



目前正值小满时节。小满,是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。小满,是要吃“苦”的日子。民间有“小满食苦,胜似进补”之说。专家认为,这个节气适量吃些苦瓜、苦菜等苦味食物,可清心火、助消化。

今天的《史话》就来看看古人吃的那些“苦”。

## 宋人吃苦花样多

《诗经》中说“荼蓼(liǎo)朽止,黍稷茂止”,据《说文》释,蓼是辛菜。上古春祭,要用乳猪,据《礼记·内则》,煮乳猪的做法是“包苦实蓼”,意即烹煮小猪时,用苦菜包裹小猪,并在小猪体内塞入蓼草,用以去腥。

苏轼说“含辛茹苦”,荼蓼入菜,就是“辛苦”味道了。《哆啦A梦》中有件道具叫“辛苦酱”,“吃了这份辛苦酱,无论做什么事都会很辛苦”,原料可用荼蓼。

吃苦不是只能吃苦菜。宋代文人的食单,总是自讨“苦”吃,而且吃得多种多样。

陆游爱苦笋,要搭配青梅。“苦笋先调酱,青梅小蘸盐”“糠火就林煨苦笋,密罌沉井渍青梅”。

安徽亳州太清宫有桧(gui)树(即圆柏),此处的桧香蜜特色是有苦味,如陆游诗中说:“桧蜜满脾余小苦,木苗浥露有奇香”,陆游会以“篝火古铛煎桧蜜”而食之。

苏轼喜槟榔,“吸津得微甘,著齿随亦苦。”

唐代陆龟蒙自言常食杞菊,“及夏五月,枝叶老硬,气味苦涩,犹食不已”。苏轼一直怀疑陆龟蒙的做法,后来“移守胶西,意且一饱”,天天跑到废院子里摘杞菊食之。

“以菊为粮,春食苗,夏食叶,秋食华实而冬食根。”

橄榄因为苦味得名谏果,取良言苦口之意,梅尧臣说它“虽咀涩难任,竟当甘莫敌”,欧阳修说它“真味久愈在”,苏轼说它“正味森森苦且严”。

黄庭坚诗中“苦中真味晚方回”,苦尽甘来不怕晚。吃苦的真味就在回甘。

## 明朝时苦瓜就传入福建

作为典型的药食同源瓜类蔬菜,苦瓜营养丰富,含有多对对人体有益的有机成分。根据文献记载,中国在明朝就已开始栽培和食用苦瓜。

在我国古代医学巨著《本草纲目》中,苦瓜被明确记载:“苦瓜原出南番,今闽、广皆种之。五月下子,生苗引蔓,茎叶卷须,并如葡萄而小。七八月开小黄花,五瓣如碗形。结瓜长者四五寸,短者二三寸,青皮,皮上痒癩如荔枝壳状,熟则黄色自裂,内有红瓢裹子,瓢味甘可食,其子形扁如瓜子,亦有痒癩。”同时,书中还提到苦瓜气味苦、寒、无毒,具有“除邪热,解劳乏,清心明目”的功效。

从这段记载中,我们可以了解到苦瓜的产地、形态特征以及药用价值。苦瓜原产于南番,也就是今天的印度等地,在明朝时期传入我国福建、广东等地,之后逐渐在全国范围内广泛种植。其生长周期从五月播种,经历生苗、引蔓、开花,最终在七八月结果。

## 600年前大家只吃甜苦瓜

苦瓜一度有个奇妙的名字,被叫作“锦荔枝”。因为完全成熟的苦瓜金黄泛红,表面疙疙瘩瘩,确实像换了鲜艳衣服的放大版荔枝。熟透的苦瓜会自下而上裂开,露出包裹着种子的鲜红瓢肉,吸引鸟兽食用,借此传播后代。这层红瓢是甜的,但肉很薄,嗦半天才能吃到一点,十分鸡肋。因此,在相当长的时间内,人们主要将苦瓜用来观赏。

早在1406年的《救荒本草》里,朱橚(sù)记述过,时人将苦瓜列为度命救荒的食物之一,那时候的明朝人,以为苦瓜的吃法就只是吃里面的红瓢。

朱橚是朱元璋的第五个儿子,一生多识草木,《救荒本草》是他被流放云南后著述的。历史风烟散尽,能有这么一本书传世,算是功德无量了,用李濂在序言中的话说,“或遇荒岁,按图而求之,随地皆有,无限得者,苟如法采食,可以活命,是书也有助于民生大矣。”

## 苦瓜首次端上宴席和范进中举有关

古时候,在与自然的漫长肉搏之中,人类训练出了无比繁复的诗意,无比敏锐的味蕾。譬如对苦味的敏锐,科学研究表明,人们只能尝出浓度在0.5%以上的糖水,但是对苦味的分辨率,却可以达到0.0016%。

广东和福建是我国最爱吃苦瓜的地方,这两地在用苦瓜做菜时,甚至不爱用盐渍、水泡方法除去苦味,而是会尽可能保存它,入口越苦,回甘的喜悦越浓。

清代小说《儒林外史》第四回中,范进中举后,他的母亲“欢喜”死了,在尊制丁忧期间,去拜访广东知县,“汤知县摆上酒来。席上燕窝、鸡、鸭,此外就是广东出的柔鱼、苦瓜,也做两碗”。席上广东产的苦瓜和燕窝、鸡鸭并列。这可能是中国饮食史上,最早的将苦瓜端上宴席的记载吧。

现在,苦瓜中的一些品种被培育为水果,俗称“金铃子”“癞葡萄”,专等果实成熟、变为金黄色之后才采摘售卖。不过这层鲜艳的外皮仍是中看不中用,吃的只是里面包裹种子的红瓢,口感黏滑,味道甘甜。

## 古人叫它“君子菜”

明朝皇室对苦瓜普遍有好感,明宣宗朱瞻基,按辈分应该喊朱橚“叔叔爷爷”,是个颇有艺术天分的皇帝,他有幅传世名画《苦瓜鼠图卷》,创作年份约为1427年,此画现收藏于故宫博物院,很有意趣的写意作品。传说创作此画时,望子多年的朱瞻基,终于得了第一个孩子朱祁镇,即后来的明代正统皇帝。可见,朱瞻基是将老鼠作为美好艺术形象来描绘的,古人认为,老鼠一胎多子,苦瓜也有很多种子,都是繁殖能力强的动植物,寓意好。

至明末,约1639年,徐光启撰写《农政全书》,里头记载,“南中人甚食此物,不止于瓢。实青时采者,或生食与瓜同,用名苦瓜也。青瓜颇苦,亦清脆可食耳。”

从1406年到1639年,这200多年里,明朝人是怎么发现苦瓜不仅红色的瓢能吃,青色的果皮也能吃的?已不得而知了。这期间,逐渐有人发现,苦瓜未成熟时苦味鲜明的外皮,竟别有一番风味。只要忍住入口时的苦,细细品味,就能感受到隐隐回甘。与其他食材一起烹饪时,苦瓜也不会把苦味传给它们,因此古人叫它“君子菜”。

### 知多一点

## 全国超一半苦瓜种子来自福建

与香菜、折耳根一样,苦瓜是一种仁者见仁、智者见智的蔬菜:喜欢的人爱不释手,痴迷于苦中回甘;不喜欢的人闻苦色变,避之不及。这也注定了,在中国人的菜篮子里,做不到人见人爱的苦瓜,只能甘当绿叶。作为小宗蔬菜,全国苦瓜的常年栽培面积仅80余万亩,不足辣椒、白菜、萝卜等千万亩级别大宗蔬菜的零头,但它胜在客群稳定、市场平稳。

可鲜为人知的是,在苦瓜种业这条垂直赛道上,福建已悄然成长为“隐形冠军”。来自福建企业自主选育的苦瓜品种悄然走俏全国,种子供应量占据全国过半的市场份额。

(综合北京晚报、三联生活周刊、博物、福建日报)