

湘西石锅鱼位于芝罘区南洪街100号,以湘西风味为特色,采用秘制配方,菜品别具风味。地道湘西味,浓浓湘西情,湘西石锅鱼是您品尝特色风味、休闲聚餐的理想之选。

秘制辣鱼当道

——湘西石锅鱼

专刊记者 姜事成

环境优雅

一进入店里,你会看到四周墙面都被草席覆盖,湘西风情浓郁。正对门口的屏风古色古香,地面光亮如镜,整个大厅清静幽雅,

宽敞明亮。店面布置也很精致。每张桌子上都放着一个用来放石锅的四方形石头底座,看起来别有一番风味。

老板妙招

饭店开业时间不长,何以这么火爆,与老板的聊天中,记者发现了秘密所在。湘西石锅鱼第一家店是在青岛开的,烟台店属于加盟店,在总部培训的时候,老板就被告知要一切为顾客考虑。看到有的顾客点菜多,老板一般都

要进行劝阻。顾客可能会因为不了解菜量的多少而多点了,最后吃不下,虽然一时对饭店有好处,但时间长了顾客就会逐渐流失。而劝阻之后,饭店可能要损失一部分收益,但是赢得了顾客的心,回头客自然是多。



试吃体验

滚烫的石锅慢慢地将鱼片煲熟,慢慢地整个餐厅香气扑鼻。根据客人的不同喜好,店家还提供很多配菜,如青菜、黑木耳、豆腐片、鱼丸等等。客人可以在吃完草鱼后加入配菜,也可以边吃草鱼边加入配菜,味道都不会受影响。草鱼片非常鲜嫩,用筷子夹入嘴边,只要筷子轻轻一抖,鱼肉脱离鱼刺滑入嘴里,浓郁的香辣交织着鱼肉的细甜,口感特别过瘾,人

发现地:南洪街 推荐店:湘西石锅鱼



口的香味经久不散。而且,鱼汤也非常鲜美,尝一口,滑嫩爽口,汤确实不同于别的菜肴,如水煮草鱼的汤,吃完鱼后,这汤还保持刚上桌的那种鲜嫩味儿。

很多人都说夏天不适合吃火锅,但是作为海边城市的烟台,夏天吃火锅也有好处——去湿气。连日来阴雨天气,使得整个人身上都湿乎乎的,不妨去吃个火锅,爽上一把。

夏日美食DIY

甜筒冰激凌

主料:冰激凌原料蛋黄4个,淡奶油200克,香草豆荚半支,白糖30克,色拉油20克。

配料:牛奶250毫升,糖100克,蛋白75克,玉米淀粉27克。

制作过程:

- 1.准备好所有的原料;
- 2.牛奶倒入锅中,慢慢煮沸,加入刨开的香草豆荚泡20分钟;
- 3.蛋黄加30克糖混合,用电动打

蛋器打到糖化,浓厚;

4.取出泡好的香草豆荚,把豆籽刮出;

5.把牛奶倒入蛋黄中,混合;

6.小火加热煮到浆水浓厚;

7.淡奶油稍稍打发;

8.淡奶油和放凉的蛋奶浆混合均匀,倒入容器,放冰箱冷冻,每四十五分钟搅拌一次,重复三次,冰激凌就做好了。



桑拿天除湿机解“潮”显身手



每年的7月份,我国很多地方都会进入温度高、湿度大,让人闷热难耐的“桑拿天”。在这种潮热天气里,绝大多数人都会经历霉菌带来的种种烦恼:衣服发霉腐烂,皮具变色变形,珍藏的古玩字画霉变受损,储藏的贵重药材长毛变质。除此之外,现代家庭生活必备的大量家用电器也极易受到潮湿的危害。

桑拿天里,家电产品很可能会出现如下受潮的症状:电视机在开机后只有声音没有图像或图像不清晰,有的会发出“滋滋”的声响;计算机启动后黑屏,机箱带电;洗衣机无

法运转。有的家电因为受潮短路。产生这种症状的原因是夏季空气湿度过大,家电在使用过程中容易产生蒸汽,特别是彩电、音响、手机、笔记本电脑,这些导电线路密集的电器产品,在潮湿环境中使用时产生的蒸汽,使得元器件很容易锈蚀,电路板容易短路,从而引起电器故障,甚至使电器报废,产生火灾。因此,在“桑拿天”使用家电,防潮除湿十分重要。

家电解“潮”的基本方法:

放置家电的房间,温度一般为40~60%较为适宜。应将家电放置于明亮、通风干燥处,切记不能放在阴暗潮湿的角落、空调出风口、地下室储藏间等场所。

使用空调除湿。不少空调都具有除湿的功能,把空调开放一两个小时,能有效祛除家中的湿气。但如果房间里特别潮湿的话,空调的除湿能力就远远不够了。

据爱客IQAir公司市场部经理杨健介绍,空调与除湿机相比,在除湿

方面具有明显的弊端:

空调的主要功能是制冷和制热,带独立除湿功能的空调机可以除湿,但除湿量小、除湿慢,效率低。此外,由于空调是固定位置的,除湿面积和范围受到限制,同时空调长时间除湿运行也会增加压缩机的负荷,不但耗电量大,还容易使压缩机受损,缩短整机的寿命。因此,总体而言空调并不适宜代替除湿机使用。

杨经理介绍,使用除湿机来干燥空气是最专业、最直接的办法。除湿机除了具有抽湿高效快捷的优点之外,还有低温除霜、干衣等附加功能。有条件的的家庭在购买除湿机时要考虑购买与房间面积相适应的产品。一般来说,除湿面积的绝对值大约是除湿机日除湿量绝对值的1.5~2倍比较好。如果客厅面积在20~30平方米,选购日抽湿量在16~20升左右的除湿机即可,如爱客除湿机IQ-816B、IQ-820B、IQ-826B都是不错的畅销型号。



○相关链接

石锅鱼的传说

据记载,早在远古,当人类告别了“活剥生吞,茹毛饮血”的生活时就开始懂得了用火将石头加热炙烤食物的方法。随着人类文明的不断进步,炙烤用的石头也逐渐演变成了石锅,同时烹调的方法也变得更加的多样。相传,商朝名人姜子牙,自幼体弱多病,为了补充营养,经常下河捕鱼,上山采药。为省去长期熬药,煮鱼的麻烦,试将鱼、草药、辣椒放入石锅内同煮,发现其味鲜美无比,香气袭人,长期食用后变得身强体壮,最终成就了一番伟业,还留下了“姜太公钓鱼,愿者上钩”的典故。而这种石锅鱼的做法也流传了下来。

煎得焦黄喷香的鱼无时无刻不在引导你的唾液急剧分泌,那红彤彤的辣椒、还有其它一些滋补的中药材和爽滑的鱼片交融在一起,就这样引诱着你旺盛的食欲。

当用石锅烹制的“石锅鱼”端上桌来时,一定会令你垂涎三尺,连那煎得脆脆的鱼骨和浓浓的鱼汤也舍不得放过。

草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有利,是心血管病人的良好食物;草鱼含有丰富的硒元素,经常食用有抗衰老、养颜的功效,而且对肿瘤也有一定的防治作用;对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,可以开胃、滋补。

冰激凌是一种含有优质蛋白质及高糖高脂的食品,另外还含有氨基酸及钙、磷、钾、钠、氯、硫、铁等,具有调节生理机能、保持渗透压和酸碱度的功能。夏天没有胃口时,尝些冰激凌,是一个迅速补充体力降低体温的好方法,尤其对小朋友来讲更是抵挡不住的诱惑。

紫菜南瓜汤

配料:紫菜10克,老南瓜100克,虾皮20克,鸡蛋1个,猪油、黄酒、酱油、醋、味精、香油适量

特色:营养丰富,味道鲜美。

功效:凉血益肝。

紫菜是保护肝脏、凉血清热的极好食物。它营养丰富,味道鲜美,有清热利水、化痰软坚、养肝补肾等多种功效。所以特别适合慢性肝炎病人食用。老南瓜有消炎止痛、理气护肝、降血糖、解毒等功效,所以近代常用于慢性肝炎、慢性肾炎、高血压病、糖尿病、冠心病等病的辅助治疗。虾皮、鸡蛋有增强体质,提高抵抗力的功效,也很适合肝炎病人食用。

做法:

1.将紫菜撕碎,洗净备用。

2.将鸡蛋打入碗内;虾皮用黄酒浸泡。



- 3.火上坐铁锅,放少许猪油,油热后放入酱油炝锅,加水适量,放入虾皮、老南瓜(切块)煮30分钟。
- 4.将紫菜加入,10分钟后打人搅匀的鸡蛋液,加上醋、味精,淋上香油即可食用。