



## 魅力烤肉

不论你是否热爱足球,作为一场全球性的顶级体育赛事,今年的世界杯与往年有太多不同。相比四年前的俄罗斯世界杯,今年将赛事地点放在波斯湾西海岸的卡塔尔半岛,这是一个以石油和天然气致富的国家,因此也被球迷们定义为史上最“豪”世界杯。除此之外,从今年出战的各国军团来看,已经代表国家征战世界杯多年的几大主力,将在绿茵场上演永不谢幕的传奇。这场被球迷们定义为“诸神黄昏之战”的世界杯,怎能不令人心潮澎湃……

面对如此令人期待的比赛,作为球赛完美CP,烤肉当之无愧成为菜单首选。烧烤的魅力在于把朋友们聚集在一起,有肉有酒有人间。在家里吃一顿烤肉其实很简单,网购平台各种家庭烧烤工具给美食爱好者提供了丰富的选择空间。担心在家烧烤有油烟,选一款抽油烟力度强的铁板烤盘就能解决一切烦恼。“在家吃烤肉图个乐和,食材口味也可以自由发挥。”大渔铁板烧梁师傅时常约朋友在家欢聚,“烤肉必不可少的是灵魂酱汁、烧烤料和蘸酱。”梁师傅告诉记者,烧烤料和蘸酱,一个干碟一个湿碟,操作简单。准备好细辣椒面和粗辣椒面、五香粉、芝麻盐、白芝麻和糖,搅匀后用来做干碟。将豆瓣酱、韩式辣酱、蜂蜜调匀,加入雪碧稀释,撒上白芝麻点缀,可用来做湿碟。“调料准备好了,烧烤食材则丰俭由人。”梁师傅家的“烧烤摊”常备材料除了虾、牛蛤蜊、土豆、辣椒等,最离不开的是五花肉。

想要把五花肉烤得焦而不柴,滋滋冒油,应选择五花三层的猪肉。“想要让五花肉吃起来外皮焦,内里软嫩,秘诀在于用梨水和洋葱泡一天。”梁师傅说,泡好的五花肉条正反面用叉子戳眼儿方便入味,烧烤盘不加油干烤,烤至表皮金黄色再翻面,再烤至全熟微微焦香即可。很多人吃烤肉喜欢包着生菜吃,认为荤素搭配才营养健康,也有人认为烤肉就是为了吃个纯粹,那种滋滋冒油飘香四溢,加上椒盐蘸酱的增色,油煎炭烤过的酥脆,才是烤肉的精髓。不论偏爱哪一种,当炉中的焰火给烤肉注入灵魂,一群人围着烤盘谈论着球场上的你追我赶,一顿热闹的家庭烤肉与赛场上的激情四射,注定要给这个冬天带来难忘的夜晚。

## 欢快烤鱼

因为时差的原因,赛事直播大部分都在深夜。不想让大吃大喝给体重增加负担,欢快的“轻脂夜宵”不妨考虑一下。足不出户在家烤鱼,其实非常简单。青岛李沧喜来登酒店中餐厅厨师长马维涛告诉记者:“吃不惯草鱼的海边人,可以以鲈鱼为主,其次是鲢鱼、黑鱼等,‘土腥味’小,也是不错的选择。”

烤鱼前,提前进行腌制很重要。“将鱼两侧改花刀,用柠檬片、洋葱、姜、胡椒、料酒浸泡,去掉鱼腥味。”腌制1小时后,马维涛表示:“家里有烤箱的,腌制后可以直接进行烤制。没有烤箱的,可以把鱼放在油锅中煎到表面金黄色。”将腌好的放入烤箱烘烤,以洋葱为辅助底,将鱼身刷油放入烤箱向上,烤箱230度烤10分钟,翻面再烤20分钟。烤制过程中,还可以给鱼炒料。家里常备的火锅底料,煸炒调味,蒜香、藤椒、酸辣等,根据自己的喜好添加相应食材。炒好后倒入啤酒和半碗水煮沸,最后把所有喜欢的菜都放进锅里煮一会。这时将烤好的烤鱼取出,将炒好的汤倒在烤鱼上,再放置烤箱中烤10—15分钟,让烤鱼吸收味道,然后取出,撒上葱花和香菜。此时,香辣的烤鱼完全具有午夜小吃的味道,搭配小酒味道与众不同。



# 世界杯开赛 熬夜有滋有味



## 吮指卤味

对球迷来说,下酒菜不需要太丰盛,只要有滋有味。一锅简单的卤味,也能吃得过瘾,喝得尽兴。

“卤味的精髓在于蛋白质、油脂和香料三者的微妙平衡。”青岛富力艾美酒店行政总厨陈师傅表示,蛋白质提供基调和鲜味,香料丰富食物的层次感。蛋白质主要来自食材本身,拿来卤的多半是含蛋白食材,易煮不易碎。比如牛肉、猪蹄、鸡翅,鸡爪、鸭掌是首选,鸡肉、鸭肉卤出来口感欠佳。豆腐最好是炸过再卤,冻豆腐和鲜豆腐都不甚理想。鸡蛋壳带壳最好,这样还不会污染卤水料。新鲜配出来的卤水最好是先卤肉类和蛋类,再用来卤素菜。

“一味卤水中,油是和事佬般的存在。”陈师傅表示,相较于水,油既能逼出脂溶性辛香成分的香气极大值,又能让食材更易熟爽口。卤在油中香,这话平实却也写实。近几年,一些火锅店发展出了一门油卤大法,其实并非完全由油来卤制菜品,只是油脂比例较红白卤更高一些。但自家做卤味猪油就够用了,想让卤水味道稳定些就再加点鸡油或鸭油。火锅里很常见的草果,放在卤汁里也有很难忽略的香气。砂仁、小茴香、丁香,用很少的量就可以达到效果。对于卤味达人来说,鸭脖、鸡爪是“根本停不下来”的卤味经典款。鸭脖好吃,重点在于有嚼头,辣口不辣心。爱吃鸭货的美食达人刘灿灿经常在网络平台分享自己的卤味成果,她告诉记者:“好的鸭货先吃最外面一圈容易剥离的鸭皮鸭肉,肉质鲜美辣味并不明显。当接着把鸭脖子一节节地分别咬开进行仔细品尝,辣劲儿就慢慢上来了。啃掉中间的鸭管,鸭脖才算真正吃完,这时满嘴只剩麻麻的感觉,手却不自觉地伸向了下一只。”刘灿灿表示,菜卤好后最好凉透再吃,让凝固的卤汁附着在表面,啃起来更起劲。

世界杯熬夜模式即将开启,啤酒与各色卤味的豪华配置,是三五球友简约而不简单的世界杯打开方式。



本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蔷

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!