

五月槐花香

文\周云

●知\味\甘\肃

灵台县城的四周,许许多多的小山绵延起伏,山上长着郁郁葱葱的树木,这些树木以洋槐居多。五月,正是洋槐花盛开的季节,一树树槐花像一朵朵白云,又像一团团棉花,远山望去,白茫茫的一片,似落了一地的白雪。尤其在傍晚时节,微风轻抚,花香四溢,弥漫了整个县城。深深地吸一口,沁人心脾。



干槐花



鲜槐花

中午回家,一进门就闻到了一股淡淡的洋槐花香味。循味来到厨房,妻子说:“市场上有人卖洋槐花,买了些回来,蒸成菜疙瘩。”我一连声地应好。

十二点多,孩子回来了,妻子急忙舀好稀饭,盛好槐花菜疙瘩,并浇上蒜泥醋水,我尝了一大口,有股甜味儿,甜味儿里又带有淡淡的苦,很细微的。读高中的女儿却皱起眉头,不很喜欢。我只好低下头,自顾自地吃,回想起儿时吃槐花那甜中带苦的后味儿。

小时候的记忆里,菜疙瘩是主要饭食。每年刚开春,我们小孩子成群结队地掐苜蓿,回家后炒着吃,煮着吃,也蒸成苜蓿菜疙瘩吃,到了五月,就是吃洋槐花菜疙瘩的时候了。

洋槐树外形质朴,木质坚硬,它随遇而安,所以在农村到处可见,房前屋后、沟渠里、山坡上,甚至崖畔上,都可栽种,都长得葱葱茂盛。洋槐树有顽强的生命力,用途也很广泛。许多农具都用洋槐木做成。家家盖房,碗口粗的就做小椽,再粗一点的就做柱子,一人合抱粗的就做房梁。那些树根、树梢又是生火做饭的好材料。每年四五月份,漫山遍野的白色,飘逸四处的香味,爽心悦目。我和弟弟也是十几岁的年龄,每天下午放学,便提上笼,有时候还拿着筛子、簸箕一类的东西,拿着自制的采洋槐花的工具,即把镰刀绑在一个长长的木杆上,在大人的叮嘱声中去采洋槐花。多数情况是站在高处,用长镰钩来拉树枝,两个人分工合作,一个人拉着镰把,一个人采摘;或者一个人一只手拉着镰把,一只手采摘。在采摘的过程中难免你推我搡,吵吵闹闹,但也确实热闹。有时候树木高大,树枝拉不过来,弟弟是上树的好手,三五下就爬上了树。有时候把笼吊上去,他采满一笼吊下来,我倒在其他的盛筐里,他又把笼吊上去;有时候拉断一些细的树枝,用长镰钩下来,我在下面捋,一会儿工夫,就能收获满满。

洋槐花在远处看是白色,拿在手中看,靠近花蕊的部分是粉色。采洋槐花也有讲究,那些水嫩肥大的花,自家吃;那些花边翻卷干枯的花,喂牛、喂猪。看着白中带粉的槐花,闻着芳香扑鼻的味儿,就会情不自禁地摘下最鲜嫩的一串,放在嘴里咀嚼,感受那甜中带苦的独特味道。回到家,先做简单的分拣工作,挑出花蕾刚刚绽开、鲜嫩粉红的槐花备用,这样的槐花糖分充足,吃起来清香可口。再用清水淘洗两遍,用罩滤盛放,将多余水分滤掉。接下来适量拌些面粉,放在锅里大火蒸十五分钟左右就可以出锅了。调料更简单,剥几颗蒜捣成蒜泥,加两勺辣面,用热油一泼,倒上醋,蒜泥醋水配好,大功告成,洋槐花菜疙瘩就可以开吃了。

洋槐树有自我防御的“武器”——洋槐刺,所以上树的人被洋槐刺刮破皮肤那是经常的事。槐花盛开,也是蜜蜂采花酿蜜的好时节,就会出现人和蜜蜂争夺的情况,结果蜜蜂付出了生命的代价,人也会被蜇得头青脸肿,父母知道了就会找些大蒜涂在肿疼的地方。上树的孩子偶尔也会从树上掉下来,摔得灰头土脸,但都不会有大问题,自己摸摸脑袋,拍拍衣裳,继续忙活。也是在那时候,我吃到了最真实、最甜蜜的蜂蜜。现在吃到的槐花蜜,无论如何也比不上以前的味道了。

许多时候采槐花的孩子成群结队,甚至一个地方聚集二三十个,大呼小叫,上窜下跳,你追我赶,最热闹了。所以,采槐花既是劳动,更是娱乐,这个过程给我们的孩童生活增添了无穷的乐趣。

醒过神来,餐桌跟前只有我一个人了,我又吃了一碗。是的,槐花还是那股甜味儿,也仍然留着淡淡的苦味儿。不是仔细品尝过生活的人,哪里知道呢?

五月食槐

古人云:“养生之道,莫先于饮食。”五月是槐花盛开的季节,槐花不仅外形雅致,气味芬芳,有很高的观赏价值,还有着丰富的营养价值和独特的香气,吃起来也是清甜可口。

然而,槐花虽好,却不能随便吃,在享受槐花美味的同时,我们也要注意一些食用禁忌。

槐花的营养价值

槐花含有丰富的维生素,如维生素C,它对增强免疫力、促进铁的吸收以及皮肤健康有一定的功效。此外,槐花还含有一定的矿物质,如钙、磷、铁等,这些矿物质对于维持身体的正常生理功能至关重要。

槐花中含有人体所需的多种氨基酸,这些是构成蛋白质的基本单位,对于身体的生长发育和修复组织非常重要。

同时,槐花也含有一定量的蛋白质,有助于维持身体的正常代谢和生理功能。

槐花中还含有一些黄酮类化合物,这些化合物具有很强的抗氧化性,可以帮助清除体内的自由基,从而减缓细胞老化,预防多种慢性疾病。

槐花中还富含膳食纤维,这种纤维可以帮助促进肠道蠕动,改善消化功能,预防便秘,并有助于控制体重。

吃槐花的禁忌有哪些?

1.糖尿病患者尽量少吃

槐花虽然营养丰富,但含糖量相对较高,对于糖尿病患者来说,过量食用槐花可能会导致血糖升高,不利于病情的控制。糖尿病患者在食用槐花时,应注意适量,并根据自己的血糖控制情况来调整食用量。

2.消化系统不好的人尽量少吃

槐花中含有较多的纤维素,对于消化系统不佳的人来说,过量食用可能会增加肠胃负担,导致腹胀、腹泻等不适症状。

这类人群在食用槐花时,也应注意适量,并避免与其他高纤维食物同时食用。

3.脾胃寒虚的人尽量少吃

中医认为,槐花性凉,具有清热解毒、凉血止血的功效。对于脾胃寒虚的人来说,过量食用槐花可能会加重脾胃虚寒的症状,导致胃痛、腹泻等不适。

这类人群在食用槐花时,也应注意适量,并避免食用过于寒凉的槐花制品。

4.注意槐花的来源和安全

在采摘和食用槐花时,我们还需要注意槐花的来源和安全。尽量避免在污染严重的地区采摘槐花,以免摄入有害物质。

同时,在食用前最好用清水浸泡一段时间,以去除可能残留的农药和杂质。

如何保存槐花?

1.直接冷冻法

将新鲜的槐花清洗干净后,直接放入密封袋中,然后放入冰箱冷冻室保存。

这种方法可以保持槐花的新鲜口感和营养价值,需要注意的是,冷冻后的槐花可能会变得略微发软,不适合用于炒菜等需要保持形状的烹饪方式。

2.晒干法

将槐花清洗干净后,摊放在通风干燥的地方晒干。晒干后的槐花可以保存较长时间,并可以用于泡茶、煲汤等烹饪方式。

需要注意的是,晒干后的槐花口感和营养价值可能会有所降低。

3.焯水法

将槐花清洗干净后,放入开水中焯烫一下,然后捞出晾干水分,这种方法可以去除槐花中的部分水分和涩味,使其更加鲜美可口。

需要注意的是,焯水后的槐花应尽快食用,以避免变质。

地间皮包子是故乡民乐的一道特色美食。

地间皮又叫地儿、地衣、地木耳、地软、地皮菜等,不管它有多少学名,故乡人就叫它地间皮,像吮孩子的乳名一样亲切而又自然。



地间皮

地间皮在故乡那片土地上不算是稀罕物,每年春天,野草野菜还没有探出头,一场雪花飘,一场细雨飞,地埂上、沟渠边、石头滩畔、草丛中,只要是有点泥土,就有它的身影,它们从不挑剔成长的环境。每逢春雨雪过后,女人和孩子就会成群结伴在田间地头穿梭,他们捡拾地间皮,像收集大自然丢下的礼物一样。一簇簇、一朵朵地间皮就温顺地盛开在土地上,像是春天最先开出的花朵,有时候还会连成一片,没有根,不见枝丫,有的是一团一团的温暖和希望,挎着篮子捡拾地间皮的女人和孩子,也是乡间的原野上一幅最灵动的画面。

小时候家里孩子多,对我们来说,肉是奢侈品,可是用地间皮蒸包子、包饺子、拌凉菜倒是稀松平常的事儿。当然,最美味的吃法,莫过于地间皮包子。

女人和孩子把地间皮捡回来之后,剔除了里面的野草杂质,反复用水洗干净,之后放在阳光下晾晒,等到明亮的光线抽走了它的水分,女主人就把晒好的地间皮装起来,到了闲暇时间,蒸地间皮包子的活儿就开始亮相了。

故乡人从自己的菜园里掐一把韭菜,打几个鸡蛋,把鸡蛋炒成了金黄的颗粒状,然后放入韭菜了,这时候把泡好的地间皮滤水之后放入,然后加入刚刚出地的黄芽

葱,再放入适量的食盐、花椒粉、姜粉等,拌好的馅儿看着金黄中透出翠绿,翠绿映衬着深沉的褐色,那一盆馅儿像是一盆色彩斑斓的画卷,打开了我们童年生活所有美好的向往。

这时候,女主人早就把发好的面放在案板上开始揉搓了,等到酸碱度掌握好之后就开始了包包。当一个个白生生的包子在蒸锅里开始做热腾腾的梦时,孩子们眼神里都是狼烟四起。等到包子蒸好,既有蛋的香味,又有韭菜的清香,既有面粉的幽香,又有地间皮的芬芳,当然,黄芽葱的香味没有谁能覆盖,各种香气相互氤氲着,彼此渗透着,整个村庄都是香气弥漫,似乎袅袅的炊烟都有了热腾腾的感觉和香喷喷的味道,松软而又鲜美的馅儿让我们吃出了童年最幸福的滋味。

孩子们小手抓一个热包子,边吃边追逐打闹,似乎童年的快乐都在包子发酵。小时候的记忆里,我觉得地间皮包子就是最好吃的美食了,尤其在寒天地冻的雪天里,热气腾腾的地间皮包子出锅时,那幸福和温暖简直可以翻倍。

当然,很多时候,地间皮和土豆也是黄金搭档。故乡从来都不缺圆润憨厚的土豆,闲暇的日子,女人们蒸一锅土豆,蒸熟

之后,捣成土豆泥,然后加入适量的地间皮,白黑对比鲜明,像是我们小时候生活的色彩,简单而又醒目。然后炆点葱花,加入适量的盐和花椒粉,简单而又好吃的馅儿就完成了,色彩淡雅的包子味道一点都不打折。小时候逢年过节,很多人家都会包地间皮包子,感觉那顿饭也是对节日最好的尊重方式。

多少年过去了,那盘地间皮包子仍像是盛开在我记忆中璀璨的花朵,让我吃出了童年的滋味,吃出了对那片土地的感恩,

吃出了对那个小村庄绵长的思念,更是吃出了人生的况味……

如今,地间皮包子也是餐桌上的一道特色美食了,最原始的味道唤醒了很多人儿时对泥土芬芳的记忆。当然,如今人们的饮食更丰富了,它的搭档自然不会拘泥于土豆和鸡蛋了。其实,地间皮真的很百搭,和土豆可以相拥,和粉丝可以相伴,也可以和肉相依,只要用心,和谁搭档都能衬托出同样的欢喜,细细想来,地间皮褐色的沉默里,也藏着很多生活的大智慧呢。



地间皮包子

民乐地间皮包子

文\吴晓明