

这些美味 让您滋补过夏天

记者 冯元春

即将入伏,天气越来越热。总有一些时令菜,让人不忍错过。比如,小暑前后是吃黄鳝顶好的时候。还有,苦瓜性寒,是疗愈苦夏湿热的良方。

最近,美食达人喜悦就在自家厨房,做起了属于夏日的菜肴,都很有创意呢。油条烩鳝鱼非常滋补。西洋参苦瓜鲍鱼汤则非常清爽,很适合夏天解暑。



油条烩鳝鱼。

1 油条烩鳝鱼 绝对惊艳

小暑前后一个月,黄鳝经过了一季的觅食摄生,正是体肥丰满、肉嫩鲜香的时候。夏天湿热,容易脾胃不适,而鳝鱼低脂高蛋白,正是理想的补虚食物。所以民间素有“小暑黄鳝赛人参”的说法。上海有本帮响油鳝丝,杭州有名菜虾爆鳝,喜悦做的虽然小众但绝对惊艳。

首先,去骨黄鳝切段,用清水洗出血水,沥干备用,鳝鱼中加入盐、生抽、胡椒粉、米酒、玉米淀粉、芝麻油简单腌渍片刻。油条对半撕开,切成小段,起锅,加入2大勺油,油温五成热下入油条煎至酥脆,夹出。锅留底油,下入蒜瓣、姜粒、小米辣爆香,再下入鳝鱼大火翻炒,炒至鳝鱼变色,沿锅边烹入米酒、生抽、老抽、小勺白糖炒匀,再加入3大勺高汤,中小火焖煮3~5分钟,开盖撒上韭菜段,翻炒至断生。鳝鱼起锅盖于油条上,撒上少许胡椒粉即可。

喜悦说,这道菜在咸鲜的味觉基调之上,辣意增香又点睛,让人吃后暑气被逼出,整个人都畅快无比。

2 榨菜肉末蒸豆腐 鲜香爽脆

高温天里,榨菜肉末蒸豆腐是喜悦的最爱。她说,榨菜入菜,是浙江同事强烈推荐给她们的吃法。榨菜作为腌制品,自带咸鲜,可以提味增鲜,又很爽脆,嚼着嘎吱嘎吱,和潮汕的菜脯入菜有异曲同工之妙。

首先,嫩豆腐切小块,倒扣豆腐盒子,把豆腐码平,榨菜切碎。接下来,起锅热油,加入肉末打散,炒出油脂,加入葱姜末、黄豆酱、生抽、糖、榨菜碎,翻炒均匀。最后,加入小半碗水焖煮3分钟,起锅前勾薄芡,炒好的肉末淋在豆腐上,放入蒸锅蒸8分钟,出锅撒葱花。

榨菜切碎,跟肉末炒一块,浇在嫩豆腐上蒸,让油脂和鲜味徐徐下渗,软嫩、爽脆、油润三重口感交织,太香了。喜悦说,这道菜最大的优点是不辣,



榨菜肉末蒸豆腐。

夏天吃也不怕热。她还做了一碟榨菜煎蛋,不用额外加盐,焦香软嫩,用来下粥极好。

3 西洋参苦瓜鲍鱼汤,清爽鲜甜

夏天吃不下饭的时候,喜悦一家尤其喜欢煲苦瓜汤来喝。料下得多,两碗下肚也饱了,还能补充水分和电解质,非常棒。在潮汕人手里,苦瓜还有另一个绝妙搭档:鲍鱼。同样性温,却更鲜甜,与苦瓜的清爽回甘很是相衬,喝过的人都懂它的美妙之处。

做这道菜时,喜悦还加入了自己的创意,利用苦瓜的中空结构,装进脂香丰腴的肉末。如此一来,汤头不仅不苦,反而出奇得香、甜、鲜、润。

做法也很简单。鲍鱼放入沸水烫10秒,捞出过凉白开,去壳去内脏,刷洗干净;苦瓜切段,抠掉瓢,挖干净边缘白瓢,洗净;前腿肉切肉末,加入泡发的香菇碎、盐、淀粉、小勺油顺时针搅拌上劲;苦瓜内壁抹少许淀粉,填入肉馅抹平;西洋参、玉竹、石斛、蜜枣洗净沥干,干贝提前浸泡;砂锅加入鲍鱼

和鲍鱼壳、酿苦瓜、花旗参、玉竹、石斛、蜜枣、干贝、姜片、2升热水,大火煮沸,转小火炖1.5小时,起锅前加盐饮用。

这西洋参苦瓜鲍鱼汤,一点儿也不苦,很容易尝到鲜和甜两种风味,加了肉也清爽,很适合夏天。



西洋参苦瓜鲍鱼汤。



柠檬奶冻 微微甜

记者 冯元春



柠檬奶冻。

今天,一起来学习做一道柠檬奶冻,这可是夏日甜品里的清新天花板。材料和做法都很简单,只需要牛奶、奶油、柠檬和吉利丁,小朋友都可以做,零失败的奶冻会让全家都吃得开心。

首先,4个黄柠檬洗净后对半切开。用小刀沿果肉割一圈,使果肉和果皮分离,用勺子挖出果肉。接下来,5克吉利丁片,放入冰水中,软化15分钟。

准备一口小锅,放入牛奶200毫升、淡奶油100毫升、白砂糖20克,擦入少量柠檬皮屑。接下来,锅开中火加热至液体边缘起小泡后关火。放入软化后的吉利丁片,搅拌均匀至吉利丁片融化。将液体用筛网过滤,将过滤柠檬后的液体依次倒入柠檬壳中,放入冰箱冷藏3个小时至奶冻凝固。最后,取出柠檬奶冻撒上少许柠檬皮屑,完成。

这道甜品,柠檬壳就是最完美的容器,柠檬奶冻冰冰凉凉的质感很顺滑,在嘴里炸开的全是柠檬香气,微微甜,一点都不腻。

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。

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

