

南宋佚名画家创作的《春宴图卷》，故宫博物院藏

冬天到了，冬日食欲的味蕾被打开。在这个糖炒栗子、蜜饯、烤红薯成为“网红零食”的季节，我们不禁好奇：古人如何在寒冷的冬天里找到美食的慰藉？那时人们猫冬会做一些零食打发时光，从御案到市井，古人的零嘴匣子颇为丰富，炒栗子、炒瓜子、糖蜜饯、烤地瓜的一口甜香里，藏着多少鲜活的历史表情。

□刘永加

山栗炮燔疗夜饥

栗子是我国最早被栽培利用的果树之一，《诗经·郑风》中就有记载：“东门之墠，茹藘在阪。其室则迩，其人甚远。东门之栗，有践家室。岂不尔思？子不我即！”诗中写的是恋爱男女的家附近正好种着栗树，可以用栗子来讨好心上人。

2024年，国家文物局在安徽淮南发布“考古中国”重大项目进展，考古发掘武王墩墓发现的果品，主要有浆果和干果两类，由于腐化、炭化等原因，浆果只残留下梅核等，而干果则有栗子。在显微镜下观察，栗子保存基本完整，一侧平直，一侧圆鼓，表面光滑，当考古队员转换观察位置轻轻拨动时，栗子看上去仍有弹性。据了解，此前其他的楚墓，也曾出土过较多的栗子。武王墩墓为战国晚期楚国的高等级大型墓葬，是目前中国首次见到的、结构清晰明确的九室楚墓，是楚国最高等级的丧葬礼制，这些遗存不仅反映了墓主人生前的饮食偏好，也揭示了当时楚国的饮食文化。

汉司马迁在《史记·货殖列传》中有“燕秦千树栗”的记载；《史记·苏秦传》中也有“南有碣石、雁门之饶，北有枣栗之利……足于枣栗矣，此所谓天府者也”的记载。

南宋大诗人陆游晚年时因牙齿松动，常常食用栗子聊以充饥，他曾写了《夜食炒栗有感》一诗：“齿根浮动叹吾衰，山栗炮燔疗夜饥。唤起少年京辇梦，和宁门外早朝来”，说明在宋代炒栗子已经很普及。

糖炒栗子的制作并不复杂，是将栗子放在锅中翻炒，然后加注糖浆，炒熟后多呈深黄色，味道很是鲜美。清乾隆帝曾写过《食栗》一诗：“小熟大者生，大熟小者焦。大小得均熟，所恃火候调。堆盘陈玉几，献岁同春椒，何须学高士，围炉芋魁烧”，栗子的炒制过程及美味都被描写得淋漓尽致。

清嘉庆年间还有《燕台口号一百首》，其一写道：“堆盘栗子炒深黄，客到长谈索酒尝。寒火三更灯半烛，门前高喊灌香糖”，这首诗展现了用刚出锅的糖炒栗子款待客人的画面，说明古人猫冬会用糖炒栗子佐酒。

古时，人们还会将栗子做成点心来吃，红楼梦中袭人送给宝玉的桂花糖蒸栗粉糕便

古代猫冬的那些精美零食

是。清文学家袁枚《随园食单》中也有记载：“煮栗极烂，以纯糯米粉加糖为糕，蒸之，上加瓜仁、松子。此重阳小食也。”这种重阳节糕点，是将栗子加入多种配料，蒸制而成，用小勺挖着吃，味妙无穷。

通夜沿街卖瓜子

说起来，瓜子的历史很悠久了。在《南史·孝义传》记载了韩氏兄弟通过“朝采瓜子，暮生已复”的方式种瓜，为父母筹集葬资的故事。北魏贾思勰《齐民要术》已记载了收瓜子法：“凡种瓜法，先以水净淘瓜子，盐和之”。北宋初年成书的《太平寰宇记》

记载了当时河北幽州有一种“瓜子”土产十分出名，并向朝廷进贡。这里的瓜子，应该是西瓜子。

元代《王祯农书》记载：“其子爆干取仁，用荐茶易得”，这里说的应该是西瓜子的制作方法。这一时期，西瓜子作为零食的身份更加明确，人们开始享受嗑瓜子带来的乐趣。

明代嗑瓜子已经登上大雅之堂，明刘若愚《酌中志》载，明神宗朱翊钧“好用鲜西瓜种微加盐焙用之”，上有所好下必甚焉，皇帝喜欢嗑瓜子，民间也效仿。万历年间流行的民间小调《挂枝儿·赠瓜子》唱道：“瓜仁儿本不是个稀奇货，汗巾儿包裹了送与我亲哥……礼轻人意重，好物无穷多。”

在文学作品中，已经有了嗑瓜子的影子。《金瓶梅》中，多次出现了“瓜子”，第一回中就有“那妇人每日打发武大出门，只在帘子下嗑瓜子儿”的描写。《红楼梦》中同样不乏嗑瓜子的场景，第八回中，“黛玉嗑着瓜子儿，只管抿着嘴儿笑。”

明诗人李云龙《广州元夜歌》写道：“十五儿郎满面春，爱餐茗叶染朱唇。越罗衫袖笼瓜子，玉齿分明度与人”，写出了少年少女嗑瓜子的那份俏模样。清诗人、戏曲家孔尚任《节序同风录》中有“炒西瓜子装衣袖，随路取嚼曰嗑牙儿”的记述。清文昭《年夜》诗写道：“侧侧春寒轻似水，红灯满院摇阶所，漏深车马各还家，通夜沿街卖瓜子”，说明当时街头巷尾出现了卖瓜子的商贩。

清代嘉庆状元吴其濬《植物名实图考》则记载了葵花子已经被炒食：“此花向阳，俗间遂通呼向日葵，其子可炒食，微香，多食头晕。滇、黔与南瓜子、西瓜子同售于市”，这里的记载说明，那时随着葵花的种植逐渐普及，炒食葵花子也开始流行；这里还是最早售卖南瓜子的记载。

到了民国时期，南瓜子开始火爆，甚而“终年市于茶坊酒肆，人竞买食之”。

蜜以甘之可久存

古时猫冬除了上述零食以外，一些条件较好的家庭，还会食用糖制果品。这种以各种果蔬为原料，用糖或蜂蜜腌渍后加工制成的食品，俗称蜜饯，后改为蜜饯。

古代为了使果品能够保藏完好，常常采用干制、蜜渍、糖渍的方法。先秦时期已有关于蜜饯

的记载，《礼记》中有云：“枣、栗、饴、蜜以甘之”，这里的饴即以谷物发酵加温制成的饴糖。将枣与栗子浸入饴与蜜中，不仅可令其甘甜可口，还可隔绝空气，耐久保存。早在西周时期，已出现了饴的身影。《诗经》中有：周原膴膴，堇荼如饴。这里的饴指的就是用发芽的米麦熬出来的糖。屈原的《招魂》中有“粔籄蜜餞”“膴臠炮羔，有柘浆些”的描述，就是用蜜、饧同米面煎熬所制成的甜味糕点。有了糖才便于制作蜜饯。

北魏《齐民要术》中也提到了果品干制之法，有制作干枣法、果蔬的蜜渍之法等，可见蜜饯的制作技术早在南北朝时期已经很成熟了。

到了唐代，制糖技术更加完善，不仅冰糖的生产技术趋于成熟，在吸收了印度的制糖技术后，提炼砂糖的技术更是技艺精湛。宋代时，“糖霜”也出现了，宋大诗人苏轼《送金山乡僧归蜀开堂》诗载：“冰盘荐琥珀，何似糖霜美”，糖霜即绵白糖，在当时已被广泛食用。这一时期，蜜饯的品种也已十分丰富，不仅有《梦粱录》中记载的“十色蜜饯”，更诞生了至今仍熟知的冰糖葫芦。

宋朝廷对蜜渍果品十分重视，设有专门的“蜜煎局”，专掌糖蜜花果、咸酸劝酒之事。据《梦粱录》记载，蜜煎局“掌簇订看盘果套山子、蜜煎像生窠儿”。蜜煎局的职责为制作和供应蜜饯类食品，这类食品除了供皇家享用，还具有很强的观赏性，可作为皇宫内盛宴的装饰品。

南宋时期，临安街市上的食店、点心店以及粉食店等皆有诸多糖、蜜小食。食店所卖蜜饯有十几种之多，又有沿街叫卖的“麻糖、芝麻糖、豆儿黄糖、杨梅糖、荆芥糖”等，各色糖果应有尽有。

宋美食家林洪《山家清供》记载很多关于蜜饯的制作方法，其中有樱桃蜜饯：“要之其法，不过煮以梅水，去核，捣印为饼，而加以白糖耳。”也就是说，樱桃去核后，放入青梅水里煮烂，把煮烂的果肉捣碎放入有图案的模具里压成小饼，最后加上白糖即可。

元代时，蔗糖开始普及，制作糖渍果品更是便捷了。当时的《居家必用事类全集》，就记载了十余种糖渍之法，有糖脆梅法、糖椒梅法、糖杨梅法、糖煎藕法、糖苏木瓜等。同时，“蜜煎”也开始被称作“蜜饯”。元贾铭在《饮食须知》中也记载了一些蜜渍果

品的保藏之法。

明清时期，糖渍果品的种类更加丰富。清《食宪鸿秘》中记载的酒有31种果品的保藏之法，其法以糖渍为主。清代还有一些果品采取盐腌渍法，其中“腌柿子”：“秋柿半黄，每取百枚，盐五六两，入缸腌下。春取食，能解酒。”

而在清代东南地区蜜饯更为普及，清作家张岱曾记载：“苏州则带骨鲍螺、松子糖、白圆、橄榄脯”，可见那时的苏州蜜饯十分流行，尽是甜食。

热腾腾的薯味甜香

红薯，古时又名甘薯、番薯，明朝万历年间，一位名叫陈振龙的福建人来到吕宋发展。看到当地种植的“朱薯”生熟可食，赞其“六益八利，功同五谷，利益民生”，于是将其引进，带回他的故乡福州。

后来，明代农学家徐光启为红薯进一步向江南等地引种做出了贡献。徐光启通过亲自引种实践，认为甘薯是杂粮中的“第一品”“农家不可一年不种”。他总结了在松江试种的经验，整理出传种、种候、土宜、耕治、种栽、壅节、移插、剪藤、收采、制造、功用、救荒等一整套做法，称为“松江法”。几年后，徐光启到天津，又把红薯引种到了北方。

清代，红薯种植已经推广到全国各地，成为人们的重要粮食之一。有史料记载：清代雍正八年，福建海关官吏将白薯呈送进京，只在圆明园内栽种。清乾隆十四年，新任直隶总督方观承将白薯传至直隶等地。此时，被引进到北京的红薯改名叫白薯。

到了清乾隆年间，烤红薯流传到了山东济宁一带。据记载，乾隆帝南巡时，曾在济宁吃过烤地瓜。据《清宫医案》记载，乾隆帝还把烤地瓜带进紫禁城。

清末，烤红薯的摊贩更多地出现在北京城街头，大都是来自山东、直隶各县等地的摊贩在经营。据清富察敦崇《燕京岁时记》载：“京师食品亦有关于时令，(农历)十月以后，则有栗子、白薯等物。”到了民国初年，烤红薯在北京继续流行，文人徐霞村《北平的巷头小吃》中将烤红薯好吃的特点概括为“肥、透、甜”三个字。肥，是选用那种圆乎乎、皮薄肉厚的红薯烤制；透，是说烤红薯手艺到位，必须烤到外焦里嫩；甜，就是说烤好的红薯十分甘甜爽口，令人越吃越香。

