

劲酒健康美食推荐——

当茭白遇到海味

有时候一些经常能看到的食材，在烹饪大师周元昌的手中，总会出现令人惊艳的效果，无论是食材的搭配，火候的掌控，还是色彩、摆盘及菜肴的味道，定是教人看着养眼吃着美味。就拿今天介绍的这道创新菜“海味煮茭白”来说，周大师用时令的鲜蔬与海鲜来了碰撞，而且操作简便，即便是在家也能烧出好味道哟。



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

进入伏天，气温一直在不留情面的节节攀升，不过好在夏天植物茂盛，蔬菜丰美，当然在菜市场里，水灵新鲜的时蔬往往是最吸引人的注意力，比如茭白。

茭白种在水中，这被古人称作“夏浦茭根”的夏季美蔬，青绿欣长、娉婷水灵的模样总会让人忍不住多买上几根，而其鲜嫩无比，以及微甜中透出的清香，倒也不枉人们喜欢它一场。茭白可以单烧做成油焖茭白，也可以做成最常见的茭白炒肉丝或是茭白炒蛋，早已是人们十分熟悉的夏季餐桌佳肴，不知道这海味煮茭白会蹦出怎样的美味火花呢？

首先介绍一下这道菜的主要食材，有茭白、蛤蜊肉、虾干、瑶柱。光看这后三员海味大将，莫名的就会觉得这道菜可能



会“鲜掉”眉毛，若再与这鲜嫩清甜的茭白作配合，这结果……还是看完了制作过程再说吧。先将茭白洗净后切成丝状，焯水后放入清鸡汤中，再将准备好的海味们也一同倒入汤中同煮，稍加调味即可。看似简单的做法，但出来的味道一点都不寡淡，而且是清鲜无比，洁白的茭白

丝上点缀着金黄的虾干、黄玉般鲜润的蛤蜊肉，以及化散在汤汁里的瑶柱，赏心悦目间犹如一阵清爽的海风迎面吹来，顿觉暑意全无。

若是今天正好去菜市场，碰巧也买了这让人喜爱的茭白，不如与海味同煮吧，这种滋味只有尝过才能体会哟。

“劲酒”美食小贴士：

如何挑选茭白

要选择饱满、笋身直、笋皮光滑的茭白，因为笋身扁瘦、弯曲、形状不完整的茭白口感较差。另外，顶端笋壳过绿或是笋白部分为青绿色，则代表茭白已经老化，口感不佳。

如何存贮茭白

茭白买回家后，若不是马上烹调，建议不要剥掉外壳，先用报纸包住后再套上塑料袋后放入冰箱，可延长存贮时间。



最近天热，胃口不佳，前几日却被邻座同事外卖来的罗宋汤的香味激起了食欲，以至于让毫不起眼的一个盒饭看着分外诱人。其实，我从小就爱吃罗宋汤，家里做的通常会用卷心菜、蕃茄再加上红肠放入蕃茄沙司，酸酸甜甜很合我意。令人不解的是，学校食堂里有时候会省掉红肠、只放点蕃茄酱略加调色的“清汤寡水版”罗宋汤，我也十分喜欢，尤其在夏天，喝起来特别爽口。虽然长大后也去西

诱胃罗宋汤

餐厅吃过正宗的罗宋汤，可能是先入为主，又或是天生的“国产胃”，相比之下，我好像更爱喝也更适应家庭烧法的罗宋汤。就因为那日被勾起了罗宋汤的念想，趁着周末休息，也做了一碗过过“念头”。因为近期体重有点不堪入目，所以不用牛肉清汤做汤底了，换用清水来煮，倒也是别有风味。

食材：土豆、胡萝卜、西红柿、卷心菜、洋葱、西芹、红肠

第1步：先将蔬菜洗净，将土豆、胡萝卜、西红柿去皮，土豆切成滚刀块，胡萝

卜切片，西红柿切成小块，洋葱切丝，芹菜切丁，红肠切片备用

第2步：取锅放入适量的油，放入土豆块进行煸炒，炒到表层变金黄后，再放红肠，煸香后加入其他蔬菜进行煸炒，再加入少许蕃茄酱调色，以及蕃茄沙司和盐调味加入清水。烧开后用小火熬10分钟，就可出锅罗。

清清爽爽、酸酸甜甜的一碗自制夏日罗宋汤完成啦！

本期亮相的民间大厨：陈小雨

炎炎夏日，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。

劲酒健康美食推荐

劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol