



□刘永加

早晨喝粥习俗 源于山东

齐鲁大地食物来源丰富,农业生产发达也提供了丰富的饮食原料。古人在漫长的历史进程中,发明了饭、粥、饼等主食。

说起喝粥,今天的人们已经稀松平常,可是在古时就不一样了。那时人们在什么时候、什么情形下喝粥还是很有讲究的,一是老人、病者才食粥,二是服丧期间孝子要食粥,三是饥荒时施粥,四是特定的岁时节日也食粥。

山东人对于饭食的一个贡献,就是培养了人们早晨喝粥的习惯。粥是一种半流质食物,主要用粟、麦、稻、豆等为原料,还有胡麻、面粉等。粥的历史悠久,早在《逸周书》中就有记录。粥在古时叫糜,此外典籍中还有称为“糜粥”“膏粥”“薄粥”“浆水粥”的。

古代山东各地的粥多种多样,有粳米粥、麦粥、粉粥、豆粥,还有食疗养生粥、胡麻粥、地黄粥、防风粥、葱粥等。

古时最为普遍的粥是粟米粥,其次是麦粥,史料记载中最有影响的是寒食麦粥——“醴酪”,是以大麦煮粥,加配杏仁及饴糖等煮成。北魏贾思勰在《齐民要术》记载了一种“煮杏酪粥法”,与寒食醴酪的做法类似。

古代山东人常煮“粉粥”,就是以麦子为原料煮成,只不过用整粒麦子或仅舂去皮的麦子熬煮,而粉粥则是用面粉煮成的,但一般都是富家食用,而家境贫寒的人则常以豆粥为食。

古代,山东种植水稻较少,所以能煮稻米粥者甚少。有学者研究表明,最晚在唐代,山东人已经养成了早餐吃粥的习惯,而这一习惯的形成给国人带来饮食结构的变化,是符合科学膳食养生之道,给后人带来营养餐饮的方式。

汉代吃烧烤 已是常态

古时山东人经过漫长的历史演进,发明了鲁菜,创造了菜肴史上的辉煌。早在西周时期,鲁国就是各诸侯国中比较先进的,最早的宫廷宴席“周八珍”就是鲁国烹调风味的贡献。

据《礼记·内则》记载,“周八珍”的制作方法非常复杂,为淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮牂、熬、肝膋。淳熬是“稻米肉酱盖浇饭”,淳母相当于“黍米肉酱盖浇饭”,炮豚则是烧、烤、炖小乳猪,炮牂是烧、烤、炖小羊,熬是“五香牛羊肉干”,肝膋是以网油蒙于肝上,烤炙而成。

秦汉时期,菜肴烹制技术得到大幅提高。南北朝时,烹调技术继续提升,烹饪方法日渐增多,有

春节快到了,许多人都会在假日里大快朵颐,其实,古时齐鲁大地美食品种就非常多。齐鲁之邦物华天宝、人杰地灵,美食文化源远流长,其中鲁菜是中国传统四大菜系之一,历史悠久、技法丰富,在我国饮食文化中占有重要地位。



临沂市五里堡村出土的一座东汉晚期墓葬中,发现了两方刻有烤肉串的画像石。

鱼酢法、脯腊法、羹臠法、炙法、菹绿法、醢酪法等。

在汉代,山东就出现了“烧烤”,那时“烧烤”称为炙,一般是指经加工的原料在火上烧烤。《礼记·礼运》注:“炙,贯之火上也。”《释名·释饮食》说:“炙,炙也,炙于火上也。”《说文解字》也解释说:“炙,炮肉也。”《孟子·告子上》中说:“嗜秦人之炙,无以异于嗜吾炙。”这都说明食炙在古时很普遍,无论先秦还是东鲁都有炙可食。

《孟子·告子上》还记载:“公孙丑问曰:‘脍炙与羊枣孰美?’孟子曰:‘脍炙哉!’”显然,那时的人公认脍炙是非常美味的,后来还演绎出“脍炙人口”这个成语。

到了汉代,炙烤更是深受人们青睐,炙是当时庖厨中常见的烹饪方法之一。其过程是先把肉切成肉丁,然后将肉穿成串放在炙炉上烧烤。在汉代,炭用于烤制食物已经较为普遍了。

在临沂市五里堡村出土的一座东汉晚期墓葬中,发现了两方刻有“烤肉串”的画像石,就反映了1800多年前鲁南民间的饮食风俗。

第一块画像石就像一副“庖厨图”,左边吊挂着一条蹄足可见的牛腿,有一人高,右边紧挨着挂着一块肉,再往右是一个戴高冠、长胡子、着花边衣领长袍的男子呈蹲坐状,左手持一把叉状物,上有两串肉串,正放在三足铁鼎上烤。他的后面有一个圆形案板,放着刚切好的肉块。还站着一个戴小帽、着长袍的人,手持扇子煽

火。

第二块画像石上,画着一个男子左手持两串肉的叉,右手拿把扇子煽火,在三足鼎上烤肉串。后边悬挂着半牛肉。这两块画像石上均有“烤肉串”的形象,而且二者都有两根叉的专用工具穿肉,放在鼎上烧烤,并用扇子煽火。由此可见,在东汉鲁南民间烧烤已经很普遍了。

魏晋南北朝,随着社会生产的发展,炙的范围不断扩大、品种也逐渐增多。贾思勰《齐民要术》中辟有专章,收录了北魏及其前代的炙名和炙法多达二十二种。隋唐以后,炙的制作技术仍在发展,直至演变成今天人们喜欢的烧烤。

古代制作酱的技术 已经很成熟

讲究色香味俱佳,强调“五味调和”是我国传统饮食文化的精髓,古代齐鲁大地油、盐、醋的使用已经很普遍,给美食增添了无穷味道。

山东古代制作酱的技术已经很成熟。酱在烹饪时起到很重要的作用。《急救篇》颜注说:“酱之为言将也,食之有酱,如军之须将,取其率领进导之也。”就是说,古人把酱看作是调味的统帅。孔子也说:“不得其酱不食。”《周礼·天官·膳夫》郑玄注道:“酱,谓醢、醢也。”《左传》昭公二十年记载:“水火醢醢盐梅,以烹鱼肉。”就是说,春秋时期人们已经用酱炖鱼

了。到西汉时,山东出现了用大豆和面粉等加盐发酵而制成的调味品,这就是豆酱。

《齐民要术》中有较为详细的记述:十二月、正月是做豆酱最好的时候。用不渗漏的瓮,以春天下种的黑大豆作料,在大蒸甑里干蒸,中间要翻一遍,把豆馏熟。然后用灰把火盖住,整夜都不要让火熄灭。使用干牛屎堆成圆堆,让中间空着,这样烧着以后没有烟,又不会烧过头,比烧草要好得多。蒸完以后,如果豆瓣的颜色黑了、熟透了,就取下来在太阳下晒干。等到皮能舂掉时,再进甑第二次蒸,蒸完再晒一天,然后簸净,去春。春过后烧上热水,把豆瓣浸在大盆里,过一段时间后淘洗,搓掉黑皮,搓完取出来放在洁净的席子上,摊开,让它冷透。经过几道工序后入瓮发酵……把瓮里的半成品酱调到和稀糊一样,然后敞开瓮口,让太阳晒。初晒十天,每天都要彻底地搅几遍。十天后,每天搅一遍,到满三十天才停手。每下过一次雨,就要搅一回。入瓮以后,要过一百天,酱才能真正熟透。

古人制作酱后,就学会了制作酱油,《齐民要术》中称之为“酱清”“豆酱油”。直至宋代才开始有关于酱油的文字记载。酱油作为菜肴加工制作的调料,比酱更有优势,尤其在调制菜肴的颜色方面,是其他调味品无法比拟的。而鲁菜喜咸、口重、色重的特色,也给了酱油发挥的机会。

宋代名酒 秋露白

无酒不成宴,再美的菜肴没有了美酒,就会大为失色。酒文化厚植山东,古时齐鲁大地的酿酒技术就非同一般。

春秋时期,立都于曲阜一带的鲁国,其酿酒业相当发达。鲁国出产的酒称之为“鲁酒”,但是在各诸侯国的酒品中,鲁酒还稍显淡薄,故《庄子·胠篋篇》中有“鲁酒薄”之说。许慎注《淮南子》说:“楚令诸侯,鲁、赵俱献酒于楚王,鲁酒薄而赵酒厚”。这个记载是说,楚宣公嫌鲁恭公所献美酒味道不浓,楚国就出兵讨伐鲁国,引起了楚、鲁、魏、赵诸国的一场战争,这就是历史上“鲁酒薄而邯郸围”典故的来源。

北朝时期,齐鲁名酒开始显露锋芒,著名的有齐州一带流行的“昆仑殭”和“碧筒杯”。北魏时,山东还普遍流行黍米酒和粟米酒。到了唐朝,齐鲁酒有了更高规格和知名度。大诗人李白在兰陵所作《客中作》一诗,就是给兰陵美酒最好的代言。在《食物本草》一书中,就说兰陵的水质“称之重于他水,邻邑所造俱不然,皆水土之美也。”

到了宋代,山东酒的产量和品质都达到当时的一流水准,而且名酒辈出,比比皆是。

张能臣《酒名记》列举了北宋时山东名酒凡二十七品,有青州拣米酒、齐州舜泉酒、近泉酒、清燕堂酒、真珠泉酒、兖州莲花清酒、曹州银光酒、白羊酒、荷花酒、郓州风鞠酒、白佛泉酒、香桂酒、濮州宣城酒、细波酒、潍州重酝酒、登州朝霞酒、莱州玉液酒、济州宣城酒、单州杏仁酒、滨州石门酒、德州碧琳酒、棣州延相堂酒、博州莲花酒等。这些齐鲁名酒相互辉映,各具特色。

宋元时期,山东崛起了著名的“秋露白”酒,成为当时酿酒业的佼佼者。据田锡《曲本草》记载:“山东秋露白,色纯味冽。”

秋露白酒,是一种采用复式发酵法酿制的米酒,酒质纯正而气味芬香。秋露白酒从夏季开始酿制,秋高气爽之时酿熟,在酿制过程中加入花露一类的材料,因而独具特色,由于是到了秋天白露时节酿成,故有此名。

秋露白酒从宋代开始出现,沿及明清,数百年间久领风骚、长葆盛名,成为齐鲁酿酒业中维持时间最长的名酒品牌。元代诗人许有壬写了《秋露白酒熟卧闻糟声喜而得句》一诗:“治曲辛勤夏竟秋,奇功今日遂全收。日华煎露成真液,泉脉穿岩咽细流。不忍拨醅斟瓮面,且教留响在床头……”

(本文作者为资深媒体人、文史学者)



▲ 大汶口文化晚期出土的酿酒器具。



▲ 古时制作豆酱的工具。