



### 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

吃货爱吃,就是天性。好多人因为爱吃、想吃,然而买不到,只好纷纷自己动手下厨。像我这么懒惰的人,为了那一口吃,也愿意洗洗烧烧进厨房,可见吃的魅力有多大。

我觉得一日三餐是不够的,定时定点三顿饭,其他时间“五脏庙”都在抗议,于是零食变成了最好的选择。我之前有一种怪病,病症奇怪:以手为半径画圆周围的食物必定一扫而空。这个病呢,只有一味药方可以治疗,那就是零食。之前迷恋泡椒凤爪,但又看到电视上说里面有漂白剂;迷恋膨化食品,又说有塑

化剂。干脆自己动手,走上了自制零食的不归路。

零食的关键是小而精,一次一小口,一次一小手。千万不能让零食大过正餐的量,这就是奢侈品那种饥饿营销的理念。每次给你一点点,你就想要更多。

我平常最喜欢在家做的零食是烤猪肉脯,秒杀一切市面产品。做法也很简单:猪肉切薄片加料酒、叉烧酱、糖、耗油、酱油腌制过夜。然后第二天一片一片地平铺在烤盘上,刷上一层油,180℃30分钟,最后再刷上蜂蜜5分钟焗烤片刻,芳香扑鼻,

冷却后非常好吃,另外放到冰箱里可保存约4天。每次吃上一小片,就觉得再多的坏心情也不在了。

像油炸的小鱼,也是常见的零食:先是面粉蛋液包裹油炸的小鱼就异常鲜美,配上花椒辣椒粉蘸料,一壶老酒温上,简直可以把酒言欢一整夜。另外像干烧也是经常出现的做法,不过我建议口味偏甜辣一些,你会觉得更加爱不释手。

突然好想找几个朋友围坐在一起,吃着一些自制的小零食,喝着小酒,说说最近的变化。其实,幸福就是这么简单。

### 兰姨谈吃



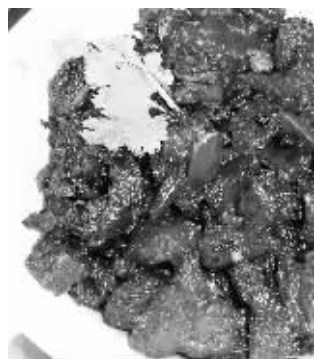
兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。被名厨祖父从小熏陶对美食的超常悟性和挑剔味蕾,擅长家常菜的制作与烹饪。崇尚快乐入厨,用心料理,尤其强调美味对食者健康与心态的影响,在给人人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。最新推出《温暖传家菜》一书。

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

## 话梅陈皮牛肉干、葱烤小鲫鱼 超市买不到的 吃货必备小零食

爱吃零食吗?爱吃。零食从哪儿来?超市里买的。弱爆了!真正的吃货怎么能满足于超市里的大众货呢,必得精挑食材,经过七七四十九道工序,千锤百炼出一道精妙无比的小零食。还记得兰姨在《顶级厨师》上的表现吗?其实兰姨最初的想法是做一道小零食——话梅陈皮牛肉干。赶快来尝尝吧!

### 在一碗辣椒中寻找肉丁 妙就妙在那一丁点的鲜辣



小时候最喜欢吃阿公做的陈皮兔肉,在一大碗干红的辣椒、花椒中仔细挑拣躲藏起来的小肉丁,鼻尖上辣出汗珠,这一切仍历历在目,那专注与惊喜好象是昨天才发生的事情!盐帮菜系中冷吃肉干系列,只能在自贡吃到最正宗的。其中缘由大概是自贡的井盐所具有的独特风味,是其它任何东西都无法替代的!身在异乡,便入乡随俗地把家乡的美食融会贯通,加以改造了!

### 话梅陈皮牛肉干

- 原料:牛腩肉;
- 配料:生姜1块,干红辣椒10个剪成小段,花椒20颗,沙姜1小块切末,桔子皮1个,话梅干少许切成小粒,盐,酱油;
- 做法:  
1.将牛肉切成小块,冷水焯去血水洗净沥干。  
2.将炒锅用大火烧热,倒油(以能没过牛肉为好)烧至五成热,将焯好的牛肉及生姜块倒入,用中小火炸干牛肉的水分(以油

- 变回清亮为宜),捞起;
- 3.将多余的油盛出,留少量底油在锅底,将干红辣椒与花椒放入,改小火煸香,再放入桔子皮、沙姜末继续煸香后,将牛肉干倒入,改中火翻炒匀,加酱油、盐调味上色后,加1小碗水用大火略焖入味;
- 4.待水快干时,加话梅粒快速翻炒收干汤汁(汤汁全部变成红油即可),盛出晾凉食用。装入瓶中置冰箱冷藏后食用口感更佳!

### 干香韧劲的小鱼干,美味又补钙

除了话梅陈皮牛肉干外,兰姨还要教你做一道葱烤小鲫鱼,好吃又补钙哦。

这道菜确切的名字应该叫“无汁葱烤鱼”,是阿公的独门传家菜。据说是来自于曹雪芹名着中的“合浦还珠”。但我认为这道菜的特色是葱香浓郁,颇具烟火气息,用“烤”字更能体现鱼肉的干香韧劲,就擅自做主,将“烧”字改为了“烤”字。

记得考大学那一年,阿公来兰州,看我备考辛苦,他承诺:如果考上了,春节回老家去,阿公给你做条大鲤鱼,奖励你鲤鱼跳龙门啊!家乡的鲤鱼那可是绝对的美味;并且,当年的兰州,能吃到活鱼那是相当奢侈的事情;更何况是阿公亲自掌勺的佳肴啊。

如愿以偿考上大学。春节如约回老家。阿公信守诺言,重出江湖,亲自到市场上挑选了一条活蹦乱跳的大鲤鱼,亲自操刀,做了这



道葱烤鱼。哇,久违的味道,亲切极了!阿公照例举着酒杯,笑眯眯地看着我们大快朵颐。家传的味道,自然非同一般!

今天,根据阿公的方法,我把它改良成葱烤小鲫鱼——一道既美味又补钙的小零食,香香酥酥的,佐茶、佐酒俱佳,一定很受欢迎。

#### ●步骤:

- 1.干红辣椒切段,沙姜少许切薄片,葱切段,姜切片。
- 2.鱼宰杀去鳞、去腮、去内脏,这是最费时的一道工序,因为鱼小嘛!耐心些,制作美食的过程也是心灵休息的过程,放松一会儿吧。
- 3.用厨房专用纸巾吸干鱼身上的水渍及粘液。
- 4.用盐、白胡椒粉及料酒将小鱼腌入味。
- 5.将炒锅置于火上烧热,倒能完全没过鱼身的油量,烧至七八成熟。
- 6.将腌得入味的鱼均匀地裹上生粉后,逐一放入油中炸至金黄捞出沥油。

- 7.等锅内的油温再次升高至冒少许烟,再将炸过的小鱼入锅复炸至颜色略深快速捞起。复炸的作用是让小鱼更加酥脆。
- 8.将炸鱼的油倒出,锅内仅留少量底油,改最小火将葱、姜炒香至金黄,下花椒、辣椒、沙姜继续翻炒至辣椒呈金黄色;这一步要有耐心,慢慢炒,千万不可大火炒糊了!
- 9.将炸好的小鱼放回锅中翻炒,如果用锅铲翻转可能会使鱼破碎。如想更辣,此时可根据嗜辣级别再加些辣椒面同烤。然后改中小火依次烹入黄酒及1汤匙生抽和半汤匙老抽,一小碗水和少许白糖,大火烧至入味并快速收尽汤汁即可。

### 葱烤小鲫鱼

- 主料:小鲫鱼1斤,要那种只有两根手指大小的小鲫鱼哦!
- 配料:葱、姜、干红辣椒、花椒、沙姜、生粉、盐、白胡椒粉、料酒、生抽、老抽、白糖;
- 特点:麻辣咸香,鱼肉质干韧酥脆有嚼劲,连骨头都可以一起吃哦!如果晾凉后冷吃,口感更佳!