



水晶蟹粉卷

基本特點 清脆爽口，香味撲鼻，形似水晶。
 基本材料 梭子蟹蟹肉30克、白蘿蔔200克、胡蘿蔔50克、青瓜30克
 做法：
 1、將白蘿蔔用旋片法切成薄片，用鹽稍醃至軟並用涼水沖洗後待用。
 2、將胡蘿蔔、青瓜切絲與蟹粉同炒，製成蟹粉餡。
 3、將上述蟹粉餡包入白蘿蔔片中，製成蘿蔔卷。
 4、將蘿蔔卷浸入用白醋、糖、青檸汁調成的酸甜汁中2小時。
 5、改刀造型即成。



牛奶煮平菇

主料：平菇 150 克
 輔料：牛奶 500 克
 調料：白砂糖 30 克 各適量
 製作工藝
 1. 先將平菇放入沸水中略燙，然後切成絲，與牛奶入鍋同煮。
 2. 起鍋前加適量白糖即可。

原料：龍蝦淨肉200克，西蘭花75克，生菜葉5片，龍蝦頭1個，龍蝦尾1個，鹽2克，料酒5毫升，味精1克，薑汁5克，蛋清8克，玉米澱粉適量。
 做法：
 1、將鮮蝦肉片成片，放入碗中，加鹽、味精、蛋清、澱粉抓勻漿好；西蘭花擺成小朵，洗淨。
 2、高湯入碗內，加鹽，薑汁和料酒兌成調味汁。
 3、龍蝦頭、尾上屜蒸透取出；生菜葉洗淨消毒，鋪方在魚盤兩端，再把蒸好的龍蝦頭、尾分別擺在生菜葉上。
 4、炒勺上火，注入花生油勺至5成熱，把漿好的龍蝦片放入油中，用筷子攪動打散，滑透，隨即放入西蘭花略滑，一起倒入漏勺控去油。
 5、炒勺回火上，放入蔥薑油燒熱，到入滑好的龍蝦肉及西蘭花，烹入對好的味汁，顛翻幾下，淋入少許蔥油，再顛翻幾下，盛入盤內龍蝦頭，為中間即成。
 特點：白綠相間，龍蝦頭尾紅艷，蝦肉雪白鮮嫩，西蘭花翠綠脆爽。

西蘭花大龍蝦



涼拌辣味螺

原料 調料：紅燒牛肉罐頭1罐、蘋果1/2顆、四季豆6條、水1/2杯、太白粉水 適量
 製作流程：
 (1)將四季豆去蒂、筋絲後，洗淨切成寸段。
 (2)蘋果去皮去籽並切丁狀，用鹽水略泡一下，撈起瀝干備用。
 (3)熱油鍋後，放入四季豆略炒，再倒入整罐紅燒牛肉罐頭（含汁）以及水1/2杯，用中火煮沸，再加入蘋果丁煮1分鐘後，再倒入太白粉水芡芡，煮至濃稠狀，即可熄火盛起放入盤中。
 做水果料理時，不須使用爆香料，否則會影響口感。

材料：中型海螺燙至剛熟（約4分鐘），撈起泡入冰水，待涼後取肉（腸/尾棄用）。胡蘿蔔絲，辣椒絲，洋蔥絲，黃瓜絲。
 醬料：韓國辣醬兩大匙，韓國紅豆醬一大匙，醋半大匙，蜂蜜半大匙，鹽少許拌均。
 做法：將所有材料和醬料充分拌均即可。

蘋果牛肉燉煮



礦泉水冷麵

基本特點 多味調合，清爽利口，麵條有筋力，是消暑解熱的極佳食品。在炎炎的夏日裡，若是吃上一碗清爽可口的冷麵，那會讓你頓感通身舒泰。本期為你介紹的是一款礦泉水冷麵，其特色是以礦泉水過冷河，令麵條更滑，吃時，麵條冰涼地溜進喉嚨，滋味難忘。拌以麻辣汁同吃，更添鮮、甜、香、辣。
 基本材料 湯汁：辣椒麵、花椒油、醋、味精、醬油、蒜泥和麻油適量調成味汁；
 配料：
 1、香芹粒、辣椒絲、綠豆芽適量（芹菜粒未必人人喜歡，但芹菜加入醬汁，可帶出獨特的芳香，有吊味的作用）。
 2、冰粒適量。
 做法
 1、水滾落麵，當水再滾起時，要即時加入凍水，令麵更爽身。待水再滾起，即可熄火。
 2、將麵放在開水下過冷河，然後晾乾水分。
 3、用整支冰凍的礦泉水，把麵浸泡，使麵條降溫兼令麵質更爽滑。自始祇用礦泉水，且為免滲入生水，礦泉水祇可用一次，不能翻用。
 4、放入冰粒，為麵條過「冰」河，務求上桌時涼浸浸。
 5、篩走冰粒，上碟即成，全程約10分鐘。
 涼麵吃法多樣：
 1 綠豆芽涼麵，綠豆芽在沸水中煮斷生，保持脆嫩，放碗中，面上蓋涼麵，淋上用辣椒面、花椒油、醋、味精、醬油、蒜泥和麻油調成的味汁；
 2 雞絲涼麵，基本製法同綠豆芽涼麵，不同的是在麵面上加煮熟後撕成的雞絲；
 3 三絲涼麵，麵上加熟雞絲、火腿絲、豬肉絲。

黨參麥冬瘦肉湯

基本特點 增液潤燥，養胃生津。熱病傷津，症見口渴、便秘，舌干紅，或老人陰液不足諸症，或糖尿病渴飲者。
 基本材料 豬瘦肉500克，黨參60克，生地黃30克，麥冬30克，紅棗10個。
 做法
 1. 黨參、生地黃、麥冬、紅棗（去核）洗淨。
 2. 豬瘦肉洗淨，切塊。
 3. 把全部用料放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煲1小時，調味供用。



鮮檸脆蝦球

材料：
 蝦膠300克，鮮檸檬100克，鹽3克，糖20克，白醋10克，
 紹酒10克，澱粉15克，生油，上湯適量
 做法：
 1、將蝦膠擠成蝦球，粘澱粉。鍋上火放油燒熱，投入蝦球炸至金黃色撈出控油。
 2、將檸檬一半擠出汁，另一半切成片碼在盤中
 3、鍋留底油，下入檸檬汁，上湯，白醋，糖，紹酒，鹽燒滾，用濕粉勾芡，倒入蝦球翻勻，盛入盤即可。

原料 調料
 鴨翅6只；蔥2支；薑片5片；蒜頭10瓣；辣椒1根；廣式滷鴨翅鹵包1包；醬油120cc 雞粉1匙
 製作流程]
 1. 將材料中的鹵包、水1000cc、醬油、雞粉放入鍋子中，浸泡30分鐘後煮滾備用。
 2. 將鴨翅洗淨，放入鍋中，加入適量水、米酒、老薑，開大火煮滾，將鴨翅氽燙去腥，取出後沖冷水至涼備用。
 3. 蔥洗淨切長段，蒜頭拍過，和辣椒、鴨翅一起放入作法1的鍋子中，用小火滷約20分鐘，熄火後再燜20分鐘，把鴨翅取出後，再用烤箱烘烤2分鐘即完成。

廣式滷鴨翅



豆苗磨菇湯

基本材料 豆苗、口磨、金針菇
 美食做法
 饞人喝湯，家菜中湯的做法很多。不一定非得是搞得很隆重，煮上很長時間的濃湯。根據手邊的原材料隨隨便便的一碗清湯，味道也很鮮美。
 1、水中放薑片煮，水熱後加入口磨。
 2、水開後，加入金針菇、豆苗。加一些鹽。
 3、水再開後關火。（也可以放一些味精或香油）
 製作要點
 1、放進豆苗後不要再蓋蓋子。
 2、若是現有現成的雞湯，可以加一些。

