



海豚书馆

刘克襄

岭南本草新录



CIPG

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

岭南本草新录 / 刘克襄著. —北京: 海豚出版社,
2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5110 - 0502 - 1

I. ①岭… II. ①刘… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131185 号

书 名: 岭南本草新录
著 者: 刘克襄

责任编辑: 王 玮
整体设计: 郑在勇
封面设计: 周夏萍
美术编辑: 吴光前

总发行人: 俞晓群

出 版: 海豚出版社
网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>
地 址: 北京市百万庄大街 24 号
邮 编: 100037
电 话: 010 - 68997480 (销售)
010 - 68998879 (总编室)
传 真: 010 - 68998879
印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 32 开 (787 毫米 × 1092 毫米)
印 张: 4. 125
字 数: 55 千
版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5110 - 0502 - 1
定 价: 15. 80 元

版权所有 侵权必究

“海豚书馆”缘起

沈昌文

俞晓群、陆灏和我，在将近二十年前就有过一次“三结义”。那时，我刚要“退居二线”，但是贼心不死，还想做事。更主要的，是多年的出版工作让我结识许多名流，都是做文化的好资源。原单位的新领导不会不让我再做点小事，但是，我知道，老一辈的领导是不希望我再做什么事的，我的愿望会让新领导他们很为难。谁让我在过去一些年里那么不会伺候老人家呢！这时我概括过自己的心情：出于爱的不爱和出于不爱的爱。我只能离开我钟爱的原单位，同新结识的朋友们去“三结义”了。

完全没有想到，封建社会里的自由结义形式竟然胜过我多年习惯的领导任命方式。我们的“三结义”居然越搞越热火。没有多少年，做出来的东西，无论质与量，都让我惊喜不已。举例来说，先是《万象》杂志；接着是《新世纪万有文库》，几百本；后面来一个《书趣文丛》，六十来本……这些成绩，都是我过去不能想象的。自然，这些书的问世，还得感谢许多参与其事的其他同事和朋友，恕我不一一列举了。

那时“三结义”的“桃园”在沈阳的“辽教”。以后时过境迁，我们的刘备——俞晓群——迁出沈阳，于是，现在再次“三结义”，改在北京的“海豚”了。

出版社而名“海豚”，对我来说是个新鲜事儿。但我知道海豚爱天使的故事——“天使想给海豚一个吻，可是海太深了。海豚想给天使一个拥抱，可是天太高了……”“‘天使，我如何才能得到你爱的馈赠……’海豚痛苦地低鸣。”

现在，解决海豚痛苦的，不是别人，正是那位

来自黄浦江边的著名渔人——陆灏。陆灏结识天下那么多能写善译的天使，他们会一一给海豚以深爱，以宏文，让海豚名副其实地成为一条出版江河中生活得最顽强的鱼——俞晓群领导下的出版大鱼。

我遥望海豚的胜利和成功，乐见俞晓群、陆灏两位愉快的合作，特别是读到大量我仰望和结识的天使们的怀着深爱的作品。我高兴自己现在也还是“三结义”中的一员，虽然什么事也没力气做了。我今年七十九岁，能做的只是为人们讲讲故事，话话前尘。以后，可能连这也不行了。但是无碍，我不论在不在这世界，还是相信：二人同心，其利断金，俞、陆的合作会有丰富的成果。遥祝普天下的天使们，多为这两条来自祖国南北两隅的海豚以热情的支持！

二〇一〇年五月

序

上辈子一定是学艺不精的女巫，药草和蔬果知识没好好通晓。老天才会今生要我来艰苦行山，上乡下野，且大动文字，再用口鼻脾胃等身体感官，努力琢磨各种民俗植物的内涵。

十几年来，断续走访了不少的乡镇市集，发现诸多蔬果药草，岭南和台湾都有近似的食用内涵，或有可供比拟的微妙差异。在这一波搜寻老旧物种的旅次里，我依旧喜爱当下食用，抄录初尝的滋味，以及素描那初次采集的植物形容。

这些行旅笔记看似随兴而零碎，唯散乱搜集下，还是有些自然观察和实证的独特心得。晚近蒙

上海陆灏先生之邀，遂暂停一阵乡野的走动，把这些有缘的民俗食用植物，当交朋友般，做一番微形书写。

我的岭南生活其实不广，大抵集中于香港和台湾两个区块的辐射。但植物的分布总有其地理环境，这块最为娴熟的地理风物如何，尝试着由前述两个经常踏查的地点，再辅以各地零星的走访，结合野外经验于一物种，作为本书内容的主要交集。

晚近民俗植物的生物多样性逐渐被重视，天然蔬果的昔时风味成为显学，简单的饮食生活美学更成为时尚风潮。我的书写多少要跟这些现实走向和形态牵扯，但更多的是自己喜好研究野生草木的乐趣和评断。我像女巫长时炼药熬汤般，想透过这些物种的特质，多找到一些食用的可能。

岭南之地广袤深远，且繁复诡譎，合宜食用的草本少说有七八百种。但有机缘静下来，细细摸索的还真不多，更非我戮力一辈所能认知。书里的三十种是最近自己刚巧契合，对话较频繁的，因而较

为笃定、深信，值得推荐给读者好友。

读者对民俗草本虽比一般植物熟悉，但总还是有隔阂，必须有辅助说明。每种草本的篇名，我谨以自己的认知和习惯撰述，时而以香港称呼，时而以台湾土话，有时则是华南的惯性用语。但不论哪种，文后都附有其他各地食用者的别名、原产地、形态习性，且试着以最简化的语言描述，避开过多自然科学的描述和形容，以免碍了多数人的阅读情境。

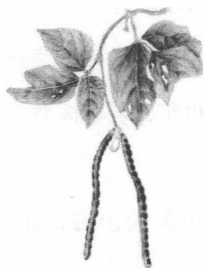
我所书写的虽是植物，草本之细微，但本质上，还是生活，是旅行。私下总想，透过当代生态环境意识的视野，透过旧时野菜的体验，真能赏玩出另一种自然的乐趣。

目 录

八月豆 (1)
小米菜 (5)
山莴苣 (9)
山苏 (13)
木棉花 (17)
仙草 (21)
朴子树 (25)
车前草 (30)
狗肝菜 (33)
长梗盘花麻 (36)
咬人猫 (39)
苎麻 (43)
臭草 (47)
茵陈蒿 (50)
马齿苋 (55)
蛇瓜 (58)
野生木耳 (62)
野苋 (66)
野慈菇 (70)
野葛菜 (73)

紫背草 (76)
越南香菜 (80)
量天尺 (85)
过猫 (89)
黄鹤菜 (93)
蒲公英 (97)
树薯 (102)
滨萝卜 (106)
鸡屎藤 (110)
鹅儿肠 (114)

八月豆



追踪了三四年，它仍是一个尚未揭开谜底的豆科食物，只知道它的名字来自内地。

我总是在夏初以后的传统市场和偏远小村镇邂逅。贩卖者几乎都是小摊贩。他们甚少摘采一堆，如菜豆般。多半是携带来一小撮，贩卖其他蔬果时，顺便兜售。

最早一回遇见在台北木栅，一位老人摆出时，旁边还有菜豆、竹笋和好几种叶菜类。我很纳闷，为何长长青绿的菜豆旁边，还有些全然黑漆的，比较瘦小，约莫十六七公分长。菜豆品种不少，我确知坊间传统市场还有一种黑色的长菜豆，但它们

明显不是这一品种，更不像一些短小的绿色菜豆。

老农夫答道，“这款叫红菜豆。叶子长得跟菜豆一样，只是品种不一样。”

顺手买了一袋，价钱接近菜豆。炒食后，豆荚纤维比一般菜豆粗犷，若非卤食，不若一般菜豆可口甜美。

后来在台湾中部的山城埔里，有一回早市的邂逅，印象最是深刻。

贩卖的老人颇有常识，称此为八月豆，顺便多给了火豆或火龙豆的别称。他还强调，“为何叫八月豆，因为这豆子不像其他菜豆，四季皆可栽种。多半是在农历八月时收获，才会好吃。”

这说法跟内地近似，我愈发相信八月豆的出处来自对岸。

另外，他还告诉我一门奇特的吃食方法，“八月豆，先煮过，再晒。日后炒食，特别有风味。”

不过，这一八月之说，我分析只是个人的初估。在北台湾著名的温泉之乡，礁溪的菜市场，很多人六月时即贩卖，成熟的豆荚都呈暗黑的色

泽了。

光是推敲，不尽兴。我更想目睹它在菜畦时的照料情形，会是什么样的生长方式呢？只可惜，一直无此缘份。

有回秋初登山，和友人前往台北近郊的深坑山区，一路才论及八月豆。随即在一处绿竹林的边坡，看到一丛豆科，活络地蔓延。

定睛细看，正是寻找多时的八月豆，竟然以野生的状态存在着。我误以为八月豆合该如其他豆类，依附竹架或网墙，缓缓攀升，然后垂下青绿的豆荚，等待转红趋黑。未料到，它竟是如此强健地匍匐于干旱的黄土之上。

它的豆荚仍是青绿色泽，尚未形成市面上的暗紫之姿，但我们都确定就是它了。

何以见得？原来一般常见的豆类，不会有这等剽悍的落魄。豌豆的叶子十分秀气，若是野性较强的肉豆，虽有白花和紫花二种，豆荚都小如船形，接近豌豆。眼前的豆科，已然形成瘦长分明的棍棒形状。然后仔细看它鼓起的豆仁，密集而接连，加

以长度定形，不过一般铅笔的长度。

再环顾周遭，这一群八月豆约有三四株，长了绿色豆荚即将转黑。也有一二株在结苞，或冒出紫色花朵。如此一个族群，各自挣扎，未在同时期进行同一种生长动作，果然是野性十足的豆类。而它们的蔓延也相当狂放，叶子不见多少虫咬。

看到这样未被驯化的豆类，如此恣意地生长，截然不同于其他豆科的娇生惯养，我甚是感动。当下便决定，下回市集遇着，一定再买，好好咀嚼那粗涩的意义。

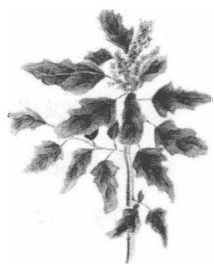
八月豆

别名：火豆、火龙豆、豆角。

原产地：华南各地。

形态习性：疑为一年生攀缘性草本植物。三出复叶，顶小叶宽卵形。花冠蝶形，紫红色。荚果长条状，粗硬。攀附生长在路旁、荒地或围篱。

小米菜



旅行经过台东知本村，在著名的黑松羊肉炉，吃到了原住民的小米菜。这一接触，去年前往丝路，邂逅灰灰菜的美好经验，全然回来了。

通常，走进这家餐厅，旅人的好奇无不被那羊肉的美好质量所吸引，但我一走进去，却只专注于搭配羊肉的野菜。那天有山苏、过猫和马齿苋等，这些对我都相当寻常。唯独那小米菜，嫩叶含着花穗，丰硕地躺在菜篮里，让人好奇。

乍看时，还吓了一跳，以为是藜之嫩叶。结果，老板说是小米菜。但可别以为小米菜跟小米有任何关联。它们是截然不同的物种，只因为称呼近

似，大家不免会有错觉。

为何会如此称呼，我猜想，可能跟累累花穗如小米般成熟有关。再者，都跟着嫩叶一起摘下食用。

我特别点了一盘，老板以快炒搭配姜丝和枸杞，还未上桌，我即预测是道不错的料理。果然，端上桌后，初尝一口，有丝奇妙的野味，非常贴近脾胃。

吃后，我便推断，这是许久未见的小叶灰藜，确实跟藜有关系，都是同科同属的植物，也跟大陆西北的灰灰菜是近亲。

五月时，我在敦煌附近吃到了清爽、脆嫩的灰灰菜后，念兹在兹。它们都是不同好吃的野味，纷纷提示我，藜科植物的美好。只是灰灰菜无花穗，光是枝叶上桌。小米菜吃来却含有细微的米粒触感，不但没碍着口感，反而形成特殊的嚼劲。

咀嚼着，再仔细观察其叶背以及嫩枝，皆附有白绿色粉霜，但枝茎、叶柄与叶皆无红色。据说若摘食红茎，有些人可能会过敏。很显然，他们避开

了这个麻烦。

突然间，又想起，朱元璋之子朱棣所撰《救荒本草》提到的“灰菜”，插图虽是写意之形，但文字叙述可精准。“生田野中，处处有之。苗高二三尺。茎有紫红线楞。叶有灰藟，青子有穗”，分明就是它了。这本救世之植物图谱显然也看上了它的广泛生长。只可惜，它出现的季节不长，大抵在冬末至春日。

小米菜是我头一次听到的称呼，以前它还有许多种叫法。比如在台中，我们昵称狗尿菜，村里人常到稻田里摘食。东华大学教授杨翠在回忆其外公小说家杨逵时，就曾提及，常跟他一起吃狗尿菜，对这种美味的野菜也赞不绝口。但在台湾南部地方的农家，都视为价值不高的野菜，冬末时多半割取全草，用来养猪，因而称为猪菜。从现今养生的观点，还真是糟蹋了此等良物。

说到冬末，其实小米菜的生长也很有学问。二期稻作后，冬日农田短暂的休耕期间，成群的小米菜蔚然冒出，迅速完成萌芽成长，以及开花结果。