

□信息时报记者 吴亮亮
通讯员 黄慧龄 吴秋兰

“食在广州，厨出凤城”。顺德是粤菜主要发源地，善于博取众长，推陈出新，并以烹饪河鲜和蒸炒各种清淡香脆菜肴驰名海内外。近期，康帝国际酒店推出的“顺德美食节”特邀多位顺德名厨，为惠州市民演绎了一场地道的民间厨艺美食盛宴。

据来自顺德的大厨介绍，顺德菜以“清、鲜、爽、嫩、滑”为特色，讲究色香味俱全，基本上以当地最常见的淡水活鱼做原料，然后通过厨师精湛的厨艺来烹制各式佳肴。“顺德鱼生、顺德双皮奶、顺德粥底火锅等美食家喻户晓，甚至吸引周边城市的美食爱好者前往品尝。”大厨称，顺德人爱吃鱼，光鱼的做法就可分为7大类，特别是鱼生特有的吃法深受食家的厚爱。如顺德拆鱼羹、鱼腐扒时蔬、柚皮焖大鳝……

顺德

美食香飘东江



大良炒牛奶

大良炒牛奶是顺德大良的传统名菜之一。这道菜是将牛奶与蛋清混合下锅软炒，使之凝固如白玉，然后加入瑶柱、少量芡粉、适量油、盐、糖混合调匀，下油慢火炒10分钟左右，待牛奶炒至7~8成熟后下灼好的鲜虾仁和榄仁即可。大厨透露，该菜还是中国烹饪技术中“软炒法”的典型菜例，已有70多年的历史。



煎酿鲮鱼

鲮鱼是广东特有的一种淡水鱼，其肉质鲜美，但刺较多，因此大厨先取鲮鱼皮，再将鲮鱼去骨刮成肉泥，与精淀粉一起搅拌，然后重新装入鱼皮内，其外形与真鱼完全一样。入锅油炸好后，一道香喷喷的煎酿鲮鱼即可宴客。大厨称，这样吃不但鲜嫩可口，而且营养丰富。

秋季食品

治燥之法 以润为贵

信息时报讯 (记者 吴亮亮) 寒露已过，天气渐凉，人们在享受秋高气爽的同时，口、鼻、皮肤等部位往往会出现不同程度的干燥感。据有关专家介绍，秋季是去旧更新的季节，最适宜进补。因此，在秋季应多吃一些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品，同时多吃些有生津养阴滋润多汁的食品。

“治燥之法，以润为贵。”专家建议市民应该多喝些食品熬制防燥粥汤，如冰糖黑木耳汤、贝母梨汤、百合莲子粥、秋梨粥。“特别要推荐的是胡萝卜粥。”

同时，秋风一起，温度下降，气候变燥，人体便会发生“秋燥”反应，此时每餐进食宜简不宜繁，应多吃具有清淡滋润清肝作用的食物。营养师特别推荐了一道口味鲜香的冬瓜烩虾仁美食。据悉，该菜是将冬瓜去皮并挖去内瓤，用鸡汤烩30分钟左右后捞起；把蛋清和虾仁炒好铺在冬瓜上面，洒上虾子，最后淋上鸡汁即可。“冬瓜利尿、清热、化痰，而虾仁蛋白质含量高且脂肪低，适宜正在减肥的人群食用。”



嵐峰泉

优质天然 滴滴清甜

陆丰市嵐峰泉天然矿泉水厂

[Http://www.lanfengquan.com](http://www.lanfengquan.com)

质量安全