

# 跟着主厨学做年夜饭

## 本期推出酱鸭炖奉芋、鱼鲞拼盘



**商报讯** (记者 孙肖 实习生 王晓萍 夏维) 1月4日, 东南商报生活学会妈妈厨房栏目联合三江购物推出“马上有美食, 跟着主厨学做年夜饭”系列活动第一场在海曙月湖·盛园商业街带河巷40号贴阁碧店内举行, 贴阁碧名厨、浙江省烹饪大师应刚锋主厨和大家一起分享贴阁碧马年年年夜饭的最新菜式——酱鸭炖奉芋、鱼鲞拼盘。

“过年时烹饪理念要有所改变, 中国人大多喜欢炒、煎等做菜方式, 其实蒸煮的方式更营养、更健康, 这次向推荐的菜肴都只用蒸煮。”应刚锋介绍, “蒸煮的方式既能使厨房不会充满油烟, 而且制作方便, 让自己在年夜饭的厨房里减负的同时也保证不让菜肴的美味减分。”

### ■制作方法

#### 酱鸭炖奉芋

食材: 酱鸭、奉化芋艿头。

配料: 特制调料 (由鱼露、干贝、美味鲜等调制而成)。

做法: 将鸭子洗净后浸泡在配制好的调料中8小时, 再自然风干。将奉化芋艿头切好, 每片大概1厘米厚, 与酱鸭装盘, 水开之后在蒸锅中蒸12分钟左右即可。

#### 鱼鲞拼盘

食材: 带鱼鲞、鳗筒、玉秃鱼鲞。

配料: 生姜、葱、盐。

做法: 将海鳗从肚皮剖开, 然后放盐、葱和生姜去腥腌制一下, 风干成鲞。带鱼、玉秃鱼也是洗净后用盐腌制风干。将鱼鲞、



市民在品尝大厨做的菜肴。

记者 王鹏 摄

鳗筒切段装盘, 水开之后放入蒸锅蒸20分钟即可。

### ■主厨提醒

1. 制作酱鸭时, 不能加入过多的调料。
2. 辨别本地带鱼和福建带鱼方法: 本地带鱼鱼鳞保留少, 眼睛小, 眼珠黑, 骨头小; 福建带鱼鱼鳞多, 眼睛大, 眼珠绿, 骨头大。选用本地食材味道更为鲜美。
3. 所有蒸品一定要等水开之后再放菜, 不然菜的味道会不好。

### ■专家点评

妈妈知道公益平台妈妈科学院“院士”、公共营养师冯黎阳: 蒸和煮是最健康的两种

烹饪方式, 能保留营养。这两道菜比较原生态, 鱼对人体健康很有好处, 芋艿头也老少皆宜, 芋艿头中有很多适合人体的营养素, 孩子不想吃米饭时, 可以用芋艿头等进行替代, 使孩子既喜欢吃, 又能补充所需营养。

扫描二维码, 可观看由生活学会妈妈厨房录制的“马上有美食, 跟着主厨学做年夜饭”视频。更多现场花絮请加东南商报生活学会微信 (shenghuoxuehui) 、贴阁碧微信 (tiege-bi4000574899)。



## 商报微信“悦·读书”今晚推荐 长篇小说《大清相国》

如果您是爱看书的朋友, 不妨来看看每周一晚上东南商报微信推荐的书籍。今晚, 商报微信“悦·读书”栏目将为大家推荐王跃文的长篇历史小说《大清相国》。

《大清相国》塑造了以陈廷敬为主要代表的大臣群相, 反映一个特定历史境遇中官场人物的人格、道德和行为的艰难选择, 再现300多年前的官场风云。如果您对这本书感兴趣, 不妨先看看今晚“悦·读书”的介绍。具体可关注东南商报官方微信 (微信号: dnsb87270000), 回复“悦读书”了解详情。

温馨提醒: 东南商报联合鄞州书城在东南商报官方微信开通“悦·读书”栏目。每周一在商报微信为您介绍时下畅销的书籍。同时, 我们会根据介绍的内容出几道题目, 参与答题的网友还有机会获得当期推荐的书籍一本。 记者 赵鹏 实习生 陶佳楠

## 故事争霸赛 妈妈宝贝齐上场

**商报讯** (记者 孙肖 实习生 管惠敏 肖立群) 1月4日下午, 由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部联合举办的第18期春天妈妈故事会在镇海区清水湖艺术幼儿园举行。本次活动以“妈妈故事大王”争霸赛的形式进行, 共有11组“故事家庭”参加。

《小红帽》、《小马过河》、《老虎拔牙》……在现场, 你能听到许多耳熟能详的故事, 但每一个故事在经过妈妈和孩子的不同演绎之后, 总能给人耳目一新的感觉。女儿严欣怡扮演了一只聪明可爱的小猪, 而严妈妈则扮演那只有点傻气却又一心想吃烤猪肉的狐狸。在讲故事的过程中, 母女俩互动自然, 精彩的故事内容再配上惟妙惟肖的表演, 在场的妈妈和小朋友们都听得非常认真, 评委们赞叹连连。



妈妈和孩子一起讲故事。记者 王鹏 摄

在活动中, 妈妈们还相互分享了和孩子们的阅读经。康宇辰妈妈分享道: “3~6岁是培养他们阅读兴趣的时期, 我希望我的孩子, 能有一个有书相伴的幸福童年。”一席话引得其他妈妈频频点头。

## 《妈妈大学》第43期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第43期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信 (微信号: youxi-mama) 回复“微刊”阅读精彩内容。

**封面人物** 本期封面亮相的是妈妈陈健和宝宝冯景, 封面人物由西瓜庄园儿童摄影拍摄。

**公益课堂** 少儿街舞俱乐部三三老师教大家跳“拖地舞”。

**公益活动** 1月5日上午, 由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部和宁波市少年儿童图书馆联合举办的第19期春天妈妈故事会在少年儿童图书馆一楼少儿活动室举行。本次活动邀请了故事志愿者汤涛老师为大家带来《好脏的哈利》。

想参与更多公益活动, 请添加妈妈大学”微信 (微信号: youxi-mama)。

记者 孙肖 实习生 潘妮妮



## 《宁波社区服务》第244期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》公众微信今天推出第244期。《宁波社区服务》为您发布最赞的社区新闻和服务资讯, 您可以通过搜索“宁波社区服务”直接与我们进行交流。

**封面人物** 为您介绍的是江北区白沙街道桃源社区居委会副主任乐依萍。

**社区新闻** 为您介绍的是鄞州区中河街道东裕社区“阿拉东裕听书”活动。

记者 戎美容 实习生 吴东霖



# 中兴茶城

## 元月12日隆重开业 亮相甬城

### 第一波大促销: 茶城首届迎新年茶品采购大会

**宾至有礼**

每天上午9:00开始, 凡是在茶城指定商户拿到礼品券均可在大堂总台或其他指定铺位免费领取礼品一份 (价值200元左右, 限前100名)

**新年第一转**

消费者购买茶品满2000元均可凭购物凭证来“新年第一转”处转转一次, 每转必中! 最高可获赠笔记本电脑/数码相机等。

**限时抢购**

用你“石不碎”的价格买到特级茶品, 每天限时特销!

上午: 9:00-9:15  
中午: 11:00-11:15  
下午: 2:00-2:15

3折

中国十大名茶, 宁波八大名茶实物展示 茶文化的殿堂, 您将大开眼界

地址: 中兴南路105弄15号 电话: 27977888 活动时间: 2014年元月12日-元月14日