

从《东京梦华录》中的四种小吃看宋代饮食文化

(接上一期)
豆芽

豆芽作为蔬菜食用始于宋朝。《东京梦华录》中提到：“以菘豆、小豆、小麦于磁器内，以水浸之，生芽数寸，以红蓝彩缕束之，谓之‘种生’。”宋代有诗《豆苗》，对发豆芽的过程进行了详细记述。这个时期，人们不仅培养豆芽，而且把豆芽当做食物来吃，豆芽菜很流行。宋人林洪《山家清供》：“以水浸黑

豆，曝之及芽，以糠秕置盆中，铺沙植豆，用板压。及长，则复以桶，晓则晒之……越三日出之，洗，焯以油、盐、苦酒、香料可为茹，卷以麻饼尤佳。色浅黄，名鹅黄豆生。”这里不仅明确记载了豆芽菜的制作方法，还指出了食用方法。

《东京梦华录》中的豆芽出自绿豆。绿豆于北宋年间从印度传入中国。绿豆的传入从一个侧面说明了饮食文化发展的一个特点：

各个民族最不拒绝吸收其他民族的乃在于食物。张骞出使西域，促进了内地与西域之间的饮食文化交流，西域的特产先后传入内地。《齐民要术》、《梦溪笔谈》等均记载，是张骞从大宛得“油麻之种”。

在汉唐时期，中原内地通过与西北少数民族交流，引入了许多蔬菜和水果品种，蔬菜有苜蓿、菠菜、芸苔、胡瓜、胡豆、胡蒜、胡荽等，水果有葡萄、扁桃、西瓜、安石榴等，

调味品有胡椒、砂糖等。“食肉饮酪”成为汉唐时期整个北方尤其是西北地区胡汉各族共同的饮食特色。即使在逐渐走向封闭的明朝，大量的南洋、西洋的食品也传入中国，例如甘薯、玉米、马铃薯等。总之，外来饮食的传入对中国饮食的发展起到了很大作用，宋代的饮食文化就体现了这一规律。

民以食为天。《东京梦华录》在记述大量城市民俗的同时，也记录

了果子、包子、冰雪、豆芽菜这四种小吃。这四种小吃从不同侧面反映了宋代饮食文化对中国饮食文化发展的作用。中国饮食文化是在不断的变化、改进、吸收中发展的，宋代起到了承前启后的作用。宋代饮食文化沿袭了隋唐饮食文化的传统并不断创新，使宋代处于饮食文化的昌盛时代，特别是在市井饮食文化上达到了高峰。宋之后的饮食文化继承了宋的传统，流传并发展至今。

一起来看看唐朝人的餐桌上有哪些美食？

「唯有美食与爱不可辜负」何以解忧？唯有美食。

都说没有什么烦恼是一顿大餐解决不了的，如果有那就两顿，说到吃就不得不提——唐朝。

《一起去看唐风华韵》这本书中描述唐朝美食时写道“金齏玉脍，吃出一个盛唐气象”。看到这句话你是否好奇唐朝有哪些美食？这些美食怎么吃？食在大唐与今天有何异同？其实，唐朝根本就是吃货们的天堂！从主食到甜点，样样齐全！让我们来看看唐朝有什么好吃的吧~

饮食主题为什么选择唐朝？
进食习惯相似
唐人的进餐方式和我们今天比较相似。一天三顿饭的习惯，在唐代基本普及；由于民族融合，少数民族的坐具传入中原，逐渐取代原来的席子，让人们能够垂腿而坐。

进餐习惯，也从一人一案、单独进食的分食制，向众人围坐在一起的分食制转变。

于是美食的种类变得多样，吃饭的场合也更加热闹。

唐朝美食种类非常丰富

唐朝是一个食材丰富的时代。丝绸之路与万邦来朝的盛世景象，给唐朝的人们带来了丰富的物产，都城长安的帝王或贵族之家能够常年享受来自全国的物产。山东沿海的文蛤、长江流域的糖蟹、浙江的干生姜、陕西南部的枇杷和樱桃等，以及“从远方而来的食物：高昌来的马奶葡萄，安南来的槟榔和香蕉，新罗来的松子，摩揭陀来的胡椒等异域珍馐。

因此，唐朝的宴饮活动也格外发达。
按照季节和主题来盘点，春日里有牡丹宴和樱桃宴；
按照节庆来盘点，有除夕宴、寒食清明宴、七夕宴；
宴席除了出现在白天，还有晚上的夜宴，夜半都不散席。

那么，唐朝美食种类有哪些？聚餐最常见的美食是什么？必不可少的主食：主角应该是“胡饼”。

胡饼算是唐朝时十分风靡的一种饼类。胡饼也不限于早餐，三餐都可吃：司马光在《资治通鉴》中写，安史之乱时，唐玄宗逃离国都长安，“日向中，上犹未食，

杨国忠自市胡饼以献”。

唐代笔记小说《因话录》因此对唐人的饮食习惯有了“世重饼啖”的总结。简而言之就是当时社会中，几乎所有唐朝人都爱吃饼。

无羊肉不欢：宫廷日耗羊200只

唐朝宫廷每日羊肉的消耗虽没有准确数字，但在《册府元龟》这本书中写后唐小朝廷每天用羊是200只，盛唐时，宫廷每日的羊肉消耗就更大了。

虽然普通人没办法做到天天吃羊肉，不过逢年过节，或是需要庆祝的场合，羊肉都是餐桌上的C位。

吃鱼首选生食：“鲙”才是“刺身”真正鼻祖

唐代时，无论贫富，只要居住地附近有水域，就能享受到吃鱼的快乐。人们对鱼是否鲜活十分看重，买鱼一定要买渔网刚打上还活蹦乱跳的。唐人吃鱼，有一种“鲙”（念kuai）的吃法。“鲙”是指把鱼肉切成细丝。这种切细的鱼肉多作为生食。



爱蔬菜——旦暮两蔬菜
正如白居易的诗“旦暮两蔬食，日中一闲眠”描绘出了唐代的饮食结构。蔬菜是餐桌上必备的食物。

唐代医学家孙思邈在《备急千金要方》的《菜蔬》篇，列出的食用蔬菜超过了40种，可见唐朝蔬菜种类的丰富程度。

吃好正餐，唐朝人的甜品种类也非常丰富
有一道甜点叫作“玉露团”，

是把乳酪冻定型之后再雕刻和彩绘。唐代还有一种现代冰淇淋的雏形，叫作“酥山”——把冰块凿碎，再将液体的“酥”淋在碎冰上，上面还可以插一些花草之类的装饰品。

章怀太子墓出土的壁画仕女图中，关于仕女手中捧着的盆景究竟是什么东西一直有争议。陕西历史博物馆的专家认为那是用植物装饰了的“酥山”，用来夏天消暑。



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

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 仅限外卖(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

限堂吃 /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 全魚



Free One Dish Crispy Jumbo Shrimp Salty \$18.99 椒鹽蝦



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)