三款鲜掉眉的海鲜小食 让家庭餐桌堆满山海鲜意

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

冬日暖食藏鲜味，银川的美食达人汪敏近来有三道海鲜私藏频频端上餐桌，备受家人和朋友喜爱。第一道是椒盐虾，外壳焦香酥脆，裹满咸鲜椒盐，入口弹嫩，唇齿留香。第二道是挪威三文鱼海苔拌饭，鱼肉绵密，海苔增鲜，热腾腾的一口直达胃底，暖意顿生。最受夸赞的还数盐焗蛏子——这道菜不仅牢牢锁住蛏子本身的清甜，轻轻一咬，鲜醇汁水便在舌尖迸发，回味十足。三款小食鲜到“掉眉”，暖胃又暖心，让家常餐食也浸润着山海之间的盈盈鲜意。

椒盐虾。

01 椒盐虾 好吃到嗦手指

最近汪敏被一道椒盐虾馋得不行，整天满脑子都是它——就想要虾壳酥脆到可以连壳一起吃、吃完还得嗦手指的那种。下班后她立即买来鲜虾动手制作：处理好的虾裹上淀粉下锅炸，虾肉快速受热锁住水分，外脆里嫩；再用椒盐与炸好的虾一同快速翻炒，让香气更上一层楼，成品超美味。

汪敏强调椒盐一定要最后撒，撒后快速颠锅拌匀。过早加入会让椒盐受热变苦、香气流失。如果吃不了辣，辣椒可以酌情少放。

做法很简单：基围虾去头开背去虾线，加姜片、白胡椒粉、盐、料酒抓匀腌制15分钟。线椒、小米辣切圈，大蒜切末。腌好的虾裹一层淀粉，锅中油热后下虾大火炸至变色、表面酥脆后盛出。锅中留底油，中火下蒜末、辣椒圈爆香，倒入炸好的虾，撒少许椒盐粉快速翻炒均匀即可。

02 挪威三文鱼海苔拌饭 层次超丰富

挪威三文鱼海苔拌饭。

汪敏最近很喜欢向朋友推荐挪威三文鱼海苔拌饭，她笑称这其实没有什么技巧，就是分享一种特别美好的吃法——高蛋白、不开火、零厨艺、颜值高，无论是年夜饭待客还是日常自己吃，都既体面又满足。这道菜入口鲜甜丰腴，简单、营养又上镜。她说，年夜饭总是大鱼大肉，之后几天如果想吃得清淡些，也非常推荐这个吃法。

做法很简单：在一碗米饭中加入芝麻海苔碎拌匀，填入碗中压实，倒扣在盘子里，用勺子在顶部压出一个小凹坑。接着将挪威三文鱼切片，再把芥末和刺身酱油调匀备用。把三文鱼片围着米饭贴一圈，中间凹坑处放一颗可生食鸡蛋的蛋黄。最后淋上芥末酱油，酱汁能唤起三文鱼刺身的鲜甜，裹着热米饭入口满是丰腴油脂香；轻轻戳破流心蛋黄，金黄蛋液瞬间包裹每一粒米，绵密感直抵味蕾。这一口同时汇聚了鱼的鲜、蛋的润、海苔的脆，层次非常丰富。

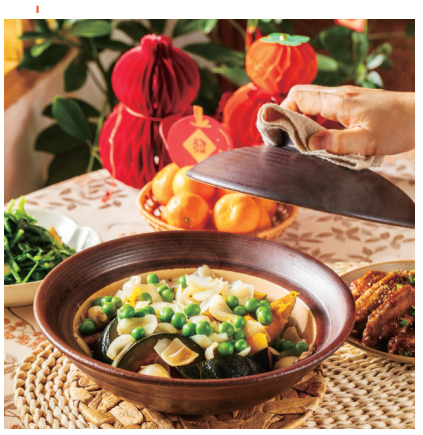
03 盐焗蛏子 肉嫩肥美高蛋白

对汪敏来说，想在冬天吃口鲜的，蛏子绝对是首选。蛏子肉嫩肥美、高蛋白低脂肪，做起来还特别简单。她最近常做的这道盐焗蛏子，一滴油都不用加，直接用空气炸锅焗，能牢牢锁住蛏子本身的鲜美海味，特别好吃。提前去掉蛏子的沙线，然后撒上盐和料酒，就可以放进空气炸锅里开焗了。很快，贝类特有的那股鲜香便飘满屋子，在寒冷冬日里闻起来格外治愈。出锅时，蛏子壳的边缘微微焦脆，里头的肉质却肥嫩多汁，趁热吸溜一口，鲜甜满嘴——这份鲜美，真的值得拥有。

做法很简单：将蛏子掰开，取出侧面的沙线后冲洗干净。接着在空气炸锅里放一个耐热的纸碗或铺上锡纸，铺上姜片、葱段，再摆上蛏子，撒上料酒和盐。空气炸锅设定180℃烤8分钟（或烤箱预热180℃烤10分钟），如果蛏子个头特别大，可以适当延长2分钟。出锅时，满屋飘香，开动吧。

盐焗蛏子。

嗨吃客 百合南瓜煲 满室香甜



百合南瓜煲。

年夜饭菜式丰盛，米饭常常无人问津。有个巧办法：干脆选一道以根茎类蔬菜为主的菜，既好吃，又能替代主食。百合南瓜就是这样的好选择——金黄与洁白相衬，摆上桌便是“金玉满堂”的好意头，满室香甜，清爽不腻，放在大鱼大肉间格外抢手。

做法很简单：贝贝南瓜用盐搓洗外皮，对半切开去籽，切块后加黑胡椒粉、盐和油拌匀，腌10分钟；鲜兰州百合掰成大片，洗净备用；小碗中用清水、生抽、蚝油、黑胡椒粉和盐调成酱汁。

起锅热油，煸香洋葱丝与蒜片，放入南瓜平铺锅底，加盖后沿锅边淋入黄酒，小火焖10分钟。接着放入百合和豌豆，淋上酱汁，继续焖5分钟，关火再焖5分钟。开盖撒葱花和芝麻，拌匀即可。

锅里滋滋作响，香气藏不住，热热闹闹弥漫满屋——年味，就这样在锅铲声与食物浓香中，悄悄聚拢起来了。

记者 冯元春

责编/张宜 编辑/梁莉薇 版式/童玮 校对/杨进峰 马骞