

作为中国人最重要的主食之一，大米和我们生活有着密切联系。在这里，笔者给大家介绍几种最流行的做法，或许能给你带来一些创造性的灵感。

#### 扬州炒饭，少用油盐

提起炒米饭，扬州炒饭可是大名鼎鼎。扬州炒饭以其色彩分明的外观，软、糯、松、爽的口感赢得了最广泛的认同。

扬州炒饭准确的叫法应该是什锦蛋炒饭。根据2002年颁布的标准，它的主料包括米饭、河虾仁、柴鸡蛋，配料则有鸡腿肉、鲜笋丁、海参丁、花菇丁、冬菇丁、金华火腿丁以及水发后的干贝、青豆。从做法上来说，扬州炒饭应该注意减油、减盐。比如，500克米饭配4个鸡蛋，再加上若干配料共约1000克，只需60克油，加盐量也要比平时口味略淡为宜。

#### 菠萝饭，用紫糯米最佳

水果入菜已不是什么新鲜创意了，但若论米饭与水果的最佳结合，则非菠萝饭莫属。

作为云南边疆傣族一道独具特色的美味佳肴，菠萝饭与普通米饭大有区别。其独有亚热带水果菠萝的鲜、香、酸、甜，和糯米饭醇香滑润的双重口感，而且富含多种维生素，有极高的营养价值。

顾名思义，菠萝饭以菠萝和紫糯米为主料。其中，菠萝应该既不太熟也不太生，外观以三分之二黄、三分之一绿为最佳；糯米则以上等紫糯米为最佳。



菠萝饭醇香润滑



石锅饭荤素均衡



盖，再上笼蒸15分钟左右即可。

#### 海鲜饭，色彩艳口味香

海鲜饭实际是个舶来品，起源于西班牙，是西班牙的国菜。正宗的海鲜饭由于使用了香料藏红花，饭粒成金黄色，再配上大虾、牡蛎、鱿鱼等，使其鲜艳的色彩足以让人食欲大增了。

在国内，西班牙海鲜饭大多进行了改良。海鲜饭要用的配料极为丰富，除了上面提到的虾、牡蛎、鱿鱼，还有青椒、红椒以及其他贝类海鲜等。此外，橄榄油、藏红花也是不可缺的。制作时，先用橄榄油把鱼类、贝类、蔬菜类炒过，然后放入藏红花、盐等调色、调味品，和米一起煮熟即可。

#### 石锅拌饭，营养最全面

只要是看过韩剧的人，对他们捧着大盆吃拌饭的情景都不会陌生。不过，说起韩国的拌饭，最经典的还是石锅饭。

据了解，石锅拌饭的配料很多，从荤到素、从凉到热样样不缺，包括鸡蛋、凉拌的嫩豆芽和青菜、炒好的蕨菜、胡萝卜丝，以及炒好的肉末等。在制作中需要注意的是，鸡蛋煎一面，另一面则要保持蛋黄完整；蒸好的米饭在入锅前，应该在石锅底部及边缘涂一层香油，以保证米饭不粘锅，同时添加香油味道。由于石锅的导热速度很快，米饭、蔬菜、鸡蛋和肉末下锅后加热不久，就会发出响声。此时端下，用筷子搅拌，浓香四溢。

人民



## 米饭的四种营养吃法

制作时，先将糯米上笼蒸成糯米饭备用，再将菠萝顺钉部切开盖盖，挖出菠萝肉备用，留下约0.5厘米厚的外壳，上笼蒸15分钟左右。然后将挖出的菠萝肉切碎（越碎越好），与蒸熟的糯米饭搅拌，撒少许白糖，拌匀后放进菠萝内，盖上

### 玻璃鲜墨

主料：鲜墨鱼300克  
辅料：盐2克，味精2克，胡椒粉1克，水淀粉、姜汁各少许，鸡汤、清油、鸡油各适量

#### 制作：

1.将鲜墨鱼改刀为长10厘米、宽5厘米的块，从二分之一处剖十字花刀，其余部分改为夹刀片后，顺刀切成鱼尾状；

2.将加工好的墨鱼片用开水焯好码在盘中；

3.起锅放清油、鸡汤、姜汁、盐、味精、胡椒粉烧开，少许水淀粉勾玻璃芡，淋明油，将汁浇在码好的墨鱼片上，淋少许鸡油即可。



### 茶香骨

主料：猪肋骨排640克  
辅料：姜3片，干葱肉粒、干葱茸少许，红茶包4包，生抽1汤匙，老抽1汤匙，八角3粒，柠檬皮八分之一

#### 制作：

1.将猪肋骨排切成长条，洗净抹干水分，用干葱茸和姜

片腌片刻备用；

2.用1汤匙油爆香干葱肉粒，倒入3杯水和调味料煮开，放入肋骨排，用中火煮7分钟，熄火后再浸30分钟，捞起沥干备用；

3.用锅烧滚3杯油，放入肋骨排炸至呈金黄色便易丁

### Galanz 格兰仕

#### 微波炉的“流行密码”

不知不觉间，亲戚朋友家里都添了微波炉。最近在女儿的纠缠下，我和妻子也去挑了一台格兰仕新款的平板微波炉。记得当年我读大学的时候，微波炉价格很高，家里拥有微波炉是很了不起的事情。想不到，当初可望而不可即的东西如今已经走进千家万户。那么，微波炉为什么有这么大的魅力呢？

在使用了一段时间后，我总结了三点：第一，随着生活水平的提高，人们对厨房的布置日渐考究，微波炉的高档品位满足了人们的需求，尤其是

现在市面上热销的平板、一键通等高端产品，处处都展现着豪华与尊贵。第二，传统的烹调方式存在安全隐患，主厨者均难逃油烟的侵袭，而微波炉的快速加热、自动烹调解决了这些问题。第三，新型微波炉的健康杀菌、食物保鲜等性能受到人们的广泛青睐。特别是超快的加热速度能保证食物中的维生素、蛋白质、氨基酸等营养成分不流失，最重要的是无火烹调取代了明火煎炸，做出来的菜清香而不油腻。

当然，微波炉的盛行也与该产业技术的升级、性价比等有密切关系。九如

#### 温馨提示：

CCTV-2每天17:50播出《格兰仕美食美客三人餐桌》，有奖征集微波炉美味妙招，敬请留意！



## 食物的『鸳鸯配』

吃，有很大的学问。据有关营养专家介绍，食物搭配合理能起到营养互补的作用，以下几种饮食搭配可称得上是“鸳鸯配”。

#### ●羊肉配生姜

羊肉可补气血和温肾阳，

生姜有止痛祛风湿等作用，同时生姜既能去腥膻，又有助羊肉温阳祛寒之力。二者搭配，可治腰背疼痛、四肢风湿疼痛等。

#### ●鸡肉配栗子

鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更利于营养的吸收，造血机能也会随之增强。用老母鸡汤煨栗子，营养味美，老少皆宜。

#### ●鸭肉配山药

鸭肉滋阴，具有清热止咳之效。山药的补阴功效更强，与鸭肉同食，可除油腻，补肺效果

也佳。

#### ●鱼肉配豆腐

鱼和豆腐都是高蛋白食物，但所含蛋白质和氨基酸的组成都不够合理。豆腐蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸，鱼肉蛋白质则缺乏苯丙氨酸，营养学家称之为不完全蛋白质。若将两种食物同吃，就可以互相取长补短，使蛋白质的组成趋于合理，两种食物的蛋白质都变成了完全蛋白质，利用价值提高。

#### ●甲鱼配蜜糖

甲鱼与蜜糖一起烹调，不仅味甜可口、鲜美宜人，而且还含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素，并有诸如辛酸、本多酸等特殊的强身成分，对心脏病、肠胃病、贫血等的防治效果较好。

#### ●猪肝配菠菜

猪肝富含叶酸以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，同食两种食物，一荤一素，相辅相成，是防治老年贫血的食疗良方。

于群

些。

#### 金针菇腐乳汁拌生菜

原料：金针菇80克、生菜一棵

调料：玫瑰腐乳、油

1.将生菜剥片洗净后用沸水焯熟。

2.用2块腐乳加入适量腐乳汁，调制成糊状。

3.金针菇洗净，加少量油，炒至半熟。

4.倒入腐乳汁继续翻炒，至金针菇全熟，使腐乳汁与金针菇充分均匀混合。

5.将金针菇腐乳汁浇于焯熟的生菜上，搅拌均匀即可。

#### 香菇彩椒炒肉片

原料：鲜香菇9~10个，红黄绿色柿子椒各一个，猪肉适量。

调料：油、盐、糖、料酒和酱油

1.将猪肉切成肉片，用少量盐、酱油和料酒腌制5分钟。

2.香菇和柿子椒切成小块，柿子椒比香菇块略小。

3.肉片炒至半熟，加入香菇翻炒片刻后加入柿子椒。

4.炒制过程中可加入少量料酒，待原料全熟后加入盐，出锅时加入微量糖即可。

#### 菌菇肉饭

材料：干牛肝菌、腊肠、海米、胡萝卜、西兰花和大米

调料：橄榄油、盐

1.牛肝菌用冷水泡发。将泡发的牛肝菌和腊肠切成小丁，海米剁成碎末，胡萝卜切片，西兰花掰成小块。

2.大米淘净后与牛肝菌、腊肠和海米一同搅拌均匀。

3.在搅拌好的肉饭原料中倒入少许橄榄油并加入一点盐，再次将作料搅拌均匀。之后将浸泡牛肝菌形成的褐色汤汁倒入米料中，至液面高过米料约1厘米。

4.将米料放入高压锅蒸30分钟。

5.用炒锅放少许橄榄油，将胡萝卜和西兰花炒至半熟，之后倒入出锅的米饭，翻炒2分钟后，色泽鲜艳诱人的菌菇肉饭就可以正式上桌了。

叶子

## 教你巧做菌菇肴



鸡腿菇豆腐煲  
原料：鸡腿菇150克、豆腐1块、粉丝1团  
调料：盐、香油、胡椒粉

1.将鸡腿菇去根洗净，豆腐切成小方块，放入冷水炖煮。

2.水开后小火煨炖约10分钟。

3.放入粉丝，并轻轻搅动豆腐和鸡腿菇。

4.放入适量食盐，过2分钟关火。

5.将汤菜盛入碗中，放入香油和胡椒粉即成，胡椒粉可以多放