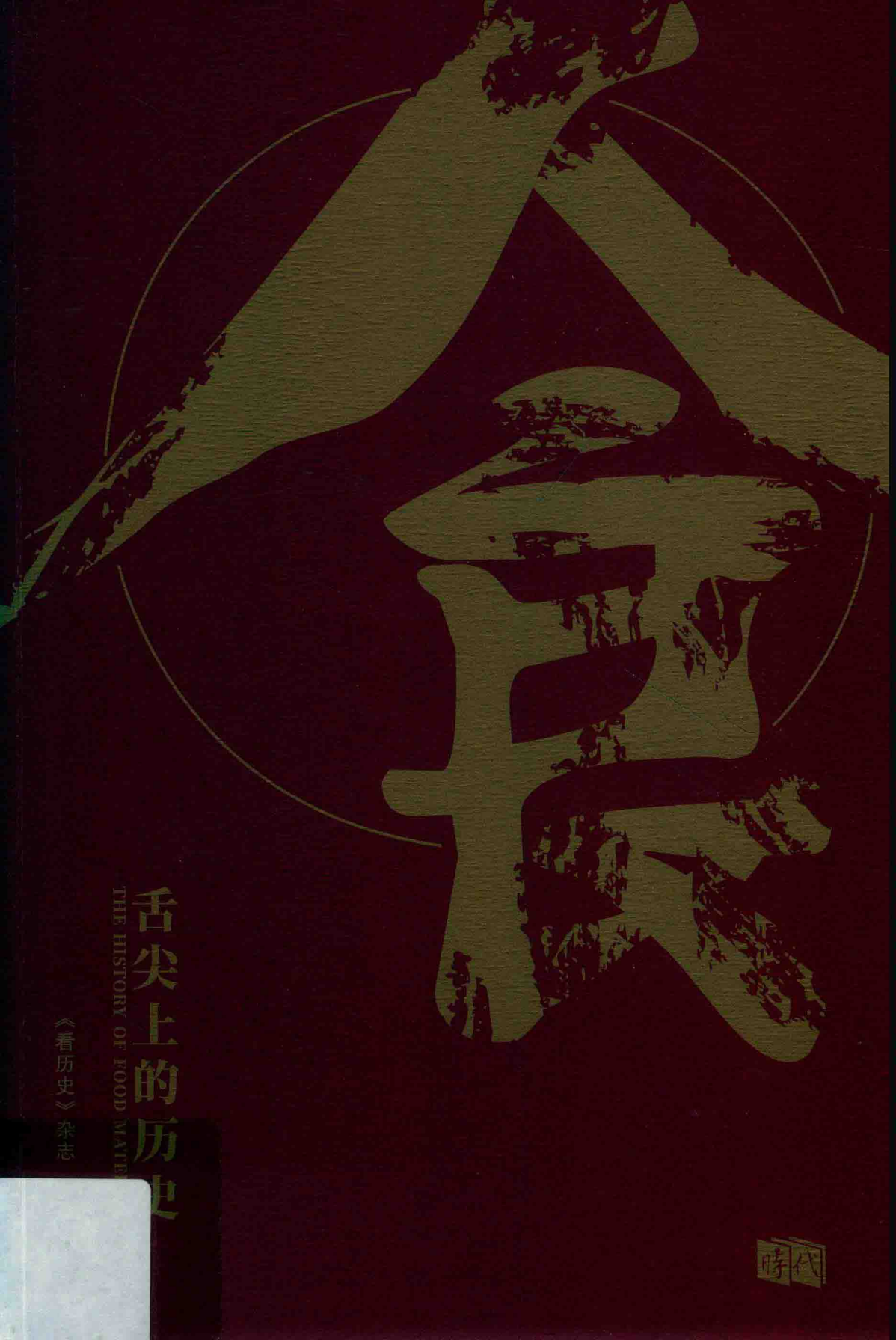




舌尖上的历史

THE HISTORY OF FOOD MATTER

《看历史》杂志

时代

舌尖上的历史

《看历史》杂志 / 主编

时代

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的历史 / 《看历史》杂志主编. — 成都: 成都时代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5464-2099-8

I. ①舌… II. ①看… III. ①世界史—文化史 IV. ①K103

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第111156号

舌尖上的历史

SHEJIAN SHANG DE LISHI

《看历史》杂志 / 主编

出品人 李文凯
责任编辑 李茜蕾
责任校对 刘 瑞
装帧设计 成都原创动力
封面设计 兰晓莹莹
图片来源 FOTOE图库 东方IC
责任印制 唐莹莹

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 成都市金雅迪彩色印刷有限公司
规 格 165mm × 240mm
印 张 13.5
字 数 270千
版 次 2019年1月第1版
印 次 2019年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-2099-8
定 价 48.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 84842345转8999



目 录

1500年：裂变的口味版图 / 001

舶来的盛宴：全球化如何重塑我们的口味 / 009

菜单的战争——小女人改变纽约外卖史 / 011

餐桌上的民国大佬 / 021

茶：被引爆的流行 / 029

咖啡的对手：茶的逆袭 / 038

茶叶西游记 / 045

大航海时代的鳕鱼 / 052

当西餐遭遇中国 / 060

当中国人喝上咖啡 / 068

咖啡：全球化的催化剂 / 074

神奇的粉末：咖啡传播简史 / 077

酒：禁令下的纵乐 / 084

苦艾酒：令人疯狂的绿色 / 093

朗姆酒：海军和海盗的征服者 / 098

李鸿章与“左将军鸡” / 104

马铃薯：从安第斯山到全世界 / 110

烹调书：人们为什么爱菜谱 / 118

巧克力：征服世界之旅 / 124

精致，源自克制——日本古代食谱 / 128

宋代饮食：于雅俗间变化 / 135

糖：被传染的甜蜜与苦涩 / 141

寻找“甜蜜”的旅程 / 148

天下番薯 / 155

“微盐大义”——舌尖上的帝国 / 163

先有啤酒，后有文明？ / 171

香料：味觉之外的传奇 / 176

消失的红高粱 / 181

烟草：舶来的享乐 / 187

玉米在中国 / 194

战争中的食物：比武器更具毁灭性 / 202

中国古代是如何从分餐制走向合餐制的？ / 208

1500年：裂变的口味版图

文◇栗月静



斯塔夫理阿诺斯在《全球通史》中说，真正的世界历史开始于1500年。的确，在此之前，大洋和荒漠将人类分割在世界各地，各个部族和国家基本上生活在彼此封闭的世界当中。直到1500年前后，大航海时代的来临，世界才真正地连为一体。从那时起，往来频繁的海上贸易一步步改变了这个世界的版图。而在所有具有重大意义的改变当中，最细微却最深远的变化莫过于全球口味的变化。在此之前，从欧洲的王室贵族到中国的平民百姓，从日本的禅师到墨西哥的首长，人们彼此都有各自的盘中美味，这些极富本地特色的食材造就了截然不同的味觉。而在此之后，航海家、传教士、商人们则改变了这个美食版图，他们将玉米和土豆带出美洲，将烟草输入亚洲，将香料运往欧洲……一个统一的全球口味也因此渐次形成。



《文会图》局部，北宋赵佶绘。描绘了文人宴饮雅集的场面。

大宋的食单

13世纪的杭州菜的做法与今天区别不大，如果非要说有什么区别的话，那就是当时的菜肴似乎比现在更加丰富。

绍兴二十一年（1151年）十月，宋高宗皇帝赵构临幸清河郡王张俊府第。张俊大摆筵席，款待高宗，奉上了中国历史上有菜单可查的最丰盛的一桌筵席。跟着宋高宗一起来参加此次饭局的有一批官员，其中最著名的是秦桧，他当时的头衔是“太师尚书左仆射同中书门下平章事”，俗称宰相。另有六名南宋高级官员及其他一百零一名中下级官员。其他跟班、仪仗、警卫不可计数。

南宋人周密在《武林旧事》中不仅详细记录了席间的二百多道菜，连上菜的顺序也记录了下来，其中四十一道菜由鱼、虾、蜗牛、鹅、猪肉、羊肉、鸽肉做成，煎、烤、炸、煮等等不一而足，另有四十二道菜为水果和蜜饯，九道菜为各种材料熬成的粥品，二十九道菜为干鱼，还有十五种饮料，十九种糕饼，五十九种点心。

人们对食材的选择，最初受地理环境的影响颇大。烹饪的方式也受限于烹饪工具的使用。美国生态人类学家尤金·N. 安德森在《中国食物》中

说，中国的农业和食物在宋朝时最后成形，食物生产方式更为合理化和科学化。中国伟大的烹调法也产生于宋朝。唐朝食物很简朴，但到宋朝晚期，人们已经习惯于用有地方特色的精致烹调犒赏自己的味蕾。

从周密的食单中，我们可以看到，宋朝贵族在正式吃饭前先上瓜果、蜜饯招待客人。在“再坐”前，不是正式吃大菜，而是开胃的预吃，有七道菜，每道有八到十二个品种，加“再坐”后的三道，总计有十道菜，上百个品种。除了应时的瓜果、干果，也有荤的开胃小吃。干果中除了一种“林擒旋”不知为何物，其他的在当今市场上都找得到。

马可·波罗声称杭州有“十个大市场”和“大批其他市场”。十个市场中个个都每周开市三天，吸引了“40,000到50,000人”，可以买到的肉包括“小种牡鹿、大赤鹿、黄鹿、野兔、家兔、鹧鸪、雉、似雉的鹧鸪、鹤鹑、普通家禽、阉鸡和多得不可胜数的鸭和鹅”，以及“应有所有的蔬菜与水果”。如此丰富的供应表明，富庶的城市从远方运来了大量食物。马可·波罗曾声言，“只要把一船胡椒运往亚历山大或别的什么地方以供应基督教世界，就有一百船胡椒运抵泉州”。

下酒的十五盏是正式大菜，共三十个荤菜。这么多菜肴，高宗即便每样只尝一筷，都能撑着他了。这部分菜品约有三分之一是河鲜。鲚鱼也就是鲻鱼，蛤蜊、水母都可以上桌。宋高宗赵构的生活品位大约高出常人一筹，他吃什么，不吃什么，主家肯定事先打听得一清二楚，菜肴中多河鲜，取其清淡，品鲜为主。

十五盏最后一道菜是血粉羹，应该是一道汤。这份菜单充分证明了著名汉学家谢和耐所说，十三世纪的杭州菜的做法与今天区别不大，如果非要说有什么区别的话，那就是当时的菜肴似乎比现在更加丰富。

主菜中安排插食，就像现在去饭店宴饮要安排几道点心一样。在这份菜单上，张俊以炙炊饼招待皇上。不过奇怪的是这份食单中没有提到茶。

茶在唐朝是稀罕的奢侈品，甚至在北宋也不常见，不过到了宋末就成了连穷苦人家也必备的生活物资。在士大夫得到优待的宋朝，尚茶之风与其他优雅的生活艺术一起得到了极大发展。欧阳修、陆游和苏东坡这些大名鼎鼎的文人不仅尚茶，连泡茶用的水也很有讲究。陆游在旅行期间还为了品茶而专门寻找名泉。

在南宋末年，吴自牧创造了一句后来十分有名的俗谚：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。米在当时才刚刚取得这样突出的地位（而且这个米字确实是在说稻而非统称粮食）。只有在宋朝，“酱”才最终明确地指谓酱油；而在唐朝，在文学作品中的“酱”很可能是各种酶酵素。在更早些的朝代，人们并未把醋列为必需品。以芝麻、紫苏属和大麻榨成的油，在南宋时期也普遍得多了。

道元禅师的料理

受佛教影响甚深的日本，从奈良时期到十九世纪后半期的明治维新期间的1200多年间，日本人民的膳食一直都是素食类型的。

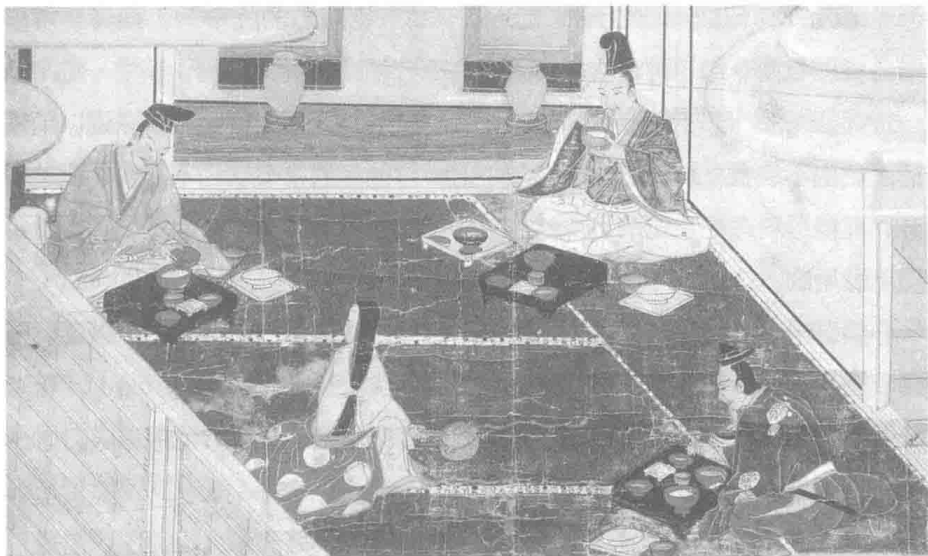
成书于公元三世纪左右的《三国志·魏志·倭人传》，是这样记载日本的：在那块土地上没有牛，没有马匹，没有老虎，没有豹，没有山羊和喜鹊……那里的气候温和。无论在夏季或冬季，人们都食用新鲜的蔬菜，他们同样食用一些鱼类和贝类，但几乎不吃兽肉。几百年后，佛教传入日本，日本人就开始遵守佛教中对狩猎和捕鱼的禁忌。

公元676年，天武天皇更是颁布一项法令，禁止僧侣食肉且限制了僧侣的饮食范围。当时日本的烹饪技术尚不发达，极为粗陋，食物多是生吃，或者在煮熟的蔬菜里加些醋、盐、酱（盐淹汁、酱油）等。公元十三世纪，禅宗中曹洞宗派的创始人道元禅师正式确立了日本素食烹饪——精进料理。

“精进（SHOJIN）”二字，是梵文中“VYRIA”一词的日文翻译，意思是“存善远恶”。

道元禅师俗家姓源氏，生于镰仓幕府的乱世时期。据记载，道元骨相奇秀，七岁读《毛诗》《左传》及诸经史，不由师训自然通晓。童年时期，道元禅师即遭遇母亲病故。“人啊，为何逃脱不了这世上的纷争、病痛和死亡？愿你能找到超脱这些苦痛的道路……”母亲临终前留下的遗言深深地刻在道元幼小的心灵上。于是，年仅14岁的他毅然出家。为了寻求佛学真谛，他24岁又远渡重洋前往大宋修习佛法。

中国寺院里一些德高望重的老僧侣对“食”的一丝不苟让道元十分震惊，从而改变了他对“食”的看法，并把宋朝修行道场的餐食样式带回了日本。通过《赴粥饭法》和《典座教训》两本著作，道元阐述了饮食的可贵和



古代日本绘画，日本武士在用餐，一位女子用木勺为他们舀取清酒。

法则。他曾写道：“精进烹调必须展示出对佛法的深信，必须拥有丰富的经验、正义和善良的心灵。”

曹洞宗寺院里的禅僧们依照教法把食事当作修行之一。他们一天的食谱大致如下：早餐（小食）是粥/麻油盐/酱菜，午餐（中食）是麦饭/味噌汁/酱菜/配菜一品，晚餐（药石）为麦饭/味噌汁/酱菜/配菜二品。（注：人必须摄取食物来滋养色身，以便有体力弘法利生，但一般的修禅者都是“过午不食”，所以禅宗称晚间所吃的稀饭为“药石”，又叫药食。）

这些食物里当然不含任何鱼肉等动物蛋白质，所以大概只有成年男性每日所需的卡路里的一半。一些刚入门的僧侣，有很容易饿的困扰，但过了三个月之后身体便可习惯这样的饮食，原因是肚子容量变小了，同时排便容易畅通，排泄物不臭而且皮肤会变好。这种饮食方式让人体认识到料理的微妙趣味和食物的原味。

精进料理在十三世纪传遍了整个日本。禅僧道元在《赴粥饭法》中记录了斋饭烹调人的责任与用餐者的心志，曰“用餐时不得多言”。僧侣们的习惯也影响了普通人的生活。这可能也和过去的吃饭习惯有关，以前在日本，人们是各自用菜箱当小饭桌分别吃，大家围着饭桌边谈天边吃饭的情形是在第二次世界大战以后才出现的。

道元禅师曾训示一位云水僧：“一滴水也是佛的生命”。换句话说，精进料理看重令每一种食物材料的所有部分都彻底发挥功能，纵使一粒米、一片叶、一滴汁都不能浪费，必须令食物从各种元素中得到真的味道。精进的烹调决不浪费原料。比如烹饪茄子时，它的茎通常被认为不能食用而被丢弃，而精进料理把它切成小片然后放到汤里作为一种装饰。当然，它们也是可以食用的。

精进料理的菜单永远是季节性的。例如，在深秋，由炖的时令蔬菜、蘑菇、坚果和树叶形状的麸（一种面筋）来做成的杂炊（Fukiyose），带有花园中彩色的秋叶、腰果和银杏。这些都深深影响了和餐的精神追求。

蒙特祖马二世的盛宴

阿兹特克（Aztec）是古墨西哥文化舞台上最后一个出场者，十二世纪末，这支来自墨西哥北部的游牧部落消灭了盘踞在墨西哥中央峡谷的托尔特克帝国，并于公元1325年在特斯科科湖中的岛上开始建立特诺奇蒂特兰城（特诺奇蒂特兰即“石头上的水果”，指仙人掌）。十五世纪中后期，阿兹特克帝国达到顶峰，其疆域东抵墨西哥湾，西临茫茫太平洋，北与契契梅克（今墨西哥北部地区）为邻，南至今日之危地马拉。

首都特诺奇蒂特兰有居民30万人。这座岛屿城市有3条堤道与湖岸的陆地相连，岛上有引淡水的水槽、防洪大堤和可以行船的水渠，渠间数以万计的小船来往于湖岸和岛城，运送生活物资，交换商品。城中心的主要街道宽阔而笔直，还有许多可进行集市交易的广场，最大的中央大广场可容纳6万人，人们在此可以买到饭食、饮料、药品、饰品等。雨庙、蒙特苏马皇宫、羽蛇神殿、水神特拉洛克庙等多座建筑气势宏伟，以至于西班牙殖民者赫南多·科特斯初见此城，还以为到了威尼斯或君士坦丁堡。在西班牙人入侵以前，该城是西半球最大的城市。

曾经参与毁灭阿兹特克的西班牙老兵贝尔纳尔·迪亚斯·德尔·卡斯蒂略在84岁的时候，开始撰写《征服新西班牙信史》，书中除了记载这段波澜壮阔的征服史诗，贝尔纳尔还详细描写了蒙特祖马二世的奢华宴会。

他说，阿兹特克酋长在华丽的屏风后面用膳。在一支支用无烟木制成的香气扑鼻的火把照耀下，整个宴会厅光亮通明，餐桌上铺着雪白耀眼的

桌布与餐巾。火炉上暖着300种菜肴，包括30种不同的配制，有火鸡，小巧的鸣禽，鸽子，野鸭家鸭，野兔家兔，还有贝尔纳尔称之为雉鸡的野鸟，鹧鸪以及鹌鹑，“还有很多本土生长的鸟类，数不胜数，我根本无法一一说出名字来”。贝尔纳尔写道，“听人说酋长过去还食童男肉，但并未目击过这等事”。

蒙特祖马二世洗过手后，会吃几块玉米圆饼，也会来一些用金杯盛装的苦巧克力。之后，侍从还会奉上从全国各地采集的水果，不过酋长还是有一定节制，他只会品尝一小点。当然，蒙特祖马二世的宴餐并非只是放纵、财富和权力的展示，也是贵族馈赠以及资源再分配系统中的一部分。当蒙特祖马二世用餐完毕后，他的周围会摆满1000种同样的菜肴。这些菜肴都源于数量惊人的贡品，每天都有贡品源源不断地运往阿兹特克帝国的各大城市。

不是只有国王才如此奢华，阿兹特克富人们的宴会同样灯红酒绿，载歌载舞，芳香四溢。客人们在半夜赴宴，宴会将一直持续到三天以后。最先上来的是神奇的蘑菇，用蜂蜜和着食用，据说这不但可以引起人们的幻觉，还可以挑起强烈的欲望。整个宴会需要上百只鸡，20至40只狗，还有相当数量的辣椒、食盐、玉米、豆角、番茄及可可豆。宴毕，餐具、可可豆及烟斗被收集起来，鲜花及上百条毯子被馈赠于离去的客人。

凯瑟琳的婚宴

虽说法国本来就拥有丰富的食品原料，但直到十二世纪，所谓的法国菜也就只有烤肉和煮蔬菜，而且是直接用手抓着来吃的。十四世纪左右，法国的餐桌上才出现了炖菜。近代法式美食逐渐成形，得益于佛罗伦萨的凯瑟琳。

1533年，14岁的凯瑟琳从佛罗伦萨启程前往法国，她即将和那里的亨利王储联姻。凯瑟琳长得并不漂亮，也没有错综复杂的王室血统，但是她有10万金币嫁妆，法国人就是因为这个才同意她成为王妃。但是，政治婚姻从来不会有童话里的结局，亨利爱的是比自己年长19岁的狄安娜·德普瓦蒂埃尔，凯瑟琳得到的只是一个空的头衔。

凯瑟琳是第一个走进欧洲皇室的美第奇家族的女人，也是第一个把意大利艺术和文化带到法国的时尚先驱，虽然最后凯瑟琳·德·美第奇之名成为

马基雅维利式阴谋的传奇象征。亨利二世去世后，她渐渐显露出政治上的天分，统治法国长达15年。

对于法国时尚而言，凯瑟琳是功不可没的先驱。她将高跟鞋、香水、折扇、钻石切割工艺和便于骑马的衬裤带进法国。但对法国王室影响最大的当数意大利精绝的烹饪技术。当她娴熟高雅地用刀叉切牛排，用晶莹剔透的玻璃杯布置餐桌，教法国贵族吃冰激凌和花色肉冻时，粗糙的法国人才真正感受到美食作为一种艺术品的魅力。凯瑟琳离开佛罗伦萨时带着40名厨师和园丁。厨师们从佛罗伦萨带来了汤和酱油等液体调味料，还有松露、青豌豆、朝鲜蓟、西兰花等蔬菜以及它们的做法。法国王室的人们第一次享用松露就迷上了它。如今松露已经成了法餐的招牌。园丁们把迷迭香、杏桃和朝鲜蓟的种子种下去，厨师们把它们变成勾魂夺魄的美食递上来。凯瑟琳有多爱朝鲜蓟？她用它做主菜、配菜、沙拉还有餐后的点心，以至于当时的法国人一提到皇后就会想到这种植物。喜欢甜点的凯瑟琳为法国王室带来了果酱、蛋糕以及杏仁饼、花色小蛋糕等甜点的制作技术。在凯瑟琳和亨利二世的婚宴上，甚至还出现了含酒、果子露的冰激凌。这一度成为法国人民的热门话题，后来冰激凌成为法国宫廷必不可少的饭后甜点。当时由于没有制冰机，据说法国王室所用的冰都是用船从挪威的峡湾绕过半个欧洲运到巴黎的。

另外，关于红酒杯的拿法，法国王室也采用了凯瑟琳·德·美第奇的方法。法国的葡萄酒本身就是在罗马时期传到法国以后才开始生产的，据说冰镇后再喝的习惯是在亨利一世时期确立的，那是凯瑟琳到法国以前的事情。但是在餐桌上干杯的习惯是亨利二世时期流传开的，而且以蒸馏酒为主酒，配以各种调香材料，经过甜化处理形成利口酒也是在这一时期传入法国。从蒙田的文章可以窥见意大利对精致饮食风尚的影响力。《蒙田随笔》中曾描述一段巧遇意大利美食家的经过：“他对我发表了一番关于饮食之学的演讲，神情严肃而内容丰富，仿佛向我阐述重要的神学观念。他向我讲解人们从空腹到第二轮、第三轮上菜之间的食欲变化、任何时刻勾引出食欲的方法，以及最重要的，监督酱汁的调制，尤其必须要注意各种食材的特性与功效……他是这般洋洋洒洒，侃侃而谈，用字遣词仿佛就像是在对我讲解该如何治理一个帝国。”

舶来的盛宴： 全球化如何重塑我们的口味

文◇《看历史》杂志



1014年，约克大主教沃尔夫斯坦悲观地说，“这个世界正急匆匆地走向它的尽头。”这位主教错了，世界不但没有走到尽头，反而在他身后500年，展现出更为广阔的一面。1492年，哥伦布开始了西航的旅程，世界历史由此断裂为新旧两极。

《纽约时报》专栏作家托马斯·弗里德曼说，“世界的规模从大号‘缩水’到中号”。的确如此，正是从1500年前后——弗里德曼将此看成是全球化的开端——由于远洋航贸的兴起，世界才逐渐从真正意义上连为一体。一个“圆形的地球”从理论变为了现实。

在全球化的浪潮中，被改变的不仅仅是地理版图，更有人们的餐桌。美洲的烟草、东非的咖啡、中国的茶叶，以及印度的糖……在此之前，都是极具地方特色的消费品，而在此之后，伴随着探险、航行、征服、贸易、交流等等方式，它们被传送到世界各地。



荷兰东印度公司其中一个仓库。

也正是在这些新型消费品的流行中，世界面貌被悄然改变：葡萄牙和西班牙人在加勒比海地区开辟甘蔗园用以加工糖，因为缺乏劳动力，他们运来了非洲的黑奴；英国王室迷恋上饮茶，英国东印度公司于是开始频频来往中国；来自东非的咖啡给欧洲带去了一种迷人的味道，也正是在一间间充满情调的咖啡馆里，“那些整天泡在咖啡馆的人们透过那深黑色的液体，看到了革命的曙光”；清朝的王公大臣们迷恋上来自美洲的烟草，在氤氲的云雾吞吐间，却没有看到一种和烟草相似的物品——鸦片，也在悄然流行……人们的味蕾因为这些物品而变得同质化，但因这些味道激起的情绪和反应则各不相同。

机器化生产和标准化的推行，使这些物品经过扩大再生产后重新出现在了它们的原产地，不同于原有的原料形态，它们统统被饰以知名的商标和发达地区的文明气息，以一种更加迅猛的方式征服了它们原本的生产者，从立顿茶叶、箭牌糖果、英美烟草到后来的雀巢咖啡、星巴克咖啡……伴随着全球化的进展，从1800年到2000年的200年间，这一征服全球消费者口味的争夺战几乎无往不利。

而今，伴随着网络的兴起和世界的“平面化”，点对点的生产和消费重新变得可能，而消费者的口味也开始从大众化和标准化，向丰富性和独特性回归，这一细微的趋势显示，500年来，人们的口味从小众到大众，再从大众到小众，恰好是一个轮回。

菜单的战争 ——小女人改变纽约外卖史

文◇[美]詹妮弗·李 译◇刘正飞



在今天的曼哈顿，不管是小饭馆，还是高档餐厅，全都提供外送服务。人人都在分享改革的成果，却很少有人记得一位改变美国餐馆外送服务的女人。

美国有四万家中餐馆

在美国，中餐馆的数量大约有四万家，比麦当劳、汉堡王和肯德基三大快餐连锁店的总和还多。

中餐馆在美国几乎无处不在。它们可以蜗居在城市远郊的商场、市区贫民窟，也可以栖身于美国中西部一些连地图上也找不着的小镇。就连当年约翰·威尔克斯·布斯用来计划刺杀林肯总统的华盛顿特区旅馆，如今也成了当地知名中餐馆珍味楼（Wokn Roll）的所在地。很多美国人每周或每个月都要去中餐馆用餐，这已经固化成一种仪式。

1942年，杂碎和炒面成了美军士兵餐桌上的佳肴。20世纪50年代早期，美国实验医学家乔纳斯·索尔克在研制脊灰炎疫苗时，几乎每天都光顾匹兹堡大学附近福布斯大道上一家叫竹园（Bamboo Garden）的中餐馆，而且每次都点同样的东西：一碗云吞汤，一个蛋卷，一碗米饭，一份鸡肉豆芽炒面——全部只需1.35美元。

中餐馆也是聚会和会晤的理想去处。1961年，自由乘车运动爆发，众多示威者们聚集在华盛顿一家中餐馆用餐，准备餐后搭乘改变美国黑人命运的第一班自由巴士，去南方腹地抗议种族隔离政策。“有人称之为‘最后的晚餐’。”约翰·路易斯说，当时他还只是一名来自佐治亚农村的神学院学生，后来当上了国会议员。1962年，约翰·肯尼迪总统和苏联领导人赫鲁晓夫的特使在燕京楼（Yenching Palace）进行秘密会谈，成功消除了古巴导弹危机。这家当年位于华盛顿克利夫兰公园附近的中餐馆曾经是解决国际争端的桥梁。



美国，中餐馆厨房内景。