



# 酒楼里吃啥 家里也吃啥 只是手法上有一点点变化

肉嫩爽滑的多宝鱼、东星斑,鲜美诱人的扇贝、鲜带子,营养滋补的海参,清脆爽口的芥兰,如今已不再是大酒店的专利。这些曾经的“大家闺秀”,现在纷纷进入寻常百姓家,成为家里饭桌上的“新客”。

酒店有酒店的特色,家常有家常的风味,同样的原材料,酒店做法和家庭做法各有千秋。于是,我们请来了几位酒店的烹饪大师和喜欢做菜的能人巧妇,看看他们是如何烹调多宝鱼、扇贝、大对虾、芥兰和海参的。其实,跟着DIY一下,不难,但很满足,就这么简单!

文/实习生 徐洁

## 多宝鱼:清蒸PK片炒

菜场参考价 20-30元 /500克

酒店烹饪法:片炒

要给本就又扁又薄的多宝鱼去骨可不是件容易的事,刀要锋利,下手要快,取下整片的鱼肉后还要保证鱼骨的完整。取下的鱼肉可以切成鱼片,和尖椒、咸菜、笋片一起翻炒。如此一来,既有炒制的烟火香味,又不失清淡纯鲜的本味。鱼片入口香,味道浓,滑嫩无比。

家庭烹饪法:清蒸

对于普通家庭而言,还是“清蒸”最为方便。新鲜的多宝鱼洗净后装盘,加上些姜片、葱丝、火腿片,用旺火蒸8分钟左右出锅恰到好处。也可将清蒸变葱油,在鱼上多加些姜丝、辣椒丝、蒜和葱丝蒸,然后在鱼身周围淋上熟油和生抽就大功告成了。

烹饪心得:多宝鱼可采用“仰卧”姿势烹制,因为它背面“乌卒卒”,而腹部就不同了,“白雪雪”的更能引起食欲。

## 扇贝:蒜蓉粉丝蒸PK酥皮

菜场参考价 20-30元 /500克

酒店烹饪法:酥皮扇贝

在容器底部一层黄油、一层面粉交替涂几次后放入烤箱,烤出又香又脆的酥皮后,盖在用黑胡椒、西式香料、蚝油和蒜末调味过的扇贝肉上,再入烤箱烤10分钟。烤箱的温度一般在250度左右。出箱的扇贝全身金光灿灿,表层的酥皮因受热而微微隆起呈半圆状,煞是可爱。

家庭烹饪法:蒜蓉粉丝蒸扇贝

不会做酥皮没关系,家庭烹饪用料也家庭。扇贝洗好后去盖,把泡软的粉丝(大概泡30分钟)绕成小鸟窝状,放在贝肉上,浇上用油炒成金黄色的蒜蓉加以生抽、盐、味精调成的汁,再撒一些青椒和红椒粒,放入已沸腾的蒸锅里蒸5分钟,蒜蓉粉丝蒸扇贝就成了。

烹饪心得:做海鲜时间是永远不变的话题,蒜蓉粉丝蒸扇贝的贝肉上盖着粉丝,热得会慢些,巧妇们可要掐着表注意啦!

## 大对虾:干烧PK鱼子

菜场参考价 80-90元 /500克

酒店烹饪法:鱼子大虾

将事先腌制好的对虾去头去壳但留尾,对切开却不切断,摆好Pose后再在背脊处填入金黄金黄的进口鱼子酱,蒸熟即

可。

家庭烹饪法:干烧

干烧的第一步是将对虾带壳在油里煎,一见表皮发红就立即捞起,千万不能让虾肉熟透。随后加入蒜姜末、番茄沙司、糖、少许盐,翻煎两面,用小火烧透后起锅。装盘时可一盘一只,再配合刀叉食用,模样完全西式,味道咸中带甜,却够中国。

烹饪心得:做对虾前一定要先将虾肠里的沙泥去除。

## 芥兰:冰镇PK广式蒸

菜场参考价三四元 /500克

酒店烹饪法:广式蒸

所谓的“广式”其实就是广东方式的清蒸。先将芥兰在沸水里煮熟后捞起,在盘里排好队,再加入适量的生抽、蚝油、美极鲜酱油、盐、味精、水,调汁后均匀地浇在芥兰周围。

家庭烹饪法:冰镇

家庭做芥兰就更添一分随意了,白灼、清炒、蒜泥炒都是不错的选择。

冰镇的话就带一点情趣了。先把芥兰放入清水中用大火烧至九分熟,捞起后削成薄片放在冰块上冷却,大约5分钟后便可食用。经过冰火两重天历练后的芥兰,显得更加晶莹剔透,更加清脆可口。蘸上点芥末,也别有一番滋味。

烹饪心得:煮熟后的芥兰要立即冷却,才能保持清脆。

## 海参:炖汤PK鱼头烧

菜场参考价 100-数千元 /500克

酒店烹饪法:海参鱼头

据说酒店里上好的刺参(海参的一种)一斤的进价就要2700多块,配料的选择当然马虎不得。鱼头对劈开后配合黄酒、葱、酱油等调料煮熟,然后去骨。将发好的海参参水去腥味后切成块,热水焖熟。两者合二为一,加上香菇、笋片、生姜、酱油、糖后即可。

家庭烹饪法:炖汤

将发好的海参参水去其腥味后切成丝,新鲜的猪大肠洗净后切成小段,再配上提前浸泡好的木耳,一起放入炖锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲1-2小时。调味后每天喝上一碗,有养血益阴、滋润肠燥的作用。

烹饪心得:大厨关照,海参一定要买干货,在热水里发上三四天就可以了。



1、蒜蓉粉丝蒸扇贝(左上)

2、干烧大对虾(左下)

3、冰镇芥兰(右)

●贴士

## 购买地一览

近江茶弄农贸市场(上城区海潮路94号江干区人民医院旁)  
农都水产批发市场  
东山弄农贸市场  
九溪农贸市场

察院前农贸市场  
流水东苑农贸市场  
万寿亭农贸市场  
卖鱼桥安琪儿农贸市场  
麦德龙、联华、家乐福等大型超市

**购买有好礼, 激情世界杯!**

06年5月9日至6月9日期间, 消费者只要到浙江金恒德起亚4S店购买东风悦达起亚系列车型中的任何一款, 即可获得世界杯套餐礼包一份。详情见店内海报。

千里马: 同型车2005年全国销量第一  
赛拉图: 激情、风尚, 全球同步, 卓越性价比  
远舰: 试过才知道真的好  
嘉华: 黄金排量、风神全球、单位首选商用车(2.7L/3.5L)

二手车置换业务正式推出

**浙江金恒德起亚汽车有限公司** 公司地址: 杭州市沈半路195号

销售热线 0571-88291999 88292000 服务热线 0571-88016999 88299689  
置换热线 0571-88298702

展示厅 杭州汽车城 0571-28879899 建德昌炎 0571-64792388 杭州淳安 0571-64818068  
临安金利德 0571-63801100 富阳平安 0571-23228884 杭州三宝 0571-86156985

东风悦达·起亚  
The Power to Surprise