

與乡的野菜

□ 张振立

我这人虽然属马，却无远驰之志，一辈子自得其乐，在平舆这块乡土上悠游啃食。像那些我熟悉的乡间野菜一样，年年月月，稍有闲暇，便去寻访，不再有果腹之欲，而意在于寻芳品味。

與乡最常见的是地菜。大作家们都说那叫荠菜。周作人在《故乡的野菜》一文中开头便写它，还记录了许多关于它的民俗，说：“荠菜是浙东人春天常吃的野菜，乡间不必说，就是城里只要有后园的人家都可以随时采食，妇女小儿各拿一把剪刀一只‘苗篮’，蹲在地上搜寻，是一种有趣味的游戏的工作……《西湖游览志》云：‘三月三日男女皆戴荠菜花。’谚云：‘三春戴荠花，桃李羞繁华。’顾禄的《清嘉录》上亦说，‘荠菜花俗呼野菜花，因谚有三月三蚂蚁上灶山之语，三日人家皆以野菜花置灶陲上，以厌虫蚁。’侵晨村童叫卖不绝。或妇女簪髻上以祈清日，俗名眼亮花’。”女作家张洁的《挖荠菜》更是被初中语文教材选用。但是，平舆人对此绝不苟同，一直都叫地菜，绝不为其更名。至于民俗什么的，也全然不顾，只管剥来做菜吃。地菜的嫩叶焯水后可以凉拌、蘸酱或做汤、炒食，还可以熬成鲜美的地菜粥，气味清香甘甜，美味无比。因为地菜在與乡到处都是，四季都能找到，四季都可食用，是最受乡亲们喜爱的野菜了。

野苋菜在與乡也很常见，田间、地边、房前屋后等到处都是，生命力极其旺盛，大叶嫩叶掐去之后，老根或枝丫处，新芽很快又生长出来，一场雨水过后，就是一大片，高大的棵子摇曳着生命的绿色，春夏之际随时可供掐食。野苋菜掐回家后，用沸水一焯，加盐即可食用，热炒后味道更佳。乡亲们又亲切地称它为“三斗谷”。因为旧时粮食产量低，家家户户都不够吃，大家就常用它来充饥，可顶三斗谷子之用。

灰灰菜春季很常见，但它的生命周期较短，到了初夏就老了，可掐食的周期比野苋菜短多了。灰灰菜幼苗和嫩茎叶可食用，掐回家后，用沸水焯后，再用清水漂泡，可炒食、凉拌或做汤，也可晾干贮藏。把灰灰菜用沸水焯一下，和肉一起炒，味道鲜美。也可拌入葱、姜、蒜、盐和香油等，如果再加入一些辣椒和醋，口感柔嫩，味道更鲜美，营养更丰富。据说，食用灰灰菜能够预防贫血，促进儿童生长发育，对中老年缺钙者也有一定保健功能。此外，全草还含

有挥发油、藜碱等特有物质，能够防止消化道寄生虫、消除口臭。因此，灰灰菜作为一种老少皆宜的野菜，不仅为寻常百姓采食，而且登上了大都市饭店的餐桌。

还有狗儿秧和马齿苋。童谣曰：“狗儿秧，马齿苋，剜到篮里都是菜。”我小时候的小伙伴不但会唱，还会掐。

狗儿秧名字俗，可它是鼎鼎有名的根生草药，《救荒本草》说它叫离草根、兔儿苗、秧子根等，《天宝本草》说它叫面根草、狗儿完，《植物学大辞典》称它为小旋花等。多年生蔓性草本，茎纤细，缠绕或匍匐。與乡人可不管它药用不用药，只管在春天掐它的嫩叶，直接下到锅里，和面条一起吃，鲜嫩光滑，很可口。至于如何当药材用，估计大多数人和我一样，一问三不知。

马齿苋春末或夏初多见，都是匝地而生，茎平卧，伏地铺散，枝淡绿色或带暗红色，肥厚，似马齿状，故名。因为耐旱耐涝，生命力顽强，俗名又称“晒不死”，嫩茎叶可作蔬菜，生食、熟食均可，柔软的茎可像菠菜一样烹制。马齿苋茎顶部的叶子很柔软，可以像豆瓣菜一样烹食，可以用来做汤或做沙司、蛋黄酱和炖菜，可以和碎萝卜或马铃薯泥一起做菜，也可以和洋葱或番茄一起烹饪，其茎叶可用醋腌泡食用。马齿苋用沸水焯后挤出水分，可以炒食、凉拌、做馅。不过與乡人不喜欢麻烦，最喜欢用它做蒸菜，掐回家后拌面蒸熟，加蒜泥和香油，味带微酸，很好吃。

和春天的麦苗一起在麦垄间生长的麦石榴，农历二三月份长成细长粉嫩的叶子，拔回家掐去根茎，用沸水一焯，拌上食盐即可食用。它四五月份成熟的果实很像一个个浓缩版的小石榴，故名之。

枸杞芽又名枸杞头、枸芽子、甜菜头，即枸杞的嫩梢儿、嫩叶。與乡人不种枸杞，枸杞在與乡多野生，沟渠、田边、道旁自主生长。初春，枸杞初生嫩芽，三四月份嫩苗长成，又称枸杞头或枸杞芽，能清火明目，民间常用来治疗阴虚内热、咽干喉痛、肝火上炎、低热等。《食疗本草》中记载枸杞头有坚筋耐老、除风、补益筋骨和去虚劳等作用。與乡人喜欢直接掐来大把嫩头，用沸水焯后，加盐和调料即可，略带苦味，后味微甜，十分爽口。

鹅儿食又名蒲公英，因为刚孵出的小鹅特别喜欢吃，故名。因开黄花，又

称黄花地丁。食用有清热解毒、利尿散结之效用。剪子股又称剪刀股、镰刀菜，比地菜头多棵子大，鹅鸭都喜欢啄食。二者皆可连根刨回，洗净用沸水焯，冷调、热炒皆可。

野葱蒜又名野蒜或野葱，它的根茎有点儿像微缩版的大蒜，身体又像微缩版的大葱，故名之。《诗经》上称它为雍(xi è)，可见其食用之早。根茎用作草药时称为雍白。我和妻子前两年还在洪河及其支流剜过。回家洗净，掺入饺子馅调味，那感觉特别入味。

董董菜又叫地丁草，最响亮的名字叫紫花地丁，返青早，观赏性高、适应性强，因为开出的紫花太招人喜爱了，我和妻子每每看到它，只顾得兴奋观看，却舍不得割，虽然我们知道，它可以清热解毒，凉血消肿。

涩老秧又名丝瓜秧，春季田野中的一种杂草，幼苗期间可食用，成熟后植株涩，故名之。因可采剥的时日太短，转眼已老，故如今人们已很少食用。

还有苜蓿，多年生草本，與乡人称老苜蓿，多野生于沟渠、河岸。初生根能深入地下，对土壤的适应性很强，喜欢温暖和半湿润到半干旱的气候，抗寒性较强。茎枝割除后能迅速再生出大量新茎。据说，苜蓿含有大量的粗蛋白质、丰富的碳水化合物和B族维生素，维生素C、维生素E及铁等微量营养素，不仅可用于家畜饲养，也是人类最古老的食物之一。與乡人主要食用苜蓿早春返青时的幼芽，掐回来蒸食。苜蓿芽营养成分高，含有丰富的膳食纤维，且仅有很少的糖类，热量非常低，是一种上佳的高纤维低热量食物。

與乡人最喜爱的，还有野腊菜。它和油菜是近亲，因而又得名野油菜。它随遇而安，不挑剔环境，有水有土即可生存。待桃花雪一消融，它便一个劲儿地长个，一不留神，叶片舒展，亭亭玉立，长出细嫩的菜薹，而花苞，约会似的一簇簇，热热闹闹，魔术师钻出它茎上的枝杈，开油菜样黄灿灿的花儿，结油菜样圆滚滚、小小的籽儿。剥回来的野腊菜，沸水焯后挤压一下水分，用大油热炒一下，加上粉条、大葱等，用来蒸包子，味道绝对独特，吃了这个还想拿那个。更有人用它来做泡菜，其味道和雪里蕻有得一拼。

莜菜又叫苦苣菜，它的叶子更像减肥后瘦弱的菠菜，性寒味苦，有助于

治清热解毒、凉血、利湿、消肿排脓、祛瘀止痛、补虚止咳的功效。平舆中南部及汝河一带多见，北部则很少见到。沸水焯后凉拌或热炒口感都好，但生食可更有效地发挥其营养特性。我喜欢吃那稍显苦涩的味道。

相比之下，最不像菜的就是蛤蟆皮棵了。蛤蟆皮棵又叫癞蛤蟆草，與乡人更喜欢它的药用价值。采一把新鲜癞蛤蟆草洗净，直接入口咀嚼，将汁液慢慢吞服，渣吐出，对咽喉肿痛有奇效。把癞蛤蟆草洗净切碎，打适量鸡蛋搅拌均匀，用油煎，趁热食用，每天一至二次。也可将癞蛤蟆草切碎，拌入适量面粉和水，做成煎饼，趁热食用，每天一至二次。以上两种方法对咳嗽、支气管炎、喉咙疼痛都有明显疗效。

还有剔剔牙，这种根生草本植物，生命力旺盛，叶子一圈有刺。有药用价值，叶子捏出的水滴在棉花上塞鼻子里能治流鼻血。亦可食用，1959年前后人们曾用它来做馍、当下面条的菜叶子用。笔者就吃过这样的馍饭。之后虽然再没有食用过，但迄今难忘。

按说，吃过这么多的與乡野菜，应该心满意足了，然而，我却仍小有遗憾，那就是位居《诗经》第一的苕菜，却至今与我无缘。苕菜叶片形似睡莲，小巧别致，鲜黄色花朵挺出水面，花多、花期长，常生长在河塘边缘。既然是菜，就一定可食。有人介绍，可以熬制美味的苕菜绿豆粥：将苕菜花去梗、去花柄、去杂质，花瓣洗净，将绿豆放入锅内加水煮至开花时，下入浸泡好的粳米，加适量水，用旺火煮沸，转用慢火熬煮，绿豆和粳米熟烂时，加入苕菜花，翻炒几下，再加入白糖调味，即可食用。粥糯，味甜，绿豆酥烂，花香，爽口。功用为清热解毒、解暑止渴。用于消肿降脂、热毒等症。如此药膳美味之粥，却从未品尝过。也正因为如此，我才仍有颇多期待。

记得听谁说过，生命最美的姿态是“淡”，最真的情怀是“守”。食野菜是與乡人千年传承至今的民俗。现在虽然民众富裕了，生活条件变好了，但食野菜的风俗没有丢。品得山珍海味，吃得大鱼大肉，但寻常的时候，盛一碗用五谷杂粮煲出的黏稠柔软的粥，再来一盘與乡的野菜，则岁月的长长久久之感就触手可及，淡定的相守便在唇齿间游走……乡土情结，绵亘如斯。③3

眼下，随着园子里秋冬菜陆续成熟，出菜时剩下的边角料，如老白菜帮和新鲜的萝卜缨、苕蓝缨、芥菜缨，还有麦地里和小麦一起冒出来的成堆的野腊菜，拾掇拾掇弄回家，都是农家人做懒豆腐的好材料。

在豫南，懒豆腐和豆腐脑、沫糊放在一起，构成了贫穷时期让农家人乐而忘忧的姊妹篇。在那个物资不富足的年代，为了填饱肚子，大家常常在菜上面下功夫，别管是菜园里种的蔬菜，还是地里生长的野菜，抑或是在河床里的水芹菜，只要能称得上菜的，大家都会变戏法地把它们变成一道道可口的美味。于是，顺应时代的召唤，懒豆腐这道美食便在豫南人民的奇思妙想中应运而生。

仅从字面上看，懒豆腐做起来很简单，要不，怎么以“懒”呼之。其实不然，做懒豆腐不能偷懒，偷懒吃不了懒豆腐。母亲每次做懒豆腐，都要提前一天做好准备。第二天，母亲一边忙碌着手里的活儿，一边絮叨地说这不该叫懒豆腐，应该叫“勤”豆腐。

一场秋雨过后，园子里的青棵子白菜、露头青的萝卜、脆嫩脆嫩的上海青，还有大叶子的芥疙瘩、肥头大耳的苕蓝，在秋风的抚慰下，在秋雨的滋润下，齐刷刷地从地里钻了出来。母亲看我下班回来了，说：“明天咱仨做懒豆腐吧？正好，菜地里的青菜也下来了。”一听说这道菜，肚里的馋虫一下子就被勾了出来，想都没想就答应了。母亲到菜地里不一会儿，就剥了一大袋子青菜，回家择掉根部的残叶，洗净，放在筐子里，单等第二天下锅时用。

第二天，刚吃过早饭，母亲就舀了一大碗黄豆泡在水盆里，还把春天时在麦地里剔的并焯水晒干的野腊菜泡上一些，再准备好葱、姜、蒜、韭花、芫荽和一些作料。到了快晌午的时候，母亲就开始忙活起来，先把黄豆控水，然后放进打浆机里打磨成细白细白的浆汁，但有一点儿，不像做豆腐脑那样，浆汁不需要过滤，而是直接倾入锅中。或许，这便是懒豆腐中这个“懒”字的由来。除此，再寻不着它偷懒的地方。烧火也不能偷懒，想吃到这正宗的懒豆腐，就得用土灶烧。烧柴也有诀窍，最好不要用劈柴，因为锅里熬的是豆汁，豆汁是什么？是植物蛋白，火力猛了，豆汁烧糊了，这一锅懒豆腐就算做砸了。豆汁熬好了，放菜也得有讲究，先放青菜，待青菜变软后再放干菜，这叫腾位。接着是放醋，放少了清浆慢，放多了口味老，不鲜。待一切都好后，最后一步才是撇出浆汤。至此，一锅色香味俱全的懒豆腐就算大功告成了。

母亲又支起鏊子，烙了一筐子烙馍，吃懒豆腐卷烙馍那是绝配。母亲这才腾出手，把做好的懒豆腐盛上冒尖一盆子，撒上提前切好的葱段、姜末、蒜泥、韭花，十三香也来一点儿，最后淋上芝麻油，搅拌均匀，懒豆腐的鲜提升着香料的香，香料的香辅助着懒豆腐的鲜，一口吃下去鲜香满溢。随着这久违的香味在小院弥漫开来，母亲让我赶紧打电话给附近村庄的两个妹妹，让她们抓紧时间过来尝尝，并说，晚了就吃不成了。不多会儿，院子里充满了欢声笑语，大家就着烙馍卷着懒豆腐，津津有味地吃着说着，不断夸赞母亲手艺好，不觉间，一筐子烙馍就这样风卷残云般地见底了。吃饱了，再喝口撇出来的浆汤，舒心养气，懒豆腐和浆汤两者相得益彰，那种酣畅淋漓的愉悦倏地一下溢满周身。

对了，还有一点儿，就是吃懒豆腐盐要分开放，当天吃的可以放盐，吃不完的不放盐，否则容易变味儿。不放盐的懒豆腐放在冰箱里很长时间也不会变馊，能够一直吃到春节。

如今的懒豆腐，早已穿越了饥饿，成了人们承载诗与远方的精神食粮。③3

懒豆腐

□ 张富存

秋已去，吟正迢（诗词一组）

七夕

云隐天阶夜永时，几番思念几人知！
众生遥祝鹊桥会，谁欠双星一阔词？

饮秋

前生来世两悠悠，赢得霜华满鬓收。
莫道酒滩难漱漱，今秋过后又来秋。
（一闲堂）

入秋

闲居何事最堪愁，翻历惊呼早入秋。
鹤啖诗中江海志，蝉鸣午后柳梢头。
金风渐已添凉意，太学犹多欠象脩。
难共陈抟寻梦隐，白云如箭过高楼。
（白衣人）

感秋

一缕凉风掠鬓丝，乍临秋节几无知。
终归暑热渐消减，耕读行藏正合时？

知秋

秋风碧野夕阳斜，篱外又开喇叭花。
兄弟打工如候鸟，农时促报早还家。

品秋

玉米新炊满屋香，掀开锅盖见金黄。
苦甘如是原滋味，土里生成任饱尝。
（老树）

德国山村度夏

山村偏远处，度夏小风凉。
曲径铺晨露，幽窗伴夕阳。
马飞云世界，鸟遁树家乡。
一扫忧心事，园中且尽觞。
（三静斋）

行香子

蝉力初松，梧叶犹浓。者时间、未伏之中。
几番溽雨，一夜凉风。拂风仙花，

金鸡菊，木芙蓉。

大梦迷踪，小路由衷。算经年、不说匆匆。
横来老气，欲吐前胸。正蒸他归，蛩谁听，露吾逢。

（雪尘）

甲辰孟秋金陵董学增先生一行之汝南

及乘秋虎自宁来，缘客含藏耽古怀。
勋息碑书宽博看，寻香寺迹曲幽回。
言论褒蔡对君语，指顾亡金在此推。
两度长望石桥上，风过秋水碧鳞开。
（山红润碧）

秋怀

俯仰流年鬓有丝，人生百半欲何之。
苍茫世事浑如坠，潦草秋怀不可持。
未肯将身作秦客，只今负手立风旗。
凭君莫话沧浪水，明日黄花一泛危。
（明明如月）

立秋记事

飘然一叶似秋生，节序缘何看未明。
翻遍斜音追奥运，光阴不计每忘情。

处暑次日游留庄万亩稻田

万千风物竞相迎，乡土襟怀一霎倾。
最是亭亭秋菡萏，满池怒放故人情。
（秋水）

立秋

是夜蝉声鸣愈稠，许些凉意为知秋。
方嗟羸里光如箭，却望云间月似钩。
旧作曾怜花落去，新词难写更层楼。
铿然一叶青黄变，不尔芳华随水流。
（文生禾）

峡沟飞瀑

清流何事落长天，直下青崖向晚烟。
知是人间浊无尽，淹留潭底醉红莲。

白石滩

市井楼台何足珍，轻阴潭影绝凡尘。
案头犹绕琴音在，不见当年白石人。

峡沟秋荷

花香昨日盖犹新，偶有轻丝凝翠颦。
忽闪银光如箭去，方知白鹭绝游人。
（白皓）

夜宴吴门诗社社长董先生，拈韵得“吾”字

座上金陵客，声名播五湖。
高谈生古调，陋学费支吾。
分期期清发，传厄尝绘鲈。
泱泱大江水，九转化龙图。

（三径堂主人）

行香子

花歇香凋，暑热微消。偶风来、枝上轻摇。
虫声不住，鸟魄难招。遂摘葡萄，调神曲，酿新醪。
吟毫久掷，懒写芭蕉。有闲愁、长挂眉梢。
韶华渐去，尘事仍劳。剩繁星鬓，昏花眼，老身腰。

（遥知非雪）

行香子

云锁长天，身向家园。过处暑，热的无端。
悯农稼穡，勤事畦田。恨种时早，长时淹，收时难。
惊风桐叶，招人心绪。个中情，且为愁牵。
中秋可寄，几许清欢。愿风儿清，雨儿顺，月儿圆。

（秋水无痕）

秋夜

闭门隔绝世繁华，恍有新凉透碧纱。
楼外鸣蝉声渐弱，柳梢悬月思无涯。
经年逐梦终归梦，一路舍家何处家。
坐对秋风体独饮，且将过往佐清茶。
（木子）



刘艺摄