

宋朝人舌尖上的节俭



资料图片

8月11日，武汉餐饮协会发出倡议，提倡“N-1点餐”，比方说十个人吃饭，只点九个菜，不够再加，免得浪费。

“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”勤俭节约，是中华民族的传统美德，今天让我们看看宋朝的人们是如何厉行勤俭，餐饮不浪费的。

皇帝饮食俭省,士大夫也不铺张浪费

宗还做了两块小屏风，一块写着“少饮酒，怕吐”，一块写着“少食生冷，怕痛”。宋宁宗在宫里散步，两个小太监背着这两块小屏风走在前面，时刻提醒宋宁宗。

宋高宗带着亲信臣子去大将张俊家吃饭，张俊大摆筵席，给宋高宗准备“下酒十五盏”，也就是敬酒十五杯，每敬一杯都要端上两道新菜。这是张俊的“孝敬”，并非高宗的本意。宋高宗晚年做太上皇，别的地方奢华，饮食上还是很俭省的。南宋笔记《清波杂志》写过他晚年的饮食习惯：“早晚食只面饭、炊饼、煎肉而已。”早上和晚上两顿正餐（宋朝人认为午饭不是正餐），主食是面饭和馒头（炊饼就是馒头），菜只有一道煎肉。

宋朝士大夫吃饭，也大多提倡俭省，极少有人铺张浪费。苏东坡说过：“早晚饮食不过一爵一肉。有尊客盛饌则三之，可损不可增。”（《苏轼文集》卷134《节饮食

说》）早上和晚上两顿正餐，只喝一杯酒，只吃一盘肉；如有贵客到访，最多增加到三杯酒和三盘肉，只能比这少，不能比这多。

王安石变法时期，有个小官叫郑侠，因为反对变法，给宋神宗献《流民图》，在士大夫圈子里暴得大名，在历史教科书上也留下了姓名。郑侠这个人思想守旧，迂腐不化，但是生活作风很好，从不铺张浪费。陆游在《渭南文集》里写过郑侠怎样请客：“客至，必与饮，多不过五爵，蔬果之外，一肉而已。”客人来了，必定请酒，但最多只请五杯，至于下酒菜，就是蔬菜水果，荤菜只有一道。

陆游还写过一个士大夫，名气比郑侠小，名叫谢昌国，不论请谁吃饭，只上一道菜。好在这道菜分量很足：“烹豆腐菜羹一釜，偶有肉，则缕切投其中。”（《渭南文集》卷24《书二公事》）一锅青菜煮豆腐，豆腐里偶尔会加点儿肉丝。

蔡京喜欢豪宴,却不是主流

加俭省。钱明逸是吴越国王钱镠的后代，当过欧阳修的上司，担任过开封知府，替皇帝起草过诏书，他请客吃饭，必定先问一句：“是吃酒？是宴席？”（张舜民《画墁录》）咱今儿个是喝酒呢，还是吃宴席呢？客人如果说吃宴席，那就俩菜，一荤一素，主食管饱。如果说喝酒，那就没菜，“酒数斗，瓷盏一只，青盐数粒”。在几斗酒旁边放一个瓷杯，瓷杯里放几颗大盐粒子。钱明逸认为，喝酒就是喝酒，用不着吃菜。那为啥要放盐粒子呢？为的是喝完酒漱口，盐能清新口气，免得酒气熏人。

说到喝酒不吃菜，南宋大将韩世忠跟钱明逸的习惯一模一样。拙著《食在宋朝：舌尖上的大宋》写有韩世忠邀请帐下军官喝酒的轶事：每人发一瓶酒，各喝各的，都不许吃菜。有个军官觉得干喝酒没味儿，偷偷从怀里摸出一个青萝卜，刚啃了一口，就被韩世忠发现，然后被狠狠地教训一顿。现在西方人喝酒，一般也不要菜，颇有大宋朝钱明逸、韩世忠这一文一武两位先贤的遗风。

难道宋朝就没有铺张浪费乱点菜的现象吗？当然有。北宋词人宋祁，还有北宋末年的奸相蔡京，都

喜欢举办比较豪华的宴会，请很多很多人，上很多很多菜，明烛高烧，通宵达旦，喝到酩酊大醉，吃到杯盘狼藉。宋祁这样做，是要报复做官以前贫穷的日子；而蔡京这样做，则是为了收买人心，让与宴官员都认为他蔡相爷热情好客，没有架子。

在宋朝士大夫圈子里，像蔡京那样的人毕竟不占主流，大方向还是以俭省为主，以惜福为尚。所以在南宋灭亡以后，有一个名叫罗太无的太监，晚年住在北京，热情好客而不浪费，完全继承了宋朝士大夫的好传统。元人笔记《至正集记》第一卷用大段文字叙述罗太无的高风亮节：“遇故人至，则启关纳之，必问膳否。”老朋友到访，热烈欢迎，问是否用过饭。“酒不过三行，果脯惟见在易办者。”请人喝酒，不过三杯，下酒菜都是普普通通的时令小菜。其侄子在元朝当大官，他对侄子说：“我不可靠你，你亦不可靠势。”我不靠你养活，你也不能仗着你的权力做坏事。

时至今日，请客时仍然七碟子八碗堆满餐桌，用奢华饮食拉关系走后门的朋友，应该稍稍反思一下，否则，您就连罗太无也不如了。

据《北京青年报》

延伸阅读

明清时浪费粮食的人会受到惩罚



清代《耕织图》中的丰收场景。

资料图片

自古以来,人们便崇尚敬天惜粮、勤俭节约。而任意散弃浪费粮食者,多被鄙视,民间有“遭天谴”之说,即亵渎上天,遭到老天的惩罚。明清时期对任意浪费、糟蹋粮食的行为便多有惩治。

据《明代史话》载:明朝初期,由于开国皇帝朱元璋出身贫寒,对于历代君主纵欲祸国的教训极其重视,其称帝以后,“宫室器用,一从朴素,饮食衣服,皆有常供,唯恐过奢,伤财害民。”他经常告诫臣下牢记张士诚(元末江浙义军领袖)因“口甘天下至味,犹未厌足”而败亡的事例。认为“奢侈乃丧家之源”“节俭二字非徒治天下者当守,治家者亦宜守之。”

明成祖朱棣素以节俭著称,对肆意浪费行为给予严厉处罚。曾任礼部尚书的余继登在《典故纪闻》中记载,朱棣曾惩罚糟蹋粮食的太监。一天,朱棣上完早朝后巡视皇城,来到景山北面太监住宿的院落。刚一进门,就看见两个太监正用大把大把的白米喂鸡,地上撒了不少的米粒儿,便勃然大怒,厉声训斥道:“此辈坐享膏粱,不知生民艰难,而暴殄天物不恤,论其一日养牲之费,当饥民一家之食,朕已禁之矣。尔等职之,自今敢有复尔,必罚不宥。”随即令人将这两个糟蹋粮食的太监重笞(用鞭杖或竹板打)二十板,而后枷号半个月。

万历年间,京城的酒楼里悄然兴起“轮转宴”,即官员之间请客时,为了显示自己的身份,分次上菜,每次上四碟八碗十二道菜,待品尝后撤下,再上一轮,循环往复。最初是上三轮,后来相互攀比,有的上五轮,有的上六轮。而所上菜肴大多吃不了几口,就被倒掉了,为的是摆谱儿、耍场面。据说,这种“轮转宴”明初时在南京城就曾出现,并被朱元璋惩罚,不想多年后又在北京城兴起。此事被禀报给万历皇帝后,他十分震怒,随即令人彻查。不久,便在北京城多家酒楼查出摆“轮转宴”的大小官员十余人。万历皇帝当即御批:凡被查实浪费钱粮的官员一律重笞,并予以革职,永不叙用。

清代雍正皇帝为节约粮食费尽心思,曾专门为剩粥剩饭的处理和针对浪费粮食现象,先后下了两道圣旨。雍正二年(1724年),雍正帝下圣旨说:“谕膳房,凡粥饭及肴饌等食,食毕有余者,切不可抛弃沟渠。或与服役下人食之,人不可食者,则哺猫犬,再不可用,则晒干以饲禽鸟,断不可委弃。朕派人稽查,如仍不悛改,必治以罪。”圣旨将剩粥剩饭如何处理,交代得不可谓不详尽,并厉言告诫,违者必予以治罪。雍正五年(1727年),他再发圣旨,针对剩饭被“抛弃沟中,不知爱惜”的现象,强调“上天降生五谷,养育众生,人生赖以活命,就是一粒亦不可轻弃。即如尔等太监煮饭时,将米少下,宁使少有不足,切不可多煮。”

《清宫逸事录》载:道光皇帝的节俭在历史上是出了名的。他规定:在工作日内,皇帝每餐只点四个菜,而晚膳更为简单,多是烧饼、小米粥,外加两道小菜。

道光四年(1824年)秋天,道光帝到香山健锐营巡视。他先后查看了六七家八旗兵丁的宅院,只见每家屋檐下都挂着鸟笼子,有的窗台上还趴着猫,有的院子里养着狗,那鸟食多为小米、黄米,而猫食盆子、狗食盆子里还有不少猫、狗吃剩下的鱼、肉、骨头等。他越瞧越气,当即训斥道:“八旗将士理应牢记古训,操演技勇,练习骑射,而今却捉兔架鸟,戏猫逗狗,朝廷发放的俸银、俸米就这么糟蹋了?真是不知农人劳作之苦,如挥霍无度,迟早败掉家业!”随行的健锐营大小官员闻之,一下子跪在地上,无言以对。“如此糟蹋钱粮,定当处罚,即日起,健锐营总统大臣、翼领、翼长罚俸半年,兵丁俸银、俸米减半!”随后拂手而去。

据《北京晚报》



苏东坡正餐只喝一杯酒,只吃一盘肉;贵客到访,最多三杯酒和三盘肉。

南宋叶绍翁《四朝闻见录》记载,宋宁宗中年节食惜福,每次喝酒不超过三杯,下酒菜不超过五道。为了提醒自己健康饮食,宋宁



司马光请客,叫作“真率会”,十几个人点五个菜。

当年司马光在洛阳闲居,经常请富弼、文彦博等退休官员聚餐,每次“菜肴不得过五样”(叶梦得《避暑录话》卷上),最多不能超过五个菜。这种聚会被司马光称为“真率会”,真率就是率真,不客套,不虚荣,不打肿脸充胖子。参加聚会的人有多少呢?宋代文献有不同记载,有的说十三人,有的说十一人。十几个人点五个菜,比N-1还N-1,体现了艰苦朴素的优良传统。

往前追溯,北宋大臣钱明逸更