



春在芥菜马兰头

文 / 本报记者 蒋瞰 摄 / 姚志伟

春色满园，不免热爱起大自然的气息。总觉得在野地里挖野菜那是许多年前干的事儿，不过现在的年轻人也热爱起这样的野趣来，要不然，那菜场里野菜怎么会比肉还贵呢？每一次品尝野菜，都是和自然的亲密接触。不过，一年之中，能吃到新鲜野菜的日子并不多，要抓紧了。

» 行情

农贸市场香椿 20 元一斤，野菜比肉贵

杭州人一直有吃野菜的习惯，这几年吃野菜的风头更是越来越盛，很多饭店、酒家的菜谱上都少不了农家菜、山野菜。最近这几周，爱吃野菜的人们有口福了，各种野菜在杭州的农贸市场里争相露面，品种多达几十种。

林嫂是地道的杭州马大嫂，她说菜场里的野菜还是有讲究的，要先学会分辨，除了杭州人爱吃的马兰头、草头、芥菜，还有观音菜、南瓜藤、胡葱、地衣、水芹菜、金丝菜、人参菜等不太常见的品种。林嫂说别看是野菜，价格却不低。跟着林嫂在农贸市场一打探，发现苘蒿菜 4 元 / 斤，马兰头 3.5 元 / 斤，豌豆苗 8 元 / 斤，黑豆苗 3.5 元 / 斤，香椿最贵，差不多要 20 元 / 斤。“吃野菜比吃肉还贵”，不止是买菜的人摇头抱怨这价钱贵，连卖菜的农民也笑说无奈。张大嫂每天清晨就开始拉着她前一天准备好的野菜来市场里卖了，

“这是时令价么，再加上今年雨水那么多，量都不多的。”

野菜品种很多，但很少有人能都认全，尤其草子头和豆苗，乍一看还都差不多，摊主们心情好的时候就会一一帮助介绍。闹哄哄农贸市场一位蔬菜摊主说，虽然是野菜，但有的品种比普通蔬菜还娇贵，现在天气开始热起来，像草头、西洋菜这样柔嫩多汁的野菜很容易变质，只能采取类似水产保鲜的办法，在下面垫上一层冰块。

林嫂走了一圈，挑了些马兰头，说，“昨天吃的是蕨菜，今天换个品种吃吃。”马兰头主要用来做冷菜，凉拌，早晨过稀饭是一绝。她说双休日，除了马大嫂们过来买菜，和摊主讨价还价外，也有许多手挽袋来买野菜的年轻人，他们大多不会做菜，但觉得野菜只需要洗干净后在水里氽一下加上调料拌一下就可以吃，既营养又方便。

» 吃客

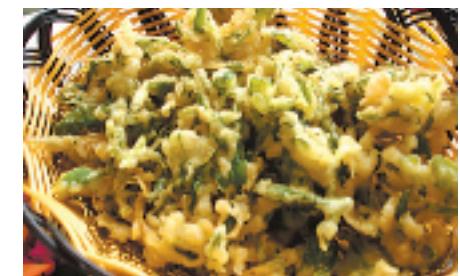
野菜革新，去饭店取经

既然这么多人爱吃野菜，酒店自然不会放过这些时令菜，来看看饭店里都是怎么和野菜玩花样的。这其中要数伊家鲜和索非特最为特色，伊家鲜各门店把野菜的原材料全部展示在包厢外的过道里，长长一个长条桌子被各式各样绿色的野菜摆满，和紫色的紫包菜，红色的辣椒、西红柿，黄色的南瓜、黄辣椒相映成趣，一副春意盎然的好情致。

最好认的是香椿，颜色暗红，和鸡蛋放在一起，叶子很大，边上是锯齿状；茎直立，有时略带红色，表面粗糙，两面有短毛的是马兰头，我们吃的是它的茎叶；豆苗、萝卜苗和草子头分盆装放在同一个位置，只能等厨师们介绍才一一叫出名字。经过一番寻觅，发现这野菜也大有吃头。

马兰头不止凉拌，还能油炸

马兰头除了凉拌外，索菲特西湖大酒店推出了一款创意菜——香炸马兰头。把马兰头洗净后裹上混有胡椒的面粉在油里炸过，有点天妇罗的味道，很香，卖相也很好，金灿灿中还带着新鲜的绿色。为什么要把马兰头这样做呢？其实这是个有点多余的问题，中厨房厨师长章江杰的回答是，对于这个时令又传统的野菜马兰头，两种做法酒店里都有，和香干一起切碎了浇上麻油作为冷盘，油炸则是马兰头的延伸，作为创意菜，吃的是一个“新意”和“特色”。至于有没有把野菜原本的味道掩盖了，那就要看个人口味了。这样一道创意菜卖的就是创意，所以价格并不便宜，38 元一份，章厨师长说点的人大多都是来尝个鲜。



香炸马兰头

VANILLA BAKERY

维妮拉工坊



维妮拉(面包)工坊

维妮拉(面包)工坊位于莫干山路 214 号中联大厦 2 幢 1 层，交通极为便利。她的布局十分雅致，一楼摆放着各式蛋糕、西点、面包，现做各式饮品，而二楼宽敞明亮的休闲吧有各类书报，可以坐下来细细品尝美味可口的西点。暖暖的橘色温馨甜美，整个(面包)工坊散发着淡淡的面包香味。

这里的主厨宋师傅曾在五星级的世贸中心大酒店负责西点，对于西点有自己的一套独特理念。这个月的特价产品蓝莓芝士就很符合现代女生的口味，口感好，甜而不腻，还不会长胖，8 元的特价天天都卖光。布朗尼也是这里的特色产品，很松软，香香的核桃使它更有嚼头。喜欢甜品的朋友千万别错过了品尝新鲜滋味的机会哦。

地址：杭州市莫干山路 214 号中联大厦 2 幢 1 楼 电话：85805111