

灿烂春季里

生于野 长于野

每年的清明节前后,正是盛产野菜的好季节。

空气新鲜,土质肥沃,阳光适宜,水量适中的山间林地,一片幽静的自然环境,这是野菜最好的生长之地。

据安徽省农科院蔬菜室主任严从生介绍,野菜之所以好吃,在于它生于野,长于野,远离了农药的荼毒,保持了自然的鲜嫩,因而使人的胃口大开。民间传说山野菜能提神、去腻、助消化,有治病、抗衰、延寿之功效,具有一定的药用价值,在古代宫廷中曾被誉为“长寿菜”,是营养保健品。

而安徽各地都有其独特的地理条件,山野菜资源也是相当丰富。

记者(以下简称记):哪些是我们初春常见的野菜?安徽有哪些比较有特色的野菜?

严从生(以下简称严):菊花脑、枸杞、蕨菜、马齿苋、荠菜、马兰、珍珠菜、香椿、山竹笋、水芹菜、律菜、苜蓿等,都是常见的。

安徽的野菜除了上述的之外,还有薇菜、野韭菜、百合、木耳、野山菌、鱼腥草、山桃等。

记:在采摘时,我们需要注意些什么?

严:避免毁灭式和掠夺式采摘,过度开发造成资源破坏,甚至造成物种灭绝。

记:野菜的营养价值有哪些?能不能举例说说,不同的野菜对我们的身体分别有什么好处?

严:山野菜产地空气清新,环境质量好,未受到有害物质的污染,其营养比较丰富,含有人体必需的多种氨基酸、糖类、无机盐、微量元素和食用纤维,尤其是各类维生素和胡萝卜素的含量高于普通蔬菜。

而且野菜大都具有药用价值和保健功能,如蕨菜能安神、降压、利尿、解热、驱风,并富含多种维生素;薇菜有清热、利尿之功效,可治崩漏、便血、痢疾等疾病;荠菜可利肝明目、和脾健胃;马齿苋能防心脏病、抗衰老、消炎止痢等;苦菜可清热、祛火等。

记:野菜是否可以人工养殖?

严:可以。对再生能力弱、资源相对不足的优质山野菜进行驯化可避免资源灭绝,同时可开展山野菜资源搜集、创制和新品种选育等工作。



菊花脑



苜蓿



鸡爪菜

记载野菜的书不多,明代有《野菜谱》、《野菜赞》、《茹草编》、《野菜博录》几种。其中最有意思的是生活于明末的鲍山,他在黄山白龙潭这个地方,人不人鬼不鬼地生活过七年,他虽靠野菜果腹,却不坠青云之志。作为回报,他把自己吃过的262种野菜分级不说,还把模样、吃法画成图、形成文,传了下来。

山里的春天总是姗姗来迟,而且朴实得多,内敛得多。即使等个春暖花开,也是毛桃山杏之类,三三两两地挂在枝头。胡乱开在村前屋后但最先感知春天来到的,应该是阳坡上的野菜。在我们的眼里甚至连个像样的名也没有,却悄无声息地探出一点点的鹅黄,在阳光的照耀下,再渐渐地绿起来,不显山不露水的,兀自静静地绿着,告诉人们春的信息。

在安徽的各地,野菜的品种有数百之多。这里只能挑选其中一部分列举。

采摘地:
合肥

马兰头:边缘有疏粗齿或羽状浅裂,或微凹,叶脉明显,呈紫红色或深绿色,春天摘其嫩茎叶作蔬菜称马兰头。

功用是清热解毒,利湿消食。

灰灰菜:又名藜,别名野灰菜,灰蓼头草等,喜生于田间、地边、路旁、房前屋后等。灰灰菜幼苗和嫩茎叶可食用。《红楼梦》第四十二回中有一段话就提到过这一干菜:“你只把你们晒的那个灰条菜干子,和豇豆、扁豆、茄子、葫芦条儿各样干菜带些来,我们这里上上下下都爱吃。”

功用是能够预防贫血,对中老年缺钙者也有一定保健功能。

采摘地:
阜阳

面条菜:是草本植物,又名面条棵、麦瓶草、净瓶、米瓦罐、香炉草、梅花瓶。黄淮地区有食用其野生幼嫩植株的习惯,嫩苗称为面条菜,多以蒸食为主。也可以炒食,凉拌、做汤,风味颇佳。

功用是全草及嫩茎叶入药,有润肺止咳、凉血止血功效,可治虚劳咳嗽,鼻衄、吐血等症。

采摘地:
宣城

鸡爪菜:是江南一带土称,江北一带有称“小孩拳”的,皆因形而名,是一种古老的多年生的比种子植物还低级的草本植物,以孢子繁殖,嫩叶可食。

清明左右的鸡爪菜是极嫩的,上面附着一层白白的茸毛。用手掐断它们时,从断口处会流出一种黏黏的液体。

功用是清热解毒、活血止痛。

采摘地:
黄山

长寿菜:近读《明代宫廷的饮食习俗》,说是五月夏至伏日这一天,宫中各家都争吃“长寿菜”,即马齿苋。民间有采食叶作为菜。比其他叶菜类较抗暴风雨,生长迅速,为良好的夏季叶菜。有这样的传说:后羿射太阳,射掉了九个太阳,第十个太阳躲到马齿苋丛里去了。

功用是维生素、矿物质钾、钙之来源。

蒲公英:属菊科多年生草本植物,是药食兼用的植物。据《本草纲目》记载,它性平味甘微苦。蒲公英可生吃、炒食、做汤、炆拌,风味独特。生吃时将蒲公英鲜嫩茎叶洗净,沥干蘸酱,略有苦味,味鲜美清香且爽口。

功用是消肿散结及催乳作用,利尿、缓泻、退黄疸、利胆。

采摘地:
六安

将军菜:为菊科植物的一个大族。我国各地称作苦菜的,包括苦苣菜属、莴苣属、苦苣菜属、菊苣属等十多种。古书上记其别名的五花八门,如苦(《诗经》)、荼(《原雅释》)、苦苣(《晋书》),游冬(《名医别录》)、苦苣(《嘉佑本草》)、天香菜(《本草纲目》)、天精菜(《农政全书》)……

其别名之多,可见人们对它的珍重。既可作菜下饭,又可煮羹充饥,还可入药治病。也有人又称它“穷人菜”。

珍珠菜:珍珠菜,别名红丝毛、过路红、阉鸡尾等。茎叶中含丰富的矿物质,尤以钾的含量最高,并含有类黄酮化合物等。民间认为珍珠菜是对妇女有益的蔬菜,可作为产妇的补身菜谱。

功用是活血调经、润肺、利水消肿。

采摘地:
安庆

泥蒿芽:泥蒿又名芦蒿、蒌蒿,多生于水边堤岸或沼泽中。

始见载于《诗经》。《齐民要术》有食用记载。至宋代,诗人吟咏更多,名句有苏轼的“蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时”、黄庭坚的“蒌蒿芽甜草头辣”等等。

功用是利膈、开胃、行水、解毒等功效。

地儿菜:安庆人喜欢把荠菜叫做地儿菜。大多长在河畔和溪边。从《诗经》里“谁谓荼苦,其甘如荠”,到辛弃疾的《鹧鸪天》所描述的“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,写的看似地儿菜,却是暗语春天来了。

功用是预防中风和心血管脆化。

薇菜:又名牛毛广,是紫萁科植物,学名紫萁,质脆,味美少纤维,含蛋白质、有机矿物质及多种维生素,在国际上享有“无污染菜”之誉。紫萁的幼叶营养丰富,水焯去毛后搓揉成薇菜干。可鲜食或制干菜,具有独特香味,清脆可口,又可入药。

功用是润肺理气、补虚舒络、清热解毒。

洋姜:学名菊芋,又叫菊姜、鬼子姜,是一种可食用的根茎类蔬菜。由于口感较差,多用来腌制成菜。

功用是菊芋含有丰富的菊糖,提炼后具有特殊的保健和抗癌作用。而且洋姜中含有一种与人类胰腺里内胰岛素结构非常近似的物质,当尿中出现尿糖时,食用洋姜可以控制尿糖,说明有降低血糖作用。当人出现低血糖时,食用洋姜后同样能够得到缓解。



蕨菜