

看看甘蔗的營養：

甘蔗是禾本科甘蔗屬植物，原產於熱帶、亞熱帶地區。甘蔗是一種高光效的植物，光飽和點高，二氧化碳補償點低，光呼吸率低，光合強度大，因此甘蔗生物產量高，收益大。甘蔗是我國制糖的主要原料。新植甘蔗採用栽種甘蔗苗繁殖，栽種後不久即生根，長出許多嫩芽，形成叢狀。收割時僅收割甘蔗莖，將根仍留在土壤內，即宿根，來年，宿根重新分枝生莖；因此，甘蔗為多年生植物，它的收穫多的可達7~8次，在中國一般為3次，即三年後挖去宿根，重新種植。

營養分析

現代醫學研究表明，甘蔗中含有豐富的糖分、水分，此外，還含有對人體新陳代謝非常有益各種維生素、脂肪、蛋白質、有機酸、鈣、磷等物質。甘蔗不但能給食物增添甜味，而且還可以提供人體所需的營養和熱量。

相關人群

一般人群均可食用，脾胃虛寒、胃腹疼痛者不宜食用。

製作指導

甘蔗有兩種，皮色深紫近黑的甘蔗，俗稱黑皮蔗，性質較溫和滋補，喉痛熱盛者不宜；皮色青的青皮蔗，味甘而性涼，有清熱之效，能解肺熱和腸胃熱。

食療作用

甘蔗味甘、性寒；具有清熱解毒、生津止渴、和胃止嘔、滋陰潤燥等功效；

做法：

材料：甘蔗一小截（約300克）馬蹄10個 紅棗6顆 桂圓干6個

調料：冰糖二十顆（視自己口味調節）

步驟：1、甘蔗去皮，切成小截，馬蹄去皮洗淨備用。

2、將除冰糖外所有材料放入鍋中，加適量清水，一起煲30分鐘左右，出鍋前放冰糖。



甘蔗馬蹄糖水



主料：翅根

輔料：土豆、大蔥、小朝天椒、干紅辣椒、姜

調料：油、鹽、雞精、黑椒、花椒、老抽、生抽

做法：

1)翅根洗淨，剝成小塊，加鹽、黑椒、生抽、澱粉拌勻，醃製15分鐘。

2)大蔥和小朝天椒斜切成段，姜切片，土豆切成稍粗點的條，用清水沖掉表面的澱粉。

3)鍋燒熱，放油，至7成熱，下入翅根翻炒至變色，盛起來待用。

4)鍋留油，下花椒、姜、大蔥、干辣椒，煸炒出香味，加少量老抽，倒入翅根和土豆條翻炒均勻。

5)加水沒過翅根，燜煮到湯汁收干，下入朝天椒翻炒，加雞精調味即可。

PS：

翅根切小塊，更容易入味。

醃製的過程中黑椒可以適量多放點。

土豆切好了暫時不炒可以放在清水中浸泡，一是避免變色，二能夠沖掉表面的澱粉，防止發胖。

燜煮的時間根據自家的情況。

塵世裡的輕煙——黑椒翅根土豆條



枸杞炒西葫蘆

主料：西葫蘆

輔料：瘦肉、枸杞子

調料：油、鹽、雞精、澱粉、姜

做法：

1)西葫蘆去皮，洗淨，切長細絲，瘦肉洗淨，切絲，用澱粉和少量鹽拌勻，姜拍碎。

2)鍋燒熱，放油，至7成熱，把肉絲滑至顏色發白，盛出，待用。

3)放入薑末爆香，倒入西葫蘆絲，炒到有點出水，加鹽，下入肉絲和枸杞子，翻炒一分鐘，加雞精調味即可。

枸杞

【功效】：補腎益精，養肝明目，補血安神，生津止渴，潤肺止咳，堅精骨，去疲勞，易顏色，變白，明目安神，令人長壽。

脾胃虛弱有寒濕、洩瀉者；外感熱邪時等都不能吃枸杞子，否則會雪上加霜。



鮮香菠蘿炒飯



原料：香米飯（蒸熟）250克，鮮菠蘿1個，雞蛋1個，熟腰果仁少許，青紅辣椒各1/2個，洋蔥半個，鮮蝦仁100克，

調味料：蚝油、油、鹽、雞精

做法

一、將新鮮菠蘿切半，用小刀將其肉挖出，切成1CM大小的丁浸入鹽水，保留1/2個菠蘿殼做容器

二、青紅椒、切1CM大小的丁

三、鍋中熱油，待六成熱時，磕入雞蛋，炒成雞蛋碎，盛出備用；蝦仁過開水燙熟

四、鍋內留底油，待熱後依次放入洋蔥、青紅椒翻炒片刻後，加入香米飯，炒勻

五、往鍋中加入雞蛋碎、菠蘿丁、蝦仁，放入鹽、蚝油、雞精調味

六、將炒好的菠蘿飯盛入菠蘿碗中，撒上熟腰果仁即可

製作小貼士：

一、香米應蒸得稍幹一些，這樣製成的炒飯才好吃；

二、有過敏史的孩子最好不要吃。菠蘿中含有一種致敏物質——菠蘿朊口，而鹽水能破壞其致敏結構，所以菠蘿切開後要在鹽水中浸泡一下。



原料：無糖豆漿，雞湯（或湯寶），野生北極蝦，魚丸，青口，蟹棒肉，娃娃菜，蘑菇，菊花。

配料：鹽（如果雞湯不鹹）

做法：

1、娃娃菜洗淨撕下菜葉，蘑菇洗淨切片，野生北極蝦、魚丸、青口、蟹棒肉放入冰箱冷藏室解凍。食用菊花我是在北四環的華堂超市買的，沖洗乾淨備用。

2、把豆漿倒入鍋內，兌入雞湯。豆漿與雞湯比例是2：1。不過，我用的是天天做廣告的湯寶，就免了點水和湯寶（不好意思，請忽略這個鍋用得太多已經刷不出來了）。

3、開小火，先把蘑菇放入煮幾分鐘，然後放入娃娃菜。

4、開鍋後，把野生北極蝦、魚丸、青口、蟹棒肉全部放入。

5、最後撒上菊花。

6、如果喜歡火鍋的吃法，可以用能在電磁爐上加熱的鍋來煮沸湯，然後就把鍋一直放在電磁爐上，吃什麼就放入什麼煮，邊吃邊煮，很溫暖，好像火鍋一樣，但是非常乾淨和簡單，而且味道獨特。

豆漿北極蝦菊花鍋



原料：草魚片，我現成的賣，12塊錢一斤，我買了5塊錢的，百合九塊錢一斤，我買了5塊錢的，好像買多點了。

步驟1：魚片買現成的，千萬不要買一條魚回來自己弄，多麻煩啊！買回來洗一下，加鹽，胡椒粉，料酒醃製15分鐘。

步驟2：百合不知道你們認識不？據說很營養的，百合用手掰成片，外面一層老的片就不要了。

步驟3：魚片醃製15分鐘後，加點澱粉拌勻一下。

步驟4：鍋中水開，倒入魚片。在水裡涮一下水。2到3分鐘撈起待用。

步驟5：鍋有底油，放薑末，蔥末，爆香一下，倒入紅辣椒，百合翻炒1分鐘。

步驟6：倒入待用的魚片，這是不要翻炒，加小半碗水，加鹽，雞精，蓋鍋蓋燒3分鐘。

步驟7：撒點蔥花就可以撈起來了。也很簡單的一道菜，不過百合，魚片吃起來都不錯的。

爽滑營養的家常菜——百合魚片