

咱自己动手做石锅佛跳墙

采访地:东祺汇海大酒店

佛跳墙是福州一道集山珍海味之大全的传统名菜,誉满中外,被各地烹饪界列为福建菜谱的“首席菜”,至今已有百余年的历史。很多人都在饭店吃过佛跳墙这道菜,每每感叹这道菜的奢华以及美味。其实这道菜虽然制作工艺有些复杂,但却并不难做,只要了解其中的步骤就可以在家里制作这道饕餮美食。



鲍翅总管张鸿发

近日,记者来到东祺汇海大酒店请这里的鲍翅总管张鸿发师傅,他为大家介绍一下制作这道美食的步骤。

1、将水发鱼翅去沙,剔整排在竹筴上,放进沸水锅中加葱段30克、姜片15克、绍酒100克煮10分钟,去除腥味取出,拣去葱、姜,汁不用,将筴拿出放进碗里,鱼翅上摆放猪肥膘肉,加绍酒50克,上笼屉用旺火蒸2小时取出,拣去肥膘肉,滗去蒸汁。

2、鱼唇切成长2厘米、宽4.5厘米的块,放进沸水锅中,加葱段30克、绍酒100克、姜片15克煮10分钟去腥捞出,拣去葱、姜。

3、金钱鲍放进笼屉,用旺火蒸烂取出,洗净后每个片成两片,划上十字花刀,盛入小盆,加骨汤250

克、绍酒15克,放进笼屉旺火蒸30分钟取出,滗去蒸汁。鸽蛋煮熟,去壳。

4、鸡、鸭分别剥去头、颈、脚;猪蹄尖剔壳,拔净毛,洗净;羊肘刮洗干净。以上四料各切12块,与净鸭肫一并下沸水锅余一下,去掉血水捞起。猪肚里外翻洗干净,用沸水余两次,去掉油味后,切成12块,下锅中,加汤250克烧沸,加绍酒85克余一下捞起,汤汗不用。

5、将水发刺参洗净,每只切为两片。水发猪蹄筋洗净,切成2寸长的段。净火腿腱肉加清水150克,上笼屉用旺火蒸30分钟取出,滗去蒸汁,切成厚约1厘米的片。冬笋放沸水锅中余熟捞出,每条直切成四块,用力轻轻拍扁。锅置旺火上,熟猪油放锅中烧至七成热时,将鸽蛋、冬笋块下锅炸约2分钟捞起。随后,将鱼肚下锅,炸至手可折断时,倒进漏勺沥去油,然后放入清水中浸透取出,切成长4.5厘米、宽2.5厘米的块。

6、锅中留余油50克,用旺火烧至七成热时,将葱段35

克、姜片45克下锅炒出香味后,放入鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块炒几下,加入酱油75克、味精10克、冰糖75克、绍酒2150克、骨汤500克、桂皮,加盖煮20分钟后,拣去葱、姜、桂皮,起锅捞出各料盛于盆,汤汁待用。

7、取一个绍兴酒坛洗净,加入清水500克,放在微火上烧热,倒净坛中水,坛底放一个小竹筴,先将煮过的鸡、鸭、羊、肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块及花冬菇、冬笋块放入,再把鱼翅、火腿片、干贝、鲍鱼片用纱布包成长方形,摆在鸡、鸭等料上,然后倒入煮鸡、鸭等料的汤汁,用荷叶在坛口上封盖着,并倒扣压上一只小碗。装好后,将酒坛置于木炭炉上,用小火煨2小时后启盖,速将刺参、蹄筋、鱼唇、鱼高肚放入坛内,即刻封好坛口,再煨一小时取出,上菜时,将菜倒在大盆内,纱布包打开,鸽蛋放在最上面。同时,跟上蓑衣萝卜一碟、火腿拌豆芽一碟、冬菇炒豆苗一碟、油辣芥一碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。



菜品配料



石锅佛跳墙

怎样拥有美丽身材

罗丹招聘5名形体管理女助理,年龄45岁以下

女人一生保持美丽是对家庭和社会的责任。

爱美是每个女人的天性,不同年龄有不同的风采和韵味,如花的岁月,青春漂亮;告别单纯,经过岁月的沉淀,妩媚动人、优雅大方,如一杯好茶和陈酿美酒般的回味无穷。而一个好身材,是体现女性优雅气质最重要的标

签。每个女人都有自己独一无二的美,有些人只是没有发现和保持自己独有的魅力,那些有一定经济基础,对生活品质有更高追求的女性,不会满足于简单地减肥,她们对身材有更简单的要求。想要身材更协调和美丽,首先要解决影响身材美观的最重要几个部位:胸部扁平下垂,显得身材老化,严重影响女性气质;后背堆积过多赘肉,感觉臃肿懒惰,使上身变短,影响身材比例协调和美观;腰腹部赘肉堆积,影响女人迷人风采和健康;臀部松垮下垂,毫无性感可言,使下身变短,严重影响视觉美观。这些部位的变化,不做及时管理将使你的体态显得更加衰老,严重影响整体气质和自信。

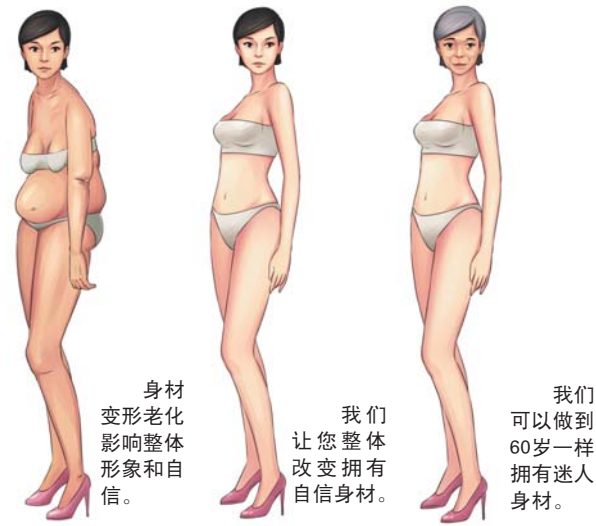
罗丹形体管理是真正通过专业调整身材对整体气质做出合理改变的专业身材管理机构,能够做到:一、准确消除后背影响美观多余的赘肉,使背弓更光滑,上身显得

修长,看起来魅力十足;二、提升下垂变形的胸部,帮你管理流失的胸部脂肪,使胸部丰满挺拔,充分突出女性的高贵气质和自信;三、消除腰腹部多余脂肪,使小腹平坦,腰腹部达到合理尺寸,恢复女性迷人风采;四、提升收紧松垮下垂的臀部,使臀部浑圆上翘,下身明显拉长,整体感觉亭亭玉立、妩媚动人、气质出众。

漂亮的容貌只能记住瞬间,优雅的气质让人尊重和难忘,好的身材需要修饰和管理。罗丹形体管理通过内部调理,外部管理,使身材比例更协调,立体饱满,曲线生动,保持身材原有优势,提升整体美感,让你40岁、50岁、60岁一样拥有迷人身材和优雅气质,更自信地生活,让美丽超越年龄。

案例:林女士,45岁,身高166厘米,体重75公斤。她2010年来到罗丹形体管理,2003年腰部曾做过吸脂手术;在2003年到2010年,多次在美容院做不同形式的减肥及美体。罗丹给她分析身材时,发现她腰部由于吸脂手术有些凹凸不平,腰围尺寸90厘米;背部脂肪肥厚;胸部由于多次减肥,导致胸部脂肪松懈及严重流失,身材严重变形。

吃对她来说是种负担和压力,一提到吃,她就担心身材变形,身材走样是她的一



身材变形老化影响整体形象和自信。

我们让您整体改变拥有自信身材。

我们可以做到60岁一样拥有迷人身材。

块心病,找不到更好的方法,严重影响自信。她说她到罗丹形体管理是看到一个朋友气质的巨大改变后慕名而来。

在罗丹形体管理,无需节食、手术,通过3个月的综合管整,使胸部变得紧实饱满,消除后背多余脂肪,腰围降到75厘米,林女士身材的各个部位逐渐趋于完美,比例更协调,整体气质有了很大提升,朋友看到她的时候都非常惊讶,都说像变了一个人,更自信更美丽了。2012年底给林女士做回访,测量身材各部位数据,检测各部

位的形状,仍然保持调整后

咨询电话:13954555093

适合春季食用的苦味败火食物

春季里,由于气温变化多端,人们很容易出现咳嗽不止、嘴角起泡等上火症状。中医认为,寒性食物吃起来带点苦味的菜都是能败火的。下面就给大家推荐几款能滋阴润燥的苦味败火菜。

苦瓜:苦瓜热量很低,营养价值很高,还有降低血糖的功效,适合血糖高的老年人。做法是凉拌比较好。苦瓜切片之后焯水一下,而后与胡萝卜一起,加一点香油和鸡精、盐即可。胡萝卜对于老年人的视力不好会有改善作用。这道凉拌菜颜色一红一绿,考虑到了色调搭配,营养搭配,而且是凉拌方法,比炒着吃要健康许多。

苦菊:苦菊苗对于爱喝酒的老年朋友非常好,败肝火。有些老年朋友也喜欢喝点高度酒,苦菊苗可以保肝。直接洗干净,而后加一点香油,和润肺祛燥的杏仁一起凉拌少许的盐和鸡精胃口更好。

莴笋:莴笋切成丝在冰箱里放1-2分钟清清爽爽的,加一点醋凉拌吃。

莲子心:莲子心很苦,但是祛火效果最好。怎么吃呢?直接泡水喝不好喝下去,那就放少量与大米一起熬粥喝,可以接受的口感。

芹菜:用一根粗根的芹菜梗和一个去核的苹果,一起放入榨汁机里,榨汁每天早上喝一杯,对于血压高的老年朋友,是一个很不错的蔬果汁。

这些苦味蔬菜都含有丰富的维生素,尤其是维生素C,在凉拌的情况下,得到最大程度地吸收。预防感冒,增强免疫力。