

运河美食团招募团员啦

跟随我们一起做“美食俘虏”吧!



民以食为天,自古就有以食为乐的传统理念,不少人常常以能吃得福气象征,吃似乎是永恒的主题。中华美食享誉天下,而各地美食也传递着不同的风气,所谓因地制宜,一方水土养育一方美食。

中华各地美食经长期演变而自成体系,其中,粤菜、川菜、鲁菜、淮扬菜、浙菜、闽菜、湘菜、徽菜享称为“八大菜系”。

济宁是鲁菜的发源地之一,秉承鲁菜精髓,讲究调味纯正,善于以葱香调味,如笋汤、髯肉干饭、麻婆豆腐、爆炒田螺、微山湖炖鱼、唐口麻辣鱼等是济宁当地的经典饮食,是不可不尝的美味佳肴。而且地方小吃种类繁多,特色鲜明。

随着饮食经济的繁荣发展,寻求舌尖刺激的济宁人已不满足传统

地方口味,人们的饮食健康意识在增强,饮食消费需求在提升,口味嗜好也在变,趋向多样性,特别是时尚、健康和特色品牌的餐饮悄然兴起,如今的济宁饮食更是包罗万象,一呼百应。既有来自一线城市北上广、渝、杭、深圳的连锁名吃;更有来自美丽的天府之国,饮食之都成都的天仙饮食。另外,因济宁的外商企业特多,所以也造就了以李三元渔村为首的火炬路湖味一条街;运河城星光美食城,沈河路风味美食。兴唐大厦西餐负一层等遍布济宁城区。

怎么样,说到这里,你是不是想到了那些曾让你流连忘返的美味餐厅,让你回味无穷的那些特色美食,是不是仿佛嗅到了飘香四溢的鲜香,想约上三五志同道合的亲朋好友,领略全新饕餮盛宴?

即日起,本报招募齐鲁晚报美食团团员,将联合济宁各大酒楼、餐饮企业,建立美食圈子,为济宁市民寻找美食聚集地,齐鲁晚报运河美食团的宗旨是带你玩转济宁,品尝运河之都的美味。在您享受美味的同时,既能结交同道朋友,还

能教你学做人气招牌美食。

本报美食团诚邀您的加盟,只要您年满18岁以上,身体健康,能够遵守团章章程,积极参加团部活动,关心帮助团部发展并喜爱美食娱乐,就马上加入我们的美食团吧。会员只需缴纳100元会员费,就将获得3次免费品尝活动,报名电话:15275757999。

加入之后跟随我们一起体验饕餮大餐,体验那挡不住的美味诱惑,释放你舌尖上跳动的味蕾……还等什么,马上报名吧!

李三元渔村 带来湖鲜美味 电话: 2356666



花鲢
鱼头煲这道菜是出自李三元餐饮管理有限公司的总厨徐强师傅之手。他除了拿手的鲁菜外,还擅长烹调各种淡水鱼,像炖、蒸、煲、红烧等都驾轻就熟。不仅具有15年的微山湖菜系的从业经验,今年已经在李三元渔村工作了4个年头,算起来,品尝过徐厨烹调正宗湖味的顾客不计其数。

花鲢鱼头煲 制作方法:



选用的材料是生长在纯净清澈无污染的微山湖中的鲢鱼,十斤左右最宜。

1. 去鳞去鳃,除去内脏,在头后三分分处将头剃下。
 2. 将鱼头下锅煎黄后捞出,放入砂锅。
 3. 锅中放入水,要配好水,矿泉水可以替代,辅以葱结、生姜、料酒、香醋、香菜、胡椒。
 4. 锅开后,撇除浮油,在火上煨煮4小时以上。
- 一道白里透红,细嫩无比,鲜美绝伦的花鲢鱼头煲就可以上桌了,其味“鲜而不腥,肥而不腻”,用陈醋沾着吃有吃毛蟹腿的感觉,其优良品质倍受广大美食爱好者的赞誉。曾有诗赞道:“鲢鱼头味美,三载有余香。”

[名店推荐]

济宁李三元渔村餐饮管理有限公司,是中华特色餐饮美食名店,济宁市烹饪餐饮行业协会常务理事单位。酒店位于济宁火炬路立交桥南路西,分为总店和三元店,酒店设有包房百余间,可同时容纳近千人同时就餐,酒店主营正宗的湖味美食,整体装修风格有着浓郁的渔家文化气息,所有包房名称取于百家姓氏,贵宾可在品味美食的同时完成一趟难忘的微山湖文化之旅。

原料:

桂鱼一条腌制:
桂鱼生杀完后,画柳叶刀,用盐、葱、姜、花椒、小茴抹在鱼身上,腌制15天至鱼身到颜色改变,鱼鳃发红。制作:1. 调料:秘制调料,自制辣酱,味精,鸡精,花椒油。

做法:将桂鱼入锅煎制两面微黄,起锅备用。油爆葱姜放入辣椒酱加入高汤,下入鱼炖至二十分钟,浓汁黏稠。盛入盘中,放入原汁,淋上花椒油,撒上青蒜辣椒等。鱼肉呈现蒜瓣状,肉骨分离,闻着臭,吃着香。

这道招牌菜选用微山湖上等桂鱼,经过15天特殊腌制,它的特点就是闻起来有种怪怪的味道,但是吃起来非常香。桂鱼腌制时等有似臭非臭的味道了就可以料理,这个时候的桂鱼颜色会有点发白。千万别等真臭了,桂鱼颜色变黄发绿腐败了,那就不能吃了。

三元怪味鱼 制作方法:



李三元渔村的三元怪味鱼也非常受欢迎。行政总厨魏传伟虽然年轻但是精心致力于烹饪各种风味鱼,并结合济宁本地特色独创了颇受大众青睐的三元怪味鱼,既能保留传统的风味特色,又善于博采其他菜系之工,这道招牌菜使客人常吃常新乐此不疲。

[名店推荐]

食尚国味始创于1998年,旗下拥有山东老家饮食连锁、食尚国味饮食连锁、齐鲁王府酒店连锁等实体。经过多年的稳健发展,食尚国味已逐步建立起现代餐饮运营体系,实现了中式正餐的标准化可规模复制系统,目前已在广东、山东、福建、河北、四川、江苏、江西等地拥有40余家分店。

目前,食尚国味济宁分店以110多种海鲜、平民消费的服务宗旨,给大家“好滋味更健康”的餐饮理念,成为济宁市卫生A级单位,餐饮示范单位。

第一步:

把大黄花刮鳞,去鳃去内脏,清洗干净后,切十字花刀。土豆初步处理后切0.5公分的厚的片。宽粉凉水冲泡好备用。

第二步:

锅内倒入花生油30克、花椒1克、大料1克、葱姜蒜爆香,下六月香豆瓣酱20克炒香,烹料酒10克,味极鲜30克、白糖10克、清水1000克。

第三步:

锅内放入黄花鱼大火烧开,小火慢炖15分钟,下土豆片、宽粉。再炖5分钟,炖烂土豆,然后把鱼拿出来装盘,锅内待汤至浓稠时下味精淋明油装盘即可。

渔家焖黄花鱼 制作方法:



俗话说“一方水土养育一方人”,这款渔家焖黄花鱼是来自美丽的海滨城市烟台,由农家老渔夫创作而来。烟台得天独厚的地理条件造就了丰富的食材,大黄花的肉质鲜美营养丰富,现在把这道简单易学的渔家菜展示给大家。



春季百果草莓为先



春天是吃草莓的时候,由于草莓营养价值高,特别适宜春天养生食用,所以被营养学家誉为是“春天第一果”。

如今,草莓在早春已经上市,这些个大、色艳、味美的草莓在市场上成了香饽饽,并吸引一些市民前来购买。

草莓是典型的浆果,营养配比也很合理,它含有丰富的维生素C,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,并且有“活的维生素丸”之称。可以润肺、健脾、补血、益气,对老人、孩子和体虚者而言,是滋补的佳品,有帮助消化的功效,与此同时,草莓还可以巩固齿龈,清新口气,润泽喉部。

草莓更是一个“提神果”,具有提神醒脑的好功效。要解“春乏”的市

民,不妨适当吃些草莓。

挑选草莓小知识:

1.看形状。太大的和过于水灵的草莓不能买;不要去买长得奇形怪状的畸形草莓。

2.看颜色。挑选的时候,应该尽量挑选全果鲜红均匀,色泽鲜亮,有光泽的。

3.看表面。蒂头叶片鲜绿、有细小绒毛、表面光亮、无损伤腐烂的草莓才是好草莓。表面有白色或灰色斑点的可能是生病的草莓。

【特别提示】草莓表面粗糙,不易洗净。用淡盐水或高锰酸钾水浸泡10分钟,既能杀菌,又较易清洗。

【健康红绿灯】草莓中含有的草酸钙较多,尿路结石病人不宜吃得过多。

春季饮食

春季吃“三春”养生

暖春属于中医所谓的“春夏养阳”的养生规律。这个时候,应该吃一些比较升发与易消化的食物,也可以适当地“吃香喝辣”以健胃,吃点酸味以助食欲,还要重视春节过后因营养过度而解腻。春季最适当吃“三春”来养生。

“春韭”:以其比较升发而被称为“菜中的壮阳药”,加之其味道可口鲜甜,又含较多的纤维素,因此成为春天的佳菜。人家或酒店餐厅可以用春韭炒猪肉、

鲜鱿鱼、章鱼,又可以用韭菜白或韭菜花炒虾仁。

“春笋”:同样也是春天的升发之菜蔬,既可以切块后与猪骨、酸菜做汤,也可以切片炒鱿鱼、鹅掌、三鸟内脏,由于春笋所含纤维素多,也利于通便。

“春菜”:也是春天具有升发作用的菜,其营养丰富,所含蛋白居蔬菜之首,且带有一种令人开胃的微苦之味,春菜炒猪肉或腊肉,也是一款春天应时之佳肴。