

## 有酸梅汤才叫夏天

“酸梅汤的配方十分简单,材料也极其易得,在传统制法的酸梅汤里,标配是乌梅、甘草、山楂、冰糖和桂花。虽然准备材料和烹调都不难,但要正儿八经喝起来,讲究还是很多的。”岛城美食博主“七七”的酸梅汤配方,来自老北京地摊酸梅汤师傅的“真传”。

乌梅是由半熟的青梅熏制而成,它是酸梅汤里的“头牌”,不仅能够赋予汤水充盈的果酸,还提供了一股独具韵味的烟熏香气。青梅得挑核小肉厚的,味儿重,汤水就浓。令人生津的山楂,也要个头大的,切成精薄的片儿,为的是极大释放其中的风味。陈皮要从当年成熟的柑橘上剥离干制,才能有隐秘的陈香和悠然的果味。“有了这几样东西,就可以开煮了。”待到水沸热后,“七七”用细火慢煮半小时,眼见着锅里变成绛紫色,时间就差不多了。这时候加入甜味担当的老冰糖,再小火熬制一刻钟,即可出锅。出锅后撒入一点干桂花调味增香,顺带提升颜值,这就算是齐备了。

万事俱备后,滤出汤汁,放凉饮用,冰镇口感尤佳。严苛工序出品的汤汁形色俱佳,光是看上去,就觉得十分美妙。但光看可远不能满足,品评酸梅汤要一大口下去,除了舒坦解渴外,还能收获极具层次感的味道。最初是酸,这是山楂和乌梅之功。之后引出回甘,老冰糖的甜味充分融在汤中,丝丝甜美,与酸交相辉映,构成舌尖靓丽之景。收口时微涩,有丝丝药香,在无声之处降了人的燥热,消了人的心火,令食客越饮越惬意。

## 鲜美爽滑大海味道

炎炎夏日,酷暑难当,天气热得人没有胃口。此刻,若有一碗酸辣开胃的海蜇汤,盛在家常的白瓷碗里,颤悠悠摆在面前,简直就是大海赐予的神仙美食。海蜇或切块或切条,胶质满满,呈果冻状,透明得像要化掉,配上红红的辣椒丝,绿油油的香菜末,看一眼就让人食欲大开,欲罢不能。

“鲜海蜇汤,做法其实很简单。”来自烟台的海鲜师傅孙贵成介绍,汤料由鲜海蜇、香菜、蒜末和醋调制而成,将新鲜的海蜇切成条状,用水反复搓洗,加醋和香油搅拌均匀,撒一点白芝麻和蒜泥,搅拌均匀再放上香菜末,爱吃辣的还可以撒上一把切得细细的辣椒丝,一盆味香四溢的海蜇汤,便上桌了。

海蜇汤与凉拌海蜇相比,多了一些汁水,不仅看着清凉,而且口感也是酸中带鲜、清爽可口,是夏季开胃解暑,补充盐分的佳肴。天气炎热,一家人围坐在一起,吹着舒爽的海风,呼噜噜喝上一碗,那口感简直比果冻还要爽口。一入口,一股鲜美爽滑便刺激着味蕾,那是大海独有的味道。

## 一碗老鸭汤的浪漫

溽热乏味的夏日,吃鸭子合时宜又开胃。天南海北食鸭的趣味迥异,北京人爱枣金亮红的果木烤鸭,南京人对盐水鸭情意深切,福建人尤喜姜母鸭暖身滋补。但一到了夏天,最养生的莫过于一碗酸鲜透香的酸萝卜老鸭汤。

“煲鸭汤要做得出挑,配搭的食材很关键,既能煲出鸭子的鲜,又能扬长避短,相互辅佐。或有笋干化鲜,或有酸萝卜添加滋味,鸭肉的丰腴醇厚才能巧妙地流转而出。老鸭汤鲜浓味美,全倚赖酸萝卜。”从四川远嫁来青,孙文芳在浮山后经营一家川味餐馆,店里的老鸭汤汤头看起来清亮亮的,但滋味却很浓厚。“汤肥味厚的老鸭汤用的是酸萝卜,酸萝卜配老鸭,格调契合。”孙文芳说,酸萝卜通常是冬日里腌下的,夏天取来炖汤正合适。冬天霜打过的白萝卜,身形粗壮健壮,莹白细嫩,清甜化渣,用来做泡菜最好。另有一种嫣红的胭脂萝卜,也是做泡菜的,切开即四溢出浓艳的“血汁”,如朱唇上抹的胭脂。

酸萝卜的风味与鲜萝卜大相径庭。新鲜的萝卜味淡,发甜,无论是炖大骨还是白煮都是清清爽爽的味道。而酸萝卜整个儿转了性,淡雅消逝,只余一股铮铮而立的浓浓咸酸。所谓近朱者赤,近酸萝卜者酸,烹调入饌自然要谨慎。用一小撮酸萝卜与里脊肉丝同炒,就很下饭。若是用酸萝卜烹水煮鱼,则更令人停不下筷子。“我家一到夏天,总会熬几次酸萝卜鸭汤,解解馋开开胃。”孙文芳做的老鸭汤不仅是店里的招牌菜,也是自家的家常菜。鸭肉切块、焯水、洗净,讲究一点的可煸葱姜添香,鸭肉炒至皮色焦黄,入酸萝卜清水慢炖一两个小时。老鸭汤做起来没有难度,需要的不过是一点巧思和耐心。“鸭肉略有腥膻之气,以陈年的酸萝卜调和,解腻去腥,鲜味倍增。”孙文芳端上一锅炖好的鸭汤,色呈金黄,泛着油光,十分诱人。萝卜剔透,色泽如茶,鸭肉漾出水嫩的粉红色。

萝卜的厚重被汤水化解,变得咸酸适口,用来就饭堪称天作之合。而鸭肉的质感变得微妙,不柴不腻,轻轻一扯,就酥糯脱骨。最为神妙的是那一口鸭汤,微微黏嘴,又不失清爽,酸汤和肉织就的香气,简直美得醉人。

食欲不佳的炎炎夏日,一家人围着一锅鸭汤,胃口和心境会瞬间变得开阔,以至豪饮数盏而不自知。喝完不尽兴,还要配两大碗香甜的白米饭,连吃带喝方才过瘾。

不论是什么汤,总得要慢慢来才好。酷暑天里,所有的不善言辞和浓情蜜意,尽可用一碗汤来表达。



老鸭酸萝卜汤



酸梅汤

# 高温高湿三伏天 汤汤水水喝起来

近日,全国气温“飘红”。三伏天气温高、湿度大,人没胃口,身体也吃不消。这时候来点汤汤水水,为身体“降火祛湿”,补充营养,天气再热也能让身体舒服一“夏”。



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

## 夏日悠悠“吃瓜”季

夏天是敞开心怀“吃瓜”的季节。晚风中吃西瓜,解热的凉黄瓜,滑而清的丝瓜汤,每一样都能真切地唤醒胃口。刚采下的丝瓜,皮薄肉嫩,刮净了皮,真是嫩白得透明,能看到隐隐的绿色经络。

清炒丝瓜是家常又健康的吃法。丝瓜只要粗粗地切一切,油热后放蒜片,煸出蒜香,倒入丝瓜条,丝瓜和番茄一样极易出水,顷刻释出丰盈的水分,形成自然芡汁。火候足了,丝瓜和软下来,已近全熟,一点薄盐调味,留一些汤汁即可离火。清炒永远留存着食物纯朴的本味,温甜、香滑,带着微微的游丝一般的蒜气,毫不违和。丝瓜炒鸡蛋又是另一种风格。鸡蛋堪称饮食界的“和事佬”。凡是一些野菜、时蔬,不知道如何烹制,那就加鸡蛋好了,一定不会难吃。一条丝瓜配两个蛋。蛋液调匀,下入锅中,摊成蓬松油润的云朵状,略微焦黄就可以起锅。丝要炒得七八分熟,再入蛋块儿,快速调味收尾。鸡蛋的脂香和丝瓜的清丽,于独立中又有一定的交织,下饭绝对美妙。

而最令人眷恋的,还属丝瓜鸡蛋汤。都是丝瓜,还是鸡蛋,只是换了做法,味道却温柔得让舌头感动。无须任何技巧,清汤煮一煮瓜片,末了倒进蛋液,一缕鹅黄的薄纱从汤底升腾起来。至多放一点姜丝提味儿,薄盐葱花增香。蛋是淡淡的鲜,丝瓜是淡淡的甜,甜鲜大于咸鲜。炎炎夏日里,常喝的丝瓜蛋汤、番茄蛋汤都是这样,温温吞吞,仿佛没什么地位,但就是不可或缺。潮热散去的夜晚,家人围坐,人的胃口格外欢愉。浓油赤酱麻辣鲜香之外,装在大白瓷碗里的丝瓜汤是餐桌上的隐者,只等人最后呼呼喝上一碗,五脏六腑瞬得安宁。

无论饭店还是家庭之中,更适合做汤的还有冬瓜。与冬瓜搭配首选排骨,冬瓜排骨汤虽然简单,但想做好它,得从原料开始。市民秦阿姨给外孙常备的午餐就是一碗冬瓜排骨汤:“精选的小排切成段儿,下入滚沸的砂锅焯水,之后舀出漂起来的浮沫。肉里的血水一定要去净,不然腥味会影响汤的口感。”焯水的间歇,将备好的冬瓜切成3厘米见方的块儿。与此同时,排骨在锅中煮到软烂。等排骨将熟时,下入冬瓜,在砂锅的热力下,二者相融合,排骨将微微油脂和肉香送进汤内,而冬瓜则饱满地吸入丰盈的汤汁。

待到开锅,冬瓜排骨汤中加入胡椒粉,便可上桌。冬瓜排骨汤上漂着薄薄一层晶亮的油花,翠色玉色相间的冬瓜让这锅汤看上去更为诱人。排骨酥烂,入口即化,而冬瓜则有一种独特的清新感,使得这汤达到了一个微妙的中和状态。喝一口汤,既有肉汁的浓香,又有冬瓜的甘爽。

周末到了,记得回家喝汤……



丝瓜蛋汤