

参加奥运会的运动员,他们都吃些什么,在饮食上有什么讲究呢?你一定很想知道。其实,运动员配餐有标准——高蛋白、富含维生素和膳食纤维,低脂肪、低糖、低盐。下面我们介绍几道“奥运菜”,让你在家里也可以烹饪出健康营养的奥运明星餐。

大厨教你做健康奥运菜



□ 叨叨

笼仔蜜椒焗羊排

食材:羊排4个,米饭100克,鸡蛋1个。
辅料:黑椒碎、香菜头、蜂蜜、李派林汁、盐、油。



准备:先做蜜椒汁,将黑椒碎、香菜头、蜂蜜、李派林汁、水在碗里调匀,放入锅里蒸半个小时,过滤,取汁备用。

制作步骤:

- 1.制作鸡蛋炒饭,用碗装好,反扣在铺好荷叶的竹笼里,然后轻轻取走碗。
- 2.羊排入油锅,煎至七成熟。
- 3.往锅里的羊排上倒蜜椒汁,再烧半分钟。
- 4.将羊排放在蛋炒饭上。

营养专家解读:米饭中富含的维生素B和羊肉中丰富的矿物质,既能提供易被人体利用的热量,又能提供良好的营养物质储备,能很好地补充在运动中消耗的糖、蛋白质和脂肪。

香煎门钉牛肉饼

制作步骤:

- 1.将适量温水顺一个方向缓慢倒入面粉中(500克面粉+350克水),和成团,加入少量油,揉面均匀,醒面20分钟。
- 2.在牛肉馅中加入适量盐、鸡粉、姜末、花椒大料水、黄酱、花雕酒,慢慢搅拌后,再加入葱花。
- 3.将醒好的面团分成多个30克的剂子,擀成面皮。
- 4.每张面皮内包入50克牛肉馅。
- 5.将牛肉饼入油锅,开小火,煎至两面呈金黄色即可。

营养专家解读:牛肉中的蛋白质适合人体吸收,能为身体细胞的新陈代谢提供必需的原料和营养。



食材:牛肉馅(肥三瘦七)、面粉。
辅料:姜末、花椒大料水、葱花、花雕酒、盐、鸡粉、黄酱、油。



酱爆海哲牛柳丝

食材:牛柳150克,青椒30克,红椒30克,海蜇80克,韭黄30克,鸡蛋1个。
辅料:盐、鸡粉、生粉、姜片、蒜蓉、蚝油、糖、醋、老抽、香油。

准备:青椒、红椒切丝,海蜇切丝。用80℃的热水泡海蜇丝,加入适量盐、鸡粉。

制作步骤:

- 1.牛柳切丝,加入鸡蛋、适量盐、鸡粉、生粉,腌制一下。
- 2.把牛柳丝放入油锅,煎至七八成熟,捞起备用。
- 3.在油锅内放入姜片、蒜蓉、醋,下青椒丝、红椒丝,煸香,再放入牛柳丝、海蜇丝。
- 4.加入蚝油、鸡粉、糖、老抽、盐。出锅前放韭黄炒熟,再放入适量香油。

营养专家解读:本道菜可以提供优质蛋白质,再加上青椒、红椒、韭黄富含的维生素C,营养全面,牛柳蛋白质丰富,是运动员维持肌肉量的良好食品。

石锅椒酱鳕鱼粒

食材:已去骨的银鳕鱼150克,青椒80克,红椒30克,黄椒30克,香菇30克。
辅料:葱段、姜片、蒜片、盐、鸡粉、胡椒粉、花雕酒、高汤、色拉油、柱候酱、蚝油、香油、生粉。



准备:将银鳕鱼水分吸干,加适量的盐、鸡粉、胡椒粉、花雕酒,腌制20分钟。将青椒、红椒、黄椒切成小块。

制作步骤:

- 1.将银鳕鱼切成块。
- 2.给鱼块裹上生粉。
- 3.将鱼块下油锅,炸好装盘。
- 4.将切好的青椒、红椒、黄椒、香菇焯水。
- 5.往锅里放一点儿色拉油,放入葱段、姜片、蒜片,煸成金黄色;加入柱候酱、炒香,加入高汤调味;放入适量盐、鸡粉、蚝油。
- 6.将炸好的鱼块放入锅内,用生粉勾芡,炒3分钟即可出锅,出锅前放一点儿香油。

营养专家解读:银鳕鱼是低脂肪、高蛋白的上佳食品,能为人体提供优质蛋白质,其脂肪中的DHA、EPA能对身体起到补充营养的作用,是一种既美味又营养丰富的食品。

海皇蟹肉菠菜羹

准备:将菠菜焯一下,加水后打碎,将过滤后的菠菜汁盛入碗中备用;将鸡蛋磕开,取蛋清备用;将蟹肉蒸熟备用;冬笋切丝。

制作步骤:

- 1.将菠菜汁倒入锅内,开中火,放入适量的盐、鸡粉及少许糖。
- 2.将蟹肉倒入锅里,用生粉勾芡。
- 3.将冬笋丝、蛋清倒入锅中。
- 4.煮开即可。

营养专家解读:这道汤羹既能补充身体训练后大量出汗丢失的水分,又能保证维生素、蛋白质的摄入。



食材:菠菜适量,鸡蛋1个,冬笋30克,蟹肉15克。
辅料:生粉、盐、鸡粉、糖。