

傣味拌有机茄子,你吃过吗?

烟台金沙滩喜来登度假酒店行政总厨为您推荐

大厨教我做美食



专刊记者 庄粟

喜爱茄子的美味,却苦恼于它“爱吸油”的缺点。如果有一种既能把茄子做得美味又能减少油腻的烹饪方法,那简直是So perfect!

烟台金沙滩喜来登度假酒店行政总厨张浩为大家推荐一道不一样的傣味拌有机茄子,做法相当简单。当然,如果作为吃货的你还是学不会,也可以在夜幕降临、华灯初上的美好时刻,邀上三五好友来烟台金沙滩喜来登度假酒店,尝尝为您“量身定制”的佳肴美饌。



大厨简介

张浩
烟台金沙滩喜来登度假酒店行政总厨

拥有18年餐饮工作经验,曾在雅高、香格里拉、凯宾斯基以及洲际等多家国际酒店集团就任,在传承和创新菜品上有着独到的见解和精湛的烹饪技术。



傣味拌有机茄子

推荐菜品:傣味拌有机茄子

推荐理由:

结合了新颖的烹饪配方及本地特色口味、食材,创新出更地道的健康美味。充分利用天然绿色食材,在继承传统烹饪技法的同时,保持传统菜品取材广泛、讲究鲜嫩、味形多样的特点。

让你告别油腻,轻松享受茄子的美味。

制作方法:

- 1、首先选10个较饱满的茄子(软皮的)蒸熟,根部不要弄断,然后冷却。
- 2、小米辣椒和柠檬是少不了的,一个柠檬取汁,小米辣椒剁碎,加入凉拌酱油、食盐、味精、白糖及少许的姜蒜末。
- 3、作料调制均匀静置几分钟,这样才能更好地发挥柠檬和小米辣椒的作用,更有味。
- 4、待茄子冷却后把调好的汁均匀地浇到茄子上即可。

你知道吗? 茄子的功效

茄子可以说是百姓家中非常常见的菜品。茄子在浙江被称为六蔬,广东人称为矮瓜,是由印度引进。经常吃茄子,但茄子的功效你知道吗?

- 1、茄子具有清热止血,消肿止痛的功效。因此茄子可用于热毒痈疮、皮肤溃疡、口舌生疮、痔疮下血、便血、衄血等。
- 2、治疗冻疮:取冬天地里的茄子秧(连根)两三棵用水煎,水开之后再煮20分钟,用此水泡洗冻疮患处,同时用茄子秧擦洗患处,二至三次可治愈。

3、茄子有良好降低高血脂、高血压功效:选用深色长条型,切成段或者丝,用麻酱以酱油调拌而成,在晚餐时分服用,可有效降低和自愈。

- 4、保护心血管、抗坏血酸:茄子含丰富的维生素P,这种物质能增强人体细胞间的粘着力,增强毛细血管的弹性,减低毛细血管的脆性及渗透性,防止微血管破裂出血,使心血管保持正常的功能。茄子还有防治坏血病及促进伤口愈合的功效。
- 5、防治胃癌:茄子含有龙葵碱,

能抑制消化系统肿瘤的增殖,对于防治胃癌有一定效果。此外,茄子还有清退热毒的作用。

- 6、抗衰老:茄子含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子,可使血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极的意义。
- 7、茄子富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及多种矿物质,特别是维生素P的含量极其丰富。
- 8、茄子含有皂草甙,可促进蛋白质、脂质、核酸的合成,提高供氧

能力,改善血液流动,防止血栓,提高免疫力。特别对男性还有提高性能能力之效。此外,医学常用这种成分降低体内胆固醇。

- 9、茄子具有清热活血、消肿止痛功效,每天服用蒸茄子,长期下来,可有效治疗内痔出血,对便秘也有一定的缓解作用。医学研究还表明,常吃茄子对慢性胃炎、肾炎水肿等疾病都有一定的治疗作用。

周末,甜蜜诱惑等你来

要问女人最爱什么?答案是甜品,要问女人最恨什么?答案还是甜品。一份份甜品用它那精致的外表与香甜的口感引诱着你的味蕾,让人欲罢不能,也许前一秒还励志要减肥,后一秒已经缴械投降大快朵颐了。周末逛街,怎么能少得了甜品呢?好,那么问题来了,港城甜品哪家强?下面小编带你逛一逛烟台的甜品店吧。

大悦城



香芒山
地址:大悦城四楼

要问什么水果稳坐了甜品用料的第一把交椅?那肯定是芒果。浓郁的香气,绵软的口感,金黄的色泽,色香味俱全的芒果,我们怎能不爱呢。如果你也爱芒果,来香芒山就对了。无论是新鲜水果搭配浓芝士的香芒芝士蛋糕,还是芒果搭配Q弹芋丸的芒果小丸子,总能让你陶醉在甜品世界里。



猫山王
地址:大悦城负一层

知道“水果之王”是谁吗?你一定想不到,居然是闻起来有些“臭”的榴莲。虽然许多人接受不了榴莲的气味,但是榴莲党们却爱它爱得坚决。无论是榴莲雪飘飘,还是榴莲奶酪杯,入口的浓浓的香甜与榴莲应有的丝丝韧劲足以触发口中的每根神经。

振华商厦



杜佰瑞冰淇淋
地址:振华商厦八楼

谁说天冷了就不能吃冰淇淋?在商场中逛街,吹着暖风很足的空调,你是不是顿觉衣服穿多了,有些许燥热,此时此刻,要是能吃到清爽透心凉的冰淇淋就好了。那就去尝尝杜佰瑞。巧克力、蓝莓、草莓、榛果……数不清的冰淇淋口味任你挑选,香甜缠绕舌尖,清凉爽口,甜蜜回味下午的逛街时光就是这么愉悦。



西树泡芙
地址:振华商厦负一层

外表凹凸可爱,内心甜蜜无比,就是这摄人魂魄的小东西,哪怕饭后肚子圆滚滚,可是一闻到新鲜泡芙出炉的香气,就挪不动腿了。西树家的香草口味和抹茶口味简直大爱,不少人排队都要购买。金黄起酥的外表,一看就想一口咬下去,咬下之后内里的奶油就涌入口中,甜蜜的味道瞬间在口中蔓延开来。



芋贵人
地址:世茂百货一楼

这家来自台湾的甜品店,主打正宗芋圆。虽然店面是9月份才开张,但是已经拥有了一大票铁杆粉丝。Q弹爽滑的小圆子配上芋头、寒天、红豆、芒果等辅料,立刻变得多姿多彩起来。最近的气温都比较低,逛街多时,难免被风吹得有些冷,捧上一碗热乎乎的大芋丸,香甜软糯的味道立刻抚慰了你的味蕾,整个人都温暖起来。

世茂百货



满记甜品
地址:世茂百货一楼

满记是人住烟台较早的甜品店,也是备受追捧的一家店,丰富的产品种类能满足不同的需求。有什么能让逛街逛累了来上一份甜点更让人心情舒畅的吗?满记的招牌荔枝甘露和双皮奶等着你。满满的鲜芒果,搭配新鲜西米和牛奶,一口下去浸润全身,为你的完美一天画上一个完美的逗号,诶?为什么是逗号?因为吃完了心情倍爽,还要继续Shopping嘛!



逛街

开篇语

周末时光该怎么过?你是否有些茫然无措。哪儿的东西好吃?哪的衣服上新了?哪部电影值得一看?今后这些问题全交给小编去帮你打探。自本周起,本报消费专刊正式推出“逛街”栏目,为您搜罗港城好吃的、好玩的、好看的,让您变身时尚达人,炫酷过周末!