

吃过艾叶糍粑 才算不辜负春天

■记者 黄雅维 廖源

都说“最美人间四月天”，是因为春暖花开吧。春光有着许多可以寄托的情志和仪式，也有着关于春日里的美食。比如，艾叶糍粑，江浙一带称为“青团”，我们本地方言会叫它“艾饼”。

家住东明社区东兴里的丘娜，每逢春分至清明这段时间，便会在家动手制作艾叶糍粑。“这个时候的艾草鲜嫩壮实，是食艾的最佳时机。”丘娜介绍，民间为了治病祛邪，也有三四月吃艾叶糍粑，五月初挂艾叶、洗艾叶药浴的风俗。艾叶不仅是一款常见的野菜，也是一味实用的药材，具有温经止血、除湿驱寒等功效。平日里艾叶不但可以制成艾条用于艾灸，或煎水外洗，她还会把新鲜的艾叶做成艾叶包子，艾叶糍粑等药膳食用。

在我看来，这种承载着春季特有的生发之气的艾叶，制作成美食一定要配合足够甜润的馅料，才能最大程度的与之糍合互补。比如，芝麻花生馅、红豆沙馅、椰丝馅、奶香芋泥馅，还有现在很流行的肉松蛋黄馅。而我最青睐的是芝麻花生馅的艾叶糍粑。

摘回来的艾叶，挑选干净，煮上一锅水，烧开后放入锅中，煮15分钟左右，捞起，用清水冲洗后，还需浸泡，这样既可保持艾叶色泽翠绿，又可将艾叶苦涩味去除。然后将其搅碎，放入一定比例的糯米粉和温水，和面，揉匀。再将揉好的面团团成合适的小团，摊平，舀上一勺芝麻花生馅，搓成一个个扁球状，抹上一层花生油，垫上一片芭蕉叶，便可上笼，隔水蒸10来分钟，一个个墨绿色的艾叶糍粑就出炉了。

捧着这颗碧绿光亮的“小胖子”，肥糯糯的手感，心中顿时升起一股熨帖的怜爱感。区别于市面上有些“碧绿一色”的统一款，丘娜家做的艾叶糍粑，“绿”得层次丰富，有深浅明暗，仔细看，还能在糯米青皮里找到丝丝点点状的艾草碎叶的踪迹。“春天是个很适合食用艾叶的季节，”丘娜说，所以她会挑选比较细嫩的艾叶，用搅拌机打碎后，完全与糯米粉融合在一起，也只有这般经过天然艾草汁“染色”的糍粑，才能在上屉蒸熟之后颜色变深，如远黛青山般明朗。如此这般匠心的制作，亦算是对春天的一种致敬吧。

趁热，迫不及待地咬上一口，那艾叶独有的草木清香，夹杂着糯米的芬芳，一下子便沁入口腔，包裹着的芝麻花生馅一不留神，就争先恐后要从软糯的青皮里出来透透气，继而，第二口，就尝到了芝麻和花生的香脆，细嚼慢咽，舌尖在软、糯、甜、脆、香中缠绕着味蕾，感觉小小的一个艾叶糍粑，似乎浸润着春日的旖旎风光，让春意舌尖旋转、跳跃，吃下去的每一口都是山野之色……

