劲酒健康美食推荐——

色美味好的锦绣三文鱼捞拌

人们通常说一道好菜，要色、香、味俱全，这“色”字首当其冲，因为眼睛反馈给大脑的信息最快，所以菜肴在色彩上抓人眼球，是相当重要的。但对烹饪大师周元昌来说，这菜肴的色彩可不是简单的食材颜色间的搭配就可以了，而是由固有色、光源色、环境色共同营造、渲染出的色彩效果。传统菜肴在色彩搭配时一般都以原色为原则，就是选择颜色接近的。但若要在色彩上力求创新，则主辅料颜色的对比要大一些，重要的是比例要适当，主次要分明，浓淡要适宜，色调要和谐。今天介绍的这道锦绣三文鱼捞拌就是一道在色彩上令人赏心悦目，口感上层次丰富，同时又十分讨彩头的美味佳肴。

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，世界联国际评委

国家一级评委

上海品悦餐饮有限公司董事长

上海顺亦坊餐饮有限公司董事

在手机的朋友圈里看老友们的动态，已纳入了每日“必修课”的行列，只是随着近期的高温不断，这圈儿里经常“汇报”三餐甚至四、五餐的吃货们，不论是浓油赤酱的“重味者”，还是嗜香爱鲜的“重口派”，发出来的“食饭图”色彩都清淡了不少，海鲜和蔬菜倒成了图中的频繁亮相的“主角”。这道锦绣三文鱼捞拌，是烹饪大师周元昌的创意新作，将这个季节人们爱吃的“红鱼”集结在一起，于是乎，一场关于美味的好戏开锣啦！

各位看官，先别急着动筷，虽然这碗内色彩缤纷的美味看着就让人食指大动，然而由七种颜色被切丝摆成球状的蔬菜们，你知道是哪些吗？香菜、苦菊、黄瓜、紫卷蓝、心里美萝卜、娃娃菜、红皮萝卜。看来这难不倒诸位，估计被码放在碗正中的那味主料，肯定也被你早已猜中，它就是三文鱼。据说这学名叫做“鲑鱼”的三文鱼是该场好戏的“主角”，不但好吃而且营养价值极高，其含有丰富的不饱和脂肪酸。三文鱼色泽橙红，鱼油丰富，生吃更佳，光想想那粉嫩的鱼肉上分布的漂亮油花，很乎舌尖那美妙的嚼劲儿吃瞬间涌上……这八味食材的组合，不仅颜色漂亮养眼，关键是由不同食材的口感营造出了更多元化味蕾体验。尤其当蔬菜与三文鱼，经过特调的捞拌汁为媒，将新鲜和鱼鲜两种不同的鲜，充分融合，那种你中我有，我中有你的滋味，真教人欲罢不能。

另外，看了本期插图的读者会发现，在这道菜中，三文鱼不是被切成常见的片状，而是成条状的。千万不要觉得三文鱼条不如三文鱼片来得过瘾。这可是周大师为了确保你每筷入口都能吃到八种食材的巧思，只有尝过后才知道其中的奥妙。最后，记得吃前用筷子将里面的八种食材好好的捞一下哟，风生水起，倒霉的。

“劲酒”美食小贴士：

如何挑选三文鱼？

有很多人喜欢吃三文鱼刺身，肇够生吃的鱼类，新鲜度尤为重要。看三文鱼新不新鲜，可通过颜色、手感、口感来观察。

从颜色来看：新鲜三文鱼的外表，带着一种隐隐流动的光泽，看上去有润泽之感。不新鲜的侧外表暗淡无光。

从手感来讨：新鲜的三文鱼，若用手指按下，鱼肉即会慢慢回复原样。用手摸上鱼身，就能感受到鱼肉的弹度。不新鲜的鱼肉则水水的或者软烂的，无弹性可言。

从口感来说：新鲜的三文鱼入口丰盈，油脂化口，给人强烈的满足感。反之，则鱼肉散身，令人难以入口。

盛夏解暑荷花馔

炎炎夏季，笔者漫步在荷花塘旁，那亭亭玉立的荷花映入眼帘，她像娇羞的少女，满脸绯红，微微含笑，玉洁冰清的荷花，随蒸蒸盛放清，发出沁人心脾的幽香。美丽的早晨，迷人的荷塘，艳丽的荷花，令人心旷神怡，流连忘返。

荷花，在中医学上有清暑的功能，同时也是盛夏时节消凉美味，解暑祛湿，清心降火，幽香扑鼻的高雅食品。于是笔者突发奇想烹饪一道荷花馔来解暑。

凉拌荷花：大白菜心500克，洗净控干用刀切斜块放锅内沸水中焯片刻捞起，再用凉开水冲凉控干放盆内，鲜荷花一朵洗净摘瓣控干，放入白菜盆内，加白糖，白醋，桂花酱各适量拌匀，入冰箱内冰镇24小时，腌制入味。食时取出放入盆内淋上麻油，拌匀即可。

特点：清香扑鼻，酸脆嫩。

面拖荷花：白荷花瓣几片，洗净用净白纱布沾干水分，切去花梗，花瓣一分为二；豆沙馅150克分成24份，每片荷花上对叠包好一份馅心；面粉50克，加入蛋清两个，加水搅拌成糊。锅内放热花生油烧至五成热时改用小火，将包好的荷花片逐一放入面糊内拖一拖使之两面裹油糊，下入油锅中炸至浮起捞出，全部炸好后改用中火再复炸一次，呈浅黄色时即可捞出装盘，撒上白砂糖即可。

特点：色泽美观，味甜鲜香，有解暑清热，养心安神。

本期亮相的民间大厨：钱桂华

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邮箱，凡被选刊者，还将获得由劲酒提供的小礼物一份。