



海肠之鲜 薄饼之魂

海肠是胶东半岛的特色海鲜,属于季节性极强的食物,其口感和肥美度与捕捞时间密切相关。近些年来,海肠身价飙升。每年4月-5月和10月-11月是海肠的捕捞旺季,此时的海肠肉质饱满、脆嫩多汁,鲜味最为浓郁,是食用海肠的最佳时期,能最大程度品尝到它的本味鲜香。

解锁海肠 多样美味

海肠的美味核心在于“鲜”与“脆”,烹饪关键是把控火候、快速操作,避免肉质变老发柴。海肠作为胶东半岛的特色海鲜,肉质脆嫩、鲜味浓郁,无需复杂调味,简单烹饪便能凸显本味。以下三种经典做法,涵盖网红爆款、家常主食和清爽凉拌,步骤简单易操作,新手也能轻松上手,解锁海肠的多样美味,每一种都能让人回味无穷。

网红爆款——海肠捞饭

海肠处理干净切段,焯水备用。韭菜洗净切小段,猪肉剁细腻肉末。锅中放少许油,油热后放入肉末,小火炒至变色,加入1勺生抽、半勺蚝油、少许老抽提色,翻炒均匀,让肉末充分吸收酱汁。加入海肠和韭菜段,大火翻炒10秒,加少量清水,勾薄芡,搅拌至酱汁浓稠,避免酱汁过稀影响口感。将做好的海肠酱汁均匀浇在热米饭上,拌匀后即可食用,一口米饭一口海肠,鲜香味浓。

■点评 海肠捞饭中的米饭裹满鲜香酱汁,每一口都鲜糯入味,家常又下饭,适合老人和孩子食用。

胶东特色——海肠水饺

海肠处理干净,切成碎丁,加少许盐、料酒腌制5分钟,沥干多余水分,防止馅料出水。猪肉馅中加姜末、少许生抽、香油,朝一个方向搅拌上劲,让肉馅更具黏性,再加入海肠丁、韭菜碎,搅拌均匀,无需添加过多调料,凸显鲜爽口感。取饺子皮,放入适量馅料,捏紧封口,避免煮制时露馅。锅中烧沸水,放入饺子,水开后淋两次凉水,煮至饺子浮起、鼓胀,即可捞出食用。咬一口汁水四溢,鲜爽可口。

■点评 海肠水饺是胶东人逢年过节的主食,承载着家乡的味道。

清爽开胃——凉拌海肠

海肠处理干净切段,焯水后迅速放入凉水中过凉,沥干水分,这样能让海肠口感更脆弹。黄瓜洗净切丝,木耳提前泡发切丝,分别焯水后捞出过凉,与海肠放在一起。加入蒜末、少许生抽、醋、香油,可根据个人喜好加少许辣椒油,搅拌均匀,静置5分钟让味道充分融合,即可装盘,口感脆爽,鲜香味足。

■点评 凉拌海肠能最大程度保留海肠的脆爽口感,清爽解腻,适合夏季食用。

本报记者 王冰莹

凌晨四点,黄渤海交界处的海面还是一片墨黑。老陈的渔船发动机发出沉闷的突突声,划破寂静。他寻找的不是鱼虾,而是藏在海底淤泥里、形似裸肠的环节动物——海肠。这种其貌不扬的生物,是大连老饕心中无可替代的“海底味精”。风浪大时,海肠潜得更深,捕捞全凭经验与运气。老陈的手探入冰冷海水,凭触觉分辨沙泥与那截独特的弹韧,这功夫,他练了三十年。

与此同时,市郊暖棚里的韭黄,在黑暗中悄然生长。它必须避开直射阳光,才能保持那身鹅黄的娇嫩与清甜,任何一点绿意,都是失败的标志。种植户老赵知道,这些韭黄的最终归宿,是去匹配海肠的鲜,分寸不能有差。

这些风马牛不相及的食材,最终在老徐的店里相逢。他的店没有招牌,熟客都叫它“徐记油饼”。这里只做一样东西:海肠韭黄小油饼。

海肠的鲜,霸道又脆弱。离海时间一长,鲜味便如退潮般消散;遇热稍过,口感便从弹嫩滑向橡皮般的坚韧。老徐处理海肠,像在完成一场仪式。清水反复淘

洗,去除每一粒沙与黏液,露出淡粉透亮的肠壁。刀起刀落,每一段严格保持在1厘米。这个长度,经得起油温的考验,又能在一咬之下,充分释放汁液。

韭黄则被切成0.5厘米的段。这是无数次失败后的黄金比例。韭菜的辛辣会抢夺风头,普通韭黄香气不足。唯有这特定暖棚、特定种植法的产物,其温和的甜,才能托起海肠的鲜,而不是掩盖它。两者相遇,不加葱姜,只点几滴本地压榨的大豆油与细盐。调味到此为止,多一分都是画蛇添足。

馅料是灵魂,面皮则是决定灵魂能否飞升的躯壳。老徐的面团,要醒足时辰。揉好的面团剂子,并不直接擀制,而是被完全浸入清亮的大豆油中,浸泡一小時以上。油隔绝了空气,锁死了水分,更赋予面胚一种深层的润泽。

擀皮是真正的功夫。老徐的擀面杖在他手中,像一根有生命的权杖。力度必须绝对均匀,感知面皮的每一次延展。最终的面皮,要薄到能透出后面报纸的字迹,边缘几乎如蝉翼般飘忽,中心却仍保有不

易察觉的韧劲。这层面皮,是一个微型“蒸笼”,一个“锁鲜罐”。

平底锅烧热,油温升至一百二十度,这是老徐用眼睛就能判断的温度。饼坯入锅,滋滋作响。热力透过极薄的面皮,迅速唤醒内里的海肠与韭黄。面皮下的空气受热膨胀,饼身如同获得生命般慢慢鼓成一个饱满的球体,透过变得完全透明的面皮,能看见里面淡粉与鹅黄的颜色在微微滚动。

出锅的油饼,搁在粗瓷盘里,金黄剔透,热气袅袅。不能等。趁热咬下,“咔嚓”一声极轻微的脆响,是面皮破碎的礼赞。紧接着,一股混合着海洋气息与田野清甜的鲜香汁液,汹涌地占领整个口腔。海肠的弹,是一种鲜活的、带着波浪律动的弹;韭黄的甜,是清冽的,去除了土腥气的甜。薄脆的外皮提供了香酥的口感,内里却软润多汁,毫无油腻之感。

鲜味在口中不是爆炸,而是弥漫。它让你仿佛置身初春的海边礁石上,脚下是清冽的海水,鼻尖是湿润的、带点咸腥又夹杂着岸上初生植物气息的风。那是黄渤海交汇处独有的味道,是陆地与海洋一次精准而热烈的拥抱。

【四川·泸州】余娟

小小海肠美容养颜

海肠不仅味道鲜美,营养价值也十分丰富。海肠的核心营养优势是高蛋白、低脂肪,每100克海肠含蛋白质不少于9.5克,脂肪含量低于0.25克,热量低且饱腹感强,既能补充人体所需的优质蛋白,又无需担心脂肪摄入过多。

此外,海肠富含多种人体必需的微量元素,其中钙含量每100克不少于160毫克,搭配其他食材食用,能补充骨骼所需营养。同时还含有硒、锌、铁等元素,硒具有抗氧化作用,锌能助力新陈代谢,铁则可预防缺铁性贫血。海肠还含有丰富的鲜味氨基酸,这也是其味道鲜美的核心原因,且这些氨基酸易于人体吸收,能快速补充身体能量。

中医认为,海肠还具有温补肝肾、壮阳固精的功效,适合男性适量食用,同时其含有的维生素E,也能起到一定的美容养颜作用。 李平

海肠从民间到宫廷

在山东境内,黄海与渤海交汇的蓬莱、烟台一带,这里海水深浅适中、盐度稳定、泥沙细腻,为海肠提供了天然“食堂”。海肠作为胶东半岛的特色海鲜,其美味流传千年,相关典故也从民间烟火延伸至宫廷盛宴,承载着古人对这道鲜味的喜爱与珍视。

最早可追溯到秦始皇时期,相传秦始皇东巡至芝罘岛(今烟台境内),当地渔民为款待圣驾,献上了精心烹制的海肠。秦始皇品尝后,被其独特的鲜爽口感深深折服,盛赞其为“天下第一鲜”。

从此以后,原本只是渔民餐桌上的寻常食材,一跃成为进贡宫廷的珍品,海肠的美名也随之传遍天下。

到了明朝,海肠逐渐融入民间民俗,成为百姓寄托美好愿望的载体。烟台芝罘岛的渔民,每

到过年时,都会用海肠、韭黄、猪肉、鲜鱼一同熬制杂烩菜。他们巧用谐音,海肠的“肠”对应“长”,韭黄的“韭”对应“久”,猪肉的“肉”对应“有”,鲜鱼的“鱼”对应“余”,合起来便是“长久有余财”,寄托了渔民对新一年富足安康的期盼。这道杂烩菜后来逐渐简化,便成了如今家喻户晓的鲁菜经典——韭菜炒海肠。

清朝时,海肠更是走进宫廷御膳,成为皇室青睐的珍馐。福山籍御厨在烹制菜肴时,有一个鲜为人知的秘诀:在菜品出锅前,撒入少许干海肠粉。这一小勺海肠粉,能让菜肴的鲜味瞬间提升,口感愈发醇厚,深得慈禧太后喜爱。也正因此这份独特的鲜香,海肠在宫廷御膳中占据了一席之地,成为彰显宫廷饮食精致的代表之一。

赵露