



坛主小传

方笑一 华东师范大学中文系教授、思勉人文高等研究院院长。兼任中国宋代文学学会常务理事、中国历史文献研究会理事、上海市写作学会会长等。长期从事宋代文学与文献研究，著有《经学、科举与宋代古文》《北宋新学与文学》《古典诗词品读录·烟火》等。

炊饼

对于宋代面食，大家印象深刻的其中之一就是《水浒传》里多次出现的“炊饼”。一百二十回本《水浒传》第二十三回，武松去京城公干，临别之际特意叮嘱哥哥武大郎：“假如你每日卖十扇笼炊饼，你从明日为始，只做五扇笼出去卖；每日迟出早归，不要和人吃酒。”从武松所嘱可知，宋代的炊饼是要用扇笼来装的。它是放在笼屉里蒸熟的，接近于今天的馒头。既然是蒸熟，为何宋人称炊饼而非蒸饼呢？其实它原来就叫蒸饼，宋人吴处厚《青箱杂记》说：“仁宗庙讳祚（应作‘祚’），语讹近蒸，今内廷上下皆呼蒸饼为炊饼。”此言蒸饼之所以改名炊饼，是宋人为避宋仁宗赵祚名讳。

《水浒传》虽然写北宋末年之事，但毕竟成书于元末明初。今天的我们虽然对书里所写炊饼等面食十分熟悉，但是书中记录的面食中，究竟有多少是宋人真正吃过的呢？今天的讲座我们就从炊饼开始，聚焦宋代文学中的面食书写。

“饼”在中国古代，是面食的通称。面食的魅力在于那一口面香，这来源于小麦淀粉本身所特有的味道，和稻米的香味不同。面食的紧实、润泽、爽滑感，能让喜欢它的食欲欲罢不能。我国吃面食的传统由来已久，粮食作物被古人称作“五谷”，稻、黍、稷、麦、菽中的麦即为其中之一。宋代以前，在我国北方地区，小麦得到大规模种植，是人们的主要粮食。大约在晋朝，各种各样的面饼已经产生。西晋束皙的《饼赋》说：“《礼》：‘仲春之月，天子食麦。而朝事之笱，煮麦为糗。’《内则》：‘饼，并也，溲面使合并也。’”胡饼作之，大漫漶也，亦言以胡麻著上之。蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼之属，皆随形而名之也。在面粉中加水，使面粉聚合在一起，制成的面食就叫“饼”。做得大些，上面撒些胡麻，也就是芝麻，就叫胡饼。其他如蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼等，各有做法和特色。请注意，这里的确实只提到蒸饼，没提炊饼。炊饼的名称要到宋代才出现。

炊饼是蒸出来的，本身没有馅，吃起来最好有配菜，通常配的是肉类。南宋李心传《建炎以来朝野杂记》记载，宋高宗被金兵追击，一度以扬州为行在，每顿饭只吃面饭、煎肉、炊饼。假如没有肉的时候，炊饼也可配蔬菜食用。南宋赵彦卫《云麓漫钞》记载，台州临海章安祥符寺一位八十多岁的僧人，回忆自己十四岁的时候，亲眼见到宋高宗一行十六人逃亡经过这个寺院，“顷之，问寺有素食否，时方修岁杪，乃取炊饼五枚以进之，食其三，已又食其半，悟讲主复擷园蔬，笔以姜盐进之”。可见情急之下，即使是皇帝，这三四个炊饼佐以姜盐煮过的蔬菜也可以食用。其实，蔬菜配炊饼，东汉已有这样的吃法。当时的名士郭泰见人，夜里冒雨剪韭菜，做炊饼。

历史学家邓之诚《东京梦华录注》谓：“蒸饼亦曰炊饼，笱饼，数以扇计，即今馒头。”炊饼虽像馒头，但并不是馒头。宋徽宗宣和七年（公元1125年），许亢宗充任贺大金皇帝登宝位国信使，出使

宋代文学中对面食的书写

方笑一



今人复原的宋代梅花汤饼。资料图

金国祝贺金太宗即位，途经咸州，受当地长官招待：“赴州宅，就坐，乐作，酒九行。果子惟松子数颗。胡法，饮食酒肉不随盏下，俟酒毕，随粥饭一发致前，铺满几案。地少羊，惟猪、鹿、兔、雁、馒头、炊饼、白熟胡饼之类。”（《宣和乙巳奉使金国行程录》）这里将馒头、炊饼分开，说明是两种食物。南宋吴自牧《梦粱录·诸色杂货》记临安食店：“日午卖糖粥、烧饼、炙焦馒头、炊饼、辣菜饼、春饼、点心之属。”虽然这里的馒头是烤的，但显然和炊饼也是分列的。南宋胡仔《苕溪渔隐丛话》引《上庠录》：“两学公厨，例于三八课试二日，别设饌，春秋炊饼，夏冷淘，冬馒头，馒头尤有名。”这就很清楚了，在宋人眼中，炊饼和馒头是不同的食物。

差别在什么地方呢？宋代高承《事物纪原》这样介绍馒头的起源：“诸葛公之征孟获，人曰：‘蛮地多邪术，须禱于神，假阴兵以助之，然其俗必杀人以其首祭，则神享为出兵。’公不从，因杂用羊豕肉，而包之以面，象人头以祀，神亦享禱，而为出兵。后人由此为馒头。”可见馒头是以面包馅的，馅料则包括羊肉、猪肉等。南宋朱熹说：“譬如吃馒头，只吃些皮，元不曾吃馅，谓之知馒头之味，可乎？”（《朱子语类》）可见，宋代的馒头相当于今天北方人所说的“包子”。至今今日，江南地区比如上海等地，包着馅料的面食仍然被称为“馒头”，如肉馒头、生煎馒头等。在宋代，与当时的馒头不同，炊饼大多是不包馅料的。陈元靓《岁时广记》引《琐碎录》：“腊日，空心用蒸饼卷猪

板脂食之，不生疮疥。”如果蒸饼包有馅料，显然是无法再卷板油一起食用的。宋代话本《宋四公大闹禁魂张》：“（宋四公）擘开一个蒸饼，把四五块肥底爇肉多蘸些椒盐，卷做一卷，嚼得两口。”此处说得很明白，类似今天我们吃蒸馍，馍里夹着京酱肉丝或者梅干菜烧肉。

汤饼

在中国古代，有一种面点在文人圈子里比较出名，诗词古文里也常常提起，这就是汤饼。这是因为汤饼关联了魏晋时期的著名美男子——何晏。南朝刘义庆《世说新语》记载，何晏长得漂亮，尤其是那张脸白到极致。魏明帝曹叡怀疑他脸上敷了粉，盛夏时节，故意请何晏吃热汤饼。没想到，何晏吃了之后，大汗淋漓，用红衣揩脸，结果脸色变得更白了。证明他是天生肤白，不需化妆加滤镜。“何郎傅粉”由此成为著名典故。南宋周必大有两句诗描写红白相间的荷花：“艳质施朱窥宋玉，冰姿傅粉试何郎。”（《次韵红白莲间生》）干脆用漂亮的何晏来比喻白莲花了。

汤饼之名延续至今。今人看到“汤饼”二字，恐怕第一时间想到的是类似羊肉泡馍的食物，把硬面饼掰成小块，在热汤里浸泡，泡软了以后，再呼噜呼噜吃下去，爽快之极。但这与古代汤饼大相径庭。

北宋司马光《资治通鉴》记载，晚唐天复二年（公元902年），唐昭宗在凤翔行宫召几位大臣吃饭时悲愤地说：“在内诸王及公主妃嫔一日食粥，一日食汤饼，今亦竭矣。”一个王朝窘迫至此，离灭亡就不远了。宋元史家胡三省在注里专门解释了“汤饼”：“汤饼者，碓麦为面，以面作饼，投之沸汤煮之。”就是把麦子磨成面，面做成饼，放在沸水里煮。所以汤饼也叫煮饼。关于煮饼最早的文书记载出自东汉时期，汉质帝刘缙，说权臣梁冀是“跋扈将军”，“冀闻，深恶之，遂令左右进鸡加煮饼，帝即日崩。”（《后汉书·梁冀传》）饼中加加鸡毒，出手狠辣，令人毛骨悚然。

汤饼还有一些别名，如水引、傅饪、索饼等等。北魏贾思勰《齐民要术》里有一篇《饼法》，专门介绍各种饼的制作。汤饼被叫作“水引”，具体的做法是：“授如箸大，一尺一断，盘中盛水浸。宜以手临铛上，授令薄如韭叶，逐沸煮。”即把面揉搓成筷子那么粗，一尺长一断，像韭菜叶那么薄，放在水中煮沸后吃。还有一种“水引”类似的饼，叫“傅饪”。《齐民要术》介绍其做法为：“授如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁，授使极薄。”可见傅饪比水引短，二寸一断，揉搓极薄后水煮，类似今天的面片汤。两者有共同特点：“皆急火逐沸煮熟。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”到了宋代，傅饪成了汤饼的俗名，如欧阳修《归田录》说：“汤饼，唐人谓之‘不托’，今俗谓之傅饪矣。”范仲淹的儿子范纯仁，宋哲宗元祐年间被贬永州期间，给人写信说：“此中羊面，无异北方，每日闭门餐傅饪，不知身之在远也。”（张邦基《墨庄漫录》）羊肉傅饪成了范纯仁贬谪生涯中的精神寄托。东汉刘熙《释名·释饮食》中举出很多种饼的名字，其中有一种叫“索饼”，清代王先谦《释名疏证补》引述清代学者成蓉镜的说法：“索饼，疑即水引饼，今江淮间谓之切面。”这里的“索”是指面像绳索的样子，索饼是水引饼，也就是汤饼。

无论是从《齐民要术》的记载还是从宋人的描写来看，汤饼均形如今天的汤面。南宋词人朱敦儒说：“肥葱细点，香油慢炒，汤饼如丝。早晚一杯无害，神仙九转休痴。”（《朝中措》）由此可见，宋代的汤饼是一丝丝的。这在苏轼的诗里也得到印证：“汤饼一杯银线乱，萎萎如著玉簪横。”（《过土山寨》）汤饼是细丝状的，装在杯中食用，加以葱油，可配上葱姜一起吃。文人的描写虽然浪漫形象，倒让我们明白了汤饼的真实样态。古人认为，在寒冷的冬天，热汤饼是驱寒饱腹的最佳选择，正如晋代束皙的《饼赋》中说：“涕冻鼻中，霜成口外。充虚解战，汤饼为最。”

我们今天煮面，过程中需要加几次冷水，这样可以控制水温，防止沸腾的面汤溢出，也可以让面条避免粘连，更加筋道。宋代煮汤饼也需要控制水温。南宋吴曾《能改斋漫录》记载，北宋范祖禹发现每天吃的汤饼与一般汤饼不太一样，于是去厨房探访，发现厨师桌上放着几十枚铜钱，他问厨师这些铜钱的用途。厨师回答说：“煮汤饼的时候，把汤饼放进水里，每次水沸腾，就把一个铜钱放进沸水里，再次煮沸时，再放一枚铜钱进去。等全部铜钱放完了，汤饼也就煮熟了。”宋人以此为控制煮面水温的秘法——水经过铜钱的降温，又再次升温，反反复复，最后煮出来的汤



北宋张择端《清明上河图》展现的笼屉中的面食。资料图

饼口感刚刚好。这些铜钱，有点类似于今人给饮料降温所用的不锈钢冰块。

从宋代文献来看，汤饼的配菜似乎还有不少。北宋黄庭坚给朋友的书信里说：“偶得少许笋，极嫩，可加料作一杯汤饼否？”（《与人简三八》）又说：“惠猫儿须笋，甚宜汤饼。”（《书简帖三》）笋就是菌菇，猫儿须笋是筍笋，汤饼配上鲜嫩的菌菇、鲜笋，正好似今天的一碗美味的素汤面了。宋代的汤饼如果要配肉类，那最常见的是羊肉。在宋代，牛用来耕地，不能随便宰杀食用，猪肉又不容易煮熟，故而羊肉是当时人们食用的主要肉类。苏轼诗云：“冷淘槐叶冰上齿，汤饼羊羹火入腹。”（《迺往泉城获麦》）“火入腹”三字，生动地写出了一碗热气腾腾的羊肉汤饼下肚的感觉。

苏轼和哥哥苏辙被贬谪到南方的时候，曾经在梧州、藤州一带相遇，路边有个卖汤饼的人，于是兄弟二人购买食用。路边摊的汤饼味道粗劣，难以下咽。苏轼放下筷子直叹气，苏辙却飞快地吃完了，还慢悠悠地对弟弟说：“九三郎，你还想去细细咀嚼吗？”说大笑。此事见于南宋陆游《老学庵笔记》，这一碗汤饼，或许代表了一种独特的人生态度，在恶劣的环境下不再追求往昔的享乐，而是豁达之下的随遇而安。苏轼仿佛在劝慰弟弟：“我们这个处境，有得吃就不错啦。”

因为汤饼是普通的面食，普通人都是可以吃的，于是渐渐就成了朴素饮食的象征。宋人有个说法叫“汤饼肠”，意思就是吃汤饼的那副肠子。此说首创自诗人黄庭坚。友人李清臣送给他一饼茶叶，他开玩笑说：“春风饱识太官羊，不惯腐儒汤饼肠。”（《谢送碾整源茶芽》）这里的“春风”比喻茶，黄庭坚说这个茶不知见过多少御厨烹制的高档羊肉，恐怕不太习惯我这个迂腐穷酸的读书人那副吃汤饼的肠子吧！可见，拥有一副“汤饼肠”是读书人的幽默自嘲，也有自命清高的意味在。南宋诗人杨万里给朋友写信说到烹茶：“烹玉尘，试春色，心知韵，舌知腴，甚恐春风不惯腐儒汤饼肠耳。”（《答庐陵刘县丞》）说他喝了这个好茶，心里体会了韵味，舌头领略了丰腴的感觉，只是害怕这茶不习惯他这腐儒的肠胃。读书人虽然腹中只有“汤饼肠”，但胸罗万卷，饮茶正与读书相得。黄庭坚送茶给张耒，说：“可烹玉尘试春色，浇君胸中《过秦论》。”（《以团茶洮州绿石研赠无咎文潜》）读了贾谊的《过秦论》，为亡秦的历史教训深深惋惜，正好用清茶来浇胸中块垒。杨万里的话，正是从黄庭坚诗里来。

宋代还有与汤饼有关的风俗，称为“汤饼会”。某家为了庆祝孩子出生，在孩子出生后三天或者一月，家中准备汤饼招待客人。类似于今天的“满月酒”，南宋王十朋有一首诗的题目叫《梦龄得男老者喜甚汤饼会中出诗以贺》，可见宋人生子举办汤饼会的习俗。

按古人的说法，汤饼还有些药用价值。南朝梁宗怀《荆楚岁时记》记载：“六月伏日，并作汤饼，名为辟恶饼。”天气热了，这里的“辟恶”有祛除疾病的意味。宋代陈直《寿亲养老新书》记载，用新黑豆煮成豆汁发面做成汤饼，味道甘美，假如不煮熟的话，给服食丹药的人吃最佳。至于是否真有药效，就不得而知了。

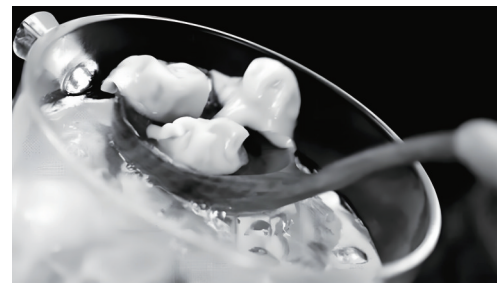
馄饨

馄饨也是宋代重要的一种面食。它起源甚早，到了宋代，制作和口味上都有较大的发展。

关于馄饨的起源，有几种说法。汉扬雄《方言》说：“饼谓之饪，或谓之餠，或谓之饊。”清代王念孙《广雅疏证》卷八引《方言》字作“饨”。清代钱绎《方言笺疏》也说：“窃谓《方言》‘饼谓之饪’，‘饪’字即‘饨’之讹。”三国魏张揖《广雅》说：“馄饨，饼也。”虽然《方言》和《广雅》都出现了“馄”“饨”二字，但“饼”是诸多面食的通称，且《方言》和《广雅》都没有说“饼”为什么又称“馄饨”。唐人李匡义在《资暇录》卷下说：“馄饨以其混沌之形，不可直书混沌，从食可矣。”这是关于馄饨之名来源的又一种说法，即认为其名与馄饨形状有关，而“馄饨”二字的读音与“混沌”相近。类似的说法还见于《食物志》，该书说：“馄饨，或作餠饨，餠饨象其圆形。”

宋代程大昌《演繁露》还提到了“馄饨”之名来源的另一种说法：“世言馄饨是虏中浑氏、屯氏为之。《方言》：‘饼谓之饪，或谓之餠，或谓之饊。’则其来久矣，非出胡虏。”不过他反对“馄饨”起源于少数民族“浑氏、屯氏”之说，目前我们也不知道程大昌引述的这种说法从何而来。

另外，论及馄饨名称的起源，也需要探究它和饺子的关系。清代《正字通》卷十一说：“今馄饨，即饺饵别名，俗屑米面为末，空中裹馅，类弹丸，形大小不一，笼蒸啖之。”这里所说的馄饨，又是饺饵的别名，形状像汤圆，而吃法则像今天的蒸饺。同书又说：“今俗饺饵。屑米面和馅为之，干湿小大不一。”“水饺饵即段成式《食品》汤中牢丸，或谓之粉角，北人读如娇，因呼饺饵为饺儿。”同样认为馄饨是饺饵的别名，而饺饵就是饺



今人复原的宋代馄饨。资料图

儿，也就是饺子。它以米、面粉包裹馅料，可以在水中煮熟，但这不是唯一吃法，也可以蒸熟。由此可见，古人对馄饨、饺子、牢丸（汤圆）在外形和烹煮方式上并不是区分得那么严格。唐代崔龟图注段公路《北户录》卷二引颜之推的说法：“颜之推云：今之馄饨，形如偃月，天下通食也。”可见颜之推时代的馄饨就像今天的饺子，形如弯月，而且是常见的食物。宋人也注意区别馄饨和其他面食，比如馄饨，就是水煮的面片，朱翌《猗觉寮杂记》：“北人食面名傅饪。然则是物非馄饨明矣。”

实际上，到了南宋，馄饨的形状已经和今天差不多，不易与饺子或傅饪混同。僧人释慧开有《馄饨》一诗：

宽着肚皮急叉手，
馊汤里面翻筋斗。
浑身糜烂转香香，
那个祥和不开口。

从诗中可知，馄饨“宽着肚皮”，即裹有充足的馅料，“急叉手”表明馄饨皮的两角交叉包裹，第二句指烹任方式为水煮，第三句写煮熟之后香味四溢。显然，馄饨口味的不同在于馅料。

宋代馄饨的馅料，比较常见的是荠菜。北宋晁说之《谢蓝文荠菜馄饨》：“无奈国风怨，荠菜论苦甘。王孙旧肥胖，汤饼亦多慚。”此处用典出自《诗经·邶风·谷风》：“谁谓荼苦，其甘如荠”，又与羊肉、汤饼比较。南宋洪咨夔的五律《荠馄饨》云：

嫩断苔边绿，甘包雪里春。
萧家汤是祖，束苋饼为邻。
混沌画三叔，冲和贮一真。
日斜摩腹睡，自谓葛天民。

这首诗很形象地写了厮（挖）嫩荠菜作馅料包馄饨，饱食之后心满意足的状态。第二联写荠菜馄饨与唐代长安著名的“萧家馄饨”的渊源关系，又与束皙《饼赋》中写到的形形色色的饼关联。这首诗的特色在于写作时顾及饮食书写的传统，又用“混沌”二字暗示馄饨，是写馄饨的诗中写得较好的一首。洪咨夔还有诗云：“微磨和汤瘦粒救，芳鬼夹荠斫馄饨。”（《岁事》）这里的“馄饨”就是指馄饨，馅料是猪肉和荠菜。宋末方回有诗句：“欲掘馄饨荠，嫌泥懒出城。”（《十二月大暖雨二十四昼夜二十五日始雪》）方回又有《竹杖》诗云：“跳上岸头须取，秀州门外角馄饨。”说明当时用荠菜、猪肉做馄饨馅料是较为常见的。除此之外，《梦粱录·天晓诸人入市》记载：“六部前丁香馄饨，此味精细尤佳。”南宋陈世崇《随隐漫录》卷二则记载了关于馄饨的奢侈饮食：“以蟪蛄为釜，为馄饨，为椗釜，止取两整，余悉弃之地。”即只用小蟹蟹钳里的肉做釜菜，包馄饨，做蟹羹，所谓“椗釜”指的是椗子。还有一种“黄雌鸡馄饨”，《寿亲养老新书》卷一记载：“黄雌鸡肉五两，白面七两，葱白二合，切细，右以切肉作馄饨，下椒酱，五味调和，煮熟，空心食之，日一服，皆益藏府，悦泽颜色。”馄饨还能做出不同花色。《岁时广记》卷七引唐代《逸史》，有“食五般馄饨”的记载，指五种花色的馄饨，陆游诗云：“蒸饼犹能十字裂，馄饨那得五般来。”（《对食戏作六首》其三）但五般馄饨究竟是馅料的不同，还是馄饨皮不同，尚未见详细记载。比五般馄饨更多样的是百味馄饨。周密《武林旧事》卷三：“冬至，朝廷大朝会庆贺排当，并如元正仪。而都人最重一阳贺冬，车马皆华整鲜好，五鼓已填拥杂沓于九街。妇人小儿服饰华炫，往来如云。岳祠、城隍庙，炷香者尤盛。三日之内，店肆皆罢市，垂帘饮博，谓之‘做节’。享先则以馄饨，有‘冬馄饨，年馄饨’之谚。贵家求奇，一器凡十余色，谓之‘百味馄饨’。”由此可见，宋代馄饨的品类发展到南宋时期已经非常丰富。此书还记载十一月仲冬“绘幅饌食馄饨”的习俗。《武林旧事》卷十另外还有一种跟食物没有直接关系的“纸馄饨”，并非言说馄饨皮薄如纸，南宋《名公书判清明集》卷十一：“捉人殴打，辄用纸裹木棒，名曰纸馄饨。”是骇人听闻的刑罚。

从文献来看，馄饨在宋代释家看来无论是外形还是烹煮、食用过程都蕴含禅意。如释道济说：“馄饨外象能包，中存善爱。掉出顽皮，捏成妙手。我为生财，他贪适口。砧儿上难免碎身，汤锅中曾翻触斗。舍身正可救饥，没骨不堪下酒。把得定横吞吞吞，把不定东走西走。记得山僧嚼破时，混半满地。”（《馄饨》，《济祖师文集》，《全宋文》第268册第6063卷）宋代僧人著作中多言及馄饨，但大多是借这种流行的点心来发挥禅理。（选自《光明日报》）



游客在河南开封清明上河园景区游玩。资料图