

“草根”逆袭成为“百菜之王”

——白菜是如何在“十字花科争斗”中上位的

□孙晓明 孙辰龙

“旧王”葵的衰落

人们一般都认为白菜是“百菜之王”，十字花科芸薹属，原产中国，古代称作“菘”。尽管半坡遗址考古中就有类似白菜籽的发现，但真正的文字记述，却到了三国时期才有。为什么呢？因为之前中国人已经有了出身“名门”的蔬菜序列和标准答案。成书于西汉晚期的史料记载，当时最常见的五种蔬菜依次是：葵、韭、薤、葱、藿。（《灵枢经·五味》中写：“五菜：葵酣、韭酸、藿咸、薤苦、葱辛。”）其中味道和口感与白菜最近接近的，叫葵。

葵，植物学上属于锦葵科，也就是说，白菜的竞争上岗对手甚至不是和自己一个家族或种族的。早期的葵系出名门望族，马王堆一号汉墓出土的随葬品中就有葵的种子。《齐民要术》中更是将葵列为蔬菜的第一篇。葵作为古代不折不扣的“百菜之王”，有大量的文字记述它，比如《诗经》中就有“七月烹葵及菽”的句子；再譬如大家熟知的汉乐府《十五从军征》，一个老兵回到故里，看到家徒四壁，“中庭生旅谷，井上生旅葵”，然后面无表情地“舂谷持作饭，采葵持作羹”，葵在这个场景里，成了退伍军人悲怆凄惨晚景的映照。

葵能够在2000多年的时间里先拔头筹的原因在于，一方面，在众多的蔬菜品种中，它可以四季种植供应，从开春的正月到入夏的六月，再到中秋后入秋，全年可种，也是四时之馔（汉·崔寔·《四民月令》），这对原本蔬菜品种并不算丰富的中国古人来说非常重要；另一方面，葵菜含有黏液，煮后有肥嫩、滑腻的口感，在宋代之前，食用植物油还未得到充分发展和使用，炒锅和炒菜也还未广泛普及，它自然受到人们更多的青睐。

但自从有了白菜，葵菜的不足便逐渐显露出来。虽然葵菜全年都可种植，但是它的单位产量还不到白菜的一半。而且，葵菜虽然鲜食口感爽滑，但并不适合储藏。贾思勰尽管详细介绍了葵的种植技术，但基本上没有提到葵菜作菹（酸菜），并评论说“世人作葵菹不好”（北魏·贾思勰·《齐民要术》）。

那么，随着12世纪后气候持续转冷，蔬菜生产的淡季延长，人们对冬季储藏蔬菜的需求就越发紧迫了。而相比葵菜，经霜后的白菜，口感还会提升一个层次，“拔雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥醴”（宋·范成大·《冬日田园杂兴》）。白菜不管是种植还是储藏，恰恰适应了转寒的气候，而在我国北方更为漫长的冬季里，这种特性尤为突出。

除此之外，蔬菜的叶、茎、果不太适宜用炸、烤的方式烹饪，从先秦到唐代，它们更多是被人们用煮的方式，直接和主粮共食，或者被做成羹来佐餐，还远未达到能在“美味佳肴”中占据一席之地的程度。也正是从宋代以降，植物油的发展，炒锅和炒法的普及，让蔬菜在烹饪时保存了更多的营养价值，有了更好的口感，也让人们吃蔬菜的时候，不必再对葵菜带来的“爽滑”口感恋恋不舍。

另外，宋代人口的剧增和适宜的气

候，使白菜的近亲油菜所取的菜籽油产量迅速增加。油菜在南宋时期有了广泛的种植，菜籽油比芝麻油更为清香，迅速得到了百姓的青睐，也助推了有宋以来用锅炒菜的普及。

白菜逆袭赢得C位

尽管白菜出身低微，它却一直很有上进心。在中国农业智慧的牵引下，它不断与同属的芥菜、芜菁等蔬菜恋爱，反复提升自己的品质，终于出落成为一名草根明星，到魏晋时期逐渐开始在南方流行。《南齐书》里记载，惠太子给大臣周颙出考题：“菜食何味最胜？”周颙答：“春初早韭，秋末晚菘。”周颙的卷面，明确给了白菜很高的评价。

经过培育，最早体形不大的白菜，后来也开始“色泽如翠玉”，比如“牛肚菘”（这是大白菜的雏形，不过还是散叶状），有扇子一样大的厚叶子，而且“味甘”“啖之无滓”，没有渣儿，这在蔬菜里面太难得了。然而到唐朝，白菜与葵相比，仍然是区域性蔬菜，要命的问题在于“菘菜不生北土”，许多试图在北方栽种白菜的尝试均以失败宣告。

到了科技发达的宋代，是白菜发展历史的决定性阶段。此时有三个标志性事件：首先，经过漫长的选育，菘在南方北方都开始种植；其次，散叶、结球和半结球大白菜同时出现；第三，菘正式更名白菜了。

元末，熊梦祥的《析津志》专门列有“家园种莳之蔬”，白菜已列居首位。相比之下，葵菜产量不到白菜的一半，也似乎不易储藏。到1590年（明万历十八年）李时珍编纂《本草纲目》的时候，目之所及，古人常吃的葵菜已经很少有人种了，吃的人更少，因此将葵移入了“草部”。

明代还有一件离奇的白菜故事：1357年（元至正十七年），明太祖朱元璋麾下的徐达、汤和带领浙东十五万兵马，从青衣军元帅张明鉴手中解救了如人间炼狱般的扬州（《明史纪事本末》）。朱元璋的军士们发现，原本繁华的扬州城里，倒塌的残垣断壁间，长满了白菜，大的足有十五斤，小的也有八九斤，膂力强劲的人也才能抱起四五棵。这一幕，后来被这些浙东军士的黄岩同乡陶宗仪所闻，记载进了《南村辍耕录》中。

可见白菜驯化的脚步始终没有停止过。元代以后，中国乃至东亚地区的平均气温持续下降；在随后的明、清两代，中国还遭遇了小冰期，特别是在1620-1720年，气温更是跌至谷底。这种寒冷一直持续到19世纪后期，气温才逐步开始转暖。持续几个世纪的低温，也使葵菜在北方难以生存。葵菜似乎就此消失在了历史的时空当中。而白菜从此成为中国蔬菜栽培面积最大、供应量最多、销售时间最长的蔬菜。

到了明清时期，白菜已经上升为“百菜之王”，而且北方的大白菜在种植数量和品质上都已超过了南方。清朝中期，结球白菜取代了散叶白菜成为长江以北各省的当家菜。更为可喜的是，随着人口的繁殖，农民在有限的狭窄土地上、房前屋后广泛种植白菜。白菜假借人类之手，繁衍出了它的庞大家族，历经漫长的岁月，它在我国形成了800余个显著的地方特色品种。呈现出“南

方之菘畦内过冬，北方者多入窖内”的境况。燕京的菜圃农人甚至还模仿韭黄，培育出了黄芽菜（明·李时珍·《本草纲目》）。

说起明清白菜的品种，不能不说“胶东白”。胶东白，也被称为“胶白”或“胶菜”，是产于山东胶州的白菜。在1875年的东京博览会上，胶东白作为山东的特产展出，从此名扬天下，被日本称之为“唐菜”。此外，现代的胶东白还曾作为国礼，献给了友好国家的领导人，成为佳话。

到了近代，白菜更是风靡大江南北。在1904年至1905年的日俄战争中，参加围困旅顺的日军第九师团第七联队第二大队，从1905年2月21日至28日的口粮中，除了有1天只有罐头供应之外，其余6天每天都有白菜，成为士兵们最重要的维生素补充来源。而对于习惯就地解决后勤补给的日军来说，这些白菜只可能是抢自旅顺地区中国人的地窖里。

对于曾经的中国北方人来说，男女老少冬储大白菜是一道亮丽的风景线。即使在北京，据档案资料记载，一直到1990年前，冬春蔬菜的95%都是大白菜。1979-1992年，北京市大白菜的年销量占全市每年蔬菜总销量的近1/3，如今白菜仍是冬储菜的重要品种。今天，白菜以及它庞大的族系以无可匹敌的优势，在中国人的餐桌上占据着一席之地。

历尽沧桑，中国人正是以瓜菜半年粮的坚韧活命，到秉承白菜成“百财”的好兆头，一步步走向富庶安康。

今日之“葵”啥模样

清道光年间，一位名叫吴其濬的进士，依据耳闻目见，辑录古籍中有关植物的文献，潜心写作和绘制了《植物名实图考长编》和《植物名实图考》两部巨著。这是我国19世纪植物学极重要的专著。最有意思的是，吴其濬在《图考》中，仍然引经据典把葵列为蔬菜的第一品，而且说得很激动，因为当时知道葵的人已经很少。看来书生就是书生，其实在他撰写和考证的时代，葵正渐渐知趣地退出中国人的餐桌。

那么葵到底长得什么样？据汪曾祺老先生考证，今天我们还能够见到的葵类蔬菜，常见的应该是木耳菜，本名落葵，但落葵还不是古代葵的本尊。汪先生当年考证说，在南方的川、湘、赣、鄂几省的市场上，能够找到的更接近古代葵的蔬菜，就是冬寒菜，或称冬苋菜了。这种植物可以吃的是它宽大的叶片，叶片上有一层细细的绒毛，只有遇到油脂的时候，才会变得熨帖，直接吃会有明显的纤维感，刺嗓子。正是这种食用时略有不适的口感，埋下了葵最终在人类面前失宠的种子。现在川渝一带的人依然“采葵持作羹”，用冬寒菜煮稀饭，据说这种菜有清热滑肠的药效。

历经漫长的波澜壮阔的“十字花科战争”，“百菜之王”的厮杀易主大戏，终于落下尘埃，这并不是故弄玄虚，玩文字游戏。蔬菜的千年风云，蕴含着中国朝代的更迭兴衰，以及自然经济社会政治的变幻，从白菜的降生和兴盛史来看，与其说时代改变着人们的命运，不如说食物改变历史。



齐白石白菜图,现存扬州中国运河博物馆。