

# 黄河龙杯——首届滨州百姓最喜欢家常菜大赛获奖菜点展示

主办:滨州市服务业发展局 承办:齐鲁晚报·今日滨州 赞助:鲁花系列产品

## 去腾达,尽享家常美食盛宴

状元菜

### 腾达酒店——渔家一锅鲜



#### 制作主料

野生鲫鱼、草鱼、嘎鱼、黑鱼

#### 制作调料

大葱、生姜、香菜、盐、味精、鸡汁、鸡精

#### 口味说明

咸鲜口味

#### 做法

1、将鱼宰杀,洗净,切大块备用。2、锅内放豆油烧热放入八角、葱姜、干辣椒段煸香,倒入洗好的鱼块煸炒,加入开水大火炖至10分钟改为小火,放入山药、胡萝卜、河虾熬5分钟即可,盛出后放入香菜和蒜末,汤味鲜美,营养丰富。



### 腾达·在水一方——荷尖拼三样

●主料:嫩荷叶400克。

●配料:荷花1个100克,莲蓬仔1个200克。

●调料:盐3克,味精2克,鸡汁2克,鸡精2克,白糖3克,蒜片2克。

●制作方法:1、把嫩荷叶顶刀切丁,莲蓬取仔。2、锅内烧开水放入荷叶和莲子烫熟后用冰水浸泡5分钟,沥净水后加入调料、佐料拌匀放入摆好的荷花上即可。

●口味特点:选用天然野生嫩荷叶,其营养丰富,助消化吸收。

状元菜

### 市政内餐——酱焖黄河鲤鱼



#### 制作主料

野生大黄河鲤鱼

#### 制作调料

粗粉条、豆腐、胡椒粉、滨胜散酱油、滨胜散醋

#### 口味说明

酱香味

#### 做法

把鱼宰杀洗净,正反两面打直花刀,锅内放入胡姬花生油,滑锅七成热,放葱姜、八角、干辣椒,然后放入野生鲤鱼,烹入料酒、散酱油、醋,再加入热水,大火烹煮18分钟,放入豆腐、粉条,小火炖12分钟,收汁出锅即可,出锅后放入青蒜苗、香菜、蒜。



### 沾化腾达时代——酸奶美容蹄

●主料:金锣猪蹄800g。

●配料:自制酸奶500g。

●调料:海天生抽:200g 老抽:200g 酱油:150g 排骨酱:200g 海鲜酱:100g。

●制作方法:猪蹄改刀后掉水过冻、冲洗,锅内放油加葱姜煸炒,加入调料用高压锅焖30分钟。自制酸奶用纯奶和酸奶配比,熬制发酵而成,放入冰箱冰冻。

●口味特点:猪蹄肥而不腻、美容养颜,搭配酸奶冰凉爽口。

