

做道菜,让她尝

采访地:喜窝餐厅 新世界百货5楼

专刊记者 李相澎

知道吗?经常做家务可以增加幸福感哦!

剑桥大学的一项研究发现,男人在做家务的时候反

而会感到更加幸福。

而事实证明,男人的厨艺往往都是比女人优秀的。

做饭是一种对生活的享受,一道道简单的菜式,从采买到加工到成品,都会

凝结着你的多变心情。当油盐酱醋和葱姜蒜都粉墨登场,当一通通烈火煎熬之后,呈现在你面前的便是香味四溢的食色人生,看着家人的张张笑脸,享受着自己

的工作快乐,这时的你一定是幸福的。

马上就到妇女节了,男人们,学几道简单的小菜,陪她过一个温馨浪漫的节日吧!

健康美体

身材专家来到烟台

60岁一样可以保持

让人羡慕的迷人身材



身材变形老化影响整体形象和自信。整体改变,40岁可以拥有让所有人羡慕的身材。60岁身材一样保持不变。

爱美是每个女人的天性,不同年龄有不同的风采和韵味。告别青春,身材不可避免出现变形老化,如胸部扁平下垂,显得身材老化,严重影响女性气质;后背堆积过多赘肉,显得臃肿,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,若不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。

而一个好身材,是体现女性优雅气质最重要的标签。多少女性为了拥有迷人身材经历多次减肥美体,尝试各种办法,最终只能看着身材慢慢地变形老化。其实人到一定年龄身材变形老化是自然规律,想要改变也是一个世界性难题,绝对不是简单的减肥就可以解决的。

现在这个问题终于得到解决了。罗丹女士,罗丹形体管理机构创始人,女性身材专家,长期从事营养学、人体功能学、人体美学及延缓女性身材变形老化的研究,中国首创——无需手术,不节食,科学综合管理手段。通过专业管理身材,完全可以从根本上解决女性身材变形老化的问题,可以轻松做到60岁一样可以拥有让人羡慕的迷人身材。

为了让更多烟台女性真正长期保持迷人身材,烟台罗丹形体管理工作室正式成立。

咨询电话:13954555093



喜窝餐厅厨师长沈永祥

厨师简介

沈永祥,喜窝餐厅厨师长。1994年毕业于烟台市福山技校烹饪专业,中国烹调师中级技师,国家级考评师。多次参加省市级比赛获得佳绩,2004年烟台美食节银牌,2005国际美食节银牌,2008年全国烹饪技能竞赛金奖。曾经在国贸大厦,东方明珠,新雅酒楼,东上海鲜等酒店工作过,精通鲁菜及西餐烹制。

喜窝餐厅简介

喜窝餐厅是食尚国味饮食连锁旗下品牌。始创于1998年的食尚国味,现已发展成为拥有山东老家、食尚国味、齐鲁王府等多品牌的饮食集团。经过多年的稳健发展,目前已在广东、山东、福建、四川、河北、江西等省拥有四十余家店。

继鲁花东上海鲜、粥百味餐厅后,食尚国味旗下时尚品牌喜窝餐厅于2013年落户港城,一店入驻振华商厦,二店入住新世界百货,三店入住振华购物中心。一如既往的优雅环境,一如既往的优质服务,一如既往的精致菜品。

除传统品牌鲁粤川湘系精品外,喜窝餐厅更侧重于“快乐”饮食理念和“家”文化的企业风格,菜式品种更加丰富,价格更加优惠。

木瓜沙拉

主料:球生菜,木瓜粒,黄瓜,圣女果,樱桃水萝卜。

配料:沙拉酱

制作过程:

1.将木瓜去掉顶部,去掉木瓜籽,并适当去掉部分果肉,切成木瓜粒制成木瓜船。

2.将球生菜手撕小块,黄瓜切小薄片,圣女果开两半,樱桃水萝卜切小薄片用冰水浸泡一下,沥干水分,加沙拉酱拌匀,盛在木瓜船里,上放木瓜粒即可。

营养:富含多种维生素,是女士们减肥必选菜品,怎么吃都不害怕长赘肉。



菠萝格格肉

主料:菠萝,五花肉。

调料:番茄酱。

制作过程:

1.五花肉切拇指盖大小的丁,加盐味精料酒调味腌制。把去皮菠萝切成厚片,并用盐水浸泡一下。

2.肉丁加全蛋糊,入五六成油温炸制,油温升高复炸一遍。

3.锅留一点底油,加番茄酱炒透,加高汤,盐,白糖,米醋调成酸甜口味,加肉丁,菠萝片翻炒并勾芡翻匀即可。

营养:菠萝有减肥的功效,并能调理肠胃。酸酸甜甜,很适合女士、儿童食用。菠萝与肉类结合,香而不腻,既解了馋,又不用担心体重,何乐而不为。



自制酸奶

主料:牛奶500g,原味酸奶1小盒,白糖30g。

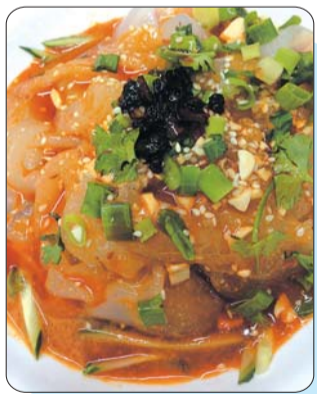
制作过程:

1.将牛奶煮开,加白糖调味并晾凉到40度,加入酸奶搅匀。

2.分装到可以密封的瓶或罐里密封好,放到40度的醒发箱里发酵4小时即可。

自制酸奶也可以放到电饭煲里做,锅里加点温水,接上电源调到保温即可。可以根据个人口味增减发酵时间,时间越长口味越酸。做好后可以放到冰箱里保鲜,抑制发酵菌发酵。

营养:自己做的不含防腐剂,安全,酸奶中富含乳酸杆菌对于胃肠调理非常到位,但要注意临睡前吃完酸奶一定要刷牙,乳酸杆菌对牙齿的腐蚀作用很大。



西北凉皮

主料:凉皮,黄瓜,香菜段。

调料:麻汁,蒜泥,老干妈,花生碎,芝麻。

制作过程:

1.黄瓜切丝垫底,凉皮切小段,用温水浸泡,控干水,盖在黄瓜上。

2.麻汁用温水调开,加盐味精,白糖,米醋,蒜泥,老干妈调味。口味咸鲜,微酸,略辣。味汁浇到凉皮上,上撒花生碎,芝麻,香菜段即可。

营养:清清凉凉,老少皆宜。麻汁富含蛋白质,并能提高皮肤的弹性,建议女士多食用。

关爱社区——走进烟台心生元自闭症培训学校

通讯员 卓丹
专刊记者 庄粟

2月20日,烟台金沙滩喜来登度假酒店一行14人在总经理狄立博的带领下,来到了位于芝罘区的心生元自闭症培训学校看望一群格外需要关爱的人,他们就是患有自闭症的孩子及其家长和老师们。

车还没停稳,学校的王校长就已经迎了出来,热情地把酒店一行人引进了学校的双层建筑内,并介绍起心生元自闭症培训学校的境况。学校现有40多名患有自闭

症的孩子,其中程度轻一些的孩子会选择半天时间去普通学校或幼儿园,部分程度严重的则需要家长全天陪读和寸步不离地照顾,一堂课训练下来,家长往往都是汗流浹背。尽管如此,透过孩子们认真的舞蹈、手语和拍篮球等才艺展示,大家还是看到了孩子、老师和家长们的乐观和努力。

“作为喜达屋酒店及度假村旗下的一员,烟台金沙滩喜来登度假酒店十分注重企业的社会责任和对当地社区的影响,希望通过志愿服务、创造就业机会等多种方式,能够为当

地社区贡献自己的力量”,总经理狄立博先生说道。同时,他也呼吁更多的企事业单位加入到关爱自闭症儿童的行动中来,为他们创造更好的生活。自闭症儿童和家庭更加需要社会的理解和接纳,让我们一起,用关爱取代伤害,用行动去温暖那些“星星的孩子”。

自闭症也叫孤独症,是一类以严重孤独、缺乏情感反应、语言发育障碍、刻板重复动作等反应为特征的发育障碍疾病。自闭症儿童被称为“星星的孩子”,他们安静的沉浸在自己的世界里,语言发育正常,却难以和外界沟



喜来登度假酒店职工与心生元师生合影。

通,就像天上的星星一样活在自己的世界里。

爱心热线:0535-2103873
烟台心生元自闭症培训学校