

清甜得以延时  
黄桃罐头



在物资相对匮乏的年代,能吃上一口黄桃罐头,对孩子来说一定是“表现好”的肯定和奖赏。

一瓶黄桃罐头的诞生,初心是为了最大程度地保存大自然赋予的味道。糖和盐都是“延时”手段。夏秋季节,黄桃大批量成熟,赏味期限最多一周。新鲜丰沛的水果,当然是树下吃最好,但若没有储藏能力,黄桃便失去了活跃的新鲜感。如何既保持水分,又让食物得以长久储存?糖的出现,让一切成了可能。

青岛富力艾美酒店饼房厨师长王冠源介绍:“在家制作黄桃罐头很简单,清洗好的黄桃,先用盐水浸泡五六分钟,放入锅中用水加糖慢慢熬煮。制作过程中如果想让黄桃颜色更鲜亮,口感更清甜,尽量选择黄冰糖。黄冰糖做出来颜色好,且对身体具有一定滋补功效。”在糖水里被逐渐软化的黄桃,咬起来不费力,厚重的肉质又给人极大的满足感。糖水罐头意味着即食,煮好的罐头稍微晾凉,可直接食用,放入冰箱冷藏一会再吃味道更佳。罐头里装的不仅是桃肉和糖水,更是充满“治愈”的童年记忆。

**美食体验:**做水果罐头虽然简单,但很多细节往往起到关键作用,装罐头的玻璃罐一定要清洁彻底,并且晾干水分。装好后的罐头也要彻底凉透再盖盖放入冰箱,避免盖子上的水蒸气给细菌提供滋长环境,否则罐头放不了几天就会变浑浊,容易变质。

水果甜酸能爆汁  
橘子罐头



“小时候,每逢感冒发烧,妈妈都会去商店买回一罐橘子罐头放在我面前,一看见橘子罐头,感觉就好了一大半。”如今,在漳州路附近经营一家甜品蛋糕小店的陈尤妮,坚持将店里的蛋糕夹心水果手工制作。她制作水果夹心的方法皆由小时候吃过的橘子罐头启发而来。

走进陈尤妮的店里,五彩斑斓的透明玻璃瓶一个挨着一个,橘子罐头、山楂罐头、草莓罐头、猕猴桃罐头……各种饱满果肉储存在罐里,吸收了足够的水分,在闪闪发亮。“对青岛人来说,相比黄桃罐头,橘子罐头才是童年的‘白月光’。”陈尤妮回忆起小时候吃橘子罐头的情景,先喝一口清凉的汤汁润喉,再用勺子像捉鱼般把橘子瓣一个一个舀出来,慢慢品尝它的甜润,最后再把剩下的甜汁喝个精光。捧在手里,吃在口里,甜在心里,舔一舔唇上残留的清甜,人也立马清爽了许多。

“我一直以为橘子罐头只有青岛有,直到我去外地上大学,才知道原来大江南北罐头各有千秋,除了橘子罐头还有黄桃、山楂、菠萝、杨梅、枇杷、荔枝……”于是回到青岛后,陈尤妮就开了一家甜品店,打出了“自制水果夹心”的美味招牌。橘子是秋冬季节的应季水果,口感酸酸甜甜,富含多种维生素和微量元素,应时而食,制作橘子罐头与黄桃罐头方法类似,只是剥橘子瓣相对繁琐。“橘子用开水烫一下,剥的时候就轻松很多。”陈尤妮说。

**美食体验:**剥好的橘子肉用白砂糖腌制10分钟左右,再放入锅中加冰糖熬煮滋味更甜,如果不腌制,做出来的罐头就会带着橘子本身的酸味。熬好后的橘子盛到罐子里,放入冰箱冷藏10分钟左右再吃,一口一瓣橘子肉,饱满到一咬爆汁,甜中带酸,根本停不下来。

## 「治愈系」罐头 一口秒回童年

最近,黄桃罐头成了市面上的“硬通货”。在很多人的童年记忆中,那一罐罐黄澄澄、红彤彤、晶莹剔透的水果罐头仿佛有神秘的魔力,无论心情如何糟糕,只要听到“嘭”一声,罐头开盖,身心瞬间就好了大半。随着那一口甜滋滋、凉丝丝的水果滑入口中,更是“治愈系”满满。罐头虽不能庇护每个人,却是我们需要陪伴时的一份温润与甜蜜。吃罐头未必要买,也可以自己动手。在闲适的周末,不妨为自己和亲友做一瓶记忆中的罐头。



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  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蔷



油汁丰盈吃出满足

午餐肉

水果罐头有种岁月静好的感觉,各色肉类海鲜罐头却油汁丰盈,让人吃出极大的满足感。首先,绕不过的经典是午餐肉罐头。严冬已至,吃火锅一定会安排上一份午餐肉;在家煮面,也习惯性地开一罐午餐肉罐头下几片,再加上点菇类菜品,简简单单一碗面吃出了火锅的感觉;麻辣香锅里,没有午餐肉总觉得不够完美。人们对于午餐肉的偏爱,不在乎它有多少淀粉,而在于它自带童年里的“肉味”。

对于肉食爱好者来说,午餐肉罐头吃一盒想来是不过瘾的。如何能在家里做出午餐肉罐头,吃个满足,其实方法也很简单。青岛陈光记烧味主厨介绍了在家制作午餐肉的方法,操作简单,口味健康。准备好五花肉,剁成肉泥,根据自己喜欢的味道简单调味后,打上一颗鸡蛋,保证肉泥定型不松散。把肉泥充分搅拌至糊状后,放进保鲜盒,用锅铲把肉压匀压平,保鲜盒上覆一层保鲜膜,水开后用大火蒸40分钟,出锅后的午餐肉肉香十足,切开油汁四溢,里面能看到颗粒状的肉丁。

**美食体验:**尽量用三分肥七分瘦的五花肉,这样做出来的午餐肉肉质不柴,而且油汁丰盈。自己做的午餐肉可以切片煎着吃,也可以切片煮着吃,在家就能实现午餐肉自由。



可以秒变『拿手菜』  
豆豉鲮鱼

对很多人来说,豆豉的味道或许受不了,但豆豉鲮鱼一相逢,便胜却人间无数。用豆豉鲮鱼入菜,对厨房小白来说特别省事,让你很快能秀出“拿手菜”。到网上搜一搜,豆豉鲮鱼油麦菜的菜谱短得像三行情书:豆豉鲮鱼炒香,下油麦菜炒熟,放盐起锅。从原料和调味这两方面都不给各路美食家回旋的余地。

“因为从小到大的罐头情结,冰箱里总会存上几罐。”2019年,马雪璐将自己的茶餐厅从外地搬回了青岛。店里的小菜不多,除了白灼菜心,最受欢迎的就是这道豆豉鲮鱼油麦菜。豆豉是从广州进的,鲮鱼是自己从市场买来,炸好调味品与豆豉酱现熬,做出来鱼骨酥软,鱼肉软嫩,与油麦菜是绝配。

马雪璐告诉记者,将鲮鱼用油炸好后,把姜片、大蒜和干豆豉爆香。再放入料酒、酱油、白糖和些许水调成稠汁,将炸过的鲮鱼放入锅内用微火把鱼与调好的稠汁一起慢煮熬炖,使鱼入味。“慢煮的过程,虽然是为了让其入味,但时间也不宜过长,否则鱼容易散。”马雪璐将入味的豆豉鱼放入密封的不锈钢器具内(不锈钢饭盒也可以),然后放入高压锅内隔水蒸20至30分钟取出。打开器具盖子后,一股豆豉鱼别有的风味扑面而来,轻轻夹起一条鲮鱼送入口中,感受过鱼骨和鱼肉酥软后,豆豉香还停留在舌尖……

**美食体验:**从前吃罐头,更多的是为了改善生活或是慰藉吃不到生鲜的味蕾,而如今,罐头被赋予了更多内涵。那是美好而又温存的记忆,是我们舌尖上不断探索的滋味。这个周末,一起来找寻心底的罐头味道吧……