春光正好 请『菌』上桌

雨水到,菌菇笑。经过几场春雨的滋润,喜湿喜温的菌菇已经体会到春天的湿润与暖意。郁郁葱葱的莽莽山野间,一朵朵打着小伞的野生菌开始破土而出,在仙气飘飘的树丛间悄然露首展身,然后被摆上千家万户的餐桌。菌菇的鲜美,往往是高汤也难以媲美。春光正好,“鲜菌”驾到,快来迎驾……

绽放春味 请『菌』上桌

辣椒炒牛肝菌

“春吃菌,赛过参。今年春天,几乎每顿饭都有一样菌类菜。菌子虽然娇贵,但烹饪方式并不复杂,通常就是炒吃和炖汤两种家常做法。”家住城阳区的李美玉每年春天都会到菜市场里,专门“探望”各种菌类菜。“春天的菌很嫩,更鲜。”李美玉说,一般来说质感黏滑、滋味浓厚的菌子适合炒吃,口感爽脆、味道清淡的则更适合与鸡汤同炖。不论是煎炒烹煮,似乎都能碰撞出一份惊喜味道。

物流和科技的发达,让美食跨越了时间和地域的限制,即便在北方,也能看到南方才有的各种菌类。牛肝菌、羊肚菌、松茸、鸡枞、鸡腿菇、金耳……身形可爱的小蘑菇们一个个撑着小伞,有的胖乎乎、有的细溜溜,并排躺在丰富的菜摊中,一眼就能看出它们的与众不同。“这些菌类食材,不论怎么吃,都能有股特殊的香气。”李美玉说,她常吃青椒炒牛肝菌,肉质细密的黑牛肝菌切片与青椒和蒜片同炒,辣味和蒜香点化了菌子的爽脆。炖鸡汤时通常松茸或羊肚菌任选一种放进砂锅里慢慢熬,其他任何肉类食材都不用放,滋味就足够好。而如果两种一起下锅,松茸的清香融入汤里,再与金色的鸡油一起被羊肚菌吸入褶中,就延展出更多味觉的可能性。

翡翠色的蚕豆,在厨房里是一种活泼的滋味,蚕豆的软糯与鸡枞的脆嫩相互调和,并且两种食材都有清甜的滋味,配上肥瘦兼有的火腿片与米饭一起焖煮,焖出一锅难得的随意家常好味道。再加上餐后的金耳百合桃胶糖水配当季草莓,春天的甜蜜就这样在餐桌上花枝招展地呈现出来。

四季有味 至纯至鲜

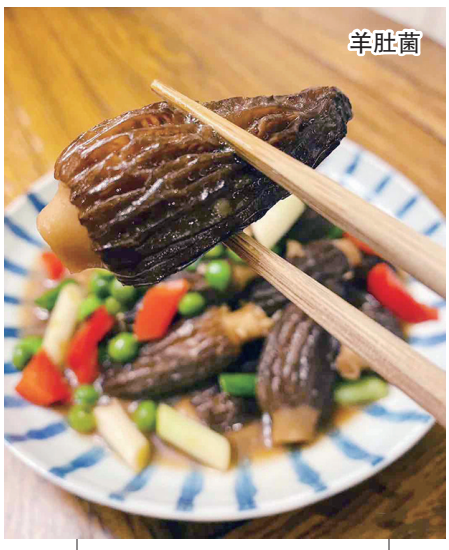
菌汤

宽慰一个周的工作压力,需要一锅热汤,尤其一锅菌菇汤——咕嘟咕嘟,热气腾腾,鲜香落肚,心满意足。春风干燥,略干的嘴唇提醒着胃,该喝点热汤了。

“所有汤里,最馋人的当属一锅菌菇汤。脆口有嚼头的羊肚菌、清爽的竹荪、鲜香浓郁的虎掌菌……统统下锅‘咕嘟咕嘟’地炖上大半个小时。”李美玉的女儿艾佳,下班后一进家门,被家里“鲜”气飘飘的味道吸引。“一定是我妈又炖汤了……”闪进厨房,李美玉一掀锅盖,一锅热气腾腾的菌菇鲜汤惹得人直流口水。迫不及待盛出一碗,“嘶溜”吸上一口,交织重叠的各种菌菇鲜直冲鼻息,趁着热乎劲儿再来一块吸足了汤汁的羊肚菌,任由汁水在口中横冲直撞,温暖、满足、不油腻,一碗下肚从头暖到脚,全身熨帖无比。

中国人对菌菇的爱由来已久。清代文学家李渔在《闲情偶寄》中说,“求至鲜至美之物于笋之外,其惟蕈乎?盖蕈之清香有限,而汁之鲜味无穷。”由此可见当时人们就已经在烹饪、食用菌菇。《随园食单》中亦有,菌菇虽是素食,因其味重,故能“刚柔相济”“可荤可素”,放在各种菜中均能助鲜。“想煲一锅好菌汤也是有门道的,不是所有的菌子扔锅里就不用管了,那熬出来的汤不对味。”艾佳说,每种菌子都有自己的脾气,一锅菌汤用多少种菌子,哪几种菌子,须得一应权衡。比如干巴菌,炒起来相当鲜香,但是久煮就会出现木屑一样的口感,美味尽失;有些菌子则会越煮越稠,黏糊糊的,让整锅汤都失去清透感。还有些菌子就适合煮汤,比如以“异状、奇香”出名的虎掌菌,肉质肥厚,长相霸道,香气更是霸道。新鲜的虎掌菌带有着淡淡木香,干菌则香气更甚,不管烹煮什么,只要加一点,都能化腐朽为神奇。再如竹荪,公认的“菌中皇后”。自带洁白纱裙的竹荪味道脆爽鲜嫩,煮进汤锅里会迅速饱满起来,带来清脆的口感。姬松茸则是出了名的鲜味十足,炖煮时还能释放出亮澄澄的色泽,让整锅汤都变得透亮。而后还得遵从一定的调配比例,主角与配角搭配,才能让鲜香一层层释放出来。几经调试,才能平衡出一锅香气浓郁的菌汤。

在这个口味直抵极限的时代,辣麻咸冲击着味蕾,追求一口至鲜至本的暖菌汤似乎有些奢侈。好在,春日的“鲜菌”们保留了纯真的食材风味,让四季有了各种风味。


羊肚菌

羊肚菌冒尖 迎来春鲜

春天,羊肚菌一冒头,人们吃菌的心就随之一动。“年年吃羊肚,八十照样满山走。”在云南,这句老话足以形容羊肚菌在本地人心中的地位。

“春天最难忘的便是一锅羊肚菌乌鸡汤。”雀舞云南菜大厨鑫哥将鸡肉、羊肚菌下锅,只用一点盐吊出鲜,就足以俘获一众老饕的心。水汽翻腾,鸡肉软化,耐住性子等到满屋满室飘散着鲜,就可以开吃了。第一口当然得是羊肚菌,轻咬一口,菌子里饱满的汁水瞬间漫溢在唇齿之间,鲜香激荡,而后咀嚼,牙齿轻咬微厚的菌壁,鲜香再度爆发,让人一口就不能忘。

作为菌子界的开春第一鲜,羊肚菌虽是小菌子,却是鼎鼎大名。一把光洁的菌柄奶白如脂,菌壁凹凸不平呈现褶皱网状,颇似牛肚、羊肚,依着以形态命名的习惯,有了羊肚菌、草笠竹这些个名字。不同于松露的浓墨重彩、竹荪的清爽小清新,羊肚菌柔韧有嚼头,鲜香、口感与营养并存。羊肚菌可和胃消食,化痰理气。根据相关数据,羊肚菌中蛋白质含量约28%,含有18种以上氨基酸,不饱和脂肪酸含量丰富,除常规的矿质元素外,还是确定的富硒产品。每100克里只有15卡路里的羊肚菌,可真真算得上是名副其实的“素中之荤”。

集鲜美、营养于一身的羊肚菌,据说对生长环境要求极高:微寒的温度、富含丰富的矿物质和微量元素、大片原始林木、山间清透泉水缺一不可。在此之上,野生的羊肚菌还极其难寻,常常今年在这里探头明年在那里冒尖,根本捉摸不透。好在近几年羊肚菌终于实现了人工栽培,羊肚菌成为各家餐桌上的家常菜。

“鲜摘的羊肚菌只需要简单清洗,一分为二放进平底锅里,用黄油简单煎制即可。”鑫哥将融化的黄油激得羊肚菌嗞嗞作响,慢慢的黄油香与菌香合二为一,煎到周围的空气都浸染了菌子香,这时候,撒上海盐和黑胡椒就能立马出锅。此刻的羊肚菌更加脆爽,一口咬下肥厚多汁、带着黄油香和松林野味气息。而后细细咀嚼,竟会生出在吃煎出的牛排的错觉,果然,不愧是“素中之荤”。

羊肚菌的惊喜,还在于与其他食材搭配起来后的浑然天成。

清炒羊肚菌,羊肚菌在青椒映衬下鲜鲜脆脆的,一派清朗;羊肚菌浓汤煨豆苗,翻炒后的豆苗与羊肚菌同炖,顿时生出一种欲拒还迎的微妙口感;抑或直接加进清汤面里,丝丝鲜甜,呼之欲出。

“好吃,我觉得是值得骄傲的,因为是一种最基本的生活艺术”,张爱玲如是说。无妨在春日,就在这一刻,只专注于这一捧山野间时隔一年再次冒头的羊肚菌,任由舌尖至齿间的一切刺激,带着思绪无限延展,向山间和田野,放空在此处。

美食热线
82888000

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