



豆漿鯽魚湯

牛奶入湯是粵式湯水的一大特色，可以令湯更加細膩濃郁，但用豆漿入湯就不知是誰的首創了，不過大概也是受了牛奶的啟發吧。像今天的豆漿鯽魚湯，豆漿不僅起到和牛奶相同的作用，且豆漿和魚一起烹製食用，蛋白質組成更合理，營養價值更高。

調味料：油：2湯匙、料酒：2匙、鹽：適量

做法：
1. 黃豆提前一晚泡好，也可泡6-7個小時，用前把水倒掉，沖洗一遍；
2. 把黃豆和適量的水放入豆漿機，按下開關，十幾分鐘後新鮮熱辣的豆漿就「出爐」了，接著用濾網濾去豆渣；
3. 洗淨宰好的鯽魚，刮去腹內黑膜，摺掉鯽魚的咽喉齒(位於鰓後咽喉部的牙齒，泥腥味很重，瀝乾水分)；
4. 蔥洗淨，切段；
5. 熱鍋放油，待油六成熱時放魚和薑片、蔥段，兩面煎至微黃，下料酒，加蓋燜一小會，待酒揮發；
6. 倒入豆漿，加蓋燒開後轉小火煮30分鐘，下鹽調味即可品嚐。

功效：補中益氣、滋潤養顏。

● 靚湯心水
1. 豆漿下鍋燒開後要轉小火，保持水面微微開花的小滾，因為火太大豆漿很容易燒糊。如果覺得煮好的豆漿

不夠做湯，可以加點水補充。

2. 如果沒有豆漿機，可以買街市的豆漿來代替。

● 美食科學堂
豆漿
家裡這款國產的豆漿機真是大好了，祇需記得提前泡好豆子，加水放進去，十幾分鐘後就能喝到好味道的豆漿，而且真材實料讓人放心。聽說過外面賣的豆漿所用豆量少、甚至摻米的事例，因此豆漿機對於喜歡長期喝豆漿的人來說真是實用的小家電。而且還可以自制花生豆漿、芝麻核桃豆漿、紅棗豆漿等等，方便補充各種營養成分。濾出來的豆渣還可以加雞蛋液和少許麵粉煎成餅，不僅味道好，而且充分利用，不浪費營養。

豆漿當然屬於大豆製品之一，含有豐富的植物蛋白、磷脂、維生素B1、B2、煙酸和鐵、鈣等礦物質，是防治高血脂、高血壓、動脈硬化等疾病的理想食品。以喝熱豆漿的方式補充植物蛋白，可以使人體的抗病能力增強，調節中老年婦女內分泌系統，減輕並改善更年期症狀，延緩衰老，減少青少年女性面部青春痘、暗瘡的發生，使皮膚白晳潤澤。

豆漿好處很多，但也不是「百無禁忌」，比如不能在豆漿裡打雞蛋、不能加紅糖、不要空腹飲用，胃炎、腎結石、腎功能衰竭和痛風病人不宜食用等。

豆漿一般都是鮮喝，但煲湯也很適宜，豆漿鮮菇湯、豆漿豆腐鮭魚湯、豆漿南瓜湯、豆漿海鮮湯等等。嘗過才知豆漿入湯的好味，你不妨也試試吧。

什錦菜做法簡單，即將各種食材切成丁，下鍋同炒而成，成菜營養豐富，賣相十足，進食方便又容易消化，是老少皆宜的家常菜。今天Gigi做的什錦菜，是用郫縣豆瓣醬來調味，使菜餚脆嫩多汁之餘，還增添了一份鮮辣味。

材料：瘦肉(200克)、萵筍(150克)、紅椒(1隻)、蒜末(1湯匙)、蔥末(1湯匙)

醃料：鹽(1/3湯匙)、料酒(1/2湯匙)、生粉(1湯匙)、雞粉(1/3湯匙)

芡汁：郫縣豆瓣醬(1湯匙)、海天鐵強化金標生抽(1湯匙)、生粉(1/3湯匙)、清雞湯(1/3杯)、白糖(1/2湯匙)

調味料：油(3湯匙)

做法：
1. 瘦肉洗淨，切成丁狀，加入醃料拌勻，醃製15分鐘。
2. 萵筍削去皮，洗淨切成丁；紅椒去蒂和籽，也切成丁。
3. 取一

辣炒什錦丁



空碗，加入1湯匙郫縣豆瓣醬、1湯匙海天鐵強化金標生抽、1/3湯匙生粉、1/3杯清雞湯和1/2湯匙白糖調勻，做成芡汁。

4. 燒熱2湯匙油，倒入醃好的瘦肉丁滑炒至變色，盛起備用。

5. 洗淨炒鍋，燒熱1湯匙油，炒香蒜末蔥末，放入萵筍丁和紅椒丁炒15秒。

6. 倒入瘦肉丁翻炒均勻，淋入芡汁炒勻煮沸，即可裝盤。

廚神貼士
1. 萵筍的皮較厚，削掉外皮後，還要將白筋削掉才行，不然萵筍會起渣，不會爽脆清甜。
2. 萵筍易熟，應切大丁，下鍋後不可久炒，否則會失去脆嫩的口感，營養也會流失。
3. 由於瘦肉與其它食材的成熟度不一，因此要先過油炒至斷生，再下鍋與其它食材同炒。
4. 什錦丁的材料可以隨心所欲，可依個人口味加入紅蘿蔔、西芹、百合等食材。

香炸鮮蝦土豆

炸通常有乾炸、軟炸、酥炸、清炸等種類，其中乾炸法是將食材醃入味後，拍上一層乾麵粉，放入熱油中炸成。

材料：鮮基圍蝦(150克)、土豆(1隻)、花生米(60克)、麵粉(2湯匙)、香菜(1棵)

醃料：鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/3湯匙)

調味料：油(1碗)、白胡椒粉(1/3湯匙)、醬油(1湯匙)

1. 鮮蝦剪去尖刺和蝦須，洗淨瀝乾水，加入1/4湯匙鹽和1/3湯匙白胡椒粉抓勻，醃製5分鐘。
2. 土豆去皮，切成絲，用清水沖洗乾淨，瀝乾水分備用；香菜去根洗淨，切成末。
3. 往盤中的鮮蝦，灑入2湯匙麵粉拌勻，讓蝦身裹上一層麵粉。
4. 燒熱1碗油，放入鮮蝦以中火炸至金黃色，撈起瀝乾油，用廚房紙吸乾餘油。

5. 接著放入土豆絲，以中火炸3分鐘，撈起瀝乾油，用廚房紙吸乾餘油。
6. 最後放入花生米，以中火炸2分鐘，撈起瀝乾油，用廚房紙吸乾餘油。
7. 洗淨油鍋，燒熱1湯匙油，放入花生米、土豆絲和炸蝦炒勻。
8. 加入1/3湯匙白胡椒粉和1湯匙醬油調味，灑入香菜末拌勻，即可上碟。

廚神貼士
1. 土豆切絲後，要用清水沖洗一下，洗去多餘的澱粉質，以免其氧化，色澤變黑。
2. 鮮蝦和土豆絲要盡量瀝乾水，以免油炸時濺起油花燙傷人，此外要先在熱油中撒鹽，避免油花四射。
3. 鮮蝦、土豆絲和花生米應依次放入鍋內油炸，切記火候不宜過大，否則容易炸得焦黑。
4. 炸好的食材油份過多，要用廚房紙吸去過多的油份，使成菜不會過於油膩，難以入口。

臘腸1根 臘肉1塊 乾香菇2朵 西藍花少許
料汁：生抽4茶匙(20ml) 美極鮮味汁1茶匙(5ml) 味露(或魚露)2茶匙(10ml) 鹽1/4茶匙(1克) 糖1/2茶匙(3克) 雞精1/4茶匙(1克) 清水100ml

做法：
1) 將乾香菇用40度左右的溫水浸泡半小時，泡軟後洗淨，切片備用。大米洗淨，放入清水沒過米面，浸泡半小時。
2) 在浸泡香菇和大米的時候，將臘肉和臘腸放入蒸鍋中，蒸制20分鐘，切片備用。
3) 把西藍花切成小塊洗淨，放入加了

噴香

臘味煲仔飯

批發市場都可以買到。

2. 大米浸泡之後再煮制，做好的米飯口感更有彈性，顆粒也飽滿漂亮。

3. 一般來說，臘味煲仔飯都會配一些青菜，西藍花，芥藍，小青菜等。這些菜都需要提前焯燙，在焯燙的水中放一些油和鹽，除了會給蔬菜增加味道，也會使顏色更鮮亮，當然，千萬不要忘記用冷水過涼的步驟哦，否則綠綠的蔬菜就會變黃。

4. 喜歡吃煲仔飯底部鍋巴的人，可以在放入臘腸臘肉後，再沿著鍋邊兒淋入一些油，用小火煲制，這樣就會在做好時，底部形成一層脆香的鍋巴。

5. 如果你用的臘肉和臘腸味道已經很鹹，那調料汁時，就不要加鹽。



雞肝的營養價值極高，含有豐富的鐵，是常用的補血食物。不僅如此，食用雞肝還能保護眼睛，維持正常視力，防止眼睛乾澀、疲勞。雞肝呈紅褐色，質地細膩粉滑，適合做成滷水、油炸或拌炒，她今天便以雞肝為主料，教大家做一道補血明目的小炒菜。

材料：雞肝(220克)、青蒜(3根)、枸杞(2湯匙)、紅椒(半隻)、姜(2片)

醃料：生粉(1/2湯匙)、海天海鮮醬油(1湯匙)、油(1湯匙)、料酒(1/2湯匙)、鹽(1/4湯匙)

調味料：油(3湯匙)、鹽(1/4湯匙)、白胡椒粉(1/5湯匙)、雞粉(1/3湯匙)

1. 雞肝洗淨，切成塊，加入醃料拌勻，醃製15分鐘。
2. 青蒜拍扁切成段，分開蒜白和蒜青；枸杞用溫水浸泡至變軟；紅椒切成滾刀塊。
3. 燒熱2湯匙油，倒入雞肝滑炒至變色，盛起瀝乾油。
4. 洗淨炒鍋，燒熱1湯匙油，炒香青蒜白和薑片。
5. 放入雞肝快炒幾下，倒入枸杞一同翻炒1分鐘。
6. 加入1/4湯匙鹽、1/5湯匙白胡椒粉和1/3湯匙雞粉調味，灑入蒜青段，便可上碟。

廚神貼士
1. 青蒜具有一定的辣味，它具有醒脾氣、消積食的作用；烹調青蒜時，蒜白和蒜青要分開炒，應先炒蒜白再炒蒜青。
2. 青蒜不可久煮，否則其含有的辣素會被破壞，使殺菌作用降低，還會失去清爽脆嫩的口感。
3. 清洗雞肝的方法：去掉雞肝的膽和膜，先用鹽和生粉揉搓一下，再用清水沖洗乾淨，雞肝質地較嫩，搓洗時不能用力過度。
4. 雞肝是雞的內臟，帶有腥臭味，烹調前要飛一下水，也可以過油炒至斷生，皆可除去雞肝的異味。
5. 雞肝適合貧血者、常在電腦前工作者食用，高膽固醇血症、肝病、高血壓和冠心病患者應少食，有病雞肝和變色、變質的雞肝切勿食用。

噴

青蒜炒雞肝



滑蛋是一種廣式烹調技，法，它與普通炒蛋不同，需旺火燒熱乾鍋，倒油後迅速改小火，淋入蛋液用鏟子輕輕劃圈，待蛋液稍凝固即可起鍋。這種滑滑嫩嫩的炒蛋是廣東人的最愛，它常用來搭配牛肉、蝦仁、雞片或叉燒。

材料：牛柳(180克)、雞蛋(3隻)、蔥(1根)、蒜(2瓣)

醃料：生粉(1湯匙)、白糖(1/3湯匙)、海天特級金標生抽(1湯匙)、料酒(1/2湯匙)、油(1湯匙)、清水(3湯匙)

調味料：油(7湯匙)、鹽(1湯匙)

做法：
1. 牛柳洗淨，用刀背拍松，逆著紋理切成薄片，加入醃料抓勻，醃製15分鐘。
2. 雞蛋打入碗內，加入1/5湯匙鹽和5湯匙清水，打散成蛋液備用；蔥切成段，蒜切成片。
3. 旺火燒熱乾鍋，倒入5湯匙油，迅速改小火，淋入蛋液，用鏟子順一個方向輕輕劃圈。
4. 炒至蛋液稍凝固，迅速熄火，將滑蛋盛入盤中待用。
5. 續添1湯匙油燒熱，倒入牛肉片快速滑炒至變色，盛起瀝乾油。
6. 洗淨炒鍋，燒熱1湯匙油，炒香蔥段和蒜片，倒入炒好的牛肉兜勻。
7. 倒入滑蛋快速炒勻，加入1/4湯匙鹽調味，即可上碟。

廚神貼士
1. 炒滑蛋的油溫切記不可過高，油下鍋後要改小火，立即倒入蛋液慢慢劃圈，速度不可過快，否則滑蛋會碎如棉絮。
2. 炒滑蛋除了要掌握炒法外，油的份量要稍多一些，還要往蛋液內加點清水，才能使炒蛋變得嫩滑多汁。
3. 無論蛋液還是牛肉，下鍋後不能用猛火來燒，應以小火炒至蛋液凝固、牛肉剛剛斷生，才能做出最嫩滑的滑蛋牛肉。
4. 滑蛋和牛肉回鍋拌炒時，下鹽調味的速度要快，不可久炒，否則兩者容易炒老難入口。

噴

廣式滑蛋牛肉