

水灵豌豆苗
清清爽爽



蒜蓉豌豆苗

随着物流的升级,跨越空间吃到不同地域的美食,早已不是难事。当下的季节,走在菜市场里,绿油油的摊位摆满各种山野菜。除了北方常见的荠菜、山菜、香椿等,各种来自江南“绿色身影”十分博人眼球。

豌豆苗,又被称为“豌豆尖”“龙须苗”,嫩梢和嫩叶最为可口。“吃豌豆苗,就是吃它豆子的清香。”7号淮扬菜馆大厨林师傅说,豌豆苗纤细柔嫩,口感软滑清爽,吃起来有股特别的清香。在家烹饪,稍微用点荤油爆炒,就能吃到来自江南的专属春味。

林师傅说,豌豆苗无需繁杂的配料,一点儿油盐,松快地一炒,就是春日桌上的一道鲜灵的时令菜。烹饪时需要注意,因为豌豆苗一般在雨水之后上市,所以也好像通了水性,所以千万注意别“过了火”。林师傅分享说,像豌豆苗这样的南方菜,除了可以清炒,格外适合烹制成汤菜,一道上汤豆苗,是开春时被鱼肉腻歪了一个冬天的肠胃难得的“清爽”。取一块卤水豆腐,用一点肉丝爆锅,烹制成汤后,最后出锅前将豌豆苗撒入锅中,稍微一烫软,立马出锅。纤细的豌豆苗,搭配卤水豆腐,连带漂着零星油花的浓汤,一口下去,清爽、鲜香。

除了豌豆苗,会吃的人也不会放过豌豆苗最顶端的叶芽部分——豌豆尖,豌豆尖大约有三种吃法。一种是吃面条时做俏头。因为豌豆尖太过脆嫩,只能将洗净的豌豆尖放在碗底,捞起面条直接盖上去,再放浇头、调料,鸡汤,拌匀即食。第二种吃法是做汤菜。熬好的鸡汤大火烧沸,将豌豆尖倒进汤锅烫一下,立即端锅上桌。没有鸡汤就煎一个鸡蛋,加沸水烧开,或者更简单的,就是白水烧沸,加一坨熟猪油,撒一丝丝盐,豌豆尖依然只需在汤锅里烫一下,立刻端上桌。这两种做法,叫“烫豌豆尖”,要的就是豌豆尖的那个鲜香脆嫩。

豌豆尖常见的第三种吃法是清炒,用川菜的小炒技法,急火短炒,其中自贡盐帮菜厨师还发明了一种技巧,不用锅铲而是用竹筷来翻炒,以缩短食材在锅内停留的时间。林师傅说:“从手艺角度来说,这道菜少一会则生,多一锅铲则烂,既简单又难拿捏。所以在家里做这道菜,藏拙的方法是一次少炒一点。还有,清炒豌豆尖只用油和盐,除此,添什么都是画蛇添足。”

一箸入口春来到
柔柔嫩嫩



凉拌马兰头

惊蛰临近,江南水乡的田野里一束束马兰头不约而同地从田埂上、断壁间、小河边冒了出来,空气里顿时弥漫起泥土的香气。

用最简单的方式烹饪,是对鲜美食材最大的信任。清人袁枚在《随园食单》中有记载:“马兰头,摘取嫩者,醋合笋拌食,油腻后食之,可以醒脾。”在林师傅的春季菜单里,马兰头被分配在凉菜C位。“将焯水过凉后挤干水分的马兰头切成米粒般大小,加入提前准备好的春笋粒,按照清爽一点的口味撒一点盐、糖,淋少许香醋,最后点上几滴香油,随意拌一拌即可。”这道菜品样貌赏心悦目,春笋的脆爽、马兰头的清香在口中交织,那一抹新绿鲜嫩的至味清欢,令人在大鱼大肉之余怦然心动,真可谓“一箸入口,三春不忘。”

江南的野菜来到青岛,得用江南的烹饪手法来做,才不失了它的本真。用马兰头做成的“草头饼”,是江南独有的味道。“水中加少许小苏打,保持焯水后的马兰头色泽翠绿,沥干水分备用。”林师傅先取少量的糯米粉加水蒸熟,而后连同糯米粉、马兰头、盐、适量水一起搅拌均匀,分揉成小团。开小火油热后人锅煎制,轻轻压扁、翻面,直至香味渐渐浓郁,外皮呈现微微的金黄色泽。一口咬下,外酥里糯,细细咀嚼间,马兰头独特的清香在舌尖荡漾,无限的春意与春光在眼前流淌。

性情豪爽的北方厨师,也能将马兰头做得很地道。林师傅将马兰头与大片的扣肉结合在一起,是它店里的创新菜。“这是梅菜扣肉的升级版,用时令的马兰头替代了梅菜,有不一样的滋味。”林师傅表示,刚长出的马兰头的尖尖,是微微带点红色的梗头,散发出淡淡的清香,只有这个季节能吃到。将它焯水挤去水分后晒干保存。吃的时候抓一把过一下水,只需加点盐和油,与扣肉搭配在一起上锅蒸一下,就是一道绝佳的下饭菜。“马兰头原本鲜美,无需复杂的烹饪、调味,简单地一焯、一拌、一煮,便能成就没法停筷子的美味。再加上肉的加持,便绽放出令人无法忘却的滋味来。”

一口早春味 能不爱江南



三月的春风轻轻拂来,山间地头已现绿意。江南的春天来得更早一些,刚萌发的春笋、豌豆苗、鲜嫩的马兰头……萋萋满地芦芽短,这些鲜翠欲滴、水嫩嫩的菜,携早春的气息亮相,迫不及待带着江南的气息登上了北方的餐桌。走吧,伴着舌尖上的享受,我们一起下江南……



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者
钟尚蕾



油焖春笋

脆脆鲜鲜 春来啖笋香

早春时节,正是采挖春笋的好时候。冒尖的春笋还穿着嫩黄的外衣,却撩人地镶嵌着翠绿的边线。拨开笋壳,白嫩笋肉就露出来了。

时人常有“尝鲜无不道春笋”的赞叹,掂量在手中的春笋虽然看似木讷,一旦切开,就瞬间鲜灵起来。刀刀切开春笋的时候是利落而深厚的一声,去掉纤维感较强的根部,中间的肉段部分绝对会让切菜变成一种享受。

质地密实的春笋似乎是用“鲜味”将层层叠叠的笋肉黏合在一起,而为了逼出其中的妙滋味,人们真是想了太多方法。与腌肉和鲜肉一起制一锅腌笃鲜,汤水火候逼出其中的鲜味,也可以切片与雪里蕻一起炒,卖相清雅,味道却能独领风骚。

“过去的笋,收之难得,食之不易,美味的春笋,古人发挥极大的想象将其利用起来。”对生在海边的岛城人来说,青岛鲁商凯悦大酒店东海88厨师陈师傅认为春笋的鲜有一种奇妙的诠释,它与其他滋味融合交杂,或许早已不是具体的东西,而演变成了一种代表着“好滋味”的形容词。

“鲈鱼味道鲜美,加入笋丝和花椒提味,这样除了鱼可食外,汤汁更是鲜美无比;炖猪肺,笋能提鲜,还能降低内脏的异味,提炼出猪肺中的肉鲜,融合成另一种难以忘怀的鲜。”陈师傅说,春笋是这个时节不容错过的鲜美食材,鲜笋入馔,成就各种美味,除了做汤、炖煮,把刚挖回来的鲜笋,掏空笋心,填塞上肉馅,上锅蒸熟,又能成就一道佳肴。口感上,虽说冬笋更加醇厚、细腻,但相较之下,春笋更多了一份淡苦涩的青草味,这种质朴清新正是春天的味道。

买来新鲜的春笋,仔细地剥去层层笋衣,露出纤纤细长、洁白光润、水灵脆嫩的笋肉,荤素百搭。传说中,苏东坡曾说过:“无竹令人俗,无肉使人瘦。”春笋的青涩和稍显粗糙的口感极佳地中和了肉带来的腻味。同时还为一派荤香的肉菜加入了锐利的清新感和鲜甜味,沪上名菜腌笃鲜便是这两者的完美融合。“腌”即腌制过的咸肉,“笃”有小火慢炖的意思,“鲜”是指鲜肉。咸肉、鲜肉加上饱满水灵的春笋,浸入高汤,大火煮开,小火慢炖,最后放入百叶结。吸收了油脂的笋块愈加细腻光洁,被浓郁鲜味浸透的百叶结甚至比肉本身更美味,让人吃起来直呼“鲜掉眉毛”。

腌笃鲜的组合,除了笋和肉之外,其余都是各家各样。五花肉、排骨、火腿、老母鸡、蹄膀、蛤蜊、百叶等,每位食客自有其生活智慧,创造专属自己的味道。好脾气的春笋还适合于各类食材搭配食用:油焖春笋、春笋虾仁、春笋烧鲫鱼等,在每道菜里,笋增鲜而不夺味,有着君子之风。