

“吃货”们，咱去央视参加节目吧

本报联手央视一套真人秀竞技节目《中国味道》寻找最牛吃货
胜出者将有机会获得“世界美食之旅”、金筷子等超级大奖

□记者 李杰

生活日报9月14日讯 作为《舌尖上的中国》姊妹篇，中央一套的大型真人秀竞技节目《中国味道》即将开启第三季“寻找中国最牛吃货”的海选阶段。本报作为该节目山东省唯一合作纸媒，将携手《中国味道》一同寻找山东“最牛吃货”。您可以通过生活日报新浪微博、96709新闻热线、微信等报名方式报名。初选后本报将选拔出“最牛吃货”，参与在北京的节目录制，选手北京往返机票与酒店食宿全免，当期胜出的选手还将有机会获得“世界美食之旅”、金筷子等超级大奖。

票与酒店食宿全免，当期胜出的选手还将有机会获得“世界美食之旅”、金筷子等超级大奖。

CCTV-1《中国味道》是一档演播室真人秀竞技节目，作为《舌尖上的中国》的姊妹篇，《中国味道》是CCTV综合频道2013年第四季度的重点项目。《中国味道》已在央视的连播两季，第一季草根厨艺PK、第二季顶级名厨PK，均在业内获得不俗影响力。

据导演组介绍，《中国味道》节目现场将设置不同关卡，检验各地

吃货的不同能力。如果您是“最爱吃、最敢吃、最会吃、最懂吃”的最牛吃货，现在，就将有在全国电视观众面前大展身手。活动将在CCTV-1分期播出，选手北京往返差旅费全免。《中国味道》每期节目将请来自全国各地的3位“草根吃货”同场PK，每期产生一位冠军，胜出者将有机会获得“世界美食之旅”、金筷子等超级大奖。

《生活日报》作为《中国味道》节目在山东省唯一合作纸媒，将派出记者以美食媒体团身份出席评选现

场，为读者送上节目台前幕后的趣闻。

如果你曾为了寻找最爱美味跋山涉水，吃遍全国乃至世界各地；如果你敢于尝试任何新鲜、奇怪、特别的食物或食材；如果你不仅爱吃、敢吃、会吃，更会做几道令所有人赞不绝口的拿手菜……那么就赶快来报名吧！您可以通过私信生活日报新浪微博、拨打96709新闻热线、给生活日报发微信，报名时请标注《中国味道》以及您的联系方式。



投稿邮箱

shenghuoshise@126.com

脆皮鱼 这样炸不油腻



□本报综合报道

脆皮炸鱼，要做到不油不腻，外焦里嫩关键是调制煎炸糊。这个煎炸糊可以在淀粉和糯米粉的基础上，添加酵母粉和五香粉调味，这样鱼可以更加香脆入味。选鱼要先用新鲜、中等大小的黄花鱼。鱼太大炸不透，太小了吃着不过瘾。鱼要提前腌制去腥。做到这几个要点，就能轻松搞定脆香鲜嫩的脆皮炸鱼了。

主料：黄花鱼500克。

煎炸糊：淀粉2勺、糯米粉4勺、酵母粉2克、五香粉2克、清水适量等。

辅料：葱姜、花椒、料酒、盐等。

做法：把黄花鱼去膛去鳞洗净，在鱼身切上花刀。加入葱姜、花椒、盐和料酒翻拌均匀，腌制30分钟。按比例准备好淀粉、糯米粉、酵母粉、五香粉。加入适量的清水，调制成煎炸糊。饧20分钟。把腌制好的鱼，冲洗干净，均匀沾上煎炸糊。

锅中放入油，烧热，油温控制在用筷子滴上几滴煎炸糊，能够迅速浮起即可。沾上煎炸糊的鱼，沥下多余的面糊。下入油锅，不要搅动。轻轻晃动锅使鱼浮起，小火炸至表皮微黄。捞出鱼，使油温重新加热。再将鱼复炸至金黄，捞出沥油即可。

熬一罐 润肺的木瓜香梨茶

□本报综合报道

秋日虽爽，可天气却格外干燥，以至于一个不小心便会因为这来势汹汹的秋燥，引起咽痛咳嗽等病症。不过只要勤喝水，再多吃些生津止渴、润肺去燥的水果，比如梨和木瓜。今天就教大家做一款木瓜香梨茶。

食材：木瓜400克、梨肉250克、蜂蜜200克、鲜柠檬汁1小勺等。

做法：将木瓜洗净后去皮去核，切成小块放入碗中，用手持料理棒打成糊状，将梨洗净去皮去核切成细丝，和木瓜糊、鲜柠檬汁一起倒入锅中，拌匀后开小火。随着加热，梨丝会变软，不停搅拌以防糊底。拌匀时力度要轻，以防梨丝碎裂。熬至木瓜糊冒出大泡泡且呈黏稠状时关火。晾凉后加入蜂蜜，拌匀装入干净且无油无生水的玻璃罐中，加盖密封后即可放入冰箱冷藏储存。



贴秋膘，先从小炒肉菜开始

□本报综合报道

小炒是我们家常餐桌上最常见的菜式，不需要花费很多时间，只需要简单的材料和调料，就能做出色香味俱全的菜。经过了一整个夏天，人体的元气大大消耗，所以入秋正是滋补的好季节，俗称“贴秋膘”，所以特意准备了一期适合贴秋膘的快手炒菜系列，让您的秋日食谱营养健康又方便简单，快来看看吧！

小炒鸡

原料：
新鲜鸡腿
或整鸡、
料

酒、精盐、生姜、大葱、青椒、干红椒、豆豉、淀粉、白糖等。

做法：鸡肉斩成小块，放到干净容器里，倒入一大匙料酒，少许精盐，放入葱段、姜片。倒入适量的酱油，加少许淀粉拌匀后腌渍30分钟。青椒择洗干净后切小段。锅里放油，油热后放入豆豉、干红椒、姜片爆香。撒入一汤匙白糖炒汁。倒入腌渍好的鸡肉块，中火翻炒。炒至鸡肉变色后，倒入小半碗清水，下火炖制10分钟。倒入切好的青椒段，撒少许精盐翻炒收汁即可出锅。

剁椒炒牛肉

原料：牛里脊肉、蒜薹、料酒、盐、生粉、剁椒、孜然、蚝油等。

做法：牛里脊肉洗净切成细丁，用料酒、1茶匙盐、生粉腌制片刻，蒜薹洗净切成半厘米长的小丁。锅中放油烧至六成热，放入蒜末爆香，放入牛里脊肉丁炒至变色后盛

出。

锅中留油，烧至七成热时放入蒜薹丁煸炒1分钟后放入牛里脊肉丁，炒半分钟后放入上等蚝油炒匀，最后放入剁椒。

最后放孜然和盐调味即可盛出，食用时也可以用生菜叶裹着吃。

牙签羊肉

原料：羊肉、蛋清、生抽、料酒、水淀粉、洋葱、青红椒、孜然、烧烤料等。

做法：羊肉去筋膜，断丝切薄片，加入蛋清、生抽、料酒、水淀粉抓匀腌制。将洋葱和青红椒切片备用，腌好的羊肉沥净水分，分别用牙签串起来。

热锅烧旺油，将羊肉过油，下锅后迅速搅拌将牙签肉分散，一分钟后将火沥油备用。锅底留油，将配料放入煸炒，把过油的羊肉串放入煸炒，加入适量盐、烧烤料，翻炒均匀，撒上适量孜然，搅拌均匀关火即可。

快中秋了，咱也来块月饼

□本报综合报道

“中秋节”越来越近，总得吃点点月饼。核桃仁、花生、白芝麻、南瓜子、松子做成的传统五仁月饼，可是今年的重头戏。

五仁月饼

(参考分量：130克月饼模，可做5块)

饼皮材料：转化糖浆75克、花

生油25克、枳水2克、中粉100克。

五仁馅料(总重450克)：核桃仁120克、花生30克、白芝麻30克、南瓜子30克、松子30克、细砂糖60克、食用油20克、水50克、熟糯米粉75克、白酒5克。

烤制温度和时间：200℃，中层，上下火15-18分钟。

(以上分量可根据自家需要调整)

步骤：所有饼皮材料用刮刀压

拌均匀成团(不用手揉)，静置30分钟。

五仁放入烤箱，用160℃烤约8分钟，出香味即可，冷却后装入保鲜袋中，用擀面杖压碎待用。

所有五仁馅料一起倒入容器，抓拌成团。

月饼皮静置好后，分剂(5个、每个重40克)，五仁馅料(5个、每个重90克)。

