番茄界“顶流”的跨界“人生”

做得了西北硬菜，Hold住法式优雅

在美食的缤纷舞台上，西红柿凭借其独特的口感与丰富的营养，成为众多佳肴的灵魂食材。从西北大地的特色名菜到法式餐桌的精致料理，从中西交融的经典汤品到创意早餐，银川的西红柿以百变之姿，演绎着一场场味蕾的狂欢。

记者 吴璇

法式番茄酿肉。

1 一勺茄辣西 缕缕敦煌情

“在甘肃，茄辣西是一道家喻户晓的名菜，承载着深厚的历史与情感。”从兰州来银川工作的美食爱好者俞杰介绍道。上世纪50年代，为根治黄河水害，三门峡移民来到敦煌。当时敦煌蔬菜品种稀少，移民们探亲归来时带来了西红柿、圆茄子等种子，丰富了当地的食材。在生活实践中，他们将茄子、辣椒和西红柿这三种食材创造性地炒制在一起，由此诞生了茄辣西这道特色菜。

在银川工作时，俞杰常会给自己做一顿茄辣西。这道菜的食材简单，都是随处可见的蔬菜，西红柿他推荐选用宁夏产的连湖西红柿。“连湖西红柿酸甜可口、汁水丰富，为茄辣西增添了独特的风味。”他说。

制作时，先将圆茄子切滚刀块撒盐腌制，挤出水分，这样能让茄子更易煎制且少吸油。热锅凉油将茄子煎至微焦后盛出，再用底油爆香蒜末，放入连湖西红柿炒出沙，接着加入掰成大片的青椒翻炒至虎皮状，倒入煎好的茄子，淋上由生抽、香醋、糖、淀粉和水调制的灵魂料汁，大火收汁，出锅前锅边淋醋，一道色香味俱全的茄辣西就完成了。

西北特色茄辣西。

2 番茄酿肉 一口爆汁的浪漫

“这道普罗旺斯番茄酿肉是法式美食的经典之作，如今也深受国内食客喜爱。”美食爱好者王婷婷介绍道。这道菜最早起源于法国南部，传入国内后融合了中西做法，成为一道创意美食。它将鲜嫩的肉馅与酸甜多汁的番茄完美融合，每一口都充满独特风味。

在银川，这道菜也变得更加本土化。普罗旺斯番茄变成了连湖西红柿。“连湖西红柿肉质饱满、果味浓郁，让这道菜的口感更上一层楼。”王婷婷说。

制作时，先将连湖西红柿顶部切开，挖空果肉后倒扣沥干。用牛奶浸泡捣烂的吐司备用。锅内爆香培根和洋葱，加入挖出的番茄瓤炒出汁，放入黑胡椒粉、百里香碎和零添加番茄酱，熬至浓稠。接着将肉末混合，加入放凉的番茄泥和吐司泥，打入鸡蛋后顺时针搅打上劲。将肉馅填入西红柿内，表面抹光滑，淋上橄榄油后入烤箱烤制。王婷婷特别提醒：“烤制时要注意烤盘选择，让西红柿紧密排列，这样可以避免烤软后歪斜开裂。”

3 一锅罗宋汤 煮沸别样风情

如今在银川，无论是西餐厅还是快餐厅，罗宋汤都随处可见，不少美食爱好者还会在家中尝试复刻这道经典汤品，王婷婷就是其中之一。

“罗宋汤这道起源于国外的经典汤品，在传入上海后经过改良，成为了一道中西合璧的美味。”王婷婷介绍道。这道汤品最早可追溯到19世纪，源自乌克兰菜系。传入上海后，结合当地人口味，在食材和做法上都进行了改良，逐渐演变成现在我们熟悉的版本。

和制作番茄酿肉时一样，王婷婷在烹制罗宋汤时也坚持选用产自掌政镇的西红柿。“当地种植的西红柿特有的浓郁番茄味，是成就罗宋汤灵魂汤汁的关键所在。”她强调说。制作时，先将牛肉切块，土豆、胡萝卜去皮切丁，洋葱切粒，娃娃菜切段。热锅中融化黄油，爆香洋葱后放入牛肉翻炒至变色，加入切块的西红柿和两勺番茄酱，炒出红亮汤汁后加清水煮开。接着放入土豆、胡萝卜，中火炖煮10分钟，再加入娃娃菜煮5分钟。待汤汁浓稠时，依个人口味加入盐和胡椒粉调味。这样，一碗热气腾腾、酸甜开胃的罗宋汤就完成了。

罗宋汤。

番茄厚蛋烧。

4 一卷厚蛋烧 摊开晨光鲜甜

“番茄厚蛋烧这道融合了番茄和鸡蛋的美味，灵感来源于日本的厚蛋烧。”美食达人杨灏分享道。传统的日式厚蛋烧是将鸡蛋煎饼层层卷起，而杨灏创新性地加入了银川本地产的西红柿，打造出了独具风味的番茄厚蛋烧。这道点心口感香甜软嫩，无论是作为早餐还是下午茶都是绝佳选择。

杨灏特别推崇使用银川本地西红柿来制作这道美食。“银川的西红柿特有的清甜，与鸡蛋的嫩滑完美搭配，入口绵软香甜，让人回味无穷。”他这样评价道。

制作时，先将西红柿去皮切碎，鸡蛋打入碗中，加入少许盐、葱花和番茄碎搅拌均匀。热锅刷一层薄油，倒入适量蛋液，待表面微微凝固时从一端轻轻卷起。接着再倒入一层蛋液，重复卷制步骤，直至蛋液用完。全程要用小火慢煎，确保每一层都熟透且色泽金黄。“煎制时一定要保持耐心，这样做出来的番茄厚蛋烧口感才会细腻软嫩。”杨灏特别强调制作要点。

等到厚蛋烧成形后切片装盘，番茄的酸甜与鸡蛋的醇香完美融合。这样一份营养美味的早餐，能为新的一天注入满满活力。

从糖拌番茄到话梅特饮

解锁西红柿的N种惬意吃法

糖拌西红柿 夏日里的甜蜜慰藉

记者 冯元春

夏日里，西红柿宛如一颗耀眼的明星，以其酸甜交织的独特风味和饱满多汁的诱人口感，成为全球厨房中备受青睐的宠儿。无论是生吃时的清爽怡人，还是熟制后的浓郁醇厚，西红柿都能展现出非凡魅力，以百变之姿点亮一道道美味佳肴，在美食世界中留下浓墨重彩的印记。今天，就让我们一起走进鲜食西红柿的美食天地，探索那些令人垂涎的美味。

在酷暑难耐的盛夏，没有什么比一碗糖拌西红柿更能消暑解乏、抚慰人心。美食达人黄婧和家人最爱的夏日仪式，就是在晚餐前享用一盘清爽的糖拌西红柿。挑选西红柿时，黄婧有着自己的独门秘诀：一定要选底部带青圈的沙瓤西红柿。在她看来，那一圈青色就像是品质的徽章，昭示着沙瓤西红柿独有的绵密口感。

糖拌西红柿虽做法简单，但每一道工序都要认真对待。先将精心挑选的西红柿放入盐水中浸泡5分钟，轻轻搓洗，便能轻松去除表面的农药残留。在西红柿顶部划上十字刀，浇上滚烫的开水，只需短短30秒，外皮便轻松剥落。切成0.5cm的薄片，整齐地码放在盘中，撒上粗粒黄糖，每一片西红柿都均匀地裹上甜蜜的外衣。再用保鲜膜包裹严实，放入冰箱冷藏2小时，等待甜蜜的升华。

此时，若再放入两片薄荷叶，那酸甜的汁水便会弥漫出淡淡的清香，咬上一口，爆汁的快感比冰淇淋还要解暑。她说，还有网友解锁了神仙吃法，加入两勺养乐多拌着吃，瞬间将这道经典甜品升级为网红美味，每一口都是对夏日的温柔告白。

糖拌西红柿。冯元春 摄

话梅小番茄 一口爆汁的酸甜密码

在夏日的甜品界，话梅小番茄堪称“低调的王者”。晶莹剔透的去皮小番茄浸润在酸甜沁凉的秘制腌汁中，咬破的瞬间汁水在舌尖迸发，酸甜滋味裹挟着话梅的咸香，令人回味无穷。这道清爽解腻的甜品，在黄婧眼中堪称全能选手——无论是作为饭后甜点、追剧零食，还是宴席上的颜值担当，都能轻松赢得食客的青睐。

小番茄洗净后，顶部划十字刀，放入沸水中焯水15秒，捞出迅速浸入冰水中，剥去外皮。熬制灵魂腌渍汁，锅中倒入纯净水、冰糖、话梅、盐，小火煮至冰糖融化；加入白醋搅拌均匀，关火后挤入柠檬汁，放凉备用。将去皮小番茄放入干净无油的密封罐，倒入晾凉的腌渍汁，确保完全浸没；放入几片薄荷叶点缀，拧紧盖子冷藏4小时以上，最佳风味需静置8小时。

黄婧说，也可以用话梅小番茄解锁一些隐藏菜单，比如：用它做酸奶碗，在希腊酸奶上铺一层话梅小番茄，撒坚果碎和燕麦片，早餐秒变高颜值轻食；气泡特饮，取几颗小番茄捣碎，加腌渍汁、苏打水和冰块，瞬间Get酸甜冰爽的夏日特调；切片铺在慕斯蛋糕表面，或搭配冰淇淋，酸甜解腻更添层次。

黄婧说，制作这道美味还有一些诀窍，比如话梅选择：选九制话梅而非干制话梅，前者自带咸甜汁水，腌渍时更易释放风味，冷藏可存放3~5天，取用需用无水勺子，避免生水导致变质。

自制番茄酱 美味的万能宝藏

自制番茄酱，就像把盛夏的阳光与美味一同封存进瓶中的魔法。要制作出完美的番茄酱，关键在于挑选完全成熟的番茄——那些轻轻一捏就能感受到柔软触感的果实，往往蕴含着最香甜的滋味和最丰沛的汁水。

首先，将番茄去皮切块后，放入破壁机中打成泥，保留一些颗粒感，能让番茄酱口感更加丰富。将番茄泥倒入锅中，加入适量冰糖和半勺柠檬汁，冰糖的甜蜜能中和番茄的酸味，柠檬汁则增添了清新的果香，让番茄酱的味道层次更加丰富。

大火烧开后，转小火不停搅拌，这是熬制番茄酱的关键步骤，持续搅拌能防止糊锅，让番茄酱受热均匀。当铲子划过后，纹路不立刻合拢，颜色变成深枣红色时，美味的番茄酱就熬制成功了。这一罐无添加的番茄酱，是厨房里的万能宝藏，无论是炒菜、拌面、做披萨酱还是炖肉，都能让菜肴瞬间焕发出诱人的光彩，比买的酱料浓郁3倍，给家人吃更放心，每一勺都蕴含着家的温暖与爱意。

西红柿酱。

本版图片
除署名外均为资料图片

责编/李林惠 编辑/梁莉蓠 版式/梁惠琴 校对/马蓉 杨进峰