

“由俭入奢易，由奢入俭难。”这句今天读来依然发人深省的至理名言出自宋代司马光的《训俭示康》。一方面，宋代的粮食种类和产量都较之前有较大发展和提高；另一方面，宋代人提倡勤俭节约的家训、格言等也大量涌现。

我们现在的主食丰富多样，主要是大米和面制品，包括大米、面条、饺子、馄饨、米粉等，以及以玉米和小米等杂粮为代表的粗粮制品。作为补充，近年来马铃薯逐渐成为第三大主粮。其实，早在宋代就已形成中国人主食的雏形。

宋代人厨房里的“花样主食”

□孙晓明 孙辰龙

宋代面食品类花样多

宋人吃面有来头。宋朝的面食品类很多。《东京梦华录》“饼店”条记载：“凡饼店，有油饼店，有胡饼店。若油饼店，即卖蒸饼、糖饼、装合、引盘之类。胡饼店即卖门油、菊花、宽焦、侧厚、油碇、髓饼、新样满麻。每案用三五人捍剂卓花入炉。自五更，卓案之声远近相闻。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。”难怪《水浒传》里动辄说，“回些面来打饼”。“蒸饼”即炊饼，“装合”即盒装的饼，“引盘”是盛于盘子里的食品。“捍剂”是将面团切成大小差不多的剂子，“卓花”是将面块捏出花边。“捍剂卓花”的意思也就是把面团先分成大小相近的小剂子，再分别擀开成饼，最后捏出花纹。

用筷子吃饭的习惯催生了多种多样的面食。《东京梦华录》卷四《食店》中详细记录了宋代餐厅的外观、菜肴及客人点菜的方法。其中有一段颇有意思的记录：“每店各有厅院东西廊，称呼坐次。客坐，则一人执箸纸，遍问坐客。”大意是说，每家店各自都有厅堂庭院、东西廊，以招呼并安排客人的座位。待客人落座，则有一人手持筷子、纸花，一一询问客人所要何物。“纸花”，是擦拭筷子用的。有意思的是，宋代的餐饮店给食客提供筷子，但不提供汤匙。可见主食大多是面条类的食物。吃面条，用筷子要比用勺子方便多了，这是谁都知道的事，为何到了宋代才开始使用筷子呢？其原因也许与“面”的外形有关。历史上，把煮烧的面粉食品叫作“汤饼”，但汤饼的外形不是一开始就呈细长形状的。汤饼最早像面疙瘩一样，其后又出现了薄片形的，最后才出现条状的。但到了宋代，既有团子状、面疙瘩状的，也有薄片状或条状的。前者可以用汤匙吃，后者用筷子吃。后来条状的“汤饼”多了，人们也就普遍使用筷子进食了。

面条是以小麦粉为原料的食品，在一般人的印象中是北方食物。但是到了宋代就不是这样了。根据《梦粱录》卷十六“面食店”条记载：“向者汴京开南食面店，川饭分茶，以备江南往来士夫。”意为北宋时，在首都汴京（今河南开封），南方人开了许多叫作南食、面店、川饭、分茶等的南方饭店，以便于江南来的士大夫光顾。“面店”就是面馆，可见当时南方人也很喜欢吃面食了。

小麦为何能成为宋代人的主食？由于它在种植、产量、抗灾等方面都优于小米，所以小米的主食地位也逐渐被取代。小麦磨成面粉，可以做成各类面食。北宋时的面食店创制出许多唐代没有的花样面食。南宋的市肆又融合南北风味，制作出花样多而精细的面食。宋代的面食主要有蒸饼、馒头、馄饨、饺子、汤饼等。

北宋初年馒头成为主食

蒸饼是在笼屉上蒸熟的面食。尽管在唐代以前就已经有了蒸饼，但宋代制作的蒸饼更加精细多样，像宿蒸饼、秤锤蒸饼、睡蒸饼等许多新的花色品



进食图(局部) 辽代壁画



《文会图》(局部) 宋 赵佶

种，都是宋代才出现的。宋天圣元年（1023年），宋仁宗赵祯登基。出于避讳，人们将“蒸饼”改称“炊饼”。《水浒传》中武大郎卖的炊饼就是蒸饼。

馒头也是用蒸笼蒸熟的面食。它跟蒸饼的区别，一是形状上蒸饼是圆形较薄，而馒头是高而圆；二是内容上蒸饼不包馅，馒头包有肉馅。馒头虽起源于三国时代，但直到北宋初年，才成为人们的主食，馒头市场也从这时才活跃起来。由于包馅不同，馒头的花样也格外丰富，仅南宋吴自牧《梦粱录》中记载的就有糖肉馒头、羊肉馒头、太学馒头、笋肉馒头、鱼肉馒头、蟹肉馒头等十多个品种，而实际远不止这些。

馄饨属小型包馅面食，产生的历史

比较久远。南北朝时，馄饨就号称“天下通食”。到宋朝，人们对馄饨更加喜爱。百姓家中制作的馄饨多种多样，喜庆、节日、宴客等场合馄饨都必不可少。

宋代的另一变化是饺子从馄饨中分离出来，称为“角子”或“角儿”。它跟馄饨一起，成为百姓餐桌上的主食。

汤饼也是宋代人常吃的面食。把和好的面擀成薄片，用刀切成比面条宽的长条，用水煮食，这便是汤饼。汤饼与现代的面条相似。《梦粱录》中记载的杭州面食店出售的猪羊盒生面、丝鸡面、三鲜面、鱼桐皮面、盐煎面、笋泼肉面、炒鸡面、大燠面、鳧生软羊面、桐皮面、插肉面、子料浇虾燥面等，都属于汤饼的范畴。

“一日三餐”到宋代才普及

宋代米制品不输小麦。家家飘出稻米香。宋朝南方盛产稻米，南粮北运，加上北方稻米产量增加，所以南北方的宋人都经常吃米粥类的主食。陆游写过《初归杂咏》，里面有一句“软炊香甑桃花饭，浅酌清竹叶叶醅”。不知道这米饭里是不是加入了桃花，诗情画意跃然纸上。

我国南方气温高，雨量充沛，适宜水稻生长。因此水稻的种植比较普遍，稻米自然成了南方人的主食。宋人在长期的农业劳作中，培育出不少色、香、味俱佳的水稻新品种，如广东的丝苗米、齐眉稻，都是十分名贵的品种。米粒洁白晶莹，油质丰富，煮出的米饭香气浓郁，柔软可口；陕西的香禾、福建的过山香，开花时节就香气袭人，煮成米饭更是四处飘香，一向有“一家煮饭十家香，一亩稻熟十里香”之誉；而湖南长沙的香稻，更是名闻遐迩，宋代文学家周密在《武林旧事》中，就称此稻“上风闻之，五里闻香；屋内存之，满室生香”。

除煮饭外，宋人还常把糯米（带黏性的稻米）磨成米粉，制成带黏性的食品，如黏糕、圆子等，其中圆子在宋代最为流行。这种圆子又称团子、元子，有多个品种。《梦粱录》中记载的杭州城的荤素从食店出售的圆子，就有山药圆子、真珠圆子、金橘水团、澄粉水团、豆团、麻团、糍团等品种。宋代女词人朱淑真在《圆子》诗中赞美道：“轻圆绝胜鸡头肉，滑腻偏宜蟹眼汤。纵有风流无处说，已输汤饼试何郎。”

宋代人食用小米，主要是用它来煮饭。北宋文学家范仲淹少年时曾借住寺中，刻苦攻读，“划羹而食”。这“划羹而食”就是把煮好后冷凝了的小米粥切成几块，饿了就取一块来吃。家境殷实的人家，则多吃小米干饭或蒸饭。干饭是将米淘净加水，慢火焖煮。蒸饭是先把淘好的米下到水中煮，再用笊篱将米捞出，放进笼屉里蒸熟。

“一日三餐”对今人是平常事，实际上到了宋代才逐渐普及起来。原先是一日两餐制，上午下午各一餐。宋人对饮食非常讲究，“凡饮食珍味，时新下饭，奇细蔬菜，品件不缺”。市场的扩大，对饮食的精致追求，促使宋朝诞生了花样繁多的美食。《东京梦华录》“饮食果”条，《梦粱录》“分茶酒店”条、“面食店”条、“荤素从食店”条、《武林旧事》“市食”条，都罗列了长长的美食、小吃、点心名单，数也数不过来。

宋代农业生产力获得革命性提升，特别是水稻早熟品种的引进与复耕技术的推广，让同样面积的土地可以养活更多的人，这样才可能从土地析出更多的富余人口与农产品，流入城市与工商业。针对当时社会上出现的一些浪费现象，宋代文人多从“俭以养德”的角度倡导节俭、反对奢侈。罗大经提出“节俭之益非止一端”，节俭有“养德”“养寿”“养神”“养气”等益处。北宋名臣范祖禹认为，“古之圣帝明王莫不以俭为美德，修为大恶”。文学家曾巩认为，“用之有节，则天下虽贫，其富易致也”。

据光明日报