

菠菜

——红嘴绿鹦哥



撰文 谈宜斌

“北方苦寒今未已，雪底菠菜如铁甲。岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。”这是宋代诗人苏东坡写的《七言散联》。诗中的“菠菜”，就是我们通常食用的菠菜，也叫波斯菜、赤根菜、鹦鹑菜。所赞美的是菠菜不畏严寒，傲视风雪，宛如“铁甲”，不失为人们喜爱的美味佳蔬。

盛唐传入

菠菜属藜科一二年生草本绿叶类蔬菜，以嫩茎叶及根供食用。据《旧唐书》载：“太宗时，尼婆罗献波棱菜，叶类红蓝，实如蒺藜，火熟之能益食味。”《西域传》云：“正（贞）观十一年（637年），尼婆罗遣使入献波棱菜。”又按刘禹锡《嘉话录》云：“菠菜种出自西国。有僧将其子来，云本是颇陵国之种。”这可说明，菠菜的老家在古尼婆罗（尼泊尔）和颇陵（伊朗）等国，传入中国在盛唐时期，距今已有1000多年的历史。

菠菜为时鲜菜，除夏天外，春、秋、冬各季都可以播种和收获。早春2~4月播种，4~5月采收的称春菠菜；8~10月播种，11~12月采收的称秋菠菜；11~12月播种，到翌年4月采收的称越冬菠菜。其品种可按种子的外形，分为有刺种和无刺种两大类。前者叶呈尖形，叶柄长而叶片较薄，耐寒能力强，适于冬季种植；后者叶呈卵圆形，叶柄短而叶片较厚，耐寒能力差，适于春、秋季种植。近几年来，科学工作者将有刺种与无刺种杂交成了一种菠菜叫“串菠菜”，不仅耐寒耐冻，而且产量高，适合冻藏。

蔬中之王

自古以来，中国人民一直把菠菜当作是上等蔬菜，西方许多国家甚至称菠菜为“蔬中之王”。陶谷在《清异录》中记载这样一件事：五代时期做过南唐户部侍郎的钟谟，特别爱吃菠

菜，他把菠菜视为天上降下来的“雨花”，并把菠菜、茼蒿和萝卜看作是无可比拟的佳肴而称之为“三无比”。这真是绝妙的赞誉。民间传说，乾隆皇帝下江南，镇江有一农妇为他做了“菠菜烧豆腐”，还美其名曰：“金镶白玉版，红嘴绿鹦哥。”乾隆吃后，觉得味道很好，且清淡素雅，便封农妇为村姑，菠菜为村姑菜，并经常叫御厨做这道菜给他尝鲜。

菠菜的营养很丰富。一是蛋白质的含量高于其他蔬菜，每500克菠菜约含蛋白质12.5克，相当于两个鸡蛋的含量；二是维生素C的含量虽低于辣椒却高于西红柿，一个成年人一天吃500克菠菜，就能满足对维生素C的需要；三是胡萝卜素的含量跟胡萝卜不相上下，其等量的含量是大白菜的97倍；四是维生素K的含量是叶菜类中最高的，多含于根部，对鼻出血、肠出血有食疗作用；五是众所公

认的铁含量高,尽管有人辩解说菠菜的实际含铁量比教科书上的数字要少10倍,是由于印刷上把小数点错移了一位而以讹传讹,但仍不失为缺铁性贫血者的理想食品。

清甜软滑

根据菠菜叶嫩易熟、清甜软滑的特点,其烹调方法宜炒食、做汤或凉拌。焯炒菠菜,要旺火热油,先放盐,后放菜,翻铲急炒,菜熟立即起锅。若喜荤食,也可以与猪肝、肉丝、腰花、腊肉、香肠等同炒,但由于菠菜的叶和茎较嫩,故需将荤菜先炒熟,再放入菠菜焯炒。菠菜入汤,宜余不宜煮,否则菜会变黄变烂,失去甜软和嫩绿的特色。

《素食说略》上关于菠菜“入水内加盐醋烂”的做法是大不必提倡的。凉拌菠菜,关键是要掌握焯菜的技巧,即将菠菜倒入翻滚的开水里,迅速翻上几翻,待菜烫熟,立刻捞出,放在凉开水中浸凉,切碎拌入麻油、熟猪油、酱油、味精、蒜泥等调味品或加进火腿末、香肠末等食用。

菠菜还可以作筵席菜,如宁夏的“翡翠蹄筋”、北京的“翡翠羹”等,均是以菠菜为主料烹制成的,上了名菜谱。菠菜茎叶挤出的汁,用来调和面团,制成绿色面条和饺子皮,很有特色,也是烹调中应用的绿色素之一。

也可食疗

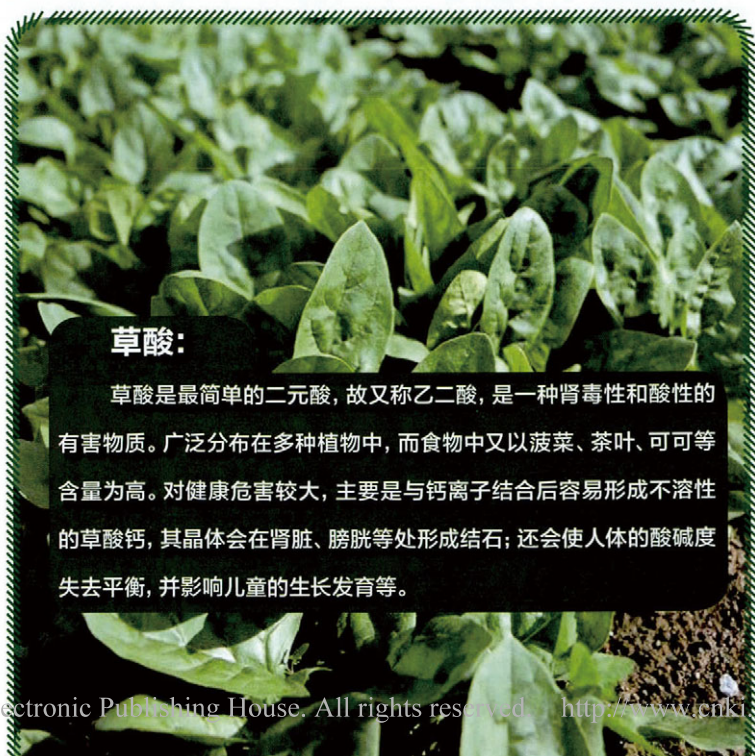
《本草纲目》在“菠薐”条下,引用《儒门事亲》的话:“凡人久病,大便涩滞不通,及痔漏之人,宜常食菠薐、葵菜之类,滑以养窍,自然通利。”《滇南本草》称菠菜:“味甘微辛,性温。入脾、肺二经。祛风明目,开通关窍,伤利肠胃,解酒,通血。”《食疗本草》说菠菜:“利五脏,通肠胃热,解酒毒。服丹石人食之佳。”可见菠菜也有一定的药用价值,可以用来食疗。

但菠菜也有不足的地方,即含草酸多。每100克菠菜约含草酸300毫克。草酸进入人体后,容易与其他食物中含的钙质结合,形成一种难以溶解的草酸钙,这就不利于人体对于钙质的吸收。所以,烹调菠菜时应尽量少与含钙质多的食物在一起同煮,需要钙质来帮助生长发育和

组织修补的儿童、孕妇及骨折、肺结核患者,不宜多吃菠菜。事物总是利弊共存的。在烹调菠菜之前,如能将菠菜放在开水内焯一二分钟,再在冷水中洗一下,则会有70%的草酸被排除掉了。这样做出来的菜肴,不仅能避免因草酸存在所引起的副作用,而且还能保持菠菜的营养价值和食用风味。

还可以在清炒菠菜时,不要盖锅盖,让草酸挥发出去一些。这也是烹制绿叶蔬菜的基本要领之一。因为镁离子是叶绿素的中心金属离子,烹制绿叶蔬菜如果盖上锅盖,草酸和镁离子就会结合在一起,所炒出来的菜品发黄不好看,味道也要差一些,故烹制绿叶蔬菜时一般是不盖锅盖的。

(责编 李瑄)



草酸:

草酸是最简单的二元酸,故又称乙二酸,是一种肾毒性和酸性的有害物质。广泛分布在多种植物中,而食物中又以菠菜、茶叶、可可等含量为高。对健康危害较大,主要是与钙离子结合后容易形成不溶性的草酸钙,其晶体会在肾脏、膀胱等处形成结石;还会使人体的酸碱度失去平衡,并影响儿童的生长发育等。