

春末夏初 “豆”真鲜

初夏的蚕豆嫩得能掐出水,从毛茸茸的豆荚中剥离出,可与各种新鲜绿叶菜清炒,鲜气夺人。

蚕豆很娇气,尤其在北方城市,它登场展示的时间很短。买新鲜的蚕豆回家,要抓紧食用。蚕豆不经放,当天不吃,第二天便发黄,上市后吃不了多少时日便“迟暮”了。所以一到蚕豆上市的季节,一定要赶着这趟鲜,吃个满足。

“蚕豆最简单的烹法就是白灼,这也是北方人推崇的原汁原味。”蚕豆的春天短暂,且费人力。所以,一般饭店嫌麻烦很少做这道菜,有奢侈的素食餐厅应时上架。在海安路附近经营素食馆的小雯说,白水煮,要会挑蚕豆,必须挑那种不老不嫩的蚕豆,肉有粉糯的质感,豆壳又不耐咀嚼,颇有田野的清新原味。这样的蚕豆,你一吃起来真是不能停筷子,跟嗑瓜子似的,必须一气呵成,才解馋满意。此时清水出芙蓉的蚕豆,未有任何浸染,回味时,舌根弥漫着清甜滋味。

“油盐煎蚕豆的味道就不一样了,滋味比较丰富,有点偏鲁菜的口感,如果再添加点酱油或酱料,就是酱焖蚕豆,‘筷子功’不好的人,吃这道菜一定能练成能手。”小雯说,油热煸几片蒜瓣,投入焯过水的蚕豆,必得最后入盐,不然豆子便要发黑,水一次加足,焖得豆形体微皱。若嫌寡淡,可切些碎肉末拌炒,肉香飘逸,豆香正浓,临出锅撒葱花提味儿。这一丝初夏的滋味,能够治愈春困后的味蕾。

鲜嫩的蚕豆可以用来各种烹炒,而稍老的蚕豆,豆嘴泛黑,豆肉愈发白黄紧实,此时拿来熬豆瓣汤,是一道生津开胃的好菜。如果自家有腌制酸菜的好手,不妨腌点酸菜以配初夏的蚕豆。酸菜鲜酸惹人垂涎,细细地切段儿,以油炒香,待醇厚的酸味儿熬得汹涌,再入豆瓣共煮,味美宜人。“第一次喝豆瓣汤,新陈风味交融,真是一种奇妙的结合,酸里透着鲜,初夏时节来上这么一碗,尤其开胃。”小雯说,这道汤品,虽然并未沾荤带肉,但很多食客却能吃出“肉香”。



豆瓣汤

清甜初夏 “豆”有滋味

立夏之后,餐桌上的家常菜换了角色,春日的绿芽们纷纷退场,一批裹挟着可爱的豆类菜慢慢“滚”来。家常菜没有太多讲究,吃的就是时令和食材原本的鲜。带着湿润与青草香,初夏的餐桌上,豆类清甜有滋味。



清炒蚕豆

儿时零嘴 兰花豆香

在南方的小镇,随处可见茴香豆与黄酒,现煮的蚕豆软糯可口,风干的则回味悠长。干蚕豆以热水泡软,可用指甲试一试试韧度,放入砂锅,添少许香辛料,生抽糖盐调味。煮软煮透,水分收干,或再以香油翻炒入味,是佐酒佐茶的好物。

90后田星,如今已是二孩母亲,她会在家做一些小时候爱吃的零嘴。“我从小爱吃一种蚕豆做的零食——兰花豆,这也是家里人都爱吃的小零嘴。”蚕豆用清水稍浸泡,入油锅猛炸,豆壳噼啪爆开,豆肉俏皮地向外翻开,形似灿然的兰花。兰花豆格外酥脆,油润的香味中有一丝咸鲜,吃完一粒再咂摸一下手指头,味儿十分足。“从前父亲喜欢慢酌,配一小碟兰花豆,酒意酣畅。”田星说,兰花豆滋味丰富,风格怪诞奇诡,集麻、辣、香、甜、咸、脆于一身,各种味道相辅相成,搭配完美。

花毛一体 清新低调

新鲜的食材,往往只需简单的烹饪,即可创造出完美口味。初夏的烧烤摊,蜂拥而至的食客又撑起不眠的夜。一顿完美的烧烤,必须由一盘毛豆开场,一颗花生,一颗毛豆,一口啤酒,“花毛一体”是最合适的下酒菜。

“青绿的毛豆下锅,在由生转熟的数分钟时间,吸收盐、姜片、大料、花椒的味道于一身。”在市北区经营一家啤酒屋的吴哥,五香毛豆是自家烹饪,干净放心。毛豆九成熟出锅,为的是这锅毛豆的脆感,自然降温,只为了让那股辛香味道从毛乎乎的表皮渗入豆中。带着大海气息的夏日,吮上一口从冰箱里拿出的毛豆,那咸香的汁水就会流入嘴中,打开一瓶冰镇啤酒,心情很难不美。

北方菜馆里的凉拌毛豆,走清淡路线,似乎不为追求味道,而只在于咀嚼的口感。南方菜馆的毛豆是凉菜热做,它是用香油和小米辣炒出来的,就像南方地区的炒螺蛳一样,肉吞下去,壳也能嚼出滋味。

吴哥还特别喜欢一道清炒豌豆:“小时候吃豆,我爸会先打招呼:‘给你炒个豌豆,时令货!’”他回忆,父亲做的豌豆不同于一般的家常菜。“豌豆太老会发干,太嫩的里面是一包水,要买刚刚好的。”吴哥家的啤酒屋今年夏天将有新菜推出,清炒豌豆、麻辣卤豌豆,小豌豆油亮亮,绿莹莹,放进嘴里,咬裂开来,满口清甜。

宫廷甜品 豌豆黄

汪曾祺老先生笔下的北方菜,大多是下饭的家常菜,小菠菜、五香蚕豆、扁豆、炒疙瘩、羊蹄、麻豆腐、臭豆腐、鲤鱼,总能让他挑出点刺来。可唯独对豌豆,他好像情有独钟。汪曾祺对于豌豆的喜好,更多的是因为“宫廷豌豆黄”,豌豆熬烂,去皮,澄出细沙,加少量白糖,摊开压扁,切成长条状,再用刀割成小方块,装盘上桌。

“实际上豌豆黄配料非常简单,但在烹饪时要注意方法。豌豆黄中如果混有豌豆皮,就会影响口感。所以,应该选脱皮的黄色干豌豆。如果说购买的是带皮豌豆,要泡后去皮。”田星把干豌豆淘洗干净后,再加入清水浸泡上三四个小时,将豌豆和足量的水一起倒入到锅里,大火煮开,用小火煮上20分钟左右。

“豌豆煮到能用小勺轻松碾烂的程度,再把煮好的豌豆连同煮豌豆的水、细砂糖一起打成泥,就可以倒入到炒锅中了。”田星说,先要开大火把豌豆泥煮开,再转小火不断翻炒。等到豌豆泥变得浓稠时,用铲勺挑起豌豆泥,若豌豆泥能够大块滴落,且仍然保有一定形状时,就差不多了。这时候,要尽快把炒好的豌豆泥倒入保鲜盒中,再用勺将表面尽量抹平。然后及时盖上保鲜盒,放入冰箱冷藏,直到完全凝固就可以吃了。



麻辣毛豆



豌豆黄



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!