

霉干菜炒白苦瓜、凉瓜炒牛肉、
腩肉刺头苦瓜煲、柚子醋拌苦瓜

小时候夏天 最不愿意吃的菜 原来可以这么烧



冲绳炒苦瓜

本报记者 黄葆青

今天是处暑的节气。“处，止也，暑气至此而止矣。”原本微凉的初秋正在朝着人们招手，可是现在，浙江的高温依然表现强势。

解暑菜，苦瓜是不错的选择，但是它的苦味却劝退了大批吃货。眼下，炎热的天气让苦瓜成了香饽饽，除了菜市场里苦瓜卖得好，不少餐厅里推出了不少和苦瓜相关的菜品。特别是粤菜中的苦瓜，无论食材品种还是做法，都很受欢迎。



霉干菜炒白苦瓜

法也必须用斜刀切，这样好看又容易入味。凉瓜焯水也不是开水焯一下简单了事，水里一定要加盐、油、糖、姜汁酒，另外还有好多其他技术要点。

老板娘说，这道菜比杭州的家常炒苦瓜复杂太多，要不然怎么会好吃呢？

观言·鎏金

腩肉刺头苦瓜煲

《舌尖上的中国》美食顾问董克平曾如此说过：“一家潮汕餐厅，尤其是开在外埠，能找到一位顶尖的师傅，并保证食材的潮汕化，是餐厅能否有地道出品的基础。”

坐落在杭州西湖畔，全新入围2022年携程美食林榜单的“观言·鎏金”，就是如此一家“背井离乡”，却拥有一番应时之技的潮州菜餐厅。

餐厅主厨王师傅是地道的揭阳人，为了保证顾客吃到正宗潮州菜，几乎从潮汕地区运来了一切。汕头红蟹、黄心虾蛄、潮州老鹅等，在这里都能吃到。

王师傅告诉记者，这道菜用的是潮州刺头苦瓜，出产于潮汕南澳岛，因为风味独特而闻名潮汕各地。外皮珠白粒大，呈颗粒状，肉质肥厚，苦中带甘，是当地特有的苦瓜品种。

王师傅用潮汕特有的烹饪方式，采用土猪五花腩作为辅料，加入熬制6小时的高汤，大火炖制而成。软烂入味的苦瓜带着甘甜入口，口感绵柔软糯，比肉都好吃。

王师傅说，最近天气很热，腩肉刺头苦瓜煲点击率很高。这种苦瓜长得很特别，又特别好吃，很多杭州客人都没见过，所以点的人很多。

杭州龙湖皇冠假日酒店彩丰楼

豆豉花胶凉瓜煲

下沙的杭州龙湖皇冠假日酒店是国际知名酒店集团IHG洲际旗下的酒店，彩丰楼作为洲际酒店集团的品牌，在业内非常有名。而杭州龙湖皇冠假日酒店这家彩丰楼则是杭州第一家，为很多吃货们带来舌尖上的新品体验。

彩丰楼中餐厅的总厨赵其雄师傅有近20年的从业经验，跟随香港师傅学艺多年，既擅长粤菜也擅长江浙菜，摸透了各地吃货的口味。

赵师傅在他新推的秋季菜单里，有一道粤式豆豉花胶凉瓜煲，做起来比较复杂，需要不少耐心。

苦瓜切段去掉瓤后焯水，用厨房纸巾把水分吸干。再把大青虾仁拍成虾泥，加入淀粉搅拌均匀，摔打上劲以后酿入到苦瓜段内。接着，起油锅把苦瓜段煎到两面变色，捞出备用。

然后，用豆豉酱炒花胶，炒了之后和苦瓜段一起小火焗制。最后，倒入干葱头、蒜粒和姜粒用油爆香后铺在砂锅底焗出香味，

这道菜专门对付不爱吃“苦”的年轻女生，因为有满满的胶原蛋白，吃起来味道浓郁，非常开胃，口感也清爽不腻，让她们在不知不觉中就吃掉了整根苦瓜。

苦瓜

凉瓜炒牛肉



腩肉刺头苦瓜煲



豆豉花胶凉瓜煲



陈先进鱼馆

霉干菜炒白苦瓜

陈先进鱼馆是杭州正宗衢州菜馆的代表，无论是食材还是口味传承，都能让吃货们感受到地道的衢州风味。如果谁对衢州菜的印象只是简单的“辣”字，只要去陈先进鱼馆吃一次，肯定会有新的认识。

陈先进鱼馆的老店2004年在衢州常山开业，已经有18年历史，在当地非常有名。鱼馆的名字就是老板的名字，他是衢州常山港的渔民，既是捕鱼能手，还烧得一手好菜。自从陈先进鱼馆在杭州的第一家店在拱墅区湖墅南路开张，这里就成了在杭衢州老乡们聚会的去处。

近几年，常山有的村镇靠种苦瓜致富，白苦瓜也成了陈先进鱼馆的特色菜。白苦瓜外观漂亮，晶莹剔透，色白如玉，果实肉厚汁多，口感比青苦瓜更脆，苦味也更淡，不需要焯水就可以用来炒菜。将白苦瓜对半切开，用勺子就能轻松地去掉籽和瓤。然后和辣椒一起大火快炒，出锅前撒一小把霉干菜，立刻就有了扑鼻的香味，绝对是消暑下饭的开胃好菜。



千霸冲绳料理

冲绳炒苦瓜

千霸冲绳料理恐怕是杭州最另类的日本料理餐厅，很多去吃过的人都觉得“冲绳料理”与大家传统认知的“日本料理”相去甚远，很多菜都有似曾相识的感觉。这是因为冲绳料理深受中国饮食的影响，吸收了“炒”这一日本料理中没有的技法，可以吃出满满的中国味道。

许多去冲绳旅游的人都发现，苦瓜是当地的特产，一年四季都有，而且有超多吃法。苦瓜汉堡、苦瓜刺身、苦瓜炒蛋、苦瓜炒豆腐……二战后，美军占领冲绳，将午餐肉带入

冲绳，于是就有了冲绳代表菜——冲绳炒苦瓜。

有美食家这样评价冲绳炒苦瓜：“综合了冲绳当地特产的豆腐、中式‘炒’的技法、美国的午餐肉和日式的调味及柴鱼片，既是食材的杂烩，也是文化的大杂烩。”

柚子醋拌苦瓜也是冲绳的做法，切成薄片的苦瓜快速焯水后冰镇，搭配日本黄柚子制成的柚子醋，吃起来酸香脆爽，口感和做法偏向日式更多一些。



楼上大排档

凉瓜炒牛肉

最近，很多吃货的朋友圈定位出现了一个神奇的地方——杭州化工研究院。记者探访发现，这座位于石灰坝7号的园区里居然藏着一家生意火爆的大排档，

这家港式装修风格的“楼上大排档”复古氛围满满，菜式也很美味，吸引了很多吃货前来打卡。大家发朋友圈时，因为懒得动手创建新的定位，就用了化工研究院现成的定位，搞得很多人一头雾水。

这家大排档做的是地道粤菜，整个厨房团队都是广东人，因为做的口味正宗，杭州很多厨师也暗偷偷跑来品尝，顺便看看有没有可以学的菜。

老板娘没想到，最近的极端天气让店里的一道家常菜凉瓜炒牛肉成了热门。老板娘说，虽然这是一道家常菜，但是粤菜的做法非常讲究。

首先，腌制牛肉的配方就很讲究，调料和牛肉捞匀以后，要用花生油锁住水分腌制。凉瓜的切