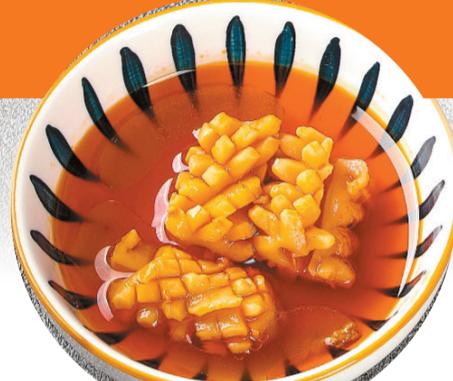


动手制作 捞汁小海鲜 夏日解腻好搭子



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本，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，一个用来焯油。

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。

焯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。



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)

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！