



三江月／笔会

责编徐杰 审读刘云祥 美编周斌
2025年12月17日 星期三



资料图

青菜

□杨应和

在乡村，青菜是再普通不过的家常菜。它生命力顽强，一年四季皆可栽种。只需在菜园角落随意撒下种子，浇足清水，次日，褐色的菜种便会顶着嫩绿的芽尖破土而出，像一个个好奇的小生灵，怯生生地张望着崭新的世界。不出几日，星星点点的嫩芽就长成了毛茸茸的鸡毛菜，宛如翠绿的小星星，点缀在泥土之上。

鸡毛菜鲜得纯粹，嫩得娇弱。煮一锅豆腐汤，临出锅时丢一把鸡毛菜进去，稍焖片刻。乳白的豆腐与鲜绿的菜叶相互映衬，一清二白，清爽至极。轻抿一口，鸡毛菜几乎不用咀嚼，舌尖轻轻一卷，便如融雪般化在口中，那股子清新的鲜味直抵味蕾，让人忍不住大快朵颐。把鲜美的汤汁浇在米饭上，非得吃得心满意足、打着饱嗝才肯放下碗筷。

烹饪的精妙，往往藏在食材搭配的细节里。咸肉、河蚌与鸡毛菜同煮，鸡毛菜不仅守住了自身的清甜，还为菜肴增添了一抹清新的亮色。它巧妙地中和了荤腥的油腻，让整道菜色香味俱全，令人食欲大增。

只要保持土壤湿润，青菜便铆足了劲儿生长，像极了贪长个的孩童，噌噌地往上蹿。半个月光景，青菜就能长到手指般长短。随手摘下几棵，洗净清炒，出锅前撒上些许盐和蒜末提味，一道简单的清炒青菜，瞬间成了餐桌上的抢手菜。

我最爱的，当属奶奶做的青菜饭。她将青菜洗净切碎，炒至半熟后，倒入淘好的米和开水，均匀翻炒。灶膛里的柴火噼里啪啦地燃烧着，不多时，木制锅盖缝隙间便飘出了浓郁的菜饭香。盛饭时，埋一块晶莹的猪油碗里，米粒颗颗油润发亮，吃起来软糯香甜，那滋

味，堪称人间至味。

深秋时节，青菜长得茁壮肥大。家家户户纷纷将青菜拔起，洗净晾干后，放进大缸腌制。一层青菜，一层盐，层层叠叠，最后用大石头压实，覆上薄膜密封。待缸边渗出翠绿的卤水，腌菜便大功告成。这腌菜吃法多样，可烧肉、炖豆腐、烩蚕豆瓣，也能洗净清炒成爽口的咸菜。

寒冬降临，经霜的青菜看似蔫头耷脑，实则别有一番风味。藏在霜雪之下的菜叶，入口酥润清甜。原来，为了抵御严寒，青菜会在体内生成糖分，就像冬眠的动物储备脂肪，这是它生存的智慧，也为人们带来了独特的味觉享受。

腌菜的滋味，承载着往事的记忆。父亲有位曾下放的知青朋友，一次从江南来访。父亲打算让母亲去镇上买些鱼肉招待，却被这位老友拦住：“我就想尝尝你家菜园的青菜。”临别时，母亲送了他几棵腌咸菜。他捧着咸菜，激动得热泪盈眶：“这味道，让我想起了那段难忘的青春岁月。”

待来年春暖花开，青菜抽苔。摘下鲜嫩的菜苔烹饪，又是一道不可多得的美味。当秸秆枯萎、荚子饱满，青菜便完成了它的使命，静待下一个生命轮回。

青菜没有牡丹的华贵，没有玫瑰的艳丽，没有栀子的芬芳，却以最质朴的姿态，倾其所有滋养着人们。它经霜更甜、腌渍愈香，恰似我们的人生，苦难中沉淀智慧，平淡里酿就深情。

人们常把新手戏称为“菜鸟”，实在是委屈了青菜。反倒是明朝的洪应明，在《菜根谭》中详细阐述了青菜的真意：“咬得菜根，百事可做。”这小小的青菜，藏着的，何尝不是大大的人生哲学？

与菜蔬亲昵

□王太生

汪曾祺说他喜欢菜蔬，会做杨花萝卜、干贝烧小萝卜、盐水煮毛豆……与菜蔬是一种亲昵。

人立锅台烟气之中，左手掌勺，右手执铲，一举一动，炒菜煲汤。

与菜蔬亲昵，是说一个人亲近菜蔬，不只停留在喜欢的层面，而是更进一步，会做各种口味、不同风格、不同色彩与形状的菜品种……

与菜蔬亲昵，就像人与人之间、人与小动物之间的亲昵一样。每天一篮子的绿肥红瘦，沾着露珠，新鲜可人。买菜、择菜、洗菜，晨昏相处，指头厮磨，手掌抚慰，亲近、贴近，一看到那红红绿绿的鲜艳色彩，就满心喜欢，有自然好感，忍不住煎炒烹炸之，闷溜熬炖之，麻利地做出几个菜。

亲昵，有不同的风格与表现，或含蓄委婉，或激情豪放，或喜不自禁，或不遮不掩。

与菜蔬亲昵，实际上是与那些普通、家常、实惠、亲民，身上沾着些许泥土的白菜、青菜、丝瓜、韭菜等亲近。

有个朋友，会做白菜烧豆腐、糖醋白菜、醋溜白菜……几天不吃，会想念白菜。以“雅舍谈吃”著称的梁实秋，做过炒白菜丝、栗子烧白菜、熬白菜、腌白菜……除了这几个菜，他最欣赏的还是以白菜为魂的“菜包”。蒜泥拌酱、炒麻豆腐、切小肚儿丁、炒豆腐松、炒白菜丝，备好。取热饭一碗，蒜酱抹在菜叶里面，把上述几种配菜、配料，一起拌在碗里，再取出一部分放菜叶里，“包起来，双手捧着咬而食之。”

我在春天几乎天天吃薹菜。嫩薹菜，手掐即折，渗出水来。我在碧绿的薹菜中放入小肉圆，这样，荤与素搭配，油与清汤水互补。我大多爆炒薹菜，吃起来爽鲜嫩脆……这种对薹菜的青睐，与生俱来，源自味蕾和口感深处，可惜每年春天吃薹菜的时间太短。

丝瓜入菜，或许是道文人菜。瓜棚豆架下，垂挂着一根根长丝瓜。清炒丝瓜、丝瓜炒蛋、毛

豆炒丝瓜……文人的骨子里，与丝瓜多有亲昵。在吾乡，丝瓜可做丝瓜油条汤，青碧碧的，色如翡翠，润如玛瑙。丝瓜刨皮切成小块，入锅与菜籽油合煸，煸炒一会儿，丝瓜的清香味就丝丝缕缕地出来了。主人会说，嗯，喷香，是香丝瓜！就往锅里添水，油条撕成段下锅，不一会儿工夫，就翻滚成了一锅丝瓜油条汤。在那个食物营养不是太丰富的年代，一锅油条丝瓜汤，热气袅袅，很能调动胃口。

与丝瓜亲昵得越充分，就对它越熟悉，做出来的菜品也会随之花样百出。

韭菜，一年四季都有，与人接触的时间最长，从春寒料峭的头刀韭，到大地凝霜的末刀韭，它在与人的接触，或者说是喜欢吃韭菜的人，在与它亲昵。我小时候不太喜欢吃韭菜，有一次在乡下，见乡人把大铁锅烧热后，用菜籽油爆炒韭菜，脆香味美，也就喜欢上了吃韭菜。韭菜，除爆炒之外，也可做韭菜蛋花汤、摊韭菜饼等。后来读到杜甫的《赠卫八处士》，“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，主人下田割春韭招待客人，仿佛看到韭菜在田垄间碧色可人，在日常的餐桌上清香四溢了。

烹饪做菜是种小格调，与菜蔬亲昵过程中，还会有多巴胺分泌时的快乐小情调。

与菜蔬亲昵，说明这个人仍是布衣，喜欢沉浸于自己的一方田地里，躬耕陇亩。性格中，有农人的朴素本真，手艺人的习惯姿势。喜欢日常生活，珍爱尘世里的一菜一羹。

与菜蔬亲昵，他也许还会喜欢淡淡的水墨画。若是水水墨画家，也会喜欢白菜、青菜、丝瓜、韭菜之类，就像徐悲鸿评张大千，“能调蜀味，兴酣高谈，往往入厨作美餐待客”。张大千喜欢菜蔬的“淡中滋味长”。他的那些蔬果图，让人看出大师是真的喜欢那些从泥中拱土而出、翻身而动的白菜与大萝卜们。



张大千的蔬果图