

锁鲜 风味鱼干饼子相伴

青岛人吃鱼有讲究,不同季节有不同的吃法。春天品鲜、夏天吃活、秋天嗜肥。到了冬天就是一个“晒”字当道。靠海吃海的青岛人,从老辈儿就有晒风干鱼的习惯。打捞的鱼卖不掉、吃不完,就用盐腌制晒成鱼干,以便存放。久而久之,便有了冬晒风干鱼。

小雪一过,天气放晴,北风一吹,临海而居的渔家便开启了“晒晒晒”模式。各式各样的风干鱼占领了乡村的街头巷尾。“晒出来的风干鱼不仅易于保存,滋味还更鲜。”家住崂山流清河附近的李竹惠,经营一家农家宴。这个季节,自家院子里面一排排的风干鱼,成了吸引食客前来光顾最好的招牌。“除了天气条件外,风干鱼讲究制鱼工艺。”李竹惠告诉记者,风干鱼的鱼个头要大小适中,剖出来的鱼不仅表面要光滑平整,内脏干净,用来腌制的盐还要选用上好的海盐。如此精益求精,才能吃到上等的美味。

记者看到,这个时候,家家户户已经开始囤年货。鲅鱼、马面鲀、小黄鱼、鱿鱼、墨鱼……每家每户的餐桌都有各自的偏爱。经过北风与冬阳的打磨,端上桌的风干鱼锁住了最鲜嫩的口感,放在口中细细咀嚼,仿佛有海风和阳光的味道,让人回味无穷。岛城市民喜爱的鲅鱼个头大、肉厚、刺少,是晒鱼干的首选,先去内脏,洒上白酒,耐心的李竹惠慢慢给鱼做按摩,将盐味一点点揉进肉里。“风干鱼要先给挑选好的鱼背面开刀腌制,腌制的时候,盐分需要控制在一定范围之内,这样才既能保鲜,还可以低盐。”李竹惠说,腌制风干鱼辅料主要是盐,其次料酒、葱姜花椒等。

之后要进行的的就是最重要的风干步骤,在通风好的条件下,风干鱼要避免阳光直射,快速进行风干。让鱼在很短的时间里脱水,这是风干鱼不失新鲜口感的主要原因。“只需要风干一周左右,就可以收起来冷冻保存或下锅享用了。”如果说风干鱼有最正宗的吃法,李竹惠说,非“蒸”莫属。风干的鱼一遇到水蒸气,紧缩的毛孔瞬间打开,锁在鱼肉里的鲜滋味就全释放出来了。

吃的时候,将风干鱼剁成块,添加少量油、蒸鱼豉油,生姜和大蒜分别切片。中火蒸一刻钟左右,即可出锅享用。当然,搭配这道菜,最好的伴侣是玉米面饼子,蒸鱼的时候饼子贴在锅边,跟着蒸鱼一起热腾腾地出锅。一口鱼一口饼,就是藏在冬天里的专属滋味。



蒸风干鱼

下饭 梅干菜萝卜干组合

香喷喷的梅干菜,有嚼劲的萝卜干,除了是冬天早餐桌上的一碗暖粥的好搭档,还是“下饭神器”。一个先腌后晒,一个先晒后腌,简单的制作,与肉末、辣椒锅里一翻炒,让你很快就能干掉一大碗饭。

“白萝卜四季都有,但冬天的萝卜,吃起来味道最纯正,稍早了会有点辣口,稍晚了就如同嚼蜡。”在埠西市场做腌菜生意的黄真真说,腌制的萝卜丝,甜中带辣,辣后回甘,一吃就让人不肯放下筷子。“即便是如今人们都搬进楼房,也不会放弃晒萝卜干的机会。碰上冬日连续几天的阳光,很多人家阳台上、院子里,便有了萝卜丝、萝卜条的身影。”黄真真说,密密麻麻拥挤着的几十斤萝卜经过阳光的洗礼,从水灵灵变得瘪头瘪脑,再放进坛子里腌制最容易入味。

“切萝卜条的时候,靠近萝卜皮的地方切厚一些,里面的肉少切一些,因为腌制后的皮脆肉绵,这样嚼起来咯嘣响,才脆甜可口。”黄真真对萝卜赞誉有加,“可生可熟,可腌可酱,可鼓可醋,可糖可辣。而萝卜干炒制成小菜,才是菜中一绝。”

准备梅干菜、萝卜干,再加上辣椒,炒出来便是“下饭神器”——外婆菜。“外婆菜的做法很简单,一刻钟就能轻松搞定。”黄真真说,梅干菜用水泡发,反复冲洗直到泡过的水是清的,这样味道才正宗。梅干菜和萝卜干切成合适的大小,与肉末一起翻炒,炒出浓浓的肉香味。等肉末炒到变色,加入适量老抽增色,滋味翻倍。再加入葱花和生抽,然后再加入适量的水让食物充分入味,这样可以让梅干菜和萝卜干有咸味,不需要加盐,不然就是双重咸度,会影响口感。然后,继续加入青椒和红辣椒炒到断生,这样炒出来更好吃。临出锅前收干汤汁,出锅!记得多焖点大米饭……



炒外婆菜



冬日暖阳 晒出鲜味

小雪已过,冬日暖阳下,“晒”成了贮藏食物的方式。鱼干、菜干、香肠等各种丰富的滋味,经过时间的考验,送到了各家的餐桌上。“晒冬”成了这个时节美味的代名词。青岛人听到这个词,除了想到午后肆意的阳光,还代表着各种菜干、海鲜散发出的香气,代表着一道道蕴着烟火气的家常菜。晒冬,就像大自然赐予的天然炉灶,就着风和日丽,一切交给时光,让令人惊艳的美味不紧不慢地到来。



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

回味

百搭食材土豆干

“晒好的土豆干,深冬用来炖肉,比新鲜土豆都好吃。”在崂山麦窑附近一家农家宴担任大厨的陈勤,冬季店里的招牌菜就是土豆干炖鸡、土豆干粉皮炖肉。

很多蔬菜都可以晒成干,比如常见有茄子、豇豆,还有不常见的黄瓜、冬瓜等,它们晒成干后都变得别有风味,比新鲜的时候多了些不同的口感。陈勤说:“家里人都特别喜欢吃土豆,有一次在电视上看美食节目时偶然发现土豆干,这才知道土豆可以晒成干,自己找寻方法制作后,第一时间炖了一锅红烧肉土豆干,那种好吃的滋味无法用语言形容,吃了一次想下次。”

每次有新土豆上市时,陈勤会整袋往家买,“个头比较小的挑拣出来,用来制作土豆干非常不错。大土豆留着平常做菜吃,比如炒土豆丝选大土豆更好。”陈勤说,新鲜土豆表面有很多泥土,而且皮也很薄,直接用刮皮刀的话,会把土豆弄得很脏,也会造成浪费,所以不建议急着去皮。他的独家做法是,先把土豆放盆内加水泡一泡,当泥土软化后,再逐个清洗,多洗几遍。之后,他会把干净的土豆放进蒸锅,盖上盖子大火蒸。等土豆快熟了关火,揭开盖子放置一会儿,等到土豆不烫手时,用手将土豆皮慢慢剥掉,这样就可以轻松去掉表皮。“土豆片厚一点薄一点都可以,我认为厚一点更好操作,口感也更好。”陈勤说,找一个干净的竹帘或者簸箕,将切好的土豆片放上去,分散摆放。再将竹帘放在可以晒到太阳的地方,记得勤翻动,毕竟土豆比较厚实不容易一下晒透,所以一天中多翻动几次,让两面均匀晒到更容易晒干。

就这样一直晾晒几天,将土豆晒成干松的状态,就可以装进保鲜袋了,放在一个阴凉干燥的地方保存。想吃的时候把土豆干取出来,放进盆内,加水泡软,再用来炖肉炒肉都可以。“最常见的吃法要数土豆干炖鸡肉。”陈勤说,土豆干取出泡半个小时,充分泡软。将鸡块剁好放水里浸泡半个小时,中间换水,去掉血水,浸泡后再换水清洗几遍。鸡块放进锅内加水,料酒焯水后,炒锅内加油烧热放入姜片,再倒入鸡块翻炒,炒热后淋入少许料酒翻炒,再加生抽、老抽翻炒,可以放几颗冰糖进去提味。炒均匀后加热水、加葱段、花椒、八角炖煮,煮到鸡肉九分熟简单调味,再加入土豆干,继续炖煮,煮到鸡肉软烂入味即可。最后大火翻炒收汁,这样土豆干炖鸡块就做好了。

晒好的土豆干,朴实无华,却是百搭食材,既可以单独炒,也可以用它搭配各种肉,别有一番冬日风味。



土豆干炖鸡