

共赴春日宴 春鲜上新

三月的上海,春风拂面,万物复苏。当绿芽在枝头探出脑袋,嫩尖从土里挺直身姿,家家户户的餐桌上,便多了一道道嫩黄碧绿的春菜,构成这个季节独特的“仪式感”。

虽然现在许多蔬菜一年四季都能买到,但最惹人喜爱的,仍然是春日里的那一茬。趁着时鲜,品尝一口鲜嫩水灵的春菜,感受味蕾舌尖的清新滋味——那是“春天的味道”,也是满含希望的勃勃生机。

“咬春”习俗古已有之

吃春菜,自古就是民间迎春的习俗。有些地方称之为“咬春”“嚼春”。古时,人们在立春时节就要摆“咬春宴”。唐《四时宝镜》记载:“立春,食芦、春饼、生菜,号‘菜盘’。”清朝还有专门的《咬春诗》。

相比古时,如今市场上有更多“春味”,等待人们品尝。春节过后,走进菜市场,琳琅满目的春菜已经成为当季“主角”。

俗话说,“春吃芽,夏吃瓜”。“金贵”的香椿被誉为春菜界“爱马仕”。汪曾祺在《豆腐》一文中说,“香椿拌豆腐是拌豆腐里的上上品”。前几年刚上市时,头茬香椿一斤可以卖到一百多元,这几年香椿价格已有所回落,走上更多市民餐桌。

各大电商平台也纷纷推出春菜专题。例如,叮咚买菜将上线超过50个品种,其中春菜里的“七头一脑”——香椿头、荠菜头、草头、豌豆头、马兰头、枸杞头、小蒜头和菊花脑,占据了销量的半壁江山,点燃市民“品春”的热情。

地产春菜柔嫩水灵

上海地产春菜,有“田间到餐桌”的距离优势,格外鲜嫩水灵。本地春菜中,以上海人熟悉的青菜、春番茄、牛心菜等“常见菜”产量最高。

青菜是上海蔬菜界当之无愧的主角。最受欢迎的是“矮脚青菜”,它口感酥糯,但易受病毒侵害,曾一度濒临绝迹。上世纪七八十年代,上海农业科研人员着手研发更强壮、产量更高的青菜,经过一代代改良革新,“上海青”也享誉大江南北。上海人对绿叶菜情有独钟。青菜是一种神奇的植物,一年四季被入“从小吃到大”,夏季吃三到五片叶子的幼苗,被亲切地称为“鸡毛菜”;秋季吃小棵菜,也叫“小塘菜”“铜管菜”;冬季吃大棵青菜,又称“霜打菜”;而春天,青菜经过冬季的低温春化,从营养生长转变为生殖生长,进入抽薹开花时期,这时上海人爱吃的青菜就叫做“菜苋”了。“菜苋”直接在青菜上掐取,手指一般的长度,叶片间有小小花蕾,偶尔还带上一两朵小黄花,炒食柔嫩鲜甜。

其他春菜种类丰富,也有合作社专业化种植。例如,奉贤有合作社种植草头50亩以上,浦东有合作社种植马兰头上百亩,春笋则在闵行有基地种植200亩以上。此外,香椿、荠菜、豌豆苗,也有不少地产品种上市。

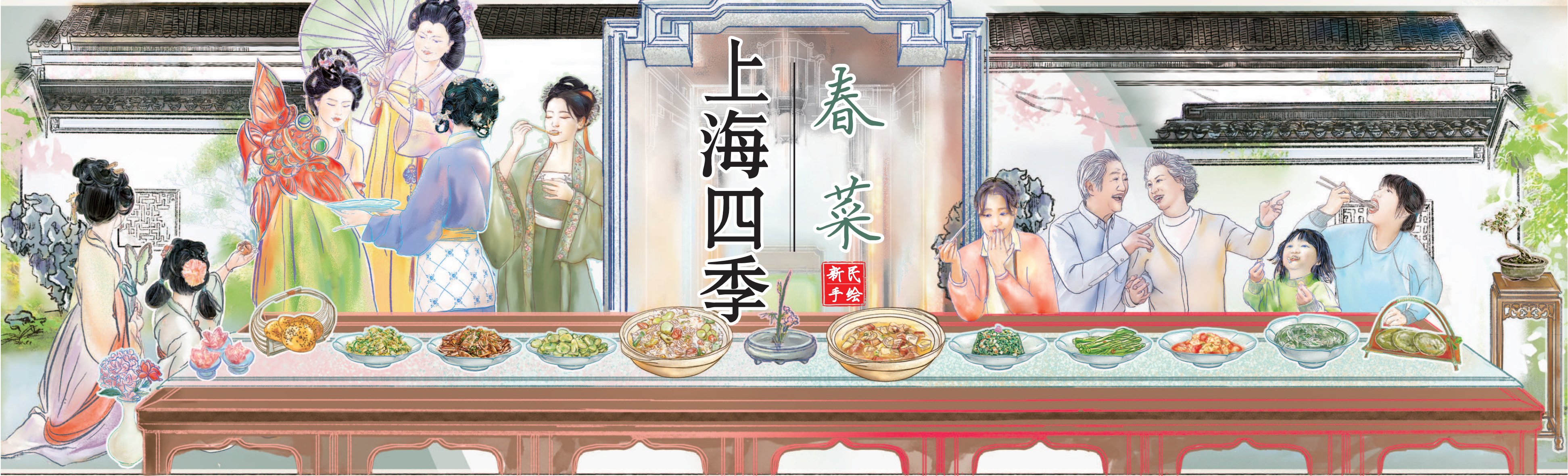
吃法多样鲜掉眉毛

马兰头拌香干、香椿炒蛋、葱油蚕豆、油焖春笋……几乎都是上海人每家每户餐桌上必不可少的春日时鲜。春菜有不少吃法。简单的家常菜如马兰头,焯水后切成碎末,那碧绿生青的一捧,同豆腐干末拌在一起,淋上麻油,清新之感扑鼻而来。又如香椿炒蛋,蛋液裹着香椿,待锅烧热后“滋啦”一声钻入热油,独特的椿香混合着蛋香,勾起一肚馋虫。

吃春菜的传统技艺代代相传。例如嘉定的非遗点心菜塘塌饼,便有草头塌饼——将草头拌入糯米粉,放入锅中炸至两面金黄,吃起来清甜软糯。草头塌饼、荠菜干蒸圆子等,也是宝山、奉贤、闵行等本地特色的乡土小吃。

如今在社交网络平台,还有不少网友分享“春日新吃法”。最受欢迎的名为“冬去春来饭”,将咸肉腊肠与春笋、蚕豆、豌豆、小土豆等一起炒香,加入提前泡过水的大米一起焖煮,出锅前再撒上一把鲜嫩的韭菜,一锅焖饭,满满的春天味道。

“春季三鲜煲”也惹人垂涎,将咸肉与春笋煸炒后,加入适量开水焖煮,随后加入蚕豆与河虾,还可以根据口味加入海鲜菇、豆腐等。泛白的汤底下,春笋嫩黄、蚕豆鲜绿、河虾橙红,色泽诱人的春季食材嘟嘟翻滚,光是想象,就已经让人鲜掉眉毛。



上海青(菜苋)

上海人爱吃青菜。到了春天,菜苋就是最当季的美味:青绿的叶片间,藏着一簇簇嫩黄花蕾,不仅颜色漂亮,吃起来更是柔糯清甜,别具风味。



春番茄

上海地产番茄分为“春番茄”“秋番茄”两季,现多以春番茄为主。眼下正是番茄成熟的季节。除了大中果型,近年来,玲珑可爱的小番茄也备受市民喜爱。例如,“龙珠番茄”就以外形圆润、皮薄多汁而广受好评,一口咬下去还有爆汁口感,是众多番茄中的佼佼者。



牛心菜

甘蓝也是在上海广泛种植的蔬菜。尽管一年四季都有种植,不过春天上市的“牛心菜”最是当季。心形的叶球,自然的甘甜,糯嫩的口感,无论是与肉类、海鲜还是素食搭配,都能展现出不同的风味,使得每一道以牛心菜为主角的菜肴都成为一次美味的探索。



草头

苜蓿,即草头,深受上海人喜爱的蔬菜之一。“草头圈子”“酒香草头”都是本地名菜。郊区也有草头塌饼等乡土小吃。一些长在农民房屋前后的草头不需要特意收种,落在地上,第二年就会自己生长。而如今上海种植的大部分草头,还是由基地按计划播种采收。



马兰头

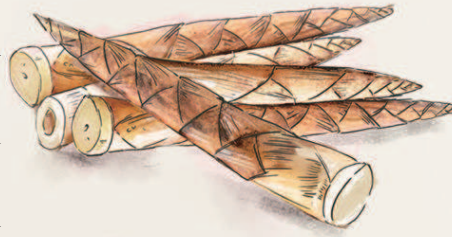
马兰头也叫红梗菜、田边菊等,是菊科的多年生草本植物。马兰头翠绿清香,传统吃法是凉拌或清炒,与豆干相拌口感更佳。以往每当三四月份,人们可在野外寻找幼嫩植株采摘食用。现在通过选择野外优良株种在设施中栽培,已实现全年采收上市。



蚕豆

一般来说,本地蚕豆4月底5月初上市。也有蚕豆“赶早”,在春节前后已可尝鲜。不过随着气温升高,蚕豆就会变老,本地蚕豆供应时间不长,是春季专属的“时鲜货”。

不少人家也会把剥出来的蚕豆焯水晾干,分装后放入冰箱冷冻,到夏天烧番茄豆瓣汤、咸菜豆瓣汤,延续这份美味。



春笋

笋,备受人们喜爱的“山珍”之一。春笋最为清鲜嫩,鲜味浓厚,它吃法多样,是油焖春笋、腌笃鲜等时令美食中不可或缺的主角。

目前,上海闵行有专门的笋类种植基地。而每年三四月,松江佘山都会举办办笋文化节,邀请广大游客当一回“山民”,挖笋、品笋,寻觅春天。



香椿

香椿早在汉朝就被人们食用,曾与荔枝一样作为贡品上贡,古诗称其“嚼之竟日香齿牙”。

香椿被称为“树上蔬菜”,我们食用的香椿头部分,是春季冒出的幼芽嫩叶。它风味独特,带有浓郁的香气,营养丰富。不过虽然香椿正当季,食用时还要注意不宜过量。



荠菜

荠菜被誉为野菜中的珍品。它原产中国,我国自古采集野生荠菜食用,公元前300年就有食荠菜的记载。民间还有“三月三,荠菜当灵丹”的说法。

荠菜有一种特殊的清香,味道鲜美,可以做荠菜豆腐羹、荠菜馄饨、荠菜圆子等,入口时,仿佛能尝到沾着露珠、蓬勃生长的春天滋味。开花后的荠菜可以用来煮茶叶蛋,香气浓郁。



豌豆苗

豌豆苗,也叫“豌豆尖”“龙须菜”,往往取藤蔓上最尖最嫩的一部分。上海主要种有两种豌豆苗,按茎种植的大叶豌豆苗,可以连续收割;火锅店常见的芽苗菜,现剪现吃,稍微一烫,便有满口鲜香嫩滑。



扫码看电子版

策划 朱晓昆
沈月明
文案 杨洁
手绘 邵晓艳
编辑 钱澄砾

申城春季受欢迎的时令菜