

人间四月天：尝鲜·食野正当时

·编者按·

智享美食

春天里最美好的事之一，就是尝鲜。中国饮食文化浩若星河，汉语的神奇之处在于，仅用一个“鲜”字，便满足了人们对于食物之美的种种想象。食有五味，鲜从五味出，却又不限于五味。何为鲜？当是味之清新又醇厚、丰富又简约，口感惊艳又不哗众。

从字义来看，“鲜”是指鱼、羊之复合美味。南方人喜食鱼，北方人喜食羊。鱼、羊合体，融南北大地美味于一身，味之绝佳自不待言。然而，相比肉荤，来自植物界的素食更符合原料天然的鲜之本原。时令野菜是新春的别样恩赐。

俗话说，“春食野，夏吃苦”。踏青春游，顺手“掐”一把野菜，回家洗手做羹汤，一口鲜，一口嫩，就这样我们把春天吃进了肚子里。珍馐一席，不如野菜一味。而一边识野、一边食野，更是春天里最浪漫的事。

四季更替，适食而食，春日野味盛宴到了。有顺口溜道：“此时万物皆可炒鸡蛋，野菜包子人人爱。槐花饼，榆钱饭，荠菜豆腐最下饭。蒲公英、柳树芽，厨房小白选凉拌。洗净焯水蘸大酱，春光野味吃得欢。”

春光好、莫等闲。走出高楼丛林，以脸上的绒毛感知春风，以入眼的青碧定格春光，以鼻息的芬芳和舌尖的鲜味留住春天……食过春野，方知自然。春来识野、食野，此乃是与春同住，更是将春天永久地留在舌尖、心间。于寻常可得处觅丰饶趣与味，这是野菜给予我们的和光同尘理念与烟火哲学。



蒲公英



小丽画

春食：珍馐一席，不如野菜一味

■ 木易

草长莺飞四月天，拂堤杨柳醉春烟。春日里，不仅有让人心醉神迷的满树繁花，更有让我们垂涎的满地野菜。在以前那些青黄不接的春日，野菜曾是救命菜。上一年的粮食差不多要吃光了，新一季的收成还在地里，勤劳智慧的主妇们为了让家人吃饱肚子，把目光投向了土地上刚露头的嫩叶和树上萌发的新芽。如今，生活富足的我们大鱼大肉吃腻了，开始视春天的野菜为美味珍馐。而姹紫嫣红的季节，正是识野、食野的好时节。

识野、食野：春日里的“家味道”

进入阳春三月，最爱逛的地方就是菜市场、早市，目光一律聚焦在“野味”上。香椿芽炒鸡蛋尝过了，蒜蓉苋菜吃过了，芦蒿炒腊肉品过了，荠菜饺子也吃了，最近每日早餐都喜欢给自己蒸一盘野味十足的苘蒿。将苘蒿洗净、晾干、切段，放食用油拌匀，再撒玉米面和白面，前者多一些，后者少一些，搅拌均匀，来少许盐和胡椒粉，上蒸锅蒸5分钟。蒜末、香油、味极鲜和白糖做的蘸料，美滋滋地吃上一口，瞬间感觉自己“在希望的田野上”。

苘蒿在古代有“皇帝菜”之称，李时珍在《本草纲目》中说它“茎叶肥嫩，微有蒿气，故名苘蒿”。苘蒿最早的记载要追溯到公元7世纪的唐朝。药王孙思邈在《千金方》中将苘蒿归入蔬菜类，记述作：“味辛，性平，无毒。安心气，养脾胃，消痰饮。”很多人不喜欢吃苘蒿，大概就是因为蒿味，而我特别喜欢这种独有的清香气，而且觉得春天特别适合吃蒸菜。

明代著名散曲家王磐曾写过一本《野菜谱》，其间收录了他亲测可食的52种野菜。彼时为了让不识字的贫苦百姓能安全地以草木充饥，熬过荒年，他书中的每种野菜不仅有文字说明，还配有手绘简图，并且自己掏钱印刷。其悲悯之心，令人动容。诚然，现代人吃野菜早已不再是被饥寒所迫，而是尝鲜或是怀旧。因为挖野菜可是不少人童年里的集体记忆。

年幼的我们，根本分不清野菜和杂草，但是我们体会到了“自己动手、丰衣足食”的快乐。挖回来的野菜，妈妈做荠菜炒鸡蛋，也可以煮荠菜豆腐汤，当然最美不过包一顿荠菜饺子。蒲公英和苦菜洗净蘸酱或者凉拌，微苦中有淡淡回甘，吃了让人神清气爽……

一顿稀罕又新奇的野菜宴，足以让挑嘴的小孩儿心满意足，也缓解了田野上奔波一天的“辛劳”。如今，拿着小铲子走在田埂上的小孩早已长大了，也总想带着自己的孩子去郊外体验“野趣”——认识更多的野菜，尝一下春日的野味儿。



青团



荠菜



芦蒿

“食野”5项注意

1. 要合理采摘。野菜不可随意采摘，最好到开阔的郊外，远离垃圾堆、污水沟、大路两旁。对于不认识、不清楚、不明来路的野菜不要食用，以免误服有毒野菜。
2. 烹饪之前要浸泡。野菜食用前一定要放在清水里浸泡 2 个小时以上，并且最好再用热水焯一下，尽可能地去掉某些野菜中潜在的毒素。
3. 适合的进食方法各异。不同的野菜有不同的烹饪食用方法，做不好是难以下咽的。常见食用方法推荐如下：
树上的“野菜”不宜炒着吃，如榆树钱等，最好蒸吃。
苣荬菜蘸酱油生吃，苦中生香，适口味足。

相关链接

这一年吃不了几次的春日野味，沉淀在了味觉基因里，成为关于我们对“家味道”的最深记忆。

“食野”方案

荠菜、香椿、苋菜、芦蒿、苜蓿“野菜大集合”

有顺口溜道：“万物皆可炒鸡蛋，野菜包子人人爱。槐花饼，榆钱饭，荠菜豆腐最下饭。蒲公英、柳树芽，厨房小白选凉拌。洗净焯水蘸大酱，春光野味吃得欢。”

“开春第一口”吃的是荠菜。《诗经·谷风》记载“谁谓荼苦，其甘如荠”，说明古人早已食荠了。辛弃疾诗句中有“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”，更是道出了荠菜是先春而萌、返青最早的报春菜。

荠菜大多覆于地表，状似莲座，叶片锯齿大小不一。春日来临，田野、菜地里的荠菜早已出落得生机勃勃，水灵灵透着一份清秀之气，散着一份野趣清芬。

荠菜自带乡野之气，是日常蔬菜所没有的。荠菜吃法多样，荤素烹调皆可。关于荠菜的经典做法，汪曾祺先生写过其一：“荠菜焯过，碎切，和香干细丁同拌加姜米，浇以麻油酱醋，或用虾米，或不用，均可。这道菜常作成宝塔形，临吃推倒，拌匀。”荠菜的经典味道其二，就是与豆腐搭配，一青一白，清清爽爽。当然最常见的做法是做馅，包馄饨、水饺，油脂的荤香和荠菜的野香恰到好处地融合，简直是人间至味。荠菜不仅味美，还有药用价值。民间有“春食荠菜赛仙丹”的说法。

三月八，吃椿芽儿。汪曾祺写香椿“一箸入口，三春不忘”。香椿，因为其特有的芳香物质，让爱它的人爱到极致，也让恨它的人避之不及。俗话说，雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木体。意思是，谷雨节气之前的香椿芽又嫩又好吃。科学研究也表明：香椿含有对人体有害的亚硝酸盐，越老的香椿亚硝酸盐含量越高。等到叶子一碰即落时，其含量到达顶点，就不要再食用了。

不过，大家也不必因噎废食，用沸水余烫一下，就可以去除香椿中大部分亚硝酸盐，还能进一步激发出香椿的香气。

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、炸香椿鱼、香椿饺子、腌香椿芽拌面……我的老姑每年都腌香椿芽，可以吃很久。把洗净的香椿芽晾干水分，加入盐揉搓，再晾干，然后装入无水无油的瓶子里密封，放冰箱。什么时候吃都很香。

“长寿菜”苋菜。苋菜也被亲切地称为“长寿菜”，我们小时候叫玉米菜，炒熟后呈漂亮的红色汤汁，用它泡饭吃，别有一番风味。俗语说：“四月苋，当鸡蛋，七月苋，金不换。”可见其营养价值之高，食用苋菜有很多好处。

“西域野菜王”苜蓿。“盘中何所有，苜蓿长阑

干”，这道绵延千年的西域野菜，如今是都市人垂涎的野味。这是我小时候吃过的为数不多的野菜，原来就是江南人口中的金花菜或者草头。

草头圈子，沪上著名的菜肴，圈子乃猪肠子。不得不佩服南方人的创意。苜蓿清炒，一定要在出锅前喷上白酒，方能激发出它的鲜美滋味；炖汤，加几个鱼虾肉丸，吸饱汁水的草头定会抢了肉鲜的风头；余水切碎，盐糖拌入，热油激香，包入糯米皮子里搓圆、拍扁，煎成两面金黄的草头饼，只一口便能俘获人心。

“抗癌明星菜”芦蒿。芦蒿，又名蒌蒿。春天的芦蒿香气强烈，不可多得。野生芦蒿矮胖且绿中带红，香味更甚。芦蒿炒面筋，这是《红楼梦》里晴雯点名要吃的一道美味。芦蒿炒香干或者腊肉，食后唇颊格外清爽。

芦蒿营养价值较高，因含有侧柏莲酮芳香油，而具有独特风味，每100g可食部分含有能量57千卡，蛋白质3.7g，钙17mg，钾40mg，维生素C1mg。此外，现代研究表明，芦蒿中总黄酮含量比较高，其抗癌元素硒的含量每公斤23Ug，是公认抗癌食物芦笋的十倍以上。《本草纲目》中记载经常适量饮用蒌蒿可以起到明目、生发、黑发、降压、降脂、止血、消炎、解热及防癌等功效，具有较好的食疗作用。

“苦菜”苦口益身心。《诗经》中有“采苦采苦，首阳之下”和“谁谓荼苦，其甘如荠”之句。苦、荼，《说文解字》即指苦菜，说明古人很早就开始食用苦菜。

《本草纲目》里记载，苦菜可治“血淋痔瘡”。中药说苦菜是一味疗效甚佳的中草药。现代药理研究发现，苦菜含有多种矿物质和维生素以及胆碱、酒石酸、苦味素等化学物质，能清热、凉血、解毒。看来，苦菜虽苦口却益身心，食用苦菜有助于增强机体免疫力。

苦菜可炒肉、炒蛋、煮汤，亦可沸水烫后调味食用。苦菜虽满口草根味道，却透出一股淡淡的清香，而且越吃越香，越吃越鲜。

蒲公英蘸酱。“感觉年龄越大就越怀念家乡的味道，尤其是充满家乡味的野菜，每次春天回老家的时候，老妈都会从地里摘一盆，洗好后蘸酱吃，那个味道别提有多美味了，常年在大城市生活的，很难轻易买到家乡才有的野菜。”网友汪芳说的这种野菜是蒲公英，又名婆婆丁，算是春天南北方都最常见的植物了。

蒲公英的味道微微苦甘，可凉拌、炒食也可晒干泡茶，是药食兼用的植物，最适宜春天采摘。

除了上面提到的“野味儿”以外，马齿苋、菊花脑、面条菜、花椒芽等，也都是春日限时品鉴的美味。

当然，野菜虽好，但不是人人都可大快朵颐，我们食用之前既要知彼，更要知己。野菜大多偏寒，对于体内有实热的人来说，多食是有好处的；而对于平素体质偏寒的人，则要少食。如果真想吃，那也要与温热的食物配合，这样才能减少对人体的不利影响。另外，野菜生长的地方可能喷洒过农药或除虫剂，所以最好用沸水余烫后再食用。

春来识野、食野，此乃是与春同住，更是将春天永久地留在舌尖、心间。于寻常可得处觅丰饶趣与味，这是野菜给予我们的和光同尘理念与烟火哲学。

记忆中的味道

■ 吴明慧

新近得了一本“好吃”的书——《宋宴》。不但菜式丰富，菜名也雅致：洞庭鲢（青团）、羊脂韭饼（韭菜盒子）、梅花汤饼（鸡汤面片）、姜豉（猪肉皮冻）……

说起来都是极其普通的家常菜，因有文人名士的加持，使得崇尚清淡的宋朝餐桌又风雅又市井。如今市面常见的四季鲜蔬也是宋人的餐厨食材，可是，《宋宴》通过文字呈现出来的菜品菜式极其有腔调：忽忽想起董桥一篇文章的题目——文字下酒，吃得风流。读《宋宴》正是这种感受。

只读不吃，总是遗憾。幸而此书来得及时，开篇“春食”，春天的蔬菜水灵鲜嫩非其他季节可比。赶得及时，自家园中的春韭、枸杞芽、菊花脑在一场春雨过后，珠圆玉润，碧绿耀耀。

春天的韭菜好吃，让我记住几句杜诗：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱。”只是不晓得卫八处士端上餐桌的韭菜是凉拌还是清炒？嫩柳叶与韭菜开水焯过，再用盐、醋、生抽和熟油凉拌，这种吃法还是第一次看到。

我只钟爱韭菜盒子，或者将韭菜切碎，热锅先不加油，炒熟后盛出；放入蛋液中搅匀，入油锅翻炒，摊一张韭菜鸡蛋饼。黄绿相间，蛋香非香于口中氤氲弥漫，使人想起滋润万物生长的春夜喜雨……翻看《宋宴》，那时已有韭菜盒子的简版，即羊脂韭饼。

这本书每介绍一道先看菜名就使人怀想不已的宋朝菜式，随后都附有食材菜谱的现代版做法。最先知道枸杞芽还是《红楼梦》的“油盐炒枸杞芽”，古人尤其重视“药食同源”，枸杞芽具有清热安神的药用功效。内热的宝钗姑娘与这道菜最合宜。

宋朝的枸杞芽入菜，名为山家三脆，还是凉拌菜。枸杞芽之外，还有春笋头和金针菇，三者开水中烫过断生后捞起，加调味汁粉拌匀盛盘。颜色清雅，味道清淡，呼应春林初盛的时节。

枸杞芽只有春天刚发芽的才够鲜嫩，稍一恍惚，就老了。自家这株枸杞苗藏在背阴的角落，喜滋滋地揣回盈盈一握的新芽，图个简便，油盐清炒。清苦过后略有回甘，那种鲜美滋味，最能熨帖城市人对山野自然的向往。

《宋宴》与南宋林洪的《山家清供》可参照来看，两书中的菜式多有重合之处。前者是现代豪华版，后者是宋人纪实版。

其实，宋人风雅也并非高不可攀。从园子里摘下的嫩菊花头，俗称菊花脑，书中称之为菊花苗，仿宋菜式，做了一盘菊苗煎。直白翻译过来，就是菊花苗的菜饼子。新摘回的菊花脑入水余过捞起，切断，拌入鸡蛋面糊中，入油锅摊成饼子。菜饼好吃，贵在清淡，回甘便是宋朝文人的风雅。

这些还只关乎吃，喝，就更不必说了。在《宋宴》和《山家清供》之前，刚好读了宋徽宗赵佶《大观茶论》。喝茶对于水、徽宗、环境、茶侣的讲究相较于宋朝宴席，多半已是精神层面的享受了。

春天，餐桌上的『风雅宋』