

用“蒸”与“煎”，锁住一口鲜

3道减脂料理 春日餐桌新花样

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

天气渐暖，美食达人张嘉又研发出她的“好吃不胖”料理，从鲜掉眉毛的葱油虾滑太阳蛋，再到能拉丝的西葫芦芝士牛肉饼，每一道都把“蒸”与“煎”的温柔发挥到极致——高蛋白、低油脂，不用复杂技巧，厨房小白也能轻松复刻，不管是想给餐桌换点新花样，还是在春日里悄悄变轻盈，跟着她的食谱做，好好吃饭也能瘦得漂亮。



葱油虾滑太阳蛋。

01

葱油虾滑太阳蛋
鲜掉眉毛的减脂快手菜

在春日回暖的日子里，美食达人张嘉总爱琢磨些好吃不胖的料理。最近她就从网上学了一道颜值与营养双在线的葱油虾滑太阳蛋，把普通的虾滑和鹌鹑蛋玩出了新花样，不仅成了减脂期的心头好，连家里的小朋友都追着要吃第二份。

这道菜的灵感源于对“高蛋白低热量”的追求，虾滑的Q弹与鹌鹑蛋的嫩滑完美碰撞，光是看着就叫人食欲大增。做法也格外简单，新手也能轻松上手：先把虾滑分成7份，手上沾些水团成小球，再用勺子在顶部压出一个小凹窝，像给每颗虾滑都安了个“小窝”，接着在窝里打上一颗圆润的鹌鹑蛋，黄澄澄的蛋黄嵌在粉嫩嫩的虾滑里，活脱脱一朵迷你太阳花，光是摆盘就足够治愈。

水沸后将虾滑鹌鹑蛋送入蒸锅，开中大火蒸10分钟，蒸汽慢慢把虾滑的鲜和蛋的香锁在里面。出锅后撒上一把翠绿的葱花，再淋上一勺滚烫的热油，“滋啦”一声，葱香瞬间被激发出来，最后浇上生抽提鲜，一碗鲜掉眉毛的葱油虾滑太阳蛋就完成了。

虾滑的弹嫩裹着鹌鹑蛋的绵密，咸香的酱汁渗透进每一处缝隙，咬一口，虾肉的鲜甜在嘴里爆开，完全没有油腻感。



蘑菇蒸牛肉。

02

蘑菇蒸牛肉
20分钟搞定的鲜滋味

张嘉总说，减脂期的快乐，从来不是饿肚子，而是找到“好吃不胖”的打开方式。最近她就分享了一道零油烟、超快手的蘑菇蒸牛肉，把“蒸”这个烹饪方式用到了极致，高蛋白、低油脂，连家里的孩子都抢着吃。

这道菜的灵魂在于“鲜”：口蘑的清甜遇上牛肉的嫩滑，不用加一滴油，就能把食材本身的风味锁得牢牢的。做法简单到让人惊喜，新手也能零失败：先取牛肉片，加入淀粉、姜片、葱段，再调入料酒、蚝油、白砂糖、盐和生抽，抓拌均匀后腌制20分钟，让牛肉充分吸饱调味，蒸出来才会嫩而不柴。

接着把6个口蘑切片，均匀铺在盘底，再将腌好的牛肉片铺在蘑菇上。等蒸锅水沸后，把盘子放进去，转中火蒸10分钟就足够了。出锅前撒上一把葱花，瞬间点亮整道菜，热气裹挟着肉香与菌香扑面而来，光是闻着就让人食欲大开。

蒸好的蘑菇吸足了牛肉的鲜汁，咬一口比肉还要嫩滑多汁，而牛肉则在蒸汽的温柔包裹下，保持着软嫩的口感，咸香入味。剩下的汤汁更是精华，用来拌饭能让多吃一碗饭，完全是“神仙美味”。

03

西葫芦芝士牛肉饼
又快又香的早餐天花板

最近，张嘉还分享了一道在宝妈圈超火的西葫芦芝士牛肉饼，不用面粉，低碳高蛋白，连挑食的孩子都能光盘，堪称“懒人早餐天花板”。

这道菜的魅力在于“快手又丰盛”：蔬菜、鸡蛋、牛肉、芝士一网打尽，提前一晚备好食材，第二天早上15分钟就能端上桌，特别适合赶时间的早晨。做法也格外友好，新手零失败：先把西葫芦和胡萝卜刨成丝，洋葱切丁；再取牛里脊切小片，加入蚝油、淀粉、食用油和料酒抓匀，腌制15分钟让牛肉更嫩。

起锅开大火，放1勺油爆香洋葱丁，倒入腌好的牛肉翻炒至变色后盛出。接着用底油翻炒西葫芦丝和胡萝卜丝20秒，转小火淋入加了少许盐的蛋液，铺成蛋饼底。等蛋液微微凝固后，铺上炒好的牛肉，再撒上马苏里拉芝士碎，小火焖1分钟至芝士融化，最后撒点葱花点缀就完成了。

出锅时的芝士还带着瀑布般的拉丝感，香气瞬间弥漫整个厨房。



西葫芦芝士牛肉饼。



鸡汤豆腐串 软乎乎超级鲜



鸡汤豆腐串。

街头小推车售卖的一种鸡汤豆腐串超级好吃，锅里的浓汤咕嘟着，冒着热气，豆腐串在里面翻腾，看起来软乎乎、鲜得紧。其实，这个小吃在家也可以复刻，还是一道很好的减脂餐。

做法超级简单。东北干豆腐切成10cm左右的方块，沸水加一小勺盐，放入干豆腐焯水1~2分钟，去掉豆腥味，捞出过冷水，逐个卷起用牙签串住，家

里不讲究的也可以不用串，砂锅加入清水，再加入鸡高汤、大葱、姜、干豆腐串、剥壳的鹌鹑蛋，煮25分钟入味，煮好后无需加盐，加一小勺胡椒粉调味即可，捣盅里加入蒜瓣捣碎，加入饮用水拌匀，煮好的豆腐串放入碗里，按个人口味加入蒜水、辣椒粉、香菜、葱花。此时，炖了小半个钟的豆腐串已经软了，夹起来颤颤巍巍，滴着汤，再蘸点调料，超级美味。 记者 冯元春

遗失声明

●宁夏宁冀丰商贸有限公司(统一社会信用代码:91640100MA75WC1LXG)遗失公章一枚,声明作废。

●肖琦(身份证号64010220050713282)4)遗失银川市兴庆区春茗苑3号楼二单元401室银川市兴庆区康居安置合同正本,合同编号Xs20230109140,面积95.86平方米,特此声明。

●李淑萍(身份证号64011119710811122)7)遗失银川市兴庆区春茗苑3号楼二单元201室银川市兴庆区康居安置合同正本,合同编号Xs20230109135,面积95.86平方米,特此声明。

●李英会(身份证号64011119811014121)9)遗失银川市兴庆区春茗苑3号楼二单元301室银川市兴庆区康居安置合同正本,合同编号Xs20230109477,面积95.86平方米,特此声明。

●宁夏小琦网络科技有限公司(统一社会信用代码:91640100MA774EY53Y)遗失中国建设银行股份有限公司银川长城花园支行核发的银行开户许可证正本,核准号:J8710018341901,编号:8710-00148885,声明作废。

●陈丹、白银辉遗失银川市金凤区金润华府小区2号楼103室购房款发票二张,票号:00152833,金额:108876元;票号:00175900,金额:310000元,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433

王春杰:

通知

根据《公司法》《公司章程》的有关规定以及公司实际情况,现决定于2026年5月1日上午9时到公司会议室,确定以下事项:请前来确认清算报告。请你接到通知后准时出席会议。特此通知!

银川欣顺合置业有限公司
2026年3月16日

解除劳动关系声明

荀秀娟(642102*****0924):

因你自2025年12月22日主动提出解除劳动合同后至今已83天,期间公司多次联系你手机操作签名解除劳动事宜未果,现我公司决定与你正式解除劳动关系。特此声明!

宁夏金瑞泰祥水泥制品有限公司
2026年3月16日

减资公告

宁夏鑫盛昌源五金机电有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76D3CA2E)经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币550万元减至100万元,请债权人自该公告见报之日起45日内,向公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告!

宁夏鑫盛昌源五金机电有限公司
2026年3月16日

交通封闭公告

因银川市金凤区背街小巷排水防涝雨污分流改造项目(续建)一标段施工,2026年3月16日~4月10日,对平湖巷(贺兰山路—望海路)段机动车道进行交通半封闭。封闭期间主车道西侧预留1条车行道,由南向北单向行驶。行人及非机动车由封闭区间外侧人行道通行。过往车辆及行人须按照指示牌及现场指挥有序通行。施工带来不便,敬请谅解。

银川市公安局交通管理局 银川市金凤区综合执法局
宁夏方圆建设工程有限公司
2026年3月12日