

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 498 期 | 2017 年 9 月 7 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



新学期开学啦! 9 月 5 日是上海清华博世凯外国语学校的西餐日,由 Mr.John 带队的几位外教来到食堂给学生们上西餐礼仪课。外教们一边讲解一边示范,向学生们介绍如何吃西餐以及吃西餐的基本礼仪。学生们吃着西餐,学着礼仪,看着亲切的老师们,真是开心极了。文图/ 萧斐

周一菜

百合太极

文/李兴福

此菜既可当点心,又可当甜品。

原料:新鲜百合 500 克,橘黄色老南瓜 500 克,绵白糖 250 克。

制作方法:将新鲜百合剥成片洗净,去掉根和尖斑,放进冷水内浸泡 10 分钟;挑选大小均匀的百合片约 150 克,养在清水内待用,多余的百合洗净后放进蒸碗内上笼用旺火旺气蒸 10 分钟,见酥软如泥,取出打成泥团待用。南瓜去皮去籽,洗净切成小块下锅煮烂透,打成泥团待用。将完整的 150 克百合片放进开水锅内煮 6-7 分钟,见八九成熟时放适量的绵白



糖离火待冷。炒锅洗净上火烧热,用油滑锅,倒入油盆内,锅再上火烧热,用油滑锅,约滑锅 3 次,最后锅上火烧热,放 30 克油,将南瓜泥团下锅内,用小火轻轻推炒,炒至南瓜泥内无水分,好像很厚的样子,加糖 100 克,还是用小火轻轻推炒,加 10 克熟油不断翻炒,炒至锅上不粘南瓜,见锅上很光滑,再加 10 克熟油炒至有点沙光即成装盆。锅洗净烧热,滑锅 3 次,与炒南瓜泥一样将百合泥团下锅炒,约炒 1 分钟,加 100 克绵白糖,再轻轻推炒,加油 15 克不断翻炒,要用小火炒,炒至锅底不粘百

合泥,光滑即成,装在南瓜泥另一边,排成太极形(如图)。百合的一边,将糖水整片百合片从百合根部捶入在百合泥上面排齐,即成上席。

特点:形式美观,清香滑爽,油而不腻。

友情提示:南瓜多食易长湿热,毒疮、黄胆和脚气病人不宜多食用。糖尿病患者不建议食用。

更正:本刊 8 月 31 日发布的世界炒饭大赛信息中的官方网站网址有误,应为: chen.chen@teamone.com.cn

特此更正,并向读者致歉。



欢聚时刻 一起醉诗仙

来自新疆天山北麓的天然佳酿
中外110款百元葡萄酒盲品优胜者

关注张裕官方微信
了解更多美酒资讯