



# 不用油炸的 老黄县炸里脊

□专刊见习记者 庄粟

您家里早餐的餐桌上,是不是经常以炸油条、油炸糕为主?您的宝宝是不是最爱吃肯德基的炸薯条、炸鸡块?您是不是经常喜欢吃炸里脊、炸鸡翅?毋庸置疑,油炸食品的美味诱惑,经常让我们难以抵抗。

而最新的研究发现,全球大约35%的心脏病发作与油炸食品有着直接的关系,在油炸食品中含有大量的反式脂肪酸,人体对这种脂肪酸摄入的量越高,心脏病猝死的危险就越大。

而像炸鸡块、炸薯条这类油脂类食物通常都比较硬,有可能会伤害到柔软的肠胃,这类食物都非常难以消化,长期食用会给肠胃造成大量的负担。

油炸食品最可怕的危害就是致癌,这是由于油脂反复高温加热后,其中的不饱和脂肪酸会产生毒性较强的聚合物,这是一种致癌物质,除此之外很多油炸食物为了防腐和显色的需要加入亚硝酸盐,如果长期过量食用的话都会有致癌的危险。

虽然油炸食物危害如此之大,可是却酥脆可口、香气扑鼻,增加食欲,深受许多成年人和儿童的喜爱。记者走进烟台丽景9

号酒店,那里的行政总厨姚先群给大家想了一个解决矛盾的好办法——烹饪不放油或少放油的油炸食物。很多去过丽景9号的顾客都非常喜欢一道叫老黄县炸里脊的菜,猪肉为人类提供优质蛋白质、血红素和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。而炸里脊健脾开胃,又能调理便秘,并且色泽金红,咸鲜干香、外脆里嫩,适合低温环境工作人群食用。

本来制作老黄县炸里脊的最后一步是要把腌制好的肉放到油锅内炸制成金黄色,但是油炸之后食物会对人体带来很多危害,甚至有些小店会对油进行多次反复利用或是使用不安全的油,所以市民可以自己在家制作这道老黄县炸里脊,只要利用空气炸锅就可以了。

记者在烟台振华电器找到一款可以在家自己制作老黄县炸里脊的空气炸锅。据飞利浦电器的工作人员介绍,使用飞利浦空气炸锅可以不用油就制作出美味的炸里脊、炸薯条、炸鸡块、炸油条等美味的食物。很多食物本身是含油脂的,比如肉类、花生等,飞利浦空气炸锅就是利用食物本身所含的油,

推荐酒店:烟台丽景9号酒店  
推荐家电商场:烟台振华电器



通过高速空气循环技术,做出比使用传统炸锅脂肪量低80%的食物。只使用空气煎炸,减少气味和蒸汽,制作食物更方便、快捷、健康。空气炸锅可以在工作的状态下随时打开炸锅,这样也不怕因为时间掌握的不准确而导致食物不熟或是变老。

## 制作方法

**原料:**猪后肘肉300克,地瓜淀粉适量,葱姜水、十三香、鸡汁、味精、味极鲜、老抽适量。

**做法:**将猪后肘肉切块;用葱姜水、十三香、鸡汁、味精、味极鲜、老抽将肉块腌制入味,裹上地瓜淀粉糊,放入

空气炸锅内调时15分钟开锅即可。

**口感和功效:**外焦里嫩,香脆酥软,健脾开胃,调理便秘,老少皆宜。

**飞利浦空气炸锅 参考价格:1888元 当前振华电器内购买即有优惠**

## 品牌故事

# 夏天,你需要拥有的味道

振华商厦宝格丽香水晶鉴



宝格丽迷你珍宝香氛系列

□专刊记者 马文杰

气味是女性魅力的一大标志,气味是女人的隐形名片,每次擦肩而过,散发出来的高雅香气,让人忍不住回头向你张望,香气造就了独特的魅力气质。这个夏天,你需要拥有自己的味道。

近日,记者来到振华商厦一楼,各色名品柜台店面琳琅满目,一楼国际精品百货商场经理霍鹏是一位热爱品牌历史文化的女士,每说到一个品牌,她都能讲述很多关于品牌的故事和内涵。说到夏季是女孩子需要采购香水的季节,她带大家来到振华商厦一楼东区香水柜台,给大家推荐了经典的宝格丽香水。“宝格丽”是一个享誉世界的

品牌和至高品质的代名词。一向以极强的现代感、优雅又不失奔放的别样气质著称。自1992年创立伊始,宝格丽香水就以其高雅、永不过时的独特韵味立刻赢得国际时尚界的青睐。原来,宝格丽是1884年创立的意大利珠宝公司,创始人索蒂里奥·布尔加里是希腊的一个银匠,1881年他在意大利罗马创立了这个公司,由于源自希腊,受到经典的希腊传统影响,宝格丽的珠宝都体现了希腊和意大利的古典风格。1992年,开始研制香氛,宝格丽的香氛非常适合亚洲男女,深受喜爱。

“宝格丽的香水,继承了珠宝世家的传统,所有的外包装都带有珠宝的感觉。”霍鹏说,“你看这

个最新款的L'Eau Exquise香水,它的瓶子造型就好像女性柔美的颈部、肩部曲线。”记者观察了一下柜台上的香水,迷你珍宝香氛系列吸引了记者的眼光,25ml的迷你装,非常精致,放在一起好像一颗颗彩色宝石,不愧是带有珠宝的高贵血统。每款珍宝香氛都附带一个与之匹配的独一无二的丝缎手包,设计独具匠心、气质高贵典雅,而且,每一种颜色都是不同的香气,黑色是夜茉莉,水粉是玫瑰香等。

宝格丽的香水价格约在700元左右,据了解,近期振华商厦将推出“香水节”活动,有不同程度的优惠活动,打算采购香水的市民千万不要错过。

## 本期品牌达人



出场人物:霍鹏

烟台振华商厦一楼国际精品百货商场经理  
霍鹏最喜欢的是宝格丽紫晶纯香香水。

## 宝格丽紫晶纯香香水

**香调:**木质花香调  
**前味:**绿叶汁液,粉红葡萄柚  
**中味:**鸢尾草、保加利亚玫瑰花蕾  
**后味:**缬草、太阳木  
**香型:**EDT淡香水

**适用人群:**轻盈可爱的女性  
紫晶纯香灵感源自紫水晶的虹彩,清新的香气传达隐约的个人特色。女性优雅个性,随着纯净含蓄的香气,唤起内心的祥和典雅高贵的香调,让人仿佛进入了迎风摇曳的鸢尾花及朝露点点的玫瑰

花园。Omnia Am éthyse在香气的表现上清新有活力,木质基调加上红葡萄柚香味的点缀,让人充满朝气、活力十足,香气的表现十分澄明。中调的保加利亚玫瑰和鸢尾花香则是香水的主调,鸢尾花雅致,独特的果香,加上保加利亚玫瑰丝绒般的脱俗香气,形成巧妙的组合。紫晶纯香如同鸢尾花和玫瑰花在晨露轻抚下散发出的精致而珍贵的气息,香气慢慢融入温暖的基调,纯粹而又真实,有如清风拂面。

