

# “吃货团”走进蚕苑小厨

## 吃货征集令

齐鲁晚报美食栏目“吃货征集令”开通啦!

关注微博 <http://weibo.com/712332766>, 参与有奖活动哦!

所有读者都可向征集令推荐美食加上你的评论, 一经采用就会获得精美礼品!

QQ群: 279660205

欢迎加入!

□记者 刘清源 报道

作为吃惯了酒店饭庄的都市人来说, 似乎吃饭的地方也都有些雷同了, 豪华装修, 穿着划一的服务人员。12月25日, 我们吃货团走进一家特别的饭店——蚕苑小厨, 带您领略另一番别样的饮食文化。

蚕苑小厨位于芝罘区桑园路47号(蚕种场院内)。如果不是熟客带路, 或许你很难找到这家位于院落深处的别样饭店。相比较而言, 作为一名有品味的吃货, 本人

最喜欢的是蚕苑小厨的清雅。饭店本身是一所有些年岁的2层老建筑, 外边看着其貌不扬, 内里却是样样可以把玩的珍品。小厨的老板张先生喜好收藏, 厅堂内处处挂着摆着的都是他从各地搜罗来的老物件, 或书画墨宝。

推开明黄色的油漆木门, 小厨包间的氛围定会让您打心底里感到欢喜。宽敞的房间里, 高高的顶棚上用几块大幔布搭出波浪的纹路, 墙上有东方红太阳升的绣品。饭桌是用马车轱辘搭起来的, 椅子都是老式木椅, 棱角间用金

属精美地箍着。房间色调怀旧而又那么真实浓郁, 没有了现代的那些尖锐气, 只消在这坐下来, 就会觉得心静。

作为一家饭店, 最好的应该是菜肴, 这一点来说蚕苑小厨也是毋庸置疑的。蚕苑小厨老板张先生是养马岛人, 自家有3000亩海域, 海参100%野生, 店内所有的海鲜都来自养马岛, 保证新鲜地道。除了海鲜, 蚕苑小厨的招牌菜是生炒鸽子, 这道菜由店家从外地引进, 炒锅都是特质的厚底铝锅, 鸽子热的时候和凉的时候, 风味完全不同,

却一样的耐人琢磨, 特别适合当下酒菜。另外, 还值得称道的是蚕苑小厨的饺子, 有海参饺子, 鲑鱼饺子, 素馅饺子, 饺子个头比包子还大, 味道却鲜美得不得了。此外驴肉、地道羊汤、杭茄贝丁、各式焖鱼等也都是到蚕苑小厨必点菜肴, 每道菜都给足了分量, 一看就是实在的烟台风格。当然, 在这里吃的不仅是美味, 还有放心。张先生介绍, 饭店里所有的油都是自榨的花生油, 而所有的食材都很讲究食品安全, 不掺和一点杂质。

蚕苑小厨的名片上这样写道: 条件简陋环境美, 服务逊色品位高, 粗茶淡饭营养好。作为一名食客, 快来这里体会下不一样的氛围和味道吧。



## 吃货点评

- @棉泡泡88: 环境很有特色, 猪蹄子做的特别好吃, 香辣酥软。
- @凶恶的毛小毛: 特别喜欢那道韭黄炒河虾, 河虾非常新鲜, 鲜嫩爽口。驴肉包子也很不错。
- @梦想: 这里的鲑鱼水饺是我吃过的最好吃的。
- @小小夏: 喜欢那个装修风格, 不寻常感觉特别亲切, 菜也特别不错, 做饭的厨师非常用心。

## 小厨房

# 每周一道菜——鱼香白菜

天气愈冷, 餐桌上常见的蔬菜里必然少不了大白菜。虽然拜现代农业科技所赐, 如今冬天的蔬菜品种非常丰富, 不过作为一直以来冬季的看家菜, 白菜的地位依然不可动摇。对于一般家庭来说, 买上一颗可以吃上好几顿, 相当经济实惠。尤其像现在的时节, 白菜更是汁白味甜, 甚为可口。

今天用川菜经典的鱼香汁来制作一款鱼香口味的炒白菜, 味道浓郁、酸甜鲜辣, 很开胃。

**用料:**  
白菜帮 500克 泡红辣椒 4个  
泡姜 1块 蒜末 1大勺  
葱末 1大勺 郫县辣豆瓣酱 1大勺

**鱼香汁:**  
酱油 2小勺 香醋 4小勺 白糖 4小勺 淀粉 2小勺 水 2小勺

**做法:**  
1. 把白菜帮斜刀片成大片状备用

- 泡红辣椒切碎、泡姜葱蒜切末, 豆瓣酱剁细备用
- 把酱油、糖、醋、淀粉和水拌匀成鱼香汁备用
- 起锅热油放入泡姜末、蒜末、葱白末和泡辣椒炒香, 加入辣豆瓣酱煸出香味和红油
- 待底料炒出香味煸出红油之后, 倒入白菜大火翻炒, 把白菜炒至稍微断生
- 把鱼香汁倒入用大火翻炒
- 待汤汁糊化以后撒上葱绿就可以起锅了
- 盛盘, 上桌



①

③

⑤

⑦



②

④

⑥

⑧

## 冬季保暖盛宴

冬天想要保暖自己的身体, 让寒风刺骨的冬季也变得温暖起来的话, 就好就是从饮食入手。多吃一些活血气、畅通经络的食物, 保准可以让促进血液循环, 让冰冷的四肢也焕发暖意。今天给大家推荐下面几种季饮食养生榜上的第一位的食品。

### 第一菜: 白萝卜

**推荐理由:** 在我国民间有“小人参”之美称, 也有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。

**最佳食用方法:** 上半段靠近叶子的部分, 味道较甜, 辣味较少, 且水分最多, 应该生食, 以做沙拉或凉拌为佳; 根部中间部位, 辛辣及甜味度相等, 用来煮、蒸或熬炖最适合; 最末端的一块, 是纤维最多的地方, 而且辛辣味极浓, 适合炒或油炸。

### 第一果: 山楂

**推荐理由:** 冬季是山楂的上市季节, 山楂既是食品又是药品, 具有开胃、消食、活血的功效, 现代医学研究证明, 山楂含有枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸等有机酸, 这些有机酸能够增加消化酶分泌。

**最佳食用方法:** 山楂生吃, 有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效, 减肥的人可以多吃。用山楂做汤或茶, 适合胃口不好的人群。

### 第一肉: 羊肉

**推荐理由:** 寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效, 所以冬天吃羊肉, 既能抵御风寒, 又可滋补身体。

**最佳食用方法:** 羊肉最好还是炖着吃, 因为羊肉经过炖制, 会更加熟烂、鲜嫩, 也易于消化。

## 小贴士

- 做这道菜用较脆嫩的白菜芯的帮部口感最好, 也就是白菜前端没有叶子的部位, 把大白菜外面扒去几层菜的外帮即可。
- 鱼香口味的做法, 主要是掌握好芡汁的比例。事先把鱼香汁准备好很重要, 省得临时往里面一样一样加调料, 导致白菜炒的过熟。

## 美食利器

### 美的炒锅CJ1C32

烟台苏宁价格: 299.00元

锅体重量适宜, 1.2KG起锅洗锅都很轻松, 厚底薄身, 完美匹配火焰能量分布, 内面的新型不沾图层, 光面无压花设计易洗更耐磨。