寻找老味道
发现新吃法
探美食之道
讲达人故事

欢迎留言
与读者们分享
互动邮箱：
wanbaofukan
@163.com

“没有菠菜火烧的春天是不完整的”

□郭君同

记忆中，第一次吃的菠菜火烧，是大娘给做的。四五岁时，春季里的一天上午，跑大爷家玩，半上午时，好脾气的大娘让我晌午饭就在她家吃，说冬菠菜可以拔了，要给我烙菠菜火烧。现在火烧种类繁多，而儿时最常见的就是瓤子火烧，二两粮票、五分钱一个，两面焦黄、香喷喷的，吃起来都不用配菜。而蔬菜做馅的火烧，应该是后来在肉火烧的基础上发展起来的。所以听到大娘要做菠菜火烧，很是新奇，主动承担起拔菠菜的任务。

菠菜不需要买，拿了铲子，挎了篮子，自家小菜园里剜来即可。当时，大多人家都有小菜园，且一般在房前屋后就近处，会按季节和各家口味、喜好种植菠菜、葱、萝卜、白菜等常见蔬菜，现吃现拔，新鲜又方便。不知何原因，大爷家虽住在村东头，小菜园却在村比较偏西的位置，我欢快跑到菠菜畦子里看来看去，专找大的剜。挎了菠菜回家，大娘先是和好面，然后又择菠菜，别的插不上手，择菜我在行，可一棵菜被我撕得乱七八糟的，大娘也不急，教给我只摘去不能吃的黄叶和烂叶即可，干叶能吃，留着就好，自此我也知道了开春买菠菜有“买干（叶）不买黄（叶）”的说法。

准备好面，调好馅，支起面板、鏊子，做火烧、烙火烧……烙好的第一个火烧当然归我了。可现在记不清大娘特意给烙的菠菜火烧的味道，心里却存了一个疑问：火烧明明是圆圆的，这怎么会是火烧？这不就是小的饸饼吗？为何有这疑问？来看看其制作过程。

把饧好的面揉匀，做成合适大小的剂子压扁，擀一个比白碗口小一些的饼，饼要比平时单饼厚一些，留出约一指宽的边缘，在半个饼上均匀摊一层馅，将另半个饼翻上来对折，把边缘压实，然后碗边近馅处，两手稍用力压着碗沿对折边缘处滚动，割下没菜的边，这样边缘齐整又不容易漏汤，做好后放到烧热的鏊子上烙熟，就可以开吃了。

这样做出来的菠菜火烧不是平时火烧的圆形，而是半圆形，我心中存疑也就不奇怪了。俗话说：“十里不同俗，一家一个天”，多年后明了了这句俗语，才对“菠菜火烧”这称呼不再耿耿于怀。就像菜饼，昌邑辛置叫饸饼，而潍县高里叫塌饼。再看看东北的韭菜合子，不就是菠菜火烧换成了韭菜馅吗？我转的地方也不算少，但火烧这叫法好像只有老潍县和周围的地方才有，而带馅火烧，大多地方都称馅饼，不带馅的则叫烧饼。

菠菜生命力顽强，除了温度很高的六七月份和寒冷的冬季不容易种植成功，春季或秋季种植都很容易成活，这也是老家的人们独爱春天烙菠菜火烧的原因吧。一般馅用菠菜、葱花和油盐做成，讲究的人家会加了鸡蛋碎、海米或虾皮，别看虾皮廉价，比海米更出味，如果碰巧炼腥油，油渣加在里面最是鲜美。

我们一家三口都喜欢吃带馅的食物，自己也多次烙过菠菜火烧，于我来说，感觉还是菠菜、葱花、鸡蛋、粉丝做馅吃起来最合口味。需要注意的是，菠菜不能烫老，鸡蛋炒成鸡蛋碎，粉丝凉水泡软切段，烙出的火烧咬一口，绿的菠菜、黄的鸡蛋、透明的粉条，没有肉火烧的油腻，不似韭菜火烧味道那般浓重，用两个字形容最贴切：清香。

春回大地，万物复苏，露天菠菜很快就要上市了，大家准备好，动动手烙几个鲜美不腻的菠菜火烧吧。

节后“清肠餐”安排起来

□文/图　潍坊日报社全媒体记者　张静

“每逢佳节胖三斤”，春节期间尝过了各种美食，如今正月十五已过，春节正式落下了帷幕。大吃大喝之后，你是否长胖了不少呢？记者采访了国家一级营养师王潍青，请他分享几个节后调养的食谱，一起来清理一下肠胃吧。

节日期间大吃大喝、熬夜等让我们的身体“不堪重负”，很多人节后出现肠胃不舒适，精神不振的状况。王潍青表示，要改善这种情况，应该及时调节饮食，平衡膳食结构，让胃肠道休息，如进食消食理气的潍坊青萝卜以及春季上市的春萝卜等，还可以适当饮淡茶。多食用一些菌类，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等，能起到清肠的效果。

主食方面，可以多食用玉米、地瓜、燕麦、粗杂粮等，晚餐可以喝杂粮粥或清淡的鱼汤等，借此来调节假期的暴饮暴食后遗症。

调理肠胃期间，应少吃甜食，少喝含糖的甜饮料，即使是一些打着养胃、粗粮的“营养饼干”，其中的脂肪和糖的含量也非常高，谨慎食用。每天足量饮水，加快身体的新陈代谢，新鲜的柠檬切片后泡水喝，是不错的选择。

“清肠餐”展示

推荐菜品

清炒莴苣丝　莴苣去皮，切成丝，木耳也切成丝备用。所有食材焯水，油烧热后，放蒜爆香，把莴苣丝倒进锅里翻炒2-3分钟。起锅前放盐，拌匀就可以了。

清炒菠菜/小油菜　菠菜洗净切段，用沸水稍烫一下，捞出沥干水分。锅中加食用油烧至七成热，放入蒜末或者葱末爆香，倒入菠菜，加酱油、盐炒匀，出锅即成。

小油菜可以不焯水，直接切段炒制，可淋入蚝油提味。

醋溜白菜　白菜帮切成片，白菜帮叶切丝，蒜切末备用。锅中放适量油，下姜、蒜、干辣椒炒出香味。放入白菜帮，炒软后加入白菜叶，翻炒一会。加1匙酱油、1勺醋，根据口味加盐、糖，翻炒均匀。加半碗淀粉水，沿着锅边再淋1勺醋，大火收汁，醋溜白菜就做好。

白菜能促进肠壁蠕动、帮助消化，防止大便干燥，保持大便通畅的功效，最适合假期吃得太油腻的人群食用。

蒜蓉西蓝花　西兰花洗净掰成小朵，烧一锅开水，放少许食用油和盐。水开后，加入西兰花焯水至翠绿，捞出放入凉水里过凉，沥干水备用。热锅中倒入油，下蒜末煸香，倒入焯好的西兰花翻炒，加盐调味，可以依据个人口味加少许鸡精或生抽，起锅装盘。

炒甘蓝　甘蓝叶子洗净控干后，用手揪成大块。锅内放食用油，烧热后小火将蒜丁炒出香味。放入甘蓝块，大火快炒至变色，加入适量生抽和少许盐继续翻炒。出锅前放入香油，也可以淋入一点花椒油提味。

潍坊晚报
2023年2月7日　星期二
值班主任：陈晨　编辑：常元慧　美编：许茗蕾　校对：代进