



个人一座城 一道菜

【编者按】

“双节”期间,欢度佳节的美好方式之一当然是与亲朋好友共飨美味。广州向有“美食之都”的美誉,“食在广州”是鲜活的城市名片,广东省从2018年开始实施的“粤菜师傅”工程,更进一步推进粤菜产业的高质量发展。日益壮大的粤菜师傅队伍,不断出新的“粤”味,都让广州的“大气”“地气”“烟火气”显得更加鲜明与立体,也从另一个维度彰显出广州的城市性格:低调不张扬,开放且包容,务实又进取……

适逢长假,新快报记者将以面对面采访的形式,挖掘粤菜师傅坚持坚守、传承传统、锐意创新的故事,以一个人,一道菜,打开一座城的精彩。

粤菜本质在健康均衡 善用当季食材 巧烹创新菜式

【他的故事】

用自己的手,用自己的心,将粤菜维系

“粤菜,我认为是包容性比较强的一个菜系,可以说是海纳百川,新鲜、师傅的技艺、镬气、不时不食等,都可以是形容粤菜的关键词。”而这些,也是曹锦明所秉持的烹饪理念:“粤菜的本质在于健康均衡,它并不是一般人心目中的‘清淡’,而是因应季节性的变化为主,善用当季食材,结合创新的烹饪手法呈现经典菜式。”

这个季节,正是黄脚立最为当季的时候,所以曹师傅选做了这道“青姜蓉SPA黄脚立”的应季菜品,“黄脚立这种鱼比较亲民,接地气,普罗大众都消费得起,在市场或超市买回来自己在家做也不难。”曹师傅说。

曹师傅教了几个判断黄脚立是野生还是养殖的窍门,买回来的黄脚立开膛破肚时还要注意不要把鱼胆弄破,会让鱼肉发苦;也要注意不要被鱼刺刺到手,“还是很疼的,会带点‘毒性’。”他说。原条烹或起片烹都可,家庭制作可用柠檬、葱、姜等腌一下去腥,曹师傅的菜式当中用了香茅和南姜,增香的效果更为明显,爆香料头的时候简直是满室飘香。

青姜蓉不是“青色的姜”,所谓的青色是来自生葱的绿色,其实应该叫“碧绿姜蓉”更妥帖一些。爆香料头的同时,将起好片的鱼肉摆放在荷叶上,每片鱼肉铺上一小勺青姜蓉,“一面听着滋滋作响的人间烟火,一边看鱼肉受热膨胀舒展的变化,也很有观赏效果。”曹师傅边操作边介绍道。

在粤菜领域已积累了36载丰富阅历的曹师傅,2023年2月加入广州广交会威斯汀酒店,任职中国元素中餐行政总厨。作为一名土生土长的广州人,曹师傅多年来游历东西南北中的多个城市,感受不同地域的饮食文化,“广州是一座非常包容的城市,不论是人还是这里的文化,都非常包容。”他说,广州的餐饮也一样,粤菜这个菜系在曹师傅看来,是真正衍生到人情味的一大菜系,粤菜是要师傅们用手工、用心去做出来的,火候、味道、厨师的演绎,是粤菜的“灵魂”,“我们不敢说什么‘传承’,我们能用自己的手,用自己的心,去表达,去将粤菜维系下去,已足够。”

**曹锦明**

●广州广交会威斯汀酒店
中国元素中餐厅行政总厨
●中国饭店协会
酒店星厨专业委员会副主席

【他的菜式】

青姜蓉SPA黄脚立

这个季节黄脚立当造,黄脚立也叫黄鳍鲷,是一种肉质鲜嫩细腻鱼类,体型不大但有点娇气,离水就很难续养,尤其在夏秋之交的时节最为肥美。

曹师傅这道“青姜蓉SPA黄脚立”的应季菜品比较接地气,普罗大众都能做,香茅在烹制过程中的作用不但可以去腥增香,还给鱼肉带了点不一样的风味。

青姜蓉是曹师傅用鲜嫩小葱加上生姜制成的,与料头中用到的南姜一呼一应,心思巧妙。



■青姜蓉
SPA黄脚立
主要食材。



■青姜蓉SPA
黄脚立。

【师傅教路】

●看鱼识鱼

判断黄脚立是野生还是养殖,一看鱼肚下方和尾鳍部位,如果带点黄,野生或半野生的可能性较大。

其次看鱼身,体型修长的,多为野生,身材较圆的,多为圈养。

●主要食材

黄脚立
香茅、南姜、蒜子、荷叶、小葱、生姜

●烹饪步骤

黄脚立起肉;
热锅下油,放香茅段、南姜粒、蒜子爆香;
起好的鱼肉用柠檬、葱姜等腌过后放到泡过水的荷叶上;
小葱和生姜一同制成青姜蓉,每一片鱼肉上放适量;
将荷叶连同鱼肉一同移至爆香料头的砂锅中,加盖文火焗2分钟;
开火淋些许花雕酒增香,一锅嫩得“能掐出水儿”来的鱼肉便可以送进迫不及待的嘴巴里了。



■广州广交会威斯汀酒店中国元素中餐厅。

觅食地

中国元素中餐厅
地址:广州市海珠区广交会威斯汀酒店2楼
营业时间:11:30-14:30,17:30-22:00

■采写:新快报记者 陈斌
■摄影:新快报记者 龚吉林

浓情双节 广东中行金秋钜惠

吃喝玩乐游购娱,中行信用卡支付享满减优惠,覆盖广州地区624家门店。

- | | |
|---|--|
| 食 | 陶陶居、传记潮发、元气寿司、commune、the happy monk等满200减50;
肯德基、真功夫、遇见小面等满50减20优惠; |
| | 山姆会员超市满588减60;
广州友谊商店、广州天河城百货满1000减100; |
| 购 | 携程APP订机票、订酒店满500减10,满2000减30;
美团APP订酒店满300减15,1分钱购最高50元支付宝加油红包;
融创文旅城满200减50;
精彩港澳精选商户享最高10%消费返现; |
| | 淘宝天猫支付宝支付满500减10;
抖音支付满500减10;
唯品会APP满500减10,满1000减20; |
| 乐 | 新客户办卡消费满10元享150元微信立减金; |

更多优惠请登录中行手机银行APP惠询。