

大火快炒 豆香四溢

芸豆是豆类蔬菜中一种存在争议的品种。它既有豆类的香气,也有蔬菜的口感,两者兼备,格外受宠。芸豆和豆角、四季豆、扁豆这些“兄弟”算是一个家族里的成员。但论烹饪手法却是其中的佼佼者,其中有一道格外下酒又下饭的家常菜——干煸芸豆,颇为考验大厨水平。

如果说一道菜,凉了就失去灵魂,干煸芸豆首当其冲。几分钟的电光石火之间,原本青绿的芸豆经过大火快炒,便能闻到干煸芸豆特有的焦香和蒜香交织的味道。随后就要趁着椒香与焦香融合之际,快速动筷,烫得牙板有些微痛时,才是这道菜的最佳品尝时间。烹饪这道菜需要一些耐心,手指灵巧地掐去豆角两端的筋。灶火升起的瞬间,两勺菜籽油在铁锅里漾开涟漪。蒜头和一小块姜、一撮花椒和五六个干辣椒段,融入热油后香气开始蔓延。此时芸豆下锅,快速翻炒四五分钟,芸豆达到金黄微皱的临界时刻。肥瘦相间的猪肉末随着豆瓣酱滑入锅中,瞬间爆发出令人眩晕的香气。一勺老抽让芸豆披上琥珀色外



干煸芸豆

衣,半勺白糖将咸鲜调教得恰到好处,这是五十年厨艺沉淀出的黄金比例。锅铲翻动,蒜末和姜末开始释放魔法,花椒也在高温下炸开辛香。那些蜷缩在锅底的芸豆突然舒展身姿,将浸透了肉香的酱汁悉数吸收。用竹筷夹起时能感受到表皮恰到好处的韧性,牙齿咬破焦脆外层的刹那,清甜的汁水立即涌出。

锅气十足 辣炒扁豆

在青岛,煎饼或许不是家常餐桌上的C位主食,但如果有了“辣炒扁豆”,那主食必定少不了一顿煎饼。

扁豆是这个季节很常见的应季蔬菜之一,但要想把它做得好吃却不容易。洗净的扁豆切成丝,细长的青辣椒也切成长条状。起锅把青辣椒直接放在锅里煸炒,这一步不放油,也不放任何佐料。直到辣椒全都变软,表面有焦糊状就可以盛出来备用了。然后另起锅烧热,在锅里加入适量猪油,放入葱姜炸出香味,然后把切好的扁豆丝放进锅里进行煸炒。等扁豆丝变色变熟后,加入适量的生抽调味,最后把辣椒放进来,再煸炒两分钟就可以出锅。这样做出来的扁豆炒辣椒,既保留了食物的自然味道,比肉还好吃。但需要注意的是,扁豆中含有皂素和红细胞凝集素,具有一定毒性,要是炒不熟的话,会导致胃部不适,所以炒扁豆时,一定要炒熟。

锅气十足的辣炒扁豆,夹一筷子放



辣炒扁豆

入干脆的煎饼里,手上快速一卷。辣扁豆的热气可以迅速蒸湿煎饼,这时候的煎饼也是最好吃的时候。辣扁豆的香气加上煎饼的谷香在嘴里散发开来,两者双向奔赴的味道非常满足。

慢食蚕豆 滋味清甜

蚕豆又名佛豆,袁枚在《随园食单》里写:“新蚕豆之嫩者,以腔芥菜炒之。”吃后还赞说:“甚妙。”蚕豆的吃法可以千变万化,用一把青亮的葱花煎了,壳破肉绽,口感酥糯软嫩,气味清新烂漫。慢慢食之,绿油油的风味,让人心旷神怡。而最简单的烹法莫过于白灼,即为白水煮,挑那种不老不嫩的蚕豆,舌头裹着粉糯的质感,豆壳又耐咀嚼,有田野的清新原味。一吃起来真是停不下筷子,跟嗑瓜子似的,必须一气呵成地吃,才觉得吃得过瘾。

冬季的蚕豆虽然不如春日的蚕豆鲜嫩,但垂垂老矣的蚕豆风韵不减。老蚕豆被风吹日晒晒得硬硬朗朗,密封贮藏好,随时嘴馋了,沸水泡开,高压锅炖熟,绵密沙口,用最嫩的青椒一起炒,再搭配一碗南瓜粥,畅爽无比。从小爱吃的还有一种蚕豆做的零食——兰花豆。蚕豆用清水稍浸泡,入油锅猛炸,豆壳霹雳爆开,豆肉俏皮地向外翻开,形似灿然的兰花。兰花豆格外



炒蚕豆

酥脆,油润的香味中跳出一丝咸鲜,冬夜里,慢酌小酒,喜配一小碟兰花豆,豆香下肚,酒意酣畅。

『豆』有美味在初冬

豌豆全身宝
百吃都不腻



清炒豌豆苗

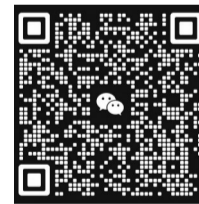
豌豆原产于西亚和地中海沿岸,在我国栽培已有1000多年历史。以往豌豆苗只能在春秋吃到,如今随着耕种业的发达,直到初冬也能吃到这份鲜嫩。

豌豆尖就是豌豆苗最顶端的叶芽部分,进入冬天,就可掐来吃了。豌豆尖有很多种吃法。可以吃面、煮粉时做浇头。因为豌豆尖太过脆嫩,只能将洗净的豌豆尖放在碗底,捞起面条直接盖上去,再放浇头、调料,冒鸡汤。还可以做汤。熬好的鸡汤大火烧沸,将豌豆尖倒进汤锅烫一下,立即端锅上桌。没有鸡汤就煎一个鸡蛋,加沸水烧开,或者更简单的,就是白水烧沸,加一坨熟猪油,撒一点盐,豌豆尖依然在汤锅里烫一下,立刻端上桌。

豌豆苗成熟后,结的果子是嫩绿的豌豆。豌豆入菜最好吃的是粉蒸嫩豌豆。由嫩豌豆拌上大米粉,掺腊肉粒、花椒面,上笼蒸熟就成。嫩豌豆的清香,腊肉的烟香,大米的饭香,加上花椒的椒香,复合在一起,奇香无比。当然,嫩豌豆也有更简单的吃法。比如碎肉豌豆,将七分肥三分瘦的碎肉下锅煸香,然后加进嫩豌豆炒,加高汤焖香,收汁就成。还有就是做酸菜豌豆汤,微微的酸辣加上嫩豌豆淡淡的清香,别有一番风味。

如果说以上两道做起来嫌麻烦,那豌豆饭是年轻人随手拈来的快手饭。市场上绿油油的“豌豆”,豆粒饱满,平日将豌豆直接炒来吃,脆嫩清香,但将菜豌豆用熟猪油炒一下,加进点腊肉或麻辣香肠粒,上面覆盖六七成熟的大米,炒豌豆饭吃却更能激起人的食欲。豌豆腊肉蒸饭,对于上班族来说是“懒人饭”。有饭有菜一锅出,简单省事不说,味道也不会让人失望。腊肉的独特咸香完全渗入到米饭和清甜的豌豆里,再加上软糯的土豆和微甜的胡萝卜丁,每一口下去都超满足。先把腊肉丁放入锅中,不用放油,开小火慢慢煸炒,把腊肉自身的油给逼出来,炒到腊肉丁边缘有点焦黄色,香气四溢。然后把切好的土豆丁和胡萝卜丁扔进去,就着腊肉煸出的油翻炒均匀,让它们也沾上油润的光泽。接着倒入豌豆,快速翻炒均匀。重点来了:因为腊肉本身就很咸,所以盐一定要少放,或者尝尝腊肉咸度够的话干脆不放盐。翻炒均匀就可以关火了。大米淘洗干净,放进电饭锅,倒入开水,水量别太多,刚好没过米粒多一点点就行,这样蒸出来的饭才粒粒分明。把刚才锅里炒好的所有香喷喷的配菜,连油带料一起铺在生米上。煮好后别急着掀盖子,让它在锅里焖10分钟,饭会更香更入味。开盖后,撒上一把翠绿的葱花,用饭勺把饭和菜彻底拌匀,香气扑鼻。

几日来降温,岛城已有寒冬的初貌。果实累累的田间地头,各种饱满的豆类滚滚而来。软绵绵的扁豆、“肉乎乎”的芸豆、圆滚滚的黄豆芽,还有脆嫩嫩的豌豆和蚕豆。让初冬的餐桌专属于这个季节的好滋味。



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