

## 乍暖还寒 鱼锅鲜味来慰藉



鱼汤暖锅

对青岛人来说,海鱼当然是暖锅的好食材。在岛城各大酒店,小火慢炖一锅鲜香可口、滋肌润肤的鱼头豆腐汤,是初春养生的好选择。“海鱼的鱼头没有腥味,会吃鱼的当地人吃海鱼不会错过鱼头的鲜,

甚至觉得鱼头比鱼肉还好吃。”青岛蓝港海鲜厨房厨师陈师傅说,炖煮鱼头无须过多的佐料,切成两半后沥干水分待用。油热后加入姜蒜、葱段爆香,将鱼头煎至两面微黄,转放到大号砂锅内,加热水没过鱼头,大火烧开后转中小火炖煮。

此时,跳跃的火苗犹如武侠小说中的大师,千招百式间把鱼头的鲜味尽数逼出体外,汤汁渐渐呈现出柔和的奶白色。这时搁几只干辣椒和分成小块的嫩豆腐,热力催化下的沸腾运动中,鱼肉中的蛋白质、氨基酸和豆腐中的钙质互诉衷肠、深情相拥,清甜的香味直灌鼻尖。炖煮40分钟后,捞去辣椒、姜蒜等辅料,加盐、白胡椒粉调味即可。暗藏辛香微辣、浓郁奶白的汤汁间,豆腐若隐若现,鱼头颤颤巍巍,香菜翠绿鲜艳,等待中早已泛滥的口水再也把持不住,翻江倒海般涌上舌尖。一筷子下去,丰腴肥厚的鱼唇几欲滑落,满口的胶原蛋白来不及细品,就一下滑入喉间,暖心又暖胃。

## 饥肠辘辘 韩式火锅主打乱煮



韩式火锅

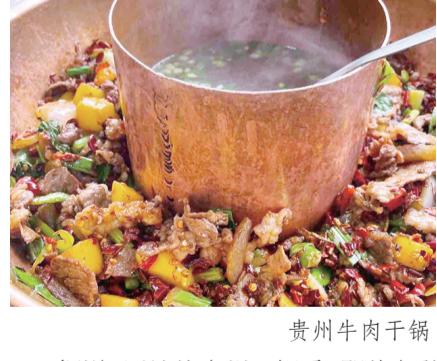
对于很多年轻人来说,定义朋友亲近的方式之一,就是能不能挤在嘈杂的餐厅里吃一顿朴素简单的韩式部队火锅。来自韩国的部队火锅是典型的平民美食,将苦中作乐、安贫乐道的生活哲学注入其中。他们将午餐肉和芝士与辣酱、辣白菜、泡面混煮在一起,久而久之,成为一种典型的韩国吃食。在岛城,韩式火锅主要食材有辣

白菜、午餐肉、泡面、年糕、芝士、鱼饼、豆腐等等。这些食材被整齐有序地码在锅里,放到火苗上加热,食客围在桌边寒暄几句,不知不觉,食材就在高温之下与韩国辣酱混合,“咕嘟咕嘟”融合成红辣辣的一锅,高碳水高热量高温度,适合填胃驱寒。

“韩式火锅每一样食材看似平凡无奇,却都能拿出来说出些趣味。”在美食博主“小圆子阿姨”看来,辣白菜是锅里的灵魂,如果没有辣白菜,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。辣白菜给部队火锅刷上了又甜又辣的红通通的韩国色彩。但泡面才是韩式火锅的主食扛把子:从火锅里捞一筷子浸透红汁的泡面,挂着浓郁奶香的芝士。弯弯曲曲的泡面很爽滑筋道,整整齐齐在筷子上排成一排,一定要大口吸才能有满足感,要“呼噜呼噜”吸进嘴里。

其实,在很多美食老饕眼中,韩式火锅根本入不了他们的法眼。如何评判韩式火锅的口感仁者见仁,毕竟都是泡菜和辣酱味道。但它可以让你在饥肠辘辘、饥不择食之际,狼吞虎咽地填饱肚子。

## 辣酸开胃 贵州干锅随心切换



贵州牛肉干锅

据说,原始的贵州一锅香,即将各种蒸、炒、烧、炖、煮菜加工好后,依序全部倒在一个铁锅内,一根铁丝从房顶往下吊着这口锅,下面的火盆烧着木柴继续烹煮,人们围炉而坐,将蘸水碗置于锅中间或锅边蘸食。因为有蘸水,更早的时候用白水把肉和蔬菜煮熟了就着蘸水吃,也是常见的习俗。

“水煮干了,就变成了干锅,而很多干锅类的菜,又能直接变成火锅。”在青岛刚刚开业的一家贵州酸汤火锅店里,一帮贵

州菜舌尖粉说,贵州菜里的锅物,吃的就是一个地道和舒服。尤其是青椒童子鸡,这道菜在贵州风行多年。如今的贵州经典菜番茄鸡是在这个菜的基础上改造而成,主料吃完,可加水涮菜,非常方便,现在已然取代了青椒童子鸡而风靡舌尖。

贵州干锅属于现制现吃,也需要事先准备一些基础底味料,炒制过程中添加进去。但大多是加少许汤烧干后装锅上桌,主料食用完毕后,注入鲜汤,烫煮各类配菜食用。而贵州风味的麻辣火锅及冷锅、香辣蟹、串串香等均需要事先制作底料,在食用前与熬制的老汤配搭,上桌食客自行烫煮食用。“家常的酸萝卜老鸭汤、酸萝卜泥鳅和正在流行开来的汽锅、盗汗锅是将原料在锅中煨炖后,连锅一道上桌,享用完主料后继续烫煮配菜,具有原汁原味的特点。”火锅店厨师表示,贵州的干锅和火锅,往往就在一念之间,是可随心切换的。

春寒料峭,需要暖锅伴随,它既可以是一道菜,也可以是这一餐的全部。东北酸菜白肉锅、羊尾萝卜锅、辣鱼头锅、酸汤鱼锅、泡菜豆腐锅、冬阴功海鲜锅、咖喱炖菜锅……真是万物皆可暖锅。

## 驱散寒气 焦香诱人煲仔饭

众所周知,煲仔饭是广东的吃食,这一锅饭可不仅仅是简单的果腹之餐,它更能驱散凛冽寒气。当下层米饭烧制差不多时,厨师会均匀地在灶上摇晃煲仔,冒着热气的煲将米饭焖至七成熟时,大厨眼疾手快,顺着煲边浇入食用油和调料。手指与手腕相互用力,将煲一旋转,煲仔内的米饭近乎“雨露均沾”了。再过几分钟,米饭开始分层,最下层生出饭焦,中层则还原米饭本味,上层则与其他食材融合,就这样,一锅米饭,也能产生美妙滋味。

“做煲仔饭,重在米和肉的口味结合。”广顺兴粤菜馆厨师王师傅说,在众多煲仔饭的组合中,最常被点单的大概四五种,腊味(广式腊肠+腊肉)、排骨、滑鸡、牛肉窝蛋都是经典甄选,榨菜五花腩、黄鳝等等也算煲仔饭“新贵”。这之中的食材不固定,抛却约束后,万物皆可煲仔,且各有各的好。上到燕鲍翅等高端食材,下到葱姜茸等基本款调味,全都能赢得一众好评。

“我个人偏好的是腊味和排骨的。”王师傅钟爱腊味,是因为他是香肠的铁粉,只要是带“肠”的饭,他都会另眼看待,“广式腊肠中的酒香和回甘更是让我沉醉不已。喜欢排骨,可能是一种源于味觉惯性,我总觉得排骨的悠悠蒜香在我童年的時候出现过。”王师傅说,后来在家人和朋友的带动下,他也痴迷过牛肉窝蛋,生鸡蛋戳碎,拌入饭里,趁着余温大快朵颐,有肉香,鲜嫩又有种绵密感,味觉体验满分。但再怎么好吃,似乎也抢夺不到腊味和排骨在他心中至高无上的地位。“有时候人就是这样,即使有了新的选择,但还是愿意停留在舒适区里享受最初的那几样滋味,怎么都不会腻烦。”

在五花八门的煲仔饭中,有个灵魂之举不得不提,那就是酱油。平日的餐桌上,吃拌饭,更多的是依靠菜里的汤汁,而在煲仔中,则不然。甜咸口的广式酱油往上面一淋,倾泻而下,它渗入饭内,滋味在孔隙之中尽情发挥出味道优势。拌匀后,肉、米饭的焦香浑然一体,一勺一勺挖下去,根本停不下来……

# 春寒料峭 热辣滚烫 一锅出

气温一直忽高忽低,冰雪天气不断光顾。春寒料峭时,吃上一口热辣而滋补的美食,不仅能满足味蕾,更能暖身补气。在锅菜、煲菜盛行的今天,无论干锅、汤锅、汤煲、煲饭,还是最近流行的暖锅,似乎都可以追溯到古老的鼎食文化。曾有人给这些煲和锅下过定义,称它们是将已做熟的菜肴放入烧热的锅、煲中食用。但这些定义和说法在食物烹饪后入口那一刻,便不再重要,因为在食客看来,只要符合“味从煮中来,香自锅中生”就足够。暖心暖胃的煲菜、锅菜,将在这个乍暖还寒的初春,演绎热辣与滋补的精彩组合。



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 钟尚善



煲仔饭