春来桑叶好炒菜

文/谢娇兰

民谚说得好，“春雨贵如油”。一点不假，老家屋后的两株桑树，几场春雨后，便又噌噌噌长出了嫩芽，一阵春风拂过，马上又舒展成宽大的浅绿色嫩叶。不出几天，又由浅绿渐变成深绿。

我们必须与春光抢时光。不待桑枝长出毛绒绒的桑葚子，我们已先下手，掐下枝头最嫩的叶子。

炒一盘桑叶菜。

以前并不晓得桑叶可入菜，白白浪费了那么多年的舌尖美味。其实也只能说是认知晚了些，潮汕人用桑叶入菜并不多见，记忆中儿时摘桑叶只是为了养蚕。这道菜还是从客家菜中借鉴过来的，觉得鲜嫩好食，便成了每年春日里的惦记。

第一次吃桑叶菜，是在梅县一家客家菜老店铺。在客家博物馆兜兜转转了半天，晚上觉得很有饥饿感。我们点了焖山猪肉、客家豆腐、梅菜扣肉、山坑螺等，就缺一盘青菜了，点什么好呢？店家推荐了炒桑叶菜。

炒桑叶，桑树的叶子？我半信半疑，这也能入菜吗？

他肯定地答：能！好吃着呢，没吃过吗？试一试，你会满意的。

在我印象中，桑叶除了养蚕宝宝，还能入药，从根到叶到果实。通常过了年吃多了肥甘厚腻，节气一变，便觉得喉干目赤，上火了。到中医馆一开方，药方中常见桑叶、桑枝等。便知道，桑枝能祛风通络，桑叶有清肺润燥、平肝明目的作用。

桑叶对应着春季养肝，药食同源，正是时候呢。

这一盘鲜嫩的别样青菜，在我们充满期待中端了上来。刚才看到的嫩嫩大青叶子，已蜷缩在一个白瓷盘中央，样子有点像地瓜叶，也像麻叶。佐料放了猪肉碎、皮蛋瓣，还有煎得焦黄的蒜头瓣。与平素炒豆苗差不多，吃起来却全然不同，入口鲜嫩回甘，有天然草木香，不涩不苦。

不涩不苦，嗯，这是联想到不久前吃艾叶炒蛋上去了。艾叶炒蛋，也是一道新近尝到的菜，因为艾草与桑树长新叶时间相近，都被拿来下了菜。关于艾叶炒蛋，就下回再说了。

桑叶菜却是那时一试就爱上了。因为简单容易操作，并且桑树老家宅前屋后常见，采来入菜，那还不简单么。心里这么惦记着，却迟迟没有实践起来。

不久前去丰顺，品真、石泉等老店铺都有此物。每次必点一份解解馋，客家菜谱中的桑叶菜，做法大同小异。体验感要看桑叶的品种，农家种的那么传统桑树，有小树一样的躯干，叶子小，虽然结出的桑葚果饱满度不如后来改良品种大而乌黑，且甜度高，但叶子最好吃，嫩滑无渣。改良版的桑树通常指那些只长枝条，不长躯干。重在结果产量，又方便果农采摘的。其叶粗糙，口感略逊，但在季节上，还是很美味。

后来在潮汕当地店铺，刚好在春日里，有时也会想起炒盘桑叶菜。却多半点不到，潮汕人似乎用桑叶入菜还不普及。因此，想吃地道的桑叶菜，便会舍近求远去找客家店铺。

澄海人叫桑葚，我们习惯称“桑随”。后来看了澄海作家厚圃有篇也是写桑葚的，居然叫“相随”，用潮汕读音，引申出来的意义便充满了温馨感。同属澄海人，他是城内人，我们靠近海边的却没“相随”的叫法。

大家仍习惯叫“桑随”，许是“桑”字同了“酸”，不好听。传统人家并不喜在庭前屋后栽桑树。

我小时，看着邻居家栽桑树，每到春末，便有桑果采摘来吃。羡慕得很。后来，建新宅，父亲在外埕前过道便栽了一株。果实小小，叶子也小小，那时不懂叶子可做菜，只知道养蚕需要宽大圆满的叶子。有了养蚕宝宝的乐趣，又有了吃桑果的满足。每年春节后便不时去看桑树长势。果子成熟期，一天熟一遍，有时熟两遍都有，你方采罢，觉得乌黑的都被采光了。到了傍晚再去看，又多出了很多乌黑的，及不及采的掉的满地黑果浆。

家种桑葚酸，伤牙。通常到了成熟季，采也采不过来。摘了一箕又一箕，父亲便用它去泡酒。至多两个月，到了夏天便可喝桑葚酒了。

小树般的桑树到了果实全被采光后，便会被砍掉枝丫，剩下躯干，做小孩的我们还心痛它长不回来，影响明年采果。父亲却说，砍了长新会一代一代变得更好吃。果然砍掉枝丫后的桑树，在春天又迅速长回来，满头茂密的绿意惹来绣眉鸟搭窝。

四季轮回，又到了摘桑叶的季节。

如今老家屋后也种植，弟知道那是我们对家乡的念想。总是很给力，长新叶了叫去采，结果实了叫去采。快乐最是在回老家的路上。

今年，清明未到，桑叶已开始结毛毛青果了。枝尾的叶子依然阔大肥嫩，我采了一大把。

去柄，焯水，剁肉碎，掰皮蛋，剥蒜瓣，厨房里忙得不亦乐乎。鲜嫩的桑叶菜，嫩滑下饭，不觉地又多吃了一碗！

（作者谢娇兰系广东作协会员、汕头乡刊《潮人》杂志原主编）

2024年10月12日，云南省大理州巍山县大仓镇小河村作业山田村正在山地里采摘桑叶。张树禄 摄