

空林积雨待日晞 韶鲜乡蔬新芽始

——野菜记

数千年的食用历史

在国人的眼里,野菜一般指的是在野外自然环境中未经人工栽培的可食用蔬菜。《中国野菜资源学》当中补充说明了野菜包括一直处于野生状态、曾被人们栽培但又重新归为野生状态的可蔬食植物,以及其他用途为主、部分组织可以食用的本木植物和野生食用菌等。

我国的野菜资源极其丰富,遍及各处,呈现南多北少的态势。据不完全统计,数量逾6000种,有详细记载的可食用野菜更是有上千种,全国性分布的常见

食用野菜在200种以上。

在远古时期,受限于生产工具的匮乏和渔猎技术的缺失,通过野菜和植物果实摄取身体所需营养成为了先民的主要饮食方式。

距今3000年前的诗歌总集《诗经》,首次用文字的形式,记载了当时人们食用的数十种野菜:例如“采薇采薇,薇亦作止”里的薇菜、“参差荇菜”里的荇菜、“采葑采菲”里的“葑(即莴苣、又叫大头菜)”和“菲(即萝卜)”、“其甘如荠”里的荠菜、“言采其蕨”里的蕨

菜、“薄采其芹”里的水芹、“四之日其蚤,献羔祭韭”的野生韭菜以及“皎皎白驹,食我场藿”里的“藿(即豆子的嫩叶)”等等,其中不少野菜已被人们改良栽培,也有一部分品种依旧被我们作为野菜食用。

《诗经》所处的先秦时期(指的是秦代之前的时期),肉食因为稀少而珍贵,为贵族独享。平民的饮食往往以蔬菜为主,正如春秋时期《国语》所记载“庶人食菜,祀(即祭祀)以鱼”。一些贫苦的人们采摘藜菜(又称为灰灰菜)的

嫩叶,煮成“藜羹”。条件相对好一点的,在羹汤里加些许“糝”(即谷物的碎粒)。东晋诗人陶渊明曾以“弊襟不掩肘,藜羹常乏斟”的诗句描述了有些“贫士”连野菜汤都喝不起的窘境。

不过,彼时也有人不是为了果腹而食用野菜,而是“贪图”其味美的。例如楚国诗人屈原所作的《大招》中就提到了“吴酸蒿萎(即蒌蒿),不沾薄只”,说的是吴国(范围包括我们浙江地区)人用蒌蒿这种野菜作为加工酸菜的原材料,吃起来不浓不淡,

口味纯正。其后的北宋《清异录》甚至还将蒌蒿捧为“三无比(三种味道无可比拟的蔬菜)”之首。

汉代的人们由于社会相对稳定,便开始潜心研究将部分野菜改良栽培。例如我们熟悉的香菜,原名为“胡荽”,其原产于地中海及东亚地区,通过丝绸之路引入中原腹地广泛栽种。此外,西汉渤海太守龚遂发现改良栽培后的野生韭菜,非常可口耐饥,可以确保民众在荒年不会饿肚子,随后要求辖内居民每人种植

“一畦(一说为如今的50亩)”韭菜。

当然也有部分野菜因为数量过多,人们不想再花费精力去培育的。例如生长于清澈湖水中的“莼菜”。明代文人袁宏道在其见闻笔记《越中杂记》中记载浙江所产的莼菜味道:“其味香粹滑柔,略如鱼髓蟹脂,而清轻远胜”。这种野菜口感如此绝妙,难怪《晋书》中有记载,晋人张翰因为想念“吴中”地区(即我们浙江地区)的莼菜羹、菰菜以及鲈鱼脍,不愿远去做官。



采摘野菜成为民俗

唐代盛行开放包容的社会风气,使得采摘野菜这件“上不了台面”的事情上升为了一种民俗,甚至专门为此设立了“挑菜节”。从都城长安至江淮地区,每年农历二月初二,人们郊游踏青,采摘野菜佐食。诗人刘禹锡就曾在诗文中提到过这个节日:“无奈挑菜时,清淮春浪软”。值得一提的是,农历二月初二的“挑菜节”习俗远比我们如今熟知的“二月二龙抬头”习俗早出现数百年。

在这种民俗的催化下,唐代的人们认识且命名的野菜品种较之前朝代更多,囊括水蓼、马齿苋、睡菜、苦菜、葇菜、金盘草、回纥草、孟娘菜、四叶菜、蕺以及繁菱等品种,不一而足。晚唐诗人皮日休的《鲁望以射獐野菜》一诗中还提到过了一些被形象称为“牛唇”“鼠耳”“紫甲”以及“翠牙”等野菜。

中唐至两宋时期,文豪们吟咏民间“挑菜节”的诗词不胜枚举。到了南宋,“挑菜节”由于文豪们的卖力“吆喝”,名声甚至传入了宫廷当中。《武林旧事》一书描述宫廷中专门在农历二月二日办了一场“挑菜御宴”,菜肴中有“生菜、荠花诸品”。当然,这场宴席极有可能仅是皇亲贵胄借名娱乐而已,但看得出他们对此节日的重视与提倡。

源于宋代开始流行“蔬(蔬)食菜羹,则肠胃清虚,无滓无秽,是可以养神也”的素食说法,野菜逐步进入上层人士的日常生活。宋代文人雅士也开始将采摘野菜的经历写入了诗词之中。例如,文学家黄庭坚在其所作的《次韵子瞻春菜》中提到了蕨菜、苦菜、蒌蒿等十余种产于春季的野菜。苏轼在其所作的《后杞菊赋并序》里提到了“循古城废圃,求杞菊食之”,说的就是做太守时挖野菜的趣事。同为老饕的陆游也在《吃野菜》里也同样提及自己喜爱食用野菜,即“野蕨山蔬次第尝,超然气压太官

羊”。

著书立言系统介绍

明代之前,古人们在食用野菜的同时,有意将自己认知与掌握的相关信息零散记录在医书或者地方志书当中。明初的朱橚意识到野菜可以应用于赈灾救荒,于是整合这些信息,倾力主持编纂出我国第一本系统介绍野菜知识的著作《救荒本草》,书中详细列举400余种野菜的食用部位以及加工方法,并且配有文字说明与实物绘图,为之后的人们撰写相关著作提供了范例。其后,明代徽州人鲍山对《救荒本草》进行校对与增删,剔除其中错误,重新编纂出了《野菜博录》。

这两本专著之后,明清两代还陆续出现过不少介绍野菜知识的典籍:例如明代王磐的《野菜谱》、周履靖的《茹草编》、姚可成的《救荒野谱》以及清代顾景星的《野菜赞》等,这些著作见解独特,各有倚重。吴承恩在撰写名著《西游记》第八十回时通过化用《野菜谱》段落,足足提到了马齿苋、荠菜等30余种野菜。

如今,生活的富足让人们不再将野菜作为餐桌上的副食,更多的是将其作为养生手段之一。采摘和食用野菜也成为了人们的一种崇古的趣味活动。随着科学技术的发展,人们栽种蔬菜的水平得到了长足的进步,芥菜、香椿等深受人们喜爱的野菜经得改良后,被大规模种植以供食用。

在我们普陀,食用野菜的习俗古来有之。早在明代的《定海县志》中就记载了当时的人们食用荠菜、雪里蕻、葛等等野菜。如今,普陀人依旧会采摘及食用一些野菜品种,例如被称为“花里菜”的荠菜、被称为“草籽”的南苣荬,被称为“碗葱”的野葱以及香椿、苋菜、山竹笋、地木耳、清明菜以及马兰头等。

烹调方式层出不穷

野菜的烹饪方式有不少:首选为鲜食,即清洗后过水焯一下即刻食用。更为普及的是蒸、煮、熬、炒、炸等方式。我们普陀人会将荠菜与香干一起切成碎末,拌入麻油和糖,抑或会将荠菜(当然

还有用“草籽”南苣荬的)作为年糕的配料一并翻炒。受到内陆地区饮食文化的影响,普陀人还学会了将荠菜与猪肉一同作为水饺馅料,滋味颇佳。此外,在春季,山竹笋作为普陀人春季挚爱,

将其与五花肉搭配,一嫩一软,一鲜一糯,可谓“天作之合”。嫩黄与浅绿相间的香椿炒蛋,绵密的鸡蛋夹杂着略带嚼劲的香椿嫩芽,更是可口。本不起眼的“碗葱(即野葱)”由于其作为烹饪配料,

香气尤胜人工栽培的同类,因此碗葱烤咸带鱼、碗葱煎蛋以及碗葱烤肉应运而生,成为了我们普陀地区独有的特色菜。普陀人还将艾青(即艾草)与糯米一起制成青饼、青团等衍生食品,风味绝佳。



营养价值及食用禁忌

依据《中国食物成分表(第2版)》记载,野菜相较于人工栽培的蔬菜,在膳食纤维、蛋白质、胡萝卜素与维生素含量方面有明显提高。比如,蕺菜所含蛋白质是芹菜、青椒的3倍,比番茄更高出2倍。

产生这种差异的原因缘于人工栽培的蔬菜往往都是长期定向选育,在成长过程

中受到人工干预较多。而野菜生长在自然环境里,不倚靠化肥和农药,充分吸收阳光、水分以及土壤的营养,因此不管是营养还是口感方面,都略胜一筹。

不少野菜本身还是药用植物,富含生物碱类、黄酮类、醌、萜类、糖苷、甾类成分,具有医疗保健效用。《中国药

典(2015版)》记载了蒲公英、马齿苋等100余种中草药的来源植物可作为野菜食用。

此外,一些野菜还是制作木材、纤维、天然色素、香精香料、天然保鲜剂以及功能性植物源化妆品的原材料,用途甚广。

不过,野菜也有一定的食用风险,需谨慎对待:部分野

菜含有单宁、生物碱、甙类和毒蛋白等对人体有害的物质,或因为生长环境不佳导致重金属积存和农药残留超标。也有可能因为采摘时认错野菜品种、清洗不到位、加工贮藏方法不当,引发中毒,造成生命危险。因此,去正规的农贸市场购买野菜是最为正确的方式。