



古人怎么吃南瓜

撰文

李昕升 惠富平

南瓜源自美洲大陆，自16世纪初期传入中国以来，它在大江南北的种植和利用已经有500多年的历史，中国也已成为当今世界上最大的南瓜生产国、消费国和出口国。南瓜果实形状或长圆，或扁圆，或如葫芦状；果皮色泽或绿，或墨绿，或红黄，品名繁多。作为中国重要的菜粮兼用作物，传统的南瓜加工利用方式、方法多种多样，体现出了中华饮食文化的博大精深。

煮食作羹

在南瓜传入之初，较早从东南海路引种南瓜的是浙江省。明代田艺蘅《留青日札》指出“今有五色红瓜，尚名曰番瓜，但可烹食，非西

瓜种也”，可见国人在南瓜传入不久就发现南瓜不可生食，但可烹食。

明代李时珍《本草纲目》始将南瓜收入菜部，并载：“其肉厚色黄，不可生食，惟去皮、瓢沦，味如山药。同猪肉煮食更良，亦可蜜煎。”可见煮食应是南瓜最早也是最基本的食用方式。

比《本草纲目》成书稍晚的《群芳谱》记载，南瓜“煮熟食，味面而腻；亦可和肉作羹……不可生食”，说的也是南瓜的基本食用方法，不过不仅限于煮食了，“亦可和肉作羹”。类似记载在方志中沿袭较多，农书中也多有转引。也有用南瓜单独做羹的记载，清代同治年间《荣昌县志》说南瓜“堪作菜羹”，光绪年间《岫岩州乡土志》载，倭瓜“味甘性寒，可作羹茹”。

蒸食

清代高士奇《北墅抱瓮录》说，南瓜愈老愈佳，适宜用苏轼煮黄州猪肉的方法：“少水缓火，蒸令极熟，味甘腻，且极香。”意思是用小火将老南瓜蒸得烂熟，味道极其香美，这不单是为了果腹，更多的是一种生活享受，较早地诠释了南瓜的烹饪文化。光绪年间《彰明县乡土志》载：“南瓜，和猪肉食补中益气，土人切片晒干和肉蒸食，味甚佳。”是将南瓜切片晒干后和肉蒸食。事实上，蒸食今天依然是烹饪南瓜的主要方法之一。

南瓜盅

乾隆三十年（1765）之前成书的《调鼎集》载：“南瓜瓢肉，拣圆小瓜去皮挖空，入碎肉、蘑菇、冬笋、酱油，蒸。”就是把小圆南瓜的瓢和籽



上：酥肉山药南瓜汤 供图/谭伟 FOTOE
 中：原只南瓜蒸排骨 供图/楼肖琴 FOTOE
 下：农家小院晒的南瓜 供图/GUOPING FOTOE





左：南瓜冻 供图/张延林 FOTOE 右：螃蟹南瓜煲 供图/YY 视觉中国



掏掉，给里面装上碎肉和其他蔬菜，蒸熟食用，新创了一种南瓜食用方式，也是今天南瓜盅的雏形。

南瓜圆(团)

清末薛宝辰《素食说略》是一本素食谱，其中记载了南瓜圆和其他几种南瓜的烹饪方法。

“倭瓜圆，去皮瓢，蒸烂，揉碎，加姜、盐、粉面作丸子，朴以豆粉，入猛火油锅炸之，搭芡起锅，甚甘美”。“倭瓜圆”也就是我们今天说的南瓜丸子。书中还说，把南瓜切成细丝，加入香油、酱油、糖、醋烹炒，也特别可口；把老南瓜去皮切块，用油炒过，加入酱油煨熟味道也很好。

类似南瓜丸子的食用方式在方志中也有更多的体现。光绪《周庄镇志》载：“南瓜，可和米粉作团。”这种“南瓜团”是我们前文提到的南瓜丸子的简化版或大众化做法。同治《湖州府志》记载的南瓜加工方式则比较讲究：“可煮可炒或和米粉作饵曰番瓜圆子，或和麦面油煤曰番瓜田鸡。”

蜜渍

清代王士雄《随息居饮食谱》载：“蒸食味同番薯，既可代粮救荒，亦可和粉作饼饵，蜜渍充果食。”这里提到了将南瓜蜜渍，可作水果点心、餐后甜点，今天南瓜在大型宴会多用于此，足以登大雅之堂。

拌海鲜

清代袁枚《随园食单》载：“将蟹剥壳，取肉、取黄，仍置壳中，放五六只在生鸡蛋上蒸之，上桌时完然一蟹，惟去爪脚，比炒蟹粉觉有新色，杨兰坡明府，以南瓜肉拌蟹，颇奇。”清代夏曾传《随园食单补证》载：“南瓜青者嫩，老则甜，以荤油、虾米炒食为佳，蒸食以老为妙。”分别介绍了南瓜拌蟹，南瓜和虾米一同炒食，足见南瓜可与海鲜一起搭配食用，具有视觉冲击的同时别有一番滋味。

素火腿

清代王学权《重庆堂随笔》载：“昔在闽中，闻有素火腿者。云食之补土生金，滋阴益血。初以为即处州之笋片耳，何补之有？盖吾浙处片，亦名素火腿者，言其味之美也。及索阅之，乃大南瓜一枚。蒸食之，切开成片，俨与兰熏无异，而味尤鲜美。疑其壅气，不敢多食，然食后反觉易饒，少顷又尽啖之，其开胃健脾如此。因急叩其法，乃于九、十月间收绝大南瓜，须极老经霜者，摘下，就蒂开一窍，去瓢及子，以极好酱油灌入令满，将原蒂盖上封好，以草绳悬避雨户檐下，次年四、五月取出蒸食。名素火腿者，言其功相埒也。”大篇幅地介绍了以南瓜为主料的“素火



腿”的来源、特点、制作工艺等，可知南瓜味美与可塑性之强，经过一定的加工，可与著名金华火腿——兰熏相媲美，也是一奇。

南瓜子

南瓜子是非常流行的零食，古人对其记载非常多。《清稗类钞》就载：“南瓜，煮熟可食，子亦为食品。”南瓜子是重要的流通商品，王石鹏的《台湾三字经》特产介绍中有“蒟酱姜，番瓜子，及龙眼，枇杷李”之说。《红楼复梦》《宦海钟》《二十年目睹之怪现状》等文学作品中也均有提及，南瓜子流程度可见一斑。方志中记载更多，同治《邳志补》载：“子可炒食运售亦广。”光绪《彰明县乡土志》载：“子，市人腹买炒干作食物。”以及“子亦为食品”（宣统《蒙自县志》），“子可炒食”（光绪《铜梁县乡土志》），“子亦可食”（光绪《富阳县志》）等。虽然南瓜子煮食也可食用，但炒食更佳，炒食逐渐成为唯一的加工方式，与西瓜子、葵花子三分天下。

南瓜糕(饼)

同治《上海县志札记》载：“饭瓜，乡人藏至冬炒和粉制糕名万年高”，随着人们对南瓜认识的深入，南瓜糕被赋名“万年高”，具有步步



上：南瓜子

下：南瓜饼 供图/海峰 FOTOE



上：南瓜粥 供图/俄国庆 FOTOE
下：南瓜花 供图/董力男 FOTOE

升高的文化意向。光绪《诸暨县志》载：“村人取夏南瓜之老者熟食之，或和米粉制饼名曰南瓜饼。”可见在今天非常普遍的特色食品——南瓜饼名称的由来，是源于光绪年间的。当然，南瓜饼的类似产物早在康熙《杭州府志》就有记载，“南瓜，野人取以作饭，亦可和麦作饼”，光绪《诸暨县志》是第一次定名。嘉庆二十三年（1818）成书的食谱《养小录》记载的“假山查饼”，其实就是南瓜饼的雏形，“老南瓜去皮去瓢切片，和水煮极烂，剁匀煎浓，乌梅汤加入，又煎浓，红花汤加入，急刹趁湿加白面少许，入白糖盛瓷盆内，冷切片与查饼无二”。但是，《养小录》是顾仲取杨子建《食宪》（康熙三十七年，1698），录其有关饮食内容，结合自己经验而成书，所以同样可以追溯到康熙年间。

南瓜粥

光绪《崞县志》载：“倭瓜，煮粥佳，独食亦可。”也就是我们今天常见的南瓜粥。南瓜还可和其他作物一同做粥，光绪《遵化通志》载：“熟食味面而甘，可切块和粟米黍米江豆炊饭作粥……子可炒熟荐茶。”宣统《文水县乡土志》载：“南瓜亦称倭瓜，有长圆扁圆二形，宜和小米作粥，瓜子仁炒食。”历史上最早对南瓜粥的记载是清中期诗人汪学金的诗作：“番瓜粥，是物尝关岁，丰来挂蔓疎，命慳无过我，年有莫忘渠，佐饭终停箸，为糜得省蔬，俗言能发病，病岂有饥如。”诗中可知南瓜粥亦可以“佐饭”“省蔬”。我国最早的一部药粥专著《粥谱》，南瓜占有了一席之地，位列247个粥方之一，“南瓜粥，填中悦口京中谓之倭瓜”，准确地道出了南瓜粥作为药膳的价值。

南瓜脯

道光《宣平县志》还介绍了南瓜脯：“不可生食，烹味如山药，同猪肉煮更良，亦可蜜煎蒸熟晒干，谓之金瓜脯。”南瓜脯是南瓜在蜜煎蒸熟后晒干的自然形态，增加了南瓜的保存时间。

南瓜其他部分的食用

南瓜全身无废物，老果、嫩果、叶柄、嫩梢、花、种子均可供人食用，并且食用方式多样。清代包世臣《齐民四术》指出南瓜“以叶作菹，去筋净乃妙”，利用南瓜叶作为食料。同治《邳志补》载：“深秋晚瓜青嫩，切为丝片灰拌阴干俗曰瓜笋，嫩茎去皮淪为菹俗曰富贵菜，茎老练以织屨及纛作丝为绦紉等物。”可见南瓜茎的妙用——嫩茎被称为富贵菜，老茎可以作为植物纤维纺织。清末何刚德《抚郡农产考略》载：“花叶均可食，食花宜去其心与须，乡民恒取两花套为一卷其上瓣，泡以开水盐渍之，署日以代干菜，叶则和苋菜煮食之，南瓜味甜而膩可代饭可和肉作羹”，南瓜

花亦可食用。总之，南瓜全身是宝，除果实以外的其他部分，经过一定的处理，味道更佳。

救荒

我们最后阐述南瓜的救荒作用，是因为这是南瓜在传统社会最重要的作用。或许救荒用的南瓜没有讲究烹饪方式，作为粮食储备的南瓜救荒、备荒绝对是平民百姓最常见的日用方式。南瓜栽培容易，产量很高，含有较多的淀粉和蛋白质，味道甘美，便于运输，耐贮藏，其救荒作用格外引人注目。在“凶岁乡间无收”的时候，南瓜“贫困或用以疗饥”可谓救荒佳品。这个时候南瓜不是以瓜菜的身份加工、利用，而是单独作为粮食食用。清代以降，对南瓜加工、利用的介绍中首先都会提到“代粮救荒”，其次才是其他的利用方式。

美洲作物南瓜在明末传入中国之后，迅速扩展开来，其加工及食用的方式方法也很快形成独特体系，融入人们的日常饮食生活之中，这当然是古代劳动人民生存智慧的结晶。今天看来，古代南瓜加工、利用的成就和经验，依然具有一定的借鉴价值，是我国饮食文化遗产的重要组成部分。

作者简介

李昕升，南京农业大学中华农业文明研究院本、硕、博、博士后，中华农业文明研究院讲师，台湾政治大学访问学者，长期从事农业史研究。

惠富平，南京农业大学人文学院教授，博士生导师，主要从事农业史及农业文化遗产保护研究。已主持完成国家及省部级科研课题10余项，出版《中国传统农业生态文化》《史记与中国农业》等著作多部，发表论文100多篇。现任中国农业历史学会副理事长。

（责编 桑新华）

黄色的南瓜

