

邵大侠私房菜

新梅共和城有位“厨神” 独创美食鲜橙鸡

□见习记者 陈佳玲

新的一年,本报推出新栏目“邵大侠私房菜”。

记者跑遍了大宁,找到了一位喜欢美食的“邵大侠”,无论是天上飞的、河里游的还是地上跑的食材,没有他不会处理的。上海菜、粤菜、川菜、西餐、甜点、家常菜……无论何种菜式,他都能做得色香味俱全。

“邵大侠”今年70岁,住在新梅共和城。他混迹美食界数载,祖上曾经经营西餐厅。他经常教邻居朋友们做菜,大家也喜欢到他家蹭饭。

他说:“厨师的手艺,是不外传的。我喜欢做菜,做菜对我而言是一件美好的事情。”“邵大侠”喜欢做菜、钻研美食,对下厨充满热情。

本期美食:“鲜橙鸡”

提到“鲜橙鸡”这个菜名,相信很多人没有听过。此乃“邵大侠”多年前行走江湖,独家秘制的一道菜。

“邵大侠”年轻时曾携带众多兄弟到广西做项目。人多,吃饭就成了大问题,不仅要注意量和时间,也要保证味道。如何又快又好地做出一道大家都喜欢吃的菜呢?这个问题在“邵大侠”心中萦绕了很久。

后来,“邵大侠”了解到,云南菜里有一道汽锅鸡,借蒸汽加热烹制,鸡肉鲜嫩无比。同时,他又借鉴了广西菜喜欢以各种水果入饌的特色,创造了这道“鲜橙鸡”。广西盛产橙子,这里出产的橙子又大又甜。橙子富含多种有机酸、维生素,可调节人体新陈代谢,具有很高的食疗价值。但凡品尝过这道“鲜橙鸡”的人,都对这赞不绝口。

● 食材

主材:鸡,鲜橙,小葱
调料:黄酒、生抽、白糖

● 小贴士

- 1、尽量挑选养殖半年的鸡。
- 2、黄酒也可用加饭酒、花雕酒,女儿红代替。

● 记者点评

鸡汤香浓,鸡肉鲜嫩,橙子的香气融在肉里,口感绝佳。鲜橙鸡原材料操作步骤都十分简单,营养价值高,失败率低,大家不妨尝试。

● 制作方法 ●

-1- 准备嫩鸡一只,鲜橙两个,葱一小把,洗干净,备用。

-2- 鲜橙横着切开,放一旁备用。取一小碗,倒入黄酒100克,生抽50克,糖10克,调匀。这次选用的鸡有2斤多,调料的量依据这个比例调配。



-3- 用刀划开鸡腿,鸡翅部位,平铺放入压力锅内。



-4- 放入小葱,均匀地淋上调料,放入橙子。



-5- 放入压力锅,设定30分钟。焖好后,食用时夹走橙子。



大宁有块绿豆饼 网友齐赞“上海最好吃”

□见习记者 陈佳玲

近日,记者在大宁找到了一家被网友赞为“上海最好吃”的绿豆饼店,这家店就是大名鼎鼎的健利来绿豆饼。

健利来绿豆饼2010年开业,周围许多居民都是老顾客,平均日销2000余个,生意火爆的时候,日销量达3000多个,一年销量围起来可绕地球18圈。不少爷叔特意骑车前来购买,以饱口腹之欲。

值得一提的是,在店内购买一斤可获一个图章,集齐5个图章便可获赠一斤绿豆饼。除了绿豆饼外,店内还有红豆饼和黑豆饼,不过三种口味里,最受人喜爱、销量最高的还是绿豆饼。记者现场购买了一盒绿豆饼,一口咬下去,外皮酥脆,绿豆馅软糯香甜。

为什么他们家的饼这么好吃呢?店家告诉记者,店内所用的绿豆、红豆、黑豆皆来自东北黑土地洮南,洮南市的绿豆粒大饱满,被誉为“中国的绿豆之乡”。

“原材料好是基础保障,豆子的清洗也至关重要。豆子每次至少洗5遍以上,洗好的标准,就是水透亮透亮的。豆子不洗干净,是做不出好饼的!”老板如是说。据悉,每天早上4:00到5:00,健利来家的第一锅豆子就蒸上了。红豆、绿豆只需蒸2个多小时,黑豆需要蒸3至4个小时。蒸熟后,把豆子倒进分馅机里,再加入少量的糖,豆馅便做好了。



绿豆饼

好饼不仅要有好“馅”,还要有好“皮”。饼皮选用上好的面粉,再加少量的轻油,这样烤出来的饼皮香脆。现做现卖确保了口感,手工制作确保了质量。

老板告诉记者:“我一直做绿豆饼,以前在北方做,手艺是跟老师傅学的,自己又根据各地人口味改进,师傅告诉我这是清朝传下来的老手艺。大家现在追求健康,我们的饼都是低糖的,像我的外孙女就特别喜欢吃我做的绿豆饼。”

健利来绿豆饼每锅烘烤时间需要20分钟,一炉有108个,每斤18元,一斤有9个,折算下来每个只需要2元。在上海,去哪里花2元能买到手工制作的小吃呢?

·营业时间·
8:30-19:00

·地址·
共和新路1725弄31号(地铁1号线延长路站2号口出)

海上明珠影城
aurora international cinema
上海大宁音乐广场店



新年红包随机派送活动

活动期间,凡到影院消费的观众都将有机会获得影院派发的随机红包,红包内容包括:电影票立减5元券、卖品立减3元券,衍生品立减10元券等。

贺岁电影喜迎新年,集票根,有惊喜

为喜迎新年,每一年的贺岁档总有不少大片上映。影院为配合影片上映,特进行新年送礼活动。凡活动期间,收集5部或以上本影院电影票根,可获得2019年电影日历一本。

情人节情侣优惠活动

2月马上就要到了,情人节还会远吗?影院特别为广大情侣们准备好了超值优惠活动。情人节当天凡购买“天长地久”套餐(2张电影票+一份大份爆米花+2杯任意源茶),可享优惠价(原价199.9,现价129.9),以及一支红玫瑰。

● 团体销售热线:021-61670531 联系人:宋老师 ●
团体销售100张起购

万荣路777号大宁音乐广场A座 ☎ 021-61670520