



电视剧《繁花》热播，胡歌扮演的阿宝带火了“宝总泡饭”。剧中宝总每次在黄河路谈完生意，总要回到“夜东京”吃上老板娘玲子做的一碗泡饭。

一年四季，一日三餐，“吃”向来是人们日常生活中的重要组成部分。中国人吃大米的历史相当悠久，而泡饭的历史可追溯到两千多年前。今天的《史话》就来看看古人“干饭”那些事。

## 先秦时期最上档次的是“蒸饭”

中国人吃米饭始于何时？1973年在浙江余姚境内河姆渡遗址上，曾考古发现储藏量逾120吨的稻谷，经测定，这批稻谷距今有7000年，籼稻、粳稻都有，且属人工栽培。

那么，早期中国人对米的吃法和现在一样吗？差不多。普通人多吃米粥，最上档次的米饭应该是“蒸饭”。但古人早期的蒸饭做法与今天稍有不同：先把米下锅中煮一下，等到半熟时再捞出来放进蒸锅（甑）中的箬子上，蒸熟。这种蒸饭在先秦时很流行，《诗经·大雅》中的《泂(jiǒng)酌》一诗，开头就描写了人们做蒸饭的情形：“泂酌彼行潦，挹彼注兹，可以饤饤(chì fēn)。”意思是，远远地取那活水，那儿舀，这儿倒，蒸米饭真是好。诗中的“饤”，就是蒸饭的方法。这样的米蒸成饭后，米粒胀大，饭粒之间不粘，一粒是一粒。

上古食俗只说蒸饭，不提煮饭。秦代以后有了铁釜，出现了煮饭，汉代又出现了新词“炊饭”。

## 水泡干饭 古人也有“方便饭”

秦汉时期，人们喜欢吃的已不再是蒸饭，而是一种“干饭”。这种干饭与现代区别于粥的干饭不一样，是一种晒干没水分的真正干饭。秦汉时期的干饭又称为“糒(bèi)”。《说文解字》称：“糒，干也。”《释名·释饮食》说得更具体：“干饭，饭而曝干之也。”干饭的制作方法：将做熟的米饭晒成干饭。所以，古人才是“干饭”人。

如果是米与大豆一起制作出来的干饭，称为“糗”。因为糗与糒两种食物形态差不多，往往并称为“糗糒”。

干饭做好后一般放在陶罐一类盛器中，随食随取。干饭易于长期保存，携带和吃起来都很方便，实是中国早期的一种“方便饭”。干饭在汉代人的日常生活中占有重要地位，出门远行，行军打仗，干饭都是必备之物。

饭太干，要喝水，泡饭就此闪亮登场了。水泡干饭，古人也叫作“飧(sūn)”。唐初孔颖达解释说：“飧，谓用炊饭于器中也。”

## 泡饭有种励志吃法

“泡饭”一词频繁出现在宋代。宋代吴自牧《梦粱录》载：“其士人在贡院中，自有巡廊军卒，赍砚水、点心、泡饭、茶酒、菜肉之属货卖。”

宋高宗之时有位大臣叫刘岑，字季高，官至侍郎。《贵耳集》载，刘岑没发迹之前家里很穷，天天吃泡饭。刘岑吃泡饭，发明了一种励志吃法，“用选官图为下饭，饥时以水沃饭，一掷举一匙，如此苦淡”（升官图最早出现在唐代，宋时称“选官图”。玩法是在画有百官进退的图上，用骰子掷采，依采大小，进选官职）。

# 古人才是干饭人



一日两餐



一日三餐



蒸饭



秦

干饭

泡饭

汉

宋

## 唐僧、贾宝玉都吃泡饭

明清小说中，吃泡饭的例子也有不少。

唐僧取经，常吃泡饭。《西游记》第五十七回，也就是真假美猴王的故事中，唐僧赶走了孙悟空，猪八戒只好和沙僧来商议化斋饭的事。他们来到一位老婆子家，“那妈妈……留他们坐了，却烧了一碇热茶，递与沙僧泡饭。沙僧即将冷饭泡了，递与师父。”

《红楼梦》中数次写到贾宝玉喜欢茶泡饭。第六十二回中，宝玉还跟着芳官蹭过一碗泡饭，用“虾丸鸡皮汤”泡“绿畦香稻粳米饭”。

吃泡饭时，清代文学家李渔也不满足于寻常的米饭，一定要让米饭散发出花香来。“预设花露一盏，俟饭之初熟而浇之，浇过稍闭，拌匀而后入碗”，饭刚熟的时候，浇上花露闷一会拌匀。花露一定要用蔷薇、香橼、桂花三种之一，因为这三种花的香气与米的香气比较相像，不易分辨，一定要让宾客“诧为异种而讯之”。

来碗泡饭



来碗泡饭



## 樱桃+米饭 什么神仙吃法

李渔用花露泡饭，而爱吃樱桃的唐代人，则用樱桃拌饭。

《唐国史补》记载，贞元年间有个叫李直方的小伙子，曾经做过一个类似于科举排名的水果名单，樱桃排名第三，属于鼎甲之列。

在唐代宫廷中，每逢初夏时节，皇帝常常叫上大臣们游园品鲜，刚好樱桃熟了，他们难掩激动之情，都顾不上用手摘了，直接一口咬下来。《唐语林》中说：“明皇紫宸殿樱桃熟，命百官口摘之。”

除了像现在一样，直接吃樱桃，唐代人还发明了许多关于樱桃的“神仙料理”。其中，唐代段成式的笔记小说集《酉阳杂俎》里，就提到了一种“樱桃饴饠(bì luó)”。有人说“饴饠”是饼的一种，也有人说是将米饭与肉类或蔬果拌和煮成的饭，类似于今天的八宝饭、手抓饭。樱桃饴饠，唐代人的樱桃加米饭会是什么味道呢？

## 勺子拴腰带上 走到哪儿吃到哪儿

古人不仅吃得很精致，餐具也很讲究。4000年前的一处墓葬遗址中，曾出土了用骨头做的餐勺，位于墓葬人的腰部位置，几乎“人手一件”。

更有趣的是，每个勺子的尾部都有一个系绳的穿孔，使勺子可以随身携带。古人将勺子拴在腰带上，走到哪儿吃到哪儿。

除了骨勺外，筷子也有7000多年的历史。殷墟出土的6支青铜筷，甚至可以接柄使用。今天我们餐桌上出现的物件，古人在几千年前已经想到并使用。

建隆/插画

## 冷知识

## 一日三餐 唐朝时才形成

现代人一般讲究一日三餐，而早期的餐制是一日两餐。

甲骨文中，就记载了商朝时的一日两餐制。古时人们把一昼夜分成八个时段，分别是：旦、大食、大采、中日、昃(zè)、小食、小采、夕。

其中，“旦”是起床时间，“夕”是睡觉时间，而“大食”和“小食”，对应的就是吃饭的时间段。

有学者分析，大食的时间应该是上午8点，小食的时间应该是下午4点。

后来，古人又将一昼夜划分为十二个时段，也就是我们经常听到的“十二时辰”。这时候的古人依旧是一日两餐。

这种从先秦时期形成的一日两餐的传统，一直到唐朝时才发生了变化。

唐朝时，一些士人和富裕阶层，在上下午两餐的中间，加了一顿点心。这就是午饭的雏形，不过普通民众依旧是一日两餐。

到了宋朝，商品经济活跃，城市空前繁荣。有学者认为，一日三餐在宋朝已经普及。再加上宋朝夜市发达，一些宋朝人晚上还可以吃夜宵。

## “稻田试验”的鼻祖 是爱学习的康熙皇帝

康熙皇帝大概是中国历史上最好学的帝王之一。他可以同传教士，每天三四个小时关在房间，熟悉各类精密仪器，共同钻研各门学科的知识。

康熙还在皇家禁苑之中，开辟了水稻试验田。康熙二十年(1681年)的夏天，“试验田”里的一株特别的稻秧吸引了康熙的目光，它远远高出其他的稻秧，并且在其他稻秧还在抽穗的六月，它已经籽粒饱满。“基因突变”的优质稻米，经过培养与传播，在之后的日子里造福了许多人。

## 古代城墙用米做的？糯米黏合剂很牢固

你知道吗，米在古代还能修建城墙。

在古代，没有水泥和混凝土，但人们仍然能修建起坚固异常的城墙，很多时候靠的就是小米粥，但这种小米粥用的是糯米。

小米和糯小米的区别在于，小米不黏，糯小米口感较黏。糯小米含有大量的支链淀粉，在加热过程中，会变得更黏稠。也就是说，蒸煮后，淀粉分子“无组织无纪律”，成为一滩“烂泥”。如果把这种熬好的糯小米粥与沙子、石灰等混合在一起，就变成了特殊的黏浆。这种浆是非常好的黏合剂，能够把巨大的城砖黏合在一起，并且能经受炮火的轰击，堪称古代的水泥。

除了糯小米之外，糯米也曾是建筑业的一分子。北京故宫、明长城、承德避暑山庄、清东西陵、钱塘江海塘等工程建设中，都使用了糯米汁液与三合土(由石灰、黏土和细砂所组成)调拌而成的灰浆，堪称我国古代的“有机水泥”。

(综合北京晚报、央视科教、中国食品报，部分内容摘自《古代人的日常生活》)