

苦、辣、鲜 三种味道把夏天吃出层次



橄榄菜炒苦瓜。

本版图片均为资料图片

记者 冯元春

燥热的夏日里，食欲总是跟着气温一同低迷。其实，夏天的餐桌不必复杂，几样简单食材，几分巧思，就能做出清爽开胃、层次丰富的美味，让味蕾在暑热里找到一方清凉天地。以下三道家常风味，从潮汕咸菜到南洋咖喱，再到轻食拌饭，各有巧思，共同构成一份属于夏日的“食光记忆”。

01

橄榄菜炒苦瓜 苦味食材的回甘哲学

潮汕人擅长将寻常食材化腐朽为神奇，橄榄菜便是其中典范。橄榄的酸涩与芥菜的苦辛，经盐油慢熬，褪去尖锐的刺激，沉淀为深邃的咸鲜与绵长清香。这股“熬过苦涩终回甘”的特质，恰与苦瓜的气质不谋而合，两者相遇，便成了一道能唤醒味蕾的夏日佳肴。

制作这道菜时，先将苦瓜对半切开，刮去白瓤斜切成薄片，白瓤刮得越干净，苦味便越柔和；牛肉逆纹切片，用少许盐、淀粉抓匀腌渍片刻，能让肉质更滑嫩。热锅倒油，下牛肉滑至八成熟盛出备用；锅中补少许油，爆香蒜片，下入苦瓜翻炒两分钟，再加入橄榄菜炒出咸香。最后将牛肉回锅，加入红椒块提色，淋少许水淀粉勾薄芡，大火快速翻炒均匀即可出锅。喜欢苦瓜软糯口感的，可在翻炒时加少许水焖片刻再勾芡，风味更柔和。

入口时，橄榄菜的咸鲜先一步压下苦瓜的清苦，只留下清爽的脆感在齿间弹跳，随后是牛肉的鲜嫩与红椒的微甜，层层递进的滋味在舌尖炸开。最妙的是盘底的橄榄菜碎，丝丝缕缕浸满肉汁与瓜香，扒拉到碗里拌饭，每一口都带着回甘，仿佛在闷热夏日里吹过一阵带着烟火气的凉风。这道菜的妙处，不止于味觉的调和，更藏着潮汕饮食里的生活哲学——那些带着清苦味道的食材，经用心烹制，终能绽放出温润的鲜香。就像夏日里的烦闷，在一口脆爽咸香里，也能寻得一份回甘的慰藉。

02

椰香咖喱罗氏虾 夏夜里的南洋晚风



椰香咖喱罗氏虾。

暑热难消的夏夜，总想找一道香气浓郁又清爽开胃的菜，椰香咖喱罗氏虾便是这样的存在。这道带着南洋风情的菜式，将罗氏虾的鲜甜与咖喱的辛香、椰浆的柔滑完美融合，一口下去，仿佛吹来带着海味的热带晚风。

制作这道菜，罗氏虾是灵魂。处理时剪掉虾枪虾须，拔掉虾袋、开背洗净，用少许盐和淀粉腌渍，能让虾肉更紧致入味。洋葱切末、蒜瓣切片，九层塔去梗，柠檬叶剪丝，这些香料是风味的关键，柠檬叶的柑橘清香，是化解咖喱厚重感的秘密武器。起锅热油，比日常炒菜稍多一点油，将罗氏虾煎至两面金黄盛出；用底油煸香蒜末与洋葱，调小火炒香咖喱块，倒入大半碗热水，加入一半九层塔、少许盐和胡椒粉，中火煮开。煮沸后放入煎好的罗氏虾焖煮两分钟收汁，最后加入剩余的九层塔和椰浆提味，奶香与辛香交融，香气瞬间被唤醒。装盘时，以酱汁打底，放上大虾，撒上柠檬叶丝，南洋风情扑面而来。

吃的时候，先嘬一口虾头的膏脂，绵密沙润的鲜甜混着咖喱的咸香在舌尖化开；再咬开Q弹的虾肉，裹满浓郁酱汁的肉质饱满弹牙，嘴里满是椰香、辛香与九层塔的草木香。柠檬叶的柑橘清香贯穿始终，巧妙中和了咖喱的厚重，让每一口都清爽不腻，完全没有夏日的黏腻感。这道菜没有复杂的工序，却藏着丰富的层次。在闷热的夏夜，煮上一锅椰香咖喱罗氏虾，配一碗白米饭，浓郁的香气能瞬间驱散暑气，让人在鲜香中寻得一份松弛与满足。



金枪鱼拌饭。

03

金枪鱼拌饭 不用开火的治愈轻食

盛夏的厨房，连开火都成了一种煎熬。这道金枪鱼拌饭，几乎不用开火，食材简单易做，清爽开胃，是闷热天气里的绝佳轻食选择。切一切、拌一拌就能搞定，食材还能任意替换，怎么吃都不腻。

制作这道拌饭，主食可以用藜麦、青麦仁、大米混合煮成杂粮饭，加入少许玉米粒增加清甜口感。金枪鱼罐头开罐后，用滤网滤出多余油脂，加入少许芥末、生抽和蒜头油拌匀，咸香入味。生菜切丝、黄瓜切丁、小番茄对半切开，搭配爽口泡菜和即食玉米粒，色彩鲜亮，脆嫩多汁。为了颜值和口感，可煎一颗溏心蛋，平底锅喷少许油，打入鸡蛋煎至底部凝固，撒上黑胡椒和海盐调味。最后在碗中铺上杂粮饭，依次摆上生菜丝、玉米粒、黄瓜丁、金枪鱼、泡菜、小番茄和溏心蛋，撒上海苔碎，一碗充满生机的拌饭就完成了。

吃的时候，戳破溏心蛋，金黄的蛋液缓缓流下，裹住米饭和所有食材。挖上一大勺，米饭的软糯、金枪鱼的咸鲜、蔬菜的脆嫩和泡菜的酸爽在口中碰撞，层次丰富。用海苔片包着吃，咔嚓的脆响里，海苔的鲜、食材的香交织在一起，清爽又满足。这道菜的妙处，不止于简单快手，更在于食材的灵活度。蔬菜可以换成当季的任何鲜蔬，酱料也能按口味调整，总能吃出不一样的新鲜感。



椒麻凉拌鸡腿。

椒麻凉拌鸡腿 夏天的“下饭王者”

燥热的夏日里，没有什么比一碗鲜香麻辣的凉拌菜更能唤醒味蕾。这道椒麻凉拌鸡腿，皮弹肉嫩，麻辣鲜香，堪称夏日餐桌的“下饭神器”，做法简单，几乎零失败。

制作时，先将鸡腿放入加了姜片、葱段和料酒的冷水中，煮20分钟至熟透，中途撇去浮沫，煮好的汤汁留用。捞出鸡腿过一遍凉水。待鸡腿冷却后切块备用，也可直接手撕成条，更易入味。

灵魂在于酱汁的调配。碗中放入蒜末、小葱花、小米辣、青辣椒末、花椒、麻椒、辣椒面和白芝麻，浇上

一大勺热油激出香味。待油温稍降，加入生抽、盐、糖、花椒油，再倒入两大勺煮鸡腿的原汤搅匀，一碗麻辣鲜香的料汁就做好了。将调好的酱汁淋在鸡腿上，放入冰箱冷藏半小时，风味更浓郁。

吃的时候，夹起一块鸡腿肉，裹满红油和椒麻酱汁，入口先是麻，再是辣，随后是鸡肉的鲜甜和汤汁的醇厚，层层递进的滋味在舌尖炸开。鸡皮弹韧，鸡肉嫩滑，带着椒麻的清爽，完全没有油腻感，配上一碗白米饭，简直是夏天的快乐源泉。

记者 冯元春

