

《系统汉语》拾零之⑨——

笋：宁可食无肉，不可居无竹

■李 银



孟宗哭竹得笋

二十四孝故事里,有个“孟宗泣笋”的故事。说是三国时的吴国人孟宗。有一年初冬,母亲生病了,茶饭不思。他知道母亲喜欢吃笋,便到竹林里去挖。可这个时候,笋还没有长出来,他找遍了整个竹林也没找到一棵,急得他抱着一株毛竹失声痛哭。绝望之际,地上突然冒出了一根。原来是天地都为他的至诚孝心所感动,长出了笋子。他喜出望外,把它采回家,做成汤,亲自喂给母亲喝。母亲胃口大开,病竟然慢慢好转了。

这其实就是还在地下萌生的冬笋而已,竹根较浅,大约被他抱着竹子哭时,摇来摇去的,将冬笋暴露了出来。

“笋”字最早也出现于战国时期的楚系文字,从竹尹声。从“竹”,因为它本就是竹子的嫩芽。“尹”的甲骨文写作,像手持笔。唐代大诗人李白的《题楼山石笋》就将其形容为笔:“石笋如卓笔,县(悬)之山之颠。谁为不平者,与之书青天。”

竹子很奇特,为了在丛林里抢夺阳光,它

萌生的笋子先是笔直地长,长得高过别的树木时,才在尖梢上长出枝叶来。所以,尽管它属于禾本科植物,算是草类了。如果它真的象草那样,长出地面时就忙着开枝散叶,恐怕早就在周围丛林的隐蔽下枯萎了。可由于它的这一独特本领,不但没有被隐蔽,反而往往能独霸整个森林。

笋的另一名称为“筍”,西周金文写作,里面的本是竹笋剥开时露出竹节的样子;𠂔(旬)的甲骨文写作,指十日一循环,因此也有环绕之意。竹笋出来时,外面包着厚厚的笋壳,剥开后,会呈现环绕的一圈圈竹节。由于跟“目”相似,西周金文或写作,将里面的竹笋形写成了眼睛形,导致表意不明,小篆干脆舍弃而写成,演变成了“竹”和“旬”的组合。

笋在中国的饮食文化中,占有比较重要的地位。不只味美,营养价值也很高。清代医书《本草纲目拾遗》总结其具有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效。宋代著名美食家苏东坡十分推崇:“宁可食无肉,不可居无竹。无肉使人瘦,无竹使人俗。若要人瘦又不俗,还是天天肉烧竹。”称猪肉与竹笋搭配,是最好的美食!而要在

肉与笋之间选择的话,宁愿选择笋!的确,笋子与肉堪称食材里的最佳拍档。但苏东坡大约没吃过我们湖南的小笋子炒腊肉,否则他绝不肯作出这种选择的。小笋子是一种植株矮小的箭竹之类的嫩芽,其脆嫩程度比毛竹更胜十分。腊肉不是那种风干的,而是用谷糠、橘皮等熏制的五花肉,色如玛瑙,芳香无比,但一般比较咸,因此需要用水慢慢地煮。而笋子是最耐煮的,怎么煮也不会烂,而且越煮越鲜。将它们放在锅里一起用水慢慢煮,将水煮得差不多要干了,使腊肉的香与笋子的鲜完全融合,再放点红辣椒、大蒜等佐料炒一炒就能出锅了。端上桌来,其色其香其味,可以说是无与伦比!塞进嘴里,往往会令你腮梆子跟不上牙齿,舌头跟不上喉咙,不是舍不得下咽,就是咽得太快,弄不好不是咬腮就是咬舌,甚至会被噎住。因此,吃这种菜简直是对食欲的一种修炼!

食笋历史悠久,最早见于《诗经》:“其藪(同‘蔬’)维何,维笋及蒲。”商周时代,就已经采食竹笋了。唐代最为流行,据唐代李肇《秦中岁时记》记载:“长安四月十五日,自堂厨至百司厨,通谓之樱笋厨。”每年的春夏之交,樱桃和竹笋上市,四月十五日这一天,官府的饮食只吃樱桃和竹笋,故名“樱笋厨”,把它当成节日过了。

笋除作新鲜食材外,中国人还发明了许多种加工方法。比如腌制成酸菜,在广西最为盛行,是当地的特色美食。干制成“烟笋”,便于收藏。吃时再用水泡,切成薄片烹煮,又香又脆,不再有鲜笋的那种苦味。现在还有用将竹笋制成罐头、饮料、笋蓉等,名目更是繁多。

竹笋味美,美在味鲜;竹笋形美,质白如玉,所以称“玉兰片”。我们衡阳乡间做酒席时,若要隆重,必不可少的三碗菜:其一是头碗,堆得尖尖的,里头是些鱼丸、鸡蛋、红枣、黄雀肉(肉加面灰、红薯等炸成的)等,主要在于饱腹。其二是大蹄肉,将四四方方的一大块猪大腿肉红烧上色、用油炸过,再蒸得烂熟,主要在于隆重。其三是三鲜汤,才是最为鲜美、开胃的主菜,所用食材中,必不可少的就是玉兰片。因此,有经验的厨师,平时连焯笋之汤都会舍不得倒掉,每做别的菜,就兑一点进去以增加菜肴的鲜味。清代诗人袁枚在《随园食单》里还记载了一种用竹笋提炼出来的“笋油”,其鲜美程度本远胜日本人发明的味精,可惜我们竟没有将其发扬光大。

诗咏本草

古诗词中觅良药之——鱼腥草

药食两用两千年

■谭浩泉

采戴采戴戴渐绿，
戴山昨夜雨沾足。
越女提篮入市中，
论价不止金与玉。
开花时似荞麦花，
亦能蔓生长走蛇。
龙肝凤髓久无味，
却寻野获新珍饈。

宋代·张侃《采戴歌》

张侃《采戴歌》中的戴菜，就是鱼腥草。鱼腥草是中国药典收录的草药，草药来源为三白草科植物戴菜的干燥地上部分。夏季茎叶茂盛花穗多时采割，除去杂质，晒干。其茎呈扁圆柱形，扭曲，节明显，下部节上有残存须根；质脆，易折断。叶互生，叶片卷折皱缩，展平后呈心形，上表面暗黄绿色至暗棕色，下表面灰绿色或灰棕色；叶柄细长，基部与托叶合生成鞘状。穗状花序顶生，黄棕色。搓碎有鱼腥气味的。

现代研究表明，鱼腥草特异气味主要来源于鱼腥草挥发油中的一种有效成分——鱼腥草素（癸酰乙醛）。鱼腥草素是鱼腥草的主要抗菌成分，对卡他球菌、流感杆菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌等有明显抑制作用。鱼腥草还含有鞣皮甙等有效成分，具有抗病毒和利尿作用。临床实践证明，鱼腥草对于上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、慢性气管炎、慢性宫颈炎、百日咳等均有较好的疗效，对急性结膜炎、尿路感染等也有一定疗效。鱼腥草还能增强机体免疫功能，增加白细胞吞噬能力，具有镇痛、止咳、止血，促进组织再生，扩张毛细血管，增加血流量等方面的作用。鱼腥草味辛，性寒凉，归肺经。能清热解毒、消肿疗疮、利尿除湿、清热止痢、健胃消食，用治实热、热毒、湿邪、疾热为患的肺病、疮疡肿毒、痔疮便血、脾胃积热等。

鱼腥草别名侧耳根、猪鼻孔等，生长于沟边、溪边及潮湿的疏林下，分布中国长江流域以南各省。鱼腥草名字来源有两种说法。一说当年越王勾践做了吴王的俘虏，卧薪尝胆，发誓一定要使越国强大起来。但回国的第一年就碰上了罕见的荒年，百姓无粮可吃。勾践亲自



鱼腥草

上山寻找可以食用的野菜，终于发现了一种。于是，越国上下竟然靠着这小小的野菜度过了难关。因为这种野菜有鱼腥味，便被勾践命名为鱼腥草。

另一说相传很久以前，在一个贫困的村子里，有对不孝夫妻时常虐待双目失明的老母亲。一次，老人患了重病，高烧、咳嗽、咳脓血不止，夫妻俩不但赖着不给母亲治病，还怪老人装病。邻居实在看不下去，便送来一条鱼让他们给久病不愈的母亲补补身子，夫妻俩表面上应许着，背地里却瞒着老人连鱼带汤吃了个精光。由于怕邻居再来看母亲时自己的丑事露馅儿而影响面子，儿子便到山坡上采来了一种有鱼腥味的野菜，煮了骗母亲说是鱼汤，让母亲喝。善良的母亲信以为真，喝了一碗又一碗，不料，病竟奇迹般地好了。后来，这事还是传了出去，人们在纷纷谴责这对不孝夫妻的同时，也知晓了这野菜的药性，也由此唤为“鱼腥草”。

我国早在两千多年前就把鱼腥草作为野菜佐食。魏晋时起，戴菜便正式作为药用，以“鱼腥草”之名收入医药典籍。在历史变迁发展中，它一直扮演药、食两用的双重角色，为民众养生保健、防病治病发挥着作用。随着现代人们愈来愈崇尚自然、追求真朴，鱼腥草已成为大众餐桌上身价倍增的“大路野菜”。鱼腥草在不同的地方，也有不同的吃法，如在西双版纳地区，将鱼腥草洗干净之后切段凉拌，或是煮汤，或是煎炒，也有的做成咸菜。



改变命运之门 ■郝延鹏



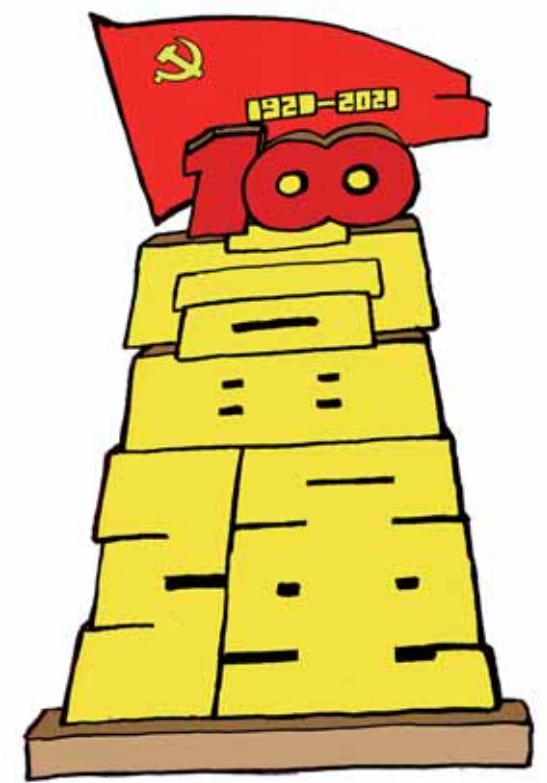
旧貌新颜 ■苏凝



表错情 ■李肖颀



生日礼物 ■赵玉宝



丰碑 ■胡三银



饕餮 ■刘志永



悟空捉“妖” ■徐铁军



传家宝 ■鲁楠



占小便宜吃大亏 ■蒋跃新



忌讳 ■王真



“盗”非道，非常道 ■张鹏飞



投资陷阱 ■李景山

