



刘敬贤在直播中现场制作辽菜代表菜品。

## 云端看辽菜



刘敬贤从家庭妈妈菜开讲。

炸丸子、熘肉段、木须肉、干烧鱼、锅包肉、小鸡炖蘑菇……  
6月2日,中国烹饪协会首席顾问、中国特一级烹饪大师、“辽菜”传统烹饪技艺国家级代表性传承人刘敬贤做客辽宁省文化遗产保护中心“辽宁文化遗产”直播间,为网友分享“辽菜”的烹饪技艺。

这已经不是刘敬贤的网络直播首秀,过去徒弟们就曾给他做过直播。今年,他自己也开始通过直播与大家分享辽菜制作,就在前几天,还在直播中连续做了16道菜。

“什么叫肉?拿来一块肉,一半以上是水,如果没有化学分析,我们不敢相信。作为厨师,就该用科学的态度去观察、去研究我们的学问。家里妈妈炒韭菜,一下全都下锅,饭店里厨师先下韭菜根,再下韭菜段,然后下韭菜叶。先放油,油在外面形成一层薄薄的膜,出勺前颠均匀,下少量的盐,说时迟、那时快,韭菜出勺,平盘装,一点儿不淌水,这就是饭店师傅和家庭妈妈做菜的区别。”刘敬贤在直播中从家庭妈妈菜开讲,结合自己的经历,带领大家进入辽菜的世界。

当网友提问锅包肉在家里怎么做?他又分别

从选肉、油温、挂糊到卧汁儿等方面分别详细解答。

直播中,刘敬贤还现场制作了“兰花熊掌”和“炸丸子”两道代表性的辽菜菜品。新版“兰花熊掌”是经过反复试验,考虑到环保、健康、口感、菜色、营养等多方面因素,用牛肉等食材替代熊掌原料进行烹饪,网友更是通过直播见证了刘敬贤闻名全国的翻勺绝技。

“辽菜”作为辽宁地域文化的重要组成部分,成了辽沈人民生活与品性的最直接代表。它裹挟着白山黑水的万般滋味,既有宫廷菜的精湛考究、王府菜的名贵品味,又包含了市井菜的雅俗共赏、民间菜的乡土醇厚,有着兼收并蓄的广阔胸襟,和丰富深厚的文化内涵。

一菜多味、咸甜分明、酥烂香脆、色艳味浓、紧汁抱芡、营养丰富……诸多菜品的优点都归功于一代代辽菜技艺传承人对食物葆有最天然的敬畏之心。通过网络直播,刘敬贤带领观众在刀工、勺功和火功之间,一起品味了舌尖上的美味。

辽沈晚报记者 查金辉 文并摄



结合不同口味,为炸丸子搭配不同蘸料。



新版“兰花熊掌”考虑到环保、健康、口感、菜色、营养等多方面因素,用牛肉等食材替代熊掌原料进行烹饪。