

拔得头筹 荠菜吃出春日烂漫

南方人摘花草煮鸡蛋，北方人剁成馅儿包饺子，南北方在吃上的隔阂，到荠菜这里永远那么有趣。

荠菜常常出现在早春的餐桌上。“荠菜的叶子趴在地上、呈辐射状生长，所以混在田间很不显眼，可花朵却长得老高，细长的茎撑起小白花在春风中摇曳，在一片新绿中很好辨认。”每逢早春，李艾就会和邻居姐妹们一起带着小耙子开展一项春季运动——“挖野菜”，荠菜是当中主角。“荠菜就要现在吃，不然等它开出花了，就太老了。”李艾说，早春吃荠菜，炒荠菜、凉拌荠菜，家人都吃得很香。她尤其爱凉拌荠菜，和新鲜的毛蛤蜊肉一起随意用调料一拌，临盛出来时再撒点花生碎。荠菜自己独带的香气，加上毛蛤蜊肉和花生的香，吃嘴里好像漫山遍野的花草，香气在嘴里肆意蔓延。

除了凉拌荠菜，胶东半岛人家大约都喜欢荠菜饺子，家中主妇时不时摆起案板、抄起擀面杖包上一顿。“包荠菜饺子，不放点青岛本地的东西不好吃。”李艾说，荠菜特别“喜油水”，有两种食材和它搭配最能凸显荠菜的鲜。“放五花肉和蛤蜊肉。”像李艾一样，青岛人包荠菜饺子大都少不了蛤蜊肉、五花肉。纯瘦肉太柴，没有油水，包出来的饺子太干。放蛤蜊肉是为了提鲜，加入蛤蜊肉的荠菜饺子，一咬全是汤。当然，这也对擀皮这一环节提高了要求，因为有汤，所以饺子皮必须要擀得有韧性。此外，荠菜饺子不能长放，包完赶紧下锅煮。

下饭神菜 油焖春笋比肉还香

3月的春笋悄悄露头，吃新鲜的春笋，最经典的吃法当属油焖笋，就粥、捞面、下饭，样样皆可。讲究的食客吃油焖春笋，选择笋是第一位的，要选藏在土里要冒头的春笋，这样的笋质地细腻，且没有丝毫恼人的粗纤维，吃在嘴里一派冰清玉洁。

油焖笋是春笋菜中的常青树，也是所有竹笋菜中，最过瘾的一道菜。青岛黄海饭店的刘大厨分享了烹制心得：“春笋切小条，水开后加一小勺盐，放入春笋焯水10分钟去除苦涩味。起锅烧油时，油可以稍微多倒一些，油热放蒜末和小米辣炒香。放入春笋翻炒均匀，加一勺生抽、一勺蚝油、一勺老抽、适量鸡精和白糖调味，加入刚好没过食材的清水，盖上锅盖中小火焖10分钟左右，最后大火收汁就能出锅享用。”这样做出来的油焖笋爽脆鲜嫩，百吃不腻还下饭。

被浓油赤酱浸润着的春笋油香肆意，掀开锅盖就能闻到比肉还香的气味扑面而来。挑起一根滴油的春笋快速送入嘴里，唇齿稍微用力就能轻松品尝到春鲜的滋味。

香椿鲜嫩 最爱还是家的滋味

谷雨之前也是食香椿的好时节。“雨前椿芽嫩无丝，雨后椿芽生木质”，这个“雨”就是二十四节气中的谷雨。

最好吃的香椿是头茬，散发着特有的清香，到二茬时叶片就薄瘦了，三茬就更差些了。三茬以后叶脉发柴，变得粗糙，毫无鲜嫩可言了。大棚改变了四季，物流缩短了距离，城阳居民林大爷家的院子里，香椿树刚刚冒芽，南方香椿已大量上市。林大爷说，前些日子逛市场，见到码得整整齐齐的小捆香椿，于是买来尝鲜。

“孩子们来家里吃饭，我就做香椿炒鸡蛋，他们从小就爱吃这一口。”林大爷将腌好的香椿切碎，放入打了鸡蛋的大海碗里搅拌，倒进滚烫的油锅，顿时香气四溢。香椿炒蛋出锅，端上家里的大圆桌，看着就让人有食欲。全家老少围坐，谈笑风生中吃着精心烹制的家常菜品，这是春天的滋味，也是家的滋味。



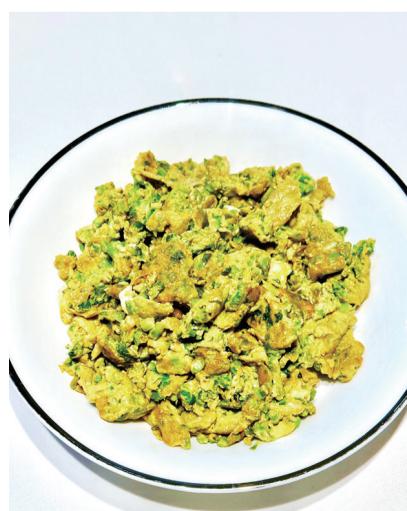
凉拌荠菜



荠菜饺子



油焖笋



香椿芽炒鸡蛋

与时间赛跑 抢鲜「春日限定」

惊蛰过后，草木发新，春芽也跟着尽情舒展，早春时节有诗情画意，也有鲜嫩明媚的春日之味。小家碧玉的春韭，带着紫红色嫩梗的香椿，青绿比肉还贵的豌豆尖，适合包饺子的荠菜，干净脆嫩的苘蒿尖，白净如玉的春笋，以及带有养生健康功效的苦菜、蚂蚱菜……春芽作为菜的食用期很短，时间一久，其营养和美味会大大降低，甚至不能食用。想品尝这些“春日限定”，就要与时间赛跑。



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

迎春仪式 心急吃不了春韭盒子

吃腻了冬日里的荤腥浓重，春天的菜品让人心动。蓼茸蒿笋皆为鲜，可最难撩拨一类食客心魄的还得是春韭。俗话说，韭菜“春香、夏臭”，春天的韭菜，尤其是上年秋天开过花留下的薹下韭，是难得的鲜香。而到了夏天，韭不如草，味道大打折扣，自然也就无人问津。所以每年开春，把韭菜安排到餐桌上，算得上是送给味蕾的迎春之礼。

韭菜的吃法，就像随意一洼地就能生长的韭菜本身，亲近而家常。“作为北方人，更爱春韭与面食的结合，尝鲜的同时又能吃饱，韭菜饺子、韭菜包子，够鲜也让人吃得踏实。最出挑的是韭菜盒子。”在家住浮山后的陈婷心里，开春儿的头茬韭菜，就没有不做韭菜盒子的道理。一口下去，霸气的鲜香连同丰盈的汁水，撩人的春色在滚烫中升华。

陈婷告诉记者，每逢初春，家里总会吃几轮韭菜。“以前和妈妈住在一起的时候，这活都是她来做，成家后，老公和孩子也爱上了这一口，所以我也学着做起来。”北方人做面食驾轻就熟，热水烫面，和好就等擀皮，制作面皮在陈婷看来再简单不过。三两个鸡蛋，打散入锅炒成黄灿灿的蛋碎，慢慢摊凉。清洗干净的韭菜，一刀下去，满屋都是韭菜味儿，有点冲鼻，却也是让人难以抵挡的诱惑。切细的韭菜和蛋碎，黄绿相间，煞是好看，淋上油之后调味，已经开始让人垂涎欲滴。

包馅、捏边、热油、下锅，陈婷做韭菜盒子一气呵成。刚出锅的韭菜盒子最香，虽然从厨房到餐桌只有几步距离，但在已经坐在餐桌边“嗷嗷待哺”的孩子心里，多等一秒似乎鲜度都有所折损。锅里的韭菜盒子被煎得两面焦香金黄，香气弥漫满屋的时候，陈婷的老公和孩子手里早已抓紧了盘子，准备随时迎接韭菜盒子大快朵颐一番。“刚烙出来的韭菜盒子，上面还有细细的油泡，热腾腾的面皮映着黄绿相间的韭菜鸡蛋，让人忍不住想大吃一口。可千万别急，心急吃不了韭菜盒子。先咬一小口，放一放韭菜盒子里的热气，再趁热吃，这样吃得才过瘾。”只不过道理都懂，可在韭菜盒子面前，谁还有空想这些呢。于是，一边真香，一边真烫，吃得跳脚，鲜到忘乎所以。陈婷说，韭菜盒子一直是随吃随烙，最后一个端上桌的时候，家人们肚皮早已撑得滚圆，再也吃不下了。

几个韭菜盒子下肚，抚慰了味蕾，也唤醒了思绪。择时而食，本是件平凡而又自然的选择，却因有关美食记忆的微妙作用，开启了一段对亲人的思念和美好的传承。也不知道是韭菜盒子太香，还是陈婷和家人对吃韭菜盒子的记忆太美好，年复一年，无论身在何处，吃顿韭菜盒子成了春天的仪式感。



韭菜盒子