

# 舌尖上的春天,一步到“胃”

暖春三月,万物复苏,无论是田间地头,还是城里菜场,春笋、春韭、芥菜、马兰头、香椿……大自然馈赠的春季“限定”美食,每口鲜嫩都饱含时令的讯息,既点缀着我们生活,也丰富了我们的餐桌。

俗话说:四季更替,适时而食,不时不食。让我们怀着一份对大自然的感激,不辜负春光,也别辜负味蕾,将舌尖上的春天吃到肚子里。

## 春发芥菜香

○盛家飞

时令的变化更迭,滋养着天地万物,野菜则会在广袤的田野里,第一时间感知到时间的细微变化,向人们播送春之讯息。应时而食,这是中国人对节气和饮食的精确把握。每个季节都对应着几种野菜,芥菜则是春天的专属。

芥菜是我家乡中最普通而平凡的一种野菜,对于芥菜的钟爱,或是源于儿时的一种情怀。小时候没有太多的娱乐方式,单调的生活里,就只能自寻一些生活乐趣,挖野菜定是童年不可磨灭的记忆。春光明媚的午后,携三伙伴,带上一把小铲子,前往田野里的芥菜,比如麦田地里、菠菜丛中,它

的颜色则是翠绿,这种芥菜的口感更为爽嫩。芥菜长有一根细长的白根,味道带有甜味,难怪《诗经》里写道:“谁谓荼苦,其甘如荠”。芥菜遍地可见,随便挖上半个时辰,就够一天享用的了。

其实不单单是我喜爱这种野菜,它也曾被历代好美食的文人追捧。白居易曾诗云:“归来问夜餐,家人烹芥麦。”而唐明皇宠臣高力士流配到黔中的时候,看到遍地的芥菜无人采食,遗憾地作诗感慨:“两京作市卖,五溪无人采”。而能把芥菜吃到极致的莫过于苏东坡,他在给朋友的信中写道:“今日食芥极美……虽不甘于五味,而

有味外之美,其法取芥一二升许,净择,入淘米三合,冷水三升,生姜不去皮,捶两指大同入釜中,浇生油一碗壳,当于羹面上……不得入盐醋,君若知此味,则陆海八珍,皆可鄙厌也”,这便是流传至今“东坡羹”做法。而能与东坡媲美的是陆游,他对芥菜的沉迷,已经到了“春来芥美勿忘归”的境界。

芥菜还是一味中药,全草皆可入药,是不可多得的药食同源蔬菜,民谚更是有“三月三,芥菜当灵丹”之说。

身处他乡的我,如今想再吃到一次亲手挖的芥菜,却绝非易事。我想,时光中那一株株芥菜,也掺了许多乡愁在里面吧。

## 食笋勿踟蹰

○邱俊霖

春天,正是吃笋的好时候。中国人吃笋历史很长,唐朝诗人白居易爱吃春笋,至于怎么吃,他颇有心得:将笋放到蒸米的锅中与米饭一起蒸熟,让春笋的清香与米饭融为一体。吃过笋后,白居易还劝朋友:“且食勿踟蹰,南风吹作竹。”这么好的人间美味,吃的时候不要犹豫,晚了可就吃不上了啊。

为了能够时常吃上鲜笋,古人也是想尽办法。宋代僧人贊宁专门编著了一部《笋谱》,里面记载了一个“生藏法”:即用大陶缸将新笋扣住,并以湿泥封住缸沿缝隙,通过隔绝日光与暖风,可以延缓笋头的生长期。等到鲜笋生长时节过了,人们依然可以享受到美味的鲜笋。

宋代苏轼被贬黄州时,曾写过一篇《猪肉颂》,记载了猪肉的烹饪之法。《初到黄州》记录了他居住的寓所周围的环境,其中提到:“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香。”长江环抱着城郭便知道这地方盛产鱼鲜,周围的群山之中竹林遍布,仿佛站着便能闻到阵阵笋香。相信在春天炖肉时,苏轼一定会加入春笋。

明代的吴承恩老师也一定是喜欢吃笋的,因为在《西游记》里,便出现了很多次笋的身影。唐僧师徒取经归来,在唐太宗办的宴会上,就有

一道“姜辣笋”。此外,笋因为味道鲜美,还是熬汤的好食材,比如,《红楼梦》中便提到过“酸笋鸡皮汤”和“火腿鲜笋汤”。

绍兴破塘的笋也很有名。明末清初的文学家张岱形容破塘笋形如象牙,如雪般白,像花藕般嫩,像蔗糖般甜。他认为好的笋,只需要使用最简单的烹饪方式,直接煮熟就好吃到“无以言表”。

和张岱的白煮笋不同,清代袁枚吃笋的讲究可不少。他觉得笋既可以搭配荤菜,也可以搭配素菜。而且还提出了注意事项:“切葱之刀,不可以切笋。”不然,笋的鲜味就被破坏了。笋可以当作配料,比如制作鸡丁或者段鳝时候,可以加入笋丁或鲜笋。单独吃笋,花样也多,比如可以“取鲜笋加盐煮熟,上篮烘之”,制作成笋脯。此外,还有将细笋制作如人形,再加上蜜水的吃法,在当时的扬州颇为流行。

当然了,也有一些人本就是不爱吃笋的,比如杜甫是一位资深爱竹人士,他还写过一首《咏春笋》:“无数春笋满林生,柴门密掩断行人。会须上番看成竹,客至从嗔不出迎。”春笋生满竹林,柴门和小路都被挡住了。即使如此,对那些踏着新笋来看竹林的人,杜甫也生气地不欢迎他们。想必如此爱护春笋的杜甫,一定是不愿意吃笋的。

## 一桌“野芽”迎春日

○刘忠民

万物复苏的春天,草木萌发,各种野菜芽叶,带着春天的气息,竞相蹦上人们的餐桌,吃“野芽”的时光隆重地来了!

春食香椿一口鲜。香椿是春的信使,是春季最早生发的植物之一。这个毛茸茸的褐色叶片,颤颤巍巍地探出头,瞬间就引起了人们的注目。香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋、腌香椿,味美可口,久久地缠绕在你的舌尖不愿离去,给明媚的春日增添浓郁的鲜香气息。

路边、田野里随处可见的芥菜、马兰头,是春日餐桌上一道必不可少的美食。用芥菜包饺子、包子,或煮或蒸,咬开一角,浓郁的芥菜香随着热气喷涌而出,浓烈的春天气息瞬间锁住了舌尖上的味蕾,鲜香满口!翠绿鲜嫩的马兰头掐上一大把,洗净焯水,涼拌香干马兰头、马兰头蛋卷、马兰头豆腐卷、金针马兰头,无论什么做法,都会让你清爽开胃,每一口都是满满的春天味道。

春食杞芽赛人参。吃枸杞芽在我国有悠久的历史,明代徐光启在《农政全书》中就说枸杞芽“出甘肃,二载淮南实不收”。作家汪曾祺也在《故乡的吃食》中提到过,枸杞芽用酱

油醋凉拌“极清香”。春风唤醒了灌木丛生的枸杞枝,萌出绿茸茸的嫩芽来。杞芽清炒、凉拌、炒鸡蛋、做杞芽鱼,每一样吃法都会让你垂涎欲滴,赞不绝口。

花椒芽是盘子里最夺目的新绿。

花椒芽是家常餐桌、农家乐的“团宠”。花椒芽可凉拌,可清炒。盘中油亮亮的芽尖,带着淡淡的椒麻香,会激发你的味蕾,打开你的肠胃,让你大快朵颐的同时,带着满满的收获!

桑树芽亦是美味。淡紫色的桑树芽柔软清爽,入口即化,嫩而无渣。涼拌桑树芽,配以桑葚,紫果紫芽,软上加软,别有滋味,桑树芽做肉片汤,滑嫩香软;若挂糊油炸,那脆中的香鲜,没得可比。

艾草的汁和成的糯米面,裹上五仁、豆沙等不同的馅料,制成青团,上屉蒸熟,咬上一口,清冽的春天气息沁人心脾,撩动着每一寸神经,仿佛咬住了整个春天。

煦煦的春风吹绿了乡野的花花草草,也唤醒了人们的时令味蕾。一盘“野芽”在桌,那气息、那味道、那感觉,让整个春天都拥着你、宠着你、爱着你!这乡间独特风味的美食,咬一口,舌尖上流淌的浓情蜜意,会让你一瞬间爱上春天!

○刘桂华

一到春天,舌头就能品尝到各种美味,而且是来自大自然的,原汁原味。

侧耳根是川人的最爱,当春风吹出柳枝的嫩芽,桃树冒出小小的花骨朵,侧耳根探出小小的脑袋,将这世界打量。喜欢它的人便挎着竹篮,拿着镰刀。蹲下去,用刀剥出侧耳根,将土还原。这样不会让田埂大洞小眼。那一根根的侧耳根田埂上到处都是,一会儿就能掏一竹篮。

回家挑选后,洗净,用香油、香菜、姜、蒜、醋各种调料一拌,一道爽口的凉菜就做好,开胃又下饭。

车前草,春天的田野到处都是。这几一片,那儿一片。地里挖回家,洗净后煮猪腿,当肉散发出香气,放进去洗好的车前草,吃起来有滑滑的感觉。车前草有清热、利尿、祛湿、解毒的功效。

○潘玉毅

日日餐前何所有,一刀春韭赛珍馐。

春天来了,韭菜就可以吃了。街边的夜宵摊里,“烤韭菜”几乎是人人必点的。烧烤摊的摊主动作娴熟地将韭菜串成一个串,放在刷了油的铁架上,用炭火烧烤着,等上三五分钟,再刷一遍油,撒上调料,很快就可以拿来吃了。那滋味,怎一个“喷香”了得。

无论外形还是身份,韭菜都与葱相似,在众多食材中算是最平常的了。一个个子瘦瘦,一个腹中空空,即使与胡萝卜、大白菜、黄豆芽放在一起,也很难被人一眼相中。

## 品味春天

当杨槐树开出一树树乳白色的花朵,采下那些花儿,用来做槐花糕,清新香甜,咬一口,齿间留香。

清明草在四月的田野散发出独有的香气,大家也喜欢去采回家。将面粉和水、鸡蛋调匀,清明草洗净,切段,放进去反复调匀,锅里放油煎饼。一会儿就可以吃上口感清香的清明饼。咬一口,那份独有的口感,胜过大厨的手艺。

香椿叶、苦蕨菜、野葱、竹笋等都是自然的赠礼。只要你喜欢,就能根据自己的口味做出喜欢的菜肴。

春天,大自然不仅送给我们各色美丽的花,也送给我们满眼的绿,更送给我们温暖的太阳光,送给我们对生活的满腔热情,无尽的希望与快乐。最重要的是,让我们在品味春天的味道时,感受到希望的光,喷发激情,在春天耕耘土地,播种诗行。

## 一刀春韭赛珍馐

韭菜能做的菜肴也是十分有限,

凉拌、煎蛋、炒香干、烧豆腐,或者拌成馅塞在饺子、生煎里。其中,韭菜饼和疙瘩汤是最考验的了,但那也只是相对于以韭菜为食材的菜肴和小吃而言。韭菜味重,惯于吃韭菜的人固然觉得其味鲜美,纵使山珍海味亦不及它,不惯于吃韭菜的人,就连闻着都觉得难受,恨不能离它三丈远,离那些吃过韭菜的人三丈远。许是因为这个缘故,韭菜通常只在家宴里才出现,在略微高档一点的餐厅是很难找见其身影的。

韭菜每个季节都有,但只有初春的韭菜最是耐人寻味。俗话说,正月葱,二月韭。绵绵不断的春雨

落在人间,也落在人间的草木上,

这草木里就有韭菜。韭菜非常好种,从育苗到成熟,整个过程几乎都不需要怎么施肥。虫子不吃,鸟雀不来啄,所以隔着长江黄河,南北方都有栽种。韭菜种植容易,卖得也便宜,不独富人家可以从容地将之做成盘中美味,囊中羞涩的穷人大半也能在想吃的时候吃得起。当它与阳光相拥的时候,望风而长,葱碧可爱;当它与阳光隔离的时候,合不成叶绿素,就会变成韭黄。青的好,黄的好,洗净之后,切成长段,与蛋一起翻炒,便成了餐桌上的一道家常菜。

春韭种植不需多,只要一畦就足够。因为韭菜是割不完的。明

明前几日才把它割来做菜,过不多时它又长出来了。而在取材的时候,有些地方的人习惯用剪刀去剪,有些地方的人习惯用菜刀去割,两般厨具,最终得到的韭菜都是齐齐整整的。韭菜的营养和功用亦有许多,健胃、提神、补肾,一样不缺。

对于韭菜这道食材,古时亦有许多同好者,甚至喜欢的程度要远远超过今人。杜甫曾有诗云:“夜雨翦春韭,新炊间黄粱。”古人深知初春早韭之美,常用它来招待宾客。慢慢地,演变到后来,“翦春韭”就成了邀请亲朋好友来家里酒吃饭的一种自谦的说法。

知己逢迎,觥筹交错,放眼盈中珍馐,一刀春韭赛诸侯。

## 话说香椿之美

○钱续坤

椿头是也。”香椿头其实就只是椿芽,当香椿树发出两寸来长紫红油亮的嫩叶时,用细长的竹竿绑上特制的镰刀,轻轻一拽,那椿芽从枝头悠然落下,洗净之后用它拌豆腐、泼油辣、腌咸菜等,都香气浓郁,味美可口。尤其是椿芽炒鸡蛋,在坊间可谓一道名菜。

香椿之美,再次在于形——这是从人文角度来评判的。香椿之“气”就是从自身骨子里渗透出来的:一则因为“椿”与“春”同音,古人便将其视为幸福吉祥的象征,旧时结婚做家具或者盖房梁,香椿树必被派上大用场;二则因为香椿树具有自己的生存智慧,它木质偏脆,易断,采摘者对其大多望而却步;三则因为世代传承的香椿文化,使其在中华民族宝贵的文化遗产中占有一席之地,且不说“溪童相对采椿芽,指拟阳坡说种瓜”的快乐场景,“知君此去情偏切,掌上椿萱雪满头”的惜别情深,简单“山珍梗肥身无花,叶娇枝嫩多杈芽。长春不老汉王愿,食之竟月香齿颊”寥寥数句,就不得不使人感叹香椿文化如同其味一样醇厚久远了。

香椿之美,其次在于味——这是从味觉角度来享受的。李渔在《闲情偶寄》中说:“菜能芬人齿颊者,香

## 一口野菜 满嘴春

○张春波

搞不清楚什么是马兰头,什么是芥菜。最后,在母亲的耐心指点下,总算弄明白了。

采春挖野菜,乐趣无穷。我一边挖,一边念诵着母亲教的描写野菜的诗句:“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”“马兰不择地,从生遍原麓”……野菜青青,有的如春尖茶,有的外实中空,有的牵着长长的藤蔓,有的里三层外三层,形状各异,煞是好看。或扯,或挖,或铲,一株株野菜装满了竹篮,一个个沾满泥土芬芳的野菜名也留存脑海,从此它们鲜活在每年的春天里。

野菜的口感很独特,有的酸涩,有的微甜,有的滑腻,有的生脆,无论哪一种,都让你的味蕾留香,真可谓:一口野菜满嘴春。

挖野菜,采撷春天。那酸酸甜甜的野菜,沾着晶莹的露珠,带着春的气息,滋润唇舌,让我久久回味……