



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

（卷二）



本书是作者多年素食生活的经验总结，也是作者对素食文化的深入探讨。书中不仅介绍了素食的种类、烹饪方法，还探讨了素食与健康、素食与环保、素食与道德的关系。本书适合素食爱好者、营养师、环保人士、道德修养者阅读。

中国轻工业出版社 北京 100015

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

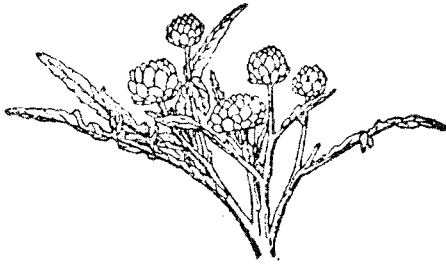
定价

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 米苋与苋菜梗 | 110 秋风起,思莼羹 |
| 46 焦大麦,塌棵菜 | 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 扞光嫩地栗 |
| 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
- 136 常见的食用菌
- 143 忘忧草——金针菜
- 147 竹根乍烧玉节块
- 152 大豆的不同品种
- 158 蚕豆·寒豆·罗汉豆
- 162 豌豆也叫小寒豆
- 167 种豆得豆——常见的荚用豆类
- 171 冰肌玉质豆芽菜
- 176 豆腐与豆制品
- 182 豆豉·豆酱·酱油
- 188 走遍三江六码头,要吃奉化芋艿头
- 193 烫手山芋
- 199 吓煞人的山药
- 204 由“西米露”说开去
- 207 花生也是“舶来品”
- 210 一根大蒜两根葱
- 216 姜还是老的辣
- 221 韭菜炒大葱
- 226 从“胡地”传入的香菜
- 229 中国洋葱——藠头
- 233 咸菜·咸齏·咸鸡
- 238 中国三大香料——茴香、桂皮
和花椒
- 245 五味为何没有“辣”?
- 248 长在海里的菜——海藻



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，已到了吃夜饭的辰

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。梁武帝自己不食猪肉，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”写作𦉰，释文：

素，白致缁也。从糸，𦉰，取其泽也。

《说文》中也收有“𦉰”，释文：“𦉰，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：‘素读为蔬，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)

肩挑担子喊賣菜 碧綠冬
 菘滿籃載 自古菜根菜味
 長 耐人咬嚼令人愛 吃
 苦菜者中狀元 居然苦菜
 不寒酸 即料近日已無狀
 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，春搨其薹为菜剑；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？

朱琦，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，春擷其莖为“菜剑”；带叶蔬食为“带朵菜”。

腌作齏，瓮藏之，为“藁心菜”。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·芸藁》中讲，油菜还有芸藁、寒菜、胡菜、藁菜、藁芥等不同的名称，他还对这些名称的来历或所包含的意义作了解释：

此菜易起藁，须采其藁食，则分枝必多，故名芸藁。而淮人谓之藁芥，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。“藁”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“蒜藁”，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、画楫，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。到处皆纹缚芦棚，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《吴歙》中咏：

北园看了菜花回，又早春残设钱杯。
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。
朝来新摘藁心菜，换得青蚨买海鲜。

油菜抽藁的时候，农家摘取菜藁上街货卖，换得几个小钱，可以贴补家用。

早春二月，油菜抽藁，藁、叶、花蕾均可食用，叫做“菜心”、“菜藁”，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”。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：“春撷其藁为‘菜剑’；带叶蔬食为‘带朵菜’。腌作齏，瓮藏之，为‘藁心菜’。”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