

芽菜杂谈

谷建田

中图分类号: S649 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2003)01-0026-01

芽菜是我国人民喜食的一种传统蔬菜,其食用和栽培历史悠久。说到芽菜,人们自然会想起妇孺皆知的豆芽。有关栽培和食用豆芽的文献记载,最早可追溯到

公元前的西周时期,迄今已有3 000多年历史。其后各朝代均有诸多文献谈及芽菜。明代陈苾在其《豆芽赋》中写到:“有彼物兮,水肥肉厚。子不入于污泥,根不资于扶植。金芽寸长,珠蕤双粒。非绿非青,不丹不赤。白龙之须,春蚕之蛰。信哉斯言,无惭其实”。清代高濂在《遵生八笺》中记述了豆芽有“绿豆芽”、“黄豆芽”、“寒豆芽”三种。到了20世纪90年代,人们在传统豆芽的基础上,经过大量的研究工作,大大丰富了芽菜的种类。除绿豆、黄豆、蚕豆外,许多其它类型的植物也用来生产芽菜。这些植物包括蔬菜(如萝卜)、粮食作物(如荞麦)、油料植物(如芝麻)、饲料植物(如苜蓿)、药用植物(如枸杞)、香料植物(如花椒)。产品根据颜色可分为“黄化型”和“绿体型”两种。芽菜产品不仅来源于植物种子,还可来源于植物体不同的营养器官,如肉质根、地下茎、枝条等。

“芽菜”包含“芽”和“菜”两个内涵。《说文解字》里解释:“芽,萌芽也。从草,牙声。菜,草之可食者。从草,采声。”而《词源》里对上述两字是这样解释的:“芽为植物主苗及未发育之枝、叶、花的幼体。菜是草中可食者的通名。”然而长期以来,“芽菜”的概念一直比较模糊。在1991年版《中国农业百科全书·蔬菜卷》中,把芽菜定义为:“豆类、萝卜、苜蓿等种子遮光(或不遮光)发芽培育成的幼嫩芽苗”。这个定义现在看来显然是不确切的。在20世纪90年代,人们经过深入广泛的研究后,把芽菜的定义修订为“利用植物种子或营养器官在黑暗或弱光下直接长出的可食用的芽苗、芽球、幼茎或嫩梢”。人们通常把由种子萌发长出的幼嫩芽苗称为“籽芽”,而从植物营养器官长出的芽菜称为“体芽”。

我国的传统芽菜除了绿豆芽、黄豆芽等籽芽外,还有竹笋、香椿、蕨菜等久负盛名的体芽。中华民族食用和栽培竹笋的历史长达2500~3000年。《尚书·顾命》有“敷重笋席”的记载。说的是公元前1066年,周成王临终前命召公、毕公率诸侯拥康王登基,并以笋宴款待宾客。《诗经》有“加豆之实,笋蒹鱼醢”的诗句。唐代白居易写过《食笋诗》。宋代黄庭坚写过《食笋十韵》。我们的祖先不仅将竹笋与鱼类、肉类及各种蔬菜调配食用,还创造了精湛的竹笋加工工艺,这种工艺一直沿袭至今。香椿在我国栽培历史有2300多年,而且最初的栽培目的就是取芽作菜食用。《诗经》、《神农百草经》等古文献均有记载。唐代苏颂写道:“椿木,皮细肌实,嫩叶甘香可茹”。金代元好问更有“溪童相对采椿芽”的诗句。产于安徽太和县的紫油椿历代皆为贡品。每到谷雨前后,驿者驮着椿芽,日夜兼程,直赴长安。从以上史料看出,竹笋和香椿历来被人们视为菜中珍品。

我国是芽菜的故乡,然而我国的芽菜也有泊来品,芦笋便是其中之一。尽管野生芦笋分布很广,其中包括中国和日本,但我国栽培的芦笋却是从国外引进,并且栽培历史仅百年。

据文献记述,最早驯化芦笋的是地中海南岸的罗马人,他们早在公元前300年左右便开始栽培并加工芦笋。芦笋栽培由罗马和希

腊扩展到欧洲各国,17世纪逐渐成为欧洲各国的主要蔬菜之一。芦笋于1780年传入日本,清末传入我国。如今,它已是世界十大著名蔬菜之一。软化菊苣是我国芽菜家族中另一泊来品。它的原产地在欧洲、亚洲中部及非洲。4000年前埃及人利用其根作咖啡的代用品,并以嫩叶供食用。菊苣目前在世界各地都有栽培,栽培最多的是法国和意大利。菊苣包括结球型和软化型两种类型,以软化型为主。软化菊苣是欧洲重要的色拉用菜。我国在20世纪末才兴起软化菊苣栽培。

芽菜与其它蔬菜相比具有以下鲜明特点:

特点之一,营养丰富。植物种子或营养器官萌芽时,其中贮藏的营养物质被降解或活化,变成人体容易消化的状态,并转运到芽体中。据前西德道尔孟大学麦克·布朗教授研究报告,芽菜是活性植物蛋白质的重要来源,其营养价值高于肉类和一般蔬菜。一个人每天需摄取动物性蛋白质30g(克)或植物性蛋白质60g(克),而发芽过程中的植物活性蛋白质只需15g(克)就足够了。除蛋白质外,芽菜还含有丰富的维生素类、膳食纤维和多种矿质元素。据笔者研究测定,这些营养物质在芽菜中的含量高于普通蔬菜。

特点之二,风味多样。芽菜的原植物种类繁多,这些植物各自都有独特的风味。不论是种芽的种子还是体芽的营养器官,在将营养物质转运到芽体中的同时,也把原植物的独特风味带入芽体中。于是便有了豌豆芽的甘醇、萝卜芽的辛辣、荞麦芽的爽滑、香椿芽的馨馥、竹笋的清脆……多样的风味使我们的饮食品味更加丰富。

特点之三,产品洁净。芽菜产品是在易控制的环境中形成的,受外界环境污染的影响极小;生产场地、设施和原材料都经过严格消毒,有效地预防了病虫害的发生,生产过程中无需施用农药,没有农药残留;芽的萌发所需营养来自种子或植物营养器官,无需施肥,因而无化肥残留。鉴于上述原因,芽菜在所有蔬菜中最容易达到绿色食品标准。

特点之四,保健功效。传统豆芽自古被我国人民用作食疗。明代李时珍在《本草纲目》中这样描述绿豆芽:“食之清火益神,利泄减脂,饮养美肴者也。”民间用绿豆芽炖鲫鱼,是妇女催乳的妙方。黄豆芽亦颇得古今医家赏识,《黄帝内经》载其宜于治肾病。当代英国药理学家戈勃达研究表明,黄豆芽含有硝基磷酸酶,对脑中缺乏该酶的癫痫病人有一定的辅助疗效。香椿入药在《唐本草》、《医林纂要》、《食疗本草》等医著中均有记载。芦笋是世界公认的抗癌食物。如今,一些药用植物如田七、菊花、刺五加、枸杞等都可用来生产芽菜,这类芽菜的保健功效不言而喻。

上述特点迎合了现代人们的消费时尚,也使得芽菜在短短10年内迅速发展并深受人们青睐。

(北京农学院植物科技系,北京102206)