



大厨教我  
做美食

专刊记者 庄粟

蛰伏了一个酷暑,凉爽的秋天已经到了,封闭一季的味蕾也想重新张开。秋季万物收敛,又主张吃辛以发散。另外人体经过一个夏季的磨砺,天气突然转凉,易伤人体阴津,故秋季进补也是非常重要的。秋季适当进补是恢复和调整人体各脏器机能的最合适时机。

### 秘制烤羊

俗话说:“美食要配美器,药疗不如食疗”。羊肉性温热、补气滋阴、暖中补虚、开胃健脾,在《本草纲目》被称为补元阳益血气的温热补品。

欢乐谷喜宴酒店厨师长唐冰清介绍,“秋冬季节,适时地吃些羊肉就会感到暖和,羊肉肉质细嫩,容易被消化,多吃羊肉能提高身体素质,提高抗疾病能力,而不会有其他副作用。”俗话说得好:“要想长寿,常吃羊肉”。

**制作方法:**选用内蒙古以绿草、奶水为主,专门饲养的60天优质槐山小乳羊,肉质相当肥美细嫩,加之秘制配方,果木炭精心烤制而成,属纯天然绿色健康食品。

**特点:**颜色红润,酥烂醇香,滋味鲜美,回味悠长。



秘制烤羊

### 厨师简介

欢乐谷喜宴酒店厨师长唐冰清  
国家特二级烹调师  
擅长鲁菜和野味

### 美食征集令

亲爱的读者们,想在家就能享受星级美食吗?想让星级酒店大厨教你做饭吗?把你吃过的、没吃过的,凡是你喜欢的美食都告诉记者吧!让记者帮你联系大厨教你做美食!如果你的菜品被采纳,就会有星级大厨亲手为你烹饪该菜品哦!还等什么呢?行动吧!美食热线:18615963966



疯狂小龙虾

### 疯狂小龙虾

秋天天气一点点地变凉,对于无辣不欢的人们吃份麻辣辣的疯狂小龙虾绝对过瘾。不过唐冰清师傅提醒大家:“秋天吃辣必须要适量,最好选择能滋阴、降燥的食物与之搭配,建议吃辣可以搭配酸性水果,如苹果、梨等,他们含有有机酸、纤维素等物质,能增加消化液分泌,帮助吃辣的人滋阴润燥。”

**制作方法:**小龙虾选用微山湖上等大青虾,配以20多种药材,慢火煨制而成。

**特点:**麻辣鲜香,色泽红亮,余香不绝,回味无穷。

您尝过真正的纯野生无污染海参吗?

## 冰岛红极参,好礼惠民



众所周知,纯天然无污染的东西最珍贵,来自冰岛的**红极参**,其营养是国内养殖刺参的3.56倍(国家水产品质量监督检验中心NO.W2009009\NO.W2009010检验报告),也就是说,吃一两**红极参**的营养顶普通海参的三两。普通人每日食用20克左右的**红极参**就足够身体的营养了,5斤**红极参**,足以满足一年秋冬季节身体滋补的需求。原价680元/斤的**红极参**,5斤3400元,而现在购买5斤仅需1400元并加送豪礼。凡购买5斤**红极参**的顾客,赠送价值百元的浓香大豆油和野生海参酱。

### 冰山,深海,野生,鲜活——健康生活新元素

**红极参**源自冰岛,一个位于北极圈附近的北大西洋岛国,这里人烟稀少,是世界上唯一使用无污染能源的国家,海产品质量举世闻名。由于**红极参**产量少,生长期长,冰岛政府以前限量捕捞,而捕捞的少量**红极参**也只供给香港和新加坡的高档餐厅,极少进入国内。2008年后,冰岛政府放宽了出口限制。烟台泛美利华和冰岛渔业公司签订代理合同,为人们生活中增添了一种健康生活新元素。

### 专家教你辨别海参

海参行业专家认为:海参刺

大刺小从本质上讲营养价值没有太大的差别。选择海参最重要的是看海参生长环境的优劣,海参生长期的长短,海参加工方法是否科学。

**活动时间:**9月6号—8号  
**活动地址:**  
**红极参**养生会所(芝罘区滨海广场步行街30号)  
**热线:**6218688  
政府放心粮油东方巴黎店(芝罘区前进路东方巴黎物业公司南邻)  
**热线:**6869192  
政府放心粮油福莱花园店(芝罘区辛庄街振华量贩北侧)  
**热线:**6869196  
政府放心粮油福山店(福山区天府街沃尔玛出口北)  
**热线:**15965351507

## 关爱社区,使生活更美好

### 烟台金沙滩喜来登度假酒店走进社区

通讯员 吕亚男  
专刊记者 庄粟

烟台金沙滩喜来登度假酒店一直致力于公益事业。近期,为响应烟台市政府争创“文明城市”的称号,喜来登全体员工在总经理狄立博先生的带领下,开展了以“关爱社区,使生活更美好”为主题的社区环境卫生清理活动,用自己的实际行动倡导“绿色、低碳、生态、环保”的生活理念。

据了解,狄立博先生经常组织员工一起做公益活动,为了让往来游客和烟台市民享受更好的金沙滩风景,狄立博先生每天都会安

排酒店员工在金沙滩海边义务拾捡垃圾。

狄立博先生表示,这次活动体现了喜来登“关爱社区”的品牌核心价值,将员工的个人环保意识与爱护城市的举措联系在一起,让大家了解自己的每一个动作都会对身边的环境带来点滴变化,争创文明城市应该从身边的点滴做起。希望员工可以在关注酒店发展的同时也为社区多做些贡献,与社区和志愿者协会有更多的合作。

狄立博先生也呼吁社会能一起加入关爱社区的公益活动,让烟台市民生活更美好。



做公益活动的喜来登员工金沙滩海边合影