



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



作为水八仙里面最被人喜爱的物种,藕无疑跟乌叔一样,在餐桌上大跳“藕吧,江南STYLE”。相信大家对于藕的烹饪几乎是如数家珍,家家户户对藕都有一份特别的食谱,所以它是真正融入群众的好“藕吧”。

说到藕,我简直可以当场来一段数来宝:藕夹,凉拌藕片,糯米桂花藕,藕丁炒肉,藕丁狮子头,火锅藕片,清炒藕片,排骨炖藕。其中最爱的还是火锅里面的藕片,薄薄脆脆的一片在红汤锅底里来回摇曳,

轻咬一口既有火锅的浓郁芬芳,细细咀嚼又有藕的清甜,让人爱不释手。所以藕片一直被我为火锅里面除了毛肚以外的必点菜。另外老一点的藕,炖汤更是惊人的好喝。那甜甜的汤体搭配排骨或其他肉类,不仅完全没有抢去肉类的甘醇,还给汤添加了一种惊艳的味道,再配上那一口糯软的藕,三碗饭完全没问题。

若是你以为藕只能出现在中餐的餐桌上,就完全错了。这里要给大家推荐一道我自创的甜品“趣

多多藕吧”。你需要去超市购买一些花生酱和巧克力。然后把藕切成藕夹的样子。两片不要切断放锅里焯水,中间夹上花生酱。然后融化巧克力,把藕表面上包裹住一层巧克力脆壳。最后再趁巧克力凝结之前撒上开心果碎末。

是不是乍一听很像“黑暗料理”?但是它的惊喜在于,没人想到“巧克力饼干”咬开竟是藕做的甜品。藕本身的清甜可以减低巧克力和花生酱的浓郁甜腻,同时保留了那份脆脆的口感,真的是非常惊喜。

兰姨谈吃



报纸上说,莫愁湖、玄武湖的荷花已经到了干枝荷花满湖香的最佳观赏期,要市民抓紧时间赏花。菜市场里专门卖藕的摊点也热闹起来,台面上堆满肥肥嫩嫩的鲜藕,间或还插着几枝含苞待放的荷花。精明的老板娘热情地接待着每一个顾客,不厌其烦地问着你回去打算怎么吃:炒着吃,就给你削最靠近顶端的那节;若炖汤,就拿尾部偏老的……

剁椒藕丁、自制藕粉、藕渣狮子头 藕吧,江南style!

为了不打击老公的积极性
老得掉渣的藕被做成藕渣系列

藕渣饼、藕渣圆子、藕渣馒头

“带刺的黄瓜花下的藕,新娶的媳妇黄花的姐”,都是生命中最美好的青葱岁月。这“花下藕”,就是荷花盛开时的藕,以莫愁湖的花香藕最负盛名。

据说从上世纪50年代开始,很长一段时间,每年的7月23日,都是莫愁湖公园开始收获花香藕的日子,一直能持续到来年的2月。花香藕粗如壮夫之臂,色白而圆滑,节长而孔扁;生食其味甘甜,脆嫩无渣,藕液润喉,齿颊留香,令人回味无穷,最受南京人的喜爱。查看相关文献,竟发现上世纪70年代中期,杭州也曾派人到南京购买了优质的莫愁湖花香藕藕种,移植到杭州断桥公园繁育。不知美丽的西子湖如今是否还有花香藕的踪迹。其实,不要说西湖,就是南京,据说花香藕也早已远离了市民的餐桌。我没亲口品尝过花香藕的美妙,觉得这个花下藕就已经是极好的了!

南京人吃莲藕,可谓花样百出,名目繁多:诸如糖粥藕,蜜汁藕,藕饼,藕圆子,还有早年吃的藕粉圆子,都是让人十分钟爱的点心。相比较而言,更偏爱嫩藕急炒的脆爽鲜甜多一些,最喜欢用嫩藕佐以自制的剁椒酱,炒毛豆,炒空心菜,这是我漫漫三伏天主打的下饭小菜,百吃不厌。

那天早晨,老公晨练归来,看到挑担卖藕的农民,一询价,1.5元2斤!就贪便宜买回来许多,还洋洋自得地邀功。说实在的,不常买菜的人,不知好歹,买的全是个头小,肉渣多,含糖少,小小圆圆的老藕,不要说炒菜,做汤都很难喂得烂!

哭笑不得之余,只好将藕洗净削皮,切成小丁,放入食物粉碎机中加水打成浆,将藕浆滤到盆里静置沉淀;之后慢慢倒掉上面的清水,将滤出的淀粉放入微波炉里加工,香香浓浓的自制纯藕粉就做成了。

榨出的藕渣,不忍心扔掉,打2个鸡蛋,和点小麦粉和玉米粉,撒点葱花,加少许盐、白胡椒粉调成面糊,放平底锅中烙成金黄喷香的藕渣杂粮饼,与那纯藕粉配成了健康美味的营养早餐,倒是挺美味。

老公看他买来的老藕变成如此好东西,不禁热情高涨,隔三岔五就买藕回来。也不好打击他的积极性,只好绞尽脑汁研发各种藕渣的吃法,今天是香炸藕渣饼,明天藕渣豆腐圆,甚至将藕渣和到发面里,蒸了一锅藕色十足却异常清香的藕渣馒头。当然,最最受到广泛追捧的,则是藕渣狮子头。



【推荐菜品】 之自制纯藕粉

●原料:老藕数节

准备器具:食品粉碎机、大口杯、大碗、滤网

●步骤:

- 1.老藕洗净,削皮切成丁,用食品粉碎机打成藕浆;
- 2.将藕泥倒入过滤网中用水冲洗,将滤出的汁水倒入大碗中;
- 3.把水全部挤干,榨干藕渣;
- 4.把滤好的藕汁静置半个小时左右,使淀粉沉淀;
- 5.轻轻地将上面分离出的清水倒掉,留下淀粉;
- 6.将淀粉轻轻搅匀后(注意碗底不要有沉淀物),放入微波炉高火加热2分钟,取出再用汤匙顺着一个方向轻轻搅动,以防止碗底结块,加热3分钟或至沸腾,一碗浓稠顺滑的纯天然藕粉就好了。加白糖、红糖、桂花糖,或充当各类甜羹天然又安全的增稠剂——芡粉,都随自己喜好了。



【推荐菜品】 之藕渣狮子头

狮子头是深受大家喜爱的一道家常菜。著名的扬州狮子头,选取上好五花肉,切成丁,再配以荸荠等,制成大大的肉丸,用文火慢炖至酥烂。但五花肉肥多瘦少,丰腴肥润,口感极佳,对健康却极为不利;瘦肉利于健康,却缺乏肥美的口感!将藕渣掺入其中,却收到了意想不到的良效。

●原料:猪前腿肉250克,藕渣50克,鸡蛋2个,青菜10棵,葱姜汁2汤匙,白胡椒粉、盐、生粉各少许

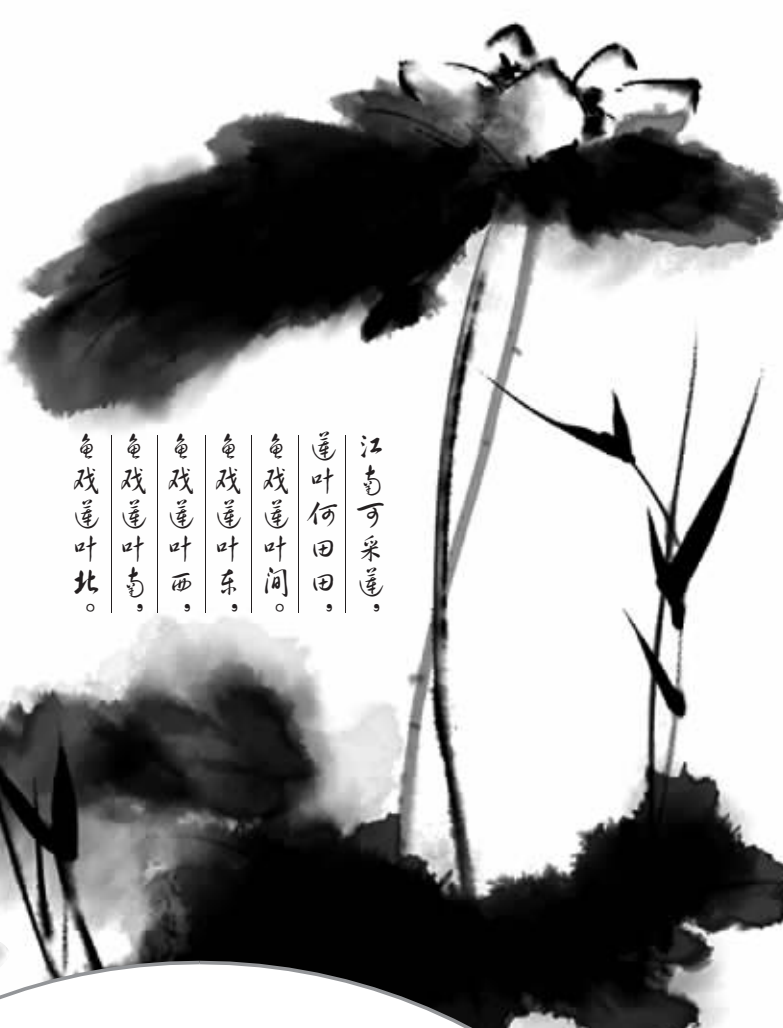
●步骤:

- 1.猪前腿肉绞肉馅,青菜洗净,菜叶与菜心分开,菜心从中间剖开,焯好待用,将菜叶均匀铺在砂锅底,避免狮子头直接与砂锅底接触粘锅糊底。
- 2.绞好的肉馅加盐、白胡椒粉与葱姜汁调匀入味,再加入藕渣、2个鸡蛋顺着一个方向将肉馅搅匀上劲。为了保险,可以稍稍加2小勺生粉;葱姜汁滤净后,剩下的葱姜段待用。
- 3.肉馅调好了,两手略湿下水,团起肉馅边摔边团成大肉圆,摔的目的是为了让肉圆更结实,不会煮散。将摔成团的大肉圆轻轻放在砂锅里的菜叶上,肉圆间也要隔片菜叶以防粘连,然后加凉水没过肉圆,将剩下的葱姜段一起放入锅中。
- 4.将每个肉圆上再盖一片菜叶保湿!然后大火烧开,撇去浮沫,改小火慢慢炖1个半小时(这样才能将肉圆炖透炖烂),将覆盖在狮子头上的菜叶及其他的菜叶全部丢弃不要。
- 5.另起一小砂锅,将焯好的菜心铺在锅底,将炖好的狮子头与汤一起放入锅中,大火烧开后转中小火,加盐调味后,连砂锅一起上桌。



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



江南可采莲,
莲叶何田田,
鱼戏莲叶东,
鱼戏莲叶西,
鱼戏莲叶南,
鱼戏莲叶北。