

# 粗粮菜团+创意面食+美味拌饭 夏食巧烹饪 便捷又美味

记者 冯元春  
本版图片均为资料图片

初夏,天气越来越炎热,饮食如何搭配会影响日常身体状态,重油煎炸的食物易加重身体燥热,寡淡素食又难以满足味蕾。粗粮蒸菜、跨界创意面食、预制快手杂粮拌饭,这三款风格各异的家常菜品,低脂健康、开胃适口且省时便捷,用平凡食材就能烹出消暑美味,为备制三餐提供全新思路。



菠菜玉米面菜团。



红酸汤牛肉意面。

03

青麦仁牛排拌饭  
风味浇头清爽不腻

最近,不少人偏爱清淡低负担的餐食,既要饱腹扛饿,又要规避精制主食带来的热量冗余,一款可提前预制、随心搭配的青麦仁西兰苔牛排拌饭,成为夏日上班族、减脂人群的优选食谱。打破炒饭焖饭一锅烹制的固有模式,主食与浇头分开制作,主食可批量冷冻保存,每日现炒配菜即可快速出餐。

做法也很简单,青麦仁与大米按照1:1.3配比加水焖煮,水量略高于常规白米饭,电饭煲一键焖熟,翠绿麦粒混在莹白米饭间,颗粒饱满鲜亮。一次多煮分量分装冷冻储存,食用前微波炉加热三分钟,后续可搭配煎鱼、卤鸡、小炒肉等,吃法灵活多变。

作为浇头的西兰苔牛排粒是整道菜风味核心。牛排改刀切丁,用少许食盐、黑胡椒、橄榄油抓匀腌渍十分钟,带肥油的牛排可先煎出油渣增香,再下入瘦肉粒大火快炒至断生盛出。西兰苔沸水焯烫两分钟,过凉水锁住脆嫩口感,菜梗、菜叶分切备用;锅底留油爆香姜蒜,下入香菇丁、西兰苔梗翻炒至软,加盐调味后放入菜叶、牛排粒,辅以生抽、黑松露酱、黑胡椒大火爆炒,浓郁酱香裹挟肉香与蔬菜清甜,简易调味便能勾勒出丰富风味。

热乎的青麦仁饭拌入刚出锅的牛排浇头,充分翻拌后即可食用。入口先是牛油渣醇厚的脂香,西兰苔的脆嫩清甜在齿间迸发,青麦仁嚼劲十足,微甜乳浆缓缓散开,谷物的温润中和肉类的厚重,清爽不腻。



青麦仁牛排拌饭。

01

菠菜玉米面菜团  
清淡却有滋味

菠菜玉米面菜团沿袭北方农家饮食思路,以时令菠菜为内馅主料,外层裹粗粮玉米面蒸制,无额外油脂负担,一口解锁蔬菜与谷物碰撞出的质朴鲜香。

食材搭配兼顾营养与口感,以菠菜、胡萝卜、木耳做内馅,辅以鸡蛋碎与虾皮提鲜,调味仅用生抽、蚝油,最大程度保留食材本味。制作从预处理开始,中火少油滑炒加盐蛋液,快速搅成细碎蛋花放凉备用;沸水加少许食盐,下入胡萝卜丝、菠菜焯烫三十秒,捞出沥干切碎备用。短暂焯水既能去除蔬菜青涩味,又可锁住翠绿色泽与水分。

调配馅料是风味关键,切好的菠菜段、木耳碎、胡萝卜丝混合鸡蛋碎、葱花与虾皮,辅以简单调味品拌匀,用少量面粉与玉米淀粉黏合食材,避免攥团时松散开裂。取等分馅料徒手攥紧成圆球,随后分层裹上玉米面,反复三次裹粉后,菜团外层形成厚薄均匀的粗粮外壳,锁住内部蔬菜汁水,防止蒸制时破皮。

蒸锅上汽后放入菜团,中火蒸十分钟即可出锅。蒸好的菜团通体金黄,粗粮外壳软糯,带着淡淡的玉米谷物香气,轻轻掰开,内里碧绿菠菜裹挟橙红胡萝卜、金黄蛋碎,木耳脆韧、虾皮隐鲜,各类食材口感层次分明。无需复杂烹饪,蘸上简单蒜醋料汁入口,鲜香味循序渐进,清淡却不乏滋味。

02

红酸汤牛肉意面  
酸香开场醇厚收尾

闷热天气常常让人食欲不振,重油重糖的食物难以下咽,清爽开胃、层次丰富的创意面食便成了餐桌优选。将贵州特色红酸汤与意大利面跨界融合而成的红酸汤牛肉意面,巧妙糅合中式酸香与西式面食的醇厚口感,酸辣解腻,做法简单。

烹制这道创意面食,食材搭配需兼顾荤素与风味,先将口蘑切片、彩椒切条、小番茄对半分割,苦葱或香菜切段备用,多样鲜蔬既丰富视觉层次,也能提供清爽口感。意面是菜品基底,沸水加足量食盐下锅,较包装标注时长少煮两分钟,捞出沥干,预留后续焖煮的熟度空间,避免面条软烂黏坩。

热锅起油,放入牛肉末翻炒至水汽收干,加入洋葱、蒜末爆香,撒入少许食盐与生抽调味,充分激发肉

末香气;随后下入口蘑、彩椒、小番茄翻炒至蔬果微微发软,倒入一包成品贵州红酸汤,添入热水没过全部食材,小火焖煮五分钟,让酸汤风味彻底渗入配料之中。酸汤熬至汤汁浓稠时,下入提前煮好的意面充分翻拌,铺上芝士片加盖焖煮两分钟,芝士遇热融化裹挟面条,中和酸汤的凛冽,增添绵密奶香。出锅前撒上苦葱段,滴入点睛的木姜子油,这缕独特的草木清香能瞬间拔高整道菜的风味。

这道菜入口先是红酸汤发酵带来的醇正果酸,生津开胃,木姜子油裹挟着淡淡柠檬草香气萦绕舌尖,芝士与牛肉油脂的醇厚慢慢铺开,中和酸味的单薄,浓烈、清淡、绵密的味道层层碰撞,一口下肚驱散暑气带来的沉闷。

吃客

## 酸菜炒苦瓜 一酸一苦 鲜香开胃



酸菜炒苦瓜。

正值小满节气,顺应时节应多食苦味食材,清暑热、净内火。而提到苦味食材,人们的第一反应便是苦瓜。大约是“苦”名在外,很多人想尝试却又害怕。其实,不同苦瓜品种苦味差异极大,并非全都涩口难咽——通体奶白的白玉苦瓜,是公认的苦味最轻的主流品种,怕苦选它最稳妥。除了选品种,巧用食材搭配,也能吃出别样鲜香。酸菜就是绝佳搭档之一,它酸爽解腻,刚好中和苦瓜本身的青涩

苦味,一酸一苦相互交融,弱化涩感、凸显清鲜。

做法也很简单。首先,选两个白玉苦瓜,将苦瓜去瓢切片、小青椒切丝、指天椒切圈、姜末、蒜碎、酸菜备用。接下来,锅烧热下油,油热下姜末爆香,下酸菜炒出酸气,再下苦瓜,炒到苦瓜透明变软,加青椒丝、指天椒继续翻炒一分钟,再加盐、蒜碎翻炒一分钟,就可以装盘了,一口吃下很开胃。

记者 冯元春