



【短史记】

解读宋朝饮食背后的粮食革命

□孙晓明

近日热播的《梦华录》改编自元杂剧大家关汉卿的四折杂剧《赵盼儿风月救风尘》，聚焦繁华古意的宋人生活，也使得观众对宋代的饮食文化向往之。食物的脚步从来都不是孤立的，食物的变迁始终伴随着人的脚步。在繁华的汴京生活背后，隐藏着的正是一场发生在10世纪、对中国历史演进意义非同小可的“粮食革命”。

水稻原产于亚洲热带地区，五代及宋代初期，香巴王国(今越南北部)的占城稻被广泛引入长江流域，它一年可两熟甚至三熟，而且产量比一年一熟的小麦高一倍，从而在10世纪引发了一场“粮食革命”。宋朝粮食产量的剧增，使得“中国硕大的沙漏倒转了”。宋代人口出现急速增长的趋势，开国初年全国约5000万人，到200年后的公元1200年已经超过1亿，这是人类历史上第一个亿级人口的庞大帝国。这场“粮食革命”之后，统治者失去了对外进行土地和人口掠夺的“刚性需求”，与汉唐相比，宋人的“血性”明显不足，“弱宋”之论由此而生。据《宋代经济史》作者漆侠计算，宋代垦田面积达到7.2亿亩，南方水稻亩产约353市斤，北方小麦亩产约178市斤，无论是面积还是亩产都远远超过前代。

宋朝农业产量激增，商业急速发展，地区间贸易扩大，饮食文化成为宋朝城市生活的根本特征。北宋首都开封以其南系餐馆著称，这些餐馆能提供原生态的淡水鱼和海鲜，大米也从南方运来，此外还提供红肉、家禽和面条等常见的北方食物。都城迁至杭州后，餐馆具有区域特色，从远方采购食材的潮流越演越烈，能满足当地和外来商人的需求。宋朝公共餐饮场所之多、饮食种类之繁多、口味之精致，苏东坡有诗云：“酸咸杂众好，中有至味永。”

有人说，宋朝是一个社会相对稳定、经济比较繁荣的王朝，与此相适应，宋代的饮食业也比较发达。它前承历代饮食的传统精华，后启中华美食的广阔园地，积累了丰硕的成果和经验，尤其在充分发展的市肆饮食带动下，人们的日常饮食也空前丰富多样。

根据考证，宋代人的日常饮食主要由主食和副食组成。就主食而言，北方人主要以麦、粟(小米)为主，南方人主要以水稻为主。这三种粮食撑起了人们延续生命、物质享受的半边天。

宋代人食用小米，主要是用它来煮饭。由于人们贫富不均，饭也有稀有稠。北宋大政治家、文学家范仲淹少年时曾借住寺中，刻苦攻读，“划粥而食”。这“划粥而食”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。

小麦是宋代北方人的又一主食。北宋时期的面食店发挥了主导作用，创新出许多前代没有的花样面食；南宋的市肆又把北方面食与南方面食相结合，制作出更多、更精细的面食。宋代的面食主要有蒸饼、馒头、包子、馄饨与饺子、汤饼。

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、睡蒸饼等许多花色品种都是宋代才出现的。宋天圣元年，宋仁宗赵祯登基，由于“蒸”犯“祯”讳，人们遂将蒸饼改称炊饼。《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，一在形状上：蒸饼是圆形较薄，而馒头是高圆的；二在内容上：蒸饼不包馅，馒头包有肉馅。当时经济条件较好的人家吃馒头，差一点的吃蒸饼。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。由于馅不同，馒头的花样也格外丰富，仅南宋吴自牧的《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。

包子跟馒头差不多，二者最大的不同是馅的多少。馒头馅少面多，食者以面为主；而包子馅多面少，食者以馅为主。宋代市肆中的包子铺生意相当火爆，店家为了多获利润不断推出新馅料的包子。据《梦粱录》记载，当时杭州的“荤素从食店”中出售的包子有水晶包儿、笋肉包儿、江鱼包儿、蟹肉包儿、鹅鸭包儿、七宝包儿等。

馄饨的历史比较久远。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，上自帝王下至平民，皆以馄饨为美食；百姓家中制作的馄饨也多种多样，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”。

宋人烹煮米饭，比较讲究稻米的品种与质量，因而在长期的农业实践中，培育出不少色、香、味俱佳的水稻品种。如广东的丝苗米、齐眉稻，都是十分名贵的品种；陕西的香禾、福建的过山香，开花时节就香气袭人，煮成米饭更四处飘香，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闻名遐迩，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，有许多不同品种。《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、金桔水团、澄粉水团、豆团、麻团、糍团等品种。宋代女词人朱淑真在《圆子》诗中就对其赞美道：“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。”

宋代餐饮业异常发达，《清明上河图》描绘的一百余栋楼宇房屋，其中可以明确认出是餐饮业的店铺有四五十栋。因为汴梁餐饮业发达，宋代都市的小白领、小商人、小经纪，跟今日的城市白领一样，都不习惯在家做饭，而是下馆子或叫外卖，宋代饮食店已经开始提供“逐时施行索唤”“咄嗟可办”的快餐，叫餐服务了，《清明上河图》就画了一个不知正往谁家送外卖的饭店伙计。

“一日三餐”对今人是平常事，对古人来说，其实是到了宋代才普遍开来，原先都是一日两餐制，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”。对饮食的精致追求，促使宋朝社会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名单，数也数不过来，堪比当今五星级大酒店的食谱。

我们现在的火腿、东坡肉、涮火锅、刺身、油条、汤圆、爆米花等美食与小吃，都发明或流行于宋代。烹、烧、烤、炒、爆、煮、炖、腌、卤、蒸、腊、蜜、葱拔等复杂的烹饪技术，也是从宋朝成熟起来的。宋人用于食材调味的调料已有盐、蜜、酒、醋、糖、奶、芥末、花椒、豆豉、酱油等，也跟今人厨房的调味品差不多。

主食承载着人类赖以生息的生命本源、生存基础和条件，也形成了厚重的文化和传统习俗。宋代被作家吴钩称为“现代的拂晓时辰”，许多海外汉学家在论及中国宋代的时候，似乎特别喜欢使用“革命”之说。这一切都源于农业生产力的获得革命性的提高，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。

□邓勤口述 陈敬刚整理

位于我国西南地区的四川省算得上是国内的地震高发区。1976年8月，唐山大地震没过多久，北京的街头还处处搭建着防震棚以防不测，16日当天四川又传来地震的消息：位于四川盆地西北边缘岷江和涪江上游的松潘、平武之间发生了7.2级地震。作为当时中央电视台唯一的一名女性时政记者，事发第一时间我就和台里的两名男同志一起背着摄像机，随中央慰问团一起飞赴四川进行报道和摄像工作。到达成都后我们只休息了一夜，次日一早就随着由四川省委领导带领的大队人马冒雨前往地震灾区。

当我们乘坐吉普车穿过崎岖不平的山路到达平武县城时已是下午，天还在下雨，为了争取早些时候赶到震中地区，我们只在县办公室休息了一会儿就又匆忙赶路。连日降雨使得原本崎岖的山路更加泥泞不堪，车辆行驶速度非常缓慢，于是大家干脆都下车步行。沿途我们看到的都是倒塌的房屋和拧麻花一样扭曲的房架子，听说由于震前进行了预报，采取了人员撤离的措施，伤亡不大，但灾后当地民众的吃住非常困难。当天晚间我们在一个叫水晶镇的地方驻扎，这里是重灾区，电路受损、通讯中断，房屋倒塌现象非常严重，临时搭建了许多帐篷。我们一行34人大部分都住在帐篷里，只有我和中央慰问团一位姓司的女同志被安排在当地一所小学教师的宿舍里。

半夜里我和司女士摸黑出去上厕所，当我们刚刚走出房门十几步远的时候，突然听到不远处山坡上轰隆隆滚下几块大石头，脚下摇摇晃晃，整个人仿佛要摔倒一样。数秒之后，四周恢复了平静。惊魂未定的我们俩互相搀扶着回到住处，顿时被眼



宿舍房屋倒塌后，口述者邓勤在临时居住的帐篷前。

前的场面惊呆了：房子的外墙被震塌了，我们睡觉的两张木床上堆满了碎石和土坯。如果刚才我们俩再晚出来30秒，后果简直不堪设想。今夜我们可谓死里逃生……

整个后半夜我们睡意全无，在屋里一直坐着熬到天亮。第二天在领导的关怀下，当地镇政府从为数不多的救灾帐篷里单独给我们俩腾出一间作为我们的临时住处。

随后几天，江水突然开始暴涨，颜色也变得非常浑浊，一旦江堤决口，整个水晶镇将

被全部吞没。镇政府领导一面组织群众撤离，一面组织前来救灾的部队抢险。偏偏祸不单行：水晶镇通向外界的公路这时又被洪水冲毁，救灾物资无法正常运输。连续两天，领导们始终同军民群众一起奋战在抗洪抢险的第一线，经过两天两夜的战斗，江堤被加固加高了，险情得到控制。紧接着领导们又马不停蹄地带领大家去抢修公路，这一切都被我和其他媒体的同志们用摄影机记录下来。

这天上午由于是冒雨拍摄，摄影机被雨点打湿，我怕机器受损，回到帐篷后连忙将摄影机拆开后进行擦洗。这时我又感到地面在震颤，急忙奔出帐篷，惊险的一幕再次呈现在眼前：对面知青们居住的屋子的房瓦纷纷落到地上，不远处的山坡上泥石流怒涛滚滚，又是一次大地震！遗憾的是我的摄影机正处于拆卸清理状态，未能及时抓拍下这惊险的场面。当时领导们正集中在镇政府办公室开会，情急之下大家钻到了桌子底下紧急避险。好在房屋没有倒塌……后来得知，这两次余震分别为6.7级和7.2级，连同第一次大地震，致使震感范围扩大，最大半径达到1150公里，最西端波及甘肃省的高台地区。

我们在水晶镇住了十多天，在此期间我们曾多次前往少数民族聚居区慰问采访，当时依然余震不断，经常遇到山石滚落的突发事件。好在没有伤到人，只是令大家胆战心惊，这对于我们的意志也算是一种磨练吧。

结束了平武地区的报道工作，大队人马开始向松潘进发。我们只乘坐了半天汽车就进入了高寒地带，海拔越来越高，加上山区公路受损严重，汽车无法通行，只好集体改乘马匹沿山间小道前进。虽然刚进入9月，这里却已是滴水成冰，大家冻得瑟瑟发抖，好在当地驻军部队为我们提供了许多军大衣，才得以继续前进。在崎岖陡峭的山路中骑马前行，我感觉全身的骨头仿佛都要被颠簸得散架了，比步行要累得多。当晚我们在一座山间的林场休息，中央慰问团的领导突然接到从北京来的紧急通知：伟大领袖毛主席逝世，要求团队立刻全体返回北京！刹那间大家悲痛不已，个个泪流满面，甚至有人当场号啕大哭。我们忘记了劳累，立即调转马头开始往回赶。由于是夜间行进，在路上有位同志被树枝吊住了，马儿却还在独自前进；还有一位同志因马失前蹄而载入水坑……一路上险情不断，然而谁也顾不上这些，解救了遇险同志后立刻继续赶路。经过跌跌撞撞的昼夜奔波，我们赶到成都，紧接着连夜乘坐飞机飞回北京。由于这次突发事件，给我们的四川地震灾区报道工作留下了些许“虎头蛇尾”的遗憾。

46年后的6月1日，位于四川省雅安市的芦山县再度发生6.1级地震，并造成人员伤亡及财产损失。曾经在四川地震灾区亲身经历过那惊心动魄一幕的我完全有理由相信：在党和国家的领导下，灾区群众一定会顺利渡过难关，重建家园。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

投稿邮箱：
qlwbxujing@sina.com

编辑：徐静 美编：陈明丽