



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

今天来聊聊深夜食堂吧。为什么人晚上总是馋上那么一口呢?这可真是个千古难解的谜题,希望有一天科学家可以生产出“疫苗”,让人过了下午五点就不饿,真正“过五不食”。

其实,吃夜宵的习惯全世界由来已久。越是气候极端的地方,越是盛行。究其原因:越寒冷的地方越需要食物提供养分;越是炎热的地方越要少食多餐。所以深夜食堂,并不是没有科学依据的。据日本科学家调查研究,只要深夜杜绝暴饮暴食,特别是补充一些温和的

食物,其实是有益健康的。

既然吃夜宵这个行为可以提倡,那吃什么才健康便值得讲究。首先要杜绝一切油炸、烧烤食物,因为大量食用油脂,会造成严重的负担,而且由于身体代谢缓慢,一部分油脂只能通过皮脂代谢,导致多粉刺秃发症状发生;第二忌食生冷食物,否则会造成身体不适,严重者甚至出现腹泻不止;最后忌暴饮暴食,这里我们说夜宵,并不是作为正餐存在,所以以四分饱为宜,汤羹类为主,温热为好。

讲到推荐的夜宵汤羹,像今天

写到的糖粥藕,绿豆赤豆类汤、酒酿类、炖奶类都值得推荐;调味当以少盐淡糖为主;睡前两小时食用最佳。既解了馋虫,又温润养身,还能促进睡眠,何乐而不为呢?

除了今天的糖粥藕,给大家推荐一款本人最爱的宵夜:雪梨炖桃胶。将桃胶浸泡过夜到没有硬芯,加冰糖雪梨慢炖1小时。晶莹剔透又润肺养身,还会有一定饱腹感,实在是易胖人士的福音。关键在好吃的同时,它还有养胃的功效。所以,深夜里,选择一款喜爱的羹汤陪你度过慢慢长夜吧。

兰姨谈吃



古法红糖 搭配绵软老藕

平心静气地熬一碗桂花糖粥藕

云南的小春寄来一包古法红糖,一块块压制成结实的元宝状,坚硬油亮,散发着久违的甜香。一直都舍不得吃,如宝贝般地珍藏着。直到老藕真正上市,才拿出来,希望能用它复制出当年偶遇的那一碗甜香。快来跟兰姨一起品味这香浓甜蜜的糖粥藕。

伴着“糖粥——藕”的吆喝声 江南的市井画卷缓缓展开

江南之美,在于它的古韵凝重:朱雀桥边的野草,乌衣巷口的夕阳,还有秦淮河的“烟笼寒水月笼纱”,成就了无数文人墨客的飞扬文采;清丽妩媚的江南女子,轻抚丝竹吟唱着春花秋月的盼顾与委婉;一阙阙唐诗词,伴随着小桥流水的斑驳流转,又让多少楼台迷失在了时空浩渺的烟雨中。

忽然,一声悠长的“糖粥——藕”的吆喝声,让梦里江南的市井风情从书页里款款滑落,极具活色生香地展现在面前。那碗红红的粥,以及粥上放着的几块红红的糯米藕,竟如此的甘冽醇厚!那种软糯,那种清甜,让人在恍神间已不知今昔何昔,魂魄亦越过时空,幻化成那雨巷深处如丁香般的女子,独自轻盈地行走在烟雨蒙蒙、长满青苔的石板路上,任凭身后溅起的水花沾湿了罗裳。那偶遇的醇厚馨香,就这样悄无声息地温润了干涸的心田,涤荡走了心头的尘埃,整个人竟因此而变得十分宁静安详了。

糖粥藕是南京人喜爱的一道传统风味美食,煮藕的锅、盛粥用的勺、切藕用的刀、盘皆用紫铜敲制而成,熬出的粥则呈夺目的红色。粥除用糯米、藕之外,还配以

莲子、红枣和桂花。若用当年产的米、莲子、红枣和立冬前后的“红锈藕”一起煨成粥,则更加绵软香甜。买一碗粥,摊主会把整段的糯米藕从锅里捞出,放在铜盘上,用铜刀切下几块放在粥上。深秋时节喝上这么一口,整个人的身心都会从里到外热乎起来。而老南京人更对糖粥藕赋予了更多更好的寓意:红火的颜色象征着小日子过得红红火火;通窍的藕洞预示着小孩开窍早、大人路路通;夫妻吃藕成佳偶;新媳妇吃枣、吃莲、吃桂花当然要早生贵子、富贵吉祥;藕断丝连,更寄予了血脉传承连绵不断的热切期望——从未见过一款美食被赋予了如此丰富的寄托与期盼。

如今走街串巷的糖粥藕挑子已经绝迹,只有城南的几个小巷中还残存着三两家门面,支着三两口铜锅在那里坚守着古老的味道。那种于不经意间邂逅美味的惊喜自然也就再难体验。但是,那份在小巷深处偶遇的甜蜜,早已将那碗红红的粥永久铭刻在了心头,让人总是心心念念无法忘怀。今天,精心挑选了几节老藕,取出那珍藏了许久的古法红糖,平心静气地熬了一锅温润宜人的糖粥藕,心情果然大好。



香浓甜蜜糖粥藕

●原料:老藕3节、糯米200克、古法红糖125克、红枣10颗、莲蓬2个、糖渍桂花少许、食用口碱2克

●特点:糯米藕绵软筋道,米粥香浓甜蜜

●步骤:

1. 糯米洗净用清水浸泡3至4个小时,沥干待用;剥好莲子,去莲心,洗净待用;老藕洗净,在头上2公分处切开。

2. 小心地将泡好沥干的糯米粒塞入每个藕洞,边塞边拍打并用筷子将米粒捅密实,切下的盖顶也用米塞紧塞实;然后用牙签从中间插入,将盖顶与藕节连接固定好。

3. 将塞好米固定好的藕节放入电压力锅中,加水没过藕,再加少许食用口碱于水中。放碱让藕更易软糯,颜色也变得更深。盖好压力锅,插上电源,设置到煮豆与蹄筋档,约30分钟。

4. 将煮好的糯米藕捞出,趁热将藕皮刮干净;煮藕的汤汁不要倒掉,留下待用。

5. 将泡好未用完的糯米与剥好的莲子、红枣与古法红糖一起装入电饭煲中,按正常煮粥的量加入煮糯米藕的汤汁。里面有很多从藕中漏出的米粒,因为用了食用口碱,所以汤汁呈红色且比较浓稠,藕的营养成分也在其中了。

6. 放一节煮好的糯米藕入锅里一同煮粥;盖好盖子,插上电源,设置到煮粥档开始。

7. 用干桂花制作糖渍桂花,方法很简单:桂花加1汤匙白糖,2汤匙开水在微波炉中叮30秒即可制成糖渍桂花,待用。

8. 粥煮好了,打开盖子,将糯米藕捞出,拔去牙签,将藕节切成薄片,再放回粥中,与前面加工好的糖渍桂花一起轻轻搅拌均匀即可。

延伸菜品 桂花蜜汁藕

●原料:老藕3节、糯米200克、白糖100克、糖渍桂花少许、食用口碱2克

●特点:甜蜜软糯,藕香宜人

●步骤:

1. 参照糖粥藕的步骤将糯米泡好,藕节洗净;将藕于顶部切开后塞入米粒,用牙签固定连接;放入电压力锅中,加水没过藕,加食用口碱于水中,盖好压力锅,插上电源,设置到煮豆与蹄筋档煮至藕软糯;电压力锅停止工作,拔掉插头;待压力锅自然解压后打开,将煮好的糯米藕捞出,趁热将藕皮刮

干净——红红的光滑的糯米藕初步加工完毕,晾至凉透。

2. 取出固定藕的牙签,切成适宜的薄片,装入较深的盘中。

3. 将白糖放入小碗中,加少许桂花与少量的水调开,浇到藕盘中。

4. 蒸锅置火上,将藕盘置蒸笼上,大火烧开后蒸制半小时,将蜜汁藕蒸透后关火,将藕盘取出。

5. 另置一小锅,将蒸出的糖水倒入锅中,小火慢慢熬至汤汁浓稠呈蜜汁状关火,装入小碗中,吃时或浇于糯米藕上,或蘸着吃均可。



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lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371

小贴士

做蜜汁藕一定要用老藕——藕越老淀粉越多,才会软糯粉面。塞糯米时要耐心细致慢慢来,一定要把米塞紧压实才行。

至于铜锅的难题,早已被众多制作工艺精良的厨房用具解决,煮出的粥色都十分完美;而过去需要煮制八九个小时才能绵软的蜜汁藕,用电压力锅只需1小时左右即可,快捷又方便。

如果没有古法红糖,用普通红糖也可以替代,但风味确实欠佳。