

# 古代猫冬的那些精美零食

冬天到了,冬日食欲的味蕾被打开。在这个糖炒栗子、蜜饯、烤红薯成为“网红零食”的季节,我们不禁好奇:古人如何在寒冷的冬天里找到美食的慰藉?你会发现,那时人们猫冬也会做一些零食打发时光,从御案到市井,古人的零嘴匣子颇为丰富,炒栗子、炒瓜子、糖蜜饯、烤地瓜的一口甜香里,藏着许多鲜活的历史表情。



2

## 通夜沿街卖瓜子

说起来,瓜子的历史很悠久了。在《南史·孝义传》记载了韩氏兄弟通过“朝采瓜子,暮生已复”的方式种瓜,为父母筹集葬资的故事。北魏贾思勰《齐民要术》已记载了收瓜子法:“凡种瓜法,先以水净淘瓜子,盐和之”。北宋初年成书的《太平寰宇记》记载了当时河北幽州有一种“瓜子”土产十分出名,并向朝廷进贡。这里的瓜子,应该是西瓜子。

元代《王祯农书》记载:“其子爆干取仁,用荐茶易得”,这里说的应该是西瓜子的制作方法。这一时期,西瓜子作为零食的身份更加明确,人们开始享受嗑瓜子带来的乐趣。

明代嗑瓜子已经登上大雅之堂,明刘若愚《酌中志》载,明神宗朱翊钧“好用

鲜西瓜种微加盐焙用之”,上有所好下必甚焉,皇帝喜欢嗑瓜子,民间也效仿。万历年间流行的民间小调《挂枝儿·赠瓜子》唱道:“瓜仁儿本不是个稀奇货,汗巾儿包裹了送与我亲哥……礼轻人意重,好物无须多。”

在文学作品中,已经有了嗑瓜子的影子。《金瓶梅》中,多次出现了“瓜子”,第一回中就有“那妇人每日打发武大出门,只在帘子下嗑瓜子儿”的描写。《红楼梦》中同样不乏嗑瓜子的场景,第八回中,“黛玉嗑着瓜子儿,只管抿着嘴儿笑”。

明诗人李云龙《广州元夜歌》:“十五儿郎满面春,爱餐茗叶染朱唇。越罗衫袖笼瓜子,玉齿分明度与人”,写出了少男少女嗑瓜子的那份俏模样。清诗人、

戏曲家孔尚任《节序同风录》中有“炒西瓜子装衣袖,随路取嚼曰嗑牙儿”的记述。清文昭《年夜》诗写道:“侧侧春寒轻似水,红灯满院摇阶所,漏深车马各还家,通夜沿街卖瓜子”,说明当时街头巷尾出现了卖瓜子的商贩。

清代嘉庆状元吴其濬《植物名实图考》则记载了葵花子已经被炒食:“此花向阳,俗间遂通呼向日葵,其子可炒食,微香,多食头晕。滇、黔与南瓜子、西瓜子同售于市。”这里的记载说明,那时随着葵花的种植逐渐普及,炒食葵花子也开始流行;这里还是最早售卖南瓜子的记载。

到了民国时期,南瓜子开始火爆,甚而“终年市于茶坊酒肆,人竞买食之”。

3

## 蜜以甘之可久存

古时猫冬除了上述零食以外,一些条件较好的家庭,还会食用糖制果品。这种以各种果蔬为原料,用糖或蜂蜜腌渍后加工制成的食品,俗称蜜煎,后改为蜜饯。

古代为了使果品能够保藏完好,常常采用干制、蜜渍、糖渍的方法。先秦时期已有关于蜜饯的记载,《礼记》中有云:“枣、栗、饴、蜜以甘之”,这里的饴即以谷物发酵加温制成的饴糖。将枣与栗子浸入饴与蜜中,不仅可令其甘甜可口,还可隔绝空气,耐久保存。早在西周时期,已出现了饴的身影。《诗经》中有:“周原膴膴,萋茶如饴”。这里的饴指的就是用发芽的米煮熟出来的糖。屈原的《招魂》中有“柜枚蜜饵”“脯鳖炮羔,有柘浆些”的描述,就是用蜜、饴同米面煎熬所制成的甜味糕点。有了糖才便于制作蜜饯。

北魏《齐民要术》中也提到了果品干制之法,有制作干枣法、果蔬的蜜渍之法等,可见蜜饯的制作技术早在南北朝时期已经很成熟了。

到了唐代,制糖技术更加完善,不仅冰糖的生产技术趋于成熟,在吸收了印度的制糖技术后,提炼砂糖的技术更是技艺精湛。宋代时,“糖霜”也出现了,宋大诗人苏轼《送金山乡僧归蜀开堂》诗载:“冰盘荐琥珀,何似糖霜美”,糖霜即绵白糖,在当时已被广泛食用。这一时期,蜜饯的品种也已十分丰富,不仅有《梦粱录》中记载的“十色蜜饯”,更诞生了至今仍熟知的冰糖葫芦。

宋朝对蜜渍果品十分重视,设有专门的“蜜煎局”,专掌糖蜜花果、咸酸劝酒之事。据《梦粱录》记载,蜜煎局“掌簾钉看盘果套山子、蜜煎像生窠儿”。蜜煎局的职责为制作和供应蜜饯类食品,这类食品除了供皇家享用,还具有很强的观赏性,可作为皇室内宴的装饰品。

南宋时期,临安街市上的食店、点心店以及粉食店等皆有诸多糖、蜜小食。食店所卖蜜饯有十几种之多,又有沿街叫卖的“麻糖、芝麻糖、豆儿黄糖、杨梅糖、荆芥糖”等,各色糖果应有尽有。

宋美食家林洪《山家清供》记载很多

关于蜜饯的制作方法,其中有樱桃蜜饯:“要之其法,不过煮以梅水,去核,捣印为饼,而加以白糖耳。”也就是说,樱桃去核后,放入青梅水里煮烂,把煮烂的果肉捣碎放入有图案的模具里压成小饼,最后加上白糖即可。

元代时,蔗糖开始普及,制作糖渍果品更是便捷了。当时的《居家必用事类全集》,就记载了十余种糖渍之法,有糖脆梅法、糖椒梅法、糖杨梅法、糖煎藕法、糖苏木瓜等。同时,“蜜煎”也开始被称作“蜜饯”。元贾铭在《饮食须知》中也记载了一些蜜渍果品的保藏之法。

明清时期,糖渍果品的种类更加丰富。清《食宪鸿秘》中记载的酒有31种果品的保藏之法,其法以糖渍为主。清代还有一些果品采取盐腌渍法,其中“腌柿子”:“秋柿半黄,每取百枚,盐五六两,入缸腌下。春取食,能解酒。”

而在清代东南地区蜜饯更为普及,清作家张岱曾记载“苏州则带骨鲍脯、粽子糖、白圆、橄榄脯”,可见那时的苏州蜜饯十分流行,尽是甜食。

4

## 薯味甜香热腾腾

津,又把红薯引种到了北方。

清代,红薯种植已经推广到全国各地,成为人们的重要粮食之一。有史料记载:清代雍正八年,福建海关官吏将白薯呈送进京,只在圆明园内栽种。清乾隆十四年,新任直隶总督方观承将白薯传至直隶等地。此时,被引进到北京的红薯改名叫白薯。

到了清乾隆年间,烤红薯流传到了山东济宁一带。据记载,乾隆帝南巡时,曾在济宁吃过烤地瓜。据《清宫医案》记载,乾隆帝还把烤地瓜带进紫禁城。

清末,烤红薯的摊贩更多地出现

红薯,古时又名甘薯、番薯,明朝万历年间,一位名叫陈振龙的福建人来到吕宋发展。看到当地种植的“朱薯”生熟可食,赞其“六益八利,功同五谷,利益民生”,于是将其引进,带回他的故乡福州。

后来,明代农学家徐光启为红薯进一步向江南等地引种做出了贡献。徐光启通过亲自引种实践,认为甘薯是杂粮中的“第一品”“农家不可一年不种”。他总结了在松江试种的经验,整理出传种、种候、土宜、耕治、种栽、壅节、移插、剪藤、采收、制造、功用、救荒等一整套做法,称为“松江法”。几年后,徐光启到天

在北京城街头,大都是来自山东、直隶各县等地的摊贩在经营。据清富察敦崇《燕京岁时记》载:“京师食品亦有关于时令,(农历)十月以后,则有栗子、白薯等物。”到了民国初年,烤红薯在北京继续流行,文人徐霞村《北平的街头小吃》中将烤红薯好吃的特点概括为“肥、透、甜”3个字。肥,是选用那种圆乎乎、皮薄肉厚的红薯烤制;透,是说烤红薯手艺到位,必须烤到外焦里嫩;甜,就是说烤好的红薯十分甘甜蜜爽,令人越吃越香。

据《齐鲁晚报》

## 1 山栗炮燔疗夜饥

栗子是我国最早被栽培利用的果树之一,《诗经·郑风》中就有记载:“东门之墀,茹藘在阪。其室则迩,其人甚远。东门之栗,有践家室。岂不尔思?子不我即!”诗中写的是恋爱男女的家附近正好种着栗树,可以用栗子来讨好心上人。

2024年,国家文物局在安徽淮南发布“考古中国”重大项目进展,考古发掘武王墩墓发现的果品,主要有浆果和干果两类,由于腐化、炭化等原因,浆果只残留下梅核等,而干果则有栗子。在显微镜下观察,栗子保存基本完整,一侧平直,一侧圆鼓,表面光滑,当考古队员转换观察位置轻轻拨动时,栗子看上去仍有弹性。据了解,此前其他的楚墓,也曾出土过较多的栗子。武王墩墓为战国晚期楚国的高等级大型墓葬,是目前中国首次见到的、结构清晰明确的九室楚墓,是楚国最高等级的丧葬礼制,这些遗存不仅反映了墓主人生前的饮食偏好,也揭示了当时楚国的饮食文化。

汉朝司马迁在《史记·货殖列传》中有“燕秦千树栗”的记载;《史记·苏秦传》中也有“南有碣石、雁门之饶,北有枣栗之利……足于枣栗矣,此所谓天府者也”的记载。

南宋大诗人陆游晚年时因牙齿松动,常常食用栗子聊以充饥,他曾写了《夜食炒栗有感》一诗:“齿根浮动叹吾衰,山栗炮燔疗夜饥。唤起少年京辇梦,和宁门外早朝来”,说明在宋代炒栗子已经很普及。

糖炒栗子的制作并不复杂,是将栗子放在锅中翻炒,然后加注糖浆,炒熟后多呈深黄色,味道很是鲜美。清乾隆帝曾写过《食栗》一诗:“小熟大者生,大熟小者焦。大小得均熟,所恃火候调。堆盘陈玉几,献岁同春椒,何须学高士,围炉芋魁烧”,栗子的炒制过程及美味都被描写得淋漓尽致。

清嘉庆年间还有《燕台口号一百首》,其一写道:“堆盘栗子炒深黄,客到长谈索酒尝。寒火三更灯半熄,门前高喊灌香糖”。这首诗展现了用刚出锅的糖炒栗子款待客人的画面,说明古人猫冬会用糖炒栗子佐酒。

古时,人们还会将栗子做成点心来吃。清文学家袁枚《随园食单》中有记载:“煮栗极烂,以纯糯米粉加糖为糕,蒸之,上加瓜仁、松子。此重阳小食也。”这种重阳节糕点,是将栗子加入多种配料,蒸制而成,用小勺挖着吃,味妙无穷。