



特约主持

魏瀚

巨蟹座 80后 厨师。
东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝宝 http://weibo.com/weihan630

“剩”,在现在的人最怕的几个字眼里面,排名是比较靠前的,剩男剩女剩菜剩饭……谁都避而远之,都不想挑剩下的。

可是,剩在我眼中其实没那么可怕,尤其是过年剩下的汤羹菜肴。过年时一大桌菜,鸡鸭鱼肉样样有,才显得有年味,富贵大气。年过完了,我们总得动动脑筋,响应现在的“光盘”行动吧。

剩的鸡鸭鱼肉是最大的“敌人”,令人伤透了脑筋。但是如果是吃面条,这些就会成为很好的浇头,不管是拌面还是汤面,只要滤去里

面多余的油,甚至简单地仅仅加些香油酱油配合原本的滋味,一碗香味扑鼻的面条就在你面前了。

那再说说汤类,鸡汤鸭汤骨头汤,怎么办?其实不妨把它过滤变身为白汤火锅,加个电磁炉,放上这些精心炖制的汤料,配些时令蔬菜,一顿热乎乎又清爽的小涮锅就横空出世了,是不是特别简单?

剩饭。其实年夜饭里面虽然必然准备米饭,但是大家都不会吃很多,因为那些菜肴已经快把人塞饱了。这个时候,隔夜饭成了蛋炒饭最好的主料,不管是金包银的黄金蛋

炒饭,还是银包金的小葱蛋炒饭,甚至是配上白汤的汤泡饭,搭配一碗清爽的泡菜,都是可口的搭配,一解这过年的油腻。

最后就是剩下的素菜,这里我们就不提倡它的二次加工,早早地扔在垃圾堆。隔夜的素菜,千万不能再吃,特别是绿叶蔬菜,二次加工后不会有任何营养,反而会有些毒素聚集,有百害而无一利。

过完丰衣足食的欢乐年之后,用一些小智慧,就可以让这些残羹剩饭变废为宝,我也相信,按这样的原则,剩男剩女就不会被剩下了。

兰姨谈吃



过年剩菜巧改装 搭配小清新 勾回你的食欲



凉拌菜根香

B 嚼得菜根香 爽口小菜吃不停

过年大鱼大肉吃多了,要适当吃些清淡的清清肠胃。有什么好吃的,还不是那些常吃的蔬菜?没错,就是那些常吃的蔬菜,变换个花样,就是一道道爽口不油腻的精美小菜。比如,白菜粉丝煲用大白菜的叶子炖才好吃,那留下的白菜帮子怎么办?顺着纹理切成丝,用少许盐码一下挤去水分,与彩椒丝肉丝一起炒个色彩斑斓的五彩菜丝,脆脆爽爽的就十分诱

难得的新年假期,免不了走亲访友,“吃”更是永恒的主题,家家都预备了充足的年货,每天从东家吃到西家,胃肠始终处于“年饱”的状态中不堪重负。长假结束,也该吃些清淡好消化的美味,让自己累了好多天的肠胃休息下了。看看家里鸡鸭鱼肉、瓜果蔬菜什么的还剩下不少,仔细谋划下怎样利用剩余的食材,做些清淡又开胃的食物,让家人吃得开心,又物尽其用不浪费吧。

A 三明治、煲仔饭、卤味卷饼 没错,都是精致改装菜

一个年过下来,肯定剩下不少菜,只要稍稍加工,改头换面,就是一道全新的菜肴了,省事又好吃。比如鸡肉,煎个荷包蛋,加生菜、黄瓜,抹点蕃茄酱,夹在面包或馒头片里,就是一份营养美味的早餐三明治;老母鸡汤喝完了,鸡肉又老又硬不好吃,撕成细丝,与焯好的绿豆芽拌成银芽鸡丝,就十分清爽好吃了!剩下的烤鸭,费点工夫将骨肉分离,加点内脂豆腐和香菜,用鸭骨头熬成的汤

做个烧鸭豆腐羹,又暖胃又暖身。剩下的卤味更是天然的好食材。过年家家都有高汤,加上卤牛肉及白菜、粉丝,撒点香菜末,一锅热气腾腾的牛肉粉丝煲就出炉了;香肠、咸肉、咸鱼,加点青豆、冬笋、胡萝卜丁与米一起入电饭煲,轻轻松松就是一锅色香味俱佳的改良版煲仔饭;或者将卤味切成细丝与其他蔬菜一起炒,然后用春卷皮或薄饼卷着吃,一定是小朋友的最爱。



@兰儿 lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

C 兰姨新年改装菜之叶儿粿

年菜中总免不了膏腴厚味,比如梅干菜扣肉,年夜饭时摆上餐桌应完景后,就可以把肉和梅干菜切成碎丁,加入蘑菇丁、笋丁、豆干丁等等(盘下自己冰箱内的蔬菜,只要是水分少的都可以用)拌成馅料,做个四川的传统小吃叶儿粿(又叫猪儿粿),就能很快地解决掉那块肥腻腻的大肉了。

需要提出的是:正宗的叶儿粿的馅料只有五花肉丁和宜宾的芽菜、冬笋等,今天是为了解决剩菜,可以根据自己的口味加些别的需要解决的食材,只要相似,味道大差不差就行了。同时要注意的是叶儿粿属典型的高糖高油食品——不要以为是咸口味,没加糖就叫无糖,其实水磨糯米粉中的糖分还是相当高的,属于糖尿病患者禁忌的食物之一;并且,为了口感上的滑爽Q弹,在面粉中加油成团是必须

的步骤,因此,不要因为其软糯鲜香就无节制地食用,给身体造成不必要的负担。还好,现在有了橄榄油,不仅能在保证口感的同时相对减少食油的脂肪含量,还多了一种橄榄油奇特的清香!



分钟;然后用手用力挤去腌出的水分;洗净的木耳用手撕成小片,放入开水中焯一下捞起,放入少许盐调味;红椒切丝,蒜瓣切片,放在菜片上面;炒锅烧热,倒1汤匙油烧至三四成热,放六七粒花椒入锅炸香,捞去花椒,将花椒油浇在红椒蒜瓣上;依次加入白糖、醋、味精,拌匀上述原料装盘即可。色彩鲜艳,清脆爽口,保证把家人的馋虫都勾出来。

- 原料:水磨糯米粉3份,大米1份,梅菜扣肉,蘑菇丁,冬笋丁,豆腐干丁
配料:橄榄油,荷叶
步骤:
1.将梅菜扣肉、蘑菇、冬笋、豆腐干全部切成细丁,做成馅料;荷叶洗净焯水;
2.将1份大米泡一天后,用食品粉碎机将大米打成米浆,与3份水磨糯米粉和2汤匙橄榄油一起和匀,揉成面团;
3.将面团分成齰子,搓圆后再捏扁平,包入馅料将口慢慢合拢,再搓成圆形;
4.将搓好的圆子放在焯好的荷叶上,上锅蒸10分钟即可。

蒸糯米圆子时软塌塌的不成形?没关系,糯米里掺入大米就好了,糯米与大米的比例为3:1。

@胡楚诗:每回过年都是一场声势浩大的吃剩菜运动,自从除夕晚上各家各户都铆足了劲整了一大桌子菜后,接下来的几天就开始进入消灭剩菜大循环,吃完了自家的剩菜后,还要奔赴各种亲戚家继续帮忙吃剩菜。

@承小琳要瘦瘦厨娘:啊,讨厌过年。吃的都是剩菜剩饭,还都是荤,我要吃素,我要减肥。

@Cs昌:过年,自己开伙,拿剩菜煮面条。这种量,在外面不得十几块一碗我就不信了。暂取名“剩面”。亲,您需要来一碗吗?

@觅蜜鼠:都觉得过年好吃的多,说实话我觉得根本不如平时的好吃,平时吃的才是想吃的,过年都是些肉,吃不完反复热的剩菜。以后我们要过新年,外出旅游啊,或者不要大鱼大肉,多吃蔬菜!

@周皮皮喜欢的是喵星人:鸡汤加康师傅鲜虾鱼板面的调料包,外加昨天吃火锅的剩菜,外加过年时候剩下的木耳糟溜鱼片。呵呵,原本还想来个狮子头的,但目测应该吃不饱,汤有点过鲜了!