

# 避风塘虾 金蒜酥香里的年味交响

记者 李尚文/图

## A 从渔家智慧到宴席明珠

避风塘菜系,源于香港水上人家的饮食智慧。

避风塘本是香港维多利亚港供渔船避台风的港湾,1862年首个避风塘建成后,无数渔民以船为家,在简陋条件下烹制特色美食,避风塘饮食文化由此萌生。有限的食材与厨具,让渔民摸索出以大量蒜蓉、豆豉、干辣椒猛火爆炒海鲜的技法,既能去腥又能快速入味。

上世纪六七十年代,是避风塘饮食的黄金期,铜锣湾水上食肆独具风情。渔民将新鲜海鲜就地烹煮,最初这一技法多用于炒蟹,后逐渐延伸至鲜虾,避风塘虾应运而生,彼时被称作“面包蒜蓉虾”,是渔港大排档的热门下酒小菜。鲜活海虾油炸后搭配酥香蒜蓉与面包糠,鲜醇与焦香交织,成为码头最动人的烟火味。

上世纪90年代,香港填海工程让水上食肆渐次消失,船家上岸开店,将避风塘风味带入市井。香港师傅不断改良技法,优化蒜蓉酥脆度、虾肉鲜嫩度及配料配比,让这道渔家菜升级为港式粤菜经典。随后,避风塘虾传入内地风靡南北,从高端粤菜馆到街边小馆,最终走进千家万户的年夜饭餐桌,成为跨越地域的团圆美味。

## B 一菜两脆味觉独特

走进尹家渠街一家粤式酒楼的后厨,主厨林延明正在准备避风塘虾的食材。他是位地道的广东人,有着30余年粤菜经验,被聘请来银川后,将许多经典菜式带给这里的食客,其中就包括这道避风塘虾。

“避风塘虾能从渔港小菜成为经典,关键是把海鲜的鲜与配料的香做到极致,这也是它适配年夜饭的核心原因。年夜饭菜品讲究味浓讨喜,这道菜红亮虾身裹着金黄蒜酥面包糠,颜值契合新年氛围;口味上既不似白灼虾清淡,也不似油焖虾甜腻,蒜香、豉香、椒香层层递进,又能保留虾肉本鲜,老人小孩都爱吃,是真正的团圆菜。”林延明说。

在林师傅眼中,“一菜两脆”的口感是其独特之处:“虾壳酥香可嚼,蒜蓉与面包糠入口咔嚓作响,两种脆感交织的体验,是其他虾类做法难以替代的。”而这口感的达成,全凭粤菜对火候的精准把控,炸虾需高温速炸,炸蒜蓉则要温油慢炸,一快一慢尽显匠心。

风味上,避风塘虾实现了浓而不腻、鲜而不腥的平衡。“蒜酥是灵魂,搭配豆豉提鲜、干辣椒增香、白糖平衡风味,所有配料都是为了衬托虾肉本鲜,而非掩盖。”林师傅强调,正宗做法调味讲究“少而精”,鲜是海鲜烹制的不变准则,即便浓味烹调也不能丢其根本。此外,食材的包容性让它适配各类团圆场景,基围虾、竹节虾、黑虎虾均可选用,既可佐酒也可登席,适配家宴与酒楼宴席。

临近春节,家家户户的餐桌上都在上演一场味觉的盛宴。年夜饭,这场年度最重要的聚餐,不仅是对一年辛劳的犒赏,更是对来年美好的祝愿。桌上少不了鸡鸭鱼肉,此外总有一道菜,以独特的香气和金黄酥脆的外表,成为视觉与味觉的双重焦点,那便是避风塘虾。



鲜醇与焦香交织。



避风塘虾。

## C 烹制讲究暗含匠心

“做好一道避风塘虾,首先得选对虾。”林师傅从水族箱中捞起几只活蹦乱跳的九节虾,“我偏爱九节虾,它的壳相对较薄,肉质坚实弹牙,而且自带甘甜。当然,罗氏虾、对虾也可以,但口感和味道略有不同。”

处理虾的步骤看似简单,实则暗含匠心。“虾须和尖锐的部分一定要剪掉,否则油炸时容易焦黑。”林师傅手法娴熟,剪刀在虾头、虾脚间游走,“开背要深至虾身三分之二,这样炸时才会卷曲成漂亮的弧度,也更容易入味。”

接下来是最关键的“避风塘料”制作。“很多人以为就是炸蒜末,其实我们的配方要复杂得多。”林师傅说,“将蒜头剁成粗粒,秘诀在于分两次炸:一半炸至金黄酥脆,另一半炸至浅黄即可。前者提供香气,后者保留蒜的辛辣。炸好的蒜粒要用厨房纸吸干油分,这是保持酥脆的关键。”

除了蒜,林师傅的避风塘料中还有面包糠、豆豉和干辣椒。“面包糠要选日式面包糠,颗粒细小均匀。豆豉需要提前用料酒浸泡,减轻咸味增加醇香。干辣椒则要根据客人口味调整,广东人不能吃太辣,我会去掉辣椒籽,只保留香气。”

炸虾的温度控制是另一门学问。“油温要分两次,第一次六成热,将虾炸至八成热;捞出后,升高油温至八成,复炸10秒左右。这样外壳才会酥脆,而内部保持鲜嫩。”林师傅一边说,一边将虾滑入油锅,瞬间升腾的香气让人垂涎欲滴。

## D 香气四溢舌尖共舞

当虾和避风塘料分别准备就绪,最精彩的融合时刻便到了。

“炒制避风塘料时火候要适中,太大火容易炒焦。”林师傅在锅中倒入少许炸虾的油,“先下豆豉和干辣椒爆香,再下面包糠炒至微黄,最后加入金银蒜。这时候,那标志性的避风塘香气就出来了。”

他将炸好的虾倒入锅中,快速翻炒,让每一只虾都均匀裹上金黄的避风塘料。“翻炒要快,动作要轻,否则蒜粒容易碎,面包糠容易掉。”他手腕轻抖,锅中的食材如金色浪花般翻腾。最后,撒上一把葱花和香菜梗。“这些绿色的点缀不仅增加色彩对比,也能提供清新的口感层次,解腻提香。”

装盘时,林师傅特意将虾摆成环形,中间堆满避风塘料,形如一座金色的小山。“这道菜要趁热吃,虾壳酥脆可食,虾肉鲜嫩弹牙,蒜粒焦香,面包糠酥脆,每一口都有不同的口感体验。”林师傅说。

“其实做菜和过年一样,都是将不同的元素融合在一起,创造出大于部分之和的美好。”他说,这道避风塘虾,有虾的鲜,有蒜的香,有辣椒的微辛,有豆豉的醇厚,就像一家人团圆,每个人都有自己的个性,但在一起就是最完美的组合。以前在广东老家,年夜饭桌上,当这盘金光闪闪、香气扑鼻的避风塘虾被端上桌时,总是能引起一阵小小的欢呼。孩子们迫不及待地伸手去拿,大人们则笑着提醒“小心烫”。虾壳的酥脆声、家人的欢笑声,交织成春节最动人的背景音。

## 遗失声明

●银川宝莉化工有限公司(统一社会信用代码:91640100715019450N)遗失公章一枚,声明作废。

●牛文科遗失宁夏建源物业服务有限公司开具的贺兰县塞上雅居12-3-501室装修押金收据一张,票号:8050,金额:2000元,特此声明。

●肖广遗失北京东路南侧大新家园西区4号楼1单元602室物业专项维修资金交存凭证一张,缴存金额:6200元,缴存日期:2020年11月9日,特此声明。

●宁夏浮夏设备租赁有限公司(统一社会信用代码:91640100MAC - QD5BD3T)遗失营业执照正、副本,声明作废。

●宁夏兆鑫新能源科技有限公司(统一社会信用代码:91640100MA772DD F8H)遗失财务专用章一枚,声明作废。

●哈学军遗失美华家园二期A4-1-2302室安置合同,合同编号:XS20250103718,哈赛遗失美华家园二期A4-1-1904室安置合同,合同编号:XS20250103719,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话:6036433

### 劳动关系解除通知

杨春娥(640122\*\*\*\*\*2727):  
因严重违反了劳动合同规定及公司规章制度,经公司研究决定,从2026年2月2日起解除与杨春娥的劳动合同。特此通知!

宁夏如意科技时尚产业有限公司  
2026年2月2日

欢迎刊登分类广告  
电话:6036433