



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

我和几个懒友聚在一起时,讨论最多的话题就是比谁更懒。就下厨来说,亚军说把榨汁机从箱子里拿出来都觉得麻烦;而冠军甚至觉得开抽油烟机都觉得累。

对于这些懒友来讲,做菜简直是天方夜谭。他们最习惯的就是拿起电话要一份外卖,美食就送到嘴边了。可是到底是沙县还是麦叔叔?往往又选择困难了。最后只好打到我这儿,我便偷笑:还是懒不过馋嘴吧!

夏天的食物一定要以清淡为

主,辅以酸辣,足以开胃。好比泰国菜,便是夏天最好的选择。酸辣黑木耳相信大家觉得稀松平常,但是你试过泰式酸辣白木耳吗?把黑木耳换成银耳,泡发之后焯水,然后辅以洋葱薄荷小米辣,最后用柠檬汁代替一部分醋。整个菜清新爽口,难度为零,但是酸辣爽口瞬间就觉得有了食欲。

对于主食类,尽量选择冷面和拌饭等不那么激情四射的食物。不要滚烫的石锅,不要跳跃的铁板,安安静静的一碗荞麦面,清清爽爽

一碗牛肉片。抛开重口味、红油腌煮的菜色,你会觉得有那么一丝清凉的微风,拂过心田。

至于冷饮,我觉得夏天若是没有西瓜汁,那太阳就不应该那么毒辣。所以作为自然的回馈,一杯冰镇西瓜汁当然是夏天最经济实惠的选择。当然冰镇并不是打好了汁再去冰镇,而是先将西瓜冷冻一夜,在对半切开的时候,用勺舀掉中间那一勺先行满足过,再榨汁。

有没有突然觉得很想冲进厨房呢?

兰姨谈吃

南京的夏天,光想想就是一头汗。更不要说在厨房里煎、炒、烹、炸,遭受炉火与热气的双重洗礼,这无疑是对每个主厨的巨大考验。不管是外卖,还是在家自己做,饭总是要吃的!但每天站在高热的炉火前,即便是田螺姑娘,也难免会觉得劳累与委屈,生出些许怨言。这里,兰姨就挑选几样夏季营养食谱,让好吃懒做的人也能健康清凉一“夏”。



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。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人家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。

@兰姨lanerlove-
http://weibo.com/u/2161192371

好吃懒做者 夏日必读菜谱



爽口筋道的凉面是扇出来的

推荐理由:天热,汤面最不招人待见了,凉面却很得人心。

原料:面条、绿豆芽、调和油
配料:酱油、姜、蒜、盐、味精、葱花、醋、秘制辣椒油、麻油

做法:
1.煮面条,一次不要煮太多,一漏勺能捞完为准。
2.将煮好的面条摊在砧板上,浇一汤匙调和油在上面,快速用筷子挑匀,同时用电风扇吹风,如此反复,至面条煮好扇凉。
3.另置水锅将绿豆芽焯好。
4.将姜、蒜拍碎,加盐捣成姜蒜泥,加凉开水调成姜蒜汁。
5.3汤匙酱油加少许盐、味精和2汤匙凉开水调成酱油汁;如果是生抽和老抽,按2:1的比例调成后再加盐、味精和水。再加入葱花、醋、秘制辣椒油、麻油等调料,凉面加点豆芽,按口味调入各种调料,拌匀即可。

要点:
1.一般凉面用凉水过凉,其实会影响面条的筋道与口感。
2.黄瓜腌后会渗出太多汁,不清爽,不如用绿豆芽做配菜。

凉拌菜、粉蒸菜、甜咸粥品 好吃懒人的夏日首选

夏季的高温,对人体的能量与水分消耗极大。夏天饮食的主题,自然离不开清凉补水、防暑降温——蔬果及蛋白质在此时当仁不让地充当了主角。其实,炎热的夏天,人们普遍食欲不佳,大鱼大肉往往让人没什么胃口,各类菜肉粥、水果粥、菜肉馄饨、凉面类反而更能引起大家的食欲。因此,聪明的主妇不妨在这上面多做些文章。

加大蔬菜瓜果的含量,尽量减少炒菜的比例,能生吃的凉拌生吃;不能生吃的,或焯水后拌,或大火快蒸,既能少受油烟之苦,又能最大程度地减少营养的流失——强烈推荐米粉蒸菜系列:粉蒸蔬菜、粉蒸牛肉、粉蒸排骨等等,蒸时再加些土豆、山芋、青豆、南瓜之类的杂粮,既能当菜又替代了一部分主食,可谓一举多得。

除此之外,充分发挥你的想象力和聪明才智,利用时令食材,尝试各种甜咸粥品,如冬瓜瘦肉粥、山药猪肝粥、皮蛋瘦肉粥、青菜黄瓜粥、南瓜绿豆粥、香蕉荔枝粥等,不仅风味独特,更易消化吸收,也是相当不错的夏日首选。

同时,将豆浆机、电饭煲等各类厨房小家电的作用发挥到极致,制作杂粮糊、煲仔饭、果蔬汁等。

夏天热能消耗旺盛,正是减肥的最佳时机哦!何不从这个夏天开始,让健康的生活方式伴随一生!

强烈推荐菜品之粉蒸牛肉

做美食首先要有颗爱美的心

推荐理由:制作简单,健康美味,值得推荐!

原料:牛柳、大米

调料:盐、酱油、油、郫县豆瓣酱、蛋清、花椒、三奈等

做法:

首先将牛柳洗净,切片。肉片中依次放入盐、酱油、郫县豆瓣酱拌匀。

接着给牛肉上浆,请结合美容护理的步骤记忆:

1.补水:确切地说在刚才拌的过程中就应进行。一边用手洒些水在牛肉上一边拌,使水渗入肉片中。用手洒水是为了控制水量,不要加多了。

2.补油:加2~3汤匙植物油与补好水的牛肉一起拌匀。

3.上面膜:打入一个鸡蛋清与腌好的牛肉充分拌匀。

4.大米洗净沥干,和花椒、三奈一起放炒锅里翻炒,炒至微黄,放入打磨机内打成米粉。把米粉倒入腌制好的牛肉片中拌匀。相当于给牛肉敷上了面膜。全套美容护理之后,牛肉想不水嫩都难。

此时只要将蒸锅放入充足的水,水烧开后,把牛肉片放入锅内大火蒸30~40分钟,出锅撒上葱花、芫荽即可。

要点:

1.腌肉片时的补水和补油是保证鲜嫩的关键。

2.蒸牛肉时一定要等水烧开后入锅,用大火蒸是为了使牛肉表层蛋白质迅速凝结,保住内部水分不流失,这样蒸出的牛肉才会嫩。切记蒸锅要放充足的水,确保40分钟不干锅。加些土豆或青豆一起蒸,味道会更好。

强烈推荐菜品之川味凉面

