

夏日里的各色风物,渐渐繁盛。这不,夏日“清凉”来了!饱满多汁的桃子、清凉甘甜的西瓜、青皮白霜的冬瓜……食物背后,是穿越时空的历史,奇妙的文化史。让我们在几个美食风物里,深入认识饮食文化。

穿越时空的清凉美食

□ 孙绿绮



桃子

桃子:古老的水果

桃子,是我国最古老的水果之一,滋味甜美如蜜,生食、佐酒、果脯、做罐头,甚至煮饭都有它的身影。欧洲学者曾以为桃树起源于波斯,起初给桃子起名意为“波斯果”。后来被达尔文纠正,中国才是桃子的故乡。据说达尔文为了研究物种起源,吃过老鹰、美洲狮、猫头鹰,甚至吃过一只狢狢。他一生没有到过中国,但他写到的水蜜桃、蟠桃等中国桃多达几十种,至于娇艳多姿的中国桃花,更是令他赞叹不已。

中国是桃子的故乡。近代中国考古学家在浙江河姆渡新石器遗址中,发现了六七千年前的野生桃核。在河北藁城县台西村的商代遗址中,也曾发掘出外形完整的两枚桃核和六枚桃仁。经鉴定,它们和今天栽培的桃完全相同,说明我国先民早就掌握了吃桃种桃的方法。

不只考古发现,文献中也有诸多佐证。中国最早出现桃的记载是《山海经》,里面写夸父追日,身体化成了桃林。《诗经·魏风》中也有云“园有桃,其实之淆”;又云“投我以桃,报之以李”。不仅在黄河流域出现了专业的果园,桃子还被作为礼物在亲朋好友间馈赠。《韩非子》中也曾记载过鲁哀公将桃子赠送给孔子,以示重视和尊崇。

五果之尊首,仙桃来增寿

古人喜欢五五之数,崇尚“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食方法。其中的五果是指桃、李、杏、梨、枣,桃排名第一,地位稳居五果之首。

在先秦时期,桃子因为花开繁茂和果实累累,代表着浪漫美好和众多子多福的象征。比如《诗经》中的名篇《桃夭》,就用桃花形容女子较好的容颜,用桃叶形容她旺夫齐家,用桃实来称赞她适合生养。

桃之夭夭,灼灼其华。之子于归,宜其室家。桃之夭夭,有其实。之子于归,宜其家室。桃之夭夭,其叶蓁蓁。之子于归,宜其家人。——《诗经·周南·桃夭》

桃子还代表着吉祥长寿的寓意,这在汉代被广为接受。《神异记·东荒经》中写道:“东方有树,高五十丈,叶长八尺,名曰桃。其子径三尺二寸,和核食之,令人益寿。”桃子与寿元相结合,这与当时佛教和道教兴起,盛行求仙问药的社会意识不无关系。

《汉武帝内传》中还记载了汉武帝与西王母的天人之会,西王母用仙桃来招待汉武帝,并提到“此桃三千年生食”。刘彻吃了仙桃,惊为天物。

《西游记》中的神仙和妖怪,很多对桃子有着情愫。王母娘娘的蟠桃,人人都想吃上一口。桃子代表福寿的观念一直延续到今天。民间年画上的老寿星,手里总是拿着寿桃。北方的老人过生日,寿宴上也常见桃形馒头堆成的寿桃山。桃子的形象遍布人们的日常生活,甚至在日用器物和服务纹样中,都能见到桃子的身影。



西瓜

西瓜:红瓢凝冰霜 暑消玉浆寒

西瓜原是葫芦科的野生植物,生长在非洲的干旱沙漠地带,先经埃及人种植食用,后逐渐传至欧洲和中原,再经西域传入了中国,故名“西瓜”。我国不是西瓜的原产地,但却是种瓜、吃瓜大国。

谁是第一个吃瓜群众

西瓜起初被称为“寒瓜”,南朝梁人沈约《行园》诗云:“寒瓜方卧差,秋蔬亦满陂。”但西瓜究竟是何时传入中国的?这个问题一直争论不休。

李时珍认为西瓜源于西汉张骞,他打通了丝绸之路,将西瓜种子带回来。“建安七子”之一的刘桢在《瓜赋》中就曾这样描述:“蓝皮密理,素肌丹瓤;冷亚冰霜,甘逾蜜糖。”说明东汉时期已经有瓜可食。

也有人认为,五代时辽太祖耶律阿保机大破回纥,才有了西瓜种子,用“牛粪覆棚”之法在辽上京一带种植,后被金人和南宋人引种,逐渐南下传至河南、江淮等地。

考古实证更有说服力:1995年秋天,内蒙古赤峰市敖汉旗发掘出的辽代墓葬壁画上,赫然记录了契丹贵族宴饮吃西瓜的场面。

然而,还有更早的是:1980年,江苏省扬州西郊汉墓的随葬漆筒中发现了西瓜籽,墓主卒于汉宣帝本始三年(公元前71年)。1976年,广西贵县西汉墓椁室的淤泥中也发现了西瓜籽。

这些考古发现将中国人的吃瓜史向前推进了一千年。也就是说,至少在西汉时期,人们就开始吃瓜了。只不过从南宋时期开始,西瓜才算是广泛种植,真正进入了大众视野。

切瓜也有仪式感

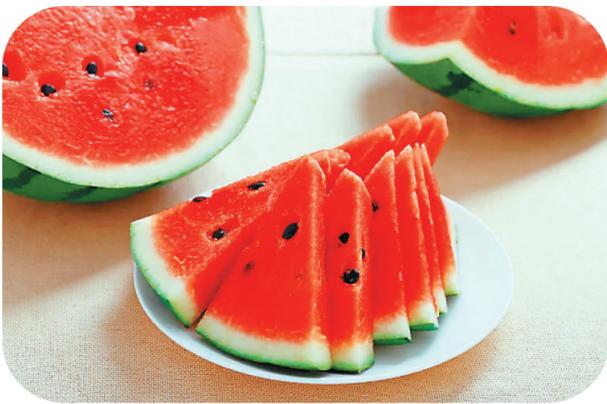
由于瓜不易得,古人很注重切瓜的仪式感。《礼记》中记述:为天子切瓜,要削皮后切成八瓣;为诸侯切瓜,要切成四块;为士大夫切瓜,只削皮就可以。当然这里说的瓜,是诸如甜瓜、香瓜之类。

切西瓜的刀具也很讲究,明代的李东阳说他切西瓜用弯刀:“香浮碧水清洗透,片逐弯刀巧更斜。”弯刀,就是刀环上带铃铛的刀,一边斜切西瓜,一边丁零作响,这个场面可谓绘声绘色。

南宋的文天祥吃瓜更是霸气十足,直接用金佩刀切西瓜:“拔出金佩刀,碾破苍玉瓶。千点红樱桃,一团黄水晶。”他不但切过红瓤西瓜,还切过黄瓤西瓜。

清代著名的文评家金圣叹也深谙切瓜之法:“夏日于朱红盘中,自拔快刀,切绿沉西瓜,不亦快哉!”除了刀要快,还要提前将西瓜浸凉,故名“快刀斩绿沉”。

切西瓜除了要有好刀,还要有好刀工。《燕京岁时记》中就说:“西瓜必参差切之,如莲花瓣形。”彼时吃瓜,还有人将瓜皮镂空雕刻出精美纹样,悬挂于宴席上方,在内部点上蜡烛,变成了别有巧思的西瓜灯。



冬瓜(本版图片均为资料图)

冬瓜:青皮薄白霜 夏日解暑热

随着气温升高,就到了吃瓜的季节,西瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜……应季的瓜果琳琅满目。冬瓜,敦实朴素,碧绿清白,清清凉凉,只消一碗冬瓜汤,便是夏天的消暑食谱之一。

冬瓜明明是夏令的蔬菜,为什么取名冬瓜呢?其实是因为冬瓜成熟之后,身披一层白霜,酷似冬天的皑皑白雪,所以叫作冬瓜。“冬瓜经霜后,皮上白如粉涂,其子亦白,故名白冬瓜。”——张揖·《广雅》

这层白霜是一种蜡质,可以保护冬瓜越冬不坏,起到储存作用。而在酷暑天气,“霜”字和“冬”字,也可以带给人们清凉透爽之意。

夏令消暑热,青皮薄白霜

冬瓜起源于我国南方和印度东部地区,在我国已有2000多年的栽培史。在广州象岗山南越王墓的考古中,就发现了冬瓜的种子。

早在秦汉时期,就有了种植冬瓜的记录,彼时将冬瓜称为水芝、地芝。因体形长圆类似枕头,又被称为枕瓜。南北朝时,冬瓜的种植已颇为广泛,《齐民要术》中便有了冬瓜的栽培及酱渍方法。

到了明代,冬瓜已经是寻常可见的日常菜蔬。李时珍在《本草纲目》中有一段非常详细的描述:“三月生苗引蔓……六七月开黄花,结实大者径尺余,长三四尺,嫩时绿色有毛,老则苍色有粉,其皮坚厚,其肉肥白,其瓤谓之瓜筋,自虚如絮,可以浣洗衣服,其子谓之瓜犀,在瓤中成列,霜后取之,其肉可煮为茹,可蜜为果,其子仁亦可食。”——《本草纲目》

冬瓜在夏天便可以采摘,晚熟的冬瓜甚至可以延至冬后。《本草衍义》中就记载说:“白冬瓜一二斗大,冬月收为菜,又蜜煎代果。可以御寒,故曰冬瓜。”元代王祿在《农书》中也说:“冬瓜以其冬熟也。”

冬瓜性微寒,味甘淡,能清热除烦,消除水肿。不仅好吃,而且自古就是减肥时蔬。唐代孟诜在所撰的《食疗本草》中说:“欲得瘦轻健者,则可常食之;若要肥,则勿食也。”

冬瓜的万般吃法中,以宋朝僧人师观的最为特殊。他写诗说自己“蘸雪吃冬瓜”,别有一番滋味。炎炎暑日,饮食适宜清淡,此时若吃一碗清雅的冬瓜汤,虽未“蘸雪”,却也有“嚼霜”之意了。

草中卧肥瓜,容物心宽广

中国冬瓜的种类十分丰富,单论瓜皮颜色,可分为黑皮冬瓜和粉皮冬瓜两大类,有青皮、乌皮、淡绿、粉白等十多种。

若要冬瓜瓜盅,首选形美小巧的小冬瓜;若要炒着吃,可选深绿皮的大冬瓜;若要煲汤,则选肉质松软浅绿皮。

冬瓜其貌不扬,默默无闻匍匐于田间地头,甚至是野草丛中。《菜根谭》将其不事张扬的品性,称之为“暗长”,并说:为善不见其益,如草里冬瓜,自应暗长。

比起很多的蔬果,冬瓜是个庞

然大物。明朝的王世懋在《瓜蔬疏》里夸赞道:“天下结实大者,无若冬瓜。”宋朝诗人郑清之也写过一首诗,以冬瓜自喻:“生来笼统君休笑,腹里能容数百人。”当然,这里的人是指“瓜子仁”。在他看来,冬瓜腹中宽广,大肚能容,心态豁达,岂能不爱?

盐渍冬瓜鲊,白玉冬瓜盅

冬瓜的吃法多样,水煮素烧、蒸炒炖皆宜,既平易家常,又可登大雅之堂。古人为了吃冬瓜,可谓花样百出。

北魏时流行的冬瓜吃法,是以青梅卤汁进行腌渍,叫作“梅瓜”。还有一道“瓜芥菹”,是用冬瓜,切长三寸、广一寸、厚二分。芥子,少与胡芥子,合熟研,去滓,与好酢,盐之,下瓜。唯久益佳也。”

宋朝时,盐腌冬瓜被称为“冬瓜鲊”。还有一种腌法叫作“蒜冬瓜”,记录在明代食谱《遵生八笺》里。是将冬瓜削皮去瓤,切成一指宽,焯水后加盐,以捣碎的大蒜和熬好的醋水浸泡。

还有蜜渍之法。《武林旧事》中就记载了南宋清河郡王招待宋高宗的一份御宴菜单,其中有一道“蜜冬瓜鱼儿”,是将冬瓜蜜制后,在内壁雕出精巧的鱼。元朝的《居家必用事类全集》中也有道“蜜煎冬瓜”,可以算是甜口的果脯。

冬瓜素味鲜和,是许多菜肴的黄金搭档。清代袁枚在《随园食单》中说:“凡一物烹成,必需辅佐。要使清者配清,浓者配浓,柔者配柔,刚者配刚,方有和合之妙。”他认为冬瓜和蘑菇、鲜笋一样,都是“和合之妙物”。

冬瓜亦可做功夫菜,清人朱彝尊在《食宪鸿秘》中记载了一道名菜“煨冬瓜”,后来演变成了“冬瓜盅”。以碧绿玉冬瓜为容器,蒸出鲜美的盅汤,可谓是白玉藏珍。

冬瓜的万般吃法中,以宋朝僧人师观的最为特殊。他写诗说自己“蘸雪吃冬瓜”,别有一番滋味。炎炎暑日,饮食适宜清淡,此时若吃一碗清雅的冬瓜汤,虽未“蘸雪”,却也有“嚼霜”之意了。

