

春·时鲜



时鲜，大自然赐予人们的短暂鲜美。
鲜字，不独指“鱼羊鲜”，荠菜、香椿、马兰头、春笋……这些让人听来食欲大增的野菜，亦可占得几分。
或微苦、或馥郁、或带涩，散发着各自独特香气的野菜是专属春日的限定美食。一把鲜嫩的野菜，既是明媚春日里的难得佳肴，也能勾起一代人对岁月的回忆……

错过时鲜春菜 也许就错过了一个春天

散发着自然清新的野菜，最能满足春天挑剔的味蕾。
摘下田头一把把鲜嫩嫩的野菜，简简单单三五种吃法，身体里的每个细胞立即就能感受到春的气息。

■本报记者 何易



沁人的清香 香椿豆腐

春天是万物复苏的季节，寄托了人们对新一年的美好期待。当杏花窈上枝头，香椿也悄然抽出了头芽。
香椿的嫩芽从立春起就可以采摘，一直到清明前结束，采摘期比龙井还短。每年春季谷雨前后，人们就开始把香椿发的嫩芽做成各种美味菜肴。今年50多岁的李令冬，至今还记得小时候跟随大人们爬到枝头采香椿芽的场景。鲜嫩的香椿芽，拿到滚水里轻轻一烫，屋里立即弥漫起一股特别的清香。再循着街头巷尾梆子的响声，喊住豆腐推车，买上一两斤卤水豆腐回家，用手细细捏碎，撒上盐末、香油、花椒粉和少许的醋，再和切得细末的香椿拌在一起，一道引人垂涎的香椿豆腐便可上桌。
香椿豆腐，这道百姓家中的尝鲜小菜，在这个季节里也是许多饭店里的主打“头牌”。在李令冬如今就职的瑞华樟园餐厅，小时候最爱的香椿豆腐，也是他如今经常为食客端上的一道春季菜品。
经过多年的实践，他发现，香椿一定要挑选叶厚芽嫩、绿叶红边，如玛瑙、翡翠品相的，这样的香椿色泽漂亮、香味浓郁，豆腐则一定要挑传统的卤水老豆腐。在选材精良的基础上，做法也不难：将香椿择去根洗净，开水焯烫，清水过凉，切成香椿丁儿；卤水老豆腐切成

层层叠叠的回味 马兰头宝塔肉

春天，清爽甜脆的马兰头拌香干

是许多人这个时节必吃的下酒小菜。就像绍兴的臭豆腐、山东的大葱，马兰头也一样烙印着浓浓的江南烙印。
江南早春，一株株马兰头默默拱破泥土，悄然把绿色撒遍田间地头，因马儿贪吃其多汁的嫩叶，总是留在原地不肯挪步，因此最早得名“马拦头”。后来，“马拦头”更演化出挽留行人之意。袁枚《随园诗话补遗》里记载，汪廷防至上海任官，离任时，村中小童纷纷献上马兰头以赠行，一时传为美谈。春季采食马兰头已是江南一带颇为流行的习俗。马兰头的嫩茎叶既可凉拌又可炒食，在沸水里焯后切细，拌好香干末，再浇上麻油，清爽可口，味道鲜美，是春天里许多上海人家桌上常见的一道美食。
除了马兰头拌香干的传统做法，如何用马兰头做出更多的创意菜肴，不辜负春天的“馈赠”，是许多厨师的愿望。在嘉定区清水兰轩餐厅，厨师长刘汉强和同事们在古方食谱中觅得一道肉渍马兰头的做法，令他们灵光闪现——既然上海名菜草头圈子，可以让草头和猪大肠完美搭档，成为家喻户晓的特色美食，那么入口即化的宝塔肉和马兰头是否也能配成一对？
把灵感转化成行动。一道菜肴要

■本报见习记者 王嘉婧

清明时节，青团总是备受青睐的一款时令小点。近来，在网红青团层出不穷的市场上，有一款“马兰头青团”格外引人注目。许多人经过沪上知名老字号餐馆时，总会忍不住买上一盒。许是马兰头身上的春天印记太过鲜明，总让人有种在“吃春天”的错觉。咬上一口，馥郁的香气四散开来，也将人一下子带回了挖野菜的童年无忧时光。
惊蛰过后，万物复苏。田野乡间的野菜也仿佛在发令枪的一声令下开启了“赛跑模式”。疯狂生长的各类野菜成就了春日里的短暂美味，也是物质不丰年代里大自然给予人们的最好馈赠。
妈妈这一代人对于挖野菜的记忆依旧清晰无比。油菜田埂边是马兰头的聚集地。它们一丛一簇，挨挨挤挤

地长在一起。因为乏人除草，这里的马兰头就此肆意生长。放学后，与三两小伙伴们相约，一道带上几把小刀作为工具，春日余兴节目就此开始。一刀下去，就是一把鲜嫩的马兰头，而调皮些的孩子直接弃用工具，用拇指和食指轻轻一掐，细嫩的马兰头便轻巧地钻进了掌心。不一会儿，采摘好的马兰头便铺满了整个竹篮。
马兰头最常见的吃法有两种，拌制或者翻炒。家里来了客人，妈妈就把新摘好的马兰头焯过水，滴上几滴香油，与豆腐干拌在一起，马兰头的香味瞬间便被放大了数倍，勾起了人们的满腹食欲。而若是将马兰头炒着吃，可以选择放点白糖，以去除马兰头本身的微苦口感。
曾经肆意生长的野生马兰头如今在街面上已难觅踪影。对马兰头情有独钟的那阿婆总是会在自家的房前屋后种上些许，留个念想。遥想曾

经的物质匮乏年代，那阿婆时常去野外采摘马兰头拿到市场上叫卖，以贴补家用。而如今以籽培育的人工种植马兰头，虽缺少了一股野生马兰头浓重的香气，却也成就了上一辈人的儿时记忆。
科技加成之下，马兰头的生命就此延长。位于沪郊地区的浦东新区书院镇余姚村是闻名全国的“马兰头村”。长三角地区居民餐桌上80%的马兰头都源于这里的人工培育。野生马兰头随气候影响，只可采摘短短一季。而进入了大棚的马兰头却可以不受季节影响，四季出现在人们的餐桌上。
时过境迁，或许关于挖野菜的记忆只能慢慢封存在人们的脑海中。但捎带上几份野菜制成的小点，携带全家人在春意融融里踏青，同样野趣十足。
本版摄影：本报记者袁婧、视觉中国

暖意春日踏青 掘上一份野趣

■本报见习记者 王嘉婧

每年4月，余山的“兰笋文化节”便会成为沪上热门景点。游人们在欣赏兰笋、品尝兰笋之余，还能亲自体会挖兰笋的野趣。今年，这里更是首次推出了余山百笋宴美食文化节，将兰笋与美食结合，让人们体验兰笋背后的文化记忆。

春笋，来自土地的问候

年过七旬的姚飞与兰笋打交道已有十余年之久：“在温润春雨的滋养下，藏在余山、天马山、小昆山一带的兰笋会破土而出，貌不惊人却散发兰花香，口味鲜嫩爽口。”
兰笋的得名还要追溯至清朝年间。据《松江府志》记载：清康熙五十九年春（1720年），康熙皇帝南巡至松江。松郡官员用余山特产竹笋招待皇帝，康熙帝品尝了余山竹笋后，感到非常鲜美细腻，并且隐约有一种兰花特有的清香，顿时龙颜大悦，便题写了“兰笋山”三字。
兰笋笋壳呈微黄色，伴有光泽

感，笋肉洁白，闻来有一股兰花特有的香气。每天清晨七点半，约500斤兰笋运抵森林宾馆等待姚飞择选。老师傅总有一套自己的“秘密方案”。“我们挑选兰笋的时候要找还带一点湿润泥土的，这说明比较新鲜。”在世人眼里，体型越小的笋，口感越嫩。姚飞的“老经验”却否定了这一点。“兰笋越小说明土质不肥沃，没有破土的大兰笋才最能体现壳薄、肉嫩、味鲜的兰笋优点。”姚飞说。真正美味的兰笋肉眼无法看见，破土而出的兰笋经过过多的光合作用反而会让吃口变老。

春游，竹林挖笋之乐



如今对兰笋珍爱异常的姚飞也曾有过自己的“叛逆时期”。十余年前，他刚刚到森林宾馆便被老师傅派去挖笋。年轻小伙子虽已在厨房浸淫多年，却仍带些许活泼气。从未来过这么大一整片原生态竹林的姚飞，采摘兰笋时调皮地用脚一踢，躲懒地迅速完成了一筐兰笋的采摘任务。刚刚认领这项任务的姚飞觉得，采笋的难度系数也不过如此。
然而，等到他回宾馆一看，却发现一箩筐的兰笋能够真正食用的部分却实在有限。剥去笋衣，一箩筐兰笋仅够炒成两盘笋肉。更出乎姚飞意料的是，兰笋的吃口竟然还带有涩感，不够鲜嫩，这与它远播的声名相差甚远。经老师傅指点，姚飞醒悟，过于随性的采摘方式会破坏兰笋原有的鲜嫩口感。笋如其名，兰笋也如兰花一样需要人们更为精心的采拾。而姚飞用脚踢倒的兰笋都仅仅只是笋尖，真正口感上佳的笋肉还都停留在芬芳

的泥土里，这让老师傅心疼不已。
时光荏苒，曾经的小学徒成为了如今的大师傅。现在，姚飞运用起采笋工具已经如火纯青。他告诉记者，挖笋的专用工具宽度要比家用的锅铲更窄一些，长度与铁锹类似。在挖笋之前，要先用工具将笋根附近的泥土松动一下，这时笋根开始摇动，再用力一拉，整根笋就出现在眼前。姚飞总结多年的经验，挖笋最重要的就是找准角度，“笋头朝向哪里，就从哪里下手，要顺应它的生长规律。”
将节奏慢下来，细细品味这片竹林，轻嗅那股特有的兰花沁香。挖兰笋，已经成为姚飞每年的一项“保留节目”，爬上陡峭的山路，拨开泥土，将新鲜兰笋捧在手心，鼻尖闻到的是满溢而出的大自然之味。曾有人说，吃笋的最高境界是蹲守在竹林边，就地把春笋挖出，剥好皮后直接在架起的锅中烹煮，为一口甘美，也为一口原生的鲜美极致。

春趣，夜雨倾听竹声

宁折不屈的青竹在古代文人眼中常常与“雅”挂钩。而在姚飞看来，竹笋也继承了竹的清淡君子风姿，不抢人颜色，却也有着自己的独特风骨。姚飞做“百笋宴”已有多，从河海鲜到家禽肉类，几乎所有的食材都可以被他拿来搭配竹笋。用沸水焯过的竹笋能够更好地吸收其他食材的馥郁香气，人们却总也不会忽略竹笋散发出的淡淡香气。“兰笋的独特香气与所有的食材都不一样，人们无法忽略。”姚飞语气中带点自豪地告诉记者。
“百笋宴”每年都人气爆棚，需要

提前预约。而更令游人们难忘的，莫过于夜雨听竹的经历了。自古盛产竹子的余山，如今坐拥1240多亩竹林地，50万株毛竹在这里发芽生长。每到仲春时节，呼吸着竹林里的清新空气，让人心情也不觉愉悦起来。然而，你听过竹子生长的声音吗？贵如油的春雨过后，被滋润的竹子以肉眼可见的速度生长着。山林里的雨夜，静谧得只剩下雨水噼里啪啦打落的声音。心细的旅人得以幸运地在雨声中寻到窸窸窣窣的不寻常之音——那是青竹正在拔节生长，埋在泥土的竹笋也在尽全力“冒头”而出。