

清汤白汤 浓淡滋味各有见长

论食疗菜单中的佼佼者,让人“回血”最快的当属羊汤。一碗羊汤的精髓不在肉,而在于那一碗可清可浓的汤水。

喝羊汤的第一步,少有人会直接从碗底捞肉吃,都是端过汤碗调味后先喝一口热汤。北方羊汤各分门派,青岛滕州全羊店长王景源从滕州搬来青岛已有10年之久,给青岛人带来了家乡的馈赠就是一锅地道的羊汤。“枣庄羊汤,风味独特,被誉为‘鲁南第一汤’是有原因的。”王景源介绍,枣庄的羊汤汤白、味鲜、膻味小、肉质滑嫩,香味醇浓。而其它地方的羊汤,比如单县的羊汤,味道就比较清淡。因为单县的肉选用的是青山羊。虽然色白似奶,但羊肉的油脂质地纯净,所以喝起来鲜美爽口。

而在位于花莲路的一家莒县羊汤馆里,黄友明正用莒县当地的山羊,不停搅拌着一锅“清汤”。“莒县的羊肉汤要上午喝,头锅的汤滋味最鲜,因此很多爱喝莒县羊汤的人都会为喝羊汤起个大早。”汤和饼管够,这是很多莒县羊汤的又一大特色,羊汤、佐料等可以续添,喝羊汤时所搭配的饼,也是依据个人饭量各取所需。

切片切块 食材多样大快朵颐

“全羊汤是远近闻名的沂蒙名吃,用的是沂蒙黑山羊,既然是全羊当然是五脏俱全了,羊肉不能炒,只有煮了味道才香。”宋勇的沂蒙山羊汤馆开在湛山一路附近,中午是周边上班族的打卡地。把全羊放在锅里煮上一段时间,熟了后,再将全羊肉捞出来,晾在盘子里,只等客人来了直接吃。客人来了按照需要,将全羊肉放到锅里,再倒入原先煮全羊时的老汤,并根据不同口味放入各种调料,全羊汤的肉和汤经过两次炖煮以后,更是香浓味佳。

羊肉之所以好吃,在于它够嫩够鲜。位于李村步行街附近的沙碗羊汤,在网络美食店遍布的当下,深夜9点店里依旧有顾客光顾。老板“六哥”一刻不停地在案台上剔羊骨,这里的食材是老家沂蒙发过来的散养草山羊,羊肉鲜嫩,片成薄片口感最佳。很多上班族只需点小份羊肉汤,配火烧、馍饼各一份,就能搭配出一顿不错的工作餐。奶白的汤汁上桌时没放任何调料,每桌都有盐、味精、白胡椒粉以及香菜、葱等,供食客自取。先喝一口热汤,膻味不重,有羊肉清香,只要很少的调料就足够鲜美。难得的是羊肉口感鲜嫩,虽是薄片却口口扎实,实在过瘾。

敦化路徐州羊肉汤店是陈青远今年开的新店,在徐州创业6年,陈青远把远方的美味带回青岛。店里的羊肉都是从徐州发货,羊肉煮熟了剔下大骨头,第二天再熬一遍,基本一锅汤要熬3小时以上。即便点了个小份羊肉汤,分量挺足,羊汤里的羊肉并不全是精瘦的,一碗能捞到好几块半肥半瘦,粉丝需要另加。这里不用一般羊肉汤馆的油酥火烧,而是烤了带着焦香的馕饼,一口热汤一口馕饼,实在是过瘾。而在劲松八路附近的单县羊汤馆里,小份全家福,里面有羊腿肉、羊头肉、羊杂。还可以在汤里另加金针菇、木耳、菠菜、干丝、大白菜等,一派羊汤火锅的即视感。

烹饪贴士

- 1、猪肉不放,羊肉不放,在做羊肉汤时,最好不要放大料,它会让羊汤颜色发黑,味道变得很怪。另外料酒也是不建议放的,会破坏鲜美的味道。

- 2、炖羊肉汤不适合放葱,炖羊肉汤放葱时间久了会变“臭”,会让汤变得浑浊。

- 3、生姜虽然去腥,但是不适合炖羊汤,它们都性热,加在一起喝完容易上火。

冬天第一碗羊汤安排上

立冬后,开启了寒冷模式。来一碗热气腾腾的羊汤,一下子就感觉很幸福。冬天的第一碗羊汤,一定比奶茶有营养。青岛人秋冬喝羊汤,就像夏天吃烧烤喝扎啤,已经成为一种季节性的仪式。一碗羊汤端上桌,味蕾从枣庄跑到沂蒙山,再从莒县跑到单县,不论谁更胜一筹,当最后一口烫嘴的羊汤下肚,身体就会由内而外地感到温暖又舒坦。



自制羊汤

调料要少 时间要长

除了到店里喝羊汤,在家喝羊汤虽然有些麻烦,却更随性。台柳路羊上鲜的羊汤大厨陈义说:“在家熬羊汤,去市场买些上等的羊腿就能轻松搞定。”

“自己炖的羊肉汤想好喝,用料不要太多。”陈义说,一碗好喝的羊肉汤,要做到颜色浓白,汤鲜肉香。很多食客想在家做出美味,却以失败告终,主要原因是为了去除羊肉的膻味,不管三七二十一,就把很多香料放到汤里面,反而毁了一锅汤。其实,只要羊肉优质新鲜,炖羊肉汤几乎可以什么料都不放,吃的就是羊肉的原汁原味。那么我们在家做,怎么样才能做出饭店的味道呢?

羊肉汤想要浓白,单独炖羊肉是不行的,还要有羊骨,当然如果有条件,加入一些羊蝎子,熬出浓白汤就更加容易了。这些食材需要提前浸泡,目的就是把血水浸泡出来,减少羊肉的膻味,时间上最好在3个小时,中途需要换水,把血水泡干净,膻味才会小。泡好的羊肉、羊骨需要焯水,冷水下锅,保持大火将水煮开,这个过程不要盖锅盖,让膻味散发出来。煮出血沫之后,用勺子将它打掉,然后继续再煮3分钟,捞出用温水冲洗干净。提前烧适量的热水,将洗净的羊肉、羊骨放进去,然后加花椒、白芷就可以了,这两样香料,可以去腥增香,非常适合羊肉,其他调料都不需要放。

想要羊肉没有膻味,炖汤时不要把锅盖盖得太紧,平时我们去饭馆看到别人煮羊汤,都是不盖锅盖的,这样膻味会一直散发出来。想要羊汤颜色浓白,一定要保持中大火,让羊肉在汤里翻滚。1个小时左右,羊肉基本已经软烂,可以把它捞出来,剩下的羊骨继续熬,时间越长汤色越白,不过在家里熬1.5小时就可以了,不需要像饭店里一样炖煮好几个小时。出锅后羊肉切片,舀上羊汤,加一点盐、胡椒粉、香菜葱花即可。



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!

