

夜上海

新民晚报
10
2020年
8月8日
星期六

拒绝闷热厨房 需要几道快手菜

◆ 张钰芸

烈日炎炎似火烧，这时候大汗淋漓地在厨房做饭，堪称一种“磨炼”。

夏季的厨房，就像是一个蒸笼。不管你做什么，只要开火，就会逼出滴滴热汗。如果是通风条件不佳的老式厨房，再加上油烟呛人，真是能让人虚脱。

但对于家里的掌勺人来说，整个夏天都不进厨房做饭是一件不可能的事情。外卖油水多，自然

不能看到家里人天天订，凉拌菜虽然方便又清爽，也不能顿顿都吃。

究竟什么才是夏季做饭的正确打开方式呢？有两个妙招。一是少用明火多用电，用电磁炉、微波炉、烤箱等无明火的厨具做饭；二是简化做饭步骤，减少呆在厨房里的时间，多用半成品、速冻品。5分钟一个快手菜，省下的时间吹空调，是不是减负又降温？

图 IC

SAT
买手

SUN
影音

MON
流连

TUE
潮店

WED
格调

THU
悦动

FRI
味道

夜上海
Yue Shanghai
新民



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：戚黎明
本版编辑：王蕾

分分钟搞定“一人食”

一个人在家吃什么？关掉外卖软件，这里有几个方便美味又健康的选择。

每周总有那么几顿，你摸摸自己的小肚脐，决定要吃“草”。相比到西餐店里点一份68元甚至88元的主厨色拉，自己在家做经济又实惠，还能添加任何你喜欢的食材。首先，你可以在叮咚买菜上买一份“缤纷蔬菜沙拉”，包括生菜、甘蓝丝、胡萝卜等8种蔬菜，价格还不到10元。然后撕开一袋优形沙拉鸡胸肉切片后摆在蔬菜上，有黑胡椒味、烟熏味、烧烤味、新奥尔良味等4种可选，100克只有120大卡的热量。相比自己用水煮鸡胸肉，这款即食鸡胸吃起来更加湿润多汁，不会又干又柴。

不想吃得这么清淡，也有口味重一点的餐食可以选择，来一顿饺子怎么样？必品阁的王饺子是网红品牌，相比中式的速冻饺子，它的个头更大，适合

蒸煮煎炸等各种做法。350克包装的王饺子有10个，超市或者电商促销时只要9.9元。既然是来自韩国的品牌，自然推荐最具特色的韩式泡菜口味，把速冻的饺子放进锅里，倒一点食用油，再加上适量的清水，盖上锅盖，等水收干就熟了。如果想卖相和口感更好，还可以打散一个鸡蛋，把鸡蛋液倒入锅中一起煎熟，就有饭店里小锅煎饺的卖相了。

如果想吃得丰盛一点，推荐在盒马买肥牛寿喜锅的半成品，有肥牛、豆腐、金针菇、娃娃菜、香菇等多种食材，荤素搭配更健康。虽然产品包装上写2-3人份，但如果你不另外煮菜，一人食基本没问题。建议拿一个电磁炉小锅，先煎一下豆腐，再烫一下肥牛片，然后把所有的食材都放进锅里，加水加日式烧汁，七八分钟后就能吃了。胃口大的男生，再煮一份乌冬面就行，全程只用一只锅，洗碗更省力。

巧搭配适合三口之家

自从家里有了小朋友，吃饭就不能凑合了。荤素搭配，食材安全，少油少盐，都是基本要求。三口之家怎么吃呢？巧妙地选择和搭配半成品，也能省时省力。

夏天热得没胃口，来点酸鲜可口的酸菜鱼开胃吧。“三鑫生”酸菜鱼礼盒有三种口味，金汤、老坛酸菜和柠檬，里面包括一包酸菜、一包汤料、一包250克的免浆无骨黑鱼片、一包辣椒碎。如果小朋友不能吃辣，只要不放辣椒就可以了。做起来也很方便，提前解冻鱼片后，在锅中加水，烧开后放入底料包，然后烫鱼片，煮熟后盛到碗里，按照个人的口味加入干辣椒和花椒，考究一点的话，再用小锅热油，浇在酸汤鱼上激发辣椒和花椒的香气，更加色香味俱全。如果觉得麻烦，或者怕太油腻，也可以省去这一步。就这么简单，一碗酸菜鱼

就做好啦！

鱼片吃完了，汤汁还有，建议往里面加莴笋、金针菇、土豆、藕片等任何你喜欢的蔬菜。豪华一点的，加牛肉卷、羊肉卷也是好选择。另外，盒马、叮咚买菜等平台上，还有活杀黑鱼片可以送货上门，鱼片不够吃，半小时就能送上门，到手直接往锅里烫。这样的酸汤硬菜，配上一碗米饭，是不是很满足？

想念网红餐厅里的虾饺、凤爪和排骨？避风塘、稻香、广州酒家等老品牌都有自己的速冻点心，无论是超市还是电商平台都能买到。相比从店里点外卖，速冻点心随蒸随吃，不但方便卫生，口味也不逊色。缺点蔬菜？买一斤广东菜心，烧开水烫一烫，再浇点鲜酱油就行了。又是方便快捷的一餐。

半成品解决亲友聚餐

即便是一大桌的亲友聚餐，也能用半成品搞定，避免满头大汗地和朋友们寒暄。

三伏天吃羊肉是大补，“如意三宝”孜然羊排是腌制好的半成品，选用新西兰进口羔羊的胸肋排，膻味较轻，肉质细嫩，解冻后入锅煎5分钟即可。出锅后撒上孜然粉，就是一道大菜。如果不想开火，还有更方便的做法，放进烤箱或者空气炸锅里制作，口味一样好。这个品牌下还有战斧羊排、扇子骨、蒜香骨等多种肉类半成品，特别适合人多聚餐时作为硬菜。

如果宾客中以年长的叔叔阿姨为主，新雅、清美、小南国等推出的半成品菜肴就会更合他们的口味。新雅粤菜馆的蚝油牛肉、糟溜鱼片，清美

必品阁的王饺子

广州酒家的虾饺

山姆会员店的麻辣小龙虾

盒马的肥牛寿喜锅

申之魅

“如意三宝”的孜然羊排

“三鑫生”的酸菜鱼礼盒

老坛酸菜鱼

均来自采访对象
本版图片除署名外