水果入菜 还有鲜美汤羹

来尝尝夏日餐桌上的“三味奇兵”

记者 冯元春

盛夏时节，美食达人张薇尽享清爽鲜甜的夏日美味：焦香脆皮裹着弹牙的荔枝虾滑，在炙烤间迸发出清甜果香；冬瓜扁尖咸肉汤咕嘟冒泡，鲜咸与清爽交织，一口入魂消解燥热；桃子邂逅布拉塔奶酪，绵密奶香碰撞水果清甜，带来舌尖上的夏日浪漫。这三道佳肴包含了热菜、汤羹和甜品，打造出专属夏日的清新美食。

桃子布拉塔。

本版图片均为资料图片

冬瓜扁尖咸肉汤
江南夏日的清洌回甘

扁尖又称扁节或焙熄，是江南地区特有的笋干。选用鲜嫩的笋尖或鞭笋，先经盐水煮制，再用炭火烘焙而成。张薇介绍，江南人夏季特别喜欢用扁尖煲汤，比如经典的扁尖老鸭汤。这种汤品无需添加味精、鸡精，甚至连盐都可以不放，就能呈现出清爽自然的鲜美滋味。

首先，扁尖冲洗两遍，加水浸泡2小时，去除多余盐分，撕开待用。咸肉洗净切厚片，咸度太高的建议提前用温水浸泡半小时。冬瓜去皮，切片。接下来，起锅热油煸香姜片、咸肉，加入扁尖笋、虾米炒香，再放入冬瓜毛豆翻炒几下，加入热水没过食材炖10~12分钟，出锅前尝一下味道，够咸就不用加盐，撒点葱花出锅。

张薇说，这道汤煮好后，汤色清透不见油花，鲜味轻盈灵动。入口时，清爽的滋味顺着喉咙沁入心脾，唇齿间轻轻一抿，还能感受到悠长的回甘韵味。

冬瓜扁尖咸肉汤。

桃子布拉塔
茶香蜜意的柔滑邂逅

这道甜品看似简单却清新惊艳，是张薇的夏日挚爱。她说，桃子是这个季节最温柔的馈赠，当它遇上布拉塔奶酪的柔滑浓郁，瞬间就成为了夏日餐桌的高光时刻。桃子的软硬度可以根据个人喜好选择——偏爱软嫩多汁的可以选择水蜜桃。

首先，2个桃子洗净后去皮，切成橘子瓣大小。接下来，桃子块放入碗中，倒入红茶粉末，蜂蜜，半个柠檬的柠檬汁，搅拌均匀。最后，将桃子块围成一圈，中间放入一个布拉塔奶酪球，再放上一小撮迷迭香装饰。最后淋上1勺蜂蜜。

荔枝虾滑烤肉。

嗨吃客

柠檬手撕鸡。

荔枝虾滑烤肉
甜咸爆汁三重奏

这个季节的荔枝新鲜甜美，除了直接食用，用来入菜也很合适。清甜的果肉一加入，整道菜都变得通透有灵气。张薇这次做菜时，在荔枝里加入了虾滑，嫩弹的口感让整道菜的层次感直接升级。

首先，12颗荔枝去壳，用剪刀将核和果肉分离，再将虾滑挤入果肉中。将一片培根对半切成2根细条，用一根细条将荔枝虾滑缠起，用泡过水的牙签固定。调配酱汁：生抽、老抽、料酒、蜂蜜、白砂糖、清水搅拌均匀。空气炸锅中涂一层食用油，放入培根荔枝虾滑，刷一层酱汁。空气炸锅170℃烤8分钟后再刷一层酱汁，170℃再烤2分钟即可。

张薇说，品尝这道菜时，果香、肉香与海味的鲜美会一瞬间在口中迸发。荔枝的汁水在口腔中迸溅，恰到好处地激发出酱汁的鲜味，甜咸风味完美交融。既能品尝到虾滑的鲜美，又丝毫不觉腻口，在炎炎夏日里显得格外清爽。

柠檬手撕鸡 酸辣清爽唤醒味蕾

最近闷热的天气让人食欲全无，急需一口酸辣清爽的美味来唤醒味蕾。手撕鸡就是绝佳选择，做法简单到厨房小白也可轻松拿捏。只需三个步骤：把鸡肉煮熟、撕开、凉拌，一道开胃菜就完成了。要说诀窍的话，琵琶鸡腿煮熟后立即泡冰水是关键，急速降温能让鸡肉更加紧致爽嫩。

首先，5根琵琶鸡腿冷水入锅，加姜片、葱结、料酒，开大火煮20分钟。捞出后泡冰水约3分钟。接下来，鸡腿去骨将肉撕成小块，放入盆中，加入香菜段、去籽柠檬片、黄瓜丝。

自制酱汁：辣椒碎、蒜末、葱花和白芝麻放入碗中，泼上热油后加入生抽、香醋、蚝油、白砂糖和盐搅拌均匀。将酱汁浇入盆中，抓拌均匀即可。

这道菜的精髓在于最后拌入的小青柠酱汁。入口时，最先袭来的是清新的柠檬酸爽，随后辣味与咸香渐渐浮现。鲜嫩的鸡肉汁水与特调酱汁完美融合，酸辣中透着怡人清香，让人越吃越开胃，连心情都跟着舒畅起来。 记者 冯元春

责编/张宜 编辑/梁莉薇 版式/徐文燕 校对/马骞 王慧娟

遗失声明

●银川市兴庆区黄超水产店(统一社会信用代码：92640100MA76G568XG)遗失公章一枚，声明作废。

●赵华波于2025年5月15日遗失身份证，证号：640202197709151530，有效期：2008年6月17日至2028年6月17日，特此声明。

●丁玉福遗失宁夏睿夜商业管理有限责任公司开具的江山阅恺音美食小吃车收据一张，开票日期：2025年4月29日，票号：3108269，金额：5000元；于2025年5月7日至2026年4月30日租金收据一张，票号：3108251，金额：25000元，特此声明。

●宁夏欣昊源矿业机械有限公司工会委员会遗失银行开户许可证，核准号：J8710010662501，账号：640012705000525011 94，特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话：6036433