

HuZhanfen

被遗忘的主菜



胡展奋

专栏作家

Columnist

喜欢历史，酷爱大片

曾想知道三千年前的老祖宗吃什么蔬菜，最方便的就是查《诗经》。

经查，记录在案的蔬菜有30余种，野菜却占90%，《诗经》第一首“关雎”提到的荇菜，就是一种水生野菜，所谓“参差荇菜，左右流之，窈窕淑女，寤寐求之”。它吃口滑叽叽的，有点像如今的西湖莼菜，黄河南北的沼泽地都有分布，后来沦落为家畜的饲料，其余的卷耳、茱萸、韭、葵、葱、藿、薤、蕨、薇、苹、藻、苓、萹、唐、芄兰、葎草、蕹、茶、芥、莫、苦、葑、菲、苕、苴、苹、莱、芑、蓬、菘、菹，大都是野菜，人工栽培的也就韭菜、葵菜、芹菜、蔓菁（大头菜）、萝卜。

如果排座次，《诗经》里的蔬菜，葵居第一。《诗经·七月》诗就有“七月烹葵”。而我每每看到“葵”就为自己的无知而难为情。

早年背古诗十九首，青青园中葵，朝露待日晞。阳春布德泽，万物生光辉。常恐秋节至，焜黄华叶衰。百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。

很长时间一直以为“青青园中葵”的“葵”，就是向日葵，曾奇怪，我们人人争做向日葵，没成想古人也这么“轴”，向日竟是传统？

后来有了孩子，老婆却没有奶水，猪蹄呀鲫鱼呀吃了好多，没用，彼时我在《康复》杂志供职，得一老中医不传之方，一看一头雾水：葵菜若干，牛鼻若干，炖汤，连服一周，乳涌如泉。

葵菜是什么？牛鼻哪里弄？根本不可能完成的任务嘛！老中医说了，既然“不传”，就有难言之隐，取牛之鼻和杀牛有什么两样？这不公然破坏生产嘛！所以“不传”。

我那时有点急，故意挤兑地问，猪鼻行不？他笑了，这怎么行！这样吧，你不妨去浙江中路

的清真店问问，他们或许有渠道。翌日，“牛鼻”还真被我解决了。那，“葵菜”呢？老中医连说惭愧，药房里新鲜的肯定没有，去乡下找找。

其时岳父母在昆山做老师，赶紧去问老农，老农也不知，岳父找了农科所，农科所说这太容易了，我带你去，田里路边到处是“野菜”。

结果“葵菜炖牛鼻”的那天，邻居都来瞧稀罕，因为不能放调料，味道有点难闻，婆娘捏着鼻子灌下去，每天一服——奇了，你不信中医还真不行，第三天，乳门就大开，一个场景永远忘不了，儿子懵懵懂懂地刚凑上去，“嗤”——乳白的激

流像水枪一样猛喷小子的脸上，刹那间成了花脸，小子一愣，想那小“水龙头”什么时候突然成了消防龙头，引得众人大笑。

从那后我开始注意葵菜，发觉它是一种早已退出餐桌的主菜，别名冬葵、冬寒菜、冬苋菜、蕹菜，号称众菜之王，就像现在的青菜、大白菜一样，最家常，人人都吃，口感与我们常吃

的“紫角叶”相似，也是“滑叽叽”的，但它又是出了名的滑肠之物，难道古人的肠胃那么好？《齐民要术》卷三将葵列为蔬菜首篇。《黄帝内经·灵枢》也将它列为首菜。

问题是，为什么唐宋以后它被冷落了？元代以后，葵菜更是约好了似的全部从餐桌消失。明清时，它“升格”为药材，认为它治寒热羸瘦，利小便。久服壮骨，长肌肉，轻身延年，还可治妇女乳汁内闭、痈疽肿痛。通大便，消水气，滑胎，治病。

人心不恒久，代代有兴废。就如现在没人服丹药，没人穿木屐，没人戴“麦克”墨镜一样，风气在变，原因却不清楚。但当年国医大师裘沛然曾预言，当便秘成为普遍性疾病时，冬葵将重新走红，将像青菜一样不可离之须臾。

子姑待之。☞

它又是出了名的滑肠之物，难道古人的肠胃那么好？