



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小宝君 http://weibo.com/weihan630

春节已经过去了,不知道大家留下了什么后遗症。是早起不了?还是跟我一样对腊味制品免疫?过年吃了太多大鱼大肉,看着油腻的东西现在只觉得敬而远之。反而难能可贵的是,一碗清粥小菜,更能撩动味蕾的情丝。

对于现代人来说,吃得好,吃得丰富已经不成问题。餐厅里面往往贵的不是荤菜,每桌必点几个清淡的小菜反而是盈利的关键。几个白灼或蒜蓉的小菜,价格不比荤菜便宜。足见小菜对一顿饭来讲,是多么的不可或缺。就像西餐里面总有个

前菜或开胃小点,旨在让食客先开胃,再有胃口去品尝接下来的主菜大餐。中餐的饭局往往也是凉菜打头,为的是凸显热菜的美味。而作为家里下厨的新手们,素菜不像荤菜有那么火候上的掌控,所以大家在家做几道小菜,何乐而不为呢?

我自己是很喜欢野菜的,因为我总觉得野菜有一股很新鲜的感觉。我甚至可以接受凉拌鱼腥草那股可爱的味道,也喜欢香椿煎蛋里面那浓烈的奇香。在这里,我推荐两个简单的1分钟素菜料理给大家。

酱油姜丝,将嫩姜切细丝,然后

放在生抽里面浸泡。就这么简单,但是就这么好吃,因为生抽的浸泡,逼出了一丝的鲜甜,在透出味觉尾巴上那一丝丝辛辣,非常的爽口。

另外就是将甜面酱和玫瑰腐乳略微混合,然后蘸生的黄瓜或者胡萝卜条,口感会将蔬菜的生涩去除,倒是在酱味后面留下一股蔬菜的清甜。对于大鱼大肉之后来说,似乎更加难能可贵。

所以,简单的小菜,对于餐桌就如同画龙点睛的那一笔。若是能有些巧心思,有些新“煮”意,小菜甚至比荤菜更受欢迎哦。

兰姨谈吃

秘制春日小菜想必是极好的

“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。”春回大地,百草发芽,各种野菜也上市了。整个阴冷漫长的冬天,吃腻了淡而无味的大棚蔬菜,嚼一口鲜嫩清新的芦蒿、马兰头……哎呀呀,春的气息在舌尖欢快地舞蹈着,应该是人间最美妙的体验了。今天,兰姨就教大家做几道精致清爽的春日小菜,让浓浓的春意绵延于舌尖。



马兰头干张卷



酸辣黄瓜条



春日开胃泡菜



A 马兰头干张卷 谁说嫩嫩的就不能有嚼劲

马兰头是南京特有的野菜之一,光是那特有的香气,闻到就令人垂涎三尺了,清炒、凉拌都很好吃。关键是要掐去老茎,择取嫩芽,虽然麻烦,但食不厌精嘛。

我们常见的一般是马兰头鸡蛋卷。但对于初学者来说,有一定的难度;而且,油煎鸡蛋凉了会风干变色,味道也比较腥!今天改良下,用现成的干张卷。为了更有嚼劲,馅料中加些海鲜菇、黄豆芽、胡萝卜和鸡蛋皮。

首先,分别将马兰头、海鲜菇、黄豆芽、胡萝卜丝焯熟,撒少许

盐,挤去水分;鸡蛋调散煎熟;

接着原料切碎,将马兰头腌出的汁水沥干,与蒜蓉、生抽、麻油拌匀。马兰头已经用盐腌过了,放生抽时注意减量。喜欢吃辣,可以加适量辣椒油;喜欢甜,可以加一点白糖。这样馅料就拌好了!

然后,将干张洗净,在开水中略焯后捞起,小心掀开铺平,切成适宜的小块。

最后,将拌好的馅料分别铺满干张皮三分之二的位子,卷紧后切段装盘就好了,一盘香喷喷的马兰头干张卷就完美出炉啦。

@菩萨阿宝: 回父母家过元宵节,这个小菜也算是家传年菜。就是把各种清脆爽口的都煮熟,然后冷藏,吃的时候会加一点点醋、一点点糖和一点点盐。大餐之前开胃,或者吃太多油腻之后清口。

@玫瑰儿有超多正能量: 前天在东阳吃到的好好吃的虹鳟鱼生,鱼骨可以煲汤,前面还有四个开胃小菜,炸鱼皮鱼骨、虾片、酸辣藕丁和水果沙拉(新鲜的水瓜橙子香蕉)。

@名字真心萌上林志炫: 今天,早早起来做燕麦烤饼(超好吃),然后和面做汤圆(相对成功),最后还做了个腌萝卜,准备留着做开胃小菜。

@喜欢你就咬一口: 丝丝入味的开胃小菜——酸甜凉拌白菜心。

@KayeCheung: 法国油菜叶里有种名为blette生菜叶,比油菜白菜菠菜好吃清甜。过水切碎拿芝麻酱加少许橄榄油、盐等凉拌,撒上芝麻便是绝佳开胃小菜。法国人喜欢用它来做鸡蛋卷,比菠菜好吃。晚饭用它和明虾枸杞子四个鸡蛋一大勺淡奶油做了个鸡蛋卷,好吃又省心。

B 酸辣爽口的黄瓜条 满口都是自然的味道

除了马兰头干张卷外,兰姨还要特别推荐一道拿手菜——酸辣黄瓜条。不要以为是家常菜,就小瞧它,经兰姨巧手泡制的黄瓜条酸酸辣辣、脆爽可口,春暖花开的时候,拿它佐餐必是极好的。

酸辣黄瓜条
原料:黄瓜2根,梨1个,苹果半个,柠檬半个
配料:生姜1小块,蒜2瓣,干红辣椒2个,白醋,盐

做法:
1.黄瓜刨去少量薄皮,切成粗条,放入容器内,加盐腌制入味;将苹果、梨分别削皮去核,切成粗条;生姜去皮切细丝;蒜切成小粒;干红辣椒切成丝;
2.待黄瓜条腌出水后,将柠檬汁挤入,再将柠檬与所有原料、配料一起加入容器内,盖紧盖子后轻轻摇动翻转,腌制2小时以上即可食用。
3.吃时将瓜条捞出,柠檬皮和余下的继续盖紧封好放冰箱。
如果想更加强化酸甜度,只需再加少许白醋与白糖,达到酸甜适度即可。

特别提示:

- 1.要适当保留些黄瓜皮,否则黄瓜肉就会因出水过多而懈掉。
- 2.瓜条条腌制的时间越长,味道越相互渗透融合,口感就越好。
- 3.腌制出的卤水可以二次利用,但保存时间不要超过一个星期。

C 兰姨教你做春日开胃泡菜

早晨在家吃粥,是不是觉得有点寡淡,这时你需要配点开胃的小菜。其实制作泡菜并不难,关键是要有老卤——泡菜的精髓就在于此:多年的老卤,已经聚集了各种味道,经过发酵的乳酸菌产生了奇妙的化学反应,自然妙不可言。时间越久,泡菜就越美味!而对于没有老卤的同学,自己制作泡菜水也不是什么难事。

泡菜水制作方法
原料:盐、花椒、八角、干红辣椒、生姜2块、冰糖、白醋、白酒、大蒜

步骤

- 1.准备一个干净的锅,盛约为坛子1/3容量的水,加250克盐,30多粒花椒,四五颗八角,十几个干红辣椒段,一块拍散的生姜,几块冰糖。大火烧开后,小火慢熬10分钟,再加3汤匙白醋至水滚关火,晾凉后倒入洗净的泡菜坛子。倒之前尽量将辣椒段捞出,再加入约1两白酒,几瓣拍散的蒜和另一块拍散的姜,同时多放些不拍散的姜蒜和新鲜的小米辣椒,并保持坛里常备,既可以提味,也可以当调料烧菜用;
- 2.把坛沿的水加满,盖上盖子,两三天后,间或能听到坛子发出噗噗声,坛口的水也会冒出气泡,打开坛子用筷子搅动下再盖好,慢慢能闻到酸酸、香香的味道,就说明泡菜水发酵好了。这时就能泡你喜欢的泡菜了。

温馨提示

- 1.泡菜用酒必须是白酒,其他如黄酒、葡萄酒等都不可以做为替代使用!
- 2.泡菜菌属于厌氧菌,隔绝空气十分重要!因此,坛沿的水必须时时添加,不能干涸。
- 3.泡菜切忌生水!要泡的蔬菜洗净后一定要晾干后再泡;捞取泡菜时要用干净的筷子,也要注意坛口的生水不要滴到坛子里去了。
- 4.泡的蔬菜一定要完全浸泡在泡菜水中。新鲜的泡菜水发酵还不完全,泡制的时间要相应长些,最多不要超过一周;老卤发酵功能强大,泡制时间相应较短,俗称的“跳水菜”就是用多年老卤泡制的:头天晚上泡,第二天就能吃。如果是黄瓜、莴笋之类,上午泡,下午就能吃。