

开胃小凉菜 下饭下酒好搭档



麻汁豆角

水化开,用筷子顺一个方向搅拌,温水可以分2到3次倒入,芝麻酱搅到个人喜欢的稀稠度即可,建议调得稍微稀一些,太稠容易腻。大蒜去皮捣成蒜泥,放入搅好的芝麻酱里,再加入香醋、生抽、白糖、香油以及适量盐拌匀,做成麻酱汁。煮熟的豆角切成小长段,摆在盘子里,用勺子把麻酱汁均匀地淋在豆角上面,撒上少许熟芝麻,这道麻汁豆角就做好了。

为什么饭店的麻汁豆角吃起来总是更脆爽可口?其实,这里面是有秘诀的。“豆角千万不要放入凉水里泡,轻轻过两次凉水就行,一旦泡过后豆角会变得很软,口感就不脆了。”陈军令提醒,豆角一定要煮熟,煮的时候不用先切段,因为豆角切开后,煮的过程中会吸入太多水分,水分一多就会影响味道和口感,也会稀释麻酱汁的香味。煮豆角的时候放少许盐和油,煮出来的豆角会变得更加翠绿。

对于很多无辣不欢的人来说,辣椒带有一定的“魔法”色彩。尤其到了湿热季节,“去湿气质”的辣椒更能吃出花样。

播椒皮蛋是一道非常开胃的下饭菜,它的做法相对简单,通过“播”的方式,将辣椒和皮蛋完全融合在一起。“第一步是烤辣椒,需要选择皮薄肉厚的辣椒品种,因为螺丝椒的特点就是如此,所以一般选用螺丝椒。”青岛蓝港海鲜厨房行政总厨陈军令介绍,火上烤到辣椒表皮烧黑、起泡,基本上就烤好了。“把烤好的辣椒放入水里过凉,可以快速降温、去皮。”然后将辣椒的黑皮清理干净,再将其撕成小条。如果家里不用火烤,可以采用“炸辣椒”的方式,虽然鲜味会逊色一点,但并不会影响整体口感。

“整道菜没有特别的调味,放入适量盐、蒜、生抽、醋,搅拌均匀即可。”陈军令提醒,注意大蒜一定要现做现剁,这样蒜香味才会浓郁。皮蛋最好是溏心的,将其切成小块后放入烧辣椒中。再放入容器将皮蛋播成酱,刚开始要轻轻地旋转式播,这样可以避免皮蛋、辣椒的汁水溅出来。让皮蛋的风味更加均匀地包裹在辣椒上。整道菜看不见皮蛋的样子,吃起来却有皮蛋的风味,一口下去感觉非常奇妙。

在北方,当下正是吃豆角的季节,不晒不腌,用麻酱汁拌着吃,清凉开胃,香浓脆爽。陈军令说:“这道菜是许多家庭夏天的家常菜,做起来十分简单。”煮好的豆角捞起,放入凉水中过上两遍,沥干水分备用。芝麻酱放入碗里,倒入30摄氏度左右的温

夏日消暑主食 非各种凉面莫属



凉面



冷面

夏天,一碗凉面解饿更解暑。如果说空调是一种外在的物理降温,那么一碗凉面则是内在的透心凉。凉拌面普通,但也不可小觑,想做出一盘可口的凉拌面,需要用心琢磨。

制作凉面关键的一步就是“过凉”,别看是简单的一步,但“过凉”可以让面条迅速降温,还可以使面条更有韧劲。过完凉水,凉面的制作就成功一半。制作凉面的配菜很随意,各种蔬菜提供维生素,而唤醒味蕾的是制作凉面的调味料。最传统的做法就是先在碗中加入醋和酱油,然后在面上加入调制好的花生酱。你也可以来点创新升级,比如加入糖醋盐、蒜泥、葱油、蚝油等调味。

与凉面相比,冷面风格更豪迈,把面泡在冰水里,连同汤汁吸溜一口,简直太过瘾!在岛城,想吃一道地道的冷面不难,台东、漳州路、延吉路都有不错的冷面店,而城阳则是朝鲜冷面的聚集地。“冷面最正宗的配汤,不是现在我们经常吃到的酸甜汁,

而是用牛骨煮的汤。”东门韩料冷面店的金师傅说,现在冷面的配料一般是:牛肉片、胡萝卜丝、鸡蛋、黄瓜丝、泡菜、西红柿片、苹果片、芝麻等。可以根据自己的喜好加减用量。冷面汤是整碗冷面的灵魂,要做到五味俱全,酸、甜、鲜、辣、咸五味合理配合,冷面才好吃。冷面一般用的是荞麦面,是一种健康食品,老少咸宜。

既然冷面这么好吃,是不是也可以在家做简易版冷面来解解馋?当然可以!买现成的冷面面条,用水煮熟,捞出,过凉水。记得提前煮牛肉,煮到牛肉用筷子轻轻扎能扎烂,捞出冷却放凉,切片备用。然后准备配菜,西红柿切片,泡菜切成合适的小块,黄瓜切丝,鸡蛋煮完切成两半,香菜切成小段。最后,关键在于配置冷面汤,简易版冷面汤一般是用醋和糖,加入凉开水来调配的。准备好冷面汤,放入过水面条,按顺序摆好配菜,淋上辣椒油和芝麻油,一碗简单的冷面就做好啦,冷藏味道更佳。



凉凉的甜品 比冰淇淋更诱人

炎热的夏季,酒足饭饱之后,凉凉的甜品同样能给人送上一股清风。一碗甜甜的凉糕价格实惠,比十几元的“冰糕刺客”还诱人。尤其是与红糖搭配后的凉糕,红糖特有的甜味恰好能抑制凉糕中的些许碱味。除了放红糖,也可以在吃之前把凉糕稍微冰镇一下,淋上一点桂花蜜,这种甜品平和又不会甜腻,即便多吃几碗身体也吃得消。

炎炎夏日,与凉糕一同粉墨登场的,还有南方的冰粉。冰粉并非只能在外面吃,在家制作也很简单,而且在家用料实在,吃着过瘾。冰粉用料可以网购,加工好的冰粉水冲即可,冰粉担当主角放入碗中,还可以簇拥众多小伙伴:红豆、糯米圆子、酒糟汤圆、芋泥、西米、山楂片、花生碎、各色水果干和芝麻……配料丰富,琳琅满目。熬好的红糖,必须淋个满足。再撒点芝麻,吃之前放冰箱里冰一会,拿出来当下午茶,实在是满足。除了冰粉,还有杏仁豆腐、冰碗儿、冰奶、龟苓膏、冰酒酿……都是夏天冰冰凉凉的好吃甜品。有了它们,夏日炎炎也有了更多令人期待的滋味。

本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

大热天儿 吃点凉的

小暑将至,气温不断攀升,大热天儿就要吃点凉的对抗暑热。快点行动起来,给放假的孩子做一碗酸甜可口的东北冷面,给没胃口的老人做点小凉菜,和爱吃甜品的朋友分享一碗冰粉……这些凉凉的滋味,可以在家自己做,也能在岛城的各种特色小店里尝到。



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!



配料丰富的冰粉。



凉糕