



非常食家

# 外出吃饭咱能“团”

## 记者亲身体验“团”美食

本刊记者 王梓蓉

近日，记者注意到，时下不少网上的美食团购看上去真挺美，海鲜假日酒店原价207元的四人套餐团下来不到80元，四人份的海鲜套餐只需79元，像这样的餐团处处都是，还有火锅、海鲜、自助、下午茶……样样贼便宜！像北京、上海、广州这样的大城市团购各类美食产品，早已不是什么新鲜事儿，但是烟台这一年来各大团购网站在这里兴起，大大小小的团购网站已经遍地开花发展。下面记者就把自己“团”的经验和大家一起分享：

据说，美国的第一家团购网站“Groupon.com”不到两年估值就飙升到13.5亿美元。

然而，馅饼会不会是陷阱？看来这回记者需要亲自试试，血路都是杀出来的！刚好有家网站近日“团”SPR咖啡西餐双人套餐仅98元！原价246元！网上还配着套餐里菜式的图片，有主厨特理黑胡椒牛排+炭烤墨西

哥风味排骨+烟熏鸡肉沙律+金枪鱼沙律+番茄射管面2份+鲜水果蛋糕2份+橙汁2杯+迷你果盘2份！平时要想在西餐厅两人吃饱，没个二三百块可打不住，这回记者心里虽嘀咕，但心一横，团了！

**？疑问一：钱交了，店家不会不认账吧？**

团购过程很简单，在线拍大套餐然后填写手机号码，再用支付宝付款，电子优惠券的短信就立刻发到手机上了！可疑问也马上来了，拿着短信去了，店家会不会不认账呢？

电话预约了中午就餐，记者就带着同事速速杀过去。这家“SPR”虽然没在市中心，位置不显眼，不过看到他家的Logo，倒不是难找。

记者向服务员出示了电子优惠券，一看我们是团购的，服务员点头示意我们就座。

嗯，不错，第一关通过。

**？疑问二：套餐的分量会打折吗？**

让记者感到满意的是，服务员像对其他客人一样，给团购“打折”的客人也倒上柠檬冰水，过了5分钟，我们的牛排双人套餐就陆续上齐了，看上去和网上的图片还真

差不多。先来一杯鲜榨橙汁，再切一块牛排送进嘴里，牛肉很新鲜，嗯，味道也很不错。份量上，原价的这档套餐记者虽然没有吃过，但单就这餐而言，两个女孩子吃是足够了。

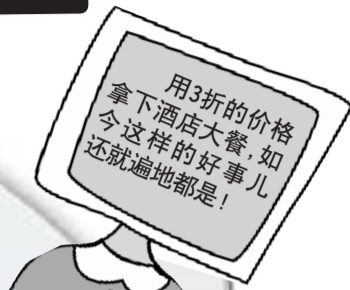
总结起来一个字：值！

**？疑问三：店家会赔吗？**

记者询问了一下当班的负责人，他爽快地回答：“赔不了，我们有专门的进货渠道，商场的零售价和我们没有可比性，但是，利润确实很低了。”

像SPR这样的中高端品牌店为什么要参加团购呢？不少酒店的负责人都表示说：“我们是新店，位置又有点偏，所以想跑跑量扩大一下影响。”

想团餐券的食客们，想尝试新鲜菜品的食客们赶紧上网“团”实惠吧！



“美食帮”开始征集会员啦，如果您是爱好烹饪的读者，如果您喜欢分享美食，如果您在美食的制作中常遇到不解的烹饪难题，那么您就加入这个QQ：1780998007或者拨打这个电话0535——6630821告诉我们您烹饪上的难题，我们有强大的阵容力量帮您一一解答，如果幸运还会有精美礼品等着您哟！

## 立冬应该吃啥

按民间习俗，“立冬”之日要进补以增强体质，这样到了酷寒的冬天里人才不会怕冷。人们可以通过食疗来保健。

立冬后，人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则，食用一些滋阴养阳的食物，如桂圆、甲鱼、黑木耳等。

饮食宜清淡，要多吃热量较高的食物，多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏，多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是立冬后比较适宜的饮食。此外，冬季养生可以多吃坚果，坚果是指油脂多的种子类食物，如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。同时，要少吃海鲜等寒性食物，不宜吃油腻或过咸的食品，少吃脂肪、糖含量多的食品。如果要食用黑芝麻粥、虫草老鸭汤等，可以补益肝肾、滋阴助阳。

## 传统特色饺子



饺子是深受中国人民喜爱的传统特色食品，又称水饺，是中国北方民间的主食和地方小吃，也是年节食品。大年三十包饺子，是我国北方广大地区民间过年最重要的内容之一。年三十的饺子，由于是节日的重要内容，所以，还规定了许多规矩和约定俗成的习俗内容。这些习俗都是为了配合过年的气氛需要。有一句民谣叫“大寒小寒，吃饺子过年。”饺子是一种历史悠久的民间吃食，深受老百姓的欢迎，民间有“好吃不过饺子”的俗语。

**起源：**饺子源于古代的面角子。早在三国时期，魏张揖所著的《广雅》一书中，就提到这种食品。据考证，它是由南北朝至唐朝时期的“偃月形馄饨”和南宋时的“燥肉双下角子”发展而来的，距今已有一千四百多年的历史了。

**典故：**饺子原名“娇耳”，相传是我国医圣张仲景首先发明的。每逢冬至和大年初一，人们吃着饺子，心里仍惦记着张仲景的恩情。今天，我们用不着用“娇耳”来治冻烂的耳朵了，但饺子却已成了人们最常见、最爱吃的食品。

**古代的名称：**饺子在其漫长的发展过程中，名目繁多，古时有“牢丸”、“扁食”、“饺饵”、“粉角”等等名称。唐代称饺子为“汤中牢丸”；元代称为“时罗角儿”；明末称为“粉角”；清朝称为“扁食”。

## 鲁菜之乡佳话多之十

# “福山第一饭庄”的由来

### 编辑手记

张允德，福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任，一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索，积累了大量的关于鲁菜文化的第一资料。为了弘扬鲁菜文化，让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜、推动鲁菜，现将部分资料摘录以飨读者。

清光绪年间，福山名士谢隽杭中进士后又被选进了翰林院，他非常得意，乔装打扮，返回故乡，路经家乡一个边缘小镇。这个小镇地处水陆要道，商旅往来甚多。镇子上开了两家饭店，一家生意兴隆，一家门可罗雀。他先来到生意兴隆的那家吃饭。谁知，这店中老板、伙计平日接待的都是富商，看见来了位青衣小帽的穷先生，有点爱理不理。谢隽杭连叫三声，他们连屁股都没抬。谢隽杭愤然转身走到了另一家。

这家见今日好不容易来了一位客人，从掌柜到伙计都围着谢隽杭直转。谢隽杭点了几样菜，一见这菜做得很好，刚吃了几口，忙停下筷让伙计到对面那家叫同样几个菜。开头伙计不愿意去，谢隽杭就从怀里掏出一锭银子，叫他快去办。不一会儿伙计提着食盒进来，谢隽杭便逐个品尝。他吃一口那个店的菜，又品一口这个店的菜，发现那个生意兴隆的店根本不如这个不红火的店做的菜。他问为什么？掌柜开始面有难色，最后，悄悄告诉他，那个店是县衙里一位师爷开的。

谢隽杭一听，怒从心中来，向店主道：“贵店有没有纸墨笔砚，我给你写个招牌怎么样？”店老板本来就疑心他是非凡之客，一听他主动要给自己题招牌，更感到这个人必有来头，连忙摆上文房四宝，抹干净桌凳，恭维道：“借先生贵手，托先生洪福！”谢隽杭铺下纸，提起笔，略思索一下便写下：“福山第一饭庄”，旁边落下：新科进士谢隽杭题。店老板文墨不多，更不通书法，只在一旁连声叫好，当他看到落款时，惊得要命，心想原来他就是大名鼎鼎的谢隽杭

呀！朝廷新科翰林给山村小店题了招牌，这一惊人的消息立即一传十，十传百，不几天便传遍了福山全县。一时，冷落的山村野店顿时热闹起来了，大伙都来看翰林为小店题的匾，顺便品尝一下店里的名菜，生意真如日上中天，而那家具衙师爷开的饭店倒冷冷清清起来。这正是：翰林山村小店坐，品菜方把玄机破。挥毫题书诉不平，第一饭庄生意火。文/张允德

### 美女私房菜

# 胶东名菜——拔丝地瓜

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜，包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比，根菜的农药残留较低，价廉物美，并且营养价值丰富。冬天，是根菜大量上市的季节，更该多吃这些“大块头”。下面就拿红薯为例，为您推荐一款胶东名菜——拔丝地瓜。

**红薯功效：**补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。红薯中含有维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素，营养价值很高。冬天吃些红薯，可以保持血管弹性，并且红薯中含有大量膳食纤维，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。另外，有研究显示，红薯有很好的抗癌作用，效果列抗癌食品首位。

**做法：**  
**主料：**紫心地瓜(3只)、白砂糖(2/3杯)、清水(1/2杯)、生菜(1棵)  
**调料：**油(1碗)  
**烹制工艺**  
 1、地瓜去皮，切成滚刀块；生菜掰开，洗净沥干水，铺于盘中待用。  
 2、烧热1碗油，放入地瓜块，以中火炸5分钟，炸至能被筷子捅穿，捞起沥干油待用。  
 3、烧热5汤匙油，先倒入2/3杯白砂糖，以小火炒至糖融化，呈微黄色。  
 4、倒入1/2杯清水炒匀，开中小火不断搅拌至糖浆起大泡。  
 5、糖浆要经过起大泡和变小泡，且色变深和再起大泡变黏稠的过程，并能拉出细丝来。  
 6、倒入地瓜块翻炒几下，让其均匀地裹上糖浆。  
 7、将拔丝地瓜放在生菜叶上，便可趁热食用。

