

<<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>

## &lt;&lt;食在宋朝&gt;&gt;

## 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。

## <<食在宋朝>>

### 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。

## <<食在宋朝>>

### 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 饽飣细节 傅饣误读 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

## &lt;&lt;食在宋朝&gt;&gt;

## 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：剪韭腌芥粟作浆，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燕麦饭。

您知道，关中平原燕麦饭，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芥菜，熬上粟米粥，蒸上槐花饭，就着韭菜和芥菜，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，“数箸笋齏甘淡薄，半盂麦饭喜丰穰。

”笋齏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“笋齏”，有时配以“葵羹”，有时又配以“黄菌青蔬”，似乎过于烧

## &lt;&lt;食在宋朝&gt;&gt;

包。

即便不是槐花麦饭，而是辣子麦饭、馓花麦饭或者肉麦饭，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“笋齏”、“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，韭齏麦饭日加餐。

”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。

## &lt;&lt;食在宋朝&gt;&gt;

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：“嘉蔬麦饭葡萄酒，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，纸钱麦饭以祭奠。

”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。

。

.....

<<食在宋朝>>

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。

<<食在宋朝>>

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>