

黄花菜成致富「金花菜」

星夜采摘 餐桌留香



黄花菜又名萱草、忘忧草。记者 李振文 摄

记者 李尚

金灿灿的花海随风摇曳，村民们弯腰穿梭其间，手起手落间，一朵朵黄花跃入篮中，这是七月银川，农田里最繁忙的风景。黄花菜，这种被称为“忘忧草”的植物，正以每年数万吨的产量，成为银川农业经济的重要支柱。

从《诗经》中的文化符号到餐桌上的美味，从田间地头的辛勤采摘到产业链的现代化升级，银川黄花菜的故事，既是一部自然馈赠的史诗，也是一方水土养育一方人的生动写照。

A 披星戴月的采摘期

凌晨三点，贺兰山麓的凉意尚未褪去，贺兰县立岗镇立岗村的黄花菜田已经苏醒。繁星缀满天穹，而金黄色的花海间，也闪烁着“星光”。那是农人戴着头灯，穿梭于齐腰的植株间，正在采摘最新鲜的黄花。

“这花苞可金贵着呢。”农户杨金旭半弯着腰，就着头灯的亮光，双手在花茎间翻飞，拇指和食指在花蒂与苔梗交接处轻轻一捏、一折，一朵黄花的花苞便落入腰间的竹篮，动作快而稳。杨金旭说，夜间至清晨，是黄花菜采摘的最佳时段。此时花蕾充分发育但未开放，营养成分达到峰值，且含糖量较高，口感更好。若在大太阳下采摘，花蕾会加速开放，不仅导致营养流失，还会因品质下降，增加加工难度，晾晒后容易碎，颜色也不好看。

即便是在夜晚，成百上千次的弯腰也令人汗流浹背。汗珠顺着杨金旭的鬓角滑落，滴入脚下的土地。腰背的酸痛是近来的常态，但看着篮中渐渐堆起的黄花，疲惫仿佛也轻了几分。

“这时候的黄花是最好的。”杨金旭摊开手掌，一把黄花，大小均匀，在朦胧的夜色中，格外耀眼。“长度约莫三指并拢，花苞紧实，纵沟清晰。花蕾脱水后，按斤收，价高的时候，一斤能卖到27元钱，平时也在20元上下。”他算了笔账，语气里带着掩不住的踏实，“我家一天能摘四百多斤，干货差不多是五六十斤，这四十天的采摘季下来，净收入奔着大几万元去了。这黄花菜，真是咱地里长出来的‘金花菜’！”



凉拌黄花菜。记者 李尚 摄



C 一株黄花菜的驯化

黄花菜虽为忘忧草，却也暗藏玄机。其新鲜花蕾中含有一种名为秋水仙碱的生物碱。若未经妥善处理直接食用，或引起中毒反应。正因如此，食用黄花菜，必经一道关键的“解毒”工序。

南宋林洪在《山家清供》中记载的“忘忧齏”，便是将黄花菜苗“汤焯过，以酱油、滴醋作齏”，或“燥以肉”制成肉臊。此处的“汤焯”即用沸水焯烫，通过高温破坏秋水仙碱的活性。

如今，宁夏黄花菜种植基地已实现“古法”与“今技”的融合。鲜菜从田间到蒸房不超过5小时，先经过5~10分钟的杀青（蒸制）处理，彻底地破坏分解绝大部分秋水仙碱，使其含量降至安全范围。再经过烘干或自然晾晒，最终得到色泽金黄、风味独特、安全可食的干黄花菜。

在烹饪方面，除了《山家清供》中的记载。明代屠本峻的《野菜笺》中记载了萱草做拌料的制法：“盐三分、糖霜一钱、麻油半盏，和起作拌菜料头。或加捣姜些许，又是一制。凡花菜采来洗净，滚汤焯，起，速入水漂一时，然后取起榨干，拌料供食，其色青翠不变如生，且又脆嫩不烂，更多风味。”这样的榨干法可以让萱草更具风味，有害的残留物被去除，还可以长时间储存以供更好地享用美味。



黄花菜田。记者 李振文 摄

B “忘忧草”与“解忧花”

黄花菜，又称萱草、忘忧草、金针菜。其人文底蕴之深厚，可追溯至遥远的《诗经·卫风》：“焉得谖草，言树之背”。诗中的“谖草”，正是今日之黄花菜。古人深信其有解忧之效，常将其种植于母亲居住的北堂阶下，故“萱堂”亦成为慈母的代称，寄托着游子祈愿母亲忘忧安康的深情。唐代大诗人白居易更以“杜康能散闷，萱草解忘忧”的佳句，精炼地道出了这株草木超越物质层面的精神慰藉力量。

那么，萱草何以“忘忧”呢？现代科学为我们揭示了部分奥秘：黄花菜富含卵磷脂，这种物质是大脑神经细胞的重要组成部分，有助于提高记忆力和认知功能，缓解焦虑；其含有的多种B族维生素，对维持神经系统健康、调节情绪亦有益处。中医则认为其性味甘凉，能清热利湿、宽胸解郁、安神定志，从疏肝理气的角度解释了其“解忧”之说。

对于种植户来说，黄花菜的“解忧”，则体现得更加质朴。“以前我妈在地里种黄花菜，说它能解忧祛愁。一到暑假，我们这些小孩都得帮着采摘，又热又累。我就想，这咋能解忧驱愁呢？”杨金旭说，“长大一点才明白，这黄花可值钱了，家里就靠它为孩子们攒学费。你说，这不就是解忧驱愁吗？”

眼下正值暑假，杨金旭家里，两个正在上初中的儿子，也跟着下地采摘。看着孩子在地里，一两天就晒得变了个样，有些心疼，可农人的日子就是这样过的。“时间不等人，采摘期就这么短，踏踏实实把活干完，多挣点钱，日子过好了，才是真的无忧。”

D 餐桌上的鲜美滋味

“鲜黄花入菜，才是咱宁夏人的时令享受。”贺兰县真味烧烤的凉菜师傅吴志炜演示凉拌黄花菜的做法。其中，摘去老梗和花芯是关键一步。“把每朵花中间那根白芯抽掉，能去掉大部分秋水仙碱。”他手起花落，金黄的花蕾瞬间绽成小伞状，“焯水要沸水下锅，等水再开就捞，过凉水挤干，这样才脆生。”

吴志炜的调料配方透着西北人的豪爽：蒜末、小米椒切碎铺底，撒一把盐、两勺香醋，最后浇上滚烫的胡麻油。“滋啦”一声，酸辣香气直窜鼻腔。“再撒点香菜，配碗臊子面，夏天吃最解暑！”他夹起一筷子，黄花菜在红油里闪着光。

若说凉拌是夏日清凉，粉汤则是冬日温暖。家常美食博主杨瑛经常分享自己的烹饪视频，她曾发过两次粉汤的做法，在各种配料中，最不能缺少的就是黄花菜。“粉汤里除了粉，最讲究的配料就是黄花菜、木耳、韭菜、西红柿。”她将泡发的黄花菜切段，与其他配菜一同下锅，文火慢炖：“黄花菜要最后十分钟放，才能保持脆嫩。”

铁锅咕嘟作响时，杨瑛撒入葱花、香菜，舀起一勺：“你瞧这汤色，金黄透亮，全靠黄花菜提鲜。从小喝到大，就爱这口黄花菜的鲜劲儿。”

一朵黄花，从浓墨重彩的夏天开始，陪伴人们一年四季。它的味道，是劳作带来的芬芳，是淬炼后的鲜美。这脆嫩可口的成果，怎能不令人忘忧。