



大骨汤

不知何时,汤成了冬天慰藉的食物。伤风感冒时,来碗鸡汤,驱走风寒;冻得瑟瑟发抖时,来碗筒骨汤,瞬间从头暖到脚。哪怕是当天饭菜不合口味时,来碗疙瘩汤或是胡辣汤,也能滋润肠胃,给饭菜增香添彩。窗外冷风呼啸,家里厨房热气腾腾,揭开锅盖,热气扑面,看着锅里咕嘟咕嘟地冒泡,整个厨房都弥漫着汤的香气。这样的冬天,真的好幸福。

喝一碗热汤 全身暖洋洋

大骨汤 强筋壮骨添暖意

在冬天的傍晚,凉意四处入侵。这时,用炖到汤浓色白的大骨汤煮上一碗泡面,煎一个荷包蛋,再放上黄瓜、青菜、火腿,瞬间能让自己从被窝里挪出来。

在北方很多家庭里,一锅大骨汤是开启冬天的标志。两根大骨放在锅里,舀上两大瓢清水,任它慢悠悠地熬上一下午,看汤色从清到浊,从浅灰到奶白,汤的香气也洋溢在整个家里。

其实,炖过头遍的大骨汤主要用来做“营养汤”。剔下一些大骨肉,再在汤中加入大白菜、豆腐、虾、粉条、萝卜丸子、海蛎子肉等,滚上一滚放盐调味,出锅前撒上一把葱花,那绿白相间的鲜活,把一碗汤点缀得更加诱人。一锅色香味俱全的大骨汤,就上桌了。

生长在海边的人,冬天受尽海风“洗礼”,饭前来碗汤,浑身暖洋洋的。看着母亲把汤碗盛满,顾不上烫便把嘴凑到碗边,吸溜地吸上一口,海蛎的鲜,骨头的香,直冲鼻间。再用勺子舀上一块吸饱了汤汁的豆腐,哈着热气,趁着那股热乎劲咬上一口,舌尖虽被烫麻,但异常满足。一锅好汤,是饭桌的当家花旦,温暖、厚实、不油腻。好像喝下这一碗,就会长出满满的力气。

余下的大骨,还可以再熬第二次。二次熬汤,更像是“煨”。把骨头中那些精华,不急不缓地煨出来,融于水中。第二遍的汤,油脂不再丰富如初,汤色也清浅许多。煮好的大骨汤可以用来熬粥,放入花生、香菇、虾仁,煮上一锅大骨汤咸粥。待粥熬至将出锅,搭配点小咸菜,早餐来上一顿,一天的状态都明媚动人。

胡辣汤 冬天的“心灵鸡汤”

中国菜博大精深,每个地区因自然地理、气候、资源不同,有了不同的烹饪方法,所以便有了不同风味的汤。在河南的大街小巷,街边胡辣汤店老板用特制的长柄木勺在汤的表面兜圈浮动,将已沉淀下的汤搅动浮起,潇洒地筛出一碗,送到顾客跟前,瓷碗白勺,冒着热气,旁边往往架着油锅,薄薄的面片一条条下去,眨眼就焦黄酥脆,趁热浸入汤中,实在是天生的绝配。

胡辣汤,绝对是属于冬天的存在,粉条、黄花菜、木耳、面筋汇聚一堂,经过胡辣味撞击味蕾,第一次尝试的人,入口仿



胡辣汤



菌菇汤

佛口中冒火,等到三四勺入口后,牛肉浓香冲上来,胡椒之味散开去,额头汗水微微渗出,感觉到胡椒辣椒在口腔里四处攻击,甚至能感觉到舌头被麻醉的刺激感。

刺激过后,开始吃里面的食材。最好吃的当属面筋,蓬松如蜂窝的面筋充分吸取了汤的精华,再加上本身的油糯喷香,简直妙不可言。而最妙的是,它居然浮在汤的最表面,任你捞取。此时,夹起一个刚出炉泛着油光的水煎包浸入汤中,饱蘸浓汤后放入口中,让水煎包表皮的酥脆和内里的柔软与胡辣浓汤充分糅合。

一碗胡辣汤下肚,大汗淋漓,口舌微颤,浑身通畅,仿佛如人们口中的心灵鸡汤一样,化解所有淤堵,又添加了满满的活力。

菌菇汤 一碗下肚从头暖到脚

“春吃鲜花夏吃果,秋食野菌冬喝汤”,所有汤里,最馋人的当属一锅菌菇汤。脆口有嚼头的羊肚菌、清爽的竹荪、鲜香浓郁的虎掌菌……统统下锅“咕嘟咕嘟”地炖上大半个小时。热气腾腾地盛出一碗,交织重叠的各种菌菇鲜味直冲鼻子,趁着热乎劲儿再来一块吸足了汤汁的菌菇,任由汁水在口中横冲直撞,温暖而满足,好吃不油腻,一碗下肚从头暖到脚,全身熨帖无比,哪还需要什么肉。

中国人对菌菇的爱由来已久。清代文学家李渔在《闲情偶寄》中说,“求至鲜至美之物于笋之外,其惟蕈乎?……盖蕈之清香有限,而汁之鲜味无穷”,由此可见当时人们就已经在烹饪、食用菌菇。《随园食单》中亦有,菌菇虽是素食,因其味重,故能“刚柔相济”“可荤可素”,放在各种菜肴中均能助鲜。生长在树林的落叶层、枯木中的菌类,不是动物也不是植物,自成一派属于真菌界。从成分上看,菌菇富含优质蛋白质、膳食纤维,拥有丰富的可溶性糖和氨基酸。菌菇里的糖能让人分泌多巴胺,产生愉悦心情;菌菇中的鲜味氨基酸,同样存在于章鱼、扇贝等海鲜中。

菌菇最豪迈的吃法,当属于菌菇汤。各色菌菇在锅里热闹翻滚着,白色的、黄色的,穿薄纱长裙的、戴帽子的,细的、长的,满满当当铺在汤底,鲜香十足,一看就知道是一锅好汤。

适合煮汤的菌菇较多,比如在国外与松露齐名的羊肚菌,又叫“草笠竹”,拥有极其顽强的生命力,尤其喜欢在发生过山火的土壤上冒头,长出满是褶皱颇似牛羊网胃的菌帽。看起来不起眼,却颇为珍贵,因此跻身满汉全席的“草八珍”之列。不论是小火慢炖,还是作为增鲜配料,总能激发出一抹浓鲜。而以“异状、奇香”出名的虎掌菌,肉质肥厚,长相霸道,香气更是霸道。新鲜的虎掌菌带着淡淡木香,干菌则香气更甚,不管烹煮什么,只要加一点,都能“化腐朽为神奇”。

再如竹荪,公认的“菌中皇后”,自带洁白纱裙的竹荪味道脆爽鲜嫩,煮进汤锅里会迅速饱满起来,带来清脆脆的口感。姬松茸则是出了名的鲜味十足,炖煮时还能释放出亮澄澄的色泽,让整锅汤都变得透亮。

一锅菌菇简单一炖,可以放鸡肉,也可以什么都不放——纯粹的鲜味喝得浑身舒爽,越咂摸越有味儿。

疙瘩汤 滋润肠胃的招牌汤

南方的汤清秀儒雅,北方的汤豪横泼辣。如果说每座城市都有自己的一道招牌汤头,那在青岛的家常餐桌上,疙瘩汤不知满足了多少人的味蕾,滋润了多少人的肠胃。

而这道汤,并非人人会做。视频平台上有个段子:“当我学着妈妈的样子开始做饭……”结果很多年轻人就把这道疙瘩汤做成了“面团子汤”“大疙瘩汤”……以至于盛出来时,一时分不清碗里的是汤还是浆糊。

做疙瘩汤非常考验耐心,舀出差不多的面粉,水一次不能倒太多,要慢慢倒,否则面粉成为面浆,而筷子搅动要快,否则面粉粘成了一坨。疙瘩汤要炆汤,大火烧热倒油,爆香葱花,加酱油,添水煮沸。香味飘出来下疙瘩,出锅前烫熟菜苗,放少量的盐。端上桌的那一刻,就得马上舀一碗开始喝。只有喝了一口疙瘩汤,才算开始好好吃饭。

在青岛,疙瘩汤可选择的原材料太丰富了,新鲜的笔管鱼、扇贝、竹节虾、蛰子……出锅前撒上点葱花、淋上几滴香油,简直是鲜掉眉毛的海鲜疙瘩汤。这一口汤,绝不比南方的腌笃鲜、海鲜粥差。煮妇如果在市场上看到时令的蔬菜,小白菜、西红柿……回家又可以烹制一顿让老人小孩停不下嘴的西红柿疙瘩汤。

开饭前,一家人把头埋在碗里,一碗汤下肚,肚子的角角落落舒服又自在。



疙瘩汤

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾



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!