

春天去田野挖野菜,享受春光的沐浴,呼吸春的气息,品尝春的味道,真是一种美好的记忆。

那一道道美味的野菜,丰富了人们的餐桌,愉悦了人们的身心,让人们的心灵浸润在春天的气息中……

# 野菜正绿香怡人

## 马齿苋

王文莉

周末,我带着儿子到河边挖野菜。由于刚下过一场雨,岸边的马齿苋长得非常水灵,半个上午过去,我们就满载而归。

采回的马齿苋,经过择洗和沥水,越发显得嫩绿诱人。我先将其中的一半焯水,淋上香油、生抽、香醋调好的蒜泥,撒上炒熟的白芝麻,一盘凉拌马齿苋就做成了,儿子和老公品尝以后,连声称赞真是一道难得的美味。剩余的马齿苋,我用水焯后,和肉馅、姜末、葱花一起剁碎,加入盐、鸡精拌匀做馅,包成皮薄馅多的饺子,咬一口,唇齿之间生出一种特别的清香,吃晚餐时一家人大大朵颐,儿子肚皮撑到溜圆才肯放筷。

其实,马齿苋的吃法还有很多。诸如清炒马齿苋、马齿苋煎饼、马齿苋炒肉、马齿苋炒鸡蛋等等。还有一些主妇,则将挖

来的马齿苋煮熟晒干,留到冬天炖肉的时候,放进一些晒干的马齿苋和长豆角,这种吃法又有另外一番特别的滋味和口感。

我最喜欢吃的,还是母亲当年用马齿苋做成的菜馍。小时候,母亲每次蒸馍之前,都会从地头掐回一把鲜嫩的马齿苋,择洗干净之后切碎,和发好的面团揉在一起,剁成一个个方形的馍胚搁到笼屉里先蒸着。随后,母亲会捣一些蒜泥,和辣椒油、香醋、香油混合在小碗里调成蘸汁,等到热腾腾的菜馍一出笼,掰开一块菜馍就着蘸汁送入口中,蒜香、馍香、辣香、醋香和菜香,在口腔里上演一种酣畅淋漓的味觉盛宴,让人百吃不厌。

餐桌上的马齿苋,不仅是一道时令菜,更是充满了故乡的诱惑和母亲的味道,让我久久地回味。

## 野葱

陈佳

童年在乡下,放学后,常随母亲去菜园劳作。母亲耕耘着她的一亩三分地,而我则忙着寻觅那些可食的“春味”。蕨菜可清炒,荠菜过水凉拌后可食,唯独野葱当不了主菜,须加个鸡蛋炒着才好。可是,在那个物资匮乏的年代,鸡蛋是要留着换油换盐的。每每拿起野葱,母亲总要叹气:“别再采了,又不顶吃。”

吃野葱炒蛋的日子也还是有的,家里来了客人,母亲便唤我去菜园里拔上几根。乐颠颠地扯来一大把交给母亲后,便赖在灶台不走,看那绿油油的葱段裹着金黄的蛋液在锅里煎熬。其实对于我来说,能看不能吃,这无疑也是一种煎熬。母亲嘱我端上饭桌,从厨房到堂前的几步路,我能磨蹭上好几分钟,就为了享受那扑鼻诱人的香气。那时的客人懂得食物的珍贵,作为“回报”,多半都不忘夹上一筷塞进我嘴里。父亲便怒道:一点规矩都没有。

有一年春天我生病,口中无味。母亲看出我的心思,悄然采来野葱炒了碗蛋炒饭,我几乎是连吞带咽吃下。那种滋味,若干年后,即便再售价不菲的扬州炒饭、咖喱炒饭之流,在我心里,也是不可比拟的。

## 榆钱

吴宝淑

“风吹榆钱落如雨,绕林绕屋来不住。”一首唐诗《戏咏榆荚》把我的记忆带回了童年,又想起小时候在农村老家采榆钱,外婆做榆钱饭时的情景。

每到春暖花开之际,榆树早早地就发芽了。我和村里的小伙伴们一起来到村口那棵最粗壮的老榆树下采榆钱。这棵老榆树结的榆钱最嫩、最繁茂,随手捋一把放到嘴里,清甜可口。抬眼望去,一串串青翠欲滴的榆钱压弯了嫩绿的枝条,一团团一簇簇,随风起舞,衬着碧蓝如洗的天空,格外美丽。

采回来的榆钱交给外婆,我就等着开吃啦。外婆麻利地系上围裙,把捋来的榆钱儿,挑选干净。再用清水淘洗几遍,然后加入黄灿灿的玉米面,搅拌均匀,再把拌好的榆钱放进大锅里去蒸。

不一会儿,锅里开始冒出徐徐的热气,甜甜的香味在屋里蔓延。大约半小时后,榆钱就蒸熟了。此时蒸熟的榆钱并不怎么好吃,还有一道关键的工序,那就是——炒。每次外婆做榆钱饭,总会准备一小勺猪油放入锅中,待油化开烧七成热时,加入切好的葱花,再放入蒸熟的榆钱翻炒,边炒边加入少许盐、花椒面,不一会儿,榆钱就慢慢变成了金黄色,像一个个金灿灿的硬币。此时,满屋清香四溢,沁人心脾。吃完一碗还想第二碗,吃得肚子鼓鼓的才肯罢休。

那简单而清贫的快乐,将永远刻在我心灵的最深处。

如今,外婆早已离我而去,但儿时那香甜的榆钱饭,至今让我回味无穷。

## 蒲公英

孙丽丽

小时候,蒲公英是我们最喜欢吃的野菜。母亲把挖来的蒲公英淘洗干净,控净水,粗略地用刀切几下,放在盆里用面搅拌均匀,然后放在锅里蒸,蒸熟后放在盆里,拌以盐、葱、姜、蒜末、麻油,每人一碗,吃起来清香醇浓,绵软爽口,满口是春天的味道。

有时母亲也将蒲公英做成凉拌菜,放在锅里用开水焯一下蒲公英的苦味,用香醋、蒜末、香油、盐拌着吃,清香怡人,非常祛火。这种凉拌的食用方法,使蒲公英的营养成分损失少,也可与别的菜肴调制不同风味的小菜。

蒲公英的吃法有多种。也可将蒲公英的嫩叶或花茎洗净后,炒食或煮食,既可素炒,也可加肉、鸡蛋或海鲜炒。还可做成饺子馅,将蒲公英嫩茎叶洗净后稍攥,剁碎加以佐料调成馅,配以鸡蛋,吃上去味道鲜美爽口。

食用蒲公英最好的时节,是在初春的三、四月份,在开花之前采食最佳。

近日偶翻《本草纲目》见记载:“蒲公英性平味甘苦,有清热解毒、消肿散结作用。”

我才知道,原来,蒲公英不仅美味,而且全身都是宝,叶子、乳汁、花朵、肉根、白色绒球都是天然的灵药。

春季,蒲公英是很好的“排毒草”。春季气候干燥,人们容易出现嗓子疼、便秘、口舌生疮等热毒症状,用蒲公英配上菊花、金银花泡水喝,去火效果很好。

## 野蒜

魏益君

小时候,每到春天,姐姐就带我到南岭采挖野蒜,野蒜挖多了,一棵棵码整齐,头挨头握在手中,小巧的蒜头洁白晶莹,长长的胡须、长长的叶茎,非常惹人喜爱。我们把野蒜带回家,让母亲做成风格不同的食品。

野蒜,学名薤白,生长于山坡湿地,田边草丛,因其来自野生,长于天然,味美爽口而备受人们青睐。野蒜既能食用,又有一定的药用功效。薤白具有温补作用,可健脾开胃,助消化,解油腻,促进食欲。对体弱者而言,薤白可润中补虚,使人耐寒。另外,薤白的钙、磷等无机盐含量极

高,经常食用有利于强健筋骨,特别对于成长期的儿童和缺钙的老人有良好的营养价值。

那时并不知道野蒜有这么益处,只知道好吃。我最愿吃母亲做的野蒜炒鸡蛋了,葱绿伴着嫩黄,让人垂涎欲滴。还有野蒜饼,把野蒜切碎,和入面糊油煎,老远便闻到诱人的香气。野蒜挖多了,母亲便做成一坛一坛咸菜,晾干封存,又脆又香的野蒜咸菜,让人食欲大增。那些年里,尽管农村的生活不富裕,少吃少穿,但每年春天母亲腌制的那几罐野蒜咸菜,总能让我们一家度过春荒。