

春天快到碗里来

◎白英

春天，万物萌发，最直接的感受，除了眼睛，或许就是舌头了。北方各地或许还是乍暖还寒，但宽广深邃的地母，已经感知了天地转换的密令，开始释放温暖，于是蛰伏的草儿、树，开始了最初的萌动，它们把积攒了一个冬天的生命力迸发出来，在田野形成嫩蓬蓬的芽，娇滴滴的花，荠菜、扫帚苗、地皮菜……这些揪下来就能放嘴里感受清新气息的美味，也让我们舌尖有了新鲜的感受，唇齿留香，便是舌尖上最美的春天。



吃了荠菜 百蔬不鲜

恰逢杏花初放，笔者驱车踏青赏花，见乡村的田埂上、溪头边，一丛丛、一簇簇嫩绿的小野菜，水灵灵、清亮亮，秀气的齿叶，鹅黄的小花，沾着温润泥土的根须，洋溢着怡神的春的气息，展示着大自然中生命的律动。正在采摘的农妇大姐告诉我：“这就是荠菜，春天里最美味儿的野菜。”

我好奇地跟着大姐一起摘起来，大姐和我聊起了荠菜：我们乡下有句俗语说“三月三，荠菜当灵丹。”荠菜可是好东西呢，不但具有特殊清香，而且和脾健胃，明目降压。过去在粮食匮乏的年代，人们常常用野菜糊口。看着大姐一筐的鲜嫩荠菜，我是满眼欢喜。大姐告诉我，荠菜是春天最早上市野菜。大地还没有真正变暖，荠菜就从去年的枯草丛中钻了出来，这个时候味道最鲜美。到了谷雨，荠菜开花，荠菜根和荠菜茎就变硬了，变成了草，味道就差远了。

大姐看我兴趣浓厚，热情地邀我到她家尝尝这独特的荠菜美食，荠菜全身都是宝，全菜皆可食用，可凉拌、炒食、入汤、熬粥、做馅。我跟着大姐一齐还动手，先做荠菜水饺，只见大姐麻利地将荠菜的根须除去、拣干净，然后轻轻地掸去泥土，用清水洗净后，放入加有少许盐的开水焯一下。开水焯过的荠菜，雪白的根，翠绿的叶子，又白又绿煞是好看。再用凉水浸一会儿，待水冷却后，将荠菜从水中捞出挤干，捏成菜团。然后将荠菜剁细，再放入适量的盐、味精、蒜泥、姜花等，最后和炒好的鸡蛋放在一起，倒上少许大豆油，搅拌均匀，这样馅就做好了。接着大姐又和面擀了饺子皮，大家一起热火朝天地包开了饺子，待水开后，元气满满的饺子盛在盆子里，浇上葱韭等调味品，我忍不住夹起一个放入口中，一咬开馅，满嘴噙香。馅如翡翠，绵软不腻，满屋子都弥漫着一股特殊的清香，沁人心脾。

怪不得民谚说：“吃了荠菜，百蔬不鲜”。这顿午餐虽然不是十分丰盛，但大家围坐在一起，却其乐融融，满院飘荡着浓浓的春天气息，香醉了舌尖，陶醉了人心。



黄花菜
功效: 补虚下奶, 平肝利尿, 消肿止痛。
吃法: 新鲜的黄花菜, 先在热水里烫一下, 否则是有毒的, 然后可凉拌或者热炒。

香椿
功效: 香椿有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。凡肾阳虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。
吃法: 香椿炒蛋。

芝麻饼，中间又有一个小盘，里面满满地盛放着由地皮菜、鸡蛋、粉丝、辣椒、蒜苗炒成的炒菜，真是红、黄、绿、白、黑，色彩缤纷，蛋白质、菌类、蔬菜营养丰富，还没吃，香味儿就扑鼻而来。拿起一个芝麻烧饼，夹一筷子地皮菜炒鸡蛋装进了张着大口的饼里，一口咬下去，真是咸酥可口，回味无穷，满口留香！

这道菜的做法不太复杂：先要把地皮菜泡好并清洗干净，一定要多冲几遍，否则有土腥味。飞水后要挤干水分，这样炒制时容易入味。然后把鸡蛋在小碗里打散，加一点点白醋。炒锅放油，烧热后把鸡蛋细细的往锅里倒，边倒边用筷子划成蛋絮，炒好后盛出。另起锅，加入料油，六成熟时加入少许葱、姜、蒜末煸香，下杭椒和地皮菜、粉丝及炒好的鸡蛋，加其他调料翻炒出锅，装入小盘里，空心芝麻饼加热后，一改二，放在盘子两端即可。

黑黑的地皮菜，淡淡的清香来。随着人们生活水平的提高，鸡鸭鱼肉已为寻常。地皮菜和小杂粮一样时来运转身价陡长，荣登大雅之堂，进入豪华宴席。它味鲜有奇香，做法多样，营养丰富，成为人们回归自然，崇尚本真的新选择。



扫帚苗绿油油 一天能长一拃高

“小苗苗轻飘飘，雪窝窝睡觉觉。春天长出绿油油，一天能放一拃高。枝杆能把天地扫，籽儿又把春障。”这是乡间流传的一则谜语，谜底一看就知道，是扫帚苗。小时候跟着亲戚去农村老家，春天里，农家院落，田间地头，墙根下面，像是有人刻意撒播了种子似的，密密麻麻、郁郁葱葱的，到处都是嫩绿的扫帚苗。过去，只是知道长大了，能当扫帚用，没想到，扫帚苗嫩的时候，叶子还能做成营养丰富的餐桌美味儿。

最近，笔者去农庄采风，那里山清水秀，小溪潺潺，农庄主人老白，开朗健谈，他领导着本村的七、八个人终年在这里植树，中午，他热情地留大家在农庄的石头院里吃饭。我注意到几个农庄人正蹲在院子前的厨房门口，不知忙些什么。走近了，才看到地上堆着采回来的一大堆青梗绿叶的扫帚苗，扫帚苗上还带着晶莹的露珠，绿得像翡翠似的，三人正忙着摘叶整苗，手相当快。我好奇地看着，负责做饭的大姐笑着说：“没吃过扫帚苗吧？今天中午做成凉拌菜，你好好尝尝。”原来，扫帚苗还能当菜吃，心里想着中午又可以美餐一顿了。

不一会，摘好的扫帚苗就盛满了一个小铁锅，大姐

端进厨房，很仔细地清洗起来，她告诉我，扫帚苗通常长在路边，它的叶片上密布着细细的绒毛，容易藏尘土，所以，清洗干净是一个重要的工作。只见大姐把洗净的扫帚苗放入水上开好的水中，轻轻地用筷子搅拌几下。大姐说，先焯一下，但不能时间太长。果然，水刚刚翻滚，大姐就麻利地把扫帚苗捞出来，直接放在了蓖上控水，过了一会，把扫帚苗放入大盆里，加入精盐、味精，浇上些许醋，淋上蒜汁、香油，装盘后，再撒上碎芝麻，喷香扑鼻的凉拌扫帚苗就做好了。大姐说，这是野菜的通常吃法，也是吃扫帚苗最有口感的吃法，我尝一口，肉厚，有嚼头，并且有着微微甜的滋味，即便暂时有点苦味，后味也是甘甜的。

大姐边忙活，边跟我聊起了扫帚苗，除了凉拌，还有很多吃法。选取嫩的茎叶，洗干净，晾干，用面粉均匀地拌了，放到锅里去蒸，半个小时后就可以出锅了，加上盐、味精，拌上蒜泥，再淋点香油，就是扫帚苗蒸饭。把洗干净的扫帚苗切碎，加入面粉和鸡蛋，搅拌成均匀的糊状，再切点葱花进去，加上盐、五香粉等，等炉子上的平底锅加热了，把面糊均匀地在锅里摊开，翻几下，等两面都烤熟，就是扫帚苗摊饼。扫帚苗和肉丝等原料配起来可炒菜，剁成馅还能包饺子、蒸包子。我感叹，农村的主妇们，真是心灵手巧，不起眼的野菜侍弄得这么有创意，变着花样把它“请”到餐桌上。

活像毛毛虫 活血又通络

枣庄人擅做蒸菜，市面上常见的蔬菜几乎全都能蒸了吃。每年春季，蒸菜达人心念念的就是蒸毛毛虫、洋槐花、榆钱儿、野蒜，当然还有蒲公英嫩苗。

先说这毛毛虫。你可别望文生义，以为枣庄人生猛，把毛毛虫蒸了吃，实际上它只是一种植物的种子，因为外形像毛毛虫而得名。

清明过后，就是上山采摘毛毛虫的时节了。毛毛虫实际上是楮树的种子，楮树也叫楮桃。每年清明节后一周，

楮桃树开始结穗，这就是楮桃子，采摘期约为7天，只有鲜嫩时才可食用，能吃到它的时间其实很短暂。楮桃子在枣庄周边山上比较常见，多在驴友常走的野外线路上。

每年清明节前后，到此旅行的驴友们都会带个袋子，边爬山边留意寻找楮桃，回家就能做一锅美味的蒸菜。出锅的热气中，带有春天特有的清香，捣点蒜泥、放点辣椒酱，那味道，太美了！

楮桃子还能活血通络，可治手脚麻木，有相关症状的人可以试一试。



蒲公英 (婆婆丁)

功效: 清热解毒, 消肿、利尿, 具有抗菌的作用, 能激发机体的免疫功能, 达到利胆和保肝的作用。



柳叶

功效: 有清热、败火、解毒的作用。柳芽含有丰富的蛋白质, 晒干后, 可以炒着吃, 也可以泡茶。

吃法: 现在凉拌柳叶已是饭店餐桌上的一道名菜。