

品味时鲜

腌笃鲜的治愈系

■王珍

“我肚子一点不饿，但我实在是被香煞了！口水都流下来了。咦，我怎么鼻子又灵啦？”妈妈说。“真香，我连鼻头都被香掉了！”爸爸这么说。

这就是腌笃鲜！能治愈妈妈的嗅觉，能治愈吃菜挑剔的爸爸。当然远不止这些。

腌笃鲜，属于江南地区特色菜肴，源自徽菜。如今，早已是上海本帮菜、徽菜、苏菜、杭菜中颇具代表的菜式之一。此菜口味咸鲜，汤白汁浓，肉质酥肥，笋清香脆嫩，鲜香浓郁。不会太清淡，更不会太油腻。

食材主要是春笋和鲜、咸五花肉，置于一锅煮成汤。“腌”，就是指腌制过的咸肉；“鲜”，就是新鲜的笋和肉类（鸡、蹄膀、小排骨等）；“笃”，就是用小火“笃笃”的意思。

笋季一到，我就不再纠结，应

食之有味

春来荠菜美

■王书伟

一场春雨过后，大地渐渐回暖。春播还未开始，荠菜便做了田野的主人。它们钻出地面，迅速蹿高，星星点点散播在天野之中，给荒芜了一个冬天的大地带来了春色。这时候，我特别想吃一回荠菜馅饺子。

说起荠菜，古人食荠菜久矣。采食荠菜，早在《诗经》里就有记载，历代文人骚客也多有咏赞荠菜的诗词留存。白居易为了挖荠菜，不惜“时绕麦田求野菜”；陆游陶醉于荠菜的美味，提醒大家“春来荠美勿忘归”；苏轼品尝荠菜之后，大赞“食芥极美”！

不知是不是受了古人诗情的感染，春天采荠菜、吃荠菜，成了一种生活习惯。有人自驾或是乘公交去郊外采荠菜，不是为了省钱，而是为了感受采荠菜的喜悦。没时间去郊外的，可以在菜市场上买到荠菜。把鲜嫩的荠菜带回家，无论是包饺子还是做菜，都别有一番滋味。

但在我的记忆里，小时候采食荠菜，却半是果腹半是尝鲜。那时的日子都很清苦，到了春天，粮缺菜也少，正是青黄不接之时。能在蔬菜短缺的春天吃上鲜嫩的荠菜，想一想嘴里都要流口水。

挖荠菜要趁早，晚了荠菜长高，开出白色的小花，那样的荠菜就老得没法吃了。那时候，能到野外去挖荠菜，也是一件趣事。趁大地还没有开犁，母亲带我们挽只小篮子，拿一把小铁铲，到田野里挖荠菜。荒了一个冬天的土地上，零星地长着一簇簇一丛丛绿色的植物，几乎都是荠菜。用铁铲轻轻铲断荠菜的菜根，就是一棵完整的荠菜。铲起菜落，一会儿就装满一篮子。

回到家中，把采来的荠菜择好，放在清水里面洗几遍，把附在菜叶上边的尘土清洗干净，就可以做菜了。母亲喜欢把荠菜用水焯一下，加点辣椒油和盐凉拌着吃，香辣之中带有一点清香。或是用荠菜做一碗鲜绿的菜汤，汤里漂几缕嫩黄色的蛋花，那味道简直美极了。

小时候说起春天，第一反应就是又可以吃到美味的荠菜了。后来，日子好过了，家里不再为吃发愁，春天的时候，母亲还是喜欢去挖荠菜，回家包饺子。包饺子时放了好多肉，配上鲜绿的荠菜，吃一口，肉的香味，荠菜的清香，搅得味蕾异常活跃。记得第一次吃荠菜馅饺子，那特有的鲜香让我痴迷，我问母亲：“这荠菜馅饺子这么好吃，咱家以前怎么没有吃过？”母亲笑呵呵地看着我说：“用荠菜包饺子油水大一些才好吃，以前家里哪有肉可放呀？那点肉票还得攒着过年呢。”想来自己真是年少不知愁滋味。

又到荠菜吐芽时，想起荠菜，心中还是抵抗不了想吃荠菜的诱惑。真想早点拎只篮子，去田野之中挖回一篮子荠菜，也不辜负这春光的赐予。

亲情美食

■阳光满枝

早春二月，当果树繁花满枝、春心膨胀时，水萝卜已悄然开启自己的盛世华年。

记忆里敲开春天门扉的，不是桃红柳绿，而是水萝卜的美人指。

乡村的初春，格外慵懒，整个庄子都在太阳下打瞌睡。“卖萝卜喽！水萝卜，不甜不要钱哪！”只要听到这吆喝声，我就知道春天已经来了。

卖货郎扛着一个大草把，草把上挂着水萝卜，翠生生的长缨衬得

萝卜异常娇艳，红得似乎要滴出水来。萝卜圆溜溜的，一把大约六七

个，头挨头扎在一起，像簇拥的红樱桃，又像穿着红袄的糖球儿，不，甚至比这些都要诱人。大红与大绿轻巧地碰撞在一起，丝毫没有俗艳之感，反觉得格外清新，水盈盈的春意红彤彤地撩动我懵懂的童心。

在清脆的咬春声中，萝卜款款走上了每家每户的餐桌。凉拌是一种吃法。将水萝卜拍碎、擦丝或切片，放入糖、醋、生抽、小米椒等调料，春天就红扑扑、脆生生的，映照到盘子里了。

红烧白萝卜，有“素红烧肉”之誉。做法也简单：白萝卜切滚

刀块，热油煸香葱白，加萝卜翻炒；然后淋入料酒，大火逼出萝卜味；再加生抽提鲜，老抽、蚝油上色，放清水慢炖；待萝卜入味后，大火收汁，装盘时撒上葱花点缀。当然也可和肉同烧，还可加入虾仁、乌贼提鲜，直接青椒炝炒也不错。我喜欢素炒萝卜，这样更接近萝卜质朴的本心。

我对萝卜情有独钟，源于一生行医的父亲，他总说“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”。母亲种出的青萝卜，水分饱满，通体青翠，宛如绿玉。那些又长又直的，

我生活得快乐开心。所以，她和我的许多交流也是在做我公众号的粉丝时完成的。她尽量不打扰我，想给我多留点时间做自己喜欢的事。

而腌笃鲜真的是给人无限的可能，先是解决了苏东坡“无竹令人俗，无肉使人瘦”的纠结，因为能够不俗又不瘦的，只有竹笋炖猪肉。其次像我这类人可以快速实现理想——既希望亲人们能够心甘情愿地把我做的菜吃光，又可以不用我殚精竭虑地学习烧饭。还有像“白菜青盐糙米饭，瓦罐天水菊花茶”这类粗茶淡饭，真有点和现代生活脱节，也太清苦了，所以我只留下文字欣赏，逐出人间烟火。

所以，我把美食的赞美票投给竹笋。竹笋的是一种太奇特的植物，只要它一进家门，每个人都爱管厨房的那些闲事了。首先是菜肴评论员某人，一改只动口的伪君子样，撸起袖子说要来剥笋。我亲眼目睹过他先把笋壳和嫩笋衣片

甲不留扒下，再拿刀深削细刨，把一颗胖乎乎的笋直接雕刻成一个笋心。我恨不得把这个暴殄天物的家伙一脚踢飞。

然后，妈妈说，要把笋和肉大刀阔斧大块切开，可以大快朵颐。爸爸说，要切成薄薄一片一片，以让油盐入味。某人说，要切得不大不小。很玄，让人不得要领。

你们以为这样的要求会难得倒我吗？小看我了！我举刀随心所欲地一阵乱斩乱切，高兴的时候权当手舞足蹈，不爽时就算是无言的宣泄。不管三七二十一，什么大小匀称，粗细得当，总有一人能够找得到自己喜欢的那一块、那一片。

当大钵的腌笃鲜端上桌时，毫无悬念，瞬间蒸发。基本人人都能摸着良心、咂着嘴说，真香、真鲜！而妈妈在这样的时光，一定要加一句，你的弟弟妹妹们一定也喜欢吃的，一定要人多，用这样大锅慢慢炖出来的才好吃。

谢谢发明了腌笃鲜的人，不需要煎炒烹炸那么繁琐，也不用名目繁多的调料铺陈，甚至连刀工都可以不讲究，根本无需任何技巧，但味道却比东北乱炖更江南、更清爽、更能笼络众口。

难怪，我的四周都是爱笋的人。舞媚虽然胃不好不宜多吃笋，但只要在笋季去临安，必定给左邻右舍带来许多鲜笋。若是她自驾去，更是早早预告，主动担当挖笋现场的义务代购、代运人。每次都搞得群情激动，基本都是10斤以上的抢购大户。我一边心疼舞媚家车胎的压力，一边忍不住爱笋的呼声最高。安娜则体谅我迫不及待的心情，干脆一分钟都不等了，直接喊了毛哥驾车前去运笋。

天禄山居的主人亚萍则特意绕道把她家农庄新挖的笋送来我家，真的是喜上加喜！不仅彻底治愈了我的厨房焦虑，而且顿生不做大师傅不休的雄心壮志。

“我的招牌是艾饺，冬笋是夏履的特产，芥菜是自家晾晒的。做芥菜的工序有点复杂，从洗净、腌制、晾晒起码要半个月时间。”小郁介绍说，一开始她将自己制作的艾饺晒在朋友圈里，并分给亲朋好友吃，大家都说鲜美，渐渐地吸引了不少“艾饺粉”，连上海、安徽、宁波的吃货也来下单。

“我喜欢在蒸艾饺的时候垫上粽叶，这样粽叶和艾草的清香二者合一，更能激起食欲。有些酒店、小吃店喜欢把艾草汁冷冻起来，随时可以制作。”小郁说：“我从不冷冻，就做一季，毕竟，这是春天专有的味道。”碧青油绿的“青团”，从色观到口感都充斥着春天的味道，还没放进嘴里，就被它的颜值打败。“春天不动手制作青团，感觉是一个不完美的春天。”今年44岁的吴国英每年都会动手制作青团，“每次散步的时候，我都会溜达到单位旁边的一块杂地，看看艾草长高了多少。”作为资深手工达人，吴国英制作的青团，连不爱吃甜品的父亲都爱吃。她说，自己的秘诀是焯两遍水，第二遍焯水会加入少许小苏打，可以去苦味，颜色也好看。为了口感更细腻，就要靠另一个“神器”——破壁机，将艾草充分地搅碎。

“要注意的是，一定要将滚烫的艾叶水倒入糯米粉里，顺时针搅拌均匀，这样做出来的口感才会软糯Q弹。”吴国英介绍说：“豆沙馅也是自己制作的，我一般还会撒上芝麻，这样更加清香。当然，除了传统的豆沙馅，还可以做香菇笋干肉馅、芋泥馅、海苔肉松花生馅等等，满足不同的味蕾需求。”据调查，一些超市也会出售袋装的青团和艾饺，但在外包装上标示的配料中，大都写着“艾草粉”。业内人士表示，艾草粉经过干燥等加工步骤，口味无法与新鲜艾草相比。天然青团和艾饺会有一股植物香，否则就不会有这种香味。

特色美食

清明小吃青餚

■余喜华

青餚的青，我的家乡台州路桥一带叫“地梅”，学名“鼠曲草”，周作人在《家乡的野菜》中所称的“黄花麦果”便是。我们南边的乐清人叫作“棉菜”。

它既是一种野菜，也是一味中药。鼠曲草的药用功效有：止咳平喘，祛风湿，祛痰。用于治疗感冒咳嗽、支气管炎、哮喘等症。

清明前后，天明水清，田野一片生机，鼠曲草也正长得蓬蓬勃勃。此时，田间地头，随处可见的鼠曲草，枝叶青绿油嫩，已开出一蓬蓬绣球般的黄花，花朵如米粒，茎叶、花梗上布满密密的白色绒毛。

青餚，是用鼠曲草做的清明时节特有的一种小吃。青餚的餚字，老辈人会说不一定会有，年轻人大多不会说了，干脆叫它青圆或青团。

餚，应该是一个古字，音腌。词义为糕饼。显然，青餚就是青色的糕饼。

用鼠曲草做青餚，摘取它的嫩茎叶连同黄花，洗尽，切碎剁烂，叶渣、叶汁一起拌入糯米粉中，和水，使劲揉搓成团。再摘下一小团，搓成圆，捏成碗状，再封口，压扁。馅料有两种，甜的，或咸的。甜的以红糖或砂糖为馅，咸的用当季的春笋、豆腐干、香菇、肉丁等混合而成。做好的青餚放在铺有纱布或者菜叶的竹制饭架上，或者蒸笼上蒸煮。蒸熟出笼的青餚，青色更深，带有一股“青”的清香，让人直流口水。

青餚因是糯米做的，趁热吃味道特好，但有点粘手；稍稍冷却以后，表皮变得韧实，就不再粘手了，味道依然不错。台州人的祖坟一般都在山上，往往路途较远。清明上坟祭祖，祭祀完毕，祭品菜蔬点心通常一家人在山上就地食用，当作野餐。青餚这种冷热皆好吃，又富有节令特色的小吃糕点，就成了家乡人的不二选择。

过去清明上坟，每家每户都会自己做青餚。现在商品经济时代，有糕点加工户在清明节前后专门做青餚销售，但味道不一定纯正。有些店家销售的青餚，是以芥菜汁代替“青”汁，颜色虽然也是青的，已没有“青”的味道。

由于许多人不知道青餚的餚字写法，渐渐地以青餚的扁圆形特征，将其叫作“青圆”或“青团”，虽说也很通俗直观，比起青餚的叫法，少了几分怀旧和文化的韵味。

市场监管助力餐饮单位复工



近期，湖州市吴兴区市场监管局执法人员加强与商业综合体管理方之间的沟通，实时跟踪掌握餐饮复工复产动态，督促餐饮单位复工前必须开展一次食材大清查，提前做好从业人员活动轨迹排查和健康监测，备好防疫物资。目前，该局辖区内的爱山商圈综合体内餐饮单位大多已复工。图为执法人员在一家餐饮店后厨检查食品安全相关情况。

通讯员孙建新、陈健民 摄

吃货感言

解腻开胃的小咸菜

■玉禾

没想到，今年过年时家里最受欢迎的是小咸菜。一碟摆在大鱼大肉间的不起眼小咸菜，竟然最早被清空了盘子，家人还意犹未尽地说咸菜真好吃，能不能再来一盘。春节宅在家里闲着没事，我就研究起这不起眼的咸菜，每天变着花样做上两小盘，还真对了家人的胃口。

过年，家家户户多做些大鱼大肉，吃了两顿，胃口已经被油脂腻住了，这时候最想吃的就是咸菜。一碟清爽的小咸菜，就是解腻开胃的最佳选择。

把秋天晾晒好了的萝卜干用温水泡了，洗净上边的浮尘，除去腌渍的盐分，再切成玉米粒大小的丁，加点葱花，放在容器

里，倒上酱油浸泡。吃的时候加点味精一拌，萝卜干脆香、咸鲜可口，别提多好吃了。

家里还有泡黄瓜和蒜茄子。黄瓜、茄子下架的时候，那些没来得及长成个的嫩黄瓜、嫩茄子，就成了腌渍小咸菜的好材料。嫩黄瓜洗净，拌上盐，不到半天的时间，黄瓜就腌倒了。把小黄瓜拿出来码成垛，用重物压实，挤干水分，再加上葱花、姜丝、少许白糖，用酱油泡了，就是酱黄瓜。小茄子一定要腌渍成蒜茄子才好吃。把剥好的蒜剥成蒜泥。顺着小茄子的长度方向轻划一刀，把蒜泥夹在切开的茄子子里，然后将茄子一个个摆进罐头瓶里，加盐密封腌渍。过不了多久，一瓶带着蒜香的蒜茄子就腌渍好了。打开密封的瓶盖，闻一下那味道都让你直咽口水。

我最喜欢吃的还是鬼子姜。鬼子姜就

是菊芋，看上去其貌不扬甚至有些丑陋，做咸菜那才叫好吃。秋天的时候，把鬼子姜洗净，沥干水分，放在容器里加盐、花椒大料浸泡腌渍，喜欢吃辣的还可以加点辣椒。吃的时候，把腌渍好了的鬼子姜拿出来洗净，用刀切成细细的丝，切点葱花，加少许酱油，用味精、香油调味，吃起来口感鲜美而脆生，是吃不够的美味。

腌豆腐也不错。把豆腐切成薄片，上锅蒸透，趁热撒上盐腌渍。吃的时候，在清水中浸泡一下，去除多余的盐。再把豆腐片切成小丁，加点香油，和葱花、香菜一起拌匀，一盘开胃的腌豆腐就拌好了。

其实，能做成咸菜的食材很多。像辣白菜、咸芥菜、糖蒜，还有泡制的芹菜、胡萝卜，都是不错的解腻开胃小菜。

个，头挨头扎在一起，像簇拥的红樱桃，又像穿着红袄的糖球儿，不，甚至比这些都要诱人。大红与大绿轻巧地碰撞在一起，丝毫没有俗艳之感，反觉得格外清新，水盈盈的春意红彤彤地撩动我懵懂的童心。

我对萝卜情有独钟，源于一生行医的父亲，他总说“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”。母亲种出的青萝卜，水分饱满，通体青翠，宛如绿玉。那些又长又直的，

弯曲细瘦的就切成片，腌成萝卜干；剩下圆乎乎大肚子的那些，就和红薯、白菜一起藏在地窖里。

农家的地窖阴暗、潮湿，没有阳光，不时还有老鼠光顾，但它却是人们厚实的依靠。有了它，漫长的冬天就不再难熬，老人们也可以安闲地和大黑猫一起窝在墙根晒太阳。

每个清晨，母亲都会将我从睡梦中喊醒，我惺忪着眼睛，跃入地窖，取出挂着绿缨的萝卜。母亲把它切成长条，配上厚厚的海带，满满地炒上一大盘，味道虽一般，可我们围着桌子，吃得十分香

甜。水嫩嫩的萝卜，滋润了乡间的清寒，吃着吃着，春天的脚步就近了。

后来条件好一些，母亲烧鱼也会放萝卜。薄薄的萝卜片，饱浸鱼汁，晶莹剔透，吃上一片，简直鲜掉眉毛。鱼自然是更美味了，但我们都不想给父亲吃，父亲最宠爱我，最后我吃的鱼往往比萝卜片还多。

如今，我也能做出各种口味的萝卜，可父亲却从未品尝过，他手中的中草药处方，我竟然也没有保存一页，想来心里隐隐作痛。萝卜是他留给我的最鲜活的处方，每每思念父亲，我就会做一盘萝卜。

在清脆的咬春声中，萝卜款款走上每家每户的餐桌。凉拌是一种吃法。将水萝卜拍碎、擦丝或切片，放入糖、醋、生抽、小米椒等调料，春天就红扑扑、脆生生的，映照到盘子里了。

我对萝卜情有独钟，源于一生行医的父亲，他总说“冬吃萝卜夏吃姜，不要医生开药方”。母亲种出的青萝卜，水分饱满，通体青翠，宛如绿玉。那些又长又直的，

母亲会挑出来，让我送给街坊邻

居；弯曲细瘦的就切成片，腌成萝卜干；剩下圆乎乎大肚子的那些，就和红薯、白菜一起藏在地窖里。

农家的地窖阴暗、潮湿，没有阳光，不时还有老鼠光顾，但它却是人们厚实的依靠。有了它，漫长的冬天就不再难熬，老人们也可以安闲地和大黑猫一起窝在墙根晒太阳。

每个清晨，母亲都会将我从睡梦中喊醒，我惺忪着眼睛，跃入地窖，取出挂着绿缨的萝卜。母亲把它切成长条，配上厚厚的海带，满满地炒上一大盘，味道虽一般，可我们围着桌子，吃得十分香

个，头挨头扎在一起，像簇拥的