

窖藏 竹箴 蜡封 灰埋 瓮存

为了冬天里吃上可心菜 古人这操作细节拉满

有人说,囤菜,是北方人对冬季最起码的尊重。墙根一堆堆的白菜、一捆捆的大葱,是冬天到来的开场白,能给人满满的安全感。在如今物资充足的时代,囤菜更多的是一种习惯和情怀,而放到古代,囤菜则是必须的生存技能。为了在冬天吃上更多的蔬菜,古人用了哪些智慧呢?

◎文化趣谈

古人腌菜 品种丰富 味道鲜

自古以来,先民们就过着“春耕、夏耘、秋收、冬藏”的农耕生活,人们把经过贮藏的蔬菜叫做“蓄茹”“蓄菜”或“藏菜”,把质佳味美的冬贮蔬菜称为“旨蓄”。《诗经》里的《邶风·谷风》中记载:“我有旨蓄,亦以御冬。”郑玄笺:“蓄聚美菜者,以御冬月乏无时也。”

面对冬天蔬菜不足的情况,古人首先想到的是“腌菜”。腌菜在先秦被称为“菹”,东汉刘熙《释名·释饮食》称:“菹,阻也,生酿之,遂使阻于寒温之间,不得烂也。”这种食物保鲜方法有些类似于现在的酸菜与泡菜。

在周朝时,就有专门制作腌制品的人——醢人。可以说在他们的手中,几乎任何蔬菜都可以腌制。从《周礼》所记来看,其中以韭、菁、茆、葵、芹、落、笋等7种蔬菜为主,称为“七菹”。

那时的腌菜一般是一整棵来腌,对于讲究些的人,如果觉得整棵蔬菜腌制太过粗糙,也可以将蔬菜切碎之后腌制。这其实也就是古人所说的“齏”。《释名·释饮食》中称“齏,济也,与诸味相济成也”。意思就是切碎后腌制的蔬菜,相比完整的蔬菜味道更加鲜美。

到秦汉时,古人冬天食用腌菜的品种已比较丰富,且腌制的手法也更为成熟。《四民月令·九月》记载:“九月藏茆姜、藟荷,作葵菹、干葵。”意思是农历九月份开始收藏鲜嫩姜、藟荷,腌渍葵菜,晒干葵菜。这里也透露了古人冬天食用的另一个菜蔬品种——干菜。干菜与腌菜制作方法正好相反,须将菜蔬水分晒干,现在常见的“梅干菜”就是这样做出来的。

腌菜味再美,终究是

少了一味新鲜,于是聪明的古人很早就想出了种植“反季节蔬菜”的办法。《诏定古文尚书序》中曾言:“(秦始皇)乃密种瓜于骊山陵谷中温处。”《汉书》里记载:“太官园种冬生葱韭菜茹,覆以屋庑。”所谓“太官园”是当时皇家蔬菜特供基地,可见那时皇室就已经掌握“温室大棚”技术了。只不过,反季节蔬菜只有皇室成员才有资格享受。这种耗钱又耗力的做法在当时受到了很多人的谴责,理由是“不时之物,有伤于人”。

虽然这套“反季节食物对身体有害”的理论延续了千年,但依然挡不住人们尝鲜的心。《世说新语》里记载着这么一个故事:西晋石崇王恺斗富,两人难分上下。最后,石崇使出终极大招——招待宾客在冬天吃“韭萍齏”(类似韭菜末)。王恺听说了分外眼红,但是他实在想不明白冬天怎么可能会有韭菜。于是他买通了石崇府里的下人,才得知所谓的韭萍齏,其实是“捣韭根杂以麦苗”而制成的。王恺于是也依法炮制。石崇知道后,就把这个吃里扒外的家伙杀掉了。

窖藏白菜萝卜早就流行了

唐宋时期,随着贮藏方式的增多,蔬菜贮藏的规模也不断扩大。唐代长安的蔬菜贮藏基地设置在宫廷禁苑附近,由品级为从五品的“宫苑总监”负责管理。武则天执政初期,由于供应宫廷的冬贮蔬菜过剩,朝廷官员中还出现了可否向百姓出售的争论。北宋时期,由于开封气候寒冷,冬季蔬菜缺乏的现象更为严重,因此每年立冬节前,“上至宫禁,下既民间,一时收藏,以充一冬食用。于是车载马驮,充塞道路。”

在所有的储藏方式



中,最普遍的就是地窖储藏了,这种储藏方式易操作,容量大,适合存储粮食蔬菜,是我国古代最传统的储藏方式。据考古发现,早在公元前5000年,窖藏技术在我国就已出现,不过当时只是用于贮藏粮食。

窖藏蔬菜开始不迟于春秋战国时期。利用窖藏方式贮藏各种蔬菜可见于历代典籍,例如南北朝时的窖藏生姜,唐代的窖藏萝卜、蔓菁(芜菁)、韭菜和紫苏,元代的窖藏菠菜以及明代窖藏芋头和大白菜。

到了今天,冬天贮存最多的蔬菜要数大白菜了。起源于中华大地的白菜,是中华民族蔬食中的“元老级”蔬菜。文献记载,白菜最初称为“菰”,这是因为即使在寒冬,白菜具有如同松树般的耐寒特性。“白菰类羔豚,罗土出熊蹯。”苏东坡的这句诗是说,大白菜的味美不亚于羔羊、熊掌。元代欧阳玄《渔家傲》“十月都城家旨蓄,霜菰(指白菜)雪韭冰芦

菹(指萝卜)”,可知早在元代时北京城冬季家家都要贮藏白菜萝卜了。

据说清朝皇帝乾隆(一说道光)也曾对白菜赋诗赞咏:“采摘逢秋末,充盘本窖藏。根曾滋雨露,叶久任冰霜。举箸甘盈齿,加餐液润肠。谁与充此味,清趣惬周郎。”这里的周郎是说南朝人周顒,他在回答文惠太子“菜食何味最胜”这一问题时,给出的答案是:春初早韭,秋末晚菰。后世有传言说乾隆白菜为乾隆皇帝最为喜欢的一道小菜,倒也十分有可能。

那么,为何风行北方的窖藏蔬菜在南方却很少见到呢?古人其实早就说出了原因。元代王祯的《农书》率先做出了“北地土厚,皆宜作此(指窖藏)。江淮高峻土厚处,或宜仿之(指或可推广)”的初步结论。明代学者谢肇进一步指出:“燕都(北京)虽有之,不及秦(陕西)、晋(山西)之多……其地燥,故不腐;其土坚,故不崩。自齐(山东)以南不能为也。”

明末,曾任崇祯皇帝首辅的徐光启,则以亲身体会对南方和北方的窖藏情况作了客观的比较,他指出:“欲避冰冻,莫如窖藏。吾乡(指江南地区)窖藏,又忌水湿。若北方地高,掘土丈余,未受水湿,但入地窖,即免冰冻。……故今京师(指北京)窖藏菜果,三冬之月,不异春夏。”

冬瓜里面放茄子 来自苏轼的保鲜小妙招

储存蔬菜的方法除了窖藏,古人使用较多的还有埋藏(又称沟藏或坑藏)。我国早期可考的蔬菜埋藏事例见于西汉时期问世的《胜之书》,它在种瓠法中介绍当时埋藏瓠瓜的方法:在地下先挖一个一丈深的坑,垫上秫秸,四周和底部都垫到一尺厚。再把收获的瓠瓜果实放进坑里,让瓜蒂朝上。放一层瓜,盖上一层土。

详尽记述沟藏蔬菜的早期事例可见于《齐民要术·作菹·藏生菜法》:“九月十月中,于墙南日阳中掘作坑,深四五尺。取杂菜,种别布之,一行菜,一行土,去坎一尺许,便止。以糠厚覆之,得经冬。须即取,粲然与夏菜不殊。”这种贮藏方式所挖的沟一般不深,可以贮藏多种蔬菜。一层蔬菜上面撒上一层土,然后用秫秸覆盖严实。经过冬季贮藏以后随时都可以取食,其鲜嫩程度可以赶上夏天生长的蔬菜。

对于根菜类蔬菜,元代司农司的《农桑辑要》介绍了插一把“透气草”,在深窖中埋藏水萝卜的方法。这种埋藏萝卜的方法一直沿用到现代。清代的《营田辑要校释》一书则记述了选择阴湿地段埋藏莲藕的方法。

在食物储存方面,美食家苏轼研究颇深。他在《格物粗谈》这本书中谈到

了“冬瓜内置茄子,至春不坏”,类似的还有“研芥菜子入豆腐不生虫”。混放法是利用两种食材相生的方法来保持食材的味道,比如将性热的橘子和性冷的绿豆混放,使两者发散的气体互相中和,达到长久保存的目的。

苏轼在书中还记载了一种用毛竹贮藏樱桃的办法,具体做法是在毛竹上面打洞,然后把樱桃放进去,将洞口封好,等到夏天拿出来再吃,这是利用密封的方法来储存食物。和密封法相似的一种手段就是涂蜡。水果打蜡可不是现代才有的技术,《事林广记》记载,“葡萄以蜡纸裹,顿罐中,再溶蜡封之,至冬不枯”。隋文帝特别爱吃黄柑,蜀地人摘了黄柑后,涂上蜡之后再进献到宫中,运用这种方法贮藏的柑橘有“日久犹鲜”的效果。

灰藏法则是用灰来贮藏食物原料。灰是含碱物质,有吸收二氧化碳的作用。用灰贮藏可以避免环境中二氧化碳含量过高,减少微生物的滋生。切下的冬瓜,一时吃不完,撒上石灰粉,就能在一定时间内不变质;应季摘下的茄子,用炉灰贮藏,可以放到第二年的四五月份而不变质。古人还发现将栗子和茶叶埋在干燥的沙土里可以延长保质期,这大概是利用了石灰粉的碱性和沙土控温的特性来保存食物。

古代的食物保存,不但方法多样,还有一定的技术含量。据记载,宋人在储存茄子时,要选择不曾放过水和杂物的新瓮,和包裹茄子的茭叶一同放在太阳下暴晒,目的就是为杀菌除湿,避免滋生微生物,影响茄子的保鲜。古人用自己的大智慧,丰富了自己的餐桌,也为后人留下了一笔财富,很多贮藏方法直到今天仍被沿用。(据《北京青年报》)