

劲酒健康美食推荐—— 葱爆山菌秋耳

虽然早已过了立秋，但随着这两天气温回落，才让人觉得有点秋天的味道。秋季的饮食应该以滋阴润肺、防爆养阴为主，在烹饪方式上用选择炸、炒、蒸、炖、涮等来制作秋季菜肴。南瓜、黑木耳、西兰花、山药、鳕鱼、牛肉等都是秋季食用的上佳食材。所以今天周元昌大师带来的创新菜就与这黑木耳有关，名曰：葱爆山菌秋耳。

秋耳，木耳的一种。有人说是因其最早被发现是在秋天，所以叫秋耳，也有人说它是在秋天采摘的，故得其名。无论秋耳名从何而来，在秋天吃秋耳，是最好的，也是最应季的。秋耳不仅含有丰富的氨基酸和维生素，还有很好的清润作用，而且其富含的胶质，也令其成为餐桌上受人欢迎的健康食材。

这道菜中除了主角秋耳外，白玉菇也作为菌菇的代表与秋耳唱和，白玉菇被誉为食用菌中的“金枝玉叶”，它蛋白质含量高，多种人体所需的微量元素，是一种珍稀的食用菌。除了营养丰富外，白玉菇外观洁白剔透，尤其是其口感鲜滑脆嫩、清甜味美着实令人爱不释口。

在烹制时，先将秋耳用温水泡开，将已泡好的秋耳摘去根蒂，焯水后冲洗干净沥干。将已沥干的秋耳和洗净的鲜白玉菇一同放入低温中过油约一分钟，此过程是将两味主料中还未沥干的水分去除清楚。捞出后沥干油份放在一旁待用。在锅内放入少许油，加葱段煸香，放入五花肉丝进行煸炒，加入刚才放置一旁待用的秋耳、白玉菇翻炒几



下后，加入蚝油、鲜酱油、糖和鸡汤，大火烧开后，用小火稍煨片刻，五分钟后调至大火，加入芡汁进行勾芡，记住芡汁不要勾得太厚，只要能薄薄的裹住食材即可，淋上马油，撒上葱段，这道葱爆山菌秋耳就大功告成了。

这道菜质感肥糯，咸鲜味美。秋耳丰厚的胶质和白玉菇的滑嫩鲜甜，令这道菜充满了不同层次的口感，而且烹制简单易学，营养丰富，若有兴趣不妨在家中也尝试一下吧。



中秋节马上要到了，除了月饼外，每年中秋大部分上海家庭的餐桌上总会出现三道菜，毛豆、芋艿和鸭子。至于为什么要在中秋节吃这三道菜，版本较多，有故事性

中秋节必吃的三美味

的，还有因为名字用方言读来有吉祥寓意的。其实细看，这三道菜是最适合在秋季吃的菜，毛豆上市在前，在前几期中的劲酒美食推荐里也介绍过毛豆的营养和吃法，盐水毛豆、糟毛豆与其他荤、素菜搭配的小炒都是美味，哪怕与萝卜干或咸菜同炒，照样大受欢迎。

刚上市的芋艿，是时鲜货。旧时的芋艿是可以充饭顶粮的，古人们还喜欢用芋艿做粥，苏轼的“玉糝羹”便是其中代表，古代文人中有很多饕客，哪怕是一道最简朴的食物经过他们的烹制或是品尝后，留传下来的佳句还倒真是让人有吃一次的冲动。每逢中秋，家里通常会吧毛豆连壳与芋艿放到清水里同煮，稍稍撒些盐，煮完后放在碗中堆得高高的，绿绿黄黄飘着清香，凡从桌边上走过的人，都会不自觉的用手捏一个毛豆尝尝，借着吐豆壳的机会，再拿一个芋艿试味，直吃到肚里胀胀仍不停手，到开饭了，面对一桌好菜无法下箸时才后悔不该吃得太多，尤其看到最爱的葱油芋艿，那股子悔劲就更盛了。现在还流行一种芋圆糖水，用芋头煮熟后捣成泥，加入适量红薯

淀粉，和成不黏手的面团，然后搓成条状，切成小段，放入开水中煮约三分钟左右，捞出来过凉水浸泡，QQ弹弹的芋圆就做成了，再放到红豆熬成的糖水中，味道相当不错，喜欢吃的人也很多，难怪那些芋圆糖水店到处都能寻到，生意大都不错。

这芋艿既可单独烹饪，也可荤菜搭配。有时候家里的大厨也会发挥创意，在老鸭汤内加入切成大块的芋艿，让鲜美无比的鸭汤增加了醇厚的口感，而汤里的芋艿也吸收了鸭汤的鲜度，粉糯滑美，无比好吃。

说到鸭子，你会发现一到中秋节，凡有零售窗口卖鸭子的店都有人排队，尤其是沪上知名的卖烤鸭、盐水鸭的老字号，门口的队那排得是更长了。不过，也有些上海人喜欢自己烧酱鸭，就像烹红烧肉一样，总觉得上海人烧红烧菜有种与生俱来的天赋，大凡这酱鸭烧出色正形整的，味道都不会差。

又是一年中秋月，今年你家的团圆饭桌上想必也有这三道菜，只是吃完美味佳肴后，记得吃月饼赏月，在习习凉风的秋夜里，享受着亲情带来的幸福。

酒品健康

人生在世，难免饮酒，因为酒不仅是一种氛围，一种心境，更是一种文化和艺术。酒品健康，不仅是“好酒凭借力，送我上青云”，更是一种与美好憧憬前行的勇气和信心。

在所有的液体中，酒特别富有文化内涵。这种散发出刺激性香味的液体充满了文化的隐喻与象征。酒可以令人在危难之际顿生豪气，酒也可以寄寓天涯孤旅的情怀。可以说，不同年龄、不同

性别、不同收入、不同文化的人，或许都可以从酒中找到一种精神慰藉和情感寄托。让你感觉这世间情深似海，如泣如诉。

其实，真正有文化的酒不仅是有灵魂的水，更是有灵魂的爱。一些自卖自夸没有酒品的酒，自吹自擂的说是酒开一瓶，从一楼香到二楼，甚至自己企业的历史没有几年，也大言不惭的宣称自己有多少多少年的年份酒，甚至在利益

的驱动下，换一个包装，就能够将普通的酒上升到一个天价的高度，从此告别普通消费者，成为贵族酒。这种没有健康文化的酒，也是难以带给人真正的感悟的。只有以品德友天下，品质打天

下，品牌赢天下的酒，才能成为百姓抒发心情的美丽载体。

喝酒是爱好，品酒是情怀。真正的美酒，会让你感觉爱意汹涌，人间美好。给人一种量大福也大的感觉。而量大，不仅仅是酒量，也是容人之量，是大肚能容天下难容之事的的气量，是一种雍容大度的胸襟，是一种不以物喜不以己悲平静如水的淡定情怀，是一种心胸开阔，与人共享的快乐。让人品味难忘的，就是这样的酒，就是让你胸襟开阔的美酒。

酒品健康，需要一种观念、概念和理念，更需要一种意境和文化，如此，才会让品酒成为一种感悟与享受。

读者：曹建明

劲酒

健康美食推荐

中国劲酒

劲酒有限公司

劲酒提示：理性饮酒

酒精度：35%vol