

暮春之际，梨花如云般散落满地。我伫立于梨树之下，这漫天遍野的洁白，本应属于那片魂牵梦萦的故乡梨园。

梨花入诗，总在清明前后。白居易于蓝田驿西眺，见棠梨叶在风中颤抖；苏轼游陈州东湖，挥毫写下“梨花淡白柳深青”；晏殊则在雨打梨花的惆怅中，低吟着“燕子来时新社”。古人描绘梨花，总爱融入三分雪。岑参将边塞飞雪幻化为“千树万树梨花开”的壮丽，白居易在长生殿前目睹“梨花一枝春带雨”的凄美，苏轼则感慨“惆怅东栏一株雪”的清明。这些诗句，如同青瓷碗中漂浮的梨花瓣，蕴含着东方独有的含蓄与留白。而我对于梨园的记忆，始终弥漫着炊烟与泥土的芬芳。

我的故乡，村周山丘之上，梨花满山。每当春回大地，那里的梨花总是比别处更加繁盛。谷雨前夕的一个清晨，院后的老梨树在暖风中轻轻抖开洁白的纱衣。远观如雪花凝结于空中，近看则似无数白蝶停歇枝头。清明时节，枝头花苞簇拥，如同散落的云朵，将整个山坡装点成一片浮动的云海。蜜蜂在花间穿梭，风过处，花瓣簌簌飘落。

记得读中学那年，春雨初停，我在檐下静赏梨花带雨。母亲挎着竹篮走过树下，忽有风起，花瓣如雪片般洒落在她发间。她仰头而笑：“梨花最解人意，专挑吉时降花雨。”而此时，母亲的青布衫上已沾满湿润的香气。黄昏时分，落花铺满了院中的青砖，母亲坚持不让我清扫：“留着做花毯，自有暗香浮动。”谷雨过后，梨花逐渐

豌豆尖上的春天

文 / 聂顺荣



周末去买菜，菜市场的一角，几捆豌豆尖鲜嫩欲滴，似从时光缝隙钻出的精灵，刹那点亮众人眼眸。它们绿得纯粹，叶片挂着清晨露珠，仿若刚从春天怀抱挣脱，急切宣告春的来临。

儿时，老家小院外有一方小菜地。每至冬日将尽，母亲总会在那片土地上播下豌豆种。不多时日，嫩绿的芽尖便破土而出，怯生生地探出头来，打量着这个新奇的世界。起初，只是稀疏的几缕绿意，在褐色的泥土上显得有些单薄。可随着春风的轻抚，豌豆苗像是被施了魔法，以肉眼可见的速度生长着。它们相互簇拥，细长的茎蔓上，叶片如翡翠般排列，嫩绿的色彩渐渐蔓延，占据了整个菜地。

阳光洒在豌豆尖上，叶片上的绒毛清晰可见，泛着淡淡的光，那是生命的光泽。微风拂过，豌豆尖轻轻摇曳，发出细微的沙沙声，仿佛在低声诉说着春天的故事。我总爱蹲在菜地旁，仔细观察它们的生长，用手轻轻触碰那柔软的叶片，感受着春天的温度。有时候，会发现叶片上有小小的露珠，在阳光的折射下，宛如晶莹的珍珠，我便会好奇地盯着，舍不得移开视线，仿佛那是春天藏下的珍贵宝藏。

到了采摘的时节，母亲会带着我，拿着小竹篮来到菜地。她熟练地掐下豌豆尖，动作轻柔而迅速，只留下茎蔓底部的几片叶子，让它们继续生长。我也学着母亲的样子，小心翼翼地伸出手，挑选那些最鲜嫩的尖儿。手指触碰豌豆尖的瞬间，便能感受到那股鲜活的生命力，带着春天特有的清新与活力。不一会儿，竹篮里便装满了嫩绿的豌豆尖，它们散发着淡淡的清香，那是春天独有的气息，混合着泥土的芬芳，让人心旷神怡。

回到家，母亲会用这些新鲜的豌豆尖做出一道道美味佳肴。最简单的，便是煮上一锅清汤面，待面条快熟时，将洗净的豌豆尖放入锅中。不过片刻，豌豆尖便在沸水中舒展开来，原本蜷缩的叶片变得饱满，颜色愈发翠绿。出锅时，翠绿的豌豆尖漂浮在金黄的汤汁上，再撒上些许葱花，光是看着，就让人垂涎欲滴。夹一筷子豌豆尖放入口中，鲜嫩多汁，清甜的味道瞬间在舌尖散开，仿佛整个春天都被吃进了肚子里。那种清新爽口的感觉，能驱散冬日残留的寒意，让人从心底感受到春天的温暖与美好。

豌豆尖不仅能做汤面，还能用来煮汤、清炒。清炒豌豆尖，只需些许油盐，便能将其原汁原味的清甜展现得淋漓尽致。在热锅中，豌豆尖迅速变软，却依旧保持着翠绿的色泽，入口脆嫩，每一口都是对春天的礼赞。煮汤时，无论是与肉片、豆腐搭配，还是单纯的素汤，豌豆尖都能为汤增添一份独特的鲜美，让平凡的汤品焕发出春天的生机。

在物质丰富的今天，豌豆尖已不再是稀罕之物，即便在冬日，超市里也能见到它们的身影。可每到春天，我还是会特意去菜市场挑选那些带着泥土气息的豌豆尖。因为，它们不仅仅是一种蔬菜，更是对童年、对故乡春天的深深眷恋。

每当品尝着豌豆尖的美味，脑海中便会浮现出老家那片生机勃勃的菜地，母亲忙碌的身影，以及儿时与家人共度的美好时光。豌豆尖上的春天，是记忆中的春天，是家的味道，是亲情的温暖。它承载着我对过去的怀念，也让我在每个春天，都能重新感受到那份纯粹的美好，在忙碌的生活中，寻得一片心灵的宁静港湾。

梨白深处是故乡

文 / 张宏宇



褪去繁华，花蒂处悄然鼓起青玉般的幼果。母亲此时更加忙碌，为梨树培土施肥。她说梨子七月即可成熟，要在麦收前将枝干固定好。

如今，老宅的梨树依旧年年绽放。去年清明返乡，见树冠已高耸过屋脊，皴裂的树皮间渗出琥珀色的树胶。风起时，花瓣依旧纷纷扬扬。弯腰拾起一朵完整的梨花，五片花瓣托着紫红的蕊心，宛如母亲当年别在我辫子上的绢花。梨花的白，终究难以长存，晏几道叹“落花人独立”，元好问吟“萋萋燕燕分飞后，粉淡梨花瘦。”但他们不知，有些花谢后会结成果实，有些花落则融入泥土，化作来年新花的灵魂。

去年清明返乡，发现老梨树已被移栽至村口文化广场。水泥浇筑的树池中，虬根委屈地蜷缩，枝头绑满了祈福的红绸。我在树下久久站立，却再也找不到当年落在母亲蓝头巾上的那朵五瓣梨花了。倒是后山废弃的梨园里，野蜂在残垣断壁间重建起它们的家园，风过时，仍有零星的雪瓣飘向记忆中的竹篱。

昨夜梦中，我化为一朵梨花。舒展花瓣时，能听见根系吮吸春雨的细微声响；风起时，随着整树花浪涌向天际。恍惚间，又见母亲坐于树影下挑选花萼。粗陶罐中的梨花瓣在温水冲泡的瞬间，舒展的花朵在杯中轻轻旋转，犹如故园未融的春雪。

此刻，我于南窗下沏着母亲带来的梨花蜜，凝视着琥珀色涟漪中浮沉的故乡春天。忽然明白，那些被古诗吟咏千年的梨白，原是根系中绵延的暖意融化的寒霜，是漫山遍野的月光最终沉淀为掌心的温暖。

春分来信

文 杨丽丽

在昼夜的平衡里
春分翩跹着
用桃花的粉嫩
涂抹春天的信笺
风，携着温柔
轻吻着麦田
绿色的梦
在土地里疯长蔓延
纸鸢飘飞在湛蓝的天空
丝线牵扯着童年的欢颜
暖阳倾洒
暖了山川河川
新燕呢喃
诉说着时光的悠闲
田野间，油菜花肆意灿烂
金黄的浪，翻涌无限的希望
我在这春分的画卷里辗转
将思念写进烂漫的诗篇
用花香研墨
把绿意铺展
等一场雨，润泽心中祈愿
让美好，岁岁年年永不改变



犁尖上的春分

文 / 田雪梅



在中国，蒲公英是一种常见的野生蔬菜和中草药，早在2002年就被国家列为药食同源物质，不仅可生吃、炒食、做汤，还可入药，具有清热解毒、消肿散结的功效。

医疗功效

我国历代医家把蒲公英视为治病的良药。唐代《唐本草》中说，蒲公英“主妇人乳瘤肿”。元代医学家朱丹溪在《本草衍义补遗》中说，蒲公英“疗热毒，消恶肿、结核，解食毒，散滞白”。明代李时珍在《本草纲目》中说：“蒲公英味甘平，其性无毒，当是入肝入胃，解热凉血之要药。乳痈属肝经，妇人经行后，肝经主事，故主妇人乳痈肿乳毒。”清代医学家王士雄在《随息居饮食谱》中说，蒲公英“清肺热，利嗽化痰，散结消痈，养阴凉血，舒筋固齿，通乳益精”。

传统医学认为，蒲公英性寒、味微苦，归肝、胃、肾经，具有清热解毒、清肺化痰、养阴凉血、散结消痈等功效，适应于感冒发热、咽喉肿痛、风火赤眼、急性支气管炎、消化不良等多种疾病，以及皮肤溃瘍、瘰癧、疔毒疮肿、毒虫蛇伤等多种化脓性炎症。

古籍记载，蒲公英还可以乌须黑发，延龄益寿。元代萨图穆苏所著《瑞竹堂经验方》一书中有一延寿方药，名曰“还少丹”，里面有这样一段文字介绍：“昔日越王曾遇异人得此方，极能固齿牙，壮筋骨，生精力，涵肾水。凡年来及八十者，服之须发返黑，齿落更生。年少服之，至老不衰。得遇此者，宿有仙缘，当珍重之，不可轻洩。”该方以蒲公英为主药，有“须发返黑，固齿牙，壮筋骨”之功效，已被现代医学研究所证实。蒲公英含有大量的肌醇、叶酸、泛酸等物质成分，肌醇对脱发有功效，叶酸、泛酸与毛发颜色有关，黑毛动物若缺乏肌醇、叶酸等物质，毛发会稀落并变灰白，反之则生发并变黑，由此看来，萨图穆苏所记并非捕风捉影。

此外，现代药理研究发现，蒲公英还是一种很好的抗感染药物，其中含有丰富的蒲公英甾醇、蒲公英素、香树脂脂、胆碱、有机酸、菊糖等药用成分，因而对多种细菌有杀灭作用；对某些病毒真菌及钩端螺旋体也有抑制作用，故可用于治疗胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、上呼吸道感染、急性扁桃体炎等病症。蒲公英的提取物可提高胆汁流量并缓解疼痛，因而具有保肝利胆作用。另外，用蒲公英治疗肺癌、胃癌、食管癌等也有一定疗效。

药食皆优的蒲公英

文 / 欧阳军



营养价值

蒲公英的营养价值很高，富含人体所需的多种营养素。蒲公英还是一种富硒植物，每100克含硒14.7微克，跟鸡蛋差不多，其蛋白质、镁含量在蔬菜里也属比较高的。

据传，中世纪的欧洲人已经用蒲公英花作为原料来酿酒，现在英国、法国大量种植一种厚叶蒲公英当蔬菜食用。蒲公英还可以制作“咖啡”，这原本是美洲印第安人的发明，他们将蒲公英根放在火炉上焙至干脆，再研成粉末冲服作为饮料。后来，欧罗巴人把这个方法学去了，用它代替咖啡，颜色和味道都和咖啡相近，却不含咖啡因，所以美国一些健康食物商店一度售卖蒲公英根制的粉。美国有一本叫《从草药获得健康》的书，书中介绍用蒲公英根制的“咖啡”，“对于防止胆石的形成有很好的效果；对肝

垂钓春天

文／王晓倩



万物复苏，正是垂钓的好时节。春日的晨曦初露，我和父亲肩扛鱼竿，踏着满地的银霜，向着那处静谧的湖畔进发。清冷的空气裹挟着草木的芬芳，唤醒了惺忪的睡眠。

“竹竿袅袅波无际，不知何者吞吾钩。”湖面如镜，倒映着黛青色的远山。我们寻得一处临水的斜坡，铺开防潮垫，安置好钓具。只见父亲动作娴熟地将钓竿伸向湖心，鱼线甩向水面，那优雅的弧线在晨光中划过，仿佛潇洒肆意的书法笔画。鱼饵在水中静静守候，似一位身着素衣的隐士，等待着与鱼儿的邂逅。周围的芦苇随风轻摇，发出沙沙的声响，为这幅画面增添了一抹生动。

时间悄然流逝，浮标在水面上悠闲地漂荡，偶尔微微颤动，却始终没有传来鱼儿上钩的喜讯。我的双腿逐渐麻木，坐立难安，眼神在浮标与四周的景物间徘徊不定。而父亲却始终如一座沉稳的山峦，如同诗人笔下的“湖上老人坐矶头，湖里桃花水却流”，不动声色地守望着那片属于他的水域。

“钓鱼需守心。”父亲的声音打破了我内心的浮躁。他的话语如一缕清风，拂过我急切的心田，让我在纷扰中寻得一丝宁静。我重新聚焦于浮标，试图在它的每一次晃动中捕捉到希望的信号。

终于，浮标剧烈地沉入水中，我屏息凝神，双手紧握鱼竿，心跳如鼓。父亲的目光中满是鼓励，他轻声提醒我：“提竿时要稳，用巧劲。”我深吸一

腐草与青芽的腥甜直往鼻子里钻，熏得人醉醺醺要打喷嚏。偶尔犁尖撞着石头，咣啷溅起一簇火星子，惊得牛蹄子紧捣几步，父亲便从喉头滚出串低沉的

“吁——”，像是安抚老伙计。

晌午歇晌时，父亲蹲在垄沟边上，边抽烟边望着自己犁出的土地，眼神像在端详刚满月的婴孩。柳条儿蘸饱了春色，在风里写燕尾似的长短句。他掐了片嫩柳叶含在嘴里，抬头看燕子掠过。垄沟里拱出豆瓣绿的嫩芽——野菜顶着阳光朝他笑。

日头走到正南，新垄的潮气漫上来，父亲扶着木耒的手顿了顿，春分的阳光从背后拢过来，把他和木耒的影子烙在酥松的春泥上，像盖了个暖烘烘的印戳。

乡下的土地流转多年，父亲也已多年不再种地，但父亲那双皴裂的手——指甲缝里嵌着洗不净的黑土，掌纹里蜿蜒着犁沟般的褶皱，却深深地刻在我的记忆里。

老黄牛脖颈的铜铃，犁铧上的锈斑，还有父亲弯腰时脊椎骨凸起的弧度，都在记忆里酿成了琥珀色的酒。那些深深浅浅的犁痕，种下了父亲殷殷的希望。

“春分土醒透了，犁头下去像切热豆腐……”我望着窗外灰蒙蒙的天，忽然听见记忆深处传来铜铃铛的脆响——那是春分在犁尖上跳舞，踩着二十四节气的鼓点，把整个春天种进大地的皱纹里。

炎、黄疸亦有较好的疗效，因为它所含的菊糖，对肝脏有营养作用”。在20世纪80年代中期，这种蒲公英咖啡又被日本看中，进一步开发制作成蒲公英饮料，进入很多国家的高级咖啡馆，成为国际上一种时尚的保健饮品。后来，蒲公英的产业链越来越广，开发出蒲公英糖果、蒲公英糕点等系列保健食品。

食疗方法

蒲公英分布广、适应性强，适宜成片栽培。早春的嫩苗可当菜充饥，烹饪方法多种多样，可生食、凉拌、炒食、做汤、做馅等。蒲公英花可加工成蒲公英酱或酿成酒，嫩芽还可做泡菜。

下面介绍几种蒲公英的食用方法：

1、蒲公英粥：将鲜蒲公英30克洗净切细，煎取浓汁，去渣留汁200毫升。再取粳米50克和适量冰糖，锅中加水400毫升，一起放入锅中煮成粥，温服，具有清热解毒、消肿散结功效。

2、蒲公英茶：蒲公英、金钱草各30克，煎水，代茶饮，治胆囊炎、胆结石。

3、凉拌蒲公英：将鲜蒲公英洗净，在沸水中焯1~2分钟，捞起挤出苦水，加入精盐、味精、糖、红油、蒜泥等调好口味。成品酸辣甜苦咸五味全俱，风味独特。

4、炒蒲公英：将鲜蒲公英洗净，沥干水分，用大火快速翻炒片刻，其味鲜嫩，芳香，具有山野风味。

5、蒲公英木耳：把清水煮沸后，放入蒲公英煮沸片刻即可，也可加豆腐、木耳、香菇一起做汤，营养更为丰富，味道更为鲜美。

6、蒲公英作馅：将蒲公英嫩茎叶洗净，在沸水中焯1~2分钟，捞起挤干苦水，剁成细末，也可加些肉末、豆腐干末，用精盐、味精、糖、酱油、香油等调好口味，做成野菜包、野菜饺子，清香鲜嫩、微苦爽口，风味独特。

食用禁忌

早春的蒲公英嫩苗苦味较淡，适宜当野菜食用。夏秋季的蒲公英茎叶老、苦味浓，只能药用，因其性寒，凡阳虚外寒、脾胃虚寒者，对蒲公英过敏者忌服。此外，蒲公英根泡水有降压效果，高血压患者比较适合，但是本身有低血压的人就要谨慎服用，不宜盲目跟风。

需要注意的是，蒲公英性质寒凉，不可擅自加大用量，每日控制在20~30克内，否则易出现腹痛、腹泻等副作用。