

## 甜韧红薯干 三晒三蒸有讲究



晒红薯干

比起烤红薯、拔丝红薯，红薯干就显得异类得多。前两者，很大程度保留了水分和润湿，红薯干却截然相反。它在自然力的作用下，挥发自己，只保留自己的精要部分。薯肉紧紧贴合，汇拢在一块，酝酿出本味所没有的那股嚼劲。爱吃的人都有力道十足的咬合肌，撕下一口，当零食吃，起先有点硬，但慢慢地就开始变了。口感有点儿像吃水晶橡皮糖，越吃越甜，越嚼越软，甚至还有点儿粘牙，由硬及软，味觉体验着实友好。

红薯干不好晒，如果晒不到火候，味同

嚼皮条，难以下咽。颇有晒秋心得的市民李阿姨说：“细长的红薯才适合晒地瓜干，这样的红薯越晒越甜，还没有‘筋’。”起锅烧水，李阿姨把洗干净的红薯放在筛子上隔水蒸25—30分钟，蒸好后稍微放凉，剥掉红薯的外皮。提前准备好一个容器，将放凉的红薯，改刀切成长条，放在太阳底下，晒上三天左右，期间记得翻面，红薯会逐渐脱离水分，一天比一天硬。

“晒地瓜干，讲究的是‘晒和蒸’，绝不是一直放在太阳光下晒，那晒出来能把牙硌坏。”晒三天左右后，收拾起来，李阿姨再起锅烧水，放上筛子，将红薯二次上锅，这次需要注意的是开水上锅，小火蒸30分钟以后，关火开盖，拿出来继续晾晒。第二次晒两天就可以了，中间记得翻面，随着蒸和晒的次数增多，红薯干也发生了明显变化，首先是颜色变深，其次是由软变硬，韧性也增加了不少。等晒完两天以后，将红薯干三次上锅蒸，这次只需蒸20分钟就可以了，关火放凉。紧接着是第三次晾晒，只需要一天时间，三晒三蒸的红薯干制作完成了。按照这个方式晒的红薯干，香甜可口，嚼劲十足。冬天的周末，窝在沙发里刷刷剧，吃上几条，甘之若饴。

## 秋日晒鱼 开启鲜味奇幻之旅

鱼，是青岛人再熟悉不过的食材，不过和春秋季节讲究吃新鲜比起来，秋冬季吃的却是个“滋味”。甜晒、一卤鲜、腌臭鱼……比起鲜鱼，腌制、晾晒的海鲜，在时间的作用下，不同的工艺会让鲜味变幻出更浓厚的滋味，就像开启了一场鲜味奇幻之旅。

即使每天都能吃到新鲜鱼的今天，很多老青岛人还是会怀念这一口。老青岛人喜欢，渔民们更是把这晒鱼作为秋冬的一件大事。家住市南老城区的田阿姨和老伴都是老青岛人，过去冬天鲜鱼少，都是吃甜晒的干鱼，久而久之也就养成了习惯。就算是不缺鲜鱼的现在，冬天一盘清蒸干鲅鱼也成了老两口最好的下饭菜。

“过去都是快入冬的时候自己买鱼回去晒，再来是买渔家自己晒好的。现在方便了，去市场买，都是现场制作，在摊位上晾四五天，拿回家再挂到阳台上正合适。至于吃法，田阿姨说，干鱼最适合的还

是蒸，做法也简单，用大葱段和姜片提味，淋上味极鲜，直接放锅里蒸，端出来就能吃。而至于味道，“晒干的鱼再蒸，更有滋味。”晒鱼至关重要是天气，要在晴天里晾晒，晒三四天最好，一定要太阳当空照，才能晒到好处。晒鱼时间长短可以根据想要的口感来定，晒的时间越长，鱼肉越干越硬，吃起来感觉也更有嚼头，这也是干鱼吸引人的地方。

晒干鱼是一道常见的家常菜，各家有各家的做法，田阿姨说：“一般像晒干的鲅鱼都是清蒸或者做鲅鱼饼子、干鲅鱼炖萝卜、油煎咸鲅鱼等。咸滋滋的干鱼，放什么配菜一起炖都好吃。”田阿姨说，干鱼本就是家常菜，只需通过简单的烹饪，短短几分钟便能出锅，成为餐桌佳肴。而在各大酒店里，则有清蒸、红烧、煎炸、炖煮多种吃法，还可搭配时令蔬菜，自然脱水的鱼肉鲜咸紧实又有嚼劲，也是很多老青岛人成长的味觉记忆。

## 晒土豆干 吸汁吸味良啾啾



晒土豆干

土豆干在江西和贵州是晒秋名菜，在崂山农家也同样受欢迎。“腊肉焖土豆干、五花肉粉皮炖土豆干……别提多香。”家住流清河附近的李姐经营着一家农家宴，店里除了海鲜以外，都是些时令家常菜。

“晒土豆干，尽量用当季的小土豆，这样的土豆晒干了不容易裂，而且小土豆淀粉量足，吃起来香。”翻开后厨装土豆的大麻袋，里面每个土豆都是个小又圆。李姐说，买回家的土豆，先放入到大盆中，放入

适量的冷水浸泡几分钟，等土豆表面的泥土变软后，把每个土豆都搓洗一遍，再用流水将土豆表面的泥沙全部冲洗干净。大锅中放入适量水，大火将水煮到滚沸后，将全部土豆放入到锅中，大火将土豆煮10—12分钟，直到表皮能轻轻剥掉就可以了。

“土豆不要煮得全熟，否则晒干的土豆口感会比较差。把焯水好的土豆全部捞出后放凉，然后将土豆外表的皮全部剥掉，焯水好的土豆不要泡冷水，否则容易发黑变质。”李姐准备好了一个干净的大簸箕，将剥好皮的土豆放入簸箕中摆匀，拿到太阳下暴晒4小时，接着将所有的土豆翻面，继续晒6小时。李姐提醒，“晒土豆的前3天，每隔半天就需要将土豆翻面一次，这样可以防止土豆发霉变质，等过了3天后，就不需要翻面了，接着再晒3—4天，直到土豆晒得非常干，就可以将土豆干放入到密封瓶中保存。”

吃之前，要先将土豆干用冷水泡涨，再与其他食材同煮，土豆干吸水吸油，与牛肉、羊肉、排骨、五花肉搭配都很完美。吸收了肉香的土豆干，良啾啾的，这是秋天才有的专属味道。

# 一半秋日暖阳 一半人间烟火



晒柿子

## 好“柿”连连 秋日的柔软和清甜

秋日的天空又高又蓝，白云如丝如絮，空气中都隐约飘着丝丝甜味。这时候坐在院子里发会儿呆，忽然就会从高高大大的柿子树上“咚”砸下一个大柿子，恰好摔扁在布满青苔的树根旁边，稀烂的柿子渗出金黄色的甜浆，虽已面目全非，却依然勾起了食欲。手工柿饼、柿子果酱都是秋季的恩赐，年复一年的守望和收获，这便是人与食物最美好的关系。

在所有柿子制品中，柿饼是独一无二。成熟的柿子被剥去厚厚的外皮，柿子茎朝上，放置在光照充足、空气流通的地方，微风带走果实内的水分，留下风味物质，自然风干的过程导致果实变暗，果肉萎缩，并在表面形成一层霜糖层。两三周后，原先的柿子，就变成了一种厚实的果脯，把秋天的味道，紧紧地浓缩在其中。“柿子干一般是绛红色，过于成熟的柿子晒出来的偏红紫色，会带点糖霜。有嚼劲，甜得不那么直接，要花一点功夫。”家住城阳区的陈大爷家门口有棵柿子树，一到这个季节，黄灿灿的柿子直往地上掉，没人吃看着心疼，他便在院子外晒起柿子饼，分给街坊邻居。“柿子干耐放，能放到过年。”陈大爷说，在他的童年回忆里，柿子饼是老人分给晚辈们的零食。

陈大爷先把柿子拿回家清洗，削掉柿子皮，将果肉在太阳底下晒脱水分，风干出紧实的质感，然后进家里的烤箱，用低温给柿子脱一层水分，接着继续日晒风干。这其中有道步骤不可少，便是定时用手按摩柿子果肉，这个动作尤其需要掌握力度，为的是不让柿子在晾晒过程中变得太过僵硬，也可以让柿子里的单宁酸尽快地转化成葡萄糖，变酸涩为甜美。

柿饼做成之后，最诱人的莫过于表皮上那层浅浅的白色糖霜，称为“柿霜”。柿霜的本质是柿饼晾晒过程中，从柿子内部析出的糖分结晶，不仅从外观上将柿饼晕染成浅浅晶光覆面的橘粉红色，吃的时候先含化表面的柿霜，再咀嚼韧性十足的内里，也是一种别样的乐趣。又圆又大的柿饼就算不马上吃掉，放在家里也有种丰收的喜气。有种小型的柿饼则是十几个一串，用绳子结着可以挂起来，更是讨人喜欢。

“大箩小箩上晒楼，番薯包芦金粟米……红椒豌豆老南瓜”，这是南方民谣《晒秋》所描绘出的场景，字里行间都透露着人们喜悦的心情，以及对于美好生活的热爱。深秋时节的乡间，菜园、果园、田野，处处硕果累累，趁着好天气将收获的食材晒干，保存起来，为冬日里的餐桌美味做准备。晒秋，是原汁原味的生活气息，也是阳光烹饪的餐桌美食。在岛城，除了民谣中晒秋的美景，更多了一份来自海洋的秋日馈赠。



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 钟尚蕾