

亲自动手 食来运转

端上新年必做的3道开运私房菜

记者 朱程芬 整理

农历新年快到了,你是否想为家人做几道美味可口的饭菜呢,这样不仅可以给家人带来一种美味的舌尖享受,还可以给家人一个快乐心情。下面就跟随小记一起来学习做几道色香味俱全的美味私房菜吧,让家人在佳肴盛宴中共享天伦之乐!



鲤鱼跃龙门

鲤鱼跃龙门,大年夜餐桌上最应景最具寓意的就是这道菜,它又叫糖醋鲤鱼,鲤鱼首选金背红尾的大鲤鱼,色泽喜庆,肉质鲜嫩,美而醇厚。

材料:
鲤鱼1条、盐、面粉、淀粉、鸡蛋、大蒜、番茄酱、米醋、生抽、盐、水淀粉。

做法:
1.鲤鱼收拾干净后抽掉两面的腥筋,然后用刀倾斜45度角将鱼均匀的划斜开片;
2.加盐一勺,在鱼身上下里外都用手将盐抹匀;

3.在盆里加入面粉2大勺,淀粉1勺,鸡蛋1个,清水1碗,调成糊后将鱼放入;

- 4.提着鱼尾,将鱼通身挂上面糊;
- 5.然后在鱼身上两面都洒一层干面粉,并抖掉多余部分;
- 6.锅内放入足够多的油,七成热时,将鱼弯成弧形放入,用小火炸。炸时可以用两只锅铲按住鲤鱼定型;
- 7.将两面炸至微黄,鱼熟透即可捞出;
- 8.捞出的鱼稍晾凉一会,或者凉透也行;
- 9.再回锅炸第二遍,一直要用小火,防止外皮焦糊;
- 10.炸至鱼通体深黄即可捞入鱼盘中,尾巴向上的放;
- 11.另起一锅,放少许油,小火,油温热时加入蒜碎炒香,千万别用大火,那样蒜碎会糊掉



- 12.当闻到蒜香味时,加入半碗清水,番茄酱2大勺,米醋2大勺,生抽1小勺,煮开;
- 13.倒入水淀粉小半碗,拌匀后加盐1/3勺,再次煮开即可关火;
- 14.趁热将酸甜汁浇在鱼上即可上桌。

多彩香肠饭

煲仔饭,煲指的是砂锅,仔指的是小,热气腾腾色香味皆宜的肉菜饭皆整于一锅端上桌,这就是它受欢迎的原因。可以选择用电饭煲煮,最起码它不糊锅。其中一招制胜的办法是要先将香肠煸炒出香味,然后再跟米饭煮到一起,这样才能肉借饭味、饭借肉香,互溶所长。

材料:
大米一碗,香肠一根切片,杂蔬菜一碗(豌豆、胡萝卜丁、玉米粒),葱、姜末、盐、生抽。

做法:
1.锅中倒入少许油,热后葱、姜炆锅,加入香

- 2.放入杂蔬菜略炒后盛出待用;
- 3.大米洗净与清水一起放入电饭煲,水量高出大米约一指即可;
- 4.倒入炒好的香肠、杂蔬菜,再加入适量的盐、生抽,然后盖上盖子按下煮饭键;
- 5.煮至电饭煲四周有热气冒出时,打开盖子撇除最上面的一层浮油,然后再加盖煮至跳保温键即可,跳键后最好能闷10分钟再盛出食用。



滑蛋虾仁

首先是用什么虾仁做的口感最好呢?推荐最好使用袋装的冷冻虾仁,很嫩。不过,要用白酒、料酒、鸡蛋、姜给它去腥增鲜。

材料:
虾仁1袋,鸡蛋2个,姜、白酒、盐、料酒、纯牛奶50克(大约一个鸡蛋的量)。

做法:
1.洗净化冻后的虾仁加入白酒2滴、盐、料酒少许,拌匀腌制10分钟;
2.然后将料汁水控干后加入少许橄榄油拌匀;
3.两个鸡蛋磕入碗中,再倒入牛奶,加入适

- 量的盐;
 - 4.用搅拌机打匀;
 - 5.姜切末;
 - 6.锅内油热后加入姜末炆锅;
 - 7.开大火放入虾仁翻炒;
 - 8.炒至虾仁卷曲或者稍变色;
 - 9.倒入蛋液,此时要将火调小一些;
 - 10.滑炒至蛋液凝固即可关火。
- 绝对完美的色泽和味道,是不是看着就有口水欲滴的感觉了?如果你也想在农历新年到来之际好好的露一手,让家人尝尝你超级美味的厨艺,那就不要犹豫了,赶快行动起来吧!



百度健身会所 引领健身新风尚



随着生活水平的不断提高,人们越来越关注自己的健康,健身已逐渐成为都市生活的新时尚。

位于安阳仲容路的百度健身会所创立于2006年,是一家集健身、娱乐、休闲等多项服务为一体的大型健身会所。在2000多平方米的超大健身私享空间里,设有器械大厅、多功能操房、有氧运动房、热瑜伽房、动感单车、拳台、VIP私教专区等七个专业运动区,并针对各人需求定期开设瑜伽、肚皮舞、拉丁风情、动感单车、爵士舞等特色课程,满足大家不同层次的健身需求。

百度健身会所从不满足于仅仅做一个健身会所服务商,而是致力于将先进的健身方式和理念导入人们的日常生活中。采用一站式会员制星级服务,让每个客户在办理会员卡,获得会员资格后,都有专门的会籍顾问提供个性化服务,如设置专业化的身体素质测试、规划合理性的健身计划和制定科学化的营养食谱。此外,针对对自身形体有特别改善要求的会员,百度健身会所还提供私人教练服务,全方位跟踪会员的健体计划。

据悉,百度健身会所安阳店现正在全面装修升级中,预售一期年卡680元/人。名额仅限300名,截至农历新年前预约办理。

(钟晨晨)

预约电话:0577-65915388
地址:瑞安市安阳仲容路30号2楼

遗失

遗失杨丽寅2008年前签发的身份证一份,证号:330325197511281820,声明作废。

遗失马屿镇大坟脚村朱增荣土地证书一份,证号:瑞集建(1997)第300561号,地号:30-1-1-18,声明作废。

遗失张盈雪残疾证一份,证号:33038119920424182921,声明作废。

遗失蔡以西2009年11月18日核准的营业执照正副本各一份,证号:330381605045344,声明作废。

遗失温州华电实业有限公司食堂预留在浙江瑞安农村合作银行的陈云华私章一枚,声明作废。

遗失瑞安市绅途服饰有限公司2012年4月17日核准的企业法人营业执照正副本各一份,证号:330381000152327,声明作废。

遗失瑞安市绅途服饰有限公司开户许可证,核准号:J3339002936601,声明作废。

遗失瑞安市绅途服饰有限公司税务登记证正副本各一份,证号:330381591795262,声明作废。

遗失瑞安市绅途服饰有限公司机构信用代码证,代码:G1033038100293660K,声明作废。

遗失瑞安市绅途服饰有限公司有效期为2012年4月26日至2016年4月26日的组织机构代码证正副本各一份,声明作废。

遗失徐存芬、桂健之子的出生证一份,编号:G330168963,声明作废。

遗失徐存芬、桂健之女的出生证一份,编号:G330476960,声明作废。

遗失瑞安市老黄副食品店(木善川)税务登记证正副本各一份,证号:33032519660315581931,声明作废。

遗失瑞安市城关伟民通讯器材经营部税务登记证正副本各一份,证号:3303026707221201,地税编码:330381000023814,声明作废。

遗失碧山花井村彭永光土地证书一份,证号:瑞集建97第2102854号,地号:21-16-1-71,声明作废。

遗失瑞安市上望街道永光村永中东路26号薛迪芬房屋所有权证一份,证号:瑞安市房权证瑞字第00212076号,声明作废。

遗失瑞安市大南乡卫生院医疗机构执业许可证正副本各一份,医疗机构代码:PDY00024733038112C2201,声明作废。

遗失飞云江南居民区花园路42弄11号季庆记房屋所有权证一份,证号:瑞房字飞云镇第00014011号,声明作废。

遗失瑞安市晓艳美容院公章、财务专用章、谢晓艳法人章各一枚,声明作废。

遗失瑞安市亮剑保安服务有限公司开户许可证,核准号:J3330009877101,声明作废。

遗失瑞安市亮剑保安服务有限公司公章、胡锦涛法人章各一枚,声明作废。

遗失周兆贤2010年1月6日办理的门牌证一份,证号:100009722,声明作废。

遗失胡锦涛2005年11月3日签发的身份证一份,证号:330325195210260314,声明作废。

遗失魏美雷2012年10月3日填写的浙江省医疗机构门诊收费收据,电脑号:157792277,金额:634.00元,声明作废。

遗失潘伟民税务登记证正副本各一份,证号:330302670721201,地税编码:330381000023778,声明作废。

遗失杨丽丽湖州师范学院普通高等学校毕业证书,证号:0011297,电子注册号:103471200906000185,声明作废。

声明

机动车号牌浙C·FM972普通二轮摩托车的所有权人申请机动车状态锁定,请车辆使用人见报后30日内到辖区车管所申请办理机动车转移登记手续,逾期后果自负。

车主:留建南

2013年1月11日