



荠菜

淮安春日野蔬第一鲜



乾隆《山阳县志》关于荠菜等野菜



荠菜图 挑荠菜



荠菜美食

●花样:妙诀何曾肯授人

荠菜味道清爽甘美,营养丰富,且多食有益无害。在吃法上,淮安人更是花样翻新,有的凉拌、煎炒,有的烹炸、炖煮;有的做汤菜、馅羹,有的做包子、饺子、馄饨,有的做春卷、圆子、面饼,争巧斗奇,不断创造传世美味。

荠菜最本味的吃法应该是凉拌、清炒、做羹汤和煮粥。凉拌是淮安人吃荠菜最常见的吃法。荠菜清理干净后,焯熟切碎,香干切细丁,加入熟花生碎末,同拌。凉拌荠菜做好后,有的人家(尤其是饭店里)还讲究造型,把荠菜碎末压紧、压实,做成圆柱形、半圆形、金字塔形码放在餐具中,那色香味形就更美了。相对来说,这种吃法比较精致,工艺也有些复杂。

清炒荠菜是最快速、迅捷的吃法。荠菜去根去老叶洗净沥水,热锅下油烧至起烟,下适量的蒜籽煸香(吃原汁原味的,无须下蒜籽爆香);再下荠菜翻炒,至变软、断生后加盐,翻炒、搅拌均匀,美味的清炒荠菜就此成功。清炒荠菜色泽嫩绿,清香宜人,营养丰富。荠菜中还可以加入鸡蛋、香干、年糕等炒着吃。

荠菜做汤、煮粥也是不错的吃法。荠菜鸡蛋汤是淮安城乡一种简单的、常见的荠菜吃法。锅中水沸后,放入植物油,荠菜,再煮沸,倒入鸡蛋液稍煮片刻,加入精盐、味精等,盛入汤碗即成。荠菜鸡蛋汤色艳味鲜、补心安神、养血止血、清热降压。如果把鸡蛋换成豆腐、猪肝,就可做成荠菜豆腐汤、荠菜猪肝汤,更具药膳效果。荠菜豆腐汤可以补虚益气、健脑益智、清热降压;而荠菜猪肝汤则重在调理贫血补血,补肝养肝。

虾仁翡翠羹是淮扬菜中的名菜,是荠菜做羹汤的绝妙运用。此菜虾仁鲜嫩,荠菜翠绿,汤浓色翠,鲜香味醇。荠菜粥是以鲜荠菜、粳米为主料制作而成,具有补虚健脾、明目止血等功效。苏东坡发明的荠菜羹实际上就是以野生荠菜与米掺为主要原料做成的粥,是荠菜粥的一种极致做法。苏东坡认为,“天生此物,以为幽人山居之禄,辄以奉传

不可忽也。”

荠菜还是最适合做馅、做饼的家常食材。荠菜春卷是淮安人进入春天的标配。淮安人讲究不时不食,春天一到,他们就把荠菜包在春卷里,仿佛要与早春约会,要与故友重逢一般。甫一出锅的春卷,那诱人的外焦黄、里翠绿的绝美搭配,那外皮的焦脆和馅心的酥嫩的口感,那无比的鲜香和涨破的春色,使人垂涎欲滴、欲罢不能。荠菜肉圆是淮安肉食者春天的心头肉,也是淮安人对春天的爱的致敬。荠菜肉圆味美色香,清新爽口,鲜而不腻。

荠菜馄饨在宋代时期就登上历史舞台了,淮安人称之为菜馄饨,比传统的淮饺(小馄饨)要大。淮安城里有点名气的菜馄饨都是荠菜大馄饨,是淮城人从小吃到大的美味。荠菜独特的清香气息包裹了鲜肉的油腻,配上爽滑的馄饨皮,成就荠菜馄饨最独特的鲜和嫩。荠菜包子馅心鲜美无比,风味独特。荠菜饺子口感清香,味道鲜美。荠菜做的馄饨、包子、饺子皆有调理营养不良、清热解暑、止血、降压等功效。

荠菜汤圆则是一种别致的吃法,淮安平桥人的饭店常常会有这种做法。将鲜嫩的荠菜调成馅,包在汤圆里,大如小儿拳头,一碗一个。待到酒酣耳热之际,每人来上一个包馅汤圆,则口感细腻,清香十足,且助消化、去油腻。咬一口还有汩汩荠菜汁流出,一边吃皮一边喝汤,真是鲜美无比啊!

荠菜做饼,更是简单、平常、易上手。荠菜洗净切碎成末,与面粉、鸡蛋液,加清水搅拌成糊;倒入加油加热的平底锅摊成饼状,鸡蛋、面粉、荠菜的香味在高温中升腾弥漫,三两分钟的工夫,两面金黄的荠菜饼便可新鲜出炉。一杯牛奶,或一碗稀饭,加一块荠菜鲜饼,夫复何求?

现在,淮安人吃荠菜已经超越季节、超越时间。他们在春天把荠菜焯水后压实、打包,放进冰箱,想什么时候吃就什么时候吃,想怎么吃就怎么吃。有人说,每一棵荠菜在淮安都有一个体面的未来,都属于它们的诗和远方。

荠菜,我国南北各地皆产,名称因地域而不同,李时珍释名说:“荠生济济,故谓之荠”。荠菜味道甘美,兼具药用价值,是南北方人都喜食的野菜。

在淮安众多的野菜中,荠菜是淮安野菜中的“扛把子”,是淮安人最喜欢吃、吃得最多的野菜,堪称“淮安春日野蔬第一鲜”。

徐爱明 虞纬 文图

●历史:春来荠美忽忘归

春秋中叶(公元前6世纪)孔子编订的《诗经》里,记载了淮安人喜欢吃荠菜、蒲菜等在内的20多种野菜。西汉初年,辞赋大家、淮安人枚乘在《七发》中以为楚太子看病为名,开出了淮扬菜的第一张菜单,菜单上的竹笋、蒲菜、山肤、芍药、紫苏等均是野菜。可见,淮安人在两三千多年前就认识到竹笋、蒲菜等野菜是盘中美味了。

唐宋时期,每年农历二月初二是淮安人的“挑菜节”。二月二前后是荠菜最为鲜嫩、最具营养、最是美观的时候,是一年吃荠菜最好的季节;过了二月二,荠菜就开始慢慢变老,开花结子了。北宋时期,张耒写过一首《二月二日挑菜节大雨不能出》诗,诗曰:“久将松芥萸南羹,佳节泥深未行。想见故园蔬甲好,一畦春水辘轳声。”张耒对雨天不能挑挖荠菜等流露出深深的遗憾。而现在的淮安人只知道“二月二龙抬头,家家户户带活猴”,已经很少有人知道二月二是挑菜节了。不过,二月二这天挑荠菜、吃荠菜的风俗还是保存了下来。

“三月三,荠菜赛金丹”。这句民间谚语说的是荠菜的药用价值,至今淮安民间还保留着三月三荠菜花煮鸡蛋的风俗。老人们说,小孩吃了荠菜花煮的鸡蛋,夏天不生痱

子;成人吃了荠菜花煮的鸡蛋,不头疼。李时珍的《本草纲目》说,荠菜具有健脾利水、止血明目的功效,其花与籽尤能止血。也就是说,民间谚语说荠菜当金丹、灵丹,这一点是毋庸置疑的。所以三月三这天清晨,淮安城乡很多人都会用新鲜的荠菜花煮鸡蛋的。于是,城乡的街巷里就氤氲着荠菜、荠菜花的清香。吃上一口煮熟的鸡蛋,喝上一口荠菜花水,独特的香味弥漫心田,让人难以忘怀。

三月三这天,淮安还有个风俗——荠菜花扫锅台。过去,城乡人家的锅台都是泥巴和砖头砌的土锅台,蚂蚁常常会在夜间爬上锅台寻找食物。所以,每年的三月三,为了防蚂蚁,妇女们都会挖荠菜花,或买荠菜花,回来后放在锅台上,她们常常一边放荠菜花,一边嘴里还念念有词:“荠菜花扫锅台,扫得蚂蚁爬不上来。”也真的很神奇,此后锅台上似乎也没有蚂蚁爬上来了。李时珍说的“释家取其(荠菜)茎作挑灯杖,可避蚁蛾”,就是荠菜花的这个功效。

写淮安人吃荠菜的人,目前可见的最早记载的是张耒。作为淮安人,张耒是“苏门四学士”之一,他的恩师苏东坡除文学艺术成就外,还是北宋时期的顶级美食家,“坡仙”(文人对苏东坡的尊称)对荠菜情有

独钟,在《与徐十二书》中记录了荠菜羹的做法,并夸赞这种做法的荠菜羹“君若知此味,则陆海八珍,皆可鄙厌也”,从而引领宋朝写荠菜、吃荠菜的风潮。受老师的影响,张耒也吃荠菜、写荠菜,修炼成了“肥仙”,留下淮安人吃荠菜的信史。

明朝嘉万年间,淮安人吴承恩写了本《西游记》,在第八十六回写道:“剪刀股,牛塘利,倒灌窝螺操帚芥。碎米芥,莴菜芥,几品清香又滑腻。”吴承恩以他的生花妙笔,描绘了一桌由38种野菜组成的野菜盛宴,单“青香滑腻”的荠菜就写了5种:倒灌芥、窝螺芥、操帚芥、碎米芥、莴菜芥,可见明朝时期淮安荠菜品种较多,淮安人吃荠菜也较为普遍。天启年间,荠菜与菱藕、马蓝、水芹等21种野菜被列为蔬菜,写进天启《淮安府志》。

清朝康熙年间,荠菜与甜菜、苕菜、香蕈、蘑菇等21种蔬菜被列为野菜,收入康熙《淮安府志》“輿地志”物产篇;乾隆年间,蔬菜的分类有所变化,《淮安府志》中分为辛蔬、畦蔬、野蔬三大类,说“荠菜,先春即生”。而在乾隆《山阳县志》“疆域志·物产”之“蔬菜之属”中记载有野蔬14种、泽蔬8种、树蔬蔓蔬5种,其中荠菜与蕨薇、藜藿、灰藿、鹅肠等14种野菜被列为野蔬。