

# 春季野菜正当时,分享荠菜四种做法,吃上这一口荠菜,才算到了春天

春节一过,万物复苏的春天也来了。“东风吹散梅梢雪,一夜挽回天下春”。田地里的野菜早已按耐不住地从松软的泥土中钻出了嫩芽,一簇一簇的,青翠欲滴。

“春食野菜”是许多中国人的传统,对于位于江南地区的上海人来说更是如此。每逢春天,上海人的厨房里总会飘着荠菜、马兰头、草头的香味……

荠菜,是春季最有代表性的野菜,在所有野菜中属于“老大哥”的地位。

“城雪初消荠菜生”。冬至后,荠菜于风霜雪中成苗,在贫瘠与阴寒凛冽中生长。在春寒料峭之时,别的野菜还不见踪影之时,一阵轻柔而又妩媚的春风拂过,它就已经在田间地头播撒出成片的绿意。那一簇簇翠绿的颜色真是鲜嫩得不行,等待着尝鲜者的采摘,因此也被叫做“报春菜”。

虽说荠菜是野菜中的“老大哥”,但却不是什么珍稀物种,它是长在山野里最为俗常的菜,可以说是南北皆宜,堪称中国知名度最广的野菜之一。上海人吃的最多的野菜便是荠菜,在他们心中荠菜并不仅仅是普通的野菜那么简单,它更多代表着童年,故乡,旧时光,思念。

儿时,每年冬末初春,爷爷奶奶总会牵着我的小手带我去挑荠菜。为什么用“挑”呢?摘过野菜的人都知道,在一片与荠菜长得相近的杂草中找到荠菜,可是很考验眼力的。找到以后,要快准狠用小铲子斜插入土,太浅会将荠菜叶子弄散,太深沾着的泥土太多。而经常挑荠菜的时候总是能顺便挑到马兰头,这两种野菜通常是生长在同片区域的。

田里挑荠菜,是一种乐趣。食用野菜,也是一种享受。春天正是采食荠菜的好季节,古往今来,许多文人墨客对荠菜也是情有独钟。

荠菜入诗,最早见于我国第一部诗歌总集《诗经》,其《邶风·谷风》篇中有“谁谓荼苦,其甘如荠”的吟咏,可见在春秋战国时期,荠菜便是百姓常吃的美味;西汉大儒董仲舒在《春秋繁露》里赞美荠菜:“冬水气也,荠甘美也。”;晋代夏侯湛写有《荠赋》:“钻重

冰而挺茂,蒙霜霜以发”。点出了刚长出来的荠菜苗是最为鲜嫩的。

古人对荠菜的喜爱在宋代达到了高峰。宋人洪咨夔在《荠馄饨》写道:“嫩斲苔边绿,甘包雪裹春。”表达出对荠菜馄饨的喜爱,指出馄饨皮包的不是荠菜,是春天;陆游对荠菜极其迷恋,“日日思归饱蕨薇,春来荠美忽忘归”。他称荠菜是“寒荠绕墙甘若饴”。在他的《剑南诗稿》里留下了不少赞叹荠菜美味的诗句;文坛大家苏轼赞美荠菜“天然之珍,虽不甘于五味,而有味外之美”。并创下了“东坡羹”这道美味;范仲淹少年家贫,常食荠菜度日,曾写《荠赋》:“陶家瓮内,腌成碧绿青黄;措大口中,嚼出宫商角徵。”;辛弃疾在《鹧鸪天·陌上柔桑破嫩芽》里也有“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”的描述,寄托了他对田间生活的向往。

荠菜清香春鲜,那股滋味真让人着迷。南朝东阳太守卞伯玉也有《荠赋》曰:“有萋萋之绿荠,方滋繁于中丘。”;唐朝宦官高力士吃腻了酒肉也曾买荠菜爽口,并写诗到:“两京作斤卖,五溪无人采。”;清朝夏曾传在《随园食单补证》写到:“荠菜,吴中盛行,炒笋、炒肉丝、炒鸡皆可。”近代的汪曾祺在《故乡的野菜》中也写了多种荠菜的吃法。

荠菜被誉为“菜中甘草”,不仅是舌尖上的美味,还富含膳食纤维和维生素,《本草纲目》中记载了荠菜的根、花、籽均能入药,被叫做“灵丹草”、“护生草”,亦有“荠菜煮粥,明目益胃”的记载;而清朝叶调元的《汉口竹枝词》曰:“三三令节重厨房,口味新调又一桩。地米菜(荠菜)和鸡蛋煮,十分耐饱十分香。”

上海人特别喜爱吃荠菜,在曾经物质匮乏的年代,那是他们赖以充饥的美味。如今生活条件变好,吃野菜反而成为一种田园诗人般的享受。

荠菜包进春卷里,外酥内鲜,鲜掉眉毛;荠菜肉丝炒年糕,入口清爽,满齿生香;荠菜与嫩豆腐同煮羹汤,清清白白,唇齿留香;荠菜馅馄饨,香气扑鼻,口口都是春天的味道;荠菜馅的圆子,糯米的软糯和荠菜的鲜美相得益彰,荠菜跟肉馅的组合,总是能碰撞出

新的火花,无与伦比的美味;荠菜花煮鸡蛋,甜咸各有不同的风味,让人着迷。

“惊蛰至,春雷响,万物长”,这个时节的荠菜鲜嫩的很,赶快一起把春天吃进肚子里吧~

## 荠菜肉丝炒年糕

『荠菜肉丝炒年糕』,是老上海的地道小吃,也是冬末春初餐桌上的美味。

年糕,是上海人家中的“百搭”家常菜,通常也叫它“白粿”,既能当饭又能当菜。逢年过年,上海人是必吃年糕的。新年吃年糕,取的是“年年高”的口彩,而年糕粘粘绵绵,又代表着团团圆圆,因此年夜饭上少不了『荠菜肉丝炒年糕』这道美味。

热锅凉油,放入肉丝煸香,再依次放入荠菜、年糕或其他配菜,年糕端上桌时,香气四溢。白白净净的年糕,青翠碧绿的荠菜,粉白的肉丝,三者相互点缀,甚有食欲。糯糯的年糕,伴着荠菜清香,入口清爽,满齿生香。

## 荠菜豆腐汤

『荠菜豆腐汤』是上海家喻户晓,几乎是人人都吃过人人又都会做的经典大众汤羹,无论是弄堂楼里、单位食堂还是酒店饭店,都经常可以看到它的踪影。

儿时,奶奶总是会带着我挑荠菜,一番辛勤的劳动,鲜美的荠菜装满筐,回到家奶奶会把新鲜的荠菜做成荠菜豆腐汤,没有过多的调味。荠菜鲜香、豆腐滑嫩、肉丝鲜美,一青一白,清清白白,清醇甘美,爽口好喝,唇齿留香。

可以说,荠菜,满足了我对春天的所有期待,万物复苏的春天如果连盘荠菜都没有吃到,那岂不是辜负了春天的美意。

## 荠菜馄饨

荠菜不管怎么吃都好吃,做成肉馅,包子饺子馄饨什么的别提多美味啦。

最经常做的就是『荠菜猪肉馅馄饨』,荠菜的加入让饺馅增添了鲜明的蔬菜香,吃多也不腻口,一口下去,满满的荠菜香。

## 荠菜花煮鸡蛋

荠菜是最能代表春天味道的野菜,然而它的生命力强大,几场春雨一下,等不及人们采摘荠菜就慢慢开花了。

开了花的荠菜鲜味大打折扣,但是它依然挡不住人们对于它鲜味的渴望。

民间流传著“春食荠菜赛仙丹”的说法,虽然开了花的荠菜老的不能吃,但是聪明的美食家却发现了荠菜花的独特美味。

每年的三月三吃『荠菜花煮鸡蛋』是江南许多地方的风俗,而这个传统来源一来说来自2000多年前的古老节日一上巳节。古时这一天还要举行重要仪式以消灾辟邪,祈求吉祥平安。

新鲜荠菜花冲洗干净,剪去根部和老叶,捆成一小捆,放些水,将鸡蛋放入,待水开,鸡蛋浮起,用勺子把蛋壳敲破再接着煮一会,或甜或咸,将荠菜的清香慢慢地煮进鸡蛋里,比白煮蛋更为美味的煮鸡蛋便完成了。

荠菜花煮鸡蛋,煮一煮泡一泡,简单又好吃,春天可别错过这道美味。

春花易逝,光阴烟袅,春天的滋味转瞬即逝,尝鲜山野须趁早,莫待花开春鲜老。

好好感受春天的味道吧~



**大爺火鍋**  
George's Hotpot & BBQ

**大华府唯一一家可以品尝到三种美食**

6-123

**超级优惠**

**北京烤鸭**

需点单其他菜品超过\$20  
不包含中午套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过四位需要订位

\$38

**上百种美味任您选择**

北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

限堂吃

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)

**海鲜火锅**

**韩式烤肉**

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

**大华府地区最富丽堂皇的大酒楼**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

**yanzinoodle.com**  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

**燕子螺蛳粉**

Yanzi Noodle House

凭本广告来店消费  
享受首次9折优惠

**华府首家正宗柳州螺蛳粉店**

**万里寻家之味,燕子翩然提来**

电话: **301-777-8888/410-299-2137**

发美食秀,晒朋友圈**八折**优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

\*本店新增桂林米粉,老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。  
\*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, UberEats, Doordash, Fantuan

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: [Yanziluosifen@gmail.com](mailto:Yanziluosifen@gmail.com)