

# 浓香老鸭汤 萝卜来当家

全国各地的饮食文化中,鸭子都占有一席之地,但论丰富程度,长江流域是当仁不让的第一名。长江流域居民吃鸭子的方式可谓是五花八门——烤、炖、烧、卤、酱、腌、熏、霉……简直吃出了高境界。

虽然鸡鸭肉营养成分相似,但鸭肉脂肪含量却比鸡肉高很多,吃起来“油腻”有腥气。除传统肉类去腥法外,辣椒、炒盐、啤酒等都可以用来淡化鸭肉的腥气。麻辣刺激的土匪鸭、咸鲜的盐水鸭,这些做法都是为减弱鸭肉气味的不适感。还有一种做法,集合了酸辣两种刺激口味于一身,既能补身,又能开胃——酸鲜透香的酸萝卜老鸭汤。

鸭子滋阴润燥,但败在两份土腥气。所以厨师料理鸭子时多以酱、烤之功遮腥,或以辣姜、酒糟之术掩腥。袁枚在《随园食单》说卤鸭:“不用水,用酒,煮鸭去骨,加作料食之。高要令杨公家法也。”可见烹鸭去腥的要义。如今流行的啤酒鸭便是取其精髓了。“而煲鸭汤要做得出挑,配搭的食材也分外重要。既能吊出鸭子的鲜,又能扬长避短内外辅佐。或有笋干化鲜,或有酸萝卜予味,鸭肉的丰腴醇厚才能巧妙地流转而出。”在香港东路附近经营一家汤品馆的贾女士,入秋后的

菜单主打就是老鸭汤。很多青岛本地人喝不惯鸭子本身的油味,所以想要老鸭汤鲜浓味美完全依仗酸萝卜。酸萝卜又是泡菜坛子里的恒定主角。汤肥味厚的老鸭汤用的是老萝卜,老萝卜配老鸭,格调契合。老萝卜通常是冬日里腌下的酸萝卜,“冬天霜凌过的白萝卜,身形粗壮健实,莹白细嫩,清甜化渣,用来渍泡菜最好。”贾女士说,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。而酸萝卜本身自带一股浓浓的咸酸,能化解一切厚重的油腻。

“鸭肉块飞水洗净,讲究一点的可焯几个葱头姜片添香,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等待之心。”贾女士表示,鸭肉略有腥膻之气,以陈年的酸萝卜调和,解腻去腥,且鲜味物质倍增。萝卜剔透,色泽如茶,被汤水化解,变得酸冽适口。而鸭肉的质感变得微妙,不柴不腻,轻轻一扯,酥糯脱骨。最为神奇的是那一口鸭汤,微微黏嘴,又不失清爽,酸鲜之味皆已登峰造极。

初秋时节,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,连吃带喝地扒进嘴里方才过瘾。



酸萝卜老鸭汤



烤羊排

# 肥美羊肉 怎么吃都过瘾

提到驱寒的食材,许多人首先想到的就是羊肉。古人以为“羊大为美”,“美”字的本意,便是体大而肥的羊。羊肉不仅能煮汤或酿酒,直接蒸食,亦有祛寒功效。吃羊肉首推绵羊,秋天草长了籽儿,羊嚼了满是油脂的草籽儿,特肥。勤吃羊肉,整个冬天都不怕冷。羊肉的做法也多,煎、炒、炸、余、焖、扒、烧、烩、熘、炖……怎么吃都过瘾。

在青岛,吃惯了铜锅涮羊肉、大碗羊汤,一道“孜然烤羊排”能带来焦香四溢的独特感受。在位于崂山区的大百菜酒店,店里的烤羊排可谓必点菜品。虽然酒店地角偏僻,但阻碍不了食客驱车几十公里前来,一享烤羊滋味。“选取羊羔的肋排部位,撒上大把添加了食用盐、洋葱粉、辣椒面的孜然腌料,不断地抹擦羊排表面使其入味,然后置冰箱冷藏两小时以上。烤盘铺锡纸刷一点油,把腌制好的羊排放入大探炉上小火炙烤,外焦里嫩,一口下去肉嫩流油。红彤彤的炭火上,羊排开始冒起小泡,渗出的油脂一滴滴落入盘中,烤至中途再次撒上孜然粉和

辣椒面。40分钟后,外皮金黄酥脆、肉质软嫩多汁的羊排大功告成。在牙齿撕裂羊肉的瞬间,便开启了属于舌尖的美妙旅程。

在北方,平日里除了有大口吃羊肉的习惯,牛腿肉、牛脊梁等也不在话下。广集全球美味的青岛,融合各类菜系,其中港味牛杂锅融合了广味和一小部分江南滋味,备受年轻人钟爱。“牛杂之类腥味较重,但添加了更多味道霸道的香辛料,便达到增香去腥的目的。待油热加葱姜蒜辣椒爆香后,高汤适时登场,架起食材间的桥梁,处理好的牛肺、牛肠、牛蹄筋等入锅熬制。”在燕儿岛路附近经营一家港式牛杂锅的陈女士介绍道。店里热气腾腾,随着锅内温度的升高,小火慢煨中,牛杂们毫不客气地吸收着各种调料的味道,“笃、笃、笃”,锅内发出仿佛马蹄敲击着地面的连贯声。

汤汁渐浓中,炖足了火候的牛杂们变得脆韧弹糯,香浓诱人。此时,想吃就怎么吃,直接从锅里捞出来下酒,也可以烫点年糕片和面条,连汤带汁浇上一大勺油润发亮的牛杂,狼吞虎咽地吃上一大碗,初秋的凉气瞬间消散。



牛杂煲

# 贴秋膘 多吃肉

秋风乍起,五谷丰登。告别夏季的食欲不振,迎来贴秋膘的好时节。不论是地上跑的,还是水里游的,相信总有一种美味让你心动。所以,在这个金色的秋天,大口吃肉赶紧安排上。



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

# 一道梅菜扣肉 俘获你我味蕾

秋风微凉,大脑自动发来信号,得赶紧囤积脂肪来抗衡即将到来的冬季。大口吃肉,成了入秋后的头等大事。

说起五花肉为主角的菜肴,别看成品模样都差不多,实际烹饪的手法可能千差万别,味道细究起来也各有千秋。东坡肉一根细草绳作标记,名头占了诗人的雅,成为肉菜中高端代表;红烧肉做法简单接地气,宜调众口,几乎霸占了千家万户的家常菜谱;还有一种雅俗兼备、肥而不腻的梅菜扣肉,令人垂爱。

“别看肉是主角,一道梅菜扣肉里,其实梅干菜才是灵魂,它的品质能直接影响整道菜的口味。”从连云港来青工作的小雯,中秋假期收到了来自家乡的梅干菜。“梅干菜乍一听像是一种蔬菜名,实际却是后天加工而成。原材料的丰富程度得看当年地里长的什么,不过大多数人会用芥菜来做。一般来说,北方蔬菜个头高大,而芥菜则是南方蔬菜里少有能长到腿高的蔬菜,叶大水分少,营养丰富自带鲜味,用来做梅干菜再合适不过。还有一些人会选用大白菜,这样做出来的梅干菜口感要嫩些。”小雯说,上好的梅干菜酥亮油润,韧劲十足,散发着一股好闻的食材香气,储存起来大约能吃一个秋冬。

随着天气转凉,贴秋膘被提上日程,梅干菜就到了发挥作用的时候,去市场上买一块新鲜的带皮五花肉,巴掌宽,瘦不能太多,肥不能太少,最好是农家土猪肉。肉皮过火一燎,烧开水后整肉下锅煮透,捞起来用老抽上色,油炸至表皮酥脆,如果想知道扣肉咸中微微带甜的秘诀,这时候要淋上一层麦芽糖或者蜂蜜,接下来便是最关键的一步——蒸。找一个上阔下窄的瓷碗,把肉切成半指粗细的薄片码在碗里,上铺厚厚一层梅干菜,倒入汤汁调料,放在土灶上小火慢蒸,耐心等待美味上桌。

一会儿工夫,浓郁的肉香四溢开来,弥漫整个厨房,等到水雾散去,满满一大碗干柴样的美味展现在眼前,其貌不扬,只闻肉香不见肉,却叫人口舌生津,筷子拨开梅干菜一看,乾坤尽显,那肉齐刷刷码在盘中呈一个漂亮的半圆状,晃一晃还微微颤动,酥香软糯,晶莹弹润。梅菜扣肉一上桌,立刻凭借霸道的香气和醇厚的口感独占C位,衬托着一旁家常时蔬寡淡起来。

夹起一整片油汪汪的扣肉,油脂部分炖得软烂,莹白如玉似晶冻状,真正做到了入口即化。瘦肉部分呈现酱料的深赭色,松软弹牙,汁香浓郁,尝来咸中带甜,滋味绝佳。就连底下的梅干菜也毫不逊色,吸了油脂后咸鲜喷香,油光发亮,顿时俘获一众味蕾。



梅菜扣肉