

食补 | 秋收冬藏 鱼胶入羹汤

秋收冬藏，节气来到立秋，此后阳气便开始日渐收敛，阴气缓慢滋长，故此秋季养生当以“养阴”为主。饮食进补宜平补，不易猛攻，重点在养阴润肺，多食甘润之品补肺润燥，起到补而不峻、防燥不腻的效果。

被列为“海八珍”之一的鱼胶，含丰富胶原蛋白、矿物质及维生素，还有重要的粘多糖，有“海洋人参”的美誉。但以往食用鱼胶，泡发步骤及烹饪过程让很多人望而却步，如今，可以换个便捷放心的方式，试试精炖鱼胶系列，简简单单，美味唾手可得。

■新快报记者 陈斌/文(资料图片)



受潮汕地区传统文化浸润的颐膳美，秉承药食同源理念，与广州拾三食品联袂，钻研出鱼胶的多样化食疗养生方式，传承传统的东方养生之道，采用全新形式，一盅料、一碗汤，原盅慢炖，分段模拟文武火的原炖精髓，保持汤的甜美和营养之余，亦



银耳杏仁鱼胶羹

材料：准备泡发好的鱼胶 160 克、银耳 70 克、杏仁 20 克、麦冬 5 克、枸杞少许、冰糖 25 克

做法：将材料放入炖盅，隔水炖 90 分钟，加枸杞和冰糖即可。

点题：秋燥时分一家老少食用最佳。

方便每位赏汤人，不需要再花费数小时去准备食材就能有一碗好汤随时可享用。

“宁可食无馔，不可饭无汤”一语道出汤对于温润养生防秋燥的重要性。今次带给读者两款鱼胶汤羹，适合当下食疗进补。

巴戟黑豆鱼胶汤

材料：准备泡发好的鱼胶 160 克、鸡腿 200 克、巴戟 15 克、黑豆 10 克、胡椒 5 克、盐少许

做法：鸡腿斩块汆烫除去血水，与除鱼胶外的其它原材料一起放进砂锅炖煮 90 分钟，最后加鱼胶，续煮 30 分钟，加盐调味即可。

点题：这款汤有补肾壮阳、补益精血、强壮筋骨、明目活血、利水解毒的功用，适合天气再凉一些时食用。



时令 | 菌膳菌美 又是一年野生菌子季



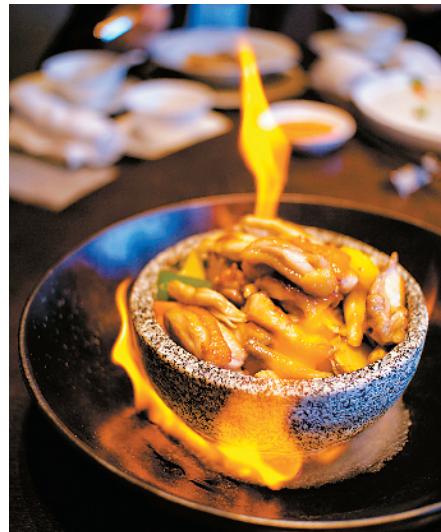
■青柠海盐牛肝菌元贝

每年七八月，是一众食菌爱好者最狂欢的月份，松茸菌、干巴菌、牛肝菌、青头菌、鸡枞菌、鸡油菌、绣球菌等形态各异味道鲜美的菌子们，与各种肉食匹配成就道道美味。

广州保利洲际酒店中餐厅御公馆近期推出多种野生菌菜式，以煎炒烹炸焖炖煮的不同烹饪手法，将

其烹制成品。例如火焰鸡枞菌煎焗鸡，主角一为鸡枞菌，一为靓鸡，在行政总厨吴玉擎的手下，以猛火加高度白酒共同爆香二位，鸡枞菌的脆嫩口感被鸡肉香一加持，菌生瞬间得到升华。

牛肝菌形象厚实，如一枚枚小型鱼雷，口味也同样厚实。吴师傅选用同样壮硕厚实的白贝来与



■火焰鸡枞菌煎焗鸡

黄牛肝菌搭档，点睛之笔是让有“辣椒中的爱马仕”之称的樟树港辣椒横插一杠，牛肝菌的鲜与白贝的鲜共同衬托着樟树港辣椒的清香，清新脱俗如出水芙蓉。

这个季节也是东海大黄鱼上市的时间，新鲜松茸切片，与加了花雕酒的大黄鱼同蒸，就两个字——鲜美！

圈子 | 坐而论道 第二届国际果酒论坛在广州举行

第二届国际果酒论坛日前在广州举行，中国果酒研究院亦在当天举行了揭牌仪式。中国是世界水果生产第一大国，在果酒产业发展领域有天然优势。同时，果酒精度低、营养高、口感好，也符合酒类未来发展趋势，逐渐成为新的消费时尚。一些著名的白酒龙头企业如茅台、五粮液、泸州老窖等品牌也都纷纷进军果酒领域，促进果酒产业发展。

中国酒业协会执行理事长王琦在论坛中表示，未来中国酒业协会将在三方面为果酒发展助力：一是深挖果酒历史文化，建设果酒感官评价体系和表达方式；二是持续推动果酒特色企业的认证和扶持工作，树立行业标杆企业；三是树立大果酒（包括发酵果酒、浸泡型果酒和水果蒸馏酒）概念，从产业定位、技术平台、标准制定和文化传播等方面为大果酒产业的发展助力。



■中国果酒研究院揭牌。

酒经 |

进阶之作 品鉴苏格登 15 年的芬芳



源自苏格兰的百年单一麦芽威士忌品牌苏格登，7月底在中国大陆市场首次发布了其核心家族成员——15年单一麦芽威士忌。自2010年在全球其他市场上市以来，苏格登15年已荣获国际范围内15项专业奖项认证，包含近期斩获的2020年旧金山国际烈酒挑战赛银奖，以及来自世界烈酒饮家的广泛好评。

苏格登15年由苏格登首席调配大师Maureen Robinson臻选欧洲雪莉桶佐以美国波本桶融合熟成，辛香甜柔的酒体风格，从容优雅，被资深饮家群体被誉为“Oloroso雪莉威士忌进阶之作”。

亚洲资深威士忌专家、华人挑桶协鉴大师卢磬声曾分享过他对雪莉威士忌风潮变化的见解：中国本身丰富多彩的饮食文化，为我们威士忌品鉴的客观评估上，树立了一个更敏锐于欧美嗅感及口感的知觉系统。这为风行全球二十余年 Oloroso风格的雪莉威士忌带来了全新的挑战。中国消费者对于雪莉威士忌风味表现的需求正在从甜味主导的“印象派”，转为更具层次感和复杂度的“进阶派”，这种追求细致化风味探索的趋势，正在引领一个全新崛起的雪莉威士忌潮流。

品鉴苏格登15年犹如一场层层展开的味蕾旅行，除了能感受到Oloroso雪莉的香甜风格，更能发现从舌尖往后推进的口感享受。这种递进式的品鉴体验和深具层次感的酒体架构，可令品鉴者们在苏格登15年中探寻到实足的“超龄”酒体风格，饱满的风味结构犹如18年威士忌，而从容优雅的酒体风格则更似年轻版的苏格登21年。