



把米其林的美味帶回家

米其林廚師的頭銜一直是小饕們耳熟能詳的榮譽，但要說親自學習米其林廚師的招牌菜，機會卻頗為難得。日前，在雙立人刀具概念店所舉辦的「雙立人美食傢俱樂部之海鮮嘉年華」活動中，來自德國的米其林二星廚師 Stefan Stiller 親自教授了現場觀眾幾道看家菜式。

醃製三文魚配牛油果、番茄青檸醋汁(4人份)
主料：新鮮三文魚 200 克、洋蔥 1 個、細香蔥 30 克、牛油果 1 個(100 克)、白煮蛋 2 個、番茄粒 2 湯匙
調料：鹽、胡椒粉、橄欖油各 2 湯匙，青檸汁適量
烹製過程：1、醃三文魚
將新鮮三文魚切丁後，放入碗中，倒入適量青檸汁和橄欖油攪拌；把洋蔥切末，同 2 茶匙細香蔥一起撒於三文魚上，添加少許鹽和胡椒粉調味，並將其置於冰箱冷藏待用。
2、準備配料
取一顆牛油果，刨去果皮後一切為二，去核，切成丁；把兩隻白煮蛋黃、蛋白分別切成碎粒；番茄切粒，倒適量青檸汁和橄欖油調味。3、點綴裝盤
準備 4 個冷藏的盤子，將攪拌好的三文魚裝入 4 個小型圓模具中，且放入盤子的正中間，每份三文魚塔邊上放 4 勺去核的牛油果；最後將番茄、蛋白、蛋黃粒以及細香蔥繞三文魚塔規則地擺放。

美味提醒：
1、這道菜中的三文魚是如同刺生般直接新鮮食用，適合當前菜，搭配麵包食用。因此調味時可取少許嘗味，注意調配口味需適中。
2、製作過程中，要切三文魚、洋蔥、雞蛋、牛油果、番茄等多種食物，故所用的刀具必須及時擦乾，以免各種食物串味。
3、盛菜用的盤子必須用冷藏的，否則會使生食的新鮮三文魚受熱變質影響口感。

前幾天的弱冷空氣吹走了珠三角上空的灰霾，昨晚新到的冷空氣又令南粵大幅降溫，廣州今日的最高氣溫將降到 20℃ 左右，而早晚最低氣溫可低至 16℃，今日靚湯宜鮮人參燉竹絲雞。

鮮人參是指新鮮的吉林參。人參入藥，源遠流長，其性溫味甘、微苦，能補氣固脫、補肺益脾、生津、安神、益智。古人曾云：「生用氣涼，熟用氣溫，味甘補陽，微苦補陰。」時下天氣是涼並非冷，最宜用鮮人參煲湯，它有人參滋補之功，而無紅參等（即指加工後的）溫熱之性。因而此湯清補滋陰、生津潤肺、益脾安神。

材料：鮮人參 1 支（約 40 克）、老竹絲雞 1 只、豬肉 100 克、火腿粒 25 克、生薑 3 片。

烹製：雞宰洗淨，去內臟；鮮人參洗淨；豬肉洗淨，切粒。一起與火腿粒放進燉盅內，加冷開水 1250 毫升（5 碗量）和少許紹酒，加蓋隔水燉 3 小時，進飲時調入適量食鹽。此量可供 3~4 人用。



清補滋陰 鮮人參燉竹絲雞

少吃羊肉多吃鴨

羊肉、雞肉、狗肉……每到秋季，人們便開始大吃大喝起來，因為要「秋補」、「貼秋膘」。但是，今年不妨換個花樣，少吃點羊肉多吃點鴨。

中華中醫藥學會老年病分會秘書長羅社文博士告訴記者，秋燥耗陰傷陽，再加上羊肉、狗肉屬於溫熱食物，很容易導致上火、口腔潰瘍、失眠、便秘等症狀的發生。因此，秋補不妨多吃些涼性食物。

中醫學認為鴨肉性寒，除可大補虛勞、滋陰養胃外，還可清春熱、利小便、退瘡毒，這是多數溫熱性肉禽類所少見的。因此，秋初吃老鴨最有滋陰清熱、利水消腫的作用。但羅博士提醒說，鴨肉性寒，故脾胃虛寒、腹部冷痛、大便溏瀉、因寒痛經者不宜多食。

此外，偏涼的肉類還有甲魚、黑魚、蛙肉、鰻鱖等，偏涼的蔬菜水果則包括茄子、白蘿蔔、冬瓜子、冬瓜皮、絲瓜、油菜、菠菜、寬菜、竹、蘋果、梨、枇杷、橙子、菱角、磨菇等。



滋陰潤肺 南瓜珧柱煲排骨

現代醫學研究發現，南瓜的微量元素鈷、鋅、銅等能促進人體胰島素的分泌，吃南瓜可有效地防止糖尿病、高血壓以及肝臟的一些病變，其鈷的含量是其他蔬菜不能相比的，數量最多，能促進糖尿病人胰島素分泌正常。鈷與鋅一起發揮作用，可輔助治療肝炎、肝硬化、腎炎、高血壓和糖尿病。鋅還能促使機體發育正常，抗貧血，提高抗癌能力。但廣東民間卻較少用南瓜煲湯，可能認為它較甜，而傳統廣東湯水是鮮美微鹹的。用南瓜煲排骨時加入些珧柱，其味鮮美可口，並有補中益氣、滋陰潤肺之功。

材料：南瓜（不宜選太熟）900 克、珧柱 20 克、豬排骨 500 克、紅棗 3 個、生薑 3 片。
烹製：南瓜去皮去瓢、洗淨，切厚塊；珧柱、紅棗稍浸泡，並紅棗去核；豬排骨洗淨，斬件。一起與生薑放進瓦煲，加入清水 2500 毫升（10 碗量），武火煲沸後，改文火煲 2 小時，調入適量食鹽便可。各物可撈起拌醬油佐餐用。



什錦豆腐詳細做法

原料：豆腐 豌豆 玉米粒 香菇 木耳 胡蘿蔔 醬油 鹽 糖 雞精 澱粉
做法：
1、豆腐切片。鍋中放水，大火燒開，將豆腐和(香菇豌豆玉米胡蘿蔔)焯一下。
2、倒入油，燒至 6 成熱，將豆腐片下鍋煎至兩面金黃，盛出控油備用。
3、起鍋，放蔥，炒出香味後，將(香菇豌豆玉米胡蘿蔔)和木耳入鍋煸炒一下，然後再放入豆腐片。
4、隨後倒入泡香菇的湯、一點點老抽、少許糖和少許鹽，繼續翻炒一分鐘。最後，用水澱粉勾芡，散點雞精即可。

鮮蘑蒸雞

美食原料
雞一隻約兩斤，鮮蘑 50 克，蔥段、薑片各適量，紹酒 1 茶匙，糖半茶匙，水澱粉 1 湯匙，鹽適量。
美食做法
1、把雞洗淨，剝成塊；將鮮蘑洗淨，切成厚片待用；
2、用鹽、糖和紹酒把雞塊醃上，再加入水澱粉和少許油拌勻，盛入碗中，將鮮蘑放在雞塊上，最後鋪上蔥段、薑片，入蒸鍋旺火蒸 30 分鐘，取出後挑出蔥段、薑片即可。
美食特色
味道香美，內含豐富營養。