

夏桃巧烹风味足 家常存鲜有滋味

记者 刘威 文/图

盛夏时节，果肉饱满、汁水丰盈的桃子摆满了银川的果摊、商超。家住金凤区的美食爱好者刘彤，在每年鲜桃集中上市时，总爱琢磨尝试一些新式吃法。结合夏日清淡饮食需求，她分享了几款桃子的家常做法，通过简单切配、蒸煮、快炒，让普通的时令鲜果变换出多样的夏日风味。

酒酿枸杞蒸桃子： 温润软糯的消暑甜羹

夏季长时间吹空调、频繁食用冷饮，不少人总感觉胃寒体凉。相比生冷水果，蒸桃子口感温润、性质温和，对脾胃寒凉的人群更友好。刘彤做的这款酒酿枸杞蒸桃子成品温润诱人，每次发到朋友圈，总能引来好友询问食谱。

“蒸桃想要好吃，选桃很关键。”刘彤一边麻利地给桃子去皮去核，一边和记者闲聊，“我刚开始从网上学习这道甜品时也几次‘翻车’，选用脆桃蒸煮后口感发硬发酸。煮的时间也不能过长，否则会软烂不成形。经过尝试我发现，蒸制甜品适合选用成熟度高、果肉绵软的水蜜桃。”

将去皮去核的桃子切成大块，摆进蒸碗，再铺上适量醪糟，撒上少许枸杞点缀。待蒸锅上汽后，放入蒸碗，用中火蒸10至15分钟，筷子可以轻松戳透桃肉就关火。酒酿自带清甜，与桃香融合，无需额外加糖，这碗酒酿枸杞蒸桃子口感软糯回甘，温和解腻。



酒酿枸杞蒸桃子。



柠香蜜桃鲜果碗。

柠香蜜桃鲜果碗： 短时腌制冰爽开胃

暑气蒸腾的夏日，不必奔赴甜品店。在刘彤家的夏日厨房里，有了当季鲜桃的加持，稍花一点心思，就能调配一碗清润的柠香蜜桃鲜果碗。

做这款甜品时，刘彤会刻意挑选果肉紧实的脆甜水蜜桃，洗净去皮，切成大小适口的果块，随手装进透明玻璃碗中。之后取一枚百香果，对半剖开，用勺子轻轻刮下金黄饱满的果籽与浆液，均匀铺在桃块之上，浓郁酸甜的果香瞬间漫开。再拿出青柠，切出两片圆润薄片点缀碗面，剩余的青柠轻轻挤压，几滴鲜汁缓缓滴落。

不必额外添加蜂蜜、糖水，桃子自带蜜甜，搭配百香果鲜明的酸，青柠的清香刚好中和腻感，三种风味自然相融。简单拌匀后，放入冰箱冷藏30分钟至一个小时。

刘彤说：“做的时候有一个小窍门，青柠薄片不要过早埋进果肉里长时间浸泡，否则白色果络容易析出苦涩，可以只用青柠薄片做装饰，或是在食用前再拌匀。”

静待冷藏的间隙，果香已慢慢交融。一勺入口，水蜜桃软润清甜，百香果的酸甜在舌尖缓缓散开，尾调萦绕着青柠独有的清爽果香。

蜜桃酸奶碗： 低脂清爽的午后小食

夏日的午后，刘彤时常会给12岁的女儿做蜜桃酸奶碗，当成解馋小食。偶尔懒得做晚餐时，这个也能充当简易轻食。

做的时候要选用熟透多汁的软桃，仔细去皮去核，切成大小适口的桃块。碗底铺上一层醇厚的零糖原味酸奶，再铺满粉嫩桃肉，最后撒上少许燕麦片和坚果

碎点缀。“不需要额外加糖，熟透的桃子自带天然蜜甜，搭配酸奶刚刚好。”刘彤一边摆放果肉一边说道。软桃果肉绵密软糯，果香丰盈，融合酸奶的清爽，入口顺滑不腻。这款甜品无需开火，短短几分钟就能完成，老少皆宜，温柔唤醒夏日沉闷的味蕾。



鲜桃荷兰豆炒虾仁。

鲜桃荷兰豆炒虾仁： 夏果入菜清甜焕鲜

时令水蜜桃并非只能做成冷甜品，火热的灶台间，鲜果与海鲜碰撞，同样能酝酿出惊喜风味。夏日的家庭餐桌上，如果想添一道新意小炒，刘彤会端出一盘鲜桃荷兰豆炒虾仁。

刘彤还是挑选果肉紧实的桃子，削皮后切成大小均匀的块儿。她笑着说：“热炒一定要选脆桃，用大火快炒，熟透发软的桃子不适合入锅翻炒，会影响整道菜的口感和颜值。”

随后她备好青虾仁，冲洗沥干水分；再加少许精盐，薄薄一层淀粉，轻轻抓匀给虾仁上浆。简单腌制，不添味重的调料，最大程度保留食材本味。热锅倒油，待油温热后，倒入虾仁快速滑炒。只见雪白的虾仁在锅中微微蜷曲，转瞬褪去生色，莹润透亮。估摸虾仁有八分熟后，她立刻盛出备用。锅底留少许底油，无需葱姜爆锅，荷兰豆先入锅简单翻炒；接着是桃块入锅。

刘彤一边用大火快速翻炒一边说道：“桃果酸糖在热力下释放清甜果香，能中和海鲜的腥味。做这道菜时，调味一定不能过重，否则会掩盖桃香，建议仅用盐，或少量柠檬汁提鲜。”滋滋声中，桃子独有的清甜香气在厨房散开。她迅速倒回虾仁，撒少许细盐，又大火快速翻炒几下，即刻关火装盘。粉嫩桃块搭配雪白虾仁，荷兰豆碧绿脆嫩，各色滋味彼此交融却互不掩盖，是伏天餐桌上独有的清新滋味。

家常版桃罐头： 四季可享清甜

想要长久留住夏日桃香，自制桃罐头就是不错的选择。封存几罐，等到天气转凉，也能回味这份清甜。

刘彤将脆桃去皮去核切块，削下来的桃皮细心收好。清水入锅，放入冰糖与桃皮一同熬煮，煮出天然浅橘色汤汁，捞出桃皮，下入桃块小火煮8至12分钟。关火后不要开盖，静置自然放凉。装罐也有讲究，容器提前用开水烫洗，保证无水无油，密封后放入冰箱冷藏。

静待数日，惊喜随之呈现。取出封存好的桃罐头，果肉通透温润，糖水清润甘甜；舀出桃肉与汤汁，搭配酸奶、气泡水调配冷饮，吃法丰富多变。一罐封存夏日鲜果，随时都能解锁多样滋味。