

周一菜

文 / 李兴福

开水白菜

开水白菜,这款异乎寻常、似乎不合菜肴命名原则的菜式,成为了当今川菜中的一款高档名菜。

近几年来,上海不少食客很想品尝一下这款不麻不辣的川菜传统名菜,令人费解。不过,品尝一下开水白菜这款高档川菜也在情理之中。

开水白菜之名起于何时?命名者谁?难以考证。不过,这样的名字不会出自烹饪界人士之口。因为光用开水烹制汤菜是烹不出好菜肴的。

在这里可讲清楚道理,此菜特点在于用一种好的清“汤”,而要制好这种汤的原料既多且费时间,技艺尤难。要制作好合格的川菜,不仅应用好三椒——花椒、麻椒、胡椒和葱姜蒜的应用,而更重要的是“汤”。川菜中用两种汤,一种清汤,一种奶汤。这是川菜厨师认为川菜制作工艺中之一绝,而偏偏以开水命名,大有妄自菲薄之意。开饭店要做生意,厨师要显于艺,都不会自己给自己过不去的。可能在一种特定情况下,出现于有文化名人之口吧?那就不必评论论足了。

开水白菜一菜肴简单制作介绍如下:
原料:黄秧白菜心或娃娃菜心 700-900克,特级清汤 1000-1200克。调料:精盐、料酒、葱姜、白胡椒粒各适量。

制作方法:将白菜取菜心 700-900克,每棵菜心长 4 寸到 4 寸半长,长短一致,大小均匀,每一棵一开四片,放清水内洗净,漂入清水中待用。锅洗净放 2000 多克清水烧开,将白菜心放进开水锅内煮,不要盖锅盖,煮到 7-8 分熟捞出,用清水涮 2-3 次,使菜心冷透捞出,将白菜心有次序地排入蒸碗中,加精盐适量,顶级清汤 150 克,用保鲜纸封好碗口,上笼用旺气蒸 8-10 分钟取出,撕掉保鲜纸。锅洗净,上火将 700-900 克清汤倒入锅内,加精盐烧开,同时将蒸的白菜内的汤汁撇去不用,将白菜心轻轻地翻入大汤碗中,最后将锅内烧开清汤装进碗内的白菜内,即成开水白菜上席。

特点:颜色与生鲜娃娃菜无异,看上去如同一碗开水内放着几棵生白菜模样,故有“开水白菜”之称。白菜软糯,汤清见底,味鲜美。开水白菜名曰开水,实则巧用的是清汤,是川菜厨师界继承“味要浓厚,又不可油腻,味要清鲜,不可淡薄”的传统烹饪原理制作出的一款川菜中的高级清汤菜。此菜汤冲淡素雅,清澈见底,菜色泽保持娃娃菜心的黄秧白本色,形态完美,多用于高中档宴席上二汤或座汤,食用后见,顿觉清鲜明快,嗅之雅香扑鼻,食之柔嫩化渣,鲜香异常,真会使人有不可

似珍肴胜似珍肴之感。一款开水白菜汤菜入腹,有解酒除油腻,食欲重振之效。正是川菜中的高级清汤菜,不失为川菜菜式中一个不可缺少的“方面军”。不过“汤”在川菜烹调中,有十分重要的作用。“无菜不用汤,无汤难成菜”。除了拔丝菜肴、酥炸菜肴、高丽菜肴、锅贴菜肴、甜品等不用汤之外,“无汤是难成好菜”。川菜中干烧鱼翅、家常海参、白汁鱼唇、蒜枣裙边、驼峰、燕窝、鲍鱼、花胶、鹿筋等高级山珍海味原料,因本身味极差,烹制成菜一定要好的汤汁辅佐不可。川菜中有两种汤,一种高级清汤,一种是奶汤。用料不尽相同,制法各有要求,各有各的用武之地。

现将开水白菜用的汤简单介绍如下:
原料:老母鸡、老鸭子各一只 2000-2500 克。肋排、棒子骨、鲜猪瘦肉各 500 克(共 1500 克),鸡脯肉 150 克。香葱 100 克,老姜 50 克,白胡椒粒 20 粒。

制作方法:将鸡、鸭洗净,肋排、棒子骨等放进开水锅内煮开,煮 5-8 分钟,捞出放进清水桶冲洗干净。放进大盆内加清水 4000 克,将洗净鸡、鸭、肋排、棒子骨等放进盆内上火烧开放葱姜,洗净放鸡、鸭盆内,加白胡椒粒烧开,用保鲜纸封好盆口,上笼用旺火、旺气蒸 3-4 个小时,取出葱姜,去掉浮面油腻,猪瘦肉用刀背捶成肉茸,加清水 150 克,拌成肉糊。锅洗净将蒸好的清汤倒入锅内,将拌成肉糊倒入汤内,轻轻地用铁勺推搅,待肉茸浮起成泡沫。捞出肉茸,用小火烧开,撇去浮起泡沫,成淡黄色的清汤。如用此汤时,还要用鸡脯肉斩成鸡茸加清水拌成鸡糊,放进汤内,上火慢慢烧,一面用勺子推搅,使鸡茸成泡沫形状,再撇掉。这时要巧用火力,以文火徐徐进行,火过大要冲散鸡茸,使清汤不成,再用纱布过滤就麻烦了,也有损于汤清和鲜香;这样就成了开水白菜用的汤清如水。此清汤不但可作开水白菜,还可做很多川菜中高级汤菜,如:白水豆腐,鸡蒙竹荪,金狮刀鱼,出水芙蓉,鸽蛋肝羔汤,推纱望月,凤尾,燕窝,冬瓜燕,芙蓉鸭舌等。

这款开水白菜的烹制法,属于上海何派川菜板块,同川菜老家有不相同点。前几年我烹制的开水白菜,都以每人每位上席,规格更跟上一层。
友情提示:用开水白菜时,断生即捞出,放进清水内漂 2-3 次。捞出排在碗内加汤蒸的时间不要太长,10-12 分钟,撇掉白菜内汤汁,再清汤烧开冲入白菜内,再上笼蒸 5 分钟上席,保持白菜本色不变。此菜一定要贵宾等菜,不能菜等贵宾。

巧果,又名“乞巧果子”,款式极多,主要的材料是油、面、糖、蜜。《东京梦华录》中称之为“笑屠儿”、“果实花样”。因“巧”和“桥”谐音,因此人们认为在七月七日这天吃巧果,不仅能帮助牛郎和织女在鹊桥上相会,而且自己的心愿也能通过“巧”(桥)来实现。

巧果,是一种油炸的小点心,制作起来也非常简单:先将面皮切成一二寸多长的条形,然后放入滚烫的油锅里,炸至成金黄色;再把炸好的面皮捞起来,立即撒上芝麻、白糖。这样,酥脆香甜的巧果就做好了。因为喜好和口味不同,巧果还有另外一种做法:在面粉中加入鸡蛋和糖,不掺一点水,而是用油和面。面

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

七夕吃巧果

文 / 翟杰

七夕吃巧果

“七夕今宵看碧霄,牛郎织女渡河桥。家家乞巧望秋月,穿尽红丝几万条。”农历七月初七,是我国汉族的传统节日七夕节。为了“乞巧”,在这一天里,每个地方都有各自的风俗活动。在我们家乡,则有七月七吃巧果的习俗。

巧果,又名“乞巧果子”,款式极多,主要的材料是油、面、糖、蜜。《东京梦华录》中称之为“笑屠儿”、“果实花样”。因“巧”和“桥”谐音,因此人们认为在七月七日这天吃巧果,不仅能帮助牛郎和织女在鹊桥上相会,而且自己的心愿也能通过“巧”(桥)来实现。

巧果,是一种油炸的小点心,制作起来也非常简单:先将面皮切成一二寸多长的条形,然后放入滚烫的油锅里,炸至成金黄色;再把炸好的面皮捞起来,立即撒上芝麻、白糖。这样,酥脆香甜的巧果就做好了。因为喜好和口味不同,巧果还有另外一种做法:在面粉中加入鸡蛋和糖,不掺一点水,而是用油和面。面

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

小时候,每到七夕节,母亲总是要做巧果的。因为我们兄弟姐妹众多,母亲要一次性做很多面皮,一个个地切成小长条之后,再放到油锅里炸。事先,我们会在油锅旁边放一个大大的盆子,以便能让刚出锅的巧果有安身之处。我们兄弟姐妹根据自己不同的口味,选择放芝麻还是放糖。每个孩子都来不及洗手,抓起一片就往嘴里送。现在想来,那滋味仿佛就在嘴边。

如今,七夕节还没到,超市的柜台上就摆满了各式各样、各种口味的巧果。我倒觉得,吃巧果,更多的是为了吃个“巧”,吃个好心情,吃个全家齐动手的节日气氛。若上街一买,总感觉少了点什么。

和好,揪出一块剂子,擀进用桃木或枣木刻成的精美的模子,然后照面板一磕,一个个可爱的花篮,或小猫、小鱼、莲子形状的巧果也就做好了,进炉一烤,香飘十里。

传承千年佛韵 弘扬素食文化 龙华古寺净素月饼

不知从何时开始,龙华净素月饼从寺院院内走向大众,以其低油、低糖、低脂的素食形象获得了人们的肯定,特别是近年来,素食健康的风头渐盛,净素月饼受欢迎程度也是逐年叠加,尤其是结合禅意的寺院月饼,更是名闻鹊起,销量倍增。



说起净素月饼,龙华寺净素月饼不得不提,作为净素月饼的鼻祖,曾经也是禅院禅门,但美味终究无法阻挡,就这样一传十,十传百,成了人人皆知的中秋美食了。

时至今日,大家吃到的这款素酥脆,香甜适口,携带方便的小月饼,是龙华素食代师们,传承了龙华古寺一千七百多年素食技艺与现代技术相融合制作而成的。从素斋火堂到拥有国内面积最大、最



先进的素食工厂,从儿入不眠不休的手工制作,到近行人的手工古法制作月饼的专业团队。坚持精选用料,坚持传统口味,坚持诚信经营,是龙华净素月饼在竞争如此激烈的市场中,独树一帜的法宝。

如今,龙华寺净素月饼有将近十几种口味的月饼,可供消费者挑选。同时还提供精美的中秋月饼礼盒,无论是自食还是馈赠至亲,都是上等的中秋之礼。



订购专线:4008-200-158
地址:上海市龙华路2853号(龙华古寺内)
电话:021-51088000*2266、2288
网上商城:www.4008200158.com
龙华路2787号(龙华古寺东侧)
镇宁路156号(延安西路口)
张杨路601号(浦东食品城一楼)
沪闵路6088号(龙之梦地下二层)
西江湾路388号(龙之梦地下B2-16)



微信淘宝有售

扫一扫

米饭这样炒,好吃得不得了!

很多的时候家里会有一些剩饭,如何处理就成了一件特别尴尬的事儿。怎么样变“剩”为宝呢?今天就教你把他们变成营养美味的炒饭!

一、虾仁炒饭

原料:

剩米饭,鲜虾,鸡蛋,葱,盐,耗油。

做法:

1.鲜虾去皮,葱切碎,鸡蛋打碎;
2.热锅烧油,放入葱花,爆炒虾仁,倒入几滴耗油;
3.放入米饭翻炒,最后放入鸡蛋翻炒,加入适量盐翻炒均匀即可。

二、开胃剁椒炒饭

原料:

米饭 1 小碗、鸡蛋 2 个、食盐 1.5 克、鸡精 1 克、剁椒 10 克、植物油 10 克

做法:

1.蛋液打散,充分搅打均匀,锅中加油,烧热后倒入蛋液
2.迅速用锅铲滑散,倒入剩米饭,用铲子压散
3.加入适量剁椒
4.再加入少许鸡精和盐,翻炒均匀即可

三、酱油炒饭

原料:

剩米饭,葱,鸡蛋,酱油,料酒,耗油,白糖。

做法:

1.一碗剩米饭用 2 勺酱油、少许料酒和糖,再加少许油拌匀
2.做热锅,倒入油,把鸡蛋打散倒入锅中,翻炒出锅备用;
3.再倒入锅中少许油,放入葱末煸香,然后倒入剩米饭、红椒翻炒均匀,再把炒好的鸡蛋倒进饭中。最后再加少许蚝油翻匀即可出锅。

四、番茄炒饭

原料:

西红柿,剩米饭,葱花,盐。

做法:

1.西红柿洗净切碎,葱切碎;
2.热锅烧油,先放入西红柿爆炒,炒出汁,放入剩米饭翻炒;
3.炒至无水后放入盐搅匀即可出锅。

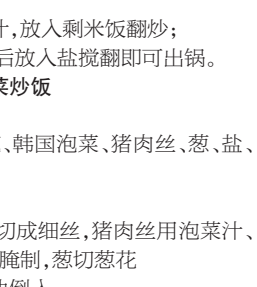
五、韩式泡菜炒饭

原料:

白米饭 1 碗、韩国泡菜、猪肉丝、葱、盐、淀粉

做法:

1.韩国泡菜切成细丝,猪肉丝用泡菜汁、一点点淀粉拌匀腌制,葱切葱花
2.热锅温油倒入泡菜丝和腌制好的猪肉丝一起中火翻炒两分钟
3.倒入白米饭,边不断翻炒边把米饭打散,炒两分钟左右,至米饭呈散开干爽状态
4.加一点点盐炒匀后,撒上葱花出锅



新民好吃微信订阅

更多精彩内容请关注新民好吃微信号