



苦苦菜 花儿黄



春末夏初时节,道路旁随处可见开着或白或黄的苦苦菜花。苦苦菜,医学上叫它败酱草,宁夏人叫它“苦苦菜”,陕西人叫它“苦麻菜”,李时珍称它为“天香草”,也有地方叫苦苣菜。每年桃树杏树刚打花苞的时候,杨树柳枝刚抽新芽的时候,墙根地畔还有冰雪残留的时候,苦苦菜,就从半冻的泥土里钻了出来,桃叶形的叶子,嫩嫩的,绿得逼眼。拔出来时,白生生的断根处,会冒出奶汁似的苦味液体,苦苦菜,因此得名。

□ 沈长洪

苦苦菜花,没有桃李的花朵娇艳,没有玫瑰月季芬芳,却散发着顽强的生命力。无论田间、沟谷、山坡、草地,还是路旁、河岸沙地,随处可见它那坚强可爱的身影。苦苦菜花开白色或艳黄,不仅入药,还是不错的**美食**。

苦苦菜,清凉嫩香,营养丰富,含有人体所需要的多种维生素、矿物质,还具有

有清热、凉血和解毒的功能。

小时候常跟着奶奶去野地里挖苦苦菜。用小刀或小铲子在近地面将苦苦菜割下,掰掉黄叶、病叶,然后装进小竹筐带回家。新鲜的苦苦菜,吃法和马兰头差不多,可凉拌,也可热炒。而奶奶喜欢做凉拌苦苦菜。

她会先将苦苦菜去杂洗净,入沸水锅略焯,然后迅速捞出,挤干水分,切碎。再将蒜泥、盐、味精、香油和醋放小碗中

搅匀,浇在苦苦菜上拌,一盘新鲜酸辣可口的苦苦菜就上桌了。吃起来酸中带甜,脆嫩爽口。

而爷爷最爱做苦苦菜茶,他把我们采摘回来的苦苦菜晾晒制成干品。想喝时,先在杯中加入少许红糖,再倒入烧好的苦苦菜汤汁,一杯简单的苦苦菜茶就做好了。喝一口,苦苦菜的清香味道直捣入肺腑,散步于全身脉络,让人神清气爽。爷爷以前肠胃不好,喝了苦苦菜茶后慢慢就痊愈了。

长大后知道了苦苦菜的更多药用价值。医圣李时珍称苦苦菜为“天香草”,因为苦苦菜味苦,所以可以促进食欲,清心健脑,还能改变五味失衡状况。医学认为,苦味属阴,有疏泄作用,对于由内热过盛引发的烦躁不安有泄热宁神之作用。《本草纲目》中记载:久服苦苦菜茶,安心益气,轻身、耐老。医学上多用苦苦菜来治疗热症,而在古代,用苦苦菜泡茶,被用来当做醒酒的佳品。

当年爷爷还常常跟我们说起红军的故事,当年红军长征途中食物匮乏,就是靠苦苦菜充饥,才渡过了一个又一个难关取得了最后的胜利。我至今还记得爷爷教我唱的那首儿歌:“苦苦菜,花儿黄,又当野菜又当粮,红军吃了上战场,英勇杀敌打胜仗。”

因此,苦苦菜又被父辈们誉为“红军菜”“长征菜”。爷爷每次跟我们谈起自己小时候吃过的苦,就会告诫我们:“现在这好日子来之不易啊,你们可要好好珍惜!”

爷爷奶奶如今已经离我远去多年,每年回乡扫墓,就能看到他们的坟头盛开的黄色苦苦菜花。苦苦菜年复一年开着,对我来言,它不仅是舌尖一种美味,更是遥远而熟悉,镌刻在心间的温馨记忆。



毛豆腐

■ 食界传奇

石锅鱼

石锅鱼也叫金福鱼,是湘菜中的一道名菜,制作方法独特,用一块大的花岗岩石凿成有双耳的石锅,将鱼放在石锅内烹煎,然后,再加上以辣椒为主的各式佐料,又再加上一些滋补药材制成。

关于石锅鱼的名气来历,还有一段典故:清初康熙年间,长沙湘江河畔,有一家小店擅长做一道石锅鱼,风味独特。康熙皇帝

微服下江南时,在这间小店尝了这道菜,感觉味道鲜美无比,龙颜大悦,故欣然提笔将这道菜赋名为“金福鱼”。此后,“石锅鱼”也就变成了“金福鱼”,而这家小店也因此得名为“金福林”。皇帝在“金福林”用过膳,名气当然也就不同了,从此“金福林”也就名满天下。

湘菜的最大特色之一就是**以辣为主**,石锅鱼也

不例外。石锅内,煎得焦黄喷香的鱼在引导你的唾液急剧分泌,那红彤彤的辣椒,还有其它的富于营养的佐料,就这样引发人旺盛的食欲,令人有欲罢不能之感。连那煎得酸酸的鱼头骨也不放过,这酒家很有经营思想,虽说菜是以辣为主,但会根据食客的需求,菜式上有浓辣、浅辣或不辣的口味,供食客挑选。

福州光饼

□ 王祖远

日前在一次午餐桌上,有一盘饼,我夹了一块来吃,干干的、硬硬的,临座好友告诉我,这种饼叫做“福州光饼”,必须夹东西吃,夹蚵仔煎、五香豆干等,还说这光饼是有典故的。原来明朝嘉靖年间,戚继光驻节福州,负责剿除倭寇,在这期间,军队以小饼做为干粮,后来福建人为了纪念戚继光的功勋,便把这种饼叫做“光”饼。

光饼是用面粉、盐及少许调味料,制成直径寸许,中留小孔的圆饼,放在有炽烈炭火的炉上烤熟;冷了,以麻线或细草绳穿成一串,系在颈上或腰际,便是行军时的干粮了。福州民间在供奉祖先忌辰或扫墓时,祭品不管丰简,其中也必备有光饼。清朝科举考试,入闱的准举子,在携带入考场的网篮或竹箱中,除应用对象外,也必有大串光饼。其实不过是一种其貌不扬的饼,因为听了它的历史,居然变得别有一番滋味了。

当然,现在的福州光饼,形状略有改变,还夹粉蒸肉等蘸大蒜酱,早已不是当年做为军粮的纯“光饼”,但是想着想着,想着这是戚家军串着吃过的,串入了民间,串入了清朝,串入了民国,忽然心中有一分奇妙的热流。

小时候听母亲讲故事,有一个懒人,太太出门时,在他颈上挂了一串饼,太太回家时,却见他已饿死了。原来他吃完前面的,懒

得把后面的移过来。不知那懒人脖子上挂的是否也是光饼?事过几年,还想着那种有历史的饼,隐隐约约的,心中还有一种呼之欲出的回忆。后来才想起,小时候哪家生了小孩,他的父母不是得特地去买一种包有小孔的硬饼,用红绒线穿起来挂在孩子脖子上吗?那时的老人们说那叫戚光饼,是用来“收涎”的。

现在的人多半不会在孩子满月时一定要给他理头发,不会在他四个月时挂一串饼给他收口涎,也不会在他周岁时,让他坐在放着面龟、算盘、书本等的米箩中“抓周”了。想起来,似乎有些可惜,生命中少去一些“民情风俗”,似乎变得比较无趣了。至少,孩子颈上那串光饼现在就让我感到一种特别的意思。

那“戚光饼”,当然就是戚继光的光饼了。那样的饼,原是戚家军打倭寇时挂在颈上挂在腰际的;隔了多少世代,它们却挂在一个婴孩的颈项上。那光饼先只是福州人的,却四处开花,后来成了许多地方的风俗。

这其实也不是什么稀奇事,世事本来都是这样的,你尽管茫茫然、坦坦地过日子,不用费神去感觉什么是有生命的,什么是有故事的。可是在餐桌上的一片福州光饼,虽然也没什么好吃,却让我品味出一丝情——一种中华民族的民情风俗,一种华夏民族绵远的亲。