



# 难忘芝麻叶香

● 张 坤

我的家乡处在淮北大平原上，这里盛产芝麻。芝麻又称脂麻、胡麻、油麻、巨胜，胡麻科胡麻属，是一年生草本油料作物。芝麻可以做成香油，而芝麻叶，可以做成干菜，放在面条锅里，吃起来香喷喷的。

我小时候，家乡人的日子还是很苦的，吃菜基本上都是靠自己种，家家都有几分菜地。可是蔬菜的季节性比较强，到了冬天，或许连个下饭的菜都没有，这时候，早先预备的干菜就派上了用场。家乡最常吃的干菜有两种，一种是萝卜缨，另一种便是芝麻叶。萝卜缨，一般只有种萝卜的人家才会有，而芝麻叶就不同了，淮北平原上遍地都是。

我们这地方摘芝麻叶不叫“摘”，叫“打”。每逢夏末，芝麻还未开花，此时是打芝麻叶的最好时节。这时的芝麻叶又大又嫩，非常适合做干菜。要是在芝麻叶还小时就打会使芝麻减产，若芝麻叶长得太老又不能吃。打芝麻叶和采茶完全不同，采茶需要“蜻蜓点水”式的轻柔，是一片一片采摘的，打芝麻叶则需要手成环状，环绕芝麻秆用手使劲捋，自上而下，速度要快，随着芝麻叶片脱离秆时的唰唰声，多片叶子便同时收于手中。老家有一个顺口溜这样说道：“芝麻叶子多多藏，藏得少了受饥荒。芝麻叶，黑又长，两根面条半碗汤……”我上小学时，家里的生活条件虽然大有改

善，但仍不宽裕，芝麻叶一年四季都当菜吃。

其实这黑黑的芝麻叶作用可不小，芝麻叶，性平味苦，具有滋养肝肾、润燥滑肠的功能。芝麻叶还可以治疗中暑头晕。口渴时，可采鲜芝麻叶一大把，开水冲泡，代茶饮，有清暑解渴之效；关节疼痛，可以用芝麻叶 100 克，洗净切碎，水煎服。芝麻更是自古以来就称为长寿不老的高级食品。芝麻有黑、白二种，食用以白芝麻为好，药用以黑芝麻为良。芝麻根有消炎、止痒作用。治荨麻疹、瘙痒症，可取芝麻根数根，煎汤洗患处。

打好的芝麻叶直接晒干也可以吃，但味道要差的多。家乡人常把打好的芝麻叶再用水煮一下晒干，这样才好吃。打好回去的鲜芝麻叶是不能存放的，如果捂上一夜，那绿叶就会枯黄，必须随打随煮。芝麻叶从热锅里捞出来后，用凉水开始淘洗，去其苦味，放到得

太阳的土地上晒个半干。然后，贴着地面一把一把地揉、慢慢地抖，直到揉搓出青青的汁液，空气里弥漫出苦涩的味道，才能摊开。这是我听老一辈人说的，掺土的芝麻叶接了地气，吃着不苦。当芝麻叶晒干后，家家户户便用草筐、面袋、塑料袋装起来。分别挂在自家屋里的墙上、过梁上或放到顶棚上。

干芝麻叶有很多吃法，比如包包子、下芝麻叶面条等。我最爱吃的是用干芝麻叶下的面条。过去的农家妇女，没有不会擀面条的，我母亲就是其中的佼佼者，她擀出的面条，粗者筋道爽滑有嚼头，细者绵软润滑易消化。小时候，看母亲擀面条，是一种美妙的享受。就见母亲舀来大半面盆的面，加上适量的淡盐水，和成面团，醒 20 分钟左右。面醒好后，母亲把面从盆里扒到案板上，继续揉，面团逐渐变圆变大，透出面特有的光滑。面团足够圆大时，母亲拿起擀面杖，开始擀面。面团在擀面杖的碾压下，发出啪啪的声音，清亮有力。很快，圆而大、薄而亮的面片，温顺地躺在案板上。母亲扯着面片两端，前一

折，后一叠，把面片折叠成四指宽的条状，拿起菜刀，左手按面，右手执刀，“笃”“笃”“笃”，刀紧贴着手，起伏同步，看得我惊心动魄，母亲却是游刃有余。切完一抖，细细长长，好似银线一样的面条扑落着面粉，在母亲手中快活地起舞。面条煮开，丢入腌渍好的芝麻叶，再煮上两滚，一种芝麻叶特有的香气氤氲开来，随着灶台上的热气飘出厨房，弥漫得满院都是香味，引得邻居闻香端碗相询：吃芝麻叶面条呀？煮透之后，面条、面汤与芝麻叶浑然交融，看起来黏稠，闻起来喷香，让人垂涎欲滴，急切地盛上一碗，迫不及待地吸溜一口，麦子面香软，芝麻叶香长，香中有种涩涩的、苦苦的味道。一碗碗连汤带水的芝麻叶面条清香润喉、润肺，留齿不散，养胃饱暖，吃起来光滑可口，“呼噜”“呼噜”声不断，越嚼越香、越香越嚼。上嘴唇与下嘴唇不停地“吧嗒”“吧嗒”，咀嚼之余回味悠长。我喝了一碗又一碗，一气吃下三四碗，热得我大汗淋漓，连打饱嗝，裤腰带都松到了尽头，心里还想吃，牙齿间仍不停地咀嚼残存的芝麻叶。

雷氏<sup>®</sup> 银翘片 OTC

SPH 上海医药 SHANGHAI PHARMA

咽喉疼痛

治感冒

不嗜睡

头痛

发热

咳嗽口干

清热解毒

疏风解表

【主要成分】金银花、连翘、薄荷、荆芥、淡豆豉、牛蒡子、桔梗、淡竹叶、芦根、甘草。辅料为糊精、滑石粉。

【功能主治】疏风解表，清热解毒。用于风热感冒所致的发热头痛，咳嗽口干，咽喉疼痛。

沪药广审（文）2016030112号 国药准字Z20025883 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌症与不良反应详见说明书。

上海雷允上药业有限公司

服务热线:400-822-7790

地 址：上海市中山西路1500号

邮 编：200336