

布布(33岁 寒亭区)

盛夏,用时令菜拯救味蕾

今夏的食欲,竟被家中那方寸小菜园里的时令菜蔬救活了。先前每到暑天,胃口便萎靡不振,今年却不然,豆角、丝瓜、茄子、青椒……排着队来拯救我的味蕾。

小菜园不过丈余见方,却是个慷慨的“主”。两天不去,便能摘回一大包,自家吃不完,还可分赠亲友。

清炒豆角是最近家中餐桌的常客。只需几滴油,两三蒜片在锅中一炆,倒入切好的豆角,大火焖几分钟,略加生抽与盐,便成了一道夏日限定的美味。那豆角青翠欲滴,咬下去脆嫩爽口,比任何肉食都要开胃。

丝瓜尤为全家所钟爱。炒鸡蛋时,丝瓜的清爽与蛋的香嫩相得益彰;烧汤时,它又化作温润的滋味,从喉头一直熨帖到胃里。儿子最喜欢丝瓜烧的汤,每每喝个精光,额上沁出汗珠,却还要再添半碗。

青椒过剩时,我便将其切丝凉拌。不过加些寻常调料,竟成了一道百搭小菜。配馒头也好,佐白粥也罢,都叫人吃得痛快。前几天,朋友来访,尝过后惊喜道:“这青椒拌得好,清新爽口,吃不出半点生涩。”我笑而不答,心想这不过是食材本真的味道。

所谓“吃草”,未必是苦修。这些自家地里的蔬菜带着阳光与泥土的气息,远比那些经过长途跋涉、冷藏保鲜的美食来得真切。人的胃口,原是与天地万物相连的。

夏天还在继续,感谢大自然的馈赠,我家的菜篮未曾空过。



可摘星河(28岁 昌邑市)

凉拌小菜是夏日的一缕清风

我从小就是个肉食者,猪牛羊鸡鸭鱼,样样都爱。吃饭时无肉不欢,青菜不过是点缀物,家人要求才会象征性地吃几口。然而,今年夏天,竟不知不觉转了性子。

起初是去超市,脚步总不由自主地挪向肉食区,眼光在五花肉、牛腩上流连,不知从哪天开始,竟绕开那油光水滑的肉块,停在青翠欲滴的蔬菜上。菠菜绿得发亮,黄瓜顶着嫩黄的花,茄子紫得发黑……忽然觉得这些颜色比肉铺里的暗红更鲜活。

于是买回许多菜,又在网上寻些清爽的菜谱。茄子不必红烧,蒸熟了撕成条,拌上蒜泥酱油,竟也下饭。

海蜇丝用开水烫过,加些黄瓜丝、香菜,酸辣适口,比油腻的炒菜更受欢迎。胡萝卜切细丝,浇上香醋,家里人抢着吃,一顿饭下来,盘子干净得不用洗。

这样吃了月余,偶然上秤,竟轻了几斤。裤腰松了些,走路也轻快许多。向来以为“吃草”是苦差事,如今反倒觉得清爽。油腻的肉食在夏日里显得格格不入,而这些凉拌小菜,却如清风拂面。

当然,肉还是要吃的,但不再顿顿不离。人的口味,原来真的会变。



夏日 我们开始主动“吃草”

张欣(26岁 高新区)

清爽低脂沙拉,美味与健康兼得

三伏天里,酷暑难耐。每当这个时候,我最不愿意做的就是开火烧饭,于是开始各种搜罗简单又清爽的夏日轻食。

其中,低脂沙拉成了我近期的“心头好”,不仅制作方便,吃起来也格外清爽。

这道低脂沙拉十分钟就能轻松搞定,堪称懒人和上班族的福音。它的食材非常简单,随手可得。清脆爽口的黄瓜片、嫩滑弹牙的鸡肉丸、香甜多汁的苹果、鲜嫩翠绿的生菜,再加上一颗营养丰富的水煮蛋,不仅口感层次丰富,还能提供充足的蛋白质和膳食纤维。为了提升口感和香气,我还会撒上一把混合坚果,比如杏仁片、核桃碎或腰果,既增加了咀嚼的满足感,又补充了健康脂肪。

在调味方面,很多人习惯用沙拉酱,但考虑到热量问题,我更推荐减肥人士用低脂酸奶代替。低脂酸奶口感丝滑,微酸中带着自然的奶香,与水果的清甜完美融合,吃起来清爽不腻,热量也大幅降低。而让这道沙拉“好吃到上头”的关键,还在于最后的点睛之笔——海盐和现磨黑胡椒。别小看这一小撮调味料,它们能瞬间提升整体风味,让食材的本味更加突出,层次感立马拉满。

制作方法也相当简单:将黄瓜、苹果、水煮蛋切块,与生菜、鸡肉丸一同放入大碗中,倒入适量低脂酸奶轻轻拌匀,最后撒上坚果碎、海盐和黑胡椒即可。从准备到开吃,整个过程不超过十分钟,却能收获一份热量仅约400大卡的美味轻食。无论是作为下午茶加餐,还是当作轻盈的晚餐,都非常合适。

清爽、健康、低负担,这才是夏天该有的饮食节奏!



李浩(31岁 寒亭区)

蘸酱菜是夏日专属美味

我家的夏天,饭桌上总少不了两大盆蘸酱菜。母亲是东北人,这道菜是她从小吃到的。萝卜、黄瓜、生菜、苦菊、洋葱、小葱,洗得干干净净,水灵灵地堆在盆里,看着就凉快。

记得小时候放暑假,我总爱站在小板凳上帮母亲洗菜。自来水哗哗地流,蔬菜上的水珠在阳光下闪闪发亮。我一边洗一边偷吃,生菜脆生生的,黄瓜带着清香,就是萝卜有点辣,呛得我直咳嗽。母亲看见了也不说我,只是笑着递过来一小碗酱。

酱是母亲特调的,黄豆酱里加点辣椒油和甜面酱,偶尔放点白糖。蔬菜蘸上这个酱,味道马上就变得不一样了。特别是生菜,卷起来蘸上酱,一口咬下去,又脆又香。有时用鸡蛋炒酱,更是别有一番滋味。

吃饭时,我们一家三口围着这盆菜,你一筷子我一筷子,不一会儿就见了底。父亲吃得最快,总要把碗底的酱刮干净。母亲喜欢把菜叶卷得整整齐齐,我则专挑黄瓜和甜椒吃。

现在想想,这些蔬菜再普通不过了,可就是让人忘不了。每到夏天,若是饭桌上没有这盆蘸酱菜,总觉得少了点什么。可能我想念的不只是菜的味道,更是一家人围在一起吃饭的时光吧。

夏天的记忆,就是这一盆清水洗过的蔬菜,和母亲亲手调的那碗酱。简单,却最让人惦记。

