

Snack

自家厨房做“快”餐

气温一下就蹿到了极端高度，被空调养刁的现代人看到进厨房是怕怕的了，可老叫外卖开销大不说，每天对着肯德基麦当劳的纸盒，食欲也大打折扣。有没有什么办法可以既免除炉火烘烤又能吃到自家的家常菜，还要花样新鲜？当然有，办法之一就是学做快餐店菜谱。

■文 | 颖婕 ■ 图 | 资料

中式家常菜：让美食自个在厨房沸腾

平常做菜，煎炸爆炒，这天气，没有点硬功夫怕是熬不过厨房的那热浪滚滚。好在中菜烹饪手法颇多，蒸，就是一种。蒸菜，只要将食材配好料，点上火，任由它在厨房里沸腾，到点了，进去把火一关，热气与你何干。

平日里大多数人只有鱼会用蒸的，重口味的也用蒸，行吗？没关系，这本菜谱我们可以向真功夫学。这家以蒸为基本手法的快餐店菜谱上有什么，咱们就做什么呗。

今年新菜有一道鱼香茄子。将切好的茄子和鱼香调料、肉末拌匀，略腌上一会，就可以上蒸笼蒸了。十分钟蒸熟，淋上点香油，和你爆炒的没什么区别。如果你想做得复杂点，他们家的金鼎肥牛是值得推荐的。这道菜的关键是肥牛汁，你想弄得复杂，搞个锅子自己熬，将各种香料和鲫鱼一起熬制，熬半小时，进厨房关火。不想复杂弄的，略加点自己喜欢的香料，放进肥牛一起蒸，十分钟就好。

让美食自己在厨房沸腾，你吃现成的就行。况且，专家说，蒸的食品比煎炸爆炒的更健康。

快餐菜谱：鱼香茄子，金鼎肥牛
高温指数：3级，很低



金鼎肥牛饭

鱼香茄子饭 (川式口味)

西式新潮菜：烤箱里变换花样经

如果你是80后小妈妈，那小孩子的口味是一定要照顾到的。现在的小孩都是肯德基麦当劳教育大的，没有胃口的夏天，更喜欢有点西式快餐的味道。那么，你不妨学学棒约翰最近的新菜。

匹萨吃多了，总觉得像新疆大饼。这不，这一季，有了椭圆匹萨。这是个不错的点子，让小孩子也新鲜一下。

做面皮没什么可说的，不同的人有不同的发酵手法，关键是要将饼子做成椭圆形，还要从超市多买些培根什么的配料。好在这些活大可在空调房间里完成，气温和你没什么关系。

二十分钟的烘烤，把烤炉关在厨房，哪怕有200度温度呢。

鸡翅也是小孩子喜欢的，又可以用烤炉对付的美食。像七味鸡翅，家里做，你爱加几味就加几味香料就可以了啦。

在空调房间里，听厨房烤箱“叮”的一声，真的是一种享受咧。

快餐菜谱：椭圆匹萨，七味鸡翅
高温指数：3级，很低。



辣烤七味翅

海鲜拿波里匹萨

天喔茶庄®

2012.07.17

1427
11

知味

三口不过瘾

一口解渴 两口消暑

