

# 春分时节话“吃春”

今日春分。春天，荠荠菜、蒲公英、茵陈、刺荆、马齿苋等，无以尽数；还有那枝头的香椿、刺牙、榆钱等，让人目不暇接。

吃“春”是我们这样一个美食王国的传统。源远流长、博大精深的饮食文化，使老百姓能够将许多食材魔术般地变出美味来。比如众多的野菜，比如许多树木的花朵果实。你尽可以洗洗涮涮就直接下肚，吃个原汁原味，也可以煎炒烹炸，吃个五香俱全。你可以单吃这鲜物，不搭配任何其他食材，也可以拌了面粉蒸、加了佐料炒，可以做饭、做菜、做馅，任你怎样吃，都会有春天浓浓的气息。

能够“吃春”，应感谢祖国传统中医学。神农遍尝百草，药王成就药典，莫不是在大自然中积极实践，以身相“试”，舍命尝食。于是，万千散落在天地间的草木花果，成为救死扶



伤的良药，许多也成为盘中餐。所谓药食同源，许多中药本就是中餐调料、食材。正是有了中医的实践与研究，才有了更多的食物得以果腹与享受。

人们喜爱“吃春”，很大程度上是曾经的饥饿导致。在历史的长河中，

许多岁月人们吃不饱肚子，为了活命，常常饥不择食。如电视连续剧《平凡的世界》中，旁白说：“（那个年月）农民认为不愁吃饭是不可思议的。”为了填饱肚子，几乎一切可以下肚甚至勉强下肚的东西，都被当饭吃了。当然，初春新萌的野菜树芽，一概不会遗漏，但那样的“吃春”，是应对青黄不接的春三月，为活命而为。

现在“吃春”已经是纯粹的尝鲜、解馋，以及念旧与回忆了。物质早已丰富，食物很是充足，于是，想起了野菜，想起了曾经给味蕾留下过美好记忆的东西。

野菜虽然鲜嫩美味、有药效，但不可多吃，因为它与肠胃的中和度还不够，否则人们早就把它从野生变成种植了。尝尝鲜、解解馋、念念旧，足矣。

据《西安晚报》

## 古代的两个女名厨



我国古代有两位女名厨——梵正和膳祖。梵正名气稍大，而膳祖，其烹饪技艺更加超群。

梵正为五代时的一个尼姑，她多才多艺，懂绘画、善诗文，同时又是一名厨师，梵正以其烹饪的“辋川小样”而闻名天下。“辋川小样”是二十道菜，应该算是冷盘，或者叫凉菜。是以肉脯、肉酱、瓜果和蔬菜为原料雕刻而成，被称为“菜中有山水，盘中溢诗歌”，正因为如此，“辋川小样”应该属于我们今天所说的意境菜。

更让人称奇的是，梵正的这二十道菜，并非随心所欲，胡乱拼凑，而是依据唐代著名诗人王维在蓝田辋川居住的二十景，以及王维所写的二十首诗，又借鉴王维为此所作的画而创作的。关于梵正的“辋川小样”有真实的史料记载，据宋陶谷《清异录》所载，“比丘尼梵正，庖制精巧，用炸、脍、脯、腌、酱、瓜、蔬、黄、赤杂色，斗成景物，若坐及二十人，则人装一景，合成辋川图小样。”

梵正的身份是寺庙里的尼姑，也有人说梵正的真实身份是王维的家厨。王维死后，她因思念王维而出家当了尼姑，后来创作出“辋川小样”，以纪念王维。但这一说法有点牵强，因为在时间上不大可能，王维生在盛唐，而梵正则是五代人，时间要晚许多。

唐时有一位女名厨，叫膳祖。与梵正一样，她也进入中国古代十大名厨行列。

膳祖为唐朝宰相段文昌家中的女厨，烹饪技艺高超。而宰相段文昌也是一个美食家、烹饪高手，曾自撰《食经》五十集。段家的厨房叫炼珍堂，可见段文昌对烹饪与美食的重视。膳祖到段家后，在段文昌的调教下，其烹饪技艺日益成熟、完美，段文昌对膳祖的厨艺也十分欣赏。膳祖所烹之菜与美食，大多数都收录在段文昌的儿子段成式所编的《酉阳杂俎》中。我仔细翻看了《酉阳杂俎》一书中《酒食》一章，里边记录了一百多种菜，但并未注明哪些为膳祖所创。

在膳祖晚年时，段文昌曾让她在女工中挑选徒弟，教授做菜。在100名女工中，膳祖只挑选了九人，可见她对徒弟要求之高、标准之严，这也从一个侧面反映出膳祖厨艺的高超。

在中国古代名厨中，女名厨不少。如刘娘子、萧美人、董小宛、宋五嫂等，再加梵正与膳祖，十大名厨中，女性就占了六位。我以为，梵正和膳祖的烹饪技艺应在其他四位女厨之上，且技艺全面。在其他四位女厨中，董小宛以制点心出名；宋五嫂因鱼出名，如宋嫂鱼羹，也有人说杭州名菜中的西湖醋鱼也与宋五嫂有关。以膳祖、梵正为代表的古代女名厨为中华饮食文化与文明书写下了重要一笔，历史不会忘记她们。

据《西安晚报》

## “一日三餐”始于何时

如今，一日三餐早已成为人们的共识。然而在古代很长一段时间里，人们都遵循着“日出而作，日落而息”的生活规律。为了配合作息，人们也都习惯于每天吃两餐。究竟是什么原因让老百姓从每天两餐变成三餐的呢？

从商朝开始，人们的日常活动规律标准分成8个时段，人们吃饭的时段分别叫“大食”，即7时至9时，“小食”是15时至17时。

到了汉朝，统治者为了显示自己身份高贵、地位崇高，特意在一天吃几餐饭上大做文章：按照礼仪，天子一天可以享受四餐，诸侯一天可以吃三餐，平民一天只能吃两餐。

两宋时期，宵禁制度被废除了，这直接促成了夜市的繁荣。人们“夜行”完全不受限制，夜行的时间长了，也就有了在天黑之后再添加一餐的必要，于是市民纷纷开设在夜晚营业的茶馆和酒楼，招揽顾客。北宋都城开封是当时世界上最大最繁华的城市，有100多万人口。据统计，城中沿街店铺有6400多家，如此多的人口和商铺为夜市的繁荣提供了客观条件。

北宋末年的蔡绦在其笔记《铁围山丛谈》中说，全国各地的百姓都被蚊子所困扰，唯独开封的夜市上没有

蚊子，因为这是整个开封最热闹的地方，酒楼林立、灯火通明，蚊子最怕这些了。开封的夜市不仅在气温宜人的季节车水马龙，即便在大冬天刮风下雪的时候也从不歇业，足见开封夜市的繁荣。

夜市的流行，直接推动了三餐制的普及，而三餐制的普及又促进了消费水平的提高，带动了两宋时期的餐饮业和娱乐业的繁荣。

为了配合夜晚出来消费的人们，宋朝的休闲娱乐项目异常发达，出现了大型娱乐场所“瓦子”，娱乐内容十分丰富：演戏的、说书的，还有表演杂技的、摔跤的。

餐饮业之间的相互竞争还直接推动着烹调、酿酒以及酒具、餐具的发展，宋代各大官窑、民窑所制造的瓷器堪称中国瓷器史上的经典，其中很大一部分都是餐具和酒具。

多出来的这第三餐消费的粮食和其他副食品，也不再是开封附近的农户可供应的，而需要将全国各地的特产运进京城，于是四通八达的交通网又形成了。通往北宋京城开封的汴河水路成为当时最重要的交通线路，江淮、两浙、荆湖甚至是岭南、川蜀



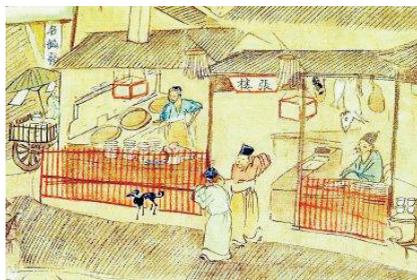
的货物大都是通过汴河运进来的，数目庞大的日常消费也催生了大市镇的出现。

三餐制到南宋得到了进一步发展。南宋虽然在军事上软弱无力，但其社会生产力水平居于世界前列。都城临安（今杭州）的商户比北宋开封时期多出10倍有余，这些城镇的繁荣与大城市内餐饮业和娱乐业发达直接相关，夜市功不可没。

两宋时期夜间市场的兴盛让城市商业呈现出前所未有的繁荣局面，不仅丰富了人们的日常生活，还带来了三餐制的改革，餐数的增加带来的连锁反应就是刺激经济的发展，为宋朝工商业发展带来了商机。

据《文史博览》

## 春韭



又生”，而且“割得越快长得越旺”，几乎把自己的一切全都奉献给人类。故而，卢仝说：“乘凉劝奴婢，园里掘葱韭。”大文豪苏东坡唱：“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”

在中国人的蔬菜食谱里，春韭是自然生长的纯天然、原生态的“佳肴”与

“良药”。韭虽有根韭、叶韭、花韭和叶花兼用韭之分，但无论哪种形态的春韭，都富含人体所需的多种营养元素。清代散文家、美食家袁枚在《随园食单·杂素菜单》里说：“韭，荤物也。专取韭白，加虾米炒之更佳。或用鲜虾，亦可，蜆亦可，肉亦可。”

春韭与人类结下了不解之缘，还因为它它是大众化的药膳保健食品，具有一定的药用价值和食疗效果。古医籍《本草集注》说：“韭菜，生食辛加行血，熟食则甘而补中。益肝、散滞、导淤。”《食医心镜》则言，韭菜做成羹粥，食之能治痢疾，还可治年轻人腰酸等症。

“几夜故人来，寻畦剪春雨。”初春时节，总有这种心情。 晚综

春韭已剪了3000年，《诗经》里就记载有“献羔祭韭”的字句，也就是说，当时的春韭是和羔羊一起作为贡品用于祭祀的，属于上等蔬菜。唐肃宗乾元二年（759年）春天，杜甫自洛阳返回华州，途中，与老友重逢时，他写下了诗句“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，将春韭与对美好生活的期盼、对友情的珍视融为一体。

农耕时代，韭菜作为人们日常生活中的时令蔬菜，于春菜中拔得头筹。《说文》曰：“韭，一种而久者，故谓之韭。象形，在一之上，一，地也。”明代医学家李时珍在《本草纲目》中“接过话茬”：“丛生丰本，长叶青翠”“剪而复生，久而不乏”。

春韭生命力极其顽强，它属多年生草本植物，与野草极像，不仅“春风吹