

凭窗读史



《救荒本草》中的插图。



河南省周口市扶沟县村民在采摘荠菜。

春节长假期间，家家户户的餐桌都少不了香喷喷的鸡鸭鱼肉盛宴。长假过后，在许多超市的生鲜区，一把把沾着露水、透着野气的荠菜、蒲公英、香椿芽等“春鲜”悄然走俏。这份源自山野田间的清鲜，不仅能为人们的肠胃“刮油解腻”，也仿佛接续上了春天的地气。很多人不知道，这看似时髦的“食春鲜”风尚，其实已在中国人的文化基因里埋藏了数千年。

伯夷、叔齐“采薇”坚守节操

野菜是相对人工培育的蔬菜而言的，凡草菜可食者通称为“蔬”。古人最初食用野菜主要是因为食物短缺，可以说是无奈的充饥之法和生存之道。

受中国传统文化影响，国人很早就赋予食用野菜一种独特的精神内涵。这种文化内涵来源于古时隐居于山野间、常常采野菜为食的隐士。其中最著名的故事之一就是《史记·伯夷列传》中记载的商末周初时期伯夷、叔齐“首阳采薇”。这里的“薇”一般认为是豆科野豌豆属的一年生或两年生草本植物，被称为“救荒野豌豆”（也有人认为是另一种叫作“大野豌豆”的植物），又叫巢菜。“薇”的种子、茎、叶均可食用，在古代是一种常见的野菜。

伯夷和叔齐是殷商时期孤竹国君的两个儿子。周武王伐纣取代殷商之后，天下都尊崇周天子。伯夷和叔齐却认为这是不义，于是坚决不食周粟，隐居首阳山（现甘肃渭源或山西永济），宁可采薇而食，最终因饥饿而死。后来，伯夷、叔齐被用来指代有节操的隐士，而“采薇”“食薇”则象征坚守节操的精神。这个故事是历代文人墨客笔下赞美隐士高洁品质的重要典故，在后世的文学作品中常常出现。比如唐代诗人王绩在《野望》中写有“相顾无相识，长歌怀采薇”，通过“采薇”典故表达了自己隐居山村、与世无争的隐逸思想，以及对古代隐士生活方式的追思和向往。

“采薇”典故还有其他方面的象征意义。《诗经·小雅》中有一篇《采薇》，通过一位长时间戍守边境士兵的视角，以薇菜的生长变化为线索，追忆了他从出征到归家的整个过程，表达了对家乡深切的思念之情以及对和平生活的渴望，由此“采薇”也被赋予了思念家乡的含义。

表达归隐之志的莼菜

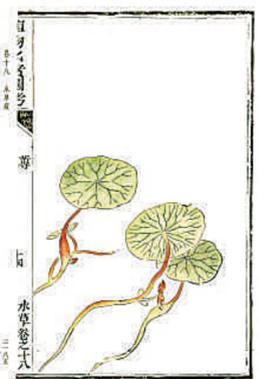
并非所有的野菜都难以下咽，有的还是人们朝思暮想的美食，比如莼菜。说到爱吃莼菜的人，最著名的恐怕就是张翰了，他留下的成语典故“莼鲈之思”，常用来寄托思乡之情。

张翰字季鹰，是晋代吴郡吴县（今江苏苏州市）人。《晋书·张翰传》和《世说新语》记载，晋惠帝时，张翰受命赴洛阳做官，后来因思念起家乡吴地的菰菜、莼羹和鲈鱼脍等美味，在秋风起的时候辞官驾车回故乡去了。实际上，张翰很可能是因不愿卷入晋室之乱，借口思念家乡美味而辞官。但莼鲈之思表达的归隐之志流传了下来，唐代白居易

野菜 有故事的“春鲜”



《植物名实图考》中的薇。



《植物名实图考》中的莼菜。

现了食用莼菜的大规模人工种植，在众多国家重点保护植物中，唯一一种作为南方寻常蔬菜食用的便是莼菜。

“舍不得驯化”的荠菜

说起吃野菜的历史名人，苏轼是其中之一。苏轼对荠菜情有独钟：“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹。”其实，古人早就开始食用荠菜了。荠菜最早出现在《诗经·邶风·谷风》中：“谁谓荼苦？其甘如荠。”诗人认为，与其他味道清苦的野菜比起来，荠菜确实是一道美味。《尔雅》中首次提到了荠菜的做法：“荠味甘，人取其叶做羹及羹亦佳。”

苏轼在被贬谪于黄州时，过着田园耕居的生活，在写给朋友徐十二的信里，开头就说“今日食荠极美”，然后详细介绍了荠菜食用方法：“取荠一二升许，净择，入淘了米三合，冷水三升，生姜不去皮，捶两指大，同人釜中，烧汤水一瓯壳多于羹面上，不得触，触者生油气，不可食。不得入盐、醋。君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也。”

元祐四年（公元1089年），苏轼任龙图阁学士、知杭州，其妻弟王晟从蜀

地过来相见。两人聚在一起饮酒，交谈甚欢，席中的菜品就有荠菜。“撮荠菜食之，甚美”，吃荠菜的时候他想起了家乡眉州的巢菜，忍不住起了思乡之情，怅然若失。后来，他乘着酒兴亲自下厨做荠菜青蚶羹，“食之甚美”，叮嘱妻弟“他日归乡，勿忘此味也”。

苏轼一生四次被贬，常常“食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭”，但他却称食用野菜“不用鱼肉五味，有自然之甘”。后来他在《乞罢学士除闲慢差遣札子》中说，“臣多难早衰，无心进取，得归丘壑以养余年，其甘如荠”，可见荠菜已经深深融入他的生活了。

除了苏轼，还有许多历史名人也非常喜欢吃荠菜。辛弃疾曾赞叹道：“残雪初消荠菜满，糝羹珍美胜羔豚。”在他眼里，荠菜简直是比猪肉、羊肉都要好吃的人间美味。而陆游更是对荠菜加工制作很有心得：“小着盐醋助滋味，微加姜桂发精神。风炉欲铸穷家活，妙说何曾肯授人。”美味荠菜的加工技艺，成为他的不传之秘。

在中国传统的饮食文化中，荠菜一直被作为“尝鲜”的野菜。也正是因为它本身的独特性和天然美味，时至今日

荠菜仍然没有被完全驯化栽培。即使是大面积半驯化状态下种植，荠菜也保持着“野菜”的原汁原味。

明代皇子编著“野菜”奇书

明代开国皇帝朱元璋出身贫苦，当皇帝之后，为了“示子孙知民间辛苦”，规定御膳里必须有百姓吃的野菜、蔬菜和粗粮。朱橚（音sù）为朱元璋的第五个儿子，曾在自己王府内开垦出田地后种上各种植物，但这些植物并非庄稼，也不是名贵药材或奇花异树，而是些从乡野民间搜集来的野生植物。每天他都会在地里忙碌，亲自观察记录每一种植物的生长状况。

身份高贵的皇子为何要亲自去种野菜呢？这要从他在云南的经历说起。那时的云南地区尚为蛮荒之地，自然环境较为恶劣，经常会遇到粮食歉收，因此饥荒频发。穷苦百姓饥不择食，为填饱肚子只能采集山中不知名的植物来充饥。但由于缺乏对植物的正确认识，经常会误食有毒植物而导致中毒甚至死亡。每次看到这样的悲剧，朱橚都会非常痛心。于是在回到他的封地河南开封之后，他带着拯救黎民的心愿，以及在云南时总结的民间救饥经验，开始研究起野生植物。为更好地了解这些植物，他将它们从野外移植到自己王府的园子里。为弄清哪些植物可以食用，哪些植物不能食用，朱橚亲自带领他聘来的名医们观察记录，鉴别性状，几乎每种植物他都亲自观察研究。凡可食用充饥的，便详细而准确地记录植物的名称、别名、产地、特征、性味、可食部位及烹调食法等。考虑到用野菜来充饥的百姓普遍不识字，他又命人画出每种植物的形貌。

明永乐四年（公元1406年），朱橚编写的一部以救荒为宗旨的奇书《救荒本草》横空问世，无数穷苦灾民因此而受惠。书中记载了可食用野生植物414种，其中276种为其新增。此书编撰目的在于救度荒年，因此全书写作重点在食用而非药用，对每种植物的产地、名称、形状特征、性味及食用方法详尽介绍，特别介绍救饥，而且始终强调食用健康与安全，因为野菜毕竟是野菜，有的甚至有毒，所以首先要考虑安全性，有的明确指出不能食用，如“野芋大毒不堪食也”，有的介绍解毒去毒的方法，如食用白屈菜的方法是用细土与煮熟的植物同煮，然后再淘洗以除去其中有毒物质；有容易混淆的品种，书中也进行了比较，如香椿（椿木）和臭椿（椿树）。

总结起来，这本《救荒本草》具有很强的实用价值，根据书中的介绍，食用野菜要认识（配有植物形态图，可按图

索骥），会判断（有毒的不要吃，懂得解毒去毒方法），善烹饪（列出救饥和食用之法），这样才能吃到安全又可口的野菜充饥。后世的李时珍《本草纲目》采用该书条目甚多，认为《救荒本草》“颇详明可据”，徐光启《农政全书》也全文收录该书内容。《救荒本草》刊行后，先后传播到日本和美国、英国等国家，因其救荒济世的实用价值和植物学研究成就，得到国外植物学家和科学史家的认可和赞赏。

清初末起《稗说》中较为详细地介绍了明代崇祯皇帝日常早膳的情况及膳单，可以看出菜单中有一类野菜制作的“小菜”原料包括：苦菜根、苦菜叶、蒲公英、龙须菜、枣芽、苏叶、茴芹、野薺等，以体现皇帝的知疾苦、体民情。清末，有一种名为“菊花脑”的野菜在人们面临饥荒时被发掘出来。据罗尔纲撰写的《太平天国史》记载，清同治三年（1864年）早春三月，清军围困太平天国的首都天京（今江苏南京），那时城里的粮食已经所剩无几，于是天王洪秀全下诏书：“合城俱食甜露，可以养生。”据罗尔纲考证，这里的“甜露”指的就是长在城中空地上的各种野菜。

据传，当时的老百姓在寻找野菜充饥的时候，发现了菊花脑这种神奇的野菜。回去一煮，发现菊花脑气味清香，清爽可口，于是在战争结束后，南京的老百姓就开始尝试驯化种植菊花脑，把它变成可以栽在圃地里的蔬菜。到了清代中后期，菊花脑慢慢进入了南京人春日时令野菜榜，成为“金陵八野”之一。清末文人龚乃保在《冶城蔬谱》中记述：“菊花脑开小黄花，春夏有香。其嫩茎中蔬科，丛生菜畦旁，春夏有佳。带露采摘，指甲皆香，自成馨逸”，他在客居福建时仍“追忆金陵蔬菜之美，不觉垂涎”，可见其对此乡土风味的深切眷恋。

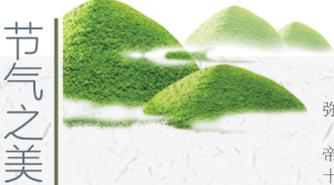
进入近现代，随着农业技术进步和物质逐渐丰富，野菜的救荒色彩逐渐淡化。人们吃野菜，更多是出于对独特风味的追求和尝鲜的心理。到了当代，野菜又被赋予了“绿色”“健康”“有机”等新标签，其价格甚至超过普通栽培蔬菜，成为人们追求生活品质和健康饮食的一种选择。

经过几千年的岁月洗礼，野菜早已不只是简单的时令菜肴。它是承载着历史密码的文化切片，是连接古今中国人情感与智慧的朴素媒介。在每一次的采摘与烹制中，人们不仅品尝着春天的滋味，更是在重温一段关于坚韧、气节、乡愁与生存智慧的民族记忆。这或许就是野菜穿越千年，始终能在人们的餐盘中占据一席之地的原因。

张宝鑫



西湖莼菜汤。



节气之美

惊蛰：日暖风行 天地春生

弥漫大地，世界一片生机勃勃。

惊蛰古称“启蛰”，西汉时为避汉景帝刘启讳改为现名。元代吴澄《月令七十二候集解》云：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”“蛰”，指“藏伏”，昆虫入冬藏伏土中；“惊”指“惊醒”，天上的春雷惊醒蛰虫，二字相合有一种“蓦然而惊”的动态感。古人认为，惊蛰这一天春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫，此即所谓“春雷惊百虫”。

其实，唤醒蛰虫的真正原因是气温变化。惊蛰到来，天气转暖，原本藏身于地下的昆虫开始活动。和暖的春风拂过大地每一寸角落，也为人们描绘出勃勃生机。

“桃花嫣然出篱笑，似开未开最有情。”惊蛰节气分三候，五天一候，一候“桃始华”。灼灼盛放的桃花是惊蛰的当令花。北方蓓蕾点点，南方繁花满

枝，一层层娇艳的红蕊缀满枝头，是引得百花盛开的“花信风”。“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。”鸣声清脆婉转的黄鹂是人们心中吉祥美好的象征，更是春天的使者。惊蛰二候“仓庚鸣”，三候“鹰化为鸠”，惊蛰时黄鹂开始鸣叫，见证着充满生机与希望的蓬勃春日。

祈福迎祥传民俗

平地一声雷，唤醒了冬眠中的蛇虫鼠蚁。因此，中国古人会在惊蛰这一天手持清香、艾草等，熏家中四角，以驱赶蛇虫鼠蚁等和去除霉味，久而久之渐渐演变出在惊蛰日驱赶霉运的习俗。

惊蛰也宣告着繁忙的春耕生产即将开始，很多地区却有惊蛰日忌讳使牛的民俗。不过，“惊蛰不使牛，使牛骨节响”，人们认为在惊蛰日使牛会损伤牛

的骨节、损耗其身体。在甘肃等地，还有惊蛰灌牛的习俗，俗称“灌牛”。耕牛吃了一冬的干草，农忙时节即将到来时，人们先为其“散火”，疏通消化道，让耕牛能够更好地投入春耕生产。这些民俗都展现了农人对于耕牛的爱惜之情。

梨谐音“离”，寓意与害虫别离。吃梨是惊蛰的习俗之一。中医理论认为，惊蛰时节，人体如同刚解冻的土地，肝阳之气勃发，与外界湿邪交织，易出现口干舌燥、目赤肿痛等“春燥”之症，而历经冬藏的梨，恰似自然安排的一剂解燥良方。

在西北地区，人们用蜂蜜渍梨以柔润燥气；在江南水乡，人们用梨与枇杷叶制成的“惊蛰饮”清解郁热；在岭南，人们用梨肉与陈皮共煮化解湿气……各地的吃梨“门道”丰富多样，蕴含着因地制宜的智慧。而在山西等地，惊蛰吃

梨还有“离家创业”的寓意，寄托着人们开拓进取、祛病消灾的美好追求。

大地农忙盼丰收

“九九加一九，耕牛遍地走。”惊蛰节气正值“出九”。伴随着天气转暖、降水增多，中华大地上的大部分地区迎来“可耕之候”，田野间处处可见繁忙景象。农谚云：“到了惊蛰节，锄头不停歇。”

一鼓轻雷惊蛰后，细雨微雨落梅天。惊蛰被视为春耕之始，寓意着人们对丰收与幸福的渴望。

惊蛰时节，华北地区的冬小麦已经开始返青，急需浇水、及时耙地；江南地区的小麦已经拔节，油菜也开始开花，对水、肥的要求逐渐多起来，需适时追肥……

一年之计在于春。为了秋后的“大仓满，小仓流”，春耕就不能误了农时。这是五千年农耕文明才能理解的喜悦，更是如今稳稳端牢自己饭碗的中华儿女对大地的无限深情。

农谚云：“惊蛰过，茶脱壳。”惊蛰过

后，随着气温上升，茶树保护茶芽越冬的鳞片逐渐张开。蛰伏蓄势了一冬的春芽，迫不及待地春风中吐露新绿，故谓“茶脱壳”。

对于茶农来说，惊蛰也是唤醒茶山的重要日子。如今，福建、浙江、江西等地依然流传着“喊山祭茶”的习俗。“春虫震蛰，千夫雷动，一时之盛，诚为壮观。”宋代赵汝砺《北苑别录》这样记载当地人惊蛰擂鼓喊山祭茶的盛大场面。伴随着响彻山谷、催人奋进的鼓点，茶农齐声呐喊，唤醒沉睡一冬的漫山茶树，盼望着草木勃发、茶树吐芽，表达对天地的感恩以及对丰收的憧憬。

一声春雷，震醒万物生机。从诗词词句，到民俗节庆，再到犁田锄地、喊山祭茶的辛勤劳作，惊蛰象征着春日的生机，蕴含着无限的生命力，更激励着人们开启新一年的奋斗征程。

在这充满朝气、热火朝天的春日里，又一个充满活力与希望的美好年景如约而至。

黄敬惟