

科技兴农致富丛书

芥菜及芥菜园艺

吴 舟 编著



学苑出版社

科技兴农致富丛书

芥菜及芥菜园艺

吴 舟 编著

学苑出版社

内 容 提 要

本书为我国第一部关于芥菜的专著。作者经过 10 多年的广取博采, 潜心研究, 借鉴科普创作手法, 对芥菜园艺、美食、药疗、文化诸方面进行古今纵谈, 融学术性、知识性、实用性、文学性、趣味性为一体, 具有较强的可读性。既是农学、医药学、美食学工作者的较好参考资料, 又为大众实用的科普读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

芥菜及芥菜园艺/吴舟编著. - 北京: 学苑出版社, 2000.1

(科技兴农致富丛书)

ISBN 7-5077-1624-4

I. 芥… II. 吴… III. 芥菜-芥菜园艺 IV. S634.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 69779 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

天津华能集团万全印刷厂印刷 新华书店经销

787 × 1092 开本 5.5 印张 100 千字

2000 年 2 月北京第 1 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—4000 册 定价: 6.80 元

序 言

世界上原来并没有家菜野菜之分，后来经过引种驯化，才有了人们一日不可或缺的所谓“家菜”，而把其余的打入另册，叫做“野菜”。不要看农村里铺天盖地种植着家菜，城市里堆山积岭销售着家菜，就其品种而言，它们不过是整个植物大家族中零头的零头，凤毛麟角，少得可怜。大自然中可供人类利用的东西多得很，遗憾的是我们还不太了解它们，不认识它们，有待于一辈一辈人不断地去研究和发现。也许今天路边某种一文不值的野草闲花，明天便是价值连城的抗癌防癌食疗珍品。

荠菜在众多的野菜当中，应当算是幸运儿了。早在我国第一部诗歌总汇《诗经》中，它就被歌咏的对象；后来历朝历代描绘荠菜的名篇佳句，传世的也为数不少。明

朝初年，朱元璋的儿子周定王作《救荒本草》，还把它收入书中，视为荒年中救命活人的圣品。

古人所以如此重视荠菜，首先在于它的平凡易得。早春二月，荠菜便在料峭的寒风中破土而出，凡是水土适宜的地方都能看得到它的踪影，一簇簇，一片片，不那么起眼，但又是确确实实的存在。紧接着寂寞了一个冬天的人们，就陆续地去郊外踏青和挑荠菜，把春天带回家，把春天带上自己的餐桌。久而久之，终于形成了按照时令下地挑荠菜的民俗，在广袤的中华大地上到处流行，代代相传。

“城中桃李愁风雨，春在溪头野荠花。”文人雅士们所以对荠菜情有独钟，并不仅仅是看中了荠菜的清新味美，关键在于它那象征性的品格：不骄人，不媚俗，淡泊无为，随遇而安；而且落地生根，在严酷的自然条件下坚忍不拔。这种品格虽然是虚拟的，但却给荠菜平添了许许多多的话题和美感，大大提高了它的身价，使它在众多的野菜当中鸡群鹤立，脱颖而出。

荠菜于人类长期的历史进程中，既是野菜，也是野药。在穷乡僻壤、荒村野店，生活无着的平民百姓缺医少药，全是靠那些树上结的地下长的野草野药治病救人，从而使我们的民族得以繁衍生息，瓜瓞绵延。这其中的荠菜除了治病以外，还具有特别优异的防病作用，近年来经过现代科学方法的研究和试验，更得到了进一步的证实。

荠菜既然有如此多的应用价值，把它推广普及发扬光

大，确实是一桩功德无量的事情。今天，荠菜经过吴舟先生的大力举荐，焉知日后不会成为中国人餐桌上的一种主菜！何况作者知识丰富，广征博引，娓娓而谈，使本书不失为一本雅俗共赏可读性很强的好书。但愿大家读后都能喜欢上荠菜，喜欢上像荠菜一样品位的这本小书。

彭 云

目 录

序言.....	彭 云 (1)
一、荠菜概说	(1)
(一) 荠菜的来源.....	(1)
(二) 古老的野菜.....	(2)
(三) 济世护生佳品.....	(4)
(四) 绿色消费带来了荠菜热.....	(6)
二、荠菜园艺	(8)
(一) 荠菜名考释.....	(8)
1. 谈“荠”说“菜”话“蔬”	(8)
2. 荠菜名的由来	(9)
3. 有趣的荠菜别称	(10)
(二) 遍野生荠菜.....	(11)

1. 荠菜的自然生境	(11)
2. 荠菜的地理分布规律	(12)
(三) 巧辨荠菜	(12)
1. 荠菜的形状	(12)
2. 抓住荠菜特征巧识幼苗	(13)
3. 与荠菜伴生的有毒植物识别	(14)
(四) 挑荠菜	(19)
1. 三月正是挑荠时	(19)
2. 如何挑荠菜	(20)
(五) 走进田园的荠菜	(21)
1. 荠菜的生物学特性	(21)
2. 野菜变家蔬	(23)
3. 优良的荠菜品种	(23)
4. 荠菜栽培技术	(24)
5. 荠菜的贮藏与保鲜	(29)
三、荠菜美食	(31)
(一) 古人论食荠	(31)
1. 繁多的古“荠”菜	(31)
2. 古典食谱里的荠菜	(34)
3. “荠”与“甘”之缘	(35)
4. 本草里的“荠”菜归类	(36)
(二) 荠菜的营养素	(36)
1. 蛋白质含量的叶菜瓜菜之王	(37)
2. 钙的含量比其他蔬菜都高	(37)
3. 胡萝卜素含量与胡萝卜相仿	(38)

4. 维生素 C 的含量亦高	(38)
5. 其他的营养素	(39)
(三) 荠菜的吃法	(39)
1. 荠菜的加工处理	(39)
2. 荠菜的烹调	(40)
3. 吃荠菜须知	(40)
(四) 荠菜药膳食谱	(41)
1. 美味菜肴	(41)
2. 鲜香汤羹	(54)
3. 甘味面点	(60)
4. 清爽饮品	(67)
(五) 与荠菜相似的常见野蔬	(70)
1. 大荠苎菜	(70)
2. 独行菜 2 种	(74)
3. 蔊菜 2 种	(78)
4. 碎米荠 2 种	(82)
5. 泥胡菜	(86)
6. 马兰头	(89)
四、荠菜药疗	(94)
(一) 古今本草论荠菜	(94)
1. 荠菜的本草学考证	(94)
2. 荠菜的性味与归经	(98)
3. 荠菜的功能	(99)
4. 荠菜能治哪些病	(100)
(二) 荠菜的成分与药理	(104)

1. 荠菜的化学成分分析	(104)
2. 荠菜的药理学研究	(105)
(三) 荠菜当灵丹	(107)
1. 荠菜的采集与加工	(108)
2. 荠菜的用法与用量	(108)
3. 灵验的荠菜便方	(108)
五、荠菜文学	(126)
(一) 荠菜的故事	(126)
(二) 赞美荠菜的古诗	(128)
(三) 名人笔下的荠菜	(134)
(四) 荠菜谚语	(144)
(五) 荠菜与民俗	(146)
(六) 荠菜药性歌赋	(149)
(七) 荠菜小品文	(149)
苦涩的写书人 (代后记)	(163)

一、荠菜概说

春天来了，冰雪消融，大地回暖，万物复苏，新绿遮眼。在乡村的田头畦畔，路旁溪边，常常可以看到白花点点繁星似的小草——荠菜，伸展出嫩绿的叶片，一丛丛、一簇簇，装点着神州大地的春天。这清芬的荠菜之春，也一定会将人们带进诱人的荠菜世界……

（一）荠菜的来源

荠菜（*Capsella bursa-pastoris*）系十字花科（*Cruciferae*）荠属（*Capsella*）草本植物。蔬食采拔幼苗为佳，药用采集带花全草。十字花科植物是一个庞大的家族，全世界约有 375 属，3200 种，主要分布在北温带，特别是地中海地区较多；我国约有 95 属，400 余种，分布几遍全国，主产西南和西北山区。我们通常食用的白菜、油菜、洋白

菜、芥菜、萝卜……等蔬菜都是十字花科植物。因此，十字花科素有“蔬菜之邦”的美誉。

（二）古老的野菜

荠菜简称荠。《淮南子》云：“荠麦冬生而夏死”。荠菜冬至后生苗，立春后便可采食。为我国古老的野菜，又是历来劳苦人民三春度荒的恩物。成书于公元前6世纪的《诗经》中就有“谁谓荼苦，其甘如荠”的诗句。400多年后的《尔雅》中又有“荠味甘，人取其叶作菹及羹亦佳”的记载。师旷（春秋时代乐师）亦云：“岁欲甘，甘草先生，荠是也。”言下之意，则见荠菜的味道是鲜美的，为菜中甘草。

西晋文学家夏侯湛钟爱自然，所作小赋，多为草木风物。他嗜食荠菜，曾写过《荠赋》，赞曰：“见芳荠之时生，被畦畴而独繁；钻重冰而挺茂，蒙严霜以发鲜。”道出了荠菜不畏霜寒，先春而萌的特点，为最早返青的报春野菜。

北魏贾思勰是我国历史上伟大的农学家，他写出了中国第一部农业百科全书——《齐民要术》。他在书中“卷十”里已将“荠”列为“蔬菜作物”。

唐朝时，人们吃荠菜已经形成风尚。每到立春这一天，都要吃荠菜馅的“春饼”，同时吃以荠菜与其他佐料配制的菜肴“春盘”，并作为礼品互相馈赠、辞旧迎新。每到这个时候，长安城里的有钱人都要乘车跨马，带着

“春盘”，到郊外去野游，并进野餐，称之为“探春之宴”。时人有“春日春盘细生菜”、“盘装荠菜迎春饼”等诗句记其盛况。白居易喜爱荠菜，竟到了“时绕麦田求野荠，强为僧食煮山羹”的地步。“诗圣”杜甫也是靠“墙阴老春荠”，度过了漫长而又艰难的岁月。

荠菜以其味鲜美而盖诸蔬。宋代僧人文莹在他的《玉壶野史》里记录了这样一段关于宋太宗与苏易简的对话：“上因问食何品何物最珍？”对曰“食无定味，适口者珍，臣只知荠汁为美”。大文学家、美食家苏东坡也是最喜食荠者，他的体会也最深刻。他在给友人的信中说，“今日食荠极美……”，评价荠菜是：“天然之珍，虽小甘于五味，而有味外之美。”大诗人陆游更认为荠菜是“天所赐”的美羹，甚至到了“春来荠美忽忘归”的程度。著名政治家范仲淹，少年时家境贫寒，常以荠菜充饥度日，他对荠菜有着深厚的感情，特地写下了《荠赋》：“陶家瓮内，腌成碧绿青黄；措大口中，嚼出宫商角徵。”

明代养生学家高濂所著的《遵生八笺》，提倡清修养生，燕闲清赏；讲究起居安乐，尘外遐举；重视四时调摄，延年祛病；介绍饮馔服食，灵秘丹药。其中在《饮馔服食笺》里对荠菜赞语为“若知此物，海陆八珍皆可厌也。”明代文学家王世懋的《瓜果蔬》中，也指出荠菜为百草可食之美品。

清代扬州八怪之一的画竹大师郑板桥，不仅喜食荠菜，而且还吟咏过“三春荠菜饶有味，九熟樱桃最有名”的诗句。说明荠菜是时令佳蔬，不可不食。

千百年来，我国民间已形成了一种习俗，早春踏青采荠食，作为新年报春菜。时至今日，在我国各地流传着许许多多有关荠菜的故事、民谣、民歌……如苏北民谣“二月二，挑荠菜，荠菜包饼精拽拽，不吃不吃两三块。”再如鄂西北民歌“二月野蔬竞相开，野菜之王属荠菜。营养丰富且治病，美味佳肴清香在。”还有“妈妈这啥子？荠荠儿菜包扁食（饺子）。爹爹这怎吃？藏到门后咱爷儿俩吃。”这些皆道出了人们对荠菜的深情。

荠菜很古老，也很新鲜。记得有位哲人说过：“古到极点，也就新到极点，这就是古老的新鲜。”

（三）济世护生佳品

荠菜，风味独特，不但能够烹调出鲜香无比，令人垂涎之美肴，而且还是“济世护生”的佳品。

荠菜所含的营养成分的种类，较大多蔬菜为多，对机体有全面营养作用。其中以蛋白质、钙、维生素 C 的含量尤多。钙含量比其他蔬菜都高，并超过豆腐。蛋白质含量之高在叶菜、瓜菜中屈指可数。也含一定量的磷、铁、钾、钠、锰、硫胺素、核黄素、胡萝卜素、烟酸等。胡萝卜素含量与胡萝卜相仿。氨基酸达 11 种之多，所以荠菜很鲜香（氨基酸经烹调后，能起类似味精、胡椒粉的作用），面含水量在叶类蔬菜中最少，它融诸菜营养之长于一身，吃一些荠菜就可以获得多种营养素，这是其他蔬菜望尘莫及的，这也形成了荠菜所含营养素既丰富又均衡的

独特性。

荠菜还是一味保健良药。民谚云：“到了三月三，荠菜可以当灵丹。”所谓“灵丹”即妙药也。现代药理学及临床研究也证实，荠菜具有多种医疗功能：①能止多种出血，如内伤出血、咯血、产后子宫出血、月经过多、衄血、便血、尿血、消化道溃疡出血、牙龈出血以及视网膜出血等，并对血友病有辅助疗效。②能扩张冠状动脉，降低血压，实乃优良的高血压、冠心病患者的保健食品。③能治疗泌尿系统方面的疾病，如乳糜尿以及泌尿系统的各种结石、肾炎、水肿等。④能健胃消食，对消化系统的一些疾病，如胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎、腹泻、呕吐等都有一定治疗作用；肠胃不适者可煎汤服用；肉食油腻者可以荡涤肠胃、降低血脂，故荠菜又有净肠草之称，这与荠菜含有较高粗纤维有关。⑤还可治疗目疾，如目赤肿痛、结膜炎、夜盲症、干眼病、眼生翳膜、青光眼等。

荠菜为美味蔬菜，烹制后味好，清香鲜美，既可作菜饭、菜粥，也可以炒、煮或作凉拌；荠菜剁碎做馅制包子、饺子、春饼、春卷等有特殊清香，为制馅珍品。荠菜还可做成各种珍美药膳菜肴，如荠菜松、荠菜炒鸡蛋、荠菜冬笋、荠菜山鸡片、荠菜豆腐羹、荠菜圆子等均为席上佳珍；荠菜做汤味鲜，清香扑鼻，可增食欲，使人胃纳佳而添寿，故又称“百岁羹”。这就难怪明代大医药学家李时珍在《本草纲目》中誉美荠菜为“护生草”了，这也充分反映了现代的科学研究与民间传统的经验以及本草学认识的一致性。

由于荠菜原本就作为蔬食，即便大剂量使用也十分安全，故是一味值得推广应用药食兼优的护生佳品。但愿它在食养和科研上更放清香，更加宜人。

（四）绿色消费带来了荠菜热

众多的自然色中，恐怕只有绿色最具象征意义了。无论是为了生命、和平唱赞歌，还是掀起环境保护、动植物保护的热潮，人们一概以“绿色”冠之，于是有了“绿色和平组织”、“绿色工程”，于是又有“绿色人才”、“绿色产业”，就是嘴里吃的食品、治病用的药物以及家用电器，也在悄然中出现了“绿色食品”、“绿色药品”和“绿色家电”，一股浓郁的绿色消费热正在形成……而一向默默无闻僻居原野怀抱里的新鲜、无污染、营养好的荠菜，也自然成为绿中之绿，宝中之宝，迎合了现代人返朴归真、寻求自然野趣的怀旧心情，又顺应了人们追求健康、长寿的心理特点。大家在饱餐肥腴甘浓的美宴之后，清香素净的荠菜更显其诱人的魅力，越来越多的人对荠菜情有独钟，都市人的“荠菜热”已初露端倪。

张培智先生说：“回归自然”就“食物革命”而言，是符合社会发展规律的。人类在大受精细食物和单一性营养之后，生命健康受到威胁，人们多么希望返归自然，寻找与人类生命活动相适应的营养元素，以使自己从中摄取尽可能全面的营养。荠菜首当其冲。

走向绿色消费，这是当代人的一种心理与环境的合理调节、人文与自然的有机交融，看似一种回归现象，实际上是一种建立在较高消费层次上文化心理的良性反映。