



策划:戚飞 统筹:李国喜 新闻热线:15978816688

文/图 全媒体记者 侯飞 王冰之 郭诗玮

7月22日,正值盛夏酷暑,驿城区市民安洪娟的小院里烟火升腾,她正精心烹制一碗地道的西红柿鸡蛋豆角捞面条。

自家小院自成一方小菜园:鲜嫩豆角挂满藤蔓,红彤彤的西红柿饱满多汁,红绿苋菜长势喜人,随手摘下荆芥顶端的嫩尖,皆是天然新鲜的时令食材。

起锅烧油,土鸡蛋打散搅匀,细密蛋液入锅瞬间膨起,浓郁蛋香四散开来。切好的西红柿下锅慢炒,熬出鲜亮醇厚的红油,酸甜果香顺着窗缝漫遍整个院落。金黄软嫩的鸡蛋回锅,搭配脆嫩翠绿的豆角,红、黄、绿三色交融,绘就一幅鲜活诱人的夏日烟火图,单单看着便勾起食欲。

煮面的沸水顺带焯烫南瓜丝、苋菜与煮熟的面条过一遍凉水,口感爽滑筋道,层层码上炒好的卤菜,撒上清香荆芥,淋上现捣的蒜汁,充分拌匀的刹那,专属于驻马店的夏日味道就此登场。

无须繁复烹饪技巧,也不用珍稀昂贵食材,简简单单一碗家常捞面,便是伏天里最好的慰藉。大口吸溜下肚,燥热暑气瞬间消散,暖胃又舒心,平凡烟火里满是踏实安稳的幸福。



小院采鲜蔬,伏天做捞面。



各色时蔬就位,夏日滋味备好。



手切南瓜丝,备好解暑配菜。



石臼捣制蒜泥,增添捞面鲜香。



洗菜,是烹饪前至关重要的“净身”环节。



蛋液入锅翻涌,炒出金黄鲜香。

荆芥蒜香捞面条

人间至味是清欢



扫码看视频。



凉面配菜齐备,静待一碗捞面条。