

古人保鲜有妙招

夏日炎炎,各类时令果蔬买回家后,必须得尽快放到冰箱里保鲜。那么,在没有冰箱的古代,古人又是如何防止食物腐败的呢?

古人防腐,是知其然,不知其所以然——虽说不够了解微生物导致食物腐败的科学原理,却能从抑制有害微生物活性方面着手,防止食物腐坏变质。

微生物需要水来保持活性,因此简单且古老的防腐技术就是将食材中的水分排掉,抑制微生物活性。脱水的方法,常见有风干、晒干、烘干等,在中国这些方法均应用很早,特别是晒干,也就是晒干的做法,最为常见。

肉脯广泛见载先秦文献,是将畜肉切片,腌渍或抹盐晒干;“脩(xiū)”为长条形肉条,涂抹食盐后,经姜、桂调味,捶打晒干。古时学生进学之际,照规矩要给老师送上一捆脩,称为“束脩”,作为敬师礼物。而之所以选用束脩为礼物,一方面,那时的老师大多清贫,学生便送些肉干给老师改善生活;另一方面,束脩耐储存,不易腐坏,置于阴凉通风之处,可以保藏很久。

除了肉制品,主食也可使用脱水法贮存。先秦到汉代,流行一种脱水制备的方便食品,叫做“糗糒(qiǒu bèi)”。原料可以选用粟、

麦,或大米,制法不复杂:米麦淘洗、蒸或炒熟、晒干、捣碎,研磨为粉,舂捣成饼子。用时直接取食,或冲泡为糊。糗糒是名副其实的“干粮”,务须保持干燥,避免受潮、生虫。糗糒易携带、易消化、取食方便,远途出行、行军打仗,背上一大包,且不论好不好吃,起码不至于饿肚子。

还有人研究用制作糗糒的方法加工水果,所制得的果粉,与炒米、炒面粉一道,通称为“𪎩(chǎo)”,杏、李、枣、柰(小苹果)、林檎(一种苹果)皆可为之。《齐民要术》记录其工艺说,水果成熟之季,收拾伤损枯烂者,经煮或蒸制,榨取果汁晒干;当然也可以省掉蒸煮的步骤,将果肉直接晒干捣碎,磨成粉末。食用方法类似现代的固体饮料,挖一小勺“和水为浆”,酸甜味足,就是古人的消渴佳饮;行旅带上一包,拌炒米同食,比干巴巴地啃干粮好下口些。

防止食物腐坏的方法,还有蜜渍。在唐太宗派人赴印度学习砂糖的改良工艺之前,中国的甜食,多用饴糖(麦芽糖)和蜂蜜制作。蜂蜜作用至广,增味以外,亦可保鲜。蜜渍或糖渍的原理与盐腌相似,都是利用强大的渗透压使微生物脱水,延长保藏期,将食材酿成一首甘甜

不腐的诗歌。

蜜渍多用于果蔬,制得的食品,起先称为“蜜煎”,后来改称“蜜饯”。蜜饯甘甜、黏稠、紧实有嚼劲,或柔软弹牙,像宝石般晶莹悦目,色味俱佳,唐宋时已广为流行。进入明清,随着制糖技术进步、甘蔗种植面积增加,蔗糖的产量大幅提升,纯度和口感也更为出色,越来越多的作坊开始使用成本更低的蔗糖取代蜂蜜制作蜜饯,蜜饯周流天下,成为民间最普通的零食,从苹果、橙子、枣、木瓜等水果,到藕、茭白、竹笋、芦笋、蒲白、姜、茄子、冬瓜等蔬菜,连地黄、商陆、木通、天门冬、川芎、天麻(赤箭)这等中药材,都被做成蜜饯。

在糖之前,盐可能是人类发现的第一种抑菌物质,当食品中的盐浓度达到10%至15%时,大部分微生物细胞将会脱水,失去生理活性。在风干、晒干效果不佳的季节和地区,直接把食材埋入食盐,是一种可靠的防腐方案。鱼类极易变质,在冷藏技术不完善的古代,捕鱼量大,鱼却很快腐坏,因此需要用晾晒、腌渍、熏制等方式保存。中国古代鱼肆保藏鱼货,主要依赖食盐腌渍。自古鱼盐并称,不单是因为二者都出于海,还因鱼盐配合产生互利。但古时盐价不菲,鱼肆很

难足量使用,原该用一斤盐的,只用八两,鱼就不免发臭。“与善人居,如入芝兰之室,久而自芳也;与恶人居,如入鲍鱼之肆,久而自臭也。”鲍鱼之肆,指的就是卖咸鱼的鱼肆。

食物发酵,中国人历来得心应手,此中历史最悠久者,应属制酱。先秦之际,酱的品种已相当丰富,材料多取鱼类和肉类,像《周礼》提到的:醯醢(tǎn hǎi,有汁的肉酱)、麋臠(ní,麋肉酱)、羸(luǒ)醢(田螺肉酱)、臠(pí)醢(蚌肉酱)等等。这些酱的做法,古籍记叙不详,只有郑玄《周礼注》提到说:“作醢及臠者,必先膊干其肉,乃后莖之,杂以粱麴及盐酒,置瓶中,百日则熟。”鹿肉、鱼、蚌,诸般食材晒干,细细斫碎,杂以盐、酒曲和酒充分搅拌,腌制发酵百日而成。除了充当调味品,醢、臠之酱,实际上可以视为鱼类肉类保藏的一种特殊形式。

古法防腐,还可见密闭法,如蜡封、油封;冷藏法,如九世纪花刺子模商队用冰雪包裹西瓜,储存在铅制容器里长途跋涉,以及明代的“六月鲋鱼带雪寒,三千江路到长安”,在运输路线上修建冰窖,接力式为皇室运输新捕捞的鲋鱼。

(据《北京晚报》)

嗜茶名人雅号

南北朝时,从南齐逃到北魏的王肃,因饮茶量颇好被时人笑称为“漏卮”。据记载,王肃初入北魏时,不习惯北方以羊肉、酪浆为主的饮食,常食鲫鱼羹,且饮茶量很大,每次能饮一斗,而当时北方嗜茶者少,所以京城的士子们就戏谑地称王肃为“漏卮”。“卮”是一种容量为四升的圆形盛酒器,“漏卮”即有漏洞、填不满的盛酒器,用来比喻王肃的饮茶量很大。

唐代诗人陆龟蒙,曾和诗人皮日休以茶为内容咏诗和唱,凡茶坞、茶人、茶笋、茶舍、茶灶、茶焙、茶瓿、煮茶等无一不及,崇茶之情可见一斑。陆龟蒙自号“天随子”。

五代时期,吴越有位名为文烜的僧人,以精湛的烹茶技艺称绝一时。他云游至荆南,在此展示高超



的烹茶技法,其技艺令众人惊叹,深受当地武信王高季兴的赞赏,被尊称为“汤神”。后来,文烜因茶艺

卓绝,被授予“华亭水大师”称号。在当时,由于他烹茶时茶汤表面的浮沫如乳般雪白细腻(唐宋时期烹

茶,将茶沫浮于表面雪白如乳的现象称作“乳面”),人们便戏称他为“乳妖”。这一称呼,也从侧面反映出他在茶艺上超凡脱俗的造诣。

宋代诗人曾几,自号“茶山居士”。曾几钟情于自然山水,晚年隐居于江西上饶茶山,以“茶山”为号,寄寓着对这片土地的眷恋,以及对闲适隐逸生活的向往;许应元取号“茗山”,将茶的清雅与山的幽静融入名号之中,展现出文人对精神境界的追求。

晚明著名作家张岱,嗜好饮茶,他称自己是“茶淫橘虐”。他为绍兴一茶馆作《斗茶檄》云:“水厄(淫)茶癖,爰有古风;瑞草雪芽,素称越绝。”又说:“开门七件事,柴米油盐酱醋茶,一日何可少此。”时人给他雅号“茶癖”。

(据《西安晚报》)