

最忆乡味是清欢

几番冬雨后，见黄叶纷落、草木枯凋，不禁感慨又是一岁时节轮回终末。身体出于本能的感知，比信息过载的头脑更敏锐。晚间钻进被窝的钟点越来越提前，晨起总想在温暖松软里多赖一会儿。餐点首选汤羹，砂锅成了炊具中挑大梁的。

一日寒风夜归，想就着鲜美肉汤吃满满一碗白米饭。冰箱保鲜柜里有前一晚用料酒、老抽、姜片、花椒腌制的小排，蔬果篮里探出两根斜插的白萝卜，细皮嫩肉半遮半露，我挑个头大的那根出来炖汤。

炖排骨汤时，私以为若是新鲜排骨，经冲洗、浸泡和足时的腌制后，就可免除焯水步骤。因为焯水虽能去掉腥味和污秽，却也流失了营养和肉香。此前一夜，腌制料汁已经充分渗进排骨肌纤维空隙，汤里不必再加料酒，免得久煮苦涩。排骨捞出冲洗沥干待用。水中放葱段、姜块、一两片香叶，烧至微微温时下入排骨。汤滚开后，撇去浮沫，调至中火。稍待片刻，切成滚刀块的白萝卜便可下锅。汤再次烧开后，调成文火慢炖，待萝卜近乎透明，汤勺一戳就碎掉，火候就差不多足了。

另一根白萝卜与五花肉红烧，这下子一碗白饭不够吃，入口时萝卜口感比肉好。想起清代诗人、散文家、美食家袁枚所著的《随园食单》中，有一道猪油煮萝卜，说“用熟猪油炒萝卜，加虾米煨之，以极熟为度。临起加葱花，色如琥珀。”此做法倒也简单，是开胃下饭的快手菜。

勾起了吃萝卜的兴头后，格外想吃潍县水果萝卜。此乃潍坊的特产，皮色深绿、肉质翠绿、多汁味美。在山东民间，有：“烟台苹果莱阳梨，不如潍县萝卜皮”的说法。

小时候在青岛老家，隆冬时节，窗外风雪交加，室内暖意融融，全家老小围炉，喝着茉莉花茶，剥着花生瓜子，切一只新鲜青萝卜，说几段奇闻趣事，用上海话说，当真“适意”得很。彼时情景下，萝卜地位不可取代，因为它可消食通气、润肺清火，是比任何水果、坚果、糕点都健康的茶食。

然而童年时不懂萝卜的好处。家里整个冬天三天两头以萝卜白菜做菜，每当看见奶奶又炖了一大锅萝卜丝，或者端来一碟腌萝卜干，便觉得这萝卜比寡淡的白菜还令人厌烦。如今久居沪上，蔬果副食供应丰富，却每到冬季就想吃萝卜、白菜炖粉条，看来人口味偏好一辈子受童年影响。

近几年爱上了生吃萝卜。每次回家过年，睡在有地暖



岁时散记
王萌萌

雪后芦菔滋味长

摄影 龚礼明

大雪
三十四节气

的房间，在上海时常抱怨的阴冷一下子转换成霸道的燥热，嘴唇起皮、喉咙干涩，整日想吃爽口滋润又清火的东西。生萝卜就成了我的日常零食，无事便切来吃。浓烈的辛辣交织着纯澈的清甜，就像《红高粱》之中的九儿姑娘，拥有胶莱平原乡村女性的典型性格，朴实又爽利、多情又泼辣，叫人一边欣赏，一边不敢轻易招惹，一旦爱上了就一辈子忘不了。

有一回出去聚餐，打包回的菜中有十几只大头虾。次日想起青岛人家中常以虾汤煨萝卜。便买了白萝卜回来，切成细丝。先将大头虾以姜片煸炒出虾油，再加入沸水烧开，后将萝卜丝下入慢火煮，炖至酥烂后加入少许盐、白胡椒粉，搅拌均匀出锅，食之觉得极可口，勾起思乡之情。只不过家乡是以海虾和青萝卜丝做此菜，还会加入粉丝，口味更加浓厚。幼时不喜欢的那股“萝卜味”，恰好能中和荤腥油腻。尤其南方常见的白萝卜，辛辣气较淡，口感更清爽，故而不但能搭配猪、牛、羊这些畜肉，还能配鱼类、贝类，还可腌成酸萝卜炖老鸭汤。

说到吃萝卜，民间都是赞美之语。粗鄙的如“吃着萝卜喝着茶，气得医生满地爬”，文气一点的是“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。人们如此喜欢萝卜，是因为它们价

廉物美接地气。从植物学角度看，萝卜根茎是植物积蓄能量的部位，富含营养成分又耐储存。过去的冬季，物质匮乏、寒冷难熬，人们要早早开始囤积过冬食物，萝卜便成了首选之一。

看过一本关于野外生存的书，作者是有多年野外生存经验的特种兵。他在寻找食物的章节开头便讲，可以优先考虑萝卜所属的十字花科植物，这类植物一般都适宜人类食用。我们日常的蔬菜大多是这一科，例如花菜，北方人叫作菜花，卷心菜、小白菜、甘蓝、芥菜、榨菜等，这些都是萝卜的亲戚。所以萝卜叶子也能吃。家乡人爱吃萝卜缨包子。萝卜缨的微辣配上肥瘦相宜的肉丁拌成馅，地瓜面做皮包成的大包子，刚出锅时一大口咬下去，能吃出山野农家陶然之味。

北风一路菜羹香

像萝卜这么有群众基础的植物，自然有悠久的食用和栽培史。根据史学和植物学的研究来看，萝卜的原始种起源于欧、亚温暖海岸的野萝卜，是世界古老的栽培作物之一。

远在4500年前，萝卜就是埃及的重要食材。在欧洲和东亚，萝卜被培育分化成两个不同的品种，欧洲的四季萝卜个头小，而东亚的萝卜则是大型萝卜。

在中国，关于萝卜的记载，最早可以见《诗经·邶风·谷风》，原文说“采葑采菲，无以下体？德音莫违，及尔同死。”这里的“葑”是蔓菁，也就是大头菜，菲则是白萝卜。此诗是以被丈夫抛弃的妇女的口吻诉说自己凄惨的遭遇，原意是说，采摘蔓菁和萝卜，难道因为根部不好看而只采上面的叶子不要根？这里暗指丈夫不该因其色衰而抛弃自己，并希望丈夫不要违背曾经的誓言，自己愿意与丈夫同生共死。由此也可看出，当时的人们已经意识到萝卜的根茎比叶子更有食用价值，不过当时萝卜还是一种野菜。

解释词义的专著《尔雅》称萝卜为芦菔。晋郭璞注为“紫华，大根，俗呼雹突”《后汉书·刘盆子传》记载，西汉末，长安宫中宫女被困，有宫女“掘庭中芦菔根”充饥，这里的“芦菔”就是指萝卜。

唐代苏敬等23人奉敕撰于显庆四年（公元659年）的《新修本草》是中国历史上第一部由政府颁布的药典，也是世界上最早的药典。其中收录了白萝卜，正式药名为“莱菔”。至今还有一味常用中药叫作“莱菔子”，也就是萝卜种子，功效是消食除胀，降气化痰，主治饮食停滞，脘腹胀痛，大便秘结，积滞泻痢，痰壅喘咳。

有个真假难考的故事，说武则天统治时期，因其治国有方，天下太平、百姓安居乐业，常有“麦生三头，谷长双穗”之说。一年秋天，洛阳东关菜地长出一颗巨型萝卜，大约三尺，上青下白，百姓视之为祥瑞进贡至宫廷。武则天旨，命厨师以此为原材料做出佳肴。御厨们使出百般技艺，将萝卜切成细丝，经多道工序，配以山珍海味，制成汤羹进献。武则天尝过之后赞不绝口，回想起在感业寺出家时曾食萝卜充饥的往事，感念萝卜的救命之恩，赐名“义菜”，因此菜味道鲜美、形近似燕窝，后改名“燕菜”。一时之间，皇亲国戚、王公重臣都流行起以萝卜作为宴席的重要食材。

时至今日，洛阳水席中24道名菜之首的“牡丹燕菜”，依然是以萝卜为原材料。1973年，周恩来总理还曾以此宴请过加拿大总理特鲁多。此菜上面的牡丹花点缀，当时是以鸡蛋蒸制的，后来多以红瓢萝卜雕刻而成，为装饰所用。特鲁多总理吃下的，主要还是精心烹制的白萝卜丝。这些萝卜丝经过浸泡、控干、用绿豆粉上浆、上笼蒸、入凉水撒散、放盐入味，之后配以蟹柳、海参、火腿、笋丝等再次上笼蒸透，之后再以清汤加入盐、味精、胡椒粉、香油浇入

而成。

这样看来，家乡的虾汤炖萝卜丝和江淮一带家常的鲫鱼萝卜丝汤都像是“燕菜”的一种民间版本嘛，简化低配版都如此美味，很大一部分要归功于白萝卜的平和温厚，和谁搭档都不争不抢，最后自己反倒成了主角。

几番霜打之后的冬萝卜愈加丰盈甘润，乃冬季进补食材中的性价比王者。宋代诗人杨万里就如此写道：畦蔬甘似卧沙羊，正为新经几夜霜。芦菔过拳菘过膝，北风一路菜羹香。

嚼如冷雪，众热俱平

到了最会享受生活的宋朝，有修养有品味的老饕们，把萝卜吃出各种花样和名堂。宋代词人陈著有一首萝卜诗流传甚广，诗云：晓对山翁坐破窗，地炉拨火两相忘。茅柴酒与人情好，萝卜羹和野味长。

说起萝卜羹，在创意菜高手东坡居士这里，不论在烹饪方法、菜品口味上，还是意境格调上都更上一层楼。他在《狄韶州煮蔓菁芦菔羹》一诗中说：“我昔在田间，寒庖有珍烹，常支折脚鼎，自煮花蔓菁。……谁知南粤老，解作东坡羹。中有芦菔根，尚含晓露清。……”

南宋林洪的《山家清供》是一部以素食为中心的烹饪著作，其中所录菜肴常见匠心精妙、清雅至极者。其中有一道适宜冬季的餐点，叫作“萝卜面”，也就是用萝卜汁和面做成的面饼。

明代李时珍在《本草纲目》中的“菜部·莱菔”条目下释名道：芦菔、萝卜、紫花菘、土酥。气味温、无毒。（根）辛、甘，（叶）辛、苦。主治反胃。用蜂蜜煎萝卜细细嚼咽。肺痿咳血。用萝卜和羊肉或鲫鱼煮熟，频食，有效……如今我们惯用的“萝卜”之称谓，大抵是从药圣这里开始，并沿用至今的。

清代植物学家吴其浚曾在京为官，晚上总爱买心里美萝卜回家生食。他在著作《植物名实图考》中如此说心里美：“琼瑶一片，嚼如冷雪，齿鸣未已，众热俱平。”这番评价，对于所有品种的萝卜都是适用的。

因为易得又美味，平实而温厚，色干净、形清简，萝卜就与白菜一道，具有了独特的象征意味，可表示淡泊名利、隐居村野的心境，也可表示清清白白、超拔脱俗的品格。

从某种程度上说，萝卜就像是是我们日常生活中最喜欢打交道的这类人，个性鲜明而又随和温厚，有情怀也有担当，这正是我们每个中国人都应该秉持的君子品格。