



# 仅以海鲜之名出去遛遛

开海，对于“吃货们”来说，无疑是天大的好消息。肥美的螃蟹、新鲜的鲳鱼、诱人的象牙蚌……丰盛的海鲜盛宴足以让大批游客垂涎欲滴，一场诱人的美食之旅此时真正拉开大幕。走吧，仅以海鲜之名出去遛遛，完全听“舌尖”的安排，想吃海鲜就直奔海边。

□李芳芳

## 在青岛边逛边吃

月初的时候，看到过一条青岛开海的消息：两三个小时里，大马力渔船捕回来的万余斤鲜鱼，被守候在渔港的鱼贩们一抢而空，可见市场需求量之大，“吃货们”真的已经翘首期盼了许久。

“喝啤酒，吃蛤蜊”是青岛美食的一个缩影，青岛盛产名贵的海参、扇贝、鲍鱼、海螺、梭蟹、石夹红蟹、鲅鱼、黄花鱼、琵琶虾（撒尿虾）、大对虾、加吉鱼等，决定了青岛烹饪以海味原料为主的特点。

据了解，传统的青岛宴席有一定的讲究，常见的有“四一六”和“四二八”规格。上菜的顺序要求先冷后热，先咸后甜，每席必有鱼，没有海参不算大席。在吃海鲜最美的季节，绝对让你吃到再也不想吃肉。

青岛可谓最适合随便走走的城市，在碧水蓝天间看尽这个城市的繁华和优雅，说其“一步一景”不算夸张。有些游客除了直奔酒店里现成的青岛美食外，也希望能在闲逛之余，偶尔碰到让人“怦然心动”的海货市场，在各个摊位间选择最肥美的食材，和商贩们讨价还价之后，用最原汁原味的做法烹制出绝佳的口味。

眼下，青岛哪里的海货最经济实惠呢？不妨借鉴下我们的推荐，青岛比较大的海鲜市场有南山市场、小港码头、团岛市场、大连路市场、沙子口海鲜市场、抚顺路批发市场等，不用大费周章地拿张青岛地图，不清楚路线的时候来问青岛大娘，绝对更靠谱的说。

## 在烟台越吃越爽

最近，一个天津的朋友来到烟台游

玩，每天刷新朋友圈，发现他晒的美图几乎没有景色，清一色的各种海味扑鼻的美食，那叫一个“鲜”，拉仇恨的效果也自然不一般。

和青岛的海鲜氛围比起来，烟台似乎“开放”了点，动辄上一盆、来一锅的架势真是具有极强的号召力。烟台是鲁菜的发源地之一，各种菜品也是独一无二，咱先清点清点，到时直奔目标。

蓬莱八仙宴是蓬莱宾馆厨师于1989年根据“八仙过海”传说创作，以大虾、海参、扇贝、海蟹、红螺、真鲷等海珍品为主要原料，由8个拼盘、8个热菜和1个热汤组成，是蓬莱高级宾馆酒宴类的保留全席。

莱州梭子蟹体肥肢壮，壳薄色正，肉色洁白，肉质细嫩，肥满度高，营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁及多种维生

素、氨基酸，为海蟹之上品，是胶东半岛乃至全国闻名的特色美食。一般食用方法是将梭子蟹清蒸，将其肉蘸以姜末醋汁，佐以醇酒，别有风味。

长岛皱纹盘鲍肉质细嫩，鲜而不腻，烧菜、调汤，妙味无穷。制作时先把鲍鱼肉扒制成熟，然后再装入原壳中，使之保持原状，再浇以芡汁，恰似鲍鱼潜游海底，透明发亮肉质细嫩，味道鲜美。将其整体夹入碟内，观其形啖其肉，别有风趣。

还有葱烧海参、蒜蓉海肠、红焖大虾等鲁菜代表也都发源于烟台，是不是口水都来不及收啦。现在，一年一度的长岛海鲜节正在火热进行中，一改大排档分散的经营方式，整齐划一的布局，统一的装修风格和统一的服务标准，置身于千人海鲜盛宴中大快朵颐，想想就是一个字：爽。

(下转B06版)