

地道海鲜锅 一口热汤全身通透



锅中烹制而成的美食。海鲜锅可以用砂锅、也可以用双耳铜锅，能保留各色海鲜的美味汤汁。最正宗的海鲜锅是以蛤蜊为主料，外加其他海鲜和调味料制成的。新鲜的蛤蜊要提前一天用清水浸泡吐净泥沙，带壳放入锅中，加入豆腐、番茄、菌类等辅料，并添加香菜、辣椒粉、胡椒粉等调味料，慢火煮制15分钟。蛤蜊充分吸收调味料的味道，增添了酸甜的滋味。当然，蛤蜊海鲜锅可能过于单调，许多厨师会将海虾、螃蟹、章鱼和扇贝、海虹等加入锅中，烹制含有多种海鲜的海鲜锅。想奢侈一把的，还会用到龙虾、海参等名贵海鲜。食材越丰盛，海鲜锅的海洋味道就会越浓郁。

打开锅盖，香气扑鼻而来。蛤蜊、海虾、螃蟹、扇贝、章鱼、鱿鱼……不胜枚举的海鲜“明星”荟萃在一起，融成颜色鲜艳、味道丰富的海鲜锅。海鲜锅既有整锅料理的鲜香味道，也让每一种海鲜的味道得到淋漓尽致的展现。密闭的锅具焖煮出的汤汁风味独特，再配上一杯口感香醇的葡萄酒，绝妙的搭配使味蕾得到充分满足。吃海鲜锅，食材是次要的，会吃的人掀开锅的第一口，是喝一口热汤。这道汇聚丰盛海鲜的暖锅，汤底的自然味道要比任何一种食材更胜一筹。一口热汤下肚，味蕾瞬间打开，全身暖透。

每到秋冬时节，很多人总是喜欢把煮好的热汤整锅端到餐桌上。这锅汤散发的热气顿时弥漫全家，一边闻着锅里的香味儿，瞥着锅里剩下的汤，一边吃饭，这个画面不知道治愈了多少寒夜。

在靠海吃海的青岛，家家户户吃暖锅，“海鲜”当仁不让。顾名思义，海鲜锅就像牛肉砂锅一样，是将各类海鲜和配料放入

甜暖寿喜锅

一锅温暖满心欢喜



源自日本的“甜酱油涮锅”，不仅是味蕾的享受，更是一场暖胃又暖心的仪式。

寿喜锅讲究的是酱油、味醂、清酒与砂糖的黄金配比。日式酱油的咸鲜打底，味醂与砂糖赋予柔和甜意，清酒则悄悄中和甜腻，逼出食材本真的鲜。寿喜锅的汤底以“鲜甜”为精髓，传统配方以特级酱油为基底，加入味醂的甜香、鲣鱼和海带的鲜味，部分改良版还会融入牡蛎汁提鲜，口感层次丰富却不显油腻。肥牛片、老豆腐、香菇、金针菇、洋葱、魔芋丝、娃娃菜，最后蘸生鸡蛋液提鲜。冰箱里的剩余食材皆可入锅，白萝卜、胡萝卜、茼蒿等，既美观又美味。只需要用黄油先把牛肉煎熟，然后锅底铺洋葱、葱段，依次码入蔬菜、豆腐、肥牛、魔芋丝，淋上酱汁，添上清水，随后便可以静静地等待它“咕嘟咕嘟”冒泡。

这个时节，围坐在暖炉旁，伴随着锅内汤汁的滚动，缭绕氤氲的香气，夹一片牛肉放入口中，再抿上一口鲜香微甜的汤，配一杯清酒，疲惫与寒意瞬间消散。

酱香牛肉锅

用来拌饭最适宜



在青岛，有句俗语“冬吃萝卜夏吃姜”，冬天天气干燥，吃萝卜能润燥，还能帮助消化，牛腩富含蛋白质，煮烂了也是好嚼好消化，牛腩萝卜煲，牛腩炖得烂乎乎的，一口下去，萝卜本身清甜，再加上肉香，简直比肉还好吃。汤汁更是绝，拌上米饭都能多吃两碗。

焯好水的牛腩，用葱姜蒜、冰糖煎出焦黄感，迅速转移到砂锅中，加开水、生抽、老抽、蚝油，盖上盖子中小火炖煮两个小时。砂锅的保温性能促使牛肉的肌理在高温中快速软烂，牛腩软了之后再下萝卜。随着萝卜把汤汁吸饱，牛肉也炖好了。舀几勺汤汁浇在米饭上，把牛腩和萝卜在挂满汤汁的米饭里搅烂，一起送进嘴里。牛腩酱香浓郁，萝卜汤汁饱满，米饭的颗粒感在舌尖绽放。吃到一半，来一勺辣椒油，给牛腩萝卜升华，此时就算已经快吃饱，也能再来一碗米饭。

砂锅在全国各地有着不同的妙用，湖北有砂锅莲藕排骨汤，广东有受人喜爱的煲仔饭，河南等地充分发挥本土特色，比如在砂锅中加入各类面条，以砂锅为炊具的餐品实在太多元了。

深秋
初冬

暖锅登场

「咕嘟」 —— 锅好物



火辣部队锅

热气腾腾胃口大开

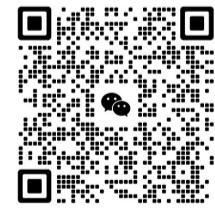
一个人的拌饭冷面、两个人的炸鸡啤酒、三个人的火炉烤肉、一群人的部队火锅。韩国料理中的部队火锅是多人聚餐的首选。在韩国，吃部队火锅的大多数是年轻人。走进一家韩式餐厅，无须担心被菜单上的价格惊掉大牙，不需要付出吃土的代价，朋友们围坐在火锅四周，看着各种食材在滚沸过程中逐渐融合，热乎乎地大勺大块地塞入口中，在秋冬时节还有什么比这更满足的呢？

部队火锅是典型的平民美食。从前，在食物并不富足的年代，韩国人将午餐肉与辣酱、辣白菜、泡面混煮在一起，这便是部队火锅的起源。久而久之，部队火锅成为一种典型的韩国大众吃食。主要食材有辣白菜、午餐肉、泡面、年糕、芝士、鱼饼、豆腐等等。

部队火锅每一样食材看似平凡无奇，却都能拿出来说出些趣味。拿辣白菜来说，没有了辣白菜，部队火锅的韩国风味就会骤减。辣白菜是庞大的韩国泡菜家族的一员大将，韩国人每一顿饭都少不了的。腌制泡菜是一个让时间给味道融合的过程。酱料和食材的味道相互交融，产生奇妙的味道。辣白菜是最广为人知的腌菜之一，将大白菜竖着对切成两半，用盐腌一下去除水分，好像洗衣服搓肥皂那样将混合着蒜、洋葱、辣椒粉、萝卜丝、苹果丝、梨丝的辣酱均匀涂抹在大白菜上。红彤彤的泡菜打开味蕾，酸、甜、辣三味刺激胃口大开，饭量大增。

辣白菜给部队火锅刷上了又甜又辣的艳红的韩国色彩。但泡面才是部队火锅的主食扛把子。从部队火锅里捞一筷子浸透红汁的泡面，挂着浓郁奶香的芝士。弯弯曲曲的泡面爽滑筋道，整整齐齐在筷子上排成一排。一定要大口吸才能有满足感，“呼噜呼噜”吸溜进嘴巴里，最后再将汤汁一饮而尽。泡面原本背负着不健康和廉价之名，却在部队火锅中大放光彩。

部队火锅或许入不了许多老饕的法眼，但吃一顿热气腾腾的火锅，便能回忆起朋友们曾经流泪欢笑的样子。这种热气腾腾的感觉，才是吃部队火锅的魅力。



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