

从阮福饮食诗看清代扬州乡土饮食文化

薛菲^{1,2}, 刘建臻²

(1. 扬州大学 旅游烹饪学院, 江苏 扬州 225127; 2. 扬州大学 社会发展学院, 江苏 扬州 225002)

摘要: 阮福为清代扬州学派主要成员阮元之子。他所写的饮食诗可以说是清代扬州乡土饮食文化的“诗史”。其中不仅有对扬州地方风物的记录, 而且对清代乃至现在的扬州节庆饮食风俗、乡土饮食观的记载。从阮福饮食诗可以看出清代扬州乡土饮食文化的特点, 即天人合一的养生饮食观, 返璞归真的节俭饮食观, 崇宗尊祖的社会饮食观等。阮福的饮食诗不但探讨饮食文化的社会功能, 同时也给我们带来伦理学方面的思考。

关键词: 饮食诗; 阮福; 清代扬州; 乡土饮食文化

中图分类号: TS 971.2

文献标志码: A

文章编号: 2095-8730(2020)03-0008-05

阮福(1801—1875年)字赐卿, 江苏扬州仪征人, 是三朝阁老、一代文宗——阮元的第三子。作为扬州学派的重要成员, 阮福与其父一样, 通晓经学, 尤喜金石考据之学, 著有《曾子注释》《两浙金石志补遗》等。阮福生于清朝末年, 晚年患有偏枯之疾, 让他倍感无聊, 但仍然在家人的帮助下留下三百多首诗作。这些诗文记录在《仪征阮氏遗稿十二种》^[1] 稿本之中。其中饮食诗是很重要的内容, 有四十首左右, 约占篇幅的八分之一。从阮福的这些饮食诗中不但能够看出清代扬州饮食文化与当今淮扬菜之间的一些联系, 还展现了扬州本地特有的食材、节庆饮食习俗等。

清代扬州饮食文化可分为四个不同层面, 即官府食风、文人食风、商贾食风、市井食风。^[2] 阮福虽为退休官员, 但其所处时代已是晚清, 此时扬州经济、文化地位已经衰落, 同时阮氏家族一直秉承的是勤俭、低调的家风, 而阮福的诗文中也处处体现出了扬州乡土饮食文化的特征, 因而本文侧重的是乡土、市井饮食文化的探讨, 而非扬州的官府、盐商饮食文化。

1 阮福饮食诗中的食材

阮福是土生土长的扬州人, 其饮食诗记录了

他所生活的晚清时代常见的各种本土食材。其中, 有些到现在还是人们非常喜爱的食物, 而有些在人们的餐桌上已经难觅踪迹。

1.1 猪肉类食材

猪肉是淮扬饮食中最常用的食材, 在清代已然如此。阮福的诗作中多次提到猪肉做成的各种家常美食, 如“狮子头”, 在百姓家叫做“肉圆”, 阮福称之为“肉糜”, 并在《食肉糜》一诗中介绍了两种常见的制作方法——“汤”和“炸”。“叹我口中无齿在, 除去来其及肉糜。或汤或炸均入口, 佐以晚菘更嗜之。”这里的“汤”即是肉圆不经油炸直接入汤锅煮熟, 而“炸”则是将肉圆经油炸后红烧而成。这些制作方法一直延续至今日, 如今扬州最著名的“蟹粉狮子头”即是使用猪肉泥和蟹肉混合制作而成。再有就是将肉馅包在面中, 天寒时在包包子里加入肉冻制成汤包。阮福诗曰: “肉糜面裹曰包子, 天寒又纳汤于中。扬人饮食诚饕餮, 无齿之人乐无穷。”汤包在唐代称为“含浆饼”, 在清代一度已经是扬州人家常饮食中的美味, 今日淮扬菜点继承了“含浆”的烹饪方法, 扬州汤包、蒸饺等面点天下闻名。^[3]

1.2 禽蛋类食材

禽蛋类食材在阮福诗中的体现主要是“鸡与

收稿日期: 2019-09-02

基金项目: 国家社会科学基金重点项目(18AZS003)

作者简介: 薛菲, 女, 扬州大学社会发展学院博士研究生, 扬州大学旅游烹饪学院讲师, 从事旅游文化研究;

刘建臻, 男, 扬州大学社会发展学院教授, 博导, 从事明清史研究。

鳧”。他在诗中说道,扬州人过中秋节时的菜肴丰富,“肴有鱼蟹蛤,更有鸡与鳧”。鸡在扬州烹饪中的地位一直很重要。“鳧”指的是野鸭,《证类本草》说“野鸭为鳧,家鸭为鶩”^[4]。在今日,野鸭俗称麻鸭或者绿头鸭,是国家保护鸟类之一,但在清代却可以在野外湖中捕获,是一道佳味。阮福在其诗作《慎斋四叔惠野鸭》中就提到,其先公阮元最喜欢的菜品之一就是红枣煮野鸭。“蒙赐以野鸭,此物最宜脾。文达公所嗜,小子亦效之。”清代扬州还有一种用野鸭等食材制作的菜,名“套鸭”,发展成为淮扬名菜“三套鸭”。现在由于生态保护的原因,人们不再将野鸭当作食物,但家鸭和鸽子却仍是扬州百姓家常用来炖汤的特色美味。

1.3 水产类食材

扬州地理位置毗邻长江,且域内多湖,从古至今,水产品是百姓的常见食材。阮福的《和慎斋四叔赠蟹诗》《谢慎斋叔惠赠鲜鲫》两首诗中记述了扬州百姓极其喜爱的鲫鱼和螃蟹。“连朝蛛网始添丝,喜惠湖蟹岂觉迟”,这里“湖蟹”就是指产自湖泊的螃蟹。“缘何不食武昌鱼,知止方能辄敝车。六尾颁来慈意重,举家饱食愧何如。”这诗写的是亲戚赠来六尾鲫鱼,阮福欣然接受并和诗回赠的事情。扬州的螃蟹久有盛名,不论是在文人的“虹桥修禊”里,还是在百姓生活中都占有重要的地位。至于鲫鱼,扬州老百姓认为野生的更好,时至今日还是如此。除此之外,阮福有一首《蚶》,读来颇感新鲜:“江蚶美味生于闽,酒醉成坛寄远方。瓦楞将冬木初脱,沟沟曝以夕汤黄。”蚶,又名瓦楞子,虽不产自扬州,却也是百姓喜欢的海产之一,扬州人多拿来炖汤。诗中诗人大概是将海里产的蚶误认为是江里产的了。正是由于扬州湖泊遍布的地理优势,这里的渔业、水产养殖和种植业十分发达,水产品在百姓的餐桌上占据重要地位,因而也形成了淮扬菜“清鲜”的基调,成为其与众不同的特征。

1.4 杂素菜类食材

至于杂素菜类食材,阮福在其诗作中所涉及的就更多了。如《食来其》:“酱油浸透乾如石,细切生姜拌作丝。”在阮福所生活的清代,在扬州被称为“来其”的东西就是现在百姓人家常吃的豆腐。这里酱油浸透的豆干可以细切,与生姜一起拌丝。如今扬州的豆制品闻名海内外,其中有一

道极为有名的佳肴即烫干丝,正是用干丝和姜丝拌成,不过今日所用干丝是白干丝,凉拌时再加入酱油、麻油等调制。清代黄鼎铭有一首广为流传的《望江南百调》,其中的几句是:“扬州好,茶社客堪邀。加料干丝堆细缕,熟铜烟袋卧长苗,烧酒水晶肴。”这些诗句清晰地描绘出清代扬州人喝茶、品干丝的情景。

秋冬季节扬州人食用最为普遍的是黄芽菜,阮福觉得,黄芽菜“最佳贖(侑)以加餐饭,煮之而食肉和汤”。且立冬之后,“黄芽菜白嫩而甜,每日三餐味其鲜”。阮福的《萝卜》一诗中介绍了扬州的萝卜:“四外城中皆有田,冬来萝卜味微甜。不知其叶咸芥好,送得三餐乐自然。”扬州白萝卜又小又圆,水灵灵、甜丝丝。据《扬州画舫录》载,萝卜为坝上“八鲜”之一:“八鲜者,菱、藕、芋、柿、虾、蟹、蚌、萝卜。”^[5]不但萝卜可食用,萝卜的叶子也是下饭的好菜。久负盛名的瓢儿菜也是秋冬的时令佳品。“瓢儿菜,为菘之别种也。因其形似瓢而名。心黄,叶浓绿。蔬食甜而软。”^[6]这种菜的菜帮白而宽,形似瓢,因而得名。叶绿心黄,吃起来甜而软烂,类似于今日扬州的“大头矮”青菜。阮福的亲戚特地从金陵(今南京)寄瓢儿菜给他品尝:“内咸寄来瓢儿菜,两百余斤乐其多。常有金陵祥霁满,老饕又复喜应歌。”扬州本就有“九天青菜赛羊肉”之名,在寒冷的三九天里,除了肉之外,全家人吃上一大碗热乎乎的青菜,顿感温暖和满足。扬州最有名的“全家福”中使用的嫩菜心,原本称为“梅岭菜心”,这种青菜,又甜又嫩,是搭配肉类的佳品。

阮福诗作《八月十四》中“露葵清且滑,扁豆紫而腴”一句,引出了现在不经常食用的一种蔬食——莼菜。《颜氏家训》中记述了南北朝时蔡朗为了避父亲名讳“纯”,将莼菜改名为露葵的事情。^[7]《齐民要术》中说明了种植莼菜的方法:“莼性易生,一种永得。宜洁净,不耐污,粪秽入池即死矣。”^[8]野生莼菜生于水中,扬州多水,在清代莼菜是人们喜食的一种水产品。但由于莼菜对生长环境要求较高,不耐污染,现在这种植物日渐稀少,目前是国家重点保护植物,固然难以经常出现在寻常百姓菜单中了。

1.5 果品类食材

阮福的饮食诗中所涉及果品类食材虽然不多,但却很有代表性,是扬州本地所产的果品中十

分具有特色的品种——枇杷、银杏果和梧桐子。枇杷是扬州最为常见的水果之一,时至今日也是如此。《本草纲目》中说枇杷果“甘、酸、平、无毒”,可以“止渴下气,利肺气,止吐逆”。阮福在自己的诗《金桔》中有“金桔来如卢橘黄,天寒并不是端阳”一句。这句诗中的“卢橘”即是指枇杷。因为扬州枇杷果实成熟的时间正是在每年端午佳节的前后,而金橘成熟在冬季,故而有此一句。事实上卢橘并不是枇杷。由于枇杷和古书中所描述的卢橘有一样的特征,故而后人常将二者混为一谈。

2 阮福饮食诗中的扬州节庆饮食风俗

节庆饮食习俗是人类社会普遍存在的文化现象,对于中国这样一个饮食文化历史悠久的国家来说,饮食中早已深种文化的基因。扬州的节庆饮食风俗既体现了中国饮食文化的共性,也有其独特的个性。

中秋节源自先秦时代秋祀和拜月的习俗,也是中国传统中一个气氛隆重的节日。扬州中秋拜月已列入市级非物质文化遗产名录。阮福在《八月十四》诗作中,描述了当时扬州人过中秋节的场景。在这一天,家中的餐食十分丰盛,种类很多。主食是当时所种的一种稻米,叫做“宣稻”：“铁碾去其壳,竹节播其麸。粒粒可辛苦,所幸尚不粗。”还有丰盛的菜肴：“荷残出白藕,叶稿(同“稿”)挖青菰。肴有鱼蟹蛤,更有鸡与鳧。露葵清且滑,扁豆紫而腴。”“青菰”即是现在扬州人所吃的茭白。至于作为拜月祭品的果子,诗中写道：“果献复何有,银杏与老梧。”银杏现在被命名为扬州的市树,产的果子被老百姓称为白果,具有通畅血管、改善大脑功能、润皮肤、抗衰老等多种功用。而“老梧”所结的梧桐果内的种子可以食用,今日却不多见。《饮食须知》中记载“梧桐子,味甘,性平”,但“多食生痰”。^[9]《养小录》也说：“以木槌槌碎,拣去壳。入锅,加油、盐,如炒豆法。以银匙取食,香美无比。”^[10]可见在古时,食用梧桐子是很正常的事情。但随着法国梧桐的引入和人们生活条件的好转,青皮梧桐所结出的种子已经逐渐淡出了人们的视线。中秋节的象征——月饼,在清代的扬州也是必不可少的,阮福在其诗中也提到了两种月饼：“况来饼象月,南海又北湖。”其中“南海”指的是吴甥赠送给阮福的

广东月饼,而北湖指的是扬州本地的道桥月饼。北湖道桥就是今天的邗江区公道镇。由此可见饮食文化的融合及其在地区间的交融是长期以来自然形成的。

《慎斋四叔惠蟹谢作》与《和慎斋四叔赠蟹诗》两首所说的都是重阳节食蟹的扬州风俗。“风风雨雨小重阳,忽来瑶函到草堂”“明日重阳正佳节,尖圆恰为索新诗”等诗句生动地体现了这一食俗。在清代有“九月一日小重阳”的扬州俗语,而现在也有“九月团脐十月尖”的说法,“尖圆”是说公蟹的尖脐和母蟹的团脐。重阳佳节正是螃蟹膏脂饱满之时,是吃蟹的最好时节。在扬州居住过很长时间的清人李渔也自嘲“以蟹为命”,每年在螃蟹还未上市时,就开始“储钱以待”,并自呼其钱为“买命钱”。^[11]除了重阳糕外,螃蟹于重阳节时在扬州人心目中的魅力可见一斑。

在扬州,冬至这一天又被称为“大冬”,也是一个重要节日,家家户户有吃汤圆的习惯,意在祝愿全家人可以时常团聚,生活圆满。扬州民谣有“大冬大似年,家家吃汤圆,先生不放学,学生不把钱”。阮福的诗作《冬至作》中清晰地描述了这一习俗。如“我性爱尝甜粉食,汤圆裹以黑芝麻”。还有蔬菜中被称为“维他命”菜的瓢儿菜,也可以用来包蔬菜“圆子”,跟甜汤圆一样是冬至的象征。扬州本地食俗认为霜打过的瓢儿菜最好吃,难怪阮福也认为“冬至最好瓢儿菜,我食加餐诗兴豪”了。

一年的最后一个节日是除夕,这个节日自然也是扬州百姓生活中的盛典。阮福在其诗作《谢慎斋叔惠赠鲜鲫》中也不能免俗地记载了扬州人过春节的喜乐情形。而除夕一定不能缺少的一道菜就是鱼,在“新春雨霁乐何如”的氛围下,“缘木无须自有鱼”一定是寻常百姓家最美好的愿望。除了可以吃鱼,每到除夕,阮家即拿出家藏的唐代铜鱼符,鱼符半面满涂金,仅长一寸,上面刻有“君宜子孙”四字,寄托节日的祝福。这是美食与节庆喜悦碰撞的直接体现。

3 阮福诗作中体现的扬州乡土饮食观

3.1 天人合一的养生饮食观

首先,讲究根据时令变化调整饮食。中国文化自古秉承天人合一的原则,引申到饮食中,是说

人们会随着不同的时节食用相应的食物。萝卜春天吃会空心,鲜笋夏天吃味苦,而牛羊肉要冬季吃才会补中下气、和脾胃,不会给人体带来负面影响。阮福有一首关于黄芽菜的诗,说的也是这个道理:“终日三餐食晚菘,后楼前屋一家同。冬来此物非凡好,油泼汤盛养我躬。”

其次,根据食物本身的属性调整饮食。每种物种都有自身的属性,食物也不例外。也就是说,人们根据食物本身的性质,通过调整日常饮食,达到不同种类之间的平衡来维护身体健康。比如阮福提到“山芋补中扶正气,持来入口异常甜”。扬州人所说的山芋就是红薯,确实为营养均衡的保健食品。还有一首诗说的是“野鸭”。野鸭的食物属性早在元人所撰的《饮膳正要》中有所记录:“野鸭味甘,微寒,无毒,补中益气。绿头者为上。”^[12]阮福的诗中对这种食材及其属性多次提及,认为野鸭肉补脾最好,不但自己爱吃,也是其先父阮元所喜好的菜品。如《野鸭》:“野鸭飞上天,人见即枪然。枪举纷纷落,此味补脾先。”又如《慎斋四叔惠野鸭》:“蒙赐以野鸭,此物最宜脾。文达公所嗜,小子亦效之。”根据食物的不同属性来弥补人身体所欠缺的营养素正是食疗养生的途径之一。

再次,讲究食物的搭配协调。扬州百姓大多熟知螃蟹性寒,在吃的时候要搭配生姜末和醋,生姜性温热,正好可以与性寒的蟹肉相补。阮福的诗《青果茶》,也道出了食物之间互补相生的道理:“六安州出籽茶叶,青果烹之味更香。泄我心脾有益否?茶温果性自然凉。”六安瓜片,形似葵花籽,无芽无梗,由单片生叶制成。而青果即是橄榄,《农政全书》中记载:“橄榄,一名青果,一名忠果,一名谏果,生岭南及闽广州郡。性畏寒,江浙难种。”^[13]二者搭配在一起,可以清热,利咽,生津,解毒,有益心脾。

3.2 返璞归真的节俭饮食观

扬州在明清时期为繁华之都,城内商贾饮食十分奢侈浮华,但百姓的饮食风气较为朴实。阮福的多首饮食诗都体现出当时扬州市井崇尚节俭的饮食观。如《八月十四》一诗:“铁碾去其壳,竹节播其麸。粒粒可辛苦,所幸尚不粗。”几句诗文说明在中秋节之前一日阮家以石盍之稻自己碾米,自炊为饭,并以楼前多种蔬果祭祀阮家先祖的情形。清代大文豪焦循的老家和阮福一样在扬州

北湖,他在《北湖小志》中记载,他年幼时乡人饮食,酒水皆为家酿,菜品也不过是鱼、肉、菘、韭等。即使是盛宴,也只是用四小盘盛果蔬,四中盘盛干肉、醃鱼之类,四大盘盛鲜鱼、湖鸭之类,称为“四喜”,但是宴会中没有海味,更不要提什么八碗十六碟之类的。^[14]

阮福的饮食诗中多次提及家乡所烹饪的菜肴是由很多普通的食材所烹制出来的,如黄芽菜、萝卜等。写黄芽菜的诗就有四首之多:《黄芽菜》《煮黄芽菜》《大北风》《立冬后十月初六作》。“黄芽菜白嫩而甜,每日三餐味其鲜。剥以其心养以水,开花结子待明年。”诗中不但说明黄芽菜是扬州人家冬日三餐的美味,甚至讲解了黄芽菜如何养护,以待结子的过程。如今许多的扬州名菜也是用最普通的食材体现出美食清鲜的原味,这也正是淮扬菜之所以闻名世界的原因。所以,美食不一定要奢侈靡费,无论是蔬菜还是鱼肉,虽然是寻常之物,只要新鲜、洁净,烹饪得当,也会得到食物本来的味道,不需要一定是山珍海味才能够满足人身体健康的需要。正所谓“豆腐得味远胜燕窝,海菜不佳不如蔬笋”^[15]。

3.3 崇宗祭祖的社会饮食观

祭祀作为中国古代最重要的事情之一,跟饮食的关系密不可分。^[16]阮福在其饮食诗作中涉及了大量关于祭祀活动的内容。《九月十四日秋祭》中说,“天下事莫大于祭”,即使自己有疾在身无法主持祭祀活动,也要让自己的儿子代劳,完成这件重要的事情。祭祀起源于饮食,同时食物也是祭祀所用的祭品。祭祀过后所用的祭品是给后辈子孙分食。如阮福的《三孙奉羊糕》:“月前秋祭尝祚肉,而今又食美羊糕。偏枯还幸食如旧,三孙所奉饗余饗。”秋祭的“祚肉”在供奉祖先之后,可给家人享用。不只是春、秋二祭,中国人的日常生活中很多时候都要祭祀,春节在享用美食之前要祭祀,“楼塾中设案,焚香叩豈娱”;中秋节在全家团圆享用月饼时,“煮蒿之意肃”,要将美食同时献于先人;冬至吃过汤圆后,“食罢即往家庙去”。所有这些都表明了饮食具有寄托人类美好愿望,增强人与人之间交往的重要社会功能。

3.4 阮福饮食观的伦理学思考

中国的文化中不乏对饮食与德性关系的论述,主张用简朴的饮食来培养人类的德性。孔子主张饮食的节制,《论语》“学而”篇中说“君子食

无求饱,居无求安,敏于事而慎于言”^[17]。阮福诗作《谢慎斋叔惠赠鲜鲫》中的两句也与古代先贤的观点不谋而合:“缘何不食武昌鱼?知止方能箍敝车。”他从饮食的道理中教育子女,要知道规避自己的言行,提高自身的修养,这样才能使自己的路走的更长远。在另外一首《馒头》诗中,阮福写道:“麦作馒头个个圆,或包肉馅味甜鲜。城中人故埋城外,了然一梦到黄泉。”这是说城外的墓冢就像一个个肉馒头,而城里的人就好像肉馒头中的肉馅。告诫世人世事无常,人生苦短,要珍惜自己所拥有的,摒弃诸多非自然的欲望。

通过阮福的饮食诗,我们可以了解到清代扬州乡土饮食中常见的食材和节庆日期的饮食风俗,也可以看出当时扬州乡土饮食文化中节制、俭省和重视养生的一面。同时,这些诗作也能够给人们带来伦理学的启示,让后人通过读他的诗,对饮食和人生进行另一面的思考。

参考文献:

- [1] 阮元,阮福. 仪征阮氏遗稿十二种[M]//扬州文库:第85册. 扬州:广陵书社,2015.
- [2] 周爱东. 扬州饮食史话[M]. 扬州:广陵书社,2014:71.
- [3] 章仪明. 淮扬饮食文化史[M]. 青岛:青岛出版社,1995:109.
- [4] 唐慎微. 证类本草[M]. 北京:华夏出版社,1993:479.
- [5] 李斗. 扬州画舫录[M]. 北京:中华书局,1960:17.
- [6] 万青黎,张之洞. 光绪顺天府志:卷50[M]. 清光绪十二年刻十五年重印本,1889:5.
- [7] 颜之推. 颜氏家训[M]. 北京:中华书局,2007:136.
- [8] 贾思勰. 齐民要术[M]. 长春:吉林出版集团有限责任公司,2005:89.
- [9] 贾铭. 饮食须知[M]. 北京:中国商业出版社,1985:39.
- [10] 顾仲. 养小录[M]. 北京:中华书局,1985:29.
- [11] 李渔. 闲情偶寄[M]. 哈尔滨:哈尔滨出版社,2007:173.
- [12] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京:中国书店出版社,1985:26.
- [13] 徐光启. 徐光启全集[M]. 上海:上海古籍出版社,2010:633.
- [14] 焦循. 嘉庆扬州北湖小志[M]. 嘉庆十三年刻本,1808:32.
- [15] 袁枚. 随园食单[M]. 西安:三秦出版社,2005:135.
- [16] 王文锦. 礼记译解[M]. 北京:中华书局,2001:705.
- [17] 论语[M]. 辜鸿铭,注译. 武汉:崇文书局,2017:27.

Viewing local dietetic culture of Yangzhou in Qing Dynasty from Ruan Fu's dietary poems

XUE Fei^{1,2}, LIU Jianzhen²

(1. College of Tourism and Culinary Science, Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu 225009, China;

2. College of Social Development, Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu 225009, China)

Abstract: Ruan Fu, son of Ruan Yuan, was one of the main members of the Yangzhou School of the Qing Dynasty. The food poems he wrote could be said to be the “history of poetry” of the local food culture of Yangzhou in the Qing Dynasty. Among them were not only the records of the local customs of Yangzhou, but also the capture and record of eating habit concept of Yangzhou local food in festivals. From Ruan Fu's dietary poems, some characteristics of Yangzhou's local dietary culture in the Qing Dynasty could be seen: the concept of a healthy diet in harmony with nature, the return to the original frugal diet, and the social diet concept of worshipping the ancestors. His dietary poetry not only explored the social function of dietary culture, but also brought us ethical considerations.

Key words: food poetry; Ruan Fu; Yangzhou in the Qing Dynasty; local food culture

(责任编辑:王雪萍)