

酸甜开胃 凉拌海蜇 鲜美又爽口

夏季正是海蜇上市的时候。一年之中也只有在这个时候才能吃到新鲜的海蜇，因为鲜海蜇易化，不容易运输储存，所以这也是住在海边的人们才有机会享受到的福利。

炎炎夏日，人的胃口会变差，此刻，若有一碗酸辣开胃的凉拌海蜇，盛在家常的白瓷碗里，颤悠悠摆在面前，简直就是一碗大海赐予的神仙美食。吃起来脆脆爽爽的海蜇，除了广为人知的水母之名外，还有“白皮子”别名。常吃海蜇鲜味爽口，会让你胃口大开。

制作凉拌海蜇的过程并不复杂，不需要太多的烹饪技巧。首先，将海蜇皮切成条状，然后将其浸泡在流动的水中，以去除多余的盐分。接下来，将泡好的海蜇皮丝与白醋、蒜泥和香菜混合拌匀。根据个人口味，还可以加入虾米、黄瓜丝、胡萝卜丝等配料。爱吃辣的还可以撒上一把切得细细的辣椒丝，一盆味香四溢的凉拌海蜇，不需要复杂的调味或烹饪步骤，只要简单拌匀，这道清凉爽口的凉拌海蜇便可以上桌了。

夏日的夜晚，凉拌海蜇不仅看着清凉，口感也是酸中带鲜、清爽可口，是夏季开胃解暑，补充盐分的佳肴。天气炎热，一家人围坐在一起，吹着舒爽的海风，呼噜噜喝上一碗，那口感简直比果冻还要爽口。一入口，那鲜鲜美美爽爽滑滑的海味便刺激着味蕾，一种大海独有的鲜美味道便油然而生。

甜苦相伴 凉拌苦瓜 含人生滋味

在炎热的夏季，苦瓜不仅仅是一道应季蔬菜，更是一种健康食材。它口感清脆，味道清新，正是夏天消暑的好选择。正如俗语所说：“三伏吃苦，病不沾”，虽然这种说法有些夸张，但夏季的确需要试着“吃点苦”。

凉拌苦瓜的滋味最为清爽解腻，在倦怠的炎夏食之，精神为之一振。这道菜属于“骨灰级”苦瓜爱好者的最爱。因其全然本味，不借荤腥提味，顶多靠蒜末与红油辣子增添辛辣，与苦味二重奏。

在烹饪苦瓜时，人们通常会选择将其煮熟，但实际上，苦瓜也可以生吃。生拌苦瓜的做法简单，将大蒜捣成蒜泥，放入碗中，加入少许盐、生抽和老醋，搅拌均匀，制作成调料汁。将调料汁直接倒入苦瓜中，再加入少许香油，拌匀即可上桌。生拌苦瓜口感脆爽，味道清新，具有苦中带甜的独特风味，微酸的口感还能增加食欲。如果你喜欢清爽的口感，可以尝试一下。

当然，如果你不喜欢太苦的味道，也可以选择将苦瓜焯水后凉拌，这样苦味会相对减轻一些。总之，无论是焯水还是直接凉拌，都可以根据个人口味来选择，以达到最佳的风味和营养。

食客对苦瓜常常抱有两极化的态度。它以苦味劝退了不少人，但也凭苦味后的回甘吸引了一众食客。没错，苦瓜有回甘。当舌头上的味蕾正被苦涩和清脆口感激发时，一股淡淡的清甜味就顺势涌了上来。对苦瓜爱好者来说，吃苦瓜很上瘾，更爱苦味散去之后舌尖的那一丝甘味。也正是因为苦瓜“先苦后甘”的滋味，常常有人以苦瓜作喻，将人生道理浇灌其中，无非是些“先苦后甜”“品味苦难”之类的老生常谈。这些由苦瓜衍生出来的种种道理，就像是那一丝丝苦味，虽然难以避免，但只要我们用心去品味，总能从中汲取到甘甜的营养。

酸辣爽口 无骨鸡爪 软嫩筋道成新宠

炎炎夏日，人们总是渴望一些清爽开胃的美食来解暑降温。而无骨鸡爪，凭借其酸辣可口的滋味和独特的口感，成为了这个季节食客的新宠。

无骨鸡爪的口味众多，有柠檬风味、藤椒风味、泡椒风味等多种口味，在制作过程中，先将新鲜的鸡爪清洗干净，然后经过腌制、煮熟、冷却等多道工序，使其入味且口感更佳。最后，加入适量的辣椒、蒜末、醋、糖等调料，让每一只鸡爪都裹上酸辣的酱汁。这样做出来的无骨鸡爪，酸辣适中，回味无穷。鸡爪的骨头被去除，只留下筋道有嚼劲的皮肉，不仅让人可以尽情享受鸡爪的美味，还免去了吐骨头的麻烦，非常适合作为休闲零食或下酒菜。

夏日，打开冰箱，拿出冰镇过的酸辣无骨鸡爪，一口嘎嘣脆又清爽入味，不仅能让你的味蕾得到满足，还能让你感受到身心的放松。不过，需要注意的是，鸡爪热量也比较高，不要吃得太多哦。



凉拌海蜇



凉拌苦瓜



酸辣鸡爪



热拌凉



海菜凉粉

咸鲜味美

热拌凉 是热是凉尝一尝

哈 酒 小 凉 菜

盛夏七月，即将迎来三伏天的“热”情，青岛的夏季风景也将随之绽放。在这里，夏日的惬意不仅体现在街头巷尾袋装啤酒的清凉畅快，更在于那些广受欢迎的下酒小凉菜，它们成了“哈酒”的最佳伴侣。南甜北咸，东辣西酸，哈酒小凉菜集齐了酸甜苦辣咸诸味。从清爽的炝拌小海鲜，到清凉败火的拌苦瓜，再到青岛特色热拌凉的独特搭配，每一道小菜都有其独特的风味，让人在享受哈啤酒的同时，也能感受到不同的味觉盛宴。总有一碟小菜，让你哈起来，嗨起来！



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
实习生 刘胜楠

在平度，每一家餐厅都有一道招牌家常菜，无论是哪家，只要你点上它，都能让你感受到那独特的口感和滋味，这道菜就是平度餐饮业的一颗璀璨明珠——热拌凉。当你第一次听到这个名字时，可能会感到好奇，这道菜到底是热还是凉呢？其实，“热”与“凉”里颇有深意，热的部分是炒猪肉丝，而凉的部分则是各种新鲜蔬菜。将两者混合在一起，不仅寓意着风调雨顺、五谷丰登，还体现了阴阳平衡的健康理念。

在热拌凉这道菜中，使用的配料包括胡萝卜、鸡蛋饼、凉粉卷、黄瓜丝和黑木耳丝，它们分别呈现红、黄、白、绿、黑五种颜色，据说，这五种颜色又恰好对应人体的心、脾、肺、肝、肾五脏。而肉、蛋、菜、豆、果这五种食物的搭配，则隐含着金、木、水、火、土五行的哲学思想。此外，食材的分层摆放方式，象征着事业和生活步步高升的美好愿景。

制作热拌凉的步骤非常讲究。首先，将各种配料切成细丝，整齐地摆放在盘中，形成层次感。接着，在凉粉丝上倒上调好的稠麻汁酱，撒上蒜末，为菜肴增添香气。然后，将刚刚炒好的肉丝均匀地浇在凉粉丝上，使各种食材的味道能够充分融合。最后，一盘色、香、味、形俱全的热拌凉就完成了。吃上一口热拌凉，既能感受到麻汁的芳醇、蛋丝的馥郁、肉丝的酱香，又能品尝到黄瓜的爽脆和凉粉的滑嫩。这种复合的味觉体验，让人仿佛同时感受到了人生的热烈与清凉，真是一道不可多得的美食佳肴。

五味俱全

海菜凉粉 清凉滑溜又开胃

当谈到凉粉时，我们的脑海中可能会浮现出四川凉粉、广东凉粉等各种地域特色鲜明的版本。在青岛，海菜凉粉有着一种独特的魅力，总能唤醒你童年的味觉记忆。这种特色小吃与海洋文化息息相关，其历史渊源悠久，据传说甚至可以追溯到两千多年前。

传说中，当年秦始皇派遣使者寻找长生不老药时，曾尝过石花菜凉粉。海菜凉粉不同于内陆地区普遍使用的淀粉或绿豆制作的凉粉，它的主要原料是崂山独有的石花菜。石花菜不仅味道独特，还含有丰富的微量元素，被《本草纲目》誉为有清肺部热痰、导肠中湿热以及治疗阴虚湿热痔血等功效的良药，因而崂山居民将其亲切地称为“长寿菜”。海菜凉粉的外观坚硬，但只需轻轻用力便能将其捏碎，口感爽滑且带有一定的韧性。

石花菜做凉粉工序繁杂，需要敲打去杂质，反复投洗熬制，在这里不过多赘述。想吃这道菜，不如干脆到市场上买一块凉粉带回家直接开拌。跟南方的凉粉不同，石花菜凉粉是更适合在炎热夏季食用的开胃小菜。常做饭的市民会直接把凉粉放在手心里，用刀熟练地切成小方块，直接放到大碗里加入蒜泥、香菜、黄瓜丝、醋、生抽等，清凉鲜香的味道立马就出来了。生长在青岛海边的食客，还不忘加点小海米提味。这道小菜称得上五味俱全，鲜美解暑。

醋的酸爽、蒜的鲜辣与略带海鲜风味的凉粉相结合，令人食欲大开，一勺接一勺，让人欲罢不能，直至最后一口溜进腹中。海菜凉粉不仅是青岛夏日餐桌上的一道佳肴，更是这座城市独特食文化的缩影。