



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



樱约北宅

系列报道③

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，细细品尝着老虎芽炝蜇头、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

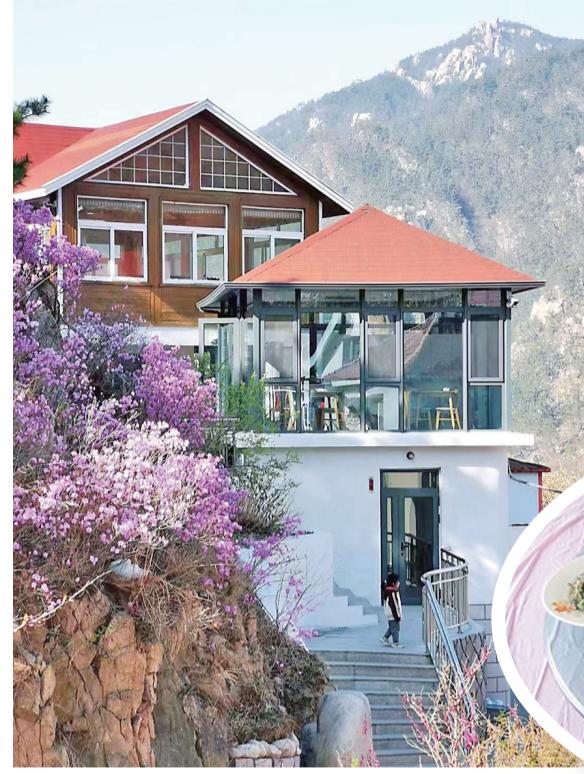
四方食事，不过一碗人间烟火。每一个乡村都有自己独特的味道，这种味道早已融进人们的记忆中，成为一个无法割舍的情感符号。家乡味道亲切而温暖，不仅仅是来自大自然的馈赠，更是故乡土地的记忆与情感的凝聚。那么北宅在你心中是什么“味道”？也想请你说一说，请你品一品。

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，到如今百余户特色院落星罗棋布、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



▲景色优美的本领农家宴。



▲明秀园山庄。

►本领农家宴的特色菜品。

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来想吃海鲜，我们就想到用老虎芽炝海鲜，先后使用过鸟贝、笔管、虾仁、扇贝柱等搭配，味道不清爽，后来我们使用了蜇头炝拌，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，里面一炸外酥里嫩，吃一个就能半饱。”姜秀娟说道，还有地瓜面大包、蘑菇汤、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。

来到河东社区的本领农家宴，这里的崂山泉水砂锅炖土鸡、油泼鲤鱼、山羊奶豆腐、崂山鲜蘑炖土豆条……既美味可口，又有滋阴润燥、补气养血等功效。作为青岛市第一家挂牌的农家宴，本领农家宴在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。”本领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，本领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，本领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、萁馏饼子、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鲅鱼丸子、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；山菜烩鲅鱼丸子则唱响一曲“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；还有花生芽爆炒蜇花、炝鲜拳头菜、拌云峰菜、捞汁鸟贝、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。

本报撰稿摄影

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