

聂凤乔 著

随斋蔬食

SHU SHI ZHAI SUI BI

“中国烹饪原料学第一人”饮馔笔记

续集

- 餐菊乱弹
- 苜蓿诗
- 马兰歌
- 墨汁鬼伞和它的家族
- 口蘑的魅力
- 蒲儿菜的风韵
- 蔬菜中的玫瑰
- 四季豆·芸豆·菜豆
- 果蔬兼宜话菜瓜
- 西瓜考
- 没上谱的茼蒿
- 薤菜之忆
- 芋艿札
- 蔓菁八题
- 叶绿素，生命之素



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

蔬食齋隨筆



SHU SHI ZHAI SUI BI

聂凤乔 著

续集

广西师范大学出版社

桂林·环湖一路·广西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬食斋随笔续集/聂凤乔著. —桂林:广西师范大学出版社, 2007. 3

(聂凤乔作品)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6471 - 8

I. 蔬… II. 聂… III. 饮食 - 文化 - 中国 - 文集 IV. TS971 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022790 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

发行热线: 010 - 64284815

北京佳顺印务有限公司印刷

(北京市顺义区杨镇沙子营南 1000 米 邮政编码: 101309)

开本: 889mm × 1 270mm 1/32

印张: 9.25 字数: 176 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 7 000 定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

为了人与书的相遇



蔬食斋随筆



SHU SHI ZHAI SUI BI

目录

续集

- 叶绿素，生命之素……1
- 蔓菁八题……8
- 芋苻札……23
- 重新发现的苋菜……39
- 薤菜之忆……49
- 没上谱的茼蒿
- 兼谈古代叫蒿的菜……57
- 厨师·医师·艺术大师
- 冬瓜盅的启迪……66
- 西瓜考……81
- 西瓜菜……91
- 西瓜药……101
- 果蔬兼宜话菜瓜……110
- 甘欺崖蜜软欺酥
- 蚕豆杂拾……121
- 四季豆·芸豆·菜豆……139
- 蔬菜中的玫瑰
- 洋葱种种（上）……148
- 甲冑一护身符一良药
- 洋葱种种（下）……155
- 掘得茈菇炊正熟……165
- 蒲儿菜的风韵
- 顺便说说吃菖蒲……173
- “草八珍”之一：羊肚菌……185
- “五月端午，鸡埧凸土”……192
- 黄耳蕈生斋钵富
- 关于毛柄金钱菌，兼及金针菇……201
- 口蘑的魅力……209
- 墨汁鬼伞和它的家族……218
- 玉女裁绡片片玄
- 石耳走笔……225
- 马兰歌……233

苜蓿诗.....	241
我为菊花脑而鼓吹	
——从菊花脑说到餐菊（上）.....	251
餐菊乱弹	
——从菊花脑说到餐菊（下）.....	261
春来高原第一菜——苎麻.....	271
人参果——蕨麻.....	278
食用菌加工法种种	
——食用菌加工贮藏法之粗略回顾.....	285

18.....	冬瓜西
19.....	菜瓜西
101.....	莠瓜西
011.....	瓜菜西宜兼蔬果
	稻煤辟害虫煤甘
151.....	甜菜豆蚕——
138.....	豆菜·豆芸·豆卷四
	野妖的中药蔬
841.....	（上）鲜鲜蔬菜——
	茵陈——鲜长叶——鲜甲
188.....	（下）鲜鲜蔬菜——
188.....	鲜五鲜蔬共鲜蔬
	随风随菜儿蔬
153.....	蔬菜的鲜鲜蔬菜——
188.....	茵陈羊：一女“鲜八草”
188.....	“土凸从鲜，干鲜且正”
	富鲜畜主鲜耳黄
105.....	蔬鲜金及蔬，鲜鲜金鲜手干关——
208.....	代鲜的鲜口
218.....	鲜蔬的鲜鲜鲜鲜鲜
	鲜鲜鲜鲜鲜鲜鲜
258.....	鲜鲜鲜鲜——
288.....	鲜鲜鲜

三天不吃青，

眼里冒金星。

——江苏俗语

叶绿素，生命之素

蔬食斋随笔续集 SHU SHI ZHAI SUI BI XU JI ·

江苏扬州有句俗话：“三天不吃青，眼里冒金星。”这句话具有科学道理。所谓“青”，就是蔬菜中富含的叶绿素。

绿

一提到绿，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。咏绿的佳句还有：“绿杨城廓”、“红了樱桃，绿了芭蕉”、“应是绿肥红瘦”等，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，看到那枯燥、单调的土黄色，都会觉得干渴。一片麦田，几株白杨，视觉立即会滋润起来。世界上，森林被喻为“绿金”，主张环境保护的组织取名“绿党”，农业的创新被称为“绿色革命”。“绿色革命”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。

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,但还没有绿色。在各种元素化合的过程中,出现了一种叫做“卟啉”的物质。它有着和金属原子结合的本领。起先,它和镁原子结合,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蛋白,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。植物繁殖在人们生产、生活的一切地方。有植物就有叶绿素。叶绿素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,同时给动物和人类提供大量食料。据估计,全球的绿色植物一年能制造 4000 亿吨有机食物。不能设想离开了植物,人和动物怎样生存下去。学者们说,中生代时地球上曾经分布着无数的恐龙,现在除了化石再也找不到了,原因是一次冰川浩劫使大量的植物灭绝了。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,植物就无法利用阳光、水、土壤、肥料乃至空气中的养分。叶绿素已存在亿万年,是最有效的化工厂和太阳能转换器。它的生物学作用是充当光合作用的催化剂。它利用太阳能,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、糖类、脂肪。正是叶绿素，既保证植物自己得以生存、发展下去，又给动物和人类提供了取之不尽、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。即使肉食，也是植物的转换，离不开叶绿素。

生命，不是叶绿素赋予的吗？！说叶绿素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？

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。

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，而且使病人很快长出了新的肉芽，大大加速了伤口的愈合。人们说它效果惊人。后来，人们弄明白了它有促进人体组织再生的能耐，专业术语叫做“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。经过临床应用，医生们认为它在外科方面对溃疡、创伤、烧伤有良好的疗效，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。显然，叶绿素有良好的药用价值。外科已经有“叶绿素软膏”。还有一种膏状体的“叶绿素牙膏”，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1970年代流行起来的用叶绿素来消除腹胀和便秘。1957年，美国医生威加顿和匹逊二人，给做过肠和肛门手术的病人运用叶绿素水剂，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做抑癌试验,发现有效果。据分析是叶绿素的作用。以后又用许多蔬菜做试验,结论是:所含叶绿素越多,抑癌作用越显著,而且发现95%的叶绿素通过消化道后,仍不会被酸碱破坏。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)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,蔬菜青汁所含有的维生素A和维生素C、纤维素、天然酶群等对癌细胞也有抑制作用,不过绝不可无视叶绿素的一份贡献。

蔬菜青汁还能降低血压,舒畅精神。其中的叶绿素与血红素的结构几乎是一样的,也是血液之源。饮用青汁,还能帮助人体吸收太阳的光和能,而光和能乃生命必不可少的原动力。

由于病毒无法藏身其中,因而,蔬菜青汁又是强力抑菌剂,常饮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作用,从这个意义上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,利用叶绿素却很早。早在公元前2世纪,《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“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,风痹癰疹”。

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、筋骨瘫痪、手足不随、腰脚软、皮肤顽痹。”《本草纲目》上说:“治消渴症结,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;“症结”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”、“筋骨瘫痪”、“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)以及血证等,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 1700 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 1700 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(哪怕是人

工仿制的绿色眼镜)带来的绿色,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、维生素C、维生素B₁₁、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、蕹菜、番杏、韭菜、油菜、青菜、苜蓿、荠菜、豌豆苗,等等,都在可选之列。还有茼蒿、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。重庆、万县对茼蒿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锅内烫熟后,拌在面里供应顾客,还有术语:加茼蒿叶等的叫“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(或其他菜)的绿叶略焯后揉在面里做成的,煮出的面条是绿的,还有股绿叶的清香,无论视感、嗅感、味感都十分诱人。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,又调剂了食品的色、香、味,应该大加推广。

枯燥的冬天,总使人不断思念绿色的春天。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，哪怕是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。个中奥妙何在？说到底，为了叶绿素。“三天不吃青”，或者熬的日子再长一点，你会不由得思念它，不需任何人提醒，而是下意识的、自发的、货真价实的思念。

这是生命在召唤它，虽然不像渴了要喝水那样清晰。这是人体这个物质聚合体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。

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，以及对绿色的保存。任何一道苍翠欲滴的绿色菜肴，都将获得食客潜在意识的感激！

“菜蔬新式青蔬”

。菜蔬新式青蔬，中人所喜所爱。其贵既受益青蔬
和，味甜甘。小葱蒜，味圆，青菜间出，甜酥样其半十里青蔬
。菜蔬大要个只，菜大嫩出，小葱蒜
：菜蔬本青？菜蔬来青蔬味所贵会公忍出。味皆人必菜蔬

，如主可咽出本其菜……青蔬样甜士兵今，土浓菜蔬
四，甜不去菜；出三，菜蔬以甜甜大；出二，食菜下清下；出一

手摘诸葛菜，

自煮东坡羹。

——南宋·朱弁

蔓菁八题

蔬食斋随笔续集 SHU SHI ZHAI SUI BI XU JI.

在我们国家许多地方，已经很难见到蔓菁了。

1960年以前，我也是不知蔓菁为何物的。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？曾经扬眉吐气过吗？为什么竟退居到那么边远的地方去了呢？

“呼蔓菁为诸葛菜”

蔓菁曾经受到赏识。赏识它的人中，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。它的根、叶都像萝卜，也像大头芥，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……取其才出即可生啖，一也；叶舒可煮食，二也；久居随以滋长，三也；弃去不惜，四

也；回则易夺而采之，五也；冬有根可掘而食，六也。比诸蔬属，其利不亦博哉？三蜀之人，今呼蔓菁为诸葛菜，江陵人亦然。

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，亦犹广都县山栌木谓之诸葛木也。

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、张三兄弟三顾茅庐，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，销行中外。中国腌菜的历史少说也有 3000 年。腌菜不是诸葛亮的发明，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，和诸葛亮联系起来，足以反映人们对它的喜爱、看重。这个故事还有很多实际意义。诸葛亮躬耕南阳，种蔓菁很有可能；种了就要加工、食用，也就有了观察、研究和总结，为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、他的部队处于险境时，临险不乱，“催人种

① 嶲，音 xī。嶲州，今四川西昌一带。——作者注，后同。

蒻、豆，与诸将弈棋射戏如常”^①。蒻即蔓菁，可能他也以之为军粮吧。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，百计据^②拾无遗策。
当时此物助军行，渭上褒中有遗植。
英雄临事究琐屑，终服奇才屈强敌。
想见躬耕自灌畦，当时有意谁能测。

“此物”乃蔓菁，“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。

像诸葛亮这样的人，对一种蔬菜竟然加以如此充分的利用，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》上又有一个“诸葛菜”，

① 见于《吴志》。

② 据，音 jùn。摘取、拾取之意。——带一昌西川四令，根蔓，ix音，蔓

还叫“二月兰”、“菲”。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。丘光庭专门写过一篇《蔓菁辨》,辨来辨去,结果辨出“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 20 世纪 40 年代才告一段落。在我国,芥菜和蔓菁的历史虽同样悠久,可是从来只提“叶用芥”,“根用芥”^①从没提过,一提就和蔓菁混为一物。1943 年,蔡君谟在浙江大学园艺季刊上发表了《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。这当然不为人们所赞同,经过再辨才搞清楚了。这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:

萝卜——*Raphanus sativus*

大头芥——*Brassica juncea* var. *megarrhiza*

蔓菁——*Brassica campestris* ssp. *rapifera*

茭蓝——*Brassica oleracea* var. *caulorapa*

① 即大头芥。