

一口“咬”住春天 春意洒满心田

编者按:春天,是一年中最生机勃勃的季节,而春菜则是大自然馈赠的鲜美与健康的象征。春笋、草头、茴香等时令春菜,以其独特的风味和营养价值,成为餐桌上不可或缺的主角。勤劳聪慧的奉贤人民将春天的蔬菜制作成各种传统美食,唇齿生香间让春意洒满心田。



食过春笋,方知春味。随着气温回升,乡村间的各片青翠竹林下,本地春笋悄然破土而出,带来了春天的“鲜”味。

沿着乡村小路,走进柘林镇南胜村村

民张明弟家的竹林,淡淡的竹香萦绕在湿润的林间,清新的空气使人轻松惬意。边寻笋,张明弟边介绍:“清明前后刚冒头的春笋壳黄肉白,肉质细嫩、味道鲜美,是家

春笋,“鲜掉眉毛”的美味

家家户户都会吃的春季美食。”

轻轻拨开泥土,张明弟一铁锹下去,春笋洁白的根部露出,他熟练地将铁锹斜插入土,用力一撬,一根带着泥土芬芳的春笋便从地里“蹦”了出来。“新生的春笋鲜、嫩、脆,挖笋要注意技巧,掘土要动作轻,挖笋要快准稳,不能伤到笋根,不然会影响来年的生长。”张明弟一边说着,一边将刚挖出的春笋放入竹篮中,动作干净利落。

“一口春笋就是一口春天”,刚刚从地里挖出的新鲜春笋,无论是凉拌、煎炒还是熬汤,都鲜嫩清香,美味爽口。在这之中,笋丁烧卖凭借独特风味,成为柘林百姓春日里不容错过的美食,而南胜村村民何梅仙更是制作笋丁烧卖的佼佼者。

去根、剥壳、清洗,快速处理完刚出土的竹笋,何梅仙麻利地将嫩白的笋切成小

碎块,拌进新鲜黑猪肉中,均匀搅拌。随后加入盐、白糖、胡椒粉、薄盐蚝油等调料简单调味,并加入“葱姜水”去腥提鲜。何梅仙说,“现在这个季节的本地笋相较生长更早的外地笋,更嫩更鲜,口味是甜的,简单调味就极为鲜美,是制作笋丁烧卖的最佳食材。”

包烧卖也是个熟能生巧的活儿,何梅仙分享了做出烧卖的“小蛮腰”的秘诀,在面皮中心放上适量肉馅后,用左手将面皮向上方中心合拢,右手用筷子不断压实肉馅,在即将合拢时抽出筷子,最后在烧卖的颈部捏一下,这样就能包出一个漂亮的烧卖。

刚出锅的笋丁烧卖是最好吃的,咬上一口,外皮软糯,里面鲜甜,再嗦一口鲜得掉眉毛的汤汁,立刻让人感受到春天的鲜美。



草头,学名苜蓿,又名金花菜,是中国最古老的蔬菜之一。早在唐代,它曾是宫廷菜肴,后来成为江浙沪地区常见的野菜。它有着各式各样的烹饪方式,每一种都能带来独特的味蕾享受。无论是清炒、凉拌,还是搭配其他食材一起烹饪,草头都能展现出它独特的魅力。

春雨过后,草头早已按捺不住春天的“呼唤”,纷纷冒出了头,此时正是它最为鲜嫩的时候。春风轻拂大地,田野已披上一层新绿,生机勃勃。走进南桥镇沈陆村的田间,只见一片片草头长势正旺。草头的样子很讨喜,细细的茎上三片脆嫩的叶子,和三叶草十分相似。让人不禁想起那一道道时令菜肴——酒香草头。

来到田地,阿姨们正忙着采摘草头,动作娴熟,将鲜嫩的草头轻轻放入竹篮,准备带回家烹饪成春日的美味佳肴。

摘下的草头已被放入大竹筐中,阿姨们正在细心挑拣出嫩芽,说道:“老的草头口感不好,嫩芽才够鲜。”

先将草头洗净,沥干后撒上细盐,“这个草头一下锅就立马缩了,再放盐就不入味了。”范阿姨传授炒草头经验,“现在放盐刚刚好!”

草头被倒入已经热好油的锅中,爆炒10-20秒至草头变软。倒入准备好的白酒,再翻炒一下,一碗香喷喷的酒香草头就完成了。吃着亲手做出来的酒香草头,不禁感慨道:“还是自家种的菜好!香得嘞!”



草头,酒香加持下的『故乡味』

茴香,“四月第一香”的春菜

说起茴香,在大部分南方人的认知里,就是一种普通的香料。殊不知,在北方,茴香却是一种绿色的蔬菜,茎、叶均可食用,因其独特的香气与口感,使得它在烹饪中有着广泛的应用,被誉为“四月第一香”,无论是炒菜、炖汤、蒸包子还是包饺子,都能为菜肴增添一份独特的风味。

在柘林镇华亭村一家民宿的小菜地里,郁郁葱葱的茴香菜开得正盛,民宿的工作人员正在小菜地里采摘茴香,准备给客人包茴香饺子吃。

新鲜嫩绿的茴香菜采摘回来,洗净切碎后,以七两瘦肉、三两茴香的比例拌上肉馅,再加入胡椒粉、味精、鸡精、猪油、香油、生抽、盐等调味,手工擀皮、包馅。还没等下锅,浓郁的茴香香气就已经飘满厨房,让人食指大动。

“村里正在搞‘柘树下·庭院经济’项目,给我们和附近的村民都发了一些春菜种子,里面正好有茴香,起初我们也不知

道怎么食用,正好有来民宿吃饭的北方客人看到门口这些长势很好的茴香,就问‘怎么不做点茴香饺子吃,那玩意儿可香了,你们这儿有做吗?’于是我们就立刻学着做了一些,没想到受到了客人的一致好评,就这样成为了我们这里的季节限定菜品。”民宿工作人员介绍道。

据了解,茴香作为一种营养丰富的蔬

菜,它富含维他命C、维他命A、钙、铁等多种矿物质,尤其是茴香中的茴香醚,具有独特的香气和药用价值,能够促进消化、缓解胃部不适。而南方人日常当作香料的茴香,其实是茴香菜的果实。

咬上一口刚出锅的茴香饺子,鲜香扑鼻。茴香的独特清香和肉馅完美融合,馅料鲜嫩多汁让人欲罢不能。

