



金雀花

# 味蕾上的野菜

撰文·供图 王华锋

野菜是餐桌上的佳肴。春天万物复苏，一棵棵野菜在春雨的滋润下如同雨后春笋般冒出来了，它们是无化肥、无农药和无生物激素的“三无”绿色健康食品，富含人体必需的多种维生素，口感好，味道鲜美，深受人们欢迎。现在夏天来了，人们更要吃出健康，吃出舒心。

“医食同源，药食同行”，中医认为食物和药物结合起来有利于祛病健身。中医还根据食物的性质将其分为寒、热、温、凉、平，根据食物的味道分为甘、酸、苦、辛、咸，然后再根据人的体质和疾病的偏寒、偏热等情况，安排合理的饮食。这样既可防病治病起到保健作用，又能增加营养，促进食欲，不失为养身之妙法。笔者认为，药补不如食补，在快节奏、崇尚健康生活的现代社会，人们更应该关注饮食健康，一旦等我们生了病再去进补就为时晚矣。本文将根据野菜的味道与其营养成分，着重介绍几种常见野菜的烹饪方法和文化习俗，以期读者认识和利用它们。

## 香甜篇

香甜的野菜不少，金雀花就是其中之一，它是豆科锦鸡儿属植物，为常绿小灌木，花色金黄略带红，盛开时如张开双翼的小鸟，故名金雀花。金雀花遍布我国大部分地区。每到春天，新鲜的金雀花就上市了。买一捧金雀花，洗净，放一两只鸡蛋调匀，“哧溜”一声放入油锅，几分钟后，翻颠一次，两面金黄，即可出锅。咬一口，喷香的鸡蛋裹着鲜甜的金雀花，美好滋味尽在其中。有时，看着鲜嫩的花儿，忍不住尝一朵，竟也甜滋滋的，满心



金雀花 摄影 / 刘冰



欢喜。

现在集市上还有卖香椿芽儿的，在早春时节，香椿的一个个嫩芽苞渐渐撑开，小小的羽状复叶渐次舒展，成为一束紫红的椿芽儿。椿芽儿到了巧妇手中，可制成香椿饼、香椿煎蛋、香椿炒肉末，还有正宗的香椿卷儿。一盘香椿，满屋椿香，尝一口，唇齿留香；做成的椿芽，简单、清爽，透着香椿的原味儿。可先把椿芽先入沸水焯一下，待紫红褪去，变成浅绿，立即起锅，连椿带水一并

盛入碗中，加适量盐即可食用。或冷藏数月，上桌前，把香椿芽取出，切成细细的碎末，可为凉拌菜的调味品，也可细细品尝。

2007年，笔者在重庆出差时候吃过野葱，野葱为百合科植物，又名沙葱、水葱，生长在沙地的叫沙葱，生长在水泽里的叫水葱。野葱开白花，结的果实像小葱头一样大，茎细，炒鸡蛋很香。医书记载可治伤风感冒、头痛发热、腹部冷痛和消化不良等。此外，香甜的野菜还



抱子芥



香椿芽儿



鱼腥草



有儿菜，儿菜又叫“超生菜”，学名“抱子芥”，是十字花科芥菜的一个变种。粗大的根部环绕着一个个翠绿的芽苞，如同无数孩子把当娘的围在中间，“一母多子”，故形象地称为“儿菜”。儿菜具有芥菜的清香，但口感要好很多，甘甜而不带苦味，嚼在嘴里，肉脆少筋；外表碧绿，内心洁白，切成薄片，绿白相间，如果炒菜的时候，用些红辣椒做点缀，煞是喜人。吃淡煮的儿菜，比焯熟的萝卜还软，蘸上海椒，配上当地的野葱等，那感觉真让人回味无穷。

### 腥酸篇

吃过鱼腥草的人们可能都记得这种野菜，那种味道实在令人难忘，刚放入嘴里，一种浓烈的腥气让人直倒胃口，简直没法咀嚼。鱼腥菜，即鱼腥草，中名蕺菜，属三白草科植物，因其茎叶搓碎后有鱼腥味，故名鱼腥草。

“良药苦口利于病”，尽管鱼腥草难吃，但它是一种传统药用植物，《本草纲目》里记载可以“散热毒痈肿”，民间医师常用于治疗肺脓溃瘍、肺热咳喘等症。在中医处方中，鱼腥草常为肺病、泌尿系统疾病的主药。现代医学认为鱼腥草的特异气味主要来源于它的一种有效成分——鱼腥草素（癸酰乙醛）。鱼腥草素对卡他球菌、流感杆菌、肺炎球菌和金黄色葡萄球菌等有明显抑制作用。此外，鱼腥草还含有槲皮甙等有效成分，具有抗病毒和利尿的作用。

马齿苋，又名马齿菜、马齿



马齿苋

草、五方草，一般为红褐色，叶片肥厚，呈倒卵形。它含有蛋白质硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质。由于其中含酸类物质比较多，所以吃的时候会觉得稍有些酸味。大概是因为这个原因，笔者的家乡湖北孝感地区的人把马齿苋称为“马尝咸”，寓意马齿苋含有酸类物质，马吃起来就感觉有咸味一样。马齿苋的药用功能是清热解毒、凉血止血，能降低血糖浓度，保持血糖恒定，对糖尿病有一定的作用。它的吃法有很多种，焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。如大蒜拌马齿苋、马齿苋炒鸡蛋、马齿苋包子、马齿苋粥等。马齿苋为清热、解毒、利湿之品，对上火引起的眼睛红肿、疼痛流泪有着良好的疗效。取鲜马齿苋20克洗净，与菊花15克一同入锅水煎30分钟，去



渣取汁，置于宽口瓶中，先用药汁热气熏眼睛（眼睛与瓶口的距离以不烫但稍感温热为宜）约15分钟，药汁凉后饮服。每日1次，连用5天。此汤有清热解毒、明目功效，适用于热郁生湿、湿热毒火上攻而引起的暴火眼，以及热盛所致的两目红赤肿痛等症。

### 苦涩篇

“提灯笼，掌灯笼，聘姑娘，扛箱笼……”记得中学课本上有篇名为《蒲公英》的散文，第一句就这么写道。散文讲述了日本民众在二战后吃蒲公英的经历，即把蒲公英在开水里烫过，去了苦味就好吃的，但是该文的作者

苦苣菜



蒲公英

自从吃过一次就再没有勇气去打来吃了——一味太苦涩。虽然蒲公英很苦，但是它有顽强的生命力。蒲公英的花粉含有维生素、亚油酸，枝叶中则含胆碱、氨基酸和微量元素。它能清热解毒，消肿、利尿，具有抗菌的作用，能激发机体的免疫功能，达到利胆和保肝的作用。蒲公英焯过后生吃、炒食或做汤都可以，可拌海蜇皮、炒肉丝；还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等，调成一杯能够清热解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

味苦的还有苦菜。苦菜又名苦苣菜，茎呈黄白色；叶片为圆状披针形，表面绿色，背面灰绿色；花鲜黄色。苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素，能清热、消肿、化淤解毒、凉血止血。苦菜对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血

病都有抑制作用。苦菜嫩叶可采食，生吃略带苦味，用开水烫一下制熟，苦味可除。苦菜可炒肉、做汤，或加些大豆粉做成小豆腐吃，亦可沸水烫后蘸面酱食用，或做麻酱拌苦菜、苦菜粥等。笔者小时候经常和村里的伙伴们一起拎着小筐去挖苦菜，回来后和母亲将它们择好洗净，然后放到清水中浸泡一段时间，控干水分后加盐、酱油、老陈醋和少许糖等调料拌匀，这样一来苦菜的苦味大减，鲜味大增，苦菜还可用于做汤和小炒。

蕨菜因嫩苗似拳卷曲，故又称“拳头菜”，属于凤尾蕨科。蕨菜喜生于向阳地块，多分布于稀疏针阔混交林。蕨菜在早春新生时叶拳卷，柄叶鲜嫩，上披白色绒毛，此时为采集期。蕨菜买回来并不能马上食用，一般要用开

蕨菜





方竹笋

水煮熟后，取出撕开，用清水浸泡一两天，每天换清水数次，泡去涩味，加油盐调料回锅炒熟后才能食用。蕨菜营养丰富，有提神、去油腻、助消化的作用，因此人们称蕨菜是“山野菜之王”，“雪果山珍”。食用蕨菜始见于《诗经·召南》：“陟坡南山，言采其

蕨。”古代就有伯夷、叔齐不食周粟，采蕨薇于首阳山的故事。唐代诗人白居易有“蕨菜已作小儿拳”之句，宋朝诗人黄庭坚也有诗云“嫩芽初长小儿拳”，此皆指蕨菜。蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。蕨菜的食法很多，炒、烧、煨、焖都可以。在现代菜谱中，用蕨菜烹调出的名菜有木须蕨菜、海米蕨菜、肉炒蕨菜、脆皮蕨菜等多种。这些菜肴素以色泽红润、质地软嫩、清香味浓而深受食客的青睐。

### 脆嫩篇

“宁可食无肉，不可居无竹”，苏东坡曾经如是说，这足以证明苏大学士对竹的喜爱。在我国重庆的金佛山地区，有一种主

芥菜





要生长在海拔1400米~2000米的方竹笋，嫩芽呈四方状，有棱有角，其笋不发于春而茂于秋，是吸大自然之灵气生长而成的稀有之物，迄今所知在全世界仅产于重庆市南川区，乃纯天然保健食品。笔者第一次吃方竹笋是2007年去重庆出差的时候，时值吃方竹笋的好时节，自从被那种脆嫩爽口、香辣怡人的粗纤维触动味蕾之后，每顿饭笔者都想吃到方竹笋，否则便食而无味。明朝李时珍在《本草纲目》记载道：“竹笋方而厚，性硬、脆，专蓄此笋，常食之，有延年益寿之功能。”

“荠菜马兰头，姐姐躲在后门头——”一首充满乡村野趣的歌谣，由一代又一代的绍兴人传唱至今。事实上，荠菜和马兰头是两种野菜，前者叶小而细，花白色，后者学名马兰，叶较阔，边缘有粗锯齿，花紫色。在笔者的老家湖北农村，人们把荠菜称为“地菜”，每年三四月份，正是吃“地菜”的好时节。春节的时候我们回家省亲，二月的“地菜”已经冒出地面，翠嫩欲滴，煞是勾人食欲，每逢这个时候回乡，母亲总要去野地里挑些“地菜”回家款待我们，“地菜”切碎了和肉馅拌在一起包饺子，等饺子开了锅里就会飘出一股浓郁的清新味，蘸上醋，咬一口放在嘴里，翠嫩爽口，油而不腻。荠菜的食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水。春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽，焯过后可凉拌、蘸酱、做汤、炒食，荠菜水饺、荠菜馄饨是春天餐桌上不可缺少的美味，



水芹

马兰  
摄影 / 刘冰



## 食物性味寒热表

### 粮豆类

温热性：面粉、苡麦、豆油、酒、醋等。

平性：糯米、粳米、玉米、黄豆、黑豆、豌豆、赤小豆等。

凉寒性：小米、荞麦、大麦、绿豆、豆腐等。

### 瓜菜类

温热性：生姜、大葱、大蒜(大蒜食品)、韭菜、芥子、胡椒、胡萝卜、香菜等。

平性：包菜、菜花、藕、山药、白萝卜、甘薯、马铃薯、葫芦、南瓜、西红柿、蘑菇等。

凉寒性：芹菜、苋菜、菠菜、油菜、白菜、冬瓜、黄瓜、甜瓜、西瓜、苦瓜、竹笋、芋头、茄子等。

### 果实类

温热性：龙眼、荔枝、莲子、核桃、花生、栗子、杨梅、樱桃、石榴、木瓜、橄榄、李子、橘子、桃等。

平性：大枣、苹果(苹果食品)等。

凉寒性：梨、山楂、菱角、百合、香蕉、甘蔗、柿子等。

### 肉蛋奶类

温热性：羊肉、狗肉、鹿肉等。

平性：猪肉、鹅肉、雁肉、鸽肉、牛奶、鸡蛋等。

凉寒性：兔肉、鸭肉、鸭蛋。

### 水产类

温热性：黄鳝、虾、草鱼等。

平性：鲤鱼、银鱼、大黄鱼、泥鳅等。

凉寒性：鳗鱼等。

另外还可以做成鲜美的荠菜粥。

常见的还有水芹菜，又叫水芹、河芹。水芹菜是一种多年生草本植物，生长在沼泽地或湿地，它的嫩茎及叶柄供作蔬菜食用。水芹菜中富含多种维生素和无机盐类，其中以钙、磷、铁等含量较高，具有清洁血液，降低血压和血脂等功效，既是食用又是药用的高档无公害草本蔬菜。水芹菜生长在低洼的水田里，基本不需要治虫，属于纯天然无公害绿色蔬菜。水芹菜的生长期较

长，秋冬春都可以随时采收，既可以凉拌食用，也可以与其他荤菜炒煮，亦可做海米炆水芹、水芹炒肉丝、水芹羊肉饺、水芹拌花生仁等。 ■

### 作者简介

王华锋，中国科学院生态环境研究中心工程师，研究方向为城市植物学。

(责编 李瑄)

