



我与野菜

WO YU

曾珍/著

YECAI



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



惠民小书屋
自然随笔系列

我与野菜

曾 珍 著

Wo Yu Ye Cai

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我与野菜 / 曾珍著. — 重庆: 重庆大学出版社,

2014.11

(惠民小书屋丛书·自然随笔系列)

ISBN 978-7-5624-8112-6

I. ①我… II. ①曾… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第070496号



我与野菜

曾 珍 著

摄影:曾 珍 曾庆明 李元胜 王玉坪

郭 宪 赵素云 蒋 勤

责任编辑:梁 涛 版式设计:谢 晓

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆长虹印务有限责任公司印刷

*

开本:787×960 1/16 印张:5 字数:65千

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

印数:1—4 000

ISBN 978-7-5624-8112-6 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

自序

野草，吃的人多了，就成了野菜。

野菜，吃的人少了，就成了野草。

好多野草都可以当菜吃，我打小就知道。

我爸是个野菜迷，每到春、夏季节，他就驱使我和表哥、表弟漫山遍野给他挖野菜。然后做成各种菜肴，威逼利诱我们吃。我是不爱的。小时候，所有野菜我都不喜欢，不理会对身体有益的劝告，坚决不吃，还摆一脸和“敌人”抗争的死硬表情。

长大后看《蜡笔小新》，看到小新把讨厌的青椒包在嘴里不嚼，趁美伾不注意时朝窗外吐出去时，忍不住哈哈大笑。估计所有的小朋友都做过类似的事，对象是各种各样自己不爱的食物。

长大后，我偏偏又迷恋上野菜的清苦味儿，觉得自己小时候，完全就是一俗娃，只爱甜的，越甜越好。

野菜的味道，细细品，清苦中是有浓香的。韧性十足的枝干虽然在城市烟火下变得绵软，但内心里还是真性情，一嚼，便知不是普通青菜。那纤维的挺拔感哪里是大棚菜能及？

长大后，走在石头森林里，会突然怀念被爸爸驱使挖野菜的日子——

阳光照耀，在野草过膝的山地，三个孩子肆无忌惮地走着、笑着、说着。那算不算完美的逃离呢？逃离陈旧的房间、逃离灰尘跳舞的街道、逃离满是脏手印的课本，逃离邻居那一天到晚的狗叫……

我们用小布袋提着面包和汽水，袖子和裤管里装满了风，走很远的路来到熟悉的山岭。我们把石块扔进被蝉声伪装成交响乐团的树林，用野花把自己摆弄成一个完全没有搭配感的大花篮，我们愉悦不已，笑到肚子痛。这新鲜的感觉，像一把阳光利剑，把整天生活在晕头练习本、重复动画片和焦躁奥数题里慢慢凝固的我们刺透、融化……我突然觉得心情大好，觉得什么都爱……

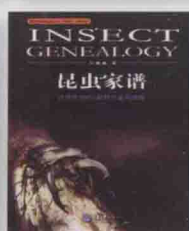
那些长在大自然的野菜——滑溜的野苋菜、清香的马兰头、清凉的薄荷叶、鲜脆的苣荬菜……它们靠阳光和雨水成长，它们的纯洁和干净并不比深海的贝类和游鱼差。通过它们，我们和大自然无限接近。

最关键的是，我由此学会了此生第一道“麻瓜魔法”——不管走到哪里，我面前的寻常草地都会迅速变幻，那些拖着泥土，挂着露珠的野菜，纷纷现身出来，像海面上的鱼群一样迅速聚拢，匍匐在我脚下。

我喜欢我生活的城市有漫长的夏天。我幸运地有一个认识各种野菜的爸爸。漫长的夏天给了我更多接触野菜的机会，而我爸爸教会了我“麻瓜魔法”。

另外，我还感谢赵素云老师，是她以专业素养和严谨的态度把关审读，才让这本需要大量植物知识的书避免成为笑话。

好奇心重点书



中国昆虫生态大图鉴 张巍巍 李元胜
 常见园林植物识别图鉴 吴棣飞 尤志勉
 常见兰花 400 种识别图鉴 吴棣飞 叶德平 陈亮俊
 中国湿地植物图鉴 王辰 王英伟

昆虫家谱 张巍巍
 昆虫之美 李元胜
 中国最美野花 200 吴健梅

野外识别手册

常见植物野外识别手册 刘全儒 王辰
 常见昆虫野外识别手册 张巍巍
 常见鸟类野外识别手册 郭冬生
 常见蝴蝶野外识别手册 黄灏 张巍巍
 常见蘑菇野外识别手册 肖波 范宇光
 常见蜘蛛野外识别手册 张志升
 常见南方野花识别手册 江珊



自然观察手册

云与大气现象 张超 王燕平 王辰
 天体与天象 朱江
 中国常见古生物化石 唐永刚 邢立达
 矿物与宝石 朱江
 岩石与地貌 朱江



目录

薄荷 /1

有人认为它与鹅掌楸一般罕见稀少，有人则以为它产自热带岛国……呵呵，这些生活在水泥森林的可怜孩子们，殊不知薄荷乃是我们身边随处可见的野草。

水蓼 /6

那第一位将水蓼放进口里试吃的古人如果活在当代，肯定会被他的三姑六婆们呵斥为：天棒！

马齿苋 /12

和平年代，它是可口的菜。在兵荒马乱、缺食无药的战争年代，它便成了救命的草。

紫苏 /17

紫苏在古代是作为寻常蔬菜出售的，跟如今的芹菜、莴笋一般。

柴胡 /23

柴胡的花极其含蓄，那瓣儿包在萼里，到凋谢时都未完全舒展。那姿态，很像某些怀才不遇的人生。

马兰 /28

坐在路埂上，看着马兰花念童谣，心情像骤风吹开的花蕾，瞬间绽放。

藿香 /33

被戳破的叶片散发出浓郁的辛香，却不刺鼻，是一股瞬间上升进入大脑，逼得你神清气爽的香。

鸭跖草 /38

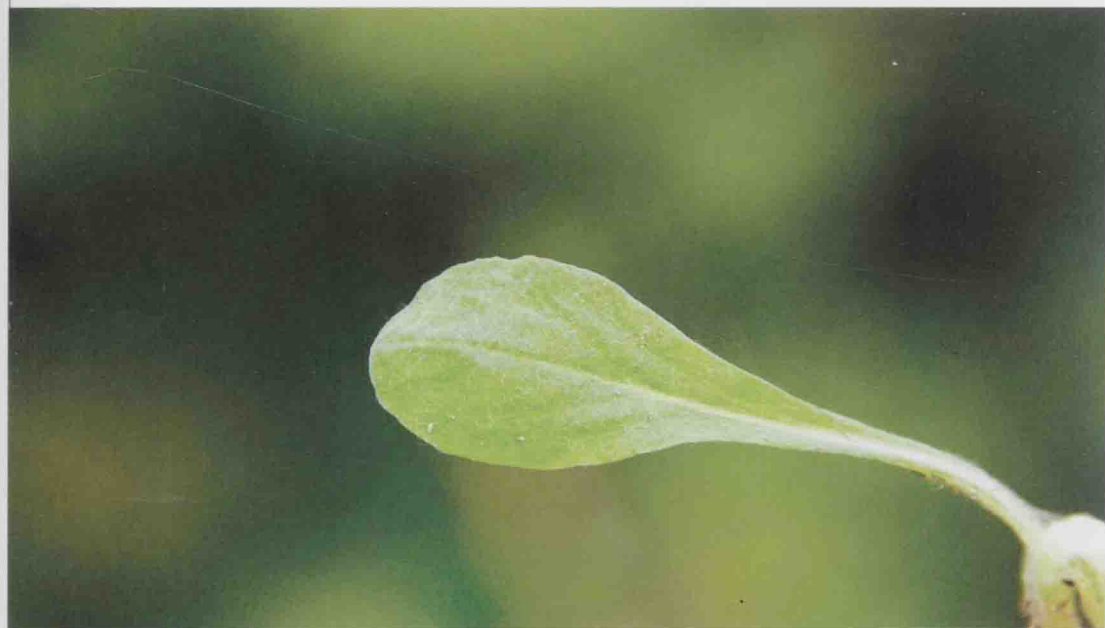
我仔细观察过鸭跖草和饭包草的植株，觉得区别出二者的不同就跟前两年流行的猜图游戏一样有趣得紧。

野苋菜 /43

餐桌上——盘凉拌蒜泥野苋菜，用了少量清油和酱汁，菜叶软烂鲜香，不由多加一碗饭。

黄荆 /48

野外随处可见的植物叶片，就经过煮啊，搅啊，滤呀这些并不复杂的方法，竟成了一碗可口的“凉粉”，这难道不是一件奇妙的事？



目录

清明菜 /52

我一直没能忘记那味道。像小草折断后，伤口溢出的草汁溅在空气里，在鼻尖一晃而过。

商陆 /58

商陆在野菜里，算是姿色出众那拨儿。叶片和花都醒目得很，美得招摇。

薇菜 /64

野豌豆的个头比家豌豆小了许多，在野外看见它，你会很惊讶，这豌豆苗怎么这样小？像有人突然撒掉了放在它头上的放大镜

车前草 /69

由于长相的隐蔽性不够好，车前草总是给予寻找它的人丰厚的馈赠。





薄荷

薄荷原产于地中海沿岸，由于生命力强，现已分布世界各地。

每年夏天，我都会收到一罐干燥的薄荷叶。

那是妈妈细心晒制的夏季凉品，给她长时间坐在电脑前的女儿提神醒脑。

盛夏时节，我喜欢光着腿在空调不停歇的房间里泡薄荷茶喝。

不记得是看了哪篇关于水质的调查报告后，我开始只喝农夫山泉。在印满小猫的瓷杯里放进几片干薄荷叶，倒进烧沸的水，姿态僵硬的叶片慢慢舒展，打着旋儿坠到杯底。

我爱从开水滚烫的状态开始喝。一小口一小口，抿在嘴里。先是灼人的热，再是轻微的凉。这



茎和叶是薄荷的主要食用部位。



薄荷

别名：仁丹草、蕃荷菜、夜息花。

植物特征：薄荷为唇形科多年生草本植物，株高30~100 cm。全株具有浓烈的清凉香味。根状茎细长，有节，节上着生须根。叶绿色或赤红色，对生，椭圆形或柳叶形，叶面有核桃纹，叶缘有锯齿，每一叶腋都可抽生侧枝。轮伞花序，花小细密，唇形，花冠淡红或淡紫色。种子甚小，黄色。花期6—10月，果期9—11月。

植物分布：生于海拔3 500 m以下的溪沟旁、路边及山野湿地。分布于全国各地。

气味：用手揉碎，有强烈的香气和清凉感。

功能：退热、祛风、止痒、祛邪毒、解疲乏，清洁口气。

凉，并非舌头的温度降低，而是薄荷中的某种成分刺激到了神经末梢的冷觉感受器。

通常都是从清淡的薄荷水开始喝，然后不断加入柠檬切片、红茶包、糖块……喝完这些，一个下午也就过去了，工作效率出奇高，一点困倦也没有。

每次有朋友来我家，总会大惊小怪，这薄荷是哪里采的？

有人认为它与鹅掌楸一般罕见稀少，有人则以为它产自热带岛国……呵呵，这些生活在水泥森林的可怜孩子们，殊不知薄荷乃是我们身边随处可见的野草。

待看清楚它鲜活的草本模样后，朋友们纷纷惊呼：见过的，见过的。其实它一直都在我们身边，在马路边的荒草丛中，在池塘边的瓦砾缝里，在我们触手可及的周围……只是君不认伊而已。

薄荷的生命力极强，完全不用担心土质的恶劣，文具盒大小的土壤，只要够湿润它也能长得蓬蓬勃勃。你走出家门，往积水处一寻，就可以觅见成丛成堆的薄荷。

我爸把它利用得非常好，我家附近的薄荷都被他收集回来，泡茶泡酒。有时候熬肉排，扔一把洗去尘土的鲜薄荷叶子进去，马上就成了一锅勾魂摄魄汤。

其实在中国人的菜肴里，不多见薄荷的。生活用品倒是离不开它。香皂、牙膏、洗涤剂、口香糖，薄荷的味道是绝对主力。

古书里多有薄荷的记载，除了《本草纲目》和《千金·食治》里有提到它当菜的价值外——“薄



薄荷叶上有细细的茸毛，摸起来像小猫的背脊。

荷长期做菜生吃或熟食，能祛邪毒，除劳气，解困乏，使人口气香洁。还可治痰多及各种伤风”，其他古书基本只谈它入药的作用——《日华子本草》：“治中风失音，吐痰。”《滇南本草》：“治一切伤寒头疼，霍乱吐泻，痢、疽、疥、癩诸疮……”

相对于中国的传统，薄荷在外国饮食文化中的地位要高得多。

所谓爷爷不疼姥姥疼，总有人会喜欢。

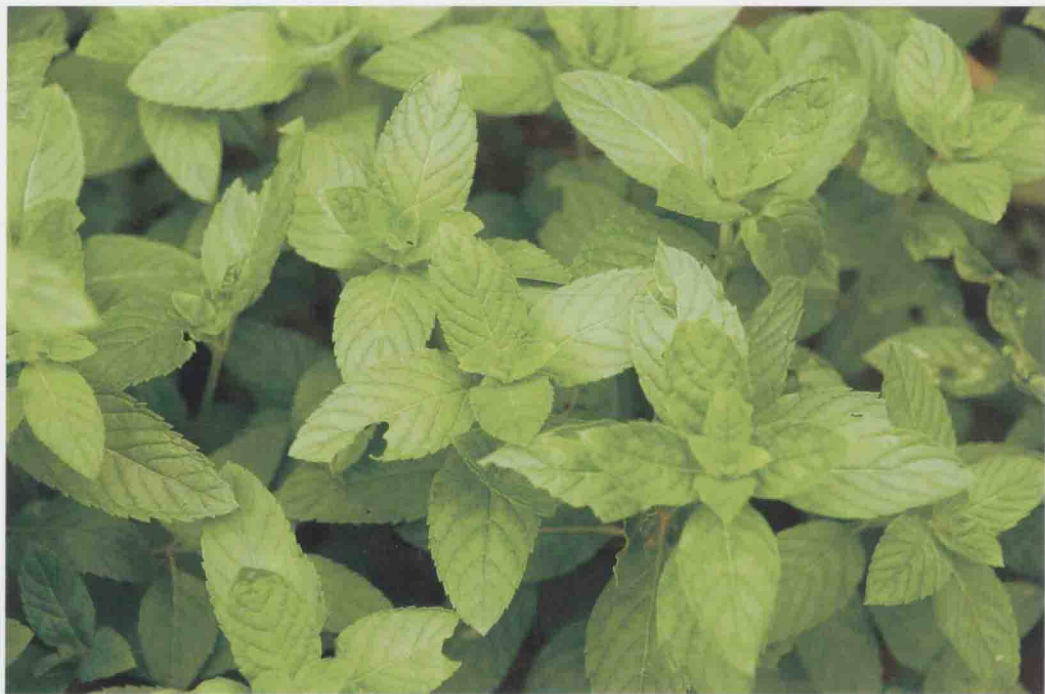
在北非一些国家，薄荷是烹饪中不可或缺的调味品，那里的人喜欢把薄荷叶捣碎，放进所有不相冲的食物里，尤其是烤羊肉，会涂上厚厚一层薄荷酱。

他们多吃肉食，而薄荷有利于祛火和帮助消化。

在亚洲菜系里，薄荷的露脸率也不低，有朋友

小药方：

1. 治蜂叮肿胀，薄荷鲜叶贴患处。
2. 治水入耳作痛，薄荷汁滴入。
3. 治痰多及伤风，榨汁服用。



薄荷是世界三大香料之一，号称“亚洲之香”，广泛应用于医药、化工、食品等领域。

烹饪方法推荐：

薄荷手撕鸡

淡盐水浸泡薄荷叶，切碎，取一小部分跟盐焗鸡料和花生油混合，涂满鸡身内外，隔水蒸熟。待鸡放凉后顺着鸡身的结构，撕成鸡丝。然后烧热锅，炒蒜茸和姜茸，再加入蒸鸡时的原汁，用慢火煮稠，最后拌入花生仁和剩下的碎薄荷叶，然后把调料混入到手撕鸡肉里即可。

薄荷鲫鱼汤

活鲫鱼剖洗干净，加葱白、生姜和鲜薄荷叶一起煮，熟后即可放调味品和油盐，汤异常鲜美。

在越南的河内吃过薄荷叶和鲜肉裹在一起炸成的丸子，泰国餐厅里也常见薄荷，要不就拌在沙拉里，或加在海鲜中，食物顿时充满单纯而纠结的香。

可惜我们的饮食生活里，似乎越来越少天然的气味，而被各种人工调味品包围。

那些奇怪的“香草”“樱桃”“黑加仑”味道，让我们的味蕾窒息。它们存在的理由是价格低廉、味道恒定、不易腐坏。我不敢说这个高速发展的时代有什么不好，大多数人欣然生活于其中，讨论着环境和食物的侵害，并豪气地说：没什么大不了的，难道不活了？

是的，一边受害一边活着。

注意：薄荷发汗耗气，故体虚多汗者，不宜食用。





水蓼有随泽而生的习性。

水 蓼(liǎo)



同为蓼科植物的火炭母与水蓼相似，但细细看，花和叶还是大有不同。

初秋野地里有动物粪便的味道。树木的根须和溪流融汇在一起，被晨间的光线裹紧，从缝隙间升腾出秋刀鱼形般锋利狭长的雾气。

水蓼伏在溪边，夹生于树叶的斑驳影子下。在秋之前的两个季节里，它只是一丛丛疏朗的漂亮叶子，只要谷穗一般的花骨朵儿长出来，立马就璀璨夺目了。

7月下旬至10月，这漫长的几十天都是水蓼的盛花期。那顶端垂下来的粉色“穗团儿”，细看，是由无数朵米粒尖大小的花苞攒集而成，这些小

花苞里都藏有一个小闹钟，“叮叮叮”早上8点起床，“唧唧唧”晚上7点关窗，随日出而开，日落而闭。

林间风动，“穗团儿”摇摆，能煞倒所有俗气的大朵朵花。

按说这般模样的植株，轻易就让人心生警惕。都说彩色的蘑菇多有毒，艳丽的女人靠不住。美成这样的野草，大抵也碰不得吧。

可时珍老先生的《本草纲目》里说：“古人种蓼为蔬，收子入药。故《礼记》烹鸡豚鱼鳖，皆实蓼于其腹中，而和羹脍，亦须切蓼也。后世饮食不用，人亦不复栽，惟造酒者用其汁耳。”哇，在古代，它竟是人为栽种的蔬菜，果实是药材，烹饪地上跑河里游的活物时，又成了塞进它们肚子裡的香料，之后还成了酿酒的引子。

水蓼

别名：虞蓼、水红花、红蓼子草、辣蓼、痛骨消。

植物特征：水蓼为蓼科一年生草本植物，喜湿耐淹。茎直立或下部伏地，高60~90 cm，分枝稀疏，茎呈淡红色或红紫色，节部膨大，质坚而脆。叶互生，有短柄，披针形，基部楔形，先端渐尖，托叶稍薄膜质，有睫毛。穗状花序腋生或顶生，苞片呈漏斗状，花梗细弱下垂，花蕾米粒状。瘦果卵形，扁平，表面有小点，黑色无光，包在宿存的花被内。花期7—8月。

植物分布：全国各地。

气味：辛辣。

采食的最佳时段：4—6月。

功能：祛风利湿，散瘀止痛，解毒消肿，杀虫止痒。

水蓼的花在古代诗词中一向有“离愁”的意境。李煜在《秋莺》中写道：“莫更留连如归去，露华凄冷蓼花愁。”





蓼科火炭母的子叶肥厚宽大。



火炭母的明显特征是主脉两侧有紫黑色斑块。

只是那第一位将水蓼放进口里试吃的古人如果活在当代，肯定会被他的三姑六婆们呵斥为：天棒！

诸位看客请别误会。她们说的“天棒”绝不是指神仙用的某种兵器，这个词在重庆话语体系里有特殊喻义，形容举动草率、做事荒唐的人。

水蓼有喜水又喜光的特点，生命力极强。萌发后的幼芽可以在水完全淹没的状态下正常生长，一般是每年的3月中下旬至4月上中旬开始发芽，4月

下旬至5月上中旬为疯长期，每天可长高1~3 cm。

如果碰巧生长在水源和光源充足的稻田里，那就变成优势种群了，可怜的水稻们算是遇上了鸠占鹊巢的黑帮势力，如果没有更大的老大出来铲除它们，这欠收的事实就成定局了。因此，它成了农夫眼里最不能容忍的野草。拔出来，是要扔个十万八千里的。

孰不知，它却可以成为我们的盘中餐。

草，吃的人多了，就成了菜。

菜，吃的人少了，就成了草。

水蓼在现在是名副其实的野草。只有少量喜欢野外生活的人才知道它可以成菜。春、夏季节，采集它的嫩芽，在沸水里氽熟了吃，也可以切碎了裹在鱼肚、鸡腹中当香料，这尤其好，能彻底去肉的腥味，交融出奇异的香。

放心，这漂亮的野草是没有毒性的，还可消

小药方：
1. 治蛇咬伤，用水蓼茎、叶捣敷。
2. 治脚气肿痛成疮，用水蓼汁搽洗。

水蓼早在春秋时期就被人们广泛认知。

