

大家都想学做哪道菜呢？为什么想学？留言区里，小伙伴们争相发言，有的人是因为自己喜欢吃，想学会做自己爱吃的菜；有的人是因为家人喜欢吃，想要亲自烹饪美食给爱的人品尝；有的人则是因为对曾经吃过的美食念念不忘，想重现曾经吃过的好滋味……一起来看看吧！另外，持续关注“壹搭无锡”微信公众号，会有意想不到的收获哦！

互动一直在持续，如今，本报推出“一期一烩”专栏已经好几期了，每次请出一名大厨教做一道菜的方式，也得到了很多小伙伴的支持和认可。所以上周，我们在微信公众号向大家征集的主题就是“你最想学做什么菜？”。

@待业青年

很想学习做酸辣汤，因为我在高中母校最喜欢喝那个汤，味道特别好喝，不酸不辣，所有的食材火候全部恰到好处，一切刚刚好。虽然它只是小小的一碗，却承载了太多我和母校之间的各种美好回忆，是我和母校之间的一条情感上的纽带。就算毕业了，我也忘不了。

别的地方也有酸辣汤，只是有时候不一定有那个味道。现在的我，不

你想学做什么菜？我们安排！

管到哪里，只要看到“酸辣汤”，就会想起母校，想起那个教会我一切的地方。

@啵呀呀是梅子汽水呀

想了会儿，觉得最想学的必须是香气浓郁的“排骨汤”！美食太多了难以选择，但是每次身体不舒服的时候，或者心情难过的时候，就会喝排骨汤，因为妈妈说营养滋补……

不管它营养成分到底如何，总之排骨汤在我心里是一道暖心又暖胃的美食。好像一有难过的事情，一碗汤，几块大骨，一抹葱花，袅袅的热气，就全部治好啦！爱煲汤，爱生活，学起来！

@李可儿

我想学做豆花牛肉，这是一道四川菜，是去年去西藏时候吃过的。不知道无锡哪里有，也从来没看到四川餐馆里面有这道菜，那还不如自己学着做一做。

@姚姚

其实，我想学的没有特别规定必须是哪一道菜，而是只要别人推荐那道菜好吃，或者有什么好吃的，就会立马回家学着做。以前我从来不喜欢做饭，现在很喜欢做，因为觉得好吃的给自己爱的人，是很幸福的一件事。尤其是如果家人很喜欢吃，那就更有成就感了，看着他们吃得开心，吃的喜欢，我就会很幸福。这也是自己最大的成就！

@幸福胃 幸福

我想学做份正宗的红烧肉。因为现在已经买不到很正宗的散养黑猪肉了。有了好的食材才能做出非常正宗的红烧肉。而不是那种添加许多调料的红烧肉。

@阿紫

我想学油焖大虾！原因就是我家里面都爱吃啊！

@Nico

想学麻辣香锅，鲜香麻辣，瞬间引爆味蕾。好吃的麻辣香锅可以让我多吃一碗米饭。

@孙伟

广州之行让我爱上了花胶鸡汤，回来自己也学着做过，但是花胶好像没发好。去店里吃又贵，不过瘾，想学着做呢！

@马英华

最想学做松鼠桂鱼，大气，漂亮！

@皮太后

我不想自己做，我想吃别人做的。

@星语

我想学做脆鳝。

(禾一)

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



秋风起，蟹脚痒。用蟹还未到最佳时刻，不妨先上一盘清炒蟹黄油煞馋。

蟹黄含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素，营养丰富。但蟹黄中胆固醇含量很高，每100g蟹黄中胆固醇含量可高达466mg，故冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂患者应少吃或不吃蟹黄。一般营养专家认为，海蟹与河蟹营养价值都十分丰富，总体来说都属于凉性食物，没有太大差异。中医专家则认为，河蟹性凉，海蟹稍温和一些，所以药用以淡水蟹为好。近来，一些蟹专家对河蟹、海蟹进行了更细致的分析。经比较发现，河蟹肉的热量(103.00千卡)要高于海蟹肉的热量(95.00千卡)，其余各项肉质上的营养价值差别不大，唯一不同的是蟹黄和蟹膏。在蟹黄方面，以雌河蟹黄为好，海蟹黄营养价值稍逊。在蟹膏方面，河蟹和海蟹之间没有区别，而蟹膏又只有雄蟹才具备。由此得出结论：河蟹的雌蟹营养价值最高，次之的是河蟹的雄蟹。如果是河蟹之间比较，那么雄蟹和雌蟹的营养价值，以雌蟹价值为高。如果是海蟹之间比较，那么雄蟹和雌蟹的营养价值，以雄蟹价值为高。

清炒蟹黄油，秋风起的先导菜

主要原料：

蟹黄油500克，姜葱末各10克，花雕酒20克，精盐少许，白砂糖10克，胡椒粉适量，味精少许，清汤200克，水淀粉适量。



制作方法：

蟹黄油备用。上锅加入色拉油烧热，下入姜葱末爆香，再把蟹黄油入锅炒香。依次放入花雕酒、清汤、白砂糖、精盐、味精、胡椒粉进行调味，烧制入味后进行水淀粉勾芡，最后放入适量的葱花和葱油即可出锅成菜。

此道菜烹饪时的技能点在于炙锅及调味品的下放流程，并且勾芡要得当，蟹粉需粒粒饱满。烹饪技法上，“炒”和“收”颇见功夫，值得细细推敲。此道菜肴出锅后，葱香四溢，咸鲜适中。造型摆盘能体现“盘饰”的多样性，且菜肴色泽五彩斑斓，见之垂涎。

(天易)

扫描二维码
看视频
效果更赞哦！



朱建

君来湖滨饭店
行政副总厨

- 中国烹饪大师、中式烹调高级技师
- 江苏省企业首席技师
- 江苏省十大青年名厨
- 江苏省技术能手
- 江苏省名厨委副主席
- 江苏省餐饮业烹饪艺术家
- 无锡市烹饪状元，市劳模
- 无锡餐饮业纪念改革开放40周年杰出工匠
- 无锡市技术能手
- 无锡市烹饪协会名厨委副主席
- 无锡市总厨联盟俱乐部副主席

本周优享

特价？打折？
看这里！



正宗吃货，不仅吃得广泛，还得吃得精明！一周好价，一次放送！

整合：金玉

古罗马大酒店

原价609元的工作日5-6人商务套餐，现价328元；原价1808元的10人鸿运当头宴，现价980元；原价2652元的10-12人招财进宝宴，现价1288元。

无锡瑞雅大酒店

原价411元的瑞香阁中餐厅6人套餐，现价258元；原价1005元的瑞香阁中餐厅8人套餐，现价680元；原价1200元的瑞香阁中餐厅10人套餐，现价880元；原价1108元的经典双床房+瑞香阁中餐厅108元亲子套餐，现价399元。

中国饭店

原价1777元的8-10人A套餐，现价1388元；原价1983元的8-10人豪华套餐，现价1588元。