

Shen Jialu

宅家战疫有美食

从大年三十到现在，除了到瑞金医院检查、配药，我就像旧时的闺房小姐，大门不出，二门不迈。不给国家添乱，不给人家添堵，大灾面前我只能如此了。前天接到朋友微信，希望我设计一组新冠菜谱，给宅在家里的吃货朋友有个参考。

是啊，开门七件事，也是闭门七件事，少一样不行。菜场里渐渐有了人气，点心店的肉包子也出笼了，元宵节那天在盒马上下单的汤圆两小时后也能送到家门口。供应链没断货，上海的精细化管理值得点赞。

立春那天我在微信上教大家做春饼。春节若有吃剩的春卷皮子，蒸一下回软，撕开后夹一些炒过的菜丝、肉丝、粉丝什么的，反正没有定律，卷起来吃，生生脆脆相当爽口。

在古代中国，立春那天是要吃春饼的，文绉绉的说法是“咬春”。那个送进嘴里咬的“春”，就是春饼。二十多年前的一个春天，我与太太去川沙探望她

娘家的一位亲戚，亲戚就请我们吃了春饼。自家摊的面饼，薄悠悠、韧结结，将油锅炒过的绿豆芽、萝卜丝、韭菜、金针菇还有扯碎了的油条等卷起来吃，别有一番风味。亲戚说：今天是立春，老法头上都要吃春饼的，也叫“咬春”。吃春饼不能剩，这叫有头有尾。城里的人在这天也要“咬春”的，不过改成吃春卷了。

吃春饼的习俗自古以来就有了，吃就吃呗，为什么要叫“咬春”呢，我想古人用一个“咬”字，更能表达迎接新气象的激动心情。一家老小围坐在一起，卷紧了饼子这么一咬，体现的是同舟共济、戮力同心的精神。今天我们也需要同样的精神。

立春过后，江南农村里的孩子就要去割野菜吃，比如挑马兰头，焯熟了切碎拌香干粒，用麻

油一浇，满口都是春天的味道！蓬蒿菜也是春到人间的恩物，凉拌、清炒均可，摘其嫩叶余青鱼片，古人就叫：“春汤”。马兰头和蓬蒿菜都有清热解毒的功效，宅在家里不妨多吃点，不用担心长膘。

苦瓜、萝卜、山药、牛蒡等都有清热滋补的作用，可清炒，也可与猪肉、鸡蛋等搭配做菜，不妨多吃。自家做酱萝卜，单单削皮，下盐腌渍一刻钟后加醋加糖，清鲜爽脆。萝卜芯可切丝凉拌，一物两用。绿豆汤一般在夏天吃的，战疫时期也可以烧汤或煮粥，绿豆有清热祛火的功效，与莲子、

薏米、白扁豆、红枣、百合共煮，增加免疫力。绿豆煮粥，暖胃健脾。多吃大蒜、京葱，不出门就不用担心有口臭。

菊花、金银花可泡茶喝，福鼎老白茶也可以煮来喝，越喝越有味。

现在芹菜长势正好，水分充足，口感生脆，我复原了一道魏征醋芹，取芹菜白梗芯子，在

花椒水里焯熟后过冷水，加盐稍拌一下，再加醋、糖，上桌前淋少许麻油，恍然有唐人意。

魏征是唐太宗时代的谏议大夫，刚直不阿，能说敢谏，在群臣面前也不给皇帝留面子，所以唐太宗很怕他。唐太宗很想讨好魏征，但知道这个人没有任何爱好，侍臣告诉他，魏征很爱吃醋芹，每次吃到这个菜就会喜形于色。于是某一天，唐太宗召魏征进宫，饭点一到留他一起进餐。唐太宗特赐魏征醋芹三杯，魏征不知是计，一口饭还没吃，三杯醋芹就吃了个精光。唐太宗马上抓住机会跟他开玩笑：“想不到你这个羊鼻公也有爱好啊。”

据专家考证，魏征爱吃的醋芹是经过发酵的，味道比较浓郁，我做的醋芹未经发酵，仍然很好吃，也可以连进三杯。👍



沈嘉禄

专栏作家

Columnist

爱好美食和收藏

一家老小围坐在一起，卷紧了饼子这么一咬，体现的是同舟共济、戮力同心。