

它有“国民菜”之称

□林卫辉

# 白菜是怎样当上百菜之王的?



## 一、白菜有松树的风格

前几天讲完萝卜,不说说白菜,说不过去。

考古学家在新石器时期的西安半坡原始村落遗址发现了一个陶罐,里面有已经碳化的植物籽实,经鉴定是白菜籽和芥菜籽,距今约有6000年-7000年。这说明白菜产自中国,历史悠久。

奇怪的是,拥有如此资历的白菜,却长期销声匿迹,直到三国时才出现,那时它的名字叫“菘”。最早的记载见于三国时期的《吴录》:“陆逊催人种豆、菘。”陆逊是三国时吴国的丞相,军事生产一把抓,大家熟知的是他的军事才能,比如“火烧连营”,这里的记录,说他催促吴国人种豆和白菜,看来也是搞经济的一把好手。

南朝齐时的国子博士周顒,辞官隐居于现在南京的钟山,文惠太子问周顒“菜食何味最佳”,周顒回答“春初早韭,秋末晚菘”。这里的“菘”,就是白菜。为什么叫“菘”?陆游的爷爷陆佃在《埤雅》中作了解释:菘性隆冬不彫,四時長見,有松之操,故其字会意。原来是看到冬天白菜也能生长,有松树的风格,所以叫“菘”。

说冬天白菜不凋谢,这应该是指江南一带。虽然白菜对低温的抵抗力非常强,但气温在-11℃左右时,则会遭受冻害。在北方,11月中旬以后,白菜基本停止生长,必须尽快收获,否则就会冻伤,这不符合“隆冬不彫”的描述。事实上,南朝时,白菜还是生长在江南一带,之后才陆续北上,而白菜也因此不断改良,适应北方寒冷气候。

三国之前,北方不见白菜身影,倒不是那儿不适合种白菜,而是那时北方有一种菜很受欢迎,叫葵菜。所谓葵菜,也就是现在所说的冬葵,就是滑菜,广州叫潺菜。它在我国2000多年前的诗经中就出现过。《诗经·豳风·七月》中说:“七月烹葵及菘”,葵就是葵菜,菘就是大豆。

成书于先秦时期的《黄帝内经》中提出五菜的概念,列出葵、韭、藿(就是豆苗)、薤(就是薤头)、葱五种蔬菜,葵菜位居第一。西汉时成书的《急就篇》里列出了十多种蔬菜,葵菜也位居首位。在缺油的年代,富含黏液、煮后滑溜溜的葵菜受欢迎,这可以理解。

唐代食疗学家孟诜就说过“北无松菜,南无芜菁”,这说明白菜在唐代还未北伐,之后改变这一状态缘于气候变化。气象学家考证,大约在公元1350年左右,也就是我国元朝时期,境内出现了大降温,称“小冰期”,这导致北方原本种植的葵菜无法适应更加寒冷更加漫长的冬季,北方农民纷纷选择种植更耐寒、更高产、更好储存以及味道更好的白菜。这让白菜登上了百菜之王的地位。李时珍在《本草纲目》中就说:“古者葵为五菜之主,今不复食之。”

## 二、齐白石的“白菜之问”

前面说了,白菜是在元朝成为蔬菜之王的,其实在它“登基”之前,已很受欢迎了。范成大写道:“拨雪挑来塌地松,味如蜜藕更肥浓,朱门肉食更无味,只作寻常菜把供。”说的是下雪后的白菜不仅清甜如蜜藕,比蜜藕更鲜美。苏东

坡则更夸张地说道:“白松类羔豚,冒土出熊蹯”,把白菜比作羊羔、猪肉以及熊掌。

史上白菜的最大粉丝,当算齐白石老先生,他一生最爱吃白菜,也极爱画白菜,并题有:“牡丹为花中之王,荔枝为百果之先,独不论白菜为蔬中之王,何也?”

物以稀为贵,当年还未在北方广泛推广的白菜,文人还乐意这个“菘”那个“菘”几句,到了元朝之后,白菜成为头号当家菜,还叫什么“菘”啊?于是直呼其为白菜,叶菜中它偏白,故名。尽管名字诗意全无,但胜在贴近生活。当然,在被老百姓直呼“白菜”之前,也有人提过,只是没被普遍推广。据考证,最早出现“白菜”这一文字记录的,是宋时的范成大,他有诗:“新春云子滑流匙,更嚼冰蔬与雪齑,灵隐山前水精菜,近来种子到江西。”这首诗的题目便是《进贤初食白菜因名之以水精菜二首》中之一。

白菜能够成为菜中之王和国民菜,还有一个美食因素,就是易入味、不串味。白菜含水量多,细胞之间气孔较多,稍为挤压或烹煮,水分流出,其他味道就进去了,所以很容易入味,所以做法就多样。不串味,就可以百搭,跟多数菜肴搭配都没问题。特别在缺油少肉的年代,这种优点很重要!

对现代人来说,白菜更是一种健康菜。每百克白菜中含9.4克膳食纤维,这对于主要成分是水白菜来讲,膳食纤维含量不低。吃进肚子既有饱腹感,而人体吸收的热量又不高,妥妥的减肥食品;而维生素C、钠、镁、磷、钾、钙等人体所需微量元素,含量也算高。白菜比较耐寒,喜欢清凉天

气。当昼夜温差超过10℃时,有利于糖的合成,所以经过打霜的白菜特别甜。白菜适于栽植在保肥、保水并富含有机质的壤土与砂壤土及黑黄土。符合以上条件种植出来的白菜,就是优质产品。山东胶州大白菜、北京青白、河北徐水黄心大白菜、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等;南方的乌青白、蚕白菜、鸡冠白、雪里乌等都是优良品种。

白菜是十字花科芸苔属植物,它的表亲小白菜,也叫青菜,广东人称“上海青”。叫“小白菜”是因为形似大白菜,它富含叶绿素,营养一点都不“白”。广东常见的白菜,有黄芽白,是河北徐水黄心大白菜这一品种。有一种净白,长得长一点,浅绿色,是北京青白这一品种。

## 三、醋溜白菜和虾米白菜

白菜荣登百菜之玉宝座近千年,如何烹煮,早被研究个底朝天。尤其在北方,其花样的丰富,连广东人都自愧不如。白菜可拌可腌,凉拌和做成酸菜,超过广东人的想象力;白菜还可炖可炒,这点广东人也常用,而北方人居然还用醋溜,确实脑洞大开。

大吃货袁枚在《随园食单》提到“此菜以北方来者为佳,或用醋泼,而加虾米煨之。一熟便吃,迟则色味俱变”。袁枚在这里说了两种做法:醋溜白菜和虾米白菜。其实白菜没那么难伺候,袁枚所说的一熟便吃,是为了吃到白菜的脆,如果煮的时间长一些,也没问题,不存在长时间烹煮导致变色问题,但为了吃到其脆的风味,入味就会差一些。相反,如果长时间炖煮,等白菜的水分先出来,让其鲜味汤汁再进去,这更好吃。

也许是白菜太家常了,餐厅的厨师要做出比家里做得更好吃的白菜并不容易,况且卖不出好价钱,因此,稍稍上档次的餐厅,很少上白菜。

# 为何诺奖只授给在世的科学家?

□石毓智

诺贝尔奖对候选人没有年龄限制,只要活着就行;对参评的成果也没有时间限制,只要研究者在世即可。然而也有一些特殊情况的具体规定:在1974年之前,参选者在被提名之后与诺奖评委会做出决定期间病故,评选结果仍然有效。尔后则修改为:在每年10月份宣布评选结果时,该科学家必须仍然健在。这就出现了一些特殊情况,在2011年10月3日宣布生理学或医学奖得主时,发现其中一位得奖者拉尔夫·斯坦曼不幸在3天之前离世。诺奖委员会专门为此召开了一个特别会议,最后还是决定把奖授予这位杰出的科学家。

诺贝尔奖只授予在世者,一方面是为了最大限度地呈现该领域在当代的最杰出成就,另一方面也是鼓励科学家潜心于自己的研究。

很多获奖的成果都是几十年前做出的。屠呦呦于2015年获得诺贝尔生理学或医学奖,而她的获奖成果是发现青蒿素可医治疟疾,这是上个世纪70年代初做出来的。今年授予的3个诺贝尔生理学或医学奖分别是哈维·阿尔特、迈克尔·霍顿和查尔斯·赖斯,他们获奖的成果都是发现丙型肝炎病毒,而此项研究初步成果始于上个世纪70年代中期,整个研究过程前后持续了20多年。从时间跨度上看,就可知科学探索的艰辛,只有长期潜心于这项研究者方有机会获得这种殊荣。

科学研究的成果需要时间来验证,也需要时间来认识其价值,所以跨度要足够的大才能做出合理的评判。而且在这个时期里,有些达到这一级别的成果被一时低估或者忽略,那么评奖委员会可以有足够的弹性来弥补

评奖过程中的缺失。与此同时,也让每个获奖者在活着的时候看到自己的研究成果所带来的荣誉。

跟数学界的最高奖菲尔兹奖相比,诺贝尔奖侧重于对某项成就的认可,而主要不是鼓励获奖者做出更多的成就。比如今年获得生理学或医学奖的哈维·阿尔特于1935年,已经85岁高龄,可能已不从事科研工作了。而非尔兹奖则规定获奖者年龄不得超过40岁,且一个人一生只能有一次获奖的机会,重点放在鼓励获奖者在日后的岁月里取得更多的成就。

诺贝尔科学奖被认为是当代科学家的最高荣誉,代表着当代的最高科技水准,那么首先要保证公正和客观,这是与他们的高度弹性的时间范围不无关系的。那些取得最杰出成就的科学家只要活着,他们的成果总有机会被认可。

# 敌人

□莫小米

一个中国士兵,一个日本士兵,在这儿,迎头遇上了。这个山头,曾被反复争夺,十多个白天黑夜,子弹呼啸,血肉横飞,炮火削平几米土层,地表一片焦黑。

他们几乎一样的年轻。之前,日本士兵熟背着首相所谓“大东亚共荣”的激情演讲,只有有用行动——参军参战,来表达自己的忠君爱国之情。

之前,日本侵略者打到了中国士兵的家乡,眼看国土沦丧,生灵涂炭,正在读书的学生,别无选择,穿上军装,扛起枪。

阵地,在北方,燕山余脉与太行山的交会处,唐肃关长城要隘,崇山峻岭,关隘重叠。日本士兵跟着他的队伍,要攻破山头,继而窥视中国的中原地区。

中国士兵跟着他的队伍,



芭蕾(青铜作品)

□何健君

驻守壕沟,顽强阻击,寸土不让。十多天的死守,进攻的日军如潮水来了又退。

中国士兵,学生的文弱已然褪尽,身上淌着血,身边堆满同伴的尸体,炮火间歇,照样取出搪瓷碗,盛上饭(竟没有米饭),掏出身边最后几头蒜(一定有蒜),吃得很香……

同一时刻,又一次进攻开始了,日本士兵从那一侧悄悄摸上来……

一个中国士兵,一个日本士兵,在这儿,迎头遇上了。这里发生过肉搏战吗?谁又占了谁的上风?又是谁拉响了手榴弹?也许,只有他们自己知道,结果是,他们以那样的方式,同归于尽……

有多少当初神圣的战役,被遗忘在时间的荒原中。一十年后,一当地农民发现了这片沟壑纵横的阵地。一位叫杨国庆的军事爱好者查询得知,这是1937年8月,中国军队抗击日寇的南口战役遗址。

杨国庆开始寻找遗迹,当他找到这儿时,当年的一幕就重现了。那口搪瓷碗,碗里留有两头大蒜,边上还有一支牙膏,牙膏皮上印着“上海牙膏厂制造”,这个学生兵,是多么的爱干净!

一枚青天白日帽徽,紧挨着一块日军士兵身份牌。荒草乱岗,寂然无声,这么多年了,没有分开过。

# 做好新冠疫情常态化防控 良好习惯要保持



1 勤洗手。要用肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手



2 不要用脏手触摸眼睛、嘴巴、鼻子



3 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或用臂肘遮挡住口鼻



4 提倡分餐 使用公勺公筷



5 室内经常通风,定期进行清洁消毒

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作

## 彩票开奖公告栏

开奖时间:2020年10月10日

### 超级大乐透 第20099期

前区号码	03 15 02 27 11 04 12		
后区号码	03 08		
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	7	9276156	64933092
二等奖	2	7420924	14841848
三等奖	177	73483	13006491
四等奖	54	58786	3174444
五等奖	506	10000	5060000
六等奖	968	3000	2904000
七等奖	23384	300	7015200
八等奖	23105	200	4621000
九等奖	67446	100	6744600
十等奖	752820	15	11292300
十一等奖	7277093	5	36385465
合计			169978440

全国销售量(超级大乐透):301168262元  
913910111.18元奖金滚入下期奖池。  
本期开奖截止日为2020年12月9日,逾期作弃奖处理。

### 排列3排列5 第20230期

排列3	5 7 3				
排列5	5 7 3 9 8				
中奖情况					
奖项	全国销量(元)	本省销量(元)	全国中奖注数	本省中奖注数	单注奖金(元)
直选	6097	337	1040		
排列3	19059152	978138	0	0	346
排列5	12109746	36	100000		

13309334.80元奖金滚入下期排列3奖池。  
401515650.88元奖金滚入下期排列5奖池。  
本期开奖截止日为2020年12月9日,逾期作弃奖处理。

### 好彩1 第2020226期

中奖符号	19 马 秋 西		
投注方式	投注额(元)	中奖注数	单注奖金(元)
数字	505720	3896	46
生肖	9242	350	15
季节	176	21	5
方位	636	242	5

投注总金额:515774元  
兑奖日期:自开奖之日起60个自然日内

### 3D 第2020231期

中奖号码	8 6 7		
奖项	中奖注数	单注奖金(元)	中奖金额(元)
单选	796	1040	827840
组选3	0	346	0
组选6	1495	173	258635
1D	178	10	1780
2D	28	104	2912
通选1	0	470	0
通选2	5	21	105
包选三全中	0	693	0
包选三组中	0	173	0
包选六全中	1	606	606
包选六组中	2	86	172
和数21	73	37	2701

本期投注总额:1742850元;  
本期中奖总额:1094751元;  
奖池资金余额:5100046元。

广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布