

作者以人文随笔的形式，对生长于田间地垄的野菜进行了细致的书写，描述了它们形态、口感及品质，更于文字间氤氲着一种淡淡的情绪记忆——我们并不眷恋苦涩与饥馑，但怀念我们曾有的青葱与淳朴。

野菜部落

Wild Herbs Tribe

陈武◎著



山东人民出版社
全国百佳图书出版单位 一级出版社

野菜部落

Wild Herbs Tribe
陈武◎著



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜部落 / 陈武著. — 济南 : 山东人民出版社, 2013.7
ISBN 978-7-209-07336-3

I . ①野… II . ①陈… III . ①野生植物—蔬菜—菜谱
IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 167709 号

责任编辑 : 王海涛

封面设计 : 书心瞬意

野菜部落

陈武 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 : 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 : 250001

网 址 : <http://www.sd-book.com.cn>

市场部 : (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

北京市梨园彩印厂

规 格 16 开 (170mm × 230mm)

印 张 16.75

字 数 115 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07336-3

定 价 38.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(010) 57572860

野菜部落

Wild Herbs Tribe
陈武◎著



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜部落 / 陈武著. — 济南 : 山东人民出版社, 2013.7
ISBN 978-7-209-07336-3

I . ①野… II . ①陈… III . ①野生植物—蔬菜—菜谱
IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 167709 号

责任编辑 : 王海涛

封面设计 : 书心瞬意

野菜部落

陈武 著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 : 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 : 250001

网 址 : <http://www.sd-book.com.cn>

市场部 : (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

北京市梨园彩印厂

规 格 16 开 (170mm × 230mm)

印 张 16.75

字 数 115 千字

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-07336-3

定 价 38.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(010) 57572860



野菜部落

YE CAI BU LUO

鸡头米 010

蒲菜和茭白 015

马兰头 020

枸杞菜 024

蕨菜 030

双芽 034

苦苦蕹 037

附秧 042

七七芽 046

白白丁 050

灰条菜 054

苋菜 058

过寒菜 063

茭蒿和芦蒿 066

黄花菜 069

海英菜 073



卷

「野菜情」

076 番瓜藤

079 马 菜

084 花芥菜

089 菊花脑

093 小药芹

098 铁菱角，木菱角

104 山芋秧

107 扫帚菜

110 荷

115 藕

118 小 蒜

121 山马菜

123 紫云英

126 草 头

130 莼 菜

134 芦 椿

140 车车菜



目 录
contents

野菜部落

YE CAI BU LUO

葛 146

胡瓢歪歪和癩葡萄 151

黑白丑 153

马兜铃和马鞭草 159

千年不大 162

九死还魂草 164

碎骨补 166

地卷皮 168

艾 171

向日葵 174

何首乌 177

榆 钱 180

洋槐花 185

卷



野菜部落



「草木如诗」

189 野山楂

194 菟丝子

197 瓜 蒌

201 路边草

213 金银花

219 银杏叶

228 五棵松

237 茅 英

247 蓝花菜

251 茯 苓

254 蓖 麻

258 桑 葚

目 录
contents

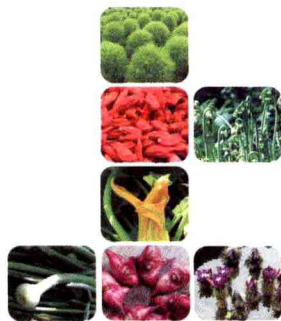
野菜部落

YE CAI BU LUO

山芋秧 扫帚菜 荷 藕 小蒜 山马菜 紫云英 草头 苧菜 芦椿 车香菜



鸡头米
 蒲菜和茭白
 马兰头
 枸杞菜
 蕨菜
 双芽
 苦苦菜
 附秧
 七七苣
 白白丁
 灰条菜
 苋菜
 过寒菜
 茭蒿和芦蒿
 黄花菜
 海英菜
 番瓜藤
 马菜
 花芥菜
 菊花脑
 小药芹
 铁菱角，木菱角



卷 · 野菜情

YE CAI QING

鸡头米

ji tou mi



住在乡间的朋友，给我送来一大包鸡头米，我冷藏起来，当做珍物，慢慢品尝。

鸡头米这玩意儿，在我们老家的沟、渠、河、泊以及野湖、池塘里，虽不能说随处可见，也是常常不期而遇——它们毫不讲究，水深水浅都不妨碍，很有些霸道和蛮横——舒展着大而圆的疙疙瘩瘩的叶子，把菱角、水葫芦等漂浮植物挤得七零八落，独自享用着水面。到了夏天，一根嫩黄或淡紫的长薹，有大拇指粗，布满尖尖的刺，很招摇地蹿出水面，顶着鸡头一样的紫花蕾，过不了几天，花蕾就裂开几瓣，怒放成花了。

花也是紫色的，粗犷、艳丽而夸张。

再过月许，花谢了，但花萼并没有脱落，渐渐形成紫红色状似石榴而浑身带刺的球果，球果上花萼退化的部分，很像鸡喙，于是就叫鸡头果了。果里包着的籽，就是鸡头米，学名芡实。而这根长薹，我们通常叫它鸡头菜。

初秋时节，孩子们会把“鸡头”捞上来，在磨嘴上摔一下，莹亮、水淋的淡黄色鸡头米就滚在了磨嘴里；也可放在地上踩，“噗滋”一声——总之是要小心的，因为鸡头壳上有许多尖锐的刺，不小心会把手戳破。一个鸡头果里，大约能掏一大把鸡头米来，咬碎了吃，水甜水甜，并不特别对胃口，主要是尝个新鲜。到了深秋，这些鸡头米裹着硬壳，变成了坚果，咬不动了。砸开硬壳，里面有粉，这就是芡实粉。我们村上有南京的女知青，在某年秋，带着我们采了不少鸡头米，煮熟了吃，有点像莲子的味道。讲究点的吃法是做桂花鸡头米冰糖粥，盛在白瓷碗里，风雅，好看，味道是爽心的甜，那才叫鲜美。

我小时候对鸡头米的印象，大致就是这样的。

二

有一年十一长假去苏州玩，住在苏州葑门外一家招待所里。招待所附近的小街就是农贸市场，是进出招待所的必经之路。一大早，小街两边有很多卖鸡头米的商贩，大部分商贩身旁都有几蛇皮口袋或几麻袋鸡头，现剥现卖，街上到处扔着鸡头壳，滑踏滑踏的，我差点就摔一跤。苏州给我的印象太好，老城的小桥流水、深巷园林，新区的高楼大厦、公园绿地，能写出一箩筐夸耀的文字，可这一片狼藉的菜市场，委实没给我留下好印象。待到打听一下鸡头米的价格，更是吓我一跳，要六十块钱一斤。本来想买二斤回去尝尝的，终是没有下手。

据说，在苏州一带，有人把鸡头米叫作“贵妃乳”。这里还有一个典故，和李隆基、杨玉环有关。传说这位唐朝皇帝和贵妃杨玉环在华清池洗澡，贵妃出浴时肌肤更显柔滑、妩媚，“锦袖初起，螭蛭微露”，李隆基按捺不住扞弄其乳，夸其好似新剥鸡头米。这个俗艳的传说，经过大鼓艺人的加工得以广泛流传。其实，宋人刘斧在《青琐高议·骊山记》中的原文是这样讲的：

“一日，贵妃出浴，对镜匀面，裙腰褪，微露一乳……（帝）指妃乳曰：‘软温新剥鸡头肉。’”1910年上海图画日报社出版发行的《图画日报》，近年出版合订本，精装十大巨册，我藏有一套，书里的《营业写真》中，有一幅“卖鲜鸡头”的画，画配词说的也是这个典故，挺有趣味：

鸡头肉，糯而柔，未经剥壳如鸡头。

元（玄）宗以之喻嫩乳，一朝帝王何风流。

三

查《本草纲目》，说到鸡头米，有这样一段文字：“芡茎三月，生叶贴水，大于荷叶，皱纹如壳，蹙衄如沸。面青背紫，茎叶皆有刺。其茎长至丈余，中亦有孔有丝，嫩者剥皮可食。五六月生紫花，花开向日。结苞，外有青刺，如猬刺。栗球之形。花在苞顶亦如鸡喙及猬喙。剥开内有斑驳软肉，裹子累累，如珠玑。壳内白米，状如鱼目。七、八月泽农广收……其根状如三棱，煮熟如玉。”

李氏描绘简直是一幅工笔彩色绘本，又是一篇优美文赋，既形象又逼真。

不少文学作品里，也有对鸡头米的描述。《红楼梦》三十七回“秋爽斋偶结海棠社，蘅芜苑夜拟菊花题”里，说到宝玉命人给史湘云送食品，其中就有时令果蔬红菱和鸡头米。红菱是菱角的一个品种，我家乡称木菱角，皮薄肉脆，可以生吃。鸡头米

也只有南方人才把它当时令鲜果。查慎行的《食鸡头》云：“芡盘每忆家乡味，忽有珠玑入我喉。”郑板桥的“最是江南秋八月，鸡头米赛蚌珠圆”，真是不吝赞美之辞。沈朝初也有一首《忆江南》词：“苏州好，葑水种



鸡头，莹润每凝珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细剥小庭幽。”说出了鸡头米主要的分布位置。王世贞的“吴中女儿娇可爱，采得鸡珠和菱卖”也是一句好诗。至于唐人无名氏一首《鸡头》诗：“湖浪参差叠寒玉，水仙晓展钵盘绿。淡黄根老栗皱圆，染青刺短金罍熟。紫罗小囊光紧安，一掬真珠藏帽腹。丛丛引嘴傍莲洲，满川恐作天鸡哭。”可以经得起反复吟诵了。

当然，另一位无名氏的《采鸡头》，是以歌谣形式流传的，走的是通俗的路子：

采鸡头，采鸡头，清波渺渺摇轻舟。

年年采得如淋球，玳筵罗列陈珍馐。

年来谷贵鸡头萎，但采鸡头根济馐。

满身罗绮者，不是养蚕人。无名氏的这首诗，意思很明了，鸡头米都到大筵席上招待那些达官贵人了，穷苦的老百姓只能弄些鸡头根（菜）来度过饥荒。

和许多野菜一样，鸡头米也是一味中药，主治风湿性关节炎、腰背膝痛，还可补中益气，提神强志，使人耳目聪明，也是开胃助气及补肾的上等保健食品。

四

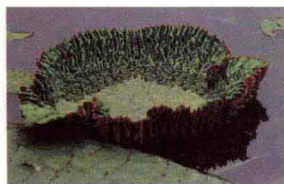
无名氏的《采鸡头》中，老百姓是用“鸡头根”来度饥荒的。可现如今，吃“鸡头根”已经是很奢侈的事了，特别是在大餐馆里，动不动要三十块钱一小盘。但在有些地方，却是寻常小菜。

那是某年夏天，我到一个叫杨园的江南小镇访友，和朋友在小镇集市上散步，看到有鸡头菜出售，摆在一农妇的竹匾里，三五根一把，已经脱去狰

犎的外衣，嫩白、细腻，煞是好看。我打听价格，便宜得很，只要一块钱一把。朋友知道我喜欢野蔬，便买回两把。到家后，我们把鸡头根表面的薄皮撕去，掰开，捏扁，抹盐入味。朋友也是个喜欢美食的主儿，他亲自下厨，旺火滚油，把控净汁水的鸡头菜和切成丝的红辣椒一起下锅，随着“滋溜”一抹青烟舞起，迅速翻炒几下，再加入葱姜，一盘白里透红的鸡头菜就炒成了。

爆炒出来的鸡头菜，色泽清亮，夹一根品尝，真是味道独特，不仅脆、绵、爽口，竟然有一种泥土的清香。

那天，我和朋友就一坛黄酒，左一根右一根，一盘鸡头菜片刻便见了盘底。



● 鸡头花和鸡头叶