

春食野菜：春天里的美味

文_徐菲



所谓野菜，顾名思义，就是那些可以食用的野生植物。野菜种类繁多，古籍中多有记载，家中老人们说起来，也往往如数家珍。但是对野菜的记录往往零散混乱，最成系统的，恐怕还是南京人口中的“七头一脑”了。

“头”指的是嫩茎叶等植物的新生部位，南京传统的“七头”分别指的是枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头，而蕨菜头则也成为新兴的野菜；“脑”则是称呼菊花脑。这8种野菜，每年都要在江南人的春盘里闹腾上一回，讲科学讲情调的吃货们，可不要辜负了这一年的盛宴啊！

枸杞头：最治愈



茄科，枸杞属，枸杞 (*Lycium chinense*)

枸杞的确是一种“好吃”的食材，秋天我们可以吃它鲜红的浆果，夏天可以采食它紫色的花朵，春日里，枸杞的嫩茎叶也是美味的时蔬之一。枸杞头口

味香美细嫩，但又带着一丝丝回味悠长的清苦。《红楼梦》里就曾提到薛宝钗和贾探春问厨房要一道“油盐炒枸杞芽”，可见确实是雅俗共赏的好食材。

你一定会认为枸杞并不陌生，那鲜红甜美的枸杞子不就是它吗？须知我们吃得更多的，往往是宁夏枸杞 (*L. barbarum*) 的果实——这里的“宁夏”并不仅仅是用来标明产地。

马兰头：最清新

因为耐贫瘠又善于传播种子，所以路边野外常能见到马兰这种植物——茎干细长、夏天盛开蓝紫色带着清香的小花。我们所食用的则是它新鲜萌发的嫩叶片，分为青梗、红梗2种，虽说春、秋二季皆有产出，但相比之下还是春季的马兰头更加喜悦可人。

马兰头的清新，用《蔬食斋随笔》里引用的诗句来说，是“淘美草木滋，可以废粱肉”。翠嫩的外形，沁人心脾的滋味，当然是作为前菜和开胃小食的绝佳选择。不少酒家的前菜就是剁碎的马兰头拌以香干麻油。《随园食单》里的做法则是“摘取嫩者，醋合笋拌食，油腻后食之，可以醒脾”，最大限度激发其中的小清新气质。



菊科，马兰属，马兰 (*Kalimeris indica*) (图片来源: wiki commons)

荠菜头：最流行



十字花科，荠属，荠 (*Capsella bursa-pastoris*)

荠菜大概是最为人所知的一种野菜了。早在《诗经》里便有“其甘如荠”的句子，辛弃疾则写过“春在溪头荠菜花”，苏东坡也盛赞之“天然之珍，虽小甘于五味，而

有味外之美”，更何况还有个对它欲罢不能的陆游，赞叹荠菜美味的诗不在少数。这样一来，荠菜想不出名都难吧。

不过这小野菜本身也很争气——分布广，生性强健，大江南北随便找片草地森林都能见到它的踪迹。更不用说它鲜美的味道了，无论清炒、做汤、剁碎做馅料，都别有风味。带着锯齿的翠绿荠菜叶在每年的三四月间最为鲜嫩，等到细碎洁白如米粒的荠菜花开起来，那多半已经老了，看虽好看，食用品质却有所下降。

香椿头：最个性



楝科，香椿属，香椿 (*Toona sinensis*)

几场春雨过后，鲜活萌发的香椿叶芽如同缀满高枝的玛瑙翡翠，无怪乎早早就点亮了老饕们的眼球。不过它的性质和榴莲有一点儿像：爱的人爱到骨头里去，嫌的

人无论如何也接受不了这味道。这都要归因于其中所含的

挥发性芳香物质——香椿素，而香椿头健胃开胃的功效也是由它而来。

香椿头品类很多，一般分为紫香椿和绿香椿 2 种。前者色深而香气厚重，后者色浅而香气清淡。但因为新鲜香椿头含有一定的亚硝酸盐，烹制前需要经过沸水余烫，叶子的颜色也会由深浅不一的嫣红变成鲜绿色。不同于一般野菜的清简，香椿头含有充足的维生素 E 和蛋白质，以浓郁滋润见长。这也是为何菜谱里多半将之搭配鸡蛋、豆腐等食用，吃来令人齿颊留香。

苜蓿头：最温柔



豆科，苜蓿属，黄花苜蓿 (*Medicago polymorpha*)

苜蓿是苜蓿属植物的通称，但真正被江浙人拿来入饌，并亲昵地称为“草头”“秧草”的，乃是黄花苜蓿的嫩叶，也叫做南苜蓿、金花菜。和大部分豆科植物一样，

黄花苜蓿全株可用作绿肥和饲料，标志性的外形则是在于点点小黄花和圆润鲜嫩的 3 片小叶，以至于也有不少人以为这就是传说中的“三叶草”——嗯，虽说 3 片叶子的小草都能被许以这个名号，但苜蓿头的引人入胜，恐怕并不在于玩赏，而是它那股清鲜柔美的好味道。

宋朝人林洪的《山家清供》里早早就记载了“苜蓿盘”的做法，事到如今，一道酒香草头也还是阳春三月里最讨喜的时令小菜。柔嫩碧绿的嫩叶在白酒或黄酒的激发下把草本清香发挥至最大，入口即化的温柔让每个邂逅的食客都拒绝不了。江浙沪一带烹制江鲜、水产时也常以苜蓿头辅之，更有腌渍作为咸菜下粥的，取的都是这样的一股温柔劲儿。

豌豆头：最内涵



豆科，野豌豆属，野豌豆 (*Vicia sepium*)

几种野菜里，最有内涵的大概就属豌豆头了。《诗经》里的“采薇采薇，薇亦作止”，王绩的“长歌怀采薇”，文天祥的“梦中行采薇”，这“薇”就是豌豆头的古称。不过，它与我们寻常所食的豌豆

也并非同一物种，外形、习性、生长期都略有区别。野豌

豆不仅嫩茎叶风味颇佳，荚果、根部也都可以食用，所以前人呼之“救荒野豌豆”，还真是很名副其实的。就连叔齐、伯夷拒食周粟而躲入山林，也是靠食用野豌豆维生，故而“采薇”也带上了清高隐逸的气息。

野豌豆多半匍匐成片生长，春日初生的茎枝细软如丝，叶片则好似尚未丰满的羽翼。口感确是温柔缠绵，但“吸油”功力也不一般，因为纤维素含量高，茎叶又纤细蜿蜒，必须要花上比其他野菜更多些的油脂来中和其中的生涩感。

小蒜头：最低调



百合科，葱属，薤白 (*Allium macrostemon*)

薤 (xiè) 白这个名字多见于植物志和药用词典，作为菜肴，平易近人的俗名倒是不少——山蒜、野蒜、茆蒜、团葱、小根蒜，都可称呼之。比起前几种青翠新鲜显山露水的野菜，小蒜

头该是很低调的一种了。春天萌发的时候，夹杂在草丛里的纤细叶片一不小心就会被忽略，比起蒜的形象似乎也更接近葱；唯一能证明身份的是略膨大的地下鳞茎，整个春夏都是采收它们的好季节。

小蒜头的气味辛辣，并不逊色大蒜，据说西部地区会用它来包饺子或者烙饼。虽说嫩茎叶和鳞茎都可以食用，但好像鳞茎更胜一筹，除了鲜食，也经常会被用来腌渍作为小菜食用的。至于南方常见名为“菹头”的鳞茎食物，和小蒜头并不一样，是来自另一种葱属植物——薤 (*A. chinense*) 的鳞茎，味道和形态都略有区别。

蕨菜头：最异形



蕨科，蕨属，蕨 (*Pteridium aquilinum*)

若说外形，蕨菜头该是最独特的一个。3月初生的嫩叶蜷曲尚未开展，犹如龙头，又好似握紧的拳头，故而有龙头菜、猫爪子、佛手菜、拳头菜等别名。别看它形状古怪，

口感却最是幼嫩温柔，焯水后凉拌或者炒肉丝都有好味道，有点类似吃粉条却更为细滑清爽。不仅如此，身为原始的蕨类植物之一，蕨菜的根状茎也可用于提取淀粉，在饥荒年岁里一度是用以充饥的重要食物来源。

不过，蕨菜也是种很有争议的蔬菜，“抗癌”与“致癌”的说法同时出现在它的身上。前者多半以其纯天然的习性附会而来，后者则是源自其中所含的原角苷——它具有一定的致癌能力。虽说一切抛开剂量谈毒性的行为都是耍流氓，但是美味的蕨菜还是不要过量食用为好，而且如果想要品尝这一美味的話，下锅调味之前一定要记得用沸水氽烫以减少原角苷。

菊花脑：最特色



菊科，菊属，菊花脑 (*Chrysanthemum nanjingense*)

顾名思义，菊花脑正是菊花的一种，从它的学名不难看出其与南京的不解之缘——种名“nanjingense”正是由“Nanjing”而来。这看起来与野菊花几乎别无二致的小植物，虽然在江苏、安徽、湖南、贵州一带都有野生，却因为清爽剔透的口感而成为金陵人餐桌上的至爱，并逐渐走上了栽培蔬菜的道路。

春夏时节初生的菊花脑嫩茎叶具有最佳口感，入夏之后则木质化得厉害，滋味也变得枯槁苦涩起来。带着菊科植物特有的芳香性挥发精油，菊花脑的味道异常清灼凛冽而提神醒脑，翠绿叶片打入丝丝鸡蛋融成一碗金玉交错的汤，足够提神醒脑沁人心脾。不仅满足食欲，貌似还有点解春困的用处呢。

编辑的话：现如今，野生植物的生存状态日渐堪忧，如果不小心将珍稀保护植物采来当菜的话，堪比焚琴煮鹤；而如果不小心采到了有毒有害植物的话，后果也将十分严重。所以野菜虽好，但如果缺乏相关经验的话，采食请一定谨慎。■