

香煎鲫鱼。



渣江假羊肉。



位于普君新城的乡厨湘味。

寻味普君墟

来粤十年, 只为一口好“湘”味

最近的天气喜怒无常,胃口也变得刁钻,好想来道好菜开开胃? 不如试试色香味俱全的湘菜吧! 今期祖庙《祖庙笋嘢》, 笔者就带大家寻到最地道的湘菜馆子——位于普君新城的乡厨湘味。

湖南老乡已经把这里当食堂

走进乡厨湘味刚坐下, 服务员就端来香郁芬芳的枇

杷果红糖茶。“枇杷果生津解渴, 开胃健脾, 红糖具有补中益气、健脾胃、暖胃的功效。”像营养专家一样说得头头是道的正是乡厨湘味的老板欧建宏。欧老板介绍, 不仅枇杷果, 店里的很多食材都是专门从湖南带回广东, 为的就是用最地道的食材做最正宗的湘菜。渣江假羊肉、扁粑、永州血鸭、土腊味、油豆腐……湘菜的地

道菜都能在这里找到。“像这道‘渣江假羊肉’是一道有100多年历史的湘菜, 之所以叫假羊肉是因为它是用猪头肉制作而成的, 猪头肉既有羊肉的口感又没有羊肉的腥味, 在肉上撒上花椒还有驱风去湿的功效。”欧老板笑着说, 这么多年他坚持将正宗的湘菜带来佛山, 不少湖南老乡都已经把这里当作食堂了!

卫生是第一要求

除了味道足够让人回味, 欧老板的经营理念更是吸引了不少回头客。走进店内, 能看到开放式厨房内挂着一排醒目的标语“一个不讲卫生的厨师是不讲职业道德的”, 欧老板说, 这是为了警惕厨师时刻谨记注意厨房卫生。“每次看到电视上有食品安全问题觉得很揪心, 所以我要求乡厨湘味要给客

人提供最正宗的湘菜的同时, 更要保障客人的食用安全, 卫生才是做餐饮最基本的要求。”

欧老板来广东10年, 发现广东人特别注意养生。为了更好地调配湘味, 欧老板正在考营养师资格证, 他说: “除了吃得卫生吃得安心, 更要吃得健康吃得营养。”

撰文/麦玮妍
图片由受访者提供

杏鲍菇牛排粒、咸蛋黄鸡翅、三文鱼头豆腐煲

美味厨房教你在家做几款“大菜”

国庆即将来临, 除了外出旅游, 亲友聚会也是不错的选择。如果选择在家里下厨, 不如试试亲手烹制几道美味的“大菜”, 让亲友试试你的手艺。今期, 《祖庙社区》美味厨房栏目, 教你做几道美味的菜肴。

杏鲍菇牛排粒

材料: 牛排1块(上脑部位比较滑)、牛油、杏鲍菇适量、蒜头几颗、盐、糖、蚝油、淀粉、水、生抽。

做法: 1、牛排提前解冻, 吸干水分, 用盐腌制20分钟以上;
2、杏鲍菇洗净, 切粒, 放入锅中焯水, 捞出备用;

3、在不粘锅中放入牛油, 把蒜粒煎香, 加入杏鲍菇煎至金黄色, 捞起备用;

4、在同一个锅中, 煎牛排至七八分熟, 随后拿起切粒;

5、把牛排粒、杏鲍菇粒、蒜粒, 重新倒入锅中翻炒, 加入少量盐、黑胡椒调味;

6、倒入酱汁(水、淀粉、盐、生抽、砂糖、蚝油), 包裹肉粒, 即可上碟。



杏鲍菇牛排粒。

咸蛋黄鸡翅

材料: 咸蛋黄3-4个、鸡翅6只、姜片、油、生抽、盐

做法: 1、鸡翅解冻焯水备用, 加入油、姜片、盐、生抽腌制半小时以上;

2、开锅, 倒入适量油, 把鸡翅炸至金黄, 约九分熟时捞起晾油备用;

3、咸蛋黄蒸熟后, 利用网筛压成蛋黄茸;

4、取少量油在不粘锅中, 倒入咸蛋黄茸翻炒, 倒入鸡翅, 将咸蛋黄完全包裹鸡翅。

注意: 炒咸蛋黄时, 不可加入太多油, 否则容易起泡。



咸蛋黄鸡翅。



三文鱼头豆腐煲。

三文鱼头豆腐煲

材料: 三文鱼头1个、老豆腐1-2块、姜片、料酒、蒜粒、葱头、油、淀粉、蚝油、盐、糖、生抽

做法: 1、三文鱼头解冻, 洗净, 切块, 用姜片、油、盐、料酒, 腌制半小时以上;

2、老豆腐切块备用;

3、腌制好的三文鱼头, 加入淀粉包挂, 甩掉多余的淀粉;

4、将三文鱼头放入油锅中, 炸至金黄色, 捞起备用;

5、将老豆腐块放入油锅中, 炸至金黄色, 捞起备用, 注意先炸鱼再炸豆腐能去除油的腥味, 重复使用油, 减少浪费;

6、在烧热的砂锅中, 放入姜片、蒜片、葱头煎香, 倒入炸好的三文鱼头及豆腐, 加入开水没过食材, 加入酱汁(蚝油、生抽、盐、糖), 大火烧开后, 小火收汁。

撰文/黄佩雯