

烤带豆、凉拌茄子还是腌冬瓜？

晒一晒夏日里的舟山老底子下饭菜

□记者 朱蔚

烈日炎炎，是不想下厨房不想开油锅的节奏，可这一日三餐，还是得吃呀。

舟山人老底子的夏日餐桌，就有不少开胃又可口的小菜，流传至今，依然是夏日餐桌上的一道“硬榔头”。让我们来看看都有一些什么菜。



● 烤带豆

“煮先生”是舟山吃货界著名的“煮夫”，这个夏天，在他的带动下，“煮先生的不可能减肥群”里，正掀起一股轰轰烈烈的烤带豆热潮，每位群员都铆足了劲，对照着“煮先生”的视频，交上一份自己的“作业”。

烤带豆，似乎是大家记忆中由来已久属于热辣夏天的一道老底子菜，锅里的带豆烤得浓油酱赤，色香味俱全，最好是再放到冰箱里冰一冰，吃起来阴阴凉凉、酸酸甜甜，简直是下饭的美味。

但是带豆要烤得好吃也不易，既要入味，吃起来最好是“韧结结”的口感，而不是糊糊的，这就需要技术加持了。“煮先生”的带豆版本，烧出来的就是这样的口感，究其要点，在于不加水。

洗净切段的带豆入油锅，尽量两边都翻透，之后加酱油、糖、醋，转小火，加盖焖一会。此时会看到，锅里慢慢地渗出不少水来，用小火焖着带豆，烤到水分收得差不多了，关火即可。

● 凉拌茄子

天热的时候，凉拌茄子可谓是舟山人餐桌上的百搭菜，看着有食欲，做起来避免开油锅，也不用太费劲。对90后的糖糖来说，这也是奶奶的味道，小时候在虾峙奶奶家的道地里吃晚饭，小小的桌子上，摆开的几个小菜里，保准有这一道。

糖糖看着奶奶做过，不过奶奶的版本，当天的还吃不了。蒸熟的茄子，抹上盐，先腌上一夜，第二天把腌出来的水分挤出，再加点料拌一拌，就是一道美味。拌入的料里，有麻油，还有捣碎的蒜末，拌在一起，别提有多香了。

现在天热的时候，糖糖也会在自己家里做上这一道。她相应地简化了流程，当天蒸，当天就能吃上：

煮完撕开的茄子，就可以上手拌了，蒜末、葱末用热油爆香，再加入生抽和糖。这样的凉拌茄子，吃着是软和的，但做起来就快捷得多，也不失美味。

● 盐渍淡菜

说到夏日里的家常菜，淡菜是定海市民张琴家里少不了的主角。到菜市场里转一圈，她总会带一些淡菜回来。有时候赶得巧，还能碰到野生淡菜，只要个头没有过分大，她都会买上一些。家里人的口味都是一致的，更偏爱养殖淡菜，因为口感上更加软。

煮淡菜其实简单，洗好的淡菜往锅里一倒，盖上锅盖，开上大火。火苗舔舐着锅底，热气氤氲中，原本闭合的淡菜，一只一只地开启。识别它熟了没有，只需要看它的口子有没有张开就好。

新鲜刚煮出来的淡菜，中午便是一餐。吃不完的淡菜，张琴会把它们挨个剥出壳来，装到小碗里，均匀地撒上一把盐，放到冰箱里冷藏起来。晚上下班回来，这道盐渍淡菜又是浑然天成的下饭菜，咸咪咪，“韧结结”，一口咬下去，是淡菜的鲜美咸香。

● 红烧素鸡

“煮先生”的抖音食谱里，还有一道红烧素鸡，也是群友们争相烹制的一道，原料便宜且简单，看着还倍儿有食欲。

小记也照着他的方子上手过两次，确实挺好吃，大夏天吃起来不似肉那么腻，滋味还挺足。到菜场上切一块素鸡，自己在家分切的时候不能切太薄，差不多一厘米左右的厚片。开油锅，素鸡下锅开炸，因为切得较厚，所以小火开炸时间要稍久一些，把每一片都炸透了。

跟着可以准备卤料了。“煮先生”的配方料汁是带着葱香味的，所以一根大葱必不可少，再加一颗

茴香。油锅里先把切段的大葱炒香，加入茴香，再倒入一大勺的水，酱油、糖、蚝油也一起加入。“煮先生”还有一个秘方，加一瓶可乐，做出来是偏甜口的。小记没加可乐，做出来的味道也不差。

开大火，“哒哒哒”地滚起来后，加入炸好的素鸡，一直到汤汁略收，起锅。炸好的素鸡饱吸汤汁的酱香鲜美，果真是美味啊。

● 腌冬瓜

往年快到夏天的时候，小映的老妈都会腌冬瓜。用她老妈的话来说，腌冬瓜是最简单的事了：整个冬瓜清洗完之后，连皮切成块，再清洗一下，去掉里边的籽和瓢。早前家里有一口大瓮，专门用来腌冬瓜。一块一块地码到瓮里去，带皮的那一面朝上，整齐码完后，加

盐加水。水可以不用没过冬瓜，在最上面压个重物就好，盐分慢慢地渗入冬瓜后，它自己就会渗出水来。

腌上一个月左右，就可以吃了。小映记得，刚从瓮里捞出来的冬瓜，滑似冰淇淋一般，装到盆子里，滴上两滴香油，就可上桌开吃了，虽然是生腌，滋味完全不违和。

如今家家户户住着楼房，大瓮也不常有了，她老妈就把腌冬瓜的步骤简化了一下，口味上也会更清淡一些：洗干净切好的冬瓜加冷水在锅里煮，但不要煮太烂，捞出来在冬瓜表面撒上细盐，晾凉之后放到冰箱冷藏，24小时以后就可以吃了。

依然是淋上少许香油，入口带着淡淡清香原味，又透着丝丝清凉凉意，真是入口即化的下饭菜啊。



照片由受访者提供



扫一扫到“竞舟”客户端领福利