

古人冬天吃什么蔬菜

眼下虽然已是寒冬时节，但菜市场里各种各样的新鲜蔬菜应有尽有。如果在古代，甚至在几十年前，这个时候想吃上新鲜蔬菜却是一种奢望。那么，古人在冬天都吃什么蔬菜？

壹

先秦时期已有腌菜干菜

《释名》称：“遂使阻于寒温之间，不得烂也。”

入冬以后，万物凋敝，蔬菜自然也不例外。面对冬天蔬菜不足的情况，古人首先想到是如何延长蔬菜保质期，防止提早腐烂，于是有了“腌菜”。腌菜先秦人称为“菹（菹）”，念作zū。何谓“菹”？东汉刘熙《释名·释饮食》称：“菹，阻也，生酿之，遂使阻于寒温之间，不得烂也。”现在所谓的“老坛酸菜”“韩国泡菜”，均是用这种方法加工出来的。

腌菜是古人冬天最主要的消费蔬菜之一，先秦周王室设有专门负责腌制食品的人，即“醢人”。据《周礼·天官》“醢人”条，腌菜设宦官（奄）一名，女工（女醢）二十名，另外还有女奴（奚）四十人，腌菜消费量很大，除食用外，多用于祭祀。从《周礼》所记来看，什么菜蔬都可“菹”，其中以韭、菁、苡、葵、芹、菹、笋七种菜蔬为主，称为“七菹”。

菹是将整菜进行腌渍，还有一种方法是将蔬菜切碎后腌渍，称为“齏”。齏念作jī，古通“齑”，如此加工过的蔬菜口感更好。故《释名·释饮食》有这样的解释：“齏，济也，与诸味相济成也。”

到秦汉时，古人冬天食用腌菜的品种已比较丰富，且腌制的手法也更为成熟。《四民月令·九月》记载：“九月藏茈姜、蓂荷，作葵菹、干葵。”意思是农历九月份开始收藏鲜嫩姜、蓂荷（草本植物，可做中药），腌渍葵菜，晒干葵菜。这里又透露了古人冬天食用的另一个蔬菜品种——干菜。干菜与腌菜制作方法正好相反，须将菜蔬水分晒干，现在常见的“梅干菜”就是这样做出来的。

贰

南北朝时出现“窖藏菜”

《齐民要术》：“须即取，粲然与夏菜不殊。”



清吴其濬《植物名实图考》中的菘（大白菜）

不论是腌菜还是干菜，蔬菜的营养成分损失都比较大，古人又摸索出了“窖藏菜”，现在北方冬季的主要蔬菜大白菜，一般都是通过窖藏延长保持期。

古人冬日吃窖藏菜的文字记载最早见于南北朝时北魏农学家贾思勰的《齐民要术》，书中称用于贮藏菜蔬瓜果的地窖为“荫坑”，其“藏生菜法”为：“九月、十月中，于墙南日阳中掘作坑，深四五尺。取杂菜，种别布之，一行菜，一行土，去坎一尺许，便止。

以穰厚覆之，得经冬。须即取，粲然与夏菜不殊。”荫坑不仅可以贮藏蔬菜，葡萄、梨、苹果等瓜果均可秋贮冬食。

除了窖藏延长果蔬保质期，用于冬季消费的贮藏手段还有沙藏、冷藏、混果、蜡封、密封等。如“混果法”，就是将不同的果菜品种放在一起贮藏使其不变质。如贮藏梨时混贮萝卜，过年时都不会坏，这些贮藏方法多为中国人最早发明和使用。

那么，冬储大白菜是何时成为古人冬季主要消费蔬菜的？大白菜是中国原产蔬菜，早期名叫“菘”，南朝梁陶弘景《名医别录》已有“菜中有菘，最为常食”一说，但大白菜成为冬天消费主力蔬菜是在宋朝以后，之前古人吃的最主要蔬菜是有“百菜之主”美誉的葵菜。

将菘改称为“白菜”，也是宋朝人先叫开的。白菜是统称，又称“白菘”、“白头菜”，宋朝时已有大白菜（大白头）、小白菜（小白头）、黑白菜等多个品种。南宋范成大《四时田园杂兴六十首》称：“拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓。”从诗中来看，宋朝人冬天很喜欢吃大白菜。而从“拨雪”一词来看，当时白菜是直接放在菜地覆盖起来，即吃即割。

叁

秦汉时期出现“反季节蔬菜”

《汉书》：“太官园种冬生葱韭菜茹，覆以屋庑。”

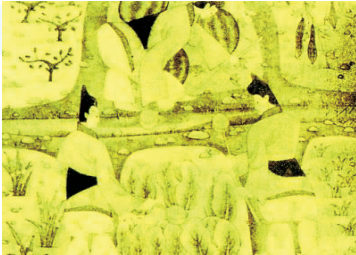
尽管窖藏菜基本保持了蔬菜的原有风味，但在新鲜程度上仍有差别。于是“反季节蔬菜”出现了。

秦汉时已出现反季节果蔬，秦始皇策划的“坑儒事件”便涉此事。据唐张守节《史记正义》引东汉学者卫宏《诏定古文尚书序》：“（秦始皇）乃密种瓜于骊山陵谷中温处，瓜实成，诏博士诸生说之。人言不同，乃令就视。”结果这些儒生不明所以，看了冬天结瓜稀罕后，全被就地坑杀了。

《汉书·召信臣传》则明确记载了古人吃反季节蔬菜一事。召信臣是当时有名的奉公守法的官员（循吏），当时皇家蔬菜特供基地“太官园”种植反季节蔬菜，每年开支很大。召信臣便建议不要这样：“太官园种冬生葱韭菜茹，覆以屋

庑，昼夜燃蕴火，待温气乃生。信臣以为此皆不时之物，有伤于人，不宜以奉供养，乃它非法食物，悉奏罢，省费岁数千万。”“蕴火”是一种不起火焰的燃烧方法，目的是为室内增温，利于蔬菜生长。召信臣称反季节蔬菜是“非法食物”，不能吃，显然这是大忽悠，其真实目的是劝皇家不要太奢侈。但为皇家生产、供应反季节蔬菜，在两汉时期均没停止。

据《后汉书·和熹邓皇后传》，永初七年（公元113年）正月，邓太后在太庙祭祀完毕后，针对所献的反季节祭品下了一道诏书：“凡供奉新味，多非其节，或郁养强孰（熟），或穿掘萌芽（芽），味无所至而夭折生长，岂所以顺时育物乎！”从邓太后的诏书中可知，当时生产



唐珂主编《农桑之光》中描绘的古人利用温泉生产反季节果蔬场景

反季节果蔬的温室是通过火道来加温度的（郁养），也有挖掘窖坑利用地温来催芽育苗的。这些方法在明清时期被普遍使用。

在古代，早期更多是利用天然热源来生产反季节果蔬，唐朝为宫廷种植反季节果蔬的“内园”，便通过引进温泉热水，创造适合蔬菜生长的温度。唐诗人王建《宫前早春》诗：“内园分得温汤水，二月中旬已进瓜”，说的就是这事。

肆

唐宋以后“黄化”蔬菜开始流行

《农书》：“不见风日，其叶黄嫩，谓之韭黄。”

唐宋以后，反季节蔬菜已被人们普通接受，而且“以非时之物为珍”，反季节蔬菜被当成山珍美味！但由于其成本高昂，故谢肇淞感慨“贫民不能办也”。那么，穷人只有吃腌菜、干菜了？当然不是，古人找到了一种“黄化”生产蔬菜的方法。这种“黄化”法在秦汉时已出现，就是让蔬菜在生长过程中无法形成光合作用，不再产生叶绿素，蔬菜发黄。通过黄化手段产出的蔬菜更柔嫩、纤维减少，既补充了冬季蔬菜品种不足，又满足了口味需求。

黄化蔬菜最早的品种是豆芽

菜，称“黄卷”，就是现在大家常吃的“黄豆芽”。在宋朝，豆芽开始成为中国百姓餐桌上的家常菜。从宋孟元老《东京梦华录》所记来看，在冬日的东京街头，反季节蔬菜瓜果已颇为丰富：“街市尽卖撒佛花、韭黄、生菜、兰芽、勃荷、胡桃、泽州饴。”

宋朝不仅有黄豆芽，其他豆类也能黄化。宋人林洪《山家清供》便记载了民间生产黑豆芽的方法：“以水浸黑豆，曝之及芽，以糠皮置盆内，铺沙植豆，用板压，及长则覆以桶，晓则晒之，欲其齐，而不为风日侵也。”



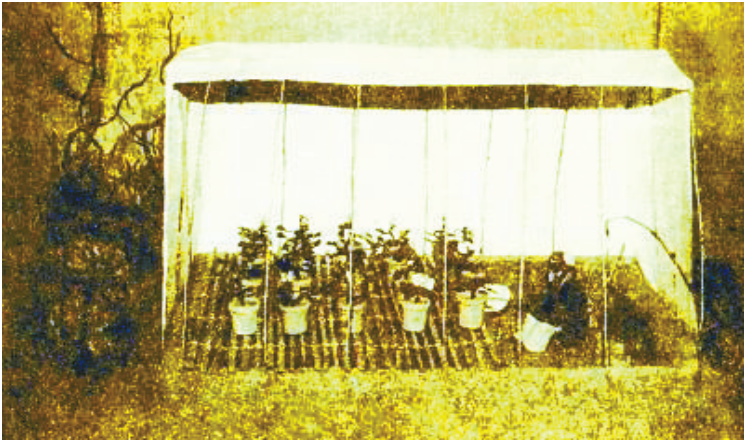
唐珂主编《农桑之光》中描绘的古人生产豆芽菜的场景。

韭、葱、蒜、芹菜等蔬菜的黄化在宋元时期已很普遍。元王祜《农书·百谷谱集之五·蔬属》记载了人们种植韭黄的情况：“至冬，移根藏于地屋荫中，培以马粪，暖而即长，高可尺许，不见风日，其叶黄嫩，谓之韭黄。”韭黄较贵，“比常韭易利数倍”，北方人冬天把韭黄当作珍蔬。

伍

清朝出现温室蔬菜“洞子货”

《五杂俎》：“京师隆冬的黄芽菜、韭黄。”



唐珂主编《农桑之光》中描绘的古人培育反季节花卉、果蔬的花洞。

由于天然热源有限，唐宋以后，生产反季节蔬菜、反季节的鲜花（堂花）都是使用人工手段。如南宋时，杭州花工就是建温室，让里

面的花提前开放。周密《齐东野语》记载：“凡花之早放者曰堂（塘）花。其法，以纸饰密室，凿地作坎……然后置沸汤于坎中，少候，汤气熏

蒸，则扇之以微风，盎然盛春融淑之气。经宿，则花放矣。”

明朝基本上使用火室或火炕来生产反季节蔬菜。所谓“火室”就是现代大家说的温室大棚，如过去北方睡的炕一样，在室里筑炕烧火，增加菜棚温度。明谢肇淞《五杂俎·物部三》记载：“京师隆冬有黄芽菜、韭黄，盖富室地窖火炕中所成”。当时北京城有钱人家都会建地窖火炕，隆冬时节，不仅黄芽菜、韭黄不绝，“其他花果，无时无之”，还有牡丹花、黄瓜等。

清朝把用于栽种反季节果蔬的温室从窖坑中发展到地面上，俗称“花洞子”，火炕一头是炉子，另一头有大粪缸。产出的鲜花人称“唐花”，蔬菜则称“洞子货”，主要有黄瓜、扁豆、茄子等品种。

据《北京晚报》