

六月潮水响 灶台鲜味涨

本报综合 海边老渔民有句行话：“六月潮水响，灶台鲜味涨”。这一季节的海鲜攒足了一年精华，肉厚膏肥还便宜。且让我们循着节气的韵脚，翻开这页属于夏天的海味食单。

冷水海螺



辽宁丹东的冷水海螺，肉质像脆弹的果冻，盐水煮5分钟蘸醋，鲜甜味儿直冲脑门。渔民透露挑选秘诀：外壳深褐带青苔的，螺肉收缩慢的更肥美。

黄海鲈鱼



青岛码头凌晨3点开市，两斤以上的“六月鲜”鲈鱼半小时就被抢光了，鱼鳃鲜红似血，腹部银亮反光。鲈鱼饺子馅要混三肥七瘦猪肉，加葱姜水搅拌，咬开爆汁。

长街蛏子



浙江宁海三门湾的蛏子壳薄如纸，清蒸时倒插在碗里，蒸出的汤汁鲜过鸡汤。当地大排档铁板烤蛏必撒蒜蓉辣椒，壳内汤汁沸腾时上桌。

渤海对虾



产自渤海的大对虾，肉厚弹牙，鲜甜带海味。对虾得名不是因为成双成对，而是古代按“对”卖，个头大的能赶上小孩胳膊，古籍《记海错》里就写过“长尺许，打小儿臂”。

海鲈鱼



舟山鲈鱼清蒸时肉如豆腐，筷子一夹就碎；珠海斗门的蒸8分钟淋热油，鱼皮绷紧发亮；青岛鲈鱼适合油煎，两面金黄焦脆。

紫海胆



大连獐子岛的紫海胆开壳见“太阳”，橙黄色膏体占满壳内。掰开以后像溏心蛋般流淌，挖一勺送进嘴，奶油般绵密瞬间化开。

红岛蛤蜊



青岛红岛滩涂的蛤蜊正在吐沙，壳薄肉鼓，盐水泡2小时去沙。辣炒时加啤酒焖煮，蛤蜊自动开口，肉嫩不缩。当前批发价大约6元/斤，是冬季价格的一半。

宁德黄花鱼



福建宁德的黄花鱼，鱼鳃鲜红、鱼眼清亮。清蒸需在鱼身划三刀，塞姜片去腥，8分钟出锅淋豉油。煎炸时滋滋冒油，连鱼骨都酥香入味。

清蒸鲜嫩 油炸酥脆 余杭这种美味的海鲜上市了

本报讯（记者 施怡）在余杭街道、瓶窑镇等多地农贸市场，有一种美味已经悄然上市——逆鱼，清蒸鲜嫩，油炸酥脆有嚼劲，是余杭人最爱的海鲜之一。

逆鱼比较特别，因为它上岸后难储存，每年只在初夏、黄梅天前，苕溪边上的老百姓才有这口福。记者从余杭农贸市场上了解到，市场在售的逆鱼根据大小区分价格，大的35元一斤，小的24元一斤。刚上市的逆鱼量不是很多，但鱼籽饱满口感鲜美，非常抢手，稍晚一点就买不到了。

黄湖湖墅村村民小陈是逆鱼爱好者，有十年餐饮经验的他，决定把这条鱼烧进自己拿手的面里。无论是油炸后浇汤汁，还是直接红烧，味道都很赞。

虽说是山里人，但每年这个季节吃逆鱼，成了他一种别样的仪式感。“我就记得小的时候，每年黄梅天前后，家里都会烧这个鱼吃，籽很多，味道特别好。”

小陈告诉记者，后面这半个月，是逆鱼最好吃的时候，鱼籽饱满，口感好，面条裹上鱼肉的鲜美，让人赞不绝口。等到6月中下旬，鱼肚里的籽没了，味道就稍逊色了一些。

逆鱼的学名叫作似刺鲃，是一种江湖中常见的小型鱼类，因在梅雨季节逆水溯游的习性而得名。不仅苕溪中有，长江乃至黄河等水系中也有。逆鱼个头虽不大，但繁殖很快，是一种重要的食用鱼类。

每到梅雨季节，逆鱼就会浩浩荡荡地沿苕溪而上，洄游来产籽。此时的逆鱼肚子里有大团鱼籽，味道鲜美又营养，苕溪沿岸的百姓，还研究出了不少烹饪办法。

余杭人最常见的做法，就是用细盐一抹，然后入锅炸至焦黄，再用酱油、料酒、姜、糖等佐料拌成的酱料，和着油炸过的逆鱼一起下锅卤制。

古人评价它：“味似鲈鱼而无骨刺，鲜若河豚而无毒汁。”刚从油锅里炸出来的“逆鱼”，用酱油和糖浆浸泡一下，肉身干而不焦，香味穿过酥皮逸出，真乃人间美味。

当然，也可以选择清蒸，出锅后倒上一点酱油，鱼香诱人，吃出逆鱼最原始的鲜味。另外油炸的味道酥脆，金黄色的鱼籽几乎占去了鱼儿身体的一半。

按照余杭吃货的说法，炸、煮、烹、煎、烤……没有什么不是逆鱼不能做的！

薄荷牛舌卷 清凉又酸爽



气温逐渐升高，胃口欠佳？试试这道薄荷牛舌卷，给舌尖带来丝丝清凉。

用料：牛舌150克、薄荷叶50克、小米辣3根、葱蒜香菜适量、香醋、辣椒油、花椒油、白糖、酱油、鲍汁蚝油适量

做法：
1. 将新鲜薄荷叶洗净沥干，小米辣切成圈备用；
2. 将牛舌切片，加入适量盐和黑胡椒腌制半小时；

3. 锅内油烧热后关火，下入牛舌翻炒15秒；
4. 取牛舌放平，放上薄荷卷起，依次卷好所有牛舌放入盘中；

5. 碗中加入小米辣圈、蒜末、葱花、香菜、10克酱油、5克香醋、10克鲍汁蚝油、花椒油、辣椒油、2勺白糖、芝麻，搅拌均匀；

6. 将调制好的酱汁淋在牛舌卷上即可完成。
鲜嫩爽滑的厚实牛舌搭配薄荷叶，快来享受这一口的酸爽吧！

学做豆乳麻薯夹心贝果



今天，本报教大家做早餐面包——豆乳麻薯夹心贝果。

用料：高筋粉290克、白砂糖20克、发酵粉3克、冰豆浆180克、黄油15克、海盐4克（贝果）；蛋黄2个、白砂糖20克、玉米淀粉25克、豆浆240克（豆乳卡仕达酱）；糯米粉75克、玉米淀粉15克、白砂糖10克、无糖豆浆140克、黄油12克、豆沙馅125克、黄豆粉15克（豆乳麻薯）

做法：
1. 蛋黄加入白砂糖搅拌均匀，豆浆倒入不粘锅煮开；
2. 热豆浆倒入蛋黄液拌匀；
3. 再次倒入不粘锅，加入玉米淀粉，小火加热至粘稠，贴保鲜膜冷却备用；
4. 糯米粉、玉米淀粉、白砂糖中

倒入豆浆，搅拌均匀，包上保鲜膜扎上数个小眼；

5. 趁热加入黄油，稍微冷却后戴上一次性手套，揉成团；

6. 冰豆浆中加入高筋粉、发酵粉、白砂糖、海盐，用厨师机揉面，面团光滑后加入软化的黄油，揉至成膜；

7. 分成五等份密封松弛半小时，擀开；

8. 包入25克豆沙馅、15克卡仕达酱、15克麻薯馅，卷起，包捏好；

9. 3.3度醒发40分钟，50克白砂糖加入1000克水，烧开后小火，放入贝果两面各20秒；

10. 捞出放烤盘，撒黄豆粉，烤箱提前十分钟上下火180度预热，底层20分钟左右看上色。

正在大量上市 这个“水果之王”顶3只老母鸡

榴莲芒果披萨



用料：普通面粉200克、糖20克、牛奶100克、干酵母5克、黄油20克、盐2克、榴莲酱、芒果、马苏里拉奶酪适量

做法：1. 除榴莲酱、芒果、马苏里拉奶酪外，将所有材料和成面团，发酵至二倍大；
2. 披萨盘抹黄油，面团分成2块，擀成圆形放入披萨盘，用叉子扎成小孔放入烤箱二次发酵；
3. 放入预热好的烤箱，中上火180度下火170度烤6分钟；
4. 饼坯烤好拿出，抹上榴莲酱，摆上切好的芒果块，再撒马苏里拉芝士；
5. 放入预热好的烤箱中层，上火180度下火170度，烤25至30分钟即可出炉。

榴莲冰激凌



用料：榴莲300克、淡奶油250克、鸡蛋黄3个、牛奶250克、白糖40克

做法：1. 蛋黄加40克白糖，用蛋抽搅打到颜色发白，糖融化；
2. 加入250克牛奶搅拌均匀；
3. 将蛋奶液边搅动边小火加热，不要沸腾，直到液体状态均匀后离火放凉；
4. 榴莲肉用搅拌机打成碎糊状，淡奶油打发至勉强可以流动的状态；
5. 榴莲肉放到凉透的蛋奶液中搅拌均匀，接着加入打发好的淡奶油搅拌均匀；
6. 倒入容器中，放入冷冻室冷冻。每隔一小时翻动一次；
7. 大约翻动3次即可食用。

榴莲班戟



用料：鸡蛋2个、牛奶140克、黄油10克、低筋面粉60克、糖粉40克、榴莲肉适量、淡奶油170克

做法：1. 盆中打两个鸡蛋，倒入20克糖粉，用手动打蛋器拌匀；
2. 加牛奶拌匀，再加入软化的黄油，低筋面粉过筛加入，拌匀后过筛三次；
3. 取平底锅，预热后倒入一勺面液，左右轻轻摇动，让面糊均匀铺平；
4. 开小火，饼皮鼓出小泡后拿出，放在烘焙纸上晾凉；
5. 淡奶油分三次加入20克白糖打发，取一张皮，中间抹打发好的奶油，再铺一层榴莲肉，再一层奶油，再把饼皮卷起来；
6. 放冰箱冷藏20分钟即可。

盛夏将至，随着气温逐渐攀升，空气中仿佛都弥漫着热带水果的香甜气息。近日，榴莲迎来成熟季，为“榴莲控”们带来一场舌尖上的甜蜜盛宴。

榴莲是水果之王，含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁等微量元素。更是有入人称“一个榴莲可以顶3只鸡”，可见其营养价值很高。

榴莲果肉性热，味辛甘，归肝、肺、肾经，具有健脾补肾、温阳散寒、强身健体等大补功效。《本草纲目》中记载榴莲“可供药用，味甘温，无毒，主治暴痢和心腹冷气”，所以榴莲肉是夏季贪凉受寒后的温补佳品。

下面，记者来分享三种榴莲的常见做法。

记者 卜一淇/整理