



与业内高手面对面

大厨最喜逛菜市场

文 / 静雅

近日开业的喜达屋酒店与度假酒店国际集团旗下上海嘉定喜来登酒店，任命徐晨为酒店行政总厨，负责酒店五间餐厅(采悦轩、盛宴标帜餐厅、雅日本餐厅等)及酒廊和宴会厨房的运营和管理。

徐大厨出生于厨师世家，爷爷曾任中餐行政总厨，外公乃点心厨师长，从小耳濡目染。20年前，他在喜达屋集团旗下酒店开启厨师生涯，在日本餐厅、饼房、西餐厅等均有烹饪实战经验，并于2011年荣升行政总厨。

徐大厨的烹饪理念主张是：“使用新鲜的食材，用最快、最简单的烹饪方法，保持食材的原汁原味。”平日里他最喜欢逛菜市场和农场，挖掘新鲜的食材，并常常和一些老伯伯、老阿姨沟通，听取他们的推荐。

徐大厨的拿手菜是黄飞鸿花生意面和提拉米苏。他选用手工意大利面，选择黄飞鸿花生替代了意大利辣番茄汁，佐以橄榄油、蒜片和洋葱，打造独创的黄飞鸿花生意面。而他的提拉米苏独家秘方则来自一位意大利厨师，使用纯手工搅拌而非机器搅拌，使之松软、入口即化，做最传统的提拉米苏；这就是不管盛宴标帜餐厅准备多少份提拉米苏，都会在开餐后半小时内一抢而空的神奇效果。

业余时间，徐大厨喜欢旅行，足迹已达亚洲、欧洲、美洲和大洋洲，矢志尝遍当地地道的小吃，为自己的烹饪工作汲取灵感。

“作为上海市嘉定区首家国际五星标准酒店，我们富有创新的厨艺团队，将最新的

美食潮流带到当地，重新定义嘉定的美食风向标。”徐大厨表示。作为酒店最庞大的队伍，徐大厨在团队管理上主张发挥每一位成员的特长，并不断加强团队凝聚力。

五个餐厅之一的采悦轩由来自香港的XO酱创始人黄炳华大厨担任顾问，他将携其团队带来地道精致的粤菜以及淮扬菜。

黄大厨拥有超过40年的高端餐饮烹饪经验，曾在两岸三地一流的酒店及餐厅担任总厨，并于1982年在香港一家奢华酒店独创XO酱。黄大厨拥有一系列令人炫目的头衔，如“香港世界中餐名厨交流协会副主席”、“2003中华料理八大名厨之粤菜名厨”、“法国美食协会优秀厨师蓝带协会会员”、“国家一级烹饪大师”等。黄大厨及其厨艺团队极力推荐美国紫米煮关东辽参、碳烧腩肉、黑松露鱼茸羹、凤城煎焗鱼嘴、百花蒸酿茄子、鲍汁炒饭等招牌菜肴。

黄师傅偏爱时令的新鲜食材。他早期入行，还没有现在这么先进的冰箱、冷库等，需要准确判断每天有多少客人来用餐，备上最新鲜的食材。几十年来，黄师傅一直保持选用新鲜食材的习惯。他会不定期地去酒店周边的农贸市场，以便第一时间挖掘时令的食材。

粤菜的烹饪技巧和食材一样重要。不同的食材煎、焖、烤、炒、焗都有分类；即使是同一种食材，比如东星斑，公的和母的可以使用不同的烹饪方法，因为母的东星斑肉质更加滑嫩。刀功上粤菜讲究均匀，而不是追求最细；一薄一厚也容易造成菜的不熟。此外，

要掌握火候，比如炸排骨，要做到远远看油泡就能估出熟还是没熟。黄师傅认为，年轻的厨师即使读了很多书，到了厨房还得从头来，因为烹饪是靠平日细心研究和用心积累；而且烹饪也不是一成不变的，在扎实基础的前提下，还要跟着社会变化走，因为粤菜师傅人才多，变化也多。

黄师傅的招牌菜肴有深井脆皮烧鹅、杂菌鸡汤煮鱼腐、盐焗鸡、野生甲鱼焗海参，以及他的全国烹饪大赛金奖作品龙皇茯蓿、广东米酒煮石斑球、白灵菇炒鹅肝、窗纱吐艳和黑白蛋糕。

谈到和客人的关系，黄师傅觉得厨房本来就是为了满足客人的需求，不用心如何赢得客人的胃？配菜的时候要了解是家庭聚餐还是商务宴请，因为家庭聚餐的客人注重物有所值，配好不等于配贵；商务客人一般会主动要求相对贵重的食材，我们应根据客人的要求和预算进行相应的配菜。但是，不管是家庭聚餐和商业宴请，都要细细询问客人的喜好，以进行相应的准备。菜端上桌了，要及时了解客人的反馈，客人说咸了，哪怕是一碗炒饭，都要拿回来重炒，这是对客人的重视；对于回头客，要把客人的喜好记心头，客人来用餐前，要早早准备好。

和黄师傅一起来到上海嘉定的是其多年的追随者，这些师傅都是上个世纪80年代就加入厨师行列的。黄师傅说，这个团队不是一朝一夕建立的，是互相关心、多年的情谊成就了现在的团队。

自然之甘

绿蔬迷人

文 / 张叶

从街上走过，远远地看到一排绿色菜摊，忍不住眼睛就被吸引。原本没有买菜的想法，却因为那些青菜过于鲜妍，让人觉得这也不错，那也不错，仿佛每一种，都是“好久没吃过了”的感觉。不必海味山珍，更无须“龙肝豹胎”，单是这绿绿的菜蔬，便可尽享至味清欢。多么诱人的绿呢！最喜欢农民推着小车卖自己种的小白菜，没打农药没上化肥那种，细嫩的叶子上挂着水滴，泥土湿润，是做汤面时最好的点缀，比如勾芡后的皮蛋青菜汤、翡翠白玉汤等；汁液饱满的田七叶儿，凉拌出来既鲜美清脆又有良好的保健功效；翠绿的芹菜是饺子馅里的佼佼者，香味张扬且有清除体内垃圾的功效；再没有什么比刚采摘的青椒颜色更接近祖母绿，清炒不容易出彩，但和鸡蛋搭档，稍加蒜末就立即满口生香；草绿色的毛豆，也不用去烧烤摊上吃，自己买回家，仅仅放进盐和花椒，就是既营养又好吃的一道菜。还有绿黄瓜、绿豆角、绿莴笋、绿韭菜……外国人喜欢生吃卷心菜，夹进汉堡里就贵得不行，中国的老百姓喜欢吃生菜、小葱蘸酱，味美价廉。

菜摊上，朵朵丰盈欲滴如绿花盛开，开得买菜的大妈阿姨们都笑了，暖暖的人间烟火就荡满心怀。谁说人间烟火就与诗无缘？看着这满眼的绿蔬，我却想起了余光中先生的《永远 我等》：“哪一朵会答应我 / 如果呼你的小名？”余先生是写莲，他爱莲，而我写了绿菜，因为我也喜爱这绿菜。他爱得高雅，我爱得庸常，但普通大众过的多是这般日子，庸常有庸常的幸福。

我不是素食主义者，偶尔也吃点荤腥，但那不过是素淡岁月里的一抹点缀。医学上讲，合理的荤素搭配就是肉食占三分之一足矣，不贪肥甘厚味，方能健康长久。试试多吃点绿菜吧，久了，肠道清爽，精神也宁静，整个人会带有一种植物的天然清新。

随缘食单

美味炒疙瘩

文 / 刘改徐

闲聊时，说到吃，母亲常常会提到当年，因为日子拮据，用面粉做一道炒疙瘩，对全家人来说，就是一件相当奢侈的事情。

如今，日子虽然好了，母亲依然喜欢时不时做一做炒疙瘩。当然，今非昔比，疙瘩已不是当年的疙瘩，搭配的食材多种多样。

想做炒疙瘩，把面粉放到盆里，要缓缓把清水倒进去，让面粉变成絮状，揉成光滑的面团，注意要稍微硬一点儿，放到一边醒半个小时左右。

趁着醒面的工夫，母亲开始准备青菜和肉。一把青豆，在锅里煮5分钟，捞出来沥干水。瘦肉、黄瓜、胡萝卜和大蒜，都要切成大小均匀的丁。

面醒好了，擀成大约有一厘米厚的面片，再切成正方形的小块，把它们放到盆里，

加些面粉摇一摇，让面疙瘩不至于粘连到一起。

准备工作完成了，母亲就拿出汤锅，加入清水，水烧开后，放面疙瘩，煮熟，捞出来控干水。这时，再拿出炒锅，加热，放油，把肉丁放进去，翻炒均匀，加些白糖和葱末姜末，继续翻炒。

最后，把胡萝卜丁和青豆也倒进去翻炒，加些老抽和盐，翻炒3分钟的样子，把黄瓜丁和大蒜丁也放进去，加点鸡精，这就大功告成了。

也许，面疙瘩没有想象中那样完美，但我们每次吃这道菜，都有特别的感觉，或许是掺杂了太多童年的记忆在里面吧。怀念是一种特别的调料，即使普普通通炒疙瘩，也可以变得如此美味。

陕西汉阴在沪举办富硒产品推介会

11月8日，在上海西郊国际农副产品展直销中心举办的“陕货上海行-汉阴富硒产品上海推介会”上传出消息，陕西省供销社合作总社发挥综合优势，将大量陕西原产地的优质、特色农副产品，从产地直供上海，确保上海市民能够便捷地吃上“安全、优质、特色、便宜”的“陕西货”。

富硒食品近年来非常流行，不同于很多人工添加或通过富硒肥催生的富硒食品，地处陕南秦巴腹地的汉阴位于世界公认的原生态富硒区域，30余万亩富硒基地每年生产出各种富硒产品，不仅富含人体所必须的硒元素，而且无污染、无公害，绿色纯天然。

据了解，上海三秦农业科技发展有限公司是陕西省供销社企业集团的控股子公司，除了在上海西郊国际农副产品展示直销中心设立了“陕西馆”，在交易中心设立了“陕西果品批发中心”，还与上海教育超市、三阳



盛、老同盛、新民晚报大购网、永达奈趣等企业进行了深入合作，并在上海设立了多处网点，市民可就近享用“陕西货”。

秋季一起做花样馒头吧，好吃又好玩！

玉兔馒头

原料：面粉 600克、酵母 6克、白糖 45克、水适量。

做法：1.面粉中加入酵母、白糖和温水，和成面团，饧15分钟。分割成每个50克的剂子。

- 2.搓成50厘米的长条，对折起来。
- 3.从右边卷起，左边向上弯曲。
- 4.用两个牙签捏一下，把头和耳朵整出来，用小豆点上眼睛，剪出嘴和脚来。
- 5.放入蒸笼，大火烧开后20分钟即熟。焖3分钟出锅。

紫薯开花馒头

原料：面粉 300g、紫薯 2个、牛奶 130g、白糖 70g、奶粉 10g、酵母 4g

1. 红薯去皮洗净。
- 2.切块上锅蒸熟。
- 3.正好的紫薯用勺子压成泥。
- 4.将面粉，牛奶，白糖，奶粉和酵母混合均匀。
- 5.揉成光滑的面团，在温暖处发酵至2倍大。
- 6.取三分之一的白面团加紫薯泥揉成紫薯面团。
- 7.将剩下的白面团分成小剂子。
- 8.紫薯面团也分成小剂子。
- 9.取一白面团擀成圆形，放入揉圆的紫薯面团。
- 10.包好收口。
- 11.用刀子在其表面划十字。
- 12.做好的紫薯开花馒头。
- 13.将做好的馒头放入蒸锅，醒20分钟。大火蒸15分钟，关火后焖3分钟即可。

南瓜馒头

原料：南瓜适量、面粉适量、酵母5克、小苏打适量。

做法：1.南瓜去掉外皮，切片蒸熟后用勺子压成泥。

- 2.面粉倒入盆中，加入温热的南瓜泥，酵母和成面团，无需另外加水了。
- 3.和好的面团放温暖处发酵到2倍大。
- 4.发好的面团，加少许的小苏打在案板上揉均匀，取一份小面团揉圆稍微压扁，另一份小面团擀成面片不要太薄，再取一小块面搓成长。
- 5.把揉圆的面团放在面片上，连接处围上一圈面条。
- 6.一小块面压扁，用筷子夹出蝴蝶结形状，压在面条的连接处。
- 7.做好的馒头放入锅中大火蒸20分钟就好了。



新民好吃微信订阅
更多内容请关注
新民好吃微信号

茅台金奖百年庆典活动在上海举办

11月9日，茅台酒荣获巴拿马万国博览会金奖100周年庆典活动在海鸥酒店举行。市工商界有关领导和茅台酒领导及经销商代表200多人参加了活动。

1915年，茅台酒远涉重洋，参加在美国旧金山举办的巴拿马万国博览会。茅台酒凭借卓越的芳香征服了世界，勇夺金质奖章。2015年是国酒茅台荣获巴拿马万国博览会金奖100周年纪念。茅台作为中国白酒在世界上的代表，对传承和推广中国传统文化始终不遗余力。为此，茅台集团从2014年7月开始，在国内外举行一系列主题为“香飘世界百年·相伴民族复兴”茅台酒荣获巴拿马万国博览会金奖100周年庆典活动。

据了解，上海是茅台金奖百年国内庆典的第二站，“香飘世界百年·相伴民族复兴”茅台酒荣获巴拿马万国博览会金奖100周年庆典还将在各省巡回举行。