

橙虾沙拉

材料: 虾 6 只、黄瓜半根、橙子 1 个、红彩椒半个、粉丝、豌豆各适量, 柠檬汁 40ml、橄榄油 20ml、盐、黑胡椒各适量。

- 做法：
- 1、将所有调味料放入碗中混合均匀制成沙拉汁；
 - 2、粉丝用沸水浸泡 10 分钟, 豌豆用沸水锅煮熟, 捞出晾凉; 沥干水分, 拌入一半做好的沙拉汁中腌制 20 分钟；
 - 3、红彩椒洗净, 去蒂、籽, 切成菱形片, 黄瓜横切为两瓣, 取出中间瓜瓢部分, 切片, 橙子去皮, 切成丁备用；
 - 4、虾去壳去虾线, 留尾做成虾球, 入沸水中焯烫至熟, 捞出；
 - 5、虾仁投入冰水中至凉透后沥干水；
 - 6、取大碗, 将黄瓜片、橙子顶、红彩椒片、粉丝、虾仁、豌豆拌匀, 淋上适量沙拉汁即可。

kiss 战女

虾球烩豆腐

材料：内酯豆腐一盒、鲜虾 250 克、豌豆、胡萝卜、蚝油、胡椒粉、盐、高汤、香油各适量。

- 做法：
- 1、豆腐切成方块, 将水烧至微开, 加入少许盐, 放入豆腐焯水；
 - 2、将胡萝卜切丁, 豌豆焯水, 将虾去头壳, 虾线, 留尾, 背部切一刀, 开水焯成虾球；
 - 3、热油锅放入葱花炒香, 然后倒入豌豆粒和胡萝卜丁, 略炒后放入虾球继续翻炒；
 - 4、豆腐沥干水分, 轻轻倒入锅中, 端起锅, 晃动几下；
 - 5、倒入高汤, 加适量胡椒粉、蚝油、少许盐, 炖至汤色发白；
 - 6、加入调匀的水淀粉, 用锅铲轻轻推几下, 烧开后关火, 淋入香油, 装

对于每一个爱美食的人来说, 夏天是一个收获的季节。尤其是来自江河湖海的各类水产海鲜, 是人们夏日食谱中不可或缺的一部分。炎炎夏日, 欢乐一“虾”, 相信有它们的陪伴, 这个夏天不再酷热难耐。



斑斓美食季 必有“虾”相伴

盘即可。

蜜糖厨房

子瑜妈妈

用上下火档烘烤 10~15 分钟即可。
薄灰

椒盐河虾

材料：河虾 500 克、葱姜蒜末少许、食用油。

- 做法：
- 1、剪去虾的长钳(不剪也可以), 清洗干净, 葱姜蒜洗净, 切末；
 - 2、锅中倒入 250 克食用油, 大火开烧至油温升到 8 成热冒青烟；
 - 3、沿锅边轻轻倒入沥干水分的河虾；
 - 4、待虾变色, 用铲子推下, 使之受热均匀；
 - 5、10 秒钟后, 用漏勺将虾迅速捞出；
 - 6、锅中留少许底油, 倒入葱姜蒜末煸炒出香味；
 - 7、放进炸好的虾, 撒上椒盐, 翻炒 10~15 秒左右, 即可出锅装盘。

苹果蒜香烤虾

材料：河虾、青椒、红椒、葱、蒜、苹果、黄油、盐、料酒、黑胡椒。

- 做法：
- 1、河虾洗净后剪去虾枪、虾须, 在虾背上横着片一刀, 深度约为虾肉的三分之二, 注意不要切穿, 然后挑出虾线, 淋上料酒、少许盐腌制 20 分钟；
 - 2、将腌好的河虾串在竹签上(没有竹签也可以不穿直接铺在垫了锡纸的烤盘上)；
 - 3、苹果、蒜瓣、青红椒、葱切成碎末, 加少许盐和黑胡椒粉拌匀；
 - 4、再用微波炉稍微转一会直到黄油融化后拌匀待用；
 - 5、将苹果蒜蓉碎放在片开的虾背上；
 - 6、烤箱预热至 180 度, 放入虾,

泡菜虾仁

材料：对虾、泡菜、大蒜头、小葱。

- 做法：
- 1、活对虾买来后, 扔冰箱速冻 20~30 分钟左右, 拿出来剥壳开背去肠, 洗净后, 用盐跟淀粉腌制 15 分钟左右；
 - 2、泡菜切小块、大蒜子拍碎切末, 小葱切段；
 - 3、坐锅点火, 锅内倒入适量油, 放入大蒜头爆香；
 - 4、将虾仁倒入, 转小火, 翻炒几下, 等虾仁半熟时, 倒入泡菜, 翻炒均匀；
 - 5、加入适量水, 煮开后, 加盐跟鸡精, 再撒上葱段, 关火即可(喜欢辣的, 可以不加水, 直接加泡菜的汁, 这样口味更加浓郁)。

小鱼

【家庭特饮】

自制清凉解暑冬瓜茶

冬瓜茶是以冬瓜和糖为原始材料, 长时间熬煮成汤汁的饮料。冬瓜茶在台湾已有百年饮用历史(与甘蔗汁、青草茶, 堪称台湾三大古早茶饮), 具有清热解毒、生津止渴、清肝明目之功效, 是延年益寿的理想饮品。

材料：冬瓜 400 克、红糖 100 克、冰糖 50 克、水 1200 毫升

- 做法：
- 1、将冬瓜洗净切成小块, 保留皮和籽, 红糖、冰糖称重, 备好水；
 - 2、用红糖将冬瓜块腌渍半小时；
 - 3、腌好的冬瓜块和水放入锅中, 加入冰糖, 烧开后小火熬煮至汤汁浓稠呈琥珀色；
 - 4、将汤汁滤出, 放冰箱冷藏保存；
 - 5、用温水和凉开水冲调即可饮用。



【烹饪秘籍】



【慧眼识材】

挑选好西瓜的小窍门

天气越来越热, 西瓜也开始大量上市了。最近很多人问我怎样才能挑到一个汁多味甜的西瓜, 是不是拍一拍听声音就能挑出来呢? 下面为大家介绍一些挑西瓜的小窍门。

挑选西瓜的关键在于掌握瓜的熟度, 通过一看二听三摸这个技巧, 我们就更加容易挑选出令人满意的好西瓜。

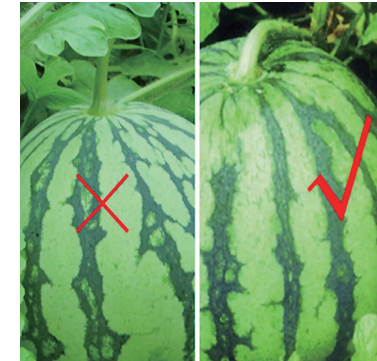
一看：

首先, 要看西瓜的脐部和瓜蒂是否都有凹陷, 陷得越深、四周饱满的越有可能是好瓜。其次, 要看西瓜的蒂头, 若是直直的一条就不行, 但若是卷曲圈起来的, 就可能很甜, 此外光卷曲

度还不行, 必须得是绿色且有韧性, 最好还有茸毛留在上面, 若是呈现黑褐色、茸毛脱落、干枯发脆, 质量一定差。第三, 要看西瓜脐部的圈圈大小, 越小越好, 相反, 底部圈越大, 就表示瓜皮越厚, 越难吃。最后再看瓜皮是否光滑鲜亮, 纹形是否清晰, 从纹路来看, 纹路整齐的, 皮色较深, 纹路呈墨绿色, 底面发黄的, 就是好瓜。

二听：

听声辩瓜可以和拍自己身体三个



干韭菜。通常把韭菜洗干净后, 放到有风有阳光的地方, 晾晒 8~10 个小时。摆得松散些, 也有利于水分的蒸发。

2、拌韭菜馅的时候, 首先拌入色拉油, 此举能使韭菜被切断的切口, 被油脂封住, 等下接触到盐分的时候, 往外渗出的水分就少了。

包韭菜馅饺子怎样不出水

3、对水分中等的韭菜, 可以把食盐分成两部分, 在鸡蛋中放一部分食盐, 在韭菜馅中添加剩余的盐分。

4、如果是韭菜鸡蛋馅, 那么炒好的鸡蛋一定要放到鸡蛋冷, 才可以放入韭菜中, 否则温度太高也会使韭菜出水。

三摸：

用拇指摸瓜皮, 感觉瓜皮滑而硬则为好瓜, 瓜皮粘或发软为次瓜。此外, 瓜皮较薄, 用手指压易碎的, 是熟瓜; 用指甲划会裂, 瓜发软的, 是过熟的瓜。

晋焱