

海南野菜香

图／海南日报记者 王凯
文／海南日报记者 杨春虹

目前岛上已发现的野菜就达二三百种之多。海南岛阳光充沛、雨露丰润,为各种野菜的生长提供了最便利的条件,右流之』,描绘青春女子在灿烂春光中轻快采集野菜的场景。野菜的采集和食用,在中国可谓源远流长,《天雕》中便有『参差荇菜,左



野菜,即野生蔬菜,是指生于山野中,未经人工栽培的野生可食用植物。野菜的采集和食用,在中国可谓源远流长,从《关雎》“参差荇菜,左右流之”描绘青春女子在灿烂春光中轻快采集野菜,到《影梅庵记》中忆董小宛善腌野菜,使黄者如蜡、绿者如翠,古人采食野菜的乐趣跃然纸上。海南岛阳光充沛、雨露丰润,为各种野菜的生长提供了最便利的条件,目前岛上已发现的野菜就达二三百种之多,而最为常见的树仔菜、革命菜、白花菜、雷公笋、车前草等,已经成为追求绿色、时尚、健康美食的现代人餐桌新宠。

亦食亦疗野菜香

其实,从中医角度来说,不少作为中药材的植物,往往也是民间普遍食用的野菜,如中药材“鱼腥草”,在云贵一带就是老百姓常常食用的一味野菜,民间又称“折耳根”;而海南民间经常食用的“革命菜”,《本草纲目》认为其“安心气,养脾胃,消痰饮,利肠胃”,有较好的药用价值。就算是那些剧毒的植物,也具有药用功能,只是食法和食量更为考究,稍有不慎甚至会有性命之忧。拥有丰富南药资源的海南岛,南药和野菜其实在很多时候也很难有严格区分。如四大南药之一的野生巴戟,具有较高的营养价值,入菜时大多配以屯昌农家黑猪筒骨、老鸡(鸭)汤等,不但味道好,又同时兼具营养、医疗保健价值,在一次美食评选会上,“巴戟营养野菜”被中国饭店协会评选为“中国名菜”。而推出“巴戟营养野菜”这道“中国名菜”的郑立平,从小就跟随从事南药研究的父亲郑锦道学习南药知识,在参加1983年至1986年海南中药资源普查工作中,更是广泛接触海南众多野生植物。几年前由其发起成立的海南南药野菜膳食研究会,现在已培育了海南本地、内地、国外的野菜品种100种左右,可以食用的品种达到五六十种,在市场上常年推广的达到二三十种。

若论名气,五指山野菜(又名树仔菜、天绿香)的名头无疑最响亮,早在多年前就已经畅销岛内外,热销时甚至比肉价还要贵,主产区五指山、琼中等市县更是把种植五指山野菜作为振兴地方经济的一大产业,成为海南野菜的代表。甚至连北方不少地区像青岛都慕名到海南引进种植,采用日光温室栽培后,也可以像海南岛一样一年四季均可采收。地处海南中部山区的五指山,是海南野菜品种最多品质最好的地区,不但盛产树仔菜,还盛产革命菜、四棱豆、白花菜、雷公笋、新娘菜等20余种野菜,从理论上说,这些野菜都可泛称为五指山野菜系列。

尝新尝鲜野山珍

如果说过去吃野菜更多是环境、生活所迫不得以而为之,现在兴起的食野菜之风,更多是为了尝新尝鲜,正如汪曾祺所说:过去,吃野菜是为了度荒,如今,吃野菜是为了尝新。在海南,分布最广、食用也最为普遍的野菜有革命菜、白花菜、厥菜、雷公笋等,老百姓采摘也最为便利。其实,这些野菜大多也是我国分布最广、食用最多的。如革命菜,又叫野茼蒿、安南草,是海南中部五指山区常年生的野菜,以其丰富、水灵的外观,清香嫩滑的口感博得人们的喜爱。每年春、夏、秋三季,可摘其嫩茎叶、幼苗,炒食甜滑可口,味道极佳。据说当年琼崖纵队能在五指山区坚持革命,靠的就是这种野菜充饥,故名“革命菜”。现在经营野菜的海南餐馆里,野菜少则十几种,多则二三十种。但如果没有餐馆人员的推荐,食客点击率最高的无非是树仔菜、革命菜和白花菜等有限几个品种。难道是这样口味更好、营养价值更高?老板坦言,非也。其实是因为食客就知道这几样而已。而其他味道更好、营养更丰富的野菜,则要靠店家推荐食客才会享用到了。在海南,野菜最普遍的吃法是“打边炉”,店家将不同种类的野菜搭配起来,食客在喝完骨汤、老鸭汤后将野菜放入炉中煮熟食之,野菜吸取肉汤的精华,在原汁原味又透出更多清甜可口;而清

炒也是非常大众化的一种吃法,如树仔菜、四棱豆等野菜,最佳的食法是用蒜蓉清炒,色泽碧绿,清香逼人。还有的野菜用来熬粥、炒饭,味道鲜美更胜普通蔬菜一筹。如从云南引进的野韭菜,在海口立平野菜谷被用来熬粥、炒五色饭等,这种野韭菜带有一点韭菜味,但却更多清香,与味道浓郁的栽种韭菜相比,味道更可口。尤为难得的是,因为野韭菜叶片较厚较有韧劲,能够经受更长时间的煮或炒,也就更加入味。海南的野菜,吃法总的说来与普通蔬菜无异,那是因为目前在海南常吃的野菜,大多没有怪味道,即使带一丝苦味的,也多在可接受之列。在国内一些地方食用的一些野菜,由于味道特殊或微带毒性,就需要用煮浸的方法除去其怪味和毒性,一些味道较特殊的野菜,还需要浸泡一夜后再食用。

吃精吃细野味浓

当吃野菜成为一种时尚,众多名厨也开始挖空心思将野菜做精做美,而原本生长于山野中的野菜,也就脱胎换骨成为席间佳肴,成为名副其实的野山珍。如当年琼崖纵队用来充饥的革命菜,大厨们现在竟用瑶柱来为其装点,摇身一变便成为“瑶柱革命菜”,从菜名上就有强烈的对比意味。这道菜要将革命菜放在锅中用上汤煨,这时枸杞和瑶柱铺在菜面上,它们的味汁自然就可以滋润野菜,使其更加甜滑入味;而野菜又可以吸去瑶柱的腥味又无半点油腻,带出了瑶柱鲜味。同时瑶柱又透出野菜的清香,食之自然野趣盎然,唇齿留香。在广州的海南菜馆“大椰丰饭”,“上汤益母草”是很受欢迎的一道海南菜。采自五指山的益母草既是野菜也是一味很好的中药材,但由于益母草吃起来有些涩涩的感觉,厨师们就采用汤浸的方法,使益母草的口感更加润滑,食之更为可口,同时又保留益母草的清香。这道菜表面看有点像上汤菠菜,但又同时兼有营养和保健的功效,自然大受食客欢迎。在这些菜品里,过去不起眼的野菜成为主角,往日的主角却成为陪衬。主角角的调换,竟让野菜吃出了如此情调,这在过去野菜用于充饥的年代,是无论如何也都想像不到的吧。被称为“海南野菜王”的郑立平说,就在今年前,这样的吃法在他看来已经是对野菜的最好诠释。但现在看来,相当一部分营养丰富的野菜还是由于口感欠佳的原因备受冷落,要迎合现代人的消费潮流,野菜开发不应该仅仅停留在烹饪技艺层面,应该开发系列野菜产品。正是在这一理念的引导下,今年,野菜月饼、野菜面条、野菜脆饼、野菜茶等系列野菜产品被开发出来。如野菜鲜浆面依据中华膳食养生理论,利用野菜含有较高维生素、膳食纤维、叶绿素等人体所需营养成分,具有刺激食欲、调节体内酸碱平衡等功效,将五指山采摘的毕拔叶、野香香、土人參、超人參等野菜榨取鲜浆,与优质小麦粉加工成面条。而野菜脆饼则是在海南兴隆独特的椰香脆饼的基础上,添加新鲜野菜、野菜鲜浆等制成。与椰香脆饼相比,口感带有野菜特有的清香,不会太过甜腻,而且食后还会有一丝丝的回甘。其实,正如周作人笔下《故乡的野菜》里所描写的,采摘野菜的乐趣远远大于食用的乐趣。但如今生活在大城市的人们,虽然可以享用到烹制精美的野菜,品尝到营养美味的野菜食品,却是很难享受到采摘野菜的乐趣了。还好,生活在海南岛上的人们,不但可以在餐桌上品尝各种精心烹制的野菜,更可以在周末闲暇之余,有机会到乡里田间,甚至是五指山深处体会一番采摘野菜的乐趣。



编后：

配合我省“味美海南”活动,海南省商务厅与海南日报联合推出的15期系列报道,从探寻海南餐饮文化渊源、展示天涯特色美食、品味独特海南小吃等,不同侧面挖掘和丰富海南餐饮文化,以期让“味美海南”成为海南国际旅游岛建设中的一张独特名片。现在,历时半年多的“味美海南”活动即将结束,但对于正在建设中的海南国际旅游岛而言,位居旅游六要素之首的“美食”,仍然会是大家一直关注的热点。正如旅行家所说,吃得好就是一个好的假期。海南丰富的美食,将吸引我们一如继往地去关注、发现和发掘。

→凉拌野菜

←野菜已经成为追求绿色、时尚、健康美食的餐桌新宠。图为土人參。



海南省商务厅 海南日报

共同推出

15