

# 动手制作 捞汁小海鲜 夏日解腻好搭子



尽管节气已立秋,但炎热天气依然在线,胃口不开、不想吃饭,不如动手试试全网都在做的捞汁小海鲜,这种酸酸甜甜、微辣清爽的解腻“神器”,近几年备受欢迎,等你也来上一份,不信你胃口不开。

■新快报记者 陈斌 文/图(部分图源VCG)

## 01 制作灵魂小料汁

所谓“捞汁”,顾名思义就是有酱汁的菜品,汁少者为拌,汁多者为捞,故此捞汁小海鲜你可以理解为凉拌菜的升级版,这几年真的火遍全网,无论是大厨还是“小白”都在做。

虽然名为“捞汁小海鲜”,可捞者却并不仅仅局限于海鲜类食材,“万物皆可捞汁”,按照个人喜好,想吃啥捞啥。

不过制作捞汁小海鲜之前,首要工作便是把实用的捞汁配方弄明白,便于后期自由发挥。

简单梳理,日常较为实用的“灵魂小料汁”制作过程并不复杂,基本没啥技术含量,就是工序上比较繁琐一点,其原材料及调味品主要包括大蒜、小米辣、小香葱、生姜、香菜、生抽、老抽、陈醋以及一颗柠檬、两三颗乌梅,乌梅没有也没关系,这一味纯属锦上添花。

首先处理大蒜,大蒜剥好洗净后切成两种形态:蒜片和小丁,量根据自己喜好的口味来定,喜欢吃蒜的同学可以多备点。

小米辣切成小圈,小香葱切成丁做备用,生姜跟大蒜同理,也需要切成两种形态:切片和小丁,这堆香辛料切好就可以进入下一道流程了。

锅要准备两个,一个用来煮水,一个用来熬油。

煮水的锅,水加至锅大小的三分之一或一半,主要是根据你所要捞的海鲜或其他食材的量来定,然后加入香菜根和切好的姜片、蒜片烧开,转中小火烧3到5分钟后,把香菜根等捞出来不要,然后加入生抽、老抽、陈醋和乌梅,大火煮开后转中小火,3分钟后关火备用。

熬油的锅其实就是把油烧开,用来泼在小米辣和蒜丁上激发香味的,家里如果有上好的花生油那必须安排上,小味一下就提上来了。起锅烧油,加入小香葱和姜末,油开关火,将热油分两次泼到盛放蒜丁和小米辣的碗里。此时柠檬可以切片,柠檬汁挤入油泼小米辣碗,也可以先不放柠檬汁,后面直接整片下。

至此,“灵魂小料汁”就准备得差不多了,你也可以按个人喜好在制作过程中加入八角、桂皮等味料增加层次,喜辣好麻者可根据口味加入藤椒油、麻油、辣椒油等,不过要记得已经有小米辣,此外芥末、蚝油什么的统统可以加,甚至适量加点二锅头也毫不违和,全凭自己喜欢。



■菜市场可以买到的新鲜贝壳类食材非常适合做捞汁小海鲜。



■小鲍鱼的壳像是艺术品,过程极治愈。



■香菜根是烹制“灵魂小料汁”中不可缺少的一员。

## 02 万物皆可捞汁

等待“灵魂小料汁”冷却的过程,就是可以整治各种小海鲜及相应素菜的时间。

市场上能够买得到的各式贝壳类海产及虾,是最适合做捞汁小海鲜的食材,数量的配比也是按个人喜好,喜欢吃虾的就多放几只虾,喜欢小鲍鱼糯唧唧口感的就多来俩,主打一个自己高兴。

不过从最终成品的口感上来说,虾和小鲍鱼的确反馈最佳,白贝、蛏子等太容易“缩水”,容易跌入“遍寻不获”的尴尬,当然味道是不错的,就是找起来麻烦。

除了海鲜类食材,素食类食材建议也多准备几样,吃起来同样美味且更加没有负担。比如藕片、金针菇、魔芋结、甜玉米等,苹果也可以切片加进去,都属于且吃且滋味的类型,苹果片都能吃出不一样的感觉,就问你服气不服气吧。

话不多说,开整。

与准备“灵魂小料汁”的节奏一样,焯水也要准备两个锅,一个用来给海鲜类食材焯水,一个用来给素食类食材焯水。

因为不同食材的焯水时间略有差异,所以最好是分别下锅,比如金针菇30秒即可,藕片和魔芋结约60秒,甜玉米2-3分钟等,以焯熟为准。友情提醒,苹果片不用焯水。

海鲜类食材的焯水时间,虾约2分钟;小鲍鱼可以打花刀,也可以不打,焯水时间约40秒;小八爪鱼60秒左右;其他贝类如白贝、蛏子、沙白等以开壳为宜,但要注意开始开壳就要捞上来放在容器里备用,防止过老。

家里最大的盘子拿出来,将所有焯好水的食材过一次冷,然后依次码放到盘子里,这个过程也很重要,相当于是一个摆盘创作的过程,成品好不好看,全靠这一步耕耘到不到位了。



■酸辣清爽的解腻“神器”令人胃口大开。

贝壳类的食材可以选择在这一步的时候把壳去掉,方便食用,当然你想偷懒直接放也没问题,反正吃的时候也一样要挑挑拣拣把壳挑出去,只不过在这一步去除掉壳会让吃的人更省事,体验感更好。

接下来,要将刚刚准备好的两款汁合在一起,真正化身为“灵魂小料汁”,搅拌均匀后,就可以浇淋在盘中食材上了。注意“灵魂小料汁”的量最好与食材略微持平,以确保食材都可浸在料汁里。

然后还不能马上就开吃,还需要让这盘捞汁小海鲜静置30分钟以上等待入味;如果你想要更加冰爽一点的口感,那就密封好送入冰箱冷藏室,等时间一到就可以取出来大快朵颐了。还记得刚才那颗柠檬不?切片,放在捞汁小海鲜的盘子里,味蕾的层次感又丰富了一些。

最后,用“灵魂小料汁”捞个面也是不错的,不管是华丰面还是挂面抑或是手擀面,被“灵魂小料汁”一浇,怎么感觉跟夏天那么配呢!