



螃蟹煲老豆腐

螃蟹是福州人最喜愛的海鮮之一。福州人吃螃蟹喜歡保持原滋原味，大都清蒸或清煮了吃，看到其他地方的人把螃蟹加了很多調料煮都會覺得破壞了螃蟹的天然美味，太可惜了。這道螃蟹煲老豆腐是用活螃蟹與老豆腐一起煲，老豆腐吸取了蟹的鮮美滋味，又有嚼勁，非常好吃，湯的味道也極鮮美。

主料：活螃蟹、老豆腐（份量按1：1）姜、鹽

做法：

- 1、將螃蟹去殼、洗淨、

切塊；老豆腐切小塊；姜切片。

- 2、將老豆腐放沸水裡煮5分鐘撈起。
- 3、砂鍋裡的水燒開（水不要放太多），放入生薑片、螃蟹和老豆腐，煮開後再用小火煲30分鐘。起鍋前10分鐘加入鹽。

營養成份：螃蟹的蛋白質的含量比豬肉、魚肉都要高出幾倍，鈣、磷、鐵和維生素A的含量也較高，是很好的滋補養身品。

小貼士：要選用活的海螃蟹。

豬腰木耳湯

春季養生特別注重養肝，但是你知道嗎？中醫還有個說法：腎為肝之母，因此這個時節養肝之餘勿忘補腎。此時在食療方面應多吃「黑色」食物，黑色食物通常富含鋅、鐵、鈣等礦物質，不僅補腎養血，還有助於提高機體免疫力，為防病打下基礎。有人也許覺得補腎是件「丟人現眼」的事，但廣義上的補腎就好比汽車需要加油或者人要吃飯喝水一樣正常，所以今天特別要介紹這款豬腰黑木耳湯。

做法：

1. 剖開豬腰，去除白筋，用清水浸泡30分鐘；撈起切大塊，用適量鹽抹勻，醃10分鐘後將鹽洗淨；
2. 木耳用溫水泡發，去蒂，洗淨備用；
3. 紅棗洗淨，拍扁去核；
4. 瘦肉洗淨，切大塊，汆水撈起；
5. 煮沸清水，放入所有材料，武火煮20分鐘，轉小火煲一個半小時，下鹽調味即可食用。

功效：連湯帶渣一起食用，補腎強腰，補中益氣，養肝提神，增加乳汁。特別適合脾虛氣弱、四肢乏力人士和產婦食用。

●觀湯心水

1. 選購木耳以外形完整為標準，無雜質、呈半透明者佳。
2. 挑選豬腰首先看有無出血點，有則屬不正常；其次看是否比一般的大和厚，是則要懷疑是否腎紅腫，盡量不買。
3. 如不習慣豬腰的膾味，清水浸泡後再用兩、三湯匙白酒拌勻、捏擠，再用水漂洗幾遍，膾味可大部分消除。



主料：筒子骨
輔料：蓮藕、綠豆
調料：油、鹽、雞粉、姜

40分鐘，調入少量雞精即可。

小貼士：

- 1) 煲湯的時候一開始就要加足量的水，如果中途水量不夠，也要加熱水加涼水會讓肉質收縮，而且蛋白質不能完全釋放出來。
- 2) 煲湯的時間依照自家的湯鍋不同和火候調節。
- 3) 綠豆性涼，祇要在湯裡加少量就好。

功效：健脾開胃，益氣補血，清涼散瘀，增強體質。

做法：

- 1) 筒子骨洗淨，放在開水裡焯一下，撈出，再用溫熱水沖去表面的浮末。蓮藕洗淨去皮，斜切成滾刀塊，姜切片，待用。
- 2) 將焯好的肋排和薑片放入鍋中，放入加開水的湯鍋裡煲一個半小時。
- 3) 綠豆洗淨，放入湯鍋裡，加適量鹽調味。繼續煲

蓮藕綠豆大骨湯



椒脆嫩多汁，鮮辣微酸，常用來烹製成泡椒牛肉、泡椒雞雜、泡椒魚頭、泡椒爪等川菜。這道泡椒菜的用料和做法皆簡單，是以泡椒和鮭魚腩為主料，將其一同清蒸至熟而成，成菜酸辣開胃，清淡味鮮，可以增進食慾，幫助消化和吸收。

材料：鮭魚腩(1塊，350克)、泡野山椒(10隻)、紅尖椒(1隻)、洋蔥(1/4隻)、大蔥(1/3根)、姜(2片)、蔥花(1湯匙)

醃料：鹽(1/3湯匙)、白胡椒粉(1/2湯匙)、料酒(1湯匙)、蔥(4段)、姜(2片)

泡椒醬汁：鹽(1/4湯匙)、白糖(1/3湯匙)、雞粉(1/2湯匙)、香油(1/2湯匙)、泡椒水(5湯匙)

- 1、洗淨鮭魚腩，加入1/3湯匙鹽、1/2湯匙白胡椒粉、1湯匙料酒、蔥段和薑片抓勻，醃製15分鐘。
- 2、泡野山椒切成丁，姜剉成末，大蔥、洋蔥和紅尖椒分別切成細絲，都放入大碗中。
- 3、加入1/4湯匙鹽、1/3湯匙白糖、1/2湯匙雞粉、1/2湯匙香油和5湯匙泡椒水拌勻，調成

泡椒醬汁備用。

- 4、揀去蔥段和薑片，將泡椒醬汁淋在鮭魚腩上，用手塗抹均勻。
- 5、燒開鍋內的水，放入醃好的鮭魚腩，加蓋開大火隔水清蒸8分鐘。
- 6、取出蒸好的鮭魚腩，倒掉多餘的湯汁，灑上蔥花，即可上桌。

廚神貼士

- 1、泡椒通常用指天椒醃製的，酸辣味重，嗜辣者可多用來入菜，不吃辣的人可減少份量，以降低成菜辣度。
- 2、鮭魚腩醃製後，要將蔥段和薑片棄之，以免清蒸時容易搶味，蓋住魚腩鮮甜之味。
- 3、選購鮭魚腩時，應挑不帶魚脊骨的一邊，這樣的魚腩比較薄身，蒸制時間較短，容易蒸熟蒸透。
- 4、鮭魚腩清蒸時間不可過長，以可用筷子輕鬆插穿魚肉，為已熟的標準。醃製鮭魚腩時，在魚皮抹上少許鹽，可使魚皮蒸熟後變得彈牙爽口。

泡椒蒸鮭魚腩



材料：黃鱔400克、鰻子酸菜一小把、蔥段、紫蘇、姜絲

調配料：茶油、鹽、紅乾辣椒、豆瓣醬、醬油、蚝油、雞精

做法：

- 1、洗淨鱔魚身上的粘液，酸菜切小段，乾辣椒切小圈，紫蘇稍微切一下；
- 2、坐鍋燒茶油，下黃鱔爆黃盛出備用；
- 3、鍋裡留少許餘油，下姜絲煸炒倒入一大勺豆瓣醬炒香，接著下酸菜、乾椒圈一起炒香，加入爆好的黃鱔，加水淹平鱔魚大火燒開轉中小火煮5-8分鐘，調鹽，淋適量醬油、蚝油撒紫蘇、蔥段，撒

雞精轉大火翻勻就ok了！

小貼士：

- 1、黃鱔不用改刀，用整條的做，肉肉的，吃起來很過癮。如果你想切成段當然也可以了。
- 2、酸菜要用自家做的那種潤潤的不乾的酸菜，進過罈子發酵後帶有淡淡的酸味，煮魚是一絕。
- 3、鱔魚富含DHA和卵磷脂它是構成人體器官組織細胞膜主要成分，而且是腦細胞不可缺少的營養；鱔魚特含降低血糖和調節血糖「鱔魚素」，且所含脂肪極少是糖尿病患者理想食品；鱔魚含豐富維生素A，能增進視力，促進皮膜新陳代謝。

酸菜煮鰻魚

話梅粉具有生津止渴、健胃消脾、解暑去燥之效，可以做成酸梅湯，也可以用來烹調肉類、魚類。話梅粉含有大量果酸，用來蒸排骨，一可以軟化肉質，使排骨鮮美嫩滑，二可以消脂除膩，三還有開胃增食慾的作用。

材料：排骨(2根，300克)、紅蘿蔔(半根)、香芹(2根)、蒜末(半湯匙)

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

做法：

- 1、排骨洗淨，斬成5厘米長的段，加入醃料抓勻，醃製30分鐘。
- 2、紅蘿蔔去皮，切成花條；蒜剉成末。
- 3、香芹去根和葉，洗淨切成段。
- 4、將香

芹、紅蘿蔔和蒜末，與排骨一同拌勻備用。

- 5、燒開鍋內的水，放入醃好的排骨，加蓋大火隔水清蒸30分鐘。
- 6、取出蒸好的排骨，放入乾淨的盤中，淋入湯汁，即可上桌。

廚神貼士

- 1、不同牌子的話梅粉，其酸甜度不一，有的偏酸，有的偏甜，應先試味再來醃排骨，如果偏酸，可加點糖來中和酸味。
- 2、話梅粉能夠幫助消化、增進食慾，但它屬於酸性食品，具有一定的刺激性，腸胃不好的人不宜多吃。
- 3、排骨醃製時，要用雙手抓勻，給排骨進行徹底按摩，使其入味均勻。
- 4、挑選排骨應選肋骨較圓細的肉色鮮紅，脂肪較少且潔白，這樣排骨蒸出來才會嫩滑鮮美。

話梅粉蒸排骨

原料：滷水老豆腐1塊，春筍50克，口蘑50克，青豆+玉米30克，蝦仁50克，沙茶醬1大匙，蚝油1小匙，水澱粉1小匙

做法：

- 1、春筍過水煮3分鐘後撈起切成小丁，口蘑切丁。蝦仁去黑線後用一點點的鹽和胡椒粉、生粉醃5分鐘。
- 2、鍋中入寬油，蝦仁滑炒出鍋。
- 3、油燒熱，倒入沙茶醬爆炒出香味後，倒入春筍丁、口蘑丁、青豆和玉米炒勻，加1大匙水略微煮下入味，然後倒入蝦仁，收乾湯汁。
- 4、豆腐切成四塊，鍋中入油，中小火將其炸到皮硬，微黃。撈出後，用刀和剪刀將豆腐塊掏出盒子模樣，填入炒好的餡料。
- 5、鍋中入水，燒開後，放入豆腐寶盒蒸5分鐘。
- 6、倒出湯汁，加入蚝油和

水澱粉，勾琉璃芡，澆到豆腐上即可。

貼心建議：

- 1、這款菜餚所需豆腐最好是老豆腐，比較容易成型。
- 2、配菜盡可能選出水少的食材。
- 3、我用的是沙茶醬，所以不用再加鹽了。大家可以根據自己的口味選擇醬料，海鮮醬、XO醬都可以，甚至老乾媽豆豉辣醬。端看你的喜好。
- 4、入鍋回蒸目的是為了讓豆腐與餡料更好的融合在一起。
- 5、最後的澆汁要與餡料的調料相搭配。
- 6、炸豆腐不要多翻動，一面炸好再炸另外一面。

豆腐寶盒



美味川味回鍋肉

材料：帶皮五花肉豬肉250克、青椒50克、青蒜苗50克。

配料：郫縣豆瓣15克、老乾媽豆豉10克、甜面醬10克、糖10克、植物油適量。

製作方法：

- 1、將五花肉洗乾淨，拔去肉皮上的小毛（或將肉皮面放在燒熱的鍋中燙）。把五花肉放入水鍋內煮15分鐘左右，用筷子可插入即可。將煮好的五花肉放至冷卻，可放入冰箱冷藏。（冷藏後的肉切片更容易）將青椒、青蒜苗洗淨切片備用。
- 2、炒鍋內放入少許油，放入切好的肉片，用小火煸炒至肉片出油並捲曲（成燈盞狀），這個步驟相當重要，回鍋肉的成敗就在於此舉。
- 3、將鍋中的肉分開，在油中放入郫縣豆瓣、老乾媽豆豉、甜面醬、白砂糖翻炒均勻。待肉進味後放入青椒、青蒜苗炒至斷生即可。

小貼士：五花肉不可太瘦，以免口感生硬；配菜盡量不選擇出水的蔬菜，以免沖淡此菜的味道；郫縣豆瓣是回鍋肉的重要原材料，如能買到盡量使用。

