五道菜·一周轮换食谱

一套沿海家常菜体系：蛤蜊和青花鱼补足B12，把牛奶、酸奶不动声色地融进熟悉的菜式，钠摄入清清楚楚、尽在掌握。

周日 · 批量备餐	周二 / 周四 · 游泳后	周六 · 游泳前	工作日晚餐
海鲜糙米粥	**三文鱼味噌牛奶浓汤**	**凉拌酸奶碗**	**牛奶蛤蜊蒸蛋 · 酸奶烤青花鱼**

周日 · 批量备餐 | B12 · 全谷物 · 低钠

海鲜糙米粥

6人份 · 炖煮约45分钟，基本无需看管 · 前一晚冷冻大米

温州风味海鲜粥，糙米白米各半。周日一锅，几顿休息日午餐无忧。

食材

- ☐ **½杯** 糙米（短粒或中粒）
- ☐ **½杯** 白米（茉莉香米或短粒米）
- ☐ **2.5升** 清水或无盐高汤
- ☐ **6粒** 干贝（可选，很温州）
- ☐ **300克** 紧实白肉鱼（鲈鱼、鳕鱼）或去壳蛤蜊肉
- ☐ **4片** 姜片，另备姜丝装盘
- ☐ **1汤匙** 绍兴酒
- ☐ **½茶匙** 盐（先尝味——干贝汤可能已够咸）
- ☐ **2根** 香葱，切葱花
- ☐ **1茶匙** 香油
- ☐ **少许** 白胡椒粉

做法

1. **前一晚冷冻大米** 隔夜
   两种米一起淘洗至水基本变清，沥干装袋冷冻过夜。冰晶会让米粒开裂，煮时更快开花——对糙米尤其关键。

2. **泡发干贝** 30分钟
   温水泡软后撕成丝。泡发水留用——天然提鲜，可替代盐。

3. **下米开煮**
   水烧至大滚，冷冻米直接下锅，加姜片、干贝丝和泡发水。先烧开水再下米，不易粘底。

4. **熬至绵稠** 45分钟
   半盖锅盖小火慢熬，每10分钟搅一次并刮刮锅底。米粒开花、粥能在勺上挂成绸带状即成。

5. **下海鲜** 2分钟
   鱼切薄片，用绍兴酒和白胡椒抓匀，倒入微滚的粥中。薄片约2分钟即熟，切勿大火滚煮。

6. **调味上桌**
   按口味加盐，盛碗，撒葱花、淋香油、放姜丝。

> **小贴士** — 粥冷藏后会明显变稠：复热时加热水调稀。海鲜吃多少加多少，复热时现放，不要周日一次全煮（鱼肉回锅会变柴）。冷藏可放4天。想加大B12剂量，换成蛤蜊或生蚝最合适。

周二 / 周四 · 游泳后 | B12 · 乳制品 · Omega-3

石狩锅风·三文鱼味噌牛奶浓汤

4人份 · 约25分钟 · 蔬菜可周日提前切好

北海道石狩锅的浓汤改良版。牛奶柔化味噌的咸味——更少的盐，更足的味道。

食材

- ☐ **400克** 三文鱼，去皮，切4厘米块
- ☐ **2个** 黄心土豆，切2厘米丁
- ☐ **¼颗** 大白菜，切段
- ☐ **1个** 洋葱，切丝
- ☐ **1根** 胡萝卜，切半月片
- ☐ **1汤匙** 食用油
- ☐ **600毫升** 清水或无盐出汁（昆布柴鱼高汤）
- ☐ **400毫升** 低脂牛奶
- ☐ **2½汤匙** 白味噌
- ☐ **1汤匙** 绍兴酒或清酒
- ☐ **2根** 香葱，切葱花（每碗可加一小块黄油，可选）
- ☐ **少许** 白胡椒粉

做法

1. **炒底料** 5分钟
   热油，下洋葱、胡萝卜、土豆翻炒至洋葱透明。烹入料酒，炒出酒香。
2. **炖蔬菜** 10分钟
   加水，小火炖至土豆刚好能用叉子扎透。
3. **下白菜和三文鱼** 5分钟
   保持微滚——切勿大滚——煮至三文鱼变白、可剥成片。
4. **轻倒牛奶** 3分钟
   转小火倒入牛奶，温热即可。锅边冒小泡没问题，大滚会让牛奶分离。
5. **化味噌**
   味噌放在汤勺里，浸入汤中在勺内碾化后再搅匀——不结块、咸淡均匀。先尝再决定加不加。
6. **收尾**
   撒白胡椒、葱花，可放一小块黄油任其融化——这是北海道的经典吃法。

> **小贴士** — 周日可批量做汤底，但三文鱼只加入两天内会吃的份量；之后的份复热汤底至微滚后下生鱼块煮4分钟即可（回锅鱼会变柴）。味噌下锅后切勿煮沸（香气尽失）；牛奶下锅后切勿大滚（会分离）。4人份共2½汤匙白味噌，钠含量远低于任何一碗餐馆拉面。

工作日晚餐 · 清淡 | B12 · 乳制品 · 低钠

牛奶蛤蜊蒸蛋

2人份 · 动手约20分钟 + 吐沙30分钟 · 配杂粮米饭更佳

滑嫩的温州式蒸蛋。蛤蜊是B12含量最高的食物；牛奶既添一份乳制品，又让蛋更滑。

食材

- ☐ **450克** 小圆蛤或花蛤
- ☐ **3个** 鸡蛋
- ☐ **200毫升** 低脂牛奶
- ☐ **100毫升** 留用蛤蜊汤，放凉
- ☐ **1汤匙** 绍兴酒
- ☐ **3片** 姜片
- ☐ **1根** 香葱，切细葱花
- ☐ **1茶匙** 低钠生抽
- ☐ **1茶匙** 香油
- ☐ **少许** 白胡椒粉

做法

1. **蛤蜊吐沙** 30分钟
   冷盐水浸泡，让蛤蜊吐净泥沙。H Mart 和 Whole Foods 的蛤蜊一般较干净，但这一步别省。

2. **开壳取汤** 3分钟
   少量水加绍兴酒、姜片烧开，下蛤蜊加盖蒸至刚开口。立即取出，汤汁留用。

3. **调蛋液**
   鸡蛋轻轻打散，加牛奶和放凉的蛤蜊汤（热汤会把蛋烫熟）。过筛倒入浅盘，口感最滑。

4. **摆盘**
   蛤蜊壳口朝上摆好，让它们露出蛋液。盘子用锡纸盖严，防止水汽滴落。

5. **小火慢蒸** 12分钟
   中小火是全部秘诀；大火猛蒸会出蜂窝。中心像豆腐一样轻轻颤动即熟。

6. **焖后收尾** 2分钟
   离火焖一会儿，淋生抽、香油，撒葱花和白胡椒。

> **小贴士** — 一份蛤蜊约含80微克B12——约为每日需求的30倍——而且是吸收率最高的食物形式。蛤蜊自带的鲜汤负责调味，钠自然保持低位。配部分糙米饭，顺手再赢一项全谷物。

工作日晚餐 · 快手浓味 | B12 · 乳制品

酸奶烤青花鱼

2人份 · 烤制10分钟 + 腌制30分钟–2小时 · 待客份量直接翻倍

坦都里技法配东亚风味：乳酸温和嫩肉，乳糖高温焦化成脆壳。

食材

- ☐ **2片** 青花鱼柳，或1条蝴蝶开背海鲈（约400克）
- ☐ **120克** 原味希腊酸奶
- ☐ **1汤匙** 姜蓉
- ☐ **2瓣** 蒜，磨蓉
- ☐ **1汤匙** 低钠生抽
- ☐ **1汤匙** 绍兴酒或味醂
- ☐ **1茶匙** 蜂蜜
- ☐ **½茶匙** 白胡椒粉
- ☐ **1汤匙** 食用油（刷锅/烤架用）
- ☐ **1角** 柠檬或柚子，另备葱花装盘

做法

1. **处理鱼**
   彻底擦干。鱼皮斜划2–3刀浅口，便于入味，也防止鱼柳受热卷曲。

2. **调腌料**
   酸奶加姜蓉、蒜蓉、生抽、料酒、蜂蜜、白胡椒搅匀。均匀裹满鱼身，刀口处也要抹到。

3. **腌制** 30分钟–2小时
   至少30分钟，2小时最佳；切勿超过4小时——酸奶最终会把鱼肉腌糟。烤前抹掉多余腌料：留薄薄一层即可，不要厚糊。

4. **烤第一面** 4分钟
   烤盘或烤架大火预热刷油。鱼皮面朝下，放下后就别动——酸奶局部焦黑正是想要的效果。

5. **翻面** 3分钟
   只翻一次，烤至最厚处可剥成片。青花鱼柳偏薄——盯紧些。

6. **静置上桌** 2分钟
   稍作静置，挤柠檬、撒葱花，配米饭。早上拌好腌料，游完泳回家10分钟开饭。

> **小贴士** — 青花鱼是B12冠军（每份约19微克），且顶得住腌料的酸味；海鲈味道更温和、更大众。两者在 H Mart 都稳定有货。焦化的酸奶碎是精华——忍住，别提早翻面。

周六 · 游泳前 | 乳制品 · 免开火 · 5分钟

凉拌酸奶碗

1人份 · 5分钟，免开火 · 约20克蛋白质

把酸奶当凉拌汁来用——清凉、轻盈，下水前吃也不坠肚。

食材

- [ ] **200克** 原味希腊酸奶（2%或全脂）
- [ ] **½根** 波斯小黄瓜（或⅓根普通黄瓜），切丁
- [ ] **1根** 香葱，切细葱花
- [ ] **1茶匙** 香油
- [ ] **1茶匙** 油泼辣子/辣椒脆（游泳前少放）
- [ ] **1茶匙** 熟白芝麻
- [ ] **少许** 盐
- [ ] **1个** 溏心蛋或剩余水煮鱼肉（可选；下水前1小时内吃就省略）

做法

1. **打底**
   酸奶舀入浅碗抹平，加盐调味。太稠可加一小勺凉水调开。
2. **铺料**
   撒上黄瓜丁和葱花。要加蛋或鱼肉的现在放。
3. **收尾**
   淋香油、点辣子、撒芝麻。趁凉滑与脆爽的对比最佳时享用。

> **小贴士** — 变化：黄瓜可换焯水毛豆或胡萝卜丝；滴几滴香醋，更接近凉拌风味；撒碎海苔也极好。若一开始嫌希腊酸奶太酸，在咸料下面藏一滴蜂蜜，可让口感圆润而不显甜。