一期一始
暖心暖胃
美味看得见

家常菜吃惯了，总想换换口味。所有食材均高端大气上档次？其实只要添加一两味“点睛之笔”足矣。本期带来的黑松露茭白，就是这样一道容易上手又颜值味道俱佳的惊喜菜肴。

据大厨介绍，这道菜品主要含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B1、维生素B2、维生素E、微量胡萝卜素和矿物质等。嫩茭白的有机氮素以氨基酸状态存在，并能提供硫元素，味道鲜美，营养价值较高，容易为人体所吸收。同时，茭白性凉味甘，中医认为茭白可以清解热毒，除烦渴，通便宽肠，其中的膳食纤维可以促进肠胃的蠕动，促进机体的消化吸收。成品上桌，黑露悠香，清甜回味。造型却可以是多样“盘饰”，色泽黑白兼容。操作技能点主要在于焯水时要用沸水、冷却要及时等，卷的技法也颇见功夫。

黑松露茭白，生活的小惊喜

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
□江苏省名厨委副主席
□江苏省餐饮业烹饪艺术家
□无锡市烹饪状元
□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
□扬州大学金龙鱼国际烹饪研究院特聘讲师
□驻德、驻瑞大使馆先进工作者

主要原料：

茭白1000克，葱油10克，精盐少许，黑松露酱适量，味精适量。

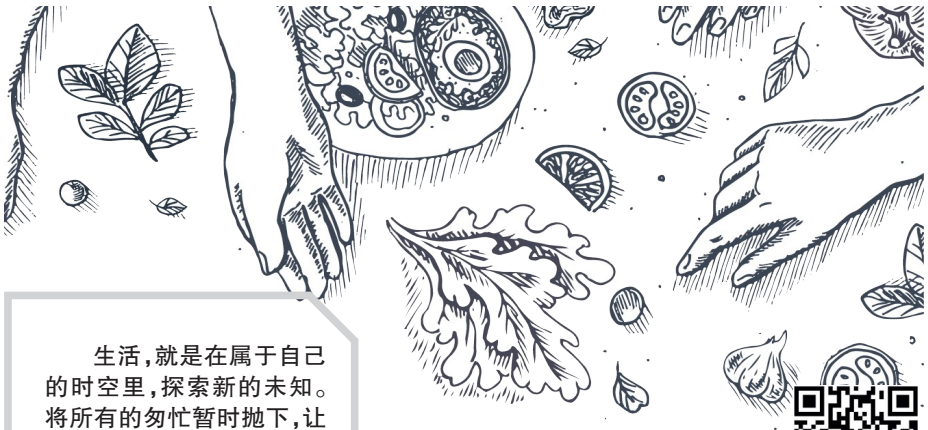
制作方法：

1、把鲜茭白去头去尾切成厚薄均匀的长片备用，上锅加入清水烧沸，把茭白片放入焯制断生捞出，放入冰水冷却备用。

2、用一个大碗把冷却好的茭白沥干水分放入碗里加入精盐、葱油、味精进行调味，最后把茭白片卷成小圈，放入提前准备好的盘里摆放整齐。

3、把黑松露酱用勺子慢慢地淋入，然后进行花草点缀成菜。（天易）

扫描二维码
看视频
效果更赞哦！



生活，就是在属于自己的时空里，探索新的未知。将所有的匆忙暂时抛下，让躁动的节奏暂时放缓，去寻觅那一处让自己心生欢喜的小天地！咖啡馆、茶楼、小面馆、大饭店、馄饨店……你最想试试哪家店？“无锡探店”有你的身影吗？有什么店是你想推荐给我们的呢？一起来看看大家的探店小故事吧！

扫描二维码
立即加入

寻觅一处小天地 安放一点小欢喜

读着粉丝们一个个的探店小故事，就好像也带着好奇一起参加了一样。感谢小伙伴们的故事，同时也期待更多人加入分享！当然，持续关注“壹搭无锡”微信公众号，会有意想不到的收获哦！

@朵朵

之前就探过小巷有戏，第一次去好巧不巧正好周一，是他们的休息时间，当时觉得现在有公休的饭店倒是蛮少的，所以第二次提前打了电话才去。

现在想和闺蜜去探店扬之阿李生态火锅南下塘店，之前去过新吴区那家，环境、菜品都是一级棒，很期待南下塘店的开业。

@吖狐

和闺蜜探过一家咖啡&小酒馆——位于羊腰湾路的一个犄角旮旯里，名字叫“浮生半两”，是改造原来的纺织老厂房而成，内部陈设特别有感觉。周日穿上小旗袍，和闺蜜“矫揉造作”地一路扭过去，点杯冰咖或者柠檬茶，然后相机咔嚓咔嚓，啧啧啧，真个是偷得浮生半日闲。

@Samuel

我就直接大众点评打开，瞅瞅评分，走哪算哪。唯一认真去探店打卡的，大概只有崇宁路上的那一排好几家早期的网红店，什么科学家咖啡、廿一馄饨担、小歇茶餐厅……那我可能不是探店，我探路！哈哈哈哈哈。

@彤彤妈

我喜欢研途咖啡店，还记得第一次探店是因为她家有猫咪。一只叫摩卡，还有一只忘记名字了。后来发现咖啡好喝，味浓纯真还有非常好吃的提拉米苏……所以推荐给亲爱的你们！

@惠峰堂主

酒香不怕巷子深，在锡城背街小巷里藏着许多特色美食，有阳春白雪，亦有下里巴人，雅俗共赏，各有千秋！探店就像淘宝一样，在于去发现，在于去共享！（禾一）

有家卤铺新品发布：惠山烧鸡 经典重现

一道烧鸡，历经百年落地惠山，成为当地人钟爱的美食，时至今日演绎出独具特色的江南风味。

万家灯火照溪明，桌上的酒菜早已备好等待着亲人们的归来。被灶火照得透亮的厨房里，奶奶忙碌的身影虽略显疲惫，但脸上的笑容洋溢着幸福的味道。厨房外传来儿孙的嬉闹声，大伙都在期盼着等待着。奶奶笑着道，马上就好，烧鸡要焖够八小时才够好吃哦。随着零点的到来，最后一道烧鸡上桌了，鲜香的鸡肉扑面而来，不过分钟早已被抢食一空，这就是记忆中的味道，也是家的幸福。

惠山烧鸡制作工艺不同其他，选用跑山黑脚鸡，肉质紧实但口感不老，从宰杀、去脏、撑鸡造型，到过油、卤煮和火候掌握、用料、用汤等方面，都摸索出了独具一格的经验。其中最为精妙的在于三分炸七分卤的工艺流程，鲜鸡入油细炸使得皮酥肉嫩并且锁住了水分，特调的高汤再焖至八小时，辅材的精华完全融入肉里，食客吃烧鸡时，只需将鸡肉捉起一抖，骨与肉自行分离。酥而不干，嫩而不散使得惠山烧鸡在各家烧鸡中独树一帜。

跑山黑脚鸡，焖足八小时不仅仅是广为流传的口号，更是此道美味的精华所在。选材的优质加上漫长的焖煮时间使得人们吃到的不仅是鸡肉本身的鲜活，更是品尝到了匠心的灵魂。

历经百年不仅仅是一道江南美食，它更是幸福回忆的承载和精神的寄托，这就是惠山烧鸡。

出炉售卖时间：早上8:30；下午15:30；每天限量60只，卖完为止！

地址：新吴区叙康路与景渎路交叉口（公交：叙康里站旁100米）

美食电话：139-5807-6023、182-0503-4719（禾一）