



□孙晓明

如果你选择，你最想回到中国古代哪个朝代生活？英国历史学家汤因比曾说：“如果让我选择，我愿意活在中国的宋朝。”宋朝人在秋日怎么吃呢，借着宋人林洪《山家清供》一书，让我们走进宋代秋日的饮食生活。

宋代是中医食疗发展史上一个重要阶段，不仅体现在皇家重视，当时几部官修大型医书如《太平圣惠方》《圣济总录》等均有食治记载，《圣济总录》还专设“食治”门，详细描述诸病的食治方法；同时还体现在民间食疗文化的兴盛，“在食疗应用的普及程度上，宋代远远超过了前代”，医书之外，各类笔记、诗词、文献资料中，都保留了丰富的食疗、食补史料，其中尤以林洪写的《山家清供》一书最为集中最为详实，吃什么，怎么吃，吃了补什么，有何好处，有什么忌讳，林洪都有交代，都有典故和诗词佐证。

林洪介绍的玉井饭，是用藕片和莲子煮成的盖浇饭。玉井饭这个名字，取自韩愈《古意》中“太华峰头玉井莲，开花十丈藕如船”的诗句。这里使用了夸张手法，也是源自一个神话传说。相传华山西峰有一个叫作玉井的深潭，开满了玉井莲。据说玉井莲开花有十丈那么高，结成的藕像船那么大，后来人们就用玉井来指代莲花，用藕和莲子做成的饭便叫玉井饭了。

和莲花相关的菜品还有一道莲房鱼包。就是用莲房（莲蓬）包裹着鱼肉蒸熟了吃，林洪专门为此写了一首诗：“锦瓣金蒙织几重，问鱼何事得相容，涌身既入莲房去，好度华池独化龙。”把“鱼钻入莲房”说成是“度化成龙”，既贴合这道菜的做法，也清新可爱。

还有土芝丹，其实就是煨芋头。林洪写“土芝丹”这道菜时，引用了懒残禅师一个和芋头有关的典故。说是禅师正用牛粪火煨芋头，有人前来请他，他拒绝说：“尚无情绪收寒涕，哪得工夫伴俗人。”可见懒残禅师真的很喜欢煨芋头吃，到底有多喜欢呢？他连自己的鼻涕流出来了都顾不上收回去，别人来请他更是直接拒绝——因为要吃芋头。对懒残禅师来说，吃芋头是头等大事，鼻涕、俗人都是小事，不值一提。对吃如此执着的人其实是很可爱的，他活在自己对吃的认真里，对其他世俗的一切统统不予理会，这是何等的一种境界。

秋天正是赏菊的好时节。“菊以紫茎为正”的观念在宋代极为盛行，紫茎的菊能吃，而青茎菊不可以吃。

关于吃菊花还有两个有趣的典故，一是唐代诗人陆龟蒙作有《杞菊赋》（并序）。大意是说，陆龟蒙有一所废弃的荒宅，有些屋子已经没了墙壁，屋里有很多空地，正好用来种书，前后都种满了枸杞和菊花。春天，枸杞苗和菊苗生长得很肥嫩，每天都可以采摘，以供日常喝酒吃菜。到了五月，枝叶老硬，气味苦涩，陆龟蒙每天早晚还是让小孩去采摘。有人叹息说：“千乘的城镇，每天想杀鸡杀鸭款待你的人，多的是。您却闭门不出，饿着肚子，读圣贤之书，何必如此苦了自己？”陆龟蒙笑着说：“我几年来忍饥诵经，怎会不知道屠牲沽酒者有酒食呢？”于是就写了《杞菊赋》来表白心志。

北宋诗人苏轼在陆龟蒙之后，写了《后杞菊赋》（并序）。序言大体意思如下：



陆龟蒙说他经常吃杞菊，哪怕是夏天五月仍旧吃，还写了一篇赋来自我排遣，一开始苏轼曾怀疑过，士大夫怀才不遇，穷倒是可能的，至于饿到要吃草木，就有点过了。苏轼当官十九年，家里越来越穷，吃的穿的还比不上过去。等到移守胶西，本来以为能饱餐一顿，岂料厨房没有菜，于是每天与通守刘庭式在古城废弃的菜园子里找杞菊吃。苏轼这才知道，陆龟蒙所言非虚，于是写了《后杞菊赋》自嘲，且自宽：“吾方以杞为粮，以菊为粮。春食苗，夏食叶，秋食花实而冬食根，庶几乎西河南阳之寿。”

《山家清供》里介绍了一道汤品叫锦带羹，杜甫诗中有“香闻锦带羹”的句子。据《本草》记载：“菹菜、鲈鱼一起做羹，可以顺气止呕。”林洪在原文中也提及，当时也有人认为锦带指的是菹菜，因为菹菜缠绕弯曲的样子就像带子一样，固有此名。不过他没有再做更多的考据，我们在这儿姑且认为这道锦带羹就是菹菜羹吧。

菹菜，又名马蹄菜、湖菜。主要产于长江中下游湖泊地带，其嫩叶可供食用。菹菜本身没有味道，但是口感很棒，营养也丰富。浙江有一道传统名菜，叫做西湖菹菜羹。林洪未具体介绍锦带羹的做法，不妨就参照西湖菹菜羹来看看怎么做。乾隆游江南，也必尝菹菜汤，还作诗云“花满苏堤抑满烟，采菹时值艳阳天”。

在西晋时候，有一位文学家叫张季鹰，本名张翰。《世说新语》中记载：有一年他被任命为齐王的东曹掾一职。在洛阳见到秋风吹起，于是思念起家乡吴地的菹菜羹和鲈鱼脍，有感而发道：“人生贵得适意尔，何能羁宦数千里以要名爵！”意思就是：人生贵在顺遂自己的意愿，怎么能为了求得名声和爵位而羁留在家乡数千里之外当官，于是就驾起车子回家去了。不久齐王落败，当时人都说张翰是因为看到了细微的预兆，所以才适时地隐退。不管事情真相如何，此事流传开来以后，人们就把思乡之情称为“莼鲈之思”。

后来，菹菜羹、鲈鱼脍也就成了焦不离孟、孟不离焦的两道美味。尤其唐宋的诗人，似乎特别钟爱这两道美食。白居易的诗《偶吟》就说：“犹有鲈鱼菹菜兴，来春或拟往江东。”元稹也有妙句：“菹菜银丝嫩，鲈鱼雪片肥。”苏东坡也道：“季鹰真得水中仙，直为鲈鱼也自贤”。还有欧阳修的诗：“思乡忽从秋风起，白蚬菹菜脍鲈羹”。可见，菹菜羹已成为一种古代文化圈的时候了。

林洪在《山家清供》中还介绍了一道素蒸鸭，其实就是蒸葫芦瓜。唐代郑德庆时任相国，但他为官极其清廉俭朴，一天他召集亲朋好友吃饭。大家都很惊讶。闲话说了很多，大家的肚子已饿得咕咕叫。郑德庆叫来仆人吩咐：“让厨房煮烂去毛，不要扭断头颈。”客人听了猜想必是鹅或鸭之类，等了很久仆人端着盘子出来，原来是给每个人各蒸一个葫芦，再给每个人一碗米饭以及新鲜的酱醋。众人纷纷窃笑，碍于主人的面子勉强吃上两口，郑德庆却吃得津津有味。岳飞之孙岳珂写有《书食品付庖者》一诗：“动指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶”，讲的正是这道素蒸鸭。

林洪认为，岳珂家世显赫但也喜欢吃素，实在是难得。可能越是对食物有态度的人，越是重视食物本真的味道。素有素的清雅之味，也是很值得享用的。

【短史记】

## 先贤食蟹的流年逸事

□李学朴

相传几千年前，江河湖泊里有一种双螯八足、形状凶恶的甲壳虫，不仅偷吃稻谷，还会用螯伤人，故称为“夹人虫”。后来，大禹到江南治水，派壮士巴解督工，“夹人虫”的侵扰严重妨碍着工程。巴解想出一法，在城边掘条围沟，围沟里灌进沸水，“夹人虫”就此纷纷跌入沟里。被烫死的“夹人虫”浑身通红，香味更浓，一尝味道鲜透，于是害虫一下成了美食。人们为了感激敢为天下先的巴解，在解字下面加个虫字，称夹人虫为“蟹”，意思巴解征服“夹人虫”，是天下第一食蟹人。

关于“天下第一个吃螃蟹”的最早明确记载，只有东汉郭宪撰写的《汉书·西域传》，其卷三曰：“善苑国尝贡一蟹，长九尺，有百足四螯，因名百足蟹。煮其壳胜于黄胶，亦谓之蟹胶，胜凤喙之胶也。”善苑国是西域诸国之一，据《岭南异物志》云：“尝有行海得州渚，林木甚茂，乃维舟登崖，系于水旁，半炊而林没于水，其缆忽断，乃得去，详视之，大蟹也。”由是可知，古时国人第一次吃的螃蟹可能是海蟹。而百足蟹也许是海蟹的文学形象，至于汉武帝是不是第一个吃螃蟹的人，不妨姑妄听之。

食蟹已有几千年的历史。蟹胥，也就是蟹酱，是历史资料中记载古人最早的螃蟹吃法。后来，随着烹饪技术不断发展，吃蟹也发生了很大变化，吃蟹的方法也多了起来，分为“文吃”和“武吃”。“右手持酒杯，左手持蟹螯”的吃蟹文化，从魏晋开始流行，被文人雅士视为高雅闲适的情趣。后来发展到吃蟹、饮酒、赏菊、赋诗四位一体，成为金秋的风流韵事。“文吃”中最值得一提的还有著名的“蟹八件”，是古时诸多吃蟹方法中最文雅矜持的一种。

明代思想家李贽对蟹的说法是，“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉而黄似金，已造色香味三者至极，更无一物可以上之。”他曾对蟹发出这样的感慨，“予嗜此一生，每岁于蟹未出时，即储钱以待，因家人笑予以蟹为命，即自呼其钱为买命钱。”可见其对于食蟹之癖津津乐道。

清朝同治年间，两江总督张之洞微服出访，途中遇见一位同窗旧谊，正在某缙绅家任教。老同学因家中有事，请张之洞垫馆几日，张欣然应允。一天，恰值松江知府寿辰，缙绅偕张同往。席间宾主谦让席位，张毫不谦让，独居首席。知府见状，心中不快，指着席上的松江名菜鲈鱼出了一副对联：“鲈鱼四鲤，独占松江一府。”张之洞听了，也借席上的螃蟹续下联曰：“螃蟹八足，横行天下九州。”知府闻言大惊失色。一打听，才知道他竟是两江总督张之洞，急忙叩头谢罪。

清朝文人李渔有“蟹仙”之誉。李渔嗜蟹，还精于品蟹，对于如何品蟹，李渔有自己独特的见解。其一，“世间好物，利在孤行……和他味者，犹以燭火助日，掬水益河”，是说蟹须独吃，不应与别的菜一起入锅，不然就像点篝火为太阳添光，以手捧水助河流上涨，其二，“凡食蟹者，只合全其故体，蒸而熟之”，谓蟹应整只蒸，不可刀切肢解。其三，剖一只，吃一只，断一螯，吃一螯，从蟹壳里出来就入口入肚。他认为这样吃蟹原汁原味，“气与味纤毫不漏”。

说李渔是个螃蟹吃精，那么精到什么地步？他首次总结出了

一整套“吃蟹经”：螃蟹宜蒸食，方可保留其美质，如脍如煎，则蟹之色香味俱失；犹如好香必须自焚，好茶必须自斟一样，吃蟹必须自任其劳，旋剥旋食则有味，人剥我食则味同嚼蜡；剖食螃蟹，应剖一筐食一筐，断一蟹食一蟹，则气与味丝毫不漏……尤其是在著名的《蟹赋》里提出了一个先吃什么、后吃什么的吃蟹程序。

所谓先吃筐，筐就是螃蟹的背壳，它是揭而易开的，一揭开，就发现里面仿佛藏着珠子，贮着黄金，“视黄金兮太贱，觑白璧兮如常”，黄金白璧固然贵重，可不能拿来解馋欲、美口腹，比较起来，蟹筐里的东西鲜美可口，多么实在实惠！再吃瓢。这瓢，好像是揭开的百宝箱，黄的、赤的、白的，如金、如宝、如玉，还没有吃就饱了眼福。“无异黄卷之初开，若有赤文之可读”，俗话说“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，读书人对书籍的迷恋犹如人们对黄金、情人一般，而面对螃蟹的瓢，就像读书人见到了书籍（黄卷），见到了文献（赤文），这喜悦、这兴奋是不可言喻的。那么，瓢的滋味如何呢？“油腻而甜，味甘而馥”，油油的，腻腻的，甜甜的，香香的，像尝了琼膏，像吃了金粟。这瓢包括胸，“胸膈数叠，叠叠皆脂；旁列众仓，仓仓是肉”。最后吃蟹足。吃蟹脚可以像折断竹子一般折断它，四对蟹脚，可分为十六节。“二螯更美，留以待终”，两只大钳子又肥又嫩，最有吃头，因此，要留到最后吃它，为食蟹画上一个圆满的句号。

《蟹赋》里的这段文字，不仅赞赏了螃蟹是一款佳肴、一款美味，糅进了李渔的观察、评价、颂扬，是难得的美文，更重要的是描述了食蟹要先筐、再瓢、次足、后螯的先后次序，糅进了李渔食蟹的经验和心得，是经典总结。李渔是个才子文人，口能言笔生花，他在诗里说“大受无肠公子益”“越餐胸次越玲珑”，吃了螃蟹更聪明、更锦心绣口了。

古语说“九月团脐十月尖”，俗话说“九雌十雄”，意思是一样的：九月以吃雌蟹为佳，十月以吃雄蟹为好。这是因为雌蟹要到九月寒露以后，才长得黄多肉厚；雄蟹则要到立冬以后，才长得壮实。

九月以团脐为肥美，最早提及的当是北魏贾思勰的《齐民要术》，其“藏蟹法”说“九月内取母蟹”。十月以尖脐为肥美，最早提及的当是唐朝诗人唐彦谦，其《蟹》诗说“湖田十月清霜堕……尖脐犹胜团脐好”。应该说，这是吃客们在吃蟹的实践中不断比较、体察才得出来的。经过积累和总结，《余姚县志》作出了“九月团脐十月雄”的完整表述，到了清代，顾禄在《清嘉录》里又加以申说：“有九雌十雄之目，谓九月团脐佳，十月尖脐佳也。”为什么呢？原来雌蟹与雄蟹的成熟期有先有后，江浙一带一般在农历九月，雌蟹先进入成熟期，由轻瘦而丰满，由空虚而充实，而雄蟹则稍迟，至十月才成熟饱满。

“九雌十雄”或“九月团脐十月尖”，看似简单的一句话，却是凝聚着多少代人的经验并转化出的智慧结晶。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：徐静 美编：陈明丽