

东祺汇海酒店

用心做新菜,鲜美新口味

专刊记者 李相澎

是不是觉得一些饭店里的菜品千篇一律、毫无新意?那就跟随本期大厨一起学两个新菜品吧,给你的餐桌增添一点新意,让你在朋友聚餐时大展身手,也让大家的味蕾有一番全新的体验。



农家香烤鱼

主料:冰鲜鲑鱼1条(约1000克)
辅料:片片(12个)
调料:海鲜酱25g、柱候酱25g、白兰地50g、二锅头50g、玫瑰露酒20g、盐10g、自制汁40g
腌料:胡萝卜1根、西芹2棵、香菜2棵、大蒜1斤、青红椒各1个、孜然粒40g、八角5g炒香碾碎
自制汁:蚝油10g、味达美20g、糖10g、味精15g、大姜极20g
制作方法:
1、将鲑鱼除内脏取肉650g;
2、加入腌料和调料后腌24小时;
3、取出晾干,下入六七成热的油锅中炸熟,改刀成菱形块摆盘,配片片上桌即可。



山芹墨鱼丸

主料:墨鱼400g
辅料:山芹粒100g
调料:盐5g、味精5g、澄面20g、牛奶200g
制作方法:
1、将墨鱼板去除表面筋膜,打上十字花刀;
2、用牛奶将墨鱼浸泡两小时,放入托盘冷冻8小时切长条;
3、用绞肉机绞碎(绞3遍至无颗粒)备用;
4、将绞好的墨鱼加入盐、味精、澄面搅拌上劲后加入山芹粒搅匀待用;
5、取锅倒入色拉油烧至四成热时下入用手制成的丸子炸熟即可,带味碟上桌。



厨师简介 贾建鹏

现任烟台东祺汇海酒店管理有限公司行政总厨兼副总经理,拜中国烹饪大师翟振光门下,从事餐饮20多年,一直以继承、发扬、创新鲁菜发展为己任,认真研究、积极挖掘、整理齐鲁饮食文化和烹饪技艺,并不断改革、创新使之发扬光大。新时代鲁菜日益发展中最大的亮点就是把人类的饮食需求与灿烂的华夏文化有机地结合起来,实现中国烹饪艺术与饮食文化的完美结合。刻苦勤奋,做事严谨,善于从工作中总结经验并及时学习新的管理理念,积极好学,爱岗敬业,潜心钻研积累了丰富的经营和管理经验。精心研究鲁菜,追求鲁菜的调味纯正,本着清淡、鲜嫩、原汁原味的特点进行探索研究。

秋季吃什么? 推荐这5类食物

不知不觉已经进入秋季了,天气慢慢转凉,人们的饮食也要随之发生变化。哪些食物在秋天吃对身体好?该如何吃?记者为您推荐这5类健康食物。

1、墨鱼

墨鱼味道鲜美,营养丰富,每百克含蛋白质13克,脂肪仅0.7克,还含有碳水化合物和A、B族维生素及钙、磷、铁等人体所必需的物质,是一种高蛋白低脂肪的滋补食品。

最佳吃法:红烧、爆炒、熘、炖、凉拌、做汤均可,但为防秋燥,墨鱼做汤是比较合适的。

2、花生

花生仁中含蛋白质高达26%左右,相当于小麦的两倍。含脂肪达40%,其中不饱和脂肪酸占80%以上。营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物媲美。

最佳吃法:新鲜花生最好连壳煮着吃,煮熟后的花生不仅容易消化吸收,而且花生壳和内层红衣有很好的医疗保健作用。

3、莲藕

秋天天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,对治疗便秘、促使有害物质排出十分有益。

最佳吃法:七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。

4、山药

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收;山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有延年益寿的功效。中医也认为,秋吃山药有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。

最佳吃法:蒸着吃、做汤喝、炒菜均可。蒸着吃,营养损失最小。

5、梨

梨鲜嫩多汁,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法:吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状。冰糖蒸梨可以滋阴润肺、止咳祛痰,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。



你会吃大闸蟹吗?

很多人都选在中秋时分吃蟹,但行家们却选在国庆黄金周,甚至再推后几天,原因是早期蟹黄并不多,10月初蟹肥黄多。所以现在正是吃蟹的好时节!

大闸蟹是一种美食,但并不是每个部位都能吃,你会吃大闸蟹吗?吃蟹需要注意什么呢?下面就来看看吃蟹的十个步骤吧。



1、剪掉蟹的八只脚和两只大钳。放凉后蟹腿中的肉会自动与蟹壳分开,很容易被捅出甚至是被吸出,因此要留到最后来吃。



2、将蟹掩(即蟹肚脐部分的一小块盖,公蟹母蟹形状不同)去掉,顺势揭开蟹盖。



3、先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。蟹胃丢弃。



4、吃完蟹盖轮到蟹身了,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。



5、用勺柄将大闸蟹身中间的一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,丢弃。



6、用小勺舀点醋淋在蟹身上,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。



7、把蟹身掰成两半,此时可见成丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕,就可以将蟹肉拆出。



8、用剪刀把蟹腿剪成三截,用最末一节蟹脚尖便可将其其他两节蟹腿中的肉捅出来。



9、将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开吃肉。最后用手掰开两只钳脚,钳壳就完整地分开了。



10、吃完蟹洗洗手,再喝上一杯暖融融的姜茶,美味的一餐就是这么简单。

特别提醒

1、注意节制,大闸蟹一天最多吃一只

蟹膏、蟹黄的胆固醇含量非常高,健康人都要控制胆固醇摄入量,所以要适度,过量则不入。

2、蟹的四个部位不能吃

胃:躲在蟹黄里的“三角包”
打开蟹壳,可以看到在壳上沾有一些蟹黄,蟹胃就藏在壳上的蟹黄里。用勺子将蟹黄打开,轻轻吮吮上面裹着的蟹

黄,露出的三角包就是蟹胃了。螃蟹以水生小生物、水草及腐烂的动物为食,所以蟹胃很脏,不建议食用。

腮:两排“小扇子”

蟹腮最明显,打开蟹壳后在蟹身上的两排灰色扇状软绵绵的组织就是了。蟹腮是螃蟹的呼吸系统,也同样不宜食。

心:黑膜下的“六角板”

中医常说螃蟹是极寒的,而在螃蟹身上又数蟹心最为寒

凉,吃蟹时要记得取下。蟹心是一个白色的六角形,它一般位于蟹中央一块黑色膜皮下,连接两片蟹腮中间白色物质就是蟹心。

肠:胃通到脐的一条黑线

蟹肠位于螃蟹下腹部的那块可以掰开的掩内。打开这块掩可以看到它顶端连接蟹身的一条黑线,它就是蟹肠了。蟹肠也属于螃蟹的消化系统,建议将其取出。

烟台公交车显示屏

烟台公交车显示屏已安装1269台,广告发布效果好,价格低,现面向社会招聘代理商、业务员,欢迎有识之士加盟。

烟台鼎策广告

联系人:王耀
电话:15006507799