

# 葵菜的起源发展变迁及其影响研究

马 刚 王宝卿

(青岛农业大学 齐民书院, 山东 青岛 266109)

**【摘 要】**葵菜(*Malva verticillata* Linnaeus), 现代中国蔬菜学领域一般称其为“冬寒菜”, 医药学上常称为“冬葵”, 国际植物名称索引(IPNI)称为“冬葵”, 其相近变种还有“野葵”和“中华野葵”, 是广泛分布于亚欧大陆的原生植物, 在中国有悠久的栽培历史并曾长期当作主要蔬菜之一。因为我国北方旱作地区由于饮食结构和经济效益等原因, 明清以后不再把它作为主要蔬菜进行人工栽培, 加之葵菜在各地区的俗称繁多, 尽管南方部分地区一直有人工栽培, 但人们对古文献中常常提到的“葵”菜渐感生疏, 甚至产生种种误解。葵菜作为中国先民的“百菜之主”, 具有较高的食用营养价值和药用价值。

**【关键词】**葵; 冬葵; 冬寒菜; 栽培史;

**【中图分类号】**S-09; K207 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1000-4459(2016)01-0018-11

## The Vicissitudes of Cluster Mallow Cultivation in China

MA Gang WANG Bao-qing

(Qimin Academy of Qingdao Agricultural University, Qingdao 266109)

**Abstract:** Cluster mallow (*Malva verticillata* Linnaeus), an annual or biennial herb, usually called Donghancan in southern China, but named DongKui by Chinese physicians traditionally and the International Plant Names Index as well, is a native plant widely growing in Eurasia and enjoys a more than 2000 years of cultivation history in China. It has been recognized as one of the excellent vegetables during the Zhou dynasty and valued high for both nutrition and agriculture economy reasons before the 7th century. However, the once popular vegetable gradually went into obscurity in northern China and many people even got misconceptions about it, since probably around the 10th century it remained in cultivation only in some southern areas and the local peoples usually only use its alias in daily life. This article attempts to comb through the cultivation history of *Malva verticillata* and learn about the possible reasons for the vicissitudes of cluster mallow cultivation in China. All in all, cluster mallow, often referred to as “the precious of vegetables” in ancient China, is the kind of vegetable that deserves attention for its nutritional and pharmacological values due to its easy cultivation and growth adaptability.

**Key words:** Kui; *Malva Verticillata* L.; Cluster Mallow; cultivation history

“青青园中葵, 朝露待日晞。……少壮不努力, 老大徒伤悲!” 这首古乐府的《长歌行》, 几乎人人都耳熟并口诵过。但古人诗中用来起兴的“葵”, 现代却少有人了解了, 甚至有人误认为这“葵”是“向日葵”。

**【收稿日期】**2015-09-30

**【基金项目】**农业部公益性行业科研专项经费(NYHYZX07-002)

**【作者简介】**马 刚(1971- ), 男, 文学硕士, 青岛农业大学齐民书院研究员, 研究方向为文献学、农业科技史;

王宝卿(1964- ), 通讯作者, 男, 理学博士, 青岛农业大学齐民书院研究员、硕士生导师, 研究方向为农业科技史。

葵”,因为一般的诗歌赏析甚至教辅材料中,往往对诗中的“葵”不加注释,较详细点的也只是指出那是古人常吃的一种蔬菜。《辞海》对“葵”的第一条解释是“植物名,为中国古代重要蔬菜之一。《诗·豳风·七月》:‘七月烹葵及菽’”;《辞源》对“葵”的第一条解释相同:“菜名。蔬用,(种)子名冬葵子,入药。《诗·豳风·七月》:‘七月烹(烹)葵及菽’”。已经有专家学者考证古文献中的“葵”菜即现代植物分类学上所称的 *Malva verticillata*,蔬菜行业一般称其为“冬寒菜”,医药行业习惯上称其为“冬葵”,别名较多:冬苋菜、薪菜、奇菜、滑菜、露葵、滑滑菜、蕻菜、棋盘菜、寒菜、阿姑等等<sup>①</sup>。但是,为何这种自先秦文献至宋元记载均为重要家常蔬菜的“葵”,近现代却成了唯有学者们讨论的抽象概念?本文尝试通过梳理葵的植物学性状与产地、栽培历史、食用价值及其社会经济地位的变迁来较全面地重新了解认识这种极具价值的农作物,亦可从中管窥某些农业生产发展的规律。

## 一、葵菜的起源产地与分类

### (一)葵菜的起源

从19世纪末以来,人们对栽培植物的起源做了很多研究工作,成果斐然。法国植物学家德康多尔从生物进化并结合历史地理分布情况、俄国遗传学家瓦维洛夫从遗传演化的角度、以及后来茹科夫斯基和美国的哈伦(J.R. Harlan)等研究结论都认为中国是世界栽培作物的重要起源中心之一<sup>②</sup>。卜慕华在《我国栽培作物来源的探讨》一文中列举了237种我国史前或土生栽培植物,其中第40条就是作为蔬菜的葵<sup>③</sup>。崔友文在《华北经济植物志要》中称冬葵原产于亚热带和北温带,我国南北皆有栽培,但却称皱叶锦葵原产欧洲<sup>④</sup>。古人常吃的葵菜,清季以来多有考证,影响较大的如清朝的吴其濬<sup>⑤</sup>、建国初的石声汉等<sup>⑥</sup>,众说纷纭。比如陈立立就认为古“葵”应包括现在的冬寒菜和盖菜,其理由一是先秦两汉的葵菜可以四季食用而现代的冬寒菜等锦葵科植物只在夏季才作为蔬菜食用;理由二是古时候葵菜可以制作葵菹,而冬寒菜等含有较多粘滑性物质的锦葵科植物不能制作酸菜,现在江西仍种植冬寒菜,但当地人从不用它制作酸菜,用来制作酸菜的是菘(白菜)和盖菜(芥菜),所以葵菜不仅仅是冬寒菜,还应包括盖菜<sup>⑦</sup>。或许笔者寡陋,从没见过说四季可以食用鲜葵的古文献,说葵菜四季可食的都会提及葵菹或干葵。贾思勰在《齐民要术》的“种葵”篇对葵菜栽培有详细的记载说明,跟现在的冬葵或冬寒菜性状无异。贾氏另外在“作菹、藏生菜法”篇开头就详细解说了“葵、菘、芜菁、蜀芥咸菹法”,就是把洗干净的菜用极咸的盐水腌制。“菹”字有“酢”即酸菜制作和“腌”两种用法,因此在江西现在不用冬寒

① 魏文麟:《葵菜的初步考证》,《园艺学报》1964年第2期;叶静渊:《“葵”辨——兼及向日葵引种栽培史略》,《中国农业史》1999年第2期;张平真:《中国蔬菜名称考释》,燕山出版社,2006年,第183-187页。

② 张芳、王思明:《中国农业科技史》,中国农业科学技术出版社,2011年,第 页。

③ 卜慕华:《我国栽培作物来源的探讨》,《中国农业科学》1981年第4期。

④ 崔友文:《华北经济植物志要》,中国科学院出版,1954年。

⑤ [清]吴其濬:《植物名实图考》,商务印书局,1957年,第45-50页。

⑥ 石声汉:《从齐民要术看中国古代的农业科学知识(续)》,《西北农学院学报》1956年第4期。

⑦ 陈立立:《古“葵”即今冬寒菜、盖菜考》,《农业考古》2006年第6期。

菜制作酸菜的情况跟古人用葵菜制作葵菹没有矛盾<sup>①</sup>。

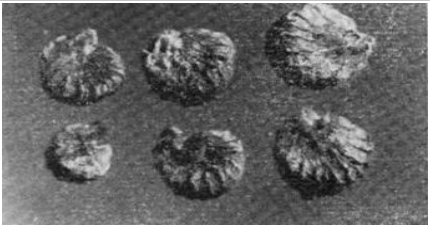


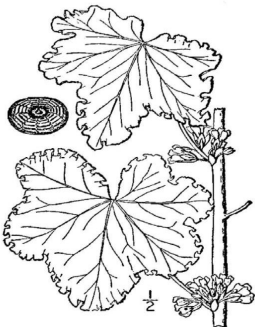


	
上图源自《长沙马王堆一号汉墓出土动植物标本的研究》，第 17 页。据考证，长沙马王堆一号汉墓墓主为汉初软侯的夫人。这是 2100 多年前的葵子。	冬葵子 Seeds of <i>Malva verticillata</i> L., cluster mallow 上图与下图都是引自美国农业部网站 <a href="http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=MAVE#">http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=MAVE#</a>
	
图片采自清吴其濬著《植物名实图考》第 46 页	注：叶间左侧圆形图案应似具 10-11 粒葵子的分果。
	
图片采自《本草纲目》，见文化图书公司印行的《重订本草纲目》第 606 页。	冬葵图片采自《中国植物志》全文电子版，饶军拍摄于江西省抚州市临川洋洲乡付家村（北门），2006 年 5 月 21 日上传

图 1 *Malva verticillata* L. 种子与植株图

① 贾思勰在“作菹、藏生菜法”中首先讲“葵、菘、芜菁、蜀芥咸菹法：收菜时，即择取好者，菅、蒲束之。作盐水，令极咸，于盐水中洗菜，即内瓮中。若先用淡水洗者，菹烂。其洗菜盐水，澄取清者，泻着瓮中，令没菜把即止，不复调和。菹色仍青，以水洗去咸汁，煮为茹，与生菜不殊”。作咸菹有三个关键：极咸的盐水、用盐水洗菜、澄清盐水没过菜料，“不复调和”说明不添加任何发酵材料，就是做咸菜，与随后介绍的其它添加糟、曲、饭等菹法不同，菜不变色。不同食材做酸菜的方法也不同。贾思勰还介绍了“作卒菹法”，用酸浆煮葵菜，放醋现做现吃；在引《食经》“作葵菹法”时提到用“盐、饭”，应似作酸菜的方法，指出要选择“燥葵”即晒干的葵菜，用料的方法和比例都很讲究，七日成后颜色是黄的，并在后文中又专门交代“世人作葵菹不好，皆由葵大脆故也……葵，社前三十日种之。使葵至藏，皆欲生花乃佳耳。葵经十朝苦霜，乃采之。秫米为饭，令冷。取葵着瓮中……”。并引崔寔言“九月作葵菹。其岁温，即待十月”。由此可见，用葵菜制作酸菜时对原材料选择、处理和环境温度都有特殊要求。今人或不知，或嫌其繁而不作。参见缪启愉、缪桂龙：《齐民要术译注》，齐鲁书社，2009 年。

20 世纪 70 年代湖南长沙马王堆一号汉墓考古成果似乎可以为“葵”菜做出定论:该墓出土有“遣册”(即随葬器物清单)竹简 312 枚,“简 148”上书“葵種(种)五斗布囊一”,在墓葬的西边箱麻袋中发现形似长沙地区所产冬苋菜的种子,经湖南农学院和中国科学院植物研究所的专家联合鉴定,该种子为锦葵科(Malvaceae)锦葵属的冬葵(*Malva Verticillata* L.)的种子<sup>①</sup>。观察比较出土的葵种子图片和近现代植物学专著中的冬葵子以及冬葵图片也可发现明显的一致性(图 1)。

因此,古代提供嫩茎叶供蔬食的葵菜就是现代植物分类学上所称的锦葵属植物冬葵(*Malva verticillata*),广泛分布于欧亚大陆和北美的温带、亚热带地区,非洲的埃及、埃塞俄比亚也发现有野生种。两千多年前在中国就已普遍栽培蔬食并被视为蔬菜中的上品<sup>②</sup>。李璠考察指出青藏高原地区野生葵菜分布广泛,认为该地应是葵菜的一个重要原产地,但是当地人一直没有对其进行人工栽培<sup>③</sup>。“未来的植物”建立了一个接近 7000 种植物的“物种数据库”<sup>④</sup>,该库也认为葵菜是中国最早进行人工驯育栽培的作物之一,并有超过 2500 年的栽培历史。现在我国各省区均有野生种,在部分省份也有人工栽培蔬食,各地俗称较多,冬寒菜和冬葵两名使用较广。在巴基斯坦、印度和欧洲部分地区现在也有蔬食<sup>⑤</sup>。基于上述理由,可以基本认为:中国是最早对葵菜进行人工栽培的国家。

## (二)葵菜的分类

名字中含有“葵”的作物很多,其性状和功用差别很大,比如,按照恩格勒系统分类,“向日葵”属于桔梗目菊科的向日葵属(*Helianthus*);“龙葵”属于茄目茄科的茄属(*Solanaum*),又名天茄子,味苦;“落葵”属于中央种子目落葵科落葵属(*Basella*),又名胭脂菜、繁露等,有些古籍误写为“蔊葵”,常用来提取着色剂;“蜀葵”属于锦葵科蜀葵属(*Althaea* Linn.),花型大,色彩艳丽,古人赋诗咏其“能共牡丹争几许,得人轻处只缘多”,多为观赏;“秋葵”属于锦葵科秋葵属(*Abelmoschus Medicus*),现在市场上销售的蔬食秋葵即其变种黄秋葵的嫩果;“苋葵”属于毛茛科苋葵属(*Eranthis*),生于东北、朝鲜、俄罗斯远东地区;可食、药兼用的锦葵属植物我国有四个品种:锦葵(*Malva sinensis*)、冬葵(*Malva crispa*)、圆叶锦葵(*Malva rotundifolia*)和野葵(*Malva verticillata* L.)。

冬葵是锦葵属一年(或两年)生草本植物,茎直立,叶互生,圆心形或肾圆形,多被纤毛,5-7 掌状浅裂或深裂,叶裂钝三角形,叶面边缘具圆锯齿或明显皱曲,两面无毛至疏被糙茸毛或星状毛,叶柄长;花小,独生或簇生于叶腋,无花梗或花梗短;小苞片 3,披针形或长圆形,疏被柔毛;萼浅杯状,5 裂,裂片三角形,疏被星状柔毛;花瓣 5,较萼片略长;扁球形分果,分果片直径约 5-8 毫米,具细柔毛,种子肾形。花期为 6 月至 9 月<sup>⑥</sup>。2009 年获得国家自然科学一等奖的中国植物学巨著《中国植物志》把冬葵、葵菜、冬寒(苋)菜(湖南、贵州、四川)、薪菜(江西)、皱叶锦葵(*Malva crispa* L. 或 *Malva verticillata* L. var. *crispa* L.)认作同一种植物<sup>⑦</sup>;美国农业部的自然资源保护服务植物分类名录里也把 *Malva crispa* L. 和 *Malva verticillata* L. var. *crispa* L. 作为 *Malva verticillata* L. 这种植物的异名<sup>⑦</sup>,英文俗称 cluster mallow,

① 湖南省博物馆、中国科学院考古研究所编:《长沙马王堆一号汉墓》上集,文物出版社,1973 年;湖南农学院、中国科学院植物研究所:《农产品鉴定报告》,载《长沙马王堆一号汉墓出土动植物标本的研究》,文物出版社,1978 年。

② 冬葵:<http://frps.eflora.cn/frps/%e5%86%ac%e8%91%b5>

③ 李璠:《中国栽培植物发展史》,科学出版社,1984 年。

④ The Species Database,物种数据库,是“未来的植物”(Plants For A Future)的主要项目之一,按照食用、药用、取纤维或油等植物的可利用功用特点编录了近 7000 中植物名称及其生长、栽培要点。详见 <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx> 访问日期 2015 年 9 月 14 日。

⑤ 冬葵:<http://frps.eflora.cn/frps/%e5%86%ac%e8%91%b5>

⑥ 中国科学院《中国植物志》编委会:《中国植物志》第 49(2)卷,科学出版社,1984 年,第 3-4 页。

⑦ <http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=MAVE>

《大英百科全书》称为 curled mallow, 也有人称 Chinese mallow。作为蔬用或观赏植物, 在中国甘肃、四川、湖南、贵州、广东、福建、江西等省均有栽培, 野生种各省均有发现。印度、巴基斯坦和欧洲也有栽培, 美国称其为引种(introduced)植物, 在北美常被视为外来入侵的野草。美国的“种质资源信息网络(GRIN)”<sup>①</sup>项目储备的冬葵种子有四个编号: PI631336、PI631332、PI631335、PI631334, 前两个采自中亚地区格鲁吉亚共和国的南奥塞梯地区, 后两个分别采自意大利的特伦蒂诺-上阿迪杰和蒙古(Mongolia)共和国。国际植物名称索引(IPNI)<sup>②</sup>也称其原产亚洲的中国和叙利亚。由北京的科学出版社 Science Press (Beijing) 和圣路易的密苏里植物学出版社 Missouri Botanical Garden Press (St. Louis) 联合出版的英文版中国植物志 *Flora of China*<sup>③</sup> 则称 *Malva verticillata* Linnaeus 为“野葵”, 有三个变种: *Malva verticillata* var. *verticillata* 野葵(原变种)、*Malva verticillata* var. *crispa* Linnaeus 冬葵、*Malva verticillata* var. *rafiqii* Abedin 中华野葵<sup>④</sup>。

简单区分一下性状相近的锦葵属的几种葵: 中国锦葵(*Malva sinensis*)与欧锦葵(*Malva sylvestris* Linn.) 的差别是前者果实疏被柔毛而后者平滑无毛。锦葵和冬葵的差别主要在于叶缘是否褶皱、花的大小和花梗的长短, 前者花大花梗长, 后者叶缘皱曲明显。圆叶锦葵是匍生的, 而锦葵和冬葵都是直立的。野生种的叶缘褶皱较不明显, 茸毛往往较硬, 簇生花常有一个花梗较长。魏文麟还曾经在 20 世纪 60 年代建议按照当时福州地区葵菜梗的颜色, 把葵菜分为紫梗葵菜(*Malva verticillata*, L. var. *purpurea* Wenlin.) 和白梗葵菜(*Malva verticillata*, L. var. *alba* Wenlin.) 两个变种<sup>⑤</sup>。这种分法似乎也值得研究, 因为一般药材专著往往特别指出开白茎或开白花的葵子(包括冬葵、锦葵、野葵等)入药较好。

## 二、葵菜的发展历史及其在人们生活中的地位变迁

### (一) 先秦时期的重要蔬菜

每一种作物在一定历史时期的地位和作用是不同的。人们要逐步弄清各种作物来源的来龙去脉, 需要结合历史记载、考古资料、现代生物科学知识以及古地理学、古气象学和人类学等领域的知识才能获得比较确实的信息。

我国的甲骨文目前还无法用来了解当时的农业情况,《诗经》当属最早的文献记载, 其所述史事也多为史家认作信史。《豳风·七月》:“六月食郁及薁, 七月亨葵及菽, 八月剥枣, 十月获稻, 为此春酒以介眉寿。七月食瓜, 八月断壶, 九月叔苴, 采荼薪樗, 食我农夫。”毛诗序解释这首诗是“周公遭变, 故陈后稷先公风化之所由, 致王业之艰难也”, 若此, 则这个家族故事(家族是西周封建制下的基本单位)表明当时人们已经有了较丰富的生产知识经验(全诗中提到的粮食蔬果名称有 19 个), 葵菜是一种重要的蔬菜。如果真是周公所作, 则其描绘的就是 3 千多年前的故事, 即使是后人所托, 也反映的是西周时代人们的生产和饮食生活: 六月里吃郁李和山葡萄, 七月里烹葵菜煮毛豆, 八月打枣, 十月收稻, 酿造春酒祝求长寿; 七月吃瓜, 八月摘葫芦, 九月里捡麻子, 挖些苦菜砍些烧材, 好让咱农夫们吃。若把这首诗

① 该项目全称为 Germplasm Resources Information Network, 简称为 NGRP, 由美国农业部运营, 源自 1990 年美国国会授权成立的“遗传资源计划”(National Genetic Resources Program), 负责收集、分类、保存对食品和农业生产具有重要价值的各种生物种质(germplasm)。详见 <http://www.ars-grin.gov/>。

② <http://www.ipni.org/>

③ <http://flora.huh.harvard.edu/china/index.html>

④ [http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora\\_id=2&taxon\\_id=200013746](http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200013746)

⑤ 魏文麟:《葵菜的初步考证》,《园艺学报》1964 年第 2 期。

歌当做流传的陕西民歌来读,则容易看出该诗有把上层贵族和下层农民的不同生活进行对比的写作特点,那么苦菜、葫芦之类是普通农夫吃的,而甘美滑润的葵菜应是当时的上等蔬菜。

可资旁证的是《周礼·天官冢宰》中记有“醢人”一职,其职责之一就是制作葵菹(秋季腌制葵菜以保证冬季供应);《仪礼》中的“士冠礼”、“士丧礼”、“既夕礼”、“士虞礼”、“特牲馈食礼”、“少牢馈食礼”等均提到使用葵菹或葵,并在多种礼仪和祭祀场合中当做珍味美蔬使用。在西汉昭帝时召开的盐铁会议上(公元前81年),有“贤良”批评士大夫们奢侈不守礼仪,造成“百姓仿效,颇踰制度”,除了吃小肥羊、乳猪、幼鸟以外,冬天常吃葵菜也赫然在其列举的种种不良现象之中(西汉桓宽,《盐铁论·卷六·散不足》)。

或许因为其贵为菜蔬中的上品,又是多种礼仪中的必备菜品,葵菜在战国时代成为重要的蔬菜经济作物。战国初期的著名政治家、改革家管仲在其向桓公建议的扶贫计划中就专门提到葵菜的种植问题。据《管子·轻重甲》所述:“桓公忧北郭民之贫,召管子而问曰:‘北郭者,尽屨缕之甿也,以唐园为本利,为此有道乎?’”管子对曰:“请以令禁百鍾之家不得事榦,千鍾之家不得为唐园,去市三百灸者不得树葵菜,若此,则空闲有以相给资;则北郭之甿,有所餽其手搔之功,唐园之利,故有十倍之利”。虽然这种通过政府规定离市场一定距离的人家都不准种葵菜而去买“北郭唐园”种的葵菜来帮助“北郭脱贫”的办法,其水准跟我们现代的“菜篮子”工程相去甚远,但是我们仍然不得不叹服管子在当时社会环境下展示的经世管理和富民强国的智慧。管子计划扶持的葵菜种植专业户发展效果如何,没有进一步的记载说明,但按照古人一般把“良政”和“劣政”分开记述的习惯,我们可以推断应该是产生了良好的效果。

先秦两汉文献中经常提及“葵”,有些故事颇能说明葵菜在当时社会和经济生活中的重要性。一则故事见于《史记·循吏列传》,讲鲁博士公仪休当了鲁相时如何“使食禄者不与下民争利”的:他因为“食茹而美”,便“拔其园葵而弃之”,见家人织的好布就把家里的织布机给烧了,理由是“受大者不得取小”,还责问不理解其行为的家人“欲令农士工女安所餽其货乎?”这则故事在《汉书》的《董仲舒传》、《王莽传》以及《后汉书》、《前汉纪》等书中多次被当作严于律己的“贤人君子”典范来引用。其逻辑说起来现在也颇能把人绕进去:既然当了大官拿了国家的俸禄就应该全心全意地为纳税的人民服务!农民种葵菜卖钱谋生,妇女织布谋生,当官的如果不用俸禄买葵菜和布匹而是让家人种葵、织布,那就是与农夫和织妇争利,就不是个好官。当然,他的逻辑不是所有人都接受的,至少汉朝初年居住在长沙的轲侯夫人就有所保留,死后还要特意带上一袋葵菜种子以保证自己的葵菜供应,为两千多年后的我们揭示“葵”之谜。古人的逻辑依据合理与否姑且不论,这些记载所反映的战国史事是:齐国的管仲和鲁国的公仪休在身居高位之时,都把葵菜视为当时重要的蔬菜经济作物。

另一则是西汉刘向编的《列女传·仁智·鲁漆室女》所记:“昔晋客舍吾家,系马园中,马佚驰走,践吾葵,使我终岁不食葵”;在《韩诗外传·卷二》中也有类似的故事:“昔者,宋之桓司马得罪于宋君,出于鲁,其马佚而躐吾园,而食吾园之葵,是岁,吾闻园人亡利之半。”这里故事稍有变化,述说者为“鲁监门之女婴”,肇事者也不再是“晋客”的佚马而是“宋之桓司马”的佚马。一个说身在鲁国的“我”那一年没有葵菜吃根源在于晋国的动乱,另一个说宋国君臣闹矛盾,搞得鲁国种葵的园丁少赚了一半的钱。这两处的故事原本都是为了说明庙堂的政治活动也跟百姓生活息息相关,上层的政治动乱会直接影响普通老百姓的生活质量,这些事件的因果牵连不仅蕴涵着偶然性与必然性的辩证思维,同时也说明,在战国时代,葵菜已成为“园”里的重要栽培蔬菜则是较为可信的史实,因此那“园中葵”才成为关乎百姓日常生活最鲜活的事物。

## (二)汉、魏、南北朝的栽培普及发展到唐、宋的“农家菜”

在从东周历经秦汉至三国两晋南北朝的一千多年里,我国先民的生产和生活水平逐渐提高,农作



物种类(尤其是蔬菜水果种类)不断增加,尽管朝代更替,社会屡经动荡,多民族文化相互融合,但葵菜在社会生活中的地位好象是比较稳定的,一直作为食用和销售的主要蔬菜。后魏高阳太守贾思勰在其集古代农业之大成的著作《齐民要术》<sup>①</sup>中介绍了当时黄河中下游栽培的三十余种蔬菜的栽培技术,书中第三卷的首篇即“种葵”,篇长 1130 余字。现存最权威、最完整的农书——《齐民要术》一书的编排非常讲究,篇目的安排次序即体现篇内讲述内容在当时农业生产中的地位。“种葵”篇置于卷首,表明作者是把葵菜作为当时栽培蔬菜的典型来介绍的,比如在讲解如何整畦后特别说明“凡畦种之物,治畦皆如种葵法,不复条列烦文”。按书中所述,当时葵菜栽培的经济价值相当可观,农谚所说的“一亩园十亩田”是毫不夸张的:

近州郡都邑有市之处,负郭良田三十亩,九月收菜后即耕……十月末,地将冻,漫散子……(经冬)三月初,叶大如钱,逐概处拔大者卖之……一升葵,还得一升米。日日常拔,看稀稠得所乃止……一亩得葵三载,合收米九十车。车准二十斛。为米一千八百石。自四月八日以后,日日剪卖……至八月社日止,留作秋菜。九月,指地卖,两亩得绢一匹。收讫,即急耕,依去年法,胜作十顷谷田……。

这里省略了书中的大部分栽培技术细节,单从其栽培的经济效益来推测葵菜在当时社会经济生活中的地位。一升葵菜可以换得一升米(粟米或黍米),三月初开始拣稠密处、棵大的每天拔菜卖,而且三、四月份菜长得快,全家人七岁以上的都要到地里收菜,四月八日后一直到八月社日期间每天剪菜卖,剩下的到九月里按地卖还可以用两亩地的葵菜换得一匹绢,种葵菜的收益高得有点让现代人难以相信:按照后魏时期的度量单位,一石(斛)为 40 升,一升约 400 毫升,一亩约为现在的 1.016 市亩,则三月份收的葵菜即可换得米 1800 石,换算为现在的公制单位约为 28800 公斤,按其所说的 30 亩近郊良田计,折合当今亩产约 945 公斤(这一产量是袁隆平院士近年在其杂交水稻试验田里才达到的,而其它谷物包括高产的小麦都是至今远远达不到的),这才仅只 3 月初至 4 月初一个月的收入!根据作者的身份和全书严谨的写作来看,贾思勰不大可能在这里恣意夸大种葵菜的丰厚收益,这一升葵菜一升米的交换价格至少在家境殷实的作者看来是合理的(或许其管家买进的日常消费葵菜就是这个报价,甚至更高)。事实上,中国自古以来就有重视蔬菜的传统,汉语里“饥馑”二字常作为一个词使用,按照段玉裁《说文解字注》的解释“谷不熟为饥”,“蔬不熟为馑”,说明在汉字初创之时人们就认为蔬菜和谷物具有同样的营养学价值,缺了哪样都不好。所以,在城郭附近种植葵菜会有较高的收益。

隋唐时期中国的蔬菜种类继续增加,不仅培植和引进新型蔬菜,栽培技术也进一步提高,开始应用了食用菌栽培和地热栽培技术<sup>②</sup>。唐末韩鄂撰写的《四时纂要》对葵菜的记述基本继承了《齐民要术》中介绍的冬季种葵法要点,但是葵菜已经不复为蔬菜上品<sup>③</sup>。在杜甫、白居易等的诗句中,葵菜已然成

① 宋元以来流传的《齐民要术》,除了书“序”和被人普遍看做唐人添加的卷前“杂说”外,共有九十一篇分为九卷,后加一卷第十记“五谷、果蓏、菜茹非中国物产者”。在正文前两篇《耕田》、《收种》总论务农的起始根本之后,先述作为主食的谷类作物(卷一和卷二);主食应有副食搭配,所谓有饭有菜,所以接下来第三卷集中说蔬菜,卷四记水果,再讲桑蚕衣被和园林于卷五,卷六讲说家畜的养殖,其中畜力和肉食兼备的马牛驴骡大畜在先,接着是仅供肉用的猪鸡鸭鹅,鱼和其它水产品在后;随后的三卷属于农副产品加工的副业生产和保藏方法,最后第十卷记录南方和国外的各种珍稀优良物产。缪启愉先生等均认为《齐民要术》的写作安排主次分明,有条不紊,“无疑是经过作者深思熟虑的梳理后形成的体系,层次井然,也是具有代表性的传统农业概念和范畴”(缪启愉、缪桂龙:《齐民要术译注》,齐鲁书社,2009 年)。

② 丁晓蕾:《中国蔬菜科技源流考——简论〈齐民要术〉中的蔬菜科技》,《农业考古》2006 年第 1 期。

③ 缪启愉:《四时纂要校释》,农业出版社,1981 年。

为“贫下中农”的佐餐之物<sup>①</sup>。对后世影响巨大的《大唐开元礼》(民族出版社,2000年)或可为此佐证,在其卷一“序例上·俎豆”中虽然也承旧例列有“葵菹”,但紧接着又明确说明“凡祀神之物有当时所无者则以时物代之”,换言之,没有葵菜就用其它的,葵菜在正式礼仪场合已经不再是必需之物。宋朝的著名豪放派大文学家苏东坡在回忆少年刻苦读书生活时有“我昔居家断还往,著述不暇窥园葵”的诗句,在京城受到政治排挤后自请外任时出巡的路上还做了为后人所称道的《新城道中》二首,其中一首有句“西崦人家应最乐,煮葵烧笋饷春耕”,葵菜应是农忙时候的典型农家菜。众多唐宋诗文中咏道的葵菜已经明显不再是“馈食之豆”中的内容,而是需要自食其力者的美蔬<sup>②</sup>。

### (三)元代之后地位下降北方几无栽培

元代的王桢在其《农书》(1312年成书)中虽然也把“葵”放在“蔬属”之首,文字间已颇有宣传推广之意:“葵为百菜之主,备四时之饌。本丰而耐旱,味甘而无毒。供食之余,可为菹腊,枯枿之遗,可为榜簇,子若根则能疗疾,咸无弃材,诚蔬茹之上品,民生之资助……前金人以韭蓼汁并鸡肉和食,谓之冷羹,最为上饌。古诗……杜诗……昔鲁相公仪休食葵而美,拔而弃之,盖不与民争利,虽然仁矣,而未博也。苟上之人教之以种艺之法,勿夺其时,使之家种百畦,其利自倍,是与民共之,尚何利之争哉”(《王桢农书·卷八·百谷谱四·蔬属》)。古人(尤其是农家)重视葵菜自不必言,这里还有两个细节值得思考,一是夸赞以前金人吃葵菜的方法好,王桢撰写《农书》时金国已经灭亡七十八年之久,当时的“今人”恐怕鲜有那样吃的;二是批评传统正史中不种葵菜的官员模范,明确提倡官民皆种之。如果种植较普遍的话,一般就不需要再特意宣传了。稍后成书的《农桑衣食撮要》(元鲁明善撰,1332年成书)在正月里的农事中已不见种葵之事,只是在三月的农事中用44字简单介绍了整地和种植的部分要点,并说六月份种也行。

明清之际美洲作物(番茄、辣椒、马铃薯等)的引进更进一步丰富了我国人民的饮食生活,与此同时,在中原和北方地区葵菜沦为野菜少为人识。尽管官修的农书,包括元初的《农桑辑要》和清代中期的《授时通考》,都继承了《齐民要术》中“种葵”的主要内容,但已不再置于卷首,在书中列举的众多蔬菜中,更像学术著作对其“礼貌性地”叙述。著名药物学家李时珍在其巨著《本草纲目》中就明确把以前归类为“菜部”上品的“葵”移到“草部”,并称“古者葵为五菜之主,今不复食之”。明朝的鲍山在归隐民间多年后所作的《野菜博录》直接把葵菜收录其中。王象晋的《群芳谱》里“蔬谱”五十余种不见葵菜,却把“葵”置于“花谱”第二十九,且蜀葵、吴葵、露葵、戎葵、滑菜、卫足、一丈红被视为同一植物的别名,说其“本丰而耐旱,味甘而无毒,可备蔬茹,可防荒俭,可疗疾病……生郊野地,不问肥瘠”,然后备述其种类和花色形状,葵菜俨然已为园圃中供观赏的明星花卉。以至于清季以后,众多学者专门考证古人经常称道的“葵”菜应为何物!众说纷纭。新中国成立后编写的《中国蔬菜优良品种》(农业出版社,1959年)和《当代中国的农作物业》(中国社会科学出版社,1988年)所介绍和列举的50余种蔬菜均无葵菜。直到长沙马王堆考古发掘出软侯利仓夫人的墓葬品后,人们才又重新认识葵菜,《中国的蔬菜》(人民出版社,1988年)、《中国药用蔬菜》(广东高等教育出版社,1997年)开始列上“葵”或“葵菜”,并注“冬葵”、“湖南的冬苋菜”等别名。渐渐地,葵菜重又引起人们的研究关注<sup>③</sup>。野生葵菜在全国各省区都有发现,而“园葵”只在南方少数几个省份仍有人工栽培、销售。

① 杜甫诗《示从孙济》咏葵有“小人利口实”之评;白居易被贬官为江州司马期间作《烹葵》称“贫厨何所有,炊稻烹秋葵。红粒香复软,绿英滑且肥。”由其后句“绿英滑且肥”可知诗中的“秋葵”指的是秋天的葵菜,这种说法在《齐民要术》中已有。

② 李增林:《古代诗文中的“葵”字解》,《宁夏大学学报(社会科学版)》1982年第4期。

③ 周淑荣:《冬寒菜的栽培》,《特种经济动植物》2002年第10期;刘康、朱建忠等:《冬寒菜铅含量超标现象探讨》,《中国蔬菜》2007年第12期;罗玉兰:《野菜新蔬——冬寒菜》,《园林植物》2014年第7期。



### 三、葵菜的食药价值及其应用情况

葵菜的天然属性提供给人们特定的食药价值,而其在农业生产和人们饮食中的地位变迁则反映着人们对其特点认识的逐渐发展过程和我国农作物种植结构情况。

#### (一)葵菜的药用及营养学价值

我国传统的饮食文化深蕴中医养生理论的影响,食疗方法流行久远,所有的可食用材料都有各自的药用价值,甚至可以说中医中药其实是中国饮食文化发展出的一个分支而已。抛却传统中医中的部分迷信内容,中医核心理论思想(如“整体观念”、“辨证论治”“治未病”“食疗”、“标本兼治”等)已被越来越多的现代医学家认作是卓越超前的理论<sup>①</sup>。而各种饮食材料的合理搭配理念早已融入中国人民的饮食习惯之中。《神农本草经》(人民卫生出版社影印,1956年)把冬葵子列为上药,称其“味甘寒。主五脏六腑,寒热羸瘦,五癰,利小便。久服坚骨长肌肉,轻身延年”。该书把365种药物分为上、中、下三等,上药无毒,可多服久服,养生益气不老延年;中药毒性因人而异,用来遏病补虚;下药多毒,不可久服,用来治疗重症。成书于战国时期的《黄帝内经》在“藏气法时论”篇中系统地论述了先秦时期的饮食学问:“肝色青,宜食甘;粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤,宜食酸;小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白,宜食苦;麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄,宜食咸;大豆、猪肉、栗、藿皆咸。肾色黑,宜食辛;黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。毒药攻邪。五谷为食。五果为助。五畜为益。五菜为充”。这或许就是后人常把“葵”作为“五蔬之首”的源起吧。这段论述体现了当时人们利用主粮、水果、肉食和蔬菜(五谷、五果、五畜、五蔬)合理搭配饮食进行养生保健的认识,葵菜性甘,是益肝养肝的代表性蔬菜。成书于公元前后的《列仙传》甚至称有个叫“桂父”的仙人“常服桂及葵”。所以,先秦时代的“肉食者”们非常推崇葵菜,把它列为多种祭祀和社会礼仪中的必备菜品,视其为重要的蔬菜经济作物。

李时珍在《本草纲目》中记载了39种病症及其相应的使用葵子、葵根、苗叶或葵汁的药方,药用价值很高。葵菜全株食药兼用,营养价值好,据现代测定,每100克嫩茎叶含蛋白质3.1克、脂肪0.5克、碳水化合物3.4克、粗纤维1.3克、钙315毫克、磷56毫克、铁22毫克、胡萝卜素8.98毫克、硫胺素0.13毫克、核黄素0.30毫克、尼克酸2.0毫克、抗坏血酸55毫克<sup>②</sup>。葵菜的嫩茎叶可以炒食、凉拌、做汤,腌制的葵菜(葵菹)曾经在古代长期作为各种祭祀、礼仪的上品。

#### (二)葵菜食用的局限性

葵菜良好的食用和经济价值理应促进了其栽培、食用的普及和研究的深入。上文已经提到葵菜经常出现在战国两汉的文献中,就连“四体不勤五谷不分”的孔夫子在批评齐人鲍庄子时都说其“不如葵,葵犹能卫其足”(《孔子家语》、《左传》等均有记载),说明人们当时对葵菜已非常熟悉和了解。东汉末年著名医学家张仲景写成的我国第一部临床医学专著《伤寒杂病论》(中医古籍出版社,2003年)在“果实菜谷禁忌并治”中告诫:“四季勿食生葵,令人饮食不化,发百病,非但食中,药中皆不可用,深宜慎之……葵心不可食,伤人。叶尤冷,黄背赤茎者勿食之……白黍米不可同饴、蜜食,亦不可合葵食之”。虽然该书起初或因战乱而影响有限,但自晋代王叔和整理编辑成《伤寒论》和《金匱要略》两书以后,一千六百多年来一直是学习中医的必读著作,书中对于葵菜食性宜忌的论述也被后世医家所承袭,历代名医如唐代的“药王”孙思邈、孟诜,宋代的苏颂,明代的李时珍等在其经典著叙中都继承了对

① Giovanni Maciocia, 2005, The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acunpuncturists and Herbalists (2nd edition), Elsevier, Churchill Livingstone.

② 刘康、朱建忠等:《冬寒菜铅含量超标现象探讨》,《中国蔬菜》2007年第12期。

葵子和葵菜的上述认识,并间或有所丰富发挥<sup>①</sup>。元代忽思慧编著的《饮膳正要》(人民卫生出版社,1986年)虽然图文并茂地把葵菜列在“菜品”之首,但在该书第二卷的“食物中毒”篇中也专门叮嘱“黍米不可与葵菜同食,发病”。

葵菜配黍米饭吃会让人生病的现象,对早期的“肉食者”们来说并无妨碍,但对把黍米饭作为主粮的普通百姓来说就不同了。下面我们考察一下我国主要的食黍地区。

作为历史悠久的农业大国,中国的作物结构历经变迁,并拥有丰富的饮食文化。虽然各地区的农产品种类和结构不断调整变化,但是北方以旱作为主和南方以稻作为主的总体作物布局基本保持稳定<sup>②</sup>。代表黄河流域新石器时代的河北磁山文化和河南裴李岗文化中,其主要作物就是粟和黍。在陕西西安半坡、宝鸡北首岭、河南洛阳王湾、山西万荣荆村等仰韶文化遗址与墓葬中均发现有粟、黍,稍后的大汶口文化、齐家文化等遗址中的主要作物也是粟。自商周历经秦汉魏晋南北朝,粟、黍、稷、粱、秫、菽、麻、麦、稻占全部作物种植面积的大部分。唐初,粟在粮食作物中仍然居于首要地位,宋元时期,江南稻麦二熟制的形成和推广,使稻麦在粮食中的比重大大提高,但北宋政府提倡杂种五谷备灾,北方仍以粟、麦、豆为主。明末宋应星的《天工开物》对全国各种粮食作物比重作了大略的估算,认为“今天下育民人者,稻居什七,而来、牟、黍、稷居什三,麻菽二者,功用已全入蔬饵膏饌之中,……四海之内,燕、秦、晋、豫、齐、鲁诸道,丞民粒食,小麦居半,而黍、稷、稻、粱仅居半。西极川、云,东至闽、浙,吴、楚腹焉,方长六千里中,种小麦者,二十分而一”<sup>③</sup>。1948年12月30日的《冀鲁豫日报》在《碾米送前方 保证打胜仗》的报道中还有“……一万二千斤米装好堆在一起,三万三千斤谷子,经过六昼夜不停的努力,变成了金黄色的军米”的记述,《淮海战役资料选》(山东人民出版社,1978年)中的多篇资料都显示大量的“军米”都是征集的“谷子”碾出的米,表明一直到20世纪中期,我国北方晋冀鲁豫百姓的主要粮食作物显然仍有粟、黍。

由于长期的栽培繁育,粟、黍品种众多,在民间俗称中,粟、黍经常混淆,或者甚至可以说普通人根本就不予区分,以至于以严谨著称的李时珍在《本草纲目》中有专门的细致描写和区分,并指出“今人多呼秫、粟为黍”。宋应星在《天工开物》中则称“凡粘黍、粘粟,统名曰秫,非二种外更有秫也。”并在“黍稷粱粟”中解释说“北人唯以大米呼粳稻,而其余概以小米名之……山东人唯以谷子呼之,并不知粱、粟之名也”。恐怕很多山东人跟笔者一样,自幼就熟悉“小米”和“谷子”,等到上了中学以后才知道粟、黍之名。结合上文所述众多名医关于葵菜不可与黍米同食的叮嘱,则不难理解为何我国北方明清以后葵菜沦为野菜而很多人甚至不知葵菜为何菜的境况。

① 孙思邈在其《备急千金要方》的菜蔬第三:“冬葵子,味甘寒无毒。主五脏六腑寒热羸瘦,破五淋,利小便。妇人乳难血闭。久服坚骨长肌肉轻身延年。十二月采叶甘寒滑无毒,益脾,久食利胃气。其心伤人,百药忌食心,心有毒。黄帝云:‘霜葵陈者,生食之动五种流饮’。饮盛则吐水。凡葵菜和鲤鱼、鲈食之,害人。四季之月土王时,勿食生葵菜,令人饮食不化,发宿疾”。孟诜师承孙思邈,李时珍在《本草纲目》中经常引用孟诜、苏颂等的论说。《本草纲目》记载诸药一般包括“释名”、“集解”、“气味”、“主治”、“附方”等几部分,“葵”又按“苗”、“根”、“子”分别讲述,用苗叶的病药方7个,用根的12个,用葵子的20个,共列有39种病方,其中旧方17,新方22。在陈说葵菜苗叶食用甘美的同时,引陶弘景言其“不可多食”;引苏颂言其“性滑利,不益人”;引孟诜言其“……发宿疾……令人失明……心有毒……合鲤鱼黍米食害人”。详见各书。

② 王宝卿:《明清以来山东种植结构变迁及其影响研究》,中国农业出版社,2007年;张家炎:《中国古代作物结构的演变及其原因》,《古今农业》1990年第1期。

③ [明]宋应星:《天工开物》,钟广言注释,中华书局,1978年,第11-43页。

## 四、结 论

根据葵菜的食药特点,结合我国农作物种植结构情况,我们会发现葵菜栽培食用范围的变化与人们的健康饮食结构和文化紧密相关。“肉食者”(先秦两汉的贵族士大夫、蒙古贵族、金人)皆推崇并喜食葵菜,故隋唐以前贵族、士族主导社会生活时曾经广泛栽培。但随着栽培食用的普及和人们对其药性的深入认识,北方吃黍米(粟米)的旱作地区逐渐放弃种植葵菜,因为二者不能同食,不常吃肉的普通老百姓种了自己吃容易生病。好的黍米饭不能搭配“香软润滑”的好葵菜!辛勤耕作的北方食黍地区人们种植葵菜的积极性应该受到极大地打击,对葵菜的栽培生产造成了非常消极不利的影响。再加上唐代中期以后,《大唐开元礼》的颁布行世,明确认可了祭祀及各种礼仪场合中用“时物”代替“葵菹”等可能没有的蔬菜,在蔬菜种类逐渐丰富的情况下,葵菜对于“肉食者”们也成为可有可无的蔬菜,传统葵菜的经济效益自然也大打折扣。既不能吃又卖不了好价钱谁还种!而在南方以稻米为主食的地区则没有吃了生病的困扰,一直有葵菜种植,只不过各地方言称呼多岐,不叫“葵”而已。

总的来说,葵菜生长适应性强,生长期长,容易栽培种植,病虫害少,耐寒性强,轻霜不枯萎;因其叶形美观、花期长,在欧洲和印度一般作为观赏花卉栽培;葵菜性甘、寒、滑、无毒,有益于肝、脾,常吃健胃,有润燥通窍、利小便的功效,但葵菜心(顶芽)可能有毒,葵菜也不能生吃,跟鲤鱼、鲈或者黍米饭一块食用不好,甚至可能中毒;其种子(冬葵子)及根主治“恶疮、療淋、利小便、解蜀椒毒……利窍滑胎、止消渴、散恶毒气”等,其食用禁忌和药用的作用机理仍有待研究,因恐“滑胎”,现代医家常慎用。但进一步的药物学研究或有大的收获。

随着现代饮食结构的变化,很多人已经成为名符其实、真正的“肉食者”,“黍米”已是非常稀罕的杂粮,大概极少有人再做黍米饭,葵菜在北方的食用推广已经没有了搭配黍米食用害人的后顾之忧,而其利尿通窍排毒的功能和丰富的营养价值则使其成为现代餐桌的优选蔬菜。

通过对葵菜历史的梳理,我们可以发现葵菜起源于中国,发展盛行于秦汉之前,隋唐之后地位逐步下降,尤其是明清之后,随着美洲优良蔬菜作物的引进,在中国北方葵菜主要作为医药保健之用。这与不同时期人们对葵菜的认识水平以及蔬菜品种多少有关,也与域外作物的引进推广有关系。随着对外交流的增多,人们的饮食内容更加丰富,饮食结构的调整将更加快速,但食用植物的多样性有利于人们的饮食健康和我们所住星球自然环境的可持续发展。古今农业发展的目标应该是一致的:在良好的生态环境下,保证农产品供给稳定、充足,人们的饮食结构合理、健康。

## [参 考 文 献]

- [1] 张平真. 中国蔬菜名称考释[M]. 北京:燕山出版社,2006.
- [2] 魏文麟. 葵菜的初步考证[J]. 园艺学报,1964,(2).
- [3] 卜慕华. 我国栽培作物来源的探讨[J]. 中国农业科学,1981,(4).
- [4] 李增林. 古代诗文中的“葵”字解[J]. 宁夏大学学报(社会科学版),1982,(4).
- [5] 叶静渊. “葵”辨——兼及向日葵引种栽培史略[J]. 中国农史,1999,(2).
- [6] 陈立立. 古“葵”即今冬寒菜、盖菜考[J]. 农业考古,2006,(6).