

黄瓜1根，白萝卜1个，青椒1个，胡萝卜1个，柠檬汁3ml，六月鲜酱油30ml
做法：1、将白萝卜、青椒、胡萝卜洗净切成细丝，在水中浸泡5分钟，黄瓜洗净切成细丝备用。2、三文鱼切片，中间放一层冰，再盖一层保鲜膜，然后把三文鱼片平铺在盘子上。3、将萝卜丝、青椒丝、胡萝卜丝捞出沥干水分，和黄瓜丝一起放在盘子上。4、把六月鲜酱油、柠檬汁倒入小盘中，放入蒜末搅拌均匀后，取三文鱼蘸食即可。
美食笔记：1、目前三文鱼上市分两种，冰鲜和冷冻，因要生食，最好选择挪威冰鲜三文鱼，从打捞到超市售卖的时间不超过48小时。2、如果三文鱼买完，可以放在冰箱冷冻室保存，食用前，把三文鱼从冷冻室解冻，千万别用热水浸泡的方式解冻。3、切三文鱼时，手和刀上会有腥味，用挤完汁的柠檬皮擦一下手和刀，可去腥味。

【微波番茄虾】

小创意大美味用料：鲜虾8只，番茄酱30克，六月鲜酱油15ml，蚝油15ml，白糖5克，色拉油30ml，白葡萄酒5ml

做法：1、鲜虾剪去须子，剪开背部、挑去虾线，加少许盐腌制备用。2、将15ml色拉油放入微波炉盛器(1)中，蒙上保鲜膜，留一开口处疏气，高火2分钟。3、打开保鲜膜，放入腌好的鲜虾，蒙上保鲜膜，留一开口处疏气，高火1.5分钟，取出翻面，继续高火1.5分钟至完全变色。4、将15ml色拉油放入微波炉盛器(2)中，蒙上保鲜膜，留一开口处疏气，高火2分钟。5、将番茄酱、六月鲜酱油、蚝油和白糖混合均匀，放入微波炉容器(2)中，蒙上保鲜膜，留一开口处疏气，高火1分钟。6、打开微波炉盛器(2)的保鲜膜将虾放入混合均匀，蒙上保鲜膜，留一开口处疏气，高火1-2分钟即可。

营养分析：1、虾肉营养极为丰富，其蛋白质含量是鱼类的几倍到几十倍；虾中的镁能很好的保护心血管系统，减少胆固醇含量，防止动脉硬化。2、虾体内的虾青素有助于降低胆固醇反应而产生的“时差症”。3、中老年人、孕妇、腰脚酸软、老年人缺钙所致的小腿抽筋者更适合食用。4、体质过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人不宜食用。