

# 人间四月天:

## 尝鲜·食野正当时



春天里最美好的事之一,就是尝鲜。何为鲜?当是味之清新又醇厚、丰富又简约,口感惊艳又不哗众。从字义来看,“鲜”是指鱼、羊之复合美味。鱼、羊合体,融南北大地美味于一身,味之绝佳自不待言。然而,相比肉荤,来自植物界的素食更符合原料天然的鲜之本原。时令野菜是新春的别样恩典。

俗话说,“春食野,夏吃苦”。踏青春游,顺手“掐”一把野菜,回家洗手做羹汤,一口鲜,一口嫩,就这样我们把春天吃进了肚子里。珍馐一席,不如野菜一味。而一边识野、一边食野,更是春天里最浪漫的事。

四季更替,适食而食,春日野味盛宴到了。有顺口溜道:“此时万物皆可炒鸡蛋,野菜包子人人爱。槐花饼,榆钱饭,荠菜豆腐最下饭。蒲公英、柳树芽,厨房小白选凉拌。洗净焯水蘸大酱,春光野味吃得欢。”

春光好,莫等闲。走出高楼丛林,以脸上的绒毛感知春风,以入眼的青碧定格春光,以鼻息的芬芳和舌尖的鲜味留住春天……食过春野,方知自然。春来识野、食野,此乃是与春同住,更是将春天永久地留在舌尖、心间。

于寻常可得处觅丰饶趣与味,这是野菜给予我们的和光同尘理念与烟火哲学。



### 春食·珍馐一席,不如野菜一味

#### 识野、食野:春日里的“家味道”

明代著名散曲家王磐曾写过一本《野菜谱》,其间收录了他亲测可食的52种野菜。彼时为了让不识字的贫苦百姓能安全地以草木充饥、熬过荒年,他书中的每种野菜不仅有文字说明,还配有手绘简图,并且自己掏钱印刻。其悲悯之心,令人动容。诚然,现代人吃野菜早已不再是被饥寒所迫,而是尝鲜或是怀旧。因为挖野菜可是不少人童年里的集体记忆。

年幼的我们,根本分不清野菜和杂草,但是我们体会到了“自己动手、丰衣足食”的快乐。挖回来的野菜,妈妈做荠菜炒鸡蛋,也可以煮荠菜豆腐汤,当然最美不过包一顿荠菜饺子。蒲公英和苦菜洗净蘸酱或者凉拌,微苦中有淡淡回甘,吃了让人神清气爽……

一顿稀罕又新奇的野菜宴,足以让挑嘴的小孩儿心满意足,也缓解了田野上奔波一天的“辛劳”。如今,拿着小铲子走在田埂上的小孩早已长大了,也总想带着自己的孩子去郊外体验“野趣”——认识更多的野菜,尝一下春日的野味儿。这一年吃不了几次的春日野味,沉淀在了味觉基因里,成为关于我们对“家味道”的最深记忆。

#### “食野”方案

有顺口溜道:“万物皆可炒鸡蛋,野菜包子人人爱。槐花饼,榆钱饭,荠菜豆腐最下饭。蒲公英、柳树芽,厨房小白选凉拌。洗净焯水蘸大酱,春光野味吃得欢。”

##### ●“开春第一口”吃的是荠菜

关于荠菜的经典做法,汪曾祺先生写过其一:“荠菜焯过,碎切,和香干细丁同拌加姜米,浇以麻油酱醋,或用虾米,或不用,均可。这道菜常转成宝塔形,临吃推倒,拌匀。”荠菜的经典味道其二,就是与

豆腐搭配,一青一白,清清爽爽。当然最常见的做法是做馅,包馄饨、水饺,油脂的荤香和荠菜的野香恰到好处地融合,简直是人间至味。荠菜不仅味美,还有药用价值。民间有“春食荠菜赛仙丹”的说法。

##### ●三月八,吃椿芽儿

汪曾祺写香椿“一箸入口,三春不忘”。香椿,因为其特有的芳香物质,让爱它的人爱到极致,也让恨它的人避之不及。俗话说,雨前椿芽嫩如丝,雨后椿芽生木体。意思是,谷雨节气之前的香椿芽又嫩又好吃。科学研究也表明:香椿含有对人体有害的亚硝酸盐,越老的香椿亚硝酸盐含量越高。等到叶子一碰即落时,其含量到达顶点,就不要再食用了。

不过,大家也不必因噎废食,用沸水焯烫一下,就可以去除香椿中大部分亚硝酸盐,还能进一步激发出香椿的香气。

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、炸香椿鱼、香椿饺子、腌香椿芽拌面……把洗净的香椿芽晾干水分,加入盐揉搓,再晾干,然后装入无水无油的瓶子里密封,放冰箱。什么时候吃都很香。

##### ●“长寿菜”苋菜

苋菜也被亲切地称为“长寿菜”,我们小时候叫玉米菜,炒熟后呈漂亮的红色汤汁,用它泡饭吃,别有一番风味。俗语说:“四月苋,当鸡蛋,七月苋,金不换。”可见其营养价值之高,食用苋菜有很多好处。

##### ●“西域野菜王”苜蓿

“盘中何所有,苜蓿长阑干”,这道绵延千年的西域野菜,如今是都市人垂涎的野味。这是我小时候吃过的为数不多的野菜,原来就是江南人口中的金花菜或者草头。不得不佩服南方人的创意。苜蓿清炒,一定要在出锅前喷上白酒,方能激发出它的至鲜滋味;炖汤,加几个鱼虾肉丸,吸饱汁水的草头定会抢了肉鲜的风头;余水切碎,盐糖拌入,热油激香,包入糯米皮子里搓圆、拍扁,煎成两面金黄的草头饼,只一口便能俘获人心。

##### ●“抗癌明星菜”芦蒿

芦蒿,又名蒌蒿。春天的芦蒿香气强烈,不可多得。野生芦蒿矮胖且绿中带红,香味更甚。芦蒿炒面筋,这是《红楼梦》里晴雯点名要吃的一道美味。芦蒿炒香干或者腊肉,食后唇颊格外清爽。

芦蒿营养价值较高,因含有侧柏莲酮芳香油,而具有独特风味,每100g可食部分含有能量57千卡,蛋白质3.7g,钙

17mg,钾40mg,维生素C1mg。此外,现代研究表明,芦蒿中总黄酮含量比较高,其抗癌元素硒的含量每公斤23Ug,是公认抗癌食物芦笋的十倍以上。《本草纲目》中记载经常适量饮用蒌蒿可以起到明目、生发、黑发、降压、降脂、止血、消炎、解热及防癌等功效,具有较好的食疗作用。

##### ●“苦菜”苦口益身心

《诗经》中有“采苦采苦,首阳之下”和“谁谓荼苦,其甘如荠”之句。苦、茶,《说文解字》即指苦菜,说明古人很早就开始食用苦菜。

《本草纲目》里记载,苦菜可治“血淋痔疹”。中药说苦菜是一味疗效甚佳的中草药。现代药理研究发现,苦菜含有多种矿物质和维生素以及胆碱、酒石酸、苦味素等化学物质,能清热、凉血、解毒。看来,苦菜虽苦口却益身心,食用苦菜有助于增强机体免疫力。

苦菜可炒肉、炒蛋、煮汤,亦可沸水烫后调味食用。苦菜虽满口草根味道,却透出一股淡淡的清香,而且越吃越香,越吃越鲜。

##### ●蒲公英蘸酱

“感觉年龄越大就越怀念家乡的味道,尤其是充满家乡味的野菜,每次春天回老家的时候,老妈都会从地里摘一盆,洗好后蘸酱吃,那个味道别提有多美味了,常年在大城市生活的,很难轻易买到家乡才有的野菜。”网友汪芳说的这种野菜是蒲公英,又名婆婆丁,算是春天南北方都最常见的植物了。

蒲公英的味道微苦微甘,可凉拌、炒食也可晒干泡茶,是药食兼用的植物,最适宜春天采摘。

除了上面提到的“野味儿”以外,马齿苋、菊花脑、面条菜、花椒芽等,也都是春日限时品鉴的美味。

当然,野菜虽好,但并不是人人都可大快朵颐,我们食用之前既要知彼,更要知己。野菜大多偏寒,对于体内有实热的人来说,多食是有好处的;而对于平素体质偏寒的人,则要少食。如果真想吃,那也要与温热的食物配合,这样才能减少对人体的不利影响。另外,野菜生长的地方可能喷洒过农药或杀虫剂,所以最好用沸水焯烫后再食用。

春来识野、食野,此乃是与春同住,更是将春天永久地留在舌尖、心间。于寻常可得处觅丰饶趣与味,这是野菜给予我们的和光同尘理念与烟火哲学。

木易

