

时至冬季，老北京有“冬吃萝卜赛人参”之说，因萝卜为冬日里美味及养胃的药食两用蔬菜，且以京郊西红门、八里庄、西槐庄萝卜知名。那北京地区何时才有萝卜种植的？历代文人是如何赞美萝卜的？萝卜有哪些养生与药用价值？今天就说说老北京与萝卜的那些渊源。

老北京人为什么说“冬吃萝卜赛人参”？

□主讲人：户力平 文/图



北京地区萝卜种植始于元代

据《中国蔬菜大观》载：萝卜最早称为莱菔（fù），在古籍中别称较多，如芦菔（fēi）、芦菔、雹葖（tū）、紫菘等，为十字花科萝卜属草本植物。“萝卜”之名始于唐代，由“莱菔”音简化转变而得。明代医药学家李时珍在《本草纲目》云：“菘乃菜名，因其耐冬如松、柏也。莱菔乃根名，上古谓之芦菔，中古转为莱菔，后世讹为萝卜……”

萝卜块根粗壮、脆嫩多汁，皮色有白、绿、红、紫等，肉色有白、淡绿、鲜红、紫红等。生萝卜多少含有辛辣味，脆甜多汁的品种可代水果。古人多食萝卜根叶，特别是冬天吃萝卜，可以养生，所以最早是用于药材，有“下气消谷，去痰癖，止咳嗽”效能，与猪羊肉、鲫鱼一同煮食，有补益身气之效。而明代学者王象晋所撰《二如亭群芳谱》已将萝卜列入蔬菜谱中，称萝卜的根叶“可生、可熟、可菹（zū）、可齑（jī）、可酱、可豉（chǐ）、可醋、可糖、可腊、可饭，乃蔬菜中之最有益者”。

北京地区种植萝卜的历史元代以前未见史料记载，《北京农业史》“元大都的农作物种类”中记有“蔬菜类有：在园圃中栽种的白菜、甜菜、蔓菁、王瓜、萝卜（红、白二种）、茄、赤根等24种”的记载。元代戏剧家关汉卿在杂剧《五侯宴》中也有“萝卜蘸生酱，村酒大碗敦”之台词。

明清时萝卜在北京的种植逐渐增多，到20世纪五六十年代成为京城百姓常见的蔬菜。《北京种植业志》载：“萝卜分为熟食、腌渍和生食三大品种类型。熟食和腌渍的品种有大红袍、露八分、大罐萝卜、大臀红、紫芽青、象牙白、洋串白萝卜等。生食萝卜的传统品种有血红瓤心里美、草白瓤心里美两种。”

西红门、八里庄、西槐庄萝卜最为知名

北京有句老话：“西红门萝卜叫城门”。明清时期北京城门“黎明开、日暮闭”。如果有官里发的“腰牌（通行证）”可以随时进城，故称“叫城门”。因西红门萝卜为官中贡品，按时令进奉。只要西红门的菜农持“腰牌”给宫中送萝卜，什么时候叫城门什么时候就开，不得有误，所以，就有了这一说法。

西红门地处永定河故道，属沙质土壤，地下水丰沛，所产萝卜绿皮

红心、肉质脆嫩多汁、甜度很高，清咸丰年间已有种植。据说老年间鉴定是不是“顺天大兴西红门”产的萝卜，“用手拍之能裂者为真，否则为伪”。1935年，时任北平市市长袁良曾送给西红门萝卜种植大户陆明通“一乡善士”牌匾一块，以褒奖这位京郊种植能手。

老北京还有句歇后语：“八里庄的萝卜——心里美”。八里庄地处京西海淀，历史上以种植心里美萝卜闻名。清代《光绪顺天府志》载：“水萝卜，圆大如葵，皮肉皆绿，近尾则白。亦有皮红心白，或皮紫者，只可生吃，极甘脆，呼为水萝卜，今京师以西直门外海淀出者为尤美。”八里庄萝卜外皮为翠绿色，肉质为鲜艳的紫红色，味甘甜，脆嫩多汁，口感爽脆。即可生吃，也可用于其作配菜，曾是京城颇有名气的果菜。

通州永乐店镇西槐庄明清时已有萝卜种植，因处于河道泥沙淤积区，土壤疏松透气，为萝卜种植提供良好的环境。20世纪70年代，西槐庄萝卜已享誉京东，乃至京城，其特点是表皮呈紫红色，内部则是鲜嫩的淡紫色，色彩鲜艳。一口咬下去，果肉细腻多汁，清脆甘甜，无辛辣之味。

名人笔下的萝卜颇有烟火气

萝卜不仅仅是一种蔬菜，还承载着人们的生活情趣，故历代文人多有记述。

明正德年间进士钟芳《白萝卜》曰：“风叶青罗嫩，霜根白玉鲜。不缘多故贱，菌耳合争妍。”清康熙年间史学家高士奇在《城北集·灯市竹枝词》诗曰：“百物争鲜上市夸，灯筵已放牡丹花。咬春萝卜同梨脆，处处辛盘食韭芽。”由此可见，老北京只有冬天才卖萝卜，一般是从农历十月开始延续到过年，因为开春后的萝卜不宜生吃，而此时新韭已经上市了。

乾隆皇帝对萝卜偏爱有加，曾为其写下多首诗篇。《咏萝卜》诗曰：“爱此珊瑚箸，堪登白玉盘。可蔬亦可果，宜脆复宜乾。色相出元代，采烹奉可汗。成名独惟尔，羞杀汉衣冠。”他以珊瑚和白玉形容萝卜的色泽与质地，突出了其高贵与美观。而在《题钱选三蔬图其三·萝卜》中则描绘了萝卜生长于风霜中的坚韧与甘美：“风霜经惯祇如如，沙壤金城根叶舒。绘事讵味须识，早曾小帧仿三蔬。”

曹雪芹在《红楼梦》中也写到萝卜，第六十一回提到一道菜品“酱萝卜炸儿”。《红楼美食文化》称其以萝卜

腌制后油炸而成，具有鲜、甜、脆、嫩的特点。而第四十回有“一个萝卜一头蒜”，第一百零一回则有“大萝卜还用屎浇”之俗语。

近现代作家笔下的萝卜尽显老北京民俗风情。

邓云乡在《燕京乡土记》写道：“北京冬天寒……萝卜便成为北京冬日围炉夜话的清供了”“拿回来，坐在炉子边，对着红红的炉火，一面剥着萝卜，放在嘴中慢慢咀嚼，一面闲谈，那萝卜又凉，又脆，又甜，又微微带点儿辣味……”他将冬日里一家人围炉吃萝卜的场景描绘的格外生动。

民俗作家白铁铮在《老北京的故古典儿》里将旧京叫卖萝卜的商贩描写得绘声绘色：“从前后门一带，严冬三九，半夜十点之后，有一个卖萝卜的，外号‘十三晦’。他吆喝萝卜的词儿并不长，只是‘萝卜赛梨来，辣了换’八个字。可是经他喊起来，声音悠长，经人仔细数过，他声音的拐弯，有十三个之多。他从一个长胡同一进口开始喊，叫您听着声音越来越远，越来越小到了巷尾。”

汪曾祺在散文《萝卜》中描写了萝卜的腌制过程：“萝卜是腌制咸菜的重要原料。我们那里，几乎家家都要腌萝卜干。腌萝卜干的是大红萝卜。切萝卜时全家大小一起动手。孩子切萝卜，觉得这个一定很甜，尝一瓣，甜，就放在一边，自己吃。萝卜干盐渍后须在芦席上摊晒，水气干后，入缸，压紧，封实，一两个月后取食。”

冬日萝卜因何“赛人参”

老北京有句俗语：“冬吃萝卜赛人参”，意为入冬以后吃萝卜，犹如食疗，古人认为萝卜的营养价值可堪比人参。《本草纲目》称萝卜具有“大下气、消谷和中、去邪热气”功效，冬日宜多食。白萝卜性凉味甘辛，具有清热生津、下气宽中、开胃健脾等作用。青萝卜顺气利尿，生食更佳。清代李光庭《乡言解颐》云：“萝卜

上了街，药方把嘴撅”。潘荣陛《帝京岁时纪胜》谓之：“萝卜上了街，药铺取招牌”，意思是说萝卜上市时医生因病人减少而无药方可开，所以把招牌都摘下来了。另有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”一说，意为炎热的夏季宜吃生姜，而冬季宜吃萝卜，这是与中医医理极为合拍的养生经验。

老北京还有“萝卜赛梨”之说，早年间北方地区冬季的水果品种极少，而萝卜因口感清脆、水分充足、味道清甜，其品质可与梨子媲美。特别是心里美萝卜，肉质呈紫红色，脆嫩多汁，甜而不辣。

萝卜除了生吃外，还有其他多种吃法，各具味道。

糖拌萝卜丝是以萝卜为主料的传统凉拌菜品，酸甜爽口，具有开胃解腻的特点。其做法将萝卜削去根须，洗净后切成细丝，遂撒入白糖，并加入切好的葱丝、姜丝，轻轻抓拌均匀。最后浇上陈醋、酱油和香油，再次拌匀即可食用。

素炒萝卜丝是以白萝卜为主料的家常菜肴，通过切丝、爆香、翻炒等工序制作，辅以辣椒、陈醋等。其口感介于鲜萝卜丝和腌萝卜丝之间，比鲜萝卜丝清脆爽口，比腌萝卜丝清淡，保留了萝卜的清甜。

爆腌萝卜皮是以青皮心里美萝卜皮为主料的传统凉菜，将萝卜皮斜切成小片，保留少量萝卜肉以增强色泽与口感，浇淋炸香的花椒油与干辣椒段，其色泽红绿相间，口感清脆爽口，融合椒油香、咸鲜味与微辣感。

此外，老北京人还喜欢吃萝卜馅儿包子、萝卜馅儿饺子、萝卜炖牛肉、炸萝卜丸子、萝卜骨头汤等。

在老北京人看来，萝卜虽然是一种普通的蔬菜，却有着丰富的民俗文化内涵。红色萝卜寓意“鸿运当头”，青（绿）白萝卜寓意做人清清白白。萝卜又谐音“禄福”，寓意“添福添财”。萝卜外形圆润，象征团圆、美满，更是丰收、朴实与福泽绵长的象征。



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。