

福建人有多会“吃春天”？

哪一个瞬间,让你感觉春天到了?是走在街头时春风轻拂脸颊,还是在菜场里瞥见新鲜上市的青蔬,还是逛公园时遇见的纷繁桃花。

对于福建人来说,最先感知春天的是舌尖。菠菠粿、春卷、枇杷……尘封一季的味蕾,在春天得到了无限满足。

福州菠菠粿 大自然馈赠的“糯叽叽”

福州的春天,有这样一株草的身影惹人注意。

它质朴不造作,在郊外的田野乃至路边肆意生长;它明媚可爱,鹅黄色的花冠紧紧地缀于茎叶上。它就是菠菠草,学名叫做“鼠麴草”,老人们也称它为“厝角草”。

清明前后,是菠菠草口感最嫩的时节,对吃食颇有研究的福州人常用它来做“菠菠粿”吃。

与江南一带清明粿所用的艾叶不同,菠菠草的柔韧性更强,黏度也更好,所以制出来的粿皮也就更有嚼劲。



菠菠粿 图源:闽声文化

采摘鲜嫩的菠菠草,混着糯米浆,沥干后揉捏成团,包入馅料蒸熟食用。菠菠粿或咸或甜,有花生味、八粿味、芝麻味等,其中福州人最爱的是萝卜丝馅味。

春妍时节,吃一颗糯叽叽的菠菠粿,心底泛出一阵温暖的感动。

厦门薄饼 把春天卷进胃里

对于厦门人而言,一口薄饼下肚,春天才算真的到了。

厦门人吃薄饼已有四百多年的历史,相传明代嘉靖年间,金门蔡厝人蔡复一因公务繁忙,常常废寝忘食,其夫人便将煮制好的鱼、肉、虾、笋、豆等用面皮包卷,置于案头,让他边吃边办公,这道



厦门薄饼 图源:同安发布

漳州艾草粿 来自田野的碧玉团

初春的大地,绿意盎然。生性清野的艾草是漳州人三四月的眷恋。

艾草粿配料简单,做起来却工序复杂、讲究不少。一颗满分的艾草粿,要摘取早春的艾草芽头,漂洗五六天去除苦水,再熬煮捶打成汁。将艾草汁倒入糯米中反

复搅拌,再放入石臼反复捶打,如此“反复”是为了让艾草粿软糯而不黏牙。

化青为汁,和各色内馅搭配,用粽叶包好后放进柴火灶蒸熟。小口慢嚼,唇齿间弥漫着团团的青草香气,在舌尖描摹出春的痕迹。

泉州海蛎煎 海里的古早味

靠海吃海,泉州人对海的味道有着自己独到的见解。海蛎,便是他们给出的答案。

“二月蚝肥韭菜香”指的是农历二月的海蛎,此时的海蛎最为肥腴鲜美。煎、炸、炒、煮……海蛎做法多样,但声名在外的还得是海蛎煎。

新鲜的海蛎加上浓稠的蛋液,裹上地瓜粉,佐入蒜叶或韭菜等,在锅中铺平,热油煎成饼状。酥脆焦黄的饼边散发着油汪汪的



海蛎煎 图源:寻味晋江

蛋香,饱满的海蛎滑嫩香甜、香而不腥,再蘸上甜辣酱和菜头酸两大灵魂搭配,或许你会明白为何泉州人执着于这口“白月光”。

三明闽笋 笋界江湖的佼佼者

“无竹使人俗,无肉使人瘦”,吃货的春天是从鲜嫩的春笋开始的。福建作为全国少有的四季均产笋的省份,早早地实现了吃笋自由。

三明被誉为闽笋之源,拥有百万亩竹林的永安被誉为“中国笋竹之乡”,农民人均拥有竹林面积全国之首。这样“精笋辈出”的地界,不仅有一根竹子上

生出了113个竹笋的“超级竹王”,还有围径57.46厘米、胸径18.3厘米的“最美竹王”。

除了永安竹笋,还有南平雷竹笋、南靖麻笋、永安毛竹笋、闽笋……春笋,不仅南北共鲜,更荤素百搭,炒、炖、煮、焖、煨,怎么做都好吃。

“全笋宴”是三明人花式吃笋的代表作。奶香四溢的蛋奶



全笋宴 图源:清新福建 文旅之声

金丝笋、肉香浓郁的闽笋狮子头、口味独特的生扒鲜笋团鱼……“全笋宴”共有10多个大类,100多个菜品,从竹的根菌,到竹笋、竹竿,再到竹的枝叶,能吃尽吃,这是三明人热爱春天的铁证。

莆田枇杷 开春第一果

春季时令水果的“顶流”花落谁家?我想,非莆田枇杷莫属。

莆田被誉为“中国枇杷之乡”,是全国三大枇杷产地之一,总产量约占全省二分之一、全国五分之一、全球六分之一。莆田枇杷有50多个品种,有栽

种最广的“解放钟”,有形似梨状的“贵族”“白梨”,还有金灿灿、黄澄澄的“早钟6号”……得天独厚的气候和优越的生长环境造就了肉质细腻、汁水充沛的莆田枇杷。

三月是枇杷赏味季。春回大地,把积攒了一个冬季的清甜



枇杷 图源:莆田文旅

带给了莆田人民。个大、皮薄、多汁、肉嫩、果香,几颗清新清甜的枇杷下肚,关于春天的滋味便了然于心。尝过莆田枇杷,其他都是将就。

南平春茶 泡在茶里的春天

“茶发芽咯!茶发芽咯!”刚过惊蛰,喊山祭茶的声音响彻南平山间。南平是全国著名茶区、万里茶道的起点。六大基本茶类,南平就占了一半,有“乌龙茶故乡”“白茶发源地”和“红茶祖地”之美誉。

南平最响亮的招牌的莫过于

于“茶中茅台”武夷岩茶。武夷岩茶享誉中外,生长于岩缝之间,以“岩骨花香”的韵味著称,主要品种有大红袍、水仙、奇种等,是中国乌龙茶中的极品。

一杯政和白茶,使宋徽宗龙颜喜动。相传,北宋名臣蔡襄将关棧县所出产的白茶进贡给宋

徽宗,宋徽宗品饮后赞不绝口,当即将年号“政和”赐给了这款茶,遂将关棧改名为政和。如今,政和白茶的名号越打越响,其采用室内外结合的萎凋方式,口感爽利有劲。

地处闽赣交界处的桐木村是中华红茶第一村,其出产的正山小种带有桂圆干香和松烟香,早在十七世纪便远销欧洲,风靡世界。

龙岩蕨菜 山菜之美客家人知

当我们说到龙岩,就不得不提到源远流长的客家文化。龙岩有超过四分之一的客家人,被称为“客家首府”。靠山吃山,勤劳智慧的客家人将对春天的感知付诸于舌尖,有“山菜之王”美誉的蕨菜是必吃的珍馐。

蕨菜顶端的嫩叶卷曲未展,呈漩涡状,因其模样形似攥紧的拳头,故又名拳头菜。

蕨菜在客家最经典的做法是凉拌。将顶部的蕨菜花和白色绒毛洗净,热水焯烫后放入冷水中浸泡,去除涩味。泡好的蕨菜切成

小段或是撕成细丝,加入蒜泥、辣油、酱醋等佐料凉拌。缤纷的调味激发了蕨菜原始的山野气息,香气浓郁、入口清爽,乃至于宋代诗人陆游对蕨菜丝毫不吝夸奖,称它“蕨芽珍嫩压春蔬”(宋·陆游《饭罢戏示邻曲》)。

需要注意的是,含有原蕨苷的蕨菜有致癌风险,不宜长期大量食用。

宁德乌饭 树叶做的“黑色料理”

每年农历三月三,一道晶莹乌亮的碳水,唤醒了畲族人民的美食记忆。

宁德是全国最大的畲族聚集地,畲族人口约占全国的四分之

一。畲族世代居住于大山,他们制作乌饭的食材也取自大山。

“乌饭”,并非市面上的黑米、紫米,而是将乌桕树的叶子捣烂滤汁,浸泡白糯米染制成

黑色炊制蒸熟,得出乌黑滑溜的乌米饭。

乌米饭是畲族特色传统美食,其色泽黑亮,味美香糯,带着野生食材的天然清香,口感极佳,具有健胃祛湿的膳疗作用,是男女老幼四季皆宜的绿色食品。

平潭虾蛄 海鲜爱好者的天堂

每到春天,平潭的蓝眼泪总是“流量担当”,这场海的盛会吸引了大批游客前来观赏。而四面环海的平潭,对海的探索远不止于美景,更有美食。

平潭有句俗语,“正月虾蛄二月蟹”。春天是虾蛄产卵的季节,此时虾蛄肉质肥美鲜嫩、膏满清甜,是平潭人春日餐桌上

的必备海味。

虾蛄,因其形似琵琶又称“琵琶虾”,也就是我们常说的皮皮虾,是平潭的特色海产品之一,尤以白青乡青峰村青峰澳出产的虾蛄最负盛名。

对于平潭人来说,吃海鲜,讲究的就是一个“原汁原味”,这是刻在骨子里的饮食追求。

在众多烹饪技法中,清蒸是对虾蛄最好的作答。不加任何调味品,最大程度地保留了虾蛄鲜美滋味的同时,让人一饱虾肉的快感。

在春天的所有美好事物里,最让人沉迷的莫过于时令风味,这便是按时而食的意义所在。

(来源:福建日报·新福建客户端)