

单身贵族的百变炒饭

■本报记者 马士雯

众多食材中大米对人们来讲，意义非凡。纵使你尝遍世间山珍海味，也敌不过回到家中一碗热腾腾的米饭来得踏实真切。而相比酸甜苦辣咸众味丰富的蔬果、肉类、海鲜，米饭确实有些味道单一，那种醇香浓郁的厚实感觉，如果能有更多味道加入，岂不是乐事一件？那不妨听听单身贵族中的炒饭达人小高，讲讲她的百变炒饭。



培根时蔬炒饭

一碗好的炒饭当然要色香味俱全，培根粉嫩、鲜亮的颜色，加上咸香、滑嫩的口感，配合蔬菜的色彩与清香，从视觉上已经征服了众多吃货。此外，胡萝卜、青椒、鸡蛋、豌豆等食材更加具有丰富营养，让一碗小小的炒饭内藏乾坤。

先将胡萝卜切小丁和豌豆一起焯水，培根切碎，青椒切小丁，鸡蛋打散加盐调味，加1小勺黄酒去腥，焯好的胡萝卜豌豆

沥干水分，香葱切碎，一切就绪。平底锅烧热，加适量色拉油，油热倒入蛋液，用筷子迅速滑散成蛋碎出锅。平底锅油热后加入培根翻炒，变色出味即可。放入豌豆、胡萝卜略炒香后，放入米饭、蛋碎，加入盐、生抽调味，撒入香葱碎即可。

蟹肉炒饭

小高作为地道的天津妹子，当然不会放过海鲜的利用，一道蟹肉炒饭可谓炒饭

中的VIP，海鲜的鲜味融入每一粒米饭之中，回味无穷。

生菜洗净掰成小块脱水备用，蟹肉撕成细条，鸡蛋打散。锅热后倒入色拉油，放入葱花炆锅。倒入鸡蛋液后，立刻倒入米饭翻炒。一定要将每一粒米饭上都裹上蛋液后，放入适量盐和胡椒粉炒匀。倒入蟹肉翻炒片刻，放入生菜，立即关火用余温炒匀即可。

香菇酱炒饭

如果你家中有效的食材有限，那不妨巧妙利用各种酱料变化出美味。而在各种酱料中，小高最为推荐的还要是香菇酱。菌类营养丰富，味道鲜美，与米饭融合后，更加醇香。

将黄瓜、胡萝卜切小丁。在5成热的油锅中倒入打散的鸡蛋液，炒碎，将胡萝卜丁倒入其中翻炒。大约两分钟后将打散的隔夜饭倒入锅中，使米饭充分受热。撒入适量

盐，放入适量香菇酱，混合均匀后放入黄瓜丁，翻炒熟透即可出锅。

扬州炒饭

说到炒饭怎能不提炒饭中的“鼻祖”扬州炒饭呢，相传，隋炀帝巡游江都时，把他喜欢吃的“碎金饭”传入扬州。当然也有学者认为这扬州炒饭的原型鸡蛋炒饭，应该来自民间。据考，早在春秋时期，航行在扬州古运河邗沟上的船民，就开始食用鸡蛋炒饭。这种利用剩下的米饭制作而成的美味，也足见人民的无限智慧。

先将米饭中加入少许清油拌匀，豌豆、玉米粒洗净，胡萝卜去皮切粒，玉米、豌豆和胡萝卜炒熟沥干待用，热油中倒入香肠粒炒香备用。净油倒入打散的鸡蛋液炒碎，倒入米饭炒散。加入香肠、胡萝卜、豌豆、玉米炒匀，加盐和适量耗油翻炒调味即可。

异域美食点燃舌尖激情

■本报记者 马士雯 文并摄



四月的天津，春意盎然。随着日趋回暖的气温，人们沉睡已久的肠胃也悄悄苏醒，外出觅食变得尤为重要与迫切。闭目耸鼻之间，来自世界各地的美味融汇津城，顿时幸福感溢于舌尖之上，凝聚彼此心间。对美食情有独钟的你，不妨随着春风伴着花海，探寻一道适合自己的异国风味。

万变不离其“中”

说到世界美食，博大精深的中华料理必须首当其冲。拥有近40年烹饪经验的袁超英大厨携徒弟张贵森师傅亲自操刀天津香格里拉大酒店香宫中餐厅烤鸭档，为您带来地道精品果木烤鸭。

古有“枣木鸭子，梨木碳”的说法。果木烤鸭尊崇一百多年的枣木烤制方法，具有烟清、火硬、火稳的特点，烤出的鸭子不仅好吃，更是香气诱人。鸭子在炉中依靠热力的反射作用进行烤制，炉口放置燃料生火，火苗发出热力射到炉项，将顶壁烤热后，再反射到鸭身把鸭子烤熟。炉口处三块红心砖，用以控制温度，令烤鸭上色均匀。

待70分钟烤制时间后，起杆，上盘，按照鸭脯、鸭腿、鸭头分别摆盘，其中鸭头一分为二，上覆两片上乘里脊肉，表示由头到尾，整只鸭上齐。

香宫烤鸭采用现烤现售的方式，拒绝出售及片制回炉烤鸭。片制一只烤鸭一般需要6至8分钟，每片呈柳叶条状，5公分长，0.2公分厚，鸭皮与鸭肉完美搭配，配以精致鸭饼，秘制甜面酱、黄瓜条、葱丝、蒜泥、白糖食之，肥而不腻，入口即化，味道香美，回味无穷。

和烤鸭搭配的配料也非常有讲究，单说卷烤鸭的精致鸭饼，就选用优质面粉加工而成，纤薄如纸，但入口十分有嚼劲，与酥脆的鸭皮相得益彰；葱丝则选用山东章丘大葱葱白段切丝而成，爽脆香甜更为卷饼增添新的味道。

来自冲绳 留在记忆

日本美食以鲜纯的味道、鲜明的色彩和精细的选材而驰名，历来是备受欢迎的美食之一，日式菜品更因其重视健康的特

色被视为理想的现代饮食。天津丽思卡尔顿酒店行政总厨奥兰多特邀来自日本冲绳丽思卡尔顿酒店的客座厨师三ツ井裕一光临天津，于香溢餐厅为宾客带来“樱花之国”的精致美食体验。

此次日料美食节中三ツ井裕一厨师将以精良的手工厨艺，配合上乘细腻的选材，制作变幻精制的日式料理。生鱼片、花生豆腐、炒海带、脂豆腐等特色菜品将一一呈现，让宾客宛若吃尽御膳级别的冲绳料理。美食节期间，客人不仅可以享受到传统与创意巧妙结合的菜品，同时还会观看到三ツ井裕一在开放式厨房内的精彩厨艺演绎，更可以参与厨艺课堂与厨师互动，味觉盛宴和烹饪乐趣同行。

客座厨师三ツ井裕一精通日语和英语，目前任职于冲绳丽思卡尔顿酒店并担任“御城”餐厅的日餐主厨。三ツ井裕一已在烹饪界工作25年，曾就职于米其林一星餐厅，为他日后的精湛厨艺奠定了坚实基础。目前三ツ井裕一也是日本长寿饮食烹饪的讲师之一。

伴随着悠扬曼妙的日本传统音乐，品一杯用香醇的日本清酒特别调制的鸡尾酒，天津丽思卡尔顿酒店香溢餐厅将呈现在天然健康的当代饮食文化中大放异彩的纯正日式料理，为您开启来自日本冲绳“留在心里和记忆里”的美食之旅。

热情巴西 舞动味蕾

提到巴西，你会想到什么？足球？桑巴？当然还有最不可或缺的巴西美食！巴西是欧亚非三洲移民集聚之地，因此饮食上深受移民国的影响。融合了各个移民国的饮食习惯，又带有浓浓的巴西风味，使巴西美食成为独一无二的奇迹。

巴西朗巴得舞蹈、巴西拉丁莎莎舞蹈、巴西非洲舞蹈、巴西僵尸舞蹈、灵魂舞，各类热辣激情的巴西舞蹈；著名的巴西炖黑豆、著名的巴西椰汁虾、著名的巴西馅饼等名不虚传的巴西美食精彩奉上，另外，柠檬口味和甘蔗酒调出来的凯匹林纳鸡尾酒也将为宾客们呈上草莓、猕猴桃、芒果与火龙

果等多种口味。天津中心唐拉雅秀酒店为您点燃舌尖上的激情，打造热烈浓郁的巴西风味，在巴西美食节共同领略桑巴之国的魅力！

