

陆游活至 85 岁有白菜的一份功劳 白菜吃半年 大夫享清闲

俗话说“百菜不如白菜”。营养丰富、口味清淡的大白菜，在国人心中不仅是冬季餐桌必备的当家菜，还是追求自然生活情趣的象征。无论王公贵族还是布衣平民，都对白菜情有独钟。



齐白石《白菜虫草》

1 具有松树品质的本土菜

我国是白菜的故乡。由于栽培历史悠久，大白菜经历了漫长而复杂的演变过程，可谓“混血精英”。先秦时期，人们将白菜、青菜、蔓菁等一类蔬菜统称为“葍”。《诗经》中有一首《采芣》提到了“采葍采葍，首阳之东。”学者考证认为，“葍”可以看做是野生白菜的老祖宗，它是一种十字花科蔬菜。经过几百年的自然杂交，到了两汉时期，“葍”渐渐变为了“菘”，类似于现在的青菜，主要在我国南方地区种植。

魏晋以前，菘主要产于南方，北魏孝文帝迁都洛阳后，“菘”才开始在洛阳周边的我国北方栽培。南宋诗人杨万里在五言律诗《菜圃》中已经有了“此圃何其容，于依已自华。看人浇白菜，分水及黄

花。”的诗句。至明朝，李时珍的《本草纲目》写道“菘即今人呼为白菜者。一种茎园厚微青；一种茎扁薄而白”。

经过几千年的发展演变，大白菜已遍布中国大江南北，并生出了庞大的“白菜家族”。若根据中国南北气候进行大致划分的话，北方有山东胶州大白菜、北京青白、天津青麻叶大白菜、东北大矮白菜、山西阳城大毛边等。南方则有乌金白、黄芽白、蚕白菜、鸡冠白、雪里青等。

大白菜耐寒，喜欢生长在透气的半沙土质中，春、夏、秋三季均可播种，30天至50天成熟。我国北方地区种植的白菜多在小雪节气收获。

2 古代文人的心头好

大白菜刚开始在北方种植的时候，还属于稀罕物，平民百姓一般吃不到。北魏孝文帝迁都洛阳后，重建洛阳城，并建了名为光风园的皇家菜园，专门种植和培育各种时令蔬菜。菘就是在北魏时期从南方引到北方种植的。菘在洛阳培育成功后，有南梁的使臣来洛阳，北魏宣武帝赏赐其一艘菘菜，让其带到南梁皇室。

菘的味道究竟有多鲜美？唐朝李延寿的《南史·周顛传》中这样说：“文惠太子问藜菜食何味最胜。顛曰，春初早韭，秋末晚菘。”意思是早春的韭菜和秋末的白菜。自此以后，“春初早韭，秋末晚菘”便被视为菜中极品，被历代世人所追捧。

为什么晚菘的味道能如此之好？原来，经霜的大白菜，才能被叫作晚菘。白居易曾写道：“浓霜打白菜，霜威空自严。不见菜心死，反教菜心甜。”霜冻导致植物光合作用减弱，有机酸合成得到抑制，白菜

体内的淀粉类物质转化成糖类，味道变得清甜爽口。

在唐代时，菘已遍种于洛阳民间。唐宋八大家之一的韩愈在洛阳当官时，与孟郊、卢仝、李贺、贾岛等形成了“韩孟诗派”。有一年冬天，他们在一起饮酒论诗，韩愈将新收获的“菘”切成细丝，和新挖出的冬笋一起慢炖，众人品尝后赞不绝口，韩愈兴奋之余，写下了“晚菘细切肥牛肚，新笋初尝嫩马蹄”的诗句。

到了宋代，大白菜变得更加大众化。虽然少了“物以稀为贵”的标签，但丝毫不减文人墨客对菘的喜爱。宋代文人中，最喜爱大白菜的非陆游莫属。陆游有个菘园，他在《菘园杂咏》中涉“菘”的诗词足有四五十首，如“菘芥煮羹甘胜蜜，稻粱炊饭滑如珠”。从这些诗句中可以看出，陆游真的是以种菘、食菘、赞菘为美事。在人均寿命只有四十来岁的南宋，陆游活至85岁高龄，其长寿秘诀里大概也有白菜的一份功劳吧。

3 “白菜味儿”的现代大师

如今，白菜已经成为国人餐桌上的当家菜。于老百姓而言，大白菜物美价廉，它虽然稀松平常，却让人感到温暖充实。那时，有这么一群充满“白菜味儿”的文学家和艺术家，他们与老百姓心灵相通，笔下的作品显现出淳朴的感情和淡泊的意境，让人看到一种清静高雅的生活情趣和超凡脱俗的人生追求。

国画大师齐白石，一生钟情于白菜。他常说：“白菜吃半年，大夫享清闲。”齐白石不仅喜欢吃白菜，更喜欢画。他笔下的白菜，洋溢着蓬勃的生命力与鲜活的生活气息。

喜欢画白菜的齐白石，还有一件趣事。这一天正是北平大风扬沙天，齐白石坐在画室里，听到外面有吆喝卖大白菜的，他坐不住了，灵机一动想：“我何不画一张白菜去换白菜，那也不失为一段文人佳话呀！”老人家画好，兴冲冲地携画走出家门。只见一个北方汉子正守着一车白菜吆喝。汉子看到来了一个白胡子

老头，赶忙招呼道：“老先生！您要称几斤？秤给得高高的。”齐白石摸出一卷纸说：“我拿这画的白菜，换你一车白菜，你可肯吗？”汉子一听，勃然大怒说：“大北风天，有这么消遣人的吗？倒想得美！”

人民文学家老舍，也对白菜有着深厚的感情。过年时，白菜猪肉馅的饺子是年夜饭里少不了的。老舍儿时家境贫寒，很羡慕别人家的饺子馅里肉多菜少。母亲教导他说，只要是自己劳动得来的，就算是肉少菜多的水饺，也很好吃。

我们在老舍的作品中，能看到许多关于白菜的描写。以《骆驼祥子》为例，“虎妞已把午饭做好：溜的馒头，熬白菜加肉丸子，一碟虎皮冻，一碟酱萝卜。别的都已摆好，只有白菜在火上煨着，发出些极美的香味。”

浓到极致是平淡，人生有味是清欢。在大师们的心中，一棵普普通通的白菜，蕴含着生活与人生的大境界。

4 舌尖儿上的大白菜

大白菜不仅美味，而且营养价值高。它富含易吸收的维生素和钙，是老人小孩的补钙佳品。白菜中的粗纤维能促进肠壁蠕动，增进食欲的同时利于排便。大白菜还有清热解毒、止渴止咳的功效，有着“冬蔬之宝”的美称。因此，大白菜深受大江南北人们的喜爱，也演变出了炖、炒、腌、拌等各种吃法。

我国北方人吃白菜以腌、拌为主。《舌尖上的中国》第一季详细描述了北方人制作腌白菜的过程：“在腌菜缸中，经历30多天复杂的发酵进程，白菜获得了重生。北方人对酸菜的情感毫无造作，在近7个月寒冷的时间里，这种腌菜几乎代表了一种生活方式。”把白菜腌制成酸菜的方法，古人早就发明了。《广群芳谱》记载：“白菜拣肥者，去心洗净，一百斤用盐五斤，一层菜，一层盐，石压两日可用。”

大白菜到了南方，味道则要清淡许多。川菜中有一道名菜，叫开水白菜。据

说这道菜最早被称为“清汤白菜”，后来被一些比较有身份的食客吃了以后，觉得汤色像开水一样清莹透亮，就改叫“开水白菜”了。这道菜真的是用开水煮出来的吗？答案当然是否定的。一道正宗的开水白菜，其制作方法十分讲究。只将拳头大小的嫩心放在菜汤里泡一下，然后用极细银针，在菜心菜梗上扎上许多小孔。选老母鸡做汤，中火煮开后改用小火煮四五个小时，然后去油，去沫。处理好的白菜，放进高汤锅里，小火炖至白菜的菜梗子已经软熟，加盐调味才可上桌。据说周总理当年宴请外宾时，上了一道开水白菜。外宾初见这道菜时，迟迟不肯品尝。周总理几番邀请，外宾才勉强尝了一口，谁知这一尝就惊为菜中极品，大吃起来。

清淡、自然、平常，是白菜的品格。正是这种品格，让它宜浓宜淡，让人们对它久亦不倦。⑫2

(据《北京日报》)