

给肉不换 春日限定羊肚菌

鲜羊肚菌,春天出现最早的山珍之一。在令人眼花缭乱菌类中,羊肚菌以独特的外表被人一眼记住。光洁如玉的菌柄,像琼脂般的奶白色,菌柄上顶着一个大大的宝塔,那便是羊肚菌的菌壁了,褐色的菌壁上有错综复杂的路径,像极了羊肚,所以被称为“羊肚菌”。它素有“素中之荤”的美称,不仅味美,而且富含多种氨基酸和维生素。面对珍贵的羊肚菌,厨房达人有妙招,上蒸下煮一锅鲜,一口吃出春天的味道。

炖一锅羊肚菌鸡汤,当香气开始在空气中弥散开来的时候,是一年之中独属于春天的幸福时刻。咬一口吸饱了汤汁的羊肚菌,味道比肉还惊艳,让人想起李渔那句“食此物者,犹吸山川草木之气”。“要是论起春天的鲜美之物,除了一年只能吃十几天的雷笋,剩下自然就要属羊肚菌了。”岛城一位经营融合料理的孙云贵大厨表示,珍贵的羊肚菌对生长环境的要求极为苛刻,只有在干净的森林环境中,能生长出来香气浓郁没有杂质的羊肚菌。这也为羊肚菌赋予了丰富的营养成分,羊肚菌的蛋白质含量极高,一直被人们奉为春日的“鲜味”担当。味道好也就罢了,偏偏营养还非常丰富,所以,羊肚菌是有与肉抗衡的实力的。

不仅长得特别,味道好,羊肚菌的香气拥有“点石成金”的能力,无论什么菜品,只要有羊肚菌的加入,就立刻变得鲜美。“法餐讲究精致,对羊肚菌的烹饪有独到之处。”孙云贵表示,最经典的吃法便是黄油煎羊肚菌,羊肚菌对半切开,放入平底锅中,用黄油煎熟。本就鲜香的羊肚菌遇到黄油的刺激,再略加海盐和黑胡椒调味,便异常美味。“吃在嘴里脆爽留香,不亚于上好的牛排。”做黄油煎羊肚菌,你还可以根据自己的口味,放入豌豆等配菜。

当然,对于见惯了各种美味的我们来说,对待羊肚菌的态度则狂野了很多。炖汤如今依旧是羊肚菌最好的烹饪方法。“洗净后的羊肚菌和焯水后的老母鸡一起炖煮,只需佐盐,剩下的啥也不要放,让羊肚菌自由发挥。”两个小时后,孙云贵的厨房里变成一片“鲜气”的海洋,食物的精华被毫无保留地融进汤中。

“本身很鲜美,烹饪方法又足够简单,更锦上添花的是,羊肚菌营养丰富但卡路里极低,可以放心大胆享用。”孙云贵说,除了炖汤、油煎,清炒则是羊肚菌的另一种做法,不同于炖汤时的“奉献精神”,清炒最能体现羊肚菌本来的香气,又脆又鲜的羊肚菌,乍一吃竟然有种龙井虾仁的清鲜。红烧、酱焖、炒蛋或者是油炸,在所有的烹饪方式中,几乎没有羊肚菌不能承受的。这种对生长环境要求极为苛刻的菌子,却对烹饪要求异常宽容,哪怕只是在清汤面中扔进两颗羊肚菌,风味便会大相径庭。

西餐绝配 醇厚奶油蘑菇汤

“在我看来,中餐和西餐的汤各有千秋。我喜欢喝莲藕老鸭汤和老北京的酸辣汤,同时也对奶油蘑菇汤醇厚的奶香和蘑菇鲜味的组合十分着迷。”奶油蘑菇汤是美食博主瑶瑶吃西餐的必点菜式。“直到法国朋友把奶油蘑菇汤的独门秘方教给了我,我便开始自己在家练习,手艺越练越精,分分钟秒杀‘米其林’。”

“奶油蘑菇汤的主要成分是蘑菇,里面是不放肉的。就像中国的许多菜式都需要用高汤一样,想要蘑菇汤鲜香十足,你需要用滤过油脂的鸡汤来打底。所以炖一锅香浓的鸡汤是首先要完成的任务。”法式奶油蘑菇汤用的是白色口蘑,瑶瑶认为这种白色的小蘑菇口感圆润,肉质细腻,没有异味。也有朋友试过用其他种类的蘑菇做这道汤,但都不如这款白色“小伞”口味纯正。

口蘑切成小小的碎块,洋葱和蒜也切成小丁。黄油加热,投下洋葱和蒜炒香,然后把口蘑下锅,中火炒熟。口蘑下锅之后,颜色会变成浅灰色,还会出一些水分,直到蘑菇的质地变得非常柔软,就说明熟了。到这一步,再往锅里加入滤过油的鸡汤,煮沸后转小火煮上十几分钟,可以选择性地放一些黑胡椒末、法国香菜、百里香等西餐调料,如果家里没有也可以不放。下一步,需要把煮好的蘑菇放在料理机中搅碎,然后再放回锅里继续煮,这时可以放入牛奶和盐调味。另找一平底锅,下一大块黄油融化。在融化的黄油中放两大勺面粉,把面粉炒熟,面粉会变成金黄色,散发着香味,这时把面粉倒蘑菇汤中,伴着“刺啦”的响声搅拌均匀,直到蘑菇汤变成稠稠的浓汤就可以出锅了。用小碗或者深盘盛汤,上面撒一些新鲜的法国香菜碎,摆几片蘑菇,奶油蘑菇汤就可以上桌了。

浓厚的奶油蘑菇汤,用大勺子舀满一勺放入嘴里,口腔里充斥着的全是菌菇与奶油的香气,丝滑、醇厚,却没有一丝丝的腻。口蘑完美地与奶油融合在一起,不仅恰到好处,甚至碰撞出意想不到的惊喜。



羊肚菌炖鸡。



黄油香煎羊肚菌。



奶油蘑菇汤。

可炒可炸可炖汤 春日菌菇比肉香

春天不仅是播种的季节,也是收获的季节。春天里除了可以品尝到一些芽菜的美味之外,菌菇也正鲜美可口。烹饪过程中只有一类食材可以与肉类相抗衡,甚至会超越肉的口感,那就是——菌菇。春光正好,看似平平无奇的菌菇们撑开小伞,散发自己独特的魅力,“菌”临餐桌,讲述舌尖“菇”事……



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

炸出清新 菌菇入口如春风

炸制菌菇也非常美味,但是对火候要求比较苛刻。天妇罗在日本电影中经常出现,电影《小森林》中,春天来临,万物复苏,在温柔清风与啾啾鸟鸣中,主人公深入新绿初盛的山野,找寻鲜嫩的植物,裹上面糊炸制成天妇罗。薄薄的面衣,藏不住野菜葱茏的绿意与蓬勃的生机,仿佛盛着一盘子春天。同为炸制,如果说炸猪排、炸春卷、炸薯条这类油炸食品是一幅油画,厚重、丰盛、浓墨重彩,那么天妇罗则更像是一幅水墨写意画,轻盈、清新、灵动。要传达出这一点,制作出美丽清香的天妇罗,从选择食材到面衣的调制、油品的选择,油温的控制,时间的把握都尤为重要。

“四时更替,适时而食,不时不食。”在各种食物不分时节地被大量生产制造的今天,天妇罗仍保留着较强的时节特征与季节属性。选择应季、自然生长的食材制作天妇罗,三分技术,七分选料,这保证了天妇罗食材的新鲜度。桃子在漳州路附近经营一家日料小馆,她尽力展现出食材最好的状态,选择最新鲜的时令食材料理。“天妇罗与时节有和谐共生关系,当下最好的选材非菌菇莫属。”相比大虾、秋葵、红薯、苏子叶等,菌菇类天妇罗则丰腴肥美,咬下去会有爆汁的惊喜。尤其是金针菇天妇罗,一撮撮裹着面衣的金针菇在油锅中像花儿一般绽开来,变成一簇簇金色的小花丛,酥脆鲜嫩的口感下,再来一点料汁,便多了丝丝缕缕的清鲜。

“炸制菌菇天妇罗,油温不能过高,不然炸‘老了’就会失去鲜嫩的滋味。”桃子取出自己常用的小锅,将裹着薄薄面衣的香菇、金针菇等放入180摄氏度左右的芝麻油中炸制,水分迅速蒸发,形成一层脆壳,对外阻挡着过多油脂进入食材,对内则封锁着食材在高温中释放出的水分和鲜味。炸制时间需要精准到秒,菌菇的水分慢慢释放,鲜味渐渐浓缩,达到平衡点时出锅,口感也达到极致。炸制好的天妇罗,金色面衣如丝线缠绕,通体透薄轻盈,口感酥脆,咬一口清脆有声。而内里则鲜美润泽,食材天然的香气与质感被极大程度地保留。虽是炸制食品,菌菇天妇罗外酥里嫩,鲜香不油腻,竟拂过一阵阵如春风般的味觉体验。



菌菇天妇罗。