



太鲜了！痞老板 捞饭成新宠

记者下厨制作蛏子捞饭 ,为市民解锁夏日美味

鲜到掉眉毛！痞老板 捞饭 ,到底什么来头？最近 ,这道用蛏子做的网红美食在社交平台刷了屏。农历六月至八月是蛏子一年中最肥美的黄金时节。8月3日 ,记者走访华丰菜场及华联超市溪心店发现 ,蛏子销售火爆 ,不少市民专程前来购买蛏子 ,跟风 制作 痞老板 捞饭尝鲜。记者也是 跟风族 一员 ,购买蛏子并下厨制作 ,为大家揭开这碗饭的来龙去脉。

水产摊一天卖掉150斤



消费者选购蛏子

上午 ,记者来到华丰菜场的水产区域看到 ,几乎每个海鲜摊位前都摆放着满满当当的蛏子。现在是一年里蛏子最好吃的时候 ,个个肥美。摊主蒋玉丽一边忙着招呼顾客 ,一边告诉记者 ,眼下蛏子基本来自宁波舟山一带 ,肉质紧实且富有弹性 ,鲜甜美味 ,是一年品质的巅峰期。

趁着补货空隙 ,另一名摊主小李向记者透露 ,最近蛏子生意相当不错 ,不少老顾客都是两斤地往家提。旺季销量好的时候 ,一天能卖掉三大筐蛏子 ,每筐整整50斤。她擦了擦手补充道 ,根据蛏子个头大小和饱满程度不同 ,每斤售价在23元至28元之间。

同样的热销场景也出现在华联超市溪心店的水产柜台。超市里的蛏子与花蛤、文蛤、海螺等贝类分门别类地养在方形塑料筐中 ,筐内注有循环流动的水。蛏子们半露着嫩白的肉体 ,不时从吸管中喷出细细的水线 ,看着十分鲜活。正值上午买菜高峰期 ,塑料筐里的蛏子刚刚见底 ,水产区工作人员李九妹便提着一筐新货及时赶来。她一边将蛏子轻轻倒入水中 ,一边对记者说 :这段时间蛏子走量很快 ,基本是刚上架不久就要补货 ,大家好像都认准了这个季节吃它。

今年62岁的市民胡可正在仔细挑蛏子 ,她熟练地捏了捏蛏子饱满的腹部 ,又看了看外壳的色泽。我们家孩子最爱吃葱油蛏子。趁现在蛏子最肥 ,多买一些回去。称好一袋后 ,她又顺手多挑了几个 ,晚上孙子也回来吃饭 ,他最近在手机上看到什么 痞老板 捞饭 ,一直嚷嚷着要吃 ,今天就买回去试着做。

胡阿姨口中的 痞老板 捞饭 ,正是今年夏天社交平台上最火的蛏子新吃法。从传统的葱油爆炒、蒜蓉清蒸 ,到这碗创意十足的捞饭 ,蛏子在这个夏天的热度 ,似乎比天气还要炽烈。



超市工作人员正在补货

痞老板 捞饭太鲜了

痞老板 是谁？常看动画《海绵宝宝》的人都知道 ,那是剧中一个通体绿色、身形修长的浮游生物角色。而网友们发现 ,剥了壳的蛏肉洁白、修长、带着两条小触角 ,和 痞老板 竟然有几分神似。于是 ,痞老板 便成了蛏子在社交平台上的昵称。这个带着几分幽默的称呼 ,让原本就属于时令顶流的蛏子 ,又添了一层网红光环。

那么 ,这碗被网友称为 鲜到掉眉毛 的 痞老板 捞饭 ,到底有多好吃？记者决定亲自试一试。

蛏子捞饭做法



1. 备料。准备蛏子、肉末、大蒜、生姜、韭菜、料酒、生抽、老抽、淀粉等。
2. 蛏子吐沙。调配一盆浓度约3%的淡盐水(相当于海水的咸度 ,即每1000毫升水加30克盐) ,将买回来的蛏子放入其中吐沙。如果时间充裕 ,可以提前一晚用盐水浸泡 ,放入冰箱内保鲜 ,第二天烹饪前冲洗干净。
3. 煮蛏子。锅中不用加水 ,直接放入蛏子后 ,加姜片和料酒 ,煮至蛏子开口。蛏子肉质细嫩 ,不宜久煮 ,否则肉质会变老 ,影响口感。
4. 剥壳取肉。将焯好的蛏子过一下凉水 ,趁温热时剥去外壳 ,取出完整的蛏肉。去掉蛏子肉周围黑色的裙边。煮蛏子时剩下的汤水过滤后装出。
5. 炒制。锅中加入食用油 ,倒入肉末 ,炒干水分 ,加入蒜末翻炒后倒入蛏子肉。加入适量生抽老抽翻炒均匀后倒入蛏子原汤 ,再加入韭菜段 ,随后少量多次倒入水淀粉 ,翻炒至汤汁浓稠即可。
6. 拌匀开吃。直接盖在热腾腾的米饭上。一碗鲜香的 痞老板 捞饭 ,大功告成。



制作详情请扫描二维码观看

蛏子是营养 宝藏

蛏子不仅味道鲜美 ,营养价值也相当可观。每100克蛏子的脂肪含量仅0.3克 ,热量仅40千卡。即便吃下20个蛏子 ,热量也不如一个苹果。同时 ,蛏子富含优质蛋白 ,含量达7.3克/100克。

更令人惊喜的是蛏子的矿物质含量 :钙含量达134毫克/100克 ,比牛奶和常见贝类都要高 ,铁含量高达33.6毫克/100克 ,分别是猪肝、猪血的1.5倍和3.9倍 ,吃10个蛏子就能满足成年女性一天的铁需求。此外 ,蛏子的锌、铜、镁、硒含量也相当可观 ,还富含不饱和脂肪酸 ,DHA和EPA含量分别为20.4毫克/100克和9.4毫克/100克 ,200克蛏肉即可满足一天推荐量的近三分之一。高钙、高铁、低脂、低热量的优势 ,让蛏子成为夏日补充营养的理想选择。

不过 ,食用蛏子需注意两点 :一是警惕 醉蛏 等生腌吃法 ,可能携带寄生虫和致病菌 ,务必彻底加热至外壳完全张开再食用 ;二是痛风人群应少吃或不吃 ,蛏子属于中高嘌呤食物。

加码本地时令美味

蛏子捞饭固然鲜美 ,永康的夏天也有几样传统小吃 ,同样值得一试。

1. 糖洋。我市传统夏季甜品。糖洋是用大米磨浆加红糖蒸制 ,入口滑嫩柔糯 ,清甜不腻。



2. 择子豆腐。用野生择子果仁磨粉制作 ,成品呈褐色豆腐状。择子豆腐拌上白糖、醋和薄荷汁 ,清凉爽口 ,是很多永康人童年的夏日记忆。



3. 丝瓜豆芥。将早稻米与新鲜丝瓜叶磨浆后 ,浇 烤而成 ,色泽青翠 ,表面布满气孔 ,入口咸香软糯 ,带着丝瓜叶特有的清香。



记者 陈凯璐 池欣梓