



综合广播  
COMPREHENSIVE RADIO

辽宁广播电视台综合广播  
《今天吃点啥》栏目组 编

人是铁，饭是钢，天天都得下厨房。

今天不知吃点啥？综合广播来帮忙。

综合广播AM1089 FM102.9

每天下午2:00至3:00——

# 伟诗开讲 今天吃点啥



辽宁科学技术出版社

伟诗开讲

# 今天吃啥

JINTIANCHIDIANSHA

辽宁广播电视台综合广播《今天吃啥》栏目组 编

辽宁科学技术出版社  
沈 阳

## 图书在版编目 (CIP) 数据

伟诗开讲：今天吃点啥 / 辽宁广播电视台综合广播  
《今天吃点啥》栏目组编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.1 (2012.3 重印)

ISBN 978-7-5381-7243-0

I. ①伟… II. ①辽… III. ①菜谱—中国 IV. ①  
TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244047 号

---

总策划：董毅

策划：佟光 李占军

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印张：2.5

字数：30 千字

出版时间：2012 年 1 月第 1 版

印刷时间：2012 年 3 月第 2 次印刷

责任编辑：卢山秀

封面设计：魔杰设计

责任校对：王影

---

书号：ISBN978-7-5381-7243-0

定价：16.00 元

联系电话：024-23280258

邮购电话：024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

# 目录 CONTENTS



|             |    |
|-------------|----|
| 前言          |    |
| 菠菜猪肝汤       | 08 |
| 番茄茄丁        | 09 |
| 风味土豆泥       | 10 |
| 枸杞桂圆鸽蛋（鹌鹑蛋） | 11 |
| 红酒雪梨        | 12 |
| 黄瓜拌梨丝       | 13 |
| 捞拌黑木耳       | 14 |
| 肉酱菠菜        | 15 |
| 肉片莴笋        | 16 |
| 肉丝蕨菜        | 17 |
| 用心良苦        | 18 |
| 油焖双冬        | 19 |
| 草莓山药        | 20 |
| 枸杞炒苦瓜       | 21 |
| 锅塌西红柿       | 22 |
| 果汁冬瓜        | 23 |
| 鸡丝茼蒿        | 24 |
| 煎酿青椒        | 25 |
| 肉丝菠菜        | 26 |
| 茭白肉片        | 27 |
| 金钩冬瓜        | 28 |
| 榄菜四季豆       | 29 |
| 罗汉素什锦       | 30 |
| 蚂蚁上树        | 31 |
| 美味香菇盒       | 32 |



|               |    |
|---------------|----|
| 清香生菜包 .....   | 33 |
| 肉末酸豇豆 .....   | 34 |
| 水晶萝卜夹 .....   | 35 |
| 橙汁茄排 .....    | 36 |
| 蜜汁萝卜 .....    | 37 |
| 蒜蓉苋菜 .....    | 38 |
| 豌豆鸡丁 .....    | 39 |
| 虾酱空心菜 .....   | 40 |
| 下饭菜 .....     | 41 |
| 水煮肉片 .....    | 42 |
| 软炸鲜菇 .....    | 43 |
| 软炸虾仁 .....    | 44 |
| 香炸鱿鱼 .....    | 45 |
| 油焖大虾 .....    | 46 |
| 凉拌金针菇 .....   | 47 |
| 凉拌爽口菜 .....   | 48 |
| 黄金肉饼 .....    | 49 |
| 家常发面饼 .....   | 50 |
| 海带绿豆粥 .....   | 51 |
| 三鲜豆腐羹 .....   | 52 |
| 冰糖红枣莲子羹 ..... | 53 |
| 桂花红枣羹 .....   | 54 |
| 酸梅汤 .....     | 55 |
| 香蕉奶昔 .....    | 56 |
| 主持人推荐         |    |
| 伟诗印象——低调高手    |    |



伟诗开讲

# 今天吃啥

JINTIANCHIDIANSHA

辽宁广播电视台综合广播《今天吃啥》栏目组 编

辽宁科学技术出版社  
沈 阳

## 图书在版编目(CIP)数据

伟诗开讲：今天吃点啥 / 辽宁广播电视台综合广播  
《今天吃点啥》栏目组编. —沈阳：辽宁科学技术出版  
社，2012.1 (2012.3重印)

ISBN 978-7-5381-7243-0

I. ①伟… II. ①辽… III. ①菜谱—中国 IV. ①  
TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244047号

---

总策划：董毅

策划：佟光 李占军

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：190mm × 210mm

印张：2.5

字数：30千字

出版时间：2012年1月第1版

印刷时间：2012年3月第2次印刷

责任编辑：卢山秀

封面设计：魔杰设计

责任校对：王影

---

书号：ISBN978-7-5381-7243-0

定价：16.00元

联系电话：024-23280258

邮购电话：024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

# 前言



“今天吃点啥呢？”热爱生活的人们，免不了经常为此而盘桓，尤其是那些家庭主妇或者是模范丈夫。然而这个“吃”字，又绝不是琐事，它是人生中最大最大的事！辽宁广播电视台综合广播《今天吃点啥》节目，就是一档和大家讨论“吃”的节目——人是铁，饭是钢，每天都得下厨房。不仅要吃出好身体，还要吃得喜洋洋。

要吃出好身体，自然要吃得科学，吃得营养，吃得明白。要吃得喜洋洋，那就不仅要讲究菜品的色香味，而且也要把吃的过程，当然更包括做饭的过程，当成生活的乐趣、人生的享受。这个理念不知大家信不信，反正伟诗是信了。

伟诗就是整天喜洋洋的。谈起吃，他是眉飞色舞；走进厨房，他是喜跃扑舞；看着别人品尝他制作的美味，那当然就是欢欣鼓舞——他是一个对吃什么、怎么吃融会贯通的人。于是他就成了《今天吃点啥》节目的主讲。他讲的营养饮食节目特别受大家欢迎。听众不仅跟着他学做菜，还一起探讨营养，于是，节目直播热线024-83216888、024-83217888忙个不停，下节目之后，伟诗专线024-83218543也要忙上几个小时……

《伟诗开讲——今天吃点啥》这本书，收录了伟诗在节目里讲过的50余道家常菜。每次节目开始，伟诗主讲的小栏目叫《每天五块钱》，也就是他所推荐的这道菜的成本是5元钱左右，其实也就是讲一讲怎么用便宜的东西（应该叫“食材”）做成精美、好吃的菜肴，图的就是一个真正的物美价廉。当然，随着CPI的变化，这5元钱的成本也在变化，所以这些菜不一定非得是5元钱，相信听众和读者一定会理解的。至于书中那些图片，都是伟诗亲手把菜做好了，由节目组的同事们现场拍下来的。也就是说，这些菜所用的锅碗瓢盆、油盐酱醋，都是伟诗家的，图的就是一个真正的居家美味。伟诗让同事们亲眼目睹了他的手艺，也让我们在他家图个乐和——品尝了那么多的好菜。

家常，乐和，健康，这其实就是《今天吃点啥》节目的追求。大众品位，大众消费，大众营养，大家快乐。就在这家庭般的氛围中，主持人晓宁、姜楠，记者晓革，和我们的大厨师伟诗，还有那些参与“今天我掌勺”栏目的朋友们，每天和广大听众朋友高高兴兴地相聚60分钟。时不时地，伟诗和我们的主持人还要一起到社区去，当面听取大家的意见，更好地贯彻我们综合广播的办台理念：贴心服务陪伴您！

本书有文字，有图片，内容还是蛮丰富的。如果大家喜欢，我们还会陆续结集出版。当然，我们更欢迎大家收听我们的节目：每天下午2:00-3:00AM1089、FM102.9《今天吃点啥》。

辽宁广播电视台综合广播总监 董毅

# 目录 CONTENTS



|             |    |
|-------------|----|
| 前言          |    |
| 菠菜猪肝汤       | 08 |
| 番茄茄丁        | 09 |
| 风味土豆泥       | 10 |
| 枸杞桂圆鸽蛋(鹌鹑蛋) | 11 |
| 红酒雪梨        | 12 |
| 黄瓜拌梨丝       | 13 |
| 捞拌黑木耳       | 14 |
| 肉酱菠菜        | 15 |
| 肉片莴笋        | 16 |
| 肉丝蕨菜        | 17 |
| 用心良苦        | 18 |
| 油焖双冬        | 19 |
| 草莓山药        | 20 |
| 枸杞炒苦瓜       | 21 |
| 锅塌西红柿       | 22 |
| 果汁冬瓜        | 23 |
| 鸡丝茼蒿        | 24 |
| 煎酿青椒        | 25 |
| 肉丝菠菜        | 26 |
| 茭白肉片        | 27 |
| 金钩冬瓜        | 28 |
| 榄菜四季豆       | 29 |
| 罗汉素什锦       | 30 |
| 蚂蚁上树        | 31 |
| 美味香菇盒       | 32 |



|               |    |
|---------------|----|
| 清香生菜包 .....   | 33 |
| 肉末酸豇豆 .....   | 34 |
| 水晶萝卜夹 .....   | 35 |
| 橙汁茄排 .....    | 36 |
| 蜜汁萝卜 .....    | 37 |
| 蒜蓉苋菜 .....    | 38 |
| 豌豆鸡丁 .....    | 39 |
| 虾酱空心菜 .....   | 40 |
| 下饭菜 .....     | 41 |
| 水煮肉片 .....    | 42 |
| 软炸鲜菇 .....    | 43 |
| 软炸虾仁 .....    | 44 |
| 香炸鱿鱼 .....    | 45 |
| 油焖大虾 .....    | 46 |
| 凉拌金针菇 .....   | 47 |
| 凉拌爽口菜 .....   | 48 |
| 黄金肉饼 .....    | 49 |
| 家常发面饼 .....   | 50 |
| 海带绿豆粥 .....   | 51 |
| 三鲜豆腐羹 .....   | 52 |
| 冰糖红枣莲子羹 ..... | 53 |
| 桂花红枣羹 .....   | 54 |
| 酸梅汤 .....     | 55 |
| 香蕉奶昔 .....    | 56 |
| 主持人推荐         |    |
| 伟诗印象——低调高手    |    |





选择适合自己的食品



伟诗开讲  
今天吃点啥

JINTIANCHIDIANSHA



## 菠菜猪肝汤

- 原料：**菠菜250克、猪肝100克、枸杞6~8粒。
- 调料：**食盐、味精、淀粉、料酒、葱、姜、色拉油各少许。
- 做法：**
1. 菠菜留根洗净，枸杞洗净，猪肝切片备用。
  2. 菠菜切段，猪肝加料酒拌匀后，用水淀粉、味精、食盐调成味汁备用。
  3. 炒锅注油烧热放入葱、姜炒香，添适量水，水烧开后下入猪肝、菠菜，烹入调味汁调味、撒上枸杞即可出锅。
- 要点：**
1. 猪肝要用料酒腌渍，去其腥味。
  2. 下完猪肝后，先下菠菜根部，后下叶。
  3. 菠菜焯水时锅中水沸时间要达到2分钟，否则菠菜中的草酸去除不净。

**口味特点：**清香味浓，咸鲜适中。

**伟诗心得：**食用猪肝宜适量，不宜过量。

**贮藏：**生猪肝不宜冷冻，应冷藏在0~4℃的冰箱内密封保管，不宜超过3天。



### 膳食搭配大纲

1. 膳食多样化（不挑食、不偏食）。
2. 选择谷类食物。例如：全麦、全谷物食物，增加膳食纤维的摄入量。
3. 低脂肪、低油脂。多选择来源于鱼类、果仁及植物的油（做菜时建议少用油）。另外，要限制全脂奶、牛油、猪油及冰淇淋的食用。
4. 将豆类和肉类作为蛋白质的主要来源。





### 健康饮食理念

1. 合理的原料搭配：一高一低（高脂肪配低脂肪）、一荤一素。
2. 合理的烹调方法：新鲜的原料+简单的烹调方法=上乘的美味。
3. 选择适合自己的食品（根据身体情况、节气变化、气候变化进行选择）。



## 番茄茄丁

**原料：**紫茄子 500 克、西红柿 2 个、大蒜、葱花、姜片各少许。

**调料：**色拉油、白糖、醋、酱油、淀粉、食盐各适量。

**做法：**

1. 将茄子去皮、洗净、切丁，西红柿去皮切丁，大蒜切末、姜切片。
2. 将酱油、味精、食盐、葱、姜、蒜末，水淀粉 100 克对成芡汁。
3. 将炒锅置于旺火上，放入色拉油，烧至七成热时放入茄丁干炸，要勤用手勺翻动，炸至茄皮发焦时捞出、控净油。
4. 锅内油倒出，留少许底油、再回火上烧热，放入蒜片煎黄，待出香味，倒入芡汁和茄丁，西红柿丁同烧，同时搅拌均匀、待汁芡一稠即成。

**要点：**炸制时间在 1 分钟左右，油温六成热。

**口味特点：**红亮油润，汁浓味美。

**伟诗心得：**西红柿加热易出水注意火候。

**贮藏：**紫茄子可以在常温下保存 3~5 天。不可包裹得太严。





问：五香瓜子怎么做？

答：五香瓜子的做法：选用当年成熟饱满的葵花籽作为原料，每5千克配上50克的八角和香叶用铁锅慢火炒制即可。



## 风味土豆泥

**原料：**土豆 500 克、肉末 100 克、红椒末（半根）、绿椒末（半根），葱花、香菜末各适量。

**调料：**大酱、白糖、油、味精、老抽、淀粉、食盐各适量。

**做法：**

1. 土豆蒸熟去皮，然后做成土豆泥，调少量的食盐做底味，盛盘。
2. 炒锅烧热，倒入植物油，待油温升至六七成热时，放入肉末、葱花炒香，加入食盐、白糖、老抽、大酱、味精等调料炸成酱，用水淀粉勾芡，浇在土豆泥上。
3. 把切好的红、绿椒末、香菜末撒在土豆泥上即可。

**要点：**可用番茄酱替代大酱，制作出不同口味的菜肴。

**口味特点：**家常但不普通，味浓而不咸。

**伟诗心得：**土豆食用时一定要去皮，特别是要削净已变绿的皮。此外，发了芽的土豆有毒，食用时一定要把芽和芽根挖掉，并放入清水中浸泡，炖煮时宜大火。

**贮藏：**土豆常温阴凉下可储存 20~30 天。





## 枸杞桂圆鸽蛋（鹌鹑蛋）

**原料：**鸽蛋（鹌鹑蛋）5个、桂圆肉15粒、红枣5枚、枸杞30粒。

**调料：**冰糖6块。

**做法：**1. 将鸽蛋下凉水锅中煮熟，去皮备用。  
2. 将鸽蛋、桂圆、枸杞、红枣、冰糖共同放入碗中，一起入蒸锅蒸制40分钟后出锅即可。

**要点：**1. 煮鸽子蛋时要凉水下锅，不停缓慢搅动，搅动可以使蛋黄居中，去皮时不易破损。  
2. 蒸制时一定要等水开再下锅，蒸制时间一定要在40分钟以上。

**口味特点：**香甜、爽滑。

**伟诗心得：**鹌鹑蛋的营养价值很高，超过其他禽蛋，最适合体质虚弱，营养不良，气血不足者和少年儿童食用。

**贮藏：**鹌鹑蛋储藏不宜超过30天。



**问：**江米怎样储存？

**答：**江米属于温性食品，在储存中应放置干燥处保存，建议可将江米放在洗净的罐头瓶(玻璃的)中保存。



### 饮食健康法则

能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝要遭殃。

用肚子吃饭求饱，用嘴吃饭求好，用脑吃饭得健康。



少吃多滋味，多吃坏肚皮。



问：葡萄籽有什么营养价值？

答：葡萄籽中含有花青素，有很强的抗氧化作用，清除自由基，预防皮肤氧化衰老。葡萄籽能够阻止紫外线侵害皮肤。可以预防衰老、提高机体免疫力；具有延缓皮肤衰老和美容作用；可以缓解部分过敏症状。



## 红酒雪梨

- 原料：**雪梨3个，葡萄酒500毫升。
- 调料：**白砂糖4~6大匙（微甜）、10~12大匙（香甜）、纯净水250毫升。
- 做法：**
1. 雪梨去皮，从中间切开，去核。
  2. 锅中放水，大火烧开后加入红酒、白砂糖、纯净水，然后放入切好的雪梨，等待再次开锅时转最小火炖煮10~15分钟。
  3. 炖煮完成后装入容器，待晾凉后盖盖，放入冰箱与汤汁（汤汁以没过器皿中的雪梨3厘米为佳）浸泡6~12小时后口感最佳。
- 要点：**煮制时间要控制得恰到好处，主要是看梨子的熟烂度用筷子一扎就透即可。
- 口味特点：**酒香浓郁，甜香可口。
- 伟诗心得：**
1. 梨性寒凉，一次不要吃得过多。脾胃虚弱的人不宜吃生梨，可把梨切块煮水食用。
  2. 梨可清喉降火，播音、演唱人员经常食煮好熟梨，能增加口中的津液，起到保养嗓子的作用。
- 贮藏：**梨可以放在阴凉干爽纸箱中存放30~60天。

