

劲酒健康美食推荐——

本帮菜之爱肉者说

诸位看客,本期“本帮肉类菜”主题看似有些肥腻,但真的不要过于在意,作为我们获取营养的主要食材之一猪肉,只要烹饪得当,绝对是不肥不腻,肉香四溢,味美无比。健康不光只靠素食,适量的荤菜也是能量的保证,不仅如此,请大家记得抽时间多多运动哟!

红烧肉,本帮菜的“红”角之一。记得曾在某本书上看到作者把红烧肉比作是一场人生:“五花肉肥瘦相间,宛如悲喜交替。肉不能太碎小,否则会经不起岁月的煎熬……”细读来,倒有那点意思,相信这写文之人,估计也是位爱肉的饕客,不然断不会有如此感悟。不过,身边倒真的有很多自喻无肉不欢朋友,无论是红烧肉、糖醋小排,还是那令人又爱又怕的走油蹄膀,总有人捧场,也总有人边吃边怨的不停筷。

其实,红烧肉全国各地都有,做法也都不一样。本帮红烧肉的做法,讲究选料和火功。将上好的五花肉切成方块,焯水后冲洗干净。锅内放少量油,放入姜片葱段煸出香味后,将肉入锅煸至五花肉的皮起小泡时,加入花雕酒加盖焖片刻,人生抽、老抽,适量冰糖和水,大火烧沸,加盖小火继续焖约50分钟后,开大火收汁起锅装盘。虽说过程写起来寥寥几字看似简单,但真要烧出一道独具风味的红烧肉来,却也不是件容易事。但在上海,可以说每个家庭都有烧红烧肉的小秘密,犹如广东人煲汤是天生的一样,各有各法,以致上海普通人家的家宴上通常这道菜是必上的,而且味道都还不错。家庭烧的都如此出色,更不消去说那些本帮菜的馆子了,很多大厨不仅在食材上花心思找寻,更在调味料上发掘灵感,所以在外吃饭,点道本帮红烧肉基本不会出错。



一份红烧肉上桌,记得“深挖”一下,里面可能会有令人惊喜的辅料,比如虎皮蛋、百叶结、梅干菜以及笋干。不过红烧肉通常会选择一个辅料作为搭档,除了虎皮蛋与百叶结偶尔结伴与其搭配外,其余的辅料们皆由个性较强,只能单独与之搭配啦。

糖醋排骨,酸甜适口,通常是宴

席冷菜中的必定出现的佳肴。也有少数人喜欢吃热的,但这种情况大多出现在家里的餐桌上。走油蹄膀现在日常家庭餐桌上已经不常见到了,因为制作复杂,耗时久,只有少数家庭大厨作为保留手艺出现在年夜饭的餐桌上,不过在本帮菜馆子里还是经常能吃到的,包括走油肉,都是爱吃肉的同们的至爱。

“劲酒”本帮菜地图:

红烧肉:

圆苑酒家

圆苑酒家的红烧肉是他们家的招牌特色菜,也是享誉沪上的一道美味佳肴,只选靠近前腿、腹前部分的比便最完美的五花肉是好吃的秘诀之一。只要这道菜一上桌,就会不由自主的被吸引,只是点菜时记得要加蛋哟,保证你吃了忘不了。

银星皇冠假日酒悦庭华府中餐厅

作为星级酒店的中餐厅,环境自然不必细述,但其本帮菜肴也做得相当不错。一道红烧肉,更是将本帮菜的烹饪技艺充分发挥,严选的食材加上巧妙的调味,丰富的层次带来了多元化的味觉,绝对是红烧肉中的经典之作。

御璟轩

位于红枫路的御璟轩是很多小资吃货的“心水”的餐厅,虽小资食客中不乏爱美女生,但据说他们家红烧肉的美味令很多人放弃了当日的减肥计划。只能说御璟轩的红烧肉魅力无法挡。

茂隆餐厅

茂隆餐厅店面不大,但做出来的红烧肉有浓浓的上海味道,甜而不腻,肉香扑鼻。也许就是这股充满家的味道,所以才令很多人欲罢不能。

回味儿时“立夏饭”

小时候家住农村,每到立夏,母亲总有绝活拿出来。一般是从自家或邻家的地里摘一把菠菜叶,砍几个玉米梗,采些豌豆,扯几根竹笋,挖几捧小毛芋珠,剥几个玉米棒,备足糯米即可。原料备好了,开始焖饭。焖的过程:先将浸泡的糯米沥干水;菠菜叶切碎、白菜梗切丁;焯竹笋,切成小圈;豌豆去荚,留豆子;淘洗毛芋珠、玉米粒。下锅前,用猪油热锅,翻炒各蔬菜,蔬菜按硬度有先有后人锅,易熟的后炒,炒至七分熟时,倒入糯米、玉米,放盐,搅拌均匀,加水,淹没糯米等杂粮,盖锅盖,文火焖。

等待的时光总是特别折磨人。到時候掀开锅盖,哇!香喷喷的,豆珠晶莹剔透,似珍珠般散落在锅里,白的似玉、绿得如翡翠。往嘴里塞上一口糯米的糍、锅巴的脆、毛芋的滑、豌豆的粉、玉米的甜、猪油的香,混杂着各味,嚼得腮帮子鼓鼓的……

孩子对于幸福的最初理解,往往应该就是从美食开始的吧~

读者:刘国明

“劲酒”健康美食大家说

自从发出“劲酒”美食互动信息后,不少读者发来了自己的美食故事与我们分享。如果你也想加入,请将以上这些“有劲”的内容及你的联系方式发邮件至 lesleycat@163.com,邮件请标注“劲酒健康美食推荐”,被选刊载者还可以获得“劲酒”小礼物一份。如果你觉得你烧的菜也不错,我们也欢迎你来稿说说你的拿手菜,记得一定要附上图片哟,“劲酒”民间大厨可能就是你!

刚过立夏,就有读者来分享他对立夏饭的记忆,本期“劲酒”美食大家说就让我们一起回味“立夏饭”吧。



美食·春季养生入口



劲酒提示:理性饮酒

酒精含量:25%vol

劲酒有限公司



劲酒有限公司

劲酒有限公司