



蒜香儿菜

儿菜是什么?

在淮安还真少见

记者近日在淮海路农贸产品批发市场看到了一种长相奇特的蔬菜,它就像是剥光了叶子的青菜菜心,比大拇指略粗;细看却发现这种蔬菜所有的菜心都弯成了一个奇特的弧度。“这叫儿菜。”摊主重复了几遍,记者才听清。这时,几位前来买菜的市民也被这种稀有的蔬菜吸引住了目光,都说“从未见过”、“没有尝过”。

“这是刚进的货,是从外地运来的。”摊主介绍说,儿菜是冬天的时令菜,天冷以后才开始上市,夏天没有的卖,每斤售价卖到10~12元。

因为长途运输的原因,儿菜的大部分叶子都被摘去了,以便于保存。“儿菜一般都是大酒店买去做高档菜,也有人买回家尝鲜的,但是认识儿菜的人很少。”摊主说,儿菜的吃法比较多,如果买回去炒着吃,那就挑个头大的;凉拌吃,选中等大小的;如果要做泡菜,就挑小个的。



为什么叫儿菜?

一母多子就像超生

儿菜是寒冷季节的时令鲜蔬,一般在秋季栽培,冬春收获。市农科院的专家向记者普及了儿菜的“身世”。原来,儿菜学名“抱子芥”,是芥菜的一种。它的长相非常奇特,幼苗生长到一定阶段,从叶腋处长出的芽就会不断膨大,形成肥大饱满的芽块。记者看到的一截截菜心,其实就是摘掉叶子的单个芽块,每株儿菜能长出15~25个芽块,总体呈宝塔形分布,最下面是粗大的根,看起来就像是一群孩子把当娘的围在中间,“儿菜”这个名称就是这么来的。

专家介绍说,儿菜原产我国,是上世纪80年代才发现的新物种,其栽培区域仅限于长江上游的四川、重庆等地。近几年来,湖北、江西、上海等地也开始引种试验。从植物的亲缘关系上来说,儿菜其实和人们熟悉的榨菜以及冬天常吃的雪菜比较接近,它们都属于芥菜的变种。由于物流发达,不是原产地的淮安如今也能买到这种蔬菜,近年来正被越来越多的人所接受。

冬令儿菜 撩人食欲

儿菜是什么菜?得益于如今发达的物流,这种只产于长江上游地区的冬季时令鲜蔬,如今也出现在了淮安的菜市场里。它的口感清脆鲜嫩,有一种独特的香味。所谓“物以稀为贵”,无论是在自家餐桌还是在宴请宾客的酒店筵席上,儿菜都堪称是一款难得的美味佳肴。



白灼儿菜

儿菜怎么吃?

吃法多多 都是美味

很多人面对这样奇怪的蔬菜却不知道从何下手,西大街皇冠酒店的徐浩厨师长说,儿菜吃法多样,炒食、凉拌、白灼、煮汤、凉拌等都可以,“儿菜是下饭的好菜,其肉质细嫩、嚼在嘴里不带残渣,味道略苦微甜,十分爽口,和苦瓜一样具有清火的作用。”徐浩介绍,儿菜色彩也很漂亮,外叶碧绿,内心洁白,切成薄片后绿白相间,缀以鲜艳的红辣椒,装盘十分好看,为油腻荤腥食物当道的冬季饭桌上增添了一股清新之风,很能撩起人的食欲。

“许多人因为不认识儿菜,所以不知道怎么吃。”徐浩说,对于不太熟悉的蔬菜,加蒜片清炒是简单又易行的方法。他现场为记者烹调了一道蒜香儿菜。

首先用小刀将儿菜削皮简单处理一下,把表皮破损和有泥的地方去掉即可;接着洗净,再下入沸水锅中焯烫。记者发现,焯水后的儿菜叶子变得更绿了,雪白的肉质衬托下的绿叶犹如翡翠一般。

徐浩把焯水后的儿菜加入冰块,再切成薄片,油锅中加入蒜片爆香后,即加入儿菜、木耳和红辣椒略炒,调味出锅,一道蒜香儿菜就做好了。记者品尝发现,儿菜有股独特的清香,吃起来略带苦味,但十分爽口,咀嚼起来非常软脆,口感有点像嫩嫩的西兰花的根,又有点像榨菜,但比榨菜更为鲜美。

徐浩提醒,儿菜这类蔬菜,要炒出外观翠绿怡人的效果,炒菜过程中不可盖锅盖,入锅后始终要大火爆炒;如果要加水炖,水不能过多,时间不能太久,否则变黄了就不好看了。



大厨推荐菜谱

白灼儿菜

儿菜冲洗干净,对半切成四片装盘备用;锅中加水烧开,倒入准备好的儿菜,滴上几滴食用油,可使得焯出来的菜更加青翠亮泽;盖上盖子再次烧开后捞出,沥干水分;装盘后淋上适量蒸鱼豉油;锅内水倒掉,加少许油烧至微微冒青烟,将热油淋至儿菜上即可。

清汤儿菜

选取鲜嫩翠绿的儿菜清洗干净,如果外皮较老则要去皮;切成薄片;锅中加水,水开倒入儿菜块;放入稍许猪油、少许盐,开盖煮5分钟左右即可。此汤鲜香滋润,儿菜吃起来绵软清香。

儿菜炒肉片

儿菜清洗干净并切成薄片,根部稍老的外皮需要去掉;肉切成薄片,并准备好蒜片、花椒粒;锅内倒入油,油热后放入蒜片和花椒粒炒香;将火调小,下肉片,慢慢焗出油;放入儿菜块,大火翻炒,根据个人喜好可放入干红椒;加少量热水,稍微掩住菜即可;不盖锅盖,大火收干菜汁;调入少许盐和鸡精即可出锅。

知 多 点

营养丰富 还可健身

据营养学专家介绍,儿菜营养丰富,含有钙、磷、铁等微量元素,食之有解毒消肿、利尿除湿之功效;其特殊的鲜香气味能增进食欲,帮助消化;此外,儿菜含有丰富的膳食纤维,适当多食有利于促进结肠蠕动,缩短粪便在结肠中的停留时间,稀释毒物,因此具有防癌抗癌的作用。

■淮海晚报记者 傅婷婷