

学做解暑菜，清爽一夏天

天气一天比一天热，你是不是胃口变差了?总觉得饭菜油腻没有胃口?没关系，本期《大厨教我学做菜》栏目就教大家几道简单易操作、清新爽口的解暑菜品，保准让你胃口大开，清爽一夏!

原料:椰奶、木瓜、小西米  
制作方法:  
1.小西米放水煮，期间要用筷子不停搅拌防止西米粘连，待西米煮成透明状内部有个小圆点的时候，关火用冷水激一下。  
2.椰浆加牛奶大火煮沸，再加入煮好的西米、适量糖，边煮边搅拌，待西米完全煮透即可。  
3.将煮好的椰汁西米露倒入容器放入冰箱冷藏。饮用时可加入去皮去籽切成小丁的木瓜。  
口味特点:清甜爽口

椰汁西米露



营养介绍:木瓜富含维C、胡萝卜素，能有效缓解疲劳，对消化不良者也颇有助益。

蟹肉玉米羹



营养介绍:降压防癌，滋补活血，抗衰老。

原料:蟹肉、玉米粒、鸡汤、小葱、水淀粉  
制作方法:  
1.螃蟹冲净，煮沸一锅水，放入螃蟹烫3-5分钟，捞起，这时蟹肉最容易拆下。  
2.热锅放油，入姜丝爆一下，接着把鸡汤、清水和玉米粒放入煮沸，转小火把玉米粒焖软，约需15分钟。  
3.放入蟹肉和生抽、麻油、糖、白胡椒粉、盐，煮至蟹肉熟。  
4.接着倒入用适量冷水调开的淀粉拌匀，一煮开即可食用。  
口味特点:口感浓郁，鲜美可口



大厨教我学做菜



本期大厨

邓强，烟台金沙滩喜来登度假酒店行政总厨，拥有20多年的精湛烹饪经验，曾在香格里拉、凯宾斯基、洲际、雅高和喜达屋等国际酒店集团任职。

原料:海蜇、黄瓜、蒜  
制作方法:  
1.买来的海蜇放清水里浸泡半天，以去除过多的盐分，中途多换几次水，已达到想要的咸度。  
2.蒜3瓣切末，黄瓜洗净后切片。  
3.黄瓜与海蜇码好盘，撒上蒜末，浇上醋、少许味极鲜，加入少许糖拌匀即可。  
口味特点:爽口

捞汁海蜇头



营养介绍:清热解毒。

香煎鲜虾青瓜烙



营养介绍:清热解暑。

原料:黄瓜、鸡蛋、虾  
制作方法:  
1.虾去头剥壳开背去肠泥后，成虾仁，用一点点盐、蛋清、水淀粉上浆备用。  
2.一根黄瓜擦成丝，加两个鸡蛋搅散。加适量清水拌匀(加清水可以让煎饼更软糯)。加五汤匙左右的面粉调成糊状，加少量盐和胡椒粉调匀。  
3.平底锅加油，加热至三成，倒入面糊，把虾仁排在表面，小火煎至虾仁全部变红即可。  
口味特点:清香可口

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；

商家加盟热线:18866650106

第二步，微信关注“消费圈”，这个账号可谓是码帮成员的“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！

服务咨询热线:15564541718

消费圈二维码



齐鲁晚报微信二维码



中心君度酒店

码帮独享:  
大锅炖跑山鸡:原售价:78元/份,码帮价:58元/份  
地址:莱山区迎春大街147号  
电话:0535-7357077



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



烟台凤凰山宾馆

码帮独享:  
合味羊排:66元/份,码帮价39元/份  
地址:烟台市莱山区桐林路19号  
电话:6716199 6719526



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



毓璜顶宾馆

码帮独享:  
大碗长豆角  
原价:28元/例,码帮价:22元/例  
电话:6585877 6585878  
地址:芝罘区毓璜顶西路17-5号一楼(毓璜顶公园西门西南20米)



蓝白海天传统文化酒楼

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  
蛋香豆腐: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



烟台海悦大厦酒店

码帮独享:  
鱼籽水晶包  
原价8元/个 码帮价5元/个  
地址:烟台市莱山区港城东大街590号  
电话:0535-8200888



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(每款半价菜品每桌仅限一款)  
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



烟台中心大酒店

码帮独享:  
天伦烤鸭:148元/只,码帮价135元/只  
地址:烟台市南大街81号  
电话:6584858



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



碧海饭店

码帮独享:  
鸿运当头:原价98元/份,码帮价78元/份  
地址:烟台市南大街236号  
电话:6585888



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

