



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

水八仙是苏南地区的传统食物,包括茭白、莲藕、水芹、芡实(鸡头果)、茨菰、荸荠、莼菜、菱。这些上天的馈赠,在秋天上市,正好弥补了这个季节的青黄不接。

说到水八仙,我一直觉得南方人有割舍不断的情谊。水八仙名字里有“仙”字,除了斐然的养生作用外,从烹饪上来说,难度也要高于一般的凡夫俗子。

所有的水八仙几乎都逃不出“清淡”“无味”的概念。好在现在大家油水丰富,反而追求这些清淡的菜肴。要是放在很久以前,水八仙

的菜肴是最难做的。

因为水生植物都会有一股淡雅的幽香,但若作为主食材仅靠单纯的烹饪手法,很难释放出食材本身的清甜,容易显得寡淡。但作为配菜,里面的每一样食物都是一顶一的好手。不管是排骨汤里面放上糯藕,抑或红烧菜肴里面的茭白丝,都是喧宾夺主的美味。至于火锅里面最不能错过的,就是藕片吸进火锅浓稠的汤汁,非常美味。

所以在大家烹饪“水八仙”的时候,一定要采取一个“提味”的方法。可以用肉类提鲜,与“八仙”们

融为一体又画龙点睛地释放出本来的清香:例如藕汤排骨,藕汤鸡;或者就用搭配的方式,让“一味”重口味来杀出重围,例如水煮藕片、桂花糯藕。

最后,一定要推荐大家多吃一些本人最爱的“莼菜汤”,莼菜滑腻腻的茎和叶子,富含胶质。它卧在水面上,不胜娇羞的模样,有点睡莲遗风。莼菜汤比较奢侈,说它奢侈,是因为与它相配的副菜必须是荤腥。吃的时候要小心,一不当心莼菜就会滑进喉咙,根本来不及品尝其味。

兰姨谈吃

清淡有味还是浓油赤酱 妙手改造“水八仙”



南京人爱吃野菜是出了名的!阳春三月有芦蒿、香椿头、马兰头、豌豆叶、荠菜、枸杞头、苜蓿头和菊花脑这些生长于田间地头的所谓“旱八仙”;到了金秋十月,生于碧波荡漾河塘中的“水八仙”又俏生生地上市了。真是你方唱罢我登场,构成了风景独好的如梦江南的市井生活画卷。

“水八仙”是烟雨金陵熟悉的味道

和老公饭后散步,常会随性而至稍微走远点,逛到门西菱角市,如今那只是一个再普通不过的城南老小区而已。而“菱角市”三个字,却带给人以无限的遐想;那夜色中默默伫立着的幢幢楼房,也仿佛在向人们诉说着菱角市的今生与前世:曾几何时,在鲜菱上市的金秋时节,那碧绿尽染的菱叶,阵阵清香的菱花,络绎穿梭的采菱船,还有那俏丽的采菱姑娘……总会让人又凭空生出些许往事如烟的唏嘘与感伤之情!

依山傍水的南京,河湖纵横,池塘密布,素有鱼米之乡的美誉。鲜嫩美味的水芹、茭儿菜、莲藕、红菱、芡实(鸡头果)、茭白、茨菰、荸荠这八种水生植物,因营养丰富,清淡鲜爽,而深受南京人的喜爱,而被统称为“水八仙”。这可是当年南京人餐桌上最常见的时令果蔬!据说当年玄武湖、莫愁湖、沙洲圩等地出产十分丰富,每年中秋节前后蜂拥上市时,常常是“担子压断街”,可谓盛况空前。对于经历了整个夏天火炉炙烤的人们而言,这些清润除燥的水中精灵,就成了不可或缺的佳肴。在享受鲜美味道、丰富营养的同时,更在其中寄予了浓厚的感情色彩,延伸出很多的故事和传说——据说门西菱角市就是当年菱角交易的主要集散地,并因此而得名。

不过,对于“重口味”的现代人来说,“水八仙”味道上偏于清淡,很难出彩。其实,要的就是这个味儿!如果实在“重口”,也可以做出浓油赤酱的滋味。总之,水八仙,浓妆淡抹总相宜。



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《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlovehttp://weibo.com/u/2161192371



A 茭儿菜炒鸡蛋 鲜美脱俗得没有一点架子

茭儿菜,又叫野茭瓜,上部碧青,下端牙白,形似茭白,却无茭白纺锤样根茎;比茭白细小,一般如指头般粗细。因其娇嫩似婴儿,所以又叫“娇儿菜”,南京人昵称为“茭儿菜”。

严格说来,茭儿菜应归为蒲草一类,只有中间如象牙般淡黄的嫩茎才可食用,吃在嘴里有点

像嫩笋,又有点像茭白,却柔软软没有一点架子,必须十分小心地咀嚼,才能品味出丝丝清香的水草气息。

一棵茭儿菜,能吃的就只有中心那最洁白鲜嫩的部分。往往一大把茭儿菜,剥出来也不过一盘而已。拿来炒鸡蛋、煮蛋汤,淡淡的,却鲜美异常!

- 原料:** 茭儿菜1000克、鸡蛋2个、嫩蚕豆瓣小半碗
配料: 盐适量、葱花少许(茭儿菜蛋汤用)、油
步骤:
1.将折成段的茭儿菜洗净沥干,在开水中略烫下快速捞起,蚕豆瓣也焯熟捞起待用,鸡蛋打散加少许盐调成蛋液;

- 2.炒锅置火上烧热,倒入3汤匙油烧至七成热,下蛋液煎成蛋饼,用锅铲划成块,下焯熟的蚕豆瓣快速翻炒,加少许盐入锅,沿锅边烹少许水增加锅汽,使豆瓣均匀入味亦不至干涸、保持鲜嫩;
3.最后下焯好的茭儿菜快速翻炒均匀即可起锅装盘。

B 茨菰腐乳烧肉 浓油赤酱的滋味就是迷人

到了南京才知有茨菰这个物种。那时茨菰还比较多产,在职工食堂也能见到它的踪迹。碗里那连着皮儿带着芽的茎块状物品,嚼在嘴里又是那样坚硬晦涩难以下咽,实在无法理解南京人对于它的钟爱!直到后来吃到

饭店大厨制作的茨菰菜品,才算真正领略到了茨菰的魅力,那淡淡的苦涩之后的回味清甜,当真是十分迷人。原来茨菰要与肉一起烧才能中和掉本身的苦涩味道。既然如此,就来一盘丰腴肥厚的茨菰腐乳烧肉吧!

- 原料:** 茨菰500克、五花肉600克
配料: 腐乳汁5汤匙、老抽1汤匙、生抽2汤匙、葱3根、姜3片、八角2颗、桂皮1小块、冰糖、料酒、盐、蚝油适量。
步骤:
1.茨菰洗净,皮轻轻刮掉,顶端那个小芽是可以吃的,全部刮完洗净,切成滚刀块;
2.五花肉洗净切块,葱打结,姜切片,冰糖尽量碾碎,老抽、生抽、蚝油按1:2:2的比例调成酱油汁;
3.炒锅置火上烧热,加2汤匙油,小火将八角、桂皮炆香,下葱结与姜片改大火焯至葱结微黄,下五花肉焯炒;
4.炒至肉块变白,烹入料

- 酒,下冰糖、酱油汁翻炒均匀至上色,倒入腐乳汁炒均匀;
5.加入没过肉块的水,大火烧开后,改小火焗20分钟;
6.下茨菰块大火烧开,继续改小火焗至茨菰绵软,根据口味酌情加盐调味;
7.改大火收汁至油亮汁浓,洒少许葱花调色提香。