

# 劲酒健康美食推荐

## 薄荷鸡和金桔我



一道成功的创新菜，来之不易。就像有创意的广告一样，不是光有灵感闪现就有佳作呈现。做创新菜，若没有扎实的专业基础，见多识广的经验积累，创作的热情和才气，以及敢于尝试、不怕失败的精神，怕是再多的灵感触及也只是让创意在自己脑海中的意想罢了。总之能赢得“魔都”里吃客们的心，就是这些烹饪大师们最大的骄傲了以及最乐意做的事情。今天我们周元昌大师会带来一道什么样的创新好菜呢？

大热天，总是为吃啥而烦恼，去菜场、超市买菜，往往蔬菜入篮，荤菜还没着落，鱼虾吃多了也会腻，渐渐沦落成了碗里的剩菜。夏天消耗大，越是天热在食物方面越是不能马虎，营养均衡、荤素搭配的一餐，相当重要。用常见的食材配上新做法，加点时令元素，融入些水果口味，管保能唤醒味蕾、胃口大开。

酥脆薄荷鸡，光听名字，就感到一股清凉。没错，是薄荷。在前几期的劲酒民间大厨中，就有推荐薄荷入菜的读者。不过今天这道菜主角不是薄荷，而是鸡肉。没办法，在夏天清凉的食材总是会抢尽风头，就算点缀也会喧宾夺主。现在，请大家把眼光放回到今天的主食材上来，这道菜选择的是鸡腿肉或是鸡胸肉，洗净后切成条状，用盐、料酒、葱姜汁腌渍片刻，再用水淀粉上浆后，拍上干淀粉过油炸，将炸好的鸡肉捞起后盛入盘中，就要进行酱汁的调制过程，此时，薄荷登场了，用新鲜薄荷榨汁待用。在锅内放入醋、糖、黑椒汁，再倒入少许已滤清

的薄荷汁炒匀，将鸡肉倒入锅中拌匀即可装盘。这道灵感来自椒盐和糖醋排骨的创新菜，飘着振奋食欲的酸甜味，薄荷的清香味让这道菜竟也有了小清新的感觉，好吃得没话说，若不信，试试看哦。

接下来的这一道，也很精彩，而且只是增加了一小点食材，竟也是有种脱胎换骨的感觉。此道名曰：金桔贵妃鹅。一看名字就知道了吧，那一点食材就是金桔。水果入菜已不是什么稀罕事，但要人得好，人的搭，倒也是要花费不少脑筋和尝试的时间，最特别的是不要以为只有在饭店才能吃得到，在家也能烧出来。取老鹅一只剁块后焯水，捞出后用传统红烧的方式烹制老鹅，大部分上海家庭，都有自己的红烧秘方，请各位家庭大厨们记得在此时就得把金桔放入一起烹制，待老鹅烧得差不多入味酥透时，需取出之前放入的金桔，重新换上新鲜的金桔，一同装盘。酱红配上金桔黄，绝对“弹眼落睛”。至于味道嘛，光吃不说罗。



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



## 肥而不腻的“蒜泥白肉”

很多人在夏天吃猪肉怕肥腻，今天介绍的这道我自己做的“蒜泥白肉”集咸、鲜、香为一体，而且十分爽口好味，制作也很简单。个人觉得是一道十分适合在夏天吃的猪肉冷菜，所以特别推荐给大家。

原料：猪后腿肉500克，辣油50克，蒜籽50克，味精7-8克，生抽100-150克，糖50克，清水30克，葱三根，姜二片。

制作方法：取一块带皮，有肥有瘦的猪肉500-600克。用刀把肉皮刮尽猪毛，洗净。锅内放清水烧开，把猪肉余一下，捞出，再冲洗，另用锅上火放清水烧开，

把肉下锅煮，放葱、姜料酒烧开后用中火焖烧30-40分钟。捞出。煮肉的原汤待半冷将煮熟的肉放进原汤内，使肉吸收汤汁。要切时再取出。免肉受风吹，失味变色。切肉片的刀要薄刀，锋利者为合适。切时左手掌应伸平将肉压紧，右手持刀用平刀从横筋开始，刀初入肉时要用力揉擦几下，然后用推挖刀法一气片到底。肉片切越薄越佳（尽量不断折），既能使肉容易吸收调料，增加滋味，又可保持肉片整齐美观。装盘。

作料调制：蒜籽斩成蒜泥。锅上火，

放清水30克，白糖50克用小火把糖水熬成糖汁，再用生抽150克烧开，倒入碗内放味精。待冷，放入蒜泥。辣油调和。猪肉片一片一片叠在盆内，将调味浇在肉上即上桌食用（如不吃辣味，调放麻油）。

特点：肉薄而嫩，味鲜美蒜泥味浓郁。不腻口，适于佐餐。煮肉的原汤切肉片时有些边角碎肉可放白萝卜切片或卷心叶煮汤，可作另一个汤菜（如莲肉汤）下饭菜。

本期亮相的民间大厨：夏宝莲

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](mailto: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。

### 美食·春季养生入口



劲酒提示：理性饮酒

酒精度：35%vol

