

劲酒健康美食推荐——

生焗银鳕鱼和石烹海鲜菇



中国的烹饪方法有几十种，每种都有不同的特点和区别，要体现一道菜肴的色、香、味、形主要靠烹调技法来实现，大部分菜肴是通过一种烹调技法完成，不过其中还有一部分菜肴是由几种烹调手法共同来完成。现在还流行一种叫“堂作”方式，就是在食客面前将食物的烹饪过程完全展现，这种即烹即吃的方式，对食材的新鲜度要求较高，而且厨师在现场操作时，往往动作如行云流水，令人赏心悦目之余，也为“堂作”美食增添了不少品尝的气氛，所以赢得了不少老饕们的心也是在所难免的。由此可见，烹饪技法的创新，给食材带的不仅仅是味道上变化，还会营造出一股不同凡响的感官享受，使人食欲大开。

今天周元昌大师带来的是生焗银鳕鱼和石烹海鲜菇，一道是“堂作”佳肴，另一道是“声味”佳作，喜欢尝鲜的看官，千万别错过了。



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

在每期的劲酒美食专刊中，各路民间大厨将与你分享他们既方便、又好做，且时令又美味的居家菜肴。如果你也想加入民间大厨的行列，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~~

生焗银鳕鱼是时下流行的“堂作”菜肴的代表之一，通常用于“堂作”菜的食材偏重于海鲜类，选择口感滑腴，营养丰富的银鳕鱼用此烹调手法是相当的匹配。这道菜除了主料银鳕鱼之外，还需要白洋葱、大蒜子、青红椒、小米椒、干陈皮、红枣、香菜梗、薄荷叶做辅料进行搭配，再加上黄油、自制酱汁再以生焗的方式现在烹制。现场烹制的好处在于，能闻到一道菜烹制过程中的不同香味，先是辅料和香料们的香气，再是黄油将香味加码，接着飘出了鱼肉的鲜香，随后中和了酱汁后融合出的造成强大食欲冲击力的香味一枝独秀，奋力冲入鼻腔，那股令人迫不及待想动筷的冲动此时已是无法扼制了……此道菜最关键的在于从完成到上桌只有几步路，这热腾腾、香喷喷的生焗银鳕鱼刚离炉就上了桌，滑嫩丰腴的肉质，汁香味浓，混和着各类辅料的香气，在嘴里演奏起了香味进行曲，美妙无比。

妙无比。

若是把生焗银鳕鱼比作是“香”菜，那石烹海鲜菇就是道“响”菜。海鲜菇又叫真姬菇，质地脆嫩，味道鲜美，其还拥有特有的海蟹味，所以也被称为“蟹味菇”。

先将海鲜菇洗净后，与虾球放在一旁待用，将洗净的雨花石放入高温的油锅中加热，然后把已升至高温的雨花石取出放入煲中，快速铺上海鲜菇和虾球加盖，通过从厨房到食客餐桌的传菜时间，将里面的食材煮熟，上桌揭盖时，再浇上特制将酱汁，在一阵混合着菇香、虾香的蒸汽和噼啪声中，一场美味的演出开始了。海鲜菇和虾球都是不易久煮之物，用这种烹调方法，最大的好处就是能保持食材清鲜的本味，入口后，还能发现海鲜菇特有的蟹味道，原汁原味，让人领略到一种特别清新鲜美。

“香”菜和“响”菜，到底哪盘会是你的菜？

好“粥”道

我爱喝粥，可能是受我妈的影响，每天早餐不同花色的粥，已经让我习惯吃其他的早餐了。我妈的粥烧得稀稀的，薄薄的，但内容却很讲究，无论是甜粥的好，咸粥也罢，不仅味道好，而且还有养生的作用，今天就向大家推荐几款我妈的拿手粥，健康方便又好喝。

薏仁枸杞粥

这是一道有除湿利眼的粥。作为白领的我每天对着电脑，用眼过度是肯定的，所以这道薏仁枸杞粥，是我家常见的甜粥之一，因为我比较喜欢甜食，所以妈妈在烧时会特意放上冰糖，自认为是我家“粥谱”排名第一粥。

做法：

1、将薏仁和大米清洗干净，浸泡至少三小时。足够浸泡后的米，才能煮出拥有粘腻清透口感的美味粥。

2、将已浸泡透的薏仁和大米，放入锅中。也可放入电饭煲中，加水开始煲粥。
3、粥煮至黏稠状时加入冰糖，用勺子搅拌均匀使冰糖融化，随后加入枸杞，焖一小会儿就可以吃啦。

山药粥

山药是个好东西，有补中益气、助五脏等效果，我爸山药的铁杆粉丝，所以这道山药粥是我爸的最爱。

做法：

1、先将山药去皮切成小块
2、将浸泡透的大米和山药一同入锅，熬制米汤粘稠后即可。
3、还可以在山药粥内加入薏仁和红枣，更营养更美味。

毛豆鲜虾粥

这是一道咸鲜味的粥，现在是吃毛豆的时节，厨艺不错的老妈总会选择一些当令食材放在粥里帮我换口味，这道毛豆鲜虾粥是今年我家推出的新品，不过味道是一如既往的好。

做法：

1、先煮粥。在煮粥过程中，把毛豆子剥好待用，虾仁要用盐、料酒腌制一下。
2、粥煮好后，将毛豆和虾仁放入锅中，用勺子翻拌毛豆和虾仁，使之与粥结合。待虾仁熟透后即可关火。出锅前，加入少许盐调味，即是一道咸鲜美味的海鲜粥啦。

读者：陈爱群



劲酒提示：理性饮酒

酒精度：25%vol

