

2014 NO.12

[烹调知识·名厨]

总第474期
ISSN 1004-5783
CN 14-1087/TS

COOKING KNOWLEDGE
中国烹饪协会名厨专业委员会会刊

Great Chef



一份菜单可以刺激味觉吗
厨师要开工作室到底有多难
水乳交融，餐饮界恋上混搭风
餐饮 O2O，黄金小时时代来了吗
厨师收入差异大调查

SPECIAL REPORT 特号

上海外滩餐厅 沉浮录

FEATURE 专题

东学西渐 西餐时代的 新派中式元素

COVER 封面人物

SANDRO GAMBA 师出名门的 法式优雅

French grace

RMB: 15元

ISSN 1004-5783



9 771004 578147



www.greatchef.com.cn



紫苏叶

香炸紫苏叶配虾肉和猪肉碎

- **原料:** 猪肉糜、虾
- **辅料:** 大葱切片、蒜泥、紫苏叶、苏打水、面粉
- **调料:** 酱油、黑胡椒、味淋、酱油、汤、米醋
- **做法:** 混合猪肉和虾肉，打碎虾肉，使其混合均匀；将其放入碗里煮沸，当变成凝固状态，关火，保持室温；苏打水和面粉放入碗里搅拌使其融合，发酵 30 分钟；将凝固的玉米淀粉涂抹在紫苏叶的边缘上；将馅料放在中间，卷成雪茄的形状，将带有胶的边缘包裹紧，去除多余的面粉，浸入面糊里，炸至金黄色；吸干多余油分，用盐和胡椒调味；酱汁是混合酱油、糖和米醋，搅拌均匀，然后放入墨西哥辣椒切片和小块白洋葱。

核心技巧：中韩之异

韩: 紫苏叶在韩国经常用来包米饭或 BBO 包肉吃，紫苏叶有一种特殊的香味，可以增加菜品的香味以及去除肉类的腥味。

中: 选择虾肉和猪肉的结合做馅是因为虾肉会出水，而猪肉较为油腻，两者一起可以互相融合，口感弹牙而不腻。餐厅选择的是上海本地的紫苏叶，因为考虑到运输问题，本地的紫苏叶会更新鲜，而且有季节性。

新派韩餐 & 上海有机食材

CHI-Q 是明星大厨 Jean Georges 与韩裔妻子 Marja 开设在中国的新派韩国菜。采用上海当地有机食材以及韩国特产食材与调味料，将历史悠久、特色鲜明的韩国美食文化以国际化现代概念重新诠释，餐厅同时提供 Marja 秘传的家常料理。

主厨 Bina Yu 是韩国人，在美国烹饪学校毕业后，以出色的学业表现加入了 Jean-Georges 纽约餐厅，并担任副主厨，她简约中见巧思的菜品创意以及在她的天赋及不懈努力下，随后被调任至上海执掌 CHI-Q 厨房大任。



主厨 Bina Yu



韩式蔬菜炒番薯粉

- **原料:** 番薯粉、金针菇、牛蒡、红包菜
- **辅料:** 细葱、大蒜
- **调料:** 甜酱油（用酱油、玉米糖浆调制）
- **做法:** 番薯粉浸泡在热水中 5 分钟；细葱烤一下，金针菇去皮炒；煎锅放入大蒜煎至金黄，然后加入番薯粉和甜酱油，煮熟后添加其他原料混合均匀，用盐和胡椒调味；最后和腌制的胡萝卜一起装入盘中。

核心技巧：中韩之异

韩: 番薯粉在韩国大多是用在冷菜里或是和肉、蔬菜一起炒，也可以放辣椒酱一起炒。

中: CHI-Q 的番薯粉是大厨凭借多年的经验细心挑选优质的供应商，要分辨番薯粉的好坏首先从干的番薯粉颜色来看，然后用清水煮过后看口感。这道菜用的是当季时令蔬菜，蔬菜与番薯粉的比例为对半，虽然这道菜看似简单，但是有 Jean Georges 的理念在，每种蔬菜的切法都是 Jean Georges 亲自设计的。



牛仔骨汤

- **原料:** 昆布、澳洲和牛牛仔骨、萝卜、粉丝
- **辅料:** 大蒜、生姜、青葱、白洋葱
- **调料:** 黑胡椒、酱油、盐、米醋、辣椒酱
- **做法:** 同时将萝卜和牛仔骨放入锅煮并且加热原材料；加入盐、黑胡椒粒和酱油；转移至加热过的石锅中，完成后撒上葱，旁边放上面条和蘸排骨酱；排骨酱是用甜辣椒酱、米醋、碎葱调和制成的。

核心技巧：中韩之异

韩: 在韩国大多用本地的牛仔骨炖煮，制作蘸酱的韩国辣椒酱原料有大米、辣椒粉、麦芽糖、人参、洋葱、盐、糯米、酵母粉、麦粒和水。

中: 餐厅选用澳洲和牛的牛肋排，在制作前先要浸水一天，去掉血腥味，制作的时候炖煮两个小时，保留原味。蘸酱是餐厅特别在韩国定制的手工制作辣椒酱，别有一番风味。搭配粉丝的吃法也更受本地食客喜爱。



辣味豌豆炒年糕

- **原料:** 年糕、小豌豆
- **辅料:** 葱、烤芝麻、薄荷碎叶
- **调料:** 米醋、韩国辣酱、蜂蜜
- **做法:** 油锅加热至冒烟，将年糕炒至金黄色及年糕表层变脆；加入酱汁（酱汁是用韩国辣椒酱、蜂蜜和米醋混合制成的），煮沸，收汁；然后加入豌豆和葱，炒熟后放在保温盘上，最后撒上芝麻和薄荷碎叶。

核心技巧：中韩之异

韩: 在韩国，炒年糕更多的是只和传统辣椒酱一起炒，口感比较单一。

中: 主厨选用豌豆与年糕搭配，口感绝佳，也非常有趣，入口有甜味。在韩国辣椒里面放入米醋和蜂蜜更加升华了酱汁的浓郁味道。主厨 Bina 经常根据季节来选择应季食材，然后参考餐厅现有菜单，看还缺什么“味道”，创作的新菜可以让菜单的味道更全面，之后和餐厅团队以及 Jean Georges 餐厅的主厨讨论和试菜，在团队都认可的情况下才会拍照并且把菜式发给 Jean Georges 本人，经过 Jean Georges 的建议或设计后才会放到菜单上。