

# 跟着主厨学做年夜饭

## 第二场活动教您做腐皮包黄鱼、奉化芋艿煲



1月10日，东南商报“生活学会”联合三江购物推出的妈妈厨房“马上有美食，跟着主厨学做年夜饭”系列活动第二场在鄞州区天童北路931号和邦大厦的涌上外婆桥举行，涌上外婆桥行政主厨胡伟刚和大家分享了很具宁波代表性的特色菜“腐皮包黄鱼”和“奉化芋艿煲”。

记者 孙肖 实习生 夏维

### ■制作方法

#### 腐皮包黄鱼

食材：黄鱼、豆腐皮、鸡蛋

配料：盐、糖、黄酒、味精、鸡精、葱、胡椒粉、色拉油、酱油

做法：1.黄鱼洗净去头、鱼骨和背鳍，将鱼肉切成长条形。

2.在切好的鱼肉中加入盐、鸡精、少许糖、胡椒粉、葱及黄酒搅拌均匀腌制，放常温冰箱静置15~30分钟，再用蛋清放在腌制好的鱼肉里，让其入味。

3.蛋黄打散抹在摊平的豆腐皮一端，将鱼肉成长条形抹在豆腐皮的一端，逐一卷成宽约3.5厘米的长条，用蛋黄液封口后切成5厘米长的菱形块段。

4.待油锅加热，将腐皮黄鱼均匀置入锅中，直至表面呈淡黄色后捞起。再次复炸，至金黄色用漏勺捞起，放胡椒粉装盘。

#### 奉化芋艿煲

食材：奉化芋艿头、红烧肉

配料：红烧肉汤汁、洋葱、鸡精、糖、料酒、胡椒粉、茴香、八角、桂皮

做法：1.将奉化芋艿头及红烧肉切片，交替叠放到煲中。

2.调酱汁，在红烧肉汤汁中加入鸡精、

糖、胡椒、料酒，将调配好的酱汁倒入煲中。

3.在煲内放入茴香、八角、桂皮。

4.盖上盖子，烧开后改小火焖煮30~40分钟，淋上猪油，装盘。

### ■主厨提醒

1.腌制鱼肉时放一点糖可以增鲜，而放黄酒和葱可以去鱼腥提鲜。

2.炸腐皮黄鱼时注意油温，可把葱花放入油锅中，如果油冒泡，说明鱼肉可以下锅炸了。

3.把芋艿片交替叠放可以让芋艿更入味，焖煮奉化芋艿头的火候很重要，要把汤汁先烧开，再调小火精煮慢炖，具体的焖煮时间看汤汁的多少决定。

### ■专家点评

宁波江北添添有限公司营养师傅朝芳：

这两道菜的营养价值都很高，豆腐皮里含有丰富的植物蛋白，芋艿又是老少皆宜的滋补品。芋艿煲荤素搭配，营养价值很均衡。春节美食虽好，但也不可贪多。腐皮包黄鱼是油炸的，不能多吃，一次大概3~4块就够了，可以配着蔬菜一起吃。芋艿的淀粉较多，含糖量高，老年人不能多吃，一次大概2~3块。

### ■相关新闻

## 中医师教您妙用食材

商报讯（记者 孙肖 实习生 张晨变）1月11日上午，东南商报“生活学会”联合三江购物推出“生活微课堂”，第一场讲座主题为《食材的妙用，我们要说说清楚》。活动特邀市中医院副主任中医师朱斐向大家介绍身边食材不为人知的用处。

您知道油盐酱醋除了调味之外还有其他独特的用处吗？朱斐介绍说，把鲜肉裹在蘸过醋的干净餐巾里，能延长肉的保鲜时间；油炸食物时，可放少许食盐在锅底，能防止油飞溅；往盛酱油的瓶里倒一点食油，可隔绝空气，抑制酵母白膜的生长。

“吃一些用红醋泡过的带壳的鸡蛋，叫

做醋蛋疗法，这个方法可以治疗心血管疾病和糖尿病。”朱斐说，用南瓜、山药或者玉米须熬汤，都可以降低血糖。现在很多老年人有心血管方面的疾病，其实只要利用身边的一些小食材，都能对心血管有好处，“把生的黑木耳泡过醋后直接吃也可以起到软化血管的效果，食用米醋浸过的花生和洋葱都有利于心脑血管的畅通。”

糖也是我们每天都要接触到的，在烹制肉类食品时，过多的盐分会使肉脱水，但如放适量的白糖，则可保持其水分。朱斐还特别提到，冰糖可以用来治疗咳嗽。除了冰糖雪梨之外，还可将白萝卜切细块，用高压锅炖20分钟，再加入蜂蜜，也可以起到通气化痰止咳的疗效。



朱斐为市民讲授食材的妙用。

记者 王鹏 摄

## “圈子小”成单身海归交友最大困扰

商报讯（记者 孙肖 实习生 杨莎莎 王贤杰）为了给甬城单身男女提供更多的交友机会、早日告别单身，1月11日下午，东南商报“宁波好姻缘”公益平台面向海外留学归甬的单身青年，推出“爱你一生”单身海归交友专场第二季活动。此次活动在位于江北区丽江东路147号的宁波卡特维拉酒文化体验馆举行，邀请了21名单身海归青年参加派对。

### 单身海归青年酒庄寻缘

第二季活动由东南商报“宁波好姻缘”公益平台联合唯鼎会高端婚恋、宁波卡特维拉酒文化体验馆、政策公关共同举办。

伴随着优雅的音乐，海归们陆续入场。精美的小吃，柔美的灯光，精心布置的酒庄会场给大家提供了轻松舒适的环境。

为了打破初次相识的尴尬，主办方邀请

嘉宾参与了“筷子传情”、“心有灵犀”、“缘定1分钟”、“酒庄寻宝”等系列游戏，让男女嘉宾在游戏中相互认识并留下初步的印象。

记者在活动现场了解到，参加此次活动的单身海归男生9人、女生12人。以80后居多，少数70后。他们的学历基本在本科以上，也有硕士、博士。职业多以事业单位和公务员为主。

### 多参与交友活动，扩大交友圈

“共同的经历和话题才是最重要的。”J（化名）去年刚从日本回国，一身休闲服的他看起来很清爽。他告诉记者，虽然年纪还不小，但因为之前一直在外留学，在宁波没有什么朋友，圈子很小，父母有些担心他的恋爱状况。

“如果能通过这样的方式遇到心仪的她

就更好了。”J表示自己是第一次参加这样的活动，游戏环节让他很是期待。

长发大眼睛的M（化名）在银行工作，是通过唯鼎会报名的。“参加活动是希望多给自己一点机会，让自己早日遇见那个他。”M笑着告诉记者。

通过“宁波好姻缘”微信平台报名的B（化名）2年前刚从英国回宁波，活动中他第一个上台一展歌喉，一首《月亮代表我的心》吸引了全场的目光。他说，虽然相信缘分天注定，但还是需要多参与交友活动，扩大交友圈，给自己创造机会。

### ■相关链接

“宁波好姻缘”公益平台将与宁波唯鼎会高端婚恋合作，定期推出单身海归交友系列专场。更多活动信息请关注“宁波好姻缘”微信（ningbohaoyinyuan），或直接拨打唯鼎会热线27811098咨询。

### ■活动预告

1月18日下午1点，“跟着主厨学做年夜饭”第三场活动将在薛家南路117号老外婆渔村联丰店内举行，特邀老外婆渔村王小飞主厨分享别有风味的老外婆渔村特色年夜饭菜式及制作过程。活动特邀盖尔玛中级营养师凌洁现场点评。本场活动限额15名，加“生活学会”微信（shenghuoxuehui）参与报名。

活动咨询电话：13777006463。

扫描二维码，可观看活动视频。更多现场花絮请加东南商报“生活学会”微信了解。  
微信号：  
shenghuoxuehui



## “谁是新年人气王”有奖竞赛启动

商报讯（记者 孙肖 实习生 许周斌）即日起，由东南商报“生活学会”栏目联合宁波第六空间微信推出的“谁是新年人气王”有奖竞赛活动，邀请广大读者踊跃参与。

活动为期6天，从今天起至1月18日21:00截止。相关工作人员将会统计参与者推荐的人数，通过第六空间微信平台公布获奖名单。前三名，奖品为109元的五谷大礼包；第4~8名，奖品为价值20元的家用工具套装盒。只要您推荐的人数达到10人，即能获得环保袋一个。此外，活动结束后推荐人数最多者，将会获得价值200元的超市购物卡一张。

参与方式：在规定时间内，邀请您的朋友关注宁波第六空间（微信号：ningboderlook），并让其发送您的微信名至后台（如我是xxx邀请的），即可参与活动。

## 春节餐桌布置互动活动等您报名

商报讯（记者 孙肖 实习生 肖立群）

1月19日下午，东南商报宁波市妈妈大学公益俱乐部联合宜家宁波店将在位于鄞州区宜园路525号（环城南路与下应北路交叉口）的宜家宁波商厦二楼顾客餐厅举办“宜家春节餐桌布置互动活动”，教您春节餐桌布置小窍门，让您在这个春节不再为厨房的杂乱而头疼。

活动现场，宜家宁波店还给参与者准备了免费下午茶。本次活动，以家庭形式报名，欢迎夫妻、情侣、三口之家、五口之家报名。报名请编辑“宜家+姓名+联系方式”发送至妈妈大学官方微信（微信号：youxiuama），或直接拨打电话13777006463。名额50组，额满为止。