

中山客

草木民间食经

唐不悲 著

从一草一木之中

追寻岭南乡土美食的时节记忆

跟随作者尝一回乡土风味

当一次地道中山客



SPM
南方出版传媒
广东人民出版社

中山客

草木民间食经

唐不悲 著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

草木民间食经 / 唐不悲著. — 广州 : 广东人民出版社, 2015. 7
(“中山客”系列丛书)
ISBN 978-7-218-10243-6

I. ①草… II. ①唐… III. ①散文集—中国—当代IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第164005号

CAO MU MIN JIAN SHI JING

草木民间食经 唐不悲 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 李锐锋 吴锐琼
责任技编: 周杰 黎碧霞
装帧设计: 彭晓光
封面设计: 吴伊创 吴伟

选题策划: 广东人民出版社中山出版有限公司

策划: 何腾江 吕斯敏

电话: (0760) 89882926 (0760) 89882925

地址: 中山市中山五路1号中山日报社7楼(邮编: 528403)

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮编: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-10243-6

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.25 字数: 210千

版次: 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定价: 39.80元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社(0760-89882925)联系调换。

售书热线: (0760) 89882925 邮购: (0760) 89882925

“神农尝百草，日遇七十二毒”，实为神农汇总民间用以治病的植物、动物、矿物，再用中医理论进行汇编的描述，带有神话色彩，更有神秘感和神圣感。因此，《神农本草经》是千百年来我们的祖先祖辈辈累积下来的防病治病的智慧结晶。伴随着中华民族的繁衍壮大，这种华夏文明日益熠熠生辉。

现代医学的主流正从生物模式向社会模式转化，日益重视人与自然的和谐共生。在这种观念的主导下，对化学药物的危害的认识也正逐步加深，日益推崇自然医学和自然疗法及自然药物。这种趋势正在形成西方医学的共识。这也正是中医药、中国文化在欧美发达国家乃至全球形成“中国风”的原因之一。

有道是“一方水土养一方人”，一方的气候环境、花草树木既能导致疾病发生，亦能治病保健。自然界中相生相克的规律早就在中医经典中明确论述，在中医千百年来临床实践中得到有效验证，在民间得到广泛流传。

但凡中草药必定讲究药性和药味，饮食入口必定追求美味和功效。

只有性味没有美味则不为人所好；相反仅有美味没有性味则难有防治功效，也就不能称为“食药同源”了。但凡广受欢迎之“食药同源”必然是美味和功效兼备之品。

岭南这片古称的蛮夷之地属于热带或亚热带气候，与中原及欧美等大部分外国地区气候迥异，古来即有“山岚瘴气，中人致死”的描述。前有强秦征服百越，后有日本侵华。在这片土地这种气候环境，侵略者即发生“瘟疫”，死伤无数。然而，在这里长期繁衍生息的原住民却能枝繁叶茂、英才辈出。尤其在中国近代史上，中山人更是独领风骚，留下了浓墨重彩的历史诗篇。为什么？这个问号似乎导出了自然界相生相克的规律。

唐不悲（孙幸）先生致力于中山地区先民千百年来就地取材保健养生治病的经验汇编，在崇尚自然疗法、自然药物、回归自然的当今世界更凸显出其现实的意义。医学不仅需要向高精尖的学术研究发展，更需要以健康为目的的平民教育和普及，让一方百姓得到便捷、低廉、有效的防治疾病、保健养生的方法，后者实属仁爱之善行，与“神农尝百草”的精神相去不远矣。

作者笔法闲逸，有如邻家大哥在静静地叙述着过去的故事。娓娓道来，常能够勾起读者美好的童年记忆，且有大快朵颐的冲动。在当今功利浮躁的现实社会里阅读这样的作品将会给燥热的心田注入一股清流。

（作者系中山大学公共卫生学院教授、硕士生导师，广东药学院兼职教授，中山市疾病预防控制中心主任。）

唐不悲
序二

唐代诗人白居易有一首《食笋》诗，其中几句将食笋的特点描绘得栩栩如生：“物以多为贱，双钱易一束”，“每日遂加餐，经时不思肉”，“且食勿踟蹰，南风吹作竹。”

诗人的妙句道出了食笋的情结，似乎更向人们折射出深层次的感悟：大自然之中，凡物林林种种，当举目皆是的时候，我们并不觉得其有什么珍贵；当你一但有了认识之时，就会喜爱备至有加。再有就是，好东西往往是稍纵即逝，早亦有说，好花不常开，好境不常在。

于今世上，绝大多数人士，仍在劳劳碌碌，为口奔驰，为食而忙。可是，当生活稍有富足，提头所见却又是阵阵灰霾，呼吸中充斥着PM2.5；吃入口中的老是担心有三聚腈胺、苏丹红、孔雀绿或者转基因；尽管医学先进到可以如同汽车换零件般为人治病，人们却也惧怕老是治不好防不胜防的种种绝症，最终还落得个人财两空。

于是，人们一到假日就急不及待地冲向郊野，去寻找安全的田园美味，去呼吸富氧负离子，去探视那都市久违的层林染绿。

我们总在怀念那乡下朴实的日子，那妈妈下厨时的美味，那病了也不用去医院，凭着爷爷的一碗凉茶甚至是奶奶一碗好饮的汤水，再睡上一觉第二天就生猛如常……

我们生长在一个植物丰盛的农业大国，千百年来，神农遍尝百草，代代的先祖累积的经验，知道了人与草木如何才能和谐相处，才能物尽其用，才能适时当造，那些防病于未然的习惯、验方，其中一些道理也许现代科技亦未必解释得清楚，但是，它却真真切切地照料着我们一代又一代的儿女成长。

吃是人的天性，也是生存的最基本需求。但如果在填饱肚子时，又享受到美味，那更能满足我们的欲望；如果在色香味俱全时，还知道吃入口的东西有什么益处，有什么故事，那就更为有趣味；如果遇上美食，还知道怎样品尝，什么时候上佳，那么，我们的吃，不就更为其乐无尽，远非充饥那么简单？

就因为如此，在最合适的时候，去吃最合适、最健康的草木植物，在吃的时候，与你分享一下记忆中的快乐、知识的趣味，这就是编写本书的目的。悦目的照片，小小的觅食技巧，应该可以为你在劳碌之余，增添一点点生活的乐趣。

春

目 录

春生万物 人当祛秽

一冬天闭地塞，
阳潜阴隐。人至此时，
秽气淤积。开春迎至，
菌病滋生。宜先去秽
毒，方能益扬气发。



田艾 开春调中益气除肺寒 /2

三丫苦 清明以荐祖考 /6

椴蒿 四月八辟邪驱秽健脾胃 /12

李子 青涩的滋味 /17

桃花 依旧笑春风 /23

红花白花螻蛄菜 不知大名的美食 /28

田灌草 车前马吃人亦爱 /33

红苋 柔美的故事 /37

蒲桃 虔诚依旧花又开 /43



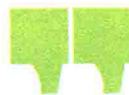


夏

夏草茂盛 消暑纳凉

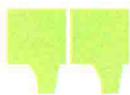
- 芦菟 五月端午粽味香 /52
- 竹叶麦冬 盛夏清湿热 /56
- 茉莉花 阳日绽放好销魂 /62
- 鸡蛋花 天热舒畅滋润茶 /67
- 夜来香 神魂颠倒的诱惑 /72
- 龙眼 努嘴有益滋味正 /77
- 芦橘 大名又叫枇杷 /82
- 芒果 甜酸的趣事 /86
- 仙草 热天有凉粉 /91

浮甘瓜于清泉，
沉朱李于寒水。借草
木之盛旺，避阳纳凉，
以果蔬之清，伏暑天
之气，此乃益生法则。



秋色明媚 润燥和胃

秋水为神玉为骨
之时节，当摘果收草，
增咸减辛，助气补筋，
以养脾胃。



- 马齿苋 热燥天时理肠胃 /96
- 羊婆子 七月初七的美味 /100
- 油柑子 八月甘凉好滋味 /106
- 银捻 九月的思念 /111
- 葛菜 齿颊留香除暗疮 /116
- 桂花 香飘紫马岭 /120
- 秋葵 原来就是羊角豆 /125
- 山东捻 原来就是大名鼎鼎桃金娘 /129
- 紫苏 “野”味分外香 /134



冬不萧条 滋养进补

花旗参 秋高润燥广东人参 /140

菊花 四季常开秋食为佳 /145

百合 花开常年秋吃根 /151

碌柚 冬日和胃食柚皮 /156

西洋菜 北风劲吹好清甜 /161

竹蔗 最佳吃法煲糖水 /166

尖尾芋 好看又好用 /169

年橘 广东人的“圣诞树” /173

紫云英 绿肥红艳花蜜香 /177

立冬十月北飘寒，
南方草木未见枯。秋
储冬食物还盛，滋养
进补候来年。





四季

四季长青 天择物芥

生灵万物，人以
为首，聪明才智，物
尽其用，扬长避短，
巧取善纳，四时生息，
谐能获益。



罗汉果 润肺养生好神奇 /184

木患仔 夏收苗秋摘果长年保家宅 /189

万年青 福万年 /195

有北芪 还有南芪 /200

八角 炆煲倍增惹味香 /204

飞天擒罗 植物化石叫杪楞 /208

益母草 为妈妈而生的植物 /212

葵树 葵扇好用葵籽有益 /216

魔芋 舌尖上的魔力 /220

春

春生万物 人当祛秽

立春节气为首，阳气始发，万物复苏。草木勃发生长，春宵一夜千枝发，非一日而同样，日日值千金。“春未来时先借问，晚恨开迟，早又飘零近。”

一冬天闭地塞，阳潜阴隐，人秽气淤积。开春迎至，菌病滋生。宜把握时节，先去秽毒，方能益扬气发。



田艾
开春调中益气
除肺寒



下班回到家中，阿姨告知，家住沙溪的叔母白天来访过，并带来自己专门制作的糕点。阿姨是外省人，弄不清那是什么糕点，对我说：“黑黑绿绿的，你看看是什么东西。”

一见到那杏桃形、油绿晶莹的软饼，嗅到那特有的香味，我不由得一阵惊喜：是田艾饼！很久没有吃到了！顾不上洗手，拈起一个就往嘴里塞。咽韧（有嚼劲）弹牙又不失爽滑，清甜之中有一种特殊的甘香。望着这一盒带有小弯尖的杏桃形的田艾饼，一种吉祥、纯朴的乡情悠然而生。

田艾饼是广东许多乡下都有制作的一种乡村民间糕点，以农历四月初八佛诞节时最为时兴，但在全年的民俗节日中亦有人家制作，乡下人家有时得闲就会制作。民间认为田艾饼具有清热、祛湿、健脾胃等功效，用现代的术语来形容就是天然保健食材。

现在的小孩已不认识这一乡间美点了，我之所以能认识完全是乡下叔母的原因。其实这叔母并不是亲戚，而是当年父亲下放农村时的邻居。叔母一家是敦厚、热情而又懂得在俭朴之中过上快乐生活的农村人家。农闲时，叔母不时会自己动手制作一些时令应节的小点心，并且很是热情地请邻里一起分享，田艾饼就是叔母的拿手制作之一。父亲回城几十年了，两家的友谊仍然保持着。

田艾是菊科植物，学名为鼠鞠草，又名鼠耳草、佛耳草、清明菜等。在广东地区，开春时节，万物复苏，草长莺飞，正是田艾生长的全盛时期。往日在等待春耕的田野上长满灰绿色的田艾。如今人们能见到稻田的机会不多，但在春季湿润的丘陵和山坡草地、河湖滩地、溪沟岸边、路旁、田埂，甚至在公园里的杂生草地，仍可见散布生长的田艾，有时也会形成一小片密生的群落。



田艾嫩叶



最佳食用田艾



不宜食用的老田艾

野生的田艾不难辨认，一般有十来厘米高，自基部分枝丛生状，叶子是粉绿色的，与菊花叶子相似但瘦窄一点，最大的特点是叶片两面被有一层白色绒毛。田艾长花时也是毛茸茸的，花朵黄白中间绿。

开春时节，广东农村的男女老幼便会到田野去采摘田艾。新鲜的田艾可直接捣烂后用于做点心，更多人家是趁着春天大量采摘，晒干后再揉擦成粉状，蒸熟后晒干，变成像棉絮一样灰绿色的绒绵，就成了上等的田艾绒。因而，在乡下一年四季都可以吃上田艾点心。老人家还会将田艾绒密封收藏，认为田艾绒越陈越好，田艾绒甚至成为了馈赠亲友的矜贵土特产。

自古以来，人们认为田艾可以祛湿利浊，去腻化积，化痰止咳，养身健体。《本草纲目》亦有记载田艾能“调中益气，止泄除痰，除肺中寒，大升肺气”。根据现代药理研究，田艾具有扩张局部血管、降低血压、治疗消化性溃疡、镇咳、镇痛等作用。

在中山，田艾有许多吃法，除了与粘米粉相拌做田艾饼外，还可用糯米粉蒸田艾糕，有些地方还做成田艾茶果（即糍粑，有的乡下又叫叶仔）。至于茶果的馅料则千变万化，有花生、椰丝、豆沙、莲蓉等甜馅，也有豆角、沙葛、冲菜等咸馅。不过，我个人感觉，用田艾做成的点心，还是以甜味为上，咸味的确会加重田艾的青涩味，有时还会带出些许泥味。

现代技术进步，一些餐厅和糕点店为求口感好，改用了淀粉。而田

艾绒也因制作费时，改成了用搅拌机将鲜艾叶打烂成浆，煮熟后放在急冻冰箱内慢慢使用。

日前翻闲书无意中发现，原来田艾有较强适应性，我国的华北、西北、西南等地区都有生长，只不过生长时节比南方有所推迟，名字也不叫田艾而叫鼠鞠草。最神奇的发现是，原来田艾还是一种优等牧草，适合放牧使用，马、牛、羊全年均喜欢食用，特别是长到秋天霜打后的田艾，牲口更是喜爱。难怪吃天然牧草的牛羊这么可口！



中山民间认为，春分之前的田艾最有益，故应趁嫩多采。

传统的方法是熬出汁液来和粉，现在则是直接将田艾嫩叶放入搅拌机打烂成浆，粗纤维亦有益肠胃。

不论做饼或包茶果，技术关键是搓粉。粘米粉掺上四分之一的糯米粉，干粉拌均匀后，将小量混合粉趁热加入煮熟的艾叶浆中，快速搅拌，待全凉后再加入其余剩粉，做成生熟粉效果。这是成品咽韧弹牙又爽滑的关键。

