

# 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·采芣》“采芣采芣,首阳之下”

《采芣》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为苦苣,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》,书中说苦苣:“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,也专门考证了苦苣:“苦苣,即苦苣也。家栽者呼为苦苣,实一物也。”从苦苣这个名字产生起,苦苣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·采芣》“徒彼南山,言采其蕨”

蕨菜在《诗经》中已经常见,它不止出现在《采芣》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。

## 荠菜: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》很青睐荠菜,说荠菜是甘甜的,和其他的味道清苦的野菜比起来,荠菜确实是一道美味。

荠菜不仅美味,还营养丰富清涤肠胃,也被誉为净肠草。

《离骚》中写荠菜:故荼荠不同亩兮。说苦茶和荠菜不能种在一起,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。

但是将荠菜引入田园的实践终究是失败了,一是因为荠菜生长周期短,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荠菜。第二个原因是荠菜的种子非常小,像细细的沙子一样,种植的话难以把握间距,而小苗密集会导致荠菜苗十分弱小,荠菜贴地生长,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,荠菜终究没有大面积种植成为蔬菜。

不在田园就在田野,大家都爱荠菜,齐国人还专门写了一篇《荠赋》歌颂荠菜。

《尔雅》中第一次出现了荠菜的做法:“荠味甘,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荠菜,他将《尔雅》这种做法发展了一下,用荠菜加黄豆和粳米一起煮菜粥,十分美味,被称为东坡羹。他还发明了一种荠菜的做法,用新鲜的荠菜铺在白鱼上清蒸,蒸出来的鱼清新,有荠菜独特的甘甜味。

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

宋朝很流行吃荠菜,辛弃疾也描写过荠菜:城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。

陆游也爱荠菜:残雪初消荠满园,糝羹珍美胜羔豚。意思是用荠菜煮的羹和荠菜熬的粥,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,荠菜当灵丹”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,荠菜因其重要性,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·采芣》“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,叶丛中心掩萼三四茎,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》)