

天冷了,与古人一起花式吃肉

转眼间冬天到了,这可是饕餮们的“福利季”,因为吃再多也没关系,毕竟可以把肥硕的身体藏进厚衣服里,任脂肪肆意增长,反正天知地知我知你不知。尤其当这北风一吹,胃里的食物就像是被风刮走了,忽然就饿了起来……这个时候,来点肉自然是极好的,但要把肉吃出个花来,我们还是得跟古人学习。

【汉代】烤肉、濡肉、热量炸弹“淳熬”,让你见识汉代吃肉界天花板

提起吃肉的方法,最常被概括为煎、烤、烹、炸,尤其是烤和烹,那可谓是历史悠久,早在原始社会中就出现了。

汉代人把烤肉吃出了新境界。烤肉有两种吃法,一种是放在火槽上烤,另一种就跟现代人撸串一样,用铁签穿着在炉子上烤。古人烤肉有专用炉具,1983年广东广州南越王墓中曾出土铜烤炉与铁叉,看上去与我们现代人在烧烤店见到的烤具并没有太大的差别。

汉代人吃烤肉的场景,不少出土的壁画和画像石上都有吃烤肉的元素。如山东嘉祥宋山出土的汉代画像石,画像石上的西王母和东王公身边的侍者举起烤好的肉串请他们吃。又如出土于河南洛阳老城西北61号墓的《鸿门宴图》,侍者烤肉的场景引人入胜,无论饭局如何跌宕起伏,他们只管安心地手握长叉,天大地大,都不如烤肉这件事大。

据《西京杂记》记载,刘邦就是烤肉爱好者。早年他在泗水当亭长,某次被派去遣送民工到骊山修建秦始皇陵。刘邦善待了这些民工,临别时大家送给他两壶酒还有鹿肝和牛肝。刘邦当场就与随从瓜分了,直接烤着吃,后来他做了皇帝,仍然对这件事念念不忘。

在辛追夫人面前,刘邦对烤肉的爱绝对是不足挂齿。辛追夫人不仅生前爱吃肉,死后也要把肉带去。当她的墓葬长沙马王堆1号西汉墓出土后,墓葬中专门用来记录随葬品器物的简牍,遣册上记载了她的随葬品中有大量的肉食,单是烤肉就有牛炙、牛肋炙、犬肝炙、豕炙、鹿炙以及鸡炙等等,简直是汉代吃肉界的天花板!

除了烤肉以外,汉代还流行一种吃法,叫濡肉。烹肉是在煮的过程中放好作料,濡肉则是清炖,什么作料都不放。《礼记·内则》郑玄注:“凡濡,谓亨(烹)之又以汁和之也。”这濡肉的吃法跟现代的白煮肉一样,煮熟后捞出来用酱料调和。古人所蘸的酱料叫“醢”。这种被称为“醢”的酱料必须加热以后,与肉一起放进染器中,待濡肉吸收了酱料的味道后,方可食用。

光吃肉有点单调,古人对肉配米饭又搞出了新花样。在《礼记·内则》中曾提到“八珍”,“八珍”中有一珍叫“淳熬”。淳熬就是大米饭配肉酱,将肉酱与米饭拌匀,再淋上一两勺脂油。这听起来就很好吃,一口下去,胜却人间无数。

【魏晋】为了吃鱼,诞生史上最美味辞职信

相比汉代对肉的大快朵颐,魏晋人更喜欢来点精致的。热播剧《大军师司马懿之军师联盟》中,除了群雄割据搞权谋以外,还出现了精致的美食。

最让人印象深刻的莫过于侯吉做

的五味脯,在美食中是有代表性的“低调的奢华”。选用牛、羊、獐、鹿以及猪肉,先将这些食材的肉骨捶碎煮成骨汁,撇去浮沫放入豆豉继续煮,再加上花椒末、橘皮及生姜末,最后将肉脯浸在鲜汁中用手搓揉入味。五味脯是深受魏晋时期贵族喜爱的小吃,尤其是皇室宴请之时的招牌菜。五味脯不仅用料讲究,时间节点上一般选在农历二月和九、十月间,做法有点类似现代人吃的腌肉。在《齐民要术·脯腊》“作五味脯”中记载道:“关于脯和腊,混称时都是乾肉,分指则有别,大动物析成条片的叫做‘脯’,小动物全作的叫做‘腊’。”

五味脯固然美味,但肉食爱好者也并非天天都得吃牛羊猪鹿肉,偶尔也得吃点鱼肉“刮刮肠”,毕竟鱼肉对大多数肉食爱好者而言,压根不算荤菜。

鱼,除了煎炸烤烹外,还可直接吃生鱼片。中国人吃生鱼片的记载,最早可追溯到周宣王五年。《诗经·小雅·六月》中记载,周宣王命尹吉甫北伐玁狁后,凯旋归来时,大宴宾客:“饮御诸友,炰鳖脍鲤。”这里的“脍鲤”就是生的鲤鱼片。关于生鱼片的吃法,《礼记》上写着:“凡脍,春用葱,秋用芥。”你看,古人早就知道吃生鱼片要蘸芥末了!

到了魏晋时期,生鱼片的吃法更丰富,吃的人也更多。相传,越王勾践在会稽吃鱼片,忽然遭到吴国军队的偷袭,勾践把剩下的生鱼片全倒入江中。后人就在这个场景的基础上艺术加工,说这些被倒进江中的生鱼片就变成了江中的小鱼,也就是后来的“银鱼”,又被称作是“脍残鱼”。从侧面反映出当时吃生鱼片是个很常见的事情。

吃生鱼片是很享受,但从前有人居然在离职理由一栏中填上“回家吃鱼”,这人就是西晋的张翰。当时西晋王朝正处于八王之乱中,齐王司马冏执政,张翰的官职是大司马东曹掾。他不愿卷入政治斗争,打算辞职,辞职总得有理由,就说想吃家乡的蔬菜、莼羹、鲈鱼吧!张翰写下了一封史上最美味的辞职信《思吴江歌》:“秋风起兮木叶飞,吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归,恨难禁兮仰天悲。”吃鱼这么正当的理由,当然得“同意离职”,张翰也因此全身而退,可以说是“吃货自有吃货福”。

【唐代】烧尾宴以及多民族融合美食,唐太宗认为鸡肉不算肉

到了唐代,吃肉更是到达巅峰,毕竟唐代是一个全面开放型的社会,它不断地吸取西域饮食文化,于是生长在大唐的吃货们可谓是无比幸福。想要在大唐吃肉一次吃个够,吃个畅快得先向老天祈祷:“求求您让我升职吧!要不,我同事升职也行!”因为这样就有机会吃上烧尾宴。烧尾宴可以说是唐代的“职场文化”。烧尾宴究竟有多好吃?韦巨源曾收藏了一份崔湜举办的烧尾宴菜谱,后由唐末五代时期

的陶穀曾抄录了在他的《清异录》里,元末明初的陶宗仪在他的《说郛》中又备份了一次。这份食谱中,单是肉的菜谱就让人眼花缭乱,比如乳酿鱼、丁子香淋脍、凤凰胎、遍地锦装鳖、光明虾炙、葱醋鸡……还有一些民族特色的美食,什么金铃炙、红羊枝杖、升平炙、箸头春等。这些来自游牧民族的美食,在制作过程中,油脂放得特别多,还会加上乳酪,再加上炙烤的烹饪方法,让这些肉类原本的滋味儿简直是发挥到极致。

唐代的肉食爱好者还搞了一些食疗菜谱,主角当然还是肉,不过他们将这些肉做成了羹。这些肉羹很奢华,一点都不低调,常见的牛羊猪鹿等肉自然是在其中,为了提鲜,唐人还会在肉羹中加入兔肉或者鹌鹑肉。此外,据《食医心鉴》中记载,唐代的厨师巧妙地将许多动物的内脏和下水运用起来,制作出有食疗效果的肉羹,比如明目的羊肝羹、补肾气的猪肾羹、补气血的猪肝羹等等,真是不仅会吃,还会补。

唐代的肉食爱好者对于吃起来口感不那么丰盈的肉类完全不放在眼里,这个事儿还闹出了个笑话。据《新唐书》记载,唐初朝廷禁止御史到地方时吃肉。唐初名相马周却对鸡肉情有独钟,任监察御史时常忍不住在地方上吃鸡肉,有人就跑去告状了。唐太宗一脸蒙:“我禁御史食肉,恐州县广费,食鸡尚何与?”意思就是,我禁止御史到地方上吃肉是为了整顿地方的奢靡之风,减少铺张浪费,但这个规定跟吃鸡肉有什么关系?换句话说就是:吃鸡肉压根就不能算是吃肉!天下的肉食爱好者们都是一个想法,连皇帝都不能除外。

【宋代】刻在基因里的羊肉,大相国寺集市的烧猪肉

到了宋代,吃肉这件大事对于肉食爱好者们来说,选择的余地就更大了,最值得吃的必须是羊肉。爱吃羊肉是宋代人刻在基因里的爱好。据《续资治通鉴》记载,吕大防为宋哲宗讲述皇室法规时提到:“饮食不贵异味,御厨止用羊肉,此皆祖宗家法所以致太平者。”

据《宋会要辑稿》中记载,北宋熙宁十年,宫廷御厨一年肉食采买为猪肉4131斤,羊肉434463斤,羊肉数量等于是猪肉的100倍!如此喜爱吃羊肉的宋代人,自然是有许多吃羊肉的方法。

宋太祖时期就有一件吃羊肉的著名事件。开宝末年,吴越王钱俶来朝拜宋太祖赵匡胤。赵匡胤吩咐御厨:“钱王是浙江临安人,你给他做几道南方的美食吧。”御厨压根没有思路!

御厨经过思考,决定研制一道名叫“旋鮓”的菜。据北宋蔡絛在《铁围山丛谈》中记载,这道菜“一夕取羊为醢,以

献焉,因号旋鮓”。就是把羊肉煮熟后,加上酱料,做成肉酱,再佐一些其他食物一起食用。当这道菜呈献到宴席之上后,惊艳了众人的舌头,以至于此后皇室宴席上“首荐是味,为本朝故事”。

羊肉走出皇宫后天地更宽广,市井中的做法更是无奇不有。《梦粱录》中就记载了这些有关于羊肉的美食,如鹅排吹羊大骨、蒸软羊、鼎煮羊、羊四软、酒蒸羊、绣炊羊、五味杏酪羊……

除了吃羊肉,宋代人也爱吃猪肉。比如北宋名臣张齐贤,对猪肉是真爱,还特别爱吃肥猪肉,一顿就能吃上好几斤。说起宋代的猪肉不得不提一个美食地标:大相国寺。在宋代,大相国寺集市有个有名的网红美食:烧猪肉。

宋代的烧猪肉跟现代最近流行起来的脆皮五花肉是同一种美食,而最擅长做这道烧猪肉的人是僧人慧明。由于他做的烧猪肉太好吃,远近闻名,于是他所在的地方就被称为“烧猪院”。

老百姓在家做饭划算点,这就得去肉铺。据《梦粱录》中记载,宋代杭州城内外有不少肉铺,卖猪肉的老板绝对是倾情演绎何为“市井中的优雅”。他们不仅把肉铺装修得非常精致,就连肉案上都装饰了一遍,“动器新丽”,看上去十分赏心悦目。到了饭点,肉铺的生猪肉基本卖光,对于想省钱又想偷懒的人来说,这时来肉铺是绝佳时机。因为肉铺的生猪肉卖光后,就开始卖熟食。《梦粱录》中记载道,“更待日午,各铺又爇公式熟食:头、蹄、肝、肺四件,杂爇蹄爪事件,红白爇肉等。”这个“爇”的制作方法与现代卤菜差不多,是将食材用文火煨熟,也可以将食材埋在灰火中煨熟。除了去店铺买熟食,还可以看看走街串巷的美食,就连犯鮓,也就是腌猪肉都能搞出许多名堂。冬天,居然还有季节限定,比如冻姜豉蹄子、姜豉鸡、冻白鱼、冻波斯姜豉等等。

或许正是因为有了这些肉食爱好者们的吃肉秘籍,所以才有后来明清时期走向繁荣的饮食文化。

文图来源:北京青年报



宋徽宗《文会图》局部