

# 夏秋季专属 蛰也太鲜了

8月海蛰季,一个个“白胖白胖”的“大蘑菇”从海底成群结队而来。依山傍海的青岛,每逢此时,也迎来了专属海边人的时令美味。海蛰皮、海蛰里子、海蛰脑子……可爱又危险的海蛰对食客来说,浑身上下都是宝,不论是凉拌、入菜或是炖汤,都会给夏天留下难忘的舌尖体验。



凉拌海蛰



## 鲜美“金贵” 海蛰里子吃出创意

海蛰身上卖得最贵的部位,则是海蛰里子。它必须趁海蛰新鲜时快速撕下,时间长了,就撕不下来了。一只几百斤重的海蛰,最多只能出三四斤海蛰里子,吃到嘴里的口感像是羊肉片,却有着来自海洋的独特鲜味。

海蛰里子炒白菜,是胶东地区最常见的做法。当地的两大特产,胶白与海蛰相遇,清甜脆爽白菜与鲜美弹牙的海蛰里子,使这道菜的口味远远超过它的颜值。格局一旦打开,创意也就随之迸发,充满智慧的青岛人,对于海蛰里子还有更高端的操作。海蛰在专业厨师的手中焕发出全新光彩,一扫沿海简单的料理局限,比如这道特别的“炙子烤肉”。炙子烧热,搭配切碎的大葱和香菜,“肉”则是用猪油微微煎过的“海蛰里子”替代,烤出焦香后再打入鸡蛋,最后包进面饼中。海蛰里子的嫩和韧,海鲜自带的鲜和甜,葱碎的脆,被酱料和香料一激发,顿生丰富和层次感。包饼进食,这种带有草原风情的吃法,既有精致感,又有烟火气,让人食指大动。

为了追求海蛰至味,爱吃的青岛人花光了脑细胞,你最喜欢哪种吃法?

## 凉拌海蛰 果冻般鲜嫩弹牙

从深海到餐桌,一共几步?每年8月,经过一年的肥美储备,一群柔软而庞大的腔肠动物,被潮水带到近岸。想要将新鲜脆爽的海蛰搬上餐桌,需要经过复杂细致的加工。为了牢牢锁住鲜味,刚打捞出岸的新鲜海蛰,渔民们必须马不停蹄地开始手工分离。这种与时间赛跑的速度,只为抢夺这一口鲜味。经过渔人们的巧手分割,肥大的海蛰很快就被分成海蛰皮、海蛰里子等,整齐地在筐子里码好。

处理过的海蛰,肉质如果冻一般弹牙,再经过加工,便成了让人无法拒绝的美食诱惑。“炎热的夏天,清爽脆口的海蛰凉粉是解暑的神器。”青岛开海虾水饺厨政总监林在清表示,凉拌海蛰对青岛本地人来说很家常,做法也非常简单。将细嫩顺滑的蛰皮切开,配上鲜榨菜丝或者清甜的白菜心,用蒜泥、米醋等调味料简单调味,一碗清爽利口的家常凉拌小菜就做好了。或许正是应了《舌尖上的中国》里那句脍炙人口的话——“新鲜的食材,往往只需要最简单朴素的烹饪方法”。这种凉拌吃法,不需要过多烹饪技巧,只为保持海蛰的原汁原味,米醋的酸、蒜泥的辣、海蛰的脆爽,汇聚到一起,迸发出可口的滋味,让人食欲大开。

海蛰浑身是宝,除了海蛰皮,海蛰头因为口感微硬、爽脆,在海蛰身上较为稀有,也更可口。“拌海蛰头作为一道中式冷菜,其清新的口感与多重调味的融合,为这道佳肴赋予了别样的魅力。”林在清表示,不论是家庭聚餐、朋友聚会,还是餐馆中的菜单,拌海蛰头都能独树一帜,成了餐桌上的亮点。在家中做这道菜更是简单,只要备好海蛰头、黄瓜、蒜、小米辣,它们就能在烹饪中交织出丰富的层次。“海蛰头是这道佳肴的主角之一,用手持刀,斜刀切下薄片,每一片都透着海洋的清新气息。”林在清建议,海蛰头要先放入清水中浸泡,多换几次水,或者提前一夜浸泡,让海蛰头变得柔软可口。这个过程能让海蛰头变得柔软清脆,吃起来不会过硬。泡好的海蛰头备用,把黄瓜洗净,随意拍打松软,然后切成块,黄瓜的搭配为菜肴增添了一份生机和清新。拍碎蒜瓣,小米辣切成圆圈,它们会为这道菜肴带来辣意与香气,为味蕾带来一抹夏日的刺激。

“家常制作海蛰,调味可以随意。”林在清在碗中倒入蚝油、酱油、香醋等调味,海蛰头的鲜香瞬间在碗中荡漾,勾勒出一幅诱人的味觉图谱。随后在碗中加入拍碎的蒜、小米辣,砂糖、香油、辣椒油,将不同风味融合在一起,创造出魔法般的味道。“海蛰头在浸泡过后,抓去多余的水分,然后倒入调味料,再加入切好的黄瓜。”林在清说,如果想有更好的口感,可以将拌好的海蛰头先放入冰箱冷藏半小时,让香气与风味得以更好地融合,等到开饭时,再端出来享用,清新的风味和丰富的层次,会为餐桌增添一抹惊喜。



海蛰里子炖白菜



海蛰脑子汤

## 海蛰脑子 夏秋季海边专属味道

海蛰是青岛特产,但想吃新鲜海蛰只有在夏秋两季,而且并非能天天见到。由于很多人不知道怎样吃,渔民一般也不会到市场上卖,大部分都给了老客户。新鲜海蛰不好保存,只能是现切现吃,放置不当就会变得腥臭。海蛰的不同部位有着不同的吃法,在口腕部和伞部中间,有一块类似果冻一样的东西,渔民们叫它“海蛰脑子”,这是海蛰身体里氨基酸最丰富的部位,具有特殊的鲜味。不过,海蛰脑子难以保存,要现取现吃,离开海边就很难吃到。海蛰脑子最常见的做法是做汤,在炖蛋中放入大块海蛰脑,顺便浇上虾油和鱼子酱。吸收了虾汤的鲜味,海蛰脑子变得温香滑嫩,不一会儿,就像鸡蛋花儿一样浮到表面,这种1+1>3的鲜味交融,让你吃到勺子都停不下来。

海菜海蛰脑子酸辣汤,也是海边人家的私房菜。“其实韭菜和海菜味道很搭,之所以选用韭菜薹,是因为夏天韭菜比较老,韭菜薹口感更好。”家住沙子口附近的李阿姨先将韭菜薹切成末状,胡萝卜切成粒,姜切成末,海菜提前切成小段;锅内烧开水,将鲜海蛰脑子入开水烫一下,捞出控水;锅洗净烧热,加入花生油爆香姜末和适量韭菜薹末,加入水和切好的海菜。接着加入海蛰脑子、胡萝卜和剩余的韭菜薹末,加入盐、鸡粉、胡椒粉烧一会儿,待滚几个滚后将湿淀粉缓缓倒入其中,烧开后汤略稠即可淋上香油关火,最后将米醋加入其中搅拌均匀,装碗便可以享用了。

“加入姜末可以有效去除海蛰脑子的异味,起到提鲜去腥的作用。海蛰脑子提前烫一下,可以有效去除腥味。”李阿姨说,勾芡使得汤的口感更加醇厚,最后加入醋,是为了不让醋挥发掉酸味,有助于汤品的酸辣味调和。这个夏季来上这一大碗酸辣开胃的海菜海蛰脑子,甭提多带劲了,尤其适合喝酒后来上一碗。



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  
观海新闻/青岛早报记者  
钟尚雷