



一碗三虾面 半盏太湖鲜

江南的滋味,总藏在时令与匠心的缝隙里。苏州三虾面,便是初夏水乡递出的一封鲜味请柬。以虾仁、虾籽、虾脑三物入面,集湖鲜之粹、手工之细、滋味之醇而成的面,为苏式面点里最珍贵的时令风物。

三虾面的灵魂,始于食材的极致甄选。从太湖碧波到瓷碗清汤,每一步都慢得讲究,每一口都鲜得纯粹,把江南的温润与精致,煮进一碗面里。

每年初夏前后,太湖青虾抱籽肥美,正是取“三虾”的最佳时节。青虾需鲜活饱满,雌虾腹下缀满橙红虾籽,虾头紧实,虾肉弹嫩,是湖鲜最本真的模样。取料的过程,是一场耐心的修行:虾仁需手工轻剥,指腹捻去虾壳,剔除虾线,保留完整肌理,力道稍重便会碎烂,稍轻则壳肉难分;虾籽要以细刷轻扫虾腹,清水反复淘洗,滤去杂质,十斤青虾仅能筛出一小碗虾籽,珍贵如砂;虾脑则需将虾头焯水凝固,再用针尖细细挑出,嫣红如玛瑙,是整碗面的“点睛之笔”。三者一鲜、一香、一醇,缺一不可,是时光与湖水馈赠的天然美味。

食材备妥,制作工艺更见苏式匠心,慢工细活里藏着对鲜味的敬畏。先处理虾仁:以

少许盐、料酒抓匀去腥,加蛋清、干淀粉上浆,锁住水分,让虾肉滑嫩不柴。热锅入猪油与菜籽油混合,油温四成热时滑入虾仁,快速划散至乳白断生,即刻盛出,久炒则老,失了鲜嫩。另起锅,小火煸香虾脑,慢慢熬出红油,虾脑的醇厚脂香漫溢开来,再下入焙干的虾籽,淋花雕酒去腥提鲜,翻炒至颗粒分明。最后放入虾仁,加少许鸡高汤,盐糖调味,勾薄芡,淋麻油,三虾浇头便成——红的虾脑、金的虾籽、白的虾仁,色泽鲜亮,鲜气扑鼻。

面条则选苏式银丝细面,筋道细软,不夺鲜味。水沸下面,点两次冷水,煮至面身柔韧浮起,捞出过凉,沥干入碗,底汤以虾籽酱油、猪油、鸡清汤调开,清鲜不浊,最后覆上三虾浇头,一碗三虾面才算圆满。没有繁复调味,全靠食材本味交融,是苏州人“清鲜为本”的饮食哲学。

入口的瞬间,风味层次在舌尖层层绽放。细面裹着薄芡,顺

滑弹牙,吸饱了虾鲜汤汁;虾仁嫩中带弹,清甜无腥,是湖水滋养的纯粹;虾籽颗粒分明,咬开时爆发出浓郁鲜香,越嚼越醇;虾脑绵密脂润,醇厚不腻,中和了清淡,让鲜味更有厚度。鲜而不腥,香而不腻,清而不淡,每一口都是太湖初夏的味道,不张扬,却余味悠长,难怪老饕称其为“面中爱马仕”,贵不在价,而在功夫与鲜醇。

三虾面不仅是味觉盛宴,更藏着丰富的营养价值。虾仁是优质蛋白源,含量远超鸡蛋奶,易吸收,老少皆宜;富含钙、磷、铁、锌、硒等矿物质,助力骨骼强健、增强免疫力,其中锌元素能提升代谢,硒元素抗氧化,守护身体机能。虾籽含卵磷脂与不饱和脂肪酸,滋养大脑,改善记忆力;虾脑浓缩虾青素,抗氧化能力出众,延缓衰老。搭配细面与清汤,低脂清淡,营养均衡,是初夏滋补的绝佳选择,鲜与养兼得,不负时令馈赠。

[辽宁·东港] 王贤浩

M 美味佳肴

柠麻香拌黄瓜

“最近天气逐渐升温,这时候各种清爽的凉拌菜就成了餐桌上的主角。”天津63岁读者吴秀娟对记者说,她最近学了一道凉菜——柠麻香拌黄瓜,做法简单,吃起来清脆爽口,开胃又解腻。

新鲜黄瓜洗净切薄片,放入大碗中加一小勺盐抓拌均匀,静置10分钟杀出水分。腌软后,用纯净水或凉白开冲洗两遍去除多余盐分,再用手充分捏干水分备用。三色彩椒洗净切细丝,锅中烧开水,放入彩椒丝大火焯水半分钟,迅速捞出沥干,这样处理既能保持彩椒鲜亮色泽,又能去除生涩感。

将处理好的黄瓜片和彩椒丝放入大碗,切半个柠檬,把柠檬汁挤在食材上。接着加入适量酱油、蚝油和少许白糖提鲜,再挤入少量芥末(用量按个人口味调整),戴上一次性手套,将所有食材和调味料抓拌均匀。最后将拌好的黄瓜装入盘中,再均匀撒一层芝麻盐增香,即可上桌。成品柠香浓郁,酸甜中带着丝丝芥末的辛香,黄瓜吸饱料汁,脆生生很爽口,连盘底汁水都不忍浪费。

小贴士:黄瓜一定要提前用盐杀一下水,冲洗后必须用力捏干水分,这是黄瓜保持清脆、能够吸满料汁入味的关键。

柠檬自带天然的果酸味,比普通的醋拌出来更加清新解腻,芥末只放一点点,提鲜而不冲鼻。

营养点评:

这道小菜低脂低卡、清爽无负担。黄瓜富含水分和膳食纤维,补水解腻、促进肠道蠕动;彩椒富含维生素C和矿物质,焯水后保留营养且口感温和;柠檬补充维生素C与果酸,助力消化。这道小菜最适合配米饭、杂粮饭,解腻又下饭;也可搭配面条、馒头,中和主食的单调;还能作为火锅、烤肉的解腻小菜,缓解油腻感;日常配粥食用,清爽易消化,适配早餐和晚餐。

本报记者 王冰莹

藏在初夏里的江南风雅

G 古今今

作为苏州顶级时令面,三虾面是江南“不时不食”饮食文化的极致代表。

三虾面以虾籽、虾脑、虾仁为核心原料,鲜味浓郁且富含优质动物蛋白,但本身油脂含量偏高、膳食纤维不足。配菜优先选清炒时蔬,比如菠菜、芦笋、秋葵这类绿叶或高纤维蔬菜,补充维生素和膳食纤维。也可以搭配凉拌黄瓜、糖拌番茄,酸甜清爽,开胃促消化,还能补充水分。蛋白类可加1小块蒸嫩豆腐,植物蛋白与肉类蛋白形成互补,氨基酸组成更全面。

汤品首选清淡的紫菜蛋花汤或冬瓜虾皮汤,低油低盐,既能缓解干噎,又能补充矿物质。饮品推荐菊花茶或鲜柠檬水,清

热解腻,避免吃完口干上火。这样的搭配兼顾了优质蛋白、维生素、膳食纤维三大营养素,鲜香不腻,既保留了三虾面的本味,又实现了膳食均衡,老少皆宜。

三虾面的历史最早可追溯至清代宫廷。相传乾隆南巡时,苏州织造李煦为接驾,命厨师取太湖新虾创制佳肴,将虾仁、虾膏、虾籽分制后浇在细面上,乾隆尝后赞叹“一碗面里,竟有太湖三月春”,三虾浇头由此从宫廷传民间。更早的技法根基则可追溯至南宋,范成大《吴郡志》中已有“三虾缀玉”的记载,清代先有名菜“三虾豆腐”,民国时期苏州厨师将三虾浇头移至面上,三虾面才正式诞生。

民国时期是三虾面的黄金年代,苏州老字号朱鸿兴、老丹

凤面馆将其发扬光大。当时朱鸿兴立下规矩:每日仅售30碗,师傅凌晨5点便要赶到太湖挑选活虾,现剥现做,绝不留到次日。食客冒雨排队、托人代买的场景屡见不鲜,这碗面也成了富贵人家、文人雅士的夏季限定风物。20世纪20年代,上海高档菜馆将其改良为三虾拌面,既作宴席点菜,也走入寻常面馆,自此风靡沪苏两地。

这碗面更藏着江南文人的风雅往事:明代苏州籍宰相申时行在京为官,家厨特意以太湖三虾做浇头拌面,慰藉他的思乡之愁;晚清沈复在《浮生六记》中记载,他曾与妻子芸娘初夏泛舟太湖,在船头就着湖光山色吃三虾面,慨叹“面鲜、虾鲜、湖鲜,三鲜合一”,成了江南雅致生活的经典注脚。 本报记者 王冰莹