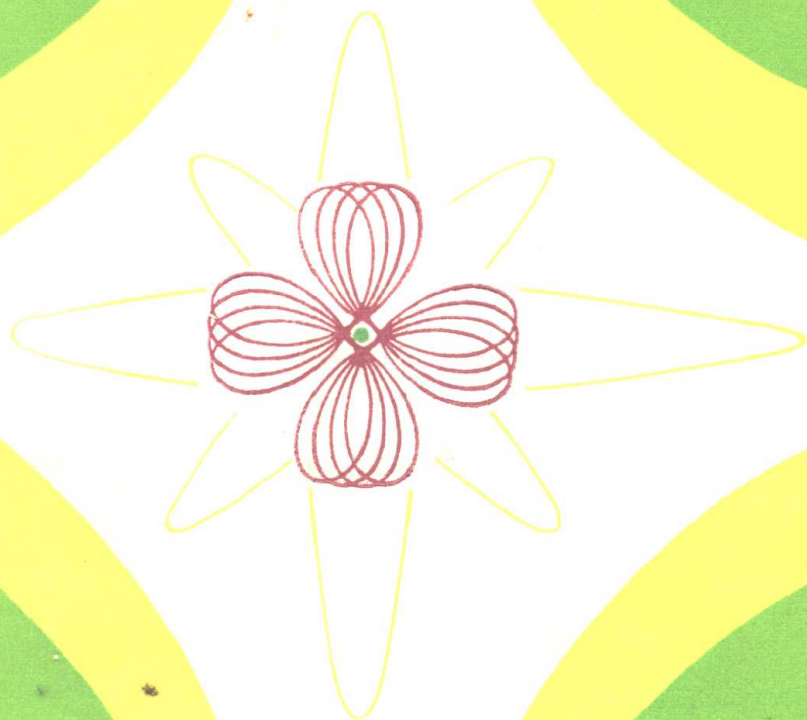


科学小品丛书



佳蔬竟鲜



科学小品丛书

佳蔬亮解

王统葆

科学出版社

插图：包邦齐

科学小品丛书

佳 蔬 竞 鲜

王 统 葆

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通韬奋印刷厂

开本 787×1092毫米 1/32 印张 4 字数 70,000

1983年6月第1版 1983年6月第1次印刷

印数1—13,500册

书号：13196·135 定价 0.36元

责任编辑 罗时金

— 目 录 —

夜雨剪韭胜肉羹·····	1
三月荠菜当灵丹·····	4
杞叶新生席上珍·····	7
江南春笋赛驼峰·····	10
王夸菜——苜蓿·····	14
榆钱青青·····	17
百蔬之王——白菜·····	19
杜鹃啼血椿芽红·····	22
来自佛国的黄瓜·····	25
紫杆亭亭菜苔香·····	28
勤添生菜饫清斋·····	31

昆仑紫瓜——茄子·····	34
南瓜经·····	37
红嘴绿鹦哥——菠菜·····	40
西红柿传奇·····	43
美菜有香芹·····	47
秋风初起忆碧苑·····	50
刀豆一枝花·····	54
华佗金针——黄花菜·····	57
清白菜——银耳·····	60
茭瓜比笋溯来踪·····	63
瓢果满架话葫芦·····	66
御封仙品——香菇·····	70
慈姑多子聊可尝·····	74
九孔玲珑秋藕鲜·····	77
征服世界的蔬菜——马铃薯·····	80
绿叶黄花青丝瓜·····	84
水乡茭菱风味嘉·····	86
抗金菜——蒲菜·····	89

勺边佳蔬——葱·····	91
调味驱邪有良姜·····	94
蟾宫奇蔬——大蒜·····	97
红色药材——辣椒·····	102
山珍——猴头·····	106
银伞带雨蘑菇肥·····	108
神农骄子——冬瓜·····	112
苦瓜清脆亦咸味·····	116
中秋佳节说香芋·····	119
两犯帝讳的山药·····	122
山乡野味——蕨菜·····	126
蔬中美品——胡萝卜·····	128
果蔬皆宜辣萝卜·····	131
长命草——马齿苋·····	135
北国珍馐——头发菜·····	138



夜雨剪韭胜肉美

“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”。

早春时节，蔬中隽品韭黄就应市了。在律回岁初、朔气稍歇之际，人们能吃到这种新鲜蔬菜，无疑是一种难得的口福。

韭，是我国的原生蔬菜之一，食用历史极其悠久。“正月圃（菜园）有韭”。这则记载，见于夏代。“菜之美者……具区之菁”，商汤时候，人们把产于江苏太湖的韭菜花，作为美味名菜。《周礼》云：“豚春用韭”。在周代，人们喜用猪肉丝炒春韭。成书于战国时的《礼记》上就有“韭为丰本，其美在根”的描述。

唐代，韭菜是文人待客的佳肴。一次，诗圣杜甫到好友卫大经家去作客，“问答乃未已，驱儿罗酒浆，夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，卫以韭菜招待好友，主客吃得极为快意。有些文人甚至自己栽培韭菜，作为常蔬食用。宋代诗人陆游在归隐期间，还曾开荒植韭，并写下了“园畦剪韭胜肉美”等盛赞韭味佳美的田园杂咏。

“一畦春雨足，翠发剪还生”。韭为多年生宿根

植物，一年四季都能生长。由于培育方法不同，品种也比较繁复，如盖韭、冷韭、敞韭、青韭、黄韭等，有的淡辣，有的浓辣，有的香辣，风味微略有差异，然各有千秋。其上市时间也有区别，有的在冬天，有的在春天，有的在夏秋。不过，若论起味美来，则当首推黄韭。

黄韭是在温室里盖席培育出来的，这种方法始于汉代，桓宽《盐铁论》里有“温韭冬葵”的记载。因为黄韭是避光生长的，所以韭叶呈淡黄色，上市时间在冬天至早春。其特点是色艳、香辣、鲜美、应市早，历来为世人所重。据典籍记载：清代的乾隆皇帝就很喜欢吃黄韭，认为“寒月食韭芽”是生活中的一大乐事，并把“韭黄肉饺”列入食谱，经常品尝。

在法国巴黎，有不少华侨开的菜馆，经常有韭黄炒虾仁这道菜，每每使慕名而来的法国人拍案叫绝。正因为黄韭的味道极为鲜美，所以古人曾以“韭之美在黄，豪贵皆珍之”的诗句为其张扬。

然而奇怪的是，有人却说“韭是过肚草，肥嘴不肥肠”。韭菜真的没有营养吗？这话不对。据分析，韭菜里不但含有多种维生素，而且富含钙、磷、铁等矿物质，适量食用，既能增加营养，又能开启肠胃，促进食欲。当然，韭菜也有缺陷，它含的粗纤

维较多,吃得太多容易导致消化不良,甚至引起腹泻。这是应该注意的。



据分析,韭菜里还含有挥发性精油及硫化物等药物成分,在医药上有温补肝肾、助阳固精的作用,适用于因肾阳虚衰引起的阳痿、遗精、遗尿、白带、白浊、腰膝酸软等症。所以,中医把韭菜称为“起阳草”。《名医别录》、《罗氏会约医镜》等古书上记载着大量临床验方,这里择其要介绍几个:治误吞金属物,以洗净的韭菜,不切断,放水中煮软淡食,金属物即可随韭菜的粗纤维和大便一起排出。治碰伤肿痛,以韭菜根一把,捣汁敷痛处,可缓解。治闪腰岔气,以韭菜适量煎汁,加入黄酒同喝,有较佳疗效。

三月荠菜当灵丹

二月二，挑荠菜，
荠菜包饼精拽拽(zhuài)，
不吃不吃两三块。

——苏北民谣

大春三日，百草萌芽，新绿遮眼。此时，野味中的珍品——荠菜，星星点点地撒布在滩涂、野坡、田间、陌上，乡童们竞相挑集，给人间带来了浓郁的新春的信息。

荠菜，这是江苏人的叫法。广州人称它叫菱角菜；贵州人又呼为地米菜。它为十字花科草本植物，每年冬至后出苗，二、三月起茎开花。我国人民食用荠菜已有悠久的历史，二千年前的《诗经·谷风》里就已有“谁谓荼苦，其甘如荠”的诗句。

晋人夏侯湛嗜食荠菜，曾写过《荠赋》，对荠菜的美味赞赏备至。唐朝时，人们吃荠菜已经形成风尚，每到立春这一天，都要吃以荠菜为馅的“春饼”，同时吃以荠菜为主料的“春盘”，并作为礼品互相馈赠，互相祝贺辞旧迎新。每到这时候，长安

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”等诗句纪其盛况。

说到唐朝人吃荠菜，还有这样一个传说：当朝丞相的三姑娘王宝钏，抛打彩球选中夫婿后，因抗父命，逃至长安郊外武家坡，身居寒窑，靠吃荠菜等野菜粗食度过了艰辛的十八年，终于同衣锦还乡的薛平贵团圆。

凡是吃过荠菜的人，大都有这么一种感觉：不论是小炒、包饼，还是烧汤、做馄饨，味道都很鲜美。宋代大文学家、烹饪专家苏东坡就



有这种感受，说“食荠极美”。宋人陆游更认为荠菜是“天所赐”的美羹。

这是怎么回事呢？原来，荠菜里含有十多种人体所需要的氨基酸，经烹调后，能起到调味素的作用，所以吃起来味道就高。荠菜里含的营养成分也

是丰富的。据测定，每市斤荠菜含蛋白质为21克，糖24克，脂肪1.6克，并含钾、钙、磷等无机物。维生素C的含量也比较多，达220毫克。维生素C与人体的营养关系极为密切，如果缺少它，人就会患坏血症，并且会出现牙龈出血、毛细血管脆弱、皮下出血等现象。经常吃一些荠菜，对于防止因缺乏维生素C引起的营养不良症，有很好的作用。

荠菜还是一味药物。它具有和脾、利水、明目、减压、健胃、解毒等多种功效，在《本草纲目》、《名医别录》等古代医书中就载有多副实用验方。

“三月戴荠花，桃李羞繁华”，我国古代妇女在春天喜欢插戴荠菜花，既能起到装饰作用，又能驱除五毒蛇虫。古代和尚坐禅习用荠菜的茎作为挑灯杖，蚊蛾不敢入室，呼为“护生草”。可见荠菜的药用范围是很广泛的。

尽管荠菜在人们的生活中起到了不小的作用，但千百年来却一直停留在采摘野生菜食用的阶段，这真是一件憾事。值得庆幸的是，近年来，它已引起人们的重视，开始人工栽培。可以预料，在不久的将来，荠菜定会正式进入家蔬行列，获得蔬菜中佼佼者的地位。

杞叶新生席上珍

清明前后，人们爱吃的野菜——枸杞叶就见新了。买上一些，到家用热水烫一遍，或清炒，或炒肉丝，或炖鸡，或烧汤，不但鲜滑可口，而且回味无穷。

枸杞的名称很多，又叫苦杞、血杞、地仙等，它是茄科灌木植物，所食部分为春天萌生的嫩叶。我国人民食用枸杞的历史长达三千年。《诗经》里有“陟彼北山，言采其杞”的诗句，说的就是我们的祖先在荒野里采集枸杞叶的情形。《山海经》上也有“淳勺之山，其下多杞”的记载。

古代先民们除了采食野生的枸杞



外，还自己种植，作为常蔬食用。唐代诗人陆龟蒙曾在居室前后栽植枸杞，每到“春苗滋生”的时候，就“采撷供左右杯案”，作为观赏之用。他还写过一篇质朴清新的《杞菊赋》，记其乐趣。宋代著名词人苏东坡也曾种过枸杞，他的《小圃枸杞》一诗曰：“根茎与花叶，收拾无弃物；大将玄吾鬓，小则饷我客”。对枸杞的佐食和滋补作用赞叹不已。

枸杞叶为什么会受到人们的欣赏呢？考其原因，有两个方面：其一，枸杞叶质嫩味美，值得品尝；其二，它含有甜菜碱、芸香甙、维生素C等多种营养成分，食之有补精益气、降血压、血糖、血胆固醇的功效，甚至能使人长寿。据史料记载：“旧时山东蓬莱县南丘村多枸杞，高者一、二丈，其根盘结甚固，其乡人多寿考”。据医学家分析，系“饮食其水土之气使然”。

此外，旧时润州开元寺里有一口井，四边密生枸杞，人称“枸杞井”，乡人因长期饮用井里的水，身体都很强健。古代文人据此还写过一首《枸杞井》诗，诗曰：“僧房药树依寒井，井有清泉药有灵；上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”正因为枸杞味美滋补性强，解放后，广州等地已开始人工栽培，并作为细菜供应市场。

枸杞结的果实叫枸杞子，因其颜色红艳，所以



又叫血杞。它也供食用，滋补作用更超过枸杞叶。用枸杞子作为补品，这在唐朝初年就风行成习了。唐代名宰房玄龄和杜如晦，协助唐太宗李世民治理朝政，用心过度，常觉精神不佳，便食用“枸杞银耳羹”，经年不辍，颇有效力。这种补羹现在还流行于西安等地。另据史料记载：武功卓绝的少林寺和尚，在练武之后，喜欢用枸杞子煨狗肉吃，认为有大补作用。枸杞子含甜菜碱、维生素C、酸浆红素、玉蜀黍素、胡萝卜烃等成分。枸杞子煲汤、泡酒饮服，能治腰背酸痛、目昏视弱、遗精等弱症。枸杞子以我国河北石家庄、邢台等地生产居多，质量也好，畅销于港澳地区及马来西亚、日本、美国等。

枸杞的叶、花、果、根都能入药，中医运用较广泛。枸杞的根年代久了，能长得奇形怪状，药用最能增精补髓、延年益寿。《续神仙传》上有这样一个故事：古时，有个叫朱儒子的人，在山里看见两只奇怪的小花狗。但追到一丛枸杞下却忽然消失了。于是，他便找了个东西沿着枸杞基部向下挖，结果掘到两个象狗一样的枸杞块根。吃下去之后，朱儒子顿觉飘飘欲仙。终于成仙飞升了。这虽是个民间传说，不足为信，但可说明：古人是很信赖枸杞根的药力的。



江南春笋赛驼峰

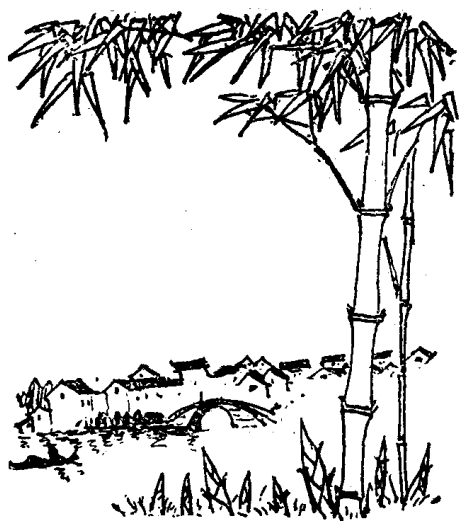
苏东坡非常喜爱竹子。他曾说“宁可食无肉，不可居无竹”。其实，他不唯爱竹之劲节碧彩，更喜欢吃竹笋。他的老吃法是：竹笋烩猪肉（坡老亦爱吃肉），并希望一日三餐，“最好餐餐笋烧肉”。有一年，他客居异乡，他的老朋友从南方给他带了一些笋去，东坡大喜，当时就欣然挥毫，写下“故人知我意，千里寄竹萌”之句，足见东坡嗜笋之甚。

竹笋者，简言之，就是各种竹子在冬春时候长出来的幼芽、嫩茎。所以，《本草纲目》引陆佃的解释说：“旬内为笋，旬外为竹，故笋字从竹”。竹笋还有另外一些名称，如宋代高僧赞宁的《笋谱》说：“笋一名萌，一名箬，一名茁，一名初篁”。这些名称尽管说法不同，但都包含幼芽、嫩茎之意。

竹子的品种繁复，全世界大约有二百多种，而我国就占了一百五十多种。这些竹子在冬春时候都长笋，而且大都能食用。

竹笋按时节分，有春笋、秋笋、冬笋；按形状分，有龙须笋、鞭尖笋、笔杆笋等；按质地分，有鲜

笋、干笋；干笋中又有绿笋、雪笋、羊尾笋、玉版笋等。其中名种当首推绿笋，产于福建、广东、广西，为绿竹所萌，以体大味美著名。四川等地出的苦笋也很有名，它为慈竹所生，味道虽然有点苦，但肉厚、质脆、味鲜。宋人黄山谷曾作《苦笋赋》为之鼓吹，他说：“苦笋，冠冕两川，甘脆惬当，小苦而成味，温润缜密，多啖而不疾人，食肴以之启迪，酒客为之流涎”。



我国人民以竹笋入蔬由来已久。《诗经·韩奕》说：“其蔬伊何，惟笋及蒲（蒲菜）”。《周礼》中记载着用醋腌制的“笋菹”。晋代武昌人戴凯之曾作《竹谱》，共列举七十多种竹子，并对各种竹笋的风