



## 香菇酿肉

原料:鲜香菇、猪肉馅、小青菜、红椒。

调料:食盐、姜、料酒、生抽、香油、淀粉、细香葱、食用油、白糖。

做法:

- 1.挑选大朵新鲜香菇 10 个,将香菇呈伞状放入水中清洗并泡 10 分钟左右。
- 2.用小刀切掉香菇把,沥干水分备用。
- 3.在猪肉馅内放入适量盐、糖、料酒、生抽、姜末、葱末,加少许清水后用筷子顺一个方向搅拌均匀。
- 4.用小勺将调制好的肉馅逐一堆在香菇中。
- 5.将酿好的香菇肉馅码在深底大盘

内,蒸锅内放水,烧开后把香菇盘置于笼屉上,大火蒸 15 分钟。

6.青菜洗净,用沸水焯至断生捞出沥干水分,将青菜的叶片朝外摆放在盘内。

7.炒锅烧热后,放少许食用油,葱丝、姜丝入锅爆香后入红椒丝煸炒几下,随即倒入蒸香菇的汤汁并烧开,将调好的水淀粉加到汤汁中,大火收汁后撒入香葱末、滴几滴香油关火,用炒勺将汤汁均匀淋在盘内的香菇上即可。

香菇不仅能提高机体免疫力,还能延缓衰老、防癌抗癌。

## 清凉麦冬茶

原料:麦冬 50 克、胡萝卜 1 根、荸荠 6 颗、苹果 1 个、甜玉米一根。

做法:

- 1.除麦冬外,其他原料均洗净干净切成小块。
- 2.将所有原料一起放在沙锅中,加入没过所有食物两倍的清水。
- 3.水煮开后,盖上盖子用小火慢慢炖上两个小时就可以啦。

天气一热,忙碌工作的父亲们很容易上火,这个麦冬茶非常适合降火去燥。注意不要再加冰糖和白砂糖了,茶水本身就有淡淡的甜味,放凉之后喝或者温温时喝,味道都很不错。



## 苦瓜酿南瓜

原料:苦瓜 1 根、南瓜 100 克。

辅料:白糖少许。

做法:

- 1.将南瓜洗净、去皮,切成片。
- 2.放入耐高温容器内,盖上保鲜膜,用牙签戳几个孔;放微波炉高火 5 分钟,蒸熟取出用勺子将南瓜压成泥。

3.加入适量白糖搅拌均匀,南瓜本身有一种清甜的味道,再加入白糖,吃着更加甘甜美味。

4.将苦瓜洗净后从中间切开,用筷子将中间的瓜瓤去掉。

5.锅中烧开水,放入苦瓜焯 2 分钟(苦瓜焯水可去除部分苦味,使苦瓜的颜色更漂亮,还可以去除部分草酸)。

6.将苦瓜捞出放入冷水中,苦瓜的颜色会更漂亮,吃着也更爽口。

7.往苦瓜中填入南瓜泥,将南瓜泥压实。

8.用刀将苦瓜切成均匀的片即可。

苦瓜具有清热解毒、明目、抗菌、提高身体免疫力的作用,还有防止中暑、养颜、瘦身的功效。南瓜高钙、高钾、低钠,特别适合中老年人和高血压患者,有利于预防骨质疏松和高血压。



## 茄汁虾仁豆腐

原料:鲜虾 400 克、嫩豆腐 1 块。

调料:食盐、姜、料酒、生抽、淀粉、番茄酱、小葱、植物油、白糖。

做法:

1.鲜虾洗净去头、壳、尾部,抽掉虾线和虾肠,制成虾仁洗净后,沥干水分。

2.虾仁加入适量盐、料酒、姜片、淀粉抓匀,腌制半小时入味去腥。

3.将嫩豆腐切成小块,焯水后沥干水分。另起锅加入油,烧至五

成热加入豆腐翻炒后盛出备用。

4.锅中留油,五成热放入葱、姜片爆香,加入虾仁翻炒至微变色。

5.加入豆腐、番茄酱、少许生抽、一勺糖翻炒。

6.出锅前加盐,淋入水淀粉即可。

豆腐是一种高营养、高矿物质、低脂肪的食品,含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素,还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白,素有“植物肉”之美称。豆腐可益气补虚、清热润燥,补脾胃,改善食欲不振。

## 辣白菜烧牛肉

原料:牛腩 500 克、辣白菜半棵、土豆 1 个、洋葱半个、青椒 1 个、蒜 4 瓣、姜 4 片、枸杞少许。

调料:酱油、糖、料酒、鸡精。

做法:

1.牛腩切块焯水后洗净浮沫,辣白菜切段,土豆、青椒、洋葱分别切块,蒜切片。

2.锅内热油,五成热时,下入姜与蒜片爆香。

3.倒入牛腩,煸炒至发干,加入辣白菜、洋葱炒匀。

4.加入料酒、酱油、少量糖炒匀。

5.放入土豆块,加开水没过牛肉,再烧开后,盖盖,改小火烧 1 个小时。

6.调入鸡精,加入青椒及枸杞,烧到青椒断生即可。

牛肉低脂,辣白菜开胃,配在一起,正是一道能在高温中拯救胃口、呵护体能的好菜。



# 为父亲做道菜

# 色香味都是爱

父亲节在周日,是为了让做儿女的我们有时间为父亲做点什么。下厨吧,无论厨艺如何,做出来的都是你对父亲的回报和深深的爱——



(本版文图均据网络)