



在《诗经》中挖野菜

在遥远的《诗经》时代，野菜是大自然给人类的犒赏。《诗经》已经有三千年历史，多少朝代更迭，可是这些留在书页中的野菜，依然是餐桌上的点缀，延续着古老的味蕾记忆。

苦苣：从野菜变成了一道家常菜

《唐风·采苓》“采苦采苦，首阳之下”

《采苓》的这句诗，说的是一个人攀山越岭去采苦菜的情景。

苦菜口感并不好，但是可以清热去火，是很健康的野菜，春夏之初，阳气上升，人很容易上火，一道苦菜，是食物，也是健康的保障。首阳是山，诗中的人不辞辛苦爬到山上去采摘，可见在那个时代，这种野菜对生活来说还是很重要的。

在唐朝，苦菜在民间已经正式改名成苦苣，杜甫在诗中写：苦苣刺如针，马齿叶亦繁。

对于苦苣菜的最早记录来自于宋仁宗时期的《嘉祐本草》，书中说苦菜：“苦苣，即野苣也，野生者。”这本植物本草记是宋代医官们集体编撰的，代表着苦苣作为食物之外，它的药用价值是被承认的。

到了明代的《本草纲目》中，也专门考证了苦菜：“苦菜，即苦荬也。家栽者呼为苦苣，实一物也。”从苦苣这个名字产生起，苦菜已经成为了家里大面积种植的蔬菜，杜甫写的便是自己家菜园的情景。

蕨菜：范仲淹向皇帝推荐的民间美食

《召南·虫草》“徒彼南山，言采其蕨”

蕨菜在《诗经》中已经常见，它不止出现在《虫草》中，《小雅·四月》中也出现了采摘蕨菜的场景：山有蕨薇，隰有杞桋。君子作歌，维以告哀。

山上有蕨菜和薇菜，姑娘们挎着筐子上山采蕨菜，采薇菜，顺便见一见心上那个人。

采蕨菜的女子，等不来相思的那个人，忧心忡忡，心事万千，但是劳动人民的本色，她并没有放下手里的活儿，她知道家里等着她采摘的野菜吃饭呢。

小雅表达的都是大主题，召南



是小人物的生活与情感，无论庙堂还是民间，圣人还是民妇，大家都得吃饭，蕨菜是一根牵引线，串联古今。

蕨菜在《诗经》的时代就作为食物被广泛采摘，经过了岁月的大浪淘沙，许多蔬菜野菜都被更有营养价值和更美味的菜取代了，但蕨菜一直代代相传。

宋朝吃蕨菜，《山堂肆考》中记载，范仲淹到江淮任职的时候，为当地贵族奢靡风气忧心，为了遏制这种一味追求精贵的饮食方式，他特意采摘了蕨菜进献皇帝，请求皇帝带头尝一尝底层人民吃的野菜，从而制止奢靡风气。贵族餐桌上精致的美味与贫民餐桌上的野菜成了鲜明的对比。

但蕨菜显然并不难吃，范仲淹也不敢采真正苦涩难吃的野菜给皇上。

明朝人罗永恭似乎特别爱吃蕨菜，他把蕨菜写成了人间美味：堆盘炊熟紫玛瑙，入口嚼碎明琉璃。溶溶漾漾甘如饴，但觉馁腹回春熙。

芥菜：吃货诗人苏轼最爱的野菜

《邶风·谷风》“谁谓荼苦，其甘如荠”

《诗经》很青睐芥菜，说芥菜是甘甜的，和其他的味道清苦的野菜比起来，芥菜确实是一道美味。

芥菜不仅美味，还营养丰富清涤肠胃，也被誉为净肠草。

《离骚》中写芥菜：故荼苦不同亩兮。说苦荼和芥菜不能种在一起，那个时期，有人已经在尝试大

面积种植，试图将野菜变成蔬菜。

但是将芥菜引入田园的实践终究是失败了，一是因为芥菜生长周期短，不好活，只有嫩叶时期可以食用，一旦错过了嫩叶的那几天，就会开花，不能吃了。田地是农人的生存命脉，他们很难舍得留下一块好地来种植食用期如此短暂的芥菜。第二个原因是芥菜的种子非常小，像细细的沙子一样，种植的话难以把握间距，而小苗密集会导致芥菜苗十分弱小，芥菜贴地生长，像莲花盘一样，间苗非常麻烦，要匍匐下用手拔，需要花费大量时间精力。

因为这两点，芥菜终究没有大面积种植成为蔬菜。

不在田园就在田野，大家都爱芥菜，齐国人还专门写了一篇《芥赋》歌颂芥菜。

《尔雅》中第一次出现了芥菜的做法：“芥味甘，人取其叶做菹及羹亦佳。”

著名的吃货诗人苏轼最爱的野菜就是芥菜，他将《尔雅》这种做法发展了一下，用芥菜加黄豆和粳米一起煮菜粥，十分美味，被称为东坡羹。他还发明了一种芥菜的吃法，用新鲜的芥菜铺在白鱼上清蒸，蒸出来的鱼清新，有芥菜独特的甘甜味。

苏轼当时在杭州任职，他见农民们采了新鲜的芥菜不太会吃，只清炒这一样，吃不饱，也容易腻。于是带着他的百姓们挖芥菜，做芥菜羹，大家在那段时间都欢欢喜喜填饱了肚子。

宋朝很流行吃芥菜，辛弃疾也描写过芥菜：城中桃李愁风雨，春在溪头芥菜花。

陆游也爱芥菜：残雪初消荠满园，糁羹珍美胜羔豚。意思是用芥菜煮的羹和芥菜熬的粥，鲜美程度比烤乳猪有过之而无不及，陆游的吃法和苏轼的东坡羹很接近。

民间有“到了三月三，芥菜当灵丹”的说法，这个习俗来自于《周礼》中的：“岁时祓除，如今三月上巳如水上之类，”《周礼》中的三月三是上巳，供奉各位神仙的日子，芥菜因其重要性，渐渐成为了供奉佳品，又演变成了民间三月三的最佳美食。

车前草：曾救过大文豪欧阳修的命

《周南·芣苢》“采采芣苢，薄言采之”

诗中采芣苢的女子一边唱歌一边干活，非常快乐，她们低头弯腰，去撸，去摘，去挖，短短几句诗，将采摘车前草的动作形容得非常生动形象。后来姑娘们采摘得太多了，她们就将衣裙张开将这些鲜嫩的小家伙们放进去，就这样兜回家去。

汉代的《诗经》注释《毛传》中写到过：“芣苢，马舄。马舄，车前也。”

芣苢就是车前草。

在远古时代，车前草都是作为穷人的食物出现在餐桌的。

明代《救荒本草》写车前草的样子和食用方式：“车轮菜，叶丛中心撺萼三四茎，作长穗如鼠尾。花甚密，青色，微赤。生道旁，采嫩苗叶，焯熟，水浸去涎沫，淘净，油盐调食。”

清代学者在《尔雅义疏》中说车前草：“今药所收，野人亦煮啖之。”野人是乡野穷苦人。到了清代，车前草已经是药了，但还是有穷苦人在春天挖车前草做食物。

车前草救过大文豪欧阳修的命。

有一次，欧阳修腹泻不止，请了很多医生都治不好，连宫中的太医也束手无策，以为人没治了。结果他的夫人上街买回一剂药，却药到病除。欧阳修特意到集市上寻找这位医生求问药方，卖药的告诉他，这药主要是用车前子研磨成粉，同米汤混合熬成。

苏轼听闻这件事，特意将药方写在了自己所撰写的《苏学士方》中，后来这本书与沈括的《良方》合称《苏沈良方》传于世。

(据《北京青年报》)