

十月萝卜赛人参

——草木笔记之五十

□ 杨吉元



一提起萝卜，我便想起小时候看到的情景。走在乡间田野上，随处可见绿油油的萝卜缨。再探头下去，粗粗的萝卜半截留在土里，半截露出地面。到了秋冬季节，农户们将菜叶割下，萝卜则装入箩筐挑回家，大大小小，堆满了墙头。有的人家，还挑来沙泥，将萝卜埋于其中，等待以后方便随时取用。

萝卜收获的季节，也是家家户户享受萝卜带给人们欢乐的季节。

吃萝卜的方法很多，清代王士雄在《随息居饮食谱》一书中便说：“荤肴素饌，无不宜之。亦可腌晒作腊，酱制为脯。”荤炒素焗常见，凉拌红烧皆宜，做馅熬汤都可，腌制晒干也行。一个普通的萝卜可以制作出上百种佳肴，可谓无所不可。

萝卜缨，也叫萝卜菜，有的用来腌制干菜，有的用来做猪饲料。北宋苏颂主持编撰的《本草图经》中说，萝卜“有大小二种：大者肉坚，宜蒸食；小者白而脆，宜生啖。”我小时候，没什么水果吃，大人们常削一块萝卜心塞给我们解馋，很是爽脆。只是生啖萝卜有些微辣。生切的萝卜还可以做下酒的佐菜，李渔在《闲情偶寄》中说：“生萝卜切丝作小菜，伴以醋及他物，用之下粥最宜。”

萝卜可以切片或刨成丝，或直接清炒，或另加肉丝、带鱼之类，都是很好的下饭菜。清代才子袁枚在《随园食单》中就建议用萝卜丝煨鱼翅，其法为“纯用鸡汤串细萝卜丝，拆碎鳞翅，掺和其中，飘浮碗面，令食者不能辨其为萝卜丝、为鱼翅”，以贱配贵，才能吃出从容淡定。

将萝卜直接炖成清汤饮用，十分清爽可口；还可以炖肉、炖仔排、炖骨头；如果用来炖牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉，那更是绝佳的美味。每到冬季，锅里的萝卜与各类荤菜共煮，合家围炉而坐，闻着香味，吃着熟烂的萝卜，暖意融融，冬日之寒立马一驱而净。

腌萝卜，这是一道传统的农家风味小菜，可整腌，可片腌，

可腌块，可腌条，可腌丝。早在北魏贾思勰《齐民要术》中就出现了“崧根萝卜菹法”，即腌萝卜。袁枚《随园食单》上说：“萝卜取肥大者，酱一二日即吃，甜脆可爱。”浙江兰溪小萝卜便是有名的特产，以缸、坛、瓮等作为腌制器具，按照清洗、挑削、腌渍三个环节，半个月左右就可食用，以其个小、色白、脆嫩、味美等特点闻名遐迩。“半缸萝卜吃一冬”，舌底生津，酸中带甜，开胃解酒，是早餐或饮酒时最好的佐品。清代吴其濬在《植物名实图考》中更有一段描写腌萝卜生吃的优美文字：“冬飏撼壁，围炉永夜，煤焰烛窗，口鼻食黑。忽闻门外有卖水萝卜赛如梨者，无论贫富毫稚，奔走购之，唯恐其过街越巷也。琼瑶一片，嚼如冰雪。齿鸣未已，众热俱平，当此时曷异醍醐灌顶？”文中的水萝卜当是腌萝卜，可见人们对吃萝卜的喜爱程度。

萝卜还可以制作片或干。萝卜切片晒干，来年加肉慢炖，十分柔软可口。萝卜干则以浙江萧山最为盛名，色泽黄亮，肉质厚实，咸甜适宜，脆嫩爽口，享有“色、香、甜、脆、鲜”五绝，是江南酱腌技艺的杰出代表。

萝卜还可以当做各种点心小吃的馅料，用途十分广泛，如肉圆、咸汤圆、萝卜丝饼等。袁枚在《随园食单》中便介绍了一道萝卜汤圆的做法：“萝卜刨丝滚熟，去臭气，微干，加葱酱拌之，放粉团中作馅，再用麻油灼之。汤滚亦可。”

可见，自古以来，萝卜早就成为一种四季皆宜、妇孺通晓的大众蔬菜。明代著名医学家李时珍在《本草纲目》中连呼九“可”，说萝卜“大抵生沙壤者脆而甘，生瘠地者坚而辣。根、叶可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可腊，可饭，乃蔬菜中之最有益者”。由于萝卜“生熟皆可食，腌藏腊豉，以助时饌，凶年亦可济饥，功用甚广，不可具述”（王祯《农书》），也是在荒年时代一种疗饥食物。

萝卜原产中国，先是叫来菹，又写作菜菹、萝菹等。陆游的祖父陆佃在《埤雅》中说，来菹能制面毒，是“来弊之所服”。来弊，又写作“来牟”，统称麦子。在古人观念中，面食（即来牟）有毒，必须用萝卜来制服。罗愿《尔雅翼》便记载说：“昔有婆罗门，东来见食麦面者，云此大热，何以食之。及见食中有萝卜，曰：赖有此，以解之耳。自此相传，食面必食萝卜。”正因为麦面之毒是被萝卜这种蔬菜制服的，所以就将其叫做“来菹”。因属草木类，故加草字头写作“菜菹”。需要说明的是，这里所谓的“毒”，并不是通常意义上的有毒物质，而是指热性之物，多吃面食容易产生内热，萝卜则是寒凉之性，二者同食，可以中和其性而已。王祯《农书》便说萝卜“尤宜生啖，能解面毒”。李时珍在《本草纲目》中对萝卜名称的由来进一步解释说：“上古谓之芦菹，中古转为菜菹，后世讹为萝卜，南人呼为萝心。”萝卜一名乃是从字音的转变、字体的简写而来。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”还有如“十月萝卜赛人参”“入秋萝卜胜良药”之类的说法。根茎、叶

子均可食用，还可入药，是常用的药食两用植物。从中医来看，萝卜生食辛甘而性凉，熟食味甘性平，入肺胃经，有顺气、宽中、生津、解毒、消积滞、宽胸膈、化痰热、散瘀血之功效。其药用价值在于营养成分丰富而均衡，在民间有“小人参”的美誉。秋冬季节，人体易受燥邪侵袭，消耗津液，引起口干舌燥、鼻涩咽痛等，这时吃萝卜最为适合，利于滋阴润肺。元代诗人许有壬对萝卜的食疗作用深有体会，他在《芦菹》诗中写道：“性质义沙地，栽培属夏畦。熟登甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功直品题。故园长尺许，青叶更堪齏。”其诗将萝卜的栽培时节、特点乃至功用都写了出来，连萝卜缨都视为美味，也要腌起来吃。

