

# 夏天吃肉易腻，清蔬又嫌寡淡？试试这些菌菇轻食，清爽养人还解馋

记者 王敏 图片由受访者提供

03

清润菌菇汤 淡而不薄，抚慰燥热

“夏天出汗多，身体水分流失快，这时候最需要的，正是一碗不油腻的汤水来滋养。”蔡赟将几种干菌菇用温水轻轻泡发，“泡菌菇的水千万别倒掉，滤掉底部的细沙，就是天然的味素。”她把泡好的牛肝菌、姬松茸和几片嫩豆腐一同放入砂锅，只加姜片和少许盐，小火慢炖。

“菌菇汤的妙处，在于‘淡而不薄’。”蔡赟强调，“不需要复杂调料，时间会赋予它深邃的鲜味。”随着汤色渐渐变成温润的琥珀色，菌菇特有的馥郁香气飘散开来。临出锅前，她丢入几颗洗净的枸杞和一把翠绿的豌豆尖，红绿点缀在清澈的汤面上。“这碗汤喝下去，从喉咙到胃里都是暖洋洋的舒坦，清润又没有负担，最适合没胃口的夏夜。”

想换换口味的时候，蔡赟会做芝士焗蘑菇，这道菜尤其受家里小朋友的欢迎。她将大朵的香菇或口蘑去蒂，填满调好味的肉馅或杂蔬粒，挤上厚厚的蛋黄酱和芝士碎，送进烤箱。高温之下，芝士融化，表面烤出诱人的焦斑，菌菇烤出的鲜汁和芝士的奶香完美融合。“烤制的过程没有油烟，夏天做这道菜，厨房里不会热得人难受。”



菌菇汤。

04

菌菇锁鲜小诀窍 让夏日餐桌活色生香

想做出鲜味十足的菌菇菜，蔡赟说，第一步往往不在灶台上，而在处理食材的那一刻。

“很多人买回口蘑或香菇，第一件事就是泡在水里使劲搓洗，这其实是最毁鲜味的做法。”她解释道，菌菇的结构像海绵，一旦长时间浸泡，就会大量吸水，炒的时候不但出水多、口感软塌，原本浓郁的鲜味物质也会溶解流失大半。

她的做法很简单：用流动的清水快速冲洗表面浮尘，然后拿厨房纸巾轻轻按压，吸干水分。如果根部带泥土，用小刀轻轻刮掉就行，绝不浸水。“实在觉得不干净，就用湿布或厨房纸擦拭表面，总之动作要快。水多停留一秒，鲜味就跑掉一分。”

她还补充了一个切菌菇的小细节——尽量在烹任前再切。切得越晚，切口接触空气氧化变色的时间越短，色泽和风味保留得就越完整。“切好的菌菇如果暂时不用，记得盖上湿布防干，但千万别泡在水里。”

至于需要冷藏保存的鲜菇，她建议在保鲜盒底部垫上厨房纸，再铺上菌菇，盖上盖子放进冰箱。纸张能吸掉多余湿气，让菌菇保持干爽，这样存上两三天，风味依旧。



蒜香黄油口蘑。

02

蒜香黄油口蘑 在家复刻西餐的轻盈感

“有时候累了一天，不想大动烟火，这道蒜香口蘑就是我的‘救星’。”蔡赟从冰箱里取出一盒白白胖胖的口蘑。这道菜的灵感，源自她在一家西班牙餐厅的惊艳一餐，但做法被她大大简化了，更贴合夏天清爽不油腻的需求。

平底锅里小火融化一块黄油，香味刚飘起来，就倒入满满一大把蒜末。“蒜一定要多，这是灵魂。”蒜末炒到金黄色时，加一勺生抽提味，蔡赟还喜欢再挤一点蚝油，“蚝油和口蘑是绝配，能激发出那种山林里的鲜味。”口蘑整颗入锅，菌盖朝上，像一个个小碗那样摆好。撒上现磨的黑胡椒碎，加小半碗水，盖上盖子小火慢煮。

“煮的时候，用勺子不断把锅里的汤汁浇在口蘑中间的小窝里，让它们吸饱味道。”等蔡赟揭开锅盖，汤汁已经收得浓稠油亮，每颗口蘑都变得饱满莹润，吸足了黄油和蒜的香气。最后撒上一把翠绿的欧芹碎，喜欢吃辣的再点缀几粒小米辣，红绿相间，光看着就让人食欲大开。入口时，口蘑的柔韧、蒜香的浓郁、黄油的奶香层层叠叠，却丝毫不腻。配上一杯冰镇柠檬水，就是一顿完美的夏日晚餐。



01

酥香杏鲍菇卷 咔嚓一口，鲜美炸开

蔡赟的厨房里，常年备着几根胖嘟嘟的杏鲍菇。“夏天的杏鲍菇肉质厚实，价格又亲民，绝对是家里餐桌上的‘百变星君’。”她一边说，一边利落地用削皮刀将杏鲍菇削成薄得透光的长片。这活儿需要一点耐心和巧劲——厚薄必须均匀，卷起来才服帖。

“肉馅里要打一个鸡蛋，顺时针搅上劲，这样吃起来才嫩滑不柴。”蔡赟依次拌入蒜末、葱花、蚝油、盐、鸡精和黑胡椒，调味的轻重全凭多年手感。“蚝油是提鲜的关键。夏天口淡，盐要稍微减一点，别抢了杏鲍菇本身的清甜。”

接下来是裹粉。她调了一碗酥肉粉面糊，稠度刚好能挂住筷子，又缓缓往下流。“油温六成热，就是筷子放进去冒小泡的时候，把裹好面糊的杏鲍菇卷一个个滑进去。”金黄色的卷子在油锅里翻滚，香气瞬间窜满厨房。“炸到表面金黄酥脆就捞出来，千万别炸过头，不然里面的肉汁就锁不住了。”刚出锅的杏鲍菇卷，咬一口，外壳“咔嚓”碎裂，滚烫的肉汁混着菌菇特有的鲜甜在舌尖炸开——那种满足感，足以驱散夏日所有的烦闷。



杏鲍菇卷。

## 注销公告

贺兰县知音艺术培训中心(统一社会信用代码:52640122MJY5664864)经股东会决定拟向登记机关申请注销,请与本培训中心有债权债务的单位及个人,自公告之日起45日内向本培训中心办理清算手续。特此公告!

贺兰县知音艺术培训中心  
2026年7月13日

## 通知

白丽花(642222\*\*\*\*\*3824):

因你个人主动提出离职申请,现我公司依法解除与你的劳动关系。请你自本通知登报之日起15日内前来办理社保停缴手续,逾期后果自行承担。

宁夏苏宁易购销售有限公司  
2026年7月13日

## 注销公告

银川市西夏区弘德足球俱乐部(统一社会信用代码:52640105MJX241276j)经股东会决定拟向登记机关申请注销,请与本俱乐部有债权债务的单位及个人,自公告之日起45日内向本俱乐部办理清算手续。特此公告!

银川市西夏区弘德足球俱乐部  
2026年7月13日

# 欢迎刊登分类广告

电话:6036433

## 遗失声明

●银川市兴庆区鑫宝机械设备销售经营部(统一社会信用代码:92640100MA76GPDW5L)遗失公章一枚,声明作废。

●海原县正霞家庭农场(统一社会信用代码:92640522MA75YHYM2K)遗失公章一枚,声明作废。

●宁夏钰柱建设景观工程有限公司(统一社会信用代码:91640100MA75WMM849)遗失法定代表人章(蒋雪莹)一枚,声明作废。

●银川市兴庆区芮子悦尚艺术培训中心有限公司(统一社会信用代码:91640100MA7731MN3P)遗失公章一枚,声明作废。

●银川市翔龙皮划艇运动协会(统一社会信用代码:51640100MJX2254955)遗失财务专用章一枚,及在宁夏银行利民支行开立基本存款账户开户许可证,核准号:J8710026518501,特此声明。

●宁夏贺兰山生态休闲文化有限公司(统一社会信用代码:916401007749042145)遗失法定代表人章(李林忠)一枚,声明作废。

●宁夏润朴连锁超市有限公司(统一社会信用代码:91640121317821704X)遗失财务专用章一枚,声明作废。

# 欢迎刊登分类广告

电话:6036433