



### 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>

秋阴不散霜飞晚,留得枯荷听雨声。在这个季节,向大家强烈推荐我最喜爱的好食材——荷叶。很多人一直觉得荷叶是用来观赏的美物,却不知它是一味极好的滋补食材。

荷叶因其性寒,主治暑热烦渴等夏季疾病,养生专家推崇它为健康的减肥食品,其中荷叶碱成分,可以有效分解体内宿便和油脂,达到排毒减重功效。也因为这个功能,我们把它用在烹饪当中与大荤搭配,爽口解腻。

我们常说的古法叫花鸡,之所以清香美味,正因为用荷叶包裹后再裹上淤泥。泥巴控制温度不会过度,保护汁液;荷叶直接包裹鸡肉,更是解腻提鲜,因此金庸笔下这道名菜,在大江南北广为流传。

而江南地区最负盛名的荷叶菜当属用荷叶包裹的粉蒸肉。荷叶清香扑鼻,肉质肥而不腻,真正是相得益彰。粉蒸肉一般以五花肉为食材,也可用鸡肉、牛肉等,但因为蒸可以锁住肉质水分,却缺乏爆炒的香滑,所以我们一般都会用一些

脂肪含量较高的部位入菜。此时要想做到肥而不腻,荷叶自然是最佳伴侣。

除了蒸肉,鲜荷叶煮粥也是极为爽口的。其烹饪方法与白粥相同,但是锅盖替换为一张新鲜的荷叶。蒸汽遇荷叶冷凝,再滴落饭汤中,煮成的荷叶粥,碧绿爽口,岂是其他粥品能够比拟的?当然还可与薏仁同炖,排湿解毒。但是荷叶苦辛微涩、性凉、伤脾胃,还需加少许温补食材缓和。赶快趁这大好时节,把荷叶端上餐桌吧。

### 兰姨谈吃

绿莹莹的荷叶,配上粉嫩嫩的莲子

# 快来做几道江南小吃尝尝鲜吧

一夜小雨,清晨的空气显得格外清新与湿润。被雨水冲刷得十分干净的路旁,摆放着一个堆满了莲蓬的挑担,碧绿的莲蓬几个一扎,在滚动着雨珠的荷叶下羞怯怯地露出几个小脑袋,青翠欲滴的样子十分诱人!这时才霍然醒悟:山清水秀的鱼米之乡,又到了收获的季节!莲藕、莲蓬、菱角都熟了——跟着兰姨学做几道香甜软糯的时令小吃尝尝鲜吧。

## 最新鲜的荷叶糯米鸡 错过时令就要等一年

最爱有着青青荷叶与亭亭荷花的江南!荷塘月色下,清风徐徐,莲叶翩翩,袅袅花香袭人,一直是梦里江南最诗意的经典画卷。转眼之间,荷花就谢了!城里挑担卖菱角、莲蓬、赖葡萄的小贩渐渐多了起来,栖身在街头巷尾的角落里,为繁华都市添了一抹温暖的色彩。

于是,停下匆匆脚步,问挑担的人莲蓬咋卖?挑担人说:便宜卖呢——就是想趁大清早做点生意。

又问:莲蓬饱不饱?得到的当然是信誓旦旦的:又嫩又饱,包你好吃!

再问:荷叶卖么?答:买够莲蓬送荷叶哦。

于是,为了那几张碧绿的荷叶,乖乖地按要求买了足够数量的莲蓬,捧着宝贝似的将莲蓬与奉送的荷叶一起拎回家。

将糯米洗好煮上,又从冰箱里取出去骨鸡腿肉来化冻,再发三两朵香菇……消停片刻,又赶紧搬个凳子坐到桌前,开始动手剥那青翠碧绿、珠圆玉润的莲子——直到这时脑子才稍微有些缓过神来:每次都这样!看到好的食材就忍不住买回来,

然后就浑然忘我地一头扎进厨房忙半天!今天又被这几张荷叶和几个莲蓬勾引着一天不得消停了。唉,不管了!再过几天,那接地连天的满池碧绿,便只能是“留得枯荷听雨声”了!不抓紧时间尝尝,最喜欢的荷叶糯米鸡就只有等明年了。清香的荷叶,粉嫩的莲子,正是这个季节独有的滋味,真真是莫要辜负了。

于是,静下心来,将莲子一个个从莲蓬里抠出来,再一个个剥去青皮儿,撕去里层的薄膜,再掰开莲子瓣剔除莲心……所谓食不厌精大概就是这个样子吧。

## 温婉江南时令菜之 荷叶糯米鸡

只有到了江南,才知道糯米除了做糯米饭、八宝饭、元宵等甜品外,还有许多用处:经典的糯米汤团、粽子、年糕、烧卖、酒酿等等,那迷人的香糯粘滑,倒是与软糯温婉的吴侬软语相得益彰,时刻都散发出一种嗲嗲的腔调。粉嫩的莲子,清新的荷叶,鲜香与清甜

的完美组合。

●特点:鲜甜软糯,荷香浓郁

●原料:糯米200克、去骨鸡腿肉2块、青莲20颗、荷叶2张、香菇数朵、笋干数块、茭白1根、青豆适量、粽叶2张

●调料:葱2根,姜2片,盐、植物油、白胡椒粉、糖、料酒、蚝油、生抽、猪油各适量

●制作方法:

1. 剥莲子,去莲心,洗净待用。一边准备煮糯米饭,将糯米淘洗干净,加比正常煮饭略少的水。如果家里有猪油,加少许猪油在糯米里,这样煮出的糯米饭会更油润更香,如果没有就滴少许色拉油。煮好后将糯米饭放置晾凉。

2. 煮饭的同时可以准备配料:鸡腿肉洗净,香菇、笋干泡发洗净,青豆焯熟,荷叶、粽叶洗净。

3. 鸡腿肉切块,用少许盐、生抽、蚝油、葱结、姜片、糖、白胡椒粉、料酒、拌匀腌制入味后,择去葱结和姜片待用,香菇、笋干、茭白切丁,荷叶裁成适宜大小,将两张洗好的粽叶撕成长条(若无粽叶可用线绳代替)待用。

4. 炒锅烧热,放2汤匙油下香菇笋干煸炒出香味,再下腌制好的鸡肉丁炒散,最后下剥好洗净的鲜莲子、青豆、茭白翻炒均匀,加少许盐、生抽调味后关火。

5. 将煮熟晾凉的糯米饭与炒好的鸡丁拌匀成糯米鸡肉馅料。

6. 将裁剪好的荷叶平摊在砧板上,放适量糯米鸡肉包实裹紧,再用撕好的粽叶条捆紧扎好。最后,将所有包好的荷叶糯米鸡码入蒸笼屉盖好,大火烧开后蒸30分钟即可。

## 意犹未尽升级版之 梅菜扣肉糯米卷

喜欢吃粽子,却一直没有学会自己包。偶尔想吃,也是直接去买几个回来解下馋。这让身边的吃货朋友大大调笑了一番:原来还有你不会做的美食!其实,包粽子也不是什么难事,做完荷叶糯米鸡,趁着劲头还在,顺便也解决一下家中刚蒸好的梅干菜扣肉,买来粽叶,配点山药、笋干、香菇,卷了几个梅干菜扣肉糯米卷,软糯咸鲜,口味完全不输那包得棱角分明的大肉粽。

●特点:粽香迷人,软糯咸香

●原料:梅菜扣肉4块,糯米



150克,铁棍山药1段,水发香菇4朵,粽叶10张,生抽、蚝油各少许

●制作方法:

1. 糯米浸泡2小时后沥干,

铁棍山药洗净蒸熟,笋干、香菇泡发后洗净,粽叶洗净待用。

2. 将蒸熟的山药剥皮儿切条,香菇、笋尖、梅菜扣肉的五花肉也切成条。

3. 将山药条、香菇、笋干加少许生抽、蚝油拌匀使之入味。

4. 将适量的梅菜扣肉的汤汁与泡好的糯米拌匀。汤汁很咸,只需少许即可入味上色。

5. 将拌好的糯米摊在粽叶上,再分别将山药、香菇、笋干与五花肉排放整齐,卷紧后再扎紧。

6. 将全部卷好的糯米卷整齐地放入蒸锅,加凉水后盖好,大火烧开后转中小火蒸1小时。

### 小贴士

山药、香菇等原料不易入味,所以要事先用少量生抽和蚝油腌下味道,再与拌好的糯米一起卷;梅干菜扣肉的汤汁包含了五花肉蒸出的油脂和梅干菜的咸香味道,用来蒸糯米饭十分好吃,但要注意味道很咸,放少许就可以了。



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>