



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

很多人让我推荐异域美食,那么泰国一定要浓墨重彩地来一笔。因为热带的关系,泰国饮食多偏酸辣,以缓解夏日的燥热。不管是冬阴功还是绿咖喱,很多人对泰国的记忆都源自香料的芬芳。其实有心人会发现,泰国是全世界把水果入菜发挥到淋漓尽致的国家。菠萝炒饭、青芒果沙拉都是泰国的招牌菜。当然今天要给大家推荐的,是泰国街头最潮流的美食——芒果糯米饭。

我曾经游走在曼谷和清迈的街头,芒果糯米饭吃过一碗又一碗。说到差别,曼谷街头的芒果糯米饭,甜味更重,甚至会加入椰浆炼乳(偏咸),别有一番风味。最好吃的一家在曼谷广场夜市下地铁左手边,有个老婆婆手制芒果糯米饭,摊位前有很多泰国明星合影,所以很容易找到;而清迈的芒果糯米饭,分量更大,里面香兰叶的比例也更多。

其实和很多人想象的不同,芒果糯米饭整个口味并不是纯甜,而是先甜后咸。咸的比例还不小,以至于很多人第一口下去都惊讶为什么这个甜品这么咸呀?从健康层面来说,盐的摄入很好地补给了当地人出汗多、劳动强度大的身体需求;从美食的角度来说,盐和糖相辅相成,让芒果糯米饭的口感不至于甜腻,层次更丰富。当然里面还有一味重要的调味料——椰浆,和我们平时喝的椰汁饮料不同,泰国的椰浆浓度可以达到奶油的标准,口感醇厚让人流连忘返。

我曾有幸在泰国的烹饪学校学习过芒果糯米饭的制作,先浸泡糯米,然后放在香兰叶铺垫的蒸笼上蒸,水分略少一些,方法跟中式八宝饭差不多,重要的是盐、糖的比例。当然那种熟透的芒果,才是美味的关键。好了,天热了,赶快来一碗芒果糯米饭吧。

# 奶油芒果冰砖、椰香芒果糯米饭 开启仲夏夜之芒果梦

吃过端午粽,便进入了仲夏五月。仲夏的浪漫,除了梅子芭蕉的绿肥红瘦、栀子花的缕缕醉香,还有让仲夏之夜愈发缱绻缠绵的款款冰品……现在正值芒果上市,就来个芒果大餐吧,让明快艳丽的色彩尽情挑逗眼球,浓郁多汁的甜蜜肆意愉悦味蕾,放任自己从舌尖开始体验奇妙的热带水果美食之旅,为盛夏酷暑带来清爽的凉意。

## 芒果的万千风情: 开胃沙拉、酸甜辣酱汁、甜蜜冰沙

不知从何时起,以酸、甜、辣为特色的泰国菜悄然风行。由于得天独厚的地理环境,作为临海的热带国家,泰国菜以色彩鲜艳,红绿相间,品相极佳的特色吸引了众多美食爱好者。以海鲜、水果、蔬菜为主要原料的泰式料理,注重调味,常以辣椒、罗勒、蒜头、香菜、姜黄、胡椒、柠檬草、椰子等热带植物及香料提味,辛香甘鲜,别具一格。无论是新鲜蔬菜瓜果的艳丽清新,还是生猛海鲜的鲜活肥美,无不让人食欲大开,畅快之极。而用芳香浓郁的当季芒果入菜,更将泰式料理的独特风味与难以抵御的夏日风情展现得淋漓尽致。

芒果在热带水果中有着独一无二的魅力,果肉多汁细腻,香甜幼滑。用芒果为主料,搭配奇异果、火龙果制作的水果色拉,酸甜、清新、爽口,绝对是一道醒目鲜甜、热情洋溢的特色开胃菜;将新鲜鲈鱼用油煎透,淋上用芒果、辣椒以及各种调料调制而成的酸甜辣酱汁,再点缀些清凉的薄荷叶——满室芒果的芬芳必定能吸引酷爱松鼠鳜鱼的江南食客;多肉厚实的芒果,取果肉随冰块打碎,再浇以颗粒分明的果酱,冰沙中充斥着厚实的果肉,那种浓郁甜蜜又该是怎样的沁人心脾……无论以何种面貌出现,芒果都如火辣辣的热带美女,或浓郁热烈,或酸甜清脆地展现着它的万千风情。

被诱惑到了吧,赶快在家做两道芒果甜品来消暑吧。



兰妮,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。在给家人以特别滋养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

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



## 奶油芒果冰砖

芒果冰激凌是每一个芒果控都无法抗拒的经典甜品。制作冰激凌必须经过反复多次的搅拌,才能达到理想的松软及幼滑。这对于家庭制作而言相对比较麻烦。这款奶油芒果冰砖,所用食材均为冰激凌的配方,却借鉴了传统冰砖的制作方法,十分简单快捷。好吃的同时,还可以怀念下小时候吃的冰砖的味道,别有一番滋味在心头啊。

原料:鸡蛋黄5个、牛奶250克、动物淡奶油300克、白糖100克、芒果肉200克

步骤:

- 1.将淡奶油加30克白糖置干净容器内,用电动打蛋器打发至有明显花纹后,放冰箱冷藏。芒果削皮去核,打成果泥,同样置冰箱冷藏;
- 2.蛋黄加70克白糖同样置干净容器内搅打至糖融化、蛋液顺滑呈淡黄色;
- 3.牛奶置奶锅中小火煮至刚刚沸腾即关火,再将奶锅置于冷水中,将牛奶冷却至不烫手;
- 4.将冷却好的牛奶慢慢倒入打好的蛋液中搅匀,以免烫出蛋花;

5.将调好的牛奶蛋液隔水到小火上慢慢加热,并不停地搅拌至奶糊粘稠(用手划粘在勺柄上的奶糊,以能划出清晰的痕迹为宜)后关火,隔冰水降温至凉透,再置冰箱中冷藏1小时以上;

6.将冷透的蛋奶糊取出,与打发好的淡奶油混合,加入芒果泥,用电动打蛋器搅拌均匀,并继续打发至蓬松状态;

7.取一方形保鲜盒,铺好烘焙用油纸,将打发好的奶油芒果奶糊倒入盒中,盖好冷冻至硬即可。

8.因盒内铺垫了油纸,所以吃时可以方便的将大冰砖取出,用刀切成适宜的大小就可以了。

### 特别提示

- 1.若想冰激凌,可在冷冻两小时后奶糊呈半凝固状时取出,用打蛋器将奶糊彻底搅匀,再密封冷冻两小时,取出再搅打一次呈更蓬松状态,再冷冻至硬,就是松软的冰激凌了。而冰砖则可以省却搅打的步骤,直接冻硬即可。
- 2.若想强化风味,吃时可在冰砖中添加新鲜的芒果粒。

## 椰香芒果糯米饭

芒果糯米饭是一道经典的泰国甜品。芒果甜中带点酸,可在转瞬间被软、黏、韧的泰国椰香糯米饭的甜味融化掉——椰浆、糯米饭的甜蜜与芒果的清香,在嘴里悠悠地融化开来——心也要化了哦。

原料:泰国长糯米200克、芒果1个、椰浆原汁适量、白糖2汤匙、无味食用油少许、盐少许、粽叶2片

步骤:

- 1.将泰国长糯米洗净,沥干水,静置半小时至米稍许涨发;
- 2.芒果一切为二,在无核的半个芒果上划十字刀,再将果皮朝下、果肉朝上地翻开,芒果花就做好了。剩下的半个芒果切成果粒待用;
- 3.将米装入耐高温容器内置蒸锅上,加与平时煮饭等量的椰浆与水的同比混合液,再加入1汤匙白糖与数滴油调和均匀,盖上锅盖,

大火烧开后再改中火蒸20分钟至糯米饭熟即关火。不用开盖,继续置锅中冷却十到二十分钟再打开;

4.等待饭凉的同时,备1小碗,倒入2汤匙椰浆,加1汤匙白糖与1小撮盐,置微波炉内开20秒至糖全部融化,制成椰浆糖水。将大部分淋于晾好的糯米饭上,留少许待用;

5.双手戴上一次性塑料手套,再抹少许油于手套上,盛出适量糯米饭于手中团成大小适宜的饭团;

6.把饭团放在洗净的粽叶上,撒少许芒果粒于饭团上,淋上剩余的椰浆糖水,再将切好的半个芒果置于饭团旁,即可开吃了。

### 特别提示

- 1.请选用长的香糯米,蒸出的糯米饭才够香够劲道。圆糯米偏软偏黏,缺乏嚼劲;洗好的米要沥干水再静置涨发;
- 2.糯米饭中调和适当的食用油会增加饭粒的香味和光泽度。加猪油味道会更赞!但为了健康,还是用植物油好了,最好选提炼纯度高清亮无味的油,以免油香喧宾夺主抢了糯米饭的风头;
- 3.要想甜,加点盐!椰浆糖水中加少许盐,可以丰富味道的层次感,也有很好的解腻功效,但要掌握好用量,不要放多了!