

# 三味清爽小食 鲜凉滋味消燥热

记者 冯元春

酷暑蒸腾，现代人既要追求味蕾愉悦，又渴望吃得清爽低脂。这三款家常易操作的消暑美食：酸辣芒果虾、椒麻冰脆鸡、西葫芦虾饼，一冷拌、一冰浸、一香煎，三种风味体系，技法简单，厨具寻常，无需复杂调味与高超厨艺，家庭厨房便可顺利复刻。

三道菜荤素搭配，酸甜、清麻、鲜香错落有致，既能丰富正餐餐桌，也可作为下午茶，用自然鲜爽抚平暑热带来的焦躁，让夏日三餐摆脱厚重油腻感，回归食材本身清新。

## 01 酸辣芒果虾，一口酸辣破暑乏

炎热夏季，厚重的食材吃起来腻，清淡寡味又缺少味蕾刺激，鲜虾便成了夏季万能食材。这道酸辣芒果虾，以热带果香中和辛辣，芦笋增加脆嫩层次，彻底跳出传统凉拌虾的单调口感，酸甜鲜辣层层递进，视觉与味觉双重清爽。

制作这道菜，灵魂酱汁是决定风味的核心。取洁净空碗，依次加入生抽、芝麻油、白糖、白醋，最后放入油泼辣子充分搅拌均匀。生抽奠定咸鲜基底，芝麻油温润增香，糖与白醋平衡酸甜度，油泼辣子赋予适度热辣，几种味道相互中和，既不会过咸过辣，又能充分包裹食材，激发复合香气。

备料环节省时省力，选用成熟芒果去皮切方块，斑节虾去壳开背剔除虾线，保证虾肉洁净入味，芦笋切成长段，沸水下锅焯水一分钟迅速捞出，锁住脆嫩，虾仁放入沸水烫煮一至两分钟，虾肉卷曲变红即可捞出，久煮会让肉质发柴，丢失弹嫩口感。将芒果块、芦笋段、虾仁一同盛入盘中，点缀小米辣与香菜提色增香，最后均匀淋上提前调好的酸辣酱汁，稍加拌匀即可上桌。



酸辣芒果虾。



椒麻冰脆鸡。

## 02 椒麻冰脆鸡，清润麻香拂暑气

椒麻冰脆鸡，单听菜名便自带降温氛围感。青白配色简约干净，视觉上就能先消解大半暑气。菜品依靠葱姜去腥、冰水骤冷锁脆，青椒带来清冽绵长的麻香，不燥烈、不冲鼻，反而最大程度衬托鸡肉本身鲜甜，吃多浓油赤酱之后，这道清鲜的鸡肉，会瞬间打开闭塞的胃口。

食材优先选用鸡全腿，肉质丰厚紧实。先用剪刀沿鸡腿脚踝处剪开一圈外皮，再顺着腿骨将整块鸡肉完整剔除，清理多余筋膜，保证受热均匀，浸入汤汁时入味更充分。处理好的鸡肉冷水下锅，搭配葱结、姜片与一勺料酒，中火煮沸后仔细撇净表面浮沫，继续焖煮十五分钟，彻底去除腥膻异味，牢牢锁住鸡肉原本的鲜甜。

煮好的鸡腿肉立刻捞出完全浸入冰水，冷热骤然交替，鸡皮会快速收缩紧致，形成爽脆外皮，内里肉质牢牢锁住汁水，口感会变得柔韧多汁，这也是整道菜“冰脆”口感的关键精髓。煮鸡原汤过滤后单独留存，这是调制椒麻酱汁不可或缺鲜味基底。

起锅开中火，放少许食用油，下入青椒与葱花小火爆香，充分激发出花椒独有的清麻香气；再倒入预留鸡汤，辅以少许高汤进一步提升鲜甜，沸腾后加入少量盐、微量白糖与芝麻油调和咸甜口，搅拌均匀关火静置晾凉。最后将冰透的鸡腿切块整齐摆盘，淋上放凉的椒麻汤汁，青椒与葱花点缀其上，青白相间，清爽雅致。

## 03 西葫芦虾饼，一饼吃出双重口感

西葫芦虾饼，一饼吃出双重口感

很多孩童本能抗拒清淡蔬菜，却很难拒绝香煎小饼的鲜香口感，西葫芦虾饼便巧妙地将清爽时蔬与弹嫩虾滑相融，外层的春卷皮薄韧酥脆，内里鲜蔬与海鲜相互提味，整个小饼外脆内润，一饼吃出双重口感。适配快手早餐、减脂简餐，接受度极高。

制作这道菜的重要步骤首先是处理蔬菜水分。取半根西葫芦与四分之一根胡萝卜分别擦成细丝，加入少许食盐抓匀腌制一刻钟，利用盐分逼出蔬菜内部多余汁水，再用清水简单淘洗，双手用力攥干全部水分。若蔬菜含水过多，煎制时极易破皮出水，难以形成酥脆外皮，口感也会软烂发黏。

脱水后的菜丝放入大碗，加入虾滑，撒入黑胡椒碎与少量食盐搅拌均匀，静置十分钟简单入味。取两张春卷皮，一张平铺在案板上，均匀铺上混合好的西葫芦虾滑馅料，再盖上另一张春卷皮封合定型。

煎制有两种便捷方式可供选择，适配不同厨具。平底锅版：锅底薄刷一层食用油，小火下入虾饼，两面各煎三至四分钟，煎至虾滑完全变色，外皮金黄微焦即可出锅。空气炸锅版：锡纸铺底刷薄油，春卷皮两面轻蘸清水防止高温烤焦，表面再刷一层薄油，180摄氏度先烤15分钟，翻面再烤10分钟，同样能做出干爽脆香的成品。



西葫芦虾饼。

本版图片均为资料图片

## 吃客

## 荞麦碗托，唤醒沉闷的胃口



荞麦碗托。

暑热天气，人们偏爱清爽冷食，西北特色小吃碗托，口感筋韧爽滑，解腻开胃，用荞麦搭配白面蒸制，少油健康，是夏日餐桌绝佳的清凉选择。

原料采用荞麦面与普通白面一比一配比，各取60克，混合后加入少许食盐与十三香打底调味，简单基础调味，便能凸显谷物本身香气。先加入适量凉水将面揉成紧实的面团，静置醒发十分钟，醒面环节不可省略，能让面筋结构舒展，后续调糊更细腻，成品不易开裂松散。

醒好的面团少量多次淋入凉水，反复揉制化开，最终调成顺滑流动的面糊，提起时呈连续线状滴落，稠稀度便恰到好处。取浅盘，内壁薄刷一层食用油，

防止脱模时粘连，缓缓倒入面糊，轻震盘子震出内部气泡，避免成品出现空洞气孔，影响紧实口感。

冷水上锅，大火持续蒸30分钟，充分蒸透定型。出锅后自然放凉，表面轻微皱缩属于正常现象；可用小刀轻划内部，无面糊粘连，即代表完全蒸熟。放凉后的碗托脱模切成长条，质地紧实柔韧，自带荞麦淡淡的清苦，口感清爽不黏糊。

料汁调配简单家常，蒜末、葱花加盐冲入开水，再添生抽、香醋与花椒油搅匀放凉。切好的碗托搭配清爽黄瓜丝，淋上料汁，再加一勺辣椒油拌匀，酸辣鲜香层层相融。天热没胃口时，来一碗凉拌荞麦碗托，便能驱散燥热，唤醒沉闷的胃口。 记者 冯元春