

烟火温柔 初夏不燥 三道轻食料理治愈你的胃



记者 冯元春
本版图片均为资料图片

初夏时节,暑气渐生,味蕾开始偏爱清爽、清淡、不油腻的滋味,三餐也愈发追求简单快手、低脂适口。不必在厨房大费周章,也无需重油重盐,几款融合清甜、鲜香与轻食感的家常食谱,便能妥帖照顾一日三餐。

清晨,一张软糯香甜的香蕉鸡蛋饼,以果香与奶香唤醒清晨,清淡不腻,治愈慵懒早晨;正午,一盘清爽的青椒茭白榨菜肉丝,以浓郁烟火气打开食欲,简单下饭,安抚燥热胃口;午后或晚餐,一份中西合璧的青椒牛肉恰巴塔,兼顾营养与饱腹感,清爽低脂,吃出轻盈仪式感。

从早餐的温柔清甜,到午餐的鲜香下饭,再到轻食晚餐的饱腹无负担,三道快手料理,用朴素食材,解锁夏日清爽“食光”,在烟火滋味里,安然度过温柔初夏。



香蕉鸡蛋饼。

01

香蕉鸡蛋饼
十分钟快手早餐

早餐不必复杂,一款用料简单、做法便捷的香蕉鸡蛋饼,十分钟就能出锅,松软香甜,暖心又暖胃,老少皆宜。制作这款饼的食材十分家常,只需鸡蛋、牛奶、低筋面粉、少许白砂糖,再搭配一根香蕉,无需打发,不用模具,新手也能轻松驾驭。

先将鸡蛋打入碗中,倒入牛奶充分搅拌均匀,接着加入面粉和白糖,搅拌成顺滑无颗粒的细腻面糊。香蕉切成约4毫米的均匀圆片,平底锅刷上一层薄油,整齐摆好香蕉片,缓缓倒入调好的面糊,铺满锅底。随后盖上锅盖,开最小火焖煎五分钟,让面糊慢慢定型熟透,底部煎出焦香。最后翻面,再煎两分钟,一张色泽金黄、满是果香的香蕉鸡蛋饼就完成了。

煎好的鸡蛋饼边缘带着诱人的焦糖焦边,饼身软嫩蓬松,香蕉片受热后变得软糯绵密,天然的果糖渗出,自带清甜香气,甜而不腻。不加糖也可食用,蘸上果酱,风味层次更加丰富。香蕉加热后口感温润,搭配蛋奶的醇厚,营养均衡,既能当作早餐,也是下午茶的绝佳选择。一口咬下,松软饼皮裹着软糯果肉,果香、奶香在口中交融,治愈感满满。

02

青椒茭白榨菜肉丝
有菜有肉美味下饭

五月,头茬春茭上市,水润饱满、洁白脆嫩,自带清甜,是初夏不可错过的时令鲜味。用鲜嫩茭白搭配青椒、肉丝与榨菜,炒制一盘家常青椒茭白榨菜肉丝,荤素相宜、鲜爽下饭,一口尝尽初夏清鲜滋味。

这道家常菜食材简单,做法却藏着鲜嫩的秘诀。准备里脊肉、新鲜茭白、青椒、乌江榨菜,搭配姜蒜简单提味即可。先将里脊肉切成细丝,加少许盐、料酒、胡椒粉与淀粉抓匀腌制,锁住肉汁,炒后口感嫩而不柴。茭白与青椒分别切丝,茭白草酸含量偏高,提前焯水,既能去除涩味,又能保持脆嫩口感。

热锅起油,下入腌好的肉丝滑炒,放入姜丝增香,肉丝变色后盛出备用。另



青椒茭白榨菜肉丝。

起油锅,爆香蒜片,下入青椒丝翻炒至断生,再放入焯好水的茭白丝与炒好的肉丝,大火快速翻炒。倒入半包榨菜丝翻炒均匀,榨菜是整道菜的点睛之笔,咸鲜脆爽的风味,能瞬间勾出食材本身的鲜香。

最后加少许清水煮开,依口味放少量盐调味,无需过多复杂调料,食材本味便足够浓郁。出锅装盘,茭白脆嫩回甘,青椒清香解腻,肉丝软嫩入味,榨菜咸鲜提鲜,荤素搭配,鲜脆兼备。

茭白低热量高水分,富含膳食纤维与多种维生素,清爽解腻,搭配瘦肉补充优质蛋白,营养均衡。这道家常小炒做法简单,既有初夏时令的清鲜,又有家常烟火的温暖,简单炒制,便是一盘地道下饭的美味。

03

青椒牛肉恰巴塔
中西合璧营养满分

恰巴塔,这款源自意大利的朴素面包,因外形酷似拖鞋,也被称作“拖鞋面包”。它外皮焦脆,内里松软湿润,自带麦香,如今更是减脂人群喜爱的轻食基底。将中式青椒炒牛肉与西式面包巧妙融合,一道青椒牛肉恰巴塔,既有烟火气息,又不失精致口感,成为营养满分的元气简餐。

制作这道美味,食材简单易得。准备牛里脊、青椒、口蘑、恰巴塔面包,再搭配鸡蛋、生菜与芝士,家常调味即可成就丰富风味。先将牛里脊切片,用生抽、蚝油、淀粉与黑胡椒腌制十分钟,锁住鲜嫩口感;青椒切丝,口蘑切片备用。平底锅小火干煎对半切开的恰巴塔,煎至表面微焦,外壳酥脆,内里松软。



青椒牛肉恰巴塔。

锅中热油,先放入口蘑与青椒翻炒出香,再下入腌好的牛肉,快速翻炒至变色熟透。随后将食材均分,打入鸡蛋,铺上芝士碎,小火焖煎片刻,让蛋液微微凝固、芝士缓缓融化,撒上黑胡椒提味。最后在煎好的恰巴塔上铺上生菜,放上满满的青椒牛肉与流心蛋,一份层次感十

足的轻食便完成了。咬上一口,恰巴塔的面香酥脆,搭配牛肉的鲜嫩弹牙,青椒清爽解腻,流心蛋的醇厚与芝士的奶香在口中交融,生菜又增添了脆爽口感。无论是早餐、午餐还是下午茶,这道青椒牛肉恰巴塔,都能带来满满能量,在烟火气中吃出精致仪式感。



地皮菜炒鸡蛋 简单健康的时令鲜食



地皮菜炒鸡蛋。

雨后,田埂草地、林间坡地就悄悄冒出一片地皮菜,也有人叫它地软、雷公菌、雨来菇。地皮菜不挑南北,乡野随处可生,是老一辈人熟知的土货珍品,也是城里难得吃到的时令鲜货。地皮菜口感独一份,软糯中带着微韧,刚好介于木耳的脆嫩和银耳的绵柔之间,入口顺滑不烂,满是自然清鲜。

这道菜做法也简单。地皮洗净后切碎,小葱切碎,鸡蛋调味后打散。将地皮和小葱碎加入盆中,充分搅匀,准备工作就完成了。热锅热油,油稍微有点冒烟时倒入蛋液,不要翻动,等它自然定型。等底面出现焦黄色,翻面继续煎,最后划开炒散扒拉几下就好了。

这种做法的秘诀是“多煎少翻”,炒出来的鸡蛋更香更嫩,也更好看。这道菜非常快手,几乎没有任何难度,调味也无需过多,吃起来简单健康。记者 冯元春

●喻春龙、郭晓蕾遗失银川建发集团股份有限公司于2017年7月25日开具的大阅城二期10-3305室购房发票一张,金额:126368元,票号:00122655,特此声明。

●宁夏金都保安服务有限公司工会委员会(统一社会信用代码:81640104MC6189354W)遗失工会法定代表人资格证书,特此声明。

●杨彦林遗失由银川天山置业有限公司开具的银川市金凤区天山观澜小区21-2-802购房发票两张,金额:457058元,票号:00684758,开票日期:2019年12月3日,另一张金额:900000元,票号:02302620,开票日期:2023年7月26日,特此声明。

●银川市兴庆区天虹环宇网络耗材经销部(统一社会信用代码:92640103MA75Y60221)遗失公章一枚,声明作废。

●宁夏银龄之光科技有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76J5TE14)(原宁夏银龄之光养老服务有限公司),遗失财务章一枚,声明作废。

●银川市西夏区松山塑钢加工部(统一社会信用代码:92640105MA75XRD27Q)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废。

●宁夏壹锭银劳务有限公司(统一社会信用代码:91640100MA7738B556)遗失公章一枚,声明作废。

●银川市西夏区辉耀电讯(统一社会信用代码:92640105MA76A2339G)遗失公章及法定代表人(张亮)章各一枚,声明作废。

●田大庆遗失宁夏漫葡小镇旅游开发有限公司于2025年4月7日开具的1-70商铺保证金收据一张,金额:5000元,编号:1075163,特此声明。