

南姜—红豆蔻

闫丽春

红豆蔻 (*Alpinia galanga* (L.) Willd.)，姜科多年生草本，高约两米左右，身姿挺拔。叶片长圆形，形似小芭蕉叶。夏季5至8月开花，花序顶生，花朵密集呈圆锥状，绿白色的小花清新淡雅。成熟果实深红色，长圆形，中间稍缢缩，小葫芦状，形如古人衣服上的布纽扣。红豆蔻傣语名为“贺嘎撒”，指此植物（贺嘎）的根具有辛辣味（撒）。在西双版纳，爱伾族、傣族的房前屋后常会种植几丛红豆蔻，一来可美化庭院，二来以备做菜时需要。

红豆蔻名曰“豆蔻”，并非是姜科豆蔻属 (*Amomum*)，而是山姜属中的一员。它广泛分布于亚洲热带地区，我国广东、广西、云南、台湾等省均有野生分布种群。红豆蔻根茎味道辛辣芳香，有去腥增香的作用。在我国南方，尤其是潮汕和台湾等地对其情有独钟，腌鱼、卤鸭、卤鹅时不可或缺，因此红豆蔻又称为南姜。一碗潮汕地区的传统美食—牛杂粿条，不加南姜末就不正宗；南姜也是东南亚料理的灵魂调料之一，泰国特色美食冬阴功汤，其主要调味料除了香茅草、柠檬叶、罗勒等，南姜必不可少。

姜科植物我们一日三餐吃得最多的是姜属的姜 (*Zingiber officinale* Roscoe)。说起“南姜”，不要说北方人，就是很多南方人也不认得。虽然不为人广知，但我们的日常生活却少不了它。南姜粉为“五香粉”原料之一；南姜又名芦苇姜，根茎所含芦苇姜素是清凉油、万精油的主要原料之一。南姜果实供药用，称红豆蔻，根茎亦供药用，称大高良姜，均有散寒、暖胃、消食等作用。

第一次见到南姜根，是去勐仑一个爱伾族寨子做客。当天餐桌上的包烧鱼，很是好吃，有一种我不太熟悉的辛香味道，跟主人一打听，说是放了野姜。野姜是哪种植物呢？在我打听下，好客的主人从厨房端出一小盆比姜块肥大一些的根茎，并指给我看，说是就是庭园一角栽植的野姜的根。仔细上前辨认，枝头还残存一些小葫芦状的果实，这不就是我早就认识的红豆蔻嘛！没认出它的根，我对它的认识是只知其一，不知其二了。临别时，主人送了我一小包已经舂好的南姜根。放冰箱保鲜，可以存放很久。蒸鱼或炖牛肉时撒入一些，去腥效果显著，初尝辛辣，回味绵长，终于有一些理解潮汕人为何如此钟爱南姜了。

南姜的嫩苗剥去暗绿色的外皮（叶鞘），就露出粉红的嫩茎。南姜嫩茎在版纳的菜市场偶见售卖。但到了滇东南红河一带，情形就大不相同了。去年四月份到红河出差，我很是惊讶于当地人对南姜的喜爱。红河人好其辛辣，直接称之为辣姜杆。一大早，就可看到，摩托车上载着一捆捆南姜苗。菜市场的很多摊位上，摊主在忙碌的给南姜苗剥皮。一扎一扎粉红

漂亮的南姜嫩茎整齐堆放着，给清晨的菜市场增添了一抹亮丽的颜色。

此时，餐馆里也少不了这道应季的野菜。最简单的做法，就是把嫩茎切得细细的，与腊肉、鲜肉末或是鸡蛋同炒。肉香、蛋香夹杂着南姜的辛香，很是下饭。除了嫩茎，其鲜花入馔也是不可错过的一道美味。将一朵朵小花摘下，或炒肉，或煎蛋，或是将整个嫩花序舂细拌作料生食，味道辛辣芳香，吃过不忘。

五月，几场雨水过后，南姜花应季而开。临沧一带的菜摊上，一把把含苞待放的南姜花渐渐多了起来，吃南姜花的季节又到了。

作者简介：

闫丽春，女，园林园艺中心高级工程师，研究方向为云南省热带地区野生食用植物的资源收集、民族植物学利用及种子植物分类鉴定，Email: yanlc@xtbg.ac.cn。



1 果实形态



2 干果实入药



3 南姜块茎根



4 嫩茎



5 嫩茎切碎炒肉



6 市场售卖的南姜花