



夏天里， 那些生吃的美食

苏州名菜西瓜蒸鸡

经不住好友再三相约，这个夏天我来到了苏州。友人盛情地陪着我参观了苏州几处有名的景点，并亲自下厨准备了丰盛的晚餐。其中有一道“西瓜蒸鸡”，其形，椭圆的西瓜成为放置菜肴的容器，可谓匠心独运；其色，绿皮黄瓤，瓜色美观，里面的火腿嫩红，笋片淡黄，冬菇厚重，视觉上就是一种享受；其味，有鸡的鲜味，有水果的芬芳味，有火腿的香味，瓜的清香渗入鸡肉，鸡肉又能保持原有的鲜嫩。喝上一口汤，鲜香回甘，再吃上一口鸡肉，紧实中不失滑嫩，又有丰富的营养成分，实为色香味俱佳的美食。

据友人介绍，西瓜蒸鸡是苏州的时令名菜，相传是由山东孔府厨师张兆增创造的，又名“一卵孵双凤”。有一年夏天，暑热难耐，孔祥珂传话要把鸡菜制作得清气一点，这可难坏了张兆增，因为鸡菜一般都是热吃，加之要使其酥烂，必须用烧、炖、炸、蒸等法，制作的菜肴大多醇厚味浓，不适合夏季食用。有一天，张师傅偶然看见家人买回两个滚圆的大西瓜。他心生一念，就将去了瓤的西瓜作为容器，放入两只宰杀干净的雏鸡。旺火蒸熟后，品尝其味，果然有一种特别清香的味道。重新制作时，张兆增又在瓜内添加了一些干贝、鲍鱼、海米等海味。孔祥珂举箸品尝，顿觉甘爽无比，清香鲜嫩，胃口大开。根据瓜内塞鸡犹如凤出鸟巢的形状特点，孔祥珂将其取名为“一卵孵双凤”。慢慢地，西瓜蒸鸡之法从孔府大院流传到了普通苏州老百姓的餐桌上，成为苏州人消暑滋补的一道佳肴。

友人做的这道西瓜蒸鸡，取的是新品种黄瓤西瓜，个头适中，瓜皮黄中带绿，瓜瓤则是金黄色，沙脆香甜，瓜香浓郁，风味独特。鸡则是那种当地放养的，只有0.5公斤多重的小雏鸡。友人用小尖刀在西瓜上端1/5处，刻锯齿形刀纹一圈，取上部作瓜盖，再挖去瓜瓤。瓜皮放入沸水中烫约2分钟，至变色取出用清水浸凉后放在大碗内，这样做的目的是为了防西瓜皮在蒸制的过程中漏水。鸡焯水后斩件，与事先准备好的火腿片、笋片、冬菇片、姜片一起放入西瓜内，加黄酒，少许盐，入蒸锅蒸制50分钟，就可以食用了。（雨林）



□ 疏泽民

夏日骄阳似火，酷热难耐，不免让人心烦。其实，夏天也有它的可爱之处，譬如那些时鲜果蔬，无需烹饪，就是一道纯天然的美味。

西瓜自不必说，它是消暑的佳品，男女老少没有不喜欢的。与西瓜相媲美的，还有浅白色椭圆的菜瓜和鹅黄色圆的香瓜，既能充饥，又能解渴。洗净了剖开，挖去黄色柔软的瓜瓤，就可以生吃。嘎吱一声，脆生生、水灵灵，一股甘甜的味道在舌尖萦绕。

既能生吃又可以凉拌的，还有黄瓜、西红柿、莲藕。嫩绿的黄瓜清脆爽口，特别是刚摘下来的带有毛刺的细嫩黄瓜，吃起来咯嘣咯嘣响，甜里透着香，令人口舌生津。野外劳作渴了，顺手扯一根黄瓜，狼吞虎咽间就解了渴。出差途中，咬几口揣在包里的黄瓜，也能充饥。要是将黄瓜切片，加入切碎的蒜瓣、少量精盐、麻油凉拌，甜脆清香，足可佐餐。

大红的西红柿也是解渴的果蔬，洗净生吃，酸里透着甜。刚摘下来的西红柿宜搁置一两天，让它在空气中氧化自熟变软，这样吃起来才显得水灵甜爽，更具田园风味。要是喜欢吃甜食，还可以将西红柿切成片，撒上白糖，放在冰箱里冷藏半天，糖的甜味与西红柿的酸甜混合在一起，甜而不腻，风味独特，越吃越想吃。

夏日里鲜藕上市，白净的藕节水嫩嫩的，较咬一口，甜中微涩，带有莲荷的清香。若是切成片，拌上白糖腌渍，清脆爽口，沁甜沁甜的，一直甜到心里。

随鲜藕上市的，还有菱角、莲蓬。剥开紫红色菱角，露出洁白的菱角米，放进嘴里，脆生生、甜滋滋的。剥开碧绿的莲蓬，露出青白色鲜枣状的莲子，再剥去莲子外皮，一颗如珍珠般洁白水嫩的莲子，便呈现在眼前。放进嘴里，也是甘甜的味道，沁人心脾。

夏季的不少蔬菜，都是可以凉拌生吃的，譬如莴笋、芹菜、茼蒿、苦瓜甚至辣椒。切成丝的莴笋凉拌豆干丝，芹菜凉拌红辣椒，茼蒿凉拌炒熟的花生米，都是餐桌上原生态的味道。苦瓜焯水后切碎，拌入精盐、豆酱、蒜泥和麻油，入口先苦后甜，直到一股清凉自舌尖生发，慢慢渗透全身。若是不怕辣，还可以生吃辣椒。从菜地里摘一颗灯笼椒，放进嘴里吱吱地嚼着，辣中透着微甜。将朝天椒切成丝，拌入拍碎的蒜瓣和精盐、麻油，嚼在嘴里，啞哈一声，那种辛辣的刺激，不亚于畅饮一壶烧酒。

夏天的味道，有清凉，有水灵，有沁甜，有微苦，也有火辣。无论是生吃还是凉拌，舌尖尝出来的那些苦辣酸甜，都是生活的味道，都是原汁原味的夏天。

无论是
生吃还是凉
拌，舌尖尝出来苦
辣酸甜，都是生活
的味道，都是原
汁原味的夏
天。



鲜菠萝熘鸡球

主持人:王正明

镇江国际饭店行政总厨、淮扬烹饪名师

简介

这是一道从人们熟知的菠萝咕鲁肉中衍生出的创新菜，主料除了保持菠萝外，将肉改为鸡球，配上甜酸酱汁，烹调过后十分开胃，益于养颜。因菠萝有减肥、清理肠胃、美容、保健等作用，同时也可以消除身体的紧张感和提高机体免疫力，而鸡肉温中补脾，益气养血，补肾益精。所以单就这道菜而言，即可称得上是菠萝咕鲁肉的“姊妹篇”，也可以算得上是更加符合江淮人口味和养生诉求的新经典。

做法

主料:鲜鸡腿肉 250 克

辅料:鲜菠萝 100 克,红椒片 50 克

制作:

将鲜鸡腿脱骨切大块,菠萝去皮切厚片备用

去骨鸡腿肉上浆搓成圆,挂糊入油锅炸至金黄色

用番茄沙司加柠檬汁调制酸甜酱

将菠萝片和鸡球入锅内放适量酸甜酱均匀翻炒,盛入菠萝船内即可。

特点

造型别致,酸甜可口。营养方面,菠萝性味甘平,具有健胃消食、清胃解渴等功效,鸡肉有温中益气、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效,两者结合有利于人体吸收,滋补强身!

福利

凡读者扫描官方二维码成为镇江国际饭店“微会员”，即日起至今年7月22日，饭店每天为前20位前往饭店翡翠29堂食的“微会员”送出福利：免费赠送价值48元的“鲜菠萝熘鸡球”一份。



扫二维码走进
镇江国际饭店

预订电话:每天 8:00-20:00
0511-85021888 转 8888

鲜美奇异牛柳粒

实际上，好吃的东西，真的不在多，美食也是一样，太多了，反而会不好。我们需要的有时就是一种感觉——美食的享用不在多，够味够档就行。

这次我要做的美食是一道广东菜：奇异牛柳粒。不过，这道菜看似普通，其实做起来并不容易，稍有差错，就可能变味。首先当然是准备上等材料：红椒半个、猕猴桃1个、甜橙半个、牛肉150克、粉丝1把。其次则是要精选上好的调味料：1.盐半茶匙、胡椒粉少许、淀粉半茶匙、料酒半大匙。2.糖1茶匙、酒半大匙、盐半茶匙、酱油半大匙、水淀粉半大匙。关键的当然还是做法，顺序不能乱，配料不能多，要注意把握火候，如果火太大，可能烧糊烧焦，火太小，又不可能入味。第一步，将牛肉切丁，用调味料1将其调味拌匀。第二步，将先前准备好的红椒切丁，然后将水果的皮去掉，也切成丁，以备后用。第三步，将准备好的两杯油烧热，接着放入粉丝炸松然后捞出，接着将其压碎放入盘中，再将牛肉丁倒入油锅，过油至8分熟即捞出。第四步，再用2大匙油将红椒丁与调味料2、牛肉丁回锅一起炒，起锅前，放入水果料拌匀即可。然后，装入盘内，如此，一道上好的奇异牛柳粒就算大功告成了。

(毛周林)

