

苦菜的诗与食



苦菜,菊科植物苦丁菜的嫩叶。药食兼具,多年生草本植物。药名叫败酱草,异名女郎花、鹿肠马草。民间俗称苦菜。把挖过的苦菜的根留在地里,在温暖的春光里、在明媚的光照下,不几天,苦菜的嫩叶便从根部又冒了出来。就像韭菜一样,收割既是收获,更是生命的开始。锋利的弯刀一闪,又是一茬苦菜待割了。

或许,正是这些特性,增添了苦菜的诗意;也让苦菜的食用充满着诗意。

苦菜是一首清亮的风景诗。唐朝元稹赞苦菜:“向来看苦菜,独秀也何为”;宋朝毛滂绘苦菜:“南风吹露畦,苦菜日夜花”;宋朝周文璞采苦菜:“采茗归来日未斜,更携苦菜入仙家”。诗中苦菜,青青绿绿,一丝微苦激发生活的向往和一年的奋斗。

苦菜是一道清凉的美味菜。宋代黄庭坚说苦菜:“韭苗水饼姑置之,苦菜黄鸡羹糝滑”;宋朝叶适夸苦菜:“日昏停棹各自归,黄瓜苦菜夸甘肥”;宋朝王之望烹苦菜:“朝来食指动,苦菜入春盘”。苦菜装盘,水灵可爱;苦菜入口,满嘴生津。

苦菜是一味很好的药。《本草纲目》记载,苦菜“治血淋痔疹”;《滇南本草》载,苦菜“凉血热,寒胃,发肚腹中诸积,利小便。”《日华子本草》曰,苦菜敷蛇咬;《本草衍义》记载,“折之白乳汁出,常常点瘕子自落。”《医林纂要》曰:(苦菜)泻心解暑,去热除烦,通乳……研究证明,苦菜中含有蒲公英醇、胆碱等成分,有较强的杀菌作用,对黄疸性肝炎、细菌性痢疾、发热以及咽喉、支气管、扁桃

体炎,都有很好的疗效。

作为食材和食疗的苦菜,更有着说不完的讲究。

首先,挖出来的苦菜要放在自来水下冲洗干净。洗苦菜,要慢慢来,心急了不行。它的根,需用手一点一点、上上下下地提动,附着较为坚实的泥沙才会慢慢剥离根部,沉入水底;它的叶子,需在水流中,用手轻轻甩动,洗净粘在苦菜上的灰土、柴草和枯叶等杂质,这时不能太用力,否则,容易损坏叶质。清洗干净的苦菜,因为有了水的浸润更加生命蓬勃。虽然离开了土地,但是愈发娇嫩和清绿,养人的眼,提人的神,勾人的胃口。

每年的春季,谁家的餐桌上都少不了苦菜的身影:或凉拌或炒或煎或汤。苦菜,对几乎所有的烹调方式都是“友好”的。同时,几乎所有的烹调方式,对苦菜都是有效的。时间久了,我也总结出“苦菜五吃”。

蒜泥苦菜调味口。蒜泥、麻汁(芝麻酱汁)、甜酱、香醋是凉调苦菜的四元素。蒜泥是提味的,麻汁是增香的,甜酱是调色的,香醋是清口的。根据个人的口味,四种元素的用量可以调节。初春,万物复苏,春光明媚,踏青的人们在农家小院,或在山脚下,就上一盘蒜泥苦菜,乘着习习春风,那真是舒心健脾、心旷神怡!

苦菜蘸酱卷大饼。酱,是甜酱、辣椒酱或者芝麻酱,不同品种的酱,有着不同的风味;大饼,是玉米面的、小米面的、小麦面的或者荞麦面的。厚点、薄点,大点、小点,都适宜。注重口味的还可以再添点小葱、香

菜杆儿、薄荷叶等。

鸡蛋苦菜煎饼香。我觉得,这是所有饼类中最精致、最富营养和情趣的一种。两到三个鸡蛋,打碎盛碗,筷子猛搅,搅匀;洗干净的苦菜切碎,放入鸡蛋糊里,加入适量盐,再搅,搅匀。铁锅,热油,将鸡蛋苦菜糊入锅,“滋滋滋——”,入人的耳,诱人的口。既是饭,又当菜,提醒味蕾,提振胃口。

苦菜蛋花汤,苦中清飞扬。铁锅热油,苦菜切碎入锅,再放入开水。等水再次烧开之时,鸡蛋打碗,调成糊状,再经漏勺均匀飘入锅内。放精盐适量,香油几滴,出锅即用。这道汤菜,色泽鲜亮,口味清醇,苦中荡清,唇齿留香。

苦菜小豆腐,养胃又怡神。这道菜中,苦菜实现了身份的转变,反主为客。豆腐是主人,七八两,苦菜四五棵,分别切成规则或不规则的小碎状。还是铁锅热油,加小豆腐,嫩炒。还是放入已经烧开水,与小豆腐一起重新烧开。放入苦菜,即刻撒精盐适量、香油几滴,出锅装碗。白勺舀起,嫩、滑,伴随清与苦,香溢口鼻。

苦菜心态很好,总是以非常卑微的姿势,匍匐在大地上,一点也不张扬,就和我们普通人一样。严冬来的时候,它们仍然匍匐着,以颜色的变化表达着生命的长久。冬季之后,它们又自发地用生命的真谛去诠释春天的魅力,用奉献的方式去展示绿的内涵。这与我们人类的许多特质极为相似。为苦菜吟唱,实际也是在吟唱我们自己。

(据《西安晚报》)

咬文嚼字

汉字辨析

●“个”和“位”

“个”和“位”的共同点都是量词。不同点是:1.“个”是纯粹的量词,“位”则包含着对别人的尊重;2.用法。用于自身,只能用“个”,一般不能用“位”。例如,“饭后,我们几个人在兴庆宫公园散步”,这个表述是恰当的,而不能表述为“饭后,我们几位在兴庆宫公园散步”;用于别人,一般用“位”字,以示礼貌和尊重。例如:“几位英模人物的事迹令人感动”“你们几位是我们学习的榜样”。再如,饭馆的服务生称客人“几位”。当然,也有例外,对于负面人物则不能称“位”,而应用“个”,例如:“法庭上,几个贪官耷拉着脑袋,等候宣判”。

●说,读“shuō”还是读“shuì”

很久以来,影视剧中,几乎都把“说服”的“说”读成“shuì”。现实生活中,这么读的人也不少见。事实上,这样不分情况地一律把“说服”的“说”读成“shuì”是不正确的。“说服”的“说”在不同的语境下,应该有不同的读音。出于善意、好心,用说服的方法规劝别人,在这种语境下,“说服”的“说”应该读“shuō”。出于恶意,用花言巧语蒙骗别人,在这种语境下,“说服”的“说”读“shuì”。战国时期,以苏秦、张仪为代表的纵横家用的舌战就是“说(shuì)服”,这类人就是“说(shuì)客”。

现实生活中,出于好心,用说理的方法劝慰别人是常见的现象。因此,一般情况下,“说服”的“说”都应读shuō。

(据《西安晚报》)