

太热不想动？ 这三道南洋菜，替你治“没胃口”

记者 冯元春

银川的盛夏，热风烘烤得天地干燥，周身却裹着化不开的黏闷——那股燥热贴在皮肤上，怎么甩都甩不掉。这时候心里只惦记一件事：来一口味道够冲、又足够清爽的吃食，把体内沉甸甸的暑气干脆利落地打散。

这样的夏天，最懂人的大概是南洋风味了。不必远赴东南亚街巷，在家就能端出三道南洋风味，铺开夏日餐桌的完整版图：一盘咸香下饭的泰式打抛饭，一份劲爽刺激的糊辣椒酸辣鸡虾片，一碗绵密温润的榴芒椰糖水。咸得开胃，辣得刺激，甜来收尾——酸辣猛地撞开味蕾，清甜缓缓抚平燥热。



泰式打抛饭。



糊辣椒酸辣鸡虾片。本版图片均为资料图片

02

糊辣椒酸辣鸡虾片，低脂开胃

盛夏闷热，燥得人提不起胃口，重油重盐的热菜更是看着就没食欲。这时候，一道糊辣椒酸辣鸡虾片恰好能打开味蕾——低脂无负担，酸辣又解腻，减脂期也能放心大口吃。

核心食材就两样：鸡小胸和鲜虾仁，都是低脂高蛋白的轻食标配。鸡胸想要嫩滑不柴，首选筋膜少的鸡小胸，切片后用刀背轻轻拍松，打断紧实的纤维；加一勺玉米淀粉、少许调料抓匀，腌十分钟，把肉汁牢牢锁住。虾仁开背去虾线，同步腌制去腥，口感才够弹嫩。

锅里加水，丢几片姜、一小撮花椒，煮沸后转小火，分别把鸡片和虾仁烫熟，捞出立刻浸冰水。冷

热一激，肉质收紧，吃起来又脆又嫩，一点不柴。

这道菜好不好吃，全看那碗糊辣椒酱汁。锅里倒一点牛油果油，小火煸香蒜末，下糊辣椒和熟芝麻慢慢炒，炒到焦香飘出来就关火。趁余温倒入陈醋、生抽、少许盐和花椒油，醋香被热气一激，裹着辣椒的醇厚和芝麻的焦香散开，咸酸辣麻层层分明，柔和又不会呛嗓子。

焯好的鸡片和虾仁，配上清爽的黄瓜丝和一把香菜，把酱汁淋上去，抓拌均匀，稍稍静置一会儿，让料汁渗进每一丝肉里。一筷子夹起来，鸡肉滑嫩、虾仁弹牙、黄瓜爽脆，三重口感在嘴里同时化开。酸辣开胃，清爽不腻，这就是夏天餐桌上的那一口救星。



榴芒椰糖水。

03

榴芒椰糖水，清甜解暑

小暑的热浪扑面而来，燥热的午后，总盼着一碗清润的糖水解暑。这时候，在家做一碗自制的榴芒椰糖水，再合适不过。

这道糖水的搭配温柔又有层次：鲜银耳软糯滑口，西米粒粒Q弹，芒果清甜，再配上绵密浓郁的猫山王榴莲，用醇厚的椰浆一调和，甜得柔和，丝毫不齁。做法也简单好上手——鲜银耳加水慢熬二十分钟，煮出满锅胶感，放凉后冰镇备用；西米沸水焖煮到通体透亮，过一遍冰水，弹牙的口感就出来了。碗底铺

一层西米，盛满冰镇的银耳糖水，码上大块金芒果和猫山王果肉，最后淋一圈椰浆，氛围感瞬间拉满。

成品的样子格外讨喜：剔透的西米和软滑的银耳浸在清润的糖水里，大块榴莲肉金黄诱人，光是看着，暑气就消了大半。入口的层次更是丰富——银耳绵滑，西米弹牙，芒果带着清爽的果酸，恰到好处地中和了甜腻。最惊艳的，还是那块猫山王榴莲，绵密细腻，醇厚的果香回甘悠长，裹着淡淡的椰奶气息，一口下去，唇齿间久久不散。

吃客

丝瓜遇油条
夏日餐桌的一抹清欢



丝瓜炒油条。

盛夏暑气蒸腾，餐桌上来一盘清爽少油、层次丰富的家常小炒，最是对胃口。丝瓜正当季，软嫩清甜；油条随处可得，这两样搭配一炒，能碰撞出鲜灵又别致的风味。再添几朵木耳提亮色泽，简单几步，就是一道下饭又解腻的时令小菜。

这道菜好不好吃，全看油条口感的拿捏。偏爱绵软口感的，油条切段直接入锅就行；如果喜欢咔嚓脆爽的质地，可以提前把切好的油条复烤一遍。用烤箱的话，120℃烘七八分钟；空气炸锅就135℃低温烘五分钟；最省事的是平底锅，无油小火慢煎，一样能烘得内里干爽、外壳酥脆，下锅翻炒也不容易回软发潮。油条最好选现炸的，冷冻过的油脂已经流失，口感发柴，很难炒出那股香脆劲儿。

备菜简单省时。嫩丝瓜去皮，切成滚刀块；鲜木耳洗净就行。要是用干木耳，提前泡发、焯水去涩，主要是用来配色的，不爱吃也可以不放。调味不必大费周章，小碗里放一点盐、少许白糖、一小勺玉米淀粉，加两勺清水搅匀，一碗清鲜的薄芡汁就调好了。白糖只是轻轻提个鲜，不喜欢甜味的可以不放糖，或者换成几粒鸡精提味。

热锅冷油，先下丝瓜和木耳，大火翻炒一两分钟，炒到丝瓜微微透亮，析出清甜的汁水。这时倒入烘脆的油条，快速翻拌几下，淋入调好的料汁，翻炒均匀，让每样食材都薄薄挂上一层芡，立刻出锅。全程不用久炒，丝瓜才水润软嫩，油条也酥脆不塌。黑亮的木耳穿插其间，红绿黑三色交织，看着就清爽。夹一筷子送进嘴里，丝瓜的甜和油条的脆裹在一起，越嚼越香，下饭又解腻。

记者 冯元春

01

泰式打抛饭，咸香下饭

盛夏时节，最懒得在厨房折腾复杂的菜式，又想到一餐治愈又地道的东南亚风味，这道泰式打抛饭便是最好的答案。10分钟就能出锅，九层塔裹着肉香扑面而来，轻松复刻清迈老奶奶小店里的那股烟火滋味。

正宗打抛饭的灵魂，藏在食材的细节里。肉最好选三分肥七分瘦的肉馅，煸炒之后油脂香气饱满，不干不柴，也不腻口。先开小火，单面煎一颗流心荷包蛋，等到蛋清定型、蛋黄还保持着绵密流质的状态，就盛出来备用。锅里留底油，下肉末，淋少许料酒翻炒，耐心把肉里的水分完全收干，炒出来的肉末才会十分分明。

调味是整道菜的精髓。想省事可以直接用现成的打抛酱，配上蒜蓉、小米辣爆炒提味；家里没有预制酱料，也能自己调一碗酱汁——老抽、生抽、蚝油、鱼露按比例调配，再加一点白糖中和咸鲜，两勺清水化开，下锅翻炒，咸香里便透出淡淡的鲜爽。最后丢入一大把新鲜九层塔，快速翻匀，叶片受热的瞬间，独特的辛香被尽数激发，东南亚夏日那种清爽的气息，一下子铺满整个屋子。

白米饭上铺满酱香浓郁的肉末，再摆上那枚金黄流心的煎蛋，旁边点缀两片青柠。戳破溏心蛋黄，绵密的蛋液缓缓裹住米粒和碎肉，蒜辣、九层塔的清香、青柠的微酸在舌尖层层化开，热辣却不燥烈，一口接一口，驱散盛夏的闷热。