



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>

夏天来了,大家都在惊呼到了减肥的好时机,因为天气一热没什么胃口,吃得少自然就不容易长胖。天气炎热时胃口不好属于正常现象,人的肠胃在适应高温时,不如皮肤那样通过汗腺直接调节,于是就会出现食欲不振等适应现象。很多人只吃生冷的蔬果,贪凉食冰,对身体很不好。此外,无论号称“无糖”还是“低糖”的饮料,热量都是其他食物的几倍,所以不要以为只靠果蔬汁过活,就能轻松瘦下来。这样不仅得不偿失,很多人还会反弹得更厉害。

其实,夏季我们可以试着把一些家常菜变凉,自然就有了胃口。

首先蔬菜类推荐大家多吃一些凉拌和清炒类的蔬菜,既爽口又没过多负担。调味首选酸、辣,借鉴泰国菜的经典口味。因为天气热,人们的味觉反应变得迟缓,而酸辣可以刺激怠工的味蕾。当然盐分摄入也应该略微增加;主食可以替代为凉面、凉粉等,在保留酸辣口感的同时,适当添加蒜、姜等辛香料。

说到肉类,盛夏烹煮肉类时,尽量避免油炸,以炒制为主。推荐

一道夏日爽口菜肴:薄荷叶炒牛肉。牛肉调味腌制,锅里炒香姜、蒜、辣椒,倒入牛肉翻炒变色,然后起锅把配菜换成薄荷。既有浓浓的薄荷香气,又清爽解腻。不失为一道简单又美味的夏日料理。如果觉得不习惯,也可以适当加入芹菜调节口味。

当然,夏季下厨房的确需要勇气。避免大火爆炒和油炸,多做一些焗炒和凉拌菜;食谱方面借鉴东南亚热带菜谱,以酸辣为基底,这样就可以度过一个清爽不上火的夏天了。

清凉解暑绿豆汤、美味凤梨鸡肉卷 三伏天更要吃得精彩

【补气去火】之南瓜绿豆汤

这是我从小就爱喝的一款汤,既可热饮,又可冷食,解渴解暑,十分好喝。

原料:老南瓜500克、绿豆100克、盐少许

步骤:

1.绿豆洗净,入锅中加凉水没过绿豆2倍高,用大火烧沸后用小火煮二十分钟左右;

2.南瓜去皮去瓢洗净,切成约两厘米见方的小块;

3.绿豆煮至刚刚开花时下南瓜块,开大火烧沸后改中火煮至南瓜软熟;

4.放少许盐调味即可。

特别提示:

加少许盐可以使南瓜的甜味更加鲜明突出,咸甜适口,清淡宜人,十分鲜美。



【多甘多酸】之黑胡椒凤梨鸡肉卷

最早接触到烤菠萝还是多年前吃巴西烧烤,当时就留下了深刻的印象。现在正值台湾凤梨大量上市,台湾“大暑吃凤梨”的民谚,就说明这个季节的凤梨最好吃。完全不用盐水浸泡就可以直接食用,毫无菠萝蜇嘴辣口的感觉。凤梨入菜,当然要趁当季。虽然贵,却十分酸甜美味,用凤梨来烤肉虽然有些奢侈,却让鸡肉水嫩多汁,酸甜适口。黑胡椒凤梨鸡肉卷,以鲜艳的明黄色先声夺人,再以火辣劲爆又酸中带甜的多重味道征服你的味蕾,热带风情十足。在火热的夏天吃黑胡椒凤梨鸡肉卷,确实是开胃又消暑,营养又健康。

主料:鸡大腿2个、凤梨四分之一、牛肉火腿1块、杏鲍菇1根

辅料:盐适量、蚝油1汤匙、酱油1汤匙、料酒2汤匙、黑胡椒碎1小勺、辣椒粉1汤匙、蜂蜜1汤匙、姜1块、欧芹少许、罗勒少许、柠檬半个

步骤:

1.冰鲜鸡大腿洗净,用刀剔去骨头;

2.将蚝油料酒等调味料混合成酱汁待用,用少许料酒将鸡肉码匀,再加少许盐轻轻揉捏鸡肉,再将混合好的酱汁倒入碗中与鸡肉拌匀,放入冰箱腌制4小时以上;

3.腌制好的鸡腿肉与凤梨、杏鲍菇、牛肉火腿一起备好。凤梨切去芯,与杏鲍菇、牛肉火腿分别切成粗条备用;

4.将腌制好的鸡腿肉平摊展开在锡箔纸上,挤出柠檬汁均匀地涂抹在鸡腿肉上,凤梨条、杏鲍菇条、牛肉火腿条码放整齐后,卷入鸡腿肉中,用牙签做最后的固定。将锡箔纸像卷糖果一样将鸡肉卷拧紧,卷好一个,再卷另一个;

5.开启烤箱上下热风循环预热至180℃,同时将烤盘铺垫一层锡箔纸置烤箱下层



接油汁。烤架置烤箱中层,将卷好的鸡肉卷放于烤架上烘烤20分钟;

6.打开锡箔纸,用毛刷蘸剩余的酱汁将鸡肉卷均匀地涂抹一遍,没有用完的牛肉条及杏鲍菇条也一同放入烤架上。继续烘烤15分钟,注意观察鸡肉表面的焦黄状态,烤到自己喜欢的程度即可;

7.稍凉下,去除牙签后切成厚卷,与凤梨片间隔叠放一起摆盘。另将烤好的牛肉火腿条、杏鲍菇条与凤梨条分别码放整齐即可。

特别提示

1.将鸡肉卷包裹于锡纸先烤,使锡纸内部形成一个高压环境,既可以保持鸡肉更入味,也可以有效保证卷内温度,使鸡肉能更快成熟却表面不易焦糊。待鸡肉熟了再打开锡纸,将鸡肉卷置于烤箱明火之中,以便在最短时间内上色;

2.相较于猪肉,鸡肉更易熟,也更易入味,蚝油等调味料都属于咸味调料,务必要充分预计到盐味的轻重,切勿过咸了。

西瓜、百合、鸭肉 清火滋补的食物最适合三伏天

相较南京,北方貌似对入伏的节气更为看重些。所谓:“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”。伏天要吃饺子、烙饼、面条,除了夏收小麦之后粮食充裕,可以适时地慰劳下自己,重点还是提醒人们:夏天气温高,出汗多,损失了不少蛋白质、氨基酸和B族维生素、钾、钠等矿物质,所以夏天的饮食不可太凑合,一定要摄入足够的碳水化合物、蛋白质以及维生素,达到营养均衡,身体才会有足够的免疫力确保你安然度夏。可见,三伏天的饮食丝毫都马虎不得,必须严肃对待才行。

但是,酷热高温使人们除了冷饮瓜果,对其他食物再无更多的兴趣。而大量的冰饮,又极易导致寒湿之气侵入体内,引起脾胃、消化功能的减退,从而越发引起食欲不振。如此恶性循环地折腾一个夏天,人的身体想不出状况都难!与其等到秋天再补救,不如从现在起就防患于未然,从日常饮食调理开始,为自己和家人安然度夏提供充足均衡的营养。

那么,三伏天究竟该怎样吃,吃些什么呢?简而言之,只

要掌握“多酸多甘、补气去火、补水养生、新鲜干净”这四个要点就可以了。所谓“多酸多甘”,就是适当多吃甘凉或甘寒的酸味食物。如:菠萝和西瓜,含水量较高,利尿、开胃又清心,既增强食欲,又能有效地防暑降温;而“补气去火、补水养生”则是夏日食补的永恒主题:如苦瓜、西红柿、绿豆、百合等性凉、清暑的食物都是上佳的选择。同时,酸奶性微寒,可以补水、滋阴、解热毒,既是“去火”良品,更是营养佳品;鸭肉更是夏季大补之良方。而针对夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,新鲜蔬果不仅可以有效补充人体必需的能量和水分,其清爽的特质也会让人久食而不厌;胡萝卜、柠檬、苋菜等时令的野菜蔬果,多食更是好处多多。而夏季的高温潮湿,使各类微生物与细菌繁殖迅速,因此要特别注意不食生、冷或不洁的食物,以免染上痢疾、腹泻等疾病——“新鲜干净”四个字勿需多言了。

今天就给大家介绍两款适宜在三伏天食用的防暑降温料理,为夏天的餐桌加个菜吧。



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。著有《温暖传家菜》一书。

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

