



清蒸开凌梭

## 侷炖 清蒸 不负第一缕春光

冰凌融化,在海水中蛰伏越冬的梭鱼,开始游向淡水河中,又到了食用“开春第一鲜”的时节。吃开凌梭的时机就这么几天,错过了就要再等一年。市场上海鲜商家笑脸相迎,热情的推销令许多市民驻足。梭鱼一条条头扁嘴宽、身型如梭,青岛新时代大酒店行政总厨陈晓龙,近日已经把开凌梭纳入开春菜单中。“梭鱼不一定是最好吃的鱼,但却是当下这个季节最好的。”陈晓龙说,开春的开凌梭吃不了几天,想吃一定要趁早。

说起开凌梭的做法,很多青岛人喜欢红烧,但因为开凌梭肉软嫩,单纯红烧,容易把肉做“老”。陈晓龙建议,不妨试试清蒸和侷炖。把开凌梭去鳞,内脏洗净备用,梭鱼改刀用热水烫一下,放入盘中加料酒、盐、葱、姜开锅蒸6分钟即可。清蒸的做法,不仅保留了鱼肉的滑嫩口感,还锁住了梭鱼本身的鲜。吃时带一碗蒜泥蘸着吃,别有一番滋味。喜欢咸口的食客还可以试一试侷炖。陈晓龙介绍,将梭鱼切厚片,加料酒盐腌一下,鱼片拍面粉蘸鸡蛋液,放锅内煎至两面金黄色,这叫“挂糊”。等呈金黄色的开凌梭鱼片发出淡淡的焦香,此时再另起锅,把葱姜蒜爆锅加入鱼汤,没过鱼。调好咸淡口,醋要多放点,小火把汤收起放点香菜即成。

## 白烧 油泼 入口即化的体验

“开凌梭这个名字,光听起来就有一种冰雪消融,春回大地的感觉。”青岛海林山庄厨师长韩冰告诉记者,开凌梭是属于冰雪消融、春回大地的第一口美味。首先,选取新鲜捕捞不超过4个小时的本地梭鱼。鱼的初加工要去除鱼鳞、腮、内脏,黑膜要处理干净,用干净海水清洗,不要见淡水。酒店特色做法是沙子口本地做法——白烧。在制作这道白烧开凌梭时,韩冰提醒,要先拍粉拖蛋,把开凌梭的表面煎透,再用葱、姜、蒜、八角、白芷爆香,加鸡汤、盐、糖、胡椒粉打底调味,等煨透入味,出锅前再加葱姜油和头春韭菜末,以丰富这道菜的风味。

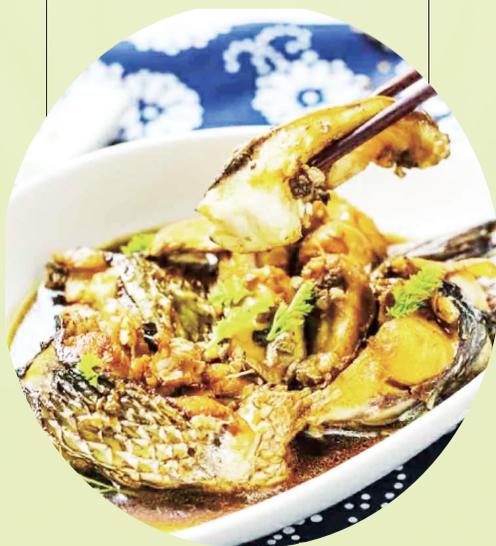
“因为是开春第一波的梭鱼,没有泥腥味,肉质也非常鲜嫩,所以烹饪方法有很多。”韩冰说,除了白烧,还可以油泼。用盐腌制一会,大火蒸熟,铺上葱丝、辣椒丝、姜丝,倒上蒸鱼豉油,热油一淋,同样十分鲜嫩,入口即化。还可以用剁椒烧、泡菜烧、芋头烧,煎烧后配饼子、蒜蓉粉丝等,都是相当鲜美的舌尖体验。

# 一口开凌梭 抢鲜好春光

正月未出,立春已到。当兔年的第一缕春意来到身边,那些一同赶来的新鲜滋味也渐渐端上餐桌。海边游来肥美的开凌梭,带着鲜香的滋味,送上春的祝福。一起去听听大厨们的独门秘方,尝尝其中的玄妙,不负第一缕春光。



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!



白烧开凌梭

## 辣烧 炖煮 渔家宴的独门妙招

今年开凌梭上市时间早,在团岛农贸市场、埠西市场,几乎每个海鲜摊位上都有梭鱼。价格和往年差不多,小个头的13—15元一斤,大的18元一斤。不过,目前还不算大量上市,等天再暖和点,几乎每个水产市场都能看见开凌梭的影子。开凌梭的捕捞期很短,限于立春到惊蛰之间,初春第一批野生梭鱼,是带着冰捕上来的,这时的梭鱼肉质厚实,味道纯粹。刚开春的梭鱼还没开始进食,体内杂质少,没腥味、肉紧实、味道鲜。俗话说“五月梭,臭满锅”,过些日子梭鱼肉质就变松软,土腥味重,要吃就趁这几天。

沙子口一带的渔家宴用的是渔家传统做法烹任开凌梭。“将刚刚捕捞的新鲜梭鱼,加葱、姜、蒜、干辣椒和酱油等,小火慢炖,大火收汁,便是最原汁原味的大海味道,把淳朴、亲民的家常辣烧作为开凌梭的最好归宿。”这道辣烧梭鱼,是青岛浩运海鲜的当季名菜,梭鱼肉质柔软、味道厚重,浸着鱼汤吃一口馒头,十分过瘾。“很多人吃鱼会担心鱼刺,梭鱼肉质厚实,刺相对较少,老人小孩放心吃。”制作这道辣烧梭鱼的厨师长告诉记者。

梭鱼肉质鲜美,营养丰富,要想充分保留梭鱼的营养价值,还有一个烹饪方法——炖煮。烹饪过程中添加一些普通的食材,更能够增加风味。豆腐就是与梭鱼一起搭配的重要食材之一。鱼肉与豆腐相辅相成,都含有丰富的钙质和蛋白质。小火慢炖的豆腐,吸收了鱼肉的汤汁,将整道菜品的口味催发到了一种新高度。



家常烧开凌梭

## 美味延伸>>> 立春时节荠菜鲜

春寒料峭,市场上已经出现了荠菜的身影。第一批上市的荠菜已经迎着阳光慢慢舒展,迫不及待地和人们分享春意。立春这天,荠菜便不再在包子、饺子、馄饨里出现了,它化身更有诗意的吃法,豆腐羹、炒年糕、包春卷、包汤圆、烙饼、凉拌……给食客送上春的期许。尤其是荠菜豆腐羹,豆腐柔嫩,荠菜清鲜,看起来清雅细腻,喝起来酣畅舒放。

而荠菜春卷则是很多年轻美食爱好者的新宠。洗净的荠菜沥干水分后切碎,豆干亦切成碎末,只需加一点点盐搅拌均匀,包入圆薄的春卷皮里。当洁白的春卷皮渐渐由象牙色至金黄,浮起,筷尖轻碰便能听到无比诱人的酥脆声。咔嚓咔嚓,一口一个春天,每一口都是希望。



炸春卷

本版撰稿摄影

观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾