

一碗捞汁小海鲜 清凉美味又消暑

记者 李尚文/图

随着傍晚的到来，银川街巷里烧烤摊前逐渐热闹起来。夏天的晚上，除了炭火烤出的肉串油脂香让人垂涎，一碗浸泡在琥珀色汁水中的小海鲜也让人食欲大开，冰凉的汁水裹挟着酸、甜、辣、鲜多重滋味，一口下去，烦躁与燥热瞬间消散了大半。捞汁小海鲜，这个在全国各地夜宵摊和家庭厨房中迅速蔓延的美食，已然成为夏天最动人的味觉记忆。



捞汁小海鲜。

01

民间美味走红网络

关于捞汁的起源，有两种流传甚广的说法。一种源自东北，说的是黑龙江江畔的渔民，在阴雨季节缺少干柴火，无法烹制食物，只好生吃打捞上来的鱼。但鱼腥味太重，难以入口，渔民们便调制了“醋盆”，将鱼切片后蘸着醋汁食用，这种“醋盆”便是捞汁最早的雏形。另一种说法来自南方，认为“捞汁”是广东话，本意是吃饭时用菜汁拌饭，因为菜的味道太好，连汤汁都不舍得剩下，“捞汁”就是连汁都捞干净的意思。无论是北方渔民艰难生存中的味觉智慧，还是南方人对食物极尽珍惜的风俗，捞汁最初的核心，不过是酸和咸的简单组合，它的目的朴素而实在——去腥、提味、开胃。

长久以来，捞汁吃法仅散落在民间市井，属于小众化的家常烹饪技巧，并未形成规模化的美食品类，也未受到大范围关注。而近些年，依托互联网餐饮生态的迭代升级，这种古老的民间吃法完成华丽蜕变，强势出圈风靡全国。美食博主们将制作过程拍成视频，色彩鲜艳的海鲜浸在晶莹剔透的汁水中，极具视觉冲击力，迅速吸引了大量关注。网友们纷纷留言表示被这种美味所吸引，尝试亲手制作并分享到社交网络上，捞汁小海鲜的教程和品尝视频很快收获了极高的点赞量和评论数。一些由博主自发建立的捞汁讨论话题，形成了巨大的跟随效应。在当下的美食江湖中，捞汁小海鲜凭借其清爽开胃、低卡高蛋白的特点，完美契合了现代人对健康饮食的追求，也精准踩中了社交媒体时代“颜值即是正义”的传播密码，迅速征服了夏天食欲不振的人们。



一口酸香清爽。

02

匠心调汁成就风味

今年46岁的周云祥在银川开了近十年的烧烤店，两年前，他就在菜单上增加了捞汁小海鲜，这道菜的热度出乎意料地超过了烧烤本身。“夏天一来，好些人专门开车过来，就是为了这一口捞汁。”他笑着说。

在周云祥看来，捞汁小海鲜能让人念念不忘，关键全在一个“活”字。捞汁不是醋汁，它比醋汁丰富得多。“我的捞汁是用生抽做底，加上米醋、白糖、蚝油，再放蒜末、小米辣、柠檬片、香菜梗，有时候还会滴几滴花椒油和芝麻油。比例要平衡，酸不能压甜，辣不能盖鲜。捞汁就要酸、甜、鲜、咸、辣多味俱全，但谁也不抢谁的风头。”周云祥说。

他还特别强调，捞汁需要低温冰镇。“汤汁一定要冰的，越冰越好。”他解释道，“冰凉的捞汁一口下去，爽感直冲天灵盖，暑气一下子就被赶跑了。”在这股冰凉之下，捞汁的味道会变得更有层次感，那种又冰又酸又微辣的刺激，正好对上了人们在炎炎夏日里的身体需求。



色香味俱全。

03

海鲜腌制一煮二泡

捞汁小海鲜做得成不成功，一半看捞汁，另一半看海鲜的处理。这一步做不好，再好的汁水也无济于事。

周云祥介绍，拿到新鲜的海鲜，第一件事是清洗。花螺要加盐搓洗，去除黏液，用手指将中间的口器挤出来；花蛤需要提前泡在淡盐水里吐沙，中途换两到三次水，确保没有泥沙残留；鲍鱼要去掉内脏和嘴巴，根据大小垂直切花刀，深度到鲍鱼的三分之二即可。

接下来是“一煮”。“煮的时候要讲究顺序和火候。”他说，蟹要放进锅里煮足十分钟，保证彻底熟透；鲍鱼则需将水温控制在70℃左右，慢煮五分钟；其它的小海鲜食材快速焯水就行了，千万不能一股脑全倒进锅里，不然熟度不均，口感会大打折扣。虾煮到变红卷曲就捞出，八爪鱼煮开三十秒就够了。所有食材趁热捞出，立刻丢进冰水里急速冷却，这样才能保持海鲜爽脆弹牙的肉质。

然后是“二泡”。把完全冷却的海鲜沥干水分，放入容器，倒入已经调制好并冰镇过的捞汁，汁水要没过食材。封上保鲜膜，放进冰箱里静静地泡着。科学研究表明，腌制时间少于三十分钟则入味不足，但超过六十分钟又可能让贝类组织过度脱水，丧失脆嫩的地道口感，所以一般腌制四十分钟左右效果最佳。“当然，具体的浸泡时间取决于喜欢怎样的风味，耐心等待总是值得的。”周云祥说。

04

一碗汁水的无限可能

捞汁的美妙之处在于，它从来不只属于海鲜。那一碗酸甜鲜辣的复合汁水，几乎可以征服任何食材。

网络上，当美食博主们将色泽艳丽的捞汁秋葵端上桌时，人们终于意识到捞汁的能力边界远远超乎了最初的想象。将秋葵切断后下锅焯透，冲凉控干水分，再浇上捞汁，撒上泰椒圈，一道脆爽开胃的捞汁秋葵就完成了。同样，木耳提前泡发好，焯水后放凉，浇上捞汁拌匀，便是清凉解腻的捞汁木耳。西葫芦用擦丝器擦出细长的丝，摆盘后从边侧浇上捞汁，撒上胡萝卜丝和香菜点缀，一道捞汁西葫芦便做好了。夏天不想做饭的时候，这些都是方便又健康的美味菜肴。

甚至有人把捞汁拌进凉面里，或者用来蘸水煮蛋、配白灼菜，都别有一番风味。有些年轻人发挥想象力，将捞汁拌入煮好的方便面中，让面条充分吸收汤汁里酸辣鲜爽的滋味，竟成了深夜里一口治愈的神奇宵夜。捞汁的包容性和生命力，如同夏日里四处蔓延的绿意，只需浅浅的一碗凉意，便能将清淡的生活点缀得活色生香。