

## 蒜蓉虾 大人小孩抢着吃

新鲜的基围虾、竹节虾,除了白灼还有什么好做法?蒜蓉是很多吃虾爱好者的首选。这样做出来的大虾肉质鲜香滑嫩,大人小孩都喜欢吃。

蒜蓉的制作是这道菜中不可或缺的一环。将选好的大蒜剁成细腻的蒜蓉,这一过程需要耐心和技巧,以确保蒜蓉的细腻均匀。接着将蒜蓉分为两部分处理,一部分用油炸至金黄色,制成金蒜;另一部分保持原色,即为银蒜。金蒜与银蒜的搭配使用,既提升了蒜香味的层次感,也为菜品增添了视觉上的美感。炸制金蒜时,要注意火候的掌握,以免蒜蓉炸焦影响口感。

烹饪环节的火候掌握直接影响到菜品的口感和风味。先将处理好的虾用少许盐、料酒腌制片刻,使其更加入味。腌制时



蒜蓉烤虾

间不宜过长,以免虾肉过咸影响口感。接着将金蒜、银蒜与适量的调味料混合均匀,涂抹在虾肉上。涂抹时要确保每一只虾都能均匀裹上蒜蓉,这样烤制出来的虾才会更加美味。然后将虾整齐地摆放入预热好的烤箱中,以中火烤制数分钟至虾肉熟透,蒜香味四溢即可出炉。烤制过程中要时刻关注火候的变化,以免烤焦或烤过头影响口感。

## 盐焗虾 粗盐一把好“锁”鲜

盐焗虾属于粤菜系中的“潮汕菜”,主材就是“虾”。盐焗虾不能太小,需要个头大一点,这样做出来的虾才能吃起来过瘾。还有一个关键辅材就是“粗海盐”,这道菜是通过加热海盐一次性焗熟大虾,使得虾壳咸香而肉质鲜美且带有筋道,它无需繁琐的佐料与油水,就能紧紧锁住虾原本的鲜味。

把锅加热,加入粗海盐和一撮花椒,一起翻炒,直到盐变成雪白且花椒爆出香味。找来一口浅砂锅,底部先放一层炒热的椒盐铺底,再放入大虾,最后覆盖一层炒热的椒盐,盖上砂锅盖,中火焗5分钟,熄火后再焗1分钟。

焗的过程中,就能闻到虾肉与粗海盐



盐焗虾

融合激发的鲜味,如同大海的味道,四散飘来。打开砂锅盖,及时挑出盐焗虾摆盘。需要注意的是,如果长时间在盐里焗着会导致虾过咸,虾肉变硬,影响口感。所以时间一到马上出锅。粗海盐把鲜虾的鲜味牢牢锁在虾壳里,外咸香而内鲜脆。

## 双脆虾 油爆、椒盐皆美味

近日,市场上的罗氏虾,成为年轻人吃虾的另类选择。这种来自东南亚的虾,头大身子小,吃起来肉质紧实,别有一番风味。

罗氏虾怎么吃?芥末虾、油爆虾,最适合不过。其中油爆虾是罗氏虾的专属烹饪方式。色泽红亮,鲜嫩酥脆,好吃到舔手指。做油爆虾当选大个头的虾,剪去虾须、虾钳,下锅用旺火菜籽油炸透,加料酒、葱姜、食盐、酱油、糖,爆汁成形后装盘,虾香裹着油香隔屋都能闻到,虾壳红艳松脆,可连壳一起吃,故有“吃葡萄不吐葡萄皮,吃油爆虾不吐虾壳”的说法。罗氏虾头大,虾脑软糯细腻,咸鲜中略带酸甜,有虾的肥感却无腻感。



油爆罗氏虾

说起吃虾,油炸虾,是很多人餐桌上的必备,椒盐虾同样备受欢迎。制作椒盐虾,一定要用活虾,开背腌制后油炸到酥脆,再用洋葱、辣椒等翻炒,最后撒以椒盐调味,皮酥肉嫩。一口咬下去,外焦里嫩,虾壳上的椒盐搭配着软嫩的虾肉,别有一番滋味。

## 醉呛虾 活蹦乱跳入口中

醉呛,有特别爱吃这种虾的老饕,也称为“呛虾”。制作这种虾,个头适中的基围虾是不错的选择。要醉呛先“清肠”,把装进透明玻璃体的虾,浇灌上好的白酒或黄酒,漫过虾,活虾为酒水所呛,开始剧烈挣扎、扑腾,待酒精渐渐渗入虾体,撒入葱白,佐以盐、醋、糖、姜,静置片刻,即可开吃。

老饕用舌抵住虾腹,上下齿轻咬虾

背,缓缓挤推,壳、肉分离,虾仁顿时溢出,再用舌头一挑,鲜甜柔滑一片,伴着酒精的香气,着实妙不可言。诚如鲁迅先生所言:“虾越鲜活,吃的人便越高兴,越畅快。”倘若觉着“醉呛”这种“生吞活剥”的吃法太过残忍,不妨尝试一下糟虾。糟、醉之物同为酒制品,醉是急功近利“呛”出来,而糟却是靠时间慢慢浸润,故滋味更为醇厚。不管什么食物,经“糟”过后格外撩人。虾煮熟后捞出,在煮虾的原汤内加入盐、花椒、白糖,待冷却后加入糟卤,再将虾放回卤汤浸泡2至3小时,取出即可。糟虾多为下酒佐物,食之虾肉Q弹,糟香四溢。

# 脆甜鲜香 「疯狂虾虾」跳上桌

盛夏季节,温暖的潮水翻涌,海虾们吃饱喝足,无论是白灼、火烤或是油焖,鲜味所至,所向披靡;还有“远亲”小龙虾、来自异国他乡的罗氏虾……虾虾众多,细细剥来品尝。



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  
青岛早报/观海新闻记者  
钟尚蕾

美味延伸>>>

## 五湖四海 “虾虾”吹响集结号

有水的地方就有虾。五湖四海、江河流水之间,虾虾在各个地方演绎着精彩的角色。

### 杭州·油爆虾

到了杭州,要看见一人走进馆子吃虾,看着菜谱却点了盘龙井虾仁,那是外行;内行的杭州人,吃虾法子可多了去了:清炒虾仁、虾爆鳝面、醉虾……解法堪称无数。论最受年轻人追捧的吃法,还得数油爆虾。挑出个头稍大的河虾,用旺火热油便能油爆,不一会儿,虾壳薄亮通透,虾肉色若琼脂,再加上白糖、生抽、料酒等急火收芡,锦上添花。

### 湖州·呛虾

太湖三白,也即白鱼、银鱼还有白虾。白鱼拿来清蒸,银鱼烹入莼菜汤,而白虾最适合做成呛虾。趁着洗净的太湖白虾活蹦乱跳时,将其投入用黄酒、糖醋、葱姜、酱油等调制的料汁中。稍候片刻揭开,白虾在欢闹间浸染了调料的鲜味,鲜上加鲜。

### 淮安·十三香小龙虾

小龙虾既已冠“虾”之名,自然行“鲜”之事,绝不曾辜负“虾”的名号。凭着大大个头、满满虾黄和夸张的弹牙劲儿,小龙虾一举杀入热闹非凡的中国宵夜江湖。这是它的其他“前辈”们所不能及的炽热秉性。

一招鲜,吃遍天,再加一招更是逆天。山东卤菜的“八大味”和传统的五香粉在淮安盱眙演绎出家喻户晓的“十三香”,进而为小龙虾的出道铺平了星光大道。

不顾满手油光,狠嗦一条虾尾,香、麻、甜、鲜、辣轮番在口腔绽裂……那一刻,谁都不会再怀疑,小龙虾才是不眠之夜唯一正确的打开方式。

### 苏州·三虾面

虾脑、虾籽、虾仁,春季肥美河虾最精华的三种滋味元素,将由拆虾专家们细细挑出并分而治之。小火、干锅、加少许绍兴老酒,3个小时的翻炒,让虾籽内含有的谷氨酸疯狂释放,造就极鲜的滋味。虾仁脆嫩、虾脑醇厚,虾籽咸鲜,一颗颗如同鲜味炸弹在唇齿炸开。



三虾面