

宋代人的“主食厨房”

●孙晓明 孙辰龙

“由俭入奢易，由奢入俭难。”这句今天读来依然发人深省的至理名言出自宋代司马光的《训俭示廉》。一方面，宋代的粮食种类和产量都较之前有较大发展和提高；另一方面，宋代人提倡勤俭节约的家训、格言等也大量涌现。

我们现在的主食丰富多样，主要是大米和面制品，包括大米、面条、饺子、馄饨、米粉等，以及以玉米和小米等杂粮为代表的粗粮制品。作为补充，近年来马铃薯逐渐成为第三大主粮。其实宋代已形成中国人主食的雏形。

宋人吃面有来头。宋朝的面食品类很多。《东京梦华录》“饼店”条记载：“凡饼店，有油饼店，有胡饼店。若油饼店，即卖蒸饼、糖饼、装合、引盘之类。胡饼店即卖门油、菊花、宽焦、侧厚、油碓、髓饼、新样满麻。每家用三五人掙剂卓花入炉。自五更，卓桌之声远近相闻。唯武成王庙前海州张家、皇建院前郑家最盛，每家有五十余炉。”难怪《水浒传》里动辄说，“回些面来打饼”。“蒸饼”即炊饼，“装合”即盒装的饼，“引盘”是盛于盘子里的食品。“掙剂”是将面团切成大小差不多的剂子，“卓花”是将面团捏出花边。“掙剂卓花”的意思也就是把面团先分成大小相近的小剂子，再分别擀开成饼，最后捏出花纹。

用筷子吃饭的习惯也催生了多种多样的面食。《东京梦华录》卷四《食店》中详细记录了宋代餐厅的外观、菜肴及客人点菜的方法。其中有一段颇有意思的记录：“每店各有厅院东西廊，称呼坐次。客坐，则一人执箸纸，遍问坐客。”大意是说，每家店各自都有厅堂庭院、东西廊，以招呼并安排客人的座位。待客人落座，则有一人手拿筷子、纸花，一一询问客人所要何物。“纸花”，是擦拭筷子用的。有意思的是，宋代的餐饮店给食客提供筷子，但不提供汤匙。可见主食大多是面条类的食物。吃面条，用筷子要比用勺子方便多了，这是谁都知道的事，为何到了宋代才开始使用筷子呢？其原因也许与“面”的外形有关。历史上，把煮烧的面粉食品叫作“汤饼”，但汤饼的外形不是一开始就呈细长形状的。汤饼最早像面疙瘩一样，其后又出现了薄片形的，最后才出现条状的。但到了宋代，既有团子状、面疙瘩状的，也有薄片状或条状的。前者可以用汤匙吃，后者用筷子吃。后来条状的“汤饼”多了，人们也就普遍使用筷子进食了。

面条是以小麦粉为原料的食品，在一般人的印象中是北方食物。但是到了宋代就不是这样了。根据《梦粱录》卷十六“面食店”条记载：“向者汴京开南食面店，川饭分家，以备江南往来士夫。”意为北宋时，在首都汴京，南方人开了许多叫作面食、面店、川饭、分茶等的南方饭店，以便于江南来的士



文会图(局部)



进食图(局部)

大夫光顾。“面店”就是面馆，可见当时南方人也很喜欢吃面食了。

小麦为何能成为宋代人的主食？由于它在种植、产量、抗灾等方面都优于小米，所以小米的主食地位也逐渐被它取代。小麦磨成面粉，可以做成各类面食。北宋时的面食店创制出许多唐代没有的花样面食。南宋的市肆又融合南北风味，制作出花样多而精细的面食。宋代的面食主要有蒸饼、馒头、馄饨、饺子、汤饼等。

蒸饼是在笼屉上蒸熟的面食。尽管在唐代以前就已经有了蒸饼，但宋代制作的蒸饼更加精细多样，像宿蒸饼、秤锤蒸饼、睡蒸饼等许多新的花色品种，都是宋代才出现的。宋天圣元年，宋仁宗赵祯登基。出于避

讳，人们将“蒸饼”改称“炊饼”。《水浒传》中武大郎卖的炊饼就是蒸饼。馒头也是用蒸笼蒸熟的面食。它跟蒸饼的区别，一是形状上蒸饼是圆形较薄，而馒头是高出而圆；二是内容上蒸饼不包馅，馒头包有肉馅。馒头虽起源于三国时代，但直到北宋初年，才成为人们的主食，馒头市场也从这时才活跃起来。由于包馅不同，馒头的花样也格外丰富，仅南宋吴自牧的《梦粱录》中记载的就有糖肉馒头、羊肉馒头、太学馒头、笋肉馒头、鱼肉馒头、蟹肉馒头等十多个品种，而实际远不止这些。

馄饨属小型包馅面食，产生的历史比较久远。南北朝时，馄饨就号称“天下通食”。到宋朝，人们对馄饨更加喜爱。百姓家中制作的馄饨多种多样，喜庆、节日、宴客等场合馄饨都必不可少。

宋代另一变化是饺子从馄饨中分离出来，称为“角子”或“角儿”。它跟馄饨一起，成为百姓餐桌上的主食。

汤饼也是宋代人常吃的面食。把和好的面擀成薄片，用刀切成比面条宽的长条，用水煮食，这便是汤饼。汤饼与现代的面条相似。《梦粱录》中记载的杭州面食店出售的猪羊盒生面、鸡鸡面、三鲜面、鱼鲙皮面、盐煎面、笋泼肉面、炒鸡面、大煊面、糍生软羊面、桐皮面、插肉面、子料蛰虾燥面等，都属于汤饼的范畴。

宋代米制品不输小麦。家家飘出稻米香。宋朝南方盛产稻米，南粮北运，加上北方稻米产量增加，所以南北方的宋人都经常吃米粥类的主食。陆游写过《初归杂咏》，里面有一句“软炊香甑桃花饭，浅酌清竹尊叶

醅”。不知道这米饭里是不是加入了桃花，诗情画意跃然纸上。

我国南方气温高，雨量充沛，适宜水稻生长。因此水稻的种植比较普遍，稻米自然成了南方人的主食。宋人在长期的农业劳作中，培育出不少色、香、味俱佳的水稻新品种，如广东的丝苗米、齐眉稻，都是十分名贵的品种。米粒洁白晶莹，油质丰富，煮出的米饭香气浓郁，柔软可口；陕西的香禾、福建的过山香，开花时节就香气袭人，煮成米饭更是四处飘香，一向有“一家煮饭十家香，一亩稻熟十里香”之誉；而湖南长沙的香稻，更是名闻遐迩，宋代文学家周密在《武林旧事》中，就称此稻“上风闻之，五里闻香；屋内存之，满室生香”。

除煮饭外，宋人还常把糯米(带黏性的稻米)磨成米粉，制成带黏性的食品，如黏糕、圆子等，其中圆子在宋代最为流行。这种圆子又称团子、元子，有多个品种。《梦粱录》中记载的杭州城的荤素从食店出售的圆子，就有山药圆子、真珠圆子、金橘水团、澄粉水团、豆团、麻团、糍团等品种。宋代女词人朱淑真在《圆子》诗中赞美道：“轻圆绝胜鸡头肉，滑膩偏宜蟹眼汤。纵有风流无处说，已输汤饼试何郎。”

宋代人食用小米，主要是用它来煮饭。北宋文学家范仲淹少年时曾借住寺中，刻苦攻读，“划羹而食”。这“划羹而食”就是把煮好后冷凝了的小米粥切成几块，饿了就取一块来吃。家境殷实的人家，则多吃小米干饭或蒸饭。干饭是将米淘净加水，慢火焖煮。蒸饭是先把淘好的米下到水中煮，再用箬篱将米捞出，放进笼屉里蒸熟。

“一日三餐”对今人是平常事，实际上到了宋代才逐渐普及起来。原先是一日两餐制，上午下午各一餐。宋人对饮食非常讲究，“凡饮食珍味，时新下饭，奇旧蔬菜，品件不缺”。市场的扩大，对饮食的精致追求，促使宋朝诞生了花样繁多的美食。《东京梦华录》“饮食果”条、《梦粱录》“分茶酒店”条、“面食店”条、“荤素从食店”条、《武林旧事》“市食”条，都罗列了长长的美食、小吃、点心名单，数也数不过来。

宋代农业生产力的获得革命性提升，特别是水稻早熟品种的引进与复耕技术的推广，让同样面积的土地可以养活更多的人，这样才可能从土地析出更多的富余人口与农产品，流入城市与工商业。针对当时社会上出现的一些浪费现象，宋代文人多从“俭以养德”的角度倡导节俭、反对奢侈。罗大经提出“节俭之益非一端”，节俭有“养德”“养寿”“养神”“养气”等益处。北宋名臣范祖禹认为，“古之圣帝明王莫不以俭为美德，侈为大恶”。文学家曾巩认为，“用之有节，则天下虽贫，其富易致也”。

等等。真是洋洋大观，这篇东西，如果让我来写，起码得半年。”由此可见，梁启超即便撰写专业性较强的史学文章，也是下笔千言，倚马可待。

1918年12月，有人请梁启超为他写的一本书作序，梁启超慨然应诺，但觉得“泛泛为一序，无以益其善美，计不如取吾史中类似之时代，相印证焉”，遂“既下笔而不能收”，一篇序洋洋洒洒8万字，比那人的原著篇幅还长。这篇长文就是后来广为人们知的《清代学术概论》，后来梁启超又在此基础上写成了影响甚巨的《中国近三百年学术史》，这部25万字的著作堪称一篇前所未有的长序了。

梁启超的写作速度

●刘金祥

京、天津、上海、南京等地的大学进行巡回讲演外，梁启超将其他时间均用于撰写文学和史学著作。清华大学社会学系教授陈达曾撰文回忆：“我在学校当《清华学报》总编辑时，思永（梁启超的次子，考古学家）在我的班上做学生。有一次我跟思永说，你跟老太爷说，让他写篇稿子吧。稿

子来了，却出乎我意料之快，这篇文章写的是中国学术的地理分布，我只说了几天，稿子就送来了。我一看里面写了中国有史以来各学派的地理分布，各学派的内容和比较，各学派的代表人，这些人的下面又有几人，其生卒年月、著作名称、地理分布，如广东是什么派、浙江是什么派



明代画家郭诩绘《朱子像》。（资料图片）

我国古代著名思想家朱熹是一个博学多才的人。他不仅集理学之大成，写的诗同样脍炙人口，“等闲识得东风面，万紫千红总是春”这样的千古名句不乏其例。朱熹写诗并非自娱自乐，亦非追求诗名，而是表达自己的思想。他曾担任泉州同安县主簿、南康知军、提举浙东常平茶盐公事、漳州知州、潭州知州等，积累了丰富的行政经验，也在实践中磨炼了自己的品性和人格。朱熹的三首廉诗充分反映了他对于官之道的认识和体悟。

慈汤麦饭两相宜

“慈汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫道此中滋味薄，前村还有未炊时。”

朱熹这首诗是写给自己女儿的。南宋淳熙九年（1182年）11月，刚刚从浙东卸任的朱熹到女儿家探亲。女儿大喜过望——父亲长年公务繁忙，很难来家。到了午饭时间，女儿才发现家中没有好点的食材款待父亲，只能勉强东拼西凑做出一顿“慈汤

麦饭”，也就是用小葱熬汤、麦子煮饭。

家宴如此草草，女儿满脸愧色，生怕让父亲觉得被怠慢了。朱熹却很是欣慰，风卷残云吃完，又索纸笔题诗：“慈汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫道此中滋味薄，前村还有未炊时。”慈汤和麦饭搭配起来挺好的，既能滋补身体又能管饱，也不要嫌弃它没啥滋味，有人连这个也吃不上呢。诗写得浅白通俗，就像一位慈爱正直的父亲与女儿说的家常话，女儿一读也便明白父亲心意，顿感释怀。

朱熹写这首诗并非大言欺人、惺惺作态，而是吐露自己真实的心声。作为一个曾经负责沿海地区茶叶、食盐专卖工作的官员，他并未利用职务之便大发横财，更没有丧失安贫乐道的儒者本色，而是遵循“明天理、正人心、崇节义、厉廉耻”的准则，终生践行。

他从来不是一个贪财的人。按照当时的惯例，下属在上官生日时要赠送寿金。朱熹的弟子也认为似乎“看亦只可量受”，觉得可以按照惯例适当接受，但是朱熹毅然回答：“某在浙东，都不曾受。”（《朱子语类》）以此来表明心志，并激励、督责弟子清廉为官。

朱熹平日生活更是清苦，从不贪图物资富足，家中甚至常常断粮，“其自奉则衣取蔽体，食取以腹，居止取足以障风雨，人不能堪，而处之裕如也”。

到了晚年，他为了维修漏雨的住房，甚至要向别人借贷才能实现。宋孝宗评价其为“安贫守道，廉退可嘉”，辛弃疾更是大为赞赏其清廉节操，称其为“历数唐虞千载下，如公仅有两三人”（《寿朱晦翁》）。

度量无私本是公

“度量无私本是公，寸心贪得意何穷。若教老子庄周见，剖斗除衡付一空。”（《题米仓壁》）

朱熹这首诗是写在囤米的仓库墙壁上的。他长期生活在民间，深知民情，主张“天下国家之大务，莫大于恤民”。乾道七年（1171年），闽北地区洪水泛滥，朱熹正闲居崇安县开耀乡五夫里，无官职在身，并没有救灾职责，他却多日奔走，考察灾情。他发现过去官府的义仓覆盖范围有限，救灾不及时，且当地部分官员存在不作为现象。于是，他一边向朝廷上书救灾，一边动员乡绅修建社仓，帮助解决百姓灾年生计问题。

社仓竣工时，朱熹亲撰《建宁府崇安县五夫里社仓记》，制订了经营管理办法，即《社仓事目》。后来，宋孝宗将朱熹的《社仓事目》“颁诏行于诸府各州”，俗称“朱子社仓法”，成为通行全国的救荒储粮制度规定，可谓是造福了天下苍生。

为了警醒主管社仓的“乡官士人”，朱熹还亲自为社仓题了一首诗：“度量无私本是公，寸心贪得意何穷。若教老子庄周见，剖斗除衡付一空”，希望他

们能够一心为民、秉公做事，切莫心存贪念，也不要有太多私心，更不能算计、坑害老百姓。

朱熹经常告诫学生做官一定要恪守一个“公”字，严防一个“私”字。“官无大小，凡事只是一个公。若公时，做得来也精彩。便若小官，人也望风畏服。”“大抵君子小人只在公私之间。”“惟公然后能正。公是个广大无私意，正是个无所偏好处。”这些言论都是在说明一个道理，那就是无论是为人，还是做官，都要公私分明、公道正派，不可因私废公，拿手中的权力谋取私利。

只愿从今更无倦

“抚摩凋瘵为心切，摹写风烟著语亲。只愿从今更无倦，清诗美政逐年新。”（《潼溪县大夫见属之韵》）

朱熹这首诗是写给一位“县大夫”也就是县令的，充满了对这位县令的期许勉励，希望他关注民生、不辞辛苦。诗中的“只愿从今更无倦”也是朱熹平生自况。他常常说“大抵守官且以廉勤爱民为先”，也就是做官特别是担任地方主官，要廉洁、勤政、爱民、勤政是其中重要的一项内容。

当时南宋官场有一些陋习，冗官庸官不作为现象时有发生。朱熹对此非常痛恨，“今世士大夫惟以苟且逐旋旋去为事，挨得过时且过。”对这些得过且过、苟且混日的官僚嗤之以鼻。

他不仅如此说，更是身体力行。早在青年时代

珠算起源于中国，距今已有3000年的历史，被世界称为第五大发明，是我国古代劳动人民智慧的结晶。珠心算是将我国传统的珠算精华与心算的优势科学结合在一起的速度算方式。珠心算通过双手拨珠促进左、右脑的平衡发展，能开发幼儿智力潜能、开启幼儿的思维、培养其高度的注意力、记忆力、逻辑思维能力。珠心算对儿童的启智作用已成为共识。在珠算基础上创新发展的珠心算把算盘内化为人

的脑映像进行计算，实践证明具有开发儿童智力潜能的科学价值，弘扬和传承珠心算是实施中华优秀传统文化传承发展的重要内容。

发展幼儿计算能力

算盘既是一种计算工具，也是一种玩具，它具有直观易懂易操作的特点，算盘作为直观形象的计算工具，具有档位清楚，五升十进，算存一体，珠动数出，二元示数的特点，使珠心算获得更大的计算功能。

珠心算是珠算过程在脑中的高度内化，没有实际拨珠的动作，提高了运算速度，使儿童拥有超强的计算能力，珠心算符合孩子的生理特点和年龄特点。

在算盘上认数、数数、比大小，进行加减算，经过一段时间实际拨珠训练，模拟拨珠训练，脑中打算盘（脑算），这三个阶段大大提高了儿童的计算能力。学习珠心算的学生通过眼看——脑想——手拨，使视觉中枢——语言中枢——运动中枢各个兴奋点，连成一条通路；学习珠心算的学生通过耳听——脑想——手拨，使听觉中枢——语言中枢——运动中枢构成了另外一条通路。珠心算教学充分发挥了算盘的功能，借助于算盘直观心算原理，使形象脑和思维脑的活动协调配合，学生变得心灵手巧。

强化幼儿记忆力

记忆力是智慧的宝库。孩子通过珠心算看数训练、听数训练、写数训练充分调动各个器官进行活动，边记边算，边记边写，使记忆力得到很大发展。例如听算训练，老师念数越快，幼儿越需高度集中，从听觉器官传入的数，必须记清，逐个加数或减数，结果要记在脑中，等数字一报完，学生就要把答案算出，这对于没有经过专业训练记忆力的学生是无法做到的，通过训练动脑频率多，能不断强化幼儿记忆的准确性和牢固性。

提高幼儿思维能力

智慧的核心是思维力。思维的发展都要经历从直观行动思维到具体形象思维，再到抽象逻辑思维，珠心算教学符合儿童认知发展的规律。珠心算教学，让幼儿手、眼、耳、口、脑等器官协同活动，使思维经受反复训练，有利于脑细胞发育，动作系统、形象系统、符号系统共同协调，互相转化与促进，使幼儿的思维能力得到训练和提高，双手拨珠左右手的手并用，促进幼儿左右脑的平衡发展。在课堂上引导学生看数，记数，看数译珠，看珠译数，看珠拨数，集中学生的注意力，唤起学生的学习兴趣，使学生通过自己眼看、耳听、口念、手拨、笔写等协调活动，进行快速的容量极大的训练，逐步提高学生思维的敏捷度和计算速度，发展学生的智力。

拓展幼儿想象力

爱因斯坦说：“想象力比知识更重要。”珠心算以算盘为工具，由算盘导入脑算，从打算盘开始，通过一系列强化训练，以数、珠迅速互译，由易到难，学前班的孩子可以达到四位数十笔的加减算，孩子们脑中的位数逐渐增多，计算速度也越来越快，从而拓展了孩子的思维空间和想象空间。珠心算让孩子们

的思维插上了想象的翅膀，帮助幼儿建立较大数的概念，激发孩子想象能力。

养成幼儿良好的品质

良好的个性品质是幼儿长大成才的必备条件。珠心算教学中，“快领先，准必至”的教学理念，要求幼儿耳听、眼看、手拨、脑思的协调活动，充分调动学生看、听、动、想等多种感官参与，锻炼了孩子们的注意力，激发他们的学习兴趣。教学中发现，经过珠心算训练的孩子，注意力集中时间长，学习珠心算的孩子能吃苦、自信、有进取心、责任感，做事认真细致，通过珠心算的表演和比赛，体验到了学习成功的喜悦，增强了他们的自信心，可以说，一科学好，多科受益。

总而言之，珠算是中华民族传统文化宝库中的一颗璀璨明珠，是中国劳动人民智慧的结晶。有着1800多年历史的珠算，它的功能和意义已经远远超过了计算本身，它更多承载的是中国人特有的数学思维方式与性格特征，是世界文化多样性的一个重要的一面。因此，我们必须更好地记载与留存这份文化精髓，担当起传承与发展珠算文化的重任。珠心算作为传承文化，我们有责任、有信心，让珠心算文化代代相传，让孩子们终身受益，让传统文化大放异彩。

（作者单位：洮北区财政局）

弘扬传承珠心算法

开发幼儿智力潜能

●张天治