



惊蛰时节,万物生长。春风拂面后,各种鲜嫩的野菜便破土而出。春天的美味也可以长在树上,这便是香椿的嫩芽,古诗称其“嚼之竟日香齿牙”。鲜嫩的香椿芽散发着一股浓郁而特别的香气,成为许多“真爱粉”翘首以待的春季限定时令菜。

据专家考证,香椿原产于我国,早在几千万年前就已经出现在华北地区。汉代,香椿就已遍布大江南北,自古便被做成各类菜肴。

除了吃,香椿背后还有着特殊的文化意义。今天的《史话》就来看看古人的香椿情怀。

古人的香椿情怀



来自几千万年前“始新世”的香椿

中国人与香椿的缘分,可以说源远流长。

据专家考证,香椿为我国原产,并且它的资格老到令我们震惊,早在3700万年~6000万年前的第三纪“始新世”就已经出现在华北地区。

香椿营养丰富,兼具食疗作用,古代民间甚至还流传着“常食椿蕈(椿芽),百病不沾,万寿无边”的说法,中医认为香椿味苦、性寒,不仅有清热解毒、健胃理气的功效,还能起到醒脾、开胃的作用。

香椿在我国已有两千多年的栽培历史。先秦古籍《山海经》中便有“成侯之山,其山多樛木”的记载,樛木即为香椿。

中国不仅是世界上唯一以香椿嫩芽叶作为食物的国家,而且“食椿”还有着悠久历史。

据载,早在汉代,民间的食椿习惯就已遍布大江南北。到了唐宋明清时期,更有很多地方产出的香椿成为贡品。不难想象,香椿在古时候就深受民间百姓和皇亲贵胄的喜爱。

古人吃香椿 一个比一个机灵

香椿最初栽培的目的就是为采摘嫩芽作蔬菜食用。北宋医药学家、原籍福建泉州同安县(今属厦门市同安区)的苏颂,其所著的《本草图经》中就有食用香椿芽的相关记载,“椿木实则叶香,可啖”。大文豪苏轼也盛赞过香椿。

至于香椿的吃法,古人一个赛一个机灵。据朱元璋的第五子朱橚(sù)在植物图谱《救荒本草》中记载,香椿可“采嫩芽炸熟,水浸淘净,油盐调食”。明代徐光启在《农政全书》中也提及香椿“其叶自发芽及嫩时,皆香甜,生熟盐腌皆可茹”。



(明)沈周《椿萱图》



建隆插画

香椿嫩芽 还能泡茶?

更绝的是明代戏曲兼养生学家高濂,他写了本养生大全《遵生八笺》,在这本专著里他详细整理记录了香椿芽的吃法,堪称是香椿芽吃法大全。比如他说“香椿芽采头芽,汤焯,少加盐,晒干,可留年余”,这是想存得久一些的吃法。“新者可入茶,最宜炒面筋,煨豆腐、素菜,无一不可。”谁能想到香椿嫩芽还能泡茶呢?

到了清代,袁枚又对香椿芽的吃法进行了创新,他在《随园食单》中描述了香椿芽拌豆腐的吃法,并称香椿芽“到处有之,嗜者尤众”。

椿萱并茂 喻指父母健康长寿

在古代,香椿不仅是备受喜爱的食材,也同样具有着文化意义。

古代香椿树常常被视为长寿的象征。这源于庄子《逍遥游》中那句“上古有大椿者,以八千岁为春,八千岁为秋,此大年也”,意为上古时代的大椿树以人间八千年当作自己的一年,可见寿命之长久。于是后人便常常用带“椿”的词语来形容福寿绵延,如以“千椿”形容千岁,又如以“椿寿”作为对长辈的祝寿,以盼望长辈像椿树一样长生不老。

古人也喜欢直接用“椿”来比喻父亲或其他长辈,将已过耄耋之年的父亲称为“椿庭”。这一说法与《论语》有关,相传孔子的儿子孔鲤因怕打扰父亲思考问题,便在路过庭院时快步走过,即“趋庭而过”,于是,后人就把“椿”与“庭”结合了起来,称父亲为“椿庭”。

古时候母亲居住的北堂门前往往种有萱草,人们便雅称母亲所居为萱堂,萱堂也代称母亲,于是便有了“椿”与“萱”的结合,如“椿萱并茂”常用来形容父母健在、健康长寿。

椿萱并茂,是多么幸福的人生。香椿树很早就成为健康、平安、幸福的象征。

“百木之王” 古人盖房都爱用它

香椿树很有营养价值和药用价值,叶、干、皮、根都有用,曾与荔枝一起成为南北两大贡品,深受皇上及宫廷贵人的喜爱,被称为“百木之王”。

香椿木还被视为灵木,是一种优质的木材,树干通直、色泽红润、纹理清晰、气味芳香、材质坚硬、不易开裂,非常耐腐蚀及防虫蛀,是制作高档家具及工艺品的上好木材,素有“中国桃花心木”之称,可与上等红木相媲美。传说八仙之一的吕洞宾常常以香椿木为枕。

古时候,盖房子常会用到香椿木,大到房梁小到一片房梁木榫都一定要用到,以辟邪、镇宅、保平安。

不难看出,自古以来,中国人的生活中就已经流淌着香椿情怀了。



炒蛋

炒肉

拌豆腐

炸食

腌渍

小贴士

吃香椿有讲究 先焯水减少亚硝酸盐

香椿虽好吃,食用也要适当、适量。唐代孟诜所撰的中医典籍《食疗本草》就指出“椿芽多食动风,熏十二经脉、五脏六腑,令人神昏血气微”。

从现代视角来说,香椿本身含有一定量的硝酸盐和亚硝酸盐,因此还是在谷雨前香椿最鲜嫩的时候食用为最佳,并且下厨时应当在沸水中焯上一分钟,减少其中的亚硝酸盐成分。

香椿的那些吃法

说起吃香椿,好多人第一反应就是:炒蛋煎蛋!香椿和鸡蛋的确是一对黄金搭档,蛋香能中和香椿的刺激气味,同时经过热炒,香椿中的谷氨酸充分挥发,也会增添“鲜”味。

除了配鸡蛋,香椿炒肉也不错,如西南地区用椿芽炒鸡丝、炒腊肉。还有些地方与河鲜搭配,如安徽的“香椿辣子鱼”、湖南衡东的“香椿煎泥鳅”等。

若偏爱更浓重的椿香,那就要吃凉拌的。家常做法是香椿碎拌黄豆或豆腐块。云南傣族人家的“香椿拌豆腐”,比一般的调味更丰富,要加酱油、香菜、新鲜小米椒、水腌菜或泡菜水。

北京有“炸香椿鱼儿”,用面粉、鸡蛋调糊,沾香椿嫩茎入油,炸上色,犹如一条条金色小鱼,外酥里嫩,满口生香。

虽然鲜吃椿芽的季节很短,但人们也发明了一些长期保存的方法。山东乐陵一带,会把香椿切碎再晒干保存,食用前用水泡开,拌上热乎的面条,顿时香气四溢。云南大理白族则将整条香椿嫩茎晒干,油炸后保存。

江南人民更喜欢盐渍、油浸的做法。浙江仙霞关一带,民间用盐腌香椿,晾干后与梅干菜一起密封坛中,食用时取出焯烫,无论凉拌热炒都不减风味。最有特色的当属“香椿干菜出缸肉”,用香椿梅干菜与缸中腌制的咸肉一起煨炒,软糯香浓,肥而不腻。

科普一下

香椿到底什么味

如今,除了东北、西北和青藏地区,野生香椿广布于各地山林。用来采芽做菜的椿树通常都是小树,我们在市场上见到的成捆香椿芽,则多是扦插香椿树枝后长出来的。

香椿芽散发的气味非常浓郁又特殊,有类似大蒜的辛辣,混着难以言喻的硫黄味,细闻却又有点花香。这种复杂奇特的气味,让香椿和香菜、榴莲一样,口碑两极分化。

喜欢的人觉得它有春天气息,新鲜又刺激;厌恶者则认为其不香反臭,吃起来还有点“烧心”……

无论喜爱与否,谁都无法否认香椿气味的独特性。这是因为香椿的风味组成相当复杂,集合了50多种挥发性的含硫化合物和萜(tiē)烯类化合物。前者大多散发类似大蒜、洋葱、硫黄的浓烈气味,决定了香椿的本味。后者则为香椿提供了些许花香、草香,起到中和作用。

除了香椿,从历史走到现代人餐桌上的春季野菜还有许多,在这万物生长的季节,我们现代人可要多多品尝时令鲜蔬,莫辜负古人的美食智慧,莫辜负大好春光。

(综合北京晚报、北京青年报、上观新闻、博物杂志)