

云冈黄酒 相约大同餐饮人(26)

## 美食也是一种传承

——访“中国晋菜大师”刘旭

本报记者 孟维鹏



我国的美食有许多派系,历经一代又一代厨人的传承,一直流传到现在。本文讲述的就是一个关于美食传承的故事。

刘旭,现为聚兴园砂锅居总厨。1986年,二十出头的刘旭在市饮食公司开始了自己的厨师生涯。杀鱼、洗鱼、炸鱼、生火、掏灰、打炭……这些琐碎的杂事,他一做就是近三年。而也就是在这里,他遇到了自己一辈子的恩师——

睢文选(注册中国资深级烹饪大师、国家级评委、省烹饪协会副会长)。话不多的刘旭在谈到学徒经历时,终于打开了话匣子。他告诉记者,那时候学厨,不像在职业技术学校,能练习的机会多,他也就是在做工餐的时候才有机会练习一下。而且,当时练习切菜时,师傅就在一边看着,要求切菜不过寸。有时一个不小心,就会被师傅骂。站姿也要求必须是丁字步,没站好也会被骂,或者直接往腿上捎带一脚。刘旭

说,睢文选师傅比他大不了几岁,每次被责备后,说实话,当时心里总是拗不过那个劲儿,多多少少总是不服气。而且,他也想不明白,做个饭怎么就这么多规矩。一直到他开始学习炒锅,这种心态才有了变化。原来切菜不过寸,可以更好地入味和翻炒;站成丁字步,可以更省力,还方便。

在睢文选的调教下,刘旭逐渐懂得和掌握了做厨师的品德和技能。1994年,睢文选创办聚兴园酒楼,刘旭便跟随他一同来到了“聚兴园”。也就是在这里,刘旭经过不断实操和学习,从一名默默无闻的学徒蜕变成了总厨,同时也收获了“中国晋菜大师”称号。

如今,27个年头已经过去了。这期间,刘旭也带了不少学徒。像睢文选带他那样,除了严格要求,刘旭带学徒也是倾囊相授。或许也就是这种传承精神,才让我们的美食流传至今,成就了“舌尖上的中国”。

云中茶事

喝茶那些事儿之  
茶与水

水为茶之母,喜欢喝茶的人往往都会对泡茶的水询问一番。有时候不明就里的人认为矫情,但作为老茶客却不会多说什么,因为他们知道,只有真正喜欢喝茶的人,才会如此讲究。

说起泡茶,可不仅仅是烧水冲泡那么简单。对于喝茶用什么样的水,我国古人便已十分讲究水和茶叶并重。茶圣陆羽曾在《茶经》中写道:“山水上;江水次;井水下。”又云:“山水乳泉石池漫流者上,瀑涌湍漱勿食,食久令人有颈疾。江水取去人远者,并取汲多者。”陆羽认为,用山泉水泡茶最好,其次为江水和井水。泉水是陆羽所说的上上之水,因为山泉水大多出自岩石重叠的山峦,山上植被繁茂,从山岩断层涓涓汇集而成的泉水,不但富含各种对人体有益的微量元素,而且经过沙石过滤,水质清澈晶莹,含氯、铁等化合物极少。用这种水泡茶,能使茶的色、香、味、形得到最大的发挥,尤其对茶汤滋味影响更大。此外,大部分泉水是富含矿物质的水,其硬度、铁、溶解性总固体含量均比纯水和自来水高。经试验,用硬度在210毫克/升以下、溶解总固体在3000毫克/升以下、铁低于0.005毫克/升的矿泉水泡茶,其色、香、味均能保持茶的特色,是泡茶首选的水。

茶的各种营养成分有很多是需要通过水来实现的,选择什么样的水去冲泡什么样的茶,确实是需要下一些工夫的,你可以试试。

谦益泰

每年一过立秋,也预示着炎热的夏季已经结束,秋季已经来临。而在夏秋交替的时节,饮食上也要格外注意,宜多吃一些润肺清热的食物,以防秋燥让人上火咳嗽。

## 秋季饮食宜清淡



秋季的主要气候特点是干燥,而要在饮食上预防秋燥,最好就是清淡饮食。在此,记者就向你推荐几道可以润燥的清淡美食。

## 蜂蜜蒸梨

蜂蜜蒸梨的做法很简单,将梨去皮,先切下一点做盖子。然后从中间把梨核挖出,加入清水和适量冰糖、枸杞,放入

碗中,上笼文火蒸45分钟后取出,放温后加入蜂蜜1-2小勺。

梨的食疗价值非常高,有生津、润肺、化痰、止咳功效。而蜂蜜含有多种有益人体健康的微量元素,以及维生素、果糖、葡萄糖等营养物质,有清热、解毒、润燥等功效。蜂蜜蒸梨不仅味道可口,还可养阴生津、润燥止渴。

## 花生百合甜汤

花生百合甜汤,用材简单,制作容易又好喝。首先将花生去壳、洗净、弄碎,用清水浸泡一小时,百合洗净待用。之后,将沸水倒入炖盅,放入花生、百合和冰糖,加盖慢炖两个小时,美味的花生百合甜汤就做好了。

花生富含维生素E,用其搭配有润

肺安神作用的百合一起炖,有补虚润肺、生津止咳、宁神安睡之功效。

## 糯米桂花藕

糯米桂花藕,是将糯米灌在莲藕中,配以桂花酱制作而成,具有香甜、软糯的特点。

制作时,先将藕切去一端,里外洗净,沥干水分,冰糖砸碎待用。然后将糯米淘洗干净,由藕的切开处把糯米灌入,再将切下的藕节合上、扎紧,以防漏米。之后,将灌好米的藕放入锅中,加入清水,旺火烧开后转小火煮制。待藕煮到五成熟时,加入少许碱,继续煮到藕变红色时取出晾凉。最后,放入白糖、冰糖、桂花酱,上笼蒸到冰糖完全溶化时取出,切片后摆盘即可。

一凡

## 立秋后这些水果不能错过

立秋之后,气候越来越干燥,补水自然必不可少。但补水不光只有喝水一种方式,多吃一些补水的水果,如时令水果,也是不错的方法。而下面这些水果就非常适合秋季食用。

**香蕉:**中医认为,香蕉味甘性寒,药用价值较高,能促进肠胃蠕动,并能清热润肺。因此,在干燥的秋季,非常适合食用香蕉。

**梨:**香甜可口、饱满多汁,润燥效果

非常好。秋季吃梨是最好的选择,而且它可以生食、榨汁,也可以炖煮。

**桃:**中医认为,桃性温,具有补气养血、养阴生津的功效。秋天吃桃是“补秋膘”,对身体很有好处,能滋阴润燥。

**柑橘:**性凉,味甘酸,有生津止咳、润肺化痰等功效。将其榨汁或蜜煎,可治疗肺热咳嗽。

不过,这些水果虽然适宜秋季食用,但也不要一次性吃太多。因为有些水果



含有的糖分比较多,一次性大量食用,可能会出现血糖升高的表现。另外,也不要饭后马上吃水果,以免增加胃部负担,最好在饭后一小时再吃。

一凡

谦益泰茶庄

让端起茶杯的人  
都成为爱茶的人地址:鼓楼古玩城三楼305  
电话:15803423777

## 选驼奶品质很重要

乳制品含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,是人体获得钙、维生素A、维生素D和维生素B2的重要来源。但不同的乳制品,所含的营养也有所不同。近年来,除了牛奶,营养价值远高于一般动物乳制品的骆驼奶受到越来越多人的喜爱。那么,面对市场上众多的骆驼奶品牌,如何才能买到真正纯天然、营养丰富的骆驼奶呢?

据了解,比起常见的牛奶,骆驼奶要难得多。这主要是因为骆驼的数量稀少,奶源有限。众所周知,就算在新疆,骆驼的数量也并不多,尤其是双峰驼就更少了。所以,市面上双峰驼产的奶一般价格都稍微偏高。如果你现在喝的骆驼奶价格过低,十有八九是假的。而也正因为好的新疆骆驼奶通常都不便宜,这也导致市场上一些骆驼奶其实是配方奶。因此,消费者在选择骆驼奶时一定要看配料表,通常纯骆驼奶配料表中只有一种,即骆驼生鲜乳。如果配料表中还写有其他添加剂,就不是纯骆驼奶了。

小小一杯骆驼奶,与我们的健康有很大关系,消费者在选择时也要谨慎,要注重骆驼奶的品质。据了解,由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”骆驼奶,采用新疆哈密经过有机产品认证的驼乳原奶,并且在牧场采集后2小时内锁鲜加工。而且,在生产过程的各个环节,也都是高标准、高要求,以确保产品高质量、高营养价值。

广告信息