

# 快报“大厨团”教您DIY假日美食

长假变短,如何保质保量解决口腹之欲,是个大伤脑筋的问题。去餐馆酒店享受饕餮大餐省心省力,在家DIY也是一个不错的主意。快报“大厨团”特邀请了索菲特银河、咸亨酒店、上海精菜馆、名湖美景等大厨,亮出各店家招牌菜点的制作秘笈,手把手教你DIY美食,以飨读者。  
快报记者 黄建军

## DIY假日美食 1

### 高汤竹燕窝

亮相大厨:索菲特银河中餐总厨 殷允民



主料:竹燕窝食用菌、鼎汤 200克

制作过程:

1. 先将干的竹燕窝食用菌放入清水中泡发,待回软后,去除杂质,然后再次放入清水中泡发漂洗,直到竹燕窝食用菌松软、干净,待用。
2. 选用黄油鸡、火腿、猪蹄、瑶柱等上汤料进行鼎汤的调制,经过6小时的文火调制出清汤待用。
3. 用调好的清汤加入少许盐对竹燕窝进行入味,然后沥汤取出,放入异形炖盅。
4. 将调制好的鼎汤装



入紫砂壶中,同放入盅里的竹燕窝一同蒸制10分钟即可装盘。

5. 上桌时将茶壶里的鼎汤冲入装有竹燕窝的炖盅里,汤量适用即可。

功效特点:竹燕窝有助于消化、健胃,调节人体机能,增加人体免疫力,特别适合中老年、年轻女士食用。

## DIY假日美食 3



### 西洋香酥牛肉

亮相大厨:珠江路咸亨酒店厨师长 马良洪

做法:选用上好的牛柳150克切片,加入蚝油、老抽、糖、味精腌制入味,醒12小时,上全蛋浆,里面加入吉士粉、芝

麻,均匀裹在牛肉上面,放入七成热油锅里炸透,均匀挤上奶黄酱和色拉酱即可,此菜色泽金黄,外酥里嫩。

## 茶香焗鱼片

主料:江鳊鱼片 150克,春茶 25克,自制腌鱼料 10克

制作过程:

1. 选用1.4斤/条的江鳊鱼进行剖杀,清洗,然后取其鱼肉。
2. 制作前10分钟,将鱼片用自制腌鱼料腌制,放入少许生粉浆制。

3. 选用砂制器皿,将适量新茶(春茶),放入80~90℃的水中泡,取其茶汁放入茶壶里,配一套茶杯,将春茶沥干待用。

4. 用清油将春茶炸酥,然后备用,将鱼片放入油锅中炸制酥香,沥油,与炸制好的春茶一同翻炒,使茶香渗透鱼片肉,调味即可。

5. 与泡制好的春茶一同上给客人,在食用具有茶香的鳊鱼片时,品尝香酥之味的同时回味到春茶的清香,体现出江南的特有季节风味菜肴。

特点:江鳊鱼片,外酥里嫩,茶香飘逸,文化气息浓郁,饮春茶,食江鲜,别具一格。

## 糟溜野生黄鱼片

做法:选用二两五的黄鱼5条,取净肉200克,腌制入味,配上咸肉、笋片、黑木耳,辅料余水,调制糟卤,放入辅料,黄鱼片余水,盖在辅料上面,即可。此菜糟香味浓郁,咸鲜适中,黄鱼片鲜嫩可口。



## DIY假日美食 2

### 外婆水晶鸡

亮相大厨:上海精菜馆厨师长 刘军龙

主料:嫩草鸡(一只) 大约一斤

辅料:家乐牌冬阳功酱、家乐牌鸡汁。

制作过程:

1. 嫩草鸡洗净,入沸水锅中烫皮,再入锅中小火煮至刚断生。

2. 调一香卤水,把断生之鸡容于其中三小时。

3. 拿出斩件、摆成造型。

4. 将冬阳功酱、鸡汁、盐、味精、鸡汤调成汁,浇在斩件上。

特点:鲜嫩可口,水晶透明,原汁原味。

## 一品瓦罐肉

亮相大厨:名湖美景厨师长

陈加煊

主辅料:带皮五花肉 750克,花雕酒 2000克,冰糖 85克,砂糖 30克,生抽 30克,酸梅酱,生姜适量。

制作:五花肉切成1.5立方厘米的方块在沸水中煮3分钟,沥干水,炒锅上火,将冰糖炒成糖浆,放入肉块,慢炒,使糖浆均匀裹在肉上,放入其余作料大火烧开,让肉煮至酥烂,改中火收汁即可。

特点:肥而不腻,香酥可口



## 巴姐炖菜馆

“五比”龙虾:比鲜活 比洁净 比品质 比口味 比实惠

吃龙虾送啤酒

由盱眙龙虾大师王红军先生亲理

外卖 24元/斤

星期	家湘粉	煲	1元
星期一	油渣	炖香菜	2元
星期二	干锅	土豆条	3元
星期三	腊肉	炖土豆	4元
星期四	筒子骨	炖海带	5元
星期五	阳干鱼	(2条)	6元
星期六	干锅	包菜	7元
星期日			

酒水超市价 菜肴工薪价

抢座电话: 025-86641450

抢座电话: 025-58712384

营业时间24小时

▲新街口店地址: 南京程阁老巷10号

▲下关店地址: 下关铁路北街会川门外5号 (78w、117w新民路下)

## 润香庭山庄·桨声灯影渔港

江鲜土菜 棋牌垂钓 桑拿会所 南北佳丽

### 春季江鲜土菜 鲜美绝伦

炭烤江鲜系列特点:以现捕现捞的长江鱼为原料,采用大别山上好的木炭烤制而成,干净卫生,绿色无污染。麻、辣、鲜、香、透,外脆里嫩,百吃不厌。

山庄桑拿绝活“双乔戏水” 套浴 298元 (原价580元)

地址:汉中西路清河路180-1号 订餐热线:025-86303306 环境幽雅 泊车无忧

## 天香酒店

盱眙龙虾会员店 中国盱眙龙虾节金牌龙虾

天香的菜 天香的虾 吃了不想回家

新民路店 隆重开业

消费满50元 送雪花2瓶

满100元 送雪花4瓶 (以此类推)

宵夜至凌晨5点

分店:新民路31号 订餐电话:58834806

总店:三牌楼和会街2号 订餐电话:83400577

国佳广告独家代理 每周二、六出版 订版热线:83738922