

春吃韭菜味最鲜

□ 梁永刚

昔日的乡间，庄户人家房前屋后，都连缀着一方用篱笆围成的小菜园。每到春来，盎然绿意滴满一地，韭菜、菠菜、小葱，在微风中争相摇曳，成为村庄一抹最生动的亮色。韭菜是名副其实的“懒人菜”，一次种植多年享用，冻不死，热不死，旱不死，春夏秋三季，一畦畦青绿肥嫩的韭菜，掐而复生，生而复掐，是农家一日三餐的家常菜蔬。

韭菜原产于我国，有着悠久的栽培历史，古籍《夏小正》中记载“正月囿有韭”。韭菜还是古代重要的祭祀之物，《诗经·邶风·七月》中就有“四之日其蚤，献羔祭韭”的说法，唐代孔颖达编纂的《五经正义》是这样注释的：“四之日早，朝献黑羔於神，祭用韭菜，而开之所以御暑，言先公之教，寒暑有备也。”意思是说，到了四之日（周代历法当中的四月）这一天需要献上羔羊和韭菜进行祭祀。古

书中关于用韭菜进行祭祀的记载还有很多，比如在《史记》中就有用鸡蛋炒韭菜进行祭祀的内容，《资治通鉴》当中也有“献羔祭韭”的记载。一直到明清时期，韭菜用来祭祀的做法依然盛行，《清史稿礼志》中也有正月用韭菜进行祭祀的内容。可见韭菜在我国历史上作为祭祀用的做法是由来已久，并且地位非常稳固。

韭菜有春韭、夏韭、秋韭之分，春韭香气浓郁，夏韭辛辣刺鼻，秋韭略带苦涩。三季之中，当属初春时节的韭菜品质最佳，秋天次之，夏季最差。民间素有“正月葱，二月韭”之说，乡间吃韭菜，春天为最佳时令，以头一茬的春韭为最好，俗称“头刀韭菜”。春吃韭菜正当时，此时的韭菜色秀香浓，叶嫩味鲜，没有夏韭的辛辣，也没有秋韭的苦涩，可谓是香中带甜鲜美无比。

乡谚说：天九尽，地韭出。春回大

地，万物萌生，在暗无天日的泥土中憋屈了一冬的韭菜宿根，借着氤氲升腾的地气，蓄势待发，孕育生机。“一畦春雨足，翠发剪还生。”虽然还是春寒料峭，但只要一场春雨的撩拨，韭菜便从清梦中醒来，破土而出，抽出嫩芽，迫不及待地赶赴一场与春天的约会。韭菜的新芽不是天青色，也不是草绿色，而是红中泛紫，娇嫩动人。过不了几天，新芽就长成弧形外翻的新叶，像极了君子兰刚发出来的嫩芽。在越过了立春、雨水、惊蛰一个个节气的关卡后，春韭步履艰难却稳健缓慢地生长着，一点一点，一寸一寸，终于身披一袭翠衣，袅袅婷婷立于菜地，远远望去，宛如一汪汪盈盈春水。再过上一段时间，春韭渐次生出了五个叶片，从青涩走向成熟。春韭的个头不高，顶多也就是成人的一大拃，不过由于储蓄了一冬的养分，叶片厚墩墩的，且富有弹性和韧力，特别

是第一茬韭菜，叶质肥厚，味美鲜嫩，无论是口感还是营养都极佳。

老辈人常说：三天不吃青，两眼冒金星。吃了一冬的干菜黑菜，农人们早就盼着开春能吃上一口新鲜菜蔬。在乡间，春韭是春天里第一道上桌的新鲜蔬菜，其鲜美味道也是其他菜蔬无法比拟的，素有“春菜第一美食”之称，是庄户人家百吃不厌的菜蔬。无论凉拌还是烹炒，或者是制馅，都是菜中极品。将韭菜切段凉拌，有一种原汁原味的鲜嫩味美，韭菜经旺油爆炒，断面即吃，口味也不错。如果将韭菜和其他食材搭配，吃法更多，譬如，韭菜炒鸡蛋、炒肉丝、炒豆腐。还可将韭菜调成馅，做成水饺、包子、煎饼、菜盒，都是人们喜食的味美。

昔日的乡村，就好像在凡事有章法有敬畏，人是这样，果蔬亦是如此。一年四季，啥季节吃啥菜蔬，是上天的安排，也

是大自然的规律。若是错过了季节，心急也不行，想吃就要再等上一年，除了等待，别无它法。农人们敬畏自然，更顺应自然，遵循因时而食的古训，深谙瓜熟蒂落的老理儿。现在温室大棚催生出来的反季节菜蔬，倒是满足了人们冬食春蔬、夏餐秋果的口欲之福，却再也吃不出原来的鲜美味道。譬如韭菜，过去在数九寒冬是闻所未闻的，如今却在冬日的菜市场上随处可见，韭菜还是韭菜，入眼一看翠生生的，拿到手里仔细端详就发现了问题，叶子软绵绵的，好像没有了筋骨，随意散落着，毫无清鲜可言，更无半点韧劲。丢入锅中翻炒一番，更是大显真形，缩水严重，皱皱巴巴，味道寡淡，与春韭的鲜香相差十万八千里。原因何在？温室里长大的韭菜，缺少了风刀霜剑严相逼，自然也就没有了踏着时令节拍而来的鲜美。

（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）

为何食用河豚中毒事件时有发生

□ 贾彬彬 程景民

清明时节，到了吃河豚的季节。说起河豚，相信很多人想到的是长相可爱的“气泡鱼”。但对于河豚，还素有“一朝食得河豚肉，终生不念天下鱼”以及“拼死吃河豚”的说法，可见河豚肉之美味。但在美味的背后却隐藏着不小的安全隐患，生活中食用河豚中毒事件时有发生，甚至有人因此丧命。那么河豚中毒到底是怎么回事？又该如何安全吃河豚呢？

河豚肉为何鲜美

河豚，也叫河鲀、气泡鱼，有暗纹东方鲀、红鳍东方鲀以及菊黄东方鲀等品种。河豚肉吃起来非常鲜美，其主要原因就是河豚中所含的优质蛋白质。河豚所含的蛋白质的“氨基酸配比”比草鱼等家常菜类更加完美，特别是谷氨酸（味精的主要原料）、天冬氨酸、丙氨酸、精氨酸以及甘氨酸的含量更高，且

这几种氨基酸都是“呈鲜氨基酸”。此外河豚没有胸腔骨，全靠肌肉来保护内脏，而且几乎不含脂肪。正因为有了它们，才成就了河豚的独特之鲜。

食用河豚中毒是怎么回事

食河豚中毒事件，其元凶就是河豚中含有的“河豚毒素”，这是一种非常强的神经毒素，主要包括河豚毒素、河豚酸、河豚卵巢毒素以及河豚肝脏毒素，其中“河豚卵巢毒素”毒性最强，摄入0.5毫克即会致人死亡（其毒性比氰化钾要高近千倍）。河豚毒素的分布具有规律性，主要集中在卵巢、肝脏、血液中，其次是眼睛、腮和皮肤中，个别品种的肌肉中也含有毒素，该种毒素的化学性质比较稳定，经过一般的炒、煮、盐腌和日晒等，均不能很快将其破坏，所以人畜中毒死亡率极高。食河豚中毒的事件虽然时有发生，但很多人并不在意。在此提醒大家“河豚真

的有毒，不能乱吃”。

如何安全吃河豚

首先，去有资质的餐厅。吃河豚务必去有专业资质的餐厅，可降低食物中毒的风险，不建议自己尝试烹调制作。其次，不购买“活着的河豚”。国家明令禁止加工经营所有品种的野生河豚，禁止贩卖活的河豚。若遇到有不法商贩售卖活着的河豚，请大家远离，降低自身和他人中毒的风险。最后，明确来源，一般来说，含有河豚毒素的是“野生河豚”，其毒化途径主要来自生物富集（藻类产生毒素，然后由小鱼、小虾以及贝类生物富集起来，最后再被河豚富集）。因此，只要是“野生河豚”，无论是自己从河里钓的还是餐厅售卖的，都不可进食。餐厅可售卖的河豚都必须是从农业部备案的河豚鱼源基地采购的屠杀处理好的河豚。

最后强调一点：选购安全、放心的鱼类食品，请到大型超市或有资质的正规农贸市场。不明资质、不确定食品来源的地方所售卖的鱼存在较大安全隐患（寄生虫污染、重金属超标等）。也不可贪图便宜，购买与市场价格相差过大的鱼类食品。此外若因不慎误食含有河豚毒素食物，出现头晕、呕吐、口唇及手指麻木、全身无力等中毒症状，应立即催吐，并尽快送往医院救治。

（作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理学硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



中国的老百姓普遍认为，生活中经常吃一些苦味食品，像苦瓜之苦，就苦得清爽、舒服。在民间，苦瓜被称为“君子菜”，就是“苦瓜虽苦，但不传苦于他物”。

苦味，是源自植物体内的某种生物碱。生物碱基本上都有苦味，碱性越强，苦味也就越重，生物碱或多或少都有一定量的毒性，有大有小。但是，有时具有小毒的苦味，对人的身体是有益的。我们常说苦似黄连，黄连中的黄连素就是一种生物碱，它是黄连中最具代表性的苦味，但同时也是抑菌活性的药效物质。茶叶中有咖啡因，这也是一种生物碱。因儿童与生俱来对苦味耐受性极差，常把吃的苦东西吐出来就很正常。

不是所有的苦味物质都不好，有些还能治疗一些疾病呢。在中医中，很多能治病的中草药，多多少少都有一些苦味。我们常说“良药苦口利于病”，说的就是吃这些苦味物质的好处。传统中医理论经典论述认为，苦味物质能祛火、消炎，并能平衡香辣之味。有时，人虽没有病痛，但是吃某些苦物能清凉肠胃，预防火气滋生，减轻摄入卡路里食物产生的热毒，从而产生适当吃些苦味物质的舒爽感。

带有苦味的茶和咖啡，就是这样发现并被利用的。时间长了，很多人不但对于茶和咖啡里面的咖啡因产生依赖，甚或对它们的苦味也产生了浓厚的情感。尤其那些经常出席宴会的人，几乎成了苦味绿茶的拥趸者。又如，啤酒花里有一些萜类化合物也是有苦味的，很多人却非常喜欢这种略带苦味的啤酒，设若啤酒太甜了，味道便不够深厚。在这个世界上，没有人能离得了苦味，就像咀嚼过“奈泛泛旅途，宦游滋味”的苦味一样，人生才够丰满。

烹饪食物时，苦味不能单独使用，苦瓜、苦笋、苦杏仁、陈皮、百合等，要力求微苦中出清香。但是，有人拿到百合，先要撕去外面的一层薄皮及尖尖部焦黑，以降低苦味；若百合真变得苦味尽失，风味却减了五成。其实，独特的苦味与清香，让人有种说不出的喜欢，即便带着泥巴也丝毫不妨碍它的味道。不少的餐桌上，你会看到酸菜竹笋汤，刚喝第一口，或许有点苦，但接着再喝两口，就会有不一样的感受，酸味中带着苦味，却是越喝越好喝。

广东天气湿热，相对比北方人更愿意吃苦瓜，什么苦瓜炒肉片、苦瓜炒腊肠、苦瓜炒鸡蛋、荔枝炒苦瓜、木耳拌苦瓜、苦瓜排骨汤、苦瓜肉糜粉丝煲，什么生拌苦瓜、冰镇苦瓜、白灼苦瓜、五味苦瓜，不一而足。还有一道菜，叫“苦苦相逼”，就是用新鲜的苦瓜与余过水的苦瓜一起炒，成为生苦与熟苦的配搭，甚或把青脆的台湾白玉苦瓜、泰国苦瓜仔与过水的广东苦瓜一起炒，因而掺杂了两个层次、多种地域的苦味。

啤酒具有独特的苦味，是因酒花中含有的苦味和在酿造时新产生的苦味共同形成。啤酒中约含有30多种苦味物质，大多为萜萜酮和蛇麻酮类衍生物，它们具有较强的苦味感，也有很强的防腐能力。带有苦味的酸泡苦苣菜，也对人的心血管有益。苦笋长在溪水边，与水笋相像，笋壳灰绿，边缘有一排细毛，酷似美人睫，但味道极苦，需要焯水后在冷水中浸上两天，把苦味去掉，比水笋要脆。秋天的香栗根部硬，吃时起初有一丝苦味，但嚼着嚼着会有嫩香菜的甜味出来。

一般人从小时候便排斥苦味，到长大成人会有选择地利用苦味食物，这个过程——其实就是一件人成长的过程。没有人愿意吃苦，无论是身体上的，还是心理上的，但为了长久地健康和幸福，人们有必要吃点苦。一点苦都不肯吃，无论是身体还是人生，将来很可能要吃大吃苦头的。（作者系河北省作家协会会员）

桃花源里品播茶

□ 谈宜斌

桃花源位于湖南常德市桃源县西郊，面临沅水，背倚群山，主体景区15.8平方公里。因与东晋诗人陶渊明写的《桃花源记》之“桃花源”同名而闻名于世。其历史传说之奇，山水风光之美，寺院亭阁之盛，诗文碑刻之丰，已成为旅游休闲的好去处。

凡是到过桃花源的人，都能品尝到这里的播茶为口福。只要你坐在摆满茶点（当地人叫“压桌”）的桌子旁边，主人便会在你面前放上茶碗，在碗里放进“播茶脚子”和适量的食盐（喜甜的则改放糖），调成羹状，然后将一壶滚烫的开水高高提起，壶嘴对准茶碗，急速地冲入碗内，让水在碗里冲成漩涡，使“脚子”在旋转的水中自然冲匀。趁碗里冒出氤氲的热气喝上一口，会觉得一股沁人的清香扑

面而来，嘴里立刻有了味道；再细细慢饮，又会觉得甜、酸、苦、辣、咸五味俱全，异香绵长；待一碗喝下去，早已是脾胃舒爽，心情畅快，精神焕发了。如果边喝边吃桌子上摆放的“压桌”，诸如油炸黄豆、炒花生、糖腌洋葱、卤干子、五香瓜子等，更是十分惬意。

播茶又称“三生饮”，其风味如何？取决于“脚子”。进入茶厨，便会探寻到秘密。制法是以当地产的生茶叶、生梗米、生姜为主料，按比例配上其他食材或药材，多则10多种，少则四五种，用水泡软以后，放进播钵里，用播棒捣制成糊状，再用捞瓢筛子滤去渣。去渣后的糊状物，即为“脚子”。这播钵是用粘土烧制的陶器，口敞底收，成圆锥形状，内壁有许多刻划的线条，便于春捣磨擦；播棒则

是用上等的油茶树或清香的山苍木制作的，播起来不仅坚硬不起掉渣，而且还会留下淡淡的树木香味，可使“脚子”存放数天不会变质变味。

播茶的配料可以根据季节的不同、用途的不同加以选择。如春季加入茉莉花、金银花、薄荷等；夏季加入绿豆、鱼腥草、藿香等；秋季加入梨、白扁豆、甘草等；冬季加入花椒、肉桂、辣椒等。如果加入决明子、枸杞子则有清心明目的作用；加入杏仁、川贝有止咳化痰的效果；加入黑芝麻、黑豆有滋润肌肤、美容养颜之功。

清朝康熙年间修的《桃源县志》记载：“马援征五溪蛮……将兵行有纪，鸡犬不惊……凿石室以安民，民间献播茶以报德。”嘉庆年间的《常德府志》记

载：“乡俗以茗茶、芝麻、姜合阴阳水饮之，名‘播茶’，桃源县志名‘五味汤’，云伏波将军所制，用御瘴病。”民间更是传说，在东汉光武帝时期，五溪蛮在武陵山区作乱，伏波将军马援奉命顺沅水长驱追击，行至乌头村（今桃花源）时，时值炎夏，军中瘟疫流行，马援本人也病倒了，全军只好驻扎在这里。由于马援军纪严明，扶助耕种，当地有一名白发老婆婆献“五味汤”秘方于马援，治愈了全军的疾病。自此该方发展成为今天的播茶。至今在桃花源里有伏波洞、马王庙、马石（室）、马王溪等历史遗迹可作佐证。2020年11月27日，国家知识产权局还将桃花源播茶列入国家地理标志保护产品。（作者系中国科普作家协会会员）

另眼看柳州

□ 刘晓军

半年前发小文《螺蛳粉的前世今生》，年末有朋友给我推了条信息：截至2020年12月17日，袋装柳州螺蛳粉产销量达到105.60亿元，较2019年增长68.80%。

在诸多产业因病毒肆虐疫情蔓延受到严重冲击的年份，这很有逆势上扬的味道。前两年在华人超市首次看到“好欢螺”，亲切又惊喜，在美国佛罗里达州坦帕这种华人并不多的城市，居然可以买到来自广西的特产，觉得老板组织货源的能力好强，殊不知，螺蛳粉已成几十亿的产业正畅销全国走向世界。

搞不清楚什么时候开始的，螺蛳粉成为被捧上神坛的“网红小吃”，连美女主播都直播现场带货，还说什么“一碗螺蛳粉，半座柳州城”。可柳州人自己说了，虽有早晨一碗粉的习惯，但也不是天天螺蛳粉。柳州的早餐小吃姿态千种，各式汤粉卷粉炒粉干捞粉，蒸饺发糕叉烧包艾粿粿，豆浆油条烧麦糯米鸡，云吞汤圆芝麻糊皮蛋粥……别说一周不重样，一个月不重样也不成问题，都是恰到好处的美味。

终究是一座工业重镇，工业的基因始终根植于这座城市血脉中。这回产销提前达百亿的宣传，让人进而了解到，螺蛳粉从街头巷尾现做现吃，到袋装速食形成红火火产业链，离不开互联网平台强势赋能，更有企业技术和工艺创新的加持。从制订行业标准，到建立产品质量检测中心和原材料基地，无不融入了这座城市的“工业思维”。

柳州一直是广西工业的骄傲，工业总产值占广西1/4。从小听到柳铁啊柳州柳化这些名字就如雷贯耳；上世纪七八十年代，轻工产品蜜蜂缝纫机、永久自行车一票难求，双马电扇、都乐冰箱等家电红极一时；到现在，钢材、牙膏、中成药、工程机械、化工产品等都是令人引以自豪的“柳州制造”。柳州还是全国五大汽车生产基地之一，全国每卖出10辆车就有1辆是柳州生产的。只不过这些“制造”相对低



图1：俯瞰柳州工业博物馆。

图2：柳州机械厂1953年试制成功的1101型汽油机，也是我国第一代汽油机。当年这种仅有4马力的汽油机，为偏远地区的驻防部队发电照明、放电影，以及农村地区抽水灌溉派上了大用场。

图3、图4：由柳州农械厂和柳州机械厂1969年联合生产的广西第一辆“柳州牌”载重汽车，至今仍让柳州人倍感自豪。

图5：横卧在工业博物馆北广场上的蒸汽机车，曾经为柳钢立下过赫赫战功。（图片来自柳州工业博物馆官网）

调，没能像螺蛳粉那样形成巨大的影响力。缓解乡愁也好，为了续命也罢，在“吃货”遍地的时代，当“城市+美食”等于最具特征的城市名片时，螺蛳粉被柳州寄予厚望被打造成了“现象”级的速食产业。即使在柳州2019年5000多亿元的工业产值中，螺蛳粉的产业仅贡献了60亿元。去年国庆长假，本来约好假期访友并

柳州两日游，家里人听说我要去柳州，老老小小纷纷加入，变成了亲友团出游，多亏柳州的几位朋友热情慷慨。尝美味，游柳江，逛夜市，访柳侯祠，眼见得现今的柳州城，早已不是上世纪那个污水横流、酸雨肆虐的“酸雨之都”，而是绿树婆娑，鸟语花香，一脉柳江碧水盈的山水之城，满满的行程老少欢愉。

