

十多位厨艺大师亮“招”黄河口

交流厨艺,促进烹饪水平发展



烹饪大师在展示自己的成果。本报记者任小杰摄

本报6月17日讯(记者 嵇磊)一部《舌尖上的中国》红遍大江南北,通过荧屏带领全国观众尝遍全国各地的美食。15日,东营的十多位烹饪大师亮相东营技师学院,亮出绝活做出了一道道精致的菜品,让市民充分感受美食的风采。

15日上午,东营技师学院举办了首席技师魏正涛工作室烹饪技艺展示活动,并邀请了

十多名东营的厨艺大师一起展示烹饪技艺,做出的精致菜品引来市民的围观。“老师,能不能讲述这道菜的做法……”在活动现场,市民争相向询问做菜的相关事宜。

“西湖醋鱼”、“天鹅戏水”……活动现场,一道道栩栩如生、香味四溢的美食诱惑着围观市民的味蕾。看似简单的食品材料,在厨师们的手中,像

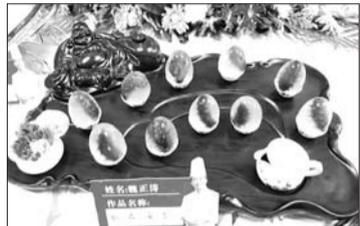
有了灵性一样,经过精细的雕琢、不断的翻炒,菜肴的香味弥漫开来,引得周围的市民垂涎欲滴。

在本次活动期间,还举行了学生技能比赛,大多以刀工、面点比赛为主。活动现场一位正在整理菜品的厨师表示,每道菜品都有着自己独特的特色,希望通过此次活动能够促进厨师之间的技术交流,做出

更加美味的菜品,让市民们吃到更健康、美味的食物。

据悉,此次活动的主题是“体现教学改革成果,展示大师烹饪技艺”。东营技师学院的工作人员介绍,此次活动为体现该院烹饪专业教学改革成果,展示该院良好的教学环境,彰显餐旅系师生的教学活力,深化教学改革,促进技术交流,提高烹饪专业教学水平。

15日,东营十多名烹饪大师齐聚东营技师学院,做出一道道精美菜品,让市民们在炎炎夏日感受不同的美食风情。下面我们就为您介绍几道菜品,希望大家能够喜欢。



水晶海参。本报记者任小杰摄



碧绿宝塔肉。本报记者任小杰摄



天鹅戏水。本报记者任小杰摄

观看欧洲杯 特供夜宵食

欧洲杯作为球迷的节日,疯狂一把自然难免,晚上看到兴奋之处,一定要来点夜宵犒劳一下自己的胃,补充能量。如何让女球迷吃得美容、不发胖,男球迷们吃得舒服、过瘾,可不是薯片和啤酒就能够打发的哦。

1、杂蔬水果汁:苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块,加入牛奶、蜂蜜、少许冰块,用果汁机打碎,制成营养丰富的果蔬汁,这样的美味在半夜里不但能够激发精神,还能够补充多种营养。

2、黑巧克力:有些人半夜三更会有想吃甜食的强烈

欲望,建议你慎重再慎重,如果真想吃,建议选择淀粉含量少的甜食,降低发胖的可能。黑巧克力是不错的选择——它是具有强抗氧化功能的健康食品,能够修复体内自由基,而且热量不高。

3、海苔:如果纯粹是想吃点零食过过瘾,可以选择海苔。它是碱性食品,能中和体内的酸性物质,热量又低,不易发胖。

4、大杏仁:干果当中,大杏仁是不错的选择,含有较高的脂肪,但这些脂肪中的70%是不饱和脂肪,是一种健康的脂肪,有助于降低胆固

醇,同时不会造成体重的增加。并且,吃进杏仁后会有明显的饱腹感,可以帮助控制对其它高热食品的摄入。

5、酒鬼花生:花生泡胀,剥去花生米的红衣,用厨房纸吸干水分,放冰箱冷冻一夜。炒锅内放油,放入冰冻好的花生米,慢慢小火加热,当炸熟后捞出,等油温升高一些后,再把花生米放入复炸一次捞出沥油。锅里留少许底油,放花椒,干红辣椒段炒香,倒入花生米翻炒。起锅前撒适量盐,白糖调味即可。酥香鲜香,是酒鬼们的最爱啊。(来源:《扬子晚报》)

提醒>>

熬夜看球 不宜吃刺激性食物

专家提醒,熬夜看球,饮食也要调解,千万不要拿点方便食品来凑合。更不能一高兴就啤酒、烧烤不离嘴,只图一时快乐,给健康埋下隐患。其实,在这样紧张的看球期间,饮食还是必须注意的。看球前不要吃太多,不要吃刺激性食物,不要喝烈性酒。因为这些食物、饮料加上看球带来的情绪,可引起长期兴奋,容易造成意外。所以,啤酒要适量饮用,少吃油炸食品、腌制食品及其它多盐多糖食品,以免增加身体的代谢负担。(来源:《扬子晚报》)

百姓厨师show: 麻辣花生米

2012年欧洲杯正进行得酣畅淋漓,啤酒成了球迷夜间看球最好的饮品。近日,家住西城的徐先生向本报推荐了“麻辣花生米”,希望广大球迷在看球的同时,品尝到另一番滋味。

首先要准备好材料,徐先生介绍,花生米是必不可少的,佐料有辣椒、干辣椒、盐、白酒、白糖。“首先将花生米用开水浸泡,然后把白酒均匀地拌在花生米表面,用其他物品盖住闷10分钟左右。再将适量的干辣椒剪碎备用。”

“将麻椒、干辣椒、孜然放入凉油中慢慢炒出香味,然后倒入花生米小火慢炒。等到花生米炒到颜色嫩黄即可,倒入容器内等候片刻,待花生米变凉,再撒上适量的白糖、盐、孜然即可。”徐先生介绍。 本报记者 嵇磊

夏季消暑美食5大提醒

夏天不想吃饭,体温升高,心跳加快等,这都是人体代谢和生理状况对夏天高温环境的应激反应。只要采取正确的饮食,我们同样能过一个健康清凉的夏天。

食少倦怠—— 夏天把粥当主食

粥类食品易于消化,既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分,还能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。在做粥时,加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等,能加强粥的保健效果,使维生素和微量元素的补充同步进行。

生津补耗—— 汤茶饮料宜“热”喝

汤茶饮料是个不错的选择。汤茶含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。而茶水具有生津提神的作用,能减轻疲劳等。因此汤类、饮料及茶类夏季以多饮为宜。在进餐前先喝点饮料或汤,能够解除因饮水中枢的兴奋而引起的摄食中枢的抑制,茶汤能够促进消化液的分泌,有助于促进食欲。但喝冷饮不宜过多,温热的茶饮能通过舒张汗腺将体表温度降低1~2℃。

寒湿伤胃—— 冷饮不要低于10度

冷饮的温度不要低于

10℃。饮料过热会增加出汗,但太冷又对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。但是许多人喜欢在餐前或餐后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮,不仅影响了正常进餐量,还会损伤胃肠黏膜,影响消化功能,因为寒湿相加最伤胃,进而导致抵抗力下降和增加中暑危险。

降湿祛痰—— 低脂肪高蛋白多吃点

在高温环境下,人体新陈代谢率增加,加上天气炎热,人们出汗多,而每100毫升汗液中含氮20~70毫克,如果饮食再跟不上,极有可能会引起负氮平衡,出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此,蛋、奶、

鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。脂肪的量以进食者乐于接受为宜,适量脂肪可增加菜肴香味,促进食欲,但过高的脂肪反而会容易引起厌食。

清热解暑—— 凉性食物适合夏天食用

凉性食物有,谷类:薏仁;蔬菜:大白菜、芦笋、茭白、芦荟、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等;水果类:猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨桃、香瓜、番茄;蛋豆类:蛋清、绿豆。吃法要以偏阴为宜,如蒸、煮、炖、煎、炸、烤等。 本报记者 嵇磊 整理

招募美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜品用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的看家“饭菜”,让更多市民了解、学会他们的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食分享给大家,让广大读者一起分享您的美食心得。

我们的联系方式: 电话: 15550546000 15990987396 邮箱:qlwbcanynin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办单位:齐鲁晚报·《今日黄三角》 协办单位:东营市绿色餐饮商会