

胶东风物

# 海蓬菜，还是那个味

孙瑞

谷雨前后，海蓬菜翠绿欲滴，鲜嫩多汁，是采摘的好时机。

海蓬菜生长在胶东沿海地区的滩涂、盐沼、盐湖周边、内陆盐碱地、潮间带淤泥质土，是典型的耐碱、耐光、耐热“三耐”植物。

每到海蓬菜上市季节，老家丁字湾一带的人们“近水楼台”，提着篓子、挑着扁担、推着小车到海滩摘海蓬菜。回家用水一焯，包包子、蒸菜蛋、馏豆粕渣，改善生活，百吃不厌。

海蓬菜“功勋卓著”，尤其在缺粮的年代和青黄不接的春季，解决了很多人的温饱，成了沿海一带人们的救命菜。

海蓬菜，又称碱蓬菜、海季菜、黄须菜、翅碱蓬、海英菜、盐蕹、海蓬子和翡翠珊瑚等。它性格泼辣，不娇贵，不怕风浪，生命力顽强，是大自然馈赠人类的天然礼品。

记得上世纪七十年代的春天，隔三岔五，我和伙伴们结伴而行，步行四五公里到海滩摘一些海蓬菜回家。母亲把海蓬菜洗净后，放在锅里用水焯一下，然后捞出再放在盆里，用冷水浸泡。浸泡后，用牙一咬，直到尝不出苦、涩、咸味，然后

再挤出多余的水分，切碎放在盆里待用。

晚上，将捣碎的大蒜汁、味精、醋、食盐等调料一起搅拌均匀，凉拌成小菜，最后淋上几滴香油，一道凉拌海蓬菜端上饭桌，绿色宜人，清爽可口，色、香、味俱佳。

如没有香油，在锅底烧几粒花生米，冷却后用蒜臼子捣碎，搅拌在菜里，“妙米生花”，香味扑鼻。

晚餐饭点一到，地瓜、饼子齐上阵，一家人围在一起，咬一口饼子，用筷子再夹一口凉拌海蓬菜，清爽可口，个个乐得舒眉展眼，吃得饱隔连天，滋得一塌糊涂。

海蓬菜有很多吃法，如果凉拌海蓬菜是“序幕”，那最精彩之处在“开场大戏”包包子。

次日中午，母亲再用海蓬菜剁碎制成馅，用了自制的干虾皮，作为调料勾味，包了一锅地瓜面的海蓬菜包子犒劳一下孩子们，兄弟姐妹个个美得乐开花。

海蓬菜喜大油水，没有肉，就舀几勺过年时打冻浮在上面的猪大油顶替，再加一些豆腐干、粉条碎和虾皮提鲜。虾皮是在春天推虾酱时挑选出来的比较大的螭虾，尽管比较

粗糙，但味道很鲜。

用海蓬菜包的包子，味道有海菜的清香，有虾皮的鲜美，还有豆腐的豆子香，再加粉条的点缀，好吃极了。

包子出锅的刹那，兄弟姐妹蜂拥而至，围在锅台前，个个不怕烫手，捧着滚热的包子，咬上一口，氤氲清香，再嚼一瓣大蒜，味蕾瞬间迸发。趁热喝一口玉米粥，稀稀溜溜，滋滋润润，那种感觉，无以言表。

海蓬菜更辉煌、更出彩的是用它包饺子。过去白面少得可怜，人们都舍不得吃，如今条件好了，一到端午节，我总要用海蓬菜包一顿饺子，晚上再吃一顿粽子，这样的端午节，觉得才算圆满、熨帖、舒服。

到市场上买一块肘肉剁成肉馅，加入适量的姜末和葱花、两勺花生油、一勺味极鲜、蚝油、少许鸡精，适量的胡椒粉调味。搅拌均匀后打入一个鸡蛋，然后顺着同一个方向不停地搅拌，搅拌至肉馅将蛋液和调料完全吸收，并搅至上劲后，放到冰箱冷藏腌制15分钟。这种方法调肉馅，不但鲜美而且多汁，包好的饺子咬上一口，满口都是汁水。大蒜泥、醋、香油一勾兑，

把饺子往上一蘸，饭后的饱嗝都是清香味。

如今，人们生活和物质条件得到极大满足，大鱼大肉吃够了，就想吃原生态的海蓬菜。做法是千姿百态，百花齐放。海蓬菜里放入适量的五花肉、蛤蜊肉、扇贝柱、虾仁等，再切少量韭菜，按照个人口味放调料，包成饺子或包子，出锅更是一道人间美味。

在烟台、青岛、威海一些宾馆和饭店的菜单上，也出现了海蓬菜的芳名。海蓬菜包子、海蓬菜饺子、蒸海蓬菜等等，深受中老年食客们的青睐。

海蓬菜不仅好吃，还具有较高的营养价值，含多种人体所需的维生素和微量元素。据《本草纲目拾遗》介绍，海蓬菜性凉无毒，有清热消积的功用。现代科学证实，海蓬菜对于降血压、降血脂、减肥也有一定功效。

今年“五一”长假回烟台老家，中午朋友安排在一家酒店里，品尝地瓜面海蓬菜包子。翠绿的菜和红肉丁搭配，一端上饭桌，令人垂涎欲滴，“一口鲜掉眉”是对它最贴切的赞誉。

海蓬菜，还是那个味！

## 让墨香成为陪伴 让阅读滋养成长

2027年订阅开启

《烟台日报》540元/年

《烟台晚报》252元/年

6月30日前订阅全年《烟台日报》

《烟台晚报》的私人订户赠价值30元礼品

烟台日报

烟台晚报



订阅热线：6231640

中心站：6224684  
幸福站：6220627  
开发站：6388865

环山站：6606290  
世回尧站：6017943  
福山站：6363640

新桥站：6512137  
莱山站：6722127  
牟平站：4218347



扫码订报



欢迎关注