



马兰炒香干



野菜入饌

舌头也踏春

春天到，野菜俏。告别冬天，野菜也随着春日的到来露出萌芽。对于吃腻了大鱼大肉的都市人来讲，野外踏青之余，到田间地头采摘一些野菜回来，烹饪一顿野趣佳肴，一饱口福，此乃人间美事。

品种繁多的野菜，东南西北的人做法各异，让我们一起分享这些野菜达人们的心情——

滋味人生 **好记哑巴兔** 特约

地址：珠江路与周山路交叉口西南角
电话：15515302060
13838802060

春

木味滋味可口

小时候，每年的三四月，当披着一身白绒毛的白蒿刚发出四五片小叶子时，母亲便带着我去挖白蒿了。母亲挎着篮子，我蹦蹦跳跳地跟在母亲的身后，一个时辰就装满了一篮子。

母亲把白蒿择掉枯叶，淘洗几遍后晾干，然后开始拌面。别小看这简单的工序，其实里面大有学问，如果白蒿晾得不够干，拌面后就会结成面疙瘩。加入面粉的量也要适中，母亲边加面粉，边用手抖动白蒿，以使面粉均匀地挂在白蒿上。

接下来，母亲在蒸笼上铺好湿屉布，放上拌好的白蒿，10分钟后打开锅盖用筷子搅一下，再蒸七八分钟就可以出锅了。小院弥漫着一股扑鼻的清香味，馋得邻家阿妹直流口水。母亲又浇上一些蒜汁在蒸好的白蒿上面，撒上一些精盐，一盘颇具风味的蒜汁白蒿就呈现在我们面前了。

蒸好的白蒿也可以放入油锅爆炒，炒时要多放油，再配上蒜，这样才能把白蒿的香味炒出来。每到春季树木返青，我便缠着母亲要吃蒸白蒿，母亲就会为我蒸上一盘清香可口的白蒿，吃上一口，那香味能在口里保持一天，使人久久不能忘怀。

如今，我在城市住久了，吃腻了各色美食，只有母亲的蒸白蒿使我百吃不厌，想起蒸白蒿，我就垂涎三尺，恨不得飞回母亲身边美美饱食一顿。(毛海红)

春

凉拌蒲公英

天气暖和了，野菜都长出来了。周末回老家，母亲让我带回来一大包鲜蒲公英。

据说蒲公英有利尿、去火、去毒、利胆等作用，母亲就在院子里种了一些。我们家人都爱吃蒲公英，吃法也多种多样。

蒲公英茶：采下蒲公英叶子，洗净，放入水杯，加入水，浸泡片刻即可。蒲公英茶色泽鲜绿透亮，口感稍苦，清爽宜人。

生吃蒲公英：采下蒲公英叶子，洗净，即可食用。如果蘸甜面酱或豆瓣酱吃，苦中带甜或咸，口感更佳。

蒲公英鸡蛋饺：将蒲公英叶子洗净，沥干水分，切碎迅速用熟油拌了，目的是使油包住菜，减少菜的水分渗出。鸡蛋煎熟弄成碎块。将二者混匀，不要另外添加调料，以免遮住蒲公英的原味。蒲公英饺味道清香稍有苦味。

母亲常做的是蒸蒲公英。将蒲公英叶子洗净，沥去多余的水分，切成3厘米长的段，拌上少许油，撒上面粉，拌匀，使叶子均匀地沾上面粉。锅里蒸笼上放上蒸布，把拌好的菜放到蒸布上蒸，大约20分钟就能蒸熟。取出，放凉，放上捣碎的蒜泥、味精即可食用。(李宝莲)



春

风吹来马兰香

“三月三，马兰炒香干”，这是儿时常听母亲说的一句俗语，我也常吃母亲做的马兰炒香干。

田间地头，河滩沟渠，春风一吹，一簇簇马兰头齐刷刷从地下冒了出来。

母亲能把马兰头或凉拌或清炒做成美味。她先将马兰头洗净，将锅洗净置旺火烧热加油，倒入马兰头翻炒，加白糖、精盐调味，最后放味精、麻油拌匀，即可出锅。炒马兰头这道菜要旺火快炒。母亲告诉我，炒马兰头的时候，需要多放油和糖，因为野菜吃油，油不多就不香，要去掉马兰头的苦味和麻味，就要多放糖，出锅时一定要放麻油提香。

马兰炒香干这道菜很简单。将香干切成小丁，马兰头择去老叶后洗干净用沸水焯一下(去掉野菜的涩味)，捞出略挤水分，也切成细细的备用。热锅放油，煸炒香干丁，加入盐、鸡精、白糖拌匀，关火放入马兰头加香油拌匀即可。

(胡承红)

春

在溪头菜菜嫩

春天来了，几场柔柔的、细细的春雨过后，地里的荠菜开始疯长。儿时，每到这个季节，我和小伙伴们就会欢呼雀跃着采回满满一篮子荠菜。奶奶会用荠菜为我做各种各样的美食。

凉拌荠菜：先用沸水把荠菜焯一下，捞进一盆冷水里，冷却后切几刀，然后放进一个大瓷碗里，放盐、味精、醋、香油、捣好的蒜，拌匀。这样，一大碗香味扑鼻的凉拌荠菜就做好了，尝一口，清凉无比，滑润可口。

荠菜煎饼：把洗好的荠菜放在案板上剁碎，再搅拌一大碗面粉，往面粉里打两个鸡蛋，然后把荠菜末放进面粉里，再放上适量的盐和味精，搅拌几下，就可以摊煎饼了。把面粉一点点地倒进油汪汪的锅底，不一会儿，一张张青白分明的煎饼就煎好了。

荠菜水饺：把荠菜放沸水中焯一下，挤干水分，切碎，和肉馅、葱花、姜一起按比例混好，撒上盐、味精和五香粉，再把炝花椒油一起搅拌至肉馅，这样就可以包饺子了。

奶奶还曾为我们做过荠菜糕、荠菜馄饨、荠菜鸡蛋汤等，想起来那味道真是唇齿留香，回味无穷。荠菜不仅味道鲜美，还有很高的营养价值和药用价值，据科学分析，荠菜具有清肝明目、中和脾胃、止血降压等功效，也常用于治疗痢疾、肝炎、高血压、妇女疾病、眼病、小儿麻疹、感冒发热等，被称为“天然之珍”。(王凤英)