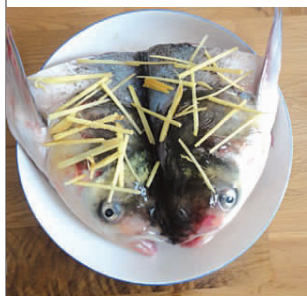


本版采编:
胡文君 管兴玲咨询热线:
0514-84683108
0514-85857858
15252529969
15152762524

特色菜

剁椒鱼头



剁椒鱼头属湘菜系,是湘潭的一道名菜。以鱼头的“味鲜”和剁辣椒的“辣”为一体,风味独具一格。火辣辣的红剁椒,覆盖着白嫩嫩的鱼头肉,冒着热腾腾、香四溢的香气。湘菜香辣的诱惑,在“剁椒鱼头”上得到了完美体现。

今天,小编邀高邮名厨一起为读者提供剁椒鱼头正宗的做法。

主料:鲢鱼头

配料:茶油 剁椒 葱 蒜,适量盐、白胡椒粉、姜、料酒。

1.撕去鱼头里面的黑膜,用水仔细冲洗干净内腔,用刀剖开从鱼肚至鱼嘴,使鱼头能平整展开成一条直线,再将鱼头用盐、料酒、胡椒粉搓揉腌制半小时去腥。

2.将切好的姜片葱丝平铺盘中,再将腌制好的鱼头平铺盘中;在鱼头上铺满剁椒,锅中加适量水,大火上气后,放入鱼头蒸制。

3.蒸约20分钟,鱼眼鼓起即熟,关火再闷2分钟,开盖后,将盘中汤汁倒掉不用。

4.将切好的葱姜蒜铺在鱼头上,将烧好的茶油迅速均匀浇在鱼头上,吃时,将葱姜蒜与剁椒拌匀。

茶余饭后



西方“平安夜”送“平安果”习俗源自中国

圣诞节(Christmas),每年12月25日,是教会年历的一个传统节日,它是基督徒庆祝耶稣诞生的庆祝日。现如今,圣诞节已成为欧美国家的公共假日,有点类似中国春节,是举家团圆的日子。近年来,该节日在亚洲国家也非常流行。

12月24日平安夜送平安果这个习俗便起源于中国。因为中国人比较注重谐音,比如洞房花烛夜,将红枣、花生、桂圆、瓜子等物抛于床上,意为“早生贵子”,苹果的“苹”与平安的“平”同音,于是中国人寓以苹果“平安”的吉祥含义,就有了平安夜送苹果的新习俗。送苹果,即表示:送平安果的人向接受平安果的人送平安祝福!昨天你送或者收了多少平安祝福呢?



美食养生

高圆圆美容“秘籍”:

喝红豆薏仁粥

醇、氨基酸、精氨酸等多种氨基酸成分和维生素B1、碳水化合物等营养成分,多吃能起到利水祛湿、健脾止泻、清热解毒的作用。

需要注意的是,做红豆薏仁粥“千万不能加大米!”

因为大米长在水里,含有湿气,湿性粘稠,而红豆和薏米都是去湿的,中医本就是要

利用它这种清的性质,来祛除人体内的湿气,一旦加进大米,就等于加了湿气,虽然味道更好,但功效全无,可谓“一把大米‘坏’一锅红豆薏仁粥”了。



甜解真滋味

红不让餐厅:

慢生活 下午茶

喝下午茶要的是一种心境。在温暖舒适的环境里,在慵懒的午后时光间,一个人喝点下午茶,没有等待,短暂悠闲,端起杯子慢慢地品着咖啡,嘴边泛起丝丝微笑,若有所思,从她的视线望去,一帮小姐妹吃着餐厅特制的小吃大拼盘,或交头接耳或严肃或嬉笑,宛如一个小型姐妹Party...也许她的微笑是因为忆起自己闺蜜,也许只是因为在对的时间对的地点,喝了一杯味道还不错的咖啡,心情愉悦。



全垒打大拼盘



波霸黑糖奶茶+寒天奶冻

粉色芭比:童年的梦想

每个女孩都有一个梦想的芭比,如果我们拥有了那个芭比,她就是我们整个童年里最宝贵的物品;如果我们不能拥有那个梦想的芭比,她将是童年的整个梦想。每个小女孩,都曾有过这样的公主梦,小女孩未能实现的,就让乐品万千的粉红芭比帮她实现吧。



MAMMA MIA 是什么?

融合现代人健康、时尚的生活追求,充分体现出意大利手工冰淇淋的精髓:更天然、更新鲜、更健康。

更新鲜:采用天然的优质乳品、果蔬等新鲜原料,通过意大利技师精湛的工艺,口味新鲜品质超凡。

更新鲜:从生产到消费,每日新鲜手工制作,打造超一流产品。



更健康:遵循低脂肪、低糖份的创作理念,使MAMMA MIA冰淇淋所含的卡路里大幅降低。

从此享“瘦”甜品,不再牺牲美丽!

