

名厨上菜 · 春节特别版



【博山酥锅】

流行地域:
博山及鲁中地区

【扣碗排骨】

流行地域:胶东



【微山湖大酥鱼】

流行地域:
济宁及微山湖周边其他地区

【单县羊肉汤】

流行地域:
单县及菏泽地区

【豆腐箱子】

流行地域:淄博



【猪皮花生脆冻】

流行地域:
鲁中及周边地区

原料:猪蹄二斤、肘子肉一斤、炸好的鲅鱼一斤、发好的海带二斤、藕片二斤、白菜八斤、葱姜各二两。**调料:**酱油六两、醋四两、盐一两半、白糖半斤、料酒半斤、味精一两。

做法:

1、把所有的原料拌匀放入高压锅内(家庭用高压锅如放不下,按比例减

原料:鲜排骨 1000 克、姜、葱、大料、花椒、味精、地瓜淀粉适量、老酱油 40 克、料酒两汤匙。

做法:

1、将鲜排骨切块,下入沸水中汆

主料:野生大鲤鱼 1 条约 2000 克;
配料:葱姜、香菜叶、发好莲子、水淀粉、高汤适量;**调料:**A:大油 100 克,色拉油 50 克,整干辣椒皮、花椒、大茴、小茴、香叶、砂仁少许;B:辣椒酱、黄酱、蚝油、味达美味极鲜酱油、味达美醇香米醋、料酒、味精、盐适量。

做法:

1、粉丝剪成约 10 厘米的段,泡软

主料:羊蝎子半根,羊肉 200 克;辅料粉丝 100 克;**调料:**食盐 3 克、醋 2 毫升、葱段 3 克、姜片 3 克、花椒少许、桂皮适量、白胡椒 3 克、肉蔻少许、陈皮适量、茴香少许、沙姜 3 克、老抽少许、辣椒油 3 毫升、香菜 4 克。

做法:

1、粉丝剪成约 10 厘米的段,泡软

主料:豆腐 35 克左右、冬瓜与南瓜各 25 克左右;**辅料:**猪肉、韭菜、白菜、大葱、姜;**配料:**味达美味极鲜、味达美臻品蚝油、味达美冰糖老抽。另外盐和糖少许。

做法:

1、将辅料和配料调成荤馅和素馅。
2、把冬瓜、南瓜、豆腐分别改成椭圆

主料:猪蹄两个,猪皮两斤,大骨头五斤,花生米八两;**调料:**味精 3 钱,味达美 260 克,姜,葱,花椒。

做法:

1、大骨头加水 15 公斤锅中煲 3 小时成高汤待用,花生米去红皮泡水三小时待用。
2、猪蹄和皮去毛,洗净,猪皮去除肥

到 1/3 或 1/4,白菜可用热水烫一下使其缩小后再放入锅内)。

2、调料浇在上面,上汽后蒸半小时停火,自然凉后开锅倒入盆中,放入冰柜中冷藏即可。

如用普通蒸锅,可将白菜放在下面,素菜置于上面,加四五斤水(锅小可按比例减少),大火烧开后改小火,煨炖

一下后倒出,然后过凉洗净。

2、将洗净的排骨放入盆中,加入料酒、老酱油,用地瓜淀粉拌匀,腌制半小时。

3、腌制好的排骨入油锅炸至

做法:

1、鲤鱼去腮去内脏保留鳞片,洗净备用。

2、锅上火放油炸香 A 料,再炸 B 料,加入高汤成酱汤。

3、锅底垫竹网,放好鲤鱼,倒入炸好的酱汤,大火开后转小火煨炖

后用开水煮熟捞出备用。羊蝎子剁开,羊肉切大块放入锅中,加足量冷水没过羊肉和羊蝎子,大火烧开,不断撇去浮沫;煮至没有浮沫渗出后,将全部肉和骨头捞出,流水洗净。

2、锅内再加入足量冷水,放入洗净的肉、骨,大火烧开,如还有浮沫,继续撇去;然后转中小火,保持始终沸腾的

形,冬瓜、南瓜各一块,豆腐两块。

3、豆腐上油锅炸至金黄色,开盖把中间的豆腐挖出,两块豆腐分别装入荤馅和素馅。

熬制扒汁,锅中加入油烧 6 成热,放入蒜片,烹入米醋,加高火烧开,捞出蒜片和浮沫,加入味达美,放适量的盐和糖调味,再加入水淀粉勾芡即可。

(淄博翰林食府餐饮总监孙光卫提供)

油,冷水下锅,小火烧开,撇去浮沫捞出。

3、锅中换入高汤,将猪蹄、猪皮和除味精外的调料一同放入,煲约一个半小时,至软烂后挑出骨头和调料,撇去浮油,倒入泡好的花生米,小火续煲半个小时转大火煲十分钟,调入味精,倒入盆中自然冷却成冻,上菜时切成长条即可。

(博兴福田农家院主厨贾立敏提供)

3、锅中换入高汤,将猪蹄、猪皮和除味精外的调料一同放入,煲约一个半小时,至软烂后挑出骨头和调料,撇去浮油,倒入泡好的花生米,小火续煲半个小时转大火煲十分钟,调入味精,倒入盆中自然冷却成冻,上菜时切成长条即可。

(淄博翰林食府餐饮总监孙光卫提供)

油,冷水下锅,小火烧开,撇去浮沫捞出。

3、锅中换入高汤,将猪蹄、猪皮和除味精外的调料一同放入,煲约一个半小时,至软烂后挑出骨头和调料,撇去浮油,倒入泡好的花生米,小火续煲半个小时转大火煲十分钟,调入味精,倒入盆中自然冷却成冻,上菜时切成长条即可。

(淄博翰林食府餐饮总监孙光卫提供)

就是看色泽,新鲜、正常的猪肉呈嫩红色,有光泽,切割后无渗出物溢出。注水后的肉瘦肉部分色泽变淡红,脂肪部分苍白无光,切割后切口流出大量淡红色血水。

实在不放心,您还可以用手触摸。正常的肉切口部位有极少的油脂溢出,用手指肚紧贴肉的切口部位,然后离开时,有一定的粘贴感,感觉油滑,注水肉因含有大量的水分,在触摸时有血水流出来。

此外,肉食大类中,最近比较流行黑猪肉、黑牛肉等“黑”字打头的洋气肉,让不少被各种垃圾肉吓怕了的市民惊喜又疑惑,动辄要七八十块钱一公斤的黑猪肉真的就这么好吗?

以黑猪肉为例,按照业内人士的说法,黑猪肉不仅口感上比普通的猪肉肉质要细腻筋道,黑猪的肉纤维在营养价值上也更为丰富,而且其胆固醇含量和脂肪含量比普通猪肉低得多,如果经济条件允许的话,确实是不错的选择。

4 水产海鲜篇**海鲜海鲜****选的就是一个鲜**

先从鱼说起,质量好的鲜鱼,眼睛光亮透明,眼球突起,鳃盖紧闭,鳃片呈粉红色或红色,没有黏液和污物,鱼鳞光亮整洁,鱼体挺直,鱼肚充实不膨胀,肉质坚实有弹性,指压后凹陷立即恢复。

再来说虾,新鲜的虾的壳应该是青灰色的,透明有光泽,头身紧密相连。如果虾壳已经变色,头身破碎,最好不要购买。买虾时,还应该用手轻轻捏一捏,通过虾肉的手感和弹性来判断虾的新鲜度。

此外,在选购螃蟹及贝类海鲜时,应该挑外壳色彩富有光泽的,肢体会硬实有弹性。鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲,斑纹清晰。

说到这儿,不得不重点提一

个小时左右,至原料酥烂为止。

(注:如想清真做法,可以把猪蹄和肘子换成牛肉和鸡也可)

(淄博翰林食府餐饮总监孙光卫提供)

金黄,放入碗中,碗中加葱、姜、花椒、大料、味精,上笼蒸约 50 分钟即可。

(南山旅游集团行政总厨刘永林提供)

150分钟,捞出装盘。

4、另外起锅加高汤和煨炖鱼老汤各占一半烧沸,放入发好的莲子烧沸,放入少许老抽调色,水淀粉勾芡,浇在鱼身上撒香菜叶,淋香油即可。

(济宁湖上人家行政总厨鲍同伟提供)

状态煮 1 小时以上。

3、煮到能用筷子轻松扎透肉块时,汤此时会呈乳白色,加入除老抽和香菜外所有调味料和少许盐,再煮 20 分钟。

4、最后加少许老抽、味精、香菜、辣椒油、粉丝即可出锅。

(菏泽市烹饪协会会长孙立新提供)

粉勾芡即可。

3、把冬瓜、南瓜、豆腐摆入盘中,拼成一个古钱状,上笼蒸开锅,改中火蒸 8 到 10 分钟,浇上扒汁即可。

(淄博翰林食府餐饮总监孙光卫提供)

下近几年逐渐“飞入寻常百姓家”的海参。关于海参的挑选,首先也是最直观的就是看刺,粗壮挺拔者为优。年龄对海参来说也很重要,野生海参要 3 年才能长成,而圈养的海参一般 2 年就长成了,最有营养的是生长了 3 到 5 年正值壮年的,因为只有长到一定年限的海参,才会发育成熟,具备该有的营养价值。

在海参的选购上有个误区,要提醒大家注意,就是有人认为海参的个头很重要,要买就买大的,其实不见得正确。如果您买的是活海参,个头当然很重要,但是如果挑选的是盐渍海参,大的未必是好的。因为盐渍海参需要蒸煮加工,那些个头不够的自然形体就大,但是拿回家一发就露馅了,火候不到根本发不出来,原本一斤能发三四斤的量只能发两斤,因此买海参不要看个头,要看个数。实在不行,您就记住“一分钱一分货”的硬道理吧,普适性还是蛮强的!

奇葩APP

影视大全
让您在家看够



年假快到了,您将大把的时间可以支配了,如果您宅着不想动,可以在手机上下载个“影视大全”软件,保证让你一次看个够。



该软件收录了十余家主流视频网站的影视内容,包含但不限于乐视网、优酷、酷六、土豆、爱奇艺、搜狐、新浪、电影网、迅雷、PPTV 等大型视频网站;涵盖电影、电视剧、动漫、综艺、体育、音乐等各类视频资源,是时下内容最全的视频应用。

软件的核心是“用最简单的方式找您想看的影片”,保证最简单的操作,点击三下,即可观看经典大片。有专业的内容编辑,为用户提供全世界最新的影视资讯,并进行客观的推送,保证每部影片都是经典之作。

新鲜玩意儿

仿真LED蘑菇灯
营造居家小情调



如果你想使您的家更接近自然,那么您应该试试这些微小的仿真 LED 蘑菇灯。它由 LED 灯和再生木材制成,这些发光的小蘑菇看起来令人惊讶,栩栩如生,十分逼真。试想一下,在你休假的时候,您和爱人相拥在一起,把居室的大灯关掉,让这些蘑菇灯都亮起来,是不是可以营造出迷幻而又浪漫的氛围呢?

3 肉食篇**吃肉咱可不能要水货**

首先就需求量最大的猪肉而言,新鲜的猪肉表面有一层微微干燥的表皮,肌肉均匀呈浅红色,有光泽,切面稍有些湿润,肉质紧密而有弹性,手指压后,凹陷立即就能恢复。

再就是牛肉,新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红,剖面有光泽,结缔组织为白色,脂肪为黄色,肌肉间无脂肪杂质。

还有过节买白条鸡的市民,在挑选时可以注意观察眼球是否饱满,皮肤是否有光泽,外表微干或稍微湿润,不黏手,气味正常。

很多人担心年前无良商家大卖注水肉,在这里我们也教您几招鉴别注水肉的小招数。先看肉上是否盖有畜牧部门的紫色检疫讫印章,合格的肉食上市销售时,都是有章的,是“放心肉”。再

就是看色泽,新鲜、正常的猪肉呈嫩红色,有光泽,切割后无渗出物溢出。注水后的肉瘦肉部分色泽变淡红,脂肪部分苍白无光,切割后切口流出大量淡红色血水。

实在不放心,您还可以用手触摸。正常的肉切口部位有极少的油脂溢出,用手指肚紧贴肉的切口部位,然后离开时,有一定的粘贴感,感觉油滑,注水肉因含有大量的水分,在触摸时有血水流出来。

此外,肉食大类中,最近比较流行黑猪肉、黑牛肉等“黑”字打头的洋气肉,让不少被各种垃圾肉吓怕了的市民惊喜又疑惑,动辄要七八十块钱一公斤的黑猪肉真的就这么好吗?以黑猪肉为例,按照业内人士的说法,黑猪肉不仅口感上比普通的猪肉肉质要细腻筋道,黑猪的肉纤维在营养价值上也更为丰富,而且其胆固醇含量和脂肪含量比普通猪肉低得多,如果经济条件允许的话,确实是不错的选择。

4 水产海鲜篇**海鲜海鲜****选的就是一个鲜**

先从鱼说起,质量好的鲜鱼,眼睛光亮透明,眼球突起,鳃盖紧闭,鳃片呈粉红色或红色,没有黏液和污物,鱼鳞光亮整洁,鱼体挺直,鱼肚充实不膨胀,肉质坚实有弹性,指压后凹陷立即恢复。

再来说虾,新鲜的虾的壳应该是青灰色的,透明有光泽,头身紧密相连。如果虾壳已经变色,头身破碎,最好不要购买。买虾时,还应该用手轻轻捏一捏,通过虾肉的手感和弹性来判断虾的新鲜度。

此外,在选购螃蟹及贝类海鲜时,应该挑外壳色彩富有光泽的,肢体会硬实有弹性。鱿鱼、章鱼等则应皮肤光滑、爪弯曲,斑纹清晰。

说到这儿,不得不重点提一