

# 夏日漂亮饭 鲜爽有滋味



制图：徐文燕(AI辅助生成)

随着夏日到来，天气逐渐炎热，你是否会觉得时常没食欲，甚至连厨房也懒得进？其实，只要对生活充满热爱与巧思，夏日“漂亮饭”照样能让你尽享味蕾的丰盛。夏日里，可以邀上亲朋好友坐在大排档，点上必不可少的烧烤、炒花甲以及冰啤，一口鲜来一口爽；可以学习古人的消暑智慧，复刻几样清润适口的古法甜点，感受源于自然食材的雅致本味；也可以尝试烹制粗粮菜团、创意面食、美味拌饭，低脂健康、开胃适口且省时便捷，用平凡食材就能打造消暑美味。

► 04、05、06版

