

家常香辣风味 唤醒沉闷味蕾

记者 冯元春



蒜蓉辣炒花蛤。

本版图片均为资料图片

02

自制麻辣烤串 复刻地道市井风味

盛夏暑热绵长，淡的菜式摆上餐桌总少了几分诱惑；而层次丰富、香辣十足的家常菜，恰是唤醒沉闷味蕾的绝佳选择。接地气的自制辣爆烤串、鲜爽入味的辣炒花蛤、经典下饭的红油口水鸡，这三款菜品适合家庭制作，风味各具特色，能轻松复刻餐馆级的香辣滋味，让舌尖感受热辣滚烫的爽劲儿。



辣爆烤串。

夏日晚间，最适合围炉烧烤。街边烤串随处可见，亲手烹制的烟火气息，却有着无可替代的惬意。不少美食爱好者偏爱在自家小院支起烤架，搭配精心调配的秘制香料，复刻地道市井风味，牛羊肉串搭配特色烤苕皮，一口解锁夏日独有的畅快滋味。

想要烤串风味出众，秘制底料是核心。先熬制复合型香料油，将香菜、洋葱、葱姜搭配八角、桂皮、香叶等干货香料浸入食用油，小火慢炸慢慢浸，充分逼出食材香气后捞出料渣。再调配干料，将白芝麻、孜然、花椒等香料小火焙香研磨成粉，保留颗粒口感，孜然香气浓郁醇厚。

食材搭配兼顾口感层次，牛骺肉、羊腿肉、羊筋、牛羊油是经典组合，肥瘦配比大有讲究。羊肉串遵循三瘦一肥的穿串方式，牛肉串一瘦一肥间隔摆放，烤制过程中油脂慢慢浸润瘦肉，肉质紧实不柴，咬开汁水充盈。五花肉切薄片，适配不同食客口味偏好。

户外炭火烤制最是地道。肉串先刷一层香料油，肉质变色后撒入食盐与研磨好的烧烤粉料，熟透后再铺撒辣椒面炙烤，高温激发出辣椒辛香。居家没有烤炉也可简化操作，将食材放入空气炸锅，180摄氏度烤制8分钟，翻面调味后再烘烤两分钟，同样焦香诱人。

除了经典肉串，川味烤苕皮是绝佳搭配。调配香辣酱汁，苕皮烤至表皮鼓起气泡，刷上秘制香辣酱汁，卷入泡菜丁、折耳根、葱花等配菜卷起固定，再次刷酱撒上辣椒与葱花，外皮焦脆内里馅料爽口。

炭火升腾间，肉串裹满红艳辣椒香料，麻辣鲜香直击味蕾。约上好友围坐闲谈，自制烤串兼具食材诚意与夏日氛围感，麻辣鲜香直击打味蕾，酣畅淋漓，平凡日常也满是温暖烟火气。



红油口水鸡。

03

红油口水鸡 麻辣鲜香下饭利器

盛夏气温攀升，闷热天气常常让人食欲不佳，重油重腻的热菜很难勾起进食欲望。想要唤醒味蕾，一道麻辣鲜香、口感清爽的川味凉菜再合适不过。红油口水鸡凭借滑嫩的肉质、浓郁的红油酱汁，是夏季餐桌上当之无愧的下饭利器，家常制作步骤简单，新手也能轻松复刻。

制作这道凉菜优选半只三黄鸡，单人食用选取鸡腿肉即可。鸡肉处理干净后先焯水去除血沫，锅中放入葱结、姜片与少许花椒，放入鸡肉大火煮沸，转中火焖煮10分钟，关火利用余温再焖8分钟。判断熟度可以用筷子扎入鸡肉最厚的部位，无血水渗出便是刚好熟透。

煮好的鸡肉立刻捞出浸入冰水，这是鸡皮紧致Q弹、肉质细嫩不柴的关键步骤，煮鸡的原汤务必留存，这是调配酱汁的绝佳底料。趁着鸡肉放凉的间隙调配灵魂料汁，小米辣、香菜、香葱、蒜末、姜末切细末，加入鲜酱油、花椒油、芝麻油、香醋、料酒与少许白糖，兑入适量晾凉的鸡汤搅匀，酸甜咸鲜的复合口味能完美中和红油的辛辣。

冰镇好的鸡肉斩成大小均匀的块状装盘，淋上调好的酱汁，撒上白芝麻与碾碎的花生碎，最后再浇一勺滚烫红油，点缀香菜即可上桌。

01

蒜蓉辣炒花蛤 鲜辣过瘾一口沦陷

夏夜聚餐、小酌闲谈，少不了一盘滋味浓郁的佐酒小菜。蒜蓉辣炒花蛤凭借性价比高、做法亲民、鲜辣过瘾的特点，成为夏夜餐桌上的常客。贝类自带的鲜甜融合蒜蓉与红油辣味，花蛤吸饱秘制酱汁，滋味层层递进，一口沦陷。

想要成品干净无沙，食材前期处理尤为关键。选购鲜活花蛤，加入清水、少许食盐静置吐沙两小时，再反复搓洗外壳泥沙。起锅不放油，直接下入花蛤中火翻炒，利用高温逼出海鲜原汁，待到大部分壳口微微张开立刻捞出，保留半碗锅中析出的原汤，这是锁住海鲜本味的核心。

提前调配万能调味碗，依次加入两勺生抽、一勺老抽、一勺蚝油，半勺白糖、食盐与淀粉，兑入预留的花蛤原汤搅匀备用。热锅热油，放入两勺蒜蓉酱、小米椒圈与郫县豆瓣酱煸炒，小火炒出红油与蒜香，让辛辣香气充分释放。

倒入处理好的花蛤，开大火快速翻炒，让每一枚花蛤都裹上底料香气。淋入提前调好的料汁，翻炒收汁至汤汁微微浓稠，花蛤外壳全部张开即可关火。未开口花蛤多为食材不新鲜，需要及时挑出丢弃，保证入口口感与安全。

出锅后的蒜蓉辣炒花蛤色泽红亮诱人，蒜蓉香气裹挟着海鲜鲜甜，辣度适口不呛喉。掰开外壳，饱满的肉质吸饱酱汁，咸鲜、微辣、蒜香层层交织，滋味绵长。

黄瓜皮蛋汤 解暑爽口 滋味悠长

盛夏时节暑气袭人，重油重辣的菜肴易让人胃口沉闷，一道清淡鲜醇的家常鲜汤便是餐桌刚需。源自川渝民间的黄瓜皮蛋汤，食材极简、做法省时，两种寻常食材碰撞出惊艳口感，清热解腻，冷热时节皆适配，是值得走入寻常百姓家的经典家常菜。

做法很简单，选用小巧的鹌鹑皮蛋口感更佳，12颗鹌鹑皮蛋剥去外壳对半

掰开；一根新鲜黄瓜洗净切薄片，搭配少许姜丝去除食材腥气。烹饪第一步尤为关键，锅中倒入少许食用油开中火，下入皮蛋煎至表皮泛起焦褐的虎皮纹路，加入姜丝翻炒出辛香。经过油煎的皮蛋，能释放出醇厚鲜味，是汤色奶白、香气浓郁的核心秘诀。

随后下入黄瓜片快速翻炒片刻，加入足量滚烫热水，大火煮沸后保持火候

焖煮3分钟，原本清亮的汤水会慢慢变为温润奶黄色。黄瓜吸收皮蛋的鲜香，脆嫩不失清爽，最后只需少许食盐调味，无需繁杂佐料，最大程度保留食材本味。

成品黄瓜皮蛋汤汤色温润，黄瓜脆嫩爽口，皮蛋绵密入味。入口先是黄瓜自带的淡淡清甜，裹挟着皮蛋醇厚鲜香，口感清爽不油腻。

记者 冯元春



黄瓜皮蛋汤。

