

名厨上菜

四星级酒店厨师长、高级技师、公共营养师 沈敏起

锦绣海捕虾

原料:8头的海捕虾10只、鲜百合25克、蜜豆25克、白果15克、XO酱8克、盐2克、味精3克、湿淀粉3克、鸡蛋30克、地瓜淀粉10克。

做法:

1.将海捕虾去皮去头留尾片,开取虾线,洗净沾干水分,用盐、味精、鸡蛋黄、地瓜淀粉上浆待用,蜜豆与百合去两头洗净。

2.净锅加盐水烧开,将蜜豆百合白果焯水备用。

3.另起锅入油,烧至四成熟将海捕虾滑油,倒出沥油。

4.净锅加入XO酱、味精,海捕虾与配料炒匀,用湿淀粉勾芡,装入平盘即可。



诊边事

孕妇常去游泳 宝宝易患湿疹哮喘

据英国《每日邮报》报道,科学家警告怀孕和即将怀孕的女性,由于泳池多数含有挥发性氯化物,如果在孕期游泳,可能增加孩子长大后患上湿疹或者哮喘的风险。

根据目前国际流行的孕妇健康指引,怀孕妇女有必要在孕期保持运动,而游泳则是最受专家推荐的孕期运动之一,因为水的浮力有助于承担孕妇增加的体重。

然而,最近英国《每日邮报》上的报道称,处于孕期的“准妈妈”如果经常去游泳,她们的孩子出现过敏性体质的风险可能会提高5倍。科学家认为,常用于泳池消毒的氯气等清洁产品中的化学物质,是导致游泳孕妇的后代出现过敏体质的最大潜在原因之一。孕妇暴露在这些化学物质中,可能会对胎儿的免疫系统产生影响,使得他们更易患上湿疹、哮喘和花粉病等过敏性疾病。

Tips

中秋季节,在市场可以买到活的海捕虾,这种虾不仅蛋白质丰富,还富含维生素A,胡萝卜素、钙、锌、铁等元素,脂肪多为不饱和脂肪酸,具有开胃化痰、补气壮阳的功效。此菜用清火润肺的百合和抗衰老的银杏果与虾搭配,营养更胜一筹,大家不妨试做一下。

大厨揭秘 让绿色蔬菜“永葆青春”

各种大叶青菜及黄瓜、豌豆、毛豆等充满“青春色彩”的菜,一旦进了锅里,往往就会变得“年老色衰”——发黄发灰发白,你发现没,在大酒店就很少这种情况,有啥妙招吗?有,很简单:可先在滚水中加入一小茶匙的盐,再把青菜放入锅中,过一下热水后就捞起,这样煮出的青菜就可常保鲜绿了;或是在蔬菜一煮好时立刻用冰水过一下,便会青翠爽口。

本期主打 (上接 B01 版)

买海鲜

不同市场选择不同

吃完了,临走的时候当然得带点新鲜的海鲜回去了。想买物美价廉的海鲜,去靠近渔港的农贸市场和海鲜批发市场最划算。要能起得早,那就可以去环海路农贸市场,一大早,各种各样的海鲜在这里批发零售。要是起得晚,可以去位于北马路的红利市场转转,那里靠近渔港码头,海鲜品种也多,路途远的也不用担心,让摊主在泡沫盒子里塞上冰块就行了。

想买最新鲜的可以到芝罘岛的东口码头,渔船上岸后可以直接从船上购买。另外,各个小区里的农贸市场和早市上,也可以买到新鲜的海鲜,不过大点的摊位才能提供冰块。

特色海鲜

天鹅蛋其实是一种蛤

烟台当地特色海鲜主要有莱州梭子蟹、海肠、爬虾、天鹅蛋;海鲜特色菜则有鲅鱼水饺、海鲜焖子、韭菜炒海肠、鱼锅片、蓬莱小面和醉螃蟹等。

初来烟台的游客一听天鹅蛋被列为海鲜,都会吃惊。其实,烟台人所称天鹅蛋是一种叫做紫石房蛤的软体动物,因它的贝壳形状酷似天鹅蛋才得此名,在山东也就烟台能吃到正宗的天鹅蛋了。做天鹅蛋,最好的方法是油爆,把天鹅蛋切薄片,在油里炸一两秒立马取出控油,再用葱和蒜片爆锅,放入辣椒片、笋片、木耳、料酒和醋、添汤,放盐和味精,开锅后勾芡一下,再倒入天鹅蛋翻炒,出锅前点香油即可装盘。

鱼锅片片是深受烟台人喜欢的一道菜,它是将各种刚刚捕捞上来的鲜活海鱼,共同放在一口大锅中,佐以盐、面酱等简单的调料,待开锅后再在大锅的上缘,按顺序贴上用玉米面制成的饼子。

烟台还有种特色海鲜,就是爬虾,爬虾有多种做法,最简单的算是蒸,旺火开锅后放入笼屉蒸十分钟即可。

★威海★

吃海鲜

酒楼、浴场和农家,都可以有

想要大快朵颐的你,有很多地方可以挑选,威海到处都有海鲜店,不管是富丽堂皇的酒楼还是不起眼的小店,都会给你带来惊喜。不常来海边的你可以到国际海水浴场,在这里面朝大海,吃着各种海鲜美食,其乐融融。

想要自己动手可以到靖子村,这里有威海特色农家乐,您可以和亲朋好友坐着小船,到海里自己捕捞。威海的空气一直是全省最好的,而海上的景色也毫不逊色,因而在捕捞海鲜的同时你尽可好好享受下威海原始渔村的风光。当你累了,回到渔家,淳朴的渔民会用当地原生态的渔家餐招待你。

买海鲜

这里既有大市场也有大渔港

一般来说,威海的海鲜销售集中在威海水产品批发市场,现在每天市场外南天地北的车辆川流不息。想要新鲜海鲜的您一定得赶早,晚的话一是海鲜会变得不新鲜,二是大部分海鲜都会卖光。

想要最新鲜的海鲜,您可以直接去威海的远遥渔港,大小渔船络绎不绝,在这里您可以买到乌鱼、鲅鱼、爬虾,当然还有海蟹。鱼类可能个头比较小,不过胜在新鲜、口感好,要买海蟹,你可得早来,一般海蟹刚上港就被抢购一空。另外,您可得注意了,渔民每天因为潮水等原因,回港的时间不定,小渔船一般在下午三四点回港,您一定要把握时间哦。

特色海鲜

铁板鱿鱼等小海货别具特色

威海以烹制海鲜著称,小海货的制作更具特色。威海菜肴特别讲究刀功、拼摆花样、火候和味道,烹饪方法多采用扒、熘、炸、炒、煎、蒸、烤等,主要风味菜有红烧海参、手扒对虾、芙蓉干贝、红烧海螺、姜汁螃蟹、清蒸加吉鱼、蛰子虾酱等。

威海人吃小吃不讲店面最讲究口味,在街头一年四季都能寻找到的美味海鲜小吃中,麻辣海鲜水煮丸子可算其中之一。鱼丸、扇贝丸、虾丸等等,用竹签一穿,四五个一串,放入油锅中或者鲜香麻辣的汤中,走上一遭,舌尖上的美味唾手可得。

还有铁板鱿鱼,当您走着逛着时,一股孜然和海鲜混合的香味扑鼻而来,您可能会情不自禁停下脚步,那就是绝味小吃铁板鱿鱼。把新鲜的鱿鱼用辣椒粉腌好,放到灼热的铁板上,用夹子一压,鱿鱼滋滋作响,鱿鱼香气也随之飘出,刷上特制的辣椒酱,均匀地撒把孜然,那特有的浓烈香味,简直在百米外就能闻到。

★日照★

吃海鲜

店家遍地是,还可代加工

说到吃海鲜,如果您没有特别的讲究,在日照随处找家海鲜店都不会让你失望。如果你非要挑做得更好的,日照海鲜比较正宗的店有八大碗、日照人家、水芙蓉、食为天、东方日出、华美大酒店等,您可以根据您的口味让厨师长亲自给您做。

当然,还有一种比较实惠而又能吃到新鲜海鲜的办法就是,自己去市场或者海边买一些海鲜,然后找饭店加工,饭店可能会收取一定的加工费。

如果您想自己捕捞海鲜,来日照市可以入住当地的渔家乐酒店,基本每个渔家乐酒店都会有出海捕鱼的特色旅游,但由于出海比较近,时间也比较短,捕捞海鲜也主要以娱乐为主,想通过自己的捕捞美美吃上一顿有些困难。

买海鲜

不管市场还是码头,都得准点儿

日照有两个比较大的海鲜市场,一个是位于山东路西首的金阳农贸市场,该市场以批发海鲜为主,基本上所有的海鲜都可以在这里买到;还有一个就是石臼海鲜市场,该市场主要以零售为主。如果您选择去这两个地方购买海鲜,最好的时间在早晨七八点钟。这个时间一般是饭店或者单位购买的最高峰,如果错过这个时间段,有些比较好的海鲜可能就已经被人挑走。

如果您时间比较充足,可以到码头上自己购买刚打撈上来的野生海鲜。顺着碧海路往北走,有大泉沟、张家台等码头。这个季节主要以螃蟹为主,可以购买到刚打撈上来的野生螃蟹,但可能要比市场上买的小一些,还有一些像刀鱼、鲳鱼等鱼类,虽然个头不是很大但肉非常鲜美。去码头购买尤其要注意时间,渔民一般在上午七点到十点左右回港,如果当天风大的话,您可能要扫兴了。

特色海鲜

海里的知了猴你见过吗

日照当地特色海鲜有海金蝉和西施舌,海金蝉3月份最肥,西施舌秋季最肥。海金蝉生长在沙土混合的地方,很难捕捉,因此非常稀有,“看到它从沙滩里窜出来,要去捉住它,它马上就会钻进沙里去,有时要一直深挖20公分才能看见它。”日照人家厨师长刘祥海说,海金蝉和地上的金蝉类似,都是有非常丰富的蛋白质,主要做法也是用植物油炸。刘祥海介绍,西施舌则是贝类的一种,但比普通花蛤大很多,它舌头很长,肉较少,味道极其鲜美。

日照海鲜特色菜有黄合子鱼汤、渔樵锅贴、乌贼煨肉、油泡鲈鱼球等。黄合子鱼汤,是日照人家一味特色菜,必须是鲜活的黄合子鱼。“早上杀了,中午再吃都不行,必须是现吃现杀。”刘祥海说,“很多来自北京、江苏等地的外地游客慕名而来,有位北京的老教授,每年来日照,都要来吃一顿这个菜。”



那些破事都不是事

洗掉衣物的茶渍 试试下面妙招



节假日穿着体面的衣服和亲朋好友聚餐,一不小心衣服上就会沾上些茶渍、咖啡渍,如何将它们清洗干净?这里面有窍门哟。

刚刚被茶、咖啡这些饮料污染了的衣服,想清洗掉污渍比较好办,可立即用70-80℃热水洗涤,很快便可洗掉了。但旧茶渍和旧咖啡渍清除起来就比较麻烦。不过,找对办法这也不难。

对于旧茶渍,可用浓食盐水浸洗,或用氨水与甘油混合液(按1:10的比例)揉洗。特别注意的是,丝和毛织物是不能用氨水的,清洗这样的衣物可用10%的甘油溶液揉搓,再用洗涤剂洗后用水冲净;有旧咖啡渍的衣物可用3%的双氧水溶液揩拭,再以清水洗净,亦可用食盐或甘油溶液清洗。

新鲜玩意儿

带有微型景观的 创意戒指



来自香港 shannnam 的设计师 duo chan oi yau riyo and kwong ho sun howard 设计的“fragmented chronicles”。这个系列由100枚戒指组成,每个戒指里面都设计了一个人造微型景观,而且都包含不同的主题,从充满童趣的元素到雪地里修女的修女,从带手提箱行走的女人到牧羊人和羊。每枚戒指都是一个小故事,它能激起人们的想象力和回忆。