

秋冬季节 来一碗销冠爆肚粉

在北京流传着这么一句话“要吃秋，有爆肚”，其实就是说，只要秋冬季到来，一定要吃爆肚，预示着在寒冷的秋冬天，吃上一碗热乎乎的爆肚，那是一件很惬意的事情，慢慢地流传开来，很多人都知道了，吃的人就越来越多。



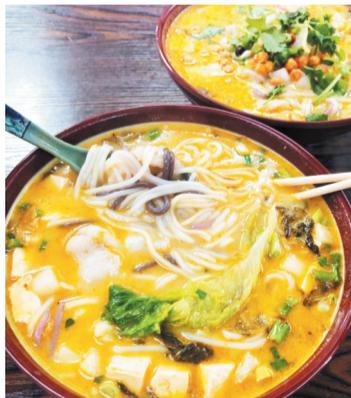
爆肚粉

不爱吃动物内脏的人，看不上这碗“下水”，不习惯这类食材那种特有的味道；喜欢的人，则会从中找到不同的滋味与咀嚼感，或者说就是偏爱这份麻酱糊嘴中又有弹牙脆感的双重味蕾冲击力。爆肚有三种常见做法，油爆、芫爆和汤爆。而在青岛，爆肚的另一种神态——爆肚粉畅销各大夜市，尤其在秋冬季节，一度成为销冠。一碗爆肚粉，滑滑的裹满麻酱的粉丝，方方正正脆脆的鸭血，牛肚的清脆裹满了麻酱的黏稠，一口下去，满足极了。一碗热气腾腾的爆肚粉，表面晶莹剔透的粉上铺满麻酱，也是这层厚厚的麻酱才让原本清汤寡水的爆肚粉显得熠熠生辉。

虽然名叫“爆肚粉”，但这碗粉里不只有牛肚、鸭血，还有青菜、鹌鹑蛋、金针菇、小米辣、蒜蓉。夹一筷香菜带几片毛肚，裹上一层麻酱，这是第一口——过瘾。再夹一筷粉丝，带几根金针菇，裹上一层麻酱，这是第二口——舒服。一番交换更替你来我往，最后舀一勺汤汁喝下去，唇齿生香，麻酱的滋味充斥口腔，那种黏糊糊又带着一点粗糙的汁液溜进喉咙，尤其在寒冷的夜晚，一碗爆肚粉下肚，身体瞬间电量满格。

鱼和粉相遇 鲜味撞在一起

在湖南，无“粉”不欢的食客将鱼加粉，双剑合璧，让一碗米粉“鱼”味无穷。粉汤是鱼粉的精华所在，汤底定下了一碗粉的味觉基调，也是最考验厨师的功夫所在。用加入黄豆、野菌、猪大骨、鸡骨熬出浓重入味的高汤，加入现杀的鱼骨，鱼骨里胶原蛋白的胶质溢出，熬制出锅的汤如同牛奶一般黏稠嫩白，脂香浓郁，浓稠黏嘴。



鱼粉

吃粉前，还要给粉调调味，味精、老抽、猪油、葱花、剁辣椒，用一勺汤底将调料冲开，这时才正式开始“吸粉”。鱼粉中的鱼肉紧实，口感鲜嫩。鱼片与高汤在急速沸腾的锅中相互融合，鱼肉浸满肉鲜，汤底浸满鱼鲜。米粉吸收了汤的滋味，香、辣、鲜巧妙融合，醇香扑鼻，一口下去，细嚼慢咽，米香芬芳，筋道弹牙。鲜嫩鱼肉，奶白的汤汁，浓郁的香气，让这碗粉充满了难以抵挡的诱惑。粉汤不是惊艳的浓鲜，而是纯粹质朴的原味，清而不淡，醇而不寡。汤清白，粉柔软，味香辣，鱼的胶质融化在汤汁里。不辜负这碗鱼粉所耗费的工夫，吃完粉汤也别浪费，一饮而尽，各路辣味、鲜味撞在一起，然后一股热流散布全身，身体开始微微出汗，畅快淋漓。

气温走低 「嗦」碗热汤粉正当时

气温骤降，冷风扑面，很多人都会想起暖胃暖身的热汤粉。北京爆肚粉、广西螺蛳粉、湖南猪筒粉、桂林米粉、花溪牛肉粉……一碗热汤粉，酣畅淋漓，你嗦哪一碗？



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
青岛早报/观海新闻记者
钟尚雷

小锅米线 煮一碗“欢天喜地”

在云南，米线的种类和正餐一样多。诸如小锅米线、豆花米线、凉米线、罐罐米线、大酥牛肉米线、红豆汤米线、猪脚米线、鲮鱼米线、肠旺米线、过桥米线、炒米线、瓦缸米线、三鲜米线、老仓醋米线等等。米线是老少皆宜且物美价廉的正餐或小吃，众多的米线中总有一款适合你。

喜欢吃云南米线的人，更喜欢吃小锅米线，尤其是买好料包，自己在家煮。米线虽然素，但搭配米线的食材却相当丰富。因此对于爱吃米线的人来说，煮米线绝对是一件欢天喜地的事。

小锅米线要求食材新鲜，用料也有一定讲究。一般用猪肉末做浇头，选瘦七肥三的新鲜前腿肉手工剁碎，提前将新鲜猪板油炼好备用。韭菜是必须有的，新鲜粗韭菜切成小段。腌菜可以用酸菜或者自己家腌的萝卜，小锅米线解油腻全靠它了。油辣椒可以用自家炸的干辣椒，也可以是红油辣子，如果是干辣椒，要用热油泼香，味道最纯粹。配菜因时节而定，秋天用大白菜或菠菜、茼蒿，都是一碗云南米线的最佳“蔬菜CP”。

铜锅在火上预热后，先加入一小勺猪油，融化之际加入冷水，待水烧开，米线放入煮一小会儿，接着放入肉末，均匀地铺在米线上。煮的时候切记翻动，这样煮好以后，肉末会呈一小坨或者一小饼的形状浮在汤面，十分诱人。煮的过程中要打去浮沫去腥，这样混合着肉末和油香的滚水再和拓东酱油融合以后，香味就出来了。接着加入切成小段的韭菜和水腌菜碎，放入当季蔬菜，再煮一分钟，待肉煮熟，起锅前放入调制好的调料，比如味精、胡椒粉、辣椒油，最后把米线轻轻提起顺着碗边一滑，整碗诱人的小锅米线便做好了。

肉汤的表面浮着一层薄薄的红油，汤色诱人，轻轻挑起几根米线吸入嘴里，那股浓烈的味道会马上打开食欲，一口汤、一口粉，一口配菜……很快锅里见底，胃里也满满的舒服和满足。



小锅米线



小锅米线

酸爽螺蛳粉 “嗦”一碗“臭味相投”



螺蛳粉

“一碗一两，多菜少粉加豆泡。一碗三两，多粉少菜加鸭脚。”“再来份螺蛳……”李村一家螺蛳粉店里，老板扬声接着单。店里食客满座，想必是个个“臭味相投”。

不锈钢碗里，粉是弹弹的，吸饱了汤汁的豆腐泡软软地趴在青菜上，酥香进味的鸭脚也一副勾人模样。半勺红油加在深棕色的汤里，口舌之欲就此被彻底引爆。吃的时候，往往是微辣的咸鲜味在味蕾炸开的一瞬间，鼻涕眼泪就会一齐奔涌。这之后就是根本停不下来的嗦粉、吃料、再嗦粉的循环。小料里很多人最喜欢的是酸笋，被热汤激出焖臭的酸笋，吃起来却极脆爽。酸与脆复合出的独特清爽感，一根根“嘎吱，嘎吱”咬起来，简直让人上瘾。到最后，每个人都揣着一身酸爽，顶着夜晚的风各回各家。

说到螺蛳粉，自然绕不开螺蛳。仅从用词来说，广西人的“嗦粉”一词就相当写实。所谓“嗦”有一套标准动作，唇舌并用，筷头一挑，上下嘴唇往外一抻，舌头一裹，猛地一卷，吸溜声里连汤带粉，将酸爽尽数囊括。但其实这套“嗦”的动作，来源于“嗦螺”。嗦螺蛳粉，不仅有螺蛳，酸豆角、木耳、炸腐竹、黄花菜、萝卜干缺一不可。值得一提的是炸腐竹，片状的腐竹放进油锅后瞬间膨胀，炸至每张腐竹上面气泡密布，轻盈如叶片，能漂在粉汤上，才算大功告成。炸好的腐竹脆弱得不咬就碎，吃的便是这酥脆。红油辣而不燥，米粉柔韧有嚼劲，高汤鲜而不腻，酸笋脆酸不呛鼻，炸腐竹酥而不油，再配上几根青菜作为点缀，红绿相应，口感丰富，层次分明，味道深刻。

有人说，人分两种：一种是吃螺蛳粉的，一种是不吃螺蛳粉的。也有人说，吃螺蛳粉只有第一次和无数次。由此可见，备受争议是螺蛳粉的宿命。尽管食客吃得满身都是酸笋味，开口说话便让对面的人后退三步，回家还要换洗衣服，但那又怎么样？如果生活无法尽如人意，起码眼前这碗螺蛳粉是能让人满意的。