

尝鲜海虹 火候是关键



海虹鲜美,火候很重要。

靠山吃山,靠海吃海,在青岛人的餐桌上,海鲜是永远的主角。一年四季,一日三餐,一道道海鲜,包含了人们对大海最深的情怀。春天是万物复苏的季节,更是尝鲜的好时节。每年3月中旬左右,走进青岛的大小市场,到处都是海虹的影子。

“海虹是贻贝的一种,‘贻贝’这个词听起来多少有些专业,但说到海虹、淡菜或青口贝,估计不少人已经垂涎欲滴了。虽然因为太过常见,海虹没有被列入‘海八珍’当中,不过它产量大,价格低,几块钱一斤,人人吃得起,营养价值还不输海参鲍鱼,所以广受老百姓的喜爱。”青岛汉卓酒店厨师王旭介绍,海虹喜好扎堆生长在礁石丰富的潮间带,易于被采集与利用,因此在很早以前便是世界各地人们采捕和食用的对象之一。趁着退潮去海边的礁石上“寻宝”,随手一薅就是一大盆海虹,回家洗干净了扔锅里,煮开口后就可以尝鲜。

火上舞者“蚝”情万丈

在无数个和朋友聚会喝酒的夜晚,海蛎子的忠实铁粉们,一定试过各式各样的烤制方法。叫生蚝,还是海蛎子?对于爱吃的人来说,并无差异。春风渐暖,街头的烧烤摊又热闹起来。生蚝又成了烤摊上的“顶配”。

“虽然酱汁儿不同,但生蚝的鲜美是没有变的。”在热力的烘烤下,让京口路附近的一家烧烤店所有食物都看起来秀色可餐,烧烤摊上的生蚝在火舌上跳舞,烤熟的生蚝弓缩在壳中,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生蚝。

烧烤这种最为古老的烹饪方式,保持了蚝肉的新鲜,还增加了蚝的野味质感,让人们返璞归真,卸下沉重的生活包袱,疲惫的一天结束,吃个嘴中满足,鲜美惬意。“咕嘟咕嘟”来上一口冰镇啤酒,再一口吮下整颗蚝肉,什么烦心事都抛到脑后。

“烤生蚝,蒜蓉是味道的灵魂。”大厨挖一勺热油炸过的蒜蓉平铺在牡蛎肉上,再点缀一两个小米辣圈,淋上酱汁放在炭火上炙烤。待得肉熟上桌,覆盖的蒜蓉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,只感觉人生就此圆满。熟食,亦是品味生蚝之鲜的一种绝佳方式。上锅摆放生蚝时要记得把凸面朝下,以免汁水

“海虹最简便好吃的做法就是煮,很多人因为烹饪不当,导致肉质变老,不仅味道不鲜美,还会造成浪费。”王旭介绍了做海虹的诀窍,这样做好的海虹,给啥都不换。“买回来的海虹一定要多洗几次,海虹中间的那个絮状纤维物质不能吃,否则会影响口感。

因为海虹本身含有很多水分,且自带盐味,加盐加水就不是原汁原味了,味道会大打折扣。正确的做法是,把洗净的海虹直接放进锅中,不要加一滴水,不要加一粒盐,盖上锅盖,大火烧开后转中火3分钟就熟了。”很多人会问,煮的时间太短,海虹能煮熟吗?“海虹煮的时间长了,里面的肉会回缩发硬,鲜味都跑出来了,就不鲜嫩了。”王旭说,只要记住时间,火候就能掌握好,这一点很关键。海虹煮好了,没加一滴水,却煮出很多汤汁,并且海虹汤咸淡刚好。

海虹的做法有很多,可以这样直接煮熟吃,也可以包饺子、炸海虹肉、凉拌、麻辣等等做法,煮海虹的原汤可以做海鲜汤、煮面条等都很美味。当下鲜嫩的春韭上市,海虹炒韭菜是鲜上加鲜,保证让你吃一次就上瘾。那么,海虹炒韭菜是先炒海虹,还是先炒韭菜呢?要是顺序搞错了,韭菜老了,海虹肉还会过火,还是看大厨怎么操作吧。王旭先将煮好的海虹肉剥出来,吃多少剥多少,放进碗中备用。然后准备适量红干椒切成段备用,一小块生姜切成末备用,一把洗净的韭菜切成段备用。

接下来进入炒制阶段,热锅加油,油热放进姜末干辣椒爆香,爆出香味放进韭菜翻炒,韭菜断生放进海虹肉翻炒均匀,倒少许煮海虹的原汤,煮开锅就盛出来。这道菜时间不能太长,韭菜不耐火,海虹肉又是熟的,这个火候正好。香辣爽口的韭菜炒海虹是鲜上加鲜,吃起来唇齿留香。



烤生蚝,蒜蓉是味道的灵魂。

流失。蒸制完成后需得整锅端上桌来。拿起一个烫手的蚝,先吸溜壳里的汤,再咀嚼肥美的肉。人间至鲜之味,不过如此吧。

让人食指大动的小海鲜,远不止这几种贝类。尤其是在海滨人家晚饭的餐桌上,总能见到海鲜的身影。相信即使小龙虾席卷全国夜宵的今天,小海鲜依然占据着重要的位置,那种源自大海的咸腥味道,早已镌刻进了城市的灵魂。

一口鲜美 贝类正肥



海虹韭菜很“般配”。

春天是一个充满活力的季节,每逢春暖花开,菜市场里食材就变得格外丰富,除了新鲜的蔬菜上市,各种小海鲜也扎堆上岸。吃小海鲜也讲究“时令”,海虹、扇贝、牡蛎、蛤蜊都滋味鲜美,肉质正肥,而且价格便宜,各种花样做法,更是让人大快朵颐……



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 钟尚蓓



家常之味,辣炒蛤蜊。

蛤蜊+扇贝 春天的盛宴

在海边,常能看到这样的情景:大人带着孩子,一家几口提着铲子和小桶,挽着裤脚,光着脚丫在海边挖蛤蜊玩。20世纪30年代,老舍先生在青岛居住时,寓所离海边不远。他也会带着小女儿去海边拾贝。老舍先生的《蛤蜊集》序言有道“住在青岛,看海很方便:潮退后,每携小女到海边上;沙滩上有的是蛤壳与断藻,便与她拾着玩……”

辽阔的滩涂上,黑泥配着海沙,滋养出绝妙的蛤蜊饲养环境。每年初春,渔民们在特定的海域撒下蛤蜊苗,经过阳光的滋养和海洋的孕育,肥美的蛤蜊长成之时,便是市民舌尖狂欢之日。普通的青岛家庭烹饪蛤蜊,自不能只取其中之精华部分,大抵的吃法多为原汁或辣炒,其中尤以辣炒最为普遍。

“热锅凉油,姜丝干辣椒炆锅,冒烟后倒入吐净泥沙的蛤蜊翻炒,不需要再添任何调料,盖上锅盖。听到‘噗噗’的声音时,就是蛤蜊在开口。”在市市民林建东家,一到春天,就开始吃蛤蜊,这道菜会一直吃到夏天。每逢周末,林建东会买上10块钱的蛤蜊,带上一捆啤酒,这就是最好的晚餐组合。有时辣炒、有时清蒸,肥美的蛤蜊肉晶莹剔透,贝壳里的汤汁汩汩流出。揭开锅盖那一瞬间会有夹杂着海水味道的水汽冲入肺腑。盛盘时再配上一小把香菜,奶白色的原汤承载着蛤蜊的味之精髓,碧绿的香菜与红色的辣椒点缀其间。一盘辣炒蛤蜊上桌,就是海滨人家的家常之味。

与蛤蜊相比,扇贝似乎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。而对于“懒人”食客,炒扇贝肉能让美味来得更便捷。“买回来的扇贝刷净,冷水入锅煮开口,剥出肉来备用——裙边内脏一律不要,只留其中最精华的扇贝柱。”90后的七七是个“南方小土豆”,来青岛打工的她,下了班是自己最快乐的时光。前几日买回来的扇贝,处理好,佐以小油菜,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。

“要想甜,放点盐。”七七说,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。



春日食扇贝正当时。