



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

世界杯闭幕了,夜晚的狂欢终于结束了。这段时间由于时差的关系,我们不得不调节生物钟,熬夜看球。要知道熬夜正是亚健康的罪魁祸首之一。所以,世界杯结束后,各位是不是都觉得身体疲惫不已,夜晚还会出现失眠、多梦等症,即便补眠睡了懒觉,仍然觉得昏昏沉沉,没有力气?看来,世界杯后,身体要好好调整一下才能回复健康状态。食疗,当然是最简便也最有效的滋补方法了。今天给大家推荐的一些蔬

果皮。可别小看这些平常都进垃圾桶的下脚料,其实都是爽口美味的食材。首先拿今天的重头戏西瓜皮来讲,很多人吃完西瓜都直接扔掉了。其实西瓜皮入菜是很好的,先用刀切去瓜瓢,再用刮皮刨刀刮去绿皮,就可以随意发挥了。西瓜皮养肝明目,温润补身,清新爽口,很不错呢。

还有榴莲壳炖汤。很多人听到就望而却步的“恶臭”榴莲,用它的壳炖出的鸡汤却超级鲜美可口。榴莲肉性热,但榴莲壳却是败

火良物,简单地将其用淡盐水煎服,就是中医里面用来降火解滞的良药。当然用榴莲壳煲鸡汤,更是鲜美清润,是世界杯后最棒的清补靓汤。

用刀将榴莲壳上的白瓢割下来,切成块;然后洗净穿好的走地鸡,切块,余水捞起;最后煮沸瓦煲里的清水,放入所有材料,武火煮20分钟,转小火煲一个半小时,下盐调味即可饮用。熬成后奶白色的靓汤,是十分养身的,女性喝了有补血益气、滋阴养阴等作用。

兰姨谈吃

酸辣西瓜皮、西瓜皮鸡肉粥、西瓜皮鸡蛋饼

有一种西瓜皮比西瓜更让你心动

每到盛夏,酷暑难当之际,我便会无法遏制地怀念起兰州那满城飘香的瓜果,以及那盖着棉被睡觉的凉爽夜晚。萦绕在心头最挥之不去的就是那幅“早穿棉袄午穿纱,抱着火炉吃西瓜”的生动画面。



清热解暑的“西瓜翠衣”入菜 淡淡的西瓜香,还带着点回甘

兰州属中温带大陆性气候,日照强烈,昼夜温差大,因而成为著名的优质瓜果产区。粉嫩诱人的白粉桃,沙甜沙甜的杏儿,皮薄多汁、香脆甜美的冬果梨,红艳硕大的李子,都无一不使人垂涎三尺,欲罢不能。除此之外,品种繁多的瓜类,更浩浩荡荡排列在大街小巷,十分壮观。买一只青白色的白兰瓜,用刀剖开,翠绿色中泛着微黄的瓜瓢质感软糯,甜香扑鼻,轻轻咬一口,蜜样的甜汁粘在嘴里好久都无法散去。

至于兰州的西瓜,更是琳琅满目,美不胜收。其中尤以皋兰的旱沙瓜最为有名。地处黄土高原的内陆城市兰州,气候干燥降水少,为保护土壤的水分不被过快蒸发,田间地头多用卵石、砾石、粗沙和细沙的混合体来压土保墒,皋兰的西瓜就长在这样沙田里!这种旱沙瓜每个都有十斤左右,皮薄多汁,肉质沙甜甘冽。到了西瓜成熟的季节,家家户户拖一车回家,随意堆放在家中,想吃的时候,一切两半,用勺子舀着吃,那才叫惬意。干燥凉爽的气候,让兰州室内外温差显著,只要不是太阳直射的地方都很清凉,摆放在家里的西瓜,根本无需冰镇,随时切开,都是清冽甘甜,让人一口接一口根本停不下来。

到了南京后,切开西瓜,才发现心儿里居然是热乎乎的!那种清冽沙甜的惬意荡然无存,还有厚厚的瓜皮,想想总不能就这么扔了吧!中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药。索性拿这些西瓜皮入菜好了。

说做就做,先来个简单的:削去红瓢、绿皮,只留纯净的白皮切成薄片,取一片放嘴里细细口味一番:不错哦!脆爽多汁中有一股淡淡的西瓜清香,夹杂着一丝丝回甘,抛开种种营养不谈,仅从口感而言,就是十分不错的食材。将



瓜皮切成薄片后,加少许盐腌渍十多分钟,用力挤去多余汁水,然后拌入调料,清脆爽口的凉拌西瓜皮受到热捧。第一次出手便大获成功,不免有些得意。

然后不断推陈出新,一系列瓜皮菜竟成了夏日餐桌上的佳品:参照兰姨版酸辣黄瓜条腌制了酸辣西瓜皮,甚至比黄瓜更有嚼劲更脆爽;参照西葫芦鸡蛋饼,将西瓜皮擦成丝,腌渍出水,加入胡萝卜丝、木耳碎与炒鸡蛋丝,用葱花、白胡椒粉调味,再加鸡蛋液与生粉调成糊,入平底锅内加油摊成焦香酥脆的西瓜皮鸡蛋饼;更将擦成丝的西瓜皮调成馅,包西瓜皮包子、西瓜皮饺子……呵呵,只要西瓜皮够用,完全可以不费力气地置办出一桌祛毒养颜的西瓜皮大餐,又消暑又消肿,又好吃又省钱,瞬间觉得自己好贤惠能干啊。



【西瓜皮菜】之西瓜皮鸡肉粥

西瓜皮鸡肉粥,消肿利尿,止渴解暑,配料中的香菇、木耳也是营养极为丰富的食材,能提高人体的免疫机能,确保家人安然度过炎热的夏天。

- 原料: 大米100克,西瓜皮400克,鸡脯肉100克,发好的香菇三四朵,木耳五六朵
- 调料: 盐、生抽、生姜末、葱末、胡椒粉、味精、生粉、麻油

西瓜皮鸡肉粥做法:

- 1.鸡脯肉洗净切片,依次加入盐、生抽、生姜末、胡椒粉、一个鸡蛋清及生粉调匀上浆待用(注意轻轻调匀即可,勿用筷子用力搅拌,以免蛋清打发成泡沫)。因天气炎热,请将腌好的肉片放入冰箱保鲜,同时也可以使包浆更上劲。
- 2.西瓜皮洗净,削去残留的红瓢、绿皮,成薄片,撒少许盐腌

渍十五分钟后,挤去多余的水分;香菇、木耳洗净切丝待用。

3.大米淘净,按平时熬粥的比例加水烧开后,改小火慢熬至米粥浓稠,放入西瓜皮片、香菇、木耳继续熬至瓜片软烂,加少许盐调味。

4.一片一片地快速把浆好的鸡肉片浸入调好味的米粥中,(注意不要搅动!)然后滴入麻油,撒上葱花,关火,盖上锅盖焖五分钟即可。

小贴士



1.木耳用凉水发好后,沥去水,可加少许盐轻揉片刻,然后用水漂洗,就可以很好地去除木耳里的沙子;香菇用同样的方法也能很快地清洗干净!

2.煮各种肉粥,关键的一点是要把肉提前浆好备用,依靠粥本身的温度完全能把肉片烫熟。有人喜欢事先把肉炒熟备用,个

人认为:炒熟的肉油烟味较浓,且较为油腻,与肉粥清淡的口味相抵触。还是直接将浆好的肉片(丝)放入粥中余熟,口感会更嫩、更清爽,油的摄入量也能减少些。

3.米洗净后,可以先浸泡半个小时,沥干水后再煮,这样更节能高效。

【西瓜皮菜】之西瓜皮鸡蛋饼

- 原料: 西瓜皮100克,鸡蛋4个,胡萝卜1根,水发木耳五六朵,生粉10克
- 调料: 盐、蚝油、白胡椒粉、葱花、味精

西瓜皮鸡蛋饼做法:

- 1.西瓜皮去除红瓢、绿色外皮,洗净待用,胡萝卜刨皮洗净待用,发好的木耳洗净待用;
- 2.将洗净的西瓜皮擦成细丝,撒少许盐腌渍片刻,挤掉水分,胡萝卜擦成细丝,木耳也切碎;
- 3.两个鸡蛋加少许盐调成蛋

液,在平底锅中加油摊成鸡蛋薄饼,亦切成丝同西瓜皮丝、木耳碎、胡萝卜丝混合;

4.混合物中加入两个鸡蛋、生粉、蚝油、白胡椒粉及葱花,继续搅拌均匀成均匀的糊状;

5.平底锅倒入适量食用油,将面糊摊成小圆形,小火煎制,一面金黄后翻面,煎至两面金黄即可。



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。在给家人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。著有《温暖传家菜》一书。

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