

无鱼不成席
家宴鲜货



糖醋鱼

假期第一天,团圆的饭桌上,无鱼不成宴。糖醋鱼在鲁菜中的地位,是考验厨师水平的存在。据《东京梦华录》记载,糖醋鱼在北宋时期开始一直流传至今。“鱼最好选一斤到一斤半的,这样大小的鱼,既足够一家人吃,鱼肉也比较鲜嫩。”青岛春和楼第七代传承人沈福东介绍,在家做这道菜时,剖鱼的刀口要尽量选在鱼鳍边上,这样鱼定型后会显得更立体,用坡刀把鱼的两面各片五刀,到鱼背时候要尽量将刀往前走,这样鱼片大,炸鱼时鱼肉能最大限度外翻,让定型后的鱼显得更灵动。

“片好的鱼稍微下点底盐,人一般吃甜食容易腻,下点底盐能解腻。”沈福东说,油温一定要高,大约220摄氏度。在家做这道鱼,炸鱼是关键步骤。挂一层薄薄的面糊,手提着鱼尾巴,把片开的鱼肉抖到外翻,用勺子不断向鱼上淋油,直到微微定型。此时,再用勺子将鱼凹成“U”形,慢慢滑进热油定型。“在厨师的眼中,这个过程就像是孔雀开屏,开得要大。其实这一拎一滑的过程可能就是一分钟时间。”沈福东说,注意在家做这道菜,时间不要过长,尽量保住鱼的水分和蛋白质,吃的时候,那种软嫩的口感就像是在吃豆腐脑。新起锅葱蒜爆香,用老抽、糖、陈醋等调料,先大火,烧开后改小火,勾流水芡汁,等芡汁由稀到稠,一直要到油和糖醋汁全部融合。将收好的汁从头到尾浇在鱼身上,糖醋鱼就算成了。

划重点:上桌的时候,讲究鱼和汁都要活,鱼的活表现在它的形态、亮度和色泽上,鱼身留着原有的暗暗金色,鱼肉嫩白,让食客看起来就像是没有炸过一样。汁的颜色是鲜亮的柿红色,还要像火山熔岩一样,似乎还在向上吐着气泡。

家常烟火抚人心
假日至味

国庆假期开始了,带着初秋的凉爽,市场里的鲜货和厨房里的烟火已吹响集结号,准备冲刺假日狂欢。美食里的哲学催生了“吃货”们的无限想象,有人热衷于精进平日没时间做的家常菜,把烧鱼、炒鸡、炖排骨升级到大厨水平;有人沉迷于开发新菜式,自制四川火锅烧烤、广式茶点靓汤……这个假期,快来掌勺,玩转家常烟火。

秋收的季节里,舌尖的体验也随之丰富了起来,许多这个季节成熟的瓜果等为大家提供了新鲜的选择,无花果煲汤,给你满满的暖意。除了在家享受美味,假期也别辜负了这美好的秋日时光。虽然四季更迭,秋天总是让人觉得短暂,不妨找一片整洁的草地,准备些美味的食物,约上三五好友,一起野餐出游。



无花果瘦肉汤

精致初秋
养生煲靓汤

一场秋雨一场凉,想由内而外告别干燥,秋日靓汤该派上桌了。当季的无花果软糯甜糯,味道甘美,晒干后风味更加浓缩,用它来煲汤,自然的甜味能使汤头格外鲜。“材料非常简单,可以加瘦肉也可以加鸡肉,看自己的口味和喜好来定。”依靠新媒体菜谱推荐,家住新都心附近的王女士假期为女儿女婿准备了养生靓汤。“猪肉买回来切大块,然后用刀背砸一下,让肉更加松软,如果想让汤更加清澈,就把肉先过一遍水。”接着把无花果干和肉一同放入炖盅内,隔水炖一个小时候左右,最后喝的时候趁热加入盐调味即可。

每到秋天,王女士除了为家人准备滋润的汤品,还会备些好吃的广式茶点,虽然这些精致的点心做起来有些繁琐,但对她说来却是打发秋日时光的趣事。茶楼里的四大天王:虾饺、干蒸烧卖、叉烧包、蛋挞,她却独树一帜,拿手菜是鲜虾腐皮卷。带着豆香的腐皮,齐整地包裹着弹牙的虾仁、猪肉,咬到中间,还有爽口的马蹄,在口中发出沙沙清脆的声音。喜欢吃广式茶点的王女士有时到茶餐厅吃饭,必尝的这道点心,其实做法超级简单。这个假期,她准备了一蒸一炸两种风味,兼具清淡和香口。

划重点:炸过的腐皮卷,外层金黄油润,腐皮酥脆,内里的馅料,肉鲜味美。如果嫌腻的话,还可以蘸些番茄酱或者泰式酸辣酱中和口感。蒸出来的腐皮卷,则更加原汁原味。



腐皮虾卷



薄比萨



卤味拼盘

多味郊游 卤味比萨来主打

秋日正是郊游好时节,假日郊游野餐是不错的选择。主食必不可少,那么就选比萨吧。表面金黄的芝士上,绿的椒、黄的玉米粒、鲜红的虾,让人垂涎欲滴。而且这类西式餐点,冷热皆宜,家里做好烤好后,露营时既可冷食,也可在营地的平底锅上加热后食用。作为一名美食博主,小七假期和好友相约外出露营。“比萨饼皮有厚薄之分,薄饼皮烤出的比萨,更脆更香。”小七说,要将饼底彻底醒发好,起码要两个小时左右,醒好的比萨饼底要揉出筋性,然后充分擀薄。制作薄底火腿芝士比萨,先把擀好的饼底刷上番茄酱、肉酱、胡椒,铺上喜欢的海鲜、火腿,最重要的是撒上厚厚的芝士,入烤箱180℃,20分钟左右即可。脆脆的薄饼加上厚厚的芝士和火腿、海鲜,能给你大大的满足,让你放松心情拥抱自然。

出门郊游,卤味是不可错过的野餐选择。卤味,不仅可以卤肉,还可以加入自己喜欢的任何食材。“蛋类、豆制品、海产品、藕片等等,反正卤啥都好吃!”小七这次准备了鸡胗、鸡翅、鸡爪、鸡蛋、豆干、海带、藕片等。“有人做出来的卤味颜色很深,总是发黑发暗,有的颜色看起来非常淡,没有卤菜店里面做出来的颜色鲜亮,其实这都是原因的。”小七表示,卤味制作流程中熬糖色是很重要的一步。锅里面烧开食用油以后,把冰糖下进去,用小火把冰糖炒化。等锅里面的糖浆颜色从白色变成了黄色,再从黄色变成了红棕色,糖色就炒好了。再加入等量的开水进去混合,记住一定要用开水,煮均匀了以后就会呈现枣红色,这样糖色就算是熬好了。

“做卤味时为了方便,曾经买现成的卤料包,虽然那里面的香料确实有很多种,但是经过加水炖煮后就会发现做出来味道并不好。所以使用香料也是有讲究的,香料也不能随意地搭配,量也不能过多。”小七说,用八角、桂皮、香叶、花椒这4种香料就可以了,再搭配上生姜、小葱、干辣椒就非常不错,用量太多容易把肉的香味遮掩掉。

划重点:做卤味是不能急躁的,炖煮时不要持续用大火来炖,要用小火慢慢地让香味渗透在食材里面。等卤味做好了以后也不要立马取出来,一定要经过一个晚上的浸泡,这样味道才能更好地渗透在卤肉里面。



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
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾