



时令菜：温暖绚烂的味觉探索

阳春三月，莺鸣燕啼，时令菜纷纷登场。像韭菜、茼蒿、菠菜、香椿等都是餐桌上的美味佳肴。时令蔬菜，就是在当季顺应自然规律生长的菜，这样的蔬菜营养更全面。两千多年前的孔子就告诫我们“不时，不食”。中医经典著作《黄帝内经》也说要“食岁谷”，就是要多吃时令果菜。生长成熟符合节气的食物，才能得天地之精气。违背自然生长规律的菜，就违背了“春生、夏长、秋收、冬藏”的消长规律，从而致食品寒热不调，气味混乱，成为所谓“形似菜”。

有人说，没有节令的气质，是徒有其形而无其质。本版说的时令菜，并不是安徽独有的，但它们的做法，有的的确与众不同。

张亚琴



韭菜炒蚬子

火腿肉炒蕨菜： 黄山民间常食的山丘野菜

受访人：

周小霞，黄山人，餐馆老板



蕨菜是黄山民间常食的野菜，长在山丘上，形状如细竹笋，呈紫黑色，春季采摘。蕨菜营养丰富，维生素C、粗蛋白、粗纤维和少量的钙、磷等物质。食用鲜蕨菜有清热解毒、活血止痛、防癌强身等功能。制作时将鲜蕨菜除杂洗净，切成小段，用素油加佐料炒熟即可食用。其味道清香、鲜美润滑。

“炒蕨菜”是我最喜欢的一道菜，也是我们餐馆里的招牌菜。我们当地人喜欢用火腿肉炒，味道鲜美。3月中旬到4月中旬是食此菜的最佳时机。如果过了这个季节，也可用干蕨菜代替，味道稍逊。

除此以外，“两香问政山笋”是徽州山区传统风味菜。竹笋是徽菜中的一味山珍，问政山笋在所有的笋味中最为鲜嫩，但不够香，加上香肠、香菇等增香，则弥补了不足，这道菜就称为“两香问政山笋”。其做法是将笋加火腿骨、鲜猪肉骨烧焖，中途加进香肠、香菇。成熟后去骨装盘。菜品有红（香肠）、褐（香菇）、奶黄（问政山笋）三种颜色。笋经烧焖则入味透、质脆嫩，有香肠、香菇等混合芳香，也是黄山春季3月份时令菜。

韭菜炒蚬子：清明时节的“淮河鲍鱼”

受访人：蔡政，阜南人，导游

又到蚬子上市时，惊蛰以后，清明以前，是吃蚬子的最佳时节。此时的蚬子肉肥而嫩，曾有诗：“沿淮二月柳初芽，正适河鲜出水沙。户户农闲淘蚬子，未知饕餮又谁家？”在春季吃“鲜”，莫过于吃蚬子。

蚬子是阜南县的名吃，被誉为“淮河鲍鱼”。当地人把其分为两种，有蚬子和“鲜子”之说。蚬子为马蹄状，拇指大小，生长在洁净的河底细沙中；“鲜子”为鸭嘴状贝类，长有两三寸至半尺。它长在河底的硬黄土里。两种河鲜均需水质良好才能生长。

捕蚬子又叫淘蚬子，取“沙里淘金”之意，一篮篮淘净，用热水烫过，挑出一点点的嫩肉，千百只兴许只

凑成一盘。蚬子的肉质鲜嫩，性温，补气，低脂高蛋白，富含钙、磷、铁等丰富矿物质，具有滋阴明目，软坚化痰、抗癌之功效。所以，一到春季，便有大批阜城及周边人士自驾赶到阜南曹集，或买上几斤，或在当地饭店里品尝一番。不过，在阜南曹集，渔民们打捞上来的蚬子，天不亮就让人买空，远地的客人极难买到。蚬子多和韭菜、青椒爆炒。

要说到阜阳地区还有一种美食，便是老雁馍。不同于一般美食的是，它有自己的象征意义，是女儿出嫁后每年阴历正月十五直到清明前要送给父母的一件礼物。所以这段日子，是父母一年当中最有期盼的时光之一。

渣肉蒸蓬蒿

地点：安庆

渣肉得先煮熟，滤干水分的蓬蒿（又称蒿蒿）不用刀切，直接倒入放有少许素油的锅里来回翻炒，有水分渗出时将渣肉粉均匀地撒在菜上头，再翻炒几遍。这时叫柔菜，要让菜和粉柔和成一体没有粉

疙瘩才算好。然后，将渣肉渗出的油倒出一部分给菜里，再翻炒几下，最后把装盘后的蓬蒿和渣肉同时放到蒸锅里再蒸一遍，蓬蒿吸收了渣肉的油和鲜，而肉也不再过分油腻，算是最佳搭配了。

蒿子粩

地点：桐城

每年农历三月三日吃蒿子粩，是桐城一带民间传统风俗。据祖辈老人传下来的说法，“三月三”是一切亡灵的节日。这一天家家人人吃蒿子粩，为的是纪念死者，同时祝愿人人健康长寿，不为邪恶所侵。蒿子名叫蒿草，属草本植物，俗名耙蒿，叶面呈绿色，叶底微白

带绒毛。人春后，生长于低冈野地，采撷后捣碎，浸泡，去汁，揪干，然后用糯米粉加水拌和，也可加进腊肉等佐料，做成圆粩。可用蒸笼蒸，也可用平锅煎，热吃冷食均可。这种蒿子粩略带绿色草类清香，特别甜美可口，是最具地方特色的食物。

鸡蛋炒地皮

地点：和县

地皮全称“地落皮”，是大自然对人类的恩赐。一场春雨过后，一夜之间，荒滩野岭便生出一层地落皮，农家儿女俯拾即来。地落皮状如木耳，晶莹剔透，细腻润滑，营养丰富，是城里人很难品尝到的野味。

地皮菜的吃法有很多种，可炒、烩、炖，亦可做馅，其味皆佳。和县人最喜欢的就是鸡蛋炒地皮。切好葱和辣椒，打好鸡蛋，把地皮菜和鸡蛋在一起搅拌，锅里放上油，待到九成热，先放佐料，再把鸡蛋和地皮菜倒到锅里，只听“吱”的一声，混合着水蒸气，升腾起的是地皮菜独有的清香。三下五除二，一盘油油的、嫩嫩的、黄绿相间的地皮菜炒蛋就完成了。

荠菜春笋

地点：淮南

准备好原材料，春笋切成片，放入冷水中焯一下，水开后捞出；加入适量的盐和几滴油，将荠菜放入开水中焯一下捞出，将焯过的荠菜切碎；烧热锅，放入适量的油，下入焯过水的春笋翻炒，翻炒几下后加入少量的水煮一下，水快干时加入荠菜和辣椒圈翻炒，出锅前加入适量的盐调味。

记得焯春笋时一定要冷水下锅去除其涩味；而焯荠菜时先要加入点盐和油，这样焯过后能保持蔬菜的翠绿。先炒春笋，由于它不易炒熟，可以加入少量的水煮一下；煮到九成熟时，再加入荠菜一起翻炒；出锅前加入盐调味。加入点红辣椒圈主要是为了点缀，也能去除春笋的涩味，但不要加太多，以免盖压荠菜的鲜美味。