2020.3.18 星期三
责编:沈路莎 美编:陈恩武 组版:杜敏
现代快报+

一场疫情,把多少人逼成了厨子。不是做凉皮,就是炸油条,不是电饭煲蛋糕,就是懒人焖饭……

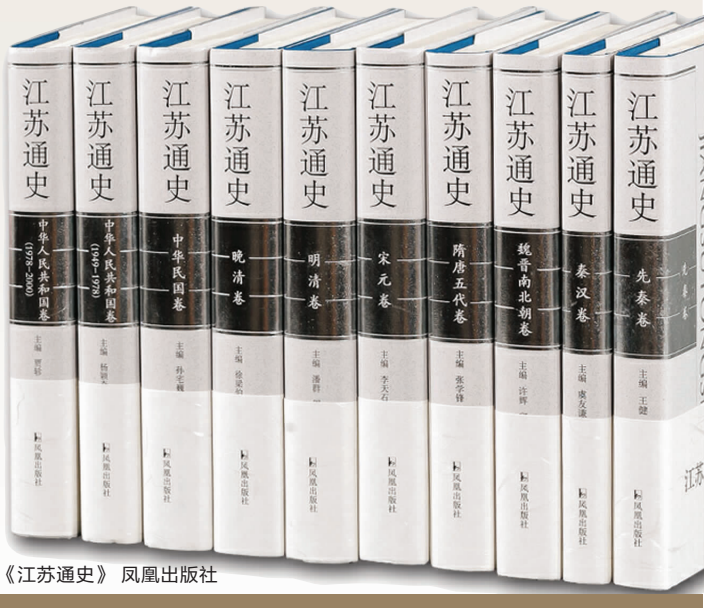
能不能整点高级的?山川异域,风月同天那种的?文脉君深扒《江苏通史》《易牙遗意》等,给大家整点听起来就很有文化的江苏古代菜谱,比如:欢喜团儿、桃源酒、千里脯、凤池汤……

如果你们做出了这些菜,记得晒出来,馋哭文脉君!

现代快报+/ZAKER南京记者 郑文静

感谢《江苏艺文志》增订本主编江庆柏教授、凤凰出版社对本文的帮助

看了这些古代菜谱 我馋哭了



《江苏通史》 凤凰出版社

菜

如果要拍一部“舌尖上的江苏”,估计多少集也拍不完。因为好吃的实在太多了。

元代,平江(今苏州)人韩奕就曾撰写《易牙遗意》。该书共二卷,分酝造、脯鲊、蔬菜、笼造、炉造、糕饵、汤饼、斋食、果实、诸汤、诸茶、食药等十二类,记载了一百五十多种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯、食药的制作方法。

2019年10月,在第二届江苏文脉论坛上,《江苏文库·书目编》的重要组成部分——182册的《江苏艺文志》首发。其中就收录有《易牙遗意》的四个版本:(1)《夷门广牍》本;(2)《四库全书存目丛书》本,影印《夷门广牍》本;(3)《续修四库全书》本,影印《夷门广牍》本;(4)《鉴赏小品》本。

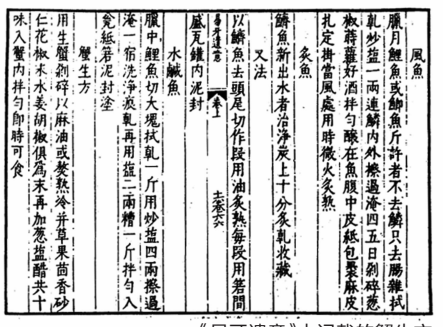
01 蟹生方

用生蟹剁碎,以麻油或熟熟冷,并草果、茴香、砂仁、花椒末、水姜、胡椒俱为末,再加葱盐醋共十味,入蟹内拌匀,即时可食。

这是《易牙遗意》中记载的一个螃蟹生吃的方子。

砂仁,是“缩砂仁”的简称,是一种多年生草本植物,主要产于广东,气味芳香浓烈,有健胃、化湿、止呕等功效。

水姜,即嫩姜。


易牙遗意 卷上 土苏六
风鱼
腊月鲤鱼或鲫鱼斤许者不去鳞只去肠杂拭乾炒盐一两逋鳞内外擦遍淹四五日剉碎葱椒蔚蕤好酒拌匀酿在鱼腹中皮纸包裹麻皮扎定掛當風處用時微火炙熟
炙魚
鮮魚新出水者治淨灰上十分炙乾收藏
又法
以鱗魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬間盛瓦罐內泥封
水鹹魚
腹中鯉魚切大塊拭乾一斤用炒盐四兩擦遍淹一宿洗淨裹乾再用盐二兩糟一斤拌匀入瓮紙若泥封塗
蟹生方
用生蟹剁碎以麻油或熟熟冷并草果茴香砂仁花椒末水姜胡椒俱爲末再加葱盐醋共十味入蟹內拌匀即時可食
六二四
《易牙遗意》中记载的蟹生方

02 千里脯

牛、羊、猪皆可。精者一斤、浓酒二盏、淡醋一盏、白盐四钱(冬天只要用三钱)、茴香、花椒末一钱,拌一宿,文武火煮令汁干,晒之。

当时有一首诗:“白盐四钱同搅拌,淹过一宿慢火熬。酒尽醋干穿晒却,味甘休道孔闻韶。”

诗中引用了《论语》中“子在齐闻《韶》,三月不知肉味”的典故。用来说明,这个肉干煮好之后拿绳子穿起来,放到太阳下面晒,晒好之后的千里脯,味道甘美,使孔子闻韶乐而仍知肉味。

03 盏蒸鹅

用肥鹅肉切做长条,用盐、酒、葱、榧拌匀,放白盏内蒸熟后,浇上麻油。

04 臊子蛤蜊

用猪肉,精肥相半,切作小骰子块,和些酒,煮半熟,入酱。次下花椒、砂仁、葱白、盐、醋,和匀。再下绿豆粉或面,水调下锅内作腻,一滚盛起。以蛤蜊先用水煮去壳,排在汤鼓子内,以臊子肉浇供。新韭、胡葱、菜心、猪腰子、笋、茭白同法。

05 假河豚

凤凰出版社出版的《江苏通史·宋元卷》记载了一种当时的名菜“假河豚”,可惜,并未记载具体做法。

名士梅圣俞以讲究饮宴而闻名,他家经常吸引一些习气相投的文人食客,梅家几乎成为研究饮食文化的中心。叶梦得《石林避暑录话》中对此有着记录。梅圣俞曾在宴席上赋诗《河豚鱼》:“春洲生荻芽,春岸飞杨花。河豚当是时,贵不数鱼虾。”说明至少在宋代城市中的知识阶层,吃河豚已成风气。苏东坡居常州时,里中士大夫家有妙于烹河豚的,会请东坡共享。

宋代的美食家还创造出味道鲜美的素食“假河豚”。

杨次翁在丹阳时,即用此做羹招待米芾。当时,所谓的假河豚、炸油河豚、油炸假河豚,已成为大小食店中的名菜。

酒

06 桃源酒

白曲二十两剉如枣核,水一斗浸之,待发。糯米一斗淘极净,炊作烂饭,摊冷。以四时消息气候投于曲汁中,搅如稠粥。候发,即更投二斗米饭,尝之或不似酒,勿怪。候发,又投二斗米饭,其酒即成矣。

如天气稍暖,熟后三五日,瓮头有澄清者,先取饮之,纵令酣酌,亦无伤也。

这是《易牙遗意》中记载的一个酒方,据说是从武陵桃花源中得到的。候发的意思就是等待发酵。

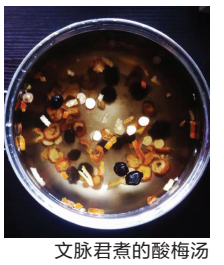
易牙遗意上卷目録
醞造類
桃源酒
香雪酒
碧香酒
臘酒
建昌紅酒
白麴
紅白酒糟
三黃糟
醋三種法
豆醬二種法
又醬油法
脯鮓類
易牙遗意 卷上 目録 土苏六之三
千里脯并詩
捷脯
火肉
臘肉三種法
風魚法
炙魚二種法
水鹹魚法
蟹生方
魚鮓
生燒猪羊肉法
大燒肉
捉清汁法
留宿汁法
用紅麴法
瓮燒料方
細燒料方
燒鴨法
又煮鴨法
《易牙遗意》中记载的桃源酒等

汤

07 凤池汤

乌梅去仁留核一斤,甘草四两,炒盐二两,水煎成膏,拌匀,放入罐中压实,半年后方取出,焙干,为细末。点汤或者用水煎服。

《易牙遗意》中记载的这个汤,文脉君越看越觉得很像……酸梅汤!不过如今的料更丰富,也不会等上半年再喝,现煮现喝才健康啊。


文脉君煮的酸梅汤

08 瑞香汤

山药四两,乌梅一两,甘草一两,丁皮木香各一钱为末。

饮料

09 麦门冬饮子

用人参、麦门冬、茯苓三味煮浓汁,渴即少啜之。

饮子曾是江苏地区颇受欢迎的一种具有药用价值的饮料。

苏东坡有一首《睡起闻米元章冒热到东园送麦门冬饮子》:“一枕清风直万钱,无人肯买北窗眠。开心暖胃门冬饮,知是东坡手自煎。”

《苏轼文集》中,有一则写给友人钱世明的尺牍,其文云:“一夜发热不可言,齿间出血如蚯蚓者无数,迨晓乃止,惫甚。细察疾状、专是热毒,根源不浅,当专用清凉药。已令用人参、麦门冬、茯苓三味煮浓汁,渴即少啜之,余药皆罢也……”

从信中看得出来,麦门冬饮子很为苏轼青睐,在他看来,这是对付热毒很有效的一种“清凉药”。其制作也很讲究,要用人参、麦门冬和茯苓一起煎成浓汤。苏轼在确信自己中了热毒的情况下,就把这种药汤当作饮料,口渴了就喝它。

10 舍儿别

用新鲜果汁煎熬而成,有时会加入糖、蜜。

元代,镇江曾进贡一种叫“舍儿别”的饮料。舍儿别,蒙古语意为解渴水,由新鲜果汁煎熬而成,有时会加入糖、蜜。如果过稠,则以开水稀释。

主食

米饭、馒头、面条是如今最常见的主食。不过,据凤凰出版社出版的《江苏通史·宋元卷》中所述,越南的占城稻,在北宋初才大量传入江苏地区。占城稻的抗旱力强,对土壤的适应性也强,因而种稻面积大增,粮食产量也随之提高。两宋之际,随着北人大量南迁,江苏地区的一年两熟制范围才扩大。

稻主要用于煮饭和熬粥。苏轼在《乞常州居住表》中曾说:“臣先有薄田在常州宜兴县。粗给茶饭。”

宋人煮饭,比较稠的如浆糊,叫饘(zhān)。

范仲淹幼时发愤读书,饥则“划饘而食”,把事先煮好的糜粥用刀切成四块,每天早晚各吃两块。

11 人口粥

腊月二十五,家家还有喝“人口粥”的习俗,即以赤豆粥祭祀食神。范成大在诗中这样叙述苏州一带的风俗,“家家腊月二十五,淅米如珠和豆煮”,“锼姜屑桂浇蔗糖,滑甘无比胜黄粱”。

12 欢喜团儿

用白糯米洗净,在数九寒天蒸熟、冻散,并炒之使膨胀。春节期间用饴糖掇炒米,使成团状,以示团圆吉祥之意。

到了宋末,在南方的一些城市,“饮食混淆,无南北之分”。

元代延续了这一风俗,以镇江地区为代表,《至顺镇江志》卷四《土产》载,当地出产大麦两种、小麦三种。尤其是小麦,磨出的面粉更加精细。

元代,江淮地区流行一种以糯米制成的“欢喜团儿”。

扫码关注
江苏文脉公众号