



地方风味

## 宜宾熏肉

人人都知道四川回锅肉好吃，殊不知，宜宾熏肉味道也很对口。宜宾熏肉色泽油黄，吃起来鲜香可口，肥而不腻。

宜宾熏肉之所以味美，首先是配料丰富多样，且配有定例。粗略算来，就有桂皮、八角、山奈、花椒、茴香、草蔻、白胡椒等等。做肉之前将它们磨粉后备用。然后在猪肉中配以适量的酱油、生姜、冰糖和曲酒。另外选用的猪肉也非常讲究，一定要取自架子猪。这种猪肉质丰满，细嫩油香。一头猪一般能烹制熏肉的部分只有猪的后腿肉，因为后腿肉肥瘦适中。烹制时，先等菜油在锅中烧到八分热时，投入老姜和葱白，等煎出香气时，把老姜葱白捞起，再把切好的长厚宽皆为两厘米左右的肉条放入锅中炒，待炒得肉稍黄时即捞出，这一步叫“跑油锅”，目的是除去猪肉表面的水分和猪皮的腥味。然后在油锅中放入少量的花生油，将跑过油锅的猪肉倒进锅，根据肉的重量多少放入适量的兑好的香料和配料（酱油和生姜），然后加入一定量的水。

在熏制时，开头用大火，等锅开了以后就用中火，等到锅里水分收干，肉条出油，并且油色清亮，此时香料的香味已进入肉中，用曲酒一喷，改小火，按量下冰糖拌匀，然后离火出锅。注意熏肉起锅后都是敞开放置的，千万不要加盖捂住。最后，一盘香喷喷红亮亮的熏肉就摆放在你的面前了。

顾鸿章



食神会

# 意式面条

◆ 浮云

我爱吃意大利面条。但是将意大利的面条煮到恰到好处，却是一门学问。意式面条和中式面条特性不同，煮的技巧也不一样。

在巴黎旅行时，去朋友家做客。他为了招待我吃意大利面条，亲自下厨，看他起了一锅滚水，下面之后，算准时间捞起，马上又泡入冰水，再捞起面条放入烧热的平底锅爆炒……流程繁复但顺畅，动作精准而迅速，看起来很唬人，吃起来很美味。他很镇定地说：“我可是正式上烹饪学校训练过的。”让我不得不信以为真，佩服得直夸他很赞！

到我所在城市的小餐厅，点意大利面条，上桌一吃才知道面条竟是用中式白面冒充的，猜想，面条的成本，固然是一个问题，老板尴尬地笑着说：“意大利面条不好煮。”又是另一个原因。

据说，天真的美国人刚开始学煮意大利面条时，会用一个笨方法来测试面条煮熟了没有——就是水滚下面条，然后一边煮、一边把面条摔到墙上，当面条能够沾黏在墙上，不会掉下来，就表示面条煮熟，可以吃了。很显然，这是个笨方法。优点是精确，缺点是成本高。性子急一点的人，弄个不巧，很可能把锅里所有的面条都几乎快摔光了，最后才确定剩在锅底硕果仅存的几条面是熟的。但是，对于新手来说，也未尝不是一次扎实的训练。有过这次经验，下回再煮意大利面条时，就可以抓得比较精准了。

学习任何事情都一样，如果能先找到有经验的人请教，可以少走很多冤枉路。找对人选、拜师学艺、态度谦虚、认真努力、把握要诀，五项步骤，谈不上是捷径，但至少不会前功尽弃。

电子厨艺

## 夏日风情——芝麻双色布丁

作者：八卦教主

材料：黑芝麻 20 克、白芝麻 40 克、明胶 12 克(3 片)、牛奶 250 克、鲜奶油 150 克、水 100 克、白糖 50 克、蜂蜜 2 大匙

做法：将黑白芝麻分别炒熟，磨成粉。明胶用冷水泡软后沥干水待用。鲜奶油加 20 克糖拌匀冷藏待用，锅里放入牛奶，煮滚后放入白芝麻，搅拌均匀盛出。锅里另放水和剩余的白糖，煮滚融化后倒入搅拌均匀的牛奶芝麻，搅拌均匀离火。放入明胶搅拌至融化，放入蜂蜜搅拌均匀即是白芝麻糊。将芝麻糊分成两份，一份加入黑芝麻混合后倒入 1/2 模具，放冰箱冷藏。待黑芝麻糊凝固后倒入剩余的白芝麻糊，继续冷藏，2 小时后可以吃了。(本文系新民网论坛上论坛“新式厨具做美味佳肴”征文，来文请登录 <http://bbs.xmnext.com/>)



料理台

## 自制 XO 酱

◆ 许明远

XO 酱是很受欢迎的一款酱料。这种酱的制作工序也并不复杂，哪怕你的厨房小得仅能容下一个人转身，哪怕你的餐具只有锅碗瓢勺，你照样能制作出美味可口的 XO 酱来，并且其味道绝不比外面卖的差哟。你若有兴趣的话，不妨试试看。

将干贝 250 克放于盆中，加姜片、料酒和清水于笼中蒸约 60 分钟，取出撕成丝；火腿肠 120 克洗净入笼中略蒸后，取出撕成丝；咸鱼 100 克，去骨和皮，顺刀切成细丝；海米 100 克洗净擦干水分剁碎；红辣椒 500 克，干辣椒 100 克，分别切成细丝，大蒜、干葱各 100 克均剁成茸；冰糖 50 克敲碎。锅置火上，放油约 150 克，烧至四成热，下入干贝丝，用小火浸炸至水分干时捞出。海米、火腿、咸鱼分别入油锅中炸一下。将红辣椒放入锅中稍炸后，连油一起倒入盆中。锅中另放油 500 克，放入蒜茸、干葱茸炒至微黄再加入 500 克的油，下干贝丝、干辣椒丝和 1 瓶桂林辣椒酱，用小火熬约 10 分钟，再加入火腿、咸鱼、海米和红辣椒油，再熬约 20 分钟，放入冰糖炒化，最后调入鸡精、味精推匀即可。

厨房提示

## 煮鲜玉米放点碱

煮鲜玉米时，如果水中加入 0.5% 的食碱，煮熟时吃起来更美味，而且还可增加对尼克酸的吸收率。因为玉米中含的尼克酸多为结合尼克酸，不易被人体吸收。煮玉米的水中加点食碱，结合尼克酸的释放率可增多，从而提高人体对尼克酸的吸收率。王展

煮妇经

我家很喜欢吃白切肚子，但煮熟的肚子容易变色。日前结识一位退休厨师，他教我一招：只须将煮好的肚子暂时浸没在汤中，待其他菜肴全都上桌后，再从汤中取出肚子切开装盘，如此可保切好的肚子不变色。其中的原因是因为煮熟的肚子一旦离开汤水，时间一长，受风一吹，就很容易变色。

李德

食门槛

## 做菜巧用水

炒青菜：如果使用冷水，会使青菜变硬不好吃，而加开水，炒出的青菜不会发黄，吃起来又脆又嫩。

炒藕丝：一边翻炒一边加水，能防止藕丝发黑变老，吃起来鲜脆可口。

炒鸡蛋：一个鸡蛋加一汤勺温水搅匀，不但不会炒焦，而且炒出的鸡蛋量多，松软爽口。

荣海

## 白切肚子『保白』有招

家庭菜谱



【菜心面筋煲】

虾米泡好，将一半剁碎，面筋泡软，肉末加虾米、葱花及酱油、盐、香油、胡椒粉拌匀，做成馅料，面筋开一小口，塞入约 1 大匙馅，包成两头尖的橄榄形，小油菜烫软，冲冷水沥干，油豆腐洗净、沥干。煲锅中倒油烧热，爆香葱和酱油，加水，将油豆腐、面筋和小油菜排入煲锅中，撒下剩余的虾米，以小火焖煮。加盐调味，淋下淀粉勾芡，滴几滴香油可成。陈言

【咸鱼茄子煲】

咸鱼切丁，北方茄子去皮切成条，葱洗净切段，姜、蒜切片；净锅上火，油烧至七成热时，下入咸鱼炸香捞出，茄条入油锅中炸至金黄色，捞出沥油；另取净锅上火烧油，油温六成热时，下入姜片、蒜片、葱段、蚝油炒香，加入鲜汤少许，茄条、咸鱼，烧至茄条软时，勾芡，装入烧好的煲内就成。陈言

【虫草甲鱼煲】

将甲鱼活杀后去内脏、黄油，放入沸水中焯一下捞出，去除黑衣；将虫草用温水洗净，与甲鱼一并放入砂锅内。再倒入适量清汤，大火烧开后再用小火煲 3 小时，加精盐、味精即成。此汤有滋阴壮阳、强身和提高人体免疫力之效。

郑梅初

【羊肉萝卜煲】

将羊腿肉洗净、切块，与黄油、姜丝混合、抓匀，腌渍半小时。萝卜洗净切块备用。锅内倒入清油烧热，放入葱段、姜片煸香，再放入羊肉块，大火翻炒。砂锅内放入适量清汤，大火烧开后，再将 5 粒黑枣放入，开锅后再改文火焖煮 2 小时，再放萝卜煮 1 小时，加盐、味精即成。此菜有强身、壮阳及抗寒之功效。

郑梅初

【素什锦煲】

烤麸、素鸡(油煎)、豆腐干切块，与白果仁、油面筋、茭白片、胡萝卜片、水发香菇、水发金针菜、水发黑木耳一起入油锅煸炒，加酱油、白糖、汤烧滚焖熟，加盐、味精勾芡，淋麻油起锅，盛入烧热的煲内即成。

茅伯铭

【红酒牛尾煲】

牛尾剁块，焯水后洗净。洋葱片、胡萝卜片、大蒜头、番茄块入油锅煸香，放入牛尾块、香叶，加红葡萄酒焖几分钟，加水烧滚，用小火焖 3 小时至牛尾酥烂，捞去香叶、洋葱、胡萝卜，收浓汁水、加盐、味精、胡椒粉、红葡萄酒和黄油，盛入煲内，上火滚即成，此菜牛尾酥糯，香味浓郁，有滋补功效。

茅伯铭

下期征集以炒的烹饪手法制成的菜肴，你若有什么奇思妙想或创新，或改良过的新菜品，欢迎来稿。

图片由上海辞书出版社提供

# 上海飞尔航空乘务进修学校

## 航空乘务、航空商务、航空机务、邮轮服务、星级酒店管理专业招生面试通知

- 一、关于学校：

1、上海市率先成立的民办航空服务学校；

2、第二届国际航空小姐大赛选定专业培训学校；

3、第三届上海教育博览会“金牌项目”培训单位；

4、成立七年来分别为：国航、东航、南航、上航、厦航、深航、春秋、吉祥、韩亚、港龙、浦东机场等用人单位输送了500多名航空服务人才；

5、拥有航空模拟训练舱；
- 二、招生对象：

1、应 届 历 届 初、高中毕业生(1986年9月1日以后出生)

男 身高:1.72-1.84米、女 身高:1.62-1.74米；

2、五官端正，身体健康身体暴露部位无明显疤痕，两眼矫正视力在0.5以上(环型视力表)无色盲；

三、工作推荐：

学生毕业后学校统一面向国内外航空公司、机场、豪华邮轮、星级酒店、各大旅行社等做全面推荐。

四、咨询电话：

62193488 62194512 [www.sh-feier.com](http://www.sh-feier.com)

五、学校地址：

长宁区虹古路321号224室

# 打造民族品牌 实现和谐共赢

## “2007年上海市银行卡有奖用卡暨慈善捐赠活动”第十二次开奖中奖情况一览表〔第十三期〕

经上海市公证处公证，按活动细则，本期(7月1至7月15)产生中奖持卡人 300 名。按发卡行统计：

工商银行 53 名，农业银行 21 名，中国银行 17 名，建设银行 46 名，交通银行 17 名，浦发银行 30 名，上海银行 10 名，农商银行 4 名，招商银行 71 名，民生银行 5 名，中信银行 5 名，光大银行 2 名，兴业银行 5 名，广发银行 6 名，华夏银行 1 名，深发展银行 2 名，邮政储汇 2 名，其他银行 3 名。

详情请登录“银行卡在线”(www.ebankcard.gov.cn)、上海市银行同业公会(www.sbacn.org)、中国银联上海分公司(www.shbankcard.com)和本市 17 家发卡金融机构的网站。

2007年上海市银行卡有奖用卡暨慈善捐赠活动联合工作组