

## 麻酱凉面 永远的童年记忆

凉拌面普通，但不可小瞧，想做出一碗可口的凉拌面，需要用心琢磨。面条被凉水恰到好处地冲过，筋道爽滑。除了主料面条，还可有黄瓜丝、香菜、胡萝卜丝、西红柿片等什锦蔬菜搭配，颜色各异，令单调的面食也充满了色彩的点缀，从品相上就能看到烹饪者的心思。

“记得小时候，一到夏天母亲就做麻酱凉面给我吃，她把黄瓜丝、煮黄豆、豇豆丁这些菜码分别放在不同的盘子里，使桌上看起来丰富些，吹着电扇坐在餐桌旁等着面出锅和过水的时间，好像总是过得特别慢。”这是来自济南的秦曼小时候家里最常见的夏日场景，一碗面令她至今记忆犹新。

煮到八成熟的面条，被母亲从锅里捞上来，放在一个巨大的金属器皿中，待余温发挥它最后的熟成功效，紧接着，母亲麻利地给面倒上生油，让每一根面条都精神抖擞，油光发亮。蔬菜提供了一碗面里所需的维生素，而叫醒味蕾的一定是调味料。凉拌面中加入糖、醋、盐、蒜泥、葱油、蚝油等用以调味。“若问我这些调味料以何种比例呈现出最可口的味道，我只能说每种都放入‘适量’，这是中国人的智慧，全在烹饪者的手感中。”秦曼总结说，北方人吃凉面，调料里少不了两样精髓——大蒜、麻酱。

大蒜经过挤压碾碎，释放了内部蕴藏的辛辣。正是这辛辣叩开了味蕾，令人胃口大开。麻酱则裹挟着每一根面条，带给口腔足够的“香”和浓厚感。“好像没有一个北方人不爱吃麻酱，吃凉面时麻酱一定要给足。”除了这些，有些人还爱吃酸甜口，所以糖、醋也成了必要的调味品。酸甜口带着浓浓的麻酱香，在夏天给人带来了一股清凉，不腻不烦，使得凉拌面不需要在温度上过度冰冷，仅靠香、酸、甜、辣，便在舌尖激发出凉爽之感。

凉面上桌，各色蔬菜似彩虹一般排列整齐，食客需要自己动手将其搅拌均匀。筷子插进面条之中搅拌翻转，尽量将每根面条都均匀蘸上调味料，搅拌越充分，味道便越能融入面条和蔬菜之中。搅拌之后，各色蔬菜均匀分布在面条中，轻挑起筷子，面条缠绕着各色蔬菜，散发出精心调制的酸甜辛香。再送入口中，面条的筋道与蔬菜的清新脆爽完美融合，唇齿间感受不同口感的同时，碳水化合物和维生素也摄入充足，是夏日里大大的满足。

## 南方凉面 浇头如此多变

在吃凉面上，南方人放下了精致。“在夏天，一切精致都是多余，一碗面的凌乱感反而增加了大家对口味的期待。”在青岛工作的杭州人林航，时常做几道家乡的凉面解馋。

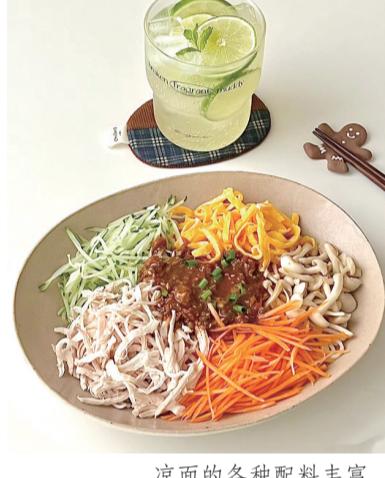
“南方的凉面少不了五花八门的浇头。”林航说，每一种浇头都能和凉面形成浑然天成的美味，茭白肉丝、八宝辣酱、响油鳝丝……浇头主要分两派，一派是清淡适口，一派是浓油赤酱。清淡的主要有茭白肉丝、青椒豆芽。在选材上，茭白和豆芽都是爽脆系列，“咔嚓”一咬就下了肚，咀嚼出的汁水清甜微涩，压制住了浓稠的花生酱，让醋的酸爽一下跳出。

“浓油赤酱的浇头中，要数八宝辣酱凉面最受欢迎。”林航说，八宝辣酱是妈妈的拿手菜，他自己现仍做不出最地道的味道。八宝辣酱由土豆、花生、肉丁和豆干组成，重咸重辣，下饭一绝。在江浙沪一带，响油鳝丝凉面也是人气很高的凉面。老上海的浇头是分门别类地盛放在大盘子里的，响油鳝丝一上来，那香味就会在屋子里打转。一层半厘米厚的油花浮在最上面，鳝丝则浸泡在调制好的酱料中。“这道凉面自己在家恐怕难做到好处，但在青岛的不少面馆里能吃到。”林航说，董记面馆、上海面馆都是他喜爱的面馆。

同时，记者了解到，随着美食的发展，凉面的浇头还在不停地更新迭代，龙虾凉面、腊肉凉面、烤麸凉面……只有想不到，没有做不到。有些浇头在大浪淘沙中被筛去，但经典浇头随着时间的推进被更多人喜爱。



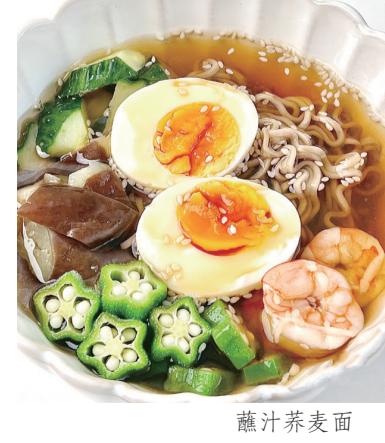
麻酱凉面



凉面的各种配料丰富



韩式冷面



蘸汁荞麦面



韩式冷面

# 来碗凉面 你好，夏天

小扇引微凉，悠悠夏日长。每个季节都有属于自己的美食，夏日里的美食，须得清凉不腻才好。若饭菜热气腾腾，吃一顿像“打仗”一样大汗淋漓，总是觉得浑身黏腻不舒爽。此时，凉面的出现，恰好给味蕾提供了享受，也给肠胃提供了满足。凉而不冰，温而不烫，面条煮熟后过水，温度随活水流走，留下的是温和舒适的口感。

## 冰碴冷面 味道多样“很上头”

凉面和冷面，听起来是亲戚。韩式冷面使用的是黄色或灰色的荞麦面，面条倔强地躺在一大碗汤汁里，给人一种温泉泡汤时的惬意感受。它的口味酸甜，带着冰碴，爽滑的面并非这里的主角，称霸其中的是辣白菜、牛肉片，甚至是煮鸡蛋和水果片。冷面入口凉爽清淡、滑顺润喉，尤其是酸、甜、咸、辣于一体混合味道丝毫不冲突，反而调和出让人垂涎欲滴的独特口味。

普通的面条煮不出冷面的口感，一定要用荞麦面才能吃出那种“咬不断，有韧劲”的口感。“其实吃冷面，吃的就是嚼劲和口味。”在上杭路附近开了一家韩式面馆的王女士说，冷面主打酸甜辣咸鲜，面里或许尝不出太多滋味，味道全都在汤里，所以吃冷面要喝汤。

带着碎冰碴的冷面，汤占据了碗内一半面积，吃面之前先来一口汤，酸甜辣咸鲜带着冰碴一起入口，瞬间肠胃就“醒了”，食欲也随之打开。“除了恰当的酸甜口，辣椒的香也是冷面的点睛之笔！”王女士说，精选辣椒用文火炒干，捣碎成面，不糊不焦，香气扑鼻又不会太辣而刺激肠胃。面中还要搭配上黄瓜、香菜、煮牛肉、鸡蛋、水果等，把面拌匀，一口下去，筋道的面条简直是嘴巴的享受。

相较于麻酱凉面和各式南方凉面，韩式冷面的口感格外筋道和顺滑。在炎热的夏季，呼呼吃下一大碗带冰碴的冷面，喝一口酸甜冰凉的汤水，爽滑Q弹的面条一口下肚，全身的毛孔都张开了。冷面入口凉爽清淡、滑顺润喉，酸、甜、咸、辣于一体，再搭配上清爽的小菜，夏季的餐桌绝对不能少了它。

## 蘸汁吃面 配着热汤更熨帖

喜欢吃日式料理的食客，看剧时经常会被一碗蘸汁荞麦冷面馋到。蘸汁荞麦冷面是将荞麦面煮熟后直接过冰水，热胀冷缩让面条本身变得更加柔韧，而这碗面的精华则是搭配冷面的蘸汁。

热量极低又非常抗饿的荞麦面，是夏天保持身材的主食首选，荞麦面煮起来十分简单，而搭配的蘸汁就得费些心思。在日式的蘸汁荞麦面中，有两款经典蘸汁：和风橘柚蘸汁和鲣鱼昆布麻辣蘸汁。前者清爽、酸甜，没胃口时，都能被刺激得食欲大增。而鲣鱼昆布麻辣蘸汁则咸香鲜辣俱全，主打海鲜风味。挑起一筷子荞麦冷面，往蘸汁里一蘸，吸溜一大口塞进嘴里，着实过瘾，然后再搭配一碗热腾腾的味噌汤暖胃，一顿满足且舒适的晚餐也不过如此。

蘸汁荞麦冷面搭配的裙带菜味噌汤，制作方法也相当简单，将裙带菜切成方片，豆腐切块，锅内加水烧开，下入适量盐，将豆腐放入锅中焯煮2分钟后捞出沥干水分；锅内加水烧开，下入日式味噌汤料、嫩豆腐和裙带菜，烩煮3分钟后即可享用。短短5分钟，一碗带着豆瓣酱香、入口浓郁的暖汤就能上桌。嘬着荞麦冷面，喝着暖胃的味噌汤，便是一个人的精致深夜食堂。



美食热线  
82888000



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