氣味，尤其是夏令時節用荷葉烹製的菜式還有解暑清熱的功效。鐘老師舉例說，比如冬瓜薏米煲番鴨湯，就用冬瓜、薏米、番鴨(肉質厚、脂肪少)、蜜棗、荷葉等材料來熬制。在家還可以製作一道鮮蝦荷葉飯，將鮮蝦仁、雞蛋(打勻煎熟後切成細粒)、火腿粒、白米飯，用油在不粘鍋上翻炒，添加少許鹽調味，趁熱用鮮荷葉包裹15分鐘，荷香撲鼻，令人食欲大增。

荷葉還有一個女士喜愛的功用，就是“減肥”。鐘老師介紹，每次用5克荷葉泡水飲，可達到一定的瘦身作用。但是清代《本草求真》有雲：“服荷葉過多，令人瘦少，非可常用。”因此荷葉泡水不可過量或久服，氣血虛者也需慎服。



最讓人忘不了的40道北京菜，我只吃過20道，你呢？

美食天堂 舌尖上的香港

大北京的40道硬菜，每道都讓人饞的流哈喇子！

1.炒麻豆腐

一般百姓炒麻豆腐要用羊油、黃醬加上黃豆芽或青豆芽以及雪裡蕪要炒至黏黏糊糊的，呈灰綠色，炒好後，將炸好的紅辣椒油潑在上邊即成。

2.冰糖肘子

北京譚家菜名肴，成菜色澤紅亮，肉肘酥爛，鹵汁如膠，味道香濃，鹹甜適口，營養豐富。

3.蟹黃豆腐

蟹黃豆腐是一道漢族特色名菜，屬於京菜。主料南豆腐。

4.京醬肉絲

京醬肉絲又做京醬菜，是傳統北京風味菜，選用豬裡脊肉為主料。

5.老北京粉蒸肉

正宗老北京粉蒸肉是一道美食，味道鮮美，營養豐富。

6.炒三香葉

切胡蘿蔔、芹菜、白菜成條，用羊肉醬炒，為深秋美食。如生吃，只用鹽一醃，再加上一些醋，可以代小菜吃。

7.炒雪裡紅

用醃好的雪裡紅或芥菜梗，加大豆芽，以羊肉醬炒，最能下飯。

8.炸香椿魚兒

炸香椿魚兒是一道北京的漢族傳統名菜，其特點是色澤金黃，外焦脆，裡軟嫩，味鮮香。

9.蔥爆羊肉

羊肉滑嫩、鮮香不膩、汪油包汁、食後回味無窮。10.醋溜木須 香氣濃郁，酸甜可口，

鮮香味美色香味俱全的美味佳餚。

11.炒榛子醬

炒榛子醬是滿漢全席菜系的一種，涉及蔬菜、豬肉、山珍等材料，味道鹹而鮮。

12.燜羊肉

用微火燜熟，成菜後汁濃湯緊，肉質軟嫩，滋味香醇。

13.乾炸丸子

其特點是丸子金黃，外焦脆，裡軟嫩，味鮮香。14.蔥燒海參 海參清鮮，柔軟香滑，蔥段香濃，食後無餘汁。

15.炒疙瘩

炒疙瘩是北京的一種特色的炒麵食品。炒疙瘩色澤深黃，黃綠相映成輝，食之綿軟柔韌，醇香可口。

16.銀耳素燴

銀耳素燴是一道美味可口的傳統名菜，屬於北京菜。口味清淡鮮美，甜咸適宜，爽口解膩。

17.老北京豆醬

老北京豆醬叫這個名字，其實有點“名不副實”。它實際上是北京傳統的一道肉皮菜。

18.京味腐乳紅燒肉

此菜奇，色澤紅潤，肉塊酥爛，口味醇厚。

19.酥爛帶魚

這是一道傳統的北京菜，在宮廷菜和官府菜中也聲名赫赫。

20.元寶肉

元寶在這裡指的是雞蛋，肉是指紅燒肉，這兩個食材搭配起來吃，會顯得不那麼膩。

21.它似蜜

形似新杏脯，色紅汁亮，肉質柔軟，食之香甜如蜜，回味略酸。

22.羅漢大蝦

羅漢大蝦為京味三大蝦之二，是北京市傳統的漢族名肴，屬於譚家菜。

23.四喜丸子

由四個色、香、味俱佳的肉丸組成，寓人生福、祿、壽、喜四大喜事。

24.肉丁炒醬瓜

這個既然是鹹菜肯定是要晾涼吃的，醬香味極濃郁，還有絲絲的肉香夾雜其中。

25.鹿茸三珍

是北京官廷風味，冬令滋補佳餚。原湯原味，鮮香濃郁，味道極美。

26.菜包雞

菜包雞屬於京菜，食材有大白菜、雞胸脯肉。

27.金餅熬茄子

金餅熬茄子是京菜的一種，味道鹹香適口，主副搭配。

28.五香魚

京菜中有一道口味咸鮮，五香濃郁的五香魚，其好吃的程度不亞於烤鴨。

29.京醬西葫蘆

做法很簡單，自己在家就可以動手做。色澤紅亮，口味鹹鮮。

30.北京鴨卷

北京鴨卷的特色在於它的色澤金黃、外皮酥爛、餡心鮮嫩、味道醇正。

31.宮門獻魚

此菜兩色兩味，質感軟嫩而酥，形如宮門躍出一魚。

32.北京熏肉

清香味美，風味獨特，更宜於冷食。

33.醬爆雞丁

京醬是北京的一個特色產品，由此衍生出很多以醬爆命名的菜，醬爆雞丁就是最典型的一個。

34.芥末墩兒

芥末墩兒是老北京漢族傳統風味小菜。老北京失傳的點心和菜肴很多，但芥末墩兒依然保存了下來。

35.油爆肚仁

油爆肚仁是一道北京傳統名菜，遠在一千四五百年前就有了此菜的雛形。這道菜入口清爽不膩，脆中見嫩。

36.滑溜裡脊

滑溜裡脊為北京家常風味。白絲相間，顏色豔麗，質地滑嫩，咸鮮清爽。

37.番茄腰柳

“番茄腰柳”一菜，據說原設立於北京市東安市場的潤明樓飯館，在40年代按照一位食客的指點而創制的。爾後在北京出了名，各家飯館相繼仿製。

38.金針雞絲

金針雞絲，漢族名菜，屬京菜系。此菜熱量低，且金針湯可促進代謝。

39.京都排骨

京都排骨味道酸甜，特色是色澤紅潤，鹹鮮微甜。

40.青椒鴨丁

以青椒和嫩鴨脯肉為主料，滑炒而成。特點是鴨丁香嫩宜口，青椒脆嫩鮮美。很多菜在飯店裡已經吃不到了，味道正宗的也不多了，哪道菜勾起了你的回憶？這些地道的北京菜是不是也是你的最愛呢？



見的以鮮蝦腸粉、牛肉腸粉和叉燒腸粉為主。以紅米漿做皮的紅米羅漢漢腸粉（前），很軟滑。蘿蔔絲酥餅（後）則香口鬆化。

燒鵝聞名世界的鏞記酒家，擁有五十幾年的歷史，曾經被美國具權威的財經刊物幸福雜誌（Fortune Magazine）評選為世界15家最佳餐廳之一，也是該雜誌唯一選入的一家中式餐廳。以燒鵝聞名海內外的鏞記，每天賣二百隻燒鵝，坐落在中環的威靈頓街，與蘭桂芳近在咫尺。我到訪時是星期五晚上，又在六時左右入座，所以不用等待。

聽說鏞記在假日時，客人要等一至兩小時才有機會入座，是外國遊客到香港必嘗的美食餐廳。

芙蓉流沙包王牌流沙包，咬開即流出以雞蛋、鴨蛋黃造成的流沙餡，香噴惹味。

蘿蔔糕臘味蘿蔔糕，足料炮製，蘸點辣椒醬或自家制辣油都對味。

港式燒賣肉燒賣王，香港傳統小吃之一。以魚肉作餡製成的燒賣。特點是入口特別彈牙，豉油汁香甜。海龍王燒賣以蝦膠、蝦肉和鱈魚肉等製成，彈牙美味。

車仔面車仔面出現在1950年代，是香港市民生活水準較低的年代。國內難民湧來香港，謀生困難，香港街頭湧現了流動攤販，最多便是搭起車仔面檔擺賣咖喱魚蛋和車仔面一類熟食。販賣車仔面的木頭車中放置金屬造的“煮食格”，分別裝有湯汁、麵條和配料，配料通常有魚蛋、牛丸、豬皮、豬紅、蘿蔔等平價菜色。顧客可為麵條自由選擇配料，通常十多塊錢就可飽吃一頓。三鏟車仔面腸粉逐項計算雞翼尖可口，豬皮則吸滿鹵水汁，與腸粉最夾。

西多士香港茶餐廳「食」之一，傳說由法國傳入，香港慣稱「西多士」，簡稱「西多」，全名「法蘭西多士」。這種由法蘭西西多士傳來的小吃，來到香港有兩個版本，一個是以咖醬做餡，蘸滿蛋漿炸香，再拌牛油食。另一個則是無餡多士，蘸蛋炸後跟牛油煉奶同吃。法式西多士配香草雪糕。