

# 煙台美食：才下舌尖，又上心頭

煙台，位於山東半島東北部，東接威海，西南與青島相連，北望渤海，與大連隔海相望。「有浪無聲，有魚無腥，涼而又爽」，受中國人敬仰的一代師表葉聖陶對煙台的海讚譽有加。

煙台作為濱海之城，魯菜源地，用豐富的山海食材資源，特色烹調技法，釀製出一份份經典美味，每每遇之，沉睡的味蕾都被喚醒，才下舌尖，又上心頭。

## 魚市，煙台飲食煙火的靈魂

近代的動盪經歷，讓煙台多了些「海派」的飲食煙火。

從外表上看，碧海藍天的煙台，確實有些不接地氣。遍佈的低矮丘陵，造就了煙台起伏不平的優美線條。常年吹拂的海風，吹散了瀰漫的海霧，讓煙台的天空展露出最純淨的碧藍。濕潤的空氣分子，在煙台上空匯聚，織就出團團白雲。高飽和度的天空，總讓人恍惚進入了電影《楚門的世界》。

但煙台並非是太虛幻境，煙台，更多還是市井氣息。不同於威海海岸線的天然與清澄，也不同於青島海岸線的現代與精美。煙台的海岸線上，還有另一道風景——忙碌的

漁船和漁民。迥異於大多濱海城市，煙台市區保留了多處漁港和魚市。

每天清晨，紅利市場和東口魚市永遠都是人頭攢動，餐館採購員、退休的老爺子、下夜班的大叔、掌管全傢伙食的主婦，拿著挎籃、拖著小車，從各個人口湧入趕「早四兒」。門面房和露天攤位上大喇喇地擺放著剛從海裡打撈出的魚、蝦、蟹、貝及藻類食材，各類海鮮琳琅滿目，吸引著顧客挑選。

魚市，是煙台市井生活的靈魂，與漁船、漁港一起，共同塑造煙台的海岸線風景。海參、扇貝、鮑魚、海螺、海膽、蛤蜊等海鮮食材，讓煙台人的餐桌，充滿了海洋氣息。



▲煙台街邊的燜子攤兒。

微信公眾號「仙境文旅」



▲1871年，現代蘋果引進山東煙台並逐漸推廣，煙台也因此被稱為中國現代蘋果的發源地。圖為拔絲蘋果。



►韭菜炒海腸是經典魯菜之一，韭菜香濃、海腸脆嫩。

《中國國家地理》雜誌

►比起普通的醬燜，熏鰻魚無論是在口感上還是在保存時間上都更有優勢。



▲油燉大蝦。



▲葱燒海鮮。

本版圖片除署名外均據微信公眾號「仙境煙台」

## 煙台福山菜：膠東菜代表

作為魯菜的主要發源地，煙台福山菜代表了膠東菜，清鮮原味，潛移默化地影響著山東人的口味。

海參、鮑魚這樣的食材，最為美味的做法，便是保留它原本的味道，經典魯菜蔥燒海參，僅用蔥白簡單燒製，便昇華了海參原本的鮮美。海參的制發吸足了湯汁，蔥油的香味裹著海參原本的鮮美，一併滑入口中，在嘴巴裡掀起一陣鮮味颶風。唇齒開合之間，軟嫩的海參碎成小塊，與舌尖共舞。

關於鰻的處理，煙台人自有一套簡單又不失美味的做法——油燉。清洗過的鮮鰻，在熱油裡煸過，加入蔥姜等調料，小火燉汁，

鰻在鍋裡很快便紅了臉，待到喝足了汁，裝盤上桌。

在煙台，能否作餃子餡，是判斷這道食材是否上乘的標準之一。鰻魚、墨魚等新鮮海魚，打撈上岸後剁成肉糜入餡，是其最好的歸宿。鰻魚水餃選用鰻魚、牙鯽魚等優質魚類作為餡料，面皮擀得精薄，幾乎透出餡來。配以搗碎的大蒜、醋、醬油、香油等調料食用，以解膩和提鮮。鰻魚水餃鮮嫩、個大、餡多、皮薄，面皮薄而勁道，餡料鮮美多汁。新鮮的海洋食材與小麥面皮結合，既有精緻清雅，又有厚重樸實，像極了亦土亦洋、既開放又保守的煙台。



►鰻魚餃子由新鮮鰻魚肉製成，軟糯Q彈、味道鮮美。

《中國國家地理》雜誌

## 數不勝數的傳統名菜和特色小吃

煙台擁山海之饒，不僅有大名鼎鼎的蔥燒海參、油燉大蝦、鰻魚餃子等，很有特點的傳統名菜和特色小吃也數不勝數。

韭菜炒海腸以煙台及蓬萊縣沿海產的海腸和頭刀韭菜為主要食材。處理好海腸之後將其切段燙水，然後與蒜、蔥、姜等爆炒，最後加入韭菜進行翻炒，調味後即可。海腸和韭菜口感均為脆嫩爽口，味道鹹鮮，滋味豐富。

拔絲蘋果是煙台福山菜的代表菜之一，是一眾北方孩子童年的摯愛。這道菜看似簡單，卻極其考驗廚師的手藝，糖漿的火候非常重要，多一分就拔不出晶瑩璀璨的糖絲。優秀的廚師做出的拔絲蘋果，最長可以拉出30米的糖絲。

煙台燜子已有上百年的歷史。由上等地瓜粉團製成燜子，涼透後切成小方丁，下鍋兩面煎至發黃，鏟入盤內，澆上麻醬、蒜泥等佐料。涼粉的口感軟嫩，煎炸後的外層又很酥脆。調料的搭配使其味道豐富，既有麻

辣的香氣，又有酸甜的味道，口味獨特。

寧海腦飯始創於1927年，膠東流傳有「文登包子，福山面，寧海州里喝腦飯」的民謠。寧海州歷史上有過很多名吃，像腦飯、益香齋老石燒肉、兔子洞餃子、王家伙食、崔家包子等。在這些名吃中，最富特色的就是腦飯。

寧海腦飯的製作非常考究。首先將小米洗淨晾乾並磨成面，然後放入鍋中熬煮至麵糊變稠後倒入缸中。黃豆經過石磨磨出豆渣，去除豆皮後用水浸泡，再用水磨成豆漿。將豆汁煮熟後，加入八成嫩的豆腐漬，一層層地放入缸中，每層都要適量加食鹽，並加入花生、粉條、小菜心、胡蘿蔔、豆腐等菜料。最後加入經過特殊加工的綠茶豆，並在表面點綴豆腐乾丁和碎菠菜。寧海腦飯鮮嫩香辣，味美可口。小米麵糊煮熟後，口感鮮嫩細膩，與豆漿、豆腐等配料的結合，呈現出豐富的層次感。

作者 / 張薇薇  
《中國國家地理》雜誌

