第一图书网, tushu007.com

<<食在宋朝>>

图书基本信息

书名：<<食在宋朝>>

13位ISBN编号：9787536055537

10位ISBN编号：7536055536

出版时间：2009-1

出版时间：花城出版社

作者：李开周

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

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inprint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“inprint”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。

内容概要

本书旨在还原宋朝饮食生活的真实图景，通过这本书，您可以了解到宋朝人吃什么主食，有什么菜式，开什么饭馆，进什么酒店。
全书考据严谨，解读风趣，是一本饮食文化的断代史，也是一本市井生活的地方志。

作者简介

李开周，男，八零后，工程学学士，做过测量、策划，后改行写字。
曾在《中国新闻周刊》、《世界新闻报》、《半岛都市报》、《广州日报》、《西安晚报》等32家报刊开设专栏，现为《新京报》专栏作家。

<<食在宋朝>>

书籍目录

五谷最养人 麦饭意象 馇餈细节 傅饦误读 毕罗正义 时间里的寒具 一饼盖华夏 七宝五味粥蔬亚于谷 青青园中葵 薤露已成歌 几处篱悬白菌肥 芦菔催人老 冬月藏菘 匏有苦叶 蔬菜的干制与腌制无肉不欢 膏嫩还数契丹羊 五日一见花猪肉 夹儿是和弦 鹅鸭签，羊头签 东随海舶号倭螺 脯·腊·脩 脍·鲞·鲜瓜果趁良宵 年来处处食西瓜 露浓压架葡萄一熟 果市上的赌局 果饮·果脯·蜜饯旅食地图 城东有菜市 城有米行 四司六局 分茶酒肆

章节摘录

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。
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。
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：　　剪韭腌荠粟作浆，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蒸麦饭。
您知道，关中平原蒸麦饭，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荠菜，熬上粟米粥，蒸上槐花饭，就着韭菜和荠菜，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，“ 数著笋齑甘淡薄，半盂麦饭喜丰穰。
”笋齑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“ 笋齑 ”，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“笋齑”、“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，韭齑麦饭日加餐。
”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。
”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。
”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：“ 嘉蔬麦饭蒲萄酒，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，纸钱麦饭以祭墓。
”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。
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。
……

编辑推荐

那出，比馄饨个头大，比水饺花样多，皮厚耐煮，三滚不熟，在汤锅里浮上浮下，宛如五线谱上跳动的断音。
用竹签挨个扎起，噗、啪。
噗、啪，噗、啪，础吐着气，短促而厚实，让人想起法国作曲家圣·桑的《动物狂欢》。
确切地说，那不是动物的狂欢。
是正在品尝出的宋仁宗的狂欢。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com