

# 蕨芽珍嫩压春蔬

——草木笔记之四十一

□ 杨吉元

春天来了，如酥的小雨细细洒过后，在阳光灿烂的日子里，一株株毛茸茸的嫩芽从黑黝黝的土地里钻了出来，漫山遍野地生长，到处可以看到这些青绿色或淡紫色的蕨菜。肥嫩嫩的茎，绿幽幽的叶，用手触摸，毛茸茸的。随手掐断茎秆，断口处立即流出稠稠的汁液，闻一闻，有一股淡淡的清香……

蕨之得名从何而来？陆佃《埤雅》早有解释，说蕨“初生无叶，状如雀足之拳，又如人足之蹶，故谓之蕨”。说的是蕨的嫩叶尚未展开时的样子，有如蜷曲的雀足，又如僵屈的人脚。因属草木，故将“蹶”写为“蕨”。李时珍《本草纲目》描述道：“蕨，处处山中有之。二三月生芽，拳曲状如小儿拳。长则展开如凤尾，高三四尺。”还没有完全打开时的蕨菜，有人说如飞龙的爪子，又似古代民间用以搔痒、状如长柄钩的玉如意，还像标点符号中带疑问的问号“？”，所以，蕨菜又叫拳头菜、猫爪菜、龙爪菜、如意菜、吉祥菜等。古代还有诸如蕨、蕨萁、月耳、蕨等奇怪的叫法，而我老家叫蕨类植物为“狼衣”，可食嫩头部分叫狼衣头，但未详其来由。

国人采食蕨菜的历史源远流长，早在两千多年前，我国第一部诗歌总集《诗经》中就有两处写到蕨菜。蕨菜既可食，同时还可用作祭祀之物。《埤雅》说：“蕨，所以祭也。”那时，女子出嫁前，用水中的萍和藻祭祀，出嫁后则改用山里的蕨和薇祭祀。薇是野豌豆苗，蕨就是蕨菜，以后“蕨薇”并称，代指野菜。《诗经·召南·草

虫》是一首以野菜为题，表现浪漫爱情的诗歌，其中有“陟彼南山，言采其蕨”之句，描绘了一位春天采蕨菜的女子，在南山采蕨的场景。人们一致认为，这首诗是古人采食蕨菜的最早记载。

蕨菜入馔历史久远，曾长期成为筵席上高档菜肴的佐料或是主料，历代文人歌咏蕨菜的诗歌有不少。大诗人李白善于抚琴，而同为“酒中八仙”的好友崔宗之曾送给李白一把古琴。后来，崔宗之先李白而亡。李白漫游到南阳，想起老友，潜然感旧，便作诗悼念亡友，诗歌开首便说：“昔在南阳城，唯餐独山蕨。”阳城内好吃的东西有很多，只有“独山蕨”给李白留下了终生难忘的味觉记忆，可见其味道之鲜美。宋代王安石思念亲人，便写《寄伯兄》一诗，寄托思念之情，诗中写道：“安得先生同一饮，蕨芽香嫩鲙鱼肥。”黄庭坚与张耒、晁补之、秦观都游学于苏轼门下，黄庭坚曾写《次韵子瞻春菜》诗与苏轼唱和，开首写道：“北方春蔬嚼冰雪，妍暖思采南山蕨。”陆游也是一个烹调高手，他做了很多菜，酒足饭饱之后，还写诗给邻居欣赏：“今日山翁自治厨，嘉肴不似出贫居。白鹅炙美加椒后，锦雉羹香下豉初。箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬。平生责望天公浅，扪腹便便已有余。”（《饭罢戏示邻曲》）以花椒调白鹅之味，用豉汁调和在野鸡羹中，制作质地甘脆的笋尖及烹炒质嫩的蕨菜芽，甚至认为蕨菜是春天里所有野菜中最“珍嫩”的，可见他对蕨菜的喜爱。



蕨菜因其颜色亮丽、造型独特，富有浓厚的山村风味，一经厨娘之妙手，便能做出多种色香味形俱佳的美味。蕨菜烹制方法甚多，可煮可烧，可煨可炖。如果蕨菜遇上腊肉，荤素搭配，那更是绝配。还可以变换花样，烧成蕨菜鸡丝、蕨菜鳝丝、蕨菜鱼片、蕨菜炒蛋等。还可焯水后加蒜泥、葱花、味精、盐和醋凉拌，味道清香可口。

大才子袁枚也是一位美食家，他在《随园食单》中说：“用蕨菜不可爱惜，须尽去其枝叶，单取直根，洗净煨烂，再用鸡肉汤煨。”林洪《山家清供》有一道“笋摘馄饨”的点心，其制作方法是“采笋、蕨嫩者，各种汤焯。以酱、香料、油和匀，作馄饨供”。林洪有一个朋友叫林谷梅，他家经常做这种馄饨。吃完以后坐在古香亭下，采芎、菊苗冲茶，对着白山茶花，真是无比的享受。

蕨菜还可以制成干品，就如笋干。将嫩蕨水煮，用清水漂洗后摊在竹筛里晒干贮藏，想吃时用开水浸泡。干蕨呈棕褐色，一旦浸水，便仿佛恢复了鲜蕨的天性。李时珍在《本草纲目》中记载了吃蕨菜的方法：“其茎嫩时采取，以灰汤煮去涎滑，晒干作蔬，味甘滑，亦可醋食。”吃时用干蕨搭配红烧肉或腊肉，或炒或炖均可。

蕨菜茎叶可以食用，其根块也是一宝。挖出根块洗净捣碎，掺水搅拌淘洗，把沉淀下来的淀粉晒干，就是蕨粉，在饥荒年代是充饥的食物。

中医学认为，蕨味甘、性寒，含有一定的粘多糖、纤维素和多种维生素、微量元素，营养价值十分丰富，有清热、利湿、消肿、安神、活血、止痛之效，是一种天然的食品和佳肴，还可入药治病。近年来，社会上也流传着蕨菜“致癌”一说，原因是蕨菜里含有一种叫“原蕨苷”的成分，人食过多，也许增加癌症发病的概率。每一种食物都有其两面性，就像腌菜、腌肉、烤肉一样，食用过多有致癌的可能，但少量食用并不一定会产生那样的后果。



## 垃圾分类 保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起