



MAN BU DI GUO
SHI DAI CONG SHU
漫步帝国时代丛书

食在宋朝

舌尖上的大宋风华

SHI ZAI SONG CHAO

李开周 / 著



广东省出版集团
花城出版社



MAN BU DI GUO
SHI DAI CONG SHU
漫步帝国时代丛书



食在宋朝

舌尖上的大宋风华
SHI ZAI SONG CHAO

李开周\著

广东省出版集团
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食在宋朝：舌尖上的大宋风华 / 李开周著.
—广州：花城出版社，2008.11
ISBN 978-7-5360-5553-7

I. 食… II. 李… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165093 号

责任编辑：文 珍
技术编辑：易 平
封面设计：礼孩书衣坊

出版发行 花城出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号)
经 销 全国新华书店
印 刷 广州市官侨彩印有限公司
(广州市番禺区石楼)
开 本 889×1194 (毫米) 20 开
印 张 8.6 1 插页
字 数 160,000 字
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数 5,000 册
定 价 20.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

关心饮食文化

梁晓声

众所周知，我酷爱饮食。原因无他，首先无非在于口腹之患。其次，则是交际的需要。我虽厕身文化界，自身没多大文化。能打动周围文化人的，无非靠以下两点。第一，是阴差阳错，上帝让我拥有“发表”的某些可能。特别是在中国，这个 in print 的特权，让一些不学之辈，如我者，可以成为能人。当然，第二，这也还得靠为人的交际手段。在我说，就一度颇得益于这个“在餐桌上解决问题”的办法。

现在，我已完全不掌握“in print”的大权了。在餐桌上，也能耐越来越小，因为老迈节食，外加个人越来越付不起账。上饭馆，现在只能去“脏兮兮的”小饭馆；而我哪敢请大作家上那里跟我小叙呢。无奈之下，我开始学做文化人，即时常所谓的“把饮食上升到文化层面”。兹事体大，据说，其外延可以涉及人们的思想意识、道德观念、艺术审美等等领域。我当然没那么些能耐，无奈之下，就学习吧。一边上餐桌，一边思念在中外历史上文化人和普通人的餐饮习惯，边想种种餐饮上的文化影响。纵然所得甚少，却也觉得心情有所寄托。

就大局看，大概也可以说，在目前，光出版一本食谱，光张扬某个菜、汤如何解馋，已经不能吸引读者注意。随着中国社会的发展，中国的读者对于饮食的概念已经从“解馋”发展到“文化”的层次。

我的观念之改变，诚然出于无奈，但在客观上，也可说迎合了时尚的要求。

从这个意义上说，我看到李开周先生的新书，很感兴趣，衷心为之推介。我希望它能得到热心餐饮文化的读者的注意。做一个现时代的中国人而关心餐饮者，这类书是不可不读的，因为你之所以热衷饮食，在当今之际，已经不完全是出于“口腹之患”的生理需求，而是文化上的关切和寄托了。

二〇〇八年十一月底·北京




目录 <<<

五谷最养人

- 麦饭意象 / 3
僧钵细节 / 8
傅饬误读 / 13
毕罗正义 / 18
时间里的寒具 / 22
一饼盖华夏 / 26
七宝五味粥 / 31

蔬亚于谷

- 青青园中葵 / 39
薤露已成歌 / 45
几处篱悬白菌肥 / 51
芦蕪催人老 / 57
冬月藏菘 / 62
匏有苦叶 / 66
蔬菜的干制与腌制 / 70



无肉不欢

膏嫩还数契丹羊 / 77

五日一见花猪肉 / 82

夹儿是和弦 / 87

鹅鸭签,羊头签 / 92

东随海舶号倭螺 / 97

脯·腊·脩 / 103

脍·鲞·鲊 / 108

瓜果趁良宵

年来处处食西瓜 / 115

露浓压架葡萄熟 / 122

果市上的赌局 / 129

果饮·果脯·蜜饯 / 133

旅食地图

城东有菜市 / 139

城北有米行 / 145

四司六局 / 153

分茶酒肆 / 158

五谷最养人



打枷：

明刊本《天工开物》插图，图中两人所持农具为“连枷”，农人挥动长柄，连枷旋转着打在谷棵之上，使谷粒飞溅出来。宋人范成大诗：新筑场泥镜面平，家家打稻趁霜晴。笑歌声里轻雷动，一夜连枷响到明。

麦饭意象

两宋三百年，麦饭一直是小麦产区的主食。

当然，有宋以前也吃这个。

西汉史游《急就篇》：“饼饵麦饭甘豆羹。”三样家常饭，麦饭居其中。《急就篇》是童蒙书，相当于小孩子《看图识字》一类，其中既提到麦饭，说明麦饭是当时常见的饭食。

东汉有隐士井大春，人品高尚，才智超群，信阳侯许以年薪五千万，请他出来主持工作，却因为“设麦饭葱菜之食”相招待，惹恼了井先生，大骂“何其薄乎”，差点儿拂袖南山。^①

到唐朝，李建成阴谋篡位，被高祖李渊发觉，“囚建成于幕下”，给他吃的也是麦饭。^②

唐代训诂学家颜师古解释：“麦饭，磨麦合皮而炊之也。”意思是说，麦饭以磨碎的小麦为原料，里面既有面粉，也有麸皮。再联系到井大春不吃麦饭，李渊以麦饭作建成狱中之食，看来这麦饭不是什么好东西。

然而陆游有诗曰：

① 参见范晔：《后汉书·逸民列传》。

② 参见邵博：《邵氏闻见后录》。

剪韭腌芥粟作浆，新炊麦饭满村香。
先生醉后骑黄犊，北陌东阡看戏场。

新炊的麦饭，香气弥漫了整个村子，这个意象美丽非凡。固然诗人可以学李白“燕山雪花大如席”，有夸张的嫌疑，但麦饭该属美味，若不然，想夸张也没情绪不是？

曾与西安的朋友谈到这个问题，那朋友认为，陆游人在宋朝，宋朝的麦饭想必跟汉唐有所不同，而可能近似于关中平原至今流行的燕麦饭。

您知道，关中平原燕麦饭，分为槐花麦饭、馍花麦饭、辣子麦饭以及肉麦饭。每年清明前几天，关中平原槐花吐蕊，人们左手持竹竿，右手提栲栳，到槐林里摘槐花，摘回家，淘干净，撒上精盐，拌上白面，摊笼屉上蒸，蒸熟了，浇以麻油，热气衬清香，尝一口，鲜嫩无比，倒有鱼的味道，这就是槐花麦饭。把槐花换成葱花，把面粉换成馒头末儿，用盐拌匀，同样摊笼屉里蒸，出来就是馍花麦饭。辣子麦饭则是碎辣椒拌白面，肉麦饭是大肉片子拌白面，也都是蒸熟了吃。总结起来，现代麦饭有三个特点：第一，属于蒸制面食；第二，离不开菜蔬；第三，主要原料是面粉或者面粉的制成品，而不像汉唐，“磨麦合皮”，粗劣无比。

现代麦饭当中，还数槐花麦饭更接近陆游的诗句。茶芽似的槐花，鸭绿鹅黄，星星点点，且不管味道如何，只这形状就有诗意，换作其他麦饭则不成，您很难想象陆游的锅里全是碎馒头或者大肉片子。

倘若陆游诗里的麦饭确实是槐花麦饭，那么该是春天，江南粉墙黛瓦的村落，在古槐之中若隐若现，时近晌午，襦衫短褐的农人荷锄归来，该做午饭了。陆游在村后摘了半筐槐花，顺便又拐进自家菜园子割了把韭菜。回到家，亲自下厨，先炒一碟韭菜，再从瓦罐里倒出来小半碟腌芥菜，熬上粟米粥，蒸上槐花饭，就着韭菜和芥菜，自己且来个小酌。此时土灶中火光熊熊，粥锅里扑扑作响，锅上架着甑，

甑里便是槐花饭，槐花饭的香气透过甑子的窟窿眼儿往外窜，窜到厨房的上空，笼罩了整个村子……

陆游另有诗句，“数箸笋齏甘淡薄，半盂麦饭喜丰穰。”笋齏是竹笋捣碎调制的凉菜。陆游又说，“山僧野叟到即留，麦饭葵羹贵能继。”葵羹是水煮的冬苋菜。陆游还说，“瓦盆麦饭伴邻翁，黄菌青蔬放箸空。”黄菌青蔬，当然也是蔬菜。倘若吃槐花饭，槐花即是菜蔬，再浇上小磨油，盛碗里就是佳肴，根本不需要另外配菜。而陆游笔下的麦饭，有时配以“笋齏”，有时配以“葵羹”，有时又配以“黄菌青蔬”，似乎过于烧包。即便不是槐花麦饭，而是辣子麦饭、馍花麦饭或者肉麦饭，也都不需要菜肴的。再者说，无论槐花麦饭还是其他麦饭，虽然称不上美味，但至少不是掺杂麸壳的粗劣饭食，也没什么值得“甘淡薄”、“贵能继”的。

有理由认为，宋朝的麦饭仍是“磨麦合皮”，像汉唐时期一样，把浸泡后的麦子磨碎或者捣碎，然后蒸熟，里面没有槐花和葱叶，更不可能有肉片。

这种饭食有两个好处。一是简便，古代还没有发明风磨，想把小麦加工成面粉，成本既高，费时且长。直接弄碎则不难，把麦子泡一宿，捞出来晾干，放石臼里捣，麸壳脱去，麦仁出露，一早上可以捣七升，够五口人吃两天的。再者就是耐饥，那么多麸壳掺在里面，难以消化，总给人胃胀的感觉，吃一碗撑半天，可以哄饱肚皮。

也有两个坏处。一是口感太硬，面粉容易熟，麸壳较难蒸，使劲往灶里添柴禾，也只能把麸壳熬焦，而不能让它变软。宋徽宗被金兵俘虏到北国，供应饭食粗劣，才吃了一口，便呸呸大吐，说是比麦饭还硬，可见麦饭口感之差是深入人心的。它还缺乏营养价值，懂得食品营养学的朋友都知道，全麦粗蛋白含量高，矿物质也丰富，但麸壳里多为粗纤维，牛羊牲畜爱这一口，人的胃就有些勉为其难，吃进去半升，拉出来半升，除了增加排泄量，没有别的好处。如果只把麦子弄碎，而不蒸为麦饭，就叫作“次粉”，次粉在猪饲料配方中常见。连我们敬爱的大诗人陆游都拿猪饲料当饭吃，广大劳动人民的生活肯定更加艰难，大家干的是牛马活，吃的是猪狗食……不过还好，这些

都发生在万恶的旧社会。

鉴于麦饭味道粗劣，吃时伴菜有情可原。如前所述，陆游吃麦饭曾伴以“笋齏”、“葵羹”和“黄菌青蔬”，大概没这些菜，陆放翁就要食不下咽。苏东坡与友人书信，说自己吃斋一天，“食麦饭笋脯有余味”。笋脯是干制的笋片，若没笋脯，您拿枪指着老苏，他也未必会吃麦饭的。漫翻宋人诗句，凡提麦饭，多配菜蔬：“客庖消底物，麦饭荐蕨丝。”是以蕨菜下麦饭。“自笑胸中抵海宽，韭齏麦饭日加餐。”是以韭菜下麦饭。“藜羹麦饭冷不尝，要足平生五车读。”是以灰条菜下麦饭。“芹羹与麦饭，日不废往还。”则是以芹菜下麦饭。

即便配有蔬菜，麦饭的味道也不乐观。但凡有其他食物充饥的人，谁乐意跟麦饭建立友谊？首先富人不会吃麦饭，豪门大户，自家就开磨坊，既有条件又有工夫，把小麦磨成面，或煮汤饼，或蒸馒头，或加工成糕点，何必去吃麦饭？其次稻米主产区的农民不会吃麦饭，比如江西农民，“出米多，厌贱麦饭，以为粗砺，既不肯吃，遂不肯种。”^①两宋之交，长江流域稻麦两熟，倘若稻足，人们就决不食麦。宋高宗绍兴末年，金军大举攻宋，兵败后撤，“遗弃粟米如山积，而宋军多福建江浙人，不能食粟，因此日有死者。”^②现在北方人管粟米叫“小米”，颜色嫩黄，香甜可口，只味道略涩，这帮南方士兵连粟米都不吃，自然更不愿吃麦饭。

以麦饭为主食的区域，一是江苏西部，这里稻麦两熟，当稻米不足时，人们便以麦饭代替。再就是华北平原、河套平原以及广漠的西域。南宋时，全真教掌教丘处机远赴漠北，途中的主食便是麦饭。丘处机曾作诗：“嘉蔬麦饭葡萄酒，饱食安眠养素慵。”当地只有小麦，没有稻米，不吃麦饭也不行，不过还好，丘处机吃麦饭也有“嘉蔬”相配。

陆游是南方人，晚年隐居绍兴，富庶之地，鱼米之乡，虽种小麦，只要不逢灾年，大批的麦子都经由运河输往京师，当地人仍以稻

① 黄震：《黄氏日钞》。

② 徐梦莘：《三朝北盟会编》。

米为食，是不吃麦饭的。陆游在诗里一再提及麦饭，可能属于虚指。事实上，麦饭在宋朝除了是北方穷人的主食，还有作为文化符号的一面。

第一，用于祭祀。每年的寒食和清明节，宋朝人都以麦饭祭祖，“家家磨面为食，纸钱麦饭以祭奠。”^① 赵鼎有诗：“汉寝唐陵无麦饭，山溪野径有梨花。”说的就是寒食上坟，见到那些年代久远的坟墓前，连半盏麦饭都没有，不禁感慨万千。麦饭在宋朝人心里，自有追圣慕远、怀时感念的意象。

第二，用于象征。两宋诸多文人，有的可能从来没机会吃到麦饭（怕是有机会也不会去吃），却总是喜欢在诗词和文章里麦饭来麦饭去，大概麦饭只是穷人的食品，所以就象征了贫寒，而自甘贫寒是文人们比较欣赏的境界。比如说，南宋罗大经描述他的隐居生活：

从容步山径，抚松竹，与麋犊共偃息于长林丰草间。坐弄流泉，漱齿濯足。既归竹窗下，则山妻稚子，作笋蕨，供麦饭，欣然一饱。^②

家住深山之中，门前有青石板路，窗后有梅兰松竹，坐观泉水淙淙，卧听清风徐来，饿了蒸麦饭，炒笋蕨。笋蕨略苦，麦饭微涩，虽然清简，却有助于修身养性，这种小日子，简直是神仙境界了。

然而罗大经是江西吉水人，当地只有稻米，不产小麦。在他们家饭锅里，笋蕨或许还能寻到，麦饭却是不可能有的。罗先生的麦饭，自然不是真实，而是象征，象征那么一种只可远观不可亵玩的意象，象征文人的意淫。

^① 《宾县县志》。

^② 罗大经：《鹤林玉露》。

饽饽细节

饺子与馄饨，均为带馅面食。其不同之处在于，饺子皮是圆的，形如满月；馄饨皮是方的，形如窗棂纸。包饺子，一手托皮，一手放馅，折起皮，从两端往中间捏，把边缘开口处捻紧即是。按手法不同，包成后或如半月，或如上弦月，或如中端隆起的小元宝。包馄饨，四四方方的面皮托在掌心，放入馅料，五指并拢一收，水母状的馄饨立时横空出世。

馄饨还有其他包法。

仍然是四四方方的面皮，放入馅料，对角折起，边缘捏紧，呈三角形，浙江慈溪管这叫“小馄饨”，豫东平原管这叫“豆棋儿”。添一道工序，对角折起之后，再把三角形两端合拢一块儿，叠压，捏紧，成品如花骨朵，杭州人管这叫“大馄饨”，天津人管这叫“抄手”。

您未必会同意上述说法。中国这么大，地域不同，语言各异，各地饮食自成体系，对饮食的称呼也自成体系。在广西梧州，无论大馄饨还是小馄饨，统统叫做“云吞”，该“云吞”甚至还包括水饺。而在胶东半岛，小馄饨仍是馄饨，大馄饨则叫“饽饽”，据说是形容吃大馄饨时的声音，那么大一面骨朵放进嘴里，嚼起来骨嚓骨嚓的。若去北京或者天津的饭馆吃饭，水母状的必叫馄饨，骨朵状的必叫抄

手，上弦月或者小元宝状的必叫水饺。同属面食，泾渭分明，概念清晰，毫不容情。

为了叙述方便，咱们还是采用京津一带的饮食概念。

在宋朝，也流行那种骨朵状的带馅面食，宋朝人不管它叫大馄饨，也不管它叫云吞，更不管它叫抄手，而是称之为“馄饨”。

美食界和考古界对馄饨多有高见，其中最有权威也最具影响力的说法，当属中国社科院历史研究所“古代社会生活史”课题组所论述的：馄饨即锅贴、饺子一类。该说法较朦胧，没有进一步说明馄饨的细节，比如说，形状、大小、做法以及口感等等。大概因为把馄饨定义得如此模糊不清，所以才能历经近二十年而不衰，一直被学者和票友们引用，从没被推翻过。

其实关于馄饨，古人给我们留下了不少细节。

宋话本《简贴和尚》里有一段卖馄饨和吃馄饨的场景：

去枣槩巷口，一个小小的茶坊，开茶坊人唤做王二。当日茶市方罢，相是日中，只见一个官人入来。那官人生得：浓眉毛，大眼睛，蹶鼻子，略绰口，头上裹一顶高样大桶子头巾，着一领大宽袖斜襟褶子，下面衬贴衣裳，甜鞋净袜。人来茶坊里坐下。开茶坊的王二拿着茶盏，进前唱喏奉茶。那官人接茶吃罢，看着王二道：“少借这里等个人。”王二道：“不妨。”等多时，只见一个男女托个盘儿，口中叫：“卖鹤鹑馄饨儿！”官人把手打招，叫：“买馄饨儿。”僧儿见叫，托盘儿入茶坊内，放在桌上，将条篾篋穿那馄饨儿，捏些盐，放在官人面前，道：“官人吃馄饨儿。”

时间是北宋，地点是东京开封府。开封府有一枣槩巷，枣槩巷口有一茶坊，茶坊卖茶，一个流动小商贩向茶坊里的客人卖馄饨。从这段场景可以得知，第一，那小贩卖的是事先做好的馄饨，快捷方便，不用现煮；第二，该馄饨不带汤水，疑是油炸，否则该用碗盛，而不宜用盘子端；第三，馄饨可以用篾篋——也就是竹签子——串起来

吃；第四，吃饽饽需配盐。

金圣叹点评《水浒传》，在“偷骨殖何九送丧，供人头武二设祭”一回，也有一段有价值的记录：

武松自分付定了，便叫：“嫂嫂，来待客。我去请来。”先请隔壁王婆。那婆子道：“不消生受，教都头作谢。”武松道：“多多相扰了干娘，自有个道理。先备一杯菜酒，休得推故。”那婆子取了招儿，收拾了门户，从后门走过来。武松道：“嫂嫂坐主位，干娘对席。”婆子已知道西门庆回话了，放心著吃酒。两个都心里道：“看他怎地！”武松又请这边下邻开银铺的姚二郎姚文卿。二郎道：“小人忙些，不劳都头生受。”武松拖住便道：“一杯淡酒，又不长久，便请到家。”那姚二郎只得随顺到来，便教去王婆肩下坐了。又去对门请两家。一家是开纸马铺的赵四郎赵仲铭。四郎道：“小人买卖撇不得，不及陪奉。”武松道：“如何使得；众高邻都在那里了。”不由他不来，被武松扯到家里，道：“老人家爷父一般。”便请在嫂嫂肩下坐了。又请对门那卖冷酒店的胡正卿。那人原是吏官出身，便瞧道有些尴尬，那里肯来，被武松不管他，拖了过来，却请去赵四郎肩下坐了。武松道：“王婆，你隔壁是谁？”王婆道：“他家是卖饽饽儿的。”张公却好正在屋里，见武松入来，吃了一惊道：“都头没甚话说？”武松道：“家间多扰了街坊，相请吃杯淡酒。”那老儿道：“哎呀！老子不曾有些礼数到都头家，却如何请老子吃酒？”武松道：“不成微敬，便请到家。”老儿吃武松拖了过来，请去姚二郎肩下坐地。

讲的是武松为兄报仇，强拉四邻作证，这四邻，有开银铺的姚文卿，有开纸马铺的赵仲铭，有开冷酒铺的胡正卿，有开饽饽铺的张老汉。金圣叹于此评道：“合之便成财色酒气四字，真是奇绝。”银铺多散碎金银，自然是财；纸马铺多彩扎冥器，自然是色；冷酒铺，那自