



### 跳水泡菜

用料：櫻桃蘿蔔、白蘿蔔、胡蘿蔔、西芹、青辣椒、無碘鹽、紅糖、花椒、乾紅椒、草果、香葉（忘拍圖）、白酒、意大利水果醋、涼白開700-800ml。

- 做法：
1: 無碘鹽、紅糖各2大勺（1大勺=10ml）、適量花椒、乾紅椒、草果、香葉（忘拍圖）備齊；
2: 取一耐熱、無水、無油、乾爽的玻璃瓶，放入上述材料，衝入少量開水，搖晃浸泡直水涼；
3: 櫻桃蘿蔔、白蘿蔔、胡蘿蔔、西芹、青辣椒用清水洗淨，晾乾或用廚房紙巾擦乾表面所有水份；
4: 將晾乾水份的蔬菜切成大小合適的滾刀塊；
5: 將切好的蔬菜塊，放入無油的中號彩色色拉盆，加入適量的無碘鹽，兜勻醃製20分鐘左右，用涼白開沖洗掉鹽份，稍稍瀝乾水份；
6: 將所有處理好的蔬菜塊，放入玻璃瓶，倒入涼白開700-800ml（不要到滿，大概2/3位置），加入少許的白酒、意大利水果醋，密封上蓋子，倒立存放過夜，一般1-2天內即可食用。



### 辣糟鴨胗

用料：鴨胗、桂皮、花椒、八角、生薑、蔥白、料酒、辣酒糟、枸杞。

- 做法：
1: 鴨胗撕掉表面油質和黃色表皮，用清水多洗幾遍，徹底沖洗乾淨，其他配料備用，如小圖所示為辣酒糟；
2: 在鴨胗鼓起來的那一面，用多樂可快刀劃「十」字刀花，底部不要劃斷，加入適量的料酒抓捏醃製一會；
3: 桂皮、花椒、八角、生薑、蔥白放入鍋裡加水煮出香味，放入處理好的鴨胗，汆燙至鴨胗變色；
4: 鴨胗汆燙變色以後立即撈出，浸泡在盛有冰開水的色拉盆裡，直到透涼；
5: 取一乾淨保鮮盒，將鴨胗、枸杞放入，注入淹過鴨胗的辣酒糟，蓋上蓋子，冰箱冷藏醃製2個小時即可撈食用。

貼心提示：
1: 鴨胗也可以用雞胗代替，但是一定要事先清洗趕緊，去掉表面多餘的雜物，以免有異味；
2: 處理鴨胗的時候，「十」字刀花，底部不要劃斷，否則造型不會「開花」，請注意操作安全；
3: 鴨胗很容易熟，汆燙的時間要掌握好，太久口感太老，不脆口，汆燙好要立即浸泡在冰開水裡；
4: 我自己用的是上海產的「寶鼎牌辣酒糟」，很容易入味但稍微有點鹹、微微辣，所以糟制時間最好不要超過2小時，用量也不要太多否則過鹹不健康哈，糟制中途可以將鴨胗翻面，使味道更均勻；
5: 枸杞可以根據自己喜好加入，製作任何涼菜，都要保持所用器皿的乾淨衛生，以免染上細菌。

春夏更迭之時，陰霾天氣較多，氣溫日漸升高，身體內火日盛，容易導致感冒、咽炎等多種疾病的突發。因此陰陽交替的季節，應忌食油膩、生冷和辛辣的食物，多吃清淡可口的蔬果。今天做的甜蜜什錦煲，是以芋頭、土豆及哈密瓜為主料，成菜甜美多汁、脆嫩粉滑，而且營養豐富，可以增加身體免疫力，並抵抗病毒的入侵哦！

成滾刀塊。
4、燒熱2湯匙油，先放入牛肉丸炒至微黃色，然後放入小芋頭、土豆拌炒30秒。
5、注入1/2杯高湯炒勻煮沸，加入1/4湯匙鹽、1湯匙海天鐵強化金標生抽和1/3湯匙雞粉調味。
6、加蓋大火煮沸，改小火燜煮2~3分鐘。
7、煮至湯汁濃稠，倒入西芹和哈密瓜炒勻，即可出鍋。

### 甜蜜什錦煲

材料：小芋頭(2個)、土豆(1隻)、哈密瓜(100克)、牛肉丸(6粒)、西芹(1根)、高湯(1/2杯)
調料：油(2湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、鹽(1/4湯匙)
做法：
1、西芹撕去老筋，洗淨切成了丁；將小芋頭、土豆去皮洗淨，土豆切成兩半。
2、燒開鍋內的水，放入小芋頭、土豆，加蓋以中火煮10分鐘，撈起過冷河瀝乾水。
3、哈密瓜去皮取肉，切成塊狀；小芋頭、土豆分別切

廚神貼士
1、芋頭和土豆要煮至八成熟，才可拌炒成菜，而且芋頭和土豆的水煮時間不宜長，否則會變得碎爛不成型。
2、芋頭土豆和牛肉丸的燜煮時間不宜長，煮2~3分鐘便可，否則土豆會粘鍋底燒糊。
3、哈密瓜和西芹可生食，因此下鍋後不可久炒，否則會失去清甜爽脆的口感，營養也會流失。
4、哈密瓜具有療饑、利便、益氣、清肺熱止咳的功效，適宜於腎病、胃病、咳嗽痰喘、貧血和便秘患者。



### 鐵鍋小土豆燉排骨

材料：腔骨、(新)小土豆、豆泡
調味料：鹽、紅糖、桂皮、大料、香葉、蔥段、薑片、料酒、醬油、冰糖
做法：
1、腔骨焯去雜質。

2、將焯好的腔骨放入鐵鍋燒開的水鍋中，放入紅糖、桂皮、大料、香葉、蔥段、薑片、料酒、醬油小火燉一個小時。
3、放入對半切開的小土豆、豆泡、冰糖、鹽繼續燉半小時即可。
溫馨提示：

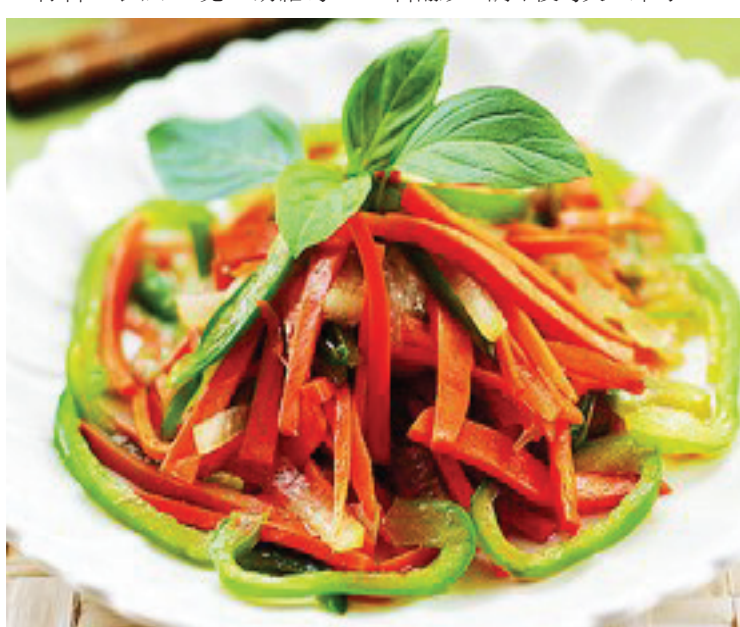
- 1、用新上市的小土豆燉完後比較軟。
2、燉肉鹽和糖的比例為2:1。
3、收汁前放入冰糖可以增加色澤，冰糖和之前放入糖的比例為1:1。
4、鹽晚一點放。
5、小火慢燉。鐵鍋燉出的肉香而不柴。
6、紅糖比較健康並容易上色。



### 潤肺消食的三色冬瓜絲

冬瓜味甘、淡、性涼，入肺、大腸、小腸、膀胱經；具有潤肺生津，化痰止咳，利尿消腫，清熱祛暑，解毒排膿的功效；可用於暑熱口渴、痰熱咳嗽、水腫、腳氣、脹滿、消渴、瘰癧、面斑、脫肛、痔瘡等。

克、青椒50克
調料：鹽、雞精、橄欖油、澱粉各適量
做法：
1、冬瓜、胡蘿蔔、青椒切成絲，用沸水焯後撈起待用。
2、鍋內放少許油，下入全部原料翻炒，調味後勾芡，即可。



豆腐和魚是經常搭配在一起的兩樣食材，紅燜、煮湯都十分鮮美。鯽魚豆腐湯、豆腐魚頭湯都是十分常見的家常湯水。其實豆腐配魚不僅營養互補，還有一定的防病、治病功效，可以補鈣，降低膽固醇，養顏等，特別適合兒童、女性和老年人食用。今天介紹的這道豆腐魚湯，選用了冰鮮海魚——木棉魚，另還加了番茄和大白菜，令湯味更加鮮甜。

### 木棉魚湯

調味料：油：3湯匙 料酒：1湯匙 鹽：適量
做法：
1. 買魚時請師傅代為處理好，拿回家刮去魚肚內黑膜，洗淨，瀝乾水分；
2. 大白菜和番茄洗淨，大白菜切長段，番茄每個切4瓣；
3. 豆腐稍沖洗，切小塊；
4. 熱鍋放1湯匙油，將豆腐塊略煎，兩面見黃即盛起備用；
5. 再次熱鍋，放2湯匙油，放入魚和薑片，轉小火兩面煎香，下料酒後加蓋，讓酒慢慢燒乾後盛起；
6. 煮沸瓦煲中的水，放入煎好的豆腐、木棉魚和番茄，轉

小火煲1個小時，接著放入大白菜，再煲15分鐘即可下鹽食用。
功效：健胃消食，美容護膚，增加體力。
●美食科學堂
木棉魚
木棉魚學名叫大眼鯛，粵港人也俗稱「大眼雞」。大眼鯛體色鮮紅，這也是它得名「木棉魚」的原因。而另一個特徵也非常明顯——眼睛尤其大，但為何還稱其「雞」，可能是肉感和口感類似的原由吧。
大眼雞皮厚肉實，很適合燜、燒，而且煮湯也非常好味，通常的搭配有冬瓜、土豆、洋蔥、番茄、大白菜等，與一般的鯽魚湯相比，更少了腥味多了鮮甜。但如果是用來紅燜或燒，在烹製前最好把皮剝掉，不然很難入味。
大眼雞一般在市場的冰鮮部能買到，新鮮的魚眼球飽滿突出，體表有黏液和光澤，按壓魚身肌肉堅實有彈性，魚鰓鮮紅，嗅起來有淡淡的鹹腥味而不是腥臭味。
●靚湯心水
1. 因豆腐細嫩，煎過後再煲湯不易煮爛。
2. 魚後下料酒燜乾，更好祛腥。



### 白灼魷魚

用料：魷魚，姜絲
做法：
1、將魷魚洗淨，瀝乾。
2、在開水中放入姜絲。用多樂可的刀具，一定要小心手，刀口非常的鋒利。
3、魷魚放在水中煮熟。
4、立刻放入冰水中，降溫。
5、再撈起魷魚瀝乾，切段。蘸作料吃，或是單單蘸醋也行。
小貼士：一定要煮透，但是不是煮過時。差不多7、8分鐘就可以了。魷魚須煮熟透後再食，皆因鮮魷魚中有一種多成分，若未煮熟就食用，會導致腸運動失調。魷魚之類的水產品性質寒涼，脾胃虛寒人應少吃。魷魚含膽固醇較多，故高血脂、高膽固醇血症、動脈硬化等心血管病及肝病患者應慎食。魷魚是發物，患有濕疹、蕁麻疹等疾病人忌食。

### 豆豉鯪魚炒春筍

原料：春筍380克、罐裝豆豉鯪魚(1/3罐)
調料：蒜、乾辣椒、料酒、雞精、鹽、食用油
做法：
1、乾辣椒用剪子剪成圈；蒜拍成蒜碎；罐頭裡的鯪魚切成小塊。
2、小竹筍剝去筍衣，去掉老根部，用沸水焯後，過涼水瀝乾，然後用刀背拍松整根小竹筍，最後切成小段。
3、坐鍋點火，待油六成熱後放

入豆豉鯪魚中小火煎一會，使它更酥脆，盛起豆豉鯪魚待用。
4、留底油下蒜、乾辣椒，炒出香辣味。
5、加大火力，倒入小竹筍一同翻炒，放料酒、鹽先調味，再放入豆豉鯪魚翻炒勻。
6、最後放雞精增鮮起鍋即可。
製作貼士：
1、小竹筍好鹹，最好另外加鹽調味，但豆豉鯪魚本身鹹鮮，鹽和雞精量須酌情放。

