

食鲜正当时 时令春菜唤醒味蕾春意

最近,在上海的多家菜市场,马兰头、春笋等时令春菜已纷纷上市。一道道充满春味的家常菜,让大家在烟火气里品味春天。

在上海浦东新区的菜市场里,各类春菜整齐摆放在摊位上,格外抢眼。而最具有上海特色的当数“春蔬三头”——香椿头、马兰头、枸杞头,它们是上海人春天餐桌上的“心头好”。此外,草头、豌豆尖等也很受市民欢迎。

市民李安娟说:“草头,我做草头饼。把它剁一剁做馅、包元宵、包馄饨都可以,也好吃。”

鲜嫩的春菜,在上海市民手中变出多样吃法。菜市场里的代烧档口人气十足,不少市民买完春菜直接现场加工。腌笃鲜、香椿头炒鸡蛋、油焖春笋等做得较多,其中腌笃鲜最受欢迎。

这道江南名菜里,“腌”指咸肉、火腿,“笃”是江南方言中形容小火慢炖时,汤水翻滚的“咕嘟”声,“鲜”则来自鲜肉与时令春笋。咸肉、鲜肉和春笋一同慢炖,三味相融,是最地道的春日风味。制作腌笃鲜,通常选用五花肉、排骨或五花肉、春笋以及百叶结。

代烧档口厨师黄守全介绍,笋、咸肉、排骨要焯水,笋里面有草酸,把它焯水焯一下,免得吃上去有点涩,还有排骨、咸肉出现腥味。焯完就没有了,洗干净了以后,冷水最好要浸一下、浸一下以后锅里面再放点猪油,猪油化开了以后,放点葱姜蒜,火不要太大,放在里面把排骨咸肉焯一下。如果家里方便的话,有高汤加点高汤,如果不方便,纯净水都可以。大概煮25分钟到半个小时,这是上海的名菜、特色。

半小时慢炖,一锅鲜味扑鼻的腌笃鲜就出锅了。厨师还会加入应季茼蒿提鲜,汤色清亮,咸鲜交融,春味尽在其中。

市民苏增云说:“我们就喜欢烧腌笃鲜,感觉很好吃,吃了这些菜就感觉春天来了”。

从“蝥人草”到桌上鲜 荨麻鸡飘出山野香

在云南省腾冲市的田野乡间,有一种让人又爱又怕的植物——荨麻。不小心碰到它,皮肤又疼又肿,所以民间素有“蝥人草”“咬人草”等生动别名。但就是这样一位“带刺的邻居”,却在腾冲人的厨房里变成了春日的山野美食。

春光明媚,万物复苏,也是荨麻抽出嫩芽的最佳时节。一大早,云南腾冲市芒棒镇窜龙村的村民做好防护,去山野间寻找“蝥人草”荨麻。

窜龙村村民段生济说:“这个荨麻开春过后它才发出嫩芽,它身上都是刺,我们采的时候要采它的嫩芽,要注意保护好手,戴好手套。”

在腾冲人的眼中,荨麻不仅是野菜,也是一味良药,荨麻根茎可以祛风

除湿、生津活血。与土鸡搭配,就是地道的美食,荨麻鸡,不需要复杂的技巧与调料,只需一瓢清冽的山泉水,剩下的便交给时间。

段生济说:“我们放荨麻根,要等水烧开。现在水沸腾了,我们把这个荨麻根放下去,今天我们的主菜就是这个。”

炖煮好的荨麻鸡倒入火锅,把鲜嫩的荨麻叶放到沸腾的汤里烫一下,原本令人畏惧的刺毛在高温下瞬间软化,只留下一抹青翠碧绿。鸡汤的浓香与草木清新的药香交织融汇,荨麻叶口感脆嫩,回味无穷。

游客说:“这个荨麻菜,我也是第一次吃,没想到跟鸡汤这么一煮出来,它的颜色就是青翠碧绿的,非常好看,吃起来它就是脆脆的,有草本的药香味。”

荨麻鸡的精髓,早已超越了味蕾的享受。当地人懂得在恰当时节进行采摘,以取其鲜嫩;懂得用恰当的火候烹饪,以化其锋芒,他们将自然的馈赠,转化为滋养身心的佳肴。

采一篮野趣 品满桌春光

在浙江湖州市吴兴区妙西镇妙山村,每到这个时节,村民们的餐桌上总少不了春天的味道。春笋、马兰头、荠菜、蕨菜,人们采回山林的馈赠,张罗起一桌热气腾腾的“春宴”。

一大早,村民朱建华,带着家人来到屋后的竹林。锄头落下,翻开泥土,鲜嫩的春笋便冒出头来。

除了春笋,当季的野菜也是春宴上不可或缺的主角。朱建华的妻子刘利琴提着竹篮,在山野间仔细辨认。马兰头、荠菜、蕨菜……在她眼里,这片山林就是大自然在春天馈赠的菜园。

吴兴区妙西镇妙山村村民刘利琴说:“你走一圈都是菜,可以包馄饨、包饺子、包千张包子,放点笋,放点肉,很鲜很鲜。”

采摘完食材,一家人便开始张罗起春宴。刚采回的野菜要逐一清洗干净,烹饪方式无需复杂,越是简单,越

能还原野菜最本真的鲜味。

吴兴区妙西镇妙山村村民翁宝娥说:“把水烧开,把马兰头和荠菜放在一起,焯个水就好了。野菜炒肉丝可以吃,炒笋丝也可以吃。”

灶火燃起,锅中油滋滋作响。牛肉丝炒春笋、凉拌荠菜马兰头、香椿炒鸡蛋、咸肉炒蕨菜,一道道春日限定美味,转眼便摆上了餐桌。一家人围坐在一起,品尝时令菜肴,也品味着春天带来的幸福滋味。

一篓野菜一篓春 一盘蒸菜寄乡愁

惊蛰已过,春分将至。香椿、槐花、榆钱冒了尖,田间的荠菜、马齿苋、面条菜也染绿了地头——对于河南人来说,春天不仅是赏花的季节,更是舌尖上的“吃春”时节。做一盘蒸菜,锁住这一口春鲜,便是最地道的家乡味。

“吃春”的第一步,往往从清晨的

菜市场开始。一大早,河南郑州各大商超的春菜专区便热闹起来,白蒿、豌豆尖、香椿、荠菜等时令鲜蔬被摆在了最显眼的位置。要想把最鲜嫩的春味带回家,把最嫩的那一把挑进菜篮子,考验的是河南人代代相传的生活智慧。

厨师长邹建设:“挑选春天的食材的时候就是以鲜嫩为主,这个香椿有两种,一种就是红香椿,一种是绿香椿。但是红香椿更香、更鲜嫩一点,味道更好一点,挑选的时候首先从外表开始看,是不是特别嫩,这个根部是不是老,用手可以掐一下。槐花也是季节菜,尽量选不开花那种,嫩一点,榆钱也是选那种颜色比较翠绿的,有新鲜度的,比较支棱一点的。”

菜挑完了,真正的功夫还在后头。在河南人的春菜食谱里,“蒸”是出场率最高的做法,各种蔬菜洗净、控干水分、薄薄裹上一层面粉,蒸锅上汽后大火蒸三至五分钟,便能锁住清鲜与本味。看似朴素,实则最见功夫,面粉裹匀则松散不坨,火候精准则色泽青翠。软糯中带着野菜独有的清甜,蒜泥香油蘸料起到点睛的作用。

一盘蒸野菜,承载着春天的馈赠,也寄托着故乡的记忆。这一口春鲜,是时令的滋味,更是可感可触的乡愁。

(央视新闻客户端)

