

食谱

元旦的盛宴刚刚过去,人们又开始为新春佳节的大餐做准备。对于美食甲天下的中国人来说,各个佳节食谱可不是什么难事。早在先秦时期,中国就已经有了丰富的食谱,不少还在古书典籍中留存下来。

美食爆款的历史记录

周朝美味的“宫廷食谱”

古代生产力不够发达,食材相对较少,但先秦时的国人对吃就已经很讲究了,并且有了比较系统的食谱。

传说周公所著的《周礼》记载,当时天子的餐饮有“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。从食物的原材料来说,除了瓜果蔬菜之外,肉食来源首先是人工蓄养的禽畜,如牛、羊、猪、狗、鸡等;其次是野味,如狼、麋、獐、鹿等。此外还有“鱼、鳖、龟、蜃(蛤蜊)”,以及“鱓(音pí,狭长的蚌)、羸(螺)”等。《周礼》中还强调了食材搭配:“凡会膳食之宜,牛宜稌(音tú,稻),羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜菰(音lú,古代瓜类果实)”,不同的肉类需要配上不同的主食。天子餐饮中的“八珍”堪称中国最早的宫廷食谱,其中一道叫作“炮豚”的菜肴需将乳猪去内脏,填入枣,用湿泥包裹后烤焦,剥去泥壳再敷稻米粉油炸,最后切细慢炖三天三夜,工序繁复,自然成品也非常美味。

《周礼卷七·天官冢宰·酒正掌次》中提到,周朝宗庙祭祀时的食谱非常丰富。祭祀共分为四轮,每一轮都有用“笾”(音biān,竹制的高脚食盘)和“豆”(木制的高脚食盘)盛放的若干种食物。用笾盛放的共有20种左右,其中一大半是植物,包括炒熟的麦子、麻子、稻子、黍米等粮食、粮食制作的主食点心以及枣、栗、桃、梅等水果和干果,还有肉干和鱼干等几种肉食。用豆盛放的也有20多种,其中主食两种,是醪糟和米饭;蔬菜9种,全是各种菹(音zū,腌菜),如腌韭菜、腌菘蒲、腌葵菜等。另有荤菜10多种,大部分是各种醢(音hǎi,肉酱),如鹿肉酱、獐肉酱、麋肉酱、雁鹅肉酱、蛤蜊酱、螺肉酱、鱼肉酱等。几十个盘子摆开,盛放着各种肉干、肉酱和腌菜,看上去十分丰盛。

值得一提的是,在笾盛放的食物中,还专门有一盘“形盐”,也就是成块状的食盐,通常认为是雕刻成虎的形状。为什么盐这种调味品也能摆到祭祀的餐盘里成为一道“菜”?因为在古代,盐非常稀缺且无可替代,这造就了食盐拥有独一无二的地位,因此常被作为一道菜端上来以示重视。

汉朝出炉“湘菜第一食谱”

秦汉之后,生产力发展,食物种类更加丰盛,尤其在西汉张骞出使西域后,葡萄、胡麻、无花果、甜瓜、西瓜、绿豆、黄瓜、大葱、胡萝卜、大蒜、香菜、胡桃等进入中原,大大丰富了时人的“菜篮子”。

比较系统的秦汉食谱源自考古发现。如长沙马王堆西汉墓出土的《遣策》(随葬品清单)中记录了不少饮食种类,并有不少陪葬的食品,为现代人研究荆楚地区贵族食谱提供了依据。

墓中出土的农产品主要有14种,包括粮食4种、瓜果5种、蔬菜5种。肉食则有兽类6种、禽蛋类15种、鱼类6种。《遣策》记载的食谱中种类最多的是羹类,通常用肉食加上粮食或蔬菜熬制。另外还有烤肉、干肉、生切肉、蒸菜、涮菜、饭、点心等。通过这些食品不难推断出墓主辛追夫人应该是个“美食家”。

上世纪末,在湖南省沅陵县发掘出虎溪山汉墓,墓主为西汉沅陵侯吴阳。墓中出土的汉简中,有大约300片是记录当时烹饪方法的,被命名为《食方》或《美食方》,号称“湘菜第一食谱”。从食材来说,肉食来源有马、牛、羊、鹿、豚、犬、鱼、鸽、鸡、雁等。从烹饪方法来说,有羹、炙、煎、熬、濯、脍、脯、腊等。其中羹类菜肴最多,基本是以肉食为主料,蔬菜或粮食为辅料。肉酱制品也很多,如鱼酱、爵酱(雀肉酱)以及马酱(马肉酱)等。需要说明的是,那时候还没有炒菜这种烹饪方式,以蒸煮为主的菜肴能有这么多花样已经实属不易。

公元6世纪,北魏农学家贾思勰完成了一部综合性农学著作《齐民要术》。这本书主要是讲农业生产的,也有大量有关饮食烹饪的内容。包括造曲、酿酒、制盐、做酱、造醋、做豆豉、做齏(音jī,捣碎的姜、蒜、韭等)、做鱼、做腊脯、做乳酪、做菜肴和点心等,其中列举出的食品、菜点品种约300种,从中可以看出天南地北不同地域饮食风格的融合,而且“炒菜”这种重要的烹饪手段也出现了。值得一提的是,《齐民要术》第九卷中专门有“素食”一节,记载了瓠、茄子、菌等11种素菜的烹饪方式,

这些都是当时普通大众的日常生活。

魏晋现身凉面“鼻祖”

隋唐食谱留下来的非常有限,现今能看到的唐代食谱,最有名的是韦巨源所著的《烧尾宴食单》。这是他于公元708年当尚书左仆射后宴请唐中宗的菜单,现今留存58道菜,包括羊、牛、猪、鸡、鸭、熊、鹿、狸、兔、鱼、虾、鳖等制成的荤菜,乳酥、夹饼、面、膏、饭、粥、馄饨、汤饼、粽子等主食和点心等。很多菜肴原料名贵,烹饪手法极为讲究,让人一看就嘴馋。

诗圣杜甫也很爱美食,他传世的1000多首诗里面,涉及饮食的有好几百首。比如有农人送他一筐红樱桃,他写下《野人送朱樱》“万颗匀圆讶许同”。夔州都督柏茂琳给他送来瓜果,他写下《园人送瓜》,并引来山泉水冰镇西瓜:“沉浮乱水玉”“落刃嚼冰霜”。《过客相寻》中他“挂壁移筐果,呼儿问煮鱼。”《陪郑广文游何将军山林十首》中,他享受“鲜鲫银丝脍,香芹碧涧羹”的美味。公元758年,姜少府招待杜甫吃生鱼片,杜甫更是写下长歌,详细描述了做生鱼片的过程和吃生鱼片的美味。在《槐叶冷淘》中,他又详细记叙了夔州一带用槐树叶制作小吃的食谱。据传,“槐叶冷淘”这道小吃在魏晋南北朝时期就已出现,因其色泽青碧、清爽可口,成为文人墨客的消暑佳品。杜甫在诗中详细描述了其制法:采摘鲜嫩槐叶,磨汁掺入面团,制成面条后煮熟过凉水,搭配熟肉或酱料食用。后来,宋朝苏轼对其加以改良,创制“翠缕冷淘”,强调面条需切得细如缕丝,以突出口感。这道菜后来演变为民间夏季常食的凉面。

宋朝时期,经济高度发达,与世界的沟通也更加频繁,食谱也有较多流传。北宋孟元老所著《东京梦华录》记述了宋徽宗年间东京开封城的风俗人情,其中就包括大量餐饮描写,随处可见关于各处街道、店铺供应的食谱,往往一段之中接连写几十种美食,活脱脱宋代的“报菜名”,读之令人胃口生津。如第二卷《州桥夜市》介绍州桥一带的美食:“夏月麻腐鸡皮、麻饮细粉、素签砂糖、冰雪冷元子、水晶角儿、生腌水木瓜、药木瓜、绿豆、甘草冰雪凉水、荔枝膏、广芥瓜儿、咸菜、杏片、梅子姜、莴苣笋、芥辣瓜儿、香糖果子、间道糖荔枝、越梅、刀紫苏膏、金丝党梅,皆用梅红匣儿盛贮……”

元代,更多异域风情的美食来到中国,中国的美食也走向国门,丰富了世界人民的食谱。宫廷饮膳太医忽思慧撰写的《饮膳正要》中,介绍了元代的菜肴、面食等制作方法,并强调了饮食养生。书中收录的“八儿不汤”是印度地区的肉粥,和今天的印度餐比较类似。“阿刺吉酒”则是产于阿拉伯的一种酒。另外,元代宫廷还有冰激凌供应,后来被马可·波罗带到了欧洲。

明清食谱倡导养生

明清时期,美洲产的番薯、土豆、玉米、辣椒等作物逐渐传入中国,同时食谱书籍也大量涌现,如《宋氏养生部》《遵生八笺》《闲情偶寄》《多能鄙事》《食宪鸿秘》《随园食单》《农圃便览》《醒园录》《调鼎集》《养小录》《中馈录》《粥谱》等。

明朝名医李时珍的《本草纲目》中,虽然主要收录药材,但也包含了大量的食材,并提倡食疗胜于药疗,因此有人从中总结出了上百条养生食谱。明朝最著名的一道清淡养生食品就是龙井虾仁。这道菜的精髓在于鲜活河虾与明前龙井的搭配:虾仁需快速滑炒以保嫩滑,茶叶则需用沸水短暂浸泡以释清香。在中医角度,虾仁被认为有补肾壮阳、开胃的功效,对脾胃虚弱等症状有益,而龙井茶能生津止渴,两者结合使这道菜清新软嫩,适合多数人食用,尤其是儿童和老人。

清朝文学家朱彝尊在雍正年间著《食宪鸿秘》倡导饮食养生,提出“五味淡泊,令人神爽气清少病”等见解,介绍各种烹调法、饮食宜忌和食疗功用,共收录400多种调料、饮料、果品、菜肴、面点的制法。清朝袁枚的《随园食单》记载了元、明、清的300多种食物,是中国古代食谱之集大成者。

明清时期的文学作品中,写“吃”的内容也非常丰富。描写市井江湖的《水浒传》和描写贵族生活的《红楼梦》,在食谱方面的内容都非常引人入胜。其中,《水浒传》中的饮食很是豪迈。除了常见的“二三斤牛肉”之外,还有猪肉、羊肉、狗肉、鱼肉等,虽然缺少对食物细节的描写,吃的过程却相当痛快。比如鲁智深在五台山酒家吃狗肉,宋江、戴宗、李逵在江州吃酒喝鲜鱼汤等,都很活色生香。

古代食谱的撰写者以文人为主,他们往往并非烹饪者,写的食谱操作性大多不强。上世纪初,随着新文化运动的推广,很多经典食谱被记录下来。知名作家鲁迅不仅是文学巨匠,更是一个美食家。他在京居住期间,去得最多、最喜欢的菜馆就是广和居。作为当年北京“八大居”之首,广和居原址位于菜市口北半截胡同南口路东。鲁迅在广和居最爱吃的是宫廷名菜“三不沾”。这道菜用料普通,主料不过是鸡蛋、淀粉、白糖、清水,但烹制时讲究一个“快”字。做好的“三不沾”似膏非膏、似羹非羹,有着“一不粘勺、二不粘盘、三不粘牙”的独特特点,名字便由此而来。

近年来,伴随着短视频的流行,不少大厨捧着大众喜爱的食谱,手把手教人做菜,各种富有个性的食谱也不断涌现。这些食谱中的菜肴不仅蕴含着人们的饮食智慧,也是一帧帧历史的切片,承载着从古至今中华民族对美好生活的探索与创造。

(杨益)