

夏日

吃些清爽美味,让身心舒畅

记者冯元春

夏日,一些清爽的美味,总是能够让人身心舒畅。这不,美食达人姜晴就开始在家研究起美味,这些菜既有时令特点,又很有新意。一道豆芽拌鸡胸肉,是最近处于减脂期的老公的最爱。而南瓜花酿,成了姜晴的心头好。姜晴说:“这道菜,吃的时候,能感到诗意和浪漫。”



豆芽拌鸡胸肉。

1

豆芽拌鸡胸肉 脆生生又嫩滑

最近天气炎热,食欲一半都是凉拌菜给的。凉拌菜跟火锅一样自由,食材任你挑。最近有一道组合让姜晴很上瘾——豆芽配鸡胸肉片,脆生生又嫩滑,还是酸辣口味,一口就让整个人都有劲了。

首先,绿豆芽去根,洗净放入开水中焯烫30秒,放入凉开水冷却捞出。一块鸡胸肉切薄片,小米辣切圈,小葱切葱花,大蒜切末,1根香菜切段。接下来,鸡胸肉中加入小苏打、小勺盐腌制5分钟。放入水龙头下冲洗至完全没有盐味,沥干水分,加入1勺淀粉腌制5分钟。腌制好的鸡胸肉放入开水中焯烫50秒,捞出。

开始调配酱汁:蒜末、小米辣圈、粗粒辣椒粉、白芝麻、花椒粉、孜然粉、葱花、生抽、陈醋、蚝油、芝麻油调成酱汁拌匀。然后将所有食材放入碗中,撒上一勺香菜碎,淋上酱汁,搅拌均匀即可。姜晴介绍说,这道菜的秘诀,就是鸡胸肉片可以加点小苏打和盐,完全洗净后加点淀粉腌制一会儿,会更嫩滑。

2

电饭煲海南鸡饭 肉饭一锅出

夏日,吃一道海南鸡饭是极美的事。姜晴介绍说,海南鸡饭拆分开,其实就是白切鸡+鸡油饭+蘸料。鸡要用海南文昌鸡,做法类似广东白切鸡,讲究皮脆、肉嫩、骨红,还是蛮考验厨艺的。但是用电饭煲来做就省心多了,鸡肉腌一下,就能和饭一块儿煮,肉饭一锅出。

首先,鸡腿、鸡翅洗净吸干水分,加入盐、姜黄粉、胡椒粉腌渍20分钟,蒸制前加入沸水烫一烫。起锅热油,放入鸡肥油,小火炸出油,加入红葱头碎、姜片、蒜片,炸至微黄后关火,过滤油脂。接下来,鸡油回锅,加入洗净的丝苗米、盐、小勺姜黄粉翻炒均匀,倒入电饭锅加入清水没过手掌,放上拍散的香茅、斑斓叶,再放鸡腿、鸡翅,按煮饭键烹饪。

最后,调个姜葱酱:生姜、香葱剁碎放入碗里,加入盐、糖调匀,泼



电饭煲海南鸡饭。

入3大勺热油。再调个酸辣酱:小米辣、红尖椒、蒜瓣剁碎放入碗里,加入小勺鱼露、糖、2个小青柠汁、饮用水调匀,家里有破壁机或搅拌机可以混合打碎。最后,蒸好的鸡腿取出晾凉片刻,斩成小块,鸡饭取走香茅和斑斓叶,拌匀。碟子放入鸡饭、斩好的鸡腿、喜欢的蔬菜,搭配酱料食用,一道香喷喷的电饭煲海南鸡饭就完成啦。

3

南瓜花酿,鲜甜软糯

广东人爱用南瓜花跟肉一起煮汤,鲜甜软糯,是夏日不可多得的清爽滋味。此外,它还能炒菜、煎蛋、做饼等等。姜晴介绍说,更有想象力的吃法,是酿,南瓜花花苞够大,带有一定深度,天然适合往里酿东西,这叫南瓜花酿,是颇有名气的广西“十八酿”之一。往花苞酿入肉馅,再将花瓣合到一起,用花梗固定好,就成了一个个胖嘟嘟的南瓜花酿。

首先,南瓜花摘掉花蕊、花托、花梗,用清水轻轻冲洗干净,沥干,花梗撕去外皮,每枝花梗留3cm左右的长度用来固定,其余切碎。然后,马蹄、油条切碎,肉糜中加入嫩豆腐、盐、生抽、胡椒粉、玉米淀粉、鸡蛋抓拌均匀,再加入油条、花



南瓜花酿。

梗、马蹄拌匀,再淋入1大勺食用油锁住水分,将调好的肉馅酿入南瓜花中,用花瓣包裹住肉末,插入花梗固定住花瓣,放入上汽的蒸锅中中火蒸10分钟即可。

姜晴说,做这道菜的时候需要注意,馅儿要悠着点给,小小一团足矣,这样更能吃出南瓜花的清甜。而且,豆腐含水量较大,建议即调即酿。酿完一般清蒸或打汤,一咬鲜汁四溢。



咸蛋黄苦瓜。

很多人拒绝苦瓜就是因为它的味道比较苦涩。所以消解苦味是让苦瓜出圈的关键。用咸蛋黄盖过苦瓜的苦味,浓郁的咸蛋黄搭配苦瓜,吃起来更加脆嫩清爽,特别去火。喜欢苦瓜的朋友不妨试试看哦。

首先,咸蛋黄用勺子压碎备用,苦瓜洗净对半切开,刮去内瓤,刮得越干净越好。切成片撒少量盐翻拌均匀,5分钟后挤掉苦水,用水再冲洗下。

接下来,锅中放清水、几滴油。水开后放入苦瓜,焯烫变色后迅速捞出,过凉水备用。

热锅凉油小火,下入蛋黄煸炒至蛋黄分散并开始冒小泡泡,充分炒匀至起沙浓稠,倒入苦瓜,大火快速翻炒。此时,苦瓜上裹满咸蛋黄后,炒匀后即可,香香咸咸,微微苦超下饭。

本版图片均为资料图片



让生活有光

也有趣

平凡的生活,一样可以活得热烈有趣。想了解银川的美食、艺术展讯、同城活动、文艺生活家,请关注微信公众号:螃蟹团和他的小伙伴。

我们的微信公众平台,不但热爱美食,还关注各种银川生活玩家,想把

所有的美好与正能量,用文字、影像与视频的方式,传递至你面前。让你的生活有光,也有趣。

赶紧扫左方二维码,或者添加公众号:pangxietuan333,也欢迎添加官方微信:774092089。

