

1



“面包面”银丝卷

安神祛湿

烹饪步骤

和面：一斤面放300克水，加入5克泡打粉、5克酵母发制成面团，抻成细丝，正反面均匀刷油后切段冷藏，避免发酵过头。

包制：抻面剩下的面头揉成面剂子，擀成两边薄、中间厚的椭圆状，包上切成段的面丝发制15分钟。

蒸制：上锅蒸制15分钟即可。

3



爆炒花蛤+酒蒸蛏子

补充营养

烹饪步骤

爆炒花蛤

焖制：葱姜干辣椒下锅煸香，放入花蛤，烹入料酒，迅速盖盖焖制1分钟。

调味：开盖后，加入蚝油、生抽、香菜翻炒均匀即可。

酒蒸蛏子

蒸制：碗中直立放蛏子，加几片姜，倒入黄酒，上锅蒸制3分钟。

调味：出锅后淋入蒸鱼豉油，可加入葱丝，浇热油增香。

5



蒜蓉粉丝蒸生蚝

补钙 补充DHA

烹饪步骤

蒜蓉粉丝生蚝

调味：冰糖下锅炒出糖色，下入蒜蓉，迅速翻炒变金黄，关火再下入部分生蒜拌匀，倒入碗中，加入蚝油、生抽、香油拌匀，即为蒜蓉酱。

蒸制：蒜蓉酱分别倒入生蚝和粉丝中拌匀，锅中倒入少量油，放入洋葱，铺上入粉丝、生蚝，盖盖蒸制3-4分钟即可。

白灼鲍鱼片

焯烫鲍鱼：鲍鱼片成薄片，放入漏勺中，沸水中加一些料酒，把漏勺放入锅中，用勺子舀水浇在鲍鱼上，浸烫1分钟，鲍鱼片打卷盛出。

调味：盘中铺上一些成熟的山药片，放上烫好的鲍鱼片，放少许葱姜丝，淋上蒸鱼豉油、热油即可。