

## 下饭宝藏酸菜鱼

作为重庆江湖菜的开路先锋之一,酸菜鱼可谓独树一帜。一改毛血旺、辣子鸡、水煮鱼、泡椒牛蛙等重庆江湖菜大麻大辣直冲鼻尖的刺激劲儿,酸菜鱼中跃动的麻辣以一股子清新的酸爽引人入胜。

吃酸菜鱼,入口先是微微的香、辣、麻、烫在舌尖上跳跃,如鼓点敲打着味蕾,叫醒倦怠不振的食欲。然后,十足的鲜味与醇厚的酸味相互交织缓缓而来,汤鲜味醇,滋味悠长。夹起一片鱼肉,铺在米饭上,再捞几片酸菜,铺在鱼片上,用筷子连带米饭一卷,很容易畅快地干下一大碗米饭。也正是这份兼容并包,使酸菜鱼闯出川蜀菜的地域之限,俘获大江南北人民的芳心。金汤酸菜鱼、番茄酸菜鱼、老坛酸菜鱼、麻辣酸菜鱼,甚至酸菜鱼火锅,酸菜鱼店遍布街头市井。即便是饮食清淡的江南人家,也常从厨房里端出一大盆酸菜鱼,作为一桌饭菜的主角。

鱼类万千,适合做成酸菜鱼的有黑鱼、胖头鱼、巴沙鱼等,这类鱼的共同特征是肉质肥腴活络而少刺。做酸菜鱼,一半功夫在片鱼肉上。片鱼需要慢工细磨。从菜市场拎回新鲜宰杀的鱼,剔去鱼骨,菜刀顺着鱼尾的方向缓缓斜切,片出3毫米左右厚薄均匀、脉络清晰的大片鱼肉,用盐反复搓洗使其紧致,加入蛋清、淀粉、料酒腌制去腥存嫩,投入沸腾汤中略略一烫,再滋啦淋上热油,鱼肉的鲜香肥嫩在到达至高点处被精准定格。端上桌的酸菜鱼,明明刚从烈烈浓汤中捞起,还缀红辣椒青花椒,鱼肉却白得发光。味溜入口,大片鱼肉爽滑细嫩,透薄而弹牙,松柔又不失韧劲。



酸菜鱼

鱼肉肥美,但酸菜鱼的灵魂在于酸菜。做酸菜鱼的绝佳配菜是菜帮肥、菜梗粗、菜叶少的油芥菜。腌制好的油芥菜,完完整整一株沿着菜梗竖划几刀,便可投入鱼汤中慢煮。热力的催化下,在坛子中咕噜咕噜呼吸、日复一日发酵而成的酸缓缓释放出来,醇厚的酸味削去鱼肉的腥腻,激荡起汤汁的鲜美,成就一锅酸鲜怡人、层次丰满的好汤。

油芥菜入酸菜鱼的精髓在于不同部分演绎出不一样的精彩。肥厚菜帮、壮硕菜梗处口感脆生、有嚼劲,一口咬下去沁出乳酸菌发酵而来的浓厚醇酸,清冽开胃。而菜叶挂得了汁,捞起来挂满淋漓鱼汤,浓郁入味。更深谙其道者,干脆在吃完鱼肉酸菜后,直接拿汤泡饭,毕竟,这鱼肉的鲜、酸菜的酸、花椒的麻、辣椒的辣、芫荽的香、菜油的润,全都融在了一口汤里。

## “光盘神器”酸豆角



酸豆角肉末

在山东,夏天不能没有“豆橛子”。豆角成熟时,也正处盛夏,一场豆角盛宴在每家每户里上演。炖的、炒的、蒸的,吃不了的豆角还能干嘛?腌泡菜。制作酸豆角,要用根根壮实,嫩得能掐出水来的。这种青嫩的,格外脆口。酸豆角肉末,是很多人家的餐桌招牌菜。即便是再丰盛的家宴,这道菜也会秒速光盘。

在老坛里腌好的豆角拣出几根,这个环节舌头就会不争气地涌酸,消沉的胃口顿时也会变得活泼。豆角细细切了,即食或是与肉末同炒,滋味可以秒杀一切。锅烧得冒烟,倒油下肉末,“滋啦”一声响,香味瞬间炸开。肉末一变色就赶紧倒酱汁,翻炒几下。另起锅爆香蒜末,这步可有讲究。蒜得多放,少了没味儿,油温得够热,不然蒜香出不来。酸豆角粒倒进去翻炒,黄绿的酸豆角和酱色的肉末在一



螺蛳粉

起,还没炒熟就已经酸味带着肉香直冲鼻腔叫醒肠胃。加点水焖两分钟,掀开锅盖时,酸豆角还带着脆劲儿,用筷子一戳,“咔嚓”响。

一勺酸豆角入口,嘴里像打开了一个斑斓世界,酸味决堤,刚要淹没舌根,咸鲜味涌来。酱色的肉末裹着绿油油的酸豆角,热气腾腾的。豆角脆嫩,肉末香滑,酱汁咸鲜中带着丝丝酸味,配着米饭,一口下去,美得直眯眼。

真正让酸豆角横行南北成为一种极具辨识度美食的,要归功于网红头牌——螺蛳粉。而螺蛳粉里飘渺又痴人的臭,则来自于酸笋和酸豆角,两者相逢,臭味相投。但爱的人根本不觉那是臭气,甚至有一丝清冽的香鲜,令人闻之生津。

很难想象,如果一碗螺蛳粉里没有了酸豆角酸笋,那样的螺汤该是多么落寞,多么苍白。

# 夏日酸溜溜 干饭好胃口



“夏吃酸,病不沾。”立秋之后要多吃酸味食物身体才能增酸减苦调节脾胃。酸菜鱼、酸汤锅,开胃醒脑;四川泡菜下锅,酸豆角肉末下饭;一碗冬阴功、酸辣汤,肠胃顿醒……拯救没胃口,那就一起吃点“酸”。

本版撰稿摄影  
青岛早报/  
观海新闻记者  
钟尚蕾



酸梅汤



冬阴功汤

## 一碗酸汤振奋精神

湿热交蒸、胃口疲软,水汽都攒在身上了,急需酸和辣来振奋精神!

泰国有名汤“冬阴功汤”。“冬阴”指代“酸辣口味的沸滚汤”,“功”指“虾”,直译就是“酸辣虾汤”。它的主要食材有柠檬叶、香茅、虾等,特色是用了辣椒、南姜、青柠、鱼露、咖喱及椰奶调味。那又酸又辣的重口味刺激着味觉和嗅觉。多喝几次就会上瘾,难舍难分。

而在中国,酸辣汤是夏季餐桌的一道风景。每当家里有人做这道菜,整个楼估计都能被它的酸辣香刺激到。那红亮的汤色,配上绿油油的香葱,不仅色香味俱佳,更承载着家的温暖与回忆。

酸辣汤其命名恰如其分地描述了汤品的特色——酸中带辣,醋提供了适宜的酸味,而胡椒与辣椒则带来了独特的辣味,二者相融合,成为了开胃的绝佳选择。在饱餐一顿油腻的饭菜后,来一碗酸辣汤,其酸爽滋味仿佛能穿透脑海,瞬间消解胃中的油腻。主妇们会用各种喜欢吃的食材,做成家人们爱吃的样子。豆腐作为高蛋白食材,木耳具有清肺养胃的功效,胡萝卜富含胡萝卜素,香菇则提供丰富的维生素。这一碗汤,不仅美味,更是营养的汇聚。酸辣汤的魅力所在,正是其能够灵活适应每个人的口味。无论是肉食爱好者,还是素食主义者,都能在这道汤中找到属于自己的味道。你可以随心所欲地加入肉丝、虾仁,或是更多的蔬菜如笋丝、豌豆,来丰富汤品的口感。酸辣汤可适应不同口味,最终目的都是为了满足个人的味蕾享受。

## 美味延伸>>>

## 完整的夏天 不能没有酸梅汤

在没有空调、电扇的旧时,绿豆汤和酸梅汤是绝对的消暑饮品。“冰镇”后的酸梅汤,开盖畅饮,那叫一个“透心凉”。

酸梅汤的配方十分简单,材料也极其易得,在传统制法的酸梅汤里,标配是乌梅、甘草、山楂、冰糖和桂花五物。虽材料和烹调都不难,但要是真正儿八经地喝起来,讲究还是很多的。乌梅是由半熟的青梅熏制而成,它是酸梅汤里的头牌,不仅能够赋予汤水充盈的果酸,还提供给了一股独具韵味的烟熏香气。青梅得挑核小肉厚的,味儿重,汤水就浓。令人生津的山楂,也要个头大的,切成精薄的片儿,为的是极大释放其中的风味。陈皮呢,要从当年成熟的柑橘上剥离干制,才能有隐秘的陈香和悠然的果味。

有了这几物,便可开煮了,待到水沸热后,细火慢煮半小时,眼见着锅里就变成了绛紫色。时间一到,加入甜味担当——冰糖,再小火煮制一刻钟,即可出锅。出锅后撒入一钱左右的干桂花调味增香,顺带提升颜值,这就算是齐备了。万事俱备后,滤出汤汁,放凉饮用,冰镇口感更佳。

仰喝一大口酸梅汤下去,除了舒坦地解渴外,还能收获极具层次感的味道。最初是酸,这是山楂和乌梅的作用,恰到好处之时,口腔又开始回甘,老冰糖的甜味分子充分融汇在汤中,丝丝甜美,与酸交相辉映。