



## 孔孟先圣过年 主食只有粗粮

无论年夜饭有什么山珍海味,人们也少不了要吃主食。米饭、馒头、面条成为今天中国人最重要的主食,走过了一段漫长的道路。先秦时期,中国人主要种植的粮食作物是所谓“五谷”中的粟、黍、稷,第一个对应的可能是“小米”,后两个则可能是“黄米”。中国是小麦的原产地之一,但最早只是用麦粒煮饭,制作“麦饭”。到两汉时期,谷物制粉技术才逐步推广开来,出现了馒头、饼、面条等食品。这意味着,孔子、孟子要是吃年夜饭的话,主食只有粗粮。

中国人的粮食结构在唐代发生历史性改变,粟、大麦、小麦在北方,水稻在南方成为主要粮食作物。这个时候,在较少种植水稻的北方地区,大米的价格超过粟米和面粉很多,通常只有富人才吃得起,属于粮食中的奢侈品。在南方,麦类种植范围很小,直到金人南侵,大批北方人逃往江南,麦类需求大增的情况下,种植面积才逐渐扩大。临江城(杭州)中面食店随处可见,饮食上“无南北之分”了。

## 唐朝出现饺子 宋朝出现汤圆

说起中国人过年必吃的东西,饺子在唐朝时已出现雏形,在宋朝称为“角子”,在元朝被叫做“扁食”,后来也有“水点心”“煮饽饽”等名字。因其形如元宝,被赋予“招财进宝”的含义,同时又便于人们把各种象征吉祥的铜钱、糖果等包在馅里,久而久之,到了明朝,饺子成为北方人过年的必备食品。南方过年的“标配”汤圆起源略晚,前身是北宋上元节(元宵节)吃的“圆子鼓鼓”,南宋已有“乳糖圆子”“山药圆子”“金橘水团”等不同馅料的做法。明朝时,北方在正月初九后吃“元宵”,制作方法是“用糯米细面,内用核桃、白糖、玫瑰为馅,洒水滚成,如核桃大”。这显然已经和今天没什么区别了。理论上,如果我们回到明朝过年,我们在北方就能吃上饺子,在南方就可以享受汤圆了。

## 唐朝文化圈 流行生鱼片

过年的餐桌上当然少不了肉。在古代,数量庞大的野生动物群成为人们的“天然食库”。现代人很难想象,周武王一次狩猎就能捕获麋鹿5000多头、犀牛12头以及大量的虎、豹、熊等“珍稀动物”。因此,要在古代过年,野味将极为丰富,其中鹿肉尤其常见,鹿尾、鹿舌都是有名的下酒菜。在魏晋至唐宋这段时间里,由于北方游牧民族的南下,养羊区域扩大,羊肉成为中国人餐桌上最主要的肉食。在唐人韦巨源《烧尾宴食单》记录的58种菜品中,有16种是羊肉或奶酪做的菜。到宋真宗时,官中一年要杀数万头羊。过年当然也少不了“天上

如今的年夜饭越来越丰富,鸡鸭鱼肉、山珍海味,都成了寻常百姓餐桌上的菜肴。设想一下,假如穿越回古代,中国人在年夜饭的餐桌上能吃到些什么呢?你能想象得到吗?唐朝文化圈竟流行吃生鱼片,而那时候的人想吃个炒菜也不容易,到了明朝,饺子才真正成为北方人过年的必备食品……



飞的”和“水里游的”。古代养鸡业很发达,人们也习惯吃鸡肉,孟浩然就有“故人具鸡黍,约我至田家”的名句。河中的鱼那是捕捞不尽,价格相当便宜。只是唐朝时,皇帝姓“李”,和“鲤”同音,于是禁止吃鲤鱼。爱吃糖醋鲤鱼的朋友们,要是到了唐朝,怕是要“戒鱼”了。

鱼在古代有一种特殊的吃法,即所谓“脍”,也就是生鱼片,唐宋时期颇为盛行。唐人在大量食用后,总结出“脍莫鲜于鲫鱼,鲈、鲂、鲷、鲟次之”的经验。李白诗中“呼儿拂几霜刃挥,红肌花落白雪霏”,说的正是“脍”的具体做法。我们要是在唐朝过年,吃上一盘鲜美的鲫鱼脍,也称得上别具风味了。到了明清时期,人们的饮食习惯已趋同于现代。如乾隆举办除夕宴,他桌上的肉食大都属于常见之列,包括猪肉65斤、肥鸭1只、菜鸭3只、肥鸡3只、菜鸡7只、猪肘子3个、猪肚2个、小肚子8个、野猪肉25斤、关东鹅5只、羊肉20斤、鹿肉15斤、野鸡6只、鱼20斤、鹿尾4个、大小猪肠各3根等。

## 唐朝以前 还吃不到“快炒”

在古代冬季,尤其是在北方,能吃到的蔬菜实在是少之又少。普通老百姓为了在冬天有菜吃,需要提前腌制咸菜。没错,大多数人的年夜饭也只能吃这个。贵族的情况会好一些,唐朝时在长安附近,利用温泉产生的地热栽培反季节

# 如果穿越回古代 年夜饭吃什么

蔬菜,供皇室享用。到了宋朝,温室技术进一步发展,出现了利用粪土发酵供热、栽培蔬菜的技术,让更多北方人的年夜饭中有了“绿色”。

如果你生在古代的南方,过年时有蔬菜吃,很可能会吃到牛蒡、紫苏、白菖荷这些蔬菜,而如今作为调味品的姜,也作为一种菜肴出现在餐桌上。爱吃辣椒的话,那只能穿越到清朝了。辣椒在明末从美洲传入中国后,起先是被当作观赏花卉,后来才成为一种调味品。中国菜讲究色香味俱全,但是,现在最常见的烹饪方法“快炒”,南北朝时才出现;相对普及,更要迟至宋朝。这意味着,你要是在唐朝以前的时代过年,年夜饭只能吃到烤的肉、煮的羹,或者前面所说生吃的“脍”。

## 宋朝年夜饭 必备饽饽

现在北方地区除夕的主食主要是饺子,南方除夕的主食则是汤圆或甜糍,而宋朝年夜饭却以饽饽为主。《岁时广记》卷5《元旦上·食索饼》:“京师人家多食索饼,所谓年饽饽者或此类。”《新编醉翁谈录》卷3《京城风俗记·除夜》:“民庶之家以饽饽享先。”陆游《岁首书事》亦云:“中夕祭余分饽饽。”可见无论是在北宋还是在南宋,都流行用饽饽来祭祖,然后全家老小一起分享。

饽饽其实是一种很简单的面食,由北方游牧民族发明创造,在魏晋南北朝时期

传入中原。它最初的做法是这样的:用清水和面,不加酵粉,将面团揉光以后,搓成条状,再掐成半指长的小面段,然后将小面段放入掌心,用另一手的大拇指由近及远这么一搓,将厚厚的面段搓薄,搓成两头翘、中间凹的小色斗或者两头尖、中间扁的柳叶舟,放在菜羹里煮熟。

进入宋朝,手擀面大行其道(擀面杖早在先秦就已被发明出来,但一直用于做饼,以擀切方式做面的习惯是北宋才出现的),手搓而成的原始面食饽饽眼见不是对手,灰头土脸地退出历史舞台。但是,宋朝人出于语言上的强大惯性,继续将手擀面称为饽饽。也就是说,宋朝的饽饽其实就是面条,用菜羹或肉羹煮熟的面条。这种面食做法简易,无需过水,无需打卤,无需浇头,无需菜码,一把面条放入沸腾的菜汤,一会儿就煮熟了,盛出来就可以吃。

宋朝人过冬至,主食是馄饨,即现在的饺子。过冬至吃饺子,到了除夕却吃饽饽。单从主食上看,冬至的宴席确实比年夜饭还要丰盛,所以北宋就有“肥冬瘦年”以及“冬馄饨,年饽饽”这样的民谣。

## 唐朝流行五辛盘 宋朝用春盘“馈岁”

五辛盘在隋唐时期颇为流行。唐朝人除夕祭祖,供桌上必放五辛盘。后来流行的春盘,最初叫“五辛盘”,将韭菜、芸薹、芜荬洗净,撕开,不切断,在盘子里摆出好看的造型,然后再拌以腊八当天腌的大蒜和藠头,最后在这堆蔬菜的中间插一根线香,线香顶端粘一朵纸花即可。因为这盘菜共含五种蔬菜,而且这五种蔬菜都有发散的功效,故以“五辛”为名。祭祀之后,拔掉盘子中间的线香和纸花,转移到年夜饭的餐桌上,全家人一起分享,据说可以祛病,能保来年百病不生。

宋朝生产力相对进步,食物也较丰富,祭祖的春盘不仅仅有五辛,也有腊肉和其他蔬菜。宋朝人喜欢用萝卜和生菜来制作春盘:萝卜去皮切丝,生菜撕成长段,一同摆放到盘子里,绿白分明。再插上纸花和绸花,更有一股喜庆气氛。

除了五辛、萝卜和生菜,别的蔬菜也可以制作春盘。苏东坡有诗云:“渐觉东风料峭寒,青蒿黄韭试春盘。”这是指用青蒿做春盘。青蒿是一种野菜,味道清鲜微甜,有清肝明目之功效,俗名“茵陈”。

还有用肉和主食制作春盘的。例如《岁时广记》记载,宋朝宫廷厨师将腊肉蒸熟,切成细丝,在盘中摆出花型;或将油饼、馓子、麻花、馒头摆入大盘,垒出金字塔形状,中间插以金银丝扎成的花朵。

在宋朝,春盘的用途颇为广泛,既用于祭祖,又是年夜饭的一部分。到了正月初一早晨,还可以用来“馈岁”——在亲朋好友之间互相馈送。到了立春那天,春盘更是每家每户的主食。(杨李)

