



四十年前,在欢迎美国总统尼克松访华的宴会上,一道“芙蓉竹荪汤”,引得尼克松连声赞赏。基辛格也竖起了大拇指说:“这是你们中国的白珍珠!”

一吃难忘是竹荪

文 / 李兴福

竹荪是世界上最珍贵的食用菌,具有肉质脆嫩爽口,香气浓郁,味道鲜美,营养丰富的显著特点。早在七八百年前,我国已将竹荪作为菜肴了。唐代的《酉阳杂俎》和清代的《素食说略》等古籍中,对竹荪的形态、产地、烹调、宜忌、味道等有着详尽的记述。瑞士人称它为“真菌之花”,巴西人叫它“妙龄女郎”,前苏联人尊它为“菌中皇后”,法国人推崇它为“山珍之王”,我国人民夸它为“植物鸡”。竹荪不仅肉质滑嫩,味道鲜美,而且营养丰富。

这么好的烹饪珍品,为什么不可以开发、创制成让人一吃难忘的许许多多冷、热、汤等美点佳肴?

由于名贵山珍竹荪原为野生,产量稀少,价格昂贵,以往一直是帝王御膳和少数有钱人食用。我们真要感谢科学技术的进步,竹荪的人工栽培获得了成功,使得这种珍贵的“植物鸡”进入城市的大小酒店,甚至上了普通百姓的餐桌。

不少“吃货”问我,竹荪真的也能烹制出一桌竹荪宴?所谓宴席,必须有冷菜、热炒加汤组成,竹荪形单影只,它真能演绎出集冷、热、汤于一桌的珍馐佳肴?

我对竹荪颇为青睐,在多年烹饪生涯中,我吸收了各种菜系精华,融会贯通,反复实践操作,总结推出了一系列的竹荪菜谱,其中包括竹荪宴菜单。藉此抛砖引玉,满足广大“吃货”一饱口福的心愿,并与同道磋商。



竹荪宴菜单如下——

● 冷盆:

■ 竹荪茼蒿

原料:竹荪30克、青腿腿500克、熟火腿50克、香菜数根。

调料:盐、味精、葱、姜、酒、高汤300克。

制作方法:竹荪用冷水泡发半小时,去柄朵切开,每段长一寸半,放入高汤内煮5分钟,放盐、味精,捞出。青蛙腿洗净,放葱、姜、酒,上笼蒸20分钟,拆去骨。火腿切半寸长的

片,竹荪装盆底,把青蛙腿撕成像茉莉花瓣形状,放在竹荪上面,火腿片排在竹荪四周,再放几片香菜。

特点:咸鲜脆嫩,味美爽口。

■ 春笋拌竹荪

原料:竹荪20克、春笋500克、熟火腿30克。

调料:盐、味精、麻油、高汤200克。

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵纵切成对开二寸长粗丝,用高汤煮透,捞出装碗,放调味。春笋去皮,切成二寸长细丝,用盐腌一下,放少量味精、麻油拌一下。熟火腿切成细丝。把竹荪丝装盆放在盆中间,火腿丝放在竹荪上面,春笋丝围在竹荪四周。

特点:上红色、中间白色、四周青白色,三层颜色,视觉鲜明,味美可口。

■ 水晶双鸡

原料:竹荪30克、熟鸡50克、鸡爪100克、熟火腿30克。

调料:盐、味精、高汤100克。

制作方法:竹荪用冷水泡发半小时,按朵纵切成对开一寸半长,用高汤煮透,捞出排齐放在碗内。火腿切片同时排在竹荪四周。鸡肉切丝,紧排在竹荪内。鸡爪一切成二,焯水洗净,放在鸡丝上面,放调料,加少量高汤,上笼蒸半小时,取出。待冷却后进冰箱一个小时,取出倒在盆内,高汤受冷结冻,状如水晶。

特点:清淡滑嫩、香脆可口。

■ 荪网三丝

原料:竹荪荪网30克、熟鸡100克、熟火腿53克、熟香菇50克、香菜嫩梗20克。

调料:盐、味精、麻油、高汤100克。

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵纵切成对开一寸半长片,荪网同时修齐成一寸半一片。熟火腿切二寸长粗丝,香菜嫩梗也切成一寸半长,竹荪切二寸长粗丝。竹网摊在台板上,放入切好的不同丝各三根,包成一卷,共包成十二卷,随后将它们装进碗内,放盐、味精、高汤,上笼蒸5分钟,取出装盆,淋上麻油。

特点:清香鲜嫩。

● 热菜:

■ 竹荪蛤蜊

原料:竹荪20克、蛤蜊1000克、熟火腿50克、丝瓜100克。

调料:盐、味精、胡椒粉、葱、生粉、素油50克、高汤100克。

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵纵切成对开一寸半片,用高汤煮一下,捞出。鲜蛤蜊用开水烫一下,取出蛤蜊肉,用清水漂尽沙和杂质。火腿切一寸长薄片,把葱切段。在锅中放半斤素油,烧至五成熟,将蛤蜊肉和切成一寸长五分宽的丝瓜片倒入,一起划油,倒出。然后锅内留少量余油,先煸下葱,再把蛤蜊肉下锅,接着再放入竹荪、火腿片、盐、味精、胡椒粉和少量高汤,翻炒几下,淋上水生粉勾芡。

特点:白玉色透青红,形状美观。

■ 竹荪元贝

原料:竹荪50克、元贝100克、发菜10

克、时令蔬菜100克。

调料:盐、味精、酒、姜、葱、高汤。

制作方法:元贝洗净,加酒、姜、葱,上笼蒸一小时,经水泡发后竹荪剪成二寸长的卷条,一共十二段卷。蒸熟的元贝分成十二堆,取竹荪一卷,将碎元贝灌进竹荪卷内,两头用发菜绑好,待十二卷全部弄好,上笼蒸三分钟。将时令蔬菜放入高汤内,烧开,调味。然后倒进大汤碗,同时把蒸好竹荪卷倒入碗内。

特点:汤清见底,青白对分,滋味鲜美。

■ 上鲜竹荪

原料:竹荪30克、熟鸡50克、熟火腿30克、香菇100克。

调料:盐、味精、油、水生粉、高汤200克。

制作方法:用冷水泡发竹荪,按朵纵切成对开一寸半片。火腿切片,鸡切片,香菇批片。在烧热的锅内放油,先把香菇煸炒几下,放高汤将其烧透,然后放入竹荪、鸡片,调味,勾芡,装盆,将火腿片排在上面。

特点:咸鲜脆嫩,美味可口,内容丰富。

■ 竹荪海蜇

原料:竹荪30克、海蜇头500克、熟火腿30克、高汤1000克。

调料:盐、味精、鸡油。

制作方法:竹荪用冷水泡发半小时,按朵切开,每段一寸半长。海蜇头撕成小块,用开水泡一下,捞出再用冷水泡发五小时,直到海蜇涨发至嫩,再洗两次。火腿切片。高汤烧开,然后放入竹荪、时令蔬菜,调味,装进大玻璃盆,把发好的海蜇头用温水过一下,捞在玻璃盆内,淋上鸡油,把切好的火腿片放在上面。

特点:脆嫩爽口,味鲜可口。

■ 竹荪圆子

原料:竹荪40克、虾仁300克、肥膘100克、时令蔬菜50克、蛋清2只。

调料:盐、味精、猪油、生粉、高汤1000克

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵切成对开,每段半寸长。用布控干水分。虾仁洗净,放在砧板上用刀剁成茸,肥膘煮熟,然后切成末,与虾茸相拌,放盐、味精、蛋清,搅拌到有粘性时,再加入些生粉。

竹荪摊在台板上拍上一些生粉,把拌好虾茸捏在竹荪上,一共捏二十个左右,然后将竹荪四角卷起呈圆形,装盆、上笼蒸8至10分

钟,时令蔬菜入高汤内烧,调味。接着将蒸好的竹荪圆子倒入汤碗内。

特点:色泽白绿,汤清见底,鲜嫩滑爽,是一道入口美味的汤菜。

■ 竹荪鱼翅

原料:竹荪30克、散鱼翅300克、熟火腿50克。

调料:盐、味精、酱油、胡椒粉、水生粉、油、高汤500克。

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵纵切成对开,切成粗丝。水发鱼翅出水两次,熟火腿切细丝。鱼翅、竹荪放入高汤内烧开,放调料,勾芡,装大汤盆,撒上火腿丝。

特点:色泽金黄,咸鲜滑嫩,是一道烩菜。

■ 竹荪蟹粉

原料:竹荪40克、河蟹黄肉150克、高汤200克。

调料:盐、味精、葱、姜、胡椒粉、酒、水生粉、素油100克。

制作方法:竹荪用冷水泡发,按朵纵切成对开一寸半片,用高汤煮透。葱、姜切末,热锅中放入素油50克,将葱、姜煸香,然后倒进蟹黄肉。边炒边放酒、高汤、竹荪一起烧透,调味,勾芡,再淋上油装盆。

特点:蟹黄浓郁,口味鲜香,入口脆嫩。

■ 竹荪串菜心

原料:竹荪30克、青菜心500克、熟火腿50克。

调料:盐、味精、素油、水生粉、上汤200克。

制作方法:竹荪冷水泡半小时,切成一寸长的段。熟火腿切成薄片。菜心洗净后放入开水中氽一下,冷水浸冷,一开两片,每片长两寸,两头穿过竹荪。一盆菜肴需要12棵。上汤放入油锅里烧开,将余好的菜心下锅,烧开后两分钟后,放盐和味精。然后将菜心一棵一棵装盆,再将切好的熟火腿片排在菜心中间。锅内的汤勾成薄芡浇在菜心面上,即成竹荪串菜心。

特点:清香爽口,营养丰富。

(作者为中国烹饪大师、良轩餐饮公司技术总监)

本版图片 TP

除皱拉皮 无痕眼袋 美白抗衰 淡化色斑

微美容 微出面部年轻化

女人都抗拒“老”这个字,然而,再怎么天生丽质都无法抵挡住皱纹、松弛、肥胖、色素色斑和眼袋等“岁月痕迹”的侵蚀。如何让自己时刻“保鲜”,全面预防、延缓及改善人体衰老呢?微美容年轻化解决方案就能助你安全、便捷的以健康的方式成功“减龄”,让退休的青春重新上岗!还不快快行动起来,让自己不露痕迹地重新“鲜艳”起来。

除皱嫩肤 让青春再飞

女人一旦跨过30岁这道成熟的门坎,面颊、眼角、嘴角会逐渐出现细密皱纹和松弛下垂,同时皮肤的松弛也会造成视觉上的“肥胖”。而“松、胖、皱”这些面部老化的最主要表现,是难以单纯依靠保养护肤品来遮盖和消除的。从健康角度出发,让自己“青春永驻”理想的方法就要数生物线微美容的面部提紧之术,其对皮肤有很好的提拉作用,并能刺激和促进胶原蛋白形成,与组织镶嵌包裹形成新的韧带,从而产生持久确切的提拉矫正,除皱嫩肤的效果。它不仅能让常见的鼻唇沟、鱼尾纹、脸部皱纹减淡消失,而且肌肤也会显得光滑亮泽有弹性,使整个面部轮廓紧实,整个人看起来顿时年轻好几岁,重现自然健康的年轻态。

让斑“下斑” 还原健康肌肤

色斑是皮肤老化的典型性征兆,大多

是从25岁至30岁左右开始形成的。色斑主要是因为皮肤色素代谢不良,沉积在皮肤角质层内所造成的。常见的斑点通常有:雀斑、黄褐斑、晒斑及老年斑、颧部褐青色痣、太田痣、色素痣、炎症后色素沉着等。相比起其它的去斑方式,微美容中式点滴更为健康,能够提高体内色素细胞的新陈代谢,淋巴循环和血液循环,全面修复受损皮肤,平衡机体各激素的比例,进而促使囤积在皮下组织内的大量色素细胞有效排出,促进角质层的迅速正常脱落,使表皮层、真皮层和皮下组织的色素色素得到消除,提亮肤色,还原健康、白皙、干净的肌肤。

无痕眼袋 为眼睛“减龄”

明显的眼袋最易暴露年龄,不仅给人老态龙钟的感觉,让人看起来疲惫,没有活力,而且也是皱纹最常出现的部位,严重影响容貌。如果一味的使用眼霜来抹除岁月痕迹,脆弱敏感的眼部肌肤会经受不了化学物质的长期“侵害”。其实,想要让眼袋、眼睑浮肿消失,完全可以使用微美容方法刺激真皮层分泌更多的胶原蛋白撑起皮肤的支架,恢复眼周皮肤的弹性。同时还能将多余的水份及毒素通过淋巴管排出体外,恢复眼周肌肉和细胞的张力,从而使眼睑平整,眼袋无踪,帮你隐藏年龄秘密,让你的脸随着眼睛一起重焕年轻。

文/吕金陵

上海港华医院

整形外科 美容外科 美容皮肤科 美容牙科 美容中医科

沪医广【2012】第08-24-C294号 有效期至2012年8月24日至2013年8月23日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62807733