



编者按

阳春三月，大自然给我们准备了丰富的新鲜时蔬。不管是从土里钻出来的荠菜、春笋、韭菜，还是从树梢冒出的香椿芽、枸杞芽等，都是春天对于人们的馈赠。中国饮食文化提倡“不时不食”，讲究的就是吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西。在春天吃春芽，可以取天地生发之气，不仅顺应时令，促进阳气生发，更有特别的保健功效。

中国人“吃春”“咬春”的文化可谓源远流长，早在2000多年前，《诗经》里就对韭菜和荠菜均有记载和赞美；而香椿和荔枝在汉朝已作为南北两大贡品，深受人们喜爱；到了唐宋时期，偏爱春笋的文人墨客们不仅留下了诸多佳句，更是给春笋戴上了“蔬中第一珍”的桂冠……的确，春天最值得期待的一是踏青，二是食野。炒一盘碧绿豌豆、掐一节春笋煲汤，烤一盘脆嫩芦笋、来一份香椿拌豆腐、吃一碗荠菜饺子……“舌尖上的春天”丰盛而美味。

“三月三，荠菜当灵丹。”感知季节，正是当代人缺乏的一种生活力。每一个认真对待生活的人，都懂得在平凡的日常里，找到通往精致的美好的路。挖野菜、食春味，我们咬一口春天，就把春的滋味长久地锁在了舌尖记忆里。“吃春”正是一种通过味蕾触摸春天的方式，也是赏心悦目的人间美事，更提醒我们春之繁盛，好好生活。



食野尝鲜，把春天刻进味蕾里

春笋、荠菜、香椿、草头……

“野菜圆舞曲”，开启舌尖上的春天

■ 木易

“80多岁的婆婆，自己去挖荠菜，给我快递过来！”这是北京同事几天前发的朋友圈。春天究竟是从何时开始的？苏轼说：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。”吃货道：“挖荠菜包饺子，清炒蒲公英、春笋炖个肉、芦蒿炒干子、揪把枸杞头做个汤，槐花甜榆钱圆、蕻菜炒酱超下饭……”

阳春三月，即使你不去挖野菜，只要到附近菜市场逛逛，也能发现“舌尖上的春天”已扑面而来。正如汪曾祺说的：“看着鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、彤红的辣椒。热热闹闹、挨挨挤挤，让人感到一种春趣。”春风解冻冒春芽，积蓄了一个冬天的生命与活力，就这样从泥土中一扭一扭地钻了出来，食春芽也是对春天的一种尊重。

其实，探春又何须踏青？善于品味应时美味的中国人通过“吃春”“咬春”等习俗，在春天万物萌芽之际，于舌尖上拔得头筹，让味觉的春天早早到来。

豌豆：淡煮清炒皆佳，豌豆糕主打春天的下午茶

今年我家餐桌上最早出现的“春味”是清甜软糯的豌豆。豌豆，味甘，性平，和中下气，利小便，解疮毒。古人认为豌豆可治消渴，其用法是“淡煮食之”。“消渴”就是现在的糖尿病，因此糖尿病患者不妨常食淡煮豌豆。《本草纲目》里还记载，豌豆具有“法除面部黑斑，令面部有光泽”的功效。因为豌豆中富含维生素A，有调节皮肤新陈代谢作用；还含有大量胡萝卜素、叶黄素，能保护视神经，尤其适合经常熬夜、眼睛疲劳干涩、视力模糊的人。

李时珍说豌豆“煮、炒皆佳”。比如豌豆炒鸡蛋、豌豆炒虾仁、豌豆山药排骨汤，我们还可自制豌豆糕，很适合春日下午茶。做法：加少许食用油煮豌豆10到15分钟；冷却晾干后用搅拌机打成泥；再将豌豆泥倒入不粘锅，加入25克细砂糖、15克黄油，小火翻炒；然后盛出装在盒子里抹平，放到冰箱冷藏30分钟以上；倒出来切块就可直接吃啦。

春笋：一锅腌笃鲜，让时光从腊月跃进春天

春食“芽”是中国人对春味的认知。说到吃春芽，春笋必有一席之地。笋，是竹子初萌状态，季节不一，口感不同。但在吃货口中，春笋至鲜至美。古人说：“秋波浅浅银灯下，春笋纤纤玉镜前。”要说春天最鲜美的一口滋味，春笋绝对当之无愧。唐太宗就是春笋的狂热食客，每逢春笋上市，他便召集群臣共赴“笋宴”。苏轼也专为春笋赋诗：“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”

春笋最简单做法是红焖，可品之本味。爱喝汤的可做腌笃鲜，将咸肉、五花肉和春笋切块炖煮，笋的爽脆清香混合肉内的咸香，一锅汤咕嘟咕嘟煲着，时光便从腊月跃进了春天。口味淡的可吃白灼笋，也可和芦笋来个双笋争春，一口一个春天，统统吃进肚子里。

荠菜：三月三，荠菜当灵丹

早春的荠菜，历经了一个冬天的风寒霜打，悄悄汇集着大地的能量。作为最早报春的时鲜野菜，荠菜捷足先登在田间地头播撒出成片的绿意。

荠菜又名地菜，魏晋南北朝时，便有若干《荠赋》问世。宋代陆游曾吟《食荠十韵》，苏轼《与徐十二书》曰：“今日食荠极美……虽不甘于五味，而有味外之美。”而现代更有周作人、汪曾祺等众口一词为荠菜扬名。

“三月三，荠菜当灵丹。”荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜包子、荠菜春卷……荠菜的香气浓郁，一般都是焯水后切碎起香增色，和鲜肉拌成馅，清新的田野香气和粗



犷肉香，就在此刻握手言和，相得益彰。

香椿：枯木逢春，叶香可啖，医食兼得

“椿木实而叶香可啖。”早在汉朝时中国人就有食用香椿的记录，香椿和荔枝同时成为南北两大贡品。有言道：“灵山生珍奇，椿芽三月鲜。葳蕤君采去，稀疏我自安。”“椿”字是水和春的合体，有枯木逢春之美誉。“春吃香椿，医食兼得。”香椿营养丰富，远高于其它蔬菜，又有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。

香椿每年只有十几天最佳赏味期，一般在清明前发芽，清明到谷雨前后是香椿芽最佳采摘期。第一次采摘的称头茬椿芽，不仅肥嫩而且香味浓郁。

香椿最家常的就是香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、炸香椿鱼儿等，如果想长久留住香椿的味道，可将香椿做成香椿酱。做法：将新鲜香椿洗净，焯水，切成碎末；香椿和辣椒碎比例为1:1.5，放适量盐、2勺白芝麻，少许鸡精，起锅入油烧热后倒入碗中，随着“啦啦”一声，香味扑鼻而来。做好之后可装瓶保存，用来吃饺子当蘸料或拌饭都很增食欲。

苜蓿头：“草头圈子”鲜美清香脱俗

春天逛菜市场遇到苜蓿头，我总会买一些回家给儿子做“草头圈子”。儿子最爱吃肥肠，平日里做尖椒肥肠，春天则必做“草头圈子”。

苜蓿头，苏州人叫“金花菜”，上海人称“草头”，还有叫它“秧草”的，而在南京则叫“母鸡头”。我在新疆长大，小时候春天最醒目的就是一望无际的苜蓿地，却几乎没吃过苜蓿头。大约是因为它质地易老苦涩还“刮油”，彼时吃肉都难得，哪里会有油可刮。如今人人都嫌腹内油水太多，故而苜蓿头以其非同一般的鲜美有了出头之日。

南京人吃苜蓿头多为清炒，名曰“生煨苜蓿头”。在上海则有名满天下的“草头圈子”。圈子就是猪大肠，最初人们是单独烧制成红烧圈子，但油脂太多容易腻；而草头正好有“油抹布”之称，其吃油能力非一般蔬菜可比，因此就用草头和大肠一起搭配。草头吸收了大肠的油脂，而大肠吸收了草头的清香，两者搭配起来大有“洗净铅华，摧刚为柔，清雅脱俗”的感觉，吃起来草有肉感，肉有草香，肥而不腻。

其实，每一个认真对待生活的人，都懂得在平凡的日常里，找到通往精致而美好的路。“吃春”，就是通过味蕾触摸春天的方式，提醒我们春之繁盛，珍惜当下。这个春天，你把春味吃进肚子里，思乡的心也就踏实了。

食尚古风

古诗词中品春蔬

■ 项伟

春色满园，门前菜地里一片欣欣然、绿油油的景象，老妈和孩子们正在采摘当季的新鲜蔬菜，看着他们忙碌的背影，突然想起白居易的诗：“行灶朝香炊早饭，小园春暖拨新蔬。”于是好奇心顿起，古人在春天里喜欢吃什么蔬菜？那些或娇弱或可人的草本“佳人”，跨越千年风云是否还都安在？

说起古人餐桌上的“春季第一菜”，叶菜可谓“当仁不让”。这种根如白玉，叶似翡翠、鲜嫩欲滴的家常小菜，是乡野人家最常见的“小家碧玉”，深得百姓喜爱。韭菜在我国有几千年的栽培史，《诗经》里记载有：“四之日其蚤，献羔祭韭。”南朝文学家周颙也觉得“春初早韭，秋末晚菘”当为蔬食最胜者。也就是说，早春的韭菜和秋末的白菜，是最鲜嫩的可口。杜甫曾在《赠卫八处士》中写道：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。主称会面难，一举累十觞。”春雨淅沥

的夜晚，20多年不曾相见的老友，在战乱间隙于旧地重逢，主人披蓑戴笠到菜地里割来头茬的春韭炒菜，并煮了香喷喷的黄粱米饭来招待杜甫。宾主开怀畅饮，虽说粗茶淡饭，却也情真意切、惺惺相惜。可见，韭菜不仅是古人餐桌上的寻常物，更是吃春、下酒的好菜呢。

“尝鲜无不道春笋”，喜食韭菜的人固然不少，但偏爱春笋的文人墨客更多，他们除了给肉质脆嫩、鲜甜清香的春笋戴了“蔬中第一珍”的桂冠外，还留下了不少佳句。“诗圣”杜甫曾写诗点赞春笋：“青青竹笋迎船出，白白江鱼入箸来。”宋代文学家兼美食家苏东坡更是在《初到黄州》中深有同感：“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”而清代大才子李渔更是对“笋”推崇备至，他在《闲情偶寄》中专门介绍竹笋的做法：“素宜白水，荤用肥猪。”李渔认为，春笋为“至美之物”，做法简单为好，譬如清水煮笋，只需略加酱油提鲜，才能最大限度保留

笋的鲜味与真趣。从这点看来，李渔的饮食烹饪观，倒和现代的“高端食材往往只需采用最朴素的烹饪方式”这个观点不谋而合。

在古人的餐桌上，野菜也是桌上“常客”，而“荠菜”更是其中的佼佼者。中国人吃荠菜的历史可追溯到两千多年前，《诗经·谷风》记载有：“谁谓荼苦，其甘如荠。”要说将荠菜吃出花样的，还得数顶级“吃货”苏东坡。东坡居士不但好吃还创新了不少名菜，比如东坡肉、东坡肘子、东坡豆腐等，更有一道以荠菜为主料的“东坡羹”，味道非常鲜美。他在写给好友的信中自夸：“君若知其味，则陆八珍皆可鄙夷也！”而曾写下“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”的南宋诗人陆游，在食荠这方面称得上是东坡先生的“知音”。他在四川吃到“东坡羹”后写诗赞叹：“荠糁芳甘妙绝伦，嚼来恍若在峨眉。茼羹下豉知难敌，牛乳抨酥亦未珍。”

记忆中的味道

■ 牧彤

说起野菜，最初学过作家张洁的那篇课文《挖荠菜》，小小年纪哪能理解“我对荠菜有着一种特殊的感情”这样的话。再就是母亲讲20世纪60年代的大饥荒，“蒲公英就是那时上好的菜肴，它最高级的吃法就是和点玉米面上大锅蒸，那美味一上桌孩子们便纷纷围上，期待家长分配一个大点的饼子”，我当然也是不懂。

网上有个说法：如何证明自己不再年轻了？答曰：加入挖野菜大军。没想到几年前吐槽“搞野菜老年人才会干”的青壮年，如今到了春天也纷纷陷入了“真香”定律。所谓“只要有一定小铲子，妈妈们就能挖穿地球”。

其实，每代人爱上野菜，都有各自的理由。对老一辈来说，它是对过去那个贫瘠年代的回顾；而对我们这一辈或是孩子辈，是一种儿时的野趣和“城市猎人”的快乐。

记得小时候，为了弥补食物上的不足，人们把目光投向了野菜，什么甜苣、蒲公英、苜蓿、马齿苋等。槐花下来吃槐花，榆钱下来吃榆钱，只要还有能吃的东西，都是人们的腹中之物。那时候高楼没那么多，街道也没那么繁华，农田到处都是，只要提上筐一出去便有收获。每次挖野菜回来，家人都会包上一顿野菜饺子或包子，拌几个凉菜，可谓那时候的饕餮盛宴。

如今，挖野菜依然是我和老母亲“春天的约定”。早春三月，母亲早早准备好了挖野菜的工具有——一把小铲子、一个布提兜。菜市场有几家卖野菜的，但都不入母亲的眼，她就喜欢吃自己亲手挖的野菜，可能有一种成就感吧。

车到地头，满眼都是绿油油的。看着母亲熟练挑选、认真挖野菜的样子，我也会跑到她身边，边讨教边学习，“听妈妈讲那过去的事”。

现在想来，挖野菜也是春天的一种仪式感，在田野地头，家人之间便有了情感的连接。而在这样的热爱、温情之下，每一盘野菜也都焕发出了不一样的光彩。

野菜不一定败火，但挖野菜的过程的确让人神清气爽。而吃野菜的过程，更是诠释了那句“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

挖野菜，享受『城市猎人』之趣