



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】



## 知否知否 点心里的绿肥红瘦

### 申之魅

如今一说到品尝点心，率先映入广大食客脑海的便是虾仁饺、烧卖皇、叉烧包、菠萝油等一众广式点心，“一盅两件”的早茶生活正被越来越多的食客所接受。

而一说到江南的点心，似乎只有小笼包能够叫得上名字，殊不知江南地区的点心品种多样、注重选料、工艺上讲究精细制作、口感上多追求细腻绵软，桂花条头糕、双酿团等品种拥有一大批拥趸。本期我们邀请到了中国烹饪大师周建初，为大家带来多道江南特色点心的制作方法，吃着自己动手做的各种点心，感受着随之而来的缤纷体验。

#### 焦糖条头糕

**原料：**糯米粉 500 克、鹰粟粉 150 克、澄粉 150 克、豆沙 250 克  
**辅料：**绵白糖 100 克、牛奶 500 克、水 550 克、焦糖适量

江南地区的吃货，看到条头糕 3 个字时，大多数情况下是没有抵抗力的，哪怕刚刚吃完饭，也会情不自禁地去排队，买上一块条头糕“压一压仓”，如果胃里空空荡荡，胃口好的小伙子至少 3 条起跳，要问这软糯香甜口感丰富的条头糕怎么做，不妨跟着周老师来一起亲自动手。

首先将糯米粉、鹰粟粉、澄粉用手拌匀，随后加入绵白糖、牛奶和水一起混合均匀揉成表面光滑的面团，将揉好的面团上锅蒸 25 分钟后取出。此时将蒸好的面团反复折叠压匀，随后擀成长方形，中间放豆沙，然后慢慢卷起搓成长条改刀，在每块条头糕表面涂上焦糖即可，焦糖味的条头糕定会给你一个小惊喜。

#### 荠菜鲜肉春卷

**原料：**新亚春卷皮 1 袋、荠菜 500 克、肉糜 200 克、胡萝卜丝 100 克  
**辅料：**盐 7 克、糖 10 克

讲起春卷，江南食客的日常生活家庭制作多用烂糊肉丝来做馅，而用荠菜鲜肉来做春卷馅，则是春天才能够尝到的美味，当季的荠菜格外鲜美，因此也有“春到人间一卷之”的说法。

制作荠菜鲜肉春卷，先要将荠菜余过水后快速冷却，这样能够保留荠菜翠绿的颜色，荠菜可以根据个人喜好改刀。随后将胡萝卜丝在水里煮 5 分钟捞起，分别将荠菜和胡萝卜丝挤出水分，加入肉糜、调味拌匀备用。接下来将春卷皮铺

开，放上馅心卷起，包好后放油锅炸熟即可。趁热咬一口“春”，边上掉下的脆渣子，夹杂着清新的荠菜鲜香，春卷里汁水充盈，怎一个“鲜”字了得。

#### 雪花酥

**原料：**棉花糖 150 克、蔓越莓 100 克、苏打饼干 25 克  
**辅料：**黄油 50 克、奶粉 45 克、盐 2 克

这段时间雪花酥成为了不少少女食客的心头好，雪花酥吃在嘴里给人感觉甜甜蜜蜜的，做好之后自己食用抑或是装在小礼盒中送给好友都是非常不错的选择。

制作雪花酥的第一步需要将苏打饼干切碎备用，随后将黄油放到锅里开小火慢慢融化，切记不能开大火，否则黄油会发黑变焦。此刻加入棉花糖并不断搅拌直至均匀。离火加入奶粉、饼干、蔓越莓，用铲子翻拌均匀，取出后翻面按压，压成正方形或长方形，待冷却后切块装盘即可。雪花酥夹杂着香浓的奶粉，再加上里面酸甜适中的蔓越莓，吃起来不像牛轧糖那么硬，口感比较疏松，微甜的口味非常适合老人和小朋友。

#### 肉松烧卖

**原料：**糯米 500 克、肉糜 250 克  
**辅料：**姜 5 克、葱 5 克、生抽 20 克、老抽 25 克、盐 10 克、糖 40 克、水 250 克、肉松 80 克、饺子皮 12 张

在吃货的花名册上，它处处留名——烧卖、烧梅、鬼蓬头、开口笑。纯鲜肉、肉笋鲜肉、胡椒糯米等馅料丰富多样，蘸醋、直接吃、包在油饼里，吃法也是五花八门。要问江南地区哪款最流行，还是糯米烧卖。今天周老师在糯米烧卖上点缀些许肉松，这款肉松烧卖会带来怎样的味觉体验呢？

制作肉松烧卖首先将糯米淘洗干净后浸泡 8 小时，随后上笼蒸 15 分钟。此时另取一锅倒入少许食用油，加入葱、姜、肉糜翻炒几下，紧接着加入生抽、老抽、盐、糖、水煮开后，拌进蒸熟的糯米里，可根据个人喜好加入适量的肉松，将糯米馅包进水饺皮上方捏紧捏拢即可，在烧卖上面盖上少许肉松，上笼蒸 6 到 7 分钟即可食用。吃的过程中糯米带着肉松能拉出丝来，糯米透着浓浓

的酱香，咸鲜配比恰到好处，油亮的面皮将所有鲜香都锁在里面，一个吃完忍不住想再撷一个。

### 厨之神

#### 黑洋沙山药糕

**主料：**山药 500 克、淡奶油 50 克、熟糯米粉 150 克、黑洋沙 250 克  
**辅料：**红曲粉适量

山药，外表看上去有些粗糙，然而去除外皮的山药肉质细腻，洁白如玉。周老师用洁白的山药与墨黑的黑洋沙，来了一场黑白间的碰撞，制作了这款黑洋沙山药糕。

先将山药洗净去皮切块，上笼蒸 30 分钟，等到山药稍微晾凉一些，取约 300 克用刀拍成泥，剩余部分切粒。将山药泥和山药粒混合，加入淡奶油、炒熟的糯米粉混合成团，将面团静置醒发 10 分钟左右。随后将面团分成 10 到 12 个剂子备用，在白色的剂子里包入分好的黑洋沙馅，放到模具中再挤压出来，一个山药糕就做好了，摆盘时上面撒些红曲粉即可。山药糕吃起来有一股别样的味道，满口清香，吃到黑洋沙时又会有一股浓浓的甜香味，给人以十足的满足感。

陈骏



周建初  
中国烹饪大师

周建初是国家注册烹饪大师、国家职业技能鉴定考评员，从事烹饪工作已有三十年，擅长中点、西点及西餐的烹饪制作。他曾赴德国工作交流四年，2002 至 2005 年参与了东南亚连锁饭店筹建工作，2005 至 2008 年被雀巢公司聘请为兼职培训师，负责华东地区的相关工作。如今，他在上海静安区业余大学和老年大学从事教学，主要教西餐和中点，深受学生们的喜爱，2020 年 1 月成立了国家技能大师工作室，通过传授日常操作，弘扬劳模精神和工匠精神。

除了烹饪，周建初还喜欢摄影，经常在全球各地拍摄，将美食与美景融合在一起，创造了诸多精彩绝伦的餐饮美食，并形成了一套独特的摆盘方式，成为行业佳话。

