

# 食在北宅 品味康养美好

摘一篮红润樱桃、品一席滋补山珍……北宅邀你共赴一场诗意栖居之旅



提起北宅,不少市民游客除了对特色农家宴赞不绝口外,对憨厚仁义的北宅人的印象也格外好。在明秀园山庄,细细品尝着老虎芽炆蜆头、砂锅药膳鸡的德州游客赵先生感触颇深,“我每年都来北宅游玩,因为这里的人特别好,有时候漫步樱桃园,不少果农主动邀请我去吃樱桃。今年我发现这里的农家宴菜品升级了,都推出了一些滋补菜品。”

三十载春华秋实,三十度果香漫山。临近第三十届北宅樱桃节,这座藏于崂山腹地的桃源小镇以万亩樱桃林为笺,以山泉清风为墨,向四海宾朋发出盛情邀约:来北宅摘一篮红润樱桃,品一席滋补山珍,在山水田园间寻味自然,以舌尖滋养身心,共赴一场“食在北宅,康养美好”的诗意栖居之旅。

## 家乡味道 这是北宅人的田园故事

四方食事,不过一碗人间烟火。每一个乡村都有自己独特的味道,这种味道早已融进人们的记忆中,成为一个无法割舍的情感符号。家乡味道亲切而温暖,不仅仅是来自大自然的馈赠,更是故乡土地的记忆与情感的凝聚。那么北宅在你心中是什么“味道”?也请你你说一说,请你品一品。

来到崂山就是崂山人,来到北宅就是一家人。这成为很多外地游客来到北宅的感受。北宅的五月,是樱桃写就的散文诗,自然首先离不开樱桃的味道。4月28日,记者前往北宅多个村落探访,家家户户的樱桃园里,农户们翘首以待今年的丰收季,而枝头挂着的“水晶珠玉”,虽尚未红透,但果香已是不远,些许时日后那沁人心脾的甘甜又将承包你的味蕾。到那时,游客可挎竹篮穿行林间,体验亲手采摘的野趣;孩童踮脚够向枝头的欢笑声里,是都市难觅的亲子时光。三十载耕耘,北宅樱桃早已不只是水果,这熟悉的味道更是串联起山、海、人情的生态符号。

虽然此次去探访,还没能尝鲜樱桃的味道,但“食在北宅”的奥秘,同样藏在一家家炊烟袅袅的农家小院里,藏在一桌桌飘香如故的农家宴里,藏在一盘盘诠释康养之道的美食里。记者采访发现,北宅的许多农家宴都走过了十年甚至几十年的历程,见证着樱桃节的变化,更与过往的一届届樱桃节一同成长、壮大、创新。他们从最初几户人家支起柴火灶,摆开八仙桌的淳朴待客,到如今百余家特色院落星罗棋布、食养文化自成体系,北宅的农家宴已成为樱桃节流淌的岁月长河中最温暖的人间烟火。

“原先的农家宴,我们主打的是农家菜,就是把原汁原味的北宅菜品分享给远道而来的客人。”一家农家宴的负责人说,但是随着时光变迁,随着人们饮食口味的升级,再加上人们对于北宅物品认知的提升,越来越多的农家宴开始升级,开启滋补菜的新阶段。于是,老灶台上,崂山参炖鸡的香气延续着祖辈的智慧;新食单里,樱桃酵素凉糕、石斛樱桃露等创意菜品跃动着时代的灵感。

那些青瓦石墙间传了几代人的槐花饼秘方,那些用短视频直播山珍烹饪的年轻掌柜,都在诉说着同一个故事:北宅



▲景色优美的本岭农家宴。▶本岭农家宴的特色菜品。

人用三十年的坚守与创新,让山野之味既留住乡愁的根脉,又长出康养的枝叶。就着一席农家宴,记者与两位店主聊了聊碗碟间盛着的美食、滋养的水土,以及她们眼中的北宅樱桃节。

## 四时康养 这是北宅人的生活美学

明秀园山庄总经理姜秀娟是地道的北宅人,对乡村有着深深的眷恋,对挖掘北宅特色美食文化颇有心得。每年的开春,很多食客喜欢到北宅寻觅一种春鲜:老虎芽。老虎芽是崂山一种被称为“老虎树”的树木春季长出的嫩芽,也叫刺轮芽,游客可以尝尝肉炒老虎芽、凉拌老虎芽。“以前,我们通常是使用猪肉炒制老虎芽,今年开春时有客人提出想吃海鲜,我们就想到用老虎芽炆海鲜,先后使用过乌贝、笔管、虾仁、扇贝柱等搭配,味道不清爽,后来我们使用了蜆头炆拌,试验了两个周,结果口味很清淡,今年4月初推出以来,已经销售了600多份。”姜秀娟说。

“我们北宅还有春笋,为了搭配春笋,去年我们自家腌制了腊肉,今年开春推出了春笋炒腊肉,作为新开发菜品,反响也不错。”姜秀娟说,从今年开始,饭店主动转型做四季时令菜品,“因为北宅四季有不同菜品,为了更合时宜,我们要推出四季不同的滋补菜品。”

炸崂山参,也是很多人来到北宅吃饭的必点菜之一,崂山参裹蛋液和面糊炸过之后酥酥脆脆的,甜中略带苦味,别有一番滋味。你在别处吃过炸茄盒、炸藕盒,在北宅很多农家宴里除了这些之外,还有一种炸土豆盒,是当地特色菜品。“很多顾客都表示来我们家吃饭最先‘种草’的就是这个炸土豆盒,还有的想到后厨去学学,回家自己尝试做。两片薄薄的土豆片里夹着韭菜肉馅儿或者韭菜虾仁馅儿,裹面一炸外酥里嫩,吃一个就能半饱。”姜秀娟说道,还有地瓜面大包、菌菇汤、酸汤鱼、槐花牡蛎肉丸……一道道原创菜品传递乡野美味,更饱含研发心血,凝聚了北宅人好客的心情,以食为媒诠释康养好客之道。



除了这些菜品外,泉水鸡、砂锅炖鸡也是很多饭店今年的主打菜品。“我们店里有砂锅药膳鸡,是使用党参、黄芪、红枣等炖制的,需要提前预订。”姜秀娟告诉记者,在预订前,他们会耐心询问这桌客人主要是老人还是女性,或者有没有小朋友,有没有忌口及其他需求,以此根据人群特点,个性化烹制最适合的养生鸡汤。“我们强调用最少的调料,用最天然的原料,创造最本真的味道。想让大家一走进我们农家宴,就仿佛回到了小时候的乡村时光,很质朴、纯真,很放松、怀旧。”姜秀娟说。

## 慢悠乐活 这是北宅人的酣畅乐章

每年樱桃节期间,北宅都会迎来四面八方的游客,可谓“樱桃红时宴如潮”。循着果香而来的八方食客,总要在竹篮里装满玛瑙似的樱桃后,踏着青石板路推开一扇扇木门——摘果的欢愉需以山珍滋补,才算一场圆满的康养之旅。

“樱桃节在一年年发展中变得越来越好,我们也必须跟上节奏,给顾客们更多元的新体验。”姜秀娟说,因此明秀园山庄今年在院子里新增了烤全羊、窑炉面包、野炊宴,以及儿童休闲娱乐区等更丰富的元素。可能顾客的预订电话刚打完,院子里的砂锅鸡汤就炖上了,裹着柴火气蹿进鼻腔,等候着朋友们“回家”。每个来到北宅游玩放空的顾客,一走进农家宴,就像是坐在了童年的长板凳上,咬一口烫嘴的玉米饼,任山野的黄昏把发条般紧绷的日子一寸寸熨成老粗布的温软。

“今年正好是明秀园山庄成立的第20年,想当年,我结婚也是在这里摆的席,一眨眼现在两个孩子都大了,我们山庄也办得越来越好,得到越来越多顾客的认可和好评。”姜秀娟说。

来到河东社区的本岭农家宴,这里的崂山泉水砂锅炖土鸡、油泼鲤鱼、山羊奶豆腐、崂山鲜蘑菇土豆条……既美味可口,又有着滋阴润燥、补气养血等功效。作为青岛市第一家挂牌的农家宴,本岭农家宴在20多年的发展中,已成为涵盖餐饮、民宿、休闲采摘、共享农场、农产品销售、

露营六大板块于一体的综合性乡旅服务企业。“最近陆续有老顾客询问,我们的樱桃园里现在樱桃成熟得怎么样了,什么时候可以来采摘。”本岭农家宴总经理陈丽告诉记者,爬山、看景、摘樱桃,逛累了总是要美美地吃上一顿北宅农家宴,本岭农家宴就给了游客们这样“一站式”的便捷体验。

“崂山3—4月份赏樱花,5月份采摘樱桃,6月份摘杏,7—8月份是北九水游玩的最好时节,9月份蘑菇丰收,10月份赏枫叶……这些都是我们宝贵的资源。”陈丽说。如今,本岭农家宴已成为北九水景区最大的综合性特色农场,推出的各类山野菜、莛蓐饼子、山鸡蛋、散养鸡、崂山果干、野生蜂蜜等特色农产品,广受消费者的喜爱。

知味崂山,美在北宅。何不知味餐厅推出的滋补山菜烩鲑鱼丸子、七水杉居的荠菜春笋炒虾仁、水果园农家宴推出的泉水鸡、崂山槐花鲜虾丸、崂山仙胎鱼、云上涧的珍宝鸡……这些菜品都预示着北宅众多农家宴开启了滋补新模式。

五月的风掠过崂山,吹熟了漫山遍野的樱桃,也吹响了北宅的康养号角。以“山野滋补,食养天然”为魂,让北宅的农家宴早已超越果腹之需:以崂山天然矿泉水滋养的泉水鸡,肉质紧实含优质蛋白,搭配枸杞、黄芪等温补药材,鲜香滋补;山菜烩鲑鱼丸子则唱响一曲“海陆营养交响曲”,时令野菜与完整的鱼肉肌理碰撞出独特滋味;荠菜肉丸子也是时令药膳融合,完全没有油腻感,更易消化吸收;还有花生芽爆炒蜆花、炆拳拳头菜、拌云峰菜、捞汁乌贝、香炸百合、特色烤羊排、香脆小河虾、御膳生果炸茄排……这个五一假期,以及接下来的樱桃节期间,诚邀广大市民游客来北宅选一家心仪的农家宴打卡,感受其中封存的乡村本真模样,也充分品尝康养时代鲜活的味道,体会传统与未来在一锅好汤里相融相生。摘一篮山野清甜,赴一席养生盛宴,让北宅的山水滋味化作身心归处的舒适记忆。

本版撰稿摄影  
青岛早报/观海新闻记者 杨健



扫码观看相关视频  
拍摄/剪辑 记者 刘世璇