

不时不食，生活美学 春菜上新

按时吃东西是最让人着迷的，尤其在春天，刀鱼、塘鳢鱼、春笋、蚕豆、荠菜……江浙沪“包邮区”的人们嘴巴一直很忙，吃透了春天，才算不辜负了这个季节。

“不时不食”，大约是人和自然相处中形成的最有烟火气的生活美学。食物自然也是人和一地方土人情勾连的最佳通道，对食物的挖掘和接纳，流露着一地的生活之道和性情脾气。对江浙沪的食客而言，有哪些鲜在舌尖的春菜让人久久回味？又有哪些一期一会，错过就要再等一整年的美味？那些滋味绵长的春菜，是舌尖上的乡愁，却也不止步于“时光滤镜”，它们用创造力传承着中国人的饮食文化，以及由“吃”衍生出的历史。

■本报记者 周渊 王翔



下图自左至右依次为：红烧塘鳢鱼、春笋鸡头米（葱姜童子鸡的配菜）、塘鳢鱼小馄饨、巧手酱脆菜、腌笃鲜、葱姜童子鸡、油焖春笋。

一年只能吃两周的这种鱼 一旦错过就不再

每逢油菜花飘香的季节，讲究吃的老上海人知道，塘鳢鱼上市了。

塘鳢鱼自古便受江南一带老百姓的青睐。“苏州人特重塘鳢鱼，上海人也是，一提起塘鳢鱼，眉飞色舞。”爱吃的汪曾祺也对它向往许久。

油菜花开，正是塘鳢鱼产卵之时，肉质最为鲜美，这时吃塘鳢鱼，就像对的时间遇到对的人，鲜就一个字。红烧塘鳢鱼、春笋塘鳢鱼、咸菜塘鳢鱼等都是上海人餐桌上最受欢迎的家常菜。不过随着时光变迁，塘鳢鱼日益稀少起来。

在有着一百四十余年历史的上海老饭店里，塘鳢鱼无疑是春菜头牌之一。在上海老饭店本帮菜非遗传承人罗玉麟看来，塘鳢鱼是“花头精很透”的食材，“塘鳢鱼一年中大抵只有两周‘最佳赏味期’，太小或太老，都不是那个滋味。”

一家百年老店，留住人心的总是味道。比如传统的红烧塘鳢鱼严格选用二两以上的鱼烧制，且不说酱汁配比是老字号流传几十年的秘方，红烧的做法也远比阿姨妈妈“左手酱油瓶、右手糖罐子”复杂不少。罗玉麟说：“按照食材的不同，红烧也可以细分为煎烧、煊烧、落汤烧等几种。像塘鳢鱼这种新鲜食材，采用煎烧方式能够保留其中的水分，也便于吸收卤汁，煎完再用大火烧开、小火炖入味，火候是这道菜成败的关键。”

“本帮菜说穿了就是讲究。”除了浓油赤酱、烟火气十足的红烧塘鳢鱼，老饭店的春季“隐藏菜单”中还有一道塘鳢鱼馄饨，罗玉麟口中的“讲究”，在这道以刀鱼馄饨为灵感研发的创新菜中被发挥到极致。

一盏小火慢煮的白瓷盅上桌，乳白色的汤头里卧着两只小巧的馄饨，几片浸润汤汁的塘鳢鱼片，只尝一口，便让人大赞鲜到眉毛掉下来，不一会儿便光了盘。见此情景，罗玉麟才笑着揭开这道菜的秘诀：“鱼片只选用一两多的小鱼，剔骨起肉这门技术活，全由经验丰富的老师傅手工完成；馄饨馅由塘鳢鱼肉、虾仁和鲜肉按比例调配而成的；汤头则是用河鲫鱼与黄鳝骨一同熬煮几个小时成就的高汤。”

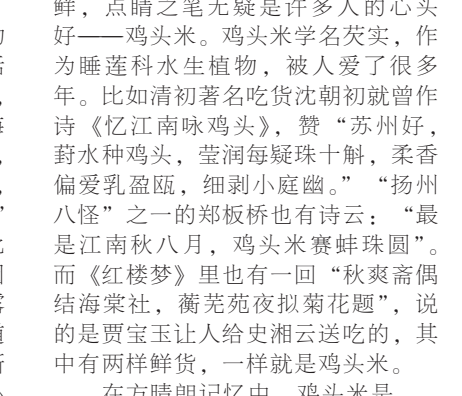
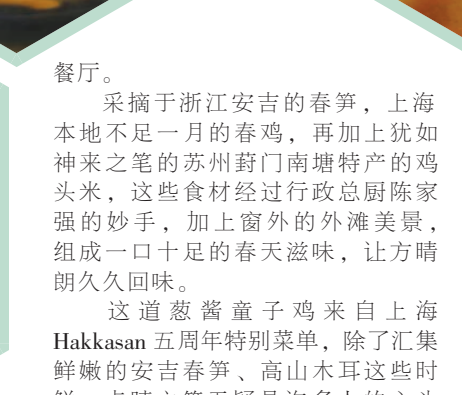
虽然店名中有个“老”字，不过在上海老饭店，推陈出新的同时，这份“讲究”也深入一代代厨师心中。罗玉麟还有一本流传了几代的“进料规格手册”，里面面对食材选用有着严

格要求，比如咸蛋黄豆瓣酥只选用本地产的小豆瓣；一道荠菜蘑菇虾仁，荠菜的色泽、水分都有要求，且只取嫩芽，一斤荠菜经挑选后往往只能留下不到一半……

尝鲜无不当春笋 春日里“C位”非它莫属

把春天吃进肚子，在上海人看来，春菜的“C位”非春笋莫属。

尝鲜无不当春笋。春雨绵绵，正是春笋破土茁壮好时节。上海的春天是从一碗腌笃鲜开始的，“腌”的是老咸肉，“鲜”的则是五花肉和春笋，小火“笃”出汤白汁浓，笋和肉彼此交融，大俗大雅；要想吃得浓烈一些则是油焖笋，焖得黄金透亮，一口咬下，笋味的



鲜嫩脆爽与本帮菜调味的甜融合得恰到好处。上海老字号新雅粤菜馆的总厨朱宏说，惊蛰以来，店里每天笋的消耗量惊人，不时出现“吃了上顿没下顿”的窘境。油焖笋和腌笃鲜是消耗春笋的绝对主力，新雅的春笋是消耗春笋的绝对主力，新雅的春笋用料也极为讲究，三斤笋才出一斤笋肉，而为了最大程度保留出土时那股

子鲜味，春笋从出土到摆上餐桌绝不超过一天。油焖笋和腌笃鲜的刀工也是完全不同的，前者是五厘米左右的细长条，后者则是滚刀块。

掌勺多年，虽然很多菜已没有了季节之分，但朱宏还是对时令菜更有感觉。他的腌笃鲜就保留了最原始的上海风味。“每天早上8点半，汤就炖上了，一定要用砂锅炖，不加盐、不加味精。”而另一道他力荐的油焖春笋扒时蔬，上面是浓油赤酱的春笋，底下铺垫的则是碧绿生青的草头，“两样鲜货，口感最佳的时间也就两个月，一定要试试。”

在新雅粤菜馆的春季特推中，不止有春笋吐露春色。值得品尝的春季

米其林级春菜 牵出舌尖上的乡愁

应季食物年年如是，对食物的情结，成为连接人和一方土地之间最深的牵挂，由美食唤起的，正是拴在舌尖上的乡愁。

每逢春天，常年在英国工作的苏州人方晴明便愈发思念起故乡的滋味。今年，正在上海出差的她开始找寻记忆中春天的味道，她选中的餐厅是位于外滩18号的融合中餐 Hakkasan，这间餐厅源自英国伦敦，也是少数摘得米其林一星的中

甜，做羹汤极其美味，烤着吃则比坚果更香。

这份清甜也俘获了马来西亚人陈家强的心。他第一次在上海的本帮菜餐厅中吃到鸡头米

就记住了这一本地特色食材，Hakkasan

的五周年特别菜单研发历时近半年，陈家强走访了上海的街头巷尾，这道葱酱童子鸡的主角也从八宝鸭换成春鸡，唯一没变的还是作为配菜的鸡头米，却也因此错过了新鲜鸡头米的成熟时节。为了保证口感，陈家强又尝试了许多种烹煮方式还原最新鲜口感。而这道菜的灵魂酱汁也很值得一提，延续从上海名菜八宝鸭中获得的灵感，他采用西餐料理中常见的炖煮洋葱酱来调味，维持食材鲜美。

咽下一颗Q弹的鸡头米，方晴明说，一个人来自哪里，成长在哪里，总是深深烙印在味觉记忆中，而家乡永远是心中挥之不去的诗和远方。

这让陈家强感到欣慰，他将做这道菜的匠心解释为：“味觉是最有记忆力的感官，美食则是扩展人生经历的最佳方式之一。上海是一座国际化的大都市，我希望本地客人能够在这里吃不一样的本地食材，而外国客人也能找到一些熟悉的味道，一同品味美好春天。”出任 Hakkasan 行政总厨前，陈家强曾在迪拜、阿布扎比和澳洲等多地的顶级中餐厅任职，擅长融合风味的他坚信，美食是国际通用的语言，而上海这座城市，恰好给厨师和食客都提供了最佳舞台。

采摘于浙江安吉的春笋，上海本地不足一月的春鸡，再加上犹如神来之笔的苏州葑门南塘特产的鸡头米，这些食材经过行政总厨陈家强的妙手，加上窗外的外滩美景，组成一口十足的春天滋味，让方晴明久久回味。

这道葱酱童子鸡来自上海 Hakkasan 五周年特别菜单，除了汇集鲜嫩的安吉春笋、高山木耳这些时鲜，点睛之笔无疑是许多人的心头好——鸡头米。鸡头米学名芡实，作为睡莲科水生植物，被人爱了很多年。比如清初著名吃货沈初就曾作诗《忆江南咏鸡头》，赞“苏州好，葑水种鸡头，莹润每疑珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细刺小庭幽。”“扬州八怪”之一的郑板桥也有诗云：“最是江南秋八月，鸡头米赛蚌珠圆。”而《红楼梦》里也有一回“秋爽斋偶结海棠社，蘅芜苑夜拟菊花题”，说的是贾宝玉让人给史湘云送吃的，其中有两样鲜货，一样就是鸡头米。

在方晴明记忆中，鸡头米是童年无与伦比的美味，剥开坚硬的外壳，露出的晶莹的玉色果肉，入口软糯，还带着一丝植物的清



本版摄影 本报记者 王翔 视觉中国

间远远不能让人过瘾。于是，他们将其腌制咸菜，就可以在更长的时间里陪伴人们的餐桌。腌笋，这是当地人家家都会制作的美味。

清洗、切片、煮制、晾干……经历过一个轮回的腌笋口感酥脆，是各种菜肴的最佳配角。庙前村的腌笋口感好，销量也总是火爆。今年清明节温暖宜人，气温不断攀升，也带动了周边游市场。据朱明星介绍，他们村里的客流量比去年增加了约30%，村里的40多家民宿几乎是一抢而空。庙前村旅游业的火爆，让一度离开村子出门闯荡的年轻人也纷纷回流。他们或是自己开起民宿，或是在村子里的文旅公司上班，清冷的山林重新恢复往日的热闹。

山乡人还有一种将竹笋的鲜味保存更久的方法——腌制。竹笋是春季限定的美食，短短三个月的时

打算，这是一场与时间的赛跑

■本报记者 王嘉旖 王翔

万物复苏的春天，寄托着人们对未来的无限遐想。吃上一口春菜，掘上一份乐趣，春天的全部韵味或许就在于此。

从3月底开始，莫干山镇庙前村村长朱明星就忙碌了起来。他要带领村民一起挖竹笋——这个专为春天限定的旅游项目做准备。挖竹笋这样的体验类旅游项目近年来十分火爆，许多家长都会趁着大好春光带着孩子前来，在与大自然的互动中体验久违的乡村生活。

而山里人对挖竹笋有个更亲切的称呼——“打算”。从能跟父母进山开始，朱明星就开始学习“打算”，如今已有40余年。他的这一辈子都与笋有着解不开的缘分，“打算”早已成为他生活中的一部分。

竹笋，是当地村民们一项重要的经济来源。锄头加上菜刀，这就是进山挖笋的全部家当了。锄头用来刨土，而菜刀则在关键时刻斩断竹笋与根茎之间的联系。小心翼翼地包裹在竹笋上的泥土刨开，露出根茎，朱明星恰到好处地切上一刀，整个过程一气呵成。朱明星说，这门“打算”的手艺是每个山里人必备的技能，从小学到大，想学艺不精也难。

山里人常年滋养在山野之中，味蕾对于野味格外挑剔。“我们山里人吃笋比较讲究，只吃那些藏在泥土里还没冒尖的竹笋。”朱明星告诉记者，还没冒尖的竹笋带有一股独特的甜味，而在冒尖后，这股甜味就会产生变化，山里人对这些细微的差别十分敏感，一尝就知道这竹笋有没有冒尖。

吃笋的过程，更像是一场与时间的赛跑。一个小时、两个小时……随着时间的慢慢流逝，竹笋的口感也会逐渐产生微妙的变化。庙前村的村民要是计划中午吃笋，那一定一大早就进山挖笋。大自然是最好的调味料，新鲜出土的竹笋本身就带有特别的山

林香气，只要在热水里稍微烫一下，不需要太多调料，凉拌切片后就可直接入口。这份原原本本的竹笋鲜味让许多尝过的人难以忘怀。

剩下那些来不及及在最短时间内消耗的竹笋，山里人也早已练就一整套烹饪功夫。竹笋时间放久了，会产生一种涩味。这时，山里人就会烧上一口大铁锅，将这些笋一股脑儿倒进去，煮一段时间，涩味就会慢慢消除。

山里人还有一种将竹笋的鲜味保存更久的方法——腌制。竹笋是春季限定的美食，短短三个月的时

共饮早春 “一杯茶”

■本报记者 徐晶卉

芝芝莓莓、草莓蜜桃酵素、蜜瓜酪酪、云中漫步、初恋……是不是光听名字就很好听？它们是啥？一杯来自春日的饮品。

DIY派：撩拨舌尖的春意

饮品师洪贤翔开始制作自己的“春饮”了：首先，使用冰心薄荷和香草糖浆，加入白巧克力以及冻奶油；其次，在提前泡制的青溪茶叶茶中加入鲜牛奶；将两者充分混合后，加入黑松露露提香，最后取香草荚和橘皮作为装饰……这是一杯属于春天的饮品。手中清香的茶、香浓的牛奶、新鲜的水果或是飘香的咖啡，如何把它们恰到好处地结合在一起，撩拨舌尖的春意？DIY爱好者不愿意在饮品店里排队，他们更喜欢探索春天。在日前举行的第二十八届上海国际酒店及餐饮业博览会上，记者与一场上海国际潮流饮品创意制作大赛总决赛不期而遇，代表着饮品界顶级水平的选手，为春日的上海增添了一份灵动与美好。

饮品师刘正豪调制的“草莓蜜桃酵素”，寓意是用草莓的微妙酸与蜜桃的甜蜜，调出一个粉红色的梦。他以2:1的比例取新鲜草莓浓浆和蜜桃酵素，搭配茉莉大白毫，加入冰块后进行摇匀，再加入茉莉花酱微微转动，最后加入草莓切片作为点缀，将草莓与蜜桃的“神仙组合”推上舌尖。

在饮品界，健康、颜值、空间、故事、赋能、数据化构成了“网红六要素”，而在DIY界，谁都可以进行天马行空的创作。记者看到，在豆果美食、抖音等一些应用上，不少博主最新上传的茶饮制作“秘笈”都有着极高的点击量，更引发了用户自备原料DIY的热情。

饮品经济：春饮市场竞争加剧

整家店的装修都带上蓝色的基调，一整面香水墙特别适合拍照，装奶茶的玻璃瓶酷似香水瓶，在一个小小的窗口售卖——TRIPLE P去年一开业就为上海增加了一个“网红小店”，这个月，它的草莓牛奶人气飙升，带来春日的一抹亮色。

不过 TRIPLE P 店主向记者坦言，上海的饮品市场这几年来竞争激烈，从星巴克等巨头到喜茶等网红店，再到街边小店，都加快了推陈出新的脚步，“过去一款饮品通吃天下的时代已经过去了，唯有不断迎合消费者的喜好，才能保住市场地位。”