

清爽美食，安排！

记者 冯元春

中秋节假期大鱼大肉、月饼零食吃多了，搞不好就会积食上火，可以吃一些清淡的食物给肠胃减减负。这两天，美食达人汪静把厨房安排得利利索索的。午饭时间做一碗海鲜面，晚饭是魔鬼蛋，低脂有营养。甜品就安排一道无花果竹笙银耳糖水，秋日里滋养身心，再好不过了。

”



魔鬼蛋。



芥末蒜蓉罗氏虾 满口鲜香

记者 冯元春



芥末蒜蓉罗氏虾。

喜欢吃虾的有福了，一道芥末蒜蓉罗氏虾安利给大家，比普通的蒜蓉做法多加了芥末和黄油，蒜香入味浓郁，芥末上头但不冲，酱汁裹满虾身。好吃到连虾壳都不想放过。先喂虾壳，再把虾肉剥下来蘸着酱汁吃，满口鲜香。

做法也是超级简单。新鲜的罗氏虾，剪去虾头尖刺、虾足，开背去虾线。接下来，锅中放入4勺食用油，开大火，油热后放入擦干水分的罗氏虾，煎至两面金黄变色。放入蒜末和一小块黄油，翻炒均匀至黄油融化。倒入少许芥末酱、糖、生抽、蚝油、盐、水，搅拌均匀，继续开大火炒30秒，最后撒上蒜末、小葱段，翻拌均匀出锅。闻一下，太香啦！

本版图片均为资料图片

好吃又暖胃的海鲜面

一碗面能鲜到什么程度？汪静最有发言权。最近，汪静做的这碗海鲜面，有鲜虾、蛤蜊的鲜，丝瓜的清甜，柠檬的香气也促成了汤底的鲜香清甜，超市买的袋装刀削面有嚼劲又挂汤。再放上煮汤时的小秘诀——炸好的蒜头酥，香迷糊了。

这道海鲜面做法很简单。首先，先炸个蒜头酥，大蒜去皮洗净，用料理机打成约半个米粒大小的颗粒状蒜蓉，用水冲洗干净，挤干水分。再将食用油倒入蒜蓉，中火不停搅拌，炸约20分钟，至金黄色沥干晾凉。6只基围虾去壳留尾巴开背，花蛤洗净，半根丝瓜洗净后刮皮切成厚片，4颗贡丸，半个黄柠檬切片去籽，1根芹菜切末备用。

接下来，开大火煮面，待锅中水沸腾后，加入一份刀削面，煮5~8分钟，捞出备用。另取一锅，半锅水加入贡丸，沸腾后加入丝瓜、虾、牛肉、花蛤，煮至花蛤开口，关火，加入半茶匙盐和柠檬片。最后，面条碗中加入煮好的海鲜汤，撒上1勺蒜头酥，一点点白胡椒粉。新鲜好吃又暖胃，嗦一碗美极了。



海鲜面。

魔鬼蛋 一口滑到心里去

这两天，汪静迷上了魔鬼蛋。她说，这小小的蛋内大有乾坤。煮熟的鸡蛋对半切开，挖出蛋黄，和调料一起压成泥，再放回蛋白里，吃起来没太大负担，很适合拿来开胃、垫肚子。

但是，这么简单、貌美的鸡蛋，怎么就冠了个“魔鬼”的称呼呢？汪静笑言，“魔鬼”其实指的是辣度，因为会用到芥末、辣椒这些辛辣调味料。但吃起来不算特别辣。

制作起来也很方便。煮一锅热水，水沸后放入常温鸡蛋，中小火煮8分钟，捞出过凉水，剥壳。鸡蛋对半切开，底部切平，挖出蛋黄备用；蛋黄碾碎，加入蛋黄酱、芥末酱、无糖酸奶、海盐、少许黑胡椒碎，混合均匀，做成蛋黄泥；将蛋黄泥装入裱花袋，挤入蛋白中，表面放上培根碎、黄瓜片点缀。

汪静说，做这道魔鬼蛋，用裱花袋挤蛋黄，盘旋的纹路显得更漂亮。要是想一口一个的话，就一切四，蛋白还是那个蛋白，蛋黄却柔柔地在舌头上化开，一口滑到心里去。

无花果竹笙银耳糖水，甜

秋燥，需要喝点甜水润燥。最近，汪静熬的无花果竹笙银耳糖水就特别好喝。银耳晶莹软糯，一入口，糯糯的胶质就丝滑地入口。轻轻一抿，无花果的果肉就化开，丝丝缕缕，满口绽开清甜之味。竹笙像小海绵，鲜灵爽脆，边咬边爆浆。

熬制这碗糖水的方法也很简单。首先，泡发的银耳去芯切成小块，竹笙用淡盐温水浸泡十分钟，撕掉黑色伞盖，剪掉尾部，减成小段。接下来，锅里加入银耳，无花果干，适量热水，小火炖30分钟。最后，加入鲜无花果、竹笙、冰糖，继续炖10分钟。

熬制这款甜水，汪静还给了一点小建议。若是想要料再充足一点，可以加莲子、雪梨、枸杞，出锅前10分钟再放竹笙，能更好地保住它的爽脆。另外，竹笙底部和伞盖部分会残留比较多的菌液，气味较大，建议烹饪前将这两个地方去掉。



无花果竹笙银耳糖水。



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。

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

