



凉拌蛤蜊肉

## 家常好味 迷你海鲜正肥美

“钓海蜂子、嗤蚝艮、挖蛤蜊……”对于老青岛人来说,抓捕这些青岛有名的小海鲜,用的动词都不一样。“青岛人喜欢吃蛤蜊,但这个东西每年也有肥瘦的季节,五一前后,蛤蜊正好开始肥了。”在埠西市场的每个海鲜摊位上,必不可少的就是蛤蜊,常年游走在海鲜摊位的青岛老饕都知道,青岛的蛤蜊最肥的时候能肥到什么程度——“扒出来的肉比它自己的壳还大,壳都兜不住肉!”在青岛,不是所有的蛤蜊都好吃,只有来自“红岛的蛤蜊”,才能承载住青岛人刁钻的口味。

爱琢磨吃的人,早就把蛤蜊从清蒸的菜单上拖到更丰富的口味中,爆炒、干烹,甚至还能作为佐菜,给炒鸡增鲜。此外,还有一种最原汁原味的做法,从红岛渔家那学到最地道的蛤蜊烹饪方式:将蛤蜊蒸熟,将肉扒出,用原汁淘过,放入葱花打底的盘中,再将剩余原汁略加水加盐,趁热浇在蛤蜊肉上,用勺子连肉带汁一起舀着吃,过瘾之至。

作为小海鲜季的餐桌常客,蛤蜊的出现并非新鲜事儿。另一种和蛤蜊有些相像,但体积却只有它一半甚至更小的“迷你海鲜”——海沙子,它的鲜,似乎更胜一筹。海沙子学名兰蛤,它在幼苗时期小如沙子,所以被当地渔民称为“海沙子”。随着时间推移,海沙子长大,外壳颜色变深,长至瓜子大小,体形基本不会再有太大的变化。海沙子在幼苗时期是梭子蟹、虾等海产动物的饲料。虽然体形小,但海沙子的鲜美终究是被吃货们挖掘到了。

在青岛和周边地区,热气腾腾的一碗海沙子面,连汤带面一口气吞下,就是记忆中家的味道。但除此之外,还有更多鲜美的做法,比如说,葱爆、辣炒、清蒸。水煮的话,清洗干净之后,锅烧热,放油,油热之后倒入海沙子。翻炒至五成熟,加入新鲜辣椒圈或者辣椒段,加入辣椒粉,加入葱。然后放一小碗水,加盖煮。开盖的时候放一点点盐、酱油等简单调味就可端上桌,佐一壶好酒细细咂味。

## 开水下锅 八带和小蛎虾

大约每个青岛吃货都有一张属于自己的海鲜市场地图。营口路农贸市场的小海鲜最全,周围都是啤酒屋,可以现买现吃。埠西海鲜市场大小海鲜品种最全,但价格略高。真正买比较新鲜的小海鲜,还是到沙子口、南姜海鲜码头……

南姜码头停靠的都是在胶州湾近海捕捞的木船,每天凌晨出海,下午回来。下午两三点左右,一艘艘木船,随着上涨的潮水逐渐归航。码头空地上,一列列摊档依次摆开,活蹦乱跳的蛎虾,刚倒在摊位,便被大家哄抢一空。各种外地人叫不上名来的小鱼,带着小虾小蟹一股脑倒在摊位上,会吃的人根本不用挑,直接包圆带回家。

当然,还有一种仅在当下才有的小海鲜,只有眼尖的人才能抢得到——八带蛸。在青岛八带蛸分很多种,长腿的叫马鮨,短的叫八带。当下季节的春八带蛸个头大,带籽,肉质紧实鲜美。青岛蓝港海鲜厨房行政总厨陈军令说:“吃八带蛸要带着墨囊吃,煮的时候,为了保证头和腿同步成熟又不发老,往往先抓着腿把脑袋放锅里煮一会儿。煮八带对火候要求很高,开水下锅,往往只要十几秒,出锅后用冷水激一下,然后加葱段、酱油调拌即成。有时候,为了追求更为爽脆的口感,会用冰水来激,由此带来的问题是容易返生,葱拌八带一般不放米醋,也是这个原因。”

八带蛸是青岛人饭桌上常见的一道美食,

欢乐的假期开始了,亲朋好友相聚,餐桌上海鲜永远是主力,丰盛到要叠盘而放。海鲜名目繁多,有帝王蟹处于价格链顶端睥睨一众蟹兵虾将;有日料里垫着碎冰冒着仙气的刺身拼盘。但青岛人最爱的,还是那一口小海鲜——价格可爱,食之有味。五一假期将至,大海已将本地小海鲜送上岸,嘬着吃是一种享受。五一假期,切不可错过本地小海鲜。

# 一口小海鲜 咂出假日好味

它的吃法除了凉拌、清蒸,还有另一种绝妙的吃法——包饺子。将新鲜的八带蛸洗净剁碎,这一道工序可绝不能图省事儿。陈军令说:“如果拿搅拌机搅碎成泥,那这道八带蛸水饺的灵魂就没了,一定是手工剁碎,碎中带粗肉粒,再剁上点嫩韭菜,加少许盐,饺子馅就成了。”刚出锅的八带蛸饺子,试探着烫嘴地咬一口,会有鲜美的汤汁流出来,先把汤汁嘬了,再咬一口饺子,一粒一粒的碎八带蛸嚼起来咯吱咯吱,鲜咸中带甜,加上韭菜的提鲜去腥,留在唇齿之间的余味久散不去,满屋飘香。

与八带蛸烹饪时同样要格外注意火候的,还有一种青岛本帮海鲜——蛎虾。蛎虾是一种极难保鲜的海鲜,偶尔见到有卖活蛎虾的,价格也稍贵。所以,吃蛎虾新鲜程度很关键。新鲜的蛎虾鲜中一定带着甜味,而隔夜的甚至隔上半天的,吃起来也会失去鲜甜之味了,肉质也有松软之感。

蛎虾的吃法更简单,要么清蒸要么白灼。白灼蛎虾看似简单,却不易做好。陈军令提醒:“煮蛎虾的时候,水不能放多,放一点盐、花椒、花生油,这样水开后,蛎虾一放进去就可以把鲜味锁住。等虾大部分卷起来的时候,出锅装盘,吃起来又鲜又嫩。”白灼蛎虾,肉鲜味美,尤其是营养成分高,家里有正在长身体的孩子,父母常常做上一大盘,给孩子补充营养,蹿个“大个子”。

## 食不厌精 虾虎蛏子花样吃

再过些日子,樱桃上市,五月的青岛又将出现一波春季限定的新鲜滋味。当下虾虎正是肥美的时候。地处北纬37度的青岛,三面环海,占尽了盛产海货的地利。青岛人对海货的感觉,像极了老人对后辈的舐犊温情。很多海货都有一个惟妙惟肖的青岛“小名”。比如,琵琶虾叫虾虎,带鱼叫刀鱼,贻贝叫海虹,鲈鱼叫寨花,牡蛎叫海蛎子。琵琶虾就是广东人所说的濑尿虾,又名虾爬子、皮皮虾,同样是青岛人迷恋的小海鲜。

“五月是虾虎的产卵期,故立夏时节最为肥美。此时,母虾虎子饱满结实,其颈部有明显三道白杠而区别于公虾虎。虾虎剥肉后,合入蒸汁调馅,可包成饺子或锅贴,属市井轻奢,鲜美无敌。”烹饪琵琶虾的方法很多,清蒸吃的是原汁原味,也可煎炸后加炸蒜做成独具风味的避风塘炒皮皮虾。当然在青岛,琵琶虾有它独有的“归宿”——虾虎锅贴。在青岛一口饺子一只虾并不稀奇,一口锅贴一只虾虎,才是真正的头牌。一整条带子的母虾虎,和着鲜肉和韭菜的馅料,包进锅贴皮中,煎上薄薄的一层面嘎渣,一咬满嘴爆汁。

吃过了虾虎的鲜,别错过蛏子的花样滋味。当下的蛏子比手掌还大,可以爆炒、余汤、油泼……花样百吃,每一种都有独特风味。“蛏子余汤,是一种少见的家常做法,很多人喜欢把蛏子清蒸,但蛏子做汤也是一绝。”青岛开海厨政总监林在清表示,蛏子先放入淡盐水里浸泡一个小时,吐净泥沙后,清洗干净,沥干水放碗里,倒入热水没过蛏子,这样蛏子就很容易剥壳了。把蛏子的壳剥去,再把蛏子边缘的脏东西处理干净,然后放清水里洗干净,再沥干水放盘子里备用。准备瘦肉、韭菜等配料,把蛏子倒入瘦肉里一起腌制,调入生抽、料酒、香油各一汤勺,倒入红薯淀粉,用筷子充分地搅拌均匀,使每一块瘦肉、蛏子都裹上淀粉糊。锅烧热倒入一小勺食用油,油热后用葱花爆香,加入清水,水开后放入蛏子和瘦肉,开小火煮。

这里要提醒的一点是,蛏子和瘦肉要一片一片地放,防止粘在一起。全部放入煮至定型后,用铲子翻动一下,放一小勺盐,适量的胡椒粉。煮两分钟后,瘦肉和蛏子就熟了,最后放入韭菜末煮三分钟左右即可出锅。除了余汤,油泼蛏子和蒜蓉蛏子也同样美味。贝壳类海鲜大多数不含油脂,所以用油泼的做法既能增味,也能保留蛏子的原汁原味和鲜嫩口感。



清水白灼出八带原味。



肥美的虾虎。



蛏子可以花样吃。



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!