



# 什錦味噌鍋

日本料理以刺身、壽司等涼菜居多，想要在冬天吃得暖身開胃，不妨來一碗熱騰騰的味噌湯。味噌是由發酵過的大豆製成，呈褐色糊狀，它是一種日式調味料，也被用作湯底。什錦味噌鍋的湯底就是用雞湯和味噌調成，然後加入鮮魷、豬肉丸和鮮蝦等多種食材，煮成一鍋美味的什錦湯。

材料：鮮魷魚(1隻)、豬肉丸(8粒)、鮮蝦(5隻)、西蘭花(100克)、水發乾香菇(1朵)、椰菜(100克)、紅蘿蔔(根)、清雞湯(1盒，500ml)

調料：味噌(3湯匙)、白糖(1/2湯匙)

做法：

- 1 鮮蝦洗淨去殼，獨留蝦尾殼；鮮魷魚去皮洗淨，在內面斜劃交叉十字刀，再切成條狀。
- 2 紅蘿蔔去皮切花條，再切成花片；西蘭花摘成小朵，洗淨瀝乾水；椰菜洗淨切片。
- 3 燒開半鍋水，加入1湯匙鹽，依次放入鮮魷魚、西蘭花、椰菜、香菇和紅蘿蔔焯1分鐘，撈起過冷河瀝乾水。
- 4 往鍋內注入清雞湯，加入3湯匙味噌和1/2湯匙白糖調味，放入豬肉丸和香菇，加蓋

開大火煮沸。

- 5 先放入鮮蝦，再將鮮魷魚、西蘭花、椰菜和紅蘿蔔倒下鍋。
- 6 將所有材料攪拌均勻，開大火煮沸，即可出鍋。

貼士

- 1、味噌不能長時間熬煮，會使香味散發掉，祇剩下鹹味，應待高湯或雞湯熬製好後，再放入味噌調味。
- 2、由於味噌和雞湯都有鹹味，不用加鹽調味，否則會過鹹發苦，祇需加點白糖吊味便可。
- 3、味噌按口味分，可以分為辛口味噌和甘口味噌，前者是指味道較鹹、香濃較濃的味噌，後者則是味道較甜、香味較淡的味噌。
- 4、味噌就顏色而言，可分為赤色味噌和淡色味噌，前者顏色偏紅，後則色澤偏黃，味噌顏色的深淺主要是受制麵時間的影響，制麵時間短，顏色就淡，時間較長，顏色也就變深。
- 5、經飛水鮮魷魚、西蘭花、椰菜和紅蘿蔔，下鍋後煮至沸騰即成，久煮會過老。

## 青椒炒鮮魷

魷魚一般新鮮、水發和乾製品之分，新鮮魷魚的味道鮮美，口感脆嫩，無魚腥味，加上無骨刺、有嚼勁，因此可用來煎、炒、蒸或紅燒成菜。

材料：鮮魷魚(2隻)、青椒(3隻)、紅蘿蔔(1/3根)、蒜末(半湯匙)

調料：油(3湯匙)、料酒(1湯匙)、海天海鮮醬油(1湯匙)、鹽(1/4湯匙)、雞粉(1/3湯匙)、白糖(1/5湯匙)

做法：1 鮮魷魚去內臟，剝去外膜洗淨，切成圈狀。

- 2 青椒去蒂和籽，洗淨斜切成塊；紅蘿蔔切花條。
- 3 燒熱3湯匙油，炒香蒜末，倒入青椒和紅蘿蔔拌炒1分鐘。
- 4 放入魷魚圈翻炒均勻，加入1湯匙料酒，快炒至魷魚圈變白色。

5 加入1湯匙海天海鮮醬油、1/4湯匙鹽、1/3湯匙雞粉和1/5湯匙白糖。

6 將鍋內食材炒勻入味，便可上碟。

廚神貼士

- 1、清洗鮮魷魚時，不僅要去內臟、眼和牙，還要剝去外層的紅膜，以免烹調時會染紅菜餚。
- 2、剝紅膜方法：用手捏住魷魚的三角頭向下拉，就能把魷魚背上的紅膜扯掉。
- 3、鮮魷魚也可用來白焯，將鮮魷切件，放入沸水中焯至變硬發白，撈起過冷河，淋入調味醬汁拌勻便可食用。
- 4、魷魚有滋陰養胃、補虛潤膚的功效，但它富含蛋白質和膽固醇，因此患有高血脂、高膽固醇血症、動脈硬化等心血管病及肝病者應慎食。



## 黃金藕盒

做法：鮮藕洗淨去皮，切片，用熱水焯一下，晾涼，用兩片藕片夾上一小片木瓜，外面沾上面糊放熱油鍋裡炸熟擺盤，將木瓜用攪拌機攪碎，加水、白醋、食鹽、澱粉，加熱熬開，澆在炸好的藕盒上，這個黃金藕盒就可以食用了。

黃色讓人增加食慾，一般情況下黃色的食品還能健脾，起到補中益氣的作用，有利於人體內臟功能的調理。黃色食品中胡蘿蔔素含量高，益於身體的生長發育。木瓜是味甘甜，性平和的水果也可作為蔬菜，藕是平燥去火排毒的極佳食品，藕盒澆上木瓜汁液，一個全新的組合，一次全新的清爽，一種全新的美味。微酸香鹹可口異常！如若沒有木瓜、南瓜也可替代！

## 薏仁蓮藕煲排骨

用料：薏米仁、排骨、蓮藕乾、八角、生薑、料酒、鹽。

做法：

- 1：薏米仁事先洗淨、浸泡2-3小時；
- 2：蓮藕乾洗淨浸泡過夜，切成小塊；
- 3：水燒開，加入適量八角、生薑、料酒，放入排骨焯燙幾分鐘，撈出排骨洗淨血水；
- 4：將薑片、薏米仁、蓮藕、排骨放入慢燉鍋，一次加入蓋過所有材料的水，煲3小時以上，出鍋前加適量鹽調味即可。

貼心提示：

- 1：薏米仁雖然營養豐富，但是便秘、尿多、懷孕的婦女嚴禁食用；
- 2：蓮藕有紅蓮、白蓮之分，一般紅蓮藕適合煲湯，味道軟糯香甜，海外購買不到鮮藕的朋友可以購買藕乾代替，浸泡過夜以後煲湯，味道一樣不遜色；
- 3：煲湯的肉類，最好放入開水裡，加適量八角、生薑、料酒去血水，減少肉腥氣；
- 4：慢燉鍋是非常方便的家用小電器，一次性加入足夠的水，調好時間，省卻了時時要人照看的煩惱，非常適合上班族；
- 5：一次性買的排骨、肉類、魚類太多，建議使用樂扣美特樂保鮮盒，完美的密封性、保鮮性，能非常有效的防治冰箱冷凍「沙漠肉」的產生，也可以用來存放乾貨等，真的是主婦們的好幫手。



## 梅汁排骨

主料：豬小排(帶脆骨)

配料：麵粉，澱粉，雞蛋，鹽

醃料：鹽，雞精，料酒少許

醬料：蘇梅醬，水，白糖少許，白醋少許，鹽少許，白芝麻，蒜蓉

勾芡：澱粉，水

做法：

- 1、排骨切成2CM見方的小塊，飛水後，加入醃料醃製15分鐘左右。
- 2、將配料加水調成麵糊，將醃好後的排骨放入均勻掛上面糊。
- 3、鍋內倒油，熱後，放入排骨炸至兩面金黃後撈起。
- 4、鍋內剩少許油，加入蒜蓉炒出香味後，加入所有醬料，燒至濃稠，放入炸好後的排骨，使其均勻裹上醬料後，勾薄芡，即可出鍋。



## 臘肉尖椒炒洋蔥

原料：臘肉100克 尖椒3根 小紅辣椒3根 洋蔥半個 生抽1湯匙(15ml) 香油1/4茶匙(約1ml)

做法：

- 1) 將臘肉沖淨，放入蒸鍋中，大火蒸20分鐘取出，稍冷卻後切片1厘米長的小薄片。小紅辣椒斜切成片。尖椒去蒂去籽後切成絲。洋蔥也切絲備用。
- 2) 鍋中倒入油，大火加熱至7成熟，倒入洋蔥絲，煸炒出香味後，倒入臘肉翻炒至洋蔥變成透明，然後倒入尖椒絲

和小紅辣椒片，炒制半分鐘，淋入生抽，出鍋裝盤前淋上一點香油味道更好。

小貼士：

- 1、臘肉要蒸過之後再用，這樣的話，口感更軟嫩。不要切片後再蒸，否則香味的流失會比較大。臘肉都有一定的鹹度，因此米飯中不要放鹽。
- 2、另外，每次蒸臘肉比較耽誤時間，可以一次多蒸幾塊，不用的臘肉冷卻後，單獨用保鮮袋包起來，放冰箱冷凍保存。下次用的時候，直接放室溫解凍就方便多了。
- 3、如果不能吃辣，可以不放小紅辣椒，把尖椒改成青椒，也就是俗稱的柿子椒。
- 4、但其實，市場上賣的尖椒，就算是同樣一堆中也分辣的，和不辣的。身寬體胖，個頭大的，顏色相對淺的吃起來沒什麼辣味兒。而細長，窄小，顏色相對深的尖椒就比較辣，在去籽時，最好能帶上橡膠手套，否則會辣到手，很不舒服。如果手被辣椒辣到，用醋洗一下可以緩解。
- 5、在購買尖椒，辣椒和青椒時，要選擇表面澤光亮，硬挺，沒有裂口(否則保存時容易腐爛)的才新鮮。最主要的一點，要捏一下蒂部，如果很蔫兒，就說明放置了幾天，不新鮮了，買回家也保存不了多久。
- 6、臘肉有鹹度，生抽也有，因此，這道菜可以不用放鹽。
- 7、這道菜非常簡單，原料也很容易買到的。如用已經蒸好的臘肉做，幾分鐘就能炒好，很適合忙碌的上班族當作日常的快手菜。另外，當次日的便當也很好，微波或蒸爐加熱後，雖尖椒的顏色沒那麼好看，但菜的味道會更好吃。

## 紅花栗子白菜

紅花栗子白菜是一道亦湯亦菜的精緻營養素菜，紅花有活血養顏的效果，白菜白淨甜潤，栗子金黃粉糯，紅花色澤喜慶，絕色金黃，看起來很有金玉滿堂的喜慶感覺，絕對適合新年家宴拿來與全家分享哦！

這道紅花栗子白菜平常都祇在高檔宴席上才能吃到，其實在家自己做起來也很簡單，大家不妨一起來看看怎麼做這道清爽好吃的紅花栗子白菜吧！

準備材料：白菜芯兩個(可用娃娃菜代替)、栗子10粒、藏紅花一小撮

準備調料：油少許、鹽一小匙、高湯或清水一杯、乾澱粉兩匙

製作過程：

- 1、栗子用刀劃出小口，入冷水鍋，煮熟，趁熱剝去栗子皮；
- 2、白菜芯，用刀縱向切成四瓣；
- 3、鍋內加水，燒開，將白菜心放入汆燙兩分鐘，立刻撈起過涼水；
- 4、炒鍋燒熱，加入高湯一碗，先將栗子仁放入，加入一匙鹽調味，略煮片刻後，加入汆燙好的白菜心；
- 5、加入一小撮藏紅花，略煮幾分鐘，乾澱粉加6倍高湯或水兌成芡汁，倒入鍋中，大火勾濃湯汁，即可起鍋。

操作提示：

- 1、藏紅花通常在中藥店可以買到，是一種非常珍貴的中藥，價格也不便宜，也可以用普通的紅花來代替，營養效果是相似的，拿來做菜的效果也是一樣的；
- 2、栗子仁可以先在高湯中多燉煮一會兒到軟糯再放白菜芯，白菜芯不宜煮得過軟爛；
- 3、如果覺得買紅花太麻煩，也可以省掉不要，那就是經典的栗子白菜了。

