

三款家常菜 简单又出彩

记者 冯元春

不管是一人独享美食解馋，还是好友小聚大快朵颐，总得能拿出几道做法简单、风味出彩的家常菜。下面这三款原创食谱，适配不同季节，口味各有侧重。葱油牛肝菌拌面，暖胃鲜香，自带山野菌气；紫苏虾滑卷，夏日解腻开胃，清新不油腻；日式三文鱼波奇饭，低脂无负担，颜值营养都在线。做法都不复杂，新手也能轻松拿下，烟火家常和精致轻食，一次全有了。



葱油牛肝菌拌面。

01

葱油牛肝菌拌面 口感丰富的家常美味

一碗葱油牛肝菌拌面，菌鲜撞上经典葱油香，做法家常，滋味醇厚，不用复杂技巧，在家就能还原小店招牌的味道。

食材简单，主角就三样：新鲜牛肝菌、鲜面条、小青菜，再配点香葱、青椒和蒜片提味。酱汁是风味的灵魂，四根红头香葱熬出葱油。热锅冷油，先下葱白炸到金黄，再放葱绿炸干水分，酥脆葱丝捞出备用。锅里留少许葱丝，关火，加生抽、老抽、白糖和热水，小火煮到汤汁微微浓稠，咸甜适口的葱油酱汁就成了。

牛肝菌是整碗面的关键。削去根部泥土，洗净切厚片。另起锅倒菜籽油，三成热下菌片，中火慢炒。菌子先出黏液，持续翻炒，慢慢收干水分，全程大约15分钟。等锅里油脂重新变得清亮，加蒜片小火煸炒，直到菌片边缘微微焦黄，再下青椒，撒少许盐和生抽翻炒断生。这时的菌子吸饱了油脂，焦香浓郁。

另烧一锅水，水开下面条和青菜，煮熟捞出。大碗里盛上面条，淋足葱油酱汁，满满铺一层牛肝菌青椒码子，再撒上炸酥的干葱丝。趁热快速翻拌，让每根面条都裹上油亮的酱汁。

挑起一筷子，焦香牛肝菌搭着清爽青椒，葱香先铺满口腔，菌子自带的鲜甜接着中和酱汁的咸香。面条爽滑劲道，脆葱丝再添一层口感。家常做法，却足够出彩。一人食妥妥饱足，待客也拿得出手。炒菌剩下的底油别扔，留着炒菜增香，物尽其用。



紫苏虾滑卷。

02

紫苏虾滑卷 一口咬住夏天的清爽

入夏，清新解腻的食物就被推至台前，而紫苏就带着天然的“风味滤镜”。单吃香气平淡，碰上虾肉却立马出彩。这款紫苏虾滑卷，煎烤都行，几步就能端上桌。

食材很简单：新鲜紫苏叶、虾滑，再备一枚鸡蛋就够了。紫苏叶洗净沥干，每片中央舀一勺虾滑，对折裹紧。紫苏的清香这时就渗进虾滑里，自然去掉腥气。接着调蛋液，一个鸡蛋打散，加少许盐和白胡椒粉搅匀。包好的虾滑卷均匀裹一层蛋液，薄厚适中，外皮才能金黄酥脆。

平底锅少油慢煎，中小火两面煎到蛋皮金黄定型。要是图省事低脂，就用空气炸锅。炸锅里铺油纸，薄薄刷层油，放入虾滑卷，180℃先烤8分钟，翻面再烤5分钟，外皮焦香微脆就行。

出炉后层次分明，外层蛋皮焦香，内里虾滑Q弹紧实，紫苏清香绕在中间，一口鲜而不腻。蘸点白灼汁或香醋，酸鲜一提，燥热全消，夏天吃正合适。



紫苏煎小土豆。

吃客

一人伏，暑气逼人，可空调冷饮带来的寒湿反而让身子更沉更乏。这时候来一道紫苏煎小土豆，兼顾食疗和风味，清清爽爽，正好端上日常餐桌。

紫苏素有“正阳草”的美称，性温辛香，能驱散体内积攒的湿寒。迷你黄心小土豆富含钾元素，刚好补上夏日流汗流失的营养，两样搭在一起，食补恰到好处。食材简单，做法也没门槛，新手尽管放心上手。

提前备好新鲜小土豆、紫背紫苏、小葱和大蒜。土豆去皮洗净，隔水蒸三十分钟，筷子

03

三文鱼波奇饭 颜值营养一碗端

不用复杂厨艺，备好几样简单食材，在家就能做出一碗三文鱼波奇饭，层次丰富，口感饱满，颜值营养都在线。

主角是新鲜三文鱼，切成均匀方块。没有专用波奇酱汁也不要紧，用1勺生抽打底，加少许熟白芝麻、蒜泥、白糖，再调入蛋黄酱、泰式甜辣酱、飞鱼籽和少量芥末，充分拌匀。酱汁裹住鱼肉，鲜甜微辣的风味一下就出来了。

牛油果是这碗饭的灵魂。两颗牛油果去核取肉，碾成细腻果泥，挤点柠檬汁，撒上黑胡椒海盐拌匀。柠檬汁防氧化发黑，也中和了牛油果的厚重油脂，增添一抹清新果香。

温泉蛋锦上添花。三杯水煮沸，兑一杯冷水关火，放入可生食鸡蛋，加盖焖10分钟。焖好的蛋液绵密顺滑，戳破后流心裹住米饭鱼肉，口感瞬间柔和。

米饭也有小心思。一碗白米饭拌入3勺芝麻海苔碎，米粒裹满鲜香，单吃就够美味。碗底铺海苔米饭，均匀抹一层牛油果泥，满满铺上调味三文鱼块，中间放温泉蛋，最后点缀飞鱼籽、海苔碎和柠檬片，就成了。

一勺下去，海苔米饭、绵密牛油果、鲜嫩三文鱼，搭上流心蛋，多重口感一起涌上来。鱼肉鲜甜，果香清爽，少油低脂，一人简餐或朋友小聚，都很合适。



三文鱼波奇饭。 本版图片均为资料图片

清清爽爽的紫苏煎小土豆

能轻松戳透就关火，取出放凉。紫苏切宽段，葱蒜切末，爱吃辣的再备点小米辣。

热锅淋油，有炖肉剩下的牛油那就更香了。蒸软的土豆下锅，锅铲轻轻压扁，中小火慢煎五分钟，煎到两面金黄起皱。下蒜末、葱花、小米辣，加少许生抽、盐和鸡精，翻炒均匀，让土豆先裹上一层咸鲜底味。最后倒进紫苏叶，大火快炒两分钟，清冽的紫苏香一下子被激出来，全渗进绵糯的土豆里。临出锅再撒把葱花，就能装盘上桌了。

记者 冯元春