

蔬菜基地现“宝藏”，孕育生机出百草

这些常见的美食香料，你可曾见过它的另一面？

从城区出发，沿着大永线，行至东城街道西竹园村的蔬菜基地，路两侧的大棚慢慢多了起来，渐渐地连成一片。记者此行的目的地——欣荣百草园，就隐藏在众多的大棚之中。

药农骆欣荣年仅36岁，种养中草药却已有十多年。在这块占地600多平方米的百草园中，生长着300多种中草药。本期《丽州本草》就取材于此。通过骆欣荣的讲述，记者重新认识了豆腐柴、花椒、山落苏等大家平时知道但并不是熟知的草药。

记者 吕鹏
实习生 胡斌 徐菁 王佳敏

豆腐柴：可做 观音豆腐 盛夏防暑佳品

在欣荣百草园参观过程中，记者被一株有些惹眼的小乔木吸引。它的树干上长着许多翠绿色的枝叶，远看相貌平平，近看却有些特别：幼枝有柔毛，老枝却无毛。有的叶片呈椭圆形，有的又是卵形或倒卵形，边缘有不规则的巨齿。

在记者疑惑间，骆欣荣放下手中的活过来解释：这是豆腐柴，又名臭黄荆，是一味清热解暑的中药材。通过骆欣荣的介绍，记者得知味道爽口清凉、深受市民喜爱的观音豆腐（也称树叶豆腐），就是用豆腐柴的叶子和嫩枝为原料制作的；并且，豆腐柴全身都是宝，其根茎叶都能入药，具有清热解毒、消肿止血等保健功能。

豆腐柴耐高温，不耐严寒，适合生长在排水良好的坡地，多长于林缘、疏林下、溪沟两侧的灌丛中及道路旁。骆欣荣种植豆腐柴已有好多年，对其习性很是了解。夏日，好多市民会采摘豆腐柴叶做成清凉解暑的观音豆腐。关于观音豆腐名字的来历，还有一个美丽又有些伤感的传说。很久以前，人间发生饥荒，难民无数，尸横遍野。观音不忍，用杨柳枝洒甘露于人间。甘露所到之处，长出了簇簇绿树。饥民摘叶取其汁加草木灰做成了豆腐，食用充饥，挨过了饥荒。

观音豆腐之名由此而来。

此后，记者特意联系了会做观音豆腐的王女士，通过交流后得知其加工方法：将豆腐柴嫩叶摘下洗净，用手使劲揉搓，把叶片内的汁液搓出，呈浓稠状，再将液体倒入纱布中过滤，滤液渐渐融入清水中，再不断地在纱布上加适量的稻草或毛柴灰制作而成的碱水。静止数分钟后，汁液便凝结成青绿色的冻状物质，如璞如玉，晶莹剔透，再铺在干燥、会吃水的平面上放一个晚上，用刀切成方块即可食用。

药用价值

豆腐柴根提取物可消除炎症组织的肿胀，从而实现其显著的抗炎作用。豆腐柴茎提取物可以抗炎、镇痛、改善微循环、保护坐骨神经和软组织损伤。具有明显的消肿、止痛、抗炎和增强免疫的作用。

在农村，很多老一辈会在夏天采摘豆腐柴制作观音豆腐，分给亲戚朋友，观音豆腐清热泻火，是盛夏防暑降温的佳品。村民们头痛脑热，生疮长痘，使用它的效果也不错。骆欣荣



豆腐柴

告诉记者。

据了解，与常见蔬菜的营养成分相比，豆腐柴叶的营养价值较高。其粗脂肪含量远高于青菜和菠菜，粗纤维含量远高于苋菜，果胶含量尤其丰富，几乎是山楂的3倍。鲜叶中的维生素C、叶绿素的含量远高于菠菜，可溶性糖的含量高于小白菜，氨基酸含量接近于芦笋。

花椒：香味沁人心脾，是香料也是中药

在一棵矮树前，骆欣荣从树上摘下一粒青色的花椒，放鼻尖闻了闻，便若无其事地扔进了嘴里咀嚼。见记者一脸诧异，他解释道：花椒既是一种香料，也是一味历史悠久的中草药。

记者现学现做，同样摘下一粒花椒放在鼻尖，与印象中辛辣强烈的气味不同，还未完全成熟的花椒有股特殊的清香，不似花香那样淡雅，却格外沁人心脾。

古时，花椒因为其奇特的香气被人们视作男女间的定情信物。《诗经》中的“视尔如晔，贻我握椒”，就将花椒作为古代女性赠送男方的礼物，象征着双方爱情的美好。在春秋时期，古人认为花椒的浓烈香气可以辟邪、防寒，于是就将花椒渗入涂料以糊墙壁。在古代，一些特殊品种的花椒也被称为“贡椒”，是实实在在的贡品。由此可见，古时花椒的地位比现在要高得多。

花椒树一般高2米，根据叶子的特性分为油叶花椒与毛叶花椒。花椒树的模样平平无奇，却能孕育出气味浓烈的果实。一簇簇花椒分布在枝头，一簇就是几十粒，因此在古代，花椒也象征着子孙满堂。7月份的花椒还未完全成熟，直径约为4毫米到5毫米，果实呈青绿色，表面散有多数细密的疣状突起。到了八九月份，花椒渐

渐成熟后，便会从青绿色变为紫红或红棕色，香气也更加浓郁，味道也会比未成熟前更麻辣而持久。

花椒喜阳，需要足够的光照才能健康生长。而且有趣的是，温度越高、阳光越盛，花椒的味道也越浓。因此很多卖家都喜欢挑艳阳天卖花椒，顾客一闻到花椒又辛又麻的味道就想买！骆欣荣说，同样的道理，炒菜时油锅过热，花椒也会越香。

药用价值

《神农本草经》《药性论》《本草纲目》中均有记载花椒的药理特性与药用功效。花椒能散寒除湿，治胃脘冷痛、解郁结、消宿食、止吐、止齿痛、解鱼腥毒、驱虫等，也可用作表皮麻醉剂。民间也曾流传一些秘方，比如用花椒泡水喝可以祛湿，用花椒水泡脚可以活血、通经络等。

随着工业技术的大力发展，人们对花椒的精加工也不断丰富。根据花椒的营养成分以及特质，人们开发出鲜花椒油、复合花椒调味料、花椒芬香精油等。花椒的香料价值与药用价值



花椒

被同时开发，在调味、食品、保健、日用等方面都为人们提供方便。

许多人都没想到，一粒小小的花椒，用途竟然如此广泛。花椒虽好，但也并非适宜所有人。因为花椒味辛性热，所以肺胃火热者不适用；阳火旺盛、阴气虚弱体质的人不能过多食用花椒；孕妇和哺乳期妇女也应注意少食花椒。



地稔：小时候的零食 山落苏

在众多的中草药盆栽中，一个造型宛如崖上青松的盆栽引起了记者的注意。骆欣荣向记者介绍，那是他小时候的零食——地稔。

地稔在我市，更多的时候被称作山落苏。这个季节，地稔还没成熟，它的果实是青色的，半球球状，顶端带着个波浪形的小帽子。等到一年中最热的8月份，它才会成熟。成熟后果实会变成黑紫色，开始散发出独特的香味。

地稔果的水分特别充足，果肉吃起来也是十分香甜，清爽可口。骆欣荣回忆，小时候家里的长辈去山里挖野菜或者种田，经常会顺路采些山落苏的果实带回给他食用。

除了充当零食外，地稔果的营养成分非常高，能补血滋养身体。骆欣荣补充道，以前有人上山砍柴，不慎被毒蛇咬伤，村里没有能载伤者去城里医治的交通工具。千钧一发之际，村里的老人采来地稔敷在伤者的伤口上，所幸解毒及时，加上那条毒蛇的毒性不是很强，保住了伤者一命。由此可见，地稔强大的药用价值早已被人们发现并加以利用。

由于环境变化，地稔的生存境况每况愈下。这几盆地稔是骆欣荣专门从历山移栽过来的。地稔比较容易养活。骆欣荣向记者传授了一些关于地稔的种植经验。它适合种植在地势较高、不易积水、土层深厚、土质疏松的地方。而且，因为地稔为低耗肥植物，所以对施肥量的要求不高。但因为地稔移栽后的长势较慢，所以需要定时清除杂草。

药用价值

在早期，地稔作为药草被人们广泛使用，它具有活血止血、消肿祛瘀、清热解毒的作用。一些医学药典中留有相关论述，如《生草药性备要》中写道：（地稔）洗疳疔、热毒、麻疥、烂脚、理蛇伤；《湖南药物志》：清热解毒，止痛，利大小便。主治黄疸、水肿、疳积、劳损白带、经漏、瘰癧。

而在现代医学里，地稔还可以用来治疗高热、肿痛、咽喉肿痛、牙痛等病症。地稔果的叶入药后可以收敛、止泻、止血，是调治人类胃肠炎、消化不良等一些问题的常用药物。如果在野外意外受伤，也可以压碎后直接敷在伤口上，以达到快速止血的效果。

虽然地稔果味道佳，药用价值高，但也有一定缺点：食用过多地稔果会导致上火、便秘，因此只能适量食用。许多人会将地稔果与肉类食材一起炖制，这样熬制出来的汤不仅滋补，也中和了地稔果的辛热。



地稔