

做道小青柑牛腩 解油腻降压 养生又美味

2019
新春
寻年味
系列报道
4



厨师名片

姓名:刘大全
年龄:49岁 36年厨龄
传统技艺研习会成员
推荐硬菜:小青柑牛腩
烹制诀窍:小青柑不要加加多了,一份菜中加一颗足够

年夜饭桌上的一道硬菜

推荐理由

容易上手、家常味浓、清香解腻、降脂降压等

烧制时间

约30分钟

主料

牛腩、小青柑

配料

瓢儿白、葱段、老姜片、香菜、小米辣、冰糖、香料(八角、桂皮、花椒、干辣椒等)、食用油、料酒、芡粉、香油、鸡精、味精

烹饪步骤

- 1 浸泡小青柑、牛腩去腥。**将小青柑放入开水中浸泡三分钟备用。同时往锅里加入清水烧开后倒入牛腩块和少许料酒去腥,中水开后将面上的血沫打掉捞出牛腩,洗净捞用
- 2 熬制汤汁。**油烧至四成热时加入冰糖、花椒、干辣椒、小米辣、豆瓣酱、葱节、老姜片炒香后倒入料酒高汤烧开后,放入胡椒粉、小火熬制五分钟沥出料渣,汤汁留用
- 3 烧油炒牛腩。**倒油烧热,倒入牛腩块翻炒,将水汽炒干后出锅
- 4 压熟牛腩、煮底菜。**将牛腩、小青柑放入高压锅内,再将熬制的汤汁倒入,闷压15分钟。同时锅中清水烧开,加入瓢儿白烫熟捞出摆入盘中
- 5 收汁装盘。**将高压锅内的牛腩等一并倒入锅内,倒入芡汁,加油香油、鸡精、味精等调味,收汁后装盘

大厨推荐

小青柑牛腩

■ 天府早报记者 朱佳慧 摄影报道

年夜饭,全家人欢聚一堂,可以说是一年当中相对隆重的一顿团圆饭了。川菜老师傅传统技艺研习会成员、精通川菜的刘大全师傅却说,要让一大家子人都吃得满意、吃得健康,还是有一定的讲究的。

他说,小青柑牛腩就是一道必须推荐给大家、且非常适合搬上年夜饭餐桌的大菜。刘师傅拥有36年烹饪经历,这道菜是他亲手独创的拿手川菜,并深受川老会食客的欢迎,他说就连自己也记不清楚做过多少次了。

【制作】

五个步骤容易上手
利用高压锅30分钟可完成



除了口感好之外,这道菜还有一大好处,那就是制作简单、容易上手,适合在家里做。刘大全一边接受天府早报记者的采访,一边开始准备做小青柑牛腩要用到的食材。

除了小青柑和已经切成块状的牛腩外,还准备了瓢儿白、葱段、生姜、香菜、小米辣、冰糖、香料(八角、桂皮、花椒、干辣椒等)等辅材,另外料酒、豆瓣酱、胡椒粉、香油、鸡精、味精等辅料厨房里也准备好了。材料备齐后,他动作麻利地向记者演示了这道菜的制作手法。

首先,浸泡小青柑、牛腩去腥。将小青柑放入开水中浸泡三分钟备用。同时往锅里加入清水烧开后倒入牛腩块和少许料酒去腥,锅中水开后,将面上的血沫打掉汤色变清后捞出牛腩,放入盆里倒入清水洗净捞出待用;其次,熬制汤汁。将锅洗净,倒油烧至四成热时加入冰糖、

花椒、干辣椒、小米辣、豆瓣酱、葱节、老姜片炒香后倒入料酒高汤烧开后,放入胡椒粉、小火熬制五分钟沥出料渣,汤汁留用;

第三,烧油炒牛腩。将锅洗净,倒油烧热,倒入牛腩块翻炒,将水汽炒干后出锅;

第四,压熟牛腩、煮底菜。为了节省时间,这个步骤建议使用高压锅,将牛腩、小青柑放入高压锅内,再将熬制的汤汁倒入,闷压15分钟。同时洗净菜锅加入清水烧开,加入瓢儿白烫熟捞出并摆入盘中;第五,收汁装盘。将锅洗净,将高压锅内的牛腩等一并倒入锅内,倒入芡汁,加油香油、鸡精、味精等调味,收汁后装盘、撒入香菜即成。

一份小青柑牛腩就成型了,虽然看似繁琐,但整个过程,刘大全仅仅用了30分钟左右的时间。

【推荐】

改变传统做法
有解油腻降压等好处

推荐这道菜上年夜饭的餐桌,刘大全有自己的考虑。首先牛肉本来就是日常餐桌上常见的食物,烹饪手法上是炖、炒和烧,最为普遍的几道菜就是土豆炖牛肉、萝卜烧牛肉、米凉粉烧牛肉等,但都比较油腻。

他说,选择小青柑与牛肉的搭配,既改变了传统做法,口感上也更加独特了。“小青柑自带清香,包裹在内的普洱茶更是最好的肠胃‘清洁工’,有解油解腻、降脂降压的功效。过年嘛,大鱼大肉的不仅丰盛、口味还重,所以吃点解油腻、降血压血脂的食物就再好不过了,它是一道很适合团年的美味佳肴哈。”刘大全讲解到。

他还提醒,小青柑一般在菜市场找不到,需要到卖茶叶的地方购买。另外,小青柑不要加加多了,一份菜中加一颗足够。“加多了青柑的果香、普洱茶的茶香味虽浓,但却把本身的鲜味、家常味压制住了。”

大厨印象 胳膊粗嗓门儿大 川菜一做就是36年

胳膊粗、嗓门儿大、皮光肉厚,这是天府早报记者初见刘大全时的印象。

当谈到这些特征时,他解释说,厨房里是高温环境,厨师们的排汗速度更快,这就促进了新陈代谢的速度,难免看起来皮光柔滑。厨师更是一个体力活,一般人应付不了这么大的工作量,一天下来翻动数十锅的菜、搅动100斤的汤羹,胳膊能不粗吗?

“厨房里有大型油烟机的声音,油锅煎炒时发出来的嘈杂声,若自己的声音不大声一点,怕是不方

便交流哦,所以长此以往的,嗓门自然就大了嘛。”他继续解释说。

年满49岁的刘大全,1982年就在成都的努力餐当学徒,学成后就一直从事与厨师有关的工作,这一做就是36年,他精通川菜,2007年还获得“川菜名师”荣誉。

“厨师这个行业有一个特点就是,哪里都有厨师,哪里都需要厨师。所以这些年全国各地都跑遍了,酒楼、宾馆、五星级酒店等都去做过。”为此,除了川菜,走过大江南北的刘大全还能做粤菜和淮扬菜。

他的团年夜饭 选材格外用心 家人必点“老四样”

春节期间,往往是大厨们最为忙碌的时候,刘大全也不例外。而自己家里的年夜饭往往都要延迟到大年初七以后去了。

这既是一顿年夜饭,也是一顿团年夜饭,一大家子要坐满两三桌。家里人可以打打下手,但这一顿团年夜饭掌勺的一定会是刘大厨。

刘大全告诉记者,已经连续好几年没有在春节几天里陪伴家人过年了,算是作为弥补吧,会在团年夜饭

上格外的用心。“食材一定要是自己亲手选的,也要是最新鲜的。还有就是,就算在家里也一定要保证味道,不能比在外面做的差。”

刘大全家里的年夜饭又是什么样子的呢?“一定会有鱼,年年有余嘛,松鼠桂鱼、脆皮鱼、豆瓣鱼是家人最爱点的了。”刘大全接着说,“第二道必点的,就是海味全家福了,干鱿鱼、圆子、酥肉、莴笋、胡萝卜等,既有菜又有肉,大家喜欢得不得了。”

除了上面的两道菜,他还要做蒸香碗和美味养生菜。“我不会做得很油腻,家里人也喜欢吃,基本上成了每年团年夜饭桌子上的‘老四样’。”

