

古人饮食那些事

■史杰鹏

饮食品质与进餐之仪

人类由狩猎时代演进至农耕时代,身形平均缩减数厘米,原因很简单:肉食供应不足,蛋白质摄入量显著降低。农业社会中,百姓多以糠麸、野菜为食,难有强健体魄。西北地区出土的汉简记载了彼时边防士兵的样貌、身高与肤色,其蛋白质摄入量或优于内地百姓——因持弓箭可不时狩猎野生动物,得以改善伙食。

贵族阶层的身形则截然不同,《左传》说,郑国贵族的午膳不仅昂贵,更必含两只鸡。他们饮食考究,且颇具雅趣,进食之时常有乐队奏乐相伴。《左传》有载,若途经宅第闻及乐声,便知此间正行宴饮。在乐声中进餐,心境怡然,更利于营养吸收。清代边疆官吏开宴时,亦有吹笛三声、播鼓三下之仪,实为远古遇风的延续。

古代百姓的主食以粟(即小米)为主,另有黍类,相传是稻子的一种,比较黏,适合酿酒,所以很珍贵,非普通农户所能享用,古书中常与鸡并提,作为待客佳品。

汉代典籍多有记载,友人来访,主人必命人备黍饭、杀鸡相待。这种风俗延至唐代,孟浩然诗云“故人具鸡黍,邀我至田家”,便可见一斑——若非待客,寻常人家断不舍得食用黍饭。

街市之上,亦有干粮类主食售卖。《魏略》记载,东汉末年文学家赵岐因得罪权宦,逃亡北海之地,以售卖胡饼为生。胡饼即今天的烧饼,置于大锅中烤制而成,中空似两饼相合,故得名“胡饼”。一说“胡”取“互”之意,喻两饼相相之意;另一说则谓其制法传自胡人,因而得名。

古代早期无炒菜之术,菜肴多以煮制为主。常见蔬菜有葵菜、葱、韭及各类瓜菜,因滋味清淡,多煮制成羹。百姓尤爱羹汤,刘邦被通缉之时,常借友人至大嫂家中蹭食,所食便是羹汤。寻常百姓家的羹,以米、面、蔬菜、瓜果等为料,辅以佐料,煮成浓汤或薄糊状,类似今天的盖浇饭。

古人进餐皆为分餐制,饭上一勺羹,自端而食。进餐之时,饮酒为要事,唯与今日不同——古人多先食后饮,而非边饮边食或先饮后食。

井边的陶瓶消失之后

古代汲水多以陶瓶为主,此类陶瓶常置于井边,任人随时取用。《左传》载,卫国的孙蒯在曹隧狩猎,累了就在曹国重丘歇息,给马饮水。他行

事骄横,饮完水竟将井边陶瓶尽数击碎。重丘之民怒而闭门骂他:“亲逐而君,尔父为厉。是之不仇,而何以田为?”此言直指孙蒯痛处——他的父亲身为臣子却不忠,把自己的国君赶出国门,已遭报应,孙蒯不思悔改,反倒肆意狩猎。

陶瓶除便利汲水之外,危急时刻也能救命。魏文帝曹丕嫉妒弟弟曹植与曹彰,曹植聪慧得父宠,曹彰勇武善骑射,曹丕即位后,始终想除掉二人。因母亲卞太后在世,不便明下杀手,便设下毒计。一日曹彰自封地入京觐见,曹丕暗中命人将毒药放在枣子里,供曹彰食用。卞太后闻讯赶来施救,那时虽无洗胃之法,却有类似之策——猛灌井水以催吐。卞太后爱子心切,赤足奔至井边,却见井边陶瓶尽被击碎。原来曹丕早有防备,令人将陶瓶损毁。卞太后恸哭不止,不久曹彰便毒发身亡。

此事亦可见,上古之人多惯用陶器,而非木器。若井边所置为木桶乃至铁桶,岂会轻易击碎?或因彼时木

器价高,铁桶不仅贵重,且制作需较高技艺,难以普及。

以陶瓶汲水,即便非故意为之,亦易碰撞破损。我幼时见家父以木桶汲水,木桶坠下井时,与井壁相撞亦安然无恙,若换为陶瓶,则需万分谨慎。以此推测古代水井需时常淘洗,或许正因井中破碎陶瓶过多。我幼时小心谨慎,不免影响速度,排队者等得焦躁,常起争执。《高士传》载,汉末的管宁见此情景,便暗中购置诸多陶瓶,趁清晨无人之时汲满水,置于井边。后来的人看见感到奇怪,得知是管宁所为,都心生羞愧,发誓此后不再为汲水之事争执。

唐代,汲水器具逐渐改为木桶。唐代段成式《酉阳杂俎》中,曾记载一位擅长技击的长者,平日隐于市井,以箍木桶为业,其所箍木桶,便是用于汲水之物。木桶汲水代替了陶瓶,虽更便捷,但自此以后,井栏边再无陶瓶可寻,行路之人若口渴汲水,也只能望井兴叹。

青砖黛瓦间感受地道申城年味

游客可感受到地道乡村流水席的烟火气。

贴心服务彰显古镇人情味

年味不止于热闹,更在于细节处的暖心。这个春节,上海各大古镇推出门票优惠、票根互通、消费让利等一系列暖心举措,让市民游客消费更实惠、体验更舒心。

“我出生于1942年,属马,可以享受檀园的免费入园优惠。很惊喜,玩得特别开心!”来自四川的廖女士最近由两个女儿和孙媳妇陪着游览了位于嘉定区的南翔古镇,看到檀园里蜡梅花开正艳,兴致勃勃地拍了好

多照片。记者了解到,1月26日至3月3日,凡生肖属马及姓氏为“马”或身穿汉服完成打卡任务者,均可享受免费游檀园福利,年初一至年初七期间,檀园门票针对普通游客也实行半价优惠。

浦东新场古镇,因邮编恰为“201314”(谐音“爱你一生一世”),素来是情侣恋人们爱逛的景点。走过新场古镇后市河上的桥,千盏红灯笼高挂于白墙黛瓦间,一座寓意“爱你一生一世”的甜蜜邮局是不少游客的“必打卡”之地。

这波“天然流量”,最近和“票根经济”巧妙融合。记者了解到,春节期

朵云轩百年来首度“大开宝库”

“妙出梨枣”系列聚焦国家级非物质文化遗产朵云轩木版水印。朵云轩木版水印的宋人《消暑图》雕印于20世纪60年代,这幅画面不足0.35平尺的小品,分版却要66块之多,极尽精细,套印更需数百次,有“短版套印教科书”之称,生动诠释“下真迹一等”的艺术魅力。《任伯年群仙祝寿图》,是有史以来尺幅最大的木版水印作品,2002年开雕,花费8年时间完成。

拉近艺术与生活的距离

朵云轩集团总经理朱旗表示:“这次展览希望拉近艺术与生活的距离,让市民群众能够近距离感受艺术

作品的魅力。”

千年文脉如何可触可感?展览特别设置“留云”板块,策展人、朵云轩集团副总经理郑名川介绍,“‘留云’主题板块,以朵云轩木版水印的工艺,同朵云轩珍藏珍品进行对话。这种碰撞和互动,基于对中国传统书画纸、墨、颜料这些材质的娴熟把握,更是把优秀传统文化的精髓,进行了最集中的展示。”

展览现场专门开辟文创专区,设计搭建特色“快闪店”,打造涵盖传统文房、木版水印、生活好物、展览衍生品及年礼系列的多元产品矩阵,让观众拥有“把艺术带回家”的沉浸式文化消费体验。作为马年主打,朵云轩

古人食盐需配给

翻阅古籍乃至武侠小说,不难发现,盐在古人生活中占据举足轻重的地位。

汉景帝时,吴王刘濞率先起兵谋反,其底气源于吴国的富庶与实力。而吴国之所以富庶,皆因其临海,便于煮盐,垄断盐利之后,积累了巨额财富。吴国无需向百姓征税,因而深得民心,百姓愿为其效命,吴国得以凭借财富招揽四方贤才。

汉武帝时期推行盐铁专卖,国家由此积累巨额财富,充作讨伐匈奴的军费。汉昭帝时期国势动荡,百姓困苦,朝廷为休养生息,特召开盐铁会议,商议盐铁是否继续由政府专卖。在历史小说与武侠小说中,盐商亦多为巨富,他们流连声色、买官购爵、挥霍无度,尽显奢靡之风。

古代百姓饮食简约,多为清茶淡饭,仅能维持身体运转,肉、乳等蛋白

质食物尚可短缺,盐却不可或缺。《睡虎地秦墓竹简·传食律》载:“上造以下到官佐、史毋(无)爵者,及卜、史、司御、寺、府,粳米一斗,有采(菜)羹,盐廿二分二。”此处明确记载了伙食供应中盐的定量,足见盐之重要。

在古代早期,国家便设立了专门的机构管理盐政,负责此事者称为“盐人”。《周礼·天官·盐人》载:“祭祀,共其苦盐、散盐;宾客,共其形盐、散盐;王之膳羞,共其盐。”所谓苦盐,即直接开采,没有经过专门炼制提纯的盐;所谓散盐,则为经过炼制提纯的盐。

亦有古注称,苦盐产自盐池,散盐为海水煮制而成。两种说法皆有道理,唯视角不同——盐池所出之盐颗粒较大,显得粗;海水煮制之盐经过滤后颗粒较细。

祭祀之时,苦盐与散盐都要备齐,因为祭祀重质朴,献上粗盐,显得庄重;而招待宾客,则献上形盐与散盐。所谓形盐,就是将盐捏成老虎的形状,用来宴请宾客,彰显美观华贵。

开工在即,再读龙马精神

(上接第1版)

对于经济总量已超5.6万亿元的上海来说,尤为如是。“马八尺以上为龙”,不仅要有体量的增长,更要有能级与质量的跃升,才能从胜利走向新的胜利。在这样的体量之上,每实现一次质的飞跃,难度都倍增。也正因此,更需要上海葆有为国担当、勇为尖兵的使命感和责任感。

如今看来,从神话传说里走来的龙马精神,本身就是古人对积极向上、奋发有

为的精神追求,也必在人工智能加速发展、科技叙事越发火热的今天再度发出回响。愈是科技理性腾飞的年代,愈应强调和发掘人的精神与价值。

马蹄声疾,春意渐浓。龙马精神,贵在精神,重在行动。在“十五五”的征途上,没有随随便便的成功,唯有实实在在的奋斗。上海这座城市向来是属于奋斗者的,以龙马精神昂首向前,奋力再跑,定能在新征程、新起点上跨越万水千山,在马年续写新的辉煌。

新春新消费:来上海看演唱会过年

(上接第1版)

周周不落幕,演唱会经济升温

近年来,上海演唱会市场持续繁荣,已形成“周周都有大型演唱会”的常态。顶流明星IP持续来沪,见证上海作为亚洲演艺之都的吸引力。张砚拙、任贤齐演唱会过后,又有一批演唱会等待上新,梦龙乐队、山羊皮乐队、陈楚生、张远、韩庚、马思唯、罗大佑、曹格、蔡健雅、杨丞琳等群星云集,周周不落幕的演唱会,将持续吸引五湖四海的歌迷齐聚上海。

随着国内外歌迷纷纷奔赴上海,文旅旅展深度联动,带动上海文旅、交通、住宿等联动消费。仅以梅奔中心为例,自2010年由王菲首唱启幕至今,已累计接待观众游客近千万人次,成为城市文化活力的生动注脚。刚开业时,场馆一年举办三四十场活动,目前每年在场馆举行的演唱会等活动超过80场。

当天下午,记者走进梅奔中心附近商

就像今日去高级餐馆,菜肴不仅需要美味,更求形佳,要做得花哨、好看。至于食盐,是一种有甜味的盐,像饴糖一样。

古人饭桌上,盐为必备之物。周邦彦词云:“并刀如水,吴盐胜雪,纤手破新橙。”吃橙尚且要备盐,何况其他饮食。

古籍有载,缺盐之人多浑身乏力、身形困软。《管子》云,人久不食盐,会周身浮肿,尤以贫苦百姓为甚。而饮食条件优越者,食物中本身含有盐分,如肉食之中便有一定盐分,尚可稍补;而终日仅食蔬菜谷物者,易深陷缺盐之困。

盐不同于庄稼,无法随意栽种,采盐需有盐矿与工具,煮盐需临海且备有器具,都非易事。《管子》载,官府每月为成年男子配盐约五升,妇女三升,婴儿两升。女性承担重体力劳动较少,因而配给量稍减。官府如果想掌控民众,实行盐的配给制,实在是一种有效之法。

糖是今人负担、古人珍品

按照现代营养学的观点,糖可快速补充能量,非常珍贵,贫苦之人尤其需要。反观今日,糖却成了许多人的负担。

中国古代并无今日日常用之砂糖,古代的糖主要是蜂蜜糖。据古书记载,东汉时期已有专人养蜂,更早之时则未见相关记载。想来养蜂不易,稍不注意便可能被蜂蜇伤,甚至丧命。

除蜂蜜之外,更早的糖叫饴,就是用米与麦芽熬煎成的结晶,味甘醇厚,在当时是一种难得的奢侈品。

寻常人家年终劳作,交完税赋后,余粮仅够果腹,根本没有多余的原料可熬制饴糖,一如贫苦之家无余粮酿酒。《吕氏春秋》云:“仁人之得饴,以养疾侍老也。”意思是,饴糖有两种用途:一为病患食用,病患身体孱弱,需特殊进补;二为老者食用,老者消化功能衰退,粗粝的食物难以下咽,饴糖热量高且易于吸收。

还有一种叫“飴”的东西,比饴更为珍贵,是用饴混合糯米粉熬煎而得到的结晶。如今集市上有商贩售卖此物:炉上烤至熔化,用勺舀出来,像摊面饼似的浇成各式动物形状,再用一根竹棍粘连,在小摊上售卖。

其实这种小生意很早便有了,东汉的郑玄说:“箫,编小竹管,如今卖饴糖所吹者。”可见东汉集市之上,有很多售卖饴糖者,商贩多以吹箫招揽顾客。只是这些场景吸引现在的孩子转睛,而古代孩童只能围站摊前,目不转睛,不自觉将手指含入口中吮吸。

宋代李彭老《浪淘沙》词云:“泼火雨初晴。草色青青。傍檐垂柳卖春饴。画舫载花花解语,缩燕吟莺。”词中所绘,不仅是卖饴之景,更是一幅农耕时代的闲适画卷,唯未提及吮指孩童,稍显不够真切,终是美中不足。

六朝时期,中国人开始懂得以甘蔗榨糖,却尚未掌握今日砂糖的制作方法,依旧沿用熬煎、暴晒之术,糖凝固后如冰块,当时人称之为“石蜜”,与今天的冰糖亦有不同——据古籍记载,此种冰汤入口即化,而冰糖则坚硬如砖,需有强健齿力才可食用。