



## 初秋

# 多吃爽口菜

### 口蘑番茄汤

**推荐理由:** 番茄能生津止渴、健胃消食,对食欲不振者有很好的辅助治疗作用。口蘑富含微量元素硒,能够降低因缺硒引起的血压升高和血黏度增加。

**做法:** 1.小白菜100克,口蘑5朵,番茄1个,嫩豆腐半盒,高汤600毫升,太白粉水1大匙,盐适量。2.将小白菜切成片,口蘑、豆腐切成丁,番茄去皮后切成丁备用。3.锅中倒入油,放入番茄、口蘑翻炒,然后加入高汤、小白菜、豆腐煮滚,加入太白粉水勾芡,再加入盐调味即可食用。

### 金针菇拌芹菜

**推荐理由:** 金针菇富含赖氨酸和锌,有利于促进儿童智力的发育,还能促进新陈代谢,加速营养素的吸收和利用,同时还可预防秋季小儿腹泻。芹菜清热利水,还有健胃的功效。

**做法:** 1.芹菜切成段,放入少许盐腌制片刻,变软后除去水分。2.金针菇去根,在加入少许盐的热水里焯一下,然后沥干水分。3.将金针菇、芹菜中加入醋、高汤、盐拌匀即可食用。

### 冬瓜炖鲈鱼

**推荐理由:** 冬瓜爽口不腻,还能帮助孕妇消肿。鲈鱼营养丰富,对孕妇安胎很有帮助。

**做法:** 1.准备茯苓25克,红枣(去核)10颗,枸杞15克,鲈鱼1条,冬瓜200克,姜、盐适量。2.茯苓压碎用棉布袋包起来,放入锅中备用。3.鲈鱼洗净去骨刺,取鱼肉切成片。4.冬瓜去皮切成块,和姜片一起放入锅中,加水1500毫升,用小火煮至冬瓜熟透,再放入鱼片、红枣、枸杞,转大火煮滚,加入盐调味即可食用。

### 土豆沙拉

**推荐理由:** 土豆性平味甘,具有治疗习惯性便秘,和胃调中、益气健脾、强身益肾、消炎活血等功效,还可用于治疗消化不良、神疲乏力等。

**做法:** 1.土豆1个,煮蛋1个,胡萝卜、玉米粒、小黄瓜丁、火腿丁、牛奶、盐适量。2.土豆、胡萝卜去皮洗净,煮熟后与水煮蛋一起切成丁。3.将上述所有材料与调味料拌匀即可食用。

### 糖醋百合

**推荐理由:** 百合主要含秋水仙碱等多种生物碱和营养物质,具有补中益气、润肺止咳的功效。

**做法:** 1.百合、肉丝各300克,洋葱150克,柠檬汁1汤匙,酱油2汤匙,盐、糖适量,太白粉1汤匙。2.肉丝加酱油腌3分钟,调入太白粉拌匀。3.百合放入滚水中煮熟,沥干水分备用。4.柠檬汁、糖和盐拌成调味酱,备用。5.锅中倒入油,将洋葱爆炒,再加入肉丝一起翻炒。6.起锅前加入百合和调味酱炒匀即可食用。

王纯

## 煮妇课堂

### 西施豆腐

**材料:** 豆腐、鸡蛋、冬瓜、肉馅、香菇、葱、盐、味精、酱油、高汤。

**做法:** 1.将鸡蛋打散后加入两倍量的高汤、盐搅匀。2.肉馅中加入冬瓜末、香菇末、高汤、盐、味精、酱油拌匀,将豆腐放入碗中,中间挖一个槽,塞入肉馅,将蛋液倒在豆腐旁边,入锅煮熟,出锅后撒上香葱即可食用。



小衫

### 蝴蝶鸡翅



**材料:** 鸡翅、圆白菜、西红柿、胡萝卜、洋葱、蒜、盐、白糖、酱油、蜂蜜。

**做法:** 1.将鸡翅一面切一字刀,另一面切丁字刀,分开后即成蝴蝶状。2.鸡翅中加入蒜末、酱油、盐腌制10分钟备用。3.西红柿切碎,加入洋葱、蒜末、白糖、盐调成酱汁,圆白菜、胡萝卜、洋葱切成丝放入碗中,加入盐、白糖和调好的西红柿酱汁拌匀备用。4.锅中倒入油,将腌好的鸡翅煎至两面金黄,出锅后刷上蜜蜂,搭配拌好的蔬菜食用即可。

小川

### 生烤包子

**材料:** 面粉、猪肉、小白菜、香菇、鸡蛋、盐、酱油、五香粉、甜面酱、香油。

**做法:** 1.将五花肉煮熟切成丁,放入葱、姜、蒜煸炒,然后加入五香粉、甜面酱炒匀即成酱肉。2.将面粉放入盆中,用冷水和成面团后醒半个小时左右备用。3.将小白菜过水焯一下切碎,加入香菇粒、酱肉、盐、五香粉、酱油、香油搅拌均匀备用。4.将面团取出包入馅制成包子生坯,将包子生坯放入烤箱中,分别抹上一层鸡蛋液,烤10分钟即可食用。



小雪

### 蛋松菠菜



**材料:** 鸡蛋、菠菜、韭菜、熏干、猪肉馅、煎饼、葱、姜、盐、白糖、胡椒粉、干辣椒。

**做法:** 1.将鸡蛋打散,加入少许白糖搅匀。锅中倒入油,将鸡蛋倒入滑熟即成蛋松,然后将菠菜过水焯一下取出切碎备用。2.锅中倒入油,放入肉馅炒散后加入葱、姜炒香,再加入熏干、菠菜、蛋松、干辣椒、韭菜,然后加入盐、白糖、胡椒粉炒匀出锅。3.食用时用煎饼卷食即可。

小豆

### 西葫芦煮皮蛋

**材料:** 西葫芦、皮蛋、银耳、彩椒、香菜、葱、姜、蒜、盐、白糖、胡椒粉。

**做法:** 1.将西葫芦、彩椒切成条,皮蛋切成块备用。2.将大蒜煎至表面金黄取出备用。3.锅中倒入油,放入姜丝煸香,然后放入皮蛋翻炒片刻,冲入适量清水,水开后放入西葫芦、煎好的蒜、银耳,加盐、白糖、胡椒粉调味,焖3-5分钟后放入彩椒出锅,撒上香菜、葱丝即可食用。

小丁

## 人到中年吃哪些肉

肉类的品种很多,有猪肉、牛肉、羊肉、鱼肉等,都是富含优质蛋白质、微量元素及维生素的食物。从营养价值方面看,这些肉类有许多相似之处,但同时它们也有各自的特点。不同肉类所含的各种成分因不同的动物差别很大。

一般畜肉里含维生素B<sub>1</sub>都不多,唯独猪肉中含有相当量的维生素B<sub>1</sub>。猪肉性微寒,能补肾;牛肉性温,能滋养脾胃,强健筋骨;羊肉性热,能温补脾胃。

动物的内脏中,肝脏的绝大多数营养成分比一般瘦肉高,但因为含有

较高的胆固醇,中年人应少吃为好。兔肉、鸡肉都是蛋白质含量高,脂肪、胆固醇含量低的食物,味道鲜美,容易消化。

鱼肉肉质细嫩,容易咀嚼、消化、吸收。鱼肉蛋白质的必需氨基酸含量及相互间的比例都和人体相似,是人体优质蛋白质的良好来源。鱼肉的无机盐以磷、钾含量较多,用小鱼做成的酥鱼或鱼粉,含钙很丰富,可防止骨质疏松、骨质软化等症。

虾性味甘温。虾皮中含有丰富的钙及其他微量元素。海参中不含胆固醇,含有大量胶原蛋白和硫酸软骨素,具有抗衰老、补肾养血、除湿利尿的功效。上述含优质蛋白质的食物不但美味可口,而且还有一定的药用价值,中年人可根据自身需要,选择适合自己的肉类。

黄万元



## 如何挑选葡萄

# 葡萄

葡萄的味道、特点主要与产地、品种、成熟度和新鲜度有关,选购时可以从外观、色泽、气味和味道等方面来判断葡萄的优劣。

首先看外观形态。外观新鲜,大小均匀整齐,枝梗新鲜牢固,颗粒饱满,外有白霜者,品质为最佳。新鲜的葡萄用手轻轻提起时,颗粒牢固。如果葡萄纷纷脱落,则表明不够新鲜。

其次看色泽。一般成熟度适中的葡萄,颜色较深、较鲜艳,如玫瑰香葡萄为黑紫色,龙眼葡萄为琥珀色、紫红色,巨峰葡萄为黑紫色,马奶葡萄为黄白色等。

第三品气和味道。品质好的葡萄,果汁多而浓,味甜,有香气;品质差的葡萄,果汁少或者汁多而味淡,无香气,具有明显的酸味。选购时,可试吃一串葡萄最下面的一颗,来判断其味道优劣。

葡萄的品质与成熟度有关,而一串葡萄中最下面的一颗往往由于光照程度最差,成熟度不佳。所以在一般情况下,最下面那颗是最不甜的。如果这颗葡萄很甜,就表示整串葡萄都很甜。

小陶



## Galanz 格兰仕

## 两个人的温馨——写在七夕

这个七夕,难得的2007年8月19日星期日。

平时我们工作都很忙,忙得没有时间一起做饭,也很少享受平常夫妻锅碗瓢盆间的交流和那种有着浓浓烟火气的幸福。

我甚至不知今天是七夕,15时加完班回到家,疲惫地翻开报纸,报纸上大大的红字,“这个百年难遇的七夕,送什么给最爱的她?”

怎么办,我四周看看,微波炉出现在我的视线中。往日的记忆一起涌上来,新婚不久,傻傻的她不会做饭,听人说再笨的人用微波炉也能做出美食来,我们便毫不犹豫买了这台格兰仕微波炉。

她每日细细研究微波炉菜谱,所有花样菜式都一一尝试。大饱口福之余,我也学会了一个菜——蒸蛋。

一般蒸蛋两个就够了,碗里放一点豆粉用热水冲开,鸡蛋打进后放入适量盐、料酒、猪油、葱花,蒸蛋不要放味精,放点姜汁,味道更鲜。鸡蛋里最好加入少许热水,一定要边加边搅拌,不然蒸出的鸡蛋会分两层,上面鸡蛋下面水。放入微波炉里,高火3分钟。

妻子回来后,看见滑嫩的微波蒸蛋眼泛泪光。

这是两个“蛋”的幸福,两个人的温馨足以承载一分情。

牛九如

**温馨提示:** CCTV-2每天17:30播出《格兰仕美食美容三人餐桌》,有奖征集微波美味妙招,敬请关注!

