

春日“鲜”味大赏 韭菜、春笋、枸杞芽带你舌尖踏青

记者 李尚文/图

春雷响动，蛰伏的泥土中孕育出最鲜嫩的生命。田野间，各色春菜如同诗人，在田埂上谱写自然的诗篇。而在城市里，菜市场的叫卖声仿佛是对这首诗的吟诵，饭店后厨升起的锅气则是对这首诗的生动诠释。人的故事，总在灶台与餐桌间流转。春天来临，一份春日食单承载着人与季节共生的记忆，这是人与土地最亲密的对话。



新鲜的韭菜。



韭菜合子。

春韭：味道鲜美，情意绵长

上午8:30，72岁的杨秀会拉着小车，缓步走进海宝早市，挑选新鲜蔬菜。她在一个菜摊前停下，轻轻拿起一把韭菜，指甲沿着青白分明的茎脉滑过，动作轻柔得仿佛在给孩子梳头。“有句老话说，‘头刀韭，香死狗’。”杨秀会笑着说，“头刀韭”指的是春天里第一茬韭菜，味道最为鲜美。说着，她掐了一截韭菜，鲜绿的汁水渗入指甲缝，春天的气息随之流淌而出。

杨秀会曾在一家单位的食堂工作，她做的韭菜烙饼深受大家喜爱。“这是跟我母亲学的。”她回忆道，嫩韭切碎后与鸡蛋和面混合，在柴火灶上炕得两面焦黄。“饼要趁热撕着吃。有一回烙饼时，我不小心烫了手，饼掉进了灶膛。”她笑着比划，“那时候不兴浪费，但母亲没骂我，只说‘韭菜经火才不辣口，人经了事才懂日子’。”

韭菜不仅味道鲜美，还寓意美好。杨秀会说，在她的老家，韭菜被视为“久财”，象征着长久发财、日子越过越红火。过去，家家户户都会在菜园里种上一些韭菜，期盼新的一年财源广进、生活美满。

除了包饺子，杨秀会还用韭菜做韭菜合子、韭菜炒蛋等美食。她说，这些菜肴不仅美味，还承载着她对家人的爱和祝福。每年春天，当韭菜长得郁郁葱葱时，她就会烙些饼、包些合子，招呼儿女回家，大家一起品尝这春天的美味，吃不完的还能带走。

春笋：脆嫩鲜香，邂逅江南

“小时候听老师讲‘雨后春笋’，还以为南方的竹子会像炮仗一样‘噼里啪啦’地往天上蹿呢。”38岁的银川人陈志远第一次听到“春笋”这个词，是在小学语文课本里。那个“雨后春笋”的比喻，在他童年的记忆里勾勒出一片雾气缭绕的江南竹林。“那时候总觉得春笋是神仙吃的，我们北方只有土豆。”

2010年，他初到杭州出差，在当地的餐厅第一次见到了春笋。他惊诧于春笋毛茸茸的外表，像个出土文物。而当服务员端上一盆腌笃鲜时，乳白色的汤里沉浮的笋块让他迟疑：“这淡黄带褐的横截面，倒是土豆片呢。”然而，一口咬下，脆嫩中迸发的清甜裹挟着咸肉的香气。“比酸菜芯还脆呢！”陈志远说，嚼在嘴里，好似渗出泉水一般的回甘。

如今，陈志远早已成了春笋的忠实拥趸。每到3月，看到春笋在菜摊上冒头，他便会立刻买些回家。他学会了那道经典的“油焖春笋”：春笋切段过油，冰糖炒出琥珀色，加入黄酒与酱油焖至收汁。“这道菜讲究的就是脆嫩鲜香，火候过了就老了。”他最喜欢颠着炒锅，听锅铲与铁锅碰撞出清脆的声响，仿佛童年时想象中春笋破土的声音。当然，他还学会了用北方人的豪气改造江南的雅食——把春笋切成骰子块，与五花肉爆炒，起锅前浇一勺卤汁。“这叫‘北酱南脆’，咸香把笋的鲜甜吊得更有滋味呢。”



春笋。



油焖春笋。



枸杞芽。



炆拌枸杞芽菜。

枸杞芽：餐桌上的春意与健康密码

春季的味道，不仅在家里的厨房里弥漫，也在餐厅的时令凉菜中悄然绽放。“枸杞芽，对很多人来说可能有些陌生，但在我们厨师圈里，它可是春季餐桌上的明星。”在银川工作的厨师张俊山介绍道，“这不仅因为它的口感清新独特，更因为它富含丰富的营养价值，是真正的健康食材。”

炆拌枸杞芽菜是银川餐厅常见的一道菜品。精选早春时节采摘的枸杞嫩芽，色泽翠绿，质地柔嫩，带着一股淡淡的自然清香。制作时，先将枸杞芽洗净，用沸水快速焯烫，以保持其鲜绿色泽和脆嫩口感。“焯水最讲究，得用滚水下锅，3秒即捞。”张俊山一边演示，一边手腕轻抖，碧绿的菜芽在漏勺里翻腾，“多1秒就软了，少1秒涩味去不掉。”

接下来是炆制环节。张俊山用热油爆香蒜末、花椒和干辣椒，麻辣鲜香的香气瞬间弥漫整个厨房。随后，他将这股热油淋在枸杞芽上，伴随着“滋滋”一声，枸杞芽的清香与调料的香气完美融合。“炆拌的关键在于火候和调料的搭配。”他解释道，“既要激发出枸杞芽本身的鲜甜，又不能掩盖它原有的清新。所以，我只用了少量的盐、糖和米醋来调味，让这道菜既保持了枸杞芽的原汁原味，又增添了层次分明的口感。”

每一口炆拌枸杞芽菜，都是春天的一次味蕾旅行。它不仅满足了食客对时令美食的追求，更传递出人们对健康生活的理解与向往。