



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 <http://weibo.com/weihan630>

说到油菜薹,很多人都是害怕的。因为它被归结到“有异味的蔬菜”这个行列,比如苦瓜、茼蒿、香菜、芦蒿、香椿芽、鱼腥草都属于这个范畴,爱它们的人爱得歇斯底里,不爱它们的人退避三舍。因为它们与其他的绿色蔬菜相比,有种独特的味道足以让人记忆深刻。

油菜薹其实是一种极其鲜美的蔬菜,特别是上面像花苞形状的嫩芽,更是别有一番风味。很多人不喜欢吃油菜薹,觉得它有点苦,但等我叙述完油菜薹的好处后,相信你会懊悔为什么自己平时不多

吃一点。首先它有活血化瘀的作用,在古方中常用于治疗腹痛和便秘;第二,油菜薹因为略带苦味,有清火降燥的功效,特别在气温突升的情况下,可以解决身体突然燥热带来的不适;最后跟所有的十字花科蔬菜一样,油菜薹具有抗癌的功效。所以,它除了有那么一点点特殊的味道,食疗的功效可是杠杠的。

所以,我们平时的食物中要“花痴”一点,多吃一些花蕾类的食物,对身体是有好处的。这个季节里,很多鲜花都是可以食用的。但

是食用鲜花时,第一要确保这是可食用、不含农药的;第二要讲究一些窍门,类似新鲜的黄花菜,因为含有“二秋水仙碱”会造成腹泻,严重者会出现血尿等状况。所以一定要在用开水焯过,再用清水浸泡两小时后食用。

其实说了这么多,目的只有一个:号召大家不要挑食,多吃些“有异味的蔬菜”和“花朵”,对身体是很有好处的。此外,它们对于消脂溶脂都有一定的作用,还可以增加纤维摄入增强饱腹感,不仅可以让你皮肤变好,也会更瘦哦。



清明时节,最美不过这一钵浓汤

大学毕业后只身来到南京的我,饱尝乡愁与孤独。一次偶然,在食堂吃到了清炒油菜薹,那清清的苦,淡淡的甜竟是那样熟悉与亲切,泪水顷刻间夺眶而出!直到那时才真正懂得了母亲何以对这简单的油菜薹会有如此的迷恋与痴缠!但愿在天堂的母亲不再只迷恋那简单的清清的苦与淡淡的甜;愿她的灵魂能自由地回到故乡,能永远与金灿灿的油菜花相伴。

愿天堂里的母亲不再只迷恋油菜薹那清清的苦与淡淡的甜

母亲与父亲是中学同学,毕业后,父亲如愿上了大学,而书香门第出身的母亲却因体检未通过而痛失了上大学的机会,这一直是母亲终身的遗憾与不甘。母亲在家乡做了一名小学教师,后来毅然嫁给了大学毕业后留在西北的父亲,开始了漫长的两地分居的艰苦生活。母亲娴静温良,会弹风琴,会唱歌,又教数学,又教语文,实在无精力兼顾我和妹妹,就把我放在外公家。直到上学的前一年把外婆接来,我们才真正生活在一起。

七岁那年,漫长的两地分居终于结束,母亲带着我和妹妹,到西北与父亲团聚。等一切都安顿习惯下来,已经是三年后的春节。熬不住对外婆的思念,母亲带着我们姐妹回乡探亲。关于那次探亲的记忆,最清晰的画面是那漫山遍野的油菜花,以及母亲大口呼吸饱含着花香的空气时的陶醉;而唯一记住的美味却是清炒油菜薹!

回到物产丰富的家乡,外公和外婆准备了各种美食来款待,而母亲却好像只对清炒油菜薹情有独钟。这让我们姐妹极为疑惑和不解,弄不懂这青青绿绿又带点儿苦涩的菜薹,为何会让母亲迷恋至此。

多年以后,大学毕业的我,只

身来到南京,孤独与乡愁成了夜深人静时最难消解的痛。一次偶然,在食堂里看到了清炒油菜薹,就买了。谁想才放进嘴里,那清清的苦,淡淡的甜竟是那样熟悉与亲切,泪水顷刻间夺眶而出!直到那时才真正懂得了母亲何以对这简单的油菜薹会有如此的迷恋与痴缠!那是一种乡愁,一种眷恋,一种无处释放的情怀!

母亲为爱义无反顾,追随着父亲来到西北,最终把短暂的生命永远地留在了异乡。现在想来,那盘青绿所特有的清清的苦与淡淡的甜,或许正好寄托了她心中所有的感伤与甜蜜;即便在饱受肝病痛折磨的最后时刻也不失态的母亲,内心应该是极其敏感的。或许她能预感到那次故乡之行,是与故乡的最后诀别,所以想要在短短的十几里,把对故乡之前的思恋与之后的决然,通通吃进肚里,永存心间?

又到了油菜花开、油菜薹最美丽的季节!已经在南京扎根成长、开枝散叶的我,就用一道富有南京特色的时令美食——菜薹河蚌,来寄托对母亲的无尽思恋与怀念。但愿在天堂的母亲不再只迷恋那简单的清清的苦与淡淡的甜;愿她的灵魂能自由地回到故乡,能永远与金灿灿的油菜花相伴。



清明前的河蚌最干净肉质也最肥厚鲜嫩

河蚌,又叫河歪、河蛤蜊,是一种普通的贝壳类水生动物。南京江河湖泊多,所以河蚌也多。生活在湖中与河中的蚌,无论个头还是肉质,都要优于堰塘与水田中的蚌,但现在已不多见,常见的是堰塘与水田中的蚌,有较浓的土腥气。蚌肉性凉味寒,清热去火效果极佳,营养价值也较高。

袁枚在《随园食单》中这样记载:“剥蛤蜊肉,加韭菜炒之佳。或为汤宜可。起迟便枯。”南京更有“春天喝碗河蚌汤,不生痱子不长疮”的俗语,都说明河蚌要在春天,尤其是在清明前吃最佳。因为清明前水中的蚂蚱、微生物还未频繁活动,因而这个时候的河蚌最干净,肉质也最肥厚,特别脆嫩可口。

处理蚌肉最难的是清洗。要先将外侧边沿有污泥渗出的小孔找到,这是河蚌的肠子所在,里面沉积着大量的淤泥与细菌,是一定要清除干净的!请轻轻地小心操作,不要将小孔扯断,这样就能看见肠

子是从里层一直到外层连着的。请用剪刀顺着这个小孔将肠子全部剪开,再用水将污泥认真冲洗干净。只有经过这样的处理,蚌肉才能算是初步处理完毕。

与清洗田螺肉一样,除了要用清水反复地揉洗,蚌肉也需要放在沸水中焯一下再冲洗,才能彻底淘尽肉内的泥沙。需要注意的是,用沸水过的时间不可太长,否则肉质老化,便如袁枚所言“起迟便枯”——咬不动了!

蚌肉洗干净之后,切成细条,佐以各种调味作料,或烧、或烹、或炖,如河蚌烧豆腐,河蚌咸肉煲等,都是初春时节江南人家餐桌上最常见的美味。鲜白的浓汤,碧青的蒜末,褐色的蚌肉,雪白的豆腐,热气腾腾地端上桌,都会叫人食欲大振,如神仙一般快活。配上春天才上市的头刀韭菜爆炒,更是袁枚在《随园食单》中极力推荐的吃法。当然,配上这个季节独有的油菜薹,则另有一番别样的清淡清爽,回味也更加清甜宜人了。

菜薹河蚌

原料:河蚌肉1000克、油菜薹250克

配料:葱姜末5克、高汤250克、盐6克、白胡椒粉少许、鱼露少许

步骤:

1.将河蚌肉洗净,用擀面杖将河蚌肌肉敲松、敲扁,这样处理后的蚌肉会变得脆嫩易入味,用盐将敲打过的蚌肉稍加腌渍;

2.将蚌肉放入沸水中焯透后捞起沥干,蚌肉切成粗条备用;

3.菜薹择去老根及皮,折成段,洗净沥干,在沸水中焯下捞起,用冷水过凉;

4.炒锅置火上烧热,加少许油小火将葱姜末煸香,加入高汤、河蚌肉烧开滚沸10分钟,加盐、白胡椒粉、鱼露等调味,最后放入菜薹烧沸片刻,关火即可。

要点:

1.河蚌肌肉必须用木棒敲打,才可烧透入味,肉质也更加脆嫩松软;

2.菜薹在开水中焯好再用冷水过凉,可以保持碧绿的颜色和脆爽的口感;

3.河蚌极鲜美,可以不用味精鸡精类调味品,鱼露本身较咸,放盐时请充分考量。



兰妮,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

@兰妮lanerlove <http://weibo.com/u/2161192371>