

荠菜的民族植物学

吴舟

(江苏省连云港医药站, 连云港 222000)

摘要 以民族植物学的观点介绍荠菜 [*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.] 的食用和药用历史, 分析了荠菜的营养与药用价值以及现代人热衷于荠菜的原因, 探讨了荠菜的民族植物文化学。作者认为, 荠菜集美食、营养、保健、药用于一体, 是值得开发利用的一种重要野菜。

关键词 荠菜; 野菜; 民族植物学

Ethnobotany of *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic. Wu Zhou (Lianyungang Pharmaceutical Station, Jiangsu Province, Lianyungang 222000), *J. Plant Resour. & Environ.* 1998, 7(3): 49~53

The edible and medicinal history of Shepherd's purse *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic. in China is reviewed and its nutritive and medicinal value are introduced. It also probes into the ethnobotanical culture of this species since ancient time. The author regards this is an important wild vegetable to be exploited and utilized for its delicious, nutritive, health care, medicinal characteristics.

Key words *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.; wild vegetable; ethnobotany

荠菜 [*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.] 系十字花科荠属草本植物。蔬食采拔幼苗为佳, 药用采集带花全草。荠属植物全世界约有 6 种, 分布于南北半球温带和亚热带地区; 我国有 2 种, 1 种分布在西藏, 另 1 种也就是荠菜, 广布全国各地^[1]。

1 荠菜及其别称名释

荠菜之名始见于唐·孙思邈《千金食治》中, 在此之前均称为荠。梁·陶弘景《名医别录》将荠列入上品。明·李时珍《本草纲目》释其名曰: “荠生济济, 故谓之荠”。考荠菜的“荠”同“齐”, “齐”者“济”也, 此草饥时能作菜果腹延生, 伤时可止血活命, 功效颇大, 作用齐全而故名。

古往今来, 由于荠菜深深地扎根于民众之中, 人们根据它的形状、气味、功效、物候等特点, 创造出了很多十分奇巧的别称, 反映了荠菜的多种用途。

护生草——将荠菜花置于灯架上或铺床下, 则“可避蚊蛾”。《本草纲目》“谓之护生草, 云能护众生也”。

净肠草(《植物名实图考》)——荠菜含有较多的粗纤维, 全株又被有细柔毛, 可以荡涤肠胃, 降低脂肪, 具有净肠作用。

枕头草(上海)——以其干品制成的药枕可催眠、止头晕。

鸡脚草(贵州)——因荠菜高不过30~40 cm, 基生叶颇似鸡爪, 故称鸡脚草。又荠菜的花小如米粒, 在贵州还有“地米荠”的土名。

血压草(天津)——因荠菜有降低血压, 扩张冠状动脉的作用。

菱角菜(《广州植物志》)——荠菜的成熟果实形状似菱角。

清明草(《浙江民间常用草药》)——荠菜的最佳采集季节在二十四节令的清明前后。

甘荠(《本心斋蔬食谱》)——荠菜风味独特, 鲜香甘美, 故称“甘荠”。

香田荠(江苏)——新鲜荠菜, 清香可口宜人, 又称“香善荠”(浙江)、“香芹娘”(江西)等。

荠菜还有其他别名如: “芊菜”、“鸡心菜”(《医林纂要》)、“上巳菜”、“荠只菜”、“蒲蝇花”(《闽东本草》)、“假水菜”(《陆川本草》)、“地地菜”、“烟盒草”(《四川中药志》)、“榄豉菜”(《广西中草药》)、“粽子菜”(《东北野生可食植物》)、“荠荠菜”、“阿布嘎”(蒙语译音)、“乃翁义”(朝语译音)等。

从荠菜地方别名众多这一点, 就可看出其分布范围之广, 人民群众的熟悉程度及实用价值了。

2 荠菜食用历史及现代营养美食价值

荠菜简称荠, 为我国古老的野菜, 成书于公元前6世纪的《诗经》中就有“谁谓荼苦, 其甘如荠”的诗句。400多年后的《尔雅》又有“荠味甘, 人取其叶作菹及羹亦佳”的记载。师旷(春秋时代乐师)亦云“岁欲甘, 甘草先生, 荠是也”。言下之意, 荠菜的味道是鲜美的, 为菜中甘草。

西晋文学家夏侯湛嗜爱自然, 所作小赋, 多为草木风物。他嗜食荠菜, 曾写过《荠赋》, 赞曰: “见芳荠之时生, 被畦畴而独繁; 钻重冰而挺茂, 蒙严霜以发鲜”。道出了荠菜不畏霜寒, 先春而萌的特点, 为最早返青的报春野菜。北魏贾思勰是我国历史上伟大的农学家, 他写出了中国第一部农业百科全书——《齐民要术》。该书“卷十”已将“荠”列为“蔬菜作物”。

唐朝时期, 人们吃用荠菜已成风尚。每到立春这一天, 都要吃以荠菜为馅的“春饼”, 同时吃以荠菜与其他佐料配制的菜肴“春盘”, 并作为礼品互相馈赠, 祝贺辞旧迎新。每到这个时候, 长安人都要乘车跨马, 带着“春盘”, 到郊外去野游, 并进野餐, 称之为“探春之宴”。时人有“春日春盘细生菜”、“盘装荠菜迎春饼”等诗句记其盛况。白居易喜爱荠菜, 竟到了“时绕麦田求野荠, 强为僧食煮山羹”的地步。

荠菜以其味鲜美而盖诸蔬, 宋代僧人文莹在他的《玉壶野史》中记录了这样一段关于宋太宗与苏易简的对话: “上因问食何品何物最珍?”对曰“食无定味, 适口者珍, 臣只知荠汁为美”。大文学家、美食家苏东坡也是最喜食荠者, 体会也最深刻。他在给友人的信中说, “今日食荠极美……”, 评价荠菜是: “天然之珍, 虽小甘于五味, 而有味外之美”。大诗人陆游更认为荠菜是“天所赐”的美羹, 甚至到了“春来荠美忽忘归”的程度。

明代养生学家高濂所著的《遵生八笺》, 提倡清修养生, 燕闲清赏; 讲究起居安乐, 尘外遐举; 重视四时调摄, 延年祛病; 介绍饮馔服食, 灵秘丹药。其中在《饮馔服食笺》里对荠菜赞语为“若知此物, 海陆八珍皆可厌也”。明代滑浩《野菜谱》里记载: “荠菜儿, 春日采之, 生熟皆可食”。明代文学家王世懋的《瓜果蔬》中也指出, 荠菜为百草可食之美品。

清代扬州八怪之一的画竹大师郑板桥,不仅喜食荠菜,而且还吟咏过“三春荠菜饶有味,九熟樱桃最有名”的诗句。说明荠菜是时令佳蔬,不可不食。清·薛宝辰《素食说略》谓:“荠菜为野蕨上品,煮粥作斋,特为清永。以油炒之,颇腴,再加水煨尤佳”。

千百年来,我国民间已形成了一种习俗,早春踏青采荠食,作为新年报春菜。时至今日在我国各地流传着许许多多有关荠菜的故事、民谣、民歌等,如苏北民谣:“二月二,挑荠菜,荠菜包饼精拽拽,不吃不吃两小块”。再如鄂西北民歌:“二月野蔬竞相开,野菜之王属荠菜。营养丰富且治病,美味佳肴清香在”。还有“妈妈这啥子!荠荠儿菜包扁食(饺子)。爹爹这怎吃!藏在门后咱爷儿俩吃”。这些皆道出了人们对荠菜的深情。

新春采食的荠菜嫩叶清香甘美,各类养分的含量既丰富又均衡。据《食物成分表》报道,每100 g可食荠菜,含水85.1 g,蛋白质5.3 g,脂肪0.4 g,碳水化合物6 g,热量205 kJ,粗纤维1.4 g,钙420 mg,磷73 mg,铁6.3 mg,胡萝卜素3.2 mg,硫胺素(维生素B₁)0.14 mg,核黄素(维生素B₂)0.19 mg,维生素C 55 mg^[2]。

荠菜所含营养成分的种类较大多蔬菜为多,对机体有全面营养作用。其中以蛋白质、钙、维生素C的含量尤多。钙含量比其他蔬菜都高,还超过豆腐。蛋白质含量在叶菜、瓜菜中屈指可数。也含一定量的磷、铁、钾、钠、锰、硫胺素、核黄素、胡萝卜素、烟酸等。胡萝卜素含量与胡萝卜相仿。氨基酸达11种之多,所以荠菜很鲜香(氨基酸经烹调后,能起类似味精、胡椒粉的作用),而含水量在叶类蔬菜中最低,吃一些荠菜就可以获得多种营养素。

荠菜风味独特,烹制后清香鲜美,既可作菜饭、菜粥,也可以炒、煮或作凉拌;荠菜剁碎作馅料制包子、饺子、春饼、春卷等有特殊清香,为制馅珍品。荠菜还可做成各种珍美药膳菜肴,如荠菜松、荠菜炒鸡蛋、荠菜冬笋、荠菜山鸡片、荠菜豆腐羹、荠菜圆子等均为席上佳珍;荠菜做汤味鲜,清香扑鼻,可增食欲,使人胃纳佳而添寿,故又称“百岁羹”。明代大医药学家李时珍在《本草纲目》中誉美荠菜为“护生草”。这些分析说明现代的科学研究与民间传统的经验以及本草学认识的一致性。

随着“绿色”消费热潮的掀起,一向僻居原野怀抱里的新鲜、无污染、营养好的荠菜,也自然成为绿中之绿,迎合了现代人返朴归真、寻求自然野趣的心情,又顺应了人们追求健康、长寿的心理特点。在饱餐肥腴甘浓的美宴之后,清香素净的荠菜更显其诱人的魅力,越来越多的人对荠菜情有独钟,都市人的“荠菜热”已初露端倪。

3 荠菜本草学考证及现代药学研究

古代的荠菜,种类繁多。宋·唐慎微《证类本草》引梁代名医陶弘景的话说“荠类甚多”;明·李时珍《本草纲目》云:“荠有大小数种……蕺蕻、葶苈皆是荠类”。李氏的这个观点并非臆断,而是通过实地考察的客观事实。因为现代的植物分类学已根据荠菜、蕺蕻、葶苈三者的形态相似性,将它们均归类于十字花科植物。

《本草纲目》菜部第二十七卷“荠”条云:“小荠叶花茎扁,味美。其最细小者,名沙荠也。大荠科、叶皆大,而味不及。其茎硬有毛者,名蕺蕻,味不甚佳。并以冬至后生苗,二三月起茎五六寸。开细白花,整整如一。结荚如小萍,而有三角……”。李氏的这段文字描述,提及3种荠类植物,即小荠、沙荠和蕺蕻。

小芥叶小茎扁,味美。“冬至后生苗,二三月起茎五六寸,开细白花,整整如一。结荚如小萍,而有三角”。根据这段文字描述及视其附图。叶缘具锯齿,果实三角状,完全可以认定即为今日之芥菜(*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.)。

“最细小者,名沙芥也”。因文字太简,又无附图,难以确认今日学名,疑是十字花科植物碎芥(*Cardamine hirsuta* L.),也可作野蔬。

“大芥科,叶皆大,而味不及。其茎硬有毛者,名芥莫,味不甚佳。”根据芥莫之名与形态特征简要描述以及作蔬与芥菜相比“而味不及”、“味不甚佳”的说明,应是十字花科植物芥莫(*Thlaspi arvense* L.)。

李时珍认为“芥与芥莫一物也,但分大、小二种耳。小者为芥,大者为芥莫。”由于受李氏这段错误考证的影响,清代著名植物学家、药物学家吴其浚在其所著的《植物名实图考》一书中也误将芥莫认作芥菜,他所绘的图完全是芥菜^[3]。

芥菜不但能够烹调出美味佳肴,而且还是一味“济世护生”的保健良药。民谚云:“到了三月三,芥菜可以当灵丹”。所谓“灵丹”即妙药也。现代药理学及临床研究也证实,芥菜具有多种医疗功能^[4-6]:(1)能止多种出血,如内伤出血、咯血、产后子宫出血、月经过多、衄血、便血、尿血、消化道溃疡出血、牙龈出血以及视网膜出血等,并对血友病有辅助疗效;(2)能降低血压,扩张冠状动脉,为优良的高血压、冠心病患者的保健食品;(3)能治疗泌尿系统方面的疾病,如乳糜尿以及泌尿系统的各种结石、肾炎、水肿等;(4)能健胃消食,对消化系统的一些疾病,如胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎、腹泻、呕吐等都有一定治疗作用;肠胃不适者可煎汤服用;肉食油腻者可以荡涤肠胃、降低血脂,故芥菜又有净肠草之称,这与芥菜含有较高粗纤维有关;(5)还可治疗目疾,如目赤肿痛、结膜炎、夜盲症、干眼病、眼生翳膜、青光眼等。

4 芥菜的民族植物文化

“物以稀为贵,食以野为奇”,这是古今人的共识。而野蔬中之芥菜却以翠绿、鲜嫩、味美、醇香,即色、香、味俱佳之特色,使历代文人墨客揄扬之诗咏吟不绝。“城中桃李愁风雨,春在溪头芥菜花”。这是南宋民族英雄、爱国诗人辛弃疾的咏芥名句。道出了芥菜不畏霜寒,是先春而萌,返青最早的报春菜。南宋大诗人陆游对芥菜最有感情,体会也最深刻,写出了很多脍炙人口赞美芥菜的诗句:“雨后初得芥,晨庖有珍烹”。“手烹墙阴芥,美若乳下豚”。“残雪初消芥满园,糝羹珍美胜羔豚”。吃芥菜一般用油炒,但陆游却拿它与米同煮,还给它起了个雅号叫作“糝羹”。在诗人眼里,芥菜之美比羔豚还要胜过一筹。有一次当他日夜思念家乡的时候,又写道:“日日思归饱蕨薇,春来芥美忽忘归”。可见,陆游迷恋芥菜竟到了连家也不想回去的程度。这与张翰的“莼鲈之思”有异曲同工之妙。

古人咏芥的诗句或论语颇多,其中与“甘”字结缘的不少。首先开篇的是《诗经》中的“其甘如芥”;随后为《尔雅》里的“芥味甘”;春秋时代的乐师师旷亦云:“甘草先生,芥是也”;西汉·董仲舒《春秋繁露》记载:“冬,水气也;芥,甘味也”;宋·陈达叟《本心斋蔬食谱》称芥菜为“甘芥”,以及陆游的“芥糝芳甘妙绝伦”。可见,芥菜是以“甘”而著称的。考“甘”还与“美”有缘。后汉·许慎的《说文解字》中的“美”字,就是用食物(羊)来解释的,“美,甘也,从羊从大……”可见美是从食物中提炼出来的,味觉美早就孕育在饮食之中。这也就难怪宋僧人文莹《玉壶野史》有“芥

汁为美”;大文豪苏东坡论“食荠极美”;陆游咏荠“糝羹珍美胜羔豚”和“惟荠天所赐,青青被陵冈;珍美屏盐酪,耿介凌雪霜”。

荠菜民俗作为一种文化现象,它来自生活,源于生活,带有泥土芬芳,清香醇厚。我国民间每年都有许多节日,这些节日为人们的生活增添了不少乐趣,其中有的风俗还与荠菜有关。人们常把自己美好的愿望与情感寄托在荠菜的身上。

农历二月二,为花朝节,又名挑菜节。东京汴梁以2月12日为花朝,作扑蝶会;成都以2月15日为花朝,也有扑蝶会。但实际上这时尚无蝴蝶可扑,挑菜活动倒大有可为,如荠菜、马兰等,都可挑来做蔬。“花朝”的到来,意味着百草滋荣,百花开放。在江南,农历的“三月三”被称为“眼亮节”。每逢此日,妇女往往会摘些荠菜插在发鬓上,说这样能使“眼目清亮”。

荠菜与“三月三”也结下了不解之缘。每逢农历三月初三,在湖南、江西等地有荠菜煮鸡蛋的风俗(将荠菜、鸡蛋、红枣、生姜片一起煮食),据说吃了可以起到强身健体、防病治病的作用。在我国少数民族地区,至今仍有一些少女少男,在三月初三这天佩戴荠菜花,以图吉祥如意,避邪驱瘟,消灾祛病,故民谚有云:“三月三戴荠花,桃和李羞繁花”。还相传三月三为荠菜花的生日,妇女均戴荠花,民谣曰:“三月三,荠菜花赛牡丹,女人不戴无钱用,女人一戴粮满仓。”有的地方在三月三这一天,青年男女双双对对,男给女插上荠菜花,在菩萨面前山盟海誓,永结同心。有些地方还在三月初三的前后,争相采撷荠菜花,晒干扎把,置于枕头内,凉席下,房间里以驱虫避疫。李时珍《本草纲目》记载:“释家取其茎作挑灯杖,可避蚊蛾,谓之‘护生草’,云能护众生也。”

5 小 结

(1) 荠菜食用历史悠久,营养成分既丰富又均衡。荠菜能治疗多种疾患,古今医典药籍也多有论述。具有清热利湿、平肝明目、凉血止血、和胃化滞之功能,可治疗肾炎水肿、尿痛、尿血、便血、月经过多、目赤肿痛、小儿乳滞、腹泻、痢疾、乳糜尿、高血压等。

(2) 追溯“三月三”的荠菜民俗,始于唐,盛行在宋。分析这一民俗之所以能够沿袭下来,恐和端午插艾、重阳佩茱萸出于同一道理,都是人们对预防疾病,强身健体的美好憧憬。

(3) 由于荠菜原来就作为蔬食,即便大剂量使用也十分安全,故荠菜是一味药食兼优的佳蔬良药,值得进一步开发研究,推广应用。

参 考 文 献

- 1 江苏省植物研究所. 江苏植物志. 南京:江苏科学技术出版社,1982. 247.
- 2 中国医学科学院卫生研究所. 食物成分表. 北京:人民卫生出版社,1985. 66.
- 3 黄胜白,陈重明. 本草学. 南京:南京工学院出版社,1988. 234.
- 4 冉先德主编. 中华药海(上册). 哈尔滨:哈尔滨出版社,1993. 798.
- 5 江苏新医学院编. 中药大辞典(下册). 上海:上海人民出版社,1986. 1607.
- 6 雷载权,张廷权主编. 中华临床中药学. 北京:人民卫生出版社,1998. 1026.