



生腌毛蛤蜊

春节过后岛城持续降温,大海送上鲜美贝类,海螺、扇贝、海虹,个大饱满,争先恐后从海底爬上餐桌。撬开贝壳,饱满的肉和新鲜的汁合奏出一曲美妙的舌尖华尔兹。

# 冷冬未散 “贝”儿鲜

## 扇贝·甜之味

和蛤蜊相比,扇贝似乎更适合稍繁复一些的烹饪方式。蒜蓉粉丝蒸扇贝就是其中的代表。

蒜蓉粉丝蒸扇贝看似麻烦,其实做起来不要太简单。蒸扇贝,讲究的是原汁原味和细腻口感。所以蒸鲜嫩的扇贝,要用龙口细粉,才能和扇贝肉搭配出细腻爽滑的口感。调好蒜蓉汁,浇在撬开壳的扇贝柱上,放到锅里大火开蒸,不用几分钟,就能轻松收获一道让人欲罢不能的地道海鲜大菜。

蒸蒜蓉扇贝,火候不能太大,否则扇贝柱味同嚼蜡,而且粉丝也容易太过软烂。蒸的火候刚刚好,粉丝融合了扇贝的鲜味、蒜蓉的香味,扇贝肉和粉丝的交融口感才足够多汁。吃的时候,将扇贝壳上饱满的大粒扇贝、粉丝、蒜蓉一齐送入口中,连汤带肉,一起在唇齿间跳跃。这滋味,足够鲜美爽口,入口则大呼过瘾。

对于食客而言,在一众贝类中,扇贝的肉与众不同。“软嫩,厚实,有咬头……”这是很多青岛老饕对扇贝的评价。除了蒸煮,扇贝的吃法并没有被设限。买回来的扇贝刷净,冷水入锅煮开口,剥出肉来备用,裙边内脏一律不要,只留其中最精华的白色闭壳肌部分。这时候留下的扇贝肉,则可以下锅猛炒,炒时佐以小油菜或小油菜等时蔬,只放蚝油提味。二次炒制的扇贝肉Q软弹牙,鲜中带甜,吃时不用剥壳,滋味美不胜收。

有一句俗语:要想甜,放点盐。盐之咸能很好地衬托味之甜。扇贝肉则很好地诠释了咸甜相配的精妙。扇贝味甘,如果加盐煎制,能把肉内的鲜美滋味完全逼发出来。扇贝洗净处理好,吸干水分。在扇贝两面均匀撒上盐和黑胡椒,平底锅中倒入适量油,油热后放入扇贝,中小火煎至两面金黄,大约每面煎2—3分钟,最大程度地保留了扇贝的原汁原味,外表金黄酥脆,内里鲜嫩,一咬爆汁。

## 牡蛎·鲜之味

海蛎子,青岛人最引以为豪的“本地美食”之一。虽然海蛎子与生蚝有品种上的区别,但在口味上,青岛人似乎具备了对本地“红岛海蛎子”的特殊识别功能。不论从外观还是口感,都能一眼看出是不是青岛海蛎子。

对很多偏爱生猛海鲜的人来说,海蛎子生吃,才能体味到最纯正的鲜美。挤上一点柠檬汁,手指

在壳里一顶,丝滑送入嘴里。这种吃法虽然足够原汁原味,但只针对肠胃好的人。论吃海蛎子的道行,青岛人有自己的讲究。海蛎子好吃壳难剥,需得一套齐全的工具上阵:刷子、手套、坚硬的刀片。海蛎子壳坚,青岛人干脆洗净了扔锅里开蒸。因此,“清蒸海蛎子”很对青岛人的口味。上锅摆放牡蛎时记得把牡蛎的凸面朝下,以免汁水流失。蒸制完成后需得整锅端上桌来。拿起一个烫手的,先吸溜壳里的汤,再咀嚼肥美的肉,人间鲜美不过如此。

从前每每吐槽明明是价格低廉的海蛎子,为什么到了烧烤摊上摇身一变成“炭烤生蚝”后就会身价暴涨。明明只有海蛎子肉与蒜泥的搭配,为啥在摊位上要论“个”计价来卖。细细想来,或许贵的不是食材,而是香气氤氲背后的功夫。烤海蛎子时,蒜泥是味道的灵魂。挖一勺热油炸过的蒜泥平铺在牡蛎肉上,再点缀一两个小米辣圈,淋上酱汁放在炭火上炙烤。待得肉熟上桌,覆盖的蒜泥保证了海蛎子肉的汁水不会流失,增加了食物的复合味道。连汤带肉吃下去,只感觉人生就此圆满。

青岛人吃海蛎子,方法多到让人意想不到。除了蒸、烤、煎、氽等,还有一道——炸蛎黄,是每逢家宴撑场面的一道海鲜美味。炸蛎黄的做法简单,先把蛎黄拣去杂质,用清水洗净,沥干水,撒上盐稍腌渍入味,放入面粉糊中沾匀。把已沾上面粉糊的蛎黄放进油内炸约1分钟,待外皮已成黄色时,立即捞出。待油升至九成热时,再将蛎黄入油复炸后捞出即可。金黄的炸蛎黄上桌时稍微撒点花椒盐,蛎黄因挂了糊而保留了原有的鲜味,鲜嫩多汁,油而不腻,香酥可口。

## 捞汁毛蛤·脆之味

生腌原本在北方盛行,根据《东京梦华录》记载,在北宋首都开封,人们为品尝一道生蟹趋之若鹜,苏轼“半壳含黄宜点酒,两螯斫雪劝加餐”的诗句,写的正是这道菜。这是一种古老的吃法,如今却随着人口的迁徙,口味的变更,只在潮汕、宁波、温州等地区流传,而在青岛,虽然没有这样的吃法,但在老百姓的家常餐桌上,作为海鲜宴中的常客,毛蛤蜊的吃法也是花样百出。

洗好的毛蛤蜊,先用开水一烫,它就会张开嘴巴,等待酱汁和洒水的灌喂,腌个把小时,捞出装盘,淋上热油浇过的葱油辣料,酱汁间渗出红色的血,虽然看着有点不敢下口,但味道绝对顶呱呱。近几年,随着“捞汁小海鲜”的兴起,毛蛤蜊继三文鱼、梭子蟹,成为备受食客欢迎的新成员。

来自潮汕的生腌海鲜,是最近



蒜蓉海蛎子



蒜蓉粉丝扇贝



香芹贻贝

流行的三个生腌派系之一,与来自东北的捞汁和浙江的生醉,并称为“海鲜三大家”。用生抽、白糖、香醋、精盐外加各种神秘调味的捞汁,混合出一种清爽百搭的“蘸水”,从海鲜、凉菜,进而发展出“捞汁一切”。制作酱汁是个关键步骤,家家都有秘方,户户配比不同,酱油、蚝油、花椒、香片、辣椒、蒜末、香菜根只是底味,厨师偶尔在腌料盆中下点山葵,或丢入几粒话梅、乌梅,提升一点酸度,据说还有人喜欢放点茶叶或陈皮,给自己的店面贴上独有的标签。腌制一夜后,厨师会抽走部分酱汁,再加入冰块和酒,酒的选择颇有讲究,有人会用高度白酒,用来杀菌消毒。有的人会用威士忌或白兰地替代,只为吃到海鲜中那一缕幽幽的橡木香气。烫熟的毛蛤蜊,用酱汁腌制一宿,杀菌消毒,肉质保留了弹牙和新鲜,吃的时候,用外壳舀一点汤汁,随着肉一起送进嘴里爆汁,一个接一个吃得上瘾,不愧为海鲜“毒药”。

## 贻贝·嫩之味

想要吃一口纯净鲜美的贻贝?其实很简单。把目光转向近万公里外的欧洲,遍布红屋顶和罗马柱的意大利,香草的味道依然熟悉。原产于埃及的这味香草,在意大利菜中找到用武之地,和西红柿搭配堪称意大利菜的绝代双骄,比萨、意大利面、海鲜饭……都有它们的身影。和蒜瓣、焙熟的松子等一起捣碎,再加入帕马森干酪、橄榄油研磨而成的青酱,是意大利菜最常用的酱料,可以用来刷面包、拌通心粉、烤海鲜,也可以加在熟意面里略煮,做成淡绿色的青酱意面。只要吃上一口,便可感受到亚平宁半岛温柔的热情。借用这一抹清新来辟腥,热锅放一点黄油融化,加入洋葱碎和各种香草碎炒香,然后放入贻贝和白葡萄酒焖煮,便是鲜美的法国贻贝了。

视角回到中国,走出西餐的领域,贻贝也有中式滋味。贻贝又称青口贝、黑口贝、海虹等,晒干后称为“淡菜”。贻贝肉,外形跟孔雀蛤很像,都是贝类,只是因为这种贻贝肉常见的烹煮法是不太加盐,口味清淡,因此才有淡菜的称呼。淡菜贻贝佐雪里蕻是从广东传到北方的一道家常菜。食材上也无需烦琐,简单搭配盐巴、白酒和菜,即可调味贻贝。最后,再用北方常见的雪里蕻来融合成中式风味。先清炒雪里蕻,由于它很快变干缩水,很适合当装饰菜来调味。加上点盐,拌炒至类似梅干菜的干度,点缀装饰在贻贝上,放置平底锅准备蒸煮。临近开锅前,在贻贝上淋点白酒,让酒气循着蒸气自然与贻贝融为一体。目测贻贝肉熟即可赶紧上桌,因热气会继续催熟内里,不要等到看起来熟透才离锅,那样贝肉会老。贻贝配上稍微用盐炒过的雪里蕻,不加任何盐来调味的贻贝与雪里蕻的滋味融合在一起,双重滋味的叠加,给贻贝带来新的舌尖体验。



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