

中国古代蔬菜诗词选注

刘民健摇编著

西北农林科技大学出版社

摇摇摇中国古代蔬菜诗词选注 鞠民健编著 援—杨凌：西北农
摇摇林科技大学出版社，
摇摇摇 ISBN 7-5611-2440-4

摇摇摇 I 援中...摇 II 援刳...摇 III 援古典诗歌 原作品集 原中国
摇摇 IV 援囹圄

中国古代蔬菜诗词选注
刘民健摇编著

地摇摇址摇陕西杨凌杨武路 猿号摇摇邮摇编 : 苑圆园苑园
电摇摇话摇总编室 苑圆园苑园苑圆苑圆 发行部 : 苑圆园苑圆苑
电子邮箱摇 袁袁袁袁袁袁袁袁袁袁
印摇摇刷摇西北农林科技大学印刷厂
版摇摇次摇圆苑圆苑年 员圆月第 员版
印摇摇次摇圆苑圆苑年 员圆月第 员次
开摇摇本摇愿圆伊员圆圆伊员圆圆
印摇摇张摇愿圆
字摇摇数摇圆苑圆千字

摇陽昇苑原勝園原源原源韻 猿

本书如有印装质量问题,请与本社联系

目摇摇录

前摇言	(员)
第一部分摇叶菜、花菜类	
摇一、白菜	(员)
摇菘	(宋)陆摇游 (员)
摇蔬圃绝句(其二)	(宋)陆摇游 (圆)
摇蔬圃绝句(其三)	(宋)陆摇游 (圆)
摇蔬圃绝句(其一)	(宋)陆摇游 (猿)
摇四时田园杂兴六十首(选十二)	(宋)范成大 (源)
摇水晶菜(其一)	(宋)杨万里 (缘)
摇水晶菜(其二)	(宋)杨万里 (远)
摇二、乌塌菜	(远)
摇秋日田园杂兴十一绝(其七)	(宋)范成大 (苑)
摇三、欧亚香花芥	(苑)
摇紫芥	(明)吴摇宽 (苑)
摇四、蕻	(怨)
摇赠从弟(其一)	(三国·魏)刘摇桢 (怨)
摇五、菠菜	(员)
摇春菜	(宋)苏摇轼 (员)
摇咏菠摇	(宋)刘屏山 (员)
摇六、决明	(员)
摇种决明	(宋)黄庭坚 (员)

摇蜀人旧食决明花耳 颍州夏秋少菜 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 (录)

摇七、荠菜 (录)

摇荠菜咏 (唐)高力士 (录)

摇食荠(其二) (宋)陆游 (录)

摇食荠(其三) (宋)陆游 (录)

摇东坡羹 (宋)陆游 (录)

摇食荠十韵 (宋)陆游 (录)

摇八、苦苣菜 (录)

摇谷风(节选) (先秦)《诗经·邶风》 (录)

摇绵(节选) (先秦)《诗经·大雅》 (录)

摇悲回风(节选) (先秦)屈原 (录)

摇陇南浆水..... 无名氏 (录)

摇九、菊苣 (录)

摇初夏 (宋)陆游 (录)

摇吃苦菜 (明)黄正色 (录)

摇十、苣菜 (录)

摇汾沮洳(节选) (先秦)《诗经·魏风》 (录)

摇采芣(节选) (先秦)《诗经·小雅》 (录)

摇十一、苣荬 (录)

摇送刘司直赴安西 (唐)王维 (录)

摇题苣荬烽寄家人 (唐)岑参 (录)

摇咏苣荬 (宋)梅尧臣 (录)

摇自悼 (唐)薛令之 (录)

摇十二、枸杞 (录)

- 摇杖杜(节选) (先秦)《诗经·小雅》(猿)
 摇井上枸杞架 (唐)孟摇郊(猿)
 摇楚州开元寺 北院枸杞临井 繁茂可观 群贤赋诗 用以
 继和 (唐)刘禹锡(猿)
 摇舟中行 自采枸杞子 (宋)梅尧臣(猿)
 摇尝枸杞 (宋)杨万里(猿)
 摇十三、蕨菜 (猿)
 摇草虫(节选) (先秦)《诗经·召南》(猿)
 摇紫芝歌 (汉)商山四皓(猿)
 摇采摇蕨 (宋)方摇岳(猿)
 摇捣蕨根 (明)罗永恭(猿)
 摇蕨萁行 (元)刘仁本(猿)
 摇十四、芫荽 (猿)
 摇芫摇荽 (明)屠本峻(猿)
 摇十五、地肤 (猿)
 摇扫帚芥 (明)王摇磐(猿)
 摇十六、茴香 (猿)
 摇种茴香 (明)刘摇基(猿)
 摇十七、灰条 (猿)
 摇灰摇条 (明)王摇磐(猿)
 摇十八、葵菜 (猿)
 摇十五从军征 (汉)无名氏(猿)
 摇十九、马齿苋 (猿)
 摇羹摇苋 (宋)方摇岳(猿)
 第二部分摇茎菜类 (猿)
 摇一、竹笋 (猿)

- 摇韩奕(节选) (先秦)《诗经·大雅》(远)
- 摇都下食笋,自十一月至四月,戏题
..... (宋)杨万里(远)
- 摇食摇笋 (唐)白居易(远)
- 摇初食笋呈座中 (唐)李商隐(远)
- 摇玉楼春 (宋)钱惟演(远)
- 摇送笋与公择 (宋)苏摇轼(远)
- 摇食笋十韵 (宋)黄庭坚(远)
- 摇新摇笋 (宋)朱摇松(远)
- 摇簠摇竹 (宋)朱摇松(远)
- 摇初食笋蕨 (宋)杨万里(远)
- 摇记张定叟煮笋经 (宋)杨万里(远)
- 摇二、葎菜 (远)
- 摇葎菜 (宋)杨万里(远)
- 摇三、芦笋 (远)
- 摇赋园中所有 (宋)苏摇辙(远)
- 摇和子由记园中草木十一首(其五) (宋)苏摇轼(远)
- 摇和文与可洋川园池寒芦港 (宋)苏摇轼(远)
- 摇四、姜 (远)
- 摇姜芽咏 (宋)刘屏山(远)
- 摇谢刘原父糟姜 (宋)梅尧臣(远)
- 摇五、婆婆纳 (远)
- 摇婆婆衲 (明)王摇磐(远)
- 摇六、苍耳 (远)
- 摇卷耳(节选) (先秦)《诗经·周南》(远)
- 摇七、蕺菜 (远)

摇蕺摇山	(宋)王十朋 (愿)
摇八、芋头	(愿)
摇山芋羹	(宋)苏摇轼 (愿)
摇芋	(宋)朱摇熹 (愿)
摇九、大巢菜	(愿)
摇采薇(节选)	(先秦)《诗经·小雅》 (愿)
摇采薇歌	(先秦)伯夷 (愿)
摇元修菜	(宋)苏摇轼 (愿)
摇巢摇菜	(宋)陆摇游 (愿)
摇十、普通山药	(愿)
摇山药咏	(宋)司马光 (愿)
摇山摇药	(宋)司马光 (愿)
摇十一、菱蒿	(愿)
摇菱摇蒿	(明)王摇磐 (愿)
摇十二、抱娘蒿	(愿)
摇抱娘蒿	(明)王摇磐 (愿)
摇十三、茵陈蒿	(愿)
摇青蒿儿	(明)王摇磐 (愿)
摇十四、邪蒿	(愿)
摇斜摇蒿	(明)王摇磐 (愿)
第三部分摇根菜类	(愿)
摇一、萝卜	(愿)
摇撮摇菜	(宋)苏摇轼 (愿)
摇萝摇卜	(宋)刘屏山 (愿)
摇萝摇卜	(宋)朱摇熹 (愿)
摇萝摇卜	(元)许有壬 (愿)

- 摇二、茼蒿…………… (元) 杨
- 摇谷风(节选) …… (先秦)《诗经·邶风》 (元) 杨
- 摇桑中(节选) …… (先秦)《诗经·鄘风》 (元) 杨
- 摇暇日小园散病 将种秋菜 督勤(一作勤)耕牛 兼书触目
…………… (唐)杜摇甫 (元) 杨
- 摇狄韶州 煮蔓菁芦服羹 …… (宋)苏摇轼 (元) 杨
- 摇郭圃送茼蒿 感成长句(节选) …… (宋)张摇耒 (元) 杨
- 摇茼蒿摇菁 …… (宋)陆摇游 (元) 杨
- 摇三、葛…………… (元) 杨
- 摇采葛(节选) …… (先秦)《诗经·王风》 (元) 杨
- 第四部分摇菌藻类 …… (元) 杨
- 摇一、灵芝…………… (元) 杨
- 摇山鬼(节选)…………… (先秦)屈摇原 (元) 杨
- 摇二、金针菇…………… (元) 杨
- 摇与参寥师行园中得黄耳蕈 …… (宋)苏摇轼 (元) 杨
- 摇三、鸡枞菌 …… (元) 杨
- 摇路南食鸡枞 …… (清)赵摇翼 (元) 杨
- 摇四、平菇…………… (元) 杨
- 摇谢崔致君饷天花(节选)…………… (宋)朱摇弁 (元) 杨
- 摇五、香菇…………… (元) 杨
- 摇奉题伯父双峰樵隐(节选)…………… (元)杨摇载 (元) 杨
- 摇采蕈歌 …… (清)程梦湘 (元) 杨
- 摇六、草菇…………… (元) 杨
- 摇雷声菌 …… (明)王摇磐 (元) 杨
- 摇七、银耳…………… (元) 杨
- 摇玉摇蕈 …… (宋)施摇枢 (元) 杨

- 摇八、木耳…………… (元) 贯休 (元) 摇
- 摇木摇耳…………… (宋) 朱熹 (元) 摇
- 摇九、蘑菇…………… (元) 原
- 摇春摇野…………… (唐) 贯休 (元) 摇
- 摇蕈…………… (宋) 汪藻 (元) 摇
- 摇沙摇菌…………… (元) 许有壬 (元) 摇
- 摇食丁蕈戏作(与僧信道元同斋食蕈)
- 摇摇…………… (元) 程渠南 (元) 摇
- 摇十、冬虫夏草…………… (元) 摇
- 摇咏冬虫夏草…………… (清) 佚名 (元) 摇
- 摇十一、蝉花…………… (元) 摇
- 摇蝉花赞…………… (宋) 宋祁 (元) 摇
- 摇十二、发菜…………… (元) 摇
- 摇石摇发…………… (宋) 司马光 (元) 摇
- 摇十三、地耳…………… (元) 摇
- 摇地踏菜…………… (明) 王磐 (元) 摇
- 摇十四、石花菜…………… (元) 摇
- 摇离摇骚(节选)…………… (先秦) 屈原 (元) 摇
- 摇石花菜…………… (明) 王佐 (元) 摇
- 摇十五、杂咏…………… (元) 摇
- 摇深山逢老僧…………… (唐) 贯休 (元) 摇
- 摇送慧勤归余杭…………… (宋) 欧阳修 (元) 摇
- 摇次韵子瞻春菜…………… (宋) 黄庭坚 (元) 摇
- 摇蕈摇子…………… (宋) 杨万里 (元) 摇
- 摇咏山家三脆…………… (宋) 赵竹溪 (元) 摇
- 摇滦京杂咏…………… (元) 杨允孚 (元) 摇

- 摇溪岸杂咏 (元)清摇珙 (员源)
- 第五部分摇水生菜类 (员源)
- 摇一、菱 (员源)
- 摇江行无题 (唐)钱摇起 (员源)
- 摇采菱行 (唐)刘禹锡 (员源)
- 摇七月既望晚观菱濠 (宋)杨万里 (员源)
- 摇菱摇沼 (宋)杨万里 (员源)
- 摇食老菱有感 (宋)杨万里 (员源)
- 摇忆江南 (清)沈朝初 (员源)
- 摇种菱词 (清)温日鉴 (员源)
- 摇二、莲菜 (员源)
- 摇山有扶苏(节选) (先秦)《诗经·郑风》 (员源)
- 摇子夜四时歌(其二) (南北朝)无名氏 (员源)
- 摇读曲歌(其五) (南北朝)无名氏 (员源)
- 摇行纪赐鲜藕 于摇慎 (员源)
- 摇莲实(之一) (宋)苏摇轼 (员源)
- 摇莲实(之二) (宋)苏摇轼 (员源)
- 摇渔家傲 (宋)晏几道 (员源)
- 摇邹松滋寄莲子汤 (宋)黄庭坚 (员源)
- 摇藕 (宋)陶摇弼 (员源)
- 摇口摇曲 (元)宋无罗 (员源)
- 摇藕 (宋)杨万里 (员源)
- 摇咏莲心 朱谦父 (员源)
- 摇采莲曲 (明)无名氏 (员源)
- 摇三、芡实 (员源)
- 摇鸡摇头 (宋)陶摇弼 (员源)

摇食鸡头	(宋)苏辙	(页码)
摇食鸡头	(宋)杨万里	(页码)
摇四、茭白		(页码)
摇咏摇菰	(南朝·宋)沈约	(页码)
摇茭笋(一)	(宋)刘屏山	(页码)
摇茭笋(二)	(宋)刘屏山	(页码)
摇五、茭儿菜		(页码)
摇茭儿菜	(明)王磐	(页码)
摇六、莼菜		(页码)
摇莼摇菜	(宋)张孝祥	(页码)
摇莼摇菜	(明)王磐	(页码)
摇莼摇菜	(宋)徐竹隐	(页码)
摇莼羹歌	(明)李流芳	(页码)
摇咏摇莼	(明)徐桂	(页码)
摇七、蒲菜		(页码)
摇蒲儿根	(明)王磐	(页码)
摇八、荸荠		(页码)
摇荸荠	苏州《甫里志》	(页码)
摇九、苎菜		(页码)
摇关雎	(先秦)《诗经·周南》	(页码)
摇苎	(宋)梅圣俞	(页码)
摇十、水马齿		(页码)
摇水马齿	(明)王磐	(页码)
摇十一、杂咏		(页码)
摇泮水(节选)	(先秦)《诗经·鲁颂》	(页码)
第六部分摇瓜果菜类		(页码)

- 摇一、黄瓜…………… (元) 王恽 (元)
- 摇宫前早春…………… (明) 王摇建 (元)
- 摇浣溪沙(其四)…………… (宋) 苏摇轼 (元)
- 摇黄瓜(其一)…………… (宋) 陆摇游 (元)
- 摇黄瓜(其二)…………… (宋) 陆摇游 (元)
- 摇二、丝瓜…………… (元) 赵梅隐 (元)
- 摇丝瓜咏…………… (宋) 杜北山 (元)
- 摇咏丝瓜…………… 赵梅隐 (元)
- 摇三、冬瓜…………… (元) 郑安秋 (元)
- 摇冬瓜咏…………… 郑安秋 (元)
- 摇四、瓠瓜…………… (元) 杨万里 (元)
- 摇瓠摇瓜…………… (宋) 杨万里 (元)
- 摇五、茄子…………… (元) 张浮林 (元)
- 摇茄子颂…………… (宋) 张浮林 (元)
- 摇茄…………… (宋) 郑安晓 (元)
- 摇谢送银茄(其一)…………… (宋) 黄庭坚 (元)
- 摇谢送银茄(其二)…………… (宋) 黄庭坚 (元)
- 摇谢送银茄(其三)…………… (宋) 黄庭坚 (元)
- 摇谢送银茄(其四)…………… (宋) 黄庭坚 (元)
- 摇六、西瓜…………… (元) 范成大 (元)
- 摇西瓜园…………… (宋) 范成大 (元)
- 摇西瓜诗…………… (宋) 文天祥 (元)
- 摇红瓢瓜…………… (明) 瞿摇佑 (元)
- 摇苏村瓜…………… (清) 《大荔县志》 (元)
- 摇七、甜瓜…………… (元) 先秦 (元)
- 摇七月(节选)…………… (先秦) 《诗经·豳风》 (元)

摇信南山(节选)	(先秦)《诗经·小雅》	(四四)
摇绵(节选)	(先秦)《诗经·大雅》	(四四)
摇瓜	(唐)李摇峤	(四四)
摇园人送瓜	(唐)杜摇甫	(四四)
摇谢人饷新瓜(其一)	(宋)杨万里	(四四)
摇谢人饷新瓜(其二)	(宋)杨万里	(四四)
摇谢刘草堂瓜(其二)	(宋)刘屏山	(四四)
摇送摇瓜	(宋)刘屏山	(四四)
摇甘摇瓜	赵山台	(四四)
摇乌鲁木齐杂诗(其二)	(清)纪摇昀	(四四)
第七部分摇豆类		(四四)
摇一、扁豆		(四四)
摇种摇豆	(明)王稚登	(四四)
摇二、毛豆		(四四)
摇采菽(节选)	(先秦)《诗经·小雅》	(四四)
摇生民(节选)	(先秦)《诗经·大雅》	(四四)
摇七步诗	(三国·魏)曹摇植	(四四)
摇归田园居	(晋)陶渊明	(四四)
摇甘摇林(节录)	(唐)杜摇甫	(四四)
摇又一首答二犹子与王郎见和	(宋)苏摇轼	(四四)
摇豆摇腐	(宋)朱摇熹	(四四)
摇豆摇腐	(元)孙奇业	(四四)
摇豆摇腐	(明)郑允端	(四四)
摇豆摇腐	(明)苏雪溪	(四四)
摇豆腐咏	(清)张摇劭	(四四)
摇“雪霞羹”	(清)毛俟园	(四四)

第八部分摇葱蒜类	(四四九)
摇一、韭菜	(四四九)
摇七月(节选)	(先秦)《诗经·豳风》(四四九)
摇赠卫八处士(节选)	(唐)杜摇甫(四四九)
摇立春(节选)	(唐)杜摇甫(四四九)
摇咏摇韭	(宋)刘屏山(四四九)
摇秋蔬咏	(宋)张摇耒(四四九)
摇韭摇花	(元)许有壬(四四九)
摇韭	(明)高摇启(四四九)
摇二、大葱	(四四九)
摇太官葱	(宋)陆摇游(四四九)
摇三、薤	(四四九)
摇秋日阮隐居致薤三十束	(唐)杜摇甫(四四九)
第九部分摇调味类	(四四九)
摇花椒	(四四九)
摇椒聊	(先秦)《诗经·唐风》(四四九)
摇咏花椒	崔摇迪(四四九)
参考文献	(四四九)

前摇摇头

—

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?维箴及斧。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“诞食匭匭,克岐克嶷。以就口食,摇

之荏菹。荏菹旆旆，禾役穰穰。麻麦幪幪，瓜瓞嗒嗒。”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，笔羹借用太官葱。”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“惊蟄”术，相传为 1294 年前菇农吴三公所发现。他对已经砍花历经 猿 源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“惊蟄”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》:“香似龙涎仍酹白,味如牛乳更全清。莫将南海金摇脰,轻比东坡玉糝羹。”令人垂涎欲滴。而清代诗人写的《路南食鸡枞》则描写了鸡枞菌的肥美滋味:“老摇惊叹应未得,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