# 这个春天，你吃过哪些小野菜？丨花花万物

“山头翠树调莺舌，山腰野菜飞黄蝶”。春天万物滋生，草长莺飞，新鲜嫩绿的野菜悄然冒出头来，自由自在地生长在山野之间。这是大自然馈赠给人类最好的礼物，味蕾上的记忆就藏在这些野菜里， 愈久弥新。

**香椿**

香椿是楝科香椿属的乔木，幼嫩的新芽芳香可口，是春天里一道不可多得的美味佳肴，被称为“树上蔬菜”。嫩芽中含有丰富的蛋白质和钙、磷、钾等数十种人体所需的微量元素和矿物质，享有“蛋白之冠”的称号。

香椿的嫩芽有红色和绿色两种。绿色的全身翠绿，若翡翠般，被称为绿芽香椿；红色的浑身通红，如玛瑙般，被称为红芽香椿。虽然颜色不同，香味和口感略有差异，但是营养价值基本一样，都是提高免疫力的优质时蔬。

根据生长时间和口感的差异，香椿芽有头芽和二芽之分。物以稀为贵，头芽香椿量少、鲜嫩、色泽好，是餐桌上的抢手货；二芽香椿则处于正当季，大家都能品尝到了。

香椿芽有浓郁的气味，然而对于这个气味，不同的人评价可不一样。喜欢的人，会觉得特别香，大文学家汪曾祺曾用“一箸入口，三春不忘”，赞美了香椿的鲜香；不喜欢的人，则觉得是一股怪味，无法下口，避之不及。

作为蔬菜，香椿在春日里不过短短十多日的光景，错过就要再等一年。然而鲜美的同时，其硝酸盐含量不低，可能会引发过敏反应。野菜虽好，尝尝鲜即可，千万不可贪多。

吃过香椿芽，见过香椿开花结果吗？香椿的花期是夏天，开花时，白色的小花，又多又密，在短短的小枝上聚集成一个花序，点缀在万绿丛中，像一串串小米粒。秋天结果，果实是蒴果，成熟后开裂成五瓣，反倒更像花，一串一串掉落在地上，非常适合做装饰品。更有趣的是，香椿的果实和松果一样，遇到湿度大的天气，开裂的蒴果会闭合起来。

香椿的芽（图片来源：中国植物图像库）

香椿的花（图片来源：中国植物图像库）

香椿的果实

**水芹**

水芹是一种古老悠久而富有诗情画意且文化内涵深厚的植物。《呂氏春秋》中记载：“菜之美者，云梦之芹”。说的是楚地有一种味道鲜美的蔬菜——芹，就是现在我们吃的野生水芹菜，故而水芹又在《尔雅》中称为楚葵。

水芹是伞形科水芹属的多年生草本植物，为我国原产蔬菜，多生于浅水低洼地方或池沼、水沟旁，全国广泛分布，与莲藕、茭白、芡实、慈菇、荸荠、莼菜、菱并称为江南“水八仙”。口感脆爽、气味鲜香，是非常难得的从古至今都受人们喜爱的蔬菜。毕竟古时先民吃的蔬菜，能保留到现在的不多。

野生的水芹菜，常常成片成片地生长在比较潮湿的水岸上或浅水里，光滑的茎秆是空心的，柔软没有明显的纤维，口感清脆；全株散发浓烈的草药香味，有人喜欢，有人抵触。

新鲜的野生水芹菜，出淤泥而不染，可与各种食材搭配。通常最简单的做法是洗净、切段、清炒，出锅时香喷喷的。

除了食用外，水芹还跟“入学”有关。“思乐泮水，薄采其芹”是诗经《泮水》中的句子。“泮水”指泮宫里的水。据注解所说，泮宫是周朝诸侯立的学府，相当于现在的大学。这句诗描述的是古时进入学府的学子们在水边采水芹菜时场景。可见想要在泮宫里采水芹，必须要是考入学府的学生才有资格。从此采芹便成了入学的代名词，后来逐渐演变成考中秀才的意思。

虽然水芹味道鲜美，但是在不确定的情况下，千万不要随意采摘野生水芹菜。万一摘回来的是高仿，就要面临生命安全问题了。

野生水芹菜

清炒水芹菜（图片来自网络）

**诸葛菜**

诸葛菜是十字花科诸葛菜属的一年或二年生草本植物，常在农历二月盛开，又被称为二月兰，顽强地生长在山地、路边、平原等地。十字花科是蔬菜大户，里面有我们日常吃的白菜、油菜、萝卜、甘蓝等等。它们的花朵四瓣，呈十字形，果实为长角果（荠菜的果实为短角果，像爱心形状），里面裹着小小的黑色种子。这些小小的种子含油率较高，可以用来榨油。

二月兰仿佛是春天里的一首诗。蓝紫色的花朵从初春一直开到暮春。起初是零星的几朵，散落在荒野中，毫不起眼；不多时便开成了一片花海，梦幻般地跳入眼帘、印入脑海。

在细碎微小的野花丛中，二月兰是绝对的佼佼者，花大色艳，成片成片生长在大地上，视觉冲击力特别强，颜值不输园艺花卉。如今已经被园艺学家们培育成观赏花卉，作为景观进行盆栽、地栽，极具观赏价值。

颜值在线的诸葛菜，幼嫩的茎叶也是美味的时令野菜，不过味道有些微苦。采摘、洗净、焯水后，可凉拌、作馅、清炒。出锅时浓浓的菜香中带着淡淡的清苦味，散发着春天的味道，回味无穷。

诸葛菜

诸葛菜的花

清炒诸葛菜（图片来自网络）

**薤白**

薤（xiè）白是百合科葱属草本植物，具有地下球状鳞茎。除新疆、青海外，全国广泛分布，也被称为小根蒜、藠（jiào）头，是春天里不可多得的一道美味菜肴。

辛辣味强烈的薤白，是典型的药食同源植物，富含蛋白质、氨基酸、食纤维及人体所需的微量元素。既增加营养又改善口味，经常食用，不仅预防贫血，还有利于强筋健骨。

作为时令野菜，食用方法很多。采摘全株，洗干净后，可以蘸酱生吃、做汤、作馅、还可以腌制成咸菜，开胃爽口。最便捷家常的烹饪方法是薤白炒鸡蛋。切碎的薤白和鸡蛋液拌匀，在油锅中炒至金黄，加入少许盐，出锅。清新亮丽、香气扑鼻，令人记忆绵长。

薤白植株（图片来源：中国植物图像库）

薤白炒鸡蛋（图片来自网络）

**苦苣菜**

苦苣菜是菊科苦苣菜属一年生或二年生草本植物，几乎全球分布，常生于山坡或山谷林缘、林下或平地田间、空旷处或近水处。茎直立生长，光滑无毛，内部中空，折断后有白色乳汁流出；叶片柔软，羽状深裂，边缘生长有不规则小尖齿或短刺状齿；数量繁多的黄色舌状小花聚集成头状花序；果实成熟后跟蒲公英一样带有细软白色冠毛，在风儿吹动下，离开植物妈妈，寻找合适的土壤安家，开始新的生命轮回。

作为我国传统食用野菜，苦苣菜味道有些苦，但营养价值相对较高，含有蛋白质、多种维生素和多种氨基酸记忆丰富的微量元素。食用时，先洗净焯水后，再进行凉拌、炒食、做腌菜等，不同制作方法，口感风味略有差异。

苦苣菜植株

凉拌苦苣菜

一年之计在于春，小野菜们在春日里也忙不停，积累能量，盎然生长，努力绽放生命之美，为人类送来味觉上的满足感。味觉是有记忆的，那是对过去时光的惦念。自然里摇曳的野菜，有哪些是烙在时空里挥之不去的想念？

参考文献：

1. 中国植物志http://www.iplant.cn

2. 安卓.苦苣菜总黄酮提取、纯化工艺优化及抗氧化活性研究[D].北京农学院,2012.

3. 马婷婷“舌尖之春”香椿，过敏了怎么办? [J]中华临床免疫和变态反应,2021(10):581-582.

4. 郑毅等.野生水芹菜的营养价值及高产栽培技术[J].北方园艺,2013(15):63.

5. 李琼.薤白食药用价值及栽培技术研究进展[J].特产研究,2022(15):111-115.