

香菜 爱恨就在一瞬间

前阵子因为被讨厌，香菜上了热搜，据说是来自各地讨厌香菜的人们把2月24日定为了“世界讨厌香菜日”，今年已是第六年了。有恨就有爱，为了给香菜平反，快餐界的大佬又迅速推出了一款香菜冰淇淋作为反抗。

一来二去，香菜就火了。只是你知道吗？香菜大概是在公元前1世纪的西汉时期，从原产地地中海及中亚地区，沿着丝绸之路传入中国。它最早也不叫香菜，据西晋时期张华在《博物志》中载：“张骞使西域，得大蒜、胡荽。”

没错，香菜最早被称为“胡荽”。据陆翊的《邕中记》记载，在东晋十六国时期，北方少数民族首领石勒建立了后赵政权，崇尚汉族文化的他认为“胡”字对于少数民族带有歧视意味，十分忌讳人们说“胡”，于是有关“胡”字的蔬菜全部都要改名。

至于改成香菜，当然是因为它带有浓郁的香味，尽管讨厌它的人并不这样认为。同时，它还叫芫荽，因为它适合盐渍后食用，也有地方称其为“盐荽”。到了明清易代之际，士人听不得“元”字，于是叫“胡荽”的人又多了起来。

韭菜 生命中的“一束金”

韭菜是我们国家的特产蔬菜，栽培的历史也极为悠久。在北京冬奥会上，谷爱凌低头吃韭菜盒子的视频引起了热议，于是韭菜也出圈了。

或许你们没有想到，韭菜在历史上拥有文字记载最早可以追溯到公元前11世纪的西周时代。《诗经·豳风·七月》中写道：“四之日其蚤，献羔祭韭。”最初韭菜可是被用来作为向帝王宗庙敬献的祭品哦！而在一些先秦的古籍中，比如《山海经》《夏小正》以及《礼记》中也有“其山多韭”、“正月(园)囿有韭”、“庶人春荐韭”等文字记载。

至于韭菜从祭祀品变成了餐桌上的鲜蔬美食，我们现代人首先要感谢西汉时渤海太守龚遂。他曾对老百姓们说：“现在你



春天里 古人与野菜们的 爱恨情仇

春天，各种鲜嫩的野菜破土而出。这个时候，任谁也抵御不了野菜带来的诱惑，于是清炒茼蒿、芫荽拌花生米、香椿炒鸡蛋这些美食都被端上了老百姓们的餐桌。当我们吃着美味的野菜时，千万别忘了感谢“以身试吃”的古人们哦！

们每个人都要种一畦韭菜，这样荒年就不用饿肚子了。”岂止是不饿肚子，在那个时候，假如菜农可以栽种千畦韭菜，那他就发财了，资产可以与千户侯相媲美。

除了龚遂以外，我们现代人还得感谢北宋初年的赵匡胤，他曾下令让十岁以上的男女每人各种一畦韭菜。从那以后，韭菜便开始全国大规模栽培。到了南宋时期，还出现了韭菜的升级版：韭黄。

春夏的韭菜最鲜美，尤其是初春的韭菜，堪称是柔嫩多汁，于是在古代就出现了几个韭菜的狂热爱好者。比如南齐名士周颙，他将“春初早韭”和“秋末晚愁”视为最佳菜谱。而宋初的陶谷更是在《清异录》中记载了一则故事，据说有个人叫杜颐，他视韭菜为生命，天天离不了，餐餐少不了，并且还告诉周围人：“韭菜是我最贵重的金子哦！”于是，韭菜又得了一个名字，就叫“一束金”。

茼蒿 好吃到可以“招魂”

古人夸起春季的野菜来，一个比一个夸张。比如茼蒿就美味到可以“招魂”。这话出自战国时期的一篇名作《大招》，作者或为屈原，或为景差。它在利用美食招魂时，曾提到过：“吴酸蒿萎，不沾薄只。”意思是吴国利用萎

蒿为原料加工成的酸菜，味道不浓不淡，甘美可口。这里的“蒿萎”指的就是茼蒿。

很多人以为茼蒿只产于江南，尤其是苏东坡那句“茼蒿满地芦芽短”更是让人坚信茼蒿是江南的产物。事实上，茼蒿的历史悠久，它原产于亚洲的东部，不止是我们国家的江南地区，在日本、朝鲜以及俄罗斯西伯利亚的东部地区都有分布。

不过吃茼蒿，还是我们中国人会吃。除了战国时期将其制为酸菜，古人更多的是将茼蒿清炒，吃它清香爽口的原味。在五代十国时期，南唐的户部侍郎鍾谔就对茼蒿情有独钟。据陶谷在《清异录》中记载，鍾谔可是把“茼蒿、菜根、菠棱”称为“三无比”，意思是不可比拟的美味佳肴。从此以后，“三无比”就成为了这三种蔬菜的代称。

但最爱茼蒿的想必是明太祖朱元璋，他因为喜欢吃茼蒿，于是就在每年农历二月宫廷举行“荐新”仪式时，将茼蒿作为祭祀祖先的供品。到了清代宫廷，皇帝觉得茼蒿确实很好吃，也没有换的必要，就将这个举措延续了下去。

茼蒿除了是春季的美味以外，它还可以用来表白。《诗经·周南·汉广》中就有“翘翘错薪，言刈其萎”这样的诗句，它唱出了一个年轻小伙在丛林中采集鲜嫩的茼蒿，想要送给心爱姑娘

的情结。
可见，鲜嫩的蔬菜也可以用来撩妹。

香椿嫩芽 来自几千万年前 “始新世”的我

在山野田间挖过了香菜、韭菜，也在沼泽、岸边摘过了茼蒿，此时的古人怎么说也要为了颈椎抬头望望天空。是的，春天的美味也可以长在树上，这便是香椿的嫩芽。

据专家考证，香椿是我国原产，并且它资格老到令我们震惊。早在3700万年-6000万年前的第三纪“始新世”就已经出现在了华北地区。如此古老的植物，我们的古人居然会想起将香椿的嫩芽作为春季餐桌上的时令鲜蔬，实为不易。

据载，早在汉代，古人们对于春季吃香椿嫩芽就已经见怪不怪了，到了唐宋明清时期，香椿嫩芽是作为很多地方的特产献给宫廷的。民间也一直流行着“三月八，吃椿芽”的习俗。

至于香椿的吃法，古人们一个赛一个机灵。据朱元璋的第五子朱橚在植物图谱《救荒本草》中记载，香椿可“采嫩芽炸熟，水浸淘净，油盐调食”。明代徐光启在《农政全书》中也提及香椿“其叶自发芽及嫩时，皆香甜，生熟盐腌皆可茹”。

更绝的是明代戏曲兼养生学家高濂，他写了本养生大全《遵生八笺》，在这本专著里他详细整理记录了香椿芽的吃法，堪称是香椿芽吃法大全。比如他说“香椿芽采头芽，汤焯，少加盐，晒干，可留年余”，这是想存得久一些的吃法。“新者可入茶，最宜炒面筋，熨豆腐、素菜，无一不可。”谁能想到香椿嫩芽还能泡茶呢？到了清代，袁枚又对香椿芽的吃法进行了创新，他在《随园食单》中描述了香椿芽拌豆腐的吃法，并称香椿芽“到处有之，嗜者尤众”。

从历史走到现代人餐桌上的春季野菜还有许多，在这万物生长的季节，我们现代人可要多品尝时令鲜蔬，不辜负古人的美食智慧，不辜负大好春光。

（据《北京青年报》）