



路边到底什么菜是长寿菜呢？答案是——红薯叶。红薯叶被誉为“长寿菜”“蔬菜皇后”，趁着夏天有，大家赶紧吃！除了红薯叶，马齿苋、鱼腥草、枸杞叶等营养野菜现在也能吃，而且掐根枝，还能在家种出来。



静看丝瓜爬蔓

□ 宫凤华



白石老人八十三岁时画作《丝瓜》中，焦墨挥就的竹篮中横陈着数条丝瓜，笔墨清淡萧疏，丝瓜的纹络线条浓淡相宜，一股勃勃生机跃然纸上。细细品味，丝瓜的青气扑人鼻息。一种生活的气息。

夕阳濡染，暮色清凉而欢悦。我喜欢搬把藤椅，坐在丝瓜架下看书、品茗，书卷似故人，佳茗似佳人。沐阵阵轻风，吸缕缕幽香，披浓浓绿意，思绪飘忽，不知今夕何夕。抬头看葳蕤枝叶间修长的丝瓜，像蘸足笔墨的绵长一笔，一道道长长的笔墨，堆集起来，像柔软而甜蜜的往事。

丝瓜花明艳艳的黄，在清晨的微风里轻颤，落进眼里，漾出一天的舒朗心情。丝瓜透着一股清幽幽的草木气息，如成熟的村姑。翡翠雕刻的枝藤和叶蔓玉臂勾引，缠绵悱恻。硕大肥厚的叶子，正面墨绿，背面石绿，线条粗犷，叶脉清晰，形似枫叶，大如南瓜叶。

丝瓜花比菜花还要明艳，摄人心魄的明黄，五瓣儿，沾着花粉，花蕊黄得透明，极具秀雅之气。丝瓜花恣情地展露自己的青春和妩媚，招蜂引蝶，笑傲晨昏，浓郁的芳香醇酒般弥漫了吉祥的村庄。

乡下村妇摘丝瓜时，在一根芦竹的细端绑上镰刀，探进密叶间丝瓜的根部，勾住茎，往下用力一拉，哧啦一声，一条直挺挺的丝瓜“啪嗒”掉在地上。村童忙不迭捡起来，抱在怀里咧嘴笑，有丰子恺漫画意味。

丝瓜是农家餐桌上的常客。丝瓜蚕豆汤美味爽口，汤汁浓稠如奶。母亲善烧丝瓜豆腐汤，青白相间，色调清新，入口，软滑爽利。若是掺进几把馓子更好，丝瓜吸足了馓子上的油，挟一筷嚼嚼，香糯可口，油而不腻，弥漫着独特的乡野气息。味道飘逸清俊，有探触清水如镜，绿柳拂月的宁静境界。

丝瓜羹米汤入口鲜甜滑润，各种美味汇入其中，犹如一团香辣的火焰在舌尖舞蹈，脸灿桃花的人儿，水草一样鲜活、清冷。嫩丝瓜本身有一种清淡之香，素炒或素煮均好吃。与荤相遇，锅内翻动着形、神、气、韵，绿肥红瘦，铺陈一锅锦绣，衍生一片明媚。

枯干的老丝瓜，你能在它残瘦的身影上看到深邃的时光，清香的心事，撼人心魄的灵魂。晒得梆干，洗涤碗筷，课堂擦背。闻听浙江慈溪出产的丝瓜络以色白、丝硬、挺直而热销欧美各地，心中不免欣然。

某日，我徜徉湘西古镇，朋友说，山中寺庙素食里，有一道菜叫“紫竹莲池”，食料即是丝瓜。亲往食之，汤色雅净素淡，滋味清鲜醇美，缓缓饮下，颇有一种吃久了膏腴肥甘，怀想菽稷稻粱的厚味，心境澄澈，见山是山，看水是水。

故园丝瓜，只需一抔土、几瓢水、几排架，便恣情攀爬、火爆开花、慷慨挂果，温润着恬淡平和的乡村生活。丝瓜质朴如村妇，于绿意婆娑中，乐享温润舒坦的简单幸福，感受岁月的朴实与人生的安好。丝瓜的绚烂和静美如同身着棉服的市井布衣，闪耀着母性的光辉，把谦恭、悲悯这样的词汇，镌刻在心壁上，用一生的柔软光阴去阅读。

张爱玲曾有个夙愿：在老去的时候，要一个人静看丝瓜爬蔓。

此刻，伫立葱茜的丝瓜架下，夏日晚风清凉熨帖。凝望霞光掩映的顾长丝瓜，凝望驼背崴脚轻剥光阴的祖母，内心翻涌一股乡愁的味道，就像水边丽人正在你耳边喁喁低语，令人心里一片波光旖旎。

长寿菜路边到处都是 掐根枝扔水里就活

吃红薯叶好处多多

红薯叶，相比其他蔬菜，富含丰富的蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维，长期食用，好处多多，如果喜欢吃的話，也可以自己在家种，非常简单。



红薯叶

一、红薯叶怎么吃？

1. 蒜蓉红薯叶

把红薯叶洗干净后，控水，然后放开水里焯一下。再另起锅，倒油和蒜末爆锅，最后放入红薯叶翻炒几下，加入少量清水，把菜煮软了就行。

2. 玉米面蒸红薯叶

红薯叶洗净，切成大段放入大碗里，先加盐搅拌，出水后倒玉米面，搅拌均匀，最后放蒸锅蒸7~8分钟。出锅蘸上大蒜、醋等调味料吃就行。

二、红薯叶在家怎么种？

1. 准备1个红薯，几个玻璃瓶或塑料瓶、1个浅盘。
2. 往浅盘里倒入少量清水，把红薯横着放入浅盘，每天往红薯上喷1~2次水，不到1个星期就生根了。
3. 生根后，把红薯的根，放入装水的玻璃瓶里，水位只需没过根系就好，不要浸到红薯块根，不然容易烂。
4. 保证充足的光照，2~3天换一次水，红薯叶就疯长，长长之后摘下来吃，又会发出新的芽，室内养不论哪个季节，都能吃上新鲜的红薯叶了。

马齿苋清凉解暑

马齿苋不仅味道鲜美，还可以辅助治疗各种炎症，能清热解毒，夏天特别适合吃！

一、马齿苋怎么吃？

1. 凉拌马齿苋

把马齿苋洗干净，放开水里焯熟，然后控干水分，淋上醋、盐、味精、香油、辣椒油，就能吃啦！

2. 马齿苋饺子

把马齿苋用热水焯熟，然后剁碎，和搅碎的猪肉搅拌在一起，加上盐、油等调味料，就能包饺子吃啦！



二、马齿苋在家怎么种？

1. 掐几根健壮的马齿苋枝条，用剪刀剪成若干小段，每段长度5厘米左右，然后摘掉下方叶片，放阴凉通风的地方晾干伤口。
2. 把晾干的马齿苋，插入花盆土壤里，注意要让枝条的一半都入土，枝条之间不要太密集，留点空隙。
3. 枝条扦插完毕之后，浇一次透水，然后摆放在凉快的地方，三五天长新叶之后，就可以晒太阳啦，浇水跟上的话，1个月就能吃了。
4. 每次摘马齿苋的时候，掐掉上部的嫩梢，旁边就会长出更多小芽，不断掐不断长，吃到冬天也没问题。
5. 嫌种土里不干净、麻烦的花友，也可以把马齿苋水培，掐根枝扔水里就行，长势也相当茂盛。

枸杞叶明目清火补肾养肝

枸杞是一味大众熟知的药材，而枸杞叶的养生作用却很少有人知道，尤其是枸杞的嫩芽稍，不仅营养丰富，而且滋补益气，是一种名贵食疗蔬菜。

一、枸杞叶怎么吃？

1. 枸杞嫩梢炒鸡蛋

枸杞嫩梢，洗干净后用热水焯熟，然后和辣椒丁一起放入鸡蛋液里，再加入糖、盐、淀粉、胡椒粉，搅拌均匀，下锅用油炒熟就能吃了。

2. 凉拌枸杞嫩梢

掐下枸杞的嫩梢，洗干净后用开水炒一会，然后沥干水分盛出，最后再倒上蒜末、姜末、生抽、芝麻油、胡椒粉，搅拌均匀就能吃。

二、枸杞怎么扦插？

1. 剪下若干枸杞枝条，每段10cm左右，切口要成45度斜面，而且枝条最好选择半木质化的嫩枝，成活率高。
2. 准备生根粉，和清水按照1:2000的比例混合均匀，然后涂抹在枸杞扦插枝条下端。
3. 把蘸生根粉的枝条，插入土壤里，浇1次透水，放散光的地方养护，保持不干不浇。
4. 过段时间，如果枝条上长出嫩芽，就说明成活了，等小苗长得大一点，就可以移栽到地里或大盆养护了。

鱼腥草健胃消食清肺除湿

鱼腥草又叫折耳根，遍布南方各省，是一道非常美味的野菜，也是一味历史悠久的中药，具有清热解毒、利尿除湿、健胃消食等功效，适合夏天吃。

一、鱼腥草怎么吃？

1. 凉拌鱼腥草

鱼腥草清洗干净，摘掉须根，切成小段，撒入食盐腌10分钟，然后淋上白糖、生抽、葱花、剁椒、麻油，搅拌均匀，就能吃了。

2. 鱼腥草炒肉丝

鱼腥草洗净摘成小段，用开水焯熟。锅里倒油加热，放入提前腌制的猪肉，翻炒变色后再加入鱼腥草，加盐、料酒、翻炒几下，出锅就能吃！

二、鱼腥草怎么种？

1. 剪下鱼腥草健康的枝条，每段大概12厘米左右。
2. 把鱼腥草枝条插入花盆里，枝条之间最少间隔10厘米。
3. 枝条插完后，浇透水，放在阴凉的地方，等生根后可以晒太阳正常养护。