

荤素搭配推荐店

专刊记者 张文婷

本期我们找到了四家别具特色的店铺,春季正是身体冬眠复苏的时候,八味坊、谷午可以满足复苏所需的能量!但是又有爱美人士喜欢素食,那么就快看看本期推荐的莲花坞素食坊!在海鱼不适时节的现在,尝尝吴庭三江野生大鱼坊的野生江鱼吧!

东北风味店推荐

——八味坊

地址:西南河北路中医康复医院斜对面

传统的烧烤,要么是提前蒸(熏)熟,然后临时烤热,这样的“烤”不算真正的烧烤,色香味型都会有差别。要么是临时烧烤,但由于设备简陋,过分依赖人工把握,有些地方烤熟了甚至烤糊了,而有些难烤或烤不到的部位却还没熟,在烧烤的过程中,烟熏火燎、乌烟瘴气,不论是味道、环境都让人“望而生畏”,体验不到烧烤的真正乐趣!

八味坊烤肉是一家东北风味的烤肉店,菜品的口味主要以咸、甜、酸、辣为主,八味坊烤肉坚持采用上等新鲜食材,及获得品质认证的安全肉质,为消费者们的健康把关。秉持



着享美食的精神,面对着经济的不景气,即便是高成本的牛排也不惜成本让您以平价价格享受。经济实惠的碳烤牛排也能吃的安心又健康,也将以诚挚的心情提升服务品质,本店员工以温馨周到的服务,上乘一流的菜品,物美价廉的消费,让您有宾至如归的感觉!

港式涮锅推荐

——谷午

地址:世茂百货二楼

谷午港式涮乐锅,源自素有“亚洲美食之都”美誉的香港。独乐乐也好,众乐乐也罢,小巧精致而又品种多多的“港式涮乐锅”总能让人“乐在其中”。

高温涮烫口感新鲜,超值20余种特色自助酱料,锅底多样,菜品丰富,时尚卫生,众口不再难调!有机蔬菜、秘制酱料,来自内蒙古大草原的纯正牛羊肉……谷午涮乐锅奉献给消费者最纯正的精品美食!

谷午港式涮锅更加注重对膳食结构和饮食层次的追求,绝秘独特的品质风味承载着绿色、健康的饮食时尚理念,与传统火锅相比,一人一锅!

高温涮烫口感新鲜,绿色健康。菜品丰富多样,经济实惠,十余种锅底自由选择,套餐随意组合,享你所想。有机蔬菜、秘制30余种特色自助酱料,新鲜原料,来自内蒙古大草原的纯正牛羊肉……谷午涮乐锅奉献给消费者最纯正的精品美食!

流连谷午港式涮乐锅,慢慢走进,明亮温馨的橘色调,新鲜健康的各色



菜品,热气腾腾的单人小火锅,每一处都是时尚与快乐的缩影。

谷午港式涮乐锅,把“快乐元素引领享用餐”的经营理念贯穿始终,惬意舒适的环境,营养美味的菜品正逐渐成为时尚人士休闲娱乐、品尝美味之消费首选。



素食推荐店

——莲花坞

地址:芝罘区广东街2号

在肉类占据主流饮食的今天,素食无疑是一种更为健康的饮食方式。在全球素食已经成为一种风尚,甚至在崇尚肉类的欧美国家,已经有很多人开始吃素。素食已经成为一种主流。现在日益增多的素食餐厅,足以说明在今天素食越来越被人接受并重视,并且越来越多的人已经认识到素食所能带来的种种好处。健康、美容、清心、环保、绿色、仁爱……坚持素食绝对会带给您意想不到的美妙感受!

莲花坞开业于2009年8月,是目前烟台少有的纯素食

餐厅,致力于健康、美味、独特的素食新饮食生活推广。专业的素食大厨,打造出既健康又味美的素菜是不懈的追求。在添加剂、劣质油等黑心食品大行其道的今天,莲花坞只使用优质原材料,不使用味精而改为更为健康的蘑菇粉,烹饪使用花生油,绝对杜绝荤腥原材料,莲花坞认为素食是一种文化,是一种更为健康的生活方式,一碟素菜,约三二好友,来一次简单的沟通。如果你爱素食,就来莲花坞吧!

推荐菜品:
腰果枸杞南瓜粥、红烧天下素鱼

江鱼推荐店

——吴庭三江野生大鱼坊

地址:幸福中路振华广场西200米路北

在幸福中路,我们来到了吴庭三江野生大鱼坊。这家店是专门经营野生大鱼的酒店。鱼,咱们都吃过,但是野生大鱼坊的鱼都是纯野生的。而且是来自乌苏里江以及黑龙江流域的无污染野生鱼。

经经理介绍,这里还有专业打渔船供给最好的野生鱼。店里有淡水鱼之王的大白鱼、黄钻、胖头、青根、大鲤鱼等等。野生鱼和养殖的鱼大不相同,因为养殖鱼很多会吃生长剂和饲料催生而来的,而野生鱼是靠“大鱼吃小鱼,小鱼吃虾米”生长而成,是纯绿色食品。而且还有“宁吃野生一两,不吃养殖一斤”的说法。野生大鱼坊的鱼都是生长在十几年以上,重量基本都是在几十斤以上的鱼,没有细小的刺,既营养又方便。

再值得一提的就是店里的汤料都是祖传秘制而成,用东北的大铁锅,土灶台作为餐桌,用的都是木炭火。一帮朋友围着铁锅吃大鱼,不仅补铁而且还补钙。

鱼肉不但营养丰富,而且容易消化。但您知道吗?除了鱼肉,鱼的其他部分也都有营养。鱼脑是鱼身上最有营养的部位,鱼脑中富含俗

称“脑黄金”的脂肪酸DHA,还有磷脂类物质,有助于婴儿大脑发育,对辅助治疗老年痴呆症也有一定作用。但鱼脑胆固醇含量较高,应控制食用量。而且烟台人都知道,鱼鳔美容有嚼头,因为鱼鳔中含有生物大分子胶原蛋白,有改善组织营养状况,促进生长发育,延缓皮肤衰老的效能。

鱼不仅营养丰富,而且美味可口。古人有“鱼之味,乃百味之味,吃了鱼,百味无味”之说。老祖宗造字,就将“鲜”字归于“鱼”部,而不入“肉”部,将鱼当作“鲜”的极品,因此,鱼历来成为人们喜爱的食品。鱼不但味道鲜美,还对人体有多种保健功能。



甜品DIY——草莓慕斯

上期制作的芒果布丁很受大家的喜爱,本期我们来到巧媳妇,向这里的师傅学习另一道新的、美味的甜品——草莓慕斯!

实习生 叶志勤 郭婷

推荐人:巧媳妇 孙露阳

名称:草莓慕斯

原材料:

牛奶、酸奶(1:1比例)	150g
鲜榨草莓酱	90g
细白砂糖	40g
君度酒(可用白兰地代替)	5g
柠檬汁	5g
吉利丁(可用加热的QQ糖代替)	10g
雀巢奶油	200g
多味蛋糕(可在巧媳妇买到)	1块



工具:保鲜膜、普通蛋糕模具、打蛋器

步骤:
1、把牛奶、酸奶倒入锅内加热至80℃即可,边加热边搅拌,防止糊锅;
2、将草莓酱、细白砂糖、吉利丁(水挤干)放入锅内,不停搅拌至充分溶解;
3、使盛有搅拌好草莓酱的容器放入凉水中冷却,防止放入奶油时,奶油融化;

4、等凉透后,加入君度酒和柠檬汁,然后搅拌;

5、将雀巢淡奶油用打蛋器打10分钟,使淡奶油变得更稠些;

6、将打好的淡奶油加入草莓酱中,慢慢搅拌,搅拌均匀即可;

7、将搅拌好的酱汁先倒入模具的1/3处,放入一片蛋糕,再将酱汁倒入模具的2/3处,放上第二片蛋糕;

8、冰箱冷却2个小时即可食用。



完成