

拯救没胃口 美食达人张嘉的 “魔法三件套”

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

盛夏的餐桌，是一场跨越山海的风味盛宴。潮汕秋瓜烙饼以清甜瓜香为笔，在滚烫油锅中勾勒出金黄酥脆的夏日印记；嫩姜牛肉丝裹挟着鲜辣辛香，让舌尖在烟火气中感受酣畅淋漓的热烈；远道而来的地中海风味鳕鱼，则以柠檬与香草的清新，带来海风轻拂般的清爽。入夏时节，美食达人张嘉尤其钟爱这些夏日限定的美味，它们让家人感受到别具一格的夏日餐桌风情。



嫩姜牛肉丝。

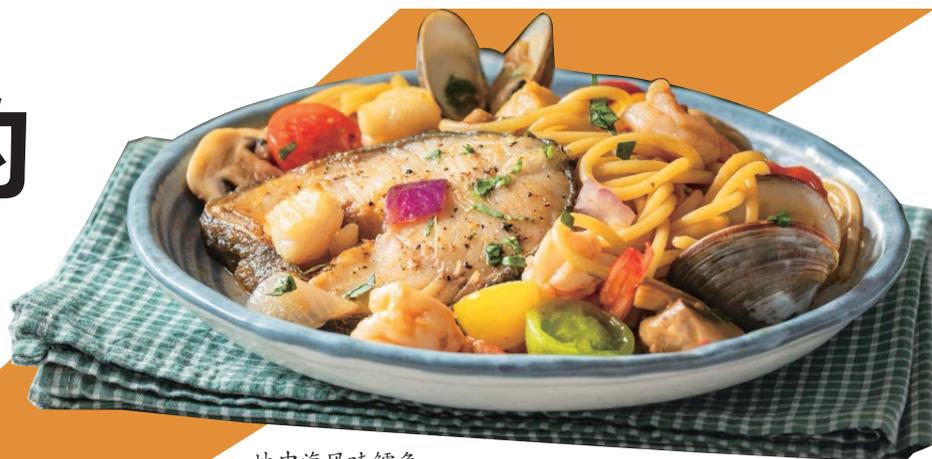
嫩姜牛肉丝，非常够味

入夏时节，张嘉最爱做一道嫩姜牛肉丝——牛肉滑嫩不柴，姜丝脆爽辛香，滋味十足。无论是配米饭还是拌面条，都堪称一绝。张嘉分享道，这道菜要做得地道，除了讲究牛肉的腌制手法，嫩姜的处理更是关键。她独创的秘诀在于：先用两种不同风味的姜丝混合腌制，再入锅快炒，这样能让整道菜的风味层次更加丰富。

首先，嫩姜切丝。姜不用切得太细，略粗一点口感更好，取一半的嫩姜丝加入白糖、白醋，腌制1~2小时以上，让姜变软入味，成为速成版的酸姜。接下来，牛肉切粗丝，加入腌

肉料反复抓拌，被牛肉完全吸收，放入食用油拌匀封面，腌制30分钟以上。热锅倒入多一点食用油，放入腌制好的牛肉丝，大火炒至变色立即盛出，原锅留少许底油，先放入没有腌制过的生嫩姜丝和红椒丝炒香，再放入腌制好的酸姜（挤干腌料汁）一起炒匀，整锅散发出迷人的姜香。最后，放入牛肉丝大火翻炒，加入所有调味料，快速炒匀即可出锅。

百香果酸汤牛肉。



地中海风味鳕鱼。

地中海风味鳕鱼，很鲜甜

夏日炎炎，云贵菜和东南亚菜的酸辣风味广受欢迎，而地中海风味则提供了第三种清爽选择。与前两者浓烈的酸辣不同，它以清新自然的鲜甜见长，既能唤醒疲乏的味蕾，又不会给肠胃带来负担。只需简单撒上香草末、挤些柠檬汁，清新酸爽的香气便扑面而来——那是海洋的鲜美与蔬果的清甜完美交融。最近，美食达人张嘉最拿手的招牌菜，正是这道地中海风味鳕鱼。

首先，鳕鱼用水冲洗一下，吸干表面水分，加少许盐、黑胡椒碎、橄榄油抹匀腌

制10分钟。小番茄对半切开，洋葱切碎、蒜切片。起锅热油，下入鳕鱼煎至微微金黄，盛出。接下来，不用洗锅，下入洋葱、蒜片炒香，再加入小番茄、口蘑翻炒至番茄变软，烹入一大勺白葡萄酒增香，加入适量热水、盐、黑胡椒，煮2分钟。最后，鳕鱼回锅，周围加入蛤蜊、虾仁、贝柱，煮至蛤蜊开口，出锅前撒上香菜碎、欧芹，挤适量柠檬汁即可。小番茄煮得皱瘪，口蘑炖出了汁，海鲜释放鲜甜，联手成全这锅惊艳的汤汁。鲜甜、轻盈、曼妙，夹杂着清新的草本香和果香，太美味了。

潮汕秋瓜烙饼，超级鲜

夏日的菜摊上，丝瓜总是格外水灵。这种在潮汕被称为“秋瓜”的时令蔬菜，是张嘉的心头好。她最拿手的秋瓜烙，精髓全在一个“烙”字——铁锅烧热淋油，旺火快煎间，米浆瞬间凝结成金黄酥壳，将秋瓜的翡翠色泽和蚝仔的鲜嫩完美封存。咬破的刹那，外皮的酥脆与内馅的软糯在口中交融，竟有几分灌汤包的神韵。

首先，秋瓜去皮切丝，加入盐和鸡蛋，抓拌均匀，无须加水，秋瓜会出水的。加入鱼露、胡椒粉、芹菜和红薯粉，搅拌均匀。接下来，面糊中再加入生蚝和虾仁搅拌均匀，锅中加少许油，双面煎至金黄，就可以啦。吃的时候搭配蘸料：鱼露+辣椒酱+胡椒粉，最佳拍档，超美味！



吃客

百香果酸汤牛肉 回味里透着甘甜

首先，番茄切块，百香果挖出果肉，小米椒、大蒜、香菜切碎，牛肉片加盐、生抽、五香粉、水淀粉抓一抓，提前腌制10分钟即可。接下来，起锅烧油，噼里啪啦炒香蒜末小米辣，倒入番茄、百香果炒出汁水，淋上1圈生抽炆出酱香，加1碗清水煮沸，味道就出来了。最后，将牛肉下锅，翻炒均匀后，撒上香菜，尝尝咸淡，加盐、鸡粉调味就可以出锅啦。汤头酸、辣、鲜，吃到一半超级满足，再用剩下汤汁下了碗米线，比吃肉还爽。

记者 冯元春

遗失声明

●银川市兴庆区龙韵飞天装饰设计服务中心(统一社会信用代码:92640103MA76AQ545J)遗失公章一枚,声明作废。

●郑涛于2025年5月28日遗失身份证,证号:640321199209230535,特此声明。

●宁夏林欣绿化工程有限公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号:J8710024189401,特此声明。

●宁夏谢丰商贸有限公司(统一社会信用代码:91640122MA67N4XK5A)遗失公章一枚,声明作废。

●金鑫于2025年5月25日在重庆遗失身份证,证号:64011200211270917,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433

解除劳动合同通知

曾蓉(640103*****1527):

因你于2025年5月30日已离职,根据《劳动合同法》规定公司决定与你解除劳动关系,多次通知你来办理相关手续,但你至今拒不配合办理,现请你自本通知登报之日起7日内前来办理相关手续,逾期后果自负。

宁夏瑞兴热力有限公司
2025年6月16日

声明

本人杨子健(640203*****0518)已于2019年12月31日和银川贺兰山足球俱乐部有限公司解除劳动关系,但至今该公司未办理医保解除相关手续,多次联系该公司,拒不配合办理,现登报声明本人解除与该公司的医保关系。

声明人:杨子健
2025年6月16日

百香果酸汤牛肉堪称夏日餐桌的明星菜品。百香果的酸爽犹如刚开瓶的苏打水,带着热带水果特有的热情奔涌而来——这股酸劲霸道却不惹人厌,因为它裹挟着热带水果的馥郁芬芳,更在尾调里藏着令人惊喜的回甘。