

## 春风舞动家常味

一年之际在于春，春天正是万物复苏生机盎然的季节，对于讲究时令吃菜的上海人来说，除了腌笃鲜、油焖笋等传统的菜肴外，还有哪些好吃的呢？

今天我们邀请到了民间厨艺达人季育文，为大家带来了清炒螺蛳、手工青团、春韭炒蛤蜊肉等多道春季时令家常菜的做法。

### 清炒螺蛳

主料：螺蛳  
辅料：生姜、葱花、料酒、生抽、老抽、糖、干辣椒  
在民间素有“明前螺蛳赛肥鹅”

肉的海鲜两者碰撞，方才成就了这春天的美味。

### 豆瓣酥

主料：豆瓣  
辅料：葱、盐、糖  
选用老蚕豆，去除豆荚、蚕豆外面的硬皮后，从当中劈开两瓣备用。油锅烧热后，放入事先处理好的豆瓣翻炒，加入少许盐、水，待煮开后焖10分钟左右。炒豆瓣酥用的豆瓣要尽量老一点，这样的豆瓣煮了以后才会起酥。等到时间差不多了，打开锅盖，再用锅铲去反复铲几下，在锅铲的反复铲、碾之下，豆瓣自然起

新民晚报

20

2020年  
3月27日  
星期五

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

悦动



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：副怡歌  
本版编辑：季斌

### 厨之神



季育文 家庭厨房达人

季育文在她十岁左右时，去川沙东海之滨的外婆家过暑假。舅妈带他们去海边看日出，天边已经微露鱼肚白可是太阳就是不出来，一群孩子等不及，就趁着微光去沙滩玩了。

舅妈告诉她，你看到海滩里面有一个个冒气泡的地方了吗？你过去用手指戳进去，就能挖出一个蛤蜊来。她听的似懂非懂，后来发现一个有泡泡的洞，气泡咕嘟咕嘟的，她就手伸过去，真的一根手指伸进去就能把蛤蜊挖出来，一时间很有成就感。越往海里走蛤蜊就越多，把上面那层沙用手轻轻地拨开，下面全部都是蛤蜊，用手就能把它一把捧起来，她说这种感觉太幸福了。蛤蜊越挖越多，他们就派了一个哥哥去找了个筐装好全部带回家，晚上炒了满满一大盆的韭菜蛤蜊肉，现在回忆起来仍有“鲜透鲜透”的感觉。

这样关于吃的故事还有很多，让孩子时代的她对吃产生了兴趣，也逐渐对做菜有了独特的理解和认知。时至今日她依旧保持着做菜的热情，工作之余，周末时光都要下厨露一手，她做的荷花酥、竹笋烧肉都是家庭聚会、朋友相聚的必尝菜肴。

### 咸蛋黄肉松青团

主料：糯米粉、粘米粉、肉松、咸蛋黄、麦青粉  
辅料：色拉酱、糖、碱粉、猪油、食用油  
上海人对于青团的热爱，几乎领跑整个长三角。今天季阿姐就为大家带来了一道她自己研发的手工咸蛋黄肉松青团。

制作青团，先要将馅料做好备用，取熟咸蛋黄，用调羹碾碎成粉状，加入肉松、色拉酱反复搅拌，直到两者完全融合在一起，然后将馅料分成一个个圆球备用。

紧接着做青团皮，青团最惹人眼目的青色，季阿姐选择用市场上可以买到的麦青粉，将糯米粉跟粘米粉按照4:1的比例配好，加入麦青粉、猪油及极少量的食用碱粉，然后加入80℃左右的温水和面。麦青粉在受热后会变黄，加入碱粉可以锁住青团的颜色。

和好的面团分成一个个剂子，就可以包青团了，剂子搓成团后放在左手掌心中，右手大拇指放在面团中间，边按边转直至变成一个小圆碗状，然后把咸蛋黄肉松馅料放进去，用大拇指和食指慢慢收口，包好以后手搓圆，锅中加水烧开后放在蒸锅上蒸8分钟左右。

青团不能蒸太久，蒸的时间久了以后，青团颜色会变黄。可以关火后过一两分钟再打开盖子，开盖后在每个青团的表面刷上一层食用油就可以上桌了。青团透着淡淡的青草香，看上去十分透亮，入口后表皮十分柔软，肉松和咸蛋黄的融合到位，口味恰到好处，整个青团看上去油光水滑但吃起来却丝毫没有感觉不到油腻。

陈骏



### 香椿炒鸡蛋

主料：香椿、鸡蛋  
辅料：盐  
香椿，被称为“树上蔬菜”，一般在清明前发芽，谷雨前后可采摘，是典型的时令蔬菜，香椿芽越嫩越新鲜品质就越好。第一次采摘的头茬椿芽，不仅肥嫩，而且香味浓郁，质量上乘。在江南人眼中，吃上一盆香椿炒鸡蛋，这个春天方才完美。

选用新鲜香椿二两左右，配以两到三个鸡蛋，将香椿洗净后去除老根，随后再在开水里焯一下，挤干水分后切成极细的香椿末。鸡蛋打散，把切好的香椿拌在鸡蛋里面备用。

油锅烧热后，把香椿鸡蛋液全部都放进去，加入少量的盐慢慢翻炒，待鸡蛋跟香椿颜色变深，炒熟后就可以出锅，香椿的香味为原本朴素的鸡蛋增色不少。

之说，这时候的螺蛳没有籽，螺肉最鲜嫩。这里，厨艺达人季育文推荐选用青壳螺蛳为宜，中等大小的螺蛳即可，炒出来口感更为细腻。

螺蛳买回来以后，养在盆中，在水里加几滴食用油，让它把泥沙吐出来，炒之前剪去螺尾反复冲洗。

起油锅放入生姜、干辣椒，炒出香味后放入洗净的螺蛳，开大火爆炒一下，随后加入适量的料酒、生抽、老抽，加生抽是为了激发螺蛳的鲜味，老抽用来调色增香，加入适量的开水盖上锅盖。

等汤汁烧开后调至中火焖三分钟左右，再放一点葱花、糖，稍微翻炒一下即可出锅。这样的清炒螺蛳，甜中透鲜、酱香浓郁、肉质极富弹性。吃螺蛳是门技术，用嘴轻轻一吸，一包鲜甜的汤汁带着螺肉瞬间冲入口腔。

### 春韭炒蛤蜊

主料：韭菜、蛤蜊  
辅料：盐  
春天的韭菜鲜度极高，搭配上蛤蜊可谓是强强联合。蛤蜊用淡盐水浸泡一下，吐出体内的泥沙，再放到开水里面去烫一下，待蛤蜊张开口以后，取出蛤蜊肉，放在淘箩里用水冲洗，沥干备用。

韭菜洗净切成一寸长备用，起油锅把韭菜先放下去编透，再放蛤蜊肉一起快速翻炒，加入少许盐调味就可以出锅，翻炒的时间不能太久否则蛤蜊肉质变老影响口感。韭菜炒得翠绿，蛤蜊肉就像嵌在其中的白玉，春韭的清鲜和蛤蜊

