

# 绿衣白肉 那破土而出的春味



张国荣 中国烹饪大师

## 申之魅

农历惊蛰已过,各色植物开始吐出新绿,茶花桃花等含苞吐艳,仿佛在告诉路人,春天已经真的来到了。

尽管不能出门踏青,宅在家更要尽情品尝春天的味道。要问春天哪种食材最勾人味蕾,春笋一定是首屈一指的。春天第一声雷声响起,春雨落下,就像春笋们的集结号,争先恐后地奋力突破地表。春笋一身绿色外衣,剥去笋壳后笋肉洁白如玉,口感脆爽、滋味极鲜,被誉为“春天的菜王”。新鲜的春笋烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤,抑或是和别的食材同烹,都是鲜嫩清香,被称为“山八珍”之一。

众所周知,有位歌神叫张国荣,在上海厨师界有位厨神也叫张国荣,本期我们邀请到的是中国烹饪大师、御璟轩行政总厨张国荣大师,由他带着大家一同抓住这破土而出的春味。

张国荣常说,厨师做菜讲究不时不食,按时而吃,依令而食。早春时节,春雨落入竹林,春笋跃跃欲试,当季的食材,口感最清新,同样也是营养最丰富的时候。居家的市民朋友,这段时间既要吃出风味,也要做到营养均衡,更能增加动手的乐趣。

### 油焖笋

主料:春笋  
辅料:葱花、酱油、糖、鸡精、盐、麻油

选用新鲜的春笋,剥去笋壳、修皮去除老根后从中间剖开,改刀长约5厘米的细长段,用水冲洗干净后沥干备用。将油锅烧热后加入葱花及沥干的春笋一同翻炒,将笋焗透后,放入少量红烧酱油,红烧酱油的颜色偏深,做出的油焖笋颜色更为红亮,夺人眼球。随后在锅中加入一碗水下去,再放入适量的糖、鸡精、盐。

油焖笋的另一个烹饪关键便是焖,盖上锅盖,待锅中汤汁差不多收干的时候,在油焖笋上淋上麻油就能出锅,麻油能够起到增香的作用。富含氨基酸的白嫩笋肉,经

过热油的洗礼透着淡淡焦香,酱油和糖将鲜味升华,植物的天然清香更是不断撩拨食客的味蕾。

### 腌笃鲜

主料:咸肉(南风肉为宜)、老母鸡、半只蹄膀、猪手、春笋、百叶结、百叶包(荠菜、鲜肉、笋丁)  
辅料:葱、姜、蒜、净水

将咸肉、老母鸡、蹄膀、猪手等肉类原材料全部余水洗净备用。将春笋去壳后斩去老根,去除老皮后切成滚刀块备用。在砂锅中加入纯净水或矿泉水,炖腌笃鲜不建议用自来水,自来水的品质会影响汤的口感。

在砂锅中加入春笋、咸肉、蹄膀、猪手、老母鸡等,再加入少量黄酒、一个葱结、三片生姜。在大火煮开后调至小火,锅中的气泡呈现菊花状为宜,这样的汤笃出来更清也更鲜。腌笃鲜的核心是“笃”,需要在炉子上笃满2小时,此时可以制作百叶结、笋丁鲜肉百叶包等,等汤笃到一个半小时后,加入百叶结、百叶包后再煮半小时就能出锅。“笃”腌笃鲜特别要注意,整道汤笃的过程中不能加盐,否则会影响汤的鲜味释放,在上桌前简单加盐调味即可。

炖煮中厚厚的鸡油集中在汤的表面,将香气牢牢锁住,任凭锅中的汤汁如何翻滚,香气都不散。看上去汤清汁浓,肉质入口酥肥,笋嫩香脆,除了鲜还是鲜。

### 素什锦

主料:春笋、娃娃菜、香菇、蘑菇、油面筋、黑木耳、黄花菜、土豆、胡萝卜片、素鸡、毛豆  
辅料:葱姜蒜、蚝油、净水、麻油

这道菜原材料品种总数多,单个品种数量则无需太多。首先将原材料改刀,选较大较肥厚的香菇、

蘑菇,一只切成四片为宜,土豆切厚片煮熟备用,胡萝卜切片备用。油锅烧热后放入少量姜粒、葱、蒜,炒出香味,这时放入蘑菇、香菇进行翻炒,吸饱油脂后的菌菇口感更好。随后放入剩下的原材料,加入适量的料酒,翻炒后加入适量的鲜酱油,鲜酱油的特点是颜色较淡,能让菜肴呈现金色。再加入适量的蚝油、净水、糖、鸡精,等到锅中汁水快收干时,加入一大勺麻油用以增香后就完成了。这道菜五颜六色十分丰富,混合着各种食材的香味,且带一点点汤水,口感十分清爽,食材众多营养配比比较均衡,特别适宜现在食用。

### 春季养生甜品

原料:鸡头米、桃胶、白木耳、生梨

宅在家靠喝水来润肺不是有点小小乏味呢?不如给味蕾和肺部都来一个养颜放松的SPA。张国荣大师为大家带来了一道用鸡头米制作的春季养生润肺甜品。

选用处理好的鸡头米、桃胶、白木耳及生梨。生梨去皮去核后切成指甲盖大小,选用上等白木耳煮熟后口感更为软糯,将鸡头米、桃胶、白木耳、生梨放在砂锅或者养生壶中炖三个小时即可。

鸡头米也叫芡实,“水八仙”之一,深秋收获,现在正是吃它的好时节。鸡头米圆润、光滑、洁白如珠,煮熟后口感软糯,更补身体。这道甜汤入口滑润微甜,非常适口,一碗落肚瞬间感觉整个人水润不少。

陈骏

张国荣年轻时拜香港大厨陈广忠为师,擅长苏、浙、沪菜。2003年6月荣获首届上海市“状元杯”中青年烹饪精英奖;2009年被授予新中国60年上海餐饮业技术精英称号;2014年度被上海餐饮烹饪行业协会授予“上海十大金厨奖”。

作为上海厨界如雷贯耳的烹饪大师,他对烹饪追求极致,严格恪守不时不食的美食理念,同时不断找寻美食与营养的最佳平衡点,希望将最好的美食呈现给每一个食客。如今他经营的御璟轩已经成为了上海菜对外展示的一个重要品牌,不少食客来沪必去品尝一下。

他的人生经历不可谓不精彩,但他常说朴素在奢华面前无需自卑,简单快乐才最重要。他希望能成为“一个有内涵、有思考的厨师”,并以此要求自己的团队,不断地考虑食客们的爱好,倾听食客的声音,并通过不断汲取各种料理的精华,为食客呈现丰富多彩的美食。



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!