

## 春在溪头荠菜花



文字》》》 聂溪

“三月三，荠菜可以当灵丹”。荠菜，又叫地米菜、花花菜、鸡心菜，是一种一年或两年生的草本植物。它既可以用来做成各种美味佳肴，又有广泛的药用价值，被誉为“菜中甘草”。古往今来，不但老百姓爱吃荠菜，很多文人墨客对荠菜也是情有独钟。

荠菜入诗，最早见于我国第一部诗歌总集《诗经》，其《邶风·谷风》篇中有“谁谓荼苦，其甘如荠”的诗句，足以证明人们食用荠菜的历史源远流长，古人早就知道荠菜味道之美了。

北宋大文学家苏轼将荠菜美其名曰“天然之珍”，他赞美荠菜

“虽不甘于五味，而有味外之美”。在贬官外放时，苏轼喜用荠菜、萝卜和粳米，不加调料做羹食用，发明了一种荠菜和米煮的粥，自称“东坡羹”。他的咏荠名句：“时绕麦田求野荠”，更是形象地为我们描绘了一幅村妇和儿童握着小铲、挎着菜篮，纷纷到麦田采集荠菜的生动场景。

爱国诗人陆游是一位烹调高手，平生最爱食荠菜，堪称真正把吃荠菜作为雅事的第一人。在他的《剑南诗稿》中就有不少食荠赞荠的诗句。“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”“手烹墙阴荠，美若乳下豚”。羔豚即乳猪，荠菜羹和粥，比鲜糯香嫩的

烤乳猪有过之而无不及，足见陆游对荠菜的喜爱程度；“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”更是道出了陆游对荠菜的迷恋程度，而“小著盐醯和滋味，微加姜桂助精神”则写到了值得后人效仿的食荠的方法：凉拌荠菜。最值得一提的是，他在四川自己烹制“东坡羹”，吃了之后写下了这样的咏荠佳句：“荠糝芳甘妙绝伦，啜来恍若在峨岷。莼羹下豉知难敌，牛乳抨酥亦未珍。”

在所有的咏荠诗中，流传甚广，堪称代表的，当推南宋词人辛弃疾的《鹧鸪天·代人赋》，词中有“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”的句子。意思是说荠

菜在早春从泥土里萌出，给人们带来了春天的信息。当城中的桃花、李花害怕风吹雨打而凋落的时候，野外小溪边的荠菜花却不畏惧风雨，正喜气盈盈、朝气蓬勃地迎春盛开。对荠菜适应环境、不畏风雨的特性进行了最美的礼赞。

此外，还有很多以荠菜为题材的诗。如齐人卜伯玉的《荠赋》：“终风扫於暮节。霜露交於杪秋。有萋萋之绿荠。方滋繁於中丘。”明朝陈继儒的《十亩之郊》：“十亩之郊，菜叶荠花，抱瓮灌之，乐哉农家”。清代扬州八

怪之一郑板桥的《三春荠菜饶有味》：“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名。清兴不辜诸酒伴，令人忘却异乡情。”等等。

又是一年芳草绿，春在溪头荠菜花。迎着和煦的春风，沐浴着明媚的春光，品味这些古诗词，字里行间仿佛飘袅而出一股浓浓的荠菜香，陶醉的不仅仅是我的味蕾，还有一颗奢望品尝荠菜的心。

### 诗·词

#### 五律·山桃花(外四首)

史本亮

远望似霞飞，桃花染翠微。  
西山晴雪韵，北国醉春醅。  
攘攘游人乱，融融暖气吹。  
山花开日短，莫待绿枝肥。

#### 七绝·忆插青

清明节至柳丝长，最忆儿时几日忙。  
一绾青枝门上系，融融小院满春光。

#### 七绝·柳花

如絮飘飘何处家，风吹送你到天涯。  
轻轻一片遂心愿，梦里诗情寄柳花。

#### 浣溪沙·春

初染嫩黄杨柳稍，匆忙喜鹊筑新巢。  
街柴来去不辞劳。  
一日筹谋晨景紧，四时奋竞春光韶。  
必争分秒宜今朝。

#### 鹧鸪天·踏青

静影幽幽映碧塘，清波潋滟衬红妆。  
瑶台月下难逢面，群玉山头罕嗅香。  
春蕾笑，秋波藏。婀娜杨柳姿千方。  
满园春景眼前好，只美蜂蝶自在翔。

### 投稿要求

副刊征集作品内容：  
1.生活散文、随笔、评论等文字作品，字数1200字左右。  
2.摄影、书画、漫画等图片作品，请以jpg格式投稿。

副刊投稿邮箱

fukan0926@126.com

不了。最近查了一下资料，发觉黍子中脂肪、维生素、无机盐、微量元素、纤维、蛋白质及人体必需8种氨基酸的含量均优于小麦、大米及玉米。尤其是蛋氨酸含量，每100g小麦、大米、玉米分别为140mg、147mg和149mg，而黍子为299mg，几乎是小麦、大米和玉米的两倍。黍子也有药用价值，是预防冠心病、抑制肿瘤的良好食物。如此看来，我没有理由拒绝这道美食了。下次回老家，一定要认真尝尝蔚县的面性黄糕了，不枉当蔚县媳妇一场。

拉萨河畔·初春

张式彝摄影作品



## 蔚县黄糕

文字》》》 苗天娥

蔚县西合营镇是爱人的老家。从结婚到现在，我已经做了20多年的蔚县媳妇了，但家人认为我不是一个纯粹的蔚县人，连他们最爱的饭食——黄米面糕都吃不来，能算地道的蔚县人吗？想来惭愧。蔚县的特色饮食——黄糕，我品尝的时候少，看的时节多，对它的风味略知一二。

蔚县属于河北省张家口地区，这里气候高寒，雨水少，庄户人基本上靠天吃饭，耐干旱、耐饥饿的黍子向来是人们种植的爱物。盛夏时节，你要经过那里，会见到黍子，叶子绿油油，细细长长，在暖风中飘摇，很好看。其实，黍子不是蔚县独有的，在北方干旱地区广泛种植，山西大同、广灵、朔州、应县等地区及内蒙古沿长城一线的部分市县都能看到种植黍子，特别是鄂尔多斯、乌海、集宁等地用黄米面来做油炸糕，陕北地区还常用黍子酿制米酒。黍是中国最早耕作的植物之一，五谷里有它，文学作品经常出现它的身影。《诗经·魏风·硕鼠》中有：“硕鼠硕鼠，无食我黍。”多么直白的愤怒表达。孟浩然的《过故人庄》：“故人具鸡黍，邀我至田家。”多么温情的田园画面。

蔚县的黏米黄糕堪称一绝，本地人特别爱吃，客人来了以此为待客茶饭，并引以为自豪。黍子籽实淡黄色，去皮后变成金色的黄米，磨成面就是黄米面，黄米面蒸熟，揉成光滑的椭圆形，抹上油，油泡点点，圆润如珠，引人垂涎。早些年家家种黍子，天天吃黄糕。黄糕是蔚县人午餐的主打，有一种开玩笑的说法，说蔚县人大大月吃30顿糕，小月吃29顿糕，天天吃糕啊，真是好生活。

蔚县黄糕好吃不说，还耐饥，这也是庄稼人喜欢它的原因之一。当地有句民谣很形象：“三十里的莜面四十里的糕，二十里的荞面饿断腰”。我爱人说他念高中的时候，中午饱饱回家吃一顿糕，能挺到第二天中午不用吃饭，省了在学校伙食费。我问他吃多少，他说估计够一斤。想起来心酸，困难年月，谁不希望吃一顿顶三顿呢。也大概是因为黄糕耐饥，肠胃不好、消化功能不好的我，第一次在蔚县吃黄糕就犯病了，从此不再碰这道当地美食。不过，我倒是愿意吃油炸糕，炸过的糕皮脆油香，吃一两个解馋，回味无穷。

吃蔚县黄糕讲究泡糕菜。黄糕面性，好的泡糕菜能增加食欲，多吃一两铲子不在话

下。以前日子不好，吃口咸菜就黄糕，也是有的；倒点酱油蘸着吃糕，也比没有就的菜强。如今日子好了，吃黄糕的时候，总有泡糕菜。鸡蛋泡糕、黄家菜泡糕、菠菜泡糕，味道各有不同，都是上好的。有肉更不用说了，那就是过年了。最近几年，人们发现黄家菜的妙处，现吃或者晒干吃，都是黄糕的佐餐菜。于是在收获了一些早熟的作物地里，撒一些菜籽，入冬前正好长得碧绿青翠，下开水锅一焯，颜色就像水种上好的翡翠，爱煞个人。胡麻油炆锅，放点土豆条，加入焯过的黄家菜，熬上五分钟就得，吃吧，绵软的泡糕菜保准下饭，就着它多吃不少黄糕呢。估计我第一次吃黄糕的时候，大约就是受了泡糕菜的诱惑，吃多了，吃伤了胃。

即便我不吃黄米素糕，我也知道它的美味。在我们内蒙人眼里，黄米面做的糕，如果不用油炸一下，那就是素糕，也叫面性糕。而在河北蔚县人眼里，黄糕是天下数一数二的美食，还用油炸吗？那不是败家子就是不会过日子。

以前我不知道黍子的营养价值很高，只是觉得它粘性，不易消化，肠胃弱的人吃了受