

# 古人与野菜们的“爱恨情仇”

春风拂面后,各种鲜嫩的野菜便破土而出。任谁也抵御不了野菜带来的诱惑,于是清炒茼蒿、茼蒿拌花生米、水芹炒香干、香椿炒鸡蛋、菊花脑鸭蛋汤这些美食都被端上了百姓的餐桌。当我们吃着美味的野菜时,千万别忘了感谢“以身试吃”的古人们哦!



宋代李唐 《采薇图》

## 香菜:爱恨就在一瞬间

你知道么?香菜其实是外国友人,大概在公元前1世纪的西汉时期,把它从原产地地中海及中亚地区,沿着丝绸之路传入中国。它最早不叫香菜,据西晋时期张华在《博物志》中载:“张骞使西域,得大蒜、胡荽。”

香菜最早被称为“胡荽”。据陆翊的《邺中记》记载,东晋十六国时期,北方少数民族首领石勒建立后赵政权,崇尚汉族文化的他认为“胡”字对少数民族有歧视意味,十分忌讳人们说“胡”,于是有关“胡”字的蔬菜全部都要改名。

改称香菜是因为它有浓郁香味。同时它还叫茼蒿,因为它适合盐渍后食用,也有地方称其为“盐荽”。元代,因为“元”字带褒义,《易经·乾篇》中有“大哉乾元,万物资始”,所以茼蒿这个名字又大为盛行。明清易代之际,士人听不得“元”字,于是叫“胡荽”的人又多起来。

叫得最多的依然是“香菜”。关于种植香菜有个迷信说法,据《灵物记》载:“胡麻必夫妇同种方茂盛,下茼蒿种须说秽语。”就是说,宋代人种香菜时,认为必须在播撒种子时说点“猥语”(下流话),这样香菜才会长得茂盛。听起来不是难事吧?但在宋仁宗皇祐年间,读书人李退夫日常人设是正人君子,在播撒香菜种子时,他怎么也不肯人设坍塌,只好低声默念:“夫妇之道,人伦之性。”笑惨了周围人,于是这件事成为了当时流行的爆梗。士大夫们只要是出去八卦闲聊,就会说“宜撒茼蒿一巡”。

## 韭菜:生命中的“一束金”

韭菜是我国的特产蔬菜,栽培的历史悠久,拥有文字记载最早可以追溯到公元前11世纪的西周。《诗经·豳风·七月》中写道:“四之日其蚤,献羔祭韭。”最初韭菜可是被用来作为向帝王宗庙敬献的祭品哦!在一些先秦的古籍中,比如《山海经》《夏小正》以及《礼记》中也有“其山多韭”、“正月(园)囿有韭”、“庶人春荐韭”等文字记载。

至于韭菜从祭祀品变成餐桌上的鲜蔬美食,现代人首先要感谢西汉时渤海太守龚遂。他曾对老百姓说:“你们每人都要种一畦韭菜,这样荒年就不用饿肚子了。”岂止是不饿肚子,那时假如菜农可以栽种千畦韭菜,就发财了,资产可以与千户侯相媲美。

除了龚遂,现代人还得感谢北宋初年的赵匡胤,他曾下令让十岁以上的男女每人各种一畦韭菜。从那以后,韭菜

便开始全国大规模栽培。到了南宋时期,还出现了韭菜的升级版:韭黄。

春夏的韭菜最鲜美,尤其是初春的韭菜,堪称柔嫩多汁,于是在古代就出现了几个韭菜的狂热爱好者。比如南齐名士周颙,他将“春初早韭”和“秋末晚愁”视为最佳菜谱。宋初的陶谷更是在《清异录》中记载了一则故事,据说有个人叫杜颐,视韭菜为生命,天天离不了,餐餐少不了,并且还告诉周围人:“韭菜是我最贵重的金子哦!”于是,韭菜又得了一个名字,就叫“一束金”。

## 菊花脑:饥荒时的“最佳甜露”

香菜和韭菜都属于重口味的野菜,有人当它们是生命之光,有人当它们是生命之灾。要说人皆爱之,非质地柔嫩、口感清凉的菊花脑莫属。

菊花脑是野菊的近缘植物,原产地是我国。宋代就有关于吃菊花脑的文字记载。“宋代”、“吃”这两个关键词一出现,少不了苏东坡。这次是他的饭友僧人道潜说的,道潜在与苏东坡的唱和诗《次韵子瞻饭别》中提到“葵心菊脑厌甘凉”,意思是鲜嫩的葵菜和菊花脑可以满足人们对清凉、甘甜味的需求。此处“菊脑”应是道潜对“菊花脑”的简称。

彼时菊花脑还是小众野菜,后来高调出现在世人面前,皆与充饥有关,它是饥荒时的救命野菜。据罗尔纲的《太平天国史稿》记载,公元1864年(清同治三年)早春三月,清兵围困太平天国的首都天京(今南京),城里粮食所剩无几,洪秀全下诏:“全城俱食甜露,可以养生。”这里的“甜露”指的就是长在城中空地上的各种野草。百姓在寻找野菜时发现了菊花脑,一煮发现它清凉爽口。战争结束后,南京的百姓开始学着把它变为可以栽培的蔬菜。菊花脑的拉丁文学名的种加词“nan-kingense”就表达了菊花脑被驯化的产地就是南京。清代中后期,菊花脑成为了长期供人采食的时令野菜。

## 水芹:吃多了会“怀孕”?

早些年有个段子,说是一个会居家过日子的男人送妻子情人节的花束是一把大芹菜,或许他都不知道,送芹菜这个行为并不创新,反而很“复古”。

“芹”最早见于《诗经·鲁颂·泂水》中的“思乐泂水,薄采其芹”,是说春秋时期鲁僖公凯旋后,人们为他庆功时唱道:“泂水岸边真欢乐呀真欢乐,快来采收水芹咯!”不止是这一个例子,《诗经·小雅·采芣》这首反映春秋时诸

侯朝拜周天子、接受赏赐时的赞美诗中也提到“将沸盥泉,言采其芹”。

两首诗中提到的“芹”不是普通芹菜,而是长在湖河、池塘边的水芹。在春秋战国时期,因为鲁国高等学府泮宫旁边有泮水,学子常去采取水中的芹菜,后来“采芹”干脆可以代指入学或考中秀才,而芹官则可以代指学官、学府。

除了意头好以外,水芹的鲜香也为古人所称道。《神农本草经》中记载:“水芹(水芹),味甘平……令人肥健,嗜食。一名水英。生池泽。”可你听说过么?水芹这种东西,吃多了会“怀孕”。

古代有一种怪病叫“蛟龙病”,据说是吃水芹吃出来的。唐玄宗曾经派宦官去南方出差,结果这位宦官回来就“怀孕”了,肚子大到可以随时“分娩”,被太医判为“蛟龙病”。古人认为水芹长在水中,会沾上蛟龙的排泄物,人一旦吃了,无论男女都会怀上蛟龙的子嗣。后来,太医开了几剂汤药,宦官没过几日就吐出一只手指大小,身披鳞甲、头上长角的蛟龙模样的动物。更搞笑的是,唐代医书《外台秘要》中还认真地记载了下来:“三月八月蛟龙子生芹菜上,人食芹菜,不幸随入人腹,变成蛟龙。其病之状,发则如癫。”

这肯定是无稽之谈,从科学角度来说,应是水芹生长在水中,在没处理干净时,古人会误食寄生虫的虫卵,而吐出来的“蛟龙”想必是一种特别的寄生虫。可就算是可怕的“蛟龙病”威胁,古人还是没有放弃吃水芹,可见水芹的鲜香是无与伦比的。

## 茼蒿:好吃到可以“招魂”

古人夸起春季野菜一个比一个夸张。水芹好吃到会“怀孕”,茼蒿美味到可“招魂”。这话出自战国时期名作《大招》,作者或为屈原或为景差。它在利用美食招魂时,曾提到过:“吴酸蒿萎,不沾薄只。”意思是吴国利用茼蒿为原料加工成的酸菜,味道不浓不淡,甘美可口。这里的“蒿萎”指的就是茼蒿,南宋林洪写的《山家清供》也是如此称谓。

很多人以为茼蒿只产于江南,尤其是苏东坡那句“茼蒿满地芦芽短”更让人坚信茼蒿是江南产物。事实上,茼蒿的历史悠久,原产于亚洲东部,不止是我们国家的江南地区,在日本、朝鲜及俄罗斯西伯利亚的东部地区都有分布。

不过还是中国人会吃。除了战国时将其制为酸菜,古人更多将茼蒿清炒,吃清清爽口的原味。五代十国

时期,南唐户部侍郎锺谔对茼蒿情有独钟。据陶谷的《清异录》记载,锺谔把“茼蒿、菜根、菠棱”称为“三无比”,意思是不可比拟的美味。此后,“三无比”就成为这三种菜的代称。元代耶律楚材追随成吉思汗西征途中,曾赞美茼蒿:“一盘凉饼翠蒿新”、“细煎茼蒿点韭黄”。

最爱茼蒿的想必是明太祖朱元璋,因为爱吃茼蒿,在每年农历二月宫廷举行“荐新”仪式时,将茼蒿作为祭祀祖先的供品。清代皇帝也觉得茼蒿好吃,就将这个举措延续了下去。

茼蒿除了是春季美味外,它还可以用来表白。《诗经·周南·汉广》中就有“翘翘错薪,言刈其萎”这样的诗句,它唱出了一个年轻小伙在丛林中采集鲜嫩的茼蒿,想要送给心爱的姑娘的情结。

## 香椿嫩芽:来自几千万年前“始新世”的我

春天的美味也可以长在树上,这便是香椿的嫩芽。

据专家考证,香椿是我国原产,资格老到令我们震惊。早在3700万年—6000万年前的第三纪“始新世”就已出现在了华北地区。《庄子·逍遥游》中记载:“上古有大椿者,以八千岁为秋。”如此古老的植物,古人居然会想起将香椿的嫩芽作为春季餐桌上的时令鲜蔬,实为不易。

早在汉代,古人对春季吃香椿嫩芽就见怪不怪,到了唐宋明清,香椿嫩芽是作为很多地方特产献给宫廷。民间一直流行着“三月八,吃椿芽”的习俗。

至于香椿的吃法,古人一个赛一个机灵。朱元璋的第五子朱橚在植物图谱《救荒本草》中记载,香椿可“采嫩芽炸熟,水浸淘净,油盐调食”。明代徐光启在《农政全书》中提及香椿“其叶自发芽及嫩时,皆香甜,生熟盐腌皆可茹”。

更绝的是明代戏曲煎养生学家高濂,他写的养生大全《遵生八笺》详细整理记录了香椿芽的吃法,堪称是香椿芽吃法大全。比如他说“香椿芽采头芽,汤焯,少加盐,晒干,可留年余”,这是想存得久一些的吃法。“新者可入茶,最宜炒面筋,煨豆腐、素菜,无一不可。”谁能想到香椿嫩芽还能泡茶?到了清代,袁枚对香椿芽的吃法进行创新,他在《随园食单》中描述了香椿芽拌豆腐的吃法,并称香椿芽“到处有之,嗜者尤众”。

从历史走到现代人餐桌上的春季野菜还有许多,现代人要多品尝时令鲜蔬,莫辜负古人的美食智慧。

文图来源:北京青年报