

辽菜经典菜肴 08：葱烧辽参



所用食材：发好的辽参、大葱葱白、油菜

制作方法：

1. 将大葱切断、姜切片，放入凉油勺中，慢慢升温至炸出香味后倒入碗中备用。
2. 将海参整理干净，放入勺中氽烫透捞出备用。将油菜氽烫透捞出备用。
3. 勺中放入少许油，放入适量白糖炒成糖色，放入酱油、料酒，再放入炸好的葱白段、白糖、高汤、鸡粉、味精烧制入味即可拢芡，加葱香明油，出勺装盘即可。

特点是葱香味浓、汁鲜味美、营养丰富。

菜品介绍：

辽参有很多种做法，葱烧是绝配。它是辽菜传统名菜之一，被誉为中华特色美食。也是国家级非物质文化遗产保护单位鹿鸣春及传承人刘敬贤大师的经典传承之作，被评为“中国名菜”。葱烧辽参妙在诱人的葱香、红润馥郁的汤汁和海参清鲜柔韧的口感。

海参，是珍贵的食品，名贵的药材，是世界八大珍品之一。补肾，益精髓，具有提高记忆力、延缓性腺衰老，防止动脉硬化、糖尿病以及抗肿瘤等作用。以辽东半岛产地的辽参为最高品质，因为极高的营养价值享誉全国。这里的海参生在

浅海礁石的沙泥海底，喜在海草丛生的繁茂地方，绝对无污染、绿色健康。干参的发制也是这道菜的神秘之处。在鹿鸣春的专门海参发制密室里，长白山纯净水的浸泡为它柔韧弹牙的口感提供了依托；时间、大小的合理控制，无任何添加剂，都是主厨们最关注的焦点。

葱烧辽参另一个重点是大葱。取嫩嫩的、泛甜的葱白入菜，辽参本身淡而无味，借助炉火纯青的“烧”制技法把特制的汤汁浇入其中，浓色、浓汁、浓味入其里，表其外，色香味形俱全，包汁紧芡，口味提升的同时保持了菜品的温度，这也是此菜异于其他菜系做法的独特之处。