



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

最近餐桌上,每天都听到我爸在抱怨:猪也不能吃,鸡也不能吃,还能吃啥?我妈则对着桌上的辣子鸡和排骨犹豫不决。出门和朋友喝个下午茶,旁边的妹子也突然怪叫:“哎呀!完了!吃了个布丁!里面有鸡蛋!”

对于我们来讲,病从口入是从小认下的死理,坚持认为最近的世道下,吃什么都得小心。但是我必须要宽慰大家,其实只要烹饪得当,选择信得过有质量保证的食材,尽量避免选择吃流黄蛋和不熟

的肉类,也没有必要杯弓蛇影。

我坚持认为,只要自己下厨,眼睁睁看着一切都放进锅里,那么盛到碗里的、吃到嘴里的就都放心了。所以,这段时间,大家不妨多选一些应季的食材。我个人来说,笋子一定要是重点推荐的食材,既新鲜便宜,又有很多搭配模式,更神奇的是它富含的纤维,可以促进肠胃蠕动,对身体很有益。我强烈推荐“腌笃鲜”,因为高温过后的猪肉,搭配陈年腊肉、新鲜竹笋,会是非常滋润可口的菜肴,你甚至可以

在汤熬制好之后,放入一些绿色蔬菜,更是解腻省事。

另外相对于肉类,这个时候河鲜海鲜大热。所以春季吃鱼和虾也是很好的,但这段时间要尽量避免生食各种海鲜。一定要做到断生,不要一味贪图一时的鲜美。口腹之欲,总抵不过病痛带来的痛苦。关于一餐的搭配,尽量要做到有荤有素,有红有绿,有浓有淡。禽流感总归要预防,但我觉得一定要心情好,吃嘛嘛香,所有的疾病也就自带疫苗了。

兰姨谈吃

# 鸡也不能吃、鸭也不能吃,隆重推荐 重口味葱姜蒜 搭配小清新野菜君

来势汹汹的禽流感,还真是让人忌惮。南京人连最爱吃的鸭都不敢问津了,正好,趁着春天新鲜鱼虾上市,不如就做些清淡可口的吧。其实,只要会搭配,每天的食谱也会很丰盛很健康。今天就推出一套简单易操作的健康食谱,巧妙利用春天的花花草草,提高大家的免疫力,又满足吃货的口腹之欲。

## 重口味就来个凉拌洋葱 小清新就选菠萝五花肉

专家建议春天要多吃些葱姜蒜,可以杀菌,提高免疫力。现在,蒜苗刚好新上市,用蒜苗炒个肉丝,既好吃又健康。洋葱能抗寒,有杀菌消毒作用,可抵御并杀灭流感病毒——上次做了个凉拌洋葱,尽管用盐将洋葱丝轻揉出了汁,再拌上醋和白糖及麻油腌制了一个多小时,但还是有些不习惯那股浓烈的辛辣味!不过想来病菌一定也承受不起吧。

现在的菠萝很香甜,配点五花肉和杏鲍菇,加洋葱炒个菠萝五花肉,更有丰富的维生素,对增强抵抗力很有帮助。清拌苦菊、香椿头拌花生米,这些当季的小菜,不仅味道鲜美,还防病保健。这么一盘点,好吃而又抗菌的美食还挺丰富呢。

热炒

### 菠萝五花肉

巧心思:菠萝五花肉,兼具了烤肉与咕啫肉的风味,又少了烧烤与油炸的工序,荤素搭配合理,简单而又健康,很值得推广哦!

准备上好五花肉半斤,菠萝1/4个,洋葱半个,杏鲍菇一个,青、红椒各一个。

- 1.五花肉切片,加盐、生抽、蚝油、五香粉、生姜片、料酒、白糖、生粉腌制1小时以上,菠萝等配料切片;
- 2.将炒锅置于火上烧热,加1汤匙油,将腌好的五花肉一片一片地平摊在锅内,中小火煎至金黄出油后装盘,底油留锅内;
- 3.将洋葱片、青红椒片下锅煸香后,下杏鲍菇片大火炒至菇片变软,下肉片回锅继续翻炒;
- 4.加盐、生抽及少量水翻炒均匀,最后下菠萝片炒熟即可起锅装盘。

特别提示:五花肉本身已经有大量油脂,煎时要少放油甚至不放油,直接把肉内的油脂炸出来会更香。菠萝不宜贪多,多了会溢出很多汁水,影响香酥的口感。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。最新推出《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove  
http://weibo.com/u/2161192371



热炒

### 酒香豌豆苗

巧心思:春天,清新的豌豆苗很是讨喜,加一点白酒后,清淡可口,别有风味。

将豌豆苗择好洗净沥干,准备白酒一汤匙(如果没有白酒,用料酒好了)。

- 1.将炒锅置于大火上烧热,倒入3-4汤匙油,趁油未热先加盐入油;
- 2.立即放入豌豆苗快速翻炒,烹入白酒,翻炒均匀起锅装盘。

整个过程讲究快速急炒,一气呵成,所以要把盐先放入油中,节省时间,油温不可过高!烹炒的时间过长,豌豆苗会软烂发黄,烂乎乎会让人十分沮丧!

主菜

### 豉汁蒸鲈鱼

巧心思:吃货不可一日无肉,水里游的最清爽细嫩,就吃它了!

1.1斤左右的鲈鱼,清洗干净,用厨房用纸擦干表面,分别在两面鱼背上划两三刀,抹少许盐、白胡椒粉、葱姜腌半小时。

(因为,鲈鱼的背脊上有一根十分尖锐的硬刺,且有微毒,抹盐时千万小心不要被刺伤手!)

- 2.蒸锅加水置于火上烧开,葱姜及红椒切丝待用;
- 3.淋少许食用油在鲈鱼身上,并在盘中翻转使两面涂抹均匀后,上锅蒸10至15分钟;
- 4.将葱姜及红椒丝均匀地铺在蒸熟的鲈鱼上,淋上蒸鱼豉汁;
- 5.将炒锅置于火上烧热,倒2汤匙食用油,放几个花椒炸香后捞出丢弃,将油浇在葱姜丝上。

汤

### 荠菜豆腐羹

巧心思:汤汤水水什么的全家人都喜欢,放点荠菜,那个鲜香清新啊!

事先备好荠菜、内脂豆腐、胡萝卜丝、水面的筋、金针菇、黄豆芽。

- 1.把荠菜等原料洗净,焯熟切成碎末,将内脂豆腐划成小丁,2汤匙生粉加水勾兑成水淀粉;
- 2.将炒锅置于火上烧热,倒2汤匙油将姜末炒香,加水烧开,放入豆腐丁及除荠菜末外的所有原料烧沸,加盐、白胡椒粉、鸡精调味,最后下荠菜末略滚,加水淀粉勾成薄芡,起锅淋少许麻油即可。

