

劲酒健康美食推荐——

萝卜蟹肉狮子头

总认为门口挂一个“某某重地，闲人免入”牌子的地方，会是一个极具诱惑力的场所，比如饭店酒楼的后厨。没办法，谁都有好奇心嘛，往往越是“免入”，反倒越令人“想入”。只是前几日到后厨的一次探访，真是叫人明白了“好奇害死猫”这句话的真谛。众所周知，上海的高温已经持续一阵了，教人苦不堪言，你知道吗，这高温天里的后厨，更是热浪滚滚，尤其在就餐高峰时间，几个炉灶同时操作，用汗如雨下来形容厨师们的状态，是再贴切不过的了，一天换三、四套衣服在这里是常态。好在厨师服大多是白色的，若是换成黑色的，这厨师服估计会被汗水中析出的盐份而染白的。虽然可以用热得过分来形容夏天的后厨，但厨师们仍是用他们的认真和专注，向食客们呈现最佳的美味，这种让人肃然起敬的“厨师精神”，十分值得称赞。最后只想由衷的说一句：“辛苦了”。

本期前言，道出了小编的心声，虽然天气炎热，但劲酒美食之旅，仍开足马力，向大家介绍好吃又好做的创新美食。下面让我们看看，在这期中，周元昌大师又有什么好料来推荐。



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

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。

大家都知道鱼+羊等于“鲜”，可能“鲜”字的发明者十分喜欢羊肉和鱼肉，但对于某些人来说，羊肉是一个味敬而远之的食材，若你也吃不消有人极爱的羊味，倒不如试试猪肉和蟹肉的搭配，那可也是极鲜的。关于这猪肉和蟹肉最佳组合莫过于蟹肉狮子头了，先说说这蟹肉，是从大闸蟹内拆出的蟹粉和蟹肉的组合，不过大闸蟹有很强的时令性，虽然也有六月黄进行补充，但总会遇到不是时令期起了蟹肉的念想，这时也可尝试用其他的蟹肉进行调整。而作为淮扬名菜狮子头可是家喻户晓，上海本就是海纳百川的城市，在建埠初期，也有不少江苏人移居到此，所以在上海很多祖籍江苏的家庭，狮子头可是道节假日的大菜，只是上海，大多数人会叫它“肉圆”。曾在某个美食节目中看到一个街边卖炸肉圆的摊子，几乎天天排队，不过最近天气炎热，倒

是清淡些的为佳。如果看到此文恰巧也引出了你对狮子头的念想，那就不妨试试，这道菜绝对非油炸，还别出心裁的搭配了萝卜外衣，清、鲜、甜、美，妙哉妙哉。

做狮子头的猪肉肥、瘦配比最好是3比7，一定要用手工切成小的肉粒再剁成馅，然后放入盆中，用葱、姜、料酒、水制成葱姜酒水与盐一起调入馅中，顺时针方向搅拌上劲，再加入蟹肉拌匀。接着将肉馅分成适合的大小，逐个放入手中来回反转倒手成圆形，装盘上锅蒸制定形。此时将长白萝卜切段，去皮掏空，将在蒸好的狮子头填入其中，放到高汤中余制成熟。装盘时，将狮子头倒扣在小碗中，再加入清鸡汤，即是一道清鲜无比的美味佳肴了。由于萝卜有增香解腻的功效，这道萝卜蟹肉狮子头可是有与众不同的出色香味哟！

瓜类蔬菜可解暑

夏天，许多人喜欢吃瓜类蔬菜解暑又开胃。单从瓜类本身来说，它们既好吃又营养。其中含有的纤维素，可以促进肠道蠕动、加速废物排泄。下面我就来介绍几道美味又清淡的菜肴。

南瓜百合羹

原料：小南瓜、鲜百合
做法：把南瓜切开来切成两大半并去瓤，将三分之二的大瓣南瓜切成大片并保持南瓜形状，然后口朝上放在一个大碗里，一定要保持南瓜的半圆形；鲜百合洗干净，另外切小块南瓜和百合一起填入半圆形的南瓜内，上锅蒸二十分钟，扣出，然后浇上桂花糖或者蜂蜜就可以了。

丝瓜蛋汤

原料：丝瓜、鸡蛋
做法：将丝瓜刮去外皮，切成菱形

块，鸡蛋调匀放盐；
炒锅里，倒入食用油烧至四成热，倒入蛋液，摊成鸡蛋饼，并用小火将两面煎成金黄色；盛入碗内，改成小块，炒锅放在火上，锅内放入豆油烧热，放入葱末炸出香味，加入丝瓜炒至发软，加入开水，烧沸约五分钟；放入蛋块，再用旺火烧三分钟，见汤汁变白时，放入盐、味精，起锅装入汤盆内即成。

黄瓜炒虾仁

原料：黄瓜、虾仁
做法：将虾自然解冻，在虾仁中放入盐拌匀，接着放入生粉、少量胡椒粉，最重要的是要放入苏打粉半小勺，这可是虾仁弹牙的秘诀哦！反复搅拌，感觉虾仁有韧劲后放入油，拌均后放入冰箱冷藏一小时，就可以炒制了！锅中放油，油温到四成热时，转中火，同时放入虾仁，轻轻地朝一个方向滑动，直至虾仁基本熟透后捞出控油分。用一个小碗，里面放入盐、鸡汤或高汤、料酒、味精或鸡精少量、生粉搅拌均匀。锅中底油，七成热时，放入黄瓜片，大火翻炒几下，不要把黄瓜炒得过软，带点生脆更好吃！放入虾仁翻炒，倒入准备好的芡汁快速搅匀，让每个虾仁都裹上薄薄的一层，就可上桌了。

读者：邓喆君



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol

