中国古代蔬菜诗词选注

刘民健　编著

西北农林科技大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook

图书在版编目（CIP）数据

中国古代蔬菜诗词选注/刘民健编著. —杨凌：西北农林科技大学出版社，2003.10
ISBN 7-81092-014-6

Ⅰ.中… Ⅱ.刘… Ⅲ.古典诗歌-作品集-中国
Ⅳ.I222

中国版本图书馆 CIP **数据核字（**2003**）第** 001531 **号**

中国古代蔬菜诗词选注
刘民健 编著

出版发行	**西北农林科技大学出版社**
地 址	**陕西杨凌杨武路** 3 **号** **邮 编：**712100
电 话	**总编室：**029-7093105 **发行部：**7093302
电子邮箱	press0809@163.com
印 刷	**西北农林科技大学印刷厂**
版 次	2003 **年** 10 **月第** 1 **版**
印 次	2003 **年** 10 **月第** 1 **次**
开 本	850×1168 1/32
印 张	8.25
字 数	207 **千字**

ISBN 7-81092-014-6/I·3
定价：12.00 **元**
本书如有印装质量问题，请与本社联系

目　录

前　言 …… (1)
第一部分　叶菜、花菜类
一、白菜 …… (1)
菘 …… (宋) 陆　游 (1)
蔬圃绝句 (其二) …… (宋) 陆　游 (2)
蔬圃绝句 (其三) …… (宋) 陆　游 (2)
蔬圃绝句 (其一) …… (宋) 陆　游 (3)
四时田园杂兴六十首 (选十二) …… (宋) 范成大 (4)
水晶菜 (其一) …… (宋) 杨万里 (5)
水晶菜 (其二) …… (宋) 杨万里 (6)
二、乌塌菜 …… (6)
秋日田园杂兴十一绝 (其七) …… (宋) 范成大 (7)
三、欧亚香花芥 …… (7)
紫芥 …… (明) 吴　宽 (7)
四、蕨 …… (9)
赠从弟 (其一) …… (三国·魏) 刘　桢 (9)
五、菠菜 …… (10)
春菜 …… (宋) 苏　轼 (12)
咏菠　 …… (宋) 刘屏山 (13)
六、决明 …… (13)
种决明 …… (宋) 黄庭坚 (13)

蜀人旧食决明花耳，颖州夏秋少菜，崇宁老僧教人并食其叶，有乡人西归，使为父母言之，戏作 …… (宋) 苏　辙 (15)
七、荠菜 …… (15)
荠菜咏 …… (唐) 高力士 (16)
食荠 (其二) …… (宋) 陆　游 (17)
食荠 (其三) …… (宋) 陆　游 (17)
东坡羹 …… (宋) 陆　游 (18)
食荠十韵 …… (宋) 陆　游 (19)
八、苦苣菜 …… (20)
谷风 (节选) …… (先秦)《诗经·邶风》 (21)
绵 (节选) …… (先秦)《诗经·大雅》 (21)
悲回风 (节选) …… (先秦) 屈　原 (23)
陇南浆水…… 无名氏 (24)
九、菊苣 …… (25)
初夏 …… (宋) 陆　游 (26)
吃苦菜 …… (明) 黄正色 (26)
十、芑菜 …… (28)
汾沮洳 (节选) …… (先秦)《诗经·魏风》 (29)
采芑 (节选) …… (先秦)《诗经·小雅》 (30)
十一、苜蓿 …… (32)
送刘司直赴安西 …… (唐) 王　维 (32)
题苜蓿烽寄家人 …… (唐) 岑　参 (33)
咏苜蓿 …… (宋) 梅尧臣 (34)
自悼 …… (唐) 薛令之 (36)
十二、枸杞 …… (36)

杕杜(节选) …… (先秦)《诗经·小雅》(37)
井上枸杞架 …… (唐)孟　郊(38)
楚州开元寺,北院枸杞临井,繁茂可观,群贤赋诗,用以
继和 …… (唐)刘禹锡(40)
舟中行,自采枸杞子 …… (宋)梅尧臣(41)
尝枸杞 …… (宋)杨万里(41)
十三、蕨菜 ……(42)
草虫(节选) …… (先秦)《诗经·召南》(43)
紫芝歌 …… (汉)商山四皓(44)
采　蕨 …… (宋)方　岳(46)
捣蕨根 …… (明)罗永恭(47)
蕨茸行 …… (元)刘仁本(48)
十四、芫荽 ……(50)
芫　荽 …… (明)屠本畯(50)
十五、地肤 ……(51)
扫帚荄 …… (明)王　磐(52)
十六、茴香 ……(53)
种茴香 …… (明)刘　基(53)
十七、灰条 ……(55)
灰　条 …… (明)王　磐(56)
十八、葵菜 ……(57)
十五从军征 …… (汉)无名氏(57)
十九、马齿苋 ……(58)
蕺　苋 …… (宋)方　岳(59)
第二部分　茎菜类 ……(60)
一、竹笋 ……(60)

需要全本请访问 www.ertongbook

韩奕(节选) …… (先秦)《诗经·大雅》 (61)
都下食笋,自十一月至四月,戏题
…… (宋)杨万里 (62)
食　笋 …… (唐)白居易 (63)
初食笋呈座中 …… (唐)李商隐 (64)
玉楼春 …… (宋)钱惟演 (66)
送笋与公择 …… (宋)苏　轼 (66)
食笋十韵 …… (宋)黄庭坚 (67)
新　笋 …… (宋)朱　松 (70)
篁　竹 …… (宋)朱　松 (71)
初食笋蕨 …… (宋)杨万里 (71)
记张定叟煮笋经 …… (宋)杨万里 (72)
二、蒋菜 …… (74)
蒋菜 …… (宋)杨万里 (74)
三、芦笋 …… (75)
赋园中所有 …… (宋)苏　辙 (76)
和子由记园中草木十一首(其五) …… (宋)苏　轼 (77)
和文与可洋川园池寒芦港 …… (宋)苏　轼 (77)
四、姜 …… (78)
姜芽咏 …… (宋)刘屏山 (79)
谢刘原父糟姜 …… (宋)梅尧臣 (79)
五、婆婆纳 …… (80)
婆婆衲 …… (明)王　磐 (80)
六、苍耳 …… (81)
卷耳(节选) …… (先秦)《诗经·周南》 (81)
七、蕨菜 …… (82)

戟　山 …… (宋) 王十朋 (82)
八、芋头 …… (83)
山芋羹 …… (宋) 苏　轼 (84)
芋 …… (宋) 朱　熹 (84)
九、大巢菜 …… (85)
采薇 (节选) …… (先秦)《诗经·小雅》 (86)
采薇歌 …… (先秦) 伯夷 (88)
元修菜 …… (宋) 苏　轼 (89)
巢　菜 …… (宋) 陆　游 (91)
十、普通山药 …… (91)
山药咏 …… (宋) 司马光 (92)
山　药 …… (宋) 司马光 (93)
十一、蒌蒿 …… (94)
蒌　蒿 …… (明) 王　磐 (94)
十二、抱娘蒿 …… (95)
抱娘蒿 …… (明) 王　磐 (96)
十三、茵陈蒿 …… (96)
青蒿儿 …… (明) 王　磐 (97)
十四、邪蒿 …… (97)
斜　蒿 …… (明) 王　磐 (97)
第三部分　根菜类 …… (99)
一、萝卜 …… (99)
撷　菜 …… (宋) 苏　轼 (100)
萝　卜 …… (宋) 刘屏山 (100)
萝　卜 …… (宋) 朱　熹 (101)
萝　卜 …… (元) 许有壬 (101)

二、芜菁……（103）
谷风（节选） ……（先秦）《诗经·邶风》（103）
桑中（节选） ……（先秦）《诗经·鄘风》（104）
暇日小园散病，将种秋菜，督勒（一作勤）耕牛，兼书触目
……（唐）杜　甫（105）
狄韶州，煮蔓菁芦服羹 ……（宋）苏　轼（105）
郭圃送芜菁，感成长句（节选） ……（宋）张　耒（106）
芜　菁 ……（宋）陆　游（107）
三、葛……（108）
采葛（节选） ……（先秦）《诗经·王风》（108）
第四部分　菌藻类 ……（110）
一、灵芝……（110）
山鬼（节选）……（先秦）屈　原（111）
二、金针菇……（112）
与参寥师行园中得黄耳蕈 ……（宋）苏　轼（113）
三、鸡纵菌 ……（114）
路南食鸡纵 ……（清）赵　翼（114）
四、平菇……（115）
谢崔致君饷天花（节选）……（宋）朱　弁（116）
五、香菇……（116）
奉题伯父双峰樵隐（节选）……（元）杨　载（117）
采蕈歌 ……（清）程梦湘（118）
六、草菇……（119）
雷声菌 ……（明）王　磐（120）
七、银耳……（121）
玉　蕈 ……（宋）施　枢（121）

八、木耳……（122）
木　耳 …… （宋）朱　熹（123）
九、蘑菇……（124）
春　野 …… （唐）贯　休（125）
蕈 …… （宋）汪　藻（125）
沙　菌 …… （元）许有壬（126）
食丁蕈戏作（与僧倡道元同斋食蕈）
…… （元）程渠南（127）
十、冬虫夏草……（128）
咏冬虫夏草 …… （清）佚　名（129）
十一、蝉花……（130）
蝉花赞 …… （宋）宋　祁（130）
十二、发菜……（131）
石　发 …… （宋）司马光（131）
十三、地耳……（132）
地踏菜 …… （明）王　磐（132）
十四、石花菜……（133）
离　骚（节选） …… （先秦）屈　原（133）
石花菜 …… （明）王　佐（135）
十五、杂咏……（136）
深山逢老僧 …… （唐）贯　休（136）
送慧勤归余杭 …… （宋）欧阳修（137）
次韵子瞻春菜 …… （宋）黄庭坚（137）
蕈　子 …… （宋）杨万里（138）
咏山家三脆 …… （宋）赵竹溪（139）
滦京杂咏 …… （元）杨允孚（140）

溪岸杂咏 …… (元) 清　珙 (141)
第五部分　水生菜类 …… (143)
一、菱 …… (143)
江行无题 …… (唐) 钱　起 (144)
采菱行 …… (唐) 刘禹锡 (144)
七月既望晚观菱濠 …… (宋) 杨万里 (146)
菱　沼 …… (宋) 杨万里 (146)
食老菱有感 …… (宋) 杨万里 (147)
忆江南 …… (清) 沈朝初 (148)
种菱词 …… (清) 温日鉴 (149)
二、莲菜 …… (150)
山有扶苏 (节选) …… (先秦)《诗经·郑风》 (151)
子夜四时歌 (其二) …… (南北朝) 无名氏 (151)
读曲歌 (其五) …… (南北朝) 无名氏 (152)
行纪赐鲜藕 …… 于　慎 (153)
莲实 (之一) …… (宋) 苏　轼 (154)
莲实 (之二) …… (宋) 苏　轼 (154)
渔家傲 …… (宋) 晏几道 (154)
邹松滋寄莲子汤 …… (宋) 黄庭坚 (155)
藕 …… (宋) 陶　弼 (156)
□　曲 …… (元) 宋无罗 (157)
藕 …… (宋) 杨万里 (157)
咏莲心 …… 朱谦父 (158)
采莲曲 …… (明) 无名氏 (159)
三、芡实 …… (163)
鸡　头 …… (宋) 陶　弼 (164)

食鸡头 …… (宋) 苏　辙 (164)
食鸡头 …… (宋) 杨万里 (166)
四、茭白 …… (167)
咏　菰 …… (南朝·宋) 沈　约 (167)
茭笋 (一) …… (宋) 刘屏山 (168)
茭笋 (二) …… (宋) 刘屏山 (168)
五、茭儿菜 …… (169)
茭儿菜 …… (明) 王　磐 (170)
六、莼菜 …… (170)
莼　菜 …… (宋) 张孝祥 (171)
莼　菜 …… (明) 王　磐 (171)
莼　菜 …… (宋) 徐竹隐 (172)
莼鲈歌 …… (明) 李流芳 (173)
咏　莼 …… (明) 徐　桂 (174)
七、蒲菜 …… (175)
蒲儿根 …… (明) 王　磐 (175)
八、荸荠 …… (176)
荸　荠 …… 苏州《甫里志》 (177)
九、荇菜 …… (177)
关雎 …… (先秦)《诗经·周南》 (178)
荇 …… (宋) 梅圣俞 (180)
十、水马齿 …… (181)
水马齿 …… (明) 王　磐 (181)
十一、杂咏 …… (182)
泮水 (节选) …… (先秦)《诗经·鲁颂》 (182)
第六部分　瓜果菜类 …… (186)

需要全本请访问 www.ertongbook

一、黄瓜…… (186)
宫前早春 …… (明) 王　建 (186)
浣溪沙 (其四) …… (宋) 苏　轼 (187)
黄瓜 (其一) …… (宋) 陆　游 (188)
黄瓜 (其二) …… (宋) 陆　游 (189)
二、丝瓜…… (189)
丝瓜咏 …… (宋) 杜北山 (190)
咏丝瓜 …… 赵梅隐 (190)
三、冬瓜…… (191)
冬瓜咏 …… 郑安秋 (191)
四、瓠瓜…… (192)
瓠　瓜 …… (宋) 杨万里 (192)
五、茄子…… (193)
茄子颂 …… (宋) 张浮林 (193)
茄 …… (宋) 郑安晓 (194)
谢送银茄 (其一) …… (宋) 黄庭坚 (195)
谢送银茄 (其二) …… (宋) 黄庭坚 (195)
谢送银茄 (其三) …… (宋) 黄庭坚 (195)
谢送银茄 (其四) …… (宋) 黄庭坚 (196)
六、西瓜…… (196)
西瓜园 …… (宋) 范成大 (197)
西瓜诗 …… (宋) 文天祥 (198)
红瓤瓜 …… (明) 瞿　佑 (199)
苏村瓜…… (清)《大荔县志》 (200)
七、甜瓜…… (200)
七月 (节选) …… (先秦)《诗经·豳风》 (201)

信南山（节选）　……　（先秦）《诗经·小雅》（201）
绵（节选）　……　（先秦）《诗经·大雅》（203）
瓜 ……　（唐）李　峤（204）
园人送瓜 ……　（唐）杜　甫（205）
谢人饷新瓜（其一）……　（宋）杨万里（208）
谢人饷新瓜（其二）……　（宋）杨万里（209）
谢刘草堂瓜（其二）……　（宋）刘屏山（209）
送　瓜 ……　（宋）刘屏山（210）
甘　瓜 ……　赵山台（211）
乌鲁木齐杂诗（其二）……　（清）纪　昀（212）
第七部分　豆类 ……（213）
一、扁豆……（213）
种　豆 ……　（明）王稚登（214）
二、毛豆……（215）
采菽（节选）　……　（先秦）《诗经·小雅》（215）
生民（节选）　……　（先秦）《诗经·大雅》（216）
七步诗 ……　（三国·魏）曹　植（217）
归田园居 ……　（晋）陶渊明（218）
甘　林（节录）……　（唐）杜　甫（219）
又一首答二犹子与王郎见和 ……　（宋）苏　轼（220）
豆　腐 ……　（宋）朱　熹（221）
豆　腐 ……　（元）孙奇业（222）
豆　腐 ……　（明）郑允端（224）
豆　腐 ……　（明）苏雪溪（225）
豆腐咏 ……　（清）张　劭（225）
“雪霞羹”……　（清）毛俟园（226）

第八部分　葱蒜类 …… (228)
一、韭菜 …… (228)
七月(节选) …… (先秦)《诗经·豳风》(229)
赠卫八处士(节选) …… (唐)杜　甫(230)
立春(节选) …… (唐)杜　甫(231)
咏　韭 …… (宋)刘屏山(231)
秋蔬咏 …… (宋)张　耒(232)
韭　花 …… (元)许有壬(233)
韭 …… (明)高　启(234)
二、大葱 …… (235)
太官葱 …… (宋)陆　游(236)
三、薤 …… (237)
秋日阮隐居致薤三十束 …… (唐)杜　甫(238)
第九部分　调味类 …… (239)
花椒 …… (239)
椒聊 …… (先秦)《诗经·唐风》(239)
咏花椒 …… 崔　迪(241)
参考文献 …… (242)

前　言

一

我国古代诗词，反映了人们生活的各个方面，其内容丰富，包罗万象。蔬菜，包括水陆蔬菜，是人体生长发育和维持健康所不可缺少的物质，在人们生活中不可或缺。所以从我国远古时代起，蔬菜就进入诗人的笔下，形成了大量的蔬菜诗词。

在远古时代，蔬菜常常作为祭祀品，出现在祭祀诗中。比如《诗经·召南》中《采蘋》一诗中写到："于以采蘋？南涧之滨；于以采藻？于彼行潦。于以盛之？维筐及筥；于以湘之？维锜及釜。于以奠之？宗室牖下；谁其尸之？有齐季女"。远古时期贵族的女儿临出嫁时，先由女奴采集蘋菜和水藻，然后用锅蒸煮，最后交由将要出嫁的少女在宗庙下祭奠祖先。又如《诗经·豳风》中的《七月》中有："四之日其蚤，献羔祭韭"的诗句，是写农民春季用冰祭祀司寒之神时，献以羔羊和韭菜，祈求免遭冰雹之害。《诗经·小雅·信南山》中写到："中田有庐，疆场有瓜。是剥是菹，献之皇祖"，就是说周成王在农业喜获丰收后，将甜瓜削皮腌渍，祭祖祈福。古人认为蔬菜礼轻情意重，所以用菜来做祭祀用品。

此外，远古时期的蔬菜诗词也反映了当时的农事和很高的农业水平。《诗经·豳风》中的《七月》是有名的农事诗，其第六章说"七月食瓜，八月断壶，九月叔苴。采荼薪樗，食我农夫"。西周的古老史诗《大雅·生民》中的"诞食匍匐，克岐克嶷。以就口食，

之荏菽。荏菽旆旆,禾役穟穟。麻麦幪幪,瓜瓞唪唪”,叙述了后稷的种植才能,他不仅会种瓜、豆和葫芦,还会种麻和麦,而且长的很茂盛,产量也不错,有的作物还实行了条播。这首诗歌反映了远古时期我国农业已很发达。

我国古代的蔬菜栽培技术不断发展,有些栽培技术的形成还具有神奇的色彩,这些也在诗歌中有所反映。比如宋代爱国诗人陆游在《太官葱》中写到“一事尚非贫贱分,苇龛借用太官葱。”关于“太官葱”,《汉书补遗·循吏传》上这样记载:“太官园种冬生葱、韭菜茹,覆以屋庑,尽夜燃蕴火,待温气乃生,信臣以为此皆不时之物。”由此可知,早在两千多年前的汉代,古代人民就在酷寒冬季建筑温室来生产葱、韭等蔬菜,开创了保护地栽培蔬菜的先河。到了唐代,诗人王建在《宫前早春》中写道:“酒幔高楼一百家,宫前杨柳寺前花。内园分得温汤水,二月中旬已进瓜。”关于唐代利用的温汤水,《新唐书·百官志》有所记载:“唐差右民温泉等监,每监一人,凡近汤(指温泉)所润瓜蔬,先时而熟者,以荐陵庙。”由此可见,到了唐代,蔬菜栽培技术有了进一步的改进,由汉代的温室加温发展到利用天然废热来加温,而且所种的蔬菜除了葱韭等叶菜外,又增加了瓜果类蔬菜。而元代杨载的《奉题伯父双峰樵隐》一诗中提到的“采菌敲寒术”,就是神奇的香菇“惊蕈”术,相传为800年前菇农吴三公所发现。他对已经砍花历经3~4年的菇木不出菇感到十分懊丧,于是一边叹气一边用斧头敲击菇木。不料数日之后,菇大出。而且同样的菇木敲了就出,不敲不出,自此形成种植香菇的“惊蕈”术。

自唐宋以后,人们对蔬菜无论从品种,还是美食、养生都有了更多的认识,宋代尤为明显。本书的蔬菜诗词中所涉及的蔬菜优良品种有三十余个,如猫头笋、塌地菘、苏州大红菱、苏村瓜、蒲鸽

青甜瓜等，如唐代大诗人杜甫所写的《园人送瓜》中提到的蒲鸽青甜瓜："倾筐蒲鸽青，满眼颜色好。"宋代诗人黄庭坚在《谢送银茄》中提到的银茄"君家水茄白银色，殊胜坝里紫彭亨。"而清朝的《大荔县志》中提到的苏村瓜就更让人神往了："苏村瓜，大如斗。一瓜粟数升，十个钱盈缶。亩可数百及千瓜，胜种麦豆葱与韭。"除了蔬菜的优良品种，以蔬菜为主的美食也让诗人赞叹不已。如宋代苏轼所写的《山芋羹》："香似龙涎仍酽白，味如牛乳更全清。莫将南海金　脍，轻比东坡玉糁羹。"令人垂涎欲滴。而清代诗人写的《路南食鸡纵则描写了鸡纵菌的肥美滋味："老　惊叹应未得，异哉此鸡是何族？无骨乃有皮，无血乃有肉。鲜于锦鸡膏，腴于锦雀腹。只有婴儿肤比嫩，转觉妇女乳犹俗。"古人也注重通过食用蔬菜来进行食疗和养生。如宋代朱熹的《木耳》诗中有"蔬肠久自安，异味非所夸"的句子，就说木耳和猪肠子炖食，有益健康，非山珍海味所能比。宋代诗人黄庭坚在《种决明》中写道"后皇富嘉种，决明注方术。……老眼愿力余，读书真成癖"，就说食用决明对提升视力有好处。明代刘基在《种茴香》中说茴香"况能已疝瘕，兼理肠胃疾。"但对蔬菜的药效在诗词中也有争论，如陈藏器说"蕨菜多食消阳气，故令人睡，弱人脚"，而宋代的方岳则在《采蕨》中反驳说"《食经》岂为儿曹设，'弱脚'、'寒中'恐未然。"

二

蔬菜诗词不光反映了以上内容，也表现了诗人对蔬菜形态、颜色等的传神描写。蔬菜成为诗人歌咏的对象，如宋代诗人刘屏山的《姜芽咏》："新芽肌理腻，映日净如空。恰似匀装指，柔尖带浅红"，把新出土的生姜嫩芽白净细腻的样子，描绘成少女化妆时无名指带着浅红的柔尖，写得姜芽柔美无比，真是匠心独运。另一位

需要全本请访问 www.ertongbook