

中华饮食文化是一颗璀璨的明珠，在人类文明史上熠熠生辉。伊尹从小小烹调之法悟出治国安邦之道，文人骚客从锅碗瓢盆“交响曲”演绎出诗词歌赋的高端典雅。烹饪技法千变万化，菜肴名称雅俗共赏，共同成就中华饮食文化的精妙。第二十三届中国（漯河）食品博览会开幕在即，我们选编了一组与饮食文化有关的稿件，以飨读者。



华夏大地上，古老的东方农业文明催生了灿烂的中华饮食文化。千年的发展、演变、积累过程中，中国人逐渐形成了特色鲜明的饮食民俗，从食物种类、食物制作，到炊具餐具、餐饮礼仪、饮食审美，中华饮食文化个性十足。本期一起聊聊中国古代饮食文化。

很多家常菜是古代传下来的

今天的家常菜大部分都是由古代传承而来。列个菜单：粉蒸肉、酱肉、蒸腊肉、炒肉丝、炒肉片、红煨羊肉、烧羊肉、炙羊心、炙羊腰、蘑菇煨鸡、栗子炒鸡、干蒸鸭、炖鸭、烧鹅、家常煎鱼、鲤鱼汤……大家是不是都很眼熟？有荤有素，都是家常菜。其实，以上菜单原封不动照搬自古代食单。

说到家常菜的制作，大家最为熟悉的也许是“炒”。“炒法”也是中国烹饪的独

门绝技。这里介绍一款最早出现的“炒菜”。北魏贾思勰《齐民要术》中所记载的“炒肥鸭”，选新生极肥的鸭子，宰杀后去掉鸭头、内脏，进行腌制，然后清洗干净。接下来，剔除鸭子的骨头，将鸭肉细细地切碎；选取白净水嫩的葱头，也细细地切丝备用。生火，朝锅内倒入盐豉汁；盐豉汁在锅内逐渐蒸腾后，倒入切碎的鸭肉快速翻炒，起锅前加入花椒、姜末、葱丝等作料，待肉香四溢即可。

古人冬天也吃火锅



古人也会吃火锅。至于火锅出现的时间，有学者认为可以上推到战国时期。湖北随县擂鼓墩一号墓中出土有大量珍贵文物，其中一件铜器与今日的火锅形制非常接近。该铜器由上下两个圆盘组成，两盘之间有四根立柱连接。上盘深6厘米，有铜环做提链；下盘深3.5厘米，有镂空，盘下有三个矮足。出土时上盘中残存鱼骨、梅核，下盘有木炭。推测这种锅可以适应煎、炒、涮、烧等不同的烹饪方式，也可能是后世火锅的雏形。可以想象合适的锅，让吃火锅成为可能。

与今天相似的涮肉火锅最早的记录出现在南宋美食家林洪的《山家清供》中。冬季的武夷山大雪纷飞，林洪冒着大雪上山访友，途中抓到一只肥兔子。山中友人将兔肉切成薄片，用酒、酱、花椒等腌制，待水沸腾后下入肉片烫熟，捞起蘸酱食用。林洪觉得这样吃肉简便易行、有围坐共食的乐趣：屋外白雪皑皑，屋里炉火融融，烫熟兔肉的过程如在仙境中撩拨云霞，简直唯美得像是艺术创作，所以专门为这道美食取名拨霞供。

古代也有快餐

舶来品汉堡包，其主体汉堡胚是发酵烘焙的麦面食物，与中国古代的胡饼相似（胡饼是由丝绸之路传入中原）。《齐民要术》中介绍过一种饼：“以髓脂、蜜合和面，厚四五分，广六七寸。便著胡饼炉中，令熟，勿令反覆。”这种用油蜜和面发酵后烤制的饼跟汉堡胚的制作技术非常接近。当时也有各色肉饼出现，古人将胡饼搭配肉饼吃的可能性是存在的。

煎饼果子的雏形至少在宋元已经出现。元代《居家必用事类全集》中有一款“金银卷煎饼”做法：“鸭卵或鸡卵打破，清、黄另放（蛋清、蛋黄分开做出来的煎饼有黄白两种颜色，所以称金银）。添水调开。加豆粉再调。摊作煎饼。包馅再煎……馅炒熟。”摊饼、包馅儿再煎今天的煎饼果子做法非常接近。《居家必用

事类全集》是一部家庭日用大全式通用书，其中所载“金银卷煎饼”应是受当时百姓欢迎的寻常食物。

“藕糖葫芦”一词最早出现在宋代吴自牧《梦粱录》中，被归入“小儿戏耍家事儿，如戏刷糖果”，大概是儿童喜欢的糖人之类。此书另举“山里果子（山楂）”，“藕糖葫芦”与“山里果子”并举说明当时糖和山楂还没有合体。直到清代人们“以糖汁渍各种果实，串以竹签，汁冻作冰，齿啮之甘脆异常”，冰糖葫芦成为北京冬季标志性小吃。

汉堡包、煎饼果子、藕糖葫芦都可以归入大众美食。尤其像煎饼果子、藕糖葫芦这类本土美食经历无数时光至今仍受追捧，可谓是无价之味。

据《中国青年报》

趣说吃饭 古今有别

现代生活，吃饭的叫法很随意。我们经常把“吃啥”“干饭”“恰饭”挂在嘴边，透着一股随性与直白，但要是穿越回古代，你会发现古人对吃饭的表述很讲究，各种雅称，尽显文化韵味。今天，就让我们一起揭开古代吃饭雅称的神秘面纱，探寻其中的趣味。

不同阶层 称谓各异



★帝王将相：奢华“进膳”

皇帝吃饭，那可是有专属的高大上称谓——“进膳”。在等级森严的封建王朝，皇帝贵为天子，其一举一动皆彰显着至高无上的皇权。“进膳”这一说法，从《周礼》中便有迹可循，随着时间的推移，成了宫廷饮食文化的重要标识。

皇帝用膳，场面堪称奢华至极。就拿清朝来说，御膳房为皇帝准备的膳食，食材来自五湖四海，皆是世间珍品。据史料记载，乾隆的一顿晚膳，菜品多达二十余种，有燕窝、续八鲜、肥鸡白菜等珍馐。

不仅如此，餐具也极为讲究，非金即银，或是珍贵的玉石、珐琅、瓷器等，而且在用膳过程中，还有一套繁杂的礼仪。皇帝一声令下“传膳”，太监们便会身着整齐的服饰，迅速而有序地将一道道佳肴呈上。整个过程庄严肃穆，尽显皇家威严。

★文人雅士：风雅“餐叙”

文人雅士们吃饭，追求的是一种高雅的氛围和精神层面的交流。所以，他们常用“餐叙”一词。这

个词强调的不仅是填饱肚子，还注重在进餐时与友人畅谈诗词歌赋、人生理想。在古代，文人墨客们常常相聚于山水之间的亭台楼阁，或是清幽雅致的书房之内，摆上一桌精致的酒菜，一边品尝美食，一边吟诗作对。这种充满文化气息的用餐方式，不仅满足了口腹之欲，还成为他们精神交流与思想碰撞的重要契机。

★普通百姓：质朴“用饭”

相较于帝王将相的奢华和文人雅士的风雅，普通百姓的吃饭方式则显得质朴许多。他们通常用“用饭”来表达。在古代，平民百姓大多过着日出而作、日落而息的生活，饮食只求能够填饱肚子，维持基本的生活需求。他们的餐桌上，鲜少有珍馐美味，更多的是自家种植的谷物、蔬菜，以及简单烹制的饭菜。

对于百姓而言，吃饭就是一件实实在在的事情，没有过多的繁文缛节和讲究。就像《红楼梦》里所描绘的，贾府中的丫鬟小厮们，听到“请用饭”的呼喊，便会有序地去吃饭，简单直接，体现出平民生活的质朴与真实。

一日三餐 雅称变迁

★朝食与饔：清晨之餐

秦汉以前，人们一天只吃两顿饭，第一顿饭便被称为朝食，也叫饔。朝食一般在太阳行至东南方（隅中），也就是上午9点到11点左右进行。

这个时间点，正是人们经过一夜休息后，准备开始一天劳作的时候。吃好这顿饭，能为接下来的辛勤劳作提供充足的能量。

★飧与食：午后之餐

第二顿饭则被称为飧或食，通常在申时，也就是下午4点左右进餐。这顿饭对于古人来说，是在一天劳作过后，补充体力的重要时刻。

飧或食的存在，让人们在午后能获得足够的能量，支撑他们完成剩余的工作，直至夜幕降临。

★三餐确立后的变化

到了汉代，随着社会经济的

发展，一日两餐逐渐向三餐演变。早在汉代被称为寒具，指的是早晨起床漱口后所用的小食。这一时期，人们对早餐的重视程度逐渐提高，虽然食物可能相对简单，但它标志着新一天的开始。

到了唐代，寒具有了“点心”的称呼。《能改斋漫录》中就有“世俗例以早晨小食为点心，自唐时已有此语”的记载。此后，“早点”的叫法也逐渐流行开来，一直延续至今。午饭，古人曾称之为中饭或过中。

晚餐在古代虽然不像现代这样被普遍重视，但在一些富贵人家，也会有较为精致的安排。不过，从养生的角度来看，古人也有“晚餐宜少食”的观念。如孙思邈所说“夜饭饱，损一日之寿”，就强调了晚餐不宜过饱的道理。

特殊场景 别样说法

★旅途“打尖”

在古代，人们出行多靠车马，路途遥远且艰辛。当行人在旅途中需要短暂休息并进食时，就会用到“打尖”这个词。关于“打尖”的由来，有多种有趣的说法。一种说法是，“打尖”系“打火”之误。宋元时期，人们将一天三餐中的中午饭称为“中火”，因其正值日中之时，后来引申为旅途之餐就叫“打火”。

大约到了清代，可能因为“尖”与“火”字形相近，在书写时容易出错，便讹传为“打尖”。

还有一种说法认为，“打尖”是“打发舌尖”的简略用法。在赶路或劳作时，人们容易感到饥饿、嘴馋，而品尝美食主要靠舌头，所以用“打发舌尖”来形象地表达吃饭这一行为，久而久之就简化成了“打尖”。

★接风洗尘

当有远方的客人到来时，主人往往会设宴款待，这一行为被称为“接风洗尘”。这个词最早出自明代



凌濛初的《二刻拍案惊奇》第26卷：“虽也送他两把俸金，几件人事，恰好侄儿也替他接风洗尘，只好直退。”

★钱行钱别

当有人即将远行时，亲朋好友会为其准备一顿饭食，这被称作“钱行”或“钱别”。所以，“钱行”就是通过设宴的方式，为即将远行的人送行，并表达祝福和关怀。 本报综合

古代食物的雅称

水引——面条



古人称面条为“水引”，并将其归入“饼”类。北魏著作《齐民要术》曾记录过“水引”的做法：“先将面团揉搓成筷子粗细，一尺长，浸入水中，再搓成韭叶那么薄下锅煮沸。掇如箸大，一尺一断，盘中盛水浸，宜以手临铛上，掇令薄如韭叶，逐沸煮。”至宋，水引的形状逐渐变得更细更长，成长条状。也是宋朝时，“面条”一词才逐渐普及，面食种类大增。

玉柱——馒头、包子



据《事物纪原》记载，诸葛亮平蛮后班师回朝，路遇泸水难以通过，有人献策说，用人头献祭可顺利通过泸水。诸葛亮自然不愿为封建迷信牺牲生命，便命下属将猪羊肉裹上面团，做成人头的样子，代替活人献祭，称为“蛮头”。后人逐渐将“蛮头”传为“馒头”。

唐以后，“馒头”也常被称作“玉柱”。王世贞撰、邹善长重订的《汇苑详注》中记载：“玉柱、灌浆，皆馒头之别称也。”而“包子”大约是在宋朝以后才流行开的。《梦粱录》中记有灌浆馒头、薄皮春茧包子、虾肉包子、笋肉包、蟹肉包等。在古代酒肆，最雅致的点包方式是：“小二，来二两蟹黄玉柱。”

无肠公子——螃蟹



把螃蟹称无肠公子最早应是葛洪的手笔，乍一听古怪，或许这就是古代文人的冷幽默吧。

唐代彦谦写《蟹》，也用了“无肠公子”这个名号：“西风张翰苦思鲈，如斯风味能知否？物之可爱尤可惜，尝闻取刺于青蝇。无肠公子固称美，弗使当道禁横行。”

落苏——茄子



茄子古时也称落苏，现苏杭一带的方言中，依旧有这种叫法。传说五代十国时期，吴越国的国君吴王之子弟跛足，有人拿与“瘸子”读音相近的“茄子”来恶意指笑他，后来杭人为避讳，便改称茄子为落苏。 本报综合

古人的美食文化很丰富

火锅、糖葫芦、煎饼果子……

