

冬季进补正当时

专刊记者 李相澎

冬季是进补的最好时节,而进补以食补为上。本期邀请蓝白天餐饮有限公司的行政总厨教您三道养生菜的做法。



个人简历

姓名:李锋
烹调技师
全国首届金牌美食<海参虾球>金牌、山东省鼎丰杯美食大赛金牌、金杯各一枚
烟台国庆60周年鲁菜飘香电视烹饪大赛5个最佳
2011年山东省最佳行政总厨
2013年烟台雪花杯舌尖上的美食银奖
中国鲁菜烹饪大师、中国鲁菜烹饪名师
烟台鲁菜研究所特约研究员
海天胶东鲁菜研究所副秘书长
蓝白天餐饮有限公司行政总厨

当归羊肉

原料:羊腿肉500克、羊骨头500克、山药250克、大枣4枚、枸杞子4克、当归4克、羊油50克
调料:盐10克、味精3克、料酒50克
制作:1、羊腿肉、羊骨焯水、洗净,放汤锅中加水炖50分钟,捞出羊肉切3厘米的块。
2、山药去皮切3厘米的滚刀块,大枣、枸杞、当归洗净用水泡十分钟。

3、油烧热加葱、蒜爆香烹入料酒加入羊汤,烧开后捞出葱姜等杂质加入羊肉、山药、大枣、枸杞、当归炖十分钟调味,撒入葱花、香菜末装盘即可。
菜品特点:汤汁浓郁洁白、味醇而不腻、香而不膻。
营养特点:大枣、山药和羊肉配在一起,能除掉羊肉的膻味,而且还是冬天养血补肾的滋补大餐,还能帮助滋润干燥的皮肤,当归还有造血等功能。



一品全家福

原料:牛筋100克、猪肚100克、虾仁6个、干贝20个、鸡腿肉100克、菜心4棵、木耳4片、笋片6片、海参2个、熟肘子100克、鸡蛋糕50克、南瓜蓉50克
调料:盐10克、味精3克、鸡粉5克、生粉30克、料酒10克、味极鲜15克
制作:1、猪肚焯水炖熟去掉脂肪,片3厘米的片;海参顺长切条;鸡腿去皮、剔骨片成3厘米的片上浆滑油;炖熟的牛筋切成约长4厘米宽1.5厘米的

条;鸡蛋糕切成长3厘米的片;卤熟的肘子切长4厘米宽2厘米的片,虾仁剔去背部虾线上浆滑油。
2、锅烧热加花生油,葱、姜、蒜爆锅,烹入料酒加入鸡汤,烧开后捞出葱姜等杂质,调味后加入南瓜蓉放入原料稍煨勾芡即可。
菜品特点:汤色金黄、汤味醇厚,是寓意幸福的一道美食。
营养价值:含有丰富的蛋白质,对于妇女坐月子、做手术等体弱者能起到增加免疫力补充营养等功效。



烩乌鱼蛋汤

原料:乌鱼蛋10克、香菜末2克
调料:鸡汤100克、盐5克、味精少许、白醋10克、胡椒粉5克、生粉10克、味极鲜2克、小米辣2克、小米辣水2克
制作:1、乌鱼蛋焯水后撕成片,用水漂净盐分。
2、锅内加鸡汤,加入

小米辣烧开后捞出,调味勾芡,味极鲜调色,加入乌鱼蛋烧开后撒香菜末即可。
菜品特点:汤味醇厚、口味小酸辣。
营养价值:富含人体必需的多种微量元素,有健脾开胃调理等功效,对便秘、营养不良等症状有调理辅助的作用,并有冬食去寒夏食解热之功效。



码帮大惠

如何加入码帮?

第一步,微信关注“齐鲁晚报”,点击下方菜单“码帮腰牌”,输入你的姓名和电话,就可以成功加入码帮了。每位码帮会员都会有一个专属的码帮腰牌——“读者卡”,上面标有你的信息与积分;

第二步,微信关注“消费圈”,这个账号可谓码帮成员的“行走江湖秘籍”,所有的本地美食动向都会在这里面更新,少侠们,一定不要忘了每天都刷一刷啊;
第三步,那当然是拿上手机,去店里出示码帮读者卡,然后大吃一顿啦!

商家加盟热线:18866650106

服务咨询热线:15564541718

消费圈二维码



齐鲁晚报微信二维码



维汀花园酒店

码帮独享:
牛尾汤:原价49元/份,码帮价39元/份
地址:芝罘区环山路114号
电话:6690909



重庆刘一手火锅

码帮独享:
黄金羊肉丸:18元/份,码帮价9元/份
鲜猪黄喉:32元/份,码帮价16元/份
钻石羔羊:42元/份,码帮价21元/份
地址:万达广场万达百货5楼(每款半价菜品每桌限一款)
订餐电话:6092999



张果老驴肉馆

码帮独享:
菜品:酱驴肉
原价:58元/份,码帮价:48元/份
地址:芝罘区机场路15号
电话:18396677806



黄记煌

码帮独享:
金牌锅:原价358元/份,码帮价179元/份
银牌锅:原价268元/份,码帮价134元/份
黄记煌至尊锅:原价498元/份,码帮价249元/份(每款半价菜品每桌限一款)
地址:振华购物中心9楼
电话:6251322



一品臻西餐咖啡

码帮独享:
西兰花炒腊肉:原价28元/份,码帮价:6元/份
地址:烟台市芝罘区辛庄街001号
电话:2118558



唐朝饭店

码帮独享:
贵妃鸡:原价58元/份,码帮价48元/份
地址:开发区黄河路丹阳小区北门外东80米
电话:6374869



蓝白天传统文化酒楼

码帮独享:
干锅牛蛙:原价58元/份,码帮价28元/份
椒油菜花:原价28元/份,码帮价12元/份
蚕香豆腐:原价28元/份,码帮价16元/份
地址:芝罘区庆善街22-1(毓璜顶医院北侧,每款半价菜品每桌限一款)
电话:6518866 6515566



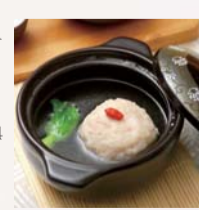
西班牙主题餐厅

码帮独享:
三文鱼沙拉:原价48元/份,码帮价32元/份
地址:芝罘区滨海广场48号
电话:6217588



东棋汇海

码帮独享:
国宴狮子头:原价38元/份,码帮价19元/份
老福山炸里脊:原价39元/份,码帮价19元/份
锦绣菜团:原价48元/份,码帮价24元/份(每款半价菜品每桌限一款)
地址:芝罘区环山路155号
电话:6866789



老公社乡土菜馆

码帮独享:
通香嫩脊:原价32元/份,码帮价16元/份
地址:莱山区凤凰山庄对面水库西面
电话:6888088



幸福绿洲生态美食广场

码帮独享:
口蘑烧扇贝:原价38元/份,码帮价19元/份
鲜虾酿藕夹:原价39元/份,码帮价20元/份
糟溜鱼片:原价29元/份,码帮价15元/份
地址:芝罘区幸福北路68号
电话:6827777(每款半价菜品每桌限一款)



禾绿回转寿司

码帮独享:
炸虾天妇罗:原价39元/份,码帮价20元/份
盐烧三文鱼头:原价39元,码帮价20元/份
和风一口牛肉:原价46元,码帮价23元/份(每款半价菜品每桌限一款)
地址:新世界店、万达广场店、大悦城店、銀座店



东东包快餐厅

码帮独享:
酸辣粉:原价8元/份,码帮价4元/份
地址:芝罘区振华商厦北门外斜对面(酷乐KTV一楼)
电话:6627527



渝味堂

码帮独享:
秘制斑鱼王:原价268元/份,码帮价108元/份
地址:开发区长江路彩云城北大门D1-13号
电话:6108266

