

“穿越”回秦汉,就只能吃开水烫白菜,考古学家告诉你,非也——

汉代老祖宗吃得比你还丰富

曾经有一篇热帖,说的是如果一个现代人穿越到秦朝的咸阳城,就只能吃“开水烫白菜”。这让人有一种感觉:当时的中国物产匮乏、烹饪手段单一,“吃货”们并没有很多选择。

事实果真如此吗?非也,别把老祖宗的日子想象得太苦寒。在刚刚结束的首届中国考古学大会上,权威专家就用一桩桩考古结论证明,秦汉时期的饮食文化,其实是非常丰富的。

那么,如果“穿越”到了汉代,我们都能吃到哪些东西呢,一起来看看吧!

壹 “饭党”和“面党”已出现

到了汉代,稻、黍、稷、麦、菽这五谷已经很普遍了。黄淮及以北地区的人们以黍、稷、麦为主食,而南方和西南地区的人们则以稻米为主。

南开大学考古学与博物馆学系教授刘尊志认为,在西汉,随着杵臼、碓、磨等粮食加工技术的发展,谷物面粉制成的主食,已经改变了人们以前食用干饭和粥的习惯。这么看起来,“饭党”和“面党”之争还真是源远流长。

在汉代,面食的做法十分多样:用水煮称为“汤饼”,用笼蒸称为“蒸饼”,用火烤的称为“炉饼”。其中,“汤饼”有豚皮饼、细环饼、截饼、鸡

鸭子饼、煮饼等;“蒸饼”有白饼、蝎饼等;“炉饼”有烧饼、胡饼、髓饼等。

相比谷物直接煮饭、熬粥,汉代人民在面食上的创造性显然更高。比如,上面说的胡饼,就是在饼上撒上芝麻再烤,髓饼则是用动物油脂作为佐料,和在里面,显然风味更佳,营养也更丰富。

此外,当时的人们已经可以蒸制馒头、制作包馅的面食了。在湖北江陵凤凰山汉墓出土的竹笼里还盛着米糕。

但是,“饭党”也有不少选择:不仅有麻、荞麦、青稞、小豆等传统作物,还有像豌豆、扁豆、黑豆、胡豆、绿豆、胡麻、鹁纹芝麻等外来品种。

贰 吃火锅 涮豆腐 喝小酒

在西汉时期,一种青铜染炉非常流行,以至于在许多地方都有出土。这种染炉分为三个构造:主体为炭炉,下部是承接炭灰的盘体,上面放置一具活动的杯。它曾让几代学者对它的用途迷惑不解,直到今天,考古界才确定它就是一种类似现代意义上的“小火锅”。

著名考古学家王仁湘曾撰文认为,染炉是汉代前后贵族饮食生活的一个侧面,是一种雅致的食品器具。由于汉代实行的是分餐制,一人一案,一人一炉,甚是惬意。这一幕也被记录在汉代画像石上。

在这种场合下,酒简直是不可缺少的助兴之物。从1968年河北保定市满城汉墓的出土文物可以看到,方形大陶

缸上还写着酒的名称、种类和重量,如“黍上尊酒十五石”“甘醪十五石”“稻酒十一石”等。

在江西海昏侯墓、西安张家堡新莽墓葬都出土了一种类似蒸馏酒器物。精巧的器物让人不禁“脑洞”大开:蒸馏出的酒水倾入金樽,度数更高,口味也更加甘冽,直让人耳酣目热。

说到火锅,不能不提中国人涮火锅的“标配”——豆腐。这一国民食品传说起源于西汉淮南王刘安在八公山炼丹时的“无心插柳”。

由于美味又廉价,它逐渐在民间流行起来。在河南密县打虎亭东汉墓东耳室南壁的画像中,一些学者认为,其中描绘了民间制作豆腐的场景。

叁 烤串流行 野味随便整

汉人嗜烤肉,这一点在出土的画像石上也看得出来。在山东诸城前凉台村发现的一处庖厨画像石上,刻画了一幅跟现在相差无几的“撸串儿”场景:一人串肉;一人打着扇子,翻转肉串;其他两人跪立在炉前等着。

那时的食材,比起现在还丰富。画像石上,不仅显示了宰牛、羊、猪及杀鸡、屠狗等情景,还悬挂着龟、鱼、雁、鸟、兔等不同动物的腿肉。同时,他们也会捕食一些野生动物来改善饮食结构,靠山吃山,靠水吃水。

从汉代的狩猎图和出土的动物骨骼不难看出,传统“野味”就有鹿、麋、野猪、兔、雁、雉、雀、鹤等,像熊、虎、豹、狼这样的猛兽也不在话下。在

徐州翠屏山西汉墓中,还发现了鱼骨、鱼子和螃蟹等。看来,“第一个吃螃蟹的人”一定比这还早!

更有趣的是,湖南沅陵虎溪山发现的西汉长沙国侯墓中,出土了千余片竹简写就的《饮食方》。这可能是中国最早的美食食谱了。其中,仅记载的调味品就有盐、酒、美酒(或羔酒)、白酒、肉酱汁、菽酱汁、木兰、茱萸等。

哪种调味品最好吃?刘尊志建议试一试“鲁鼓”,“这是汉代较为出名的品牌产品,据史料记载,还有人因为卖豆豉成了富翁。”此外,我们现在做饭常用到的花椒、姜、葱、桂皮、茴香也被汉代人使用了。使用调料后,肉的味道更加丰富,可以做成火腿、肉脯和肉酱。



汉代做饭场面画像石



西汉“火锅”青铜染炉



汉代鸳鸯火锅分格鼎



西汉时期流行的青铜染炉



汉代温酒炉

肆 有香菜黄瓜 但萝卜不好说

对于很多人来说,都很好奇香菜这种调味蔬菜是怎么来的,答案是,外来的。因为在汉代,香菜和葱就已经不再是蔬菜,而是调味品。

汉人吃的蔬菜,总体来看,有根茎类、茎叶类、葱蒜类、瓜果类等。结合史料记载和一些考古实据,可以肯定的有笋、藕、葵、芥菜、韭菜、雍菜、茺菁、荠菜、芋头、葫芦、荸荠等。黄瓜也是那时从西域传入的。

在水果方面,考古学家发现,在汉代,中国原产的水果就有桃、梨、枣、酸枣、杏、李、柿、梅、杨梅、青杨梅、广东含笑栗、枇杷、橘子、柑橘、柚、荔枝、桑葚、银杏、松子及香瓜、甜瓜、菱角等。

在汉代,最有名的外来水果就是葡萄了,它也在西汉时期的墓葬中被发现过。在张骞出使西域之前,石榴、橄榄已经传入中国并开始种植。丝绸之路形成后,胡桃(核桃)、无花果、番木瓜、胡瓜等随之而来。

不过,也有一个“悬案”。在甘肃泾川出土的汉墓里,有一个陶灶上雕有萝卜,但是考古学家却并没有找到萝卜在秦汉三国时期的更多证据。

这个孤独的萝卜,不会是“穿越”回去的“吃货”偷偷画上去的吧?

据《春城晚报》

延伸阅读

中国人5000年前就会酿制啤酒

今年5月23日,中美研究人员发表一份报告称,他们在西安市米家崖遗址发现了5000年前酿制啤酒的证据,这是迄今在中国发现的最早酿酒证据,说明中国古人可能早在5000年前就开始享受喝啤酒的乐趣。

这项研究发表在新一期美国《国家科学院学报》上。负责该项研究的斯坦福大学考古专业博士生王佳静说,现在的啤酒大多是由大麦或小麦等原料酿造而成,而他们发现的啤酒原料由黍、大麦、薏米和少量根茎作物混合而成,其中大麦从西亚传入中国中原地区可能与制酒有关;其次,酒是宴饮活动、宗教仪式的重要元素,可能是促进新石器时代社会复杂化和阶级产生的一种媒介。他们在古代中原地区发现的酒,可以和当时发生的社会变化相联系。

此前,中国最早关于谷芽酒的文字记载源于商周时期的甲骨文,当时称之为醴。醴是用谷芽酿造的,即所谓药法酿醴,与古代美索不达尼亚人和古埃及人一样。