



劲酒健康美食推荐——

# 粽香酱方

夏天随

着气温的升

高,肉类菜上桌

的频次开始下降,诸

如红烧肉此类,浓油赤酱

让人觉得会上火,也有人说夏

天多吃肉,容易脾气火大……不论如何,

对爱吃肉的人来说,夏天不吃肉,倒是

件蛮难捱的事情,要是这“肉瘾”上

来,光大喊一声“我要吃肉”是绝对无

法满足的,这道粽香酱方,便是为各位

嗜肉者准备的夏季最佳美味。

粽叶和猪肉是好拍档,粽叶的清香

既可解猪肉的肥腻,还可为肉增香添

味,这混合着肉香和粽香的味道,光是

想想也觉得无比的“销魂”。

这道粽香酱方选用上好的五花肉,修

成正方形,用盐擦透腌制后,裹上粽叶,放入用酱油、绍酒、少量冰糖、葱、姜等为主的卤汁中,用大火煮沸后,改用小火焖至酥烂。这道菜要好吃,卤汁是关键,若觉得家里烧的与店里吃到的,会有那么一丁点的差别,估计大部分原因是这卤汁里,话说这锅老卤可是后厨里的秘不外宣的法宝,只打探到了调料名称,至于这配比,各位看官只能自己摸索啦。

其实这道菜最教人期待的就是用工具划开包裹在外的粽叶时,就好像一个简短的仪式,只是立即就被那瞬间扑鼻的香味迫不及待的打破,举筷的冲动实在无法克制,放入嘴中的五花肉绝对比你脑海中香味传达的感受有过之而无不及,由此对于肉的抵御能力开始全线瓦解中……



## 大师说新菜

周元昌:

中国十大名厨、中国烹饪大师  
国家高级技师、世烹联国际评委  
国家一级评委  
上海品悦餐饮有限公司董事长  
上海廊亦舫餐饮有限公司董事

作为烹饪大师周元昌经常会被人问到什么创新,他的解答是八个字:更新、创造、改变、提升。一道创新菜绝不是平白无故就出现了,可能偶遇了某种食材或是一次某地的风土人情点亮了灵感,也可能是通过经典菜或是其他菜肴中的烹饪技巧进行的举一反三,当然也不乏一种酱料带来的新的味觉……无论怎样,“好吃”才是硬道理。今天“劲酒”介绍的这道粽香酱方源自名厨周元昌一次古镇踏青时,被粽叶扎肉“香”出来的创新菜,而且特别能在炎炎夏日给你的味蕾带来那股甚为想念的猪肉香。

## 夏日爽三味

这道菜为热制冷食的凉拌菜,老少咸宜。对于在夏天容易“室夏”、食欲不振的人来说,也是一道相当不错开胃小菜。吃时尝到牛肉鲜鲜的,洋葱香香的带有甜味,土豆泥粉粉的,融入口中回味无穷。

土豆中的蛋白质比大豆还好,接近动物蛋白;洋葱是一种集营养、养生于一身的特色蔬菜;而牛肉富含蛋白质,氨基酸。这三样结合在一起营养全面,荤素搭配合理。

大热天,各路民间大厨来支招,与你分享他们既方便、又好做,且时令又美味的居家菜肴。如果你也想与大家参加,请把你的拿手菜、特色菜的做法或是故事,包括菜肴的图片以及你的联系方式、地址发至

lesleycat@163.com 邮箱,

凡被选刊者,还将获得由劲酒提供的小礼物一份哟~~~

原料:

土豆两只(约200克)、洋葱一只(中等大小)、牛肉粒100克左右。

牛肉粒用酒、胡椒、葱姜调和,放少许盐,洋葱切小丁待用。

制法:

- 1、土豆煮熟成土豆泥,
- 2、锅内起油适量;爆炒洋葱丁,炒至香味四起,
- 3、起油适量:下牛肉粒翻炒断生,加六月鲜酱油二小勺(喜辣的可在起油锅时下干辣椒一只)。
- 4、装入大盆各占三分之一位置,搁置冰箱凉放,吃时拌匀即可。

本期亮相的民间大厨:俞一建



## 旬之味

“旬”是食物的盛产期,味道最好的时候。日剧发烧友,大概都能想起《秋刀鱼之味》中清茗配肥鱼隔离世事杂念之景。鄙人市井俗人一枚,当今的旬之味,当以——毛豆为最!

首屈一指的酷暑美食非糟毛豆为首,夏季开胃菜的鼻祖之选啊。其实海派文化中一直把“相融并济”这点领悟颇深,为什么这么说呢?大多懂生活的阿姨姑娘买一马夹袋毛豆回家是要“捡一捡”的;分为饱满型与稍逊一筹型。这颗颗果实膨胀挤压的是要用来播出豆子,将豆壳舍弃,一道热菜就有了:萝卜干炒毛豆。另一边将不怎饱满的豆荚两端尖角剪去,洗净。灶头两边同时开火,各取铝锅铁锅,将豆荚放入铝锅,加沸水煮到八成烂时捞起,撒上少许盐盖锅,烧开后将汤汁熬干,豆



荚出锅盛在盆中冷却,倒入香糟、料酒拌合置于冷藏熟食的冰箱内,需要时按个人食量拨取享用。

铁锅中加少量食用油,选用封缸或萧山萝卜干煸炒几下盛起。再倒入少量食用油以防粘锅放毛豆煸炒,放水浸没,放盐,烧至八分熟。将萝卜干回锅翻炒至熟后再放少许糖翻炒几下盛出。

啧啧,开胃菜与热菜就完成了!配以小酒浅斟细酌,那也能接几片月光,细品入梦。

旬之味才是人间生活的法则,何尝不是人生大智慧?

本期亮相的民间大厨:郭芸芳

美食·春季养生入“口”



劲酒提示:理性饮酒  
酒精度:25%vol

