

CHANNEL YOUNG
生活时尚频道

新天天厨房



运动 活力餐

Sport

* 和阿彦一起来烧菜

Menu

上海文化出版社

运动活力餐

MENU



编 著：《天天厨房》节目组
节 目 制 片 人：吴 龙
节 目 编 导 人：谢东英 赵剑峰 沈艳燕
节 目 主 持 人：阿 唐 张 颖
主 任 顾 问：李耀云 李伯荣 林若君
技 术 指 导：丁平安 沈仲华
策 划 整 理：陈 宏 赵剑峰
菜 式 演 示：龚剑伟 陈 致
摄 影：周少铨等

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动活力餐/《天天厨房》节目组编. —上海:上海文化出版社,
2006

(新天天厨房)

ISBN 7-80740-031-5

I. 运… II. 天… III. 健身运动-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第071782号

责任编辑 蒋逸征

装帧设计 汤靖

书 名 运动活力餐

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 2 $\frac{2}{3}$

图 文 64 页

版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印 数 1—5,050 册

国际书号 ISBN 7-80740-031-5/TS·337

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582



系列丛书



《运动活力餐》

针对运动后身体疲劳、营养和水分急缺，特别设计60款美味菜式，及时缓解“疲惫”。



《阿彦私房菜》

好吃不简单，主持人阿彦6年来的做菜心得，与读者一起分享。



《假日情调餐》

60道别出心裁的时尚料理，让平淡生活变得诗情画意。



系列丛书



《三口之家温馨套餐》

60款美味菜肴，组合成20套“两菜一汤”家庭温馨套餐。



《美人水嫩瘦身料理》

“吹弹欲破”吃出水嫩肌肤；“养颜美容”调理萎黄面容；“健身纤体”营养又减肥；“秀发飘逸”让头发润泽乌黑。



《儿童成长营养食谱》

强身篇令孩子身体强壮、增加免疫力；健脑篇增强记忆、促使大脑发育；运动篇提供大运动量活动之后的营养。



目 录

C O N T E N T S

河海鲜类

- 2 美极酱香虾
- 4 荷叶虾
- 6 橙汁带鱼
- 8 豉味鲈鱼
- 10 葱酒汁烧三文鱼
- 12 香蕉脆皮虾
- 14 春笋虾仁
- 16 松仁鲫鱼
- 18 家乡银鲶鱼
- 20 清蒸多宝鱼
- 22 豉汁鲈鱼
- 24 鱼片蒸蛋
- 26 糖醋鱼块



畜肉类

- 15 南瓜排骨汤
- 16 京都排骨
- 17 锡烧排骨
- 18 自制风味烤排骨
- 19 豆角炖排骨
- 20 滑肉莴笋
- 21 蜜型肉丁
- 22 香爆里脊
- 23 蛋清里脊
- 24 卷卷肉片
- 25 锅包肉
- 26 叉烧
- 27 洋葱大肠
- 28 牛腩炖西柿
- 29 香菜拌牛肉
- 30 果香牛仔骨
- 31 白煮羊肉

禽蛋类

- 32 滑嫩鸭胸
- 33 西柠蜜糖乳鸽
- 34 香焗鸡腿
- 35 酸奶鸡肉
- 36 鸡肉蔬菜包
- 37 小鸡地锅鸡
- 38 时蔬炒鸡杂
- 39 川椒鸡
- 40 凉拌鸡丝
- 41 瓦罐鸡汤
- 42 火腿炒蛋
- 43 甘蓝滑蛋
- 44 炸蛋片
- 45 乳香蛋丁
- 46 蒜丁桂花蛋

素菜点心类

- 47 蚝油春笋
- 48 土司白菜
- 49 西柠胡萝卜
- 50 香辣胡萝卜条
- 51 银耳菜心
- 52 一品豆腐汤
- 53 蒜末豆腐
- 54 海带松
- 55 凉拌海带卷
- 56 辣味海带丝
- 57 虾米炆青菜
- 58 担担面
- 59 腐皮百合银古燕麦粥
- 60 鸡蛋吐司
- 61 椰果鲜奶



2000年12月，作为一档日播电视栏目，《天天厨房》走进了人们的视线，至今已6个年头了。荧屏厨艺带来的乐趣愉悦了无数的观众。喜爱美食的人们，通过荧屏，玩味着美食不可阻挡的魅力。长期以来，《天天厨房》本着把最好的美食带给观众的信息，联络、组织不下千人次的专业厨师走上电视节目，毫不夸张且无出自豪地说：在上海，无论是最好的，还是最有名的厨师，均做过我们节目的嘉宾。

在一个渐进过程中，《天天厨房》由单纯介绍厨艺演变为传递美食文化精华，展示饮食生活形态的特色美食节目。

2006年，节目邀请沪上资深主持人张颖，联袂阿彦，倾情打造时尚厨艺美食品牌平台，节目以餐饮美食和家庭美食的对比，强烈表现出家庭美食的快乐入厨原则。

主持人阿彦在节目里以美食搜寻者身份出场，在特定的餐馆学做特色招牌菜。在学的过程中，向观众完整地呈现整道菜制作的全过程。阿彦能学到什么程度并不重要，要的是制作过程的快乐。在此过程中，主持人张颖细细述说关于美食制作、菜肴形态、不同吃相、营养搭配的种种精妙解剖。

作为电视节目的延伸，“新天天厨房”系列丛书，浓缩节目精华，推出：

《运动活力餐》：针对有氧运动后身体疲劳、营养和水分急缺，特别设计60道菜及时补充蛋白质和其他营养成分。

《阿彦私房菜》：好吃不简单，阿彦的做菜心得希望与读者一起分享。

《假日情调餐》：60道别出心裁的时尚料理，为平淡的生活增添一些新的情趣。

天天厨房，时尚鲜风。

Seafood

河海鲜类

美极薯香虾

运动时蛋白质代谢加强，所以我们应注意在运动后及时补充蛋白质，以防止发生运动性贫血。基围虾具有蛋白质含量高、脂肪含量低的特点，不仅对运动后蛋白质的补充有益，也不会导致发胖减弱运动效果。



制作

主料：基围虾

辅料：薯蓉料

调料：料酒，美极鲜酱油，葱姜汁

- 1 基围虾洗净，虾背剪开，去肠泥，加料酒，美极鲜酱油，葱姜汁腌渍片刻。
- 2 锅烧热入油，待油温升至八成热，逐一投入基围虾，炸至外脆里嫩呈金黄色时，捞出沥油待用。
- 3 锅留底油，投入基围虾，撒上薯蓉料，翻炒均匀，装盘即可。

大厨提示

- ① 薯蓉料的制作：马铃薯上笼蒸熟，碾成细蓉，加椰汁、白芝麻、油炸蒜茸、香菜末、低钠盐、白糖、鸡精、辣椒粉搅拌均匀。锅烧热入油，待油温升至四成热，下薯蓉，用中火炸至金黄色捞出，将豆豉酱拌入薯蓉中拌匀即成。马铃薯要蒸好后再去皮，这样色泽会好些。
- ② 炸虾的油温不宜太低，炸的时间要短，否则虾肉没弹性。





Seafood 河海鲜类 荷叶虾

虾蛋白质含量非常丰富,其中维生素A、胡萝卜素和无机盐含量比较高,而脂肪含量不但低,且多为不饱和脂肪酸。虾肉质细嫩,肌纤维比较细,但蛋白质纤维较粗,水分含量较多。无论是减肥运动还是增肌运动,那都是理想的运动后营养补给。

主料:基围虾。

辅料:食用玻璃纸,荷叶,葱花,姜片,蒜片,陈皮,泡山椒,桂皮,当归。

调料:料酒,生抽,鸡精,宴会酱油。

1. 基围虾洗净,虾背剪开,去肠泥,加入料酒、生抽、当归、泡山椒、陈皮、桂皮、鸡精、葱花、姜片、蒜片拌匀,腌渍25分钟。
2. 锅烧热入油,待油温升至四成热时,逐个投入基围虾,炸至皮稍硬

3. 时捞出沥油待用。
4. 取食用玻璃纸铺平,放上炸好的基围虾,用荷叶包卷起来,扎紧,上笼用大火蒸20分钟左右,打开荷叶和玻璃纸,配宴会酱油食用。

制作

大厨提示

- ① 当归的用量不宜过多,不然药味会掩盖原料味。
- ② 此菜上桌速度要快。凉后玻璃纸内的气体会减少,影响造型。

Seafood

河海鲜类

橙汁带鱼

运动后必须及时补充蛋白质。而选择被人体吸收后利用率高的蛋白质,也就是生理价值高的蛋白质很重要。鱼类蛋白质的生理价值为83%,可利用率相当高。另外,橙汁中富含钾,可以防止运动后低钾现象。



主料:带鱼。

辅料:香菜末。

调料:橙汁,醋,白糖,低钠盐,鸡精,淀粉。

制作

1. 带鱼洗净剪成段,拌入少许淀粉,入油锅炸至表面呈金黄色,捞出沥油装盘。
2. 取一小碗,倒入橙汁,加入醋、白糖、低钠盐、鸡精、淀粉调成芡汁。
3. 芡汁入锅烧热,浇在炸好的带鱼段上,撒上香菜末即可。

大厨提示

- ① 在切好的带鱼段上划几刀再油炸更佳。
- ② 芡汁不宜太厚,否则浇在带鱼上后不入味。



Seafood 河海鲜类

豉味鱿鱼

对于减肥运动者来说，鱿鱼既能补充蛋白质又能快速消耗体内脂肪。鱿鱼是真正的低糖、低脂肪食品，而且它易消化，极能消耗体内能量，所以成为美味瘦身的佳品。

主料：鱿鱼。

辅料：西兰花，葱花，姜末，蒜茸。

调料：低钠盐，淀粉，豆豉酱，料酒，高汤，白糖，胡椒粉，麻油，鸡精。

制作

1. 鱿鱼洗净切条，加低钠盐、淀粉腌渍。
2. 锅烧热入油，待油温升至三成热时，投入鱿鱼条，用筷子拨散，待其打卷即可捞出沥油待用。
3. 西兰花洗净切小块，入开水锅中焯一下捞出待用。
4. 锅中余油烧热，爆香葱花、姜末、蒜茸、豆豉酱，炒出香味，放入鱿鱼卷、西兰花块，烹入料酒，加少许高汤、低钠盐、鸡精、白糖、胡椒粉，烧开后用水淀粉勾芡，淋上麻油即成。

大厨提示

- ① 鱿鱼选用新鲜的较好，不宜用水发的。
- ② 鱿鱼在油中的时间不宜过长，否则口感会老。



Seafood 河海鲜类

菇酒汁烧 三文鱼

三文鱼营养丰富低热量，是运动人士一日三餐都适合的优质食物。在所有鱼类中，三文鱼所含的欧咪伽3不饱和脂肪酸最多(每100克三文鱼约含27克)。烹调三文鱼，只要火候掌握得好，不仅可以保持肉质鲜嫩，还可保证鱼内的营养不流失。

主料：三文鱼。

辅料：番茄片、金针菇丁、洋葱丁、蘑菇丁。

调料：牛油、低钠盐、胡椒粉、白葡萄酒、高汤、柠檬汁。

制作

1. 取一小碗，倒入白葡萄酒、牛油、高汤、柠檬汁、低钠盐做成兑汁。
2. 锅烧热入牛油，煸香洋葱丁，用中火炒匀，烹入白葡萄酒，盛出待用。
3. 烧热余下的牛油，下蘑菇丁、金针菇丁炒匀，加入洋葱丁、柠檬汁、小碗兑汁，烧开成菇酒汁。
4. 将三文鱼均匀地抹上低钠盐和胡椒粉，下油锅煎至两面金黄，煎熟后盛出浇上菇酒汁，用番茄片围边。

大厨提示

- ① 三文鱼切片时，大小要均匀。
- ② 煎制时油温不宜过高，掌握在三四成热为宜(90℃~120℃)。





Seafood

河海鲜类

香蕉脆皮虾

香蕉的糖分可迅速转化为葡萄糖,立刻被人体吸收,是一种快速补充能量的来源,能迅速补充身体流失的能量。香蕉属于高钾食品,钾离子可强化肌肉及肌耐力,人在剧烈运动后,体内的钾会随汗液流失,钾过低会导致肌肉疼痛、心律不齐、反应迟滞等。做运动前吃香蕉,补充钾元素和糖元素,能有助预防抽筋。

主料: 虾仁。

辅料: 香蕉, 威化纸, 面包屑, 鸡蛋液。

调料: 低钠盐, 胡椒粉, 料酒, 淀粉, 鸡精, 沙拉酱。

制作

1. 虾仁洗净, 加料酒、鸡精、低钠盐、胡椒粉抓匀, 腌渍片刻。
2. 香蕉去皮, 切成片状。
3. 取一大盘, 盘底撒上干淀粉, 将威化纸摆好, 每张中分别包入香蕉

片和虾仁, 卷成小方块状, 用鸡蛋液挂糊, 滚上面包屑, 下八成热油锅中逐个将威化卷炸至金黄色捞出, 配沙拉酱食用。

大厨提示

- ① 虾仁腌渍的口味要清淡些。
- ② 沙拉酱可挤在炸好的威化卷上直接食用, 更美观, 更好味。



Seafood

河海鲜类

春笋虾仁

这道菜对于减肥运动人士来说很不错。春笋味清淡而鲜嫩,含有充足的植物蛋白和大量的胡萝卜素和维生素以及钙、磷、铁等。其中含量较高的是纤维素、氨基酸。现代医学认为,竹笋可吸附脂肪,促进食物发酵,有肠消化和排泄作用。所以常食春笋对单纯性肥胖者大有益处。



主料:虾仁。

辅料:春笋,黄瓜,葱花。

调料:低钠盐,料酒,淀粉。

制作

- 1 虾仁洗净去肠泥,用低钠盐、料酒、淀粉上浆。春笋、黄瓜洗净切片。
- 2 锅烧热入油,放入虾仁滑油,盛出待用。
- 3 锅中放入葱花爆香,投入虾仁、笋片、黄瓜片一起翻炒,加低钠盐、料酒,用水淀粉勾薄芡盛盘即可。

大厨提示

- ① 虾仁滑油前要先上浆。
- ② 炒制时先将葱花爆香。



Seafood 河海鲜类 松仁螺肉

运动后蛋白质合成速率增加，如果能在此时及时由食物提供充足的蛋白质，能使肌纤维增粗，肌肉增大，得到最好的肌肉塑形效果，同时也能最有效地利用食物中的蛋白质。每100克螺肉中含蛋白质11克、脂肪3克，是补充蛋白质的上好食物。松仁富含蛋白质、矿物质、B族维生素，也是亚麻酸的主要来源，是健脑的良好食物。

主料：螺肉。

辅料：松仁，青红椒丁，香菇丁，葱花，姜末。

调料：料酒，酱油，低钠盐，白糖，鸡精，淀粉。

制作

1. 螺肉洗净，加低钠盐、鸡精、料酒、淀粉拌匀腌渍。
2. 锅烧热入油，待油温升至三成热时，放入螺肉划散，倒入青红椒丁、香菇丁，松仁翻炒至变色即可盛出待用。
3. 锅留余油，爆香葱花、姜末，放入料酒、酱油、低钠盐、白糖、鸡精和螺肉、青红椒丁、香菇丁，松仁，炒匀用水淀粉勾芡，盛盘即可。

大厨提示

- ① 螺肉买回后用手搓洗，用水漂洗干净，去除泥沙。
- ② 螺肉翻炒时间不宜太久。



Seafood

河海鲜类

家乡银鳕鱼

运动后身体亟需补充营养，消除疲劳。在此欧，鳕鱼被称为“餐桌上的营养师”，而美国把它叫做“海洋黄金”，可见它的营养价值之高。鳕鱼的蛋白质含量非常高，脂肪含量少于0.5%，同时含有维生素A、维生素D和维生素E等。此种鳕鱼烹饪法，极大程度地保留了营养。



主料：银鳕鱼。

辅料：豆腐，火腿片，香菇，京葱，红椒，香菜。

调料：低钠盐，鸡精。

制作

1. 银鳕鱼改刀成块，用低钠盐、鸡精腌渍片刻。
2. 豆腐切厚片，香菇洗净切片，京葱、红椒洗净切丝，香菜切段。
3. 将豆腐片整齐地摆在盘底，上放银鳕鱼块，鱼身上放火腿片，香菇片，上笼用大火蒸3~4分钟左右。
4. 锅烧热入少许油，投入京葱丝、红椒丝炆热油，淋在鳕鱼豆腐上，上放香菜段点缀，即成。

大厨提示

- ① 银鳕鱼选用色泽较白的为好。
- ② 豆腐摆放好以后可稍微加点盐。





Seafood

河海鲜类

清蒸多宝鱼

多宝鱼又称“欧洲比目鱼”，是东北大西洋沿岸的特有名贵鱼种之一。海里的营养价值非常富，尤其含有大量蛋白质，使海鱼中矿物质和维生素含量更高。海鱼中的欧咪的3不饱和脂肪酸，牛磺酸含量都很高，对心脏和大脑具有保护作用。运动后人体流失了大量水分和营养，正需要选择一款清流的菜肴补充。

制作

大厨提示

- ① 在多宝鱼身上划柳叶刀，这样方便入味成熟。
- ② 看鱼肉是否成熟，可用牙签戳一下，成熟的鱼肉是不粘牙签的。

主料：多宝鱼。

辅料：葱，姜，香菜。

调料：低钠盐，淡酱油，花生油。

1. 多宝鱼洗净去内脏，用盐抹遍全身待用。葱洗净切段。姜切片。香菜洗净切段。
2. 葱段置于盘中，摆上鱼和姜片，上笼用大火蒸10分钟左右取出，滗出汤汁，拣去姜片。
3. 锅中入花生油和淡色酱油烧热，浇在鱼身上，撒上香菜段即成。

