

# 野菜，敢为天下“鲜”

· 李晓伟

春天来了，无论哪种野菜，都满满是春天的气息。

早春时节，以能看到旷野里微微的绿色了，不是青绿，不是碧绿，而是淡淡的渐变的鹅黄、浅绿，荠菜、马兰头、蒲公英、灰灰菜、马齿苋们小心翼翼地探出了头，在试探春天的成色。依然寒凉，却挡不住春意渐是明显了。

品食春天的野菜，惹得十里春风送遍野的欢声笑语，无疑是在品尝春天的气息了。

在旷野里挖野菜，感觉心情特别地爽。嫩嫩的野菜们碧绿的身姿在阳光下闪烁，嫩嫩的叶片使它成为杂草中的娇娇者，将无限的碧绿伸展到远方。天地之间无比广阔，蓝天更蓝，白云更白，春风温和，带着青草香。

此刻，人们挖的已不仅仅是野菜，更是一种心情：恬淡，悠闲，清静。

尽管各类野菜被称为“八野奇观”，“草莽出身”，但挡不住人们的喜爱呀。初春的野菜，如初生的牛犊，完全可以与“正规军”的蔬菜一掰手腕、一较高下。

野外的山坡上、田野里，在麻雀“叽叽喳喳”的叫声中，人们在寻觅着野菜。马齿苋叶如马齿，生长在旷野山坡、田间地头，东一片西一簇，叶小茎多鲜嫩，梗子红而肥大，吃起来滑腻腻，酸溜溜。蒲公英就长在荒地或路旁，出土较早，有丝丝的苦味，可凉拌，也能生吃，生津去火。莴苣菜苦中生香，一般长在农田里，吃起来清香可口。

“春日平原荠菜花，新耕雨后落群鸦。”说到野菜，谁才是春天第一“野”？初春能采到最早的野菜，就是荠菜了。荠菜生命力强，大江南北遍地生长，历史也悠

久，是从《诗经》“谁谓荼苦，其甘如荠”的时候开始，吃了几千年的。

荠菜也是报春的使者，小小的锯齿状的身影总是在不经意间悄然出现，星星点点，生长在松软的田间地头。没开花的荠菜青青，带有绒毛，叶片没有蒲公英那么大，那么肥厚，显得苗条娇小。吃荠菜，能补虚健脾，清热利水。

在江南，上海人喜欢荠菜大馄饨，南京人还爱吃荠菜春卷。猪肉做馅，拌上荠菜，醇香与清新两种滋味，彼此成就开春的美味。等到了宁波，水磨年糕配上荠菜，又成了一道荠菜炒年糕，若是拌上香干、春笋、嫩豆腐，也是一道下酒好菜。

难怪说江南人的春天，是荠菜做的。蒲公英就大众化了。吃的时候需用凉水浸泡，浸泡好了，叶片饱满，色泽鲜艳，味道鲜美，炸碗鸡蛋酱，配上小葱蘸酱，满嘴满塞，清香中有一种淡淡的苦味。

香椿芽更是让人稀罕得不得了。新采摘的香椿芽绿叶红边，犹如玛瑙，状若翡翠，被称为“树上蔬菜”，自带一种奇怪的醇厚浓郁香味，是那种令人又恨又爱的气，喜之者趋之若鹜，恶之者避之不及。香椿芽可做成各种菜肴，可以炒肉，可以炒鸡蛋，可以拌豆腐，不仅营养丰富，且有较高的药用价值，能让一整个春天都“惊心动魄”。

原生态的野菜，具有不同的食用疗效。有的止血化瘀、清肺泻火；有的润肺生津、壮阳；有的补血、消炎、防止痛经；有的具有通乳汁、消肿痛、治疗胃炎胃溃疡。这些神奇功效的野菜源自自然。从诗经《关雎》里的“参差荇菜，左右流之”，到《卷耳》中“采采卷耳，不盈顷筐”等，描绘青春女子在灿烂春光中轻快地采集野菜，再到

《影梅庵记》中所忆董小宛善于腌制野菜，使黄者如蜡、绿者如翠。野菜的采集和食用源远流长，古人对野菜的吃法更是细致精到，富含诗意。

野菜大多有药效。《神农本草经》中记载，苦苦菜“苦寒，主治五脏邪气，灰谷胃痹，久服安心、益气、轻身、耐老”。《嘉佑本草》综合诸说，讲其历用有三：清热，凉血，解毒。以它外敷，治刀伤、烧伤、蜂蝎蛇蝎咬伤与疮疖肿痛等亦有大用。蒲公英也能入药，《本草图经》注解：敷疮，又治恶刺及狐尿刺，《纲目拾遗》：疗一切毒虫蛇伤，《医林纂要》：补脾和胃，泻火，通乳汁，治噎膈。其实，苦有苦的好处，清热，解毒，败火，让人清醒愉悦。如不喜欢苦味，用开水烫烫，苦味可除。

野菜挖回家之后，还要一棵一棵地重新去杂叶杂草，用清水洗净晾干。

野菜的烹饪方式多种多样，有炒、煮和凉拌等。为食用安全起见，多数以凉拌为主。先把挖回洗净的野菜放进烧开的水里焯两分钟，捞起，沥干，挤压，然后浇上植物油，拌以蒜蓉作佐料，喜欢辣的可加入适量的辣椒碎，一碟色、香、味俱全的野菜就靓丽在眼前，尝一口，野味十足，爱不释口。

一代文豪苏东坡对吃野菜深得心得，他道：“蔓菁宿根已生叶，非芽戴土拳如蕨，烂蒸香荠白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑。”读到此处，让我辈好吃之人禁不住掩卷长叹，口水直流。

与苏东坡一样，现代许多名人也喜欢吃野菜：汪曾祺把“凉拌荠菜”作为家宴里必不可少的一道菜；郭沫若爱吃二月兰、枸杞菜、马齿苋；周作人喜欢吃荠菜、紫云英；齐白石最喜欢吃香椿……有俗语说：

“野菜香，回归自然保安康”。

春风和煦，阳光明媚，叫上三五好友，带上小铲竹篮，或漫步在“高柳夹堤、土膏微润”的堤岸，或行走在碧野万顷的田野，或徜徉在澄澈明净的水边，一边挖菜一边赏景，心头怎能没有“脱笼之鹤”般的雀跃欣然？更不要说回到家后流涎在舌尖齿颊的野菜香味了。

伴随着春天气温的不断攀升，树上的叶儿花儿也不甘寂寞地登场了。

柳芽儿、槐花儿、榆钱、杨树叶、香椿……这些刚刚长出的嫩芽和开出的花儿都是餐桌上的美味。儿时乡村到处是这些可食的树木，人们用带钩的竹竿把槐花一嘟噜一嘟噜地钩下来，带回家，仔仔细细地一朵朵择好，洗干净，搅拌上玉米面和白面，稍微放点油盐，放在锅里蒸，香喷喷的气味就充斥到屋子的每个角落，槐花蒸熟了散发着一股股清香，含在口中软软的，嚼起来绵绵的，几丝野趣在口腔中肆意弹跳。

这些野菜，燃尽了原本苦涩的草味，只留下如春天一般的香甜。

野菜的品格也令人赞叹。它们根扎田野，昂首蓝天，顺其自然，慷慨奉献，令人佩服。它们朴实无华、开明泼辣，给人以深深的启迪。野菜不讲条件，顽强拼搏，滋生山缝石隙、野滩荒岭、田间地头，有点水就泛滥，给点阳光就灿烂。

醉人的野菜，敢为天下“鲜”。不只在舌尖上，更在舌尖之外，成就了春天的底色。

随着春天的脚步，还有野趣横生的木兰头、清雅如春的枸杞头、鲜嫩多汁的芦蒿艾蒿……在中原大地，一场尝鲜之旅，才刚刚开始。

·连载·



(上接第2795期)

我们想想看，对于外来人才，且不说工作安排人岗相适、各展其长，就连生活照顾的细致，包括送粮入户、搬煤入屋都写进了规定里。客至如归，温暖如家，为人才考虑到这样的程度，谁会不被这样的诚心感动呢？

感动是一种力量，化作巨大的能量转换和释放效应，数以百计的各方面专业人才，掏出看家本事，让正定迎来县办工业崛起、乡镇企业遍地开花的局面。

第三部曲，倾力投入发展教育，以解决人才的未来之需。

近平同志很清楚，人才引进只能解一时之渴，教育发展起来才是解决正定人才长远之需的源头活水，才是正定经济、科技乃至社会发展的最深厚底气。近平同志从最紧迫的问题入手，解决农村小学危房，解决民办教师待遇，改善办学条件，改变了黑屋子、土台子、泥孩子的窘困状况。在资金投入、教师培训、教学质量提高、教育改革等方面全力推进，逐项落实，为教育事业长远发展搭起了架子，奠定了基础。

可以说，一部“人才经”，念出了正定的蒸蒸日上、勃勃生气。

采访组：长期以来，习近平同志都把人民的利益、群众的冷暖看得比什么都重要。请你们讲一讲，他在正定工作时是如何为民谋利、为民服务的？

王志敏：平易近民，民必归之。大意是说，谦逊温仁地亲民爱民，人民就会拥戴你。领导干部就应该这样，遵从人民的意志，勤恳恭谨地为人民服务，踏踏实实落实中央的大政方针。近平同志在工作实践中，就是这样做的。

(未完待续)

中央党校采访实录编辑室 著  
中共中央党校出版社



## 湖边春色

中央公园春意盎然，  
恬院在湖边桃花映衬下  
愈加古朴雅致。

梁杨子 摄

## 仰望范仲淹

· 魏朝



范仲淹像

先生的高大，足以让我须仰视才能看清先生的面目。

时令仲春，一场淅淅沥沥的小雨初止，半黑半白的云儿在万安山上缓缓流淌，使得山岭隐藏了半个身子，欲说还休的样子；近处的村庄一片宁静，似乎都沉浸在春困的睡梦之中，偶尔一阵鸡鸣，也如杯子里濡湿的毛尖新茶，轻轻打了个旋，又沉在了杯底。那郁郁葱葱的翠柏，披着一层轻纱似的白雾，静静地迎接我的到访。

人的一生，历尽坎坷，才能走得更坚定，不畏艰难险阻，不惧风霜雨雪，就像浴火重生之后的凤凰。先生的一生，可谓百折不挠。

先生幼年丧父，母亲改嫁长山朱氏，遂更名朱说。大中祥符八年(1015年)，先生苦读及第，授广德军司理参军。后历任兴

化县令、秘阁校理、陈州通判、苏州知州等职，因秉公直言而屡遭贬斥。康定元年(1040年)，先生与韩琦共任陕西经略安抚招讨副使，采取“屯田久守”方针，巩固西北边防。庆历三年(1043年)，先生出任参知政事，发起“庆历新政”。一年后，新政受挫，先生自请出京，历任邠州、邓州、杭州、青州知州。皇佑四年(1052年)，改任颍州知州，在带病上任的途中逝世，年六十四。累赠太师、中书令兼尚书令、楚国公，谥号“文正”，世称范文正公。

先生忧国忧民，不图个人荣华富贵，从二十七岁进士及第到五十五岁主持新政，在漫长的宦官生涯中，他关心政治，每遇国家大事，总是慷慨直言，由于他直言敢为，曾在八九年间里三次被贬：1029年，因谏言太后还政，被贬；接着又在谏言废郭皇后事件中二次被贬；1035年，先生上《百官图》第三次被贬。

在这几次事件中，先生都是重要的策动者，尤其后两次，成为影响庆历士风构建的两个重要事件，获得了北宋士人的人格认同。三次被贬，每贬一次，时人称之为“光”(光耀)一次，第一次称为“极光”，第二次称为“愈光”，第三次称为“尤光”。

居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君。这是先生在《岳阳楼记》的名句，这也是先生不渝的践行。先生居庙堂，则恪守儒礼、忠君事国；先生贬官外放，则为解疑难，兴办教育，心怀国家大事，多次上疏；先生归家，则教育子孙正心修身，积德行善、清廉俭朴、乐善好施。

先生是耿直无私、大义凛然，连他的恩师、同僚都为之提心吊胆，他直言皇太后、皇上、皇后，直陈宰相及同僚工作失

误，不惧权威，刚正不阿，是一位很有原则和底线的性情中人。面对权贵的指责排挤和同僚的好言相劝，不为所动。

横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。威严的先生又是和蔼可亲的。面对苦难的百姓，他雷厉风行，倾注满腔热情，殚精竭虑为百姓解除危难。

先生改革宋朝初期柔靡的文风，提倡以文化人、言之有物。对待有才能的同僚，又极力推荐担任重要职位，是一位受人尊敬的长官和贤臣。

我仰慕先生的耿直无私，不为名利所困，为人处世坚持自己的原则、底线，甚至到了迂腐的地步。人是需要一点脾气的，需要坚守底线、不为不义的名利所诱惑的傲骨。

我曾经追寻先生的足迹，在邓州的花洲书院感受先生当年繁冗的政务间隙讲学的盛景。我曾经多次匆匆驱车驶过先生的塑像前，却因为事务繁杂，未能真正拜谒先生。这高大雕像之后的范园，以及一眼望不到边际的苍苍翠柏，成为我心中期望的精神家园。

由先生推及一切高雅的君子，我仰慕不为五斗米而折腰的陶渊明，结庐在人境，而无车马喧；问君何能尔，心远地自偏。我仰慕以身寄托山林之间的王维，空山新雨后，天气晚来秋；明月松间照，清泉石上流。

人间寒暑吧。

如若无法逃离藩篱，那就让自己的心儿如水一样平静，不带有一丝涟漪，泰然生活在喧嚣的市井。滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢。古今多少事，都付笑谈中。这样的与世无争，或许就是无奈人生最好的解脱。

我想，屡屡被贬的先生，在每一个据理力争之后，也是渴望有一个歇息心灵的世外桃源的。不然，抱病赴任的先生溢然长逝之后，怎么会选择长眠于幽静的万安山。

雨后的青砖路面厚重而古朴，雨后的翠柏林间肃穆而清爽。我缓缓走过斑驳的石牌坊，走过石羊、石狮、翁仲分立的神道，缓缓走过巍峨的神道碑、乾隆御碑、仁宗褒扬碑，最后来到先生的墓前。

先生的墓偏于范园的西南一隅，普普通通的半圆穹顶，干枯的蒿草凌乱地堆放着，唯有那块“宋参知政事范文正公墓”的墓碑，在彰显着墓主人不凡的身份。

我的目光沿着这块普通的墓碑缓缓而上，碑额的四个大字“先忧后乐”忽然就吸引了我，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，这是先生应朋友之约撰写的《岳阳楼记》里的名句，而这不正是先生一生最好的写照吗？

我俯下身去，用手轻轻摩挲着先生的墓碑。忽然发现，在先生的墓上，在那干枯的蒿草根旁，一团团的嫩绿在悄悄萌生。

此时，新日初现，一只灰喜鹊，在翠柏林间放开喜悦的歌喉，欢唱起来。

## 红薯的故事

传说有一个南方人被派往汝州做官，新官上任，按照惯例，原州官要带着府署的官员，到东关来清阁迎接。

那时汝州属南阳府管辖，新派州官从远离汝州五百里的南阳府赶来，路上走好多天。一路上有钱买不到吃的，饿得实在心慌。

原任州官看到新任官的轿子，慌忙率官员们出官厅相迎，让进官厅稍事休息，饥饿难忍的新任官无心休息，很想要点东西吃，可又不好开口，两眼直盯着亲随。亲随会意，便笑了笑向原任州官说：“我家老爷一天都没吃东西了，有什么吃的东西先弄点来！”

原任州官一听也有点为难，这里离城还有三里，附近住的都是种地的。连个饭铺也没有，往哪儿弄吃的？去老百姓家讨要？可新任州官提出来了，肯定是饿得受不了啦，又怎能不去弄呢！于是叫一个随从到街上去找。随从在街上找来找去也找不到一个卖吃的。忽然听到一声叫喊：“谁要红薯？刚出锅的热红薯。”随从像碰见了救星，跑去叫住了卖红薯的。可是当他掀开盖着的布，看篮子里热腾腾的红薯时又做了难：一个五品州官能吃红薯吗？但此时此刻，除了红薯又找不到啥可吃，万般无奈，只好在那篮子里翻来翻去，找那粗细匀称，皮色鲜红，靠锅边个头不大的，从中选了一块。为了不让更多新州官认出是红薯，随从将皮剥了剥，跑回去恭恭敬敬地递给了新任州官，赔着小心说：“老爷请您先垫垫底，到州衙小的们给您做好吃的。”

新任州官没见过这东西，没有一下子就送到嘴里。他看了看，闻了闻，一股特殊的香味扑鼻而来，尝了一口，绵软如脂，甜里透着香，味道极其鲜美。新任州官吃完之后，还想再吃一块，可初来乍到吃了再要，也实在太失官家体面，只好压在心里。

新官上任后州署里虽然有可口的饭菜供着，可他总还想去汝州那一天吃的东西。有一天他终于忍不住了，把那个给他买红薯的衙役叫来，因为他不知道那东西叫啥，又不知道价钱，可又不好屈尊下问，自以为那么好吃的东西一定很贵，于是掏出些散碎银子交给衙役说：“麻烦你再给我买点那天吃的那东西。”

衙役一看给了一两银子，这些银子要买红薯就是买两挑儿也用不完，心里一咯噔，想说他给这么多要买多少呀！可从州官的言语和神色看，知他是外地人，不知道这东西在汝州的价钱。心想既然他不知道价钱，我何不也来蒙他，趁机发点洋财！所以，他从自己身上拿出几文钱买了一块，又剥了皮送给了州官。州官吃了剥皮红薯非常高兴。后来，隔些天，州官就叫他去买一次，接连买了几次，衙役得了不少银子，心里高兴极了。

有一天州官要出巡，坐着轿子出了州衙，人役前后簇拥，鸣锣开道，好不威风。来到街上刚走不远，突然州官让轿子停下，掀起轿帘，用手一指，大声命令着：“把前边那个小子给我抓过来！”衙役们不知道发生了啥事，不敢多问，过去把那小子抓了过来。那人衣服破旧，一身一脸的煤炭，只露几个白牙，脸因汗水流过，冲得一道一道的，活像是个鬼怪，跪在轿前颤抖着身子问：“老爷，您为啥抓我？”

“为啥抓你？我来问你，你是干啥的？”州官愤怒地问。“小的是卖煤的。”被抓的人答道。“卖煤一天能挣几个钱？”“老爷，我的毛驴驮一袋，我再背半袋，一天挣不了几个钱，顶多二十文吧。”

州官更恼，指着他手里拿的一大块红薯说：“那你也敢吃这东西？”

天哪，卖煤的怎么也没想到他是因为吃红薯被抓了，急忙辩道：“老爷，这是俺汝州最便宜的东西，我不吃它吃啥？”

州官看那卖煤的满脸诚实，不像在撒谎，再看随从衙役们听到卖煤人的回答也没有异样的反应，态度也就缓和了过来，说：“没啥事，我只是喊你过来问问，好好做你的生意去吧！”

回衙以后，州官就把那个给他买红薯的衙役辞了。



来源《汝州民间故事》