

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、茼蒿、葱、蒜蓉、洋葱

做法：
1、将鸡蛋打在碗里，加入适量葱花、茼蒿碎、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

>>> 秋季进补，鱼是最好的食补补品之一，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！



超简单的一鱼多食



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，冒着热腾腾清香气四溢的香气。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

油、绍兴酒。
做法：
1、鱼头处理干净后在顶端剖一刀（不要割到底）。
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。

【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。

【美食传说】

第一个吃番茄的人



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

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，他躺在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！他哑巴哑巴嘴唇，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。



【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。



【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，比如外婆红烧肉。除了酒、酱油和糖之外，完全不加其他调味料，用上海话说是就

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

的葱姜。
3、五花肉热水中焯一下取出备用。
4、凉锅中放入焯好的五花肉，将葱、姜片、冰糖、老抽、盐、八角、桂皮、香叶放入锅里，倒入花雕酒没过肉。
5、大火烧开后改小火炖肉。
6、小火盖锅盖炖大约3至4小时。
7、鹌鹑蛋煮熟剥蛋壳，待锅里油烧至七成热，倒入鹌鹑蛋油炸。
8、鹌鹑蛋表面炸成金黄色捞出备用。
9、炸好的鹌鹑蛋放入红烧肉里翻几下。
10、大火加热收一下汤汁即可。