

炎夏已至,各种“清凉”美味登场,带着冰碴的酸爽冷面、清凉冰爽的冰粉,还有各种麻辣、开胃的凉拌菜。餐桌上应时而至的“透心凉”,正在赶来帮你降降温。



凉面

浓稠凉面 夏天“顶流”

夏天,没有什么比一碗凉面更解暑。如果说空调的存在是一种外在的物理降温,那么一碗凉面则是内在的透心凉。食物承载了节气变换的奥秘,也为生活增添了文化的烟火气。一碗凉面,开启了一段夏日之旅。

“在吃凉面上,要放下精致。”作为地道的北方人,从高密来青多年的陈青说,吃凉面讲究“快狠准”,吃面前先用筷子充分搅拌,让调料充分融合,透过面粉的气孔,从外而内将其浸润。大口一嗦,“滋溜”下面条便滑进嘴里。咀嚼、吞咽、回口,短短几分钟就可以干完一碗凉面。

简单的食材催生出季节限定美食,十几块钱一份的凉面足以在夏日里出圈,成为美食性价比之王。陈青说,在家制作凉面非常简单,但想吃好也有讲究。如果说“快狠准”是吃凉面的战略,那么能让你爱上凉面的战术就是凉白开。传统凉面爱用的都是又扁又黄的湿面。湿面是现做的,保质期短,但是口感更加筋道。面在水中煮沸后,马上捞起。接下来就是关键的一步,过凉白开。别看是简单的一步,但是正是这凉白开,不仅可以让面条迅速降温,还可以使面条吃起来更有韧劲。过完凉水,凉面的制作就成功一半。然后就是调制酱料。最传统的做法就是先在碗中加入醋和酱油,然后在面的顶端加入调制好的花生酱。看似简单,但是美味的口感来自酱料的灵魂配比。

凉面入口,一股清凉从嘴到胃。那种从神经末梢所传递的凉爽和外界的炎热形成强有力的对抗,身体的燥热一下就无影无踪了。浓稠的花生酱搭配筋道的面条甜中带咸,可是光有这绵密的口感俨然不能让挑剔的人折服,而醋的加入则是一种醍醐灌顶的舒适。醋不仅能稀释花生酱,让其更好融化,在口味上也能解腻,增加层次。酸醋碰上花生酱的甜稠,在味蕾即将被甜蜜和碳水淹没时,注入了酸爽。少许的生抽调味增色,配上几缕青丝黄瓜,一碗简单的凉面就能俘获万众的心。在夏天吃上一口凉面,绝对比雪糕管用。



热拌凉

炎炎夏曰 一份美食让你『透心凉』



冰圆子



青岛凉粉

夏日凉粉 快乐加分

冬天里需要一把火,夏天需要一碗凉粉,凉粉是夏天的解热神器。青岛凉粉是青岛十大著名小吃之一,几乎是每一个土生土长的青岛人都会做的一种小食品,其既不同于陕西的凉皮,也不同于北方的凉粉,这两种小吃都是用绿豆或者淀粉为原料,而青岛凉粉以本地的一种海菜——石花菜熬制而成,是一种类似于果冻的凝胶状食品,所以青岛人也称之为海菜凉粉、冻菜凉粉。

青岛凉粉外观晶莹透明,摸上去滑溜溜的像婴儿的皮肤,拿在手中颤巍巍却富有弹性,稍一使劲便可捏碎,但入口爽滑中有点韧性,嚼起来有点像海蜇;口感清凉爽口,即使你只是含在嘴里,过一段时间也会自然融化。青岛本地人夏天喜欢吃拌凉粉,把凉粉切小块或者小条。加入黄瓜碎、香菜末、辣椒碎。加入蒜泥、花生碎、蚝油、醋和酱油搅拌均匀。炎炎夏日,一碗拌凉粉,一碗冬瓜汤,再加一份炒蛤蜊,就是最清爽的夏日餐桌三件套。

不同于青岛的凉粉,来自重庆成都的冰粉,以清甜的口感征服了年轻人。冰粉是近些年随着重庆火锅来青的消暑甜品,晶莹剔透,滑滑嫩嫩。一碗冰粉,先垫一层透明冰粉,然后加入配料点缀一圈,红豆是粉的,西米是弹的,山楂片酸甜,花生碎香脆,各种颜色鲜艳的水果,再点些芝麻,每一口都会迸发出香气,把主角冰粉盖得喧宾夺主密不透风,俨然变成一场味蕾的天花乱坠。冰粉的玲珑颤抖在淡焦糖色中仍清晰可见。一口两口就嗦下肚去,浇一浇随阳气升腾的焦躁。

冰粉不是独角戏,在路旁和冰粉一起粉墨登场的,总还有两个伙伴:凉糕一凉虾。两种美味都是用大米浆做的,凉糕是一整块,先用圆形器皿凝固好,然后倒扣装碗,加浓稠的红糖浆。凉虾是米浆凝固时用漏勺漏出来的,细细的一段一段,像虾米,游在红糖水里。“凉虾”真的很像青岛人吃的“虾米”,浸在冰凉的甜水中,也是解暑佳品。来一碗,竟是一种小蝌蚪状的米皮。吃起来不用动牙咬,只需把那些小虾子顺着糖水胡乱往肚里滑吞,就像一碗甜滋滋的冰水,从舌尖清爽到全身。



凉虾、凉糕



朝鲜冷面

一口降温 冰碴冷面解酷暑

夏日炎炎,又热又燥,是时候吃碗清爽的冷面凉快一下了。面条筋道滑溜,冷面汤冰冰凉凉,鲜爽酸甜。连同汤汁吸溜一口,简直太过瘾!凉面和冷面,听起来是亲戚,但其实根本不搭界。延吉、朝鲜和韩国的冷面口味酸甜,接近饮料的冰点,而爽滑的面并非这里的主角,称霸其中的,是辣白菜、牛肉片,甚至是煮鸡蛋和水果片。

东北作为中国朝鲜族的聚居地,冷面的加工制作更为正宗。从材料上看,主要用荞麦面或小麦面加玉米淀粉加水拌匀,压成圆面条。将压成的圆面条煮熟后浸以冷水,再去冷水拌上牛肉片、辣椒、鸡蛋、泡菜、梨或苹果片、酱油、香油等佐料,加入牛骨汤或腌萝卜泡菜汤等即成。口感上讲究酸酸甜甜,清凉爽口,滑顺润喉。吃的时候,先在碗内放少量凉汤与适量面条,再放入佐料,最后再次浇汤。冷面之上的菜色也很丰盛,卤牛肉、辣白菜、黄瓜丝、水煮蛋……光看着,就令人食指大动。吃起来,冷面口感有韧劲且筋道,汤汁冰凉鲜爽,酸辣适口。汤汤水水,滑顺润喉,其中的辣、咸伴以微甜能立刻勾出口水,再配上冷面和配菜,令人食欲大增。

清新爽口 热拌凉

热浪如潮,在平度,随便走进一家饭店,都能点上同一款家常菜,令你百吃不厌,回味无穷。这就是平度独有的乡土美食——热拌凉。如果说到了夏天,凉拌菜是餐桌的“宠儿”,那热拌凉一定是碾压一切的存在。

据说“热拌凉”为平度人所独创,最早出现在20世纪80年代。这道菜集中了诸多平度特色农产品的鲜香滋味,一盘成菜上席,搅拌均匀后入口品尝,能让人瞬间感受到食材的热烈与清凉。

对平度当地人来说,“热拌凉”名气不小。可能是食材和调味的原因,济南、昌邑、莱州及东部沿海地区,也有“热拌凉”的踪影,但口味还是平度的“热拌凉”最好。漂亮的造型,浓郁的地方风味,触动人的味蕾和胃口。“吃完热拌凉,心里真亮堂”“热拌凉不用尝”“要吃就吃热拌凉”,热拌凉的美味分值在食客心中颇高,还被编成了顺口溜。据平度一家经营多年的家常菜老板介绍:“新鲜的食材是制作热拌凉的灵魂。”制作“热拌凉”断然少不了热菜和拌菜,二者搭配摆出葵花状的“花朵”。厨师将黄瓜、西红柿、胡萝卜、芹菜心、鸡蛋饼等十余种本地食材细切成丝,精心拼接,放进盘内。凉粉、木耳、冻粉、豆腐皮、海米以及适量的精猪肉等切成丝,用油炒熟,与麻汁、蒜末及食用盐、醋、酱油、糖等调味品搅匀,趁热浇在盘内摆好的菜品上。一道色、香、味齐全的“热拌凉”制作完成。

白、红、黄、绿……一道拌菜被做得色彩纷呈,芝麻酱和蒜泥的搭配,一边拌,一边在热菜的激活中,香气四溢,让人禁不住流口水。热菜和凉菜调和均匀,也成就了这道能够在夏天勾起人食欲的经典美味。

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!