

## 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，饱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捕捉和食用的对象之一。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”。

“虽然料汁儿不同，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。

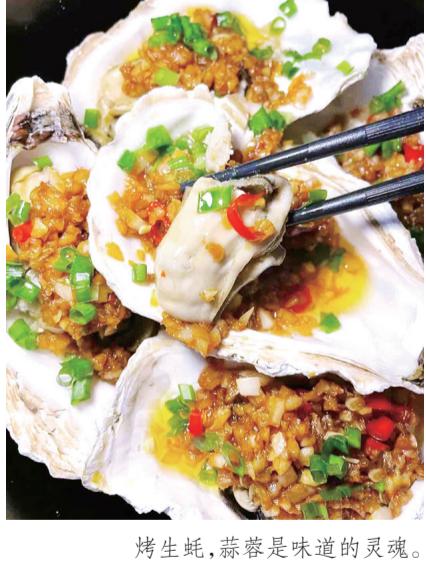
“烤生蚝，蒜蓉是味道的灵魂。”大厨挖一勺热油炸过的蒜蓉平铺在牡蛎肉上，再点缀一两个小米辣圈，淋上酱汁放在炭火上炙烤。待得肉熟上桌，覆盖的蒜蓉保证了牡蛎肉的汁水不会流失，增加了食物的复合味道。连汤带肉吃下去，只感觉人生就此圆满。蒸食，亦是品味生蚝之鲜的一种绝佳方式。上锅摆放生蚝时要记得把凸面朝下，以免汁水

“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。

# 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 钟尚蔷



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《蛤藻集》序言有道“住在青岛，看海很方便：潮退后，每携小女到海边上去；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，姜丝干辣椒炝锅，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。