

招牌菜



## 香干回锅肉

如果您有家藏私房菜,如果您有独家配方DIY,可以来这里露一手!

本期出镜主妇 周子惠



**功用:**回锅肉不仅是很棒的下饭菜,还是很有营养的。猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸,并提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。

**食材:**五花肉、豆腐干、柿子椒、食盐、酱油、醋、鸡精、姜、蒜、豆瓣酱、白糖、胡椒粉、辣豆豉。

**做法:**1.柿子椒洗净切块,香干斜切成块备用。

2.锅中放水烧开,放两片姜,放入整块的带皮五花肉,煮至肉烂。

3.热锅下油,放入姜,蒜末炒香,下五花肉片翻炒,加入豆瓣酱和少许醋,酱油上色,将肉片起锅。

4.把锅中省下的油再次烧热,倒入柿子椒,香干翻炒至断生,加少许盐,倒入炒好的肉片翻炒。

5.加少许糖,鸡精,胡椒粉调味后起锅。

## 通联

齐鲁晚报·今日烟台  
新闻热线:6610123/967066  
投稿邮箱:qlwbnr@vip.163.com  
发行热线:6272328  
广告热线:6905575  
投诉监督电话:6602657



烟台微信圈子



微博烟台早知道

烟台天气



据中国天气网30日18时数据

## 征集令

《潮童聊天天气》开始征集宝宝照片啦!如果您家的宝贝是0-7周岁,就可报名参与我们的栏目。报名热线:15564541718。

《白话烟台》欢迎您来秀秀你的烟台话。讲讲你的港城故事,谈谈你的身边趣事,和老烟台人新烟台人一起切磋下烟台话功夫吧!来稿请分“烟台话”和“普通话”两个版本。

本版来稿请投:

qlwbnr@vip.163.com

## 靓相

普通人展示风采的舞台

为了更加贴近烟台读者,服务市民,我们今后将在《聊天》版上开辟专栏,为广大读者提供亮相机会。用摄影语言来讲述幸福家庭背后的故事,与大家一同分享生活中的精彩瞬间。

## 亲亲宝贝

时间:2011年

地点:牟平

人物:邹洪芬(奶奶) 贺美霞(妈妈)  
于婉婷(孙女)

## 光阴的故事:

一转眼的时间,婉婷都4周岁了。想到4年前的今天仿佛就在昨天一样,时间过得真快。小宝贝长大了!长成了一个活泼可爱、聪明伶俐的小姑娘。你渐渐长大了,懂事了,越来越顽皮,也越来越恋奶奶。4年里因为有你,家中多了忙乱却也多了欢笑。因为有你,我们的世界有了更多的感动和牵伴。因为有你,爸爸妈妈多了一份责任却也甘之如饴。宝贝你是爸爸妈妈此生最美的成果,也是爸爸妈妈最大的骄傲。



## 潮童 聊天气

冬季犹如春  
今日晴天迎跨年

## 影讯

鲁信影城银座店

12月31日

星期二

《警察故事2013》3D

参考票价:70元  
导演:丁晟  
主演:成龙/刘烨/景甜  
类型:动作/剧情/犯罪  
片长:110分钟  
场次:10:50,11:30,13:20,  
15:25,15:50,17:30,19:30,  
20:30

## 《私人订制》

参考票价:70元  
导演:冯小刚  
主演:葛优/白百何/李小璐  
类型:喜剧  
场次:10:20,12:00,13:00,  
14:10,15:10,16:20,17:20,  
19:40,20:20

## 彩票开奖

## 体彩

排列3第13357期中奖号码  
为:1、5、4。  
排列5第13357期中奖号码  
为:1、5、4、7、4。  
大乐透第13153期中奖号码  
为前区:04、05、16、17、30,  
后区:03、09。

## 福彩

23选5第2013W357期:10、  
12、16、18、19。  
3D第2013D357期:3、2、0。  
七乐彩第2013Q153期基本  
号码:05、19、20、22、26、28、  
30,特别号码:02。



## 家长寄语:

亲爱的宝贝,你的微笑是那么的纯洁美好,让爸爸妈妈忘却世间一切不如意的事。爸爸妈妈希望你在今后的日子里,不管遇到狂风暴雨还是挫折病痛,都能用你纯美的微笑去面对,去克服。祝福你,我的宝贝。



姓名: 年龄:2周岁 生日:12月6日 星座:射手座 身高:90CM 才艺:背唐诗  
张雅婷 喜欢的食物:面条、米饭 喜欢的颜色:黄色、绿色、白色

本照片由读者提供

## 烟台话

这一气儿,一个叫《古典音乐拯救了我的生活》的帖子搁了朋友圈儿,微博上好一顿窜窜。在帖儿来,一般银都觉了“曲高寡”的古典音乐,显四出一总嘎乎一切能嘎乎的银民群纵的亲民性。吃喝拉撒碎,行动坐卧走,在僧活各方面,子要四你想了用音乐改变糟烂的现状,提升僧活品质,古典音乐都能。帖里头把僧活纵碰行的压力挨个挑出来锁了一遍,言后又给介些压力排了开“音乐解药”,古典音乐一下了变成咂故都四病的万能月。碎言帖了子四个银感受,权威性和科学性咱闭道怎么样,不过一点么耽误了帖了到处窜窜。网友纷纷惊呼:“介次换古典音乐拯救喃的僧活了。”

## 白话词典

好一顿窜窜:广为流传 嘎乎:交朋友 糟烂:糟糕 咂故都四病:治都市病 闭道:不知道

## 普通话

最近,一则名为《古典音乐拯救了我的生活》的帖子在朋友圈、微博上广为流传。帖子里,常人印象中“曲高寡”的古典音乐显示出与群众打成一片的高度亲民性。吃喝拉撒睡,行动坐卧走,在生活的方方面面,只要你试图通过音乐改变糟糕现状、提升生活品质,古典音乐都有其用武之地。帖子尽数都市生活遭遇的种种压力,并相应开出“音乐解药”逐一攻克,使古典音乐变身医治都市病的万能灵药。虽然帖子的权威性、科学性有待考证,只是个人感受,不过这并不妨碍帖子的风传,网友纷纷惊呼“这次,换古典音乐拯救了你的生活”。

## 白话烟台

身边事  
烟台身边事本期白话主持:  
于涛