



## 招募榜

生在烟台,长在烟台,玩在烟台,吃在烟台,生活在一座魅力城市里,您都有哪些令您垂涎不已的特色餐馆菜肴,本刊特开辟《非常食客》专栏,与您一同品佳肴。您也可与我们联系,一同分享您的美味。

互动QQ:1103712029  
热线电话:0535—6630821



## ◆人物介绍

## 王永光

1995年,在中国香港美食节上的两款大虾菜肴获优秀奖,同年5月被山东省中医药学会药膳专业委员会聘为理事;1999年在第四届全国烹饪大赛杭州赛区,他制作的“花鼓虾球”、“扒原壳鲍鱼”获金牌;同年6月在烟台五彩缤纷美食节上,“雪花燕菜”获银牌;2003年在中央电视台满汉全席擂台赛上夺得擂主,并获金牌;2003年11月在第五届全国烹饪大赛上,“花鼓蟹黄海参”获得铜牌;2004年12月,他制作的“蟹粉海参”被济南烹饪协会、济南市饮食业协会评为年度名菜,被授予2003年度山东烹饪餐饮事业杰出奖;2004年10月在中国第十四届厨师节上“宏伟长城宴”获金奖,同时获得第十四届厨师节金厨奖,同年12月被山东省烹饪协会授予“中国鲁菜烹饪大师”称号。

## 非常食客

## 将国宴标准融入本土菜

访王大厨美食养生馆当家人王永光

专刊见习记者 王梓蓉

上周二(7月5日)刊发《每顿饭就招待5桌客》一文后,有很多热心读者来电咨询,大家对王大厨美食养生馆纷纷表示了很大的关注,王大厨美食养生馆里也迎来很多慕名而来的食客。传说中的王大厨究竟是个怎样的人呢?7月11日,记者对王永光进行了独家采访。

王永光就是“王大厨美食养生馆”主厨兼老板。对王永光来说,在福山老家经营王大厨美食养生馆,与在济南星级餐厅的任职经历并无多大差别,因为都需要认真烹饪,带给食客独一无二的美食记忆。他自己最喜欢干的是就是到全国各地选购食材,一走就是四五天。此外,还喜欢和同行、老前辈们交流,到任何一个酒店就餐,都是他相互学习的机会。

## 受外公影响涉足烹饪

采访中记者偶然看到养生馆里一间房间,放满了奖杯、奖状、奖牌、证书,王永光笑着说:“这么多年来,我自己都记不清楚到底获过多少奖,参加过多少次的大赛,当过多少次大赛的评委了。”然而,在王永光小时候时,家人并没有想到他能成为一名烹饪大师。听说,以前王永光的父亲是一名医生,一直想把王永光培养从医。但王永光思想受外公影响更深,王永光说:“我的外公曾任北京华翠楼的主厨,每次回家探亲,都要向我讲述北京《八大居》的故事,从小我就知道首都大酒店的主厨基本都是福山人。”像这样的故事一直以来就很牵动他。以至于从幼时王永光直就有这样的理想,将来也要当大酒店的主厨。这个愿望终于实现了,1980年开始年仅19岁的王永光先生已经开始涉足厨艺界。

## 给食客以家的感觉

王永光说:“1995年我在济南长城大厦工作任职期间,经常为一些重要客人设计菜单和烹饪菜品。”从那时起,王永光先生已经开始意

识到养生的重要。他还说:“在菜品设计前,提前要与各位领导的秘书沟通交流,了解他们的个人爱好,身体状况和家乡特色菜;并且设计出的菜品要大器,色、香、味包括营养缺一不可。”为了让每一位客人吃的都满意,王永光都对饭店的服务员进行专门的培训,让她们详细了解每道菜的特点和功效,同时还要练就一个很好的眼力价,来过一次的客人,第二次一定要喊出他的姓来。

在王永光的心中就想开一家能让他不停为食客忙碌餐厅,要有老客人回来吃饭,菜品好、服务好、营养好,让大家喜欢的养生馆。他觉得餐厅要给客人以温暖回家的感觉,就像王大厨美食养生馆一样,为每位客人的自身健康考虑。记者发现,如果你经常去王大厨美食养生馆用餐,这里的主厨和服务员会清晰地记得你姓什么、你的喜好、你的身体状况,还有你喜欢喝什么吃什么。王永光眼中好的服务就是要“多做一步”,记者在采访中有一桌客人打电话订餐。通话很简短:当服务员问客人有什么要求时,客人说:“你们看着给我安排就成,王大厨都知道。”一句简短的回答,就给记者留下了深刻的印象——但凡来过这里一次的客人,下次再来时,就已经成了熟客。

## 养生馆实行国宴标准

“王大厨美食养生馆”延续了王永光对烹饪的一贯追求:将国宴菜巧妙地融入到本土菜中,体现养生的原则。王永光说:“在我看来,做好鲁菜是一位烹饪大师最基本的功能,但将国宴菜的特点与老鲁菜融入到一起,既是一种创新,也是一种发展。”



什么是国宴菜呢?王永光说:“国宴菜是及中国八大菜系之精华加入地方民间小吃以及各种名菜汇集到一起的菜系。国宴菜的特点是:一菜一式,每人一份;鱼不带刺,肉不带骨;做工讲究,选料精细。”而平时在王大厨美食养生馆吃饭的食客都会享受到国宴的分餐形式——8道分餐制。

“吃的健康是最终目的,吃得高兴是第一出发点。”王永光说:“养生菜最基本的是食材的选用,现在很多菜肴都有这样那样的化学添加剂,为了避免购入这样的食材,我选食材就会很挑剔、很讲究。我本人一直坚持蔬菜瓜果只购买有机蔬菜,使用原始、天然的食材,一直是我追寻的理想原料。”王永光这样告诉记者。

**王大厨美食养生馆**  
订餐电话:18805455119  
0535—6366321

## 甜品DIY

推荐人:Tina



## Cream Brulee 焦糖炖蛋

配料:Cream(淡奶)200g  
Milk(牛奶)50g  
Sugar(白砂糖)30g  
Egg yolk(蛋黄)4个

## 制作方法:

1. 将蛋黄、白砂糖搅拌均匀,放置备用。
2. 将淡奶、牛奶混合并烧开。
3. 将烧开的淡奶、牛奶的混合液体分两次浇入蛋黄中,并搅拌均匀。
4. 混合好的液体过滤一下,可以保证做出的炖蛋口感细腻。
5. 过滤好的液体,倒入小碗或小杯子等容器中,150°隔水烤制至表面结住即可。

表面酥脆,内部嫩滑的焦糖炖蛋就制作好了。

## Ps:

1. 将烧开的牛奶、淡奶浇入蛋黄中时,一定要慢慢浇入,并不断的搅拌,否则,我们的炖蛋就可能变成一大碗蛋花汤。
2. 搅拌时也可多分几次。
3. 制作前可以提前打开烤箱预热150°,可以节省时间。
4. 烧制焦糖部分的喷火枪,在五金店就可以买到,方便家庭制作。
5. 尽管焦糖炖蛋还是原味的吃起来更有感觉,个人还是比较喜欢在烧牛奶时加入巧克力,做出来的炖蛋更是另一番不同的滋味。

## 最利女人的经期八款补血甜品

## 姜枣红糖水

材料:干姜、大枣、红糖各30克。

作法:将前两味洗净,干姜切碎末,大枣去核,加红糖煎,喝汤,吃大枣。

功效:具有温经散寒功效。适用于寒性痛经以及黄褐斑。

## 山楂桂枝红糖汤

材料:山楂肉15克,桂枝5克,红糖30克。

作法:将山楂肉、桂枝装入瓦煲内,加清水2碗,用文火煎至1碗时,加入红糖,调匀,煮沸即可。

功效:具有温经通脉,化瘀止痛功效。适用于女子寒性痛经症及面色无华。

## 月季花茶

材料:夏季或秋季采摘的月季花花朵,以紫红色半开放花蕾、不散瓣、气味清香者为宜,泡之代茶。

功效:具有行气、活血、润肤之功效。适用于月经不调、痛经等症。



## 烟台小食 片片的做法

生在烟台,爱在沿海,难以离开。

专刊见习记者 王梓蓉



在烟台,历史最为悠久的小吃非咸鱼、虾酱就“片片”莫属。福山区的热心读者尹若婵打来电话,向记者推荐这款昔日农家的好饭食,味道依旧很“经典”,甚至上了大席面。尹若婵很热心地介绍说:“所谓‘片片’者,玉米饼子是也。胶东农村有些地方也称之为‘饼

子’、‘粑粑’。只是‘片片’的做法与老人用棒子面蒸的窝头有所不同。”下面记者和您一起来分享片片的制作过程。

## “片片”的制作

尹若婵说,“做‘片片’要先把豆面用水打成浆,再加玉米面,并添加上起子与豆面和玉

米面调在一起发上片刻(大约10分钟左右),待玉米面充分吃浆膨胀后,拍揉成妙龄女子纤纤小指那么厚薄,在大铁锅上贴至熟透,雷同烤制的意味。很快香喷喷的“片片”就出炉了。记者还发现,市面上还有一种“包菜片片”,就是在原有的片片基础上包入新鲜的小白菜,像包子一样的流程,那样吃起来会觉得更特别。

## “片片”的作用

天天都吃白面米饭、山珍海味、大鱼大肉的人们是不是该清理一下自己的肠胃呢?大家都知道“片片”主要由玉米面制成,属于粗粮食品。吃些粗粮可以使你的肠胃更健康,食欲更强。古话

说:“五谷为养”,意思是粗细粮均有丰富的营养,搭配吃对健康有利。

## “片片”能瘦身

“片片”还有减肥之功效,“片片”的主要成分——玉米中还含有大量的镁,镁可加强肠壁蠕动,促进机体废物的排泄,对于减肥非常有利。玉米成熟时的花穗米须,有利尿作用,也对减肥有利。我们可以吧玉米煮汤当茶饮,也可把玉米制成玉米糕、玉米饼等。膨化后的玉米花体积很大,食后可消除人的饥饿感,但食后含热量非常低,是减肥的绿色食品。

专家建议正常人每周至少吃三次粗粮,那样才更有助于健康。