



春回大地 野菜香

编者按：

春回大地，漫山遍野的野菜焕发出勃勃生机，似乎在召唤人们快来采摘。人们纷纷走出家门，走向田间地头、走向溪沟河畔、走向浅山低坡，在野外踏春郊游，呼吸新鲜空气，既锻炼了身体，还收获了大把的美味。

春天的野菜，会让你的生活多出别样的鲜香。

春在溪头 荠菜花

◎王卉

荠菜最喜欢生长在田埂、山地，待东风拂面、甘露滋润，破土而出，抽芽吐绿。

在辛弃疾的词句中“春在溪头荠菜花”，带着大地的气息，承载着最美的期待，春天到来了，荠菜也如约来到了人们的面前。

每到此时，我总会不由得想起著名作家张洁回忆“挖荠菜”的童年旧事，想起“和煦的阳光，绿色的田野”间，那幅“挖荠菜”的优美风景画，在作家笔下真情流淌，创作完成了那篇脍炙人口的《挖荠菜》，而它的“事发地”正是家乡蔡家坡。

荠菜并非宝鸡特有，但它却是大自然给勤劳的宝鸡人春天的第

一份礼物。此时初生的荠菜极其鲜嫩，营养价值也高，汇集了自然精华，是人们调剂餐桌的“明星”。荠菜粥、荠菜馄饨、荠菜饼……经过所有烹饪技法的“验证”，朴素无奇的它完美地“晋级”成不可多得的至臻佳肴。

人们对荠菜的喜爱由来已久，正如《诗经》中所说“谁谓荼苦，其甘如荠”，一个“甘”字道出荠菜受人喜爱的“秘密”。它曾在“东坡羹”里担当主角，被主人赞美：君若知其味，则陆八珍皆可鄙厌也！大诗人陆游也为它着迷，述说“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”的喜悦。它还是《本草纲目》中“明目利肝”的药材，是春日里众多野菜中的上等佳品。

如今，春天的宝鸡依然有很多风和日丽的日子，但这里早已变成了一座现代化城市，市区那些曾经长着大片荠菜的荒坡野地，或被规划建设或被绿植美化，已难觅它的踪迹。以前挖野菜是为了填饱肚子，现在生活条件好了，节假日相邀好友，去乡村的田间地头挖荠菜倒成了一件奢侈的事儿。其实，人们品尝美味倒在其次，看重的是对大自然的亲近、对乡情的眷恋、对生活的向往以及心底里珍藏着的那份清澈纯净。

挖荠菜、吃荠菜虽然是日常的一件小事，却蕴含着深刻道理，它告诉人们寻找幸福生活的真谛，便是先去热爱生活。

一杯苜蓿 亲情浓

◎段序培

我捧着一杯苜蓿回到了家，看着它们带着我的余温，在锅里翻滚、沸腾，最后，陪着黄白相间的荷包蛋入口，体会苜蓿的清香在唇齿间氤氲。

这杯苜蓿是我晨练时在路边发现的，这些郁郁葱葱的生命，沐浴着春日的阳光，仿佛在对着我笑。我不由停下脚步凑近它们，只见那晶莹的露珠调皮地在柔嫩的苜蓿叶子上滚动，鲜嫩翠绿，随着微微的春风摇曳馨香。路边新柳婆娑，花草姹紫嫣红，蜜蜂嗡嗡地忙碌着，蝴蝶在花丛中翩翩起舞，此刻的我却无暇欣赏这生机盎然的春色，一次次蹲下，一次次起身，一个又一个掐下鲜嫩的苜蓿芽……突然，我想起了对苜蓿有着特殊情结的母亲。

在母亲眼里，苜蓿可是好东西，每年春天长出来的头茬苜蓿，芽肥茎粗，是我家饭桌上不可或缺的绿菜佳肴。母亲总会把一些精力放在掐苜蓿上，然后变着法儿做成各种好吃的，直至苜蓿长高，苜蓿芽菜才退出我家的餐桌。

母亲把嫩绿的苜蓿用清水淘洗干净，在开水锅里一焯，捞出来控干，用油一炆，撒上盐浇上醋，拌上蒜泥，再加些辣椒，做成凉拌菜，就着馒头，或拌着搅团、玉米糝子吃，清香可口。我最喜欢吃的是苜蓿麦饭，母亲把淘洗干净的苜蓿芽放在盆里，撒入面粉和食盐开始搅拌，直至搅拌均匀，然后盖上锅盖在炉上蒸半个小时就可食用了。这样做的首蓿口感既筋道爽口又不失苜蓿的清香，令人垂涎，百食不厌。

母亲把苜蓿下在锅里，揉在面里，烙成饼子、包成饺子……无论哪一种吃食，吃起来总是清香爽口，看我们吃得酣畅淋漓，母亲总会露出开心的笑容。

母亲不懂得与自然和谐相处的理论，但她却能顺应时令就地取材，将饱含的温暖亲情融会贯通，用勤劳智慧稳稳妥妥地安排着一家人的饮食，成就着一家人的舌尖美味和健康，这是值得我好好学习和传承的生活智慧。

舌尖记忆有白蒿

◎柳兰芝

春天来了，这个季节野菜成为人们争相食用的美味，今天我来分享几种白蒿的做法。

白蒿呈茎类圆柱形，虽叫白蒿，还是绿色植物，表面有纵棱，长相好似茼蒿。具有清湿热、退黄疸，降血脂、镇痛消炎等功效。白蒿还能治风寒湿痹、黄疸、热痢、疥癬恶疮。《本经》中有描述：“主五藏邪气，风寒湿痹，补中益气，长毛发令黑。疗心悬少食常饥。”

白蒿的吃法和其他普通野菜大致一样，首先介绍凉拌白蒿：将白蒿洗净焯水，配以油泼辣椒、油泼大蒜末、香醋食盐，搅拌均匀，一盘鲜白蒿就大功告成。

白蒿炒鸡蛋：将洗好的白蒿和

鲜鸡蛋入锅清炒，做起来简单，吃起来口感非常好。

蒸白蒿菜团子：将新鲜白蒿洗干净，全部切短截，装入盆中，分次往盆里加入少量面粉，再往盆里加入食盐，搅拌均匀，让这些野菜都能均匀地沾上面粉，搅拌成糊状，团成团子上锅蒸熟。再调出酸辣鲜香的汁水，蘸着汁水吃，白蒿的清香散发着春天的气息，惹得人不由得馋涎欲滴，欲罢不能。

摊白蒿饼：将洗净的白蒿加水，加面以及少许食盐、五香粉，调成糊

状，加油入锅，炸成焦黄，可以直接吃，也可以蘸着汁水吃，饼子外焦里嫩，吃起来很是爽口。

将过季的白蒿阴干后保存起来，用的时候往杯子里放一些，加几粒枸杞，再倒入开水冲泡，可以当成茶水来喝，对身体有保健功效。

白蒿做法很多，除以上列举之外，还可以包白蒿饺子，蒸白蒿馒头。在这个野菜疯长的季节，只要你肯动脑子、肯大胆尝试，所有野菜一定能做出不一样的味道。

满身是宝 蒲公英

◎李云天

春回大地，万物复苏，漫山遍野之中，那些花儿、草儿一下子就繁衍生长，应时而来。当然，这里面自然少不了那些野菜，这些绿色将春天装扮得如一幅画儿，让人喜爱不已。

“飘似羽，逸如纱，秋来飞絮赴天涯。”这是古人描写蒲公英的诗句。我们只了解它的飞絮，对于其他功效，知之甚少。

“可食可医”是蒲公英和其他很

多野菜一致的特点，听说蒲公英具有降低血糖浓度、保持血糖稳定的辅助作用，我这才开始关注这个看似普通实则满身是宝的植物。

丈人家老屋子周围有一块块“闲地”，地里长满蒲公英，原来无人搭理，到了生长的季节，为了美观就被铲掉了。自我患病以来，他们就对这一丛丛蒲公英格外上心，任其生长。春天隔三岔五送来新鲜的蒲

公英，我媳妇则换着花样做出蒲公英菜卷，调出酸辣可口的汁水，蘸着吃，鲜香味美，饱腹感极强；还会做成蒲公英馅儿的馄饨和饺子，吃起来也别有风味。新鲜的蒲公英凉拌非常爽口，也可以和鸡蛋清炒，是下饭的好菜；也可以和猪肝炖成汤，其营养丰富，深受人们的青睐。

到了秋天，蒲公英便老了，不再适合做菜。他们就将这些蒲公英晒成菜干，给我送来，让我泡水喝。整个冬天，我喝着蒲公英茶，心里暖暖的。

吃朴素的野菜，过简单朴实的生活，对现代人而言，是极好的一种生活状态。

春来绿 柳芽儿鲜

◎王商君

千百年来，民间有“吃春”的习俗。每年清明前夕，花季来临，到处呈现一片姹紫嫣红的景色，那些朴实无华的野菜也带着春天的气息悄然萌发。这些水灵灵的鲜嫩芽儿，绿莹莹、翠生生，散发着诱人的芬芳，成为点缀我们饮食生活的佳品。

所有田野里生长的野菜，沾满泥土，而柳芽则不同。柳芽是野菜中为数不多的长在树上的品类，它高高在上，经历了风雨洗礼，自然就有了“高贵”之气。在食用时，基本上不用过多淘洗，稍微用水一冲，便是极佳的食材。

李白有诗“柳色黄金嫩，梨花白雪香”。诗仙似乎早就在告诉我们，柳芽可以食用。柳芽制作的美食种类和其他野菜并无二致，不外乎凉拌、煎炒，还有剁碎和馅儿蒸包子。

这次清明假日，我和孩子都回了老家。邻居二婶家的院子后面有一株长了多年的柳树，二婶看到我们，说难

得我们回来，便让他的孙儿上树摘了新鲜的柳芽儿送了过来。看到这稀罕之物，母亲乐呵呵地说，今儿给你们做二婶送来的柳芽儿，让你们尝尝鲜。

中午时分，母亲的餐桌上，有一盘柳芽拌豆腐，看着嫩白的豆腐丁，嫩绿的柳芽，这飘着别样菜味伴着蒜味和香油的清香，让人看着都会馋涎欲滴。一入口中，立刻口舌生津，都不愿意停下手中的筷子。

还有一盘柳芽炒鸡蛋，焯水后的柳芽儿愈发嫩绿，和着焦黄的鸡蛋，不光视觉上看着舒服，其味更是鲜香，这道农家菜和大鱼

大肉相比一点也不逊色。常吃肉食给人们的健康带来诸多危害，“病从口入”，这些年“三高”人群不断增多，跟这不健康的饮食搭配有很大关系。而常吃野菜，我们的健康会收益很多，这些平时基本不得见的美食让平淡的生活瞬间多了些“味道”。

吃完柳芽，自然少不了母亲手工臊子面来压轴。这顿饭，包含着野菜的鲜香和母亲的柔情，给我这个假日带来最好的美食享受。

