

蔬食者

饭蔬食饮水，
乐在其中矣。



蔬菜记忆与乡愁

蓝紫青灰 著

色·味



山东文艺出版社

在古代女子的妆奁内，木耳菜的果实曾经占据一席之地，点绛唇，晕双颊，美丽的胭脂红幻化为诗句吟诵至今。

香港闹市中，街巷名还透露着如烟往事，今日的人潮汹涌之地，当年种满了碧绿清鲜的西洋菜。

民国时的北平人家，罗勒花枝还不曾被投入鼎镬，它盛开在庭院里，芬芳在小姑娘的辘轳上。

蓝紫青灰

女，上海人。

已出版长篇小说《离魂》《天堂里的陌生人》《随身而没》等十一部，散文作品《淮佐清欢》《一番花事著光影》《花月令》《花为饌》《食其果》五部。

“色·味”系列

已出版：《花月令》

《花为饌》

《食其果》

《蔬食者》

将出版：《野有蔓草：〈诗经〉草木志》

每一种菜都是传奇。

它们或者历史悠久，见证了数千年的沧桑巨变；或者远涉重洋，来赴盛宴，却后来居上，将大量传统食材取而代之。

它们在人间浸淫日久，沾染了一身烟火气，也承载了许多故事。你或许认得园蔬作为被驯化植物低眉顺眼的样子，认得野菜匍匐于地卑微审慎的样子，但是未必真的了解它们。它们没那么简单，它们丰富无比。

□ 本书部分图片由宋乐天供稿

责任编辑 李玉玲

装帧设计 刘小军

唯有杯盘思上国，
酒醪甜淡菜蔬甘。

本书集合了甘甜、芬芳、记忆，汇聚了历史、佳肴、思念……食蔬者用柔软、清脆、落落大方的文字把一日三餐不可或缺的味道展示得淋漓尽致。那些我们可以留存的、享用的、感受的生活印记，化作作者笔下的细腻情思，装入岁月的坛子里，沁出芳香的醴泉。

——植物学家、科普作家，《时蔬小话》作者 阿蒙

我也曾经想写一本蔬菜书，然而轻灵神秀的蓝紫青灰已经帮我实现了这个愿望。美玉当前，我就静静阅读这本《蔬食者》吧。

——“萨巴厨房”系列图书主编 萨巴蒂娜



客至心常热，文艺有好书

上架建议：散文·传统文化·美食

ISBN 978-7-5329-5184-0



9 787532 951840 >

定价：46.00元

目录

一 采葑采菲

采葑采菲·····	003
上古一张薇菜谱·····	009
指见为苋·····	016
苋陆夫夫·····	021
茵陈酒和绿仙子·····	026
刚芥正气·····	032

三 行寻香草

指剥春葱	090
胡荽皆蒜	097
香菱满地	104
众草之王	110
勃荷、勃贺和薄荷	116
梦断檀香	123

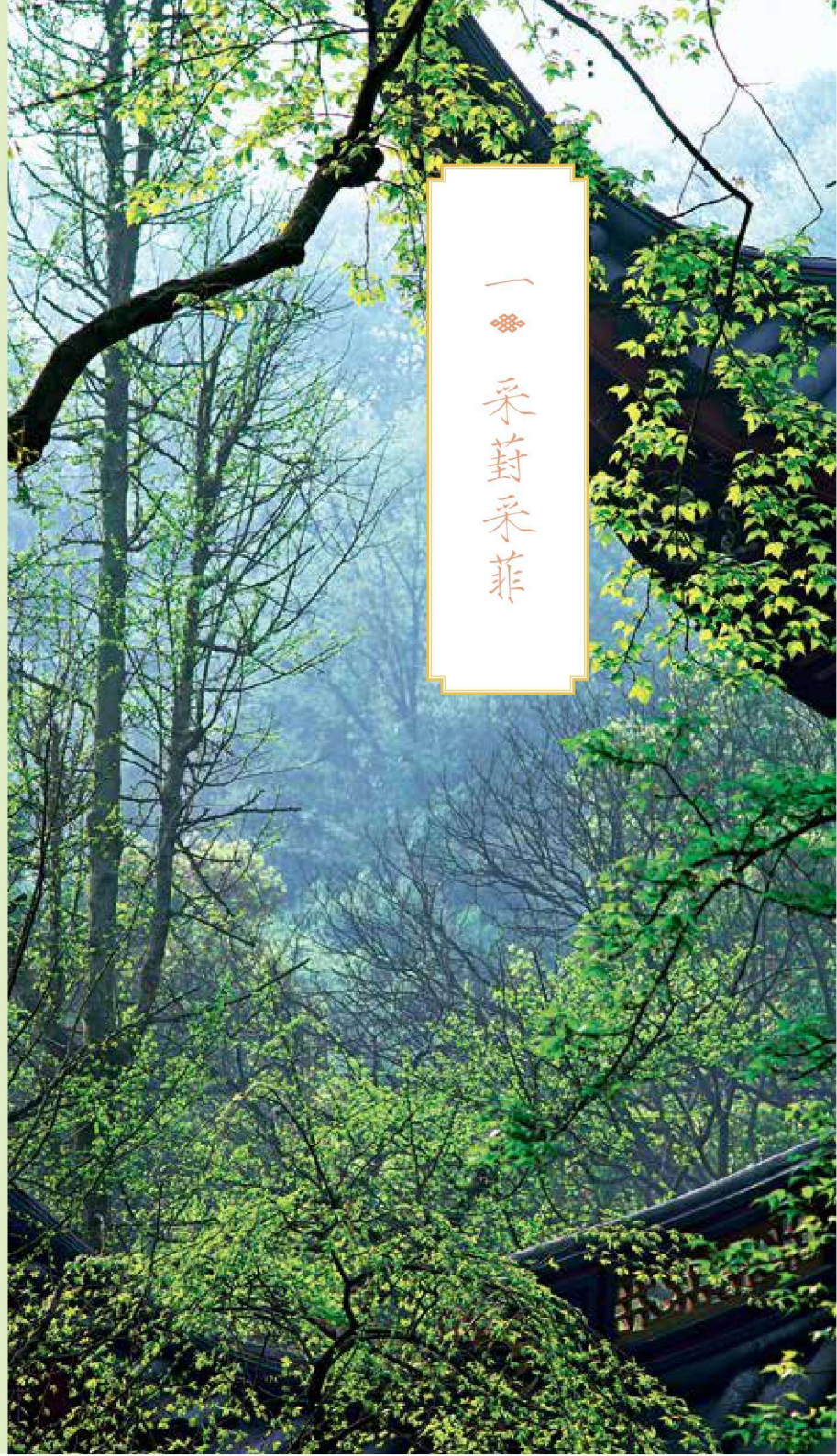
二 紫茎三芽

与君情好密·····	042
周王室的香蒲菹·····	048
金盐煮石，文章作酒·····	054
茶叶茶和茶泡饭·····	061
莼菜的出世和出仕·····	070
胭脂为菜·····	076
锦纹将军夜渡关·····	082

四 ❶ 白菜来朝

幸运草和苜蓿盘.....	130
千金散尽.....	138
波棱称珍.....	145
甘兮蓝兮.....	152
雍菜春生.....	159
水芥清鲜.....	163
甜蜜的事业.....	168

一
采葑采菲



采葑采菲



四川民间有首儿歌，以前听人念过，时间久了，记忆淡薄，如今只记得零碎的一句“萝卜缨缨炒白菜”如何如何。萝卜缨一物，很多地方不吃，有些地方却甚爱。四川人就非常喜欢。他们的泡菜坛子里只要有樱桃萝卜什么的，就一定有萝卜缨。四川人口语中常有叠字，比如打个眼眼、拿个盆盆、取个瓢瓢，到了萝卜叶子这里，就是萝卜缨缨了；又爱用“儿”作词缀，猫是猫儿，狗是狗儿，老鼠是耗儿，有一种橡皮鱼（剥皮鱼）颜色深灰，和老鼠的毛色差不多，于是就被称为耗儿鱼。听上去，所有东西都化身为小朋友，以一种很可爱的面貌出现。“萝卜缨缨”后面也带“儿”音，听上去就像是在呼唤一个身穿翠绿衣衫的小姑娘。

萝卜缨就是这样一种可爱的东西，当地人都管它叫萝卜缨缨儿。乒



萝卜，古称莱菔。直根肉质，长圆形、球形或圆锥形。外皮绿色、白色或红色。肉质根和嫩叶为常见蔬菜。

乒乓球那么大的水红萝卜上市的时候，家家都会买上五斤十斤，洗干净了，切下上面那两寸来长的萝卜缨，和萝卜一起搁在笊箕里在太阳底下晾干，放进带口沿的泡菜坛子里，泡上两三天，就可以吃了。泡过萝卜的泡菜坛子一打开来，就有一股萝卜的清香之气。如果用玻璃坛子泡，还可以欣赏一下水红色的泡菜水，那颜色轻粉透亮，看着就咽口水。另有一种水萝卜颜色深红发紫，芳名唤作胭脂萝卜。用这种萝卜做泡菜，泡出的一坛子水颜色真是如胭脂一般艳红。有这样一坛盐水，再泡别的菜，比如茼蒿、青菜头（新鲜榨菜）、儿菜、藟头等，都会染上淡淡的红色。

新腌的泡菜很好吃，不咸，清香嫩脆，下饭下粥都宜。新鲜泡菜多是生吃，从坛子里拿出来，略切几刀，淋上一点红辣椒油，撒几粒味精，白米饭可以下三碗。但萝卜缨一般不这样生吃，即使是泡过的，也会细细切碎，加一两粒干红辣椒快炒出锅，带一点生鲜气味尤妙；或者加肥瘦各半的肉末同炒，油亮咸香，下饭一流。之所以同是泡菜，别的菜如泡姜泡萝卜泡青菜头可以生吃，萝卜缨便要炒过，大概还是因为萝卜缨纤维粗，不易咀嚼。四川人用它来做泡菜，也不过是爱物惜物，不舍得浪费。

萝卜缨不做泡菜，也可以生炒，叫炆炒萝卜缨。做法甚是简单：新鲜萝卜缨切碎，加盐揉过，挤出水分；油锅烧热，加两粒干红辣椒爆香，这个步骤就叫“炆”；等干辣椒的颜色变成深棕色，炆出辣椒香味来，就可以把萝卜缨放下去炒；大火快炒出锅，只放盐，吃萝卜缨的本味。这个菜香辣开胃，极是下饭。

或者，也可以把它晒干做干菜。初冬的时候收了白萝卜，削下萝卜或腌或藏，切下的萝卜缨挂在竹竿上晾晒——没有竹竿就摊开放屋顶瓦上；历经风雨霜雪，北风由他吹，霜雪由他压，晾至立春前一日方收下，转挂在晒不到太阳的屋檐下阴干；到二三月时，天气回暖，这才把晾晒了三个多月的萝卜缨取下收藏。吃的时候取两三条来洗净切碎，或酱或盐放在碗内，置于饭锅上蒸熟，是极香脆的家常小菜。过去贫寒人家常以此法制萝卜缨，若是家境小康，以腊肉炒，更佳。这道菜干香鲜脆，与新鲜萝卜缨比，别具一番干菜的风味。

除了四川，很多地方也吃萝卜缨。我有朋友是淮北人，她说他们当地管萝卜缨叫萝卜菜，菜市场一大捆一大捆地卖。也不像四川人那样或泡或腌，他们就当蔬菜吃，煮面，凉拌——开水锅里一焯，捞出来切碎了加油盐一拌就吃。嫩，没什么纤维感；不苦，有萝卜的清香之气。菜摊上也有腌好的萝卜菜卖，跟咸菜一样。

上海本地人大多不吃萝卜叶子，也没萝卜缨这么可爱的名字。菜市场没

有萝卜缨卖，菜摊上的萝卜一个个削得干干净净，没有萝卜缨，也没有萝卜根。我有时想弄点萝卜缨回家腌来吃，得先买萝卜，然后厚了脸皮问摊主要点萝卜缨。他们会很大方地给一大捧，然后好奇地问：“拿回去做什么？家里小孩子养了兔子？”我只好回答说是。心里说，我就是那只兔子。

萝卜旧称莱菔。“莱菔淹菹茎作齏”，这句出自乾隆年间徽州人方西畴作的《新安竹枝词》，在徽州，萝卜和萝卜缨都是做腌菜的。隔不多远的上海，就没有这个食俗。本地人不吃萝卜缨，我觉得可能和栽培品种有关。有的品种叶子嫩，有的品种叶子老，嫩的能吃，老的就只能喂鸡喂兔子。也可能和水土有关，同样的品种，种在某地就嫩，换个地方就老。

这种说法自古就有。唐朝人说萝卜好吃，叶不中啖；又说有一种芜菁，根比萝卜细，叶子像萝卜，很好吃，“西川惟种此”。宋人很有研究精神，“格物”之后，发现唐朝人说的芜菁又名蔓菁，和萝卜完全不一样；南方人说萝卜叶子、芜菁叶子不好吃，那是因为长江以南不产好的芜菁和萝卜。看来在北宋时期，江南的萝卜就不如北方所产，本地人不吃萝卜缨是历史遗留问题了。

芜菁，现在北方人管它叫“变萝卜”，意思是这东西和萝卜差不多，稍有变化。芜菁原产地之一是阿富汗。阿富汗离中国多近啊，芜菁种子翻越葱岭（也就是帕米尔高原）便到了新疆，再随着吹过河西走廊的风就在祁连山下扎下根了。和萝卜可以生吃不同，芜菁一定得煮熟了吃。它淀粉质较多，口感接近于土豆。美洲的土豆传入之后，芜菁被边缘化了，吃得少，种得也少，熟悉它的人也就不多了。

芜菁可以腌作酸菜；同时由于它富含淀粉质，又可做饲料。如今，只有少数高寒山区用它代粮，但在古代，它就是粮食。元代官员徐元瑞说：“尝闻近代为县者，教民种蔓菁，捣其根以为饼，大者三四斤，干而储之。后值凶年，蒸以食饥民，味甘且美，赖以全活者甚众。”

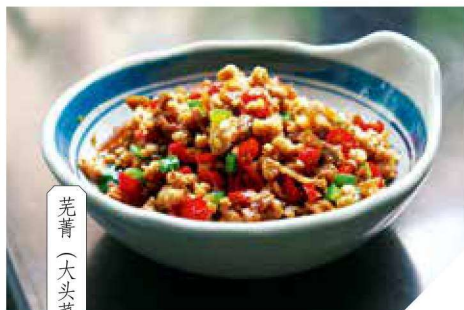
芜菁一物，曾经是穷酸的代名词。在王实甫《西厢记》里，作者为描写张生的穷酸，就编派他住在普救寺里，顿顿吃芜菁。后来他退了兵，夫人摆下宴席请他去吃饭。他以为要商定婚期，净梳头粉涂脸打扮一番，喜滋滋问红娘夫人准备下什么美酒佳肴，小红娘讥讽说：“淘下陈仓米数升，炸下七八碗蔓菁。”那真是：东阁玳筵开，不强如西厢和月等。

高寒山区种植芜菁，我在大凉山见过。某年我和家人去四川西昌城外的螺髻山旅游，此地已属大凉山范围，当地居民多为彝族。螺髻山海拔 4359 米，山高寒，地贫瘠，种的是苦荞和芜菁。车子往螺髻山上开，彝族村庄散落在路边，家家门前晒着白色的芜菁块根。村民把块根放进一台小机器，等机器切好片吐出来，再摊开晒干。这么多的芜菁，当菜吃未免太多，只有当粮食当饲料，才能消耗得掉。

我爸坐在副驾驶座，回头问我芜菁是什么。我说：“芜菁是一种和萝卜差不多的作物。嗯，诗经里说‘采葑采菲，无以下体’，这个葑和菲就是芜菁。对了，有一种大头菜就是用芜菁做的。”我妈说：“就是大头菜啊。”我说：“也不尽然，做大头菜的原料有好几种，芜菁是其中之一。”

大头菜入文学作品，最有名的莫过于高鹗续的《红楼梦》。这个铁岭老秀才穷酸了一下，让林妹妹吃了一回南来的五香大头菜，拌点麻油醋，让读者们笑了两百年。那么坚韧耐嚼的大头菜，也不怕美人灯似的林妹妹克化不了。

欧洲人是吃芜菁的，贫寒人家当粮食吃，或者和羊肉等一起炖煮。不过他们跟江南人一样，只吃块根不吃叶子，叶子同样作为饲料喂羊和牛。这些年提倡健康饮食，他们也吃起粗纤维的芜菁叶来了。前几天看讲意大利美食的纪录片《意大利风情》（*Italy Unpacked*），艺术史学家 Andrew Graham-Dixon 和大厨 Giorgio Locatelli 带领观众畅游意大利，一个讲述意大利古迹和绘画，一个动手做意大利美食。



芜菁（大头菜）炒肉末

芜菁（大头菜）切丝，用清水漂去咸味，挤去水分，切成末，和肉糜、青红椒丁炒香即成。

他们到了意大利南部的普利亚（Puglia），Giorgio 用当地产的硬质小麦做了手工意面“猫耳朵”，配菜便是芜菁叶。做法也简单：把择洗干净切成寸段的芜菁叶放进开水锅里煮 30 秒捞出；平底铁锅烧热，化一小块黄油，煸香蒜蓉和红椒，放进芜菁叶慢慢炒软；同时把“猫耳朵”煮熟，捞出来放进炒锅里，掂翻几下，让每一个圆形微凹的“猫耳朵”都裹上浓香的油和汁就可以盛盘了。

Giorgio 说：“芜菁叶通常会被丢掉，因为现今人们不把它看作一种食物，也不懂得它有多美味。” Giorgio 还问 Andrew 苦吗，Andrew 尝一口炒过的芜菁叶，说不苦。可见在意大利，通常情况下，芜菁叶也是苦的。萝卜缨倒是不苦，有清香，我觉得肯定比芜菁叶好吃，然而我并没有机会去品尝比较，本地菜市场连芜菁都很难看到。

上古一张薇菜谱



鲁迅先生写《故事新编》，尽编派古人们怎么研究吃，后羿、嫦娥小两口为吃个乌鸦炸酱面吵嘴，喝着麻雀汤想着封豕蛇羹；伯夷叔齐老兄弟琢磨怎么吃薇菜，整天变着花样做：薇汤、薇羹、薇酱、清炖薇、原汤焖薇芽、生晒嫩薇叶……不过这两人吃薇菜，也不是自家首创，多半是小时候坐在保姆膝上听她讲黄帝打蚩尤、大禹捉无支祁，还有乡下人荒年吃薇菜时学来的——不然他们两个孤竹国的王子，怎么知道山上有什么野菜是可以吃的。这个薇，王子去吃是气节，小老百姓去吃就是果腹——当然王子们吃它也是为了果腹。

“采薇采薇，薇亦作止。”先秦时期，老百姓一直在采薇菜吃。刚长出来的薇菜很嫩，开水里烫一下捞出来，加点油盐拌了吃，很清香；