



今天介紹的這道湯羹，除了燕麥片，還有木瓜和紅棗，不僅減肥，還能養顏。

**做法：**  
1. 木瓜削皮去籽，切成細丁；  
2. 紅棗洗淨，拍扁去核；  
3. 煮開清水，放入紅棗，煮10分鐘，待紅棗出味；放入燕麥片，稍加攪拌，沸騰後倒入木瓜丁和冰糖，待冰糖融化後即可品嚐。

**功效：**  
益肝和胃，豐乳通便，滋潤養顏，保護心臟血管，控制食慾。

**美食科學堂**  
燕麥——減肥降脂好幫手

超市有許多燕麥食品供選擇，有用燕麥粒製成的燕麥片，有和小米、大米等放在一起賣的燕麥。這種燕麥產自我國，屬裸粒型，常稱裸燕麥(外國產的多為帶稃型，稱皮燕麥)。燕麥片分即食(免煮)型、需煮型，有袋裝和散裝；也有添加了

奶精、水果、堅果、鈣等的精加工燕麥片。如單純從營養方面分析，純燕麥片的營養價值就已經比較全面，添加過多未必就更有營養，尤其對老年人、小孩，純燕麥片更好。而純燕麥含有豐富的可溶性纖維和蛋白質，能提供最大的飽腹感，血糖上昇速度最慢，特別適合想減肥或三脂高的人。

因為方便，相信很多人都會選擇速食燕麥片，用來做粥或羹，十分快捷，還可根據自己喜好添加牛奶、水果，甚至蝦仁、冬瓜等食品，既營養又美味。而速食燕麥片對愛美人士還有另一大好處——可以製作面膜：燕麥煮好後加牛奶或蜂蜜，或兩樣一起加，調成糊狀，敷在臉上，10分鐘後洗去。因為燕麥富含維生素C、維生素E等，還有水溶性植物纖維，堅持使用，有抗氧化、美白、祛斑的作用。

**觀湯心水：**此羹可加糯米或粳米，做成美味粥品；也可加牛奶，更香濃細滑。

## DIY 竹蔗茅根紅蘿蔔水

竹蔗茅根紅蘿蔔水是我們廣東春夏常喝的清潤湯水之一，清熱下火、生津止渴、潤肺排毒，是非常好喝的涼茶。

市面上還有「竹蔗茅根精」和竹蔗茅根飲料等產品，方便大眾飲用。今天我們在此湯水中特別添加了賀年糖果——糖冬瓜，更具風味。

**材料：**竹蔗：半條(約一斤多)、茅根(乾、鮮品皆可)：50克、馬蹄：10顆、紅蘿蔔：1條、糖冬瓜：75克、水：8碗

**做法：**

1. 所有材料洗淨(糖冬瓜除外)；  
2. 竹蔗切成幾段，長約7、8厘米；每段在分切成4條；

3. 紅蘿蔔去皮切小塊；馬蹄去皮；

4. 煮沸清水，放入所有材料，大火煮20分鐘，轉小火煲一個半小時，即可飲用(茅根、竹蔗可咀嚼吸汁，其他湯渣可食用)。

**功效：**清血熱、潤肺生津，止渴利尿、清肝和胃；祛積聚體內的麻疹熱毒，尤其適合兒童飲用。

**觀湯心水**

1. 新鮮的甘蔗質地堅硬，剉部呈乳白色，如果有呈淡褐色或紅褐色，聞起來有酒糟

糖、老抽、生抽、上好紅酒、生粉、蔥、姜

**做法：**

1、這道紅酒燜大蝦，需要選用大對蝦，一般盒裝的就可以。對蝦的數量與大小，因人而異吧。

2、先將大對蝦解凍，最好讓其自然解凍，然後用清水沖洗乾淨。大蔥切蔥段，姜切大薑片。

3、接下來，需要用廚房用剪刀，將對蝦的鬚子以及頭上「尖」，包括N多隻腳，簡短甚至剪斷。目的第一是為了吃起來方便，第二是為了成菜更美觀。

4、下面我們需要取一枚牙籤，將對蝦的身體彎曲，在其身體靠近尾部約整蝦的三分之一處，將牙籤隔著蝦殼，伸進大對蝦的身體一點點，然後輕輕一挑，嗯，沒錯，我們俗稱的「蝦線」就被挑出來了。

5、繼續用清水將加工好的大對蝦沖洗一遍，控水，然後用廚房用紙巾，將大蝦身上的水盡量蘸乾。

6、將大對蝦倒入一個適中的塑料筐中，往大對蝦身上撒少許生粉，切記，生粉一定不多，一點點即可，撒勻。目的是一會我們炸制的時候，其更易定型。

7、炒鍋燒熱，倒入色拉油，油量稍微多一點，基本上要以大對蝦全隊倒入油鍋可以沒過它為宜。別怕，一會炸好後對於的油我們還可以炒菜。

8、油溫大約7成熱時，將大對蝦倒入油鍋，切記，倒入大對蝦後不要立即攪動它們，要等定型以後，再用鏟子將它們翻過來，炸另一面。所謂的定型，標準是你會感覺到對蝦的殼硬起來，而且蝦身彎曲卻有緊繃感。

9、將炸好的大對蝦撈出，控油，多餘的油倒入小碗中，鍋中留一點底油，同時開大火。

10、油溫無需太高時，將蔥姜下鍋，爆香，而後迅速將大對蝦倒入鍋中，用炒勺輕輕壓壓蝦頭，使蝦腦中快速溢出「紅油」，翻炒幾下，此時按理說應該烹入料酒，但我們既然是紅酒燜大蝦，我們就烹入少許紅酒，再次翻炒幾下。加入少許老抽與生抽。

11、然後將鍋中加入適量的高湯或水，水量以能沒過大對蝦為宜。加入適量的鹽、雞粉、糖，以及少許番茄醬或者番茄沙司。

12、待鍋開後，改小火，蓋上鍋蓋，燜焗10分鐘左右。

13、此時大對蝦已經燜透，而且鍋中的湯汁也基本已經收乾。收蝦汁的最佳效果是，每隻大對蝦都感覺像是有湯汁在包裹著，但湯汁又不多，僅鍋底有一點點湯汁存在。

14、炒鍋入少許油，再滴幾滴紅酒，用筷子將大對蝦夾入盤中，擺成型。最後將鍋底剩餘的一點點湯汁淋在盤中的大對蝦上，此菜完美絕倫地可以上桌了。



味，則是霉變，不能食用，否則可能引起中毒。

2. 茅根是白茅的根莖，功效是清熱生津，涼血止血。可在菜市場買到鮮品。如沒有，則到乾貨店或藥店選購乾品。

3. 糖冬瓜是用新鮮冬瓜用糖醃製而成，清甜可口，有清熱生津止渴的作用。

而且因為放了糖冬瓜，喜歡喝甜一點的糖水的朋友也無需另加冰糖調味了。

原料：大對蝦、番茄醬或番茄沙司、鹽、雞粉、糖、老抽、生抽、上好紅酒、生粉、蔥、姜

**做法：**

1、這道紅酒燜大蝦，需要選用大對蝦，一般盒裝的就可以。對蝦的數量與大小，因人而異吧。

2、先將大對蝦解凍，最好讓其自然解凍，然後用清水沖洗乾淨。大蔥切蔥段，姜切大薑片。

3、接下來，需要用廚房用剪刀，將對蝦的鬚子以及頭上「尖」，包括N多隻腳，簡短甚至剪斷。目的第一是為了吃起來方便，第二是為了成菜更美觀。

4、下面我們需要取一枚牙籤，將對蝦的身體彎曲，在其身體靠近尾部約整蝦的三分之一處，將牙籤隔著蝦殼，伸進大對蝦的身體一點點，然後輕輕一挑，嗯，沒錯，我們俗稱的「蝦線」就被挑出來了。

5、繼續用清水將加工好的大對蝦沖洗一遍，控水，然後用廚房用紙巾，將大蝦身上的水盡量蘸乾。

6、將大對蝦倒入一個適中的塑料筐中，往大對蝦身上撒少許生粉，切記，生粉一定不多，一點點即可，撒勻。目的是一會我們炸制的時候，其更易定型。

7、炒鍋燒熱，倒入色拉油，油量稍微多一點，基本上要以大對蝦全隊倒入油鍋可以沒過它為宜。別怕，一會炸好後對於的油我們還可以炒菜。

8、油溫大約7成熱時，將大對蝦倒入油鍋，切記，倒入大對蝦後不要立即攪動它們，要等定型以後，再用鏟子將它們翻過來，炸另一面。所謂的定型，標準是你會感覺到對蝦的殼硬起來，而且蝦身彎曲卻有緊繃感。

9、將炸好的大對蝦撈出，控油，多餘的油倒入小碗中，鍋中留一點底油，同時開大火。

10、油溫無需太高時，將蔥姜下鍋，爆香，而後迅速將大對蝦倒入鍋中，用炒勺輕輕壓壓蝦頭，使蝦腦中快速溢出「紅油」，翻炒幾下，此時按理說應該烹入料酒，但我們既然是紅酒燜大蝦，我們就烹入少許紅酒，再次翻炒幾下。加入少許老抽與生抽。

11、然後將鍋中加入適量的高湯或水，水量以能沒過大對蝦為宜。加入適量的鹽、雞粉、糖，以及少許番茄醬或者番茄沙司。

12、待鍋開後，改小火，蓋上鍋蓋，燜焗10分鐘左右。

13、此時大對蝦已經燜透，而且鍋中的湯汁也基本已經收乾。收蝦汁的最佳效果是，每隻大對蝦都感覺像是有湯汁在包裹著，但湯汁又不多，僅鍋底有一點點湯汁存在。

14、炒鍋入少許油，再滴幾滴紅酒，用筷子將大對蝦夾入盤中，擺成型。最後將鍋底剩餘的一點點湯汁淋在盤中的大對蝦上，此菜完美絕倫地可以上桌了。



## 茄汁紅酒焗大蝦

原料：大對蝦、番茄醬或番茄沙司、鹽、雞粉、糖、老抽、生抽、上好紅酒、生粉、蔥、姜

**做法：**

1、這道紅酒燜大蝦，需要選用大對蝦，一般盒裝的就可以。對蝦的數量與大小，因人而異吧。

2、先將大對蝦解凍，最好讓其自然解凍，然後用清水沖洗乾淨。大蔥切蔥段，姜切大薑片。

3、接下來，需要用廚房用剪刀，將對蝦的鬚子以及頭上「尖」，包括N多隻腳，簡短甚至剪斷。目的第一是為了吃起來方便，第二是為了成菜更美觀。

4、下面我們需要取一枚牙籤，將對蝦的身體彎曲，在其身體靠近尾部約整蝦的三分之一處，將牙籤隔著蝦殼，伸進大對蝦的身體一點點，然後輕輕一挑，嗯，沒錯，我們俗稱的「蝦線」就被挑出來了。

5、繼續用清水將加工好的大對蝦沖洗一遍，控水，然後用廚房用紙巾，將大蝦身上的水盡量蘸乾。

6、將大對蝦倒入一個適中的塑料筐中，往大對蝦身上撒少許生粉，切記，生粉一定不多，一點點即可，撒勻。目的是一會我們炸制的時候，其更易定型。

7、炒鍋燒熱，倒入色拉油，油量稍微多一點，基本上要以大對蝦全隊倒入油鍋可以沒過它為宜。別怕，一會炸好後對於的油我們還可以炒菜。

8、油溫大約7成熱時，將大對蝦倒入油鍋，切記，倒入大對蝦後不要立即攪動它們，要等定型以後，再用鏟子將它們翻過來，炸另一面。所謂的定型，標準是你會感覺到對蝦的殼硬起來，而且蝦身彎曲卻有緊繃感。

9、將炸好的大對蝦撈出，控油，多餘的油倒入小碗中，鍋中留一點底油，同時開大火。

10、油溫無需太高時，將蔥姜下鍋，爆香，而後迅速將大對蝦倒入鍋中，用炒勺輕輕壓壓蝦頭，使蝦腦中快速溢出「紅油」，翻炒幾下，此時按理說應該烹入料酒，但我們既然是紅酒燜大蝦，我們就烹入少許紅酒，再次翻炒幾下。加入少許老抽與生抽。

11、然後將鍋中加入適量的高湯或水，水量以能沒過大對蝦為宜。加入適量的鹽、雞粉、糖，以及少許番茄醬或者番茄沙司。

12、待鍋開後，改小火，蓋上鍋蓋，燜焗10分鐘左右。

13、此時大對蝦已經燜透，而且鍋中的湯汁也基本已經收乾。收蝦汁的最佳效果是，每隻大對蝦都感覺像是有湯汁在包裹著，但湯汁又不多，僅鍋底有一點點湯汁存在。

14、炒鍋入少許油，再滴幾滴紅酒，用筷子將大對蝦夾入盤中，擺成型。最後將鍋底剩餘的一點點湯汁淋在盤中的大對蝦上，此菜完美絕倫地可以上桌了。

## 美味涼拌水晶皮凍

用料：豬皮、八角、生薑、花椒、蔥段、料酒、乾辣椒、芫荽(香菜)、香油、陳醋、辣椒油、蒜蓉、生抽、糖、熟花生米。

**做法：**

1：將豬皮油脂盡可能的完全刮除，放入滾水中，加入適量八角、生薑、花椒、蔥段、料酒煮3-5分鐘，撈起用冰水稍稍浸泡，並沖洗乾淨；

2：高壓鍋裡一次性加入適量的水，將豬皮切成小條，加1顆八角，高壓鍋噴氣後轉小火壓40-60分鐘；

3：高壓好的豬皮湯稍稍放涼，撈出八角，裝入樂扣美特樂保鮮盒(可以用漏網過濾)；

4：待豬皮湯完全冷卻以後，將保鮮盒放入冰箱，等其凝固即成豬皮凍；

5：將凝固好的豬皮凍取出，切成筷子粗小條；

6：炒鍋裡放入適量花椒，加入適量香油、辣椒油小火燒熱；

7：撈出花椒，將燒熱的油淋在蒜蓉、姜蓉、乾辣椒碎上；

8：加入芫荽碎、適量生抽、糖、陳醋調成蘸料；

9：盤子底用黃瓜片裝飾，中間放上豬皮凍，澆上蘸料；

10：最後將熟花生敲碎，均勻的撒在豬皮凍上即可。

**貼心提示：**

1：豬皮上面附帶的白色油脂最好盡可能的刮除，成品會比較清爽，加1顆八角高壓，可以去除豬皮裡特有的不適味道；

2：高壓豬皮的時候一次性加入蓋過材料的水，中途最好不要加水，小火壓40-60分鐘只是個參考，具體更具各家豬皮的用量調整，以豬皮湯濃稠為好；

3：煮好的豬皮湯可以選擇過濾後裝盒，也可以不過濾，可以點擊參考另一種做法；

4：裝豬皮湯的保鮮盒最好選用密封性能好、安全可靠的保鮮盒，推薦如圖的樂扣美特樂保鮮盒，保存食物水分不蒸發、不串味，適合冰箱冷凍、冷藏、微波使用，安全衛生；

5：一次吃不完的豬皮凍，可以裝在保鮮盒裡冰箱冷藏3-6天以上，也可以將豬皮凍切成小粒，做成大人愛吃的灌湯小籠包。

## 潤肺養顏佳餚 紅酒雪梨

雪梨和紅酒結合製作出來的紅酒雪梨，是一道爽口的涼菜，因其口感爽脆，口味酸甜，頗受歡迎。

**原料：**雪梨、紅酒、冰糖、檸檬

**製作方法：**

1、雪梨洗淨去皮、核，每個雪梨對剖六塊；檸檬洗淨，切片。

2、雪梨放沸水中焯水，撈出冷卻備用。

3、紅酒加冰糖、檸檬片煮沸，冷卻後將雪梨放進去浸泡48小時。

4、食用時將雪梨撈出裝盤，淋少許紅酒汁即可。

**小貼士：**

1、製作此菜是也可將雪梨放在紅酒汁中煮沸，然後冷卻食用。

2、雪梨性寒，一次不宜多食。

蕎麥米，就是將蕎麥果實脫去外殼後得到的含種皮或不含種皮的籽粒。它除了可加工成蕎麥麵粉或麵條外，還可以直接煮粥、蒸飯。用香菇、蕎麥和紅米熬煮成的蕎麥粥，不僅營養豐富，還可以消脂除膩、幫助消化，而且長期食用有美白防衰老的作用哦！

**材料：**鮮香菇(2朵)、蕎麥米(80克)、紅米(100克)

**調味料：**油(1湯匙)、鹽(1湯匙)

**做法：**

1、鮮香菇去蒂洗淨，切成細絲；紅米和蕎麥米淘洗乾淨備用。

2、往鍋內注入6碗清水，放入紅米和蕎麥米攪拌均勻。

3、先加蓋大火煮沸，然後揭蓋以小火煮45分鐘。

4、期間不時用湯勺攪拌鍋底，以免米粒粘鍋燒糊。

5、放入香菇絲拌勻，淋入1湯匙油，添入適量開水稀釋粥底。

6、以小火續煮10分鐘，加入1湯匙鹽調味，即可出鍋。

**貼士**

1、應用鮮香菇來煮粥，乾香菇的香味較濃，用來煮粥會搶味，會蓋住蕎麥粥清香甘甜之味。

2、新蕎麥加工的蕎麥米表皮為白色或白綠色，陳蕎麥加工的蕎麥米表皮為褐色，用新蕎麥米來煮粥，可使粥底清新香甜。

3、蕎麥分為苦蕎麥和甜蕎麥，一般超市賣的是甜蕎麥米和甜蕎麥粉，甜蕎麥粉呈白色，而苦蕎麥是淡綠色的。

4、蕎麥米不能與鯊魚、淮山同食，否則會出現不適症狀。

5、蕎麥粥在熬煮的過程中，水分會大量蒸發，要不時添入開水來稀釋粥底，以避免粥變稠粘鍋。

## 香菇蕎麥粥



材料：雞半隻、粉條、枸杞、蔥、姜、料酒、胡椒粉、鹽、水。

**製作方法：**

1. 將雞切成3厘米見方的塊，放在清水中漂洗濾乾備用；粉條在清水內泡1小時左右。

2. 油燒至7成熱後，放進雞塊炒香，加入料酒，直到炒出雞皮內的油。

3. 將雞塊、枸杞、姜放進沙鍋內，加入適量的水。

4. 蓋上鍋蓋用大火上煮沸後，用小火燜30分鐘。

5. 放入泡軟粉條，用中火煮半小時到粉條變軟。放鹽、胡椒粉調味，撒上蔥即可。

## 雞搞粉

蕎麥米，就是將蕎麥果實脫去外殼後得到的含種皮或不含種皮的籽粒。它除了可加工成蕎麥麵粉或麵條外，還可以直接煮粥、蒸飯。用香菇、蕎麥和紅米熬煮成的蕎麥粥，不僅營養豐富，還可以消脂除膩、幫助消化，而且長期食用有美白防衰老的作用哦！

**材料：**鮮香菇(2朵)、蕎麥米(80克)、紅米(100克)

**調味料：**油(1湯匙)、鹽(1湯匙)

**做法：**

1、鮮香菇去蒂洗淨，切成細絲；紅米和蕎麥米淘洗乾淨備用。

2、往鍋內注入6碗清水，放入紅米和蕎麥米攪拌均勻。

3、先加蓋大火煮沸，然後揭蓋以小火煮45分鐘。

4、期間不時用湯勺攪拌鍋底，以免米粒粘鍋燒糊。

5、放入香菇絲拌勻，淋入1湯匙油，添入適量開水稀釋粥底。

6、以小火續煮10分鐘，加入1湯匙鹽調味，即可出鍋。

**貼士**

1、應用鮮香菇來煮粥，乾香菇的香味較濃，用來煮粥會搶味，會蓋住蕎麥粥清香甘甜之味。

2、新蕎麥加工的蕎麥米表皮為白色或白綠色，陳蕎麥加工的蕎麥米表皮為褐色，用新蕎麥米來煮粥，可使粥底清新香甜。

3、蕎麥分為苦蕎麥和甜蕎麥，一般超市賣的是甜蕎麥米和甜蕎麥粉，甜蕎麥粉呈白色，而苦蕎麥是淡綠色的。

4、蕎麥米不能與鯊魚、淮山同食，否則會出現不適症狀。

5、蕎麥粥在熬煮的過程中，水分會大量蒸發，要不時添入開水來稀釋粥底，以避免粥變稠粘鍋。

## 香菇蕎麥粥

