



以美食的名义,出发!

专刊记者 张文婷 实习生 画夏 梁彬

俗话说“一场春雨一场暖”,但是“一阵春风一阵寒”对于烟台同样适用。外面看似阳光普照,一出门才知道还没真正暖和起来。冷热空气时不时造访让烟台的气候变得有些让人难以适应。所以本期为大家搜罗了以下美味店,并且建议春季减肥的MM们,先提升身体免疫力,战胜“百变春寒”后再节食吧!让我们以美食的名义,出发!



烟台必吃私房菜特色店推荐之二

天天渔港DaoZao日本料理

推荐:超低温金枪鱼刺身、烤鳗鱼

漂亮的造型,新鲜的原料,柔嫩鲜美的口感以及带着鲜味的调味料,DaoZao日本料理给我们带来浓浓的异国风味。推荐菜品是超低温金枪鱼刺身,是DaoZao日本料理最新推出的特色产品,金枪鱼又叫鲭鱼、吞拿鱼,为高度跨洋性的洄游鱼类,由于它必须时常保持快速游动,才能维持身体的供给,加上只在海域深处活动,因此肉质柔嫩鲜美,且不受环境污染。超低温速冻金枪鱼营养丰富,富含EPA、DHA(脑黄

金)等成分,具有改善记忆力、预防心血管疾病和老年痴呆症等功效。鱼肉中脂肪酸大多为不饱和脂肪酸,所含氨基酸齐全,人体所需8种氨基酸均有,还含有维生素、丰富的铁、钾、钙、碘等多种矿物质和微量元素,是现代人多不可多得的健康食品。但不是所有的金枪鱼都能作为刺身的材料,必须选用最新鲜的鱼肉,新鲜的金枪鱼要像牛肉一样成鲜红色,颜色发暗或是黑都不好。DaoZao家的金枪鱼

“虽死其活”,是迅速地通过超低温冻结。这样处理过的金枪鱼虽然死后鱼体收缩,但解冻之初便可恢复鲜活状态,最大限度地保证了金枪鱼自身的美味与营养。除此之外,还有滋味浓郁的烤鳗鱼、金箔生鱼片、铁板生蚝等等特色日本料理。

美食当前,绝对不能没有与日餐匹配的既轻度又爽口,既香又易入口的日本清酒,DaoZao家口味纯正的日本清酒也值得大家一试。



烟台必吃的私房菜特色店

平时吃饭最爱去的是哪家店?有什么特色让你流连忘返?哪些新店、老店让你印象深刻?我们将每周推出烟台必吃的特色店,欢迎大家踊跃推荐!

联系方式:18605358813
邮箱:18605358813@126.com
QQ群:50102795



地址:芝罘区胜利街276号天天渔港7楼

川鲁菜推荐店

青竹小栈



地址:烟台市莱山区迎春大街佳世客一楼

青竹小栈环境优美,店内装潢设计温馨、优雅。主要以川菜、鲁菜为主。菜品精致,美味可口。在这个美丽的春天,你是不是还在为吃啥美食而犯愁?是不是还在为挑选聚餐的地点而犯愁,那么这里会是你的最佳选择。既被美味征服,又被环境吸引。

推荐特色菜——火焰牛柳

火焰牛柳是店里的招牌菜之一,它的特色在于它外面包着的是一层锡纸,盘下装的是酒精,吃之前先用打火机把它点燃,等到火灭之后才可食用,肉感滑嫩与细腻,味道非常鲜美,是非常精致的一道菜。

龙井熏排骨
龙井熏排骨不同于传统的排骨,先把排骨经

过油炸之后,再用龙井茶烤制而成,吃起来脆脆的,带有一股淡淡的龙井茶的香味,好吃而不油腻,味道非常好。

酸菜鱼

酸菜鱼的味道非常的鲜美,在烹饪的过程中加入了鲜牛奶,使其汤的味道鲜而不腻,成菜肉质细嫩,汤酸香鲜美,微辣不腻;鱼片爽滑。

经济火锅推荐店

高兴火锅

吃火锅也讲究搭配,推荐高兴火锅的单人套餐,套餐包括:肥牛一份+白菜一份+菠菜一份+生菜一份+藕片一份+豆腐一份+麻汁+清汤+手擀面一份!大家别小看套餐的搭配,如何能既吃的美味更吃的健康,这点很重要。肥牛是一种高密度食品,美味而且营养丰富,还是每天需要的包括叶酸、维生素B和核黄素等的最佳来源。但吃火锅的时候不要一味涮肉,也需多放些蔬菜,不仅能消除油腻,补充春季人

体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用。豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。如果是单人就餐,一份套餐足以,高兴火锅主打经济型火锅,即以最优惠的价格保证优质的食材及就餐环境。

涮火锅的顺序很有讲究,最好吃前先适量喝些饮品,接着吃蔬菜,然后是肉。这样,才

可以合理利用食物的营养,减少胃肠负担,达到健康饮食的目的。高兴火锅为大家提供多种饮料,都是吃火锅时可以选择的:碳酸饮料可以助消化,促进体内热气排出,补充水分的效果也较好。果汁奶类饮料可刺激胃肠分泌,助消化,还可使小肠上部呈酸性,有助于钙、磷的吸收。但控制体重的人、老年人和血糖高者要注意选用低糖饮料。白酒或葡萄酒可以起到杀菌、去膻的作用,最适合涮羊肉时喝。



地址:南大街购物城北门(小南洪街33号)
推荐:经济型火锅套餐

快餐推荐店

水磨坊台湾中式美食



地址:胜利路264号(天天渔港北)
推荐:台式烤翅饭、东坡肉套餐、豆浆、台式香肠

水磨坊快餐店特点之一就是使用套餐形式,即每份套餐都包括米饭、荷包蛋、一份炒菜、一份凉菜、一份店里自制的咸菜,以及一碗免费蔬菜汤。其中米饭管饱,炒菜多为时令蔬菜,一般为土豆丝或油菜,凉菜也是多种更换,今天的凉菜则是金针菇拌笋,十分清口。提供的小咸菜则是水磨坊自家腌制,干净卫生;蔬菜汤一般为紫菜鸡蛋汤,饭前喝即保健又使得就餐时不

至于干渴。以上六种都是每份套餐固定包括的,最后一项则是根据套餐不同而变化。比如说今天向大家推荐的台式烤翅饭和东坡肉套餐,前者是加四个烤鸡翅,后者则是加一份用五花肉为原料独家制作的东坡肉。就这样,一份套餐足以填满你的肚子。

除了套餐类,水磨坊还有豆浆类、面类、点心类、饮料类等一共九类食品,都是秉持台湾中式美食的精华,

历经十几年的总结,改良和探索逐步形成的。水磨坊的标志是以古老的水磨为原型,乳白色的豆浆浓郁的香味从石磨里潺潺流出,所以不得不提水磨坊的豆浆,豆浆也分许多种,包括最基本的原味豆浆,以及冰豆浆、咸豆浆、甜/咸豆浆加蛋、甜/咸豆花等以供选择。水磨坊快餐店的另一特点就是外卖,方便快捷,这点十分适合中午也在办公室工作的顾客。

甜品DIY

美味蛋黄酥



推荐人:宫书杰(网名“蓝袜子”)

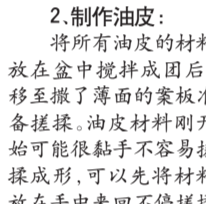
材料:
油皮:中筋面粉300克;酥油(或猪油)120克;糖粉75克;温水80克。油酥:低筋面粉180克;酥油(或猪油)90克。馅料:红豆沙500克;咸蛋黄12个;表面:黑芝麻少许;蛋黄2个。



步骤:



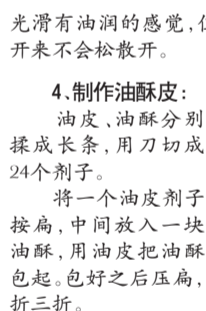
1.先对蛋黄进行处理:
烤箱预热至摄氏190度,将咸蛋黄放入,烘烤5分钟,将油烤出来,放凉之后切成两半。



2.制作油皮:
将所有油皮的材料放在盆中搅拌均匀,移至撒了薄面的案板准备搓揉。油皮材料刚开始可能很黏手不容易搓揉成形,可以先将材料放在手中来回不停搓揉至成团状后,再移至案板揉至光滑,此时拉扯面团时可感觉到轻微的弹性。将油皮面团用保鲜膜包起,松弛约10分钟待用。



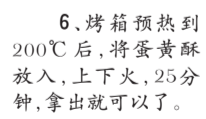
3.制作油酥:
将所有油酥材料放在盆中搅拌均匀,刚开始可以将材料放手中用力挤压然后捏碎,重复至材料不再干燥,再用手搓揉至油酥团均匀即可。压揉好的油酥,表面光滑有油润的感觉,但是不会黏手,用手掰开来不会松散开。



4.制作油酥皮:
油皮、油酥分别揉成长条,用刀切成24个剂子。
将一个油皮剂子按扁,中间放入一块油酥,用油皮把油酥包起。包好之后压扁,折三折。
按扁,转个方向再折三折。然后擀成皮,即成油酥皮。



5.在油酥皮中间放少许豆沙,再放半个咸蛋黄,再放少许豆沙;像包包子那样收口捏紧,以免烤时底部爆开,开口朝下放在烤盘上;在蛋黄酥上面涂两遍蛋黄液,顶部洒上少许黑芝麻,即入烤箱烘烤。



6.烤箱预热到200℃后,将蛋黄酥放入,上下火,25分钟,拿出就可以了。



推荐人档案

宫书杰,喜欢家庭烘焙7年,家庭烘焙的主体是家庭成员、亲戚朋友,喜欢那种在烤箱旁很期待的等着成品出炉的感觉。喜欢看着家人朋友们品尝着自己亲手做的点心,真心的赞许,喜欢在业余时间,给家人做些点心,逢年过节过生日,给自己最亲爱的家人和朋友奉上一份美食心意。希望喜欢烘焙的朋友们能够通过自己DIY,从中找到真正的乐趣,爱家爱自己!

