

都市消费·食尚



御寒美食煲出来

天气渐寒,人体基础代谢和生理活动都需要更多的热能来御寒,这时要开始进补能量较高的食物。要有丰富、足够的营养,御寒美食,自己动手吧!

□本版综合

冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,此时食补,既能调养身体又能增强体质,更能提高机体的抗病能力。食补方法很多,美味自己动手做,新鲜、营养,还有成就感。

筒子骨玉米萝卜汤

筒子骨汤是我们经常煲的一款汤,加入不同的辅料,萝卜、栗子、海带……演绎出不同的美味。有造血功能的“红骨髓”,位于骨头两端的关节部分,在炖汤时应把它砸开,以利于营养成分的析出。

此外,炖煮骨头汤时,应注意荤素搭配,这个季节,加一些

白萝卜一起炖,可以起到润肺平喘的作用;和海带一起炖,则更有利于钙的吸收。另外还有一个小妙招,就是煲骨头汤时加一小勺醋,有利于骨头中钙的析出。

原料:筒子骨1根,玉米1根,白萝卜半根,姜一块。

做法:白萝卜去皮切滚刀块,玉米切段,生姜切片;炖汤前,要将洗净的骨头砸开,然后放入冷水中加热、焯水,撇去汤面上的浮沫;将焯水后的筒子骨、萝卜玉米姜片放入汤煲内,加水淹没过食材,一次性加足冷水和配料;烧开后加入一勺醋,转中火炖煮2小时,盛起前加盐调味即可。

御寒美味羊杂碎汤

主料:羊肚200克、羊肥肠200克、肥瘦羊肉200克、羊心100克

调料:大葱15克、姜10克、花椒5克、八角10克、香菜20克、盐3克、虾油50克、芝麻酱100克、味精2克。

特色:色白、汤鲜,虽味道浓厚,但又清爽不腻。

制作:将鲜羊肚洗净挤掉油,放至即将开的水锅里烫一下捞出,放案板上刮去肚毛,洗净备用;羊肥肠反复洗净,用筷子穿翻盘起用绳子拴住;将羊心洗净备用;将以上处理好的羊肚、肠、心一同放入开水锅里煮一下,焯出血沫,捞出,涮净;锅里换清水烧开,放入羊



肚、肠、心及葱段、姜片、花椒、大料、盐,大火烧开后改小火炖二小时以上,直至软烂,捞出,原汤备用;将羊肚切成3厘米长的细条,羊肥肠切寸段,羊腰窝肉切成骨牌块,羊心切厚片,香菜切末备用;汤锅上火,放入原汤500克,再将切好的主料放入,烧开,撇去浮沫,加味精,即可盛碗,随香菜末、麻酱、卤虾油一同上桌。

醇香清鲜萝卜炖牛肉

主料:白萝卜450克、牛肉瘦100克。

调料:大葱15克、姜15克、料酒10克、酱油10克、盐4克、味精2克、八角3克、花生油40克。

要诀:需鲜汤约750克,使炖品口感更好。

特色:质地软烂,醇香清鲜。
制作:将萝卜、牛肉分别洗净,均切成2厘米见方的块,分别入沸水中略焯,捞出;锅内加油烧热,放大葱段、姜块、八角炸香,加入鲜汤、料酒、牛肉块,炖至熟烂;再放入萝卜块,烧开,撇去浮沫;待萝卜块熟烂加入精盐、酱油、味精,拣出葱、姜、八角,再撇去浮沫,出锅盛入汤碗内即成。

超好吃羊肉DIY

要点燃一个温暖的冬天,羊肉自然是保暖的好食材。在家学着烹制羊肉,做出一款超好吃的羊肉吧。

腌制准备:首先是腌制羊肉,能否做好羊肉去膻味是很关键的一步,为了能使羊肉鲜美,在腌制这一关上,要加入料酒、盐、鸡精、姜片、胡椒、五香粉、白糖拌匀腌制十分钟。

在首次腌制的同时准备香菜末、洋葱末,一起放入羊肉中,进行二次腌制,时间30分钟。同时准备辅料:青红椒,去籽,切成小块,洋葱切成小块,准备香草、桂皮、八角、茴香、丁香等香料,姜蒜切成末,准备部分洋葱末,香菜洗净控干。

烹制程序:在锅中放少量油,烧热后,加入郫县豆瓣,翻炒出红油,加入姜蒜、洋葱末炒香。加入羊肉翻炒,放入少许醋提鲜,炒至羊肉表皮变色。加入可乐、啤酒各一听,中火炖至半熟时加入洋葱,起锅前10分钟加入青红椒块,大火收水,加入少量淀粉勾芡,起锅后撒上香菜即可。



净雅阳光海岸盛装开放



11月25日,位于济南八一立交桥西邻的第三家“净雅大酒店”携旗下亲民自助餐品牌“阳光海岸海鲜自助”盛装开业,继续演绎海鲜食尚盛宴。

开业庆典现场各级领导和嘉宾及新闻媒体记者共同见证了净雅的辉煌,别出心裁的画卷揭幕形式现场展现了净雅美食头等舱22年震撼人心的发展历程。

开业当天精彩活动不断,庆典现场举行了中国餐饮业第一本VI系统设计案例《净雅VI,引领中国餐饮业的标志性符号》书籍首发式,通过对净雅品牌设计的解读使整个中国餐饮业发展上升到另一个高度;同时在典礼现场,揭晓了“一字千金”对联征集活动的最终结果并颁奖。净雅通过与泉城人民的互动,集合泉城人民的智慧最终得到了“雅”字为首的重金下联。

无独有偶,净雅八店开业的同时引进了净雅品质的亲民品牌——“阳光海岸海鲜自助”,囊括近400道汇集中式、日式、韩式、广式、西式、南洋等各国风情

的真料海鲜菜品。特色现点现做菜品确保最佳的口感享受,慢火煲制的滋补佳肴让您的健康得到贴心的呵护。同时在餐厅设计上寻求突破,聘请国际级设计师量身打造净雅特色建筑,以风格迥异的海洋元素为符号,为消费者带来私密、高雅的就餐体验。

22年来,净雅坚持主打“美食头等舱”的品牌主张,经营的海鲜美食经典超伦,其服务理念始终在至真至诚至信的原点。以精美的菜品、体贴的服务、高雅的消费环境,创造出了全新的餐饮经营管理模式,发展至今已成为中国餐饮百强企业,中国驰名商标。

劲酒健康讲坛
后天开幕

为了弘扬传统文化,倡导严谨、科学而富有策略的健康平衡理念,促使泉城市民正确理解健康真谛。2010年11月28日,劲牌有限公司协办的“健康平衡的智慧”——劲酒健康大讲堂将在山东法官培训学院报告厅正式开坛宣讲。在讲坛现场,劲酒将启动面向全国的“中国人饮酒健康指数”调研。有专家预测,“中国人饮酒健康指数”的出台将为我国各界准确了解和预防国民饮酒现状及危害,提供第一手真实的数据支持。近年来,随着人民生活

水平的提高,与城市生活压力的增加,以及不健康的生活方式,导致越来越多的民众走进了很多健康与平衡的误区。因此,劲酒将携手国内著名国学应用专家何逸舟教授以“国学与健康平衡的智慧”为主题,与济南人民一同破解心灵与身体的健康密码,感悟健康平衡的智慧。

在此,活动主办方提醒广大的济南市民朋友,可拨打活动咨询热线0531-88620691,在活动指定餐饮店以及商超预约门票,劲酒将会在活动前将门票派送到预约的济南市民手中。

竹鹤园东日成料理店

208元/位赠送海参、八头鲍鱼、鹅肝(三选二)各一份。

318元/位在208基础上赠送浓汤鱼翅、燕窝各一份。

528元/位在318基础上赠送神户牛肉。

满六位团体赠送活鱼一条或帝王蟹一只,满八位赠送澳洲龙虾一只。

法式铁板烧、韩式炭烧188元/位,各种放題内海鲜肉品蔬菜酒水无限量供应。

清酒、张裕干红、干白,澳大利亚干红,青岛优质、国窖白酒、各种软饮、鲜榨果汁全部免费。

1.3米以下儿童按照半价收费。

11月28日--12月5日电话预约享受午餐8折,晚餐8.8折优惠

现诚招前厅经理,工资面议;楼面经理数名,月薪3000元;服务技能熟练有经验的服务员8名,月薪1800元-2000元。联系人王女士 电话18663787707

地址:济南市历下区旅游路与转山西路交会处(银座花园南)



28号盛大开业

订餐电话:0531-82029888

67815666