

清明时节 品春之味

清明时节,除了扫墓祭祖、踏青游玩外,食俗亦是一抹亮色。味蕾与时令美味碰撞的同时,也是食疗养生的好时机。

如今,青团、塌饼、青龙饺等已成为颇具特色的沪郊传统小吃。

“季节限定”麦芽塌饼 把春日锁在舌尖

□记者 曹佳慧
记者 杜洋域 摄

没有游人如织的喧闹,工作日午后的枫泾古镇,能捕捉到一丝难得的安静惬意。石桥上开出了野花,阳光给河水镀了金,卖粽子的店铺摆出了青团……仔细感受,春天正缓缓而来。

在古镇里,将军府点心店的阿姨们,是从一份份点心订单中感受到春的气息。

作为一家在枫泾本地经营了20多年的夫妻店,将军府既销售客饭,也制作点心。店里的海棠糕、烧卖是一绝,多次代表枫泾参加比赛获得金奖,独特的鲜肉月饼也是每年中秋节前后的热销产品。店主范阿姨根据季节推出不同的点心,每年这个时候,店里只卖青团和麦芽塌饼。

“这两天都是青团的订单,一直排到了清明节,一天要做

上千个青团。”范阿姨正和店里的阿姨们赶制当天的青团订单,她告诉记者,在金山枫泾等地,吃青团是非常重要的清明习俗。她一边介绍,手里的活丝毫不受影响。右手拇指、食指和中指并拢轻捏,面团在手心里旋转起来,放入提前一天熬制的豆沙馅,再轻轻收口,一个青团便制作完成。将军府的青团有甜有咸,除了传统的豆沙馅,还为不宜吃甜食的顾客们准备了萝卜丝、笋丁咸菜、马兰头香干等选择。

麦芽塌饼则是金山地区专属的小众点心,制作材料和技艺与青团不同。用新鲜艾草、佛耳草洗净焯水,剁碎后和麦芽粉、糯米粉混合揉成面团,包入红豆沙、核桃肉、猪油,粘上芝麻后压成饼状。先上锅蒸熟,再放入油锅炸,最后喷上一层红糖水,才算完成。

刚出锅的麦芽塌饼金黄酥



脆中又透着嫩绿。咬一口,酥脆与粘牙的双重奇妙口感,加上黑芝麻在口中迸发出的香气,让人欲罢不能,再咬一口,细腻清甜的红豆沙与脆香的核桃在舌尖共舞,口感再一次升华,满嘴春天的味道。不一会儿,这诱人的香气已经飘散开来,引得路过的游客前来一探究竟。



“要想制作软糯香甜的麦芽塌饼,关键在于控制麦芽粉的量,不然做出来的饼吃起来不是太硬就是太软。”范阿姨说,麦芽塌饼多是农家老奶奶亲手制作,少有市售,制作配方是他们四处询问再多次尝试改良而来,其中用到的佛耳草,在乡间更是可遇不可求的春季野菜,每年请人四处寻觅得来,量

多量少全凭运气。食客想要品尝这一美食,也同样需要运气。若是阿姨们忙着赶订单,恐怕只能空手而回。

无论是青团还是麦芽塌饼,都是朴实无华的乡野美食,但阿姨们的纯手工制作,让这些点心成为遍寻不到的美食,这是独属于乡土美食的魅力,也是古镇春天特有的气息。

取材自然 非遗青团凭传统技艺“火出圈”

□记者 陈祈
记者 夏常青 摄

清明时节,青团是怎么也绕不过的美味。江南地区,青团的颜色通常是将艾草汁拌进面团里而成的,而在奉贤区庄行镇,青团的绿色,则是来自一种叫“麻花郎”的野生植物。

麻花郎学名“泥胡菜”,是庄行地区的特色野菜,生长在河滨边、田埂旁、梨园里,颜色灰绿,形似菠菜,全身毛茸茸,还有清香的味道。

在庄行镇东风村的胖阿姨农家菜,店里制作的麻花郎青

团凭借其精美的外观、独特的用料、香甜软糯的口感,深受顾客欢迎,成为其拳头产品。“胖阿姨”冯文花制作青团多年,在邻里乡亲中非常出名,因而被亲切地称为“胖阿姨”。如今,冯文花还有另一个身份,那就是上海市非物质文化遗产——奉贤庄行青团制作技艺的传承人。

要制作麻花郎青团,需要先将采摘的麻花郎冲洗后焯水,然后用清水浸泡清洗,“这一步一定要反复清洗好几遍,保证去除麻花郎的苦涩味道,否则就吃起来就是苦的。”胖阿

姨表示。

接下来是揉面,清洗过后的麻花郎挤干水分,将其与面粉、糯米粉按比例揉在一起,直至成为有弹性、韧性的绿色面团,“我们不把麻花郎榨汁,而是直接揉进面团,这样不仅颜色自然好看,还能最大程度保留其独特的风味和营养成分,吃的时候偶尔还能吃到纤维。”

之后,从面团上取下一个个剂子,包入馅料。馅料也有讲究,胖阿姨介绍,麻花郎青团经典的就是红豆沙馅,而店里用的红豆沙都是自家炒制的,

保证其香而不黏,甜而不腻。

最后就是上锅蒸熟,不同于普通青团光滑的表面,胖阿姨的麻花郎青团下锅前还需要再用特制钳子钳成花边状,所以自带“花裙边”。水开后蒸8到10分钟,一个个色如碧玉的麻花郎青团就能出锅了,带着清香的田野芬芳,一口下去,甘甜细腻,糯糯绵软。

庄行人的青团制作手艺世代相传,冯文花也是如此,“我是60后,从小就爱吃青团,又跟着我妈妈开始学做青团,至今已有几十年。”胖阿姨说,过去青团是清明时节家庭制作品尝的小点心,选材用料和制作上都比较随意,“以前做得很简单,每个青团形状、大小都不太一样,馅料有时放有时不放,但每次一吃到就很开心。”

如今,这一美食成为庄行镇最具代表性的农家点心,而胖阿姨也成了庄行旅游的一块响亮的活“招牌”,“作为传承人,我深感责任重大,所以一定要做好它,既要好看好吃,又要自然健康。”刚出笼时的青团颜色翠绿,时间一长,会变成更深

的墨绿色,这正是其取材自然的一种体现。有客人说青团卖相不好,胖阿姨还要时常向他们解释,“正宗的麻花郎青团都是纯手工制作,不含添加剂,确保其自然质朴的风味,所以放凉之后才会颜色变深。”

年岁渐长,胖阿姨将这一非遗技艺传承给了儿子儿媳,甚至孙子也早已学会,“这门手艺能传承下去,让我感到自豪又欣慰。”不只坚守传统,胖阿姨和儿子儿媳还在研究将青团改良创新,做出更多花样,“比如我们还会用新鲜春笋和鲜肉制成的馅料,让青团的口味选择更多样,吸引更多年轻人来品尝。”

正值庄行旅游旺季来临,胖阿姨店里也到了最忙的时候,每天光是青团就要卖出上千只,“来我这里吃的顾客,都对青团赞不绝口,毕竟别的地方买不到,只有我胖阿姨这里有。”不仅是青团,店里的手工大肉粽、菜卤蛋、米糕、八宝饭等美食,同样由胖阿姨的家人秉承健康美味的理念手工制作,深受顾客喜爱。

