

杭州的夏天从来都可以热得让人抓狂。结束一天疲劳的工作后,身上汗流浹背,回家后只想在凉快的空调房间里吃上一顿美美的佳肴……可是,此时倘若用油腻的大鱼大肉来做晚餐,想必各位都没了胃口。

夏天应该多吃素菜水果,这道理大家都知道,可如何把水果做成香甜的菜色?如何把简单的素菜烧得别致?又如何把荤腥的鱼肉做得清淡不腻呢?

袁师傅从16岁起学厨,已经从事了14年的厨师工作,目前是中田外婆家的厨师长,最为擅长的便是家常菜。我忍不住前去“取经”。拿袁师傅的话说,“做菜时比例很重要”、“要把一个简单的菜色做精”这些都是做菜的精髓。下面就看看袁师傅推荐的三个菜。

## 躲在屋子里 做个一煲一瓜

文/本报记者 徐秀雯 通讯员 陈妍  
摄/姚志伟



### 银杏木瓜

原料:椰浆,木瓜,白糖,炼乳,琼脂

步骤:1.在木瓜上方开个口,并去籽。2.把椰浆、白糖、炼乳以及琼脂混合,然后倒入锅中直至烧开为止。3.烧开后等待其冷却,然后再灌入木瓜之中,这样就可以放入冰箱冷藏了。4.最后取出切成片即成。

支招:白糖放多少就根据个人不同的口味而定,爱吃甜的可以多加一些,喜清淡的则少放一些。

点评:木瓜本身就果肉厚实,香气浓郁,再加上椰子的口味,更是甜美可口。女性应该最喜欢这个菜了,清淡爽口,甜而不腻。更主要的是一个木瓜的维生素C含量高达200毫克,又有抗癌效果,营养丰富。坐在家中一边看电视一边品尝,悠闲自在,真是美不堪言。



### 碧玉子排黄鳝煲

原料:子排,黄鳝,凉瓜(即为苦瓜),盐,花椒,香料,玫瑰露白酒,黄酒

步骤:1.把子排、盐、花椒、香料和玫瑰露白酒一起腌制,时间不少于5小时。2.把黄鳝、子排放入锅中,加黄酒,余水处理。3.余水完毕后裹子排,先大火烧开,然后用小火煨三小时。4.待子排裹酥后放入黄鳝,烧一段时间,等黄鳝也烧酥后加入凉瓜。5.全烧完后加入盐,味精和胡椒。

支招:买子排的时候要注意挑选,别挑肉质太厚的,这样容易入味。袁师傅说,其实这个菜不加黄鳝也行,那样应该会更清淡些。若是不喜黄鳝的人可以省去相应的步骤,做成碧玉子排煲即可。

点评:夏天吃这个菜一点都不会让人觉得油腻,子排的口感清淡酥软,连散发出的阵阵淡淡肉香都会使人食欲大增。这个菜最主要的便是裹汤过程,吃完菜后,那香浓的汤让人不舍放过,鲜美可口,一饮而尽。

### 杏仁豆腐

原料:豆腐,黑芝麻糊,鱼胶粉,奶油,牛奶,蛋清,杏仁

步骤:1.把豆腐用打碎机打成粉末状,再搅拌均匀成豆浆。2.在先前搅成的豆浆中加入蛋清、奶油和鱼胶粉,然后一起烧开。3.烧开后用纱布进行过滤,去渣。4.等待冷却后再放入冰箱冷藏一段时间。5.冷藏过后切成方块状,最后浇上黑芝麻糊、杏仁以及牛奶。

支招:在袁师傅做这道菜的时候我问了个小问题,为避免各位MM有同样的疑惑,我在这里解释一下,鱼胶粉并没有什么想象中的鱼腥味,它只是用于凝固作用。

点评:豆腐营养丰富,素有“植物肉”的美称。两小块豆腐,就可满足一个人一天钙的需要量。豆腐为补益清热养生食品,可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。黑芝麻糊则有乌发、润发和养血之功效。此菜好看好吃又营养,真是夏季素菜的上选。

### ●食探

## 要烧就烧 一锅好粥



天天吃饭,我们不免想换些清淡爽口的,而夏天,吃粥再好不过了。雷迪森的夏宫最近专门推出了粥档,于是就去一探究竟。到了那儿,看着那些名字就觉得一定是碗上好的粥,比如深海鱼片粥、日本辽参粥、极品血燕粥、罗汉上蔬粥等等。

行政总厨谢军亲自下厨给我们演示了制作过程。或许这些粥的名字听起来似乎很难做,可实际上比你想象中的容易多了!

所谓做粥,不论做的是什粥,都要先把粥底熬好,然后再往里加料子。下面以极品血燕粥举例吧!

原料:鸡汤+鱼汤,血燕,白粥底

步骤:1.大米洗净,隔夜浸泡。2.烧开水,先用大火煮开,然后用小火熬2—3小时。3.然后把鸡汤和鱼汤倒入锅中稀释。4.待稀释后放入血燕,煮2—3分钟。

当然,最后那个步骤里,倘若放入的是鱼片之类很容易煮熟的原料,那只需10秒左右即可。其他的原料都要事先煮好,放入加热几分钟就OK了!

通讯员 陈妍

## 麦当劳推出奥运套餐

文/豆豆

麦当劳作为奥运会官方赞助商之一,从2007年8月奥运倒计时一周年开始,将展开以庆祝2008北京奥运会为主题的系列推广活动。整个活动为期一年,将分为四波,而2007年的8月将是活动的第一波。

即日起至2007年9月4日期间,麦当劳将推出中华风味的全新东方巨无霸、德州辣味的特级板烧鸡腿堡、大洋洲风味的鲜蔬鳕鱼堡、非洲风味的热情香蕉



奶昔、欧洲风味的意式冰摩卡咖啡等五大洲风味的奥运套餐。届时,还将推出5款由北京标志性建筑及运动元素组成的2008奥运会纪念杯。

## 棒!约翰推出 “饮料免费续杯”

文/豆豆

近一段时间来,由于副食品等原材料价格出现不同程度的上涨,不少知名的餐饮品牌纷纷祭出了“涨价”的杀招,这一招虽然能缓解成本的压力,但是毕竟消费者要多掏腰包。不过,在这一轮涨价风潮中,全球著名的比萨品牌棒!约翰并没有上调价格,相反还联手可口可乐推出了“饮料免费续杯”,这在西式连锁餐饮行业中也数开先河之举。

据了解,棒!约翰此次推出的“饮料免费续杯”,包含了可口可乐旗下的四款饮料:可口可乐、雪碧、芬达和冰红茶,消费者只要在棒!约翰餐厅点取其中任意一款饮料,即可享受免费续杯。

Galanz 格兰仕

## 快乐“新煮妇”精致好生活

在女儿眼中,我是个可爱的“魔法”妈妈,爆米花、烤山芋、炸白果、椰奶豌豆、布丁……样样都会。女儿的小嘴总是吧哒吧哒的,甜甜的,夸我是世界上最好的妈妈。

可就在不久以前,我还是个“满面灰尘烟火色,两鬓油腻十指污”的“烧菜婆”。直到有一天,无意间看到一则关于厨房油烟对家庭主妇危害的文章,长时间在厨房操作会出现头痛、胸闷、眼痒、鼻塞、耳鸣等症状,严重时还会导致失眠、支气管炎、肺炎等一系列严重疾病,更有可能致癌!

于是,我买回一台格兰仕数码光波一键通微波炉,来一次彻底的厨房革命。无明火、无油烟,无须

忍受厨房油烟和高温,看着微波炉菜谱就可以轻轻松松搞定一桌色、香、味、营养俱全的菜着,这就是它给我的感受。

感谢科技改变了生活。因为有格兰仕微波炉的帮助,我的生活变得清逸而悠闲,可以从容地享受做饭的乐趣,享受一种随意的便利与科技的温暖,享受美食的乐趣,享受家的温馨。没有油烟,我的厨房总是干干净净的,更有大把时间来享受阅读、音乐、写作,与好友聊天,与孩子亲热……

Galanz  
微波炉  
一键通  
数码光波

