

豳風·七月



- 七月流火，九月授衣。
- 一之日鬻發，二之日栗烈。
- 無衣無褐，何以卒歲？
- 三之日于耜，四之日舉趾。
- 同我婦子，饁彼南畝，田峻至喜。

- 七月流火，九月授衣。
- 春日載陽，有鳴倉庚。
- 女執懿筐，遵彼微行，爰求柔桑。
- 春日遲遲，采繁祁祁，
- 女心傷悲，殆及公子同歸。

- 七月流火，八月萑葦。
- 蠶月條桑，取彼斧斨，
- 以伐遠揚，猗彼女桑。
- 七月鳴鴉，八月載績，
- 載玄載黃，我朱孔陽，為公子裳。

- 四月秀萼，五月鳴蜩。
- 八月其穫，十月隕穽。
- 一之日于貉，取彼狐狸，為公子裘。
- 二之日其同，載纘武功。
- 言私其豸，獻豸于公。

- 五月斯螽動股，六月莎雞振羽。
- 七月在野，八月在宇，
- 九月在戶，十月蟋蟀入我床下。
- 穹窒熏鼠，塞向墐戶。
- 嗟我婦子，曰為改歲，入此室處。

- 六月食鬱及薺，七月烹葵及菽。
- 八月剝棗，十月穫稻，
- 為此春酒，以介眉壽。
- 七月食瓜，八月斷壺，
- 九月叔苴，采荼薪樗，食我農夫。

- 九月築場圃，十月納禾稼，
- 黍稷重穋，禾麻菽麥。
- 嗟我農夫，我稼既同，上入執宮功。
- 晝爾于茅，宵爾索綯，
- 亟其乘屋，其始播百穀。

- 二之日鑿冰冲冲，三之日納于凌陰。
- 四之日其蚤，獻羔祭韭。
- 九月肅霜，十月漉場。
- 朋酒斯饗，曰殺羔羊。
- 躋彼公堂，稱彼兕觥，萬壽無疆。



- 遠志棗仁粥

- 材料：遠志肉、炒棗各10克，粳米50克。

- 做法：先將粳米投洗乾淨，放入鍋內用清水煮粥。開鍋後放入遠志、棗仁，煮熟即可。此粥可在晚間作為夜宵食用。

- 功效：此粥寧心安神，對於心血不足、痰擾於神而引起的驚悸健忘、不寐多夢等症具有良好的緩解效果。



- 鄭玄：「四月生者，自是王瓜。」
- 《詩經草木今釋》：「蒺」即王瓜。
- 王瓜 (*Thladiantha dubia* Roem.) 屬瓜科，葉似栝樓，略圓形，表面有刺毛，開黃花，結實如彈丸，成熟時果實為紅色。



- 俗稱：土瓜、公公鬚、野甜瓜。
- 林野最常見的括樓屬植物。葉形變化多-或全緣，或5-7淺裂。果卵形至橢圓形，未成熟時可見10條綠白色縱條紋，成熟時橘紅色。

《金瓶梅》第三十四回

- 先放了四碟菜果，然後又放了四碟案鮮：紅鄧鄧的泰州鴨蛋，曲彎彎王瓜拌遼東金蝦，香噴噴油炸的燒骨，禿肥肥干蒸的劈曬雞。
- 第二道，又是四碗嘎飯：一甌兒瀘蒸的燒鴨，一甌兒水晶膀蹄，一甌兒白炸豬肉，一甌兒炮炒的腰子。
- 落後才是裡外青花白地磁碟，盛著一盤紅馥馥柳蒸的糟鱒魚，馨香美味，入口而化，骨刺皆香。西門慶將小金菊花杯斟荷花酒，陪伯爵吃

- 王瓜，葫蘆科 栝樓屬，分佈於全島海拔500~ 1600公尺草叢或灌木叢中。



- 「鬱」今名「郁李」，為落葉小喬木，小枝細長，幼時褐色。
- 一名「車下李」，是古代的野李。「鬱」、「郁」一聲轉，《山海經》作「栒」，花實均香馥濃郁，故名郁李。古時華北地區本樹種的分布非常普遍，生「高山、川谷及丘陵上」。子小如櫻桃，甘酸而香，稍有澀味；如「以湯浸去皮尖，用生蜜浸一宿」即可食用，也可用於釀酒。





- 郁李在早春開花，花瓣有如剪紙，色彩繽紛、濃豔適度。盛開時，繁英壓樹，十分壯觀。
- 初夏結果，紅實滿枝。花果都很美麗，近代常栽培供觀賞。

- 萋萋即俗稱的野葡萄或山葡萄，一種野生果類。
- 「萋」之漿果為紫紅色，亦可採食。農曆六月成熟。
- 古人可能用於釀酒，未見有栽培紀錄，可能都採自野生植株。



- 葡萄屬植物在中國境內約有四十種，有些種類是水果葡萄的重要種質資源，例如變葉葡萄（*Vitis piasekii* Maxim.）、山葡萄（*V. amurensis* Rupr.）、桑葉葡萄（*V. ficifolia* Bge.）等，果均可生食，並用於釀酒，都是葡萄的近緣種。



- 冬葵本來應該是八、九月栽種，冬末春初採集的植物，但〈豳風·七月〉列為七月採集和烹煮。因此李時珍認為「冬葵」是古人常食的蔬菜，冬葵古時常見栽培，但自明代以後已經很少栽培食用。



- 又名葵菜、冬寒菜、蕲菜。葵的一種。葉腎形，稍皺縮。夏初開淡紅色小花。
- 嫩梢、嫩葉可作蔬菜。莖葉皆入藥。
- 漢桓寬《鹽鐵論·散不足》：「春鵝秋鷄，冬葵溫韭。」
- 晉張華《博物志》卷四：「人食冬葵為狗所齧，瘡不差或致死。」
- 明李時珍《本草綱目·草五·葵》：「六七月種者為秋葵，八九月種者為冬葵。」
- 清吳其濬《植物名實圖考·蔬一·冬葵》：「冬葵，《本經》上品，為百菜之主，江西、湖南皆種之。」



- 葵菜為錦葵科錦葵屬中以嫩莖葉供食的栽培種，為一年或二年生草本植物。冬春之際開花，因謂之「冬葵」，在植物分類學中便延續了此一稱呼。
- 古名「藟」，習稱為「葵」，三國魏時張揖《廣雅·釋草》曰：「藟，葵也。」
- 《本草綱目》有「露葵」、「滑菜」等別稱：「古人采葵必待露解，故曰露葵。今人呼為滑菜，言其性也。」



- 晉郭義恭《廣志》又稱其為「胡葵」。民間又有冬寒葵、野葵、滑腸菜等俗稱。
- 今贛閩稱蕲菜，川湘稱冬寒菜，鄂南稱冬菟菜，四川叫作豆腐菜，大約是其宜用以做湯的緣故，在湖北有些地區又習稱為湯菜。其葉片圓如豬耳，顏色正綠，葉梗也是綠的，煮熟後滑順可口，柔軟清香。



- 早在春秋時期，葵就已成為人們常食並廣為種植的菜蔬。大約成書於春秋戰國時期的《黃帝內經·素問》「藏氣法時論篇」便有五菜之說：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」
- 葵菜乃甜味的代表菜品，有益肝之效：「肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。」五菜，即：葵、韭、薤、藿、蔥。
- 《黃帝內經·靈樞經》將葵菜列為「五菜」之首。

- 《詩·豳風·七月》：「七月烹葵及菽」。
- 《管子》：齊桓公北伐山戎時，得其冬葵，移植於齊國。
- 《山海經·北山經》：「邊春之山，多蔥、葵、韭」。

- 其時，人們最通常的吃法除了烹食外，還常將葵菜製作成醃漬菜食用，並被人們列為祭祀鬼神的祭品之一。
- 如《儀禮·少牢饋食禮》曰：「韭菹在南，葵菹在北。」
- 《周禮·天官·醢人》：「饋食之豆，其實葵菹、羸醢。」用葵製作的醃菜在充當祭品時，一般與用蚌蛤製成的肉醬搭配。

- 漢代，葵的種植更為普遍，其地位也更為顯著。漢史游《急就篇》舉出的十三種菜中，就曾以葵為首。
- 種葵經驗亦受到文人的關注，漢樂府《長歌行》「青青園中葵，朝露待日晞」的吟詠，便是詩化的時人種葵圖。
- 漢樂府《十五從軍行》描繪戰亂後的淒涼鄉井圖，那一頓劫後餘生的飯食，仍抹不去葵的身影：「舂穀持作飯，采葵持作羹。羹飯一時熟，不知貽阿誰？」



- 元無名氏《居家必用事類全集》：「葵菜去皮，嫩心帶稍葉長三四寸，煮七分熟。再下葵葉候熟。涼水浸，拔揀莖葉另放。如簇春盤樣，心葉四面相對放，間裝雞肉皮絲、薑絲、黃瓜絲、筍絲、萵筍絲、蘑菇絲、鴨餅絲，羊肉、舌、腰子、肚兒、頭蹄肉、皮皆可為絲。用肉汁淋蓼子汁，加五味澆之。」

- 明朱橚《救荒本草》也將其列為救荒之物：「采葉炸熟，水浸淘淨，油鹽調食。」



- 明人李時珍《本草綱目》中，葵菜卻成了少見之物，並被李時珍列入草類：「葵菜，古人種為常食，今之種者頗鮮」；「古者葵為五菜之主，今不復食之，故移入此（指列入草類）」。
- 葵之地位在明代的一落千丈，很可能與大白菜的普遍種植有關。明代的植物學家王世懋就在其《學圃雜疏》中感慨道：「古人食菜必曰葵，王右丞『清齋折露葵』是也。乃今菜品竟無稱葵，不知何菜當之。又所重曰秋末晚菘，亦竟無定說。」

- 《齊書》：「南齊周顒隱居于鐘山，文惠公子問他蔬食何味最勝？」周顒答謂：「春初早韭，秋末晚菘」。
- 此處早韭，指早春新韭；菘是白菜、青菜的古稱，晚菘是指成熟於秋冬的大白菜和塌地而生的一類青菜。

秋葵

- 秋葵營養豐富，幼果中含有大量的粘滑汁液，具有特殊的香味。其汁液中混有果膠。
- 它的果膠為可溶性纖維，在現代保健新觀念中極為重視。
- 凡經常食用它有健胃腸，滋補陰陽之功效。常吃秋葵有益健康。



- 秋葵含有豐富的維生素C和可溶性纖維，不僅對皮膚具有保健作用，且能使皮膚美白、細嫩；秋葵同時富含類不蘿蔔素和β-胡蘿蔔素，可以保護皮膚，減少自由基損傷。



- 秋葵的黏液中含有水溶性果膠與黏蛋白，能減緩糖分吸收、減低人體對胰島素的需求，抑制膽固醇吸收，能改善血脂，排除毒素；秋葵中豐富的類胡蘿蔔素，可以維持胰島素的正常分泌與作用、平衡血糖值。



- 秋葵含有果膠、牛乳聚糖等，具有幫助消化、治療胃炎和胃潰瘍、護腸胃之功效，而且它分泌的黏蛋白，也有保護胃壁的作用，還能促進胃液分泌，提高食慾，改善消化不良等症，因此秋葵被譽為人類最佳的保健蔬菜之一，對腸胃健康更是非常有益。



- 韭菜在中國已是菜蔬。
- 《漢書》：「冬種蔥韭菜茹」。
- 杜甫：「夜雨剪春韭，新炊間黃梁。」
- 蘇東坡：「漸覺東風料峭寒，青蒿黃韭試春盤。」
- 可得知唐宋時代，韭菜已是相當普遍的一種蔬菜。





內蒙古野韭花醬羊肉

- <https://www.youtube.com/watch?v=tNTz4BqV5LI>

- 14:27~25:30