

调查
动机

又到夏天，“家庭煮妇”们开始发愁：炎炎夏季，人没胃口，餐桌上换来换去都是“老三样”。如何搭配最营养？记者网上调查、请教专家，试图为“家庭煮妇”们找答案。

互动
餐桌“老三样”怎么变花样？如果你有好建议，可上长沙网参加在线调查或@本报官方微博微信。

夏日餐桌老三样，如何搭配开胃

“煮妇”求招变花样，本报邀专家大厨教你创新

“天天买菜真是头疼，去菜场转悠几次都不知道买什么，儿子又烦我菜式天天都是老三样，你们一般吃什么菜啊？”

这两天，网友“蒙脑壳”在华声在线长沙网发帖吐槽买菜的烦恼，引来了无数家庭主妇们的跟帖：“买菜的确是件令人非常头疼的事，问家人吃什么，他们只会说‘随便’。”“其实家庭主妇真的不易做，光是每天餐桌上的菜式就令人头痛得要命”……

那么，家常菜该如何搭配？6月30日，三湘华声全媒体记者特意请来了营养专家，给大家的苦夏添点清凉。

调查

6月30日，记者在华声在线长沙网发帖：“你觉得长沙家常菜‘老三样’是哪些？”“三道菜证明你混在长沙”，引来无数网友跟帖。

截止到30日下午5时，38位跟帖网友中有35位网友表示：在长沙，辣椒炒肉是不能少的。

网友“素素素”家老三样是西红柿蛋汤、辣椒炒肉、土豆红烧肉；网友“lucialu”、“小豚”和“咕噜小姐”家的老三样中有两样相同：辣椒炒肉、剁椒鱼头。

夏日餐桌，如何调起口味

网友“蒙脑壳”名叫徐团员，住在开福区福元路万科城小区，一家三口的小家庭，买菜一事让她最愁。小区楼下有三四家生鲜超市，她每天转来转去，逛好几圈还是觉得“菜摊上就那几样菜”。最终，买回家的还是辣椒、猪肉、四季豆、白菜……

“妈，又是老三样！”中午，徐团员的儿子回来，一看到桌上的辣椒炒蛋、四季豆炒肉、皮蛋苋菜汤，就忍不住抱怨。

儿子、丈夫对“老三样”抗议多次后，徐团员也尝试着变变花样，可变来变去万变不离其宗，仍是红烧鳊鱼、苦瓜炒肉等家常菜。她说，夏季天气热，人的口味本来就不好，买菜成了难上加难的事。“家庭主妇真是不好当。”

除了辣椒炒肉，还能吃点什么

作为湘菜的主流，长沙菜品主要是哪一些？“其实，长沙家常菜，确实有‘老三样’：辣椒炒肉、黄瓜煮鳊鱼和大盆花菜”湘菜大师、省委九所宾馆厨师、“中华金厨奖”得主王华波说，辣椒炒肉排第一，不论高档宾馆饭店还是街头小铺大排档，青辣椒和肉是长沙人每天生活中不可缺少的家常菜。

其次就是黄瓜煮鳊鱼，鳊片煸炒至酥后是沉稳的褐色，嫩绿的黄瓜勾起春天的味觉，营养丰富又清淡爽口。黄瓜煮鳊鱼除了是时鲜菜之外，还被推崇为最好的消暑补品。

“上了两样荤菜，总得来个素菜吧，那就在大盆花菜。”王华波说，这符合长沙人一如既往的重口味，其次大盆花菜流行的原因很简单，烹饪手法操作简单，口感甜鲜，味道还不错。

王华波建议，如果家人没胃口，餐前可以做一些凉拌菜，但有的菜不能凉拌，像土豆。还可以适当地吃一些海产品，像紫菜、海带之类的。或者适当吃一点腥的东西，像葱、生姜、辣椒、大蒜子，这有利于刺激胃口。



夏日升温，家人没胃口，尽管市场里蔬菜琳琅满目，但主妇们仍为买什么菜而烦恼。 通讯员 陈学武 摄

专家释疑

湖南中医药大学第一附属医院教授、著名营养学专家李定文说，食物搭配合理，会起到相辅相成的作用。夏季温度高，很容易让人上火，所以盛夏季节的美食，要清淡点，适当吃些“苦味”，如有清热解毒降火作用的食物。

口味还是营养，夏季应该怎么吃

首先，市民多吃当季蔬菜。当季蔬菜营养平衡，五味俱全。譬如，黄瓜、番茄、韭菜、辣椒、冬瓜、苦瓜、南瓜、空心菜、豆角等都是不错的选择。

其次，食谱要广，花（菜花、黄花、金针花、花椰菜）果（黄瓜、丝瓜、冬瓜、南

瓜、菜瓜）根茎（土豆、山药、凉薯、姜）叶（菠菜、香菜、芹菜、苋菜、莴苣、空心菜）的蔬菜都要选。

“还可以煲玉米莲子粥、薏米红豆粥等粥品。”李定文说，同时，要从鸡蛋、鸭蛋、豆腐、瘦肉、鸭肉等菜中摄取蛋白质，注意不要太油腻。

行家支招

家常菜如何搭配成美味

那么，家常菜如何搭配才能做成美味佳肴呢？王华波说，其实搭配这东西，没有什么绝对的，只要是自己喜欢就可以了。

如果食材有限，主妇们可以改变一下烹调的方法。例如鱼，今天做蒸的，明天做煎的，后天做水煮鱼、剁椒鱼、酸甜鱼、酸菜鱼……这样，家人就不会因为天天吃鱼感到腻了，煮的人也不会因天天做同样的菜而厌烦了。

王大厨和李教授还推荐了几款“鸳鸯配”荤素搭配菜式。

李教授推荐：午饭可以两菜一汤，像辣椒炒肉、西红柿蛋汤、家常豆腐/凉拌黄瓜/凉拌长豆角；晚饭可以搞个红烧鱼、茄子炒肉、海带排骨汤/冬瓜排骨汤。

王大厨推荐：菜谱一：荷兰豆炒木耳、小炒小南瓜、生薏米猪肉汤；菜谱二：苦瓜炒蛋、丝瓜汤、芹菜炒牛肉。

生活观

与其抱怨不如动手

随着生活水平的提高、饮食文化的发展，对于普普通通的家常菜，百姓有了更多的要求，对“煮妇们”的手艺已提高到了色香味俱全的高度。主妇们不容易，在三尺灶台操着营养专家、米其林大厨的心。如果大热天在灶火边站上一两个小时，吃客们还不满意的话，不如放下筷子，亲自下厨创新吧，生活的乐趣或许就在你的尝试之中。

■记者 吕菊兰
实习生 毛怀 邹莹

