



凉拌毛豆

## 大火快炒 豆香四溢

说起豆类蔬菜,北方人可以说出一堆食材的名字。芸豆饺子、盐水毛豆、清炒四季豆、豌豆排骨汤……别看算不上高档菜,但道道都是老百姓餐桌上受宠的角色。

芸豆是豆类蔬菜中一种存在争议的品种。它既有豆类的香气,也有蔬菜的口感,两者兼备,因此格外受宠。芸豆和豆角、四季豆、扁豆这些“兄弟”算是一个家族里的成员。但论烹饪手法它却是佼佼者,其中有一道格外下酒又下饭的家常菜——干煸芸豆,颇为考验大厨水平。

如果说一道菜,凉了就失去了灵魂,干煸芸豆首当其冲。几分钟的电光火石之间,原本青绿的芸豆经过大火快炒,便能闻到干煸特有的焦香和蒜香交织的味道。软塌塌的芸豆要趁着椒香与焦香融合之际快速动筷,才是这道菜的最佳品尝时间。烹饪这道菜需要一些耐心,掐去两端的筋,灶火升起的瞬间,两勺油在铁锅里漾开涟漪。蒜头和一小块姜,铁勺里盛着一撮花椒和五六个干辣椒段,融入热油中后香气开始蔓延。此时芸豆下锅,快速翻炒,四五分钟后,芸豆达到金黄微皱的临界时刻。肥瘦相间的猪肉末随着豆瓣酱滑入锅中,瞬间爆发出令人眩晕的香气。一勺老抽让芸豆披上琥珀外衣,半勺白糖将咸鲜调教得恰到好处。锅铲翻动,蒜末和姜末开始释放魔法,花椒也在高温下炸开辛香。那些蜷缩在锅底的芸豆突然舒展身姿,将浸透了肉香的酱汁尽数吸收。筷子夹起时能感受到表皮恰到好处的韧性,牙齿咬破焦脆外层的刹那,清甜的汁水立即涌出。脆、香、辣、麻……直到最后几根芸豆浸泡在盘底的肉汁里,依然令喜欢这道菜的人无法忘怀。

## 酥软蚕豆 治愈春困的味蕾

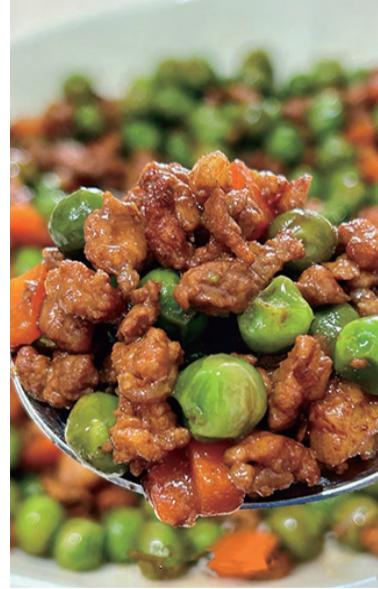
蚕豆很娇气,尤其在北方城市,属于它登场的时间很短。买回新鲜的蚕豆要抓紧食用,此刻绿油油正风光,吃不了多少时日便迟暮了。

油盐煎蚕豆的味道最是丰饶。油热煸几片蒜瓣,投入焯水过的蚕豆,翻炒过程中最后入盐,不然豆子便要发黑,水一次没足,焖得豆子形体微皱,酥香浓郁,末了析出些许沙沙的豆汁。如果嫌寡淡,可切些碎肉末伴炒,肉香飘逸,豆香正浓,临出锅撒一圈漂亮的葱花增色提味。这一丝初夏的滋味,能够治愈春困的味蕾。

春末初夏,蚕豆大量上市。蚕豆的春天短暂,且费人力。蚕豆用来当零嘴,是很多人的最爱。清水稍浸泡,入油锅猛炸,等豆壳爆裂,豆肉俏皮地向外翻开,形似灿然的兰花,便可以出锅。兰花豆格外酥脆,油润的香味中跳出一丝咸鲜,吃完一粒再吮吸一下手指头,味道十分富足。如果慢酌小酒,豆香下肚,则酣畅淋漓。牛肉味、沙爹味、麻辣味,各种各样的怪味蚕豆,风格怪诞,集麻辣香甜咸脆于一身,各种味道相辅相成,搭配完美。

立夏一过,豆类登场。夏吃豆,胜吃肉。形形色色的可爱豆豆裹挟着一股股豆香蹦蹦跳跳滚滚而来。家常菜没有太多讲究,但吃的是时令食材本鲜。带着延绵不绝的香气,初夏的餐桌“豆”有味道。

# 抢「鲜」一步 「豆」有好味道



豌豆肉末



干煸芸豆

## 可盐可甜 豌豆咋做都是香

油亮亮、绿莹莹,小玉籽一般的豌豆放进嘴里,像鱼籽粒崩裂开来,满口清甜。嫩豌豆做的菜肴,最好吃的是“豌豆鲊”,就是粉蒸嫩豌豆。嫩豌豆拌上粗大米粉,掺腊肉粒、花椒面,上笼蒸熟就成。嫩豌豆的清香,腊肉的烟香,大米的饭香,加上花椒的椒香,复合在一起,奇香无比。

当然,嫩豌豆也有更简单的吃法。比如碎肉豌豆,将七分肥三分瘦的碎肉下锅煸香,然后加进嫩豌豆炒,加高汤焖香,收汁就成。还有就是做酸菜豌豆汤,微微的酸辣加上嫩豌豆淡淡的清香,别有一番风味。

豌豆腊肉蒸饭,对于上班族来说是懒人救星。有饭有菜一锅出,简单省事不说,味道也不会让人失望。腊肉的独特咸香完全渗入到米饭和清甜的豌豆里,再加上软糯的土豆和微甜的胡萝卜丁,每一口下去都超满足。先把腊肉丁放入锅中,不用放油,开小火慢慢煸炒,把油逼出来,炒到边缘有点焦黄,香气四溢。然后把土豆丁和胡萝卜丁扔进去,就着腊肉煸出的油翻炒均匀,让它们也沾上油润的光泽。接着倒入豌豆,快速翻炒均匀。重点来了!腊肉本身就咸,所以盐一定少放,腊肉咸度够的话干脆不放,翻炒均匀就可以关火了。大米淘洗干净,放进电饭锅倒入开水,刚好没过米多一点点就行,这样焖出来的饭才粒粒分明。把刚才锅里炒好的所有香喷喷的配菜,连油带料一起铺在生米上。焖好后别急着掀盖子,让它在锅里再待10分钟,饭会更香更入味。开盖后,撒一把翠绿的葱花,用饭勺把饭和菜彻底拌匀,即刻香气扑鼻。

小小的豌豆,能做菜做饭,还能入汤。豌豆豆腐肉片汤,喝起来特别舒服,汤鲜味美,豌豆的清甜、豆腐的软嫩、肉片的滑嫩还有鸡蛋的香气,完美融合在一起。瘦肉切成薄片放到碗里,加一点食用油、一小勺淀粉,再放几段葱和几片姜,用手抓拌均匀,腌制10分钟,让肉片更滑嫩入味。豆腐切成小块备用,炒得嫩嫩的鸡蛋块备用。锅里油热后放入豌豆翻炒几下,等表皮微微泛出金黄色,倒入适量开水,盖上锅盖煮一会儿。然后放入切好的豆腐块和腌制好的肉片,用勺子背轻轻推散,防止肉片粘连。煮到肉片变色,豆腐也熟透了。最后把炒好的鸡蛋碎倒回锅里,根据自己的口味加入适量的盐和胡椒粉调味,搅拌均匀。一碗暖暖的、营养丰富的豌豆豆腐肉片汤就做好了。



豌豆焖饭



香煎蚕豆

## 冷菜热炒 毛豆虽小滋味不减

简单的食材,往往只需简单的烹饪,即可创造出完美的口味。青岛的夏天,试问哪家烧烤店没有这道“花毛一体”?如果没有,那必定少了几个喝醉的酒客。

盐水毛豆,只需要将毛豆下锅,在由生转熟的数分钟时间,吸收了海盐、姜片、大料和花椒的味道于一身。九成熟出锅,为的是这锅毛豆的脆感,自然降温,只为了让那辛香再次入味,从毛乎乎的表皮渗入豆中。夏日吮上一口从冰箱里拿出的盐水毛豆,那带有一点咸香的汁水,就会流入嘴中,为将要挤出来的毛豆叠加风味。此时打开一瓶冰镇啤酒,岂不美哉?

如果说盐水毛豆是单一的下饭菜,凉拌毛豆则有了些创意。似乎不为追求口感,而只在于咀嚼。这道菜虽然叫凉拌毛豆,却是凉菜热做,它是炒出来的,用香油和小米辣,就像南方地区炒螺蛳一样化恬淡为丰富,肉吞下去,壳还能咂出滋味。

汪曾祺先生在《人间滋味长》中介绍过“豆子家族”的成员,包括豌豆、扁豆、芸豆、绿豆、黄豆、豇豆等,

各种颜色、各种形态的豆类散发出独特的味道,形成一道道“豆”有滋味,

也“豆”好滋味的家常美食。



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!