

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。也正是这样的原因,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,还不起“咕嘟咕嘟”?

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

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浹背地吃上一锅,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,拿着菜谱看,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待。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、翠绿的茼蒿、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。肉吸饱了笋的鲜爽,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,连茼蒿和百



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、鳙鱼头为上选。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数量实在太多元,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。