

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 500 期 | 2017 年 6 月 22 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:邵晓艳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



第 29 届“白色晚餐”活动在当地时间 6 月 8 日的法国巴黎举行。这项活动在巴黎兴起,至今已有 20 年历史。每年,全球有超过 20 个城市举办此项活动,举行地点保密到家,最后一刻才会揭晓。参与者身穿白色衣服,自带白色桌子、椅子,自带餐具和食物,聚集在一起,享受美酒佳肴。图/视觉中国 文/小小

周一菜

乌龙戏珠

文 / 李兴福

原料:干刺参(海参中极品)50-60 克,8-10 只。鸽蛋 10-12 只。鲜汤 500 克。调料:葱 50 克,姜 30 克,料酒 50 克,精盐、鲜粉、胡椒粉、水淀粉各适量。绿叶小青菜 50-60 克,清油 50 克。

制作方法:将干刺参放进冷水桶内泡 24 小时后,上小火烧开。离火过 10 小时后再上小火炖开。离火 10 小时后将海参捞出,用剪刀将海参开肚,取出海参内的泥沙和内脏,冲洗后放进桶内。上小火炖开后,离火 10 小时后再将海参洗一次,并调清水上小火炖开。这样三次一洗一烧后,见海参软糯,并用手摸上去有弹性,说明海参已涨发好,待用。鸽蛋放进冷水锅内,用小火慢烧煮约 10 分钟,捞出放进冷水内,去掉单壳。小青菜削根洗净。炒锅上火洗净,烧热放油;将葱姜洗净,放进油锅内煸炒出香味。放鲜汤 250 克,将海参

放进汤内放料酒,盖上锅盖焖煮约 5 分钟,倒入漏勺内,去掉葱姜,将锅洗净。上火烧热时放 30 克油,将多余鲜汤下锅,再将海参和鸽蛋放进锅内,盖上锅盖烧开,放准调料,将海参装入盆内,鸽蛋围在海参四周。小青菜在鲜汤内烫熟捞出,排放鸽蛋四周,锅内汤汁勾上适量芡,淋上少许油,将卤汁浇在海参上即成上席。



特点:色泽黑白青三色,海参软糯、滑爽,味鲜美。海参是黑色,

称它是乌龙;鸽蛋是洁白透明,称它是珍珠,合并成一菜名。此菜营养丰富,常吃海参可增强体质。

友情提示:在发制海参时,不要碰油腻,不准用旺火烧,一定要用小火烧。海参一定要多洗几次。如菜场买发好的海参,更多多洗,并放进开水锅内多煮两次。

好酒推荐之:



张裕五星金奖白兰地

推荐理由:不到四十喝不出的味道

40岁人生 40度好酒

葡萄品种:白玉霓(干邑型白兰地葡萄品种)

葡萄产地:中国烟台

酒精度:40度

颜色:金琥珀色 晶莹剔透

橡木桶储存时间:5年

香气:橡木香混合了黑巧克力、奶油的香气

饮用方式:可净饮,也可加入冰块、矿泉水、饮料调配后饮用

配菜建议:各类菜肴,海鲜、肉类,口感更佳

购买渠道:本市各大超市、酒行均有销售

友情提示:白兰地酒精度为40度,为健康请适量饮用



关注白兰地公众号,
了解健康饮酒之道。

特价大放送(5斤小米3元)

小米含有人体所需丰富的营养,适合各类人群,长期食用有益健康,特别是中老年人的理想食品!上海保盟公司周年庆,为答谢新老客户,特价提供一批5斤装小米给中老年朋友,只需3元即可购买。

因购买者可能众多,务必先电话预约,否则无效。

体验条件:65周岁以上,每户可购买1次,新客户优先,限量100份

体验流程:1、先电话预约;2、按通知时间,只需花费3元钱即可购买一袋5斤装小米,再无需支付其他任何费用。**(已购买过的请勿重复购买)** 上海保盟贸易有限公司 广告



地址:上海宝山区泰和路2038号西大门(北外环信息产业园A座129室)西大门进
交通:地铁1号线共富新村站下2号出口出,宝山16路终点站背后绕桥洞左转直走200米。
公交:719路、705路、172路,宝山1路、宝山25路、宝山3路,到共富新村地铁站下。

预约热线:4000350525、021-61652996