家常菜谱



爱家美食
AIJIAMEISHI

999例

马岩 编著

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常菜谱999例 / 马岩编著. —广州：广东经济出版社，2009.8

（爱家美食丛书）

ISBN 978-7-5454-0293-3

Ⅰ. 家… Ⅱ. 马… Ⅲ. 菜谱 Ⅳ. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第129144号

出版发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号11～12楼)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州汉鼎印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米　1/16
印 张	11
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次
书 号	ISBN 978-7-5454-0293-3
定 价	全套（1～4册）100.00元

如发现印装质量有问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

发行部地址：广州市水荫路11号11楼

电话：(020)38306055　37604312　邮政编码：510075

邮购地址：广州市水荫路11号11楼

电话：(020)37601950　37601509　邮政编码：510075

图书网址：http://www.gebook.com

·版权所有　翻版必究·

前言 PREFACE

家常菜谱999例



细心“煮”妇，全面呵护全家人的健康

“养生当论食补”。中医重视“营养”，并认为每一种食物中都含有“精微”物质——“后天之精”，即“水谷之精”。从这一角度出发，运用食物来调养脾胃之气，是中医营养学的重要内容。我国古代就有“以食代药”的主张，前人在这方面积累了丰富的经验。“食养”一直是中医遵循的原则，根据食物的性味进行搭配，使其成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。我们常说的“三分治病七分养”就是这个意思。

我们正处在一个急切需要“食补”的时期！生活节奏越来越快，工作压力越来越大，享受美味的时间越来越少，营养越来越不均衡。为了追求速度，我们吃外卖；出现了身体不适，我们吃补品、药物，结果却是身体越来越糟糕。现在，是我们重拾祖训的时候了，健康的营养需要从食物中获得，安全的食物出自自家的厨房，让我们学会用自己精心烹制的食物去保证全家人的健康。

本套丛书正是基于这样的目的，从食疗保健的角度为大家提供了一套内容丰富、包罗万象的美味食谱。本丛书《爱家美食》共分四册：《儿童美食999例》、《营养滋补999例》、《家常菜谱999例》和《家常靓汤999例》，是献给广大家庭的大容量、内容齐全的烹饪指导读物。每本书都按功效细分章节，每个章节都有针对性很强、很实用的文字介绍，每道菜除具有详尽的制作步骤之外，还在必要时细心地配上“小贴士”栏目，给你提供一些技巧性的指导或食物的营养价值介绍。

本册《家常菜谱999例》精选999道美味菜式：做法齐全，炒、烩、炸、煮、蒸、拌等均囊括其中，让你能根据自己的心情和时间灵活变换菜式；家常菜式，简单易做；补益全面，确保全身健康、全家健康。让家人在开心的氛围中轻松享受美味！

降压降脂菜、控制血糖菜为家里的病号提供安全的爱心餐点，既是预防疾病的健康美食，更是老年人的合理食谱。

润肠舒胃菜、养肺润肺菜、保肝养肝菜、清热消暑菜针对家人常见的身体不适进行调理，让家人不怕天气的变化、不怕季节的变化，轻松健康每一天！

丰胸美容菜、瘦身减肥菜是女性的贴心宝贝，让女人吃出美丽、吃出自信、吃出健康！

美味主食收集了具有特色的经典主食，让主食不再单调。

家庭时尚饮品将为你提供时尚的花草茶、鸡尾酒，给你的生活增添一份情调、一份时尚，让时尚和健康同行！



目录 爱家美食 CONTENTS




008降压降脂菜

009 西芹木耳拌肉丝 / 酸辣凉粉 / 茄子煮花甲
风林茄子 / 口味鳝片 / 虾米蒜蓉蒸大白菜
010 鲍汁杏鲍菇 / 降脂鱼条 / 酱烧茄条
豆瓣酱炒白菜 / 素扒茄子 / 箱子豆腐
011 多宝酿金鱿 / 三色土豆丝 / 酱香莴笋片
脆云鸡脚 / 炝拌海白菜 / 凉拌什锦丝
012 酸辣卷心菜 / 香辣莴笋 / 大豆芽拌香肠
白玉炒兔肉 / 葡式焗响螺 / 姜汁萝卜卷
013 茶树菇兰花扎 / 木耳炒西芹 / 凉拌老虎菜
芹丝拌发条 / 红烧猪肚 / 虾扣鸳鸯萝卜
014 煎酿双色椒 / 雷打嫩黄瓜 / 香煎蚝
咖喱虾仁浸茼蒿 / 水煮毛豆 / 甘笋碧绿鱼卷
015 米糟炒海虾仁 / 豉汁蒸花甲 / 香菇三丝沙律
香菇麒麟瓜 / 香煎牙带 / 蚝油草菇
016 洋鸭火锅 / 香煎红杉鱼 / 蒜蓉油麦菜
鸡杂炒菜心 / 芥蓝鱼腐 / 口味龙虾仔
017 泉水浸草鱼 / 干贝冬瓜脯 / 凉拌莴笋丝
香菇焖鸡块 / 红烧莲藕丸 / 海蜇拌菠菜
018 蜜椒煎酿鸡腿菇 / 京扒四宝菜 / 金瓜四宝盅
怪味青豆 / 滑菇烩鱼肉 / 芋丝墨鱼卷
019 口味手撕鸡 / 酸甜嫩藕片 / 芹菜胡萝卜木耳
卤水香菇 / 蒜香蒸茄 / 芙蓉菠菜饺
020 银鱼虾仁干芋丝糕 / 海米莴笋丝 / 菜干扣紫茄
田园一品葵 / 芥蓝青鱼球 / 木耳炒墨鱼花
021 姜汁拌嫩藕尖 / 枸杞橙香玉 / 淮山酿露笋
生炒菜薹 / 腐乳汁浸通菜 / 韭菜拌姬菇
022 玫瑰蜜汁鳝球 / 珍宝东瀛豆腐 / 银丝扣土豆饼
白玉烩鱼尾 / 玉枕白菜 / 鸡味火锅
023 蒜蓉蒸娃娃菜 / 蚝油皇池鱼 / 黄豆拌螺肉
豆酱煮狗棍鱼 / 煎封苍鱼 / 南乳炒藕片
024 三色炒百合 / 火腿炒茄瓜 / 清炒魔芋丝
南瓜煮黄沙蚬 / 红油卤猪耳 / 瑶柱冬瓜




025 控制血糖菜

026 红油牛百叶 / 海米拌青辣椒 / 芙蓉鳝鱼丝
凉拌海带丝 / 清香日本豆腐 / 布袋罗汉斋
027 锡纸海皇豆腐 / 咸蛋拌粉丝 / 咸鱼蒸米豆腐
清蒸尖鱼 / 骨汁扣香菇 / 虾仁扣鲍鱼菇
028 田螺烩丝瓜 / 云腿虾丸扒津胆 / 冰镇黄鳝
三色烩黄鳝 / 金针菇玉米饺 / 海味香芹蒸粉果
029 水煮豆腐豆芽 / 泰式绿豆芽 / 莴笋拌千张
香菜拌萝卜 / 南乳花腩炒冬笋 / 菠菜煮鱼片
030 蒜蓉豆豉蒸丝瓜 / 鸡汁萝卜 / 银线鱼头火锅
清汤火锅底 / 干煸四季豆 / 红烧鱼肉卷
031 三丁虾仁 / 缤纷烤时蔬 / 麻婆豆腐
宫保鸡丁 / 泡卷心菜 / 煎酿神仙豆腐
032 腊味冬笋 / 软炸鸭条 / 香酿罗氏虾
海带瘦肉煮黄豆 / 马来西贝 / 锅烧石斑鱼
033 芥辣鱿鱼筒 / 螺肉拌米豆腐 / 鸡脚扣鱼腩
日式青鱼双饼 / 开洋拌青豆 / 姜汁拌虾仁
034 XO酱碧绿鸭舌 / 碎米蒸茄瓜 / 紫酥蒸鱼嘴
口味火焙鱼 / 韭菜拌鹅肠 / 鸳鸯火锅

035 金沙烩粉丝 / 虾仁烩玉子 / 一品竹笙素卷
苦瓜拌火腿肠 / 金针菜拌三丝 / 青辣椒土豆丝
036 酸辣烩土鱿卷 / 洋葱咸肉 / 蒜香黄瓜
千张卷三丝 / 白灼菜心 / 卤水莲藕
037 鸡腿菇咸肉 / 皮蛋煮黄鳝 / 节瓜煮土鸡
卤水豆干 / 酱焗小南瓜 / 三色酿大芥菜
038 蛋丝玉米羹 / 豉油皇鹅肠菜心 / 莴笋鱼丝
卤水萝卜 / 虾米西兰花 / 北极贝蟹肉饺




039 润肠舒胃菜

040 拔丝鲜淮山 / 盐焗猪肚 / 姜汁荷兰豆
香茅银鳕鱼 / 鲮鱼汁香芋芥菜 / 清炒四季豆
041 菠萝鸡柳 / 蜜桃西米布甸 / 蜜汁土豆
香葱炒大肠 / 蜜汁扣南瓜 / 四宝豆腐
042 四川怪味酱 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 广州泡菜
泡花生米 / 椒酒煮元宝 / 红烧大肠
043 糖醋大蒜 / 酱黄瓜 / 初恋味道
重庆辣子鸡 / 姜汁土鱿丝 / 冰镇橙汁糕
044 干邑西柚焗鸭舌 / 红扣鲇鱼球 / 皮蛋瘦肉粥
湖南腊肉鸳鸯花 / 佛手津白 / 蒜蓉炒小白菜
045 涮鸡肉火锅 / 椰汁芒果黑糯米 / 美味姜葱汁
榄菜肉碎四季豆 / 家乡蒸芋丝 / 玛瑙蛋
046 千叶豆腐 / 金沙南瓜条 / 蒜粒上海青
鱼丸煮茼蒿 / 意大利凉粉 / 上汤白菜
047 西湖醋鱼 / 陈皮炒肉丝 / 非洲之星
椰汁布甸 / 萝卜焖牛腩 / 鲜果玉米汁雪蛤
048 酸菜泡椒酱 / 家庭小炒皇 / 菠萝炒鸡片
榨菜肉末酱 / 特调沙拉酱 / 四川泡菜
049 香葱藕 / 脆皮皮蛋 / 辣泡豆角
泡椒煮鱼腩 / 香干卤牛肚 / 花菇鲍鱼饺
050 彩椒蛊上汤饺 / 鲜橙西米果 / 花红柳绿健脾菜
芦笋鸡肉卷 / 贡菜拌番茄 / 蒜薹炒火腩
051 香辣开胃火锅 / 多宝青口 / 香辣椒酱
炸酿大肠 / 豆豉剁椒鱼头酱 / 风味飘香汁
052 南乳香辣汁 / 萝卜丝煮鲫鱼 / 煎酿圆辣椒
浓汤火锅底 / 鸳鸯火锅底 / 自制鱼面筋




053 养肺润肺菜

054 银耳鸡蓉托 / 煎萝卜烙 / 西芹百合炒虾仁
蜜汁白果仁 / 鸡肾西兰花 / 蒜香醋鲤鱼
055 芦笋百合 / 兰花酿百合 / 红油拌子姜
酸辣萝卜片 / 泡椒苹果 / 冬菜扣猪肺
056 鸡蓉扣竹笋 / 白果烩番茄 /XO 酱萝卜糕
鲜淮玉米糕 / 萝卜焖牛杂 / 淮山叉烧扎
057 马蹄糕 / 雀巢蔬果丁 / 百合马蹄炒芦笋
银鱼蒸藕片 / 豆豉鲮鱼炒油麦菜 / 西芹百合
058 鲜虾萝卜饼 / 泰式椰菜花 / 金瓜扣百合
金沙西洋菜 / 鲜果丁炒百合 / 七彩玉米粒
059 牛肉炒百合 / 白菜鸡肉袋 / 火腩扣白玉
白玉扣莲仁 / 特色马蹄爽 / 枇杷拌鸡片
060 腊味煮香芋 / 红烧叉烧枝竹 / 橙汁白玉条
木耳拌莲藕 / 红辣椒泡木耳 / 百合炒西芹
061 小瓜炒田鸡 / 茎蓝淮山炒鱼榄 / 东北木须肉
香菇烧菱角 / 烧汁焗鸡腿菇 / 乳燕闹竹林
062 天香炒百合 / 开洋烩银丝 / 白果烩双萝
鲜淮山煮鱼球 / 肉丸烧玉环 / 雪梨慕斯




063 保肝养肝菜

064 鱼馅酿腐皮 / 金秋小炒皇 / 葡汁龙凤卷
珍珠酿胡萝卜 / 香麻白切鸡 / 金银蒜扣土鱿
065 鱼胶扣青口 / 鱼香豆腐 / 蒜薹炒猪肝
花腩烩白菜 / 真味大杂烩 / 白汁芝士焗生蚝
066 五香芋丝饼 / 粉丝蒸元贝 / 滑菇烩双丁
牛三星 / 香煎腐皮卷 / 鱼米之乡
067 玉米腊肠卷 / 芝麻鲈鱼片 / 岭南煎鹅肝
咖喱洋葱焖鸡 / 香酿香菇 / 金沙茶树菇
068 什锦蒸蛋羹 / 金华玉树鸡 / 脆皮香芒鱼卷
鸭肝酿禾花雀 / 凤眼白玉 / 雪花酿鸡腿
069 鲍贝海螺黄金袋 / 羊肝炒荠菜 / 黄金豆腐渣
香槟焗鸽脯 / 烧汁酿鲍菇 / 鲍汁酿鸡腿菇
070 金瑶干煸四季豆 / 蟹柳烩冬瓜 / 咸蛋牛油烩蟹
白玉西兰花 / 猪肝甘笋汁枸杞叶 / 紫包滑蛋
071 黄精嫩豆腐 / 月影明珠 / 豉汁蒸鱼片
蒸兰花蛋 / 八仙过海 / 猪三鲜火锅
072 萝卜面筋焖草鱼 / 清蒸鲈鱼 / 四季豆牛柳
金钩烩黄瓜 / 银丝烩红蟹 / 宫保鸡丁
073 荷兰豆炒猪肝 / 秋花吐艳 / 柠香可乐鸡翅

姜汁莴笋炒羊肝 / 麻辣洋葱丝 / 苦瓜炒肝尖
074 胡萝卜炒猪肝 / 黑椒猪肝 / 猪肝炒洋葱
双仁肉麻圆 / 南瓜霸王花猪肝 / 麒麟杏鲍菇
075 首乌枸杞肝片 / 葱油鸡蛋薄饼 / 鲮鱼酿豆腐
鸡蛋炒河虾 / 干蒸烧卖 / 香汁酿大螺
076 盐焗鸡肝 / 琵琶银鱼盏 / 芙蓉烩南瓜
香麻猪肝 / 香麻炸鱼条 / 黄瓜煮猪肝




077 清热消暑菜

078 萝卜煮肉丸 / 苦瓜煮黄豆 / 椰奶雪蛤西米凉粉
绿野仙踪 / 海米烧冬瓜 / 萝卜丝煮黄沙蚬
079 日式拍黄瓜 / 双菇炒苦瓜 / 豆豉苦瓜
清凉白菜 / 苦瓜盏 / 苦香肉
080 凉拌黄瓜 / 蒜蓉蒸丝瓜 / 鸡汤西洋菜
冬瓜焖田鸡 / 金钩拌苦瓜 / 四宝扣莲藕
081 火腩烩苦瓜 / 黄豆芽炒鱼松 / 酸甜沙葛
猪肉节瓜环 / 腐乳汁浸生菜 / 酥炒豆泥
082 皮蛋拌豆腐 / 五花腩焖粉葛 / 酸菜炒河蚌肉
一品玉鸳鸯 / 牛奶巧克力杯 / 椰汁丝瓜条
083 荷叶蒸鸡 / 白焯藕片 / 茭白炒牛肉鱼松
蛋黄蒸丝瓜 / 苦瓜煎蛋 / 凉拌苦瓜
084 海带绿豆椰奶果 / 香芒杨枝雪蛤 / 日式仙草凉粉
金钩酿苦瓜 / 豆豉鲮鱼苦麦菜 / 蜜柚奶昔凉粉
085 杨枝甘露布甸 / 清爽西瓜冻 / 苦瓜黄豆排骨
牛肉苦瓜环 / 番茄拌黄瓜 / 胡萝卜芥蓝
086 翠玉凤凰盏 / 鸡油豌豆苗 / 日式莴笋
香草冰激凌 / 鱼丸烩苦菜 / 金银蒜蒸丝瓜
087 瑶柱蒸节瓜脯 / 西瓜冻 / 蒸酿茄子
明球酿白玉 / 玻璃冬瓜片 / 窝蛋苋菜
088 腊肉炒木耳菜 / 肉丝炒黄瓜 / 苦瓜炒鸡蛋
豆豉蒜蓉蒸蛏子 / 椰香龟苓膏 / 皮蛋浸苦瓜
089 苦瓜汁蒸蛋 / 苦瓜木耳鱼丸煲 / 丝瓜海米煮粉丝
紫苏田螺 / 百花酿苦瓜 / 木耳炒丝瓜
090 迷你节瓜盅 / 奇异果红豆爽 / 一品萝卜丝
红日东升 / 豉汁炒苦瓜 / 凉拌三丝




091 美容丰胸菜

092 蓝莓优格慕斯 / 玉珠金南 / 可乐鸡翅
竹笋扒冬瓜 / 宫爆豆腐丁 / 金沙小白菜
093 凤凰萝卜 / 圣亚哥地门凉粉 / 香煎香蕉饼
南瓜冰激凌 / 香蕉西米雪蛤 / 迷你鱼头火锅
094 巧克力奶茶冻 / 红白豆腐 / 高汤什菇
哈密瓜慕斯 / 可尔必思柚香冻 / 猪皮红枣烩猪肺
095 串煎三宝 / 明珠南瓜 / 奇异果优格冰沙
煎新奇士 / 松仁玉米皇 / 鲜奶红腰豆冰糕
096 丝瓜炒蛋 / 酸菜煮草鱼 / 杂果椰奶珍珠捞
三鲜豆腐 / 蜜柚珍珠捞 / 脆炸火龙果
097 酱炒鸡翅球 / 双菇炒豆腐 / 椰汁红豆布甸
可乐鸡翅 / 西米火龙果 / 凉拌芦荟
098 铁板生蚝 / 吉利香蕉 / 鸡子面块
松仁土豆 / 番茄煮黄豆 / 奇异果布甸
099 干贝浸多彩 / 抓炒掌中宝 / 松仁粉丝
红豆冰激凌 / 杂果豆豆爽 / 西兰花炒肉片
100 卤水鸡翅 / 海菜花枝芦荟饺 / 上海青煮双丸
绿茶木瓜卷 / 泰式海皇翅 / 七彩官燕
101 蚝皇鸡脚 / 脆皮木瓜凉粉 / 木瓜汁西米凉粉
红扣牛筋 / 湘水黄金肉 / 咖喱牛蹄筋
102 红烧猪蹄 / 晶莹鹿筋球 / 木瓜西汁红豆爽
芝麻核桃煎豆腐 / 豆蔻煨金肘 / 五香蹄膀
103 丰收硕果 / 玉肠扣木瓜 / 谭氏极品鲍
柚皮扣鹅掌 / 浮皮烩木瓜 / 陈皮焖猪蹄
104 姜醋猪蹄蛋 / 香蒸猪蹄 / 木瓜班戟
卤水鸡脚 / 茶香猪蹄 / 香芒木瓜雪糕
105 金榜题名 / 香蕉蜂巢玉带 / 泰汁木瓜酥肉
可乐鸡翅 / 鹿茸烧猪蹄 / 清蒸鸡中翅
106 猪蹄火锅 / 牡丹鸡包翅 / 花生焖猪蹄
XO 酱烧蹄筋煲 / 红酒烩圆蹄 / 热沙律鲜果虾球
107 红葱烧猪尾 / 木瓜烧猪蹄 / 梅酱烩鸡中翅
木瓜冰皮卷 / 药膳盐水鸡脚 / 卤水猪蹄
108 苦瓜炒香肠 / 红焖苦瓜 / 奶香什锦小火锅
脆皮冬瓜 / 什锦酿苹果 / 泡椒炝羊肝
109 时果樱桃花 / 五彩生锅 / 果蔬沙拉
人参蒸鲫鱼 / 黄芽白拌海蜇皮 / 糯米人参肚




110 瘦身减肥菜

111 清炒三丁 / 双仁浮皮 / 玉扣罗汉斋
玉子酿黄瓜 / 蜜豆鱼片 / 三彩豆鸡卷

112 冬瓜煮排骨 / 红线鱼火锅 / 鲇鱼火锅
香汁烧鱼皮 / 煎酿黄瓜环 / 茄汁香菠茭白
113 凤丝仙人掌 / 鱼胶火龙果 / 霸王别姬火锅
清炒魔芋丝 / 豆芽炒香干 / 黄豆酿节瓜
114 海米炝魔芋丝 / 青辣椒炒鸭肾 / 番茄炖盅
虾子烧墨鱼 / 枸杞烧鲫鱼 / 仙人掌炒鸡肉
爆炒蒜笋 / 火腿蒸白菜
115 沙拉豆腐 / 香干西芹 / 双青
虾胶酿白菜 / 椒油扁豆 / 冬菜扣酥鱼
凉粉烩鱼肉 / 水煮萝卜糕
116 蜆肉四季豆 / 十金菜 / 胡萝卜煮香菇
瘦肉豆腐煮白菜 / 多宝扣土豆 / 红青配
百花酿青口 / 红河之恋
117 苹果酸奶果捞 / 明汁酿鱼夹 / 茼蒿煮肉片
枸杞萝卜炒鸡丝 / 香苹炒鸽柳 / 三色炒芦笋
红烧冬瓜脯 / 芡实烩香芋
118 奶香酿芒果 /XO 酱萝卜糕 / 剁椒蒸大鱼头
清蒸南瓜 / 红葱拌螺肉 / 醋溜土豆丝
鲜莲鸡丁 / 水中鱼
119 番茄木耳鸡蛋汤 / 红烧日本豆腐 / 蝴蝶鱼片蒸玉子
淮山莴笋炒鸡肾 / 双味鲈鱼 / 香蕉奇异水晶卷
菠萝炒鸡片 / 鲮鱼烩芥菜
120 腐蓉酿花甲 / 冬菇煮冬苋菜 / 玉米汁雪蛤凉粉
五豆瘦身凉粉 / 三色百合 / 卤水豆腐泡
柱甫黑珍珠饺 / 火腿烧冬瓜
121 黄瓜拌绿豆芽 / 韭菜蒸魔芋 / 白菜辣椒面
海味火锅 / 红椒土豆 / 丝瓜炒螺肉
五彩金玉皇 / 什菌双丸火锅
122 干烧鱼尾 / 胡萝卜煮蘑菇 / 雪菜烧豆腐
冬笋炒墨鱼 / 皮蛋浸苋菜 / 酸辣拌黄瓜
姜汁红薯条 / 三色土豆丝




123 美味主食

124 日式香菜棒面包 / 燕麦芝士面包
芝士夹心面包 / 黄金吐司
125 夏威夷吐司 / 蛋奶紫米卷
香芹沙律面包 / 蛋皮卷面包
126 香肠丹麦面包 / 巧克力丹麦面包
创意调理面包 / 香酥蓝莓乳酪面包
127 风味杂粮面包 / 碧玉菠菜饼
香炸葱花卷 / 丹麦菠萝面包
128 七彩水晶包 / 欧风水果面包
南乳咸煎饼 / 香瓜面包
129 威风面包 / 热狗面包
薯香调理面包 / 巧克力面包
130 糯米饭酿鸡翅 / 米汤咸水角 / 扬州炒饭
粉蒸肉饭 / 金粟叉烧肠 / 火腩沙河粉
131 荷叶焗饭 / 煲仔猪肠粉 / 荷叶蒸黑枣
腊味糯米包 / 腊味鱼蓉角 / 芡实薏米饭
132 酸豆角肉末饭 / 黄瓜叉烧饭 / 西芹鲮鱼饭
蕉叶糯米棵 / 榨菜牛肉饭 / 粟子鸡饭
133 虾仁鸡丁烩饭 / 腊八豆翡翠饭 / 韭黄鲜虾汤
鲜虾荷叶饭 / 蔬果蟹柳寿司 / 腊香饭团
134 腊味煲仔饭 /XO 咸肉粽 / 迷你水晶粽
五彩什锦饭 / 素三蒸 / 珍珠丸子
135 甘香糯米卷 / 脆皮糯米鸡 /XO 酱煎肠粉
烧鹅靓濑粉 / 榨菜肉松粉 / 番茄猪肝饭
136 芝士糯米饭 / 腊味鸳鸯糯米卷 / 毛豆玉米饭
绿豆糯米粽 / 百合牛杂粉 / 香菇韭黄鲜虾肠粉
137 韭菜猪肉饺 / 香芹腊味濑粉 / 杂粮饭
香煎虾米肠 / 时菜牛腩粉 / 豉汁鸡饭
138 鸡油马拉糕 / 玫瑰金元宝 / 水晶蛋挞
红豆糕 / 眉豆饼 / 清香百合糕
139 凤凰西多士 / 甘露酥 / 可可汤圆
玫瑰豆沙角 / 吉列香芋球 / 芝麻酥
140 千层蟹柳酥 / 荷花酥 / 瑞士蛋卷
海南椰香饼 / 麦香金沙煎软饼 / 花生饼
141 香麻榴莲球 / 百花龙须球 / 老公饼
甘粟松子球 / 菊花马蹄糕 / 香芋西米盏
142 冰皮象生企鹅 / 苹果派 / 雪梨杏仁派
椰汁香芒夹心糕 / 小巧豆豆酥 / 香滑南瓜糕
143 绿豆饼 / 香脆腰果酥 / 核桃巧克力饼干
烧汁鳗鱼酥 / 杏仁酥皮包 / 香芋烧卖
144 鱼香小麦饼 / 黄金馒头 / 美味包子
香脆炸油条 / 津白灌汤饺 / 上汤百花饺
145 广东云吞面 / 香麻净云吞 / 爽口牛肉面
香煎白菜饺 / 海皇萝卜饺 / 韭菜蚬肉包
146 流汁金沙包 / 莲蓉包 / 蚝汁叉烧包
牛柳意大利面 / 火腿冬蓉灌汤包 / 海菜鲜肉包

147 香葱油饼 / 美味菜脯角 / 鲜虾煎粉果
水晶香菜饺 / 晶莹韭菜饼 / 香葱千层饼
148 脆皮炸粉饺 / 沙律明虾饺 / 岭南生肉包
鲜虾菠菜饺 / 芝士鲜虾筒 / 芝士红薯饼
149 香辣意大利面 / 蝴蝶粉沙拉 / 健康素菜包
水晶章鱼饺 / 中华凉面 / 黄金腊肠卷
150 白玉豆角饺 / 葱花牛肉面 / 水晶韭黄云吞
八味馄饨 / 迷你蛋糕 / 雪山飞狐
151 冰花蛋散 / 软滑猪肠面 / 长寿面
猪肉虾饺 / 生煎菜肉包 / 上汤煮饺皇
清香枣泥包 / 香煎菜肉包
152 风味腊肠卷 / 鲜虾白菜饺 / 碧绿白菜饺
玉米清香饺 / 刀绞萝卜饺 / 瑶柱灌汤饺
广州韭菜饺 / 红乳火腩卷
153 芝麻笑口枣 / 红糖蒸年糕 / 南瓜软饼
桑粉冰肉包 / 脆皮香芋饼 / 牛油香葱卷
甘笋流沙包 / 蒜茸炸虾饺
154 萝卜靓馒头 / 稻香小笼包 / 苦瓜金沙枣
绿茶薄餐 / 脆皮红豆卷 / 松软牛利酥
蜂巢果奶油卷 / 市桥白卖




155 家庭时尚饮品

156 贵族咖啡 / 香草奶油咖啡 / 冷空气咖啡
原味可可 / 热巧克力 / 巧克力咖啡
可可亚咖啡 / 甘香酒巧克力
157 卡露亚可可 / 牛奶巧克力杯 / 杏仁卡布其诺
果糖苏打冰咖啡 / 巧克力奶 / 巧克力摩卡
咖啡圣代 / 冰激凌牛奶咖啡
158 牙买加热可可 / 拿破仑巧克力 / 牙买加之光
爱尔兰咖啡 / 酒香可可摩卡 / 巧克力摩卡咖啡
维也纳咖啡 / 波尔卡娜圣代
159 香草奶油巧克力 / 热可可 / 茶汁牛奶
葡萄酸奶 / 罗斯曼咖啡 / 意大利可可
酒香可可亚 / 法式牛奶咖啡
160 茴香可可 / 卡布奇诺咖啡 / 爱尔兰热可可 / 杏仁香茶
罗马教皇 / 罗马香草咖啡 / 鲜果咖啡 / 贝利斯巧克力奶
161 甜心玫瑰 / 果蔬汁啤酒 / 记忆的芬芳
莲子芝麻茶 / 椰香可可 / 意大利果仁咖啡
坚果咖啡 / 可可摩卡
162 渐入佳境 / 情意绵绵 / 青春乌发茶
秘方抗痘茶 / 西洋参滋润茶 / 活血养颜茶
养颜长寿茶 / 猕猴桃酒
163 百慕达玫瑰 / 香瓜 / 法式茉莉奶茶
玫香薄荷茶 / 花香养颜茶 / 勿忘我奶茶
芦荟排毒茶 / 樱桃得其利
164 黄金岁月 / 苏格兰麦香红茶 / 马赛玫瑰香茶
维 C 健康红茶 / 甜言蜜语 / 沙莉教堂
柳橙酒 / 樱桃酒
165 甜草莓酒 / 柠檬草莓酒 / 秋天的童话
雪中情 / 伯爵奶茶 / 云喱拿香草奶茶
紫罗兰奶茶 / 柠檬薰衣草冰茶
166 加酒红茶 / 杨梅酒 / 缤纷鲜果红茶
菠萝蜜果茶 / 补血养颜茶 / 牛奶啤酒
贝利斯咖啡 / 哥梦剧院
167 玫瑰奶茶 / 奇异之旅 / 冬之雪 / 金橘酒
酸枣仁酒 / 养颜酒 / 贵妇人咖啡 / 舒缓恢复茶
168 丁香红茶 / 森林玫瑰冰饮 / 香蕉蛋奶昔
草莓奶茶 / 椰香奶茶 / 绿茶末咖啡
橙汁豆浆 / 红颜知己
169 榛果香茶 / 坚果香茶 / 巧克力奶茶
梦幻影院 / 红颜酒 / 卡露尔咖啡
帝国薄荷茶 / 阿尔卑斯特色红茶
170 黑豆乌发饮 / 安神菩提茶 / 菊花祛痘茶
少女的祈祷 / 椰林魅影 / 蓝色夏威夷
墨西哥日出 / 夏威夷香茶
171 皇家奶茶 / 苹果豆浆汁 / 珍珠奶茶
蜜桃情人 / 红花活血茶 / 桂圆银耳糖水
莲子百合红豆沙 / 核桃露
172 玫瑰康体茶 / 橘皮香奶茶 / 香蕉奶茶
青苹果炖芦荟 / 勿忘我养颜茶 / 枸杞苹果醋茶
奇异果西米露 / 姜汁奶茶
173 哈密瓜红茶 / 午后阳光柠檬茶 / 桂花乌龙茶
西瓜萝卜茶 / 桂香桑葚茶 / 黄精美颜茶
薏米祛痘茶 / 枸杞党参茶
174 芒果得其利 / 藕粉炖燕窝 / 肉桂奶茶
黄瓜红酒 / 西瓜红酒 / 清爽美发茶
薰衣草乌龙茶 / 奥斯丁玫瑰奶茶
175 龙卷风 / 粉色玫瑰花 / 杏桃得其利
草莓得其利 / 咖啡亚历山大



降压降脂菜

JIANG YA JIANG ZHI CAI

血压血脂高，防治要用心

年轻人也要警惕高血压

高血压这种所谓的“老年病”，随着人们生活水平的提高和生活方式的改变正在逐步年轻化，白领一族更成为了高发人群。

升学、工作、生存压力大，竞争激烈，长期处于紧张的状态下，导致肾上腺素过多分泌，引起血管收缩，最终导致高血压；许多年轻白领没有规律的生活方式，三餐不定，坐多动少，加班熬夜、抽烟喝酒，加上夜生活频繁，饭局多，长期过多地摄入高脂肪、高胆固醇食物等，都是导致高血压患者低龄化的重要因素。所以，我们应该从年轻时候做起，养成健康的生活习惯，做好高血压的预防工作。

防治高血压，生活习惯要合理

1.合理饮食。限制钠盐；低胆固醇饮食；控制热量；保证充足的维生素供给。而腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋及辛辣刺激性食品均不利于高血压的防治。

2.预防肥胖。肥胖可以导致许多疾病，肥胖若合并高血压，那么患心血管病的危险性更高，所以要通过饮食、运动等方法来控制体重。

3.禁烟。烟草中已知有200多种毒素，其中尼古丁是主要有害物质之一，它可导致体内释放使血压升高的物质。

4.戒酒。饮酒所造成的高血压占高血压患者总数的5%～7%，饮酒既导致高血压，又会使升高的血压难以降下来，所以高血压患者应该戒酒。

5.注意运动。运动有利于减肥、控制血压。运动应以有氧运动为主，如：球类运动、爬山、慢跑、散步、太极拳等，一般每次坚持半小时，每周进行5次运动就能达到锻炼的效果。

高血脂和高血压密不可分

高血脂同样是严重威胁人类健康的疾病，并且和高血压有着很密切的联系：

★影响血压升高的因素很多，其中血管的外周阻力、动脉壁弹性、血液黏度是形成高血压的重要因素，而这三种因素与高血脂症有直接关系。

★正常人血管内膜是光滑流畅的，血脂增高会在血管内膜逐渐沉积并呈黄色粥样斑块，久之破溃、出血、管腔变狭、血流阻力增加，从而使血压升高。

★血脂增高，血脂在动脉内膜沉积可造成血管硬化，使血管壁弹性减弱，血压升高。

★高血脂症还能降低抗高血压药的敏感性，增加降压治疗的难度，因此治疗高血压的同时应降血脂。

另外，冠心病、脑血管病、糖尿病以及肿瘤等疾病都与高血脂有关。

西芹木耳拌肉丝



材 料：西芹100克，木耳50克，瘦肉50克，盐1/2匙，味精1/2匙，酱油1/2匙，醋少许。

制作过程：

1.瘦肉切丝，西芹切条，木耳切块备用。

2.将木耳、西芹、肉丝在开水中煮1分钟后捞出入碗备用。

3.待晾凉后和调料拌匀即可。

酸辣凉粉



材 料：凉粉150克，盐1/2匙，味精1/2匙，酱油1/2匙，糖少许，醋适量，辣椒油少许，姜蒜末少许。

制作过程：

1.将凉粉切片装盘备用。

2.调料入碗调匀，然后淋在凉粉上即可。

茄子煮花甲



材 料：花甲150克，茄子100克，姜10克、红辣椒1只，花生油20克，盐10克，味精12克，白糖3克，绍酒、麻油各5克。

制作过程：

1.茄子去皮切圆块，姜切丝，红辣椒切条。

2.烧锅下油，放入姜片，花甲，攒入绍酒炒片刻。

3.加入清汤，鲜茄煮8分钟后，再调入盐、味精、白糖、红辣椒片煮3分钟，淋入麻油，倒入汤窝内即成。

风林茄子



材 料：肉泥20克，茄子200克，香葱、姜各10克，花生油100克，盐、味精、白糖、生粉、麻油、鸡汤、老抽王各适量。

制作过程：

1.茄子去皮，切大粗条，香葱洗净切段，姜切米。

2.烧锅下油，油温120℃时下入茄条，炸至金黄后捞起。

3.锅内留油，下入姜米、肉泥、茄子、鸡汤、盐、味精、白糖、老抽王，用小火烧至汁浓时再用湿生粉勾芡，淋麻油即成。

口味鳝片



材 料：大黄鳝150克，红辣椒1只，姜、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油、清汤、胡椒粉、老抽王、绍酒各适量。

制作过程：

1.黄鳝洗净切片，姜、葱、红辣椒切片。

2.烧锅下油，放入姜片、鳝片攒酒，加入清汤、盐、味精、白糖、老抽王用小火烧。

3.待烧至入味，撒入胡椒粉，熟透时用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

虾米蒜蓉蒸大白菜



材 料：大白菜250克，虾米1汤匙，蒜蓉1汤匙，盐1/2茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将大白菜切条形；虾米用热水泡软。

2.将大白菜与所有配料、调料拌匀。

3.上碟，以大火蒸10分钟即可。

鲍汁杏鲍菇



材 料：杏鲍菇2只，鲍汁2汤匙，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖1茶匙。

制作过程：

1.将杏鲍菇切片，焯水。

2.鲍汁、调料与适量水煮开，加入杏鲍菇烩煮5分钟即可。

降脂鱼条



材 料：桂鱼1条，山楂20克，鸡蛋1个，姜、葱、花生油、番茄酱、盐、味粉、黄酒、白糖、生粉各适量。

制作过程：

1.将桂鱼杀洗净起肉，去皮切条，姜去皮切米，葱切成段，鱼肉条加入鸡蛋清、绍酒、姜米、盐、味粉、生粉，拌匀待用。

2.锅内烧油，待油温为80℃时，逐条下入鱼条，炸至金黄色时捞起。

3.另烧锅，下油少许，加入番茄酱、山楂及适量清水，烧开后，合入炸好的鱼条、葱段，翻炒几次即可起锅入碟。

小贴士：炸鱼的油温要掌握到位，过高或偏低都不佳。

酱烧茄条



材 料：嫩茄子400克，甜面酱50克，蒜瓣5个，盐、鸡粉、水淀粉各适量。

制作过程：

1.茄子去皮切条，蒜瓣去皮后切片。

2.旺火热油，将茄条放入油锅中微炸至软，取出沥干油待用。

3.锅中放油3汤勺，油热后，放入甜面酱炒至酥香，下蒜片稍炒，加入少量水；放入茄条，加鸡粉、盐调好味，煮至茄子入味后，用水淀粉勾芡即成。

豆瓣酱炒白菜



材 料：白菜1棵，葱、姜、豆瓣酱、白糖，生抽、盐、醋、高汤（用鸡精沏水也可代替）各适量。

制作过程：

1.葱、姜切丝，白菜帮剥下，把菜心稍切。

2.豆瓣酱下热油锅爆香，再加白菜帮翻炒，然后将菜心加入一起炒。最后将调味汁倒入，待菜帮变软即可盛出。

素扒茄子



材 料：茄子、洋葱粒、胡萝卜粒、草菇粒、甜玉米粒、豌豆、蒜蓉各适量。

制作过程：

1.将茄子片切成5块蒂部相连的薄片。

2.将胡萝卜粒、甜玉米粒和豌豆先用沸水略煮一下，捞起沥干。

3.将茄子泡油至熟，捞起沥油，摆盘。

4.爆香蒜蓉和洋葱粒，先放草菇粒炒软，放入胡萝卜粒、甜玉米粒和豌豆拌匀。

5.用蚝油芡汁勾芡，浇在茄子上即可。【蚝油芡汁：蚝油、老抽、糖和生粉水】

箱子豆腐



材 料：豆腐、肉碎、虾仁粒、香菇粒、胡萝卜粒、韭菜粒、葱段和姜片各适量。

制作过程：

1.香菇粒、胡萝卜粒和韭菜粒炒香盛起。

2.将虾仁和肉碎分别炒熟，把馅料混合放调味。将豆腐切成骨牌状，拭干水分。

3.用热油炸至表面金黄，捞起沥油放凉。

4.豆腐较长边切薄片（不断），成翻书状。

挖去内部的豆腐，填入馅料盖上“盖”。

5.爆香姜葱，加入蚝油、老抽、糖和水调成的汁烧开，摆入豆腐，以慢火烧5分钟入味，用适量生粉水勾芡即可。

多宝酿金鱿



材 料：鲜鱿鱼250克，鸡肉、火腿、马蹄、胡萝卜、糯米饭、姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、绍酒、胡椒粉、湿生粉各适量。

制作过程：

1.鲜鱿鱼洗净内脏去皮，鸡肉、火腿切粒，马蹄、胡萝卜、姜去皮切米，葱留条。

2.糯米饭加入鸡肉粒、火腿粒、马蹄粒、胡萝卜粒、姜米，调入盐、味精、鸡粉、绍酒、胡椒粉，拌成馅。

3.然后酿入鲜鱿内，入蒸柜蒸20分钟。

4.烧锅下油，注入上汤，调入盐、味精、白糖烧开，勾芡，淋到鲜鱿上即可。

三色土豆丝



材 料：土豆150克，红辣椒1只，韭菜花15克，蒜子10克，熟花生油3克，盐3克，味精1克，白糖1克，白米醋2克。

制作过程：

1.土豆去皮切丝（用清水洗净淀粉），红辣椒切丝，韭菜花切段，蒜子切米。

2.锅内烧水，待水开时下入土豆丝、红辣椒丝、韭菜花段，烫至刚熟，捞起，用清水漂凉。

3.在碗内加入土豆丝、红辣椒丝、韭菜花段、蒜米，调入熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋一起拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：土豆丝上面的淀粉要洗净，否则拌出的土豆丝不脆。

酱香莴笋片



材 料：嫩莴笋200克，鸡腿菇50克，蒜子10克，色拉油10克，盐4克，味精2克，白糖1克，甜面酱3克，湿生粉适量。

制作过程：

1.嫩莴笋去皮切片，鸡腿菇洗净切片，蒜子切成片。

2.锅内加水，待水开时，投入莴笋片、鸡腿菇片，用中火煮至八成熟捞起。

3.另烧锅下油，放入蒜片、甜面酱爆香锅，随即投入莴笋片、鸡腿菇片，调入盐、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，翻炒几次即可入碟。

小贴士：选购莴笋时，要以肉质呈青色的为佳，莴笋在锅内炒的时间不宜太长，否则口感不脆。

脆云鸡脚



材 料：鸡脚120克，姜、葱各10克，红辣椒1只，香菜5克，熟花生油、盐各3克，味精1克，白糖、绍酒各3克，白米醋1克。

制作过程：

1.鸡脚砍去爪尖，切两边，姜去皮拍烂，葱捆成捆，红辣椒切条，香菜洗净摘叶。

2.锅内水烧开时，投入姜、葱、鸡脚、绍酒，用中火煮至刚熟，捞起用冷水冲透。

3.在碗内加入鸡脚、红辣椒条，调入熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋拌匀，用保鲜膜封好，入冰箱冻30分钟，摆入碟内，放入香菜叶即可。

炝拌海白菜



材 料：海白菜150克，红辣椒1只，蒜子、玉米粒各10克，熟花生油、盐各2克，味精、白糖、麻油各1克，白酱油3克。

制作过程：

1.海白菜、红辣椒切丝，蒜子切米，玉米粒用开水烫透。

2.锅内烧水，待水开时，投入海白菜丝、红辣椒丝，用中火烫透，捞起，滴干水分。

3.在碗内加入海白菜丝、红辣椒丝、蒜米、玉米粒，调入盐、味精、白糖、白酱油、熟花生油、麻油拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：海白菜有海腥味，烫时要透，也可拌成辣味。

凉拌什锦丝



材 料：水发白粉丝100克，红辣椒1只，大葱、黄瓜、熟火腿、蒜子各10克，熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋各适量。

制作过程：

1.水发白粉丝切段，大葱、红辣椒、黄瓜、熟火腿切丝，蒜子切米。

2.锅内水烧开时，投入白粉丝、红辣椒丝快速烫一下，捞起滴干水。

3.在碗内加入白粉丝、红辣椒丝、黄瓜丝、大葱丝、熟火腿丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油拌匀，入碟即可。

小贴士：粉丝不能烫得太过，否则不爽，口感要清脆，色泽要鲜艳。

酸辣卷心菜



材 料：卷心菜200克，盐1/2匙，味精1/2匙，醋2匙，糖少许，辣椒酱适量。

制作过程：

1.将卷心菜切开备用。

2.卷心菜放开水中烫1分钟捞起入碗备用。

3.待卷心菜晾凉后，加入调料拌匀即可。

香辣莴笋



材 料：莴笋50克，红辣椒10克，糖1/2匙，白醋50克，水100克，盐1匙。

制作过程：

1.莴笋切条，红辣椒切段备用。

2.先用盐腌莴笋约30分钟，倒去苦水后，再用冷开水冲洗，沥干水分。

3.将调料充分拌匀后，将原料倒入，浸泡2小时左右即可。

大豆芽拌香肠



材 料：黄豆芽80克，香肠70克，青辣椒1只，蒜子10克，熟花生油、盐各3克，味精、白糖各1克，白酱油2克，麻油1克。

制作过程：

1.黄豆芽洗净，香肠蒸熟切片，青辣椒切条，蒜子切粒。

2.锅内烧水，待水开时，投入黄豆芽、青辣椒条，用中火烫至刚熟，捞起待用。

3.在碗内加入黄豆芽、青辣椒条、香肠片、蒜粒，调入熟花生油、盐、味精、白糖、白酱油、麻油拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：香肠要以广东香肠为佳，口味要清爽。

白玉炒兔肉



材 料：嫩冬瓜100克，鲜兔腿肉100克，胡萝卜10克，姜、葱、色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉、绍酒、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.嫩冬瓜去皮去子切片，鲜兔腿肉切片，胡萝卜、姜去皮切片，葱切段。

2.兔肉加少许盐、味精、绍酒、湿生粉腌好，烧锅下油，待油温80℃时，下入兔肉，泡于八成熟倒出。

3.锅内留油，下姜片、胡萝卜片、冬瓜片，用中火炒至快熟，放兔肉片、葱段、盐、味精、白糖炒透，勾芡、淋入熟鸡油即可。

葡式焗响螺



材 料：响螺8只，金华火腿50克，红萝卜、洋葱、西芹、生姜共200克，葡汁、面捞适量。

制作过程：

1.将螺肉从壳内取出，洗净，切粒，飞水。火腿、西芹、红萝卜、洋葱、姜切粒。

2.用牛油起锅，加洋葱爆香，加入各种原材料翻炒。加上汤、葡汁、面捞，调味，做成馅料。

3. 将馅料酿入响螺壳内，撒上芝士粉，放入焗炉中，以200℃的温度焗约15分钟即可。

姜汁萝卜卷



材 料：白萝卜200克，胡萝卜、西芹各50克，姜5克，蒜子10克，熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋、麻油各适量。

制作过程：

1.白萝卜去皮切片，胡萝卜去皮切丝，西芹洗净切丝，姜去皮切米，蒜子切米。

2.白萝卜先煮片刻，与胡萝卜、西芹腌片刻洗净，在碗内摆好白萝卜、胡萝卜丝、西芹丝，卷起，用保鲜膜封上，入冰箱冻20分钟，拿出切斜刀块，摆入碟内。

3.在碗内加入姜米、蒜米，调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油、麻油，兑入少许冷开水调匀，浇在白萝卜卷上即可。

茶树菇兰花扎



材 料：澄面250克，生粉、茶树菇、西兰花、冬瓜、胡萝卜各150克，猪肉馅200克，鲍鱼汁、盐、味精、白糖、生粉各适量。

制作过程：

1.澄面皮压薄，切成约4厘米宽的长条形。

2.把茶树菇、西兰花、冬瓜、胡萝卜、猪肉馅、鲍鱼汁、盐、味精、白糖、生粉拌匀成馅料，放在澄面皮中间，夹上肉馅，卷起，入碟蒸8分钟。

3.鲍鱼汁放盐、味精、白糖、生粉勾芡。淋上鲍鱼汁芡即可。

小贴士：皮不宜过薄，否则容易穿。

木耳炒西芹



材 料：鲜木耳100克，嫩西芹100克，红辣椒1只，蒜子10克，色拉油8克，盐5克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.鲜木耳洗净切条，嫩西芹去皮切条，红辣椒切条，蒜子拍烂。

2.烧锅加水，待水开时，投入木耳、西芹，用大火稍煮，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入蒜子、红辣椒条煸锅，加入鲜木耳条、西芹条，调入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，下湿生粉勾芡，翻炒几次即可入碟。

凉拌老虎菜



材 料：嫩黄瓜、大葱、洋葱、香菜、红辣椒、蒜子、味精、白糖、白米醋、麻油各适量。

制作过程：

1.黄瓜、大葱、洋葱、红辣椒分别切丝，蒜切米，放入碗中，调入盐腌5分钟。

2.加入香菜段，调入味精、白糖、白米醋、麻油拌匀，入碟即可。

小贴士：比较容易入味的原料要后放，否则拌出来的菜味不清爽。

芹丝拌发条



材 料：香芹30克，水发发菜120克，胡萝卜、蒜子各10克，熟色拉油8克，盐4克，味精2克，白糖1克，麻油2克。

制作过程：

1.香芹切丝，发菜洗净，胡萝卜去皮切丝，蒜子拍碎。

2.烧锅加水，待水开时，先下香芹丝、胡萝卜丝，稍烫捞出，再投入发菜，用中火煮透倒出滴干水。

3.用碗把蒜子、发菜、胡萝卜丝、香芹丝盛上，调入盐、味精、白糖、熟色拉油、麻油拌匀，即可入碟使用。

红烧猪肚



材 料：鲜猪肚1个，冬瓜80克，红辣椒1只，姜、葱、色拉油、盐、味精、白糖、蚝油、生抽王、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲜猪肚洗净煮透切片，冬瓜去皮去子切片，红辣椒切片，姜去皮切片，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜片、冬瓜片炒出香味，放猪肚片、盐，注入清汤，用中火烧。

3.待烧至冬瓜快熟时，加入红辣椒片、葱段，调入盐、味精、白糖、蚝油、生抽王烧至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

小贴士：烧猪肚、冬瓜的过程中，应先用小火，收汁时用大火。

虾扣鸳鸯萝卜



材 料：虾15克，胡萝卜、白萝卜各200克，姜、葱、蒜子、熟猪油各10克，盐5克，味精2克，鸡粉1克，蚝油2克。

制作过程：

1.虾泡透洗净，胡萝卜、白萝卜去皮切长条片，姜去皮切粒，葱切段。

2.锅内加水，待水开时投入胡萝卜、白萝卜片，用大火煮片刻，捞起待用。

3.将胡萝卜、白萝卜逐片摆入深碗内，加入虾、蒜子、姜、葱段，调入盐、味精、鸡粉、蚝油、猪油，入蒸柜蒸30分钟，去掉姜、葱，反扣入深碟内即成。

煎酿双色椒



材 料：瘦肉50克，肥肉10克，红圆辣椒、青圆辣椒各2个，马蹄、姜、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.瘦、肥肉剁成泥，将每只青圆辣椒、红圆辣椒切去1/3，去尽子，马蹄去皮切米，姜切米。

2.锅内水开时，投入圆辣椒，烫至刚熟，捞起抹干水分，内部拍上少许干生粉。

3.瘦肉、肥肉加入马蹄米、姜米，调入蚝油、盐、味精、白糖、生粉、麻油，拌成馅，酿入青圆辣椒、红圆辣椒内。

4.用锅烧油，放入酿好的青圆辣椒、红圆辣椒，用小火慢煎至熟透，铲起入碟即成。

雷打嫩黄瓜



材 料：日本嫩黄瓜150克，蒜子10克，红辣椒1只，大葱10克，熟花生油、盐各2克，味精、白糖、麻油各1克，美极酱油3克。

制作过程：

1.日本嫩黄瓜洗净，用刀背拍打成小块，蒜子切米，红辣椒切圈，大葱洗净切斜片。

2.将日本黄瓜调入盐，用保鲜膜包好，入冰箱冻20分钟，拿出待用。

3.加入蒜子、红辣椒、大葱，调入味精、白糖、美极酱油、熟花生油、麻油拌至入味，夹入碟内即可。

小贴士：如果没有日本黄瓜，本地嫩黄瓜也可，此菜适宜在夏季食用。

香煎蚝



材 料：加拿大生蚝2只，西兰花少许，蒜蓉少许。

制作过程：

1.将蚝肉从壳内取出，洗净，飞水，用毛巾吸干水分。

2.锅烧热下油，将生蚝放进锅中，用文火煎至两面金黄，撒上适量蒜蓉，稍煎片刻铲出上碟。

3.锅内下上汤和调料，做成烧汁，淋在生蚝上。

咖喱虾仁浸茼蒿



材 料：茼蒿250克，虾仁100克，洋葱粒、咖喱粉各1汤匙，椰汁2汤匙，盐半茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，橄榄油适量。

制作过程：

1.热锅下油，下洋葱炒香，加适量水，煮沸。

2.加入盐、干贝素、糖、茼蒿、虾仁。

3.煮至虾仁熟后加入椰汁，勾芡即可。

水煮毛豆



材 料：毛豆200克，八角1枚，花椒、小茴香各少许，盐2茶匙。

制作过程：

1.毛豆洗净；锅里烧开水，放入八角、花椒、小茴香、盐、毛豆，中火煮5分钟，慢火煮约20分钟。

2.食用时去掉豆荚即可。

甘笋碧绿鱼卷



材 料：草鱼柳150克，芹菜50克，蛋白1个，香菇、胡萝卜、韭菜、生粉水、花生油、盐、味精、糖、生粉各适量。

制作过程：

1.将芹菜、香菇、胡萝卜切成条状，并汆熟，待用；韭菜烫熟待用。

2.将鱼肉斜切成双飞片，用花生油、盐、味精、糖、生粉拌匀腌制待用。

3.把双飞鱼片摊开，放上芹菜、香菇、胡萝卜，卷起鱼片，扎上煮熟的韭菜，入碟。

4.用大火蒸2分钟即可拿出，用蛋白、生粉水勾玻璃芡，淋在鱼卷上即可。

米糟炒海虾仁



材 料：糯米糟25克，海虾仁200克，红辣椒1只，姜、葱各5克，花生油15克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，麻油1克。

制作过程：

1.海虾仁洗净，红辣椒去子切粒，姜去皮切粒，葱切段。

2.烧锅加水，待水开时，投入海虾仁，煮至外壳变红时，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入姜粒、红辣椒粒、酒糟爆香锅，加入海虾仁、盐、味精、胡椒粉、葱花，用中火煮至入味，淋入麻油即可。

小贴士：此菜收汁要干点，米糟的比例因人而定，可多可少。

豉汁蒸花甲



材 料：花甲200克，豆豉10克，红辣椒1只，姜10克，葱10克，花生油15克，盐10克，味精8克，白糖3克，生粉10克。

制作过程：

1.花甲用开水烫开，摆入碟，红辣椒、姜切粒，葱切花。

2.豆豉加入盐、味精、生粉、花生油、白糖拌匀，撒入花甲上面。

3.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸6分钟拿出，撒上葱花即成。

香菇三丝沙律



材 料：鲜香菇、胡萝卜、黄瓜各50克，盐1/2茶匙，糖1茶匙，干贝素1茶匙，沙律酱2汤匙，鲜奶半汤匙，橄榄油1汤匙。

制作过程：

1.香菇、胡萝卜、黄瓜分别切丝。

2.香菇汆水至熟。

3.把所有材料及调味料放入盘中拌匀即可。

香菇麒麟瓜



材 料：香菇4只，冬瓜150克，熟咸蛋黄1个，鲍汁适量。

制作过程：

1.将香菇、冬瓜切片，香菇、冬瓜相间，在碟子内排列成麒麟状。

2.蒸8分钟。

3.把鲍汁加热，淋在蒸好的香菇麒麟瓜上，在上面放上捣烂的咸蛋黄即可。

香煎牙带



材 料：带鱼1条，七味盐、花生油各适量，柠檬几片。

制作过程：

1.将带鱼洗净，切段。

2.在不粘锅下油，下带鱼，用慢火煎至两面金黄，熟即可上碟。

3.撒上七味盐，挤一些柠檬汁后即可食用。

蚝油草菇



材 料：草菇150克，玉米粒50克，姜米半汤匙，蚝油1汤匙，花生油适量，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖1茶匙。

制作过程：

1.先将草菇底部切去，底端切十字花，然后对半切开，汆水，待用。玉米同样汆水待用。

2.热锅下油，下姜米爆香，下草菇快炒，调味，加入玉米炒匀，勾芡即可。

洋鸭火锅



材 料：洋鸭250克，干香菇20克，鸭肠30克，胡萝卜、米豆腐各100克，青菜200克，鸭肠50克，姜、花生油盐、味精、胡椒粉、绍酒、清汤、风味飘香汁各适量。

制作过程：

1.洋鸭砍成块，干香菇泡透洗净去蒂，胡萝卜、姜去皮切块，米豆腐切厚片，鸭肠洗净切长段，青菜洗净入碟。

2.烧锅热油，下入姜片、洋鸭块用中火煸香，攒入绍酒，注入清汤烧开。

3.加入胡萝卜、香菇、盐、味精、胡椒粉，烧透，倒入火锅内，上桌点火，米豆腐用碟装上，与青菜、鸭肠、风味飘香汁一起摆在火锅周围边吃边烫。

香煎红杉鱼



材 料：红杉鱼1条，豉油适量，花生油适量。

制作过程：

1.将红杉鱼杀好，洗净。

2.热锅下油，放入红杉鱼，两面煎透即可上碟，淋上豉油后食用。

蒜蓉油麦菜



材 料：油麦菜500克，蒜蓉1汤匙，盐1茶匙，味精1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.油麦菜洗净，对半切开，汆水。

2.热锅下油，下蒜蓉爆香，下油麦菜、调味料炒匀即可。

鸡杂炒菜心



材 料：鸡杂150克，菜心250克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量，姜米2茶匙，绍酒少许。

制作过程：

1.将鸡杂洗净，切小块，焯水，菜心切段。

2.热锅下油，下姜米爆香，下菜心快炒至七成熟。

3.下鸡杂翻炒，调味，洒上绍酒，勾芡即可。

芥蓝鱼腐



材 料：鲜芥蓝200克，鱼腐100克，胡萝卜、姜各10克，花生油20克，盐8克，味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.芥蓝去叶切厚片，胡萝卜去皮切片，姜去皮切片。

2.烧锅下油、放入姜片、胡萝卜片、芥蓝、盐炒至8成熟。

3.然后加入鱼腐、味精、白糖炒透，用湿生粉勾芡、淋麻油翻炒几下后出锅即成。

口味龙虾仔



材 料：小龙虾300克，大蒜50克，姜、葱各10克，花生油500克，清汤100克，盐12克，味精10克，胡椒粉、麻油各少许。

制作过程：

1.把小龙虾仔去掉头盖骨，蒜子去头尾，姜切片，葱切段。

2.锅放油烧至120度时，下放龙虾仔炸一下捞起待用。

3.锅内留油，下入姜片、龙虾仔煸炒，再注入清汤，用中火煮10分钟后，调入盐、味精、葱段煮透，撒上胡椒粉，淋入麻油即成。

泉水浸草鱼



材 料：草鱼半条，葱花少许，矿泉水、蒸鱼豉油、花生油各适量。

制作过程：

1.把矿泉水烧热至80℃，放入草鱼，保持80℃的水温，浸至草鱼熟透，上碟。

2.淋上蒸鱼豉油，撒上葱花，淋上热油即可。

干贝冬瓜脯



材 料：干贝25克，冬瓜500克，姜3片，上海青200克，蚝油1汤匙，生抽半汤匙，盐1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.干贝用温水泡发，撕成丝状（泡干贝的水留用），冬瓜切大块，表面刨十字花，焯熟，放在深盘中。

2.把干贝丝放在冬瓜上，放上姜片，上锅蒸30分钟，去掉姜片。

3.把上海青焯熟，放在瓜脯的两边。

4.把泡干贝的水煮开，加入调味料，勾芡，淋在瓜脯上即可。

凉拌莴笋丝



材 料：莴笋100克，姜丝适量，盐1/2匙，鸡粉1/2匙，花生油适量。

制作过程：

1.原料切丝，放入开水内烫熟。

2.烫好后加入调料调匀即可。

香菇焖鸡块



材 料：鸡肉100克，香菇60克，云南小瓜适量，姜、蒜、辣椒各适量，盐1/2匙，料酒1/2匙，酱油1匙。

制作过程：

1.锅入底油，加入鸡块、姜、蒜及盐、酱油翻炒。

2.待鸡半熟后，放料酒和水少许，放入香菇、小瓜焖制即可。

红烧莲藕丸



材 料：嫩莲藕200克，瘦肉20克，葱、姜、香菇各10克，鸡蛋1个，花生油100克，盐、味精、白糖、生粉、鸡汤各适量。

制作过程：

1.嫩莲藕去皮切米，瘦肉切米碎，打成泥、香菇切成米、姜切成片、葱切段。

2.把莲藕、肉泥、香菇米、拌匀，打至起胶炸成小肉丸。

3.烧锅下油至150℃时，放入莲藕丸，炸至外黄里熟捞起。锅内留油少许，放入姜片，葱段煸香锅再投入炸肉丸，鸡汤，烧开，调入盐、味精、白糖烧透，勾芡即成。

海蜇拌菠菜



材 料：菠菜根100克，海蜇皮100克，蒜子10克，香油3克，盐4克，味粉3克。

制作过程：

1.将菠菜根洗净，海蜇皮洗净切成丝，蒜子切成粒。

2.锅内烧水，待水开后，分别投入菠菜根、海蜇皮，烫至刚熟，捞起，用凉开水过凉。

3.用餐具盒一个，加入菠菜根、海蜇丝、蒜子，调入盐、味粉、香油，拌匀即可食用。

蜜椒煎酿鸡腿菇



材 料：鸡腿菇、肉馅、黑椒碎、菜心、糖、生抽、味精、生粉水各适量。

制作过程：

1. 将肉馅加入酱油、味精和生粉拌匀入味。
2. 将鸡腿菇切去头尾，再对半切开，抹上少许生粉，酿入肉馅。
3. 将菜心用油盐水焯熟，沥干摆盘。
4. 用小火把鸡腿菇煎熟盛起。烧开蜜椒汁至浓稠。【蜜椒汁：黑椒碎、糖、生抽、味精、生粉水】
5. 放入鸡腿菇，裹上蜜椒汁，出锅摆放在菜心上即可。

京扒四宝菜



材 料：上海青胆10个，娃娃菜1棵，西兰花1朵，水发香菇5朵，火腿片适量。

制作过程：

1. 将西兰花和上海青用油盐水焯软，娃娃菜对半切开，同样焯软。
2. 将香菇和火腿片放入适量清汤中，熟沸。放入所有材料慢火烩煮至熟，捞起。
3. 娃娃菜切段，与上海青相间摆入盘中。
4. 依次摆入火腿片、西兰花和香菇。
5. 把烩菜的上汤烧开，加入适量的生粉水和调味勾薄芡，浇在菜上即可。

金瓜四宝盅

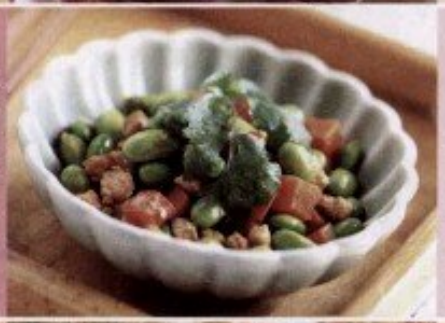


材 料：金瓜1个，青豆粒、玉米粒、鲜芡实、马蹄各30克，白糖100克，盐5克，清水适量。

制作过程：

1. 马蹄去皮切粒，金瓜1/5处切开留盖，掏去子，洗净。再用锅把青豆粒、玉米粒、鲜芡实、马蹄粒、煮熟倒出待用。
2. 锅烧热，注入清水，加入青豆粒、玉米粒、芡实、马蹄粒、白糖、盐、同煮透。
3. 把煮好的青豆粒、玉米粒、鲜芡实、马蹄粒倒入金瓜内，放入蒸笼内蒸约20分钟即成。

怪味青豆



材 料：青豆100克，瘦肉50克，胡萝卜适量，盐1/2匙，味精1/2匙，糖少许，酱油1/2匙，辣椒油1/2匙，醋1/2匙。

制作过程：

1. 肉切丁，用盐、味精腌味备用。
2. 锅烧开水，放入青豆和胡萝卜煮熟，然后放肉丁煮熟装碗。
3. 待晾凉后同调料拌匀即可。

小贴士：青豆有助于改善大脑的记忆力和智力水平。青豆中还含有丰富的食物纤维，不仅能改善便秘，还有利于血压和胆固醇的降低。

滑菇烩鱼肉



材 料：滑子菇150克，鱼肉100克，枸杞5克，姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、湿生粉各适量。

制作过程：

1. 滑子菇洗净，鱼肉去皮切丁，枸杞泡透，姜去皮切小片，葱切花。
2. 锅内烧水，待水开时，投入滑子菇，用中火煮去其中部分盐，倒出洗净。
3. 另烧锅下油，放入姜片、绍酒、清汤、滑子菇、鱼丁、枸杞，调入盐、味精、白糖、胡椒粉烩透，勾芡，入碟撒上葱花即可。

小贴士：鱼肉要用少许湿生粉拌好，才会滑嫩点。

芋丝墨鱼卷



材 料：去皮芋头1个，墨鱼胶200克，盐2克，葱油、生粉各少许。

制作过程：

1. 芋头切片再切丝。
2. 芋丝加入生粉、盐、油搅匀。
3. 把芋丝搓成圆形，把墨鱼肉放入芋丝内。
4. 放入蒸笼蒸5分钟。
5. 放入不粘锅煎至金黄色即可。

小贴士：墨鱼胶放入芋丝中要压紧，否则会脱离。

口味手撕鸡



材 料：鸡脯肉150克，青辣椒、红辣椒各1只，油炸花生米、大葱、姜、蒜子、熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、麻油、生抽王、清汤各适量。

制作过程：

1.青辣椒、红辣椒去子切米，姜切片，蒜子切米，大葱切丝，摆入碟底，油炸花生米去皮拍碎，葱切段。

2.锅内水开时投入鸡胸肉、姜、葱，中火煮至熟透捞起，用手把鸡肉撕成丝，入碟。

3.在碗内加入青辣椒、红辣椒米、大葱丝、蒜米、清汤、花生粒、熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、麻油、生抽王兑匀，淋入手撕鸡即可。

酸甜嫩藕片



材 料：嫩莲藕150克，姜10克，红辣椒1只，香菜叶3克，白米醋5克，白糖15克，盐3克。

制作过程：

1.嫩莲藕去皮切圆片，姜去皮，用刀拍碎榨汁，红辣椒切小片，香菜叶洗净。

2.莲藕片加入盐腌5分钟后，用清水洗净待用。

3.用深碗放入凉开水、白米醋、白糖、姜汁调匀，加入莲藕片、红辣椒片，用保鲜膜封口，入冰箱冻30分钟后，夹入碟内即可食用。

芹菜胡萝卜木耳



材 料：A:芹菜50克，胡萝卜50克，木耳50克。B:糖1匙，醋100克，水150克。C:盐1匙。

制作过程：

1.芹菜切段，胡萝卜切丁，木耳切块。

2.芹菜和胡萝卜先用盐预腌，软后用凉水冲洗干净，沥干水，放入器皿内，B料拌匀加入，泡腌A料2－3小时即可。

小贴士：芹菜、胡萝卜和木耳均有自己独特的口感，把它们放在一起做泡菜，也各有风味，而且这三类原料都有一定的降血压作用，可以作为一种日常的保健菜。

卤水香菇



材 料：鲜香菇300克，红卤水1000克。

制作过程：

1.将香菇去除菇柄，洗净后沥干备用。

2.锅内放红卤水，下香菇。点火烧开后改小火慢熬，20～30分钟即可。

小贴士：香菇味道鲜美，营养丰富，素有“植物皇后”之美誉，为山珍之一。香菇能增强人体抵抗疾病的能力，预防和抑制癌症、肿瘤的生长。香菇在卤制过程中会浮在上边，要注意翻动，以使香菇入味均匀。

蒜香蒸茄



材 料：茄子1只，蒜10克，植物油3克，盐2克。

制作过程：

1.新鲜的嫩茄子洗净后去皮。

2.将茄子切成大小均匀的长条形。

3.将茄子整齐的摆放在碗中。

4.将茄子上火蒸熟，另起锅，将油盐用清水调开，淋到蒸好的茄子上就可以了。

小贴士：此菜可软化微细血管，防止出血。

芙蓉菠菜饺



材 料：白色、绿色鳕鱼玻璃皮数张，红辣椒2个，芋头300克，菠菜150克，腊鸭肉50克，盐、味精、白糖、猪油各适量。

制作过程：

1.芋头去皮蒸熟，加入少许猪油、盐、味精和白糖，捣烂成粉状。

2.加入腊鸭丝，灼熟菠菜，加入盐、味精、白糖、猪油，炒香成馅。

3.绿色鳕鱼玻璃皮用模具压出柳叶形，用少许面浆粘贴在边角上。

4.包上馅料。用虎口压成蒜头形。将辣椒切成辣椒圈套上，顶部开成叶子状。

5.上笼，用水喷湿，蒸4分钟即可。

银鱼虾干芋丝糕



材 料：芋头1000克，生粉150克，粘米粉100克，银鱼干100克，虾干100克，盐、味精、白糖、五香粉各适量。

制作过程：

1.芋头切丝。

2.所有材料和匀，加入生粉、粘米粉拌匀。

3.放入扫油的方盘中，摊平压实，蒸10分钟。

4.凉冻后切件，煎至两面金黄色即可。

小贴士：拌至芋丝变软后才入盘压实。

海米莴笋丝



材 料：干虾肉10克，嫩莴笋150克，蒜子5克，熟花生油2克，盐3克，味精1克，白糖1克。

制作过程：

1.干虾肉洗净，入蒸柜蒸透，莴笋去皮切丝，蒜子切米。

2.锅内水烧开时，投入莴笋丝，用中火煮至刚熟，捞起用清水漂凉，滴干水。

3.在碗内加入莴笋丝、干虾肉、蒜子米，调入熟花生油、盐、味精、白糖拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：莴笋要买肉质青的，颜色黄的莴笋比较老而不清香。

菜干扣紫茄



材 料：菜干50克，茄子200克，五花肉15克，姜10克，花生油30克，盐6克，味精2克，蚝油3克，鸡粉2克。

制作过程：

1.菜干洗净抓干水，茄子切米切块，五花肉切小片，姜去皮切粒。

2.锅内加油，待油温90℃时投入茄子，炸至稍黄，捞起滴尽油。另烧锅下油，炒透五花肉和菜干。

3.将茄子块摆入深碗内，中间摆上菜干、五花肉、姜米，调入盐、味精、蚝油、鸡粉入蒸柜扣30分钟，拿出反扣入碟即可。

田园一品葵



材 料：金瓜1个，西芹、茶树菇、马蹄、红腰豆、腰果、胡萝卜、百合共300克。

制作过程：

1.将西芹、茶树菇、马蹄、胡萝卜、百合等切粒。

2.金瓜连皮切成三角形件，上笼蒸熟，取出摆于碟中成葵花瓣状。

3.用蒜蓉爆香锅，将准备好的原材料（除金瓜外）炒熟调味，装入碟中即成。

小贴士："田园一品葵"是一款富于乡村色彩的新潮菜，十分适合都市人吃得清淡、追求健康的心理。

芥蓝青鱼球



材 料：大芥蓝50克，青鱼肉100克，鸡蛋1个，红辣椒1只，姜5克，色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.大芥蓝去皮切斜片，青鱼肉切片，红辣椒切片，姜去皮切小片。

2.青鱼肉加盐、味精、鸡蛋清、湿生粉腌好，烧锅下油至80℃时，下入鱼片，泡至八成熟倒出，大芥蓝用开水煮至快断生待用。

3.另烧锅下油，放入姜片、红辣椒片炝香锅，下入大芥蓝片、青鱼片，调入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，勾芡，淋入麻油即可。

木耳炒墨鱼花



材 料：鲜木耳15克，鲜墨鱼150克，黄瓜10克，红辣椒1只，姜5克，色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲜木耳洗净切片，墨鱼洗净切花刀，黄瓜去子切片，红辣椒切片，姜去皮切片。

2.锅内下油，待油温90℃时投入墨鱼花，泡至八成熟，倒出滴尽油。

3.锅内留油，放入姜片、黄瓜片、红辣椒片、鲜木耳片，用中火炒至快熟，加入墨鱼花，调入盐、味精、白糖炒透入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

姜汁拌嫩藕尖



材 料：莲藕尖150克，姜、蒜子各10克，黄瓜15克，大红辣椒1只，熟花生油2克，盐、白糖各3克，味精、白米醋各1克。

制作过程：

1.莲藕尖切小段，姜去皮切米，蒜子切米，黄瓜去子切小块，大红辣椒切小片。

2.锅内水烧开时，投入莲藕尖、黄瓜、大红辣椒，用大火快速烫熟，捞起过凉水。

3.在碗内加入莲藕尖、黄瓜、大红辣椒、蒜米、姜米，调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油拌匀，稍放几分钟，入碟即可。

小贴士：莲藕尖要买颜色白的，调味时盐不宜放多，口味以清脆为佳。

枸杞橙香玉



材 料：嫩冬瓜200克，枸杞5克，姜5克，橙汁50克，盐3克，白糖3克。

制作过程：

1.冬瓜去子、去皮切粗条，枸杞泡透，姜去皮切米。

2.锅内烧水，待水开时，投入冬瓜条、盐，用中火煮透，捞起泡透。

3.在碗内加入冬瓜条，倒入橙汁、姜米、枸杞、白糖拌匀，泡放10分钟后夹起，摆入碟内即可食用。

小贴士：冬瓜要嫩、肉质要紧，煮时熟度要适中，不能煮得太烂或者不熟。

淮山酿露笋



材 料：鲜淮山100克，鲜露笋150克，鲮鱼胶50克，姜5克，胡萝卜10克，花生油、盐、味精、胡椒粉、生粉各适量。

制作过程：

1.鲜淮山去皮切粒（用清水泡上），鲜露笋去掉老的部位，姜切米，胡萝卜切粒。

2.锅内水烧开时，投入露笋，烫至八成熟捞起抹干水分，根的一头拍上干生粉。

3.鲮鱼胶加入淮山粒、胡萝卜粒、姜米、盐、味精、胡椒粉、生粉制成馅，酿入露笋上，入蒸柜蒸6分钟至熟，拿出。

4.烧锅下油，上汤调味，勾芡淋在露笋上即可。

生炒菜薹



材 料：菜心约1000克，猪油渣25克，蒜子5粒，盐1茶匙，糖1茶匙，生油、白酒各少许。

制作过程：

1.菜心去叶和梗，只取菜薹。

2.菜薹汆水。

3.热锅，下猪油渣，爆香蒜子，下菜薹煸炒，调味即可。

腐乳汁浸通菜



材 料：通菜250克，红辣椒丝少许，腐乳3块，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油、麻油各适量。

制作过程：

1.锅里烧开水，加适量花生油，放入通菜煮熟，捞起放进汤盘内。

2.把腐乳捣烂，加入适量水、调味料，煮开，淋在通菜上，放上红辣椒丝，淋上麻油即可。

韭菜拌姬菇



材 料：嫩韭菜30克，姬菇100克，红辣椒1只，蒜子10克，熟花生油3克，盐3克，味精1克，白糖1克，麻油1克。

制作过程：

1.嫩韭菜洗净切小段，姬菇洗净，红辣椒去子切小长条，蒜子切粒。

2.锅内烧水，待水开时先下入姬菇，再下韭菜、红辣椒条烫至刚熟，捞起抹干水分。

3.在碗内加入韭菜、红辣椒、姬菇、蒜子粒，调入熟花生油、盐、味精、白糖、麻油拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：烫姬菇的时间要久点，烫韭菜的时间要短。

玫瑰蜜汁鳝球



材 料：白鳝1条（约750克），水蜜桃、玫瑰酒、蜜汁各适量。

制作过程：

1. 白鳝放血，开水烫后，去清黏液起骨，将鳝肉刮上花纹，切成段，加入姜汁酒、调味料、生粉腌好。水蜜桃切件。
2. 油锅烧至六成热，放入鳝球，炸至刚熟即可捞起。
3. 另起锅，爆香姜米、椒米，投入鳝球，注入玫瑰酒、蜜汁，稍焖到入味，加包尾油上碟，以水蜜桃件伴边。

珍宝东瀛豆腐



材 料：日本豆腐1条，虾仁、澳带、马蹄、西芹各50克，竹笙、西兰花各100克，大花菇1个。

制作过程：

1. 将虾仁、 海带、马蹄、西芹各切成粒，入锅调味，炒熟盛起作馅料。
2. 日本豆腐从中部切开，入油锅炸至成皱纱状捞出，用雕花刀掏空中间，酿入馅料，以生粉蛋浆封口，上笼蒸约5分钟。
3. 西兰花、竹笙、花菇切成型，竹笙、花菇加上汤调味上笼煨入味，西兰花飞水。
4. 将酿豆腐、竹笙、西兰花、花菇摆入碟中造型，淋上蚝油芡即可。

银丝扣土豆饼



材 料：水发白粉丝100克，土豆200克，虾仁、咸蛋黄各15克，姜、花生油、盐、味精、白糖、绍酒、干生粉各适量。

制作过程：

1. 粉丝洗净，土豆去皮切块（用水洗去淀粉），虾仁切粒，姜切米，咸蛋黄切粒。
2. 水开投入土豆块，用中火煮熟捞起抹干水，用刀压成泥，加入虾仁粒、姜米、咸蛋黄粒、盐、味精、干生粉，拌至起胶做成土豆饼。烧锅下油至油温100℃时，下入土豆饼炸至金黄捞起待用。
3. 在碗内摆入土豆饼、粉丝，调味，入蒸柜扣30分钟即可。

白玉烩鱼尾



材 料：鲜鱼尾巴1条，嫩冬瓜100克，枸杞、姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉、绍酒、麻油各适量。

制作过程：

1. 鱼尾去鳞洗净，嫩冬瓜去皮切小块，枸杞泡透，姜去皮切片，葱切段。
2. 热油锅，放入鱼尾、姜片，用小火煎至稍黄时攒入绍酒，注入清汤，用中火烩。
3. 下入冬瓜块、枸杞、葱，调入盐、味精、白糖、胡椒粉烩至入味，下入湿生粉勾芡，淋入麻油，入碟即成。

小贴士：煎鱼的锅要烧透，以免粘锅。

玉枕白菜



材 料：大白菜梗200克，腌好的鱼胶30克，红辣椒1只，花生油15克，生抽王30克。

制作过程：

1. 大白菜洗净切大块，酿入鱼胶，红辣椒切梭形片，摆入鱼胶上面，然后入碟。
2. 蒸锅烧开水，放入原料用旺火蒸10分钟拿出。
3. 烧开油，淋入原料上，再加入生抽王即可。

鸡味火锅



材 料：鸡肾、鸡肉各150克，鸡翅5个，大白菜200克，淮山、枸杞、姜、大葱、熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、清鸡汤、麻油、泡椒花生汁各适量。

制作过程：

1. 鸡肾切花，鸡肉切片，鸡翅斩块，淮山、枸杞洗净，姜去皮切片，大葱切斜片，大白菜切段。
2. 烧锅下油，放入姜片，大葱用中火炒香，注入清鸡汤，加入淮山、枸杞，调入盐、味精、胡椒粉、麻油烧开，上桌点火。
3. 把鸡肾，鸡肉、鸡翅、大白菜各入碟，与泡椒花生汁摆在火锅边边烫边吃。

蒜蓉蒸娃娃菜



材 料：娃娃菜250克，蒜蓉1汤匙，盐1/2茶匙，味精1/3茶匙，花生油1汤匙。

制作过程：

1.一半蒜蓉用油炸至金黄色。

2.把炸好的蒜蓉和生蒜蓉、盐、味精、油拌匀。

3.娃娃菜切成条状，与调料拌匀，上碟，用猛火蒸10分钟即可。

蚝油皇池鱼



材 料：池鱼2条，姜、葱、辣椒圈各适量，花生油适量，生抽2汤匙，蚝油、鱼露、白糖各1汤匙，酒少许。

制作过程：

1.池鱼杀洗干净。

2.热锅下油，下姜、葱、辣椒圈爆香，放入所有调料，加入2杯水、池鱼，煮约20分钟，至池鱼肉质结实即可。

黄豆拌螺肉



材 料：泡黄豆50克，田螺肉100克，韭菜30克，枸杞、蒜子、姜、熟花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、麻油各适量。

制作过程：

1.泡黄豆入蒸柜蒸熟，田螺肉洗净，枸杞泡透，韭菜切粒，蒜子切米，姜去皮切米。

2.水开，投入田螺肉、绍酒，用中火煮至刚熟，捞起冲透，滴干水分。

3.在碗内加入田螺肉、黄豆、枸杞、韭菜粒、蒜米、姜米，调入熟花生油、盐、味精、胡椒粉、麻油拌匀，即可入碟食用。

小贴士：田螺肉比较脏，要反复洗几遍，焯水时不能过熟，否则肉质不嫩。

豆酱煮狗棍鱼



材 料：狗棍鱼1条，普宁豆酱半汤匙，鱼露2茶匙，糖半汤匙，姜片、花生油各适量。

制作过程：

1.将狗棍鱼杀好洗净。

2.热锅下油，下姜片、豆酱爆香，加适量水、调味料、狗棍鱼，用中火焖约10分钟，收汁即可。

煎封苍鱼



材 料：苍鱼1条，盐1茶匙，蚝油1/2汤匙，老抽1/2汤匙，生抽1/2汤匙，麻油少许，花生油适量。

制作过程：

1.把苍鱼宰杀，清洗干净，在鱼身两面划十字花。

2.热锅下生油，把苍鱼煎至两面金黄，铲起待用。

3.洗净锅，热锅下油，爆香洋葱粒，加少许上汤或清水，加入调味料，煮开。

4.放入苍鱼，裹上汁液，煮至收汁即可。

南乳炒藕片



材 料：莲藕200克，姜蓉1茶匙，花生油适量，盐1/2茶匙，味精1/3茶匙，糖2茶匙，南乳1块。

制作过程：

1.将莲藕切片，南乳捣烂。

2.热锅下油，下姜蓉、南乳爆香，下藕片快炒，调味，炒熟勾芡即可。

三色炒百合



材 料：鲜百合100克，红辣椒、西芹、鲜木耳各20克，姜、花生油、盐各5克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.鲜百合切好洗净，红辣椒切片，西芹去筋切片，鲜木耳切片，姜去皮切小片。

2.烧锅加水，待水开时，先后投入百合、西芹片、鲜木耳片，用中火煮片刻倒出。

3.另烧锅下油，待油热时，放入姜片、红辣椒片，翻炒几次，加入百合、西芹片、木耳片，调入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，然后用湿生粉勾芡即可。

小贴士：煮百合、西芹、木耳的时间要短，否则不爽脆。

火腿炒茄瓜



材 料：三文治火腿50克，茄子150克，青辣椒、红辣椒各1只，姜1块，猪油、盐、味精、白糖、蚝油、生抽王、湿生粉各适量。

制作过程：

1.火腿切片，茄子去皮切条，青辣椒、红辣椒切片，姜切片。

2.烧锅下猪油，放入姜、青辣椒、红辣椒、盐、火腿片炒至入味断生时。

3.再加入茄子、味精、蚝油、生抽王，用大火爆炒，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油，翻炒几下出锅入碟即成。

清炒魔芋丝



材 料：魔芋丝1包，火腿10克，姜10克，葱10克，花生油20克，盐10克，味精12克，白糖5克，湿生粉适量。

制作过程：

1.包装魔芋解散，火腿切丝，姜切丝，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜丝，葱段，火腿炒香。

3.然后加入魔芋丝、盐、味精、白糖炒入味，用湿生粉勾芡即成。

南瓜煮黄沙蚬



材 料：黄沙蚬150克，南瓜150克，炸蒜子5瓣，盐1/3茶匙，干贝素、生抽各1茶匙，糖2茶匙，蚝油、花生油各适量。

制作过程：

1.将南瓜切块；黄沙蚬焯水，洗净。

2.热锅下油，下炸蒜子、黄沙蚬、南瓜快炒，加适量水，焖约10分钟，调味、收汁、勾芡即可。

红油卤猪耳



材 料：卤猪耳200克（市场有售），香菜、蒜子、红葱、红油各10克，盐、味精、麻油各1克，蚝油2克。

制作过程：

1.卤猪耳入微波炉加热、切条，香菜洗净切粒，蒜子、红葱切米。

2.在碗内加入卤猪耳条、蒜米、红葱米，调入盐、味精、麻油、蚝油拌片刻。

3.然后调入红油、香菜粒，反复拌匀，夹入碟内即可食用。

小贴士：卤猪耳不宜买大的，拌时要分清先后。

瑶柱冬瓜



材 料：干瑶柱5克，冬瓜100克，盐1/2匙，上汤1杯（可用清水代替）。

制作过程：

1.干瑶柱洗净，用温水泡发，撕碎；冬瓜切大块，并在一侧刨十字花。

2.在微波炉适用碗中加入上汤，加入材料，先以高火叮2分钟，再以中火叮6分钟。





控制血糖菜

KONG ZHI XUE TANG CAI

糖尿病的病理是这样的：患者的胰岛功能减退，胰岛素分泌绝对或相对不足，从而胰岛素不能在饮食后随血糖的升高而增加，就不能起到有效的降血糖作用，于是血糖就超过正常范围。此时，若再像正常人那样饮食，不进行饮食控制，甚至过度饮食，就会使血糖升得过高，威胁健康。

这些人群，要特别警惕糖尿病

★有糖尿病家族史的人。
★肥胖或体重超重的人。
★饮食过多，近期内体重增加较多的人。
★工作生活压力大，长期精神紧张的人。
★曾患孕期糖尿病的人。
★患高血压、高血脂的人。

这样吃，让你轻松面对糖尿病

★多吃膳食纤维丰富的食物。比如五谷类、蔬菜的茎叶、豆类等。
★多摄取含铬丰富的食物。因为铬有能提高胰岛素的敏感性，改善葡萄糖耐量的作用，铬还有降低血脂及预防动脉粥样硬化的作用。含铬丰富的食物有酵母、牛肉、肝脏、蘑菇、啤酒、土豆、麦芽、蛋黄、带皮的苹果等。
★多吃含锌丰富的食物。一个胰岛素分子有2个锌原子，富含锌的食物有牡蛎、扇贝、肉、肝、蛋等，而植物性食物含锌较少。
★多吃含硒丰富的食物。硒具有抗氧化、抗衰老、促进生长、解毒、抗肿瘤等作用，硒对糖尿病具有保护胰岛细胞的作用，含硒丰富的食物依次是鱼类、肉类、谷类、蔬菜。
★多吃苦瓜、南瓜对糖尿病人有帮助。

糖尿病人宜吃的水果

苹果：性凉，味甘，有的品种略酸，具有补心益气、生津止咳、健胃和脾、除烦、解暑、醒酒等功效。由于苹果中糖的吸收缓慢而均匀，从而能降低血糖，尤其是餐后血糖，对糖尿病有较好的疗效。
柚子：柚子中含有胰岛素样成分，有降低血糖、保护心血管的作用，糖尿病、心脏病、高血压肥胖患者宜常食。
杨梅：性温，味甘、酸。具有生津解渴、和胃消食、祛痰、止呕的功效，主治痢疾、胃肠功能失调、糖尿病等症。
樱桃：具有益气补虚、解毒、滋肤美颜等功效，主治缺铁性贫血、四肢麻木、风湿性关节炎、痛风、烧烫伤等症。因其中含有果胶，能增加胰岛素的分泌量，可使血糖下降，有治疗糖尿病的作用。

红油牛百叶



材 料：牛百叶（发好的）300克，香菜10克，蒜子5克，红辣椒1只，红油10克，盐3克，味精、胡椒粉、麻油各1克。

制作过程：

1.牛百叶切丝状，香菜洗净切粒，蒜子切粒，红辣椒切粒。

2.锅内烧水，待水开时投入牛百叶，用大火快速烫至刚熟，捞起滴干水。

3.在碗内加入牛百叶、香菜、蒜子、红辣椒，调入盐、味精、胡椒粉、麻油、红油拌匀，入碟即可。

小贴士：牛百叶比较嫩，烫时以防老化。

海米拌青辣椒



材 料：干虾米15克，青辣椒100克，红辣椒1只，蒜子10克，色拉油、盐、味精、麻油、绍酒、生抽王各适量。

制作过程：

1.海米洗净，用水泡上，加入绍酒，入蒸笼蒸10分钟，拿出倒尽水，蒜子切成米。

2.烧锅下油，待油温100℃时，投入青辣椒、红辣椒，炸至外皮成白色时倒出，冲凉水剥去外皮和子，切成丝。

3.将切好的辣椒丝倒入碗内，加入蒜米、蒸好的虾米、盐、味精、麻油、生抽王，拌匀入碟即成。

芙蓉鳝鱼丝



材 料：鲜鳝鱼（杀好的）100克，鸡蛋3个，姜5克，熟火腿10克，色拉油、盐、味精、湿生粉、绍酒、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.鳝鱼洗净切丝，鸡蛋去黄留白打散，姜去皮切丝，熟火腿切丝。

2.鳝鱼丝加入绍酒、盐、味精、胡椒粉、湿生粉腌好，烧锅下油，待油温90℃时，投入腌好的鳝鱼丝，泡至滑嫩倒出待用。

3.烧锅下油，鸡蛋清加入盐、味精、湿生粉打匀倒入锅内，用小火炒至蛋清成块状时合入鳝鱼丝、火腿丝，炒至嫩白即可。

凉拌海带丝



材 料：海带丝（已发）150克，姜5克，蒜子10克，胡萝卜15克，熟花生油5克，盐3克，味精、白糖、麻油各1克。

制作过程：

1.海带丝洗净，姜去皮切米，蒜子切米，胡萝卜去皮切丝。

2.水开，投入海带丝、胡萝卜丝，用中火煮至刚熟，捞起冲透，滴干水分。

3.在碗内加入海带丝、胡萝卜丝、蒜米、姜米，调入熟花生油、盐、味精、白糖、麻油拌匀，摆入碟内即可。

小贴士：口味要清爽，海带要买颜色鲜点的。

清香日本豆腐



材 料：日本豆腐2条，姜5克，胡萝卜100克，香菜、蒜子各10克，麻油、盐各2克，味精1克，白酱油3克，清汤少许。

制作过程：

1.日本豆腐切段，姜去皮切粒，胡萝卜去皮切细丝，香菜、蒜子各切粒。

2.日本豆腐入微波炉加热，锅内烧水，待水开时投入胡萝卜丝，用中火烫熟，捞起过凉水，摆入碟内，再把日本豆腐摆上。

3.在碗内加入姜粒、蒜子粒、香菜粒，调入盐、味精、白酱油、麻油、少许清汤，浇在日本豆腐上即可。

布袋罗汉斋



材 料：马蹄、香菇、茶树菇、竹笙、草菇、西芹、胡萝卜、蘑菇等共750克，腐皮3张。

制作过程：

1.马蹄、香菇、茶树菇、竹笙、草菇、蘑菇、西芹、胡萝卜分别切粒，沸水中滚过捞起，挤干，腐皮切成8份，略浸至软。

2.锅内放花生油，以蒜蓉爆香，放入各粒状原料，调味，炒香装起来。

3.将炒好的原料分成8份，分别放在腐皮上，用韭菜包扎成布袋，上笼蒸约10分钟即可。

锡纸海皇豆腐



材 料：山水豆腐1砖，虾仁、澳带、蟹柳共150克，胡萝卜、菜心、肉松各适量。

制作过程：

1.豆腐用竹签扎过（便于入味），以上汤过面，入笼蒸8分钟取出，入旺油锅，将豆腐炸成金黄备用。

2.虾仁、澳带切粒，菜心、胡萝卜切片。起锅，放入以上原料，加上汤，调味烩熟。

3.将炸好的豆腐摊在锡纸上，淋上烩好的海皇料，撒上芝士粉、肉松、封好锡纸成枕型，放入炉中，焗约5分钟即可。

咸蛋拌粉丝



材 料：咸蛋黄2个，水发白粉丝150克，蒜子、香菜各5克，熟花生油、盐各3克，味精1克，白酱油2克，麻油1克。

制作过程：

1.咸蛋黄蒸熟切粒，水发粉丝、蒜子切段，香菜洗净切粒。

2.锅内烧水，待水微开时投入白粉丝烫透，捞起过凉水，滴干水分。

3.在碗内加入白菜丝、咸蛋黄粒、蒜子粒、香菜粒，调入盐、味精、白酱油、熟花生油、麻油拌匀，摆入碟内即可。

咸鱼蒸米豆腐



材 料：海咸鱼30克，米豆腐200克，姜、葱各10克，花生油20克，生抽王20克。

制作过程：

1.海咸鱼切片，米豆腐切大片，姜、葱都切丝。

2.把米豆腐摆入碟内，咸鱼摆入米豆腐上面。

3.蒸锅烧开水，放入米豆腐，用中火蒸8分钟拿出，撒上姜、葱丝，烧开油，淋入原料上，然后加入生抽王即可。

清蒸尖鱼



材 料：沙尖鱼200克，姜、葱各10克，红辣椒1只，花生油30克，生抽王20克，盐、味精、胡椒粉、麻油、绍酒各适量。

制作过程：

1.沙尖鱼洗净，姜、葱、红辣椒都切丝。

2.把沙尖鱼摆入碟内，撒上绍酒、盐、味精、胡椒粉。

3.蒸锅烧开水，放入摆好的沙尖鱼，用中火蒸6分钟后拿出，撒上姜丝、葱丝、红辣椒丝，淋入清油，加生抽王、麻油即成。

骨汁扣香菇



材 料：猪大骨150克，干香菇50克，金针菇15克，姜、葱各10克，熟鸡油、盐、味精、白糖、蚝油、麻油各适量。

制作过程：

1.猪大骨斩块，干香菇泡透洗净去蒂，金针菇洗净去根，姜去皮切片，葱切段。

2.锅内加水，待水开时投入猪大骨，用中火煮至汤白，去掉大骨，留原汁。

3.把香菇整齐地摆入深碗内，加入金针菇、姜片、葱段，调入盐、味精、白糖、蚝油、麻油、熟鸡油，注入骨汁汤少许，入蒸柜扣40分钟，去掉姜、葱，反扣入碟内即成。

虾仁扣鲍鱼菇



材 料：鲜虾仁50克，鲍鱼菇150克，姜、葱各10克，枸杞、花生油、盐、味精、蚝油、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.鲜虾仁洗净抹干水分，鲍鱼菇切厚片，姜去皮切片，葱捆成捆，枸杞泡透。

2.水开，投入鲍鱼菇，用中火煮片刻，捞起抹干水分。

3.在碗内摆入鲍鱼菇、虾仁、枸杞、姜、葱，调入盐、味精、蚝油、花生油，入蒸柜扣25分钟，拿出去掉姜、葱，反扣入碟内，原汁烧开，勾芡，淋入熟鸡油，浇在鲍鱼菇上即成。

田螺烩丝瓜



材 料：鲜田螺肉100克，丝瓜120克，小红辣椒1只，蒜子、姜、花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲜田螺肉洗净，丝瓜去皮去子切小片，小红辣椒切圈，蒜子切粒，姜去皮切片。

2.锅内烧水，待水开时，下入田螺肉、绍酒煮片刻，倒出待用。

3.另烧锅下油，下入蒜子、姜片、田螺肉煸香，注入清汤烧开，加入丝瓜片、红辣椒圈，调入盐、味精、胡椒粉烩透，用湿生粉勾芡，淋入麻油，盛入深碟内即可。

云腿虾丸扒津胆



材 料：娃娃菜400克，云腿100克，虾仁200克，香菇1个，上汤、蚝油各适量。

制作过程：

1.虾仁拍烂，加入盐、味精、生粉以及适量墨鱼胶，拌匀制成虾胶。娃娃菜洗净，切整齐飞水。云腿切成日字件。

2.取扣碗1个，在底部放入香菇1个，摆入云腿片，铺上娃娃菜，注入调过味的上汤，上笼蒸约10分钟取出，扣在碟子中。

3.虾胶挤成小丸，用清水烫熟，伴于娃娃菜周围。另起锅，用蚝油勾芡，淋于菜上。

冰镇黄鳝



材 料：黄鳝750克，小黄瓜、日本豉油、日本芥辣各适量。

制作过程：

1.黄鳝放血，起骨，将鳝肉切成段，用适量食粉、盐、味精腌过。

2.锅内放二汤烧沸，投入鳝段灼至仅熟后捞起，用柠檬汁加冰粒浸约数分钟。

3.小黄瓜切成件，同黄鳝一起摆入预先铺好冰粒的盆中，跟上日本豉油和芥辣佐食。

三色烩黄鳝



材 料：黄鳝200克，玉米粒、胡萝卜、黄瓜各15克，姜10克，花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.黄鳝洗净切丁，玉米粒洗净，胡萝卜去皮切粒，黄瓜去子切粒，姜去皮切片。

2.锅内烧水，待水开时，投入黄鳝，用中火煮至硬身，捞起洗净。

3.另烧锅下油，放入姜片、黄鳝丁，攒入绍酒，注入清汤，放入玉米粒、胡萝卜粒、黄瓜粒，调入盐、味精、胡椒粉烩透，下湿生粉勾芡，淋入麻油，倒入碟内即成。

金针菇玉米饺



材 料：外皮：鳕鱼玉燕皮数张，香菜梗适量。内馅：猪肉馅300克，玉米粒200克，金针菇80克，盐、味精各少许。

制作过程：

1.猪肉馅、玉米粒拌匀，加入适量盐和味精。

2.玉燕皮包上馅料，顶部放上金针菇卷成圆锤状。

3.尾部插上香菜梗装饰。

4.下笼蒸6分钟即可。

小贴士：造型时手上动作要轻。

海味香芹蒸粉果



材 料：水晶粉、澄面各200克，生粉100克，虾干150克，鱿鱼200克，瘦肉粒、芹菜丝、胡萝卜丝、花生油、盐、味精各适量。

制作过程：

1.鱿鱼切成小粒状。用锅加入鱿鱼粒、瘦肉粒、芹菜丝和胡萝卜丝，倒入盐、味精和花生油，炒香勾芡成馅。

2.外皮材料（水晶粉、澄面、生粉、盐、清水）和匀后用开水烫熟，搓至纯滑，搓成条形，分成每份15克，擀成圆薄皮，包上馅料捏成半尾形，留少许接口。

3.插上虾干，放笼上蒸3分钟即可。

水煮豆腐豆芽



材 料：黄豆芽250克，鱼松100克，豆腐1块，水煮鱼酱料2汤匙，盐1/2茶匙，味精1茶匙，麻油、花椒油各适量。

制作过程：

1.豆腐切小块，鱼松切段。

2.将水煮鱼酱料放锅中爆香，加水煮沸，加入豆腐、豆芽、鱼松，煮熟后调味即可。

泰式绿豆芽



材 料：虾仁100克，皮蛋1只，绿豆芽250克，咸蛋1只，冬阴功酱料2汤匙，盐1茶匙。

制作过程：

1.皮蛋切粒；咸蛋蒸熟，切粒。

2.冬阴功酱料下锅炒香，加入适量水，煮开。

3.加入虾仁、绿豆芽、盐，煮沸后加入蛋粒即可。

莴笋拌千张



材 料：莴笋100克，千张60克，盐1/2匙，味精1/2匙，酱油1/2匙，芝麻油1/2匙。

制作过程：

1.将莴笋、千张切丝备用。

2.锅烧开水，将千张烫1分钟捞出，同莴笋一起入碗备用。

3.待晾凉后加调料拌匀即可。

小贴士：莴笋口感鲜嫩，色泽淡绿，制作菜肴可荤可素，可凉可热，口感爽脆。它还具有独特的营养价值。可以改善消化系统功能，刺激消化液的分泌，促进食欲，有助于抵御风湿性疾病痛风。

香菜拌萝卜



材 料：香菜50克，萝卜100克，盐1/2匙，味精1/2匙，酱油1/2匙，芝麻油1/2匙。

制作过程：

1.将萝卜切丝、香菜切段入碗备用。

2.将调料加入碗内同香菜萝卜拌匀即可。

小贴士：白萝卜有很好的食用、药用价值，其所含的热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱涨感，有利于减肥，并能使人体自身产生干扰素，增加机体免疫力，抑制癌细胞的成长，可有效防癌、抗癌。

南乳花腩炒冬笋



材 料：花腩100克，冬笋150克，香菇4只，胡萝卜片、洋葱片各少许，花生油适量，南乳1块，盐、干贝素、糖各适量。

制作过程：

1.将冬笋切角形，焯水。

2.花腩切片，香菇切片。

3.热锅下油，爆香胡萝卜片、洋葱片，下冬笋、花腩、香菇爆炒，加入调味料翻炒，勾芡即可。

菠菜煮鱼片



材 料：草鱼肉150克，菠菜80克，姜1片，火腿10克，花生油、盐、味精、胡椒粉、湿生粉、麻油、白芝麻各适量。

制作过程：

1.草鱼肉切成厚片，菠菜洗净切丝，姜去皮切丝，火腿切丝。

2.草鱼肉加入少许盐、味精、湿生粉腌好，白芝麻用锅炒熟。

3.烧锅下油，放入姜丝炝锅，注入适量的清汤，汤开时，下入鱼片、火腿，用中火煮至鱼肉快熟时，加入菠菜丝，调入盐、味精、胡椒粉、熟芝麻煮透，淋入麻油即可。

蒜蓉豆豉蒸丝瓜



材 料：丝瓜半条，蒜头、豆豉适量，生抽1/2匙，色拉油1匙，生抽适量。

制作过程：

1.把丝瓜切小段，把蒜头、豆豉剁烂，与调料一起拌匀，浇到丝瓜上面。

2.放到电饭锅蒸架上蒸约5分钟，然后淋上生抽即可。

小贴士：丝瓜性凉味甘，有清热化痰、凉血解毒、活络通脉等作用。丝瓜以清蒸或煮汤食用为最佳。

鸡汁萝卜



材 料：萝卜80克，盐少许，浓鸡汤50毫升，色拉油少许。

制作过程：

1.将萝卜切成圆片，放入碟子里。将鸡汤和调料调匀后淋在萝卜上。

2.电饭锅烧开水后将萝卜放入蒸架内，蒸约7分钟即可。

小贴士：鸡汁萝卜清爽而不油腻。萝卜顺气通畅，富含维生素A，有清热化痰的功效。萝卜还可增强机体的免疫力，能有效抗癌、防癌。

银线鱼头火锅



材 料：白色魔芋丝100克，鲜鱼头1个，青菜200克，枸杞、腐皮、姜、香芹、花生油、盐、味精、花雕酒、胡椒粉、熟鸡油、泡椒花生汁各适量。

制作过程：

1.魔芋丝洗净入碟，鲜鱼头去腮，砍成两边，腐皮用温水泡透切片，姜去皮切片，香芹切段，青菜洗净入碟。

2.烧锅下油，待油热时，投入姜片、鱼头，攒入花雕酒，用中火煎透，注入清汤。

3.汤稍白时，加入腐皮、枸杞、香芹、盐、味精、胡椒粉、熟鸡油，盛入火锅内，上桌点火，摆上魔芋丝、青菜、泡椒花生汁，即可食用。

清汤火锅底



材 料：土鸡300克，胡萝卜100克，葱10克，姜100克，盐5克，清汤适量。

制作过程：

1.鸡洗净切块，胡萝卜切块，葱切段，姜切片。

2.开水，投入鸡块，焯尽血水，倒出冲净。

3.另烧锅下油，放入姜片、葱段、胡萝卜、鸡，炒香，注入清汤，调入盐，略煮片刻，即可上桌食用。

小贴士：最常用的几款传统锅底，因为制作简单，老少咸宜，所以经久不衰。

干煸四季豆



材 料：四季豆150克，干辣椒、花椒、姜丝适量，花生油适量，盐1/2匙，鸡精1/2匙。

制作过程：

1.四季豆洗净，切段；干辣椒切丝。在微波炉适用碗中加入少许水，放入四季豆、少许油，以高火叮4分钟，取出捞起四季豆。

2.在烤盘中加入调料，以高火叮1分钟，取出烤盘，放入四季豆、盐、鸡精拌匀，以高火叮1分钟即可。

小贴士：四季豆富含蛋白质和氨基酸，经常食用能健脾养胃、增强肠胃的吸收能力、增进食欲。

红烧鱼肉卷



材 料：鱼肉卷100克，西兰花、木耳适量，上汤1杯，盐1/2匙，生抽2匙，色拉油少许。

制作过程：

1.西兰花、木耳切小朵。

2.把上汤和调料放入微波炉适用碗中，放入鱼肉卷，高火叮3分钟，再放入西兰花、木耳，高火叮3分钟即可。

小贴士：鱼肉卷含丰富的蛋白质、维生素、矿物质等，脂肪含量却极低，是优质的健康食品。

三丁虾仁



材 料：虾仁80克，西芹50克，胡萝卜50克，盐、味精各1/2匙，色拉油少许，姜适量。

制作过程：

1.将原料切丁。

2.锅放少许油，放姜爆香后，将三丁放入，炒熟后放调料即可。

缤纷烤时蔬



材 料：洋葱、土豆、黄瓜、胡萝卜、青辣椒、红辣椒、蒜头各适量，盐1匙，花生油适量，烧烤汁适量。

制作过程：

1.蔬菜切块，用盐和花生油拌匀，待盐分融化后把蔬菜块串在烤架上，烤3分钟。

2.取出刷上烧烤汁，再烤5分钟。

小贴士：此道菜色泽丰富鲜艳，口味清新多样，维生素含量全面。

麻婆豆腐



材 料：豆腐2块，肉末50克，干辣椒、花椒各少许，盐1/2匙，生抽1匙，色拉油适量，水半杯。

制作过程：

1.豆腐切小块。

2.烤盘中加入色拉油、干辣椒、花椒，以高火叮1分钟。加入肉末、盐、生抽、水，把肉末搅散，以高火叮1分钟。

3.放入豆腐，用中火叮3分钟即可。

小贴士：麻婆豆腐鲜香麻辣，是家常的开胃下饭菜。

宫保鸡丁



材 料：A:鸡肉100克，胡萝卜20克，黄瓜20克，玉米粒20克；B:色拉油、干辣椒适量；C:盐1/2匙，鸡精1/2匙。

制作过程：

1.把鸡肉、胡萝卜、黄瓜切丁；在微波炉适用碗中加入少许水，放入A料，以高火叮3分钟后取出捞起。

2.烤盘中加入B料，以高火叮1分钟取出，加入A、C料拌匀，再以高火叮1分钟。

小贴士：传统的宫保鸡丁是以鸡肉为主，急火爆炒而成的，略显油腻。用微波炉烹调，口感更显清爽，更符合健康的饮食原则。

泡卷心菜



材 料：卷心菜150克，蒜头、辣椒各适量，盐1匙，醋100克，水150克。

制作过程：

1.将卷心菜用手撕开。

2.卷心菜洗净后，连同辣椒一起备用。

3.水倒入泡菜坛子里边，先将盐、蒜头放入，把醋倒入。

4.将卷心菜连同辣椒一起倒入坛内，加盖严密。

5.约6天后即可取出，入菜食用。

小贴士：此泡菜口感酸脆，可增进食欲。

煎酿神仙豆腐



材 料：神仙豆腐、日本豆腐各150克，鱼胶、花奶、蛋清、生粉、玉米粉、香菜、胡萝卜、青豆粒、盐、味精、白糖各适量。

制作过程：

1.把内馅（神仙豆腐、日本豆腐、鱼胶香菜、胡萝卜、青豆粒）切碎，加入盐、味精、白糖和匀成馅。

2.蛋清加入生粉、玉米粉、花奶、盐用筷子打匀，用小格筛子过滤。

3.烧热不粘锅，倒入蛋浆。煎至微干，用锅铲铲起。凉冻后切成6厘米宽的长条。

4.包上馅料，折成三角形，尾部用面浆粘合。用锅慢火煎熟至金黄色即可。

腊味冬笋



材 料：鲜冬笋250克，红辣椒2只，蒜子10克，葱10克，色拉油10克，盐5克，味精1克，湿生粉少许，熟鸡油1克。

制作过程：

1.鲜冬笋去外壳切成片，红辣椒切片，蒜子拍烂，葱切段。

2.水开，投入冬笋片，用中火煮透，捞出冲凉。

3.烧锅下油，放入蒜子、红辣椒片、葱段炝香锅，加入冬笋片，调入盐、味精炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。

小贴士：冬笋要煮透，选料要嫩。

软炸鸭条



材 料：鸭肉250克，鸡蛋1只，花生油10克，葱4克，姜3克，黄酒、酱油、盐、糖各少许，面粉、生粉各适量。

制作过程：

1.鸭肉洗净切成条状，加入葱、姜、黄酒、酱油、盐、糖，将鸭肉腌渍30分钟。

2.取大碗，打入鸡蛋，加入适量面粉、生粉搅拌成糊状，将鸭条放入碗中均匀地裹上面糊。

3.将鸭条其放入八成热的油锅中煎炸，待炸熟后装盘即可享用。

小贴士：鸭肉比较难熟，所以要适当多炸一会。

香酿罗氏虾



材 料：罗氏虾150克，鸡肉50克，马蹄10克，姜、香菜各5克，花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.罗氏虾砍去虾枪虾须，脊部深切一刀，鸡肉剁成泥，马蹄、姜、香菜各切米。

2.将鸡肉泥加入马蹄米、姜米、香菜米、盐、味精、胡椒粉、绍酒、生粉打至起胶。

3.将罗氏虾切口内拍上干生粉，酿入鸡肉馅，入蒸柜蒸7分钟至熟拿出。

4.另烧锅下油，注入上汤，调入盐、味精烧开，用麻油勾芡，浇在罗氏虾上即成。

海带瘦肉煮黄豆



材 料：水发海带150克，瘦肉20克，水发黄豆20克，姜、葱、枸杞、色拉油、盐、味精、胡椒粉、鸡粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.水发海带洗净改成段，瘦肉切成丝，姜去皮切成丝，葱切成花，枸杞泡透。

2.烧锅加水，待水开时，投入海带丝、黄豆，煮去其中异味，倒出冲净。

3.另烧锅下油，放入姜丝、瘦肉丝煸炒片刻，注入清汤，投入海带丝、黄豆、枸杞煮开，调入盐、味精、胡椒粉、鸡粉煮透，淋入熟鸡油，撒入葱花即可食用。

马来西贝



材 料：扇贝6只，土豆300克，青辣椒、红辣椒、洋葱、干葱各少许，咖喱汁、酥皮料、牛油各适量。

制作过程：

1.扇贝从中间剖开。土豆去皮切粒，青红辣椒、洋葱切粒，干葱切片。

2.扇贝肉、土豆粒用油拉过。用牛油爆香锅，加洋葱、青辣椒、红辣椒、咖喱汁、土豆、扇贝调味炒熟，铲起。

3.把干葱片放在贝壳内，再装入炒好的原料，封上酥皮，刷上蛋黄浆，撒上芝麻，放入焗炉以200℃温度焗约10分钟即可。

锅烧石斑鱼



材 料：石斑鱼1条（约750克），豆腐半砖，泰国鸡酱、上汤各适量。

制作过程：

1.将石斑鱼杀洗干净，在鱼肚内侧划两刀，清洗干净。豆腐切成日字件。

2.将石斑鱼放在盆中，铺上姜片、姜条，撒上盐，入笼蒸至八成熟，豆腐也一起蒸熟后，移入特制的玻璃器皿中。

3.烧热锅，注入上汤、鸡酱调味，滤去杂质，放入姜丝，用少许生粉勾芡，淋在鱼和豆腐上，把玻璃锅放在烧炉上，上桌。

芥辣鱿鱼筒



材 料：鲜鱿鱼2条，西兰花100克，美极酱油、日本芥辣酱、日本烧汁、王守义牌十三香调味粉各适量。

制作过程：

1.鱿鱼去头和裙边，剥去外皮，洗净，用美极酱油、日本烧汁、柠檬汁腌制入味。

2.将腌过的鱿鱼入油锅炸至深色，捞起切件，摆入碟中，西兰花飞水后伴边。

3.另起锅，以上汤、日本烧汁、日本芥辣、王守义牌十三香调味粉做成芡汁，淋于鱿鱼筒上面即成。

小贴士：这道菜运用日式芥辣、烧汁、酱油和中式十三香调味粉，别具一格。

螺肉拌米豆腐



材 料：田螺肉30克，米豆腐120克，枸杞10克，姜、蒜子、香菜、熟花生油、盐、味精、生抽王、麻油、绍酒各适量。

制作过程：

1.田螺肉洗净，米豆腐切块，枸杞泡透，姜去皮切米，蒜子切米，香菜切米。

2.水开，调入绍酒，下入田螺肉煮至快熟，下入米豆腐，烫至刚熟，捞起过凉水待用。

3.在碗内加入田螺肉、米豆腐、枸杞、姜、蒜子、香菜，调入盐、味精、生抽王、麻油、熟花生油拌至入味，入碟即可。

小贴士：田螺肉要新鲜，烫时不宜过老。

鸡脚扣鱼腩



材 料：炸好的鸡脚250克，草鱼腩100克，上海青100克，姜、葱、花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、蚝油、湿生粉各适量。

制作过程：

1.炸好的鸡脚一开为二，草鱼腩改小块，姜去皮切粒，葱捆成捆，上海青洗净。

2.烧锅下油，待油温100℃时，投入草鱼腩，炸至变黄捞起，上海青用开水烫熟。

3.把鸡脚扣入深碗周围，中间摆入草鱼腩、姜粒、葱、绍酒，入蒸柜扣50分钟，去掉葱，扣入碟内。

4.另烧锅放油，清汤调味，勾芡，淋入扣好的鸡脚上，旁边摆上上海青即成。

日式青鱼双拼



材 料：日本青鱼半条，芥蓝200克，吊桶仔（小墨鱼）150克，日本豉油、芥辣适量。

制作过程：

1.斩去青鱼头，去骨起肉（连皮），加入日本烧汁、美极鼓油、玫瑰露酒、姜茸、干葱蓉、蒜蓉腌制入味。

2.吊桶仔去头洗净，一端切出花形。芥蓝切段，在两端各划几刀，泡在水中。

3.青鱼入炉烤约20分钟，取出切件，把吊桶仔、芥蓝入锅用沸水烫熟，捞起和青鱼拼成一碟，佐以日本鼓油、芥辣蘸食。

开洋拌青豆



材 料：干虾肉15克，青豆角150克，蒜子10克，姜10克，熟花生油8克，盐3克，味精1克，白糖1克，白米醋少许。

制作过程：

1.干虾肉泡洗干净，入蒸柜蒸熟，青豆角切段，蒜子切米，姜去皮切米。

2.锅内烧水，待水开时投入青豆角，用中火焯至刚熟，捞起过冷水，滴干水。

3.在碗内加入青豆角、干虾肉、蒜米、姜米，调入熟花生油、盐、味精、白糖、白米醋，拌匀入味，摆入碟内即可。

小贴士：青豆角要选嫩点的，在调味上，白米醋可加，也可不加，因个人口味而调。

姜汁拌虾仁



材 料：鲜虾仁200克，姜10克，枸杞5克，蒜子50克，香菜叶2克，熟花生油2克，盐2克，味精1克，麻油1克。

制作过程：

1.鲜虾仁洗净，抹干水分，姜去皮切米，枸杞泡透，蒜子切米，香菜叶洗净。

2.锅内加水，待水开时，投入虾仁，用中火烫至刚熟，捞起滴干水。

3.在碗内加入虾仁、枸杞、姜米、蒜米，调入盐、味精、熟花生油、麻油拌匀，摆入碟内，放入香菜叶即可。

小贴士：虾仁要新鲜，烫时要掌握分寸。

XO酱碧绿鸭舌



材 料：上海青250克，鸭舌100克，白果75克，XO酱适量。

制作过程：

1.鸭舌用姜葱调味，入笼煨过，取出，刮去舌苔。

2.上海青修剪整齐，飞水待用。起锅，将上海青投入翻炒至熟，装入盘中。

3.锅内加入鸭舌、白果、XO酱，炒约2分钟，盛起，放在上海青上面即成。

小贴士：在酥炸火焙鱼时，火要适中，如果火温过高，易把鱼炸焦。

碎米蒸茄瓜



材 料：茄子150克，香菇、火腿、青豆粒、蒜子各10克，花生油30克，生抽王15克。

制作过程：

1.茄子去皮切块，香菇、火腿、蒜子切粒。

2.茄子块摆入碟内，撒上香菇、火腿、蒜子粒、青豆粒。

3.用锅烧开水，放入原料，用大火蒸8分钟即熟拿出，烧开油，淋在茄子上面，加入生抽王即成。

紫酥蒸鱼嘴



材 料：鲜鱼嘴3个（约150克），紫酥15克，姜10克，红辣椒1只，葱10克，花生油30克，盐、味精、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.紫酥切粒，姜、红辣椒切粒，加入盐、味精、拌匀，放入鱼嘴上面，葱切花待用。

2.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸12分钟，拿出。

3.烧开油，撒入胡椒粉、葱花，淋入鱼嘴上面即成。

口味火焙鱼



材 料：湖南火焙鱼100克，蒜子10克，红辣椒1只，姜10克，葱10克，花生油、盐、味精、红油、麻油各适量。

制作过程：

1.蒜子切成米，红辣椒去子切米，姜去皮切米，葱切花。

2.锅内烧油，待油温90℃时，投入火焙鱼，酥炸至外脆，捞起滴净油。

3.在碗内加入火焙鱼、蒜子米、红辣椒米、姜米、葱花，调入盐、味精、红油、麻油反复拌匀，摆入碟内即可。

韭菜拌鹅肠



材 料：嫩韭菜50克，卤鹅肠80克（市场有售），红辣椒1只，蒜子10克，熟花生油3克，盐3克，味精1克，麻油1克。

制作过程：

1.嫩韭菜洗净切段，卤鹅肠切段，入微波炉加热，红辣椒切成丝，蒜子切米。

2.锅内烧水，待水开时，投入韭菜、红辣椒丝，用中火烫熟，捞起过凉水滴干水。

3.在碗内加入卤鹅肠、韭菜、红辣椒丝、蒜子米，调入熟花生油、盐、味精、麻油拌匀，摆入碟内即可食用。

小贴士：烫韭菜时，时间要短，动作要快，不宜烫得太熟，否则不清爽。

鸳鸯火锅



材 料：土鱿80克，田鸡50克，红薯粉、生菜、干猪皮、干红辣椒、大葱、姜、红油、花生油、豆瓣酱、盐、牛油、味精、鸡粉、美味姜葱汁各适量。

制作过程：

1.土鱿切片，田鸡斩块，红薯粉用温水泡透，干猪皮发透洗净，干红辣椒切节，大葱、姜切片，生菜洗净，入碟待用。

2.烧锅下油，加入清汤、盐、味精、大葱、猪皮，烧开，盛入火锅的一边。

3.炒香干红辣椒，熬成辣味汤汁，桌上摆上土鱿、田鸡、红薯粉、生菜、美味姜葱汁，即可食用。

金沙烩粉丝



材 料：水发白粉丝150克，咸蛋黄、玉米粒、青豆粒、姜、枸杞、花生油、盐、味精、鸡粉、熟鸡油、湿生粉各适量。

制作过程：

1.白粉丝切段，咸蛋黄切成粒，玉米粒、青豆粒洗净，姜去皮切米，枸杞泡透。

2.锅内烧油，放入姜米、咸蛋黄粒炒香，注入清汤，放入玉米粒、青豆粒、枸杞，用中火烧开。

3.下入白粉丝、盐、味精、鸡粉烩至入味，用熟鸡油勾芡，盛入深碟内即可。

小贴士：原料要分清楚先后，不能同时下锅，以免影响质量。

虾仁烩玉子



材 料：虾仁50克，日本豆腐3条，枸杞5克，西兰花30克，姜5克，花生油、盐、味精、鸡粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.虾仁洗净，日本豆腐切块，枸杞泡透，西兰花切颗，姜去皮切小片。

2.锅内烧水，待水开时，下入西兰花，烫至刚熟，摆入碟内四周。

3.另烧锅下油，放入姜片，注入清汤，待汤开时，放入虾仁、日本豆腐、枸杞，调入盐、味精、鸡粉，用中火烩透，下湿生粉勾芡，淋入麻油，盛入碟内即可。

小贴士：烩时不能用大火，以免把日本豆腐煮烂，从而影响形状。

一品竹笙素卷



材 料：干竹笙100克，香菇、青辣椒、红辣椒、胡萝卜、豆干50克，菜心适量。

制作过程：

1.干竹笙去头尾，清水浸软后挤干剪段。

2.香菇、青辣椒、红辣椒、胡萝卜、豆干各切细条，炒香青辣椒、红辣椒、香菇、胡萝卜和豆干，放凉。

3.炒香的素菜酿入竹笙管里，用烫软的葱（或韭菜）系在中间做装饰。

4.摆入碟子上锅蒸约5分钟，取出。

5.用油盐水焯熟菜心，沥干摆盘。用上汤和生粉水勾薄芡，浇在竹笙卷上即可。

苦瓜拌火腿肠



材 料：苦瓜100克，火腿肠50克，盐1/2匙，味精1/2匙，芝麻油1/2匙，白醋少许。

制作过程：

1.苦瓜切片，火腿肠切片备用。

2.将苦瓜及火腿肠用开水烫1分钟，捞出入盘备用。

3.待晾凉后和调料拌匀即可。

小贴士：苦瓜熟食性温，生食性寒，因此脾虚胃寒者不应生吃。此外，孕妇应慎食。苦瓜不能与鱼同吃，因此两者同吃会降低人体对锌的吸收能力。

金针菜拌三丝



材 料：金针菜50克，黄瓜50克，粉丝50克，火腿20克，盐1/2匙，味精1/2匙，芝麻油1/2匙，白醋少许。

制作过程：

1.将黄瓜、火腿切丝入碗备用。

2.金针菜、粉丝用温水泡1小时左右备用。

3.锅烧开水，将金针菜、粉丝烫2分钟捞出放碗内。

4.待晾凉后和调料拌匀即可。

青辣椒土豆丝



材 料：土豆100克，青辣椒50克，盐1/2匙，味精1/2匙，芝麻油1/2匙，白醋少许。

制作过程：

1.土豆切丝，用水浸泡；青辣椒切丝备用。

2.锅里烧开水，将土豆丝和青辣椒丝放入，煮1分钟左右捞出入碗备用。

3.待晾凉后和调料拌匀即可。

小贴士：青辣椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。

酸辣烩土鱿卷



材 料：土鱿卷250克，泡辣椒20克，红辣椒1只，香菇、姜、葱、花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.泡辣椒、香菇、红辣椒、姜切粒，葱切花。

2.水开，投入土鱿卷，中火煮片刻，捞起待用。

3.另烧锅下油，放入姜粒、泡辣椒粒、香菇粒、红辣椒粒爆香，加入土鱿卷，攒入绍酒，注入清汤，调入盐、味精、胡椒粉烩透，勾芡，淋入麻油，撒上葱花入碟即可。

小贴士：在烩此菜时，汤不能太多，芡汁要适中。

洋葱咸肉



材 料：猪肉150克，洋葱半个，盐1/3茶匙，糖1.5茶匙，虾酱1汤匙，花生油适量。

制作过程：

1.猪肉切片，放盐、糖、虾酱拌匀，腌约30分钟。洋葱切圈。

2.油烧至三成热，放入洋葱圈，炸至金黄，捞起沥净油，摆在碟子中。

3.油保持三成热，放入腌好的猪肉，炸至金黄，捞起沥净油，摆在洋葱圈上即可。

蒜香黄瓜



材 料：黄瓜100克，大蒜10克，盐1/2匙，味精少许，醋少许，辣椒油1匙。

制作过程：

1.黄瓜切条入碟；大蒜切碎入碗备用。

2.将调料放入碗内与蒜粒调匀，淋在黄瓜上即可。

小贴士：此菜口感酸辣，适合作为正餐前的佐餐小菜，平时作为零食亦可以。吃黄瓜时不要把黄瓜头去掉，因为那里含有较多的苦味素。

千张卷三丝



材 料：胡萝卜60克，芹菜50克，香菇3只，千张（豆腐皮）1张，盐1/2匙，鸡粉1/2匙，色拉油少许。

制作过程：

1.把胡萝卜、芹菜、香菇切丝，稍烫一下后加入调料拌匀备用。

2.将千张倒入开水里烫1分钟左右，捞起，对半切开。

3.把拌好的三丝放入千张内卷成卷，然后放入蒸架内蒸约5分钟，取出后切成段。

白灼菜心



材 料：菜心200克，美极鲜味汁适量，盐少许，油少许。

制作过程：

1.电饭锅烧开水，加入盐、油，将菜心倒入，烫3分钟捞起。

2.将美极鲜味汁淋在烫好的菜心上即可。

小贴士：菜心含丰富的维生素A和维生素C，有助消化、利尿、防止便秘的功效。

卤水莲藕



材 料：莲藕200克，红卤水1000克。

制作过程：

1.莲藕洗净切片，沥干水备用。

2.红卤水和莲藕一起放锅里，点火烧开。

3.待烧沸后熄火，浸卤约1小时，即可取出食用。

小贴士：藕切片后要马上放入清水中，以免因氧化变黑而影响色泽。

鸡腿菇咸肉



材 料：鸡腿菇、咸猪肉各100克，姜、葱各10克，花生油30克，生抽王、味精、蚝油、盐、白糖、麻油、湿生粉各适量。

制作过程：

1.鸡腿菇切片，咸猪肉用水洗一遍，切厚片，姜切片，葱切长段。

2.烧锅下油，放入鸡腿菇，加盐炒熟至香浓，倒出待用。

3.锅内加油少许，下姜片、咸猪肉煸炒至干香时，调入味精、白糖、投入鸡腿菇、葱段，翻炒数次，勾芡，淋入麻油即成。

皮蛋煮黄鳝



材 料：熟皮蛋3个，黄鳝150克，红辣椒1只，清汤、姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、麻油、老抽王、绍酒各适量。

制作过程：

1.皮蛋切块，黄鳝杀净切片，姜、红辣椒切片，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜片煸锅，攒入绍酒，下入黄鳝片，皮蛋。

3.加入清汤煮5分钟后，再调入盐、味精、老抽王同煮至熟透，撒入胡椒粉，淋入麻油即成。

节瓜煮土鸡



材 料：土鸡100克，节瓜150克，清汤350克，大红辣椒、鸡腿菇、姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、鸡粉、绍酒各适量。

制作过程：

1.土鸡砍成块，节瓜去皮切块，鸡腿菇切片，姜切丝，葱切花，大红辣椒切片。

2.烧锅落油，放入姜丝、土鸡块煸锅，炒至水干。

3.下入清汤煮约10分钟，再放入节瓜块、盐、味精同煮至熟透，撒入胡椒粉和葱花后倒入汤碗内。

卤水豆干



材 料：豆干200克，红卤水1000克。

制作过程：

1.豆干洗净，沥干水备用。

2.红卤水和豆干一起放在锅内，加热烧开后改慢火熬，10－20分钟即可。

小贴士：豆腐干是豆腐的半干制品，营养价值基本与豆腐相同。做卤菜用豆腐干比用豆腐适合，因为不易煮烂，口感更好。

酱焗小南瓜



材 料：小南瓜半个，海鲜酱2匙，生抽、鸡精各少许，色拉油1匙。

制作过程：

1.把小南瓜切成半圆形块，排在碟上。

2.把调料调匀，淋在小南瓜上，以高火叮5分钟即可。

3.撒上香芝麻和葱花后再吃，口感更佳。

小贴士：南瓜含丰富的胡萝卜素、植物纤维、B族维生素，其维生素A的含量更是比绿色蔬菜高，脂肪含量则极低，被奉为美容、减肥的佳品。

三色酿大芥菜



材 料：虾仁、香菇、草鱼肉各15克，大芥菜200克，姜、花生油、盐各5克，味精、白糖、鸡粉、麻油、生粉各适量。

制作过程：

1.虾仁、香菇、草鱼肉剁成粒，大芥菜切去老叶，姜去皮切米。

2.水开，放入大芥菜，煮至七成熟，捞起抹干水分，拍上少许干生粉。

3.虾仁、香菇、草鱼肉粒加入姜米，调入盐、味精、鸡粉、生粉拌成馅，酿入大芥菜内，入蒸柜蒸6分钟拿出。

4.烧锅下油，清汤调味，勾芡，滴入麻油，淋在大芥菜上即成。

蛋丝玉米羹



材 料：玉米1根，鸡蛋2只，韭黄少许，盐1.5茶匙。

制作过程：

1. 用刀把玉米粒切割下来；韭黄切粒。
2. 把上汤烧开，放入玉米，用中火煮约5分钟。
3. 加盐调味，加入韭黄粒，勾芡。
4. 鸡蛋在汤盘中打散，趁热把玉米羹倒进汤盘中，边倒边用筷子把蛋液划散。

豉油皇鹅肠菜心



材 料：菜心250克，鹅肠200克，豉油、姜汁酒各适量。

制作过程：

1. 将菜心焯熟，上碟。
2. 将鹅肠焯水，加姜汁酒拌匀。
3. 将豉油倒入锅中煮开，放入鹅肠略煮，然后淋在菜心上即可。

莴笋鱼丝



材 料：莴笋80克，鱼肉80克，生粉10克，蒸鱼酱油1匙，盐1/2匙，色拉油少许，葱花适量。

制作过程：

1. 原料切丝，鱼丝加盐及生粉腌味备用。
2. 锅烧开水，放盐、油。先将莴笋烫1分钟左右捞起入盘。
3. 将鱼丝入锅煮1分钟后捞起。
4. 将鱼丝放在莴笋丝上，淋蒸鱼酱油及撒上葱花即可。

卤水萝卜



材 料：萝卜200克，红卤水1000克，姜、葱各适量。

制作过程：

1. 萝卜去皮洗净，沥干水后切片备用。
2. 红卤水放汤锅里，放萝卜、姜、葱，然后点火加热。
3. 待烧沸后熄火，浸卤3－4小时，即可取出食用。

小贴士：萝卜所含的芥子油和粗纤维可促进肠胃蠕动，有助于有害物的排出，还含有淀粉酶和氧化酶等人体所需养分。

虾米西兰花



材 料：西兰花30克，虾15克，植物油3克，盐少许。

制作过程：

1. 将西兰花洗净，放入开水中稍煮，然后切成小小的朵。
2. 锅内倒油烧热，放入虾仁，快速翻炒。
3. 加入西兰花炒熟，然后放盐，炒匀就可以装入宝宝的小餐具了。

小贴士：此菜可加强、加厚血管壁，预防出血。

北极贝蟹肉饺



材 料：外皮：鳕鱼玉燕皮数张。内馅：北极贝30克，蟹柳条5条，虾胶150克，鱿鱼胶150克，黑鱼子10克。

制作过程：

1. 蟹柳切碎，与虾胶、鱿鱼胶和匀。
2. 玉燕皮包上馅料，然后对折，把皮往里推入。
3. 另一边捏成尖状。
4. 将北极贝中间用刀轻切开。
5. 放在饺子中间，压结实。
6. 放在笼子里蒸5分钟后，放上黑鱼子、一些香菜梗粒即可。



润肠舒胃菜

RUN CHANG SHU WEI CAI

润肠舒胃，轻松健康每一天

肠胃不适不可小觑

肠胃不适是日常生活中最常见、最困扰人们的病症。肠胃不适可能是因为一时吃错东西或过量饮食造成的，比如过节时油腻食物吃得太多、天气炎热时吃冷饮过度或者仅仅是天气忽然转凉或变热，这时候就要进行合理的调节，而调节主要以食疗为主。

肠胃不适也可能是一些疾病的表现，肠胃炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡等疾病越来越常见，这些疾病对人体危害很大，很多食物不能食用、消化吸收不好以及由此引起营养不良，便秘使毒素不能及时排出等。

调理肠胃，关键要持之以恒

调理肠胃是个长期而缓慢的过程，饮食上应格外注意，饮食的原则主要有以下几点：

★少吃油炸食物、腌制食物、生冷食物、刺激性食物。

★要规律饮食，定时定量，食物要温度适宜，要细嚼慢咽。

★餐后不宜立即饮水，饮水宜在早上空腹时、饭前一个小时。

★要注意保暖，避免刺激。

★补充维生素C，维生素C对胃有保护作用，胃液中保持正常的维生素C的含量，能有效发挥胃的功能，保护胃部和增强胃的抗病能力。

这些同时也是健康者要遵循的，只有养成好的生活习惯，才能保证肠胃疾病不会“光顾”。

便秘，不可滥服泻药

便秘成因复杂，是无法靠泻药“一泻了之”的。药物即便是用于治疗急性便秘也只是治标而不治本，任何一位便秘者都不能长期或随意使用通便药物来解决“不方便”的问题。长期服用泻剂，危害是很大的：

1.造成习惯性便秘。肠壁内的神经细胞受到泻药造成腹泻的刺激，为了对抗腹泻，保持人的正常生理，用降低肠壁应激性来调节。一旦停用泻剂，即使肠壁受到足够的刺激，也不能适时地引起排便反射。因此，如果长期服用泻剂，势必造成顽固性便秘。

2.导致各种维生素吸收不良，容易引起身体维生素的缺乏。

3.引起肠道菌群失调，导致营养吸收不良，加重便秘或腹泻。

拔丝鲜淮山



材 料：鲜淮山150克，白糖1汤匙，麦芽糖2汤匙。

制作过程：

1.鲜淮山切成手指般大少的条状，余熟，待用。

2.把白糖、麦芽糖放入锅中，用慢火煮至起大泡，迅速加入淮山条翻动，至可拉出丝即可。

盐焗猪肚



材 料：猪肚150克，洋葱1/4个，干葱头10粒，盐1/2茶匙，盐、鸡料、酒、麻油、花生油、锡纸、粗盐各适量。

制作过程：

1.将猪肚余水洗净，然后再煮至软透，切成长条形。

2.热锅，下油、洋葱、干葱头爆香，加入3.猪肚及调料，翻炒后，放入锡纸中，包起。

4.炒热粗盐，把锡纸包埋在粗盐中即可。

姜汁荷兰豆



材 料：荷兰豆100克，姜丝适量，盐1/2匙，鸡粉1/2匙，花生油适量。

制作过程：

1.把荷兰豆洗净，摘去头尾；在微波炉适用碗中加入少许水，放入荷兰豆，以高火叮4分钟，取出捞起荷兰豆。

2.在烤盘中加入适量油、姜丝，以高火叮1分钟；取出烤盘，放入荷兰豆、盐、鸡粉拌匀，再用高火叮1分钟即可。

香茅银鳕鱼



材 料：银鳕鱼2件（约500克），鲜香茅、蜜烧汁各适量。

制作过程：

1.银鳕鱼加入盐、味精、蔬汁、香炸粉腌过，香茅切成段。

2.锅内放油烧至六成热，投入银鳕鱼炸至表面呈金黄色，捞起，另投入香茅、干葱略炸。

3.将银鳕鱼放在锡纸上，放上香茅、干葱、牛油，包好（要密封），入炉约15分钟，取出后拆去锡纸，淋上蜜烧汁即可。

鲮鱼汁香芋芥菜



材 料：芥菜250克，芋头100克，罐头鲮鱼50克，皮蛋1只，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将芋头煮熟，去皮，切菱形小块；芥菜切块；皮蛋切丁；罐头鲮鱼切碎。将芥菜余水待用。

2.热锅下油，下鲮鱼炒香，加适量水煮开。

3.加入芋头、芥菜，煮至芋头变软后加入调味料和皮蛋，再煮1分钟即可。

清炒四季豆



材 料：四季豆150克，泡椒适量，盐、味精各1/2匙，色拉油少许。

制作过程：

1.将四季豆切条。

2.锅入开水，放四季豆煮熟透后捞起。

3.锅烧热放油，放入泡椒炒香后加入四季豆炒匀即可。

菠萝鸡柳



材 料：鸡柳80克，菠萝100克，盐、味精各1/2匙，色拉油少许。

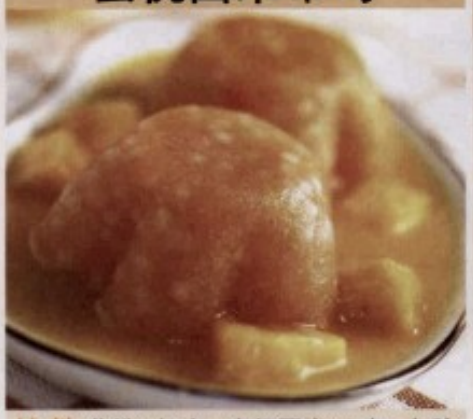
制作过程：

1.菠萝切片备用。将鸡柳肉切片用盐、味精腌味备用。

2.锅入油烧热，放入鸡肉炒至半熟。

3.放菠萝炒3～4分钟即可。

蜜桃西米布甸



材 料：黄桃1/2个，煮好西米10克，鱼胶粉10克，白糖适量，开水适量。

制作过程：

1.将黄桃一半切粒，一半用搅拌机搅拦。

2.将鱼胶粉加入白糖，用开水溶开后，待略为晾凉即加入西米和黄桃汁拌匀。

3.切粒后的黄桃放进布甸模里，然后将搅匀的西米黄桃布甸溶液倒入模具内。

4.布甸模放入冰箱冷藏层冷冻，30～40分钟成形坚固后可取出。

5.将布甸拿出，用器皿装上，放上水果装饰即可。

蜜汁土豆



材 料：去皮土豆200克，面粉50克，蜜糖30克，花生油适量，水适量。

制作过程：

1.土豆煮烂捣成泥，拌面粉作成小圆饼待用。先把锅烧热，加入花生油，放入土豆饼，用小火煮煎透捞起。

2.锅内留油，炒溶蜜糖，入水，下入土豆饼，使蜜汁均匀裹上后倒出即成。

香葱炒大肠



材 料：香葱100克，猪大肠250克，红辣椒1只，姜1块，花生油20克，盐、味精、蚝油、白糖、胡椒粉、绍酒、麻油各适量。

制作过程：

1.香葱切段，猪大肠洗净，煮熟切条，红辣椒切条，姜切丝。

2.烧锅下油，放入姜丝煸锅，下大肠、红辣椒、盐、蚝油、攒入绍酒炒至入味，呈金黄色。

3.调入味精、白糖，淋入麻油煸炒数次，出锅入碟即可。

蜜汁扣南瓜



材 料：老南瓜350克，蜜枣200克，枸杞5克，姜10克，葱10克，花生油3克，盐1克，白糖6克，蜜糖少许。

制作过程：

1.老南瓜去皮去子、切厚片，蜜枣洗净，枸杞泡透，姜去皮切片，葱洗净捆成捆。

2.把南瓜片整齐扣入深碗内，加入盐、白糖、蜜糖、姜片、葱捆，入蒸柜蒸15分钟。

3.待南瓜蒸透时，去掉姜片、葱捆，轻轻扣入深碗内，在上面淋上热油即可食用。

小贴士：南瓜要认真选购，蒸扣的时间要适中，不能太过。

四宝豆腐



材 料：白豆腐3块，虾仁、香菇、火腿、青豆粒各20克，花生油20克，盐10克，味精10克，白糖5克。

制作过程：

1.白豆腐切厚片，摆入碟内，虾仁、香菇、火腿、青豆都切粒。

2.加入虾仁、青豆、香菇、火腿、盐、味精、白糖、撒入豆腐上待用。

3.用蒸锅烧开水，放入摆好的原料，用旺火蒸6分钟后拿出，烧开油淋在原料上面即成。

四川怪味酱



材 料：豆瓣酱50克，咸蛋黄20克，葱5克，西芹10克，味精1/2匙，色拉油1匙。

制作过程：

1.将咸蛋黄蒸熟切碎。西芹切丁备用。

2.锅入油烧热后下入咸蛋黄炒散，倒入豆瓣酱炒香。

3.最后倒入西芹和葱，炒香加味精即可。

小贴士：酱料口味新颖，配料独特，适合做火锅味碟配料或各种家常菜肴的调味料。

萝卜丝煮鲫鱼



材 料：白萝卜100克，白鲫鱼1条，清汤200克，姜、葱、胡萝卜、花生油、盐、味精、鸡粉、麻油、绍酒、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.白萝卜、胡萝卜切丝，白鲫鱼杀洗干净，姜切丝，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜丝、白鲫鱼煎一下，攒酒。

3.加入清汤、胡萝卜丝、白萝卜丝、盐、味精、鸡粉煮至汤白时撒入胡椒粉，放下葱段，淋入麻油即成。

广州泡菜



材 料：A:芥菜50克，胡萝卜20克，萝卜20克，黄瓜20克，苦瓜20克；B:白醋100克，糖50克，水100克；C:盐1匙。

制作过程：

1.胡萝卜、萝卜削皮，所有A料洗净，然后切小块备用。

2.A料先用盐腌30分钟左右至软化，倒去腌出来的水分。用冷开水将A料冲洗一次，沥干水分。

3.B料充分拌匀后倒入坛子内，加A料浸泡一天即可。

小贴士：选择萝卜时要注意挑选洁白光滑、手感重的品种。

泡花生米



材 料：花生米100克，大蒜4瓣，姜适量，盐1匙，红醋100克，水100克。

制作过程：

1.将花生米和姜、蒜放入水中泡30分钟左右。

2.先后加入红醋和盐，和花生米一起浸泡1小时左右即可。

小贴士：花生中含有较多不饱和脂肪酸，其中大部分为亚油酸，具有降低人体胆固醇、防止动脉硬化、预防冠心病和美容润肤的功效。

椒酒煮元宝



材 料：鸡蛋5个，大红辣椒1只，西兰花20克，牛油30克，花雕酒50克，鸡汤150克，盐、味精、姜、麻油各适量。

制作过程：

1.鸡蛋煮熟去壳，红辣椒切片，姜切丝，西兰花切成5颗。

2.烧锅下油，放入姜丝煸锅。

3.加入鸡汤熟鸡蛋煮5分钟，再放入西兰花、红辣椒片、盐、味精、花雕酒，用中火煮10分钟，淋入麻油即可。

红烧大肠



材 料：猪大肠200克，香菇、姜、葱、蒜子、花生油、盐、味精、白糖、老抽王、麻油、胡椒粉、湿生粉、清汤各适量。

制作过程：

1.猪大肠洗净切条，香菇切条，姜切片，葱切段，蒜子切去两头。

2.烧锅下油，放入姜片、蒜子、香菇、大肠煸炒至水干。

3.加清汤，调入盐、味精、白糖、老抽王、胡椒粉至汁浓时，用生粉勾芡，淋入麻油即可。

糖醋大蒜



材 料：大蒜400克，糖400克，红醋300克，盐100克，水100克。

制作过程：

1.大蒜剥去粗皮，去毛根，洗净沥干。

2.用盐拌腌1天，倒掉盐水，再换凉开水泡1天去除辣味，沥干水分。

3.将糖、红醋和水调匀后，放入处理好的大蒜，密盖并存于阴凉的地方，腌大约1个月即完成。

小贴士：新鲜的大蒜的辛辣气味不太受人欢迎，而经过腌制之后的大蒜，辛辣味大大降低，口感软绵。

酱黄瓜



材 料：黄瓜500克，盐1匙，酱油100克，糖1匙。

制作过程：

1.黄瓜洗净，整条加盐1匙腌一整天，使其软化。

2.倒除黄瓜腌出的苦水，加入调料调匀，再腌泡2天左右即可。

小贴士：选购黄瓜时以外形长实、颜色青绿有光泽、表皮有刺、手感硬挺为佳。用保鲜袋装好，存放于冰箱冷冻室，可保存一周。但也应尽快食完，以免水分流失。

初恋味道



材 料：小番茄100克，苹果丁100克，加州葡萄100克，橙子500克，酸奶50毫升。

制作过程：

将各种水果洗切好摆在盘内，淋上酸奶即可。

小贴士：此品甜酸可口，红白相映。

重庆辣子鸡



材 料：鸡肉300克，花椒、干辣椒各10克，葱、熟芝麻、盐、味精、料酒、食用油、姜、蒜、白糖各适量。

制作过程：

1. 将鸡切成小块，放盐和料酒拌匀，放入油锅中炸至外表变干成深黄色捞起待用。

3.锅里烧油，倒入姜蒜炒出香味后倒入干辣椒和花椒，倒入炸好的鸡块拌匀，撒入葱段、味精、白糖、熟芝麻炒匀后起锅即可。

姜汁土魷丝



材 料：水发土魷150克，姜20克，枸杞、蒜子、香菜叶、熟花生油、盐、味精、绍酒、白酱油、麻油各适量。

制作过程：

1.水发土魷洗净改小块，姜去皮剁成蓉，枸杞泡透，蒜子切米，香菜叶洗净。

2.水开，调入绍酒、土魷块，用大火快速烫熟，捞起，抹干水分，摆入碟内。

3.在碗内加入姜米、枸杞、蒜子米，调入盐、味精、白酱油、熟花生油、麻油调匀，淋入摆好的土魷上，摆上香菜叶即可。

小贴士：土魷不宜烫得太过，以免不脆，烫时动作要快。

冰镇橙汁糕



材 料：鲜橙500克，水晶粉200克，白糖50克，清水350克，冰粒适量。

制作过程：

1.把橙肉用匙子挖出。

2.把橙肉加入清水成汁，橙皮两边切条，用韭菜扎起成果篮做装饰。

3.水晶粉、白糖加入橙汁开成浆。

4.倒入盘中蒸8分钟。

5.凉冻后切成粒，装入橙皮中，加上冰块伴边即可。

干邑西柚焗鸭舌



材 料：鸭舌500克，佛州葡萄柚1个，轩尼诗干邑25克。

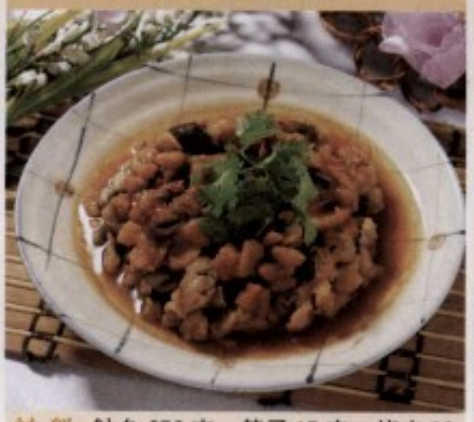
制作过程：

1.将鸭舌飞水，加入姜、葱，调味，入笼煨过，刮去舌苔，摘除舌底骨。

2.葡萄柚挤汁，加入上汤、白醋和调味料，调成柚汁混合料，另取葡萄柚之皮，削去外层皮表，然后切成丝。

3.烧锅爆香干葱蓉、姜米、蒜蓉，下鸭舌翻炒，攒入干邑酒，加入柚汁混合料和柚皮丝，加盖至水分近干，装碟即可。

红扣鲇鱼球



材 料：鲇鱼250克，笋子15克，烧肉20克，蒜子10克，姜、葱、花生油、盐、味精、蚝油、老抽王、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲇鱼去骨改小块，笋子切丝，烧肉切块，蒜子去两头，姜去皮切片，葱切段。

2.鲇鱼调入生粉拌匀，另烧锅下油至100℃时，放入鲇鱼块、蒜子，炸至金黄捞起。

3.在碗内摆入鲇鱼块、烧肉、蒜子、姜、葱，调入盐、味精、蚝油、老抽王、生粉、麻油，入蒸柜扣至汁浓味香时拿出，去掉姜葱，反扣入碟内，淋入麻油即可。

小贴士：切鲇鱼的刀深要一致。

皮蛋瘦肉粥



材 料：皮蛋2只，瘦肉250克，米150克，水2400克，盐3克，鸡粉、麻油各少许，盐2克，味精3克，糖4克。

制作过程：

1.皮蛋去壳切粒；瘦肉切片，放入调料略腌。

2.米洗净，水开后放入米、皮蛋、瘦肉。

3.慢火熬至米烂，加入调料调味即可。

小贴士：熬粥时要先用大火煮一会，再用慢火煮。

湖南腊肉鸳鸯花



材 料：腊肉50克，椰菜花1/3个，西兰花1/3个，蒜米、姜米各少许，盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，糖1茶匙。

制作过程：

1.将切块的花菜汆水煮熟待用。

2.热锅下油，下蒜米、姜米、切片的腊肉，快炒，加入花菜混炒，调味，勾芡即可。

佛手津白



材 料：大白菜帮、肉馅各适量。

制作过程：

1.在肉馅中加入酱油、糖和生粉入味。

2.将大白菜帮用热水焯软，沥干放凉，厚处用刀稍微削薄。在菜帮上切四刀，成“五指”状，表面抹层干粉，放肉馅于中间，“五指”平均分开。把“五指”的尾部折叠包着肉馅，整理成“佛手”状。

3.用大火蒸10分钟出锅，滗出多余汁液，用盐、鸡粉、酱油和生粉水勾薄芡，浇在佛手津白上即可。

蒜蓉炒小白菜



材 料：小白菜250克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，蒜蓉少许，花生油适量。

制作过程：

热锅下油，下蒜蓉爆香，下小白菜快炒至熟，调味、勾芡即可。

涮鸡肉火锅



材 料：鲜鸡肉200克，干虾肉、干紫菜、大葱、青菜、红薯粉、姜、花生油、盐、味精、绍酒、熟鸡油、风味飘香汁各适量。

制作过程：

1.鲜鸡肉切薄片入碟，干虾肉、干紫菜洗净，大葱切小片，青菜洗净入碟，红薯粉入碟，姜去皮切丝。

2.烧锅下油，放入姜丝、干虾肉，攒入绍酒，炒香，注入清汤，烧开。

3.下入紫菜、盐、味精、熟鸡油，盛入火锅内，上桌点火，摆上鸡肉片、青菜、红薯粉、风味飘香汁，边涮边蘸汁食用。

椰汁芒果黑糯米



材 料：芒果1个，糖2匙，黑糯米1量杯，新鲜椰浆1/2 杯，盐少许。

制作过程：

1.黑糯米洗净，加水过米面少许，浸3小时，放入电饭煲内，加入适量的水，煮成黑糯米饭，将糖拌入饭内，待冷。

2.椰浆煮至微滚，下盐拌匀，待冷候用。

3.黑糯米饭先上碟，伴上芒果肉，淋上适量的椰浆，即可供食用。

小贴士：这道甜品坚韧有度，热食暖胃，益气血，口感极佳。

美味姜葱汁



材 料：姜100克，香葱150克，蒜子100克，红辣椒20克，纯花生油100克，盐10克，味精6克，麻油3克。

制作过程：

1.姜去皮切成米，香葱洗净切花，蒜子肉切成米，红辣椒去子切米。

2.用深碗一个，加入姜米、香葱花、蒜子米、红辣椒米，调入盐、味精、麻油拌匀。

3.烧锅下油，待油温100℃时，淋在拌匀的原料上即成。

榄菜肉碎四季豆



材 料：四季豆150克，肉碎50克，榄菜1汤匙，盐1/2茶匙，糖盐1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将水烧开，下四季豆煮约12分钟，捞起用凉水冲净，切碎。

2.热锅下油，下榄菜、肉碎炒香，下四季豆及调味料炒匀即可。

家乡蒸芋丝



材 料：芋头150克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙。

制作过程：

芋头切丝，加入所有调味料拌匀，以大火蒸15分钟即可。

玛瑙蛋



材 料：生咸蛋、皮蛋、保鲜膜各适量。

制作过程：

1.将皮蛋蒸5分钟使蛋黄结实不溏心。

2.放凉后切成小粒备用。

3.在咸蛋的一端用小刀的刀柄轻轻敲裂蛋壳，用刀尖剔去蛋壳碎片。小心割开蛋膜成一个小孔，把皮蛋粒塞进咸蛋里，直至完全填满整个蛋壳，溢出的咸蛋清用干净的碗接住，用保鲜膜包好扎紧。

4.用大火蒸约15分钟，取出放凉，去膜，连壳切块即可。

千叶豆腐



材 料：豆腐1块，胡萝卜丁、青辣椒、红辣椒丁、腊肠丁、鲜百合、银杏各适量。

制作过程：

1.将豆腐切片，用利刀切成相连的薄片，入碟，围成圆形，相连的一端朝内，注入少许水，浸润豆腐片，用手朝一个方向轻轻拨开每瓣豆腐叶，使其吻合成一个完整的圆形。

2.将豆腐蒸5分钟取出，拭去多余水分。

3.其他材料炒香摆入千叶豆腐中间，烧开芡汁浇在豆腐上即可。【芡汁：蚝油、糖、生粉水】

金沙南瓜条



材 料：南瓜150克，咸蛋黄2只，牛油少许。

制作过程：

1.将南瓜切条，焯熟待用；将咸蛋黄捣碎。

2.牛油下锅，慢火炒融。

3.放入咸蛋黄、南瓜条，炒至南瓜干香即可。

蒜粒上海青



材 料：上海青200克，盐1/2匙，鸡粉1/2匙，色拉油适量，蒜粒适量。

制作过程：

1.上海青洗净切开；往微波炉专用碗中加入适量开水，加入上海青和少许色拉油，以高火叮3分钟后取出捞起。

2.烤盘中加入色拉油和蒜粒，以高火叮1分钟，加入上海青、盐、鸡粉，拌匀，以高火叮1分钟即可。

鱼丸煮茼蒿



材 料：茼蒿250克，新鲜鱼丸150克，柱侯酱半汤匙，海鲜酱半汤匙，蚝油1/3汤匙，糖1汤匙，花生油适量。

制作过程：

1.把酱料、调味料混合，调匀。

2.热锅下油，下酱料炒香，加入适量水煮沸。

3.放入茼蒿、鱼丸，煮至鱼丸熟即可。

意大利凉粉



材 料：黄桃数片，凉粉50克，椰汁20克，三花奶40克，焦糖浆10克，煮好西米适量，姜汁少许，凉开水适量。

制作过程：

1.凉粉切成丝，放入器皿内。

2.三花奶、焦糖、椰汁搅拌均匀，加入姜汁和凉开水。

3.将煮好的西米放在凉粉上，倒入搅拌好的奶浆。

4.放上黄桃装饰即可。

上汤白菜



材 料：A：小棵白菜1棵，色拉油 1匙；B：瘦肉50克，香菇2个，红枣、枸杞各适量；C：盐1/2匙，鸡精1/2匙。

制作过程：

1.干香菇泡发，切片；瘦肉切片；红枣、枸杞洗净；白菜洗净，切开。

2.电饭锅烧开水，放少许油，放入白菜，煮2-3分钟，捞起放入碟中。

3.把B、C料放入锅中，煮约5分钟，连汤一起淋在白菜上。

西湖醋鱼



材 料：鲫鱼1条，姜片、葱段、盐各少许，生抽1匙，糖1匙，米醋2匙。

制作过程：

1.鲫鱼清理干净，把刀放入鱼腹内，在脊骨两边各切一刀，把鱼腩分别向两边分开；准备好姜片和葱段。

2.电饭锅烧开水后放入姜片、葱段、少许盐，将鲫鱼放入煮5分钟捞起。

3.电饭锅内留少许汤，倒入调料，一边搅拌，一边把汤汁煮至粘稠，然后淋在鱼身上即可。

陈皮炒肉丝



材 料：鲜陈皮50克，瘦肉150克，胡萝卜10克，韭菜花10克，姜、花生油、盐、味精、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲜陈皮去内白切丝，瘦肉切丝，胡萝卜切丝，韭菜花洗净切段，姜去皮切丝。

2.瘦肉丝加入盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，下入瘦肉丝，泡至八成熟时倒出。

3.锅内留油，放入姜丝、陈皮丝炝香锅，投入胡萝卜丝、韭菜花，翻炒几次，加入瘦肉丝，调入盐、味精、胡椒粉，用中火炒至入味，下湿生粉勾芡，淋入麻油。

非洲之星



材 料：木瓜1/4个，火龙果半个，凉粉50克，球状雪糕1个，汽水1罐，绿茶粉少许。

制作过程：

1.木瓜、火龙果切块，凉粉切块。

2.将切好块的木瓜、火龙果放在器皿内，上边摆上凉粉。

3.将汽水倒入。

4.将雪糕放在凉粉上边，洒上少许绿茶粉即可。

椰汁布甸



材 料：椰汁30克，鱼胶粉10克，白糖适量，开水适量。

制作过程：

1.将鱼胶粉加入白糖，用开水溶开后，待略为晾凉即加椰汁拌匀。

2.然后将搅拌好的椰汁鱼胶浆倒到模具内。

3.布甸模放入电冰箱冷藏层冷冻，30－40分钟成形坚固后可取出。

4.将布甸拿出，用器皿装上，加上一些水果装饰即可。

萝卜焖牛腩



材 料：牛腩（熟）150克，白萝卜1个，辣椒片、蒜子、姜片、蚝油、柱侯酱、辣椒酱、花生油、盐、麻油、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.萝卜去皮，切菱形块，汆水。

2.砂锅放少许生油、辣椒片、蒜子、姜片。

3.柱侯酱、辣椒酱爆香，加入萝卜炒匀。

4.加调味料、牛腩、适量清水或上汤，焖至收汁即可。

鲜果玉米汁雪蛤



材 料：木瓜、芒果、奇异果、西瓜、提子等水果各30克，甜玉米20克，蜜糖、奶油适量，冰块适量，雪蛤少许。

制作过程：

1.将各种水果切件待用。

2.甜玉米加冰粒、奶油和蜜糖一起搅拌成汁，将玉米汁倒在器皿内。

3.再将处理好的水果泡在玉米汁内，在中央加上雪蛤即可。

酸菜泡椒酱



材 料：剁椒50克，泡椒50克，辣椒酱30克，盐1匙，味精1/2匙，糖1匙，醋50克。

制作过程：

1.将泡椒切碎备用。

2.锅内放油，先将红辣椒和辣椒酱放入，炒2分钟左右。

3.将泡椒倒入，炒2分钟，加调料调匀即可。

小贴士：酱料酸辣、香甜，泡椒味浓，诱人食欲，酸辣爽口。此酱可做泡椒类菜调味料，如泡椒蒸鱼块等。

家庭小炒皇



材 料：鲜鱿鱼、鳝鱼肉50克，香干30克，红辣椒1只，韭菜花、姜、花生油、盐、味精、蚝油、麻油、湿生粉、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.鲜鱿鱼、鳝鱼肉、香干、红辣椒、姜全部切丝，韭菜花切段。

2.烧锅下油，放入姜丝、鲜鱿鱼、鳝鱼肉、香干、红辣椒丝、盐炒至出味时。

3.然后调入味精、蚝油，用大火爆炒，再用湿生粉勾芡，淋入麻油，翻炒几下出锅即成。

菠萝炒鸡片



材 料：菠萝150克，鸡肉100克，黄瓜10克，红辣椒1个，花生油20克，白糖、番茄酱各30克，浙醋10克，盐、湿生粉各少许。

制作过程：

1.鸡肉切片、菠萝切片、黄瓜切片、红辣椒切片，鸡肉加少许生粉，绍酒腌约10分钟。

2.烧锅下油，放入黄瓜片、红辣椒片、菠萝片、白糖、番茄酱、浙醋、盐炒至金红色。

榨菜肉末酱



材 料：榨菜30克，瘦肉20克，甜面酱50克，少许红辣椒，盐1/2匙，味精1/2匙，色拉油1匙，酱油少许。

制作过程：

1.将榨菜切碎，瘦肉切碎备用。

2.锅入油烧热，放入肉碎炒散后，加入酱油、榨菜碎、盐、味精炒香。

3.放入甜面酱和红辣椒炒香即可。

小贴士：酱料鲜香浓郁，有榨菜的清香，用来拌意大利面时味道最好，适合做各种面类酱料。

特调沙拉酱



材 料：面粉20克，沙拉酱50克，番茄20克，橙子20克，苹果20克。

制作过程：

1.番茄、橙子、苹果切丁备用。

2.锅烧开水，先把面粉和沙拉酱倒入，边倒边搅拌，煮开后放材料拌匀即可。

小贴士：典型的西餐酱，是蘸点面包、做三明治和汉堡的理想酱料，用来做寿司也不错。

四川泡菜



材 料：卷心菜50克，莴笋50克，泡椒10克，姜5克，蒜头适量，盐1匙，糖1/2匙，白醋100克，水100克。

制作过程：

1.卷心菜剥片，莴笋切段，洗净后擦干水分备用。

2.将调料充分混合，倒入坛子内。

3.处理后的卷心菜和莴笋，加上泡椒倒入坛子里，密封浸泡4~5天即可。

小贴士：使用玻璃容器泡泡菜，容器一定要消毒。将要入坛浸泡的蔬菜原料，表面的水分一定要擦干净，否则出来的成品会馊。

香葱藕



材 料：莲藕200克，瘦肉、香葱各10克，鸡蛋1个，芝麻、花生油、盐、味精、白糖、干生粉各适量。

制作过程：

1.莲藕去皮切成夹，瘦肉剁成泥，香葱切成花。

2.肉泥、香葱、盐、味精、白糖、生粉、芝麻拌匀打至起胶，酿入藕夹内待用。鸡蛋加入生粉，调成蛋糊。

3.烧锅下油，待油温100℃时放入挂上蛋糊酿好的藕夹丸子炸至外脆里熟捞起入碟。

脆皮皮蛋



h材 料：皮蛋5个，花生油、椒盐各适量，生粉30克，面粉50克，泡打粉3克，清水适量。

制作过程：

1.皮蛋煮熟去壳切块拍上干生粉，撒上椒盐待用。

2.生粉、面粉、泡打粉加清水拌匀，加入少许生油制成脆浆，静放10分钟，然后把皮蛋块放入。

3.烧锅下油，待油温100℃时，放入挂上脆浆的皮蛋，炸至外脆里嫩即可入碟。

辣泡豆角



材 料：泡椒10克，豆角100克。盐1/2匙，味精1/2匙，糖1/2匙，色拉油10克。

制作过程：

1.豆角洗干净后切段，泡椒切碎。

2.用开水把豆角泡熟后捞起，沥干水放碗内备用。

3.将泡椒和调料放进碗内，和豆角拌匀即可。

小贴士：豆角含有很多优质蛋白质、脂肪酸、矿物质、维生素，具有化湿补脾的功效，对脾胃虚弱的人士尤其合适。

泡椒煮鱼腩



材 料：鱼腩200克，泡辣椒20克，红辣椒1只，清汤100克，姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、麻油，绍酒各适量。

制作过程：

1.鱼腩去鳞切成块，泡辣椒切碎，红辣椒切粒，姜切米，葱切花。

2.烧锅下油，放入鱼腩，攒入绍酒，稍煎。

3.加入清汤和泡椒粒，红辣椒粒，用小火同煮10分钟，撒上葱花，再调入盐、味精、煮2分钟，撒上葱花淋入麻油倒入汤锅内好即成。

香干卤牛肚



材 料：卤香干、卤牛肚各100克，红辣椒1只，姜、盐、味精、蚝油、青蒜各适量，花生油20克，鸡汤 100克，麻油5克。

制作过程：

1.卤香干切片，卤牛肚切片，红辣椒切片，姜切片，青蒜切段。

2.烧锅下油，放入姜片，煸香锅。

3.加入鸡汤、牛肚、香干，煮10分钟至熟透时，再调入味精、蚝油、红辣椒、青蒜煮2分钟，淋入麻油即可。

花菇鲍鱼饺



材 料：外皮：鳕鱼玉蒸皮数张。内馅：大花菇、鲜虾仁各200克，猪肉馅100克，盐3克，鸡粉3克，白糖3克，生粉4克。

制作过程：

1.把虾仁剁成胶状，把扣好的花菇切成指甲片，和虾胶、猪肉馅、盐、鸡粉、白砂糖、生粉拌匀。

2.包上馅料，皮边缘粘上少许肉胶，对折。皮角两边向内弯折，搽少许肉胶粘紧接口，把皮边向外翻出少许，做成鲍鱼形状。放入蒸笼蒸6分钟。

3.淋上煮好的鲍鱼汁上碟即可。

彩椒盅上汤饺



材料：外皮：鳕鱼玉燕皮数张，彩色圆辣椒数个。内馅：鲜虾仁500克，干海菜、盐、白糖、生粉、胡椒粉、上汤各适量。

制作过程：

1.海菜用清水浸泡20分钟，抓干水分备用。

2.把一半的虾仁剁成胶状。加入另一半虾仁、海菜、盐、白糖、生粉、胡椒粉，拌匀成馅。

3.用玉燕皮包入馅料，捏紧。彩色圆辣椒用刀切出盅形，清水煮熟。

4.煮熟饺子，连上汤一起装入彩盅内。

小贴士：彩椒盅不宜过熟，否则会影响外形。

鲜橙西米果



材料：鲜橙250克，西米250克，白糖100克，水晶粉50克，马蹄粉25克，清水250克。

制作过程：

1.西米用开水稍烫一下，转用温水浸泡2小时。鲜橙加入少许水，打成汁。

2.用一半的水，把水晶粉、马蹄粉开成粉浆。另一半水，加入白糖煮开，冲入生粉浆，搅成半生熟浆，加入橙汁100克、西米拌匀。

3.加入模具蒸7分钟。稍凉后取出模具，沾上橙皮丝，两个合并成一个圆形即可。

花红柳绿健脾菜



材料：牛肉150克，青辣椒、红辣椒各50克，植物油20克，姜、生粉适量，盐、味精、酱油各少许。

制作过程：

1.将牛肉去筋，洗净切丝，加盐、生粉拌匀；辣椒、姜切丝；用水将酱油、味精、生粉调成芡汁；

2.热锅下油，放入辣椒丝炒熟盛入盘内；

3.再加油少许，烧至七成热，下牛肉丝，放甜面酱炒熟，再加入青辣椒丝、姜丝炒出香味，烹上芡汁，翻炒均匀至熟即成。

小贴士：此菜可补脾健胃，强身健体。佐餐食用，味道好，功效也不错。

芦笋鸡肉卷



材料：芦笋8根，鸡胸肉适量，芝麻100克，甜辣酱50克，盐、胡椒、生粉、麻油、料酒各适量。

制作过程：

1.芦笋洗净，鸡胸肉切薄片备用。

2.鸡肉片用盐、胡椒、生粉、麻油和料酒腌2分钟。芦笋用水浸泡20分钟。

3.芦笋取上部5厘米处，用鸡肉片卷好，油烧热下芦笋卷炸熟，捞出控干。将芦笋卷下部沾上调好的调料，撒上芝麻即可。

小贴士：此菜有健脾益气、滋阴润燥、生津止渴、助消化、增食欲、提高机体免疫能力等作用。

贡菜拌番茄



材料：鲜贡菜50克，番茄100克，姜5克，蒜子5克，熟花生油2克，盐3克，味精1克，白糖10克。

制作过程：

1.鲜贡菜洗净改好，番茄洗净切成瓣，摆入碟子四周，姜去皮切米，蒜子切米。

2.锅内烧水，待水开时投入贡菜，烫至刚熟，捞起，抹干水分。

3.在碗内加入贡菜、姜米、蒜米，调入盐、味精、熟花生油拌匀，摆入番茄中间，把白糖撒入番茄上即可。

小贴士：番茄最好入冰箱冰透，吃时味更佳。

蒜薹炒火腩



材料：蒜薹300克，火腩150克，蒜片、圆辣椒条各适量，盐1茶匙，味精1/2茶匙，糖1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.蒜薹切段；火腩切片，煸香待用。

2.热锅下油，下蒜片、圆辣椒爆香，下蒜心快炒，加入调味料。

3.蒜薹熟后加入火腩炒匀即可。

香辣开胃火锅



材 料：牛百叶、牛肉、猪血、鱼肉各100克，青菜250克，红泡椒、姜、葱、干红辣椒、红油、盐、味精、胡椒粉、绍酒、豆瓣酱、麻油、风味飘香汁各适量。

制作过程：

1.牛百叶切条，牛肉、猪血、鱼肉切片，姜去皮切片，葱切段，青菜洗净。

2.热锅下油，投入姜、葱、干红辣椒、豆瓣酱，放入绍酒、炒香、清汤、红泡椒、盐、味清、胡椒粉、麻油，倒入火锅内。

3.火锅入桌后，点火，把牛百叶、牛肉、猪血、青菜入碟，与风味飘香汁一起摆在火锅周围，即可食用。

多宝青口



材 料：活青口250克，火腿10克，胡萝卜10克，青辣椒1只，香菇10克，花生油15克，生抽王30克，麻油5克。

制作过程：

1.活青口杀洗干净，摆入碟内，火腿、胡萝卜、青辣椒、香菇都切米，撒在青口上。

2.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸7分钟拿出。

3.烧开油，淋入青口上，再加入生抽王即可。

香辣椒酱



材 料：肉馅400克，番茄罐头400克，（如果没有，番茄酱也可以），辣椒面，老抽，白糖，盐，味精，植物油约50毫升。

制作过程：

1.油烧至6分热，下辣椒面，稍炸。

2.下肉馅，用大火炒约8分钟，直到水汽完全蒸发掉，成干肉粒状。

3.下番茄罐头，加糖适量，这样酱就不会酸了，再放老抽上色，炒7－8分钟，成粘稠状，加盐、味精，即可。

炸酿大肠



材 料：猪大肠100克，咸蛋黄30克，花生油500克(实耗油50克)，盐50克，味精10克，胡椒粉少许，面粉20克。

制作过程：

1.猪大肠先切去内油，然后加入盐、面粉，抓泡30分钟，再用清水冲洗干净。

2.咸蛋黄加盐、味精捣烂，酿入大肠内，用绳子捆好两头，用开水煮熟挂起吹干待用。

3.烧锅下油，待油温100℃时，放入大肠炸至金黄切件即成。

豆豉剁椒鱼头酱



材 料：剁椒50克，豆豉20克，蒜头10克，盐1匙，味精1匙，糖1匙，色拉油5匙。

制作过程：

1.蒜头切碎备用。

2.锅内放油，将剁椒和蒜头放入，炒香。

3.再放入豆豉，炒2分钟后加调料调匀即可。

小贴士：酱料鲜香味浓，诱人食欲，适合做各种蒸鱼的调味料，如剁椒鱼头等。

风味飘香汁



材 料：芝麻酱1瓶，白芝麻、香菜、红辣椒、姜、干红葱、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、麻油、清汤各适量。

制作过程：

1.白芝麻用小火炒熟，香菜洗净切米，红辣椒去子切米，姜去皮切米，干红葱切米。

2.烧锅下油，待油热时，投入姜米、干红葱米、芝麻酱，用小火慢慢炒香。

3.注入清汤，加入香菜、红辣椒，调入盐、味精、白糖、蚝油、麻油调匀，撒上白芝麻烧开即可。

南乳香辣汁



材料：南乳1瓶，香辣酱1瓶，姜20克，蒜子30克，韭菜20克，花生油50克，盐10克，味精5克，麻油3克，生抽15克。

制作过程：

1.南乳搅烂，姜去皮切米，蒜子切米，韭菜洗净切米。

2.锅内烧油，待油温80℃时，投入姜米、蒜米炒片刻，合入南乳、香辣酱。

3.调入盐、味精、麻油、生抽拌匀，烧开，撒入韭菜即可。

萝卜丝煮鲫鱼



材料：鲫鱼1条，萝卜150克，姜1片，盐1/2茶匙，干贝素1茶匙，胡椒粉少许，花生油适量。

制作过程：

1.热锅下油，下姜片、鲫鱼，把鲫鱼两面煎至金黄色。

2.加入适量的开水，煮至汤变乳白色。

3.萝卜切丝，放入汤中，煮约3分钟，调味即可。

煎酿圆辣椒



材料：猪肉胶100克，圆辣椒2只，盐2/3茶匙，豆豉1茶匙，蒜米1茶匙，豉油2茶匙，花生油、生粉各适量。

制作过程：

1.将每只圆辣椒切成4份，去子仁；肉胶加盐调味。

2.在圆辣椒内抹上少许生粉，酿入肉胶。热锅下油，下酿圆辣椒，有肉胶的一面向下，煎至香味出来后洒少许水，加盖，至肉胶熟透即可铲起。

3.把豆豉、蒜米、豉油放锅内，煮开，淋在酿圆辣椒上即可。

浓汤火锅底



材料：金针菇25克，香菇25克，滑子菇25克，姜10克，葱10克，盐5克，味精3克，鸡粉适量。

制作过程：

1.金针菇去老根洗净，香菇切片，滑子菇洗净，姜去皮切片，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜片、葱炒香锅，注入清汤，待汤开后，下入金针菇、香菇、滑子菇。

3.调入盐、味精、鸡粉，试好口味即可上桌食用。

鸳鸯火锅底



材料：土鸡150克，大葱15克，香葱10克，香菇20克，干红辣椒15克，姜10克，盐5克，清汤适量。

制作过程：

1.土鸡砍成块，大葱切成段，香葱切段，干辣椒切成节，姜去皮切片。

2.烧锅下油，待油热时，下入姜片、土鸡块、香葱段、香菇，注入清汤，烧开，调好口味，倒入火锅的一边。

3.另烧锅下油，放入姜片、大葱段、干红辣椒节，炒香，注入清汤烧开，调好口味，倒入火锅的另一边即成。

自制鱼面筋



材料：去皮青鱼柳300克，蛋青1个，泡打粉（即发粉）1小匙，姜、葱各适量。

制作过程：

1.在姜葱里加5~7匙水，用手挤抓出汁，过滤备用。将鱼肉切成小粒。

2.将鱼肉和姜葱水放进搅拌机，搅成鱼泥，加入蛋青、泡打粉、适量的盐和味精，用打蛋器搅拌起胶，放冰箱冷藏1小时。

3.取出鱼胶，手上沾上水挤成小鱼丸，用勺子刮出放入温油里，浸炸至发大成小圆球，开大火炸至微黄即可捞起沥油。





养肺润肺菜

YANG FEI RUN FEI CAI

养肺，秋季正当时

秋季养生当润肺

中医认为“夏养心”、“秋养肺”，这是因为，肺是一个很娇嫩的脏器，它喜欢湿润不喜欢干燥，而秋季恰恰特别燥，“秋燥”很容易伤肺。所以说，秋天如果不注意肺的养护，就会出现唇干、口鼻咽喉干、咳嗽、手足皮肤干燥皲裂、肌肤干燥失去光泽、大便秘结等肺燥症状，就特别容易得呼吸系统疾病。养阴是秋季养生的重要原则，而养阴的重点就是养肺阴、防燥润肺。

秋季养肺的原则

★避免受寒。秋天白天燥热，晚上很多人贪凉不注意盖被保暖。很多人的慢性肺炎都是在这种情况下得的，要少吃冷饮和性凉瓜菜，特别是要少喝碳酸饮料，以免肺受寒。

★注意润肺。要注意少吃刺激性的食物，甜酸苦辣都不应该过分，应该尽量吃些润肺的食物。

★多喝水。秋季养肺要多喝水，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

★笑口常开。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，可以消除疲劳，驱除抑郁，解除胸闷。

★食疗补肺。秋天燥邪为盛，最易伤人肺阴，此时可吃一些萝卜、芝麻、豆腐、豆浆等，还可服用银耳、核桃等食物。

健身按摩以养肺

★摩鼻：方法是将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴15～20次。每天1～2遍，可增强鼻的耐寒能力，防治伤风、鼻塞不通。

★浴鼻：方法是每日清晨或傍晚将鼻浸在冷水中，闭气少顷，抬头换气后，再浸入水中，如此反复5～10遍，亦可用毛巾浸水后敷于鼻上。

★练“四”字功：择空气清新处，坐立均可，调匀呼吸后以鼻缓缓吸气，当吸至最大限度时，缓缓呼气，呼气时，牙齿轻闭，同时轻念“四”字，声音要轻微，等气全部吐出后，再以鼻吸气。如此一呼一吸，可连续做24～36次。经常进行，不仅能预防感冒，止咳化痰，还能养肺疗疾。

银耳鸡蓉托



材 料：银耳(已发好)150克，鸡肉50克，鸡蛋3个，火腿10克，花生油10克，盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.银耳洗净改成朵，鸡肉斩成泥，鸡蛋去黄留白打散，火腿切成粒。

2.锅内加水，待水开时，投入银耳，用中火煮片刻，捞起摆入碟中。

3.另烧锅下油，放入鸡肉泥炒散，注入鸡汤，调入盐、味精、白糖烧开，推入鸡蛋白，然后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，浇在银耳上，再撒上熟火腿粒即成。

小贴士：此菜要保持色泽洁白、鲜嫩，在制作过程中，火不宜太大，以免烧糊。

煎萝卜烙



材 料：白萝卜300克，鸡蛋1个，花生油30克，盐10克，味精10克，白糖3克，干粉适量。

制作过程：

1.白萝卜去皮切细丝，用清水泡上。

2.把萝卜丝用开水烫熟、抹干水份，加入盐、味精、白糖、鸡蛋、干生粉拌匀待用。

3.煎锅下油，放入拌好的萝卜丝，用小火煎至一面金黄熟透，铲起切件入碟。

西芹百合炒虾仁



材 料：虾仁，西芹段，鲜百合(掰开)，白果，胡萝卜片，红辣椒片、蒜蓉各适量。

制作过程：

1.白果先用热水煮熟；西芹和胡萝卜烫软，沥干备用；虾仁拭干水分，在背后切开，挑去泥肠，抹上少许盐和胡椒粉入味。

2.烧热油，放入虾仁快炒至转色，盛起。

3.爆香蒜蓉和红辣椒片，下西芹、胡萝卜和白果炒香，放入虾仁和鲜百合一起炒匀，最后用盐和鸡粉调味即可。

蜜汁白果仁



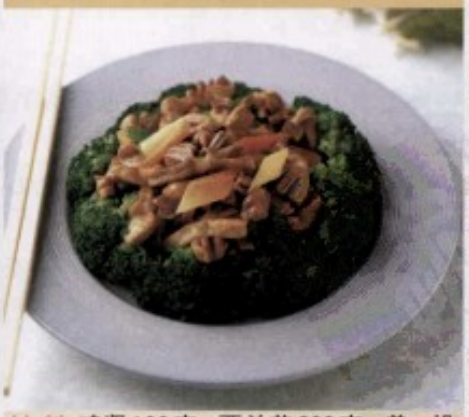
材 料：净白果肉200克，蜂蜜30克，白糖10克，熟猪油少许，清水30克。

制作过程：

1.白果用清水浸泡10分钟，再用火烧开水，把白果煮透，去外皮。

2.锅内下入猪油，加入清水、蜜糖、白糖，倒入白果拌匀、收浓汁后装碟即成。

鸡肾西兰花



材 料：鸡肾100克，西兰花200克，姜、胡萝卜、葱各10克，植物油、盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、湿生粉各适量。

制作过程：

1.将鸡肾去老皮切成球，用绍酒、胡椒粉腌好；西兰花洗净切小朵，姜切小片，胡萝卜切小片，葱切小段。

2.水开，下鸡肾，用中火煮至硬身，倒出。

3.另起锅烧油，下入姜片、胡萝卜片、西兰花，用中火炒至快熟时，合入鸡肾，调入盐、味精、白糖，炒透，勾芡入碟即可。

小贴士：此菜可使考生精力充沛。

蒜香醋鲤鱼



材 料：鲤鱼1条，大红辣椒少许，姜、蒜、韭菜各适量，花生油20克，红糖30克，料酒3克，陈醋、酱油各少许，盐3克。

制作过程：

1.将鲤鱼整理干净，大红辣椒切成粒，姜切粒，蒜切粒，韭菜洗净切小段。

2.锅内烧油，待油热时，放入鲤鱼，用小火煎透，放入姜粒、蒜粒，攒入料酒，注入适量清水。

3.调入盐、红糖、陈醋、酱油，撒上大红辣椒粒、韭菜段，用小火焖透即可。

小贴士：此菜有补虚下气功效，可治体虚久咳、胸闷不舒。

芦笋百合



材 料：芦笋200克，鲜百合3个，素火腿1个，红辣椒1个，盐少许，植物油、盐、醋、酱油各适量。

制作过程：

1.芦笋切小段，百合剥开洗净切片，素火腿切丝。

2.热油锅，将素火腿下锅炒成金黄色，再倒入芦笋、百合，快火炒熟，并加入调味料拌匀即可。

兰花酿百合



材 料：西兰花50克，鲜百合100克，鲮鱼胶50克，姜5克，红辣椒1只，花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉各适量。

制作过程：

1.西兰花切小颗，鲜百合切散留大片，姜去皮切小片，红辣椒去子切菱形片。水开，放少许盐、味精，投入西兰花煮片刻。

2.将鲮鱼胶调入剩下的盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉拌成馅，酿入百合内，入蒸柜蒸5分钟至熟，拿出待用。

3.另烧锅下油，放入姜片、红辣椒片稍炒，投入酿百合，勾芡，铲在西兰花上即可。

红油拌子姜



材 料：嫩子姜130克，蒜子10克，青辣椒、红辣椒各1只，红油10克，盐3克，白糖5克，麻油1克。

制作过程：

1.嫩子姜去皮切片，蒜子切米，青辣椒、红辣椒去子切片。

2.将嫩子姜片、青辣椒、红辣椒片加入盐，用保鲜膜封好，放入冰箱冰30分钟，拿出。

3.然后加入蒜米，调入红油、白糖、麻油调匀，静放10分钟，摆入碟内即可。

小贴士：嫩子姜入冰箱冰的作用是使子姜更加清爽、开胃。

酸辣萝卜片



材 料：A:红辣椒50克，萝卜600克，泡椒10克；B:味精1/2匙，白醋100克，水150克；C:盐1匙。

制作过程：

1.红辣椒切片，萝卜去皮切片备用。

2.用盐把萝卜腌至软化，倒去腌后的苦水，再用冷开水冲洗干净，沥干。

3.红辣椒、泡椒和B料完全拌匀，放入萝卜浸泡2小时即可。

小贴士：萝卜是一种常见的蔬菜，生熟食均可，生食带辛辣味，具有增进食欲、促进消化、加快胃肠蠕动、止咳化痰的作用。

泡椒苹果



材 料：苹果100克，芥菜10克，泡椒10克，新鲜辣椒10克，盐50克，糖1匙，白醋80克，水100克。

制作过程：

1.将苹果、芥菜切条洗净，放进容器里边备用。

2.将调料拌匀后，倒入容器内，浸泡约1天左右即可。

小贴士：苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一，有“一天一苹果，医生远离我”之说，多吃苹果的人得感冒的机会较少。

冬菜扣猪肺



材 料：冬菜50克，猪肺200克，火腿50克，姜、葱各10克，熟猪油10克，盐5克，味精、胡椒粉、蚝油、麻油各适量。

制作过程：

1.冬菜洗去部分盐，猪肺洗净，火腿切片，姜去皮切片，葱留整条洗净。

2.锅内加水，待水开时放入部分姜、葱条，投入猪肺用中火煮透，去掉姜、葱，捞起切片，与火腿片相间摆入深碗内。

3.加入冬菜、姜，调入盐、味精、胡椒粉、蚝油、麻油、熟猪油，入蒸柜扣40分钟，拿出反扣入碟内即可食用。

鸡蓉扣竹笋



材 料：鸡肉50克，竹笋250克，干虾肉15克，姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、干生粉、鸡油各适量。

制作过程：

1.鸡肉剁成泥，竹笋改成段，干虾肉泡透切碎，姜去皮切米，葱切花。

2.竹笋加入鸡泥、干虾肉、姜米，调入盐、味精、白糖、鸡粉、鸡油、干生粉拌匀，摆入深碗内。

3.放入蒸柜内扣30分钟，拿出，反扣入碟内，撒上葱花，淋入热油即可食用。

小贴士：色泽要保持洁白，口味要清香。

白果烩番茄



材 料：鲜白果、丝瓜各50克，番茄200克，洋葱20克，鸡蛋1个，花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.白果洗净，番茄切瓣，丝瓜去皮去子切厚片，洋葱切片，鸡蛋去黄留白打散。

2.烧锅下油，放入洋葱片炝香锅，注入清水，待水开时加入番茄、丝瓜、白果，调入盐、味精、白糖。

3.待烩至入味时，倒入鸡蛋白，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，盛入碟内即可。

小贴士：丝瓜切好后，要用清水泡上，以免变黑。

XO酱萝卜糕



材 料：白萝卜3500克，粘米粉500克，玉米粉400克，清水、腊肉、虾米、盐、味精、白糖、XO酱、洋葱丝、辣椒丝各适量。

制作过程：

1腊味切粒，白萝卜切丝。粘米粉、玉米粉、盐、味精、白糖和匀，加入1300克水，开成浆。白萝卜丝加水，用慢火煮开至软，加入少许粉浆勾芡。

2将熟浆倒入生浆，加入腊味、虾米搅匀。

3倒入扫油的糕盘，蒸约50分钟。凉冻后切粒。放上少许粘米粉炸至金黄色。爆香葱丝、辣椒丝，加入XO酱和萝卜糕炒香。

鲜淮玉米糕



材 料：马蹄粉500克，玉米粒150克，鲜淮山150克，白糖750克，清水3000克。

制作过程：

1.将鲜淮山切粒。

2.马蹄粉用2000克水开成粉浆。

3.1000克水加入白糖、玉米粒、淮山粒，煮滚用少许粉浆勾芡。倒入生浆中搅拌。

4.倒入已扫油的方盘中，蒸20分钟。

5.晾凉后取出，切件。

小贴士：熟浆倒入生浆时，不宜过熟，否则不爽口。

萝卜焖牛杂



材 料：萝卜1个（约300克），牛杂200克，盐5克，味精10克，糖15克，柱侯酱50克，紫金酱50克，水50克。

制作过程：

1.萝卜去皮切块，飞水。

2.牛杂切块，飞水。

3.把牛杂、萝卜放入锅中，调味炒匀，加入水焖至牛杂软烂即可。

小贴士：焖牛杂时先用大火焖一会再改小火。

淮山叉烧扎



材 料：淮山100克，叉烧100克，腐皮5张，淮山要用热水浸泡过才好吃。

制作过程：

1.淮山用水泡软，然后把叉烧、淮山改切成6厘米的长条。

2.把腐皮改切成长10厘米、宽5厘米的条形。

3.在腐皮上铺上淮山、叉烧，卷起。

4.卷成圆柱形，入碟蒸3分钟后放上适量的酱油即可。

马蹄糕



材 料：一级马蹄粉500克，白糖750克，马蹄肉250克，清水3000克，沙拉油50克。

制作过程：

1.马蹄粉加水搅拌至没有粉粒，制成生粉浆。马蹄肉切粒，放入生粉浆中，拌匀。

2.白糖炒至金黄色后，加水，煮至完全溶化，制成糖水。

3.把糖水加入生粉浆中，搅拌均匀，制成马蹄粉浆。

4.方盘扫油，倒入马蹄粉浆，抹平。

5.猛火蒸约40分钟，放凉后切件即成。

雀巢蔬果丁



材 料：鲜淮山150克，马蹄5个，西芹、胡萝卜、鲜鱿鱼各50克，春卷皮1张，核桃、盐、味精、白糖、花生油各适量。

制作过程：

1将马蹄、西芹、胡萝卜、鲜鱿鱼切粒待用。

2将春卷皮炸成雀巢形待用。

3热锅下油，放入切粒的材料猛火快炒，调味，打芡，加入核桃炒匀，放在炸好的春卷皮上即可。

百合马蹄炒芦笋



材 料：芦笋150克，百合50克，马蹄50克，鲜虾仁50克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将芦笋切段，马蹄切片，虾仁汆水至熟。

2.热锅下油，下芦笋、百合、马蹄用猛火爆炒，加入虾仁、调味料，炒匀，勾芡即可。

银鱼蒸藕片



材 料：干银鱼仔30克，莲藕200克，瘦肉10克，姜5克，葱5克，花生油10克，盐3克，味精2克，白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.干银鱼用温水泡透，莲藕去皮切片，用水泡上，瘦肉切丝，姜去皮切丝，葱切丝。

2.在碟内摆入莲藕片、银鱼、瘦肉丝，加入盐、味精、白糖、湿生粉拌匀，码入莲藕片，入蒸笼蒸8分钟后拿出。

3.撒上姜丝、葱丝，淋入热油即可食用。

小贴士：莲藕要嫩，切好后要马上用清水泡上，以免变黑。

豆豉鲮鱼炒油麦菜



材 料：油麦菜500克，罐头豆豉鲮鱼100克，蒜蓉少许，盐1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.油麦菜洗净，对半切开，汆水。

2.热锅下油，下蒜蓉、鲮鱼爆香，下油麦菜、调味料炒匀即可

西芹百合



材 料：西芹100克，百合60克，盐、味精各1/2匙，芡粉少许，色拉油少许。

制作过程：

1.将西芹切成菱形，百合剥开洗净。

2.西芹和百合放进开水，烫1分钟后捞出冲冷水备用。

3.锅入底油少许，放入西芹和百合炒匀，加入盐、味精，勾芡即可。

鲜虾萝卜饼



材 料：面粉200克，生粉、鲜虾仁各100克，水200克，胡萝卜1个，西芹1条，香菇2只，盐、味精、糖、鸡粉各适量。

制作过程：

1.把胡萝卜、西芹、香菇切丝。

2.将面粉、生粉、盐、味精、糖、鸡粉、水拌匀，开成粉浆。

3.把鲜虾仁和各种丝放入粉浆中拌匀，放入锅中，两面煎熟至金黄色。

4.用圆模印出圆形。

小贴士：煎的时间不能太长，以免把虾仁煎老。

泰式椰菜花



材 料：椰菜花1个，蒜末适量，泰国辣酱、椰汁各1汤匙，花奶1汤匙，盐1/3茶匙，味精1/2茶匙，糖1茶匙。

制作过程：

1.将椰菜花切块，放入油盐水中煮熟，摆盘待用。

2.烧热锅，放油，爆香蒜末，加入辣酱、椰汁、花奶，勾芡，淋在椰菜花上即可。

金瓜扣百合



材 料：金瓜半个，百合200克，香芋150克，西米、莲子各适量。

制作过程：

1.金瓜剥去外皮，掏出子，在中间挖一圆形，上笼蒸熟。

2.香芋去皮上笼蒸烂压成蓉，莲子、西米分别加水，蒸透。

3.百合切好洗净，飞水，放入金瓜内，上笼扣约10分钟，取出，将煨好的莲子整齐地摆入金瓜圆口（百合在中间），用香芋、西米入锅做成糖水，扒于上面即可。

金沙西洋菜



材 料：西洋菜250克，咸蛋黄2只，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.锅里烧开水，下花生油、西洋菜，焯熟西洋菜，捞起待用。

2.将咸蛋黄捣碎，加入适量水，加入调料，煮沸后倒入西洋菜中即可。

鲜果丁炒百合



材 料：哈密瓜50克，火龙果半个，马蹄3个，玉米、瘦肉各少许，鲜百合150克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.把哈密瓜、火龙果、马蹄、瘦肉切丁。

2.肉丁拉油至八成熟。

3.把所有材料下锅中快炒，调味勾芡即可。

七彩玉米粒



材 料：马蹄5个，鲜百合30克，胡萝卜、豌豆、瘦肉各50克，玉米粒100克，干贝素、糖各1茶匙，盐、花生油各适量。

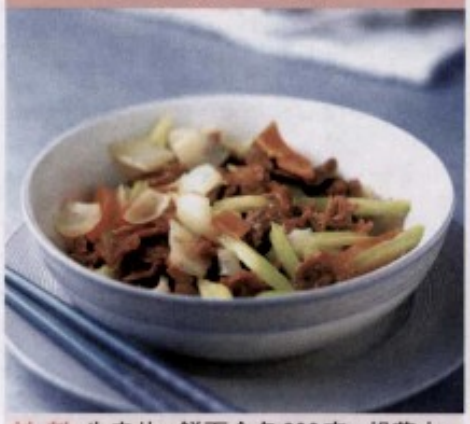
制作过程：

1.马蹄、胡萝卜切粒，瘦肉切粒。

2.豌豆汆水至熟；肉粒拉油至八成熟。

3.热锅下油，下所有材料以猛火快炒，调味，勾芡即可。

牛肉炒百合



材 料：牛肉片、鲜百合各200克，胡萝卜、西芹各20克，花生油400克，姜、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.将牛肉片加入绍酒、胡椒粉，腌好，鲜百合切成片洗净，胡萝卜切片，西芹去老筋后切菱形片，姜去皮切小片。

2.锅内烧油，下入牛肉片，炝至八成熟时，倒出沥干油。

3.锅内留余油，放入姜片、百合、胡萝卜、西芹，用小火炒至快熟时，加入牛肉片，调味炒透，湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

白菜鸡肉袋



材 料：大白菜叶4片，鸡胸肉100克，香菇20克，植物油5克，盐2克，葱1棵。

制作过程：

1.鸡胸肉切成丝，香菇切丁，取大白菜叶放入开水中烫软，注意不要烫过火。

2.锅内放油，下鸡肉、香菇，调味炒熟。

3.将烫好的白菜叶做皮，将炒好的鸡肉馅包起来，用葱系口，就是可爱又美味的鸡肉袋了。

小贴士：此菜能缓解咳嗽，还能治疗便秘。

火腩扣白玉



材 料：火腩150克，冬瓜350克，姜、蒜子各10克，花生油500克（实耗油20克），盐5克，味精2克，蚝油2克，鸡汤少许。

制作过程：

1.火腩切长块，冬瓜去皮去子切长条，姜去皮切粒，蒜子切去两头。

2.烧锅下油，待油温100℃时，分别投入蒜子、冬瓜条，炸至稍黄，捞起待用。

3.将火腩、冬瓜逐片扣入深碗内，加入炸蒜子、姜粒，调入盐、味精、蚝油、鸡汤，入蒸柜用旺火扣40分钟，拿出反扣入碟。

小贴士：炸冬瓜的油要稍高点。

白玉扣莲仁



材 料：冬瓜150克，莲子、鲮鱼胶各50克，姜、枸杞、花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、熟鸡油、干生粉、湿生粉各适量。

制作过程：

1.冬瓜去皮（用挖刀挖成8个洞），莲子泡透，姜去皮切成米，枸杞泡透。

2.鲮鱼胶加入姜米、枸杞，调入盐、味精、白糖、干生粉拌至起胶，酿入冬瓜洞内，再酿入莲子，入蒸柜扣35分钟摆入碟内。

3.另烧锅下油，注入鸡汤，调入剩下的盐、味精、鸡粉烧开，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，浇入扣好的冬瓜上即可。

特色马蹄爽



材 料：马蹄粉500克，马蹄肉300克，白糖650克，清水2500克，花生碎适量。

制作过程：

1.马蹄肉切碎。用1500克水，把马蹄粉开成粉浆。

2.在1000克水中，加入白糖、马蹄肉煮滚。取少许粉浆勾芡成糊状。

3.把糊状熟浆，冲入生马蹄粉浆中搅拌。

4.倒入盘中，蒸20分钟。凉冻后，取出切成粒状。拌入花生碎，即成。

小贴士：熟浆倒入生浆时，不宜过熟，否则不爽口。

枇杷拌鸡片



材 料：鲜枇杷50克，鸡胸肉150克，蒜子、姜、香菜各10克，红辣椒1只，色拉油8克，盐5克，味精2克，麻油2克。

制作过程：

1.鲜枇杷切4瓣，蒜子切成米，姜去皮切成米，香菜洗净切米，红辣椒切米。

2.锅内加水，待水开时，投入鸡胸肉，用小火泡至刚熟，捞起切片，码入碟中。

3.在碗内放入蒜米、姜米、红辣椒米、香菜米，调入盐、味精、麻油，淋入热色拉油，注入清汤，调匀淋入鸡肉上，摆上枇杷即成。

小贴士：煮鸡肉时火要小，否则肉粗不嫩。

腊味煮香芋



材 料：腊肉50克，香芋200克，胡萝卜10克，姜、葱各10克，花生油30克，盐10克，味精8克，白糖3克，鸡汤200克。

制作过程：

1. 腊肉切片，香芋去皮切片，胡萝卜切块，姜切片，葱切小段。
2. 烧锅下油，放入姜片、腊肉煸锅，加入香芋、清汤煮开。
3. 加入盐、味精、白糖同煮5分钟，下入葱小段煮片刻即可。

红烧叉烧枝竹



材 料：叉烧、姜、葱10克，干枝竹100克，花生油500克，红辣椒、盐、味精、白糖、老抽王、蚝油、湿面粉、麻油、鸡汤各适量。

制作过程：

1. 叉烧切片，红辣椒、姜切片，葱切段。
2. 干枝竹用油炸成金黄捞起，再用清水浸泡1小时后切成段。
3. 锅内下油，放入姜片、枝竹段、下鸡汤和盐、味精、白糖、老抽王、蚝油烧至入味，加入红辣椒片、葱段，然后用湿面粉勾芡，淋麻油即可。

橙汁白玉条



材 料：去皮冬瓜条200克，橙汁粉15克，清水少许、盐各适量。

制作过程：

冬瓜用开水煮熟，泡凉待用。橙汁粉用开水泡开，凉透。加入冬瓜条浸泡30分钟即成。

木耳拌莲藕



材 料：木耳50克，莲藕150克，盐1/2匙，味精1/2匙，醋少许，调和油少许。

制作过程：

1. 将藕切片，木耳泡发备用。
2. 锅烧开水，将木耳、藕片煮1分钟左右捞出放碗内晾凉备用。
3. 将调料放入碗，一起拌匀即可。

红辣椒泡木耳



材 料：红辣椒100克，木耳100克，白醋150克，水80克，盐1匙，糖2匙。

制作过程：

1. 红辣椒切片，木耳洗净备用。
2. 将调料倒入坛子内，将准备好的原料加入，调匀后泡一夜即可食用。

百合炒西芹



材 料：百合100克，西芹250克，马蹄50克。花生油5克，盐2克，葱1棵。

制作过程：

1. 百合剥开后洗净，西芹顺纹撕去表层丝筋后斜刀切小段，马蹄切片，葱切段。
2. 锅内烧油，放入葱爆香，下西芹炒透。
3. 加入马蹄、百合，翻炒至熟，调味上碟。

小贴士：西芹的老筋要去干净，要不然孩子吃起来嚼不动，自然不爱吃了。

小瓜炒田鸡



材 料：云南小瓜150克，南瓜100克，田鸡2只，盐1/3茶匙，干贝素、生抽各1茶匙，糖2茶匙，蚝油、花生油各适量。

制作过程：

1. 把云南小瓜、南瓜切片；田鸡杀好去皮，切块。
2. 热锅下油，下小瓜、南瓜快炒。
3. 加入田鸡、调味料，炒至熟，勾芡即可。

茎蓝淮山炒鱼榄



材 料：茎蓝150克，鲜淮山100克，鱼榄100克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1. 将茎蓝、淮山切片。
2. 热锅下油，下茎蓝、淮山快炒至熟，加入鱼榄、调味料，炒匀、勾芡即可。

东北木须肉



材 料：黑木耳150克，鸡蛋2只，猪肉50克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1. 黑木耳切丝，猪肉切片，鸡蛋加少许盐打散。
2. 肉片拉油，鸡蛋炒熟。
3. 热锅下油，下木耳快炒，加入肉片、鸡蛋、调味料，炒匀，勾芡即可。

香菇烧菱角



材 料：鲜香菇、鲜菱角肉各100克，姜5克、葱10克，色拉油10克，盐、味精、蚝油、老抽王、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1. 鲜香菇切去蒂洗净，菱角用清水泡上，姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入香菇、菱角肉，用中火煮约8分钟，捞起待用。
3. 另烧锅下油，放入姜片爆香，加入鲜香菇、菱角肉，注入清汤烧开，调入盐、味精、蚝油、老抽王、葱段烧至入味，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅入碟即成。

烧汁焗鸡腿菇



材 料：猪肉胶50克，鸡腿菇100克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖1茶匙，蜂蜜2茶匙，日本烧汁1汤匙，花生油适量。

制作过程：

1. 将鸡腿菇对半切开，拍上生粉，酿上肉胶。
2. 热锅下油，下酿鸡腿菇，慢火煎至香味出来，铲起。
3. 把调味料放入锅中，煮成汁，放入煎好的鸡腿菇炒匀，煮至收汁即可。

乳燕闹竹林



材 料：湿燕窝125克，竹笙150克，芦笋200克，熟蟹子100克，上汤适量。

制作过程：

1. 将燕窝用上汤煨透，竹笙、芦笋改整齐飞过水捞起。
2. 芦笋穿入竹笙内，加入二汤，调入味，上笼煨至入味，取出摆入碟中。
3. 另起锅，放入燕窝、顶汤，勾入少许湿生粉，装入碟，撒上少许熟蟹子。

天香炒百合



材 料：鲜百合500克，墨鱼胶100克，菠菜、胡萝卜适量。

制作过程：

1.鲜百合在头尾各切一刀，将百合瓣逐个剥离，修改整齐，洗净。

2.将菠菜、胡萝卜榨成汁，分别加入墨鱼胶中拌匀（其间加入适量生粉）。百合撒上少许生粉，用墨鱼胶、菠汁墨鱼胶、萝卜墨鱼胶各自酿好，下入油锅拉油至熟。

3.另起锅，爆香姜、葱，放入酿百合，调味，推炒约1分钟，勾芡，加入包尾油。

开洋烩银丝



材 料：干虾肉15克，白萝卜200克，香芹20克，姜5克，蒜子5克，花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.干虾肉洗净泡透，白萝卜去皮切细丝，香芹洗净切丝，姜去皮切丝，蒜子切米。

2.锅内烧水，待水开时投入白萝卜丝，用中火煮透，捞起，过凉水。

3.另烧锅下油，放入姜丝、蒜米、干虾肉煸香锅，注入清汤，加入白萝卜丝、香芹丝，调入盐、味精、白糖、鸡粉烩透，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可入碟。

白果烩双萝



材 料：白果50克，胡萝卜、白萝卜各100克，虾仁20克，姜10克，花生油6克，盐4克，味精1克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.白果洗净，胡萝卜、白萝卜去皮切丁，虾仁洗净，姜去皮切小片。

2.锅内烧水，待水开时，投入胡萝卜、白萝卜丁，用中火煮透，捞起冲凉。

3.另烧锅下油，放入姜片炒香锅，注入清汤，加入胡萝卜、白萝卜丁、白果，调入盐、味精、白糖，用中火烩透，用湿生粉勾芡，入碟即可。

鲜淮山煮鱼球



材 料：鲜淮山150克，鱼球100克，红辣椒1只，姜、葱各10克，花生油20克，盐15克，味精、白糖、清汤、麻油各适量。

制作过程：

1.鲜淮山去皮切厚片，红辣椒切片，姜切片，葱切段，鱼肉切厚片。

2.烧锅下油，放入鲜淮山、姜炒至快熟时，加入清汤。

3.再下入鱼球、红辣椒片，盐、味精、白糖、葱段煮5分钟，倒入汤窝内即成。

肉丸烧玉环



材 料：瘦肉50克，老南瓜150克，姜10克，葱10克，花生油30克，盐10克，味精8克，湿生粉、白糖、清汤各适量。

制作过程：

1.瘦肉剁成泥，做成肉丸，金瓜切去1/3，把瓜囊把挖净，用开水煮透，摆入碟内，姜切片，香葱切段。

2.烧锅下油，待油温130℃时放入肉丸，炸至金黄捞起。

3.锅内留油，放下姜片、肉丸煸炒，加清汤、盐、味精、白糖同烧透，放入葱段，然后用湿生粉勾芡即可。

雪梨慕斯



材 料：乳酪奶油125克，蛋黄4个，淡奶125克，吉利丁片10克，打发鲜奶油500克，炼奶25克，杂果适量。

制作过程：

1.把乳酪、蛋黄、淡奶隔水加热至融化，加入泡好的吉利丁片，降水降温，同时加入打发鲜奶和炼奶搅拌，即成牛奶慕斯。

2.把雪梨削皮后切片排列好，用火枪把雪梨片边烧焦，备用，把煮好的牛奶慕斯挤入有蛋糕底、用胶纸围成的圆模内，放进冰箱冷却。

3.冷却好后，放上雪梨片，加上草莓肉，挤上镜面果胶，放上香菜装饰。





保肝养肝菜

BAO GAN YANG GAN CAI

细心呵护肝脏，轻松拥有健康

肝脏，人体内的加工厂

代谢功能:三大营养物质的代谢、合成、转化都是在肝脏内完成的，我们每天吃进大量食物，食物中的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素必须先到肝脏进行化学处理，变成人体需要的养分，才能提供生命活动所需。

解毒功能:人体代谢过程中要产生部分有害废物，加上混入水与食物中的毒物与毒素必须经过肝脏解毒，可以说，肝脏是人体最大的解毒器官，保护好肝脏是拒毒素于体外的最好的办法。

免疫功能:肝脏是人体内最大的防御系统，通过吞噬、隔离和消除入侵和内生的种种致病原，从而保持健康。

其他功能:肝脏还有促进胆汁生成和排泄、凝结血液以及调节水盐代谢等生理功能。

保肝要坚持以下原则

★均衡饮食，以主食为主，多吃蔬菜和水果。

★不吃不洁净的食物，尤其是霉变的花生以及没有腌制好的酸菜。

★少吃动物油和肥肉。

★不要酗酒，不要空腹喝酒。

★吃烧烤时不要吃直接与炭火接触的食物，其含有的致癌物比电烤和铁板烧烤的还要多。

★腌制食品容易受微生物污染，会伤肝。

★可适当补充B族维生素和矿物质，如谷类食物。

★摄取充足的糖、蛋白质、维生素等，以保证机体营养物质的供给充足。

★肝胆与人的情志有密切的关系，有“怒则伤肝”之说，所以保持乐观情绪，心胸开阔，也是预防肝病的一个重要方面。

盘点排毒护肝食物

无花果:含有机酸和多种酶，可保肝解毒、清热润肠、助消化，对SO_2、SO_3等有毒物质有一定的抵御作用。

胡萝卜:有效的排汞食物，每天进食一些胡萝卜，可以刺激胃肠的血液循环，改善消化系统。

葡萄:可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾，还能增加造血机能。

枸杞:滋补肝肾、养肝明目，或泡茶、或炖汤、或熬粥皆可。

坚果:核桃仁、开心果之类的坚果能疏肝理气、缓解焦虑。

猪血:猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，能产生一种解毒、清肠的分解物，这种物质能与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生反应，然后排出体外。

鱼馅酿腐皮



材 料：鲮鱼胶80克，腐皮1张，胡萝卜10克，姜5克，香芹10克，花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.腐皮用凉水泡软，胡萝卜、姜去皮切米，香芹洗净切米。

2.鲮鱼胶加入姜米、胡萝卜米、香芹米，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、生粉、麻油、花生油拌匀，打至起胶。

3.把腐皮铺开，酿上鲮鱼胶，卷成卷，入蒸柜蒸10分钟至熟拿出。

4.趁热切成厚片，摆入碟内即可食用。

金秋小炒皇



材 料：咸水鱼1条，腊肠100克，芥蓝100克，彩辣椒100克，杂菌100克。

制作过程：

1.咸水鱼去头去骨，切成丁；腊肠、芥蓝、彩辣椒、杂菌切成粒。

2.将咸水鱼，腊肠入油锅炸过，杂菌也入油锅略为拉油，捞起，芥蓝飞水。

3.另起锅，以姜粒、蒜蓉爆香，放入所有材料，边炒边调入味，最后淋入包尾油即可。

葡汁龙凤卷



材 料：大虾仁200克，鸡肝150克，芦笋适量。

制作过程：

1.在虾仁背部开一刀，挑出虾线，拍扁，鸡肝切粗条，芦笋取有芽一端，切长条。

2.将拍扁的虾仁摊开，放入一条鸡肝条，卷上，用生粉捏紧。下油锅炸熟捞起，芦笋飞水后炒一下。

3.烧热油锅，下入洋葱米爆香，放入虾仁卷，调入酒、上汤和葡汁，翻炒至汁液近干，装入铺好的芦笋上面即可。

珍珠酿胡萝卜



材 料：鹌鹑蛋8个，胡萝卜200克，瘦肉100克，鸡蛋2个，姜、韭菜花、花生油、盐、味精、鸡粉、生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.鹌鹑蛋煮熟去壳，胡萝卜、姜、韭菜花切米，瘦肉剁泥，鸡蛋去黄留白打散。

2.胡萝卜加入瘦肉泥、姜、鸡粉，调入部分盐、味精、生粉，制成馅。

3.分8分，压成饼形，再把鹌鹑蛋酿入上面抹干，入蒸柜蒸7分钟，拿出。

4.烧锅下油，注入清汤，调入剩下的盐、味精、韭菜花米烧开，勾芡，推入鸡蛋白、熟鸡油，淋在蒸好的酿胡萝卜上即成。

香麻白切鸡



材 料：白切鸡180克（市场有售），白芝麻10克，红辣椒1只，蒜子5克，姜5克，葱5克，熟花生油5克，盐、味精、美极酱油、麻油、鸡汤各少许。

制作过程：

1.白切鸡砍成块，整齐地摆入深碟内，入微波炉加热，红辣椒切成米，蒜子切米，姜去皮切米，葱切花。

2.将平锅烧热，下入白芝麻，用小火炒熟，倒出待用。

3.在碗内加入红辣椒米、蒜米、姜米、葱花、鸡汤少许，调入盐、味精、美极酱油、麻油、熟花生油、白芝麻调匀，淋入白切鸡上面即可食用。

小贴士：白切鸡也可自己在家煮，用小火将鸡煮20分钟，捞起，用冷水泡透即可。

金银蒜扣土鱿



材 料：土鱿250克，糯米饭100克，蒜子50克，胡萝卜、姜、葱各10克，熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、绍酒、鸡粉各适量。

制作过程：

1.土鱿洗净。蒜子去两头，一半用油炸至金黄，另一半不炸，胡萝卜、姜各切粒，葱切花。

2.糯米饭加入胡萝卜粒、盐、味精、胡椒粉、绍酒、鸡粉拌匀，酿入土鱿内。

3.酿土鱿、蒜子入碗，入蒸柜扣30分钟拿出，入碟撒上葱花，淋入热鸡油即可。

小贴士：切土鱿鱼的刀法要仔细，外观要清晰。

鱼胶扣青口



材 料：鲮鱼胶、青口肉各100克，西兰花50克，马蹄火腿、姜、花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、麻油、湿生粉各适量。

制作过程：

1.青口肉洗净切片，姜、马蹄、火腿切粒，西兰花洗净切成小颗，用开水烫熟。

2.鲮鱼胶加入马蹄粒、火腿粒、姜丝、生粉拌匀调成馅，酿入青口肉内。

3.酿青口肉入碗，入蒸柜扣30分钟拿出入碟，旁边摆上西兰花。另烧锅下油，注入原汁、盐、味精、白糖、鸡粉，烧开勾芡，淋入麻油，浇在扣好的青口上即成。

鱼香豆腐



材 料：日本豆腐100克，黄瓜、西兰花各适量，生粉10克，色拉油少许，茄汁2－3匙，盐1/2匙，芡粉、醋各适量。

制作过程：

1.黄瓜、西兰花用热水烫熟，将日本豆腐切成块状后粘上生粉备用。

2.锅入油烧热后放入日本豆腐，炸至定型上色后捞起，和配菜一起放入饭盒内。

3.将调料倒入锅内，煮匀后淋在排好的豆腐上即可。

蒜薹炒猪肝



材 料：猪肝50克，蒜薹100克，盐1/2匙，色拉油适量，红辣椒适量。

制作过程：

1.猪肝切片，蒜薹切段。

2.锅入油少许，放入猪肝和盐，先炒一阵。

3.待猪肝炒香后，放入蒜薹及红辣椒炒匀即可。

花腩烩白菜



材 料：五花肉、胡萝卜各30克，大白菜250克，姜、葱各10克。花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.五花肉切小片，大白菜洗净切片，胡萝卜、姜去皮切片，葱切段。

2.锅内烧水，待水开时，投入大白菜、胡萝卜，用中火煮去其中青味，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入五花肉、姜煸香，注入清汤，加入大白菜、胡萝卜、葱，调入盐、味精、白糖、鸡粉烩透，淋入熟鸡油即可。

真味大杂烩



材 料：鹌鹑蛋10克，鸡蛋糕、鸡腿菇、丝瓜、鲜鱿鱼各50克，熟猪肚80克，火腿、姜、花生油、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉、熟鸡油1克。

制作过程：

1.鹌鹑蛋煮熟去壳，鸡蛋糕、熟猪肚、鸡腿菇、火腿、鲜鱿鱼切片，丝瓜、姜去皮切片。

2.锅内烧水，水开时投入鸡腿菇、猪肚、鲜鱿鱼、绍酒，用中火煮片刻，捞起洗净。

3.另烧锅下油，放入姜片，注入上汤，加入鹌鹑蛋、鸡蛋糕、熟猪肚、鸡腿菇、火腿、鲜鱿鱼、丝瓜，调入盐、味精、白糖、胡椒粉烩透，淋入熟鸡油，出锅即可。

白汁芝士焗生蚝



材 料：加拿大生蚝2只，鸡蛋2只，牛油、忌廉、芝士粉、干葱、洋葱各适量。

制作过程：

1.把蚝肉从壳中剔出，加少许干葱用猛火炒1－2分钟，加入白酒再炒匀，放回蚝壳内。

2.用牛油将洋葱炒香，加入忌廉煮数分钟后熄火，加入蛋黄、胡椒粉搅匀，放在生蚝上。

3. 把芝士粉撒在生蚝上面，放进炉里用200℃焗约10分钟即可。

五香芋丝饼



材 料：芋头1只，胡萝卜1只，盐5克，白糖9克，味精6克，五香粉3克，生粉100克，虾米50克。

制作过程：

1.把芋头、胡萝卜切丝。

2.往盆中加入芋丝、盐、味精、白糖拌匀，再放入五香粉、生粉拌匀。

3.拌好后倒入方盘内，压扁、压紧。

4.在上面撒上胡萝卜丝和虾米，蒸10分钟，切件，然后下锅煎至金黄色即可。

粉丝蒸元贝



材 料：元贝6只，粉丝50克，蒜蓉50克，葱花20克，花生油适量，盐1茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

制作过程：

1.将粉丝用冷水浸10分钟，再用开水浸5分钟，取出，剪成长段。

2.蒜蓉取一半，用五成热的油炸至金黄色，元贝用刀切开，洗干净。

3.将蒜蓉、葱花、盐、麻油、胡椒粉、生油等拌匀，淋在元贝上，将粉丝放在旁边，上蒸笼蒸约5分钟即可。

滑菇烩双丁



材 料：滑子菇150克，马蹄、鸡肉各50克，胡萝卜20克，姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉、熟鸡油、绍酒各适量。

制作过程：

1.滑子菇洗净，马蹄、胡萝卜去皮切丁，鸡肉切丁，姜去皮切小片，葱切榄。

2.鸡肉丁加入绍酒、生粉腌好，锅内烧水，水开时投入滑子菇、胡萝卜丁，用中火煮片刻，捞起洗净。

3.热油锅，放入姜片、上汤，汤开时烩入马蹄、鸡肉丁、滑子菇、胡萝卜丁、葱榄、盐、味精、白糖、胡椒粉，勾芡淋入熟鸡油即可。

牛三星



材 料：牛心、牛肝、牛肚各150克，葱花适量，盐5克，味精10克，糖15克，胡椒粉10克，麻油5克。

制作过程：

1.把牛三星洗净，切件，飞水。

2.把约500克的水烧开，加入胡椒粉、麻油、盐、味精、糖煮成汤。

3.把牛三星放入汤中煮熟，撒上葱花即可。

小贴士：汤要煮得够清。

香煎腐皮卷



材 料：腐皮10张，胡萝卜80克，粉丝、西芹、云耳、香菇各50克，盐、味精、糖、生油、鸡粉、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.把胡萝卜、云耳、香菇切丝，西芹切片。西芹、云耳、香菇飞水，捞起。

2.把全部馅料放进锅中调味炒熟，把腐皮改切成边长15厘米的正方形，包入馅料。

3.卷起成形。

4.放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：要用中慢火煎。

鱼米之乡



材 料：鱼胶200克，韭菜20克，虾仁粒10克，胡萝卜粒10克，盐10克，味精20克，糖30克，生粉50克。

制作过程：

1.把鱼胶、韭菜、虾仁粒、胡萝卜粒放入盆中，加入盐、味精、糖、生粉拌匀。

2.利用勺子捏成水滴形。

3.下锅煎至金黄色熟透即可。

小贴士：勺子要先放入油水中蘸一下，以免脱勺时不美观。

玉米腊肠卷



材 料：玉米粒100克，猪肉馅250克，腊肠1条，紫菜1张。

制作过程：

1.把玉米和猪肉馅拌匀。

2.把馅放在紫菜上，抹平，再放上腊肠。

3.卷起，放入蒸笼蒸6分钟，凉冻切件。

4.放入锅中煎至两面金黄。

小贴士：卷的时候，腊肠要放在一边，不能直接放在紫菜中间。

芝麻鲈鱼片



材 料：鲈鱼柳1块，白芝麻50克，鸡蛋1个，盐1/2茶匙，酱油1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少许，生粉、花生油各适量。

制作过程：

1.鲈鱼柳切成约0.5厘米厚的片，加入糖、盐、酱油、少许生油拌匀，腌约10分钟。

2.鸡蛋打散，加入生粉、胡椒粉调成蛋糊。

3.放入鱼片，让鱼片都挂上糊，然后再粘上芝麻。

4.把油烧至五成热，放入芝麻鱼片，用小火炸至鱼片浮起即可。

岭南煎鹅肝



材 料：法国鹅肝250克，白馒头1个，奇味酱、青瓜、番茄各适量。

制作过程：

1.先将鹅肝切成件，白馒头切成厚片。

2.烧锅下油，放入鹅肝，煎至熟捞起，另将馒头放入油锅炸香，同煎好的鹅肝一起摆入碟。

3.将奇味酱放入油锅，烧滚，淋于鹅肝上，加上切成形的番茄、黄瓜点缀即可。

咖喱洋葱焖鸡



材 料：鸡肉150克，洋葱半个，胡萝卜半个，土豆1个，盐1/2茶匙，糖1茶匙，咖喱粉1汤匙，辣椒粉半汤匙，椰汁1汤匙，花奶1汤匙。

制作过程：

1.洋葱、胡萝卜、土豆切块。

2.鸡肉切块，拉油待用。

3.热锅热油，下洋葱、土豆、胡萝卜、鸡肉，炒匀，加适量水、咖喱粉，加盖焖约10分钟，期间要适时翻炒。

4.收汁后加入椰汁、花奶及其他调味料，炒匀，勾芡即可。

香酿香菇



材 料：猪肉100克，香菇8只，熟咸蛋黄1个，豉汁、盐、生粉各适量。

制作过程：

1.将猪肉剁烂，加入豉汁、盐，拌匀成肉胶。

2.香菇拍上生粉，酿上肉胶，上面放少许咸蛋黄碎，蒸约12分钟即可。

金沙茶树菇



材 料：茶树菇150克，咸蛋黄3个，糖2茶匙，花奶2汤匙。

制作过程：

1.把茶树菇汆烫至熟，待用；将咸蛋黄蒸熟，捣散。

2.锅内放入2汤匙水、捣散的咸蛋黄、花奶、糖，搅匀，煮开。

3.加入茶树菇，炒匀，煮至收汁即可。

什锦蒸蛋羹



材 料：鸡蛋2个，虾仁、香菇丁、胡萝卜丁、玉米粒、豌豆和葱花各适量。

制作过程：

1.将鸡蛋打散，放盐和味精调味，往蛋液里注入240毫升开水，拌匀。

2.将什锦料放入蛋液中拌匀。用筛子滤去表面泡沫，可令蒸出来的蛋羹表面更光滑。

3.盖上碟子，进微波炉用中高火加热2.5分钟后取出，撒上葱花，浇上香油和酱油即可。

小贴士：开水冲入法同样适用于隔水蒸制，好处也是可以缩短加热时间。

金华玉树鸡



材 料：走地鸡1只，火腿片、鸡肝和菜心段各适量。

制作过程：

1.蒸熟火腿片，鸡肝抹盐后蒸熟，凉后切薄片。锅里放入水、盐和鸡粉烧开，浸入鸡，烧开后小火煮15分钟捞起沥干待凉。

2.鸡肉去骨切长条形，与火腿片和鸡肝片排成三行，摆入鸡头和鸡翅尖，入锅蒸热片刻即可取出。

3.将菜心用浸鸡汤焯熟，捞起，排在菜间，勾薄芡，浇在鸡肉上即可。

脆皮香芒鱼卷



材 料：芒果、草鱼柳、鸡蛋、面包糠各适量。

制作过程：

1.鱼柳切双飞片，抹上少许盐；芒果肉切段。鱼片铺开，鱼皮朝上，在一面上抹上干粉，把另一块鱼片粘合在一起，放入芒果条，卷起，收口处抹上干粉粘紧。

2.将鸡蛋打散、调味，鱼卷挂上蛋液，再沾满面包糠。

3.先用中温油炸至六成熟，再改大火炸至金黄香酥，即可捞起沥油。

鸭肝酿禾花雀



材 料：鸭肝100克，瘦肉50克，禾花雀5只，姜5克，葱5克，花生油5克，盐5克，味精1克，胡椒粉少许，绍酒2克，生粉适量，麻油1克。

制作过程：

1.鸭肝洗净抹干水、剁成泥，瘦肉剁成泥，禾花雀去净内脏，姜去皮切成丝，葱切丝。

2.鸭肝泥、瘦肉泥加入盐、味精、绍酒、麻油、生粉调成馅，分别酿入禾花雀内。

3.将酿好的禾花雀摆入碟内，撒上姜丝，入蒸笼旺火蒸10分钟，拿出，撒上胡椒粉、葱丝，淋入麻油即可食用。

小贴士：酿禾花雀时要在禾花雀肚内抹上干生粉。

凤眼白玉



材 料：咸蛋黄30克，嫩冬瓜250克，瘦肉50克，红辣椒1只，姜、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.咸蛋黄切四块，嫩冬瓜切菱形块，中间挖空，瘦肉剁泥，红辣椒切丝，姜切米。

2.锅内加水，水开时投入冬瓜，煮至九成熟捞起，抹干水分。

3.瘦肉泥加入姜米，调入盐、味精、生粉拌匀，制成馅，酿入冬瓜内，周围放红椒丝，压上咸蛋黄，入蒸柜蒸8分钟，拿出。

4.烧锅下油，清汤调味勾芡，淋入熟鸡油，浇在冬瓜上即可。

雪花酿鸡腿



材 料：新鲜鸡腿1个，鱼肉50克，鸡蛋2个，火腿、姜、葱各10克，花生油、盐、味精、胡椒粉、绍酒、生粉各适量。

制作过程：

1.鸡腿去骨拍烂，鱼肉剁蓉，鸡蛋去黄留白打至起泡，火腿切米，姜拍烂，葱切段。

2.鸡腿加入姜、葱，调入绍酒、胡椒粉，腌20分钟后去掉姜、葱，抹干水分，拍生粉。

3.鱼蓉加入火腿米，调入盐、味精、生粉，调成馅，酿入鸡腿内。

3.入蒸柜蒸至鸡腿肉快熟时，抹上鸡蛋白，再蒸10分钟，淋上熟花生油即可。

鲍贝海螺黄金袋



材 料：鲜腐皮、米丝网片各数张，韭菜适量，鲍鱼贝、海螺肉各100克，虾仁150克，西芹50克，葱20克，盐、味精、生粉各适量。

制作过程：

1.把海螺肉、鲍鱼贝、虾仁、西芹、葱等材料切成碎粒作内馅。

2.热锅下油，炒香，加入盐、味精，勾芡。

3.先用腐皮包上馅料。再包上一层米线网皮，用烫熟的韭菜扎起成蒜头形。

4.用170℃的油温炸至金黄色即可。

小贴士：米线皮脆性比较大，造型时稍稍用蒸汽熏湿少许。

羊肝炒荠菜



材 料：羊肝200克，荠菜150克，火腿、姜、色拉油各10克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，绍酒2克，湿生粉适量。

制作过程：

1.羊肝、火腿、姜切片，荠菜切段。

2.锅内加水，待水开时，投入羊肝片、绍酒，快速烫至八成熟，倒出洗净。

3.另烧锅下油，放入姜片、荠菜段，用中火炒至断生，加入火腿片、羊肝片，调入盐、味精、胡椒粉炒至入味，勾芡即成。

小贴士：因羊肝异味比较大，所以在煮时尽量煮透。

黄金豆腐渣



材 料：鲜豆腐渣250克，土鸡蛋2个，胡萝卜10克，葱5克，色拉油10克，盐3克，味精2克，鸡粉1克，麻油1克。

制作过程：

1.豆腐渣抓干水分，土鸡蛋打散，胡萝卜去皮切粒，葱切花。

2.将锅烧热，投入豆腐渣，用小火焙干水分，倒出待用。

3.另烧锅下油，打入鸡蛋，用中火炒至成粒，合入豆腐渣、胡萝卜粒，调入盐、味精、鸡粉炒至入味，撒上葱花，淋入麻油即成。

香榧焗鸽脯



材 料：乳鸽2只，冬笋100克，香槟酒适量。

制作过程：

1.乳鸽斩去头、翅，取出骨，将鸽脯、头、翅下调味料、生粉拌匀。冬笋切“日”字件，飞水。

2.将鸽脯下锅，煎至两面呈金黄色，加入蒜片、葱段、姜片、香槟酒，焖片刻加冬笋（铺底用），调好味，用慢火至少许汁时，捞起鸽脯切件上碟，淋上原汁。

3. 将鸽的头、翅炸过，与鸽脯拼成“双飞鸽”的造型。

烧汁酿鲍菇



材 料：鲍鱼菇250克，鸡肉、西兰花各50克，鸡蛋1个，香芹、姜、花生油、日本烧汁、盐、味精、生粉、熟鸡油、绍酒各适量。

制作过程：

1.鲍鱼菇洗净改切整齐，鸡肉剁泥，香芹洗净切粒，生姜去皮切米，西兰花切颗。

2.锅内加水，待水开时，投入鲍鱼菇、西兰花煮片刻，捞起，把鲍鱼菇抹干水分。

3.鸡肉泥加入香芋粒、姜粒，调入部分盐、味精、绍酒、生粉，打入鸡蛋白至起胶，酿入鲍鱼菇，入蒸柜蒸7分钟，拿出。

4.另烧锅下油，上汤调味勾芡，淋入熟鸡油，浇入蒸好的鲍鱼菇上，摆上西兰花即可。

鲍汁酿鸡腿菇



材 料：大鸡腿菇150克，瘦肉、西兰花各50克，马蹄10克，姜、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.鸡腿菇去头尾，深切一刀（不断），瘦肉剁泥，西兰花切颗，马蹄、姜切米。

2.锅内水开时投入西兰花、鸡腿菇煮片刻，捞起抹干水分，切口处拍上干生粉。

3.瘦肉泥加入马蹄米、姜米，调入部分盐、味精、生粉拌成馅，酿入鸡腿菇内，入蒸柜蒸8分钟至熟，拿出待用。

4.另烧锅下油，清汤调味，勾芡，淋入熟鸡油，浇入鸡腿菇上，摆上西兰花即可。

金瑶干煸四季豆



材 料：四季豆300克，肉滑100克，大瑶柱3粒，榄菜适量。

制作过程：

1.四季豆切成5厘米的段，从一边破开（不要切断），里面撒少许生粉，酿入肉滑。

2.瑶柱加水，上笼煨透，取出沥干水分，撕成丝，放入油中炸至松脆捞起。把已酿好的四季豆放入油中，炸至表皮呈皱纱状，捞出沥干油份。

3.另起锅，落蒜片、辣椒、榄菜爆香，倒入四季豆煸炒，调好味，加入炸瑶柱丝即可。

蟹柳烩冬瓜



材 料：日本蟹柳100克，嫩冬瓜150克，姜5克，葱10克，花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.日本蟹柳切成菱形段，嫩冬瓜去子去皮切菱形块，姜去皮切菱形片，葱切榄。

2.锅内烧水，待水开时，下入冬瓜，用中火煮去其中青味，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入姜片、葱炒香锅，注入上汤，加入冬瓜、日本蟹柳，调入盐、味精、白糖、鸡粉，烩至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。

咸蛋牛油烩蟹



材 料：咸蛋黄30克，花蟹300克，鸡蛋1个，韭菜花、洋葱、枸杞、姜、牛油、盐、味精、白糖、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.咸蛋、韭菜花黄切粒，花蟹洗净，枸杞泡透，鸡蛋打散，姜去皮切粒，洋葱切米。

2.锅内下牛油、洋葱米、咸蛋黄爆香，投入花蟹，炒片刻，注入清汤，用中火煮。

3.待煮至汤浓时，烩入枸杞、韭菜花粒、鸡蛋，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。

小贴士：凡是制作蟹类均不必放绍酒，以免起反作用。

白玉西兰花



材 料：鱼片50克，西兰花半个，盐1/2茶匙，糖1茶匙，蛋白1个，生粉少许，花生油适量。

制作过程：

1.西兰花切件，汆水煮熟，上碟待用。

2.鱼片用少许生粉、油、蛋白、盐、糖拌匀略腌。

3.油烧至三成热，放入鱼片，泡至鱼片八成熟即可捞起。

4.锅内留少许油，放入西兰花与鱼片同炒，调味，勾芡即可。

猪肝甘笋汁枸杞叶



材 料：猪肝100克，枸杞叶250克，胡萝卜1个，姜汁2茶匙，料酒1茶匙，盐1/3茶匙，味精1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.猪肝切片，用姜汁、料酒、盐、味精拌匀，腌约10分钟。

2.胡萝卜切成块，加少许水榨成汁。

3.煮沸胡萝卜汁，加适量花生油，放入枸杞叶、猪肝，煮至猪肝熟透即可。

紫包滑蛋



材 料：生鸡蛋3个，紫包菜50克，花生油20克，盐8克，味精5克。

制作过程：

1.紫包菜切成丝，冲洗干净，鸡蛋打散。

2.烧锅下花生油，先炒紫包菜，放少许盐、味精炒熟，出锅装碟。

3.烧锅下油，放鸡蛋、盐、味精同炒至滑嫩，放入紫菜中间即可。

黄精嫩豆腐



材 料：嫩豆腐200克，鸡蛋2个，黄精10克，姜3克，葱5克，花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.嫩豆腐切成小块，姜去皮切成粒，葱切花，鸡蛋打散。

2.烧锅下油，放入姜米，注入清汤，下嫩豆腐块，调入盐、味精、白糖、黄精，用中火煮至入味。

3.然后烩入鸡蛋，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油推匀，撒上葱花即可。

小贴士：煮豆腐时火不宜太大，以免把豆腐煮散，芡汁不能太浓。

月影明珠



材 料：火腿肠50克，鲮鱼胶50克，鹌鹑蛋8个，花生油10克，盐、味精各10克，白糖3克，麻油5克，生抽王少许。

制作过程：

1.火腿肠切厚片，鹌鹑蛋煮熟去壳。

2.把火腿肠一面撒上干生粉，鲮鱼胶酿到火腿肠上，再把鹌鹑蛋酿到鱼胶上，摆入碟内。

3.烧开蒸锅，放入火腿肠用中火蒸8分钟拿出，烧开油，淋入原料上面，再加入生抽王即成。

豉汁蒸鱼片



材 料：草鱼肉100克，豆豉、姜、葱各10克，红辣椒1只，花生油20克，盐10克，味精8克，胡椒粉少许，生粉10克。

制作过程：

1.草鱼肉切厚片，豆豉切碎，姜、红辣椒切米，葱切花。

2.鱼片加入豆豉、姜米、红辣椒米、盐、味精拌匀，摆入碟内待用。

3.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸7分钟后拿出，撒入葱花、胡椒粉，烧开油，淋入鱼片上即成。

蒸兰花蛋



材 料：鹌鹑蛋12个，西兰花12颗，红辣椒1只，清汤50克，香菜叶、花生油、盐、味精、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.用12个匙羹抹上油，把鹌鹑蛋打入12个匙羹内。

2.西兰花用开水烫熟，红辣椒切菱形片，香菜摘叶。

3.蒸锅烧开水，把鹌鹑蛋放入，用小火蒸7分钟后拿出，把蒸好的鹌鹑蛋摆入碟待用，锅内留油，加入清汤、盐、味精、用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

八仙过海



材 料：牛百叶、瘦肉、猪肝、鱼肉各25克，胡萝卜、香菇、豆腐、菜心、姜、葱、枣、党参、花生油、盐、味精、鸡粉、花生酱、芝麻酱、红油、麻油、生油各适量。

制作过程：

1.牛百叶切条，瘦肉、猪肝、鱼肉、胡萝卜、豆腐切片，香菇、菜心洗净，姜去皮切片，葱、党参切段。

2.牛百叶、瘦肉、猪肝、鱼肉腌好入碟，胡萝卜、香菇、豆腐、菜心逐个入碟。

3.烧锅下油，放入姜片、葱段，炒香，清鸡汤、红枣、党参烧开，调入盐、味精、鸡粉，倒入火锅内即可点火烫食料。

猪三鲜火锅



材 料：猪肚、猪肝各150克，猪腰1个，平菇100克，青菜250克，红枣、姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、绍酒各适量。

制作过程：

1.猪肚、猪肝、姜洗净切片，猪腰去内白切片，平菇、青菜洗净，葱切段。

2.烧锅下油，放入姜、葱、平菇炒香，下入清鸡汤、红枣，调入盐、味精、胡椒粉，大火滚开，盛入火锅内，上桌点上火。

3.猪肚、猪肝、猪肝分别用绍酒腌过，装入3个碗内，青菜入碟，与泡椒花生汁一起围在火锅四周，边下边吃。

萝卜面筋焖草鱼



材 料：草鱼半条，面筋50克，萝卜250克，姜、葱各适量，柱侯酱1汤匙，豆瓣酱1汤匙，蚝油1汤匙，生抽2汤匙，老抽半汤匙，盐1/3茶匙，味精1茶匙，糖4茶匙，胡椒粉少许，麻油少许，花生油适量。

制作过程：

1.将鱼杀好，萝卜、面筋切块。

2.烧锅下油，下酱料、姜葱爆香，加适量的水，下萝卜、面筋、草鱼、调味料，焖煮15分钟，收汁即可。

清蒸鲈鱼



材 料：鲈鱼1条，葱段适量，花生油适量，蒸鱼豉油3匙，红辣椒丝少许。

制作过程：

1.鲈鱼清理干净，在脊骨两边各切一刀，把鱼腩分别向两边分开，把鱼放在碟中，再放入微波炉蒸鱼盘中，放入葱段，淋入油，放入微波炉中，按下蒸鱼档，或以高火叮5～6分钟。

2.把调料放入碗中，以中火叮1分钟，淋到蒸好的鲈鱼上。

四季豆牛柳



材 料：牛肉100克，四季豆80克，胡萝卜、西芹等配菜各适量，盐1/2匙，酱油、色拉油各适量。

制作过程：

1.将牛肉切条用盐、酱油腌味备用。

2.锅烧开水，将四季豆煮熟备用。

3.放油下锅，加入牛肉炒至半熟。

4.然后加入四季豆、盐炒熟，连同烫熟的配菜一起放入饭盒即可。

金钩烩黄瓜



材 料：干虾肉15克，嫩黄瓜200克，枸杞、蒜子各10克，鸡腿菇20克，花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.干虾肉洗泡好，加绍酒入蒸柜蒸透，嫩黄瓜去皮去子切条，枸杞泡透，蒜子、鸡腿菇切片。

2.锅内烧水，待水开时，投入黄瓜条、鸡腿菇煮片刻，捞起过凉水。

3.烧锅下油，放入蒜片、干虾肉爆香锅，烩入清汤、嫩黄瓜、鸡腿菇、枸杞、盐、味精、白糖，勾芡淋入熟鸡油，入碟即成。

银丝烩红蟹



材 料：魔芋丝1包，红蟹300克，香芹15克，咸蛋黄20克，姜10克，花生油、盐、味精、胡椒粉、鸡粉、麻油各适量。

制作过程：

1.魔芋丝洗净，红蟹杀洗干净，香芹洗净切粒，咸蛋黄切粒，姜去皮切粒。

2.锅内烧水，待水开时，投入魔芋丝，用中火焯片刻，捞起。

3.另烧锅下油，放入姜粒、咸蛋粒、炒香，下红蟹炒几下，注入清汤，用中火煮至汤白，烩入魔芋丝、香芹粒，调入盐、味精、鸡粉、胡椒粉，烩透，淋入麻油，即可。

宫保鸡丁



材 料：鸡胸脯肉100克，黄瓜60克，胡萝卜、炸花生米各30克，干辣椒适量，盐1/2匙，酱油1匙，料酒、色拉油各适量。

制作过程：

1.鸡肉、黄瓜、胡萝卜切丁。

2.锅里放油及料酒，先将鸡丁放入，炒至半熟。

3.将黄瓜、胡萝卜、干辣椒加入，下调料炒熟调匀。

4.将花生米放上即可。

荷兰豆炒猪肝



材 料：猪肝80克，荷兰豆100克，盐、味精各1/2匙，色拉油少许。

制作过程：

1.荷兰豆剥洗干净，猪肝切片。

2.放油下锅，放猪肝炒至半熟后再加盐和味精，最后放荷兰豆炒熟即可。

秋花吐艳



材 料：鲜香菇，调味鱼胶（或虾胶），腊肠段（长5厘米左右），西兰花（伴碟用，用油盐水焯熟）。

制作过程：

1.在腊肠的截面上横竖各切两刀，不要切断。

2.将鲜香菇酿入鱼胶，将切好的腊肠段镶嵌在中间，以大火蒸约10分钟后取出，倒出液汁留为勾芡之用。

3.利用倒出的液汁再加入适量的生抽、糖、生粉水勾薄芡，趁热浇在鲜香菇和西兰花上即可。

柠香可乐鸡翅



材 料：鸡中翅、可乐、鲜柠檬、洋葱各适量。

制作过程：

1.洋葱切丝，柠檬榨出1匙汁液备用。

2.锅里倒入半罐可乐，加入酱油、盐、糖和鸡粉，烧开后以慢火煮至浓稠，放凉。

3.热油锅炒香洋葱丝，盛起，将洋葱丝和柠檬汁一起放入可乐汁拌匀，腌汁，放入鸡翅腌制2小时以上。

4.放入烤箱中上层，以180℃烤约20分钟。中途取出，两面各涂上腌汁两次，烤至表皮棕红色即可。

姜汁莴笋炒羊肝



材 料：羊肝100克，莴笋150克，姜汁酒适量，盐1茶匙，糖1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.羊肝切件，加入糖、1/2茶匙盐拌匀，腌约10分钟；莴笋切片。

2.把油烧至三成热，放入羊肝，滑泡至猪肝七成熟即可。

3.锅内留少许油，下入莴笋片，猛火快炒，用盐调味。

4.加入羊肝炒匀，洒入姜汁酒，快手翻炒，勾芡即可。

麻辣洋葱丝



材 料：洋葱250克，红辣椒2只，韭菜花50克，蒜子5克，花生油10克，盐5克，味精2克，花椒油2克，湿生粉适量。

制作过程：

1.洋葱去外皮切成丝洗净，韭菜花切段洗净，蒜子切成米。

2.烧锅下油少许，放入洋葱丝，用中火炒片刻，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入蒜米、红辣椒丝、韭菜花，翻炒几下，加入洋葱丝，调入盐、味精，炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入花椒油即可。

苦瓜炒肝尖



材 料：鲜猪肝150克，苦瓜100克，姜1块，花生油、盐各10克，味精8克，鸡粉3克，胡椒粉、绍酒各少许。

制作过程：

1.猪肝切薄片，苦瓜去子切圆圈，姜去皮切片，猪肝片加入少许盐、味精、生粉、绍酒，腌约5分钟。

2.烧锅下油，放入姜片，猪肝片炒至猪肝八成熟时，加入苦瓜圈。

3.然后撒入胡椒粉，用湿生粉勾芡，淋入尾油，出锅即成。

胡萝卜炒猪肝



材 料：胡萝卜、鲜猪肝各150克，黄瓜50克，姜10克，花生油12克，盐5克，味粉3克，胡椒粉、湿生粉各少许。

制作过程：

1.将胡萝卜去皮切片，猪肝切薄片，黄瓜切片，姜去皮切块。

2.胡萝卜先用锅炒至八成熟待用。

3.另起锅加油，待油热时，下入姜片、猪肝、黄瓜炒至八成熟时，合入胡萝卜，调入盐、味粉、胡椒粉炒片刻，下湿生粉勾芡，炒匀即可。

黑椒猪肝



材 料：猪肝250克，洋葱、红辣椒各10克，黑辣椒、姜汁、绍酒、生抽、鸡汁各5克，生粉、茄汁各20克，盐、味精、油各适量。

制作过程：

1.猪肝洗净切厚片，抹干水分，加姜汁、绍酒、生抽腌约10分钟，洋葱切丝，红辣椒切丝。

2.烧锅下油40克，放入猪肝，用慢火煎熟铲起。

3.下油20克，爆香洋葱丝、黑辣椒碎，下红辣椒丝及调味料炒透，放入煎好的猪肝、兜匀上碟即可。

猪肝炒洋葱



材 料：猪肝150克，洋葱100克，红辣椒1只，姜、蒜苗、植物油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.将猪肝切成薄片，加入绍酒、胡椒粉腌好，洋葱、红辣椒切成片，姜切成小片，蒜苗切斜片。

2.锅内烧油，下入姜片、洋葱、蒜苗，用中火炒至熟。

3.下入猪肝炒片刻，调入盐、味精，炒透入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油，翻炒几次，入碟即成。

双仁肉麻圆



材 料：瘦肉100克，黑、白芝麻各50克，姜5克，菜心50克，花生油10克，盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.瘦肉剁成泥，姜去皮切米，菜心去老叶洗净，用开水烫熟待用。

2.肉泥调入盐、味精、湿生粉打至起胶，做成肉丸，逐个粘上黑、白芝麻，入碟。

3.蒸笼烧开水，摆入肉丸用中火蒸9分钟，拿出摆入烫熟的菜心，另烧锅下油，注入清汤少许，调入盐、味精、白糖烧开，勾芡淋入麻油，浇到蒸好的肉丸上即成。

南瓜霸王花猪肝



材 料：干霸王花50克，猪肝150克，上汤适量，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，麻油适量，酒、姜丝各少许。

制作过程：

1.猪肝切片，用少许盐、酒、姜丝腌制一会。

2.上汤煮沸，加入霸王花，煮约20分钟。

3.加入调味料、猪肝，煮至猪肝熟即可。

麒麟杏鲍菇



材 料：杏鲍菇1只，叉烧50克，咸蛋黄1只，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.杏鲍菇切厚片，叉烧切薄片。

2.杏鲍菇与叉烧相间排在碟子上，以大火蒸10分钟。

3.热锅下油，下捣散的咸蛋黄炒香，加入调味料、适量水炒匀，勾芡，淋在杏鲍菇上即可。

首乌枸杞肝片



材 料：何首乌20克，枸杞20克，猪肝100克，姜10克，花生油10克，盐5克，鸡粉2克，胡椒粉少许。

制作过程：

1.将枸杞、何首乌洗净，猪肝切成薄片，姜去皮切米。

2.烧锅下油，放入姜炒香，即下猪肝炒至快断生。

3.加入何首乌、枸杞，注入鸡汤少许，加入盐、鸡粉、胡椒粉，用小火稍焖片刻，即可食用。

葱油鸡蛋薄饼



材 料：面粉100克，鸡蛋1只，橄榄油、香葱、盐、味精各适量。

制作过程：

1.将面粉、鸡蛋和香葱、盐、味精加水调匀成糊状。

2.锅中加少许橄榄油，倒入一半的面粉糊，烙出黄色，然后再加少许橄榄油，翻身。继续翻身，直至两面焦黄。

3.盛出切块，然后如法炮制第二块。

鲮鱼酿豆腐



材 料：嫩豆腐300克，鲮鱼胶50克，咸蛋黄、马蹄、姜、花生油、盐、味精、白糖、绍酒、生粉、麻油、蚝油各适量。

制作过程：

1.嫩豆腐切成8块，咸蛋黄切成8粒，姜、马蹄去皮切米。

2.热锅下油，下豆腐块炸至金黄捞起，从中间挖一个洞，待用。

3.鲮鱼胶加入姜米、马蹄米，调入绍酒、盐、味精、生粉拌匀成馅，酿入豆腐洞内，上面摆一粒咸蛋黄，入蒸柜蒸8分钟拿出。

4.热油锅，清汤调味烧开，勾芡，淋入麻油，浇到酿好的豆腐上即可。

鸡蛋炒河虾



材 料：鲜河虾150克，鸡蛋3个，姜5克，香菜5克，花生油500克（实耗油15克），盐5克，味精2克，胡椒粉少许，麻油1克。

制作过程：

1.鲜河虾切虾枪洗净，鸡蛋打散，姜去皮切成小片，香菜洗净。

2.烧锅下油，待油温100℃时投入鲜河虾，炸至色红外脆，倒出待用。

3.烧内留油，放入姜片、鸡蛋，用中火炒至蛋硬身，加入河虾，调入盐、味精、胡椒粉、麻油，炒透即可入碟。

小贴士：炸虾时油温要高点，虾才会香脆。

干蒸烧卖



材 料：牛肉500克，肥肉100克，腐竹适量，盐13克，食粉3克，味精10克，糖25克，生粉75克，油25克，鸡粉适量。

制作过程：

1.牛肉洗净、剁烂，肥肉切粒，放入盐、食粉，腌1小时后搓至起胶，挞透。

2.分三次加水，一边加一边顺同一方向搅拌，直至牛肉把水完全吸收。

3.把味精、糖、鸡粉放入牛肉中，和匀后加入生粉、肥肉拌匀，淋入油即成。

4.在碟子上放上腐竹，把牛肉挤成球形放在腐竹上面，蒸8分钟即成。

香汁酿大螺



材 料：大田螺350克，肥、瘦肉各50克，红辣椒、姜、蒜子、香菜、油、盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.取出螺肉洗净，与肥、瘦肉一起剁成肉泥，姜、红辣椒、蒜子、香菜各切米。

2.将肉泥加入部分盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、生粉拌成馅。

3.酿入田螺壳内，抹干，入蒸柜蒸8分钟至熟，拿出待用。

4.在碗内加入姜米、蒜米、红辣椒米、香菜米，淋入热油、清汤，调入盐、味精、麻油对匀，浇在蒸好的田螺上即成。

盐焗鸡肝



材 料：洋葱半个，红辣椒1只，鸡肝150克，花生油、盐、豉油、米酒各适量，沙姜粉3茶匙，锡纸1张，粗盐250克。

制作过程：

1. 鸡肝切小块，拉油待用。洋葱、红辣椒切片。
2. 热锅下油，下洋葱、红辣椒爆香，放入鸡肝和调味料翻炒均匀，铲起放在锡纸内，包好。
3. 炒热粗盐，把锡纸包埋在盐中，约10分钟即可。

琵琶银鱼盏



材 料：鲜银鱼（或白饭鱼）250克，鸡蛋6只，火腿、绿豆芽各适量。

制作过程：

1. 银鱼炸过；火腿切丝，炸过；绿豆芽切成短段，飞水。
2. 把准备好的材料放入蛋液中，调味、拌匀，再装入预先抹过油的瓷匙中，撒上两条火腿丝，入笼蒸熟。
3. 把蒸好的银鱼盏从瓷匙中取下，入锅煎成金黄色，置于碟中，即成。

芙蓉烩南瓜



材 料：老南瓜200克，鸡蛋2个，枸杞5克，蒜子10克，香菜叶3克，花生油5克，盐3克，味精、白糖各1克，湿生粉适量。

制作过程：

1. 老南瓜去皮去子切丁，鸡蛋去黄留白、打散，枸杞泡透，蒜子切粒，香菜叶洗净。
2. 锅内烧水，待水开时，下入南瓜，用中火煮至八成熟，倒出。
3. 烧锅下油，放入蒜子爆香锅，投入南瓜丁、枸杞，注入清水，调入盐、味精、白糖，用中火烩至入味，勾芡，倒入鸡蛋白，盛入深碟内，摆上香菜叶即可。

香麻猪肝



材 料：鲜猪肝150克，鸡蛋 1个，花生油500克（实耗油50克），盐10克，味精8克，胡椒粉、生粉各60克，芝麻100克。

制作过程：

1. 猪肝切片洗净，抹干水份，加入盐、味精、胡椒、少许生粉腌10分钟。
2. 鸡蛋打散，加入剩下的生粉调成糊，下入腌好的猪肝，再粘上面包渣。
3. 烧锅下油，待油温100℃时，放入猪肝炸至香脆捞起入碟。

香麻炸鱼条



材 料：芝麻30克，草鱼肉150克（生鱼也可），鸡蛋 1个，花生油（实耗油50克），盐、味精、胡椒粉各少许，生粉30克。

制作过程：

1. 草鱼肉去皮切成粗条，加入盐、味精、胡椒粉、生粉少许腌10分钟。
2. 鸡蛋打散，加入剩下的生粉调成糊，然后把腌好的鱼肉挂上糊，再滚上芝麻。
3. 烧锅下油，油温150℃时放入原料，炸至外脆里嫩捞起入碟即成。

黄瓜煮猪肝



材 料：黄瓜150克，鲜猪肝、鸡汤各100克，红辣椒1只，花生油30克，姜、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉、麻油各少许。

制作过程：

1. 黄瓜去皮切厚片，猪肝切片，红辣椒、姜切片。
2. 烧锅下油，放入姜片、猪肝、绍酒，煸炒片刻。
3. 加入鸡汤煮5分钟后，下入黄瓜片、盐、味精、白糖、胡椒粉，用中火同煮2分钟，撒入胡椒粉，淋入麻油即可。





清热消暑菜

QING RE XIAO SHU CAI

清热消暑，让家人清凉一夏

清热是怎么回事

清热是指清除邪热或虚热的各种治法。由外感温邪引起的一般称为实热。热毒炽盛或夹湿的宜用苦寒清热；热盛伤津的宜用甘寒清热；热在营血的宜用凉血清热法等；由阴虚而生的内热，称为虚热，宜用养阴以清热。最应该引起重视的是夏季对人体危害较大的湿热和暑邪同时存在的现象，此时就要清热和消暑双管齐下。

暑湿伤身，调理有度

高温酷热后，接连阴雨绵绵，人体极易感受外来湿邪的侵袭，出现浑身无力、舌苔浊腻、脾胃不和、食欲下降、心烦焦躁、头身困重、口渴恶心等，中医称此为“夏日伤寒”或湿热病。湿热在夏季常常伴有暑邪而存在，就是暑湿，开始变现为身热、头痛身重、口渴等，若暑湿化燥化火，耗气伤津，也可深入心营，引起动风、动血。

★可多吃薏米、白萝卜、马蹄、白菜等清热利水的食物。

★注意起居环境的改善和饮食调理，不宜暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜味品，以保持良好的消化功能。

★要吃一些清淡、防暑的食物，如冬瓜、绿豆、苦瓜、节瓜等。

★空调温度不宜过低。

★在很热的时候，降温不要过快，不要用凉水冲头。

西瓜，清热消暑的宝贝

我国民间有句谚语：夏日吃西瓜，药物不用抓。说明在夏季最适宜吃西瓜。西瓜富含维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C，葡萄糖、蔗糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等，有清热解暑、利小便、降血压的功效，对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的辅助疗效。

小提示:西瓜属寒性食物，易伤脾胃，所以脾胃虚寒、平常有慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡或大便稀溏的人最好少吃。正常人也不宜食用过量，否则会损伤脾胃而引发消化不良或腹泻。

夏天感冒发烧的患者常常借助进食西瓜来补水、退烧，这是不科学的，因为它属于甘寒食物，不宜用于风寒感冒及感冒初期，特别是患有畏寒、无汗等症状者不宜食用。

萝卜煮肉丸



材 料：白萝卜200克，瘦肉100克，胡萝卜10克，姜、葱各10克，花生油30克，盐、味精、白糖、生粉、清汤、麻油各适量。

制作过程：

1.白萝卜去皮切块，瘦肉剁成肉泥，胡萝卜切块，姜切片，葱切段，把肉泥加入部分盐、味精、白糖、生粉打至起胶，制成小肉丸子。

2.烧锅下油，放入姜片，加入清汤、白萝卜、胡萝卜煮15分钟。

3.再加入肉丸和剩下的盐、味精、白糖同煮8分钟，再撒上葱段，麻油即成。

苦瓜煮黄豆



材 料：苦瓜200克，黄豆100克，排骨15克，姜10克，胡萝卜10克，花生油20克，盐15克，味精10克，白糖5克。

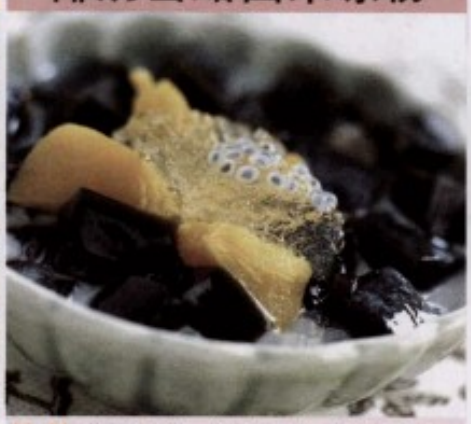
制作过程：

1.苦瓜去子切大块，黄豆泡透，排骨切块，姜切片，胡萝卜切片。

2.烧锅下油，放入姜片、排骨煸炒至水分干时。

3.加入清汤，用大火烧至白时，再下入苦瓜、黄豆、盐、味精、白糖，用中火同煮10分钟即成。

椰奶雪蛤西米凉粉



材 料：黄桃适量，凉粉50克，椰汁20克，鲜奶20克，奶油20克，西米30克，雪蛤少许，冰粒适量。

制作过程：

1.将凉粉切粒，放在器皿内，加上西米，放到冰箱里冷冻。

2.将椰汁、鲜奶、忌廉、冰粒一起用搅拌机打匀。

3.黄桃切成角形，放在凉粉上边造型。

4.接着将搅拌好的椰奶倒入。

5.把雪蛤放在凉粉中央即可。

绿野仙踪



材 料：黄桃、西瓜、奇异果等约50克，绿西米40克，凉粉50克，球状雪糕1个，蜂蜜10克，奶油20克，绿茶粉少许。

制作过程：

1.奶油加冰粒、蜂蜜、绿茶粉一起搅拌，连同煮好的绿西米一起倒入器皿中。

2.水果切粒，放入西米露中。将凉粉切粒，放在水果上。

3.最后将球状雪糕摆在中央，上面洒上一些绿茶粉即可。

海米烧冬瓜



材 料：海米40克，冬瓜200克，香菇20克，姜5克，葱10克，植物油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油、绍酒各适量。

制作过程：

1.将海米加入绍酒，蒸透，冬瓜去皮、子切小块，香菇切粒，姜去皮切粒，葱切花。

2.锅内烧水，待水开后，投入冬瓜，用中火煮约3分钟，倒出。

3.另烧锅下油，放入姜米炝香锅，加入海米、冬瓜，注入适量清汤，调入盐、味精、白糖，用小火烧透入味后以湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可食用。

萝卜丝煮黄沙蚬



材 料：黄沙蚬250克，白萝卜150克，姜丝少许，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，胡椒粉、麻油各适量。

制作过程：

1.将萝卜刨丝，黄沙蚬洗净。

2.煮沸水，加入姜丝、萝卜丝、黄沙蚬，煮8分钟，加调味料调味即可。

日式拍黄瓜



材 料：黄瓜1个，日本芥辣适量，日本豉油2茶匙，盐1/2茶匙。

制作过程：

将黄瓜拍裂，切段，拌上调料即可。

双菇炒苦瓜



材 料：香菇、茶树菇各20克，苦瓜200克，大蒜10克，植物油10克，盐4克，味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1. 香菇洗净切成中丝，茶树菇洗净切成段，苦瓜去子切成条，大蒜切片。
2. 锅内烧水，待水开后，投入苦瓜条，用中火煮去部分苦味，捞起冲凉。
3. 另烧锅下油，放入大蒜片、香菇、茶树菇炒至快熟，加入苦瓜，调入盐、味精、白糖，用中火炒透入味，放湿生粉勾芡，淋熟鸡油炒匀，出锅入碟即可。

豆豉苦瓜



材 料：苦瓜200克，豆豉15克，蒜末5克，香油5克，盐3克，味精少许。

制作过程：

1. 将苦瓜去瓤、洗净，切成条，放入沸水中焯熟，捞出；再放入凉水中浸凉，捞出滤干，放入盘内备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入豆豉、蒜末煸炒成豆豉酱，盛出晾凉。
3. 将豆豉酱倒在苦瓜上，再撒上香油、盐、味精，搅拌均匀即可。

小贴士：还可加入虾米、香干、青红辣椒丝，调以醋，做成糖醋味卷心菜。甜咸香脆，可当做佐酒小菜。

清凉白菜



材 料：白菜750克，酱油少许，香油若干，白糖少许，盐若干。

制作过程：

1. 将白菜剥去外帮洗净，直刀切成碎段。入开水中煮两三分钟后捞起，不可过久，沥去水放在碗中。
2. 将酱油、香油、白糖、盐调入，搅拌均匀即好。

苦瓜盏



材 料：鲜苦瓜750克，鸡蛋2个，猪肉、金钩虾、酱油、水发香菇、面粉、生粉、蒜瓣、胡椒粉、味精、盐、香油各适量。

制作过程：

1. 豆腐切块；冬笋切片；苦瓜切段去瓤，冷水煮熟去苦味攥干。猪肉剁末，香菇、虾切碎放入碗中，加鸡蛋、面粉、湿生粉、盐调成馅，塞入苦瓜段，用湿生粉封两端。
2. 油烧至六成热，放蒜瓣炸一下捞出，苦瓜入锅，待苦瓜表面炸至淡黄色捞出，竖放碗内，撒上蒜瓣，加酱油入笼蒸熟。
3. 烧锅下油，将蒸苦瓜的原汁入锅中烧开，加味精、湿生粉勾芡，苦瓜翻扣盘中，浇汁，撒胡椒粉，淋香油即可。

苦香肉



材 料：苦瓜250克，猪肥瘦肉250克，花生油50克，黄酒15克，白糖8克，酱油5克，葱、姜各5克，味精3克。

制作过程：

1. 猪肉洗净，切成3厘米见方的块，苦瓜洗净，去子、切块，放入开水中焯一下。
2. 炒锅热油，在旺火上烧至五六成热，放入白糖、黄酒、葱丝、姜丝、酱油略炒，立即放入猪肉块，炒至肉皮紧缩、呈酱红色，加入适量开水，烧滚，改用小火。
3. 用小火焖半小时，放入切好的苦瓜，烧15分钟，撒入味精，颠匀出锅。

凉拌黄瓜



材 料：黄瓜1条，大蒜、香油、醋若干。

制作过程：

1.把黄瓜洗干净，切分为五六厘米长，不需要切得很彻底，最好把两端切除，一般那儿很苦。用刀的侧面即刀身从黄瓜一端拍到另一端，直到拍碎。

2.剥蒜，然后把黄瓜碎块盛盘调味。最好事先就调好醋，蒜末等，然后再浇在黄瓜上即可。

蒜蓉蒸丝瓜



材 料：丝瓜半个，蒜蓉适量，盐1/2茶匙，味精1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.把蒜蓉与调料混合，待用。

2.刨去丝瓜的角边，切成圆柱形，放在碟上。

3.在每块丝瓜上面放上调好的蒜蓉，用大火蒸8分钟即可。

鸡汤西洋菜



材 料：西洋菜250克，鸡肉150克，盐1/2茶匙，干贝素1茶匙。

制作过程：

1.鸡肉切块，下锅炒香，加入适量水煮开。

2.放入西洋菜、调味料，煮熟即可。

冬瓜焖田鸡



材 料：田鸡、香菇各2只，冬瓜250克，姜米半汤匙，花生油适量，盐1/3茶匙，干贝素、糖各1茶匙，胡椒粉少许。

制作过程：

1.将田鸡杀好去皮，斩件；冬瓜、香菇切块。

2.热锅下油，下姜米爆香，下田鸡用猛火快炒。

3.加入冬瓜、香菇及调味料炒匀，加适量水，用慢火焖10分钟，勾芡收汁即可。

金钩拌苦瓜



材 料：干虾仁15克，苦瓜130克，蒜子10克，胡萝卜10克，熟花生油5克，盐3克，味精1克，白糖1克，白酱油3克。

制作过程：

1.干虾仁泡洗干净，入蒸柜蒸透，苦瓜去子切圈，蒜子切米，胡萝卜切米。

2.锅内烧水，待水开时，下入苦瓜圈，用中火烫熟，捞起，抹干水。

3.在碗内加入苦瓜、干虾仁、蒜子、胡萝卜，调入熟花生油、盐、味精、白糖、白酱油拌匀入味，然后摆入碟内即可。

小贴士：苦瓜要买嫩的，不宜烫得太熟，否则不脆。

四宝扣莲藕



材 料：粉莲藕300克，虾仁、香菇、瘦肉、马蹄、姜各10克，花生油、盐各5克，味精2克、白糖、鸡粉各1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.莲藕去皮切双飞片，用清水泡上，虾仁、香菇、瘦肉切粒，马蹄、姜去皮切粒。

2.虾仁、香菇、瘦肉、马蹄、姜粒加入盐、味精、白糖、鸡粉，湿生粉，拌匀制成馅，酿入莲藕夹内。

3.在碗内摆入酿好的莲藕夹，入蒸柜扣30分钟，拿出，反扣入碟内，淋上熟花生油即可食用。

火腩烩苦瓜



材 料：火腩100克，苦瓜150克，泡黄豆50克，姜5克，枸杞10克，花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.火腩切大块，苦瓜去子切粒，黄豆洗净，姜去皮切粒，枸杞泡透。

2.锅内烧水，待水开时，投入苦瓜、黄豆，用中火煮去其中青苦味，倒出待用。

3.另烧锅下油，放入姜米、火腩炒香，注入清汤，加入苦瓜、黄豆、枸杞，调入盐、味精、白糖、鸡粉，用中火烩透，下湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。

黄豆芽炒鱼松



材 料：鱼松50克，黄豆芽150克，姜米1/2汤匙，盐1/2茶匙，干贝素1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.鱼松切段。

2.热锅下油，下姜米爆香，下黄豆芽快炒，至七成熟，下鱼松，调味，翻炒至熟，勾芡即可。

酸甜沙葛



材 料：沙葛500克，白醋1/3瓶，开水500克，白糖100克，干辣椒5只。

制作过程：

1.将沙葛去皮，切小条。

2.用开水兑上白醋，加入白糖、干辣椒、沙葛，腌1个小时即可。

猪肉节瓜环



材 料：节瓜2条，猪肉500克，盐6克，味精8克，糖15克，鸡粉3克，生粉20克，水100克，生油 20克，麻油少许。

制作过程：

1.节瓜去皮，切成厚3厘米的环，去除瓜瓤。

2.猪肉剁烂，放盐擦至起胶，多挞。放入味精、糖、鸡粉，拌匀后放入水，拌至水分被完全吸收。

3.再放入生粉、麻油拌匀即成猪肉馅。

4.把猪肉馅酿入节瓜环中。

5.入碟上蒸笼蒸8分钟即可。

腐乳汁浸生菜



材 料：生菜250克，红辣椒丝、蒜片各适量，盐1/3茶匙，味精1/2茶匙，糖1茶匙，花生油3茶匙，腐乳3块。

制作过程：

1.用勺子把腐乳捣至烂，放入水中，加入盐、味精、糖、花生油，煮沸。

2.放入生菜，煮熟，上碟，放上红辣椒丝、蒜片即可。

酥炒豆泥



材 料：豌豆粒250克，冰糖30克、盐5克、熟猪油适量。

制作过程：

1.豌豆煮熟去皮，用刀砍成豆泥。

2.锅烧热，注入熟猪油，待油热后下入豆泥，不停翻炒，至水分干不粘锅，加入白糖、盐、炒至糖全部融化后，即可装碟。

皮蛋拌豆腐



材 料：皮蛋100克，豆腐50克，盐1/2匙，味精1/2匙，酱油1/2匙，糖、醋、辣椒油各少许，姜蒜末适量。

制作过程：

1.将皮蛋切四瓣，豆腐煮熟晾凉后切丁备用。

2.将豆腐放在皮蛋上，将调料入味碗调匀后浇在盘中即可。

小贴士：铅、铜含量高的皮蛋，蛋壳表面的斑点会比较多，剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点，不宜选购。建议选购包装完整、标示清楚的产品。

五花腩焖粉葛



材 料：粉葛、五花腩各250克，干辣椒少许，花生酱少许，柱侯酱、蚝油各1汤匙，酱油半汤匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.粉葛切片，花腩切片。

2.热锅下油，下干辣椒、柱侯酱、花生酱爆香，下粉葛、花腩翻炒。

3.加入蚝油、酱油、糖炒匀，加适量水焖10分钟，最后勾芡即可。

酸菜炒河蚌肉



材 料：河蚌肉200克，酸菜100克，姜米1茶匙，盐1/4茶匙，糖3茶匙，麻油、绍酒、蚝油各1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将洗净的酸菜切粒，下锅慢火炒干，加入糖、麻油，再炒2分钟，铲起待用。

2.河蚌肉汆水至熟，待用。

3.热锅下花生油，下姜米爆香，下河蚌肉快炒，下酸菜、盐、绍酒、蚝油，炒匀勾芡即可。

一品玉鸳鸯



材 料：玉子豆腐2条，丝瓜1条，咸蛋黄、墨鱼胶各适量。

制作过程：

1.刨去丝瓜的外皮（留部分青皮），然后将丝瓜和玉子豆腐分别切成棋子型。并用挖球器掏空中间成臼状。

2.在丝瓜和豆腐上撒上少许生粉，分别酿上咸蛋黄和墨鱼胶，上笼蒸熟取出，摆成鸳鸯形。

3.烧热锅，加上汤调味，勾成清芡淋在酿丝瓜上，再以蚝油勾芡淋在酿豆腐上。

牛奶巧克力杯



材 料：蛋黄30克，糖25克，牛奶100克，打发鲜奶油330克，白巧克力350克。

制作过程：

1.把蛋黄、糖拌匀，用打蛋器打发至颜色由浅黄色转白备用。

2.牛奶加热，把切碎的白巧克力加入溶化，关闭电磁炉。

3.放凉后加入步骤2，拌均匀，加入打发好的鲜奶油，搅拌均匀。

4.装入裱花袋挤入塑料杯中，放冰箱冷却。

5.冷却后取出，在上面放几条橙皮丝装饰。

6.涂上镜面果胶。放上各式水果、香菜等装饰，水果面上扫上镜面果胶。

椰汁丝瓜条



材 料：丝瓜半个，椰汁3汤匙，盐1/4茶匙，熟的咸蛋黄1个。

制作过程：

1.将丝瓜刨去边角，切段，拌上盐，放入碟内，加入椰汁蒸8分钟。

2.咸蛋黄捣碎，撒在丝瓜上即可。

荷叶蒸鸡



材 料：光鸡半只，枸杞、木耳各20克，干贝素、蚝油、生抽各1茶匙，糖、生粉各2茶匙，盐、绍酒各适量，荷叶1张。

制作过程：

1.将鸡斩件，木耳切丝。

2.将所有材料拌匀。

3.荷叶裁好放在碟子上，把鸡放在荷叶上，以大火蒸15分钟即可。

白焯藕片



材 料：莲藕150克，日本酱油、日本芥辣各适量。

制作过程：

将莲藕切片，用水焯至八成熟，放入冰粒中浸10分钟，上碟。食用时点蘸日本酱油和芥辣。

茭白炒牛肉鱼松



材 料：茭白150克，牛肉50克，鱼松50克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖1/2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将茭白、牛肉、鱼松分别切片。

2.牛肉拉油至八成熟，茭白焯火。

3.热锅下油，下茭白快炒，加入牛肉、鱼松以及调味料，炒匀至熟，勾芡即可。

蛋黄蒸丝瓜



材 料：丝瓜半个，咸蛋黄2只，色拉油少许，生抽1匙。

制作过程：

1.丝瓜切小段，放入碟中；咸蛋黄对半切开，把咸蛋黄放在丝瓜上；淋少许色拉油，高火叮3分钟。

2.取出后淋入生抽即可。

小贴士：丝瓜性凉味甘，有清热化痰、凉血解毒、活络通脉等作用。丝瓜以清蒸或煮汤食用为最佳。

苦瓜煎蛋



材 料：鸡蛋2个，苦瓜100克，西芹80克，红辣椒适量，盐1/2匙，味精1/3匙，色拉油适量。

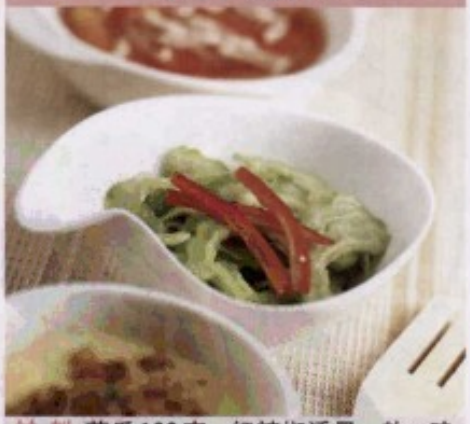
制作过程：

1.将苦瓜切碎，西芹切条，红辣椒切丁。

2.鸡蛋打入碗内加入苦瓜、西芹、红辣椒用调料拌匀

3.锅倒入油适量，将调好的蛋液倒入煎成饼状，切块后放入饭盒即可。

凉拌苦瓜



材 料：苦瓜100克，红辣椒适量，盐、味精各5克，麻油少许。

制作过程：

1.将苦瓜切小片，红辣椒切条。

2.切好的苦瓜和红辣椒放入开水中烫1分钟左右捞起。

3.加入调料调拌均匀即可。

海带绿豆椰奶果



材 料：杨桃1/4个，哈密瓜、西瓜各40克，海带60克，绿豆30克，三花淡奶10克，煮好西米、椰汁、冰块、蜂蜜各适量。

制作过程：

1.部分西瓜、哈密瓜切块，部分用果挖勺挖球形；杨桃切片待用。

2.将煮好的西米放入器皿内，加入用冰搅拌好的椰汁。

3.放上煮好的绿豆、海带，再倒入一些椰汁。

4.最后放上切好的水果即可。

香芒杨枝雪蛤



材 料：芒果半个，柚子2瓣，木瓜、奇异果、蜜瓜等水果适量，椰汁30克，煮好西米适量，冰块适量，雪蛤少许。

制作过程：

1.柚子拆肉待用。将芒果一半搅拌成芒果汁，一半切块。其余水果切块造形，椰汁加冰用搅拌机打至冰碎。

2.把西米放入器皿内，倒入打好的椰汁。

3.将部分水果放在西米中央，摆好造形。

4.在水果四周淋上一层芒果汁。

5.将芒果块和柚子等水果放入造型。最后放上雪蛤即可。

日式仙草凉粉



材 料：红豆30克，海带50克，红糖25克，凉粉50克，西米20克，日本清酒少许。

制作过程：

1.将红豆加红糖用水煮烂，加入日本清酒用搅拌机搅成糊状。

2.凉粉切粒，拌上西米，放进器皿内。

3.将海带煮熟，放入，摆好造型。

4.倒进红豆浆，表面摆上几粒红豆即可。

金钩酿苦瓜



材 料：苦瓜300克，鲮鱼胶100克，干虾肉、马蹄、姜、葱、花生油、盐、味精、鸡粉、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.苦瓜切厚圆圈去子，干虾肉泡透，马蹄、姜去皮切粒，葱切花。鲮鱼胶加入干虾肉、马蹄、姜、葱，调味，加入湿生粉制成馅。

2.水开，投入苦瓜圈，煮至刚熟，捞起抹干水分，内拍上干生粉，酿入鲮鱼胶。

3.入蒸柜蒸20分钟拿出。另烧锅下油，注入清汤，调味烧开，下湿生粉勾芡，淋入麻油，浇在酿苦瓜上即可。

豆豉鲮鱼苦麦菜



材 料：罐头豆豉鲮鱼50克，苦麦菜250克，蒜蓉、豆豉各少许，糖1茶匙，蚝油、辣酱各2茶匙，花生油、盐各适量。

制作过程：

1.将罐头豆豉鲮鱼、豆豉捣碎；苦麦菜切段。

2.热锅下油，下蒜蓉、豆豉、豆豉鲮鱼、辣酱爆香，下苦麦菜快炒至熟，调味，勾芡即可。

蜜柚奶昔凉粉



材 料：柚子1瓣，原味雪糕1个，凉粉50克，奶油适量，黄桃数片。

制作过程：

1.柚子拆肉，奶油打发好放入挤花袋内。

2.将雪糕、冰粒一起用搅拌机打匀成为奶昔。

3.凉粉切块，放进奶昔杯内。

4.杯内倒入搅拌好的奶昔，上方放少许柚肉。把打发的奶油挤在奶昔上。

5.将黄桃和剩下的一些柚肉放在奶油旁边即可。

杨枝甘露布甸



材 料：芒果1/4个，柚子1瓣，煮好西米30克，椰汁、鱼胶粉各10克，白糖适量，开水适量。

制作过程：

1.芒果一半切粒，一半搅成汁，柚子拆肉。芒果粒和部分柚子肉放入布甸模内。

2.将鱼胶粉加入白糖，用开水溶开后，略为晾凉即加入剩下的柚肉、西米和椰汁。

3.将搅拌好的杨枝甘露液倒入模具内。

4.布甸模放入冰箱冷藏层冷冻，30～40分钟成形坚固后可取出。

5.拿出布甸，用器皿装上，淋上芒果汁。

清爽西瓜冻



材 料：优质红瓤西瓜肉250克，菠萝30克，青豆粒30克，白糖适量，凉开水适量。

制作过程：

1.西瓜肉剔去瓜子、菠萝肉切大丁。

2.用1个玻璃深碗放入西瓜丁、菠萝丁、青豆粒，然后注入冻透的凉开水，撒上白糖即成。

苦瓜黄豆排骨



材 料：苦瓜1条，黄豆100克，排骨2条。盐5克，味精10克，糖15克，柱侯酱50克，油15克。

制作过程：

1.黄豆洗净，浸透；苦瓜去瓤，切件；排骨切小块。

2.苦瓜和排骨飞水。

3.把所有材料放入锅中煮至入味即可。

小贴士：苦瓜不能切得太小。

牛肉苦瓜环



材 料：牛肉500克，肥肉100克，苦瓜1条，盐13克，糖25克，生粉75克，味精、食粉、水、油、鸡粉、麻油各适量。

制作过程：

1.把苦瓜洗净，切成3厘米厚的环。

2.挖去瓜瓤。

3.把牛肉滑酿入瓜环中。

4.上碟蒸约8分钟，放入豆豉汁适量即成。

小贴士：酿肉滑时，不能让肉滑高出瓜环，不然会不美观。

番茄拌黄瓜



材 料：番茄100克，黄瓜50克，白糖10克。

制作过程：

1.将番茄、黄瓜切丁入盘备用。

2.将白糖洒在上面拌匀即可。

小贴士：此菜属甜食，口感清爽，冷藏后更美味。黄瓜和番茄含有丰富的维生素C，有美容保健的功效。不宜空腹食用大量番茄，因为空腹时胃酸分泌量增多，而番茄含有较多的胶质、果质、柿胺酸等成分，易与胃酸结合产生难溶解的结石。

胡萝卜芥蓝



材 料：A：芥蓝100克，胡萝卜100克；B：糖1匙，醋100克，水150克；C：盐1匙。

制作过程：

1.芥蓝切丁，胡萝卜去皮切丁备用。

2.将芥蓝和胡萝卜用盐腌至软化，倒去盐水，用凉水冲洗干净后沥干水分。

3.用B料浸泡芥蓝和胡萝卜2小时左右即可。

小贴士：此泡菜爽脆可口，酸辣开胃，适合饭前食用佐餐。

翠玉凤凰盏



材 料：腊肠150克，鲮鱼肉100克，咸蛋5只，丝瓜150克。

制作过程：

1.将丝瓜削去皮，切成条形，鲮鱼去皮，用刀剁成蓉，腊肠切成粒。

2.把鲮鱼蓉、腊肠放入盆中，加入少许陈皮蓉、马蹄肉粒、生粉，调味搅匀，然后分别装入圆型酱料碟中，中间放上咸蛋黄，上笼蒸熟取出。

3.丝瓜用蒜蓉、味料拌匀，铺于碟中，上笼蒸至丝瓜熟，上面放上凤凰盏，即可。

鸡油豌豆苗



材 料：鸡油1汤匙，豌豆苗250克，盐1/2茶匙，糖1茶匙，蒜米适量。

制作过程：

1.烧热锅，放入鸡油、蒜米爆香。

2.放豌豆苗，猛火快炒，放入调味料，炒至豌豆苗熟即可。

日式莴笋



材 料：莴笋250克，胡萝卜适量，盐1/3茶匙，日本芥辣适量，日本酱油适量。

制作过程：

1.将莴笋、胡萝卜切片，汆水至八成熟，放在冰粒上，再在上面铺上冰粒。

2.待莴笋、胡萝卜完全冰冻后，取出莴笋、胡萝卜，加入调味料拌匀即可。

香草冰激凌



材 料：牛奶250克，香草粉5克，白糖75克，蛋黄3个，鲜奶油100克。

制作过程：

1.将蛋黄与糖打至发白，牛奶里加上香草粉煮热。

2.将蛋黄液倒入牛奶中拌匀。

3.煮2~3分钟，呈浓稠状时离火，指尖能在木刮刀上画出线而不留痕的状态表示火候适当。过筛冷却后，拌入打至七成发的鲜奶油。

4.用锡纸盖好。

5.放入冰箱冷冻，凝固后取出，用打蛋机或汤匙充分搅动使其进空气，再度放回，反复几次。

鱼丸烩苦菜



材 料：白鱼丸200克，苦菜100克，鲜菇20克，姜10克，枸杞2克，花生油8克，盐6克，味精2克，白糖、熟鸡油各1克。

制作过程：

1.苦菜洗净去老叶，鲜菇洗净切片，姜去皮切片，枸杞泡洗干净。

2.烧锅下油，放入姜，注入清汤，加入白鱼丸、鲜菇片，用中火煮开。

3.然后下入苦菜、枸杞，调入盐、味精、白糖，用大火煮透，淋入熟鸡油，盛入碗内即成。

小贴士：此菜稍有苦味，煮时火要大，汤才会清香味鲜。

金银蒜蒸丝瓜



材 料：广东丝瓜200克，大蒜子40克，红辣椒1只，花生油400克(实耗油50克)，盐10克，味精8克，白糖3克，生粉少许。

制作过程：

1.丝瓜去皮切厚圆圈，大蒜子切成小粒，红辣椒切粒，丝瓜摆入碟内。

2.烧锅下油，把一半蒜子粒炸成黄色，捞起与另一半没炸的蒜子粒和盐、味精、白糖、生粉拌匀撒到丝瓜圈上。

3.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸6分钟拿出，撒上红辣椒米，烧开油淋入原料上即成。

瑶柱蒸节瓜脯



材 料：干瑶柱10克，节瓜200克，枸杞5克，花生油20克，生抽王30克。

制作过程：

1.节瓜去皮、去子切成大块，切花刀，用开水煮至七成熟，干瑶柱泡透，用手撕成丝。

2.干瑶柱与泡好的枸杞拌在一起。

3.蒸锅烧开水，放入原料，用旺火蒸20分钟拿出，浇开油淋入节瓜脯上，然后再加入生抽王即可。

西瓜冻



材 料：红瓤西瓜1个，瓜子仁20克，冻粉40克，白糖100克。

制作过程：

1.西瓜切开，挖出瓜瓤。取笼布将瓜瓤包起来，拧出瓜汁。冻粉切寸段，清水浸泡。

2.放清水入锅，加入白糖50克，烧开后撇去浮沫，将糖水倒入小盆内。晾凉后放入冰箱中冰镇备用。

3.将锅内重新放入清水250克，加入泡好的冻粉，用小火将冻粉熬化，再放入白糖，将冰镇好的西瓜扣入碗内，上面撒上瓜子仁，浇上糖水即成。

蒸酿茄子



材 料：茄子2个，香菇粒1汤匙，咸鱼粒半汤匙，肉碎2汤匙，豆瓣酱、蚝油各1汤匙，盐、糖、豉油、花生油各适量。

制作过程：

1.茄子去皮，切段，泡油至熟，待用。

2.热锅下油，下豆瓣酱、咸鱼粒、香菇粒、肉碎等爆香，下茄子和其他调味料炒匀，加适量水焖约10分钟即可。

明球酿白玉



材 料：鹌鹑蛋8个，嫩冬瓜300克，鸡蛋1个，枸杞25克，姜3克，花生油6克，盐5克，味精2克，白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.冬瓜去皮去子切块，中间挖洞，鸡蛋去黄留白打散，枸杞泡透，姜去皮切片。

2.水开，投入姜片、冬瓜块煮至熟透，捞起抹干水分，鹌鹑蛋煮熟去壳。入碟，把鹌鹑蛋酿入洞内，入柜蒸6分钟至刚熟。

3.另烧锅下油，注入清汤、枸杞，调入盐、味精、白糖烧开，用湿生粉勾芡，推入鸡蛋白、熟鸡油，淋入蒸好的冬瓜上即可。

玻璃冬瓜片



材 料：嫩冬瓜150克，胡萝卜10克，蒜子5克，熟花生油2克，盐4克，味精1克，白糖1克。

制作过程：

1.嫩冬瓜去皮切薄片，胡萝卜去皮切薄片，蒜子切成米。

2.水开，投入冬瓜片、胡萝卜片，烫至刚熟，捞起用凉水冲透，摆入碟内。

3.在碗内加入冷开水、蒜米，调入盐、熟花生油、味精、白糖调匀，淋入冬瓜上。

小贴士：冬瓜要嫩，烫时要注意冬瓜的变化，不能烫得太熟。

窝蛋苋菜



材 料：苋菜250克，鸡蛋1只，炸蒜头3瓣，盐1/2匙，干贝素1茶匙，上汤适量。

制作过程：

1.把上汤煮沸，放入苋菜、炸蒜头，煮至熟透，调味。

2.把煮好的苋菜和汤倒进汤盘内，趁热把鸡蛋打在苋菜上。

腊肉炒木耳菜



材 料：木耳菜250克，腊肉100克，蒜蓉少许，盐1茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.锅里烧开水，放入盐、油、木耳菜，煮至木耳菜八成熟，捞起，沥干水。

2.腊肉切片。

3.热锅，下蒜蓉、腊肉爆香，下木耳菜翻炒均匀即可。

肉丝炒黄瓜



材 料：瘦肉100克，黄瓜200克，红辣椒1只，姜10克，花生油400克，盐5克，味精2克，绍酒3克，湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.瘦肉切丝，用绍酒稍腌，黄瓜去子切成丝，红辣椒切成丝，姜切成丝。

2.锅内烧油，下入瘦肉，用小火炝至八成熟时，倒出沥干油。

3.锅内留油，下入姜丝、黄瓜丝、红辣椒丝，炒至快熟时，加入瘦肉丝，调入盐、味精，炒透，下湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

苦瓜炒鸡蛋



材 料：苦瓜1条，鸡蛋3个，姜5克，花生油15克，盐5克，味精1克，白糖1克。

制作过程：

1.将苦瓜去子切成小片，鸡蛋打散，姜切成末。

2.锅内烧水，待水开后，下入苦瓜片，用中火煮去部分苦味，倒出待用。

3.另烧锅下油，待油热时，加入鸡蛋、姜米，炒至四成熟时，倒入苦瓜，调入盐、味精、白糖，用小火炒透即可入碟。

豆豉蒜蓉蒸蛏子



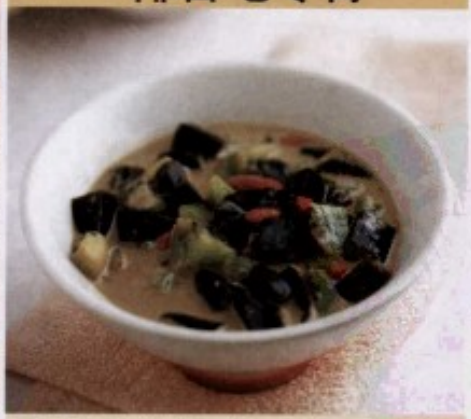
材 料：蛏子500克，豆豉半汤匙，麻豉酱1汤匙，蚝油半汤匙，陈皮末少许，蒜蓉半汤匙。

制作过程：

1.将豆豉剁碎，拌上其他调料。

2.蛏子开边，洗净，拌上豆豉蒜蓉酱，放在碟子上，蒸5分钟即可。

椰香龟苓膏



材 料：龟苓膏1盒，枸杞10克，猕猴桃1个，椰子汁适量，白糖适量。

制作过程：

1.将龟苓膏切成小丁，枸杞洗净，猕猴桃去皮切成小丁。

2.将龟苓膏、枸杞放入深碟内。

3.再加入猕猴桃，调入椰子汁、白糖，即可食用。

小贴士：龟苓膏要选购质感紧实的，才会切成形，口味可依孩子的口感来选择。

皮蛋浸苦瓜



材 料：皮蛋2个，苦瓜2条，枸杞3克，大蒜10克，鲜菇20克，花生油10克，盐5克，鸡粉2克，白糖2克，熟鸡油2克。

制作过程：

1.将皮蛋去壳切成小块，苦瓜洗净，把苦瓜肉用刮刀刮成薄片，大蒜切片，鲜菇洗净切片。

2.水开，下苦瓜，用中火烫至刚熟。

3.另烧锅下油，放入大蒜片、皮蛋，炒香，注入适量清汤，加入枸杞，调入盐、味精、白糖，煮透，淋入熟鸡油，浇在苦瓜上面即可食用。

小贴士：苦瓜在煮前要用开水烫过。

苦瓜汁蒸蛋



材 料：苦瓜半个，鸡蛋2只，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，花生油少许。

制作过程：

1.将苦瓜榨汁。

2.鸡蛋加2汤匙水打散，兑入苦瓜汁、调料打匀，过滤，中火蒸约10分钟即可。

苦瓜木耳鱼丸煲



材 料：苦瓜半个，鱼丸50克，木耳适量，盐1/2匙，生抽2匙，花生油2匙。

制作过程：

1.苦瓜对半切开，挖去瓜瓤，再对半切开，然后切成马蹄形块；鱼丸对半切开；木耳泡发，洗净切块。

2.电饭锅烧开水，放入所有材料，煮约10分钟即可。

丝瓜海米煮粉丝



材 料：丝瓜1条，海米50克，粉丝50克，高汤、盐、味精、胡椒粉、香菜段、香油各适量。

制作过程：

1.丝瓜刮皮洗净，切开，剔除瓤籽，切长段。

2.海米用温水泡发后洗净；香菜择洗干净，粉丝泡发，分别切成段。

3.砂锅放火上，放入丝瓜、粉丝、海米和高汤，用大火烧开后改小火炖透，撒入精盐、味精、胡椒粉和香菜段，烧开，淋上香油即成。

紫苏田螺



材 料：田螺500克，紫苏叶5片，蒜蓉半汤匙，豆豉半汤匙，豉油、蚝油、柱侯酱各1汤匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.将田螺养净，剪尾，让其吐净泥。

2.将田螺用水焯一下。

3.把紫苏叶与调料、配料混合，成紫苏酱。

4.热锅下油，爆香紫苏酱，下田螺爆炒，加适量水煮约10分钟，收汁勾芡即可。

百花酿苦瓜



材 料：苦瓜1个，鲜味汁适量，肉末100克，生抽、麻油、盐、鸡粉各少许。

制作过程：

1.把调料拌匀备用。

2.将苦瓜切成3厘米左右长的段，挖去一半的瓜瓤。

3.把肉末酿入苦瓜内，电饭锅烧开水后，把苦瓜放入蒸架蒸6分钟左右，淋上鲜味汁即可。

木耳炒丝瓜



材 料：黑木耳150克，丝瓜100克，马蹄4个，鲜百合1个，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，花生油适量。

制作过程：

1.黑木耳切条状，丝瓜切菱形块，马蹄切片，鲜百合洗净。

2.热锅下油，下所有材料快炒，调味，炒熟勾芡即可。

迷你节瓜盅



材 料：节瓜1个，虾仁5只，香菇、胡萝卜各适量，肉粒少许，干贝少许，上汤1碗，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙。

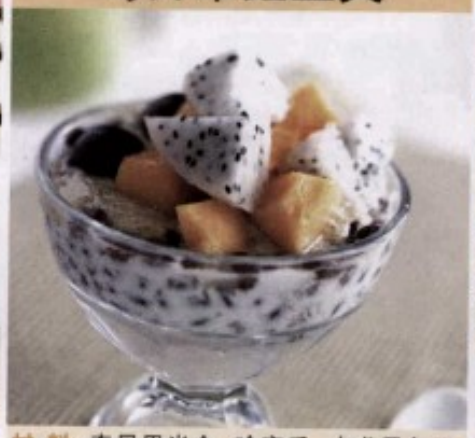
制作过程：

1.将节瓜按6∶4的比例切成两半，较大的一半去瓤，蒸至八成熟，待用，较小的一半去皮、去瓤，切粒。香菇、胡萝卜切粒。

2.把粒状材料以及虾仁汆水至熟。

3.把所有材料放入节瓜盅内，加入上汤以及调料，蒸10分钟即可。

奇异果红豆爽



材 料：奇异果半个，哈密瓜、火龙果各50克，红豆30克，煮好西米、椰汁、冰粒、蜂蜜各适量。

制作过程：

1.先将哈密瓜、火龙果等水果切块待用。

2.将奇异果加少许冰块搅拌成汁。

3.将煮好的西米放入器皿内，加入用冰粒搅拌过的椰汁。

4.放上煮好的红豆，倒入蜂蜜调味。

5.然后淋上奇异果汁。

6.再放上切好的水果即可。

一品萝卜丝



材 料：嫩白萝卜300克，枸杞3克，青豆粒、玉米粒各10克，姜5克，色拉油8克，盐5克，味精2克，白糖、熟鸡油各1克。

制作过程：

1.嫩白萝卜去皮切成丝，枸杞泡透洗净，姜去皮切成丝。

2.烧锅加水，待水开时，投入白萝卜，用大火煮熟，捞起入凉水冲透。

3.另烧锅下油，放入姜丝，注入清汤烧开，下入枸杞、青豆粒、玉米粒、白萝卜丝，调入盐、味精、白糖煮至入味，淋入熟鸡油即可使用。

小贴士：应先将白萝卜丝煮熟，再放入凉水内冲透，煮出的萝卜丝色泽白且味不苦。

红日东升



材 料：咸蛋黄6个，冬瓜500克，盐1/4茶匙，干贝素1茶匙，蛋白1个。

制作过程：

1.将冬瓜改切成圆柱状，中间挖1个孔，在孔内各放1个咸蛋黄，猛火蒸10分钟。

2.锅里放入2汤匙水，加入调料，煮开后加入蛋白，搅散，勾薄芡，淋在蒸好的冬瓜蛋黄上即可。

豉汁炒苦瓜



材 料：苦瓜半个，豆豉1/4汤匙，蚝油半汤匙，柱侯酱半汤匙，生抽半汤匙，糖3茶匙，花生油、蒜米各适量。

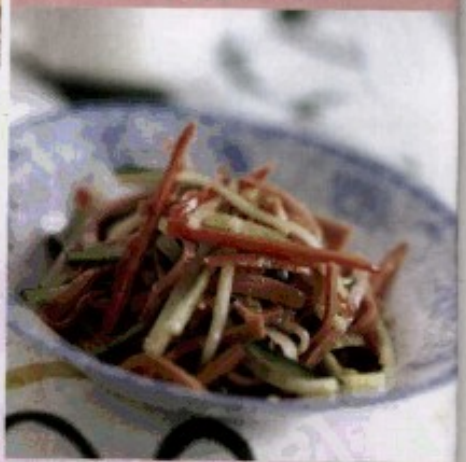
制作过程：

1.将苦瓜切片。

2.将调味料混合好。

3.热锅下油，下蒜米、调味料爆香，放入苦瓜，快炒至熟，勾芡即可。

凉拌三丝



材 料：黄瓜50克，红辣椒1个，火腿肠1条，麻油1匙，盐1/2匙，米醋1/2匙。

制作过程：

1.黄瓜、红辣椒、火腿肠分别切丝。

2.电饭锅烧开水，放入原料烫煮约1分钟。

3.捞起原料，放入凉开水中过冷河，沥干水，放入调料拌匀即可。





美容丰胸菜

MEI RONG FENG XIONG CAI

美容丰胸，让女人为之疯狂

爱美女性一直在追求身材的完美，瘦腿、瘦腰、瘦肩，却希望自己的胸挺起来，拥有迷人的S曲线是每个女人的追求。丰胸已经不再是难以启齿的话题，女性可以堂而皇之地追求美，医院、美容院打出各种丰胸广告，药店宣传各种丰胸药物，甚至出现了一些丰胸仪器和内衣。但是，不是每种方法都是可以去尝试的，毕竟要为自己的健康着想。

把握时机，丰胸更有效

从月经来的第11、12、13天，这三天为丰胸最佳时期，第18～24这七天为次佳时期，因为在这10天当中影响胸部丰满的卵巢动情激素是24小时等量分泌的，这也正是激发乳房脂肪围积增厚的最佳时机。在这10天的饮食中必须摄取适量含有动情激素成分的食物，如：青椒、番茄、胡萝卜、木瓜、马铃薯以及豆类和坚果类等，并且要多喝牛奶，最好避免可乐、咖啡。

维生素也丰胸，你知道吗？

维生素C：防止胸部变形，富含维生素C的食物有葡萄、西柚等。

维生素E：有助胸部发育，在芹菜、核桃等食物中能轻松获得。

维生素A：有利激素分泌，椰菜及葵花籽油等食物富含维生素A。

维生素B：有助激素的合成，在牛肉、牛奶及猪肝等食物中能获得。

美容丰胸食物巧手做

★牛奶木瓜：木瓜是民间第一丰胸圣果，其中含有丰富的木瓜酵素和维生素A，是促进胸部细胞发育的天然荷尔蒙；木瓜富含的蛋白酶还能促进身体对蛋白质的吸收，让肌肤的新陈代谢正常，充满弹性。

★酒酿鸡蛋：酒酿鸡蛋是非常传统的丰胸食品。酒酿发酵产生的酶类、活性物质和B族维生素非常有利于乳腺发育，而微量的酒精成分又能改善胸部的血液循环，如果和蛋白质丰富的鸡蛋一起烹饪，不仅可以让胸部变得丰满起来，对肤质也有很大的改善。

★蜂蜜酪梨：酪梨中富含不饱和脂肪酸，能增加胸部组织的弹性，其丰富的维生素A能促进女性荷尔蒙的分泌，让胸部的脂肪始终维持在饱满的状态。

蓝莓优格慕斯



材 料：蛋黄2个，吉利丁片5克，原味优格(酸奶)120克，柠檬汁20克，动物性鲜奶油200克，蓝莓果酱50克，白糖45克。

制作过程：

1. 将蛋黄打发呈鹅黄色，再缓缓倒入煮溶的白糖，用电动打蛋器以中慢速搅拌。
2. 倒入柠檬汁拌匀。放入泡软的吉利丁片，改为中快速拌打至微温。把优格拌入蛋液中。
3. 打发鲜奶油分次倒入拌匀后，加入蓝莓酱，并以刮刀略拌使呈现大理石纹。
4. 舀入杯中，冷藏至凝固。用蓝莓装饰。

玉珠金南



材 料：鹌鹑蛋10个，老南瓜200克，丝瓜15克，花生油20克，盐10克，味精10克，清汤150克。

制作过程：

1. 鹌鹑蛋煮熟去壳，老南瓜去皮，去子切块，丝瓜去皮去子切片。
2. 烧锅下油，放入老南瓜块，炒片刻加入清汤、鹌鹑蛋煮8分钟至汤汁鲜甜时。
3. 再调入盐、味精、丝瓜煮3分钟，倒入碗内即成。

可乐鸡翅



材 料：鸡翅250克，可乐、葱、淀粉、姜各适量。

制作过程：

1. 鸡翅下生水锅，待大火煮沸后立刻起锅。
2. 热锅下油，下姜末，倒入鸡翅，倒可乐，加点盐。(要不停地翻动鸡翅)
3. 等鸡翅成金黄色，可乐成糖浆时倒切好的葱下锅一起拌，另外把少量淀粉兑水，倒入锅中，10秒后马上起锅即可。

竹笋扒冬瓜



材 料：竹笋50克，嫩冬瓜200克，胡萝卜10克，姜、葱各5克，色拉油500克，盐、味精、蚝油、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1. 竹笋切粒，嫩冬瓜去皮去子切成冬瓜脯，一面切上花刀，胡萝卜去皮切粒，姜去皮切片，葱切花。烧锅下油，投入冬瓜脯，炸至金黄，入碟，放上姜片加上盖，入蒸笼蒸20分钟至酥烂，去掉姜片待用。
2. 另烧锅下油，放入竹笋粒、胡萝卜粒炒透，注入清汤，调味烧开，勾芡，淋入熟鸡油，撒上葱花，扒在冬瓜脯上即可。

宫爆豆腐丁



材 料：豆腐2块，花生米100克，葱、姜、蒜、花椒各适量，干辣椒50克，盐，糖，鸡精，酱油，醋，淀粉各适量。

制作过程：

1. 豆腐切丁，姜蒜切末，葱切段。
2. 取一个碗，放入盐、鸡精、醋、酱油、水淀粉和成调味汁，备用。
3. 把豆腐入油锅炸成金黄色捞出。再用微火将花生炒香。
4. 锅内留底油，油热后放入花椒、辣椒，炒出香味再放入姜末、蒜末、葱段爆香，放入豆腐、花生米及调味汁，炒匀即可。

金沙小白菜



材 料：嫩小白菜250克，胡萝卜、白萝卜、玉米粒、鲜香菇各15克，熟芝麻10克，色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉各适量。

制作过程：

1. 嫩白菜洗净，胡萝卜、白萝卜去皮切粒，鲜香菇去蒂洗净切粒。
2. 锅内加水，待水开时，下盐，投入小白菜，用大火快速烫熟，捞起摆入碟内。
3. 另烧锅下油，注入清汤，放入红、白萝卜粒、熟芝麻粒、香菇粒，调味，用中火烧开，勾芡，浇在小白菜上即成。

小贴士：烫小白菜时，水中一定要加盐，否则其内部没盐味。

凤凰萝卜



材 料：鸡肉30克，白萝卜200克，胡萝卜10克，葱2克，花生油15克，盐10克，味精8克，白糖3克，鸡粉少许。

制作过程：

1.鸡肉剁蓉，胡萝卜、白萝卜去皮切片。

2.锅内加清水烧开，先放入胡萝卜、白萝卜煮到刚熟倒出待用。

3.烧锅下油，放入鸡蓉、萝卜、盐、味精、白糖、鸡粉炒至熟透，然后出锅撒上葱花即成。

圣亚哥地门凉粉



材 料：樱桃番茄5个，奇异果少许，凉粉50克，蜂蜜5克，鲜奶10克。

制作过程：

1.将樱桃番茄用开水烫一下，把皮去掉。

2.将樱桃番茄和蜂蜜、鲜奶搅拌成汁。

3.凉粉切块，拌上两颗完整樱桃番茄和奇异果，用器皿装上，倒入搅拌好的樱桃番茄汁，加一些装饰物即可。

小贴士：樱桃番茄除含有番茄的所有营养成分之外，其维生素含量是普通番茄的1.7倍。

香煎香蕉饼



材 料：香蕉3只，瘦肉5克，鸡蛋1个，面粉20克，花生油30克，盐5克，白糖10克。

制作过程：

1.香蕉去皮捣碎，瘦肉切成泥，待用。

2.拿一个小盆把香蕉泥、瘦肉泥、面粉、鸡蛋去壳，调入盐，拌匀做成一个大饼，放入碟内待用。

3.煎锅下油，放入香蕉饼用小火煎到两面金黄至熟，铲起切件上碟即可。

南瓜冰激凌



材 料：南瓜250克，蛋黄2个，白糖80克，牛奶125克，香草粉5克，朗姆酒10克。蛋白2个。

制作过程：

1.将原料放入果汁机搅拌约30分钟，再将蛋白与白糖打发成蛋白霜倒入南瓜糊中拌匀，避免破坏泡沫。过筛去杂质。

2.倒入容器中，放进冷冻室，冷却凝固3～4小时，然后稍作装饰，即可食用。

小贴士：南瓜俗名倭瓜、番瓜、北瓜。葫芦科，南瓜属植物。南瓜的质感较细滑，是制作甜点和冰激凌的优质食材。

香蕉西米雪蛤



材 料：香蕉1根，黄桃半个，柚子少许，煮好西米30克，奶油适量，雪蛤少许。

制作过程：

1.将香蕉切厚片，黄桃切块，柚子拆出果肉待用。将大部分水果放在器皿内摆好。

2.煮好的西米放在水果四周。

3.加入剩余水果，加上雪蛤，滴上奶油。

小贴士：香蕉绝对不能放于冰箱中冷藏(果皮会迅速变黑)。如果一定要放冰箱冷藏，请先帮香蕉“脱衣服”，用保鲜膜包好或放置保鲜盒中，再冷藏。

迷你鱼头火锅



材 料：大鱼头1个，番茄、鱼丸、西兰花、豆腐泡、粉条、葱、姜、泡椒、盐、味精、色拉油、炸春卷、小白菜、千张各适量。

制作过程：

1.锅放油，放入鱼头煎至色黄后起锅。

2.将鱼头、番茄、鱼丸、西兰花、豆腐泡、粉条放入火锅内。

3.将炸春卷、小白菜、千张、葱、姜、泡椒，盐、味精、色拉油倒入锅内，加清汤，配上配菜加热食用即可。

小贴士：鱼头属高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的食材，对心脑血管有保护作用。

巧克力奶茶冻



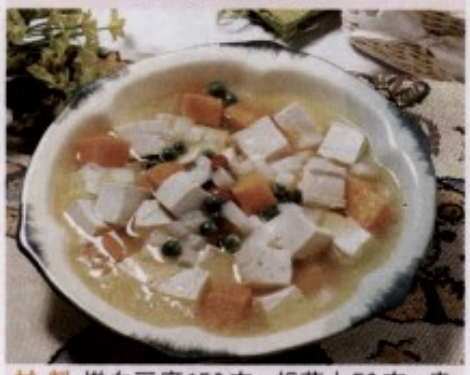
材 料：牛奶600克，全蛋2个，吉利丁片、白糖、伯爵红茶叶、苦甜巧克力末、鲜奶油、香草精、低筋面粉、柠檬皮屑各适量。

制作过程：

1.牛奶煮开熄火，加入伯爵红茶叶，静置3分钟，滤掉茶叶，再次加热至80℃。加入果冻粉拌匀，加入白糖拌至溶化。

2.取部分茶汁和苦甜巧克力酱混合，静置2分钟后拌匀，将剩下的茶汁分两次倒入拌匀成巧克力果冻，倒入玻璃杯中冷却，冷藏至凝固备用。

红白豆腐



材 料：嫩白豆腐150克，胡萝卜50克，青豆粒10克，白萝卜10克，色拉油、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.嫩白豆腐切块，胡萝卜去皮切豆腐块，青豆粒洗净，白萝卜去皮切粒。

2.水开，先投入胡萝卜块，待煮到胡萝卜块熟透，加入嫩豆腐煮片刻，倒出。

3.另烧锅下油，注入清汤烧开，加入嫩豆腐块、胡萝卜块、白萝卜粒、青豆粒，调味烧透入味，勾芡，淋入熟鸡油即可。

小贴士：豆腐蛋白质丰富，钙质多，女性常吃能抑制黑色素的生成。

高汤什菇



材 料：鸡腿菇、金针菇、冬菇、草菇各50克，红虾20克，牛油30克，高汤150克，姜、葱、盐、味精、白糖、鸡粉各适量。

制作过程：

1.鸡腿菇、冬菇、红虾、草菇都切片，金针菇去头、茶树菇全部洗净。

2.烧锅下牛油，放入姜红虾煸香锅。

3.注入清汤烧开，加入鸡腿菇、冬菇、草菇、金针菇同煮8分钟，再调入盐、味精、白糖、鸡精粉煮2分钟，撒入葱花即可。

哈密瓜慕斯



材 料：哈密瓜若干，蛋白鲜奶油100克，蜂蜜适量，吉利丁片15克。

制作过程：

1.取200克果肉打成泥状，加入泡软的吉利丁片里。

2.将蛋白鲜奶油拌入果泥中，调入适量蜂蜜。

3.将慕斯灌入玻璃杯中，冷藏数小时后至凝固，再将哈密瓜球摆上即可。

小贴士：哈密瓜的热量低，水分含量高，不失为减肥瘦身之佳品。

可尔必思柚香冻



材 料：葡萄柚2个，吉利丁片10克，水200克，葡萄柚汁150克，白糖30克，可尔必思80克，柠檬汁10克。

制作过程：

1.将水放入容器中，加入葡萄柚汁，白糖充分搅拌煮开后熄火，加入可乐必思柠檬汁拌匀，趁热加入泡软的吉利丁片，拌匀至溶化。

2.在杯里加入葡萄柚果肉丁（预留少许），把冷却后的葡萄柚汁混合物倒入杯中。再放入少许葡萄柚果肉即可。

猪皮红枣烩猪肺



材 料：干猪皮20克，大红枣10克，鲜猪肺80克，姜、葱、色拉油、淡奶各10克，盐、味精、鸡粉、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.干猪皮用湿水泡透切片，大红枣泡净，猪肺去血水切片，姜去皮切片，葱切段。

2.烧锅下水，待水开时，投入干猪皮、猪肺，用中火煮片刻，捞起洗净。

3.另烧锅下油，放入姜片、葱段煸香锅，加入猪皮片、猪肺片，放入清汤、红枣、盐、味精、鸡粉、胡椒粉、淡奶煮透即可。

小贴士：此汤可益气健胃、通经脉、活血止血。

串煎三宝



材 料:虾仁20克，鲜鱿鱼20克，洋葱20克，竹签5支，盐5克，味精5克，鸡粉5克，料酒3克，胡椒粉3克。

制作过程:

1.虾仁开边，鱿鱼切片加盐、味精、鸡粉、料酒，腌约20分钟，洋葱切片。

2.把腌过的虾仁、鱿鱼和洋葱三样原料间接地用竹签串成串。

3.烧锅下油、用小火放入三宝串用小火煎熟入碟。

明珠南瓜



材 料:老南瓜200克，鹌鹑蛋10个，花生油30克，盐10克，白糖5克，干生粉适量。

制作过程:

1.老南瓜去子、去皮蒸熟，打成泥，鹌鹑蛋用水煮熟去壳。

2.南瓜泥加入盐、白糖、生粉拌匀，做成10个饼，再把鹌鹑蛋酿入南瓜饼上待用。

3.煎锅下油，加入南瓜饼，用小火煎至金黄，即可入碟。

奇异果优格冰沙



材 料:奇异果250克，蜂蜜50克，优格(酸奶)250克。

制作过程:

1.将蜂蜜、优格放入果汁机内。

2.加入去皮的奇异果打成泥状。放入冰箱冰冻一小时至边缘结冻，用汤匙拌散，再放入冰箱两小时，每隔半小时搅一次，搅至冰沙状，倒入杯中稍作装饰即可。

小贴士:优格的热量只比牛奶高一点，但能养颜美容又抗癌，酸酸甜甜的滋味也不错，建议你多食用。

煎新奇士



材 料:鲜新奇士100克，鸡蛋3个，花生油30克，牛奶30克，盐10克，味精12克，白糖10克，生粉适量。

制作过程:

1.鲜新奇士去皮切成丁，用牛奶泡好。注:(用牛奶泡新奇士，口味香醇。)

2.鸡蛋打散，加入盐、味精、白糖、新奇士丁、生粉拌匀。

3.煎锅下油，把拌匀的新奇士倒入，用小火煎香铲起切件即可。

松仁玉米皇



材 料:松仁20克，玉米粒150克，青豆粒15克，胡萝卜15克，植物油10克，盐3克，白糖3克，湿生粉适量。

制作过程:

1.松仁用热油泡熟，玉米粒、青豆粒用清水洗净，胡萝卜去皮切成丁。

2.锅内烧油，下入胡萝卜丁、玉米粒、青豆粒，调入盐、白糖炒透入味。

3.用湿生粉勾芡，撒上松仁出锅入碟。

小贴士:松仁有润肠通便的作用，能明显改善便秘症状，它还具有滋阴补肾、活血美肤、润肺止咳的功效。

鲜奶红腰豆冰糕



材 料:红腰豆200克，鲜牛奶100克，鱼胶粉150克，白糖500克，清水3000克，水蜜桃、车厘子各适量。

制作过程:

1.把红腰豆用水煮熟。将鱼胶粉、白糖、水煮熟。将一半的鱼胶水加入鲜奶搅匀。

2.倒入模具约一半，冷冻。

3.待鲜奶鱼胶水凝结后，放入红腰豆和剩余的一半原色鱼胶水，冷冻。

4.放上碟，浇上少许鲜奶，加入水蜜桃、车厘子装饰。

小贴士:红腰豆不宜煮太烂，以罐装为佳。

丝瓜炒蛋



材 料：丝瓜150克，鸡蛋1个，葱、红辣椒适量，盐1/2匙，色拉油少许。

制作过程：

1.将丝瓜切条备用，

2.鸡蛋加盐调味后入锅煎成蛋皮，切条。

3.锅留底油，放入葱炒香。再放入丝瓜、蛋皮炒熟即可。

小贴士：丝瓜中含有防止皮肤老化的维生素B_1和增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤，消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品。

酸菜煮草鱼



材 料：草鱼肉200克，四川酸菜100克，红辣椒1只，姜、蒜苗、色拉油、红油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉各适量。

制作过程：

1.草鱼肉切双飞片，四川酸菜、红辣椒切片，姜去皮切片，蒜苗洗净切段。

2.草鱼片加盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，下姜片、酸菜片、清汤、草鱼片，用中火煮，汤汁稍浓时，加入红椒片、蒜苗段、盐、味精、胡椒粉煮透，淋入红油。

小贴士：草鱼能全面提供人体美容、美肤、美发所需的营养成分。

杂果椰奶珍珠捞



材 料：西瓜、奇异果等水果各50克，橙子3瓣，黑糯米100克，椰汁、奶油、白糖各适量。

制作过程：

1.黑糯米加白糖煮熟，加入椰汁、奶油拌匀冷冻。西瓜、奇异果切块或挖球形。

2.冻好的黑糯米放入器皿内，做成山形。

3.将水果摆放在“山脚”下，摆好造型。

4.在“山顶”淋上奶油即可。

小贴士：产妇食用黑糯米有助于调养产后造成的身体虚弱，有利于增加乳汁，哺乳婴儿。

三鲜豆腐



材 料：嫩白豆腐250克，火腿、玉米粒、香菇各20克，姜、葱、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.豆腐切小块，火腿切粒，香菇切粒，姜切小片，葱切段。

2.锅内烧油，下入姜片炝香锅，注入适量清汤，加入豆腐，用小火煮约3分钟。

3.加入火腿粒、玉米粒、香菇粒、葱段，调味烧透，勾芡，淋入麻油推匀入碟。

小贴士：此菜富含各种蛋白质、维生素和多种矿物质，营养丰富而且热量极低。

蜜柚珍珠捞



材 料：柚子1瓣，西瓜、木瓜、芒果等水果各30克，黑糯米50克，奶油、椰汁、白糖各10克。

制作过程：

1.将黑糯米加糖煮熟，加入适量的奶油和椰汁放在冰箱内冷冻待用。

2.将柚子拆肉，各式水果切粒。

3.将冰过的黑糯米放入碗内，放入水果搅拌。拌匀后放在器皿内，摆好造形。

4.把椰汁加奶油打匀，淋在成品上即可。

小贴士：黑糯米又称“紫米”，有较高的滋补作用与药用价值，故有“药米”之称。

脆炸火龙果



材 料：火龙果1个，花生油500克(实耗油50克)，盐5克，面粉50克，生粉80克。

制作过程：

1.火龙果去壳起肉，切厚片。

2.面粉、生粉、盐、泡打粉淡水调匀，制成脆浆，静放10分钟待用。

3.烧锅下油，油温120℃时，放入每片挂上脆糊的火龙果，炸至外脆里嫩捞起摆入碟内即成。

酱炒鸡翅球



材 料：鸡翅中节200克，青辣椒、红辣椒各1只，姜1块，花生油、豆瓣酱各20克，盐、味精各8克，白糖、胡椒粉、湿生粉各适量。

制作过程：

1.鸡翅中节去净骨，青辣椒、红辣椒切片，姜切粒，去骨的鸡翅用少许盐、味精、腌约30分钟待用。

2.烧锅下油，放入姜、青辣椒、红辣椒、鸡翅中节、豆瓣酱煸炒至八成熟。

3.调入剩下的盐、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油出锅入碟即成。

双菇炒豆腐



材 料：新鲜香菇和新鲜草菇各100克，豆腐两块，油、盐、酱油、白糖、蒜末各适量。

制作过程：

1.草菇、香菇切片，放在器皿里。

2.热锅下油，倒入草菇和香菇翻炒，放盐搅拌，放入整块豆腐，在上面撒点盐，翻炒稍热，倒入酱油，再放一大勺白糖，加入蒜苗翻炒入味即可。

小贴士：如果不喜欢太甜的东西，也可不放糖。如果没有蒜苗的话也可用蒜末代替。

椰汁红豆布甸



材 料：椰汁30克，红豆100克，鱼胶粉10克，白糖、开水适量。

制作过程：

1.红豆加糖煮熟，晾冻待用。

2.将鱼胶粉加入白糖，用开水溶开后，待略为晾凉即加入红豆和椰汁拌匀。

3.将椰汁红豆鱼胶溶液倒入模具内。

4.布甸模放入冰箱冷藏层冷冻，30－40分钟成形坚固后可取出。

5.将布甸拿出，用器皿装上，旁边放上一些红豆装饰即可。

可乐鸡翅



材 料：鸡中翅4只，葱2条，姜少许，干葱头5粒，可乐200毫升，蜂蜜1茶匙，美极汁1茶匙，青酒1茶匙。

制作过程：

1.把所有配料、腌料拌匀，放入鸡翅，腌约40分钟。

2.锅里下油，下鸡翅，用慢火把鸡翅两面煎香。

3.加入腌汁，慢火焖煮，焖至收汁即可。

西米火龙果



材 料：西米150克，火龙果1个，白糖100克，盐5克，湿面粉20克，清水适量。

制作过程：

1.西米用开水泡透蒸熟，火龙果一刀二开，挖空起肉切粒。

2.锅烧热，注入清水，加入白糖、西米、火龙果粒同煮开。

3.用湿面粉勾芡盛入火龙果外壳内即成。

凉拌芦荟



材 料：泡芦荟150克，姜5克，枸杞5克，香菜叶3克，熟花生油2克，盐3克，味精1克，白酱油2克。

制作过程：

1.芦荟洗净切片，姜去皮切米，枸杞泡透，香菜叶洗净。

2.锅内烧水，待水微开时，轻轻投入芦荟片，用小火烫透，捞起过凉水，摆入碟内。

3.在碗内加入姜米、枸杞，调入熟花生油、盐、味精、白酱油调匀，淋入摆好的芦荟上，摆上香菜叶即可。

小贴士：芦荟比较嫩，在制作过程中要轻拿轻放。

铁板生蚝



材 料：生蚝500克，红辣椒1个，洋葱30克，姜、大蒜各10克，香菜、花生油各15克，盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、蚝油各适量。

制作过程：

1.生蚝去壳起肉后洗净改成片，红辣椒切粒，洋葱切粒，姜、大蒜切粒，香菜洗净。

2.锅内烧油，下入姜粒、洋葱粒、生蚝片，攒入绍酒，炒至断生。

3.加入红辣椒粒，调味，用中火炒透入味，盛入烧好的锅板上，撒上香菜即可。

小贴士：生蚝中的钙使皮肤滑润；铜使肤色通透，看起来特别有血色；钾可治疗皮肤干燥及粉刺。

吉利香蕉



材 料：香蕉3只，鸡蛋1个，花生油500克(实耗油50克)，盐5克，白糖5克，生粉25克，面包渣50克。

制作过程：

1.香蕉去皮切成段，拍上干生粉。

2.鸡蛋打散，加入盐、白糖、生粉调成糊，下入香蕉段，挂上糊，粘上面包渣待用。

3.烧锅下油，待油温100℃时，放入原料炸至香酥金黄捞起即成。

鸡子面块



材 料：面粉200克，鸡蛋3个，羊肉50克，姜3克，菜心10棵，色拉油8克，盐5克，白糖1克，鸡粉1克，麻油1克。

制作过程：

1.面粉中加鸡蛋，与温水合成面团，羊肉用开水煮熟切片，姜去皮切丝。

2.水开，将面团切块，逐片下入锅内，用中火煮至浮起，再下入菜心煮片刻捞起。

3.另烧锅下油，放入姜丝、鸡汤、羊肉片、盐、味精、白糖、鸡粉烧开，淋入麻油，冲入面块内即成。

小贴士：此菜含丰富的维生素，能滋润皮肤，防治面部皱纹。

松仁土豆



材 料：大土豆200克，松仁50克，鸡蛋2个，花生油500克(实耗油50克)，盐10克，味精10克，白糖5克，生粉适量。

制作过程：

1.土豆去皮切厚片，用清水冲洗干净。

2.鸡蛋打散，加入盐、味精、白糖、生粉调成糊，下入土豆片，再粘上松仁。

3.烧锅下油，待油温100℃时，放入粘上松仁的土豆，炸至香脆，捞起入碟即可。

番茄煮黄豆



材 料：番茄50克，黄豆20克，鸡蛋1只，牛肉15克，盐8克，白糖15克，番茄酱20克，清水50克。

制作过程：

1.鲜番茄去皮去块，黄豆先煮熟，洋葱切粒。

2.烧锅下牛油，放洋葱黄豆煸锅。

3.加入清水、番茄、鸡蛋、盐、白糖、番茄酱、熟黄豆，用小火煮8分钟即成。

奇异果布甸



材 料：奇异果1/4个，鱼胶粉10克，白糖适量，开水适量。

制作过程：

1.将奇异果一半搅成果汁，一半切粒待用。将鱼胶粉加入白糖，开水溶开后，略为晾凉，加入奇异果汁拌匀。

2.将奇异果肉放在模具内，然后将搅拌好的奇异果鱼胶浆倒入。

3.布甸模放入冰箱冷藏层冷冻，30～40分钟成形坚固后可取出，将布甸拿出，用器皿装上，加上一些水果装饰即可。

干贝浸多彩



材 料：干贝10克，丝瓜、绿豆芽各20克，甜红椒1只，鲜参16克，天麻10克，姜、色拉油、盐、味精、白糖、绍酒各适量。

制作过程：

1.丝瓜去皮去子切条，红甜椒切条，鲜人参、天麻切片，绿豆芽洗净，姜去皮切片。

2.干贝洗净，加上汤、绍酒、姜片，入蒸笼蒸透，拿出倒掉原汁待用。

3.烧锅下油，注入清汤烧开，加入天麻、鲜人参片、丝瓜条、甜红椒条、绿豆芽、干贝煮出味，调入盐、味精、白糖浸透即成。

小贴士：制作此菜关键要视原料而变化火候，不宜用大火。

抓炒掌中宝



材 料：鸡脚掌中肉150克，黄瓜10克，姜1块，蒜少许，绍酒20克，花生油200克，盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

制作过程：

1.掌中宝用盐、味精、绍酒各少许腌好，黄瓜洗净去子切丁，姜去皮切片，蒜子切片。

2.烧锅放油，待油温120℃时，放入掌中宝，炸至金黄色捞起，把油倒入油盒内。

3.烧锅下油，放入姜、蒜片、黄瓜丁，撒入盐，炒出香味时，加入炸过的掌中宝，攒入绍酒，调入剩下的味精、胡椒粉炒至入味，淋入麻油出锅即成。

松仁粉丝



材 料：松仁10克，干粉丝75克，姜10克，葱5克，牛油20克，豆瓣酱10克，盐5克，味精10克，白糖5克，麻油5克。

制作过程：

1.松仁用油炸熟，干粉丝用湿水泡透，姜去皮切粒，葱切花。

2.烧锅下牛油，放入姜粒、豆瓣酱炒香，加入发好抹干水分的粉丝炒透。

3.粉丝炒透后，再加入盐、味精、白糖、麻油、葱花翻炒数次，淋入麻油出锅装碟，撒上松仁便可。

红豆冰激凌



材 料：蛋2个，白糖30克，鲜奶油125克，红豆300克。

制作过程：

1.将全蛋、白糖打发至白，到舀起会慢慢滴落的程度。

2.鲜奶油打发至五成发，加入1中拌匀。

3.加入红豆，由底部翻搅迅速搅匀。

4.倒入模具密封冷冻，凝固后食用。

小贴士：红豆小而圆，色泽美丽。在制作冰激凌之前，要先把红豆煮熟，这样做出的冰激凌才香甜软滑。

杂果豆豆爽



材 料：蜜桃、火龙果、奇异果、西瓜等水果各50克，红豆、腰豆、花生、眉豆、三角豆、椰汁、冰粒、蜂蜜、奶油各适量。

制作过程：

1.将所有豆煮熟（不能太烂，最好原粒），放进冰箱待用。水果切粒，有些切花样。

2.将杂豆放碗内，放入切好的水果，加蜂蜜，将两者拌匀。

3.将拌好的杂豆放入器皿内，淋上用冰和奶油搅拌过的椰汁即可。

小贴士：杂豆营养丰富，蛋白质、淀粉、维生素和矿物质含量相当高。

西兰花炒肉片



材 料：西兰花200克，瘦肉100克，姜10克，大蒜10克，花生油20克，盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.西兰花改小朵洗净，瘦肉、大蒜切片，姜去皮切片。水开，放入西兰花，用中火煮至八成熟时，倒出待用。

2.另烧锅下油，放入姜片、大蒜片炝香锅，下瘦肉片，用中火炒至八成熟时，下西兰花，调味，炒至入味，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，翻炒均匀，即可出锅入碟。

小贴士：西兰花含有丰富的维生素K，常吃可以补充身体所需。

卤水鸡翅



材 料：鸭翅200克，红卤水1000克，葱、姜、蒜各10克，料酒1匙。

制作过程：

1.鸭翅去毛洗净，葱切段、姜切片，蒜拍烂。

2.鸭翅加姜和料酒，在开水里烫熟，捞出用凉水泡凉，取出吸干水。

3.葱、蒜和鸭翅放在红卤水里，烧开后改小火卤半小时，关火焖20分钟即可。

小贴士：鸭肉不热不燥、养胃生津，营养丰富，可补充人体消耗的能量。

海菜花枝芦荟饺



材 料：外皮：鳕鱼玉燕皮数张；内馅：鲜鱿鱼400克，食用芦荟200克，盐、味精各4克，白糖3克，生粉5克，海菜25克。

制作过程：

1.芦荟去皮切粒，用适量白糖腌制30分钟后，洗干净并用毛巾吸干水分。

2.鲜鱿鱼用刀刮出蓉状，用手打至起胶，加入盐、味精、白糖、生粉和芦荟粒拌匀。

3.包上馅料捏紧。入笼蒸5分钟。

4.海菜拌边摆上碟，淋上少许清芡汁。

小贴士：芦荟要鲜切鲜用，不宜冷藏。

上海青煮双丸



材 料：小棠菜（上海青）150克，鱼丸、牛丸各35克，鸡汤100克，姜10克，牛油30克，盐、味精、白糖、麻油各适量。

制作过程：

1.上海青洗净去老叶，姜切片。

2.烧锅下牛油，放入姜片，加入鸡汤煮开。

3.下入鱼丸，牛肉丸煮透之后调入盐、味精、白糖、上海青用中火煮10分钟，淋入麻油即可。

绿茶木瓜卷



材 料：糯米粉400克，低筋面粉、白糖各100克，绿茶粉25克，木瓜1只，清水450克。

制作过程：

1.糯米粉、低筋面粉、白砂糖、绿茶粉加入水，开成面浆。

2.加热不粘锅，倒入面浆，煎至两边带焦。

3.木瓜去皮切成条形，卷起木瓜。

4.切成段即成。

小贴士：木瓜选稍熟的。

泰式海皇翅



材 料：发好鱼翅200克，煨好大瑶柱2个，蟹柳、带子、虾仁共150克。

制作过程：

1.将蟹柳、带子、虾仁分别切粒、飞水，瑶柱撕成丝。

2.鱼翅加上汤、姜、葱，煨过，装入翅碗。

3.鸡酱滤去固体物，将汁倒入锅中，加入顶汤、盐、味精，放入蟹柳、带子、虾仁、瑶柱丝，烧沸，勾薄芡，淋于鱼翅上面。

小贴士："泰式海皇翅"将鱼翅同海皇料共汇一炉，以泰汁烩之，滋味鲜美开胃。

七彩官燕



材 料：官燕盏100克，红枣、椰浆、芋头、木瓜、蜂蜜、杏仁、红烧汁等各适量。

制作过程：

1.燕盏浸透，拣去燕毛，洗净，去干水分，再加入开水，加盖，浸至水冷。重复1-2次，直至燕窝变松软。

2.椰浆、蜂蜜加热，调成椰汁、蜜汁，木瓜去皮后榨汁，杏仁榨汁，芋头去皮蒸熟，调成芋汁，将各种汁混合，加入红烧汁拌匀即成七彩汁。将燕窝调入冰糖浆，上笼蒸10分钟，同七彩汁一起上桌。

蚝皇鸡脚



材 料：鸡脚500克，盐7克，味精10克，糖20克，叉烧芡100克，蚝油5克，麻油3克，葱油3克。

制作过程：

1. 鸡脚洗净；醋、麦芽糖放入水中煮沸。
2. 加入鸡脚煮2～3分钟，捞起滤干。
3. 把鸡脚放入230℃的油锅中炸至金黄，捞起洗净，放入开水中煮30分钟，捞起滤干，用生粉拌匀。
4. 把盐、味精、糖、叉烧芡、蚝油和匀。
5. 加入鸡脚拌匀，淋入葱油、麻油。
6. 拌匀上碟蒸5分钟即成。

脆皮木瓜凉粉



材 料：木瓜1/4个，凉粉50克，煮好西米20克，薯片4块，冰块适量。

制作过程：

1. 将木瓜加冰块搅拌成果汁。
2. 凉粉切块，放在碗里边。
3. 倒入搅拌好的木瓜汁。
4. 放上西米，摆上薯片造型即可。

小贴士：木瓜性温，营养容易被皮肤直接吸收，特别是可发挥润肺的功能。木瓜尤其适合营养缺乏、消化不良、肥胖和产后缺乳的人食用。

木瓜汁西米凉粉



材 料：木瓜1/4个，凉粉50克，煮好西米20克，蜂蜜10克，冰块适量。

制作过程：

1. 将木瓜一部分切块，一部分加冰粒搅拌成汁。器皿内倒上西米，加蜂蜜调匀。
2. 将木瓜汁倒入。凉粉切丁，和木瓜块一起放入，摆好造型即可。

小贴士：蜂蜜宜用40℃以下的温水冲服，过高的水温会破坏蜂蜜的营养成分，使蜂蜜中的酶失去活性，也会造成维生素的损失。

红扣牛筋



材 料：发牛筋150克，红辣椒1只，火腿、香菇、姜、花生油、盐、味精、白糖、蚝油、绍酒、湿生粉、麻油、牛骨汤各适量。

制作过程：

1. 牛筋切段，火腿、香菇、红辣椒切片，姜去皮切片。烧锅下油，放入姜片、牛筋、绍酒炒香，加入牛骨汤、火腿、香菇，调味烧开，用湿生粉勾芡，淋入麻油。
2. 在碗内放入牛筋、火腿、香菇、红辣椒片，入蒸柜扣35分钟，拿出反扣入碟内即可。

小贴士：在烧牛筋时汤汁要收干点，扣出的牛筋才不会散。

湘水黄金肉



材 料：五花肉100克，鸡蛋2个，猪蹄100克，花生油500克，姜、葱、盐、味精、白糖、吉士粉、绍酒、干生粉各适量。

制作过程：

1. 五花肉切片，猪蹄洗净砍小块，姜去皮切片，葱捆把，猪蹄煮至快烂捞起待用。
2. 鸡蛋打散，合入干生粉、吉士粉调成黄金浆，放入五花肉，另烧锅下油，待油温100℃时，逐片下入五花肉炸至金黄。
3. 摆入碗内，中间摆入猪蹄、姜片、葱把，调入盐、味精、白糖、绍酒，入蒸柜扣40分钟，去掉姜、葱，反扣入碟内即可。

咖喱牛蹄筋



材 料：牛蹄筋500克，盐3克，味精10克，糖15克，蚝油4克，咖喱5克，芝麻酱3克，葱油5克，鸡粉适量。

制作过程：

1. 把牛蹄筋煲淋，切成约6厘米长，用生粉拌匀。
2. 把盐、味精、糖、鸡精粉、蚝油、咖喱、芝麻酱拌匀。
3. 加入牛蹄筋中，拌匀后淋入葱油。
4. 上碟蒸5分钟即成。

小贴士：牛蹄筋的口感太韧，所以一定要先煲烂。此菜爽口软滑。

红烧猪蹄



材 料：鲜猪蹄300克，香菇、姜、蒜子各10克，花生油、盐、味精、白糖、老抽王、麻油、湿生粉、绍酒、鸡汤各适量。

制作过程：

1.鲜猪蹄烧净毛，洗净切块，香菇切片，姜切片，蒜子肉用油炸金黄。

2.烧锅下油，先放下姜、猪蹄，洒一些绍酒，煸炒片刻。

3.煸炒后加鸡汤，用小火烧至酥烂时，再加入盐、味精、白糖、老抽王烧至熟烂汁浓，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

晶莹鹿筋球



材 料：鹿筋75克，虾仁200克，上海青、火腿、清汤各适量。

制作过程：

1.将鹿筋加入姜、葱、米酒、适量清汤，放入蒸笼煨至软滑，取出切粒。虾仁剁蓉，打成虾胶。鹿筋粒加入虾胶打透，挤成球状，放于竹签上，撒上火腿蓉，隔水蒸熟。

2.上海青去叶留梗，飞水，将鹿筋球放上面，另起锅，用上汤调味，勾芡，淋在鹿筋球上。

小贴士：鹿筋有益筋骨、益力气之效。

木瓜西汁红豆爽



材 料：木瓜、西瓜各50克，奇异果适量，红酒10克，红豆30克，三花奶10克，白糖、奶油适量。

制作过程：

1.将红豆加白糖煮熟，冻好待用。

2.木瓜、奇异果切斜块，西瓜加红酒和少许奶油搅拌成汁。

3.将红豆放入器皿中，倒入三花奶和西瓜红酒汁。摆上木瓜、奇异果即可。

小贴士：选择好西瓜的方法：一看，看瓜蒂和瓜皮是否已经老了；二拍，拍拍瓜的表面，看手有否微颤动的感觉。

芝麻核桃煎豆腐



材 料：白芝麻30克，核桃仁20克，豆腐300克，鸡蛋1个，花生油30克，盐5克，味精2克，白糖1克。

制作过程：

1.芝麻洗净，核桃仁切碎，分别用锅炒熟，豆腐切厚片，鸡蛋打成蛋糊，放入盐、味精、白糖调匀。豆腐片裹上鸡蛋液，撒上白芝麻、核桃仁，待用。

2.取平底锅一个，烧油，逐片下入豆腐片，用中火煎至两面金黄，铲起入碟。

小贴士：此菜可改善乳房下垂、萎缩。

豆蔻煨金肘



材 料：豆蔻15克，大枣50克，猪肘1只，花生油2000克(实耗油150克)，盐1克，冰糖100克。

制作过程：

1.将猪肘烧净毛，洗净，入锅用开水煮至用筷子戳得穿为度。

2.另烧油锅，待油温为90℃时，下入猪肘炸至金黄时，捞出用温水泡上。

3.取蒸碗一个，放入炸猪肘、豆蔻、大枣、盐、冰糖，加入少许清水，隔水蒸约2小时拿出，扣入碟内即可食用。

小贴士：此菜对食欲不振、饮酒过量等有效。

五香蹄膀



材 料：蹄膀1只，五香八角、姜片、干红辣椒、生抽、盐、卤水、白糖、生粉各适量。

制作过程：

1.蹄膀洗净入锅。五香八角、姜片、干红辣椒爆香入锅，加水、盐、生抽，水量刚泡到蹄膀，以中火焖2~3小时。

2.蹄膀熟透后，放油锅里，用卤水、白糖来红烧蹄膀入味。装盘后，再用卤水和水淀粉做成的芡汁浇在蹄膀和白灼后的青菜上。(觉得卤制时候味道或者颜色不够重的，可以将味道调到喜欢的程度)。

丰收硕果



材 料：木瓜1个，虾仁、玉米粒、青豆粒、马蹄、火腿各10克，姜、花生油各5克，盐、味精、白糖、湿生粉、熟猪油各适量。

制作过程：

1.木瓜切两半、去净子，虾仁、火腿切粒，马蹄去皮切粒，姜去皮切米。

2.虾仁粒、玉米粒、青豆粒、马蹄粒、火腿粒、姜米合在一起，调入部分盐、味精、湿生粉、熟猪油拌匀，制成馅。

3.木瓜抹干内水，酿入馅，入柜蒸12分钟至熟透，拿出。另烧锅下油，注入清汤，调味烧开，勾芡，淋在木瓜上即可。

玉肠扣木瓜



材 料：鸡腿肠50克，木瓜1个，姜10克，香菇10克，花生油10克，盐3克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.鸡腿肠切长片，木瓜去皮去子切长片，姜去皮切片，香菇切片。

2.水开，下木瓜、香菇煮片刻捞起，同鸡腿肠相间摆入碗内，中间摆香菇、姜，入蒸柜扣20分钟。

3.拿出，反扣入碟内。另烧锅下油，注入清汤，调味烧开，勾芡，淋入扣木瓜上。

小贴士：木瓜扣的时间不宜太久。

谭氏极品鲍



材 料：干鲍1000克，老鸡400克，肉排400克，鲜猪蹄400克，带皮火腿200克，蚝豉150克，大瑶柱100克，小黄瓜适量。

制作过程：

1.干鲍发透，涂上蜂蜜待用。

2.将老鸡、肉排、猪蹄、火腿各斩成大件，同蚝豉、瑶柱下油锅炸香，放入大砂煲，加入鲍鱼、鲜汤、料酒、冰糖、老抽、陈皮等材料烧沸，撇去浮沫，放入姜、葱用慢火煲约24小时，至汁稠捞出鲍鱼。

3.烧热瓦煲，下少许猪油，放入鲍鱼煎香，注入鲍汁约1分钟，摆放碟中，以鲍鱼原汁加入鸡汁、白汁调味，收紧汁，淋于鲍鱼上，再取小黄瓜切雕成枝叶造型。

柚皮扣鹅掌



材 料：大鹅掌4只，柚皮1个，西兰花适量，清汤适量。

制作过程：

1.鹅掌斩去趾甲，飞水，抹上老抽，入油锅炸至金黄色捞起，加入姜片、葱条、调味料，入笼煨至烂。

2.柚皮烧去表面青皮，放入清水中，泡浸挤捏，去除苦涩味后取出，挤干，加入鲮鱼、大地鱼、瑶柱、猪油、蒜头和调味料，注入清汤煨约半个钟。将鹅掌和柚皮入锅，加入鹅掌汁，焖片刻，捞起上碟，原汁勾芡淋上锅，以西兰花飞水伴边。

浮皮烩木瓜



材 料：干猪皮（泡透）、木瓜各100克，丝瓜、姜、花生油、盐各5克，味精、白糖、胡椒粉、湿生粉、麻油、绍酒各适量。

制作过程：

1.猪皮洗净切片，木瓜、丝瓜去皮去子切厚片，姜去皮切片。

2.水开，投入猪皮、绍酒煮去异味，捞起。

3.另烧锅下油，放入姜片、木瓜片稍炒片刻，加入清汤、猪皮片、丝瓜片，调味烩透，用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

小贴士：干猪皮在清洗时，要反复多洗几次，以免生沙；木瓜要买稍熟点的。

陈皮焖猪蹄



材 料：陈皮50克，猪蹄1只，盐5克，味精10克，糖15克，柱侯酱50克，海鲜酱25克，蚝油3克，油15克，水适量。

制作过程：

1.猪蹄去净毛，洗净，斩件，飞水煮淋；陈皮浸透。

2.把猪蹄放入锅中，加入陈皮、调料和适量的水。

3.烧开后用慢火焖至猪蹄入味勾薄芡即可。

小贴士：猪蹄不能斩得太大。猪蹄吸收了陈皮的味道，甘香浓郁。

姜醋猪蹄蛋



材 料：姜50克，猪蹄1只，鸡蛋3只，甜醋150克，水50克。

制作过程：

1.姜洗净，用刀拍烂；鸡蛋煮熟，去壳。

2.猪蹄斩件，飞水，煮淋后捞起。

3.把所有材料放入锅中，煮至入味，倒进瓦锅里，第二天再煮热，这样风味更佳。

小贴士：煮的时候一定要用慢火，注意不要煮糊了。猪蹄吸收了醋的甜味和姜的辣味，爽滑而不腻，风味独特。

香蒸猪蹄



材 料：猪蹄500克，生粉5克，盐2克，味精10克，糖20克，南乳5克，蚝油3克，老抽3克，葱油5克，鸡粉适量，麻油少许。

制作过程：

1.猪蹄斩件，煮烂。

2.放入生粉拌匀。

3.把盐、味精、糖、鸡粉、南乳、蚝油、老抽和匀。

4.加入猪蹄拌匀，调入葱油、麻油。

5.上碟，蒸4分钟即成。

小贴士：猪蹄要先煮烂。此菜爽口，有香浓南乳味。

木瓜班戟



材 料：木瓜1/4个，班戟皮1张，奶油适量，装饰水果适量。

制作过程：

1.木瓜切粒，奶油打发后放进挤花袋内。

2.将班戟皮平摊在桌面上，挤上奶油。

3.在奶油上放上切粒的木瓜，将班戟皮卷好成形，放碟上，周围摆上装饰的水果即可。

小贴士：北方木瓜多用于治病，不宜鲜食。食用适宜采用南方的番木瓜。木瓜含有番木瓜碱，故一次不宜食用过多。

卤水鸡脚



材 料：鸡脚250克，白卤水1000克。

制作过程：

1.鸡脚洗净，去掉脚尖，先放锅内煮熟，捞出后用冷水冲干净，沥干水分。

2.先将白卤水烧开，然后熄火。

3.将鸡脚放入白卤水内，关上锅盖浸卤10~12小时即可。

小贴士：鸡脚是一种高蛋白、中脂肪的食物，抗氧化元素硒含量高。此外，还含有丰富的钙质及胶原蛋白，不单营养丰富，同时还具有美容功效。

茶香猪蹄



材 料：猪蹄1只，普洱茶叶1汤匙，生抽2汤匙，老抽1/4汤匙，蚝油、玖瑰露酒、干贝素各1汤匙，盐1/3茶匙，糖2茶匙。

制作过程：

1.先将猪蹄焯水，洗净，斩件。

2.把猪蹄及所有调料、配料放入锅中，加适量水，煲约半小时即可。

小贴士：血虚者、年老体弱者、腰脚无力者尤为适宜。外感发热者不宜食用，患有慢性肝炎、胆囊炎、胆结石的老年人最好少食。猪蹄的脂肪含量较高，因此每次不可吃太多，以免影响食欲。

香芒木瓜雪糕



材 料：芒果半个，木瓜50克，球形雪糕1个，椰汁20克，煮好西米20克，绿茶粉适量。

制作过程：

1.木瓜切条，芒果切块待用。椰汁放电冰箱冰冻。将西米放入器皿内，倒入冰冻后的椰汁，将雪糕放在西米上边。

2.放木瓜、芒果，摆好造型。

3.将绿茶粉洒在雪糕上方即可。

小贴士：雪糕离开冰箱，分量越大，融化的速度越慢，方条雪糕离开冰箱后5分钟开始融化，大杯装雪糕则是15分钟。

金榜题名



材 料：乳猪蹄8只，白卤水、麦芽糖浆各适量。

制作过程：

1.刮净乳猪蹄上的细毛，洗净，白卤水烧沸，投入乳猪蹄，用文火浸20分钟后捞起，淋上麦芽糖浆，挂起晾干。

2.烧滚油锅，放入乳猪蹄，用中火炸数分钟，加大火，将乳猪蹄炸至皮脆后取出。

3.将炸好的乳猪蹄去掉根部的余肉，用锡纸包好，入碟，跟上淮盐和糖醋佐食。

香蕉蜂巢玉带



材 料：香蕉2个，澳带8粒，香芋1个，熟澄面、猪油各适量。

制作过程：

1.香芋去皮上笼蒸熟，压成蓉，加入熟澄面、猪油、调味料拌匀，分成8份。

2.香蕉去皮切成8粒，澳带腌过，在每份芋蓉馅上按一小洞，酿入香蕉、澳带各1粒，搓成棋子状。

3.猛火烧热油锅至160℃时，端离火位。将酿好的材料投入浸炸，至呈蜂巢状，即端回炉上提高油温，稍炸片刻捞起。

泰汁木瓜酥肉



材 料：无皮五花肉（或里脊肉），木瓜块，蒜蓉，洋葱片，泰式鸡酱各适量。

制作过程：

1.将肉用少许生抽、料酒入味片刻，拭干汁液，把肉沾上干粉，炸至金黄香酥熟透，捞起沥油。

2.爆香蒜蓉和洋葱。放入酥肉和木瓜，一起煸炒香。

3.用泰式鸡酱、茄汁、糖、盐、生粉水勾芡，收汁即可。

小贴士：木瓜不但营养丰富还有药用价值，既可鲜吃又可做菜式。

可乐鸡翅



材 料：鸡翅100克，可乐1罐，西兰花30克，莴笋30克，酱油适量，白糖1/2匙，色拉油、芡粉各适量。

制作过程：

1.鸡翅用酱油、糖腌约15分钟，备用。

2.西兰花切块，莴笋切条，用热水烫熟。

3.热锅下油，下鸡翅炸至上色后起锅。

4.将可乐倒入锅内，加入鸡翅煮至汤干后勾芡。可乐鸡翅同配菜放入饭盒即可。

小贴士：鸡肉含蛋白质比较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。

鹿茸烧猪蹄



材 料：鲜猪蹄300克，鹿茸、香菇、姜、葱、色拉油各10克，盐8克，味精2克，番茄酱20克，绍酒2克，湿生粉适量。

制作过程：

1.猪蹄洗净砍块，香菇洗净，姜去皮切片，葱切段。水开，投入猪蹄块、绍酒，用中火煮至快烂时，捞起待用。

2.另烧锅下油，放入姜片、猪蹄块，炒香，加入清汤、香菇、鹿茸、葱段、番茄酱，调味烧透，用湿生粉勾芡即可。

小贴士：此菜含有丰富的蛋白质、动物胶质，能补气益血、强身壮骨，增进女性皮肤的光泽度和透明感。

清蒸鸡中翅



材 料：鸡中翅200克，大葱、姜各10克，花生油20克，生抽王30克，麻油5克。

制作过程：

1.鸡中翅洗净，入碟，大葱、姜各切丝。

2.蒸锅烧开水，放入鸡中翅，用中火蒸15分钟后拿出。

3.撒入大葱丝、姜丝，烧开油，淋入鸡中翅上面，然后再加入生抽王、麻油即成。

猪蹄火锅



材 料：鲜猪蹄1只，泡黄豆、红薯粉、胡萝卜、冬瓜、姜、大葱、青菜、油、盐、味精、胡椒粉、绍酒、沙姜大葱汁各适量。

制作过程：

1.鲜猪蹄烧毛洗净砍块，红薯粉泡透洗净入碟，胡萝卜去皮切块，冬瓜去子、去皮切片入碟，姜去皮切片，大葱切斜片，

2.水开，投入猪蹄，加入绍酒，用大火焯尽血水，倒出冲净。另烧锅落油，放入姜片、猪蹄炒香，加入清汤、泡黄豆、胡萝卜，调味烧透，盛入火锅内，上桌点火，摆上冬瓜片、青菜、红薯粉、沙姜大葱汁。

牡丹鸡包翅



材 料：发好鱼翅150克，鸡中翅200克，虾球75克，鸡蛋3只，芦笋适量。

制作过程：

1.鸡中翅飞水，加入汤、姜、葱、盐、味精，上笼煨至入味后取出，去掉中间骨头。

2.虾球拉油捞起，鸡蛋取蛋白，调入盐、味精。烧热锅，用慢火将蛋白炒成雪花形，加入虾球炒匀，入碟。

3.鱼翅用姜葱煨过，酿入鸡中翅，上笼蒸约10分钟，取出摆于碟中，另取芦笋飞水装饰，以上汤勾成浅红芡淋上。

花生焖猪蹄



材 料：猪蹄1只，花生100克，盐1/3茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙，柱侯酱、蚝油各1汤匙，绍酒半汤匙，十三香少许。

制作过程：

1.先将猪蹄焯水，洗净，斩件。

2.把猪蹄及所有调料、配料放入锅中，加适量水，煲约半小时即可。

小贴士：猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等有益成分。它含有丰富的胶原蛋白质，对神经衰弱、失眠等有良效。

XO酱烧蹄筋煲



材 料：已浸发的蹄筋、胡萝卜片、香菇片、青红辣椒片、蒜子、葱段、姜片、XO酱各适量。

制作过程：

1.将蹄筋放入带有姜片和酒的开水中焯水除异味，捞起沥干。

2.烧热砂锅，爆香料头和XO酱，放入蹄筋、胡萝卜片和香菇，用筷子炒香，浇上一圈料酒。

3.加入汁料，烧开后转小火，加盖焖约5分钟至入味；用生粉水勾薄芡，放入葱段加盖一会便可。

红酒烩圆蹄



材 料：猪圆蹄1只，胡萝卜、番茄、土豆、洋葱共200克，红酒适量。

制作过程：

1.圆蹄下油锅，炸至表面金黄，斩件。胡萝卜、土豆切件拉油，番茄、洋葱切件。

2.烧红锅，入牛油、沙茶酱，放入斩好的圆蹄，倒入红酒和上汤，调好味，以深碟盛起，用保鲜纸密封，隔水炖约2个小时。

3.起油锅，下入洋葱、番茄、土豆、胡萝卜略炒片刻，加入已炖好的圆蹄，再焖数分钟，用适量生粉勾芡即可。

热沙律鲜果虾球



材 料：大虾仁250克，夏威夷木瓜1个，苹果2个，番茄仔、柠檬、沙律酱各适量。

制作过程：

1.虾仁背部开一刀，去虾线，腌后待用。

2.水果洗净，雕切成形，摆入碟中。

3.虾球下入油锅，炸过捞起，沥去油，把虾球放回锅中，加入沙律酱，用慢火轻炒均匀，出锅装在果盆中间。

小贴士：这是一道来源于果盆又脱胎于果盆的菜品，它将嫩滑的沙律虾球和水果相结合，令人过目难忘。

红葱烧猪尾



材 料：猪尾巴200克，红葱50克，姜、葱、香菇各10克，花生油、盐、味精、蚝油、老抽王、清汤、麻油、湿生粉各适量。

制作过程：

1.猪尾巴洗净切块，红葱去皮切片，姜切片，葱切段，香菇切片。

2.烧锅下油放入姜片，红葱、猪尾巴爆炒至香。

3.加入清汤、盐、味精、 蚝油、老抽王、香菇、葱段用中火烧透入味，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

木瓜烧猪蹄



材 料：鲜木瓜1个，猪蹄1个，香菇20克，姜10克，蒜苗15克。花生油20克，盐5克，味精 3克，白糖2克，绍酒3克，湿生粉适量，麻油2克，蚝油5克。

制作过程：

1.木瓜去子、去皮切块，猪蹄处理干净砍成块，香菇切片，姜切片，蒜苗切斜段。

2.水开，下入绍酒、猪蹄，用中火煮约20分钟，至八成熟时倒出待用。

3.另烧锅下油，放入姜片、香菇、猪蹄、木瓜块、蒜苗，注入适量清汤，用中火烧3分钟，调入盐、味精、白糖、蚝油，烧至入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油，入碟。

梅酱烩鸡中翅



材 料：鸡中翅400克，土豆100克，冰梅酱适量。

制作过程：

1.把鸡中翅中节两头各斩去少许，退去骨头不要，然后用绍酒，调味料腌过，拌上湿生粉，土豆去皮切成细丝洗净备用。

2.油烧至五成热，把鸡中翅拉油，捞起。然后加大火，将土豆丝炸过。

3.另起锅，用二汤加入冰梅酱、胡椒粉调好味，投入鸡中翅翻炒，至汁近干，装入碟，以炸土豆丝拌边。

木瓜冰皮卷



材 料：木瓜1/4个，鱼胶粉溶液50克，奶油适量，冰粒适量，黑珍珠少许。

制作过程：

1.调配好的鱼胶粉溶液倒进一个平盘内(不要太厚)，平放在冰箱内冷藏待用。

2.木瓜一部分切条，一部分加上冰块搅成汁。平盘内的鱼胶液凝结成冰皮取出。

3.将木瓜条用冰皮包裹，放在器皿内。

4.在冰皮卷四周淋上木瓜汁。

5.将少许奶油挤在冰皮卷上边，四周洒上黑珍珠作造型即可。

药膳盐水鸡脚



材 料：速冻鸡脚500克(切去指甲)，盐焗鸡粉1包，当归几片。

制作过程：

1.将鸡脚放入加了姜片、料酒的沸水中焯水，除异味，再用清水冲洗干净，沥干。

2.鸡脚放入容器内，加入盐焗鸡粉、当归片和盐，注入漫过鸡脚表面的开水。

3.加盖用微波炉高火加热20分钟左右，以皮离骨、口感合适为准。

小贴士：选用速冻的鸡脚较易煮酥软，若是新鲜的鸡脚要适当延长烹调时间。

卤水猪蹄



材 料：猪蹄1只，红卤水1500克，姜20克，葱10克。

制作过程：

1.将猪蹄除净毛，斩开，用开水烫一下，洗净血沫备用。

2.红卤水放锅内，加猪蹄，用大火烧开后放姜葱。再以小火慢卤2小时，直至猪脚软烂。软烂后浸泡一夜即可。

小贴士：猪蹄含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，能增强皮肤弹性，对延缓衰老和促进生长发育有意义。

苦瓜炒香肠



材 料：苦瓜100克，广东香肠30克，蒜子10克，鲜木耳10克，花生油10克，盐5克，味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.苦瓜去子切条，香肠蒸熟切片，蒜子切粒，鲜木耳洗净切条。

2.烧锅加水，待水开时，下入苦瓜条，用中火煮去其苦味，捞起冲凉。

3.烧锅下油，放入蒜子粒、香肠炝香锅，加入苦瓜条、木耳条，调味，炒透入味，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

小贴士：为避免苦瓜味太苦，应先用开水煮去其部分苦味。

红焖苦瓜



材 料：苦瓜200克，瘦肉20克，蒜子10克，红椒1只，色拉油10克，盐、味精、白糖、老抽王、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.苦瓜去子切日字块，瘦肉切粒，蒜子留整个，红椒切粒。

2.锅内加水，待水开时，投入苦瓜块，用中火煮片刻，捞起冲透。

3.另烧锅下油，放入蒜子、瘦肉粒炒香，加入苦瓜块，注入清汤，调入盐、味精、白糖、老抽王烧透入味，撒上红椒粒后用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。

奶香什锦小火锅



材 料：基围虾100克，蟹柳100克，姬菇50克，金针菇50克，番茄50克。
牛奶100毫升，盐、味精各1/2匙。

制作过程：

1.锅入开水，将原料烫1分钟捞出备用。

2.火锅里加开水和牛奶，把原料加入，放盐、味精调味。加热食用即可。

脆皮冬瓜



材 料：冬瓜200克，花生油500克，盐10克，味精5克，白糖3克，面粉25克，生粉35克，泡打粉少许，清水少量。

制作过程：

1.冬瓜去皮、去子切长条。水开，放入冬瓜条，煮熟捞起抹干水分待用。

2.清水、面粉、生粉、泡打粉、盐、味精、白糖同调成脆浆，静放10分钟，下入冬瓜条。

3.烧锅下油，油温130℃放入挂好脆浆的原料，炸至金脆即可盛出。

什锦酿苹果



材 料：红苹果3个，青豆粒20克，枸杞10克，马蹄20克，盐3克，白糖10克，湿生粉适量。

制作过程：

1.红苹果切去1/4，用小刀挖空，用盐水泡上，枸杞泡透，马蹄去皮切粒。

2.用碗加入青豆粒、枸杞、马蹄粒，调入盐、白糖、湿生粉拌匀，酿入苹果肉。

3.蒸笼烧开水，摆入酿好的苹果，用旺火蒸8分钟，拿出即可食用。

小贴士：苹果可养颜、消疲劳，含铁丰富，是补血佳品，能使容颜红艳。

泡椒炝羊肝



材 料：泡椒5只，羊肝200克，姜10克，蒜苗10克，色拉油10克，盐3克，味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.泡椒切碎，羊肝切片，姜去皮切粒，蒜苗洗净切粒。

2.水开，投入羊肝片、绍酒，用大火煮片刻，捞起待用。

3.另烧锅下油，放入姜粒、红泡椒稍炝片刻，放入羊肝片、盐、味精、胡椒粉、蒜苗粒，用大火炒透，勾芡，淋入麻油即可。

小贴士：因羊肝内含血较多，且腻味大，所以在烫羊肝时，绍酒要下多点。

时果樱桃花



材 料：银耳20克，绿樱桃5克，西瓜50克，苹果1个，桂花糖30克，盐2克。

制作过程：

1.银耳泡透切成小朵，西瓜去皮去子切粒，苹果去皮去子切粒（用清水泡上）。

2.水开，投入雪耳稍煮，倒出冲凉。

3.另烧锅加水，放入银耳、苹果粒，用中火煮开，加入西瓜粒，调入桂花糖、盐、绿樱桃即可盛入深碗内。

小贴士：此菜可补气养血嫩皮肤，对气血亏虚而致的颜面苍老、皮肤粗糙、干皱有助益。

五彩生锅



材 料：土鱿、瘦肉、香菇、鸡肉、牛百叶各50克，青菜250克，枸杞、姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、麻油等各适量。

制作过程：

1.土鱿鱼、瘦肉、鸡肉切片，香菇、青菜洗净，牛百叶切片，姜切片，葱切段。

2.烧锅下油，投入姜片、葱段、香菇，用中火炒香，加入清汤、黄酒、盐、味精、胡椒粉、麻油、枸杞，烧开，盛入火锅内。

3.上桌，点火，把土鱿、瘦肉、鸡肉、牛百叶、青菜用碟装上，与沙姜大葱汁、豆腐乳摆入火锅周围，即可食用。

果蔬沙拉



材 料：黄瓜50克，胡萝卜50克，玉米粒50克，沙拉酱适量。

制作过程：

1.黄瓜、胡萝卜切丁。

2.电饭锅烧开水，先下入玉米粒煮熟，再下黄瓜丁和胡萝卜丁烫约1分钟。

3.把步骤2所有材料捞起放入碗中，加入沙拉酱拌匀即可。

小贴士：果蔬材料以快速烫煮的方法烹调，可以保留丰富的维生素。绿色、黄色、红色的果蔬搭配，维生素更全面。

人参蒸鲫鱼



材 料：活鲫鱼1条，鲜人参20克，火腿10克，姜、葱、花生油、盐、味精、胡椒粉、绍酒各适量。

制作过程：

1.活鲫鱼杀洗干净，火腿切成片，姜去皮切丝、葱洗净切丝。

2.鲫鱼入碟，码上鲜人参、火腿片，调入盐、味精、绍酒，入蒸笼用旺火蒸8分钟。

3.拿出撒上胡椒粉、姜丝、葱丝，淋入热油即可食用。

小贴士：杀鱼时不能划破鱼胆，蒸鱼时中途不能停火，以免影响色泽。

黄芽白拌海蜇皮



材 料：大白菜、海蜇皮各100克，香菜、红辣椒、姜、蒜子、麻油、盐、味精、陈醋、白糖、生抽王各适量。

制作过程：

1.大白菜洗净切丝，海蜇皮洗净切丝，香菜洗净切段，红辣椒、姜切丝，蒜子切米。

2.水开，投入海蜇丝，烫熟，捞起冲凉。

3.在碗内加入大白菜丝、红辣椒丝、盐，腌5分钟后，加入蒜子米、香菜段、海蜇丝，调入味精、陈醋、白糖、生抽王、麻油拌匀，入味即可。

小贴士：因此菜是生吃，在处理上一定要注意卫生。

糯米人参肚



材 料：猪小肚3个，鲜人参20克，糯米饭80克，胡萝卜、青豆粒、姜、熟猪油、盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油各适量。

制作过程：

1.猪小肚内外洗净，鲜人参切粒，胡萝卜去皮切粒，青豆粒洗净，姜去皮切米。

2.糯米饭加入鲜人参粒、胡萝卜粒、青豆粒、姜米，调入盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油、熟猪油拌匀，制成馅。

3.把制成的馅酿入猪小肚内，入蒸笼蒸20分钟，拿出切成片，即可食用。

小贴士：猪小肚要反复多洗几遍，蒸的时间要够，宜用中火。





瘦身减肥菜

SHOU SHEN JIAN FEI CAI

减肥，也要有正确的方法

减肥误区，你犯了哪一个

◎减得越多越好

有些减肥方法号称一个月减10多斤，这在营养学上是不科学的，在正常的情况下，一般减肥第一个月减3~4公斤，其后每个月维持减1~2公斤是比较科学的。

◎吃得越少越能减肥

摄入的能量要适合人体所需，不能随意减少，身体需要吃东西来补充能量，能量不足会导致低血糖，严重会引起大脑细胞损害。

◎纤维粗粮吃得越多越好

许多人认为吃粗纤维食物有利于减肥，吃越多越好，其实这是一个误区。建议减肥人士每天摄入的纤维约30克左右，过量会加重胃肠负担，同时会影响钙、铁等营养素的吸收。

◎只吃青菜、水果不吃饭

长期单一吃水果瘦身必然使身体中的蛋白质、矿物质等各项营养成分丢失，慢慢地，身体就会发出危险警报。单一不变的食谱和水果瘦身一样，会减少许多营养物质的摄入，久而久之，身体缺少全面均衡的营养，有害无益。

◎吃辛辣食物可瘦身

吃辛辣食物的作用并非如想象的那么大，多吃辛辣食物反而对胃肠道功能有影响，增加对胃黏膜的刺激，容易引起胃出血。而且吃太多刺激性食物还会令皮肤变得粗糙，容易得暗疮，绝对得不偿失。

水果减肥，方法很重要

1.选择含糖较少的水果

据研究，菠萝、哈密瓜、香蕉、葡萄等水果的血糖指数较高，减肥族应避免摄取太多这类水果。而像苹果、猕猴桃、柠檬、李子、柑橘等血糖指数较低，是减肥族在搭配水果餐时的较佳选择。

2.最好餐前吃水果

在进餐前20~40分钟吃一些水果或饮用1~2杯果汁，可防止进餐过多导致的肥胖。因为水果或果汁中富含果糖和葡萄糖，可快速被机体吸收，提高血糖浓度，降低食欲。水果内的粗纤维还可让胃部有饱胀感。另外，餐前进食水果，可显著减少对脂肪性食物的需求，也就间接地避免了过多脂肪在体内囤积的不良后果。

清炒三丁



材 料:马蹄、西芹、鸡肉各80克，花生20克，姜1块，花生油500克，盐10克，味精8克，白糖3克，湿生粉少许。

制作过程:

1.马蹄、西芹、鸡肉切丁，姜切片，鸡肉丁用少许盐、味精、生粉先腌好。

2.热锅下油，下花生米，用小火慢炸至香脆。鸡肉用剩下的油泡至刚熟。锅内留油，放入姜片、马蹄、西芹、盐炒至断生。

3.加入泡好的鸡丁、味精、白糖，用中火炒匀，用湿生粉勾芡，下花生米翻炒几下即成。

双仁浮皮



材 料:浮皮200克，腰果、白果、胡萝卜、青豆角、姜各10克，花生油30克，盐10克，味精13克，白糖3克，湿生粉适量。

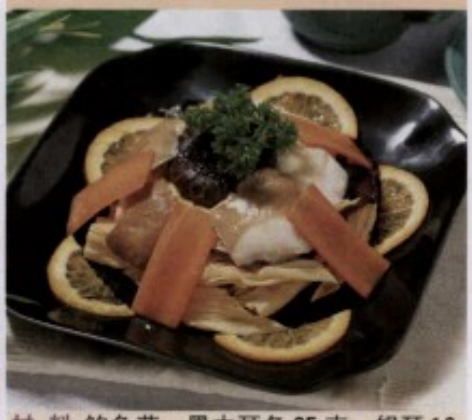
制作过程:

1.浮皮、胡萝卜各切丁，青豆角切段，姜切片。

2.烧锅下油，放入姜片、煸锅，放浮皮丁、胡萝卜丁、青豆角段、盐、白果同炒至熟。

3.调入味精、白糖、翻炒数次，用湿生粉勾芡便可。

玉扣罗汉斋



材 料:鲍鱼菇、黑木耳各25克，银耳10克，腐竹15克，胡萝卜、香菇、熟花生油、盐、味精、白糖、鸡粉、湿生粉各适量。

制作过程:

1.鲍鱼菇、黑木耳切片，银耳泡透撕成小朵，腐竹泡透切斜段，胡萝卜去皮切片，香菇泡透洗净。

2.水开，放入所有原料，中火煨透，捞起。

3.在碗内摆入鲍鱼菇、黑木耳、银耳、腐竹、胡萝卜、香菇，调入盐、味精、白糖、鸡粉、湿生粉，入蒸柜扣约30分钟后拿出，反扣入碟内，淋入熟花生油即可。

玉子酿黄瓜



材 料:日本豆腐2条，大黄瓜250克，胡萝卜10克，花生油8克，盐5克，味精、白糖、湿生粉、熟鸡油、蛋奶各适量。

制作过程:

1.日本豆腐切段，大黄瓜洗净切段去籽，中间挖空，胡萝卜去皮切小圆片。水开，下黄瓜圈，用中火烫片刻，捞起抹干。

2.把日本豆腐逐个酿入黄瓜圈内，入柜蒸8分钟，拿出，胡萝卜片用开水烫熟。

3.把胡萝卜片摆入日本豆腐上，另烧锅下油，注入清汤，调味烧开，用湿生粉勾芡，推入蛋奶、熟鸡油，淋在黄瓜上即可。

蜜豆鱼片



材 料:草鱼肉200克，蜜豆150克，胡萝卜、姜各10克，花生油30克，盐、味精各10克，白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程:

1.蜜豆切去老筋，胡萝卜、姜切片，草鱼肉去皮，用刀背砍成泥，加少许盐、味精、生粉拌匀打至起胶，放入平锅内把鱼胶铺干，用小火把鱼胶煎至双面熟透铲起切片。

2.烧锅下油，放入姜片、胡萝卜片、蜜豆盐炒至断生，加入煎鱼片、味精、白糖同炒，用湿生粉勾芡，淋麻油即成。

三彩豆鸡卷



材 料:豆鸡卷2条，玉米粒、鸡肉、胡萝卜、葱各10克，花生油30克，盐10克，味精10克，白糖5克，湿生粉适量。

制作过程:

1.豆鸡卷切片，鸡肉、胡萝卜切粒，葱切花。

2.烧锅下油，先炒豆鸡卷(注:豆鸡卷已入味)，摆入碟内待用。

3.烧锅下油，放入鸡粒、玉米粒、胡萝卜粒、盐炒至入味时，再下味精、白糖翻炒数次，用湿生粉勾芡，出锅倒入摆好的豆鸡卷上。

冬瓜煮排骨



材 料：冬瓜100克，排骨100克，胡萝卜50克，姜、葱各10克，花生油10克，盐15克，味精10克，白糖5克，绍酒5克，清汤200克。

制作过程：

1.冬瓜去皮去子切块，排骨砍成块，胡萝卜去皮切成块，姜切片，葱切花。

2.烧锅下油，放入姜片，排骨扁锅，攒酒。

3.加清汤煮约15分钟时，再下入冬瓜、盐、味精、白糖煮透，撒入葱花即成。

红线鱼火锅



材 料：红线鱼2条，千张50克，草菇50克，莴笋100克，青菜200克，姜10克，蒜苗15克，红枣、纯花生油、盐、味精、鸡粉、胡椒粉、绍酒、美味姜葱汁各适量。

制作过程：

1.红线鱼去鳞杀尽切片，千张切丝，草菇切片，莴笋去皮切片，青菜洗净，姜去皮切片，蒜苗切段。

2.锅内下油烧热，放入姜片、草菇炒香锅，注入清汤，加入红枣、蒜苗，用大火烧开，调入盐、味精、鸡粉、胡椒粉，倒入火锅内。

3.随即上桌，点火，再摆上分别用碟装上的红线鱼（用绍酒腌过）、千张、莴笋、青菜及美味姜葱汁，边烫边吃。

鲇鱼火锅



材 料：鲇鱼300克，四川酸菜1包，白冠10克，枸杞5克，姜10克，葱10克，红辣椒30克，鱿鱼200克，猪血100克，青菜250克，花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、麻油、沙姜、大葱汁各适量。

制作过程：

1.鲇鱼砍成块，四川酸菜切片，生姜去皮切片，葱切段，青菜洗净入碟。

2.烧锅下油，待油热时，放入姜片、鱿鱼、鲇鱼，攒入绍酒，用中火煎香，注入清汤，烧至鱼汤稍浓。

3.加入四川酸菜、白冠、枸杞、葱、红辣椒，调入盐、味精、胡椒粉，淋入麻油，上桌点火，摆上青菜、猪血、沙姜、大葱汁。

香汁烧鱼皮



材 料：水发鱼皮300克，姜、葱各10克，香蒜秆10克，花生油50克，盐10克，味精10克，胡椒粉少许，清汤 50克，麻油5克，料酒10克，蚝油5克。

制作过程：

1.鱼皮切成段，姜切米、葱切花、香蒜秆切米。

2.鱼皮用开水煮透，加入料酒煮5分钟，捞起待用。

3.烧锅下油，放入姜片煸炒，注入清汤、鱼皮、盐、味精、胡椒粉、蚝油，用小火同烧至香浓时，撒入香蒜秆、葱花即可。

煎酿黄瓜环



材 料：黄瓜200克，鲮鱼胶100克，花生油50克，盐10克，味精8克，白糖3克，干生粉10克，绍酒5克。

制作过程：

1.黄瓜去皮去子，切圈，鲮鱼胶加入盐、味精、白糖、生粉拌匀至起胶。

2.黄瓜圈内侧，拍上干生粉，再把鲮鱼胶酿入黄瓜圈内，烧锅下油，放入酿黄瓜圈。

3.用小火煎至两面金黄而内熟时，铲起入碟即成。

茄汁香菠茭白



材 料：菠萝50克，嫩茭白150克，青辣椒1只，蒜子3克，色拉油6克，盐3克，白糖3克，番茄酱20克，湿生粉适量。

制作过程：

1.菠萝切成片，茭白去皮切成厚点的片，青辣椒切片，蒜子切片。

2.锅内烧水，待水开时，下入茭白片，用中火煮约5分钟至熟，捞起待用。

3.另烧锅下油，放入蒜片、青辣椒片炒香，下番茄酱、菠萝片、茭白片，调入盐、白糖，炒透入味，用湿生粉勾芡即成。

小贴士：茭白有助于脂肪较多的女士轻身健美，具有减肥作用。

凤丝仙人掌



材 料:鸡肉50克，仙人掌150克，韭黄10克，姜5克，色拉油8克，盐4克，味精2克，白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.鸡肉切丝，仙人掌切丝洗净，韭黄切段洗净，姜去皮切丝。

2.鸡肉丝加少许盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油少许，滑炒至八成熟时倒出。

3.另烧锅下油，下姜丝、仙人掌、韭黄，炒至快熟，加入鸡丝、盐、味精、白糖炒透，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即成。

小贴士:仙人掌含多种对人体有益的物质，特别是丙醇二酸对脂肪的生长有抑制作用。此菜有轻身减肥的功效。

鱼胶火龙果



材 料:鲮鱼胶80克，火龙果1个，枸杞10克，青豆粒10克，姜5克，花生油5克，盐5克，味精、白糖、生粉各适量。

制作过程:

1.火龙果切两边，挖去内肉留壳，肉切粒，枸杞泡透，姜去皮切米。鲮鱼胶加入火龙果粒、姜米、盐、味精、白糖、生粉拌匀成馅。

2.火龙果壳洗净，酿入鲮鱼胶，入蒸柜蒸8分钟至熟，拿出待用。

3.烧锅下油，下清汤、枸杞、青豆粒，调味烧开，用湿生粉勾芡，淋在火龙果上。

霸王别姬火锅



材 料:甲鱼1只，土鸡300克，青菜250克。香菇、红枣、党参、红辣椒、姜、葱、鸡油、盐、味精、胡椒粉、绍酒等各适量。

制作过程:

1.甲鱼杀净砍块，土鸡砍块，香菇洗净，党参切段，姜切片，葱切段，青菜洗净。

2.烧锅下油，放入姜片、葱段、绍酒炒香，加入清汤、红枣、香菇、党参，调味烧开，倒入火锅内。火锅上桌后，点火，把生甲鱼、土鸡、青菜分别入碟，与南乳香辣汁一块摆在火锅的四周，边吃边烫。

小贴士:甲鱼内有黄油，在处理时要仔细。

清炒魔芋丝



材 料:魔芋250克，青辣椒1只，胡萝卜20克，植物油10克，盐5克，味精3克，湿生粉适量。

制作过程:

1.魔芋、青辣椒切丝，胡萝卜去皮切丝。

2.水开，下入魔芋丝、胡萝卜丝，用中火煮2分钟，捞出。

3.另烧锅下油，放入青辣椒丝、魔芋丝、胡萝卜丝，炒至快熟时，调入盐、味精，炒透，用湿生粉勾芡，入碟即可。

小贴士:此菜可瘦腰腹，防止脂肪堆积。

豆芽炒香干



材 料:黄豆芽100克，香干80克，青辣椒、红辣椒各1个，大蒜10克，花生油15克，盐5克，味精2克，湿生粉适量，麻油1克。

制作过程:

1.黄豆芽去根洗净，香干切条，青辣椒、红辣椒切成丝，大蒜切粒。

2.烧锅下油，投入蒜粒、黄豆芽、青辣椒丝、红辣椒丝，用中火炒至七八成熟。

3.放入香干，调入盐、味精，炒透，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即成。

小贴士:此菜可清肠胃，洁牙齿。

黄豆酿节瓜



材 料:泡黄豆30克，节瓜200克，瘦肉15克，嫩豆腐30克，姜、枸杞、花生油、盐、味精、鸡粉、生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.泡黄豆洗净煮熟，节瓜去皮切圈去子，瘦肉剁泥，嫩豆腐抓烂，姜去皮切米，枸杞泡透。水开，投入节瓜圈，用中火煮至六成熟，捞起抹干水分。

2.瘦肉泥加入嫩豆腐，姜米，调入盐、味精、鸡粉、生粉拌馅，酿入节瓜圈内，上面再摆上黄豆、枸杞，入柜蒸7分钟拿出。

3.烧锅下油，注入鸡汤，调味烧开，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，浇到节瓜圈上。

海米炝魔芋丝



材 料：干虾肉20克，白色魔芋丝130克，黄瓜15克，蒜子10克，熟花生油5克，盐3克，味精1克，麻油1克。

制作过程：

1.干虾肉泡透洗净，入蒸柜蒸透，魔芋丝用清水洗一遍，黄瓜切丝，蒜子切米。

2.水开，下魔芋丝，大火煮透，倒出冲凉。

3.在碗内加入魔芋丝、干虾肉、黄瓜丝、蒜子，调入熟花生油、盐、味精、麻油拌匀，入碟即可食用。

小贴士：在蒸干虾肉时，要加少许绍酒、生姜、上汤同蒸，虾肉才香。

青辣椒炒鸭肾



材 料：青辣椒150克，鸭肾100克，姜10克，红辣椒1只，大蒜15克，植物油20克，盐、味精、胡椒粉、绍酒、麻油各适量。

制作过程：

1.辣椒切片，鸭肾去老皮切片，姜、大蒜切块。

2.鸭肾加入胡椒粉、绍酒腌好，烧锅下油，放入姜片、大蒜片、辣椒片，用中火炒至七成熟。

3.投入鸭肾片，调入盐、味精，炒至入味，淋入麻油，出锅入碟即成。

小贴士：此菜可燃烧脂肪，促进消化。

番茄炖盅



材 料：番茄2个，玉米粒15克，瘦肉20克，青豆粒15克，盐5克，味精1克，白糖3克。

制作过程：

1.番茄挖空内部，玉米粒洗净，瘦肉切成粒，青豆洗净。

2.锅内烧水，待水开后，下入玉米粒、瘦肉粒、青豆粒，用中火煮2分钟，倒出。

3.把玉米粒、瘦肉粒、青豆粒放到番茄盅内，调入盐、味精、白糖，注入适量清水，入蒸锅隔水炖30分钟即可。

小贴士：此菜可消暑，消脂，补充水分。

虾子烧墨鱼



材 料：墨鱼200克，河虾80克，姜10克，芥蓝100克，色拉油500克，盐5克，味精2克，白糖1克，蚝油1克，绍酒1克，湿生粉适量，麻油1克。

制作过程：

1.墨鱼洗净切卷，河虾去掉虾枪洗净，姜去皮切小片，芥蓝切成片洗净。

2.烧锅下油，待油温90℃时，放入墨鱼卷、河虾，泡炸至八成熟倒出。

3.锅内留油，放入姜片、芥蓝煸炒片刻，投入墨鱼卷、河虾，攒入绍酒，调入盐、味精、白糖、蚝油，用旺火炒至入味，然后用湿生粉勾芡，淋入麻油即可。

小贴士：此菜能起到瘦身健体的效果。

枸杞烧鲫鱼



材 料：鲫鱼1条，枸杞12克，姜10克，葱10克，花生油10克，盐5克，味粉5克，胡椒粉少许。

制作过程：

1.鲫鱼杀洗干净，枸杞泡透，姜去粒，葱切花。

2.锅内下油，待热，下入鲫鱼，用小火煮透后，注入清汤，烧开，煮5分钟。

3.加入枸杞、葱花，调入盐、味粉、胡椒粉，续烧5分钟即可出锅入碟。

小贴士：枸杞可防治动脉硬化，鲫鱼含脂肪少，有利减肥。

仙人掌炒鸡肉



材 料：鸡肉50克，仙人掌150克，韭黄10克，姜5克，色拉油8克，盐4克，味精2克，白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.鸡肉切丝，仙人掌切丝洗净，韭黄切段洗净，姜去皮切丝。

2.在鸡肉丝中加少许盐、味精，用湿生粉腌好，烧锅下少许油，滑炒至八成熟。

3.另烧锅下油，放入姜丝、仙人掌、韭黄，用中火炒至快熟时，倒入鸡丝，调味炒透，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即成。

小贴士：在炒时翻动的次数不宜过多，以免炒烂。

爆炒蒜笋



材 料：大蒜20克，芦笋200克，盐、糖各少量。

制作过程：

1.大蒜剥皮切开，静置于空气中待用（切记不要现用现剥，大蒜抗癌的功效在与空气接触后才能发挥）；芦笋洗净切段。

2.上锅热油，爆香大蒜，下入芦笋以大火翻炒，加盐、一点点糖，太干的话倒入少许水，可加盖稍焖至芦笋转熟色。调好咸淡味道，出锅盛盘即可。

火腿蒸白菜



材 料：火腿20克，大白菜100克，香菇10克，姜5克，色拉油6克，盐5克，味精2克，白糖1克。

制作过程：

1.火腿切菱形片，大白菜洗净切长条，香菇洗净，姜去皮切片。

2.锅内加水，待水开时，投入大白菜，用中火煮约3分钟捞起冲洗。

3.另烧锅下油，放入姜片，注入清汤烧开，加入大白菜、火腿片、香菇，调入盐、味精、白糖，用中火煮透，即可食用。

小贴士：女性常食此菜能降脂减肥，强身健美。

沙拉豆腐



材 料:木耳20克，豆腐1块，黄瓜30克，胡萝卜少许，盐1/2匙，色拉油少许。

制作过程:

1.木耳洗净切丁，豆腐、黄瓜、胡萝卜切丁。

2.电饭锅烧开水后加入原料烫熟，捞起加入调料拌匀即可。

小贴士:沙拉豆腐颜色丰富好看，口感清新，味道清淡，不含动物脂肪，是减肥人士的理想食品。

香干西芹



材 料:豆腐干80克，西芹30克，盐1匙，生抽、鸡粉各1/2匙，麻油1匙。

制作过程:

1.把豆腐干和西芹切成丝，放入烧开水的电饭锅中烫2分钟。

2.捞起后加入调料拌匀即可。

小贴士:豆腐干俗称香干，是豆制品的一种，含丰富的钙质和蛋白质，芹菜的钙含量也很高，这是一道很好的补钙菜。

双青



材 料:菠菜、小芥菜、芥末粉、油、盐各少许。

制作过程:

1.烧开水，分别焯这两种青菜。

2.用芥末粉、油、盐一起调就行了。

小贴士:关键是菜的颜色要保持绿色。注意焯的时间不宜过长。

虾胶酿白菜



材 料:虾仁100克，韭菜花10克，大白菜秆250克，火腿10克，姜、花生油、盐、味精、白糖、生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.虾仁抹干水分，韭菜花切粒，大白菜秆切段，火腿切粒，姜去皮切粒。水开，下大白菜秆，煮至七成熟，捞起抹干水分。

2.虾仁剁泥，加入韭菜花粒、火腿粒、生姜粒，调入盐、味精、生粉打成胶，酿入大白菜秆内，入柜蒸7分钟，拿出。

3.烧锅下油，注入上汤，调味烧开，勾芡，淋入熟鸡油，浇在酿大白菜秆上即成。

椒油扁豆



材 料:扁豆250克，胡萝卜1/2根，菜花200克，花椒1大匙，酱油1小匙，白醋、糖各2大匙，盐少许，油、香油各1大匙。

制作过程:

1.扁豆去筋切小段，胡萝卜切菱形厚片，菜花撕小朵，均入滚水中汆烫5分钟。

2.烧热油，放下花椒以小火炸香，倒入酱油、白醋、糖、盐，待滚即熄火。挑去花椒粒后，倒入装扁豆的盘中，拌合均匀，放置1小时后即可食用。

冬菜扣酥鱼



材 料:草鱼肉150克，鸡蛋1个，花生油500克，冬菜、红辣椒、盐、姜、葱、味精、清汤、胡椒粉、绍酒、干生粉各适量。

制作过程:

1.草鱼肉去皮切日字块，冬菜洗去部分盐，姜去皮切粒，红辣椒切粒，葱切花。

2.鸡蛋打散，加入干生粉调成糊，下入草鱼块，挂满糊，烧锅下油，逐片下入油锅内，炸至金黄，入碗，加入冬菜、姜、盐、味精、胡椒粉、绍酒、清汤，入蒸柜扣40分钟。反扣入碟，撒上红辣椒粒、葱花，淋入热油即可食用。

凉粉烩鱼肉



材 料:凉粉100克，鱼肉150克，枸杞10克，姜、鸡腿菇、花生油、盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.凉粉切条，鱼肉去皮切厚片，枸杞泡透，姜去皮切粒，鸡腿菇切片。

2.锅内烧油，放入姜粒，攒入绍酒，注入清汤，放入鱼肉片，用中火煮。

3.待煮至鱼肉汤汁稍白时，下枸杞、鸡腿菇、粉皮，调入盐、味精、胡椒粉烩透，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油入碟即可。

小贴士:凉粉不宜放得过早，以免烩烂。

水煮萝卜糕



材 料:萝卜糕300克，西芹50克，白萝卜50克，胡萝卜50克，上汤500克，胡椒粉10克。

制作过程:

1.把西芹、胡萝卜、白萝卜切丝，萝卜糕切成约2厘米宽的小方块。

2.把上汤煮开，加入萝卜糕，煮1分钟。

3.加入其他材料，搅匀煮开即可。

小贴士:各种丝要切得均匀。此菜味道香浓，萝卜糕软滑。

蚬肉四季豆



材 料：鲜蚬肉、四季豆各150克，胡萝卜、姜各10克，花生油30克，盐10克，味精、白糖、湿生粉、麻油、绍酒各适量。

制作过程：

1.蚬肉洗净，抹干水分，四季豆切小段，胡萝卜切丁，姜切片。

2.烧锅下油，放入姜片、四季豆、盐、煸炒入味至八成熟。

3.四季豆炒至八成熟时，再下蚬肉、味精、白糖炒至入味，用湿生粉勾芡，翻炒几次，淋入麻油即可。

十金菜



材 料：草菇150克，油面筋4粒，玉米笋、胡萝卜半根，干香菇、菠菜、盐、酱油、蚝油、糖、清水、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.草菇用开水汆烫过，水内加盐，捞出冲凉切片。香菇泡软，去蒂，切两半；油面筋用热水泡软后，挤干水分；胡萝卜去皮切片，和玉米笋一同先煮熟，捞出；菠菜去老叶，用开水加盐汆烫，捞出冲凉。

2.用油先炒香菇和草菇，再陆续加入其他材料及调味料，同炒入味，即可盛出。

小贴士：油面筋用热水浸泡后较富弹性。

胡萝卜煮香菇



材 料：胡萝卜150克，香菇50克，黄豆30克，西兰花30克，白糖1克。

制作过程：

1.胡萝卜去皮切小块，香菇切件，黄豆泡透蒸熟，西兰花掰成小朵。

2.烧锅下油，放入胡萝卜、香菇翻炒数次，注入清汤，用中火煮。

3.待胡萝卜快炒熟时，下入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、味精、白糖，即可食用。

小贴士：食用此菜可达到较好的瘦身效果。

瘦肉豆腐煮白菜



材 料：猪瘦肉200克，豆腐2块，粉条50克，白菜1棵，土豆1个，花生油，花椒，姜片，大葱，大料，酱油，盐，水各适量。

制作过程：

1.所有的菜洗好，肉切片，豆腐、土豆切块，粉条浸发，白菜切条，菜叶略大一点。

2.热锅下油，放入肉片煸炒，下大葱、鲜姜略炒，下大料，花椒少许，加入酱油。再将土豆块放入锅中，翻炒片刻，加水，水正好淹没土豆，旺火煮。

3.水开后将豆腐入锅，慢火炖一会儿。土豆快熟时，加入白菜、粉条煮片刻即可。

多宝扣土豆



材 料：土豆150克，虾仁10克，香菇10克，青豆粒10克，马蹄10克，姜5克，熟鸡油、盐、味精、白糖、湿生粉各适量。

制作过程：

1.土豆去皮切块，蒸烂，用刀压成泥，虾仁、香菇洗净切粒，青豆粒洗净，马蹄去皮切粒，姜去皮切米。

2.土豆泥加入虾仁粒、香菇粒、青豆粒、马蹄粒、姜米，调入盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油拌匀。在深碗内放入土豆泥等，入蒸柜扣30分钟，拿出，反扣入碟。

小贴士：土豆要压烂点，扣时最好要加盖，以免进水而影响质量。

红青配



材 料：红辣椒2根，青豆100克，食油30克，绍酒5克，盐3克，味精2克，白糖1克，鲜汤、湿生粉各适量。

制作过程：

1.将红辣椒洗净后，切小片，青豆放沸水锅中焯一下，捞起用冷水冲凉，沥水待用。

2.将炒锅置于旺火上加热，倒入食油烧至七成热时，倒入切好的红辣椒、青豆煸炒数下，加入绍酒、精盐、味精、白糖、鲜汤，沸后用湿生粉勾芡，即可出锅装盘上席。

百花酿青口



材 料：青口250克，鸡蛋1个，草鱼肉、胡萝卜、姜、韭菜花、花生油、盐、白糖、胡椒粉、生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.青口去肉留壳洗净，草鱼肉剁泥，胡萝卜、姜去皮切米，韭菜花切米，鸡蛋去黄留白打散。青口肉切粒，与草鱼肉、胡萝卜、姜、韭菜花，加入盐、味精、胡椒粉、生粉拌馅。青口壳抹干，内拍一层干生粉，酿入鲩鱼肉馅，入柜蒸8分钟至熟。

2.另烧锅下油，注入清汤，调味烧开，勾芡，推入蛋白、熟鸡油，淋在青口上即成。

红河之恋



材 料：西瓜、哈密瓜、杨桃、橙等适时水果各50克，椰汁50克，鱼胶粉溶液50克，红酒适量，黑珍珠少许。

制作过程：

1.调配好的鱼胶粉溶液加椰汁倒进平盘内，待凝固后切条待用。

2.西瓜一部分挖球，一部分加入红酒后搅拌成果汁，其余水果切好待用。将椰汁冰皮和水果放在器皿内，摆好造型。

3.洒上黑珍珠，将红酒西瓜汁倒入即可。

小贴士：椰汁是椰子的加工产品，好的椰汁带有浓香的椰奶味。

苹果酸奶果捞



材料:苹果1个，火龙果、奇异果各少许，凉粉50克，黑珍珠、西米各20克，酸奶150毫升，冰块适量。

制作过程:

1.将苹果、火龙果、奇异果等切小块。

2.将大部分苹果加酸奶和碎冰用搅拌机搅拌成果汁。将冻过的凉粉放入杯中，按顺序加入西米和黑珍珠。将搅拌好的酸奶苹果汁倒在上边。

3.放上苹果、火龙果、奇异果即可。

小贴士:苹果切开后，如非立即食用，须马上用清水浸泡，否则苹果切面会变黑。

明汁酿鱼夹



材料:鱼肉150克，嫩豆腐100克，香菇10克，姜5克，青辣椒、红辣椒各1只，花生油、盐、味精、白糖、绍酒、胡椒粉各适量。

制作过程:

1.鱼肉切双飞片，嫩豆腐抓成泥，香菇切米，姜去皮切米，青辣椒、红辣椒去子切米。

2.嫩豆腐泥加入香菇米、姜米，调入部分盐、味精、生粉拌成馅。

3.鱼肉片撒上绍酒，内拍上干生粉，酿入豆腐馅，抹平，入柜蒸6分钟至熟，拿出。

4.另烧锅下油，注入清汤，加入青辣椒米、红辣椒米，调味烧开，勾芡，淋在鱼夹上。

茼蒿煮肉片



材料:茼蒿150克，瘦肉50克，鸡腿菇10克，枸杞10克，姜5克，色拉油6克，盐5克，味精2克，白糖1克，鸡粉1克。

制作过程:

1.茼蒿去老叶洗净，瘦肉切成片，鸡腿菇切片洗净，姜去皮切丝，枸杞泡洗干净。

2.水开，下入茼蒿煮至刚熟，捞起待用。

3.另烧锅下油，待油热时，放入姜丝，炝香锅，注入清汤，下鸡腿菇片、枸杞烧开，下瘦肉片，加入茼蒿，调味煮熟即可。

小贴士:茼蒿含多种氨基酸及矿物质，能促进新陈代谢，是瘦身减肥的良品。

枸杞萝卜炒鸡丝



材料:鸡肉150克，白萝卜200克，枸杞、大蒜、葱各10克，花生油500克，盐5克，味精2克，湿生粉适量，麻油1克。

制作过程:

1.鸡肉切丝，白萝卜去皮切丝，枸杞洗净泡透，大蒜切粒，葱切段。

2.锅内烧肉，待油温70℃时，下入鸡丝，用小火泡至八成熟，倒出待用。

3.锅内留油，下入大蒜粒和白萝卜丝，用中火炒至八成熟时，加入鸡丝、葱段、枸杞，调味炒匀，勾芡，淋入麻油，入碟。

小贴士:此菜可补中益气，消肿轻身。

香苹炒鸽柳



材料:乳鸽、红辣椒1只，红苹果2个，鲜木耳10克，色拉油300克，姜、葱盐、味精、绍酒、胡椒粉、湿生粉、麻油各适量。

制作过程:

1.乳鸽肉切片，红苹果去核去皮切片(用盐水泡上)，红辣椒、鲜木耳洗净切片，姜去皮切片，葱切段。

2.乳鸽加少许盐、味精、湿生粉、绍酒腌好，烧锅下油，投入乳鸽片泡至八成熟。

3.烧锅下油，放入姜片炝锅，下红辣椒片、木耳片、红苹果片、葱，翻炒片刻，合入乳鸽片，调味炒透，勾芡，淋入麻油即成。

三色炒芦笋



材料:鲜芦笋150克，胡萝卜、白萝卜、鸡肉各30克，花生油300克，姜、蒜子、盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.鲜芦笋切段洗净，胡萝卜、白萝卜、鸡肉去皮切条，姜去皮切片，蒜子切片。

2.鸡肉条加入少许盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，下鸡条，泡至八成熟倒出，芦笋用开水烫透。

3.另烧锅下油，放入姜片、蒜片炝香锅，下入胡萝卜条、白萝卜条，炒至断生，下芦笋段、鸡肉条，调味勾芡，淋入熟鸡油。

红烧冬瓜脯



材料:冬瓜300克，香菇10克，姜5克、香葱5克，花生油20克，盐10克，味精、白糖、湿生粉、老抽王、鸡汤各适量。

制作过程:

1.冬瓜去皮、去子，切大块，香菇切片，姜切片，香葱切小段。

2.烧锅下油，放入姜片、香菇、冬瓜脯，加入鸡汤、盐、味精、白糖、老抽王。

3.同烧至熟透，加入葱段，即可入碟。

芡实烩香芋



材料:香芋150克，鲜芡实、玉米粒、枸杞、洋葱、青豆粒、花生油、盐、味精、白糖、三花蛋奶、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程:

1.鲜芡实、玉米粒、青豆粒洗净，香芋去皮切丁，枸杞泡透，洋葱切粒。

2.锅内烧水，放入鲜芡实、香芋，用中火煮熟，倒出冲净。

3.另烧锅下油，放入洋葱粒爆香锅，注入清汤，加入鲜芡实、香芋、玉米粒、枸杞、青豆粒，调入盐、味精、白糖、三花蛋奶烩透，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油即可。

奶香酿芒果



材 料：芒果1个，红枣10克，枸杞5克，马蹄10克，青豆粒10克，鲜奶50克，盐2克，白糖5克，湿生粉适量。

制作过程：

1.芒果一切两半去核，肉切粒，壳留用，红枣、枸杞泡透，青豆粒洗净。

2.水开，投入芒果壳烫片刻，捞起抹干。

3.在碗内加入芒果肉粒、青豆粒、红枣、枸杞、鲜奶、盐、白糖、湿生粉，拌成馅。

4.将拌好的馅酿入芒果壳内，入蒸柜蒸4分钟，拿出即可食用。

小贴士：此菜可冷热两吃。

XO酱萝卜糕



材 料：XO酱50克，萝卜糕300克，西芹50克，芝麻30克。

制作过程：

1.西芹切片，萝卜糕切小块。

2.把西芹、萝卜糕、XO酱拌匀。

3.放入锅中炒热，然后撒上芝麻即可。

小贴士：萝卜糕要炒至微焦才够香脆。甘香，萝卜糕外脆内软。

剁椒蒸大鱼头



材 料：大鱼头1个，湖南剁椒250克，盐1茶匙，味精2茶匙，糖4茶匙，蚝油1汤匙，生抽1汤匙，花生油适量。

制作过程：

1.将大鱼头从中间劈开。

2.将所有调味料拌匀，搽在鱼头内外。

3.大火蒸15分钟，淋上热油即可。

3.倒入搅拌好的甜玉米汁即可。

小贴士：常人皆可食，尤其适宜虚寒怕冷、体虚体弱者。

清蒸南瓜



材 料：南瓜150克。

制作过程：

1.南瓜切成块，码入碗内，待电饭锅烧开水后上锅蒸12～15分钟。

2.把蒸好的南瓜倒扣在碟子上即可。

小贴士：南瓜含丰富的胡萝卜素、植物纤维、B族维生素，其维生素A的含量更是比绿色蔬菜高，脂肪含量则极低，被很多女士奉为美容、减肥的佳品。

红葱拌螺肉



材 料：干红葱头50克，新鲜田螺肉130克，青辣椒、红辣椒各1只，姜5克，红油、盐、味精、生抽王、麻油、绍酒各适量。

制作过程：

1.干红葱头去外皮切片，田螺肉洗净沙，青、红辣椒切圈，姜去皮切米。

2.水开，放入田螺肉、绍酒，用大火快速煮熟，捞起待用。

3.在碗内加入田螺肉、干红葱头、青辣椒圈、红辣椒圈、姜米，调入红油、盐、味精、生抽王、麻油拌匀，入碟即可。

小贴士：田螺肉要新鲜，烫时不能烫过老。

醋溜土豆丝



材 料：土豆150克。盐少许，米醋1匙，鸡精1/2匙。

制作过程：

1.土豆切丝，用清水泡洗去多余的淀粉。

2.电饭锅内烧开水，倒入土豆丝烫约1分钟，捞起，加入调料拌匀即可。

小贴士：土豆含丰富的碳水化合物，易消化吸收，有强身益肾、和胃调中、消炎消肿等功效。最重要的是，土豆只含0.5%的脂肪，以土豆作主食可以减少脂肪的摄入。

鲜莲鸡丁



材 料：青笋、鸡肉各250克，油500克，鲜莲子、鸡蛋清、盐、料酒、白糖、味精、香油、葱、姜、湿生粉、食碱各适量。

制作过程：

1.将鲜莲子倒入烧开的食碱水中稍煮，刷去外层红皮，洗净，莲子去芯，漂洗。

2.鸡肉切丁，加入蛋清、盐、湿淀粉拌匀，青笋切丁。用一小碗兑汁，内放味精、白糖、料酒、盐、湿生粉、鸡汤备用。

3.热锅下油，放鸡丁，半熟时下莲子，鸡丁熟时取出。热油锅，下笋、葱、姜煸炒，下鸡丁和莲子，加入兑好的汤汁翻炒即成。

水中鱼



材 料：草鱼1条，黄豆芽(用开水焯到八成熟待用)500克，榨菜、大蒜、姜切片，花椒和干辣椒适量，色拉油1小碗。

制作过程：

1.鱼头剁半，鱼肉切片，鱼排分若干段。鱼片内放适量蛋清、盐、生粉、料酒拌匀。

2.将一小碗色拉油、花椒、辣椒倒入锅内，用小火慢炸，捞出，倒出部分辣椒油备用。火开大，放入蒜瓣和姜片，将鱼头鱼排入锅翻炒，加入料酒、盐、沸水，沸腾后把鱼片一片片放到汤中。用盆盛放已炒好的黄豆芽和榨菜，将鱼头鱼片汤倒入此盆，再将那半碗辣椒油倒在上面。

番茄木耳鸡蛋汤



材 料：番茄1个，鸡蛋1只，干木耳15克。盐1/2匙，色拉油少许，水2碗。

制作过程：

1.干木耳泡发洗净，番茄切片；电饭锅烧开2碗水，加入色拉油、木耳、番茄。

2.煮约2分钟后加入盐，此时关火，把鸡蛋打散，淋入汤中，一边淋一边搅拌，利用电饭锅的余热把鸡蛋煮熟。

小贴士：番茄含大量的水分和维生素，是美容减肥的理想食品。番茄还含有粗纤维，能有效降低胆固醇。

红烧日本豆腐



材 料：日本豆腐100克，黄瓜30克，木耳30克，青红辣椒适量，生粉10克，盐、味精各1/2匙，酱油1匙，色拉油少许。

制作过程：

1.豆腐切块，将黄瓜、木耳、青红辣椒切片。

2.锅内烧油，下入豆腐炸至定型，放黄瓜、木耳、青红辣椒片炒熟。

3.加调料煮开收汁即可。

蝴蝶鱼片蒸玉子



材 料：玉子豆腐2根，鱼柳、蒜蓉、姜末、红辣椒碎和葱花各适量。

制作过程：

1.鱼柳切相连的双飞片，玉子豆腐切段。

2.蒜蓉、姜末和红辣椒碎用盐、味精和油调味拌匀。把蝴蝶鱼片铺在玉子豆腐上，再铺上一层蒜蓉汁在鱼片中间。

3.排放在碟子上，用另一个碟子覆盖好（或套上保鲜袋），进微波炉用高火加热2.5分钟取出，撒上葱花，浇上热油和调味酱油即可进食。

淮山莴笋炒鸡肾



材 料：淮山100克，莴笋150克，鸡肾80克，红辣椒1个，姜10克，花生油20克，盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.淮山去皮切成粗条，莴笋去皮切粗条，鸡肾切片，红辣椒切条，姜切片。

2.锅内烧水，待水开后，投入淮山条、莴笋等，用中火煮至八成熟时，倒出。

3.另烧锅下油，下入姜片、红辣椒、鸡肾片，炒至鸡肾快熟时加入淮山、青笋，调入盐、味精、白糖，炒透入味，用湿生粉勾芡，淋入麻油，入碟即可。

双味鲈鱼



材 料：大鲈鱼1条，西兰花、青红辣椒片、姜片、葱段、蒜片、洋葱丝各适量。

制作过程：

1.鲈鱼切下头尾，分解出鱼柳、鱼腩和鱼骨。将头、尾抹盐、蒸熟。

2、西兰花用油盐水焯熟沥干。鱼腩和鱼骨切块抹盐。骨腩用温油泡约半分钟。

3.爆香料，下骨腩快炒，调味装盘。鱼柳切花刀，再切块，抹盐，沾上干粉，再拍去多余干粉，用热油炸至金黄捞起沥油。

4.爆香料头，下京都汁，烧浓稠，放入鱼柳，快手炒匀便可装盘。

香蕉奇异水晶卷



材 料：香蕉1根，奇异果1个，杨桃半个，火龙果、哈密瓜各适量，鱼胶粉溶液50克。

制作过程：

1.调配好的鱼胶粉溶液倒进平盘内（不要太厚），冷藏待用。香蕉切两半，将杨桃、火龙果、哈密瓜切花件待用。

2.将凝结后的冰皮从平盘内取出，包上半边香蕉，放在器皿上。

3.将剩下的半边香蕉切片，和其他水果一起放在器皿上造型。

4.将奇异果搅拌成汁，淋上即可。

菠萝炒鸡片



材 料：菠萝肉150克，鸡肉100克，红辣椒1只，大蒜10克，姜10克，花生油500克，盐、味精、白糖、湿生粉各适量。

制作过程：

1.菠萝、鸡肉、红辣椒各切片，蒜苗洗净切斜片。

2.锅内烧油，下入鸡片，用小火泡至八成熟时，倒出待用。

3.锅内留余油，下入姜片、蒜苗、红辣椒片、菠萝片炒香，加入鸡肉片，调味，用小火炒至入味，用湿生粉勾芡，入碟即成。

小贴士：此菜可分解脂肪，瘦小腹。

鲮鱼烩芥菜



材 料：鲮鱼胶100克，芥菜150克，枸杞5克，马蹄20克，姜、花生油、盐、味精、白糖、绍酒、湿生粉、麻油各适量。

制作过程：

1.鲮鱼胶加入湿生粉打好，做成12个丸子，芥菜去叶切片，枸杞泡透，马蹄、姜去皮切片。水开，逐个下入鲮鱼丸、芥菜，用中火煮透，倒出待用。

2.另烧锅下油，放入姜片、绍酒、清汤，汤开时烩入鲮鱼丸、芥菜、马蹄、枸杞，调味烩透，勾芡，淋入麻油，入碟即可。

小贴士：鲮鱼胶要顺一个方向打至起胶，烩出的丸子才会爽滑可口。

腐蓉酿花甲



材 料：花甲（大点）250克，嫩豆腐100克，鸡肉20克，胡萝卜、姜、花生油、盐、味精、鸡粉、生粉、熟鸡油、干生粉各适量。

制作过程：

1. 花甲洗净，取肉留壳，嫩豆腐抓成泥，鸡肉剁泥，胡萝卜、姜去皮切米。
2. 嫩豆腐泥加入鸡肉泥、姜米、胡萝卜米，调入盐、味精、鸡粉、生粉拌匀成馅。
3. 花甲壳内拍上干生粉，酿入豆腐泥，压上花甲肉，入蒸柜蒸7分钟，拿出待用。
4. 另烧锅下油，注入清汤，调入盐、味精，勾芡，淋入熟鸡油，浇入花甲上即可。

香菇煮冬苋菜



材 料：香菇50克，冬苋菜150克，火腿20克，大蒜20克，植物油10克，熟鸡油3克，盐5克，味精3克，白糖1克。

制作过程：

1. 香菇洗净切片，冬苋菜洗净，火腿、大蒜切片。
2. 锅内烧油，下入大蒜片、香菇片，炒香，注入适量清汤，用中火烧开。
3. 加入冬苋菜，调味，用中火煮透，淋入熟鸡油，再煮1分钟，盛入汤碗内即成。

小贴士：此汤可润肠，补充维生素C。

玉米汁雪蛤凉粉



材 料：甜玉米50克，奇异果半个，凉粉50克，椰汁、煮好西米各20克，雪蛤少许，冰粒适量。

制作过程：

1. 将凉粉切粒，放在器皿内，加入西米，放到冰箱里冷藏。甜玉米、椰汁、冰粒一起用搅拌机打匀。
2. 把凉粉、西米从冰箱里取出，把奇异果切成角形放在上边，再放上雪蛤。
3. 倒入搅拌好的甜玉米汁即可。

小贴士：奇异果选购时应根据果实的软硬程度和香气判断是否成熟可食。

五豆瘦身凉粉



材 料：花生、眉豆、腰豆、三角豆、红豆各30克，西瓜、哈密瓜、甜玉米凉粉、白糖、鲜奶、椰汁、湿生粉各适量。

制作过程：

1. 将所有豆类加糖加水煮熟。
2. 然后再加入鲜奶、椰汁、生粉水煮稠，倒入碗内。
3. 将凉粉切块，放于碗内。
4. 水果切块摆上装饰即可。

小贴士：西瓜含大量水分，在急性热病发烧、口渴汗多、烦躁时，吃上一块又甜又沙、水分十足的西瓜，症状会改善。

三色百合



材 料：鲜百合100克，红辣椒1只，丝瓜50克，姜1块，花生油20克，盐8克，味精8克，白糖2克，湿生粉少许。

制作过程：

1. 百合切片、红辣椒切片、丝瓜切片，姜切片。
2. 烧锅下花生油，放入姜、百合、红辣椒、丝瓜、盐同炒至入味。
3. 调入白糖，用中火炒匀，再用湿生粉勾芡，翻炒几下，淋入尾油出锅即可。

卤水豆腐泡



材 料：豆腐泡200克，红卤水1000克，葱5克，姜5克。

制作过程：

1. 红卤水放锅内，放豆腐泡后点火加热。
2. 烧开后放姜葱，改慢火熬煮一会即可。

小贴士：豆腐类食品营养丰富，易于吸收，是家庭常备食物。豆腐泡是豆类变化出来的食品，既含豆类的营养，更能变出新口感增加饮食情趣。豆腐泡是制作卤水食品的理想选材，它容易吸附大量的卤水，入口香味更浓。

柱甫黑珍珠饺



材 料：玻璃鳕鱼皮数张。江瑶柱20粒，黑鱼子、红鱼子各50克，虾仁300克，蟹柳100克，盐、味精、白糖、生粉各适量。

制作过程：

1. 将虾仁拍烂，剁成末状，用手轻打至起胶状，加入盐、味精、白糖、生粉拌匀。
2. 在江瑶柱侧边粘上虾胶。用玻璃鳕鱼皮包上虾胶馅，放上江瑶柱，把皮边对角粘上，再对角粘上，成梅花状。
3. 蟹柳切碎粒，和黑鱼子放在梅花眼上。入笼，将红鱼子放在中间，蒸5分钟即可。

小贴士：江瑶柱不宜炖太烂，以免影响外形。

火腿烧冬瓜



材 料：三文治火腿15克，嫩冬瓜300克，姜10克，葱5克，色拉油8克，盐5克，味精2克，蚝油2克，湿生粉适量。

制作过程：

1. 三文治火腿切菱形片，嫩冬瓜去皮去子切米字花刀，改小块，姜切米，葱切花。
2. 水开，下冬瓜，用中火煮去青味，倒出。
3. 另烧锅下油，放入姜米、火腿片炒香，加入冬瓜、清汤、盐、味精、蚝油，烧透入味，再下湿生粉勾芡，撒上葱花即成。

小贴士：冬瓜不含脂肪，且含热量低，能去除体内多余脂肪，既健美又能减肥。

黄瓜拌绿豆芽



材 料：嫩黄瓜150克，绿豆芽100克，熟火腿、蒜子各10克，麻油2克，盐5克，味精2克，白糖1克，白醋1克。

制作过程：

1.嫩黄瓜去子切丝，绿豆芽洗净去根部，熟火腿切丝，蒜子拍碎。

2.水开，投入绿豆芽烫一下，捞出冲凉。

3.用碗装上嫩黄瓜丝，加入绿豆芽、熟火腿丝、蒜子，调入盐、味精、白糖、白醋、麻油拌匀即可。

小贴士：此道菜可以促进体内新陈代谢，达到减肥健美的功效。

韭菜蒸魔芋



材 料：嫩韭菜30克，魔芋200克，干虾米10克，姜5克，色拉油10克，盐6克，味精2克，胡椒粉少许，麻油1克。

制作过程：

1.嫩韭菜洗净切段，魔芋切厚块，干虾米用水泡透洗净，姜去皮切丝。

2.烧锅下油，放入姜丝、干虾米，炒香锅，注入鸡汤，下魔芋，用中火煮开。

3.待煮到魔芋变色时，加入韭菜段，调入盐、味精、胡椒粉煮透，淋入麻油即成。

小贴士：魔芋中含有多种矿物元素，与含热量低的韭菜合烹有减肥的效果。

白菜辣椒面



材 料：白菜1棵，姜，蒜，苹果和梨若干（用别的水果也可以），辣椒面、盐、味精各适量。

制作过程：

1.白菜剥去外层洗净，里外均匀抹上盐，腌半天。把姜、蒜、苹果、梨剁成末。

2.加入适量凉白开，把辣椒面、盐、味精调匀，把剁好的姜、蒜、苹果、梨末儿倒入辣椒面中搅拌。从最内层开始，把调好的辣椒糊糊抹在白菜上，里外都要抹。

3.放入带盖的容器，3～5天后取出即可。

小贴士：在制作过程中，不要让白菜沾到了油，否则就腌不好了。

海味火锅



材 料：花蟹1只，麻虾200克，鲜鱿、平菇、枸杞、火腿、姜、青菜、清鸡汤，油、盐、味精、胡椒粉、美味姜葱汁等各适量。

制作过程：

1.花蟹杀尽，麻虾、平菇洗净，鲜鱿鱼切片，火腿切片，姜去皮切片，青菜洗净。

2.烧锅下油，放入姜片，攒入玫瑰酒，注入清鸡汤，加入火腿、平菇、枸杞，调入盐、味精、胡椒粉，烧开，倒入火锅内。

3.分别用碟摆上花蟹、麻虾、鲜鱿鱼、青菜，围在火锅四周，蘸美味姜葱汁食用。

小贴士：原料要新鲜，烫时要熟透。

红椒土豆



材 料：土豆1个，红辣椒2个，盐、味精、油、葱花各适量。

制作过程：

1.土豆丝切好，用水多洗几遍，再用水泡久一点，让淀粉彻底的远去。

2.热锅下油，加入土豆丝，不停翻炒，下盐、味精，放点红辣椒丝，再炒几下。

3.加入切细的葱花，炒匀起锅。

小贴士：1.土豆丝应切均匀 2.土豆丝切好后要多洗几遍，这样才脆。3.不要炒太久，最后加点醋味道也不错。

丝瓜炒螺肉



材 料：丝瓜150克，鲜田螺肉100克，红圆辣椒1只，姜1块，花生油30克，盐，味精，胡椒粉，麻油，生粉各适量。

制作过程：

1.丝瓜去皮切小片，圆辣椒切小片，姜切片，田螺肉洗净抓干水份待用。

2.烧锅下油，放姜片、丝瓜、圆辣椒、盐炒至入味。

3.下田螺肉，调入味精、胡椒粉、用中火炒匀，然后用湿生粉打芡，淋入麻油出锅入碟。

五彩金玉皇



材 料：玉米粒150克，胡萝卜50克，青豆、香菇、马蹄各50克，花生油15克，盐8克，白糖3克，湿生粉适量。

制作过程：

1.胡萝卜、马蹄切粒，香菇切粒，青豆粒，玉米粒。

2.烧锅下花生油，放入胡萝卜粒、玉米粒、青豆粒、马蹄粒、香菇粒、盐先炒至入味时。

3.调入味精、白糖，用中火炒香，加入湿生粉打芡，翻炒几下，出锅入碟即成。

什菌双丸火锅



材 料：虾丸、鱼丸各50克，青菜300克。滑子菇、金针菇、香菇、姜、草菇、花生油、盐、味精、鸡粉、熟鸡油等各适量。

制作过程：

1.金针菇洗净去老根，香菇、草菇切片，姜去皮切片，青菜洗净入碟。

2.烧锅下油，下姜片、香菇、草菇，用中火炒片刻，注入清汤。

3.待汤烧开后，加入滑子菇、金针菇、虾丸、鱼丸，调味，倒入火锅内，上桌点火，摆上青菜，美味姜葱汁即可。

小贴士：什菌有沙，要多洗几遍，汤要清香。

干烧鱼尾



材 料：草鱼尾3个，红辣椒1只，香菇10克，姜、葱各10克，花生油500克，盐10克、味精8克，白糖、胡椒粉、老抽王各适量。

制作过程：

1.鱼尾用少许盐、味精腌约30分钟，红辣椒切粒，香菇切粒，姜切米，葱切花。

2.烧锅下油，油温130℃时下入鱼尾炸至金黄至熟捞起。

3.锅内留油，放入姜米、香菇粒、红辣椒粒、鱼尾，加入清汤、盐、味精、白糖、胡椒粉、老抽王同烧至汁浓香时，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

胡萝卜煮蘑菇



材 料：胡萝卜150克，蘑菇50克，黄豆30克，西兰花30克，色拉油5克，盐5克，味精2克，白糖1克。

制作过程：

1.胡萝卜去皮切块，蘑菇切件，黄豆泡透蒸熟，西兰花改小颗。

2.烧锅下油，放入胡萝卜、蘑菇翻炒数次，注入清汤，用中火煮。

3.待煮至胡萝卜块烂时，下入泡透的黄豆、西兰花，调味，煮透即可食用。

小贴士：胡萝卜富含维生素A和氨基酸，食用此菜可以达到较好的瘦身效果。

雪菜烧豆腐



材 料：雪菜100克，嫩白豆腐200克，枸杞3克，姜5克，色拉油8克，盐、味精、白糖、湿生粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1.雪菜切碎洗净，嫩白豆腐切块，枸杞泡透，姜去皮切米。

2.水开，下雪菜，烫熟捞起，冲透抓干。

3.另烧锅下油，放入姜米，注入清汤，下白豆腐块，用中火烧开，下入雪菜、枸杞，调味烧透，勾芡，淋入熟鸡油，出锅入碟。

小贴士：雪菜含丰富纤维素，可吸收消化道脂肪、润肠通便、加速排泻。

冬笋炒墨鱼



材 料：墨鱼1只，冬笋100克，花生油5克，姜3克，盐2克。

制作过程：

1.将墨鱼洗净，切成细丝；冬笋洗净，切成薄片。

2.锅内放油，烧热后，下墨鱼，加入姜片，快炒3分钟。

3.待墨鱼呈半透明色，加入冬笋片，继续炒至熟，放盐调味，装盘即可。

皮蛋浸苋菜



材 料：松花皮蛋1个，嫩苋菜150克，蒜子10克，胡萝卜10克，鲜菇10克，色拉油8克，盐5克，味精2克，白糖1克，熟鸡油1克。

制作过程：

1.松花皮蛋去壳切成瓣，嫩苋菜洗净，蒜子切片，鲜菇切片，胡萝卜去皮切片。

2.烧锅加水，待水开时投入苋菜，用中火煮熟捞起冲凉。

3.另烧锅下油，放入蒜片、松花皮蛋，炒香锅，注入清汤烧开，下入苋菜、胡萝卜片，调入盐、味精、白糖煮透，淋入熟鸡油即成。

酸辣拌黄瓜



材 料：嫩黄瓜350克，红辣椒1个，大蒜20克，香菜10克，白醋少许，盐3克，白糖2克，生抽王3克，麻油2克。

制作过程：

1.黄瓜去子切成菱形片，红辣椒、大蒜各切粒，香菜洗净切粒。

2.用碗一个，加入黄瓜片，放盐拌匀，静放5分钟。

3.加入红辣椒粒、蒜粒、香菜粒、白醋、白糖、生抽王和麻油一起拌匀，入碟即可。

小贴士：此菜可瘦身，利水消肿。

姜汁红薯条



材 料：鲜红薯250克，姜10克，胡萝卜20克，香菜5克，色拉油5克，盐4克，味精1克，白糖2克。

制作过程：

1.红薯去皮切粗条，姜去皮拍碎捣成汁，胡萝卜去皮切条，香菜洗净。

2.烧锅下水，待水开时，投入红薯条、胡萝卜条，用中火煮至熟透，捞起入碗。

3.榨好的姜汁，调味，入微波炉加热，淋在码好的红薯上，撒上香菜即成。

小贴士：红薯含有大量胶原和黏液多糖类物质，是减肥良品。

三色土豆丝



材 料：大土豆250克，韭菜花5克，红辣椒1只，白萝卜10克，色拉油8克，盐5克，味精2克，白糖1克，湿生粉适量。

制作过程：

1.大土豆去皮切丝（用清水泡净），韭菜花切段，红辣椒切丝，白萝卜去皮切丝。

2.水开，投入土豆丝、白萝丝，用中火煮至快断生，倒出滴干水。

3.另烧锅下油，放入韭菜花、红辣椒丝稍炒，合入土豆丝、白萝卜丝，调味炒透，用湿生粉勾芡，即可出锅入碟。

小贴士：土豆每百克含淀粉15－20克，是一种含极低热能的食物。





美味主食

MEI WEI ZHU SHI

比一比，谁家主食花样多

美味面食，花样翻新

面食，用面制作的食品的总称。面食从熟制方法上可以分为蒸、煮、煎、烤、炸、焖等几大类。面食品种多、花样多也是人们爱食面的一个原因。即使是一般家庭主妇都能用小麦粉、高粱面、豆面、荞面、莜面做成几十种面食，拉面、刀削面、鸡蛋面、馒头、花卷、包子，还有饺子，西餐中的面包。在我国，面食是北方人的主要食物，而南方人也喜欢吃一些面食，只是跟北方的做法有点不同。面食在人们的饮食结构中占着很大的比重。

米食，美味又营养

大米除了富含淀粉外，还含有蛋白质、脂肪、维生素及11种矿物质，能为人体提供较全面的营养。大米性甘味平，具有健脾养胃、益精强志、聪耳明目之功效，称誉为“五谷之首”。米食也是人们的一大主食，在我国，米饭更是南方人的第一大主食，人们把米进行加工，做成各种各样的美食，不但有对米饭的再加工，做炒饭、粽子等，还有对米粉的合理利用，做成粉肠、米线之类的食物，丰富了人们的餐桌。和面比起来，米食含有较少的维生素B_1、维生素B_2、蛋白质、脂肪，含有较多的碳水化合物、钙、磷、铁。含水量比馒头、烙饼等面食高，因而单位重量的热能比较低。米食的蛋白质含量少于同等重量的面食，但质量要好于面食。

糕点，总是让人爱不释手

糕点是以面粉或米粉、糖、油脂、蛋、乳品等为主要原料，配以各种辅料、馅料和调味料，初制成型，再经蒸、烤、炸、炒等方式加工制成。糕点品种多样，花式繁多，有3000多种。月饼、蛋糕、酥饼等均属糕点。我国糕点历史悠久，各地也都有传统的有代表性的糕点，我国按地区分类就有十几个流派。绿豆糕、桂花糕、花生糕、千层糕等，还有油酥类、油炸类等。近代，西点流行起来，使人们享用的糕点更加齐全，各式各样的甜点、蛋糕很受大众的欢迎。饭前、饭后、茶点，人们总是摆上美味的糕点招待客人，或是自己慢慢享受。

日式香菜棒面包



材料：高筋面粉2000克，芝士粉60克，酵母30克，全蛋200克，奶油200克，白糖80克，黑椒碎15克，改良剂8克，冰水900克，香菜末150克，盐35克。

制作过程：

1.将高筋面粉、芝士粉、酵母、白糖、黑椒碎、盐、改良剂投入搅拌缸内慢速拌匀。2.加入全蛋、冰水先慢后快搅拌至面筋扩展。加入奶油慢速拌匀后转中速搅拌至完成。完成后的面团可拉出薄膜状(面团温度28℃)。加入香菜末慢速拌匀即可。将面团盖上薄膜在常温下发酵30分钟。将面团分割成100克一份。用手轻轻滚圆，不用滚得太紧，盖上薄膜松弛15分钟左右。用擀面棍将面团擀开。将面团卷成棍形。3.排入烤盘，放进发酵箱作最后醒发，温度35℃，湿度80%。醒发至原体积的3倍即可，以上火180℃、下火200℃烘烤约15分钟。

燕麦芝士面包



材料：高筋面粉1000克，酵母10克，改良剂5克，细白糖120克，盐12克，全蛋、奶油各100克，鲜奶500克。

制作过程：

1.将高筋面粉、酵母、改良剂、细白糖拌匀后加入全蛋。加入鲜奶、全蛋，先用慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至表面光滑后加入奶油、盐，用慢速拌匀后转快速。快速搅拌至用手可拉出薄膜状。整理后覆盖保鲜膜发酵30分钟，此时面团温度为27℃。2.将面团分成每个100克。用手搓圆至表面光滑。

3.覆盖薄膜纸松弛约10分钟。将松弛完成的面团用擀面棍擀开。从上至下卷起成橄榄形，捏紧收口。在表面粘上燕麦片。排入烤盘后，放入发酵柜以温度38℃、湿度80%作最后醒发。待面包发酵70分钟，至原来体积的2～3倍即可。表面用刀割开一刀，长度与面团长度适当。表面刀口放上芝士丝后，放入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约20分钟。成形。

芝士夹心面包



材料：面团：高筋面粉1000克，白糖120克，酵母12克，改良剂4克，蛋黄160克，盐15克，水500克，奶油150克。夹心馅：酥油300克，糖粉300克，奶粉400克。

制作过程：

1.将水、白糖、蛋黄一起搅拌至糖溶化。加入高筋面粉，酵母、改良剂慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至表面稍为光滑后加入奶油、盐慢速拌匀后转快速。搅拌至面筋完全扩展即可，用手可拉出均匀薄膜状。面团温度为27℃时，覆盖保鲜膜常温发酵约30分钟。将面团分成每个70克，用手将面团轻轻搓圆。覆盖保鲜膜松弛约10分钟。将松弛完成的面团用擀面棍擀开。由上下面搓成长条形。捏紧收口。表面粘上芝士粉。排入烤盘后，放入发酵柜，以温度38℃、湿度75%作最后醒发。

2.待面团发酵至原体积的2～3倍即可。入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约18分钟。3.将全部夹心馅材料充分拌匀即可。待烘熟的面包冷却后在侧面切开，在中间抹上夹心馅即可。

黄金吐司



材料：面团：高筋面粉1000克，盐12克，白糖80克，酵母10克，改良剂5克，酥油120克，全蛋180克，鲜奶油100克，水430克，老面团300克。金薯馅：蒸熟薯泥750克，白糖75克，奶粉50克，奶油50克。

制作过程：

1.将老面团、白糖、水、全蛋加入搅拌缸中，用中速将白糖拌溶化。加入高筋面粉、酵母、改良剂，慢速拌匀后转快速搅拌至表面光滑。加入奶油、盐，慢速拌匀转快速搅拌约3分钟。搅拌至面筋扩展至用手可拉出薄膜状。整理成圆形放入烤盘或胶箱内覆盖保鲜膜发酵约30分钟，此时面团温度为26℃。将面团分成每个100克。用手轻轻搓圆至表面光滑。排入烤盘后盖上保鲜膜，松弛约15分钟。将松弛完成的面团用擀面棍擀开，抹上金薯馅。从上至下卷成长条形，长度与模具的宽度一致。

2.均匀排入已扫油的模具内，放入发酵柜以温度38℃、湿度80%作最后醒发。发酵至模具的九分满即可。在表面扫上全蛋液，每个面团中间割一刀。在刀口上撒上酥粒，最后挤上黄金酱后入炉用上火180℃、下火220℃烘烤约25分钟即可。

夏威夷吐司



材料：种面：高筋面粉1000克，酵母6克，水600克。主面：高筋面粉1000克，盐36克，白糖80克，酵母24克，全蛋160克，洋葱丁600克，改良剂20克，奶油300克，水400克。

制作过程：

1.将发酵完成的面团放入缸内，加入白糖、全蛋水拌至糊状，白糖全部溶化。

2.加入高筋面粉、酵母、改良剂用慢速拌匀后转快速拌至表面光滑。加入奶油、盐，拌匀后转快速搅拌约2分钟。用手拉出均匀薄膜状即可。加入洋葱丁用慢速拌匀即可。整理后放入烤盘内，面团温度27℃，覆盖保鲜膜发酵30分钟。将面团分割成每个100克，用手轻轻搓圆至表面光滑。装入烤盘覆盖保鲜膜，松弛约10分钟。将松弛完成的面团用擀面棍擀开。放上青辣椒与红辣椒丝，由上至下搓成长圆形，排入已扫油的模具内，以温度38℃、湿度80%作最后醒发，发酵至8－9分满即可。表面扫上全蛋液，放上火腿丝、青辣椒丝、红辣椒丝和芝士条。最后挤上沙拉酱，放入炉以上火180℃、下火210℃烘烤30分钟。

蛋奶紫米卷



材料：低筋面粉300克，生粉200克，蛋清300克，牛奶、椰浆各175克，白糖750克，色拉油50克，泡打粉40克。黑糯米350克，白糯米150克，白糖150克。

制作过程：

1.先把低筋面粉、白糖和匀加入蛋清搅成浆，然后再加入鲜奶、椰浆搅匀，静置物理发酵1小时。用小格筛子过滤蛋浆。用色拉油开溶泡打粉，加入蛋浆搅匀。

2.用肠粉炉蒸，先洒稀生粉浆，摊平。倒入蛋浆，厚度为0.4厘米左右，摊平。盖上盖蒸7分钟。案台扫上色拉油，然后蛋皮连布一起抽出，放在案台上，把布同蛋皮分离。

3.黑糯米、白糯米浸泡6小时，隔水蒸熟后加入白糖拌匀。把黑糯米饭搓成长条形。用蛋奶皮卷起黑糯米饭。切成段。上笼蒸几分钟即成。

小贴士：蒸皮时注意浆布的厚薄，以免影响皮面的光滑度。

香芹沙律面包



材料：香芹沙律馅：土豆（蒸熟）400克，黑椒碎少许，沙律酱150克，香芹丁200克，白煮蛋3只切丁。

制作过程：

1.将松弛完成的75克面团用擀面棍擀开。

2.由上而下卷成橄榄形，捏紧收口。将卷好的面团表面沾上黑芝麻。排入烤盘，放进发酵箱作最后醒发，温度35℃，湿度80%。醒发至原体积的3倍即可。

3.入炉烘烤，以上火180℃、下火200℃的温度烘烤约12分钟。制作沙律馅：把所有配料放入容器内。用馅挑充分拌匀。烘烤熟的面包冷却后在中间切开一个长口，不用切断。将香芹沙律馅填入切口处抹平即可。

小贴士：香芹带点酸辣会更加可口。

蛋皮卷面包



材料：蛋皮：全蛋12只，葱花200克，火腿粒50克，胡萝卜粒150克，沙拉油30克，盐3克。

制作过程：

1.将发好的面团分成1200克一块，用活动擀面棍擀成与烤盘大小一致的长方形面皮。铺入烤盘内整理平整。将面皮扎洞后，放进发酵箱作最后醒发，温度35℃，湿度75%，以上火180℃、下火200℃烤约18分钟。制作蛋皮：把所有材料放入容器内拌匀。倒入刷过油的烤盘内，整理平整后即可烘烤，以上火210℃、下火220℃的温度烤约15分钟。

2.蛋皮烘熟冷却后，用尺子量好，平均切分为三块长方形。将烘熟冷却后的面皮也分割成与蛋皮同样大小的3份。取一张20厘米×30厘米的白纸铺在工作台上，将蛋皮底部向上铺在上面。用抹刀给蛋皮抹上沙拉酱，再将面皮底部向上铺在上面，面皮的位置比蛋皮靠后3厘米，在面皮上也抹上沙拉酱。取一条擀面棍将白纸、面皮、蛋皮一齐向前方卷起成长棍形。放置10分钟定型后，将白纸除掉。将其分切成15厘米长的小件。在两端切口抹上沙拉酱。最后在两端沾上肉松即可。

香肠丹麦面包



材料：高筋面粉240克，低筋面粉60克，水120克，奶油30克，酵母7克，白糖20克，盐5克，鸡蛋50克，起酥油210克。

制作过程：

1.将擀成0.5厘米厚的面团切成等腰三角形。在底边开一小口，在底边开口处放上香肠，用左手捏住三角形顶角，右手将香肠慢慢卷入面团中。

2.间隔适当地排入烤盘内作最后醒发，温度35℃，湿度80%。醒发完成后约是原来的3倍。

3.刷上蛋液，刷蛋液时避开切口，以免影响层次效果。

4.撒上芝麻或其他干果即可烘烤。以上火200℃、下火180℃的温度烘烤12－15分钟。

小贴士：香酥淡咸味。卷入香肠时面团不要拉得太紧。

巧克力丹麦面包



材料：高筋面粉240克，低筋面粉60克，水120克，奶油30克，酵母7克，白糖20克，盐5克，鸡蛋50克，起酥油210克。

制作过程：

1.将擀成0.5厘米厚的面团修整成30厘米×30厘米正方形，再切成2厘米×30厘米的条形。

2.用双手把条状面团前后对搓成麻花状。向后弯成弧形再向前绕成蝴蝶形。

3.排入烤盘作最后醒发，温度35℃，湿度80%。

4.醒发完成约是原来的3倍。

5.用圆形花嘴裱花袋在蝴蝶形两边挤上卡士挞酱即可烘烤。以上火200℃、下火180℃的温度烘烤约12分钟。

6.出炉冷却后用裱花袋挤上巧克力酱。在巧克力酱未凝固时插上4根巧克力条即可。

小贴士：松化可口，巧克力味浓郁。用巧克力装饰完成后，放在低温的地方待巧克力凝固。

创意调理面包



材料：通心粉300克，鱿鱼丝50克，沙律酱100克，青辣椒丝少许。

制作过程：

1.将松弛完成的75克面团用擀面棍擀成圆形。

2.表面沾上白芝麻。

3.排入烤盘，放进发酵箱作最后醒发，温度35℃，湿度80%。

4.醒发完成是原来的3倍左右。

5.用擀面棍在面团中央扎一个洞。

6.制作调理馅：将通心粉、鱿鱼丝、沙律酱、青辣椒丝放入容器内拌匀，制成调理馅，将调好的馅用馅挑填满面团的洞即可烘烤，以上火180℃、下火180℃的温度烘烤约12分钟。

小贴士：爽滑通心粉加上辣椒丝，具有小食风味。通心粉用热水泡过再用。

香酥蓝莓乳酪面包



材料：面团：高筋面粉1000克，全蛋150克，冰水450克，白糖200克，酵母15克，奶油120克，盐10克，改良剂10克。乳酪馅：奶油芝士500克，奶油225克，糖粉200克。香酥粒：白糖150克，低筋面粉350克，奶油225克。

制作过程：

1 将高筋面粉、白糖、酵母、盐、改良剂投入搅拌缸内以慢速拌匀。加入全蛋、冰水慢速拌匀转中速搅拌至面筋扩展（约4分钟）。加入奶油搅拌至面团表面光滑，可拉出薄膜状（面团温度28℃）。将面团盖上薄膜发酵30分钟。将面团分割成每份480克，用手拍压出气体后搓成棍形。再将面团分成8小份（每份75克），滚圆。排入胶箱中盖上薄膜松弛20分钟后将面团擀开。

2.将擀开的面团由上而下卷起成棍形。卷好后用手掌轻轻搓至15厘米长。放进发酵箱作最后醒发，温度35℃，湿度80%。制作乳酪馅：把所有材料放入容器内，用打蛋器充分拌匀即可。把制作香酥粒的白糖和奶油拌匀后加入低筋面粉。用手掌轻轻搓均匀即成香酥粒。用裱花袋在面团上分别挤上“之”字形的乳酪馅和蓝莓馅，撒上香酥粒即可烘烤，以上火180℃、下火210℃的温度烘烤约15分钟。

风味杂粮面包



材料：面团：高筋面粉600克，杂粮粉70克，白糖80克，盐8克，酵母10克，改良剂8克，全蛋70克，水400克，奶油60克。芝士馅：奶油芝士80克，奶油80克，糖粉40克，奶粉40克，香粉少许。

制作过程：

1.先将水、白糖、全蛋一起搅拌至糖溶化，加入高筋面粉、杂粮粉、酵母、改良剂，慢速拌匀后转快速搅拌，搅拌至表面光滑后加入奶油、盐慢速拌匀，后转快速搅拌，搅拌至用手可拉出均匀薄膜状，面团温度约27℃，覆盖保鲜膜发酵约30分钟，将面团分成每个200克，将面团搓圆至表面光滑，覆盖保鲜膜松弛约10分钟。

2.将松弛完成的面团用擀面棍擀开，抹上芝士馅，在表面洒上适量提子干。

3.由上而下搓起成橄榄形，捏紧收口，在表面粘上芝麻与燕麦片。

4.排入烤盘后，放入发酵柜以温度35℃、湿度75%作最后醒发，待面团发酵至原来的2－3倍即可，放入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约20分钟。

碧玉菠菜饼



材料：皮：面粉500克，白糖100克，泡打粉、酵母各适量，水250克，菠菜50克。馅：猪肉250克，葱、胡萝卜各适量。

制作过程：

1.菠菜榨汁。把面粉、泡打粉和匀开窝，加入菠菜汁，再加入酵母、白糖、水和匀。

2.搓揉均匀至表面光滑。用擀面棍擀开。然后卷成条状，切开，约30克一份。把小面团擀开成面皮。

3.猪肉剁烂，葱切成葱花，胡萝卜切粒，加入盐、味精、白糖拌匀成饼馅。用面皮包好馅料，捏成雀笼形。放入饼模中，压紧后脱模。放入蒸笼静置40分钟，然后蒸约9分钟即成。

小贴士：静置时间要把握好，不能太长也不能太短，不然就会影响外观。

香炸葱花卷



材料：面粉250克，糖30克，泡打粉20克，依士25克，水100克。面团依士皮200克。火腿10克，葱5克，盐5克。

制作过程：

1.把火腿切粒，葱切葱花，加入盐拌匀。

2.把面团用酥棍擀平，撒上葱花火腿粒。

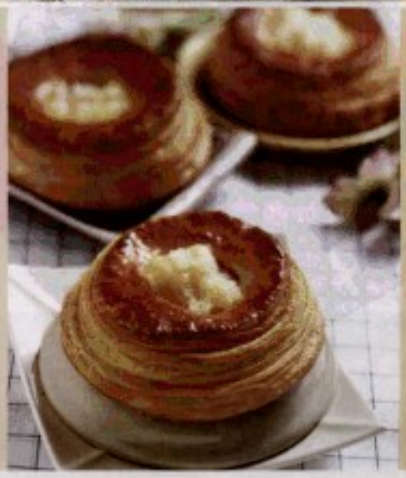
3.对折，再切成长0.8厘米、宽0.3厘米的长方块。

4.两端反方向扭转一下，再卷起，常温静置30分钟，放入蒸笼蒸6分钟。

5.放入120℃油锅中炸至淡金黄色即成。

小贴士：切条时不能太细，要均匀，否则炸出的成品不够美观。

丹麦菠萝面包



材料：高筋面粉1600克，低筋面粉400克，盐20克，酵母20克，改良剂10克，奶粉100粉，全蛋160克，奶油200克，水1100克。

制作过程：

1.将制作好的面团擀成0.6厘米厚，用空心圆模具印出面块。

2.将印出来的面块一部分再用小的空心模具印出空心面块。

3.将印出来完整的一片扫上蛋黄液。

4.印出来空心的面团盖上另外完整的面团。中间放满菠萝馅。排入烤盘后，放入发酵柜用温度32℃、湿度70%作最后醒发。待发酵至原来体积的2倍左右即可，表面扫上蛋黄液后入炉用上火190℃、下火180℃烘烤约18分钟。

七彩水晶包



材料：汀面100克，生粉400克，热水550克，西芹、胡萝卜、虾仁、香菇、云耳、猪肉、盐、糖、味精、鸡粉、麻油各适量。

制作过程：

1.馅的制作：把西芹、胡萝卜、虾仁、香菇、云耳等素菜切粒；猪肉剁烂。

2.在素菜中放入盐、味精、糖、鸡粉拌匀，再加入猪肉、麻油拌匀即成馅料。

3.皮的制作：把汀面、生粉和匀，加入热水烫熟。

4.搓至纯滑。

5.搓成长条，分成约20克一份。

6.擀成薄皮。

7.包入馅料，捏成雀笼形，倒过来放入蒸笼蒸约6分钟即成。

小贴士：皮薄而透明，颜色丰富。如果烫熟的汀面太稀，可多加生粉。

欧风水果面包



材料：高筋面粉1000克，欧风香粉25克，酵母15克，改良剂5克，白糖180克，盐8克，黑糖香精20克，全蛋100克，奶油120克，水500克。

制作过程：

1.先将白糖、全蛋、黑糖香精、水一起搅拌至糖溶化。加入高筋面粉、欧风香粉、改良剂、酵母，用慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至表面光滑加入奶油、盐，用慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至用手可拉出均匀薄膜状。当面团温度为27℃时，整理后覆盖保鲜膜发酵约20分钟。将面团分成每个70克，用手轻轻搓圆至表面光滑。覆盖保鲜膜松弛约10分钟。将松弛完成的面团用擀面棍擀开。从上至下卷起成长条。用两手轻轻向左右搓长。将面团从内至外卷成圆圈状。放入纸杯模具排入烤盘，然后放入发酵柜以温度38℃，湿度75%作最后醒发。待面团发酵约60分钟，至原来的2~3倍即可。在表面扫上蛋黄液。在中间挤上卡士达馅。

2.在中间放一小块水蜜桃后入炉以上火190℃、下火200℃烘烤约18分钟。

南乳咸煎饼



材料：中筋面粉500克，白糖100克，食粉2克，发粉6克，溴粉4克，盐12克，南乳适量，稀面种50克，清水350克，碱水2.5克，芝麻适量。

制作过程：

1.将面粉与发粉一起过筛待用，用玻璃盆放进糖、盐、面种、碱水、食粉、溴粉、南乳，用清水擦溶，放入已筛好的面粉搓匀，静置30分钟左右。

2.复叠一次，待面团静置约30分钟后开薄，扫上油水。

3.卷成圆筒形切件。

4.表面撒上芝麻，静置15~20分钟，下油锅炸熟。

小贴士：外形像车轮，色泽金黄，有厚度，外脆内软。

香瓜面包



材料：面团：A：高筋面粉700克，酵母8克，水400克。B：高筋面粉300克，酵母2克，改良剂6克，盐13克，糖粉180克，奶粉40克，奶香粉6克，全蛋60克，鲜奶100克，水80克，奶油80克。柠檬皮：全蛋200克，白糖90克，低筋面粉200克，奶香粉1克，柠檬果酱90克。

制作过程：

1.将面团分成每个60克，用手轻轻搓圆至表面光滑。

2.覆盖保鲜膜松弛约10分钟。

3.将松弛完成的面团用擀面棍擀开，由上而下搓成橄榄形，捏紧收口。排入烤盘后，放入发酵柜以温度38℃、湿度75%作最后醒发。

4.待面团发酵至原来体积的2~3倍即可，在表面挤上柠檬皮，最后洒上巧克力针后，放入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约18分钟。

戚风面包



材料：高筋面粉1000克，酵母10克，改良剂5克，白糖180克，蜂蜜20克，盐10克，奶粉40克，全蛋80克，奶油100克，奶香粉8克，水500克。

制作过程：

1.先将白糖、水、全蛋、蜂蜜一起搅拌至糖溶化，加入高筋面粉、酵母、改良剂、奶粉、奶香粉慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至表面光滑后，加入奶油、盐慢速拌匀转快速搅拌约3分钟。搅拌至面筋可用手拉出薄膜状。此时面团温度27℃，覆盖保鲜膜发酵约30分钟。将面团分成每个500克，覆盖保鲜膜松弛约10分钟。

2.将松弛完成的面团用活动擀面棍擀开成1厘米厚的长方形。放入适量的戚风蛋糕。

3.将面团卷在戚风蛋糕外围，捏紧收口。排入烤盘后，放入发酵柜以温度37℃、湿度75%作最后醒发。待面团发酵至原来体积的2倍大左右。在表面扫上全蛋液和洒上香菜叶。挤上沙拉酱后入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约20分钟。待烘熟的面包冷却后，切成适当的段即成。

热狗面包



材料：高筋面粉700克，酵母4克，水280克左右，全蛋50克。主面团：高筋面粉300克，酵母4克，改良剂8克，白糖140克，盐36克，奶粉16克，奶油50克，水180克。汉堡肉馅：碎牛肉500克，全蛋150克，玉米粉50克，幼白糖20克，味精10克，盐10克，胡椒粉5克，五香粉3克，面粉50克，洋葱100克。

制作过程：

1.将松弛完成的面团擀开，由上而下卷起成长条形（约10厘米长），捏紧收口。

2.排入烤盘后，放入发酵柜以温度38℃、湿度75%作最后醒发，待面团发酵至原来的2～3倍，扫上全蛋液后，放入炉以上火190℃、下火180℃烘烤约15分钟。

3.待烤熟的面包冷却后从中间切开，在面包中间挤上沙拉酱。

4.夹入番茄片、黄瓜片、热狗肠，挤上沙拉酱作装饰即成。

薯香调理面包



材料：面团：高筋面粉560克，低筋面粉40克，糖粉120克，盐6克，酵母10克，改良剂3克，全蛋60克，奶粉30克，水220克，奶油50克。薯饼：熟土豆250克，洋葱碎50克，猪肉碎100克，盐5克，胡椒粉10克，糖粉10克，鲜奶油40克，玉米粒75克。

制作过程：

1.先将糖粉、水、全蛋一起拌至糖溶化。加入高筋面粉，低筋面粉、酵母、改良剂、奶粉慢速拌匀后转快速搅拌。搅拌至面筋扩展后加入奶油、盐慢速拌匀后转快速。

2.搅拌至面筋完全扩展即可。面团温度为27℃时，覆盖保鲜膜以常温发酵约30分钟。将面团分成60克，用手将面团轻轻搓圆。覆盖保鲜膜后松弛约10分钟。将松弛完成的面团拍扁排气。将面团由上而下搓成橄榄形。排入烤盘后，放入发酵柜以温度38℃、湿度75%作最后醒发。将面团发酵至原来体积的2～3倍即可。

3.表面扫上全蛋液后入炉以上火180℃、下火190℃烘烤约15分钟。待烘熟的面包冷却后在侧面切开，夹入薯饼、生菜装饰，挤上番茄酱即可。

巧克力面包



材料：高筋面粉1000克，酵母10克，盐10克，糖50克，改良剂10克，水约425克，巧克力350克，红薯干粒适量。

制作过程：

1.将高筋面粉、酵母、盐、糖、改良剂投入搅拌缸内慢速拌匀。加入水慢速拌匀后转中速搅拌至面筋扩展。加入巧克力酱慢速拌匀转中速搅拌至完成。完成后的面团表面光滑可拉出薄膜状（面团温度28℃）。将面团盖上薄膜发酵30分钟。将面团分割成250克一份，适当滚圆，不用滚得太紧。盖上薄膜再松弛20分钟。将面团用擀面棍擀开，铺上红薯干粒。由上而下卷成橄榄形，捏紧收口。排入烤盘，放进发酵箱醒发，温度32℃，湿度75%，醒发完成后是原体积的3倍左右。

2.在表面刷上蛋液。用刀划3刀即可烘烤，以上火180℃、下火200℃的温度烘烤18分钟左右。

糯米饭酿鸡翅



材料：鸡翅300克，糯米饭50克，火腿10克，马蹄10克，枸杞5克，香菇10克，姜5克，猪油10克，盐5克，味精2克，胡椒粉少许，麻油1克，绍酒3克，蚝油2克。

制作过程：

1.鸡翅洗净去前节骨（用绍酒、蚝油腌好），火腿切米，马蹄去皮切米，枸杞泡透，香菇切米，姜去皮切米。

2.糯米饭中加入火腿米、马蹄米、香菇米、姜米，调入盐、味精、胡椒粉、麻油、熟猪油拌匀，酿入鸡翅膀内。将鸡翅摆入深碗内，入蒸柜扣50分钟，拿出摆入碟内即可。

小贴士：鸡翅在去骨时要仔细，不能划破外皮，扣时以中火为宜。

米汤咸水角



材料：香菇30克，胡萝卜30克，马蹄50克，瘦肉末100克，盐1.5克，味精2克，糖3.5克，糯米粉100克，生粉30克，水60克，猪油5克，盐、味精、麻油少许。米汤适量。

制作过程：

1.馅的制作：把香菇、胡萝卜、马蹄洗净切粒，连同瘦肉末放进锅里，调味炒熟，用生粉勾芡即成馅料。

2.把全部材料和匀成糯米皮，包起馅料，捏成角形。

3.把米汤煮开，把咸水角放入锅中，煮约6分钟即可。

扬州炒饭



材料：A：虾仁30克，火腿肠半根，黄瓜、胡萝卜少许；B：鸡蛋1个，玉米粒30克。C：盐1/2吃，色拉油适量。

制作过程：

把A料切丁；烤盘中加入色拉油，中火叮2分钟；加入A料、玉米粒、盐炒匀，以高火叮1分钟。把鸡蛋打散，淋入1中，加入米饭，炒匀，以高火叮1分钟即可。

粉蒸肉饭



材料：A：白米1杯，五花肉50克；B：蒸肉粉、色拉油各少许，生抽1匙，白糖少许。

制作过程：

1.白米洗净下锅煮；把五花肉切成薄片，加入B料拌匀。

2.米饭煮好（电饭锅跳至保温档）后加入处理好的五花肉，盖上锅盖焖10～12分钟即可。

金粟叉烧肠



材料：粘米粉500克，生粉100克，汀面50克，水1500克，油50克，叉烧350克，玉米粒150克，鸡粉适量，麻油少许。

制作过程：

1.叉烧切粒，和玉米粒、鸡粉拌匀成馅料。

2.粘米粉、生粉、汀面拌匀，加水和匀。加油和匀成粉浆。

3.在一个已扫油的盘中倒入薄薄一层粉浆，撒上一层馅料。

4.入炉蒸约5分钟，用刀一边铲起，一边卷折成卷形。

5.放入碟中，加入适量酱油即可食用。

火腩沙河粉



材料：火腩100克，沙河粉100克，高汤适量，盐、味精、糖各适量。

制作过程：

1.火腩切块，过油。

2.高汤烧开，调味，下沙河粉。煮好后捞起放入碗中，放上热火腩即可。

小贴士：火腩过油时间不能长，否则干了不好吃。

荷叶焗饭



材料：A：洋葱30克，西芹30克，火腿肠半根，豆豉、胡萝卜各适量；B：盐1/2匙，色拉油适量；C：白饭1碗，干荷叶1张。

制作过程：

1.把A料切粒；干荷叶用温水泡软。

2.烤盘放入色拉油，中火叮2分钟；放入A料、B料，炒匀，高火叮1分钟。

3.取出烤盘，放入白饭拌匀，一起倒入荷叶中，包好后用中火叮2分钟即可。

煲仔猪肠粉



材料：猪肠粉300克，盐2克，味精3克，糖6克，麻油适量，柱侯酱25克，海鲜酱25克。

制作过程：

1.把柱侯酱、海鲜酱放入煲仔中，加适量的水，拌匀煮开。

2.放入猪肠粉和各种调料，煮熟拌匀即可。

小贴士：煮酱汁时不能用大火。成品香浓和味。

荷叶蒸黑枣



材料：大黑枣200克，荷叶2张，姜5克，糯米100克，红糖10克，盐2克，猪油5克，牛油5克。

制作过程：

1.大黑枣泡透洗净，荷叶也要泡透、洗净，姜去皮切小片。

2.糯米泡透洗净，入蒸柜蒸30分钟至熟拿出，倒入碗内。

3.碟内铺一张荷叶，撒上蒸熟的糯米饭，把大黑枣摆上，放入姜片、红糖、盐、猪油、牛油，上面盖一张荷叶，入蒸柜蒸30分钟后拿出，去掉盖在上面的荷叶即可食用。

小贴士：糯米蒸前要泡透，蒸时宜用中火。

腊味糯米包



材料：腐皮10张，糯米500克，腊味20克，胡萝卜50克，葱花20克，盐5克，味精10克，糖15克，葱油15克。

制作过程：

1.糯米洗净，蒸熟。

2.腊味、胡萝卜切粒；腐皮改切成正方形。

3.在蒸熟的糯米中加入盐、味精、糖、葱油、胡萝卜、腊味，拌匀，再加入葱花拌成馅料。用腐皮包上馅料。捏成包子形。放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：要放足够的油，才能使糯米不会粘结在一起。

腊味鱼蓉角



材料：糯米粉300克，腊味100克，糖50克，猪油50克，水150克。鱼蓉150克。

制作过程：

1.腊味切粒。把糯米粉、糖、猪油、腊味、水和匀，搓成皮。

2.把皮搓成长条，分成约30克一份。

3.压扁，包入鱼蓉。捏成角形，入笼蒸5分钟。放入不粘锅中煎至金黄色。

小贴士：包鱼蓉时要小心，不能弄破皮。成品外脆内软，有浓浓的鱼香味。

芡实薏米饭



材料：红糖少许，芡实、鲜淮山、莲子、薏米各15克，土茯苓30克，桂枝3克，泽泻10克，粳米150克，红枣少许。

制作过程：

1.将芡实、莲子、薏米用温水泡透，鲜淮山洗净切丁，土茯苓切丁，红枣、粳米洗净。

2.用瓦煲一个，加入适量清水，放入芡实、鲜淮山、莲子、薏米、土茯苓、桂枝、泽泻、粳米、红枣、红糖，加盖，置于炉火上用大火烧开。

3.改用小火煮约35分钟即可食用。

小贴士：此饭具有补脾益肾、温阳化水的作用，用于治疗狼疮并发肾脏病变日久、肢倦乏力、面色萎黄、肢体浮肿、脘腹痞闷、大便溏泻。

酸豆角肉末饭



材料：酸豆角50克，肉末50克，盐1/2匙，色拉油1匙，白米1杯。

制作过程：

1.白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。

2.酸豆角切粒，肉末加入盐拌匀。

3.烤盘加入色拉油，以中火叮2分钟，放入肉末，拨散，以高火叮1分钟；取出后放入酸豆角拌匀，然后倒入煮好的米饭中，再叮2分钟即可。

黄瓜叉烧饭



材料：黄瓜半根，叉烧50克，色拉油适量，盐1/2匙，生抽1匙，白米1杯。

制作过程：

1.白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。

2.黄瓜切马蹄形块，叉烧切片；烤盘加入色拉油，以中火叮2分钟，放入青瓜、盐炒匀，再放入叉烧，以高火叮1分钟。

3.取出放入生抽炒匀，然后倒入煮好的米饭中，以中火叮3分钟即可。

西芹鲮鱼饭



材料：西芹100克，胡萝卜少许，豆豉鲮鱼50克，色拉油适量，盐1/2匙，白米1杯。

制作过程：

1.白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。

2.西芹和胡萝卜切菱形块，豆豉鲮鱼切小块。

3.烤盘加入色拉油，以中火叮2分钟，放入西芹、胡萝卜，以高火叮1分钟；取出后加入豆豉鲮鱼炒匀，然后倒入煮好的米饭中，再叮2分钟即可。

蕉叶糯米棵



材料：瘦肉300克，胡萝卜100克，香菇2只，马蹄100克，虾米50克，盐5克，味精6克，糖15克，鸡粉少许，三角形的蕉叶数张，糯米粉500克，猪油50克，生粉50克，水275克。

制作过程：

1.糯米皮的制作：把所有材料和匀，出体35克。

2.把瘦肉、胡萝卜、香菇、马蹄、虾米切碎，调味炒熟，把蕉叶改切成三角形，用糯米皮包入馅料，用蕉叶卷起。

3.放入蒸笼，蒸7分钟。

榨菜牛肉饭



材料：牛肉50克，榨菜30克，黄瓜、胡萝卜各适量，白糖少许，姜汁1匙，盐1/2匙，生抽1/2匙，色拉油适量，白饭1碗。

制作过程：

1.牛肉切丝，加入调料拌匀；黄瓜、胡萝卜切丝。

2.微波炉烤盘中加入适量色拉油，以中火叮2分钟，放入A料炒匀，以高火叮1分钟。

3.加入白饭炒匀，再用高火叮1分钟即可。

栗子鸡饭



材料：小鸡腿2个，栗子（净肉）50克，白糖少许，盐1/2匙，生抽1/2匙，色拉油1匙，白米1杯。

制作过程：

1.白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水和栗子，放进微波炉中，按下煮饭档。

2.鸡腿斩块，加入调料拌匀。

3.饭熟后放入鸡腿块，以中火再叮5分钟即可。

虾仁鸡丁烩饭



材料：虾仁30克，鸡丁30克，黄瓜丁、胡萝卜丁少许，宜宾芽菜适量，白糖少许，盐1/2匙，色拉油适量，白米1杯。

制作过程：

1. 白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。
2. 鸡丁加入调料拌匀；烤盘中放入适量色拉油，以中火叮2分钟，放入原料炒匀，以高火叮1分钟。
3. 然后将虾仁鸡丁放入煮好的米饭中，以中火叮3分钟即可。

腊八豆翡翠饭



材料：青菜叶3～4片，腊八豆30克，色拉油适量，白米1杯。

制作过程：

1. 白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。
2. 青菜叶切丝。
3. 米饭煮好后放入青菜叶、色拉油拌匀，在上面铺上腊八豆，以中火叮3分钟即可。

韭黄鲜虾汤



材料：粘米粉500克，生粉100克，汀面50克，水1500克，油125克，虾仁200克，韭黄50克。

制作过程：

1. 虾仁洗净备用；把粘米粉、生粉、汀面拌匀，加水、油和匀成粉浆。
2. 在一个已扫油的盘中倒入薄薄一层粉浆，放上虾仁。
3. 入炉蒸约5分钟，放上韭黄。用刀一边铲起，一边卷折成卷形即成。放入碟中，加入适量酱油即可食用。

小贴士：蒸粉浆前要搅拌均匀，不能有沉淀。

鲜虾荷叶饭



材料：鲜虾仁50克，叉烧50克，鸡蛋2只，香芥50克，火腿50克，白饭300克，荷叶10张，盐3克，味精8克，糖12克，鸡粉适量，麻油3克，生油3克。

制作过程：

1. 把鸡蛋打匀，煎熟后切粒，把叉烧、火腿、香芥、虾仁切粒。
2. 虾仁拉油，在白饭中放入盐、味精、糖、鸡粉、麻油、生油，拌匀，加入虾仁、鸡蛋、叉烧、香芥、火腿拌匀，把荷叶放入热水中浸透，把拌好的饭盛在碗中，倒扣在荷叶上。
3. 拿走碗，把荷叶对折包成枕头形，上笼蒸5分钟即成。

蔬果蟹柳寿司



材料：米饭150克，紫菜2大张，蟹柳2条，黄瓜100克，胡萝卜100克，玉米50克，寿司酱油、色拉酱、醋各适量。

制作过程：

1. 将黄瓜、胡萝卜一半切条，一半切丁，连同蟹柳一起放在热水中烫熟。
2. 两块紫菜摊开，均放上米饭，淋上色拉酱。
3. 其中一块紫菜放上黄瓜丁、胡萝卜丁和玉米，另外一块紫菜放上黄瓜条、胡萝卜条和蟹柳。
4. 卷好封口，用刀切段即可。

腊香饭团



材料：米饭200克，腊肠50克，青豆40克，胡萝卜40克，寿司酸酱油适量。

制作过程：

1. 米饭煮好，将配料切丁，
2. 锅烧开水，放切好的配料煮3分钟左右捞起。
3. 米饭及煮好的配料加入寿司专用酱油，拌匀用手制成饭团即可。

腊味煲仔饭



材料：白米1杯（约两碗饭量），腊味适量。

制作过程：

1.先将腊味用水浸泡一下，再沥干水分，这样可以防止微波加热使腊味过干。

2.将米洗净，加入适量米水，约比普通电饭锅煮饭的水分多一点即可。

3.为防止米水溢出，可在锅底垫上碟子，锅盖翘起一点，先用高火加热6分钟。

4.合拢锅盖，改用中火加热5分钟。

5.取出，放入腊味，再进微波炉用中火加热2分钟即可。

XO咸肉粽



材料：糯米、脱皮绿豆、水发香菇、莲子、五花肉块、咸蛋黄、XO酱、粽叶和水草各适量。

制作过程：

1.将糯米用少许盐、味精和油拌匀，绿豆和莲子用少许盐拌匀。将五花肉用适量盐、五香粉、料酒和糖入味。将粽叶交叠成窝形，先铺上一层糯米和绿豆，再放上五花肉。

2.分别放入1匙XO酱、莲子、香菇和咸蛋黄。

3.再铺上一层绿豆，最后以糯米覆盖表面，盖上粽叶包裹成形捆扎好，放入锅中，注入没过表面的水，以大火煮约2小时。用高压锅煮则只需1小时即可。

迷你水晶粽



材料：西米、馅料、色香油或食用色素（无可省）、粽叶和水草各适量。

制作过程：

1.将西米加入少许清水，只要全部湿润即可，要把多余的水分滗出，然后加入少许糖、植物油和色香油（无可省），拌匀备用。将粽叶拭干表面水分，在光滑的一面涂上一层薄油，防粘。将粽叶卷成窝形，先填入一层西米和馅料。

2.再覆盖一层西米压紧，包裹成形捆扎好，放入锅中注入没过表面的水，以大火烧开后转小火煮半小时离火，捞起放凉即可享用。

3.放冰箱冷藏风味更佳。

五彩什锦饭



材料：米饭1碗，鸡蛋1个，豌豆30克，黄瓜30克，松仁20克，火腿20克，植物油6克，盐2克，葱3克。

制作过程：

1.黄瓜、火腿切丁备用，黄豆、豌豆、松仁洗净，然后一起用植物油炒熟，放少许盐调味。

2.锅内放油，鸡蛋打匀后倒入，快速炒散，倒入米饭，炒匀。

3.加入预先炒好的黄瓜、火腿等，盖上锅盖，将火关小焖一会儿，撒上葱花，用大火爆香，即可食用。

小贴士：不仅能让宝宝吃起来有滋有味，营养也够全面。

素三蒸



材料：白米1杯，南瓜50克，藕50克，豆角30克，盐少许，蒸肉粉适量，色拉油适量。

制作过程：

1.白米洗净下锅煮；南瓜和藕切丝，豆角切段；把调料加入切好的材料中拌匀。

2.米饭煮好后把三种蔬菜放在米饭上，盖上锅盖焖10～12分钟即可。

珍珠丸子



材料：A：糯米20克，白菜叶1片；B：肉末100克，姜末少许；C：盐1/3匙，味精1匙，胡椒粉少许，色拉油少许。

制作过程：

1.糯米洗净，放入水中泡1个小时。

2.把C料放入B料内拌匀，挤成丸子，沾上泡好的糯米，放在垫了白菜叶子的碟子上。

3.电饭锅烧开水后将丸子放入蒸架内蒸约7分钟即可。

甘香糯米卷



材料：皮：酵母5克，面粉500克，糖100克，泡打粉8克，水250克。馅：熟糯米饭500克，熟虾米75克，葱花25克，盐15克，味精10克，白糖20克，猪油50克。

制作过程：

1. 在糯米饭中加入熟虾米，调入盐、味精、白糖、猪油拌匀，压成长条形。
2. 和好的面擀成0.5厘米厚的片，在中间放上糯米饭条。
3. 从内向外卷起面片。封好封口。
4. 用刀划出表面的装饰花纹。
5. 静置30分钟起发，入笼蒸约7分钟即成。

脆皮糯米鸡



材料：春卷皮20张，糯米饭500克。

制作过程：

1. 在春卷皮中间放入糯米饭。
2. 把左右两边的皮合拢包紧。
3. 抓紧裹拢成“日”字形件。
4. 用150℃~160℃的油温炸至表皮金黄色即成。

小贴士：包时要包紧，封口要封好，不然会漏馅。

XO酱煎肠粉



材料：XO酱150克，猪肠粉500克，生油少许。

制作过程：

1. 在不粘锅中加入少许油，放入猪肠粉。
2. 煎至微黄色后加入XO酱，再稍煎即可。

小贴士：不能煎太久，不然肠粉会散开。

烧鹅靓濑粉



材料：濑粉100克，火腿50克，烧鹅肉50克。盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1. 把火腿、烧鹅切丝。
2. 把适量水煮开，放入濑粉、火腿、烧鹅。
3. 放入调料，煮开即可。

小贴士：煮的时间不能太长。濑粉软滑，有香浓的烧鹅味。

榨菜肉松粉



材料：榨菜1包，肉松100克，粉250克，盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1. 榨菜洗净，飞水。
2. 肉松放入沸水中煮熟，捞起。
3. 再把粉放入水中，调味煮熟后捞起放入碗中，上面放上榨菜、肉松即可。

小贴士：榨菜要飞水至熟。有肉的鲜味。

番茄猪肝饭



材料：番茄1个，猪肝50克，白糖少许，盐1/2匙，生抽1/2匙，料酒1/2匙，花生油1匙，白米1杯。

制作过程：

1. 白米淘洗干净，放微波炉饭锅中，加入适量水，放入微波炉中，按下煮饭档。
2. 番茄切块；猪肝切片，加入调料拌匀。
3. 米饭煮熟后加入猪肝、番茄，再叮5分钟即可。

芝士糯米饭



材料：糯米500克，虾仁100克，西芹50克，玉米50克，芝士片10片，盐5克，糖10克，味精15克，芝士粉50克。

制作过程：

1.把虾仁、西芹切粒，然后与玉米粒一起飞水。

2.把糯米蒸熟，把糯米饭、盐、味精、糖、芝士粉、虾仁、西芹、玉米粒一起拌匀。

3.放入碗中，放上芝士片。扫上蛋液，用上火250℃、下火200℃的炉温烘5分钟即可。

小贴士：糯米饭中融入了芝士，味道香浓，口感柔软有韧性。

腊味鸳鸯糯米卷



材料：外皮：低筋面粉1000克，白糖200克，泡打粉15克，酵母8克，鲜奶100克，清水350克，猪油10克。内馅：白糯米500克，黑糯米300克，虾米50克，腊肉50克，香菜梗30克，咸蛋黄5只，盐3克，味精3克，猪油30克。

制作过程：

1.黑糯米、白糯米用清水浸泡6小时，隔水蒸熟。加入虾米、腊肉、香菜梗粒、盐、味精拌匀。糯米饭搓成条形，用刀切平。

2.将两条糯米饭捆在一起，用保鲜纸卷好冷冻。

3.外皮面团用擀面棍擀薄至0.4厘米厚度。卷起糯米饭。

4.接口向下，用刀在背面压出格子花纹。入笼，洒上咸蛋黄碎，静置醒发40分钟，然后蒸8分钟即可。

毛豆玉米饭



材料：白米1杯，毛豆50克，玉米粒50克，盐1匙，油少许。

制作过程：

1.白米洗净下锅煮；毛豆和玉米粒加入调料拌匀。

2.米饭煮好后加入处理好的毛豆和玉米粒，盖上锅盖焖12～15分钟即可。

绿豆糯米粽



材料：糯米500克，去壳绿豆150克，五花肉150克，盐1茶匙，味精2茶匙，糖4茶匙，五香粉1茶匙，酒1汤匙，粽叶适量。

制作过程：

1.糯米、绿豆分别用水浸6小时，去水，晾干。

2.五花肉切大块，用少许五香粉、盐、味精拌匀，腌2小时，待用。

3.将糯米、绿豆分别加调味料拌匀。

4.把粽叶折成圆锥形，放入1/3满的糯米，在上面放适量的绿豆，然后放五花肉，再放糯米至满，折包好粽叶，用水草捆扎结实。把包好的粽放锅内，加适量水，煲约5小时即可。

百合牛杂粉



材料：沙河粉250克，煮好牛杂50克，紫金酱100克，沙茶酱50克，桂林酱50克，海鲜酱50克。

制作过程：

1.百合酱制作：把紫金酱、沙茶酱、桂林酱、海鲜酱都放进锅里，炒匀炒熟即成百合酱。

2.在百合酱中加少许水，加入牛杂，煮熟待用。

3.把沙河粉放入沸水中煮熟，捞起放入碗中。最后把百合牛杂淋在沙河粉上即可。

小贴士：炒百合酱时不能用大火。

香菇韭黄鲜虾肠粉



材料：粉浆：粘米粉150克，澄面15克，生粉30克，盐1/4小匙，油1大匙，水450毫升。馅：香菇丝、韭黄和虾仁各适量。

制作过程：

1.将香菇丝、韭黄、虾仁放适量的生抽、味精、糖、胡椒粉入味。

2.将粉浆材料混合一起，拌匀至无粉粒便是肠粉浆。

3.金属平碟内涂上一层薄油，放在烧开水的锅里，水不要漫过碟子，把碟子蒸热。

4.加入一层薄粉浆于碟子内，在一端放入馅料，大火蒸2分钟至熟。

5.取出，用铲子覆卷好上碟。

6.浇上熟油和调味酱油即可。(调味酱油：生抽、老抽、糖、味精、开水各适量，用微波炉加热)

韭菜猪肉饺



材料：面粉500克，水250克，韭菜200克，猪肉滑100克，盐1克，味精2克，糖3克，上汤200克。

制作过程：

1. 面粉加水和匀成面团，出体，擀成圆形皮。
2. 韭菜切粒，加入肉滑，调味和匀成馅料。
3. 用皮包入馅料，对折，双手把边一按即成。
4. 把上汤煮开，放入水饺煮熟即可。

香芹腊味濑粉



材料：香芹梗2条，濑粉100克，腊味少许，虾米少许，香菇1只，菜脯2条，盐1/3茶匙，味精1/2茶匙，花生油1茶匙。

制作过程：

1. 将香菇、腊味、香芹、菜脯切粒，与虾米一起炒香待用。
2. 将水烧开，放入濑粉，煮熟，用盐、味精调味。
3. 把濑粉倒入碗中，加入炒熟的配菜拌匀即可。

杂粮饭



材料：白米1杯，红豆、黑豆、小麦、玉米各1/3杯。

制作过程：

1. 红豆和黑豆用温水泡透，白米、小麦、玉米淘洗干净。
2. 把所有材料都放进电饭锅内，加入适量水，盖上锅盖，按下煮饭档。
3. 电饭锅跳至保温档后继续让饭焖15分钟。

香煎虾米肠



材料：粘米粉500克，生粉100克，汀面100克，虾米100克，葱花50克，油100克，水2000克。

制作过程：

1. 把粘米粉、生粉、汀面和匀，加入水、油，拌成粉浆。
2. 把粉浆倒入方盘，搪平，撒上虾米、葱花。
3. 入炉蒸约5分钟，用刀一边铲起，一边卷折成卷形即成虾米肠。放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：粉浆不能蒸太厚，最好不要超过3毫米，可以分次蒸粉浆。软滑甘香。

时菜牛腩粉



材料：时菜50克，煮好牛腩50克，米粉150克，盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1. 把粉放入沸水中，调味煮熟，倒入碗中。
2. 把煮好的热牛腩连汁淋在粉上。时菜飞水后也放在粉上即可。

小贴士：要多淋一些牛腩汁。此粉汁浓味香。

豉汁鸡饭



材料：鸡腿1个，豆豉适量，白糖1/2匙，盐1/2匙，生抽1匙，色拉油1匙，白米1杯。

制作过程：

1. 白米洗净下锅煮；鸡腿斩块，豆豉剁烂，把所有材料一起拌匀。
2. 米饭煮好，把腌好的鸡腿肉放在米饭上摊平，盖上锅盖焖12－15分钟即可。

鸡油马拉糕



材料：面粉500克，糖350克，鸡蛋5只，鸡油100克，发粉10克，淡奶100克。

制作过程：

1.把鸡蛋打散，加入糖拌匀。加入面粉和发粉和匀。

2.加入鸡油、淡奶和匀。

3.在蒸笼中垫上油纸，倒入拌好的粉浆，蒸30分钟即成。

小贴士：粉浆要拌匀，蒸时要用大火。如果没有油纸，用干净的白纸或纱布也可以。淡奶可用水代替。

玫瑰金元宝



材料：豆沙50克，云吞皮20张，蛋浆20克。

制作过程：

1.把云吞皮改成正方形。

2.包入豆沙，对角相折粘上蛋浆。

3.捏成元宝形。

4.放入150℃油锅中炸至金黄色。

小贴士：云吞皮要够薄。香脆，像金黄色的元宝。

水晶蛋挞



材料：汀面350克，生粉150克，糖50克，热水700克，蛋3只。

制作过程：

1.把汀面、生粉和匀，加入500克热水，烫熟成汀面皮。蛋挞水的制作：把糖加入剩余热水中，和匀后凉冻。把蛋打匀，用密油格去蛋泡，加入糖水和成蛋挞水。

2.把汀面皮分成约20克一份。把皮放入蛋挞盛中捏好，排在烤盘中。倒入蛋挞水，放入笼中蒸5分钟便可。

小贴士：蒸时要用慢火，火太猛蒸出来的蛋挞表面不光滑。

红豆糕



材料：马蹄粉300克，糖300克，水1500克，红豆200克，生粉50克。

制作过程：

1.把红豆炖熟或煲软。用500克水与马蹄粉和匀成粉浆。用1000克水与糖煮成糖水。

2.把粉浆和热糖水拌匀成半熟粉浆。加入红豆拌匀，倒入已扫油的糕盘中蒸40分钟。

3.出炉冷冻后切件，放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：糖水要趁热倒进粉浆中，把粉浆烫至半熟。

眉豆饼



材料：粘米粉250克，眉豆50克，盐2克，味精4克，糖6克，水300克。

制作过程：

1.眉豆用水浸发蒸熟。

2.把粘米粉、眉豆、盐、味精、糖、水和匀成粉浆。

3.在不粘锅中放入一个模子，把粉浆倒入模子内。

4.煎至金黄色即可。

小贴士：和粉浆时水要分次加入，不然会生粒。眉豆口感粉糯绵软。

清香百合糕



材料：马蹄粉300克，糖200克，水250克，油30克，鲜百合100克。

制作过程：

1.把鲜百合洗净，剥开，把马蹄粉、糖、水和匀成粉浆，倒入已扫油的糕盘里。

2.把鲜百合撒在粉浆里。

3.蒸30分钟，冷却后切件。

4.放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：和粉浆时水要分次加入才不会生粒，色泽洁白，散发出阵阵百合的清香。

凤凰西多士



材料：方包半条，鸡蛋1只，火腿片50克。

制作过程：

1.把方包切片，再对角切成三角形，切去皮，鸡蛋打散，煎熟。

2.把鸡蛋和火腿片切成三角形，用两片面包夹住火腿片和鸡蛋，扫上蛋液。

3.放入100℃油锅中炸至金黄色即成。

小贴士：用方包夹火腿时要先扫上蛋液，否则炸的时候方包和火腿会分离。

甘露酥



材料：白糖275克，奶油175克，泡打粉10克，全蛋100克，低筋面粉500克，吉士粉25克，奶香粉2克，莲蓉适量。

制作过程：

1.白糖、奶油、泡打粉混合拌至糖七分溶化。分次加入全蛋拌匀。

2.放入低筋面粉、吉士粉、奶香粉搅拌均匀。分切皮50克、莲蓉馅30克。将馅包放入成形静置20分钟。扫上蛋液入炉，以上火170℃、下火140℃烘烤30分钟即可。

可可汤圆



材料：糯米粉500克，汀面100克，糖100克，生油100克，水250克，可可粉50克，咸蛋黄500克，牛油250克，糖500克。

制作过程：

1.在糯米皮中加入可可粉，搓匀成可可糯米皮。馅的制作：把咸蛋黄蒸熟，擦烂，加入牛油、糖，和匀冷冻后成金沙馅。然后用可可皮包入金沙馅，捏成球形。

2.放入150℃油锅中炸至金黄色，撒上椰蓉即可。

小贴士：咸蛋黄要蒸熟趁热马上擦烂，不然就不能完全擦烂。

玫瑰豆沙角



材料：糯米粉500克，生油150克，汀面150克，糖100克，水250克。豆沙100克。

制作过程：

1.糯米皮制作：把汀面烫熟，加入生油、糖和匀，再加入糯米粉、水和匀便成糯米皮。

2.把糯米皮搓成长条形，分成约30克一份，压扁，用糯米皮包入豆沙。

3.捏成三角形，放入150℃的油锅中炸至金黄色即可。

小贴士：包制时一定要把封口封好，不然就会漏馅。外脆内软，表面有珍珠泡。

吉列香芋球



材料：糯米粉500克，生油150克，汀面150克，糖100克，水250克，去皮芋头1个（大约500克），糖150克，牛奶50克，面包糠100克。

制作过程：

1.馅的制作：芋头切件，蒸熟后搓烂，加入糖、牛奶拌匀成馅。

2.用糯米皮包入馅料，捏成球形，粘上面包糠。

3.放入150℃油锅中炸至金黄色。

小贴士：芋头要蒸熟才可以搓烂，外皮香脆，馅料软滑。

芝麻酥



材料：面粉500克，鸡蛋1只，糖50克，水150克，牛油300克，生油500克，面粉400克，芝麻、白糖各适量。

制作过程：

1.把酥皮擀开，不用擀得太薄，然后用刀切成长4厘米、宽3厘米的长方块，排入烤盘中。

2.在上面扫上蛋白，撒上白糖。

3.撒上芝麻，入炉，用上火200℃、下火180℃的炉温烘10分钟。

小贴士：要先撒上白糖，然后再撒芝麻。成品香甜可口。

千层蟹柳酥



材料：面粉500克，鸡蛋1个，糖25克，水250克，牛油100克，生油150克，面粉500克。蟹柳5条。

制作过程：

1.把叠好的酥皮切成厚约0.3厘米的片，擀薄。
2.把蟹柳放在中间，卷成圆柱形。
3.放入150℃油锅中炸至黄金色。

小贴士：收口时在皮的边上擦些蛋黄，炸时不会散开。此酥皮酥脆、馅鲜嫩。

荷花酥



材料：水皮材料：面粉200克，糖70克，全蛋2个，水100克。油心材料：牛油100克，生油70克，面粉120克。馅：莲蓉100克。

制作过程：

1.包入约15克的莲蓉，搓成圆形。
2.用刀片在上面斜刀划三下。
3.放入120℃的油锅中炸至金黄色即成。

小贴士：划刀时不要划穿酥皮。外形层次分明。

瑞士蛋卷



材料：鸡蛋500克，糖300克，面粉300克，生油20克，蛋糕油20克，水20克。

制作过程：

1.把鸡蛋、糖、面粉、蛋糕油放入盆中，用打蛋器打匀成蛋浆。把蛋浆打成鸡尾状，加入生油、水和匀。倒入一个已铺上蛋糕纸的烤盘中，抹平。
2.入炉，用上火180℃、下火150℃的炉温烘25分钟，出炉冷却。
3.把蛋糕体放在蛋糕纸上，抹上忌廉。利用圆棍把蛋糕体卷起。成形后切件即可。

小贴士：要把蛋浆打成鸡尾状后才能加入生油和水，否则不能打起。成品香甜松软。

海南椰香饼



材料：糯米粉500克，糖100克，生油100克，椰丝50克，水250克，椰蓉150克。

制作过程：

1.把糯米粉、糖、生油、水和匀成面团，搓至纯滑，分成约30克一份。
2.包入椰蓉，捏成饼形。入笼蒸5分钟，粘上椰丝。
3.放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：蒸时要用大火，煎时则用中小火。有香浓椰子味，外脆内软。

麦香金沙煎软饼



材料：粗麦片200克，糯米粉500克，白糖100克，生油50克，澄面75克，清水375克，流沙馅适量。

制作过程：

1.麦片用清水浸泡1小时后隔水蒸熟，澄面用开水烫熟。
2.糯米粉开窝加入熟澄面，白糖、生油、清水搓至纯滑，搓成长形，分成每份30克。
3.包入流沙馅搓圆。粘上熟麦片，用模具压出心形，以慢火煎熟即可。

花生饼



材料：糖粉225克，花生粉50克，沙拉油100克，全蛋20克，清水10克，生粉5克，食粉3克，中筋面粉250克。

制作过程：

1.糖粉、花生粉、沙拉油混合拌至均匀，然后加入全蛋、清水、生粉、食粉拌和均匀。
2.放入中筋面粉拌至与饼面完全混合，将饼面填入模内压紧，表面用刮刀铲平。
3.扣出模具成饼胚，放入炉用上火170℃、下火150℃烘烤25分钟左右至熟透即可。

香麻榴莲球



材料：糯米粉500克，汀面100克，糖100克，生油100克，水250克，芝麻100克。榴莲肉100克。

制作过程：

1.把汀面加热水烫熟，加入糖、生油和匀，加入糯米粉、水和匀成糯米皮，出体压扁。

2.包入榴莲肉，捏成球形，粘上芝麻。

3.放入150℃的油锅中炸至金黄色。

小贴士：油温不能太高，外脆内软，芝麻与榴莲搭配的香味非常独特。

百花龙须球



材料：虾胶500克，大黄皮100克。

制作过程：

1.把大黄皮切丝。

2.虾胶挤成球形，粘上大黄皮丝。

3.放入油锅中炸熟便成。

小贴士：大黄皮丝要切得够细。成品外形像龙须，外脆内软。

老公饼



材料：馅料：清水180克，白糖150克，盐2克，生油70克，紫菜5克，三洋糕粉90克。

制作过程：

1.将所有材料混合，拌和均匀后装起待用，馅与皮按6:4的比例分成等份。

2.将馅包入，松弛20分钟，用擀棍擀薄成长圆状，放入烤盘松弛30分钟。

3.扫上蛋黄液，然后洒上白芝麻。

4.中间切开两刀后入炉用上火200℃、下火160℃烘烤25分钟即可。

甘栗松子球



材料：玉米粒300克，小粒松子300克，白糖80克，糯米粉300克，玉米粉100克，清水100克，黄牛油50克，鲜奶100克，鲜奶馅300克。

制作过程：

1.玉米粒加入清水、鲜奶，搅拌成浆，加入玉米粉、糯米粉、牛油、白糖搅匀。

2.倒入方盘蒸熟，凉冻后倒出，搓至纯滑，然后搓成长形，分成每份30克。

3.包上鲜奶馅，然后用水轻轻浸出表皮的胶性，粘上松子，抓紧。

4.用160℃的油温炸4分钟左右即可。

菊花马蹄糕



材料：白糖800克，马蹄粉500克，生粉100克，水2500克，菊花10克。

制作过程：

1.菊花泡水。马蹄粉、生粉加800克水和匀，制成粉浆。

2.另将1700克水加糖煮溶。把泡好的菊花水和糖水加入粉浆中和匀。

3.把菊花粉浆倒入盏中，放入菊花，入蒸笼蒸15分钟即成。

香芋西米盏



材料：西米1包，芋头100克，糖10克，生粉10克，玉米粉5克，牛奶15克。

制作过程：

1.西米用热水浸泡30分钟，涨发；芋头去皮切粒。

2.把西米、芋头粒、糖、生粉、玉米粉、牛奶和匀成西米糊，锡纸盏扫上油，加入西米糊，

3.入笼蒸5分钟即可。

小贴士：西米涨发度要适中，泡太长时间就会过于绵软，粒粒西米清晰可见，芋头香甜。

冰皮象生企鹅



材料：冰皮预拌粉500克，凉开水200克，黑芝麻、可可粉各少许，莲蓉馅适量。

制作过程：

1. 分成每份冰皮40克，然后包上莲蓉馅，搓成长萝卜形。
2. 取部分冰皮，加入可可粉搓匀擀薄，用刀切成三角形。
3. 包上半边做出背部，底部向前折，捏出脚形。
4. 胸部剪少许，向前折，成为手形，粘上黑芝麻做眼睛即可。

苹果派



材料：苹果3个，玉米粉8克，清水80克，白糖15克，肉桂粉5克，柠檬汁10克，豆蔻粉5克，奶油10克。

制作过程：

1. 奶油和清水混合，加热溶解，加入苹果丁、白糖、玉米粉，继续加热。
2. 煮成稠状后，加入肉桂粉、豆蔻粉及柠檬汁，拌匀后离火。
3. 将馅倒入已备好的派模中，八分满即可，表面铺上一层派皮，修整齐后扫上蛋黄，画出花纹后入炉以上火170℃、下火150℃烤35分钟即可。

雪梨杏仁派



材料：鲜奶150克，即溶吉士粉50克，奶油200克，低筋面粉70克，细白糖200克，杏仁粉200克，蛋150克，朗姆酒30克，雪梨片适量。

制作过程：

1. 把白糖和无盐奶油混合拌匀备用，加入鲜奶、即溶吉士粉、面粉和杏仁粉混合拌匀。
2. 分次加入蛋和朗姆酒搅拌均匀，完全拌匀后挤入备好的派皮内。
3. 入炉以上火170℃、下火150℃烤35分钟。出炉待凉后用雪梨片装饰，烧热抹刀把雪梨表面烫焦。

椰汁香芒夹心糕



材料：芒果肉750克，椰浆900克，鲜奶1000克，鱼胶粉100克，鲜奶油1000克，白糖600克，清水500克。

制作过程：

1. 白糖、鱼胶粉加入清水煮溶，晾凉待用，将一半芒果肉切成粒状，剩余的芒果肉加入1/3鱼胶水，搅烂成稠糊状，将2/3鱼胶水加入鲜奶、椰浆搅匀。鲜奶油打至起发，慢慢搅拌加入鱼胶浆中，然后在容器内倒入一半奶浆，冷冻至凝结。再倒入芒果汁和芒果粒混合浆冷冻。最后倒入另一半鲜奶浆冷冻。切件，大小为3厘米×3厘米。

小巧豆豆酥



材料：低筋面粉90克，玉米粉40克，奶粉10克，泡打粉（发粉）2小匙，奶油80克，糖粉60克，蛋黄2个。

制作过程：

1. 将奶油放室温回软，和糖粉放一大碗里，用打蛋器打至松发，加入蛋黄搅拌均匀。
2. 将面粉、玉米粉、奶粉、泡打粉先筛匀，再筛入蛋黄奶油糊内，轻轻拌匀便是面团。
3. 将面团搓成长条，切成小段，每段搓成小丸子状排列在已涂油的烤盘上，每粒之间要预留一定空间（烤时会发大），烤箱预热190℃，放上层烤约5分钟便可。

香滑南瓜糕



材料：南瓜500克，玉米粉200克，汀面200克，蕉叶5张。

制作过程：

1. 南瓜去皮蒸熟后放入搅拌机搅烂成蓉，把玉米粉、汀面、南瓜蓉搓成面团，搓至纯滑。
2. 分成约30克的小份，搓成球形，压扁，放在洗净的蕉叶上。
3. 两边蕉叶向中间折，再卷起包成四方形，放入笼中蒸6分钟即可。

小贴士：南瓜球搓至不粘手便可以蒸，有清新的南瓜香味。

绿豆饼



材料：馅料：蒸熟脱皮绿豆300克，糖粉100克，奶油100克，三洋糕粉100克。

制作过程：

1.熟绿豆、奶油、糖粉先拌至泥糊状，加入三洋糕粉。

2.拌透后装起待用，馅料与酥皮以1:1的比例包好。

3.排入烤盘内压扁松弛30分钟，放入炉以上火170℃、下火160℃烘烤25分钟即可。

香脆腰果酥



材料：面粉500克，鸡蛋1只，糖50克，水150克，牛油300克，猪油500克，面粉400克。

制作过程：

1.把酥皮擀开，切成小长方块。

2.排入烤盘，扫上蛋白。

3.再在上面放上腰果，入炉用上火220℃、下火200℃的炉温烘10分钟。

小贴士：蛋白只能扫在表面，不能扫到侧面。

核桃巧克力饼干



材料：饼体：酥油250克，糖粉120克，盐1克，全蛋60克，低筋面粉300克，高筋面粉100克，可可粉25克，瓜仁碎70克，核桃碎70克。夹心：白巧克力200克，炼奶20克。

制作过程：

1.将酥油、糖粉、盐混合拌至奶白色，分次放入全蛋拌至均匀，放入低筋面粉、高筋面粉、可可粉、瓜仁碎、核桃碎拌至混合成团，将面团松弛5分钟，用酥棍将面团压薄，用饼模成形，用上火170℃、下火140℃烘烤25分钟左右。

2.将隔水加热溶化后的馅料，挤入烤好晾凉的饼干内，取另外一块饼干盖住即可。

烧汁鳗鱼酥



材料：鳗鱼肉500克，烧烤汁40克，鲍汁芡60克。

制作过程：

1.鳗鱼预先腌制好，切成1.5厘米×4.5厘米的长方形件。

2.拌匀鲍汁芡，加入烧烤汁，松酥皮擀薄至0.6厘米厚。

3.分切成4厘米×5厘米的方形，包上鳗鱼块在中间，两边折起。

4.捆上紫菜，扎紧，放进烤盘，放入炉以上火190℃、下火170℃烘烤约30分钟即可。

杏仁酥皮包



材料：面粉500克，鸡蛋半只，牛油40克，白糖100克，清水250克，依士4克，盐5克，奶皇、杏仁各适量。

制作过程：

1.馅的制作：把奶皇和杏仁拌匀。把皮擀薄。

2.包入杏仁奶皇馅，捏成光头形。

3.排入烤盘，静置1小时，在面包上加酥皮。

小贴士：包馅时，收口要收紧，有香浓的杏仁味。

香芋烧卖



材料：大白皮、肥肉、虾仁、芋头各100克，瘦肉400克，盐10克，味精15克，糖20克，猪油30克，麻油、鸡粉各适量。

制作过程：

1.把芋头切粒。放入210℃油锅中炸至金黄色。捞起，剁碎。

2.把芋头碎和干蒸馅一起拌匀。用大白皮包起馅料成圆柱形。

3.上笼蒸约8分钟。

小贴士：香芋粒炸过以后再剁碎能使口感更好。

鱼香小麦饼



材料：糯米粉250克，小麦100克，咸鱼50克，水300克，糖20克，鸡粉适量，胡椒粉少许。

制作过程：

1.小麦用水浸发；咸鱼切粒状。

2.把糯米粉、小麦、咸鱼、水、糖、鸡粉、胡椒粉和匀成粉浆。

3.在不粘锅中放入一个模子，把粉浆倒入模子内。煎至金黄色即可。

小贴士：煎时要用慢火慢慢煎熟。

黄金馒头



材料：小馒头6个，食用油200克。

制作过程：

热锅下油，把馒头放入锅里开始炸，等变成金黄颜色就可以了，不要炸得太过，太过会有些苦。夹出馒头，趁热吃才好吃，等凉了变软了就不香了。

美味包子



材料：发面500克，猪肉、香菜各300克，嫩白菜帮100克，香油25克，碎葱50克，姜末10克，味精3克，盐2克。

制作过程：

1.把白菜、猪肉都切成小丁，放入盆中，加入碎葱、姜末、香菜末、盐、香油、味精拌匀，把味调好，制成馅。

2.把发面兑好碱分成30块，擀成皮，把馅放在皮中捏20余个折包好。

3.把包好的包子先放10分钟，然后用旺火蒸10分钟即可。

香脆炸油条



材料：面粉500克，盐10克，溴粉4克，食粉4克，泡打粉4克，水350克。

制作过程：

1.面粉、泡打粉和匀开窝，加入盐、溴粉、食粉、水搅拌均匀。加入面粉和水，充分拌匀。

2.搓至表面光滑，静置1.5小时。用擀面棍擀成约1厘米厚的薄片。切成10厘米长、3厘米宽的面片。

3.将两条面片重叠在一起，两端捏紧，放入180℃油锅，炸成金黄色即成。

小贴士：油温不能太低，以免影响油条起发。

津白灌汤饺



材料：面粉500克，水250克，大白菜200克，猪肉滑100克，琼脂、盐、味精、糖、水、鸡粉适量，生粉、生油各适量。

制作过程：

1.琼脂加入水浸透，放入锅中煮溶，冷却备用。大白菜切丝，飞水。

2.加入猪肉滑、琼脂，调味和匀成馅料，放入冰箱冷冻。用皮包入馅料，捏成雀笼形。

3.把水饺放入沸水中煮熟调味，放入碗中，加入大白菜丝。

小贴士：馅料冷冻以后再包会更好。

上汤百花饺



材料：上汤适量，云吞皮100克，百花馅500克。

制作过程：

1.用云吞皮包入百花馅。

2.捏成元宝形。

3.把上汤煮开，放入百花饺、云南小瓜粒煮熟即可。

小贴士：皮易烂，煮的时间不能太长。

广东云吞面



材料：面100克，云吞皮50克，猪肉馅100克，盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1.把猪肉馅包入云吞皮中，捏成元宝形。

2.把面放入沸水中，调味煮熟，倒入碗中。

3.把云吞放入沸水中煮熟，捞起放在面上即可。

香麻净云吞



材料：云吞皮100克，肉滑200克，芝麻10克，上汤200克。

制作过程：

1.把芝麻放入锅中炒至微黄甘香。把炒好的芝麻放入肉滑中拌匀成馅料。

2.用云吞皮包入馅料，捏成元宝形。

3.把上汤煮开，放入云吞煮5分钟即可。

小贴士：芝麻炒至微黄色即可，不要炒焦。

爽口牛肉面



材料：牛丸100克，葱花适量，面100克，盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1.把面放入沸水中，调味煮熟，倒入碗中。

2.牛丸飞水煮熟，放在面上，再撒上葱花即可。

小贴士：牛丸较难熟，一定要煮透。

香煎白菜饺



材料：大白菜250克，猪肉胶100克，马蹄5个，饺子皮适量，盐1/2茶匙，干贝素1茶匙，糖2茶匙。

制作过程：

1.将大白菜切碎，焯水，挤干水分。猪肉胶与调料拌匀，挞至起胶。

2.马蹄切粒。在肉胶内加入大白菜、马蹄粒，拌匀成馅。

3.用饺子皮包白菜馅，包成弯月形，用不粘锅煎至熟透、表面香脆即可。

海皇萝卜饺



材料：汀面300克，生粉200克，虾仁、带子各100克，胡萝卜300克，热水、盐、味精、糖、鸡粉、菠菜汁各适量。

制作过程：

1.皮的制作：把汀面、面粉和匀，加入热水烫熟，搓至纯滑备用。汀面皮按3:1的比例分成两份，小的那份加入菠菜汁。把菠菜汀面皮出体，搓匀成长条状。

2.把白色汀面皮出体，压扁。用菠菜汀面皮围住白色汀面皮。擀成薄皮。

3.馅的制作：把虾仁、带子切粒，萝卜切成细丝。加入盐、味精、糖、鸡粉拌馅。

4.包入馅料，捏成龙珠饺。入笼蒸5分钟。

韭菜蚬肉包



材料：韭菜100克，蚬肉50克，菜脯2条，澄面250克，生粉100克，热开水150克，盐适量。

制作过程：

1.韭菜切粒，菜脯切粒，蚬肉洗净。

2.将锅烧热，下油，放入1的材料，快炒至熟，调味，勾芡即可上碟待用。

3.澄面、生粉拌匀，用盘子装好，倒入开水，快速搅拌至粉半熟，拿出搓成面团.

4.将面团分成约6份，用擀面杖擀成直径约7厘米的皮，包上炒熟的馅料，包成包子形，上蒸笼蒸约5分钟即可。

流汁金沙包



材料：皮：面粉500克，糖60克，依士3克，泡打粉8克，胡萝卜1根，水200克，馅：咸蛋黄500克，糖500克，牛油500克，粟粉100克，奶粉100克，吉士粉20克。

制作过程：

1.把咸蛋黄蒸熟，擦烂。加入糖、牛油拌匀后，再加入粟粉、奶粉、吉士粉拌匀即成金沙馅，放入冰箱冷冻。胡萝卜榨汁。把面粉、泡打粉和匀，开窝，窝中放入依士、糖，加入水把糖擦至溶化。搓匀后加入胡萝卜汁，搓至纯滑静置20分钟。

2.把搓好的面团擀开，用印模印出约30克的面块。包入金沙馅，捏成圆形。

3.常温下静置30分钟，上笼蒸6分钟即成。

莲蓉包



材料：低筋面粉500克，白糖100克，泡打粉4克，干酵母4克，改良剂25克，清水225克，莲蓉馅适量。

制作过程：

1.面粉开窝，加入白糖、泡打粉、改良剂、酵母。加水和匀，搓至糖溶化、表面光滑。

2.将面团分成小份。包入莲蓉馅，搓圆。

3.在常温下松弛60分钟。用猛火蒸约10分钟即成。

蚝汁叉烧包



材料：皮：面种500克，面粉250克，泡打粉15克，溴粉3克，白糖250克，碱水少许。馅：盐8克，白糖10克，味精7克，蚝油15克，水1000克，面粉100克，粟粉50克，叉烧250克。

制作过程：

1.先把盐、味精、白糖、蚝油拌匀。再加入面粉、粟粉、水煮匀成芡汁。叉烧切成粒后加入做好的芡汁，拌匀成馅料。往面种中加入糖、溴粉和碱水，和匀。

2.再加入面粉、泡打粉和匀，搓揉至面团表面光滑。把面团搓成长条形，再分切成30克一份。

3.把小面团擀开成面皮，包起馅料，捏成雀笼形。放入蒸笼大火蒸8分钟即成。

牛柳意大利面



材料：A：意大利面100克；B：牛柳40克，西芹、红辣椒各30克；C：甜面酱适量，色拉油少许。

制作过程：

1.牛柳、西芹、红辣椒切条。

2.将意大利面用热水煮熟，捞起备用。

3.放油下锅，将切好的B料倒入，炒至牛肉变色。

4.将意大利面倒入锅内，再加入甜面酱，炒匀即可。

火腿冬蓉灌汤包



材料：高筋面粉400克，冬瓜500克，猪皮胶350克，低筋面粉、火腿肉、肉末、瑶柱、盐、味精、鸡粉、白糖、胡椒粉各适量。

制作过程：

1.猪皮胶加热溶解，加入冬瓜搅成糊状。

2.冬瓜糊加入火腿碎、瑶柱碎、肉末、盐、味精、鸡粉、白糖、胡椒粉，煮开稍凉后晾冻待用。用开水烫熟低筋面粉。高筋面粉开窝放入烫熟的低筋面粉、盐加水搓匀，至纯滑带有筋性。

3.把面团搓成长条形，分成小份。擀成圆形，包入馅料，捏成雀笼形，收紧接口。放入锡纸再加入上汤，放笼蒸12分钟。

海菜鲜肉包



材料：外皮：低筋面粉1000克，白糖200克，泡打粉、酵母各适量。牛奶100克，清水350克，猪油10克。内馅：干海菜100克，猪肉碎500克，胡萝卜丝20克，盐5克，味精7克，糖10克，生粉10克。

制作过程：

1.用冷水浸泡海菜10分钟，抓干水分备用。猪肉碎加入盐、味精、糖、生粉拌匀。

2.用手轻甩打至起胶状。然后加入胡萝卜丝海菜捞匀成馅待用。

3.面团每份分25克，包入馅，折出花边，留少许海菜在边上。放蒸笼静置45分钟醒发，最后蒸8分钟即可。

香葱油饼



材料：低筋面粉180克，开水135毫升，盐少许，葱花适量（不要葱白），食油适量（用猪油效果会更甘香酥脆）。

制作过程：

1.将面粉、开水、盐放大碗里搓成面团，用湿布盖好醒面半小时，分成若干等份，每份擀开成圆形。在面皮上先涂上一层油，再均匀撒上盐和葱花，卷成筒状，两端和收口处捏紧，再盘卷成圆饼状，捏紧，用手心略压扁，再擀开成圆薄饼形。

2.用平底锅慢火煎香，两面成金黄色即可切块上碟。

美味菜脯角



材料：汀面、猪肉各500克，生粉、菜脯各100克，热开水550克，胡萝卜30克，盐、味精各5克，糖、鸡粉、麻油各适量。

制作过程：

1.把汀面、生粉和匀，加入热开水烫熟成汀面皮。把胡萝卜、猪肉、菜脯切粒，菜脯飞水。把胡萝卜、猪肉、菜脯调味拌匀。

2.把汀面皮搓至纯滑，分成约30克一份，用擀面棍擀薄，包入馅料，捏成角形，入笼蒸约6分钟。放入不粘锅煎至金黄色。

小贴士：烫皮时注意生熟度，热水温度要在90℃以上。

鲜虾煎粉果



材料：汀面500克，猪肉400克，虾仁、花生、胡萝卜、韭菜、虾米、香菇、鸡粉、生粉、生油、盐、味精、糖各适量。

制作过程：

1.汀面、生粉和匀，加入热开水烫熟成汀面皮，胡萝卜、猪肉、韭菜、香菇切粒，虾米飞水。猪肉、虾仁、胡萝卜、韭菜、香菇、虾米拌匀，调入盐、味精、糖，炒熟后加入花生，炒匀成馅料。

2.把汀面皮搓至纯滑，分成约30克一份，用擀面棍擀薄，包入馅料，捏成角形，入笼蒸4分钟，放入不粘锅煎至金黄即成。

水晶香菜饺



材料：皮：汀面500克，生粉150克，热水700克。馅：猪肉250克，胡萝卜50克，香菜100克，盐、白糖、味精各适量。

制作过程：

1.汀面、生粉加开水和匀搅拌、搓揉至表面光滑，搓成长条形，切成约20克的小块，再将每个面块分别擀成圆形皮。

2.猪肉剁烂，胡萝卜切丝，香菜切碎，放入盐、味精、白糖和匀。

3.在皮中包入馅。把两边向中间捏拢，做出鸡冠形花纹，放入蒸笼蒸6分钟即可。

晶莹韭菜饼



材料：汀面450克，生粉50克，热开水550克，猪肉馅250克，花生50克，韭菜粒50克，鸡粉少许。

制作过程：

1.汀面、生粉和匀，加入热水，烫成面皮。把材料一起拌匀即成馅料。

2.汀面皮出体20克。用刀把汀面皮向前推压成薄皮。

3.包入馅料呈圆饼形，上蒸笼蒸5分钟。

4.放入锅中煎至两面淡金黄色。

香葱千层饼



材料：面粉500克，盐5克，水250克，葱花100克，油少许。

制作过程：

1.面粉开窝加水、盐拌匀静置20分钟。葱花加入黄油。

2.把粉团分成30克一个，静置20分钟，开长。把葱花放入卷至圆条状。

3.把圆条卷起，按平。放入不粘锅中煎至金黄色即成。

小贴士：此饼甘香有葱味，松软可口。

脆皮炸粉饺



材料：汀面250克，糯米粉、食粉、胡萝卜、虾米、香芹、香菇、瘦肉、盐、味精、糖、麻油、鸡粉、生粉各适量。

制作过程：

1.把糯米粉、汀面、食粉和匀，加入热水烫熟，搓成粉角皮。

2.虾米、胡萝卜、香芹、香菇、瘦肉切成粒，放入锅中，调味炒熟成馅料。

3.粉角皮出体，擀薄包入馅料，捏成角形，放入150℃的油锅中炸至金黄色便成。

小贴士：此饺皮脆、透明，馅有肉味。

沙津明虾饺



材料：大白皮（水饺皮）10张，虾仁100克，韭黄10克，盐2克，味精3克，糖4克，鸡粉适量，生粉、麻油各少许。

制作过程：

1.馅的制作：韭黄切粒，加入虾仁、盐、味精、糖，和匀成馅。

2.把大白皮改成小圆形，放入馅料。捏成鸡冠形。

3.放入150℃油锅中炸至金黄色，吃的时候可蘸沙律酱。

小贴士：此饺外脆内爽，色泽金黄。

岭南生肉包



材料：面粉500克，白糖100克，泡打粉15克，依士5克，馅：猪肉500克，盐6克，白糖10克，味精7克，葱30克。

制作过程：

1.面粉过筛。开窝，加入泡打粉、依士、白糖、水，搓至光滑。搓成长条后，分切成30克的小块，用擀面棍擀成圆片。猪肉剁碎，葱切花。放入盐、味精、白糖和匀，制成馅。

2.把馅包进皮中，捏紧收口，做出花褶。静置25分钟后，入笼蒸10分钟即成。

小贴士：静置的时间要充足。

鲜虾菠菜饺



材料：汀面300克，生粉200克，热水550克，鲜虾仁150克，菠菜350克，盐3克，味精5克，糖、鸡粉各适量。

制作过程：

1.皮的制作：取200克的菠菜榨汁。

2.把汀面、生粉和匀，加入热水烫熟，加入菠菜汁搓至纯滑备用。

3.馅的制作：虾仁切粒，剩余菠菜切碎。加盐、味精、糖、鸡粉拌匀成馅料。

4.把面团搓成长条，分成约20克一份，擀薄。包入馅料，捏成鸡冠形，上笼蒸3分钟即成。

芝士鲜虾筒



材料：面粉900克，鸡蛋1只，糖50克，水150克，白牛油400克，猪油500克，虾仁100克，芝士粉50克，盐2克，味精2克。

制作过程：

1.馅的制作：把虾仁切粒，加入芝士粉、盐、味精、糖拌匀即成馅料。

2.用擀好的酥皮包起馅料，卷成圆柱形，扫上蛋浆。

3.入炉，用上火200℃、下火180℃的炉温烘10分钟即可，最后扫上糖胶，撒上芝麻即可。

小贴士：层次分明，馅料爽口，有芝士的香味。

芝士红薯饼



材料：芝士10克，红薯100克，糖30克，糯米粉80克。

制作过程：

1.红薯洗净，切片，蒸熟，搓烂成蓉。

2.加入糯米粉、芝士、糖，搓成粉团。

3.用模打出饼形。

4.放入150℃的油锅中炸至金黄色即成。

小贴士：油温不能太高，否则会把红薯饼炸黑了，有香浓的红薯和芝士味。

香辣意大利面



材料：意大利面30克，剁椒、甜面酱各适量。

制作过程：

1.电饭锅烧开水，放入意大利面，煮约8分钟。

2.把意大利面捞起，放入调料即可。

蝴蝶粉沙拉



材料：蝴蝶粉30克，黄瓜、胡萝卜、红辣椒各适量，沙拉酱适量，色拉油少许。

制作过程：

1.电饭锅烧开水，放入色拉油、蝴蝶粉煮约7分钟，捞起过冷河，沥干备用；配料切小条，放入锅中烫约1分钟，捞起过冷河，放在蝴蝶粉上。

2.加入沙拉酱，拌匀即可食用。

健康素菜包



材料：面粉500克，白糖100克，小白菜、泡打粉、酵母、胡萝卜、白萝卜、香菇、云耳、洋葱、盐、味精、生粉各适量。

制作过程：

1把小白菜、胡萝卜、白萝卜、香菇、云耳、洋葱切丝，加入盐、味精、白糖和匀后加入生粉。把面粉、泡打粉和匀开窝，窝内放入酵母、糖、水和匀搓至顺滑。

2把面团静置10分钟，搓成长条，分成35克一份，用擀面棍擀薄。用面皮包起馅料，捏成秋叶形。静置45分钟，放入蒸笼蒸约9分钟即成。

水晶章鱼饺



材料：外皮：澄面60克，生粉25克，沸水、植物油、可可粉和红、绿色素各适量。馅料：肉末、虾仁各适量。

制作过程：

1.肉末和虾仁加入盐、糖、味精和生粉拌匀成馅。将澄粉和生粉混合拌匀，加入沸水搅拌，加入植物油揉成面团，擀薄，包入馅料，收口捏成长扁状，剪成八条，搓成章鱼须。用少许面团加入可可粉和红色素，装饰成眼睛和嘴巴。面皮包入馅料捏齐，用棉签沾上红色素和绿色素，点上眼睛和翡翠花纹，插上两根香菜梗做触角。

2.用大火蒸约5分钟即可。

中华凉面



材料：全蛋面1个，荷兰豆40克，玉米粒30克，胡萝卜若干，盐1/2匙，拌面酱少许。

制作过程：

1.荷兰豆去头尾洗净，胡萝卜切片。

2.锅内水烧开后下配料，再放入盐，煮1分钟左右捞起备用。

3.另外烧一锅水，将面放入，煮熟后捞起放入饭盒内。

4.将煮好的配料放在凉面上淋上拌面酱即可。

黄金腊肠卷



材料：面粉500克，侬士3克，泡打粉7克，糖100克，水250克，腊肠3条。

制作过程：

1.斜刀把腊肠切成长条形。皮的制作：面粉、泡打粉和匀开窝，窝中放入侬士、糖、水和匀，然后拌入面粉搓成面团。

2.搓至纯滑，出体搓成长条形，每条约20克。

3.卷在腊肠上，常温静置30分钟，蒸7分钟，放入150℃的油锅中，用慢火把外皮炸透后再用大火炸至金黄色。

白玉豆角饺



材料：皮：熟米饭150克，糯米粉20克。馅：青豆角100克，鸡蛋2只，盐5克，糖6克，味精5克，油适量。

制作过程：

1.把米饭和糯米粉放在案板上和匀，加水，搓至表面光滑。搓成长条形后分切成约30克一份。压扁后擀成圆形皮。

2.将青豆角切碎，炒熟，调入盐、味精、糖，加入鸡蛋炒匀，制成馅料。

3.将馅料包入皮中，对折封口。放入煎锅，加少许油煎至金黄即可。

葱花牛肉面



材料：卤水牛肉100克，面100克，葱花少许，盐2克，味精3克，糖5克。

制作过程：

1.把牛肉切件待用。

2.把面放入沸水中煮熟，捞起放入碗中加入盐、味精、糖，牛肉煮开。放上葱花然后把煮开的原料放在面条上。

小贴士：面条要煮透。

水晶韭黄云吞



材料：韭黄100克，猪肉150克，香菇、云吞皮各适量，盐少许。

制作过程：

1.猪肉剁碎，放半茶匙盐，顺一方向将肉搅打成肉胶；韭黄、香菇切粒，放入肉胶中拌匀成馅料。

2.用云吞皮包入适量的肉馅成云吞形。

3.将云吞放入烧开的水中，煮至浮起，捞起放入碗内，加入上汤即可。

八味馄饨



材料：馄饨皮150克，鸡蛋1个，猪肉、卷心菜、羊肉、胡萝卜、洋葱、黑木耳、腐竹、花生油、葱花、麻油、盐各适量。

制作过程：

1.卷心菜洗净，稍烫剁碎，胡萝卜、黑木耳、腐竹、洋葱、猪肉、羊肉洗净切碎。

2.热锅下油，煸香洋葱末，冷却后将猪肉泥、羊肉泥、鸡蛋、胡萝卜、黑木耳、腐竹、盐加入拌匀成馅心，包入馄饨皮，水开，投入馄饨，煮至浮起，加适量冷水，煮熟后捞出，放入预先由葱花、盐、鸡粉、麻油烧制的鲜汤即成。

迷你蛋糕



材料：鸡蛋500克，糖300克，面粉300克，生油20克，蛋糕油20克，绿茶粉30克。

制作过程：

1.把蛋糕体切成同样大小的长方块，在一块上抹上鲜忌廉，加上一块绿茶蛋糕。

2.再在上面抹上一层忌廉，切成小块。

3.在上面挤上一圈忌廉，放上各式水果即可。

小贴士：挤奶油的时候要小心，不要掉下来。

雪山飞狐



材料：鸡蛋3只，糖10克，生粉10克。

制作过程：

1.鸡蛋取蛋白，打起，加入糖、生粉打匀。

2.把打好的材料装入碗内。

3.倒扣在烤盘上，入炉用上火180℃、下火150℃的炉温烘7－8分钟。

小贴士：烘烤的温度要注意控制好。

冰花蛋散



材料：面粉500克，鸡蛋3个，清水150克，泡打粉8克，澳粉5克，白糖1500克，麦芽糖140克，清水300克。

制作过程：

1.白糖、麦芽糖、清水和匀，慢火煮成糖胶。将面粉、泡打粉、澳粉和匀开窝，放入蛋、水搓匀，将面团擀薄，将卷起的面团推开，压薄，切成长12厘米，宽6厘米的长方形，对叠，中间划三刀，把一端穿入中间的刀口中，拉直。

2.放入160℃的油锅中炸至金黄色即可，淋上糖胶便成冰花蛋散。

软滑猪肠面



材料：猪肠2条，面100克，葱花少许，柱侯酱50克，蚝油、盐、糖各5克，味精10克，糖15克。盐2克，味精3克。

制作过程：

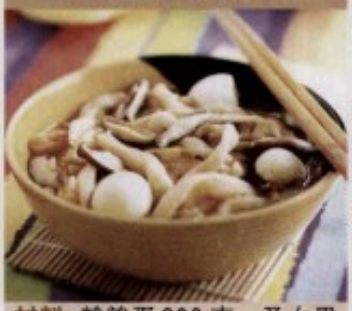
1.猪肠洗净，切件，飞水。

2.把猪肠放入锅中，加入柱侯酱、蚝油、水、盐、味精、糖，焖至软滑入味。

3.把面放入沸水中，调味煮熟，捞出倒入碗中，淋上猪肠，撒上葱花。

小贴士：煮猪肠时先用大火煮开，再用慢火焖。

长寿面



材料：鹌鹑蛋300克，圣女果200克，油菜心50克，香菇、榨菜丁、骨汤、高精粉各适量，油、盐、鸡粉、胡椒粉各少许。

制作过程：

1.将精粉倒入盆内，加盐拌匀，加水调成面团，和好后饧30分钟，放在案上，

2.搓成长条，盘入油盘内，撒上玉米面，稍放，甩拉进开水锅内，煮熟捞入碗中。

3.把滚烫的骨汤加入盐、鸡粉、胡椒粉调好味，倒入面内，再摆上熟鹌鹑蛋、圣女果、油菜心、煨好的香菇呈一定的造型，最后撒上榨菜丁即可。

猪肉虾饺



材料：卷心菜、澄面各150克，猪肉碎100克，糖2茶匙，虾米、菜脯、香菇、生粉、盐、干贝素、生抽、花生油各适量。

制作过程：

1.把卷心菜切丝，菜脯、香菇切粒，虾米用热水泡软。

2.热锅下油，下肉碎、香菇、虾米、卷心菜、菜脯炒熟，调味，勾芡，作馅料用。

3.澄面与生粉拌匀，加入适量热开水烫熟，揉成面团。把面团擀成皮，包入馅料，大火蒸5分钟即可。

生煎菜肉包



材料：面粉500克，糖75克，水250克，猪肉250克，马蹄50克，泡打粉、侬士、葱白、盐、味精、糖、猪油、鸡粉各适量。

制作过程：

1.把面粉、泡打粉和匀开窝，加入糖、侬士、水和匀，搓至纯滑，静置20分钟。

2.搓成长条，分成约30克一份，擀薄。将猪肉、马蹄切粒，葱白切葱花。调入盐、味精、糖、猪油、鸡粉，拌匀成馅料。

3.包起馅料，捏成雀笼形，静置30分钟。放入不粘锅中煎至金黄色，攒入少许水，加盖5分钟即成。

上汤煮饺皇



材料：面粉250克，汀面、大白菜、马蹄各50克，猪肉150克，胡萝卜、盐、味精、白糖、上汤、丝瓜、木瓜各适量。

制作过程：

1把面粉、汀面和匀后加水搓成面团，搓成条状，分切成20克一份，擀成薄皮。

2大白菜、猪肉、马蹄、胡萝卜各切粒，加入盐、味精、白糖拌成馅料，面皮包起馅料，捏成水饺形。丝瓜、木瓜切粒，加入上汤煮熟。在碗内加入水饺和煮好的汤，入笼蒸15分钟即成。

小贴士：汤要煮好才加入，不然会影响味道。

清香枣泥包



材料：低筋面粉1000克，白糖350克，牛奶、玉米粉各100克，泡打粉、酵母、猪油各适量，红枣600克，色拉油100克。

制作过程：

1.红枣加水，蒸熟至烂，用打蛋器搅至枣皮分离。用小格的筛子，筛去残渣。

2.加入白糖、玉米粉、色拉油，入盘蒸熟。晾凉后分成每份20克，搓成圆形，待用。

3.面团包上枣泥馅。

4.放入笼静置醒发45分钟，蒸8分钟即可。

香煎菜肉包



材料：低筋面粉1000克，白糖、猪肉馅、泡打粉、酵母、牛奶、白菜、盐、味精、生粉、猪油各适量。

制作过程：

1.白菜切丝，用锅焯一下，使菜丝变软。用手轻抓干白菜剩余水分，加入味精、白糖、盐、生粉、猪油和猪肉馅拌匀。

2.面团每份20克，包上馅料，捏成雀笼形，包子表面放上少许芝麻。

3.在多眼板上扫上油，放上包子，静置醒发45分钟，蒸8分钟。用不粘锅煎至肉包两边金黄色即可。

风味腊肠卷



材料：低筋面粉150克，老面团35克，奶油1大匙，奶粉、糖各2大匙，酵母1匙，梳打粉少许，广式腊肠4根，包底纸若干。

制作过程：

1. 将面团材料揉成光滑的面团，放温暖处基本发酵1小时，再分割为8等份，腊肠切成8段备用。将每份面团搓成均匀的细长条。
2. 将面条绕在腊肠上，捏紧收口，垫上包底纸，放温暖处最后发酵30分钟。
3. 用中火蒸约15分钟即可。

鲜虾白菜饺



材料：菠菜、小白菜各450克，生粉150克，澄面350克，鲜虾仁200克，肥猪肉粒、猪油、盐、鸡粉、白糖、生粉各适量。

制作过程：

1. 白菜切粒，和肥肉粒灼水后抓干，与鲜虾仁、盐、鸡粉、白糖、猪油、生粉拌匀成馅。将生粉、澄面、盐和匀，一半用开水烫熟。菠菜加水打成汁煮开，把另外一半澄面烫熟，搓至纯滑。搓成细条，压扁粘紧，用拍皮刀顺直纹拍成薄皮。
2. 包上馅料，对折粘紧，向中间推出花纹。入笼蒸5分钟即可。

碧绿白菜饺



材料：白菜200克，胡萝卜50克，猪肉150克，盐6克，白糖9克，味精7克，咸蛋黄少许。

制作过程：

1. 把白菜、胡萝卜、猪肉等切粒、剁碎，放入盐、味精、糖和匀，把馅料包入面皮中。
2. 对叠，使面皮的边缘粘合，把两个边角捏拢，做成元宝状，在元宝中放上咸蛋黄粒，入笼蒸4分钟即成。

小贴士：要用旺火蒸，用慢火蒸会使皮产生过多粘性，口感不好。

玉米清香饺



材料：皮：汀面500克，生粉150克，热水700克。馅：玉米粒100克，胡萝卜50克，猪肉150克，盐、白糖、味精各适量。

制作过程：

1. 把胡萝卜和猪肉切粒。加入玉米粒、盐、味精、白糖拌匀成馅料，用皮包起。
2. 把饺子捏成带皱褶的弯月形。
3. 放入蒸笼蒸6分钟即可。

小贴士：饺子收口时要用力，否则蒸熟后会开口。

刀绞萝卜饺



材料：面粉500克，水250克，刀绞肉300克，萝卜1个，盐1克，味精2克，糖3克。

制作过程：

1. 馅的制作：萝卜去皮切碎，放入调料拌匀，再加入刀绞肉拌匀即成馅料。
2. 用皮包入馅料，捏成弯梳形。
3. 把水饺放入沸水中，然后加入香菇丝、萝卜丝煮熟调味即可。

瑶柱灌汤饺



材料：面粉200克，盐10克，肉500克，已浸发的瑶柱50克，姜蓉50克，盐、味精、糖、琼脂、鸡粉各适量。

制作过程：

1. 把琼脂放入水中加热溶解，凉冻；猪肉剁烂，放入盐，擦至起胶，加姜蓉、味精、糖、鸡粉、水拌匀。加琼脂、瑶柱拌成馅。
2. 面粉开窝，加入少许食用黄粉、盐和水，合入面粉拌匀，搓至纯滑。搓成长条后分成约15克一份，压扁，擀薄，包入馅料，捏成雀笼形，放入盏中，入笼蒸7分钟即成。

广州韭菜饺



材料：皮：面粉500克，清水250克。馅：韭菜200克，马蹄20克，猪肉100克，胡萝卜、盐、味精、白糖各适量。

制作过程：

1. 把韭菜、胡萝卜、马蹄、猪肉切粒。加入盐、味精和白糖拌匀。
2. 取50克面粉用沸水烫熟，混合剩余的面粉，加水和匀。分切成15克的小面团。
3. 擀成圆形面皮。包上馅料，捏好收口。放入锅中煎至两面金黄色即成。

小贴士：煎饺时要移动煎锅，使火候均匀。

红乳火腩卷



材料：皮：面粉500克，白糖100克，泡打粉15克，酵母5克，水250克。馅：火腩，南乳。

制作过程：

1. 把面粉和泡打粉和匀，再加入酵母、白糖、水和匀搓成面团。
2. 面团搓至表面光滑后，用擀面棍擀开，约0.3厘米厚。切成约3厘米宽的带状面皮。
3. 把火腩切块，加入南乳拌匀。把火腩放在面皮的一端，卷起。
4. 放入蒸笼里静置30分钟，蒸7分钟即成。

芝麻笑口枣



材料：面粉500克，鸡蛋50克，白糖300克，食粉4克，泡打粉6克，芝麻50克，水130克。

制作过程：

1.面粉、泡打粉和匀，开窝，加入鸡蛋、白糖、食粉、水和匀。

2.用重叠式的手法搓揉面团至表面光滑，静置10分钟起发。

3.搓成长条形，分切成约35克的小块。

4.将小块搓成小圆球形，沾上芝麻。

5.用150℃－160℃的油温炸至表皮开口变金黄色即成。

红糖蒸年糕



材料：糯米粉500克，红片糖450克，水250克。

制作过程：

1红糖加水煮溶。

2把热糖水倒入糯米粉中。

3搅拌均匀。

4把面糊倒入扫好油的方盘内蒸约1小时，出炉放凉后切件即成。

小贴士：香甜软滑，面糊要充分搅拌，不能有粉粒。

南瓜软饼



材料：无盐奶油60克，细糖80克，全蛋1个，优格乳酪20克，高筋面粉100克，低筋面粉100克，南瓜100克。

制作过程：

1.将奶油和细糖打发，加入全蛋拌匀。

2.拌入优格乳酪，高、低筋面粉过筛后加入拌匀成团即可。

3.将面团压平于慕斯模中，再将削皮切块的南瓜嵌于面团上。以上火200℃，下火200℃，烤20－30分钟。

桑粉冰肉包



材料：皮：面粉500克，白糖100克，桑叶粉、酵母、泡打粉各适量，水250克。馅：肥肉250克，酒15克，白糖100克。

制作过程：

1.肥肉切粒，放入白糖、酒和匀制成馅。

2.把桑叶粉、面粉、泡打粉和匀开窝。加入酵母、白糖、水和匀，搅拌，搓成长条。

3.分切成约30克一份，压扁后擀成圆片。包入肉馅，捏紧收口成雀笼形。

4.将收口朝下放入蒸笼静置35分钟，然后上火蒸约8分钟即成。

脆皮香芹饼



材料：汀面皮100克，胡萝卜粒10克，香芹粒10克，猪肉50克，盐10克，糖15克，油少许。

制作过程：

1.猪肉切粒，加入调料拌匀。把胡萝卜粒和香芹粒加入猪肉中拌匀成馅料。

2.把汀面皮分成20克一份，用刀压薄。包入馅料，捏成圆饼形。

3.放入蒸笼蒸4分钟。

4.放入120℃油锅中炸至微黄色即成。

牛油香葱卷



材料：皮：面粉500克，白糖100克，泡打粉15克，酵母5克，水25克。馅：葱50克，牛油20克，盐5克。

制作过程：

1面粉、泡打粉和匀开窝，放入酵母、糖、水和匀搓至光滑。面团擀成日字形面块，上面涂上牛油。葱切花，加盐拌匀，撒在牛油上面。把面块对叠起来。用刀切成双条形。

2.把面条扭成麻花状，对折，卷成花卷。入笼内静置30分钟，蒸约7分钟即成。

小贴士：面条不能卷得太紧。松软，有葱和牛油的香味。

甘笋流沙包



材料：面粉500克，糖100克，泡打粉、酵母各适量，水150克，胡萝卜1根，咸蛋5只，牛油、糖、粟粉、奶粉各适量。

制作过程：

1.胡萝卜榨汁。面粉、泡打粉拌匀开窝，放入酵母、糖、水和匀，搓成面团后加入胡萝卜汁。再搓至表面光滑即成。

2.咸蛋蒸熟压烂。把咸蛋、牛油、糖、粟粉、奶粉拌馅。把面团搓成长条后分成小份。小面团压扁，包入馅料，捏成雀笼形。入笼中静置30分钟后，蒸约8分钟即成。

蒜茸炸虾饺



材料：汀面300克，生粉200克，热水550克，蒜茸50克，虾肉500克，肥肉粒100克，盐、味精、糖、生粉、鸡粉各适量。

制作过程：

1.皮的制作：汀面、生粉和匀，加入热水烫熟，加入蒜茸搓匀成皮。

2.馅的制作：虾肉放入盐、生粉搓至起胶，加入味精、糖、肥肉和匀成馅料。

3.皮出体，擀薄成圆形，包入馅料，捏成弯梳形。放入150℃油的油锅中炸至金黄色。

小贴士：此饺外脆内爽，色泽金黄。

萝卜靓馒头



材料：面粉500克，泡打粉15克，酵母5克，水250克，胡萝卜1根。

制作过程：

1 胡萝卜榨汁。把面粉、泡打粉拌匀开窝，加入酵母、糖、胡萝卜汁、水。把材料拌匀，搓揉至表面光滑。

4 把面团静置10分钟后搓成长条状。把面条切成小枕头形。静置30分钟，放入蒸笼蒸约7分钟即成。

小贴士：必须静置30分钟以后才蒸，不然馒头会裂口。

稻香小笼包



材料：面粉、瘦肉各500克，水250克，盐5克，味精10克，糖15克，鸡粉适量，水100克，生粉30克，生油少许。

制作过程：

1.瘦肉切碎剁烂，加入盐、味精、糖、鸡粉、生粉、生油拌匀成馅料。

2.面粉和水和匀成面团静置20分钟，面团每30克1个，用擀面棍压薄包入馅料。

3.将粥水烧开，放入小笼包，调味，煮6分钟，倒入碗中即可。

小贴士：粥水不能太清，呈稀糊状最好。

苦瓜金沙枣



材料：面粉500克，鸡蛋半只，牛油40克，白糖100克，清水250克，依士4克，盐5克，奶皇，杏仁各适量。

制作过程：

1.馅的制作：把奶皇和杏仁拌匀。把皮擀薄。

2.包入杏仁奶皇馅，捏成光头形，排入烤盘，静置1小时。

3.在面包上加酥皮，刷上蛋液，入炉，用上火220℃、下火200℃的炉温烘10分钟。

小贴士：包馅时，收口要收紧。

绿茶薄餐



材料：糯米粉500克，汀面50克，绿茶粉50克，花生150克，椰丝150克，糖100克，水600克。

制作过程：

1.把糯米粉、汀面、绿茶粉和匀，加水和成粉浆，花生压碎，加入椰丝、糖，拌成馅料。

2.在不粘锅中下少许油，倒入粉浆，烫平成圆形。

3.加少许油，两面煎透，铲起，放入馅料，卷起，卷成圆柱形，用刀切件即可。

小贴士：和粉浆时水要分次加入，不然会生粒，色泽碧绿，甘香松脆。

脆皮红豆卷



材料：油饼皮10张，红豆沙50克，芝麻10克。

制作过程：

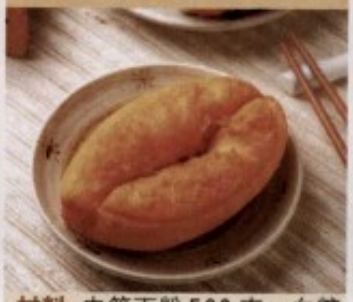
1.把芝麻炒熟后放入红豆沙中拌匀。

2.把油饼皮改成方形，包入芝麻豆沙馅，卷成圆柱形。

3.放入100℃油锅中炸至金黄色即成。

小贴士：控制好油温。

松软牛利酥



材料：中筋面粉500克，白糖200克，稀面种25克，碱水约3克，食粉3克，发粉6克，清水300～350克，面粉125克，猪油75克。

制作过程：

1.酥心制作：把全部材料和匀、搓匀即成酥心。皮的制作：白糖、面种、碱水、食粉、清水放在盆内擦溶，加入过筛后的面粉与发粉。搓成面团，静置约30分钟，复叠一次后再静置30分钟，擀开成日字形。中间扫薄水，放上酥心，对折包起来。

2.切成长条形。静置约15分钟，下油锅炸熟。

蜂巢果奶油卷



材料：低筋面粉150克，白糖30克，蛋白1只，食粉4克，色拉油25克，清水300克，水蜜桃半个，鲜奶油150克。

制作过程：

1.低筋面粉、白糖、食粉、色拉油、蛋白、加入清水开匀成面浆。

2.用中火烧热不粘锅倒进面浆煎熟。

3.用水蜜桃切成薄片。

4.蜂巢皮背面放上水蜜桃和鲜奶油，卷紧馅料，即成。

市桥白卖



材料：大白皮100克，鲮鱼肉500克，肥肉100克，生粉、猪油各50克，水100克，盐、味精、糖、鸡粉各适量，麻油少许。

制作过程：

1.把鲮鱼肉洗净，去皮，切薄片，然后剁烂；肥肉切粒。

2.在鲮鱼肉中加盐，边擦边挞，直至鱼肉起胶，放入味精、糖、水、鸡粉拌匀。

3.加入生粉，拌匀后再加入肥肉、猪油、麻油拌匀即成鲮鱼馅。用大白皮包入馅料，捏成圆柱形。入笼蒸6分钟即成。

小贴士：鲮鱼要先切薄片再剁烂，不然会有鱼刺。





家庭时尚饮品

JIA TING SHI SHANG YIN PIN

饮品，我们也要加入时尚元素

除了传统的一日三餐，我们还会在饭后午间享受一些饮品，有传统的汤水甜品，更有近些年来兴起的花草茶，更有具有小资情调的西式饮品如咖啡、巧克力、鸡尾酒等，可以说是越来越时尚，越来越美味。

咖啡，适量饮用好处多

1.咖啡含有一定的营养成分。咖啡的烟碱酸含有维生素B，烘焙后的咖啡豆维生素B含量更高。并且有游离脂肪酸、咖啡因、单宁酸等。

2.咖啡对皮肤有益处。咖啡可以促进代谢机能，活络消化器官，对防治便秘有很大功效。使用咖啡粉洗澡是一种温热疗法，有减肥的作用。

3.咖啡有解酒的功能。酒后喝咖啡，将使由酒精转变而来的乙醛快速氧化，分解成水和二氧化碳而排出体外。

4.咖啡可以消除疲劳。要消除疲劳，必须补充营养、促进代谢功能，而咖啡具有这些功能。

5.咖啡有保健医疗功能。咖啡具有抗氧化及护心、强筋骨、利腰膝、开胃促食、消脂消积、利窍除湿、活血化淤、息风止痉等作用。

未满三岁幼儿不宜吃巧克力

◆ 巧克力是一种高热量食品，但其中蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要。

◆在饭前过量吃巧克力会产生饱腹感，因而影响食欲，但饭后很快又感到肚子饿，这使正常的生活规律和进餐习惯被打乱，影响儿童的身体健康。

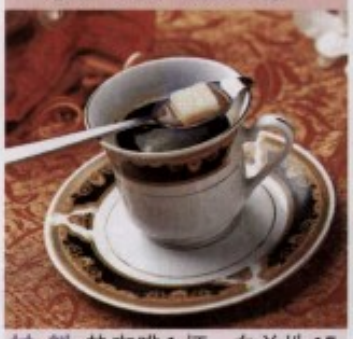
◆巧克力含脂肪多，不含能刺激胃肠正常蠕动的纤维素，因而影响胃肠道的消化吸收功能。

◆巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡和哭闹不安。

巧克力吃多了，会使人头疼

巧克力含有酪胺，这是一种活性酸，是引起头疼的主要原因之一。这种物质会导致机体产生能收缩血管的激素，而血管又在不停地扩张以抵抗这种收缩，就会产生头疼。患有月经期综合征的女性要少吃巧克力，尽管巧克力会让人产生短暂的欣快感，但女性在经期食用过多的巧克力会加重经期烦躁和征乳房疼痛。

贵族咖啡



材 料：热咖啡1杯，白兰地15毫升，方糖1块。

制作过程：

1. 注入热咖啡。
2. 将方糖放在咖啡匙上面。
3. 将白兰地注入放方糖的咖啡匙。
4. 将白兰地点燃。

香草奶油咖啡



材 料：冰咖啡120毫升，香草冰激凌1个，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冰咖啡注入杯中。
2. 加入冰激凌浮在咖啡上面。
3. 在冰激凌上面加入鲜奶油

冷空气咖啡



材 料：薄荷果糖30毫升，苏打水1/2杯量，冰咖啡1/2杯量，碎冰适量。

制作过程：

1. 将碎冰加入杯中。
2. 将苏打水注入加有碎冰的杯中。
3. 注入薄荷果糖与苏打水混合。
4. 慢慢注入冰咖啡浮在苏打水薄荷果糖上面。

原味可可



材 料：可可粉15克，纯净水120毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将纯净水注入浅锅中加热。
2. 将可可粉加入浅锅中，边加热边用冲调匙搅拌。
3. 继续用汤匙搅拌，把原味可可加热至刚沸腾。
4. 将冲煮好的原味可可注入杯中。
5. 可以加入鲜奶油直接饮用。

热巧克力



材 料：可可露40毫升，鲜牛奶120毫升。

制作过程：

1. 将鲜牛奶注入浅锅中加热。
2. 注入可可露并用慢火加热。
3. 边注入可可露边搅拌。
4. 将冲煮好的热巧克力注入杯中。

巧克力咖啡



材 料：淡咖啡1杯量，可可露30毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将淡咖啡注入杯中。
2. 将可可露注入杯中与咖啡混合。
3. 加入适量鲜奶油。

可可亚咖啡



材 料：可可粉20克，鲜牛奶100毫升，咖啡60毫升。

制作过程：

1. 将鲜牛奶和可可粉加入浅锅中冲煮。
2. 将冲煮好的热可可注入杯中。
3. 慢慢注入热咖啡浮在热可可上面。

甘香酒巧克力



材 料：君度橙酒30毫升，热巧克力1杯量，豆蔻粉1茶匙，肉桂枝1根。

制作过程：

1. 将热巧克力注入杯中。
2. 注入君度橙酒。
3. 加入豆蔻粉。
4. 放入肉桂枝。

卡露亚可可



材 料：原味可可1杯量，卡露亚咖啡酒30毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冲煮好的原味可可注入杯中。
2. 再将咖啡酒注入杯中。
3. 最后加入适量鲜奶油。

牛奶巧克力杯



材 料：蛋黄30克，糖25克，牛奶100克，打发鲜奶油330克，白巧克力350克。

制作过程：

1. 把蛋黄、糖拌匀。
2. 用打蛋器打发至颜色由浅黄色转白。
3. 牛奶加热，加入融化的白巧克力，关闭电磁炉。放凉后加入步骤2，拌匀。
4. 加入打发好的鲜奶油，拌匀。
5. 装入裱花袋挤入塑料杯中，放入冰箱冷却。取出，在上面放几条橙皮丝装饰。涂上镜面果胶。放上各式水果、香菜等装饰，水果面上扫上镜面果胶。

杏仁卡布其诺



材 料：热咖啡90毫升，杏仁果糖15毫升，鲜奶油1/3杯量。

制作过程：

1. 将热咖啡注入杯中。
2. 注入杏仁果糖。
3. 慢慢加入鲜奶油。

果糖苏打冰咖啡



材 料：苏打水1/2杯量，白果糖30毫升，冰咖啡1/2杯量，碎冰适量。

制作过程：

1. 将碎冰加入杯中。
2. 将苏打水注入放有碎冰的杯中。
3. 注入果糖与苏打水混合。
4. 慢慢注入冰咖啡。

巧克力奶



材 料：原味巧克力浆30毫升，鲜牛奶130毫升。

制作过程：

1. 将鲜牛奶注入浅锅中加热。
2. 注入原味巧克力浆。
3. 用冲调匙边搅拌边加热。
4. 将巧克力奶注入杯中。

巧克力摩卡



材 料：白色可可酒30毫升，热巧克力奶1杯量，方糖1块，豆蔻粉1茶匙。

制作过程：

1. 将白色可可酒注入杯中。
2. 注入热巧克力奶。
3. 加入方糖。
4. 将豆蔻粉加入杯中。

咖啡圣代



材 料：巧克力冰激凌2个，冰咖啡120毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冰激凌加入杯中。
2. 将冰咖啡注入放有冰激凌的杯中。
3. 加入鲜奶油。

冰激凌牛奶咖啡



材 料：鲜牛奶60毫升，冰咖啡60毫升，香草冰激凌1个。

制作过程：

1. 将鲜牛奶注入杯中。
2. 将咖啡加冰摇至冰冻。
3. 慢慢注入冰咖啡使冰咖啡浮在牛奶上面。
4. 加入冰激凌，浮在咖啡上面。

牙买加热可可



材 料：可可露20毫升，热牛奶100毫升，莱姆酒20毫升，豆蔻粉1茶匙。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 注入可可露。
3. 将莱姆酒注入杯中。
4. 加入豆蔻粉。

拿破仑巧克力



材 料：巧克力奶1杯量，方糖1块，拿破仑白兰地15毫升。

制作过程：

1. 将巧克力奶注入杯中。
2. 将方糖加入咖啡匙中，再把咖啡匙放在杯沿上。
3. 将白兰地注入放有方糖的咖啡匙中。
4. 将白兰地点燃。

牙买加之光



材 料：巧克力浆30毫升，纯净水90毫升，黑色莱姆酒30毫升，方糖1块。

制作过程：

1. 将纯净水注入浅锅中加热。
2. 将巧克力浆注入浅锅中与纯净水一同加热。
3. 将冲煮好的巧克力注入杯中。
4. 加入方糖。
5. 注入黑色莱姆酒。

爱尔兰咖啡



材 料：爱尔兰威士忌30毫升，方糖1块，热咖啡120毫升，鲜奶油1/3杯量。

制作过程：

1. 将爱尔兰威士忌注入杯中。
2. 加入1块方糖。
3. 用酒精灯将威士忌和方糖加热。
4. 注入热咖啡。
5. 加入鲜奶油。

酒香可可摩卡



材 料：白色可可酒15毫升，果糖15毫升，热可可1杯量，肉桂枝1根。

制作过程：

1. 加入白色可可酒。
2. 将热可可注入杯中。
3. 注入果糖。
4. 加入肉桂枝，饮用时可把肉桂枝取出，不然味道会过于浓烈。

巧克力摩卡咖啡



材 料：巧克力浆30毫升，热牛奶180毫升，咖啡60毫升。

制作过程：

1. 注入巧克力浆。
2. 注入热牛奶。
3. 使牛奶浮在巧克力浆表面。
4. 慢慢注入咖啡。
5. 使咖啡浮在牛奶表面。

维也纳咖啡



材 料：热咖啡150毫升，巧克力30毫升，鲜奶油1/3杯量，巧克力片1块。

制作过程：

1. 将热咖啡注入杯中。
2. 慢慢加入鲜奶油。
3. 注入巧克力浆浮在鲜奶油表面。
4. 将巧克力片放在鲜奶油上面。

波尔卡娜圣代



材 料：巧克力冰激凌1个，香草冰激凌1个，冰咖啡60毫升，碎果仁10克。

制作过程：

1. 将巧克力冰激凌加入杯中。
2. 将香草冰激凌加在巧克力冰激凌上面。
3. 将冰咖啡注入放有冰激凌的杯中。
4. 加入碎果仁。

香草奶油巧克力



材 料：原味可可1杯量，加里安恕酒15毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将原味可可注入杯中。
2. 将加里安恕酒注入杯中。
3. 慢慢加入鲜奶油。

热可可



材 料：可可粉10克，鲜牛奶120毫升，细白糖10克。

制作过程：

1. 将鲜牛奶注入浅锅中加热。
2. 将可可粉加入牛奶中冲煮。
3. 加入细白糖边加热边搅拌。
4. 将冲煮好的热可可注入杯中。

茶汁牛奶



材 料：酸奶100毫升，浓茶汁40毫升，香蕉1个，苹果25克，蜂蜜5克，牛奶50毫升。

制作过程：

1. 将香蕉去皮，切段；苹果去皮，去心后切成小块。
2. 将牛奶倒入杯中，加入浓茶，一起搅拌均匀。
3. 将香蕉、苹果、奶茶混合物一起放入搅拌机中，搅打30秒。
4. 加入酸奶和蜂蜜，搅打均匀即可。

小贴士：适合夜间读书、加班时饮用，可令人头脑清醒、减轻胃肠负担。

葡萄酸奶



材 料：酸奶80毫升，香蕉半个，橘子50克，葡萄50克，芹菜15克，蜂蜜15毫升。

制作过程：

1. 将香蕉去皮，切段；橘子一切为二，去皮和子；芹菜洗净切段。
2. 把葡萄一个一个分开洗净，放入搅拌机中搅打成汁，滤去渣滓。
3. 将所有原料一起放入搅拌机中搅打成汁，过滤，加入酸奶拌匀即可。

小贴士：甜酸适口，奶香浓郁，是餐桌上不可缺少的佐餐饮品。此款饮品还能使人有效、迅速地消除疲劳。

罗斯曼咖啡



材 料：方糖1块，白兰地15毫升，热咖啡1杯，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将方糖加入杯中。
2. 注入白兰地。
3. 将热咖啡注入杯中。
4. 慢慢加入鲜奶油。

意大利可可



材 料：原味可可1杯量，方糖1块，肉桂枝1根。

制作过程：

1. 将原味热可可注入杯中。
2. 将方糖加入杯中。
3. 将肉桂枝加入可可中浸泡1分钟。

酒香可可亚



材 料：热可可1杯量，君度香橙酒30毫升，肉桂枝1根，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冲煮好的热可可注入杯中。
2. 将君度香橙酒注入杯中。
3. 将鲜奶油漂浮在可可上面。
4. 加入肉桂枝。

法式牛奶咖啡



材 料：热牛奶180毫升，意式咖啡60毫升。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 以6分满为准。
3. 慢慢注入热咖啡浮在牛奶表面。

茴香可可



材 料：可可粉15克，鲜牛奶90毫升，茴香酒15毫升，肉桂枝1根。

制作过程：

1. 将鲜奶注入锅中加热。
2. 把可可粉加入热牛奶中冲煮。
3. 将冲煮好的热可可注入杯中。
4. 将茴香酒注入杯中。
5. 将肉桂枝浸泡在热可可中。

卡布奇诺咖啡



材 料：热咖啡60毫升，热牛奶60毫升，蒸气奶泡1/3杯量。

制作过程：

1. 将热咖啡注入杯中。
2. 注入热牛奶与咖啡混合。
3. 用汤匙慢慢加入蒸气奶泡。
4. 将蒸气奶泡加满高于杯面。

爱尔兰热可可



材 料：热可可1杯量，爱尔兰威士忌30毫升，方糖1块。

制作过程：

1. 将方糖加入杯中。
2. 将爱尔兰威士忌注入杯中。
3. 将杯中的方糖和爱尔兰威士忌点燃。
4. 将热可可注入杯中。

杏仁香茶



材 料：热红茶1杯量，杏仁果糖15毫升，牛奶泡适量。

制作过程：

1. 首先将热红茶注入杯中。
2. 然后注入杏仁果糖。
3. 最后加入适量热牛奶泡在红茶表面。

罗马教皇



材 料：热巧克力1杯，杏仁酒30毫升，方糖1块，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冲煮好的热巧克力注入杯中。
2. 将方糖加入杯中。
3. 再注入杏仁酒。
4. 最后加入鲜奶油。

罗马香草咖啡



材 料：香草冰激凌2个，冰咖啡90毫升。

制作过程：

1. 将冰激凌加入搅拌机中。
2. 将冰咖啡注入搅拌机中。
3. 将冰激凌和冰咖啡搅拌10秒钟。
4. 将成品注入杯中。

鲜果咖啡



材 料：冰咖啡120毫升，鲜杂果2汤匙，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将冰咖啡注入杯中。
2. 慢慢加入鲜奶油。
3. 将鲜杂果加入奶油上面。

贝利斯巧克力奶



材 料：热巧克力奶1杯量，贝利斯甜酒15毫升，热牛奶泡1小匙。

制作过程：

1. 将冲煮好的巧克力奶注入杯中。
2. 将贝利斯甜酒注入杯中。
3. 加1小匙热牛奶泡飘浮在表面。

甜心玫瑰



材 料：热红茶1杯量，冰糖1茶匙，玫瑰果1小匙。

制作过程：

1. 将冰糖加入杯中。
2. 将红茶注入放有冰糖的杯中。
3. 加入玫瑰果浸泡。

果蔬汁啤酒



材 料：啤酒1罐，番茄、黄瓜、芦笋、胡萝卜、冰块各适量。

制作过程：

1. 蔬果洗净榨汁；啤酒放入冰箱中冰凉。
2. 将冰块放入杯中，然后倒入啤酒。
3. 注入番茄、黄瓜、芦笋、胡萝卜等果蔬汁，搅匀即可。

小贴士：既保留了啤酒的香气、酒精含量及苦涩口感，又增加了果汁饮料类的水果香甜滋味、口感和营养，增加了人体所需的各种营养元素，例如钾、钙、锌及维生素等营养物质，有益于人体健康。

记忆的芬芳



材 料：迷迭香1小匙，佛手果粒1小匙，温水120毫升。

制作过程：

1. 将迷迭香加入杯中。
2. 加入佛手果粒。
3. 注入温水浸泡。

莲子芝麻茶



材 料：莲子30克，茶叶(乌龙茶)5克，白芝麻3克，白糖适量。

制作过程：

1. 将莲子肉加入清水泡上，然后入蒸锅蒸透，取出备用，白芝麻用锅炒熟。
2. 取茶杯一个，加入莲子、茶叶、白芝麻，放入白糖。
3. 冲入开水，静放片刻，即可饮用。

小贴士：如果没有乌龙茶，青茶等也可，泡时的水温以80℃为佳。

椰香可可



材 料：热牛奶60毫升，原味可可90毫升，椰子味莱姆酒30毫升。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 将椰子莱姆酒注入杯中。
3. 慢慢注入原味可可。

意大利果仁咖啡



材 料：热咖啡1杯，鲜奶油1/3杯量，碎果仁10克。

制作过程：

1. 将热咖啡注入杯中。
2. 慢慢加入鲜奶油。
3. 将鲜奶加满高于杯面。
4. 将碎果仁均匀地撒在奶油的表面。

坚果咖啡



材 料：榛果果糖10毫升，夏威夷果糖10毫升，咖啡60毫升，热牛奶90毫升。

制作过程：

1. 注入热咖啡。
2. 加入榛果果糖。
3. 加入夏威夷果糖。
4. 慢慢注入热牛奶。
5. 使牛奶浮在咖啡上面。

可可摩卡



材 料：果糖15毫升，热咖啡半杯量，热可可半杯量，豆蔻粉1茶匙。

制作过程：

1. 把热咖啡注入杯中。
2. 加入果糖。
3. 注入热可可。
4. 加入豆蔻粉。

渐入佳境



材 料：伏特加酒30毫升，君度酒30毫升，柠檬汁15毫升。

制作过程：

1. 将伏特加酒注入雪克壶中。
2. 注入君度酒。
3. 注入柠檬汁。
4. 将酒料加冰摇至冰冻。
5. 将酒料注入杯中。

情意绵绵



材 料：草莓浆60毫升，菠萝汁60毫升，白果糖30毫升，冰块5~6块。

制作过程：

1. 将草莓浆注入搅拌机中。
2. 注入菠萝汁。
3. 注入白果糖。
4. 加入冰块搅拌。
5. 将搅拌好的果汁冰沙注入杯中。

青春乌发茶



材 料：何首乌20克，丹参20克，冰糖适量，热水适量。

制作过程：

1. 将何首乌和丹参一起放进容器中。
2. 加入热水，盖泡15分钟，除茶渣。
3. 稍凉后加入冰糖即成。

小贴士：何首乌能益气血，令脸色红润；还可乌黑头发，常吃能永葆青春。

秘方抗痘茶



材 料：丹参8克，大黄5克，生地5克，甘草5克，冰糖适量，热水适量。

制作过程：

1. 将所有材料一起放进茶壶中。
2. 加入热水盖泡15分钟。
3. 除茶渣，即成。

小贴士：大黄性寒味苦，清热泻火，有解毒、活血的功效，是祛痘的“能手”。

西洋参滋润茶



材 料：西洋参4片，桂圆肉5粒，蜂蜜适量，热水适量。

制作过程：

1. 将西洋参与桂圆肉洗净后一起放进茶杯中。
2. 加入热水盖泡5分钟。
3. 稍凉后加入蜂蜜调匀即可。

小贴士：西洋参又叫花旗参、洋参，可降火消暑，并有美容健身滋补的功效。

活血养颜茶



材 料：丹参10克，何首乌5克，葛根5克，寄生5克，黄精5克，甘草3克，热水适量，冰糖适量。

制作过程：

1. 将所有原料一起放进小锅中。
2. 加入热水盖泡15分钟，除茶渣。
3. 稍凉后倒入杯中，即成。

小贴士：丹参不但可以清减血液中的脂肪让血脉畅通，自然瘦身，更有养血、活血、祛淤、益气的好处，可以说是又减肥又养颜，爱美的妹妹要学着喝哦！

养颜长寿茶



材 料：白术8克，熟地8克，何首乌3克，巴戟3克，枸杞3克，热水适量，蜂蜜适量。

制作过程：

1. 将所有药材一起放进杯中。
2. 加入热水盖泡15分钟，除茶渣。
3. 稍凉后加入蜂蜜混合调匀即成。

小贴士：熟地可补血，强心，利尿，降血糖，抗过敏，清热，平喘。

猕猴桃酒



材 料：猕猴桃250克，白酒500毫升。

制作过程：

1. 将猕猴桃洗净，去皮，切成块，放入酒器中。
2. 倒进白酒，加盖密封浸泡，置阴凉处。
3. 每3天搅拌1次，20~30天后即成。每日可饮2次，每次饮10~15毫升。

小贴士：猕猴桃甘酸，性寒，是目前很受欢迎的一种保健水果。此酒能解热生津，利水通淋。

百幕达玫瑰



材 料：莱姆酒30毫升，杏仁甜酒10毫升，柠檬汁20毫升，红糖水10毫升。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入雪克壶中。
2. 注入杏仁甜酒，注入柠檬汁，注入红糖水。
3. 将酒料加冰摇至冰冻。
4. 将酒料注入杯中。

香 瓜



材 料：莱姆酒45毫升，橙汁30毫升，柠檬汁15毫升，哈密瓜肉4片。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入搅拌机中。
2. 注入橙汁。
3. 注入柠檬汁。
4. 将哈密瓜肉加入搅拌机中与酒料搅拌。
5. 将搅拌好的酒料注入杯中。

法式茉莉奶茶



材 料：茉莉花茶1壶，热牛奶1勺，方糖2块，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将茉莉花茶注入杯中。
2. 加入方糖于杯中。
3. 将热牛奶注入杯中与花茶混合。
4. 加入适量鲜奶油。

玫香薄荷茶



材 料：薄荷叶3片，玫瑰花苞5朵，蜂蜜适量，热水适量。

制作过程：

1. 用热水冲泡玫瑰花苞。
2. 加入新鲜薄荷叶。
3. 待稍凉后加入适量的蜂蜜，即可饮用。

小贴士：玫瑰美容养颜，促进血液循环，活血美肌，暖胃养肝，有预防便秘，降火气，调经的功效，对内分泌失调及腰酸背痛的妇女特别适合。

花香养颜茶



材 料：勿忘我8朵，茉莉花茶茶包1包，蜂蜜少许。

制作过程：

1. 将勿忘我花与茉莉花茶茶包置于杯内，以热开水冲泡。
2. 盖泡约3分钟。
3. 稍凉后加入蜂蜜即可。

小贴士：勿忘我花富含维生素C，可减缓皱纹及黑斑的产生。

勿忘我奶茶



材 料：红茶5克，勿忘我花8朵，冰糖适量，牛奶适量。

制作过程：

1. 将勿忘我花与红茶置于茶杯中，以热开水冲开。
2. 盖泡5分钟，去茶渣。
3. 加入冰糖、牛奶，搅拌均匀即可。

小贴士：牛奶具补充钙质之功效。勿忘我花具养颜美容之功效。

芦荟排毒茶



材 料：芦荟50克，蜂蜜少许，热水适量。

制作过程：

1. 将芦荟去皮，切小片。
2. 放进茶杯中，加水盖泡10分钟。
3. 稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：芦荟所含芦荟素A能促进白细胞增殖，可增强肌体的免疫功能芦荟叶肉中的黏液成分，为甘露聚糖，是天然的保湿功能因子，用于制造天然护肤化妆品。

樱桃得其利



材 料：莱姆酒30毫升，樱桃白兰地15毫升，红糖水15毫升。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入雪克壶中。
2. 将樱桃白兰地注入加莱姆酒的雪克壶中。
3. 注入红糖水。
4. 加冰将酒料摇至冰冻。
5. 将酒料注入杯中。

黄金岁月



材 料：柠檬汁60毫升，白果糖30毫升，苏打水60毫升，鸡蛋黄1个。

制作过程：

1.将苏打水注入杯中。

2.注入柠檬汁。

3.注入白果糖。

4.加入鸡蛋黄。

苏格兰麦香红茶



材 料：麦香红茶1壶，奶精粉10克，方糖2块。

制作过程：

1．将麦香红茶注入玻璃容器中。

2.加入方糖。

3.加入奶精粉。

马赛玫瑰香茶



材 料：热红茶180毫升，玫瑰果1茶匙，方糖2块，鲜奶油适量。

制作过程：

1.将红茶注入杯中。

2.加入方糖。

3．加入适量鲜奶油在红茶上面。

4.加入1茶匙玫瑰果。

维C健康红茶



材 料：冰红茶半杯量，鲜橙汁半杯量，白果糖30毫升，冰块6－8块。

制作过程：

1.将冰块加入杯中。

2.将鲜橙汁注入放有冰块的杯中。

3.注入白果糖。

4.慢慢注入冰红茶。

甜言蜜语



材 料：哈密瓜150克，鲜牛奶120毫升，白果糖30毫升。

制作过程：

1.将哈密瓜切成小块。

2．将哈密瓜加入果汁搅拌机中。

3.注入鲜牛奶。

4.注入白果糖。

5.将搅拌好的哈密瓜奶注入杯中。

沙莉教堂



材 料：美雅仕莱姆酒30毫升，红糖水45毫升，汽水90毫升，冰块半杯量。

制作过程：

1.将冰块加入杯中。

2.将红糖水注入放有冰块的杯中。

3．慢慢注入汽水在红糖水上面。

4.慢慢注入美雅仕莱姆酒。

柳橙酒



材 料：柳橙4个，糖2杯，水1杯，1/2 瓶白兰地。

制作过程：

1.将柳橙洗净，切成两半后将皮保留，取肉榨汁。

2.将皮去掉核心的纤维，只剩橙皮和少许白皮，切成小片。

3.将橙汁加入水、糖，以小火煮15分钟，即成糖浆。

4.将橙皮片放入广口瓶内，倒入糖浆、白兰地，封口泡2个月即可。

樱桃酒



材 料：鲜樱桃200克，白糖100克，白酒500毫升。

制作过程：

1.将樱桃除去杂质，洗净，同白糖一起放入瓶中。

2.将酒倒入盛有樱桃的瓶中，盖上盖，封严，每3天搅拌1次，浸泡15－30天即成。

3.每日饮2次，每次30克。不可多饮。

小贴士：益气，祛风湿。适用于四肢麻木，瘫痪，风湿腰、腿疼痛，冻疮等症。

甜草莓酒



材 料：草莓200克，白糖50克，白酒500毫升。

制作过程：

1. 草莓洗净去蒂，将表面水分风干或仔细擦干，以避免发霉。
2. 找个可密封的容器，一层草莓一层白糖地放入，大约预留五成的空间发酒。
3. 为了确定每一颗草莓都可沾到糖，将容器轻轻摇一摇，让糖渗入缝隙中。
4. 倒入白酒至覆盖过草莓顶层，将容器置阴暗处，3个月后即可饮用。1年后饮更佳。

柠檬草莓酒



材 料：草莓200克，柠檬1个，冰糖40克，伏特加酒400毫升。

制作过程：

1. 将草莓洗净沥干，摘掉草莓蒂；柠檬去皮榨汁。
2. 将原料全部放入容器中，置于阴凉处。
3. 两周后将草莓取出，再放6周便可饮用。

小贴士：草莓维生素C的含量十分丰富。维生素C即使经过酒浸泡，也不会失去活性。

秋天的童话



材 料：桃果汁30毫升，橙汁30毫升，乳酸奶30毫升，冰激凌1个，冰块5－6块。

制作过程：

1. 将冰块加入杯中。
2. 将桃果汁注入放有冰块的杯中。
3. 注入橙汁。
4. 注入乳酸奶。
5. 加入冰激凌。

雪中情



材 料：芒果汁60毫升，鲜牛奶30毫升，冰激凌2个。

制作过程：

1. 将芒果汁注入搅拌机中。
2. 注入鲜牛奶。
3. 将冰激凌加入果汁和牛奶中搅拌。
4. 将搅拌好的果汁饮料注入杯中。

伯爵奶茶



材 料：伯爵红茶1壶，牛奶1勺，方糖2块。

制作过程：

1. 先将伯爵红茶注入杯中。
2. 将牛奶注入放有伯爵红茶的杯中。
3. 加入方糖。

云喱拿香草奶茶



材 料：云喱拿果糖15毫升，奶精粉12克，麦香红茶120毫升。

制作过程：

1. 将麦香红茶注入杯中。
2. 将云喱拿香草果糖注入杯中与麦香红茶混合。
3. 加入奶精粉。

紫罗兰奶茶



材 料：热红茶120毫升，热牛奶80毫升，紫罗兰果糖30毫升。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 将紫罗兰果糖注入杯中与热牛奶混合。
3. 慢慢注入热红茶漂浮在牛奶上面。

柠檬薰衣草冰茶



材 料：薰衣草2克，柠檬汁1/4杯，蜂蜜少许，冰块少许，热水少许。

制作过程：

1. 薰衣草用热水泡开。
2. 除茶渣，调入柠檬汁。
3. 调入蜂蜜、加冰块即可。

小贴士：薰衣草对头痛、失眠、伤口、杀菌、灼伤、关节痛、心跳、疤痕、暗疮、烧伤、蚊叮虫咬、牛皮癣、湿疹、镇静、安抚情绪等都有帮助。

加酒红茶



材 料：红茶5克，威士忌少许，牛奶100毫升，热水适量。

制作过程：

1.在红茶中加冰糖，用热水泡开。

2.牛奶加热到约90℃，倒入茶水中，盖泡5分钟后除茶渣。

3.调入少许威士忌酒即可。

小贴士：威士忌酒是一种最具代表性的蒸馏酒，具有促进血液循环、美容的功效。

杨梅酒



材 料：杨梅100克，柠檬片3片，冰糖150克，白酒600毫升。

制作过程：

1.将杨梅的根蒂拔出，以细小的水流冲洗干净，以免损伤果肉。

2.洗净后沥干，也可用吸水纸巾吸干残留的水分，然后将杨梅放入密封罐内。

3.在罐内依次放入柠檬片、冰糖、白酒后封存。大约浸泡3个月，酒色呈淡红色时即可饮用。

小贴士：此酒能帮助消化，利尿益肾，去暑解闷。具有养胃健脾，排毒养颜之功效。

缤纷鲜果红茶



材 料：红茶10克，热水适量，冰块若干，白糖少许，柠檬汁少许，什果粒若干。

制作过程：

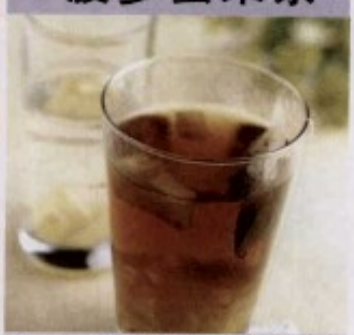
1.红茶用热水冲泡开。

2.加入白糖混合均匀，调入柠檬汁。

3.将喜欢的水果切成粒放入茶中，最后加入冰块即成。

小贴士：夏秋可喝红茶解渴提神，而春天和冬天热饮则可驱寒温补。

菠萝蜜果茶



材 料：红茶包1个，菠萝1个，蜂蜜适量，冰块适量。

制作过程：

1.将红茶泡好后，静置待冷却。

2.将菠萝切成丁，加入茶中。

3.依个人口味调入少许蜂蜜，加入冰块即成。

小贴士：菠萝能有效滋养肌肤，防止皮肤干裂，滋润头发，是美容养颜的佳品。

补血养颜茶



材 料：西洋参5片，枸杞30克。

制作过程：

1.将西洋参和枸杞放入锅内，加水600毫升。

2.开后用小火再煮20分钟，滤渣后即可饮用。

小贴士：西洋参别名洋参、花旗参。可补肺阴，清火，养胃生津。用于肺虚咳血、潮热、肺胃津亏、烦渴、气虚。能养颜抗衰老，提升免疫力。

牛奶啤酒



材 料：啤酒50毫升，牛奶150毫升，鸡蛋1个，白糖40克。

制作过程：

1.将啤酒和牛奶放入冰箱冰凉。

2.将冰过的啤酒倒入杯中。

3.将牛奶、鸡蛋、白糖一起倒入杯中，充分搅拌均匀，待泛起很多泡沫的时候即可以饮用。

小贴士：牛奶啤酒比普通啤酒更富含有易于人体吸收的高质量的蛋白质、生物钙，且含有大量的酸类物质，具有缓解疲劳，帮助促进人体消化的功能。

贝利斯咖啡



材 料：百利甜酒30毫升，热咖啡120毫升，鲜牛奶60毫升。

制作过程：

1.将百利甜酒注入杯中。

2.慢慢注入热咖啡。

3.用蒸气将牛奶加热成奶泡。

4.慢慢加入热奶泡浮在咖啡上面。

歌梦剧院



材 料：莱姆酒30毫升，椰子莱姆酒15毫升，柠檬汁15毫升，红糖水10毫升，菠萝汁60毫升，橙汁30毫升。

制作过程：

1.将莱姆酒注入雪克壶中。

2.注入椰子莱姆酒、柠檬汁、红糖水。

3.加入冰块，将酒料摇匀。

4.将摇匀的酒料注入放有冰块的杯中。

5.慢慢注入橙汁浮在酒料上面，注入菠萝汁。

玫瑰奶茶



材 料：红茶1包，玫瑰花5克，蜂蜜、牛奶各适量。

制作过程：

1．将红茶包与玫瑰花放入壶中，加适量开水冲开。

2.红茶和玫瑰花泡开后，加入适量蜂蜜。

3.倒入牛奶，调匀即可饮用。

小贴士：这款玫瑰奶茶有舒缓压力的作用和提高肝脏功能的效果。奶茶中的牛奶也可以用奶粉代替；适口的酸味加上蜂蜜的甜味，非常好喝。

奇异之旅



材 料：奇异果2个，白果糖30毫升，菠萝汁60毫升，汽水1罐。

制作过程：

1.将奇异果去皮切片，放进果汁搅拌机中。

2．注入菠萝汁，注入白果糖，加入冰块搅拌。

3.将果汁倒入杯中。

4.慢慢注入汽水。

冬之雪



材 料：香蕉2个，鲜牛奶60毫升，白果糖15毫升，冰块5－6块。

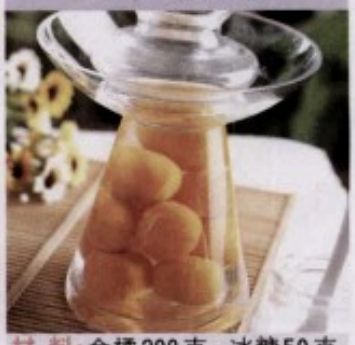
制作过程：

1.将香蕉加入搅拌机中。

2．注入鲜牛奶，注入白果糖，加入冰决块搅拌。

3.将果汁饮料注入杯中。

金橘酒



材 料：金橘200克，冰糖50克，清酒500毫升。

制作过程：

1.将金橘洗净，金橘皮用刀略划出缝，以便果汁能渗入酒中。

2.将原料全部放入容器，置于阴凉处。

3.6周后将金橘取出便可饮用。

小贴士：金橘酒色泽明亮诱人，酒味酸甜。具有促进循环、改善虚弱体质、延缓衰老之功效。

酸枣仁酒



材 料：酸枣仁、黄芪、茯苓、五加皮、干葡萄、牛膝、天门冬、防风、独活、肉桂、羚羊角屑各适量，火麻仁100克，白酒1500毫升。

制作过程：

1．将所有药材捣碎，置于容器中。

2.将白酒倒入药材中，密封7天后开取，去渣。

3.每日早晚各1次，每次于食前随量温饮。

小贴士：此药酒对于肌肤粗糙、心神不宁者，可起到润肌肤、养五脏之功效。

养颜酒



材 料：白茯苓、菊花、石菖蒲、天门冬、白术、生黄精、生地黄各50克，人参、肉桂、牛膝各30克，白酒1500毫升。

制作过程：

1.将所有药材共捣成细末，用纱布包贮，置于净器中。

2.将白酒倒入药材中，密封7日后开取，去渣。

3.每日早晚各1次，每次空腹温饮1小盅。

小贴士：此药酒对于形容憔悴、身倦乏力者，可起到润肌肤、壮力气之功效。

贵夫人咖啡



材 料：热咖啡1/2杯量，热牛奶1/2杯量，方糖1块。

制作过程：

1．将1/2杯量热咖啡注入杯中。

2.加入方糖。

3．将1/2杯量热牛奶注入杯中。

舒缓恢复茶



材 料：红茶2克，薰衣草2克，马鞭草2克，迷迭香2克，蜂蜜少许，热水适量。

制作过程：

1.将红茶茶叶与几种花草在杯中混合。

2.热水冲泡后，除茶渣。

3.稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：马鞭草具有活血散淤、截疟、解毒、利水消肿之功效。可用于症瘕积聚、闭经痛经、疟疾、喉痹、痈肿、水肿等病症。

丁香红茶



材 料：红茶3克，甘菊5朵，丁香2克，蜂蜜少许，水适量。

制作过程：

1.将红茶、甘菊、丁香放入茶壶中。

2.加水盖泡3分钟，稍凉后加入蜂蜜即可。

小贴士：丁香具有抗菌、抗病毒、增强机体的体液免疫及抗衰老等作用。丁香花有各种颜色，非常美丽，且气味芬芳，有驱赶蚊虫的功效。

森林玫瑰冰饮



材 料：新鲜玫瑰花500克，干玫瑰花10克，绿茶包1个，陈醋1000毫升，冰糖100克，冰块适量。

制作过程：

1.新鲜玫瑰洗净晾干，与陈醋、冰糖一起放进罐中，制成玫瑰醋，密封保存3个月。

2.将绿茶包、干玫瑰花用热水冲泡开。

3.放凉后按6:1的比例调入玫瑰醋，加入冰块。

小贴士：玫瑰泡茶，茶质温和，可以促进血液循环，而养颜美容的功效也相当好。

香蕉蛋奶昔



材 料：香蕉1只，酸奶150毫升。

制作过程：

1.香蕉剥皮，然后切成小小的块，放入小碗中用汤匙压碎。

2.倒入酸奶，拌匀后就可食用了。

小贴士：香蕉除含钾、镁外，还富含A、B、C、E等多种维生素，可以直接拿给宝宝作零食。

草莓奶茶



材 料：热红茶1壶，热牛奶1勺，草莓果浆30毫升。

制作过程：

1.将热牛奶注入杯中。

2.将草莓浆注入放有热牛奶的杯中。

3.慢慢注入热红茶。

椰香奶茶



材 料：热红茶1杯量，椰子果糖10毫升，奶精粉10克。

制作过程：

1.将红茶注入杯中。

2.加入奶精粉。

3.注入椰子果糖。

绿茶末咖啡



材 料：热咖啡1杯，方糖1块，绿茶末1茶匙，鲜奶油适量。

制作过程：

1.将热咖啡注入杯中。

2.加入1块方糖。

3.慢慢加入鲜奶油。

4.将绿茶末均匀地撒在奶油上面。

橙汁豆浆



材 料：豆浆150毫升，橙汁50毫升。

制作过程：

1.将豆浆煮沸后冷却。

2.在杯中放入橙汁，缓缓注入冷豆浆混匀即可。

小贴士：橙子被称为“疗疾佳果”，含有丰富的维生素C、钙、磷、钾、β-胡萝卜素、柠檬酸、橙皮甙、醛、醇、烯等物质。此款豆浆色泽淡黄，酸甜可口，常饮有利于美容。

红颜知己



材 料：红酒1瓶，雪碧1罐，话梅3-5颗。

制作过程：

1.将红酒打开，倒在杯子里至八分满。

2.加入雪碧和话梅即可。

小贴士：葡萄酒中所含有的24种氨基酸均是人体不可缺少的营养物质。葡萄酒中的有机酸成分也不少，如葡萄酸、柠檬酸、苹果酸，大都来自葡萄原汁，能有效调解神经中枢、舒筋活血，对脑力和体力劳动者来说，都是不可缺少的营养物质。

榛果香茶



材 料：热红茶1杯量，榛果果糖30毫升，热牛奶泡适量。

制作过程：

1. 将红茶注入杯中。
2. 注入榛果果糖。
3. 加入热牛奶泡在红茶上面。

坚果香茶



材 料：热红茶120毫升，碎果仁1茶匙，方糖1块，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将红茶注入杯中。
2. 加入方糖。
3. 加入适量鲜奶油在红茶上面。
4. 将1茶匙碎果仁均匀地撒在奶油表面。

巧克力奶茶



材 料：红茶包1个，奶粉2小匙，巧克力酱2大匙，巧克力1块，鲜奶油、糖、冰块各适量。

制作过程：

1. 将红茶包放在杯子里，冲入开水。
2. 将巧克力弄成小碎块。
3. 将红茶水、碎巧克力、奶粉、巧克力酱、冰块、糖一起放入搅拌机中搅打。
4. 将搅拌后的汁液倒在杯中，表面上挤少许奶油，撒上碎巧克力即可。

小贴士：香甜可口，美容养颜。具有巧克力、牛奶两种香味。

梦幻影院



材 料：莱姆酒45毫升，香橙利口酒30毫升，柠檬汁15毫升，白果糖15毫升，橙汁30毫升，菠萝汁45毫升。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入雪克壶中。
2. 注入香橙利口酒，注入柠檬汁，注入白果糖。
3. 将酒料加冰摇匀后注入加冰的杯中。
4. 将橙汁慢慢注入杯中，注入菠萝汁。

红颜酒



材 料：核桃肉、红枣各120克，杏仁30克，白蜜100克，酥油70克，白酒1000毫升。

制作过程：

1. 将核桃肉捣碎；红枣去核、捣碎。
2. 将酒倒入容器中，以白蜜、酥油溶开后倒入酒中。
3. 将药材一起放入酒中，浸泡7日后开取。每日早晚空腹服两小盅。

小贴士：此药酒对于腰痛脚弱者，可起到补肾、悦容颜之功效。

卡露尔咖啡



材 料：热牛奶60毫升，卡露尔咖啡甜酒30毫升，热咖啡60毫升。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 注入卡露尔咖啡甜酒。
3. 慢慢注入热咖啡。
4. 使热咖啡浮在牛奶表面。

帝国薄荷茶



材 料：热红茶90毫升，热牛奶60毫升，薄荷果糖15毫升。

制作过程：

1. 将热牛奶注入杯中。
2. 将薄荷果糖注入放有热牛奶的杯中。
3. 慢慢注入热红茶。

阿尔卑斯特色红茶



材 料：热红茶1壶，热巧克力奶1勺，方糖1块，鲜奶油适量。

制作过程：

1. 将热巧克力奶注入杯中。
2. 加入方糖。
3. 慢慢将红茶注入杯中。
4. 加入鲜奶油。

黑豆乌发饮



材 料：黑豆20克，黑芝麻10克，白糖适量。

制作过程：

1.将泡发的黑豆、黑芝麻放入搅拌机中，加适量水，搅打成汁。

2.过滤掉豆渣，倒入锅中煮沸。

3.加入适量糖，煮至糖融化即可。

安神菩提茶



材 料：菩提子3枝，薰衣草10克，甘菊10克。

制作过程：

1.把菩提子、薰衣草和甘菊放进杯中混合。

2.用热水泡开，除茶叶。

3.加进甘菊作为装饰即可。

小贴士：薰衣草香气浓郁，令人感到安宁镇静，具有洁净身心的功效。

菊花祛痘茶



材 料：野菊花10克，金银花10克，甘草2克，蜂蜜少许，热水适量。

制作过程：

1.把野菊花和银花、甘草一起放进壶中。

2.加水盖泡10分钟，除茶渣。

3.稍凉后加进蜂蜜即可。

小贴士：野菊花性微寒，味苦而辛，具有清热解毒之功效，可治痈肿、疔疮、目赤、天疮、湿疹等，贵在野生，美在天然，其清热解毒功效较好，还有降压作用。

少女的祈祷



材 料：香橙利口酒20毫升，橙汁25毫升，红糖水15毫升。

制作过程：

1.将香橙利口酒注入雪克壶中。

2.注入橙汁。

3.将酒料加入冰块摇匀。

4.将酒料注入杯中。

5.注入红糖水。

椰林魅影



材 料：椰子莱姆酒45毫升，鲜橙汁60毫升，椰奶30毫升，冰块半杯量。

制作过程：

1.将冰块加入杯中。

2.将椰子莱姆酒注入放有冰块的杯中。

3.注入鲜橙汁。

4.注入椰奶。

蓝色夏威夷



材 料：莱姆酒45毫升，蓝橙利口酒30毫升，菠萝汁30毫升，椰奶30毫升，白果糖15毫升，冰块半杯量。

制作过程：

1.将冰块加入杯中。

2.注入椰奶，注入白果糖。

3.将莱姆酒注入雪克壶中。

4.注入蓝橙利口酒，注入菠萝汁，将酒料加冰摇匀。

5.将酒料慢慢注入杯中。

墨西哥日出



材 料：龙舌兰酒45毫升，君度酒15毫升，柠檬汁15毫升，白果糖30毫升，红糖水10毫升，冰块6－8块。

制作过程：

1.将龙舌兰酒注入搅拌机中。

2.注入君度酒，注入柠檬汁，注入白果糖。

3.将酒料加冰搅拌。

4.将搅拌好的酒料注入杯中。

5.注入红糖水。

夏威夷香茶



材 料：热红茶200毫升，夏威夷果糖30毫升，鲜奶油适量。

制作过程：

1.将热红茶注入杯中。

2.注入夏威夷果糖。

3.加入适量鲜奶油在红茶上面。

皇家奶茶



材 料：热红茶120毫升，热牛奶60毫升，榛果果糖30毫升。

制作过程：

1. 将热红茶注入杯中。
2. 将榛果果糖注入放有热红茶的杯中。
3. 慢慢注入热牛奶浮在红茶上面。

苹果豆浆汁



材 料：豆浆100毫升，苹果1个，蜂蜜15毫升。

制作过程：

1. 将苹果去皮，用榨汁机打成泥。
2. 将蜂蜜、豆浆、苹果泥搅拌均匀即可。

小贴士：苹果也是一种使用广泛的天然美容品，其所含的果胶和大量的水分以及各种保湿因子，对皮肤有保湿、增白作用。豆浆加入苹果后，豆腥味全无，十分可口，营养十分丰富。常饮用可使皮肤细嫩。

珍珠奶茶



材 料：红茶3袋，鲜奶、咖啡伴侣、粉圆、蜂蜜各适量。

制作过程：

1. 将水烧开，放入适量粉圆，开小火炖40分钟至粉圆浮起。
2. 将粉圆过滤后倒入凉水中，再次过滤后将其浸泡在蜂蜜中，即成珍珠。
3. 另将水烧开，放入红茶包，小火煮至汤水颜色较深时取出茶包。
4. 倒入鲜奶，搅拌均匀；再倒入咖啡伴侣和粉圆，搅拌片刻，关火。

蜜桃情人



材 料：桃果肉100克，鲜牛奶60毫升，香草冰激凌1个，红糖水15毫升。

制作过程：

1. 将桃果肉加入搅拌机中，注入鲜牛奶，加入冰激凌搅拌。
2. 将搅拌好的水果饮料注入杯中。
3. 注入红糖水。

红花活血茶



材 料：红花4克，陈皮2小片，红糖50克，热水适量。

制作过程：

1. 将红糖用热水冲调成红糖水。
2. 把陈皮切丝，与红花一起加水盖泡10分钟。
3. 稍凉后调入红糖水即可。

小贴士：红花经现代药理研究证明，具有降血压、降低血清总胆固醇的作用。

桂圆银耳糖水



材 料：桂圆肉10克，银耳10克，鹌鹑蛋5个，红枣5颗，冰糖适量。

制作过程：

1. 鹌鹑蛋煮熟，去壳；银耳浸发，切小块。
2. 将所有原料放锅内，加适量水，煲约半个钟即可。

莲子百合红豆沙



材 料：红豆50克，莲子30克，百合10克，陈皮适量，冰糖约50克。

制作过程：

1. 红豆、莲子、百合洗净，再用清水浸泡两小时。
2. 煮开水，把红豆、陈皮、莲子、百合放入锅中，煮开后用中慢火煲两小时，再用大火煲半小时，当红豆起沙但还有适量水分时，就可以加糖调味，甜度可根据各人口味调配。

小贴士：红豆、莲子和百合均有美容养颜的功效。

核桃露



材 料：核桃50克，粘米粉、白糖各适量。

制作过程：

1. 将核桃放入搅拌机中，加适量水，搅打成糊状，过滤。
2. 倒入锅中煮沸，加糖，煮至糖融化。
3. 用粘米粉勾芡即可。

玫瑰康体茶



材 料：乌龙茶包1个，玫瑰花5朵，蜂蜜少许，热水适量。

制作过程：

1.将乌龙茶茶包及玫瑰花放入杯中。

2.以热开水冲泡，盖泡3分钟。

3.稍凉后调入蜂蜜，即可。

小贴士：乌龙茶的多酚类的抗氧化作用因为能够消除活性氧，进而抑制维生素C的消耗，所以可以保持肌肤细致美白。

橘皮香奶茶



材 料：红茶包1个，牛奶半杯，陈皮少许，蜂蜜少许，热水适量。

制作过程：

1.将红茶包和切丝的陈皮放进杯中，加水盖泡5分钟。

2.沥除茶渣后加入牛奶调匀。

3.稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：牛奶被称为我们身边最完美的食品，没有任何副作用，含有身体需要的大多营养，可起保健、美容等作用。

香蕉奶茶



材 料：牛奶半杯，香蕉1根，水适量，冰块适量。

制作过程：

1.香蕉去皮切段，加少许水榨成果汁。

2.调入牛奶中。

3.加入冰块即可。

小贴士：香蕉肉质软糯，香甜可口。香蕉的营养非常丰富，香蕉中所含的钾量在各类水果中最高，并有防中风、降血压、润肠通便等功效。

青苹果炖芦荟



材 料：青苹果2个，红枣50克，水发银耳50克，鲜芦荟30克，姜8克，红糖适量。

制作过程：

1.青苹果去核、去皮切成小块，红枣用温水泡好，银耳改成小朵，芦荟去皮切小块，姜切成小片。

2.取炖盅一个，加入青苹果、红枣、银耳、芦荟、姜，注入适量清水。调入红糖，加盖，入蒸锅，隔水用大火炖约1小时即可食用。

小贴士：芦荟对人体皮肤有良好的营养滋润作用，且刺激性小。

勿忘我养颜茶



材 料：勿忘我20克，绿茶1茶匙，蜂蜜少许。

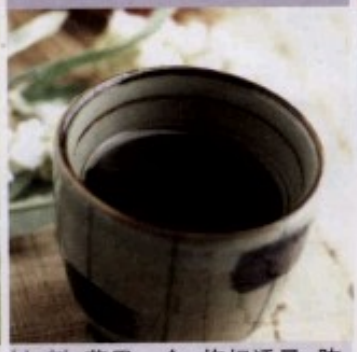
制作过程：

1.将勿忘我花与绿茶置于杯内，以热开水冲泡。

2.约等3分钟，让勿忘我花出味后，再加入蜂蜜即可。

小贴士：勿忘我可美白皮肤，清肝明目，滋阴补肾，促进机体新陈代谢，延缓细胞衰老，提高免疫力。因其富含维生素C，可减缓皱纹及黑斑的产生。

枸杞苹果醋茶



材 料：苹果一个，枸杞适量，陈醋1000毫升，冰糖适量。

制作过程：

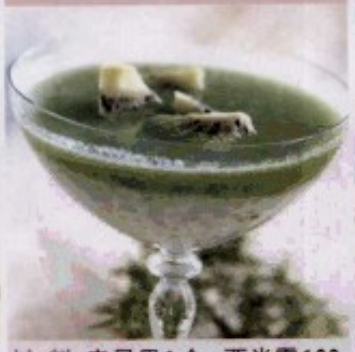
1.将所有原料放进有盖玻璃容器内。

2.密封后存放约3个月。

3.饮用时以8~10倍的凉开水冲调成醋茶。

小贴士：枸杞具有降低胆固醇，防止动脉粥样硬化，增强视力，防止青光眼等功效，具有明显的增白、滋润、护肤、减少色素等作用。美容养颜、滋阴补血、明目健胃。

奇异果西米露



材 料：奇异果1个，西米露100克，冰块适量。

制作过程：

1.将西米露放到器皿内。

2.将奇异果一半切块，另外一半加冰块搅拌成汁。

3.将奇异果汁淋在西米露上，再放上奇异果块造型即可。

小贴士：常服用奇异果和其汁液，有降低胆固醇及甘油三酯的作用，对高血压、高血脂、肝炎有预防和辅助治疗作用。

姜汁奶茶



材 料：姜50克，红茶15克，牛奶1杯，白糖少许，水适量。

制作过程：

1.将姜切片，与红茶一起放入锅中。

2.加水熬煮15分钟，沥除茶渣。

3.调入白糖，加入牛奶即可。

小贴士：牛奶是人类最好的饮品，可以提供很多人体所必需的营养物质，且没有副作用，并且可以使我们的骨骼健壮、控制血压在正常范围内，还可以减肥以及抗击癌症。

哈密瓜红茶



材 料：红茶5克，哈密瓜适量，白糖少许，热水适量，冰块适量。

制作过程：

1. 用热水冲泡红茶。
2. 加入哈密瓜和白糖，搅拌一下。
3. 根据需要加入冰块。

小贴士：哈密瓜能促进人体造血机能，常吃能缓解贫血，令面色红润，起到美容养颜的作用。哈密瓜性凉，可除烦热，胃寒者不宜多吃，此外它含糖比较多，糖尿病人应忌食。

午后阳光柠檬茶



材 料：红茶5克，冷水200毫升，白糖适量，橙汁半杯，薄荷叶少许，柠檬汁适量，柠檬片少许。

制作过程：

1. 将红茶、冷水、白糖、薄荷叶放入杯中，常温下放置约1小时。
2. 加入橙汁、柠檬汁混合，放入冰箱放置1小时。
3. 喝前放进少许柠檬片和薄荷叶。

小贴士：鲜柠檬含有丰富的柠檬酸和维生素，具有美白功效，能抑制和消除皮肤色素沉着。其酸性物质有杀菌作用。

桂花乌龙茶



材 料：乌龙茶10克，桂花5克，牛奶适量，白糖适量，热水适量。

制作过程：

1. 将乌龙茶与桂花一起放进杯中。
2. 加入热水盖泡5分钟，除茶渣。
3. 加入白糖、牛奶调匀即成。

小贴士：桂花茶可养颜美容，舒缓喉咙，改善多痰、咳嗽症状，治十二指肠溃疡、胃寒、胃疼、视觉不明等。

西瓜萝卜茶



材 料：白萝卜100克，西瓜白肉100克，蜂蜜适量，水600毫升。

制作过程：

1. 白萝卜、西瓜白肉洗净，切成块。
2. 加入清水大火煮开后，小火闷熬10分钟。
3. 取汁，稍凉后，调入少许蜂蜜即可。

小贴士：西瓜含有大量的水分与维生素，想美容的女士特别不可错过。

桂香桑葚茶



材 料：桑葚子5克，陈皮10克，桂花5克，蜂蜜少许，热水400毫升。

制作过程：

1. 将桑葚、陈皮、桂花放进水中煮开，闷泡5分钟。
2. 除茶渣，倒入杯中。
3. 稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：桑葚子可滋补肝肾、补血养颜、生津止渴。用于治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、目暗耳鸣、关节不利、津亏血少、口渴烦热、肠燥便秘、糖尿病等。

黄精美颜茶



材 料：黄精10克，桑寄生20克，何首乌10克，甘草5克，蜂蜜适量，水1000毫升。

制作过程：

1. 将所有药材放进水中煮开，小火熬制20分钟。
2. 除茶渣，倒入杯中。
3. 稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：黄精具有补气养阴、健脾、润肺、益肾功能。用于治疗脾胃虚弱、体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等症。

薏米祛痘茶



材 料：黑豆20克，绿豆30克，金银花5克，薏米30克，甘草5克，蜂蜜适量，水2000毫升。

制作过程：

1. 将所有药材一起放进水中煮开，小火熬煮30分钟。
2. 除茶渣，倒入杯中。稍凉后调入蜂蜜。

小贴士：薏米有使皮肤光滑，减少皱纹，消除色素斑点的功效，长期饮用，能治疗褐斑、雀斑、面疱，使斑点消失并滋润肌肤。还能促进体内血液和水分的新陈代谢，有利尿、消肿的作用，也可作节食用材。

枸杞党参茶



材 料：枸杞10克，党参5克，黄芪5克，蜂蜜少许，水600毫升。

制作过程：

1. 将枸杞、党参、黄芪放进水中煮开，小火熬制20分钟。
2. 除茶渣，倒入杯中。
3. 稍凉后调入蜂蜜即可。

小贴士：蜂蜜有美容、滋补、健身的功效；且无任何副作用。

芒果得其利



材 料：莱姆酒45毫升，香蕉利口酒15毫升，柠檬汁15毫升，芒果肉1个。

制作过程：

1.将莱姆酒注入搅拌机中。

2.注入香蕉利口酒，注入柠檬汁。

3.将芒果肉加入搅拌机中，并加冰搅拌。

4.将酒料注入杯中。

藕粉炖燕窝



材 料：藕粉、燕窝、白糖各适量。

制作过程：

1.藕粉先用少许凉开水化开，不能有小的白点，再加入适量白糖。

2.在藕粉中冲入沸水，搅拌成粘稠状。

3.加入燕窝即可。

小贴士：燕窝中含有表皮生长因子，能刺激细胞的分裂增殖，促进细胞分化，快速修复受损皮肤，使皮肤变得光滑细腻。所以它既能延缓衰老，又有美容功效。

肉桂奶茶



材 料：麦香红茶1壶，淡牛奶1勺，方糖2块，肉桂枝1根。

制作过程：

1.将肉桂枝放入杯中。

2.将红茶注入放有肉桂枝的杯中。

3.加入方糖。

4.加入淡牛奶。

黄瓜红酒



材 料：红酒1瓶，黄瓜1根，冰块适量。

制作过程：

1.将黄瓜洗净，切成薄片。

2.将红酒打开，倒在杯子里。

3.将黄瓜片加入红酒中，再搁上冰块。

小贴士：红酒中的多酸含量相当多，对于预防心血管疾病有极好的作用，有助于预防动脉硬化和早老性痴呆症等疾病，还具有减少骨质疏松症的危险和“驻颜色”等重要功效。黄瓜含多种维生素，是美容佳品。

西瓜红酒



材 料：西瓜1个，橙味汽水1瓶，干红1瓶，冰块适量。

制作过程：

1.将西瓜切开，去皮，将瓜瓤切成小块。

2.将冰块放入杯中，将瓜粒连同西瓜汁一同装入杯中至三分满。

3.将橙味汽水倒入至六分满，注入干红即可。

小贴士：西瓜除了不含脂肪外，汁液中几乎包括了人体所需要的各种营养成分。干红葡萄酒中含有的矿物质与多种微量元素集合起来，远胜于最优质的矿泉水。

清爽美发茶



材 料：山楂10克，苍术10克，冰糖适量，热水适量。

制作过程：

1.将山楂与苍术一起放进杯中。

2.加入热水，盖泡15分钟，除茶渣。

3.加入冰糖混合即成。

小贴士：苍术为常用中药，性温，味辛、苦。具有燥湿健脾、祛风、散寒、明目之功能。用于脘腹胀满、泄泻、水肿、脚气萎痹、风湿痹痛、风寒感冒、雀目夜盲。

薰衣草乌龙茶



材 料：薰衣草3克，乌龙茶包1个，蜂蜜适量，热水适量。

制作过程：

1.将薰衣草与茶包置入茶杯中，加入热水冲泡开。

2.除茶渣。

3.待稍凉后调入蜂蜜即成。

小贴士：薰衣草有美发护肤之功用，在秋天里也能保持润泽秀发。薰衣草也具纾解压力之效，让你轻松而有活力！

奥斯丁玫瑰奶茶



材 料：热奶茶1杯量，方糖1块，奥斯丁玫瑰10克。

制作过程：

1.将奶茶注入杯中。

2.将方糖投入杯中。

3.加入奥斯丁玫瑰浸泡。

龙卷风



材 料：西柚汁 45 毫升，白果糖 15 毫升，苏打水 120 毫升，冰块 5～6 块。

制作过程：

1. 将冰块加入杯中。
2. 将西柚汁注入放有冰块的杯中。
3. 注入白果糖。
4. 注入苏打水。

粉色玫瑰花



材 料：迷迭香 3 克，粉玫瑰 5 朵，蜂蜜适量，热水适量。

制作过程：

1. 在热开水中放入迷迭香、粉玫瑰。
2. 浸泡 5 分钟后沥出茶渣。
3. 加入蜂蜜搅拌至溶解即可。

小贴士：迷迭香可预防胃肠胀气、腹痛、头痛，粉红玫瑰香气比红玫瑰香，可强肝、健胃、养颜美容、调经、活血。

杏桃得其利



材 料：莱姆酒 45 毫升，柠檬汁 15 毫升，杏仁利口酒 10 毫升，桃果肉 1 个。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入搅拌机中。
2. 注入柠檬汁，注入杏仁利口甜酒，加入桃果肉。
3. 将酒料加冰搅拌。
4. 将酒料注入杯中。

草莓得其利



材 料：莱姆酒 30 毫升，香橙利口酒 15 毫升，柠檬汁 15 毫升，草莓浆 30 毫升，冰块 5～6 块。

制作过程：

1. 将莱姆酒注入搅拌机中。
2. 注入香橙利口酒，注入柠檬汁和草莓浆。
3. 将酒料加冰搅拌。
4. 将搅拌好的酒料注入杯中。

咖啡亚历山大



材 料：毡酒 20 毫升，咖啡利口酒 30 毫升，鲜牛奶 10 毫升。

制作过程：

1. 将毡酒注入雪克壶中。
2. 注入咖啡利口酒。
3. 将酒料加冰摇匀。
4. 将酒料注入杯中。
5. 慢慢注入鲜牛奶。

AIJIAMEISHI

“爱家美食”系列：

《儿童美食999例》

《营养滋补999例》

→▸《家常菜谱999例》

本书是一本量大面全的家常菜谱。

精选999道美味菜式，做法齐全，炒、烩、炸、煮、蒸、拌等均囊括其中，足够你每天变着花样吃。每道菜所用都是家常食材，做法简单，实用性强。

降压降脂、控制血糖、养肺、养肝、清热、减肥……细心周到地考虑到了全家人的健康，让全家人共享欢聚一堂的快乐!

美味主食收集了具有特色的经典主食，让主食不再单调，原来主食也可以做出这么多花样!

家庭时尚饮品将为你提供时尚的花草茶、鸡尾酒，给你的生活增添一份情调、一份时尚，让时尚和健康同行!

《家常靓汤999例》



策划出品：汗牛文化	封面设计：陈　健
责任编辑：谭　莉	文字编辑：马　岩
版式设计：卜　陆	

ISBN 978-7-5454-0293-3

9 787545 402933 >

定价(1-4册)：100.00元

25.00