



CCTV 品牌栏目精粹版



美食美客

3人餐桌

中央电视台
《美食美客》栏目组/编



贴近生活 贴近实际 贴近大众

图书在版编目(CIP)数据

美食美客 / 中央电视台“美食美客”栏目组编. —北京:
中医古籍出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-80174-573-6

I. 美… II. 中… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第166833号

美食美客

中央电视台《美食美客》栏目组 编

责任编辑: 高福庆

封面设计: 亚晖时代

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司

开 本: 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

印 数: 00001~10000册

书 号: ISBN 978-7-80174-573-6

定 价: 29.80元



美食美客

3人餐桌

中央电视台
《美食美客》栏目组/编



你们的节目非常好看，让我学到了好多好多的美食营养知识。

——徐慧

我非常喜欢《美食美客》里面介绍的菜，非常实惠，在家容易做到，而且还很健康，“蓓蓓出招”也很好。我在里面学会了很厨艺知识，我要争做一个优秀小主妇！

——李秀贞

我和我老婆天天晚上6点准时收看，一期不落。

——袁在其

我收看这档节目已经成了每天的必修课，有创意的菜谱和简单的制作方式非常适合现代人的生活节奏。

——Echolive

很喜欢做菜的感觉，因此很喜欢这个节目！加油！要越办越好呀！永远挺你们！

——凌鑫楠

特喜欢你们的栏目！希望增加更多的生活妙招、窍门，家常菜和微波菜多增加一些创新的菜式！祝这个栏目越来越好。

——杜海燕

我喜欢看这个节目，它能使家庭生活丰富，有情趣，质量高。想学点新菜，给家人一个惊喜！

——孙红

每天看这个节目已经是我的生活习惯了，我以前不会做饭，但是看了节目后慢慢学会了做饭，周围的人都说我的厨艺好了，非常感谢你们！

——李莉

参加工作一年了，每天下班后《美食美客》必看，基本上是一边做一边看，非常喜欢。

——CICI

我很喜欢看你们的节目，里面都是简单而又美味的家常美味，很适合我这样的懒人，呵呵，希望你们继续努力，我会继续支持你们的节目！

——徐娜

太好了！以后不怕吃不好了！

——万懿瑾





群星献艺

美味无限

目录 CONTENTS



双色盐焗牛排 + 番茄冻汤	7
窝头棒打黄鱼 + 拨鱼汤	8
梅菜扣肉饭团	9
豆浆冷面 + 什锦炒豆渣	10
翡翠客家鱼卷	12
微波酱排骨 + 鸡蛋土豆泥沙拉	13
虾仁酿香菇 + 香菇莼菜汤	14
酸甜苦辣 + 蛋包饭	15
避风鲫鱼 + 橙皮白菜	16
美不胜收 + 华盛顿浓汤	17
牡蛎粥 + 酱汁炒蛤蜊	19
鱼香肉丝 + 鸡蛋饼	20
咖喱虾 + 虾脑油海发菜汤	21
金玉满堂 + 南瓜饭	22
德国香草鸡 + 奶油虾汤	23
微波白切鸡 + 黄瓜鸡杂汤	24
蚂蚁上树	25
福顺一品虾球 + 韩式茄子	26
黑胡椒鸭腿 + 乡村浓汤	27
妙味豆干肉 + 鲜香蔬菜拌面	28
豉椒莲藕牛肉 + 肉片丝瓜汤	29
豆豉蒸鱼 + 豆苗双冬	30
飘香糯米饭 + 酸菜牛肉	31
微波特色鸡排 + 翡翠羹	32
光头豆瓣鱼	33
茶抹三文鱼配柠檬饭	34
微波西湖牛肉羹 + 五彩棉桃	35
苹果鸡卷 + 柠檬苹果饮	36
天萝玉珠美容靓汤	37
牛肉锅贴	38
酸菜鱼火锅	39
咖喱香肠 + 奶油南瓜汤	40
香菇肉丝炒米粉 + 青翠蔬菜沙拉	41
雪玉蟹花	42
番茄蒸鱼 + 韩式酱汤	43

麻辣火锅虾	44
红酒蜜梨 + 红酒微波牛排	45
手抓饭	46
比翼双飞 + 甜甜蜜蜜	47
创意千层面	49
三色鱼茸盏 + 鱼鲜木瓜汤	50
红枣板栗焖兔肉	51
果味猪排 + 果奶小布丁	52
缤纷五彩蛋	53
红酒鸡翅 + 脆皮豆腐	54
小米沙拉	55
茶香微波大虾 + 黄瓜火腿茶叶汤	56
低卡沙拉 + 低热量炸鸡	57
香菇焗鱼	58
梅子排骨 + 梅子海鲜汤	59
芝麻鱼条 + 芝麻五彩条	60
起司烤鱼	61
蟹壳黄酥饼	62
意式烤面包 + 蔬菜鸡羹汤	63
暴风雪	64
西班牙牛肉蘑菇面 + 番茄橄榄沙拉	65
芝麻叶烧平鱼	66
财禄如意	67
我为足球狂	68



contents

美

食

美

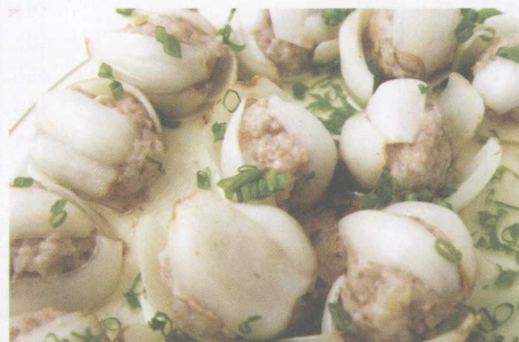
客

无锡肉骨头	69
黄油金针菇	70
哈克派	71
蒜焖鸡 + 咪咪	72
白玉瓦片鱼 + 鱼头鱼尾汤	73



黄金碗	74
黑椒排骨南瓜盅 + 南瓜豆腐汤	75
荷香糯米骨 + 玉米骨头汤	76
糖卷果 + 什锦清凉粥	77
双味鳊鱼 + 蘑菇面	78
素炒蟹粉 + 奶酪烩土豆	79
可乐鸡 + 葱花千层饼	80
红烧肉焖小鱼 + 粘卷子	81
香煎银鳕鱼饭 + 老醋杏仁	82
香煎松肉卷 + 糯米丸子	83
番茄五彩虾仁烩面	84
青笋啤酒鸭火锅 + 鸡蛋饼	85
竹排蟹粉酿花菇 + 燕皮冬瓜汤	86
水果派 + 香芒鸡柳盏	87
红烧带鱼 + 玉米饼	88
红粉佳人 + 碎蛋沙律	89
团团圆圆	90
排骨年糕	91
西湖醋鱼 + 炸鱼鳞	92
泡椒墨鱼仔 + 海鲜饭	93
年年有鱼	94
金玉满堂	95
米面 + 包米果	96
三羊开泰	97

客家砂锅	98
五谷丰登蟹	99
香烤三文鱼	100
招财进宝	101
五香鸽子	102
栗子炒鸡	103
家乡藕丸 + 桂圆红枣茶	104
香椒鸡 + 醪糟珍珠汤	105
柠檬碎牛肉 + 泰式凤梨饭	106
荷叶微波狮子头 + 荷叶饭	108
串烧三明治 + 鲜虾菠菜浓汤	109
山菌羊肚 + 话梅银耳	110
喜庆有鱼 + 玉洁冰清	111
小猪一家的饺子	112
富贵鲈鱼 + 天山雪莲	113
创意比萨饼	114
父女红烧肘子	115
玉兰鲜鱿 + 鱿鱼海鲜沙拉	116
芝士土豆盒 + 桂花栗子羹	117
吉祥如意八宝饭 + 金玉满堂翡翠汤	118
淮杞炖鹌鹑	119
葱油鸡	120
微波南瓜饼 + 奶油南瓜汤	121
羊肉粉汤饺子	122
酥烤鸭方(素食) + 宫爆鸡丁(素食)	123
霍尔炖	124
DUMLIMA + 奶茶	125
枣汁溜墨鱼	126
百年好合	127
萨其玛	128
阿胶乌鸡汤	129
鱿鱼炒年糕	130



contents



美

食

美

客

乳扇饵块春卷	131
木瓜鸡	132
温都+ 太阳饼	133
猪肝菠菜粥	134
彝家酸菜鸡	135
景颇蕉香牛肉	136
黑豆饭+ 打油茶	137
圆子+ 土家合渣	138
酸汤鱼	139
补肝活血养颜汤 + 菠菜木耳拌鸡蛋	140
当归糖浆+ 开口笑	141
糟味元宝肉	142
青椒酿饭	143
六一奇妙卷	144
法式蛋卷	145
无花果炖牛肉	146
三鲜烩	147
牛尾罗宋汤+ 蒜香面包片	148
芝麻肉蛋卷	149
核桃明珠	150
我的小太阳	151
香蕉船	152
番茄盏	154
奶汤鲫鱼+ 翠香菜卷	155
豆苗鲈鱼	156
滋味菠萝盏	157
品西湖	158
青海人家	159
荔浦扣肉	160
八宝芋泥+ 芋米甜汤	161
糍粑串辣椒	162
青蒜花菜小圆饼	163
沙湖蒜枣大鱼头	164
西式pizza	165
老婆饼	166
红薯扣排骨 (微波)	167
芦笋牛肉卷+ 德式番茄牛肉丁汤	168
素酿南瓜+ 黄金南瓜羹	169
珍珠汤+ 鲜奶果子杯	170
微波鲫鱼桃仁炖豆腐	171
笋蒸肉+ 酸奶春笋粒	172
油泼面	173

宋嫂鱼羹	174
百合羊肝蛋片	176
锅塌豆腐	177
镜泊湖全家福	178
三鲜面	179
万人迷	180
珍珠元子	181
武夷岩茶虾蓉酿竹荪	182
日式咖喱饭	183
蚕豆百合鲤鱼汤+ 雪菜豆瓣酥	184



秘制煲仔鸡饭	185
炸椿鱼	186
西班牙炒饭	187
素六宝	188
太湖银鱼	189
海虾蚕豆盏	190
藜蒿炒腊肉+ 江西炒米粉	191



双色盐炬牛排 + 番茄冻汤

出品人：杲贺，健身教练。

■ 双色盐炬牛排

原料：牛里脊一块（约180克）、小芋头一个。

主要调料：绿茶盐一茶匙、柠檬盐一茶匙、小葱花5克。

做法：

- (1) 小芋头用水煮熟。
- (2) 小火将芋头煎至金黄色，洒上小葱花。



(3) 将牛里脊用小火煎制，可根据个人爱好控制生熟程度。

(4) 绿茶粉和细盐以1:1的比例混合好，柠檬皮切碎，和细盐以1:1的比例混合。

(5) 将绿茶盐和柠檬盐洒在牛肉上即可。

■ 番茄冻汤

主料：番茄一个，黄瓜半条。

主要调料：辣椒油三滴、小葱花适量、橄榄油一茶匙。

做法：

- (1) 番茄、黄瓜去皮切块。
- (2) 将番茄、黄瓜块放进搅拌机，加入辣椒油搅拌成浓汁。
- (3) 将浓汁倒进杯子，加盐适量。

(4) 撒上小葱花和橄榄油即可。

■ 美味妙招

制作盐茶饮

原料：绿茶10克，食盐2克。

做法：用开水冲泡后饮用。具有生津解渴、清热除烦等作用，适宜常人日常饮用，是防暑降温的好饮料。

■ 美味连线

第一题：牛里脊是牛脊上最嫩的肉，下面哪种说法是正确的？

A. 瘦肉肥肉兼而有之 B. 都是瘦肉

答案：B，牛里脊，又叫菲力，是牛脊上最嫩的肉，几乎不含肥膘，因此很受爱吃瘦肉朋友的青睐。

第二题：可以做牛排的肉除了牛里脊，还有西冷牛排，和肉眼牛排，请问肉的外延带一圈白色肉筋的是哪种肉？

A. 西冷牛排 B. 肉眼牛排

答案：A，西冷牛排，含一定肥膘，在肉的外延带一圈呈白色的肉筋，总体口感韧度强、肉质硬、有嚼头，适合年轻人和牙口好的人吃，另外肉眼牛排瘦肉和肥肉兼

而有之，含一定肥膘，这种肉煎烤味道比较香。

■ 生活一点通

怎样吃牛排能吃得有滋有味？

影响牛排口味的因素很多，像吃的速度，当牛排上桌后，享用牛排的速度可以决定牛排是否好吃。因为牛排中既有牛油又含血水，温度如果稍低，牛排的鲜香度会随之降低，所以，吃牛排常见的方式：风卷残云，狼吞虎咽，虽然吃相不雅，但吃法却很科学。另外，餐具也会影响牛排的口味，在吃牛排前一定要先查看一下刀齿是否分明清晰。除此以外，配汁对牛排口味的影响也很大，法餐中的牛排讲究配汁，如奶油汁、胡椒汁、红酒汁、黄油白酒汁、蘑菇汁、茴香汁等，配汁不同，味道各异。



窝头棒打黄鱼 + 拨鱼汤

出品人：韩萍，干部。

■窝头棒打黄鱼

原料：黄鱼一条1斤半左右，窝头，鸡蛋1个。

调料：葱、姜、蒜、花椒、糖、醋、小香葱。

做法：

- (1) 打一个鸡蛋，将黄鱼全身均匀的粘上蛋液。
- (2) 锅内倒入油，油六、七成热时，把粘好蛋液的黄鱼下锅炸至金黄。
- (3) 锅内放入葱、姜、蒜、糖、醋，盖锅盖焖。
- (4) 锅内放酱油、水，没过鱼，放花椒，大火开锅后转中小火，待汤汁收好，放少量盐。
- (5) 鱼盛入盘中，把窝头切成一厘米正方长条，码放在鱼身上。
- (6) 汤汁勾薄芡淋在鱼和窝头棒上最后散上小香葱末即可。



■美味连线

第一题：黄花鱼鱼身上是光亮的黄色还是较暗的灰色？

答案：光亮的黄色，黄鱼才呈较暗的灰色。

第二题：黄花鱼有腥味。在洗黄花鱼的时候，把鱼头顶的皮撕掉可以减少腥味吗？

答案：可以，撕掉黄花鱼头顶上的皮，用水冲掉凹部的腥液，就能有效去腥。

■拨鱼汤

原料：西红柿两个、葱、姜、香菜，面粉一碗。

做法：

- (1) 先将面粉和成糊状。
- (2) 油烧至六成热时将葱、姜下锅，爆出香味，放切好的西红柿下锅翻炒。
- (3) 锅内放热水，开锅后用一根筷子顺着碗边往锅里拨，每条都像筷子一样宽。
- (4) 起锅前放味精、香油、香菜。

■美味妙招

草莓综合果汁

原料：草莓100克，高丽菜40克，优乳酪1/2杯，柠檬1/3个，冰片1~2片，蔗糖1小茶匙。

做法：将草莓、高丽菜洗净，柠檬去皮，全部放进压榨器中榨汁，并与优乳酪混合，再注入杯中，放进冰片与甜料。

■生活一点通

吃鱼能防晒。一批志愿者在3个月内按照研究人员的要求吃鱼。研究结果发现，他们抵抗有害紫外线的能力提高了1/3。从保护皮肤的角度来说，多吃鱼可以作为一种额外的防晒措施。

黄花鱼夏季最好吃。因为夏季临近黄花鱼的产卵期，鱼在临近产卵期时，体内积蓄了很多脂肪和营养成分，身体肥硕而结实，肉的味道最鲜美，吃起来有种香甜的感觉。这是因为其中的鲜味物质谷氨酸的含量增加了。

做鱼去腥方法。炖鱼的时候去腥味的法宝是姜，把姜切丝，放在鱼的肚子里，再炖就能去腥；炸鱼前，鱼在牛奶中浸泡一会，然后再炸就能去腥，而且还有一种淡淡的奶香；做完鱼后，手上难免有鱼腥味，去腥的法宝是牙膏，试试用牙膏洗手。



梅菜扣肉饭团

出品人：李拿铁，自由撰稿人。

■ 梅菜扣肉饭团

原料：带皮五花肉，梅菜，大米，白菜叶。

工具：牙签，刷子，竹帘。

主要调料：老抽，生抽，油，盐，葱，姜，糖，白酒，白醋，柠檬。

做法：

(1) 五花肉加白酒、柠檬在沸水中，要煮30分钟。



(2) 用牙签在肉皮表面扎孔后，要用老抽上色。

(3) 肉皮向下，要小火温油煎成金黄色后切片。

(4) 泡好的梅菜要放冰糖下锅炒软。

(5) 肉片皮向下排成麒麟状，放入梅菜、调味汁，入锅，要蒸30分钟。

(6) 蒸好的米饭要加上柠檬汁、梅菜、菜汁拌匀。

(7) 扣肉放进米饭中，要用小竹帘卷起，最后包上白菜叶。

做法：

(1) 材料洗净，奇异果削皮、切成四块，苹果不必削皮，去核切块。

(2) 薄荷叶放入果汁机中打碎，再加入猕猴桃、苹果一起打成汁。

(3) 搅拌均匀后，室温下饮用或依个人喜好冷藏后饮用。

■ 美味连线

第一题：潮州“梅菜”，是用当地什么菜晒干制成的，是大叶芥菜还是油菜？

答案：大叶芥菜，好的梅菜要喷上茶叶水、加入青梅丝来腌制。

第二题：各地的梅菜用的原料不同，江浙人常用油菜、萝卜梗、雪里蕻腌制，并且叫“mei干菜”，但它不是“梅花”的“梅”，请问是哪个mei字？

答案：“霉”是发霉的“霉”。在江南，梅雨季节腌制咸菜很容易发霉，所以就叫“霉菜”，“霉”就是“腌”的派生词。

■ 生活一点通

炒糖色的诀窍在于糖浆即将冒泡而未冒之时，前后三秒钟的机会，一定要把握好，否则红烧肉就会失色很多。抓紧时机倒入猪肉翻炒两下，下葱段，拍松姜片，大料、花椒、酱油（少放，会变黑），翻炒至猪肉金黄红时，将他们倒入瓦罐，加绍兴黄酒一瓶水一碗，大火烧开后转微火徐徐炖两个钟头。这个过程与婚姻的磨合相似，最终和谐相处，好似多种调料相互融合，猪肉从坚硬转为酥软，与汤汁不离不弃，入口香醇而无肥腻之感。在口中咀嚼给人以滑润之感，滑入咽喉的感受好象儿时烂泥堆里打滚般自在。

■ 美味妙招

青果薄荷

原料：猕猴桃3个，苹果1个，奇异果1个，薄荷叶2~3片。



豆浆冷面 + 什锦炒豆渣

出品人：李箐，自由职业者。

■ 豆浆冷面

主料：黄豆 200 克，面条 250 克。

辅料：圣女果 100 克，梨 1 个，苹果 1 个，黄瓜 1 根。

调料：精盐，白胡椒粉，鸡精，香葱末。

做法：

- (1) 将黄豆泡发后去皮，用油盐水煮熟，捞出，放入豆浆搅拌机，加入 1 : 7 白开水搅拌成豆浆。
- (2) 榨制胡萝卜汁面。
- (3) 将面条煮 9 成熟并过凉水，放入碗中。
- (4) 将切好的梨丝、苹果丝、黄瓜丝分别码放在碗内面条上。
- (5) 将若干个对半切开的圣女果均匀地摆放在面条周围。
- (6) 将精盐、白胡椒粉、鸡精、香葱末放入豆浆中拌匀，轻轻倒在面条周围即可。

■ 什锦炒豆渣

主料：豆腐渣 400 克。

辅料：火腿肉 25 克，胡萝卜 25 克，豌豆 25 克，甜玉米粒 25 克，香葱 25 克。

调料：精盐，白胡椒粉，鸡精，高汤，香油，食用油，生姜，大葱。

做法：

- (1) 将豆腐渣装入纱布口袋并用水冲洗至水清，沥干水分。
- (2) 入锅煸炒至松散取出。
- (3) 将火腿肉、胡萝卜切丁备用。
- (4) 炒锅入油烧至三成热，下生姜末、大葱末炒香，放入豆腐渣炒匀，加入火腿丁、胡萝卜丁、豌豆、甜玉米粒炒匀，再放入精盐、白胡椒粉、鸡精、高汤炒至豆腐渣出香味入盘。
- (5) 将香葱碎末均匀撒入盘中，淋上烧热的香油即可。

■ 美味妙招

莲子绿樱银耳汤

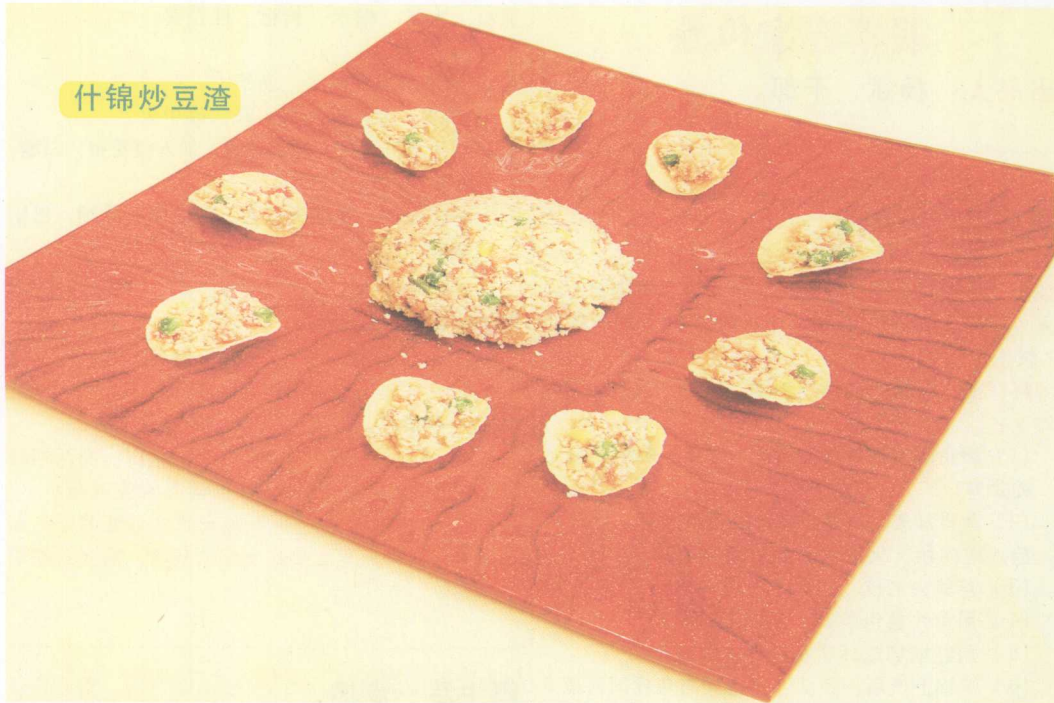
原料：绿樱桃、银耳各 50 克。莲子 100 克。绿樱桃



豆浆冷面



什锦炒豆渣



粒少许。白糖。水。

做法：

- (1) 将莲子用开水烫一下，去掉外皮及绿芯，再用凉水浸泡，放锅内蒸至酥烂。
- (2) 银耳用温水泡发，去除根蒂，洗净，加水上火加糖煮开，再改用小火炖烂。
- (3) 将银耳和莲子同煮5分钟，晾凉冰镇后加上绿樱桃粒食用。

■美味连线

第一题：豆浆忌与鸡蛋同食，请问会和豆浆产生不容易被人体吸收的物质的是蛋清还是蛋黄？

答案：蛋清，鸡蛋中的蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质。

第二题：豆浆禁忌空腹饮用，饮豆浆的同时应该吃面包、馒头淀粉类食品的作用是？A. 防止腹泻 B. 使营养物质被充分吸收

答案：B. 空腹饮豆浆时，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些淀粉类食品，可使豆浆蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

■生活一点通

打制豆浆的诀窍，在于充分浸泡黄豆。豆子的浸泡时间一般在6~16个小时，夏季在6~10个小时之间比较合适。豆子浸泡时间短的话，出浆率不高。浸泡时间过长，豆子会变馊。

好的新鲜熟豆浆应该有黏稠感，凉时表面有一层油皮，有一股浓浓的豆香味，喝起来口感爽滑。

豆浆属于高蛋白食物，营养价值极高，但同时也是细菌繁殖的营养源，夏季，豆浆最好在做出2小时内喝完。

豆浆里含有一种牛奶所缺少的植物雌性激素黄豆苷原。老年人每日喝500毫升豆浆，能调节内分泌系统，有降低血脂、防止动脉硬化、改善心理状态、促进体态健美和抗衰老的作用，女孩子常喝豆浆，能减少面部青春痘、暗疮，使皮肤白皙润泽，容光焕发。

豆渣很少有人吃，其实豆渣所含的营养素对健康很有好处。首先可以补钙，其次它含有丰富的纤维素，能在肠道中抑制蛋白质、脂肪和碳水化合物的吸收，第三它有利膳食的酸碱平衡。



翡翠客家鱼卷

出品人：杨斌，干部。

■翡翠客家鱼卷

主料：鳊鱼一条约700克。

辅料：芦笋150克、白豆腐干100克、腌肥肉100克、菠菜汁50克、红椒2个（红尖椒）、潮州咸菜1袋。

调料：盐、味精、鸡精、料酒、淀粉、香葱、姜。

做法：

- (1) 鳊鱼取肉开片后，用盐、味精、鸡精、水淀粉调味。
- (2) 鱼骨加姜、料酒、潮州咸菜煸炒后，加开水放入煲内用文火慢炖，煮好后撒香葱末。
- (3) 芦笋去老皮、豆腐干、肥肉切丝。
- (4) 用鱼片卷包芦笋、豆腐干、肥肉。
- (5) 用红椒切成环状在鱼卷中部固定。
- (6) 蒸锅上汽后，鱼头、尾造型与鱼卷同时蒸8分钟。
- (7) 蒸好后，沥出鱼汤加菠菜汁适量勾芡浇汁。

■美味妙招

消暑减肥蜂蜜粥

原料：大米，糯米，枸杞，桂花蜜，水。

做法：

- (1) 把米浸泡至发涨，沥干。
- (2) 加水，大火煮制粥大开，改中火。
- (3) 熬至米粒开花，粥状粘稠，加入桂花蜜，白糖，用手勺搅拌。
- (4) 快出锅时，把枸杞放入，再煮制5分钟，出锅冰镇。

■美味连线

第一题：“潮州咸菜”，是用什么蔬菜腌制的，是大头菜还是芥菜芯？

答案：芥菜芯。

第二题：芦笋由于栽培方法不同，有白、绿两种颜色，请问绿芦笋和白芦笋谁的营养价值更高？

答案：绿芦笋，白芦笋采用软化盖土栽培而成，在暗处生长。绿芦笋直接在土壤中栽培，经光合作用呈绿色。

■生活一点通

熬鱼汤的窍门

熬鱼汤时，用大火熬出来是白汤，用中火或小火熬出来的是清汤。所以用大火熬，先把鱼煎一下，再熬汤就是白色的。

鲜鱼汤做出奶白色来，还有诀窍，鱼千万不要

加盐腌。过早地放了盐，鱼里面的蛋白质就会凝固了，鱼汤做出来就不会有奶白色了。

鱼煎好后，不要加冷水，要加开水炖。这是因为鲜鱼在高温时容易将蛋白质离析出来，如果用冷水等于降温，做出来的鱼汤只会是清汤。另外，加工活鱼前应先放血，使鱼肉保持洁白。





微波酱排骨+鸡蛋土豆泥沙拉

出品人：张晋光，清华大学教师。

■微波酱排骨

原料：排骨、枫浆。

主要调料：老抽、盐、胡椒粉。

做法：

- (1) 排骨加入胡椒、盐及老抽，搅拌入味。
- (2) 加入枫浆，抓拌均匀后腌制20分钟。
- (3) 将腌好的排骨倒入加盖微波容器中，放入微波炉，大火烹制10分钟。



- (4) 取出翻翻，再大火烹制3分钟。
- (5) 后取出装入盘中，在排骨上淋一层枫浆。
- (6) 放入微波炉中，大火烹制2分钟取出。

■鸡蛋土豆泥沙拉

原料：土豆、黄瓜、火腿、鸡蛋、红鱼籽、柠檬。

主要调料：盐、鸡精、沙拉酱。

做法：

- (1) 将土豆切片，放入微波炉中大火烹制10分钟。
- (2) 后将土豆倒成泥。
- (3) 鸡蛋煮熟，切成两半，取出蛋黄拌入土豆泥中。
- (4) 之后加入黄瓜末、火腿末搅拌，放进表花袋中。

- (5) 将拌好的土豆泥从表花袋中挤出，挤在蛋青里，加上红鱼籽，挤上柠檬汁。

■美味妙招

夏季消暑妙招

三豆汤：

“三豆”是指绿豆、赤豆和黑大豆。

做法：将以上各味（每味10克为宜）置于锅中，加入清水600毫升左右，用文火熬成200毫升左右，冷却后，即可连豆带汤一起服用。

■美味连线

第一题：鱼子酱分为红鱼子酱和黑鱼子酱两种，红鱼子产自什么鱼？A 鲟鱼 B 鲑鱼。

答案：B，黑色的产于鲟鱼，红色的产于鲑鱼，也就是我们常说的马哈鱼。

第二题：这两种鱼子哪种更贵？A. 红鱼子 B. 黑鱼子

答案：B，黑鱼子酱，目前北京市场红鱼子大约200元左右一斤，而黑鱼子则300元左右一斤。

■生活一点通

鱼子怎么吃才不会腥？

绝大多数初尝鱼子酱的中国人对它都不敢恭维：觉得有点腥咸，味道怪怪的，吃不惯。其实那是吃法不对。正确的吃法是拿一块面包，涂上一层黄油，再抹上一层鱼子酱，然后一口咬下去，又香又鲜。其实，黄油的香味冲淡了鱼子酱的腥味，细细品尝，透出一股其他任何食物都没有的鲜味，而和面包一起吃，也不那么咸了。



虾仁酿香菇 + 香菇莼菜汤

出品人：朱安安，北京某房地产公司机电经理。

■ 虾仁酿香菇

原料：香菇、虾仁、鸡脯肉、鸡蛋、荸荠、豌豆。

主要调料：葱、姜、淀粉、胡椒面、盐、鸡精、绍酒。



做法：

- (1) 新鲜香菇去蒂，洗净晾干。
- (2) 将虾仁、鸡胸肉、姜剁成茸。荸荠、葱白切末。
- (3) 加入蛋清、淀粉、盐、少量胡椒面拌匀。
- (4) 晾干的香菇内侧拍干淀粉酿入虾蓉。
- (5) 在虾蓉上镶嵌豌豆。
- (6) 放入加盖容器，微波炉高火烹制2~3分钟。
- (7) 水、淀粉、盐、一小勺绍酒制成调料，微波炉高火烹制2~3分钟。
- (8) 调料加一小勺鸡油，淋在虾仁酿的香菇上。

■ 香菇莼菜汤

原料：香菇、莼菜、鸡肉丝、鸡蛋。

主要调料：鸡精、淀粉、盐。

做法：

- (1) 莼菜清水漂洗，用开水焯一遍，放入汤碗待用。
- (2) 香菇丝与鸡肉丝一同加入淀粉、蛋清、盐搅拌。

(3) 鸡汤烧开，加入香菇丝和鸡丝，微波炉高火烹制2~3分钟。

(4) 出锅盛入有莼菜的汤碗。

■ 美味妙招

新式消暑杨梅酒：将250克杨梅浸泡在高粱酒中一周，即成杨梅酒，一杯冰冻可乐加一勺杨梅酒，即成消暑解渴的新式杨梅酒。

■ 美味连线

第一题：我们知道木耳需要用冷水泡发，你知道干香菇该用什么水泡发吗？A. 用冷水 B. 温水

答案：B. 香菇味美因为含有核糖核酸，需要温水，才能水解出鲜味。冷水浸泡效果适得其反。

第二题：香菇一般分为花菇、冬菇、香蕈三种，哪种品质好价格贵？A. 花菇 B. 冬菇 C. 香蕈

答案：A. 花菇的顶面淡黑色、菇纹白色，菇底褶呈淡黄色。花菇的肉厚、鲜美、有爽口之感。冬菇，质量仅次于花菇，顶面呈黑色，菇底褶也是淡黄色，肉比较厚，吃起来也脆口，鲜美。香蕈，香菇中的低级品种。香蕈是伞开的，肉较薄，不那么细嫩，也不很脆口，质量比花菇、冬菇差。

■ 生活一点通

荸荠既能清热生津，又可以补充营养，发烧的病人可以多吃一些。中国清代著名的温病学家吴鞠通治疗热病伤津口渴的名方五汁饮，就是用荸荠、梨、藕、芦根和麦冬榨汁配合而成的。另外，荸荠中含有磷是根茎蔬菜中最高的，对牙齿骨骼的发育很有好处。

豌豆与一般蔬菜有所不同，能够抗菌消炎，它含有止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，还能增强新陈代谢的功能。



酸甜苦辣+蛋包饭

出品人：庄文秀，公司职员。

■ 酸甜苦辣

原料：苦瓜、猪肉、鸡蛋。

主要调料：酱油、盐、胡椒粉、鸡精、糖、葱、姜、辣椒、果汁。

做法：

- (1) 把苦瓜洗干净，切成两瓣备用。
- (2) 新鲜的猪肉剁碎成馅。
- (3) 猪肉馅里加入鸡蛋一个调匀，再加盐、酱油、

少许油，把鸡蛋汁倒入锅内，使蛋汁均匀分布在锅中，摊成圆形蛋饼备用。

(3) 猪肉切丝用淀粉包住，用锅煸成白色备用。

(4) 锅内加油，中火将肉丝及调料翻炒至干松香味溢出，再加入芝麻翻炒即可。

(5) 把做好的饭放入蛋皮中包好，再扣入盘中，用刀子在蛋皮上划开，撒上香菜，最后在蛋皮上挤番茄酱成型。

■ 美味妙招

莲子芦根百合饮：

用料：莲子30克，芦根30克，百合45克，白糖30克。

做法：芦根加水500毫升，煮20分钟，弃去芦根。

加入百合、带心莲子、白糖炖烂即可。

■ 美味连线

问题：炒苦瓜之前，一般要焯一下水，为什么？

A. 去掉苦味 B. 去掉苦瓜中的草酸

答案：B 苦瓜所含的草酸可妨碍食物中钙的吸收。

因此，在炒苦瓜之前，应先把苦瓜放在沸水中焯一下，待去除草酸后再炒菜。



胡椒粉、鸡精、姜、葱、糖、辣椒一起搅拌。

(4) 把调好的馅放入苦瓜内瓢中。

(5) 做好的苦瓜放入炉中，中火烹制6~8分钟即可。

(6) 最后摆盘造型，淋上果汁。

■ 蛋包饭

原料：鸡蛋、猪肉、白米饭。

主要调料：葱花、香菜、番茄酱、油、芝麻、盐、淀粉。

做法：

(1) 把鸡蛋打成汁备用。

(2) 以中火将锅内烧干加热后改小火，在锅内滴

■ 生活一点通

怎样调出鲜滑的肉馅？

五花肉剁成泥，放入少许的酱油，料酒，盐，香油，切得细细的葱末和姜泥。如果肉馅比较瘦的话要加一些植物油进去，搅拌均匀，然后往肉馅里加少许水，继续搅，搅至肉馅有弹性，再加水，再搅。如此大概3至4次，肉馅粘稠又有弹性就好了。记住每次加水都要少，要分几次加，这样做的肉馅无论做馅还是做肉丸都很嫩很好吃。