

## 蚝有滋味 把大海“吃”进嘴里



蚵仔煎

冬日的胶州湾畔,刚上岸的海蛎子丰腴肥美,肉质软嫩绵润。在国外,海蛎子身价不菲,根据其营养价值,有“海洋牛奶”之称。剖开粗糙的外壳,海蛎子通过“内在”的优势,自带万丈光芒。

“海蛎子对于青岛人来说,做法极其简单,洗干净放锅里蒸几分钟就行。”青岛开海红岛虾水饺行政总厨林在清表示,虽然现在市场上卖的海蛎子都由商家简单清洗过,但自己拿回家吃时,还要将壳上纹路中的泥渍清洗干净。蒸好的海蛎子,壳依旧带着海水的咸腥,不过已不再那么浓重。捏稳底壳,用撬动的方式把它打开,里头的肉呈奶白色,略显不规则的嫩肉上流淌着汁水,看着诱人极了。一筷子戳下来,肉被剝下,横亘在两根筷子之上,冒着腾腾热气,滴着丰盈汁液,趁热一口吞下,口腔里汁水满溢,像是口衔大海,令人心旷神怡。

把海蛎子做出特色,还得数闽南和潮汕地区的经典小吃——蚵仔煎。想在青岛吃到一份地道的蚵仔煎不难,在不少闽南菜馆和人气爆棚的夜

市小吃街都能寻到。原料制法都极为平实,食材以海蛎子、鸡蛋为主,而制法,主要是将两者混合后煎制。“这道菜最初是因为先民无法饱食,所以才靠海吃海,发明出的粮食替代品。”在台东经营一家闽南美食小店的金师傅说:“做成一份过关的蚵仔煎,是很考验手艺的。”金师傅将蚝肉洗净,置入平底锅,用少量油略煎,之后将事先调匀的粉浆淋少许入锅内,待凝固时打入蛋并弄散煎至半熟。之后加入少量的配菜,如韭菜、小白菜等时令绿叶菜,翻个面,再淋上些酱汁,就算完成了。

蚵仔煎蛋皮发酥,内里十分软嫩,蛋中有海蛎子,浑然天成,紧密相融,以柔美攻克了万千食客的唇舌。煎过的海蛎子,丝毫没有发焦,恰到好处的火候保留了软嫩的同时,还画龙点睛般地锁住了当中鲜美的汁水。吃时,有海蛎子的甜鲜,有蛋香的浓郁,回味无穷。

在无数个和朋友聚会喝酒的夜晚,各式各样的烤海蛎子,在不同的料汁下,体现着鲜美的滋味。热力的烘托,让海蛎子产生了温软的感觉,烤熟的海蛎子,弓缩在壳中,将自己的风味物质保护完好。蒜蓉帮助其消解腥膻气,在好帮手的扶持下,最终呈现出烤制的至鲜海蛎子。从前每每吐槽明明是价格低廉的海蛎子,到了烧烤摊上摇身一变成“炭烤生蚝”后就会身价暴涨,论只计价来卖。现在想来,贵的不是食材,而是香气氤氲背后的烹调功夫。

“烤海蛎子时,蒜泥是味道的灵魂。”虽然时已寒冬,但肥美的海蛎子肉仍然让不少食客前来享受鲜美的乐趣。在燕儿岛路附近经营一家烧烤店的吕娜,店里这个季节依然保留了蒜泥海蛎子这道菜。“挖一勺热油炸过的蒜泥平铺在海蛎子肉上,再点缀一两个小米辣圈,淋上酱汁放在炭火上炙烤,看着海蛎子壳里滋滋冒着小泡,就意味着这时候的海蛎子肉嫩度烤得刚刚好。”待得肉熟上桌,覆盖的蒜泥保证了牡蛎肉的汁水不会流失,增加了食物的复合味道。连汤带肉吃下去,今晚这顿酒喝得一定圆满。

## 清香贻贝 双重滋味叠加体验



贻贝雪里蕻

说起吃贻贝,我们先把目光转向遍布红屋顶和罗马柱的意大利,香草是这里美食的专属味道。原产于埃及的香草,在意大利菜中找到了用武之地,和西红柿搭配堪称意大利菜的“绝代双骄”,披萨、意大利面、海鲜饭……都有它们的身影。先将蒜瓣、焙熟的松子等一起捣碎,再加入帕马森干酪、橄榄油研磨而成的青酱,是意大利菜最常用的酱料,可以用来蘸面包、拌通

心粉、烤海鲜,也可以加在熟意面里略煮,做成淡绿色的青酱意面。只要吃上一口,便可感受到亚平宁半岛温柔的热情。借用这一抹清新来避开腥味,热锅放一点黄油煮化,加入洋葱碎和各种香草碎炒香,然后放入贻贝和白葡萄酒焖煮,便是鲜美的西餐贻贝了。

视角回到青岛,“海虹”是青岛人对贻贝的称呼,更亲切,滋味也更接地气。“贻贝又称青口贝、海虹等,晒干后被南方人称为‘淡菜’。”从广州来青工作的邢女士说,因为这种贻贝肉常见的烹煮法是不加盐,口味轻淡,因此才有“淡菜”的称呼。淡菜贻贝佐雪里蕻是她从广东来到北方,经常做的一道家常菜。

做这道菜食材上不需要太麻烦,简单搭配盐、白酒和菜,即可调味贻贝。最后,再用北方常见的雪里蕻来融合成中式风味。先清炒雪里蕻,由于它很快变干缩水,很适合当装饰菜。加上点盐,拌炒至类似霉干菜的干度,点缀装饰在贻贝上,放入平底锅蒸煮。临近开锅前,在贻贝上淋点白酒,让酒气循着蒸气自然与贻贝融为一体。目测贻贝肉熟即可赶紧上桌,因热气会继续加热内里,不要等到看起来熟透才离锅,那样贝肉会老。贻贝配上稍微用盐炒过的雪里蕻,不加任何盐来调味的贻贝与雪里蕻的滋味融合在一起,双重滋味的叠加,给人带来新的舌尖体验。



扇贝粥

## 隆冬食贝 鲜暖治愈

隆冬已至,海水变冷,正是各种鱼虾贝类丰腴肥美的时候,也是渔民捕捞作业的旺季。在岛城各大菜市场,贝类大量上市,价廉味美。买回肥美的贝类,配以冬季专属的吃法,可以涮、炖煮、熬粥,温暖又治愈。



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

## 甜美扇贝 蒸煮皆有好滋味

“水温越凉,海鲜越好吃。”黄渤海水温较低,因此海鲜生长周期更长,时间赋予海鲜的口感自然更好,而在冬天,鱼进食减少,瘦下来后肉更有紧实感。在埠西市场经营一家海鲜拍档的韩师傅说,与蛤蜊相比,扇贝更适合这个季节吃。不仅吃起来过瘾,扇贝也更适合稍繁复一些的烹饪方式,蒜蓉粉丝蒸扇贝就是其中的代表。

“这道菜属于粤式海鲜蒸菜,是粤菜中的经典菜。”韩师傅用的主料是扇贝、粉丝、蒜蓉、香葱,调味料为生抽、耗油等。“这菜讲究的是鲜嫩,做法并不复杂,最关键的就是蒸制的时间和蒜蓉的炒制,做好了就有餐厅的味道!”蒜蓉是需要加工的,先将蒜头拍扁剁细,再加盐捣烂,放葱花、胡椒粉、味精,食用油加热浇在上面,最后在上面浇上一层香油。将做好的蒜蓉分成两份,一份蒜蓉先放在热油中炒香,关火后下入另外一份快速翻炒均匀,这样炒制出来的蒜蓉在扇贝蒸制的时候会突出蒜香的味道。

扇贝在餐桌上,除了是一道可口的家常菜,还可以熬成海鲜粥,冬天喝上一碗,也是不一样的体验。做海鲜粥的扇贝肉要清理干净,不然喝粥容易有沙子硌牙。米粥煮好后,在锅中倒入胡萝卜丁、香菇片和焯过水的青豆等喜欢的配菜,先焖煮一会。扇贝容易煮熟,最后加入即可,倒入扇贝肉后煮3分钟,再加入适量胡椒粉、盐调味,搅拌均匀后即可出锅。

烹饪里有一句俗语:要想甜,放点盐。盐之咸能很好地突出味之甜。扇贝肉则是很好地诠释了咸甜相配的精妙。扇贝味甘,制成瑶柱亦然,咸香中带有回甘,衍生品亦美味。扇贝肉做法很多,蒸、炒、腌、煎都可,很多人嫌蒸粉丝蒜蓉扇贝麻烦,炒扇贝肉也能吃出不一样的美妙口感。买回来的扇贝刷净,冷水入锅煮开口,剥出肉来备用。“这道菜需要把裙边内脏处理掉,只留其中最精华的贝柱部分。”韩师傅说,炒时,佐以小白菜或小油菜等绿叶时蔬,只放蚝油提味。二次炒制的扇贝肉Q软弹牙、鲜中带甜,吃时不用剥壳,滋味美不胜收。



粉丝扇贝