

春季万物生发,各种鲜嫩的时令蔬菜也都纷纷冒出了头。古语有云:“春吃芽,夏吃瓜”,今天我们就跟大家一起盘点一下春天各种美味的“芽菜”,买回家尝尝鲜,给身体补充一些属于春天的能量。

春天里的第一口鲜

榆钱儿

“榆钱儿”有时候会被误以为是榆树(*Ulmus pumila*)的芽,但实际上它是榆树的果实。每年三四月间,就可以吃榆钱儿了。吃榆钱儿讲究要吃嫩的,必须是刚长出来还嫩绿嫩绿的。榆钱儿最常见的吃法就是将“两样面”(一半白面和一半棒子面)掺和在一起,把洗净的榆钱儿一起和到面里,上锅蒸熟。蒸榆钱儿只有用这样的两种面蒸出来吃着才会地道,只用白面或者只用棒子面味道都会差很多。蒸熟以后蘸点儿酱油或花椒油,吃着口口香。这种吃法虽然以前是穷人在青黄不接的时候代替粮食的,但是口味却一点儿也不差。

香椿

香椿(*Toona sinensis*),《中国烹饪百科全书》中将椿芽分为青芽与红芽,青芽青绿色,质好而香味浓,红芽红褐色,质粗而香味差。起初,市场上的香椿大多是青芽,后来才出现红芽香椿。吃香椿必须要吃新鲜的,一打蔫儿,香味基本就去了一半,没什么吃头了。吃香椿之前,要先“焯”一下,就是用滚烫的开水将香椿烫一下再盖上盖闷几秒钟,之后把水控掉,香椿就会变成碧绿色,香味也被完全激发出来,这样就可以蘸辣椒水,味道非常棒。香椿还有其他一些吃法,最常见的就是香椿摊鸡蛋,当然还有香椿面、香椿鱼儿、香椿豆等等。

花椒芽

花椒树(*Zanthoxylum bungeanum*)的嫩芽很好吃,在北京被称为“椒蕊”。将椒蕊最嫩的芽采摘下来,裹一层薄薄的面糊,过油一炸,又香又脆,相传当年慈禧太后特别喜欢吃。椒蕊也能当面码儿吃,尤其是用烧羊肉的肉汤做浇头吃面,将椒蕊洗净切段,趁着汤热的时候撒进去拌面,汤的热量能将椒蕊的香气完全激发出来,味道远胜于刚制好的花椒油。

荠菜

荠菜在全国各地都很常见的野菜,我国古人就有采摘荠菜的历史,最早可以追溯到春秋战国时期。著名诗人辛弃疾脍炙人口的佳句:“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”描写的就是荠菜。苏轼也有:“时绕麦田求野荠,强为僧舍煮山羹”的诗句,在四川地区现在人们还把荠菜粥叫做“东坡羹”。

荠菜的吃法非常多样,北方人最喜欢的就是将荠菜剁碎,拌上肉馅包包子包饺子烙馅饼。南方人喜欢加一些核桃仁等浇上蚝油凉拌,保留着荠菜最本真的味道。

水芹

水芹(*Oenanthe javanica*)又称野芹菜、水芹菜,嫩茎叶可以作为蔬菜食用,鲜嫩的水芹有一股淡淡的清香味,一般可以洗净焯水后加入生抽、盐、糖、味精、蚝油等调料凉拌,也可以清炒、蒜蓉、炒肉片等方式烹饪。

马兰

马兰(*Aster indicus*),味道微苦,一般会将嫩叶洗净,放入开水中焯一下,这样能去除苦味。再切碎与香干碎一起,再加入香油、生抽、盐、味精、糖、香醋等调料凉拌食用。清代袁枚在《随园食单》中就记载有用笋丁和切碎的马兰一起凉拌,浇上香醋,是一道解腻的好菜,除此之外,和肉馅一起包成小包子,味道非常鲜美。

沙葱

沙葱,也叫蒙古韭(*Allium mongolicum*),是西北地区比较常见的一种野菜,以前只是被当作牧草,后来人们发现沙葱用盐腌制一下味道十分可口,就纷纷开始食用。

春天刚萌发的沙葱,最鲜嫩,口感最好,吃的办法也很多,炒鸡蛋、炒肉、包饺子做馅,还有腌制等各种家常做法都好吃。其中最鲜的吃法就是凉拌,凉拌的做法也很简单,挑鲜嫩沙葱,洗净下锅,水余一下捞出,只放些盐就好。

小贴士

虽然在城市的绿地、花园抑或者郊区的田间地头能够看到的嫩芽野菜的种类是非常多的,但是在这里并不建议大家自行采摘回家品尝,因为有些植物和这些能吃的野菜长得很像,但体内有毒,一般人难以辨识,采回家食用有可能就导致食物中毒。而且即便你采的野菜能吃,一些公园或绿地为了控制病虫害会定期喷洒农药,采的野菜如果被农药沾染,回家没洗干净就吃,同样会引起食物中毒。在一些农村的田里会施粪肥,附近的野菜可能会沾染到含有寄生虫卵的粪肥,食用后会有感染寄生虫的风险。很多地方已经将一些野菜专门进行种植,在市场上出售,如果想在春季尝尝鲜,建议可以去市场上购买,最好不要吃自己采摘的野菜。