



春笋、椿芽、菜心……春季时蔬“闹”舌尖 世界无肉日 川菜名师教你做素食

■天府早报记者 冯迟

你可能知道世界无烟日、世界无车日,但你知道3月20日是世界无肉日吗?这个由美国公益性组织“农场动物改革运动”在1985年发起的节日,每年这天在全球引领上千万的人通过吃素改善健康、拯救动物、保护环境。天府早报记者调查发现,在成都也越来越多的人倡导素食,素食餐厅也层出不穷。那么如何在家里也能做出美味素食呢?“其实,阳春三月正是各类时蔬翠绿之时,”世界烹饪大赛川菜名师、中国烹饪大厨刘华推荐说,“比如春笋、椿芽、菜心等,都可以在家做出美味素食。”

素食餐厅价格不菲

蔬菜避免小火焖讲究急火短炒

素菜通常指用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、竹笋、菌类、藻类和干鲜果品等植物性原料烹制得菜肴。中国的素菜源远流长,它产生于春秋战国时期,主要用于祭祀和重大的典礼。

世界烹饪大赛川菜名师、中国烹饪大厨刘华介绍说,素菜的烹饪方法主要有:拌、卤、炆、炆、酥、熏、腌、卷、炒、炸、熘、烧、烩、熬、焖、扒、爆、炖、蒸、炮、蜜汁、挂浆、挂霜等。天府早报记者调查发现,成都的素食餐厅种类繁多,不仅有中餐、自助餐,还有火锅等。在价位上,并不比普通餐厅便宜,不少都是人均七八十元,位于人民南路一家素食餐厅更是达到了人均158元。

在菜品上,除了家常的素菜外,这些餐厅也不乏“仿荤”。“‘仿荤’主要是用面筋、腐竹、豆腐皮中药调料等制作的‘鸡’‘鸭’等肉类,形象和质地都非常逼真。”刘华介绍说。

对于普通家庭来说,在素菜制作上有哪些秘诀呢?“首先蔬菜一定要急火短炒!”刘华介绍说,“叶绿素受热后很容易被氧化,因此在炒蔬菜的时候,要让其保持翠绿的颜色,对火候的要求是比较高的。”此外,维生素C、B1都怕热,因此炒时蔬应当避免用小火焖,而应该用旺火速炒。“此外,油脂也有隔绝空气的作用,所以想要时蔬看起来更加亮泽的话,可以适当多些油脂,比如在蔬菜焯水的时候也可以加入少许的油脂,保持其色泽。”刘华举例说,“例如切成条状的莴笋在焯水的时候,就可以加些油脂,可以减缓起表面氧化的过程,出水的莴笋看起来更加翠绿。”

在味道上,刘华主张保留蔬菜的本鲜味,“不需要添加太多的辅料。”

食春笋椿芽正当时

二三两椿芽包裹蛋液炸制美味

春天万物生长,有着不少时蔬,刘华特别推荐了春笋,“这个季节正是春笋美味的时节,简单的白灼就可以吃上美味的一餐了。”

春笋本身有些涩味,刘华介绍说,买来后可以先削皮切片,用清水煮熟后进行水漂,“最好是漂水超过4小时,在这个过程中,可以用一线水不间断地冲,如果担心浪费水的话,也可以每隔一个小时就对漂水的春笋搓洗一次。”

漂好的春笋就可以进行制作了,“用食用油炒姜葱后,加入少许的高汤,对春笋稍微地煨煮一下,如果不介意动物油脂的话,用鸡油味道会更加鲜美。”煨煮好的春笋出锅后,放上姜丝和葱丝,“再淋上一些热油,一份美味的春笋就可以食用了。”

这段时间也是椿芽上市的季节,“前段时间卖得特别贵,50元左右一斤,最贵的时候卖到了70元一斤,”刘华介绍说,“目前市面上的椿芽还是要卖三四十元钱一斤,因为这段时间的椿芽主要还是云南产的,不过很快本地的椿芽就要大量上市了,以我往年的经验来看,3月底4月初的时候,10多元钱就能买到一斤。”他告诉天府早报记者,“家里面买二三两椿芽就可以制作一份美味的菜品了。”

椿芽的做法很多,“比如炒蛋、拌菜等都可以。”刘华特别提到了一种他新近研究出来的一种椿芽制作方法,“将鸡蛋打散后,加入少许的花椒面和盐,喜欢的话还可以加些葱花,然后把椿芽拿到鸡蛋液里面拖一下,放入油锅中进行炸制,最后加入熟盐、花椒面、海椒面,特别美味。”



素食好处

- 降低心血管疾病的发病几率。
- 改善便秘、降低体重。“素食中的粗纤维可以帮助消化。”
- 抗衰老、延缓寿命。“素食中的粗纤维可以帮助消化,蔬菜水果中有很多抗氧化物质,可以令皮肤更加光滑,减少皱纹的产生。”
- 减少“富贵病”发生几率。“比如我们说的糖尿病、高血压、高血脂等疾病。”

长素坏处

- 可能导致营养不均衡。“完全不吃肉食,可能造成身体中微量元素的缺乏。”
- 易患上结石病。“素食中含有大量的植物纤维,容易使胆汁沉积,产生结石。”
- 引起身体贫血和低蛋白质。“铁元素大量存在于肉食中,吃长素很可能气血不足。”
- 造成女性内分泌紊乱。

名词解释

世界无肉日

这个1985年开始的节日是由总部设在华盛顿,非营利的公益性组织“农场动物改革运动”(Farm Animal Reform Movement,简称(FARM)发起的,在每年春天的首日举行推广健康和素食的民间教育活动,目的是拯救动物、保护环境和改善健康。



营养师建议 V V V

不提倡全素 每周一两天吃素即可

近年来,不少人热衷于素食,更有人开始长期食素。对此,成都市第二人民医院营养科的主管营养师肖红云医生表示,“素食的确可以为人体带来很多好处,但是从营养学的角度来说,不提倡全素。”

肖医生分析说,素食最为人所称道的是可以降低心血管疾病的发病几率,其次是可以改善便秘、降低体重,“素食中的粗纤维可以帮助消化。”她特别提到,素食还有抗衰老、延缓寿命等说法,“蔬菜水果中有很多抗氧化的物质,可以令皮肤更加光滑,减少皱纹的产生。”此外,素食还可以减少这些年颇为诟病的“富贵病”发生几率,“比如我们说的糖尿病、高血压、高血脂等疾病。”肖医生说。

不过,肖医生并不推荐长期吃素,“长素可能导致营养不均衡。”她分析说,肉制品中含有大量矿物质,诸如钙铁锌等,“完全不吃肉食,可能造成身体中微量元素的缺乏。”此外,长素还容易患上结石病,“素食中含有大量的植物纤维,容易使胆汁沉积,产生结石。”她还特别提到,长素可能引起身体贫血和低蛋白质,“铁元素大量存在于肉食中,吃长素在女性的身体上体现尤为明显的是,很可能气血不足。”

肖医生坦言,从临床上来说,长素还可能造成女性内分泌紊乱,“对成年人来说可能导致记忆力减退,对于孩子来说,可能影响智力发育和身体发育。”因此,肖医生建议说,“最好是荤素搭配,为了维持身体的健康,可以一个星期一两天吃全素。”

菜品品鉴

生煎娃娃菜 蒜香浓郁回味清甜

当天,刘华还特别为天府早报记者制作了一份美味的生煎娃娃菜,这种近几年从日本引进的蔬菜外形和白菜相像,味道甘甜,是不少成都人家庭餐桌上的常见菜。

只见刘华将两颗娃娃菜分别切成8瓣,平铺在盘中,放到烤箱中,“我们餐厅一般是用蒸烤的模式,家里有烤箱的家庭可以这样操作,170度烤3到5分钟。”他介绍说,这一步主要是让娃娃菜在一定程度上脱水,“家

里没有烤箱的话,也可以用过油的方式来脱水,不过蒸烤比过油更加健康,因为可以减少油脂的摄入。”

经过蒸烤的娃娃菜顿时蔫了下来,尾部增添了些许焦黄的颜色。随后,刘华取来炒锅,放入食用油,油热后加入事先备好的蒜瓣炒制,“炒制蒜瓣一定要有耐心,可以先用小火,直至其蒜香味浓郁,蒜瓣色泽金黄。”刘华告诉记者,蒜香味是这道菜的关键,“这个时候我们就可以加入事先切好的青椒,这个季节正好有二荆条,取两节就可以了。”此时,浓烈的蒜香加上呛辣的二荆条,一股特别刺激的香味扑面而来。这时候,刘华加入蒸烤好的娃娃菜,颠勺炒制,再加入蒸鱼豉油、少许高汤和鸡精调味,“豉油相较酱油更加鲜美,炒制收好汤汁,就可以出锅了。”记者迫不及待来了一口,微辣蒜香的娃娃菜入口后还有些许的清甜,果然美味。

