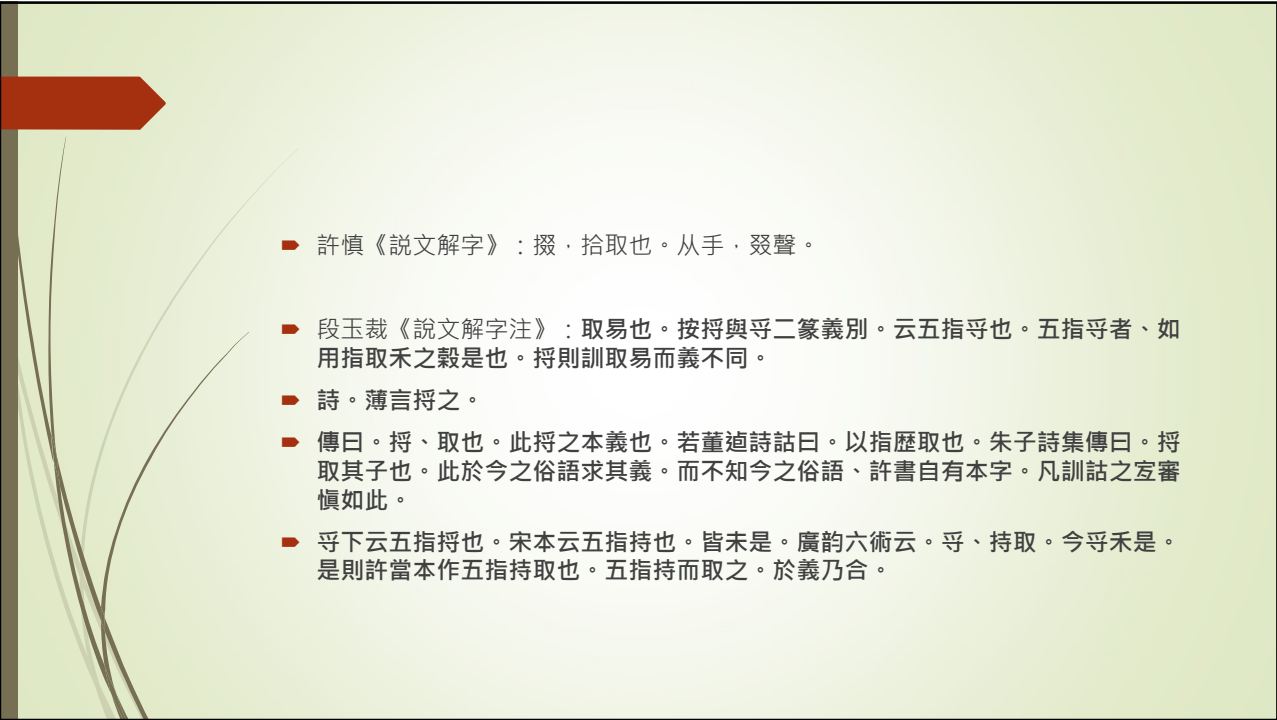
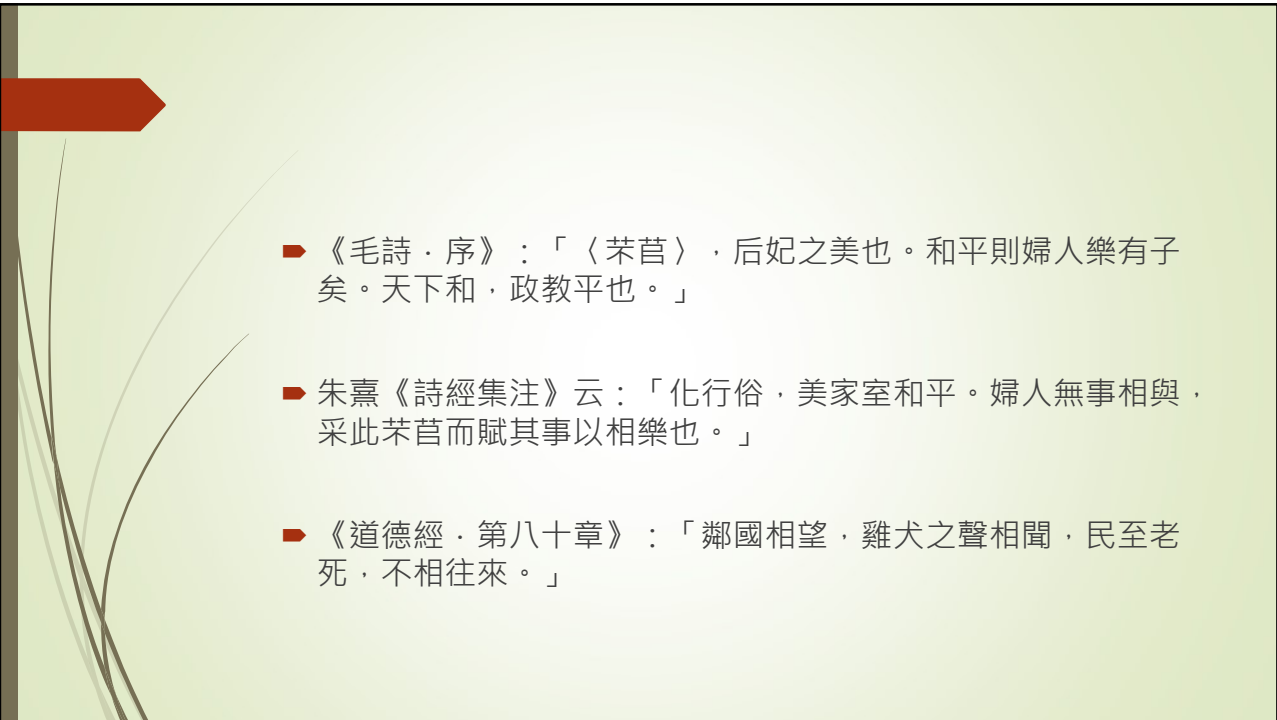


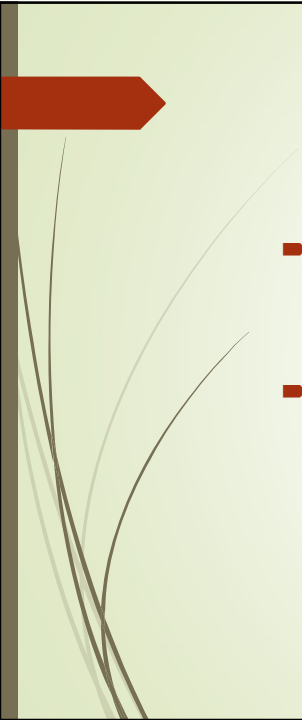



國風·周南·芣苢

- 采采芣苢，薄言采之。
- 采采芣苢，薄言有之。
- 采采芣苢，薄言掇之。
- 采采芣苢，薄言捋之。
- 采采芣苢，薄言袪之。
- 采采芣苢，薄言擷之。

- 
- 許慎《說文解字》：掇，拾取也。从手，斲聲。
 - 段玉裁《說文解字注》：取易也。按掇與𠬞二篆義別。云五指𠬞也。五指𠬞者、如用指取禾之穀是也。掇則訓取易而義不同。
 - 詩。薄言掇之。
 - 傳曰。掇、取也。此掇之本義也。若董道詩詁曰。以指歷取也。朱子詩集傳曰。掇取其子也。此於今之俗語求其義。而不知今之俗語、許書自有本字。凡訓詁之宐審慎如此。
 - 𠬞下云五指掇也。宋本云五指持也。皆未是。廣韻六術云。𠬞、持取。今𠬞禾是。是則許當本作五指持取也。五指持而取之。於義乃合。

- 
- 《毛詩·序》：「〈芣苢〉，后妃之美也。和平則婦人樂有子矣。天下和，政教平也。」
 - 朱熹《詩經集注》云：「化行俗，美家室和平。婦人無事相與，采此芣苢而賦其事以相樂也。」
 - 《道德經·第八十章》：「鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。」

- 
- 《莊子·山木》：「君子之交淡若水，小人之交甘若醴。君子淡以親，小人甘以絕。」
 - 孔穎達疏曰：「《山海經》及《周書·王會》皆云：『芣苢（苢），木也，實似李，食之宜子，出於西戎。』」



白居易

〈談氏外孫生三日喜是男偶吟成篇兼戲呈夢得〉

- 玉芽珠顆小男兒。
- 羅薦蘭湯浴罷時。
- 芣苢春來盈女手。
- 梧桐老去長孫枝。
- 慶傳媒氏燕先賀。
- 喜報談家烏預知。
- 明日貧翁具雞黍。
- 應須酬賽引雛詩。



- 車前子泡茶：先將車前子中的雜質挑揀乾淨，將空的車前子篩出，清洗之後晾乾。取車前子大約10克，置入杯中以沸水進行沖泡，當茶來飲用，每天一劑，可以祛痰、止咳。
- 車前子熬粥：以粳米約100克，洗淨後使用冷水半小時的浸泡，然後將粳米撈出晾乾。將清潔的車前子約25克，以紗布包裹，扎緊，加冷水煮沸一刻鐘，將車前子撈出，加入粳米，使用大火煮沸後改小火，直到熬成粥糊，食用時可添加白糖。



- 車前子可用於水餃、包子餡，也可以做燉菜和涼拌。尤其適合在炎炎夏季食用。車前草微寒，忌大量食用。





車前草獅子頭



- 1.將車前草嫩葉洗淨切碎，與豬絞肉和白胡椒、鹽混合，輕捏肉糊分成自己心目中的數量以及大小。
- 2.加醬油、水、剝好的蒜頭到鍋子裡，高度至少淹過獅子頭。
- 3.大火直接將滷汁煮滾，放入肉團，轉小火慢煮。
- 4.稍微翻動肉團，使其不致燒焦，同時讓肉團每一面都能吸到滷汁。
- 5.整顆肉團都入色後，大約再三分鐘至五分鐘，可起鍋。



詩經·小雅·鹿鳴之什·采芣苢

- 采芣苢采芣苢，芣亦作止。
- 日歸日歸，歲亦莫止。
- 靡室靡家，玁狁之故。
- 不遑啓居，玁狁之故。
-
- 昔我往矣，楊柳依依。
- 今我來思，雨雪霏霏。
- 行道遲遲，載渴載飢。
- 我心傷悲，莫知我哀。



- 《漢書·匈奴傳》：「至穆王之孫懿王時，王室遂衰，戎狄交侵，暴虐中國。中國被其苦，詩人始作，疾而歌之，曰：「『靡室靡家，玁狁之故』，『豈不日戒，玁狁孔棘』。」
- 方玉潤《詩經原始》：「此詩之佳，全在末章。真情實景，感時傷事，別有深情，非可言喻，故曰：莫知我哀。」「末乃言歸途景物，並回憶來時風光，不禁黯然神傷。絕世文情，千古常新。」

- 毛詩序：「采薇，遣戍役也。文王之時，西有昆夷之患，北有獫狁之難，以天子之命，命將率，遣戍役，以守衛中國。故歌采薇以遣之，出車以勞還，杖杜以勤歸也。」
- 《史記·伯夷列傳》記載：「武王已平殷亂，天下宗周，而伯夷、叔齊恥之，義不食周粟，隱於首陽山，采薇而食之。」





《遣悲懷》

- 謝公最小偏憐女，自家黔婁百事乖。
- 顧我無衣搜蠹篋，泥他沽酒拔金釵。
- 野蔬充膳甘長藿，落葉添薪仰古槐。
- 今日俸錢過十萬，與君營奠復營齋。

- 昔日戲言身後意，今朝都到眼前來。
- 衣裳已施行看盡，針線尤存未忍開。
- 尚想舊情憐婢僕，也曾因夢送錢財。
- 誠知此恨人人有，貧賤夫妻百事哀。

■ 薇，是野豌豆，又叫大巢菜。

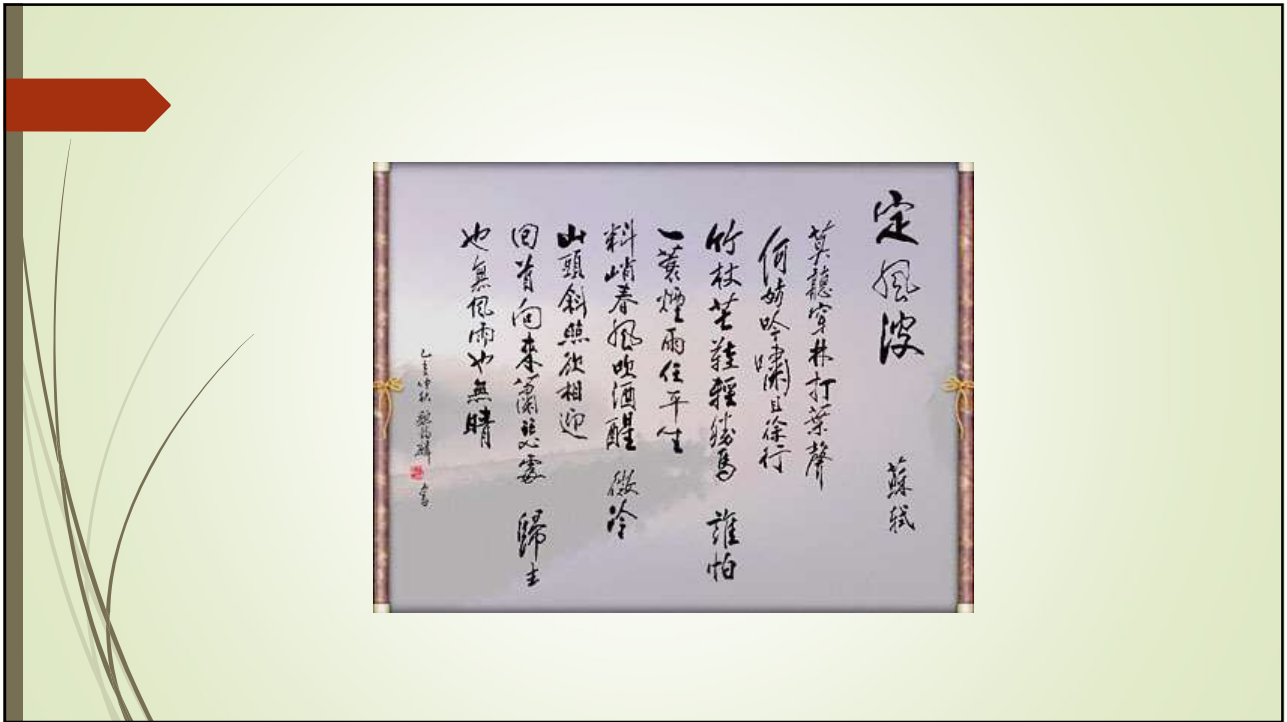
■ 蘇軾：「菜之美者，蜀鄉之巢。」春季采下嫩芽嫩梢，清炒燉湯，涼拌熟食兩相宜。





蘇軾《定風波》

- 莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。
- 竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑湮雨任平生。
- 料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。
- 回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。



王風·黍離

- 彼黍離離，彼稷之苗。行邁靡靡，中心搖搖。知我者，謂我心憂；不知我者，謂我何求。悠悠蒼天，此何人哉？
- 彼黍離離，彼稷之穗。行邁靡靡，中心如醉。知我者，謂我心憂；不知我者，謂我何求。悠悠蒼天，此何人哉？
- 彼黍離離，彼稷之實。行邁靡靡，中心如噎。知我者，謂我心憂；不知我者，謂我何求。悠悠蒼天，此何人哉？



- 〈詩序〉：「黍離，閔宗周也。周大夫行役，至於宗周，過故宗廟宮室，盡為禾黍。閔周室之顛覆，彷徨不忍去，而作是詩也。」



- 劉勰《文心雕龍·物色》：「是以詩人感物，聯類不窮，流連萬象之際，沉吟視聽之區。寫氣圖貌，既隨物以宛轉，屬采附聲，亦與心而徘徊。故灼灼狀桃花之鮮，依依盡楊柳之貌。」





蘇軾〈擷菜〉

■ 吾借王參軍地種菜，不及半畝，而吾與過
子終年飽飫，夜半飲醉，無以解酒，輒擷
菜煮之。味含土膏，氣飽風露，雖梁肉不
能及也。人生須底物，而更貪耶？乃作四
句。

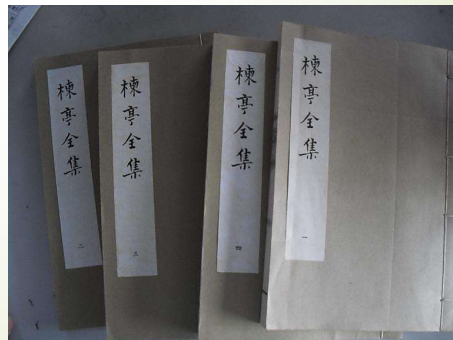
■ 秋來霜露滿東園， 蘆菔生兒芥有孫。
■ 我與何曾同一飽， 不知何苦食雞豚。



- 《紅樓夢》第四十二回，劉姥姥在大觀園裡逛了一個心滿意足，而且得到老太太、二奶奶等眾人饋贈的金銀鏢子、絲織衣料、花樣麵果子……可說是滿載而歸。待要回鄉下去，平兒便對她提出了要求：「到年下你只把你們曬的那個灰條菜乾子和豇豆、扁豆、茄子、葫蘆條兒各樣乾菜帶些來——我們這裡上上下下都愛吃。」言下之意，農家平淡菜飯反倒是達官貴族最想吃的東西。
- 曹雪芹的祖父曹寅，曾在詩集《棟亭詩鈔》與《棟亭別集》裡提及「瓜蔬飯」。



- 曹寅是康熙皇帝的近臣，又數度迎接聖駕，對於豐盛精美的飲食並不陌生。然而他卻寫詩給他的弟弟說明，飲食以瓜果蔬菜配入白米來炊飯，對身體健康是有好處的，所謂：「食益瓜蔬飯」，又云：「拄腹自慚鄉味美，豆棚東畔足涼風。」他在寫詩給妻舅時，也提到自己喜愛農家粗淡的風味。





菲立普·克婁代〈甘藍菜〉

- 我記得賽琳似乎說過，甘藍菜發出嗆烈的貧窮味。餐餐都吃沒有肉、讓湯頭更滑潤的甘藍菜湯，它不修邊幅的體味縈繞在樓梯牆上、廚房裡，樓梯底下的小房間中、閣樓低矮的天花板中、陳舊的門房內，最後，就像效果很差的黏膠般鑽進每個縫隙。
- 它的味道像一張悲慘的身分證：告訴我你吃什麼，我就告訴你永遠也不能成為什麼人。

- 冷卻後的甘藍菜更是要命，它一定會留下某種東西，就像犯案的痕跡或盤旋不去的煙霧。
- 甘藍菜似乎特別喜歡大型的監禁場所，而且它最了解如何與苦難作伴，如何陪伴經年累月的痛苦，像是晚年、破滅的人生、被看管的人生，壓抑、錯過時機、被糟蹋的人生；以及奄奄一息的人。
- 說到底，它什麼都不是，因此有很長一段時間，它一直是小老百姓的食物，而且老是糾纏著這些人。