



丝瓜鸡蛋汤

厨房闷热难耐

专攻速成“快手菜”

夏日悠悠丝瓜甜

夏天是敞开胸怀“吃瓜”的季节。配晚风的西瓜，解热的黄瓜，滑而清的丝瓜汤，每一样都能真切地唤醒胃口。

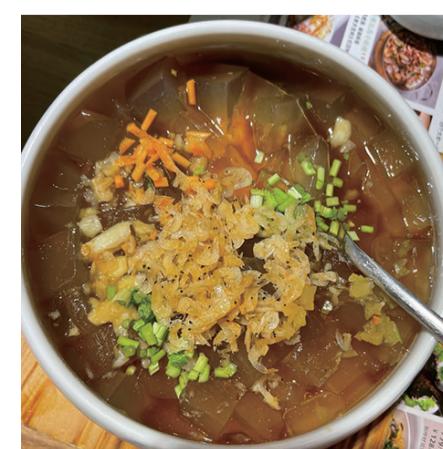
新鲜丝瓜，皮薄肉嫩，刮净了皮，真是嫩白得透明，隐隐的绿色经络一脉相承。清炒丝瓜大概是最惬意的吃法。切成细长的条，几粒肥蒜粗粗地切一切。油热煸出蒜香，倒入丝瓜条，丝瓜和番茄一样极易出水，顷刻释出丰盈的水分，形成自然芡汁。火候足了，丝瓜软下来，已近全熟，一点薄盐调味，留一些汤汁即可离火。清炒永远留存着食物纯朴的本味。一盘清炒丝瓜，温甜、香滑，带着微微的游丝一般的蒜气，毫不违和。素素净净的滋味，非常符合夏天的胃口。

丝瓜炒鸡蛋又是另一种风格。鸡蛋堪称饮食界的和事佬。凡是遇到一些野菜、绿蔬，不知道如何烹制，那就加鸡蛋好了，一定是不难吃的。一条丝瓜配两个蛋，蛋液调匀，摊出蓬松油润的云朵，略微焦黄起锅。丝瓜要炒得七八分熟，再入蛋块儿，快速调味收尾。鸡蛋的脂香和丝瓜的清丽，于独立中又有一定的交织，下饭实美。人人都爱的丝瓜鸡蛋汤，食材不变，只是换了做法，味道却温柔得让舌头感动。无须任何技巧，清汤煮一煮瓜片，末了倒进蛋液，朵朵鹅黄的薄纱从汤底升腾起来。至多放一点姜丝提味，薄盐葱花增香。蛋花是淡淡的鲜，丝瓜是淡淡的甜，甜鲜大于咸鲜，汤嘛，总是清口润胃的好。

炎炎夏日里，常喝的丝瓜蛋汤、番茄蛋汤都是这样，温温吞吞，仿佛没什么地位，但就是不可或缺。溽热散去的夜晚，家人围坐，人的胃口格外好。浓油赤酱麻辣鲜香是自然的，而装在大白瓷碗里的丝瓜汤是几个浓墨小菜里的隐者，早已看透餐桌上的转合来去。不争、不燥，只等人最后喝上一碗，五脏六腑瞬得安宁。



蒜泥丝瓜



青岛凉粉

美味延伸

丝瓜“有棱”还是“无棱” 口感差很大

现在正是吃丝瓜的好时候，丝瓜又叫水瓜、胜瓜，主要分为两种：一种是表面光滑的普通丝瓜，煮汤软嫩鲜甜；另一种是带棱角的丝瓜，炒着吃更脆爽。不管哪种丝瓜都含丰富的维生素C和膳食纤维，清热解暑又营养，是咱们夏天餐桌上必不可少的时令菜。很多人买丝瓜时，随便拿两根就走，结果回家一煮，不是太老就是发苦，口感很差。几个超实用的挑选技巧，保证买的丝瓜又嫩又甜，炒菜烧汤都好吃。

看外观

先看颜色：选择表皮颜色翠绿、色泽均匀的丝瓜，如果颜色发黄或暗淡，通常较老或存放时间过久了；其次看纹路：表面有细小纵棱（棱角分明）的丝瓜通常更嫩，而表皮粗糙、纹路凸起明显的就比较偏老了。然后看形状：笔直匀称的丝瓜口感更好，弯曲严重的可能发育不良，容易出现苦味。

摸手感

先摸硬度：用手指轻轻按压丝瓜，如果感觉结实有弹性的是嫩瓜。如果按下去松软或有凹陷的说明已经老了或者存放时间比较久了；然后摸表皮：嫩丝瓜表皮细腻，带有细小绒毛。如果表皮比较光滑或皱巴巴的就比较老了。

观察瓜蒂和花蒂

新鲜的丝瓜顶端残留的花蒂（小黄花）比较新鲜饱满，如果枯萎或脱落了就偏老了。另外新鲜的丝瓜蒂呈绿色且湿润，用手捏一下还可能出水。如果干燥发黑的，可能就是存放过久的丝瓜了。

掂重量

买丝瓜的时候，同样大小的丝瓜，要选择手感较重的，这样的水分更充足，口感更嫩；不要买轻的，这样的可能已经脱水变老了。



美食热线
82888000



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！