

这三道美食 让你暑气全消还管饱

记者 冯元春 本版图片均为资料图片

夏日的餐桌,总需要些清爽与温热交织的妥帖。美食达人张嘉总喜欢做一些消暑美食:一碗福建卤面,裹挟着虾米、香菇的鲜醇,面条吸饱汤汁却不腻口,是碳水带来的踏实慰藉;凉拌豆腐淋上香油与生抽,嫩得入口即化,带着豆制品特有的清润,既解了暑气又唤醒了味蕾;最后来碗毛豆丸子汤,翠绿的毛豆裹着Q弹的丸子在清汤里浮沉,鲜得清淡,暖得舒服。三道菜凑在一起,有滋有味,藏着对烟火日子最朴素的爱。



凉拌豆腐。

凉拌豆腐 好做好吃 夏日饭桌的抢手菜

夏天吃豆腐是最舒服的。张嘉说,一块豆腐,几样调料,十分钟就能拌好。做起来快,吃起来爽,每次出现在饭桌上,总是第一个被一扫而空。先用热水烫过豆腐,再用香油泼香辣,剩下的就是搅一搅,拌一拌的事。张嘉还分享了一个更省事的办法:“懒人朋友可以直接用麻婆豆腐酱汁加清水煮沸,浇在豆腐上就行。”豆腐紧实,豆香浓郁;酱汁微辣微甜,酸味柔和。辣椒的香、青椒的脆、葱的冲劲,全都裹在嫩滑的豆腐上。

首先,一块老豆腐,掰成大块。煮一锅沸水,加入盐,放入豆腐,再次煮沸后焯烫1分钟捞出备用。接下来,自制料汁:取一小碗,加入辣椒面,淋入热油,再加入十三香(或者五香粉)、白胡椒粉、生抽、雪碧、香醋、香油搅拌均匀。再加入青椒丝、京葱片,搅拌均匀。将豆腐放入盘中,放上辣椒酱,最后撒上一小撮白芝麻即可。



毛豆丸子汤。

毛豆丸子汤 无肉也香 炎炎夏日的清爽滋味

最近,张嘉的毛豆菜单又添新花样。这次,她把毛豆打碎重塑,做成丸子形态,变身夏日里最受欢迎的毛豆丸子汤。这些丸子里不含一点肉,完全是用毛豆碎混合面粉和鸡蛋控制而成,既是菜也能当主食。张嘉还特别说明,这道菜有个更接地气的叫法是青豆疙瘩汤。毛豆丸子的妙处就在于那份清爽口感。剁碎的豆子颗粒让清香和甘甜充分释放,不带丝毫荤腥的清爽滋味,在炎炎夏日里格外讨喜。

毛豆剥壳洗净,倒入搅拌机中搅碎或剁碎;豆腐提前用温水浸泡,切成小块,番茄切丁;加入葱花、鸡蛋、面粉、土豆淀粉、小勺盐、五香粉,搅匀成浓稠面糊,起锅热油,爆香葱白,下入去皮番茄块翻炒出汁,再下入菌菇翻炒几下,倒入适量热水煮至沸腾,转小火,手上沾清水,抓一把青豆馅从虎口处挤出一口大小的丸子,下入锅中,大火煮开,加盐、生抽、五香粉调味,煮至青豆丸子浮起,放入豆皮、青菜叶继续煮2分钟,出锅前加1小勺芝麻香油增香即可。



福建卤面。

福建卤面 山珍海味 汇聚一碗

福建人用“尽山尽海”来形容卤面,山珍菌菇与丰富的小海鲜汇聚一碗,将福建的山珍海味悉数收揽。张嘉特别钟爱这种面食,不过在家制作时她会适当精简做法:选用干菌菇、干海鲜和生海鲜各几样,让不同食材的鲜味相互交融。她说,眼下天气热,实在没耐心炒好几道菜,这一锅卤面正是最佳选择。汤头鲜美,荤素主食一应俱全,选用的肉类多是容易消化的白肉,面条也顺滑适口,保管能让全家老小都抢着吃。

海鲜干和香菇提前半小时泡发,肉切条,鲜虾开背,蔬菜和香菇切丝,煮一锅沸水放入吐好沙的蛏子和蛤蜊,烫2~3分钟捞出过冷水去壳。贝类吐沙有小技巧,倒入盒子加入少许盐、麻油、清水摇晃,冲洗几次至清澈,煮过蛤蜊的水也可以留下,用上层清澈的部分来煮面。

紧接着起锅热油,加入肉片煸出油脂,加入姜丝、洋葱、黄酒,1勺盐炒香,加入干香菇、海鲜干爆香,放入蔬菜丝翻炒均匀,加入开水煮5分钟入味,同时另一锅煮面,沸水放入卤面煮4~5分钟,过凉水待用,卤面可直接去网上买福建卤面专用面饼。最后,高汤加入处理好的生海鲜、盐、胡椒粉、生抽煮2~3分钟至断生,放入煮好的面和剥好的蛏子蛤蜊肉,煮1分钟入味,起锅前撒上芹菜、青蒜,淋2大勺蒜头油提香。



油浸小番茄。



油浸小番茄 吃了很快乐

夏天最适合做一道油浸小番茄。将小番茄对半切开,在空气炸锅里整齐排好,让它们在热风中慢慢脱水。看着它们逐渐变软、起皱,香气愈发浓郁,糖分和酸味都浓缩在果皮与果肉之间,仿佛把阳光的味道也锁了进去。做好后,无论是夹面包还是当佐餐小菜都堪称绝配。舀一勺带着橄榄油的小番茄送入口中,酸甜柔嫩的滋味在舌尖绽放,还带着若有似无的蒜香和草本芬芳。有了它的点缀,再普通的主食都会变得令人期待。

橄榄油放入碗中,加入大蒜粒切成的蒜片和迷迭香,放入空气炸锅200℃10分钟后取出晾凉。小番茄洗净去蒂,对半切开。切面朝上放入空气炸锅中,撒上盐、白砂糖、黑胡椒粉。再撒入大蒜粒切成的蒜片和1根迷迭香。最后表面刷一层橄榄油。空气炸锅160℃50分钟。取出放在无水干净的盒中,倒入蒜片橄榄油,盖上盖子,想吃时随取(冰箱冷藏可放1周)。

记者 冯元春