

宋代严州的饮食风味

□ 朱睦卿

中国自古以来就是个农业大国，农作物种类十分丰富，烹调技艺在世界上也是首屈一指，孔圣人就说过“食不厌精，脍不厌细”，还说“割不正，不食”这样挑剔的话，连肉的形状都有要求，真可谓是讲究到家了。到了宋代，餐桌上的美食就更加丰富了。

严州山区，拥有平原水乡所产的粮食水果、鸡鸭猪（严州人呼为“彘”zhi）牛外，还多了特有的山珍野味，如山坡上长的香榧、板栗；山岗上狼奔豕突的黄鹿野兔、虎豹狐狸；山谷间飞翔出没的雉鸡和山鹰等等。因为有大山这个宝库作为依靠，严州人的餐桌才能如此丰富多彩。

据南宋《淳熙严州图经》记载，当时严州的粮食作物有：秔（粳稻）、粳（糯谷）、粟、麦、稌（粳稻）、麻、豆；水果有：梅、李、桃、栗、榧（柿子的一种）、柿、梨、杏、枣、橘、柚、榧、杨梅、枇杷、石榴；家畜有：牛、马、羊、猪、犬、鸡、鹅、鸭；野禽有：鸬鹚、雉、杜鹃、百舌、鸪、雕、乌、鹊、鸨、鸪、鹁、溪式鸟、鹇、鹳、伯劳、莺、鹪；野兽有：熊、猴、麂、狸、虎、豹、豺、狼、兔、鹿、鼯、獾、猯、豪猪、野猪、白面狸；鱼有：鲫、鲂、鳊、鲤、鲈、鲇、鳊、鲃、鮓、鮑、鳝、龟、鳖，等等。

淳熙十三年（1186年）秋，六十一岁的陆游走马上任严州知州，在这里度过了两年宝贵的时光。

民以食为天，吃饭是头等大事，农业生产和百姓生活是地方官的职责所在，也成了陆游最操心的问题，光是鼓励农耕生产的布告《劝农文》就颁布了两次。陆游在两年的严州生涯内留下了许多这方面的诗文作品，为我们了解当时严州的农耕生产、饮食风味提供了第一手的资料。

“农为四民之本，食居八政之先。”（陆游《丁未严州劝农文》）粮食生产是父母官最为关心的事情，陆游十分留意，大量的写入诗中：“稻陂雨细丰年候，槐陌风清嫩暑天。”（《小雨出西门五里至东岳庙》）说的是初夏的一天，细雨霏霏，陆游步出西门，只见水田中一片嫩绿，秧苗肥壮，预示着一个丰年，老太守的心中十分高兴。东岳庙建于州城西面，至今犹存，默默地见证着八百多年前老诗人的足迹。

“幼妇髻鬟簪早稻，近

村坊店卖新醅。”（《梅雨初晴迓客东郊》）诗人来到了严东关，一片水田迎面而来，放眼望去，在田里插秧的居然都是健壮的青年妇女，干活的把式一点也不比男人差，看来“妇女能顶半边天”的优良传统可以一直上溯到宋朝。村坊中酒旗招展，店小二正在叫卖新酿的美酒，也许就是那著名的五加皮酒。

除了水稻，陆游关心较多的粮食作物还有荞麦。

荞麦虽然产量不高，但是耐旱耐碱，对土壤的要求很低，贫瘠的山坡上也可以种植，所以严州山区种植很多，有时也常常在秋粮歉收

仁宗赵祯讳，改名炊饼：“仁宗庙讳‘贞’，语伪近‘蒸’。今内庭上下皆呼‘蒸饼’为‘炊饼’。”（吴处厚《青箱杂记》）

《水浒传》中写到武大郎卖炊饼的有好几段文字：“武大在清河县住不牢，搬来这阳谷县赁房居住，每日仍旧挑卖炊饼。”“次日饭后，武大只做三两扇炊饼，安在担儿上。”（《水浒传》第二十四回：“王婆贪贿说风情，郓哥不忿闹茶肆”）但是并没有交代炊饼的做法。

小说家施耐庵没有说清楚的事情被大诗人陆游说清楚了。



时补种，以作为救荒的措施。“荞花漫漫连山路，豆荚离离映版扉。”（《九月初郊行》）“漫漫荞麦花，如雪覆平野。”（《秋郊有怀》）荞麦长势良好，喜获丰收，满山满垅都是收割荞麦的人群，看着这丰收的景象，老太守十分欣慰，庄稼丰收了，可以放开肚皮吃饱饭了：“霜晴收敛少在家，饼饵今冬不忧窄。”还要用麻油煎了吃，让人仿佛闻到了油煎荞麦饼的香味：“胡麻压油油更香，油新饼美争先尝。”（《荞麦初熟刈者满野喜而有作》）

比之于荞麦，小麦更受陆游的关注。小麦可以磨粉做成各种零食小吃，也可以煮成麦饭吃：“太平岂无象，麦饭家家香。”（《迓客至大浪滩上》）“今年蚕麦收数倍，茧大如瓮麦两歧。”（《夏雨》）

陆游的诗里还提到了武大郎卖过的炊饼和严州人熟悉的馓子。

炊饼原名蒸饼，因避宋

的“寒醅发剂”的制作工艺一模一样，历经千年而不变，完全可以去申报“非物质文化遗产”。

当然，陆游诗中的炊饼和《水浒传》中武大郎卖的炊饼究竟是不是同一种食品，有兴趣者大可考证一番。

在同一首诗里陆游还写到了今天严州人仍然爱吃的馓子——寒具，天津人称之为大麻花的一种零食小吃：“新麻压油寒具香。”

据明代医药学家李时珍的研究，“寒具”就是如今的馓子：“林洪《清供》云：寒具，捻头也。以糯粉和面，麻油煎成，以糖食

“新炸饧枝缀红糝”（同上诗引），陆游在严州还吃过一种叫做“饧枝”的食品。据南宋人周密《浩然斋意抄》的介绍，饧枝是用“油煤（炸）粉饵缀之米糝”的食品，有点像如今叫做麻球的一种食品，不同的只是粘在外面的是饭粒而不是芝麻而已。

陆游还赞美过严州的大鳊鱼和大蟹：“团脐磊落吴江蟹，缩项轮囷汉水鳊。”（《小酌》）拿吴江蟹和汉水鳊来比喻严州的大蟹和鳊鱼。他爱吃山中产的大板栗（严州人称为“栗子”），在诗中反复写到：“霜皱旋破如拳栗”（《病告中遇风雪作长歌排闷》）、“新霜拆栗罅”（《秋郊有怀》）。看来陆游的牙口很好。老诗人还喜欢在炭火中煨大芋头，然后蘸着盐吃：“蹲鸱足火微点盐”（《病告中遇风雪作长歌排闷》），开心得就像一个老顽童。

令陆游食指大动的还有严州的山珍果子狸。果子狸又称玉狸、玉面狸，是山中的一种小兽。冬月极肥，肉味鲜美，人多视为珍品，“玉狸试说涎已堕”（《病告中遇风雪作长歌排闷》），还没有动筷子就流口水了。现在果子狸已经人工饲养，成为餐桌上的美味了。2003年闹“非典”那会，果子狸一度被认定为是“非典”的元凶，被大量宰杀，几遭灭顶之灾，后来经过科学调查，摘去了这顶“帽子”，重新恢复了名誉。

陆游在严州写得最多的山珍是漫山遍野乱跑的野兔。当时人口稀少，山头原野植被茂盛，野兔撞树、守株待兔的故事时有发生。“苍兔避鹰投涧去，黄鹑脱网傍人飞”（《九月初郊行》）是严州郊外常见的风景。野兔的繁殖能力很强，一年可以生好几窝。抓野兔还是比较容易的，所以常常成为下酒的好菜：“猎归焯火燎雉兔，相呼置酒喜欲狂。”（《荞麦初熟刈者满野喜而有作》）今天运气好，在山上打到了雉鸡和野兔，朋友们，来来来，快架起篝火，烤熟了一起喝酒吧！

“檐头买双兔，市店取斗酒。还家扫北窗，欢颜酌亲友。家贫气未馁，礼薄情更厚。”（《秋郊有怀》）家里来了客人，老太守也入乡随俗，买了两只兔子作为下酒菜，去街上打点土酒来招待。子曰：有朋自远方来，不亦乐乎！老朽虽然清贫，收入不高，但是亲友来了挺高兴，买不起好酒好菜，搞点山乡野味也别有趣味。

“寒醅发剂炊饼裂。”陆游在《屢雪二麦可望喜而作歌》诗中揭开了制作炊饼的秘密。

醅是还没有过滤的酒，也就是带糟的酒，即严州人所说的“酒酿”。陆游在这里明确地说，炊饼是用“酒酿”发酵的面粉制作而成的，和如今严州人所说的“馒头”的做法如出一辙。

严州人所说的馒头是发得极泡的、在民间筵席上用来夹红烧肉的那种馒头，不是俗语说的面包。馒头的背上都印有一个大红的印记。凡讨亲（结婚）、做寿、上梁（造新屋）、进屋（乔迁新居）等喜庆之事，亲戚邻居都要赠馒头以表示祝贺，是不可或缺的礼品，主人则同样要以馒头作为回礼。新屋上梁时主人从屋栋上往四处抛洒馒头，看热闹的人都可以去抢，谓之“抢馒头”，是一种约定俗成的民俗，也是为了图个喜庆的氛围。

严州馒头皆用“酒酿”发酵而成，与陆游诗中所说

之，可留月余，宜禁烟用。观此，则寒具即今馓子也。以糯粉和面入少盐，牵索扭捻成环钏之形，油煎食之。”（李时珍《本草纲目·谷部四·寒具》）

馓子的形状各别，有扭曲成麻花形的，也有一条一条连成栅栏形的，以麻花形的为主。因为起于禁火的寒食节，故被称作“寒具”。

“旋炊粉饧裹青箬”（《夜坐观小儿作拟毛诗欣然有赋》）。陆游的严州食谱中还有米粉糕和油炸糕。据当代学者研究，“粉饧”有点像今天的粽子，不过不是用糯米而是用米粉做成，四川人叫做“叶儿粑”。南宋初年绍兴年间中过进士的福建人林洪在《山家清供》一书中记载过洞庭饧的做法：“采莲与橘叶捣之，加蜜和米粉作饧，各合以叶蒸之。”饧的本义是腐败了的食物，是不是用发酵了的米粉拌以其他食材再用青箬包裹蒸煮而成也未可知，由于时代久远，难以考定。