

吃野菜 悠久历史

吃野菜不是当代人的“专利”，早在五千多年前，我们的祖先就发现了野菜的魅力，光是《诗经》里提到的野菜，就有25种之多，包括荠、薇、葛、覃、蕨等。

野菜，顾名思义就是长于野外可供食用的绿色植物的总称，包括但不限于荠菜、艾草、榆钱、马齿苋、香椿芽等。聪明的古人很早就嗅到野菜的美味，挖野菜的动力不比当代人弱。仔细翻阅《诗经》，便会发现到处都是挖野菜的故事。

“采薇采薇，薇亦作止”挖的“薇”是野豌豆；“参差荇菜，左右流之”挖的是荇菜；“采苦采苦，首阳之下”挖的是苦苣菜……

每年，寒食、清明前后都是挖野菜最佳的时节，此时，蕨、笋等野菜刚刚打苞、鲜嫩可食，文人墨客纷纷“投笔从农”，上山过江挖野菜。

最疯狂的要数南宋诗人陆游，即便疾风暴雨也抵不住他对野菜的向往。他的诗可以为这份贪吃作证：“风恶房檐燕子归，雨多山路蕨芽肥。青瓷旋捣作寒食，白葛预裁充暑衣。”

明代徐光启所著的《农政全书》，则详细记载了常见的470种野菜的简要特征、生境、用途和分布等。其中，香椿嫩芽是古人的最爱之一，珍稀程度甚至能媲美奇珍异宝。据载，唐宋明清时期，香椿嫩芽是地方贡献给宫廷的特产。

香椿那么宝贵，做法可不能随意。徐光启称香椿“其叶自发芽及嫩时，皆香甜，生熟盐腌皆可茹”。明代戏曲、养生学家高濂更是抵达吃货的最高境界，他不仅创新地用香椿嫩芽入茶，还在养生大全《遵生八笈》里详细整理记录了香椿芽的吃法，堪称香椿芽吃法大全。

有的野菜，还被赋予了一些文化意义，挖野菜更是很多文人墨客交友聚会的活动之一。

春秋战国时期，在鲁国高等学府泮宫学习的学子，学业之余会到旁边的泮水采摘水芹，《诗经·鲁颂·泮水》曰：“思乐泮水，薄采其芹。”渐渐地，人们就将入学或考中秀才的人称为“水芹”，“芹官”则可以代指学官、学府。

除了吃，很多人不知道野菜还能治病。李时珍的《本草纲目》中载了药用植物1892种，其中中草药物就有105种。

如今，许多野菜还在发挥保健功能，截至2018年1月9日，登记在案的野菜保健品就超过5000种。民间还流传着“芥菜降脂、白蒿降压、马齿苋降糖、马兰头消炎、蒲公英下火、苦苣菜防癌”等说法。

我国幅员辽阔，横跨多个气候区，故野菜资源十分丰富，达213科1822种。在食不果腹的古代，如此丰富的野菜，自然逃不过“万物皆能食”的中国人之口，许多野菜甚至吃着吃着就成“家常菜”了。

菊花脑，便是战争或饥荒时期的救星。据罗尔纲的《太平天国史稿》记载，公元1864年早春三月，清兵围困太平天国的首都天京（今江苏南京），那时城里的粮食所剩无几，于是众人开始挖野菜求生。

据传，当时的老百姓挖到一种数量众多的野菜，煮后口感清凉爽口，味道异常可口。战争结束后，当地人试着栽种这种野菜，终于将它变为了可以家养的蔬菜。它，就是菊花脑。

同菊花脑一样，外来的野菜香菜和韭菜也在人们的驯化下，成为可以量产的蔬菜。

今天，大家已经不用为了填饱肚子挖野菜了，但是挖野菜和吃野菜好像刻在了中国人的骨子里。



荠菜

舌尖上的春天

浅谈时令野菜

□记者 沐沐

江南的春风轻轻拂过，山间地头已是绿意盈盈。先春而萌发的荠菜、一身小清新的马兰头、交织成成片绿茵的草头、爆满枝头气味凛冽的椿芽，还有茼蒿、青艾……这些鲜翠欲滴、水嫩嫩的野菜，身携早春的气息轮番亮相，迫不及待地融入了人们的餐桌。俗话说：四季更替，适时而食，不时不食。没错，是时候一口“鲜”一口“嫩”，把春天“吃进”肚子里啦！

路边的野菜 不要随便采

实际上，野菜并没有大家想象的那么美好。

有的野菜固然营养丰富，但大部分都和平日里的蔬菜一样，并无“神力”。

更何况，古人眼中“吸天地之精华、顺四时而发”的野菜，在今日的工业社会，很可能已经变成了“吸草木之杀虫剂、顺污水而发”，不仅不绿色，甚至可能堪比毒药。

挖野菜的地方存在很大问题，无论是小区绿化带，还是公园草地，表面上环境优美、植被茂密，实际却是野菜的“地狱”。

因为每年开春，野菜生长之际，杂草也在疯长，这时，小区、公园会喷洒农药除虫除草。害虫、杂草没了，野菜也不“无公害”了。

另外，马路边上的野菜还会受到汽车尾气的污染，造成重金属超标；就算你踏遍千山万水，寻到一块风景优美、山清水秀、人杰地灵的野菜宝地，也一定要谨慎，因为选址只是挖野菜的第一步，挖什么菜才是令专家也头疼的问题。

毕竟我们不是神农，无法尝百草，只能挖自己熟悉的野菜。但问题在于，熟悉的野菜也会让你傻傻分不清楚。

例如，荠菜是最常见的一种野菜，不管是小区绿化带，还是田间地头、路边沟壑，都有它的身影，也几乎人人都吃过。爸爸妈妈都自信满满不会认错，实际上，有无数人将辣蒿误认成荠菜。

更可怕的是水芹和毒芹，两者高度相似，但前者美味可口，后者一旦误食轻则呕吐、过敏或腹泻，重则死亡。

熟悉的野菜也得注意，少吃还好，吃多了容易造成脾胃虚寒，影响身体健康。一向被视为山珍的蕨菜，口感鲜滑爽脆，是农家热炒的当季头牌。可其中却含有2B级致癌物原蕨苷，通过处理后也不能完全清除。尝个鲜倒没事，如果长期大量食用，可就危险了。

挖野菜与食用野菜也得注意时令，错过季节就不能吃的野菜，也是一抓一大把。野豌豆未开花之前，嫩嫩的豌豆苗焯水后伴食、清炒或者煲汤味道都不错，而且很补钙，不过，野豌豆开花后，植物体内β-氰基丙氨酸等有毒物质的含量会升高，结籽后毒性会更强，这时，其茎、叶就千万不要再食用了。

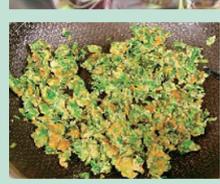
总之，野菜不能随便挖，但吃还是可以吃的，只要认准超市与菜市场的“正规野菜”，怎么吃都没问题了。因为这些野菜在种植时就受到《农田灌溉水质标准》《无公害蔬菜种植标准》的管理，灌溉用水和土壤中的重金属污染物都被严格地控制。上市之前，监管部门也会对野菜进行抽检和把关，的确让人安心很多。



荠菜



马兰头



香椿

常见野菜之荠菜

荠菜应该是生命力最强、做法最多、食用最广的野菜之一。从《诗经》“谁谓荼苦，其甘如荠”中可以得知，国人已开始食用荠菜；到北宋苏东坡称赞荠菜“天然之珍，虽小甘于五味，而有味外之美”；再到今天民间流传“阳春三月三，荠菜当灵丹”，我国吃荠菜的历史悠久。如今的荠菜，已经是菜市场常见的蔬菜，也是南北皆宜的佳味了。

荠菜笋丝炒年糕

荠菜笋丝炒年糕，是冬春交界之时最美的江南味道。新鲜的荠菜略带甜味，焯水后会使其口感变得嫩滑。出水的荠菜切成小段，少许植物油下锅爆香荠菜和笋丝，铺上软糯糯的年糕片，加盖焖上两三分钟，加盐翻炒均匀即可。夹杂着笋

常见野菜之马兰头

几阵春风伴着细雨，一丛丛马兰头不约而同地从田埂上、断壁间、小河边冒了出来，空气里顿时弥漫起儿时的味道。

用最简单的方式烹饪，是对鲜美食材最大的信任。清人袁枚在《随园食单》中早有记载：“马兰头，摘取嫩者，醋合笋拌食，油膩后食之，可以醒脾”。

凉拌马兰头

将焯水过凉后挤干水分的马兰切成米粒般大小，加入提

尖颗粒的炒年糕白是白，绿是绿，弥漫着青青的乡野气息，咀嚼间别有一番风味在齿间。

荠菜春卷

荠菜春卷，几乎是江南家家户户年夜饭桌上必备的前菜。洗净的荠菜沥干水分后切碎，豆干亦切成碎末，只需加一点点盐搅拌均匀，包入圆薄的春卷皮子里。锅中的油开始冒起淡淡的青烟，荠菜春卷依次落入锅中，“呲呲呲”……洁白的春卷皮渐渐由象牙色至金黄，浮起，筷尖轻碰便能听到无比诱人的酥脆声。“咔嚓咔嚓”，一口一个春天。往往第二锅还没炸好，盘底已是空空如也。

荠菜馄饨

荠菜馄饨，是江南人心头一

抹无比销魂的老味道。荠菜洗净去除老根，焯水后过冷水拧干水分，保持其翠绿色泽，然后切成碎末备用。猪肉亦剁成碎末，调入盐和些许白胡椒粉，分几次加水按顺时针方向搅拌，直至肉末吸收足够的水分呈胶状。荠菜倒入肉末中，继续充分搅拌均匀，添少许干淀粉增加馅料的嫩滑度，最后淋上香油锁住水分。挖一点馅料置于皮子中间，手掌轻捏成型，荠菜的清香与粗犷的肉香在此刻握手言和，相得益彰。待锅中沸水翻腾，下落的馄饨如鱼儿一般悠悠浮起，半透明的纱织状皮下隐约可见的绿色，仿佛是对春色的深情告白。捞出，放入提前准备好的加了麻油和酱油的汤底里，趁热享用，弹滑鲜香瞬间涌满齿颊，久久不散。

马兰头草饼

用野菜做成的“草头饼”，也是江南独有的味道。水中加

少许小苏打，保持焯水后的马兰头色泽翠绿，沥干水分备用。

先取少量的糯米粉加水蒸熟，而后连同糯米粉、马兰头、盐、适量水一起搅拌均匀，分揉成小团。开小火油热后入锅煎制，轻轻压扁、翻面，直至香味渐渐浓郁，外皮呈现微微的金黄色泽。

一口咬下，外酥里糯，细细咀嚼间，马兰头独特的清香在舌尖荡漾，无限的春意与春光尽在眼前流淌。

常见野菜之香椿

号称让“整个春天都惊心动魄”的香椿，是一道和鱼腥草一样重口的菜，评论两极分化，喜食者爱之如命，不喜者掩鼻而逃。“物以类聚，人以群分”，往往一顿饭下来，椿芽像是成了人与人之间接头的暗号，只要一个眼神的交汇，就能知道是否同类。

头茬椿芽，闪着暗红光泽的芽叶上带着细小的绒毛，纹路清晰的叶片呈现浮雕般的质感，蓬勃、粗壮。手指触及，柔软、潮湿，流淌着泥土的温润。

香椿炒鸡蛋

俗话说：“香椿炒鸡蛋，猪肉不换”。摘下的香椿芽，经过沸水的洗礼，立马褪去紫衣，

翠绿一片，散发着它所独具的香味，鸡蛋，仿佛是香椿宿命中的恋人。取两颗鸡蛋打散，放入切成碎末的香椿混合，香椿裹着鸡蛋液“哧溜”一声钻入了热油中，诱人的香气泛起。

轻轻转动几下锅底，渐渐摊开成了一张冒泡的薄饼，翻面，出锅。盘中，有嫩黄，有翠绿，平凡而家常，却能把春天的味道牢牢地印刻在人们的记忆里。

椿芽炒腊肉

椿芽和腊肉又是另一对奇妙的搭档。椿芽，香椿树的嫩尖儿，腊肉，经历了时间的洗礼和沉淀，浓郁厚重。新鲜椿芽焯水后切成小段备用，锅里下

底油把腊肉煸炒出油脂，加入切段的椿芽大火翻炒，洒几滴料酒即可出锅装盘。

腊肉与香椿的碰撞，仿佛是冬与春两个季节最后一次的缠绵交融，暗示着冬天将渐渐远去，春天已经来临。

“三月荠菜饶有味，九熟樱桃最有名”“不知马兰入晨俎，何似燕麦摇春风”“长春不老汉王愿，食之竟月香齿颊”……相似的味道，早已深入舌尖、味蕾，慰藉着今人与往昔。

清新鲜美的野菜，从遥远的时光中款款而来，平淡简朴中容纳着万般精彩。它们既抚慰过曾经的节俭岁月，又在如今富足的时光里成为人们心头不舍的追忆。