

野菜成了长沙菜市场主角 趁着新鲜,让嘴巴过把春天瘾

香椿鲜嫩季快过了 地菜上市还得等等



3月17日早晨,城步苗族自治县儒林镇人民路旁边的一家菜市场,到处都是新鲜的野蕪。



每到春天,最想念红花草。

在南方的春天,田野里到处都是紫白色的红花草,它还有更洋气的名字——紫云英、翹搖。

听朋友说,曹家坡附近的一家小饭店里有。找过去,老板娘说,长沙现在卖的很少,要去

红星大市场或者马王堆等地方才有可能淘到,价格比较贵要八九块钱一斤。以前都是自己或者托亲戚经常从常德老家的地里带过来的。

不过老板说,红花草每年大概只卖一个来月。店里只用蒜泥简单炒炒,20元一盘,点的人很多;或是直接清炒,味道也很好。我给它取了个名字叫“一抹相思碧”。

大学同学说,他们那里每年割完晚稻,地里就种下红花草,等到了春天,田里就长满了一片,开出紫红色或是白色的花,比油菜花还好看。他小时候最喜欢和小伙伴一起在草籽田里打滚。不过,他们村里很少吃红花草,大多是用来喂猪,或是把红花草翻到地底下作为肥料,偶尔才用它来炒年糕。



先说香椿。

不知道你有没有注意,今年的香椿比往年都贵。长沙荷花池生鲜市场的香椿叶厚芽嫩,绿叶红边,香味浓郁。来往主妇忍不住去摸一摸,听老板娘说要30块钱一斤,都走开了。老板娘不高兴了,她说前段时间更贵咧,要60块钱一斤。

长沙马王堆农产品股份有限公司的工作人员说,因为今年产量少,价格比去年3月份贵了一倍。不过,还是有好多大姐买了回去做香椿煎蛋。一小把,也就三四块钱,够吃了。

在香樟路的家乐福超市里

也能买到香椿了。售货员阿姨说超市以前都不卖的,“小菜太贵了就不好卖”。那为什么今年价格更高反而开卖了?大家都想着能过得好点,不是特别在乎多花那两个钱吧。”

虽然现在买香椿越来越方便了,但我还是最怀念小时候跟着妈妈一起去打香椿。

你猜为什么不是“摘”,而是“打”呢?因为香椿树高,但又没有高到非攀上去不可的地步,于是,用一只长长细细的竹竿,将割水稻的镰刀扎实地绑在竹竿一头,举起来,哪里有漂亮的香椿,就往哪里勾去。香椿嫩且脆,镰刀一到,只轻轻一触,一簇新鲜的香椿应声而落。

省农科院的专家说,香椿分红芽和青芽两种。红芽红褐色,质好,香味浓,是供食用的重要品种;青芽青绿色,质粗,香味差。

打香椿一定要在谷雨之前,谷雨后的香椿就不由自主地老了。虽说香椿含有维生素E、维生素C、胡萝卜素,有抗衰老和补阳滋阴的作用,但香椿为发物,慢性疾病患者应少食或不食。

不过比空心菜更细嫩、清脆,色泽碧绿如翡翠,仅是看着,就有种舒心、畅快的感觉。

因为野生蕪蒿叶子非常多,能吃的蕪蒿部分才是叶子的1/3重量,荷花池生鲜市场的小贩们都出售摘干净的蕪蒿,整齐地扎成一捆一捆的。来往的主妇看了,忍不住夸一句,“真嫩啊。”老板很开心,“那是当然,我选的都是最新鲜的!”有位阿姨听说要7元钱一斤,嫌贵,走了。我实在想尝尝鲜的,就买了一把。老板很高兴,直夸我懂得吃,临走还塞了一把小葱给我。

老板告诉我,蕪蒿的生长期比较长,近三个月都能吃到,最经典做法就是用自己家腌制的腊肉和新鲜的韭菜、辣椒来爆炒,那叫一个香。

江南一带有句老话:“三天不吃青,两眼冒金星”。

这个时节的长沙,菜市场的野菜渐渐多了起来,香椿、蕪蒿、蕪菜、水芹菜、野蕪……样样都是青葱鲜嫩。

野菜喜欢南方的温润,而南方人也钟爱鲜嫩可口的野菜。

不过,如今去河边、田野挖野菜的人越来越少,菜市场里的小贩们为我们省了很多事。

昨天逛菜市场,发现野菜正在唱主角,每个菜摊前都摆了很多,香椿、草籽、蕪菜、蕪蒿、水芹菜,样样都有。野蕪还带着泥土,就像带着春天的气息,刚刚从地里过来一样。

只是,趁着新鲜劲,野菜的价格都在冒尖儿。香椿最贵,要30元/斤,蕪菜、蕪蒿都要7元/斤,野蕪稍微便宜点,5元/斤。常常去光顾的老板娘说,如果你要买,给你便宜点,4块5咯。她说水芹菜最便宜,只要3.5元/斤。

现在,就一样样来聊一聊这几样带有春天气息和野劲的小菜吧。

■记者 侯小娟
图/记者 童迪 摄



最后说说蕪菜。

蕪菜号称“山菜之王”,在长沙春季野菜谱里一直排在前列。

老长沙们说,长沙周边山间均有采摘,光明村的后山上、大围山山头更是随处可见。春天是蕪菜的采摘期,过了6月左右蕪就成型长大了不能吃。

但是,我不喜欢蕪菜的长相,相比绿色的青菜,蕪菜显得太不可爱了。不过,小时候,妈妈喜欢在春天给我做蕪菜肉丝,她说可以清肠健胃。

我还是买了一把,清河菜市场老板说要7块钱一斤,那一把花了3块5毛钱。

回去之后,用清水反复冲洗几遍,洗去浮土和表面的绒毛,切掉蕪菜尾部发黑的部分。在滚水中烫2~3分钟,再放冷水中浸泡了1个小时,涩味就几乎没有了。和新鲜肉丝一起炒,

清脆可口,嚼起来还“咯吱咯吱”地响。

还有野蕪和水芹菜,也是长沙人春天最爱的野菜。清河的老板说,这两样最便宜了,野蕪4块多一斤,水芹菜只要3块5一斤,一小把只要两块钱,正好能炒一盘菜。

野蕪又叫野蒿头,形状像韭菜,味道像葱,漫山遍野里,长成大片大片繁茂的绿色。菜市场里的摊贩们都没来得及洗掉根须上的泥土,让春天的气息直接从地里带到餐桌上。洗净之后,把叶子部分切成长段,根茎部分切成条,配上腊肉,绝对是一道下饭的美味。

其实水芹菜很多季节都有,只是初春的最为鲜嫩,味道有点像芹菜,又有点像香菜。老百姓们喜欢簇拥在清浅的水边,也因此得名。

现在,春天里最便宜的荠菜还没有上市。不过,在长沙,大家都叫它“地菜”。到农历三月三大家都会买来煮鸡蛋。不过专家说那时的地菜,其实已经是太老不适合直接食用,所以才用来煮鸡蛋。刚长出来的地菜就能吃,趁开花前下火锅或者清炒都不错,还能清热解暑,只是湖南人吃的比较少。

初春三月,正值野菜最嫩、最鲜的时候,不如跟着春天的脚步,去地里寻野菜,哪怕采了不吃,也是很有趣味的。



再说说蕪蒿。

在来长沙之前,从来没有吃过这种野菜,被同事们狠狠地“嘲笑”了一番。

同事告诉我,在水沟、水田边或水池岸旁,村舍附近、路边都能见到这种野菜。清明时节之前,就会有大量的野生蕪蒿出现在菜市场,有点像空心菜杆儿,



含苞待放的蕪菜,犹如动物的胚胎一样蜷缩在一起。