

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:

- 螃蟹洗净,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。
- 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。
- 放入蟹肉和生抽、麻油、糖、白胡椒粉、盐,煮至蟹肉熟。
- 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



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:

- 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。
- 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。
- 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

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



毓璜顶宾馆



烟台中心大酒店



重庆刘一手火锅



蓝白海天传统文化酒楼



禾绿回转寿司



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

烟台海悦大厦酒店



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

碧海饭店



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

东祺汇海



渝味堂



码帮独享:
烟台凤凰山宾馆



老公社乡土菜馆



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

黄记煌



通香嫩脊



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