

大师风采

通音晓律的烹饪大师沈逸鸣

文／阿猫



有人说音乐和烹调是最和谐的人造事物。赞同之余,也不禁觉得这两者其实还蛮有共同之处的。好菜似乐曲,时而令人心情愉快,时而令人精神振奋,或甜蜜缠绵,也会让人感动涕零,虽在嘴里谱写华丽篇章,却也演绎着人生百味和时代的变迁。经常在写文中将这弹乐的手和烹调的手能进行概念性的重叠,回到现实中,却忍不住反问自己,是否真的有一双会弹琴的炒菜手呢? 答案是:有的。而且还是位烹饪大师,他就是沈逸鸣。

沈逸鸣7岁开始练小提琴,或许与音乐情深缘浅,或许他与烹调的缘分更深些,无论怎样,某次的阴差阳错,让未来的音乐家变成了现在的烹饪大师。有些暗自庆幸,还好有那些看着不着、摸不到的缘分,不然可就看不到沈大师那非同凡响的炉灶神功了。这著名的“上海炉灶大王”说的就是沈逸鸣,一般颠勺分为正颠和倒颠,大部分厨师为正颠,只有小部分厨师能做到侧颠,倒颠则是难上加难的技艺。沈大师在炉灶前的“送”、“推”、“拉”、“迎”功架十足,而且玩转自如。他在香港参加厨艺表演时,现场烧制一道红烧鲳鱼,重约2斤的鱼腾空离锅30厘米,零点几秒后鱼身迅速归锅,且汤汁无一滴溅出,据说是活脱脱上演了一场现场版《食神》。

除了“上海炉灶大王”的雅号外,沈大师的菜做得可是一级棒,尤其是一道干捞粉丝,打破了传统粉丝需先泡软再烹制的做法,将粉丝先蒸后稍煮,体现出粉丝最佳口感,用此法烹制此菜,既有卖相,又有味道,口碑极佳,使他赢得了“上海干捞粉丝第一人”的称号。难怪乎沈大师的粉丝也如此之多呢。

目前在鹭鹭任行政总厨的沈逸鸣,闲时还是喜欢音乐,无论是交响乐,还是各地戏曲,不分中西,没有国界,或许在音乐中找寻做菜的灵感,是他独特的方式。原来当音乐遇上烹调是这样的……

总厨俱乐部推荐

不喜欢冬天,裹着棉衣,穿着厚裤,哈着白气,冻红鼻头,因为冷。喜欢冬天,节日众多,假期悠长,围着热锅,数着红包,但还是冷……不过现在请诸位看官闭上眼睛想想,如果围着热锅吃着羊肉,是不是一下子感觉有点温暖起来了呢? 羊肉就有这种魅力,甚至只是意念想着,也会有股暖流入心。

羊肉既是一款美食也是一味补食,据《本草纲目》记载:羊肉具有“暖中补虚,开胃健脾,滋肾气,养肝明目,健脾健胃、补肺助气”等功效。在冬天吃羊肉既满足口腹之欲,又可滋养补身。

俗话说“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身。”提起羊肉,崇明白山羊必是上海人的心头好之一。崇明白山羊还被叫做“长江三角洲白山羊”,是全国重点保护和发展的家畜品种。这白山羊生活在崇明岛天然的生态环境中,吃着田间嫩草和特配的饲料,闲来散步或嬉戏追逐,每天快活度日,因此它的肉质十分鲜美,虽然个头不大,却也十分健壮。用红烧的做法烹此羊肉,十足美味,尤其是带皮的部分,入口即化,肥而不腻。话说此菜是早年崇明当地人除了逢年过节外,生产队的爱吃者们凑份子买羊吃肉的主要食法,通常几个人围坐在一口烧得滋滋作响,香气扑鼻的红烧羊肉锅旁(当时应该称为面盆),就着崇明老白酒,聊着田间趣事,随着聊天声越来越响,锅里的肉越来越少,最后总有某个人在吃完肉的锅里再加上些青菜,大家伙的筷子继续,话题也再继续……光想那情境,竟也令人眼馋了起来! 纵然现在无法穿越回去再次体会,不如就去崇明吃上一次,或是到市场买些回来煮上一份红烧羊肉,当鼻尖被浓浓的香味充斥、眼睛被袅袅的蒸气迷蒙时,就算没经历过那个时代的人,估摸着这会儿也会隐隐见到此情此景了。

除了红烧羊肉外,用崇明白山羊做的白切羊肉也是相当不错,肉质嫩酥,不腥不蒙,味香鲜美,蘸酱食用,别有风味,也有人喜欢配上羊肉清汤为底的面条,既美味又饱腹。当然也可以加上崇明特产的山药、芋艿煮汤,滋补营养且味道也十分出彩。如果无法抵抗美味的诱惑,吃得有些过量了,来碗羊血豆腐汤吧,这可是清肠胃的好方法。

冬天到了,寒风刮起来了,香喷喷的羊肉上桌啦!



冬天到吃羊肉

文／阿猫

麦当劳推出新年贺岁美食
为快乐腾一点“心”空间

以后的每一个新年,你都将享受到麦当劳贺岁美食了! 12月14日起,来麦当劳餐厅就能欢享全新推出的“心年心意堡”。这款“贺岁”汉堡由鲜嫩多汁的板烧鸡腿肉搭配芝士和蘑菇,带来丰富满足的新鲜口感。它不仅是一款新产品,更将搭载大家关于新年的快乐记忆。以后的每一个新年,麦当劳都将为你带来一系列专属节日的贺岁美食,让它们变成你新年印象中的快乐元素。

麦当劳不仅为新年带来新的产品,更倡导新的“心”年态度——用“心”团聚、用“心”过年。自在中国推出“为快乐腾一点空间”的品牌理念以来,麦当劳一直倡导大家卸下重担,做回最真实的自己,享受生活中最简单的快乐。用“心”过年正是麦当劳这一品牌理念的进一步延伸。随着网络 and 手机终端的日新月异,人与人的沟通却越来越变得“咫尺天涯”。明明是围坐在一起,却各自捧着手机刷微博、打游戏,全然沉浸在自己的世界里。在这个团聚的日子里,麦当劳鼓励每个人都暂时远离电脑、放下手机,与家人和朋友安心相聚、用心交流。珍惜生活中的每一份可贵的情谊,真正把新年变成“心”年!

为了鼓励你和家人用“心”团聚,12月28日起,只要与父母一起光顾麦当劳,无论年龄大小,你都有机会获得接待员姐姐赠送的迷你圆筒冰淇淋! 因为在父母面前,每个人都是孩子! 在节日期间,麦当劳还将陆续推出更多新年美食和限量版玩具,给你带来快乐温馨的节日用餐“心”体验!

麦当劳(中国)有限公司

麦当劳是世界零售食品服务业的领先者,在全球超过100个国家和地区拥有超过32000家餐厅。麦当劳于1990年在深圳开设了中国大陆第一家餐厅,到目前为止开店总数将近1300家,拥有员工将近70000名。



买海鲜首选 海鲜1号

五大服务保障:

● 方便快捷

365天全年无休,全天24小时指定时间段送货上门。免费送货上门(上海市全市,包括崇明三岛、金山、嘉定、奉贤等郊区)。

● 优质品牌

中国银联指定优质绿色食品特供供应商。

● 安全可靠

我们的每个产品经过食品安全检验,保证每个产品的安全,放心食用。

● 绝对新鲜

我们的礼包采用特质保温袋,专业低温物流配送,新鲜、品质给您安心保障。

● 贴心实用

我们的每箱礼包中都附有海鲜烹调指南说明。



惊喜特惠

消费满500元

赠送价值198元500ml x 2瓶

消费满800元

赠送价值298元750ml x 2瓶



意大利原瓶出口
塞尼特傲初榨橄榄油

团购更多惊喜等着您

100台 iPad2
平板电脑等您拿!



海魁海鲜大礼包

488 型

品名	单品净重	数量
活冻红毛蟹	200-300克/只	2
野生大黄鱼	700-800克/条	1
深海鳕鱼	500-600克/条	1
野生大明虾	8-10头/盒	1
精品海参	500克/盒	1
野生对虾虾仁	500克/盒	1
醉香金枪鱼	250克/盒	1
精致蟹黄	100克/盒	1
日式芙蓉虾	250克/盒	1

688 型

品名	单品净重	数量
活冻红毛蟹	300-400克/只	2
深海石斑鱼	500-700克/条	1
野生大黄鱼	700-800克/条	1
深海鳕鱼	500-600克/条	1
精品海参	500克/盒	1
野生大明虾	8-10头/盒	1
精致瑶柱	400克/盒	1
野生对虾虾仁	500克/盒	1
日式烤鳕鱼	250克/盒	1
醉香金枪鱼	250克/盒	1
日式芙蓉虾	250克/盒	1
精致蟹黄	100克/盒	1

888 型

品名	单品净重	数量
活冻红毛蟹	500-600克/只	1
野生大鲍鱼	6-8头/盒	1
深海石斑鱼	500-700克/条	1
野生大黄鱼	700-800克/条	1
精品鳕鱼	500-600克/条	1
野生大明虾	6-8头/盒	1
透抽(鱿鱼)	400-500克/条	1
精品海参	500克/盒	1
精致瑶柱	400克/盒	1
野生对虾虾仁	500克/盒	1
日式烤鳕鱼	250克/盒	1
醉香金枪鱼	250克/盒	1

1288 型

品名	单品净重	数量
活冻红毛蟹	800-1000克/只	1
精品龙虾	500-600克/只	1
深海东星斑	500-700克/条	1
野生大黄鱼	700-800克/条	1
精品海参	500克/盒	1
野生大明虾	6-8头/盒	2
透抽(鱿鱼)	500-600克/条	1
精品鳕鱼	600-800克/条	1
精致瑶柱	400克/盒	1
野生对虾虾仁	500克/盒	1
日式烤鳕鱼	250克/盒	1
日式烤鲷鱼	250克/盒	1

更多详情请登录: www.haixianyihao.com

订购热线: 4008-213-799 团购热线: 021-62325108