

慈溪大厨自创十八道菜杨梅宴

主料用冰冻杨梅，过了杨梅季也能吃到此菜

近日，记者走访余姚慈溪等地了解到，在宁波，大部分人还喜欢把杨梅做成酸甜可口的糖水杨梅、能爽进人心窝子里去的冰镇杨梅、理气消暑的杨梅酒等。

也有不少人将杨梅制成蒸糕等传统食品。在慈溪，有位大厨更是用杨梅做出足足18道菜肴，让人垂涎欲滴。

“闽广荔枝、西凉葡萄，未若吴越杨梅”。6月杨梅红满天，这几日，我市杨梅主产区余姚杨梅逐渐批量上市。

酸甜的杨梅除了摘下来当水果吃外，还能怎么吃？怎样吃出新花样？“酱油杨梅”“椒盐杨梅”……网友又开始晒出杨梅的各种吃法。记者 鲁威 通讯员 郑添明

在慈溪赫赫有名的大厨金明权眼里，杨梅是一种绝好的食材。他用杨梅作为食材，创新研制了“慈溪杨梅宴创新十八道”。金明权是慈溪餐饮业总厨协会会长，中国饭店协会名厨执行委员，还曾主编宁波象山海鲜菜谱。

昨天，他向记者一一列出十八道菜谱。

冷菜：梅汁烤小排、梅山花生米、水晶杨梅糕、杨梅色拉果、原味杨梅干、杨梅酒醉虾。

热菜：梅汁淋大黄鱼、梅味香烤河鳗、杨梅红美滋滋蟹、美酒旺焖鸡翅、家乡珍珠杨梅、梅露焗捞鲍鱼、清凉冰糖杨梅、杨梅桃酱锅巴、私房小炒杨梅、梅兰养生山药。

点心：杨梅仙子、梅宴麦糊烧。

这些菜中都用到了一种食材——杨梅。据金明权介绍，十八道菜中，除了杨梅色拉果用的是新鲜杨梅外，其余菜色都采用了冰冻杨梅。这样，即使过了杨梅季节，还是可以吃到杨梅宴。

“要做完这杨梅宴十八



金明权创作的杨梅仙子

道菜，需要几个人配合，花数个小时。但也有几道菜是平常老百姓都可以自己做的。”

“比如江南杨梅羹这道菜比较简单，非常适合家里制作。”金明权说，食材很简单：冰冻杨梅、酒酿圆子，少许桂花、淀粉、冰糖。

他告诉记者，先把锅中的水煮沸放入冰冻杨梅，烧两分钟左右放入圆子。等圆子漂浮上来就加入白糖，再加淀粉勾芡。最后撒上金桂花。金明权说，做这道菜最

好用冰冻杨梅而不是新鲜杨梅，这是因为冰冻杨梅融入水后会更加入味，而颜色也会更加艳丽。

“除了冰冻杨梅的使用，还有梅汁作为调料来做菜，也可以产生独特的风味。”金明权最后还推荐了一道杨梅宴做法——梅汁烤小排。将小排洗净煮熟，然后将冰冻杨梅、酱油、红酒、葱等放入锅中，和小排一起烤，等杨梅煮烂之后，梅汁的酸甜味会与小排融合，最后等到收汁阶段即可捞起。

相关链接

今年网红的杨梅新吃法

杨梅排骨

杨梅排骨是一道以杨梅、排骨为主要食材制作的美食，口味偏酸甜。

步骤：

1. 准备新鲜的杨梅。
2. 把排骨飞水捞出，用酱油腌制20分钟。
3. 用淀粉加水制

成浆，把排骨上浆备用。

4. 把上好浆的排骨下油锅炸成金黄色。
5. 把杨梅的汁压出备用。
6. 杨梅汁加水、白糖、盐、煮汁，最后勾芡淋到排骨上面即可。

杨梅豆腐

杨梅豆腐的味道香甜可口，外观诱人，可以作为我们日常的小零食来满足食欲，同时还能起到一定的瘦身效果，热量很低，不必担心发胖。

步骤：

1. 准备的材料：杨梅糖水、牛奶、杏仁粉、琼脂和白糖。
2. 琼脂放入冷水中浸泡软，之后连同这盆水一起放入锅上熬至

琼脂完全融化。牛奶煮沸之后放入适量的白糖，然后和熬好的琼脂混合，搅拌均匀。

3. 把杏仁粉放入水中稀释成露，然后把它倒入温热的琼脂牛奶中搅拌均匀。

4. 等待牛奶的温度比较低的时候，再把适当的杨梅糖水倒进去，搅拌均匀之后放入冰箱结冰会更加迅速。

延伸阅读

古法酿制杨梅酒

孙来达是丈亭梅老大杨梅专业合作社的负责人。

据孙来达介绍，梅农酿制杨梅酒，对于酒精、酿制时间、杨梅食材等均有一定的要求。

“一般采用大米和酒曲长时间发酵而成的白酒，发酵8个月，而且酒精度达到50度。”孙来达告诉记者。记者了解到，余姚三七市等地也有梅农使用草莓、猕猴桃等水果发酵而成的白酒。

如果是商店购买的白酒，最好选用清香型或者米香型，因为香味太浓郁的白酒会把杨梅的香味掩盖住。孙来达介绍，在杨梅选择上最好是当天采摘下来的新鲜完好、甜度高的成熟杨梅。在器具的选



杨梅酒

择上，一般用陶坛，也就是以前常用的老酒坛，现在不少梅农用玻璃瓶替代，但不建议用塑料瓶。

将杨梅、白酒与白糖（或冰糖）按照3:3:1的比例，

以层层交叠的方式，即一层杨梅，一层糖，放入器具，最后再倒入所有的酒，让酒漫过杨梅，盖紧盖子密封保存。一般浸泡一个星期后就可以饮用。

杨梅蒸糕可开胃

杨梅作为宁波传统名果，除了鲜吃，传统的吃法还有不少，比如杨梅罐头、杨梅汤、杨梅黄酒等。

在余姚、慈溪等地，杨梅除了可以制作饮品，还可以制作糕点。每年杨梅季节，杨

梅蒸糕是三七市石步村等地的常见美食。梅农张春水和老伴每年都要给家里的小孩制作美味的杨梅蒸糕。

制作杨梅蒸糕其实很容易。将粳米、糯米浸入水中，然后捞起，过一小时左

右碾成细粉，越细越好。接着掺水拌粉，干湿度适当，再把拌好的粉放入大糕模型内，再筛一些干粉，拉平整。然后可以挖孔将做好的杨梅酱倒入孔中。最后放入蒸笼内蒸烧。

旺季暑假，纯玩低价游青岛！

炎炎夏季，清凉的青岛又到了旅游旺季，暑期青岛游都在3000元以上，高品质纯玩产品更是供不应求！达人旅业推出品质纯玩青岛游：达人独立组团不拼团，实惠价格搭配充实行程，还特意安排海上仙山之称的崂山风景区，全程纯玩无购物、无强制自费景点，品质纯玩保障！另庆达人旅业游客服务中心启用，凡到店咨询均有好礼！

线路：青岛—崂山—威海—刘公岛—日照品质纯玩双飞五日游

发团：7月3/10/17/24/31日

价格：

1899元/人起

咨询电话：

87651111

QQ群：

411030887

地址：海曙区新典路536号新海蓝钻5楼（地铁2号线丽园南路D出口）

达人旅游网：
www.57676.com

浙江达人旅业
(L-ZJ-CJ00079)



融e联·容易联

专属、安全的移动金融服务客户端
社交应用与银行服务融合



ICBC 工银融e联