

# 爽口小菜调味新年餐桌

## 烟台本地大厨教你动手做几样小凉菜

本刊记者 马文杰

又是一年新春到,放了年假回到家中与父母一起动手做一顿年夜饭是再幸福不过的事情了。随着生活水平的提高,年夜饭的餐桌上不再是大鱼大肉,人们更加注重饮食健康,讲究菜品的品质,这时候一些小而精致的小凉菜就显得格外讨喜,做点爽口的凉菜,清晨就着喝粥或者晚上陪老爸喝几杯小酒,感觉还是相当不错的,同时,餐桌上的爽脆适口小菜更是对生活的妆点和调味。

记者来到位于芝罘区胜利路和所城里交叉路口的如家小海鲜酒店,那里的大厨孙剑是地道的烟台人,做得一手经典家常菜,尤其是店里的大锅焖鱼片片是客人的必点菜。孙剑熟悉烟台人喜爱的菜式和口味,所成里的一个朴实的老院子是他的美味大本营,小院子里还悬挂着小红灯笼,

来这里吃饭着实另有一番风味。在新年来临之际,孙剑向大家推荐了几款制作简单,营养丰富的清口小菜,感兴趣的您不妨在家里撸起袖子,小试身手。



如家小海鲜酒店大厨孙剑



### 椒油脆莴苣

**材料:**莴苣、花椒油、精盐、青红椒、凉拌醋。  
**做法:**1、莴苣去皮后切细条、青红椒洗净后切小段。  
2、用少许精盐腌渍莴苣20分钟,因为莴苣用盐杀过水,口感爽脆。  
3、腌渍好的莴苣,倒出腌出的水。  
4、倒入一汤匙凉拌醋,倒入适量花椒油,调匀即可。



### 爽口木耳

**材料:**木耳、凉拌醋、酱油、生姜、青红椒、精盐、花椒油、白糖。  
**做法:**1、甜青红椒洗净切小丁,生姜切细丝,木耳泡发后,撕成小朵。  
2、把木耳下开水,快速焯水后捞出盛到盘子里,倒入味极鲜酱油、一汤匙凉拌醋。  
3、锅里倒少许食用油,油热后放入青红椒爆香,放入一汤匙白糖,少许精盐,炒匀。  
4、把炒好的料汁倒在木耳上,倒入少许的花椒油,拌匀即可。



### 爽口菠菜塔

**材料:**新鲜菠菜、大蒜、生姜、酱油、香油、陈醋、精盐少许。  
**做法:**1、大蒜用蒜臼捣成泥,生姜擦成姜茸备用。  
2、菠菜去根洗净,切成长段下开水焯水,捞出放入凉开水中拔凉备用。  
3、将菠菜捞出攥干水分放入小盆中,加酱油、陈醋、香油、精盐各少许拌匀。  
4、把调好的菠菜装入一个矮点的杯子压紧成型,然后迅速倒扣入准备好的盘子中成塔状。  
5、把姜茸盖在菠菜塔顶,用芝麻和胡萝卜丝点缀下。



### 剁椒皮蛋

**材料:**皮蛋4个、剁椒、芝麻、蒜、醋、生抽、葱、麻油。  
**做法:**1、皮蛋剥去壳洗净,将皮蛋放在手心,用棉线拉一下将皮蛋切成四瓣或者刀沾水切开。  
2、切好的皮蛋上洒上剁椒蒜瓣、醋、生抽、麻油、糖、鸡精拌匀调成调味汁倒在皮蛋上即可。



### 凉拌海蜇

**材料:**海蜇头、香醋、砂糖、盐、香油、生抽。  
**做法:**1、将海蜇头斜刀45度切成薄片,放水里浸泡半天或一夜,中间换三次水,沥干水后再用凉开水或是纯净水过一遍。  
2、用手挤干海蜇水分,加入砂糖、香醋、盐、生抽,搅拌均匀后静置10分钟。  
3、装盘后淋入香油即可。



### 凉拌猪蹄

**材料:**猪蹄适量、红尖椒、香菜、白糖、精盐、生姜、大蒜、生抽、料酒、陈醋、红油、麻椒粉适量。  
**做法:**1、生猪蹄清理干净后,用刀在前趾处切一刀,再在猪蹄的“腹部”深切一刀,顺猪蹄纵向再切一刀,方便入味。  
2、锅里倒入足够的清水,放入拍碎的生姜,加适量精盐大火煮开后改小火煮40分钟,煮好的猪蹄晾凉后,用清水反复浸泡去油腻,把浸泡好的猪蹄用刀分解成小块。  
3、红尖椒洗净后切圈,大蒜切末。切好的猪蹄、蒜末、红尖椒圈盛到干净的小盆里,洒上香菜段。  
4、取干净小碗,倒入一汤匙白糖、一汤匙生抽,洒上适量精盐,倒入1/2汤匙陈醋,上少许麻椒粉,根据喜好倒入适量的料酒。  
5、把调好的味汁倒入盛有猪蹄的小盆里,调入一汤匙红油,拌匀即可。

# 红极参——可以直接切着吃的海参

## 返乡特惠,问天阁红极参陪您把爱带回家

年关将近,您还在为买年货送礼发愁吗?作为烟台节日礼品新贵,红极参系列礼品无疑是您的首选。鉴于此问天阁红极参隆重推出春节感恩特惠活动,更有新春礼品提货券全程服务。

红极参——中国著名健康海产品品牌,纯天然野生有机食品。

红极参生长在冰岛深海,纯天然野生老海参,体内不含任何污染物,生长期达10年以上。经泛美利华采用拥有自主知识产权海参零添加鲜煮工艺,不添加任何添加剂,做到无糖、无盐、无水发、无抗生素、无农药残留,使海参的营养成分得到最大限度地保留。经国家权威机构认证(国家水产品质量监督检验中心

NO.W2009009\NO.W2009010检验报告),其主要营养成分是养殖海参的3.56倍。

活动内容如下:

**活动一:**凭有效返程车票,进店再享特价红极参9折优惠,折后更享红极参贡丸半价优惠。

**活动二:**特价红极参肉,180元/斤,买十斤赠一斤。

**活动三:**特价红极参,原价680元/斤,现280元/斤,凡购买5斤以上有百元大礼赠送。

**活动四:**购买其他红极参产品,均享受8折优惠。

此次活动问天阁红极参根据不同的主题重磅推出4款红极参新年大礼包提货券:

**礼券一:**红极参深海鱼大礼包—128元。

**礼券二:**红极参合家欢大

礼包—168元。

**礼券三:**红极参孝亲大礼包—280元。

**礼券四:**问天阁养生宴大礼包—1160元。

凭券您只要打一个预约电话,即可礼品到手。用一句话形容就是:高端大气上档次,便已便人便大家。

**温馨提示:**消费者在购买红极参系列产品时,请仔细检查红极参产品的包装,如果您要购买的产品不是精美彩色包装,是简易包装,或者根本没有包装,此产品必定是假冒红极参,请消费者注意鉴别!

**活动地址:**问天阁红极参养生会馆—广仁路步行街30号

红极参专卖店—大海阳路

大润发肯德基路店

电话:6218688 400—615—8361



中国著名海参品牌