

夜

上海

新民晚报
20
2020年
3月13日
星期五

味道

- 买手
- 影音
- 流连
- 潮店
- 格调
- 悦动



新民夜上海
越夜越精彩
八小时
之外，大好休
闲时光，兜兜
逛逛、看戏听
歌、运动健身、
血拼美食。引
领时尚，廓清
风气，更多精
彩，尽在新民
夜上海！

视觉设计：副怡歌
本版编辑：季斌



【大师教小菜】

“好巴适哟” 百味川菜俘获味蕾

申之魅

生活在哪个地方幸福指数最高？四川一定名列前茅，他们摆龙门阵、打麻将，吃着极富特色的川味美食，生活惬意悠哉。走在四川的大街上，耳畔经常能够听到：“好巴适哟！”巴适，是四川话中安逸、舒服、满意的意思，四川人性格直爽，每每吃到美食之后，都会不惜溢美之词，高声地喊道“好巴适哟”，在阵阵川音中，表达了对厨师手艺的最高认可。

春天的四川盆地油菜花开满山野，蜀郡太守李冰父子修建的都江堰让四川盆地物产丰饶，享有“天府之国”的美誉。四川盆地的独特气候养成了四川人喜欢食麻的饮食习惯，作为中国四大菜系之一的川菜，几代大厨通过食材的巧妙搭配以及各种创新，创造出麻辣、鱼香、怪味等近百种各具特色的复合味，形成了川菜“一菜一格，百菜百味”的特点。

近年来，川味川厨走出蜀地，在上海收获了一大批粉丝，今天我们请到了川菜名厨、上海宋记香辣蟹的行政总厨杰远洪，为大家带来麻辣豆腐、炸酥肉等川菜的制作方法，用平凡的惊艳“征服”一大批食客的心。

麻辣豆腐
原料：豆腐 250 克、牛肉糜 100 克、青大蒜 2 根
辅料：蒜泥 10 克、辣椒粉 10 克、郫县豆瓣酱 5 克、花椒粉 5 克、豆豉 5 克、老抽少许、淀粉少许
谈及川菜，很多食客坦言认识川菜便是从麻辣豆腐开始，看似平凡的豆腐，入口“麻、辣、烫、香、酥、

嫩、鲜、和”，令人印象深刻。麻辣豆腐做起来颇有讲究，先将豆腐切成小块，青大蒜切成 1 厘米长备用。起锅烧水，待水开后下入豆腐，加盐煮一下，煮过的豆腐不易破散。然后起锅烧油，下牛肉糜炒散，等到炒出香味、炒酥后下入郫县豆瓣酱、蒜泥和辣椒粉翻炒一下，紧接着加入 50 毫升水直至煮开。

锅内汤汁煮开后下入煮好的豆腐，加入适量的老抽等，随后勾芡、下切好的青大蒜，装盘后在豆腐上撒上花椒粉即告完成。在四川，最正宗的麻辣豆腐，用的都是牛肉糜。麻辣豆腐中的“酥”也是源于牛肉糜炒成的“脆臊”。麻辣豆腐一定要趁热吃，感受麻辣烫嘴的同时，食材的各种鲜味先后占领味蕾。

干煸藕条
原料：莲藕 300 克
辅料：吉士粉适量、淀粉适量、食盐 3 克、鸡精 5 克、小葱 5 克、花椒 3 克、干辣椒丝 3 克、芝麻适量
干煸是川菜常用的烹饪方法之一，干煸的菜着入口干香、酥脆、略带麻辣，越嚼越香。干煸藕条需要将莲藕洗净去皮，切成细长条，用清水洗净藕条中的淀粉，洗净后的藕条泡在水里加几滴白醋备用。将淀粉和吉士粉按照 5:1 的比例混合在一起。待藕条浸泡 10 分钟后捞出沥干水分，均匀地撒入淀粉和吉士粉的混合物，让每条藕条上都有薄薄的一层粉。

在锅中倒上油，烧至五成热时下藕条炸散，捞出后沥干油，等到油温再升至七八成热时，复炸藕条一次，等到藕条炸到发干呈金黄色捞出。在锅内留少许底油，先爆香干辣椒和花椒，再放入葱、蒜炒香，再下炸好的藕条和盐、鸡精，炒匀，最后撒上芝麻即可出锅。

炸酥肉
原料：猪腿肉 300 克
辅料：鸡蛋 3 个、淀粉 300 克、面粉

10 克、姜末 3 克、盐、水适量
酥肉是很多食客的心头好，既可直接食用，也可以用来做汤、涮火锅。将肉洗净切成大约 5 毫米宽的小条，放在容器里。将鸡蛋打散，放入淀粉、面粉、姜末、盐、水调成糊。

将肉条放入调好的鸡蛋糊里备用，锅中放入较多的色拉油，待油温发热后调至中火，将裹着糊的肉条放入锅中，炸到表面金黄后，捞起沥干油。稍微晾凉一点再放入油中复炸一次，沥干油即可。猪腿肉脂肪少、瘦肉多，炸制的酥肉更为紧实，越吃越香，味道很鲜美。酥肉外壳酥脆肉质鲜嫩，富含肉汁，一般炸好的酥肉撒上椒盐、辣椒粉，或者搭配番茄酱，深受广大食客喜爱。

虎皮尖椒
原料：青椒 350 克
辅料：豆豉 75 克、蒜泥 10 克、盐 5 克、生抽 15 克、醋 25 克、白糖 4 克
虎皮尖椒以青椒表皮褶皱，如同老虎的花纹而得名。青椒去除根部和辣椒籽，洗净后沥干多余水分。在锅中加油，烧至七成热，把青椒放入锅中煎成虎皮状捞出备用。

再待锅里的油到五成热时，加入豆豉、蒜泥翻炒，炒至香味飘出后加入青椒，随后放入盐、白糖、生抽、鸡精，继续翻炒均匀后加入醋即可起锅。虎皮青椒气味清香，口感鲜嫩绵而不烂，颇具风味。

陈骏



杰远洪 宋记香辣蟹行政总厨

杰远洪是重庆人，川菜名师。他师从川菜大师邓华东，因对川菜的热忱、勤奋加上自身的努力，在很短的时间里便晋升为餐厅主厨。如今回想起初到上海时的景象，他坦言：当时的上海人不怎么吃辣，那个时候做川菜很难，但慢慢地，越来越多的人喜欢吃辣，喜欢吃川菜。他所在的宋记香辣蟹就是这样一步步常驻市民的餐桌。

杰远洪有着重庆人特有的爽快，说话快人快语，做事却非常认真。谈到川菜，往往一个菜名刚出，他就将整道菜的烹饪过程一股脑地都说了出来。说到研发新菜品，通常一个想法刚刚冒头，没过多久他便将样品端了出来。他喜欢和人探讨川菜的烹饪方法，会把自已知道的全部写下来，津津有味地和你交流做菜心得。

