



蛤蜊焖鸡



入夏没胃口 “一锅鲜”尝尝

当肥美的蛤蜊遇上嫩滑的鸡肉,在砂锅中咕嘟出海洋与陆地的鲜香;酸甜的菠萝块裹挟着香菜,与牛肉共舞出热带风情的清爽暴击;脆嫩的春笋拌上酸辣酱汁,为夏日胃口注入一剂开胃猛药……美食达人张嘉分享,最近在家烹饪的这三款美味,用烟火气唤醒夏日味蕾,让每一口都藏着阳光、海风与自然的馈赠——这个夏天,你的味蕾准备好迎接这场舌尖上的狂欢了吗?

蛤蜊焖鸡 大吉大利

张嘉说,这道蛤蜊焖鸡是他晚上追剧时最爱的美味。不仅食材容易买到,做起来也特别快,简单一炒一焖就能完成。而且这道菜的寓意特别好——“大吉(鸡)大利(蜊)”,把地上跑的和海里游的一锅焖,鲜上加鲜。

他提到,外面大排档做鸡煲时经常会加各种海鲜,比如虾、生蚝、花螺、鲍鱼、螃蟹等。但在

家自己做的話,换成花甲、白贝这些小贝类更实惠,肉质也更柔嫩,嚼起来特别有滋味。鸡肉吸收了贝类的清甜,蛤蜊又裹上了鸡油的香气。如果追求简单,只需要放些家常的生抽和蚝油调味,味道就已经很浓郁了。

首先,鸡肉中加入盐、胡椒粉、生抽、淀粉、花生油抓匀腌制15分钟,蛤蜊洗净后倒入锅中,加1碗清水焖至开口,捞出

过凉洗去浮沫,蛤蜊水过滤备用。接下来,起锅热油,下入鸡肉中大火煎至微微金黄,加入姜片、蒜瓣、红葱头、小米辣爆香,加入沙茶酱、老抽翻炒均匀,再烹入1圈米酒去腥增香,加入蛤蜊水、热水没过鸡肉一半,焖6~8分钟,不够咸可以补少许盐,倒入蛤蜊,继续焖2分钟。最后,撒上九层塔,大火收汁即可。



香菜菠萝牛肉

香菜菠萝牛肉 汁水四溢

张嘉最爱的夏日美味——香菜菠萝牛肉,将鲜嫩牛肉片裹满酱汁大火快炒,入口瞬间汁水四溢,浓郁肉香中跳跃着黑胡椒的辛香。酸甜多汁的菠萝块在高温烹炒下释放出热带果香,与牛肉完美交融。翠绿的香菜碎

如翡翠般点缀其间,清新的香气瞬间唤醒味蕾,既解腻又提鲜。

做法也很简单,牛肉片加生抽、蚝油、盐、葱姜水、黑胡椒粉、鸡蛋清,抓拌均匀,淋上1勺食用油,腌制20分钟。中火预热锅,倒入食用油,炒至

牛肉变色,备用。

接下来,油泼酱汁:小米椒圈、蒜末、白芝麻,淋上2勺热油,加入蚝油、生抽、醋、糖,搅拌均匀。牛肉稍微放凉后,加入香菜末和菠萝片,淋上油泼酱汁抓拌均匀,太美味了。



酸辣春笋拌牛肉

酸辣春笋拌牛肉 味觉碰撞

张嘉推荐的夏日必备凉拌菜——酸辣春笋拌牛肉,让脆嫩的春笋与牛腱子肉来一场酸辣鲜香的味觉碰撞。春笋吸饱了热油激发的香辣酱汁,爽脆口感中带着微麻的挑逗;牛肉片薄如蝉翼,裹挟着秘制红油的热烈,

入口软嫩却暗藏嚼劲。这道菜用热辣与清爽的双重暴击,瞬间唤醒夏日萎靡的食欲,让人吃得酣畅淋漓,欲罢不能。

首先,3根春笋去皮切条,小葱切成葱花,香菜切段,大蒜切末,小米椒切圈,1个柠檬切

片去籽备用。待锅中水沸腾后,放入春笋段煮10分钟捞出备用。另起半锅水开大火,待水沸腾后,放入牛里脊薄片或肥牛卷,烫1分钟捞出备用。

接下来,调配一个超级香的灵魂酱汁:碗中放入葱花、香菜

段、蒜末、小米椒、白芝麻、粗粒辣椒粉,淋上2勺热油拌匀,再加生抽、蚝油、醋、盐拌匀。最后,将烫好的春笋和牛肉片放入碗中,加入去籽柠檬片,一起搅拌均匀。张嘉说,吃的时候可以配点米饭,绝了。(冯元春)

提醒

调理失眠 中医这么做

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过,长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力,还会增加患心血管病、糖尿病、肿瘤等疾病的风险。辨证调理失眠,中医有哪些好方法?

心脾两虚型失眠,表现为不易入睡、多梦易醒,并且伴有心悸健忘、食欲不振、倦怠乏力等症,女性还会经期紊乱、经量减少。调理以健脾养心为主,平时可以多吃一些红枣莲子粥、党参炖鸡汤、桂圆煮蛋。可适量运动,但要避免剧烈运动

耗伤气血。

肝气不疏型失眠,表现为急躁易怒、失眠多梦、焦虑不安、心思重、彻夜不眠,同时可伴有头晕耳鸣、口干舌苦、便秘尿黄等症。调理以疏肝解郁为主,要学会调节情绪,训练自己转移注意力的能力。可适量增加户外运动,平时用莲子心、百合、玫瑰花泡水代茶饮。

肝肾阴虚型失眠,表现为心烦不安、失眠多梦、腰膝酸软,伴有头晕耳鸣、记忆力减退、眼睛干涩、口干、五心烦热等

症,女性较为常见。调理以滋补肝肾为主,应减少看电视电脑的时间,平时可用西洋参、枸杞冲泡代茶饮,或用黄连适量配阿胶、鸡蛋黄煎制熬膏服用,7天为一疗程。

(人民日报)



(视觉中国)



LE HUO