

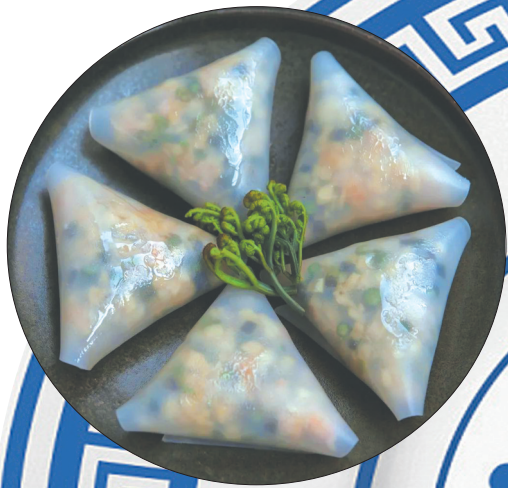
2024年7月19日 星期五 编辑 张海 版式 吕燕

宋代美食究竟是什么样的?

近日,动画电影《白蛇:浮生》发布短视频,提前预告了影片中出现的宋代临安(今浙江杭州)美食:龙井虾仁、东坡肉、蟹酿橙等,这些都是江浙地区传统名菜。那么,宋代的美食究竟是什么样的呢?



复原的“酥炸牡丹花片”,适合作茶配。



复原的宋代美食“山海兜”。



《事林广记》收录大量烹饪之法。



复原的宋代美食“蟹酿橙”。

1 穿越到宋代做一个“吃货”

若要问起中国历史上最会吃的朝代,那答案必是宋朝无疑。2008年,一本宋人笔记《鸡肋编》,让徐鲤、卢冉夫妇注意到残存在古籍记载中关于宋代美食的只言片语。出于对宋人风雅的向往与好奇,他们和酷爱做菜的朋友郑亚胜一起尝试复原古籍中的饮食,试图用味觉去感知那个文化繁荣的时代。

舌尖上的美味跃然纸上,历史的趣味,经他们还原出的《宋宴》一书,润物细无声地留于读者心中。

2008年,一次偶然,卢冉从山西书商那里收到一本明刻宋人笔记《鸡肋编》,他在琐碎的史料中,窥见宋朝这个中国饮食文化承前启后时代中的一二。在好奇心驱使下,复原饮食之旅提上日程。

他们找来了“大厨担当”——平面设计师郑亚胜,他是徐鲤在广州美院的同学。从2011年开始,连续几年的周末,他们三人都泡在厨房,一边钻研宋元食谱,一边反复仿制试验着古书上那些还无人知晓味道的菜肴。

最终,三人历时近10年,从120道宋朝美食中筛选出76道,写成食谱——《宋宴》。

2 在试验中揭开宋人饮食神秘面纱

两宋时期,中华大地物产丰盛,农业发展兴盛繁荣,人们对优质调味十分热衷,对食材品质高度重视……这一切,促使宋朝人致力于探寻极致的中华美食文化。

“交叉验证”是卢冉做考据时最常用的方法,即根据不同史料来揭开宋人饮食的神秘面纱。但是有一些菜品由于记载过少,卢冉只能通过推测或者田野调查的方式,尽可能地还原出菜品的真实味道。“今天常见的番茄、辣椒、土豆等早已深入人们的生活,然而当时尚未进入宋朝人的厨房中,胡萝卜还是一种新奇之物。”卢冉说。

以宋代的乳团为例,卢冉从云南买来当地特色乳饼,又从内蒙古买了几款奶豆腐,但最终却发现与乳团存在差异。于是他只得按照古籍,用无糖酸奶和酸水加工乳团。虽说无法完全还原,却也在能力范围内尽量接近这种古代特色食品。

宋代作为中国饮食文化的巅峰期,国家的富足、经济的繁荣,都强烈地刺激了宋代饮食文化的繁盛。但在卢冉看来,宋代饮食文化最大的特点则是“两极化”。

卢冉一行人试验的第一道菜是“鲚鱼假蛤蜊”。他们按照古籍《事林广记》记载的食谱,花费约两小时批切腌烫,最后出来却只有一小碟,“我至今记得,当鱼片入虾汤一烫便马上微卷的那一瞬间,鱼片所呈现的外观,竟真的能让我联想到蛤蜊肉,试吃起来也当真软嫩鲜滑。”

宋代笔记体古籍《东京梦华录》中曾罗列了数不胜数的面食、小吃、点心等美食,不胜枚举的面食让人眼花缭乱,“馒头”的馅料更是精致多样,如羊肉的、笋肉的、鱼肉的、蟹肉的、糖肉的等等。“但那其实是达官贵人的饮食,他们有后厨团队在做。今天如果要像那时那样做菜,就没时间做别的事了。”卢冉直言,如果还原当时寻常百姓的饮食,比如北方的傅饣(bó tuō)、冷淘这类面条,制作起来相对便捷多了。

3 提炼出最鲜香东坡肘子酱汁

川菜是中国八大菜系之一,而一提到川菜,“东坡肘子”一定榜上有名。“苏东坡从南宋起,就已经是文化大偶像,所以大家总是喜欢把很多东西附加在他身上。”卢冉说。

如今,除了有东坡肘子,还有东坡肉、东坡豆腐、东坡荔枝等一系列以东坡命名的菜肴,虽冠上东坡之名,但却未写明东坡菜肴的做法。卢冉在翻阅文献时,才得知苏东坡曾提及的秘方,即用四川人的烹饪方式改良湖北菜,并加入少许榨萝卜汁,最终提炼出东坡肘子中最鲜香的酱汁。

“田野调查在我们的工作中很重要。”卢冉分析,也许文人苏东坡正是在任知州时,用普通人大多不会选择的方法,将萝卜汁加入鱼汤,才有了意想不到的惊喜,这也是卢冉在考究典故的真实性后才得出的结论。

莎翁曾说:“渴望,可以使任何食物变成美食。”对宋朝人来说,是美的渴望,让食物变成美食。如果要选择回到某个朝代去感受生活,也许宋朝可能是除当下外最让人想体验的时代了。

华西都市报-封面新闻记者 王一理 受访者供图