



晓陆(28岁 奎文区)

快乐“吃草”,嚼出幸福味

入伏那天,我蹲在便利店冷柜前,手指划过一排排沙拉盒。玻璃映出我的脸,和几年前那个把生菜叶挑出来堆成小山的姑娘判若两人。

以前的夏天总惦记着麻小配冰啤,今年突然变了胃口。正午的阳光把柏油路晒得发软,路过菜市场时被那一大片的蔬菜勾住了脚步。茼蒿、菠菜、金针菇,随便买上几种,回家焯水凉拌在一起,竟然毫不违和。

母亲对此颇为欣慰,每周三准时送来她做的炒合菜。绿豆芽、韭菜、鸡蛋丝在热油里翻出金黄,卷在薄饼里咬下去,脆嫩里裹着烟火气。母亲总说:“你爸年轻时在工地上,夏天就靠这口败火。”我扒拉着碗里的菜,忽然懂了为什么老一辈人讲究顺时而食。更多时候是自己下厨。傍晚的厨房,烧一锅水,扔把裙带菜,加上嫩豆腐块,打个鸡蛋搅成蛋花。汤沸腾时飘起的热气,混着裙带菜的咸鲜,盛在碗里,吹凉了喝,别提有多惬意。

上周同学聚会,看到各种青菜让我大快朵颐,同学们笑我成了“食草动物”。我夹起一筷子凉拌西芹,放在嘴里故意嚼出清脆的声响,惹得同学们大笑。夏天的味道藏在每一口清脆里,其实,当个快乐的“食草动物”也不错,毕竟能把平淡的日子,嚼出滋味的才是赢家。



马甜(29岁 奎文区)

爱上低卡饱腹彩椒碗

每到炎炎夏日,我总喜欢尝试一些既清爽又有趣的料理,而最近让我一试成主顾的,就是这道彩椒碗。它不仅色彩缤纷,颜值出众,更将酸甜口感与温润蛋香完美融合,吃一口便令人回味无穷。

这道菜的做法十分简单。选用两个饱满的彩椒,切去顶部三分之一,挖去籽粒,一切为二,留下如碗状的彩椒备用。馅料的“核心”是洋葱、番茄与蒜蓉。切洋葱前,我习惯用冰水浸泡片刻,既能减轻其辛辣感,也避免切时泪流满面。洋葱切碎、番茄切小块,与炒香的蒜蓉一同入锅翻炒,再加入少许盐、黑胡椒和孜然粉调味,酸甜开胃的馅料便完成了;将炒好的馅料填入彩椒碗中,中间轻轻打入一颗鸡蛋。我用的是可生食鸡蛋,原想做出流心效果,微波炉叮了十分钟稍久了些,蛋黄凝固了,却依然鲜嫩可口。若用烤箱180℃烘烤20分钟,效果更佳。

这道菜端上桌,红黄相映,香气扑鼻,一口下去,彩椒的清甜、番茄的微酸与蛋的滑润交织,令人食欲大振。

不过,最近一则“女子跟风吃彩椒碗感染寄生虫”的新闻也吓到了我,所以提醒大家,这类轻食虽然做法便捷,但食材卫生绝不能忽视。生食蔬菜务必反复冲洗并浸泡,以去除农残;生肉、淡水鱼虾切勿生食,谨防寄生虫;生熟砧板、刀具更要严格分开,避免交叉污染。美味的前提,永远是健康与安全。

当蝉鸣压过食欲,新鲜的绿叶菜突然成了救赎。我们不再执着于浓油赤酱的隆重,转而迷恋莴笋脆响、冰镇苦瓜的微甘——那些被高温偷走的胃口,正被一盘盘清水焯过的生机悄悄填满。这并非对美味的妥协,而是舌尖在盛夏找到的自洽节奏。你有哪些“心甘情愿吃草”的夏日食谱?来聊聊那盘让你胃口复活的清爽美味。

□文/本报记者 张沁 张敏 图/受访者提供

话题卷



张春红(60岁 寒亭区)

解暑开胃的苦瓜拌番茄

作为老年人,我现在越来越注重饮食的清爽与健康,尤其在炎炎夏日,更偏爱清淡、开胃的食物。西红柿是我一年四季都爱吃的蔬菜,做法多样,而到了夏天,我最喜欢吃的还是生拌。简单切块,淋一点香油或醋,清爽可口,既开胃又助消化。年轻人拌西红柿时喜欢加一点白糖,口感更甜美,但我建议老年人或正在控制体重的朋友尽量少放甚至不放糖,让食材的本味自然呈现,更利于健康。

最近,我还发现了一道特别适合夏季的凉拌小菜——苦瓜拌番茄。苦瓜是种具有多种健康益处的蔬菜,可以清热解暑、降血糖和促进消化等作用。

这道菜只需准备半条苦瓜、一个熟透的番茄、几瓣蒜、少许小米辣和芝麻。苦瓜切片后焯水,小技巧是焯水时加一点盐和几滴食用油,能让苦瓜保持鲜绿的色泽,口感也更脆嫩。捞出过凉水后沥干备用。番茄切块,与苦瓜一同放入碗中。料汁用蒜末、小米辣、生抽、香醋调制,可稍多加一点糖,糖不仅能提鲜,更能有效中和苦瓜的苦涩,让整道菜酸甜微辣,层次丰富。最后淋上料汁,撒上芝麻拌匀即可。

这道菜色彩鲜艳,苦瓜的微苦与番茄的酸甜相得益彰,再配上开胃的料汁,既解暑又助消化。夏日餐桌来一盘,清心降火,健康又美味。



天天(25岁 安丘市)

更适合中国胃的夏日简餐

从小到大,我的味蕾始终更偏爱中式的风味。比起西式的沙拉、贝果,我更偏爱一碗热腾腾、香气扑鼻的中式简餐。最近让我连续吃了一周都吃不腻的,就是这道低卡又满足的蒜香辣炒荞麦面。

这道面不仅好吃,还特别适合忙碌的上班族。荞麦面本身富含膳食纤维,低脂低热量,营养价值高,是我心中理想的主食选择。搭配简单的中式调味,既满足味蕾,又毫无负担。

做法非常快捷:先将荞麦面放入沸水中煮约两分钟,捞出过凉水备用,口感更爽滑。鸡蛋打散加少许盐,炒熟后盛出。接着热锅凉油,放入切好的小米辣和小青椒段煸炒出香味,再加入蒜末爆香,倒入调好的酱汁,可用生抽、醋、少许糖和辣椒油混合,加一点水煮开。最后,将煮好的面和鸡蛋倒回锅中,快速翻炒均匀,让每一根面条都裹上浓郁的酱香辣汁。端上桌时,热气腾腾,辣香扑鼻,一口下去,荞麦面的微韧与酱汁的酸辣完美融合,小米辣的劲辣、青椒的清甜、蒜香的浓郁层层递进,吃得人额头微汗,却格外畅快。

这碗中式荞麦面,既照顾了中国胃,也守住了轻体与健康的平衡,真心推荐大家去试一试。

一起聊个天

这些夏日里的“草”,从来不是味蕾的退让,而是与季节的温柔相拥。它们让苦夏有了回甘,让餐桌有了烟火气,更让我们在简单的食材里,尝到生活最本真的惬意。原来夏日的美味,从不需要浓墨重彩,一点青绿,几分清爽,便足够熨帖整个季节。