



你吃的,只是“维持生命体征餐”吗?

当中国人烹饪、享用、谈论或写作美食的时候,心里会生出什么样的感慨?

两千多年前,《论语》有言:“食不厌精,脍不厌细”。孔子这句话道出了中国人对待饮食的基本态度,不仅仅满足基本的生理需求,我们注重食物的色、香、味、形,追求食材的新鲜、烹饪技艺的精湛,这是一种生活艺术和文化的体现。

在西方,饮食会被看作是世俗的,人每天都要吃,这是“维持生命体征餐”。在中国人看来,饮食是对生命欢乐的颂扬,也是人与人之间情感交流、心灵寄托之物。中国人眷恋一茶一饭的光彩,既然生活,就要有滋有味。

汪曾祺先生写了60多篇美食随笔,20余万字。他说,一个人的口味要宽一点,杂一点,“南甜北咸东辣西酸”,都去尝尝。对食物如此,对文化也应该这样。他会去认真考证食物的历史渊源,比如,经常出现在古诗词里面的“国民蔬菜”葵,为何会在北方的餐桌上消失?咸菜和酱菜在历史上起源于何时?苏轼的诗句“藜蒿满地芦芽短”里的藜蒿,到底是什么菜?宋朝的皇家御宴都吃些什么?等等。

至于为什么要写这些关于美食的文字,他说:“我写这些文章的目的,就是使人觉得:活着多好啊!”他希望自己的作品能有益于世道人心,希望使人的感情得到滋润,“让人觉得生活是美好的,人,是美的,有诗意的”。王永芳

读+ Neo-reading 周刊



扫一扫发现更多

2025年3月25日 星期二 主编:王永芳 责编:李煦 美编:职文胜 版式:陈笑宇 责校:刘明

休闲孕育着创造 专栏

中国《棠阴比事》东传开启日本公案小说潮流 读书



徐鲤。



卢冉。

生活史作家徐鲤、卢冉： 再现宋元餐桌，品中华饮食中的中国魅力

□长江日报记者 马梦娅

中国人对美好生活的追求体现在包括饮食在内的烟火日常中,从古至今,从未停止。生活史作家徐鲤、卢冉继出版著作《宋宴》广受欢迎之后,最新又出版《元宴》,通过对《山家清供》《中馈录》等宋元典籍的整理、解读,再亲手复制、烹饪了百余道现已失传的史书中的菜品,向读者展现鲜为人知的“古人餐桌”。

长江日报《读+》周刊记者专访《宋宴》《元宴》作者徐鲤、卢冉,对话中华饮食文化的魅力。“吃”这件事,蕴藏着中国智慧。宋代的文人饮食雅趣,元代的民族饮食融合,对今天的饮食文化有着深远的影响。徐鲤、卢冉表示,在全球化背景下,中华饮食文化凸显其独特价值。



《宋宴》 徐鲤 郑亚胜 卢冉 著 徐鲤 著 中信出版集团
《元宴》 徐鲤 著 中信出版集团

钻研古籍,复刻古人滋味

徐鲤和卢冉是搭档,两人与好友郑亚胜合作的《宋宴》用时5年完成,一共还原了75道宋朝美食,酥炸牡丹花片、蟹酿橙、莲房鱼包、山海兜……再现了宋朝人风雅的生活方式。第二本《元宴》,徐鲤单独操刀,用时4年,还原了35道元朝的菜式。

这是需要静下心来做的事。徐鲤说自己没有什么别的爱好,物欲也低,这10多年来,最大的爱好就是宅在家里,从海量的古籍史料中引据、考证,频繁地穿梭菜市场买菜,最爱逛的就是全国各地的菜市场。最痴迷的那段时间,她白天买菜做菜带娃,晚上读书钻研菜谱,她在反复尝试中找到乐趣。

徐鲤是广州人,她和记者笑谈,“我挺爱吃的”。在广州,木棉花掉下来,家家户户都会去捡来煲汤。小时候,她在外婆家长大。外婆做饭很好吃,她还记得有一天中午,外婆去竹林里面挖了一个笋,回来就把它切成片,浇了一些辣酱油在上面,然后蒸了一下。简单的食材,简单的方法,但那一口鲜甜,让她至今想念。

有些味道是随着时光反复涌上心头的。古人常说“不时不食”,很多食材的季节性很强,比如笋必须是春天做,螃蟹秋天才好,暖乎乎的羊肉汤是秋冬进补佳品……回想起这些味道,不仅想到的是食材本身,还有陪你做饭的人,吃饭的场景,以及温馨的氛围。这是特有的中国人饮食的味道。

徐鲤和卢冉想,何不追根溯源,从古籍里找到我们祖先关于吃的智慧呢?

作为古代艺术品爱好者和收藏者的卢冉也全情投入。他前往国家版本馆、国家图书馆查阅学习,通过“中华再造善本”工程得到宝贵资料,这个工程让散存于全国各地的珍贵古籍进行系统整理,数字化扫描和高仿真复制,让这些文化遗产得到永久保存和广泛传播。

“食不厌精”,追求无止境

徐鲤和卢冉复刻的第一道菜叫鲙鱼假蛤蜊,是宋高宗赵构去他的宠臣“清河郡王”张俊的府上饮宴时的一道下酒菜,做法收录于《事林广记》。徐鲤买了一条鳊鱼,先把那条鱼切成小片,再用当时江南比较常用的葱、胡椒、盐和料酒去腌渍入味,最后再用虾汤把它给余一下。

鱼片在汤里一焯,微微卷起来,远看就很像一盘蛤蜊肉。徐鲤说:“我当时很震惊,原来它真的可以做出来,而且挺好吃的。”

做玉笋羹这道菜时,食谱原文里说“将鱼片点粉,打开如纸薄”,什么是“打开”?她参考了很多文章,有学者说是把鱼片张开,但鱼片张开也不像玉笋。后来徐鲤看了一部纪录片,发现浙江那边有一种面食叫“敲鱼面”,他们会把海鱼捣成肉泥,然后撒上番薯淀粉,再把鱼饼捶打成一张薄薄的片——原来如此,于是他们也敲打鱼片,让其薄得就像打了透明的翅膀。他们一下就理解了它为什么叫玉笋羹。

食不厌精,体现了中华饮食文化对精致与完美的追求。

这种追求不仅体现在食材的选择与烹饪技艺上,更蕴含着深厚的文化内涵。食材讲究时令新鲜,烹饪注重火候掌控,刀工追求极致。这种对“精”的追求,反映了中华民族对生活品质的重视,对美好生活的追求,也体现了饮食与艺术、哲学的深度融合。



蟹蟹。

访谈

读+:如何想到以“宋宴”和“元宴”为主题进行创作?这两场“宴席”背后想表达怎样的内涵?

徐鲤、卢冉:大概在2008年,我们开始关注古籍,找到一些文人笔记来读,其中有两本宋朝的笔记令人眼前一亮:《东京梦华录》和《武林旧事》。

其中《东京梦华录》追忆了北宋的都城开封的城市风貌以及人们的日常生活,《武林旧事》描述的是南宋杭州的情况。包括街道的名称,街上有哪些店铺,销售什么商品,人们怎样过节,人们会举行怎样的庆祝活动和吃些什么节庆食品,娓娓道来,非常详细。

读到《东京梦华录》里饭店的菜单,如百味羹、头羹、新法鸭子羹、三脆羹、二色腰子、虾蟹、旋索粉玉菘子、群仙羹、假河鲀……我们萌生出一个想法,是不是可以从“宋代人吃什么,怎么吃”这一切口入手,将古籍中的饮食复活,通过舌尖去接触那个遥远的朝代。

我们在博物馆里可以看到大量古人的生活用品,包括他们使用过的杯盏碗碟。只是,这些餐具里面曾经装着什么东西,往往无从知晓。

在研究古籍的过程中,我们了解到汉代的烤肉串、唐代的精美花式点心及饺子(新疆吐鲁番阿斯塔那唐墓出土)、辽代的一桌丰盛的席席和瓶装葡萄酒(河北宣化张文藻辽墓出土),还有宋代的粽子(江西九江德安出土)一对南宋的粽子,看起来跟今天的差不多……虽然古代留下来的食谱常常写得比较简略,一般只有几句话来描述它的制作过程,但大多能试着参照复原。

为什么会将螃蟹和橙子结合在一起呢?一来是两者的时令相同,有诗云“橙催蟹又肥”。还有一点,当时的橙子可以做酸味调料。虽然宋代也有甜橙,但大多是不用于直接食用的酸橙。当时,酸味的橙就被用来加蜜糖做成蜜煎,或者做酸味酱汁,常用于搭配水产品,比如生鱼片(金齏玉脍)、紫蟹(洗手蟹)和赤蟹(柘醋赤蟹)、虾肉(虾橙脍),还有柘醋甜,人们吃水煮螃蟹时,也会现捣一碟橙酱作为蘸料进食。就好像今天吃海鲜喜欢挤点柠檬汁或蘸酸醋,酸味有助于带出水产的鲜美与微甜。

史料《玉食批》透露了南宋御膳厨房有以蛸蟹羹来制作蟹酿橙,清河王张俊在招待宋高宗的宴会上,端出蟹酿橙作为第八盏下酒菜;林洪

在文士食谱《山家清供》中,为蟹酿橙专门撰写了一个篇章;从杭州城内多家酒楼饭店的餐牌里,同样可以看到蟹酿橙。

《元宴》中的“川炒鸡”指川式风味的炒鸡做法。在尚无辣椒的元朝,人们主要从花椒、胡椒、姜、葱、蒜、韭、芥末等香料中获取辣味。为了增加辣度,人们会将这些辛辣香料加以组合,“花椒+胡椒”“花椒+生姜”为常用搭配。胡椒中释放的胡椒碱带来与辣椒不同但足以刺激口腔的辣度,是一道口味浓重的鸡煲,颇有现代川菜基调。

我们的先辈在“食不厌精”上花费了许多心思,吃这件事不只是为了饱肚子,思考、制作和享用的过程充满浓浓的中国意蕴。

读+:饮食文明如何反映一个时代的社会结构、经济水平和文化风貌?

徐鲤、卢冉:一个地区的物产与气候,基本上决定了此地区能产出什么样的菜肴,我们无法将饮食与社会背景割裂开来看待。经济水平越高的地方,菜品的花样越是丰富。

读+:从千年流传的中华饮食文化中,我们品出了怎样的哲学和智慧?

徐鲤、卢冉:我们印象比较深刻的是文人诗意菜这一块。宋朝给人以风雅的印象,而林洪的《山家清供》所记载的一些菜肴,像梅花汤饼、莲房鱼包、山家三脆、洞庭羹、雪霞羹等,很能体现审美情趣。它们并未追求奢华的食材,反而更推崇简朴的食材,表达一种风雅意境。

“梅花汤饼”,其实就是一碗汤面片,但是用檀香、白梅泡的汁来和面,使面片具有梅花的风韵,将一张面皮擀成馄饨皮厚薄,再用梅花形状的模具印成小花片。煮好面片,以鸡汤加入,面片在汤中就像一朵朵白梅,使宾客“一食不忘梅”。

中国与西方由于地理位置、历史发展、哲学思想等方面的显著差异,形成了各具特色的饮食文化。

中国烹饪方式丰富多样,堪称一门艺术。炒、煎、炸、煮、蒸、炖、烤、焖、焗等多种烹饪手法。西方烹饪方式相对较为集中,主要以烤制为主,烹饪方式在多样性上略显不足。

在饮食礼仪方面,中国讲究长幼有序、主客有别。餐桌上,长辈和贵客通常坐在重要位置,上菜顺序也有严格规定,一般先上凉菜,再上热

菜,最后是汤品和水果。西方饮食习惯则更强调个人主义。

中国饮食观念深受传统中医和哲学思想的影响,强调“天人合一”“阴阳平衡”“中庸之道”。注重食材的性味归经和季节变化,讲究饮食的养生功效。根据不同的季节和个人体质,选择相应的食材进行搭配和烹饪,以达到调理身体、预防疾病的目的。中国人在饮食中追求人与自然的和谐统一,注重食物的搭配和营养的均衡,以达到身体和精神的双重健康。

在元代,太医忽思慧所撰的《饮膳正要》写有各种养生菜谱;《寿亲养老新书》中说:“春夏秋冬,四时阴阳,生病起于过用。用之过耗,是以病生。”这些对现代人来说同样适用。

西方饮食观念则更侧重科学理性。从营养学角度出发,注重食物的营养成分和热量搭配,追求食物的均衡摄入,西方饮食更侧重于满足生理需求。

另外,中国饮食文化中浓厚的家庭观念和社交属性,使得家庭聚餐和社交宴请成为人们日常生活中重要的社交活动。

在全球化的今天,深入了解中西饮食文化的差异,有助于促进文化交流与融合,丰富人类饮食文化的多样性。

元代《饮膳正要》中更是详细记载了胡椒在

饮食精致化,映射“清雅”生活美学崛起

我们的先辈在解决如何吃饱吃好、追求美好的生活上显出诸多智慧,也为后世中国菜的花样绽放打下了基础。

商业的高度繁荣让食物交流更便捷。宋代的航运非常发达,在北来汴梁,人们可以便捷地吃到蛤蜊。卢冉曾担任电视剧《梦华录》的顾问,帮助再现了许多宋代的饮食场景。其中女主角盼儿茶艺精湛,在钱塘开的茶铺非常有名气,辗转到了东京,姐妹三人又开起了茶坊,剧中首先出现的茶品就是“紫苏炙子”。“紫苏炙子”在古时原名为“紫苏炙水”,炙水就是指的用来解暑的饮料。根据《事林广记》之“仁宗敕翰林定炙水”所记载,制作炙水的食材以紫苏为上,沉香次之,麦门冬又次之。

赵盼儿在男主角受伤后,在船上为他煮了一碗粥。故事的背景是他们从杭州出发到汴梁,观众猜测她喝的是什么粥?依据当时的经济发展情况,结合宋代的一些文献,我们判断大概是当地的糙米粥或者黄米粥——通过航运,在当时的杭州可以购买到山东的黄米。

宋代饮食的精致化趋势,映射着社会结构

宋元时期是中国饮食文化对外交流的黄金时代

读+:中华饮食文化在宋元就吸引了众多爱好者了。

徐鲤、卢冉:确实是这样。宋元时期是中国饮食文化对外交流的黄金时代,既吸收了外来饮食文化,又将中华饮食文化传播海外。

700多年前,意大利商人马可·波罗记述他经行地中海、欧亚大陆和游历中国的长篇游记《马可·波罗游记》,让世人看到了东方文明的灿烂。

元代的福州城往来互市,贸易遍及东、西、大洋,马可·波罗赞其“凡生活必须之物皆饶”。

马可·波罗形容苏州:“苏州城漂亮得惊人,方圆有32公里,居民种大量的生丝,制成绸缎,不仅供自己消费,使人人都穿上绸缎,而且还行销其他市场……有16个富庶的大城市和城镇,属于苏州的管辖范围,这里的工商十分繁荣兴盛。”马可·波罗回国后,经常用百万为单位来讲述元朝时的人口、各地的财富,这让当时的欧洲人难以接受,因此他们就用“Milione”(百万先令)来嘲讽马可·波罗。但是,马可·波罗笃定地说:“我所说的,还不及我见到的一半。”

元代《饮膳正要》中更是详细记载了胡椒在

和《居家必用事类全集》都是生活类百科全书,其中有一两章专门介绍饮食,教人怎样制茶、酿酒、造酱、食醋、造豆腐、腌咸菜、做腊肉、做蜜煎、做茶汤等副食,也有上百种菜肴,包括如何炙烤羊肉、炒鸡、煮螃蟹羹,做一碗面条要放什么浇头、做馄饨、包包子这些,品种丰富;《吴氏中馈录》展示了浙江市民饮食;《云林堂饮食制度集》是元代画家倪瓒的家庭食谱,展现了元朝无锡一带的饮食特点;元朝宫廷编写的《饮膳正要》,展示了宫廷的口味喜好等。

我们从这些书中摘录出所有菜谱,如果你有烹饪经验,通过文字描述大概就能粗估其味。再从这数百份食谱中,初选具有可操作性部分,接下来一道一道地仿制试验,看看是否能制作成功,味道能不能被现代人接受。经过试吃、筛选,最终留下比较值得介绍的菜肴。

读+:在还原宋宴和元宴的过程中,遇到了哪些困难?如何确保每一道菜品、每一种礼仪的准确性?

徐鲤、卢冉:宋元的食谱有以下这些:《山家清供》,记载了南宋文人林洪亲自尝过或者听朋友讲的饮食,是文人圈子的清供菜;《事林广记》

经济繁荣为饮食文化的多样化提供了物质基础。宋代城市商业的空前发展,使得“市食”文化大放异彩。临安城内,“处处各有茶坊、酒肆、面店、果子、彩帛、香烛、油酱、食米、下饭鱼肉蟹羹等铺”,形成了完整的餐饮产业链。特别是夜市经济的兴起,打破了传统的“宵禁”制度,让饮食文化获得了更广阔的生长空间。

元代青花瓷的兴起,则展现了游牧文明与农耕文明的交融。钴料从波斯传入,在景德镇的窑火中幻化出独特的青花韵味,这种跨文化的艺术创造,正是元代多元文化格局的生动写照。

宋元时期的饮食文化,不仅记录着食材的流转、技艺的演进,更承载着社会结构的嬗变、经济形态的转型和文化风貌的变迁。

我们认为饮食是一台时空机器,它通过味觉嗅觉触觉带领我们去品尝历史,感受舌尖上的文明。

官廷饮食中的广泛应用。随着海上丝绸之路的繁荣,大量胡椒经广州等港口进入中国,不仅满足了官廷和贵族的需求,也逐渐进入寻常百姓家。

咱们的面条制作技术通过陆上丝绸之路西传,影响了中亚地区的饮食文化。元代旅行家汪大渊在《岛夷志略》中记载了中亚地区的面食。当地人在中国传统拉面技艺基础上,创造出拉格曼(laghman)等特色面食。

宋元时期,景德镇的青花瓷通过海上丝绸之路大量出口到波斯和阿拉伯地区;陆羽的《茶经》在南宋时期传入日本,对日本茶文化产生了深远影响;豆腐制作技术在南宋时期由佛教僧侣传入日本……与此同时,通过使节往来,我们也引入了中亚的葡萄酒酿造技术,丰富了中国的酒文化;通过海上丝绸之路,我们学会了印度的制糖技术,糖业慢慢发展起来;元代的“斡脱贸易”引入了中亚和西亚的多种食材……

宋元时期的美食交流不是简单的单向传播,而是伴随着深刻的本土化创新过程,体现了文化交流中的创造性转化。这种双向互动的美食交流模式,为理解中华饮食文化的开放性与包容性提供了路径。

读+:中华饮食文化在宋元就吸引了众多爱好者了。

徐鲤、卢冉:确实是这样。宋元时期是中国饮食文化对外交流的黄金时代,既吸收了外来饮食文化,又将中华饮食文化传播海外。

700多年前,意大利商人马可·波罗记述他经行地中海、欧亚大陆和游历中国的长篇游记《马可·波罗游记》,让世人看到了东方文明的灿烂。

元代的福州城往来互市,贸易遍及东、西、大洋,马可·波罗赞其“凡生活必须之物皆饶”。

马可·波罗形容苏州:“苏州城漂亮得惊人,方圆有32公里,居民种大量的生丝,制成绸缎,不仅供自己消费,使人人都穿上绸缎,而且还行销其他市场……有16个富庶的大城市和城镇,属于苏州的管辖范围,这里的工商十分繁荣兴盛。”马可·波罗回国后,经常用百万为单位来讲述元朝时的人口、各地的财富,这让当时的欧洲人难以接受,因此他们就用“Milione”(百万先令)来嘲讽马可·波罗。但是,马可·波罗笃定地说:“我所说的,还不及我见到的一半。”

元代《饮膳正要》中更是详细记载了胡椒在

官廷饮食中的广泛应用。随着海上丝绸之路的繁荣,大量胡椒经广州等港口进入中国,不仅满足了官廷和贵族的需求,也逐渐进入寻常百姓家。

咱们的面条制作技术通过陆上丝绸之路西传,影响了中亚地区的饮食文化。元代旅行家汪大渊在《岛夷志略》中记载了中亚地区的面食。当地人在中国传统拉面技艺基础上,创造出拉格曼(laghman)等特色面食。

宋元时期,景德镇的青花瓷通过海上丝绸之路大量出口到波斯和阿拉伯地区;陆羽的《茶经》在南宋时期传入日本,对日本茶文化产生了深远影响;豆腐制作技术在南宋时期由佛教僧侣传入日本……与此同时,通过使节往来,我们也引入了中亚的葡萄酒酿造技术,丰富了中国的酒文化;通过海上丝绸之路,我们学会了印度的制糖技术,糖业慢慢发展起来;元代的“斡脱贸易”引入了中亚和西亚的多种食材……

宋元时期的美食交流不是简单的单向传播,而是伴随着深刻的本土化创新过程,体现了文化交流中的创造性转化。这种双向互动的美食交流模式,为理解中华饮食文化的开放性与包容性提供了路径。

读+:中华饮食文化在宋元就吸引了众多爱好者了。

徐鲤、卢冉:确实是这样。宋元时期是中国饮食文化对外交流的黄金时代,既吸收了外来饮食文化,又将中华饮食文化传播海外。