

厨房闷热难耐

专攻速成“快手菜”

夏日悠悠丝瓜甜

美味延伸

丝瓜“有棱”还是“无棱”
口感差很大

现在正是吃丝瓜的好时候,丝瓜又叫水瓜、胜瓜,主要分为两种:一种是表面光滑的普通丝瓜,煮汤软嫩鲜甜;另一种是带棱角的丝瓜,炒着吃更脆爽。不管哪种丝瓜都含有丰富的维生素C和膳食纤维,清热解暑又营养,是咱们夏天餐桌上必不可少的时候令菜。很多人买丝瓜时,随便拿两根就走,结果回家一煮,不是太老就是发苦,口感很差。几个超实用的挑选技巧,保证买的丝瓜又嫩又甜,炒菜烧汤都好吃。

看外观

先看颜色:选择表皮颜色翠绿、色泽均匀的丝瓜,如果颜色发黄或暗淡,通常较老或存放时间过久了;其次看纹路:表面有细小纵棱(棱角分明)的丝瓜通常更嫩,而表皮粗糙、纹路凸起明显的就比较偏老了。然后看形状:笔直匀称的丝瓜口感更好,弯曲严重的可能发育不良,容易出现苦味。

摸手感

先摸硬度:用手指轻轻按压丝瓜,如果感觉结实有弹性的是嫩瓜。如果按下去松软或有凹陷的说明已经老了或者存放时间比较久了;然后摸表皮:嫩丝瓜表皮细腻,带有细小绒毛。如果表皮比较光滑或皱巴巴的就比较老了。

观察瓜蒂和花蒂

新鲜的丝瓜顶端残留的花蒂(小黄花)比较新鲜饱满,如果枯萎或脱落了就偏老了。另外新鲜的丝瓜蒂呈绿色且湿润,用手捏一下还可能出水。如果干燥发黑的,可能就是存放过久的丝瓜了。

掂重量

买丝瓜的时候,同样大小的丝瓜,要选择手感较重的,这样的水分更充足,口感更嫩;不要买轻的,这样的可能已经脱水变老了。

夏天是敞开心怀“吃瓜”的季节。配晚风的西瓜,解热的黄瓜,滑而清的丝瓜汤,每一样都能真切地唤醒胃口。

新鲜丝瓜,皮薄肉嫩,刮净了皮,真是嫩白得透明,隐隐的绿色经络一脉相承。清炒丝瓜大概是最惬意的吃法。切成细长的条,几粒肥蒜粗粗地切一切。油热煸出蒜香,倒入丝瓜条,丝瓜和番茄一样极易出水,顷刻释出丰盈的水分,形成自然芡汁。火候足了,丝瓜软下来,已近全熟,一点薄盐调味,留一些汤汁即可离火。清炒永远留存着食物纯朴的本味。一盘清炒丝瓜,温甜、香滑,带着微微的游丝一般的蒜气,毫不违和。素素净净的滋味,非常符合夏天的胃口。

丝瓜炒鸡蛋又是另一种风格。鸡蛋堪称饮食界的和事佬。凡是遇到一些野菜、绿蔬,不知道如何烹制,那就加鸡蛋好了,一定是不难吃的。一条丝瓜配两个蛋,蛋液调匀,摊出蓬松油润的云朵,略微焦黄起锅。丝瓜要炒得七八分熟,再入蛋块儿,快速调味收尾。鸡蛋的脂香和丝瓜的清丽,于独立中又有一定的交织,下饭实美。人人都爱的丝瓜鸡蛋汤,食材不变,只是换了做法,味道却温柔得让舌头感动。无须任何技巧,清汤煮一煮瓜片,末了倒进蛋液,朵朵鹅黄的薄纱从汤底升腾起来。至多放一点姜丝提味,薄盐葱花增香。蛋花是淡淡的鲜,丝瓜是淡淡的甜,甜鲜大于咸鲜,汤嘛,总是清口润胃的好。

炎炎夏日里,常喝的丝瓜蛋汤、番茄蛋汤都是这样,温温吞吞,仿佛没什么地位,但就是不可或缺。溽热散去的夜晚,家人围坐,人的胃口格外好。浓油赤酱麻辣鲜香是自然的,而装在大白瓷碗里的丝瓜汤是几个浓墨小菜里的隐者,早已看透餐桌上的转合来去。不争、不燥,只等人最后喝上一碗,五脏六腑瞬得安宁。



蒜泥丝瓜



青岛凉粉

丝瓜鸡蛋汤

炎炎夏日,忙碌一天回家,一头扎进厨房煎炸烹炒,又是一身大汗。如果只需简单操作,就能成就几道既开胃又美味的“快手菜”,那一定是夏天解放“家庭厨师”的福利。丝瓜、凉粉、卤味……简单解暑的夏日菜是家家户户必不可少的美味,既便捷又健康,赶紧学起来。

卤味

麻汁凉皮

万物皆可“卤”

当下,青岛的盛夏已经开始,工作一天没有胃口,回家更懒得在厨房大动干戈,卤味便成了首选。鸭头、鸭肠、鸭脖、鸭掌;海带结、腐竹、藕片、土豆片……备好这些,做碗稀饭就完事儿,除了看上它的方便,也是为了驱赶蒸腾的热气,在满足味蕾的同时,凉丝丝的卤味也能让心里稍微舒坦点。

卤味之所以被广泛接受和喜爱,和它的“兼容并蓄”脱不了干系。无论本性如何,各式各样的食材都能在卤锅里翻腾出美味:鲜甜的藕,绵软的土豆,黏滑的海带,抑或鸡鸭猪肉,在卤水的浸润下,它们既变幻出独特香气,又不失本味,保持着自己的独特气质。

卤菜,外貌是诱人的枣红色,貌美的关键是“炒糖色”。方法简单,往温热的锅里掷一把冰糖,拿锅铲不停地搅拌,待坚硬顽固的糖块都耐不住高温的热情而融化、冒泡,颜色暗红,呈略黏稠的汁状,就可以加水了。待水沸腾的间隙,用一块方方正正的纱布,把花椒、八角、香叶、桂皮、干辣椒等香料包在一起,顺势打个结,扔进咕嘟冒泡的卤锅里,再依次加入酱油、盐等调味品,“拿拿”味,卤汁就做好了。在之后很长一段时间里,这锅卤水,都会是卤味产出的重要来源,反复使用的卤水称之为“老卤”,在一次次与食材的亲密接触中,它会变得愈发成熟和香醇,回味悠长。卤味做成之后,不同的食材有不同的处理方式,猪肉内往往拿来凉拌,薄切的卤肉放进盆里,投入盐、酱油、醋、白糖、芝麻油、花椒油、红油、葱姜蒜末,依需加入香菜,最后再抓一把捣碎的花生,筷子搅一搅,盆子颠一颠,美味即成。当然,吃卤味也可以不用这么麻烦,直接切片,然后蘸辣椒面食用,研磨得细细的辣椒面里,有香味,也具咸味,刺激的辣味更让人上头,卤牛肚如此食用,风味尤佳。

卤味虽多为凉食,但作为近年来最受国人欢迎的美食之一,爱的就是它的人间烟火气。曾经的卤肘子卤鸡腿鸡翅鸭脖,高居火车美食榜首,南来北往的人都喜欢。时至今日,炎炎夏夜的宵餐桌上,也少不了了一碟卤菜。不管是红卤还是白卤,都能充分发挥各自的妙处:可咸可淡,可热可凉,可荤可素,可辣可清爽,令人胃口大开。哪怕不是大家团聚在一起干饭,还能当作追剧小零食,谁能抵挡住它的诱惑?

吸溜一“夏”很“凉爽”

凉粉南北皆有,各有韵味,但始终逃不开一个精髓:凉爽。想要解暑,必得入口凉丝丝的,且让凌厉的料汁长驱直入,碰撞出惊人唇舌、妖娆鲜映的滋味。

在青岛,凉粉绝对是夏天餐桌上必不可少的下酒神器。沿海地区的海石花将凉粉的美味诠释得更为极致、淋漓。石花菜是一种海藻,聂璜的《海错图》提到:“石花生外海石岩上,有蛎屑、泥沙潮水推聚处。闽中亦称为‘番菜’,以其不产内海也。其形扁而斑赤,多芒而软,吾浙多熬之为冻菜为斋,食之佳味。”将采回的石花菜晒干,注水细细熬煮,加一点醋激发胶质,去渣取浆,静置凝结成冻即可调味。海石花口感扎实韧滑,清凉滋润,剔透晶莹,本味淡淡的,带有一缕幽谧的海洋气息。海石花的吃法一直存在咸甜之争。会吃的青岛人会加入蒜泥、香菜、海米、黄瓜丝、醋、生抽等做成炎热夏日里逗人食欲的小菜,五味俱全,鲜爽解暑。

还有一种凉粉,绝对是小女生们的最爱。糯糯的粉皮搭配辣椒油、蒜泥、麻汁,黏黏糊糊地挑起一筷子吸溜进嘴里,别提有多带劲。这种偏西北风的拌凉粉,经过绵厚酸香的陈醋来点化,再加盐、辣椒油、黄瓜丝,最后配上软香的腐竹、脆爽的豆芽加持,才算完美。有清有浓,有疏有密,吃起来凉凉爽爽的,是夏天里调动胃口的法宝。

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 钟尚蕾