

劲酒健康美食推荐——

小葱肉皮汤的魅力

前两期刊出一道关于全家福汤的文章后，引来了几位热心看官们的共鸣，并在邮件中充分表示了对其中肉皮的无比喜爱。不仅如此，办公室有位要好的同事当着我的面提出意见，说光写全家福不过瘾，因为里头的肉皮只是配角，无论如何得写写她最爱的小葱肉皮汤，理由很简单，第一，此汤是很多本地人的最爱，其次，此道绝对是十足的传统本帮菜。

好吧，觉得听上去也蛮有理，而且对肉不太喜欢的笔者，对肉皮倒是不乏兴趣，所以这期就落笔写此道罗。各位肉皮爱好者们，希望也能对你们的胃口。

此道菜源自三林塘本帮菜中的“老八样”，要将小葱肉皮汤做得好吃，这肉皮是关键，所以必需上海三林塘肉皮来烹制才够正宗。而这大名鼎鼎的三林塘肉皮可是十分有讲究的，不是随随便便拿块生猪皮就可做肉皮汤了。首先要选用上好的厚猪皮去净油膘后晒干，据说这猪皮要干到车轮压上去就会远远弹开，至于是真是假，倒不曾试过，但是晾干晒透是必需的。然后将已干的猪皮放入约120度左右的油中慢慢浸，这个步骤是去湿的过程，如果肉皮上有油泡产生，则代表此部分仍有潮湿。接着将充分去湿后的猪皮捞起冷却，再用高温油发至肉皮全部均匀发透即可。此时的肉皮色泽金黄，酥松爽脆，且容易贮藏。做肉皮汤前，将已炸好的肉皮用冷水泡软切成块状，再放入鸡汤中烧开调味，撒上葱花便大功告成。肉皮中海绵状的小孔充分吸收了汤汁的鲜味，夹一筷入口，好像在嘴里打开了充满鲜汁的花洒，令人获得100%的满足感。难怪这貌似不太起眼的肉皮，能让那么多人钟情。不过这人汤后的肉皮也要把控好火候，时间切不可太长，不然肉皮中的小孔就会瘪下去，而且口感也会松软少了嚼劲，那滋味可就大打折扣了。

另外，诸位美女吃客请记住，猪皮中富含胶原蛋白，多吃有益容颜哟~



葱油汤肉皮

“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！

另外，最近不有少读者通过邮件发送了各自关于美食的故事，并被本刊选载，稍后我们将致电各位联系有关礼品事宜。

端午小长假，收到的读者邮件真不少，有的向我们介绍自己在端午节宴请的菜单，有的则告诉我们夏天吃些什么最适宜……

端午家宴菜单

端午佳节，家中免不了宴请三五好友，喜欢下厨的我通常也会做几道拿手小菜请他们品尝。现代人讲究健康，我这几道菜轻油少盐、荤素搭配，以时令菜为重，获得了大家的赞赏，特摘录了几道与大家分享。

第一道：青椒茭白炒鳝丝。对白切鸡总归还有点吓丝丝，现在正好是吃黄鳝的时节，那就来道炒鳝丝。记得一定要选择新鲜的活鳝划出的鳝丝，洗净后先用盐、料酒和白胡椒粉腌制，青椒丝和茭白丝焯水后冷水过凉，再倒入少许油煸炒后，加调料拌匀出锅，比起响油鳝丝，此道菜少油，清淡，口感鲜嫩。

第二道：油爆虾籽。端午这个时节，籽虾上市，有籽有黄，用六月鲜和白糖，葱姜煸炒而成，特别好吃。

第三道：丝瓜毛豆炒面筋。丝瓜和毛豆都算时鲜货，把丝瓜切滚刀块，撒盐略腌，使颜色保持翠绿。起油锅，把丝瓜、毛豆和油面筋放入煸炒，调味后勾上薄芡，淋上麻油。菜还未出锅，老远就能闻到扑鼻的香味了。

最后再准备一道汤。以新西兰牛尾为主料，搭配西芹、胡萝卜、洋葱和番茄共同炖之。烧好后清甜味美，汤清味浓，最重要的是营养丰富，符合人们对美食又好吃又营养的概念。

读者：张智慧

“劲酒”本帮菜地图：

和记小菜

要寻到好吃的小葱肉皮汤，不是件容易事，往往看似简单的一道菜，倒无法寻到令人满意的味道。不过和记小菜的小葱肉皮汤却是值得推荐的，作为店里的特色菜之一，软韧适中的肉皮和清鲜味美的汤汁，早已和记小葱肉皮汤的标识，所以一直以来此道菜拥有的超高人气和点击率，是有其原因的。



让薄荷来“清爽”一夏

正值端午，家家户户都去中药店买香囊悬挂在室内。当天除了吃粽子、饮雄黄酒外，另外推荐给大家一个菜肴，此菜清爽可口，保管让你回味无穷。

最近去菜场逛逛，看见有菜农在卖薄荷，扎成一把把的，很是青翠鲜嫩。问了下价格，还挺很便宜，几块钱就可买上一大把。只是对于吃法尚属陌生，便问了菜农，如何食用最佳。热情的菜农便如数家珍般的与我聊了起来，原来这薄荷最佳吃法便是生吃，择其刚发出的嫩芽，洗净，端上桌来，配上一碟由盐、味精、辣椒兑开水调成的调料，将薄荷蘸上调料吃，口感清脆，芳香清凉，它的味道沁人心脾，清爽从每一个毛孔渗透肌肤，身体里每一个细胞都通透了，让人胃口大开，食欲大增。

另外，夏日佐家多以凉拌菜为主。在凉拌菜里加入薄荷叶，一起凉拌，在吃时除了能吃到原菜的味道，还能嚼出薄荷的清香，味道丰富，更加爽口。

在做水煮鱼或酸菜鱼时，在滚烫的一盆鱼汤上撒上一把薄荷叶，那青翠的薄荷叶浮在汤上，十分美丽。薄荷叶吸收了汤的油气和鲜味，也将自身独特的芳香浸入汤里，薄荷和鱼的味道互相渗透，相得益彰，鲜香味美，回味无穷。

在春夏两季时常吃点薄荷，对身体很有好处，不过因其性凉，每次吃时也不可贪嘴吃得过多哟。

读者：马蓝梅

美食·春季养生入“口”



劲酒健康美食推荐



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol

