

古人为何节令时爱“食草”

3月5日是惊蛰，也是农历二十四节气中的第三个节气。二十四节气不仅是中国古代订立的一种用来指导农事的补充历法，而且与古人的饮食养生习俗息息相关，在古代不同的节令都曾有一种“食草”的风俗。所谓“食草”，也就是如今人们常说的吃野菜。

立春日

食生菜

陆玕《诗疏》：蓼蒿“生食之，香而脆美”

那么，一年中的第一个节气立春古人所食何“草”？立春日乃“食生菜”。

南宋陈元靓《岁时广记》引唐《四时宝镜》记载：“东督李鄂，立春日以芦菔、芹菜为菜盘相馈赠。”唐代诗人杜甫《立春》诗称：“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”

古人在立春这天为什么要吃生菜？东汉崔寔《四民月令》里有这样的说法：“立春日食生菜，取迎新之意。”

立春吃生菜风俗到魏晋时期被进一步发展，在吃“春盘”基础上又有了吃“五辛盘”的说法，即葱、蒜、韭、蓼蒿、芥等带有辛辣、特殊味道的蔬菜。而芦菔（萝卜）、芹菜、韭菜等多种时令蔬菜，仍被视为“盘中草”。

吃五辛盘，一直到明清时都很流行。明李时珍在《本草纲目·菜部》说得更为具体：“五辛菜，乃元旦立春，以葱、蒜、韭、蓼蒿、芥辛辣之菜，杂和食之，取迎新之义，谓之五辛盘。”

五辛中的蓼蒿是一种水边野生植物，又叫蓼、蓼蒿，现代人多称芦蒿，以南京产最出名。三国吴陆玕《诗疏》称：“蓼，蓼蒿也，其叶似艾，白色，长数寸，高丈余，好生水边及泽中，正月根芽生，旁茎正白。生食之，香而脆美。”

另一方面，立春时生菜也不可多吃，可以象征性吃点，毕竟时处寒冷，气温尚低，故《齐人月令》（实为《四民月令》）有这么一说：“春日食生菜，不可太过，宜进酱粥以导和气。”

立春吃五辛盘之所以能长期流行，除了象征迎新，还有祛病、保健作用，吃辛辣生菜可发汗、导气，正是立春时节所需要的。

由于立春与元日（今春节、正月初一）



古人过立春和元日时食生菜

很近，还可能重合，所以立春吃生菜也被移植到了元日。其实，元日还有自己的“专用草”，这就是马齿苋。当然过年时所食马齿苋，是秋天收藏的熟干菜。

元日“食草”，在时间上也有讲究。晋周处《风土记》称：“元日寅时（天亮前3点至5点），饮屠苏酒，食马齿苋，以去一年不正之气。”

上巳日

食荠菜

陆游《食荠》：“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”

出了正月，到了二月的“春耕节”，也要“食草”。春耕节，又有农事节、龙头节等叫法，日期在二月初二。俗话说，“二月二，龙抬头，大家小户使耕牛”，这是春耕开始的节日，所以古人特别重视。春耕节古人吃什么“草”？荠菜。

荠菜，又叫地菜、地米菜、田儿菜，晋陶弘景《名医别录》列之为“上品”。过去关中地区便有“二月二拾菜”的风俗，唐李焘《秦中岁时记》记载：“二月二日，曲江拾菜士民极盛。”这里所拾之菜，主要是荠菜。

荠菜与苦菜一样，是中国原产常见野菜，《诗经·邶风·谷风》便有“谁谓荼苦？其甘如荠”的说法。荠菜的口感优于苦菜，为野菜中的美味，古代不少名人都喜食之，南宋诗人陆游曾作《食荠》诗称：“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归。”

每到春天，拾荠菜的人特多，故王磐《野菜谱》称：“荠菜儿，年年有，采之一二遗八九。今年才出土眼中，挑菜人来不停手。而今狼藉已不堪，安得花开三月三。”

“三月三”，是古代年轻人最喜欢的“上巳节”。虽说二月二已有荠菜，但荠菜最美的时节在阴历三月初，它其实是三月三的“主打草”，故荠菜还有“上巳菜”的别称。三月三“食草”颇有讲究，往往与鸡蛋一起煮。清叶调元《汉口竹枝词》称：“三三令节重厨房，口味新调又一桩；地米菜和鸡蛋煮，十分耐饱十分香。”此即各地都流行的“三月三，荠菜煮鸡蛋”的风俗。

三月三食荠菜，除了此时荠菜好吃和时令的关系，能被选为节日“主打草”同样有原因。荠菜又称护生草，还是一味良好的中药



丰子恺绘《挑荠菜》

材，能治多种疾病，有“菜中甘草”之誉。在三月三这天服食，保健祛病效果最佳，故古人称：“三月三，荠菜当灵丹。”

荠菜还能清洁肠胃，清吴其濬《植物名实图考》“荠”条称：“食肉者可以荡涤肠胃，俗谓之净肠草。”这在现代人看来，荠菜无异于“减肥草”。

小满日

食苦菜

王磐《野菜谱》：“苦麻苔，带苦尝；虽逆口，胜空肠”

古人一般称野菜为“草”，明鲍山《野菜博录》即是按“草部”和“木部”归类的，在两卷“草部”中，总计列入了314个品种的野菜。小满节气的主打“草”，是苦菜，《神农本草经》把它列为“上品”。

小满“食苦菜”风俗由来已久。先秦古籍《逸周书·时训解》中，即有“小满之日，苦菜秀”的说法。

“苦菜秀”系“小满三候”中的第一候，所谓“候”，即时节植物特征，另外两候依次是“靡草死”、“小暑至”，分隔五天，即《逸周书·时训解》所谓：小满后“又五日，靡草死；又五日，小暑至”。

小满时苦菜花最美、菜最好吃，于是有了“苦菜秀”概念。苦菜有苦荬菜、苦麻苔等多种别称，属菊科苦苣菜属，系一二年生草本蔬菜。苦菜在春秋两季都可以采摘，人称“采苦”，《唐风·采芣》中所谓“采苦采苦，首阳之下”，就是说在首阳下采摘苦菜。

那么，古人为何要在小满这天吃苦菜？除了当令，过去还有对付春天饥荒的考虑。小满正是青黄不接的最后时刻，在粮食不丰的年景，苦菜正好补充粮食短缺，久之成俗。

苦菜确实是古代救荒良草。古谣称：“春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。”在《救荒本草》等书中，苦菜都是一种重要的救荒植物。明王磐《野菜谱》亦称：“苦麻苔，带苦尝；虽逆口，胜空肠。但愿收租了官府，不辞吃尽田家苦。”

在历史上，苦菜还一度被视为“吉祥菜”。《三国志·吴书·三嗣主传第三》记载，吴末帝孙皓天纪三年（公元279年）在吴都（今南京）建业，菜农吴平家的一棵苦菜竟然长了四尺多高，而一般的苦菜只长一尺多高。朝廷认



明代《野菜博物》中的苦苣菜

为此乃祥瑞之兆，遂改称苦菜为“平虑草”，封吴平为“平虑郎”。

其实，小满日“食苦菜”原因并不单一。小满过后，炎夏即将到来，吃苦菜有迎夏祛病的意思。在中医眼里，苦菜身价很高，明李时珍笔下称之为“天香菜”，有清热、凉血和解毒的功效。《本草纲目》引《洞天保生录》称：“夏三月宜食苦，能益心和血通气也。”

端午节

食蒲菜

《神农本草经》：“久服轻身，不忘，不迷惑，延年”

古人十分重视的端午节食何“草”？菖蒲。因为节日期间菖蒲的消费量很大，在古代端午节还有“菖蒲节”的别称。

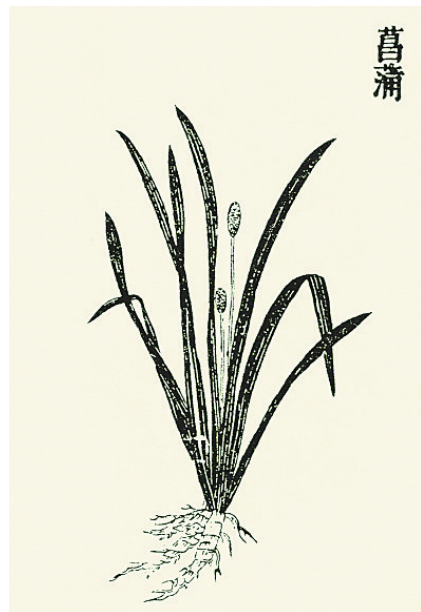
端午节可以说是最“亲草”的节日，过节时要采百草、悬艾，有斗草之嬉。这一风俗在魏晋时已形成，柏叶、大风根、艾、蒲、桃叶、凤仙、佩兰等，都是不可缺少的。

古人端午节消费菖蒲主要有三种：一是悬挂，将蒲草如艾叶一样，挂在门上，“以避瘟神”；二是将菖蒲泡于酒中，“饮菖蒲酒”，这种酒与雄黄酒一样，有特殊的药用功能；三是取嫩茎食用，称为蒲菜，鲜美如笋。

蒲菜近年来大出风头，缘于纪录片《舌尖上的中国2》的播出，节目中蒲菜制作的苏北家常菜——淮安的“蒲菜饺子”、扬州的“蒲菜涨蛋”十分诱人。在北方，最喜欢吃蒲菜的是济南人，《山东通志·物产》称蒲菜为“蒲笋”，是济南人“日用蔬菜”，而济南人所食蒲菜以大明湖产为佳。民国周传铭《济南快览》即称：“大明湖之蒲菜，其味似笋，遍植湖中，为北方数省植物菜类之珍品。”

在先秦时，蒲菜已是人们喜食之“草”。《吕氏春秋·孝行览》“遇合”篇提到，周文王生前就爱吃腌过的蒲菜，但孔子不喜欢吃，一直吃了三年才习惯。到西汉时，蒲菜的吃法更为丰富，辞赋家枚乘在其名篇《七发》中介绍了一种吃法：“鹄牛之腍，菜以笋蒲。”用蒲菜与小肥牛肉一起拌着吃，被他称为“天下之至美也”。

菖蒲还有“尧韭”“阳生”等别称。据《野菜博录·草部》“菖蒲”条记载，菖蒲同样



明代《野菜博物》中的菖蒲

是一味极好的中药材，《神农本草经·草部》列之为“上品”：“久服轻身，不忘，不迷惑，延年。”菖蒲既能强身、又能健脑，还可延寿，古人喜食之，就不令人意外了。

据《北京晚报》