

寻找“家乡春天的味道”之美食篇

吃野菜, 品尝春天的滋味

方向东

又到了野菜季, 让我们走出家门, 走进野外, 看看绿色, 访访春意, 放松身心的同时再尝一尝野菜, 品味一下那些本真的、独特的、纯朴的味道。

推荐一: 长茅草和野芝麻

1、【长茅草】长茅草为多年生根性杂草, 以根茎和种子繁殖。4月份地下茎发芽, 常作为野菜食用。

长茅草裸心园叫丈母菜。说起丈母菜, 50年代, 老百姓生活困难, 有一天, 有女婿去丈母娘家, 丈母娘真拿不出什么招待女婿, 忽见门口草地长有长茅草, 于是便采摘来洗净水煮后烧给女婿吃。

【食材】长茅草、大蒜、香干

【步骤】洗净, 摘去老叶, 开水泡一下, 大蒜剥皮切蒜片备用。锅烧热, 稍微放一点麻油, 三成热的时候放入蒜片, 待蒜片略微要变色的时候, 加入长茅草, 大火炆炒, 然后加一点点盐出锅即可。

2、【野芝麻】生于海拔2600米的路边、雷竹地、溪旁、田埂及荒坡上。

【食材】野芝麻、大蒜、香干

【步骤】和丈母菜类似。



烹饪前的丈母菜



烹饪后的丈母菜



烹饪前的野芝麻



烹饪后的野芝麻

推荐二: 黄芪花和鱼腥草

3、【黄芪花炒土鸡蛋】目前黄芪在农家房前屋后有少量种植, 因为生存有难度, 比较稀少。其黄芪花可以补气健脾, 所以黄芪花炒鸡蛋可以起到滋补健脾的作用。由于其开花时间短, 喜欢吃野菜的朋友可得赶紧, 过了这个月底花就开败了。

【食材】黄芪花、土鸡蛋

【步骤】把花摘来洗净沥干和土鸡蛋搅拌均匀, 锅烧热, 放农家土菜油, 三成热的时候放大火炆炒, 然后加盐出锅即可。



江湾农庄园子里种植的黄芪树



黄芪花炒土鸡蛋

4、【凉拌鱼腥草】鱼腥草为多年生草本, 高30~50厘米, 全株有腥臭味; 被称为纯天然绿色食品, 野菜中的佳品、高档蔬菜, 它洁白、脆嫩、纤维少、口感好, 深受消费者的称道。鱼腥草食之鲜嫩爽口, 开胃消食, 是一种十分可贵的保健蔬菜, 常生长在背阴山坡、村边田埂、河畔溪边及湿地草丛中。

【食材】主料: 鱼腥草、生姜、大蒜

【步骤】将鱼腥草根头的老硬部分及根须掐除, 留下嫩脆部分, 用清水淘洗干净, 将洗净的鱼腥草放入盐水中浸泡10分钟左右备用, 碗里添加盐、白糖、香醋、香麻油拌匀; 将混合调味汁浇淋在鱼腥草上, 充分拌匀, 直接食用或稍加腌制入味后食用。



江湾农庄后山坡上自然生长的鱼腥草



凉拌鱼腥草

相关链接

吃野菜要适量和防毒

“春天多吃点马兰头有助于清热解毒, 还可以止血消肿, 如果不小心感冒了, 吃新鲜的马兰头对扁桃体炎很有效。而水芹菜, 对上了年纪、饭局多的老人, 有降血压的功效。”网上还流传不少野菜疗效。对此营养学专家说, 野菜虽

然有益身体健康, 但不是什么都能吃, 要适量。

专家还特别提醒, 野菜生存条件比较差, 因而会产生相应的一些毒素来抵抗环境, 像野芹菜、野葱、香椿等容易在某些特异体质的人身上引起过敏反应。此外, 路边的野菜灰尘多, 长期受汽车尾气污染, 有毒有害物质附在上面, 所以在食用前必须用开水烫过, 再用清水漂洗几次, 沥去苦水, 方可烧煮食用。野菜大多寒凉, 不宜多吃。