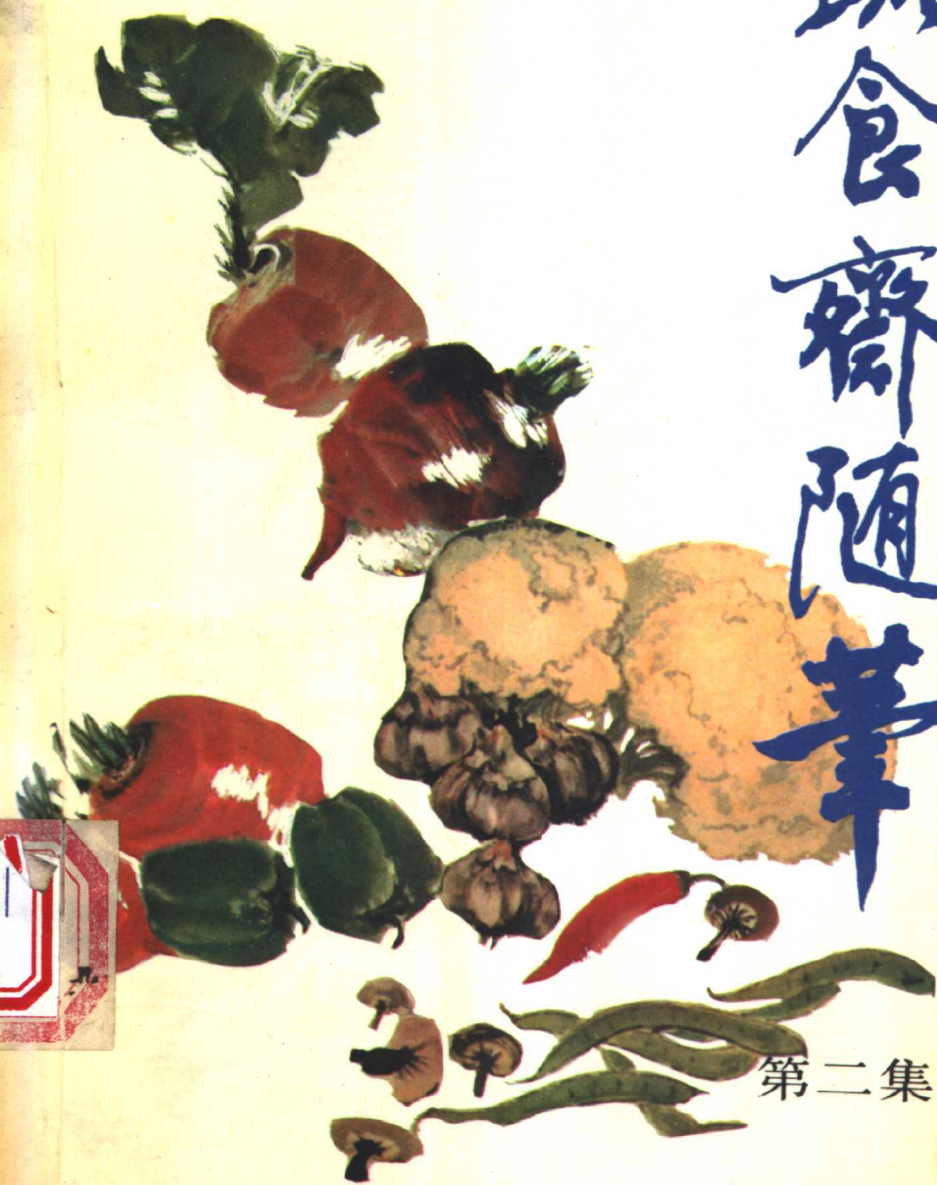


聂凤乔著

蔬食齋随笔

第二集



T8255.1
1072

67503

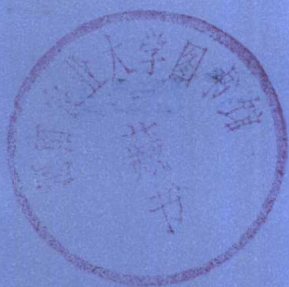


河南农大 0268085

蔬食齋随笔

聂凤乔著 第二集

中国商业出版社



蔬食斋随笔
(第二集)

聂凤乔

*

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京顺义县印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开 9.875印张 230千字

1987年3月第1版 1987年3月北京第1次印刷

印数：1—5,000册

统一书号：15237·017 定价：1.80元

目 录

叶绿素，生命之素	1
<hr/>	
蔓菁八题	9
芋芳札	25
苋菜，重新发现	41
蕹菜之忆	52
没上谱的茼蒿	
——兼谈古代叫蒿的菜	61
厨师·医师·艺术大师	
——冬瓜盅的启迪	70
西瓜考	86
西瓜菜	96
西瓜药	107
果蔬兼宜话菜瓜	116
甘欺崖蜜软欺酥	
——蚕豆杂拾	127
四季豆·芸豆·菜豆	145
蔬菜中的玫瑰	
——洋葱种种（上）	155
甲冑——护身符——良药	

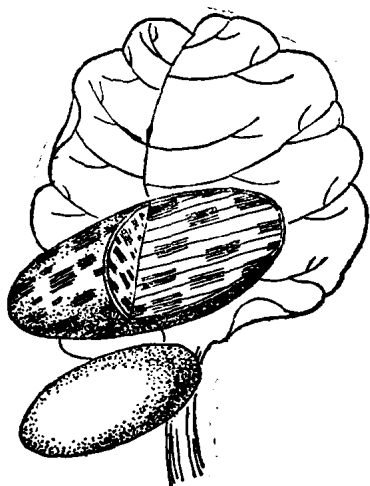
— 洋葱种种 (下)	162
掘得茈菇炊正熟	173
蒲儿菜的风韵	
— 顺便说说吃菖蒲	181
“草八珍”之一：羊肚菌	194
“五月初五，鸡坵凸土”	201
黄耳蕈生斋钵富	
— 关于毛柄金钱菌，兼及金针菇	211
口蘑的魅力	220
墨汁鬼伞和它的家族	280
玉女裁绡片片玄	
— 石耳走笔	289
马兰歌	247
苜蓿诗	256
我为菊花脑而吹嘘	
— 从菊花脑说到餐菊 (上)	267
餐菊乱弹	
— 从菊花脑说到餐菊 (下)	277
春来高原第一菜——荨麻	288
人参果——蕨麻	296

食菌加工，古法可供借鉴

— 我国食用菌加工、贮藏方法的粗略回顾	304
---------------------------	-----

后 记	311
-----------	-----

三天不吃青
眼里冒金星
——江苏俗语



叶绿素，生命之素

江苏扬州有句俗语：“三天不吃青，眼里冒金星”。这是一句具有科学道理的话。所谓“青”，就是指的蔬菜中富含的叶绿素。

绿

提到绿，仿佛立刻会使人愉悦起来。王安石有一句脍炙人口的“春风又绿江南岸”，其中的“绿”字确乎是神来之笔。咏绿之佳句还有，“绿杨城廓”、“红了樱桃，绿了芭蕉”、“应是绿肥红瘦”，难以胜举。朱自清曾以《绿》为题写过一篇散文，被收入中学语文课本中。倘若失去了绿？不用说沙漠绿洲了，凡

是到过西北高原者，都会为那枯燥、单调的土黄色而觉得干渴。一片麦田，几株白杨，视感立即会滋润起来。世界上，森林喻为“绿金”，主张环境保护的组织取名“绿党”，农业的创新称作“绿色革命”。同样这四个字，又被崇尚绿色的国家——利比亚用为推翻反动统治者的代称。他们说，因为绿色象征着希望、春天、生命力。

绿，成为生意、轻快、健康、生命力、和平、安定的同义语。毫不过分地说，世界上如果没有了绿，便没有了生命。这不能不使人铭记。

生命之素

绿色并不是人类的发明，而是自然的创造。

若干亿万年前，地球上虽然有了生命，却还没有绿色。在各种原素化合之中，出现了一种叫做“卟啉”的物质。它有着和金属原子结合并将之围在中间的本领。起先，它和镁原子结合了，出现了鲜艳的绿色——叶绿素诞生了，继而植物诞生了。后来，有些叶绿素中的镁原子让位于铁原子，又出现了鲜红色的血红素，进而产生了血红蛋白，为动物的诞生准备了条件。有了动物，后来才有了人。人和叶绿素的这种“血缘关系”，足以说明叶绿素和人类生命的渊源。

不过，要解释人类生命的延续为什么离不开叶绿素，还需研究一下现在人类的生存环境。植物繁殖在一切人们生产、生活的地方。有植物就有叶绿素。它虽然已经有了亿万年的历史，却仍然活跃在这世界上，并且勤奋地工作着。它不停地繁衍着子孙后代，同时提供给动物和人类以大量食料。全球的绿色植物，据估计，一年之中能制造四千亿吨有机食物。不能设想离开了植物，人和动物能生存下去。学者们说，中生代时地

球上曾经分布过无数的恐龙，现在除了化石再也找不到一头，原因是一次冰川浩劫消灭了大量的植物。没有了食物，恐龙也就灭绝了。

当然，植物供给动物和人的并不只是叶绿素，还有许许多多成分。但是，没有叶绿素，植物无法利用阳光、水、土壤、肥料乃至空气中的养分。正是叶绿素，这个已存在亿万年的、微小然而却是最有效的化工厂，太阳能转换器。它的生物学作用是光合作用的催化剂。它利用太阳能去帮助细胞分解和重新组合别的分子。比如，将水分解为氢和氧原子，它们又去和二氧化碳、氮结合成为各类蛋白质、碳水化合物、脂肪。正是叶绿素，既使植物自己得以生存、发展下去；又供给了动物和人类以取之不尽、用之不竭的食物资源。

小麦、水稻、蔬菜、果品乃至许多调味品，和叶绿素都有关系。不是植物的太多了，只有如盐、矾、硝、碱之类不是。即使肉食，也是植物的转换，离不开叶绿素。

生命，不是叶绿素赋予的么！说它是生命之素一点儿不过分。

不过，叶绿素对人究竟有没有直接作用呢？已经说的终究是对它的拐了弯儿的利用。

令人兴奋的能耐

虽然，科学家们还没有完全揭示出叶绿素对人体的作用及奥秘，但已知的足以令人兴奋。

这个认识的开始时间并不太久。那是1944年，一位叫斯密朗的美国医生为防止感染，用叶绿素水剂来治疗外伤。医生的目的达到了，叶绿素不但防止了感染，而且很快长出了新的肉芽，大大加速了伤口的愈合。人们说它的效果是惊人的。后

来，人们弄明白了它有着促进人体组织再生的能耐，行话叫做“赋活作用”；同时它又能抗菌，可以抑制金黄色葡萄球菌、化脓性链球菌等的生长。经过医生们的临床应用，认为它在外科方面对溃疡、创伤、火伤有着良好的疗效；内科则用于慢性骨髓炎、消化道溃疡、慢性肾炎、肝炎以及贫血等病症。十分明显，叶绿素有着良好的药用价值。外科已经有“叶绿素软膏”。还有一种“叶绿素牙膏”，膏状体是绿色的，可以杀灭细菌，保护牙齿和消除口臭。

说到除臭，就要说到七十年代流行起来的用叶绿素来消除腹胀和便秘的来历。1957年，美国医生威加顿和匹逊二人，运用叶绿素水剂给作过肠和肛门手术的病人以减少臭气的产生。结果不但达到了目的，还产生了通便作用。人们认为这又是叶绿素的功劳。发出硫化氢恶臭气体的是一些变形杆菌，它们爱在肠道中捣鬼。叶绿素能制服它们，因而能除臭、解胀。后来，外国的一些医院、疗养院使用它来防治腹胀和便秘了。

近年来，又有一个令人欣喜的发现：叶绿素能够抑癌。国外曾经有人将小麦苗研碎后作抑癌试验，发现有作用。据分析是叶绿素的作用。以后又用许多蔬菜作试验，结论是：含有叶绿素越多，抑癌作用越显著，而且发现95%的叶绿素通过消化道后，仍不为酸碱所破坏。西方和日本民间有一种“青汁疗法”，就是将富含叶绿素的植物（包括许多绿叶蔬菜）的叶子洗净以后，磨或捣碎，用净水浸取绿汁，或者直接榨取绿汁，过滤后代茶水饮用，当然，它们所含有的维生素A和C、纤维素、天然酶群等对癌也有抑制作用，不过决不可无视叶绿素的一份贡献。

蔬菜青汁的化学结构和血红蛋白相似，还能降低血压，舒畅精神。其中的叶绿素与血红素的结构几乎是一样的，它也是

血液之源。饮用青汁，还能帮助人体吸收太阳的光和能，而光和能乃是生命必不可少的原动力。

蔬菜青汁中，病毒无法存身，它又是强力抑菌剂，因而常饮蔬菜青汁，还能预防感冒等疾病。

以上种种说明了叶绿素对人类健康和生命的维持，有着重要的关系。从这个意义上来说叶绿素是生命之素，是恰如其分的。

蚕砂和叶绿素

我国认识叶绿素较晚，利用叶绿素却是很早的。早在公元前二世纪的《黄帝内经》上便已记载了蔬菜治疗疾病的价值。明代李时珍在《本草纲目·菜部》的引言中说过蔬菜可以“疏通壅滞也”。通便该是其“疏通”功用之一吧。中药中的“蚕砂”的利用，则是对叶绿素利用的例证之一。蚕砂是蚕粪的中药名称。蚕对桑叶的食用量虽然很大，总消化率却比较低，平均只有40%左右。结果蚕粪中不但有一些维生素，还有不少叶绿素。这正是中医所利用的主要成分。由于叶绿素的不少性能已为科学所证实，身价越来越高。可是，从植物的绿叶中提取它成本较高，而从蚕砂中提取比从植物中提取成本要低50%。因而蚕砂已成为提取供外销的叶绿素的主要原料之一。我国山东益都、浙江海宁等地一些单位，已有这种纳入轻工轨道的生产了。

按中药古籍所载，蚕砂有以下一些治疗记述：

南北朝时期宋、梁间的《名医别录》上说它可治“肠鸣，热中消渴，风痹瘾疹”。

唐代陈藏器的《本草拾遗》上说：“炒黄，袋盛浸酒，去风缓诸节不随，皮肤顽痹，腹内宿冷，冷血瘀血，腰脚冷疼；炒

热袋盛，熨偏风，筋骨痿缓，手足不随，腰脚软，皮肤顽痹”。

《本草纲目》上说：“治消渴癥结，及妇人血崩，头风风赤眼，去风除湿”。

此外还有。这中间所说的“肠鸣”、“腹内宿冷”，近于前面所说的解胀除臭；“癥结”则颇近于肿块；“风”所包括的内容较多，也含高血压、动脉硬化等在内，严重的可致脑溢血而产生半身不遂即“偏风”、“筋骨痿缓”、“手足不随”等。“三天不吃青，眼里冒金星”的道理，与此显然是相关的。其中，还有治“消渴”(糖尿病)，“顽痹”、“除湿”(风湿病)以及血症等，则有待于现代医学的研究了。

须知最早收录蚕砂的《名医别录》，约成书于汉末，距今一千七百多年。这应该说是叶绿素应用较早的记录，尽管是在对叶绿素尚无认识的情况之下。我不知道是否还有更早的记载。例如，治“肠鸣”，显然早于威加顿和匹逊一千七百年以上。

有意思的是，戴绿色眼镜可使青光眼患者降低眼压，有些高血压患者甚至可以降低血压。眼科医生劝那些经常伏案工作的人，在眼疲劳的时候多看看远处的绿色植物。叶绿素带来的绿色（哪怕是人工仿制的绿色的眼镜），对人体竟然会有这样的作用，这不能不考虑到人类潜在意识对绿色的“好感”。

由自发转向自觉

叶绿素的能耐，人们还没有完全认识到；已经认识的，其机制原理也没有都弄清楚，因而，我们还不能将它加以不适当的揄扬。然而，我们应该充分利用它已经显示出来的作用，多吃绿叶蔬菜，何况绿叶所含的维生素（A、C、B₁₁即叶酸）、叶蛋白以及纤维素等，对人也是很有益处的呢。

绿叶蔬菜，如菠菜、苋菜、莧菜、番杏、韭菜、油菜、青菜、苜蓿、荠菜、豌豆苗等等，都在可选之列。还有莴苣、萝卜、芹菜、蔓菁等以吃根、茎为主的蔬菜，它们的叶也可以加工成菜肴。拌萝卜缨很有风味。胡萝卜缨虽有一股异味，但是用开水焯过以后，切碎了拌上面粉蒸谷垒吃，也挺有情致；芹菜叶亦可如法炮制。四川重庆、万县对莴苣的叶是不加歧视一样吃掉的。有的扎成小把在集市上卖；有些街头面条摊上将它放在锅内烫熟后，拌在面里供应顾客，还有术语：加莴苣叶等的叫“大青”，加葱蒜碎叶的叫“小青”，需要的可招呼一下“加青”，反之可说“免青”。我以为这远比光吃面条要有意思了。陕西等地还有种绿色面条，是将菠菜（或其它菜）的绿叶略焯后揉在面里做成的，煮出的面条是绿的，还有股绿叶的青香，无论视觉、嗅觉、味觉都十分诱人。不但家庭主妇娴于此道，面条铺中也有得卖。有时也可加工成面片、饼子。浙江还有种“青团”，是用艾蒿汁或鼠麴草汁揉入米面中制成的。川菜中的“菠饺”的面皮，也是用菠菜叶和入面粉中制成的。这些古时已有，据说青团在宋代便已有了。值得赞赏的是这些做法充分利用了叶绿素，又调剂了食品之色、香、味，应该大加推广。

枯燥的冬天，总使人不断思念绿色的春季。而山珍海味迭传的盛筵呢，人们在饱尝油腻腥膻之后，奉上两盘清炒绿叶蔬菜，哪怕比家常还要家常的清淡之味，也会遭到风卷残云似的扫荡，顷刻盘子见底。这已是许多参与或经办宴会者告诉我的体验了，而且，中国人和外国人都一样。箇中奥妙何在？说到底，为了叶绿素。“三天不吃青”，或者熬的日子再长一点，你会不由地思念它，没有任何人提醒，下意识的，自发的，却是货真价实的思念。

这是生命在召唤它，虽然不象渴了要喝水那样清晰。这

是人体这个物质聚合体的一种求生本能的反映。主动地多吃些绿叶蔬菜，于健康是有好处的，尤其是患有消化道溃疡、腹胀、便秘、高血压等病症的人们，多吃些绿叶蔬菜，看看效果如何？老年人更不可疏远它们。

而掌握菜肴色素的烹饪大师们，更有必要重视对菜肴中叶绿素的保护，和对绿色的保存。任何一只带有苍翠欲滴的鲜艳绿色的菜肴，都将会获得食客潜在意识的感激，在他们的心底泛起一句无声的“谢谢”！

手摘诸葛菜

自煮东坡羹

——南宋·朱弁



蔓菁八题

在我们国家的许多地方，已经很难见到蔓菁了。

1960年以前，我也是不知蔓菁为何物的。是那年秋天，在柴达木盆地东缘香日德的一个农家，主人用蒸蔓菁款待我们。其貌不扬的蔓菁，以其独具的田园风味使我陷入了沉思，它有着怎样的身世？曾经扬眉吐气过么？为什么它竟退居到那么边远的地方去了呢？

“呼蔓菁为诸葛菜”

蔓菁曾经受到过赏识。赏识它的有一位是诸葛亮。

蔓菁是十字花科植物，也叫芜菁、圆根、扁萝卜。根、叶都象萝卜，也象大头芥，只是个头要大得多。

诸葛亮尽人皆知。他怎么会赏识起蔓菁来了呢？有本为证：

“诸葛亮所止，令兵士独种蔓菁，取其才出甲可生啖，一也；叶舒可煮食，二也；久居则随以滋长，三也；弃不令惜，四也；回则易寻而采，五也；冬有根，可鬪而食，六也。比诸蔬属，其利不亦博矣。三蜀之人，今呼蔓菁为诸葛菜；江陵亦然。”

这段话见于唐人韦绚的《刘宾客嘉话录》。前面还有一段话，说明了事情的来由。袁滋的《云南记》照抄了：

“嵩州^①界缘山野间，有菜大叶而粗茎，其根若大萝卜。土人蒸煮其根叶而食之，可以疗饥，名之为诸葛菜。云武侯南征，用此籽蒔于山中，以济军食，亦犹广都县山栝木谓之诸葛木也。”

诸葛亮赏识蔓菁之六条，很有点道理。湖北襄樊还有个关于他和蔓菁的传说：刘、关、张三弟兄三顾茅庐。两顾不见，刘备心中抑郁，食欲不振。三顾后诸葛亮留饭，席间有他自种自制的蔓菁菜一道。据说一为刘备开胃，二乃预示此物今后有用。至今襄樊仍出产一种用蔓菁制成的腌大头菜，行销中外。中国腌菜的历史有文字记载便有了，少说也有三千年，不是诸葛亮的发明；腌大头菜疙瘩也许为他所创？不过，给予一种优良食品以神话或传奇色彩，在我国是很多的，腌大头菜的地方也很多，足以反映人们对它的喜爱、看重。这个故事却有更多的实际意义。诸葛亮躬耕南阳，种蔓菁很有可能；种了就要加工、

^① 嵩，音西。嵩州，今四川西昌一带。

食用，也就有了观察、研究和总结，给后来军事行动中加以利用准备了条件。三国时期对于蔓菁似乎颇为重视，还有两个见于正史的种蔓菁的故事：一个是陆逊，在韩扁被俘，他的部队处于险境的时候，他却临险不乱，“催人种葑、豆，与诸将弈棋射戏如常”（见于《吴志》）。葑即蔓菁，可能他也以之为军粮的；另一个是刘备，归曹后，“时闭门种芜菁”。操使人偷看他的动静。他觉出曹操有疑，和关、张逃往小沛去了。此见于《蜀志》。这些，可以反衬出刘禹锡说的不是瞎话，襄樊所传也有几分可信。宋人张耒在《郭圃送芜菁，感成长句》一诗的后半节论述了诸葛亮种蔓菁的事：

“孔明用蜀最艰窘，百计捃①拾无遗策。

当时此物助军行，渭上褒中有遗植。

英雄临事究琐碎，终服奇材屈强敌。

想见躬耕自灌畦，当时有意谁能测。”

“此物”乃是蔓菁，“究”字当系“探究”、“穷究”之意。诗中指出渭河流域和汉中一带的蔓菁，也是武侯“遗植”，那就不仅“南征”才用到它了。最后两句，真是襄樊腌大头菜传说的最好注脚。

象诸葛亮这样的人，对一种蔬菜竟然如此加以充分利用，不以“琐碎”为弃，颇堪我们深思，虽然他说的“六利”还仅仅是从军行来的。

《蔓菁辨》和《芜菁辨》

其实，我国人民对于蔓菁的利用，还要早出一两千年。仅仅因为对它的了解不够充分，从古到今，闹出过好多缠夹不清

① 捃，音郡。摘取、拾取之意。

的事。

即如“诸葛菜”这个名称，如今便有两个：蔓菁——诸葛菜，其来由如上述；现在的《中国高等植物图鉴》上又有另一个“诸葛菜”，还叫“二月兰”、“菲”；新版《辞海》称之为“菘菜”，引《植物名实图考》之所指。它们虽同属于十字花科，区别却很大：前者开黄花，有大块根，植株也较大；后者为野菜，没有块根，花为蓝紫色或白色。《植物名实图考》曾指出过后者“不知何时误呼诸葛也”，可见是以讹传讹而来。

再就是和萝卜、韭花、白菜、茭白、芥等的混淆。这是许多老先生为了正名、格物闹出来的，见之于《诗经》、《礼记》、《尔雅》等书的注疏，以及《毛诗陆疏广要》、《毛诗补疏》、《广雅疏证》、《说文解字注》等等。丘光庭专门写过一篇《蔓菁辨》，辨来辨去，结果辨的是“萝卜、蔓菁为一物，无所疑也”。还是辨错了。明代医家汪机辨出另一个结果：“叶是蔓菁，根是萝卜。”尽管如此，最终总是承认有蔓菁存在，在这一点上尚非劳而无功。

和芥的纠缠，比萝卜要长久，直到二十世纪四十年代才告一段落。在我国，芥菜和蔓菁的历史虽是同样悠久，可是从来只提“叶用芥”，“根用芥”（即大头芥）从没提过，一提就和蔓菁混淆为一物。1948年，蔡君谟在浙大园艺季刊上发表了《芜菁辨》一文，才将二者区分开来。可是他又错将我国历来的蔓菁之称，加到大头芥头上，真的蔓菁反而改叫“洋芜菁”或“胡菁”，有从国外引入的意思。这当然不为人们所苟同，经过再辨还是搞清楚了。这倒说明了认识一种植物的艰难，客观世界纷繁复杂，千变万化，不要说了解、弄清楚，不张冠李戴，就非易事。

例如，腌制大头菜之类的咸菜，有五种原料可用：