

诗 文 万 象

长春不老汉王愿 食之竟月香齿颊

谷雨“吃春”：古人的香椿情怀

薛芮

在谷雨之前，既有“春木之气始至”的立春，又有“物至此时节皆以洁齐而清明矣”的清明，谷雨排在二十四节气中的第六，虽然已是春季的最后一个节气，但从谷雨的民间习俗和历史文化来看，仍旧离不开一个“春”字。

从古至今，中国的“吃春”文化源远流长。民间常说的“吃春”，一方面是专指立春节令的食俗，也常被叫做“咬春”；而另一方面，则是北方人，尤其是老北京常说的“食椿”，也就是谷雨吃香椿的习惯。



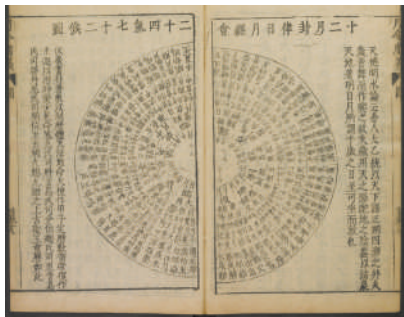
明代沈周绘《椿萱图》

谷雨节气的由来 雨生百谷 清净明洁

清明过后是谷雨，这是我们熟知的节气顺序，不过这个顺序并不是一以贯之的。以古代《淮南子·天文训》中的记载来看，的确是清明在前、谷雨在后：“指卯中绳，春分则雷行……加十五日指乙，则清明风至……加十五日指辰，则谷雨”。但到了西汉末年，天文历法学家刘歆（刘秀）修改了汉武帝太初元年所颁布《太初历》，改称“三统历”，并颠倒了“清明”和“谷雨”的顺序。后来，东汉汉章帝元和二年，天文学家李梵等人又编制了“四分历”，从此恢复了《淮南子·天文训》中节气的顺序，并沿用至今。

谷雨节气源自古人的“雨生百谷”之说。汉代纬书《通纬·孝经援神契》中记载，“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷清净明洁也。”明代王象晋撰写的讲述植物栽培的《二如亭群芳谱》里说到，“谷雨，谷得雨而生也。”而《月令七十二候集解》中也提到，“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也……盖谷以此时播种，自下而上也。”正所谓“雨生百谷”，谷雨之后，寒潮退去，雨量增多，是农作物生长的大好时节。

古人将谷雨分为了三候，即“一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候戴胜降于桑”，此说法出自元代吴澄所撰《月令七十二候集解》，这部书广取诸家，专门对“七十二物候”进行考释。以五日为一候，三候为一气，一年二十四节气，就是共有七十二候，各候均以一物候现象相应，称为“候应”，包括植物候应、动物候应和非生物候应。具体来说，“植物候应”是指植物的萌芽、开花、结果等，谷雨“一候萍始生”，即指谷雨降雨量增多，浮萍开始生长；“动物候应”是指动物的始振、始鸣、交配、迁徙等，谷雨“二候鸣鸠拂其羽”正是说布谷鸟开始提醒人们播种的时节到了；“非生物候应”包括始冻、解冻、雷始发声等自然界的现象，谷雨“三候戴胜降于桑”是指人们可以在桑树上见到戴胜鸟这样的景象。



明冯应京纂辑《月令广义》中的七十二候图

“谷雨食椿”历史悠久 吃法有讲究 最宜炒面筋 拌豆腐

为什么北方人习惯在谷雨时节吃香椿呢？香椿也叫椿芽、香椿头，民间有句农谚叫“三月八，吃椿芽儿”，是指农历三月，谷雨节气前后刚好是香椿上市佳季，与京城那句老话“雨前椿芽嫩无比，雨后椿芽生木体”是一个道理。并且椿芽营养丰富、兼具食疗作用，古代民间甚至还流传着“常食椿芽（椿芽），百病不沾，万寿无边”的说法，中医认为香椿味苦、性寒，不仅有清热解毒、健胃理气的功效，还能起到醒脾、开胃的作用，非常适合在暮春前后食用。

香椿在中国已有两千多年的栽培历史。先秦古籍《山海经》中便有“成候之山，其山多樗木”的记载，其樗木即为香椿；《庄子·逍遥游》中也记载着“上古有大椿者，以八千岁为秋”。中国不仅是世界上唯一以香椿嫩芽叶作为食物的国家，而且“食椿”还具有着悠长历史。苏武在《春菜》中就曾写道，“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”，相传早在汉代，民间的

食椿习惯就已遍布大江南北，到后世的唐、宋及明清时期，更有很多地方产出的香椿成为了宫中贡品，不难想象，香椿在古时候就深受民间百姓和皇亲贵胄的喜爱。

香椿最初栽培的目的是为采摘嫩芽作蔬菜食用。北宋魏国公苏颂所著的《本草图经》中就有食用香椿芽的相关记载，“椿木实而叶香，可啖”。苏轼也曾经盛赞。到了明代，散文家刘侗在《帝京景物略》中称，“元旦进椿芽、黄瓜，一芽一瓜，几半千钱”；博物学家谢肇淛在《五杂俎》中记道，“燕齐人采椿芽食之以当蔬”；朱橚的植物图谱《救荒本草》中记载着香椿“采嫩芽炸熟，水浸淘净，油盐调食”；著名科学家徐光启也将香椿作为救饥植物载入了《农政全书》，称“其叶自发芽及嫩时，皆香甜，生熟盐腌皆可茹”；戏曲家兼养生学家高濂则在他的养生专著《遵生八笺》卷十二中详细整理记录了香椿芽的吃

关于谷雨节气的由来，古代民间多种说法都与“仓颉造字”有关。据《淮南子》记载，“昔者仓颉作书，而天雨粟，鬼夜哭”，传说黄帝于春末夏初的时候发布诏令，宣布仓颉造字成功，在这一天正好下了一场不平常的雨——天空竟落下了无数的谷米，于是，后人便把这天定名为谷雨。也有更为具体的说法，称昔日仓颉造字时天下正遭灾荒，而天帝感动于仓颉造字有功，方命天兵天将打开粮仓，下了一场谷子雨，使得苍生得救。

在战国之后的典籍里，仓颉逐渐被古人传说为黄帝的“史官”，因此在传说中仓颉的家乡，也就是陕西省关中白水史官镇一带，每逢谷雨这一天都会举行拜仓颉的庙会，这一习俗自汉代便流传下来。

除白水县“谷雨祭仓颉”的民间传统外，山东沿海的渔民们过谷雨节已有两千多年的历史，渔民会在这天举行隆重的“祭海”活动，向海神娘娘敬酒，祈求海神保佑出海平安、鱼虾丰收。由于谷雨是采茶佳季，古人还有喝谷雨茶的习惯，谷雨茶也被称为“二春茶”，相传可清火、辟邪、明目。不仅南方有“二春茶”的习俗，北方人在谷雨节气时一样钟爱“吃春”，也就是民间“谷雨食香椿”的习俗。

法，如“香椿芽采头芽，汤焯，少加盐，晒干，可留年余。新者可入茶，最宜炒面筋，熘豆腐、素菜，无一不可。”而清朝的文学家 and 美食家袁枚也在《随园食单》中记载了香椿头拌豆腐的吃法，称其“到处有之，嗜者尤众。”

除普通的食用价值外，香椿的药用价值也不可小觑。相传一千三百多年前的《唐本草》最早记录了香椿的药用价值，称其“主治症疥，风疽”。明代李时珍则在《本草纲目》中再次明确指出了“香椿叶苦、温、煮水洗疮疥风疽，消风去毒”的保健医药功效。

不过，食用香椿也要适当、适量。唐代孟诜所撰的中医典籍《食疗本草》就指出“椿芽多食动风，熏十二经脉、五脏六腑，令人神昏血气微”。从现代视角来说，香椿本身含有一定量的硝酸盐和亚硝酸盐，因此食用香椿还是在谷雨前香椿最鲜嫩的时候为最佳，并且下厨时应当在沸水中焯上一分钟，减少其中的亚硝酸盐成分。

香椿自古寓意长寿 以“椿萱并茂”喻指父母健康长寿

在中国古代历史中，香椿不仅是备受喜爱的食材，也同样具有着文化意义。例如，古代香椿树常常被视为长寿的象征。这一文化典故正是源于庄子《逍遥游》中那句“上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋，此大年也”，意为上古时代的大椿树以人间八千年当做自己的一年，可见寿命之长久。于是后人便常常用带“椿”的词语来形容福寿绵延，如以“千椿”形容千岁，又如以“椿寿”作为对长辈的祝寿，以盼望长辈像椿树一样长生不老。

古人也喜欢直接用“椿”来比喻父亲或其他长辈，将已过耄耋之年的父亲称为“椿庭”。这一说法与《论语》有关，相传孔子的儿子孔鲤因怕打扰父亲思考问题，便在路过庭院时快步走过，即“趋庭而过”，于是，后人就把“椿”与“庭”结合了起来，称父亲为“椿庭”。而古人又喜欢将母亲形容为“萱草”，于是便有了“椿”与“萱”的结合，如“椿萱并茂”常是用来形容父母健在、健康长寿。

在古代的诗词文学中，也常常能见到香椿的身影。例如唐代牟融所作的《送徐浩》中就写道，“渡口潮平促去舟，莫辞尊酒暂相留。弟兄聚散云边雁，踪迹浮沉水上鸥。千里好山青入楚，几家深树碧藏楼。知君此去情偏切，堂上椿萱雪满头。”北宋黄升的《古稀诗训》中也写道，“书罢吟哦记此篇，我今归隐乐悠然。椿萱堂上难追慕，桂萼阶前竞秀妍。霜鬓尚沾金阙泽，紫衣犹惹御炉烟。苍天不负男儿志，辅佐江山亿万年。”可见古人着实喜欢以“椿萱”代喻父母。

古人描写椿芽并抒发情感的诗词也并不少见，例如明代李灏的《村居》写道，“浮名除宦籍，初服返田家。腊酒犹浮瓮，春风自放花。抱孙探雀留客剪椿芽。无限村居乐，逢人敢自夸。”更为著名的还有北宋晏殊的《椿》：“峨峨楚南树，杳杳含风韵。何用八千秋，腾腾说朝菌”，显然诗中也是引用了《庄子·逍遥游》的典故，形容“椿”不仅以长寿令“朝生暮死”的朝菌望尘莫及，并且椿树的繁茂和气韵也令朝菌相形见绌。被尊为“北方文雄”的元好问也有《溪童》一诗，描写暮春时节小孩子在溪边的香椿树上采摘香椿芽的情景：“溪童相对采椿芽，指似阳坡说种瓜。想是近山营马少，青林深处有人家。”近代康有为也曾作了一首《咏香椿》来表达对香椿的喜爱，称“山珍梗肥身无花，叶娇枝嫩多杈芽。长春不老汉王愿，食之竟月香齿颊。”

不难看出，自古以来，中国人的生活中就已经流淌着一种香椿情怀了。