

# 从《东京梦华录》中的四种小吃看宋代饮食文化

一些事物当和人联系在一起的时候就带有了文化的色彩。民以食为天,那么饮食文化在人们的生活中就占有重要地位。《东京梦华录》记述了宋代的城市民俗活动,也包括饮食文化。从饮食文化方面来研究当时的民俗活动更具说服力。

饮食文化是在不断的变化、改进、吸收中发展的。

中国的饮食发展大体分为四个时代,即蒙昧时代、萌芽时代、昌明时代、昌盛时代。

宋朝饮食处于昌盛时代。宋代都市繁荣,饮食业发展迅猛,饮食的商业化达到很高的程度。饮食业繁荣的一个表象就是街上有大量的商业建筑,包括酒楼酒店。“九桥门街市酒店,彩楼相对,绣旆相招,掩翳天日。”“凡京师酒店,门首皆缚彩楼欢门,唯任店入其门,一直主廊约百余步,南北天井,西廊皆小阁子。向晚灯烛荧煌,上下相照。”东京的商业建筑特别是酒楼很多,著名酒楼就有72座。

宋代的饮食品种繁多。本文以果子、包子、冰雪、豆芽菜这四种在《东京梦华录》里出现的小吃为研究对象,对宋代繁荣的饮食文化作一个侧面的论述。用这四种小吃作为代表的原因,一是它们的名称对于现代人来说并不陌生,这些小吃盛行至今;二是这四种小吃在宋之前的文献中很少出现,有的虽在之前出现过,但是在宋代比较盛行并且发展迅速;三是这四种小吃从不同的角度反映了宋代饮食文化。

本文拟以果子名称的演变、包子发展中的发酵技术、冰雪反映出的各阶层的饮食差异、豆芽菜背后外来食物的传入等为线索,分析这

四种小吃的盛行原因和发展历程,说明宋代饮食文化的昌盛并不是突然出现的。宋代饮食继承了以往中国饮食文化的传统,又在此基础上不断衍生,推动中国饮食文化向前发展,起到了承前启后的重要作用。

果子  
《东京梦华录》卷二中,孟元老以饮食果子为题进行介绍。把果子和饮食写在一起,表明了果子在北宋饮食里的重要地位。

什么是果子呢?果子是生果、干果、凉果、蜜饯、饼食的总称。

宋代东京市民对果子非常喜爱,这反映了宋代饮食文化的一种特色——素食之风。当时的中原人逐渐摆脱了唐代粗犷的饮食风格,素食增多,“胡化”色彩减弱,饮食显得细腻精致。随着生产生活的提高,食物越来越丰富,宋人饮食结构有了重大的变化。

市民对果子需求的增多促成了果子贩队伍的发展。水果商贩背后有一庞大的“果子行”支撑着。在东京热闹的夜市中,往往到午夜还能够听到果贩的叫卖声。人们常常忙到夜里,到了半夜还要买消夜,因此饮食店常常要开门到三更。现今苏州古城的地名大都有典故,比如东美巷,它南起道前街,北至大石头巷,在宋代就是果子行集中地,所以也被人们称为果子巷。

宋之前没有果子这个词,果子的出现对中国饮食文化的发展具有承前启后的重要作用。

表现在:一是制作技术大幅度提高。在饮食文化昌盛的宋代,发酵技术和炒菜出现,人们用发酵技术制作蒸饼、馒头等面食,用炒的方法制作菜肴,改变了煮、炸、烤霸

占烹饪领域的状况。《东京梦华录》中就出现了许多以“炒”字起头的菜肴,如“旋炒栗子银杏”等。二是出现了一些规模较大的面点作坊和面食店。《东京梦华录》卷四专门有饼店一节,其中记述道:“唯武成王庙前海州张家、皇建院前郑家最盛,每家有五十余炉。”三是品种丰富。《东京梦华录》中出现的果子有水晶皂儿、生腌水木瓜、药木瓜、甘草冰雪凉水、荔枝膏、广芥瓜儿、杏片、梅子姜、芥辣瓜旋儿、细料饅飩儿、香糖果子、间道糖荔枝、越梅、离刀紫苏膏、金丝党梅、香松元等。四是节日点心和宴席点心受到重视。在四月八日浴佛节这天,“唯州南清风楼最宜夏饮,初尝青杏,乍荐樱桃,时得佳宾,觥酬交错。是月茄瓠初出上市,东华门争先供进,一对可直三五十千者。时果则御桃、李子、金杏、林檎之类”。甚至当时有一种说唱戏也以果子命名。对节日点心和宴席点心的重视表明社会安定,人们有闲暇去投入节日和宴席中。

果子的叫法延续至今。西北地区把油炸面食叫做果子;江浙地区把用面做的零食叫做果子;在河南,果子指点心,豫东有各色果子酒席,当地居民把过年自己吃和馈赠亲友的一种点心称为果子;湖北人把油条叫做油果子,把糖果叫做糖果子;东北的炸大果子就是油条;我们常吃的煎饼果子,其实就是煎饼里面裹着油条。

日本的果子也是从中国传过去的。日本称中式果子为“中华菓子”,日式果子为“和菓子”。果子这种叫法的延续,记录了果子的发展历程,也说明了果子在中国饮食上的重要地位。经过长时期的演

变,果子的含义稍有不同,但本质不变。

包子  
宋代始有“包子”这个词,包子铺和酒楼、茶铺一样,在普通民众生活中处于重要地位。包子在《东京梦华录》中多次出现,如:“街东车家炭,张家酒店,次则王楼山洞梅花包子、李家香铺、曹婆婆肉饼、李四分茶,街北薛家分茶。”“王楼”是72家正店中的一家,制售“山洞梅花包子”。南宋耐得翁在《都城纪胜》中说,临安的酒店分茶饭酒店、包子酒店、花园酒店三种,而包子酒店则专卖鹅鸭肉馅的包子。可见,这一时期包子已经很普遍了。宋人喜欢吃包子,就连皇帝也不例外。“仁宗诞日,赐群臣包子。”

包子可能由馒头发展而来,把馒头或蒸饼掺入其他食物很容易发展为包子。发面的技术对包子的发展起到了关键作用。这种技术始于东汉,当时发酵的技术落后。而现在北方通行的发酵方法产生于宋元之间,所以包子在宋代流行也就不足为奇了。《太平御览》记载,东晋列国时,赵天王石虎“好食蒸饼,常以干枣、胡桃瓢为心,蒸之使坼裂,方食用”;北魏时期的《齐民要术》就介绍了用酒发酵的方法;元代《易牙遗意》中的“小酵”与现在的发酵技术相差无几。

包子技艺发展到现代已经非常成熟,做法和吃法都很精细,比如开封灌汤包。灌汤包具有皮薄馅大、灌汤流油、软嫩鲜香、肥而不腻的特点和提起像灯笼、放下似菊花的优美外形。对灌汤包子的讲究不仅仅是怎么做,还有怎么吃。有句顺口溜:“轻轻提,慢慢移,先开窗,再喝汤,一扫光,满口香。”包子

提起来要像个灯笼,不掉底不跑汤。这种讲究就构成了现代饮食文化。

冰雪  
冷饮店在宋之前从未见到,但是在宋代,用冰雪制成的冷饮相当普遍。“冰雪惟旧宋门外两家最盛,悉用银器。”“盖六月中别无时节,往往风亭水榭,峻宇高楼,雪槛冰盘,浮瓜沉李,流杯曲沼,苞鲜新荷,远迓笙歌,通夕而罢。”东京市民并不把冰雪当成一件稀罕物,“冰雪凉水”在“巷陌路口,桥门市井皆卖”,可见冰雪的消费非常容易,伏天的解暑也不再困难。据《西湖老人繁胜录》记载,夏天,有钱人家还义务在街头路边“散暑药冰水”。

宋代饮食业的繁荣并不局限在有权阶层,甚至有宫廷饮食取于宫外的记载。《邵氏闻见后录》记载,宋仁宗赐宴群臣时,也从东京的饮食店里采买佳肴。这种不分阶层的饮食文化促进了宋代市井阶层的发展,使得市井饮食文化在宋代达到高峰。

以冰雪为例。冰雪在宋代之前专属于有权阶层。《诗经》中“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阻”所记述的就是冬日奴隶凿冰储藏,以供奴隶主夏季享用。唐代藏冰不易,藏冰的价格也十分昂贵,《云仙杂记》记载:“长安冰雪,至夏月则价等金璧。”高额的费用决定了市井阶层是无法享用的。明清时期宫廷饮食制度非常严格,不与市井饮食一致,但是民间的冷饮一直流传下来。据《燕京岁时记》记载:“酸梅汤以酸梅合冰糖煮之,调以玫瑰木樨冰水,其凉振齿。以前门九龙斋及西单牌楼邱家者为京都第一。”(未完待续)



## 大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

6-123

### 上百种美味任你选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅

#### 特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐,付现金只要\$61.99,包括一只北京鸭和一个菜,葱,瓜,酱,跟12张鸭饼,付信用卡只要\$65.99,再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜:

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

请大家打电话到店里订菜,谢谢 只限外卖(301)208-6868

### 对比其他店可省下一半价钱

需点单其他菜品超过\$20  
不包含所有套餐和其他优惠  
限堂吃 每桌限一只  
超过五位和以上需要订位



# \$38 /只



本店北京烤鸭,是前大北京师傅有30多年经验,皮脆,不肥,多肉,好吃



Free One Dish Crispy Whole Fish \$18.99 全鱼



Free One Dish Crispy Jumbo Shrimp Salty \$18.99 椒盐大虾



Free Two Dishes Sliced Meat up To \$16 肉片



## 最新推出

赠送一条全鱼或一盘椒盐大虾或两碟肉片,需要消费超过\$60以上,(不包括北京烤鸭和任何其他折扣优惠)只限堂吃,到11月30日25年止。

电话: 301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm  
周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)