



藏在头发里的秋葵种子

秋葵喜热畏寒,气温低于17℃就会影响开花结果,又耐旱不耐涝,要求光照充足。西非的气候和土壤条件正适合秋葵的生长习性。据说秋葵的英语名“Okra”就来自西非伊博语对这种植物的称呼。在传入英语国家以前,秋葵从西非出发,最早传播到占据了北非和西亚地区的古埃及人那里。

古埃及人第一次见到秋葵的时间不详,但埃及是秋葵走向更远地方的“跳板”:借着战争以及贸易的帆船,秋葵到达地中海、阿拉伯和印度等地。在这个传播路径中,商人起到重要作用,例如13世纪把秋葵传遍地中海沿岸的就是阿拉伯商人。相比之下,秋葵去往美洲的旅程却是一部血泪史。

17世纪中叶,罪恶的贩奴贸易让无数西非人被迫背井离乡,踏上九死一生的美洲之路。从家里被掳走的妇女在登上奴隶船前,偷偷把秋葵的种子编进头发里,而这一举动给了她们生存下去的希望。穿越大西洋,新抵达的土地一片贫瘠,黑奴们白天为奴隶主干活,晚上才有时间做自己维持生存的活计。英国历史学家莉齐·克林汉姆所著《饥饿的帝国:食物塑造现代历史》一书的“西非农业的迁徙”里提到:秋葵、豇豆、花生、芝麻这些非洲作物,在美洲奴隶们还保留着非洲样式的无窗土墙茅屋前后种植起来。而对于曾经的美南卡罗来纳州黑人奴隶来说,用陶罐做出软烂的秋葵饭,是他们度过艰辛岁月的物质保证。

此“秋葵”非彼“秋葵”

秋葵或者葵,在中国古典文学里常常“出镜”。最早在诗歌总集《诗经》的《豳(音bīn,古地名)风》里,就有了“六月食郁及薏(音yù),七月亨葵及菽”的吟诵。至于如何“亨葵”,《汉乐府·十五从军征》里有:“中庭生旅谷,井上生旅葵。春谷持作饭,采葵持作羹。”可见葵作为蔬菜,是可以入羹的。

古时的羹不光指汤,更多时指各种以肉类做出的汤汁较多的菜肴。羹的主角是肉,有时也搭配蔬菜调味。葵就常被取叶入羹,并被称赞口感滑美,有杜甫的诗作证:“稻米炊能白,秋葵煮复新。谁云滑易饱,老藉软俱匀。”杜甫把洁白清香的新米和新鲜滑嫩的秋葵搭配起来食用,白居易借鉴了他的吃法,同时把新米换成了红稻米,于是就有了《烹葵》中的“贫厨何所有,炊稻烹秋葵。红粒香复软,绿英滑且肥”。

除了入羹,秋葵还被用来欣赏,正如《汉乐府》里广为流传的那句“青青园中葵,朝露待日晞”。而“秋葵纹”,作为经典的古代装饰性纹样,常常出现在瓷器的花纹与造型上。比如明成化青花缠枝秋葵纹官碗上描绘的秋葵花枝,又如宋代瓷器里因形似秋葵花瓣而得名“葵口”造型。不过以上种种“葵”与“秋葵”,和今天我们所说的秋葵,其实并非同类——此“秋葵”非彼“秋葵”。

同样是古老的蔬菜,现代食用秋葵起源于非洲西部,上世纪90年代以后才大规模传入我国;《诗经》、唐诗、明瓷里的秋葵,它的老家就在中国——早在西周时,关中地区已种植“秋葵”,汉代以后,秋葵成为全国普遍种植的蔬菜。

从外形上看,现代食用秋葵,植株可长到一人多高,食用部位主要是绿色辣椒样的果荚。而古人所说的秋葵是两年生的草本植物,植株不高,主要食用部位是其宽大、鲜嫩的叶子。

明代以前的秋葵是蔬菜里的“扛把子”

按照年代来分,古代汉语里的秋葵又可以粗略分为两个阶段:明代以前的秋葵是蔬菜里的“扛把子”:《种葵》是《齐民要术》里蔬菜类的开篇。元代王祯所著《农书》里把葵尊为“百菜之主”,赞其“备四时之饌,本丰而耐旱,味甘而有毒……”

明代以后,葵菜这种蔬菜因为“菘”(大白菜)的崛起而逐渐淡出。明代李时珍在《本草纲目》中把葵归为草类,还特意说明:“古者葵为百菜之主,今不复食之,故移入此。”

至于明清以后瓷器上的秋葵纹,多来自江南园林用于审美而种植的黄蜀葵。黄蜀葵的园林之美,宋代陈师道《秋葵》有诗称赞:“炎艳秋来故改妆,薄罗闲淡送鹅黄。倾城别有檀心在,依倚西风送残阳。”由此可见,我国古籍绘画里常常出现的秋葵,与今天我们吃的秋葵,也不是同一种植物。

南宋金葵花盆 (安徽博物院藏)



南宋佚名《秋葵图》 (四川省博物馆藏)

清朝留学生带回种子种出“洋辣椒”

那么,有着绿色果实、形如“美人指”的秋葵,最早是什么时候传入我国的呢?相传是在清朝末时,官派留学生徐继畲从日本带回了秋葵的种子。在自家庭院种下四个多月后,长出了像小辣椒一样的果实。徐继畲自己没有给来自异域的蔬菜命名,但他是湖南浏阳籍人,当地人喜食辣椒,于是秋葵最早被当地人称为“洋辣椒”。

除了民间少量的秋葵种子跨海携带,国内官方有记载的秋葵引进,比较早的来自《海南植物志》(1964年—1977年),正式的大规模陆续引入在20世纪90年代,而火起来则是2008年北京奥运会之后的事了。

2008年北京奥运会时,被列入“奥运蔬菜”的秋葵第一次大范围进入国人的视野。它带有菱角的绿色外形、横切面星形的摆盘、有黏液但又脆嫩的特殊口感,以及最重要的“健康蔬菜”概念,让秋葵很快收获了“绿色人参”的美名。

此后,秋葵开始在我国广泛种植,河北、山东、江苏、浙江等国内大部分省市都有百亩以上的种植区。

妙用拾趣

秋葵籽“咖啡”

有趣的是,因为《海南植物志》记载秋葵的嫩果可食用,成熟种子可用作咖啡替代品,于是之后的《中国植物志》在给秋葵起名时,最终给它选取了“咖啡黄葵”的正式中文名。

把成熟的秋葵晾干,摇晃果子能听到轻微的“咔哒”声,就说明秋葵的种子可以剥离出来“做咖啡”了。经过低温烘焙,研磨的秋葵籽,有一种以假乱真的咖啡香味,不过它不含咖啡因,所以终究也只能是替代品。



棉花糖曾经的“搭子”

关于小小的棉花糖,有两个令人惊讶的冷知识。一是这种看似充满科技感的糖果似乎应该诞生于现代,但实际上,棉花糖是一种非常古老的糖果,距今已有4000多年历史。二是最早的棉花糖制作也离不开秋葵,或者说离不开秋葵的“亲戚”药蜀葵。

公元前2000年左右的古埃及人是最早制作和享用棉花糖的人。他们采集坚果和蜂蜜,还榨取了药蜀葵植物黏稠的汁液加入其中一起搅拌,一道润喉又美味的小糖果就做好了。

药蜀葵和秋葵同属于锦葵科,植物根茎和果实里都含有透明的黏液。这些主要由水溶性的膳食纤维构成的黏液,成分里包括了果胶、纤维素、半纤维素和多糖等。可以说没有这些锦葵科植物的黏液,就没有人类历史上最早的棉花糖。

或许是受到古埃及人的启发,19世纪初的法国大厨在发现药蜀葵的黏液与水混合后会呈现出凝胶这一现象以后,也产生了把它加进糖果里的想法。糖浆、蛋白、香草籽,再加药蜀葵的黏液搅拌,形成蓬松又有弹性的糖果,是现代棉花糖的雏形。当然,今天工业化的棉花糖里,药蜀葵黏液的位置已经被更便宜、量产的明胶取代,不过制作棉花糖的思路一直没有变。

(综合北京日报、科普中国、观复博物馆)

中国古代的秋葵与现代的食用秋葵是两种植物,图为清代李颀(huàn)所绘《秋葵诗意图》

秋葵 奥运带火的「绿色人参」

“美人指”“羊角豆”都是它的别名

在我国,直到二十年前,知道“秋葵”的人还不多。秋葵的外形像绿色小辣椒,外皮覆满细小绒毛,横切面呈五棱星形,又有拉丝黏液。因为果实奇特的形状,秋葵英语别名“美人指”(lady's finger);而在中文世界里,它的别名就更丰富了:“洋辣椒”“牛角辣椒”“羊角豆”“黄秋葵”……可以列出一长串的清单。不过值得一提的是,秋葵不是辣椒属,跟豆科植物的“豆”和向日葵的“葵”也没有多大关系,它属于锦葵科秋葵属。在这一属下,人工栽培的秋葵亲缘关系面目模糊——换句话说,要为秋葵追根溯源并不容易。

印度曾经凭借着“秋葵咖喱”这一菜肴的传播,以及世界排名第一的秋葵年产量,被认为是秋葵的发源地。但是在印度从未发现野生种的秋葵,古印度语里也没有关于秋葵的记载,因此今天的主流观点认为,秋葵的老家在非洲,更准确一点说,是在非洲的埃塞俄比亚一带以及西非地区。



南宋印花秋葵纹八方粉盒(观复博物馆收藏)