



“野菜狂人”徐正兵在采摘野菜，为野蔬锅和素什锦准备食材

人物新闻

PEOPLE

“野菜狂人”好痴狂！

走遍大半个中国带回100多种野菜，在汤山开了个大菜园

“来啦！山菌野蔬锅马上就能吃。”系着围裙的徐正兵拿着一把大勺，笑着从厨房中走出来。54岁的徐正兵有个外号叫“野菜狂人”，十几年来，他走遍大半个中国寻找到400多种野菜，绘出了中国的“野菜地图”。厨师出身的他，更爱钻研美食，在汤山种下100多种野菜。徐正兵说，蔬菜和野菜自古就不分家，“大自然对我们的接纳，远比我们想象的更多。”

现代快报+/ZAKER南京记者 白雪银/文 牛华新 苏蕊/摄



扫码看视频

意外结缘，寻访全国找野菜

徐正兵与野菜的缘分，要追溯到十几年前。当时，他在一家酒店做职业经理人。“2009年，中山植物园找到了我所在的酒店，想借场地办南京第一届野菜展。”当时的徐正兵一头雾水，“野菜除了马兰头、芦蒿、菊花叶，还有什么能吃的？”中山植物园的专家把他带到地里，割下了一簇不起眼的“草”，几下简单的翻炒后，绿叶中透出诱人的嫩黄。“我尝了一口，口感太妙了，还有一种难以描述的清香。”徐正兵得知，这簇“草”的名字叫“鸭儿芹”。“我们就开始在饭店推这道菜，特别受欢迎。”从这簇“草”中，徐正兵看到了蓬勃商机。

“但南京菜市场上根本就没有这种菜，要去哪儿找呢？”徐正兵几经辗转来到安徽，从山林中带回了鸭儿芹的种子，并在第三年收获了自然生长的鸭儿芹。

从这之后，徐正兵开始在全国各地找野菜，2011年至2013年是高峰期。“当时疯狂到什么程度，我听说哪里有野菜，第二天，最晚第三天就到了那个地方。”徐正兵“野菜狂人”的称号，也是在那时被叫响的。

与野菜结下“过命”交情

“越偏远的地方，野菜越多。”徐正兵走进深山，探索出一套“采访式”寻菜法。“每到一个地方，我就问当地的老人：穷的时候

吃什么？叫出名叫不出名的我都去找。”寻访的同时，他还翻阅古书查资料，把野菜的“前世今生”都记录在本子上。

2013年，徐正兵去陕西寻找一种叫“刺嫩芽”的野菜。这种野菜最爱长在土坡高处，徐正兵开车行驶在海拔两三千米的盘山公路上，寻觅它的踪影。“好不容易发现一棵，却没带铁锹。”拔野菜时，野菜的茎叶断了，徐正兵差点跌进深渊，幸好被一棵小树挡住。惊险过后，徐正兵看看手里的野菜，感慨“幸好菜没丢”。

与野菜结下“生死之交”，徐正兵开始了野菜规模化培植。他在南京汤山成立了蔬菜基地，从全国十几个省找来的400多种野菜，他都尝试培育。“经过反复挑选，现在我保留了100多种野菜，都是口感好、营养价值高的。”

不断琢磨野菜新吃法

“两天没来，长这么高了。”走进野菜大棚，看着脚下翠绿的羽衣甘蓝，徐正兵开心得像在看自己的孩子。除了源源不断地给南京各大餐厅供应野菜，徐正兵还把野菜做成各种酒、茶和酱料。

厨师出身的徐正兵，并不满足于种菜和卖菜，如何把野菜做成美食是他最爱琢磨的。“本身口感好的野菜，直接炒着吃或放进汤里，口感不太好，先用盐开水烫，再用冷水泡一下，就可以把苦味去掉，然后加

工成凉拌菜或者馅料。”

在徐正兵看来，自古野菜、蔬菜甚至药材是不分家的，只是因循饮食习惯才做了分类，“板蓝根的根是药材，叶片就是菜，还有开紫花的二月兰，它的叶片也可以做菜。”春节就要到了，徐正兵推出了一款野菜饺子，用油麻菜、冬葵、番杏、面条菜等七种野菜做成馅料，“希望大家的团圆饭能吃得开心，也吃得健康。”

野菜也在慢慢改变着徐正兵。走遍大半个中国的他很满意当下的生活：汤山脚下寻一住处，从田地归来，在洒满阳光的小院里泡一壶茶，呼吸新鲜空气，享受自然的馈赠。

● ● ● 提醒

野菜不能随便吃，尝鲜时要小心

许多野菜美味有营养，但并不是所有野菜都能吃，也不是人人都适宜。“吃野菜之前要了解野菜，不熟悉的野菜不要乱采、乱吃。”江苏省中国科学院植物研究所研究员任全进提醒，野菜多为寒凉性，尝鲜可以，但脾胃虚弱者不宜长期食用。

此外，不同的野菜有不同的烹饪方法，掌握正确的烹饪方法才能发挥出野菜的营养价值。“采摘地点也要格外注意。”任全进表示，不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜，这些野菜重金属及其他有害物质含量较高，食用不慎或过多，很容易造成食物中毒。



“机车辣妈”舒雅在精心制作奶茶

“机车辣妈”好拉风！

骑粉色三轮摩托穿梭街巷送甜品

开一间小店，享受悠闲的慢生活，是很多人的梦想。在南京有这样一位“机车辣妈”，经常骑着一辆粉色三轮摩托穿梭在大街小巷送货。她叫舒雅，2019年底，辞去了稳定的工作，创业开起了一家港式甜品店，“慢下来，你会发现，生活还有很多种可能。”

现代快报+/ZAKER南京记者 陆雨潇/文 苏蕊/摄



扫码看视频

骑着“小粉”送货：她是孩子心中的“超人妈妈”

在朋友圈接完订单，舒雅转身进入工作间，专注于甜品制作。一两个小时后，她走出店门，骑着专属的粉色摩托车送货，她的身影伴随着机车轰鸣声穿过大街小巷。

在南京河西，经常能看到舒雅骑着粉色摩托车送货的场景。“造型很拉风，停车也方便。”这是她对机车的评价。舒雅今年35岁，有两个宝宝。一年前，她离开奋斗了十多年的职场，选择创业。现在，她在建邺区一科技园内经营一家港式甜品店。“每个女孩内心，可能都有个开甜品店的梦想吧，所以辞职后我第一个想到的就是开一家甜品店。”

舒雅骑摩托送货的习惯，源自老公的影响。舒雅的老公从年轻时就对机车十分痴迷。在他的影响下，舒雅学会了骑摩托。“平时我老公下班后，会帮我去送货；周末没事的时候，我们会骑着摩托去附近玩，两辆车正好一边带一个，孩子也喜欢坐摩托出去玩，特别是大儿子，就喜欢坐小粉车。”

每天早上把两个孩子安排妥当后，舒雅就沉浸在自己的“甜品世界”里，研发新品、制作甜点、出门送货，舒雅的一天安排得满满当当。在孩子心中，会做甜品的妈妈是像超人一样的存在，除了在学校向同学们“炫耀”，就算是刚认识的新朋友，二宝也能和他们聊上几句，搭话的万能句式就是“你知道吗？我的妈妈可是会做蛋糕的哦。”

从不会打鸡蛋到烘焙、奶茶样样精通

港式奶茶作为舒雅店内的招牌商品之一，在周边年轻人中很受欢迎。浓郁芳香的背后，有着一系列复杂的工序。煮茶、拉茶、闷茶、空拉茶，这些繁琐的步骤，舒雅每天都会重复很多遍。

“别看我现在做奶茶、甜品这么熟练，你能想象刚入行的时候我连鸡蛋都不会打吗？还要被比我小10岁的师傅‘嘲笑’。”舒雅边煮茶边和记者回忆起刚入行时的趣事来，“打鸡蛋、抹奶油，这些都有很多讲究，像奶油在28℃左右就会融化，天热的时候，奶油和水果放久了还容易出水，所以在制

作和保存过程中都必须格外细致。刚开始我连鸡蛋都打不好，做出来的蛋糕就很没有型。”离开工作了十多年的职场，选择新的领域深耕发展，对舒雅来说充满挑战，“几乎就是从零开始。”舒雅说。

“做港式奶茶很考验耐心，光是煮茶就要10分钟，拉茶也需要拉两次，每次都要拉6~8遍。”舒雅告诉记者，刚开始学做奶茶时，她连茶壶都举不动，为了防止被热茶烫到，练习的时候只能用凉水代替。而现在，一壶两升的茶，舒雅单手就能很轻松地举过头顶，像茶艺表演般把茶水从高处倒入另一个容器里，“举的高度不一样，茶叶和水的接触程度就不一样，拉茶速度也有讲究，太快了没有茶味，满了口感就会发涩。”说起蛋糕和奶茶，舒雅的眼中充满神采。

虽然店面不大，但开业3个月来，店里已经积累了不少熟客。“有的客人会开玩笑地跟我说，‘你们店可千万不能关，不然以后我就不知道去哪儿吃好吃的蛋糕了’，还有熟悉的客人经常过来跟我讨论新出的甜品，虽然只是简单的一两句话，却让我有了坚持做下去的动力。”每次听到顾客的肯定，舒雅内心都充满了成就感。