

# 食谱

普通食材也能做出不一样的味道

## 两道菜扮靓中秋团圆饭

### 渔家饼饼乐

日照靠海,所以很多渔家人都有自己独特的海鲜吃法,这道菜就是利用渔家的天然优势,将渔家的美味再次升级。

**主料:**四川腊肉1块,小咸鱼100克,精肉丝:100克,农家散养笨鸡蛋2个,咸菜丝:100克,玉米面400克,圆南瓜一块。

**辅料:**葱姜切粒100克,香菜切成段,青红辣椒100克

**调料:**盐、味精少许,味达美酱油少许,陈醋少许,幼滑虾酱1小匙

**做法:**

①把切好的肉丝入锅,煸香,再入味达美酱油,下入咸菜丝,调入味精少许,炒至入味,下香菜段,葱,陈醋,出锅。

②切好的腊肉入锅煸香,下入青红辣椒丝,小火炒熟。依据个人口味,加入调料以及辅料。

③另起一个锅,倒入花

生油,烧至4成熟,然后倒入小咸鱼,炸至酥香

④将鸡蛋与虾酱调在一起,加入葱末少许,拌匀,锅内加入油,烧至油热,加入搅拌好的鸡蛋和虾酱,小火炒至熟。

⑤圆南瓜去皮,切成片入锅蒸,15分钟后出锅,将蒸好的南瓜片搅拌成泥状,将玉米面加入温水调匀,再加入南瓜泥,调匀,然后将调匀的南瓜泥和玉米面,做成类似于梭子形状的小饼,常温下发酵10分钟,入锅蒸制,20分钟后可熟。

**吃法:**将炒好的四种小菜,夹在小饼中食用

**注意事项:**

①炒四种小菜时候,火候要掌握好。

②蒸制小饼的时间和与小饼发酵的时间要掌握好。

③蒸制的时间均为开锅后的时间。



### 葱姜火局梭子蟹块

秋天是吃蟹子最好的时节,这个时候的蟹子最肥,但很多市民吃蟹子还停留在清蒸的阶段,王言超推荐了一种新的吃法,这种吃法不但可以保留蟹子的新鲜味道,而且做法简单易学。

**主料:**海捕梭子蟹两只

**辅料:**葱、姜少许,切成菱形片

**调料:**淀粉200克,盐、鸡精少许

**准备工作:**先将新鲜梭子蟹杀死,从蟹的背部将蟹壳掀开,撕去蟹子两边的蟹须。

**做法:**

①梭子蟹处理好之后,用刀将梭子蟹斩成小块,淀粉搅匀,涂抹在蟹块的刀口处,以防蟹黄等流出。蟹壳内侧也要撒一些淀粉。

②在锅内加入约500克花生油,起旺火热油,烧至五至六成热油温,先将蟹壳下锅炸制,蟹壳简单过油之后出锅。然后蟹块下油,炸酥至熟。

③另起一个锅,加入花生油少许,待油热后,葱姜下锅,小火慢慢煸出葱姜的香味。加入高汤(即为骨头汤),调入盐、鸡精(依据个人口味增减量),然后下入炸制好的蟹块,火局至蟹块入味,只要高汤已经浓缩,便可起锅入盘了,然后再将炸好的蟹壳放在蟹块上面。

**注意事项:**

①必须选择新鲜的梭子蟹,而且蟹须必须处理干净。

②炸蟹块的时候,油温不能过高。

本报记者 刘伟 整理



中秋即将来临,家家户户少不了吃一顿团圆大餐,怎样运用有限的食材,扮靓自己家的团圆饭呢?

本报记者特地请教了日照凌海大酒店的厨师长王言超,王言超给市民推荐了三道菜,这三道菜在家就可以做,而且食材在普通的农贸市场便可以买到。

欢畅双节 特刊



SUNING 苏宁电器

科技苏宁 智慧服务

# 国庆底价 看苏宁!

2012年中秋国庆双节促销钜惠

活动时间: 9.21-10.7

## 创维彩电贺苏宁2012 中秋国庆双节钜惠盛大开幕

预存送 预存100送218元礼!

满送套购 满800送218元礼! 套购送32寸液晶/iPad2

享价保返差价 价保十一 差价返还!

三期分零 五大银行 二零分期 首付 利率 手续费

中国银行 BANK OF CHINA

中国建设银行 China Construction Bank

中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA

招商银行 CHINA MERCHANTS BANK

中国工商银行 INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA

现金加补贴

买节能家电 苏宁现金直补! 享三重补贴!

(详询门店)

# 庆双节 创维电视给您省钱到底!!

云健康电视

6折起

42寸智能 3DLED

惊喜价

海曲东路店 地址:海曲路与兖州路 咨询电话:18363310166

石臼店 地址:黄海一路44号 咨询电话:18363310158

海曲中路店 地址:华益大厦1、2楼 咨询电话:18660308988

五莲解放路店 地址:解放路与利民路交叉口 咨询电话:18863362111

苏宁易购: www.suning.com

集团采购: 4008 365 365转6

全国服务热线: 4008 365 365