

# 独献菜羹怜应节

撰文  
杭悦宇



公历元旦一过，春节就一天天近了。对于有着丰富民俗内涵的节日来说，合家团圆的重点就是饮食，一种有着悠久文化的饮食。但是有一个已被现代人忽略的古老节日，却以它独特的与植物相关的饮食，载入史册。

《荆楚岁时记》记载：“正月七日为人日。以七种菜为羹。剪彩为人或缕金箔为人，以贴屏风，亦戴之头鬓（这种东西叫‘人胜’）。又造华胜以相遗，登高赋诗。”东方朔《占书》最早记载“人日”，曰：“岁正月一日占鸡，二日占狗，三日占猪，四日占羊，五日占牛，六日占马，七日占人，八日占谷。”其实“人日”是一个十分古老的传统节日，形成于周代，比中秋和重阳节要早很多。是日，登高赋诗的、喝酒吟唱的、戴花插彩

的、秤重嬉闹的、郊游野炊的，“江上柳如烟，雁飞残月天。藕丝秋色浅，人胜参差剪，双鬓隔香红，玉钗头上风。”

“人日”习俗中的“七菜羹”（又称“七宝羹”）是这天的重头戏，七样菜均为新鲜的节令蔬菜，一般是芹菜（勤劳）、蒜（精打细算）、葱（聪慧）、芫荽（缘分）、韭菜（长长久久）五种固定不变，另外两种则根据各地的风俗习惯有所区别，如潮州人加芥菜、芥蓝，台湾、福建加菠菜、芥菜、荠菜、白菜，等等。

辛弃疾有词：“春已归来，看美人头上袅袅春幡（人胜）。”立春早而春节晚的年份，春节已是“吹面不寒杨柳风”，立春晚而春节早的年份，则春节也已“点醒红梅露春光”。所以万物萌动的“人日”，“七菜羹”就成了新绿春菜的开始，节日一过就该准备春耕了。

由“人日七菜”延伸出去，南京人在过年前历来有吃“炒素菜”（又叫“十样菜”“什锦菜”）的习俗，这是个主妇们比拼才艺的活计。菠菜、荠菜、藕、慈姑、木耳、黄花菜、香菇、胡萝卜、金针菇、干张丝、豆干（切丝）、豆腐果（有的地方叫油豆腐）、芹菜、雪菜、酸菜（酸芥菜）、笋、黄豆芽，你能想到的都能炒进去，多少种随意，但每家都有每家的味道。我不是南京人，一般不在南京过年，也从没做过这种菜，但同事、朋友常会送点给我尝新，饭店里也能吃到（虽素材样数不如主妇们的多，但毕竟是这个菜）。常常会想，硬的、软的各种素菜，如何能协调烹饪？后来才知道，是要将每种素菜或性质相同的素菜分开炒，最后再合在一起。

宜兴人过年做的相类似的叫“呱呱菜”（方言，不知怎么写），早些年吃过几次，但宜兴的亲戚各家很多年没人做了，美味只能留在记忆里。“呱呱菜”一般用水腌雪里蕻梗、百叶（千张）

丝、水发笋干丝、油豆腐、黄豆芽、发芽(蚕)豆烧制而成。临近宜兴的无锡一带，还要放些黑木耳、黄花菜、花生米等等。南京人的“炒素菜”，以炒为主，干爽清淡；宜兴人的“呱呱菜”主要是烧制，因此汤汁丰满。不过，这两种菜都是不放酱油的。

苏州人不喜食混搭素菜，这就和口齿清晰的吴侬软语一样，菜式也是干净分明。荤菜倒是例外，著名的苏帮菜“白食盘”（也作“白什盘”或“白十盘”，主料为鱼肚、鲜贝、虾仁、蹄筋、鸡片、火腿丁、蛋羹片，混搭在一起的荤菜，各自有不同的成熟度，据说制作难度远超“佛跳墙”）、“三件子”（主料为整鸡、整鸭、整蹄膀）、“五件子”（“三件子”再加南腿片和鸽子）或“七件子”（“五件子”再加鸽蛋和麻雀）就是

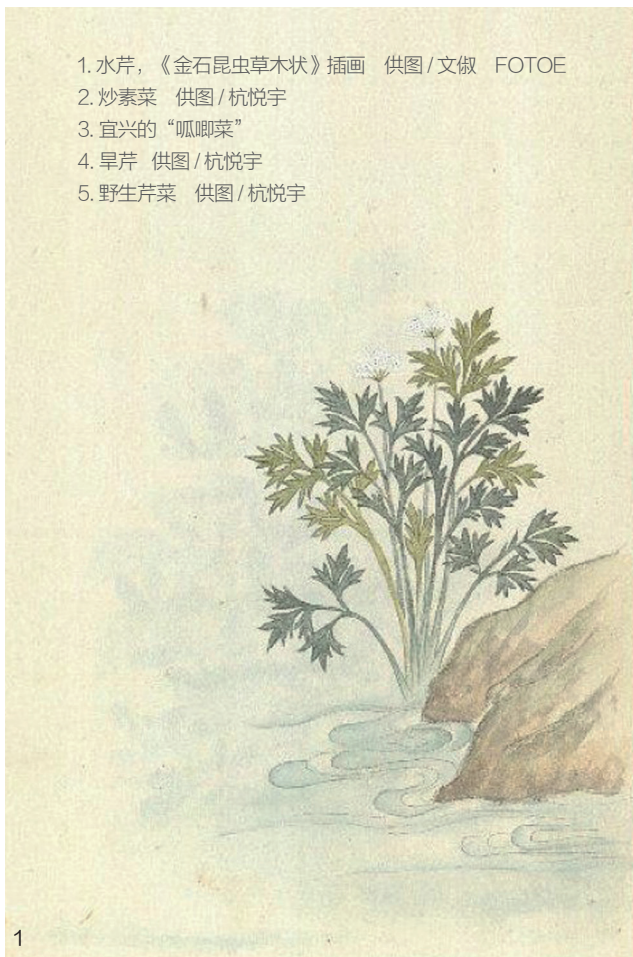


七菜羹中一般芹菜、蒜、葱、茼蒿、韭菜五种固定不变

## 作者简介

杭悦宇，笔名六月牛，江苏省中国科学院植物研究所植物多样性及系统演化研究中心研究员，南京农业大学兼职教授、博士生导师。主要研究方向为植物系统与分类学、植物及功能基因演化。研究之余，自2016年6月创建个人公众号“草木悠家”，旨在进行植物与文化的科普。现任江苏省第九届科协委员，江苏省植物学首席传播专家。





混搭荤菜。苏州人过年时要吃的传统蔬菜无外水芹菜（多数凉拌，寓意勤俭）、青菜（清炒，寓意安乐）、黄豆芽（多数放酱油红烧或做糟菜，寓意如意）等等，一碗一盆分开烹饪，分开装菜，分开上桌。

芹菜分旱芹和水芹，这两种伞形科植物，都是春节的当家菜。旱芹 (*Apium graveolens*) 有时被江南人称为“药芹”，源于其具有强烈的苦香气。水芹 (*Oenanthe javanica*) 亦香，但栽培的淡雅，野生的浓烈，这个在《诗经》记载“思乐泮水，言采其芹”、《吕氏春秋》记载“菜之美者，云梦之芹”的植物，如今在溪边河畔、沼池塘沿，依然能看到它青葱得水淋漓的身影，也依然为美食者采摘不疲。如今市场上还常见西芹 (*A. graveolens*)，它是旱芹的一个品种，也同样原产自欧洲。

无论是“炒素菜”，还是“呱唧菜”，都是要在过年前做好，分量要十分充足。究其原因，一为送人尝新展示手艺，二为对过去的日子来说，正常年头上好菜要留给客人吃，自家就不用天天动灶了，可以用现成素菜搭搭饭。对现在来说，家家丰粮足食，过年荤腥吃多了，“炒素菜”“呱唧菜”就成了醒味刷油的佳肴。

“泾水桥南柳欲黄，杜陵城北花应满。”热闹的“人日节”，还有评选“人日皇后”的风俗。中选者第一要美貌，第二烹饪技术需过硬，还要有主持这一天的美食活动的的能力，真可谓是“出得厅堂、入得厨房”的佼佼者。细思量，估计古时符合者众、现时相配者少，不信你找些长得漂亮的姑娘炒个“素什锦”“呱唧菜”试试，看能不能做成？

《燕京岁时记·人日》曰：“初七日谓之人



日，是日天气清明者则人生繁衍。”去年的“邈邈冬至”，会成就春节的清朗阳光，“年来日日春光好，今日春光好更新。独献菜羹怜应节，遍传金胜喜逢人。烟添柳色看犹浅，鸟踏梅花落已频。东合此时间一曲，翻令和者不胜春。”人日一过，寂静的山野，将是风中春味，林间鸟声；花读枝头，水诉叶底。

（责编 桑新华）

