

鲜嫩适口 啤酒炖鲅鱼

“青岛人就爱吃当地的鲜鲅鱼，炖着吃真鲜亮！”说起鲅鱼的做法，住在海港码头附近的老青岛人最有发言权，新鲜捕捞上岸的鲅鱼，简单清洗直接调味炖煮即可，它最大的特点就是在烹饪过程中充分保留了鲅鱼的鲜美味道，并通过慢炖的方式让鱼肉更加嫩滑，炖出来的鲅鱼不仅营养丰富，而且汤汁醇厚，让人回味无穷。

鲅鱼是优质食材，它肉质细嫩，鱼刺很少，营养成分丰富。啤酒炖鲅鱼，鱼肉细嫩入味。青岛李沧喜来登酒店中餐厅行政总厨马维涛介绍，“以前渔民刚打上来的鲜鱼，去掉内脏就开始熬煮，老一辈渔船上淡水珍贵，船上的渔民一边喝啤酒一边煮菜，就把剩下的酒倒下去做鱼了，没想到口感格外好，这个做法就流传开来。其实用啤酒做鱼，不仅可以去除鱼肉本身的腥味，还能增加肉的鲜嫩度，这样烹饪出来的菜肴更加爽滑鲜嫩，味道更好，值得一试。”

那么，啤酒炖鲅鱼怎么做，才能将鲅鱼炖得既嫩又入味？马维涛来给大家演示。他先将鲅鱼去掉内脏、鳃和肚子里的鱼血，把鱼切成厚片。“鱼腹内的血一定要洗干净，包括鱼骨上的黑膜，去掉这些鱼肉才不会腥。”随后，马维涛往锅里倒入适量的底油：“这个油的量要比炒菜的多一点儿，放入葱姜蒜和花椒爆香。油热后，倒入适量的面酱，翻炒均匀。”在炒出香味后，拿出一罐啤酒倒入锅中，“这时一定注意，要再加一点点水，不然炖出来的鱼会有微苦的味道。”随后，马维涛倒入生抽和红烧酱油，生抽、糖提鲜，红烧酱油上色。等锅里的汤汁煮开，下入鲅鱼段，开大火炖煮，大约大火煮10分钟，转中小火继续炖煮，期间用铲子翻动一下鱼以免粘锅，加入少许盐调味。

最后要大火收汁，出锅前撒青红椒丁和葱花。“喜欢吃香菜的，出锅前可以放一点提味。”马维涛表示，啤酒的牌子无所谓，但量一定要够，要没过鱼。另外，调料是美食的点睛之笔，做这道菜蒜片和花椒不可少，这样熬出来的鲅鱼才更嫩更入味。

鲅鱼丸子 酸辣又过瘾

鲅鱼丸子汤是非常受岛城市民欢迎的美食。“鲅鱼丸子的制作尤其讲究烹饪技巧，在烹制时一定要把鱼茸顺着一个方向搅拌，并徐徐加入水或花椒水，使其充分吸收并产生黏性，这样制作出的鱼丸才会有很好的弹性和嚼劲。”在崂山流清河附近经营农家宴的店主王女士，“传授”了鲅鱼丸子Q弹鲜滑的秘诀。她做出的丸子汤，鲜咸而微带酸辣口感，让人满口生津，味道超赞。

“汆丸子的鲅鱼要选择2斤左右的，2斤以下的鱼肉太嫩，2斤以上鱼肉略有点老。”王女士说。她把鲅鱼清洗干净，切去头尾，把脊骨两侧的肉剔下来。“记得用手仔细摸一下鱼肉，有小刺的地方剔除掉。”鲅鱼肉去掉鱼皮，用刀背剁成鱼泥，剔除筋络放入盆中。然后，再用大葱、生姜、花椒粒用温水浸泡成葱姜花椒水。“等浸泡出味道后，分次打入鲅鱼泥中。”鲅鱼泥打到一半时就可以开始调味了，王女士的做法是在其中加入白糖提鲜，料酒、胡椒粉去腥，食盐增加滋味，再加入适量的淀粉，顺一个方向搅拌。“鲅鱼泥一定要打上劲，不然吃起来不弹牙。”大约10分钟左右，鲅鱼泥上劲后，再加入适量的熟食用油。“这一步起到了‘封存’的效果，把刚才调好的滋味都封在鱼肉里。”王女士提醒，油记得一定是熟的，生油有腥味。

锅内水烧开后，用手或勺子把鱼泥挤成丸子下入锅中，先不要翻动，等所有的鱼丸子下锅后，鱼丸子会自动浮起来。等鱼丸浮起来，加入食盐、胡椒粉、鸡精调味后，即可盛出食用。王女士提醒，下鱼丸时，要保持水微开，小火即可，火大了鱼丸容易散花。“鱼丸漂起来就表示熟了，可以吃了。盛上一碗，连汤带丸子，一股脑喝下肚，酸酸辣辣，又养胃又过瘾。”



炖鲅鱼



鲅鱼丸子



鲅鱼饺子

「鲜鲅」头筹

一口一个
“大海的滋味”

山东饺子皮可以包纳万物，最经典的吃法之一就是鲅鱼饺子。

鲅鱼饺子的核心制作工艺就是“拌馅”，作为沿海地区的一道名吃，鲅鱼饺子是许多岛城大厨的拿手主食。“春鲅鱼肉质有弹性，厚实且鲜嫩，表皮鲜亮还闪着光。”蓝港海鲜厨房厨师陈军令说，其中，鲅鱼尾巴段最肥嫩。最妙的是，鲅鱼全身只有一根主刺，肉里几乎找不见小鱼刺。鲅鱼肉若不做馅料，就没有其他鱼肉更合适了。

其实，取段、去皮都比较容易，顺着这条主刺，陈军令用刀背把鱼肉刮下来，再细细切碎，堆叠在盆里，加入备好的姜末搅拌。接下来，最难的来了，馅儿的成败关键在于打浆。“一定要边加水，边不停搅动，做出来才滑嫩。”陈军令用提前备好的花椒水，一点点加入，一次次搅拌，不断地加水，不停地顺着一个方向搅拌，直至馅儿吃透了水分，似固似液的状态最好。“可口的鲅鱼饺子馅儿一定要松松软软，奥妙就是加水。”

还有能让鲅鱼饺子更香的秘诀——五花肉。陈军令拿出一小块新鲜的五花肉，剁成肉泥加入。“去腥味，添香味。再打一个鸡蛋清，口感更滑嫩。”做完这些，开始调味，加入胡椒粉、酱油、香油、糖、盐和一点点味极鲜。以上这些调味都只是铺垫，压轴出场的灵魂就是韭菜。春天的韭菜叶子细长，韭菜味浓。“韭菜只是起到调味作用，细细选几棵就好。韭菜根部不要，尖部不要，只留中间的一段最有滋味。”

鲅鱼饺子除了馅有考究，饺子皮也有功夫，面不能太稀，也不能太实。面太软兜不住，因为馅儿要足才更好吃；面太实，又配不起那馅儿的灵动鲜活。白嫩多汁的鱼肉包裹在面皮之内，咬上一口，鲜香冲入口腔，汁水鲜甜四溢。晶莹剔透的皮里，透着白绿相间的肉馅，如同薄面皮裹着一颗大鱼丸，鲜汤香汁，软糯鲜滑，一口吞下大海的滋味。

美味延伸

鲜美鲅鱼 多变风味

烧:作为家常菜的一种，家常烧鲅鱼佐以豆瓣酱、生抽、老抽、料酒等鲜香调料，还可以根据个人不同喜好，加入蒜薹、茼蒿、豆腐等配菜。

煎:相较于炖鲅鱼、烧鲅鱼，香煎鲅鱼制作起来更简单快捷，吃起来表皮酥脆，内部鱼肉鲜嫩，层次分明。

熏:捕捞的鲅鱼，为了美味和方便储存，可制作熏鲅鱼，也是过去储存技术有限时期的一种食物保存方式。

晒:甜晒鲅鱼作为沿海地区的一种特色美食，主要是利用冬季干燥寒冷的气候条件，将新鲜鲅鱼清洗处理后直接剖开、挂起晾晒，成为冬日储备海产品的重要方式。

腌:除了甜晒鲅鱼，一卤鲜是轻微腌过后晾晒，常见做法有咸鱼饼子、咸鲅鱼炖豆腐、煎一卤鲜等，是海边居民储存鱼类的智慧传承。



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