

炎炎夏日没胃口？三款美食有“凉”方



柠檬手撕鸡。

01 柠檬手撕鸡 暑气里的「酸爽救星」

入夏之后，连风都带着蒸笼似的热气，只想寻一口清爽的酸辣，把昏沉的暑气一扫而空。这道柠檬手撕鸡，简直是为夏日量身定做的开胃神器——无需复杂厨艺，一煮一拌，就能解锁舌尖上的清凉暴击。

做法很简单：琵琶鸡腿冷水下锅，加姜片、葱和料酒煮二十分钟，捞出后立即泡进冰水，这一步是让鸡肉弹嫩不柴的关键。放凉后撕成小块，拌入清香的香菜和鲜爽的黄瓜丝，再铺上几片去籽柠檬。光是看着这些透亮的食材，扑面而来的清新感，就足以让暑气悄然消散。

酱汁很关键。怕麻烦可以直接用小青柠酱汁，懒人福音，一步到位。想解锁更丰富的风味，就试试万能自制料汁：辣椒碎、蒜末、葱花和白芝麻浇上热油激香，浓郁的蒜香与辣香瞬间迸发，再加入生抽、香醋、蚝油和少许糖盐调味，酸辣鲜爽的气息立刻充盈整个厨房。

把调好的酱汁淋在鸡肉上，抓拌均匀。柠檬的清新、辣椒的劲爽与鸡肉的鲜嫩完美融合，每一丝肉都裹满了浓郁汤汁。鸡肉弹嫩入味，黄瓜脆爽解腻，柠檬的酸香恰到好处地中和了油腻，吃起来酸辣开胃，清爽不腻，连闷热烦躁的心情也跟着明亮起来。

02

柠檬芥末黄瓜

闷热午后的一扇凉窗

记者 冯元春
本版图片
均为资料图片

一到闷热难耐的夏天，很多人就对饮食提不起兴致。其实，夏日饮食自有清爽解法，这三款美食值得一试：两道快手凉拌小菜，5分钟就能上桌，一口驱散暑气，唤醒迟钝的味蕾；一道无油烟的电饭煲减脂卤味，荤素主食一锅出，冷吃热吃都相宜。酸辣、清辛、醇香三种风味全覆盖，专治夏日食欲不振，舌尖上的清凉滋味，能抚平一天的烦躁。



柠檬芥末黄瓜。

比起浓油赤酱，夏天更想念清清爽爽的味道。这道柠檬芥末黄瓜，全程不用开火，5分钟就能搞定，入口清辛解腻，一口下去，食欲不振的烦恼被一扫而空。

做法很简单：新鲜黄瓜去头去尾，用削皮刀刨成薄薄的圆片，薄到透光，翠色欲滴，光是摆在盘中，就自带一股沁人的清凉感。加一勺盐腌5分钟，杀出多余水分后挤干，黄瓜片由此变得脆嫩紧实，不会软塌塌的，最大程度保留了爽脆口感。

接着调一碗美味料汁：取小碗放入生抽、白糖、芥末酱，再挤入半颗新鲜柠檬汁，充分搅拌均匀。芥末淡淡的微辛裹挟着柠檬的清新，生抽的咸鲜与白糖的微甜刚好中和辛辣，酸、甜、鲜、辛平衡得恰到好处，层次丰富却不呛口。

将料汁倒进挤干水分的黄瓜片里，轻轻抓拌均匀，让每一片都裹上薄薄的酱汁。入口的先是黄瓜天然的脆嫩清甜，紧接着，芥末的微辛带着柠檬的清爽在舌尖缓缓散开，不冲鼻却足够提神，像是闷热的午后吹进一阵山间凉风，瞬间唤醒昏沉的味蕾。



电饭煲卤鸡腿。

03

电饭煲卤鸡腿

减脂期的两全之选

夏日的燥热让人食欲缺缺，减脂期的备餐更是两难：水煮菜寡淡难咽，荤菜又重油重盐。这道电饭煲卤鸡腿，用一锅醇厚柔和的卤香，搭配清鲜时蔬，解腻又饱腹，让“想吃肉又怕油腻”的纠结，终于有了两全的答案。

做法很简单：鸡腿冷水下锅，加米酒、姜片焯去腥味；干香菇提前温水泡发，卤料和干辣椒简单冲洗。所有食材一股脑放进电饭煲，倒入调好的低脂酱汁，加热水没过食材，按下煮饭键便可抽身离开，吹风扇、休息都不耽误。程序结束前十分钟放入鸡蛋同卤，卤熟后别急着捞出，在卤汤里浸泡两小时，让肉香在长时间低温焖煮中浸透肌理。放凉后食用，油脂更清爽，口感也更契合夏日。

配菜花椒油包菜是整份餐的夏日灵魂。包菜沸水快烫1分钟，短时焯水锁住脆嫩清甜，不软烂、不发黄；小火炸出金菊花椒油淋上去，鲜麻香气瞬间迸发。清爽微麻的口感刚好中和卤鸡腿的绵密油脂，一口卤鸡腿一口脆嫩包菜，荤素搭配，丝毫不腻。

盛一碗清润的杂粮米饭，铺上油润软糯的卤鸡腿、入味的卤蛋和吸满卤汁的豆干。卤到透亮的鸡皮软糯胶滑，鸡腿肉轻轻一戳就散开，肉汁充盈，哪怕带皮吃也不觉厚重油腻。主食、优质蛋白、清爽绿叶菜搭配均衡，碳水、蛋白质、膳食纤维一应俱全，减脂期也能放心大快朵颐，不必刻意节食委屈自己。

整套料理无需长时间开火，油烟极少，一锅搞定荤素与主食。卤鸡腿凉吃肉感紧实，热吃汤汁浓郁，两种吃法各有风味。



酸辣虾汤荞麦面。

酸辣虾汤荞麦面 夏日厨房的“鲜味捷径”

夏日里，最适合来一道酸辣虾汤荞麦面，面的灵魂自然是汤头。这锅汤的鲜，全靠真材实料“打”出来——不靠久煮慢熬，而是用大半斤鲜虾直接打碎再煮。虾肉虾壳里的鲜味物质被快速释放，短短时间就能煮出一锅浓郁透亮的汤底，鲜得直接又透彻。配料上也做了小小创新，融入冬阴功风味。整道汤一滴油都不放，却鲜得深邃而清透，泰味十足。

做法很简单：鲜虾取一半剥壳，剩余带壳的虾倒入搅拌机，加一个番茄一起打碎。剥好的虾仁与处理

好的鱿鱼、鲍鱼片，用一小勺盐和胡椒粉腌渍片刻。香茅拍一拍切段，小米辣切段，洋葱切块。干锅放入南姜、香茅、小米辣、洋葱块和香菜根，小火煸香，倒入打碎的虾肉翻炒几下，加热水煮十分钟。

煮好的汤用细滤网或纱布过滤回锅。另起一锅沸水，放入荞麦面煮三分钟，捞出过凉白开，口感更加劲道。汤底煮好后，用鱼露、盐和糖调味，依次放入菌菇、海鲜和蔬菜等配菜，煮至断生。关火后挤入青柠汁，撒少许香菜碎提味。碗中盛入荞麦面，淋上酸辣虾汤即可。记者 冯元春

