

锁住春味

最简单食材 最简单烹调

“以往槐花、茉莉花、马齿苋、蚕豆(青豆瓣)、荠菜等南方特色春菜,或是地域性较强的时令食材,如今也可通过超市或者快递轻松、快速地购买。”小迪介绍,春菜的购买渠道愈发便捷,种类也日渐丰富,荠菜、春笋、春韭等一众春鲜齐聚,让北方家庭也能尽情解锁春日的多样滋味,真正实现了春菜选购无障碍,“就连槐花、茉莉花这类可入菜的春日鲜花,也成为北方家庭餐桌的新选择。”

春日烹春菜,核心理念在于突出食材本味,无需复杂的调味与繁琐的步骤,简单的做法便能唤醒春鲜的极致口感。她以演示做介绍,信手拈来的几道经典家常春菜,在把控好食材处理与火候中,就能锁住地道春味。

比如槐花炒鸡蛋,花朵大小合适,无需额外切碎,只需提前焯水去涩味,攥干水分后与鸡蛋液充分混合,调味仅需少许盐,便能激发食材本身的香气。烹饪时,用温油快速翻炒、出锅,就能保留槐花独有的香气。

“香椿拌豆腐则讲究食材的精准处理。”周小迪介绍,香椿焯水是关键,入沸水焯至颜色变翠绿即刻捞出。再将香椿切细末备用,焯水时间过长会失去香椿的嫩度与独特风味。豆腐需选用北豆腐(硬豆腐),切均匀小块后焯热水,这一来能去除豆腥味,二来是要让豆腐定型——避免后续搅拌时碎裂。最后将香椿末与豆腐混合,淋上香油、加少许盐拌匀即可,无需其它作料提鲜,香油的醇香与香椿、豆腐的鲜爽相融,口感清爽解腻。

人口“春色”

新润甘美嫩 天然一口鲜

青豆瓣炒虾仁鲜味儿交融。周小迪习惯买完整的豆荚,剥开豆荚,再剥开豆瓣外的豆壳,一粒粒的青绿色彩,煞是好看。“天津也有蚕豆,但传统做法多用干的豆子,所以适合做乌豆、崩豆、老虎豆。”青豆瓣与虾仁均需提前焯水,烹饪时用葱姜炆锅,先下豆后入虾。周小迪的经验是万不可用生抽等深色调料,避免让青豆瓣与虾仁变色。盛入盘中,青豆瓣仿若绿翡翠一般透亮,“若加了重色重口的调料,既影响颜值,也会冲淡食材的本味。”

天津特色的炒合菜,在这个季节吃也正合时宜,这道菜以豆芽、春韭、香干为主要食材,豆芽可保留尾部,韭菜优选春天头茬的春韭,嫩度与风味都是最佳。烹饪的顺序尤为重要,若加肉丝或鸡蛋,需先将其炒好盛出备用;炆锅后,先下入豆芽、香干丝翻炒,再加入春韭与预炒好的肉丝或鸡蛋,最后放入提前泡发的粉丝,粉丝需先用生抽、油拌匀,防止炒制时粘连。这道菜全程需急火快炒,炒制时间不宜过长,才能锁住所有食材的嫩度,吃起来清爽又有嚼劲。

对于有孩子的家庭而言,清明时节的鲜嫩春菜少油清淡、天然鲜味尤为适配孩子的饮食需求。

“孩子大多‘抗拒’绿叶菜,但此时的绿叶菜色彩鲜亮丰富,对孩子来说有些新奇,这让他们‘吃菜’变得很主动。”周小迪还介绍,春季气候干燥、孩子易春困,包括地产的菠菜、洋白菜等蔬菜,以及桑葚、国产春樱等水果,“让春日的饮食结构更丰富,既能满足孩子对酸甜口感的喜好,也能补充维生素与水分,与春菜一同顺应春日的食养需求。”

“我总感觉,这个时候的菜比任何季节都好吃,鲜、润、甘……都是最美好的味道。”周小迪说,那是积蓄了一整个寒冬的生机,趁着春暖时的春分、春雨,将最饱满的汁液与能量,都贡献出来。

槐花、春韭与餐桌风雅
天津清明食春札记

清明时节,草木生发,尝春吃鲜成为餐桌主题。

宝妈、美食达人周小迪结合烹饪经验,将南北鲜蔬经过家常至简的做法,让全家人——尤其让孩子尝到“别具风味”的欣喜。

一家人的春日美好,如斯温暖。



扫描二维码
看多彩餐桌



清明津味 顺时令随物候 就为“一口鲜”

“过去天津的‘清明’实际是寒食与清明两个节。”天津食文化研究学者赵永强说,传统的禁火规矩在当代天津基本消失,人们更以在清明期间尝春鲜、品新味的方式迎接这个节气,这正是天津饮食“顺时令、随物候”的生动体现。

黄花鱼,是清明时节天津餐桌当之无愧的“主角”。赵永强介绍,此时的黄花鱼正值最肥美的时节。

曾有天津“竹枝词”曰:“贡府头纲重价留,大沽三月置星邮,白花不似黄花好,鳃下分明莫误求。”过去黄鱼上

市,天津街头可闻吆喝声:“哎,呦来咧,鲜亮的大黄花鱼咧,蒜瓣肉呀,没刺的大黄花鱼咧……”

至于“溜花鱼扇”“烩花鱼羹”“拆烩黄鱼”“糟蒸黄鱼”等佳肴,是各大饭庄的拿手菜。至于家熬黄花鱼,大同小异中却凸显“自家味道”。

赵永强介绍说,老天津还流传着“南鲈北鲢”的说法,鲈鱼与南方鲟鱼齐名,同为清明前后的时令珍品。

清代崔旭《津门百咏》:“沙虹作对大盈尺,汐水初平捞满帘。方物年年充驿使,也随东蝶与西鹑。”

这沙虹,就是近海所产对虾,崔旭的诗注中,清明的天津对虾“大者逾尺”。

此季的“水鲜”,是“先有面条鱼后上鲫鱼”,“前些天,我还买了150元一斤的面条鱼尝鲜。”至于鲫鱼,如今天津菜市场大多是外地所产,鱼身金灿灿的,“天津地产的鲫鱼颜色要淡一些,但好品质的津鲫鱼,也得每斤百元左右。”赵永强说。

茶事,也是清明津门食俗里的重要一笔。赵永强介绍,天津本地并不产茶,但清明前后市场上的新茶皆为南方产地直采、就地加工而来。“明前

茶”的概念深入人心。天津人喝新茶,就像吃新稻米一般,格外讲究鲜嫩和尝鲜的时效。

往年清明,自家做的藤萝饼、榆钱儿饼等春日风味,也是随着春日物候的更迭如约而至,而成为餐桌上的时令美味。赵永强表示,天津人恪守传统“不时不食”的饮食准则,这份对自然物候的敬畏,对本地风土的热爱,尽数融于春日的一餐一食间,也让津门的清明食俗,成为本地文化中鲜活又温暖的味觉记忆。

记者 单炜炜 摄影 周小迪