

冷面解燥 姜香暖胃 鳝筒补身 夏吃三味，顺应时节才是真讲究

记者 冯元春

暑气蒸腾，很多人一味贪恋冰饮凉菜，久而久之，脾胃容易受寒，湿气缠身。不妨来一碗冰爽的冷面，一锅温润的时蔬，一盘应季的硬菜——冷食可以解燥热，温菜可以养脾胃。一凉一暖搭配得当，才是盛夏最妥帖的饮食哲学。今天就带大家认识三道适配长夏的特色菜：一碗贵州风味冷面，一锅台州姜蛋丝瓜煲，一盘江南时令红烧鳝筒。跨越地域的烟火滋味里，藏着顺应时节的养生巧思。

01

一碗酸汤慰身心

正午的暑气里，没什么比一碗冰凉酸爽的冷面更能抚慰身心。贵州红酸汤冷面，可谓是消暑开胃的首选。不同于韩式冷面的甜腻厚重，这道冷面以贵州特色红酸汤为底，天然番茄发酵的酸香鲜爽不腻，一口下去，就能扫尽夏日食欲不振的烦闷。

汤底是整道菜的灵魂。新鲜番茄烫水去皮，切成小丁，入锅小火慢炒，直到完全融化为细腻沙状，再拌入蒜蓉酱激发出复合香气。接着加入地道的红酸汤底与清水一同煮沸。煮好的酸汤不宜趁热食用，自然放凉后送进冰箱冷藏，或加入碎冰冰镇——冰凉酸爽的汤汁，才是冷面的精髓所在。

面条首选筋道爽滑的手延素面，沸水下锅，两分钟便能煮熟。捞出后立刻浸入冰水，热胀冷缩之间，面条紧实弹牙，不软烂、不粘连。

碗底铺上敲碎的冰碴，倒入冰镇好的红酸汤，放上沥干水分的素面，基础冷面便完成了。若想颜值与风味再进一步，可以对半切开小番茄，增添果香；卧上一枚流心绵密的溏心蛋，丰富口感；点缀少许薄荷叶或黄瓜丝，带来清冽的草木气息。最后撒一把熟白芝麻，香气瞬间升华。红亮浓郁的酸汤裹满根根素面，酸甜中透着一丝淡淡鲜辣，冰凉汤汁滑入喉咙，满身燥热便悄然消散。



红酸汤冷面。

02

一煲姜香暖脾胃



姜蛋烧苹果丝瓜。

如果说冷面是夏日的清凉慰藉，那来自台州民间的姜蛋烧苹果丝瓜，便是守护脾胃的温润良方。夏天长时间待在空调房里，生冷食物摄入过多，体内极易积攒寒气。一味贪凉，只会加重身体负担，而一锅暖乎乎的丝瓜煲，清甜暖胃，老少皆宜。

这道菜的核心，源于台州特色的姜渣蛋饼。台州临海，常年湿气浓重，当地人习惯大量食用生姜来驱散寒湿。经典姜汤面熬煮之后，剩余的姜渣混入蛋液煎成蛋饼，是流传已久的地道吃法。家常制作时，将生姜分切成姜丝与细腻姜泥。姜泥混入蛋液，加少许食盐搅匀，用猪油慢煎成金黄蛋皮，再卷起切段备用。

热锅留底油，下入肉片煸炒，逼出多余油脂。随后放入姜丝、虾皮，沿锅边淋入黄酒，充分煸出香气，再加入切块的苹果丝瓜、口蘑与胡萝卜一同翻炒。苹果丝瓜果肉厚实，汁水充盈，像一颗颗水弹，炖煮之后轻轻一抿，清甜汁水便在舌尖四散开来。接着冲入沸水煮沸，放入泡软切段的干豆皮和煎好的姜蛋饼，转小火焖煮三四分钟，让所有食材充分吸收汤汁的鲜味。起锅前撒上青蒜与少许胡椒粉提香，一锅色泽鲜亮、香气浓郁的家常煲菜便大功告成。

长时间炖煮之后，生姜的辛辣烈性尽数褪去，只留下温润暖意缓缓渗入肠胃。软嫩的姜蛋饼吸饱汤汁，咬开瞬间爆出鲜甜汁水；苹果丝瓜脆嫩多汁，豆皮柔韧入味，荤素搭配之间，口感层次十分丰富。

03

一盘鳝筒赛人参

盛夏是黄鳝一年中最肥美的时节。民间自古流传着“夏至黄鳝赛人参”的老话，江南人家的餐桌上，少不了一盘色泽红亮的红烧鳝筒。从夏至到小暑这一个月里，黄鳝体壮丰满、肉质细嫩，营养价值也抵达顶峰——低脂高蛋白，蛋白质含量相当可观。在中医理念中，黄鳝能补中益气、祛风湿，夏天久吹空调容易导致身体疲乏、湿气淤积，此时适量食用，温补效果恰到好处。

想烧出一盘毫无腥味、肉质弹嫩的红烧鳝筒，食材处理是重中之重。挑选鲜活黄鳝，请摊主帮忙宰杀，回家后切段，加入面粉反复揉搓清洗，靠面粉的吸附力去除体表黏液，这是去掉土腥味的关键一步。铁锅烧热，倒入食用油，下蒜头、葱姜、八角茴香爆香，浓郁的香料气息能进一步中和鳝鱼的腥气。

随后下入处理干净的鳝筒，大火快速爆炒，逼出鳝肉内部的鲜汁。接着加入料酒、老抽、生抽和少量白糖翻炒上色——料酒去腥，酱油赋予醇厚酱色，少许白糖中和咸味，层次一下子就出来了。倒入清水完全没过鳝筒，大火烧开后转小火焖煮12分钟。充分焖制，能让紧实的鳝肉吸饱卤汁，口感软糯入味。

最后开大火收浓汤汁，淋入少许白胡椒粉与麻油增香提鲜，装盘后撒一把翠绿葱花点缀。端上桌的红烧鳝筒红亮油润，醇厚酱香牢牢锁在鳝肉之中。咬开一块，肉质紧实弹嫩，炖得绵软的大蒜吸饱了卤汁，粉糯鲜香。



红烧鳝筒。 本版图片均为资料图片

闷热天没胃口？ 这道香茅鸡自带“天然空调”



香茅鸡。

盛夏闷热，食欲不振，重油厚腻的菜肴总让人望而生畏。自带天然柠檬清香的香茅鸡，恰是一道融合了东南亚风味的家常硬菜。浓郁的草本香气中和了鸡肉的油腻，焖煮之后肉嫩多汁，一口下去，便解锁清爽不腻的夏日下饭滋味。

香茅，也叫柠檬草，有着澄澈的柠檬香气，不仅能祛除肉类的腥膻，还有消暑解腻、健脾开胃的食疗作用。制作香茅鸡，优先选用两斤左右的土鸡，剁成大小均匀的鸡块，用食用油、生抽、蚝油、柱侯酱、生粉和少许砂糖充分抓匀腌制。淀粉能牢牢锁住鸡肉的水分，确保焖煮之后

肉质依旧滑嫩不柴。香茅斜刀切段，生姜切片备用——食材处理看似简单，却奠定了整道菜的风味基底。

铁锅烧热倒油，下姜片爆香，倒入腌好的鸡块，大火煎至两面金黄焦香。鸡皮析出油脂，鲜味被彻底激发。随后放入香茅段，加入清水大火烧开，转小火慢焖25分钟，让香茅清冽的香气一点点渗入鸡肉的肌理。

漫长的焖煮中，鸡肉吸收草本的清香，香茅则吸饱了肉汁，变得绵软入味。开盖试味，微调咸淡，再开大火收浓汤汁，撒上一把葱花点缀——一锅色泽油亮、香气扑鼻的香茅鸡便完成了。

记者 冯元春

遗失声明

●赵万贵遗失八里桥三队国际物流港项目拆迁协议，拆迁面积：107.35平方米，返还面积：64.41平方米，特此声明。

●宁夏臻爵葡萄酒庄有限公司(统一社会信用代码：91640100585392715X)遗失公章、法定代表人(梁正一)章、合同专用章、财务专用章及发票专用章各一枚，声明作废。

●宁夏金万里车港汽车服务有限公司(统一社会信用代码：91640104317761115Q)遗失公章一枚，声明作废。

欢迎刊登分类广告

电话：6036433