



今天 吃点啥

3

今天

JINTIAN
CHDIANSHA

伟诗开讲——



辽宁广播电视台综合广播
《今天吃点啥》栏目组 编

 辽宁科学技术出版社

伟诗开讲——

今天吃点什么

3



辽宁广播电视台综合广播《今天吃点什么》栏目组 编



想吃的时候，唰地一下就能做好，异常便捷



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. 3 / 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，2014.2

ISBN 978-7-5381-8450-1

I. ①伟… II. ①辽… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第008661号

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：5 $\frac{1}{3}$

字 数：200千字

出版时间：2014 年 2 月第 1 版

印刷时间：2014 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑：卢山秀

封面设计：图格设计

版式设计：图格设计

责任校对：王玉宝

书 号：ISBN 978-7-5381-8450-1

定 价：32.90元

投稿热线：024-23280258

邮购热线：024-23284502

http: //www.lnkj.com.cn



本书编委会



主 编：董 毅

副主编：佟 光 李占军

编 委：（按姓氏笔画排序）

王占奎 伟 诗 刘姗姗 刘晓涛 刘 嘉

佟 光 李占军 赵学元 胡海涛 倪 楠

晓 宁 董 毅

❀ 先说点啥…… ❀

兑现我们的承诺，《伟诗开讲——今天吃点啥》作为系列书，现在出版了第三册。按照一年出一本的节奏，这第三册的出版，也让我忽然意识到，伟诗和《今天吃点啥》节目转眼间已经和听众陪伴了三年。

三年时间，每天一道菜，那就意味着伟诗已经讲了一千来道菜。我问伟诗，你还能讲多少菜。伟诗说，这才哪到哪儿，中华美食博大精深，仅一块豆腐就能做出千百道菜。真是这样，这位可爱的营养大厨现在仍然每天兴致勃勃地给听众推出花样翻新的美味菜肴。尽管身在直播间，面对着话筒与听众隔空交谈，但他用那特有的亲切与幽默，以及他那特有的让人与他一起垂涎的讲解与描述，把全省各地的听众聚拢在收音机旁，共同分享着无穷无尽的美食体验。

三年时间，伟诗和广大听众结成了亲密的朋友。在我们举办的“快乐社区行”等活动中，每当伟诗出现在人们的面前，大家一定会亲切地围拢过来，尤其是叔叔阿姨这些长辈，更是嘘寒问暖，把伟诗当成了自己的“大外甥”。我们清楚地知道，大家喜欢伟诗，不仅仅是喜欢他讲的美食，更喜欢他这个人；之所以喜欢他这个人，是因为他发自内心地为听众着想，努力为听众提供着自家亲戚般的服务。

从《今天吃点啥》节目，从伟诗身上，我们领会着听众朋友对我们的要求，也更深切体会着办节目必须坚持的方向，这就是“贴心服务陪伴您”。

——辽宁广播电视台综合广播总监 董毅

❖ 吃出来的美丽 ❖



“您看我美吗？”呵呵，让您见笑了？其实这是相声里的一句话，借用一下以表达我现在美丽的心情。做了三年的美食节目，人也变得美了，这话您信吗？反正我是信了！女人的美丽是吃出来的，这句话绝不是虚言。《今天吃点啥》节目为广大听众提供美食服务的同时，也提升了我这个主持人对美食的认识。本人巨蟹座，天生吃货。都说名人不能暴露隐私，而我试图以暴露隐私挤进名人行列。（也不知星座算不算？）哈哈……倘若此“隐私”可以佐证我能吃并且会吃，我也算是为事业“献身”了！（窃笑）

烹饪一道美食，绝非易事。从最初的选材到最后的装盘，都要经过仔细考虑，不可操之过急。条条道路通罗马，而真正适合自己口味的只是那万花丛中一抹红，其中的韵味也只有真正品味它的人才能明白。美食之于生活，就似绿荷上的露珠，峭壁上的青藤，红花下的绿叶，翠柳上的黄鹂，是一种微妙的附着，而这种附着却恰恰是必不可少的，《今天吃点啥》节目亦如此。时光流转，岁月静好，我们相约依旧美丽！

——晓 宁

❖ 我来说两句 ❖

今天，（咳、咳）我们怀着无比激动的心情迎来了《伟诗开讲——今天吃点啥3》的隆重出版，这本书的诞生，使《伟诗开讲——今天吃点啥》系列书种类更加丰富，内容更加完善，技术更加系统，营养更加全面，可以说《伟诗开讲——今天吃点啥3》在广播节目出版物中是独树一帜、自成一格的，填补了国内外同类产品的空白……（此处有凌乱的掌声）

谢谢大家热情的掌声鼓励，我继续说，回首过去我不禁感慨万千，2011年年底我们迈出了拓展市场树立品牌的重要一步，推出了《伟诗开讲——今天吃点啥》，2012年年底的时候，虽然大家都说是世界末日，可我们还没耽误，又出版了《伟诗开讲——今天吃点啥2》，今年我们马不停蹄、前赴后继、推陈出新、再接再厉，大家盼望已久的《伟诗开讲——今天吃点啥3》终于和大家见面了，重装上阵，王者归来！

回首世界文学史，很多影响深远的作品都是三部曲，比方说大仲马的三部曲《三个火枪手》、《二十年后再会》、《铁面人》，高尔基的三部曲《童年》、《在人间》、《我的大学》，巴金的三部曲《家》、《春》、《秋》，射雕英雄传的三部曲《铁血丹心》、《东邪西毒》、《华山论剑》，等等。（咳、咳）扯远了哈……（嘘声不断）

最后我再说一句，《伟诗开讲——今天吃点啥3》的出版发行并不是我们《伟诗开讲——今天吃点啥》系列书的终结，只要老百姓有需求、有愿望，我们就会一直出下去，生命不止，出书不息……（人群骚动，高喊：下去！下去！）

最后一句，祝《伟诗开讲——今天吃点啥3》再创佳绩，再添辉煌！

——刘 嘉



烹制《今天吃点啥》



烩是一种烹调方法，将多种原料融汇到一起，相互借味，相互助味，营养丰富，色彩鲜艳，味道香醇。这是我喜欢的一种烹调方法。

《今天吃点啥》开播三年了，一千多个日日夜夜，一千多道菜，这里有节日菜肴、节气菜肴、养生菜肴，也有风味小吃、传统美食、地方特色菜等，就好像是一道丰富多彩的“烩菜”。

下午两点是犯困的时候，可大家在这时依然守候着我们，我们有什么理由不竭尽全力

来为大家奉献美食呢！

三年是出徒的日子，在古时候学徒三年便可向师傅请示可否下山闯江湖。我的师傅就是我最亲爱的听众朋友们，我的节目您满意吗？

这三年我从吭哧瘪肚到顺利流畅，从粗枝大叶到掰开饽饽说馅，从厨师做菜到传播美食，是大家提高了伟诗！感恩大家！

我认为做《今天吃点啥》这个节目是件有意义的事，我会不遗余力、尽心尽力地为我的“师傅们”奉献健康美味。将《今天吃点啥》做成像烩菜一样的美味，将快乐和美味结合，做出平凡但不庸俗的菜！

感恩师傅们！感恩综合广播！

感恩晓宁，刘嘉！感恩我的家人！

伟 诗

2013年秋夜

目录 CONTENTS



汤 13

- 泥鳅钻豆腐 /14
- 鱼羊鲜 /15
- 黑豆鲫鱼 /16
- 土椒猪肚 /17
- 生姜胡椒炖肺排 /18
- 猪手炖莲藕 /19
- 酸汤肥牛 /20
- 清汤狮子头 /21
- 鲜椒小肥羊 /22



COOKING

伟诗开讲——
今天吃啥 3



1 杯 = 220 毫升 1 大匙 = 15 毫升
1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升 适量 = 可以依个人口味增减分量 少许 = 略加即可。例如：放食盐、花椒粉等调味料。高汤 = 可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、香菇海带粉等混合清水制作出快速高汤。

凉菜 23

- 拌花菜 /24
- 穿心莲拌墨斗 /25
- 酱牛肉 /26
- 巧拌什锦菇 /27
- 毛蛤肉拌菠菜 /28
- 手撕肉拌土豆松 /29
- 炆拌干豆腐 /30
- 七星蛰炆油苦瓜 /31
- 麻酱豇豆 /32
- 温拌鸭心 /33



热菜 35

- 鲅鱼海带红烧肉 /36
- 海味炒三丁 /37
- 鲫鱼烩饼 /38
- 韭菜丸子 /39
- 锅贴海杂拌 /40
- 筋头巴脑焖土豆 /41
- 雪菜豆腐 /42
- 小鸡烧鲜蘑 /43
- 全猪烩菜 /44
- 毛豆焖肉 /45
- 韭菜小河虾 /46
- 萝卜烧蜜汁 /47
- 香菇蒸鸡 /48
- 虾仁韭菜烧豆腐 /49
- 辣椒焖子 /50
- 蒜蓉蒸大连鲍鱼 /51
- 冬菇小炒鸡 /52
- 三鲜烩茄盒 /53
- 蚝汁冬瓜虾球 /54
- 椒盐九肚鱼 /55
- 自制鱿鱼丸 /56

- 好味培根卷 /57
- 煎烹南美虾 /58
- 香辣白玉菇 /59
- 骨髓煎蛋 /60
- 南味酱香大排 /61
- 紫苏牛肉 /62
- 兰度小煎鸡 /63
- 三鲜土豆丝 /64
- 罗汉笋烧木耳 /65
- 开胃小炒 /66
- 下饭菜 /67
- 长豆角爆鱿鱼头 /68
- 火爆牛毛肚 /69
- 雪菜蒸羊腩肉 /70
- 卤牛肉煨黄豆 /71
- 煎烹带鱼 /72
- 生炒烟肉菜心 /73
- 迷香虾肉排 /74
- 干烹茶树菇 /75
- 焦熘肥肠 /76
- 鲜菊伴牛舌 /77

- 碎烧老豆腐 /78
- 炸咸鱼烩白菜 /79
- 海苔鳕鱼柳 /80
- 砂锅焖鲍鱼 /81
- 小炒虫草花 /82
- 鱼子烧豆腐 /83
- 走油兔肉 /84
- 海味烧冬瓜 /85
- 鸡丝豆苗爆海蜇 /86
- 干烧大黄花 /87
- 干花菜炒腊味 /88
- 花生芽烧牛肉粒 /89
- 鸭肉烧海螺肉 /90
- 冬笋烧面筋 /91
- 芹菜烧蟹味菇 /92
- 阴干鱼 /93
- 鸡丝小蘑菇 /94
- 美极鲜鸭舌 /95
- 韭薹咸肉白豆干 /96
- 三乡卤肉 /97
- 油淋娃娃菜 /98

主食 99

- 玉米饼 /100
- 青瓜蟹柳蛋饼 /101
- 香甜地瓜饼 /102
- 炸酱面 /103
- 老肥馒头 /104
- 炸油条 /105
- 芽菜肉丁包 /106
- 尖椒木耳猪肉大葱
蒸饺 /107
- 冰花煎饺 /108
- 鸡丝面 /109
- 剁椒萝卜肉饼 /110
- 西米肉圆 /111



甜品 113

- 醪糟汤圆 /114
- 糯香紫薯 /115
- 山楂银耳羹 /116
- 蜜汁地瓜 /117
- 赛燕窝 /118
- 奶香芋头饼 /119
- 煎饼盒 /120
- 糯米糍 /121
- 翻砂芋头 /122
- 冰糖雪梨 /123
- 金丝奇妙虾 /124



汤

COOKING





原料 INGREDIENTS

主 料：泥鳅 200 克。

配 料：卤水豆腐 1 大块。

调料 CONDIMENT

料酒、食盐、胡椒粉、味精、清汤、葱花、姜片、香菜段。

01 今天吃啥 泥鳅钻豆腐

制 作 METHOD

1 冷锅，冷水，放入豆腐、泥鳅，用盖子压实，将火开大。

2 待锅内完全没有声音时开盖，将豆腐取出，另起锅上火，加少许底油，下葱、姜爆香，添入清汤，开锅后滤除料渣，放入豆腐，小火炖至汤色变白时下入食盐、味精、胡椒粉、料酒，撒香菜段出锅即可。



伟诗心得

将活泥鳅放入有蛋清的清水盆内，净养 3 天 3 夜，早晚各换水一次，将体内垃圾排除。砂锅注入凉排骨汤，放入整块嫩豆腐和活泥鳅，加盖慢炖稍许时间，泥鳅被热气所逼钻入豆腐躲藏，待至汤沸全部烫死在豆腐中，然后再经小火并加入多种调配料烹成，十分美观。

02

今天吃啥

鱼羊鲜

原料 INGREDIENTS

主料: 300 克重鲫鱼 2 条。

配料: 羊肉或羊排 300 克。

调料 CONDIMENT

食盐、料酒、胡椒粉、白醋、葱花、香菜。

制作 METHOD

1 鲫鱼洗净，刮去腹内黑膜，鱼背上轻划几刀，用少许食盐、料酒、胡椒粉略腌，羊肉切块备用，起锅上火，热锅凉油，将鱼煎至两面定型，烹入少量白醋，添足够的汤，下羊肉，大火烧开后，撇净浮沫，改中小火炖 45 分钟，放食盐。

2 胡椒粉调味，带葱花、香菜末上桌。



伟诗心得

鱼羊鲜的主要食材是鲜鲫鱼和熟羊肉，鱼羊一起做菜味道能互补，有独特的鲜浓味道与营养。营养专家认为，两者都是传统的滋补品，冬日吃很能补身子。





原料 INGREDIENTS

主 料: 300 克重鲫鱼 2 条。

配 料: 黑豆 50 克。

调料 CONDIMENT

食盐、料酒、胡椒粉。

03 今天吃点啥 黑豆鲫鱼

制 作 METHOD

1 鲫鱼治净，刮去腹内黑膜，后背轻划几刀，加食盐、料酒、胡椒粉略腌，黑豆提前泡好水备用。

2 起锅上火，热锅凉油，将鱼煎至两面定型，添汤，开锅后，撇去浮沫，下入黑豆，小火炖 40 分钟，加食盐、胡椒粉调味即可。



伟诗心得

这道菜具有补肾益脾、乌发明目、通乳养虚、祛湿利尿、降低胆固醇、防止便秘等作用。十分适合老年人、病后虚弱者和孕产妇食用。