

# 开栏语

撰文  
杭悦宇

《悦读草木》，意有三，一是我对植物的心得，二是了解植物及其文化是一件让人喜悦的事情，三是我把自己的心得写给大家读，希望大家从中得到快乐。

2019年，专栏文章计划选自我自创的公众号“草木悠家”。悠者，从容澹泊之人；草木间的悠者，修行草木之魂的从容澹泊之人。顾念本职科研的繁忙，每个星期大概只能推送一篇文章，让我几乎每时每刻与满园的植物们，只有平均2000个字的距离。“晴空几花排窗下，便引诗情到碧霄”和“东风动百物，草木尽欲言”的互动，让我了解植物生命，有行为、有感觉，与人相遇而成就天地间最纯洁、最美好的事情。为了溯源草木、了解草木、感悟草木、赞美草木，所以一起探幽原种，一起考证古籍，一起逐形志书。

很多朋友不理解，问我：单枪匹马地定期写作，劳心劳神，不是专业需要、不是工作成果，何用？其实，保持自己内心的自由和喜爱，“无用之事”多静好！叶展时，尽是宋词迷香；花落处，满地唐诗醉颜。少年时爱文学，“为赋新诗强作愁”；青年时远文学，“人世艰辛着职服”；如今，一朵野花可以留住春色，一川流水可以忘了前行。于植物，于文字，于我，这个无用之事，如同一曲舒缓的音乐、一杯醇厚的热茶，恬淡舒适。

春夏秋冬，那些绽开成片的鲜花，如彩色的云，掠过眼前，一如匆匆而过的人，来不及道别，已是转眼千里。岁月有风有雨，不是所有的寂寞和孤独都会被理解和听懂，脑海里伸枝长蔓的一朵朵小花，晕染着记忆里的年华。我们只能用文字，把一程一程的花草树木妥帖安排。日出日落，岁月静好，掬花香为茗，拈草木为盏，一起轻点新芽、细数落花。

一盏清茶，一篇花草录，愿让每一期成为大家的期待。每一时的心灵品读自然，让细腻的感情拂红尘里的繁杂和伤痕，给自己一个修心静读的时间，又在花香和叶绿中一笑如禅。



## 作者简介：

杭悦宇，笔名六月牛，江苏省中国科学院植物研究所植物多样性及系统演化研究中心研究员，南京农业大学兼职教授、博士生导师。主要研究方向为植物系统与分类学、植物及功能基因演化。研究之余，自2016年6月创建个人公众号“草木悠家”，旨在进行植物与文化的科普。现任江苏省第九届科协委员，江苏省植物学首席传播专家。

# 欲赋玉延 无好词

## ——悦读山药

撰文·供图  
杭悦宇



先秦古籍《山海经》曰：“景山，北望少泽，其草多蓂蕝。”“蓂蕝”就是薯蓣，历史上正名还有薯蓣、薯蓣、薯药、诸蓣等，别名亦很多，如玉延。传说，唐朝第八代皇帝李豫，为了避其讳，薯蓣改为了“薯药”；宋英宗赵曙，又将薯药改为“山药”。实际上，唐宋以前在民间早就有人将薯蓣称作“山药”，只是明朝以后，才广泛以山药作正名。现代植物分类学仍然将“薯蓣” (*Dioscorea polystachya* Turczaninow) 作为植物正名，而将其可食用或药用的部分，也就是地下块茎称为“山药”。

薯蓣是单子叶植物，也是雌雄异株的植物。雄株开出米粒大的白色小圆珠状雄花，细细碎碎组成圆锥状的花序；雌花也是白色小圆珠状的，只不过不似雄花般张扬，而是每朵小花静静地拖着青色小果，垂缀在三两条穗状花序上。薯蓣的花是不开放的，6个小花瓣顶端合处裂出三叉缝隙，只有细小、飞不远的昆虫蓟马与之共生专属传粉。青蔓离离间，薯蓣还有名曰“零余子”（珠芽）的独特器官。不知是否是受到蓟马的影响，在野生环境中，其果虽熟，种子却常常发育不良，所以本质上是枝变态的零余子，担当了无性繁衍后代的责任。

薯蓣的块茎，也就是我们常说的山药，其功能之一是药用，也就有了作为药材所重视的产地溯源。《山海经》中提到的山药产地“景山”是现在的山西闻喜县，宋朝苏颂所著《本草图经》记载“生嵩山山谷”，而明朝朱棣皇帝所著《救荒本草》记载“生辉县太行山山野中”，这些野生品均在山西、河南一带。明朝以后，河南山西交界的地区即古“怀庆府”地区（现在的河南温



上：薯蓣，18世纪《中国药用本草绘本》彩绘本插图 供图/佚名 FOTOE  
下：薯蓣



县、武陟县、博爱县等) 出产的栽培山药, 开始被认为质量最佳。如《本草蒙筌》记载“南北郡俱产, 惟怀庆者独良”, 《救荒本草》记载“怀孟间产者入药最佳”。所谓的最佳之说, 指的是栽培的药用山药。现在河南温县一带的山药仍然是我国药材山药的最主要的生产地, 并大量销

往我国香港、东南亚一带。

汉朝的《神农本草经》记载山药有“久服耳目聪明, 轻身不饥, 延年”的功效, 这样的描述, 使得山药成为受人追捧的道家服食药饵、民间养生佳品, 直至今日。从敦煌莫高窟发掘的史料“神仙粥”记载, 到现代药食同源的应用, 我国



1. 薯蓣雄花
2. 薯蓣雌花
3. 薯蓣块茎——山药
4. 薯蓣零余子
5. 铁棍山药



食用山药的历史可追溯到公元前2000年。朱熹曾诗曰，“欲赋玉延无好语，羞论蜂蜜与羊羹”；陆游还专著《服山药甜羹》，云“老住湖边一把茅，时沽村酒具山药；从此八珍俱避舍，天苏陀味属甜羹”，都极其赞美了山药所做食品的美味。元人王冕的“山药依阑出，分披受夏凉。叶连黄独瘦，蔓引绿萝长。结实终堪食，开花近得香。烹庖入盘饌，不馈大官羊”，不仅十分准确描绘了薯蓣的姿态，而且也是大加赞赏山药美食。块茎既可食，号称“山药蛋”（不是土豆）的零余子亦可食，可煮粥可蒸食可做糖葫芦。

现在，市场上可看到许多食用山药品种，其中铁棍山药最受人们欢迎。《本草图经》最早记载了铁棍山药：“生嵩山山谷，根细如指极紧实，刮磨入汤煮之，作块不散，食之尤益于人胜于家种者。”其后被当地人零星栽种，清朝中后期河南开始大规模种植。我们在很多年前的品种调查中发现，真正的铁棍山药应该早已绝迹，现在市场上的“铁棍山药”是近几十年从山药种质中重新筛选出的、具有特别细长的块茎和较高淀粉含量的品种。

山药的食法很简单，煮蒸兼宜。不怕麻烦的，削其皮，烧稀饭或炖鸡汤、骨头汤，只不过处理过程中，那去皮块茎滑溜溜的感觉，让人颇觉麻烦。与北方食山药粗犷的风格不一样，长江以南的人们更喜欢将其蒸熟碾成坨，点缀芳





香的枣泥，别具一格的食法已经不是单纯的美食，而是一种对生活情趣的追求。

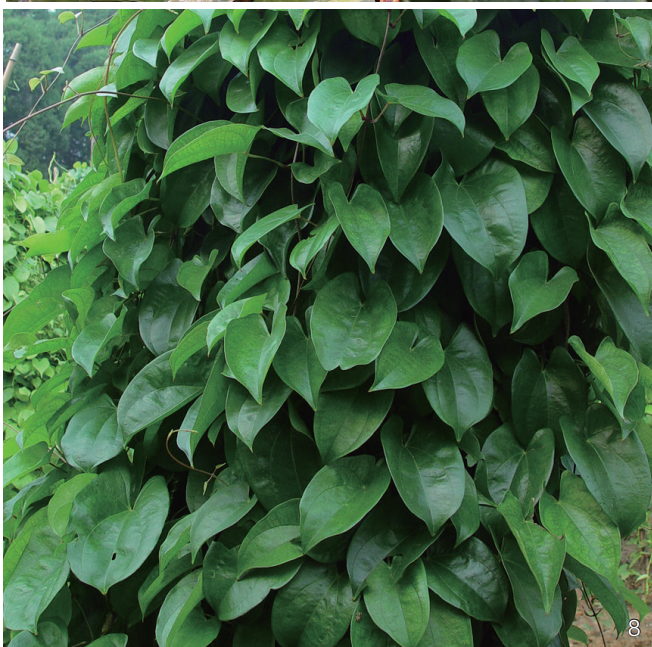
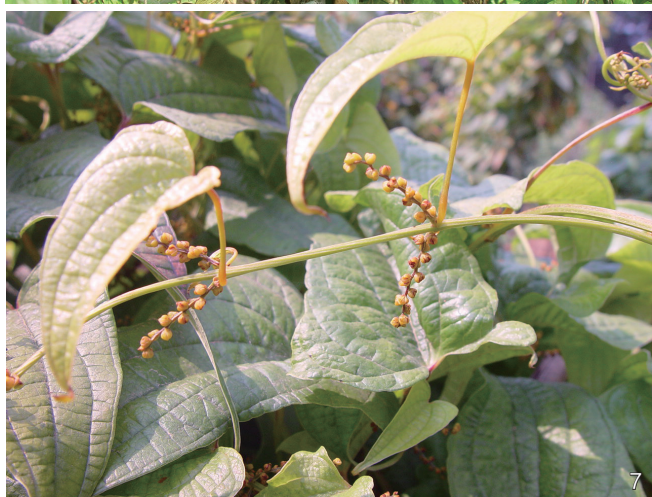
紫山药、甜山药、野山药，这是市场上常见的一些以“山药”冠名的食物原料，不过，这些“山药”可不是薯蓣的块茎。

紫山药紫皮紫芯，有极高含量的花青素。早在《图经本草》中就可以看到它的踪迹：“根如姜芋之类而皮紫极大者一枚可重斤余……彼土人单呼为藟。”清代《植物名实图考》也记载：“江西、湖南有一种扁阔者俗称脚板薯。”这些描述指的都是这个和薯蓣同属近缘的紫山药，植物名参薯 (*D. alata* L.)。不过，参薯不仅有紫皮紫芯，还有紫皮黄芯、黄皮紫芯、黄皮白芯等。古老起源于热带亚洲的参薯，还有个为大家所熟知的名字“香芋”，是冰淇淋、牛奶、饼干等重要的调味调色料，所以真正的“香芋”不是芋头类植物。

旧时的海南、广东、广西的《南宁府志》《琼山县志》《番禺县志》《石城县志》《高要县志》《漳浦县志》等，记载了多种南方的薯蓣类植物，其中的鹅卵石薯、铃薯薯极有可能就是现在海南岛、广东南部栽培的甘薯 [*D. esculenta* (Loureiro) Burkill]。它又叫甜薯、毛薯、甜山药，不过这个甘薯不是旋花科我们通常称为山芋的东西，为怕混淆，薯蓣科的甘薯还是叫甜薯吧。甜薯和薯蓣虽同属但亲缘关系稍远，它的块茎像马铃薯，一窝多个圆球，产量很高，而且甜度远高于山药，因此叫甜薯。海南岛著名的小吃“毛薯羹”，原料就是甜薯，早些年岛上原住民家中都会少量种植，也有块茎表皮十分光滑的，难符毛薯形象。近年来江南一带菜市场或超市售卖的“野山药”或者毛薯，都是甜薯。

其实，真正的野山药指的是主要分布在华东地区的日本薯蓣 (*D. japonica* Thunb.)。《本





《草图经》记载其为“狂风藤，江西赣南山中有之，赭根绿茎，蔓生柔苒，参差生叶，长柄细韧，似山药叶而长，仅有直纹数道”，这完全符合日本薯蓣的形态。日本薯蓣和山药形态十分相似，但块茎比较细小不规则，民间将其药用，也有作粮食或蔬菜食用。

南方诸省还有一批叫“淮山”的东西，原植物虽然都是薯蓣科植物，但种类各个不同，比如福建“淮山”是褐苞薯蓣 (*D. persimilis* Prain & Burkill)，广东“淮山”是山薯 (*D. fordii* Prain & Burkill)，广西“淮山”是无翅参薯 (*D. exalata* C. T. Ting & M. C. Chang)，等等。只有一点是相同的，就是这些植物的块茎都可以当粮食或蔬菜吃，亦可药用，并且形态上和薯蓣块茎山药相似。

“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜。”现在已是隆冬时日，夜更长；山药滋满了春的芳香、夏的雨露、秋的精华，完成了一年的生活史，收获上市。该是进食山药的季节了！

(责编 桑新华)

- 1. 参薯的块茎“紫山药”
- 2. 参薯
- 3. 甘薯
- 4. 甘薯的块茎甜山药
- 5. 无翅参薯 (广西淮山)
- 6. “野山药”日本薯蓣
- 7. 褐苞薯蓣 (福建淮山)
- 8. 山薯 (广东淮山)