

香菜这么香 这谁能不迷糊

香菜的气味非常独特,有人特别喜欢吃,但是据非官方统计,全球大约有15%的人不吃香菜。而关于吃不吃香菜的话题,古人其实也很纠结。

不同人对香菜味道的感觉可能不一样。明朝植物学家屠本峻写的《蕺菜》中就有“臭如葶菜,脆比菘藟。肉食者喜,藿食者谐”之句。对喜欢吃香菜的人来说,香菜有类似于薄荷或部分水果的清爽之味;可对不喜欢的人来说,恐怕对这种味道避之不及。

我国古代,爱吃香菜的人真不少。起初,香菜可以代指很多植物,如刺芹、香薷等。但也许是芫荽过于出众,在流传中,“香菜”的称呼逐渐成了芫荽的专属,一提到香菜,人们便

香菜传入中国,没准比张骞出使西域还要早

会自然而然地想到芫荽。

芫荽别称盐荽、香荽等,最早汉语称呼是“胡荽”,盖因原产地在西方,据学者考证,香菜原产于西亚或南欧,很早传入中国,晋代人张华在《博物志》说:“张骞使西域还,得大蒜……胡荽”。也有人考证:香菜传入时间比张骞的时代晚。古人实在不知谁干了这

件好事,便把功劳记在了张骞身上。

晋代陆翊在《邕中记》里记录了一个和香菜名称有关的故事:南北朝时后赵皇帝石勒是胡人,听不惯身边人说“胡”字,把带“胡”字的事物名称全改了,胡荽被改为“香荽”。或许从那以后,香荽便演变成了“香菜”。后来,清代学者厉荃在《事物异名录》里

也引用这种说法:“石勒改胡荽为香荽,今呼为盐荽。”所谓“盐荽”,也就是人们常常说的“芫荽”。

由于味道神奇,两晋南北朝时期,香菜已成为流行的提味菜。晋代文学家潘岳喜欢吃香菜,写过一篇《闲居赋》,总结官场生涯的同时表达了对闲居的向往:“葶苈甘旨,蓼荽芬芳”。“荽”就是香菜,意思是荽菜芥菜甜美可口,蓼菜香菜多么香美芬芳呀!明代农学家王象晋在《群芳谱》里说:“(芫荽)甚香脆嫩。”

北魏农学家贾思勰是“香菜粉”,他在《齐民要术》里仔细为大家传授香菜种植经验,还教大家如何吃香菜,比如他提到过一种“胡荽菹法”。“菹”(zū)是腌制的意,其主要做法为:“汤中漂出之,着大瓮中,以暖盐水经宿浸之。明日,汲水洗净,出别器中,以盐、酢浸之,香美不苦。”用开水沥过再用温盐水浸泡一夜,第二天搭配盐、醋一起吃,非常香美。

香菜还有药用价值,比如元代农

“香菜粉”贾思勰教你种香菜吃香菜

学家王祯在《农书》里说:“(胡荽)食饌中多作香料,以助其味。于蔬菜叶叶皆可用,生熟皆可食,甚有益于世也。”《本草纲目》里详细介绍过香菜,而且还说:“胡荽辛温香窜,内通心脾,外达四肢,能辟一切不正之气。”

宋朝时,香菜曾和职场搭上关系,

《宋史·舆服志》记载:官员束带纹饰有金荔支、师蛮……胡荽等,不同纹饰代表不同等级,看来当时香菜很吃“香”。

北宋学者魏泰在《东轩笔录》中记录了一个段子,话说吕惠卿曾开王安石的玩笑,说他脸太黑,用芫荽洗脸能变白。王安石说:“我天生黑,用芫荽

洗又有什么用?”当然,段子当不得真,却说明香菜是足够寻常的一种蔬菜。

古人想吃香菜可以自己动手丰衣足食,像《齐民要术》这类农业百科全书里都有香菜的种植指南。小说《西游记》里还有个桥段:唐僧师徒来到五庄观,孙悟空带着师弟们去偷人参果,看到观里的菜园子种有“葱蒜荽韭菹”。五庄观的主人镇元子是地仙之祖,看来,芫荽不仅为凡人所喜,就连神仙也爱。

古人吃香菜,其花样繁多。不仅会腌制,而且还会生吃。

生吃香菜在吃鱼时尤为常见。元代陈元靓编的《事林广记》里记载了很多需要用到香菜的菜肴。比如吃鱼脍,也需要以鲜鱼为食材,鱼肉切丝,加上萝卜和姜丝,最后摆盘时加上生香菜装点,再蘸着醋吃。

元朝营养学家忽思慧在《饮膳正要》里强调“香菜与诸菜同食,气味香,辟腥”,还介绍了几种和香菜有关的美食,比如“秃秃麻食”,和拉面相似。吃的时候先将羊肉切细加葱炒熟,再加入肉汤调匀浇于面上,最后加上香菜末和蒜点缀。

明代中叶的美食研究家宋诩在

花样繁多,餐桌上的“黄金配角”

《竹屿山房杂部》中记载过不少和芫荽有关的菜肴。比如,他记载过一道“熟爨牛”,“爨”(cu àn)原有烧火做饭的意思,但是在制作菜肴的时候,爨有余、涮的意思。这道菜的具体做法是将牛肉切细后放入冷水中煮熟,再以胡椒、花椒、酱、醋、葱调和,最后加上咸菜和芫荽提味。

此外,宋诩还提到过“羹臧(zì)制”,这是肉羹的制作方式,他列举了许多熬羹时可以加入羹中点缀的佐菜,比如乳腐、豆腐等等。但他还特意

强调:“羹中事件视所宜入”,即看具体情况添加,但“每羹入一件,惟胡荽葱可并入之”。由此观之,宋诩应该是一位资深的“香菜粉”。

当然了,香菜还有一些别致的吃法,比如小说《金瓶梅》里提到过各式各样的茶,那时人们喝茶喜欢在茶中加入配料,在第七十五回中提到了一种“芫荽芝麻茶”,就是往茶里加入香菜芝麻调味,这一定是一杯味道极其浓郁的茶。宋末元初的诗人俞德邻写过:“儿挑苦菜供

鹅食,妻擷胡荽荐客茶”。应也是以香菜入茶。香菜籽磨碎之后也可以当作一种香料。王祯在《农书》里也提到过:“胡荽其子捣细,香而微辛,食饌中多作香料,以助其味。”

西方人也喜欢吃香菜,据说希腊人至少公元前两千年就开始使用芫荽了。英国伊丽莎白一世女王时期,英国人曾把芫荽籽磨成粉,用来调制一种在婚礼时饮用的甜酒。这种调制方法一直延续到现代,如今,还有许多人习惯使用芫荽籽粉来调制鸡尾酒或冰咖啡。而且“香菜鸡尾酒”还受到了不少爱好者的欢迎,我想,这与“芫荽芝麻茶”应该是异曲同工之妙吧。看来,古今中外,爱吃香菜的可大有人在。

古人对香菜有误解,比如《饮膳正要》提到:“猪肉不可与芫荽同食,烂人肠。”古人认为,芫荽辛温,其性散发,耗气伤神,猪肉滋腻,助湿热而生痰,一起食用对身体不利。现代医学研究表明,这种说法从营养学上来说有一定道理,但两者成分其实并不冲突,通常适量食用不会引起不良反应。

元朝《居家必用事类全集》里提到香菜种植的注意事项:“常以鱼腥水浇

撒种要说脏话?对香菜的那些误解

之,则香而茂。不得用粪浇,则不香。如无洗鱼水,泥沟水米泔水,亦佳。”用鱼腥水浇的香菜长势好且味道香,用粪便浇出来的香菜全无香味。这可能是古人对香菜的某种误解。此外,由于芫荽的味道重,还有古人将香菜称

为“秽荽”,并与臭蒜、邪蒿放在一起。

古人对香菜的最大误解,可能是撒芫荽种子时必须口说秽语,芫荽才能长得茂盛。唐朝人顾非熊在《灵物志》里便说:“下芫荽种,须说秽语。”于是,后世便衍生出了许多相关笑话。

北宋僧人文莹《湘山野录》里记载:读书人李退夫行事斯文古板,带着儿子到开封。一天,种菜老农请他撒芫荽种,并告诉他要“说脏话”芫荽才能长势喜人。李退夫硬着头皮撒籽边低声说:“夫妇之道,人伦之性。”菜籽没撒完,有人来访,他交代儿子把事做完。儿子不停念“大人已曾上闻”,意思是父亲刚说过。明朝小说家冯梦龙在《古今谭概》里也记载过类似段子。

也有古人提出香菜并不适合所有人,比如元代医学家贾铭写的专论饮食禁忌的书《饮食须知》,里面就提到有狐臭、口气等症状的人不宜吃香菜。

由于味道冲,香菜还是“五葷”之一。在练形家眼中,小蒜、大蒜、韭、芸苔、胡荽为“五葷”,道家则以韭、薤、蒜、芸苔、胡荽为“五葷”。镇元大仙的五庄观里种过芫荽,其实,

有些人其实不宜吃香菜

作为“五葷”之一的芫荽练形家和道家认为是葷菜之一。部分出家人认为食用五葷会口气重,恼人心绪,碍人修行,其实是不吃芫荽的。

普通人不爱吃香菜的也不难找,

比如明代文学家王世懋在《瓜蔬疏》里就直接说:“胡荽,味苦无当。而在五葷之内,不植吾圃中可也。”有趣的是,历史上许多美食家都有专著,比如清代袁枚的《随园食单》记述了三百多种

南北美食等,却没有香菜。也许,袁枚先生觉得香菜这种配料并不起眼,所以没有刻意强调。又或者大胆推测一下:袁枚老师可能并不喜欢吃香菜?

所谓“萝卜青菜,各有所爱”,每种食物都有人喜欢、有人不喜。香菜更是这样,有人对它爱得深沉,有人却不习惯它的味道。现代人如此,古人也一样。来源:北京青年报