



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

说到鸭子肉,不管是南京的盐水鸭、四川的红烧鸭,还是法国的油封鸭腿、肥鸭肝。鸭肉的美味,几乎陪我走遍了世界各地。很多人喜欢吃鸭,但是又处理不好鸭,这个时候,去腥是关键。鸭肉一定要焯水后烹饪,不管中餐西餐,都要佐上大量的姜,平添一丝风情。

鸭肉的做法千千万,先简单讲下煲汤,很多人听到煲汤就皱眉头,怕麻烦。不管是鸡汤还是鸭汤,有几个秘诀要告诉大家:

第一,要冷水下锅,这样蒸出来

的汤会更加鲜香浓稠。第二,一定要炖整只的家禽,因为剁成小块儿,不仅锅里有大量的血水出来导致汤体浑浊,最关键的是,大家撕拿的时候会感觉到丝丝入扣的肉质感,一扯一大块,一只鸡鸭几下就分光了。要知道,剁得越碎,吃得越久。

讲讲法国油封鸭腿吧,简直是美味中的美味,非常耗时、耗功夫。你得准备好一锅鸭油,然后腌制上鸭腿肉,调料非常简单:“盐、胡椒、香料包。”此香料包里面,法国人惯用百里香、迷迭香等,但是我个人试过八

角、桂皮等香料依然美味。然后腌制2小时后,先放入锅里,两面煎至金黄色,再放入鸭油油封。油封的意思就是用油浸泡鸭腿,然后80℃烤箱烘烤7小时。这样慢炖的鸭腿,撕开后肉质丝丝分明,酥软烂脆,嚼完后唇齿留香。花大量时间换来这样的美味,我觉得很值得。

说了这么多,不得不给大家提个醒。鸭肉虽好吃,但本身属于凉性,肠胃不好的朋友,最好是少吃。或者多来一些温补的搭配,自然圆了口福又照顾了身体。何乐而不为呢?

兰姨谈吃

酸萝卜老鸭汤：“大萝卜”必须一试的美味

夏日三伏天,不仅高温,而且潮湿闷热。每天都蔫蔫的,没有胃口。这时候一锅酸萝卜老鸭汤最是讨喜了,酸酸辣辣又带点甜,闷在心里的汗一下子就出得透透的,瞬间有了一种豁然开朗的畅快感。

睡前一碗鸭肉粥养胃又消肿 从此吃宵夜再也没有愧疚感了

南京人嗜鸭,即便是在禽流感最凶猛的那段时间,街头巷口的卤菜店也照样人头攒动,络绎不绝。鸭肉性味甘、寒,有滋补、养胃、补肾、消水肿、止咳化痰的作用。毫无疑问,在炎热的夏天食用鸭肉是极好的!对盐水鸭、烤鸭再熟悉不过的南京“大萝卜”们,今天咱们换换口味吧。

关于鸭肉,最养生的吃法,当属《红楼梦》中荣国府的元宵开夜宴,众人在大观园玩乐至深夜时,凤姐为贾母预备的鸭子肉粥。这鸭子肉粥便是用鸭子煮的粥,有滋阴养胃的功效,熬夜后服食鸭子肉粥,既可充饥,补充水分,又可防止油腻太过而影响睡眠。强力推荐上网熬夜一族不妨常以鸭肉粥做宵夜,可以有效地预防睡

眠不足而引起的各种胖头、胖脸及黑眼圈。

鸭肉粥做起来也很简单。鸭子洗净后,剔下鸭肉,取瘦肉切片用料酒、生姜、盐、白胡椒粉、少许生粉腌制上浆待用;然后,将剔下的鸭骨架及鸭皮等原料加生姜、花椒、葱结入锅熬成鸭汤,再撇去浮沫及浮油,这样能有效地减少油脂的摄入,再捞去骨架、葱结等杂质后,将洗净的粳米放入鸭汤中熬成粥,快起锅时加入腌制好的鸭肉与喜欢的蔬菜叶于粥内,略煮即熟,最后加盐、葱花等调味即可。

眼下正是荷叶上市的季节,煮一碗清香美味的荷叶鸭肉粥,极宜于老人、孩子、更年期妇女及熬夜一族食用。

天热没胃口?那是你没遇上“米饭杀手” 麻辣鲜香仔姜鸭&嫩滑肥美宫保鸭丁

对于重口味的嗜辣一族,经典川菜——仔姜鸭值得推荐。

仔姜鸭就是用嫩姜炒的鸭,特点是麻辣咸香,开胃下饭。

将仔鸭洗净剁成小块,加少许白酒与盐略腌入味后,再放入加了少许油的炒锅中煸炒;至鸭块微黄,油变清亮时将鸭块铲起;然后将煸炒出的多余的油倒出,只留少许底油改小火将郫县豆瓣酱、干红辣椒段和花椒粒炒香至油红亮,再放仔姜片略炒提香;将炒好的鸭块回锅炒匀,烹入料酒、生抽与少许白糖调味,再将切成滚刀块的青笋下锅与鸭肉同炒至笋块变色成熟,最后下葱段翻炒均匀即可。

鸭肉麻辣鲜香,青笋脆爽可口,仔姜片

鲜嫩开胃,绝对是“米饭杀手”。

南京鸭子多产,鸭肉品质优良。特别是在桂花飘香时节长的小仔鸭,皮薄肉嫩,肥而不腻,味道很鲜美,于是家里常常吃鸭。还借鉴了川菜经典菜式,什么芋儿烧鸭、魔芋烧鸭……其中最得意的,非宫保鸭丁莫属。鸭丁的嫩滑鲜香一点也不输给鸡丁,又极具地方特色,成就感十足。

在吃腻了笋尖老鸭煲之后,又开始怀念起家乡的酸萝卜老鸭汤——那酸酸辣辣又带点甜的独特风味,在炎热的夏天实在太开胃了。

于是果断打开家中的泡菜坛,捞出面泡了多年的老酸菜,再配一个新鲜的长白萝卜,改良版的酸萝卜老鸭汤应运而生。

推荐菜品

酸萝卜老鸭汤 酸酸辣辣带点甜

原料:

老鸭半只、长白萝卜1根、老坛泡菜1碗、料酒、花椒、小米泡椒、盐、醋、白胡椒粉各少许,生姜一块、葱2-3根

制作步骤:

1.老鸭半只洗净剥小块,泡菜切片,小米泡椒切碎,白萝卜削皮切成薄片待用,备料的同时,将砂锅装水置火上烧开;

2.炒锅置火上烧热,倒少许油将花椒炝香捞出,捞出的花椒再加10余颗生花椒一起装入调料盒内拧紧待用,将生姜块拍散用小火爆香后,将鸭块下锅慢慢煸炒去水汽,至鸭肉微黄,烹入料酒去腥;

3.将煸炒过的鸭肉捞出另置砂锅的开水内熬汤,炒出的底油继续留炒锅内或制成鸭油,以后拌面条或烙饼吃,也可以不要,鸭肉经过煸炒,已经去除了多余的油脂,这样熬制的鸭汤就会香而不腻了;

4.放少许白胡椒粉、葱结和刚才装花椒的调料盒入砂锅中,大火烧开后改小火慢慢煨1个小时,下泡菜片与小米泡椒粒再大火烧开略滚,再下白萝卜片烧开再改小火煨至萝卜软烂;其间再加2汤匙醋与萝卜一起煨,让醋的酸与泡菜的酸相互融合,和谐统一,至最后快起锅时尝下味道再加盐调味,因为泡菜比较咸,所以一定要先尝味道再确定是否要加放盐,如果嗜酸程度高,可以在起锅时再放1汤匙醋强化一下酸度;

5.装入碗内再撒点芫荽末提味,酸酸辣辣又带点甜的酸萝卜老鸭汤就做好了。

特别提示

许多人不喜欢鸭肉的腥臊气味,用花椒咯!当然,还要将鸭子尾部的臀尖多切除一些才行。用花椒炸香油锅后再煎炒,在鸭肉微黄的时候烹入料酒,都是去腥的好方法。将花椒装入调料盒内可以防止花椒粒混入汤中污染汤品的成色,没有调料盒,用茶叶盒也可以替代,超市里都有卖,实在没有,用纱布包紧了也可以的。用泡菜替代泡萝卜,反

而使萝卜更多了些甜甜的回味,这是意外的惊喜。因为是在泡菜汤中煮的,萝卜不会很软糯,有一点脆脆的泡菜口感,很是清爽。

对于家中没有老坛泡菜的童鞋,可以去正规超市购买产地是四川的酸菜鱼配料和野山椒来替代泡菜。一般的包装上都有操作说明,多试几次就可以找到自己喜欢的味道了。



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。在给人家以特别滋养与关怀的同时,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lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371