



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>

金秋十月,丹桂飘香。当我们还在执著地认为秋老虎还未退散的时候,身边飘荡的桂花香已经在提醒,秋天已然来了。一直觉得秋天有很多可以说故事,就像是那灿烂金黄大地上很多收获的故事。褪去忧思的情绪,秋天更有许多付出和得到的故事,一幕幕都在上演。

说到秋天应该吃的食物,依旧应该多摄入一些肉类,特别是脂肪含量略高一点的食物。很多人一

听,我们每天已经吃得够油了,贴上秋膘这还得了。其实不要因为减肥节食而苛刻对自己的爱,偶尔放纵进补下,你会觉得一切的辛苦都是值得的。

最近以花入菜十分风行。特别是桂花独特的浓郁香气,配上同样浓稠的浓油赤酱绝对是神仙也挪不动脚。推荐一个简单的食谱:桂花鸡翅。

先把鸡翅用酱油、糖、酒酿、桂花、盐、胡椒腌制。然后隔夜之后放

入烤箱180℃,25分钟。可以说你吃过之后会大呼,如此香香甜甜的鸡翅,世间难求。

这里再推荐桂花酒酿,酒酿对女性的好处不用我多赘述,但是吃酒酿上火还真的是讹传,因为你每次摄入的量真的不会太多,所以没有这么大的危害。但是由于酒酿势必配糖,热量肯定是高的。一分为二来讲,我觉得不管是酒酿蛋或者是炒菜的时候略加一些酒酿汁,都可以起到提味作用。大家不妨试试。

兰姨谈吃



桂花糖芋苗

那萦绕在舌尖的缠绵与温柔

金秋十月,桂花遍地开了,到处都飘散着醉人的甜香,美好而温馨。小时候喜欢看书,民间传说更是烂熟于心,知道桂花原来是由嫦娥从月宫撒往人间的!难怪如此清雅宜人。那时候总觉得母亲身上有股甜甜的香,所以极喜欢腻在她身边嗅来嗅去。母亲也总是嗔笑着从口袋里摸出两颗糖分给我们姐妹,于是,那种甜香就更清晰浓郁,也更加诱人。

嗲嗲的一声“糖芋苗” 承载了南京多少甜蜜与温柔

毕业到南京那年,等安顿好已经是秋天了。夜晚不经意间闻到一丝熟悉的甜香,总不自觉地张望,看看谁又在吃糖。直到那天在玄武湖,循着浓浓的花香来到那一株株挂满小米样花粒的树前,才知道这些静静的植物就是吴刚一直在砍的桂花树!那种“原来你在这里”的似曾相识,与那份让人痴迷的欣喜,从此就深深地刻在了脑海里,也就是从那一刻起真正地爱上了南京。

最喜欢一个人穿梭于城南的小街小巷,也总能在行走间发现各种惊喜。尤其在那种摆着几口铜锅的小门店前,就更加迈不动腿了:桂花糖粥藕、赤豆小元宵、酒酿汤圆,无不让人停住脚步流连忘返。而最最抵挡不住的,就是那碗桂花糖芋苗:丝丝的甜,柔柔的软,缠绵悱恻地萦绕在舌尖,再慢慢从唇边流

向心田,久久都化散不开,内心顷刻间就会变得十分柔软。

经常向外地的亲朋好友提起桂花糖芋苗,往往会被追问什么是芋苗。告诉他们就是小芋头与藕粉菱角粉做的一种甜品!一般都会遭到嘲笑:你说芋头不就完了嘛!说也奇怪,一提起“芋头”两字,所有关于芋苗的遐想便会荡然无存。同一种东西,换个叫法,竟会产生如此迥异的效果。也对,如桂花糖芋苗这般香糯绵软,仿佛也只适于秋日午后的江南,端着精致的小碗,迎着斜阳静静坐在小桌边慢慢啖。果然,等带领一众乡亲领略过糖芋苗的温柔之后,所有人竟无一例外地也都跟着嗲嗲地开始叫芋苗了。或许从此以后,他们关于南京的一切记忆,都会以这碗桂花糖芋苗为背景徐徐展开吧。

80多种配方、几个小时的“有效期” 耐心等待一碗用心制作的糖芋苗

桂花糖芋苗,看似简单的一碗小食,做好其实并不容易。走遍大街小巷吃过许多家,要么芋苗不够绵软,嚼在嘴里,如骨梗在喉难以下咽;要么煮得稀烂,如一碗浆糊般溃不成形;或者淡而无味;或者齁甜腻人,甚至还会有一股冲鼻的碱味夹杂其中纠缠不清。像城南某巷著名的甜点店,他家的糖芋苗就只在每天中午11点以后才卖几个小时,因为制作时间必须如此;另一家大名鼎鼎的点心店,也是试制了八十多种配方才有了今天的味道,店门口总是排着长长的队,想吃一碗还着实不易!因此,所谓好吃,不在名头,而在是否真正用心。

不知是谁说过,每个人都是在品尝时令小吃的过程中慢慢长大,又在领略

各地特色美食的过程中不断完善了自己的人生履历。从元宵节的汤圆,到清明的青团、端午的粽子、中秋的月饼,再到重阳节的重阳糕,所有的点点滴滴,都构成了一道道绚丽多彩的关于南京的美食记忆。随着年龄的增长,也开始常常怀旧了。所谓的怀旧,就是以曾经的美食为载体,对往昔的美好的追寻与回忆。虽然个中滋味大都已随岁月一起流逝,就算是一碗最正宗的糖芋苗摆在面前,想必也不过是桃花依旧笑春风的感慨而已!那种曾经沧海的沧桑,更让这种滋味久久萦绕在心头挥之不去,这大概就是对逝去的青春的一种追忆吧。而这淡淡的桂花香,更让这种追忆越发地才下眉头又上心头了。

桂花糖芋苗

原料:芋苗500克

配料:食用碱面2克(约为1勺)、白糖100克、红糖2勺、糖桂花卤1勺、纯藕粉3勺

步骤:

1. 将芋苗在水中浸泡15分钟后洗净,晾干、削皮、切成小滚刀块,切好的芋苗块尽量保持干爽;
2. 煮锅置火上烧水,放入碱面,下芋苗烧沸滚1分钟捞起淋干,放在筛网里摊开晾凉,晾凉后芋苗变成红色;
3. 将变红的芋苗装到大小适宜的碗中,加少量水(以恰好能没过芋苗为宜),待水烧开后,上蒸笼大火蒸5分钟后取出,将碗内的水滤干净;

4. 放4勺白糖和半勺的糖桂花卤与芋苗轻轻拌匀,再入锅蒸,大火水开后蒸15分钟左右,以芋苗绵软为宜;
5. 取出蒸好的芋苗,再将糖水滤干净;

6. 将煮锅置火上,放入两碗水烧开。烧水的时候,取1小碗将3勺纯藕粉用凉水调成水淀粉;

7. 将芋苗放入开水中小火烧开,加入剩余的白糖、红糖和糖桂花卤,可尝尝甜度,根据自己喜欢的甜度再增减糖的用量;

8. 调好味道后,将藕粉均匀倒入锅中快速搅匀,以免藕粉结块,待藕粉成透明糊状即可关火。

特别提示

超市出售的糖桂花卤大多都使用了增稠剂、防腐剂等食品添加剂,可以购买小包装的干桂花自己制作糖桂花卤,方法很简单:将半勺干桂花放入小碗,加3勺清水(干桂花很轻,多漂浮在水面上无法调匀),放入微波炉中高火,30秒取出;再加入1勺白糖调匀至糖溶解,放入微波炉,30秒即可。

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。著有《温暖传家菜》一书。

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

