



蕨菜,山中精灵

蕨菜,又称龙头菜。吃起来鲜嫩滑爽,素有“山菜之王”的美誉。永城食蕨菜的吃法很多,炒、烧、煨、焖均可,其中腊肉炒蕨菜深受食客青睐,新鲜的蕨菜色泽翠绿、口感爽脆、清香味浓。

三月是蕨菜采摘的最佳时节

阳春三月,蕨菜偷偷地从地里钻出来,周身布满了褐色的细细绒毛。春雨过后,它们喝足水,不到一个星期就能蹿到三四寸高。这个时候,是采摘蕨菜最好的时节,第一茬的蕨菜最嫩最鲜。等到顶部完全舒展开,放出叶子,打扇了,就不能吃了。近日,龙山镇溪田村村民陈苏爱背着竹篓准备上山采蕨菜。

在陈苏爱小时候,采蕨菜一是自己食用,二是换取零花钱。每次采摘回来,我妈就会帮我们分拣,有些老的就丢掉,只把一些好的留下,并把吃不完的蕨菜用开水过一下,然后做成蕨菜干。晚上,再给我们炒一大盘蕨菜,让我们吃个饱。当时吃顿蕨菜比肉还好吃,那种味道一直留在我的记忆里。

用独特方式保存春味

吃蕨菜也分季节,如果错过了这一季节,只能等来年了。下山之后,陈苏爱将多的蕨菜进行腌制,她切去一段老梗,放入蕨菜桶,一层蕨菜一层盐。陈苏爱表示,要用不加碘的腌制盐,这样腌好的蕨菜才不会变味道,而且耐储藏,冬天捞出两把,泡上半天,就可以炒了。

除了腌制,蕨菜还可以晒干。晒干的蕨菜虽其貌不扬,仿佛枯草一般。但是用温水泡发之后,它又渐渐伸展开来,风味和新鲜蕨菜无异。

陈苏爱说:市面上常见的蕨菜有苦蕨和米蕨。苦蕨茎较粗,味道微苦。米蕨细一些,口感更好,也更受欢迎。

蕨菜鲜食味道最佳。陈苏爱将新鲜的蕨菜用清水反复冲洗几遍,洗去浮土和表面的绒毛,先用滚水焯烫,再用冷水浸泡半日,便能去除蕨菜的粘液和腥味。她忙着在砧板上将腊肉切成片,然后把焯过水的蕨菜放入油锅中。不一会儿,一盘蕨菜炒腊肉便出锅了。

蕨菜食用小知识:

- 1.不要生吃,做蕨菜之前要焯一下水,最好是用小苏打水。
- 2.不要大量吃、长期吃。

段历史,每个永康人的记忆中

或是从小时候大人推之堂的
每个味道的背后或是
这味道可以屏住

都是一

总

扫一扫
加入美食群



不用出海 永城即可寻鲜

虽然永城不是沿海城市,但依旧阻止不了吃货们对海鲜的热爱。近年来,永城地点海鲜餐厅是越来越多。鲜美生猛的海鲜,让吃货们的生活变得丰富多彩。永城的海鲜大多来自宁波、台州、舟山、温州一带。除了海鲜本身要新鲜,对吃法也有很多要求。不论在家吃还是在外吃,这海鲜还得会挑。小编为大家提供一份永城海鲜攻略,保管你过足海鲜瘾。

1 皮皮虾

前段时间一句“皮皮虾,我们走”爆红网络,说明皮皮虾在网友中的认知度很高。在现实中,每年的三月到五月是皮皮虾最肥美的季节,尤其是母虾,膏黄很多。虽然,有的市民喜欢开启“水煮皮皮虾+蘸酱”模式,然而重口味的小编还是喜欢快意江湖油辣风(吃完走路带风那种)。其中,椒盐皮皮虾深得我心,虾壳酥脆并且均匀包裹着酱汁味儿,剥开壳里面的虾肉依旧是鲜嫩的状态,外香里嫩犹如冰火两重天的畅爽。

推荐店铺:皇城海鲜、宁波海鲜大排档、蒸品海鲜餐厅、温州海鲜城等。

小贴士:如何挑皮皮虾?

- 1.脖子上带白色“王”字的是母的。
- 2.虾爪子第三对足各有一只小腿的为公。
- 3.母的形体较小,脖子较细。



2 梭子蟹

有人说,新鲜的梭子蟹一定要清蒸,才能吃到最正宗的鲜味。但梭子蟹的吃法其实很多,红烧、蟹炒年糕、红膏呛蟹、梭子蟹炖蛋、蟹糊、蟹粥、蟹煲,花样层出不穷。尤其是螃蟹炒年糕,简直是老少皆宜。蟹鲜美的味道渗透到软糯年糕上,有一种别样的滋味,每次吃蟹,都恨不得把手指上的汁吸吮得干干净净。

推荐店铺:独家记忆海鲜大咖连锁店、洞港小海鲜、金城渔港酒楼、一号码头等。

小贴士:如何挑梭子蟹?

- 1.好梭子蟹的背部呈青色且坚硬,腹部饱满厚重。还可以仔细观察蟹小腿,腿部坚硬,很难捏动的最饱满。
- 2.新鲜梭子蟹的腹脐一般呈浅红色,红色越多且肚脐结实蟹越饱满。
- 3.看蟹盖可以知道膏黄的丰满度,盖两边的尖上,是否有黄红色的东西,它越多证明它的膏黄就越多。



3 贝类

常见的贝类海鲜包括扇贝、蛤蜊、蛏子、带子、生蚝等,三月是生蚝、蛏子、蛤蜊最肥美的季节。永城贝类的吃法千变万化,清蒸、葱油、爆炒、炭烤,其中,吃货们尤为喜欢吃蒜蓉扇贝和生蚝,金黄的蒜蓉香味能飘出老远。吃前先嘬一口汁水,蒜蓉带出生蚝原始的甘甜,蚝肉入口便是鲜甜柔嫩,由味蕾至食道,再进入胃中,最后真实持久地激荡在身体里,那种自然的鲜甜与美味,难以言喻,吃上一口满嘴芳香。

推荐店铺:蒸鲜坊、百姓人家海鲜城、温州海鲜码头、寻海记海鲜工厂、三门小杨海鲜等。

小贴士:如何挑贝类?

- 1.看水。一般商家都会放在水里养,如果水浑浊且污泥很多,说明不新鲜。而水比较清澈,一般都是新鲜的。
- 2.看个头。个头大的一般肉比较厚,有嚼劲;个头小的里面杂质比较少。
- 3.挑的时候一定要一个一个慢慢挑,每个都得确保有舌头伸出来,用手碰一下就可以缩回去的,说明是新鲜的。

