

名厨上菜 春节特别版

大厨上年夜饭啦

还有两周就过年了,你学会了几道新菜?今天再教你几个。这个酱焖黄花鱼不难学,其他一些海鱼也可用类似的做法。另外两道菜要稍麻烦一些,您得提前备好食材,但越是难做的菜越是别人没有的,学会了过年时露一手,真的是很叫彩儿。

【老济南过年菜】

流行地域:
济南及周边地区



原料:孟家扒蹄剔肉50克、黄家烤肉50克、里脊肉30克、鲜蘑菇50克、白菜叶150克、绿豆粉皮30克、高汤250克、猪大油50克、黄豆酱油15克、大料5克、葱姜各10克、青蒜10克、盐3克、淀粉30克、鸡蛋100克、面粉30克。

做法:

- 1、将孟家扒蹄剔肉切块,黄家烤肉切0.2厘米薄片,将里脊肉切长7厘米粗1厘米的条,用盐腌好,将蘑菇撕成块,绿豆粉皮用水泡好。
 - 2、用淀粉、面粉、鸡蛋加水 and 成糊;将里脊肉与蘑菇分别挂糊炸好备用;白菜叶撕成8厘米的块,用油煸好倒出备用。
 - 3、另起锅放猪大油煸大料,烹原汁酱油,加入高汤,放入扒蹄、黄家烤肉、白菜叶、炸好的里脊、蘑菇、绿豆粉皮,一起炖至汤稠菜熟,放盐、淋香油、装入汤盘中,撒上青蒜末即可。
- (舜和国际大酒店厨师长沈敏起提供)



【酱焖黄花鱼】

流行地域:胶东沿海地区



主料:黄花鱼1条(约1.5斤);配料:五花肉片45克、欣和面酱30克、大料1个、清香味醋10克、冰糖老抽5克、家乐鸡粉2克、白糖1克、白酒10克。

做法:

- 1、将黄花鱼去鳞去腮去内脏,鱼身两面间距4厘米左右打一字比较深的花刀。
 - 2、锅烧热下入油,油热后,爆五花肉、蒜片、葱花、大料;加入欣和面酱爆出香味,加开水,加其他调料和白酒,大火烧开,小火盖焖15—20分钟。
 - 3、焖至汁浓稠,颜色红亮后,撒入香菜和葱片稍焖一下,提味即可装盘。
- 菜品特色:颜色红亮,咸鲜味足,酱香味浓,营养开胃。
- (净雅餐饮有限公司高级烹调师王新波提供)



本期主打 (上接 B01 版)

7 福字春联让家里充满年味

每到过年都有家家户户张贴对联的习俗。因此,对联贴得好,不仅让一家人心情大好,连街坊邻居、亲朋好友春节串门时都会被喜庆感染到。春联突出了喜庆,表示了良好祝愿。不可简单地照搬照抄,以免出现张冠李戴的笑话。

现如今网上的对联千姿百态,千变万化,但是价格却比集市上要便宜实惠。不论是烫金

的、传统的、雕花镂空的,还是喜庆图案的都适合春节用。而门窗上,则建议购买静电福字。城市里的楼房窗户大都比较大,如果用传统胶水、糨糊张贴福字,时间长了就很难清理,而静电福字贴画则完全可以避免这类烦恼。让您过一个舒心、干净、清爽的春节。

8 两三千元请个设计师进门

最后给您介绍个偷懒的办法,就是得稍微花点血汗钱。如

果您属于不差钱人群,这个办法倒是高端、大气还很省心。只要愿意支付两三千块钱,就可以华丽丽地把设计师请到家里了。正月里亲朋好友上门欢聚,有专业人士把脉和设计,这屋子不是最赞的也差不多啦!

坦白说,为过年装饰房子专门找个设计师确实还是挺小众的。大致流程如下:提前找个靠谱的装饰公司,预约到合适的设计师,约好时间请设计师到家里看看“地形”,和设计师沟通好创意啊、想法啊,以及费用之后,就

可以拿着设计师列好的采购单搜罗物品去了。东西得两三天备齐了,这时候再邀请设计师亲自上阵布置一番,瞬间就出专业的效果了。

当然,用此法的关键点在于肯出钱,不过钱也不用很多。以笔者掌握的情况,过年“扮家设计费”通常是按套内面积几十块钱一平方米的价格收取,局部设计通常是500块到1000块就差不多了。至于准备物件的费用,装饰公司是不会埋单的,这部分费用要自己承担。

有家小店

姹紫嫣红小店中霓裳尽吹中国风

文/片 王若松

在济南,熙攘的山师东路可以说是青春的符号与象征。在这里,无论是风格不羁的嘻哈族,还是温柔甜美的日韩范儿,似乎都显得平淡无奇司空见惯。偶然间路过一家风格迥异的店面,被玻璃窗里姹紫嫣红吸引驻足,想来还真是件幸事。

在这家仅38平米的小店,小到一只精致的布艺花朵耳环,大到一件中式的撞色盘扣对襟棉服;上到一条孔雀钉珠流苏围巾,下到一双千层底绣花工艺单鞋……上身的瞬间,仿佛都能找回时光带走的浓艳,又宛若行走在时光之畔,浓重的民族元素点缀在潮流的浪尖。

小店虽小,却有个颇为大气的名字——汉舞。闲聊得知店主刘氏姐妹二人,都是三十多岁的年纪,一个国画出身,一个油画

出身,姐妹俩说,当初携手开起这家族味儿十足的服饰店全凭两个字:“喜欢”。

说来容易做起来难,在各种服饰流行趋势你来我往昙花一现的年代,能坚持做民族风并且能做好做精的店面实属少见。但这两个从临沂农村走出来的姑娘,硬是将店面开得红红火火,在充满青春朝气、商铺竞争激烈、顾客眼光挑剔的山师东路落脚扎根。

细心的顾客总能在刘氏姐妹的小店里觅到惊喜,一支云南的彩色发簪,一株古朴的印度熏香,一款色泽明快的漆器首饰盒,一条手工串珠的布手镯……喜爱旅行的她们每到一处,都会挖掘出当地被时光沉淀的奇葩,用灵动的双眼,捕捉美的所在,然后带回自己的店中。

也正如店里每一款绣花元素鞋子的命名,“倾城”、“牧歌”、

“瑾幽”、“轻舞飞扬”、“丹凤朝阳”,让人美不胜收,回味无穷。

如今“汉舞”在车水马龙的山东东路已经走过4个年头,周边的店面改的改、换的换,它依旧优雅地立在那里,安静从容地送走了一届又一届大学生,也迎来了一个又一个回头客。

来这里的顾客,有的是流连忘返一见钟情,有的是在尽收眼底后挑花了眼睛;有的是年已花甲仍不舍时尚;有的是少女妙龄更爱别有韵味。在刘氏姐妹的眼中,汉舞的顾客无论老少都像是潮流迭起的蝴蝶,在这里寻觅古老质朴的芬芳气息。



诊边事

洋快餐店劝员工少吃快餐

据《生命时报》报道,许多人钟爱麦当劳的快餐,但如今为了倡导健康饮食,麦当劳近日在其公司内部网站“McResource Line”(麦当劳资源在线)上发文,建议自家公司员工为了健康,尽量避免吃快餐。

文章以图表对比的方式描述了何谓“不健康食物”和“健康食物”。麦当劳自家的招牌食品——汉堡包、薯条和碳酸饮料全被列入不健康食品。文章向员工提出建议,提醒他们尽量避免食用油炸食品,而且要控制奶酪、熏肉和蛋黄酱等配料的摄入量。相对于汉堡包、油炸薯条和碳酸饮料这类不健康的食物,三明治、蔬菜沙拉和水更健康。因为,高脂含量的食物可能会导致人们增重。而且,有研究显示,吃快餐较多的儿童长大后智商容易偏低。

文章中指出,如果你常在快餐店吃饭,很难吃到健康的食物。即使不含有反式脂肪酸,快餐店供应的很多食品也都是高脂肪、高热量的,这里并不向顾客提供低脂含量的食物。所以,还是去出售多种蔬菜沙拉、汤和三明治的饭馆吃饭吧!

作为全球快餐巨头却建议自家员工不要吃快餐,麦当劳公司的这则“雷人”的健康提示,在美国及其他国家引起了不小的反响。不少美国民众表示,这让他们重新认识了快餐,对今后是否吃快餐也产生了影响。

奇葩 APP

“菜市场”教你买菜和做菜



要过年了,你是不是打算备些好的食材,那么不妨用一个这款手机软件吧,它的功能还真挺强大。通过它可以查询全国三十多个省份近400个菜市场的肉、蛋、菜价;它还可以教你各种食材的应用、食用禁忌以及了解食材的营养价值。另外它还有数万种菜谱,春节,它会给当家的你帮不少忙哟。

新鲜玩意儿

带伞包的雨伞



我们常见的雨伞是一个简单的伞骨和伞布的组合体,雨伞上带的伞包也是分开的,不方便使用。特别是在雨后,伞上水多,进入室内时,很容易把雨水带入室内。而这款雨伞,将雨伞和伞包设计成一体,可以收缩存放,简单又方便。淋过雨后,甩甩水,擦擦外面就行了。