

# 春天，到《诗经》中去挖野菜

在遥远的《诗经》时代，野菜是春天送给人类的犒赏，奖励大家又度过了一个苦寒的冬季。《诗经》已经有3000年历史，多少朝代更迭，可是这些留在书页中的野菜，依然是餐桌上的点缀，延续着古老的味蕾记忆。

## 苦苣：从野菜变成了一道家常菜 《唐风·采芣》“采芣采芣，首阳之下”

《采芣》的这句诗，说的是一个人攀山越岭去采苦菜的情景。苦菜即我们现在吃的苦菊，也叫苦苣。在唐朝，苦菜在民间已经正式改名为苦苣，杜甫在诗中写道：“苦苣刺如针，马齿叶亦繁。”以词句仔细对比，杜甫诗中的苦苣，正是如今苦菊的样子。

对于苦苣的最早记录来自于宋仁宗时期的《嘉祐本草》，书中说苦菜：“苦苣，即野苣也，野生者。”这本植物本草记是宋代医官们集体编撰的，代表着苦苣作为食物之外，它的药用价值也是被承认的。

到了明代的《本草纲目》中，也专门考证了苦菜：“苦菜即苦苣也，家栽者呼为苦苣，实一物也。”从苦苣这个名字产生起，苦菜已经成为了家里大面积种植的蔬菜，杜甫写的便是自己菜园的情景。

同一种植物，苦菜是野菜，山上挖的。苦苣却登堂入室，成为菜园的风光。

苦苣初春生苗，茎空，开黄花，和野菊花类似，属于菊科，所以在后来的演变中，苦苣就成了苦菊，名字更直接了。

苦菊清爽碧绿，味道清新，清热爽口，很受欢迎。所以《诗经》中的很多蔬菜变成了今天的野菜，苦苣却从野菜变成了一道家常菜。

## 蕨菜：范仲淹向皇帝推荐的民间美食 《召南·采芣》“陟彼南山，言采其蕨”

蕨菜在《诗经》中已经常见，它不止出现在《采芣》中，《小雅·四月》中也出现了采摘蕨菜的场景：“山有蕨薇，隰有杞桋。君子作歌，维以告哀。”

山上有蕨菜和薇菜，春天来了，万物复苏，餐桌上也迎来了丰盛期，姑娘们挎着筐子上山采蕨菜，采薇菜，顺便见一见心上的那个人。

小雅表达的都是大主题，召南是小人物的生活与情感，无论庙堂还是民间，圣人还是民

妇，大家都得吃饭，蕨菜是一根牵引线，串联古今，春天的餐桌上，少不了一碗碧绿的蕨菜。

蕨菜在《诗经》的时代就作为食物被广泛采摘，经过了岁月的大浪淘沙，许多蔬菜、野菜都被更有营养价值和更美味的菜取代了，但蕨菜一直代代相传。

宋朝吃蕨菜，《山堂肆考》中记载，范仲淹到江淮任职的时候，为当地贵族奢靡风气忧心，为了遏制这种一味追求精贵的饮食方式，他特意采摘了蕨菜进献皇帝，请求皇帝带头尝一尝底层人民吃的野菜，从而制止奢靡风气。贵族餐桌上精致的美味与贫民餐桌上的野菜成了鲜明的对比。

明朝人罗永恭似乎特别爱吃蕨菜，他把蕨菜写成了人间美味：“堆盘炊熟紫玛瑙，入口嚼碎明琉璃。溶溶漾漾甘如饴，但觉馁腹回春熙。”

《尔雅翼》中介绍“蕨生如小儿拳，紫色而肥”。

蕨菜长得高高瘦瘦，一根茎笔直，表面有一层绒毛，梢头绿色叶子卷曲盘绕像极了婴儿的小拳头，所以古人说：“蕨菜已作小儿拳，嫩芽初成小儿拳。”“小拳头”攥起来，蕨菜就可以采摘了。

## 荠菜：著名的吃货诗人苏轼最爱的野菜 《邶风·谷风》“谁谓荼苦，其甘如荠”

《诗经》很青睐荠菜，说荠菜是甘甜的，和其他的味道清苦的野菜比起来，荠菜确实是一道美味。

《离骚》中写荠菜：“故荼荠不同亩兮。”说苦茶和荠菜不能种在一起，那个时期，有人已经在尝试大面积种植，试图将野菜变成蔬菜。

但是将荠菜引入田园的实践终究是失败了，一是因为荠菜生长周期短，不好活，只有嫩叶时期可以食用，一旦错过了嫩叶的那几天，就会开花，不能吃了。田地是农人的生存命脉，他们很难舍得留下一块好地来种植食用期如此短暂的荠菜。第二个原因是荠菜的种子非常小，像细细的沙子一样，种植的话难以把握间距，而

小苗密集会导致荠菜苗十分弱小，荠菜贴地生长，像莲花盘一样，间苗非常麻烦，要匍匐下用手拔，需要花费大量时间和精力。

因为这两点，荠菜终究没有大面积种植成为蔬菜。

不在田园就在田野，大家都爱荠菜，齐国人还专门写了一篇《荠赋》歌颂荠菜。

《尔雅》中第一次出现了荠菜的做法：“荠味甘，人取其叶做菹及羹亦佳。”

著名的吃货诗人苏轼最爱的野菜就是荠菜，他将《尔雅》中这种做法改进了一下，用荠菜加黄豆和粳米一起煮菜粥，十分美味，被称为“东坡羹”。他还发明了一种荠菜的吃法，用新鲜的荠菜铺在白鱼上清蒸，蒸出来的鱼清新爽口，有荠菜独特的甘甜味。

苏轼当时在杭州任职，他见农民们采了新鲜的荠菜不太会吃，只会清炒这一种做法，吃不饱，也容易腻。于是他带着百姓们挖荠菜，做荠菜羹，大家在那段时间都欢欢喜喜地填饱了肚子。

宋朝很流行吃荠菜，辛弃疾也描写过荠菜：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”

陆游也爱荠菜：“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚。”意思是用荠菜煮的羹和荠菜熬的粥，鲜美程度比烤乳猪有过之而无不及，陆游的吃法和苏轼的“东坡羹”很相似。

民间有“到了三月三，荠菜当灵丹”的说法，这个习俗来自于《周礼》中的：“岁时祓除，如今三月上巳如水上之类。”《周礼》中的三月三是上巳，供奉各位神仙的日子，荠菜因其重要性，渐渐成为了供奉佳品，又演变成了民间三月三的最佳美食。

每年春天，荠菜大片大片生长在田野，低矮矮的绿意，点缀着春风吹过的大地，从先秦到如今，它一直稳稳当地受欢迎，连名字也没有改过。

从《诗经》时代到如今，苦苣由野菜变成了蔬菜，荠菜和蕨菜依然占据着野菜榜首位置，车前草却从食物变成了药材。

时光自远古一路逶迤，人类始终与植物不可分割。

(据《北京青年报》月满天心)

## 古人对母亲的“花式”称呼

在各国语言体系中，呼唤母亲的发音几乎都一样——妈妈。普天之下襁褓中的婴儿，在人世间学会的第一个词也都一样——妈妈。有时候，我们尊称给予我们生命、养育我们成长的她为“母亲”，这种血浓于水的亲情亘古不变。那么，在我国，古人又是如何称呼母亲的呢？

“母”字源自甲骨文，春秋《论语》里即有“父母在，不远游，游必有方”。然而“母亲”一词的出现却要等到汉唐代以后，如《后汉书》里所述：“(袁)绍母亲为婢使，绍实微贱”；又如《太平广记》卷一六二引唐王毅《报应录·刘行者》之语：

“(行者)告云，家有母亲患眼多年，和尚莫能有药疗否？”

除了“母亲”，汉代还亲昵称呼母亲为“阿母”，如汉乐府诗《孔雀东南飞》中说：“府吏得闻之，堂上启阿母。”在此之前，先秦时期对母亲的称呼既有《诗经·邶风·凯风》里的“母氏”，也因古时士大夫家的主母多在北堂起居、堂前庭院常种植喜欢潮湿的萱草，故有“堂”“萱堂”“北堂”之称，如《诗经·疏称》里的“北塘幽暗，可以种萱”。

魏晋时，对母亲口语化的称呼为“娘”“阿

娘”，如《古乐府》中的“不闻爷娘唤女声”。南北朝时，对母亲的称呼有“家家”“阿家”，如《北齐书·南阳王绰传》里的“绰兄弟皆呼父为兄，嫡母为家家，乳母为姊姊，妇为妹妹”。

而“妈”这一称呼，最早出现在三国《广雅》中：“妈，母也”；宋代《鸡肋编》也有：“今人呼父为爹，母为妈，兄为哥。”现代汉语中，“妈”逐步取代“母”与“娘”，成为最主流的对母亲的称谓。但无论称呼如何变化，母爱与对母亲的深情自始不变，“妈妈”这个词，永远触动心弦。

(据《北京日报》萱草)