

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,剔整排在竹算上,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,将算拿出放进碗里,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,坛底放一个小竹算,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。

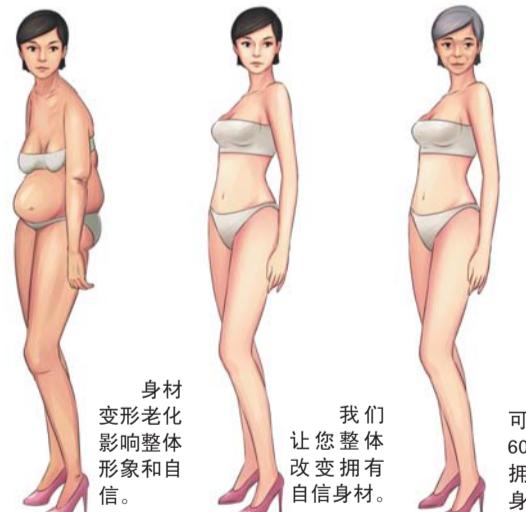
爱美是每个女人的天性,不同年龄有不同的风采和韵味,如花的岁月,青春漂亮;告别单纯,经过岁月的沉淀,妩媚动人、优雅大方,如一杯好茶和陈酿美酒般的回味无穷。而一个好身材,是体现女性优雅气质最重要的标签。

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,她们对身材有更高的要求。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。

案例:

林女士,45岁,身高166厘米,体重75公斤。她2010年来到了罗丹形体管理,2003年腰部曾做过吸脂手术;在2003年到2010年,多次在美体店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个月的综合管教,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,仍然保持调整后的效果。林女士感慨万分地对罗丹说:“幸好有你,让我不再为身材的变形而感到压力,老公也很惊讶,怎么现在不节食了反而身材更漂亮了,是你给我们爱美女士一个更自信的生活,让我们可以轻松愉快美丽地生活,这种释然的感觉真的太美妙了,这么多年,为了身材,钱没少花,却让身材越来越糟,在罗丹形体管理给我这样一个几乎完美的结果,物超所值;谢谢罗丹形体管理,也谢谢罗丹”。

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润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。