

## 饺之大 一口吃不下

在山东吃饺子,你能吃几个?20、30……如果把鲅鱼和韭菜包成烟台水饺,一个就够了。因为鲅鱼有着无比鲜嫩的肉质,而且鱼刺少,所以不仅令食客们动容,也是大厨们特别偏爱的海鲜食材。

山东的饺子,传承了山东人的气质——实诚,有海纳百川容乃大的格局。这个鲅鱼季,不妨尝试一下烟台鲅鱼饺子,论“个”上桌,胃口大的人,吃两三个,胃口小的人,一个顶够。与传统的饺子完全不同,一个便有成年人巴掌大小,“热搜”使它频繁出圈,网友亲切地称它为“仅凭一己之力就喂饱了半个山东的战斗饺”。咬一口,汁水丰盈,肉香、鲜味,融合涌向舌尖,一个“大饺子”入肚,胃里就有三四分饱意。曾有店老板向记者介绍:鲅鱼处理起来很简单,而且肉多,可以烹饪的空间很大。用来做水饺,或是将其价值发挥到最佳的一种方式。想保留鱼肉的原汁原味,鲅鱼饺子也是独一无二的选择。鱼肉的汁水全部锁在面皮之中,一滴不漏,满满全是鲅鱼的鲜甜。

饺子虽好吃,馅却难调。“肉刺分离后,鱼肉要用多种配料才能去腥提鲜,得配合着肥瘦相间的猪肉,加上春天第一茬儿韭菜一起剁碎搅拌。”大厨提醒,此过程为最关键的“打浆”环节,整个搅拌过程没有十几二十分钟下不来,相当于一场高强度的手臂训练。切段、去皮,顺着主刺,用刀背把鱼肉刮下来,再细细切碎,堆叠在盆里,加入备好的姜末搅拌。馅儿的成败关键在于打浆,一定要边加水边不停搅动。做出来才滑嫩,加水加少了,便不蓬松。做馅儿也用花椒水,把调好的花椒水一点点加入,一次次搅拌,不断地加水,不停地顺着一个方向搅拌,直至馅儿吃透了水分,似固似液的状态最好。

“可口的鲅鱼饺子一定要松松软软,奥妙就是加水。”大厨表示,此外还要将一小块新鲜肥瘦肉剁入,去腥味,添香味。再打一个鸡蛋清,口感更滑嫩。再用些胡椒粉、酱油、香油之类的作料调味,更增鲜美。以上还是铺垫,压轴出场的灵魂伴物就是韭菜。韭菜有小韭菜和粗叶韭菜,平日里很多人对韭菜避而远之,然而韭菜加上鲅鱼确实是提升风味的精髓。“韭菜起到调味作用,细细择取几棵就好。”大厨轻轻将韭菜“掐头去尾”,只留中间的一段最有滋味的部分,放入鲅鱼馅中再次搅拌备用。

这时候就要进行另一道关键步骤,“饺子皮也有讲究,面不能太稀,也不能太实。太稀了兜不住,因为馅儿要足足的才更好吃;面太实,又配不起那馅儿的灵动鲜活,这就全靠和面人的手艺了。和好的面,不黏不散,表面光滑,面要放会儿再用。”这样的鲅鱼水饺可以覆盖一个盘碟,吃起来最有大馒头般的畅快。包好的鲅鱼饺子,大锅急火煮出来,晶莹剔透的皮透着白绿相间的肉馅,如同薄面皮裹着一颗大鱼丸,鲜汤香汁,软糯鲜滑,“一口吞下大海的滋味”。



鲅鱼饺子



茄汁鲅鱼

## 味之足 烟熏、茄汁皆下酒

在散发着淡淡腥咸气息的海鲜中,鲅鱼总是显得耀眼而醒目,这时候肯定会有问:美味的鲅鱼只能做成饺子吗?当然不是!在山东,鲅鱼的做法多种多样。鲅鱼的口很大,而且牙齿锋利,性情很凶猛,是肉食鱼类,鲅鱼的体形长,颜色为银色,而且肉质坚实紧密,呈锥子状,大概与它游泳较快有关。除鲜食外,也可加工制作罐头和咸干品。青岛人喜欢做的熏鱼,鲅鱼是最佳选择,风味独特的熏鲅鱼,是佐酒下饭的美味佳肴。

“熏鲅鱼出镜的几率一般在逢年过节时更多,如果到渔汛时,可以少熏点下酒。”青岛开海红岛海鲜虾水饺厨政总监林在清说:“准备好的鲅鱼去除内脏,清洗干净,斩去头尾,取鱼中段顶刀切成厚片,撒上适量的盐入味备用。”熏鲅鱼的烟熏汁是关键的一步,将酱油、白糖、料酒、八角、大葱段、姜片、味精一同入锅中煮沸,倒入容器中晾凉之后再用,这一个细节是制作熏鲅鱼的关键。坐锅开火,加宽油,将鲅鱼片下入锅中煎炸至两面呈金黄色时捞出,并趁热放入腌熏汁内,腌制两个小时。“趁着鲅鱼还热,肉质松软时放入晾凉的烟熏汁中腌制,冷热刺激,最能入味。”腌制两个小时后,再将鲅鱼同腌熏汁一同倒入锅中,旺火煮沸,再改小火慢炖3分钟,关火,将鲅鱼捞出晾凉即可。

与熏鲅鱼有异曲同工之妙的茄汁鲅鱼,趁热吃和凉了吃口感一样好。吃起来与茄汁鱼罐头似的,酸甜开胃,连汤带肉一起泡在米饭里,特别下饭。清洗切成段的鲅鱼,用小火煎至双面微微发黄即可,然后控油把鱼盛出备用。再起锅爆香锅底倒入半碗番茄酱煸炒均匀。往锅中倒入一大碗清水,放入生抽、白糖、盐调味。把煎好的鲅鱼放入锅中,大火烧开后转小火炖半个小时左右。直至汤汁比较浓稠时即可关火。林在清提醒:“煎鱼的时候,一定要用小火哦,煎至一面定型后再翻面,不然鱼肉容易散。炖鱼的时候,水的量要大一些,要没过鱼。”

## 「真香定律」合集

年年岁岁花相似,鲅鱼四月要上市。每年春天,谷雨前后开始,到六月结束,这段时间是鲅鱼的鱼汛。当北方海域的水温逐渐回升,成群的鲅鱼就会随洋流逐饵北上。岛城市民开春便翘首以盼的鲅鱼季来了,家家户都有一套鲅鱼“真香定律”,如鲅鱼丸子、鲅鱼贴饼子、酱焖鲅鱼、茄汁鲅鱼、鲅鱼饺子、鲅鱼酱等。走吧,鱼都上岸了,还不快回家做起来!



鲅鱼丸子汤

## 汤之鲜

### 一口暖身心

说到汤,又想到鲅鱼丸子汤。也是鲅鱼饺子的馅料做丸子料,一般滑嫩如豆腐。青岛的鲅鱼丸子,上来的是整整一大盆,丸子浮着,不拘一格的葱叶和香菜也浮着,大大的鲅鱼丸子用勺子戳碎,在唇齿间落入肠胃,人整个的身心就暖而踏实了。

“想做鲅鱼丸子,先将鲅鱼去骨、剁碎。再准备好各种能够‘去腥’的食材搭配,如果配不好,丸子同样容易发腥。”对于常年在海边烹饪海鲜的王厨来说,自己也总结出几样去腥食材,鲜菇、鲜韭……这些带着泥土气息的素菜,是鲅鱼的最佳搭档。“将它们切末和鱼肉混合,把肉馅加盐,鸡精,料酒,五香粉,姜粉,香油,橄榄油,淀粉,朝一个方向搅拌上劲。”王厨准备好食材,在锅里把水煮开。用勺子挖一勺放到锅里就好,因为鱼肉很黏稠容易成丸子。煮片刻,汤里加少许盐,再加点胡椒粉,出锅时再淋点香油。撒上葱花,鲜香的丸子汤就煮好了。

胶东地区有句话叫:“心情好,鲅鱼饺。”春风一起,鲅鱼美味一定别错过,“真香定律”合集里,一定有你爱的那款。

## 烹饪诀窍

### 去鱼腥 酱焖更有味

鲅鱼是无鳞鱼,渔家宴多以酱焖以去其腥。岛城大厨各有去鱼腥的办法,简单好操作,一起看看。

“处理好的鲅鱼清洗干净,接下来,是不是好多人,都准备直接下锅了?难怪腥味会重。”崂山流清河渔家宴王厨是烹饪鲅鱼的高手,他提醒:“记得往鲅鱼身上淋上些料酒、白胡椒粉,腌制20分钟左右,这样鱼肉就不腥了。”当然,这只是第一个妙招。腌制好以后,把鱼身的水分擦干,然后铺上一层面粉,起锅烧油,油热之后,把鲅鱼下进去,开始煎。“把几个面都分别煎一下,煎到四周金黄,香味浓郁,就可以了。”王厨说,煎鲅鱼也是很重要的一步,煎一下,腥味会减少很多,这是第二个妙招。

鲅鱼煎好后,加上葱姜蒜、干辣椒、八角,炒出香味之后,添上适量的清水或者开水,然后倒入适量的生抽、醋、料酒、盐、鸡精来调味,先用大火来炖。煮开后转小火,接着炖上20分钟,鱼肉熟透为止。到时间后,记得开大火收汁,把锅内的汤汁收到浓稠,就差不多可以出锅了,关火后撒上香菜,盛入盘中端上餐桌,开吃。



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