

宋朝百姓怎么过周末

□刘中才

现代人过周末，普遍有两种方式，一是宅在家中与亲人共享团圆之乐，二是到户外亲近自然、到商超购物逛街。其余时间则是抱着手机，或者平躺，或者酣睡，至于其他，倒有些乏善可陈了。

宋朝人过周末则大有不同。南北两宋历时三百余年，经济条件好，士族百姓生活滋润，手里的闲钱也多，因此周末过得十分讲究。

宋朝百姓的周末一般会从卯时开始，报时人准时地走上街巷，有节奏地敲击铜锣，以此提醒人们到了起床时间。随后，大家从睡梦中醒来穿戴衣冠。据《梦粱录》记载，宋朝人早上不开灶，没有做早餐的习惯。因此，洗漱完毕后，各家都会选择出门上街吃早点。

宋朝的早餐业极为发达，在汴梁城和临安城中，各类早点铺子沿街林立，足有数十里长，而且物美价廉，丰俭由人。一个普通百姓只需花费一二十文铜钱，就可以吃到灌肺、炒肺之类的荤食。粥饭则更加精良丰富，既有香酥干脆的环饼，也有入口顺滑的云英面，诸如竹笋馒头、蟹肉馒头、芙蓉饼、菊花饼，凡此种种，更是不一而足。宋朝人喜欢煎茶，亦有喝早茶的习惯，若是前夜有过饮酒，喝一碗二陈汤则是最佳选择。说起这“汤”，又称“熟水”，是宋代的饮料代称。汤饮始于唐，风行于宋。“二陈汤”因汤中多选用陈皮而得名。早起一盏二陈汤，有提神理气的效果。著名诗人欧阳修就很喜欢“二陈汤”，甚至有诗赞曰“论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻”。

早饭过后，宋朝人正式享受周末生活。体力好的健硕男子会组

【短史记】

队到球场上蹴鞠，文弱的书生则选择打“捶丸”，也就是古代版的高尔夫。不喜欢运动的男女老幼则拥上街头，看杂耍、听音乐、逛古玩店，买地摊货，一直玩到中午，大人累了，小孩也疲乏了，一家老小再度开启下馆子模式。

宋朝的饭馆规模庞大，公私兼有。《东京梦华录》记载：“在京正店七十二户，其余皆谓之脚点。”也就是说，在汴梁城内，光是规模以上的大酒楼就有72家，其余还有不计其数的小饭馆。饭庄里的菜品颇为讲究，叫法也别具一格，比如洗手蟹、黄雀鲊都是老百姓的最爱。吃饭的同时，宋朝百姓也喜欢小酌几杯，酒量大的可以选择喝蒸酒、烧酒，注重养生的可以选择蝮蛇酒、地黄酒，此外酒楼的柜台上还有专为女性制备的黄柑酒、荔枝酒。

宋朝百姓没有午睡的概念，酒足饭饱之后会接着玩乐。彼时，喝下午茶、看舞剧是打发下午美好时光的重要方式。喝茶的时候大家可以畅聊十二星座，因为宋朝的星座研究已经相当深入。偏向于热闹生活的可以到剧场消遣，《东京梦华录》中说，宋代“瓦舍勾栏”十分之多，仅汴京就有“大小勾栏五十多家”，最大者可容数千人，其中有小唱、嘌唱、诸官调、杂剧等多种曲供消费者选择。

下午的时间较长，听戏曲观看舞剧的同时

如果饿了，就直接点外卖。宋朝的外卖以新鲜时蔬做的羹汤为主，诸如蹄子清羹、猪大骨清羹、杂合羹最受大众青睐。外卖的出现，也相继催生出一大批配送员。张择端在《清明上河图》中描绘的配送小哥，手托食盒、腰系围裙，疾步穿行于人群中间，以精致的工笔记录了当时汴梁城中的外卖场景。

外卖以清羹为主的原因在于北宋已经取消了宵禁制度，因此，宋朝百姓还会留出肚子吃宵夜。宋朝的宵夜绝对堪称人间烟火里的一枝独秀。孟元老在《东京梦华录》中说：“夜市直至三更尽，才五更复又开张。”《梦粱录》里也记载，临安大街，买卖昼夜不绝，夜交三四鼓，游人始稀。宵夜的内容也丝毫不逊于今天。主食有槐花麦饭、肉麦饭、子料浇虾面，甜汤有干木瓜汤、水芝汤。倘若是在夏天，还有雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、冰镇荔枝膏。六月时节，汴梁的巷陌路口、桥门市井，都有人叫卖冰雪凉水。

吃完宵夜回到家中基本已近凌晨，尚未尽兴的文人墨客都会趁着茶兴挥毫泼墨、填词作画，记录周末之趣，妇女孩子则踏着夜色进入梦乡，把周末的兴致刻印在记忆里。



【文化观】

花木驻清凉，竹影似人心

□孙晓明

我居住在北方，从小对江南的想象，就是竹海，仿佛有竹子的地方就是南方。上学后对能吟诵苏东坡的“宁可食无肉，不可居无竹”一句颇为得意和自豪。

冥冥之中，对竹影格外留意。上世纪70年代末、80年代初，父亲在泰安七中的同事、画家孟传柱先生调入现泰山学院（前身泰安市师专）。他送给父亲一幅竹子的国画，父亲用粉色纸眷写了一副对联：若论经霜抵风雪，是谁挺直又婆娑，这是郑板桥的题竹诗。那时的我对孟老师的墨竹和父亲的书法，印象特别深。

有一年到宜兴逛竹海，竹风袭来，竹叶婆娑，游走期间，看到无处不竹，心情极佳。若是小餐一顿，竹笋腊肉、竹荪鹅等竹子打头的菜肴，随口就能吃到，伴以竹筒米酒，别有江南风情。

前几年，我和家人到四川成都大熊猫基地，满眼都是竹子的世界，唱主角的自然是憨态可掬的大熊猫，正在抽丝剥茧般地享用嫩竹笋。参观出来的时候，正遇上下雨，雨水打在一排排、一簇簇不知名的翠竹身上，我们忘却了天气，尽情

吸吮雨竹的清香，体会竹雨溅到身上的爽快。

除了竹的意境，竹还和美食息息相关。宋人林洪撰写的集食谱、生活、逸闻、诗句、掌故为一体的《山家清供》一书，介绍和竹子搭边的自然馈赠就有“傍林鲜”，即煨竹笋。

林洪认为，笋贵在鲜美甘甜，不必和肉一块吃，否则败坏了君子的口味，意即鄙俗的厨子多在笋中夹杂肉，这正坏了君子的清雅，并引用了苏东坡《於潜僧绿筠轩》中“若对此君仍大嚼，世间哪有扬州鹤”的诗句，来说明吃笋是一件特别美好的事情。

竹食无不清雅，林洪还在书中介绍了一款与竹有关的美食——笋蕨馄饨，即采摘鲜嫩的笋和蕨，分别用开水焯一下，然后用酱、香料和油搅拌均匀，做馄饨吃。南宋江西有林谷梅家，“采笋、蕨嫩者，各用汤焯，以酱、香料、油和匀，作馄饨供。向者江西林谷梅少鲁家，屡作此品。后坐古香亭下，采菖蒲苗荐茶，对玉茗花，真佳适也。”你看，吃完这道笋蕨馄饨，坐在古香亭下，泡茶赏花，真是惬意呀。

北方夏日炎热，一想到竹林的

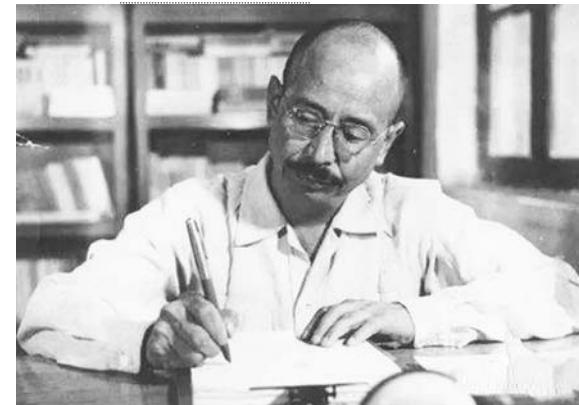
消夏之境，顿觉凉爽，大有忘梅止渴的意境。难怪有建筑专家说，树木因其绿荫得以生凉，还说但有一种花木，却能做到“早间种树，晚间乘凉”，那就是竹。

借竹消暑在园林里应用非常广泛，北宋宰相司马光的“种竹斋”，水池旁边的房前屋后遍栽秀竹，营造一方避暑胜地。清代南京愚园有一座竹坞，建在曲径通幽处，“缭以疏篱，竹树蒙密”，把竹子当成篱笆墙。最有代表性的是南京的万竹园，“碧玉数万挺，纵横将二三顷许，偃蹇自得，幽深无际，赤日避而不下，凉飕徐发”。竹海之中，退避暑气，凉气自生。

友人的酒店开张了，目光首先触及的是园中路边的修竹，还有楼顶大平台的簇簇翠竹，一派盎然的生机，从内心流淌出绿意。

朋友，不知道你是否留意，夏日里细雨中的秀竹，格外青翠，那雨打在竹叶上，似落非落，偶尔滚落而下，似翠竹的泪滴，当然是清凉的泪珠，别有一番情趣。

花木驻清凉，竹影似人心，心随景移，心香草木香，中国人追求的人世清凉往往与内心的宁静合二为一，寻味的绿意和寄托秀竹情节也总是一致的。



柳青在写作(资料片)

□武宝生

1965年，我考入西北工业大学读书。这年深秋的一天，我壮着胆子，拿着一篇习作来到位于陕西文联大院的著名作家柳青的家里。

我对自己的这篇习作非常满意，题目是《铜杯的故事》。文章主要是这样写的：铜杯是我们家的一件祖传宝贝。爷爷曾带着父亲端着铜杯流落他乡，乞讨要饭；后来，铜杯里装的是全家人在生产队劳动的工分本。那年高考结束后，我很沮丧。因为我感觉考砸了，大学梦可能要破碎了！那天下午，我一个人在村后山坡闷闷不乐地割荆条，突然听到大哥在村口高声呼喊我。我问啥事？大哥说，好事！我问啥好事？回答：天大的好事！我疑惑：哪有天大的好事啊？哥喊着说：快回家看看吧，天大的好事就装在咱家的铜杯里呢！我急忙跑回家，见铜杯里装着一个纸卷，展开一看：原来是西北工业大学的录取通知书！我禁不住激动得哭了。全家人也都热泪盈眶……

柳青看完我的习作后说：“故事不错，很动人的；文笔也流畅，有基础。”听了他的夸奖，我顺势说：“请您向《延河》推荐一下可以吗？”《延河》是当时知名的文学刊物，能在该刊物上发表一篇作品，距离迈向作家的门槛也就不远了。

柳青看看我，停了片刻说：“你这篇东西，稚嫩了些，离发表的水平还有点差距。不过，就是达到发表水平，也不能靠别人推荐而发表作品呀！一切要靠自己。”

柳青的话，令我多少有些失望。他大概看出我的心思，于是给我讲了一段大仲马与小仲马的故事：小仲马从十几岁起就开始创作。但是，他四处投稿，四处碰壁。一天，大仲马对儿子说：“你别再那么死心眼了！以后，你再投稿时，附上一句话，可能会得到意想不到的收获。”小仲马问父亲：“附上一句什么话？”“你就写‘我是大仲马的儿子，请关照’。”小仲马摇摇头说：“这，其实我也曾想到过。但是，我不。”他不但拒绝了父亲的建议，反而起了十几个其他姓氏的笔名，依然四处投稿。终于，他以笔名首发的长篇小说《茶花女》一炮打响。事后，编辑问小仲马：“你为什么不在作品中署上你的真实名字或说明你是大仲马的儿子呢？”小仲马理直气壮地回答：“我要靠自己的高度摘苹果。”

最后，柳青对我说：“靠自己的高度摘苹果这话好，有这样的行动更好。靠自己，那是水平！靠关系，那是歪门邪道！你得记住，无论何时何地，提高自己是关键。只要自己的高度上去了，树上的苹果就会伸手可得！”

提高自己是关键，此话重千斤！我记住了！

投稿邮箱：qlwbxujing@sina.com



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽