



野菜志

The Records of Potherb

曾珍 著

Ye Eai Zhi



自然随笔丛书



重庆大学出版社

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





自然随笔丛书

野菜志

曾珍 著

Ye Eai Zhi

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜志 / 曾珍著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2008.4

(自然随笔丛书)

ISBN 978-7-5624-4397-1

I. 野… II. 曾… III. ①野生植物: 蔬菜—蔬菜园艺—
通俗读物②随笔—作品集—中国—当代 IV. S647-49 I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 016385 号

野菜志

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 王嘉琛 版式设计: 程 晨

责任校对: 夏 宇 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学 (A 区) 内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 960 1/16 印张: 7.25 字数: 130 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-4397-1 定价: 32.00 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，乘美伢不注意时朝窗外吐出去时，忍不住哈哈笑。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。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尘世烟火下变得绵软，但内里还是真性情，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，说着话。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，逃离邻居家那一天到晚的狗叫……

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……

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

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“麻瓜的魔法”。

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。

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……咳咳,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?

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



目录

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？像有人突然撤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。

兔儿菜 / 74

我估计那位母亲得的是乳癌或者子宫癌，因为兔儿菜是治疗这两种癌的民间偏方，某些中成药里有小金英这味药，说的就是它。

鱼腥草 / 78

他们喜欢把嫩胡豆和鱼腥草拌在一起，这完全是

个匪夷所思的组合，跟方文山写的歌词一样天马行空。

蕨菜 / 82

光影消散。几亿年里，无数物种诞生、灭亡。有不可测量的力量，把蕨一直留在地球上。

苣荬菜 / 86

苦中回甘，满口生香。吃得惯蒲公英的人一定喜欢它，味道相似，是清热排毒的好东西。

萎蒿 / 91

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。萎蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

堇菜 / 94

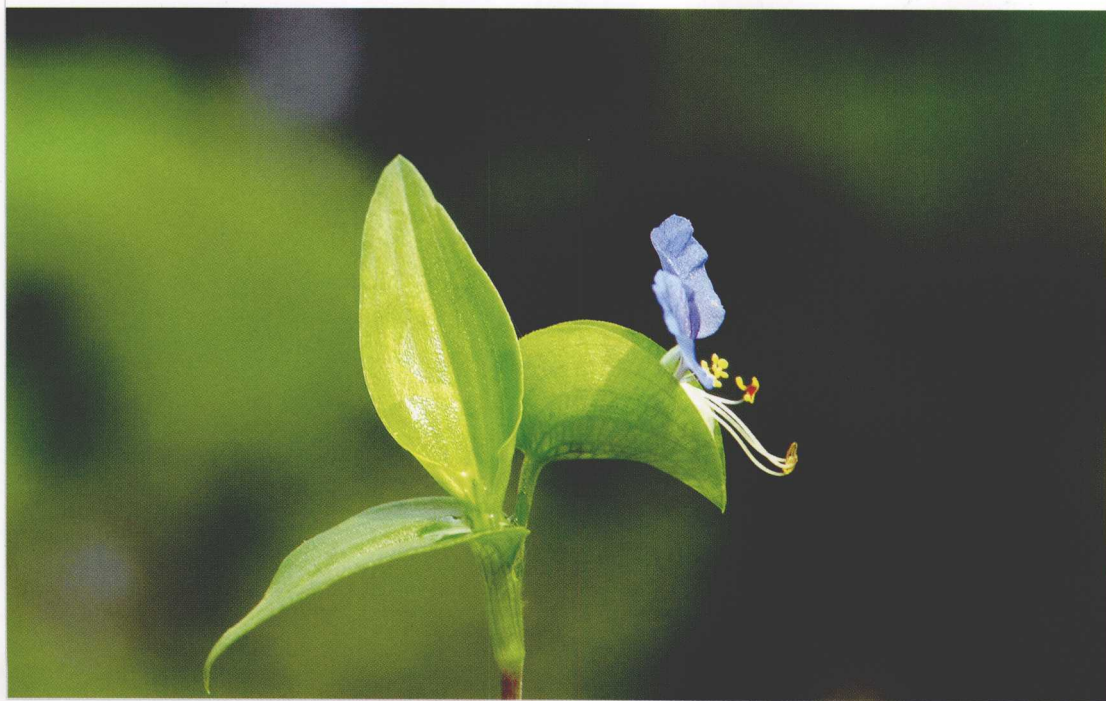
堇菜的花极讨斐豹蛱蝶的喜欢。它的花萼的后部有一段指头形状的花囊，我一直猜想这是不是储蜜的地方？

灰菜 / 97

灰菜可是狡猾的野菜。每年春夏季，田野里的麦苗欢快地长时，灰菜也跟着它们节节拔高。

野百合 / 102

公元4世纪初，百合都自生自灭在旷野里，并不为人欣赏。它在古人眼里只是寻常的食物和药材。





薄荷原产于地中海沿岸，由于生命力强，现已分布世界各地。

薄荷

每年夏天，我都会收到一罐干燥的薄荷叶。

是妈妈细心晒制的夏季凉品，给她那长时间呆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，浇进烧沸的水，姿态僵硬的叶片慢慢舒展，打着旋儿坠落杯底。

我爱从滚烫的状态开始喝。一小口一小口，抿在嘴里。先是灼人的热，再是轻微的凉。这凉，并



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3500 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。

采食的最佳时段：3—7月。

功能：退热、祛风、止痒、祛邪毒、解疲乏、清洁口气。

非舌头的温度降低，而是薄荷里的某种成分刺激到了神经末梢的冷觉感受器。

通常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，工作效率出奇地高，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……咳咳，这些生活在水泥森林里的可怜的孩子们，殊不知薄荷乃是我们身边随处可见的野草。

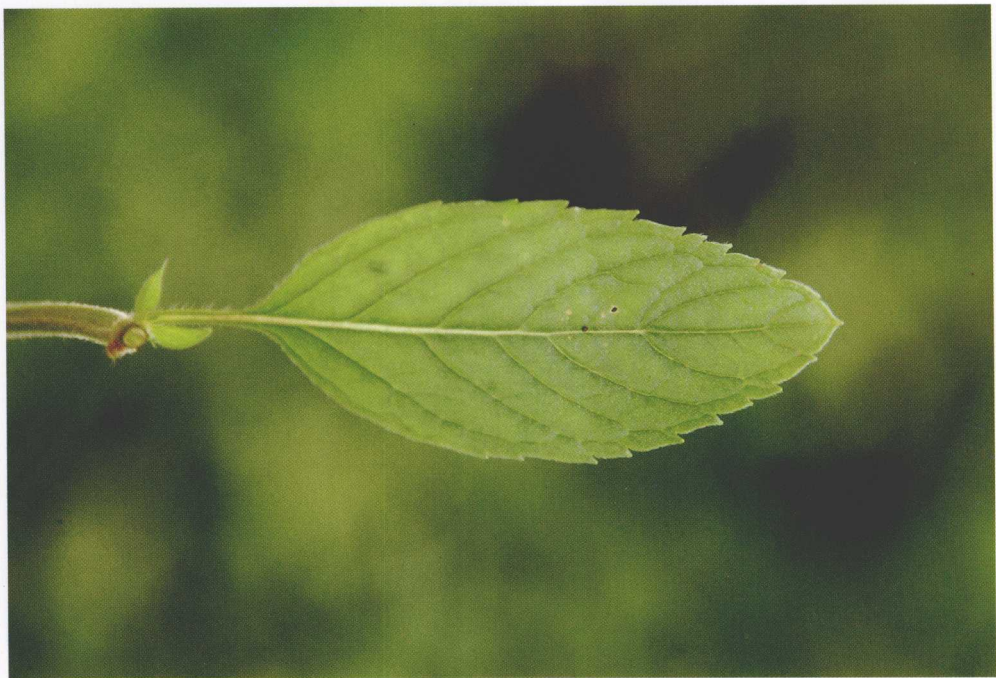
待看清楚它鲜活的草本模样后，朋友们纷纷惊呼：见过的，见过的。其实它一直都在我们身边，在马路边的荒草丛中，在池塘边的瓦砾缝里，在我们触手可及的周围……只是君不认伊而已。

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，只要够湿润它就能长得蓬蓬勃勃。你走出家门，往积水处一瞥，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，薄荷是不多见的。生活用品倒是离不开它。香皂、牙膏、洗涤剂、口香糖，薄荷的味道绝对是主力。

古书里多有薄荷的记载，但除了《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，摸起来像小猫的脊背。

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，都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，而薄荷有利于去火和帮助消化。

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、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，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)

初秋的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，立即就璀璨夺目了。

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，是由许多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



同为蓼科植物的火炭母与水蓼相似，但细看，花和叶还是大有不同。

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，烹饪地上跑的河里游的活物时，又成了塞进它们肚子里的香料，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，高约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。

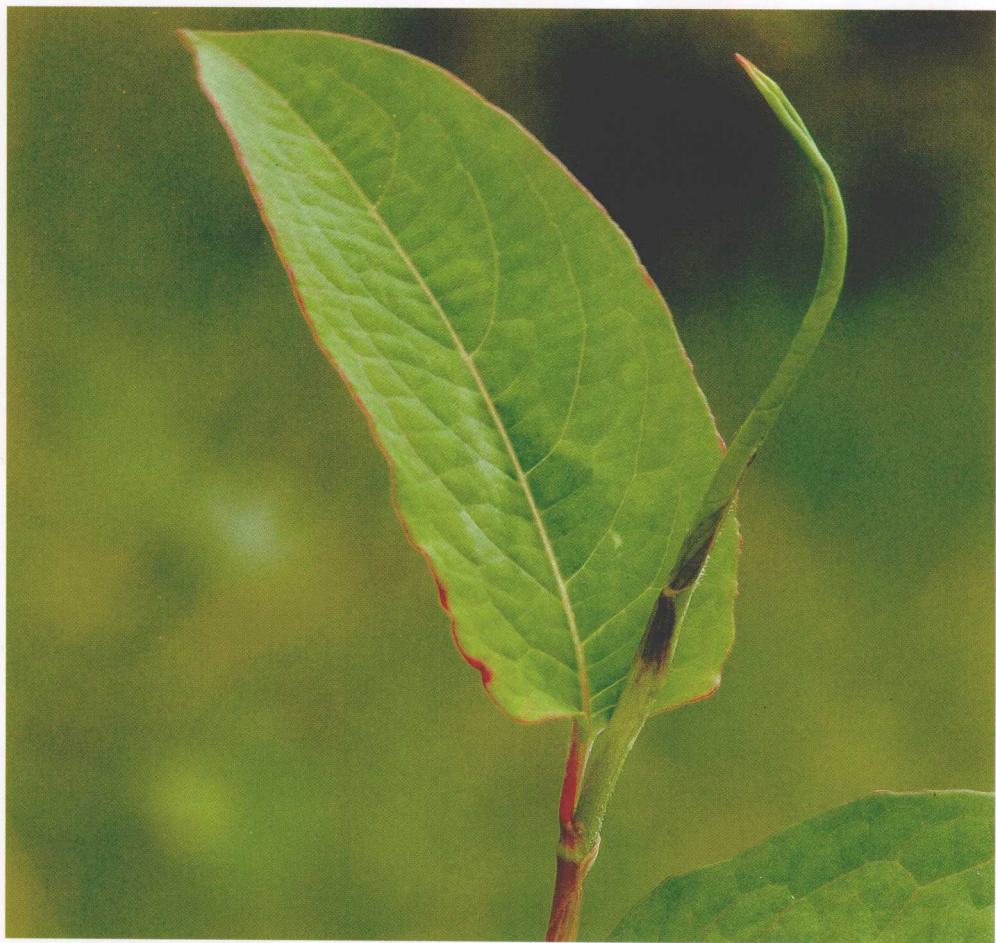
气味：辛辣。

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。





蓼科火炭母的叶子肥厚宽大。



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”决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意，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，这欠收就成定局了。所以，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。

殊不知，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。

水蓼在现今还是名副其实的野草。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

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。



烹饪方法推荐：

水蓼鸭肝汤

春天采摘嫩叶，用开水烫好，再用凉水浸泡并换几次水。与新鲜鸭肝一起煮，汤鲜味美，具有解毒，祛风利湿的作用。

水蓼鲜鱼汤

煮鱼时，把洗净的水蓼放进剖开的鱼肚里，这样煮出来的鱼不会有腥味了，鱼肉也鲜得多，香气扑鼻，味道实在是好。

蓼科火炭母，蓼科的特征就是有膜质托叶鞘。

去了肉的腥味，交融出奇异的香。

放心，这漂亮的野草是没有毒性的，还可消肿、祛寒。

不过蓼科是一个大科，要采摘水蓼可要看准了，我就曾经把蓼科的火炭母当成了水蓼，它的叶片又糙又涩，味道可不好。

水蓼的味道有些辛辣，这也正是它的独特气质，不是每个人都消受得来。它还有一个桀骜的秉性，跟凤仙花类似，那就是卓越的染色功能。如果花瓣的汁水沾染在衣料和皮肤上，即使五遍十遍，也休想洗掉。素净的白裙摆上，用手使劲捋过一串蓼花，它就跟定你了，裙裾摇啊摇，蓼花飘啊飘……

