

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

在炎炎夏日，胃口总是容易被高温“打败”。不过别担心，美食达人张欢带来三道充满夏日风情的美味佳肴——酸甜开胃的杨梅鸡翅、外酥里嫩的茄子肉末饼，还有酸爽解腻的柠檬鸭，保准让你的味蕾在这个夏天活力满满。



杨梅鸡翅。

杨梅鸡翅 果香与肉香甜蜜邂逅

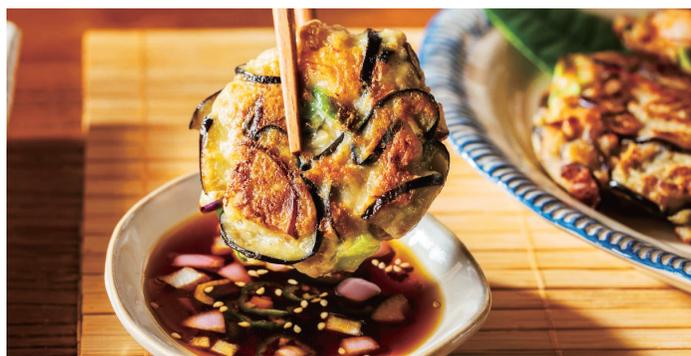
鸡翅和杨梅这个搭配，在不少餐厅都有。但考虑到杨梅尝鲜期短，成本高，大多数餐厅都是用杨梅酒入菜，鲜果杨梅的风味并不明显。最近，张欢做这道菜的时候，直接用新鲜杨梅，让成品更具原汁原味，制作方式也更加精简。

将一半以上的杨梅挤压出汁，跟鸡翅同焖，让鸡翅着色入味，形成蜜汁皮层。剩下的杨梅，在收尾的时候整颗加入，以提升菜品的韵调和颜值。如果懒得榨汁，还可以直接用市面上售卖的杨梅汁，减少冰糖的用量即可。

做法如下，首先，杨梅清洗后放盐，倒入没过杨梅的水，浸泡20分钟后沥干水分，杨梅中加入面粉，放入少量清水，轻轻冲洗杨梅表面，再过水洗净。将15颗杨梅挤出杨梅汁，备用。做杨梅鸡翅时，平底锅不需要放油，直接开中小火，放入洗净的鸡中翅，煎至两面金黄出油，放入姜片炒出味，倒入刚好没至鸡翅的水、杨梅汁，再加入冰糖、生抽、盐，盖上锅盖，中小火焖煮15分钟，放入剩余的杨梅，煮至收汁即可。当鸡翅裹上赤红的酱色，这一道杨梅鸡翅就大功告成了。

此时，杨梅的果香传递给了鸡翅，弹劲的外皮撕扯开来，附着着胶质，黏黏的。鸡翅焖煮过后，完完全全就是一颗胶原蛋白口香糖，上下唇都会被它的胶质糊住，来上一场幸福的痴缠。

高温没胃口？ 来点儿果香提味 杨梅柠檬助攻 打造开胃盛宴



茄子肉末饼。

茄子肉末饼 吃菜不见菜

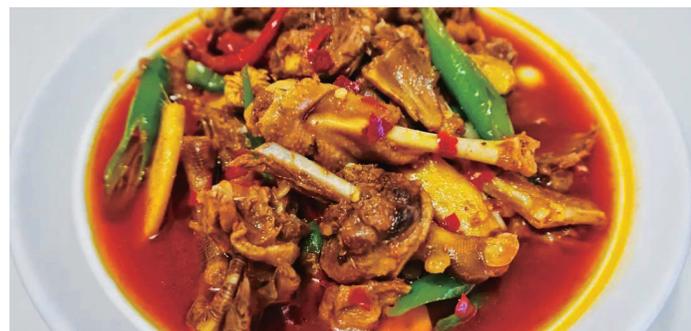
张欢说，她有108种蔬菜消耗方法，其中一种方法几乎适用于所有蔬菜——做成饼。最近，张欢做得比较多的是茄子肉末饼。蔬菜切碎，跟肉末、面粉、鸡蛋混合，加点调味料混合均匀。在平底锅里煎至两面金黄，这道菜就成了。

有肉末提鲜，面粉包裹增甜，再怎么吃腻了的蔬菜也能重新爱上。她说，做法上没啥难度，有个细节要注意，蔬菜得提前挤干水分，这样煎出来才干爽，也没那么容易吸油。茄子、青椒也可以替换成土豆、胡萝卜、西葫芦等等。吃菜不见菜，让人不知不觉中吃下很多

蔬菜。

做法也很简单。茄子对半切开，切成薄片，青椒切粒，茄子、青椒加盐拌匀杀水15分钟，用清水冲洗去除多余盐分，挤干水分；料理盆中加入所有食材，加盐、蚝油、生抽、白糖、花椒粉、淀粉、面粉，搅匀备用。热锅冷油，放入茄子肉馅压成小圆饼，中小火煎至两面金黄即可。

张欢还额外调了一碟蘸料，点蘸着入口，既增味又解腻。把洋葱、青椒碎、芝麻、生抽、白糖、佛手醋和清水搅拌均匀，蘸料就做成了，吃的时候蘸一下，十分清爽。



柠檬鸭。

柠檬鸭 酸爽中透着清新

说起吃酸，广西人很有发言权，酸笋、酸粉、牛肠酸……光听着就流口水。张欢说，其中有一道柠檬鸭，被列入了广西旅游必吃名单。用咸柠檬、酸梅等六味酸料代替醋酸，既能软化肉质，去除鸭子的腥味，又能增添果子的清新香气，入味又下饭。

做法很简单。斩成小块的鸭肉两斤，放一勺盐，糖少许，加入酒和酱油一起拌匀腌制20分钟。姜切片，酸姜和酸笋切丝，酸辣椒切辣椒圈，酸茭头对

半切开，酸梅撕开就行了。咸柠檬切丝，去除果核。锅里放一点油，放鸭肉和蒜头姜下锅一起炒，中火慢慢把鸭肉的油逼出来，这个过程要多翻动，鸭肉的水炒干后，慢慢出油，炒香了之后放酸姜、酸茭头、酸辣椒、酸笋、山黄皮、酸梅，一起翻炒出香味，这时先不要放咸柠檬。炒香配料后加水盖过鸭肉的一半，盖上锅盖焖煮。等水少了一半的时候，放入去核咸柠檬，开大火继续翻炒，汤汁会变浓稠，撒上葱花就可以出锅了。



烧椒毛豆拌蛰子 一口鲜变得具体

烧椒毛豆拌蛰子，是意想不到的组合，一口真的美味惊艳。蛰子究极一个“鲜”字，一般都是清蒸或是用葱油来做，这一回，有了烧椒的加持，让蛰子的鲜变得更具体。

蛰子处理很简单，余水后去壳去沙线，只留干净的肉；毛豆煮到刚刚熟透，翠绿饱满。椒香是关键灵魂，线椒直接下锅干烤，烤到表皮起泡焦黑，再刮皮剁碎。处理过的线椒不是单纯的辣，而是一种带着微微焦香的辛辣，像晒干后的青草被点着了边角。

做法如下，蛰子洗净后放入沸水锅中，加入生姜、葱结、料酒，开中火，水再次沸腾后煮2分钟捞出。将蛰子泡凉水降温后，去壳，去沙线。毛豆洗净，放入沸水锅中，中火煮3分钟后捞出泡凉水降温备用。3根线椒洗净后放入平底锅中，不放油，开中火将线椒烧至表面焦黑。用刀刮去焦黑部分，剁碎放入盆中。加自制酱汁：蒜末、花椒油、生抽、芝麻油、食用盐、白砂糖搅拌均匀。再加入毛豆和蛰子，搅拌均匀。最后装盘，顶上撒一小撮白芝麻装饰即可。

记者 冯元春



烧椒毛豆拌蛰子。

●宁夏梓椿商贸服务有限公司(统一社会信用代码:91640100MA75WJCW9L)遗失财务专用章一枚,声明作废。

●本人李志航,是宁夏体彩管理中心6428050854站点业主,因本人不慎,将体彩中心2022年10月28日开据的终端机设备押金收据丢失,票号:0000862,金额:10000元,现声明作废。

●牛学良遗失银川市宝湖综合市场有限公司于2023年4月1日开具的宝湖市场4-13#营业房租赁保证金收据一张,票号:4328146,金额5000元,特此声明。

●银川市西夏区玖零家具经营店(统一社会信用代码:92640100MA76J8TC3T)遗失公章一枚,声明作废。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433