

“科技套餐配送工程”丛书

传统的

北京农村食谱

◎ 曾晓光 著

农作制度

农民生活

饮食文化



中国农业科学技术出版社



“科技套餐配送工程”丛书

传统的北京农村食谱

农作制度、农民生活、饮食文化

曾晓光 著

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统的北京农村食谱/曾晓光著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5116-0129-2

I. ①传… II. ①曾… III. ①食谱—北京市 IV. ①TS972.182.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029299 号

责任编辑 李 芸 魏 蕾

责任校对 贾晓红

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 13671154890 (编辑室) (010) 82109704 (发行部)
(010) 82109703 (读者服务部)

传 真 (010) 82106626

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 新华书店北京发行所

印 刷 者 北京科信印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 3.875

字 数 60 千字

版 次 2010 年 3 月第一版 2010 年 3 月第一次印刷

定 价 10.00 元

版权所有 · 翻印必究

序

这是一本由北京农学会支持出版的极富京味特色的著作。它把几乎无人知晓的老北京乡土饮食文化精彩地呈现在广大读者面前，值得庆幸和欣慰。我要感谢作者，他把 50 多年来用心写就的成果，奉献给社会，这无疑对传承首都的农业文明，研究老北京的乡土饮食文化，特别是促进民俗旅游的发展都会产生重要的影响。

曾晓光先生是北京市三元集团的原农业推广研究员，北京农学会的资深理事，他对北京“三农”问题有自己独特的视角，进行了潜心的研究，《传统的北京农村食谱》就是他研究成果的一部分。我希望有更多的学者参加到北京农业文明的传承中来，这对北京农业的可持续发展是一种可贵的贡献，唯有传承才会有发展。

北京农学会对曾先生的工作，特别是对本书的出版，提供了有力的支持，我向他们表示由衷的敬意。

北京市科学技术协会党组书记、常务副主席

田小平

2009 年 11 月 25 日

前 言

北京有天坛，其中建有美仑美奂的祈年殿。旧时每年皇上都要率领群臣在那里向上苍礼拜，祈求风调雨顺、五谷丰登。可见天下最大的事是吃饭，“民以食为天”是人间永远不变的真理。北京郊区百姓受这大礼仪的影响，把过年叫年祈，过年要拜天、拜地、拜祖宗，求他们保佑来年有得饭吃。老百姓没有太大的奢求，只要一日三餐吃饱肚子，家庭平安，子孙延续，那就是幸福。

北京城里的达官贵人自有山珍海味大米白面供食，还有无数的酒楼菜馆做的美食佳肴，这些吃食一般通过水旱码头源源运来。然而这些和郊区农民生活的关系很少，自给自足的小农经济特征使得农民只知道消费自家土地的产出，正如农民自嘲地说：“咱们和鸡一样都是地里刨食”。那时城里的穷人和农民生活水平也相差不多，卖苦力者许多就来自郊区农村，一样烧柴火灶，一样吃的窝头就咸菜。

北京农村的传统文化特色是什么？这问题笔者想

了很久，最后认为是京城文化加上棒子文化的复合物。北京乡下人和城里人讲的话儿是相近似的，但胡同话儿和庄户话儿确有区别，后者少了许多油腔滑调，多了许多土圪垯和棒茬子味儿。

乡里人有许多农谚是反映他们生产和生活的，如：

“庄稼佬别忘了接垄田，一年顶二年。”

“一步三棵苗，不用尺来瞄。”

“芒种棒子气死牛。”

“八（拔）遍一耧子，懒汉也种地。”

“处暑不出头，割了喂老牛。”

“出门一鸟枪，回头一大炮（指撒粪的活儿）。 ”

“深耧浅盖，如上茬粪。”

“前旱不算旱，后旱减一半”。

“要还账，单条杠”

.....

这些农谚大多数直接或间接关系到棒子，又成为常挂在庄户人嘴上的口头语。

乡里人旧时对时间的回忆常常用农事来叙述，如：种棒子的时候、拔棒子苗的时候、耨二遍的时候、卖天花的时候、长棒须儿的时候、啄棒子的时候、装棒箱的时候、剥棒皮的时候、穿棒粒的时候……懂农业

的人一听就知道所指的大概时间段了。

乡里人有时用棒子来形容人和事，如形容人的牙齿长得好，说：“像是剥皮的棒子豆白齐白齐的。”如对孪生兄弟或姐妹，说：“这是对双棒儿吧？”又如说人家不生孩子“莫不是枪杆了吧？”枪杆是农村人指不孕的棒子别称。又如形容人长了肿疱，问“莫不是长茬头了吧？”茬头是玉米长的黑穗病初期的肿疱。

的确，玉米作为旧时农村的最主要粮食作物，对农民生活来说居极重要的地位。本文中特别指出由于引入了玉米作物，使大清国人口从明末的1亿人到清代末期增到4亿人，中国农业生产力有一个很大提高。在旧时粮食增加促使人口增加，农业人口是重要生产力，促进了农业垦殖率的提高。由于玉米种植，促进农业从高地向平原发展。北京郊区广泛种植的白马牙玉米品种据说是由朝鲜传入的，并逐渐成为北京郊区的主栽品种。

从新大陆引入我国的玉米和中原传统的禾谷大豆间作技术结合产生了新的农业生命力。玉米和大豆结合食用克服了玉米蛋白质组分的缺陷，提高了二者的营养价值，几乎达到一种最佳的动物营养状况，从而在基本素食的营养结构下保证了农村居民的基本营养，使人口的生存和繁衍得以维持。同时素食者比肉食者

对土地资源的利用率高了许多，使用较少的耕地可以养活更多人口。我们常说中国拥有世界7%的耕地却养活了1/5的人口，溯其根源是中国人用大豆替代了肉类，用植物蛋白替代了动物蛋白。掺入豆面的棒子窝头和贴饼子养活了郊区农民，从而构成了传统饮食文化的精髓。

乡里人不但是素食者而且所食大部分为粗粮，为了解决这种困难，发明了许多粗粮细做的方法，绢箩面成为了粗粮细做的典范。而其中榆皮面成为做棒子绢箩面的关键材料，榆皮面是天然的食品黏合剂和改良剂。

旧时北京郊区由于缺乏水利设施，在干旱气候条件下，小麦作物并不适合当地生长，因此白面的缺乏成为郊区农村的一个大问题。北京郊区农民发明在低平原种植大垄麦的方法可以尽可能多的收获小麦。另外郊区农村还千方百计地利用麦面的替代品——荞面、杂面和绢箩面，并形成各色面汤和面食做法。

旧时郊区农民吃菜主要依靠采集野菜和种植旱地蔬菜作物。刺儿菜和苣荬菜是京郊野菜的主角，本文通过对传统耕作制度的分析得出结论，其实这两种植物不过是与粮食作物伴生的一种田间杂草，并估计它们有重要的营养价值，不过尚缺乏研究结果的证实。

芥菜和苏子叶是北京郊区极具特色的传统蔬菜作物，和郊区农村生活密不可分，笔者特别在文中介绍了用这两种作物做的地方特色菜肴和小吃。

北京农村地处天子脚下，和别处相比，受到更多的正统文化影响。笔者在文中对北京郊区的年祈有较多着墨，介绍了年祈的饮食文化和食谱。同时对庆宴饮食文化也有所介绍，还列举了传统的庆宴食谱。由于北京郊区受满清民族文化影响，故对八碟八碗一说也有解释。作为传统的饮食文化是一种非物质文明，在现代化进程中正受到冲击，有可能和一些生物基因一样会遭到被毁灭的命运。笔者写作本书，其中有一个目的就是希望已经过去的事不要被遗忘。一方水土养一方人，也许其中一些因素我们尚不理解，或没有现实应用价值，但必然会有对我们未来发展有用的知识和道理。

笔者在郊区农村有近 50 年工作的历史，其中有 17 年直接生活在农村，应该说对北京农村的生产和生活有过长期亲身的调查和体验，但对广大的土地和人口来说其接触又毕竟有限，缺失和谬误是难免的，故欢迎广大读者对之提出批评和指正。

笔者 2009 年 8 月



1	传统农业——背景与演化
20	作为主食的玉米食品
30	作为蛋白质源的豆类食品
40	小麦及各种杂粮的面食
51	作为粮食重要补充的薯类作物
57	蔬菜及野菜食物
65	果类食品
72	两种作物为原料的京郊特色风味食品
79	传统农家饮食习俗
89	北京农村土话儿词语汇集(与农业和 膳食有关的)

传统农业——背景与演化

一、北京的农业环境与主要作物

北京位于华北平原北端，与黄土高原及蒙古高原相交，是南温带与北温带、半湿润气候与半干旱气候的过渡区。北京之东有一大片低平原与渤海向望，这就是冀东平原。在燕山之麓渤海之滨有一个狭长的通道连接东北大平原，被称之为东北走廊。此特殊的地理位置决定了北京在中国政治、经济、战略和文化上的重要价值，使它在近古以来逐步发展成为中国的政治中心，也影响到周边农业的发展。

北京郊区的农业传承了中原的古代农作文明，带有鲜明的小农经济特征，讲求精耕细作，有较高的土地生产力。最早的中原农业文明是发生于丘陵或台地之上的，以种植谷粟作物为主，而谷粟不适合种植在

有渍涝和盐碱的低平原之上。在 20 世纪 60 ~ 70 年代，北京郊区出现了一批粮食高产的典型，几乎都分布在这些山前的高岗地上。

低平原的土地是后被垦殖的，一直到 20 世纪中叶那里还有成片的荒地，人口稀少，许多村庄都是移民形成的。在古代，人们和洪涝作斗争需要很高的代价，也需要更高的技术。北京郊区低平原地区的耕作和高地的耕作就有明显的差别，譬如：

在作物的选择上，低地比高地更多地采取高秆作物，起先是高粱，后来是大马牙玉米。

在耕作方法上，低地更多地运用耢子播种，高地则更多运用耧车；低地种麦喜欢运用大垄与春玉米间作，而高地更喜欢运用小麦平垄接茬夏玉米方式。

1. 五谷

传说神农氏授民以五谷之法。何谓五谷？稻、麦、菽、黍、稷是也。

(1) 稻

稻起源于中国，大量文化遗址发掘表明，在八千年前，我国的先人就已经种植水稻了。在我国亚热带



潮湿气候下，稻作成为最主要的耕作形式。我国的稻作是一种精细的农作，很早的先民就懂得做畦蓄水、排灌控制水层、育秧插秧等整套完美的农业技术，使水稻有很高的产量。对比之下，南亚许多地区直到 20 世纪还保留着很原始的稻作方法：采用直播种稻。为了灭草，待稻苗长到一定高度后用镰刀把稻苗割矮，放水淹没杂草，即使这样，稻田中杂草仍然很多，收获时用手镰到稻田中寻找稻穗，再用背篓把稻穗背回家中。当然，这种原始的耕作方法产量很低。

在我国北方，由于干旱和土壤渍化难题，水稻很难种植。

(2) 麦

麦类作物包括大麦、小麦、燕麦和黑麦，其中最重要的是小麦。小麦起源于小亚西亚的巴比伦，至少有 7000 年以上的种植历史。据考它进入中原大约在殷商时期。我国冬麦的主要适宜产区是黄淮流域，作为海河流域的北京郊区在没有灌溉条件的情况下，不适宜种植冬麦。

(3) 菽

菽是豆类作物的统称，作为大田作物被种植的有

大豆、小豆、绿豆、豇豆、碗豆、蚕豆和小扁豆等，其中最有价值的是大豆。我国是大豆作物的起源地，到 20 世纪初才被传播到世界各地。20 世纪 30 年代前，我国是全球唯一的大豆商品供应国，到 50 年代仍是全球最大的大豆商品出口国，20 世纪 60 年代，美国取代中国成为了全球最大的大豆出口国，80 年代后中国从大豆出口国变成了大豆进口国。美国之所以成为世界最大的大豆生产国，缘于 20 世纪初曾派遣专家从中国东北和华北窃取了 16 000 份大豆种质基因材料，并由此起家。

(4) 黍

黍既是黍子和糜子，前者黏，后者不黏，黍米也被称作黄米。黍是中国古老的作物，在象形文字上可以得到印证，其种植历史至少有八千年以上。

(5) 稷

稷就是小米，北方农民也称之为谷子。它起源于中国黄土高原，早在新石器时代我国的先民就开始种植这种作物。古人视稷为百谷之长，帝王奉祀为谷神，称国家为社稷。我国古代农业社会，北方以小米文明



为主，南方以大米文明为主，两种文明结合起来构成了统一的中华文明。

谷子的间苗、除草和收获都非常费工。谷地有种杂草叫莠子，极像谷子，真所谓良莠难辨也，弄得不好，谷莠就会一齐生长，收获时只好用找镰（图1）到田里去找谷穗子。

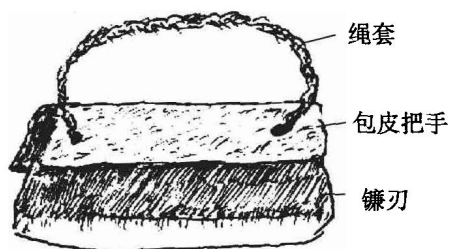


图1 找镰（手镰）

找镰是一种没有安装木柄的镰刀，呈月牙状，在月牙两端各钻一个眼，用绳套在手掌上操作。北京山区至今还有种谷的，仍旧在应用这种工具收获，它和新石器时代的石镰在形式上并无什么不同，只不过用铁片替代了石片而已。

谷子是一种密植作物，幼苗十分纤细，留苗又多，还得仔细分辨良莠，因此，间苗工作耗费大量人工。按传统种法，行距60cm，株距3~4.5cm计算，每亩谷地留苗约为25 000~37 000株，一个好劳力每天只能间苗

0.3~0.4 亩，以间苗 2 遍算，每亩谷地约费工 5~6.6 个工日，一个五口之家种植谷子不可能超过 10 亩面积。

五谷不包括高粱和玉米，这两种作物是后被引进中国的，属后起之秀。

· 2. 高粱

高粱不但抗旱而且有极强的抗涝能力，在华北低平原上有良好的适应性，在冀东平原上被大量种植大概是元代。在明代，高粱可能经由东北走廊由冀东传入满清的辽东农业区。

高粱是一种有别于五谷的高秆作物，在耕作方法上也和原来在旱地种植的谷黍有所区别。

种植高粱在间苗除草方面简易得多。按传统种法，高粱作物行距 60cm，株距 15~20cm，每亩留苗 6 200~7 400 株，而且高粱只需间苗一次就能压制住杂草，再加上后期管理和收获高粱均比谷子省工。一个五口之家如果种植高粱，可以轻易地管理 50 亩或更多面积。

由于作物更替可以使农业劳动生产率一下提高 6~7 倍以上，这在以往的农业发展史上是不多见的。高粱作为一种优势的作物很快占领了冀东的低平原，并



使那里的垦殖率得到提升。

高粱还通过东北走廊传播到辽东半岛，明代的中后期，满清作为一个新兴民族，它依靠高粱和大豆建立起强大的农业基地。满清以少胜多一举占领中国，除去制度的原因外，更主要的是物质基础因素。可以估计，其军事后勤供应是非常充实的，否则无法支持对中原长驱直入的军事行动。

高粱是玉米的先锋作物，当人们熟悉了高粱的生物学特性并用它进行大规模农业生产之后，玉米作物被引进时就不会遇到太大的阻力了。

3. 玉米

北京郊区农民称玉米为棒子，其果穗确实有点像农妇洗衣用的棒槌，它是一种非常适合北京郊区生长的谷物。玉米还有许多名称，如玉蜀黍，因为其作物长相酷似蜀黍，也就是高粱，此外还有叫苞谷、苞米、玉茭的。

玉米起源于南美洲安第斯山脉的高地，大约在1000多年前被引进到中美洲和墨西哥栽培。16世纪西班牙人发现了新大陆，从而也从印第安人那里发现了这种宝贵的作物，并把它传播到世界各地。据考证，