

春游苗乡侗寨 品味山珍野菜

○ 通讯员 张永文



肇兴侗寨之春

黔东南的苗乡侗寨,因地处长江与珠江上游,土地肥沃,气候独特,水质清秀,漫山遍野生长有很多的野菜,这些野菜由于繁衍在山地自然环境中,生命力强,天然无污染,大都可食药两用,具有质地新鲜、风味独特、营养丰富、美容养颜的特性,含有大量人体需要的矿物质、维生素和微量元素,是难得的美味佳肴。特别春季到来,万物复苏,春暖花开,各种野菜破土而出,到黔东南的苗乡侗寨踏青春游,不仅可赏美景,体验民族风情,还可品味丰富的山珍野菜。下面介绍在苗乡侗寨常食用的十种美味可口的野菜。

折耳根,又叫鱼腥草,为三白草科植物蕺菜,生长在湿润阴凉的山涧、田地边,叶片翠绿茂盛,有一股浓浓的鱼腥味。根和茎叶都可当菜食用,也可以药用,尤其是春季最佳。味辛辣,性寒凉,归肺经。具有抗菌消炎、清热解毒、消肿疗疮、利尿除湿、清热止痢的疗效,能提高人体免疫力。折耳根是苗乡侗寨待客的一道菜肴,常用它来炒猪肉或腊肉、凉拌吃,也作蘸水调料,还用来煮水当茶饮,回味无穷。

蕺菜,又叫龙爪菜,为凤尾蕨科生落叶草本植物,喜生于浅山区向阳地块,多分布于稀疏阔混交林下,每年春季长出的嫩苗可采摘来食用,肉嫩味鲜,营养丰富,被称为“山菜之王”,味甘性平、微苦,具有解毒、清热、杀菌、润肠、降气、化痰等功效,可治疗高血压、头晕、失眠、腹泻、便秘、慢性关节炎等,增强抗病能力。蕺菜是苗乡侗寨受追捧的山珍野味之一,常用它来炒猪肉或腊肉、炆炒、煮汤待客,或者晒干干蕺菜,炒吃时再用热水泡软,也可腌制成酸蕺菜。它的根块含有丰富的淀粉,可捶烂来制成蕺粿,津津有味。

水芹菜,又叫野芹菜,为伞形科多年水生宿根草本植物,主要生长在溪沟、水田边,尤喜泉水源头比较清凉的地方,茎小呈淡绿色,闻起来有淡淡的香味。春季冒出的嫩茎叶均可食用,富含多种维生素和无机盐类,具有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压、抗肝炎、抗心律失常、抗菌的作用。苗乡侗寨的人常用它来炒猪肉或腊肉、炆炒、凉拌待客,也用来煮鱼下火锅吃,香气扑鼻。

苦苣菜,又叫鱼胆草,为菊科多年生草本植物,多生长在干燥的山坡路旁、田地地角,矮小多分枝,叶呈羽状青绿色,面生淡灰色绒毛,味辛苦、性平微寒,具有清热、解毒、消炎、止血和截疟等功效,主治耳口鼻咽喉炎、风火眼、风火牙痛、风湿关节炎、痈肿疮毒等,苗乡侗寨的人常

用它来炆炒、凉拌吃,也用来下牛羊瘦及鱼火锅待客,还用它来切碎参糯米煮成苗侗家独有的美食色饭,清香四溢。

野薑头,又叫野葱,为百合科多年生草本植物,生长路边地角土层深厚、通气、排水良好的土壤中,根为白色不规则圆球状,叶绿呈圆筒而细长,顶生伞状花序,有浓郁的香味,被称之为“菜中灵芝”。味辛性温,含有多种氨基酸、维生素、食物纤维及矿物质,具有消食除腻、健脾开胃、舒筋益气、安神去躁、散瘀止痛等功效,主治风寒感冒轻症、痈肿疮毒、痢疾脉微、寒凝腹痛、小便不利等病症,能够促进毛发生长和抗衰老,是降脂消炎、预防心血管疾病保健菜。苗乡侗寨的人常用它来炒猪肉或腊肉、炒鸡蛋、炆炒待客,也用作蘸水调料,还腌制成酸野薑头,清脆可口。

地地菜,又叫荠荠菜,为十字花科多年生草本植物,生长在路旁、地边、田间,塌地而生,莲座状,叶羽状分裂,边缘有不规则锯齿,十字花冠。耐热力强,性味甘平,含有丰富的维生素和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能,具有和脾、利水、止血、明目的功效,主治痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等。苗乡侗寨的人常用它来炒猪肉、炒鸡蛋、炆炒待客,也

用来下火锅吃,风味鲜美。

狗肉香,又叫鱼香菜,为唇形科直立多年生草本植物,生长在山地湿润、光照好、弱酸性土壤中,茎直立,叶片呈绿色圆披针形且有褶皱,开淡紫色花,全株青气芳香。具有防腐杀菌、利尿、化痰、健胃和助消化等功效,主治流行性感冒、头疼、目赤、身热、咽喉、牙床肿痛、神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。苗乡侗寨的人常用它来下狗肉、鱼火锅待客,也用作蘸水调料,清香提神。

春笋,为多年生常绿草本植物,包括楠竹笋、斑竹笋、水竹笋等笋类,生长在春季的竹林下,有黄色笋壳包裹着,剥开里面肉质鲜嫩、温润清香、洁白如玉,被誉为“菜王”。味甘、微苦、性寒,含有丰富的植物蛋白、纤维素和微量元素等多种营养成分,具有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等功效,有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用,是减肥最理想的食材之一。主治浮肿、腹水、脚气足肿、急性肾衰浮肿、喘咳、糖尿病、消渴烦热等症。苗乡侗寨的人常用它来炒猪肉、炖土鸡、煮酸菜待客,或者晒成干笋丝炒吃,也可用来做成笋子粿用油炸吃,鲜嫩味佳。

椿头,又叫香椿芽,为楝科多年生的落叶乔木,多分布在山坡林地植物茂密之处,树体直且高,在春季发芽时采摘食用,芽叶嫩红、清香浓郁,味苦性寒,为木本蔬菜之冠,是天然绿色保健食品。含有丰富的胡萝卜素、维生素和微量元素,对预防慢性疾病及多种致病菌引起的感染、抗肿瘤、降血脂、降血糖有良好的调理作用,有助于增强机体免疫力,并可润滑肌肤。具有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫、涩血止痢、止崩的功效,主治疮疡、脱发、目赤、肺热咳嗽、久泻久痢、痔疮便血、崩漏带下、疮癣、疥癬等病症。苗乡侗寨的人常用它来炒鸡蛋、凉拌待客,鲜脆味美。

刺棒头,又叫刺嫩芽,为多年生的落叶小乔木,喜生长在山坡、沟谷土壤肥沃、潮湿或半阴的杂树林中,树干长有刺,在春季发芽时采摘食用,鲜嫩醇厚,是上等的山野菜,被誉为“山野菜之王”。含有丰富的蛋白质、维生素和氨基酸,具有强壮筋骨、祛风除湿和补气安神等功效,主治疗神经衰弱、风湿性关节炎、糖尿病、阳痿和肝炎等疾病。苗乡侗寨的人常用它来炒鸡蛋、炆炒、煮汤待客,味鲜香甜。

唐代诗人白居易有句诗写道:“莫愁客至无供给,家酿香浓野菜春。”是春暖花开到黔东南的苗乡侗寨踏青春游、品味山珍野菜最生动形象的写照,热情好客的苗侗家人欢迎八方宾客春到黔东南来享眼福、尝美景,饱口福、品山珍,赏心悦目,养生康旅。

从油菜花黄的间隙处观览车窗外的江水和那连绵群山,倒有一种岁月悠然之感。我在标有“冰洞”二字的路牌处辞别了所搭乘的顺风车,正式开启了这场冰洞村的穿行之旅。

冰洞村位于施秉县马号镇,驱车前往大约需要一个半小时,是典型的靠山而建,临河而生的村子。整个村都依托于左侧的大山和右侧的清水江,多半房屋是靠山而建,至于临水搭建的房屋,一二层往往是空置的防水台,多半是从第三层才开始住人,以防涨水时给村民带来灾难。

由于房屋多半建在山上,村里人的活动场域便以清水江畔的沿岸平地为主,人们对这片水域的依赖随处可显。水牛和黄牯以这片水域为生,它们靠着沿岸青草为食,随时将身体浸泡进江水中已满足牛身所需;鸡鸭以此为家,它们的主人把它们把“船”形窝棚搭建在青草上,而它们,匍匐在野菜堆里欢腾叫嚷;孩童们在此嬉戏,以家禽牲畜为伴,以野草野花为装饰品,以清水拍打的浪花为乐……

沿着江畔慢行,倾听江水与岸边大石撞击的声响,倔强又固执,稀稀落落的紫云英在青翠的草地上盛开着,落单的白鹡鸰停靠在槐树枝上,它的啼鸣声给这汨汨江水融入了又一种曲调,不禁让人想起人类非物质文化遗产之一的侗族大歌,正是模拟这鸟叫虫鸣,高山流水等自然之音。

侗族大歌是让我们侗族人骄傲的声音,虽然此刻我身处苗疆大地,行走在这个清水江畔边的苗族村寨,但在我的家乡,一直流传着“苗侗一家亲”的说法。同样是清水江,这条全长459公里的干流在流经我的家乡天柱时,也算流进了我们侗家。一样的高山流水,一样的鸟叫虫鸣,仿佛将我带回到故乡的土地。在这里,乡愁之气在心中冉冉升起。置身其中,竟是如此享受。

河岸处相隔不远便有船只身影,村民驾乘着船只驶往对岸,他们在那里开辟且耕耘着又一处劳动圣地。造船的大叔更像个手艺人,他勤勤恳恳地为一艘木质小船切割、打磨、拼装,一堆木屑如同他挥汗如雨的证明,然而大叔仅是冰洞村民的一个普通缩影,由于冰洞村人对这片清水江域的依赖,也无形中激发着他们对劳动的创造性智慧,动手,就是它们热爱生活的最好表现。

从江边上到马路,两排房屋严密地立在左右,在这里,一种远离喧嚣的叫卖声仿佛从上世纪末穿越而来,小三轮拖着神秘的尾货慢慢悠悠滑动在道路一侧,喇叭中反复喊着“修理xxx”或是“回收xxx”。在江水激荡的流动声中,这个村寨的人们依然保持着自己的节奏。

路边的木屋围栏里,由一副纸牌引出的欢声笑语飘荡在半条街道上,十几位大叔或坐或站地聚拢在那,正映衬着他们身后的对联“平安事顺年年好,家与人 and 步步高”。他们中,有的带着雷锋帽,有的带着黑色皮帽,钉子就钉在他们倚靠的柱子上,挂一把伞,挂两节竹竿,甚至挂一根电线。我很想走近他们去打听打听关于“冰洞”的由来,它的传说,它的历史,它的特色和故事,但这些爷爷的笑声却莫名有股“驱赶”的作用,使我不忍搅扰。

再往前,是一栋拥挤的混凝土房,屋檐堆满了各类沾满机油的物件。铁皮大桶、旧式摩托、油桶壶、安全帽、铁盆铁圈,甚至已是乌黑的棉手套……刹那间,我以为我走回了十年前的家乡老街,那静立在街道一隅又显得些许突兀的废旧回收店,就跟这景象一样。我往前凑了凑,跟正从屋内走出的大姐相撞,我便趁机同她打探着关于这个村寨的点点滴滴,大姐却露出一股歉意的笑,她用蹩脚的普通话告诉我,她是外省来的,就守着她的修理店,关于其他她并不知道。我这才留意那栋混凝土房是个修理店,仔细看,墙上果然用白色粉笔写着“修理”二样,还附有电话号码,这在这个村寨已是罕见。

沿着长长的水泥马路继续走,干净的道路竟让我误以为自己是踏雪前行,难道真是厚厚的积雪把所有污渍给覆盖掉了? 答案就在路边。靠江一侧,散漫的白烟正诉说着村寨的规矩,谁也不能乱扔垃圾来玷污这片洁净的土,垃圾池里,正燃烧着冰洞村人守护环境的决心,以及靠山一侧,一排绿色的垃圾桶正整齐摆放在那儿。我突然想起自己的外公,想起他生活的年代并没有太多塑料要处理,他倾向于把垃圾一点一点收集起来,一把火,将之化为灰烬。我想,那个垃圾池或许就是为仍保存着这个习惯的人们而建。对于村寨卫生环境的整改,这可真是有温度的推行。

在这里,碧草与清水相连,清水与天空相映,天空又与挂满嫩绿的树枝和连片屋顶相衬,静谧而优美。在大自然这块调色板下,冰洞村成了一颗清新的水晶球,令人流连忘返,赏观不够,在宁静中又夹杂着一股乡愁。



冰洞村风光

从油菜花黄的间隙处观览车窗外的江水和那连绵群山,倒有一种岁月悠然之感。我在标有“冰洞”二字的路牌处辞别了所搭乘的顺风车,正式开启了这场冰洞村的穿行之旅。

冰洞村位于施秉县马号镇,驱车前往大约需要一个半小时,是典型的靠山而建,临河而生的村子。整个村都依托于左侧的大山和右侧的清水江,多半房屋是靠山而建,至于临水搭建的房屋,一二层往往是空置的防水台,多半是从第三层才开始住人,以防涨水时给村民带来灾难。

由于房屋多半建在山上,村里人的活动场域便以清水江畔的沿岸平地为主,人们对这片水域的依赖随处可显。水牛和黄牯以这片水域为生,它们靠着沿岸青草为食,随时将身体浸泡进江水中已满足牛身所需;鸡鸭以此为家,它们的主人把它们把“船”形窝棚搭建在青草上,而它们,匍匐在野菜堆里欢腾叫嚷;孩童们在此嬉戏,以家禽牲畜为伴,以野草野花为装饰品,以清水拍打的浪花为乐……

沿着江畔慢行,倾听江水与岸边大石撞击的声响,倔强又固执,稀稀落落的紫云英在青翠的草地上盛开着,落单的白鹡鸰停靠在槐树枝上,它的啼鸣声给这汨汨江水融入了又一种曲调,不禁让人想起人类非物质文化遗产之一的侗族大歌,正是模拟这鸟叫虫鸣,高山流水等自然之音。

侗族大歌是让我们侗族人骄傲的声音,虽然此刻我身处苗疆大地,行走在这个清水江畔边的苗族村寨,但在我的家乡,一直流传着“苗侗一家亲”的说法。同样是清水江,这条全长459公里的干流在流经我的家乡天柱时,也算流进了我们侗家。一样的高山流水,一样的鸟叫虫鸣,仿佛将我带回到故乡的土地。在这里,乡愁之气在心中冉冉升起。置身其中,竟是如此享受。

河岸处相隔不远便有船只身影,村民驾乘着船只驶往对岸,他们在那里开辟且耕耘着又一处劳动圣地。造船的大叔更像个手艺人,他勤勤恳恳地为一艘木质小船切割、打磨、拼装,一堆木屑如同他挥汗如雨的证明,然而大叔仅是冰洞村民的一个普通缩影,由于冰洞村人对这片清水江域的依赖,也无形中激发着他们对劳动的创造性智慧,动手,就是它们热爱生活的最好表现。

从江边上到马路,两排房屋严密地立在左右,在这里,一种远离喧嚣的叫卖声仿佛从上世纪末穿越而来,小三轮拖着神秘的尾货慢慢悠悠滑动在道路一侧,喇叭中反复喊着“修理xxx”或是“回收xxx”。在江水激荡的流动声中,这个村寨的人们依然保持着自己的节奏。

路边的木屋围栏里,由一副纸牌引出的欢声笑语飘荡在半条街道上,十几位大叔或坐或站地聚拢在那,正映衬着他们身后的对联“平安事顺年年好,家与人 and 步步高”。他们中,有的带着雷锋帽,有的带着黑色皮帽,钉子就钉在他们倚靠的柱子上,挂一把伞,挂两节竹竿,甚至挂一根电线。我很想走近他们去打听打听关于“冰洞”的由来,它的传说,它的历史,它的特色和故事,但这些爷爷的笑声却莫名有股“驱赶”的作用,使我不忍搅扰。

再往前,是一栋拥挤的混凝土房,屋檐堆满了各类沾满机油的物件。铁皮大桶、旧式摩托、油桶壶、安全帽、铁盆铁圈,甚至已是乌黑的棉手套……刹那间,我以为我走回了十年前的家乡老街,那静立在街道一隅又显得些许突兀的废旧回收店,就跟这景象一样。我往前凑了凑,跟正从屋内走出的大姐相撞,我便趁机同她打探着关于这个村寨的点点滴滴,大姐却露出一股歉意的笑,她用蹩脚的普通话告诉我,她是外省来的,就守着她的修理店,关于其他她并不知道。我这才留意那栋混凝土房是个修理店,仔细看,墙上果然用白色粉笔写着“修理”二样,还附有电话号码,这在这个村寨已是罕见。

沿着长长的水泥马路继续走,干净的道路竟让我误以为自己是踏雪前行,难道真是厚厚的积雪把所有污渍给覆盖掉了? 答案就在路边。靠江一侧,散漫的白烟正诉说着村寨的规矩,谁也不能乱扔垃圾来玷污这片洁净的土,垃圾池里,正燃烧着冰洞村人守护环境的决心,以及靠山一侧,一排绿色的垃圾桶正整齐摆放在那儿。我突然想起自己的外公,想起他生活的年代并没有太多塑料要处理,他倾向于把垃圾一点一点收集起来,一把火,将之化为灰烬。我想,那个垃圾池或许就是为仍保存着这个习惯的人们而建。对于村寨卫生环境的整改,这可真是有温度的推行。

在这里,碧草与清水相连,清水与天空相映,天空又与挂满嫩绿的树枝和连片屋顶相衬,静谧而优美。在大自然这块调色板下,冰洞村成了一颗清新的水晶球,令人流连忘返,赏观不够,在宁静中又夹杂着一股乡愁。

游客清明逛苗寨 民族文化受热捧

本报讯 (通讯员 侯天智) 今年清明小长假期间,虽然不是晴朗天气,但也是阴天天气,这为游客出行提供了方便,西江景区没有形成爆棚现象,也迎来了景区旅游小高峰。清明小长假头两天(4月3日、4月4日),西江旅游景区共接待游客32333人次,实现旅游综合收入2974.63万元。

清明小长假期间,西江旅游公司推出形式多样、内容丰富的民族歌舞展演、“高山流水”敬酒、十二道拦门酒、苗族飞歌对唱、苗族游方、非物质文化遗产大巡游等10余项民风民俗体验活动,着力打造地方特色旅游品牌,全力推动西江景区文化旅游产业的全面发展,实现景区旅游上档升级,吸引了四面八方的游客来感受西江苗寨体验型旅游和乡村旅游的独特魅力。

丰富多彩的苗族风情文化展示活动,不仅丰富了景区文化内涵,而且还提高了演出质量,让游客在游览景区苗寨风光、美丽夜景、青山秀水、田园风情的同时,还可以亲身感受和体验苗寨多姿多彩的“苗族文化”风情互动展示展演活动。许多游客对苗族风情文化体验活动和民族歌舞展演情有独钟,流连忘返。

据悉,在清明节来临之际,西江旅游公司根据雷山县委、县政府的要求,提前安排部署,保障景区各项工作有序开展。同时,在清明小长假期间,协同景区相关单位共同努力,密切配合,强化管理,确保景区“安全、有序、质量、效益、文明”五统一和无重大投诉、无刑事治安案件、无重大安全事故的“三无”目标任务,工作井然有序。截至昨晚,西江旅游景区无一刑事案件、无一重大事故和无一投诉事件发生,旅游秩序良好,各项工作有序开展。