

劲酒健康美食推荐——

吉祥三宝



被称之为“魔都”的上海，一直是时尚、创意的聚集地，日新月异、百变多彩是其独有的令人无法抵御的魅力。正因为如此，上海菜也随着这个魔力都市的不断变化而越发的时尚个性起来，但又不失实用性。今天介绍的这道周元昌大师的创新菜，不仅装盘别致，食材多样，而且一款三味，名字也很讨巧，自推出以来一直备受“魔都”群众们的喜爱。



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

最近的持续高温，让人有点招架不住，打开手机朋友圈里看到各种对天气的调侃，在引人发笑之余，也让人感同深受。还有爱做实验的同学，在正午的露台上进行日光水泥地烧肉，据说成功了，从图片上来看，貌似确实如此，至于是否能入口，倒是不得而知，只是这天吃烤肉未免口味稍重。所以今天换个新鲜的蒸菜，调剂一下口味。各位看官，我也知道，在高温天说“蒸”字，有点太直入“要害”了。不过用蒸的烹饪方式，却是最能体现出食材的本味，无论是蔬菜的清甜，还是荤菜的鲜香，原汁原味就是好味。关键是蒸菜方便，就算天热，只要把原料清洗干净，有些只需稍加些盐调味，放入蒸锅，较好时间，把厨房门一关，吹吹空调哼哼小调，笃笃定定坐享美味，只待计时器一

响，就可以开饭罗！

经过前面如此长的铺垫后，本期特别推荐的蒸菜即将出炉，这道菜有个喜庆的名字，曰：吉祥三宝。话说这“三宝”，究竟是啥好货色呢？其实这三宝指的是三种食材，分别是山药、排骨和鱼鲞。山药富含的黏液蛋白、维生素及微量元素，营养价值很高，口感酥软香糯，将山药洗净切块后，裹上粉后入笼；接着将切成块状的排骨上浆入味，摆入蒸笼里的小碗中；最后是青鱼鲞，洗净之后，切成条块状码入碗中，放入些姜、葱，点上些黄酒，与其他两味一同蒸制。若在家操作的话，为免其他菜沾上鱼味，可以将鱼鲞单独入锅蒸。成菜后，摆盘时，再将三宝一同入席，即可。这一道菜可以尝到三种不同风格的味道，

由淡到浓，由甜带鲜，由鲜引香，回味无穷，十分妙哉。无论你爱吃素，爱吃肉还是爱吃鱼，这道菜都可一一满足，而且伴饭佐酒都相宜，相当值得推荐。

若有兴趣，不妨就在这周末试一下，躲着热浪，吃着美味，何乐而不为呢？

“劲酒”美食小贴士：

1、山药切片后需立即浸泡在盐水中，以防止氧化发黑。

2、新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀伤手，可以先用清水加少许醋洗，这样可减少黏液。

夏天我的西瓜菜谱

有时候很喜欢夏天，不仅仅因为夏令多美食，还有很多新鲜的水果上市。在这些水果中，我最爱的西瓜。西瓜，不仅是消暑祛热的夏令佳果，而且也是制作美味佳肴的好食材。小时候就听家里老人家说，西瓜浑身是个宝，吃完西瓜瓢，西瓜皮可用来擦皮肤，既清凉又爽肤，西瓜籽晒干后，放在锅里炒炒又可当零嘴。

以前对西瓜的一物多用可能有出于经济的原因，物尽其用。现在生活条件越来越好了，但老传统可不能忘记哟。为此，我发挥点创意，下厨用西瓜做了几道特别的菜，倒也获得家里的一致赞赏。一瓜多吃，好味又不浪费就是我今天的推荐。

西瓜皮泡菜

西瓜皮一公斤削去外面的青绿老皮，切成小薄片洗净，再用温水浸泡一会儿捞出沥干，放入事先用开水烫洗消毒过的泡菜缸内，再放些大茴香、生姜、花椒及食用盐等辅料，添加凉开水并完全淹没瓜皮，搅拌均匀，并用碗或纱布等将缸口封平，进行培养发酵。夏天2~3天即可食用。（夹取泡菜的工具一定要经严格消毒后方可使用，否则会引起腹泻等疾病）。

西瓜脆藕

香蕉去皮后切成8厘米长的段，用专用

工具从香蕉（顺长）中心挖出一条香蕉肉，再嵌入同样粗细的西瓜肉，拍上干淀粉。净锅置火上，加花生油（1000克约耗75克），烧至六成热将香蕉拌鸡蛋糊（用鸡蛋1个、淀粉50克拌成）后再滚上面包粉，下油锅炸至外皮香脆，捞出一切二段，刀口朝上装盘，蘸食白糖粉即可。

脆炒西瓜皮

削去西瓜皮的青皮，留下白色皮肉切成片，用食盐适量拌匀腌半小时。净锅置火上放油烧热，把事先洗净切片的新鲜猪肉放进锅内爆炒，再放入西瓜皮片同炒，加精盐、白糖、味精、酱油、辣椒、葱各适量，炒熟起锅上碟即可。

读者：杨丽斐

炎炎夏日，各路民间大厨来支招，与你分享他们既方便、又好做，且时令又美味的居家菜谱。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。

劲酒

健康美食推荐

美食·春季养生入“口”

劲酒提示：理性饮酒
酒精度：35%vol