

夏天和小龙虾最配！

在家怎么做，大厨们告诉你

夏季，霸屏朋友圈的“网红”美食当属小龙虾！几盆小龙虾、一打冰啤酒，是很多人的夜宵标配。每逢吃虾时分，往往会出现一些“派系之争”，吃货们纷纷站队，有人对麻辣喜爱到极点，认为它才是小龙虾的灵魂所在；有人对蒜蓉情有独钟，觉得只有这种做法，才能保证小龙虾的鲜美。

实际上各有千秋的小龙虾烧法，每一种都让人欲罢不能。近期是小龙虾大量上市的黄金时节，“吃虾”不仅价格实惠不心疼，肉质也是一年中最好的时候。如何在家里烧制出一桌美味与颜值兼具的“小龙虾大餐”？记者采访了几位宁波本土的龙虾店大厨和老板，听听他们怎么说。

名厨亮相

李学文：从事餐饮行业20年，是宁波老牌小龙虾餐饮企业“0574龙虾的故事”的菜品督导部主任。“0574”的菜单上有几道招牌小龙虾：金牌小龙虾、十三香、油焖小龙虾，几乎是到店的每个食客都会点单的，也是李学文最拿手的菜品。李大厨毫无保留地向记者介绍了这几道小龙虾的制作方法。

陈浪：浪大侠小龙虾（原三良龙虾）店老板，是位前广告人。虽然从业时间不算特别长，但是他却在5年前最先将“蒜蓉小龙虾”这个口味带入了宁波市场。随着“蒜蓉小龙虾”在宁波市民中的接受度日益提高，也由此打破了原先以十三香口味为主的小龙虾市场格局。

十三香龙虾
这样烧，颜色红亮不发黑

说起小龙虾，“十三香”绝对是无法忽视的一种存在。红彤彤的一大盆端上来，色泽诱人。酌上一口汤汁，微辣中带有鲜甜、酱香。由于配料十分丰富（十三香通常由十几种中草药调配而成），口感上也更为丰富、有层次。

主料：活大虾500克

配料：菜籽油80克、料酒20克、料酒20克、红醋5克、鲜酱油10克、白糖20克、盐适量、香油5滴；青椒段40克、姜片3片；十三香酱200克、十三香粉6克。

大骨高汤1300克（高汤熬制材料：筒骨、土鸡、胡萝卜、鲜香菇、大葱、姜、香叶、草果、料酒、米醋、0574秘制香草包、冷水）。

步骤：锅热加菜籽油烧热至7成热，煸炒姜片，加入十三香酱，煸炒出香味，下龙虾同时放入料酒、红醋、鲜酱油、红油、白糖一起翻炒，再下大骨高汤，加入盐，大火煮开，适当收汁后勾芡，勾芡完后再放入青椒段，撒入十三香粉，滴入香油即可装盘。

李学文厨师提醒，这道十三香小龙虾的重点是勾芡必须要均匀。由于汤汁适中，可以保证小龙虾颜色红亮不发黑，卖相好颜值高。另外，由于十三香酱、十三香粉的双重加持，香味浓郁扑鼻。而辣度的话，可以根据口味进行适度调整。通常来说，微辣口味不放辣椒面，中辣放1/3炒勺辣椒面，重辣放1/2炒勺辣椒面。

蒜蓉小龙虾
这样烧，汤汁能拌饭吃

经过高温爆香的蒜蓉，与小龙虾融合一体，飘散出阵阵浓郁的蒜香味，让人胃口大开。虾肉紧致，蒜香劲足更带着一丝香甜，吃起来既满足又过瘾。

主料：小龙虾2斤

配料：大蒜5头、红辣椒2个、葱适量、八角适量、姜适量、盐适量、生抽适量。

步骤：小龙虾洗净沥干水后，先用中温油过一遍，也可用滚熟的水煮一下。大蒜去皮，切成末，大蒜不要怕多味道重。热锅凉油，倒入蒜蓉煸炒出香味，随后倒入小龙虾，并倒入少量的开水与小龙虾齐平，同时放生姜、红辣椒、八角、葱段、盐、生抽，翻炒至虾壳变红，再焖煮15-20分钟让虾肉变紧。小龙虾捞出盛入盘中，锅内的蒜蓉开大火收汁，浇在小龙虾上就可以了。

陈浪透露了不少小窍门，譬如小龙虾先用中温油过一遍，一方面为了去除泥腥味，另一方面小龙虾油炸后，水分减少，更容易入味。家庭烧制的情况下，也可以把小龙虾炒一遍，起到类似的作用。

此外，蒜蓉最好用菜籽油煸炒，香味更浓郁。条件允许的情况下，可以加入适量鸡汁，蒜蓉汁会更鲜美。值得提醒的是，小龙虾通常的烧制时间是15-20分钟，但是对于小龙虾而言，久煮入味。陈浪建议，夏天吃小龙虾，下午4点开始烹饪，烧制完成后可以焖在锅里，也可以装盘，到6点的晚饭时间，小龙虾的味道“刚刚好”。



十三香小龙虾

香辣小龙虾
这样烧，好吃到舔手指

在小龙虾排位赛中，香辣小龙虾同样是不能或缺的。香辣小龙虾的做法源于湖南地区，又叫长沙口味虾。特点是集鲜、香、辣、微麻为一体，越吃越过瘾。

主料：活虾800克

配料：菜籽油100克、蒜头50克、大葱段50克、青椒60克、泡椒50克；鲜酱油30克、老抽20克、料酒50克、老酒30克、红油15克、白糖15克、盐适量、香油5滴；150克豆瓣酱、120克辣椒酱、30克甜面酱；25克五香粉、5克花椒粉、5克孜然粉、5克八角粉。

高汤1500克（高汤熬制材料：筒骨、土鸡、胡萝卜、鲜香菇、大葱、姜、香叶、草果、料酒、米醋、0574秘制香草包、冷水）。

步骤：将标准量的活虾进行剪头或剪脚，然后进行过油炸熟。菜籽油烧热至7成热，下蒜头、大葱段，泡椒煸炒出香味；放入秘制金牌酱，倒入鲜酱油、老抽。大火煸炒至浓香，放龙虾同时加入料酒、老酒、红油、白糖、盐进行翻炒，3分钟后再加高汤，大火煮开收汁。起锅前加入青椒，加入秘制金牌香粉、香油起锅装盘。

链接

小龙虾挑洗小窍门

小龙虾的煮法说了这么多，其实一盘小龙虾上桌，其本身的品质是最为关键的。挑小龙虾有哪些窍门呢？几乎天天都与小龙虾“贴身”接触的大厨们也分享了一些小招数。

挑选小龙虾首先看虾腮是否干净。虾的外表可以通过刷洗变得很干净，但腮没法洗，所以比较容易凭此判断。其次看虾底板（腹部）。养殖环境好的虾，虾底板就会比较白净，反之虾底板就会比较脏。

再者，挑选时捏一捏小龙虾尾部，看其反弹力道。反弹越大说明肉质越紧实。最后，建议挑选虾壳颜色较浅的。因为小龙虾随着生长会不断蜕壳，越是长得好，蜕壳越频繁，这样的虾壳比较薄，剥起来也容易些。通常来说青壳小龙虾比红壳小龙虾更易于烹饪。

小龙虾买回家后，最好在水里暂养4-5小时，加少许盐有助于小龙虾排出脏物。然后用硬质刷子进行刷洗。

记者 史妮超 文
图片由被采访者提供



香辣小龙虾