

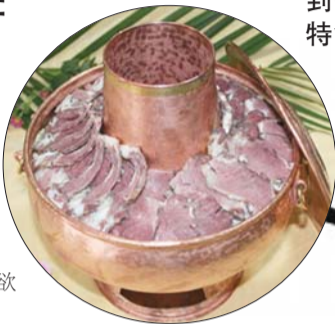
食客宝典——火锅篇

聚义厅食府

烟台聚义厅食府坐落在烟台市芝罘区芝罘岛,以经典老火锅,地道全羊宴为特色。药膳滋补羊肉是其火锅的一大特色,配上用56种药材精心熬制的大骨羊汤,无时无刻不勾起你对美食的欲望。

地理位置:位于环海路,靠近海边,环境清静,是享受美食远离喧闹的最佳场所。

价位:人均50元左右,远离喧闹的清静,心平气和地享受美食,即使再贵点也值得。



重庆刘一手

重庆刘一手火锅烟台店秉承火锅的传统文化,精益求精,力求将最正宗最美味的重庆火锅供应给烟台市民。一次性红油锅底,极鲜刘毛肚、嫩牛肉等都是重庆刘一手的招牌菜,散发着浓浓的巴渝气息。

地理位置:位于上夼美食街,交通便利,商家云集,是寻找美味的好去处,适合商务会谈。

价位:人均消费60元左右,经济美味又实惠。



生活中经常会遇到这种情况:平时虽然大大小小的饭店餐馆遍地都是,可是一旦亲朋好友聚餐或公务宴请时,还真想不到带他们去哪里吃。针对这种现象,本报将陆续为您推荐各种特色饭店,为你解忧。本期介绍的是火锅。



金海洋火锅

在烟台提到火锅店就自然联想到金海洋。金海洋走的是时尚火锅的路线,大厅里有人弹钢琴,让人感觉非常放松。羊肉也是非常嫩的小肥羊,这一点是别家不常见的,同时汤底种类丰富,涮久不腻,没有去过的吃货们一定要去尝尝。

地理位置:位于百盛附近,交通自然是方便,同时吃完饭周围的娱乐场所也很多。

价位:不是很奢侈的话人均百元以内,适合周末同事聚会娱乐。

水御坊

水御坊环境优雅,时尚大方的高背沙发,柔软舒适,店内装饰精致大气。海鲜,羊肉,牛肉,蔬菜应有尽有,牛肉和羊肉不仅看起来新鲜正宗,吃起来味道也很鲜美。多种果汁供顾客选择,尤其是南瓜汁一定要尝一下。

地理位置:位于三站附近,交通便利,如果你逛街逛累了,水御坊是个不错的休息吃饭的地方。

价位:价格稍微有点贵,不过物超所值。



贴秋膘美食推荐

入秋以后,素有“贴秋膘”的说法,话说,以前旧时侯人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”,补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。

今天就推荐两道“贴秋膘”的经典美食,不管你是不是贴过了秋膘,都会让你大饱口福!



酱肘子是中国传统的食物之一,营养丰富,色香味俱全。北京的“天福号”酱肘子远近闻名。另外,红扒肘子为潍坊地区历史名菜,因其



酱牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效,适用于中气下陷、气短体虚,筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

做法:

1.选料:选用鲜嫩牛肉,(沙仁、

推荐一:酱肘子

软、料、肥而不腻,且营养丰富备受人们青睐。曾被评为“山东名小吃”。

做法:

1.收拾干净的肘子,放葱姜少许盐,在高压锅里煮到基本熟透。

2.将骨头抽出;

3.另起锅放葱姜蒜花椒爆出香味,放冰糖、酱油、盐、香叶、肉蔻,将肘子放入,加刚才煮肘子的汤,以汤刚没过肘子就好。

4.开锅后,以中火炖,以入味。

5.等汤汁只剩一小饭碗左右的时候,离火。

6.事先要准备好一个结实的小号的食品塑料袋,等肘子凉后,放到塑料袋里,将剩下的汤汁灌到肘子中间。

7.这个步骤很关键,就是要将肘子压紧在塑料袋里,直到不能再压为止,然后把袋口扎紧。

8.放冰箱冷冻室,一段时间后取出即可切片食用。

推荐二:酱牛肉

豆蔻、丁香、肉桂、大料、小茴香各2克用纱布扎成小口袋)葱姜少许蒜和辣椒备用。

2.清洗:先将选好的牛肉放入清水中,浸泡4~6小时,把牛肉中的淤血泡出、洗净,然后用板刷刷洗1次,再用清凉水过4次。

3.糖色:炒锅放少许底油,油热,将白糖放入锅里炒,要把握好火候,看见有蘑菇沫子时加开水冲成糖色,白糖的量按牛肉的量放,如2斤大概放1两左右。

4.煮制:锅底码放骨头或竹板子,将嫩肉码放中间,老肉码放四

边,兑进开水,加入全料口袋,老抽多加,葱姜蒜等用旺火煮半小时后压锅。压锅的方法是用竹板子或其它如盘子等压在牛肉上,竹板上加重物压住。

5.出锅:压锅后,改小火汤刚刚煮起即可,用小火煮3个小时出锅。出锅时要做到轻铲稳托放平,肉出锅后要放在竹屉内免得把酱牛肉碰碎,待凉后即可切用。做一锅酱牛肉大约需要4小时,每5千克生牛肉可出熟肉2.5千克。

要点:肉熟后留汤,下次煮续用多次使用形成老汤煮肉味道更好。

秋季养生吃什么菜

到秋季,养生便成了人们最关注的话题。秋季饮食的原则是以“甘平为主”,所以,秋季应多吃些清肝作用较强的食物。那么,秋天吃什么菜比较好呢?下面就给大家介绍几种适合秋天吃的菜。

豆芽

豆芽有不同的品种,其中常用的黄豆芽和绿豆芽中含有人体必需的元素,豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌,还能大大减少乳酸的堆积,从而达到消除疲劳的效果。

胡萝卜

胡萝卜的味道属于甘平,进食能够补脾健胃。炖食是胡萝卜最好的烹调方式,炒食为次。炖食能保持胡萝卜素93%以上,炒食能保持胡萝卜素80%以上。

莴笋

莴笋的肉质细嫩,生吃熟炒都不错。经常食用可以增强胃液、消化液和胆汁的分泌。莴笋促进排尿,维持水平衡,参与形成牙釉质和牙本质,参与骨骼的生长,利于人体的基础代谢和体格发育。

小白菜

小白菜含维生素C和钙质很多,还含有磷、铁、胡萝卜素和维生素B等营养物质,具有通肠利胃的功效。还有卷心菜,能益心肾,健脾胃,促进胃和十二指肠溃疡止痛和愈合。秋季养生又清肠排毒,这样的蔬菜最适合减肥

者食用了。

菜花

菜花含有丰富的维生素,每200克新鲜菜花可提供成年人一天所需维生素A的75%以上。每百克菜花的维生素C可达80毫克,比大白菜、黄豆芽菜高3~4倍,比柑桔多出2倍。中医认为菜花是润肺的食材。在秋季开始变冷的季节,滋润养生是秋天最重要的事情,而洁白的菜花无疑是适时的保健蔬菜。

菠菜

菠菜是一种营养价值极高的蔬菜。尖叶菠菜含糖量多,圆叶菠菜片大肉厚。菠菜含胡萝卜素的量要大大高于其他蔬菜,抗坏血酸的含量高于西红柿,具有止血作用的维生素K是蔬菜中最高的。丰富的核黄素能够防止口角溃疡、唇炎、舌炎和皮炎病症。菠菜是营养又保健的蔬菜,在秋季的所有当季蔬菜中的功效是很不错的。

芹菜

芹菜富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C和氨基酸等营养物质,具有兴奋中枢神经,促进胃液分泌,增进食欲和祛痰的功效。如与香干、肉丝等一起炒食,色彩鲜艳,味道清香,是一道非常不错的美味又营养的保健料理。

