



素食杂谈

薛理勇 著



素食既有悠久的历史，又是一种有益健康的时尚。

既然历史悠久，当然大有说头；既然有益健康，自当身体力行。

喜欢素食的朋友，在知其然的同时，更应知其所以然，何乐而不为。

上海文化出版社

素食杂谈

薛理勇 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

素食杂谈/薛理勇著. —上海:上海文化出版社,
2009

ISBN 978 - 7 - 80740 - 417 - 0

I. 素… II. 薛… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 043621 号

出 版 人

陈鸣华

责任编辑

黄慧鸣

封面设计

育德文传

书 名

素食杂谈

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890 × 1240 1/32

印张

8

字数

199,000

插页

1

版次

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数

1 - 4,210 册

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 417 - 0/TS·397

定价

22.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 59671164

目 录

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 谈“荤”论“素” | 64 青菜萝卜，各有所爱 |
| 6 菘——冬日不凋的大白菜 | 69 紫色的野菜 |
| 10 开花的白菜——油菜 | 74 金砖白玉板 红嘴绿鹦哥 |
| 13 蔬食三头——马兰头、枸杞头、香椿头 | 77 弥陀芥菜·雪里蕻·榨菜 |
| 20 蓬蒿菜和艾蓬 | 83 丝瓜·黄瓜·苦瓜 |
| 26 橄榄菜与甘蓝 | 88 葫芦·瓠子·夜开花 |
| 29 苜蓿的嫩叶——草头 | 94 长在水中的“栗子”——菱 |
| 34 水芹·药芹·美芹 | 101 芦苇的嫩芽——芦笋 |
| 38 茼蒿与生菜 | 106 被称为“菰”的茭白 |
| 42 米苋与焯菜梗 | 110 秋风起，思莼羹 |
| 46 焦大麦，塌枯菜 | 114 软温新剥鸡头肉 |
| 50 荠菜圆子肉馄饨 | 118 生于污泥的藕和出污泥不染的莲 |
| 54 冬瓜缠到茄亩里 | 123 杆光嫩地栗 |
| 61 大头菜的嫩叶——鸡毛菜 | 128 用于祭灶的慈姑 |



- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 132 犹太人的耳朵——木耳 | 199 吓煞人的山药 |
| 136 常见的食用菌 | 204 由“西米露”说开去 |
| 143 忘忧草——金针菜 | 207 花生也是“舶来品” |
| 147 竹根乍烧玉节块 | 210 一根大蒜两根葱 |
| 152 大豆的不同品种 | 216 姜还是老的辣 |
| 158 蚕豆·寒豆·罗汉豆 | 221 韭菜炒大葱 |
| 162 豌豆也叫小寒豆 | 226 从“胡地”传入的香菜 |
| 167 种豆得豆——常见的荚用豆类 | 229 中国洋葱——藠头 |
| 171 冰肌玉质豆芽菜 | 233 咸菜·咸齏·咸鸡 |
| 176 豆腐与豆制品 | 238 中国三大香料——茴香、桂皮
和花椒 |
| 182 豆豉·豆酱·酱油 | 245 五味为何没有“辣”? |
| 188 走遍三江六码头,要吃奉化芋艿头 | 248 长在海里的菜——海藻 |
| 193 烫手山芋 | |



谈“葷”论“素”

现在,“葷”泛指动物类的食品,“素”则指植物类的食品。仔细一想,似不妥。汉字起源于象形文字,象形只能制造出表示有形可象的物体的字,而许多抽象的、无具体形象的物或事就很难用象形的方法制造出文字,于是,人们又想出了一些其他的手段来造字。许慎的《说文解字》把汉字的构成归纳为六种,它们是:象形、形声、会意、指示、转注、假借,称为“六义”或“六书”。如《晋书·卫恒传》中讲:

因而遂滋,则谓之字,有六义焉:一曰指示,上下是也;二曰象形,日月是也;三曰形声,江河是也;四曰会意,武信是也;五曰转注,老考是也;六曰假借,令长是也。

形声字在汉字中占最大的比例。所谓形声字就是用偏旁(字头、字底等)来作为这个字的形部,用另一个字来表明这个字的发声,如引文中“三曰形声,江河是也”中的“江”和“河”都是“水”旁(俗称“三点水”,水的古文为,像水流,是象形字),表示“江”和“河”均与水有关,而“江”和“河”右边的“工”和“可”就是它们的读音。同样,“葷”是形声字,上面的“草字头”(“草”古文作,是象形字)说明这个字与草本植物有关,而下面的“军”是“葷”的读音(“军”是多音字,如浑、晕、挥等),《说文解字》中释:

葷,臭菜也。从,军声。

古汉字中的“臭”同今“嗅”,《说文解字》中释:“臭,禽走,臭而知其迹者犬也。从犬,从自。”大意讲:禽兽逃走了,狗可以利用它灵敏的嗅觉找到它们的踪迹,所以“臭”是由犬和自两个字合成的会意字。许慎讲的“臭菜”并不是腐烂发臭的菜,而是有强烈气味的菜。清段玉裁《说文解字注》:

谓有气之菜也。《士相见礼》:“夜侍坐,问夜膳。葷。请退可也。”

注:葷,辛物,葱薤之属,食之以止卧。

这段释文大致意思是:葷,指有气味的菜,如葱之类的菜可以叫做“葷菜”,吃多了会影响睡眠。《礼记》中讲:君王请士大夫议事,已到了吃晚饭的辰

光，君王问士大夫想吃什么菜，如士大夫回答“荤菜”，君王就应该结束议事。这就像清代官场规矩一样，如主人“请茶”，客人就应该知趣地退场。

“荤”最初只是对有特殊气味的菜的统称，古代的方术之士认为食荤会影响他们修炼，所以不食荤菜，“通谓芸薹、椿、韭、蒜、葱、阿魏之属，方术家所禁，谓气不洁也”。但是有气味的菜很多，有的气味很浓，而有的气味稍轻，即使方术之士也无法判断哪种荤菜可食，而又有哪些荤菜不可食，于是各派均对可食或不可食的荤菜作出规定。由于是各派各自为政制定的戒律，所以对“荤”的界定也是不一样的，宋《尔雅翼·释草·茗》：

葱有冬葱、汉葱、茗葱……古者此等通名荤菜。西方则以大蒜、小蒜、兴渠、慈葱、茗葱列为五荤，以为熟之则发淫，生啖增恚，皆有损于性情，故绝而不食……今道家亦有五荤，乃谓韭、蒜、芸薹、胡荽、薤也，无茗葱等，此自随中国所多者为说，故不同焉。

看来，最初的方术之士是“谓气不洁也”而不食荤菜的，后来则认为“熟之则发淫，生啖增恚”而忌食荤菜。

苦行几乎是所有宗教原始状态下的一个修炼手段和方法，是僧侣进入最高境界的必由之路。佛教起源于古印度，约汉代时经西域传入中国，并形成“中国佛教”，中国佛教传入日本后产生“日本佛教”。西域地处内陆，古代以游牧为主，毫无疑问，在游牧社会中，牛羊肉的价钿一定比蔬菜贱得多，所以，西域佛教或初传入中原的佛教是准许信徒们吃肉食的。据记载，东晋以前的佛教除“戒日”忌食动物肉外，平时并不禁止僧侣吃肉，如东晋郗超编著的《奉法要》是弘扬佛法，简明佛教教义和戒律的著作，规定僧人要守“五戒”，这“五戒”就是：“一者不杀，二者不盗，三者不淫，四者不欺，五者不饮酒。”该书在“十善”中对“不杀”作了解释：

何谓不杀，常当矜悯一切蠕动之类，虽在困急，终不害彼利己……

疑是为己杀者，皆不当受。

这就是“不杀生戒”，即僧人不能去杀任何会蠕动的动物，即使处于极度饥饿、困难的处境中，也不能杀生；同时，在吃肉食时，如怀疑这是他人为了僧人而特地杀的动物肉，僧人也不应该食用。由此可见，《奉法要》只规定僧人不应主动杀生，但僧人并不忌食肉食。



中原是农耕社会,与西域的游牧社会相比,肉的价格肯定比蔬菜的价格贵,吃肉就成了一种享受和高消费。尤其到了南北朝时期,南朝曾为“神灭”和“神不灭”的无神论和有神论展开了一场旷日持久的辩论,坚持“神不灭”论的佛教徒提出,灵魂是不灭的,人之死去只是灵魂暂时离开了他原来依附的肉体,他还会依附到另一个肉体而复活,于是进一步提出,今世残害众生,后世必有报应,所以僧人必须将戒荤列入清规戒律。对僧人戒荤影响最大的当推梁武帝,他是一位忠实的佛教信徒和佛学研究者,但当时佛教的势力并不大,经济状况也不好,于是他三次舍身同泰寺(今南京市鸡鸣寺)。朝廷里没有皇帝可不行,于是,梁武帝每次舍身,朝廷就要出巨资为梁武帝赎身,这样,同泰寺的名气就越来越大,财富也越来越多。在梁武帝的感召下,佛教信徒不断增加,佛教势力不断扩大。梁武帝自己不食酒肉,他还写了一篇《断酒肉文》,除了禁止僧人“着革履”——穿皮做的鞋外,还用近似诅咒的语言讲“白衣(僧人)食肉,不免地狱”,从此,僧人禁止食肉被列入佛教戒律。

南朝梁朝宗懔《荆楚岁时记》是记载荆楚地区(相当于今华中地区)风俗节令的著作,该书引周处《风土记》:“正旦(正月初一),当吞生鸡子(即鸡蛋)一枚,谓之炼形。”在正文中则讲:

正月一日……各进一鸡子。凡饮酒次第,从小起。梁有天下,不食荤,荆自此不复食鸡子,以从常则。

就是梁武帝写了《断酒肉文》后,因鸡蛋被视为“荤”,当地沿袭了多年的正月初一吃鸡蛋的风俗也中断了。也许是动物肉与蔬菜中有强烈气味的“荤菜”都成为僧人必须戒断的食品,从此以后,“荤”也指动物的肉食,而如今,“荤”则特指动物肉食了。

《说文解字》中“素”写作,释文:

素,白致缁也。从糸,取其泽也。

《说文》中也收有,释文:“木华叶,象形。”这是一个象形字,象植物自然生长之形。“素”的下面是“糸”,即丝,所以“素”就是没有被染过的丝织品,其引申义就是本质的、质朴的、未经修饰过的等。《诗经》:“彼君子兮,不素食兮。”虽然后来的理学家释为“讽刺无德而食俸禄的‘君子’”,但是

参照原文,可把其译为:“这些自命不凡的君子,他们可从来不吃低档的食物。”这里的“素食”就是质次的、低档的食物。

在农耕社会里,地里种的菜总归要比栏里养的猪、牛、羊的肉价钱低、档次差,且“素”音谐“蔬”,所以,“素食”也容易与“蔬食”混为一谈。上海有一家很有名气的“素菜馆”,据说就是佛教信徒们募资创建的,它的全名叫做“功德林蔬食处”,这里供应的全部是“素食”。《管子·禁藏》中讲:

率三十亩而足于卒岁,岁兼美恶,亩取一石,则人有三十石,果瓜

素食当十石,糠粃六畜当十石,则人有五十石。

古代的生产力低下,平均亩产粮食约一石(音 dàn,同“担”,旧时一石约等于160斤),如果一个家庭有30亩可耕地,年收入粮食30石,靠宅边零散的土地可以种瓜种菜,收成相当于10石,再养些猪、羊,收入也可以冲抵10石,一家年收入相当于50石粮食,也足够一年的开销了。戴望在注这段文字时讲:“王氏引之云:‘素读为疏,字或作蔬。’”“素”与“蔬”已通用。

《汉书·霍光传》中有这样一段文字:

(昌邑王)亡悲哀之心,废礼谊,居道上不素食。

古人在守孝期间应该暂停参加娱乐性活动,饮食起居应该遵守礼制,不能大吃大喝,不参加应酬,但并没有规定不能吃鱼肉,“居道上不素食”应该理解为“在守孝期间仍大吃大喝”,“素食”应该指“简单的饮食”,但唐代颜师古注就认为:

素食,菜食无肉也。言王在道常肉食,非居丧之制也。

显然,自梁武帝写了《断酒肉文》后,“荤”与“素”成了背义的词,“荤”指肉食,而“素”则指蔬食了,颜师古虽是一位大学问家,也将他那个时代的概念套用到了古代。

与任何相反的事之间总会有一个介于正、反之间而难以区分的“中间带”一样,在植物中,有的蔬菜的气味特重,可以列为“荤”,有的蔬菜有气味,但味不重,它是属于一般的菜还是“荤菜”就难以区分了。同样,古人认为“蠕动之类”的肉为“荤”,禽类下的蛋是不会蠕动的,有的人认为蛋是禽鸟的后代,属于“荤”,而有的人认为蛋不会蠕动,不属于“荤”。据我所知,佛教并不忌食鸡蛋,那鸡蛋应该归类于“素”。“饮食、男女,人之所欲



也”，僧人怀着忠实的信念，为达到自己的理想和目的而忌荤，如他们要求信徒也像他们那样“素食”，那寺庙非关门不可，于是佛教有“大荤”和“小荤”之分。一般讲，能经训练听懂人的指令的动物，如家畜、家禽之类动物的肉为“大荤”，而把听不懂人指令的低一档的动物，即鱼、虾、蟹之类的“变温动物”（民间称“冷血动物”）的肉定为“小荤”，信徒一般只须在主要的宗教节日中“戒荤”，在平时则可以“戒大荤”而食“小荤”或不忌荤。

如今，“荤”最通常的定义是指动物的肉食，“素”则多指蔬食，旧谚有“吃素碰着月大”，喻事不凑巧，总是遇上不顺心的事。旧时农历六月的宗教节日较多，仅初四、十四、廿四旧时灶君的节日，家家户户都要祀灶，称为“谢灶”，感谢灶君的恩德，谚有“三番谢灶，胜做一坛清醮”之说，许多忠厚之家还自行规定六月全月吃素，风俗称“六月素”。农历的月有大、小月之分，大月30天，小月29天，对吃“六月素”的人来讲，六月须全月吃素，过了六月底，到七月头才能“开荤”，如吃素之月遇上大月，不就是要比小月多吃一天素吗？于是就有“吃素碰着月大”的说法。

吃素的禁忌日一过，人们就可以吃荤了，风俗讲作“开荤”，宋人《野客丛书·解菜》：

今人久茹素，而其亲若邻设酒肴之具，以相暖热，名曰“开荤”。

“素”与“荤”成反义，身居偏僻之地而又从未出过远门的人突然进入大城市，领略到花花世界，也讲作“开荤”或“开洋荤”，义与“开眼界”相近。

菘——冬日不凋的大白菜

《埤雅》中释：

菘性淡，冬不雕，四时常有。有松之操，故其字会意。

这句话可以译为：菘这种植物，口味较淡，冬天也不会枯萎，一年四季都有，它具有松树那样耐寒的品质，所以“菘”是“艹”和“松”的会意字。所谓“会意”，即用两个字合成另一个字，如“武”是“止”和“戈”合成的字，所以“武”就是阻止战争的意思；“信”是“人”和“言”合成的字，那“信”就是“人言为信”的意思了。而“菘”不仅是个会意字，还是一个形声字。形声字是汉字中最普遍的，它的一边是这个字的意义，而另一边就是这个字的发声，如“三点水”旁的字大多与“水”有关，而它旁边的字就是这个字的发声；“草字头”的字一般与草本植物有关，“草字头”下面的字就是这个字的发声。“菘”上面的“草字头”说明它是草本植物，而下面的“松”则是“菘”的发声。

如果你用“菘”字去考他人，问“菘”是什么东西，估计有95%以上的人会被问倒。实际上“菘”就是今天人们讲的白菜之类的蔬菜。李时珍《本草纲目·菜部第二十六卷·菘》中讲：

菘（即今人呼为白菜者）有二种：一种茎圆厚微青，一种茎扁薄而白，其叶皆淡青白色。燕、赵、辽阳、扬州所种者最肥大而厚，一本

有重十余斤者。南方之菘，畦内过冬，北方者多入窖内。燕京圃人又以马粪入窖壅培，不见风日，长出苗叶皆嫩黄色，脆美无滓，谓之“黄芽菜”。

李时珍讲的“茎圆厚微青”的那种实际上就是“小白菜”，上海人又叫做“小塘菜”，现在大多叫做“青菜”；而另一种就是“大白菜”，上海人多叫做“黄芽菜”。正如李时珍讲的，南方（长江流域以南）冬天的气温稍高，大白菜是



小白菜



在大田里越冬的，而北方冬天的气温很低，即使耐寒的大白菜也会被冻坏，所以一到初冬，大白菜就集中大量上市，市民们就开始储藏大白菜了。

苏易简，字太简，宋太宗时获进士第一，以文章知名，官至翰林院学士承旨，甚得太宗恩宠，还特赐“玉堂之署”额。据说他也是一个美食家，有“苏味道”之称。宋朝林洪《山家清供·冰壶珍》中讲了一个苏易简谈美食的故事：一次，宋太宗问苏易简：“食品称珍，何者为最？”苏易简回答说：“食无定味，适口者珍。臣心知齏汁美。”于是太宗又问，为什么你认为“齏汁”是最好吃的东西呢？苏易简又回答说：“臣一夕酷寒，拥炉烧酒痛饮，大醉，拥以重衾。忽醒甚渴，乘月中庭，见残雪中覆有齏盎。不暇呼童，掬雪盥手，满饮数缶。臣此时自谓，上界仙厨，鸾脯凤脂，殆恐不及。屡欲作‘冰壶先生传’记其事，未暇也。”原来，有一年的冬天，天气十分寒冷，苏味道独自围着火炉喝酒，并喝得酩酊大醉后睡了；半夜酒醒了，他感到口很渴，就独自走到院子里，看见残雪下有一口齏，他知道这是家里腌的白菜，于是来不及叫仆人，就用雪洗手，打开齏后大啖咸白菜，大喝咸白菜汁，此时他才真正感到这咸白菜是天下最美味的食物。苏味道还把这覆盖在残雪下的齏和装在齏里的咸白菜叫做“冰壶先生”，准备写“冰壶先生传”呢。

苏味道是一位出名的美食家，他向宋太宗吹嘘的“冰壶先生”的故事也很快传了开来，但是人们并不知道苏味道是怎么煮或怎么吃这咸白菜的，就有人向苏味道的佣人打听。这佣人也很狡黠，回答说：这还不简单，就是用面汤泡咸白菜，是止渴醒酒的良药，你们如不信，就直接去问“冰壶先生”好了。从此，苏易简又多了一个外号——“冰壶先生”。当然，“冰壶先生”也指咸白菜。

清末秦荣光《上海县竹枝词·物产》中讲：

灌园老圃足生涯，白菜经霜滋味佳。

寒种一畦香当肉，咬根断得厉钢牙。

作者原注：

白菜，即菘菜，有青茎、白茎两种，俗谓之“冬旺菜”。庾信《小园赋》：

“寒菜一畦。”俗语：“炒菜当肉香。”古语：“咬得菜根断，百事皆可为。”

作者讲的白茎的白菜，即上海人讲的黄芽菜或大白菜，而青茎的白菜，就是

營業寫真

賣菜 (頌)

角挑担子喊賣菜 碧綠冬
菘滿籃載 自古菜根滋味
長 耐人咬嚼令人愛吃
苦菜者中欣元 居然苦菜
不寒酸 那料近日已無狀
元中 說來吉語不相干



碧綠冬菘滿籃載

上海人讲的青菜、小塘菜，尤其是青菜，确实是经过寒霜之后，菜里的淀粉转化为糖，特别好吃。

《竹枝词》又讲：

菜味冬来越觉甜，新齋冷脆把盐腌。

冰壶醒酒严寒夜，墙角亲悬雪瓮签。

作者原注：

冬旺菜亦可作腌作苔，冷脆如冰玉。苏味道所称“冰壶先生”者是也。一种乌菘，俗呼油菜，春摘其薹为菜剑；带叶蔬食为“带朵菜”。腌作齋，瓮藏之，为“薹心菜”。夏初收子，可榨油。

秦荣光讲的“乌菘”即上海人讲的“油菜”，本书有专篇介绍。他认为所谓的“冰壶先生”就是咸白菜。在上海及江南地区，青菜和黄芽菜都被叫做“白菜”，为示区分，才把形状小的青菜叫做“小白菜”，形状大的黄芽菜叫做“大白菜”。

清代在浙江余姚发生的“杨乃武与小白菜案”中的“小白菜”是一村妇的绰号，这个绰号就是来自生活中常见的青菜；在日常生活中，人们习惯将“小白菜”腌制储藏，称为“咸白菜”。而黄芽菜大多鲜食，也可以用少量盐稍腌后去掉一些水分，立即加工为“酸辣菜”，确实是很少有人把黄芽菜腌制储藏的，所以，我认为所谓的“冰壶先生”应该是腌制的青菜，而不是大白菜。

在历史上，由于上海冬天的气温不算很低，可以种植越冬的蔬菜较多，所以大白菜的种植量并不是很大。李时珍《本草纲目》中讲：“燕京圃人又以马粪入窖壅培，不见风日，长出苗叶皆嫩黄色，脆美无滓，谓之‘黄芽菜’。”应该讲，北方人统称这种菜为大白菜，而用特殊方法栽培的菜叶嫩黄，口感好，食无滓的大白菜才叫做“黄芽菜”。到了20世纪以后，随着交通条件的



改善,商业经济的进步和发展,北方的大白菜大量被销往南方,为了商业上的利益,商人就把南运的大白菜一律叫做“黄芽菜”,于是,上海人也一律把大白菜叫做“黄芽菜”了。我童年时也把“黄芽菜”叫做“山东大白菜”或“胶菜”,这“胶”就是山东胶州湾的意思。我还记得鲁迅在一篇文章中提到,大白菜主产于北方,绍兴几乎没有种植,所以胶菜在绍兴很受欢迎,价格也较贵,商人还会在胶菜的根部系上一根红带子,它似乎已不是蔬菜,而是一件工艺品了。可惜,我已记不清鲁迅先生是在哪一篇文章中讲的了。

现在市场上还供应一种样子与大白菜相同,但体形小得多的菜,称为“杭白菜”。也许由于它比原来的大白菜小得太多了,形状很可爱,于是也被叫做“娃娃菜”。有的文章中介绍,这种菜是首先在杭州培植成功的,所以叫“杭白菜”;也有人讲,这是利用现代的航天技术,将大白菜的种子带到太空,利用太空的失重条件培养出来的大白菜新品种,所以叫做“航天白菜”,后来被讹为“杭白菜”。我也不知道哪一种说法正确。

清人查慎行有《读〈易〉至“噬嗑”适德尹以黄芽菜见饷戏拈一首》诗。“噬嗑”是《周易》中六十四卦之一,卦的内容大致讲吃东西时因咬到异物而崩掉了牙齿。这位查先生大概牙口也不好,他正在研究“噬嗑”的卦辞时,恰巧有德清知县送来一棵黄芽菜,即作诗一首:

噬肉何烦灭鼻为,颐中有物好观颐。

齿牙落后刚难克,舌在差于软美宜。

牙齿松动了,咬东西很不利索,正巧有人送来一棵软糯的黄芽菜,这不是一个好兆头吗?

朱琚,字玉存,陕西泾县人,清嘉庆七年进士。他的《消寒集》是颂唱冬日风俗的诗集,其中有:

深闺旨蓄菜畦丰,结束红裙洗绿菘。

不解御沟流叶意,残英随水自西东。

一到冬天,家家户户开始储存和腌制大白菜了,沿河挤满了束着红裙,忙着洗大白菜的妇女,她们的笑声、喧哗声伴随大白菜的残茎剩叶随河水东去,谁能读懂妇女们快乐的心意——这不是一幅很好的风俗画吗?

开花的白菜——油菜

在介绍白菜一文中引用了清秦荣光《上海县竹枝词·物产》中的一首词，其原注讲：

一种乌菘，俗呼油菜，春撷其薹为“菜剑”；带叶蔬食为“带朵菜”。

腌作齏，瓮藏之，为“薹心菜”。夏初收子，可榨油。

油菜就是以“夏初收子，可榨油”，所以被叫做油菜。以前，江南地区可以榨油的植物，如花生、大豆的种植量很少，植物油主要依赖用油菜籽榨的“菜油”，所以，江南油菜的种植量较大，油菜也是江南重要的经济作物。

油菜的英文名叫做 flowering cabbage，直译的话就是“开花的白菜”。确实，油菜是白菜——菘的变种，其叶、茎的颜色特别绿，即人们讲的墨绿、乌龟绿，所以它又被叫做“乌菘”。

李时珍《本草纲目·菜部第二十六卷·芸薹》中讲，油菜还有芸薹、寒菜、胡菜、薹菜、薹芥等不同的名称，他还对这些名称的来历或所包含的意义作了解释：

此菜易起薹，须采其薹食，则分枝必多，故名芸薹。而淮人谓之薹芥，即今油菜，谓其子可榨油也。羌陇氏胡，其地苦寒，冬月多种此菜，能历霜雪。种自胡来，故服虔《通俗文》谓之胡菜。

虽然文字不多，但李时珍把油菜几种异名所包含的意义交代得很清楚。“薹”是指植物开花前抽发的茎，如大蒜在开花前，会抽发出长长的茎，称之“蒜薹”，上海人多称之“蒜苗”。

江南春早，进入二三月间，油菜花就已盛开了，遍地是金黄色的油菜花，煞是好看，于是，到郊外看菜花也成了江南春日风俗。清代顾禄《清嘉录》是记录苏州风俗的著作，《清嘉录·游园玩景（看菜花）》中描述：

春暖……游玩天平、灵岩诸山者，探古迹，访名胜，兜舆、骏马，络绎于途；虎丘山下，白堤七里，彩舟、画舫，衔尾以游；南园、北园，菜花偏放，而北园为尤盛，暖风烂漫，一望黄金。到处皆纹绉芦棚，安排酒垆、茶桌，以迎游冶；青衫白袷，错杂其中。夕阳在山，犹闻笑语。盖春



事半在绿阴芳草之间，故招邀伴侣，及时行乐，俗谓之“游春玩景”。苏州北园外的菜花开得最盛，于是“北园看菜花”也成了苏州春日的一道风景线。蔡云《吴歃》中咏：

北园看了菜花回，又早春残设饯杯。

此日无钱看买酒，半壶艳色倒玫瑰。

杨韞华《山塘櫂歌》：

北园春尽菜花香，野蝶飞来都变黄。

归棹齐门看落照，红灯一道出山塘。

历史上的上海与苏州相比只能算是一个穷乡僻壤的小地方，上海人没有苏州人的气派，他们也会在春暖花开的时候去郊外看菜花，但更多的人想到的是油菜的美味。黄霆《松江竹枝词》：

乌菘白韭最堪尝，负米常来米市塘。

近郭桃花最似锦，村村偏爱菜花黄。

“米市塘”在今金山区境内，与黄浦江上游的“米市渡”相近，是重要的稻米市场。二三月正是青黄不接的时候，人们赶赴米市塘买米的机会，也能到郊外看菜花。

时光弼《张溪竹枝词》：

酒热鸡肥度岁天，农家速客不须钱。

朝来新摘薹心菜，换得青蚨买海鲜。

油菜抽薹的时候，农家摘取菜薹上街货卖，换得几个小钱，可以贴补家用。

早春二月，油菜抽薹，薹、叶、花蕾均可食用，叫做“菜心”、“菜薹”，上海及附近地区方言多讲作“菜ji”，秦荣光《上海县竹枝词》中写作“菜剑”。在我看来，它的样子一点也不像剑，在上海方言中，植物茎梢的嫩芽、嫩叶讲作“尖”，即顶端的意思，如竹子地下根部发出的嫩竹讲作“鞭尖”，笋的顶部最嫩的部位讲作“笋尖”等，我认为，“菜ji”写作“菜尖”比较合理。

秦荣光讲：“春撷其薹为‘菜剑’；带叶蔬食为‘带朵菜’。腌作齏，瓮藏之，为‘薹心菜’。”顾名思义，所谓“带朵菜”应该是带有花朵的菜，在上海市区方言中，没有人把菜尖叫做“带朵菜”，也许，在上海郊区的方言中，仍会有人把菜尖叫做“带朵菜”的。菜尖鲜食是一道不错的蔬菜，实际上，把

菜尖腌制封髻后可以长期储存,上海人叫做“薹心菜”。现在上海许多餐馆里的冷菜中有一种被叫做“万年青”的菜,色面深绿,口味清香,许多人不知这是用什么菜腌制的,实际上它就是菜尖腌制的“薹心菜”,商家们的噱头——把它叫做“万年青”。

李时珍讲:“此菜易起薹,须采其薹食,则分枝必多,故名芸薹。”成语有以“芸芸众生”喻很多,一切生命嘛!当油菜抽薹时,应该和必须采摘初生的薹,这样可以使油菜分出更多的分枝,开出更多的花,结出更多的油菜籽。我在读中学的时候,学校每年会组织“下乡劳动”,盛夏的下乡劳动讲作“三抢”,这“三抢”应该是——抢收、抢播、抢种,收油菜籽也是经常参加的。油菜籽很小,黑色,被荚包裹着,熟透的油菜荚很容易开裂,菜籽会“流”出来,所以收油菜籽大多在清晨,豆荚上被隔夜的露水浸润而稍带潮湿,就不会开裂。不过,我确实没有见过油菜籽是怎么被榨成菜籽油的。据现代科学证明,菜籽油中含必需脂肪酸较低,消化吸收率较差,所以营养价值不高,但是其芥酸的含量较高,倒是制造润滑油的好原料。

清人查慎行有《食薹心菜》诗,是我读过的关于油菜的诗文中较好的一首,摘录如下:

用心霜雪余,尺寸取易长。
土膏发春雨,其叶沃以光。
渐见碧玉簪,枝枝叶中央。
初来但小摘,烂漫抽四方。
花时篱落间,色比黄金黄。
而我乃为口,斲归满筠筐。
笔之供盘餐,指动齿颊香。
贫家寡私奉,婢仆皆品尝。
可无勤惰分,于此示激扬。
园丁给宜厚,特以匕箸偿。
山田岁不登,老圃聊救荒。
所渐劳汝力,充我藜苋肠。



菜薹

