

# 走进春天的田野 听一听有关野菜的故事

春天到，万物复苏，各类野菜纷纷从田间、山野冒了出来，这些绿色植物有着纯净、本真的鲜香，是大自然的馈赠。让我们走进春天的田野，听一听有关野菜的故事。 ■ 综合

## 艾草：别名艾蒿

每到清明时节，大街小巷随处有青团出售，一口咬下去，甜甜的豇豆馅儿和软糯的糯米，一股清香在口齿间汇聚，让人久久回味。

记忆中，每当要制作青团，大人们会放下手里的活，提着竹篮外出采摘艾草，清明前后的艾草最为鲜嫩，拿着剪刀，一茬茬地剪下，

把竹篮装得满满的。

经过处理的艾草和糯米粉拌在一起蒸熟，在石臼中反复地捣，然后放到桌上撒上松花粉，迅速抓起一小团，摊平包上豆沙、豇豆馅儿。青团果子葱绿如玉，清香诱人，咬一口，余味无穷，口齿留香。更多家庭是用印板把青团一面印上各种吉祥图案，好吃又好看。

## 野葱：别名乌葱

对于农村长大的孩子而言，乌葱，绝对是一样熟悉而亲切的野菜。和自家地里种的葱不一样，乌葱细细的，葱头又圆又白，用来煎蛋或烤肉，有一股特别的香味。

田埂上、山野间，甚至是房前屋后的碎瓦砾中都能发现野葱，对孩童们来说，那简直就是宝地。虽说只是野味，但每次摘取乌葱，孩

子们却很爱惜，一般都舍不得连根拔起，只是小心地掐几株葱叶回家，过不了几日，乌葱又会重新长成。

乌葱全株可食用，营养丰富，且生长在野外，不需浇灌和施肥，是名副其实的纯天然绿色食品。小时候，外出玩的孩子如果带一些回家，就会受到家长赞许，晚饭时，餐桌上便有了乌葱烤肉这道菜。

## 马兰：别名马兰头

春回大地，马兰从山间、地头、路边、屋角钻出来，在江浙一带的农村，春季吃马兰已是一种风俗。

很人更喜欢把新鲜的马兰在开水中焯过后，与其他食材一起炒着吃，马兰炒香干、雪菜炒马兰，吃多了大鱼大肉，一碗清新爽口的

马兰足以挑逗大家的味蕾。

爱挑马兰的陈女士说，挑马兰并不容易，看过去有一大片，真蹲下来挑，却挑不出几根好的，有时得蹲上一两个小时。最近回老家，有村民说马兰已经大棚种植了。陈女士感慨，马兰的味道还在，在山间挑马兰的乐趣却很难再体会到了。

## 花地菜：学名荠菜

早在公元前300年，中国就有采集野生荠菜食用的记载。花地菜与其说是菜，倒不如说是一种草。它大多生长在田埂上、河坎上、野林间，一簇一簇默默生长着，即便没有养料、水分，也能够不知不觉间繁衍出一大片。

清明前后是吃花地菜最好的时节。小时候，每当春风吹起，田野里总会出现不少

蹲着采野菜的身影，而花地菜是最受人欢迎的一种。

采回家后，大人总会叫孩子把菜择一下，去掉枯叶，漂洗干净，再捞出几条年糕，当厨房响起欢快的碗筷叮当声时，香气开始四溢，不一会儿，一盆白绿相间的花地菜炒年糕就上桌了。雪白的年糕、碧绿的荠菜叶相互缠绕在一起，这真是让人一辈子难忘的滋味。

## 香椿：别名香桩头

作为江南一大野菜，香椿早已名声在外。相传在汉朝，人们就已开始食用香椿，曾和荔枝一起作为贡品。

谷雨前后，香椿树上冒出的铁锈般红嫩芽，成了一抹风景。小李对于香椿树，有着一一种别样情怀，小时候他家屋旁就种了一棵香椿树。一天，爷爷告诉他，香椿树叶可以炒

鸡蛋吃，他就跟着爷爷拿竹篙去打香椿芽。“爷爷一边打一边说，够吃就好，打多了容易伤到树。”

小李清楚地记得，那晚爷爷亲自下厨，还叫他过去闻，小李觉得满是怪味。此后每年春季，小李家里总会有几个香椿做的菜，他仍然不喜欢吃，爷爷总吃得津津有味。“几年前爷爷过世了，但那棵香椿树还在。”小李有些哽咽。

## 水芹菜：学名石龙芮

经过春节的大鱼大肉，想吃点野菜换换口味，水芹菜是不错的选择。《吕氏春秋》上说，“菜之美者，云梦之芹。”

水芹菜多生长在在有水的地方。采摘水芹菜不用工具，因为摘的是嫩茎，用手掐即可。

朋友告知，采摘水芹菜要注意周围和上游水质有没有被污染，如果被污染了，水芹菜就不能食用。

水芹菜做法简单，清炒、炒肉、做饺子馅都行。在开水里焯过后直接炒，清香味道浓一些，凉拌吃更爽口。

## 蕨菜：别名佛手菜

蕨菜是乡间常见的野菜。食用蕨菜始载于《诗经》：陟坡南山，言采其蕨。人们常说江南可采莲。在陈孝娣看来，江南也可采蕨。

陈孝娣住在城区，最让她怀念的，是春天里奔跑在乡间山坡上的岁月，不顾大汗淋漓，只为采一把毛茸茸、肥嫩的蕨菜回家，让母亲

做一顿美味。

春天正是蕨菜肥嫩的时节，挑一个好天气，陈孝娣会和小区里相熟的人约好，专门到山上采上满满一篮子蕨菜，也顺便欣赏山间美景。

采摘回来后，去掉毛卷和老茎，在开水里焯一遍，或清炒、或凉拌，那味道，脆嫩爽口，让人越嚼越有味道。吃不完的，就晒成蕨菜干。陈孝娣说，就这样，春天的味道便得到了保留。

## □ 荐读

### 所有的舒适 都是要付出代价的

小范原来在一家餐饮公司上班，负责企业的文化宣传。所谓“文化宣传”，就是一季出一张报纸，征集些员工稿件，采编点客人留言，报道一下公司的成长。报纸常年闲置在公司连锁餐厅的报架上，正儿八经拿它来阅读的人没几个，所以要求也不是很高。平均每三个月，小范只需要花两周时间在这份报纸上就可以了。

餐饮一线全年无休，但小范作为公司唯一的“文化人”，却可以享受国家法定节假日，挺让同事们羡慕的。工作量小，待遇也不低，小范自己也很享受这份工作，没事就在办公室煲煲韩剧，刷刷微博。一年前，老板决定停办报纸，改做微信服务号，小范的日子突然就不好过了。原来做报纸的时候，有点排版失误或者错字都没人在意，做公众号就不同了，内容一推送，老板和同事们就能在手机上看到，什么错误都逃不过大家的眼睛。更要命的是，小范对运营一窍不通，硬着头皮打理了三个月的公众号，粉丝数不仅没增加，打开率还越来越惨淡。老板一怒之下把工作转给外面的专业人士当兼职打理。这位小范没见过面的对手一个月就让公众号起死回生。一周一次的推送，文章从标题到图片都相当精美，每次推送都会有转发点赞送菜品的推广活动，还有后台互动抽奖，公众号粉丝和阅读量火箭般飙升。小范被调去前厅做了半个月收银就自动离职了。

一个人若是还不能做到别人无可替代，最好不要轻易选择舒适的工作。舒适，会不知不觉地消磨掉我们的进取心，让我们画地为牢，看不到外界的变化。若想练就一身不被时代抛弃的本事，必定得承受一些痛苦，随时保持学习的热情，才能持续成长。

人与人之间的差距，不是没来由的。如果我们活得随意，就只能过得平庸一些；若想过得精彩一点，就时刻不能放松对自己的要求。当我们的能力还配不上舒适的生活时，提前享受安逸就是透支了未来生活里的福利，它只会让我们接下来的路走得越来越艰难。

我曾在网上看过这么一句话，很喜欢：所有命运的馈赠，都在暗中标好了价格。世上没什么不费吹灰之力就能收获的事情，想吃水就得挖井，想摘果就得种树。只有你付出了足够多的努力，命运才舍得把美好的事物回馈给你。即使是碰上从天而降的幸运，也一定是厚积薄发的结果。

成功是什么？成功就是你的付出让你有了达成心愿的资格。失意是什么？失意就是你努力的程度暂时还够不着你想到达的高度。你想要什么，就得拿出与之相等价的东西去作为交换，想赚钱就得劳心劳力，想成长就得风雨兼程。在能力与理想相匹配之前，一切的舒适都是绊脚石，它甚至比我们要遭遇的困难更为可怕。遇到困难时，迫于环境的压力，我们尚且还会主动寻求改变；而当我们处于舒适状态时，根本感觉不到周遭的压力，丝毫不会有打破现状的冲动。在固有的生活模式里待得久了，就会抵制变化，恐惧接受一切新的事物。当所有人都在前进，你一个人在原地喝茶，落后的还能是别人吗？

伏尔泰也说：没有所谓命运这个东西，一切无非是考验、惩罚或补偿。你创造的价值，岁月会以不同的方式回报给你；你亏欠的努力，岁月也会以不同的方式拿回去。舒适是个奢侈品，享受之前，得先问问自己够不够资格。不然，它轻易就能吃掉我们的未来，连招呼都不会打一声。