

劲酒健康美食推荐——

鲜莲豆酥芝士焗膏蟹



这道鲜莲豆酥芝士焗膏蟹，名字虽长了点，但胜在一目了然，主副料包括做法都令人看得清清楚楚。而且上海人喜欢吃蟹，随便找个人，只要他是吃客，大多能说出至少两种以上吃过的蟹的品种。不过，你有没有发现，经常出现在饭店圆台面上的重磅菜，这膏蟹肉嫩的膏蟹可是常客。一方面，这膏蟹的“马子”比较大，两、三只正常尺寸的膏蟹，就可以炒上“腔水十足”的一盘，另一方面，膏蟹里的蟹膏魅力十足，蟹肉也是质细味美。最重要的是，膏蟹的营养也是相当丰富，这“海上人参”可是它的专属美名呢。

天热了，胃口大受影响，因此向大家推荐一些适合夏令的美食，如下所述，简单又方便，又不用大热天围着厨房打转。而且这些菜肴在盛夏期间食用，可以令人胃口大开，增进食欲。

第一道菜：美极咸肉。取上好的五花肉500克，用盐、花椒抹一遍，并放入盛器中腌一整天；放入蒸笼，用旺火蒸40分钟，取出；如不喜肉皮，可以去掉，切成筷子厚的大片，放入锅中，加水，加一些老抽，一同煮至咸肉上色，捞出沥干备用；铁锅烧热，倒入大油，烧热，下上色后的五花肉进行炸制，一直炸到外皮略硬，捞出沥油；锅内油倒掉，留底油，下青红椒粒、炸好的咸肉一起翻炒，加入美极鲜、生抽、味精调味；香菜、葱丝垫入盘底，将炒好的咸肉块码放在上面，十分下饭，当然还可搭配一些白切馒头或是薄饼，也很不错。

第二道菜：糟溜鱼片。黄鱼洗净去骨切薄片；鱼片加精盐、蛋清、干淀粉拌匀

膏蟹最常见的烹饪手法的除了葱姜炒就是用咸蛋黄焗，如果说用葱姜炒能吃出蟹的原汁鲜味来，那用咸蛋黄焗膏蟹除了扑鼻的香气，漂亮的色泽外，还让人感受到十分多元化的口感，所以在以前这道菜的点击率往往胜于用葱姜炒的烹制方法。不过随着近年来低胆固醇、低热量的健康饮食理念的风靡，在点这道咸蛋黄焗蟹时总会让食客犹豫，尤其是中老年食客。细心的周元昌其实很早就发现了这个现象，只是一直没有找到能够替代咸蛋黄口感的食材。恰巧遇到蚕豆上市时节，一道被频频点单的咸菜豆瓣酥触动了周大师的灵感，用蚕豆酥是否也能

带来咸蛋黄的口感呢？起初这蚕豆酥并不听话，总是我行我素脱离蟹壳，为了使两者更有“默契”，周大师在经过多次试烹，最终选择将在西餐中常用的芝士加入蚕豆酥中，不仅增加了豆酥的粘度，使嫩绿的豆酥老实实在裹在红红的蟹壳外，还增了这道菜的香气和口感，再搭配上时令的鲜莲点缀其中，这道菜可是色、香、味、型、养俱全的美味佳肴，比起原来的那道咸蛋黄焗蟹绝对是有过之而无不及啊。

若你既爱吃又怕吃那道的，就换吃这道鲜莲豆酥芝士焗膏蟹，保管令诸位看管吃得满意吃得放心。

我家的夏令美食

上浆，放冰箱中涨发片刻。木耳用开水烫过摊在碗里；放油烧至三成热时，将鱼片散落下锅，鱼片浮起翻白时即捞起沥油；原锅放鲜汤、精盐，将鱼片轻轻地放入锅里，用小火烧滚后撇沫；加糟卤、白糖、精盐、味精后，轻轻地晃动锅，再慢慢地将水淀粉淋入勾薄芡；提锅将鱼片翻个身，淋上热香油少许，出锅装盛在盛有木耳的碗里即可。

第三道菜：本埠糟肉。做法极其简单。五花猪肉洗净放锅中，加清水煮到八成烂时捞起，除去肋骨在精肉一面撒上盐少许擦匀待用；将汤倒入锅内加入葱节、姜块、八角、桂皮、花椒、味精、盐、糖，烧开后将汤出锅盛在盆中冷却；将香糟、料酒放入凉汤中拌和，装在布袋中滤净渣滓制成香糟卤；将肉切成三大块放在糟卤中，置于贮熟食的冰箱内，将肉冻结，吃

时取出切成小方块装盘浇上卤汁即成。

第四道菜：糟鸡。熟土母鸡一只，酒糟汁半瓶；精盐、香葱、老姜、花椒和鸡原汤若干。鸡汤中加盐、葱、姜烧沸，冲入盛有花椒的容器中。冷却后加入酒糟汁调匀，置片刻将鸡斩成四块，放入盆中。盆加盖后置冰箱中，约半天后取出即可享用。

最后一道菜：糟大头虾。选新鲜上好的大头虾剪去虾须虾钳洗净，锅里放入姜片葱段，放入淹没虾的清水烧开；放入虾大火煮至虾壳变红身弯曲关火；冷却后去葱姜滤去汤水，将虾放入干净有盖碗内，入糟卤淹没虾，盖上放入冰箱冷藏半天后食用。若加花椒或胡椒则别有风味。

大师说新菜



周元昌：

中国十大名厨、中国烹饪大师
国家高级技师、世烹联国际评委
国家一级评委
上海品悦餐饮有限公司董事长
上海廊亦舫餐饮有限公司董事

很喜欢烹饪大师周元昌说的一句话：“圆菜是舞台，菜肴是演员，食客是观众”，将餐桌比拟成秀场的他，自然是当仁不让的导演，为每一位食客呈上适合他们口味的饕餮盛宴。不过再精彩的表演，也会让人产生审美疲劳，美食也一样，所以，创新是必须的。无论是在传统本帮基础上的创新也好，改良其他菜系的创意也罢，甚至还有灵感一动的首创菜式等，在每位大厨的心里满足。人们日益提升的味蕾及健康需求是最重要的。看到此不禁有人要问，除了经典传统菜，还有什么创新菜式介绍呢？别急，“劲酒”本帮创新菜系列将向你娓娓道来……

夏日炎炎，各路民间大厨来支招，与你分享他们既方便、又好吃，且时令又美味的居家菜肴。如果你也想与大家参加，请把你的拿手菜、特色菜的做法或是故事，包括菜肴的图片以及你的联系方式、地址发至lesleycat@163.com邮箱，凡被选刊者，还将获得由劲酒提供的小礼物一份哟~~

本期亮相的民间大厨：黄巍

美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒

酒精度：25%vol