

从五辛古盘到卷中春色

“春盘”在历代留下了一道从简朴到丰盈、自宫廷至民间的生动轨迹。它不仅是时令菜蔬的拼配，更是一门随时间流转而不断演化的生活艺术。

春盘的食材搭配，随时代与地域不断焕新。宋代，春盘制作尤为精巧，常以生菜染萝卜为饰，与佳酿一同成为宫廷赏赐近臣的节礼（见《岁时广记》），民间亦相互馈赠，蔚然成风。梅尧臣“蓼牙疏甲簇春盘”之句，便绘出其细腻形态。此时，以薄饼卷裹食材的吃法开始流行，可视作春卷的雏形。

明清时期，“咬春”习俗盛行，嚼萝卜、食春饼成为大众迎春的味觉仪式。清人蒋诗在《沽河杂咏》中写道：“迎得新春又咬春，紫花菘复及时新。”这里的紫花菘指的是紫心萝卜，古人认为咬春可以带来好运和健康。

无论是古代“五辛盘”中的寻常菜蔬，还是一张春饼所需的简单工具，材料易得，做法质朴。它跨越了阶层的分野——宫廷可制价值千金的春盘，民间亦有“嘉蔬日可求”的春饼。而且北方惯用面粉烙饼，南方喜以面皮炸卷，这也体现了因地制宜、丰俭由人的灵活性。



文脉里的春信：一份穿越千年的『春日尝鲜指南』

虽然中华大地很多地方还处于数九寒天，雪花飘落，但春的气息已悄然弥漫，势不可挡。

“春日春盘细生菜，忽忆两京梅发时。”——杜甫的诗句让我们看到，古人是以鲜嫩的时蔬与精巧的面饼，开启对春天的呼唤。

纵观中国古代关于春天饮食的记载，“迎新”与“尝春”始终是核心脉络。从东汉《四民月令》最早提及“立春日食生菜”，到晋代《风土记》记载“元日造五辛盘”，这一传统逐渐成形。及至北宋，苏轼于《浣溪沙》中写下“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢”，赋予春盘以清雅的意境。清代《帝京岁时纪胜》有食用“春饼合菜”的记载，而清代袁枚的《随园食单》更对春饼之薄透作了生动描绘，延续着这份对春日的细腻感知。



《随园食单》

诗词中隐于箸间的春信

在唐诗中，“春盘”远不止于节令佳肴，它如一叶灵巧的轻舟，承载着诗人的家国记忆。杜甫在颠沛流离中，面对春日青翠的“春盘细生菜”，忆起的却是“两京梅发时”的太平胜景。“盘出高门行白玉，菜传纤手送青丝”的往昔盛况，与眼前“巫峡寒江”的萧索形成刺目对比。那一盘鲜嫩，由此化作连接盛世与乱世的沉重符号，满是沉郁顿挫的苍凉。在边塞诗人岑参笔下，一句“早去及春盘”，将对友人的不舍与祝福，化为盼其归家共尝春鲜的殷切叮咛。春盘在此处，是团圆与温暖的象征，充满了朴素动人的的人间情味。

到了宋代，春盘在诗人们的笔触下更添生活雅趣。朱淑真“自折梅花插鬓端，韭黄兰茁簇春盘”将鬓边春色与盘中春鲜并置，俏丽清新。杨万里则以“饼如茧纸不可风，菜如缥茸劣可缝”的妙喻，描摹其薄如蝉翼、细若丝绒的精致形态，令人唇齿间仿佛已生清鲜。由此可见，从“食生菜以迎新”的古朴风俗，到唐诗宋词中承载万般情思的精致“春盘”，这一春天食俗早已超越口腹之欲，升华为凝聚着古人时节感悟与生命情怀的文化意象。

名著餐桌上的春日暗线

中华传统饮食讲究养生之道。传统的五辛盘，讲究辛、香、脆、嫩诸味兼具，食材间相辅相成，既有杀菌驱寒之效，亦能开胃补充营养。衍生至今的春饼，一张薄饼卷起乾坤，内里荤素平衡、五味调和：肉类供给丰盈，蔬菜增添清新，面饼奠定基础。这“食不厌精，脍不厌细”的搭配艺术，在满足味蕾欢愉的同时，亦悄然守护着身体的安康，展现出古人将养生融入日常起居的卓越智慧。

《红楼梦》第六十一回中，曹雪芹写到柳家的抱怨那些不时来大观园小厨房要这要那的小丫环们恃宠生骄，发了几句牢骚，其中赞宝钗与探春：“连前儿三姑娘和宝姑娘偶然商议了要吃个油盐炒枸杞芽儿来，

现打发个姐儿拿着五百钱来给我，我倒笑起来了……”

在珍馐罗列的贾府，宝钗与探春两位小姐，为何特意自掏五百钱，让厨房做了一碟“油盐炒枸杞芽儿”？这就涉及应时而食的养生智慧。《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈”。“发陈”意指生发、推陈出新。春季初生的嫩芽，被古人认为饱含生机，能助人体发散积郁、升发阳气。枸杞芽，自古便是药食佳品，它与荠菜、马兰头并称“春野三鲜”，是文人医籍共同推崇的春味。宝钗、探春于春日专点此菜，正是对“顺应天时”这一养生核心的精致实践。对于吃腻了膏粱厚味的贾府小姐而言，这一碟清简的时鲜野菜，代表着超脱于奢华的口味与格调追求。

『春信』在当下的鲜活滋味

历经岁月流变，古籍中有关春天的饮食并未褪色，而是化作更日常、更活泼的风景。比如，立春前，北方春饼店外排起的长队，江南厨房中备好的脆嫩时蔬，都是这道千年“春信”的现代回响。而“咬春”的古意，也在时蔬清鲜中得以新生。虽不必再生啃萝卜，但品尝香椿、荠菜、春笋等“最早一笔春色”的习俗，已深入人心。人们通过舌尖感知季节流转，与古人“取迎新之意”的精神内核遥相呼应。

从晋代的五辛古意，到唐宋的诗意风雅，再到明清的市井缤纷，春盘最终化为今日餐桌上的春饼与春卷。它如一封沿着文脉与灶火传递千年的“春信”，每当翠绿时蔬与鹅黄嫩韭被端

上桌时，我们便通过舌尖，完成了一场与古人共赴春天的诗意仪式。

从苏轼笔下的“青蒿黄韭试春盘”，到今日餐桌上的美味，那份通过一餐一饭与自然时序共鸣、对生活充满热爱的情感，始终未曾改变。

当我们为家人烙上一张饼，或炒上一盘时蔬，便不止于饮食，更是参与了一场跨越千年的迎春仪式。我们通过味觉与先人共鸣，共同延续着那份对生命新机的喜悦。这或许便是传统最动人的模样：它从未远离，只是化作每年此时，我们心中那份对春天的鲜美期待。

华西都市报-封面新闻记者 张杰 雷蕴含 实习生 徐千然 出版社供图