



编者按：

春回大地，万物复苏。山岗上、田野里，春风吹拂着一株株树、一棵棵草、一朵朵花。婀娜多姿的她们，展示着一场场视觉盛宴。而对于食客来说，这些美丽的风景，不仅吸引着眼球，也诱惑着他们的味蕾。比如，棠梨花、菜薹、枸杞叶、香椿芽……

春采枸杞叶

□ 钟芳(湖南怀化)

汪曾祺先生在《故乡的食物》中写道：“枸杞是多年生植物。春天，冒出嫩叶，即枸杞头。枸杞头是容易采到的。偶尔也有近城的乡村女孩子采了，放在竹篮里叫卖：‘枸杞头来……’枸杞头可下油盐炒食；或用开水焯了，切碎，加香油、酱油、醋，凉拌了吃。那滋味，也只能说极清香。春天吃枸杞头，云可以清火，如北方人吃苣荬菜一样”。在先生看来，春日里枸杞头是一种美味的时令菜蔬，无论是炒着吃还是拌着吃，都色泽碧绿，鲜香宜人，既有浓厚的乡野风味，又有田园般的清香四溢。

枸杞头，就是枸杞的嫩芽叶，带有清香苦味，被称为“草中美味”。每年春暖花开的时节，也是枸杞头最嫩的时候，口感最佳。

枸杞头吃法多种多样，可凉拌、腌制、煲汤、做馅、炒肉丝，也可煎汤代茶饮。最常见的吃法是取枸杞嫩芽，洗净后用开水焯一下，捞出后挤干水刺碎，再拌入细碎的香豆腐干，淋上麻油、酱油、醋，加胡椒粉，最好撒点白糖，去其微苦，这道凉拌枸杞头上桌，犹如翡翠珠玉，细细地品，顿觉齿颊留香，妙不可言。还可将枸杞头用来煲汤，像枸杞头鸡汤、枸杞头猪肝汤、白鲫煲枸杞头汤等等。我常用枸杞头煮粥，程序简单，只需准备好大米、枸杞头，大米洗净，用温水浸泡10分钟，倒入锅里烧开后，再煮几分钟，放入洗净的枸杞头，煮5分钟，下盐调味便可。野菜，有最自然的香气，用最简单的方式烹饪，朴实真切，吃的全是原汁原味。

采枸杞头颇有趣味，记得儿时，在春天到来的时候，我们这些孩子经常三五成群地一起去采摘枸杞头。乡下的枸杞是野生的，菜地旁、河岸边、树林周围，有很多成丛的枸杞头在嫩生生地长着，吸引着人们的眼光。那时的小伙伴们就像撒开了缰绳的小马，又跑又跳的，时而故意摔倒又爬起来，时而在青青的草地上打起了滚。玩累了，便拿着小锹，提着竹篮，弯腰寻寻觅觅，到处去采摘枸杞的新嫩叶，拿回家油炒着吃。待一盘翠绿的素炒枸杞头端上桌时，马上就有一股清香滋味直往你鼻孔里钻，迫不及待地一口下去，却仿佛咬住了春的全部气息。

李时珍《本草纲目》曰：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”枸杞可谓全身皆宝，一年四季都可有效利用。枸杞头作为一种风味独特的春季珍蔬，受到许多人的青睐，大致更多是因为其药用价值。枸杞叶中含有甜菜碱、芦丁和枸杞叶蛋白质，具有补虚益精、清热止渴、养肝明目、软化血管的保健作用，而且枸杞叶清理肝脏毒素的功能远远大于枸杞果实。春季食用枸杞叶，可以保护视力、明目减肥，同时可以保护肝脏，增强人体免疫功能。

春日尝新鲜，不妨多吃枸杞头，这才是春天真正的味道。

棠梨花诱惑

□ 毛学锋(云南寻甸)

每年立春节令一过，山野里各种各样的植物就开始簇拥着醒来了。用不了几天，数不清的山头和原野上就开满了五彩斑斓的花朵。在云贵高原，许多鲜花不仅仅只是观赏性的植物，而且还可以当成食材做成菜肴，棠梨花就是深受人们喜爱的一道新鲜时令山珍菜肴。

春天里说到吃花，大多数云南人顺理成章就想到了棠梨花。棠梨树一般在立春后陆续开花，大片大片，远远看去像雪一样铺满山岗，煞是好看。棠梨花作为一种极为普通和易得的野花，几乎占据了云南初春食用花市场的半壁江山。可以食用的棠梨花要的不是已经完成绽放开来的花瓣，而是那些还未绽放的花苞，所以说棠梨花可以食用的周期是非常有限的。

由于身处群山环绕的高原小城，每年元宵节过后，我和家人都会利用周末的时间徒步到山郊野外去采摘些棠梨花。要想从满身是刺的棠梨树上采摘下那些小铃铛一样的花蕾非常不容易。一不小心手就会被那又尖又长的棠梨刺戳得皮开肉绽、鲜血直流，当然也正是由于困难，才使得整个采摘过程有了像偷掐带刺玫瑰花那样的心跳感觉。

采摘回来的棠梨花花苞并不能直接烹调食用，而是要经过一系列的泡制；首先要筛除掉那些柄部的硬壳，然后才能放进热水锅中浸煮焯水，而后再捞起放入冷水之中浸泡，期间需要更换清水数次，浸泡一至两天后，棠梨花本身所带的苦涩味道就基本被

浸泡去尽了，从而也就不会影响食用者的味蕾了。

云南大学在一项对食用棠梨花的酚类化合物与抗氧化活性的研究实验中，分离得到棠梨花的28个酚类化合物，包括山奈酚、芹菜素、天麻素、原儿茶酸、熊果苷等。而这些化学物质正是棠梨花具有抗氧化活性的主要来源，因而证明了食用棠梨花具有潜在的预防高血脂的良好功效。

棠梨花在经过焯、漂洗等一系列泡制除去苦涩味后，终于可以进行最后一道环节——翻炒。棠梨花的烹制方法有很多种：韭菜炒棠梨花、腌菜炒棠梨花、素炒棠梨花、凉拌棠梨花、火腿腌肉爆炒棠梨花和酱汁棠梨花等等。但是一般来说我可不想翻弄些什么繁琐的烹炒法，家人一直都喜欢用本地最传统的两种做法进行烹炒。第一种做法：首先取适量经过沥水的棠梨花倒入热油锅中，翻炒2分钟左右，加入准备好的豆瓣酱，继续翻炒，1至2分钟后加入适量的盐，喜欢味道的可加入适量味精，翻炒后起锅，一盘色香味俱全的豆瓣酱炒棠梨花就完成了。第二种做法：在铁锅中倒入食用植物油烧沸，然后放入辣椒，再将沥水的棠梨花倒入油锅中翻炒，至七成成熟时加入切碎的腌酸菜一起炒熟起锅，一盘同样是色香味俱全的酸菜炒棠梨花也算是制作好了。

当一盘豆瓣酱炒棠梨花或酸菜炒棠梨花端上饭桌时，面对这色香味俱全的山珍野味，一家人喜盈盈的就可以仔细品尝、把酒言欢了。

春来菜薹最先知

□ 陈佳(安徽黄山)

都说“春来鸭先知”，其实，比鸭子更先知春的是菜薹。

菜薹是学名，我们乡下人喜欢叫它菜心。元朝诗人吕诚曾写到：“江乡正月尾，菜薹味胜肉。茎同牛奶腩，叶映翠纹绿。每辱邻家赠，颇慰老夫腹。囊中留百钱，一日买一束。”这，正是菜薹。

几场春雨过后，菜薹仿佛一夜之间窜出来了，不几日，花箭萌出。此刻的菜薹，宛如春天处子，豆蔻梢头，年华光阴正茂。尤其是清晨，一夜春雨或是雾水的浸润，那菜薹水灵灵的绿，格外娇嫩。它们通体肥嫩，婀娜多姿，潇洒着朵朵碧叶。细腻嫩滑的芽杆，含苞待放娇羞可人的花蕾，宛如菜点的绿色珍珠。它们静静地躺在清晨的雾岚中，俨然一幅精巧的艺术品，一副文艺小清新的样子。

乡村的冬天，白菜是餐桌上的主打，而青菜一般是不在食谱里的。可是，正月过了一半的时候，青菜抽了薹，半尺来高，袅袅婷婷。这时的青菜薹尚未开花，乡村的主妇们扎着围裙、摇着膀子，到菜园地，唰唰唰，几下子，一盘头道鲜有了。

清水里晃荡两下，放在刀板上，麻利地落刀，“哆哆”的声音，是肥美的回响。通常的吃法是茎叶

同入锅，或清供，或同腊肉炒。薄薄的腊肉片，配着翠绿的青菜薹，小火焯几下，油光发亮，一副晶莹剔透的模样。“要好看，红搭绿”，腊肉暗红，菜薹碧绿，那才是真正的红嘴绿鹦哥。

起锅，叶熟，茎也可食了，就这么嫩。最好用那古意的青花白瓷盘，那才叫活色生香，风情万种。油绿的菜薹，配上青花的瓷盘，实乃“各美其美，美美与共”，别具一番风味了。

现代美食更加讲究混搭创新，许多菜馆里将菜薹烹制出百般花样来。譬如香菇菜薹、百合菜薹、油焖菜薹等。但任你怎样掌厨腥辣，也难去菜薹的天然清爽。鲜嫩的菜薹就像是偶落风尘的清纯女子，像落入人间的精灵，滚滚红尘里保持着天然的清纯，在一锅混沌中透出其卓越，清爽肺腑。好比那在乱世尘嚣中保持本色的人，自然令人赞许景仰。

一日不见兮，我心隔三秋。眼瞅着，天气转暖，大地春回，南风翻起鹅黄，如同一缕闹人的旖旎之念。这厢叹息着“春季已准时地到来，你的心窗打没打开”，那厢却是春心荡漾，择日又与春风步履相从，提着竹篮，捞回满篮菜薹，提回满眼春色。



希望之光 苗青 摄

香椿芽记忆

□ 董改正(安徽铜陵)

整整一个冬天，椿树都是光秃秃的，枝桠铁线一般伸在空中。暖风小吹几日，萧疏枝头，不知何时拱出了青紫的苞芽，一枝只有一簇，坐在顶端，余处依然光溜溜的。再几日，芽稍稍吐开，初春的江南，就有站在高大椿树下采椿芽的食客了：长长的竹竿上，绑一把锋利的弯刀，颤巍巍地够着叶芽的落脚点，轻轻一钩，几声欢呼，一簇鲜红青紫，从高高的树顶跌落。

香椿芽的做法很多，最经典的要算椿芽炒鸡蛋。椿芽金贵，是论两卖的，如同药材——买一丁点就够了，焯水，切碎，寻常炒鸡蛋做法，那独特的浓香，勾人食欲。还有拌豆腐的、炖鳊鱼的、拌黄豆的等等，都取它强大的香味感染力。我最爱素朴的做法：凉拌椿芽，甚至不用姜丝，只油盐酱醋，也只是略略施过——它足够美好，不须修饰；甚至它们被晒干、碾碎，作为调料。椿芽于菜，永远是主角。

香椿芽是时令菜，周期短，待叶片舒展开，纤维多了，香气就淡了，人们就不再采摘，毕竟成材是它的主业。可食的树如榆钱、槐花等，多是主食的辅助，没有椿芽的大气。相对应的，椿树也笔直向上，要做栋梁。春萌夏荣，却并不密密匝匝，到秋冬，几乎落尽叶子，就觉得它是君子，寡言慎行的那种。这样沉静的树，是有药性的，各大医书都有述及。居要好邻，人们总让它们伴着村庄。

老家的后院有三棵椿树，每年除夕夜，母亲都要我们兄妹偷偷去摇动它们，一边摇一边轻轻的说：“椿树姐，椿树娘，今年打你腰边过，明年跟你一样长。”这样的“比兴”，今日看来并无效果，也许是当时我们太不敬畏了吧。

椿树下是祖屋，我吃的最早的香椿芽，是曾祖母做的。她是太祖父家的童养媳，太祖父是个善良的本地主，他爱读书写字，也爱做菜，他说做菜是极风雅的事。曾祖母的香椿芽，就是他手把手教的。

“老太，那时候，这三棵树就有了吗？”我问，那时候我很小。

“嗯，就有了。”曾祖母抬头看，她已经看不到树梢了。

20年前，曾祖母去世了，父亲便举家迁回祖籍，卖掉了老房子。那是深秋，它们孤零零地，无声的看着我们远行，像是踮着脚远远地目送。我们在流浪，一直在土地上寻找家乡。椿树不走，它们八百年为春，八百年为秋，经历了太多的时间，已经不再感伤春光。在春天突出那紫红，是让自己欢喜吧？

我已经很久没回家乡了。炊烟不灭。它们终于是从容的，虽然悲悯。会有一代代的孩子在料峭初春里，行经它们，手执竹竿弯刀，仰望春天。