



大骨汤

# 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。再用勺子舀上一块吃饱了汤汁的豆腐，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，就会长出满满的力量。

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，汤色也清淡许多。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



蘑菇汤

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，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。

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，看着锅里咕噜咕噜地冒泡，整个厨房都弥漫着汤的香气。这样的冬天，真的好幸福。

## 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。

而這道汤，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。疙瘩汤要炝汤，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、蛏子……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 钟尚蔷



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！