



## 香菜 爱恨就在一瞬间

前阵子因为被讨厌，香菜上了热搜，据说来自各地讨厌香菜的人们把2月24日定为了“世界讨厌香菜日”，今年已是第六年了。有恨就有爱，为了给香菜平反，快餐界的大佬又迅速推出了一款香菜冰淇淋作为反抗。

一来二去，香菜就火了。只是你知道么？香菜其实是“外国友人”，大概在公元前1世纪的西汉时期，它从原产地地中海及中亚地区，沿着丝绸之路传入中国。它最早也不叫香菜，据西晋时期张华在《博物志》中载：“张骞使西域，得大蒜、胡荽。”

没错，香菜最早被称为“胡荽(suī)”。只是胡荽这么文绉绉的名字怎么就变成了香

惊蛰已过，万物生长。春风拂面后，各种鲜嫩的野菜便破土而出。尤其是今年的春天，野菜连续上了几次热搜。这个时候，任谁也抵御不了野菜带来的诱惑，于是清炒茼蒿、茼蒿拌花生米、水芹炒香干、香椿炒鸡蛋这些美食都被端上了老百姓们的餐桌。当我们吃着美味的野菜时，千万别忘了感谢“以身试吃”的古人们哦！ 北青

菜？据陆翊的《邺中记》记载，在东晋十六国时期，北方少数民族首领石勒建立了后赵政权，崇尚汉族文化的他认为“胡”字对于少数民族带有歧视意味，十分忌讳人们说“胡”，于是有关“胡”字的蔬菜全部都要改名。

至于改成香菜，当然是因为它带有浓郁的香味，尽管讨厌它的人并不这样认为。同时，它还叫茼蒿，因为它适合盐渍后食用，也有地方称其为“盐茼”。后来到了元代，因为“元”字带有褒义，《易经·乾篇》中有“大哉乾元，万物资始”，所以茼蒿这个名字又大为盛行。到了明清易代之际，土人听不得“元”字，于是叫“胡荽”的人又多了起来。

当然叫得最多的依然是“香菜”。

## 韭菜 生命中的“一束金”

与香菜这位“外国友人”不一样，韭菜是我们国家的特产蔬菜，栽培的历史也极为悠久。在今年冬奥会上，谷爱凌低头吃韭菜盒子的视频引起了热议，于是韭菜也出圈了。

或许你们没有想到，韭菜在历史上拥有文字记载最早可以追溯到公元前11世纪的西周时代。《诗经·豳风·七月》中写道：“四之日其蚤，献羔祭韭。”最初韭菜可是被用来作为向帝王宗庙敬献的祭品哦！而在一些先秦的古籍中，比如《山海经》《夏小正》以及《礼记》中也有“其山多韭”、“正月（夙）圃有韭”、“庶人春荐韭”等文字记载。

至于韭菜从祭祀品变成了餐桌上的鲜蔬美食，我们现代人首先要感谢西汉时渤海太守龚遂。他曾对老百姓们说：“现在你们每个人都种一畦韭菜，这样荒年就不用饿肚子了。”岂止是不饿肚子，在那个时候，假如菜农可以栽种千畦韭菜，那他就发财了，资产可以与千户侯相媲美。

除了龚遂以外，我们现代人还得感谢北宋初年的赵匡胤，他曾下令让十岁以上的男女每人各种一畦韭菜。从那以后，韭菜便开始全国大规模栽培。到了南宋时期，还出现了韭菜的升级版：韭黄。

春夏的韭菜最鲜美，尤其是初春的韭菜，堪称是柔嫩多汁，于是在古代就出现了几个韭菜的狂热爱好者。比如南齐名士周颙，他将“春初早韭”和“秋末晚韭”视为最佳菜谱。而宋初的陶谷更是在《清异录》中记载了一则故事，据说有个人叫杜颐，他视韭菜为生命，天天离不了，餐餐少不了，并且还告诉周围人：“韭菜是我最贵重的金子哦！”于是，韭菜又得了一个名字，就叫“一束金”。



## 水芹 吃多了会“怀孕”？

早些年有个段子，说是一个会居家过日子的人送妻子情人节的花束是一把大芹菜，或许连段子的主角都不知道，送芹菜这个行为并不创新，反而很“复古”。

“芹”最早可见于《诗经·鲁颂·泂水》中的“思乐泂水，薄采其芹”。这首诗是说春秋时期鲁禧公凯旋后，人们为他庆功时唱道：“泂水岸边真欢乐呀真欢乐，快来采收水芹咯！”不止是这一个例子，《诗经·小雅·采芣》这首反映春秋时期诸侯朝拜周天子、接受赏赐时的赞美诗中，也提到了“将沸盪泉，言采其芹”。

这两首诗中提到的“芹”不是普通的芹菜，而是一种长在湖、池塘边的水芹。在春秋战国时期，因为鲁国高等学府泂水宫旁边有泂水，学子就常去采取水中的芹菜，后来“采芹”干脆可以代指入学或考中秀才，而泂水宫则可以代指学宫、学府。

除了意头好以外，水芹的鲜香也是为古人所称道。《神农本草经》中记载：“水芹（水芹），味甘平……令人肥健，嗜食。一名水英。生池泽。”你可听说过么？水芹这种东西，吃多了会“怀孕”。

在古代，有一种怪病叫“蛟龙病”，据说就是吃水芹吃出来的。早在唐玄宗时期就曾发生过一回。当时，唐玄宗派他的宦官去南方出差，结果这位宦官回来就“怀孕”了，肚子大到可以随时“分娩”。太医就将这个病情判为了“蛟龙病”。

古人认为水芹长在水中，会沾上蛟龙的排泄物，人一旦吃了后，无论男女，都会怀上蛟龙的子嗣。后来，这位太医就开了几剂汤药，这位宦官没过几日就吐出了一种手指大小，身披鳞甲、头上长角的蛟龙模样的动物。更搞笑的是，唐代医书《外台秘要》中还认真地记载了下来：“三月八月蛟龙子生芹菜上，人食芹菜，不幸随入人腹，变成蛟龙。其病之状，发则如癫。”

这肯定是无稽之谈，从科学的角度来说，应是水芹生长在水中，在没处理干净的时候，古人会误食寄生虫的虫卵，而吐出来的“蛟龙”想必是一种特别的寄生虫。可就算是可怕的“蛟龙病”威胁，古人还是没有放弃吃水芹，可见水芹的鲜香是无与伦比的。

# 春日里古人爱吃的野菜

## 茼蒿 好吃到可以“招魂”

古人夸起春季的野菜来，一个比一个夸张。水芹好吃到会“怀孕”，那么茼蒿就美味到可以“招魂”。这话出自战国时期的一篇名作《大招》，作者或为屈原，或为景差。它在利用美食招魂时，曾提到过：“吴酸蒿萎，不沾薄只。”意思是吴国利用茼蒿为原料加工成的酸菜，味道不浓不淡，甘美可口。这里的“蒿萎”指的就是茼蒿，南宋时期林洪写的《山家清供》也是如此称谓。

很多人以为茼蒿只产于江南，尤其是苏东坡那句“茼蒿满地芦芽短”更是让人坚信茼蒿是江南的产物。事实上，茼蒿的历史悠久，它原产于亚洲的东部，不止是我们国家的江南地区，在日本、朝鲜以及俄罗斯西伯利亚的东部地区都有分布。

不过吃茼蒿，还是我们中国人会吃。除了战国时期将其制为酸菜，古人更多的是将茼蒿清炒，吃它清香爽口的原味。在五代十国时期，南唐的卢侍郎钟谔就对茼蒿情有独钟。据陶谷在《清异录》中记载，钟谔可是把“茼蒿、菜蕪、菠薐”称为“三无比”，意思是不可比拟的美味佳肴。从此以后，“三无比”就成了这三种蔬菜的代称。元代的耶律楚材在追随成吉思汗的西征途中，也曾对茼蒿发出过衷心的赞美：“一盘凉饼翠蒿新”、“细煎茼蒿点韭黄”。

但最爱茼蒿的想必是明太祖朱元璋，他因为喜欢吃茼蒿，于是就在每年农历二月宫廷举行“荐新”仪式时，将茼蒿作为祭祀祖先的供品。到了清代宫廷，皇帝觉得茼蒿确实很好吃，也没有换的必要，就将这个举措延续了下去。

茼蒿除了是春季的美味以外，它还可以用来表白。《诗经·周南·汉广》中就有“翘翘错薪，言刈其萎”这样的诗句，它唱出了一个年轻小伙在丛林中采集鲜嫩的茼蒿，想要送给心爱的姑娘的情结。

## 香椿嫩芽 来自几千万年前“始新世”的我

在山野田间挖过了香菜、韭菜、菊花脑，也在沼泽、岸边摘过了茼蒿，更是在湖河水塘里采过水芹，此时的古人怎么说也要为了颈椎抬头望望天空。是的，春天的美味也可以长在树上，这便是香椿的嫩芽。

据专家考证，香椿是我国原产，并且它资格老到令我们震惊。早在3700万年-6000万年前的第三纪“始新世”就已经出现在了华北地区。《庄子·逍遥游》中记载：“上古有大椿者，以八千岁为秋。”如此古老的植物，我们的古人居然会想起将香椿的嫩芽作为春季餐桌上的时令鲜蔬，实为不易。

据载，早在汉代时期，古人们对于春季吃香椿嫩芽就已经见怪不怪了，到了唐宋明清时期，香椿嫩芽是作为很多地方的特产献给宫廷的。民间也一直流行着“三月八，吃椿芽”的习俗。

至于香椿的吃法，古人们一个赛一个机灵。据朱元璋的第五子朱橚在植物图谱《救荒本草》中记载，香椿可“采嫩芽炸熟，水浸淘净，油盐调食”。明代徐光启在《农政全书》中也提及香椿“其叶自发芽及嫩时，皆香甜，生熟盐腌皆可茹”。

更绝的是明代戏曲煎养生学家高濂，他写了本养生大全《遵生八笺》，在这本专著里他详细整理记录了香椿芽的吃法，堪称是香椿芽吃法大全。比如他说“香椿芽采头芽，汤焯，少加盐，晒干，可留年余”，这是想存得久一些的吃法。“新者可入茶，最宜炒面筋，熨豆腐，素菜，无一不可。”谁能想到香椿嫩芽还能泡茶呢？到了清代，袁枚又对香椿芽的吃法进行了创新，他在《随园食单》中描述了香椿芽拌豆腐的吃法，并称香椿芽“到处有之，嗜者尤众”。

从历史走到现代人餐桌上，春季野菜还有许多，在这万物生长的季节，我们现代人可要多品尝时令鲜蔬，莫辜负古人的美食智慧，莫辜负大好春光。

