

## 1 苏东坡文火炖东坡肉

湖北黄州,在十一世纪还是一个“蛮荒之地”。苏轼在这里度过了他一生中的第一个低潮期,因为“乌台诗案”,他被贬到黄州当团练副使,一个低微而没有多少实权的闲职。但这位乐天派的诗人决心从平淡的生活中找出人生的乐趣。品尝一次美食,显然可以让黯淡的世俗生活焕发出舒心的光彩。

红烧肉,中国人食谱上最常见的一道菜式,以味醇汁浓、肥而不腻、入口香糯而让吃货们食指大动。今天的人们相信,这种成功地猪肉中的油腻转化为醇厚美食的烹饪技术,正是苏轼在黄州发明的,人们将这道美食命名为“东坡肉”。东坡,是黄州的一块撂荒旧营地,苏轼在这里开荒耕种,亲近自然,自号“东坡居士”。

宋朝的黄州人,尚不知道经过神奇的烹调,一块普通的猪肉在火与酒的复杂作用下,可以发出诱人的美味。“黄州好猪肉,价贱如粪土,富者不肯吃,贫者不解煮。”在生性嗜好猪肉的美食家苏轼看来,这无异于暴殄天物。

东坡肉的做法,说来并不复杂:将肥瘦相间的猪肉切成一寸许的方块,加入酒、酱油腌渍,装进陶钵,再加小许水,在炭炉上小火慢炖。苏轼用一首《食猪肉诗》来说明烹制东坡肉的关键:“慢着火,少着水,火候足时他自美。每日起来打一碗,饱得自家君莫管。”在黄州寂寞的岁月里,每天一碗红烧肉,诗人的人生和胃都获得了充实。

后来的美食家根据各自的厨房经验与味觉偏好,改良并丰富了制作红烧肉的工艺,比如将明代才开始传入中国的辣椒运用于调味,但关键的烹调步骤,还是遵循苏轼的指导。

火腿,另一种取材于家猪的中式美味,相传也是苏轼发明,不管此说真伪如何,但“火腿”一词确实产生于北宋。苏轼也制作过火腿:“火腿用猪胰二个同煮,油尽去。藏火腿于谷内,数十年不油。”在漫长的腌制与贮藏过程中,神秘的微生物将猪肉中的蛋白质分解,转化出独特而美妙的味道,比新鲜的肉类更具风味。

宋人无疑已经掌握了这种通过微生物发酵将食物变得更加美味的技术,这类食物宋人称之为“鲊”。鲜鱼、虾蟹、鸡鸭、雀鸟、鹅掌,都可腌制成鲊。将食材洗净,拭干,注意不可留有水渍,用盐、糖、酱油、椒、姜葱等制成调料,然后将食材装入坛内,装一层食材,铺一层调料。装实,盖好。候坛中腌出卤水,倒掉卤水,加入米酒,密封贮藏,便可以耐心等待微生物与时间的合作,在黑暗中静静地酝酿出鲊的美味了。东坡脯,又一种以东坡命名、向苏轼致敬的食物,就是一种用鱼腌制而成的鲊。

## 2 林洪山野里“涮火锅”

刚好比苏轼晚生了一百年的南宋人林洪,是宋朝的另一位美食家。他自称是“梅妻鹤子”的北宋隐士林和靖七世孙,但与和靖先生寡淡的生活方式不同,林洪热衷于舌尖上的探险,曾流连于山野寻访美味的食材。《山家清供》是林洪记录美食的著作,书中收录了各种以山野所产野菜、蕈菌、水果、动物为原料的食物,并介绍了这些山珍美食的用料与烹制方法。

在人与自然和谐相处的时代,丰富的山珍野味是大自然给予人类的慷慨馈赠。林洪曾经在冬季的武夷山中,捕获一只肥美的野兔,但山中没有厨师,林洪不知以什么烹饪方式来处理大自然的这份馈赠。一位老食客告诉他:“山间只用薄批,酒酱椒料沃之,以风炉安座上,用水少半铫。候汤响一杯后,各分一筋,令自筮入汤,摆熟,啖之,及随宜各以汁供。”用筷子夹着切成薄片的野

舌尖上的宋朝:  
中国饮食大跃进

在中国饮食史上,两宋是一个历史性的转折期,中国人的食物开始从匮乏向丰盛过渡。良种水稻的引进、农田的开发、精心的育种,以及深耕细作技术的推广,让人们从大自然获得了更丰厚的馈赠。

摆脱了饥饿威胁的人们有了更闲适的时间,更从容的心思琢磨饮食,研究烹饪之道,发明各种美食,以满足舌尖上的享受。平民的饮食习惯在这个时期从三餐制演变成三餐制,今天任何一名厨师必须熟悉的烹、烧、烤、炒、爆、溜、煮、炖、卤、蒸、腊、蜜、葱拔等烹饪技术,正是在宋朝成熟起来的。



宋徽宗所绘《文会图》图中宋朝士绅聚会的宴席上摆满了佳肴。

兔肉,在热气蒸腾的汤水中一撩拨,马上变成云霞一般的色泽,再蘸上“酒酱椒料”制成的调味汁水,入口一咬,一种更鲜美麻辣的味道立即激活了味蕾。

林洪将这种烹饪方式命名为“拨霞供”。随后“拨霞供”从山野间传入市井,人们从中得到创造美食的灵感,将“涮”字诀广泛应用于餐桌之上,不独兔肉,其他肉片与菜蔬均可一涮而熟,蘸酱食之。此法传至今天,人们称之为“涮火锅”。

林洪还在他的《山家清供》记录了豆芽的制法:“以水浸黑豆,曝之及芽,以糠秕置盆中,铺沙植豆,用板压。及长,则复以桶,晓则晒之,欲其齐而不为风日损也。……越三日出之,洗,焯以油、盐、苦酒、香料可为茹,卷以麻饼尤佳。色浅黄,名鹅黄豆。”宋人的菜谱中,黄豆、绿豆、豌豆、芽蚕、赤豆均可发成豆芽食用。

在人类的饮食史上,中国人曾经以天才的烹饪技术,从单调的豆类食材中开发出变幻莫测的美食,从豆浆到豆腐,

从腐乳到腐竹,大豆中富含的植物性蛋白,通过一系列物理性与化学性的反应,变成各种形态与不同口感的美味。豆芽是中国人对饮食的另一种天才性发明。一粒晒干的豆子,几乎不含维生素C,但它发芽之后,豆中的淀粉就会水解成葡萄糖,并合成维生素C。

维生素C是人体中的必需元素,人体如果缺乏维生素C,极容易发生坏血病。西方的大航海时期,曾长期被坏血病困扰,无数水手死于坏血病。15世纪末,葡萄牙航海家达·伽马开辟了从西欧直达印度的新航线,但他的船员有大半因为得了坏血病而葬身大海。当时的人们还不知道这是严重缺乏维生素C所导致,但他们发现食用水果与蔬菜可以使坏血病人得到恢复。然而,在长时间的航海过程中,水果与蔬菜很难贮存于船上。所以西方的早期航海家一直没有办法克服坏血病。

而中国的海商与水手,长年累月出

## 链接

北、南两宋加起来300余年比之前的隋唐和之后的元明清都要长,对外委曲求全,对内温和文治,18位皇帝中没有出现一位“铁血大帝”,这也算是“超越古今之事”。宋太祖黄袍加身之后,当即实施了体恤民间的减税政策,宣布大幅减免国内所有关隘的关税和商税,官兵不得扣留旅行者,不得任意搜索民众的包箱,政府所征收的税赋要公开张贴在官府的大门上,不得擅自增加或创收。在产业经济上,造成宋代工商繁荣的一个重要事件是水稻的引进。

水稻原产于亚洲热带地区,五代及宋代初期,香巴王国(今越南北部)的占城稻被广泛引入长江流域,它一年可有两熟,甚至三熟,而且产量比一年一熟的小麦要高一倍,从而引发了一场“粮食革命”。据《宋代经济史》作者漆侠的计算,宋代垦田面积达到了7.2亿亩,南方水稻亩产约353市斤,北方小麦亩产约178市斤,无论是面积还是亩产都远远超过前代。自水稻被广泛引进之后,适合种植的江南地区终于确立了经济中心的地位,“苏湖熟,天下足”这一谚语就诞生于这一时期。

粮食产量的剧增,使得“中国硕大的沙漏倒转了”。宋代人口出现急速增

长的趋势,开国初年,全国人口约5000万人,到200年后的公元1200年已经超过1亿,这是人类历史上第一个亿级人口的庞大帝国。

发生在10世纪的这场“粮食革命”,对中国历史演进的意义非同小可。从此之后,统治者失去了对外进行土地和人口掠夺的“刚性需求”。长期的政权稳定、温和的执政理念、粮食产量的倍数增长以及人口的膨胀,为工商经济的繁荣创造了无比宽阔的市场空间,其结果就是,宋代的文明水平达到前所未见的高度。

清末学者王国维认为:“天水一朝人智之活动与文化之多方面,前之汉唐,后之元明,皆所不逮也。”当代国学大师陈寅恪也说:“华夏民族之文化,历数千载之演进,造极于南宋之世。”中国古代的“四大发明”,除了造纸术之外,其余三项指南针、火药、活字印刷术均出现于宋代。台湾学者许倬云的研究发现,“宋元时代,中国的科学水平达到极盛,即使与同时代的世界其他地区相比,中国也居领先地位”。宋代的数学、天文学、冶炼和造船技术以及火兵器的运用,都在世界上处于一流水准。宋人甚至还懂得用活塞运动制造热气流,并据此发明了风箱,它后来传入欧洲,英国人根据这一科学原理发明了蒸汽机。据《浩荡两千年》

没风波里,却很少得坏血病,后来人们发现,原来中国人带着绿豆出海,随时都可以将豆子发成豆芽,从而得以补充到充足的维生素C。

## 3 面食从口腹之需变风味小吃

中国人很早就开始在北方种植麦子,在南方种植水稻,依靠着黄河流域与长江流域的肥沃土地、上天恩赐的阳光雨露,以及自己的勤劳与智慧,发展出遥遥领先于世界的农耕文明。但在很长的时间内,麦面与大米只是充当满足口腹之需的主食。

两宋时代,随着农作物产量的大幅增加,人们的饮食需求开始从胃的低层次上升到舌尖的高层次,麦面与大米逐渐被开发成口味更加丰富的风味小吃。

面粉制成的食物,宋人习惯称之为“饼”,烤制而成的叫“烧饼”;水煮而成的叫“汤饼”,即今人熟悉的面条;蒸熟的叫“蒸饼”,今天我们称为馒头、包子。宋朝的面食点心花样繁多,面条类有腌生软羊面、桐皮面、盐煎面、鸡丝面、插图面、三鲜面、胡蝶面、笋拔肉面、子料浇虾燥面……;馒头、包子类有羊肉馒头、笋肉馒头、鱼肉馒头、蟹肉馒头、糖肉馒头、裹蒸馒头、菠菜果子馒头、杂色煎花馒头……;烧饼类有千层饼、月饼、炙焦金花饼、乳饼、菜饼、胡饼、牡丹饼、芙蓉饼、熟肉饼、菊花饼、梅花饼、糖饼……

油条,一种利用油炸的高温将面团迅速膨化的小吃,相传产生于南宋。它的诞生,跟宋人对一个奸臣的痛恨情绪有关。秦桧,南宋的主和派宰相,以“莫须有”的罪名杀害抗金名将岳飞,宋人以一种特殊的烹饪方式对此表达义愤:用两根面条捏在一块,象征秦桧与其夫人王氏,再放入滚油中炸,借此解恨。所以油条又称“油炸桧”。从庖丁解牛,到油炸桧,饮食之于中国人,从来就富含情感,蕴藏着人们对于人生的顿悟、对于人间的爱憎。

大米也不仅仅是用于果腹的主食,宋人还用它来制作各式糕点:糖糕、花糕、蜜糕、糍糕、蜂糖糕、雪糕、彩糕、栗糕、麦糕、豆糕、小甑糕蒸、重阳糕……著名的苏式点心,就以桂花、玫瑰调香,口味香甜,在两宋时期已经形成流派。

汤圆,这种用糯米包裹上糖馅煮熟的甜点,也是发明于宋朝,南宋词人姜白石有一首诗写道:“元宵争看采莲船,宝马香车拾坠钿;风雨夜深人散尽,孤灯犹唤卖汤圆。”宋人用吃汤圆的方式,含蓄地寄托情思,期待与亲人团圆相聚。今天有些讲究的人们在过元宵节的时候,还会象征性地煮几颗汤圆吃,延续着习俗包含的美好祝愿。

对中国人来说,饮食,是口腹之欲,是舌尖享受,更是生活态度。处于人生低谷,却能陶醉于做一道叫做红烧肉的菜,这是苏轼的生活态度。流连于山野雪地,只为寻找美味与烹饪的秘密,这是林洪的生活态度。

以历史的眼光来看,就如一个人每一天都需要从食物中摄取热量,以维持人体的新陈代谢,饮食也提供了历史推进的驱动力。人类社会的文明,正是从我们的祖先学会生火烧熟食物开始的。

美国汉学家安德森在他的《中国食物》中描述说,“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,一种具有地方特色的精致烹调法已被充分确证。”1998年,美国《生活杂志》曾评选出这一千年来影响人类生活最深远的一百件大事,宋朝的饭馆与小吃入选第五十六位。对此,我们不必惊奇。

据《国家人文历史》

## 宋朝的「粮食革命」