

邵大侠私房菜



新梅共和城“厨神”教你做网红青团



□见习记者 陈佳玲

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，没有他不会料理的。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：青团

本期“邵大侠”给大家带来的就是网红青团的秘制方法。四月，正是食用青团的最好季节，这个季节正是青团原材料艾草的生长季。清朝诗人袁枚曾在《随园食单》中记载了青团的制作方法：捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉。这里的“青草”主要就是艾草和麦青。青团绿绿的颜色，就是来源于这两种植物。以艾草和麦青做出来的青团色入碧玺，是深邃的绿色，十分好看。

● 食材

主材：艾草、豆沙、熟咸豆黄、肉松
调料：糯米粉、大米粉、糖粉、猪油、食用油

● 小贴士

- 1、糖粉是将白砂糖放入料理机制作而成。
- 2、制作青团一定要加大米粉，防止青团在蒸时变得过软。
- 3、猪油要是凝固了，可加热使其融化。
- 4、艾草可在网上购买。

● 记者点评

青团软糯中带着嚼劲，却又不会粘牙。最令人难忘的是艾草的香味，清新爽口，在嘴里回味无穷。

● 制作方法 ●

-1-

新鲜的艾草洗净后放入水中烫10秒，捞出切碎放入粉碎机中，打成菜泥。倒入盆中，过滤掉草渣，艾草汁就做好了。

-3-

取30克醒好的面团，放在手心压扁。加入肉松、一个咸蛋黄、一点豆沙，用虎口把皮子往上推，捏紧收口。

-2-

取一盆，倒入糯米粉500克，大米粉100克，30克糖粉，搅拌均匀，倒入200克艾草汁，继续搅拌；再倒入200克艾草汁，搅拌，最后再倒入160克艾草汁，搅拌后倒入20克猪油，20克食用油，开始揉捏。揉至面团用力会碎开后，放置一旁醒面10分钟。豆沙、肉松、蛋黄分别用小碗盛出。



-3-

蒸锅内放纱布或蒸笼纸，以防粘锅，水开后放入捏好的青团，蒸15分钟后即可出锅。



大宁藏着一家14年老店 只做最正宗的韩餐

□见习记者 陈佳玲

延长路上坐落着一家14年老店，店内上下两层不足40平方米，只有几张桌子。但就是这样一家装修普通的店，每到中午和晚餐饭点时间店内都是满座，积累了一大批忠实的顾客。

据悉，老板Joanna是从韩国来上海读书的留学生，在2005年开了这家店。她开店的初衷很简单，就是要做最正宗的韩餐。店内选用的原材料都是从韩国进口，保持韩餐最本真的味道。店内的工作人员告诉记者，老板Joanna有时候会在厨师不知情的情况下来店内试菜，看看菜品味道是否有变化，再和厨师研讨如何提升菜品的口感。

这家店的顾客以年轻人居多，墙上贴满了顾客在店内吃饭的照片。聚餐、表白、毕业、约会……这家店见证了很多人生的重要时刻。早几年从上海大学毕业的学生，现在都居住在上海各地，但有的人还会周末特意开车回来吃饭。一位忠实的顾客说：“我读书的时候，就喜欢这家店的炒年糕，现在生了孩子做了妈妈了，还是最喜欢吃它们家的炒年糕。”

店内除了炒年糕，还有牛肉蛋包饭、奶酪蛋卷、海鲜葱饼、部队火锅、葱香鸡块等菜品。虽然只是一家小店，但店内的菜品非常齐全。

记者一踏进店里，就闻见了香味，再看到他人桌上点的东西，立马就被诱惑了，毫不犹豫下单点了部队火锅、蒜香鸡块、辣年糕。第一道上的菜就是部队火锅，洒满芝士碎的拉面、玉米肠、香肠、饺子、芝士年糕、青菜、辣白菜、番茄豆、大葱再加上浓浓的骨头汤，看着



部队火锅



炒年糕

就让人食指大动。一大口拉面进肚，胃里感觉暖暖的。工作人员告诉记者，吃部队火锅绝对不要漏掉热汤，吃完了拉面，舀一口热汤浇在米饭上，等着浓汤和米饭充分混合。不一会儿，蒜香鸡块也上桌了，恰到好处的花生和蒜粒，鸡块嫩嫩的，一点都不油腻。炒年糕最后才上桌，芝士趁热拌开，年糕充分沾到酱料，年糕软糯有弹性，微微辣。一口一个，真的是吃过还会惦记的味道，炒年糕里的鱼饼口感也不错。

· 营业时间 ·
10:00-22:00

· 地址 ·
延长路237号底层

海上明珠影城
aurora international cinema

上海大宁音乐广场店



《复仇者联盟4》预热活动

活动时间：4月1日-4月30日

十年布局，终局之战。漫威初代英雄收官之作《复仇者联盟4》即将在5月3日全国上映。影院将举行预热，为漫威“铁粉”举办一场“漫威only”活动，届时粉丝可以购买周边，与coser合影等。

万荣路777号大宁音乐广场A座

021-61670520