

香椿、艾饼、枇杷、桑葚……

感受时令蔬果的独特美味

香椿、艾饼、荠头……清明节前后,会吃的珠海人享受着这个时节特有的美食,那些舌尖上的美味不仅散发着春的气息,且每款时令春菜都有着自己独特的香味,成为这个时节珠海人餐桌上的“主打菜”。季节的转换更替间,市场上的水果也随之“更新换代”,枇杷、桑葚、芒果等成为水果市场上的新宠。



桑葚

文/图 本报记者 王芳

香椿:从陌生到喜爱

“北方的朋友带我认识了香椿,刚开始,香椿的味道让我有些不能接受,但吃的次数多了,连我这个地道的珠海人也爱上了它的香味,香椿成为这个时节我家餐桌

上的家常菜。”在菜市场挑选香椿的李女士说。

此时节,珠海各大农贸市场里许多档口都卖香椿,大小餐厅也都特别添加了“香椿炒鸡蛋”这道时令菜。

珠海人对香椿的感受,从最初的陌生演变成了现在的喜爱。

初春时,香椿芽最好吃,香味浓郁,在珠海市场上价格达到60元-70元一

斤。随着吃香椿的时间接近尾声,已逐渐老去的香椿其香味也不如椿芽,价格自然降了下来,珠海市场上香椿现在的价格是40元一斤。

艾饼、荠头:本土的特色小吃

艾饼(又称“艾糍”)是清明节前后珠海极具传统的传统小吃。此时节,不少珠海人在自家院子里种的艾叶已长好,将艾叶采摘后与糯米粉一起调搓,揉合后分成小团,放入花生、芝麻或是红豆等馅料,捏制成一个个绿色的小糍粑。

值此春日,广东人的茶果店里绿莹莹的艾饼正散发着香气,让人垂涎欲滴;超市里一盒盒艾饼被摆放在食品货架上。“虽说我是北方人,但我对艾叶的清香情有独钟。我们小区有人会做艾饼,在邻居们的要求下,从清明节到现在,她每天都会做点卖给大

家。”刘小姐说,自己在超市里看到有艾饼卖,5个一盒价格是17.8元,保质期为60天。“邻居家的艾饼现做现吃,没有添加防腐剂,十分绿色健康,而且价格便宜,5个才12.5元。”

还有一种菜是广东特有的时令菜——荠头。荠

头也叫蒿头,白净透明,皮软肉糯,脆香无渣,香味独特。

“这个时节我妈妈必定会常买这种菜,荠头营养丰富,帮助消化,脆爽开胃,可帮助止咳。荠头与五花肉一同炒,吃起来口感极佳,脆生生的。”杨先生说。

枇杷、桑葚:新鲜时令水果成新宠

此时节,枇杷、芒果、桑葚等水果已大量上市。“这一两个月主要销售的是南方水果,到5月初北方水果才会上市。”一家水果店老板告诉记者。

枇杷被称为水果中的“贵族”,其甜甜的口感、丰富的营

养价值赢得不少市民的喜爱。枇杷皮薄肉厚汁多,味清甜,富含果糖、葡萄糖、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等,更是和胃降气、润燥清肺、生津止渴的佳品。记者看到,枇杷因个头的大小而价格不同,个头小的枇杷售价为12元-

13元一斤,个头大的枇杷售价为16元-17元一斤。

这两年,市场上售卖的桑葚又多了一个新品种,珠海台创园种植的台湾桑葚已成熟上市,这种桑葚有别于北方的桑葚,它的个头细长,汁多,甜味更足。

“往年我都是买北方产的桑葚,但我认为把它当水果生吃起来没那么好吃,只能用它来加冰糖煲水喝。现在珠海自产的台湾桑葚更适合作为水果生吃。买回家后,家里的小孩一下子就吃掉了一盒,真的很甜。”陈女士说。

巧手做

如何做好吃的艾饼?

食材:艾叶20克、糯米500克、糖10克

1. 首先摘一些艾叶,将它洗干净,晾干水;
2. 叶子用打汁机打碎,再跟糯米粉一起和;
3. 把花生或者绿豆做成馅,可以加一点压碎的绿豆;
4. 把馅包在和好的糯米粉里,然后用模板印出一个好看的模型,再放在香蕉叶上摆好;
5. 把已做好的艾饼摆好之后放到锅里蒸二十分钟,至蕉叶变黄即可。

小贴士:注意一定要把艾叶切碎,不要太老的,以免有硬物影响口感。适当的时候可以加点碱水。



艾饼

用大海的宽广, 拥抱城市的梦想。