



上汤豆苗。资料图



海南盐碱地里种出的海虫草。王威摄

# 海南芽苗菜 一碟小菜 满口鲜脆

海南日报全媒体记者 张期望

春日饮食，最讲究“鲜”和“时”。对许多喜欢在舌尖踏青的美食爱好者而言，绿油油、水灵灵、脆生生的芽苗菜，无疑是春日佳品。从传统的绿豆芽、黄豆芽、豌豆苗，到近年兴起的花生芽、黑豆芽、萝卜苗，再到科研人员正在攻关的海虫草等特色品种……近年来，随着健康饮食观念的普及，尤其是火锅（打边炉、酸汤）等餐饮形式走红，各式芽苗菜成为餐桌新宠。

## 从自育自给到规模生产

芽苗菜，是蔬菜界“速成班”的优等生！几天的工夫，它们从干瘪的种子中挣出，嫩茎举着或嫩黄或浅绿的子叶向上生长，被称为“有生气”的春菜。

在我国，“豆”为五谷之一，最早被利用的芽苗菜就是豆芽。古人为长出牙尖、戴着一顶“小帽子”的黄豆芽取了一个直观而富有诗意的名字——“黄卷”。在先秦时期，我们的祖先已在用“黄卷菹”祭祀。“以井花水浸大豆，候芽长寸许，是为黄卷。”北魏农学著作《齐民要术》中的这段文字，是我国关于培育豆芽的最早记载。不过，当时豆芽并不是一道家常菜，而是被视为珍馐或被当作一味药使用。唐代医家孟诜在《食疗本草》中提及，他曾用“黄卷”治愈过一名风湿患者。

宋代，豆芽作为蔬菜真正普及，城市中出现了专门生产豆芽的“芽菜行”。据《东京梦华录》记载，北宋都城汴梁有菜行售卖“鹅黄豆生”，即黄豆芽。明清时期，豆芽和豌豆苗成为常见蔬菜，“豆芽拌海蜇”“豌豆苗炒虾仁”等是江南名菜。

光热充足的海南，为芽苗菜生长提供了绝佳的气候条件。海南省农科院副研究员庞强强长期关注芽苗菜，他告诉海南日报全媒体记者，在20世纪80年代以前，海南民间多以

家庭为单位培育绿豆芽、黄豆芽，土法水培，自产自食，产量低、品质不稳定，几乎没有芽苗菜进入商品流通领域。1988年海南建省办经济特区后，城市人口快速增长，蔬菜需求量上升，海口、三亚等城市周边开始出现小规模专业生产作坊，但仍以黄豆芽、绿豆芽为主，种植户一般采用简易棚、平面水培、竹架。

“比较明显的变化发生在2000年以后，无土栽培、大棚、立体架、遮阳网、防虫网等开始应用；品种也从豆芽扩展至豌豆苗、萝卜苗、花生芽、黑豆芽、荞麦苗、苜蓿芽等；简易控温设备使单位面积产量提高了2倍到3倍。”庞强强说，海南传统食谱中，用到芽苗菜的菜肴不多，但随着人口迁人和饮食文化交融，喜欢吃芽苗菜的人越来越多。

2018年以来，海南芽苗菜生产进入现代化转型阶段。橡胶林下生态种植、智能大棚、物联网、立体水培等多种模式竞相发展。“短短数十年，海南的芽苗菜从农家灶台走上产业化舞台。”在庞强强看来，种植芽苗菜6天至10天可收获一茬，年收30茬到40茬，具有周期短、效益好等特点。

## 盘中芽菜，“脾气”各异

在三亚市热带农业科学研究所的水蛟热福芽苗菜基地，立体种植架上，一盘盘翠绿细长的芽苗菜带着水珠。工人手提小篮，在棚架间穿梭，将芽苗菜分装入盒，送往各大商超。“这里的芽苗菜长得这么好，离不开我们对芽苗菜种植技术的研究和突破。”三亚市热带农业科学研究所高级农艺师刘扬，接触芽苗菜种植已超过十年，对这些盘中小菜颇为熟悉。

“刚开始我们照搬内地的技术，结果到了夏天经常绝收。因为海南夏秋季高温高湿，真菌繁衍快，必须作出调整。”刘扬团队没有花钱引进昂贵的智能培育箱，而是从实践中摸索出一套低成本、高效率的本土方案。

在刘扬眼中，每种芽苗菜都有自己的“脾气”。花生芽格外“娇气”，必须在完全黑暗的环境中生长，见光就会长出绿叶，失去商品价值。油葵苗则“随和”得多，它不挑环境，容易管理，适合在家庭阳台种植，“小朋友也可以种”。芽苗菜也分急性子和慢性子，“我们采用慢工出细活的种法，绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽长成大概需要7天，花生芽需要14天”。

在海南，不仅有种植芽苗菜的基地、工厂，还有林下芽苗菜畦。海口市秀英区石山镇福安村的返乡大学生苏剑程，在橡胶林下养蚯蚓，同时利用林荫的控温效果和蚯蚓翻动改良过的土壤种植芽苗菜。

海南还有一个独特的芽苗菜品种——海虫草。这是一种盐生植物，学名为盐角草，又名海芦笋、海人参，可用海水灌溉，种植不占良田。2022年，海口市休闲渔业开发有限公司在美兰区演丰镇“试水”种植海虫草，带动当地渔民转产转业。尽管目前海虫草还未完全打开市场，但这一种植模式作为盐碱地综合利用和发展海洋经济的新路径，前景依然值得期待。

## 烟火气中，小菜当角

芽苗菜的营养价值，是其抢占市场的核心竞争力。刘扬介绍，种子在萌发过程中，大分子的脂肪、淀粉等被分解成氨基酸、单糖等小分子物质，更容易被人体吸收。更重要的是，不同品种的芽苗菜有不同的营养成分：花生芽富含白藜芦醇；萝卜苗中有优质维生素；豌豆苗中胡萝卜素含量较高。“具体来说，芽苗菜适合老年人和胃不好的人食用，因为在芽苗菜发芽的过程中，脂肪和淀粉被分解了，食用后更容易被吸收。”刘扬介绍。

在海南，芽苗菜的烹饪方法多种多样，芽苗菜肴既有经典款，也有新潮款。走进位于海口海甸岛的海大南门夜市，海白豆芽煲是最常见的夜宵美食。它的做法也很简单，绿豆芽铺底，放入吐净沙的贝类，加入蒜蓉、姜丝和少许油，用锡纸包裹，以明火或炭火烤，豆芽吸收海鲜的汁水后，鲜甜爽脆。在川渝地区，人们吃火锅，必点一盘豌豆苗（豌豆尖）。近年来，海南也有一些以糟粕醋火锅、椰子鸡汤等为主打美食的餐厅，供应豆芽、豌豆苗、娃娃菜、空心菜等时蔬，体现了饮食文化的多元融合。

在家庭灶台上，海白豆芽汤、豆芽炒韭菜、上汤萝卜苗（常加入皮蛋、瘦肉）、上汤豆苗，则是人气颇高的家常菜。“很多芽苗菜都可以素炒、凉拌甚至榨汁吃。”刘扬说，花生苗，除了素炒，还可以与腊肉、香肠、火腿肠或瘦肉同炒，利用肉类的油脂增加香味，一般是大火快炒，这样既可以锁住水分，也可以保持花生苗的脆甜。而海虫草除了可以凉拌，还可以作为涮火锅的素菜，放入汤汁中煮着吃。

在琼北，斋菜煲是过年必吃的美食。一些人会特意挑选更有嚼劲的黑豆芽，将其与水芹、芥头、粉丝、腐竹、木耳等素菜放入煲中慢炖。

庞强强预测，未来在海南芽苗菜生产领域，智能大棚、物联网、LED光控、立体水培技术将全面普及；橡胶林下生态种植等循环经济模式也将获得推广；海虫草、海马齿等特色品种将规模化种植。“食用芽苗菜，不仅有‘吃春’的仪式感，更体现了人们对绿色食材的青睐。”

## 科普

芽苗菜包括芽菜和苗菜，我国居民有食用豆芽和豌豆苗的传统。在国际上，人们通常把芽苗菜称为 micro green vegetables（微型绿色蔬菜）。

## 菜苗菜肴

- 海虫草炖鸡
- 海虫草煎蛋
- 花生苗炒腊肉
- 清炒花生苗
- 斋菜煲
- 豌豆尖滑肉汤
- 上汤萝卜苗
- 上汤豆苗
- 豆芽炒韭菜
- 海白豆芽汤
- 海白豆芽煲



花生苗。张期望 摄



斋菜煲。李子兄弟供图