



春韭烧春鲰 人间四月天

万达嘉华行政总厨的

春天孩子脸,一天变三变。在这早晚凉、中午热的天气里,有没有一道菜品能让人开胃益气、提高免疫力呢?南京万达嘉华酒店游宴中餐厅行政总厨周睿就为我们推荐了一道“春韭烧春鲰”,以一鱼之美、一草之气,一品人间四月天。

周厨是土生土长的南京人,1989年进入南京营养学校学习烹饪理论,1991年毕业后为厨,尤擅淮扬菜。周厨认为:“只有更多的人爱吃淮扬菜、会做淮扬菜,才能把这一菜系传承下去。”

“春韭烧春鲰”只有两种主料,一斤半左右的鲰鱼和一把韭菜。4、5月份的鲰鱼正是肥美的好时节,之所以选用一斤半,是因为这样大小的鲰鱼肉质鲜嫩,营养价值高。除注重食材鲜活外,还讲究火候控制、着色深浅、调汤收汁。周厨介绍说,游宴中餐厅一般是整鱼烹饪,并独创了长韭菜覆盖在鱼身上的做法,讲究鲜嫩可口、身形美观;但家里做则可以将鲰鱼宰杀好后切块,韭菜切花。那

么,当春韭菜与春鲰鱼碰撞在一起会有怎样的结合呢?

先取铁锅一口,盛水烧开后把鲰鱼焯水。由于鲰鱼无鳞,焯水是为了去腥、去粘液。捞起后用凉水冲凉备用。

再取炒锅一口,依次倒入菜籽油、猪油、大蒜头,等大蒜头油炸至金黄色后,加入葱、姜丝、三四片青红椒、洋葱、香菜等煸香;接着倒入少许料酒或白酒,等有一股葱油之香溢出的时候,将鲰鱼放入并加二汤或开水。

周厨表示,饭店一般以猪龙骨熬的汤作为这道菜的二汤。在家用骨头汤就行,如果今天家里没有做汤,直接放开水也可以。不过有点要注意,二汤或水必须要盖过鱼身,一次性加足,开大火让鲰鱼在汤汁里翻滚,另外“干滚豆腐万滚鱼”,鱼煮得越久越有味,这点也别忘了。最后大火10分钟,汤汁逐步浓郁后加少许老抽、蚝油、糖着色调口,就可以开中小火收汁。

周厨强调说,必须等大火10

分钟后再下调料调口,“如果下早了,蛋白质容易凝固,鱼的营养出不来。”此外,着色的时候应该先浅一些,因为中小火收汁的过程中,汤汁会颜色会逐步变深,一开始就着色重的话会偏咸。等到中小火再烧10分钟后,就可以把之前切好的韭菜花撒在锅里,滴醋后再用大火收一下汁就可以出锅装盘。

“春韭烧春鲰”的特点是将春韭的香味融入到细腻鲰鱼鱼肉当中,闻起来有一股淡淡的田野清香,吃起来肉嫩鲜美、汤汁口味平和。其中韭菜提气、鲰鱼固本,因此这道菜有一定的食疗功能,很适合春夏交替时节食用;而这些正是淮扬菜讲究食材本味、原汤炖原味、注重调汁的精髓所在。为厨二十六年来,周厨一直关注着自然生态环境对食材的影响,对正宗淮扬菜品质的冲击。因此,他一直倡导不用添加剂调味品,以汤提鲜,保证淮扬菜健康有序发展,而这就是春韭菜与春鲰鱼碰撞出来的本色味道。文/90g

原料:

江鲰鱼1条约一斤半、春韭菜3两、葱、姜、蒜头、青红椒、洋葱片、香菜

制作方法:

- 1.炒锅上火,倒入菜籽油和猪油把蒜头炸至金黄色后加入葱、姜、青红椒及洋葱香菜后煸香,放入焯过水的鲰鱼并加入二汤(汤汁一定要盖过鱼身)。
- 2.加盖大火煮10分钟后待汤汁浓郁再依次放入调料,基本味调好后继续加锅盖中小火再烧10分钟。
- 3.撒韭菜花,滴少许醋,大火收汁装盘。

小窍门:

- 1.蒜米要多,并且炸成金黄色,才能出香。
- 2.一定要先把汤汁盖过鱼身,二次加水影响鱼肉的嫩度及口感。
- 3.烧鱼的汤汁要是开的,否则汤汁不浓稠。
- 4.起锅时一定要滴两滴醋,去腥增香提鲜。
- 5.菜籽油和猪油的比例最好是1:1,这样烧出来的汤汁比较浓稠。



扫码关注4月26日精彩活动



为厨二十六年,坚持和创新淮扬菜。
南京万达嘉华酒店游宴中餐厅行政总厨。
周睿

High Flip 星期六 美丽乡村

建设银行特惠刷卡日
即日起至04月30日(每周五、周六、周日)

中国建设银行
China Construction Bank
江苏省分行营业部

活动对象: 建行信用卡持卡人
 活动内容: 活动期间每周五至周日,刷建行信用卡至指定商户消费享抵五折优惠,每客户每周每店限参加一次,部分商户需提前预约。
 活动细则: 活动期间,每商户每周共限20个优惠名额,不与其他优惠同享;烟、酒水、饮料、特价菜除外。
 具体活动详情请登陆建行江苏省分行网站 www.ccb.com/jz 或关注建行江苏省分行微信公众号查询。

