

探访春菜市场 解锁烹饪技巧 聆听专家提醒 了解民俗传承

青岛人舌尖上“春天的味道”来了

春水初生，春林初盛，青岛的春天姗姗而至。在市民眼中，这里的春天以一种最接地气的方式宣告到来——荠菜、茵陈、面条菜、蒲公英等各色春菜染绿山野，这些来自乡野的馈赠，以最朴素的方式唤醒青岛人的味蕾。从市场到餐桌，从田野到舌尖，一棵棵春菜串联起摊主的守望、市民的期待、大厨的巧思与民俗的记忆。循着这缕春天的味道，我们可以走进烟火深处，探寻那些活色生香的青岛春日故事。

探访

多样春菜占据菜摊C位

3月14日上午8时许，位于市北区本溪路的海泊河农贸市场早已人声鼎沸，一位位摊主忙着招呼顾客、整理货物。摊主嵇文秀的摊位在蔬菜区显眼处，老主顾们总能轻车熟路找到她。她卖了30多年菜，每年春天，都要腾出大半摊位给春菜。“青岛人春天最认这个。还没上市时，就有顾客早早来打听春菜什么时候上市。”嵇文秀一边招呼顾客，一边指着摊上一包包鲜嫩的春菜向记者介绍，目前最当季的是荠菜、茵陈、蒲公英、面条菜和苦菜。最近几天进的货质量都不错，价格比去年略微便宜些——野生蒲公英每斤10元，种植的15元两斤；茵陈每斤8到10元，荠菜15元两斤，面条菜4元一斤，苦菜5元一小把。考虑到春菜择洗麻烦，现在有不少摊主进货之后雇人先把菜择好，再售卖，以吸引更多的顾客。

“现在时令菜里，春菜销量很不错。”嵇文秀说，遇上周末，荠菜、面条菜等一天就能卖一二百斤，中老年人是消费主力。她回忆，大约10年前，春菜销量只有现在的一半，如今越来越多人爱上这一口。“我小时候吃野菜，是因为初春没什么菜吃，家里人多，粮食也不大够。”市民臧女士是位50后，一边挑着荠菜一边说，现在生活好了，反倒惦记这口春鲜。

嵇文秀还说起春菜的挑选经验：不要以为大叶肥美、鲜绿的就是好货，那种往往是批量种植的。春菜吃的就是那股野生的新鲜水嫩劲，野生的通常小，而且是越小的越嫩。像荠菜、蒲公英等春菜，带点红头、紫头的，比纯绿的更鲜美。“实在不会分辨，就轻轻掐一下叶子，柔嫩的就错了。”

“蒲公英消炎去火，蛤蟆草止咳，茵陈能养肝。”摊主于建国告诉记者，一些市民买春菜不光为尝鲜，也看重药用价值，“过去老辈人的土方子，现在年轻人也想试试。”

传授

时令春菜的N种打开方式

把春菜味道烹饪到极致，也是一种对季节的尊重。在阿刁海鲜厨务总监任思领看来，青岛的春天一半在海里，一半在田野。创新做法，会赋予春菜更丰富的口味。“以荠菜为例，多数人买荠菜就为包饺子，其实陆地的鲜美遇上大海的珍珠，能碰撞出更奇妙的滋味。”

任思领首先推荐的是荠菜拌海鲜：荠菜择洗干净，切成约1厘米长的小段，轻焯水后攥干，搭配扇贝柱或者海虹肉、八带，加入蒜末、醋、香油、味达美拌匀即可。两种鲜味在盘中相遇，清爽中透着海风的咸鲜。“如果不加海鲜，单独拌荠菜，还是这些调味料，也可以撒点花生碎，口感更丰富。”任思领说。



春菜摊位人气旺。



根部带点紫红色的蒲公英更鲜美。

如果想吃得“扎实”些，荠菜丸子汤是不错的选择。猪肉或羊肉剁成肉泥，荠菜切碎末，肉菜比例约为8:2，加入盐、胡椒粉、鸡精、葱姜花椒水，顺一个方向搅拌上劲，然后余成丸子汤。“荠菜喜油，和油水大的食材特别搭，羊肉的醇厚、猪肉的香润，都能被荠菜的清新中和。”任思领补充道，如果不吃猪肉，可用鲅鱼代替，也是青岛特色，鱼肉的鲜嫩与荠菜的清香相得益彰。

对于时间紧张的上班族，任思领教了一招快手做法：荠菜切末，与扇贝柱、鸡蛋一同煮汤，水不要多，煮出来半汤半菜，几分钟就能端上桌。这算是忙里偷“鲜”，再忙也得吃口。

不少老青岛最爱粉蒸面条菜、茵陈，但做出来不是湿哒哒黏成一团，就是面粉挂不住，总是“拿捏”不好做法。任思领透露了门道：面粉要加一点点猪油干炒，炒到松散微黄，如果有结团，就用勺子碾散或过筛；菜洗净后要晾到摸起来微湿、手上没有明显水渍的程度；菜里加一丁点盐和香油，再把炒好的面粉均匀抓拌上去；上锅蒸，水开后三五分钟即出锅。“这样蒸出来的菜，根根松散，清香扑鼻，才是春天的正确打开方式。”

提醒

尝鲜不“贪鲜”吃得更健康

春菜大量上市，不少市民到市场“抢鲜”。然而，青岛大学附属医院临床营养科副主任马莉提醒，春菜虽好，但并非吃得越多越健康，科学食用是关键。

从营养学角度看，春菜与普通绿叶蔬菜类似，富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，热量低，有助于增加食物多样性。但有些春菜有自己的“过人之处”：比如荠菜堪称“β-胡



面条菜质地细嫩，对肠胃刺激较小。

萝卜素之王”，对保护视力、维持免疫粘膜完整性有积极作用，它还富含胡萝卜素、膳食纤维，对促进铁的吸收和肠道健康有益。面条菜富含维C、钙、铁、钾元素，而且膳食纤维结构相对细嫩，相比其他苦味春菜，其草酸含量适中，对肠胃刺激较小。蒲公英叶含维A、维C、钾、钙、苦味成分和多酚类物质，这些成分具有一定抗氧化作用，可促进消化液分泌，因此常作药食两用。茵陈含有植物活性物质，在传统医学中具有清热、利胆、护肝等功效，也被归为药食两用植物。

“很多人觉得春菜比普通蔬菜更营养，这是个误区。”马莉解释道，餐桌常见菜经过品种优选，草酸等抗营养因子更少，产量稳定，是膳食结构的基础，不能被野菜完全替代。

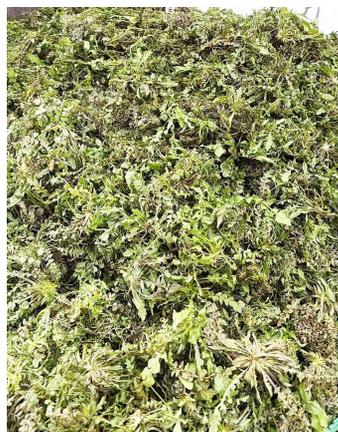
“天然不等于无公害。”马莉提醒，路边、化工厂附近、喷洒过农药的果园里生长的春菜，易富集重金属和农药残留。购买时尽量选择正规市场，如自行采摘需确认环境安全。春菜每周尝鲜一两次即可，每次食用量宜控制在50至100克。多数春菜纤维粗糙，含有草酸、生物碱等，过量食用易引发胃痛、腹泻。烹饪前务必用开水焯烫一两分钟，香椿、蕨菜等需更久。

对于市民“焯水后冷冻保存”的囤菜习惯，马莉表示可行，但要尽量在3个月内食用，避免反复解冻，以免口感变差、增加微生物风险。冷冻储存的春菜，维C、B族维生素会不断流失。

解读

一口鲜味传承民俗智慧

“立春之后，春菜应时而动，就像大自然写给春天的情书。”谈起春菜，青岛大学文学与新闻传播学院教授、



荠菜是当季最受欢迎的春菜

青岛民俗学会副会长马光亭首先提到了二十四节气。她说，节气是古人对天时的解读，而春菜是最“诚实”的物候——不需要播种，不需要照料，到了时节，自然而然从土里钻出来。

在青岛，人们对春菜的偏爱格外明显。马光亭认为，这背后是“时间感”与“地方感”的交织。春菜的珍贵在于时令——荠菜老了就开花，茵陈过了时节就成了蒿子，能上新鲜春菜的日子很短。这种转瞬即逝，恰恰让人更加珍惜，也成了青岛人感知春天最直接的方式。从民俗学角度而言，吃春菜也可以视作“咬春”习俗的衍生。立春时节咬萝卜、吃春饼，为的是“咬住”春天的生机。而春菜作为大自然最早萌发的绿意，自然也成为咬春的载体。

春菜在民间有着特殊的地位，还在于过去没有大棚技术，青黄不接时，地里能吃的只有野菜。那一口鲜，是漫长冬天后的第一抹绿，有着蓬勃的生命力，是大地苏醒、阳气升腾的信号。在老一辈人看来，吃春菜不仅是尝鲜，更像是一种仪式。“把春天的阳气吃进肚子里，人也就跟着精神起来了。”马光亭认为，这种朴素的生活哲学，恰恰体现了“天人合一”的传统智慧。顺应天时，取法自然，什么时候吃什么菜，是中国人千百年来生存法则。而吃春菜，正是这一法则的生动注脚。

“每一口春菜，吃的都是天时、地利、人和。”马光亭说，天时，是节气催生的自然馈赠；地利，是青岛山野间的独特物产；人和，是代代相传的生活智慧与情感记忆。当人们漫步山野挖春菜，走进市场买春菜、煎炒烹炸吃春菜时，不仅是满足味觉，也是在与自然、传统民俗文化进行对话，找到与天地节律的联结。 青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 张琰 摄影报道