

记者冯元春

炎热的夏日里，沁人心脾的美味最得人心，若是多点鲜甜，味道更好。这些味道，在美食达人云熙家的厨房里，更是有魔法一般，让人垂涎。丝瓜炒蛰子里透露的鲜，豉汁蒸鱼腩里的甜，都是她的大爱。再做一道凉拌荷包蛋，让鲜、甜和酸的味道，一点点散发出来。夏夜，这几道菜再配点冰饮，简直太享受了。



豉汁蒸鱼腩。



夏日来点鲜和甜

2 豉汁蒸鱼腩，温柔一餐

这个夏天，云熙一家人爱上了豉汁蒸鱼腩。她说，这是一道能征服北方人味蕾的南方家常菜。“我老公爱吃肉，但不怎么吃鱼，嫌吐刺麻烦，但吃了豉汁蒸鱼腩后，他筷子就不停，还一直感叹好吃、好嫩。”云熙笑着说，这道菜用的是草鱼的鱼腩，每一口都是净肉，没有骨头，所以非常适合家中老人、孩子还有嫌吃鱼麻烦的人品尝。

首先，将草鱼鱼腩切成厚片码入盘中；大蒜捣蒜泥，姜切末，剁椒切末，小葱切葱花；中火热锅，倒2勺食用油；油热后，放入蒜泥、姜末、葱花、剁椒末炒香，此时一定要记得放半勺

黑豆豉炒；接着，将炒好的剁椒豆豉酱平铺在鱼肉上，开大火待蒸锅中水沸腾，将盛有鱼的盘子放锅蒸8分钟；出锅后，倒出盘中多余水分，淋几勺葱油白灼汁，再撒上葱花，美味就出锅了。

云熙说，同样是无刺的鱼肉，不同于烤银鳕鱼或龙利鱼，豉汁鱼腩非常能满足中国胃。入味的咸鲜带点剁椒爽口的香辣，混着蒸汽作用下产生的汤汁，下饭一流，做法也是人人能上手。只要做个剁椒豆豉酱，浇在鱼腩上蒸几分钟就行，出锅再淋点葱油白灼汁，就是来自南方的温柔一餐。

一锅番茄饭美味!

记者冯元春



一锅番茄饭。

累了懒得做饭怎么办？电饭煲来帮忙。试着做一锅番茄饭，一键搞定一餐。做番茄饭的过程中，不需要将食材焯水，也不用在油锅里炒，加热的工具只有电饭煲。

首先备个菜：准备玉米粒、青豆粒、1根胡萝卜切粒；腊肉切片，红肠切丁，备好虾仁和1颗洗净的大番茄；接下来，调个料汁：生抽、老抽、香油、蚝油、食用盐、白砂糖等，加入清水混匀。最后，大米洗净放入电饭锅，依次码上所有食材，淋上料汁按煮饭键煮40分钟。做好后，一开盖，嚯，好浓郁的番茄味，太美味啦。

本版图片均为资料图片



丝瓜炒蛰子。

1

丝瓜炒蛰子 低卡且鲜美

这两天，丝瓜搭配蛰子，正当时。云熙说，每年夏天自己都会做这道菜，丝瓜够嫩，蛰子够肥，组合在一起从视觉上就很清爽，口味更是得到升华，味道清淡但非常鲜美，低卡高蛋白，太适合夏天了。

做法也非常简单。首先，将清水煮沸，放入蛰子和姜片，盖上锅盖焖煮3分钟，至蛰子开口，让蛰子先吐吐沙，清水没过蛰子，加一勺盐、一点香油，等一小时。

接下来，捞出蛰子，将其放入冷水中，锅内煮蛰子的高汤留用；蛰子去除虾壳，还有蛰肉外圈的黑线，留白白净净的蛰肉备用；开中高火，锅热后喷点油，加入蒜末和葱白爆香，放入丝瓜块翻炒至断生，再加入之前煮好的蛰子高汤和一点点盐；继续翻炒至丝瓜变软后，加入蛰子肉和淀粉水翻炒均匀，就可以出锅了。最后，撒点葱花，一道低卡且鲜美的丝瓜炒蛰子就完成了。

3 凉拌荷包蛋，酸酸甜甜

云南菜也是云熙的最爱菜品之一，她最近喜欢做傣族家常菜——凉拌荷包蛋。她说，做过好几次，简单又好吃。荷包蛋切块，调个料汁，再和番茄、洋葱、香菜拌一块儿就行。

首先，起锅热油，打入鸡蛋，煎至两面金黄，切成小块；接下来，番茄切小块，香菜切段，洋葱、胡萝卜切丝；盆中放配菜后，加鱼露、生抽、白糖、辣椒、蚝油等拌匀；最后，加入煎蛋块，挤入柠檬汁，拌匀。这道酸酸甜甜的凉拌荷包蛋就完成了。

煎过的鸡蛋，口感松脆、软嫩，还变得格外吸汁。咀嚼时，酸味、辣味、咸味、鲜味、甜味层层递进，一口入魂，非常清爽，



凉拌荷包蛋。

还会爆汁呢。不仅如此，也很下饭，让沉闷的米面瞬间轻盈起来。

云熙说，做这道菜时，不能吃辣的小伙伴，可以把辣椒换成泰式甜辣酱。可以加入其他蔬菜一起拌，比如胡萝卜、黄瓜、彩椒等，这个调味同样也适用于其他食材，可以拌鸡胸肉、鸡爪、牛肉、腐竹、菌菇，甚至可以拿来拌青芒，这也是傣族很常见的吃法。

划重点

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。

