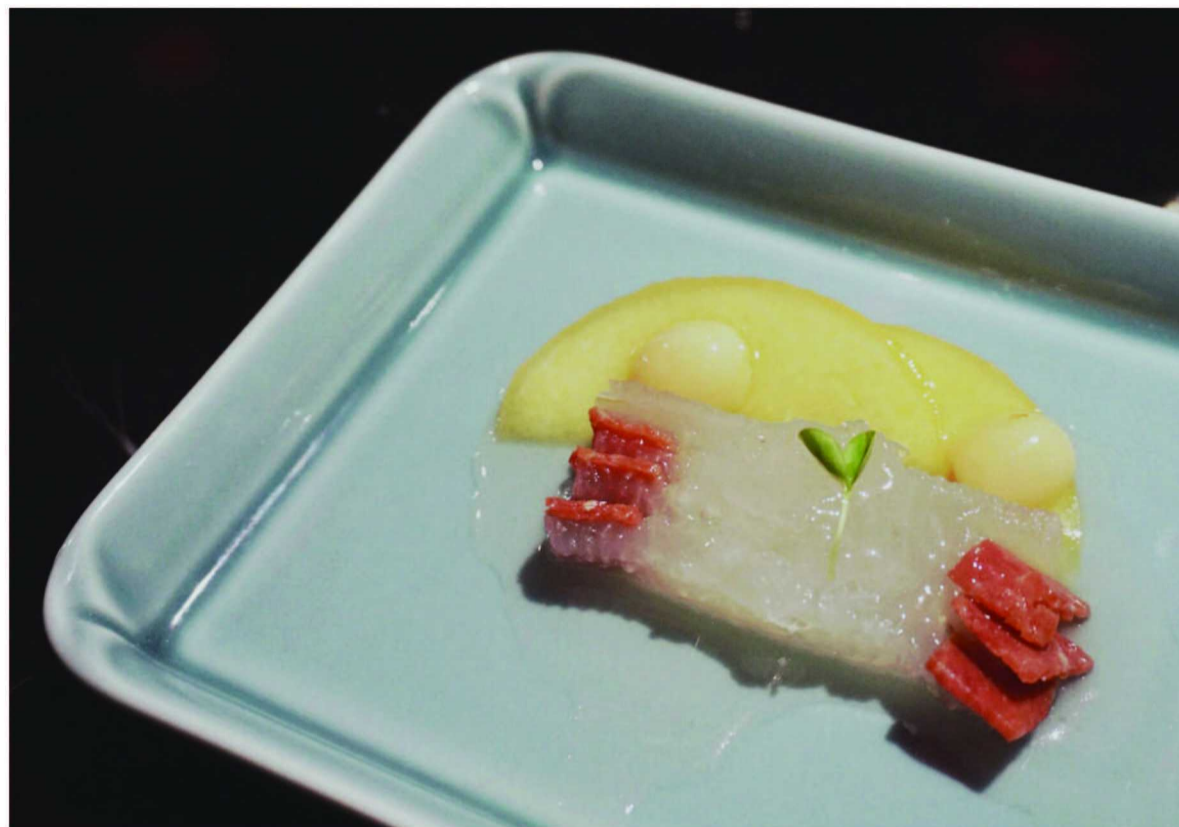


“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根”。这个季节，娱乐圈的瓜不急着吃，赶紧趁着夏末多吃些清甜可爱的小瓜，舒舒心。

这几日去超市，瓜果的品种琳琅满目，丝瓜、冬瓜、节瓜、青瓜、矮瓜（就是茄子），脆生生，清凉凉，甜滋滋，看着就开心。

清凉的瓜果在每个消夏的日子里显得尤为重要，加上吱吱作响的风扇，旧时的夏天便是这般模样。

在沪上各大餐厅里，也有很多招牌的吃瓜菜品。赶紧趁着堂食慢慢恢复，好好品味，千万不要错过吃瓜。



冬瓜白玉藏珍燕 红楼宴



豆酱白茄烧红鸾贝 晶浦会



丝瓜面疙瘩烧蟹 上海滩

夏日，高质量吃瓜指南

文 / 陈冬妮

节瓜

节瓜咸蛋虾米煮节瓜 @ 惠食佳

节瓜，算是冬瓜的一个变种。保留了冬瓜的清新气，但口感上又更甜爽，搭配海米或瑶柱，鲜极了。最好吃的节瓜，一定在顺德，每到夏日，黑毛节瓜制作的“节瓜宴”堪称一绝。

黑毛节瓜不是黑毛的，千万不要吓到。只是节瓜在开花时有那么一小段日子会长黑毛而已。

惠食佳的这道咸蛋虾米煮节瓜是减肥者可以直接照抄的一道夏季菜，金黄色的汤底混合着咸蛋黄粒，所以口感是沙沙的，节瓜切成薄片，炖煮得软而不烂，但把虾米和咸蛋黄调出的鲜汤吸得透透的，吃起来有滋有味。



节瓜咸蛋虾米煮节瓜 惠食佳

冬瓜

冬瓜白玉藏珍燕 @ 红楼宴

餐厅的夏季菜单里，瓜的出场顺序基本在硬菜之后或作为压轴，可见地位之重。在我家餐桌上也是这样——夏天的每一顿晚餐，只要端上一大锅冬瓜汤，就让我吃下一整碗饭。

冬瓜、番茄加咸笋，或者加几片火腿，明明是普通的食材，但就是能产生奇妙的化学作用！一锅清汤而已，却又集中了甜咸鲜，下饭！

红楼宴出品的白玉藏珍燕，再一次验证了这一真理：冬瓜和火腿是绝配！熏香咸鲜的火腿与剔透软糯的冬瓜，这对红白CP，养颜又好吃。晶莹剔透的燕窝、新鲜清凉的莲子和脆爽甜蜜的黄桃，赋予了这道家常清口小菜满满的高级感。

丝瓜

皮皮虾翡翠丝瓜 @ 遇外滩
丝瓜面疙瘩烧蟹 @ 上海滩

丝瓜，也是夏日餐桌上的宠儿。墙角，鹅黄小花顺藤一绽放，缠着瓜蓬底得一隅阴凉，除了黄瓜便是坐着藤枝的丝瓜。生于盛夏，偏生清凉润燥，汤菜两相宜，兴于夏日也不足为奇。

丝瓜很有意思。煮得时间短一些，瓜肉依然有些脆生生的，很清新；煮得稍久一点，就变得柔糯绵软，吸饱与之搭配的食材的鲜味。所以，丝瓜很适合与河鲜、海鲜一起下锅。

遇外滩的皮皮虾翡翠丝瓜，卖点就在“翡翠丝瓜”。长条丝瓜已数见不鲜，矮胖型的翡翠丝瓜却不多见。从福州当地空运来的这种丝瓜似常人大臂般粗壮，身量短胖，却十分匀称，肉质尤为厚实。再配上当季鲜产的带膏皮皮虾，用鲜香与丝瓜的鲜甜对垒。结局是意料之中的大团圆，虾肉柔嫩膏醇香，丝瓜浸润在鲜汤中，软滑立现，有了鲜活的“鲜气”甜味更为灵巧，化作回甘，叫人念念不忘。

上海滩的丝瓜面疙瘩烧蟹是一道更新迭代的菜。主厨将餐厅里受欢迎的鸡汤面疙瘩和丝瓜烧河虾合二为一。青蟹足有一斤，斩件落入鲜甜的龙虾汤中，广东丝瓜顶着暑气而来，搅打成团的面疙瘩似珠玉般纷纷落下，啾啾啾，携着热气上桌。汤头咸香，蟹肉鲜甜，面疙瘩细滑入口，一碗下肚，用于提味的泡椒才显现神通，丝丝辣意非常开胃，吹着空调，额角却微微发汗，这才是盛夏的肆意爽快。



皮皮虾炒丝瓜 遇外滩



海胆茄子泥 大董

矮瓜（茄子）

豆酱白茄烧红鸾贝 @ 晶浦会
海胆茄子泥 @ 大董

接下来被点名的是矮瓜，也就是茄子。茄子也是神奇的食物，爱的人极爱，不爱的人碰也碰不得。而且，大部分人小时候不爱，长大了又会超爱。我就是这样。茄子产地不同，滋味模样也不相同。晶浦会的豆酱白茄烧红鸾贝一上桌，便有朋友认出了化名私访的西施舌。既是微服，带的配角便是潮汕人家常食的白茄，皮薄柔软，与油鲜搭，软糯生香。普宁豆酱的加入瞬间勾起了在场潮汕朋友的乡愁。

大董的海胆茄子泥选用泰国茄子，它形迷你可爱，外皮厚实，可以直接作为小容器，咸鲜甜的海胆躺在混着麻酱的茄泥上，吃起来绵糯鲜美。

甜瓜

甜瓜青瓜雪芭 @ 上海滩
金瓜慕斯 @ 晶苑

小时候，水果没有那么丰富，夏季最多的水果就是瓜。除了西瓜，上海本地的甜瓜也是甜津津的记忆。青瓜、金瓜、香瓜……个头都不大，剖开去籽，切成一瓢一瓢，一口气能吃两只！这些甜瓜到了餐桌上，自然最适合做成冰品，甜味自然，香而不腻，即使吃完整桌宴席还是能塞下它们。

比如上海滩的青瓜雪芭，青瓜寡淡的清爽倒成了独特的优势；还有晶苑的金瓜慕斯，也是细密绵滑，惊艳味蕾。