

舌尖上的历史： 宋代白领热爱下馆子

一日三餐在宋代才普遍起来(但也有部分人家只吃二餐),这只有在农业产量大为提高、食物变得丰富并且有了夜生活之后,才可以实现的。

吃饱之后,人们便会追求吃得精致。宋人对于饮食是非常讲究的。富贵人家,“凡饮食珍味,时新下饭,奇细蔬菜,品件不缺”,甚至“不较其值,唯得享时新耳”。为了尝到新鲜,不惜金钱。

宋朝的一般城市白领跟今日的小白领一样,都不习惯在家做饭,而是下馆子或叫外卖。有人统计过,《东京梦华录》共提到100多家店铺,其中酒楼和各种饮食店占了半数以上。《清明上河图》描绘了100余栋楼宇房屋,其中可以明确认出是经营餐饮业的店铺有四五十栋,也差不多接近半数。南宋笔记《武林旧事》《都城纪胜》《梦粱录》也收录了一大堆临安的饮食店与美食名单。

即便是城市下层人,也能从饮食店找到物美价廉的食品,据《梦粱录》记载,“更有专卖脏面、斋肉菜面、笋淘面、素骨头、麸笋素羹饭,又有卖菜羹,饭店兼卖煎豆腐、煎鱼、煎鲞、烧菜、煎茄子,此等店肆乃下等人求之粗饱,往而市之矣”。

临安的每天早晨,“买卖细色异品菜蔬”的小商贩“填塞街市,吟叫百端,如汴京气象,殊可人意”(《梦粱录》)。蔬菜是宋人餐桌上的常见食材,学者的考证指出,宋代栽培的蔬菜品种非常丰富,约有四五十种,与今日市场上的蔬菜种类大体差不多。

如果是隆冬时节,天寒地冻,似乎北方居民只能靠窖藏蔬菜过冬。但是诗人梅尧臣就写了一首《闻卖韭黄蓼甲》,说,“百物冻未活,初逢卖菜人。”原来,这位卖菜人利用粪土热力与保暖作用,培育出鲜嫩的韭黄、蓼甲:“乃知粪土暖,能发萌芽春。”换成现代的说法,这不正是“反季节栽培”技术吗?技术的进步与经济的发展,让宋朝人在餐桌上的选择机会比之前任何时代都要丰富。

对美食的讲究,促使宋代诞生了花样繁多的美食,《东京梦华录》“饮食果子”条,《梦粱录》“分茶酒店”条、“面食店”条、“荤素从食店”条,《武林旧事》“市食”条,都罗列有一个长长的美食、小吃、点心名单,抄也抄不过来。今日的五星级大饭店,菜谱上的名目也未必有那么丰富。可以毫不夸张地说,宋朝的开封与杭州,简直就是“吃货”的天堂。

我们现在能够品尝到的火腿、东坡肉、涮火锅、油条、刺身等,都是发明或流行于宋代,烹、烧、烤、炒、爆、溜、煮、炖、卤、蒸、腊、蜜、葱拔等复杂的烹饪技术,也是在宋朝成熟起来的。

(据人民网)



(图片来源于网络)

>>>相关链接

宋人怎样生吃螃蟹:以橙泥、梅卤为蟹增味

生吃螃蟹想来应该是久已有之的习惯,不过,宋以前的文献中很少出现相关线索。宋人则以各种形式记录下吃生螃蟹的乐趣,显示那个时代社会各阶层都热衷于这一品蟹之法。

据宋人高似孙《蟹略》介绍,当时把生吃的螃蟹叫做“蟹生”。蟹生的做法大体有两种,一种是用酒或酒酿腌渍半天,叫“酒泼蟹生”;一种则是拌上作料立刻开吃,有个非常生动的称呼为“洗手蟹”。

苏轼《丁公默送蛸蚶》一诗中提到“半壳含黄宜点酒,两螯斫雪功加餐”,显然便是指“酒泼蟹生”。据《蟹略》可知,宋时是用盐、酒将剥碎的蟹加以腌制,再拌上姜末、橙肉泥。清代食谱《调鼎集》中记有“鲜蟹蚶”的做法,明显是酒泼蟹生的延续与发展:把活螃蟹直接剁成骰子大小的碎块,撒下一点盐,然后在白酒酿内兑入茴香末,加热到滚沸,浇到蟹块上。等到酒酿变冷,还要添加香油、花椒末拌匀,如此腌半日,便可食用。

“洗手蟹”则是把生螃蟹剁成碎块之后,拌好调料,随即上席。其奇特的菜名正是基于这一轻便的加工方式而来,宋人傅肱《蟹谱》有云:“盥手毕,即可食,目为‘洗手蟹’。”食客点了这道菜之后,也就是把手洗

干净的短短工夫,那厢厨师已经劈里啪啦几下搞定,做好的“蟹生”转眼就端到面前了,“洗手蟹”的意思乃在于形容其制作过程之迅速。

“洗手蟹”在宋代可是一道风靡的大众美味,据《东京梦华录》记载,在北宋首都汴梁(今天的开封),大小饭馆里都有供应,食客就座之后,随点随吃,一尝活蟹的肥美。到了南宋时代,临安(杭州)的饭馆里,“橙醋洗手蟹”与“酒泼蟹生”一道,都是不可或缺的必备菜式。另外,据《武林旧事》记载,南宋绍兴二十一年十月,高宗皇帝驾幸权臣张浚府,张浚摆出盛宴讨好皇帝及其随驾人员,“洗手蟹”便出现在宴席上。陆游《醉中作》一诗中也言道:“披绵珍羞经旬熟,斫雪双螯洗手供。”

有意思的是“洗手蟹”所用的调味料。据《东京梦华录》可知,当时饭馆内流行的是“橙醋洗手蟹”,也就是以橙肉泥与醋作为主要的调味料。实际上,唐宋时代,将橙子的果肉捣成泥,是吃河鲜时最主要的调味料,以橙肉中天成的、发散果香的酸汁,提点河鲜的腴嫩。吃蟹时尤需以橙泥佐味,因为清香的果味能够去除腥气,因此,无论熟蟹还是“蟹生”,都习惯以橙泥代替醋汁。

在宋人那里,如果嫌橙泥

太过清淡,也可以同时用醋,“橙醋洗手蟹”即是如此。不过《蟹谱》里记载了一种更独特的方法,是以梅卤代替醋,浇在生蟹块上,再拌以花椒末和橙泥。将青梅果拌上盐进行腌制,密封在容器内,置于露天晾晒,时间一长就会生出酸汁,即为“梅卤”。今天日本尚有梅醋,其实与梅卤非常接近。在古人那里,梅卤可以直接代替醋作为凉拌青菜的调料,会让凉菜更显鲜爽。因此,用梅卤、橙泥和花椒末来拌生蟹块,酸中带麻,既新鲜又劲爽。

不过,到了明代,宋濂《遵生八笺》中记载了一则“蟹生”的调味方法,却与前代迥异,是把香油小火熬熟之后晾冷,苹果、茴香、砂仁、花椒、水姜、胡椒均碾成末,葱切碎,把所有这些配料连同熟香油一起倒入生蟹块中,再加适量盐、醋,然后拌匀,“即时可食”。

宋代的“洗手蟹”调味清淡,但《遵生八笺》中所记随拌随吃的“蟹生”则风格相反,以浓重的辛香味来刺激口感。从唐宋至今,人们吃蟹的口味似乎越来越重,也算是个有趣的现象,但不知其内里的原因为何。如今开始重新崇尚清淡饮食,宋人以橙泥、梅卤为蟹增味的做法,或可予以重拾。

(据人民网)