

夏日炎炎,厨房秒变“桑拿房”?别慌!美食达人黄静今天贡献的这三道“清凉+开胃”组合拳,保准让你在空调房里就能搞定一顿爽饭,厨房小白也能轻松拿捏。



荔枝干煎鸡。

## A

荔枝干煎鸡

甜香入肉 一口入魂

黄静说,今年是荔枝大年,颗颗饱满,甜得不像话。前几年,她试过荔枝烤鱼、荔枝虾滑烤肉。荔枝加肉很有灵性,今年做了一道新的,荔枝干煎鸡,清甜裹着香气。荔枝在热锅中变得更加柔软,却不失原本的甜,反倒多了些果香蒸发后的浓郁。鸡肉因为荔枝的汁水变得更加柔嫩,吃起来不会腻,甚至有些清爽的回甘。

步骤很简单。3个鸡琵琶腿切大块,6个鸡中翅对半切开。将鸡腿块和鸡翅块放入盘中,加入生抽、蚝油、食用盐、黑胡椒粉、料酒、姜片、淀粉,抓拌均匀,腌制20分钟。10颗荔枝去皮,用剪刀将果核边缘剪开后夹出果核去核。平底锅中放入食用油,开中火,油热后放入鸡肉块,两面各煎3分钟左右至表面焦黄。加入大蒜粒,翻炒均匀。再加入荔枝果肉翻炒,后淋入1勺米酒,盖上盖,中火焖2分钟。开盖,水分收干后撒一把小葱段,略微翻炒后装盘即可。

## B

荞麦凉面

呼噜一口 暑气全跑

天热没胃口?来碗凉面“救场”,荞面自带一股清香味,比普通面条更爽口,搭配秘制酱料,连吃三碗都不腻,一碗下肚,舒服得像把整个人泡进风里。

黄静介绍说,做法如下。番茄去皮切丁,紫洋葱切丁,香菜切小段。放入生抽、香醋、香油、白砂糖、盐、白芝麻,腌制15分钟。

6个基围虾,去头去壳留尾巴,开背去虾线。煮一锅沸水,加上葱结、姜片、料酒、盐,放入虾仁,大火烫40秒后捞出。另煮一锅沸水,放入盐、食用油,再放入菠菜,大火烫30秒后捞出。将一个鸡蛋打成蛋液,放入1小撮食用盐搅拌均匀。后取一平底锅,开小火涂一层油,倒入蛋液,使蛋液平铺在锅中,呈蛋饼状。两面各煎30秒后取出切成鸡蛋条。

煮一锅沸水,放入1小把荞麦面,中火煮2分钟至面熟后捞出,将荞麦面放在碗中,四周放上鸡蛋条、菠菜、虾仁、半根黄瓜丝和番茄洋葱丁。在番茄洋葱丁剩余的酱汁中,加入1根小米辣切成圈。最后将酱汁淋在荞麦面上即可。不喜辣的朋友可以不放小米辣。

# 夏日炎炎 试试清凉开胃「组合」

## C

凉拌豉汁苦瓜

苦中带鲜的「降温神器」



凉拌豉汁苦瓜。

苦瓜这东西,爱的人魂牵梦绕,怕的人避之不及——但黄静笑言,她做的这道凉拌版,绝对能让你对它改观。

首先,1根苦瓜对半切开,挖去中间白瓤,切片,撒盐拌匀腌制半小时等苦瓜出水,用力把水分挤出,再把苦瓜冲洗干净;白洋葱切丝。

取一小锅,大火煮沸半锅水。放入苦瓜条焯水1分钟后捞出。熬豉汁:锅中开中火,放入食用油、豆豉、蒜末、白芝麻炒香后关火。加入食用油、白砂糖、生抽、香醋,搅拌均匀。盘中放入焯好的苦瓜条、洋葱丝和1勺炸花生,浇上豉汁。沥干水分的苦瓜倒进调料碗,抓匀就能吃——豆豉的咸香裹着苦瓜的清苦,最后被一丝甜意中和,像在嘴里开了场小派对,清爽到跺脚!



广式陈皮绿豆沙。

吃客

记者 冯元春  
本版图片均为资料图片



荞麦凉面。

## 广式陈皮绿豆沙 味蕾的清凉SPA

夏天续命全靠这碗清润到骨子里的广式陈皮绿豆沙啊,一口下去,燥气全跑光,快快做起来吧。

绿豆提前泡1小时澡,泡得圆鼓鼓的就捞出来沥干。陈皮也泡软,刮掉里面的白瓤,剪成细条条备用。砂锅里倒足量清水,大火烧开后扔绿豆和陈皮,转中小火咕嘟咕嘟煮。记得时不时搅两下,防止锅底粘锅变“小黑炭”。

煮到绿豆开花、汤汁变浓稠,就可以放黄冰糖了。冰糖融化后再煮5分钟,让甜味和陈皮香充分融合,关火。最关键的一步来啦——盖上盖子焖30分钟!这一步能让绿豆沙更绵密,陈皮的味也醇厚,绝对是点睛之笔。

焖好的绿豆沙放凉,再搁冰箱里冰镇一下,那滋味儿,绝了!一口下去,沙沙的口感混着淡淡的陈皮香,甜而不腻,清爽到飞起。夏天喝它,比吹空调还舒服,赶紧安排起来,给你的味蕾来场清凉SPA吧。

记者 冯元春