■编辑:王梓蓉 ■美编/组版:夏坤

味你想吃吗?

专刊记者 王梓蓉

一年之计在于春,我们的饮食更应该从注重养生和保健开 始,在烟台也有不少以此为宗旨的餐厅,美味和保健养生合二为 。近日,记者走进烟台声远酒店,一起来看看这里的"裸烹"养生 菜品吧

做了12年的老鲁菜酒店,是什么 让烟台声远酒店开始意识菜品应从 以前的重视口味到菜品健康转变呢? 酒店掌舵人张女士,以前从事的职业

是医生,也许因为这个原因。酒店从 2004年来是开始注重菜品质量、养生 和卫生服务,带领声远美食从传统走 向创新,从注重口味走向注重养生。

不放调味剂烹制养生菜

酒店的执行总经理边志航先 生,告诉记者:"酒店从2004年开始 就注重养生美食,为了体现养生的 目的,首先就是菜品裸烹。"从简单 的意义上讲:养生菜要保持食材原 本的营养和味道就不能采用任何 的调味品和添加剂;其次就是用吊 汤的工艺来提升菜品的口感。"裸 烹"养生菜说白了就是不适用任何 添加剂,烹制出的美味菜肴。

竹炭养工艺调出生宴

"采用纳米高科技术,将没有味 道的竹炭养生工艺带到养生美食 中。"边志航告诉记者,由于竹炭有较 强的吸附性,到人体内有净化血液的 功效,所以竹炭加工后的美食对身体 有很好的功效

目前,声远酒店是烟台首家做竹 炭养生宴的美食酒店,可以把这样的 高科技术带到餐桌上也是声远美食 长期外出不断学习的结果。边志航 说:"酒店这么多年来不仅注重菜品 的质量,更注重员工的学习和培训。

据悉,酒店每年都要带工作认真 的员工全国各地的学习和交流,甚至 有的表现出色的大厨还可以享受到 出国培训的机会。所以,您要是来声 远就餐你会发现这里的菜品种类很 多,中西合璧。

肉感嫩滑是要摔出来

声远酒店的边志航告诉记者: "很多食客来吃声远的牛肉和牛排, 都会为它极其嫩滑的口感而感到疑 惑。"很多食客都纳闷,为何自己在 家做的牛肉没有这样的效果?

边志航告诉记者:"牛肉嫩最 主要的原因是,在这里大家吃到的 牛肉绝对不是用添加剂味出来的, 而是摔出来的。"据声远酒店的行 政总厨介绍说,这里的牛肉烹制前 都是需要粗加工的,厨师们手工摔 打三十分钟,才能烹制出嫩滑的牛 肉。厨师长还告诉记者:"牛排同样 也是这个道理,只不过牛排是要用 锤子不停地锤打十几分钟。"

据边志航说,声远的招牌菜金 牌扒蹄这款菜品在烟台也算首家 推出了,是美食里的经典之作。外 表晶莹剔透,味道醇厚鲜美,营养 极其丰富。这款菜品也是一道养生 菜,他们使用藏红花、西洋参、海狗 鞭等17种中草药加工而成的,很多 前来食用过的食客们都喜爱这款 菜品。



声远酒店竹炭红烧肉

/烟台 / 小食

三月烫面韭菜盒正当时

区民间经济小吃,双面金 体的新陈代谢也开始变 得旺盛,此时常食当季鲜 嫩可口的韭菜,不但具有 独特的壮阳效果,还可帮 助人体阳气回升,增强抵

抗力 另外,韭菜含有大量 的粗纤维和一些杀菌消 **炎的物质,能促进胃肠蠕** 倒入油锅中炒成碎蛋花。 动和通畅,素有"洗肠草" 5、韭菜洗净切成细末,放入 之称。韭菜还含有挥发性 精油以及硫化物等特殊 Tips 成分,不但有助于疏调肝 气,增进食欲,还会散发 出一种独特的香气。所以 用韭菜来制作一些早餐 饼或者面点,也是很不错 4:小火煎制。 的选择。

韭菜盒子是胶东地 烫面韭菜盒子制作方法

主料:面粉200克

黄色,外酥里嫩。初春时 馅料:鸡蛋2个,韭菜150克、虾米50克

节,自然界春阳升发,人 调料:食盐1.5茶勺、食用油1/2汤勺、香油几滴、胡椒粉少许。

步骤:

1、面粉200克。

2、面粉倒入盆中,缓缓加入 开水,边加边用筷子搅拌成 絮状。

3、然后揉成光滑的面团,盖 上保鲜膜静置半小时。

4、鸡蛋磕入碗中搅散,然后

大碗中。

6、加入碎鸡蛋和洗净的虾 米。 7、调入少许食用油、香油、

食盐和少许胡椒粉拌匀备

用 8、饧好的面团揉成长条,并

分为小份。 9、取一份擀成圆形面饼,在 面饼的一边铺上陷料

10、饼皮对折后拿至手上捏 紧,并捏出花边。同样的方 法依次做完其他盒子

11、不粘锅中小火预热后刷 上一层薄油,放入韭菜盒

12、反复翻面,煎至盒子两 面金黄,馅料熟透即可。

1:韭菜盒子的面皮有很多做法,可以冷水和面,可以温水和面,可以开水和面,还可以做发面的面皮,依 据自己所好。我喜欢烫面的,烫面的面皮较软,操作的时候相对要比较小心,但成品外皮酥脆,内皮松 软,很好吃。

2: 馅料也没有固定的搭配,按个人所好。若加上火腿,味道也很好。

3:开始煎的时候,等底部煎固定了才开始翻面,待2面都煎定形以后,便可反复翻动。

周末到祥和花鸟市场

选盆办公桌之友

春天到,规整的办公室,需要用 生机点亮!既然无法天天郊外踏青, 要在办公室格子间里度过每天的大 半时光,那么就把窗外的春色带进来 吧!

粗生绿色受欢迎



不足50cm高的小盆 栽,嫩绿的蕨类,心形的小 叶, 倔强生命力的仙人掌, 以及娇艳其实也并不难打 理的鲜花,宣告你的办公 桌上,春天来了!

植株小,看着精致,方 便摆放,也易打理,更是久 对电脑的养眼之物,小盆 栽成为白领们装扮办公室

绿色心情的好选择。

蕨类绿色生命力

春天最需要绿色,灰白黑的办公 桌上更需要这嫩绿养眼!各种蕨类小 盆栽,造型上更精致,就像地衣为郊 外山野铺上绿色一样装点办公桌。

金星珊瑚蕨虽然每片叶子细小 微不足道,但整个肢体形态就像海草 般自由舒展,价格也不过20多元一 盆。若要观赏叶形,蕨类也有很多选 择: 鹿角兰则每片叶子长大约3个月 便会开始分叉,形成特别的鹿角形 状。"一串心"每片小叶子都像一个心 形,可以从挡板上垂吊下来。

仙人掌类吸辐射

具备顽强生命力的仙人掌,作为 易养类小盆栽收到办公室OL们的广 大欢迎。加上可以吸收辐射的说法,更 是成为电脑旁最常见的道具。的确啊, 作为陪伴电脑旁的植物,也没有谁比 它更有倔强的生命力了!努力加班时 看它一眼,都会有种鼓舞的力量啊!

花开花谢平常心

所谓一花一 世界,每朵花都有 自己的生命力。

长寿花最耐 -年四季都是 花期,此起彼落, 让你案头总有色 彩;而玫瑰则只有



在5℃以下时才进入休眠,其余的都 可开花。每次开花维持1周有余,让你 欣赏一朵花花开花谢的全过程;各色 迎春花、报春花是春天的当红,49元 一盆的价格,接受度很高;深紫色的 欧洲非洲菊、浅绯红的蒲菊,更是桌 头灿烂的阳光。



小贴士

茶水浇花行不行?

大家都说用茶水浇花,就会令植 物更健康成长,花开更艳,甚至还有 人告诉记者,就连喝完的咖啡渣也倒 入花泥中,觉得养分很好,花开不败 要花开得好,应该用营养肥。至于茶 水,并没有花肥中的氮磷钾等元素, 理论上并没有找到可以促进开花的

至于许多办公室白领会用饮水 机的水或是煮过的水来浇花,这习惯 是否不好?不同的品种对于水质软硬 会有不同要求。不过一般来说, 软水 含碱低,通常来说对植物的伤害没那 么大,所以比煮过的硬水要保险。

浇水有技巧

就连仙人掌也需要浇水的!所以 浇水的技巧多少还是要懂一点

不论什么植物,浇水每次要浇 透!所谓浇透的原则就是,水要能从 盆下小孔漏出来。至于像仙人掌之类 的植物,你可以减少浇水的频率,一 个月一次,但每次也请浇透水。

般的植物在何时需要浇水,建 议自测地方法就是,用手指按压大约 一厘米深后拿出来,如果手指上沾得 到泥土,说明泥土还湿润;若是手指 干净没有泥土,说明泥土里已干燥, 请浇水!