



色香味俱全的年夜饭该咋做？有没有什么好吃又制作简单的菜肴？近日，记者邀请市区泰山路一家酒店的厨师长张俊豪推荐几道年夜饭特色菜，并详解各种配料、步骤和制作方法，给您年夜饭加道菜。



邀一线名厨 给您加道菜

□见习记者 尹晓玉



清蒸鱼



第一步，鱼收拾干净后，在鱼两面各斜切两刀，撒少许盐、料酒腌制十分钟。左右。在盘中摆放切好的葱段，然后把鱼放进盘子，在鱼身上摆上葱段和姜片。

第二步，在蒸锅中加适量的水，烧开后，把装好盘的鱼放锅里蒸10分钟左右。然后倒掉蒸鱼时渗入进盘中的汤水，去掉之前摆放的葱姜。

第三步，在鱼上重新摆放葱丝、辣椒丝、姜丝。在炒锅中倒入橄榄油，烧热后倒在鱼上。把大约两汤勺蒸鱼豉油、一勺酱油、少许盐放入小碗中搅拌，然后浇在鱼上就好了。



红烧肉



第一步，把五花肉洗净，切成麻将块大小。放入锅中，大火烧至水开后继续煮两分钟，然后捞出来。

第二步，在锅里放一小勺油烧至微热，放入冰糖翻炒，至冰糖完全融化。

第三步，将肉倒入翻炒，使肉的表面裹上糖浆；

第四步，掺入适量开水，倒入料酒、酱油、葱段和姜片，盖上锅盖，小火焖一小时左右。打开锅盖加入盐，用大火将汁收干即可。



油焖大虾



第一步，用剪刀剪去虾枪、虾须，去掉沙线，然后加少许料酒腌制一下去腥。

第二步，锅热后放入比平时炒菜略多一点的花生油，油热后放入腌制好的虾，待虾的一面变红后，放入葱姜丝，然后翻面。

第三步，倒入用白糖、白醋、生抽、盐调制好的汁，焖2~3分钟，看汤汁收得差不多，就可以出锅了。

吃饭要“混搭” 饮酒要适量

□见习记者 尹晓玉

春节假期，大小聚会络绎不绝。节后，总有人感叹“每逢佳节胖三斤”，还有一些人出现肠胃不适等疾病。为此，记者采访了市中心医院营养师邓莹沛，请她为春节健康饮食支招。

“过年期间，很多家庭饭桌上基本全是各种荤菜，这样并不合理。在大鱼大肉的菜单中，最好搭配豆制品、菌类、蔬菜等，不然年后胖几斤很难避免。”邓莹沛说，过年期间，很多人吃得动静的少，饮食结构应该比平时更清淡一些。此外，为防止肠胃不适，还要注意一日三餐按时吃，不要贪玩贪睡打乱正常作息。不少人因为起床晚，在饥饿的情况下，突然大吃大喝，这样会影响正常的消化机能，容易导致出现拉肚子、打嗝、腹胀等症状，甚至可能会得上肠胃炎等胃病。

“春节期间，高血压、心脑血管疾病患者，尽量不要喝酒。正常人饮酒也应适量。”邓莹沛提醒说。

2016年2月2日 星期二 责编：张伟伟 24小时新闻热线：0395—3139148

金伯利钻石
Kimberlite Diamond

情人节
Valentine's Year
钻石情侣对戒

漯河金伯利钻石恭祝全市人民猴年新春快乐、阖家幸福！

2016情人节情人对戒系列“壹半”浓情问世，欢迎到店品鉴！

春节、情人节活动详情店内咨询。

2016年情人节

遇见我的另一半



壹半

2016 Valentine's Collection

情侣对戒系列

因为唯一，所以完美，因为珍惜，所以倾尽一生。
我们，是彼此的“壹半”！



完美



彼此



依赖



相伴

地址：市区人民路与交通路交叉口南金伯利钻石专营店

新玛特一楼金伯利钻石专柜

美钻热线：0395—2162501