

春来田间野菜香(二)

母亲的首蓿饭

◎朱权利

看着妻子刚刚掐回来的鲜嫩首蓿菜，我不由得想起了母亲用首蓿为我们做出可口饭食的情景。

记得小时候家里经济拮据，为了补给生活，母亲时常掐些首蓿回来。每次看到母亲在厨房门口坐着小凳，一边哼着小曲，一边择菜的样子，幸福就涌满了心田。有了首蓿的调剂，母亲的饭食花样多了起来。有天中午放学，母亲把早已准备好的麦饭摆上了桌子。我尝了一口说：“妈，真香。今天的菜变样了。”母亲笑着说：“傻孩子，就一盘野菜看把你乐的，好吃就多吃点。”我边吃边听母亲讲着做首蓿麦饭的方法和步骤，但也不耽误她问我的学习情况，比如学校里有什么新闻，上课老师提问了没有……那一顿饭我觉得是

近期吃得最香的饭，加之母亲的陪伴，我吃出了母爱的味道。

吃搅团时，母亲把首蓿先焯好，放些调料和辣面，热油一泼，光那“吱吱”几声就使我们闻到了一股香味。搅拌均匀后放到搅团碗里，热乎乎地搅团和鲜嫩的首蓿那真叫绝配。母亲为了让面糊汤吃起来口感更好，每次做时都会把洗干净的首蓿菜下到锅里。就着小菜，吃着馒头，再喝几口面糊汤，心里那叫一个惬意。母亲还用首蓿做饼子，她把首蓿切碎后均匀地揉进面团里，再做成一个个小饼子放到油锅里烙。当我们的饭桌上放上首蓿饼子时，就散发出一股股清香，吃进嘴里更具独特的滋味。上高中那段时间，母亲的首蓿饼子更是出了名。我

的同学品尝后都说好吃，每次周末回家，他们都想让我带些首蓿饼子来学校交换着吃。可哪有那么多首蓿，只有春季才能吃上这样的美食。

工作后，我每逢春季到来，就回想起和母亲一起挖野菜的情景，想起母亲熟练而又精心做饭的场景……每当这时，我会和母亲在电话里一起回忆那既苦又甜的童年生活，听母亲讲那些关于野菜的古老而又新颖的故事。

有一年我休探亲假时，正逢春季。母亲挎上小竹篮和我一起去掐首蓿。母亲明显地老了，她的动作不是那么灵活了。看着母亲花白的头发和因劳累而变了形的手指，我心里疼痛难忍。那天我美美地吃了一顿母亲做

的首蓿卷子，我又一次吃出了母爱的味道。

时光飞逝，母亲已经离开我近十年时间了，她为首蓿饭成了我一生美好的回忆。每到春暖花开之时，在煦暖的阳光下，我给孩子们讲述着春天的故事，讲述着母亲的野菜味道……



又是一年苦菜香

◎张英锋

雨水过后，春天的脚步更加飞快。茫茫大地渐次被染出一些绿意。迎春花微笑在崖畔，鸟儿在光秃秃的树枝上跳来跳去，一边觅食一边嗅着春天的味道。田间、地头干枯的茅草蜷伏在大地上，缝隙中探出一些幼芽，那是大胆的野草和不安分守己的

野菜，其中就有我心仪的苦菜。

苦菜多生长在林下、山坡或湿地。乡下人把它归为田间的杂草，其实它是可以食用的，尤其是喜食春味的人，每到春季就会三五成群地转悠于山坡荒地找寻野菜。靓丽的装扮给朦朦胧胧的绿色山坡平添了几分秀色，塬上的风头还有些高，带着泥土的清香，吹在人们的脸颊上，吹进人们的衣领里，能够明显感觉到冬天的余威。

我出生在农村，也干过几年农活，熟悉野菜生长的地方。我走

进一个果园，果园的主人是一对中年夫妇，正在修剪果树，看我们到来，热情地交谈起来，话语中不乏对我们进果园挖野菜选择的称赞。男主人十分健谈，说自家果园不打农药，邀请我们秋天来果园吃苹果。

去冬虽然降雪比较少，但果树下墒情比较好。荠荠菜、蒲公英不甘示弱地开出了小黄花。苦菜也有手掌大了，被挤在树窝附近。看来苦菜还有谦逊的品行，空旷能够受到阳光直射的地方都让给了其他野草，

自己偏居一隅尽情地舒展着身躯。底层的叶子已经干枯，不难看出与酷冬抗争的艰辛。现在我们所挖的苦菜，其实是在去年秋天就已经孕育，小小的幼芽经历过寒冬的洗礼，在春风扑面时走上人们的餐桌。

然而，我挖苦菜，不仅仅是为了满足口腹之欲，追求它所具有的清解毒、凉血明目、止咳的功效，还为了沐浴初春的和风，让身心与大自然来一个紧密接触，我想大多数挖野菜的人也享受这一过程。

春风又绿马齿苋

◎辛列奇

又是一年春来到，桃红柳绿，莺歌燕舞。

望着碧绿的田野里，三三两两的人挖着野菜，我不由想起戏曲《朝阳沟》里梁秋燕“手提着竹篮篮”挖野菜的情景，还想起了童年时代的马齿苋菜疙瘩。马齿苋性喜肥沃土壤，耐旱亦耐涝，生命力强，多生长于菜园、农田、道路两旁，是一种田间常见的杂草，我儿时吃得最多的菜疙瘩就是用马齿苋做的。

上世纪五六十年代，我还年幼，稍有闲暇，母亲就让我与姐姐、哥哥去地里挖草，一是喂猪，

二是从草里拣一些野菜给我们蒸菜疙瘩吃。为这我很是想不通，猪吃的草怎么能拿来给人吃，却不知父母这样做的目的是为了节约粮食，也不至于让我们挨饿。

只要口感好，无毒无异味的植物叶子和花蕾都能拿来蒸着吃。做马齿苋菜疙瘩时，把菜淘净沥干，切碎，适当拌些面粉揉搓成团，蒸熟以后就凝结成一团，所以，又叫菜团子。马齿苋菜疙瘩看上去绿生生、粉嘟嘟，咬在嘴里既韧且酥，吃起来绵软爽口，很受家里人喜爱。

菜疙瘩在爷爷那年代不知让

多少人免受饥饿，在父母这一代已成为一种不可或缺的辅食。而现在，人们生活水平提高了，大鱼大肉、白米细面，各种蔬菜琳琅满目，应有尽有，这不起眼的菜疙瘩却依旧深受人们喜爱。因为人们发现菜疙瘩用含粗纤维较多的绿叶蔬菜做成，长期食用有益健康，特别对“三高”、便秘、肥胖的人们大有裨益，于是这不登大雅之堂的菜疙瘩被人们摆上了餐桌，既丰富了餐桌上的菜品，又满足了身体营养的需要，还价廉物美、食之可口。喜欢吃菜就不拌面或少拌面，喜欢吃松软一点的就多拌面，喜欢做主食和

养生的则可选择不同的菜品做原料，用茵陈、蒲公英、田七等做的菜疙瘩也是极好的药膳食品。

让我们沐浴着春天明媚的阳光，去乡村旅游的同时，挖些野菜，拌上面粉，做盘菜疙瘩尝尝，绝对有滋有味。



纷飞的蒲公英

◎黎芯

早春时节，大地回暖。山坡上，田野里，野菜们争先恐后地探出了脑袋，青翠欲滴，一片片茎叶里，无不透着春天的鲜嫩和蓬勃。

“小小伞兵随风飞，飞到东来飞到西。降落路边田野里，安家落户扎根基。”这首脍炙人口的谜语，说的就是蒲公英了，它又名黄花地丁、奶汁草等，为菊科多年生草本植物，生命力极强。每年春季，田间地头，沟沟坎坎，就会出现一簇簇蒲

公英的影子，那锯齿状的叶片中间，慢慢会开出黄色的花儿。待花败之后，就会长出一个个圆蓬蓬的小伞，那是蒲公英的种子。我小时候最爱玩蒲公英的种子了，见到它总会采下来高举在空中，然后仰起脸儿猛吹，看着一个个小“伞兵”在风中荡漾，心儿也随之飞翔起来。现在的我，会在春日里摘下它的嫩叶，给孩子们做成各种美食，看他们津津有味地吃着，我也心满意足。

蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、

菊糖等多种健康营养成分，有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。同时它还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等，具有较高的营养价值，可生吃、炒食、做汤，是药食兼用的植物，因此成为人们春日餐桌上的一道不可或缺的美食。将新鲜的蒲公英挖回家，洗净，用开水一焯，拌上蒜泥、倒入调料，滴几滴芝麻油，既开胃又爽口；还可以将蒲公英切碎，放入鸡蛋液搅拌均匀，油锅一炒，黄绿相间，十分诱人；或将蒲公英切碎，拌入适量面粉搅拌

均匀，做成蒲公英麦饭；当然，还可以用蒲公英做馅，包饺子、蒸包子，吃法多样，不胜枚举。当然，人们喜食蒲公英也不只为尝一口鲜，更喜欢体验那种采挖的野趣。

蒲公英既能食用，又能入药，一些人嗅到商机，建起大棚，专门种植蒲公英。新鲜的蒲公英采摘后，摆上了城里的商超，供应豪华酒店，根和叶又制成茶品，很受大众欢迎。当然，还可以晾干入药，普通的蒲公英成了一个健康产业，播撒出一个个致富的种子。

