

ZHEN SHU JIA HUA
珍蔬佳话

◎ 萧重声 著

西安出版社

ZHEN SHU JIA HUA
珍蔬佳话

◎ 萧重声 著

(陕)新登字 015 号

责任编辑:张增兰

封面设计:李 强

版式设计:顾惠兰

珍蔬佳话

萧重声 著

西安出版社出版发行

(西安市东药王洞 33 号)

西安七二二六厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.375 印张 120 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5,000

ISBN 7—80594—190—4/I·38

定价:5.10 元

ZHEN SHU JIA HUA
萧重声 著 ■ 珍蔬佳话



天下谁人不识君

陈忠实

我真想尽快拥有这本书。

这是我读完《珍蔬佳话》书稿后想说的头一句话。在我读过本书开头第一篇《芥菜——虽至贫亦可长享也》后，心里就产生了想拥有这本书的欲念；及至读完全稿，这个欲念便膨胀到一种迫不及待的渴盼。

这是一本什么书呢？名曰《珍蔬佳话》，很容易使人产生错觉，以为是介绍蔬菜种植改良的农业科技书籍，而我恰恰就在阅读之先顾名思义一般推理犯了判断上的失误。这种错觉和失误，其实早在两年前就发生了。那时我到萧重声的寓所去送一本小书的清样，见他桌上床上摆置着许多资料，肘下压着一迭稿纸，笑咪咪地告诉我，他想写一本有关蔬菜的书。我大为惊诧，以为耳朵出了毛病。我知道他善于写诗歌和散文，已经出过几本诗歌集和散文集，在中国这个传统的诗歌和散文大国的当今文坛上，自成一家独立风范颇具影响，以文字的清秀和意蕴的隽永而为评家读者所称道。他怎么写起蔬菜专著来了？他既非农业专家，又与蔬菜的栽培种植和科研以及流通都不沾边，这个念头这种兴趣缘何而萌发？我把这些疑问提出来，萧重声淡淡地笑说：“我胡闹哩！”这是关中人自谦的一句口头禅，不无“无可奉告”的外交辞令的含义，我便不再细问。

长久以来我已养成一个习惯，决不贸然询问文兄文弟的创作谋略或正在写什么书，除非朋友主动告诉我。我恪守这样的准则也说不清究竟为什么，却还是继续恪守着……两年后的今年夏天，萧重声托李星把书稿交给我，读罢不禁释然，更对萧刮目相看。

这部书的写法属于上乘属于高难度动作。书中对我国南方北方四十余种蔬菜的阐释，自然包括栽培演进的历史，播种时日生长形态收获时间，口味口感生食熟煮烹饪技法要诀，其性属热属凉属温补脾益肝明目润肤利尿化滞滋阴壮阳，都有精确的考证和论述。这些内容似乎并不难办到，难的是他根本不像一般科技书籍所常见的平铺直叙的介绍和阐释，而是引用大量翔实的史料，生动迷人的民间传说，从人文始祖到浩如烟海的典籍史册，从赫赫垂名于历史的皇帝名相战将军师到哲学家史学家自然科学家文学家以及诗家辞人，关于各类蔬菜有趣的记述轶事和美妙绝顶的诗词赋谣，当然不可或缺历代医学家关于这些蔬菜性味和医用功能的论证，更兼及当代医学科学研究再发现的最新成果。真所谓含知识性趣味性科学性实用性为一体，熔历史考古地理自然气候园艺医理哲学文学古今为一炉，一时令人眼花缭乱，难以划界其归属的一部奇书。

我每读一篇都忍不住惊奇的情绪一再发生，我只知道屈原杜甫陆游苏轼写过千载辉煌的诗篇词章，却没有料及他们个个都是美食家，都写过许多关于诸种蔬菜的绝唱。仅以开篇的《荠菜》为例：萧重声对这种普通不过的野菜，以家喻户晓的王宝钏挖荠菜的民间故事开头，引据晋代夏侯湛的《荠赋》，对荠菜凌冬而生斗雪傲霜的品质有生动写照；《清异录》则推为

“百岁羹”，贫人和富人一样可以享用；《诗经·邶风·谷风》里的吟诵；屈原《九章·悲回风》中的描述；《开元天宝遗事》记载的“盘装荠菜迎春饼”的流风村俗；连风流皇帝唐玄宗的宠臣高力士在马嵬坡兵变后被流放巫山，竟而以荠菜为题作诗自喻其忠贞；南宋诗人陆游一而再再而三地赞美荠菜，写下《食荠十韵》《食荠三首》和《食荠甚美盖蜀人所谓东坡羹也》等诗章；苏轼喜食荠菜而命名为“东坡羹”；李时珍关于荠菜医理药性的论证……仅仅两千字的一篇短文，包容了何其丰富的知识量，令人耳目一新顿开茅塞拍案称奇击掌叫绝。我总是忍不住猜想，他从哪儿搜罗到这么多稀奇珍贵的资料？搜集这样丰富的史料又要耗费多少时间和精力？折服便是很自然的事。

这是一本平等待人的书。作者萧重声以读者为朋友，像是说闲话聊大天道故经，道出了那么多史籍资料奇文轶事，整体都保持着诚实质朴的文风，不见一丝卖弄夸耀的神色。我之所以对此感触尤深，确是见惯见腻了时下许多卖弄的各色文章，大而不当的和繁而不精的论说或描述，故作深沉的哲人神气哲人口吻，却总是缺乏哲人的哪怕是一句有深度的哲理，这类文章人一读就能发现半瓶子醋的白日鬼模样。萧重声的这部著作，纵古述今，发端演变，娓娓道来，温厚醇朴，趣味迭生，这首先得之于作者著书的基本用心，向人们传播知识，而不是卖弄夸耀哗众取宠。著作的每一行文字都注释着著作者的气质和性情……萧的为文为人的作风更令我折服。

这是一本适宜各个阶层各种职业和各种年龄的人阅读的书，因为任何人都不会拒食蔬菜，尤其在已经注重营养科学的现在，可以说对任何人都是开卷有益。不单如此，我甚至突发奇想，那些只会给儿孙讲狐狸或大灰狼的故事的爸爸妈

妈爷爷奶奶们，有《珍蔬佳话》一册在手，于闲暇时于餐桌上给儿子孙子讲一讲盘子里的蔬菜的起源、演变，历代史家词人的诗句，不是挺有意思的吗？

萧重声是长安县人，六十年代的大学文科毕业生，生于农家长于农村，这并不影响他的天资，少时聪慧，于艰难困顿中从小学一路读到大学，没有磕拌；在秦岭南边工作十多年，孜孜不倦诵诗作文，终成功夫老到内蓄丰厚的学者型作家；萧清淡处世，平时很少在文人场合蹦达，好象也不执意用心争逐什么；默默地在出版社为他人做着嫁衣裳，空闲里写着自己的诗自己的文；出人意料地“胡闹”出这样一部奇书，真是得其所哉！

我愈是渴盼早日拥有这样一本书，便期望《珍蔬佳话》及早面世，以飨如我一样知识贫乏的读者。以我的心理推测，这本书发行看好。萧重声肯定将走进千家万户，成为各种人的朋友，因之才有拙序的题目：天下谁人不识君。

1992·9·1·

于白鹿园

目 录

野菜类

- 荠菜——虽至贫亦可长享也…………… (3)
- 香椿——长寿之木捧嫩芽…………… (7)
- 蕨菜——其中“商芝”颇有名…………… (10)
- 薇菜——名虽微贱实乃山珍…………… (14)

葱蒜类

- 韭菜——中国特有蔬中珍品…………… (19)
- 大葱——古代推崇为“菜伯”…………… (23)
- 大蒜——价值似比黄金高…………… (26)
- 花椒——圣洁珍贵又芳香…………… (30)
- 辣椒——姗姗来迟味最辣…………… (35)
- 生姜——除腥去秽又解毒…………… (37)
- 茺荑——辛温香窜宜调味…………… (40)

叶菜类

- 白菜——诸菜之中最堪常食…………… (45)
- 芥菜——菜中之耿介者…………… (48)
- 油菜——济世益人功堪赞…………… (51)
- 菠菜——本为波斯草,可作四时蔬…………… (55)
- 芹菜——诸菜之中最洁净…………… (57)
- 蕹菜——南方之奇蔬也…………… (61)

苋菜——人间此物正红火	(64)
葵菜——古代“百蔬之主”	(66)
黄花菜——“忘忧”、“宜男”、吉祥草	(70)
竹笋——嗜者如命惜者感叹	(73)
苜蓿——本为饲草人亦可食	(83)

根菜类

萝卜——乃蔬中最有利益者	(89)
胡萝卜——雅号“赛人参”	(94)
蔓菁——有益无损于世有功	(97)
茼蒿——古代曾获“千金”名	(101)
甘薯——晋代海南当主粮	(103)
山药——功用神奇历久乃知	(108)
芋艿——可食可蔬魔力广大	(112)

瓜茄类

冬瓜——生来笼统君莫笑	(119)
葫芦——娇憨可爱烹饪咸宜	(123)
茄子——御笔亲题“昆仑紫瓜”	(128)
南瓜——农家常食味常留	(132)
黄瓜——脆嫩甜润可减肥	(134)
西瓜——天生“白虎汤”	(136)
甜瓜——一盘霜雪洗清襟	(139)

水生类

莲藕——水深泥浊奈君何	(149)
荸荠——水生奇物耐人咀嚼	(157)
菰菜——如金似玉待贵客	(160)
菱角——谁料水中生板栗	(164)

菌菇类

木耳——可叹朽木有奉献…………… (171)

香菇——菇中之王菜中之魁…………… (176)

油脂类

花生——独树一帜奇异之物…………… (183)

芝麻——仙家食品油中之王…………… (187)

后记…………… (193)



野菜類



荠菜——虽至贫亦可长享也

古城西安东南郊，有片广阔平坦的低洼地，这便是唐代风景胜地曲江池遗址。曲江池东岸高坡逶迤，沟壑幽深。裂纹密布的沟壁上，有孔浅浅的窑洞，无门无窗，破烂不堪，却吸引着不少人们前去观光。

相传唐朝时候，相府千金王宝钏为追求婚姻自由，搭设彩楼飘彩选婿，多少公子哥儿赶来“投标”，绣球偏偏抛中贫苦青年薛平贵。宰相嫌贫爱富，坚决反对这门婚事。宝钏姑娘性烈如火，坚持下嫁这位夫君。于是父女翻脸，宝钏姑娘只好离家出走，搬到曲江池边寒窑之内，每天靠挖荠菜苦熬日月……

荠菜是一种野菜，生不择地，四野里，山坡上，道路旁，沟壑中，甚至宅院空地，随处可见。它抗寒能力很强，如同麦苗，初冬时节便已破土萌芽。晋代夏侯湛《荠赋》中写道，寒冬之日，众草枯萎，树叶飘零。然而，芬芳的荠菜应时而生，遮蔽田野一片繁盛，冲破冰雪枝叶茂密，蒙受严霜欣欣向荣。可见荠菜虽为野草，却有菊花那种傲霜斗雪的品质。

待到次年开春以后，小小绿叶肥嫩清鲜，平铺地表，正是人们采食的好时候。苏轼说：“天生此物，以为幽人山居之禄。”荠菜不仅是住在山中的幽隐之士的禄粮，青黄不接的时候，穷苦百姓采而食之，亦可填充辘辘饥肠。这大概就是古代称其为

“护生草”的原因吧。据《清异录》记载，古代民间还称其为“百岁羹”，意思是说，芥菜是野菜，普天之下处处皆有，虽是贫寒人家也可随意采食，长期享用不绝，不用担心会被官宦富豪垄断。由此可知“护生草”和“百岁羹”名虽有别，其意却大抵相通。

至迟在西周时候，人们便已采食荠菜。《诗经·邶风·谷风》这首诗，描写一个贫苦农妇遭受丈夫遗弃的情景。农妇被迫离开丈夫的时候，痛苦不堪，徘徊留连，哭诉道：“谁谓荼苦？其甘如荠！”荼，苦菜；荠菜，滋味甘甜。这句诗意思是说，“谁说荼菜味儿苦？比起我的痛苦来，苦菜之味甜如荠。”战国时候楚国诗人屈原在《九章·悲回风》一诗中，也写出“故荼荠不同亩兮”的句子，意即“所以苦菜和荠菜不种在同一地方”。试想，从商周至春秋战国，人们如果不曾食用荠菜，何能将它写入诗歌之中？

古代有种风俗：立春之日，将蔬菜、果品、糕饼之类置于盘中为食，称为“春盘”，取“迎春”之意。皇帝要以春盘赐给大臣，民间也以春盘互相馈赠。这一习俗，唐宋以来极为盛行。当时荠菜已跃居春盘之中，成为春饼（后世称为春卷，即煎饼）的主要馅料。《开元天宝遗事》记载，立春这天，长安人家要乘车骑马，带着春盘——“盘装荠菜迎春饼”，到京城郊外游玩野餐，称为“探春之宴”。流风所及，余韵不绝。

风流天子唐玄宗荒淫误国，终于酿成安史之乱。仓皇西逃之中，在长安西面百余里的兴平县马嵬坡，随驾六军激于义愤发动政变，杀死奸相杨国忠，缢死贵妃杨玉环。那位侍从左右的宠臣高力士，也被流放于巫溪。据《明皇杂录》记载，高力士来到巫溪之后，看到山谷之中长满荠菜，而当地百姓却不懂得

采食，心有所感，乃作诗寄意：“西京作斤卖，巫溪无人采。夷夏虽有殊，气味终不改。”显而易见，高力士是以荠菜自喻，表明自己无论是在京受宠，还是放逐蛮荒之地，虽然所处环境不同，但忠心如一。

古代那些清贫潦倒的文人对荠菜感情很深厚。“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹。”北宋文豪苏东坡曾用荠菜、生姜和米粒一起煮粥，不用盐醋之类调味，自称“东坡羹”。其实，这就是农村中常食的玉米糝或者大米煮成的稀饭，饭中拌有荠菜而已。不同的是农村的荠菜稀饭中调有盐醋之类，可以称为“调和稀饭”。苏东坡在致友人徐十二的信中说：“今日食荠极美，念君卧病，面、酒、醋皆不可近，唯有天然之珍，虽不甘于五味，而有味外之美。”他引经据典，说明荠菜可以疏肝和血，宜于患疮的友人食用，并详尽介绍煮食之法。他还说：“君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也。”

南宋诗人陆游晚年去官赋闲，生活清苦，不但种韭种果，而且经常采食荠菜。他在《食荠十韵》中称赞道：“唯荠天所赐，青青披陵岗，珍羹屏盐酪，耿介凌雪霜。”译成白话就是：“唯有老天恩赐的荠菜，枝叶青青长满山冈，做成珍贵的稀粥不用调味，更有耿介的品质让人赞扬。”他在吃过荠菜稀饭之后，他感慨不已：“吾馋实已足，扪腹喜欲狂，一扫万钱食，终老稽山旁。”译成白话就是：“我的馋嘴饥肠已经满足，抚摸圆鼓鼓的肚皮欣喜若狂，从此厌弃贵重的饭菜，就这样老死在会稽山旁。”他在《食荠糝甚美盖蜀人所谓东坡羹也》一诗中写道：“荠糝芳甘妙绝伦，啜来恍若在峨岷。”并说即使著名的莼菜汤中加入豆豉也难匹敌，牛乳之中拌入酥酪也难媲美。他在《食荠》三首中，多角度多侧面地描写自己采集煮食荠菜的生活。

