

復原詩意宋宴

品嘗千年美味



福建省泉州石獅市發起「宋元海絲宴」行動，對宋朝文人食譜《山家清供》中的菜品進行了還原。

受訪者供图



一餐吃遍宋朝美食

開胃菜：山家蟹釀橙
● 選閩南產地，老橙意選海蟹製成，菊花黃雅鮮現，蟹蟹風雅呈酒香之境。



珍饈百味

古語有云，「民以食為天」。在古人看來，吃是一種享受，也是一種藝術。在被公認為中國美學高峰的宋朝，有一位「高級吃貨」林洪，把菜譜寫到了難以超越的高度。「山家清供者，鄉居粗茶淡飯之謂也」。日前，福建省泉州石獅市發起「宋元海絲宴」行動，策劃舉辦首屆「宋元海絲宴」暨閩南菜傳承創意大賽，對林洪這位南宋石獅籍老饕所著食譜《山家清供》中的菜品進行了還原，從書中篩選提煉出8道菜品，與另8道閩菜融合，組成完整宋宴，千年美味得以再現江湖。

大公報記者 蔣煌基

登國宴餐桌 宋朝美食放異彩

源遠流長

宋朝的飲食文化，在中國飲食史中獨樹一幟。1998年，美國《生活雜誌》評選出近千年來影響人類生活最深刻的100件事，其中宋代的餐館和小吃排在第56位。東坡肉、灌湯包等等無數的宋朝美食，至今仍活躍在世人餐桌上，甚至有的還榮登世界級宴會。2016年的杭州G20峰會上，《山家清供》記載的蟹釀橙登上了國宴餐桌，招待中外賓客。這道流傳千年的美食，被南宋詩人危稹讚為「黃中通理，美在其中，暢於四肢，美之至也」。2019年，內地電視劇《知否知否，應是綠肥紅瘦》中的「櫻桃煎」也引起吃貨們的無限遐想，「櫻桃煎」同樣收錄在《山家清供》。

福建省泉州石獅市博物館館長李國宏介紹說，林洪曾到福建武夷山遊玩，拜訪隱士止止師。兩人大雪天裏抓到了一隻兔子，但沒有廚師烹飪，於是就把兔肉切成薄片，在燒開的湯水裏一滾，再蘸上調料食用。「熱湯中的肉片反覆翻動，肉片色澤宛如雲霞，於是林洪把這道菜取名「撥霞供」，林洪也被認為是「中華火鍋第一人」。李國宏說。雖然火鍋已有2000年歷史，並非林洪所發明，但能夠收穫「中華火鍋第一人」的稱號，林洪在中華飲食文化中的巨大影響力可見一斑。

餐前小點：山海兜

● 山珍嫩筍與河海鮮組合，佐以綠蔥油和陳醋，兜袋的外形寓意「兜」住好運。



待客主食：黃金雞

● 李白詩云「堂上十分綠醕酒，盤中一味黃金雞」，此菜皮色金黃，肉質嫩滑鮮甜。



▲「宋元海絲宴」暨閩南菜傳承創意大賽的參賽菜餚吸引小觀眾。 中新社



▲復原專家組通過菜品、宴席、器皿、書畫綜合呈現「宋元海絲宴」。 受訪者供图

自宋朝起，百姓從「一日兩餐」變為「一日三餐」，烹飪的方式、食材、佐料也隨經濟發展和海上絲綢之路的繁盛發生了翻天覆地的變化。作為菜譜，《山家清供》推崇天然食材，倡導簡樸自然的飲食方式；但它又不止是一本菜譜，一人三餐四季，《山家清供》裏隱藏着優雅的中國。

花果入菜 藥食同源

《山家清供》共分上下兩卷，記錄了菜、飯、羹、湯、面、餅、糕點等共104道美食，食材包含鮮花、蔬菜、水果、肉類，總體體現營養均衡的觀念。

泉州美食達人小溪告訴大公報記者，《山家清供》裏面有不少鮮花做的美食，如菊花做的「金飯」，蓮蓬做的蓮房魚包、梅粥等，也有水果入菜的菜餚。「相比蜜煎櫻桃，我更喜歡蟹釀橙。」小溪說，熟成個大的橙子去掉頂蓋，掏出血肉留少許果汁，將螃蟹的蟹膏肉放到掏空的橙子裏蓋上頂蓋，隔水用酒、醋、水蒸熟。橙子的酸甜不僅中和了蟹的油膩感，還提升了蟹肉的香氣。「自己在家也可以做，聽說宋朝皇帝真正吃過這道菜。」她說。

中國人好養生，因此講究「藥食同源」。林洪的《山家清供》有很多菜餚的食材、做法、禁忌都引用了《本草綱目》等古籍，認為飲食也要順應四時。

菜名典故 人文美學

宋元時期的泉州，是中國最大的港口城市，匯聚了世界各地各色人種、美食、宗教、文化。「宋元海絲宴」復原專家組成員、中國飯店協會地標美食專委會成員許曉春介紹，在當時，胡椒是一種珍貴的調料，《山家清供》裏部分食材有加入胡椒，因為宋元時期胡椒正是通過泉州的刺桐港進入中國。

宋人的高雅，在林洪的食譜中體現得淋漓盡致。書中的菜品命名更是一絕：韭菜燙熟，加薑絲、醬油和醋拌勻，綴一撮嫩柳，名「柳葉韭」；魚肉片薄，裹一層豆粉下鍋燙熟，喚「玉蟬羹」，桂花糕引「廣寒宮桂樹」之典，更名「廣寒糕」……

「在《山家清供》中，每一道菜都流淌着人文與美學的滋味。」「宋元海絲宴」復原專家組成員、福建閩菜大師葉明福告訴大公報記者，復原的最高標準就是突出菜餚的清、雅、韻。從取材嫩筍、菌類和枸杞嫩葉的純素菜「山家三脆」，到用生薑和桂圓製作的通神餅，從餐前小菜到飯後甜點，「我們吸收了地方特色，在古籍中尋找十幾道菜餚，復原成一桌完整的宋宴。」葉明福說。

「『宋元海絲宴』是跨越千年、系統化的人文美食復原。」許曉春表示，《山家清供》中有宮廷宴，有士大夫飲食，也有市井百姓的食物，「相信『宋元海絲宴』會是中國飲食史上的一個亮點。」他說。



主菜：撥霞供

● 即火鍋。為更好體現菜名寓意，復原時採用紅菇湯做底，燙菜則包括羊肉、蝦、鮑魚、東星斑等。



素菜：山家三脆

● 取材嫩筍、菌類和枸杞嫩葉，復原時加入從海上絲綢之路傳入的胡椒，疊加幾種鮮味。

佐餐小食：牛蒡脯

● 牛蒡是一味「藥食同源」材料，以牛蒡製脯，食之有肉脯之味。



解酒湯：沅瀝漿

● 白蘿蔔與甘蔗切塊煮爛成瓊脂，瓊脂凍刨絲再放入煮好的甘蔗蘿蔔湯內。傳說宋高宗趙構在六月會喝冰鎮過的沅瀝漿解暑。

餐後甜點：通神餅

● 餡料中以薑、麥芽糖、紅糖和閩南水果桂圓乾肉等採取一定比例配置，溫補驅寒，祛濕養生，可增進食欲解暑氣。

《山家清供》部分食譜

蜜煎櫻桃

● 櫻桃用梅子水煮了，去核，搗碎放在製餅的模具中壓成餅狀，加上蜜糖食用。

玉灌肺

● 真粉（綠豆粉）、油餅（豆腐皮）、芝麻、去皮核桃和少量蒜薹、紅曲、白糖等研成末，拌在一起蒸熟成糕，切作肺狀，澆上辣油供食。

雪霞羹

● 將新採的蓮花摘蒂去心，放在沸水中一焯，然後與嫩豆腐同煮，「紅白交錯，恍如雪霞之霞」。

蓮房魚包

● 將鱖魚肉塞入蓮房孔洞之中蒸製而成。

大耐糕

● 大李子去皮剝核，以白梅、甘草湯焯過，把蜜和松子肉、去皮橄欖仁、去皮核桃仁、碎瓜子仁放入挖空的李子蒸熟。

中國東北「避暑遊」走紅

最近幾日，一輛輛房車在黑龍江省黑河市市區整齊停放，十分顯眼。遮陽篷下，三五成群的人們在房車旁喝茶、聊天，愜意十足。夏日，中國多地進入「高溫天氣模式」，高緯度地區城市迎來旅遊熱潮。地處中俄邊境，黑河市最低氣溫不到20攝氏度，許多外地遊客選擇以「房車遊」的方式在此休閒避暑。「我們為選擇「房車遊」的遊客規劃了停車場地，提供用水充電等服務，讓大家在這裏玩得舒心。」黑河市文化廣電和旅遊局工作人員李立岩說，多年來，黑河憑藉優良的生態氣候環境和完善的配套設施，大力發展旅遊業，讓「冷資源」變身「熱流量」。

位於黑龍江省東南部的興凱湖，是中國東北地區最大的淡水湖，也是消暑避暑的好去處。遊客李曉媛說：「假期帶孩子來放鬆一下。不但景色宜人，還嘗到了著名的大白魚！」地處中國最北端的黑龍江省漠河市，憑藉日均18攝氏度的舒適溫度也成為消暑納涼的「打卡地」。「位於大興安嶺山脈北麓的漠河市森林覆蓋率高，是第一批國家森林康養基地。」漠河市旅遊局副局長張欣澤介紹，今夏，漠河推出多條旅遊線路。數據顯示，7月初以來，哈爾濱機場每天進出港旅客4.5萬餘人次。旅遊客流已佔機場客流的「半壁江山」。



新華社
▲7月27日，遊客在哈爾濱濱防洪紀念塔廣場遊玩。 新華社

中國人愛西瓜 一年消耗逾6000萬噸

對於西瓜，中國人可謂是情有獨鍾。從產量看，2020年中國的西瓜年產量6024.69萬噸，佔全世界西瓜總產量的59.29%。儘管生產了佔全世界近六成的西瓜，2020年我國仍然進口西瓜約9.7萬噸。同樣在2020年，中國出口的西瓜僅有約4.4萬噸。這意味着僅2020年一年，內地市場就消耗掉約6029萬噸西瓜。儘管西瓜在中國種植的歷史很長，但栽培面積一直不是很大。從20世紀70年代開始，隨著農田水利條件有了較大改善，優良品種的引進、培育，以及先進的施肥等技術的普及，中國西瓜的單產質量得到一定提高，種植分布也更加廣。

隨着中國經濟不斷發展，20世紀90年代各地西瓜生產面積在趨於穩定的基礎上向周年化生產供應方向發展，大棚及溫室栽培發展很快，早春促成栽培與秋延後抑制栽培得到很大發展，這意味着老百姓在一年四季都能吃上西瓜。進入21世紀，中小果型西瓜、無公害綠色西瓜的生產成為市場的呼聲。從20世紀90年代末開始，國家十分重視西瓜行業科研生產的發展，西瓜科研項目被列入了科技部國家「863」計劃。強大的科技力量，還能滿足人們吃瓜不吐瓜籽。20世紀80年代全國無籽西瓜種植面積已達十餘萬畝，年出口量達到3萬噸以上。

新華社