

做这道菜千万别加味精或鸡精

——前香港特首厨师教你做“青椒炒野山菌”

新壹周自助厨房



开栏语:新壹周开辟自助厨房,为了扫盲和培养更多的美食精英、好吃达人。这里有知名的厨师,也有爱好烹饪的美食达人,他们将从选材、配料、制作过程等细致全面地为你介绍,也会有做菜秘诀、技巧相告。我们的目标是:拉近70后,靠紧80后,力争90后,先扫盲,后熏陶,霸得蛮,耐得烦,不把你培养成美食达人不收场。

厨师简介



厨师简介:冯伟斌,株洲人。1998年入厨,跟香港师傅学做潮州卤水,从1999到2006年在华天集团工作,在北京钓鱼台华天大酒店工作时,曾服务于香港特首曾荫权。2006年6月至今任长沙金水湾大酒店总厨。擅长做各种菜系,尤其是高档菜,如刺身、海鲜打边炉调制等。

文/刘婷 图/童迪

主料配料



主料:松茸、黑虎掌、黄牛肝菌、美味牛肝菌、老人头菌、干虫草花。

配料:上等肥膘、浓汤(由土鸡、龙骨、排骨、猪脚、瘦肉、鸡爪大火熬制而成)、本地青椒、大蒜。



1、将各种干菌用温水泡发,把上等肥膘切成薄片。



青椒炒野山菌

【味觉煮意】

本期美食嘉宾:
water 美食专家



日久他乡亦故乡

22岁之前,一直生长在陕西,面食是主食,面条饺子馒头包子羊肉泡馍花样多,辣椒花椒都能吃,口味浓重。

工作后13年,因为在南方,米饭变成了主角。先是深圳8年,海南2年,习惯了喝汤,爱上了海鲜,爱上了客家菜,面食更多是回陕西老家才饕餮下,十年清淡。

如今长沙生活3年半了,习惯了天天辣椒甚至餐餐辣椒,老妈笑说我现在是辣椒胃。前些日子去欧洲旅游,每餐都会要求配辣椒。就连吃牛排也要。习惯难改啊,因为在长沙最著名的中西餐厅金牛角王,我每周都要享用牛排配剁辣椒的绝味。

前天和几个餐饮同行、美食家聊天,他们送我“花生”的雅号,我接了“花心先生”的号。

一长沙老口子让我说喜欢长沙的三大理由,我说:好吃好玩好活力。

我最大的爱好就是吃,十多年来的城市行走,我心里口里胃里眼里最好的中国饕餮胜地莫属北京上海深圳香港广州杭州成都西安和长沙了,每个城市都有他的特色,我老乡张艺谋给成都的定义是:一个来了就不想走的城市。为了享受成都美味,我在成都呆了两个多月,北京上海杭州深圳香港广州西安更是每年必去。我说这些城市我去了都不想走,因此“花心”,我认。

一直以来我自己定位:做中国餐饮文化的传播者。现在又改行从事花的行业,从最熟悉的行业跨行到一个全新的陌生行业,虽然还会继续再传播挚爱的餐饮文化,但脚踏两只船(行业)亦是“花心”。

谈起这十多年来的江湖行走,我说只要在一个地方呆一段时间,只要有一颗能够欣赏美包容美的心,就一定会爱上这个地方,出去旅行时总会想念家人家乡。初到深圳我想念西安,在海南我想念深圳,在深圳我想念海口,在长沙想念深圳,在上海伦敦我想念长沙。我说时间会冲淡很多东西,人性固有会把习惯变依恋。所以才会发出“日久他乡亦故乡”的感叹,于是朋友们又加一“花心”佐证。

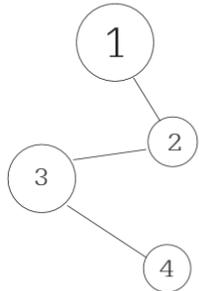
朋友们开心于我成为了“花心先生”,决定以后就叫我“花生”。我说也没问题,本来我就是“花生”,一则是陈楚生的粉丝,二则我也正在启动一个“花心十年”的活动,这里的“花心”传播的是热爱生活的爱美之心;崇尚环保的绿色之心;追求品位的优雅之心。前几日花心打油,写了几行字,抒怀对长沙的人、景、城。

有美一人 宛若清扬 妍姿巧笑 明媚心肠
有美一乡 绮丽丛香 撷采四季 清气含芳
有美一城 旖旎兴商 知音识曲 食为乐方
鱼戏碧水 鸟唱青山 花爱晴柔 人寿安
美哉 自然 妙哉 人间
我从远方来,我在城市行走,我为美味停留。

日久他乡亦故乡,长沙的美食文化潜移默化让我成为“花生”,也让长沙也成为我的一个家。



3、把切好的上等肥膘放入锅中煸香,再把青椒、大蒜片放入,炒熟入味。



2、把浓汤放入锅中,用浓汤把泡发的菌焗制大约一分钟左右,入味即可,然后倒出菌。



4、倒入菌,爆炒30秒即可。因为菌是经过浓汤焗制的,本身已经入味,短时间的爆炒就是将辣椒、大蒜的香与菌香在瞬间融合。



烹饪小贴士:

1、该干菌是从云南空运而来,干菌最好选质量上层的,泥沙少。

2、泡发干菌的温水是由开水凉成。用温水泡菌,既杀菌又保持了菌的香和鲜。

3、做这道菜千万别加味精或鸡精,因为菌类本身有鲜味,加味精和鸡精会冲淡它的鲜味。

4、干煸肥膘用中火,因为切成片的上等肥膘本身薄如纸,中火可在短时间内把猪油香爆出来。

5、在炒菌时用焗火(小火),这样既入味,且受热面均匀。