



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>

如果说有什么是特别值得称颂的美食,我觉得全世界都要主推烧烤系列。作为最源远流传,全世界都爱的美食烹饪法,烧烤一直是我的心头好。但是我一直很“同情”那些吃烧烤没有孜然的国家,那绝对是舌尖上的遗憾。烧烤虽好吃,但总有很多人抨击它不健康,其实只要不是天天吃,使用健康的油,恰到好处明火绝对让肉质更加鲜嫩,将肉汁保留在炙热的焦香里面。科学研究,只要避免食用焦掉的部分,烧烤的致癌概率将大大降低。

讲到烧烤,一定少不了羊肉串,不管是新疆风味还是阿拉伯风味,我都爱得疯狂。越是好的羊肉,越不需要过分腌制,带点肥筋,最后撒上些盐、孜然、辣椒粉,就是最好的美味了。在选羊肉时一定要带点肥肉,这样肉才不容易柴。烤的时候还要不停翻面,这样出来的羊肉才会焦香鲜嫩。这里再告诉大家一个小绝招,如果不是明火烧烤,烤盘里最好垫上些洋葱,风味更加独特,还有去腥的功效。今天说到的烤猪蹄,也是上好

的美食。在国外,猪蹄很便宜,50块人民币可以买到10只,这可乐坏了留学生。拿来烤猪蹄,是真正的外酥里嫩。烤之前卤一下,最后再撒上调味料,让本来的卤味层次更加丰富,让你吃得完全停不下来。

其实,除了这些肉类,烤蔬菜也是不错的选择,这里推荐一道烤箱烤香菇:香菇里面拌上橄榄油、食盐;然后放入烤箱,180℃、15分钟,让香菇自己的汁液渗出;出锅时撒上葱花。多健康的食材,多简单的步骤,却真的好吃。

兰姨谈吃

自制烤猪蹄、孜然羊肉卷饼

甩烧烤店几条街的好味道



漫画 俞晓翔

时值南京青奥会期间,大街上地铁里,身着各色运动服的年轻面孔日益增多,青春的脚步是那样欢快而又轻盈。受此感染,忍不住也想为青奥会做些什么。有朋自远方来,作为东道主,当然要精心准备各种美味以尽地主之谊——今天就跟着兰姨学习自制两道特色烧烤小吃,用来招待到南京作客的孩子吧。

不知什么时候起,南京的大街小巷接二连三冒出了许多招牌各异的烤猪蹄店,且无一例外都排满人!终于,家住的小区对面也开了一家,生意也十分火爆。趁某个雨天人少专门去买了两块尝尝:猪蹄腌制得还算入味,却欠些火候——筋筋绊绊地拽了半天也啃不动;或许因为排队的人多,烤制的时间也明显不够,完全没有想象中猪皮的Q弹香糯;而最后加味的调料,更是

平淡寡味:芝麻不香,辣椒不辣,尤其那个据说是炒米的硬粒已经回潮,全无半点焦香,成为整个烤蹄的败笔——硌在牙缝里十分扫兴!

尽管不难吃,但为此排半天队貌似实在不值。同时又忍不住技痒,自己在家烤了起来。真不是自夸,轻轻松松就甩出他们几条街,十几块烤好的猪蹄,不一会儿工夫就全部啃光,着实让人吃惊。

孜然羊肉卷饼

这道卷饼借鉴了墨西哥鸡肉卷的思路,烤好的孜然羊肉串,配上生菜、洋葱、青椒等新鲜蔬菜,既化解了烤羊肉的油膩,又分解了烧烤食物的有害成分,尤其是生洋葱,居然一点也不辛辣,反而微微带点回甘,让我这不吃洋葱的人也十分喜欢,卷了一个又一个,完全不忍停手。



羊肉串的配料:羊腿肉300克,盐少许,鸡蛋一个,蚝油、酱油、生抽、孜然粉、辣椒面、花椒面、黑胡椒粉、生粉、生姜、洋葱、白芝麻适量

薄卷饼的配料:面粉250克,盐1克,凉水适量,生菜1棵,洋葱小半个,长青椒1根

●步骤:

1. 羊腿肉洗净切成厚片,加盐、蚝油、生抽、孜然粉、辣椒面、花椒面、黑胡椒粉、姜片、青椒圈、洋葱碎拌匀,打一个鸡蛋,加生粉上浆。拌匀后密封好入冰箱冷藏腌制半个小时。利用这个时间就可以和面准备做薄卷饼了。将中筋面粉250克倒入面盆中,加少许盐,加水搅拌均匀的面疙瘩,再将面疙瘩揉成一个光滑均匀的面团,盖上湿布饧半个小时;
2. 饧面的时候,可以准备

烤羊肉的调料。将孜然粉、辣椒面、花椒面、少许盐及白芝麻粒混合在一起做成调料粉,再将生菜、洋葱、青椒洗净沥干,这时羊肉差不多也腌制好了,用钢钎或竹签串成羊肉串待用;

3. 将饧好的面团置面板上继续揉至光滑,分成6个均匀的面片子。将面片子分成两个一组,分别按压成圆饼,薄薄地在面上刷一层油;再将有油的一面对合在一起,再压扁,擀成一个大薄饼;

4. 将平底不粘锅置于小火上烧热,将擀好的薄饼摊在锅底,薄饼底部变硬即可翻面,再薄薄地刷一层油再翻面,使两面的油分布均匀。这时,因为擀面皮时是将有油的一面对合,所以一经加热,面饼中间就鼓起了大大的气泡,像一个大气球,一张饼就被扩张成了两张薄饼,直至饼熟,就这样一张张

又薄又筋道的薄卷饼很快就做好了;

5. 饼烙好了,开始烤羊肉串。打开烤箱,功能旋钮调至上下火,温度调至210℃,预热5分钟。预热的同时,将烤网取出刷上薄薄的一层油,将串好的羊肉串均匀地摊开在烤网上,烤盘蒙上一层锡箔纸待用;

6. 烤箱预热完毕,将放好肉串的烤网放至烤箱中层,烤盘置于烤箱底层准备接油,210℃,烤10分钟后取出,刷油,均匀地再撒上准备好的孜然粉、辣椒面、花椒面和白芝麻粒等混合的调料,再烤5分钟即可;

7. 烤肉的同时,将洗好的洋葱切丝,青椒切成小圆圈,生菜折成段,待羊肉串烤好,将薄饼摊开,铺上生菜、洋葱丝,再将羊肉从钢钎(或竹签)上取下,撒少许青椒圈,再将薄饼卷起来——开吃!



Q香弹牙烤猪蹄

主料:猪蹄3只

腌制猪蹄调料:盐、酱油、桂皮、香叶、草果、八角、花椒、姜、葱、冰糖、白酒、料酒适量

烧烤调料:辣椒粉、孜然粉、花椒粉、五香粉、白芝麻粒、盐适量

●步骤:

1. 一只猪蹄对半剖开再对半剖成4块,用温水洗净,初步将明显的毛根处理干净,放入凉水锅中,加葱结、花椒、拍散的姜块与两汤匙白酒大火烧开,滚沸5分钟至血水全部析出,捞出后用温水将吸附在猪蹄表面的浮沫等冲洗掉,趁热将残留的毛根全部剔除

干净;

2. 另起一锅,将处理好的猪蹄加1汤匙白酒、2汤匙料酒及备好的八角、桂皮、盐、酱油、冰糖等一起拌匀腌制1个小时后,加凉水没过猪蹄,大火烧开后改小火焖1个半小时关火,不开盖,让猪蹄在酱汁中浸泡一夜至凉透入味后捞出;

3. 烤盘上垫层锡纸准备接烤出的油汁,将卤好的猪蹄排放整齐,均匀地撒上孜然粉、辣椒粉、花椒粉、五香粉,少许盐及白芝麻;

4. 放入烤箱中层的烤架上(烤盘放底层接油汁)上下火190℃,20分钟即可,吃时再撒些辣椒粉、孜然粉、芝麻粒提香。

小贴士

1. 做薄饼的面粉要用凉水和面,且加一点盐在面里,才能使面饼韧劲十足。
2. 腌制羊肉时,蚝油、酱油、生抽等调味料都属于咸味调料,请务必充分预计到盐味的轻重,切勿过咸了。

小贴士

1. 烤猪蹄的重点是要先去去除猪蹄本身的异味,所以要用冷水锅先焯水,洗净然后进行下一步加工。
2. 卤好的蹄筋、猪皮都很Q很弹,要保持完好的形状,火候很重要——焖炖1个半小时,再随锅冷却,汤汁本身还有热度的,会将猪蹄进一步软化,待凉后胶质会回硬些,卤好的猪蹄就很Q了。
3. 卤过猪蹄的卤汁不要倒掉,过滤掉杂质后再烧开,晾凉后装到密封的容器里放到冰箱里冷冻起来,就是可以反复使用功效强大的老卤了,下次再卤时只需放少许香料和盐,卤出的肉就十分香了。



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《温暖家常菜》一书。

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