

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。

“余丸子的鲅鱼要选择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的。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

鱼我所欲 『鲜鲅』头筹

头茬春鲅鱼上市了,瞬间拉满了青岛人的美食期待值。不负大海的慷慨馈赠,花样吃鱼才是迎接这“泼天富贵”的正确姿势。勤劳智慧的青岛人,擅长将鲅鱼烹饪成美味的鲅鱼宴,炖、烧、煎、余、熏、腌……那么,究竟有多少种方式来迎接来自大海的第一口“鲜”?一起来看看大厨怎么做!



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

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水饺。

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,做出来才滑滑嫩嫩。加水加少了便不蓬松。”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。