时尚药膳菜 带来新鲜口感

药膳不就是一大堆中药+炖煮，然后吃起来都是药材味么？非也！现在的药膳菜结合时下流行的元素和烹调方法，将食材的原味从千篇一律的药味中拯救出来，完全颠覆你陈旧的观念，打破你固有的想法。

人参水晶鸡

这是一款“高大上”的宴客菜式。肉质鲜嫩的清远鸡，浸泡在人参熬制的上汤中。用蒸的方法，最大限度地保持鸡肉的鲜嫩，皮滑而不腻。过程简单易学，哪怕是烹饪新手，也同样可以搞定！

材料：

清远鸡、人参、姜、红枣、鸡汤、鸡汁

做法：

1. 原鸡洗净，用厨房纸吸干水。
2. 将鸡汁把鸡涂匀腌 1 小时，人参、姜、红枣放入鸡内.
3. 用大火隔水蒸 40~50 分钟，拿出晾凉。
4. 将鸡斩好，淋上清鸡汤即可。

脆皮鱼香山药

口感鲜甜的鲮鱼，健脾益肺的山药，都是市场上司空见惯的食材。将它们合二为一，用鱼肉的爽口，搭配山药的粉，加上油炸后面包糠的酥脆，咬一口鱼饼，获得三种口感。

材料：

草鲮鱼肉、山药、芫荽、盐、糖、生粉、味精、胡椒粉、面包糠

1. 山药洗净去皮，切成小丁，隔水蒸 5 分钟；鲮鱼肉剁成茸，加入芫荽碎、盐、糖、味精、生粉、胡椒粉、葱末调味。
2. 将山药和鲮鱼肉搅拌均匀，压平成厚薄适中的鱼饼，并铺上生粉和面包糠。
3. 将鱼饼放在 170 度的滚油中，炸 2~3 分钟，直到鱼饼两面金黄。
4. 切成小块，配上酸甜辣椒酱，就可以上桌了。

珍菌保健菜

这款菜式是需要减肥人士的挚爱。竹荪的网状结构，夹起来同样能锁住汤汁，最适合做上汤菜。爽滑的口感，忍不住一口接着一口地吃。蔬菜经过白灼，原有的营养成分和功效能最大限度的保留。竹荪能减低胆固醇，黑木耳清胃涤肠，多吃几口也不怕。

材料：

秋耳（秋天采摘的黑木耳）、菜心、竹荪、芥菜胆、姬松茸、鸡汤、盐

做法：

1. 将秋耳、竹荪用水浸泡至发涨，菜心和芥菜胆洗净。
2. 把姬松茸和鸡汤一起炖一小时，熬制成高汤。
3. 烧开水，先放芥菜和菜心，待菜变软时，再放秋耳和竹荪，放入盐调味。
4. 将事先准备好的高汤煮热，淋在灼熟的青菜和菌菇上即可食用。

【美食传说】

『鱼头炖豆腐』与乾隆下江南

苏菜中有一道名菜叫做“鱼头炖豆腐”，它的来历据传也是来自那位乾隆下江南的趣话：

据说乾隆微服出访到吴山，半山腰逢大雨，淋成落汤鸡。他饥饿交加，便走进一独居人家找一些食品充饥。屋主王润兴是一个经营小吃的小贩，见来人如此模样，顿生同情心，可是家穷四壁，便把没卖出去的一个鱼头和一块豆腐加一些味料放进一个破砂锅中炖好给乾隆吃。这时的乾隆便觉得这菜比宫殿中的山珍海味还好吃。

乾隆再次到吴山，他没忘记这位王小贩，又去这间破屋子，问他：“你手艺这么好怎不开一个饭铺？”王小贩回答：“我自个都吃不饱那有钱开店。”乾隆就赏赐他五百两银子，还提笔写下“皇饭儿”三个大字，落笔竟是“乾隆”二字。王润兴这才知道他遇上了当今皇帝，惊得长跪不起。这是一个好心有好报的动人故事。

从此，王润兴便把乾隆御笔“皇饭儿”挂在中堂，专营鱼头炖豆腐。“鱼头炖豆腐”在几代人的不断改进下，如今已是很有名气的菜肴了。

【教你一招】

巧让花蛤吐沙

花蛤的味道很好，但是清洗花蛤中的泥沙却不容易，下面几种让花蛤吐泥沙的方法简便易行，不妨一试。

用香油盐水浸泡 如果时间允许，可用放了香油和盐的水来泡花蛤。水温最好保持在 20℃上下，如果直接用水龙头里放出的自来水，水温低，花蛤不爱张嘴。用此法泡 2–3 个小时，花蛤就会吐出很多泥沙。

来回摇晃 找个大点的、带盖子的盆，把花蛤放进去，倒入少许水，没过即可，然后用手不停地来回摇晃容器，力度适中，不要过大，不然花蛤的壳就会碎了。摇 2 分钟后，花蛤晕了，会吐出不少泥沙，用水洗一洗再摇一摇，反复 3 次就差不多了。

焯水 这最直接、最彻底去除花蛤中泥沙的方法。如果花蛤做汤，就不宜此法，其原因是为了避免鲜味流逝。炒花蛤可以用此法，把花蛤放入开水锅中，盖上锅盖，1 分钟后捞出。再用水冲洗，把花蛤里的泥彻底洗干净，沥干水分即可备用。

【食品安全】

六种常见的掺假食物

美国《食品科学杂志》刊登了密歇根州立大学的一项新研究发现，为降低成本，一些食品制造商减少主料，以次充好，该研究披露了 6 种最常见的掺假食物。

1.橄榄油

研究发现，橄榄油是掺假最严重的油脂，常见的冒名顶替油品包括：玉米油、花生油、大豆油等。选择橄榄油有四个要点：一是酸性值，可食用的橄榄油酸性值不超过 3.3%；二是认准“特级初榨”四个字；三看产地，一般从西班牙、意大利、希腊这 3 个国家进口的橄榄油质量较好；四看色泽，一般越清亮越好。

2.牛奶

掺假牛奶中常见的添加成分包括：奶粉、尿素和凝乳。更恶劣的还有利用尿素、洗涤剂、苏打和脱脂奶粉制成的“假牛奶”。好牛奶口感均匀而顺滑，倒在干净玻璃杯里，停几分钟，再倒出去，杯壁上均匀一层薄薄的挂杯。

3.蜂蜜

蜂蜜中的掺假成分包括：糖浆、玉米糖浆、葡萄糖等。从外观来看，好蜂蜜应该是润泽的胶状液体，有着蜂蜜特有的光泽，但又不像水那样透亮和澄清，并且一般来说，蜂蜜越稠越好。

4.咖啡

假冒咖啡中常见成分包括烤玉米粉、大麦粉等。速溶咖啡中的掺假物主要有麦片、淀粉等。

真咖啡应具有特殊的咖啡香气，真速溶咖啡冲泡后立即溶解，无漂浮和渣滓。

5.橙汁

橙汁中掺假成分包括：葡萄柚汁、玉米糖浆等。

6.苹果汁

掺假成分有：葡萄柚汁、高果糖玉米糖浆等。对于果汁，专家建议不买过分鲜艳的，选择配料表中食品添加剂较少的。

【烹饪技巧】

莲藕：生吃清肺熟吃健脑

莲藕性寒，生吃能清热润肺。做法可以凉拌，也可以将鲜藕榨汁，与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用，能够治疗口渴、焦躁等症状，而且对于缓解痤疮症状也很有效。生吃时把藕洗净去皮，用开水烫一下，然后切成薄片就可以了。需要注意的是，脾虚胃寒、易腹泻者不宜食用生藕。

做熟后，藕性由寒变温，可健脾开胃，止泻固精。此外，经常用脑的人多吃藕，可以起到益血补髓，安神健脑的作用；女性吃藕能够达到调血、补血、调节面色的效果。藕可以做成鲜藕炖排骨、虾仁藕丝、鱼香藕丝、糯米藕，也可以做成藕肉丸子、藕肉饺子、莲藕粥等。

【餐饮礼仪】

就餐时打翻食物怎么办

如果在用餐的时候不小心弄翻餐桌的食物，是很尴尬的事情，这候该怎么办呢？一旦出现事故，应该及时并巧妙地处理好，这也是一个人良好素质的体现，可以降低给宴会带来的损失，也不会打乱正常的秩序和气氛，是现代人交际中一项必备的能力。

少许食物弄翻

在餐桌上不小心弄翻了食物，不论对肇祸者或在家里举行餐宴的主人来说，都是件令人不安的事。弄翻东西的人当时会恨不得地上出现个大洞，好让他钻进去。至于主人这一方，则通常会力持镇静，脸上不带表情，但是心里头不免会失望地想，这一来餐桌和桌巾到底会受到什么程度的损害。

如果你一时不小心或侍者不小心，将少许的茶或汤汁溢出到茶碟外，用餐巾擦干，免得每次拿起杯子，杯底就跟着四处滴滴沥沥。假如只是几滴肉汁或调味酱稍稍弄脏自己面前的桌面，轻轻用餐巾的几个小角落加以擦拭，擦完要把餐巾放大腿上时，小心地加以折叠，使得上面的污渍不致沾染你的衣服。

大量食物弄翻

如果弄翻食物“灾情惨重”，随后的补救措施须视实际况而定。如果发生在餐馆，做东请客的主人应该会召来侍者善后。如果发生在别人的家中，主人会帮你善后。