

The background is a dark grey chalkboard with various white chalk sketches. On the left, there's a large drawing of a microscope. At the top left, a globe is sketched. In the bottom right, there are sketches of a book, a percentage sign, and an exclamation mark. The overall theme is educational and scientific.

# 好書推介

胡擘寧老師

# 《吃一場有趣的宋朝飯局》

作者：李開周

出版：時報文化出版  
企業股份有限公司

年份：2014年



## 背景資料

- 不少史家都指宋朝是一個民豐物阜的時代，百姓大多豐衣足食。俗語說「民以食為天」，觀察百姓的飲食，就能推斷出人們的生活狀態。
- 在南方都市報當專欄作家的李開周先生相當愛吃，其家鄉開封更是北宋的國都，因此對宋人的日常飲食非常感興趣。
- 作者以穿越者的角度向讀者描述宋代兩大都會，開封及臨安的市井生活場景，由宋人所吃的正餐、點心零食、餐桌禮儀甚至是飲食習慣以至如何開食店也作了詳盡的闡述。

# 爲何宋朝是最好吃的朝代？

- 從宋朝開始，杯、盤、碗、筷等餐具才逐漸齊備，煎、炒、烹、炸等烹飪手法才初步完善。
- 川菜菜系到了宋朝才一枝獨秀，五顏六色的仿葷素食到宋朝才遍地開花，餐桌飯局的各種規矩也是到了宋朝才基本定型。
- 漢朝人吃飯時席地跪坐，到了宋朝才能好好坐在椅子上進食。

# 大開眼界的宋人飲食

- 蘇東坡愛吃肉，還嗜食生魚片。
- 歐陽修愛喝酒，也喜歡鮮美螃蟹，退休後逐蟹而居。
- 王安石雖不講究美食，卻獨衷羊頭籤，這是什麼怪東西？
- 鮑魚之肆的鮑魚不是鮑魚？
- 廣東菜竟然嚇死人？
- 古代也有食安問題，病死馬肉佯稱鹿肉？
- 今日拍賣市場上天價的宋瓷，居然是窮人用的器具？
- 宋朝沒冰箱，怎麼有冰品可吃？

## 內容選段：大宋冷飲店

- 開封府有三家大型冷飲店，一家叫「曹家從食」（從食即副食品），位於朱雀門外，另外兩家位於舊宋門外，店名失考。三家店都賣冰雪、涼漿、甘草湯、藥木瓜、水木瓜、涼水荔枝膏……諸如此類的冷飲。
- 宋朝沒有現代化的制冰設備，因此宋人趕在冬天有冰的時候提前把冰存在地下的冰窖和冰井。宋朝冰窖很多，宮廷有大型冰窖，到了夏天把冰分賜給後妃和大臣；民間有小型冰窖，冷天雇人去河裡開鑿冰，背到冰窖裡放好，等天熱了，運出來賣錢。

## 內容選段：大宋冷飲店

- 宋朝也沒有冰箱，冰塊一出冰窖很快會化掉。為了解決這個問題，宋朝冷飲店裡備有一種雙層大木桶，底下有基座，上面有圓蓋，介面處包白銅，把冰塊往夾層裡一放，兩、三天都不會融化。
- 冷飲做好就用這種大木桶冷藏，不冷藏的時候，該木桶還能當空調—屋裡四個角落各放一個，打開蓋，冷氣絲絲地冒出來，可以降溫。

# 不同種類的冷飲

**冰雪**：宋朝人在冬天用銅盆接一盆水，水裡放糖，也可以再放點兒果汁和果膠，然後端到外面讓它結冰。整盆水都凍上以後，運到冰窖裡去，來年夏天切割成小塊（或者雕成小動物造型），在冷飲店裡出售。



# 不同種類的冷飲

**涼漿**：用米飯製成，熬黏以後再加半鍋涼水，混合均勻，倒進缸裡，蓋上蓋讓它自然發酵。過五、六天，米飯會糖化，再倒出來把稠的濾掉，只要米汁；把米汁用小瓷瓶分盛，放冰桶裡鎮一鎮，涼漿就成了。



## 不同種類的冷飲

**渴水**：把荔枝、蘋果、李子、橘子、楊梅或葡萄等洗淨，去皮去核，只留果汁和果肉倒進鍋裡，加上清水，大火燒開，再改成小火慢慢熬，熬到快要黏鍋的時候，再過濾一遍，繼續一邊熬一邊攪，直到把水全部熬乾，鍋裡只剩下一大團黏稠的、可以拉出長絲的半透明物質，現在我們叫它「果膠」。把果膠盛出來，裝入小瓷罐，密封嚴實，什麼時候想喝冷飲，從瓷罐裡舀一點出來，和冰水混合均勻，就是渴水。

## 不同種類的冷飲

**熟水**：把竹葉、稻葉或者橘子葉淘淨，晾乾，放入鍋裡稍微翻炒一下，然後再燒開一鍋水，放一小撮葉子進去，蓋上鍋蓋燜一會兒，把葉子撈出來扔掉，再加點砂糖，最後把水裝入瓦罐，吊進深井。這種飲料喝了很健康，很涼爽，還有一種淡淡的、純天然的香味。

# 不同種類的冷飲

宋朝冷飲不含色素、不含防腐劑，亦不可能有假果汁和假果粒，照理說應該很安全；但宋朝做冷飲用的冰都是天然冰，取自江河，含有很多雜質，用來降溫毫無問題，直接飲用是有可能鬧肚子的。

