

跨学科解读千年简牍 他们这样“破译”汉代美食密码

两千多年前，中国古人享用的米饭是何种滋味？近日，湖南大学岳麓书院公布一项新文科研究与改革实践项目最新成果，其师生团队依据西汉简牍《食方》所记载的食谱，以古法工艺“复刻”了两千多年前的米饭。



湖南大学岳麓书院师生团队在依据《食方》简制作米饭。

多学科解读食谱复刻古人饭菜

简牍《食方》出土于西汉第一代沅陵侯吴阳之墓——湖南省沅陵县虎溪山一号汉墓，记载了西汉初期湖湘地区对各类食材的处理和烹制方式。蒸米饭、煨鸡汤、烤兔头、清蒸鱼……无不彰显出汉代贵族对精致饮食的追求。

“在书院开设的《湖湘饮食文化》通识课程上，我读到了《食方》简。透过一枚枚丰富有趣的简牍，仿佛看见两千多年前的‘吃货’，古人的模样变得十分鲜活。”湖南大学人文科学试验班学生罗佳奕说。

能不能解读食谱并复刻古人的饭菜，尝尝两千多年前的湖湘美食究竟是什么味道？来自岳麓书院历史、哲学、文博专业，以及中国农业大学食品科学与营养工程学院、湖南大学设计艺术学院的11名学生组成跨学科交叉团队，分为研读、实验、摄制、设计组，各展所长，尝试还原制作“古食”。

“尽管学界已有许多相关研究成果，但由于简牍文字残缺不全，加之一些古文字在当下的内涵意义已经发生了变化，这都给解读《食方》食谱工作带来挑战。”研读组成员、岳麓书院学生熊宇璇说，尤其是简牍中并未注明烹饪时长，只能边研读、边实验、边调整。

“如今的食材、烹饪工具、生火方式等，都较古时发生了巨大变化。尽管没有办法做到完全复原，但将汉代工艺与当代技术相结合，学生们也能从中汲取许多智慧。”指导教师、岳麓书院副教授石斌说，如古代蒸饭所使用的甗(yǎn)已难以获得，团队就使用在当下农村地区依然能见到的甑子和砂锅作为炊具，也能达到类似效果。



简牍《食方》。

再现汉代米饭制作技艺



依照《食方》制作出的米饭。

作的米饭，不仅松散有弹性、口感好，而且含糖量较低，与我们现在追求的健康饮食不谋而合。”贺俊贤说，此次“复刻”的米饭有望成为餐厅未来菜品创新的一大特色。

石斌说，从湖南玉蟾岩出土的万年稻谷颗粒，到澧阳平原上从史前至今的馥郁稻香，再到湖南杂交水稻创新研究不断取得新成果，稻米始终与湖南紧密相连，成为这片土地上生生不息的文明符号。

由于水稻种子及稻谷加工技艺不断优化，今日的大米与两千年前已不可同日而语。团队通过寻求烹饪大师贺俊贤的帮助，找到了与汉代湖湘地区稻米品质和形状接近的籼米品种。

在贺俊贤的指导下，团队反复实验，终于再现汉代米饭的制作技艺——

先将米放入水中淘洗，浸泡半小时，沥干静置片刻后蒸米20分钟。熟后，将米取出放置盘中，翻动、扇去蒸汽，再次添水，继续蒸15分钟……

“依照《食方》，通过反复蒸煮、快速冷却等步骤制

据了解，接下来该团队还将继续还原《食方》中对肉类、香料等其他食材的运用。

岳麓书院院长肖永明说，近年来岳麓书院致力于新文科建设，引导师生组建跨学科、跨领域的研究与实践队伍，开展有组织的科研，今后将推出更多新文科研究与实践相融合的成果。 文图均据新华社