

邱庞同
著

饮食杂俎

——中国饮食烹饪研究



古人对于饮食，有几句经典的话。

其一，“食色，性也。”

其二，“饮食男女，人之大欲存焉。”

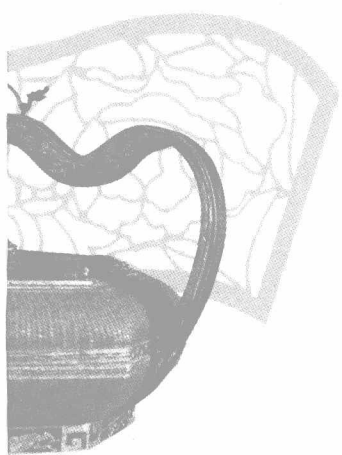
其三，“夫礼之初，始诸饮食。”

山东
出版
社

邱庞同 著

饮食杂俎

——中国饮食烹饪研究



山东画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食杂俎: 中国饮食烹饪研究 / 邱庞同著. — 济南: 山东画报出版社, 2008.8

(饮食文化系列)

ISBN 978-7-80713-609-5

I. 饮… II. 邱… III. 饮食—文化—中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094993 号

责任编辑 陈晓东

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版集团

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hccb@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

规 格 150 × 228 毫米

22.5 印张 290 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

定 价 28.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

序 言

《饮食杂俎——中国饮食烹饪研究》是我三十年来所写的有关古代饮食烹饪方面的论文的一次汇集。在红尘滚滚，逐利为上，学术著作出版相当困难的今天，山东画报出版社肯出版我的书确实不容易，他们长期在搞文化积累的精神是极其令人感动的。

由此，我想到了许多往事：

三十多年前，当我阴差阳错，刚刚涉足烹饪专业的教学和烹饪古文献的整理的时候，一般人对此并不理解，有人甚至问：你这个学中文的，怎么搞起吃的来了？

但是，当我为查阅史籍北上京华时，在北京图书馆，我碰到了王利器先生、朱星先生，而在母校北京师范大学，我又先后拜望了许嘉璐先生、郭预衡先生、启功先生，他们给我以多方教益，但共同的一点是：中国的饮食烹饪是包含着很多文化的，值得研究。这也就给了我以信心、力量。

更叫人难以忘怀的是，原商业部的办公厅主任萧帆同志，因为见到我和另一同事合编的《中国古代烹调资料选编》（征求意见稿），便把我们邀至北京，咨询创办《中国烹饪》杂志的相关事宜。接着，在1979年初冬，我们也就直接参加了

《中国烹饪》创刊号的组稿、审稿等工作。在这一过程中，尤为值得一记的是：因著名史学家卞孝萱先生建议，牵线，通过文史学家吴恩裕先生，我们得到了文学大师茅盾为《中国烹饪》的题签。这又一次给了我以信心、力量。

再后，我也就一发而不可收，在烹饪教学及饮食烹饪史研究的路上走下去了。比如，我参加了《中国烹饪辞典》、《中国烹饪百科全书》、《中国食经》这三部大型具有开创意义的饮食烹饪工具书的编写；参加了列入国务院古籍整理规划的中国烹饪古籍丛刊的整理工作，标点、注释了七本烹饪古籍；参加了列入国家八五重点图书规划的中华饮食文库的编写工作，写出了专著《中国面点史》、《中国菜肴史》，分别于1995年和2001年出版；利用业余时间，写出了上百篇研究饮食烹饪史的随笔、论文……

三十年来，我体会极深的一点就是，前辈学者把饮食烹饪和文化联系起来看的观点是正确的，颠扑不破的。如今，西班牙、法国要将地中海饮食、法国烹饪申请世界非物质文化遗产，韩国将泡菜列为韩国四大文化象征之一（另三大象征为佛国寺、传统服装、文字），是足以发人深省的。

2006年冬天，我在一次全国小吃文化节论坛上曾作过《中国小吃与非物质文化遗产关系》的讲演，里面有这么一段话：

中国饮食烹饪的物质、精神两方面的成果属于大文化的范畴，可以称之为饮食文化或烹饪文化（侧重点不同）。比如，鲁迅就曾说过：“人们大抵已经知道，一切文物都是历来的无名氏所逐渐的造成。建筑、烹饪、渔猎、耕种，无不如此；医药也如此。”（《南腔北调集·经验》）这儿，鲁迅把“烹饪”列入了“文物”（带文化、文明之义）的范畴，确是独具慧眼的。事实也是如此，饮

食烹饪的发展,使人类脱离“茹毛饮血”的蒙昧状况,逐步走向文明。从一定意义上说,饮食烹饪是人类文明的重要标志之一。古人对于饮食,有几句经典的话。其一,“食色,性也。”其二,“饮食男女,人之大欲存焉。”其三,“夫礼之初,始诸饮食。”均说明饮食烹饪在人类生存、繁衍及建立礼仪过程中的作用。从中又可以见到把饮食烹饪列为文化是站得住脚的。

文章写到这儿,似乎扯得远了一点。但是,仍然意在说明自己多年来从事烹饪教学、饮食烹饪史研究的动因。

最后,需要说明的,《饮食杂俎》中所选的文章,除对作者原文笔误或当年刊物出版时出现的误排、漏排作出更正外,一律不作改动,以保持“原貌”。因为,这些文章不仅仅留下了自己的足迹,也反映了过去岁月中一个中国学者研究中国饮食烹饪史的真实情况。

邱庞同

2007年11月6日于扬州

目 录

序 言 /1

中国古代烹饪艺术的形成 /1

商周战国饮食史纲 /8

中国菜肴史 /34

中国面点史 /57

中国名小吃 /68

中国米文化初探 /74

中国瓜果雕刻源流考述 /90

“鲈”源流考述 /95

魏晋南北朝菜肴史 /99

唐代长安菜肴漫论 /121

古杭州菜漫议 /125

古淮安菜漫议 /130

清代菜肴流派 /135

清代素菜 /155

扬州菜肴发展史概述 /161

乾隆下江南御膳单简析 /172

蟹饌史话 /188

江南鱼饌史概述 /196

中国河豚食用历史考述	/202
晚清民初的筵席改革	/212
盛唐中外菜肴交流掠影	/216
元代中外菜肴交流钩沉	/222
清代中国菜的外传	/226
清代西餐传华的概况	/235
古方今用调生鱼	/241
炒法源流考述	/243
《红楼梦》中肴馔考略	/253
汉魏六朝面点研究	/263
扬州面点史	/272
中外面点交流史谈片	/283
中国清代面点流派史略	/289
春饼 春茧 春卷	/311
释“板”	/315
端午节节食探索	/320
道教的饮食文化及节庆食俗	/331
中国烹饪古籍	/341
中国古代亡佚食书	/348
后 记	/351

中国古代烹饪艺术的形成

鲁迅先生曾经说过：“人们大抵已经知道，一切文物都是历来的无名氏所逐渐的造成。建筑、烹饪、渔猎、耕种，无不如此；医药也如此。”（《南腔北调集·经验》）

这儿，鲁迅提示人们，烹饪是“无名氏”主要是劳动人民所“逐渐”创造出来的。这无疑是科学的论断。但是作为“艺术”的烹饪，到底形成于什么时期呢？下面，本文试就这个问题谈一些粗浅的看法，以就教于有关专家。

《古史考》上有这样一句话：“古者茹毛饮血；燧人氏钻火，始裹肉而燔之，曰‘炮’；神农时食谷，加米于烧石之上而食之；黄帝时有釜甑，饮食之道始备。”

这段话虽然不长，内容却颇丰富。

首先，它说明在“古代”，即原始社会的早期，原始人过的是“茹毛饮血”的生活。纵然有时也用自然火烧烤东西吃，也是半生不熟的，且不知调味。在这个时期，当然还谈不上“烹饪”。其次，它说明到了燧人氏发明人工取火后，我们的祖先便能用“炮”的烹饪方法，把肉类用泥巴裹起来烧烤之后加以食用了。这比起“茹毛饮血”来，显然是一大进步。第三，它说明到了神农时代，我国人民已经知道用烧熟

的石板烤谷物吃了。第四，它说明到了黄帝时代，我国人民已经能够制造“釜甑”一类作蒸煮用的炊具。这样，饮食的条件也就具备了。

类似的传说，在《礼记》等书中亦可见到。这些传说把劳动人民的创造全加在几个“神化”了的人物头上，是唯心的。同时，传说中的某些提法与史实也有出入。但是，它指明我国人民学会烹饪有一个发展过程，还是正确的。

据有关学者考证，我国的“北京猿人”早在四五十万年以前就已经知道用火并能控制火了。但那时用的是自然火。而到了母系氏族公社的早期，大约四五万年前的光景，我们的祖先已经发明了人工取火的技术。火，与人类的发展有着十分密切的联系。正如恩格斯所指出的那样：“因为摩擦生火，第一次使人类支配了一种自然力，从而最终把人同动物界分开。”（《反杜林论》）火的发明，对于烹饪技术的发展更是具有特殊意义。因为火不仅能够熟食，而且能“以化腥臊”（《韩非子·五蠹》），消除动物的臭味，使食物的味道佳美起来。

关于神农时期，据分析，大约相当于母系氏族公社的后期，距今五六千年左右。当时，由于氏族制度的逐步形成和完善化，有力地推动了社会经济的发展，为人们的生活提供了初步的保证。如黄河流域一些地区氏族部落的居民，他们主要从事原始的农业，兼养猪、狗等家畜，有的还从事原始手工业、渔猎和采集，作为谋生的辅助手段。这些，在属于仰韶文化的西安半坡遗址及其他一些遗址中均有所反映。在西安半坡遗址中，不仅发现了粟的皮壳，而且在一个陶罐里，还保留有白菜或芥菜一类的种子。在仰韶文化的很多遗址中，都发现了研磨痕迹相当清楚的石磨盘、石磨棒、臼杵等粮食加工工具，说明当时已经能够对粮食进行加工了。而有了原始的农业、副业、手工业，烹饪的水平必然有所提高。在当时的一些住房遗址中，曾发现过灶坑，是用来做饭的。至于陶制炊具，有鼎、甑、釜、罐之类，可以蒸煮各种食物。在掘地为灶的同时，还制造了可以搬动的陶灶，这样烹饪就更方便了。饮食器具则有小钵、碗、盆、盘等。所有这些，都可以想见当时的烹饪方法已经多起来了。

黄帝时期相当于父系氏族公社的中后期。此时，手工业与农业进一步分离，制陶技术随之提高。陶器的品种增加，实用性也增强了。人们生活中常用的陶器，如鼎、鬲、甗、甗、甗、甗、豆、盂、盆等等，大都已经具备。由此更可以想见，父系氏族公社的后期，烹饪水平又比以前进了一步。因为炊器的多样化是与菜肴的多样化分不开的。

总之，早在四五千年以前，我国就有早期的烹饪技艺了。遗憾的是，由于缺乏文字记载，详情无可查考。

随着原始公社的解体，我国进入了奴隶社会。由于生产力的发展，到了商代和周代，我国烹饪形成“艺术”的物质条件已经具备了。

俗话说：“巧妇难为无米之炊。”殷周时期烹饪艺术的形成，首先是和当时劳动人民生产了丰富的动植物原料、调料分不开的。

第一、谷物方面：早在原始公社时期，我国人民就已经学会了种植粟等谷物。如上所述，在六千多年前的西安半坡遗址和其他一些遗址的居室、窖穴中，均发现过粟。而在南方青莲岗文化的余姚河姆渡等遗址都发现过稻。钱山漾遗址发现的稻谷粒，经鉴定有粳稻和籼稻两种。可见，我国是世界上农业发达最早的国家之一。

豆类我国也早有生产。《诗经·七月》中有“七月亨葵及菽”之句，说明周代以前我国人民就种植并食用豆类了。

此外，《诗经》中还记载了我国人民种植的秬(黑黍)、秠(黑黍的一种)、糜、芑(白苗的谷类)等谷物(《诗经·生民》：“诞降嘉种，维秬维秠，维糜维芑”)。

第二、蔬菜方面：相传古时有个烈山氏，已知道用草木灰种田，他的儿子柱“能植百谷百蔬”(《国语·鲁语上》，参看《左传·昭公二十九年》)。可见，我国人民种蔬菜的历史也很悠久。

在可以“多识于鸟兽草木之名”的《诗经》中，关于我国原产蔬菜的记载是不少的，约有十多个品种。如《诗经·泂水》中就提到了水芹、莼菜。《诗经·七月》中有吃瓜、韭菜、葵菜的记载。《诗经·谷风》中提到了荠菜、芥菜等。《诗经·韩奕》中提到了竹笋、蒲笋。《诗经·泽陂》中提到了荷，有荷当然也就有了藕……

此外,《礼记》等书中还可以见到关于食用菱、木耳、王瓜等的记载。

第三、家畜及禽兽方面:我国家畜饲养的历史也是很长的。仰韶遗址中有许多猪、马、牛的骨骼,其中猪骨最多。说明猪在当时也已被大量饲养。

马、牛、羊、豕、犬、鸡在殷代已成为家畜。

在殷周时期,人们不仅饲养家畜,而且猎取禽兽,以扩大烹饪原料的范围。《周礼·天官》中提到“庖人掌共六畜、六兽、六禽”。其中,“六兽”是指麋、鹿、熊、麋、野豕、兔;“六禽”是指雁、鹑、鷩、雉、鸠、鸽。这些,均要靠狩猎获取。另外,《诗经·伐檀》中亦提到猎取猪獾等野兽的事。《诗经·女曰鸡鸣》中提到了射野鸭与大雁(“将翱将翔,弋凫与雁”)。《诗经·大叔于田》中,更提到了猎虎的事(“檀褐暴虎,献于公所”)。

第四、鱼类方面:早在原始公社时期,我国有些部落就“作结绳而网罟,以佃以鱼”,一方面从事农业劳动,一方面靠捕鱼为生。到了殷周时期,我国人民饲养的可供食用的鱼类越来越多。

在《诗经》中,曾提到许多种鱼。如鲂(鳊鱼)、鲤鱼(《诗经·衡门之下》:“岂其食鱼,必河之鲂……岂其食鱼,必河之鲤”)、鲋鱼、鲢鱼等十余种。

此外,在周朝,宫廷里已设立了捕鱼机构,由“敝人”(鱼官)掌管,还有“中士二人,下士四人,府二人,史二人,胥三十人,徒三百人”(《周礼》)。这简直就像一支规模巨大的捕鱼队。

第五、调味品方面:有了丰富的烹饪原料,倘若缺乏调味品,也很难烹制出佳肴来。殷周时期,随着生产的发展,调味品也多了起来。

早在商代,古人就用盐和果酸来调味了。《尚书·说命》:“若作和羹,尔惟盐梅”,讲的就是用盐以及梅子的酸浆来进行调味。

在商代,还出现了多种谷物酿造的酒,这在甲骨文中亦有所反映。这些酒,除了供饮用外,还可以用作调料,以解毒、去腥,增加菜肴的香味。

到了周代，酱、醋也制造出来了。《周礼》中就提到天子“酱……用百有二十瓮”的事。此外，当时的“醢”也就是醋。

周代还有了“饴蜜”等甜味的调料。（《礼记·内则》：“枣栗饴蜜以甘之。”）到春秋时期，我国人民就懂得用甘蔗汁做调料了。屈原《招魂》：“胹鼈炮羔有柘浆些。”所谓“柘浆”，即甘蔗汁。

《礼记·檀弓》中说肉食必用“姜桂”。姜即生姜，桂即桂皮。《礼记》中还说“脍春用葱”、“脍秋用蓼”……这就是说做肉丝一类的菜要放葱或香蓼作调料。《礼记》中提到的其他调味品还有“醢”（梅酱）、“芎”（白苏、紫苏之类）、“藟”（茱萸）等等。

另外，《礼记》中还提到“苦”味，有人以为是用豆豉造成的。也有人认为是使用陈皮、杏仁的结果。

在生产出丰富的烹饪原料的同时，我国劳动人民还制造出了多种多样的陶和青铜制成的炊具和饮食器。这是殷周时期烹饪艺术形成的又一重要原因。

在殷周时期，我国的青铜器进一步发展起来。由于青铜炊具美观耐用，且传热快，这就有利于烹饪方法的多样化。据有关学者分析，当时已有了较薄的铜锅，因而可以想见，炒菜可能已经出现了。

当时常用的炊具有鼎、鬲、甗等。酒器有爵、觚、觶、斝、尊、罍、卣、壶、觥、彝等。储盛器有簋、盘、孟等。

尤为值得介绍的是前几年从“妇好墓”出土的“三联甗”。这是前所未见的商代大型青铜炊具。下面煮水，上面置三只甗，既可以煮东西，又可以蒸东西。器身长104厘米，高44.5厘米，重113千克。这就充分反映了当时烹饪水平的发展和提高。

由于物质条件的具备，加之厨师们的创造，殷周时期，可以称为“艺术”的烹饪，便自然而然地初步形成了。

简单说来，当时烹饪的主要特点是：用料广泛，选料比较严格，开始注重配菜，讲究火候和调味，由于烹饪的方法多起来了，菜肴和面点的品种大大增加。

选料的严格，在《周礼》中多所反映。当时的厨师们就已经知道

如下一些动物不宜食用了：牛，夜里老是鸣叫的则肉臭；羊，毛稀长且毛端打结的，则肉特别膻；狗，大腿上的毛脱光而又急躁的，则肉臊臭；鸟，毛羽失色而叫声嘶哑的，则肉腐臭；猪，眼睫毛交叉的，则肉中有小息肉；马，背脊黑而前面小腿毛有斑纹的，则肉像蝼蛄一样臭。（《周礼·天官》：“牛夜鸣则庹，羊冷毛而毳膻；狗赤股而躁躁，鸟鹵色而沙鸣郁；豕望视而交睫腥；马黑脊而般臂蝼。”）那么，什么样的动物适宜选用呢？《礼记·内则》中说：牛要选肥壮得把蹄印印得深的；猪要选用颈毛坚硬的；乳猪要选用胖乎乎的；羊要选用毛柔软而细密的；鸡要选用鸣叫声长而且响亮的；狗要选喂得好，长得肥的；野鸡要选用肥得脚趾分开的；兔子要选用眼大目明的……（“牛曰一元大武；豕曰刚鬣；豚曰循肥；羊曰柔毛；鸡曰翰音；犬曰羹献；雉曰疏趾；兔曰明视……”）可见，当时确已知道选用无病、无特殊腥臊气味而又肥壮的动物了。至于蔬菜，则特别注意季节性，并求其鲜洁，要求也是较高的。

讲究火候和调味在《吕氏春秋·本味篇》中论述得比较详尽。传说这是“伊尹说汤”时的主张，但仍是劳动人民经验的总结。在火候上，伊尹主张文武火灵活运用，以达到“灭腥去臊除膻”，使动物原料变成美味佳肴的目的。在调味上，伊尹力主五味调和，做到“甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腴”。这些，都是颇有见地的，对后世影响很大。

此外，《周礼》中还提出了调味上要注意“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”的主张，影响也是很大的。

当时的烹饪方法也已较多。蒸、煮、烹、炙、炸、燔、炖、渍均已常用，并可能出现了炒的方法。

据《尚书》、《周礼》、《礼记》等书记载，当时菜肴的主要品种有“羹”、“脯”、“脩”（干肉）、“醢”（肉酱）、“菹”（酸菜、泡菜或腌鱼、腌肉之类）、“齏”（细切的瓜菜）……特别值得一提的是，周代已有了称为“八珍”的名菜。其中的“炮豚”，将乳猪先烧烤，而后煎炸，最后用文火炖三天三夜，再加调料食用。这只菜，制作精细，光工序就

有十几道，表现了高度的“艺术”水平。另外，像“肝膋”这只“网油包狗肝”的佳肴，做得也是相当精巧的，即使用今天的观点看，也是比较高级的。

除菜肴外，当时面点的品种也比较丰富。《礼记·内则》中提到一种叫做“糝”的点心，是用米粉与牛羊猪肉丁混合后煎制而成的饼子。《周礼·籩人》中还提到叫做“饵”和“糝”的两种面点。所谓“饵”，据郑玄的解释，是用豆粉与米粉蒸成的糕。而“糝”乃是用米粉做成的饼。《周礼·醢人》中还提到“酏食”，郑玄解为“以酒酏为饼”。而这，实际上是一种发酵饼。可见，早在周代，我国厨师便知道“发酵”了，这在当时是很了不起的发明创造。

还应指出的是，周代已经知道取冰用冰。当时的土制“冰箱”——鉴，不仅用来冷藏佳肴美馔，而且用来冰镇多种饮料。由此又可以看出古代厨师的创造性。

综上所述，不难看出，在原始社会后期，虽然有了简单的烹饪，但作为“艺术”的烹饪尚未形成。到了殷周时期，由于生产力的发展，加上劳动人民的创造，我国早期的烹饪艺术才初步形成。尽管在当时烹饪是为少数人服务的，但劳动人民在我国烹饪发展史上的贡献却是应该肯定的，这是我国烹饪史上闪耀着光辉的开头一章，是值得大书特书的。

原载《古烹饪漫谈》，1983年

商周战国饮食史纲

引 言

从夏朝起，中国进入奴隶社会。关于中国奴隶社会持续多少时间，史学家们有不同的说法。有认为夏商为奴隶社会的，有认为夏至西周为奴隶社会的，亦有认为汉以前均为奴隶社会的。

夏人活动于河南嵩山到伊水、洛水流域（新近有活动于东南方之说）。夏代遗址挖出一些，但不太多。从文献看，农业在夏代经济中已占重要地位。《论语·宪问》说：“禹稷躬稼而有天下。”《论语·泰伯》中说禹：“尽力乎沟洫。”说明其时对农业、水利均已重视。传说中夏代已开始造铜鼎：“夏之方有德也，远方图物，贡金九牧，铸鼎象物，百物而为之备。”（《左传·宣公三年》）有人认为，从夏代开始，中国从石器时代进入铜器时代。

夏末，桀无道而失民心，商汤趁机灭夏。商代农业有所发展，作物品种增加，畜牧业也有发展。民间仍然有渔猎为生的。手工业、农业已有初步分工，青铜铸造获得重大进展，酿酒业也发达，商业已萌芽。这些均为饮食烹饪的发展提供了物质条件。

周代，在土地制度方面进行变革，实行封建领主制，并实行过井

田制，实质是劳役地租制，这种制度的剥削仍很厉害。但比商代有进步，农业仍有发展，品种更多，手工业也有发展。战国时期，各国经济亦有不同程度的发展，饮食烹饪的水平随之提高。

一、烹饪原料的增加

谷物方面 这一时期的谷物生产较前代有较大的发展。如《夏小正》中，就有种植麦、黍、粟、菽、糜的记述。尽管对《夏小正》的成书时代有争议，但夏代有上述作物当是可信的。商代，甲骨文中已有禾、粟、稷、黍、菽、粳、麦等字。《诗经》中，更是可以见到许多歌咏谷物生长的篇什。如“黍稷稻粱，农夫之庆”（《小雅·甫田》），“禾麻菽麦”（《豳风·七月》），“彪池北流，浸彼稻田”（《小雅·白华》），“荏菽旆旆，禾役穰穰。麻麦嚶嚶……诞降嘉种，维秬维秠，维糜维芑”（《大雅·生民》），“丰年多黍多稌”（《周颂·丰年》）等等。足见当时谷物的品种已经不少。又据文献记载，当时已有“五谷”、“六谷”、“九谷”乃至“百谷”的词语。这也从另一侧面反映了谷物生产发展的迅速。还值得重视的是，当时麦已有大麦、小麦之分，稻已有粳稻、籼稻、糯稻之别。此外，可以充当食粮的“蹲鴟”（芋艿）、“藷”（山药）在当时也颇为人所重视。楚国职官中有“芋尹”，专管种芋艿之事。

蔬菜、水果方面 这一时期，蔬菜、水果的生产也有较多发展。甲骨文中，出现圃、囿等字，证明殷商时菜园、果园已有不少。西周之后，已有职业菜农——“老圃”，周王室中，亦有专管蔬菜、水果生产的职官——“场人”（《周礼·地官司徒》）。关于蔬菜、水果品种，虽然《夏小正》、甲骨文中有所涉及，但主要在《诗经》、《周礼》、《礼记》、《尔雅》等书中得到反映。如在《诗经》中，就提到葵、韭、芹、葑（芜菁）、菲（萝卜）、薇、茆（莼）、荷（包括藕）、蒲、笋、荠、荼、蘩、蘋、苕菜、藻、藿、蕨、瓜、苦瓜、匏等蔬菜。《尔雅·释草》中亦提到多种蔬菜，有芦菰、赤茎苋菜、竹笋、枸杞、藕、蘋、水芹、水葵、藎（荸荠）、茆（茭白）、蒿类等等。在《周礼》、《礼记》等书中，还提到