



花毛一体。

记者 李尚文/图

夏夜，城市卸下白日的喧嚣，霓虹深处，一张张折叠桌次第铺开。美味上桌，人声鼎沸，一个属于味蕾的宵夜江湖就此开场。寒暄浅酌是引子，真正让故事延绵、让情意升温的，往往是桌上那一道看似随意却暗藏心思的清凉小菜。它们或酸脆爽口，或酥香浓郁，或生猛鲜灵，或质朴温润，成为夏日小聚不可或缺菜品。这夏日的惬意，就在唇齿留香的方寸之间。



醋泡三样。

A 醋泡三样：简单菜肴的香料密码

银川的宵夜江湖里，少不了醋泡三样。在银川开了20多年烧烤店的杨亚兵说，醋泡三样作为经典凉菜，看似简单，家家都会做，但要想做得有滋有味，可就讲究了。他顺手从案板上拿起几样食材：翠绿的尖椒、胭脂红的心里美萝卜，还有一碗金黄酥脆的花生米——这就是“三样”。

“青椒得去籽，切成均匀的圈儿，别太细，得有点嚼头。”他一边说一边比划着，“这红心萝卜不能切太薄，得有筷子头那么厚，太薄了泡软就没那股子脆劲儿和甜味，厚点才能经得起醋泡，口感才扎实。”花生米则是提前用温油小火慢炸出来的，颜色金黄，晾凉后依然保持着爽脆。

“拌的调料家家差不多。”老杨边说边往盆里加料：盐是底味，鸡精、味精提鲜，足量的蒜泥是灵魂——必须现捣，那股子冲劲儿才够味。再来就是醋，以香醋或陈醋为主，取其醇厚，喜欢酸爽的可以稍兑点白醋。最后淋上香油增香。

“重头戏来了！”老杨神秘一笑，从灶台边端出一小碗油。这油颜色清亮，却散发着极其复杂的香气。他说，有人觉得自家做的没店里的香，就差在这油上。他手中的油，是用大葱段、香菜根、洋葱丝、八角、花椒、香叶等食材和调料，小火慢慢熬出来的香料油。“等这些料炸到焦黄发干，香味全逼进油里，捞干净渣子，这油就炼成了。放凉了用，拌凉菜、做蘸水，那叫一个香！”

B 蘸酱菜：酣畅的夏日味道

此前，轻食餐因口味寡淡成为网友调侃的对象，但来自东北的蘸酱菜完美解决了健康与美味的矛盾，如今这道简易餐食已成为烧烤店里的经典凉菜。

杨亚兵端来一个长方形木盘，里面整齐码放着早黄瓜、青萝卜、小西红柿、葱丝、青椒丝和豆腐皮等新鲜蔬菜。“这个最解腻。”他边说边示范：取一张豆腐皮，用黄瓜蘸酱后铺在皮上，再加入萝卜条、葱丝等配料，卷起来一口咬下，酱的咸香与蔬菜的脆甜在口中交融。

“蘸酱菜的灵魂全在这碗酱。”杨亚兵解释道，要用葱油炒制优质黄豆酱，再打入鸡蛋提香。这样炒出的酱能让清淡的蔬菜瞬间变得回味无穷。

“讲究的餐馆还会加入酱肉或香肠来升级这道菜。”杨亚兵补充道。取一片宽大的生菜叶托在掌心，夹入青萝卜、黄瓜条、酱牛肉，豪迈地舀上一勺油亮喷香的酱，包裹成卷。一口咬下，生菜的脆、黄瓜的爽、萝卜的辛、酱肉的醇厚，与浓郁的酱香在口中层层绽放。这种粗犷生猛的滋味，带着泥土的芬芳与酱缸的深沉，堪称最本真酣畅的夏日美味。



蘸酱菜。

夏夜舌尖上的「冷菜」江湖

花生毛豆温柔霸桌 蘸酱菜清爽解腻



黄瓜拌油条。

C 黄瓜拌油条：夏夜的清爽注脚

黄瓜拌油条，这道源自山东的家常菜，以其生脆的口感征服了无数食客的味蕾，硬是从齐鲁大地一路“脆”响到大江南北的餐馆里。

“黄瓜拌油条，精髓全在这‘脆’字上。”杨亚兵边说边示范：黄瓜要选顶花带刺的嫩黄瓜，用刀背一拍，裂成适口的块状，那粗粝的断面才容易挂汁入味。油条必须用刚出锅的，若是放软了，得回锅复炸一下，才能恢复酥脆的口感。

调料的搭配颇有讲究：蒜末要足量，捣成泥状最佳；生抽提鲜，香醋点睛，再来点香油提香。关键是要加一勺芝麻酱，让口感更加绵厚。最后撒上一把香菜末增色添香。只见他将调好的料汁哗地浇在黄瓜与油条上，手腕翻飞几下拌匀。令人称奇的是，油条段虽然吸足了料汁，却依然保持着挺拔的外形。

夹起一块沾满蒜泥的油条段送入口中，牙齿轻合，“咔嚓”一声脆响，接着是内里的微韧与油香。裹着料汁的黄瓜块紧随其后，冰凉、脆嫩、汁水丰盈。蒜香、醋香、油香、芝麻香在口中交织，每一次咀嚼都伴随着悦耳的“咔嚓”声，这声音仿佛成了北方夏夜最清爽的注脚。

D 花毛一体：最耐人寻味的陪伴

花毛一体这道由煮花生与毛豆组成的朴素小食，以其温润熨帖的滋味，成为夏夜小酌时最持久、最耐人寻味的陪伴。碧绿的毛豆与浅褐的花生相映成趣，看似简单却暗藏玄机。

“可别小看这一煮，门道深着呢！”杨亚兵介绍道。虽然花生与毛豆在餐桌上形影不离，但下锅时却要分先后。花生耐煮，需先入锅；毛豆易熟，要后放入。

要让花生充分入味，需先将洗净的花生捏开小口，方便汤汁渗入。凉水入锅后，加入八角、桂皮、香叶、花椒和足量食盐，小火慢煮至熟透。关火后不急捞出，让花生在汤汁中浸泡，滋味会愈发醇厚。

毛豆的处理则另有讲究。入锅前需剪开豆荚尖端，既方便入味又保持鲜亮色泽。“毛豆保绿的关键在于水宽、火急、快出锅。”杨亚兵说，“水要滚开，加少许盐和几滴油锁色。煮时要开着锅盖，待豆荚鼓胀熟透立即捞出摊凉，这样才能保持鲜亮的绿色。”

刚出锅的花毛一体上桌，拈起一根毛豆，几粒饱满的豆子滚落舌尖，带着清新的豆香与恰到好处好处的咸鲜。再剥开一颗花生，咸香酥软，回味绵长。这一绿一褐，滋味交融，不疾不徐，宛如一位温和的老友，静静陪伴着夏夜的畅谈。