

# 秋日冷风吹 快来「咕嘟咕嘟」

秋风一吹，天气马上冷了。瑟缩中，总想找点热乎的食物，无论味觉还是心情都是一种慰藉。也是这样的原因，到了这个季节，火锅店的生意就十分好。一口锅支在中央，三五好友边吃边聊，惬意极了。但如果只有一人吃饭，火锅就不怎么友好了，即便选择小锅，在热闹纷繁的店里，也难免显得有些落寞。这个时候，吃砂锅或许是个不错的选择。作为中国传统烹饪器具之一，砂锅以其独特的烹饪方式和美味口感深受食客喜爱。不同食物置于其中，烹煮出千滋百味。秋风吹起，还不一起“咕嘟咕嘟”？



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，请扫码加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

## 牛肉砂锅 老青岛的深秋味道

如何衡量一个人是不是地道的青岛老饕？在青岛人的标准里，必须有以下几样：西镇臭豆腐、西镇电烤肉、马家拉面、海边利群的鸭血粉丝汤……当然，还少不了一样——西镇牛肉砂锅。

说起这碗牛肉砂锅，不管春夏秋冬，店里总有人光顾。即便是在炎炎夏日，也有人心甘情愿汗流浃背地吃上一锅，连菜带肉、连汤带饭，一股脑下肚，确实舒服。当青岛的秋风一吹，马路边的梧桐树叶一黄，这碗牛肉砂锅就更显得应景，成为特别熨帖的青岛美食。

牛肉砂锅不论在外面吃还是自己在家做，精髓都在于炖肉的汤底，只有浓厚的汤底才能炖出软烂的牛肉。想要味道好吃，需要把牛肉先煮好，然后放冰箱里冷藏一晚。第二天再把牛肉切成四四方方的大块，先煮后卤，这个工序是炖好牛肉的关键。最后，要把熟牛肉用老汤再卤一遍，不仅入味卖相也更好。好肉搭上老汤，这一碗砂锅就算成了一半。不过，砂锅中不能只有牛肉，来自胶东的大白菜、嫩脆的平菇、白嫩的卤水豆腐，再加上几个鹌鹑蛋，再“咕嘟”上几分钟，让配菜充分吸收汤里的滋味，这样一碗牛肉砂锅才算满分！

牛肉砂锅的浓汤味道在口腔中循序渐进，骨汤的醇厚，骨髓的精绝，牛肉的美味……都在这一口汤中体现得淋漓尽致，是无法言喻的绝妙滋味。



牛肉砂锅

## 酸菜砂锅 肉香菜爽尽显丰美

北方冬季多吃肉类砂锅，随便进一家砂锅店，拿着菜单看，几乎清一色都是肉食为主打。为了营养平衡，有些配菜会在砂锅里出现，却往往赋予砂锅别样的滋味。

酸菜拆骨肉砂锅很受欢迎，拆骨肉，顾名思义是从大骨棒上拆下来的肉。有美食爱好者按照口感，将猪肉

划分成了几个等级，最好吃的便是拆骨肉，之后才是猪头肉和五花肉。其实，拆骨肉的风靡和东北农村逢年过节杀猪的习惯有很大关系，在各个部位被一抢而空后，只有大骨棒“落单”，得到骨棒的人似乎也只剩下熬汤和炖煮两种烹饪选择。但大家却意外发现，骨棒上的肉格外香，不但肥瘦相间，而且还存有嚼劲十足的筋头巴脑，口感上也实为丰富。所以，懂吃的人也就慢慢把拆骨肉纳入日常的饮食序列中来了。

拆骨肉与酸菜是绝配。将酸菜从齐腰高的大缸里捞出，切成细丝，置入砂锅。大骨棒熬出的鲜汤做锅底，酸菜、拆骨肉一同下入，再加上本地的卤水豆腐和红薯粉条，就算完整了。几样食材分别呈现出自己最丰美的一面，酸菜将风味物质送入汤中，让鲜味多了一层酸爽，拆骨肉则把肉香全然呈现，在热力的烧灼下，砂锅不断煮沸，最后冒着香气一锅尽出。

酸菜开胃，豆腐爽滑细嫩，红薯粉条筋道有韧劲，拆骨肉则口感和肉香兼具，这几样单吃哪一个，都能得到极大的满足，更别说全部汇聚到一起了。听着窗外呼啸的海风和秋雨，喝一口汤，身子很快就暖起来。面对热气腾腾的砂锅，再配上一碗香米饭，泡上点儿汤汁，这一餐完美至极。

## 冬笋砂锅 一口鲜汤全身暖

又快到吃冬笋的日子，冬笋稀少，物以稀为贵，故冬笋比肉还金贵。梁实秋在《雅舍谈吃》中谈道：北平“东兴楼的‘虾子烧冬笋’，春华楼的‘火腿煨冬笋’，都是名菜”。还有一道既能喝汤又能吃笋的菜——腌笃鲜，是这个季节的时令美味。

“腌笃鲜”中，“腌”即腌过的咸肉，“鲜”即新鲜五花或蹄髈、小排，一个“笃”字，传神地勾勒出一幅文火慢炖、锅中发出汤水轻沸“笃笃笃”的画面。腌笃鲜地道的做法，是咸肉、鲜肉加大量冬笋，文火慢煮上两三个小时即成，没有什么技术难度，唯一需要的就是耐心等候。开大火时，火力太强；用小火则受热不匀。要烧出老煤炉、柴灶那种弱火慢炖、白汤醇香的滋味，就得用砂锅慢煮才能有这样的效果。下锅前，将笋剥开，滚刀切块，焯水去涩，捞出后过冷水备用，再把鲜蹄髈和咸肉分别焯水断生，去除血沫杂质，洗净咸肉切成小块。先将蹄髈放入砂锅内，加足量清水淹没并高出少许，用大火煮沸，加上料酒，转小火慢加盖焖煮个把钟头。随即放入咸肉、笋，用文火慢慢在砂锅里“笃”上两个钟头。

冗长的等候中，渐渐从砂锅中传来“咕嘟咕嘟”的声音，这意味着汤又鲜美了一分。等到蒸汽从锅盖小孔里徐徐冒出，灶间仙雾缭绕，不一会工夫就能满室弥香。一开锅，但见玉白的冬笋、翠绿的莴苣、红白相间的咸肉济济一堂，笋肉混搭，虽然没有浓油赤酱的诱人，但却美得淡然，让人忍不住想马上喝一口汤尝鲜。腌笃鲜的完美在于，这一锅汤料能出奇制胜地相互渗透，咸肉晶莹剔透，腊香四溢；蹄髈酥烂有度，肥美鲜糯；冬笋鲜嫩爽脆，水灵灵，甜滋滋，算得上笋中珍品。肉吸收了笋的鲜爽，濯去油腻，笋则融入了肉的脂香。举箸初尝，蹄髈酥肥、咸肉厚腴，冬笋更是脆嫩清甜，味道胜过肉。

当然，最惊艳的莫过于一锅肉绵笋脆、滚烫香鲜的奶白汤头，啜上一口，鲜中带香，腴中见清，连莴苣和百



酸菜砂锅



冬笋砂锅



鱼头砂锅

叶都吸收了肉、笋的鲜香。不得不佩服江南人给菜取名之玄妙，“腌笃鲜”全名无一字提到“笋”，但冬笋却是这道菜当仁不让的灵魂。倘若没了冬笋，便成就不了“腌笃鲜”，毕竟，这一锅鲜的灵气全在那鲜嫩的冬笋里。

## 海鲜砂锅 鲜香滋味如此多元

靠海吃海，在青岛想吃砂锅，天上飞的地上跑的，当然还有水里游的。砂锅鱼头成了食客们寻找温暖和味觉慰藉的佳肴，更是传统烹饪艺术的传承与创新。

砂锅鱼头的做法多种多样，但无一不讲究鱼头的选料与前期的处理。新鲜肥美的大鱼头，通常是鲢鱼、鲈鱼、蝶鱼头为上选。清洗工作要做到位，保证鱼头干净无腥。鱼头相较于鱼肉，不但肉质鲜嫩，其骨周围的鱼肉更是松软味美。在烹饪过程中，师傅们一般会先将鱼头切块、稍作腌制，随后快速过油，以锁住鱼肉的鲜味和紧实的口感。砂锅底铺上葱姜蒜等调味料和香菜、豆腐等拌底，鲜味与香气互相激发。然后，将煎好的鱼头放入砂锅，加入鸡汤或高汤，佐以豆瓣、辣椒、花椒等香辣料，再以小火慢炖。这样一来，砂锅中汤汁的香气就与鱼头完美融合。

在食客的眼中，砂锅鱼头不仅是一道菜，更有家的温暖。砂锅鱼头的魅力，还在于它极具变化性。不同地方的砂锅鱼头在味型和辅料上各有千秋：比如湖南的剁椒鱼头，辣而不燥；四川的豆豉鱼头，味浓而鲜；江南的红烧鱼头，则酱香四溢。

砂锅在全国各地有着不同的妙用，湖北有砂锅制的莲藕排骨汤，广东有受人喜爱的煲仔饭和砂锅粥，河南等中原地带充分发挥本地特色，有置于砂锅中的各类面条，还有砂锅牛腩、砂锅豆腐。以砂锅为炊具的餐品种类实在太多元，这些砂锅菜品的背后实际上是人们对于温暖的希冀，也是对大千世界中众多滋味的探寻和求索。