

蘸水是一种能极大提升菜肴风味的调味搭配，尤其擅长拯救水煮类菜品的寡淡口感，让健康饮食也变得有滋有味。

它并非字面意义上的“水”，而是一种个性化调配的复合味碟，常见于云贵川等地的饮食文化中。通过辣椒、蒜末、香菜、酱油、醋、腐乳、花椒油等灵活组合，蘸水能精准补足菜肴在烹饪中缺失的咸、鲜、香、辣、麻等层次。

水煮菜健康便捷，而蘸水就是拯救其寡淡的“神仙搭子”。想让索然无味的西兰花、鸡胸肉变得可口，不妨试试“蘸水大法”。

学会快手酱汁 把水煮菜吃出花

沙姜蘸鸡 减脂原来如此简单



你是否曾在广东的街头巷尾，被一家不起眼的小店吸引？当你走进去，点上一份白切鸡，那鲜嫩的鸡肉入口即化，而搭配的那一小碟酱料更是让味蕾跳起了舞。

沙姜气味独特，带点辛辣，与鸡肉的鲜味完美融合。再配点虾干激发深层味道，可解腻且助消化。不知道白灼鸡肉该配什么时，不妨蘸点沙姜酱。

材料：沙姜、食用油、食盐、白糖、蒜末、辣椒

做法：沙姜清洗干净，晾干水分后切成薄片；锅中倒入适量食用油，加入沙姜末慢慢翻炒；根据个人口味加入适量盐和糖，继续翻炒均匀；如果喜欢更丰富的口感，可以加入蒜末和辣椒，继续翻炒几分钟即可。

青椒蘸水 碰撞多汁胶原蛋白



青椒蘸水是西南地区常见的鲜辣蘸料，以新鲜青椒为主角，风味鲜香微辣、开胃解腻，常配白水菜、豆腐、面条，也适合配白切猪肉吃。

蹄花富含胶原蛋白，营养十足，想减脂期来一口，其实用白汤熬制就好。配上专属的青椒蘸水，有浓有淡，一碗下肚，回味无穷。

材料：青椒、小米辣、香菜、小葱、姜、大蒜、香叶、八角、干花椒、生抽、陈醋、老抽、白糖

做法：青椒、小米辣洗净切圈，姜、蒜切末，加入20克白糖拌匀，静置腌制20分钟；锅中倒油，放入剩下的香料开小火慢炸，最后只留金黄透亮的香料油；往香料油里加入生抽、陈醋、老抽，开大火烧开，激发出复合香气，把冷却的酱汁倒入腌制好的辣椒碗中，搅拌均匀即可。

万能蘸水 挥手对肥肉说拜拜



吃水煮菜减脂想要“快准狠”，来个简单快手的万能蘸水可解燃眉之急。

小辣椒、酱油再加一点糖就是神来之笔。微辣加速新陈代谢，一点糖为酱油提鲜。三者混合搅一搅，浇在轻食沙拉上拌一拌，水煮虾滋润了，蔬菜叶鲜嫩了，原本食之无味的玉米也悄悄吃完了。

材料：辣椒、蒜、蚝油、香菜、酱油、糖

做法：大蒜切成蒜末，香菜洗净切成丁；将切好的小米辣、蒜末、香菜和葱一起放入碗中；加入一些蚝油、味精、海鲜酱油，之后加入适量的辣椒油和熟芝麻，用勺子搅拌至均匀即可。

干碟蘸一切 白灼都是滋味



干碟是川渝烧烤中常见的佐料，由干辣椒面与几味香料一起磨制而成。常见配方包括二荆条干辣椒、花椒、花生、生芝麻与熟芝麻，以及盐、八角、桂皮等提味香料。

在贵州等地，秘制干碟蘸水与洋芋粑、豆腐、臭豆腐或石屏豆腐、烙锅等地方小吃搭配食用。它还可直接用于拌制凉菜，或作为水煮菜、白水菜的蘸料。在炒菜时，起锅前撒入可增香提味。

在云南等地，秘制干碟蘸水也可蘸食水果，如李子、酸木瓜、芒果等。此外，它适用于饺子、卤菜、海鲜、炸货等多种食物的通用蘸食。

材料：熟花生、熟芝麻、八角、干辣椒、花椒、食盐、白糖

做法：锅中加入熟花生、熟白芝麻、八角、干辣椒、花椒，小火炒制3分钟；炒香之后，加盐4克、砂糖2克茶匙，放进研磨机中，打成粉末即可，做法简单。

折耳根蘸水 颠覆味蕾的味道



“老板，来碗蘸水！”贵州人刚落座，第一句话准是这个。服务员端上来的必定是一碗现调的辣椒蘸料，上面撒着切碎的折耳根。没有这抹白，再好的牛肉、再鲜的菌子在贵州人嘴里都少了三分滋味。

折耳根的作用堪称画龙点睛，它的特殊香气能中和火锅的油腻，独特的“腥香”（贵州人称之为“鲜香”）更能激发肉类的鲜美。

第一次吃折耳根，我们常常被涩、腥、苦、甜交织的刺激感笼罩，但把它剁一剁，加点盐和小米辣，拌进菜里，闻起来上头，吃一口，有点意思。

材料：折耳根叶、辣椒油、花椒油、白糖、陈醋、酱油

做法：折耳根摘一下，掐小段；反复清洗干净，用淡盐水浸泡再沥干水分；陈醋加白糖，再加入辣椒油花椒油等佐料；搅拌均匀，充分化开糖，折耳根上桌，蘸着调料吃，脆嫩鲜香。

柠檬蘸水 蛋白质催化剂



柠檬的酸可以很好地中和脂肪的油腻，云南人调的柠檬蘸水堪称“刮油界”一绝。

新鲜柠檬挤出的鲜汁裹挟着清冽果香，搭配小米辣的劲爽、蒜末的辛香，再佐以盐、酱油、香菜提味，酸得鲜亮、辣得通透，一口下去，油脂的厚重感瞬间被瓦解。

无论是蘸食肥美的腊排骨、油润的烤五花肉，还是搭配清淡的水煮菜，这碗蘸水都能以恰到好处的酸度激活味蕾，既保留食材本味，又让油腻感一扫而空，吃起来清爽开胃，堪称重口与健康之间的完美平衡。

材料：小米辣、大蒜、香菜根、姜、青柠檬、白砂糖、盐、凉白开

做法：把小米辣、大蒜、香菜根、姜清洗干净，然后用炭火稍微烤一烤；烤好的材料放入捣蒜器里捣碎，倒入凉白开再捣一次，再舀出来放到碗里；把柠檬汁挤进去，放入白砂糖、盐、味精，搅拌均匀即可。

记者 卜一淇/整理

美味食光

小满为什么要吃苦菜？



眨眼间，进入夏季的第二个节气——小满。《月令七十二候集解》说：“四月中，小满者，物至于此小得盈满。”此时麦类作物籽粒初满，却没有完全成熟，田间地头的野菜也迎来生长旺季，其中最具代表性的便是苦菜。

最早记载小满与苦菜关联的是《周书》，原文为“小满之日苦菜秀”。这是指小满节气到来的那一天，苦菜长得十分繁茂，可以采摘食用了。说明古人观察到，小满时节的苦菜长势最好，正是采食的最佳时机。

除了物候记载，古代典籍还记录了苦菜的食用价值和功效。明代李时珍在《本草纲目》中记载：“（苦菜）久服，安心益气，轻身、耐老。”长期食用苦菜，能够安定心神、补益元气，让人身体轻盈、延缓衰老。

小满为什么一定要吃苦菜？其实核心原因有两个，一个是顺应时节的养生需求，另一个是传承至今的民俗寓意。

从养生角度来说，小满时节气温升高，雨水增多，空气潮湿，人们容易出现燥热、食欲不振、口干舌燥等症状，也就是常说的“上火”。而苦菜性寒，味甘苦，具有清热解毒、凉血止血、开胃健脾的功效，正好能缓解这些不适，是小满时节的“天然降火菜”。

从民俗寓意来说，苦菜的“苦”，象征着艰难困苦，小满吃苦菜，也有“吃苦在前，享乐在后”的寓意，提醒人们不忘过去的艰难岁月，珍惜当下的幸福生活。同时，苦菜耐贫瘠、生命力顽强，在荒年能救人于危难之中，古人通过吃苦菜，也表达了对自然馈赠的感恩之情。

我们常说的苦菜，到底是哪种菜？

百姓日常口语里都直接称带苦味儿的野菜为苦菜，不论是农户自设的小摊，还是大型生鲜超市的菜柜，售卖时的菜牌上也大多只简单标注“苦菜”二字，叫法通俗统一，方便市民辨认和购买，无需特意区分复杂的名称。

但实际上，每一种都有对应的正式植物学名。其中，中华苦荬菜叶片细长、质地薄嫩，苦味清淡，农户自采自卖的“苦菜”基本都是这种；苦苣菜，叶片更大、茎秆直立中空，苦味比中华苦荬菜稍重一些，价格也十分亲民，是大多数家庭购买苦菜的首选；苣荬菜的叶子带有白色汁液，口感偏醇厚，最地道的吃法就是洗净后蘸酱生食，保留其本身的清苦风味。

苦菊，学名菊苣，是菜场十分常见的人工种植蔬菜，因自带清苦口感，百姓也习惯性将它归为苦菜一类。常用来凉拌生食，口感清爽解腻，也是小满时节餐桌上十分热门的时令菜。

如今，生活条件好了，人们不再需要靠苦菜充饥，但小满吃苦菜的习俗却一直延续了下来。现在的人们吃苦菜，更多的是为了尝鲜、养生，感受节气的韵味。苦菜的吃法也越来越丰富，除了传统的蘸酱、凉拌，还可以做汤、做馅、清炒，甚至腌制起来，成为夏日佐餐的美味。

（新华日报）

凉拌苦菊



材料：苦菊、洋葱、胡萝卜、大蒜、豆皮、花生、生抽、米醋等

做法：将新鲜苦菊洗净；在清水中加入白醋，浸泡10分钟；捞出后切成四段备用；豆皮卷起后切丝，将豆皮丝放入沸水中煮一分钟后捞出备用；胡萝卜、洋葱切丝，取两瓣大蒜切末，将热油倒入蒜末中；加入2勺生抽，1勺米醋，半勺白糖，半勺盐，几滴香油后搅拌均匀；将以上所有食材放入锅中，戴上手套抓拌均匀即可食用。

苦瓜煎蛋饼



材料：苦瓜、鸡蛋、生抽、盐、小葱

做法：苦瓜洗净去瓤，切成薄片；锅中加水烧开，放入苦瓜焯烫一下后捞出，加少量食盐稍稍腌制（也可以不腌制）；小葱洗净切小段；鸡蛋打散成蛋液，放入苦瓜片和小葱段，加少量生抽，依据口味加入适量食盐，搅拌均匀；锅中烧油，倒入苦瓜蛋液，待成形后翻面，将两面煎至金黄即可。