

## “舌尖上”的历史

中国的“食文化”历史悠久。《汉书·酈食其传》中已有“民以食为天”的名言，老子《道德经》第六十章中的“治大国若烹小鲜”，更以“吃”道出了治理天下的深刻哲理……古人“舌尖上”的变迁，折射出博大情深的“食文化”的历史进程——



魏晋时期蒸饼图(甘肃嘉峪关魏晋墓砖画)



唐代磨面陶俑

### 壹

#### 秦汉时期步入“粉食时代”

汉高祖刘邦青睐吃“凉皮”

2014年2月18日，习近平在宴请中国国民党荣誉主席连战的家宴上，除了羊肉泡馍、肉夹馍，还有一道陕西小吃“凉皮”。凉皮又叫“酿皮”，系用小麦粉洗浆蒸成的面皮制成，故俗称“麦面皮”；以大米为原料做成的食物，则叫“米面皮”。

从民间传说来看，凉皮至少秦汉时期已经普及。陕西著名的“秦镇凉皮”，据当地传说与秦始皇有关。秦始皇时期有一年大旱，稻谷收成不好，尽是稗秕，碾磨出的米质很差，无法纳贡。有位叫李十二的农人想出主意，将米浸湿，碾磨成粉，放进笼里蒸熟，然后切成条状，起名“大米面皮子”，作为“贡粮”送往咸阳。秦始皇吃过后，对这种食物赞不绝口。

秦汉时期，中国步入了“粉食时代”。由于石磨等粮食研磨器开始使用，人们普遍吃上了谷物研磨成

粉后制作成的食物，之前的原始低级的“粒食”食俗逐渐退去。因此，凉皮被称为“粉食时代”的先锋食品并不为过。

凉皮得以推广，传说与汉高祖刘邦有关。当年，刘邦攻下汉中后，在一户人家里吃到蒸好的面浆皮，刘邦吃罢赞不绝口，从此爱吃凉皮。传说给刘邦做凉皮的，便是后来成为他宠妃的戚夫人。《史记·吕太后本纪》记载，刘邦在成为汉王后才收了戚夫人，即所谓“及高祖为汉王，得定陶戚姬”一说。定陶在山东境内，也就是说戚夫人是土生土长的山东姑娘，而这凉皮是陕西特产，所以这个传说有点附会。但可以肯定的一点是，自从有了凉皮，人们就喜欢上了这道小吃。清代，甚至连皇家也喜欢吃凉皮，一种叫“御京粉”的陕西岐山凉皮，传说其做法便是清康熙年间岐山人从京城皇宫带回去的。

### 贰

#### 汉魏战乱造就“喝粥时代”

汉光武帝刘秀“朝暮送粥”

粥，在现代看来是很普通的食物，但在古代却是上好的食物。在稻米不多的古代，粥主要用粟、麦、豆为原料来熬制，故有粟粥、麦粥、豆粥之分。如汉代人喜欢用淘米水与小豆一起熬，这样做出来的粥味道甘甜，此粥即是南朝时仍很流行的“甘豆羹”。

粥之所以在古人饮食中有极重要的地位，与粥“出饭”不无关系。同样多的粮食，熬出的粥比饭要多出很多。在灾荒年，粥往往是活命的主食，故古人称之为“救荒粥”“清贫粥”，古时称用食物赈济灾民的行为为“施粥”，而不称“施饭”，即此缘故。

粥是半流食物，易消化吸收，尤其适合老人、孩子和病人食用。古人还认为粥可“养生”，因此制作出了具体不同食疗功能的保健粥。《魏武遗令》记载，曹操有一次生

病，“夜半觉小不佳，至明日饮粥汁出”。

东汉以后的魏晋南北朝时期，人们最爱喝粥，以致喝粥成风。这一方面与当时战争连年导致粮食不足的大背景有关，更与当时的饮食风尚有关。当时的寒食节有“喝粥”的风俗。

东汉光武帝刘秀对粥情有独钟，不仅自己喝，还赐粥他人。《后汉书·樊宏传》记载，刘秀的舅妈去世后，表弟樊宏伤心过度，身体极弱，刘秀便派身边的太监给樊宏送粥，即所谓“世祖遣中黄门朝暮送粥”。粥，即当时流行的糜粥，就是一种稀粥。

可以这么说，魏晋南北朝时期出现的“喝粥时代”，实际上就是战乱和饥荒造就的。魏晋之后，粥的品种和吃法更加丰富，喝粥习惯一直流行至今。

### 叁

#### 南北朝时期开启“馒头时代”

后赵皇帝石季龙“好食蒸饼”

与“粥”一样，“饼”也是古人的主食之一。饼的兴起，与面粉加工技术的成熟和发达有着直接的关系。

其实，早在西汉时即有吃面饼现象，但这种饼更似点心，倒是西北方少数民族的胡饼与现代的饼定义相近，并在东汉贵族阶层流行。宋人高承《事物纪原》引《续汉书》称，“灵帝好胡饼，京师皆食胡饼”。

魏晋以后，随着面粉加工技术的进步，饼食在中原迅速发展，并得以在民间普及，古籍中有关“饼”的记载也随之多了起来。

晋人束皙《饼赋》中所提及的

面点就有十多种。北魏贾思勰《齐民要术·饼法》中记录的面食超过二十种，有蒸饼、汤饼、胡饼、烧饼、髓饼、乳饼、膏环等不同面食。

蒸饼，即放在笼内蒸熟的面食，故唐朝人干脆称之为“笼饼”，其做法与今天的馒头差不多，实乃早期的馒头。在南北朝时期，中国人制作蒸饼的技术已经非常成熟，不仅能够恰到好处地掌握发酵技术及火候，蒸出的饼花样也很多。

时人视上面开裂(坼)“十”字形状的蒸饼为最佳。《晋书·何曾传》(卷三十三)记载，西晋贵

族何曾生活极为奢侈，“食日万钱，犹曰无下箸处”，面食非常讲究，“蒸饼上不坼作十字不食”。

十六国时期后赵皇帝石季龙，特别喜欢吃蒸饼，且比何曾更爱吃。除了“坼裂方食”，他还爱吃有“馅”的。石季龙，即石虎，《太平御览》引《赵录》记载，其“好食蒸饼，常以干枣、胡桃瓢为心蒸之”。

有美食家分析，胡人的这种蒸饼开启了“馒头时代”，唐代的“笼饼”、宋代的“炊饼”，均由蒸饼而来。蒸饼放入馅料的做法，成为后来广为流行的包子做法的源头。

### 肆

#### 唐代进入“吃饼时代”

唐僖宗八月十五赐“饼”新科进士

隋唐时期，古人全面进入“吃饼时代”。在饼的做法中，早期以北方少数民族的做法最妙。匈奴、鲜卑这些少数民族被中原汉人称为胡人，到南北朝时期，有五支胡人最强悍并进占中原，“五胡乱华”指的就是这段历史。

胡人东进南下，也带来他们的面食制作方法，胡人吃的饼被称为“胡饼”。汉灵帝最爱吃的胡饼，就是西域胡人做出来的，系用炉子烤制。胡饼又叫“胡麻饼”“转饼”，胡麻就是芝麻，胡麻饼就是今天的芝麻烧饼。

后世多称胡麻饼为“麻饼”，

这与石虎的避讳有关。石虎本身就是胡人，“胡”与“虎”又谐音，遂改称胡麻饼为“麻饼”，《赵录》中即持此说。

据说，中秋节流行的月饼即由胡饼而来。当年大将军李靖征讨匈奴，八月十五得胜归来。唐高祖李渊(一说唐太宗李世民)将胡人献的祝捷饼分食群臣，此后遂有中秋吃胡饼之俗。唐玄宗李隆基时，杨贵妃将胡饼易名为“月饼”。尽管此说查无出处，但唐代八月十五有吃饼之俗确有记载。日本僧人圆仁《入唐求法巡礼行记》中记载：“寺家设饅饨、饼食等，作为八月十五

之节”。《洛中见闻》也称，有一年唐僖宗在八月十五晚上吃饼，听说新科进士在曲江开宴，便命御膳房用红绫包裹，赐饼新科进士。

官饼在宋朝皇家中也很流行，传入民间后，俗称“小饼”“月团”，也许这才是月饼的前身。

有一种包馅的面点，还被宋朝皇帝吃出了名。当年还是北周大将的宋太祖赵匡胤，率军进攻南唐，在安徽寿县发生激战，因战事不利，操劳过度，赵匡胤茶饭不思，是当地一种带馅面点救了他。赵匡胤当上皇帝后，此面点被称为“大救驾”。

### 伍

#### 宋朝引领“包子时代”

宋真宗赵恒“出包子以赐臣下”

包子进入百姓餐桌，始于宋代。宋代包子是在唐代笼饼基础上产生的。在宋代出现了一种带馅的面食，其与馒头形状相似，馅有素菜馅和肉馅两种，这就是现代“菜包子”和“肉包子”的原型。

“包子”一词，在宋代已出现，时又称“包儿”，吴自牧《梦粱录》“荤素从食店”条，即有“细馅大包”“笋肉包儿”等各种包子的记载。

宋代的包子已有发面或半发面两种。宋人王楙《燕翼诒谋录》记载，大中祥符八年(公元1015年)二月丁酉，宋仁宗诞生之日，宋真宗赵恒很高兴，于是“宫中出包子以赐臣下”。这包子可不是一般的包子，其馅为金子、珠宝。

宋代有钱人家做包子十分讲

究。南宋罗大经《鹤林玉露》记载，当时一男子在京城开封买了位小妾，小妾自称是权贵蔡太师家厨房佣人，负责包包子。有一天男子叫小妾包包子，她却不会，原来她仅负责“缕葱丝”。

宋人极会做包子，北宋时的东京街头已有不少出名的包子铺了。到南宋时，包子成为大众食品，品种繁多，与现代的包子已无区别。

有这么一个故事，唐武则天时的侍御史侯思止，卖饼出身，发迹后常叫人给他做笼饼。唐人韩琬《御史台记》记载，侯思止有句口头语，叫“与我作笼饼，可缩作葱”，意思是给我做有馅馒头时，要少放葱多放肉，当时被戏称为“缩作葱侍御史”。

据《北京晚报》



《后宫奉食图》盘子里装的馒头(山西洪洞县元代广胜寺壁画)