

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(fú),在古籍中别称较多,如芦菔(fèi)、芦菰、雹葵(tū)、紫菰等,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,与猪羊牛肉、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》已将萝卜列入蔬谱中,称萝卜的根叶“可生、可熟、可菹(zū)、可齏(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瓢心里美、草白瓢心里美两种。”

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”。如果有宫里发的“腰牌(通行证)”可以随时进城,故称“叫城门”。因西红门萝卜为宫中贡品,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,地下水源丰沛,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。绘事诂工味须识,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“大萝卜还用尿浇”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,放在嘴里慢慢咀嚼,一面闲谈,那萝卜又凉,又脆,又甜,又微微带点辛辣味……”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‘十三嗨’。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》种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,药方把嘴撇”。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菜蔬,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》《劳动午报》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。

