

歷史與空間

# 舌尖上的宋代副食

戴永夏

在宋代人的餐桌上，不但主食非常豐富，副食也品類繁多，花樣迭出。宋代人的副食主要由蔬菜、肉和魚三大部分組成。而蔬菜，又是這三者的重中之重。

宋代人食用的蔬菜大體可分為人工培育蔬菜和野生蔬菜兩大類。

人工培育的蔬菜主要有葵菜、菘菜、韭菜、芹菜、薑、蘿蔔、蔓菁、蒿苳、菠菜、茄子、大蒜、蔥、冬瓜等二三十個品種。這些蔬菜，除葵菜至今已近絕跡，芹菜主要是水芹，菘菜已演變為大白菜外，其他多數都跟今天無異。然而在菜的做法上，宋代跟當今卻有較大不同。我們現在主要是吃炒菜；而宋朝人食用蔬菜多採用煮法，煮出來的菜叫「煮菜」，又稱作「羹」。煮菜的作法簡便易行：先將蔬菜洗淨切碎，再加上作料入水同煮，煮開後便成。這樣的煮菜又爛又香，富有營養，吃起來也有滋有味。宋代詩人姜特立曾在《菜羹》詩中讚道：「淺下薑鹽細點油，小甘微苦嫩香浮。是中自有天酥味，說與饑兒只掉頭。」

日常採集的野生蔬菜主要有竹筍、蕨菜、蓴菜、薺菜、馬齒莧、蒼耳、蒲菜以及蘑菇、木耳等食用菌，也有二三十種之多。宋代人對採集野菜有著濃厚的興趣，許多著名文人都有過挖野菜的經歷，並將其寫入詩文之中。如蘇軾在山東密州做太守時，就常跟下屬到城牆根挖野菜吃，還在《後杞菊賦並敘》中記述了此事。南宋著名文學家周紫芝也在《顯野蔬示小兒》一詩中寫道：「荒村無雞豚，何以供刀機。山蔬雜百種，此物含妙理……朝甌飯粃此，暮鼎羹馬齒。苟包出土肥，蕨芽含露紫。試采少陵菘，更擷天隨杞。舉杯香覆坐，搖喉滑流匕。悠然理塵策，果腹萬事已。」詩中詳細寫了採集各種野菜煮羹做飯的野味佳趣。

## 備受青睞數羊肉

除了蔬菜，肉類在宋代人的飲食中也佔有重要位置。肉食的主要來源是人工飼養的家畜、家禽，其中羊肉又佔有絕對優勢。從宮廷到民間，都把羊肉當作首選肉食，其次才是豬肉。宋代人喜食羊肉，原因之一是歷史傳承，因為唐代以前各朝都把羊肉當作第一肉食；其二是受宋太祖趙匡胤的影響。據說趙匡胤屬豬，因而不但不吃豬肉，還把豬視作寵物，經常蓄養着兩頭「神豬」，倍加愛寵。這一祖宗家規，從太宗起都嚴格遵守，其後的帝王都不吃豬肉，一直延續到熙寧年間。正因如此，羊肉消費才大行其道。到宋仁宗執政時，宮廷內的羊肉消費達到了頂點，每天要宰殺280隻羊，每年要從陝西等地調運幾萬隻羊來滿足宮內的需要。

在官場和民間消費的肉食，也是以羊肉為主。只是一般百姓生活貧困，難以常食羊肉。至南宋，由於包括羊的主產地在內的北方半壁江山喪失，羊肉來源短缺，因而羊肉的消費量也趨於衰減。再加上豬肉在人們的消費中佔有更大比例，這也衝擊了羊肉的傳統地位。儘管如此，南宋人仍把羊肉視作自己的最愛，日常飲食，宴請客人，仍以羊肉為上。

豬肉的消費，雖然北宋時在宮廷內備受冷落，但在民間卻有一定市場，一些著名文人也對豬肉情有獨鍾。如蘇軾被貶黃州時，就很喜歡吃豬肉。他不但自己親烹豬肉，還把他的烹煮方法寫進《猪肉頌》一詩中：「淨洗鑊，少著水，柴頭燂煙焰不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好猪肉，價賤如泥土。貴者不肯吃，貧者不解煮。早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。」此後，人們便把這一煮肉方法進一步推廣發展，製作出名菜「東坡肉」。隨着羊肉供應量的減少，人們對豬肉愈來愈重視，豬肉的消費量也愈來愈大。到南宋時，豬肉已有逐漸取代羊肉、躍居肉類消費首位的趨勢。

## 鮪魚香傳久遠

魚也是宋代人的重要副食。隨着捕撈技術的提高和養殖業的發展，宋代人食用魚的數量有所增加，食用方法也更為講究。宋代人食魚以淡水魚為主，其中主要有鯽魚、鯉魚、鮑魚、白魚、鱒魚、鱗魚、鮰魚、鱈魚等魚類。沿海地區則以捕食海魚為主，捕獲量最大的是大黃魚、小黃魚、鮑魚、梅童魚等石首魚。宋代人食魚，比較普遍的吃法有鮪與鮮兩

種。鮪適應於鮮魚。先將魚肉去掉刺骨，切成細絲，然後放上鹽、或、醋、薑、椒等調料，不用烹煎，拌和而食。食鮪，其實就是吃生魚絲。

鮪是一種古代特有的醃釀方法，鮪魚就是對魚進行醃釀加工。製作時，先將洗淨的魚放入容器內，上面撒一層細鹽和米飯。這樣層層疊加，直至鋪滿，再將容器口密封。待其發酵後，便可食用。魚鮪可以較長時間的儲存，因而成為宋人常見的食魚方式。

此外，宋人還常將魚剖開曬乾，稱之為「鱮」。這種魚鱮跟魚鮪一樣，都便於保存，故也頗受歡迎。

在魚類的烹飪技藝方面，宋人也有許多獨創。諸如煎、炸、蒸、煮等，都能製作出各種美味。尤其酒樓食肆推出的魚品佳餚，諸如油炸春魚、兩熟鯽魚、酒炊淮白魚、肉煎魚、奪真元魚、藥滓魚等，都各具特色，久負盛名，很受顧客歡迎。南宋臨安城中宋五嫂魚羹店烹製的「宋嫂魚羹」，味道鮮美，遠近聞名，曾得到宋高宗趙構的賞讚和嘉獎，遂成為千古名吃。



## 薄扶林故道 之十二

## 太平山賞月

■木木

### 中秋詠月五則

中秋節如果沒去賞月，要麼是太吵鬧，要麼是太孤獨。雖然是個例牌節目，每年終因心境而有不同的感悟。

#### 又是月圓

萬里穹窿掛冷盤，盈虧一度一纏綿。  
離人灑淚江天遠，騷客悲秋玉盃寒。  
何不隨邀三五友，長歌舒嘯向桑田。  
蒼茫本是無情物，莫讓癡心付等閒。

#### 白鷺湖燒烤賞月

嶺外花遲總有秋，只緣月色駐心頭。  
鷺洲不過搭台處，嬋影偏生盡興樓。  
老酒盈樽煙裊裊，新朋會意話悠悠。  
定邊十載等閒事，莫負青春且放喉。

乘興登高向晚行，輕紗薄霧托冰輪。  
漫天幻彩妝維港，極目煙波舞洛神。  
自古清秋思皓月，其實別韻在初晴。  
亂雲飛渡嬋娟走，猶抱琵琶更惹人。

#### 應約登高

應約登高赴廣寒，憑欄把盞話嬋娟。  
噲噲鐵鳥雲前過，怯怯銀星月後憐。  
維港華燈輝映處，半空朗朗半空煙。  
詩情安得三清韻，日子從來大過天。

#### 中秋候月記

十五煙雨斜，心中品圓缺。  
十六霧雲厚，嬋影渾不覺。  
十七朗朗照，可惜意興歇。  
世間多少事，錯過好時節。

## 生活點滴

■王祖遠

### 眷戀鹹菜香

忽然間想到鹹菜。我想念的鹹菜，是自家醃的；而不是裝在塑膠包裡從市場買得到的那一種。鹹菜中那酸的溫柔，那辣的誘惑，在鹹味中欲語還休。

小時候，母親煮的鹹菜佳餚教會我如何去接受春菜被醃漬後另一面的性格，另一番的美味。母親拿手的鴨肉鹹菜湯、鹹菜炒花肉、鹹菜炒豬大腸，都是很開胃的佳餚。

坦坦蕩蕩的鹹菜酸，鹹菜辣，有着窮酸含蓄，火辣的熱情，叫人懂得如何醒味，而不足驚嚇。這種互相尊重協調的真實感，也只有上了年紀的人才懂得珍惜這種平民奢侈的味道。

小時候，鄉下日子窮困，父母們懂得一菜許多用。田畦裡的白蘿蔔收成了，棄捨的菜葉，於是用來製作鹹菜。那時候，廚房外的籬笆常倒吊掛着一束束的白蘿蔔菜葉，七成曬乾的菜葉鹹了，隔天一早母親就用鹽巴將它搓一遍，再用粥水灑鹽巴來澆蓋它。

就是這麼的簡單，我想我這一生的鹹菜情懷，總覺得惟有這鹹菜的味道最好最香最有分量。鹹菜做成後，母親也只用油蒜頭及薑片來清炒，不須加糖。你知道嗎？這種夾在

青澀與菜酸之間的味道，極極神！是大地自由度的味道。嚼着細碎的鹹菜段，酸香，會慢慢散開，組成了一個完整。

上大學時坐火車途中，曾在川北一個半山腰小站從村落婦女手中買了一個便當。簡單的便當裡就有了這種鹹菜。冽冽的冷風中，用白蘿蔔菜葉醃成的鹹菜香，暖了胃，也溫了心。直到今日對着這鹹菜，我心存感恩，簡單的味道，情誼綿長。

鹹菜，味道可獨立，也可與其他食物配合來烹煮；並能相互扯出另一個層次的味道。就說鹹菜炒苦瓜花肉，酸中有苦，苦中說酸，彷彿訴盡人間的另一個層面。酸中取悅，苦中作樂。人間事，總是道不盡。

一般上，製作酸菜的人，都喜歡採用芥菜來醃鹹菜。有一回在城裡的菜攤旁一個擔瓷盆裡，我驚見不一樣的鹹菜。攤主對我說那是菜心鹹菜。我雖愛吃鹹菜，但仍沒嘗過這類的鹹菜。我再次讓自己的味蕾版圖擴大，方才知道這酸味有種秀氣，沒有青澀。鹹菜的酸是淡淡的鋪排，妥妥當當的，不越界，很乖巧的安分守己。

我愛鹹菜的香，且深愛隱藏在酸味裡的清香。從小到老，那份眷戀依舊。母親在世時



鹹菜

常愛對我說：將來你比你的老婆更會吃醋。可惜母親的話一點都沒成立。這把年紀了，我還是獨自煮飯獨自逍遙快樂，就是難捨去對鹹菜的香。

前天在菜攤買了數棵色澤青中帶黃的鹹菜，菜主向我炫耀：這是採用我父親的秘方醃成的。只用水、鹽及少許的糖，只此一家！

或許你對鹹菜不屑一顧；但對我而言，每次能有機會溫一溫那流逝的酸味，是無比的幸福。

如你說我老了，我不否認；說我懷舊，那也不完全；說我長情，那就真了。我的體內流淌着我母親的血。我們的血脈相通，眷戀鹹菜的香，是血液裡味道的傳承。

## 亦有可聞

■龔敏迪

### 白居易與「白渡橋」

從和州的白渡橋故地經過，看見原來的舊石橋仍在，中國各地有不少「白渡」，或者「白渡橋」，「白橋」。「白橋」是「白渡橋」的簡稱，和州白渡橋是其源。上海不僅有外白渡橋，還有老白渡。梅州也有老白渡，其他如重慶綦江有白渡；浙江金華市金東有白渡；山東省商河縣白橋；四川蒼溪也有白橋……現在很少有人會注意到，其中除了少數與當地有關外，都是為了紀念白居易的。民國和州學者張鐵安，有一篇《重建白渡橋碑記》的文章，其中說白渡橋是：「唐廷締跡，白傳留蹤」。說的就是白居易與劉禹錫的故事。唐長慶四年春，劉禹錫由夔州刺史調任和州刺史；白居易由杭州刺史調任東都洛陽太子少傅。據傳白居易途中想看望故交劉禹錫，便乘車馬到屯溪，經蕪湖改乘船到和州天門山，再乘車馬到渡口。當時，劉禹錫已等在南渡口迎接。他們先在南渡口環顧片刻，又同乘一葉扁舟渡到北渡口。白居易隨口吟道：「和州漲水少橋橫，難得使君過渡迎。」劉禹錫會意，接吟道：「今有聖人波上踏，來朝或可地虹生。」所以「為黎民計，此處當架一座橋。」劉禹錫當了和州地方官，便將渡口命名為「白渡」。但在白渡架起白渡橋，已經是宋朝的事了。「劉白友情傳世代，和州此後益名知」，不僅和州，其他地方為了紀念劉白二人，也往往把便利民眾的橋，稱作了白渡橋，或者間稱白橋。白居易還有一首《南浦別》詩：「南浦凄凄別，西風裊裊秋……」所以「南浦」代表了離別的傷感；「白渡」則代表了友誼和一心為民，「白渡」也就是無需花錢。這在很長時間裡都是深入人心的，以致各行各業的切口裡也有反映，比如《切口·造醬匠》：紅泥，醬滷也；粒子則為黃豆；白渡為麥餅，取其形狀與橋板相似。

從和州的白渡橋故地經過，看見原來的舊石橋仍在，中國各地有不少「白渡」，或者「白渡橋」，「白橋」。「白橋」是「白渡橋」的簡稱，和州白渡橋是其源。上海不僅有外白渡橋，還有老白渡。梅州也有老白渡，其他如重慶綦江有白渡；浙江金華市金東有白渡；山東省商河縣白橋；四川蒼溪也有白橋……現在很少有人會注意到，其中除了少數與當地有關外，都是為了紀念白居易的。民國和州學者張鐵安，有一篇《重建白渡橋碑記》的文章，其中說白渡橋是：「唐廷締跡，白傳留蹤」。說的就是白居易與劉禹錫的故事。唐長慶四年春，劉禹錫由夔州刺史調任和州刺史；白居易由杭州刺史調任東都洛陽太子少傅。據傳白居易途中想看望故交劉禹錫，便乘車馬到屯溪，經蕪湖改乘船到和州天門山，再乘車馬到渡口。當時，劉禹錫已等在南渡口迎接。他們先在南渡口環顧片刻，又同乘一葉扁舟渡到北渡口。白居易隨口吟道：「和州漲水少橋橫，難得使君過渡迎。」劉禹錫會意，接吟道：「今有聖人波上踏，來朝或可地虹生。」所以「為黎民計，此處當架一座橋。」劉禹錫當了和州地方官，便將渡口命名為「白渡」。但在白渡架起白渡橋，已經是宋朝的事了。「劉白友情傳世代，和州此後益名知」，不僅和州，其他地方為了紀念劉白二人，也往往把便利民眾的橋，稱作了白渡橋，或者間稱白橋。白居易還有一首《南浦別》詩：「南浦凄凄別，西風裊裊秋……」所以「南浦」代表了離別的傷感；「白渡」則代表了友誼和一心為民，「白渡」也就是無需花錢。這在很長時間裡都是深入人心的，以致各行各業的切口裡也有反映，比如《切口·造醬匠》：紅泥，醬滷也；粒子則為黃豆；白渡為麥餅，取其形狀與橋板相似。

很多人都以為：上海的外白渡橋，是因為在擺渡口的外側，所以是外擺渡橋之說，以前這裡是沒有橋的。但1862年日本貿易考察船「千歲丸」到上海後，隨船的高杉晉作等人留下了記載。他的《遊清五錄》說這座橋：「名為新大橋，七年前因為古橋老化腐朽，即將倒塌，中國人沒有能力再建，所以英國人修建了此橋。」也就是說，在英國人威爾斯建橋以前，原本就有中國人造的大橋，所以威爾斯橋才「新大橋」。這時雖造新橋才

裡，對別人的傷害有時在不經意間就能流露出來，成爲一種本色和本能的表演。

而當這種習慣浸潤、侵蝕到政治領域中，就變得更加可怕。對一個人的要求，不但要立場堅定旗幟鮮明，而且一貫正確毫無瑕疵，否則便會被懷疑、冷落甚至拋棄。韋君宜在《思痛錄》中曾寫到過這樣一件事，她愛人楊述有一個堂兄叫楊肆，年輕時數學極好，研究出一種破譯密碼的技術。抗戰勝利後，他被八路軍辦事處的李克農派入國民黨軍統系統，秘密為共產黨搞情報，一幹數年，最後竟當上了少將。到了解放初期，肅反運動開始，楊肆以反革命罪被捕。楊述夫婦揣度他有過叛變投降的隱情，多少年來一直待其冷淡。直到上個世紀八十年代，楊肆的結論出來了，原來他的被捕，就是因為他是一個國民黨少將！韋君宜痛心道：「我們就是這樣，一方面，對組織深信不疑，另一方面，又對人過於警惕，過於苛刻。由於這樣的心理，就出現了一面喊着『實事求是』的口號，一面又捕風捉影，無事生非，製造冤假錯案。」可見，一個苛刻的民族，往往也是容易辦傻事、犯錯誤的民族。最有說服力的就是文革。那個時代，或者當造反派，或者當保皇派，二者必居其一。有人想逃離那個亂哄哄的場合，做一個清醒者，卻被扣上逍遙派、中間派的帽子，結果是逼良為娼，天下大亂。

苛刻的反面是寬容，是理解，這才是一對美好的字眼，也是人類純潔的情感體現。世界上找不到一個在猜忌、苛刻的心態下進步迅速的民族和個人。只有敦厚、質樸、和善，助人為樂，成人之美，不小肚雞腸，不斤斤計較，寬宏大氣，心胸開闊，目光高遠，既能容事更能容人，才能成就大事，鑄就大業。

現在大家都在半真半假地說着「為人要厚道」的話，其實這裡面包含着很強烈的摒棄苛刻、倡導寬容的要義；無論個體還是團體，都應作為最基本、最起碼的精神要求。

上海的外白渡橋。 網上圖片