

砂锅鱼头豆腐 暖心暖胃又鲜美

清代李渔《闲情偶寄》里这样描述吃鱼：“食鱼者首重在鲜，次则及肥，肥而且鲜，鱼之能事毕矣。”现在岛城市场上有丰富的鱼类食材可选，鲈鱼、大头腥、红加吉鱼、鲮鱼等，肉质鲜嫩，炖汤一绝。小火慢炖一锅鲜香可口、滋肌润肤的鱼头豆腐汤，是入冬后的鲜味首选。

“制作新鲜的鱼头，无需过多佐料，切成两半后沥干水分待用。油热入姜蒜、葱段爆香，将鱼头煎至两面微黄，转放到大号砂锅内，加热水没过鱼头，大火烧开后转中小火炖煮。”李沧绿城喜来登后厨里，行政总厨马维涛正炖煮一锅冒着热气的砂锅鱼头豆腐，跳跃的火苗把鱼头的鲜味尽数炖出，汤汁渐渐呈现出柔和的奶白色。搁几只干辣椒和分成小块的嫩豆腐，热力催化下的沸腾运动中，鱼肉中的蛋白质、氨基酸和豆腐中的钙质互诉衷肠、深情相拥，清甜的香味直灌鼻尖。大约40分钟后，捞去辣椒、姜蒜等辅料，加盐、白胡椒粉调味，砂锅鱼豆腐就完成了。

等到鱼头上桌，暗藏辛香微辣、浓郁奶白的汤汁间，豆腐若隐若现，鱼头颤颤巍巍，香菜翠绿鲜艳，食客们等待中早已泛滥的口水再也把持不住。一筷子下去，丰腴肥厚的鱼唇几欲滑落，满口的胶原蛋白来不及细品，就一下滑入喉间，暖心暖胃。

白粥升华 本味食材大变身

提及对砂锅的妙用，潮汕人当仁不让，他们另辟蹊径，通过砂锅对稻米完成驯服，最后呈奉出味美可口的砂锅粥品。潮汕的砂锅粥，分为两类，一种是白糜，另外一种则是香糜。青岛香格里拉大酒店几位广味厨师介绍，香糜通俗来讲，就是我们所说的白粥，但比起家常制法，它还是讲究得多的。原料的稻米最好选品质好些的大米，稍微淘洗后，米与水一同进入砂锅猛火烧煮。米在热力的催逼下，慢慢绽开，在米粒将开未开时，将火止住。砂锅的余温会将米粒催熟，而米会在这个阶段析出珍贵的米油。等全熟后，砂锅中的粥变得十分黏稠，清亮而带有诱人的米香，一口下去，滑润香糯。这般滋味，绝非是普通白粥所能企及的。

有人会说白粥寡淡，总感觉少点儿滋味，所以咸菜是砂锅粥的最佳拍档。岛城市场上咸菜五花八门，腌萝卜干、雪里蕻、八宝咸菜等，是受青睐最多的几样，给人们的口味调适提供了不少选择的余地。

白糜砂锅粥是坚持原味食客的最爱。而香糜，则是在白粥的基础上完成了进阶。比起清新的白糜，它是咸口，食材也更为丰富。膏蟹鲜虾、排骨鱿鱼、鲜虾干贝、走地鸡，各类食材争奇斗艳。膏蟹鲜虾砂锅粥重点在于鲜味，清甜的虾肉，绵密的蟹膏，配上稠滑的粥，简直绝美。排骨鱿鱼砂锅粥最大的特质是口味的美妙碰撞，软烂的排骨对上嚼劲十足的鱿鱼，像是一对“冤家”，二者相遇，激发神奇的味道。鲜虾干贝砂锅粥则是将咸鲜发挥到极致，喝上一口，瞬间就觉得温热了。走地鸡砂锅粥则是让嫩滑的鸡肉与米粒充分融合，有肉香和回甘，着实令人沉醉。一份氤氲着腾腾热气的砂锅粥品，提升了不少冬日的幸福感。

砂锅米线 罐罐里面有盛宴

在云南，砂锅又是另一番样态。它与本地的“主食王者”米线相互勾连，砂锅米线应运而生，联袂奉献出一场舌尖盛宴。

既是盛宴，那参演的角色也肯定不少，肥牛、鸡脯肉、乌鱼片、猪里脊片、韭菜、葱丝、草芽丝、豌豆尖、油辣子等，应有尽有。砂锅米线在云南有个可爱的名字——“罐罐”。罐罐的精义之处在于汤，筒子骨熬煮出的高汤盛装在砂质的罐罐里，与食材一并上桌。“泡好的鲜米线与遴选出的配菜一股脑倒进砂罐，余温便将它们依次烫熟。”在青岛，想吃一家正宗的砂锅米线不难，在漳州路的一处老居民楼里，一处家庭砂锅米线店每天回头客络绎不绝。“先品一口骨汤，香醇浓厚，胃口大开，之后就可大快朵颐，吃肉吃菜喇米线，特别过瘾。”有老食客这样说。

砂锅在全国各地都有着不同的妙用，湖北有砂锅制的莲藕排骨汤，广东有受人喜爱的煲仔饭，河南等中原地带充分发挥本地特色，有置于砂锅中的各类面条……以砂锅为炊具的餐品数量实在多元。这些砂锅菜品的背后，实际上是人们对于温暖的期冀，也是对大千世界中众多滋味的探寻和求索。这个冬日，让热气腾腾的砂锅为你驱走寒冷吧。



鱼头豆腐煲



砂锅粥



砂锅米线

北风吹 天气燥 砂锅咕嘟慰冬寒

天越来越冷，瑟缩中，总想找点热乎的食物，哪怕不吃，光是看着都觉得慰藉。也正是这样的原因，到了这个季节，火锅店的生意就特别好。一口锅支在中央，咕嘟咕嘟地沸滚着清汤或红油，三五好友聚在一块，边吃边聊，惬意极了。但是对于一人食来说，火锅似乎不怎么友好，即便选择小锅，在热闹纷繁的店里，也难免显得有些落寞。这个时候，吃砂锅或许是个不错的选择。



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



酸菜拆骨肉砂锅

酸菜拆骨肉 酸汤打底够开胃

“砂锅是人类较早使用的炊具，特殊的质地让它吸热和放热都很均匀，所以在烹调时，它能让诸多食材的风味得以显现并保持下去。”在湛山附近经营一家砂锅店的吴老板说，砂锅不同于其他具有定式的菜肴，它像是一场“舌尖试验”，它的味道锻造主要取决于食材本身。冬天和砂锅是最适配的，北方的冬天，入砂锅的多是肉食，随便进一家店，拿着菜谱看，几乎清一色都是肉食为主打。不过，如果你喜欢清淡也不必担忧，砂锅里出现的配菜，特别能平衡肉食的油腻。

“我个人最青睐的是酸菜拆骨肉砂锅，之所以爱它，是因为它有菜有肉，汤底很鲜又开胃。”拆骨肉，也叫贴骨肉，顾名思义，它是从大骨棒上剔下来的肉。曾有食客按照口感，将猪肉划分成了几个等级，最好吃的便是拆骨肉。其实拆骨肉的风靡和农村逢年过节的杀猪习惯有很大关系，在各个部位被一抢而空后，只有大骨棒“落单”，得到骨棒的人似乎也只剩下熬汤和炖煮两种烹饪选择。但大家却意外发现，骨棒上的肉格外香，不但肥瘦相间，而且筋头巴脑嚼劲十足，口感上也更丰富。所以，美食达人也就慢慢把拆骨肉纳入到日常的饮食序列中来了。

酸菜是典型的东北食材，酸里透着微甜，在东北人家齐腰高的大缸随吃随捞。在岛城，可以从市场上买酸菜。大骨棒熬出的鲜汤做基底，酸菜切成细丝置入砂锅，拆骨肉一同下入，再加上卤水豆腐和红薯粉条，就算完整了。几样食材分别呈现出最丰美的一面，酸菜将风味物质送入汤中，让鲜味多了一层酸爽，拆骨肉则把肉香全力释放，在热力的烧灼下，砂锅不断煮沸，最后冒着香气一锅尽出。这道砂锅充分发扬了北方炖菜的精神，所以在味道上，也部分承袭了炖菜的特点。

酸菜开胃，豆腐爽滑细嫩，红薯粉条筋道有韧劲，拆骨肉则口感和肉香兼具，这几样单吃哪一个，都能得到极大满足，更别说全部汇聚到一起了。窗外寒风凛冽，砂锅上桌，喝一口汤，身子很快就暖起来，再就配上一碗香米饭，泡上点儿汤汁，这一餐完满至极。