

排骨炖豆角 再来一碗米饭

“豆橛子”是山东人对豆角的“昵称”。一到夏天,细细长长的豆角,就像门帘一样挂满农家院。苏轼曾为豇豆赋诗:“绿畦过骤雨,细束小虹霓。锦带千条结,银刀一寸齐。贫家随饭熟,侗客借糕题。”蝉鸣嘶嘶的夏天,雨过天晴,院子藤架上发出幽香,豆角千丝垂碧,挂着晶莹的水珠。朴素的农家随意地摘下豆角与米饭同烹,吃的是一个毫无雕琢的清新。炸、焗、炖、焖,只要有一方热烈的灶火,豆角都能将它的温糯清甜全部倾出。

家住城阳区的安女士自家小院子种了一排豆角,这个夏天,豆角便是家里餐桌上的常客。有些菜隔着屏幕就让人垂涎欲滴。立秋过后贴秋膘,名正言顺地放肆吃肉,大口吃饭,才是最开心的事。炖这种做法,好像专为肉类而生,土豆炖排骨、萝卜炖排骨、莲藕炖排骨、豆腐炖排骨……肉菜兼顾,软烂入味,各有风味。要说下饭神菜,排骨炖豆角也是榜上有名。“炖在锅里的排骨是有伴侣的,现在最好的伴侣就是豆角。”安女士说,当下正是一年里豆角最好吃的时候,一大盘排骨炖豆角,豆角绵香鲜嫩,排骨软烂入味,犒劳一下自己再好不过。

就像南方人喜欢煲汤一样,北方偏爱炖菜,热乎乎的豆角炖排骨端上桌,大家一拥而上,怎么吃都不腻。“葱、姜、蒜、花椒粒、八角,用底油炸出香味来后,就可以放入焯好的排骨翻炒。”安女士说,豆角炖排骨,先别急着加水“炖”,要先加入适量的调味料把排骨的香味炒出来。等排骨表面有微微的焦糖色,再加入适量的水、冰糖,大火烧开。小火炖熟排骨,大约炖1小时左右,炖至五六成熟后,放入豆角,加入盐、生抽调味,出锅装盘。入秋的排骨炖豆角,吃的那是丰收的喜悦,是丰盛的富足。吃完排骨再来点汤汁往米饭上一淋,这一餐势必是要多吃一碗。

“秘制”酸豆角 小菜唤醒沉睡胃口

潮湿的天气里,容易食欲不佳,清粥小菜很让人开胃。粥自然是越清稀越好,小菜还得脆嫩且味浓。酸豆角就是这样完美合时宜的一种小菜。

酸豆角是川味腌菜,在盛产豆角的北方,想吃酸豆角,原材料也很富足。“只要密封好,放上两年都不会坏,而且口感和刚做出来一模一样,又酸又脆非常好吃,无论是吃粥或吃米饭,来一点酸豆角真的特别开胃。”浮山后一家川湘菜餐馆的厨师王悦来说,制作酸豆角方法有很多种,但都大同小异,只不过配料和腌制方法有所不同,吃到嘴里面的口感也有差别,川菜当中的做法几乎都用到了辣椒和姜、花椒和其他一些香料,原料节俭由人,至于哪一种味道更好吃,也没有定论。

“腌制鲜豆角,先把配料准备好。红花椒、蒜、大姜、白酒、盐、纯净水、白糖。”首先在锅里面加入一些清水,用大火烧开,然后把豆角和姜片放进去,焯水一分钟时间,然后捞出来,沥干水分。紧接着另外起一口锅,加入一些纯净水,烧开后把盐、白糖、花椒放进去煮一分钟,然后把它捞出来自然放凉。这个时候取一个没有油也没有水的坛子,将已经煮好的豆角放到里面,然后把已经放凉的花椒水倒到里面,最后在上面加入少量高度白酒密封一个月就行了。

清晨,只要从老坛里拣出几根腌得恰好的酸豆角,舌头就会不争气地涌出口水,濡夏消沉的胃口顿时也会变得活泼。豆角细细切了,即食或是与肉末同炒,简直是绝妙之味。一口菜下去,嘴里像打开了一个斑斓世界,酸味决堤,紧接着咸鲜味又打了个回马枪,你推我让,惹得米饭只好附和着乖乖下肚。



排骨炖豆角



酸豆角



酸豆角炒肉末

「豆橛子」吃不完 这样做吃不够！

山东人早晨吃啥饭? “豆橛子”肉包配稀饭;中午吃啥饭? 炖“豆橛子”一大盘;晚上吃啥饭? 凉拌“豆橛子”吃不完……一天三顿“豆橛子”,一吃就是一夏天。玩梗归玩梗,“豆橛子”之所以能够称霸我们的一日三餐,得益于自身“有料”。处暑节气已过,难以舍弃的“豆橛子”,其实吃法不简单,即将从吃不完变成吃不够!



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

豆角焖面 吃出扎实的满足

北方农村有一种美食,人们称之为“苦累”,制作“苦累”的食材原料非常丰富,初春的苜蓿芽、荠菜苗、茵陈芽、鲜榆钱,甚至榆树叶,夏季的老豆角、秋季晒制的白萝卜干、胡萝卜干皆可。而在这些原料中,数豆角做得最好吃。

“先把豆角择洗干净,再切成碎段,收到盆里然后加上一碗白面拌匀,放盐少许,在笼屉上蒸20分钟即可。”接下来就是备煮油的料,把葱姜蒜切碎备用,为了自家人吃得满足,安女士还放了一些肉末。起锅烧油,待油六七分热时把大料花椒放进去,再把葱姜蒜放进煮出香味,这时候把已经蒸熟的豆角倒进油锅中,调匀,一顿美餐便大功告成。“吃的时候再舀上一小勺加了香油的蒜汁,呵,别提多好吃了!”每天吃大鱼大肉,肚子会受不了,但是每日让吃一碗豆角“苦累”,不仅吃得满足,胃也会很舒服。

与“苦累”类似的,还有一种豆角做的主食同样令人爱不释口——豆角焖面。豆角妙处在于,不拘荤素,可浓可淡。北方人爱的豆角焖面是豆角菜肴里的翘楚。最好是手擀的面条,一点点润泽的猪油,豆角鲜甜,再同面条一起焖,就是一道杀饥解馋的完美主食。看似粗里粗气,实则内秀惠中。豆角在猪油的呵护下愈发甘美,面条仍然疏松不粘连,软中有劲。那种扎实的口感,简直充沛到言语羞惭。寻常人家烧五花肉,放一点豆角别有滋味。肉熬去多余油脂,释出肉香,皮黏糯而瘦肉酥软,豆角也默默地吸饱了肉鲜。掀开锅盖的一刹那,豆香、面香、蒜香扑鼻而来。搅拌均匀,就是人间美味。

当然,这些还只是鲜豆角的魄力,若用那种风干的豆角,便多了一丝淡淡的秋韵。因豆角常常是为了贮存而风干,用它来炖排骨炖猪蹄,香气浓烈,实在是锦上添花。干瘪的豆角泡过清水,舒经活络,又挺拔起来,肉炖得丰腴肥美,放进去的那把纤细的干豆角才是点睛之笔。

豆角可从盛夏一直食至深秋。待到深秋,豆荚纷纷衰颓,藤架下的豆角与翩翩的豆角花,低头回归土壤静静等待来年夏天,继续在人们的餐桌盛放……



豆角焖面