

春天的菠菜

正月菠菜才发青，二月
刨得羊角葱。

今天是农历二月初一。

雨水已过，惊蛰未至，
春雨绵绵。正是吃菠菜的好
时节。

从春暖时萌叶，到谷雨
时收尾，菠菜的季节就是整
个春天。

【苦寒乐】

“北方苦寒今未已，
雪底菠菱如铁甲。岂知吾
蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更
茁”。

诗中提到的“菠菱”
就是菠菜。苏东坡看到菠
菜耐得住苦寒，长势喜
人，忍不住诗兴大发，赞
叹不已。

也许苏东坡看到菠
菜，想到了自己。他也像
菠菜一样，愈是被打压，
愈是诗兴勃发，有几分苦
中作乐的人生况味。

苏东坡的好几篇传世
名作，都是在被贬谪时完
成的。

他被贬黄州时，写下
“大江东去，浪淘尽、千古
风流人物”。

他被贬岭南时，“日啖
荔枝三百颗，不辞长作岭
南人”。

他满肚子的苦水，都
被鲜甜的荔枝与诗情画意
浸满了。

菠菜的故乡在波斯，
直到唐代，才传到中国，
所以菠菜姓“波”，加了草
字头才中国化。

所以苏东坡那时候的
菠菜还叫菠菱，也叫波斯
草。

有句老话讲，三月里
的菠，打破锅。

说的是，三月以后，
菠菜大量上市，成为老百
姓的桌上菜。

菠菜还有很好的营养
价值，《本草纲目》认为，
食用菠菜可以“通血脉，
开胸膈，下气调中，止渴
润燥”。

菠菜还富含维生素，
具有抗氧化的功能，是宋
美龄每餐必吃的蔬菜。宋
美龄面容姣好，活到106
岁高龄，大概与此不无关
系。

【菠菜塔】

梁实秋在《雅舍谈吃》
里提到，北方人吃菠菜很
简单，滚水一焯，就可以捞
起来细切，生抽老醋加盐，
再加蒜末，爽口开胃，适
合做餐前小菜。

汪曾祺在昆明待了七
年，尝尽春城美食，却一
直没忘记他离开昆明时，
在一家饭馆吃到的一盘肉
炒菠菜。

那道菜中的菠菜极
嫩，油极大，火甚匀，味
极鲜。

花心思的汪曾祺还研

究出炒菠菜的门道：要尽
量少动铲子，频频翻锅，菠
菜就会发黑，且有涩味。

菠菜除了炒，还可以
做精致的菠菜塔。“汪氏
菠菜塔”的做法如下：

将菠菜洗净，去根，
在锅里焯至八成熟，不可
盖上锅盖煮烂。捞出，过
凉水，加盐少许，搅拌成
咸菜泥，挤去菜汁，用手
抻成宝塔状。再切香干，
切成米粒大小，泡好虾
米，切姜末、青蒜末，以
手捏紧，分层堆在菠菜泥

上，状如宝塔。将酱油、
醋、香油、味精在碗中调
好，从“塔”顶自上而下
浇淋，满口生香的菠菜塔
就做好了。

菠菜炒着吃鲜，拌着
吃爽口，做成馅口感细
腻，而且它碧莹莹的，好
吃又好看，还能叫出好名
头。

菠菜做汤，叫“翡翠
羹”；与鱼一同清蒸叫
“碧波鱼”；菠菜与银耳一
起凉拌，名字更惊艳，叫
“青天白玉”。

【皇姑菜】

红嘴绿鹦哥，金镶白
玉般，说的是菠菜豆腐
汤。

再寻常的菜，若是遇
见帝王将相，便沾染了贵
族之气。

相传乾隆私下江南，
有一日走得口干舌燥，饥
肠辘辘，眼见有一茅舍，
白烟袅袅，他心下大喜。

可是他一进屋，便失
望了大半。家徒四壁，无
甚摆设，看来是没什么好
酒好菜。

那家男人整日砍柴，
家中只有一个农妇。她见
来者衣着华丽，不知该如
何招待。

那农妇在灶头摸索半
天，只找到两块豆腐，又
去田里拔了几株菠菜。把
豆腐两面煎黄，就着菠菜
烧汤。

乾隆吃惯了山珍海
味，从没尝过如此清淡可
口的菜。顿时胃口大开，
豆腐果腹，菠菜爽利，他
连菜带汤全喝了下去。

他连忙问，这是什么
山珍，如此美味？

农妇听了心里暗笑，
这位客官穿衣不俗，却这
样没见识。既然如此，不
妨说一个好看的菜名。

她见菠菜叶绿根红，
像鹦鹉，又见煎过的豆腐
白中带黄，像金镶玉一
般，便说这道菜是“红嘴
绿鹦哥，金镶白玉般”。

乾隆一听，如此诗
意，便拿出一把折扇酬
谢：“如果你家中有急
难，拿出这把扇，可以逢
凶化吉。”

一天，农妇的男人上
山砍柴，扁担从肩膀滑落

的时候，误伤了行人，行
人当场一命呜呼。

男人被押送至衙门问
罪，农妇吓得六神无主，
不知如何是好。突然，她
想起前阵子有个贵客曾赠
她一把折扇。

也不管那贵客的话是
不是真的，她带上折扇就
去了衙门。

到了衙门，农妇从没
见过如此阵仗，吓得用折
扇遮住半边脸。

知府一看，这是皇帝
的手迹啊，吓得赶紧跪
下，其他人也跟着跪。

知府问农妇：“圣上
何在？皇姑有何事？”

农妇这才明白那天的
贵客是皇上。待她说明情
由，知府不仅放了她男
人，还以马车礼仪相待。

从此，菠菜豆腐汤就
成了皇姑菜。

“红嘴绿鹦哥”的故
事还有另一个版本，说的
是明朝开国皇帝朱元璋，
当年落魄逃难时，曾喝过
乞丐给他的烂菠菜馊豆腐
汤。饿得前胸贴后背的朱
元璋觉得味道鲜美无比，
问乞丐是什么菜。乞丐说
这是“红嘴绿鹦哥，金镶
白玉般”。当了皇帝后的
朱元璋，吃腻了美味
佳肴，突然想起
当年的这道
菜，却再
也尝不出当
年的味道。

菠菜豆腐
虽贱，山珍海味
不换。物是人
非，味觉也会跟着
变。

从营养学的角度，菠

菜配豆腐，有
碍钙和铁的
吸收，但是有一个
办法可以
缓解：先用热水把
菠菜烫软，
捞出再炒。

尽管这
道菜，在营
养搭配上稍
显不足，
但清爽的
口感与样
貌，却是惹人
欢喜。

