

一颗蔬菜情系千年美食

随着人们饮食清淡习惯的养成,如今蔬菜的价格远远要比荤菜贵。不过笔者发现,以蔬菜为主材的菜肴却很少出现在“中国八大菜系”著名食单中,可见蔬菜地位虽不可缺,但却总以配角地位出现,如同“小媳妇”般委屈,不过食用蔬菜的历史在中国很长久。

中国最早摄食蔬菜的记载,见于《诗经》。当时蔬菜以野生为主,“菜”的古意是“采”,也就是“采集”得来的野生植物。尽管这样,却早在商周时代,就有了用于种植的菜圃,《论语》载,人们向孔子请教种菜的知识,孔子说“吾不如老圃”,即可证明。据考证,西周时,宫廷有专门管种菜的机构,专职官人称“场师”,种植蔬菜的技术情况和规模可见一斑。

《诗经》最早素食谱

《诗经》提到一百三十二种植物,作为蔬菜的有二十余种,在先秦,人们主要食用的有十余种。

葵,为“百菜之主”,现在某些地方称冬寒葵或冬寒菜,植物分类学上称冬葵。《诗·豳风·七月》载“七月烹葵及菘”,可见当时食用广泛。葵分冬葵、荆葵、菘葵、蒸葵、戎葵,依产地和品质有不同的名称。因葵的口感及营养欠佳,唐以后种植渐少,明代已很少种植,并不再把它当蔬菜看待。

藿,属先秦主要蔬菜,为大早苗嫩



叶。《诗·小雅·白驹》载“皎皎白驹,食我场藿”,藿在先秦一般作食用牛肉时的配菜,通常与牛肉一起作羹。单独吃,是平民和奴隶的吃法。《说苑·善说》里面有“肉食者”和“藿食者”的区别,藿食者指平民。

芹,先秦相当普通的食用蔬菜。《诗·齐颂·泂水》有“思乐泂水,薄采其芹”的说法。《吕氏春秋·本味》中载:“菜之美者,云梦之芹。”芹除作为鲜菜吃外,经常用作烩制羊肉的配料,有时也剁成细末做佐料。芹有水芹、旱芹之分。水芹生于江湖波泽,旱芹生于平地,后世的芹菜是由水芹培育而成的。

茼,又称蕻、莼。古人陆玑说:“茼与苧菜相似,菜大如手,赤圆,有肥者若手中浴不得停,茎大如匕柄,中可生食,又可以鬻,滑美,江南人谓之莼菜,或谓之水葵,诸波泽水皆有。”古代一般在春、夏采食它的嫩叶,有时把它切碎当佐料。也可作

菹。茼在先秦是野生蔬菜,后世仅有少量栽培,大部分是野生的。

菘蒲,《左传·僖公三十年》中有采食菘蒲的记载;《吕氏春秋·遇合》“文王嗜菘蒲,孔子闻而服”,是先秦用菘蒲作菜的记述。古人吃菘蒲,主要吃它的嫩叶和根,取其芳香,有时也切碎做佐料。

薇,《诗·召南·草虫》记载,古人:陟彼南山,言采其薇”。薇的茎叶像小豆,味道也像小豆,可以做羹,也可以生吃。薇在山中和水边都有生长,在先秦是野菜,后代有栽培,“以供宗庙祭祀”。薇在历史上很有声誉,因伯夷叔齐“不食周粟、首阳采薇”而闻名,现在一些地方还在食用。

芥,在西安半坡村仰韶文化遗址曾出土芥菜籽,说明芥是我国原产栽培的蔬菜之一。《礼记·内则》曾记载“鱼脍芥酱”,“脍春用葱,秋用芥”,说明在春秋战国已重视芥菜的培养和芥子的利用了。芥在古代主要当作料,做酱。汉代以后,芥菜栽培正式见于农书,品种日益发展;后世对芥的利用更超出了蔬食、调味的范围。

葍,古代常用的一种蔬菜,郑玄认为,葍就是蔓菁,又叫芜菁。《诗经》里有关葍的记载不少,如《唐风·采芣》:“采葍采葍,首阳之东。可见当时采食的广泛。

菲,也就是韭菜,古代又称苽菜,多年生草本植物,丛生,叶细长而扁,开小白花。叶和花嫩时可以吃。《诗·邶风》载“采葍采菲,无以下体”,说明当时采食广泛。

菘,即开白花的小萝卜。《诗·小雅·我行其野》有“我行其野,言采其菘”之说。郭璞认为,“菘”大叶、白花、根如指,正白可啖。古代是野生,后来才家种。



山葱,古人很早就开始食葱,《尔雅·释草》有“苍,山葱”的记载。随着时代的推移,葱的栽培地区日益扩大,种类也不断增加。

蒜,《夏小正》有“十有二月,纳卵蒜”的记载,明代徐光启《农政全书》说:“按初中国只有小蒜,一名山蒜。”先秦时,人们吃的蒜应是小蒜、山蒜。

蕨,《诗·召南·草虫》说:“陟彼南山,言采其蕨。”蕨是一种山菜,茎紫黑色,我国各地荒山都有生长,幼叶称蕨菜、可做菜吃,根茎蔓生土中含淀粉,可提取供食用或酿造。现在我

国的烤肉法。在这种背景下,大规模地引进异域蔬菜,自然顺理成章。中国大规模地引进蔬菜有两个历史时期,一是(张骞通西域后的)汉代和唐代;一是元代和清代,情况大至如下:

汉唐时期,蔬菜有:苜蓿,原产蒙古及中亚,汉代传入;洋葱,古称胡葱。西晋张华《博物志》记载:“张骞使西域,得蒲桃、胡葱、苜蓿”,汉代传入;茄子,原产于印度和泰国,南北朝传入;扁豆,原产爪哇,南北朝传入;菠菜,原产古“尼泊尔”国,即现在的尼泊尔,唐贞观年间传入,原称“波斯菜”,后称菠菜;芸苔,即油菜,原产“大食”,唐代传入;黄瓜,古称胡瓜,原产印度,由“胡”地来,故得名;蚕豆,古称胡豆,原产自“大月氏”由胡地来,得名胡豆;刀豆,原产于印度,唐代传入;大蒜,古称胡蒜,原产尼泊尔,由“胡地”来,故又称“胡

蒜;莴苣,就是现在的莴笋,原产“大月氏”;胡麻,即现在的芝麻,原产印度;水果则有葡萄、扁桃、西瓜、安石榴、芝麻、胡桃(即核桃)、西瓜、甜瓜等;调味品有胡椒、砂糖等。

元代清代:胡萝卜,原产北欧,元代由波斯传入;辣椒,原产秘鲁和墨西哥,明末传入;西红柿,原名狼桃,原产南美洲秘鲁,清代由欧洲传入;土豆,原名马铃薯,原产秘鲁,清代传入。进入清代末期,我国现有的传统蔬菜品种基本上都出现了。

特别是辣椒的“侵入”,改变了中国人辣菜的调味历史,实现了一场“红色侵略”。它抢占了传统的花椒、姜、茱萸的地位,花椒食用被挤缩在花椒的故乡四川盆地之内,茱萸则完全退出中国饮食辛香用料的舞台。姜的地位也从饮食中大量退出。



国许多地方仍然食用蕨菜。

茶,先秦时,一种为广大农夫采食的乔木叶,即今天的茶叶,古时当菜。《邶风·谷风》说“谁谓荼苦,其甘如荠”,指的就是茶的这种口感,如今一般不当菜吃了。

古之蔬菜中“舶来品”

中国自古是一个多民族国家,先秦就有东越、西狄、南蛮、北戎之说。早在周穆王时,就有葡萄酒由西狄来贡。春秋的“胡炮肉”,就是西北少数民族传

