



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>

很多时候,由于厨房里面精细的加工,很多食材原料被剩下了。“剩”字让很多人感到惶恐,因为这个字很残酷地定义了被落下的孤单与忧伤。但是就在我看来,“剩”若剩得好,立马就可以脱胎换骨为“盛”,那花团锦簇怒放的情绪,就这么油然而生了。

说回厨房,对于各种蔬菜皮或核,我们都是避之不及的。但是很多人都不知道,很多蔬菜的营养成分都是停留在表皮上的。例如苹果

皮的丰富营养,番茄皮所含的番茄红素是果肉的很多倍,葡萄皮和葡萄籽的花青素是果肉的很多倍;甚至连荔枝核和石榴籽都是抗氧化的圣品。

对于一些厨余,我真真是爱得死去活来。这里一定要推荐白萝卜皮这个被丢弃掉的珍宝。用削苹果的方式削萝卜皮,然后把它洗净后放入泡菜坛里面过夜。如果泡菜坛够咸的话,4个小时足矣,出来配上些香油和油辣椒,好吃得泪流满

面。还有被一些人抛弃的空心菜梗,如果切碎跟青椒泡菜一起炒,夏日配粥也是超级爽口。

还有今天讲到的茄子皮,这里也推荐一种做法:去皮的茄子肉放锅里蒸之后,再跟蒜蓉一起炒成茄子泥,有别于一般茄子的油腻,非常清爽适合夏天。就如同现在的岁月,不要再害怕被剩下了,只要碰上合适的时机与人,“剩”变“盛”十分简单。告诉那些不好听的声音,我的花都盛开了。

兰姨谈吃

肉皮、茄子皮、冬瓜皮、柚子皮……

真的吃货只吃皮,不吃瓢儿

经常在一些电视剧里看到某人因为吃包子时,只吃皮不吃馅儿而遭到大伙儿耻笑,心中就愤愤不平。皮儿的确比瓢儿要好吃嘛!不相信,今天就让你们见识一下各种被你们不齿的皮儿是如何做成美味的。

“无肉不欢”弱爆了 弹牙的肉皮冻才是吃货“心头好”

就我而言,吃馒头时必定先要小心翼翼地吧皮儿撕得尽量大块些,吃起来才过瘾;对面皮儿、凉皮、粉皮儿的热爱,明显比对面条、凉粉之类的要多得多。更不用说鱼皮、肉皮这类有滋有味、Q弹十足的美味,那真是只有在过年才有得吃呢。这可不是夸张,像我自己超爱的肉皮冻,必须是辛苦积攒了一年的肉皮量,才值得费精费神地加工熬制——满满一大盆肉皮,从冰箱里取出化冻,在开水里略焯一下,然后用小刀仔细刮掉上面残留的肥肉;再用毛钳认真地钳去一根根毛桩,这可是一项十分浩大而艰巨的工程。

尽管当初都是尽量选取干净优质的肉皮贮存,但真正细加工时,才会发现毛是越钳越多,没有半天的工夫还真弄不干净;等将所有的肉皮都处理干净,就放到锅里加水、葱结、姜块、料酒、白胡椒粉慢慢熬制。中间还要在回软后将肉皮捞出改刀切成小块再回锅,继续熬至汤与肉皮水乳交融、汁浓雪白时关火,倒入容器中晾凉后,密封至冰箱冷藏室静置一天以上,超级弹牙的肉皮冻才算大功告成。取出来切成厚块,佐以葱、姜、麻油、酱油等调料,又清爽又解腻,不要说里面什么丰富的胶原蛋白之类的营养成分了,光是好吃的滋味都让人停不了口。



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。在给家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。

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

辛辣冲鼻的葱须、棉花样的柚子皮 吃到你,吃货和他的小伙伴们都惊呆了

除了肉皮,鱼皮,阿公还亲自将茄子皮、莴笋皮、葱须等边角废料制成了美味的下饭小菜。当年阿公在职工食堂工作,每天消耗的原料多,废弃的边角料自然也多,比如葱,烧鱼、烧肉都要用到,日常的消耗量都是以公斤计的。依稀记得阿公只选取最鲜嫩的小香葱根须,仔细择洗干净,将少许盐与葱须一起轻轻搓揉一段时间,直至盐粒全部融化,葱须充分吸收盐味,再静置腌渍约半个小时,然后还要用力挤干水分——经过如此处理的葱须,就完全不用担心会辛辣冲鼻了,再浇以滚烫的花椒油,吃时拌上辣油、酱油、醋。吃者,尤其是感冒鼻塞的人,无不感到通窍提神,胃口大开!但日常家里使用的葱每天最多不过一两根,想用葱须凑盘菜还真的不太容易。

其实许多地方都有吃这种边角料的习惯。西瓜皮就不多说了,削去红瓢的翠衣,或炒或凉拌或煮粥,已经得到了广泛的认可。最“黑暗”的恐怕要属在婆婆家吃的冬瓜皮和柚子皮了。

婆家是南昌人,那里盛产柚子。柚子皮气味浓烈,放在家中除臭祛腥功能极佳,做牛羊肉时也偶尔当调料使用过,却从未想过可以拿来当菜吃!只见大姑姐先削去外面的那层绿衣,只取中间厚厚的白瓢切成厚片,然后放入水中浸泡了约2个小时,说是可以去除柚子的气味,捞出后用力挤干水分,再放锅里翻炒,最

后放油炆炒调味。端上桌来小心翼翼地尝了下,竟完全没有想象中如棉花般的口感,倒也清香筋道,别有风味。

后来姐夫又做了一次,只是在焯炒之后,又佐以南昌著名的黑豆豉与红辣椒,让菜品顿时增色不少,味道也更加香醇浓厚,超级下饭,据此亦留下了极其美好的印象。

至于冬瓜皮,只是浅薄地知道可以与冬瓜瓢、冬瓜籽一起煮水喝,利尿消肿,清热解暑,老婆婆却想到拿冬瓜皮做菜。老婆婆将特地削得厚厚的冬瓜皮切成粗丝与青红椒一起炒,虽然口感过于粗硬,却在保留冬瓜清新特质的同时,又多了份另类的脆爽与韧性,倒也让人耳目一新。

为了使口感更柔和,我略微做了些改良:材料上只选相对嫩些的冬瓜取皮儿;切好的冬瓜皮粗丝先用少许盐腌一下,再挤去水分,可以让冬瓜皮儿变得稍微柔软不那么生硬;先用橄榄油小火煸香蒜片后,再下冬瓜丝与红椒丝一起快速翻炒,其间要根据情况不断烹少许水增加锅汽,至冬瓜丝成熟快出锅时再烹入少许鱼露调味,炆炒冬瓜皮就出锅了。

在此强烈推荐鱼露,鱼露是用小鱼虾为原料,经腌渍、发酵、熬炼后得到的一种味道极鲜美的汁液,色泽呈琥珀色,味道带有咸味和鲜味。炒芥蓝、烧豆腐时加少许,整道菜立即有了别样的鲜香。

推荐菜品

前几天碰到了南京极少见的大圆茄子,买回家来做地三鲜。因为茄子皮实在太厚,就削下来另做了个干煸茄子皮,不想大受欢迎,推荐给大家:

干煸茄子皮

原料:圆茄子1个,青椒1个,红椒半个,大蒜1瓣,盐、生抽、橄榄油各少许
步骤:1.将茄子皮尽量削厚一些,包括茄子把上的皮儿也剥下来。茄子把上的皮儿其实更入味好吃,但剥的时候要小心上面的刺会扎手,茄子肉或炒鱼香茄子,或炸茄盒、做地三鲜,就不用多说了;
2.将茄子皮、青、红椒洗净切成粗丝,蒜切片;
3.炒锅置火上烧热,不放油,直接下茄子皮入锅干煸,至略软时洒少许盐继续煸炒;
4.待茄子皮的水分渐渐减少,下青、红椒丝继续煸;
5.到青、红椒丝略软,水分渐干时铲起;
6.将炒锅洗净,重置火上烧热,加2汤匙橄榄油将蒜片用小火煸香;
7.下煸好的茄皮丝大火快速翻炒均匀,烹少许生抽调味装盘即可。

