

春风吹拂，草木萌发。田野间，树枝上，许多植物的芽、梗、叶、花，都可以被人们采摘下来，变成舌尖上的美味。这是大自然的馈赠，怎能辜负？
春天，细细品尝来自田野的美味，唇齿间留下的是春天的气息，心里储存的是岁月的味道。

香椿拌豆腐

冯元

香椿含有丰富的植物蛋白质，谷氨酸含量更是蔬菜之冠。维C含量高，能提高免疫力，常吃香椿还能消除春困，排除毒素，润滑肌肤，是美容保健的好食品。

每当春天来临，我会想起奶奶菜园中的那几棵香椿树。
春风拂过，香椿的一撮撮嫩芽便从树枝中冒了出来，浓郁的椿香越过围墙，飘进了我的心里。这时，我和表弟总会兴奋地来到树下，期盼着一顿美味。

抬头仰望，椿芽遍布满树。有些椿芽刚没头顶，我稍抬脚尖，轻轻一掰，便可摘下。有些长于稍高一些的地方，我就使劲探着身体，伸长胳膊，脚尖只触于一点，刚够到时，使劲把树枝拉下。实在够不着时，我们会拿一长杆，前端绑个钩子，慢慢地伸向嫩芽和树枝交接处，轻轻一拽，椿叶便飘然坠落。表弟赶紧将掉落在草丛里的香椿芽捡起，一株都不会落下。

椿香入口，更是令人心醉。小时候，奶奶常给我们做香椿拌豆腐。我和表弟把香椿洗净，奶奶先用沸水焯一下，放在一边晾凉。接着把白净的豆腐切成软烂的小块状，拌上切碎的葱花，最后调入盐和香油，把已经渐凉的香椿撒入其中，搅拌均匀，一道香椿拌豆腐便做好了。我忍不住凑上去闻闻，淡淡的豆香和椿香飘入鼻中，用筷子夹一口，清爽凉快，椿香入喉，感觉整个人都舒畅起来。

刚发芽的香椿很细嫩，用它来炒鸡蛋最合适不过了。奶奶把椿芽切成小碎，放入拌有鸡蛋的碗中，再放适量盐，搅拌均匀，在油锅中滋啦啦翻炒之后，香味便溢满了整个屋子。真可谓“一箸入口，三春不忘”。

凉拌苦菜

徐晓霞

苦菜属菊科，又名苦苣菜，味稍苦，营养丰富，有着极高的药用价值。《本草纲目》里记载，苦菜可治“血淋、尿血、喉痹、对口恶疮、赤白痢”等诸多疾病，对防治宫颈癌、直肠癌等也有功效。

年少时，每到春夏之季，放学后，我便骑着刚能够着脚踏的大梁自行车，车后再带一个大竹篓，一歪一扭地去河滩里挑菜。
挑苦菜没有任何技术含量，即便带了小铁铲，也常派不上用场，我总是用自己那双稚嫩的小手将一棵棵绿莹莹、娇嫩嫩的苦菜连根拔起，姥姥说苦菜的根是最去火的。雨后的土地十分松软，徒手挑菜快捷，如遇人少，用不了多少工夫我便在夕阳的护送下满载而归。挑回的苦菜，我总是先抓一把放到兔笼里，看着那一只只“三瓣嘴”吃得津津有味，我心中会涌上一种温柔与满足。

苦菜有多种吃法，可以凉拌，也可以与面和在一起蒸着吃，也有人作为苦茶冲着喝。宋朝曾有一道名菜叫作“苦菜黄鸡”，出自黄庭坚的诗：“苦菜黄鸡羹糝滑。”想必是苦菜和黄鸡、粉羹同食，正好苦菜化解了黄鸡的油腻，鸡汤又淡化了苦菜的苦涩。我最喜欢将焯水后的苦菜用盐、蒜和醋拌起来吃，那种野菜原本的青涩、鲜香是任何山珍美味无可比拟、无可替代的味道，无论就着馒头抑或搅在稀饭里，都成为我童年舌尖上最难忘的美味。

荠菜饺子

李云

荠菜中含有较为丰富的蛋白质、维生素、碳水化合物、膳食纤维等，以及较多的钙、铁等矿物质。荠菜能止血、降血压、健胃消食、明目，可减缓痢疾、水肿、吐血、目赤肿痛等症。

来香喷喷，吃起来更是鲜嫩清香无比。

荠菜饺子也是佳肴，把荠菜焯水后切得细碎，鸡蛋摊饼晾凉后切成小片，配以佐料，黄绿相间的素饺子馅就拌好了，接着和面、擀皮、包馅。锅里的水烧开，把包好的饺子下进去。等到饺子端上来，个个饱满，馅绿皮白，香润爽口。满屋子的清香，一缕一缕的，诱惑着味蕾，这是春天里的第一抹新绿。就着香醋香油蒜蓉，一家人便开心地吃起来了。

当然，荠菜的吃法不止这些，做春卷、烙盒子，味道更好，只是那样费油，在过去那经济不是很宽裕的年代，家里很少做。

每年的春天，都会惦记着荠菜，这味蕾上的春天，总是让人念念不忘。

榆钱饭

魏青锋

榆钱又名榆子、榆荚仁、榆仁，是榆树的果实或种子。榆钱味甘、性平，且含有丰富的钙、磷成分，有安神作用，其次可调和脾胃，广泛用于治疗食欲不振、失眠以及神经衰弱等症。

母亲追着喊：“这疯女子，要洗干净了再吃！”

我们胳膊够得到的树枝，就撸下来装布包里，太远的或者太细的枝条，就伸着长弯钩，搭在树梢上往回轻轻一拉，薄脆的榆钱就像雪片一样纷纷扬扬落在提前铺好的席子上。

晚上母亲要做榆钱饭了，洗干净的榆钱晾在筛子上沥干水分，随后取出一部分倒入面粉搅拌，拌匀的榆钱倒回筛子上锅蒸。这时哥哥在灶膛里添了柴火，只一刻钟工夫，颜色鲜翠的榆钱饭就做好了。然后将其倒入面盆中，加入香油、食盐、葱花拌一拌，这就是我们香喷喷的晚饭了。

除了做榆钱饭，母亲还要把剩下的榆钱做成易存放的榆钱饼，每到春末夏初青黄不接时，一张张榆钱饼就是我们赖以果腹的食物。

槐花饼

董国宾

槐花又名槐蕊，是豆科植物槐的花朵或花蕾，主要生长于平原、山坡等地，是槐树的花，具有清热、凉血止血、清肝泻火等功效。

年槐花收获的季节，母亲天天给我们做槐花饼吃。洗净的槐花打入两个鸡蛋，加入面粉和简单的调料搅拌均匀，放在锅里煎至两面金黄，这样就做成了槐花饼。槐花饼香喷喷的，又酥又软，还真是解馋，年幼的我一个接一个拿来吃，直吃得小肚子圆鼓鼓的，然后手往嘴上一抹，就去找别的小朋友玩耍去了。

蒸槐花、凉拌槐花、槐花饺子、槐花丸子和槐花汤，这些吃法做起来也很简单。槐花朴素又是好东西，随便一摆弄，就是一桌可口的菜肴。人们还把槐花晾干储藏起来，能吃上好长一段时间。

年幼时，老家的院子里种了两棵刺槐，院墙外还有三棵，屋子后面还长着一排。

槐花盛开时，全家老少齐上阵，我家采摘槐花的场面真是热闹。母亲拿了梯子往树下一放，父亲脚一蹬就爬上去，在头顶上举着绑在长杆上的镰刀，一大朵一大朵的洋槐花应声落下来，一会儿工夫就白了一地。我和弟弟赶忙拾进筐里，奶奶也过来帮忙，还不停地说，今天给你们做槐花饼吃。槐花饼对那时乡下的孩子来说，可是个难得的美味，一听到这，我和弟弟就更来劲了，捡拾洋槐花的快乐真是妙不可言。树梢上的洋槐花最难采摘，乡下人没有不会爬树的，父亲蹿到刺槐树上，每采摘一朵，都会呵呵地笑个不停。

槐花的吃法很多，蒸、炒、煎，或做成馅和汤，变着法儿做出的都是美味。在老家，乡亲们最喜欢把槐花做成槐花饼。每