



### “白菜”之名始于何时

白菜古名菘、黄芽菜，自战国时期在南方已有栽培，南北朝时贾思勰《齐民要术》记有其吃法：“净洗通体，细切长缕，束为把，大如十张纸卷。暂经沸汤即出，多与盐……与橘皮和，料理满羹。”北宋时因其“菘性凌冬不凋，有松之操”，故称之为“菘”。

“白菜”一词最早见于南宋杨万里的《进贤初食白菜，因名之以水精菜云二首》：“江西菜甲带霜裁，逗到炎天总不佳。浪说水菘水芦菔，硬根瘦叶似生柴。新春云子滑流匙，更嚼冰蔬与雪虀(jí)。灵隐山前水精菜，近来种子到江西。”诗中的“菘”即白菜。杨万里在江西进贤镇（今进贤县）初次品尝白菜品种时，因其质地晶莹、口感清爽的特征，遂以“水精菜”雅称之。而南宋戴侗所编《六书故》则云：“菘，息躬切，冬菜也。其茎叶中白，因谓之白菜”。目前已知古籍记载中首次出现“白菜”之名为南宋。此后百余年，元代忽思慧《饮膳正要》曰：“白菜味甘，温，无毒。主通行肠胃，除胸中烦，解酒渴。”可见，元代白菜之名已经比较广泛了。

从古籍所绘图像看，明代以前大白菜是散叶的，但未见在北京种植的确切记载。明成化年始见学者陆容在《菽园杂记》中有“按菘菜即白菜，今京师每秋末比屋腌（腌）藏以御冬”的记载。即南方蔬菜移植到北京后，菘菜（即白菜）开始在北方种植。入冬对白菜进行腌制，重点不是口味儿，而是为了长期储藏。李时珍《本草纲目》云：“菘，即今人呼为白菜者，有两种：一种茎圆厚，微青；一种茎扁薄，而白。其叶皆淡青白色。燕赵、辽阳、扬州所种者，最肥大而厚，一本有重十余斤者。南方之菘，畦内过冬；北方者多入窖内。”由此可见明代北方人已有储存白菜的习惯。

清代有关白菜的记载较多，乾隆四十九年（1784年）《一统志》称：“今京师（农历）九月间，压担连车皆黄芽菜（即白菜），直至正月乃渐稀。”道光年间樊彬《都城琐记》介绍了白菜的一种吃法：“白菜嫩心，椒盐蒸熟，晒干，可久藏至远，所谓京冬菜也。”《光绪顺天府志》载：“按黄芽菜为菘之最晚者，茎直心黄，紧束如卷。今人专称为白菜。”“蔬食甘而腴，作馅尤美，其根宿在土中，至春续生苗，土人谓之庚白菜，蔬食亦佳。”

乾隆皇帝曾赋诗《晚菘诗》：“采摘逢秋末，充盘本窖藏。根曾润雨露，叶久任冰霜。举箸甘盈齿，加餐液润



大白菜为京城百姓冬日里食用最多的蔬菜，有“当家菜”之说。早年间入冬前家家户户都要购买许多大白菜，谓之“冬储大白菜”。那老北京人是何时吃上大白菜的？史籍中对大白菜又有哪些有趣的记载？老北京有哪些以白菜为主的菜肴？今天就说说老北京与大白菜的那些事儿……

# 说说老北京与大白菜的渊源

□主讲人：户力平 文/图

肠。谁与知此味，清趣惬意周郎。”

《红楼梦》第八十七回紫鹃见黛玉因谈及南北之事触动心事，便问道：“姑娘们说了半天话，想来姑娘又劳了神了？刚才我叫雪雁告诉厨房里，给姑娘作了一碗火肉白菜汤，加了一点儿虾米儿，配了点青笋紫菜，姑娘想着好么？”其中的“火肉”即火腿。

民国初期徐珂编纂的《清稗类钞》称：“白菜以火腿片、鸡汤煨之，最佳。”

南方的白菜自明代引种到北方后又繁育出新的品种，故“北地产者肥大”，反而向南方输出，以至有“南方之种，多从燕蓟携归”之说，这很可能是因北方气候更适合白菜包叶生长，所以产量更高。

据《中国蔬菜大观》载：“大白菜又称结球白菜，是从白菜中选育出来的特异品种，栽培历史比较短，为中国特产的蔬菜，主要产区在长江以北。因外形短缩肥大，株棵个体壮硕，更兼其心叶多呈白或绿白色，故称大白菜，为北方冬季大量贮藏蔬菜，贮藏方式有堆藏、埋藏、窖藏等多种。”

## 京城周边曾盛产大白菜

清代中后北京白菜的种植已较为普遍，新中国成立后，北京种植大白菜更为普及。特别是20世纪50—90年代在城近郊区的海淀四季青、东升、朝阳小红门、丰台黄土岗、卢沟桥等地有大面积白菜种植。

据《京郊名特产》载：拧心青大白菜是朝阳区小红门乡优良的农家品种，种植历史达200年以上。左安门外小红门土质肥沃，水源充沛，早在明代即有为皇家种植蔬菜的菜园，清代以种植白菜知名。

拧心青大白菜植株高大，一般株高60—70厘米，叶片浓绿，叶面稍有皱纹，叶球筒状，炮弹形，叶片拧抱，故称拧心青。该品种结球紧实，最大重达14—15公斤，属晚熟品种，一般在霜降之后收获。其对水肥要求较高，抗病耐寒，耐贮存，可贮至翌年3—4月份也不烧心儿。因其叶片白嫩如玉

脂，滋味甜美香脆，菜品优于其它白菜品种，且纤维少，开锅就熟，颇为人们所喜爱。据传，清末皇宫御膳房每至立冬前，便派太监到小红门一带收购拧心青大白菜，并对白菜的外形多有要求，须大小匀称，重量相近，收购后的白菜每一棵用草纸包装起来，以免被磕碰了。20世纪八九十年代，为保持拧心青的优良品质，农业科技人员采取多种措施，提纯复壮，在小红门、十八里店乡建立了生产基地，所种植的拧心青，享誉京城。

20世纪六七十年代，海淀区四季青公社为京郊蔬菜主产区，有“北京菜篮子”之称。据《四季青镇志》载：窖白菜俗称大白菜，是四季青地区蔬菜的主要品种之一，属秋播蔬菜，种植面积大。冬季耐储藏，深受人们喜爱。种植区域分布在西山、田村、蓝靛厂、东冉村一带。1960年种植面积达到9518.5亩，占全公社播种面积的80%。1978年产量达到9928.28万斤。每到入冬时节，一车车大白菜源源不断地送到京城的各大菜站及街巷中临时设置的大白菜销售网点。“四季青大白菜”享誉京城。

随着北京城市规模的扩大，原为近郊区的朝阳、海淀、丰台一带已逐步城市化，大面积的菜地已经消失，昔日那碧绿的田园景色也淡出了人们的视野。

## 老北京人白菜吃法十分多样

大白菜为冬日里北京人的当家菜，

因味道鲜美，故有“冬日白菜美如笋”之说。其常见吃法包括清炒、凉拌、炖煮、腌制和做馅等，多达数十种，且每种做法都能让大白菜焕发出不同的风味。

猪肉白菜，即猪肉炖白菜，是老北京冬日最具特色的一道菜肴。选用带皮五花肉或精猪肉切片，搭配白菜段及粉条，以葱姜、八角为调味料，经焯水去腥后炒制上色，最终与白菜共同炖煮至肉质软烂、汤汁浓稠，吃起来口感丰富，醇厚而不腻。其做法简单，既保留了肉的鲜香又中和了菜的清淡，可谓肥而不腻。

醋溜白菜最早出现在明清宫廷菜谱中，后传入民间。主料白菜要选中等大小、青帮且叶子挺括的。辅料需干辣椒、蒜、生姜和葱。调料则包括陈醋、生抽、白糖、盐和淀粉，其中陈醋是关键，它能为菜肴带来独特的酸香。

芥末白菜可谓是老北京的经典菜肴，以白菜为主料，配以芥末粉（酱）、白糖、白醋等辅料制作而成。制作时需严格控制焯水时间以保持脆爽口感，芥末汁通常按个人口味调配，混合后需冷藏腌制。具有酸甜爽口、辛辣冲鼻的风味特征，为老北京人的下酒菜。

白菜炖豆腐也是老北京人冬日经常吃的菜肴，且有“白菜豆腐保平安”之说。这道菜以白菜、豆腐为主料，常添加猪肉、木耳、粉条等辅料，采用炖煮技法制作，具有清淡可口风味。制作时将白菜撕块或切段，豆腐有鲜豆腐与冻豆腐之分，搭配葱姜蒜爆香后加水炖煮，部分做法使用砂锅焖制，强调控制水量与火候。炖煮后汤色乳白，味道鲜美，融合白菜清甜与豆腐醇香。

“乾隆白菜”则以黄心白菜心或普通白菜心为主料，用纯芝麻酱、蜂蜜、白糖、陈醋、盐及可选的芝麻油、味精等调制的凉菜，口感酸甜爽脆。相传因始于乾隆年得名。相传，有一年乾隆皇帝微服私访来到一家村野小店，老板没有大鱼大肉伺候，便以乡间小菜烹饪几道吃食，其中一道以麻酱、白糖、陈醋、盐腌制的凉菜颇为乾隆所青睐，遂让御膳房仿制此菜，故名“乾隆白菜”。此说当为附会之言。

在北京传统文化中，白菜承载着丰富的吉祥之意，因白菜与“百财”谐音，有聚财、招财、发财等寓意，且白菜青叶、白帮，又有清清白白之意，寓意平安健康，故为人们所青睐。

## 主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动日报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。