

香煎鱼骨

菜谱特色：日本人喜欢吃鱼，不光是吃鱼肉，几乎鱼的所有部位都吃，就连鱼刺和鱼骨也都会吃得干干净净，这并不是因为他们自古以来就有吃鱼骨头的习惯。日本很多营养学家对此做过充分的研究，认为经常吃鱼骨头对身体是非常有好处的。这道香煎鱼骨，香口嫩滑，做法简单，一点都不输给居酒屋的煎三文鱼骨呢，最适合下酒吃。

材料：

鱼骨腩、盐、胡椒粉、麻油、生粉、蛋黄

做法：

1. 鱼骨腩盛于盆中，加入适量盐、胡椒粉、麻油、生粉、1个蛋黄搅拌均匀；
2. 热油起锅，油要铺满锅底，用中火煎鱼骨，至表面呈金黄色翻面，注意尽量只翻一次面，因为鱼肉容易碎。
3. 待鱼骨双面均煎成金黄色即可出餐。

鱼肠煎蛋

菜谱特色：鱼肠煎蛋是经典的广东顺德菜，营养丰富，甘香可口，一点都不输给什么薄饼和披萨哦！鱼肠的鲜美融入鸡蛋的滑嫩，一定能让小朋友食指大动，是孩子的营养下饭菜。

材料：鱼肠、鸡蛋、芫茜、葱、蒜蓉、洋葱

做法：

1. 将鸡蛋打在碗里，加入适量葱花、芫茜碎、洋葱末、盐，搅拌均匀。
2. 鱼肠冲洗干净后控干水分，切碎，热油起锅，先用洋葱、蒜蓉爆香鱼肠。
3. 倒入约五分之四的蛋浆，稍稍

教你一招

热刀切食物不掉渣



切面包掉屑，切松花蛋易碎……面对这些非常容易掉屑、不好切成形的食物，很多家庭主妇都犯了愁。为大家推荐一个小窍门——热刀切。

面包冷却后会变干变硬，所以容易产生很多面包屑，而冷面包遇上热刀，面包会迅速变软，湿度变大，导致在切时不容易掉屑。而且不论切厚切薄，都很均匀完整。具体做法是，先将煤气灶打开，握住刀把，将刀放在火上烤烤，两面都要加热，尤其是刀刃部分加热时间长点，每面大约15秒。

或者，还可以把刀在热水中浸热再切，也会有同样的效果。除了切面包以外，粗粮馒头、发糕，以及鸡蛋、咸鸭蛋、松花蛋也都可以用这个方法。需要提醒的是，煮熟的鸡蛋晾凉后，放入冰箱1~2分钟再切，更不易切碎。

秋季进补，
鱼是最好的食
补品之一，不仅味道
鲜美，营养价值也很高。
用一条鱼的可以打造各
式美味，适合全家享用，
千万不能错过哦！



加热翻炒至半凝固状态。
4. 将翻炒过的鱼肠蛋倒入剩下的
五分之一蛋浆中，再次搅拌。

5. 再次起锅，倒入鱼肠蛋浆，均匀
摊开，用中火煎至双面呈金黄色即可。

剁椒鱼头

菜谱特色：火辣辣的红剁椒，覆盖着白嫩嫩的鱼头肉，冒着热腾腾清香四溢的香气。蒸制的方法让鱼头的鲜香被尽量保留在肉质之内，剁椒的味道又恰到好处地渗入到鱼肉当中，鱼头糯软，肥而不腻，咸鲜微辣。

材料：

鱼头、泰椒、野生椒、剁辣椒、葱花、蚝油、糖、辣椒油、生粉、胡椒粉、麻

超简单的
二鱼多食

油、绍兴酒。

做法：

1. 鱼头处理干净后在顶端剖一刀（不要剖到底）。

2. 把适量泰椒、野生椒、剁辣椒盛在碗里，加入适量耗油、糖、盐、辣椒油、胡椒粉、麻油、少许生粉和绍酒，搅拌均匀后铺在鱼头上。

3. 大火蒸8分钟左右，撒上葱花；注意根据鱼头的大小调整蒸的时间，2斤的鱼头蒸8~10分钟即可，不要蒸太熟。

大盘鱼

菜谱特色：这道家庭版大盘鱼，只要将喜欢的配料和海鲜准备好，和

鱼一起蒸个10分钟就搞定啦。啖啖鲜肉，香滑惹味，和大伙一起宵夜倍儿满足。

材料：鱼身、萝卜干、酸菜、酸萝卜、白贝、葱丝、红椒、酱油、生抽、鱼露、浓缩鸡汁

做法：

1. 把鱼处理干净，放于盆上，用萝卜干、酸菜、酸萝卜、白贝、葱丝、红椒铺底搭配。

2. 大火蒸约5分钟，出锅淋上自制酱汁。酱汁的做法：先爆香姜葱，烹入适量高汤、一品鲜酱油、黄豆生抽、鱼露、高浓缩鸡汁煮沸收汁。

3. 如果是一边加热一边享用的话，鱼只需蒸至6~7成熟即可。

【美食传说】

第一个吃番茄的人



据史料记载，西红柿是生长在南美洲秘鲁国家森林里的一种野生植物，原名“狼桃”。当地传说狼桃有毒，吃了狼桃就会起疙瘩长瘤子。虽然它成熟时鲜红欲滴，红果配绿叶，十分美丽诱人。但正如色泽娇艳的蘑菇有剧毒一样，人们还是对它敬而远之，未曾有人敢吃上一口，只是把它作为一种观赏植物来对待。

到了十六世纪，英国有位名叫俄罗达拉的公爵在南美洲旅游，很喜欢番茄这种观赏植物，于是如获至宝一般将之带回英国，作为爱情的礼物献给了情人伊丽莎白女王以表达爱意，曾多次描绘番茄，面对番茄这样美丽

从此，“爱情果”、“情人果”之名就广为流传了。但人们都把番茄种在庄园里，并作为象征爱情的礼品赠送给爱人。过了一代又一代，仍没有人敢吃番茄。

到了十七世纪，有一位法国画家曾多次描绘番茄，面对番茄这样美丽

【上海经典】



每个家里都有一道属于自己家的红烧肉，也都有各自的烧肉心得，相同的是都是上一辈传承下来的老味道，如外婆红烧肉。除了酒、酱油和糖之外，完全不加其他调味料，用上海话说就是

外婆红烧肉——家的味道

“正宗”，靠火候功夫，做出肥而不腻、酥而不烂、甜而不粘、浓而不咸的味道来。这道菜的名字为啥叫外婆红烧肉呢，大概是外婆最能代表家的味道吧。

原料：

五花肉500g、鹌鹑蛋15个、花雕酒400ml、冰糖90g、老抽25ml、香葱25g、姜片10g、盐5g、桂皮6g、八角2个、香叶2片

做法：

1. 将五花肉切成3×3cm的棋子块。
2. 切好的五花肉冷水下锅，放入适量

可爱而“有毒”的浆果，实在抵挡不住它的诱惑，于是产生了亲口尝一尝它是什么味道的念头，因此，他冒着生命危险吃了一个，觉得甜甜的、酸酸的、酸中又有甜。然后，他躺到床上等着死神的光临。但一天过去了，他还躺在床上，鼓着眼睛对着天花板发愣。怎么？他吃了一个像毒蘑菇一样鲜红的番茄居然没死！他咂巴咂巴嘴唇，回想起咀嚼番茄那味道好极了的感觉，满面春风地把“番茄无毒可以吃”的消息告诉了朋友们，他们都惊呆了。不久，番茄无毒的新闻震动了西方，并迅速传遍了世界。

【烹饪技巧】

西兰花掰开更合适

西兰花在最近几年受到广泛的的关注和喜爱。含有丰富的蛋白质、维生素、糖和胡萝卜素，营养成分在同类蔬菜中位居第一，被誉为“蔬菜皇冠”。其中西兰花功能中的防癌致癌的功用更加吸引消费者。不过，不少厨房好手都表示西兰花很难切得好看，并且火候一掌握不好就容易煮得太老。

西兰花要掰不要切

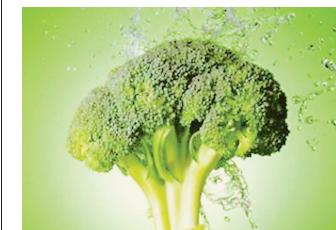
一整朵的西兰花上会有很多簇，相互之间还有黏连，如果你简单的像切黄瓜一样一刀切的话，很容易把连在一起的花簇切碎，这样你的砧板上就会散落很多绿色的碎粒，并不容易烹调。所以，一般西兰花都是用手掰的。你用手抓住小簇的根部，轻轻一掐就可以摘下一小朵完整的西兰花，还不会影响到旁边。

如果实在需要用刀切，建议先把西兰花根部的厚大部分切掉，这部分一般都不食用的，然后找准粘连最少的位置一刀切下去，再用同样的方法把西兰花切到你想要的大小。

西兰花要蒸不要煮

水煮西兰花容易让口感变得软，吃起来不爽口，所以建议应该采用蒸的方式烹调西兰花。用隔水的蒸笼，把锅里烧开水了，将西兰花放在蒸笼里面烹调，即能保持西兰花的营养成分，也能保持爽脆的口感。

无论是整还是煮西兰花，都要尽量减少烹调时间。当西兰花颜色变成油绿色之后再过一分钟左右就可以上锅了。如果烹调时间过久，西兰花会变黄变软，营养成分也会流失很大一部分。



【食品安全】

馒头太松软
小心铝超标

馒头是很多人经常会吃到的一种食物，可以作为粮食，也是充饥的最好帮手，但是大家需要警惕，有一些黑心老板，会在面食中加入“含铝”的泡打粉，泡打粉重要成分之一是硫酸铝钾。食用超标铝食品，可导致骨质疏松、影响智力。

为了减少铝的摄入量，要少吃油条、麻花、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品。不要买太“松软”的馒头、包子、发糕。

