

自觉接受社会监督,打造安全、放心、优质的就餐环境

## 百家酒店承诺店内无假货

20日上午,东营市绿色餐饮商会和东营烹饪餐饮饭店协会的百家会员齐聚西城白云饭店,共同宣誓,抵制假冒伪劣产品,并表示饭店内不会出现任何假冒伪劣产品。据悉,参加宣誓活动的饭店欢迎社会各界进行监督,共同打造安全、放心的就餐环境。

20日上午10时许,记者来到西城白云饭店的会议大厅,东营市数百家餐饮酒店、企业的负责人已经等候着宣誓活动开始,纷纷讨论如何防止假冒伪劣产品进入酒店。市民王先生告诉记者,一大早就从河口往东营赶,“希望通过参加此活动,打造一个安全的就餐环境,并与其他酒店建立食品的安全通道。”

“拒绝有毒有害原料,自觉接受社会监督……”数百家餐饮酒店、企业的

负责人进行宣誓,并表示酒店内不会出现假冒伪劣产品。本次活动的相关负责人表示,假冒伪劣产品,是关系社会民生的焦点话题,作为东营餐饮行业从业者要给消费者提供一个放心的餐饮消费市场,“为此东营市绿色餐饮商会和东营烹饪餐饮饭店协会的会员共同倡议,拒绝假冒伪劣产品、打造食品安全城市。”

据悉,为了打造安全就餐环境,东营市绿色餐饮商会和东营烹饪餐饮饭店协会做出了多项措施,建立统一配送通道,切断假冒伪劣产品进入点;建立食品追溯监控,每一种食品都有可追溯和监控控制渠道,建立食品生产厂家的呼叫配送中心和营销热线。

东营市绿色餐饮商会的负责人表示,酒店所用



“百家酒店无假货”活动现场。

的各种食材,原材料都要从源头上确保食品安全,数百家酒店不仅做出了相关承诺,还欢迎社会各界进行监督,共同打造安

全、放心、优质的就餐环境。

东营市工商联的相关负责人表示,此次“百家酒店无假货”活动加强了行

业自律的决心,也对推动东营餐饮行业的发展有着积极推动作用,有利于打造安全、良好的就餐环境。

本刊记者 嵇磊

### 饮食健康知识送到家门口



19日,在重阳节来临之际,东营市食品药品监督管理局的工作人员来到垦利护林村,为村民带来了一场生动、活泼、别开生面的饮食与健康知识讲座,受到了广大村民的欢迎。

(吕增霞)

◎美食达人:

### 酱香排骨

近日,家住西城的李女士给本报发来信息,推荐一道“酱香排骨”的菜品。李女士介绍,这道菜品主要是烧制为主,其中用了少量的豆瓣酱,味道比较清新,希望广大市民能够喜欢,丰富市民的餐桌。

“要准备好菜品的原材料。”李女士介绍,一斤猪排骨,一两个鸡蛋、酱油、葱、姜、蒜、豆瓣酱和生粉等。

“首先要去除猪排骨的腥味,在排骨中加入姜丝、料酒,腌制半个小时。然后倒掉多余的料酒。”李女士说,再在排骨中加入一个鸡蛋、生粉,用手将其抓匀,腌制入味。

“在锅中加入适量的食用油,爆炒切碎的蒜粒、姜丝,之后加入排骨,煎至金黄色。”李女士说,然后依次加入料酒、豆瓣酱、酱油,大火烧开后转至中火,煮到收汁后再放入适量的柠檬汁,即可食用。

(嵇磊 整理)

### 招募美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要戴着掖着了,拿出您的“看家”饭菜,让更多市民了解、学会它们的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食分享给我们,让广大读者一起分享您的美食心得。

我们的联系方式:

电话:15550546000 15990987396

邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办:齐鲁晚报·《今日黄三角》  
协办:东营市绿色餐饮商会

## 四款汤品,让您秋季吃得更健康



### 鲜虾烩冬瓜茸羹

材料:鲜虾仁(即已去头壳)250克、冬瓜1000克、鸡蛋2个、生姜2片。

烹制:冬瓜洗净,去皮、瓤,切为碎粒,盛于锅内加少许酒,盐蒸透,取起,起油镬下姜片爆香,加入清水1500毫升(6碗量),下冬瓜,武火滚沸,加入湿马蹄粉,转为文火,下虾仁,以及下半勺的鸡蛋蛋白,再转为中火,虾仁熟便调入适量食盐和生油即可。下少许胡椒粉,亦汤亦菜,为3~4人量。

秋日食虾的好时节。现代营养学亦认为,它不仅营养丰富,且含钙质和蛋白质特别高。冬瓜性凉味甘、淡,能消暑湿、养胃液、涤秽、消痛、利水、消肿的功效。以益气滋阴的河虾配以消暑湿的冬瓜,却能以温凉之结合,既能补益而不寒凉,滋阴而不上火,则更受老少之喜爱。



### 鲜莲子鸡肉汤

材料:鲜莲子200克、草菇100克、丝瓜80克、鸡肉200克、生姜3片。

烹制:莲子去硬壳、沸水滚片刻,去莲芯;丝瓜洗净去皮剥青肉部分再切为粒状,草菇洗净切成粒状,一起用沸水滚片刻捞起;鸡肉洗净,切成粒状,加入马蹄粉和水拌匀,赤沸水稍滚捞起,于镬中起油镬下姜爆香,加入清水约6碗,武火滚后,下全部材料,滚至熟,调入适量食盐和生油便可,盛上时可加入少许胡椒粉。此量可供3~4人用。

莲子的营养成分特点是含钙、磷、钾特别高,有镇静、强心和抗衰老的作用,中医认为莲子有益心、补肾和安神之效。以新鲜的莲子入汤或肴则有清热作用,能辅助治疗心悸、失眠和烦躁不安。以新鲜莲子配鲜鸡肉为汤正是时下之靓汤也。



### 肉苁蓉菟丝子猪腰汤

材料:肉苁蓉60克、菟丝子30克(中药店有售)、猪腰3个、红枣10个、生姜3片。

烹制:肉苁蓉、菟丝子、红枣去核,浸泡片刻;猪腰洗净,切去其脏杂,并用刀尖挑去白脂膜,再用食盐反复洗净,切片。然后一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2500毫升(约10碗水量),先用武火煲沸后,改为文火煲2个小时,调入适量食盐和生油便可。此量可供3~4人用,猪腰可捞起拌酱油佐餐用。

秋凉的天气中,中药肉苁蓉、菟丝子煲猪腰汤有滋润温补的功效,对秋凉时出现的腰膝冷痛,腰腿无力,大便燥结等有良好的效果,同时亦可辅助治疗老年体弱、耳鸣、视物昏花、或肾虚之体弱、精神不振、精血亏虚等。汤中肉苁蓉有补肾壮阳、滋润肠燥的功效。



### 火麻仁当归猪腱肉汤

材料:火麻仁60克、当归9克、蜜枣5个、猪腱肉300~400克、生姜2~3片。

烹制:火麻仁、当归、蜜枣洗净,稍浸泡;猪腱肉洗净,整块不用刀切。然后一起与生姜放进瓦煲内,加入清水1000毫升(约8碗水量),武火煲沸后,改用文火煲约两个小时,调入适量食盐和生油便可。此量可供2~3人用,用于养颜排毒时猪腱肉不可不吃。

中药火麻仁当归煲猪腱正有这方面的功能,汤中火麻仁性平味甘,入脾、胃、大肠经,有润燥滑肠、补虚的功效;当归性温味辛,入肝、脾、心经,功能补血调经、活血止痛、润肠通便。与蜜枣、猪腱肉合用,不燥不寒,共奏补阴血、润肠燥、通大便之功,对女士尤为适宜,亦可用治习惯性便秘,属阴血不足、肠燥结者。(文图无关)

### 后厨帮帮问

#### 铝制品热擦去油污

铝制品热擦去油污:铝制品用久后,表面会粘上油污。可在铝制品煮烧食物时,趁热用较粗糙的纸在其外沿用力擦拭,就可去除油污。

怎样擦洗玻璃器皿:擦洗果盘、凉瓶、冷食餐具等玻璃器皿,如果没有很多积垢污渍,可不用肥皂、洗衣粉,去污粉,只用些乱

头发丝或茶叶渣擦洗,不仅省时省力,而且去污效果较肥皂更理想

巧除厨房地面油污:厨房地面油污多,不易擦净。擦地前可用热水将油污的地面湿润,使污迹软化,然后在拖把上倒一些醋,再拖地,就能去除地面上的油污。

#### 做菜时葱姜蒜椒不可乱放

肉食重点多放椒:烧肉时宜多放一些花椒,牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用,还能够去毒。

鱼类重点多放姜:鱼腥气大,性寒,食之不当会产生呕吐症状。生姜既可缓和鱼的寒性,又可解腥味。做时多放姜,可以帮助消化。

贝类重点多放葱:大葱不仅仅能够缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性,而且还能够抵抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症,烹调时就



多放一些大葱,避免过敏反应。禽肉重点多放蒜:蒜能够提味,烹调鸡、鸭、鹅肉的时候宜多放蒜,这样使肉更香更好吃,也不会因为消化不良而泻肚子。