



饮食养生正当时，暑假在家露一手

大厨简介



孙维春

现任东方海洋大酒店行政总厨

2005年获得国家高级烹饪技师，2007年荣获中国烹饪协会颁发的全国厨师长资格认证证书。从事烹饪24年，擅长鲁菜、谭家菜的制作，精通粤菜、上海本帮菜。曾专程到钓鱼台国宾馆深造过。近几年致力于对新派鲁菜的研究和发扬，在历届全国、省、市烹饪比赛中多次获得金牌殊荣。被评定为中国鲁菜烹饪大师。

谢师宴

又到毕业季，最舍不得的除了同窗之外，还有给予我们谆谆教诲的恩师，桃李芬芳时，东方海洋大酒店推出谢师宴系列，以表莘莘学子的感恩之情。

桌桌有礼

感恩宴999元/桌(10人)

送红酒1支、水果拼盘1个、鲜榨果汁1扎，获赠100元抵金券，满3桌各送精选菜1道。

桃李满园宴1299元/桌(10人)

送红酒2支、精美果盘1个、鲜榨果汁1扎，获赠300元抵金券，满3桌各送特色菜1道。

鹏程万里宴1699元/桌(10人)

送进口红酒2支、精美果盘1个、鲜榨果汁1扎，获赠500元抵金券，满2桌送精选菜、特色菜各1道。

前程似锦宴699元/桌(10人)

送水果拼盘1个、啤酒6瓶。

同窗情谊宴799元/桌(10人)

送水果拼盘1个、啤酒8瓶。

飞黄腾达宴899元/桌(10人)

送水果拼盘1个、啤酒12瓶。

杏鲍菇炒海肠

主料：杏鲍菇250克、海肠200克、蒜片10克。
 调料：香菜段10克、盐5克、香油少许、鸡粉5克。
 1. 杏鲍菇改筷子条，海肠改段。
 2. 锅里加油烧热，下杏鲍菇炸成金黄色捞出。
 3. 另起锅添水烧到80摄氏度，下海肠余水快速捞出。
 4. 锅里加少许油烧热，下蒜片爆香，加杏鲍菇、生抽煸炒，然后下海肠、香菜段、盐、鸡粉快速翻炒均匀，淋香油出锅装盘即成。
菜品特点：杏鲍菇干香，海肠脆爽。
制作小窍门：余海肠时水不要开锅，滴点醋入水中，这样海肠会更加脆爽。
杏鲍菇的功效：杏鲍菇又称刺芹菇，具有杏仁香味和鲍鱼的口感，有抗癌、降血脂、降低胆固醇、促进胃肠消化、美容养颜等功效。



溜肝尖

主料：猪肝300克、木耳10克、菜心15克、葱10克、姜10克、蒜10克。
 调料：料酒1汤匙、盐5克、鸡粉5克、淀粉适量、香油少许。
 1. 猪肝除掉表面筋膜，切薄片加料酒、盐、淀粉搅匀。
 2. 木耳撕成小块，菜心切片。
 3. 锅内加油500克烧到180摄氏度，下猪干滑熟。
 4. 锅里放少许油烧热，葱姜蒜爆锅，下木耳、菜心、生抽煸炒，加少许水、盐、鸡粉，加入滑好的猪肝，水淀粉勾芡，淋少许香油出锅装盘。
特点：猪肝滑嫩。
猪肝的功效：猪肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物。食用猪肝可调节、改善贫血病人造血系统的生理功能。



杭椒小炒肉

主料：五花肉250克、杭椒250克、葱10克、姜10克、蒜10克。
 调料：料酒1汤匙、豆豉酱20克、生抽2茶匙、鸡粉5克。
 1. 五花肉切薄片，杭椒切马蹄状，葱姜蒜切末。
 2. 锅中放少许油烧热后倒入肉片翻炒，然后倒入料酒，加豆豉酱、葱姜蒜末、杭椒、生抽鸡粉翻炒即成。
菜品特点：杭椒微辣、肉片滑嫩，是佐酒之佳肴。
杭椒的功效：杭椒中含辣椒碱、辣椒红素及钙、磷、铁等矿物质，既是美味佳肴，又是一种温中散寒、可用于食欲不振等症的食疗佳品。



毕业了，送自己一套写真吧！

ES一休高端婚纱摄影为你私人订制

无论是高考结束即将步入大学的学生，还是大学毕业即将踏入社会的学生，都将走进一个新的环境。给以前的自己留个纪念吧！拍一套属于自己的个性写真，记录自己那些青涩岁月！



ES一休高端婚纱摄影

我们是烟台唯一一家以品质诠释高端定义的婚纱摄影、写真摄影私人订制的高端摄影会所。
 为回馈朋友们对我们作品的喜爱以及对我们品牌的支持，ES婚纱摄影以及一休高端彩妝会馆6月隆重推出团购活动。

婚纱摄影：4999元（艺术总监一休老师团队为您量身定做）6对新人可享受团购价格

个人写真：2999元（艺术总监一休老师团队为您量身定做）6人可享受团购价格

婚礼跟妆套餐：2999元（首席造型师TINA老师团队为您量身订制）6人可享受团购价格

团购报名截止时间：6月30日



新浪微博：ES一休高端定制 <http://weibo.com/esyixiu> 网址：<http://www.esyixiu.com/>
 电话：0535-6223368 13954588038 技术咨询一休老师 18615062839 业务咨询宋经理
 地址：烟台市芝罘区胜利路375-6号,原山村名菜斜对面 微信：ES-yixiuPhoto QQ: 84692762