

江南春早野蔬香

沈嘉禄

有一种诗意的说法：野菜是没有故乡的。自古以来，野菜如火如荼的生命历程，与人类繁衍生息的勃勃之势相对应，但后工业时代的情势未免令人沮丧——我们的故乡还有野菜吗？在高楼林立的都市，若以脚踵之下为圆心的话，半径五百米内也许就能见到公共绿地，芳草茵茵，李白桃红，就是寻觅野菜踪迹。我们的下一代有口福品尝到松茸、松露、鱼子酱、金枪鱼等等，真正意义上的野菜却很少有机会见识。那些应该按生命基因纵情生长的野菜，早被驯服得老实实在，在四季如春的大棚里高颜值地成长，静待收割。

所以这句话也可以这样说：从野菜的角度看，我们下一代是没有故乡的。

在我们小时候，餐桌上难得出现大鱼大肉，天性未泯的野菜却有机会尝新。就说荠菜吧，从菜场里买回时，每片叶子上都沾着湿漉漉的泥浆，散发着晚霜晨露的清新。荠菜肉丝豆腐羹、荠菜炒春笋，是拥抱春天的第一道时蔬。荠菜肉馄饨，是家庭主妇大显身手的节目。荠菜焯水后切细末有点干乎乎，斩几棵青菜心进去口感就滋润了。过年吃剩的年糕浸泡在水缸里，捞两条切片，炒一盘荠菜肉丝年糕供全家分享，也算“咬春”的便宜方。

后来我在郊外荒地看到了野荠菜，长到一尺多高，锯齿状的叶片阔而大，边缘呈浅紫色。当地老人用它包荠菜肉馄饨，在大锅里煮的时候赛过一只只泥鳅，不卖，自己吃。

上海郊区的荠菜肉汤团大如婴孩拳头，每次去七宝老街，我都要吃两三只，一口咬破，春天的气息便喷涌而出，令人陶醉。有一次坐在同一张八仙桌上的老伯伯骄傲地告诉我，他是镇上人，每个星期要来吃，胃口好的时候能够吃十只！

荠菜可以吃到初夏，上海人用来烧荠菜黄鱼羹。

荠菜头微红而呈浅紫色，细嚼之下满口喷香，对牙齿而言仿佛是一场抵抗性游戏。汪曾祺在一篇散文里写到故乡高邮的荠菜拌香干：“荠菜焯熟切碎，界首茶干切细丁，入虾米，同拌。这道菜是可以上席席的。席席上的凉拌荠菜都用手拧成一座尖塔，临吃推倒。”“临吃推倒”四字极妙，很有镜头感。

荠菜堪为野菜的形象大使。“谁谓荼苦？其甘如荠。”两千五百年前古人嚼出的菜根甘甜，编入了中国人的味觉基因。江南民俗，三月三，大妈头戴荠菜花，据说可以明目，荠菜花于是又称“亮眼花”；荠菜花置于灶头上，蚂蚁就不再爬上来。直至今天苏州人还是将荠菜说成野菜，野菜馄饨，野菜团子，我在葑门老街的小菜场里吃过。

野性更足的是马兰头，沸水一焯切细，那种清香令人晕眩，拌以香干末，再浇一麻油，是个性张扬的时蔬。饭店酒楼一到开春都备有这道冷菜，装在小碗里压实，再蛻在白瓷盆子里，如果在碗底埋伏几粒枸杞子，蛻出后便呈现万绿丛中一点红的画面，野菜就应该大红大绿。

马兰头本来叫“马拦头”。据说马很喜欢吃这种路边的野菜，马停下啃食马拦头的时候，骑马人只得等它吃饱后

提绳赶路。所以官员在地方上享有清誉的话，离任时乡民会送一盘马拦头以表挽留之意。后来有人嫌“马拦头”太俗，遂改称“马兰头”。

野生马兰头有一丝苦涩，凉拌时可多加点糖，小时候有点讨厌这种不甜不咸的滋味。而今马兰头被农艺师过滤了苦涩味，无可挽回地滑向平庸，叫人惆怅。

妈妈曾将马兰头焯水后摊开在竹匾里晒干，三天后收入甬中，到夏天烧五花肉，浓油赤酱，不失清香。

二十年前各位是不是吃过紫角叶？据说从前这货肆无忌惮地长在房前屋后，到后来被农民一刀割下喂猪去。后来被人发现了食用价值，贩进城，用蒜茸炒来吃，有滑溜溜的口感，自带微麻，可聊备一格。还有山芋藤、南瓜藤，都可清炒。也许味道不很好，一股风刮过就没人注意了。

现在还能吃到的驯化野菜还有茼蒿，茼蒿以江苏长江边的农村所产最嫩最香。茼蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。江阴厨师烧河豚常以茼蒿打个盆底，据说此物能解毒。二月芦，三月蒿，四月五月当柴烧。野菜也是有架子的嘛，要吃趁早。茼蒿炒香干或炒臭干或炒腊肉，也是上海人看重的时鲜。

有一次我在常熟吃到了野茼蒿，与平时吃惯的商品茼蒿相比，更细更长，切丝清炒，纤维稍粗，但鲜味很足。野茼蒿白切滚刀块与新成菜末子一起炒，装碗后再浇点麻油，清新可亲！第一眼见到野慈姑我一下子就喜欢上了它，球茎比宁波汤圆还要迷你，表皮微红，柄很长，粉粉的口感中能吐出小液夜滋的生湿气。沈从文认为慈姑“格很高”，应该是野生的吧。

这几年小菜场里也看得到枸杞头了，我每年都要叫老婆大人买一把来，清炒或加笋尖加香蕻炒，微苦不掩清鲜。炒枸杞头不必加水加盖，允许少放点醋。

苏州作家嵇元兄在《江南风情好菜蔬清如诗》一书中写到一个细节，初唐诗人陈子昂出阳关来到张掖，当地的守关将士尊重文人，请他吃“嘉蔬”。这道菜就是枸杞头。嵇元兄还认为：“枸杞叶在我国西北地区的张掖那里，是正儿八经的一道蔬菜，而且是上品蔬菜，大概是那里缺少绿叶蔬菜吧。”

前不久在曹家渡一家倡导“新淮扬”理念的餐厅里吃到了麻虾酱炒蒿子杆，射阳本味的家常小菜，镬气喷薄，野性天然。还有一小碟素面朝天天的凉拌盐蒿菜也给了我惊喜。作为海边自生自灭的野菜，它又叫碱蓬、海菜菜，在石缝中插足，高不过半尺，靠海水长大，貌不惊人，朴素无华，青翠欲滴，自带咸味。据来自盐城的店经理说，以前青黄不接时节，海边的孩子就相约去采集盐蒿菜，小半天就能得一大筐，带回家后可直接生食，也可焯水后凉拌。脆脆的口感加上特殊的清香，让第一次领教的我突然涌上感恩惜物之情。

蒲菜是蒲草插入河底淤泥中的一段嫩茎，出水后呈象牙白。蒲根入菜，是淮安人的口福，在上海看不到，许多号称吃货的人不知天下有此物。蒲根入菜已有两千多年历史，《周礼》上即有

“蒲菹”的记载。明朝顾过有诗：“一箸脆思蒲菜嫩，满盘鲜忆鲤鱼香”。不过此物娇嫩，在当地也是当天采、当天卖、当天吃，吃到便是福气。二十多年前我在淮安第一次吃到蒲菜，惊为天厨异味。写过一篇文章，至今还被多家媒体、多种图书转载，也算我对蒲菜的小小报答吧。那家的蒲菜是当天从苏北运来的，还带着晶莹欲滴的露水呢。蒲菜一般是奶汤煨或开洋烧，这次用野蔬焯，整粒蒜子焯得微微焦黄，再加明德鹅油增香，谁也挡不住。

上海的青团一般是用艾草汁上色增香的，溧阳一带的风俗是用当地的毛鼻草捣烂取汁，拌糯米粉揉匀，摘剂压平后裹馅心包成青团。馅心里有肉、螺蛳肉及荸荠丁，大俗大雅，别具风味。日本人强调的“身土不二”，苏北人民也做得很好。

溧阳人口中的“毛鼻草”，学名叫做鼠麴草，俗称清明草，又名念子花、佛耳草、清明菜、寒食菜、绵菜、香芹娘。全株有白色绵毛，叶如菊叶而小，开紫头小黄花，一年四季开绿花。至今还有作坊用它来取汁染布，制成短衫长裙古风盎然。

上世纪最后一年的春天去泰州采访，不意吃到了茵陈。小时候发烧、呕吐，曙光医院的医生让我喝茵陈蒿汤，三天就好了。但茵陈凉拌后当菜吃，还

是第一次领教。焯水，挤干水分切碎，加盐、糖、麻油就行，如果淋点醋也可以。微苦，食后口腔中留有清香。当地人还用茵陈烧粥，加糖和红枣，给得了黄疸肝炎的人喝，据说有一定的疗效。后从《本草纲目》里得知：“今淮扬人二月二日犹采野茵陈苗，和面粉作茵陈饼食之。”

香椿芽是中国独有的树生菜。“三月八，吃椿芽”，香椿头拌豆腐，是上海老一辈爱吃的素食。父母健在时，常从南货店包一枝回家，那是下重盐腌过的，色呈暗绿，貌不惊人。洗过切碎，拌嫩豆腐，浇几滴麻油，咸的香椿头和淡的豆腐在口中自然调和，有一种难以形容的鲜香甘美。一开始受不了那股冲鼻的香气，多吃几回就上瘾了。现在每到初夏我必定要去邵万生包一枝香椿头回家，细细品味，回想在父母身边的日子。

香椿树峻峭挺拔，树干可达十几米，羽状复叶，是树中美男子，古人称父亲为“椿堂”，称母亲为“萱堂”，美好而温暖的比喻。冰消雪融，春风初度，香椿树梢便露出紫色的嫩芽，农民在竹竿顶端缚一把剪刀，剪刀的另一半系住绳子，瞅准了一拉，嫩芽应声而落，粗盐一抹就可以吃了。

在皖南黟县，我吃过香椿芽炒鸡蛋。嫩芽焯水后切细，磕几个土鸡蛋

啐打匀，锅内多放猪油，摊成一张薄饼，烘至边缘有些焦黄，翻身装盘，满室飘香。在山东荣成我吃过现摘的香椿芽，酱麻油一拌，别具一种坦诚的美。当地厨师还用蛋泡糊挂浆油炸香椿芽，类似日本料理中的天妇罗，俗称“香椿鱼”，但本味有小小损失。

据说香椿树现在也关进大棚了，在人的意志下，只能长到一人多高，不超过两米，为的是方便采集，一年四季都能供货，冬季卖得尤贵。伟岸的香椿树啊，从此只能屈膝求生了，悲乎！

今天一早太太去菜场买了五支竹笋，两支莴笋。莴笋削皮、竹笋剥壳，切滚刀块，与诺邓盐泥肉、金华黑毛猪五花肉、江阴百叶结一起煮成一砂锅腌笃鲜。莴笋叶子不要扔掉，拣出嫩叶，用盐轻揉一过，十分钟后挤去苦水，切碎后加咸肉丁烧成菜饭。红红绿绿，清香袭人，真是太好吃了。莴笋叶子烧盐卤豆腐，莴笋叶子要用老菜油焗透，多留一点汤汁，盘子边缘便亮起一圈黄金色的油光，此菜有仙气。

人类的每次进步都是以牺牲诗意为代价的。为了满足人口增长的需要，野菜渐渐失去了天赋野性，有的还要背井离乡，天涯漂泊；同时人类也一直在呵护它的健康，免受病虫害侵袭。愿更甜、更香、更肥的野菜们四季长青，瓜瓞绵绵。

好在，竹子坚持在野。在山上看到笋尖破土而出，总是喜不自禁。山谷老人有诗在先：竹笋才生黄犊角，戴芽初长小儿拳。试寻野菜炊香饭，便是江南二月天。

春雨初歇的夜晚，独自一人踩着湿软的小路向着竹园深处走去，梦里的故乡便扑来眼前，泥土与腐叶的气息让我清醒而振奋，被脚步惊起的白鹭向着更暗的深处飞去。突然感悟到，倘若没有竹影婆娑，月光将是怎样的寂寞！

负暄话负暄

江曾培

新冠病毒肆虐，目前尚无特效药治之，防治的一个重要措施，是增强自身的免疫力，尽力做到“四好”：吃好、喝好、睡好、心情好。当前正值隆冬，多晒太阳，也有益于祛病健身。杜甫在《西阁曝日》中云：“凛冽倦玄冬，负暄瞻飞阁。羲和流德泽，颞颥愧倚薄。毛发具自和，肌肤潜沃若。太阳信深仁，衰气歎有托。敬烦烦注眼，容易收病脚。”意思是说，严寒登上高阁晒太阳，经阳光温暖的照耀，毛发随即和畅，肌肤渐渐润泽，衰败之气很快驱散，孱弱之体得以调和，太阳散布着温暖的恩泽。

杜诗中提到的“负暄”二字，意思就是晒背取暖。典出《列子·杨朱》，说宋国有田夫，常衣赭褐，仅以过冬，暨春东作，自曝于日，不知天下有广厦大厦，缩犭狐貉，顾谓其妻曰：“负日之暄，人莫知者，以献吾君，将有重赏。”这个身穿乱麻破絮的农夫，冬经常晒太阳，觉得十分暖和，他不知道天下还有高屋暖房、丝棉绸缎、狐裘裘裘，却要把他发现的这一享受呈献君王，以便得到厚赏。故事中的农夫为生活经验所限，虽有坐井观天之嫌，但温暖的冬日，确是一种“阳光维生素”，能助发阳气，温通经脉，激活免疫素，大有益于人体的健康，民间早有“药吃一柜，不如晒晒后背”一说。陶渊明在他的《自祭文》中，认为人要有欢乐，必须乐天委分，顺应自然，“冬曝其日，夏濯其泉”，是其重要的一项。

抗日战争初期，我还是一个儿童，随家人逃难沦陷区，落脚于一个小小的乡村。其时农村凋敝，居住简陋，多为泥墙草屋，全村没有什么公共活动场所，只有一块地面比较平整的打谷场，为大家所共用。秋收以后进入农闲时节，一些农户在上面垒起一个个稻草垛，犹如一座座碉堡，小孩子常到这里追逐游戏，乃至躲进草垛捉迷藏。冬晴日，农家则喜欢提着小板凳来到这里，三三两两聚在一起，边晒太阳边聊闲话，呈现着古诗中所描写的那种“负暄负暄，两两私语茅檐”的闲适。孟浩然在著名的《过故人庄》一诗中，以“开轩面场圃，把酒话桑麻”的场景，展现农村亲切自然的生活情趣，而这种闲聚打谷场、负暄话家常的景象，也映照着我们农村日常生活中特有的散淡温馨，为我不时所忆及。

在以往漫长的历史岁月中，“负暄”也为上层人士所喜爱。《红楼梦》中就写到贾珍在宁国府除夕准备祭祖时，在安排下人做好准备工作后，就走到阳光下面，“负暄闲看各子弟们来领取年货”。现代生活的发展，使人们的居住条件有了很大的改善，冬天有空调取暖，负暄的人越来越少了。实际上，人工是不能完全代替天赐的。“冬曝其日”，不仅可以防寒保暖，还可以补阳气、补正气，促进气血的生成和运行。中医的“采日精”一说，就是主张采集阳光以生发清阳之气。丢弃这种“天灸”，是有违自然规律的。同时，晒太阳生发出的那种暖洋洋、热乎乎、香喷喷的感觉，那种“薰然四体和，恍若醉春融”的快意，也非空调所能代替。

入冬以来，只要是晴天，我总要坐在南窗下负暄一两个小时。太阳光下不宜看书，却宜静思。一些人喜欢把“负暄”题为书名，如《负暄录》《负暄集》《负暄琐话》乃至《负暄三话》等。我这篇谈负暄的小文，也是在负暄的静思中生发的，因而名之曰“负暄话负暄”。



「文汇报」 微信公众号

笔会

丰衣足食蛋炒饭 (国画) 戴敦邦



“秘境”里的人们

王必胜

浙南山区的松阳县，自东汉设县一千五百多年，世事沧桑，却依然保存了自然村落的原始面貌，先后有七十五个村寨被认定为“古典中国样本”。这些风貌完整、古色古香的传统村落，或居于山坳深谷，或坐落于清溪之畔，或隐没于竹林树丛，风习朴野，建构奇瑰，成为独特的江南村落生态，也为旅游者热衷，十年前就被《中国国家地理》杂志誉为“最后的江南秘境”。

山路弯弯，密林深涧，出松阳县城半小时车程，是松阳村落名片——杨家堂村。时值深秋，金黄的柿子，火红的枫叶，茂林修竹，一派江南的田园风景。冬日里山中云雾，如同面纱，时隐时现，远山近水，土墙民居，黄泥青瓦，在缥缈雾气中，显出几分趣味、神秘。

一棵约二十多米高，枝柯繁茂的古樟树，与并排的另两株，是村道上的迎宾树，树身铭牌写着三百多年树龄，也是村子的守望者。秋景光影中，霜皮溜雨，树冠蔽日。一位老太太手持竹筐条把，清扫落叶，笑指三棵香樟，说是看着它们长粗长老的，三代同堂，是村上老宝贝。在松阳，民间有敬拜古树的传统，“樟树娘，樟树娘，保佑家中读书郎”，升学要拜树娘。大树荫庇，人丁兴旺，老树精灵，世传好风，和蔼的老者，温暖和善的镜头，扑面沁怀。

松阳大小数十个自然村落，杨家堂的特色突出，2013年入选国家第二批传统村落名录。二十多栋清代、民国时建造的土木结构的院落，不算松阳最古老的，却是齐整最有仪范的。依山而建，次第层叠，形成五层十八栋的立体结构，高低落差约二至三米，紧

凑勾连。在对面的山坡远看，呈现一个巨大的立体建筑面，阳光下，斑驳的墙体泛着金色，有如一幅巨大的水墨图，村庄轮廓呈布达拉宫殿式的浑然错落，被称为“山村的布宫”。

“暖暖远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。”走进黄土与石头混砌成的巷道，仿佛走进古诗意境。夯土黄泥墙，木椽青瓦屋，围篱菜畦地，有鸡鸣狗吠，猪牛闲耍。小巷深幽，石块路面泛着青光，墙角青苔，爬墙绿植，水井台，豆腐碾磨，旧式农具，经年风雨剥蚀，有些残破，留在屋前村头，让人仿佛穿越时光，行在陶诗的意境，也领略江南村落的秘境。

随意推开一扇门，别有洞天。这是六号院，松阳民居典型的三合院，前面墙，后面屋，左右两开厢，天井下的地池，鹅卵石砌成元宝金钱图，墙壁上有渔樵耕读画，朱子格言等，体现了富裕人家的讲究。据说，这是有名的教授之家，近代以来，出了二十多位学者名人。村中的宗祠祠堂，更是村落文化集大成者。雕梁画栋，供台祖位、窗棂、牌坊，牛腿雀替……无不古雅，精美，深邃。约三百年前，曾经是宋朝官宦人家的宋姓后裔，躲祸避险，辗转来

到这里，依风水建屋场，世代繁衍，瓜瓞连绵，如今，宋姓仍然是当地大姓。

不同于依山而建的杨家堂，三都乡的松庄村，是水边的民居，小桥流水人家，尽显山水松阳的桃源意境。

松阳的母亲河松阴溪流经全境，支流如血管分布各地，山高水长，山泉漫漈，经多年的营建，形成了水网环绕的古堰群。穿越松庄村的松塔堰，一脉支溪东源堰，溪上一单孔拱桥，连接两岸，偶有农人挑担，或牵着牲畜，沿阶而上，孔桥、水溪、牧耕、山屋，定格出一幅江南水乡村落风景。左右两侧民居迤迤，保留了乡村的朴野之气，一座座夯土老屋，一砖一瓦留有岁月痕迹。为方便来往，溪中由十数块条石横卧为一石墩桥。若天气和暖，溪流石上，有主妇们漂洗衣物，屋场上晾晒的串串鲜腌，衬出青山绿水的别样生动。站在水漫过的石墩上，逆流回望，拱桥沐浴在风雨中，历经沧桑，见证一切。还有百年土屋、宗祠、吊脚楼、古驿道……如果说，杨家堂山居体现的是阔大，是沉实，是形制，那么，松庄村的溪边民居，是灵动，

是气韵，是鲜活。

那天，在松庄溪边茶室，品着松阳的端午茶，一种用中草药、姜等配制的特色茶。浙江山地的茶品较多，以端午茶为茶之名，有些特别，据说是在端午节气焙制，初暑气候温燥，为祛火除瘟，生产一种介于茶与饮料之间的饮品。其味浓醇，是浙南民间地方茶。当地人外出回乡，以一杯端午茶解渴。当地人外出回乡，以一杯端午茶解渴。当地人外出回乡，以一杯端午茶解渴。当地人忽然下起了小雨，我们的端午茶正好缓解寒凉。

近年，乡村振兴计划悄然改变了村民生活，县上提出相应政策，如何在发展中保护原生态，守护村落，吸引了一些人能，也有回乡的创业者。九〇后单晓明，留学归来，在松庄村进行艺术实践——“修复老物件”，为村子里老人们翻新一些废旧桌椅，同时尽量保持物件的原始风貌。板凳、茶几甚至凉亭这样的旧物，或贴上鲜艳布幔，或嵌补一块小艺术品，显得鲜亮而喜人。老人们新鲜之余，恋旧的情感也得到了满足。几位老奶奶高兴地拿着修复的旧木凳，在小溪边的亭子里合影、展示，成为此地独有的风景。

一栋溪边的房子，白色墙壁上画