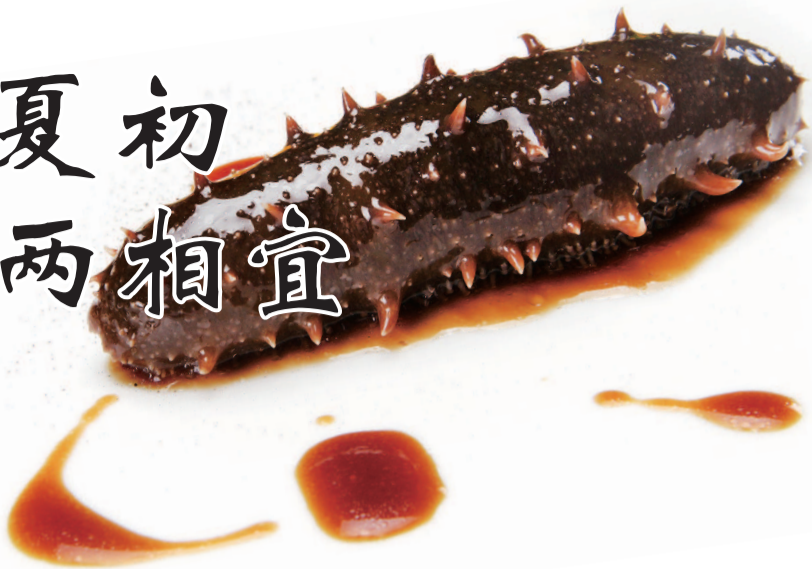


从春末到夏初 美味食养两相宜



申之魅

近几日，上海的气温忽上忽下，不时攀升至20℃开外，路上的年轻人一身短打出行，给人以初夏将至的感觉。气温不断变化，有些人会出现食欲不振、胃口锐减等现象，有时候面对一桌好菜却没有丝毫胃口，感觉十分难受。这样的情况，导致不少人白天工作学习过程中没有精神，同时身体的营养也渐渐跟不上。

如何在这样一个季节，既能很好地打开味蕾收获美食，又能吃得健康营养呢？本期我们邀请到了沪上专心研究食养菜肴多年的刘斌大厨，为大家带来多道春夏交替季节食养菜的烹饪做法，让您在家简单动手就能美味营养两相宜。

腌三文鱼牛油果包

主料：新西兰帝王鲑鱼肉、墨西哥牛油果

辅料：盐、胡椒粉、芥末、柠檬汁、越南春卷皮、葱

新西兰帝王鲑是三文鱼中的稀有品种，其产量非常有限，帝王鲑生长在新西兰南部的深水海域，生长海域的海水几乎没有污染，由于海水温度较低，帝王鲑的生长速

哥牛油果切丁备用，随后加入少许的盐、胡椒粉、芥末、柠檬汁短暂腌制，将越南春卷皮铺好，把腌制好的鲑鱼肉与牛油果包在春卷皮中，聚拢成包子状，用小葱扎住面皮封口，摆盘完成后在周围撒上些用芥末和柠檬汁调成的汁，即告完成。

透过薄薄的春卷皮，可以直击橙绿相间的内馅，三种颜色碰撞给人绿色清新之感，感觉如沐春风，入口后细腻的鲑鱼肉与牛油果只需舌尖轻轻一舔便在口腔中化开，空余柠檬与芥末的回味，口感十分清爽。

玫瑰盐烤富贵鸡

主料：三黄鸡

辅料：香茅草、大蒜、生姜、香叶、椰浆、玫瑰盐

鸡是国人认为最进补的食材之一，相比之下三黄鸡肉质鲜美，口感非常细嫩，刘大厨想到用三黄鸡配上玫瑰盐打造一款玫瑰盐烤富贵

厨之神



刘斌
上海太阳岛度假酒店 行政总厨

近几年越来越多的人热衷春夏滋补，选择吃海参的不在少数，不少地方更是将海参一年一捕变成一春一秋两季捕捞，以满足市场需求。灵芝孢子粉则凭借独特的丰富营养，获得了不少人的认可，如何将两者完美地结合呢？刘大厨想到了这道灵芝孢子粉扣海参。

将涨发好的海参从肚开口清除内脏及泥肠，清洗干净备用。把高汤倒入锅中烧开后，依次加入老抽、生抽、蜂蜜小火烧3分钟，随后加入风车生粉勾芡调整浓度，加入少许盐调味备用。

将汤汁加热至80℃以后，放入海参、孢子粉烧制3到5分钟捞出摆盘，然后把浓稠的汤汁淋在海参上，最后用鲜花和黄椒酱进行装饰即可。海参入口清鲜，口感柔软香滑，带着淡淡的酱香味，食用海参的同时将灵芝孢子粉一同服下相得益彰。

罗汉果煲松茸(1人份)

主料：罗汉果、松茸、莲藕、干牛肝菌、麦门冬、五味子

辅料：素高汤、盐、枸杞

春天，气候忽晴忽阴，常给人带来烦躁的心情，罗汉果入口微甜，有润肺止咳、生津止渴的作用，甜味带来的幸福感能降低人们的烦躁情绪。松茸在颜色、气味、味道方面都相当出众，馥郁的香气，极致滑嫩爽口的口感，深得食客们的喜爱。

制作罗汉果煲松茸，首先将莲藕去皮清洗干净后切块泡水，将干牛肝菌擦洗干净后备用，松茸改刀一切二份，罗汉果改刀一切四份备用。随后将罗汉果、松茸、莲藕、干牛肝菌、麦门冬、五味子一起加入汤盅，再加入250ml的素高汤上锅蒸1小时，蒸好后取出加入盐调味，喝之前加入枸杞即可。揭开汤盅，一股浓郁的松茸味就溢了出来，整道汤颜色呈现淡琥珀色，清亮透彻，入口有着罗汉果淡淡的清甜，却不感觉甜腻，由于没有添加任何荤腥食材，喝完后感非常舒适。

陈骏

鸡。

首先

将三黄鸡

洗净晾干

后，先用玫瑰

盐均匀按摩鸡的全身，玫瑰盐含有的矿物质比普通的海盐要多，尤其是微量元素相当丰富，所以玫瑰盐呈现粉红色，玫瑰盐能够突出食材的原汁原味。

随后用香茅草、大蒜、生姜、香叶、椰浆等多种调料制成混合酱汁，均匀地涂抹在鸡身上，将涂抹好酱料的鸡放入冰箱腌制24小时，烤鸭前烤箱预热，将鸡放在180℃烤箱内烤制大约30分钟，取出后改刀装盘即可。经过烘烤的富贵鸡表皮金黄油亮，看起来特别能勾起人的食欲，入口嫩滑有弹性，鸡肉的汁水被保留得很好，咸鲜味也恰到好处，唇齿间透着浓浓的香料回味，刺激味蕾及鼻腔的同时让人食欲大开。

灵芝孢子粉扣海参

主料：海参、孢子粉

辅料：高汤、老抽、生抽、蜂蜜、风车生粉、盐、黄椒酱、鲜花



度较慢，成就了它丰腴细腻的口感以及超高的营养价值。牛油果有着“森林奶油”的美誉，口感同样细腻且营养较为丰富，两者荤素搭配较为适合春夏季食用。

将新西兰帝王鲑鱼肉和墨西

新民晚报

20

2020年
4月24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