

马兰头 供图/pugongying FOTOE



清香翠嫩马兰头

撰文
潘春华

“正二月里尝荠菜、三四月头采菱苔，勿要忘记马兰头，还有马兰拌香干。”这是流传在镇江城的民谣，说明了因时而异的美食准则，是食材处于“本位”的最佳状态。

马兰头是早春时节的野蔬佳品之一，属菊科，茎直立，为多年生草本植物，又名马兰、路边菊、田边菊、紫菊、红梗菜、马兰花、马郎头、鸡儿肠等。在长江流域一带，阳光明媚的春天，村前庄后，田间地头，堤畔河旁，马兰头的身影经常可见。

马兰头有青梗、红梗两种，以青梗为佳。马

兰头以嫩芽供饷，开春时比较鲜嫩，并有一股近似菊叶却又淡淡的清香，可以和清明前的荠菜媲美，别有风味。李时珍《本草纲目》中云：“马兰，湖泽卑湿处甚多，二月生苗，赤茎白根，长叶有刻齿，状似泽兰……南人多采晒干为蔬及饷馅。入夏高二三尺，开紫花，花罢有细子。”清代医学家赵学楷《百草镜》载：“马兰气香可作蔬。”

马兰头入饷由来已久，有记载表明，秦朝以前就有人采食，但是《秦律》禁止夏季前采马兰头和取小兽、鸟雏和鸟卵。《睡虎地秦墓竹

简·秦律十八种·田律》规定：“春二月，毋敢伐材木山林及雍（壅）堤水。不夏月，毋敢夜草为灰，取生荔（马兰头）、麇（卵）毇。”

清人诗云：“陌上春初膏雨沾，坻场遍出马兰尖。迎阳晞就功良便，沿路挑来价甚廉。烂煮濡豚卑笋韭，熟蒸隔饭剂油盐。笈里野蔬名应冠，别录谁教草部拈！”可以看出，在清代马兰头就有多种食用方法了。它可以配烧烂猪肉，味道胜过春笋韭芽；还可以隔饭蒸熟拌食，其位在野蔬之冠。

现在镇江人食用马兰头的方法更有所创新，他们将鲜嫩的马兰头洗净，用开水烫熟，切成末后，拌入香干丁或者五香花生米，再加入生抽、小磨麻油、鸡精，制作成味美爽口的马兰头拌香干、马兰头拌五香花生米等冷盆小碟。此外，马兰头配以嫩豆腐可以煮羹；先用热油煸炒鸡丝，再投入马兰头，急火爆炒几下，作佐酒菜；以马兰头与火腿末、海米、鸡丝调制成馅，用来包馄饨做饺子。马兰头的吃法不胜枚举，但都可以从中尽情领略大自然的味道。

马兰头晒干，味更佳。将马兰头洗净，焯水，挤干，摊晒于春阳下，不出三两日头，即可干透。食用时，再将干马兰头用温水泡发开。

其实，马兰头的营养价值很高。它的维生素含量高于菠菜、番茄，甚至还有维生素C含量较高的橘子。与普通蔬菜相比，它的钾含量要高20倍左右。此外，它还含有乙酸龙脑酯、甲酸龙脑酯、二聚戊烯、辛酸等多种成分和微量元素以及β-胡萝卜素。所含氨基酸达17种以上，其中7种氨基酸为人体必需。

清代张德裕《本草正义》曾记载了马兰头的医药价值：“马兰，最解热毒……止血凉血，尤其特长……及痲痲血热、腐溃等证，允为专药。内服外敷，其用甚广，亦为清热解毒之要品也。”中医认为，马兰味辛、苦，性凉或寒，全草或根入药，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿、抗菌消炎等功效，主治吐血鼻衄、咽喉肿痛、疮疖痲痲、胃溃疡、黄疸、痢疾、水肿、淋浊、腮腺炎、乳腺炎、肺结核、传染性肝炎等症。

如今菜市场上也有鲜嫩清爽、品相很好的



上：马兰头拌花生米 下：马兰头的花

马兰头，不过都是大棚栽培的。虽说营养价值并不比野生的差，但清香馥郁之口感味道实在要逊色寡淡得多。若能在莺歌燕舞的阳春三月，三五邻里结伴前往乡间的田头、堤畔、河旁，采撷清香翠嫩的野蔬马兰头，既赏了春日美景，又饱了口福，不失为一件好事、乐事。

（责编 桑新华）