

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享用。

“宁可食无馐,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:鸡腿斩块焯烫除去血水,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、利水解毒的效用,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



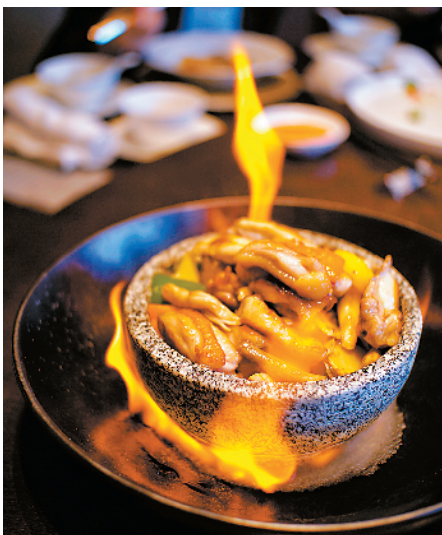
■青柠海盐牛肝菌元贝

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

其烹制成药。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!

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,被资深饮家群体赞誉“Oloroso 雪莉威士忌进阶之作”。

亚洲资深威士忌专家、华人挑桶品鉴大师卢馨声曾分享过他对雪莉威士忌风潮变化的见解:中国本身丰富精彩的饮食文化,为我们在威士忌品鉴的客观评估上,树立了一个更敏锐于欧美嗅觉及口感的知觉系统。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。

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。