

一焖一蒸一拌 暑热快快退散

记者 冯元春

本版图片均为资料图片

暑热渐起的时节，让人食欲不振。想要找回好胃口，几盘顺应时节、清爽不腻的小菜便是最好的方式。酸甜开胃的番茄牛肉豆腐，低脂鲜脆的盐葱鲍片，精巧鲜润的平乐蒜酿，一焖一拌一蒸三种风味，恰好覆盖下饭肉菜、清爽凉菜与创意蒸菜这三类餐桌需求。三道菜少油烟、轻负担，既有家常的快手，又撑得起宴席的品相，用食材本味化解夏日食欲不振。



番茄牛肉豆腐。

01 番茄牛肉豆腐 多重口感层层铺开

天一闷热，胃口就跟着蔫了。这时候最惦记的，永远是番茄那种生津透亮的酸甜，光是想一想，嘴里就开始泛口水。

两颗番茄，一盒嫩豆腐，再来一点牛肉末，简简单单焖上一锅，就能端出一盘汤汁浓郁、软嫩入味的番茄牛肉豆腐。浓稠的汤汁往白米饭上一裹，再差的食欲，也能被一口唤醒。

这道菜的好吃，全藏在细节里。牛肉末里加一勺淀粉、一勺生抽、半勺料酒，再搁几片姜，抓匀腌制15分钟。淀粉把肉汁牢牢锁住，炒出来才会软嫩多汁，绝不干柴。嫩豆腐切成方块，沸水里加少许盐，焯烫两分钟，既去掉了生豆腥气，炖煮时又不容易散，口口滑嫩。

热锅少油，中火把牛肉末炒到变色，先盛出来。锅里留点底油，下蒜末爆香。后面这一步，家里有啥就用啥：备了番茄汤底的，直接倒一袋，加清水煮开，汤底顺滑醇厚，省时省力。没有汤底，就用两颗新鲜番茄，底部划十字，沸水烫1分钟轻松去皮，切小块，下锅不停翻炒，炒到完全出沙。这天然的番茄汁水，就是整道菜的风味灵魂，酸甜纯粹，不用任何多余添加。

汤底一沸，把牛肉末和焯好的嫩豆腐倒进去，少加一点盐，小火焖上两分钟，让豆腐慢慢吸饱番茄鲜汁。最后，水淀粉勾个薄芡，淀粉和清水一比二调匀，汤汁微微收浓，恰好挂住每一块豆腐、每一粒肉末。出锅前再撒一把翠绿的葱花，提色又提香。

红亮的汤汁裹着嫩白的豆腐、焦香的肉末，光看这颜色，就让人满口生津。番茄的酸甜，先一步化掉暑天的沉闷；嫩豆腐舌尖一抿就化；牛肉末带着酱香，越嚼越香。最绝的是舀一勺汤汁拌进热米饭里，鲜、酸、香一层层在嘴里铺开，胃口全回来了。



盐葱鲍片。

02 盐葱鲍片 夏日里的绝佳选择

盐葱鲍片是夏日凉菜的绝佳选择。这道菜的灵魂，是一碗百搭的盐葱酱。8勺葱花，配上蒜蓉酱和熟白芝麻，再加少许盐、微量白糖、几转黑胡椒、半勺芝麻油和一勺柠檬汁，充分拌匀——咸鲜、微甜、酸香，平衡得刚刚好。不想碰蒜的，直接用成品蒜蓉酱，省去切洗的麻烦，省心省时。这碗酱汁，拿来拌海鲜、拌时蔬都能征服一切。

鲍鱼的处理，决定了人口的脆与嫩。7只新鲜鲍鱼，用勺子完整挖出鲍鱼肉，去内脏、去牙齿，加盐反复搓洗表面黑色黏膜，把杂质和腥味彻底洗净，再切成均匀薄片。留两只完整的鲍鱼壳，刷洗干净备用，摆盘时能

添一笔海鲜特有的仪式感。

锅中烧沸清水，先下黄豆芽烫1分钟，捞出铺在盘底。脆嫩的豆芽垫底，刚好中和海鲜的厚重。水再次烧开，放葱段、姜片、少许料酒，下鲍鱼片烫20秒就迅速捞出，立刻浸入冰水。高温快速断生，低温瞬间锁鲜——这一步是鲍片弹脆的关键，多煮一秒都会发硬发柴。剩下的鲍鱼壳下锅煮2分钟，杀菌后捞出沥干。

焯好的豆芽和鲍片，分别拌上2勺盐葱酱打底。盘里先铺一层清爽的豆芽，再层层码上透亮的鲍片，盘子两侧摆好鲍鱼壳点缀，最后把剩余的葱香酱汁满满铺在顶上。放冰箱冷藏片刻，风味更佳。



蒜酿。

03 平乐蒜酿 把玲珑心意融进美味

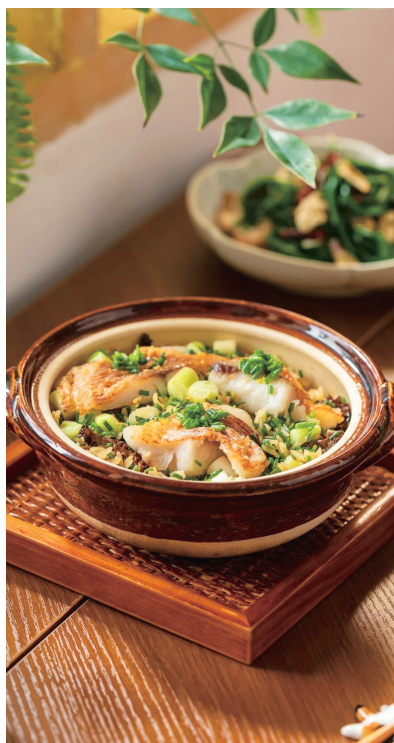
广西桂林平乐，几乎“无菜不酿”。空心辣椒、茄子、莲藕、豆腐皆可酿，而蒜苗梗做的蒜酿，最是精巧。

蒜苗梗紧实坚硬，不好填馅，当地人一根牙签就解决了。蒜苗去根、去老叶，只留白色梗部，切8厘米段。牙签竖向划一圈，双手捏住两端轻轻一挤，外皮撑开，成了玲珑的小灯笼，恰好留出填馅的空隙。

肉馅是灵魂。肉末加盐、白糖、蚝油、生抽、胡椒粉、清水和少许淀粉，顺一个方向搅到水分完全吃进去，这是多汁的诀窍。再加葱花、香菇碎拌匀，最后淋一圈花生油锁住水分，蒸出来才软嫩不发干。

填馅用两根牙签挑肉，慢慢酿进去，手不沾油，干净利落。多余肉馅顺手酿进别的菜里。摆好盘，水开上锅，大火蒸6到8分钟就关火，久了蒜苗发软，脆劲儿就没了。盘中蒸出的汤汁是精华，倒进小锅，加生抽、少许老抽、白糖、一勺淀粉，小火熬到浓稠透亮，淋在蒜酿上。芡汁顺着缝隙渗进去，整盘菜瞬间水润鲜亮。

蒸好的蒜苗褪去辛辣，脆嫩清甜，汁水足。肉馅吸饱了蒜苗的清香，鲜而不腻。一口一个，是夏天最温润妥帖的滋味。



沙葱彩虹鲷羊肚菌焖饭。



尝尝仲夏一锅鲜

焖饭是顺应四季的烟火美味——春日笋鲜，秋来菌香，到了雨水丰沛的盛夏，一锅沙葱彩虹鲷羊肚菌焖饭，清爽又鲜醇，正好解了暑天的沉闷。

这道饭的食材搭配层次分明，鲜味层层递进。彩虹鲷沿脊骨片下鱼肉，切成块，加盐、胡椒粉、淀粉和姜片，腌上10分钟；羊肚菌温水泡发后切条，蒲菜切丁，沙葱切碎，一一备好。煎香后的鱼骨也别扔，拿来熬一锅汤，鲜得很。

做法不难。平底锅里倒少许油，把鱼块煎到两面金黄，盛出来。不用换锅，直接下虾皮，小火煸出香气，再倒入蒲菜翻炒断生，撒一点盐，淋一点蒸鱼豉油，简单调味就够。

砂锅里也放一点油，下羊肚菌

丝，焗出菌香后，倒入提前泡了30分钟的大米，翻炒均匀。再淋入烧开的菌菇泡发水，水量和米面齐平就行，盖上盖，中小火焖7分钟。时间到了，开盖铺上蒲菜和煎好的鱼块，继续焖3分钟。最后铺上沙葱，再焖30秒，让那股野辛香一下子激出来。

锅盖一掀，菌香、鱼鲜、米香裹着沙葱的浓烈气息直扑面门。米粒吸饱了羊肚菌的汁水，润弹透亮，锅底还带着一层薄薄的焦脆；鱼肉软嫩，蒲菜清甜，沙葱的辛香早已渗进每一粒饭里。根本不需要复杂的调味，一锅饭集齐了菌鲜、鱼鲜和时蔬的清香，主食配菜一锅端。闷热的夏季，不必在灶前折腾出一桌子菜，一碗焖饭就能把胃口好好治愈了。记者 冯元春