

没有辣椒的宋朝四川怎么生活？
从一日两餐到一日三餐怎么过渡来的？

宋朝有无饮食安全问题？宋朝可以吃日本料理……

「东坡肉」是苏东坡的发明？
「西湖醋鱼」和宋高宗有什么关系？



舌尖上的大宋

食在宋朝

李开周 著

四川文艺出版社

食在宋朝

舌尖上的大宋

李开周 著



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

食在宋朝:舌尖上的大宋/李开周著. — 成都:四川文艺出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5411-5402-7

I. ①食… II. ①李… III. ①饮食—文化史—中国—宋代 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第075414号

SHIZAI SONGCHAO; SHEJIANSHANGDE DASONG

食在宋朝:舌尖上的大宋

李开周 著

责任编辑 张亮亮
封面设计 叶茂
内文设计 史小燕
责任校对 蓝海
责任印制 喻辉

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259287(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
排 版 四川最近文化传播有限公司
印 刷 四川机投印务有限公司
成品尺寸 146mm × 210mm
印 张 8
版 次 2019年5月第一版
书 号 ISBN 978-7-5411-5402-7
定 价 42.00元

开 本	32开
字 数	180千
印 次	2019年5月第一次印刷

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与出版社联系更换。028-86259301



开场白：你会喜欢宋朝美食吗？

第一章 穿越须知

那些在宋朝吃不到的食物 / 011

从一日两餐到一日三餐 / 017

瓷器为什么不上席 / 023

宋朝饮食安全问题 / 029

第二章 主食称王

蔡京煮面 / 037

陆游的年夜饭 / 042

宋元灌汤包 / 047

酸馅儿 / 053

水 饭 / 059

吞鱼儿 / 065

第三章 无肉不欢

东坡肉和东坡鱼 / 073

肥肉比瘦肉贵 / 079

动物油称王的岁月 / 085

李逵和牛羊肉 / 091

带皮羊肉 / 098

瓠 羹 / 103

嗜“血”的宋朝 / 108

研膏茶，黄雀鲊 / 113

第四章 水中生鲜

去宋朝吃日本料理 / 121

小皇帝吃螃蟹 / 127

大宋燕鲍翅 / 133

宋朝有没有乌鱼子 / 139

第五章 乡间素宴

二月二挖野菜 / 145

东坡羹 / 151

朱熹的茄子 / 156

榆树宴 / 162
槐树宴 / 168
绿豆粉丝 / 173
宋菜为何少胡椒 / 179
豉汤与味噌 / 185

第六章 果品与甜点

黄蓉的果盘 / 193
糖霜玉蜂儿 / 199
糖肥皂 / 205
夜市上的甜点 / 211
宋朝真有月饼吗? / 217

第七章 宋宴探秘

皇上请客 / 225
大内饭局 / 231
去宋朝酒馆喝一杯 / 237
宋朝的下酒菜 / 241
最后一道送客汤 / 246



\ 开场白 \

你会喜欢宋朝美食吗?



我老家开封有一个培训机构，给新上岗的导游办班，让我去讲两堂课，题目是“宋朝美食与旅游推广”。

宋朝美食我拿手，近些年一直在搜集宋朝食谱，一直在钻研宋朝烹饪，虽说没能在这个领域取得什么成就，毕竟下了十几年苦功。至于旅游推广，对不起，任何一个导游都比咱门儿清。

所以呢，我不管旅游推广，专讲宋朝美食。考虑到听众不是厨师，而是导游，对文化的需求超过厨艺，对故事的需求又超过文化，所以在那天课堂上，我讲了很多故事。例如黑脸包公怎样正言厉色给下属灌酒，例如苏东坡怎样误打误撞调出鸡尾酒，例如李清照有没有可能制作金华火腿，例如范仲淹的亲家公最爱吃什么菜，例如宋太祖的爸爸为什么会为了一个烧饼大发雷霆……诸如此类跟饮食沾边儿的八卦故事，大伙听得很开心。

末了讲到宋朝皇帝一般都吃什么菜，有人举手提问，问了一个比较严肃的问题：咱们开封小吃那么多，哪些是从宋朝传下来的呢？

我掰着指头数了数，非常沮丧地告诉他：很少，非常少。

去我们开封吃过夜市的朋友都知道，当地小吃无非是炒凉粉、红薯泥、花生糕、羊双肠、黄焖鱼、灌汤包、鲤鱼焙面、羊

肉炕馍之类。其中炒凉粉是红薯凉粉，宋朝还没有红薯呢！花生糕的主料自然是花生，宋朝也没有花生啊！红薯、花生、番茄、辣椒、玉米、烟草，原产地统统都在美洲，要等到哥伦布发现新大陆以后才传入欧洲，再等到欧洲殖民者侵入东亚以后才传入中国，宋朝人是没有福气见到这些食材的。至于鲤鱼焙面，尽管造型惊艳，犹如鲤鱼穿上蕾丝袍，我们还给它取了“黄袍加身”的美名，但是开封饮食界有一个老前辈明确跟我说过，这道菜是从清朝末年才开始研制的，宋朝肯定没有。

开封灌汤包的名头不如扬州汤包响亮，不过做法很有特色。特别是开封第一楼的灌汤包，那“汤”既非皮冻，亦非蟹膏，而是打到肉馅儿里的芝麻油，所以吃起来特别香，放凉了也有汁儿。第一楼为这种汤包申遗的时候，将其源头追溯到宋朝笔记《东京梦华录》里的“王家山洞梅花包子”。实际上，宋朝人所说的“馒头”才是包子，当时的“包子”是用菜叶裹馅儿的菜包。更要命的是，王家山洞梅花包子摆明是梅花造型，而现在开封灌汤包的褶口却是菊花造型。两宋三百年，饮食兴旺，美食琳琅，可是现存文献中载有具体做法的食物最多只剩百余种，其中不包括这道“王家山洞梅花包子”。我们只知其名，不知其法，硬将现代汤包往一种不是包子的宋朝食物上靠，有蒙事的嫌疑。

当然，历史是历史，美食是美食，古代是古代，现代是现代，尽管我老家的灌汤包以及其他很多标明传自宋朝的小吃都跟宋朝无关，我还是喜欢这些小吃，并非常真诚地邀请所有好朋友到开封来品尝。是的，它们并非来自宋朝，可是这跟味道好不好有什么关系呢？

大家都吃过东坡肉吧？一直以来，人人都说它是苏东坡发明的，是地地道道的宋朝美食。可是翻遍《三苏全书》，翻遍苏东坡的诗词、信札、笔记和寓言故事，你绝对找不到任何一种东坡肉做法。苏东坡倒是亲手做过肉，做的是猪头肉，方法非常简单，大锅猛煮而已，小火慢炖而已。用苏东坡撰写的《猪肉颂》和《煮猪头颂》去“复原”他做的猪头肉，远远没有现在的东坡肉好吃，更没有东坡肉好看。

很多朋友都喜爱杭州名吃“西湖醋鱼”，又名“宋嫂鱼”，据说它也是宋朝美食，是南宋一个名叫宋五嫂的渔妇发明的。传说宋五嫂年轻守寡，貌美如花，被游赏西湖的宋高宗看中，想纳她入宫为妃，她严词拒绝，让皇帝吃了闭门羹。事实上，这个宋五嫂只是北宋末年逃到杭州的开封老太太，年龄比宋高宗都大，没有别的手艺，在西湖岸边卖鱼羹为生。宋高宗确实尝过她的鱼羹，赞不绝口，让她在杭州饮食界突然走红，生意好得不得了。但是她当年售卖的鱼羹与现在杭州的西湖醋鱼有任何关系吗？绝对没有。鱼羹是喝汤的，西湖醋鱼是喝汤的吗？

近些年文化复兴，历史升温，为美食打上文化的粉底，穿上历史的袍子，编造一些四六不靠的民间传说，有助于“申遗”，有助于让人们在品尝美味的同时，获得一些虚头巴脑的精神享受，仿佛真的穿越千年，与祖宗同呼吸共命运了。文化包装在饮食行业方兴未艾，全国皆然，咱们不妨像看电视剧一样来欣赏——电视剧只要故事好看就行，不需要尊重历史，只要你把故事编得圆，把张飞演绎成美女都无所谓。

作为一个研究历史的吃货，我喜欢好吃的食物，也喜欢真实

的历史，我知道现在的美食有多么好吃，也知道宋朝的美食究竟是什么样子。坦白讲，把真正的宋朝美食端到现代人的餐桌上，现代人未必喜欢。

四川绵阳有一家书店，一楼卖书，二楼卖饭。前年拙著《宋朝饭局》上市，这家书店根据书里描述的做法，开发了一系列宋朝美食。店主很聪明，对菜品做了一些改良。也就是说，为了迎合今人口味，他没有完全遵循宋朝做法。为什么不完全遵循宋朝做法呢？因为宋朝没有辣椒，而一桌没有辣椒的菜肯定无法吸引今日四川的顾客。

香港旺角有一家粤菜馆子，主厨是我的读者，也曾按《宋朝饭局》开发菜品，港媒有报道。刚开始有噱头，顾客盈门，后来慢慢就被遗忘了——主厨太尊重历史，除了炊具和餐具用现代的，食材搭配与烹饪手法全照宋朝模式来，味道不行。

今年初夏，台北信义也有一家饭店按《宋朝饭局》开发“飨宋宴”，将书里介绍的鲨鱼皮、羊头签、青鱼子、田鸡菜、橙瓮、肉生、傅饪、饅饅、毕罗、拨鱼儿等菜品与主食一一复现，根据造价高低分成三种宴席，从新台币三万元到四千元不等。我的版权经纪人前去品尝，发现顾客很少。第一，定价太贵，不亲民；第二，并没有想象中那么美味，远远比不上石斑鱼和佛跳墙。

我自己早就尝试着做一些宋菜，并请朋友一起享用。去年还在一个美食综艺节目中现场还原宋代甜品“荔枝膏”，让京城美食界几位大牛评点。反响如何呢？我只能老实交代说：惨被打脸。并非我厨艺太差，也不能说所有宋菜都不好吃，只能说它们

符合宋朝人的口味，不太符合现代人的口味。

从大历史的眼光看，口味变化是很快的。沈括在《梦溪笔谈》中说过：“大抵南人嗜咸，北人嗜甘，鱼蟹加糖蜜，盖便于北俗也。”南方人一般喜欢咸味，北方人一般喜欢甜味，做鱼做蟹时加糖加蜜，是为了迎合北方人口味。现代人听了沈括这句话，一定觉得乾坤颠倒：不对啊，南方菜偏淡，北方菜偏咸，烧菜放糖，明明是南方特色嘛！其实沈括说的没错，宋朝时南方人的口味恰恰像今天北方人的口味，今天北方人的口味恰恰像宋朝南方人的口味。

抛开口味差异不谈，单论烹饪，我认为现代人一定胜过宋朝人，现代厨师一定超越宋朝厨师。

首先，我们的食材比宋朝更加丰富，可供利用的品类更多。辣椒、番茄、花生、土豆、玉米、南瓜、番薯、花椰菜、莜麦菜、西兰花、荷兰豆、西葫芦、猕猴桃……这些植物统统是在明朝以后才陆续移民到中国，宋朝人见不到。

其次，我们的炊具比宋朝更加便利，电烤箱、电磁炉、榨汁机、料理机，用起来多么方便！宋朝没有嘛！记得有一年我在节目上还原宋代甜品荔枝膏，还像宋朝人那样用杵臼研磨荔枝，费了好长时间才把荔枝肉磨成糊，主持人当时就说：“用榨汁机不是更方便吗？”确实如此，现在很多机器都能代替人力，甚至比用人力加工效果更好。如果您认为剁饺子馅儿的时候，用刀比用绞肉机绞出来的馅儿好得多，我不反对，但是我坚信在不远的将来，市面上一定会出现更加科学的打馅儿设备，最终将人力打馅儿变成历史。

既然现代比古代先进，现代食材比古代食材丰富，现代口味已经不同于宋朝口味，那我干吗还要研究宋朝美食呢？因为它是历史，生猛鲜活的历史。历史不能吃，也不能喝，对现实生活也未必有什么参考价值，可是它就像你家阳台上的盆景一样，可以让你开心快乐，怡然自得。



第一章

穿越须知



那些在宋朝吃不到的食物

南宋有两部地方志很出名，一部叫《咸淳临安志》，写的是杭州；一部叫《淳熙三山志》，写的是福州。如果您看过这两部地方志，您会知道宋朝人拥有的食材非常丰富，凡是今天有的，那时候差不多都有。

萝卜、白菜、茄子、黄瓜、芹菜、韭菜、芥菜、菠菜、生菜、茺荑、瓠子、紫菜、扁豆、蚕豆、大葱、小葱、大蒜、小蒜……这些蔬菜在宋朝的菜市场上都能买到。

橘子、香蕉、苹果、葡萄、荔枝、栗子、橄榄、橙子、杨梅、枇杷、柿子、核桃、杏、枣、梨、桃……这些水果在宋朝的果子店里也都能买到。

猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉、鹿肉、鹌鹑肉，还有各种各样的鱼虾，各种各样的海鲜，统统都是宋朝人的口中食。当然，羊肉在宋朝比较短缺，价格比较贵，但是现在的羊肉也很贵，虽然并不短缺。

总而言之，宋朝时期的食物种类很多，跟今天很接近。

但是也有一些东西是在宋朝见不到的。

金庸先生写《射雕英雄传》，开篇第一回，南宋中叶，杭州