



野 蔬

春天一口鲜

野蔬，也是野菜，山间野地所产蔬菜。

迎接春天的方式，多为抬头赏花、登山望远；而吃到嘴里的地道春色，得低头才能发现。

春风一吹，草绿了，

柳条绿了，野菜也绿了。

有这样一群人，

开始带上头巾墨镜，

跨上小竹篮早出晚归——

别害怕，他们只是去挖野菜了。



荠菜



马兰头



苋菜

东北野菜



刺嫩芽



婆婆丁



蕨菜

最能代表东北地区的野菜，要数刺老芽和婆婆丁了。婆婆丁就是蒲公英，还算比较常见；刺老芽在其它地区很少有，偶尔见于山区腹地。

刺老芽的正式名叫辽东楸（音“耸”）木，又名刺龙牙，生长在东北亚各地的山林中。虽为野菜，却不是草本，而是树木的嫩芽。

对于习惯“大酱蘸一切”的东北人来说，一盘焯好的刺老芽配一碗大酱，就是春天的“野味”。刺老芽炒鸡蛋、清炖，也都别有风味，甚至还能裹上鸡蛋面糊炸熟，外酥里嫩，犹如东北限定版“刺老芽天妇罗”。



山东野菜

枸杞嫩芽也叫做枸杞头，它的食疗价值一点不逊色于枸杞，可清蒸也好，可炒蛋，都有去火、益寿的食疗作用。



这的蒲公英有**2**种，一种是纯野生的，另一种是经过培育的。野生的苦味比较重，叶子的果肉较薄，不过食疗效果不错，拌上面蒸着吃，后味微苦，下火特好；培育的叶肉较厚，产量也大，可以包饺子、包包子，还可以凉拌，能吃苦的话，直接蘸酱也不错。



马齿苋还叫做“马蜂菜”，钻树林捉迷藏，一不小心被土蜂蛰了，就会就近找一颗“马蜂菜”嚼碎，然后把汁液涂在伤口上，是清热解毒的。



马齿苋因为肉片较厚，口感很好，可以做汤、凉拌、蒸窝窝头、烙饼等。

还可以入药，常见的作用是治疗痢疾和肺病，是空气混浊时最好的“清肺”食材。

茎秆粗糙、叶片肥软的马齿苋必须经过水焯，苋菜内含大部分的草酸才会被分解掉，但难免留下少许微酸和苦涩味，最好的解决办法，就是用蒜来搭配。



薄荷

所说的“清蒸”不是直接上锅蒸，而是先清洗干净控干水分，然后拌上面粉、食盐、食用油，揉搓到颗粒分明，不沾手，放在蒸笼上蒸**15**分钟。

蒸好以后可以直接食用，可以凉拌、可以爆炒。

灰灰菜



刺刺菜



江南野蔬

俗话说：“南京一大怪，不爱荤菜爱野菜。”
在江苏南京地区有“金陵八野蔬”的名号

南京人最爱吃的野菜统称为“七头一脑”，包括香椿头、荠菜头、小蒜头、枸杞头、马兰头、苜蓿头、豌豆头和菊花脑，又叫“南京八大野菜”或“金陵八野蔬”。乡间土地间，城市道路旁，经常能看到它们的身影。





菊花脑的嫩茎梢和叶片具有浓郁的菊香味，味道在一众野菜中别具一格，最适合配上蛋花，再滴一滴麻油，做成菊花脑蛋花汤；





南方人吃芦蒿只掐尖，一斤要掐掉8两，单剩下一段干干净净、青青脆脆的芦蒿杆儿尖。配上香干一炒，吃起来清香脆嫩；配上枸杞一煮，滋补清润，就是一碗老少皆宜的芦蒿枸杞粥。



“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽如木质。”
吃香椿要赶早，会吃的人心照不宣。

香椿头，就是香椿树的嫩芽，含有独特的芳香味，就像是野菜中的榴莲，喜欢的爱到不行，讨厌的远远闻到就落荒而逃。



为什么现在的南方人依然这么热衷于吃野菜呢？或者说，野菜为啥又好又多呢？

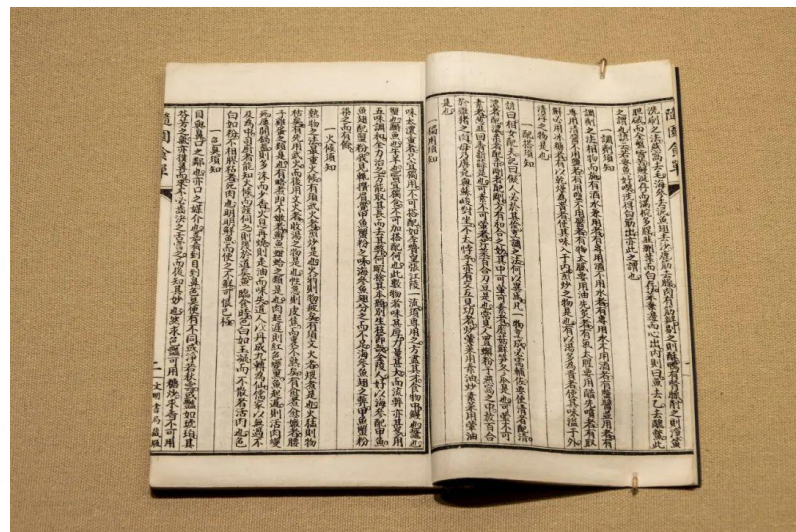
清代的“美食家”袁枚常年居住南京，他如此描写南京人对香椿的喜爱：“到处有之，嗜者尤众。”

在《随园食单》里，他专门辟出“杂素食单”，里面收录了不少南京人爱吃的野菜。

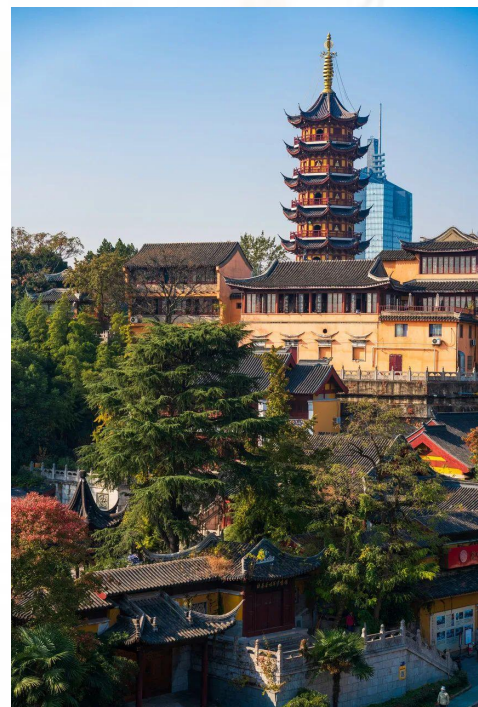
《随园食单》成书于清，记录了元、明、清时期共**300**多种菜肴、饭点和茶酒等

南京自东晋至民国，数度作为国都，吸引外地富户迁居，外地菜也大量涌入，极大地丰富了南京地方蔬菜品种和种植、烹饪技艺。

文人雅士在此聚集，他们参与和指导了时蔬野菜烹制的创制、发掘和改进，其中就有张岱、李渔、袁枚等代表性人物。有学者认为，这群人为后来南京当地食野菜的饮食习惯开江引流。



其次，“南朝四百八十寺”一诗中，描写了南京自古佛教盛行、寺庙遍布的历史。佛门茹素，时蔬野菜和豆制品自然受宠。



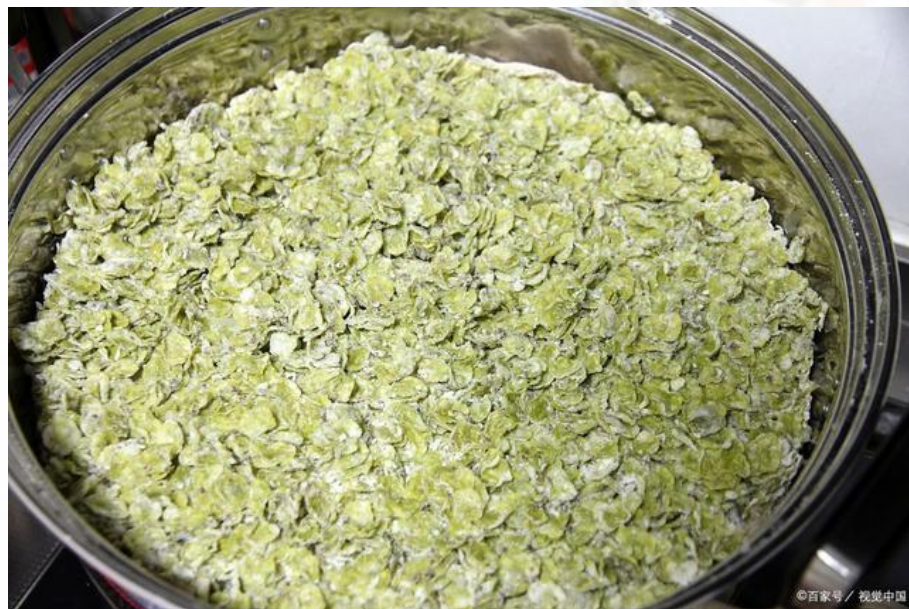
四川人的春天，从一口“豌豆尖儿”开始。豌豆尖是豌豆的嫩茎叶，如今是广受欢迎的火锅涮菜。

川渝人民特别喜爱它，管它叫“豌豆颠颠儿”，或炒、或煮、或烫，或在肉丸汤里撒一把，马上成为提鲜的点睛之笔。麻辣鲜香的重庆小面，也爱将它铺在碗底，爽口又解腻。



而在北方，榆钱的出现，才标志着春天真正到来。

嫩榆钱碧绿清甜，口感脆柔，还有点微妙的黏滑感。初中课本里刘绍棠先生讲《榆钱饭》：“九成榆钱儿搅合一成玉米面，上屉锅里蒸，水一开花就算熟。”隔壁小孩上着课就馋哭了。



除了这些，还有桔梗、紫苏、沙葱、黄花菜、鱼腥草等，人工栽培规模较大，已经是超市货架上码得齐齐整整的常客了。

野外的野菜种类令人眼花缭乱，极易混淆，冒如果险采来吃，还要小心被这不咬人的“野”味儿毒倒。



例如酷似野生水芹的石龙芮是有毒的，但它和无毒的水芹外形非常相似，容易混淆。

从生态上讲，野花、野草、野菜还是防止地表裸露的“绿色力量”，对防止水土流失、吸附尘土、滞纳杨柳絮、减少噪音污染等方面发挥着明显作用。

要真想品尝野菜，尽量去生鲜超市、菜市场放心采购，香椿芽、鱼腥草、芝麻菜、荠菜等都有售，农药残留也都经过监管部门抽检、把关，品尝春意的同时，也能吃得放心、安全。

