

初秋好时节

「润」出好气色

初秋季节,正是润燥降火的时候,一些不起眼的时令食材能吃出好气色。吸饱水的白萝卜、苦中回甘的苦瓜,还有白脆拉丝的秋藕以及水润的冬瓜,初秋菜单上主打味美养生,一起来吃出好气色。

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
青岛早报/观海新闻记者
钟尚薇



苦瓜肉丝



苦瓜烘蛋

一口回甘 苦瓜也上瘾

盛夏过去,初秋的微风送来凉意。在青岛,与炎炎夏日的湿热比起来,初秋的燥热不容易被人察觉。但偶尔起床后的咳嗽,摸摸身上干燥的皮肤,看着脸上不知道什么时候隆起的痘痘,才醒悟,哦,秋天来了。

初秋时节,夏日余留在身体里的湿热和初秋带来的燥热可别小觑。一直被“嫌弃”的苦瓜,能给身体“灭灭火”。苦瓜虽苦,但对付这道苦到心窝的蔬菜,很多主妇自有办法。想让苦瓜去苦,只需在处理苦瓜瓢的时候用勺子顺着那道凹槽轻轻一推,苦瓜瓢就出来了。

想掩盖苦瓜的苦,不妨试试苦瓜肉丝。苦瓜肉丝的做法属于看一眼就会的那种:将腌好的肉丝入油锅滑散,等淀粉挂稳之后,刨散肉丝,下剁碎的郫县豆瓣酱,同肉丝一起炒出红油,再把苦瓜加进锅中一起翻炒。这样炒出来的苦瓜既有红油豆瓣的香,又有肉香,翠绿色的苦瓜裹上一层薄薄的红油,很是诱人。在清脆的咀嚼中,苦

味反倒成为点睛之笔,让这盘下饭菜多了一些层次。

除了苦瓜肉丝外,初秋时节的家常菜单上,还可以有苦瓜烘蛋、凉拌苦瓜、干煸苦瓜以及酿苦瓜。多种菜式,多种处理手法。简简单单的苦瓜能在火候、调味与配料的不同组合中表现出截然不同的口感与滋味。其中,凉拌苦瓜,则属于骨灰级苦瓜爱好者的最爱。因其全然本味,不借荤腥提味,顶多靠蒜末与红油辣子增添辛辣,与苦味奏响二重奏。

食客对苦瓜常常抱有两极化的态度。它以苦味劝退了不少人,但也凭苦味后的回甘吸引了一众食客。其实,苦瓜的苦,并非真苦。常吃苦瓜的人知道,刚入口时,苦瓜那股苦涩的味道蹿进鼻腔,但咀嚼过后,会发现味蕾被苦涩和清脆口感激发时,一股淡淡的清甜味就顺势涌了上来。对苦瓜爱好者来说,吃苦瓜,就是抓住了苦味散去之后冒上舌尖的那一丝甘味。



冬瓜饼



冬瓜排骨汤

冷热交替 冬瓜润出好气色

苦瓜,它深藏不露,颇有城府,明明有清爽的一面,却往往以苦涩示人。同样,很多人欣赏不来冬瓜的味道,总感觉它太过寡淡,没有什么值得称道的味觉记忆点。但冬瓜润润的口感,像海绵一样的吸附功能,在汤品中最能显现出它的特点。

家常菜中,与冬瓜经常一起出现的是排骨,锅中的两物,尤其随着天气转凉,一盅暖暖的冬瓜排骨汤,不知成为多少人的心头爱。其实炖汤不难,但要想炖好,相当考验下厨人的功力。时间的把控,火候的拿捏,食材的选取,每一道工序都要精心。冬瓜排骨汤也充分符合这个规律,想做好它,得从原料开始。精选的小排剁成段儿,入锅焯水捞出,再把排骨放入砂锅,加水煮至软烂。等排骨将熟时,下入切成小块的冬瓜。冬瓜在砂锅的热力下,二者相融,排骨将微微油脂和肉香送进汤内,而冬瓜则吸入丰盈的汤汁变得更加柔软。待到锅开,加入胡椒粉,便可上桌。冬瓜排骨汤上漂着薄薄一层晶亮的油花,翠玉色相间的冬瓜让这锅汤看上去更为诱人。排骨酥烂,入口即化,而冬瓜,则有一种独特的清新感,使得这汤达到了一个微妙的中和状态。吮一口汤,既有肉汁的沁香,又有冬瓜的甘爽,二者特质交相辉映,让这汤成了餐食完满的收官或开场。

在主食领域,冬瓜也不乏参与感,它与面粉的配搭,能够献上一盘冬瓜饼。冬瓜饼的制作稍显繁复,制作酥皮、拌馅儿、成型,每道工序都得花上大量的时间,所以在当下快节奏的生活里,这也是不易得的一道甜品。烘烤后,冬瓜饼略微凸起,蓬松饱满的样子令人食欲大增。用刀从中间切开,能清晰地看到它颇具层次的结构,馅料颗粒感十足的同时,还散着油浸的亮光。一口下去,外皮松脆,香酥可口。而内里的馅料则是甜润适口,冬瓜竟有了一种蜜饯般的口感,再加上麻油的那种特殊香气,馅料更是迷人。除了具有甜口外,有些没有彻底被浸润的冬瓜颗粒还能保持原味,偶然吃到,会有一种清爽感。

除了吊汤和做主食之外,冬瓜做饮品也是一绝。冬瓜茶以冬瓜和糖为原始材料,它清热解渴、生津止渴,在懂得养生的老饕那里,它绝对是数得上的饮品。冬瓜茶本身制作难度很低,如果馋这口了,那就去菜场买上一块冬瓜,回来削皮、去籽、切成条块,然后加入适量比例的砂糖和焦糖熬煮和搅拌就行了。在熬煮几个钟头后,用纱布或者滤网过滤掉当中的渣滓,再经过冷却就能得到浓缩的冬瓜露了,想喝的时候,稀释一下,否则会太过浓甜。初秋喝上一杯冬瓜茶,是种惬意的享受。

秋天的幸福 一口清甜白萝卜



白萝卜炖排骨

除了冬瓜,白萝卜绝对是润燥补水的第一食补良方。白萝卜的吃法众多,其中又以煮汤、凉拌为主。汪曾祺先生在他的《萝卜》文中提道:“四川人用白萝卜炖牛肉,甚佳。”而我更喜欢用排骨来炖。排骨生煎至两面金黄,加开水,放入姜片、少许花椒粒、自贡井盐,大火烧开后,转小火炖煮。待窗玻璃上扑满雾气,满屋排骨飘香,再加入大小适中的滚刀萝卜块,转中火烧开大约二十分钟,一锅热气腾腾的萝卜炖排骨便是周末午餐的最佳主角。

白萝卜是一种极能吸油的蔬菜,能去除一部分肉中的肥腻,而萝卜自身又能使排骨更加美味丰腴。相比温润的炖萝卜,生吃又是另一种风味。腌萝卜干绝对是风靡大江南北的经典小菜。洗净切条的白萝卜经过足够的晾晒,蒸发掉水分收缩成萝卜干,在刚刚好的时机取回,入口脆而不硬,软而不绵,再拌上各家的秘制调料,味道绝对下饭。凉拌萝卜丝也可以试试,将新鲜去皮白萝卜切成均匀的细丝,佐以生抽、香醋、芝麻香油、花椒粉,也可用藤椒油、蒜泥、香菜末,当然一定不能缺了辣椒油,搅拌均匀后,听着萝卜丝在口里爆汁的脆感,感觉口腔瞬间吸饱水。

粉粉糯糯 脆爽白藕一口清香



桂花糖藕

秋高气爽的日子里,池塘里白白胖胖的藕走出泥污,端上餐桌。吃藕是山东人的最爱,众多烹饪方法中,桂花糖藕最适合在初秋时节吃。

秋天新收的藕段,选用粉粉的那种,洗净后切下头尾,在藕孔中塞入满满的糯米,两端用牙签重新固定住,入锅煮透,切成一指左右的厚片,装盘后淋上桂花糖浆,糯米的软粘配合新藕的粉糯,香甜而不腻。除了糯米糖藕,还可以用煮熟的山药替代。将山药削皮蒸熟,切成小段,摆放在盘中,白如玉的山药配上琥珀色的桂花糖浆,造型赏心悦目,吃起来花香清雅,清甜可人。