

好吃周刊

B27
 黄豆
 B28
 老温州的温暖食物



本报副刊部事业发展部主编 | 总第 333 期 | 2014 年 1 月 10 日 星期五 责编:潘嘉毅 视觉:董春洁



冬至过后的江南小镇,静悄悄的暖阳里,到处是腌货的世界。——图文/萧斐

胡萝卜在法式大餐、日式料理、土耳其清真饮食和中国烹调等世界主要菜系中都有一席之地,被视为上好食材。在中国,胡萝卜入菜当然更是花样百出。

胡萝卜可当作水果生吃或榨汁饮,可炸爆爆炒煮熟当菜吃,也可腌制后做成酱菜、蜜饯、馄饨饺子的馅料。胡萝卜也可作为主食的原料。新疆维吾尔族的手抓饭,胡萝卜是必不可少少的。胡萝卜在食材中,最容易与其他食材搭配,而且色香味的效果俱佳。下面介绍四款以胡萝卜为食材的菜肴以飨读者。

1. 胡萝卜炒肉片
原料:胡萝卜 50 克,猪精肉 100 克,青椒 30 克。

调料:精制油 50 毫升,鲜汤 20 毫升(没有鲜汤也可用清水),胡萝卜油 30 克,葱花姜末、盐、味精、麻油、生粉等适量。

制作:胡萝卜洗净削去外皮煮熟切片,青椒洗净切片,猪肉切片上浆,葱姜切成葱花姜末。炒锅上火烧热,倒入精制油 20 毫升,下胡萝卜片、青椒片煸炒至青椒断生盛入碗内。炒锅再倒入剩下的 30 毫升精制油,待油温升至

周一菜

胡萝卜美食谱

文 / 李兴福

6 成热,下肉片煸炒至半熟,放入葱花姜末、胡萝卜油煸炒几下,再将煸炒过的胡萝卜片、青椒片一起下锅,加鲜汤 20 毫升烧开,加入盐、味精调至适口,倒入少量水淀粉勾芡,淋上少量麻油即成。

特点:色泽鲜艳,口感滑爽,营养丰富。
2. 胡萝卜炒鱼片
原料:净鱼片约 200 克(青鱼、鲈鱼、小黄鱼均可,剔去皮、骨,小黄鱼可以不去皮),胡萝卜 50 克,青椒 30 克。

调料:精制油 200 毫升(实际耗油 60 毫升),鸡蛋清半只,鲜汤 50 毫升(没有鲜汤也可用清水),葱花姜末、盐、味精、料酒、胡萝卜油 30 克、麻油、生粉各适量。

制法:将鱼片放入少量盐、料酒、淀粉和半只鸡蛋清上浆,胡萝卜洗净削去外皮煮熟切片,青椒洗净切片。炒锅上火烧热,倒入精制油 20 毫升,下胡萝卜片,青椒片煸炒至青椒断生盛入碗内。炒锅洗净上火用少量冷油

滑锅,再放入精制油约 150 毫升,待油温升至 3 成热,将鱼片逐片下油锅断生盛入碗中沥干油。炒锅内留少许底油,放入葱花姜末煸炒出香味,倒入鱼片、胡萝卜片和青椒片、胡萝卜油 30 克,另加鲜汤 50 毫升烧开,加入盐、味精,调至适口,倒入少量水淀粉勾芡,淋上少量麻油即成。

特点:色泽雅致,口感滑嫩,咸鲜适口。
3. 胡萝卜素什锦
原料:胡萝卜 50 克、笋片 50 克、蘑菇 50 克,水发黑木耳 30 克,香菇 5 只,豆腐干 3 块,油面筋 5 只,豆腐衣一张。

调料:精制油 50 毫升,鲜汤 400 毫升(没有鲜汤也可用清水),胡萝卜油 50 克,盐、味精、麻油、生粉各适量。

制法:胡萝卜洗净削去外皮煮熟切片,笋、蘑菇、香菇、豆腐干切片,油面筋掰成两半,豆腐衣撕成六七块碎片。倒入精制油 50 毫升,先下胡萝卜片、笋片、豆腐干片煸炒,再

将其他原料一起下锅,加入鲜汤 400 毫升烧开,盖上锅盖,小火焖烧 5-6 分钟,加入盐、味精调至适口,倒入水淀粉勾芡,淋上少量麻油即成。

特点:色泽素雅,馨香扑鼻,清淡适口。
4. 胡萝卜油丝瓜豆腐
原料:嫩豆腐一盒,丝瓜一条约 150 克,胡萝卜油 50 克。

调料:精制油 30 克,鲜汤 200 克(没有鲜汤可用清水),盐、味精、葱末、小生粉各适量。

制法:嫩豆腐切一寸长见方厚片(约二分厚),丝瓜去掉表面毛皮,切一寸长半寸宽的厚片,用少量盐腌十分钟,用清水冲掉咸味。豆腐下开水锅内氽一下,轻轻倒在漏勺中沥掉水。锅上火烧热放油 30 克烧热将丝瓜煸炒几下放汤 200 克烧开一分钟,将豆腐轻轻下锅内,再放调味,随后胡萝卜油加进锅内烧开勾上少量水生粉,烧开起锅倒入盆内,即成上席。

特点:此菜色泽美观,青、白、黄三色突出,丝瓜软糯,豆腐滑嫩,胡萝卜油鲜香味浓郁。营养丰富最适合老少人群食用。

正宗法国红葡萄酒,原瓶原装进口,3 折供应!



惊爆:法国原装进口红葡萄酒,3 折供应,省钱 70%!

近日,知名法国葡萄酒品牌“翠图庄园”宣布启动“中国大陆直销”新模式,砍掉所有中间环节,从翠图酒庄直接到中国消费者的酒杯,把层层代理和流通中的巨大利润,全部

让利给消费者,活动启动后,前期投放的 1200 箱红酒被订购一空,为了满足上海市民的需求,现在法国翠图酒庄不惜亏本,又紧急空运 500 箱供应上海市场。

3 大保证,让上海消费者吃上定心丸
 1. 保证 100%原装进口:每一瓶红葡萄酒,均原瓶原装,全来自法国波尔多地区翠图庄园!假一罚十!
 2. 保证 100%手工采摘、酿制:所售每一瓶红酒,均为手工采摘的最优质葡萄酿制而成!

3. 保证 100%无理由退换货:无论任何原因,您不要了,只要非人为损坏,7 天包退、15 天包换!

揭秘:一向以昂贵著称的法国原装庄园级红酒,为何以如此低价销售呢——

翠图庄园直销活动发布会上,总运营商上海习海酒业负责人说:“本次直销活动,除了让利消费者,最重要的是让消费者以最低的价格品尝到最好的法国葡萄酒。目前中国葡萄酒市场品牌繁多、鱼龙混杂,消费者难以辨识,我们现在推出直销活动,就是让消费者体验到正宗法国葡萄酒的口味,每个喝过的人都会主动宣传,这样了解翠图庄园葡萄酒的人会越来越……”
翠图庄园红葡萄酒像山中清新的空气一样让人兴奋!
 翠图世家创始于 1850 年,这种酒的配方

和酿制工艺都是从父到子一代一代传下来的,全世界只有三个人知道它充满魅力和生命力的真正秘密,酒香浓郁舒适,轻轻尝一口,你会发现,它像山中清新的空气一样让人兴奋!

翠图庄园位于法国波尔多地区的一个小镇上,那里种着满院的玫瑰花,人们保留着传统法国红酒的制法,酿酒师们快乐、平和,他们用波尔多最优质的新鲜葡萄,酿制出了全波尔多最好的葡萄酒!

当酒香飘起,路过的人闻到都会大喊出来,在围栏外面就开始品尝一杯,这就是这个小镇上的一个景象。在法国南部和波尔多地区,还有什么葡萄酒能比得上呢?
 翠图庄园红葡萄酒,绝不是每天都喝的酒。生活中有些东西太珍贵了,不能每天享



用,它是一种绝好的进口酒,有一种独特的味道,要慢慢品尝——缓缓呷一口,细细回味,您会感到心旷神怡!

● 消费提示:省钱 70%——您“出手”的最佳时机!

即日起开始预订,货到付款! 预订专线:**021-20960999、18016026979!**

● 注意:您没有任何风险和责任,如果您改变主意,可以随时退订!

● 记住:翠图庄园的品质是有担保的——郑重承诺:7 天包退、15 天包换,假一罚十!

另外:订购一箱以上,酒庄送货上门并附送六个手提袋!

法国翠图庄园葡萄酒系列价目表				
产品名称	等级	原零售价(瓶)	现厂家直销价(瓶)	规格(箱)
翠图天使	IGP	178.00	53.00	75CL×12
翠图尊贵	AOP	286.00	85.00	75CL×12
翠图铂金	AOP	668.00	200.00	75CL×12